

Manual për prindërit dhe kujdestarët*



Hyrje

Keni mbërritur në Evropë nga një vend tjetër? A po ktheheni me familjen tuaj tani në vendin e origjinës apo po largoheni për në një vend tjetër? Nëse po, ky libër mund të jetë një ndihmë e madhe për ju dhe fëmijët tuaj duke ju përgatitur për udhëtimin dhe jetën që ju pret. Libri ofron ndihmë si në aspektin emocional ashtu edhe në atë praktik.

Ky transferim do të jetë një ndryshim i madh për ju dhe fëmijët tuaj. Mund të jetë një periudhë e vështirë dhe emocionale për fëmijët. Kthimi në vendin e origjinës, ose shkuarja në një vend tjetër, paraqet një ndryshim të madh. Fëmijët më të vegjël mund të reagojnë ndryshe ndaj kësaj ndryshimi në krahasim me fëmijët më të rritur. Fëmijët më të vegjël mund të mos jenë të njohur me vendin e origjinës dhe mund të kenë vështirësi të imagjinojnë si është ai.



Ndërsa fëmijët më të rritur mund të kenë ende kujtime nga atje, dhe mund të kenë miq atje.

Ne e dimë që si prind apo kujdestar dëshironi të gjitha të mirat për fëmijët tuaj. Ju mund të jeni të shqetësuar për mirëqenien e tyre. Për fat të mirë, ka veprime që mund të ndërmerri për të lehtësuar transferimin për fëmijët tuaj. Shpesh herë, fëmijët ndihen më të qetë kur janë të përgatitur për ndryshimin. Ekzistojnë libra të ndryshëm që mund të ndihmojnë në këtë proces.

Ka shumë libra të ndryshëm në dispozicion që mund të jenë të dobishëm. Ekziston një libër që shpjegon procesin e kthimit në mënyrë të përshtatshme për moshën: Udhëzues për fëmijët (6-11 vjeç) dhe për fëmijët tuaj.



Udhëzues për adoleshentët (12-17 vjeç).
Gjithashtu ka një Libër aktivitete për fëmijët 4-11 vjeç që i ndihmon ata të përballen me emocionet e tyre. Nëse fëmijët tuaj janë shumë të vegjël për të lexuar vetë librat, ju mund t'ua lexoni dhe të kryeni së bashku aktivitetet e sugjeruara. Është e rëndësishme që t'i shpjegoni informacionet në një gjuhë që ata mund ta kuptojnë dhe t'i inkurajoni të bëjnë pyetje dhe të tregojnë si ndihen. Nëse janë fëmijë më të rritur dhe mund ta lexojnë vetë librin, mund t'i pyesni për atë që lexuan, të dëgjoni si ndihen dhe t'u përgjigjeni pyetjeve që kanë. Nëse fëmijët tuaj bëjnë pyetje për kthimin për të cilat nuk keni përgjigje, mos ngurroni të pyesni autoritetet për ndihmë. Gjithashtu, mbani mend se fëmijët janë mirë kur prindërit e tyre janë mirë. Sigurohuni që të kujdeseni për veten tuaj, në mënyrë që të mund të kujdeseni mirë për fëmijët tuaj.



Informacion i rëndësishëm mbi mundësitë e kthimit dhe riintegrimit*

Përpara se të flisni me fëmijët tuaj për kthimin, duhet të mësoni dhe të mendoni për opsionet e ndryshme në dispozicion për ju dhe familjen tuaj. Ka profesionistë të trajnuar, të quajtur këshilltarë për kthimin dhe riintegrimin, të cilët mund t'ju japin informacion dhe t'ju ndihmojnë të vendosni se çfarë të bëni.

Nëse nuk ka këshillim për kthimin dhe riintegrimin aty ku jetoni, mund t'i kërkonti një punonjësi social ose një punonjësi që punon për shërbimin e imigracionit/azilit t'ju ndihmojë.



Këshilltarët për kthimin dhe riintegrimin ose punonjësit socialë mund të kenë informacion në lidhje me programet e kthimit dhe riintegrimit që ofrojnë mbështetje dhe ndihmë gjatë dhe pas kthimit tuaj. Ndihma mund të jetë financiare (në para) ose në natyrë (mallra ose shërbime). Nevojat specifike tuaja dhe fëmijëve tuaj mund të përcaktojnë ndihmën e ofruar.

* Në varësi të situatës suaj individuale



Po sikur të zgjedh të mos kthehem vullnetarisht?



Shumë emigrantë që marrin vendime për t'u kthyer nuk dëshirojnë të kthehen në vendin e tyre të origjinës. Ndërsa mund të dëshironi të refuzoni të largoheni vullnetarisht, qeveria e vendit ku po qëndroni mund t'ju kthejë me detyrim. Ka rreziqe për ju dhe familjen tuaj në rast të një kthimi të detyruar. Është e rëndësishme që të dini për këto rreziqe dhe të merrni parasysh ndikimin te fëmijët tuaj, përpara se të vendosni kundër kthimit vullnetar. Nëse kthimi juaj është i detyruar:

- Ju mund të vendoseni në një fluturim special për kthime të detyruara ose të detyroheni të udhëtoni me një shoqërues polic.
- Gjatë operacionit të kthimit të detyruar, shoqëruesit duhet të garantojnë sigurinë tuaj si dhe sigurinë e njerëzve të tjerë. Nëse është e nevojshme, ata janë të autorizuar të aplikojnë forcën (duke përfshirë mjetet e kufizimit) për të kryer procedurën e kthimit.

- Ju mund t'ju dorëzoheni autoriteteve në vendin tuaj pasi të keni mbërritur.
- Juve mund t'ju ndalohej rihyrja në zonën Schengen. Kjo do të thotë që ju nuk do të jeni në gjendje të vizitoni të afërmit në Evropë. Ju lutemi vini re se edhe nëse ktheheni vullnetarisht, mund t'ju ndalohej rihyrja në zonën Schengen.
- Ju mund të mos merrni disa forma të ndihmës për kthimin dhe riintegrimin, megjithëse mund të keni të drejtë për ndihmë tjetër.

