



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



unicef 
for every child

Florian Kulla

Aurela Zisi

**MBROJTJA DHE EDUKIMI I FËMIJËVE
FILLON NË FAMILJE,
PAVARËSISHT RRETHANAVE**

MANUAL PRAKTIK PËR PRINDËRIT E FËMIJËVE NË MOSHËN PARASHKOLLORE



Prindërit janë mësuesit e parë të fëmijëve.

Thënie afgane

Tabela e përmbajtjes

HYRJJE	7
KAPITULLI 1: Mbrojtja e shëndetit mendor të fëmijëve në moshën parashkollore	9
KAPITULLI 2: Mbrojtja e fëmijëve në moshën parashkollore	19
KAPITULLI 3: Disiplina pozitive	29
KAPITULLI 4: Momente kryesore të zhvillimit të fëmijëve 3-6 vjeç	43
KAPITULLI 5: Komunikimi i prindërve me fëmijët parashkollorë	49
KAPITULLI 6: Sjellje dhe veprime problematike të fëmijëve të moshës parashkollore	53
KAPITULLI 7: Rëndësia e lojës për fëmijët parashkollorë	63
KAPITULLI 8: Mbështetja e të nxënit të fëmijëve parashkollorë	73
KAPITULLI 9: Lojëra dhe veprimtari praktike për fëmijët parashkollorë	85



HYRJE

“Qendrat e fëmijërisë së hershme, si hapësira kreative dhe të sigurt” është një projekt i financuar nga USAID-i, i zbatuar nga YWCA of Albania, me mbështetjen e UNICEF-it.

Projekti ka konsistuar në krijimin e *qendrave ditore*, të frekuentuara nga fëmijët e komunitetit afgan që i përkasin grup-moshës 3-7 vjeç dhe që shërbejnë si hapësira të sigurt dhe edukuese për ta. Filozofia kryesore e qendrave është të mësuarit nëpërmjet lojës dhe përdorimi i strategjive joformale të edukimit.

Një sërë shërbimesh, si veprimtari në grup, mësim i strukturuar sipas qasjes joformale, veprimtari në natyrë, mbështetje psikologjike etj., janë ofruar për të rritur zhvilluar te fëmijët aftësitë për të përballuar situatat e vështira dhe të papriturat gjatë jetës dhe për t`iu siguruar mjedise gjithëpërfshirëse e edukuese.

Përpos fokusit me fëmijët, prindërit janë përfshirë në mënyrë të vazhdueshme në projekt, me qëllim trajnimin e tyre dhe diskutimin rreth çështjeve të rëndësishme dhe delikate, si: prindërimi pozitiv, përballja me situatat traumatike, rregullimi emocional dhe lidhja e rëndësishme dhe e shëndetshme prind-fëmijë.

Pikërisht ky manual përqendrohet te disiplina pozitive, marrëdhëniet cilësore prind-fëmijë, zhvillimi shumëdimensional i fëmijëve, shëndeti mendor, strategji për të përballuar ngjarjet traumatike, rëndësia e lojës etj.

Gjithashtu, duke marrë në konsideratë rëndësinë e madhe të arsimit parashkollor, manuali prezanton teknika edukimi me bazë lojën dhe argëtimin.

Lexim të këndshëm në vazhdim!

Fëmijët refugjatë përballen me një sërë vështirësish, problemesh dhe situatash jo të zakonshme, sepse largohen nga atdheu i tyre, humbin shtëpi dhe familjarë e bashkë me ta edhe mundësinë për ta jetuar jetën në mënyrën që janë mësuar. Për fëmijët e moshës parashkollore është me risk jeta në një mjedis të ri me kushte të kufizuara dhe me pamundësi për të mësuar, për të luajtur dhe për të qenë krijues, siç ndodh me të gjithë bashkëmoshatarët e tjerë. Në situata e kushte të tilla emergjente, fëmijët e vegjël, më shumë se të rriturit, kanë nevojë për vëmendje të shtuar dhe për kontroll të shëndetit mendor për të kapërcyer depresionin, frikën, stresin dhe shqetësimet e ndryshme, të cilat dalin në pah në situata të tilla të vështira.



KAPITULLI 1:

MBROJTJA E SHËNDETIT MENDOR TË FËMIJËVE NË MOSHËN PARASHKOLLORE


Në këtë kapitull të manualit dëshirojmë të ndajmë me ju njohuritë tona që lidhen me kujdesin për shëndetin mendor të fëmijëve tuaj në moshën parashkollore. Shëndeti mendor është pjesë thelbësore për shëndetin dhe mirëqenien tonë të përgjithshme. Si prind, ju luani një rol të madh në mbështetjen e mirëqenies mendore të fëmijëve tuaj. Siç do të shihni në këtë kapitull, lidhja dhe marrëdhënia cilësore me ju është terapia më e mirë për shëndetin dhe mirëqenien e fëmijëve sidomos kur ata janë në moshën parashkollore.

Roli i prindërve në kujdesin për mirëqenien dhe shëndetin mendor të fëmijëve në moshë parashkollore

☆ **Si të kujdeseni për mirëqenien dhe shëndetin mendor të fëmijëve në moshën parashkollore**

Këto vite keni kaluar dhe ndoshta ende po kaloni kohë të vështira me familjen dhe të afërmit tuaj. Edhe pse kjo ka qenë një kohë kaq e pazakontë për fëmijët dhe për ju si prindër, hap pasi hapi urojmë dhe shpresojmë për një të ardhme më të mirë...

Lufta dhe fatkeqësitë kanë ndikimin më të madh në shëndetin dhe mirëqenien tonë mendore. Përvojat e dhunës së lidhur me konfliktin dhe shqetësimet, humbjet dhe ndryshimet e mëdha e të befashme në jetë, faktorët stresues të zhvendosjes, izolimi e pasiguria për të ardhmen prekin cilësinë e shëndetit në përgjithësi dhe të shëndetit mendor më në veçanti.



★ Si reagojnë fëmijët e vegjël (2-6 vjeç) ndaj përvojave të vështira dhe traumatike për familjen

Meqenëse përvojat e hershme në jetë formojnë arkitekturën e trurit në zhvillimin e fëmijëve, këto përvoja ndikojnë edhe në hedhjen e themeleve të shëndetit të mirë mendor. *Por sa herët fillojnë të preken fëmijët e vegjël nga përvojat dhe rrethanat tona? Sa herët fillojnë ata të shfaqin pasojat e mjedisve të paqëndrueshme? Si shfaqen këto lloj situatash më vonë në jetë?*

Studimet tregojnë se fëmijët parashkollorë ende nuk kanë fituar fleksibilitetin dhe aftësitë e nevojshme për t'u përshtatur shpejt në situatat e reja, ndaj në çdo hap është mirë të jemi pranë tyre për të mos lënë shumë hapësira për keqkuptime të panevojshme.

Disa ndër simptomat e para që tregojnë se shëndeti mendor të fëmijët e kësaj grup-moshe (2-6 vjeç) është prekur, janë kur fëmija juaj:

- ✓ **ju pyet vazhdimisht, në mënyrë që të sigurohet se çdo gjë është në rregull;**
- ✓ **përpiqet t'ju tregojë vazhdimisht se çfarë ka ndodhur;**
- ✓ **është më i lodhur dhe më i frikësuar se zakonisht;**
- ✓ **është më agresiv dhe i irrituar se zakonisht;**
- ✓ **ka kujtesë, vëmendje dhe përqendrim më të dobët;**
- ✓ **ka dhimbje koke dhe/ose barku, si dhe probleme me gjumin dhe oreksin.**

Fëmijët parashkollorë shpesh ndihen të pafuqishëm pas një krize. Ata zakonisht kanë frikë të ndahen nga prindërit dhe kthehen në sjellje tipike të një moshe më të vogël, si: thithja e gishtit, urinimi në shtrat ose frika nga errësira.

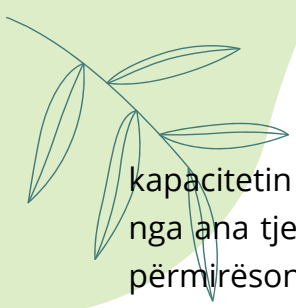
Loja e tyre mund të përfshijë aspekte të ngjarjes që është përjetuar, ku fëmija e shfaq apo e tregon ngjarjen vazhdimisht. Kur këto forma të përballimit të krizës dështojnë, fëmijët e vegjël i drejtohen mohimit dhe tërheqjes. Ata mund të ndalojnë së foluri, të heshtin ose t'i shmangin shokët e lojës dhe të rriturit, duke kërkuar ngushëllim përmes sëmundjes ose lodhjes. Fëmijët në këtë moshë, gjithashtu, mund të shfaqin sjellje ankthioze të lidhjes me kujdestarët e tyre, duke dashur të mbahen afër fizikisht nga të rriturit dhe duke mos dashur të flenë vetëm. Ata, gjithashtu, mund të tërhiqen dhe mund të shfaqin “periudha të shkurtra trishtimi” që shfaqen papritur dhe zhduken gjatë gjithë ditës. Gjithashtu, ata mund të tërhiqen në pavarësinë e tyre fizike, duke refuzuar të vishen, të ushqehen ose të lahen. Shumë fëmijë të kësaj moshe mund të përjetojnë shqetësime të gjumit, makthe e trembje në gjumë.

Nëse fëmija juaj e ka jetuar vetë ngjarjen shqetësuese, e ka dëshmuar atë ose ka përjetuar stres traumatik pas kësaj, ai ka të ngjarë të ndikohet nga një sërë emocionesh të vrullshme, konfuze dhe të frikshme.

Studimet tregojnë se deri në moshën 7-vjeçare, fëmijët e përjetojnë realitetin dhe situatat rreth tyre përmes syve të prindërve të tyre. Nëse simptomat e pakëndshme mund të zbehen me kalimin e kohës, ka shumë gjëra që mund të bëni si prind ose kujdestar për të mbështetur dhe për të siguruar një fëmijë të traumatizuar në këtë moshë.

★ Pse është e rëndësishme të bëheni prindër “të fortë”

Prindërit që përballen mirë me streset e jetës së përditshme, por edhe me rastet kur familja përballlet me kriza, kanë fleksibilitet – që do të thotë përshtaten dhe kanë forcë të brendshme të mos thyhen kur gjërat nuk shkojnë mirë ose siç do të dëshironin. Këta prindër dinë si të kërkojnë ndihmë në kohë të vështira. Aftësia e tyre për t'u përballur me të përpjetat e tatëpjetat e jetës, shërbejnë si model i sjelljes përballuese për fëmijët. Kjo gjë i ndihmon fëmijët të mësojnë vetërregullimin dhe aftësitë e zgjidhjes së problemeve. Stresuesit e shumtë të jetës, siç janë abuzimet në familje, problemet mendore, konfliktet mes bashkëshortëve, abuzimi me substancat dhe dhuna në shtëpi e komunitet – dhe stresorët financiarë, si: papunësia, pasiguria financiare dhe mungesa e banesës mund të ulin



kapacitetin e prindit për t'u përballur mirë me streset e jetës së përditshme në rritjen e fëmijëve. Por nga ana tjetër, një mjedis pozitiv dhe mbrojtës në komunitet dhe dhënia e mundësive ekonomike përmirëson aftësinë e prindërve për t'i përballuar ato. Të gjithë prindërit kanë forcë dhe burime të brendshme për ndërtimin e këtyre aftësive. Ato mund të përfshijnë besimin, fleksibilitetin, humorin, aftësitë komunikuese, aftësitë për të zgjidhur problemet, të pasurit e marrëdhënieve të mira apo mundësia për të identifikuar dhe pasur burime dhe shërbime nga jashtë komunitetit kur është e nevojshme. Të gjitha këto cilësi forcojnë kapacitetin e tyre për të prindëruar në mënyrë të efektshme.

Roli i prindërve në përmirësimin/shërimin e shëndetit mendor të fëmijëve në moshën parashkollore që kanë përjetuar ngjarje të vështira/traumatike

☆ **Bisedoni me fëmijët dhe jepuni përgjigje të sinqerta pyetjeve të tyre**

Fëmijët tuaj janë në një moshë kur pyetjet e tyre ndjekin njëra-tjetrën. Ata kanë shumë pyetje për ngjarjet që kanë ndodhur apo pritet të ndodhin në jetën e tyre. Pyetjet e fëmijëve janë momente të arta që duhen shfrytëzuar për t'i mbushur me siguri e dashuri. Pavarësisht mënyrës se si po e përjetoni dhe po e përballoni këtë situatë, përpiquni të bëheni të vetëdijshëm për gjendjen tuaj emocionale. E vërteta është se fëmijët e kësaj moshe janë mjaft të ndjeshëm dhe kuptojnë mjaft mirë ankthin dhe shqetësimin tuaj. Mos mendoni se ata nuk janë të aftë të vënë re të gjitha ndryshimet që po ndodhin me ju dhe në rutinën e përditshme të jetës së familjes. Edhe kur duket se sytë e mendja e tyre është diku tjetër, ata janë të ndjeshëm për gjërat që ndodhin rreth tyre. Pas çdo pyetjeje të tyre, nevoja më kryesore që ata kanë është të dinë nëse ne jemi mirë e të sigurt e në gjendje të jemi aty cilësisht për ta jo vetëm me trupin, por edhe me mendjen tonë. Çdo pyetje e tyre synon të dijë, nëse: jeni ju vetë mirë që edhe ata të jenë mirë; a do të shkojnë gjërat mirë dhe a do të plotësohen nevojat e tyre. Ndaj mblidhni veten dhe jepuni siguri, pavarësisht rrethanave. Gëzohuni që fëmijët ju bëjnë pyetje për situatën. Përgjigjuni pyetjeve të tyre, sepse në të kundërt atë hapësirë që nuk e zë informacioni i përshtatshëm e i thjeshtë i dhënë nga një njeri i besuar si ju mund ta zërë imagjinata apo të menduarit magjik që është shumë i zhvilluar në këtë moshë.


Bëni kujdes që informacionin kryesor fëmija ta marrë nga ju dhe jo nga media.

E nëse ata nuk ju pyesin në mënyrë të drejtpërdrejtë përpiquni të kuptoni pyetjet e tyre me mënyrën si ju shikojnë, duke vëzhguar ndryshimet e tyre, duke luajtur e duke vëzhguar lojën e tyre imagjinare. Gjeni kohë të reflektoni për faktin pse nuk ju pyet fëmija juaj. Komunikimi dhe marrëdhënia e çlirët me ju është faktori më i rëndësishëm në këtë moshë për të kapërcyer kohët e vështira. Jepuni fëmijëve informacionin më të nevojshëm duke mos u marrë me detajet, por tregohuni të sinqertë. Së pari, përpiquni të kuptoni se çfarë dinë dhe si e shohin ata situatën dhe më pas mund t'i informoni me përgjigje të thjeshta dhe shembuj praktikë. Flisni me fjali të shkurtra, jo me koncepte abstrakte, por konkrete, pyesni se si e kuptoi fëmija atë që keni thënë. Cili është emocioni, nevoja apo dëshira e fëmijës që fshihet pas pyetjes dhe reflektojuni këtë në përgjigjen tuaj. Kur e shihni të mundur kthejeni informacionin në formën e lojës dhe të bisedës së qetë. Por është e rëndësishme që përgjigjet tuaja për pyetjet që kanë duhet t'u japin shpresë dhe siguri fëmijëve.

☆ **Ndërtoni marrëdhënie cilësore**

Edhe përgjigjet më të mençura e më të sakta nga pikëpamja shkencore nuk do të kishin ndonjë vlerë të madhe, nëse ato nuk janë pjesë e natyrshme e marrëdhënies suaj cilësore dhe nëse nuk do të ishit në gjendje të krijonit normalitet në ditën e fëmijës suaj.

Më e rëndësishme është që t'ju shohin të jeni e të dukeni mirë, të flisni me kujdes me të rriturit e tjerë për shqetësimet e hallet për të mos i bërë edhe fëmijët pjesë të këtyre shqetësimeve. Nuk ka fëmijë të vegjël të traumatizuar nëse nuk ka së pari prindër të traumatizuar. Në këtë moshë, fëmijët kopjojnë atë që bëjmë ne si prindër dhe jo atë që u themi ose informacioni që u japim. Fëmijët parashkollorë janë shumë të ndjeshëm e të ndikueshëm nga situata si kjo që po kaloni, por, në të njëjtën kohë, nëse ju kanë ju në krah, kanë një forcë të mahnitshme rikuperuese e janë të aftë të rifillojnë lojën edhe në mes të fatkeqësisë më të madhe, ndërkohë që fëmijët më të rritur dhe vetë ne, e kemi më të vështirë. Si me gjithçka tjetër në zhvillim, marrëdhëniet me prindërit janë të një rëndësie qendrore në përjetimin që vogëlushët kanë për ngjarjet traumatike.



Sjellja e frikësuar, e ngarkuar dhe e tensionuar është burimi më i fuqishëm i stresit që një fëmijë i vogël mund të përjetojë, marrëdhënia e sigurt me ju mundëson mbrojtjen më të fortë kundër streseve tronditëse.

Faktori më i rëndësishëm në mbështetjen e fëmijëve të vegjël që të zhvillojnë aftësi përballuese të stresit dhe të traumës është të qenët pjesë e një marrëdhënieje të qëndrueshme me një kujdestar mbështetës që i përgjigjet nevojave të fëmijës. Ashtu si një përvojë traumatike mund të ndryshojë një jetë në një çast, po ashtu mundet edhe një marrëdhënie cilësore të shërojë te fëmijët një përvojë traumatike. Sa më shumë t'i sigurojmë njëri-tjetrit këto momente të lidhjes së thjeshtë njerëzore — madje edhe një tundje e shkurtër me kokë ose një moment kontakti me sy — aq më shumë do të jemi në gjendje t'i shërojmë ata që kanë pësuar përvojë traumatike.

☆ **Krijoni stabilitet dhe rutina të shëndetshme ditore**

Krijoni stabilitet përmes një programi ditor, mbështetjes së vazhdueshme gjatë ditës dhe rutinave të rregullta. Vendosni rutina të reja në situatën e krijuar e ruani rutinat e vjetra kur është e mundur. Luani, kërceni e këndon, lexoni, festoni e gëzoni pavarësisht rrethanave. Ata e kanë jetën përpara e ne duhet t'i mbështetim e të bëjmë më të mirën tonë sidomos në këto kohë.

Nuk ka nevojë të bëni gjëra të mrekullueshme e të shpenzoni gjithë kohën me ta. Fëmijët në këtë moshë janë të pajisur me instrumente të fuqishme për të shkarkuar ankthin e pasigurinë. Loja imagjinare, arti e sporti janë vetëm disa prej tyre. Por loja imagjinare ka nevojë për një të rritur që pasqyron atë që shpreh fëmija e përpiqet të ndjekë e jo ta gjykojë atë që fëmija sjell në të.

