

# Duke folur me Adoleshentin për Seksin: Duke eksploruar përtej “Të folurit”



Të jesh prind i një adoleshenti, nuk është e lehtë. Të rinjtë kanë nevojë për të rriturit, që janë rreth tyre- veçanërisht për prindërit, që të komunikojnë me ta, të rrinë me ta dhe tregojnë interes të vërtetë për ta. Të folurit me adoleshentët rreth çështjeve të seksit, përfshirë marrëdhëniet e shëndetëshme dhe mbrojtjen nga HIV, sëmundjet e tjera seksualisht të transmetueshme (STD\_ve), dhe shtatzanisë, është një praktikë prindërore pozitive, që është studjuar gjërësisht.<sup>1</sup> Një numër programesh (p.sh në shkolla, në mjedis prindërisht) janë zhvilluar për rritjen e sasisë dhe cilësisë të komunikimit midis prindërve dhe adoleshentëve.<sup>2-4</sup>

Ky fakt ofron veprime praktike për prindërit të fuqizojnë përpjekjet e tyre për angazhim pozitiv me adoleshentët dhe pasjen e diskutimeve të frytëshme me ta rreth seksit. Ky informacion plotëson burime të tjera prindërore (shihni listën e zgjedhur në faqen 3) duke theksuar rëndësinë e të folurit me adoleshentin për seksin dhe marrëdhëniet e shëndetëshme.

\* Në këtë fletë, “prind” i referohet kujdestarit kryesor të një adoleshenti. Këta kujdestarë mund të përfshijnë prindërit biologjikë, të afërm biologjik, ose prind jo-biologjik.

## **A bën ndonjë ndryshim të folurit për seksin me adoleshentin?**

\* Sipas adoleshentëve përgjigja është “po.” Në një anketë kombëtare të bërë nga “The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy”, adoleshentët shprehen se prindërit e tyre kanë një ndikim të madh në vendimmarrjet e tyre për seksin—më shumë se shokët, vllëzërit e motrat, ose media. Shumë adoleshentë gjithashtu thonë se ata ndajnë me prindërit e tyre vlera rreth seksit dhe marrjen e vendimeve që vonimi i marrëdhëniet seksuale, mund të jetë më i lehtë, nëse ata flasin hapur dhe me ndershmëri me prindërit e tyre.<sup>5</sup>

\* Sipas shumë kërkuesve, përgjigja është “po.” Studimet kanë treguar se adoleshentët që flasin me prindërit për seksin, janë më të prirur të shtyjnë marrëdhëniet seksuale dhe përdorin mbrojtës kur bëjnë seks.<sup>6</sup> Prindërit duhet të marrin në konsideratë që këto aspekte të rëndësishme të komunikimit mund të kenë ndikim në sjelljen seksuale të adoleshentit:<sup>7</sup>

- Çfarë thuhet
- Si thuhet
- Sa shpesh thuhet
- Sa ndjehet adoleshenti i kujdesur dhe i kuptuar nga prindërit e tij.

National Center for HIV/AIDS,  
Division of Adolescent and Sc



## Çfarë mund të bëjnë prindërit?

Kur prindërit komunikojnë hapur dhe ndershmërisht me adoleshentin e tyre për seksin, marrëdhëniet dhe mbrojtjen nga HIV, STD, dhe shtatzaninë, ata mund të ndihmojnë në ruajtjen e shëndetit dhe të ulin shancet që fëmijët të futen në vende dhe sjellje të rrezikëshme. Në vazhdim janë disa veprime dhe sjellje që mund të ndiqen nga prindërit për përmirësimin e komunikimit me adoleshentët për përballimin e këtyre sfidave dhe bisedave të vështira.

### ■ Informohu për —

- Ku e merr informacionin adoleshenti juaj
- Çfarë mesazhes është duke mësuar fëmija juaj
- Cilat mesazhe janë faktikisht dhe nga pikëpamja mjekësore, të sigurt

Adoleshenti mund të marrë mesazhe për seksin, marrëdhëniet dhe mbrojtjen nga HIV, STD, dhe shtatzania, nga burime të shumta, përfshirë prindërit, shokët, nga shërbimi shëndetësor, televizioni dhe media sociale. Disa prej këtyre mesazheve mund të jenë më të sakta se të tjerat. Mos mendoni se klasat e edukimit shëndetësor, që zhvillohen në shkollë, përfshijnë edhe informacionin që ju do të dëshironit të dinte adoleshenti juaj – kurrikula shkollore ndryshon nga shteti në shtet.

### ■ Identifikoni mundësitë e veçanta për bashkëbisedim me adoleshenti, si

- Në makinë. Makina është një mjedis, ku adoleshenti mund të mos ju shikojë në sy, por mund t'ju dëgjojë.
- Menjëherë pas një programi televiziv, çfaqje/film. Karakteret në çfaqjet televizive dhe filmat modelojnë shumë sjellje dhe disa pjesë të ngjarjes mund të ofrojnë mundësinë për përforsimin e sjelljeve pozitive, ose diskutoni pasojat e sjelljes së rrezikëshme.
- Nëpërmjet tekst mesazheve, të cilat mund të ofrojnë një rrugë të lehtë, të pranueshme për ripërsëritjen e mesazheve të diskutuara individualisht.