Ju lutemi vini re se procedurat për kthimin e detyruar janë të ndryshme në secilin vend. Kontrolloni për të parë se cila është procedura e zbatueshme për situatën tuaj, në vendin tuaj pritës.

Nëse dëshironi të ktheheni vullnetarisht, është e rëndësishme të ndërmerrni hapat për ta bërë këtë sa më shpejt që të jetë e mundur, në mënyrë që qeveria të mos ndërmarrë hapa për t'ju kthyer me detyrim.



Edhe pse këto shërbime mund të ndryshojnë, në varësi të vendit ku do të ktheheni, është e rëndësishme të merrni informacionin e saktë se çfarë lloj ndihme mund të merrni përpara se të filloni përgatitjet për t'u kthyer.



Është një ide e mirë të merrni fëmijët tuaj në një nga seancat e këshillimit, kështu që këshilltari i riintegrim dhe kthimit mund të ju informojë ju dhe fëmijët tuaj për mbështetjen që mund të merrni. Para se të merrni fëmijët, është e dobishme të diskutoni disa nga çështjet më të vështira ose të shqetësueshme me këshilltarin. Edhe pse nuk është problem të shprehni emocionet në prani të fëmijëve, ata mund të ndihen të frikësuar nëse shohin se prindi

humbet kontrollin mbi emocionet e veta. Mund të ekzistojnë gjithashtu informacione që preferoni të ndani vetëm me këshilltarin dhe jo të diskutoni para fëmijëve tuaj. Sidoqoftë, është e rëndësishme të mbani fëmijët të informuar për atë që ndodh ndodhë, t'u jepni atyre mundësinë të bëjnë pyetje nëse duan dhe të dëgjoni atë që kanë për të thënë.



Mos i sillni fëmijët tuaj në seancë nëse dëshironi që ata të përkthejnë për ju, kjo nuk është përgjegjësi e tyre dhe nuk duhet t'u kërkohet ta bëjnë këtë. Është përgjegjësi e autoriteteve t'ju ofrojnë një përkthyes të përshtatshëm. Ju mund t'u kërkoni atyre ta bëjnë këtë përgatitje nëse nuk është bërë tashmë.

Nëse dëshironi të dini se ku është zyra më e afërt e këshillimit për kthimin dhe riintegrimin, mund të pyesni një punonjës social ose dikë nga autoritetet e azilit ose imigracionit.

Ndihma për riintegrim nga Frontex

Një nga programet e riintegritit që është i disponueshëm në shumë vende është **Programi i Riintegritit të BE-së (EURP) nga Frontex**. Ju mund të pyesni këshilltarin për kthimin dhe riintegrimin nëse ky program është i disponueshëm edhe në vendin tuaj.



Ekzistojnë dy paketa mbështetëse që mund t'ju ndihmojnë pas kthimit tuaj.

Paketa pas mbërritjes adreson nevojat tuaja afatshkurtra, si strehimi i përkohshëm, marrja në aeroport, ose transporti i mëtejshëm, dhe mund të jepet brenda 3 ditëve të para pas mbërritjes. **Një këshilltar për kthimin dhe riintegrimin duhet ta kërkojë atë 19 ditë përpara nisjes suaj.**

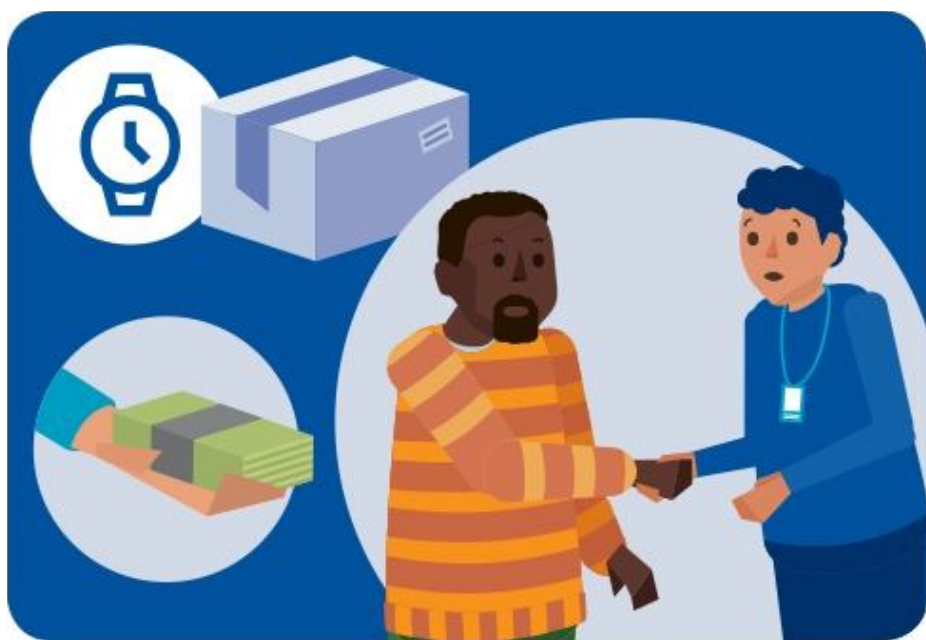
Ajo mbulon kostot afatshkurtra. **Për çdo person që kthehet, jepet një shumë.** Ajo mund të jepet në formën e mallrave dhe shërbimeve në natyrë ose si pagesë në para.

Paketa pas kthimit adreson nevojat tuaja afatgjata deri në 12 muaj pas mbërritjes. Ajo mund të përfshijë kujdesin mjekësor, kostot e shkollimit, mobilitet për vendin ku jetoni, ose të tjera që mund t'i nevojiten familjes suaj. Ajo mbulon kostot që lidhen me riintegrimin për çdo anëtar të familjes që kthehet.