- Ndhimoheni fëmijën të shprehë ndjenjat dhe të përfshihet në aktivitete që e ndihmojnë të rregullojë emocionet dhe sjelljet e veta, si p.sh.: në ushtrime fizike, frymëmarrje të thella, joga e meditim, rutina të rregullta të ditës si vaktet e ushqimit, koha e lojës dhe koha e gjumit.
- Përfshijeni fëmijën me gjëra të ndryshme (të gatujë me ju, të rregullojë dhomën e vet, të lajë duart etj.).
- Krijoni klimë pozitive në shtëpi dhe vëreni theksin te shpresa, pikat e forta dhe optimizmi.


- Bëjeni fëmijën tuaj të ndihet sërish i sigurt. Përqafimi dhe qetësimi mund të ndihmojnë që një fëmijë i çdo moshe të ndihet i sigurt.
- Motivoheni fëmijën tuaj të ndjekë aktivitetet që i pëlqejnë. Përpiquni të siguroheni që fëmija juaj të ketë hapësirë dhe kohë për pushim, lojë dhe argëtim.
- Respektoni rutinat. Krijimi i një strukture dhe plani të parashikueshëm për jetën e fëmijës suaj mund të ndihmojë që bota të duket përsëri më e qëndrueshme. Mundohuni të mbani orare të rregullta për vaktet, “detyrat” e shtëpisë dhe aktivitetet familjare.
- Flisni për të ardhmen dhe bëni plane. Kjo mund të ndihmojë kundër ndjenjës së përbashkët mes fëmijëve të traumatizuar se e ardhmja është e frikshme, e zymtë dhe e paparashikueshme.
- Mbajini premtimet tuaja. Ju mund të ndihmoni për të rindërtuar besimin e fëmijës suaj duke qenë i besueshëm. Jini të qëndrueshëm dhe ndiqni atë që thoni se do të bëni. Nëse nuk e dini përgjigjen e një pyetjeje, mos kini frikë ta pranoni atë. Mos e rrezikoni besimin e fëmijës suaj te ju, duke shpikur diçka. Mos harroni se fëmijët shpesh i personalizojnë situatat. Ata mund të shqetësohen për sigurinë e tyre edhe nëse ngjarja traumatike ka ndodhur larg. Sigurojeni fëmijën tuaj dhe ndihmoni ta vendosni situatën në kontekst.

☆ **Rëndësia e lojës në ripërtëritjen dhe shërimin e përvojave traumatike në moshën parashkollore**

Loja imagjinare dhe arti janë dy dhuratat që kanë fëmijët për t'u rikuperuar nga ngjarjet stresuese dhe fatkeqësitë e ndryshme. Në lojën imagjinare ata luajnë realitetin e tyre dhe shprehin emocionet dhe çështjet që i shqetësojnë më shumë.

Studimet tregojnë se për fëmijët e prekur nga trauma, loja ofron përfitime të bollshme dhe mbron përvojat e tyre toksike dhe stresuese. Loja është një vend i sigurt për fëmijët e vegjël për të shprehur botën e brendshme të emocioneve duke u ofruar atyre një zë ose mënyrë për të shprehur jo verbalisht ndjenjat e tyre të rëndësishme.

Edhe pse trauma mund t'i lërë fëmijët me ndjesinë e brendshme se “Unë nuk kam fuqi apo kontroll”,



loja mund t'u sigurojë atyre lirinë dhe një ndjenjë të mirë kontrolli mbi botën e tyre imagjinare. Përveç kësaj, përmes lojës së tyre, ata mësojnë të gjejnë zgjidhje dhe të ndërtojnë aftësi përballuese dhe ripërtëritëse. Është e zakonshme që fëmijët tanë më të vegjël dhe më të pambrojtur zakonisht nuk kanë aftësinë për të folur për shqetësimet dhe ndjenjat e tyre, veçanërisht kur ato janë të frikshme – ata i “luajnë” ato.

Nëpërmjet lojës, fëmijët tregojnë histori rreth asaj që vëzhgojnë dhe mësojnë për botën që i rrethon, për përvojat e tyre të kaluara, për ndjenjat e lidhura me këto përvoja dhe si ndihen për veten dhe llojet e mbështetjes që kanë nevojë dhe dëshirojnë nga të tjerët. Loja ofron gjuhën e nevojshme për të shprehur mendimet dhe ndjenjat e tyre më mirë se sa janë në gjendje ta bëjnë verbalisht.

Për fëmijët që përjetojnë trauma, loja është një mjet i fuqishëm që u siguron një kontekst për të transformuar përvojat e dhimbshme dhe të frikshme në ngjarje të menaxhueshme dhe të parashikueshme mbi të cilat ata kanë kontroll. Kur fëmijët mund të interpretojnë përvojat e tyre të jetës përmes lojës, ata kanë një vend të sigurt për të çliruar ndjenjat e tyre të mëdha. Për shkak se ata mund të luajnë një përvojë të frikshme pa pushim, ata kanë mundësi të ndryshojnë ose të ndryshojnë rezultatin në lojën e tyre. P.sh.: një fëmijë, familja e të cilit humb shtëpinë në një zjarr, luan rolin e zjarrfikësit që shpëton të tjerët nga ndërtesat e djegura dhe i sjell ata në siguri.

Për shkak se fëmijët e përdorin lojën për të përballuar, për të reduktuar stresin, për të ndërtuar mekanizmat mbrojtës dhe për të përpunuar e për t'u shëruar nga trauma, ndalimi i lojës i privon fëmijët nga një mjet thelbësor për plotësimin e nevojave të tyre.

☆ **Përdorimi i fuqisë së lojës imagjinare si mënyrë për t'i ndihmuar të shërohen nga ngjarjet traumatike**

Loja imagjinare e fëmijës në moshën parashkollore është një formë shumë e natyrshme, përmes së cilës mund t'i ndihmoni fëmijët t'i kanalizojnë, t'i shprehin dhe t'i shërojnë emocionet dhe ankthet që kanë. Në këtë lloj loje, fëmija dramatizon përmes simboleve, lodrave dhe imagjinatës çështje, emocione dhe marrëdhënie me rëndësi për të. Fëmijës duhet t'i lëmë liri të plotë për të shprehur veten.

Ai duhet të lihet i lirë të zgjedhë çdo objekt, të krijojë çdo dialog dhe skenë, pa e gjykuar apo vlerësuar për atë që po bën. Si rregull, kjo lloj loje e lirë e mbështetur nga ju pritet të ulë ankthin e fëmijës kur u lejohej liria për të lozur siç kanë ata dëshirë.

Mund të zgjidhni një kohë të ditës kur fëmija është më i predispozuar të luajë me imagjinatë ose mund të shfrytëzoni momente kur të dy jeni të lirë për të luajtur. Uluni pranë fëmijës dhe vetë ai do t'ju japë hapësirë të bollshme për t'u përfshirë në lojën e tij, mjafton që të mos jeni gjykues dhe pengues. E rëndësishme është të vini re dhe të përshkruani atë që po bën fëmija. Për ta pasur më të qartë, mendojeni veten se ju jeni pasqyra që përshkruan me fjalë atë që po bën apo thotë fëmija. Pra, nuk jeni aty për të thënë gjërat tuaja, por për të pasqyruar te fëmija atë që po ndodh me të. Sigurisht që çdo gjë që transmetojmë tek ai duhet të jetë e lirë nga gjykimi apo vlerësimi ynë. Kjo do të thotë të heqim dorë gjatë lojës nga lejimi ose moslejimi i gjërave apo i aspekteve të lojës. Ju duhet të jeni i pranishëm vetëm për të parë dhe reflektuar me interes të madh atë që fëmija po bën, po eksploron apo po realizon. E gjitha kjo duhet të shprehet në një mënyrë shumë të ngrohtë, me një zë të këndshëm e të ngrohtë e elemente të tjera që i tregojnë fëmijës se në këtë hapësirë të lojës është ai që drejton. Kjo gjë jo vetëm çliron ankthin e fëmijës, por mund të shërojë shumë nga çështjet e marrëdhënies suaj. Kjo është një mundësi e mirë që fëmija të marrë vëmendjen tuaj, pa pasur nevojë të japë justifikime, por edhe ju mundëson juve si prind të shfaqeni i ngrohtë e pozitiv në prani të fëmijës suaj.

Përpiquni të mendoni se jeni mysafiri i tij në këtë hapësirë ku vetëm ai ka mundësi të drejtojë. Harroni për një çast që jeni prindi dhe bëhuni pasqyra më e ndershme ku ai po shikon veten. Nëse ai ndërta luan thotë: “Ky arushi ka shumë frikë”, e rëndësishme është të mos harrojmë të jemi pasqyrë e në vend që t'i themi: “Po arushi nuk duhet të ketë frikë”, duhet t'i themi: “Arushi duket i trembur”. Mund të bëni edhe ndonjë pyetje me kujdes, të tipit: “Çfarë mund ta ketë trembur arushin?”, por përpiquni të shmangni pyetje të tipit: “Po pse ka frikë ai? Është gjithë ai arush për të pasur frikë”. Lejoni çdo emocion dhe shprehje të fëmijës për sa kohë jeni në lojë. I vetmi çast që mund të ndërhyjë është kur fëmija me lojën e tij po rrezikon veten, juve apo lodrat. Mënyra si i vendosim kufijtë në këtë rast është shumë e kujdesshme që të mos e prishë magjinë e sigurinë e këtij çasti.

Mund t'i thoni qetësisht, se: "Topi është për t'u hedhur, libri nuk është për t'u hedhur, por për t'u lexuar", në vend të: "Lëre librin aty se ta kam blerë me para" ose "Shiko, se e lashë lojën fare".

Respektojeni fëmijën, jepini mundësi dhe besoni se është ai që do ta drejtojë lojën. Mos e drejtoni në asnjë çast, edhe nëse ju thotë: "Si mendon ti mami, kush e ka radhën tani? A mund ta vendosësh ti se çfarë do të bëjë arushi?", në vend që të filloni të vendosni ju se çfarë do të bëjë arushi është më mirë nëse i thoni: "Në lojë e vendos ti se çfarë bën arushi".

Mos u përpiqni ta merrni me vrull apo ta përshpejtoni lojën për punët e tjera që ju presin. Vendosni qoftë edhe tridhjetë minuta kohë çdo ditë për këtë tip loje dhe bëjeni pjesë të ditës suaj të zakonshme e për atë kohë sigurohuni që nuk keni asnjë angazhim tjetër.

Shprehja e vetes, e emocioneve dhe e qëndrimeve të veta pa ndikim e frikë nga gjykimi juaj është terapia më e mirë në këtë periudhë ankthi.

Bëni kujdes të kontrolloni gjuhën e trupit dhe të fytyrës suaj. Mbase edhe pse e mbyllni gojën nuk e vini re si i ngrysnë fytyrën në formë ndaluese apo gjykuese kur fëmija gjatë lojës po i thotë kukullave, se: "Babi nuk rri fare me mua" apo "Mami më bërtet shumë".

Është mirë të keni lodra të thjeshta të tipit kukulla që përfaqësojnë familjen, një shtëpi kukulle, materiale për shprehjen artistike, por pranoni çdo lodër që fëmija përzgjedh për të përfshirë në këtë tip loje. Përfshirja në këtë tip loje në mënyrë të rregullt, çdo ditë mund t'i përmirësojë aftësitë e fëmijës për të përballur ankthin, për të arritur një shkallë të re pavarësie dhe vetëbesimi.

Ndaj përpiquni të përdorni çdo ditë pak kohë nga koha juaj për të luajtur me fëmijën tuaj, sepse kjo gjë do ta ndihmojë jo vetëm të shkarkojë më mirë ankthin e kësaj periudhe, por edhe ta përmirësojë marrëdhënien me ju, të disiplinohet më mirë, të fitojë aftësi më të mira sociale dhe të ulë sjelljet e ndryshme shqetësuese.

KAPITULLI 2:

MBROJTJA E FËMIJËVE NË MOSHËN PARASHKOLLORE

Mbrojtja fillon në familje, kudo e në çdo rrethanë të jeni!

☆ Si t'i mbron fëmijët tuaj parashkollorë

Në përpjekje për të përballuar sfidat, vështirësitë dhe përvojat e vështira e të rrezikshme të kësaj periudhe ndryshimesh shpesh traumatike të zhvendosjes dhe të jetës në një vend tjetër, në një kulturë tjetër, në rrethana e kushte shpesh të panjohura, me shpresën dhe frikën për të ardhmen, ndodh që familjet të mos kuptojnë rritjen e një rreziku tjetër ndaj fëmijëve, që është rreziku për abuzim, neglizhim dhe dhunë ndaj fëmijëve.

Në këtë kapitull, dëshirojmë të informojmë prindërit dhe kujdestarët për rëndësinë e mbrojtjes së fëmijëve, format e mbrojtjes dhe të hapave të nevojshëm në mbrojtjen e fëmijëve tuaj.

Çfarë është abuzimi dhe neglizhimi i fëmijës

Studimet tregojnë se abuzimi apo neglizhimi i fëmijës shpesh ndodh në shtëpi nga një person që e njeh mirë fëmijën: prindi, i afërmi, miku i familjes. Ka katër tipa kryesorë të keqtrajtimit të fëmijës. Edhe pse secila nga format mund të shfaqet e veçuar, ato zakonisht shfaqen së bashku.

- **Neglizhimi** është një mungesë kronike dhe serioze e kujdesit dhe vëmendjes, me ose pa qëllim, nga prindërit/kujdestarët ndaj nevojave të fëmijës për strehë, siguri, mbikëqyrje, ushqim, shëndet dhe arsim, që sjell dëmtime fizike dhe/apo emocionale të fëmijës.

- **Abuzimi fizik** është dëmtimi fizik si rezultat i goditjes, i shuplakës, i shkundjes, i djegies apo i formave të tjera dëmtuese të fëmijës.
- **Abuzimi seksual** është çdo situatë ku fëmija përdoret për kënaqësi seksuale. Kjo mund të përfshijë ekspozimin e fëmijës, përdhunimin, shfrytëzimin komercial përmes prostituimit apo prodhimit të materialeve pornografike.
- **Abuzimi emocional** është çdo model sjelljeje që dëmton zhvillimin emocional të fëmijës apo ndjenjën e tij të vetëvlerësimit, duke përfshirë këtu kritikën e vazhdueshme, kërcënimin dhe refuzimin.

Tipi i abuzimit	Simptomat
Neglizhimi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ shenja të kequshqyerjes, ▪ higjienë e dobët, ▪ probleme fizike dhe mjekësore të lëna pas dore.
Abuzimi fizik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dëmtime, djegie apo plagë pa ndonjë arsye të qartë, ▪ fëmija duket i frikësuar nga i rrituri.
Abuzimi seksual	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dhimbje, gjakrrjedhje, e skuqur apo rrjedhje në zonën gjenitale apo anale, ▪ lojë seksuale e papërshtatshme me moshën, ▪ njohuri të papërshtatshme për moshën mbi seksin dhe marrëdhëniet seksuale.
Abuzimi emocional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sjellje ekstreme (nga shumë agresiv në shumë pasiv), ▪ zhvillim fizik, emocional dhe intelektual i dëmtuar.

☆ Pse ndodh abuzimi i fëmijëve

Abuzimi dhe neglizhimi i fëmijës prekin çdo fëmijë të çdo race, moshe dhe niveli ekonomik. Megjithatë studimet kanë identifikuar disa faktorë që lidhen me fëmijën, familjen, komunitetin dhe shoqërinë që lidhen ngushtë me riskun e rritur për abuzim dhe neglizhim. Po këto studime tregojnë se kur shumë faktorë risku janë së bashku aq më i madh është rreziku për abuzim. Disa nga faktorët kryesorë të abuzimit të fëmijës, janë:

- ✓ *Papjekuria dhe mosha e re e prindërve.* Prindërit në moshë të vogël mund të kenë mungesë informacioni dhe janë të papërgatitur për përgjegjësinë e rritjes së një fëmije;
- ✓ *Pritshmëritë jorealiste.* Mungesa e njohurive për zhvillimin normal të fëmijës mund të çojë në acarim dhe në disiplinë abuzive;
- ✓ *Stresi.* Familjet që përballen me varfërinë, strehim të përkohshëm dhe të pastabilizuar, divorc ose papunësi mund të jenë në risk më të madh;
- ✓ *Abuzimi me substancat.* Pasojat e përdorimit të substancave, si dhe koha, energjia, paratë e shpenzuara për të marrë drogë apo alkool, dëmtojnë ndjeshëm aftësitë e prindërve për t'u përkujdesur për fëmijët e tyre;
- ✓ *Modelet ndërbreznore të abuzimit.* Përvojat traumatike në fëmijërinë e vetë prindërve mund të ndikojnë marrëdhëniet e tyre me fëmijët e vet;
- ✓ *Izolimi.* Prindërimi efektiv është më i vështirë kur prindërve u mungon një partner, familje apo komunitet mbështetës.

Pasojet kryesore të dhunës ndaj fëmijëve

Keqtrajtimi i fëmijës është një përvojë traumatike dhe ndikimi tek ata mund të jetë shumë i thellë. Ngjarjet traumatike si të izoluara, ashtu edhe të vazhdueshme, mbysin aftësinë e fëmijës për të përballuar realitetin dhe nxitin përgjigje të forta emocionale. Këto përgjigje vazhdojnë edhe kur rreziku ka kaluar dhe vazhdojnë derisa të merret trajtimi i nevojshëm.

Ngjarje të tilla traumatike mund të dëmtojnë aftësinë e fëmijës për t'u besuar të tjerëve, ndjenjën e tyre të sigurisë personale dhe efektivitetin në ecjen përpara në jetë.

Nëse dyshoni apo jeni dëshmitar i abuzimit apo neglizhimit të fëmijës duhet të raportoni menjëherë. Nëse mendon se një fëmijë është keqtrajtuar, merr masa të menjëhershme. Merr në numrin e telefonit: 112, 129 ose në nr. 116 (ALO 116 – CRCA) ose kontaktoni me punonjësën për mbrojtjen e fëmijës pranë Njësisë për Mbrojtjen e Fëmijës.

☆ Çfarë mund të bëni ju si prindër për të mbrojtur fëmijëve nga dhuna

Prindërit, mësuesit dhe personat e tjerë të familjes janë personat e parë që duhet të sigurojnë mbrojtje të fëmijëve. Prindërit dhe të rriturit e tjerë janë përgjegjës për krijimin e një mjedisi të sigurt, mbrojtës dhe të dashur në familje dhe e kanë për detyrë të kujdesen për sigurinë e fëmijëve jashtë shtëpisë, në shkollë ose në lagjen ku banojnë.

