

It-twelid ta' tarbija bla ħajja

"KIF NISTA' LLUM NITLAQ MID-DAR MIMLIJA BIK U GĦADA NERĠA' LURA VOJTA?" DAN IL-KLIEM JIDWI L-QSIM IL-QALB TA' ĠENITURI LI, MIMLIJIN TAMA U EĊITAMENT, F'DAQQA WAĦDA JĦABBTU WIĊĊHOM MAR-REALTÀ IEBSA TA' TARBIIJA LI TITWIELED MEJTA. META TARBIIJA TMUT FTIT QABEL JEW WAQT IT-TWELID, L-ISTENNIJA GĦAL ĦAJJA ĠDIDA TINBIDEL F'NIKET TREMEND.

Waqt it-tqala, il-ġenituri ħafna drabi jibdedw jintrabtu b'mod emozzjonali mat-tarbija permezz taċ-ċaqliq tat-tarbija, il-ħoss tal-qalb tħabbat, u l-ħolm, it-tamiet u l-pjanijiet għall-futur. Meta dik il-ħajja tintemm, il-ġenituri jħossuhom qishom tilfu biċċa minnhom infushom, l-identità tagħhom.

Il-membri kollha tal-familja jħossu t-telfa meta tmut it-tarbija, iżda dan it-tip ta' niket jista' jġiegħel lill-ġenituri jħossuhom iżolati u waħedhom. Kull individwu jgarrab vjaġġ uniku ta' luttu, għaliex kull persuna tipproċessa t-telfa b'mod differenti. Tista' tinbet xi tensjoni fir-relazzjoni tal-koppja minħabba li forsi jistennew li l-mara jew ir-raġel jirreaġixxu għat-telfa skont kif tradizzjonalment jaġixxu s-sessi differenti. Il-missirijiet huma mistennija li jibqgħu b'saħħithom u jrażżnu l-emozzjonijiet tagħhom biex jissapportjaw lis-sieħba tagħhom. L-irġiel, b'mod partikolari, jistgħu ibatu bl-emozzjonijiet tagħhom meta jippruvaw isostnu lis-sieħba tagħhom waqt li jaħbu jew irażżnu l-uġiġħ tagħhom. Mill-banda l-oħra, l-ommijiet ħafna drabi jitħallew, anzi kultant mistennija li juru l-emozzjonijiet tagħhom aktar fil-beraħ. Meta l-ġenituri jġibu ruħhom b'dan il-mod, tista' tinħoloq distanza emozzjonali, li tagħmilha diffiċli għall-koppja biex verament tesperjenza t-telfa flimkien. Għalkemm hemm ukoll koppji li jimxu dan il-vjaġġ ta' luttu id f'id, u r-relazzjoni tagħhom tissaħħaħ għaliex isibu faraġ f'xulxin.

Toller u Braithwaite (2009) laqqmu din it-tensjoni bħala 'Nitnikktu Flimkien – Nitnikktu Separatament' biex jiddeskrivu ġenituri li għandhom bżonn iġarrbu t-telfa kemm bħala koppja, kif ukoll individwalment. Dan għaliex hemm bżonn li l-ġenituri juru sogħba flimkien biex jagħtu kull sapport meħtieġ lil xulxin, filwaqt li jitnikktu wkoll waħedhom, għaliex l-esperjenza ta' luttu ta' kull persuna hija unika. Għaldaqstant, jeħtieġ qbil bejn il-koppja, fejn kull wieħed minnhom jaċċetta l-bżonnijiet u l-mod ta' kif il-persuna l-oħra ggarra din l-esperjenza. Għalhekk, importanti immens li f'dan il-perjodu jkun hemm komunikazzjoni miftuħa, onesta, mhux biss dwar it-telfa, imma dwar kif kull persuna teħtieġ tgħix din it-telfa u l-bżonn li jissapportjaw lil xulxin.

>> PĠ2



Wara li jgarrbu telfa daqshekk profonda, il-ġenituri spiss isibuha diffiċli li jerggħu lura fil-komunità. Riċerka minn Pollock et al. (2020) turi li ħafna ġenituri jzommu lura minn nies oħrajn, jevitaw interazzjonijiet li jistgħu jkunu skomdi, u tonqsilhom is-saħħa emozzjonali biex jipparteċipaw f'attivitajiet soċjali. Filwaqt li Human et al. (2014) innutaw li xi individwi jwieġbu b'empatija u support, ġenituri sogħbiena wara t-twelid ta' tarbija mejta ta' spiss iħabbtu wiċċhom ma' silenzju soċjali, stigma, u *taboos*. Dawn l-isfidi jistgħu jxekklu bil-kbir il-kapaċità tagħhom li juru n-niket tagħhom b'mod miftuħ jew li jonoraw u jfakkru l-ħajja u l-mewt tat-tarbija tagħhom.