Shumat mund të ndryshojnë, në varësi të asaj nëse ktheheni vullnetarisht apo jo. Disa shtete anëtare të Bashkimit Evropian

mund të ofrojnë ndihmë përtej asaj që ofron Frontex për riintegrimin. Organizata të tjera në vendin tuaj mund të ofrojnë ndihmë shtesë që mund të plotësojë ndihmën për riintegrimin nga Frontex.

Për të marrë paketën pas kthimit, duhet të kontaktoni me një organizatë partnere që mund t'ju ndihmojë pas kthimit tuaj.



Ata do të zhvillojnë një plan riintegrimi së bashku me ju dhe do ta dorëzojnë atë te Frontex. Pasi autoritetet në vendin ku jeni tani dhe Frontex të bien dakord me planin, mund të fillojnë aktivitetet e riintegrimin. Procesi mund të zgjasë disa javë, në varësi të asaj se sa shpejt do të kontaktoni me partnerin e riintegrimin për të zhvilluar planin e riintegrimin. Ju do të merrni

adresën dhe informacionin e kontaktit të organizatës që punon në vendin tuaj nga këshilltari për kthimin dhe riintegrimin, punonjësi social ose anëtarët e personelit të shërbimit të imigracionit dhe azilit.



Si t'u tregoni fëmijëve tuaj për kthimin

Ndoshta fëmijët tuaj nuk duan të kthehen, janë të kënaqur aty ku janë dhe nuk duan të ndryshojnë vendndodhje. Ose mund të jetë që fëmijët tuaj mezi presin të kthehen për të takuar sërish miqtë dhe të afërmit. Ju mund të mendoni se duke mos i informuar për kthimin ose duke e paraqitur atë si një vizitë, jo si një ndryshim të përhershëm, mund t'i mbroni ata. Megjithatë, është më mirë të jeni të sinqertë. Të flasësh për kthimin mund t'i bëjë fëmijët tuaj të ndihen të trishtuar, të zemëruar ose të hutuar. Këto janë reagime të zakonshme. Përgjigjuni çdo pyetjeje që ata mund të kenë me sinqeritet. Inkurajoni fëmijët tuaj të shprehin ndjenjat e tyre. Nëse ata bëjnë pyetje për të cilat nuk keni përgjigje,



mund të pyesni një këshilltar për kthimin dhe riintegrimin, autoritetet e imigracionit ose çdo person të përfshirë në procedurën e kthimit të vendit tuaj pritës.

Në hyrje përmendëm libra që mund t'ju ndihmojnë t'i përgatisni fëmijët tuaj për kthimin. Ju lutemi pyetini autoritetet lokale ose këshilltarin e kthimit për kopje të këtyre librave për të ndihmuar fëmijët tuaj.



Si t'i bëni fëmijët tuaj pjesë të bisedës



Fëmijët janë anëtarë të rëndësishëm të familjes. Prandaj, bisedat rreth kthimit duhet t'i përfshijnë ata. Kjo ju ndihmon të mësoni se çfarë mendojnë dhe ndjejnë ata. Por kjo ju ndihmon gjithashtu edhe juve t'i përgatisni dhe të ndikoni tek ata. Ju mund të zhvilloni disa biseda me të gjithë familjen së bashku dhe të tjera biseda me secilin fëmijë ndaras. Si zhvillohen këto biseda varet nga moshja e fëmijëve tuaj.

Fëmijët, veçanërisht ata më të vegjël, shpesh mendojnë se është faji i tyre nëse diçka e keqe ndodh. Kjo vjen nga fakti që ata shohin botën vetëm nga perspektiva e tyre. Ata gjithashtu mund të arrijnë në përfundime përse diçka ndodh pa pasur të gjithë informacionin e nevojshëm. Kërkon kohë dhe rritje për ata të kuptojnë se

ekzistojnë gjëra në botë që as ata dhe as prindërit e tyre nuk mund t'i kontrollojnë. Është thelbësore t'u shpjegoni fëmijëve tuaj se ndryshimi i vendndodhjes nuk ka lidhje me sjelljen e tyre. Kjo i ndihmon ata të kuptojnë se nuk është faji i tyre. Është e rëndësishme t'ua thoni këtë edhe nëse ata nuk e shprehin hapur se ndihen fajtorë.

Kur flisni me fëmijët tuaj, është e këshillueshme të bëni pyetje kryesisht të hapura. Kështu ata do të jenë në gjendje të shprehin ndjenjat dhe mendimet e tyre të vërteta, në vend që të përpiqen të japin përgjigjet që mendojnë se ju dëshironi të dëgjoni. Pyetjet e hapura nuk kanë përgjigje të saktë ose të gabuar.



Kini kujdes me fjalët tuaja kur flisni për kthimin dhe ndjenjat tuaja, veçanërisht kur nuk flisni drejtpërdrejt me fëmijët tuaj. Fëmijët dëgjojnë më shumë sesa mendojmë ne dhe mund të ndiejnë ndjenjat tuaja. Ju mund të përpiqeni të fshehni emocionet tuaja nga fëmijët tuaj për t'i mbrojtur ata. Megjithatë, fshehja e emocioneve nuk është efektive. Në vend të kësaj, fëmijët tuaj mund të mendojnë se kanë bërë diçka të gabuar ose të imagjinojnë probleme të tjera që nuk ekzistojnë. Shtypja e emocioneve tuaja mund t'ju bëjë më pak të përgjegjshëm ndaj nevojave të fëmijëve tuaj. Gjithashtu, shfaqja e emocioneve në mënyra që janë të frikshme dhe jashtë kontrollit, si bërtitjet, thyerja e sendeve ose të qenit aq të mërzitur sa që nuk mund të përmbushni përgjegjësitë tuaja normale, mund të jetë e dëmshme.