☆ Disa këshilla kyçe për t'i mbrojtur fëmijët nga dhuna dhe abuzimi:

- *Përpiquni të jeni një model i mirë për fëmijët:* fëmijët mësojnë si të sillen nga mënyra se si ju silleni me ta dhe të tjerët në familje dhe komunitet. Nëse i trajtoni me respekt edhe ata do të kenë respekt për veten dhe për të tjerët. Por nëse jeni të dhunshëm me ta, ata do të mësojnë të bëjnë të njëjtën gjë me veten dhe me të tjerët, pavarësisht se çfarë i thoni ju.

- *Mos përdorni dhunë kur i mësoni si të sillen:* mësojini fëmijët të sillen duke u folur dhe duke i disiplinuar pa përdorur dhunë.
- *Kontrolloni emocionet dhe sjelljet tuaja:* nëse kuptoni se po nxeheni dhe po humbni toruan e keni frikë se mos dëmtoni fëmijët me fjalët apo veprimet tuaja, bëni më mirë një pushim, kërkoni që të rrijë prindi tjetër me ta për pak sa të kalojë kjo situatë. Mos harroni se ju jeni më i fortë dhe mund t'i dëmtoni shumë edhe kur nuk doni.
- *Kërkoni ndihmë:* është shumë e rëndësishme për një të rritur të njohë kufijtë e vet e të kërkojë ndihmë kur ndihet i lodhur, i stresuar, i acaruar apo i mbytur në probleme. Pyesni prindër të tjerë ose persona të tjerë të përshtatshëm (këshillues, mësues, njerëz dhe të afërm) se si të gjeni zgjidhje më të mira.
- *Mësojini fëmijët se si duhet t'i trajtojnë të tjerët:* prindi e ka për detyrë të ndihmojë fëmijët të mësojnë sjelljet e përshtatshme dhe të pranueshme. Bisedoni me fëmijët tuaj se çfarë është e përshtatshme se si të tjerët i trajtojnë ata duke përfshirë këtu edhe informacion mbi preken e përshtatshme dhe të papërshtatshme.
- *Flisni me fëmijët dhe inkurajojini të të besojnë ty.* Përpiqu të gjesh kohë të bisedosh me fëmijët e tu për atë që i pëlqen, që i shqetëson. Dëgjoji dhe inkurajojini të tregojnë nëse diçka po i shqetëson. Nëse të besojnë do ta kenë më të lehtë të të tregojnë nëse u ndodh diçka.
- *Mbikëqyrini dhe udhëzoni fëmijët:* sigurohu që fëmijët e vegjël të kenë përkujdesje nga një person i besuar. Informohu se ku janë dhe me kë janë fëmijët.
- *Jini të kujdesshëm ndaj atyre që kërkojnë të kujdesen për fëmijët:* kujdes nga të panjohurit që ju bëjnë oferta të ndryshme për fëmijët. Fëmija yt mund të jetë në risk për shfrytëzim.
- *Mbrojini fëmijët nga dhuna në media dhe internet:* mos i lejo fëmijët të shohin dhunë në TV dhe kontrollo se çfarë shohin në internet.
- *Merrni masa në komunitet kundër dhunës së fëmijëve:* flit me të tjerët si të parandaloni dhunën në familje, ndihmoni fëmijët e tjerë që janë viktimat të dhunës, organizoni veprimtari në komunitetin ku ndodhesh për të ndërgjegjësuar kundër dhunës ndaj fëmijëve.
- *Raportojeni dhunën ndaj fëmijëve:* nëse shikon ose dëgjon për dhunë ndaj fëmijëve ke të drejtë të raportosh në mënyrë të sigurt. Merrni në telefon në numrat: 112, 129.

★ Roli i babait në zhvillimin e fëmijëve parashkollorë

Babai është po aq i rëndësishëm për zhvillimin e shëndetshëm të fëmijës sa edhe nëna. Nëna dhe babai kanë stile dhe pika të forta të ndryshme, por që plotësojnë njëri-tjetrin në rolet e tyre të prindërimit. Kur babai përfshihet në rritjen e fëmijës, kjo gjë sjell ndikim pozitiv në mirëqenien e fëmijës dhe familjes, sepse roli i babit është i veçantë dhe shumë i rëndësishëm në drejtim të zhvillimit të fëmijëve.

Një baba i përgjegjshëm është i besueshëm, është i pranishëm dhe përfshihet në mënyrë aktive:

- në kujdesin fizik, rutinat e ditës së fëmijës, siç janë: ushqimi, gjumi apo larja;
- në edukimin dhe arsimimin e fëmijës në kopsht dhe shkollë;
- në vizitat dhe vendimet mjekësore.

Babai i kujton çdo ditë fëmijët, mendon shpesh për ta dhe i mban në mendje edhe kur ndodhet larg tyre, nëpërmjet:

- mbajtjes së kontaktit të rregullt;
- kujtimit dhe pjesëmarrjes në ngjarje dhe veprimtari të rëndësishme;
- njohjes dhe mbështetjes së gjërave që fëmija shfaq interes.

Një baba i përkushtuar kalon kohë me fëmijët dhe në mënyrë aktive:

- i udhëzon, i mëson, i mbështet dhe i inkurajon;
- u përgjigjet si duhet, gjithmonë dhe me ndjeshmëri;
- vendos kufij të arsyeshëm dhe të drejtë;
- mbështet vetëbesimin dhe pavarësinë e fëmijës;
- kënaqet me arritjet dhe sukseset e fëmijës.

Një baba i dashur i shfaq dashuri fëmijëve dhe kujdeset për ta, nëpërmjet:

- shfaqjes së dashurisë fizike;
- qetësimit dhe ngushëllimit kur fëmijët janë të mërzitur apo të lënduar;
- dëgjimit, vëzhgimit, ndjekjes dhe përgjigjes;
- gëzimit gjatë çasteve të kaluara së bashku.

Një baba aktiv dhe komunikues me fëmijët bisedon me ta dhe i shpreh idetë dhe emocionet, nëpërmjet:

- veprimtarive të përditshme, si: gatimi, blerjet, pastrimi, ngrënia e vakteve së bashku;
- përfshirja në lojëra aktive dhe eksploruese;
- leximit, bisedës, qeshjes, lojës;
- mësimet të aftësive të reja;
- marrjes së fëmijëve për shëtitje;
- planifikimit dhe pjesëmarrjes në veprimtari jashtë shtëpisë me miqtë dhe me familjen, si: piknik, shëtitje, peshkim, ditë festash etj.

Një baba u siguron të mirat materiale dhe i mbron fëmijët, nëpërmjet sigurimit të:

- nevojave fizike, si: ushqimi, strehimi dhe veshmbathja;
- mjedisit të shtëpisë;
- kujdesit dhe marrëdhënieve të shëndetshme me fëmijët/të rriturit e tjerë.



☆ Trupi im më përket mua – Mbrojtja e fëmijëve nga abuzimet fizike

Nëse fëmijët mbështeten për t'i marrë në konsideratë ndjesitë e tyre e orientohen sipas tyre, ata do të tregojnë pa problem se cilat prekje prej të tjerëve janë të këndshme dhe cilat jo. Fëmijët duhet ta dinë se atyre u lejohet të bëjnë ç'të duan me trupin e tyre, ndërsa të tjerëve jo. "Tezja nuk ka të drejtë të më prekë e të më puthë si të dojë", "Unë s'kam pse t'ia jap dorën kujtdo, nëse nuk më pëlqen".

Kjo mund t'i duket e pasjellshme dikujt. Por një fëmijë që është mësuar t'i refuzojë këto prekje, do të mbrohet me më shumë vetëbesim kur dikush ta prekë fizikisht pa leje.

Të rriturit që duan të kenë kontakt fizik me fëmijën, si për shembull, mjeku apo mësuesja duhet t'ia thonë paraprakisht fëmijës dhe ta argumentojnë qartë: "Tani duhet të të kontrolloj pak barkun" ose "Eja të ndërrojmë rrobat që të janë lagur". Në rastin e mjekut disa gjëra bëhen kundër vullnetit të fëmijës, por kjo duhet përligjur qartë nga babai apo nëna dhe i duhet shpjeguar fëmijës.

Këshilla të rëndësishme për t'i mbrojtur fëmijët nga abuzimet

- Përdorni fjalët e sakta për organet e trupit dhe sidomos ato gjenitale, në mënyrë që fëmija të mund të flasë saktë për to.
- Lejojeni fëmijën të shprehë lirshëm ndjenjat e veta, si ato pozitive dhe ato negative.
- Mësojini kufijtë, por pa e frikësuar.
- Mësojini në formë loje të thotë "mjaft" kur diçka nuk i pëlqen ose nuk ndihet mirë. Në këtë mënyrë, ai do të ndalojë një tentativë për abuzim.
- Mësojini të respektojë hapësirën e vet private, po ashtu edhe atë të të tjerëve. Mos lejoni t'i preket kjo privatësi duke i kërkuar që edhe ai të respektojë hapësirën e të tjerëve.
- Mësojini të mos mbajë sekrete.
- Bëni kujdes në fjetjet e tij jashtë shtëpisë tek të afërmit tuaj.

- Mos e detyroni fëmijën të jetë i mirë e i dashur me njerëzit e tjerë.
- Mos e lejoni të shkojë i pashoqëruar në banjat publike.
- Mësojini t'i pastrojë vetë organet gjenitale dhe kurrë mos ia prekni pa lejen e tij, qoftë dhe për pastrim.
- Bëni kujdes dhe vëzhgoni sjelljen e personave që kujdesen për fëmijën, siç janë: kujdestarja e fëmijës, mësuesja, por edhe të afërmit tuaj.
- Vlerësoni me kujdes çdo ndryshim në sjellje, që shfaqet krejt papritur te fëmija.

☆ Pse është e rëndësishme që fëmijët të përfshihen në vendimet që merren në familje

Mësohuni që të përfshini fëmijën që kur është i vogël që të jetë pjesë dhe të pyetet për çdo vendim që ndikon jetën e tij. Bëhuni gati ta dëgjoni dhe ndihmoheni përfshirjen e tij që në hapat e parë. Sigurisht që nuk është e lehtë për ju të dëgjoni dhe mësoni nga fëmijët apo të ndryshoni mendimet dhe idetë sipas nevojave të fëmijëve.

Në mënyrë që pjesëmarrja e tyre në vendimet e familjes të jetë e vërtetë ju duhet t'i ndihmoni të kuptojnë pasojat e vendimeve që do të merren, si dhe t'i jepni informacion të përgjithshëm mbi situatën dhe vendimet në të cilat po e përfshini. Nëse i dëgjoni fëmijët që kur janë fare të vegjël e nëse i lejoni të marrin vendime e të bëjnë zgjedhje, ata do të mësojnë se janë të rëndësishëm dhe se mendimi i tyre merret në konsideratë dhe ka shumë vlerë për të rriturit. Përmes kësaj, ata mësojnë se vendimet e tyre kanë një lloj ndikimi tek të tjerët dhe mësojnë të marrin përgjegjësi për vendimet që marrin.

Sigurisht që po aq e rëndësishme në këtë proces ku fëmijët lejohen të marrin pjesë e të marrin vendime për gjërat që prekin edhe jetën e tyre duke biseduar ngadalë e me fjalë që ata i kuptojnë e janë të përshtatshme për moshën e tyre. Është e rëndësishme, gjithashtu, që t'i ndihmoni të marrin vendime të mira, p.sh., duke i ndihmuar të mendojnë për pasojat e çdo vendimi që ata marrin.



Mos harroni!

Kur prindërit marrin vendime që prekin edhe fëmijët e tyre, duhet që të dëgjojnë edhe mendimin e fëmijëve, të diskutojnë me ta për vendimet e t'i shpjegojnë arsyet pse i morën këto vendime. Prindërit e kanë detyrë që të t'i tregojnë fëmijëve që ata janë përgjegjës për vendimet që marrin. Kjo do t'i bëjë fëmijët më të pavarur të marrin vendime që herët për veten, vendime të përgjegjshme dhe të sigurta. Gjithsesi, duhet të kemi kujdes të mos e vendosim fëmijën në situata të vështira dhe të tregojmë që jemi aty për ta edhe nëse ata nuk kanë marrë vendimin e duhur.

KAPITULLI 3:

DISIPLINA POZITIVE

Fëmijët duhet të ndihen të sigurt kudo që ndodhen në shtëpi, kopsht, qendër ditore e komunitet. E megjithatë disiplinimi përmes dhunës është i përhapur në mjaft vende e kultura. Në shumë familje, dhuna përdoret si mënyrë për t'i bërë fëmijët të sillen mirë. Fëmijët kanë të drejtë të mbrohen nga çdo formë dhune, sepse dhuna dëmton. Në rastet e fëmijëve të traumatizuar apo të ekspozuar ndaj ngjarjeve të vështira e traumatike, dhuna mund të ketë pasoja afatgjata dhe ekstreme. Në këtë kapitull do të ndajmë me prindërit informacione të rëndësishme për disiplinën, dallimin e saj nga ndëshkimi dhe dhuna, si dhe do të sugjerojmë mënyra për të disiplinuar fëmijët e moshës parashkollore pa dhunë.

Disiplinë do të thotë ta mësosh, jo ta ndëshkosh fëmijën. Synimi i disiplinës është të ndihmojë fëmijët të vetëdisiplinohen teksa mësojnë sjelljet e përshtatshme. Sigurisht që kjo nuk ndodh brenda një nate. Ajo kërkon vazhdimësi dhe durim të madh. Qëllimi afatgjatë i disiplinës është brendësimi te fëmija i vetëkontrollit, derisa të jenë vetë fëmijët që i vendosin kufij vetes. Por ky proces zgjat për vite të tëra. Edhe pse ka shumë qasje e teori për disiplinimin e fëmijëve, ajo që i bashkon është besimi se disiplina është një rrugë për t'i ndihmuar fëmijët të zhvillojnë vetëkontroll, vetëbesim, respekt, vetëdisiplinë dhe ndjeshmëri në marrëdhëniet me të tjerët.

☆ Çfarë është disiplina

Disiplina është procesi i udhëzimit të fëmijës për sjelljet e pranueshme dhe jo të pranueshme. Disiplina nuk ka aspak lidhje me ndëshkimin e fëmijës dhe nuk përfshin sjellje të tilla prindërore, si: t'i vësh në dukje dështimet fëmijës, të bëhesh i keq me të apo ta bësh të ndihet keq për veten. Synimi i disiplinës është t'i japë fëmijës themelin e nevojshëm për të jetuar një jetë më të mirë kur rritet.

Disiplinimi i fëmijës është detyrë kryesore e prindërve ndaj është e rëndësishme për çdo prind të ketë disa njohuri bazë mbi disiplinimin e fëmijës.

☆ **Disiplina dhe ndëshkimi**

Shumë të rritur mendojnë se disiplina dhe ndëshkimi janë e njëjta gjë. Por, siç mund ta shihni edhe në tabelën e mëposhtme, në të vërtetë janë shumë të ndryshme nga njëra-tjetra. Disiplina mund të konsiderohet si një sistem mësimi bazuar në marrëdhënien e mirë, vlerësimin dhe instruktimin për vetëkontroll. Disiplina efektive është proces, kërkon kohë dhe ndodh ditë pas dite. Ndërsa ndëshkimi përcjell mesazh negativ. Ai është pasojë e pakëndshme për mosbërjen e diçkaje apo bërjen e diçkaje të ndaluar. Turpi dhe sikleti nuk janë elemente të disiplinës pozitive. Fëmija ka më shumë gjasa të ndryshojë sjellje kur ndihet i mbështetur dhe i vlerësuar.

Disiplina	Ndëshkimi
Thekson se çfarë duhet të bëjë fëmija	Thekson se çfarë nuk duhet të bëjë fëmija
Është një proces i vazhdueshëm	Shfaqet me raste
Vendos një shembull	Këmbëngul në bindje dhe përujje
Çon në vetëkontroll	Dëmton pavarësinë
I ndihmon fëmijët të ndryshojnë	Është një zgjidhje nga i rrituri
Është pozitive	Është negative
Pranon vetëkërkimin e fëmijës	Fëmija "sillet" si "e do" i rrituri
Nxit aftësinë e fëmijës për të menduar	I rrituri mendon për fëmijën
Rrit vetëvlerësimin	Ul vetëvlerësimin
Formëson sjelljen	Dënon sjelljen e gabuar

Shtatë besime të gabuara të prindërve për justifikimin e ndëshkimit të fëmijës:

1. Më ka ndodhur mua (të më rrahin) dhe s'më ka gjetur gjë.
2. S'ka mbetur gjë tjetër veç rrahjes, vetë e kërkon.
3. Ndëshkimi fizik funksionon më mirë, metodat e tjera jo.
4. Ndëshkimi fizik i mëson si të binden.
5. Unë e përdor vetëm si mjet të fundit. S'kam pasur zgjidhje tjetër.
6. Është e vetmja mënyrë se si t'i mbaj nën kontroll të gjithë fëmijët. Unë kam shumë fëmijë.
7. Ndëshkimi fizik është pjesë e kulturës sonë.

☆ **Disa argumente për ndalimin e ndëshkimit fizik dhe psikologjik ndaj fëmijës**

- Ndëshkimi fizik dhe psikologjik dhunon të drejtën e fëmijës për t'u respektuar, për integritet fizik dhe dinjitet njerëzor.
- Ndëshkimi fizik dhe psikologjik ka një efekt të dëmshëm mbi zhvillimin e fëmijës, ai ka pasojë sociale, emocionale dhe fizike mbi fëmijët.
- Ndëshkimet fizike dhe psikologjike u mësojnë fëmijëve se dhuna është një metodë e drejtë për zgjidhjen e konflikteve. Ajo, gjithashtu, legjitimon abuzimin me pushtetin si një pjesë thelbësore e raporteve afektive.
- Mbi të gjitha, ndëshkimet fizike dhe psikologjike janë kaq të përhapura sa që shkurajojnë mësuesit dhe prindërit që të provojnë ndonjë alternativë tjetër.
- Ndëshkimet fizike dhe psikologjike mund të jenë shkak i lënies së shkollës, i rezultateve të dobëta në mësim, i komunikimit jo të mirë dhe vlerësimit të ulët që fëmijët kanë për veten e tyre.

Parime kyç të disiplinimit

1. Fëmijët duan që kufijtë t'u vihen nga të rriturit.
2. Të rriturit duhet ta shohin disiplinimin si mësim, jo ndëshkim.
3. Të rriturit duhet të ruajnë qetësinë kur dispijnojnë fëmijën.
4. Të rriturit duhet të jenë korrektë dhe të qëndrueshëm në disiplinimin e fëmijës.
5. Të rriturit duhet t'i vendosin pritshmëritë në përputhje me moshën e fëmijës.