It-twelid ta' tarbija bla ħajja huwa esperjenza profundament personali u li tħalli marka fuq il-ħajja tal-bniedem. Il-fejqaq jeħtieġ il-ħin, il-paċenzja u l-kompassjoni, mhux biss mill-ġenituri li jgarrbu t-telfa, iżda wkoll minn dawk ta' madwarhom. Importanti immens li waqt li l-familji jgħaddu minn dan il-vjaġġ kumpless ta' telfa u mħabba, isibu min jifhimhom, ifittxu l-għajnuna u l-aċċettazzjoni minnies ta' madwarhom; bħall-familja, il-ħbieb u fuq il-post tax-xogħol.

Konverżazzjonijiet wara l-ħin tal-iskola

FID-DINJA MGHAĠĠLA TAL-LUM, BOSTA FAMILJI QED JGHIXU FI SKEDA MIMLIJA HAFA. IL-ĠENITURI HAFA DRABI JAHDMU FULL-TIME, WAQT LI T-TFAL JATTENDU ATTIVITAJIET EKSTRAKURRIKULARI. DAN KOLLU JISTA' JAGHMILHA DIFFIĊLI KEMM GĦALL-ĠENITURI U KIF UKOLL GĦALL-ULIED BIEX JIKKOMUNIKAW FL-AHĦAR TAL-ĠURNATA.

Il-konverżazzjonijiet mal-ulied wara l-ħin tal-iskola joħolqu konnessjonijiet emozzjonali, li jissupportjaw anke l-iżvilupp tat-tfal. Però, dan kollu jista' jkun diffiċli minħabba l-istress, l-aspettattivi tal-ġenituri mill-ulied, u tfixkil ieħor. Huwa propju għalhekk li importanti li nsibu l-ħin eżatt: mument ta' kalma, bla tfixkil, fejn l-attenzjoni tal-ġenitur tkun kollha fuq it-tfal. Jekk wieħed jistaqsi lit-tfal: "Kellek ġurnata tajba illum l-iskola?" waqt li jkun qed isuq bil-ġenn, aktarx li se jingħata risposta qasira ta' kelma waħda. Għalhekk, huwa importanti ħafna li noħolqu l-ispazju fejn l-ulied iħossu li qegħdin verament narawhom u nisimgħuhom. Barra minn hekk, dan l-ispazju jgħin biex tissaħħaħ ir-relazzjoni bejn il-ġenituri u l-ulied.

Jista' jkun li l-aħjar tistaqsi mistoqsijiet miftuħa li jistiednu lill-ulied għal konverżazzjoni miftuħa.

Eżempji ta' dawn il-mistoqsijiet huma:

- Liema kienet l-isbaħ parti tal-ġurnata tiegħek?
- Liema kienet l-iktar parti diffiċli tal-ġurnata tiegħek?
- X'għamilt fil-ħin tal-brejk?
- X'tgħallimt interessanti illum?
- Hemm xi ħaġa li tixtieq titkellem fuqha?

Importanti li nħallu lit-tfal imexxu l-konverżazzjoni għax kull ġurnata hija differenti, bħalma huma l-esperjenzi tat-tfal. Jista' jkun hemm jiem li fihom it-tfal ma jħossuhomx komdi jitkellmu fuq il-ġurnata tagħhom. Huma u jikbru, importanti wkoll li tibdel l-istil ta' komunikazzjoni u t-tip ta' mistoqsijiet li tistaqsi. Tfal ta' età ikbar jista' jkun li jwieġbu aħjar fuq l-aspirazzjonijiet, il-ħolm, u l-interessi tagħhom.

Ftit minuti kuljum biex titkellem ma' wliedek, jistgħu jħallu impatt dejjiemi fuq ir-relazzjoni ta' bejnietkom. Hekk turi lit-tfal li inti kapaċi tismagħhom, li jistgħu jiftu qalbhom miegħek, kapaċi turi empatija, u li inti ġenitur li jistgħu jafdaw f'mument ta' ferħ jew mument ebsin. Biż-żmien, dan kollu jgħin biex jinbnew sisien b'saħħithom għal komunikazzjoni miftuħa.