Në vend të kësaj, flisni për emocionet tuaja me fëmijët tuaj dhe tregoni se si i menaxhoni ato. Shpjegoni gjithashtu fëmijëve tuaj se ndjenjat tuaja nuk kanë të bëjnë me ta dhe se ata nuk janë fajtorë për si ndiheni ju. Përpjekuni të identifikoni aspekte pozitive të kthimit, si rastin për t'u ribashkuar përsëri me miqtë dhe familjen.

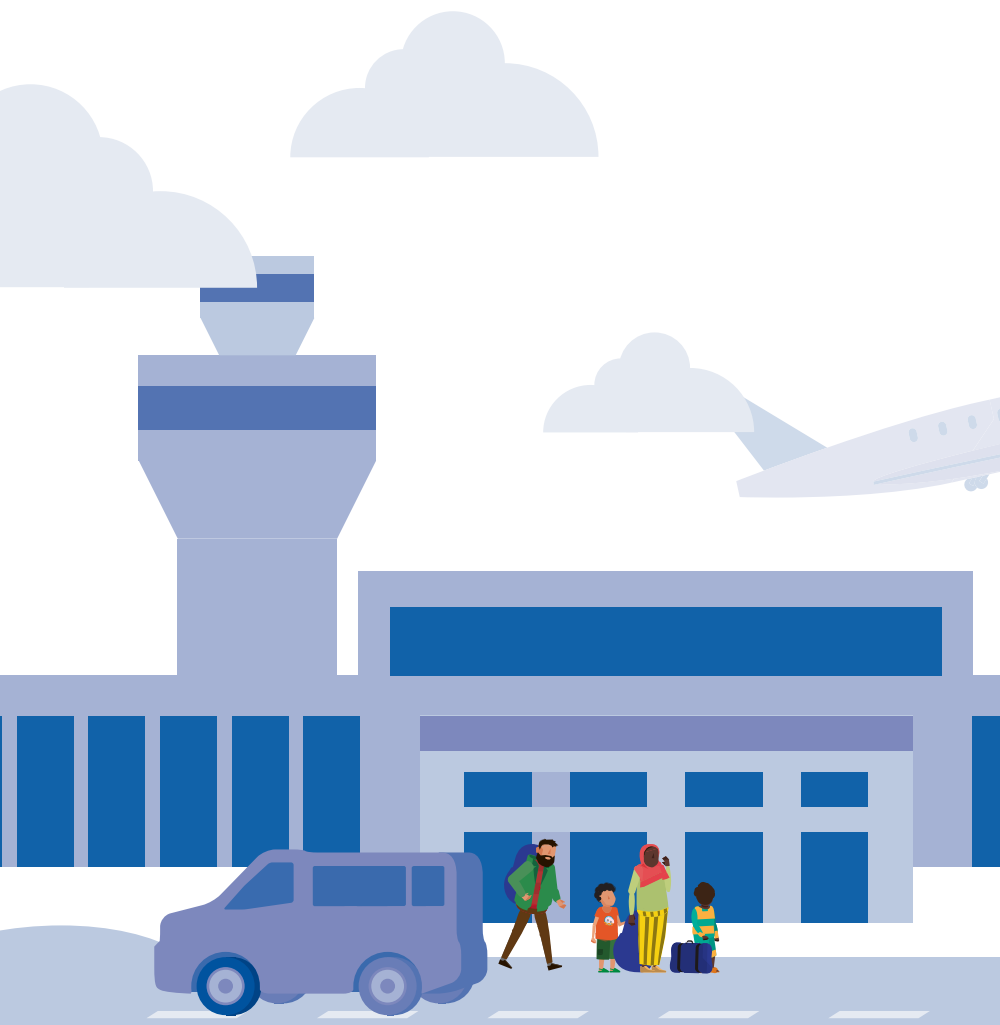


Si t'i ndihmoni fëmijët tuaj të kuptojnë se si do të jetë të jetojnë në vendin tuaj të origjinës?



Mund të jetë e vështirë për fëmijët tuaj të kuptojnë se si do të jetë jeta e tyre në vendin tuaj të origjinës. Kjo ndodh veçanërisht nëse fëmijët tuaj ishin shumë të vegjël kur keni lënë vendin tuaj të origjinës, ose nëse janë lindur në vendin ku jetoni tani. Nëse dispononi fotografi, mund t'u tregoni atyre, ose mund të përdorni internetin për të kërkuar dhe treguar imazhe të vendit. Është e dobishme të diskutoni me ta për vendin ku do të jetoni, si duket ai, dhe rreth të afërmve që mund të kenë atje ose afër. Mund të ndani kujtimet tuaja mbi qytetin ose fshatin ku do të shkoni dhe të bisedoni për aktivitetet

që ata mund të bëjnë kur të arrini atje. Nëse keni të afërm ose miq që jetojnë atje, ata mund të ndihmojnë duke treguar pjesë të qytetit ose fshatit përmes një video-telefonate për ta bërë përvojën më të prekshme për fëmijët. Kur fëmijët tuaj bëjnë pyetje, u përgjigjini atyre në mënyrë të sinqertë, por gjithmonë në mënyrë pozitive. Për shembull, nëse ka rrezik kriminaliteti në zonën ku do të shkoni, diskutoni me ta mbi masat që do të merrni si familje për të qëndruar të sigurt.