☆ Pesë fakte që duhet të dijë çdo prind

- 1 E gjithë sjellja e fëmijës është një formë komunikimi.
- 2 Ka gjithmonë një arsye pse fëmija shfaq sjellje problematike:
Për të kërkuar vëmendje apo diçka që do;
T'i shpëtojë aktiviteteve apo përgjegjësive.
- 3 Mund të ketë arsye të ndryshme që qëndrojnë pas një sjelljeje të fëmijës:
Mund të jetë i uritur, i lodhur, i lënduar, i frikësuar, i mërzitur, i zemëruar etj.;
Mund të ndihet mirë kur shtyn apo tërheq (lodrat apo objekte të tjera);
Mund të ndihet jashtë kontrollit të vetes dhe po përpiqet të rifitojë kontroll.
- 4 Prindërit mund të mësojnë të kuptojnë dhe të interpretojnë sjelljen problematike të fëmijës:
 - Fëmijët kanë nevojë për një person të besueshëm dhe të dashur që t'i ndihmojë të mësojnë si të përballen në një botë ku konflikti është fakt i jetës;
 - Është e rëndësishme të gjejmë kuptimin e sjelljes së fëmijës.

- 5 Sjellja problematike e fëmijës mund të ulet me mbështetje jo me ndëshkim:
 - Kur fëmijët ndihen të respektuar dhe u përmbushen nevojat, ata kanë më pak nevojë që ta përdorim sjelljen problematike si formë komunikimi;
 - Kur prindërit i ndihmojnë fëmijët të gjejnë rrugët e duhura pozitive për të komunikuar nevojat e tyre, fëmijët mësojnë aftësi të rëndësishme sociale si të zgjidhin problemet, gjë që do t'i ndihmojë shumë gjatë jetës.


☆ Stilet e prindërimit

Prindërit janë të ndryshëm në mënyrën se si sillen me fëmijën dhe nga mënyra se si përpiqen ta dispijnojnë atë. Studimet thonë se ka katër stile prindërimi:

Prindi autoritarian: në këtë stil prindërimi, prindi pret nga fëmija që të ndjekë në mënyrë strikte të gjitha rregullat e vendosura nga prindi. Nëse fëmija dështon në zbatimin e këtyre rregullave, kjo gjë çon në ndëshkimin e fëmijës. Këta prindër nuk u shpjegojnë fëmijëve arsyet e këtyre rregullave. Edhe nëse pyeten nga fëmija, ata thonë: "Sepse kështu them unë". Këta prindër kanë shumë kërkesa, por nuk u përgjigjen nevojave të fëmijëve.

Prindi autoritativ: prindërit në këtë stil prindërimi vendosin rregulla dhe udhëzime që duhet të ndiqen nga fëmijët. Ky stil prindërimi është më demokratik. Prindërit autoritativë u përgjigjen nevojave të fëmijëve dhe dëgjojnë pyetjet e fëmijëve. Kur fëmijët nuk arrijnë pritshmëritë e prindërve, këta prindër tregojnë më shumë përkujdesje, falin më shumë se sa i ndëshkojnë fëmijët. Këta prindër monitorojnë dhe vendosin standarde të qarta për sjelljen e fëmijëve të tyre. Ata janë kërkues, por jobezdisës dhe ndëshkues. Metodrat e tyre të disiplinës janë mbështetëse dhe jondëshkuese. Ata duan që fëmijët e tyre të jenë të përgjegjshëm, bashkëpunues dhe të ekuilibruar.

Prindi lejues: prindërit lejues kanë shumë pak kërkesa ndaj fëmijëve të tyre. Këta prindër shumë rrallë i dispijnojnë fëmijët e tyre. Ata japin shumë për fëmijët, por u kërkojnë pak. Ata nuk kërkojnë



nga fëmijët sjellje të pjekur e të përgjegjshme dhe shmangin përballjet me fëmijët e tyre. Ata janë të kujdesshëm dhe komunikues me fëmijët, duke u bërë më shumë shok se prind me ta.

Prindërimi i paangazhuar: stili i prindërimit të paangazhuar karakterizohet nga pak kërkesa, pak përgjigje ndaj nevojave të fëmijës dhe pak komunikim. Edhe pse këta prindër përmbushin nevojat bazë të fëmijëve, ata në përgjithësi nuk janë të lidhur me jetën e fëmijëve të tyre. Në raste të caktuara këta prindër mund të refuzojnë ose neglizhojnë nevojat e fëmijëve të tyre.

☆ Si ndikon stili i prindërimit të fëmijët

Të gjithë duam atë që është më e mira për fëmijët. Nga pikëpamja e zhvillimit të njeriut, fëmijëria e hershme konsiderohet një periudhë kritike. Shpesh prindërit nuk e kuptojnë se si zgjedhjet dhe stili i prindërimit mund të ndikojnë në sjelljen dhe zhvillimin e mëtejshëm të fëmijës. Kjo nuk duhet t'ju frikësojë, por t'ju ndihmojë ta bëni fëmijën një person më të mirë në jetë.

Përderisa zgjedhje të ndryshme prindërimi japin ndikime të ndryshme në zhvillimin e fëmijës, ju mund të shihni se çfarë fëmijësh përgatit secili prej stileve të prindërimit:

Stili i prindërimit autoritarian shpesh i bën fëmijët të bindur dhe të suksesshëm, por këta fëmijë janë më pak të lumtur, kanë probleme në kompetencën sociale dhe në vetëvlerësim.

Stili i prindërimit autoritativ përgatit fëmijë të lumtur, të aftë e të suksesshëm.

Stili i prindërimit lejues shpesh bën që fëmija të mos jetë i lumtur, me probleme në sjellje. Këta fëmijë kanë probleme me figurat autoritare dhe kanë rezultate të dobëta në mësim.

Stili i prindërimit të paangazhuar çon në fëmijë me probleme të shumta në të gjitha fushat. Këta fëmijë nuk kanë vetëkontroll, kanë vetëvlerësim të ulët dhe janë më pak kompetentë se bashkëmoshatarët.

Shtatë sugjerime për të praktikuar disiplinën pozitive:

1. Përpiquni të kuptoni domethënien e sjelljes së fëmijës;
2. Përpiquni të kontrolloni veten – jo fëmijën;
3. Jini të qëndrueshëm në pritshmëritë tuaja ndaj sjelljes së fëmijës;
4. Kushtojini vëmendje sjelljes që pëlqen, jo asaj që nuk pëlqen te fëmija juaj;
5. Tregojini fëmijës çfarë duhet të bëjë ndryshe, në vend që t'i thoni çfarë nuk duhet të bëjë;
6. Shfrytëzoni energjinë e fëmijës për ta përfshirë në lojëra dhe në veprimtari të ndryshme, jo kundër jush;
7. Mos kërkonit dëmshpërblim apo shpërblim nga fëmija juaj.

Kur prindërit pyesin si mund ta kuptojnë nëse janë shumë të rreptë me fëmijën e tyre u sugjerojmë të vëzhgojnë me kujdes:

- ❖ nëse fëmija është shumë i mirë (mbarë) ose shumë i urtë;
- ❖ nëse fëmija është shumë i ndjeshëm, madje edhe nga kritika më e vogël;
- ❖ nëse fëmija nuk i teston në mënyra të përshtatshme me moshën e tij;
- ❖ nëse fëmija nuk ka një ndjenjë humori dhe gëzimi në jetë;
- ❖ nëse fëmija është i irrituar ose ankthioz shumicën e kohës;
- ❖ nëse fëmija shfaq simptoma tensioni në fushat e tjera – në ushqyerje, gjumë apo daljen jashtë – dhe mund të përkeqësohet në një sjellje që është e zakonshme për fëmijë më të vegjël, duke bërë si foshnjë...

Secila nga simptomat e mësipërme është një sinjal për prindërit dhe u tregon se duhet riparë me vëmendje mënyra se si e keni disiplinuar fëmijën.

★ Disa këshilla të fundit për disiplinimin e fëmijëve

- Respektoni fazën e zhvillimit të fëmijës.
- Përshtateni disiplinimin me gjendjen e zhvillimit të fëmijës. Për fëmijën deri në dy vjeç përpiquni ta kaloni vëmendjen e tij në një tjetër lojë apo aktivitet. Nëse kjo nuk bën punë, mbase do t'ju duhet ta merrni dhe ta largoni vetë nga vendi ku ndodhet. Për fëmijën mbi dy vjeç, disiplinimi duhet të përfshijë gjithnjë shpjegimin e arsyeve pse po e disiplinoni. Përpiquni të zbuloni se çfarë e nxit agresivitetin apo sjelljen e papërshtatshme të fëmijës dhe jepini mundësi atij që ta kuptojë vetë këtë gjë.
- Disiplina duhet t'i përshtatet fëmijës. Ju e njihni temperamentin dhe gjërat që e prekin fëmijën tuaj. Një fëmijë i ndjeshëm kërkon një mënyrë tjetër disiplinimi nga një fëmijë aktiv dhe kokëfortë.
- Kur fëmija juaj po luan me fëmijë të tjerë përpiquni që të mos i qëndroni gjithnjë mbi kokë.
- Modeloni sjellje për fëmijën. Mënyra si e ndihmoni të zgjidhë një konflikt, është shumë më efektive dhe instruktuese se sa shumë e shumë fjalë.
- Kërkojini fëmijës të japë mendimin e tij për atë se çfarë do të ndihmonte herë tjetër si mënyrë për ta disiplinuar.
- Ndëshkimi fizik ka disavantazhe të mëdha.
- Ndaloni dhe rivlerësoni situatën, nëse disiplinimi nuk po bën punë.

Kur duhet të kërkonti ndihmë

Nëse shihni një a më shumë nga pikat e mëposhtme duhet të kërkonti menjëherë ndihmë profesionale. Sa më shpejt të kapen këto probleme aq më mirë është për fëmijën dhe për ju.

- Mungesë respekti për të gjitha figurat autoritare: prindërit, mësuesit e të rriturit e tjerë;
- Sjellje agresive dhe shkatërruese;

- Disa marrëdhënie në familje janë të vështira për fëmijën;
- Ndjenja të forta izolimi dhe/ose refuzimi;
- Ndjenja se po kapen/ngacmohen me të apo persekutojnë;
- Shprehje të dhunës së fortë në punimet artistike, në komunikimin lojën me të tjerët;
- Zemërim i pakontrolluar;
- Sjellje kronike impulsive, dhune, ngacmuese dhe bullizuese.

★ Teknikat kryesore që mund të praktikoni në disiplinimin e fëmijëve parashkollorë

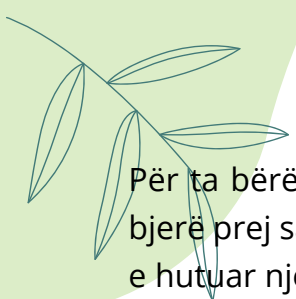
Disa teknika janë më efektive se të tjerat ose për të zgjidhur një sjellje a situatë mund të kombinoni disa teknika së bashku. Ajo që i bashkon këto teknika është se në çdo rast sjellja e papërshtatshme e fëmijës shihet si problem për t'u zgjidhur, jo nga prindi, por nga vetë fëmija me ndihmën dhe mbështetjen e të rriturve. Gjithmonë i jepet sa më shumë përgjegjësi të jetë e mundur fëmijës në zgjidhjen e problemit. Kjo strategji e vendosjes së kufijve nëpërmjet zgjidhjes së problemit nga vetë fëmija, respekton fëmijën, duke rritur potencialin dhe pavarësinë e tij.

Por cilat janë më specifikisht disa nga mënyrat më të përdorshme të disiplinimit dhe vendosjes së kufijve te fëmija në moshën parashkollorë?

Mesazhi-unë

Mesazhi-unë është mënyra më e dëshirueshme për të vendosur kufij, sepse ju i paraqisni ndjenjat tuaja si një problem. Mesazhi-unë përbëhet nga tri pjesë:

- a) ndjenjat tuaja;
- b) çfarë po ndodh në atë çast; dhe
- c) arsyeja pse jeni i shqetësuar.



Për ta bërë të qartë po japim një shembull. Në rastin kur fëmija ka hipur mbi tavolinë e mund të bjerë prej saj, në vend që t'i bërtisni "mos", duke e trembur edhe fëmijën me trembjen tuaj dhe duke e hutuar njëkohësisht, sepse ai nuk arrin të kuptojë pse jeni i alarmuar ju mund t'i thoni: "Më tremb kur të shoh që ngjitesh mbi tavolinë, sepse mund të vritesh".

Më tremb = ndjenjat tuaja

Kur të shoh që ngjitesh = ajo çfarë po ndodh në atë çast

Sepse mund të vritesh = arsyeja pse jeni i shqetësuar

Mesazhet-unë duhet të jenë pjesë e marrëdhënies i rritur-fëmijë. Mungesa e kësaj marrëdhënieje mes të rriturit dhe fëmijës mund të bëjë që mesazhi-unë të mos merret seriozisht apo të injorohet nga fëmija.

Bëje të ditur mesazhin-unë me një zë neutral dhe pozitiv duke e parë në sy, duke shfaqur një ndjenjë pritshmërie nga fëmija. Nëse fëmija është në rrezik, lëvizeni nga vendi ku ndodhet ndërsa i shpjegoni fëmijës arsyet me anë të mesazhit-unë ose jepini kohën e duhur për të reaguar si duhet. Nëse ky mesazh nuk sjell ndryshim herën e parë mund ta provoni përsëri në mënyrë pak më të prerë.

Dhënia e informacionit

Kur jepni informacion për fëmijën përpiquni të përdorni një ton informues zëri pa bërtitur dhe kërcënuar; prisni e jepini kohë fëmijës se si do të reagojë. Nëse fëmija nuk reagon, përpiquni me zë pak më të lartë dhe serioz, dhe jepini pak më shumë informacion se herën e parë. P.sh.: është koha për të ngrënë drekën dhe ai po luan me lodra. Në vend që t'i thoni: "Eja të hash drekë!" (që është një urdhër dhe nuk e lejon atë të bëhet pjesë e vendimmarrjes), ju i thoni: "Është koha që të bëhesh gati për drekën." (dhe prisni për reagimin e tij). Nëse nuk arrini asnjë rezultat, mund ta përsëritni edhe një herë, por këtë radhë duke i dhënë më shumë informacion në lidhje me kërkesën.

Pasoja logjike

Një fëmijë i vogël jeton thujse në kohën e tashme. Disiplina është e nevojshme për ta ndihmuar fëmijën të përballë me pasojat e ardhshme të veprimeve të tij. Kur ne ndërhyjmë dhe sigurojmë mënyra që fëmijët të provojnë rezultatet e veprimeve të tyre ne e quajmë këtë "pasoja logjike". Pasojat nuk janë ndëshkime. Ato përdoren menjëherë, sapo ndodh sjellja.

Shembull: "Kur fëmija i hedh tutje lodrat, i merr vetë ato" = PASOJË LOGJIKE "Mos i hidh tutje lodrat se do t'i marrësh vetë pastaj" = në këtë rast nuk kemi të bëjmë me pasojë logjike, por me kërcënim apo paralajmërim ndëshkues.

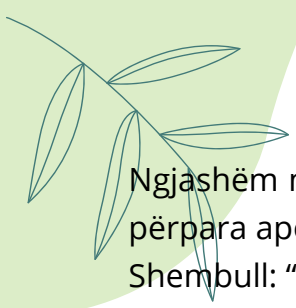
Vini re se është fëmija që duhet të riparojë gabimet e veta, pra ne nuk i themi merre lodrën vetë apo pastroje atë që ke bërë pis, por e nënkuptojmë këtë. Kjo pasi është fëmija që duhet të zgjedhë momentin dhe mënyrën e riparimit. Ne nuk e urdhërojmë, por i lëmë të kuptojë se duhet të bëjë diçka për ta riparuar. Në këtë mënyrë është fëmija që merr pjesë në zgjidhjen e problemeve që shkaktoi, jo ne. Ishte vendimmarrja e tij dhe jo e jona. Ne thjesht i ofruam një zgjedhje, por nuk e urdhëruam. Ishte ai që vendosi për veten. Kështu ai mëson të marrë përgjegjësi për veprimet e veta.

Përdorimi i rrjedhojave

Kjo mënyrë e vënies së kufijve kryhet kur veprimi i dytë varet nga i pari. Një rrjedhojë zakonisht fillon me fjalën KUR. Kjo deklaratë i tregon fëmijës atë që prisni prej tij, e se ç'do të ndodhë nëse ankohet. Shembull: "Kur t'i kesh larë duart, mund të ulesh për të ngrënë byrekun."

Ofrimi i zgjedhjeve të kufizuara

Dhënia e zgjedhjeve eliminon shumë përgjigje JO apo NUK DUA nga ana e fëmijës. Ajo është më efikase edhe me fëmijët që e kanë shumë të fortë ndjenjën e kundërshtimit dhe të "jo-së". Sipas kësaj metode, ne i japim mundësi fëmijës të zgjedhë një ndër dy alternativat që ne i ofrojmë për të zgjidhur problemin. Në vend që ta pyesësh, se: "Çfarë do të hash për darkë", jepini dy alternativa.



Ngjashëm me lodrat, në vend që t'i thoni "Mblidh lodrat", mund t'i thoni: "A do e pastrosh dhomën përpara apo pas darkës"?

Shembull: "Mund të luash në dhomë pa bërë zhurmë ose të luash përjashta duke bërë zhurmë".

Vendosja e praktikave të shëndetshme të komunikimit

Përpiquni të krijoni një vend të veçantë në shtëpi ku bashkë me fëmijën ju flisni për gjërat më të rëndësishme. Mund ta bëni edhe si rregull të shtëpisë që konfliktet dhe problemet diskutohen kur jemi më të qetë dhe zgjidhjet mund të na vijnë më kollaj në mendje.

Në të gjashtë metodat e mësipërme ka një filozofi të përbashkët. Në qendër të tyre qëndron zgjidhja e problemit nga vetë fëmija. Në këtë rast, fëmija dhe ne e shohim sjelljen e papërshtatshme si një problem që duhet zgjidhur. Këto metoda nuk janë as lejuese, as ndëshkuese. Roli ynë si prindër është të ndërveprojmë me fëmijën me empati dhe respekt e t'i mësojmë aftësitë e nevojshme për t'i zgjidhur vetë problemet dhe jo t'i zgjidhim ne për të.