GĦAJNUNIET BIEX TKUN ĠENITUR POŻITTIV

Isma' b'attenzjoni u kkomunika b'mod miftuħ:

Agħti l-attenzjoni sħiħa lit-tfal meta jirkellmu, agħraf u istma s-sentimenti tagħhom biex tibni fiduċja u sigurtà emozzjonali.

Uri mħabba u affezzjoni: Uri mħabbtek b'gesti żgħar bħal tgħanniq, kliem sabiħ, u tifhir biex it-tfal iħossuhom apprezzati u siguri.

Agħtihom kuraġġ b'feedback pożittiv: Inkoraġixxi l-imġiba tajba billi tfaħħar u turi apprezzament, u hekk tkun qed tgħin lit-tfal tiegħek jibnu l-kunfidenza u l-istima personali.

Għallimhom kif jikkontrollaw l-emozzjonijiet:

Kun ta' eżempju u gwida biex it-tfal jifhmu u jagħrfu jimmaniġġjaw l-emozzjonijiet tagħhom b'mod tajjeb u kostruttiv, kemm jekk huma sentimenti pożittivi kif ukoll ta' sfida.

Oħloq mument sinifikanti flimkien: Iddedika ħin mat-tfal tiegħek f'attivitajiet flimkien bħall-qari, il-mixi, jew il-logħob. Dawn kollha jgħinu biex tissaħħaħ ir-rabta emozzjonali.

Stabbilixxi miri adattati għall-età tagħhom: Kun konxju tal-livell ta' żvilupp ta' wliedek meta tistabbilixxi miri, filwaqt li tassigura li l-miri jistgħu jintlaħqu u jsostnu l-iżvilupp tagħhom.

Rawwem sens ta' responsabbiltà u indipendenza:

Involvi lit-tfal f'responsabbiltajiet addattati għall-età tagħhom biex trawwem fihom sens ta' indipendenza, kunfidenza, u l-abbiltà biex jagħrfu jsibu soluzzjoni għall-problemi tagħhom.

Inkoraġġixxi t-tagħlim u l-kurżità: Heġġgħom jesploraw u ċcelebra l-isforz u l-perseveranza, mhux biss il-kisbiet, biex trawwem imħabba għat-tagħlim.

Kun dixxiplinat bil-ħlewwa u l-konsistenza:

Stabbilixxi regoli ċari u addattati għall-iżvilupp u agħti raġuni għall-affarijiet li mhumiex permessibbli jew il-konsegwenzi, biex tgħin lit-tfal jifhmu u juru rispett.

Kun ta' eżempju: Ippraktika l-imġibiet, l-attitudnijiet u l-valuri li tixtieq li t-tfal tiegħek jaddottaw, u ifhem li t-tfal ħafna drabi jitgħallmu minn dak li jaraw mill-adulti ta' madwarhom.



Ikkuntattjana

L-opinjoni tiegħek hija importanti għalina. Jekk għandek xi sugġerimenti jew kummenti tista' tikkuntattjana kif jidher hawnhekk.

Għal iktar informazzjoni dwar kif l-Employee Support Programme jista' jgħinek, jew biex tagħmel appuntament, ikkuntattjana fuq: 22001210 Email: esp.opm@gov.mt Sit Elettroniku: www.esp.gov.mt. Is-servizz huwa kunfidenzjali u mingħajr ħlas. L-impjegati m'għandhomx bżonn permess mingħand is-superjur tagħhom biex jaċċessaw is-servizz.

Għal iktar taħriġ dwar is-servizzi offruti mill-ESP, kif ukoll biex tikseb informazzjoni dwar il-kundizzjonijiet u d-drittijiet rigward l-impjeg tiegħek, tista' tagħmel kuntatt mal-One-Stop-Shop għall-Uffiċjali Pubbliċi bit-telefown 22001225, bl-email one-stop-shop.psd@gov.mt jew billi żżurna għewwa People & Standards Division at 3, Castille Place, Valletta.

Segwi l-paġna ta' [Facebook- Is-Servizz Pubbliku](https://www.facebook.com/Is-Servizz-Pubbliku) jew żur publicservice.gov.mt. L-għan ta' din in-newsletter huwa li żżid l-għarfien u tipprovdi informazzjoni għal skopijiet edukattivi.