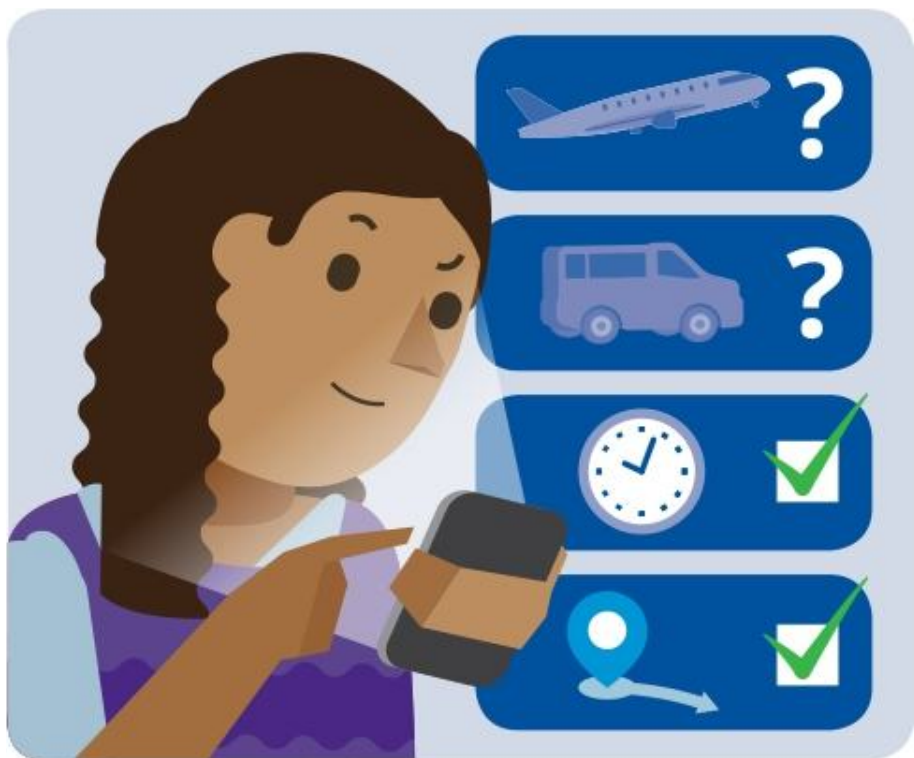
Biseda për aspektet praktike të kthimit



Është e dobishme që fëmijët të kuptojnë praktikat e kthimit. Ju mund t'u tregoni atyre se kur do të largoheni dhe si, dhe ku do të qëndroni sapo të mbërrini. Ata do të kenë pyetje dhe mund të kontrollojnë më lehtë vetë në internet për përgjigje.

Për fëmijët më të vegjël mund të bëni një kalendar të thjeshtë me ta (në një fletë letre). Mund të filloni me datën aktuale, të shënoni ditën e mbërritjes dhe ditët deri atëherë, në mënyrë që ato të mund të shënojnë çdo ditë. Kjo i ndihmon ata të kuptojnë se kur do të jetë koha për t'u larguar.





Ju mund të shtoni gjëra të ndryshme në kalendar, të vizatuara prej tyre, si do të udhëtoni në aeroport, ndoshta me furgon, autobus ose tren. Por gjithashtu edhe si do të udhëtoni për në shtëpi, me avion apo, të gjithë itinerarin me autobus apo furgon. Ata mund të jenë të shqetësuar se ku do të jetoni kur të mbërrini, prandaj ju mund t'u tregoni më shumë për këtë dhe t'u kërkonit atyre të vizatojnë shtëpinë në kalendar. Thjesht lini hapësirë të mjaftueshme që ata të vizatojnë dhe ndoshta të shprehin emocionet e tyre, ata mund të vizatojnë shkollën e re, miqtë që lënë pas ose të afërmit që mezi presin t'i shohin përsëri.



Nëse fëmijët tuaj nuk e njohin plotësisht gjuhën e vendit tuaj, kontrolloni se cilat janë mundësitë që ata të bëjnë kurse gjuhe pas kthimit. Pasi të kuptojnë dhe flasin plotësisht gjuhën, kjo do t'i ndihmojë ata të stabilizohen më lehtë. Kjo do t'i lejojë ata të komunikojnë dhe të krijojnë miqësi të reja, si dhe të përgatiten më mirë për shkollën.

Një moment i vështirë, lamtumira

Është e vështirë për të rriturit të thonë lamtumirë, dhe e njëjta gjë vlen edhe për fëmijët: të ndahen nga miqtë, mësuesit dhe njerëzit e tjerë që kanë luajtur një rol të rëndësishëm në jetën e tyre mund të jetë shumë i trishtueshëm, veçanërisht nëse nuk do t'i shohin më. Është e rëndësishme të gjeni kohë për të thënë lamtumirë, nëse është e mundur. Një lamtumirë e organizuar mund t'u japë fëmijëve tuaj dhe miqve të tyre mundësinë për të shprehur diçka të rëndësishme, për të bërë fotografi së bashku dhe për të ndarë të dhënat e kontaktit në mënyrë që të mund të mbajnë lidhjet. Ndhimojini fëmijët tuaj të vegjël të mbledhin dhe ruajnë këto të dhëna kontakti.



Ndoshta është e mundur të planifikoni lamtumirën e duhur. Mund të jetë një kohë e fundit me lojëra ose një lamtumirë në shkollë ose në klubin sportiv. Mund t'i drejtoheni mësuesit ose trajnerit për ndihmë për lamtumirën. Përpiquni të zbuloni se kujt duan t'i thonë lamtumirë fëmijët tuaj, mund të ketë persona të tjerë që nuk i keni marrë në konsideratë.