Teknikat e mësipërme nuk duhet të përdoren për të kontrolluar fëmijën, por për ta mësuar atë si të kontrollojë veten. Ato synojnë të mësojnë fëmijën të bëjë zgjedhje të shëndetshme duke peshuar me kujdes të mirat e çdo zgjedhjeje dhe jo, sepse: "Kështu më kanë thënë prindërit". Nëse i ndihmoni të mësojnë vetë disiplinën ata do të jenë të pajisur më mirë për të përballuar sfidat dhe stresin e jetës, të bëjnë zgjedhje të shëndetshme e sigurisht të kapërcejnë më lehtë fatkeqësitë. Ndaj përdoreni maksimalisht këtë kohë për të ndihmuar fëmijën tuaj parashkollor të mësojë vetë disiplinën.

☆ **Si mund t'i ndihmojmë fëmijët parashkollorë në zhvillimin e vetërregullimit**

Roli ynë në mësimin e vetërregullimit në këtë moshë është thelbësor. Kur fëmijët shpërthejnë e nuk përmbajnë veten, ata përpriqen të fokusohen te ju për të qenë ju prindërit vetërregullatorë të jashtëm. Nëse ne arrijmë të ruajmë qetësinë vazhdimisht në çdo shpërthim të tyre, atëherë ata fillojnë ta shndërrojnë në një zakon reagimin e njëjtë me ne.

Ne duhet të jemi në gjendje të ndihmojmë fëmijën të ngadalësojë veten e me qetësi të gjejë rrugë të reja në vend të përgjigjes impulsive.

Ajo që na pengon shpesh si prindër është se sjelljet shpërthyese dhe mosmenaxhimin e vetes nga fëmija ne e shohim si "sjellje të keqe". Nëse i shohim shpërthimet e fëmijëve dhe pamundësinë për të vetërregulluar sjelljen si një aftësi që duhet t'u mësohet atëherë si me mësimin e çdo aftësie tjetër kjo do të kërkojë durim, udhëzim dhe shumë praktikë. E rëndësishme është të mos i shmangim situatat e vështira, por t'i udhëzojmë e t'i sigurojmë e t'u japim mbështetje të përshkallëzojnë sjelljen.

Teknika për vetërregullimin

Për fëmijët 2-6 vjeç është më efektive nëse në vend të fjalës MOS përdorim fjalën BËJE NDRYSHE. P.sh.: në vend të "mos e gjuaj tavolinën e xhamit" përdorni shprehjen "përdor këtë enën me lugë", duke e drejtuar në një objekt tjetër veprimin e tij.


Në vend që t'i thoni se çfarë nuk mund të bëjnë mund t'i thoni se çfarë mund të bëjnë ndryshe. P.sh. në vend të "Mos vrapo!", mund t'i thoni "Të lutem, ec këtej!".

Sa herë të keni mundësi përpiquni të emërtoni emocionet që po përjetoni ju apo fëmija juaj. Përdorni shpesh fjalët: i gëzuar, i mërziur, i turpëruar dhe krenar, për të përshkruar ndjenjat.

Përpiquni t'i planifikoni me kujdes ndryshimet në ditën e fëmijës apo kalimet nga një aktivitet në tjetrin, si dhe njoftojeni paraprakisht për çdo ndryshim në rutinën normale të ditës.

Jepni më të mirën tuaj kur ai jep më të keqen nga vetja. Ruani qetësinë, menaxhoni zemërimin apo ankthin tuaj, sepse ju jeni pasqyra ku ai sheh veten.

Identifikoni situatat dhe oraret kur fëmija juaj ka më shumë gjasa të shpërthejë e të mos e menaxhojë veten dhe kthejini në mundësi për mësim. P.sh. nëse sa herë që shkoni në dyqan ai fillon të qajë e të tundë të gjithë supermarketin për të marrë ëmbëlsirën apo patatinat e parapëlqyera e ju vë në siklet të madh, atëherë planifikoni bashkë me të që të shkoni në supermarket jo për të blerë, por vetëm për të edukuar vetërregullimin e sjelljes. Bëjeni si një lloj aktiviteti edukues. Përpara se të shkoni në dyqan mund ta porositni se nëse ai do të jetë në supermarket me ju pa kërkuar që t'i blini ndonjë gjë në veçanti dhe pa shpërthyer në sjelljen e tij tipike në supermarket, atëherë ai do të fitojë pikë apo



diçka tjetër të rëndësishme për të (por edhe të shëndetshme). Inkurajoni dhe vlerësoni çdo arritje të vogël të tij për të menaxhuar veten në supermarket. Çdo hap përpara është i rëndësishëm. Mund ta përsëritni edhe herë të tjera këtë gjë.

Mos i thoni: “Po he, kaq të vështirë e ke”, se në vend që të merret me çështjen fillon e ju shikon juve si shkak të acarimit.

Në vend që t’i themi fëmijës: “Fike menjëherë televizorin” fillimisht e mësojmë kur ai është i qetë dhe nuk po sheh diçka interesante që çdo dy minuta tua japë juve pultin, veprim për të cilin do të marrë pikë e do të fitojë diçka që ka dëshirë të fitojë.

Shmangni përshkallëzimin e situatës në një pikë ku fëmija nuk di se çfarë bën më. Nëse e shihni që po acarohet jepini diçka tjetër dhe zhvendose vëmendjen e tij pa e çuar në shpërthim ekstrem.

Përpiquni të jeni të qëndrueshëm dhe fillojeni edukimin në një nivel të përshtatshëm për fëmijën tuaj. Në vend që të dorëzoheni mund ta ndani një objektiv në hapa më të vegjël që t’i jepni mundësi vetes dhe fëmijës për të arritur objektivin dhe të fitojë pavarësinë e nevojshme në çdo arritje. Çdo ditë nga një hap përpara. Nëse e ndani një situatë në disa hapa të vegjël? kjo i ndihmon të ndërtojë më mirë aftësitë e vetërregullimit.

Përdorni programe ditore të shoqëruara me foto përkatëse që ai të dijë se çfarë do të bëjë më pas. Dhe së fundmi, kërkoni ndihmë. Nëse e shihni se fëmija po has vështirësi për të menaxhuar emocionet dhe sjelljen e vet atëherë kini kurajë të kërkoni ndihmë profesionale.

E nëse këto ju duken të vështira, kujtojeni vetes se të formosh të ardhmen e një fëmije është punë mjaft e rëndësishme. Mos harroni se asnjëherë nuk është vonë. Ndaj bëni durim e angazhohuni, sepse ja vlen e gjithë përpjekja. Tekefundit, të gjithë fëmijët mund të mësojnë si të menaxhojnë veten kur u ofrohet një mjedis i përshtatshëm. Asnjëherë nuk është vonë.

KAPITULLI 4.

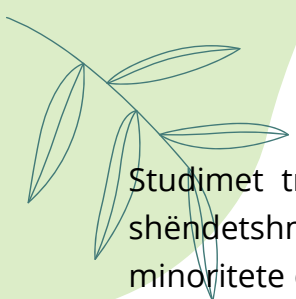
MOMENTET KRYESORE TË ZHVILLIMIT TË FËMIJËVE 3-6 VJEÇ

Mënyra si rritet dhe si jeton fëmija në vitet e para të jetës, përcakton atë se çfarë do të jetë ky fëmijë kur të rritet. Këto vite të para kanë një ndikim të madh në suksesin e mëvonshëm të fëmijës në jetë – që nga shëndeti i mirë e deri te sukcesi në shkollë e më tej në vetëvlerësimin dhe aftësitë shoqërore të fëmijës. Kjo periudhë në zhvillimin e fëmijës ofron mundësi të arta, por në të njëjtën kohë është një periudhë kur këto mundësi mund të humben. Kujdesi i pakët dhe jo i duhur në këto vite të para, mund të rezultojë në vështirësi dhe sfida afatgjata në shëndetin dhe mirëqenien e fëmijës.

Përvojat dhe marrëdhëniet që fëmija ka në këto vite, së bashku me cilësinë e ushqimit dhe kujdesin për shëndetin e tij, ndikojnë fuqimisht të ardhmen e tij. Nëse fëmija ka përvoja pozitive në këtë periudhë, atëherë edhe truri i tij do të zhvillohet në mënyrë të shëndetshme. Por, nëse fëmija do të përjetojë abuzim dhe neglizhim, kjo gjë do të ndikojë trurin e tij duke e dëmtuar në forma të ndryshme duke bërë që fëmija të ketë probleme me sjelljen dhe emocionet në vitet e mëvonshme. Ndaj është e rëndësishme të kuptohet se përvojat e përditshme që fëmija ka në vitet e para ose ndihmojnë ose e pengojnë zhvillimin dhe procesin e tij të mësimin.

Të kujdesesh mirë për fëmijën në këtë kohë ka përfitime të jashtëzakonshme për fëmijën dhe të gjithë familjen. Nëse të rriturit që duhet të kujdesen për të e neglizhojnë, nuk merren me të dhe e lënë “të rritet vetë” në këto vite, pasojat mund të jenë afatgjata.

Pavarësisht ndikimit të madh që ka varfëria, ajo që është më e rëndësishme për një fëmijë në vitet e para, është krijimi i një marrëdhënieje të sigurt me prindin, që i jep siguri, dashuri dhe stimulim. Mjedisi më i rëndësishëm që ndikon jetën e fëmijës është mjedisi i shtëpisë.



Studimet tregojnë se kur prindërit janë në gjendje të ndërtojnë marrëdhënie dhe përvoja të shëndetshme me fëmijët gjatë këtyre viteve të para, edhe kur familjet janë të varfra apo vijnë nga minoritete ose etni të ndryshme dhe përballen me shumë vështirësi, këto marrëdhënie janë ato që bëjnë ndryshimin në të ardhmen e fëmijëve. Sigurisht që përveç kësaj, fëmija ka nevojë për shërbime cilësore shëndetësore, edukuese dhe sociale.

☆ **Pse është e nevojshme që prindërit të kenë njohuri për zhvillimin e fëmijës**

Prindërit që kanë informacion të mjaftueshëm për stadet e zhvillimit të fëmijës në çdo moshë, kanë më shumë mundësi të komunikojnë me respekt me fëmijën, të vendosin rregulla dhe pritshmëri të qarta ndaj fëmijës, i vendosin fëmijës kufij në përputhje me moshën dhe i japin atij mundësi të ndërtojë pavarësinë. Megjithatë asnjë prind nuk është ekspert në të gjitha aspektet e jetës së fëmijës. Kur prindërit nuk e dinë se ç'është normale në një moshë të caktuar, ata e interpretojnë keq sjelljen e fëmijës dhe për pasojë nuk dinë të rregullojnë sjelljen e fëmijës, acarohen dhe kalojnë në përdorimin e dhunës ndaj tyre.

☆ **Ç'kuptojmë me zhvillim të fëmijës**

Zhvillimi i fëmijës është ndryshimi në aftësitë e tij fizike, njohëse (të menduarit, të arsytuarit), sociale dhe emocionale. Ndërsa çdo fëmijë rritet dhe zhvillohet me ritmin e tij, të gjithë fëmijët ndjekin modele apo hapa të njëjtë.

Fëmijët i zhvillojnë aftësitë në këto fusha kryesore të zhvillimit:

- **Zhvillimi fizik: Unë jam në lëvizje.** Ka të bëjë me maturimin e aftësive që lejojnë kontrollin e trupit; ka të bëjë me zhvillimin dhe rritjen e trupit të fëmijës, muskujve dhe shqisave. Kemi dy lloje muskujsh: muskujt e mëdhenj, të cilët përdoren për të ecur apo për t'u ulur dhe ngritur, si dhe muskujt e vegjël që fëmija mund t'i përdorë për të kapur objektet apo për të treguar me gisht. Zhvillimi i muskujve njihet ndryshe edhe si zhvillimi motorik madhor ose fin sipas shembujve më lart.

- **Zhvillimi njohës apo intelektual: Unë mendoj.** Ka të bëjë me aftësinë e fëmijës për të menduar, dëgjuar dhe kuptuar të tjerët dhe për të ndjekur udhëzimet. Kjo fushë e zhvillimit përfshin edhe mënyrën se si fëmijët mendojnë, arsyetojnë, kujtojnë, përqendrohen në një detyrë të caktuar dhe zgjidhin problemet. Pjesë e tij janë imagjinata e krijueshmëria.
- **Zhvillimi gjuhësor dhe i komunikimit: Unë them atë që mendoj.** Ka të bëjë me aftësinë e fëmijës për të dëgjuar, kuptuar dhe përdorur fjalët e mësuara në bazë të kontekstit, për t'u vetëshprehur.
- **Zhvillimi socio-emocional: Unë jam i rëndësishëm.** Ka të bëjë me aftësinë e fëmijës për të kuptuar se ka një "vete", me aftësinë e tij për të vetërregulluar emocionet, për të krijuar dhe mbajtur marrëdhënien me të tjerët.

☆ **Disa udhëzime bazë për të kuptuar fëmijën tuaj**

Të kuptosh fëmijën tënd është një ndër gjërat më të rëndësishme që çdo prind duhet të mësojë. Falë kësaj ju mund të jeni më të suksesshëm në kujdesin dhe drejtimin e tyre, sepse çdo fëmijë është i veçantë.

Një ndër mënyrat për të kuptuar fëmijën tuaj është ta vëzhgoni kur fle, ha, luan. Shikoni me kujdes tiparet e tij. Cilat aktivitete i pëlqejnë më shumë? A përshtatet lehtë ndaj ndryshimit apo ka nevojë që të njihet dhe familjarizohet me gjërat?

Përpiquni të keni kohë të bisedoni e komunikoni me të, kjo do t'ju japë më shumë mundësi të mblidhni informacion dhe ta kuptoni më mirë. Shikoni me kujdes mjedisin rrethues të fëmijës për të kuptuar më mirë sjelljet që kanë mësuar. Ju mund t'i kuptoni ata edhe kur i krahasoni me bashkëmoshatarët e vet, ndaj është e rëndësishme të njihni zhvillimin dhe sjelljet tipike në çdo moshë të fëmijës. Duke kuptuar zhvillimin e tij, do të jeni në gjendje t'i jepni mundësi të luajnë që të nxitni zhvillimin e tyre e për t'i përgatitur për fazat e mëpasme të rritjes.

★ Çfarë duhet të dijë prindi kur diçka nuk po shkon si duhet në zhvillimin e fëmijës së tij

Të jesh prind do të thotë të jesh dëshmitar i rritjes dhe zhvillimit të fëmijës tënd në çdo hap. Prindi duhet të vëzhgojë me kujdes fëmijën dhe mënyrën se si fëmija zhvillon çdo ditë aftësi dhe arritje të reja. Në disa raste fëmija nuk zhvillohet si duhet dhe prindi duhet të jetë i pari që e kupton se fëmija i tij ka nevojë për ndihmë. Nëse ju si prind, vini re se fëmija juaj ka një apo disa shenja nga lista e mëposhtme për një periudhë kohe, atëherë kërkoni menjëherë **NDIHMË**, sepse shenjat e mëposhtme konsiderohen nga ekspertët e zhvillimit si sinjale të para që tregojnë se fëmija ka nevojë për ndihmë:

FËMIJA 3-VJEÇAR

1. Rrëzohet shpesh dhe ka vështirësi për të ngjitur shkallët;
2. Nuk arrin të ndërtojë me kuba një "pallat" me më shumë se katër kuba;
3. Nuk arrin të flasë me fjali me tri fjalë (p.sh.: "Unë dua ujë");
4. Nuk shfaq interes për fëmijët e tjerë.

FËMIJA 4-VJEÇAR

1. Nuk arrin të mbajë lapsin mes gishtave;
2. Nuk shfaq interes në lojën me të tjerët;
3. Nuk arrin të thotë më shumë se tri fjalë së bashku në një fjali;
4. Zemërohet dhe inatoset e nuk di të ndalojë.

FËMIJA 5-VJEÇAR

1. Nuk arrin të tregojë se çfarë ka bërë gjatë ditës;
2. Është shumë i mërzhitur e i pakënaqur shumicën e kohës;
3. Është shumë agresiv;

4. Nuk arrin të përqendrohet në një aktivitet për më shumë se pesë minuta;
5. Nuk shfaq interes për të luajtur me fëmijët e tjerë;
6. Nuk njeh emocionet bazë të njeriut (gëzimin, trishtimin, habinë, inatin etj.).

Ju e njihni më mirë se kushdo tjetër fëmijën tuaj!

1. Nëse ju shqetëson diçka në mënyrën se si luan, mëson, lëviz apo vepron fëmija juaj apo nëse fëmija juaj:
2. nuk po arrin gurët kilometrikë të zhvillimit;
3. rrëzohet shpesh dhe e ka të vështirë të ngjisë e të zbresë shkallët;
4. flet fjalë pa kuptim ose nuk flet qartë fare;
5. nuk arrin të luajë e punojë me lodra të thjeshta (p.sh., të bëjë pazëlla të thjeshtë, të përthyejë dorezat etj.);
6. nuk ndjek udhëzime të thjeshta;
7. nuk luan lojëra imagjinare (me gjasme/sikur);
8. nuk ka dëshirë të luajë me fëmijët e tjerë apo me lodrat;
9. nuk ndërvepron/ kontakton me sy;
10. po humbet aftësitë e përvetësuarra më parë.

Tregojini doktorit të fëmijës ose infermieres nëse vini re ndonjë nga shenjat e mësipërme dhe kërkoni një vlerësim të mëtejshëm të zhvillimit të fëmijës. Nëse ju ose mjeku juaj jeni ende të shqetësuar:

1. Kërkoni ta referoni fëmijën tek eksperti i fushës;
2. Telefononi për të zbuluar nëse fëmija ka nevojë dhe mund të përfitojë nga shërbimet e ndihmës.

MOS PRIT! Të vepruarit shpejt bën diferencë.



Pyetje për reflektim:

- Sa kohë kaloni me fëmijën/t tuaj?
- Çfarë bëni gjatë kohës që qëndroni së bashku?
- Si e përfshini fëmijën në veprimtari të ndryshme?
- Çfarë aktivitete/lojërash pëlqen fëmija juaj?
- Çfarë bën fëmija juaj kur është i mërzhitur, i zemëruar ose i lodhur?
- Si veproni kur fëmija juaj qan për një kohë të gjatë dhe shpërthen në zemërim?
- Si e tregoni dashurinë dhe afeksionin në familje?
- Si ia bëni të ditur fëmijës se e doni shumë?
- A ka ndonjë aftësi/talent të veçantë fëmija juaj? Si e motivoni ju në këtë drejtim?
- Çfarë bëni kur fëmija juaj bën diçka të jashtëzakonshme?