### ■ Të keni një bisedim të vazhdueshëm

Megjithëse ju mund t'a dini që “të flasësh” me adoleshentin për seksin, HIV, STD, dhe shtatzaninë, është e rëndësishme, ndodh shpesh zhvillimi i një serie diskutimesh që fillojnë më heret dhe vazhdojnë me kalimin e kohës, të cilat bëjnë diferencën me një bisedim të vetëm.

### ■ Jeni të qetë dhe të hapur.

Të flasësh për seksin, marrëdhëniet dhe ruajtjen nga HIV, STD, dhe shtatzania, mundet të mos jetë gjithmonë e lehtë, por ju mund të nxitni adoleshentin t'ju pyesë ju dhe jini i përgatitur të jepni përgjigje të drejtë dhe të qartë. Kjo do t'ju mundësojë të dyve ju, që të kaloni edhe në tematikën e kërkuar. Është normale të thoni që nuk ndjeheni komfort, ose që nuk i keni të gjitha përgjigjet për pyetjet.

### ■ Evitoni reagimin e tepërt

Kur adoleshenti ndan informacion personal me ju, mbajeni mend mirë, që ai, ose ajo, mund t'ju kërkojë mendimin tuaj, ose dëshiron të dijë se si ndjeheni. Bëjini me dije adoleshenti që ju e vlerësoni mendimin e tij/saj, edhe nëse ju keni mendim tjetër.

### ■ Krijoni mundësi komunikimi midis adoleshentit dhe shërbimit mjekësor.

Duke e çuar adoleshentin në takime për kujdesin parandalues dhe duke i dhënë kohë të bisedojë vetëm me specialistin, ju krijoni mundësi për adoleshentin të flasë në konfidencë me mjekun, ose infermierin, për probleme të shëndetit, përfshirë HIV, STD, dhe shtatzaninë. Përgatituni për këtë kohë të veçantë të sugjeroni, që ju do të dilni nga dhoma për pak çaste, meqë jo të gjithë mjekët do t'ju thonë të largoheni nga dhoma.

## ***Cilat tema duhet të diskutojnë prindërit me adoleshentët?***

Ka rëndësi që biseda juaj me adoleshtin të mos fokusohet në pasojat e sjelljeve të rrezikëshme seksuale. Të rinjtë i marrin këto informacione në klasat e edukimit shëndetësor, ose në vende të tjera. Si prind ju keni mundësi të diskutoni me adoleshtin për tematika të tjera. Ju mund

- Të flisni për marrëdhëniet e shëndetëshme dhe të respektit reciprok.
- Të komunikoni pritshmëritë tuaja ndaj adoleshtit për marrëdhëniet dhe seksin.
- Ofroni informacion faktik për rrugët e mbrojtjes nga HIV, STD, dhe shtatzania (p.sh matura, prezervativët dhe testet e HIV/STD).
- Fokusohuni në përfitimet e mbrojtjes nga HIV, STD, shtatzania.
- Ofroni informacion se ku mund të flasë adoleshenti me një mjek dhe si mund të marrë shërbime të shëndetit seksual, të tilla si testet HIV/STD.

## ***Si mund të përmirësojnë prindërit aftësitë komunikuese?***

Organizata të ndryshme kanë zhvilluar programe për përmirësimin e aftësive të prindit dhe përmirësimin e komunikimit me adoleshtin. Këto programe mund të implementohen në shkolla, klinika shëndetësore, mjedise komunitare dhe në vendet e punës së prindit (shikoni Tabelën 1 për shembujt e zgjedhur). Prindërit, edukatorët, personeli komunitar, klinikat shëndetësore dhe të punësuarit mund të punojnë bashkërisht për të evidentuar një komunikim pozitiv midis prindërve dhe adoleshentëve rreth seksit.

## ***Ku mund të marrin prindërit më tepër informacion?***

- Centers for Disease Control and Prevention. Positive Parenting Practices  
[www.cdc.gov/healthyouth/protective/positiveparenting/index.htm](http://www.cdc.gov/healthyouth/protective/positiveparenting/index.htm)
- Centers for Disease Control and Prevention. Teen Pregnancy: Parent and Guardian Resources  
[www.cdc.gov/teenpregnancy/parents.htm](http://www.cdc.gov/teenpregnancy/parents.htm)
- Office of Adolescent Health. Talking with Teens. Teens and Parents Talking  
[www.hhs.gov/ash/oah/resources-and-publications/info/parents/get-started/quiz.html](http://www.hhs.gov/ash/oah/resources-and-publications/info/parents/get-started/quiz.html)
- Advocates for Youth. Parent-child communication: Promoting sexually healthy youth  
[www.advocatesforyouth.org/the-facts-parent-child-communication](http://www.advocatesforyouth.org/the-facts-parent-child-communication)
- The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy. Parent-adolescent communication about sex in Latino families: a guide for practitioners  
<https://thenationalcampaign.org/resource/parent-adolescent-communication-about-sex-latino-families>
- U.S. Department of Health and Human Services. Healthfinder.gov. Talk to Your Kids about Sex  
[www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/healthy-communication-and-relationships/talk-to-your-kids-about-sex](http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/healthy-communication-and-relationships/talk-to-your-kids-about-sex)