Përveç personave, ata mund të dëshirojnë t'i thonë lamtumirë vendit të tyre të preferuar, një sheshi lojërash, shtëpisë ku keni jetuar, kafshëve shtëpiake ose

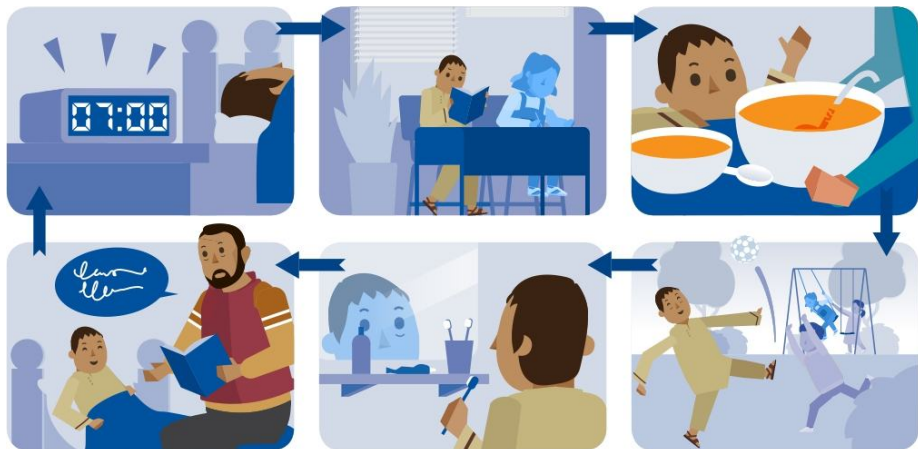


sendeve personale që nuk mund t'i merrni me vete gjatë udhëtimit tuaj. Këto lamtumira mund të jenë po aq të rëndësishme për fëmijët. Merrni parasysh t'i çoni fëmijët tuaj në vendet e tyre të preferuara dhe të bëni fotografi, t'u kërkoni njerëzve të shkruajnë mesazhe lamtumire ose t'u japin letra ose vizatime.

Thënia lamtumirë mund t'i ndihmojë fëmijët tuaj të vazhdojnë përpara. Nëse fëmijët tuaj ndihen të trishtuar, ju nuk mund ta largoni këtë ndjenjë, por mund t'i ngushëlloni.



Si t'u jepni fëmijëve tuaj një ndjenjë shprese dhe sigurie në këtë kohë të pasigurt



Konsistenca dhe struktura janë të dobishme për fëmijët, si dhe për të rriturit. Në këtë periudhë të pasigurtisë, është shumë e rëndësishme të vazhdoni t'ju ofroni atyre një rutinë dhe një ndjenjë kontrolli. Nëse është e mundur, vazhdoni me aktivitetet e zakonshme si ato shkollore dhe jashtëshkollore. Inkurajoni fëmijët të zhvillojnë interesat e tyre dhe të marrin pjesë në aktivitete që i gjejnë të këndshme. Fëmijët ndihen mirë kur kanë rutina, gjëra që i presin me padurim, por gjithashtu edhe përgjegjësi të përshtatshme për moshën e tyre, të cilat mund të mos jenë të këndshme, por janë të nevojshme.

Është mirë të kontrolloni se çfarë mundësisht disponohen për fëmijët tuaj kur të ktheheni në vendin tuaj. Ndoshta keni të afërm ose miq që mund të zbulojnë nëse fëmijët tuaj mund të vazhdojnë me sportin, muzikën ose aktivitetin e kërcimit kur të ktheheni. Ju dhe fëmijët tuaj mund të zbuloni se çfarë është e mundur së bashku, kjo do t'u japë atyre diçka që mund ta presin me padurim.



Ndihmojini fëmijët tuaj të përballen me emocionet e tyre



Si i rritur, ju e kuptoni shumë mirë se sa emocional mund të bëjë ndjenja e kthimit. E njëjta gjë vlen edhe për fëmijët tuaj. Fëmijët mund të reagojnë ndryshe nga pritshmëritë tuaja. Disa fëmijë janë shumë të hapur dhe mund të flasin lehtësisht për ndjenjat e tyre, qoftë kur janë të lumtur, të trishtuar, të frikësuar ose të zemëruar. Ndërsa fëmijë të tjerë mund të mos jenë kaq të hapur dhe të mbajnë brenda emocionet e tyre. Ju mund të vëreni shenja të emocioneve të thella, si ndryshime në sjelljen e tyre ose sjellje problematike. Fëmijët mund të fillojnë sërish të lagin shtratin ose të ankohen për ndjesinë e sëmundjes. Është e rëndësishme të jeni të vëmendshëm ndaj këtyre shenjave, veçanërisht tek fëmijët që nuk janë kaq të hapur për të shprehur ndjenjat e tyre. Sigurohuni që fëmijët tuaj të dinë se ata mund të bëjnë pyetje dhe të flasin për emocionet e tyre, për çdo lloj emocioni. Pyetini se si ndihen dhe, varësisht nga

mosha e tyre, ndihmojini të emërtojnë atë ndjenjë. Ata mund të ndihen në një mënyrë të caktuar, por mund të mos e dinë arsyen. Mund t'i pyesni gjithashtu se si mendojnë se ndihet dikush tjetër. Ndonjëherë është më e lehtë të diskutosh ndjenjat e dikujt tjetër. Leximi i një libri ose shikimi i një filmi mund të ofrojë gjithashtu një mundësi për të diskutuar rreth ndjenjave. Shikimi i një filmi vizatimor mund të ofrojë gjithashtu një mundësi për të diskutuar ndjenjat. Inkurajojini kur ata flasin për ndjenjat e tyre. Kjo i ndihmon të kuptojnë se është normale të diskutohet për ndjenjat. Sigurohuni që të qëndroni pranë dhe të rezistoni dëshirës për të bërë gjithçka "në rregull" dhe për të eliminuar ndjenjat e këqija. Është thelbësore të "dëgjoni" siç duhet ndjenjat e tyre, pa i minimizuar ose injoruar ato. Përkundrazi, ofroni mbështetje dhe flisni hapur për ndjenjat tuaja. Ju jeni modeli që fëmijët tuaj ndjekin. Kuptoni se fëmijët shpesh reflektojnë emocionet e prindërve të tyre. Është e mundur që fëmijët tuaj të ndjejnë emocione për të cilat mendoni se nuk mund t'i ndihmoni. Ose problemet mund të zgjasin për një kohë të gjatë. Në këto raste, mund të konsideroni të kërkontë ndihmë nga një profesionist, si për shembull një psikolog fëmijësh.