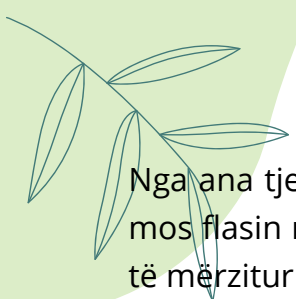
KAPITULLI 5:

KOMUNIKIMI I PRINDËRVE ME FËMIJËT E MOSHËS PARASHKOLLORE

Mënyra se si të rriturit komunikojnë me fëmijët e vegjël, luan një rol të madh në zhvillimin e gjuhës, të të folurit dhe të të shprehurit. Fëmijëve të vegjël nuk u mjafton që vetëm të duhen nga të rriturit. Ata kanë nevojë për një komunikim të vërtetë. Çdo prind dhe i rritur duhet të përpiqet dhe të synojë që, kur të komunikojë me fëmijë të vegjël, t'i bëjë ata të ndiejnë besim, siguri, respekt, vetëvlerësim, motivim për të ecur përpara, zhvillim, autonomi dhe identitet.

Në kushtet ku ndodhen fëmijët refugjatë, të shprehurit është i rëndësishëm për fëmijët dhe i ndihmon ata të shfaqin ndjenjat, të tregojnë kujtimet dhe mendimet e tyre. Gjithashtu, fëmijët e kësaj moshe nuk kuptojnë mirë gjithçka ndodh rreth tyre, pse u larguan nga vendi, kush e shkaktoi largimin nga atdheu dhe pse ndodhen në këtë vend të ri.

Fëmijët nxiten të bëjnë pyetje dhe i rrituri duhet t'i përgjigjet me përgjigje të vërteta. Për të rritur besimin te fëmijët dhe të kuptuarin e asaj që ndodh, të rriturit duhet t'i japin fëmijëve informacion të vërtetë, por të dhënë në mënyrën e duhur, me fjalorin e përshtatshëm për moshën, në mënyrë të qetë dhe pa mundësuar ripërjetimin e situatës që i largoi fëmijët nga vendi ku jetonin. Duke qenë në moshë të vogël, fëmijëve u duhet dhënë pak informacion, por më tepër duhen vëzhguar sjelljet, veprimet dhe mënyrat si reagojnë në situata të ndryshme. Fëmijët i përjetojnë ngjarjet në mënyra të ndryshme, prandaj i rrituri duhet t'i pranojë me durim e qetësi ndjenjat, mendimet, pyetjet dhe bisedat e fëmijëve pa i gjykuar, pa i ironizuar dhe pa u tallur me ato që thonë. Fëmijët duhet të kuptojnë se situata ku ndodhen nuk është normale, jeta që po bëjnë nuk është normale, por edhe pse në këto kushte ata kanë gjithë mbështetjen e prindërve dhe të familjarëve të tjerë.



Nga ana tjetër, “për t’i mbrojtur”, prindërit mund të përpiqen për t’i fshehur ndjenjat e tyre dhe të mos flasin në sy të fëmijëve, por fëmijët i kuptojnë nga gjuha e trupit, e kuptojnë kur prindërit janë të mërzhitur apo nervozë. Dhe, kur i shohin në gjendje të tilla, shpesh fëmijët e vegjël fajësojnë veten si shkaktarë të gjendjes së tyre jo të mirë.

Prindërit dhe fëmijët duhet t’ia shprehin ndjenjat njëri-tjetrit. Emocionet janë të ndryshme, ndryshojnë dhe fëmijët kalojnë pa e kuptuar nga njëra gjendje emocionale në tjetrën. Dhe janë veprimet, sjelljet dhe reagimet që tregojnë çfarë ndiejnë fëmijët. Në situata të tilla për prindërit është e rëndësishme:

- t’i nxisin fëmijët t’i shprehin ndjenjat dhe emocionet;
- “t’i lexojnë” shenjat që shfaqin fëmijët me sjellje, veprime e reagime;
- të kuptojnë gjuhën e trupit dhe gjestet që bëjnë fëmijët, sidomos kur ata janë të vegjël dhe të folurit nuk është i plotë.

☆ **Çfarë duhet të dijë prindi kur bisedon me fëmijë parashkollorë**

Çdo prind, në mënyrë që të nxisë te fëmija sigurinë dhe pavarësinë, duhet:

- të flasë, sipas rastit, me zë të ëmbël e të qetë;
- të flasë ngadalë, qartë dhe t’i përsërisë disa herë fjalët;
- të flasë dhe të bisedojë vazhdimisht me secilin fëmijë;
- ta thërrasë në emër fëmijën;
- t’u përgjigjet pyetjeve të fëmijës;
- të komentojë lojën, veprimin ose sjelljen e fëmijës nëpërmjet fjalëve;
- të reflektojë ndjenjat që po përjeton fëmija;
- të përdorë fjalë të thjeshta, të cilat i lidh me objektin për të cilin po flet;
- ta nxisë vazhdimisht fëmijën të flasë dhe të shprehet.

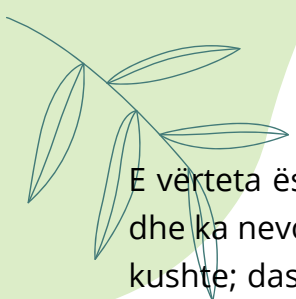
Siç e përmendëm edhe më lart, kur komunikojmë me fëmijët e vegjël, më shumë se sa gjuha e folur, është e rëndësishme mënyra se si përdorim trupin dhe shprehjet tona të fytyrës. Fëmija i vogël më shumë na kupton se çfarë po i themi duke lexuar lëvizjet e trupit apo të gjuhës sonë joverbale se sa nga fjalët që përdorim. Për ta bërë sa më të efektshëm komunikimin me fëmijën, çdo prind duhet:

- të shihet në sy me fëmijën sa herë që flet me të;
- të ulet në nivelin e gjatësisë së fëmijës kur komunikon me të;
- të buzëqeshë sa më shumë kur komunikon me fëmijën;
- të mos përdorë gjeste që e trembin fëmijën;
- të shoqërojë me gjeste të thjeshta çdo fjalë.

☆ **Roli i prindit në ndërtimin e vetëvlerësimit pozitiv te fëmijët parashkollorë**

Vetëvlerësimi ndërtohet përmes marrëdhënieve cilësore mes fëmijëve dhe atyre që janë të rëndësishëm në jetën e tyre. Pjesën më të madhe të kohës fëmijët kërkojnë të gjejnë te ju një refleksim të asaj se kush dhe si janë. Si vëzhgues të zotë, ata kapin çdo informacion që i jepni përmes fjalëve, shprehjes së fytyrës, lëvizjeve të trupit, tonit të zërit, prekjes. Ata e vënë re se si përgjigjemi dhe reagojmë me ta, nëse i plotësohen nevojat fizike dhe emocionale, nëse merren seriozisht dhe dëgjohen nga ne, nëse respektohen dhe kënaqen. Ata vëzhgojnë dhe më pas arrijnë në konkluzione të tilla, si: “Unë jam i rëndësishëm”, “Mua më duan”, “Jam kot”, “Nuk më dëgjon njeri” etj.

Konkluzionet e tyre bëhen të vërtetat e tyre, bindjet e tyre themelore lidhur me atë se kush janë dhe çfarë meritojnë në jetë. Fëmijët tentojnë t’i shohin sidomos prindërit si të plotfuqishëm e të gjithëdijshëm. Ata mendojnë, se: “Këta njerëz të rëndësishëm më trajtojnë siç e meritoj. Ato që thonë për mua, janë të vërteta.”. Kur ata respektohen, arrijnë në përfundimin se e meritojnë respektin, duke zhvilluar kështu vetërespektin. Kur ata trajtohen me vlerësim, arrijnë në konkluzionin se e meritojnë vlerësimin, duke zhvilluar kështu vetëvlerësimin.



E vërteta është se asnjë fëmijë nuk e meriton të abuzohet dhe të ndëshkohet. Çdo fëmijë meriton dhe ka nevojë për respekt dhe dashuri të pakushtëzuar. Vetëvlerësimi pozitiv varet nga dashuria pa kushte; dashuri me respekt, pranim, vlerësim, empati, ndjeshmëri dhe ngrohtësi; dashuri që thotë, se: “Unë të dua dhe të pranoj ashtu siç je”. Ndërkohë, dashuria me kushte “fiket” dhe “ndizet” sipas rastit. Ajo e manipulon sjelljen duke thënë, “Unë të dua kur _____, sepse _____, apo nëse bën diçka.”. Fëmijët që marrin dashuri me kushte, nuk e ndiejnë kurrë se i duan. Edhe kur ata marrin dashuri, nuk mund t’i besojnë asaj. Këta fëmijë përpiqen ta fitojnë dashurinë duke u bërë njerëz që i “bëjnë të tjerët për vete”.

Prindërit e suksesshëm jo vetëm që i duan fëmijët pa kushte, por edhe i mbrojnë, u vendosin kufij dhe u japin përgjegjësi në përshtatje me moshën dhe zhvillimin e tyre. Kjo dashuri e qëndrueshme është thelbësore e mbrojtëse edhe në momentet më të vështira për fëmijën.

KAPITULLI 6:

SJELLJE DHE VEPRIME PROBLEMATIKE TË FËMIJËVE PARASHKOLLORË

☆ **Pse fëmijët shfaqin veprime të dhunshme**

“Fëmijët nuk lindin agresivë, por e mësojnë atë gjatë rritjes” është një pohim i cili na bën të mendojmë për përgjegjësinë që kemi si të rritur në lidhje me mirërritjen dhe edukimin e fëmijëve. Fëmijët i mësojnë sjelljet dhe veprimet e dhunshme nga familjarët, nga fëmijët e tjerë ose nga emisionet televizive që shohin. Shpesh, fëmijët agresivë nuk kanë marrëdhënie pozitive me shokët dhe paraqesin vështirësi në menaxhimin e sjelljeve të dhunshme.

Studimet kanë treguar se agresivitetit të fëmijët e moshës 2–5 vjeç vjen duke u ulur, sepse fëmijët fillojnë të përdorin gjuhën si mjet komunikimi. Megjithatë çdo fëmijë e sheh botën të rrotulluar rreth vetes dhe kjo e bën që ai të mos e ketë zhvilluar sensin e empatisë (pra të ndiejë atë që ndien tjetri). Duke qenë në moshën që i duan të gjitha gjërat për vete, fëmijët mund të mos dallojnë dëshirat e shokëve për t’iu bashkuar një loje me të cilën ai luan i vetëm. Për të kontrolluar agresivitetin të fëmijët, i rrituri duhet:

- Të shpjegojë gjërat që ndodhin, nëpërmjet historive, lojës në role apo me kukulla;
- Të jetë i durueshëm, këmbëngulës dhe i qartë në gjërat që kërkon nga fëmijët;
- T’ua bëjë të qartë fëmijëve çfarë kërkohet prej tyre edhe në drejtim të sjelljes. Gjithashtu, duhet t’u mësohen fëmijëve edhe pasojat për sjelljet e gabuara;
- Të kufizohen lodrat që e stimulojnë agresivitetin;



- Të shmanget çdo formë dhune nga i rrituri;
- Në rast se ndodh një situatë konfliktuale ftojini fëmijët të gjejnë zgjidhjen apo tregojuni një histori që ata ta kuptojnë më mirë problemin;
- Afrojuni pranë fëmijëve kur e shihni që po ndizen "gjakrat". Prania juaj do t'i bëjë fëmijët të qetësohen dhe të mos veprojnë;
- Nëse një fëmijë është duke shtyrë a gjuajtur ndonjë shok, atëherë largoheni që andej dhe qëndrojni pranë sa të gjejë një aktivitet të ri për t'u marrë;
- Nëse një fëmijë është duke u sjellë keq me një lodër dhe po e prish, largojeni nga mjedisi ku ndodhet;
- Jepuni mundësi fëmijëve të flasin për situata problematike dhe të ofrojnë zgjidhjen e tyre;
- Thoni gjëra pozitive për fëmijët mundësisht çdo ditë;
- Dëgjoni ato që thonë fëmijët. I lini të shprehen dhe ndihmoheni për të qenë më i qartë në ato që thotë duke i pohuar mendimet që ai shpreh.

Pra, fëmija duke jetuar në shoqëri mëson si të sillet dhe agresiviteti është një ndër sjelljet e mësuara. Fëmijët duhet të njohin dhe të vlerësojnë veten e tyre për atë që janë dhe për gjërat që dinë të bëjnë. Pjesë e vetëvlerësimit është edhe zotërimi i ndjenjës që secili ka një vend të cilit i përket, ka njerëz që e duan dhe e mbrojnë. Për këtë më gjatë është folur në kapitujt e mëparshëm.

☆ Pse gënjejnë fëmijët e vegjël

Gënjeshttrat në moshën e fëmijëve parashkollorë janë më se të zakonshme dhe pranoen si pjesë e zhvillimit të fëmijës. Në moshën 4–6-vjeçare fëmijët gënjejnë më shumë. Duke u rritur, gënjeshttrat shtohen dhe bëhen më të sofistikuara, me një fjalor më të përzgjedhur. Fëmijët parashkollorë nuk arrijnë ta kuptojnë që të gënjeshtër është një veprim i gabuar dhe i pandershëm. Ata gënjejnë për arsye nga më të ndryshmet:

- Të mbulojnë një gabim me shpresën se nuk do të ndëshkohen për të;
- Të zbulojnë si do të sillet i rrituri apo shokët në rastin kur ai gënjen;
- Për të rënë në sy tek të tjerët;
- Për të tërhequr vëmendjen edhe kur e dinë se tjetri e di të vërtetën.

Nëse i rrituri do që fëmija t'i tregojë të vërtetën, atëherë duhet të gjejë mënyrën e duhur për të biseduar me fëmijën. Duhet të dimë se kjo është mosha kur imagjinata dhe fantazia e fëmijës janë mjaft të zhvilluara. Marrja e informacioneve nga burime të ndryshme, e bën fëmijën të mendojë dhe të thotë gjëra të pandodhura më parë apo të sajuara jo me paramendime apo keqdashje. I rrituri duhet ta mësojë fëmijën edhe të dallojë gënjeshttrat e vërteta nga "gënjeshttrat e bardha" që nuk shkaktojnë dëm. Dy tipat më të zakonshëm të gënjeshttrave të fëmijëve janë:

- **Historitë e gjata.** Fëmijët mund të tregojnë një histori që nuk është e vërtetë ose që është shumë e ekzagjeruar nga ajo që ka ndodhur realisht. Fëmijët e kësaj moshe kanë imagjinatë të zhvilluar dhe janë duke mësuar nëse ajo që shohin, dëgjojnë është e vërtetë apo jo. Kur fëmijët tregojnë histori të gjata shpesh janë duke treguar gjëra që do të donin t'u ndodhnin. I rrituri duhet t'i dëgjojë fëmijët dhe të kapë të vërtetën që fshihet në këtë histori.



- **Gënjeshtat** që kanë lidhje me diçka që fëmijët duan ta shmangin ose që nuk e duan. Shpesh fëmijët i thonë gënjeshtat për të dalë nga situata apo për të përfituar rezultatin që duan. Në këtë rast i rrituri duhet të ndërhyjë që ta mësojë fëmijën për të mos gënjyer. Mund të tregohet historia e fshatarit që gënjente për ujkun dhe në fund e pësoi.

Edhe pse fëmijët nuk i dallojnë ende pasojat që mund të sjellë gënjeshtra, mirë është që i rrituri duhet t'u mësojë fëmijëve të thonë të vërtetën. Mbi moshën pesëvjeçare fëmijët e kuptojnë se ç'do të thotë të gënjesht. Arsyet pse vazhdojnë të gënjejnë janë të ndryshme:

- T'u shpëtojnë ndëshkimeve;
- T'u bëjnë përshtypje të tjerëve;
- Të marrin diçka që duan;
- Të mbrojnë një pjesëtar familjeje;
- Dëgjojnë edhe prindërit që gënjejnë.

Pavarësisht arsyes, prindërit duhet t'u japin fëmijëve të kuptojnë se ata nuk po tregojnë të vërtetën. Këtë mund ta zbulojnë:

- Duke parë fytyrën e fëmijëve: një fëmijë që tregon nuk është i qetë;
- Nga qartësia e fjalëve: nëse gënjen, fëmija mund të mos ketë qartësi në të shprehurit e tij;
- Spontaniteti: zakonisht fëmijët e mendojnë gënjeshtat dhe fjalët që duhet të thonë për ta mbuluar të vërtetën.

Çfarë mund të bëjë i rrituri

- Të bisedohet me fëmijët për rëndësinë që ka thënia e së vërtetës;
- Të mos i gënjejë fëmijët;
- Të mos e bëjë fëmijën të turpërohet për një gënjeshtër të thënë, por të nxitet për të thënë të vërtetën;
- Pas një gënjeshtre të thënë, i rrituri duhet të kërkojë nga fëmija të gjejë zgjidhje për të shkuar drejt së vërtetës;
- Të vendosë rregulla, ndër të cilat duhet të ketë edhe rregulla që lidhen me gënjeshtren.

☆ **Pse kafshojnë fëmijët e vegjël**

Kafshimi është një dukuri e zakonshme te fëmijët. Kafshimi shkakton dhimbje dhe frikë, si për fëmijën që kafshon ashtu edhe për fëmijën e kafshuar. Në përgjithësi, kafshimi është një dukuri që ndodh te fëmijët e vegjël nën tre vjeç. Nëse ky veprim ndodh te fëmijët parashkollore do të thotë që fëmija është i stresuar dhe e përdor kafshimin si një mënyrë për t'u çliruar prej tij në njëfarë mënyre ose fëmija mund të jetë i mërzitur me një shok dhe e gjen si mënyrë për të reaguar ndaj tij, pa u menduar te dhimbjet që mund të shkaktojë te shoku. Si në rastin kur fëmija mund të kafshojë veten edhe në rastin kur kafshon shokun, ai duhet ndihmuar ta shprehë zemërimin në mënyra të tjera, një ndër të cilat është nëpërmjet fjalëve.

I rrituri duhet të veprojë shpejt, me vendosmëri dhe me qetësi. Ai duhet të marrë premtimin e fëmijës që nuk do të bëjë më një veprim të tillë. Por ky është një proces që kërkon kohë. Fëmijët e vegjël kanë vështirësi në përbalimin e situatave që i vënë në siklet, i mërzhisin dhe që nuk i përballojnë dot. Në veprimtari dhe detyra të ndryshme fëmijët mësohen:

- Të kuptojnë ndjenjat dhe aftësitë që kanë.
- Të dallojnë se çfarë i mërzit dhe i bën të ndihen keq.
- Të shfrytëzojnë histori, që trajtojnë raste të ngjashme me personazhin.
- Të zhvillojnë më tepër lojëra bashkëpunuese se konkurruese.