**Tabela 1. Programet e Zgjedhura për Prindërit të Komunikojnë më mirë me Adoleshentit për seksin**

Si quhet programi?	Cilat praktika prindërore adresohen?	Cila është pjesëmarrja?	Ku është implementuar Programi?
Parents Matter <a href="http://npin.cdc.gov/parentsmatter/">http://npin.cdc.gov/parentsmatter/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Komunikim i përgjithshëm prind-adoleshent</li> <li>Komunikim prind-adoleshent për seksin</li> </ul> Monitorimi Prindëror <sup>b</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prindërit Afrikan- Amerikan dhe/ose kujdestarët e moshave 9- 12- vjeçare ( klasat 4<sup>ta</sup> dhe të 5<sup>ta</sup>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizata me Bazë Komunitare</li> </ul>
Families Talking Together (Linking Lives) <a href="http://www.clafh.org/resources-for-parents/parent-materials/">www.clafh.org/resources-for-parents/parent-materials/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Komunikim i përgjithshëm prind-adoleshent</li> <li>Komunikim prind-adoleshent për seksin</li> </ul> Monitorimi Prindëror <sup>b</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prindërit dhe/ose kujdestarët e adoleshentëve Afrikan Amerikan, ose Latino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klinikat Pediatrike</li> <li>Shkollat</li> </ul>
Talking Parents, Healthy Teens <a href="http://www.childtrends.org/?programs=talking-parents-healthy-teens">www.childtrends.org/?programs=talking-parents-healthy-teens</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Komunikimi (në përgjithësi dhe për seksin)</li> </ul> Monitorimi Prindëror	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prindërit dhe/ose kujdestarët e fëmijëve në klasat e 6<sup>ta</sup> deri të 10<sup>ta</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Qendrat e Punës</li> </ul>

<sup>a</sup> Këto programe janë vlerësuar për përmirësimin e komunikimit prind-adoleshent për seksin.<sup>8-10</sup> Shëmbujt e zgjedhur ilustronjë fokusin ndaj audiencave të ndryshme, përfshirë prindërit e nxënësve të fillorës, tetëvjeçares dhe shkollave të mesme, si edhe llojshmëritë e mjedisit ku mund të implementohen këto programe, përfshi organizatat me bazë komunitare, shkollat dhe qendrat e punës.

<sup>b</sup> Monitorimi prindëror ndodh kur prindi e bën zakon të dijë rreth fëmijës së tij (p.sh çfarë po bën, me kë është dhe ku janë ata), duke vendosur pritshmëri të qarta për sjelljen dhe kontrollin e vazhdueshëm për verifikimin, që pritshmëritë janë plotësuar.

## Referencat

- DeVore ER, Ginsburg KR. The protective effects of good parenting on adolescents. *Current Opinion in Pediatrics* 2005;17:460–65.
- Wight D, Fullerton D. A review of interventions with parents to promote the sexual health of their children. *The Journal of Adolescent Health* 2013;52:4–27.
- Akers AY, Holland CL, Bost J. Interventions to improve parental communication about sex: A systematic review. *Pediatrics* 2011;127:494–510.
- Sutton MY, Lasswell SM, Lanier Y, et al. Impact of parent-child communication interventions on sex behaviors and cognitive outcomes for Black/African-American and Hispanic/Latino youth: A systematic review, 1988–2012. *The Journal of Adolescent Health* 2014;54:369–84.
- Albert B. (2012). With one voice: America’s adults and teens sound off about teen pregnancy. Washington, DC: The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy. Retrieved February 11, 2014, from <http://thenationalcampaign.org/resource/one-voice-2012>.
- Markham CM, Lormand D, Gloppen KM, et al. Connectedness as a predictor of sexual and reproductive health outcomes for youth. *The Journal of Adolescent Health* 2010;46:523–41.
- Jaccard J, Dodge T, Dittus P. Parent-adolescent communication about sex and birth control: A conceptual framework. *New Directions for Child and Adolescent Development* 2002;97:9–41.
- Miller KS, Lin CY, Poulsen MN, et al. Enhancing HIV communication between parents and children: Efficacy of the Parents Matter! Program. *AIDS Education and Prevention* 2011;23:550–63.
- Guilamo-Ramos V, Bouris A, Jaccard J, et al. A parent-based intervention to reduce sexual risk behavior in early adolescence: Building alliances between physicians, social workers, and parents. *The Journal of Adolescent Health* 2011;48:159–63.
- Schuster MA, Corona R, Elliott MN, et al. Evaluation of Talking Parents, Healthy Teens, a new worksite based parenting programme to promote parent-adolescent communication about sexual health: Randomised controlled trial. *The BMJ* 2008;337:a308.