Arsyet pse mund të jeni në gjendje të shtyni kthimin tuaj

Nëse mendoni se do të ishte e përshtatshme për fëmijët tuaj, mund të verifikoni nëse është e mundur të shtyni datën e kthimit deri sa fëmijët tuaj të kenë përfunduar vitin shkollor ose edhe arsimimin e tyre. Vendimi nëse dhe për sa kohë mund të zgjatet periudha e largimit tuaj vullnetar bie në përgjegjësinë e vendit pritës. Nëse dëshironi që fëmijët tuaj të përfundojnë semestrin shkollor, informoni këshilltarin ose punonjës social për kthimin dhe riintegrimin. Ata mund të kontaktojnë shërbimin e imigracionit për llogarinë tuaj dhe të mësojnë se çfarë opsionesh janë të mundshme për rastin tuaj specifik.



Në rast të një kthimi vullnetar, zakonisht është më e thjeshtë të arrihet një shtyrje e periudhës së largimit vullnetar sesa për një kthim të detyruar.

Mund të jetë gjithashtu e mundur të shtyhet data e kthimit vullnetar nëse keni planifikuar një trajtim urgjent ose një operacion urgjent për veten ose fëmijët tuaj. Nëse është kështu, bisedoni me këshilltarin tuaj për kthimin dhe riintegrimin ose punonjësin social për këtë sa më shpejt të jetë e mundur.



Dokumente të rëndësishme për të mbledhur dhe gjëra për të bërë



Më poshtë kemi përgatitur një listë të dokumenteve për të mbledhur dhe gjëra për të bërë si për ju ashtu edhe për fëmijët tuaj përpara nisjes suaj:

- **Kërkoni kopje të listave të notave dhe diplomave nga shkolla(t) e fëmijëve tuaj.**

Flisni me këshilltarin ose punonjësin social për kthimin dhe riintegrimin ose ambasadën ose shkollat tuaja në vendin tuaj të origjinës nëse dokumentet duhet të përkthehen ose legalizohen.

- **Kërkoni kopje të kartelave mjekësore,** duke përfshirë certifikatat e vaksinimit, si për ju ashtu edhe për fëmijët tuaj. Shikoni nëse këto duhet të përkthehen.

- **Zbuloni nëse trajtimi mjekësor**

ose ilaçet që ju nevojiten juve ose fëmijëve tuaj janë të disponueshme në vendin tuaj.

- **Ju lutemi kontaktoni oficerin e kthimit**

në lidhje me bagazhet, pajisjet speciale dhe ndihmën e nevojshme për fluturimin tuaj.

- **Mblidhni dokumente identiteti,**

si çertifikatat e lindjes, kartat e identitetit dhe pasaportat. Nëse po udhëtoni me një kalim pa leje, këshillohet të mbani një kopje. Nëse fëmijët tuaj kanë lindur në vendin pritës, sigurohuni që të keni një dokument të certifikuar me apostillë. Kjo do t'ju duhet për të regjistruar fëmijët tuaj në vendin tuaj pas kthimit. Nëse nuk e keni ende një dokument të tillë, këshilltari ose punonjësi social për kthimin dhe riintegrimin mund t'ju tregojnë se ku dhe si mund ta merrni një të tillë. Është e rëndësishme ta organizoni këtë përpara nisjes tuaj pasi zakonisht është shumë e vështirë të merrni dokumente të tilla pasi të jeni kthyer.

E ardhmja / kthimi në vendin tuaj të origjinës



Mbërritja në vendin tuaj të origjinës është me të vërtetë fillimi i udhëtimit për familjen tuaj. Siç kemi thënë më parë në këtë libër, ju lutemi sigurohuni që të kujdeseni për veten që të mund të kujdeseni për fëmijët tuaj. Prisni që ky tranzicion të jetë stresues dhe të kërkojë pak kohë. Pavarësisht se sa i përgatitur jeni, do të keni shumë gjëra për të bërë. Prisni që gjendja juaj emocionale të ndryshojë dhe se disa aspekte të prindërimit që ishin më të lehta përpara transferimit tani mund të jenë më të vështira. Prisni të përjetoni një shok kulturor të kundërt: edhe pse është kultura

juaj e origjinës, riaftësimi me gjuhën dhe mënyrat e të bërit të gjërave mund t'ju bëjë të ndiheni të lodhur dhe të irrituar. Mundohuni të mos ua nxirrni zemërimin fëmijëve tuaj. Në vend të kësaj, hiqeni veten nga situata dhe bëni diçka për të qetësuar veten. Do të jeni shumë i zënë me planifikimin e jetës suaj të re, por përpiquni të përmirësoni gjendjen tuaj emocionale duke bërë pushime për të bërë gjëra relaksuese dhe argëtuese. Bisedat me miqtë dhe familjarët për mënyrën se si



ndiheni mund t'ju ndihmojnë të ndiheni më mirë. Mos ua fshihni fëmijëve se si ndiheni. Përkundrazi, flisni për ndjenjat tuaja dhe ndani me fëmijët tuaj atë që po bëni për të ndihmuar veten të ndiheni më mirë. Mos kini frikë të kërkonit ndihmë nga familjarët dhe miqtë nëse janë aty, por edhe nga organizatat që menaxhojnë programin e riintegritit.