Gjithmonë nga i rrituri duhet mbajtur në mendje se në çdo rast, dënohet sjellja e fëmijës dhe jo fëmija. Pasojat apo dënimet e fëmijës nuk janë kryesoret në përmirësimin e sjelljes së gabuar. Ne duam që sjelljet dhe veprimet negative të minimizohet dhe të shfaqen sa më rrallë të jetë e mundur. Prandaj edhe fokusi ynë është në fitimin e sjelljeve të mira, të shëndetshme dhe të sigurta për fëmijën. Për këtë i rrituri, duhet:

- Të shprehë kënaqësinë për një veprim apo sjellje të fëmijëve;
- Ta përshkruajë pse i pëlqeu;
- Të përpiqet të çojë punën e një fëmije, por jo duke e krahasuar me atë të fëmijëve të tjerë;
- Të shmangë sjelljet e mira, më tepër se ato negative;
- Të ruajë një raport pak a shumë të tillë: gjashtë herë ta vlerësojë pozitivisht dhe një herë ta kritikojë një fëmijë;
- Të kërkojë e të këmbëngulë për ndryshime dhe hapa të vegjël suksesi;
- Të pranojë që fëmijët janë individë të veçantë dhe si të tillë t'i trajtojë.

Loja simbolike është një mënyrë e mirë për t'i kuptuar fëmijët, mendimet e tyre, gjendjet emocionale, pëlqimet dhe mospëlqimet. Nëpërmjet lojës, fëmijët zbulojnë gjëra, shpikin sipas mendjes, provojnë mundësi të reja, argëtohen dhe qeshin, mësojnë dhe zhvillojnë aftësitë mendore, fizike, gjuhësore, emocionale dhe sociale. Gjithashtu, kuptojnë si funksionojnë gjërat, krijojnë lidhje, pyesin, japin përgjigje, ndërveprojnë, bëjnë zgjedhje që u duken interesante, u japin kuptim ngjarjeve dhe bisedojnë me fëmijë të tjerë, më të rritur ose më të vegjël.

Në veprimtarinë dhe në marrëdhëniet e përditshme me fëmijët e tjerë, fëmijët mësojnë dhe dallojnë se çfarë duhet të bëjnë e çfarë jo. Fëmijët duhen mësuar me pasojat që sjell një veprim apo sjellje e gabuar. Nëse një fëmijë dëmton një lodër, atëherë lodra do t'i merret dhe ai nuk do të luajë më me të. Në rast se një fëmijë nuk sillet si duhet, atëherë ai do ta humbë privilegjin të bëjë një lojë apo diçka argëtuese. Për të pasur marrëdhënie të mira me të tjerët fëmijët duhet të mësojnë:

- Shprehitë e komunikimit – përdorimin e fjalëve të duhura, buzëqeshjen dhe shprehjet e fytyrës, përdorimin e syve gjatë komunikimit dhe dëgjimin aktiv;
- Shprehitë e futjes në një grup fëmijësh – si të prezantohet, si ta justifikojë dëshirën për të qenë pjesë e atij grupi etj.;
- Shprehitë për të shkuar mirë në grup – ndarja e gjërave, marrja e lejes, respektimi i radhës, ndjekja e rregullave, bashkëpunimi, toleranca dhe vlera të tjera që duhen në një bashkëjetesë paqësore, menaxhimi i konfliktit dhe dhënia e ndihmës kur i kërkohet.

☆ Si menaxhohen emocionet negative të fëmijëve të vegjël

Çdo njeri ka emocione. Të gjitha emocionet janë universale edhe pse shfaqen në mënyra të ndryshme në kontekste të ndryshme. Është shumë e rëndësishme për ne të rriturit t'i mësojmë fëmijët të njohin dhe t'i kuptojnë shpërthimet emocionale. Një menaxhim i shëndetshëm i emocioneve do të thotë njohje e formave dhe mënyrave të ndryshme që i nxitin emocionet të shfaqen, të kuptosh çfarë fshihet pas emocioneve të pashprehura dhe si të ndihmohet veten për t'i nxjerrë ato. Ndër emocionet që shfaqen në mënyrë tipike në moshën e fëmijëve parashkollore janë: frika, zemërimi, mërzitja gëzimi dhe habia.


- **Frika** ka lidhje me nevojën për të qenë të sigurt. Një fëmijë i frikësuar ka nevojë të largohet nga një vend apo dikush që i ngjall frikë. për shembull nga një qen. Për këtë arsye, mësuesja duhet ta pyesë fëmijën: “E shoh që ke frikë. Çfarë mund të bëj unë që t’i të mos kesh frikë nga qeni?”, në vend që t’i thotë: “Po pse, nga qeni ke frikë ti? Shih sa i mirë është ai...). Fëmija duhet ndihmuar të shprehë burimin, shkakun përse ka frikë, në mënyrë që më pas të gjejë zgjidhjen.
- **Zemërimi** është i lidhur me nevojën për të qenë i respektuar. Zemërimi shpesh shprehet me një veprim energjik me qëllimin për t’i ndryshuar gjërat. Zemërimi mund të shfaqet si pasojë e një ngjarjeje të ndodhur më parë ose i shkaktuar në një moment të tanishëm. Është një reagim i shpejtë për të bërë një ndryshim sa më shpejt që të jetë e mundur. Zemërimi është një emocion që shfaqet shpesh te fëmijët gjatë kohës që ata punojnë me njëri-tjetrin. Për këtë arsye, sa herë që te fëmijët shfaqen shenja zemërimi, situata duhet kontrolluar, në mënyrë që të mos degjenerojë në sjellje apo veprime të njëpasnjëshme të papëlqyera. Një fëmijë i zemëruar mund ta shprehë atë duke dalë jashtë dhe duke bërë topin disa herë në oborr, ose duke vizatuar fort mbi një letër, duke numëruar ose duke folur me një person të cilit i beson. P.sh., mund të improvizohet një lojë me role që fëmija i zemëruar ta shprehë në rol emocionin e tij, i cili shumë shpejt do të kthehet në një situatë më të pranueshme te fëmijët e tjerë.
- **Mërzitja** është e lidhur me nevojën për të qenë komod. Mërzitja shkaktohet kur humbin diçka të dashur, kur priset një rehati, kur na ndërpritet një veprimtari që po e bëjmë me qejf. Mërzitja është një emocion që shfaqet pas një veprimi në të shkuarën, të cilin nuk e rikthejmë dot. Për t’u rikthyer në gjendje normale, duhet të krijojmë kushte dhe mundësi të reja, të pranueshme nga fëmijët.
- **Gëzimi** është i lidhur me nevojën për t’u pranuar nga të tjerët. Gëzimi është një emocion pozitiv, i cili lidhet me një sukses, me një arritje, vlerësim pozitiv, të cilin përpiqemi ta ndajmë me të tjerët. Krenaria dhe kënaqësia janë pjesë e shfaqjes së gëzimit.

Pranimi i suksesit dhe dëshira për ta ndarë me të tjerët na nxit për të ecur përpara. Por një shfaqje e tillë mund të jetë e papranueshme në raste apo kontekste të caktuara. (Në rastin e lojës, gëzimi i skuadrës fituese mund të acarojë fëmijët e skuadrës humbëse, për këtë arsye emocionet pas lojës duhen menaxhuar me kujdes.)

☆ **Pse fëmijët shprehin kriza nervozizmi**

- Mund të mos kuptojë diçka me të cilën po merret apo po bën.
- Mërzitet kur të tjerët nuk e kuptojnë atë që po thotë.
- Nuk ka mësuar ende si t’i zgjidhë problemet dhe thyhet para çdo problemi që i del.
- Mund të jetë i sëmurë, por nuk e kupton.
- Mund të jetë i uritur, por nuk e kupton.
- Mund të jetë i lodhur, të ketë fjetur vonë.
- Mund të jetë duke reaguar ndaj ndonjë stresi apo ndryshimeve që kanë ndodhur në jetën apo në familjen e tij.
- Mund të jetë xheloz ndaj një shoku, kushëriri apo pjesëtari familjeje dhe gjen forma të dhunshme për t’u shprehur.

T’i ndihmosh fëmijët t’i njohin, t’i emërtojnë dhe t’i përballojnë me sukses këto emocione është një punë e gjatë. Fëmijët duhet të kuptojnë që çdo emocion është i dobishëm, që emocionet duhet të çlirohen, por mënyra e shprehjes së tyre duhet kontrolluar dhe duhet bërë në mënyrën e duhur.



Jo vetëm të shprehurit dhe loja, por edhe vizatimet dhe ngjyrosja tregojnë çfarë ndiejnë dhe si ndihen fëmijët e vegjël, cilat janë përjetimet për ngjarjet që kanë kaluar dhe pasojat që u kanë lënë. Shpjegimet që fëmijët u bëjnë vizatimeve të tyre flasin dhe tregojnë nëse fëmijët janë të lumtur, të mërzitur, të trembur, kanë ankth apo ndodhen në gjendje që nuk e kuptojnë mirë se çfarë po u ndodh. Sa më herët që fëmijët e vegjël të pranojnë realitetin, kushtet e reja të jetesës, oraret dhe rutinat e ndryshme nga ato që ishin mësuar, aq më e lehtë do të jetë përshtatja e fëmijëve dhe kapërcimi i problemeve dhe i vështirësive.

Në një situatë apo sjellje të papëlqyer, i rrituri duhet të ndalojë e ta dëgjojë fëmijën. Situatën duhet ta shikojë me sytë e fëmijës për të kuptuar më mirë atë që ndiejnë ata. Pranojini të qarat e fëmijës apo shpërthimet e inatit të tij. Pasi të qetësohet fëmija, i rrituri duhet të përmbledhë ngjarjen.


Ndonjëherë fëmijët mund të mërzhiten më tepër nga mënyra se si u është folur se sa nga ajo që u është thënë. Ajo duhet t'i japë të drejtë fëmijës që mërzhitet për këtë fakt dhe më pas ta sqarojë me fëmijën tjetër se ku ka qenë problemi. Mirë është që pasi të qetësohet t'u kërkojë falje fëmijëve. Komunikim i mirë me fëmijën ndodh atëherë kur i rrituri i stimulon fëmijët të flasin dhe të tregojnë jo vetëm për gjërat që i gëzojnë, por edhe të shprehin dëshira, të kërkojnë çfarë u pëlqen, të shprehin në lidhje me gjëra që nuk u pëlqejnë, që i mërzhisin, që i shqetësojnë apo i frikësojnë.

KAPITULLI 7:

RËNDËSIA E LOJËS PËR FËMIJËT PARASHKOLLORË

Në këndvështrimin e një të rrituri, loja është gjithçka që një fëmijë bën dhe pëlqen të bëjë në vitet e para të jetës. Në këndvështrimin e fëmijës, koncepti i lojës merr kuptime të ndryshme. Ata mësojnë të luajnë dhe luajnë për të mësuar. Loja është veprimtaria më e rëndësishme në jetën e tyre; ndonjëherë loja duket se është më e rëndësishme se të ngrënët dhe gjumi; ndonjëherë loja është e lehtë dhe zbavitëse; ndonjëherë loja është përpjekje e madhe për të fituar. Gjatë lojës, fëmijët kryejnë punë: eksplorojnë mjedisin rreth tyre, mësojnë duke punuar dhe krijojnë lidhje me të. Ata mund t`i shprehin ndjenjat dhe emocionet e tyre nëpërmjet lojës më lehtë se sa t`i shprehin me fjalë. Nëpërmjet lojës, fëmijët mund të jenë dikush, në çdo vend dhe në çdo kohë. Është puna-lojë që u mëson fëmijëve të ndërtojnë një kala, të sillen si në një familje të vërtetë, të imitojnë veprimet e një hajduti apo të shtrigës dhe të kuptojnë se ç'është e mira dhe e keqja, çfarë duhet të bëjnë në jetë dhe çfarë jo.

Në çdo mjedis ku ndodhet, fëmija luan, me një lodër apo me një send, që shpeshherë për të rriturit ngjall habi dhe kuriozitet se si ai/ajo kalon orë të tëra pa u mërzhitur. "Lojë" mund të quhet çdo aktivitet spontan i cili është argëtues. Loja për fëmijën është po aq e rëndësishme sa puna për të rriturin. Fëmijët përfitojnë shumë kur kanë një kombinim midis aktiviteteve të planifikuara dhe të drejtuara nga të rriturit dhe aktiviteteve që planifikohen dhe drejtohen nga vetë ata. Pra, loja është veprimtaria më e rëndësishme në jetën e fëmijëve. Gjatë lojës, fëmijët eksplorojnë mjedisin rreth tyre, mësojnë duke punuar dhe krijojnë lidhje me të. Ata mund t`i shprehin ndjenjat dhe emocionet e tyre nëpërmjet lojës më lehtë se sa t`i shprehin me fjalë. Nëpërmjet lojës fëmijët mund të jenë dikush, në çdo vend dhe në çdo kohë.



Pjesa më e madhe e lojërave që luajnë fëmijët parashkollorë janë simbolike. Fëmijët pretendojnë të bëjnë gjoja sikur janë dikush me një veprim ose objekt, nënkuptojnë një veprim ose një objekt tjetër.

Loja është e rëndësishme, sepse:

- *i ndihmon fëmijët të rriten të shëndetshëm.* Kur fëmijët vrapojnë, kapërcejnë, rrotullohen, gjuajnë ose notojnë, ata janë duke forcuar muskujt. Ata shpenzojnë energji dhe kjo i bën të ndihen të lodhur dhe të uritur. Fizikisht, loja zhvillon forcën, durimin dhe aftësinë për të ruajtur ekuilibrin. Trupi forcohet më shumë kur fëmijët luajnë lojëra që i zhvillojnë fizikisht dhe kjo i bën ata të ushqehen dhe të flenë më mirë;
- *i njeh fëmijët me botën që i rrethon.* Lodrat i ndihmojnë fëmijët të mësojnë kuptimin e fjalëve në përgjithësi, nëpërmjet përdorimit të komandave të ndryshme, si: "Ndalo!", "Shko!", "Eja!", "Këndo!", "Kërce!" etj.;
- *i ndihmon fëmijët të mësojnë rreth njerëzve.* Ndërsa luajnë, fëmijët mësojnë të zbatojnë rregullat e lojës, radhën dhe shprehi të tjera të lojës me të tjerët. Kur ata aktrojnë, luajnë mes ndjenjave të tyre dhe të personazhit, imitojnë veprime dhe gjeste të shokëve të tyre. Gjatë lojës, fëmijët mund të udhëheqin ose të udhëhiqen nga të tjerët, të kuptojnë më mirë vetveten dhe të tjerët. Nëpërmjet lojës fëmijët ndihmohen të dallojnë çfarë u pëlqen dhe çfarë jo, cilin rol të të rriturve duan të luajnë gjithmonë dhe cilëve u shmangen;
- *i ndihmon fëmijët të ndihen mirë.* Fëmijët i kënaq loja, pavarësisht nga rezultati i saj. Kur loja është e vështirë dhe fëmijët ia dalin mbanë, ata ndihen të gjallëruar dhe mund të shfaqin shenja kënaqësie;
- *përcjell te fëmijët vlera humane.* Fëmijët mësojnë të tregohen të kujdesshëm, të durueshëm në zhvillimin e lojës. Ata mësojnë të zgjidhin lojëra gjuhësore, fjalë kyçe, gjëgjëza dhe situata të thjeshta problemore. Në lojë, fëmijët mësojnë çfarë është e drejtë dhe çfarë është e gabuar; mësohen të jenë sportivë, të ndershëm dhe "të mos mashtrojnë"; zhvillojnë më tej fantazinë; mësojnë të dëgjojnë të tjerët, të ndjekin udhëzime dhe të respektojnë rregullat e lojës. Këto aftësi do të jenë të rëndësishme për fëmijët kur të rriten.

Zhvillimi fizik i fëmijës nëpërmjet lojës

Të gjithë fëmijët janë të ndryshëm, rriten dhe zhvillohen sipas ritmit të tyre. Duke u rritur, në zhvillimin e fëmijëve vihen re ndryshime, në një pjesë të ndjeshme të rasteve edhe te fëmijët e së njëjtës moshë. Fëmijëve duhet t'u jepen sa më shumë mundësi për të luajtur. Zhvillimi motorik varet nga përvojat e lojës. Nëse fëmijëve nuk do t'u jepen mundësi të mjaftueshme, atëherë ata nuk do të jenë të aftë sa bashkëmoshatarët që kanë përvoja të tilla. Kur luajnë, fëmijët mësojnë të përdorin muskujt. Ata mund të hidhen, të kërcejnë, të lëkunden, të presin, të sharrojnë, të copëtojnë, të rrokullisen, të thurin dhe të vrapojnë sipas mënyrës së tyre; mund të marrin pjesë në sporte dhe gara të ndryshme; të kërcejnë me këmbë të lidhura ose brenda një thesi.

Zhvillimi social-emocional nëpërmjet lojës

Përgjithësisht fëmijëve të vegjël u pëlqen të luajnë vetëm, por pas moshës trevjeçare ata fillojnë të luajnë me të tjerët. Loja shoqërore nënkupton ndërveprimin mes fëmijëve. Lojërat në grup, veprimtaritë sportive, komunikimi gjatë lojës, luajtja e roleve në lojërat që lidhen me profesionet, zhvillojnë marrëdhënie pozitive shoqërore ndërmjet fëmijëve. Mënyra si fëmijët krijojnë lidhje me njerëz të ndryshëm, quhet zhvillim social. Studimet tregojnë se fëmijët lidhen me njerëzit në mosha të ndryshme me mënyra dhe në mosha të ndryshme.

Fëmijët janë të lirë të krijojnë sipas fantazisë së tyre, të vizatojnë, të pikturojnë dhe të shprehin atë që mendojnë nëpërmjet veprimtarive të tilla. Duke ngjyrosur një figurë, duke prerë dhe qepur një fustan ose një veshje për një kukull, duke ndërtuar një maket shtëpie, duke thurur me letra një qilim dhe duke "shkruar" një mesazh, fëmijët zhvillojnë aftësitë krijuese dhe mësojnë se mund të shprehin në mënyra të ndryshme.

Duke kënduar, fërshëlyer, duke u rënë veglave muzikore dhe duke kërcyer, fëmijët shprehin emocionet dhe ndjenjat e tyre të brendshme.

Fëmijët parashkollorë mësojnë me shpejtësi gjatë lojës. Në lojën intelektuale zë një vend të rëndësishëm të menduarit dhe arsyetimi. Nëpërmjet lojës, fëmijët mësojnë të numërojnë, të flasin, të lexojnë, të shijojnë, të prekin dhe të shohin. Ata fillojnë të krijojnë albume e koleksione me flutura, pulla, insekte, gjethe, figura kafshësh, fotografi, duke i numëruar dhe duke i klasifikuar herë pas here. Është argëtuese dhe zbavitëse kur fëmijët gjejnë gjëra të reja dhe ia shtojnë koleksionit të tyre. Kur fëmijët aktrojnë dhe luajnë role sipas zgjedhjes së tyre, ata zhvillojnë gjuhën, të folurit dhe të shprehurit.