Prisni që anëtarë të ndryshëm të familjes do të kenë ndjenja të ndryshme për transferimin dhe do t'i shprehin ato ndjenja në mënyra të ndryshme. Disa anëtarë të familjes mund të shijojnë pjesë të jetës së tyre të re dhe disa të tjerë mund të mos i pëlqejnë. Transferimet ndërkombëtare mund të sjellin shumë tension në marrëdhëniet midis burrave dhe grave dhe partnerëve të tjerë intimë. Për të mbajtur marrëdhënie të mira me partnerin ose partneren, mos flisni për tema të rëndësishme kur jeni të zemëruar. Në vend të kësaj, bëni një pushim dhe bëni diçka që ju ndihmon të qetësoheni. Pastaj provoni të flisni përsëri për këtë çështje kur të dy të jeni në humor më të mirë. Shmangni fajësimin e partnerit tuaj për atë që nuk shkon. Kërkojini partnerit tuaj ndihmë ose ofroni për ta ndihmuar me sfidat që po përjeton. Dëgjoni pa marrë pozicion mbrojtës dhe kini parasysh streset me të cilat duhet të përballet partneri juaj në jetën e tij.

Do të ketë shumë gjëra për të bërë pas transferimit tuaj. Nëse fëmijët tuaj janë të moshës shkollore, ju rekomandojmë t'i regjistroni ata në shkollë sa më shpejt të

jetë e mundur. Shkolla u jep fëmijëve qëllim dhe stabilitet në jetën e tyre. Në mënyrë të ngjashme, ndihmoni që ata të luajnë me fëmijët e tjerë të moshës së tyre dhe të kalojnë kohë me të afërmit. Këto mundësi i ndihmojnë ata të fillojnë të integrohen përsëri në shoqërinë tuaj. Duke i pasur fëmijët në shkollë dhe duke kaluar kohën me miqtë dhe familjen, gjithashtu ju jep kohë të lirë që të kujdeseni për shumë gjëra të tjera që duhet të bëni.



Adoleshentët e rritur do të jenë më mirë nëse kanë përgjegjësi dhe po punojnë drejt një të ardhmeje më të mirë për veten e tyre. Ndhimojini ata të gjejnë mundësi punësimi dhe arsimimi. Gjithashtu, jepuni atyre përgjegjësi familjare dhe ndihmojini që të takojnë të rinj të tjerë që do të kenë një ndikim pozitiv. Pavarësisht nga moshja e fëmijëve tuaj, ata duhet të kenë mundësinë të argëtohen. Ndhimojini ata të gjejnë gjëra për të bërë që i bëjnë të lumtur dhe organizoni aktivitete argëtuese për të bërë së bashku si familje.

Nëse fëmijët tuaj nuk flasin, lexojnë ose shkruajnë gjuhën vendase, kjo do ta bëjë gjithçka më të vështirë. Megjithatë është e lehtë të supozohet se fëmijët i mësojnë gjuhët lehtë, në fakt kjo nuk është gjithmonë e vërtetë. Nëse mundeni, regjistroni fëmijët në kurse zyrtare ose



mësime për gjuhën. Nëse familja juaj nuk mund ta përballojë këtë, provoni t'i mësoni vetë ose shikoni nëse mund të gjeni një partner gjuhësor për fëmijët tuaj: dikë që do t'i ndihmojë ata të përmirësohen në gjuhën vendase në këmbim të praktikimit të gjuhës që fëmijët tuaj mësojnë në Evropë.

Fëmijët, veçanërisht adoleshentët, mund të kenë nevojë për shpjegime rreth dallimeve kulturore. Mund të ketë gjëra rreth kulturës suaj që nuk u pëlqejnë ose që ata refuzojnë t'i ndjekin. Kujtoju atyre se ata mund të përshtaten me një kulturë pa rënë dakord me të gjitha praktikat kulturore. Ndhimojini ata të gjejnë mënyra për të respektuar kulturën tuaj pa humbur pjesë të rëndësishme të asaj që janë.

Mund të duhen një ose dy vjet që anëtarët e familjes të përshtaten në vendin tuaj të origjinës. Disa fëmijë përshtaten shpejt dhe lehtë, ndërsa të tjerëve u duhet shumë kohë dhe e kanë të vështirë. Prisni që humori, personaliteti dhe sjelljet e fëmijëve tuaj mund të ndryshojnë. Fëmijët mund të sillen keq ose t'i kthehen sjelljeve të tyre të mëparshme kur ishin më të vegjël. Mos

harroni se sjelljet e reja dhe të pakëndshme shpesh janë mënyra se si fëmijët komunikojnë se kanë nevojë për ndihmë. Bëni gjëra për t'u treguar se ju i doni dhe kujdeseni për ta pavarësisht gjithçkaje. Jepuni atyre mundësinë të tregojnë se si ndihen për transferimin. Nëse ka gjëra që u mungojnë nga jeta e tyre e vjetër, ndihmohini ata të qëndrojnë në kontakt me miqtë dhe të kujtojnë së bashku kohët argëtuese që kanë kaluar.

Ndërsa ky transferim mund të duket i vështirë, ka shumë gjëra që mund të bëni për ta bërë më të lehtë për familjen tuaj, dhe veçanërisht për fëmijët tuaj. Të jeni i pranishëm për fëmijët tuaj është gjëja më e rëndësishme që mund të bëni për t'i ndihmuar ata të përballojnë këtë transferim dhe të kenë sukses në pjesën tjetër të jetës së tyre.



**Për komente rreth librave,
ju lutemi na kontaktoni në
adresën:
frontex@frontex.europa.eu**



Plac Europejski 6
00-844 Warsaw Poland
T +48 22 205 95 00
F +48 22 205 95 01

frontex@frontex.europa.eu
www.frontex.europa.eu

Book
TT-08-23-070-EN-C
ISBN 978-92-9467-687-0
doi: 10.2819/448343

PDF
TT-08-23-070-EN-N
ISBN 978-92-9467-691-7
doi: 10.2819/550838

© European Border and Coast Guard Agency 2023

Ky publikim është vetëm për efekt informimi. As Agjencia Evropiane e Rojës Kufitare dhe Bregdetare (Frontex) dhe asnjë person që vepron në emër të Frontex nuk është përgjegjës për ndonjë keqpërdorim të mundshëm të informacionit që përmban ky publikim.