Lojërat me baltë, me rërë, me ujë, ngjyrosjet me lapustila, bojëra uji apo dhjami, i japin fëmijës liri dhe pavarësi për të krijuar sipas imagjinatës dhe fantazisë së vet.

Lojë-fjala është një mënyrë shumë e mirë për të nxitur aftësitë e të menduarit të fëmijëve, të të arsyetuarit dhe aftësitë krijuese. Për fëmijët e vegjël është shumë zbavitëse që të vizatojnë fjalët dhe të mësojnë të shkruajnë nëpërmjet vizatimit të bërë.

Mendimet, ilustrimet dhe gjetjet e fëmijëve janë të paparashikueshme dhe janë rrjedhojë e fantazisë dhe krijimtarisë së tyre. Çdo fëmijë duhet dëgjuar dhe respektuar për mendimin dhe idetë që shfaq.

Anekdotat, gjëgjëzat e mirëfillta, gjëgjëzat anekdotike dhe problemet-gjëzë janë veprimtari që nxitin të menduarit logjik të fëmijëve, lidhjen ndërmjet të dhënave që jepen dhe realitetin që përfaqësojnë dhe nxisin zhvillimin e fantazisë dhe përfytyrimin për të gjetur enigmën, dykuptimësinë apo hilen që mbajnë brenda. Ashtu si dhe lojë-fjalët apo lojërat gjuhësore, ato janë mundësi shumë e mirë për të nxitur fantazinë e fëmijëve dhe për t'u mësuar atyre të lexojnë dhe të shkruajnë fjalë globale, por, gjithashtu, dhe si një veprimtari e dobishme për t'u çlodhur dhe për t'u argëtuar. Këto veprimtari shtojnë edhe aftësinë e fëmijëve për të mbajtur mend, për të riprodhuar dhe për të krijuar situata të ngjashme.

Lodrat e parapëlqyera të fëmijëve

Lodrat mund të grupohen sipas llojeve të lojërave ose sipas funksioneve të tyre didaktike.

☆ Për lojërat në tavolinë

Në këtë grup futen të gjitha lodrat që përdoren për lojërat në tavolinë, të tilla si:

- pazëllat (copëzat) për lojërat formuese;
- zaret dhe fusha e vizatuar për lojën “Mos u nxeh”;
- letrat e stampuara për lojërat e dominove, të cilat vendosen sipas rregullit të përcaktuar;
- letrat e veçanta për lojën me letra, në të cilat numri përkon me sasinë, frutat lidhen me ngjyrën, shkronjat renditen sipas alfabetit etj.

☆ Për lojërat me top dhe me litar

Lojërat gjatë të cilave fëmijët përdorin materiale dhe mjete të ndryshme, si: topi, litari dhe birilat janë nga më të larmishmet dhe më të dashurat për fëmijët e kësaj moshe. Ato jo vetëm i zhvillojnë ata nga ana fizike, por dhe u falin shumë kënaqësi. Përmendim këtu:

- topat e ndryshëm: të futbollit, të pingpongut, tenisit, prej lecke, sfungjeri etj.;
- litarët e gjatësive të ndryshme;
- birilat dhe shishet plastike etj.

☆ Lodrat dhe mjetet për lojërat me profesione

Në këtë grup futen të gjitha lodrat dhe mjetet që u përkasin profesioneve të ndryshme. Fëmijët e kësaj moshe kanë dëshirë të imitojnë profesione dhe të bëjnë “gjoja sikur” janë të rritur.

- Nëse fëmijët duan të luajnë “doktorësh” dhe do të imitojnë veprimet e mjekut, atëherë atyre u duhen sa më shumë mjete dhe pajisje që përdorin mjekët, si: stetoskopi, aparati i tensionit, termometri, bluza e bardhë, receta, stilolapsi etj.
- Nëse fëmijët duan të luajnë “shtëpish” dhe të imitojnë shumë profesione që kanë lidhje me të, atëherë të rriturit duhet t’u sigurojnë fëmijëve kukulla-njerëz që u përkasin racave, kulturave dhe gjinive të ndryshme ose roleve të ndryshme të anëtarëve të familjes ose të personazheve të filmave dhe revistave të ndryshme; enë kuzhine të sigurt për fëmijët: tenxhere, pjata, tiganë, tasa, tava etj.; artikuj ushqimorë; brumë; lodra që imitojnë sobën, lavapjatën dhe pajisje të tjera shtëpiake; sendet që duhen për shtrimin e tryezës së ngrënies, për pastrimin e shtëpisë, orendi shtëpiake, si dhe materiale dhe mjete që përdorin: kuzhinieri, punonjësit e pastrimit, hidrauliku, bojaxhiu, elektrikisti, tekniku i telefonit, zjarrfikësi, marangozi etj.
- Nëse fëmijët duan të luajnë role kafshësh, duke u bërë personazhe të përrallave dhe tregimeve, atëherë të rriturit duhet t’u sigurojnë lodra pelushi, maska, veshje që imitojnë lëkurën e kafshëve, zbukurime të mjedisit ku jetojnë kafshët, si: kolibe, kotec, ahur etj., kolazhe pikturash që mund të përdoren si sfonde etj. Kur luajnë lojëra të tilla, fëmijët mund të sjellin në klasë edhe kafshë, shpendë të gjallë shtëpiake: mace, lepur, pulë, zogj etj. Kafshët dhe karakteret imagjinare, si: shtrigat, magjistarët, fantazmat, gjithashtu, pasurojnë bashkëveprimin dhe zhvillojnë fantazinë e fëmijëve.

☆ Lodrat dhe materialet që kanë lidhje me lëvizjen dhe zhvendosjen

Në këtë grup, bëjnë pjesë të gjitha ato lodra, materiale dhe mjete që kanë lidhje me transportin, hapësirën, shkencën, zbulimin, ndërtimin etj. I quajmë lodra lëvizëse, sepse ato kanë lidhje me lëvizjen dhe zhvendosjen në hapësirë. Ndër këto lodra përmendim:

- Të gjitha mjetet e transportit: tokësor, hekurudhor, detar, ajror;
- Lodrat që imitojnë fluturimin në hapësirë, si: raketa, anija kozmike, veshjet e astronautëve, teleskop etj.;
- Billoqet, kubat me ngjyra, forma e madhësi të ndryshme, tullat e vërteta, degët e pemëve, guriçkat me të cilat fëmijët projektojnë, ndërtojnë makete shtëpish, kalash, qytetesh, rrugë, semaforë etj.;
- Argjilën, baltën dhe plastelinën.

☆ Lodrat dhe materialet statike

Në këtë grup hyjnë të gjitha ato objekte, lodra dhe pajisje të mëdha, shpesh të ngulura apo të varura në mjedise të brendshme ose të jashtme, zhvendosja e shpeshtë e të cilave është e pamundshme. Këtu përmendim:

- shilarësit, varkat dhe lëkundësit;
- shtëpitë e mëdha;
- lodrat në parkun e lojërave;
- rrotullamet e ndryshme;
- rrëshqitëset etj.



★ Materialet dhe mjetet didaktike

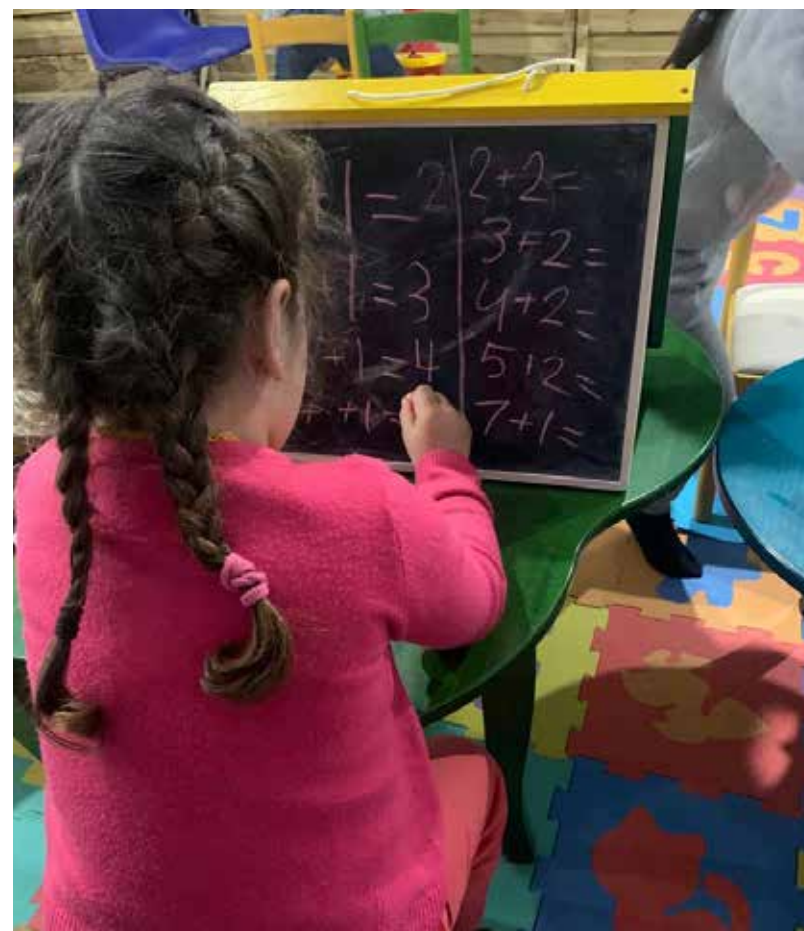
Krahas lodrave, fëmijët parashkollorë shfaqin interes për librat, mjetet e vizatimit, letrat me ngjyra dhe për mjetet që gjejnë në mjedisin ku jetojnë. Nëpërmjet këtyre materialeve, fëmijët nxënë, kënaqen, argëtohen dhe mësojnë si të kujdesen për mjedisin që i rrethon. Më në detaje mund të përmendim:

- Librat për fëmijë, revistat dhe albumet me figura dhe ngjyra të ndryshme;
- Materialet e vizatimit, si: fletore, lapsa, vizore, gomë, bojëra uji, dhjami, shkumësa etj. Është shumë e rëndësishme që fëmijët të njihen me elementet e pikturës që në këtë moshë. Përdorimi i bojërave pluhur u fal fëmijëve shumë kënaqësi kur ata pikturojnë gishtërinjtë e tyre për të formuar figura të ndryshme. Në këto raste, procesi është më i çmuar sesa produkti që nxjerr fëmija.
- Letrat dhe materialet që përdoren për të bërë kolazhe me tematikë të lirë ose të përcaktuar;
- Mjetet e punimeve me dorë, si: letrat me ngjyra, gërshërët, ngjitëset, mjete kancelarie, materiale tekstile, kopsa, penj, gjilpërë etj.;
- Tabela e bardhë dhe e zezë. Sipërfaqet e tabelave u ofrojnë fëmijëve mundësi për të praktikuar dorën, të shkruarit, të vizatuarit dhe zhvillimin e fantazisë. Të pasurit e një table të tillë, u krijon mundësi fëmijëve të zhyten në botën e krijimtarisë.

Veprimtaritë që zhvillohen në kopsht janë lehtësisht të mundura të kryhen edhe nga prindërit me fëmijën gjatë kohës së përbashkët të qëndrimit. Për aktivitete dhe lojëra, për të cilat fëmija është i interesuar, në familje është koha më e përshtatshme me të cilat ai mund të merret.

Çfarë mund të bëjë prindi gjatë kohës që është me fëmijën

- Në tema të ndryshme flitet për higjienën e gojës, të duarve, të fytyrës dhe të trupit. Prindi duhet ta ndihmojë fëmijën t'i zbatojë çdo ditë.
- Në moshën parashkollorë, fëmija zotëron dhe kontrollon shumë mirë si lëvizjet dhe ekuilibrin. Fëmija ka një imagjinatë dhe fantazi të zhvilluar dhe i pëlqen të bëjë aventura. Kjo mund ta bëjë fëmijën pre të aksidenteve të shumta, prandaj prindi duhet ta mbajë fëmijën në vëzhgim të përhershëm.
- Fëmija parashkollor është kureshtar dhe ka interes të mësojë gjithçka. Kjo është arsyeja që ata drejtojnë shumë pyetje, por edhe mund të tentojnë të japin përgjigje ashtu siç e mendon.



KAPITULLI 8:

MBËSHTETJA E TË NXËNIT TË FËMIJËVE PARASHKOLLORË

Për të siguruar edukimin e fëmijëve të moshës parashkollore dhe të fëmijëve që nuk ishin regjistruar në klasën e parë, YWCA-ja, me ndihmën e UNICEF-it dhe në bashkëpunim me ASCAP-në, hartoi dy programe të veçanta pune. Njëri program ishte për fëmijët e moshës 3-5 vjeç, të vendosur në zonën e Golemit, kurse programi tjetër u hartua për fëmijët e moshës 5-7 vjeç, të vendosur në zonën e Shëngjinit. Një ndër qëllimet e programeve për qytetarët afganë të ardhur në Shqipëri ishte kapërcimi i barrierave kulturore dhe rritja e përfshirjes në komunitetin vendas e në mënyrë të veçantë në të dyja zonat ku u bë përqendrimi i tyre: në Golem dhe në Shëngjin.

☆ Organizimi dhe shfrytëzimi i kohës për realizimin e veprimtarive

Veprimtaritë ditore përfshijnë tërësinë e çasteve të çlodhjes, të argëtimit, të rigrupimit të fëmijëve, në funksion të realizimit të veprimtarive mësimore-edukative, të përmbushjes së nevojave individuale të fëmijëve dhe të kohës së bashkëveprimit midis fëmijëve të moshave të ndryshme. Fëmijët punonin herë në grup të madh, herë në grup të vogël dhe herë në mënyrë individuale.

Çdo ditë, mësueset bisedojnë dhe u tregojnë fëmijëve çfarë do të bëjnë, planifikojnë veprimtari grafike, artistike, shkencore në fusha të ndryshme, veprimtari vëzhguese dhe manipulative, veprimtari të organizuara për zhvillimin e aftësive të ndryshme gjuhësore, matematikore, shkencore, sociale, artistike dhe lëvizore.

Programi i hartuar për punën me fëmijët afganë përfshinte pesë fusha tematike: jeta e përditshme; jeta mes shokësh e shoqesh; jeta personale dhe sociale; bota që na rrethon dhe bota e komunikimit. Temat kryesore që përmbledhen në këto fusha jepen në vijim.

☆ **Fushat tematike dhe temat kryesore të programit për fëmijët afganë**

☆ **Jeta e përditshme:**

- Bota ime;
- Lodrat dhe lojërat;
- Veshjet e mia;
- Ushqimi im i parapëlqyer;
- Veprimtaritë në kohën e lirë;
- Kafshët shtëpiake.

☆ **Jeta mes shokësh e shoqesh**

- Shkolla ime e re;
- Klasa ime;
- Mësuesit e mi;
- Shokët e mi;
- Veprimtaritë kryesore gjatë ditës;
- Më pëlqen/ nuk më pëlqen.

☆ **Jeta personale dhe sociale**

- Unë dhe të tjerët;
- Familja ime;
- Shokët e mi;
- Trupi im;
- Të ushqyerit e shëndetshëm;
- Lojërat në ajrin e pastër.



☆ **Bota që na rrethon**

- Muajt dhe stinët e vitit;
- Format në natyrë;
- Kopshti dhe bimët (lule, bimë, dru frutorë);
- Kafshët (nevojat, cikli jetësor);
- Shpendët dhe insektet;
- Ferma;
- Punë dhe profesione;
- Shërbimet në komunitet;
- Pylli, parku, mali, deti;
- Kujdesi për mjedisin.

☆ **Bota e komunikimit**

- Përshëndetjet;
- Fjalët magjike – sjellja e kulturuar;
- Prezantojmë shokët/ familjarët;
- Ditëlindjet dhe festimet tradicionale.

Këto tema zhvillohen nëpërmjet përmbajtjes së programeve të gjuhës amtare, matematikës, shkencës, qytetarisë, arteve dhe edukimit fizik.



PROGRAMI I GJUHËS AMTARE

Nëpërmjet programit të gjuhës amtare, fëmijët e zhvillojnë dhe e përdorin gjuhën si mjet komunikimi në jetën e përditshme, duke zhvilluar aftësitë gjuhësore: të dëgjuarit, të folurit, të lexuarit dhe të shkruarit. Nëpërmjet temave gjuhësore, fëmijët mësojnë:

- prezantimin e vetes me fjalë të thjeshta;
- ritregime brendish të teksteve që dëgjojnë;
- rregullat e të folurit në grup;
- përshkrime vendesh ose rrëfime ngjarjesh të thjeshta;
- respektimi i intonacionit gjatë të folurit;
- mimika dhe gjestet gjatë të folurit.

Nëpërmjet përrallave, tregimeve, kartelave me fjalë dhe figurave që emërtojnë objekte të ndryshme, fëmija fiton njohuritë në lidhje me:

- shkronjat e shtypit dhe tingujt;
- fjalët më të përdorura në mjedisin që e rrethon;
- mbajtja e librit dhe e trupit në pozicionin e duhur;
- përshkrimi i personazheve;
- tekstet letrare: përralla të shkurtra, tregime me figura, poezi të thjeshta, gjëegjëza etj.;
- tekstet joletrare: kartolina, revista për fëmijë, urime.

Shkrimi është pjesë e rëndësishme e zhvillimit gjuhësor dhe e komunikimit. Të mësuarit e leximit dhe të mësuarit e shkrimit janë dy procese të rëndësishme të zhvillimit gjuhësor që mbështetin njëri-tjetrin. Njohuritë që fitojnë fëmijët janë:

- shkrimi i shënimeve;
- kopjime të shenjave ose simboleve të mjedisit;

- kopjimi/ shkrimi i fjalëve dy-tërrokëshe;
- shkrimi i emrit ose i fjalëve të përdorimit të përditshëm;
- shkrimi i një kartoline ose urimi të thjeshtë me ndihmën e të rriturit.

PROGRAMI I MATEMATIKËS

Të mësuarit e matematikës zhvillohet në aktivitetet e përditshme. Nëpërmjet mësimi të matematikës, fëmija merr njohuri mbi numrat, figurat, hapësirën, masat etj.

☆ Njohuritë për numrin natyror

- Leximi i numërorëve deri në 20;
- Shkrimi i numërorëve nga 1–10;
- Kuptimi sasior për numrat deri në 10;
- Vlerësimi sasior (me sy) i një grupi me 2–5 sende;
- Numërimi me nga 1 të paktën deri në 20 me anë të konkretizimeve;
- Numërimi në rendin zbritës, duke filluar nga 10;
- Numri rreshtor (jo më shumë se 10 numra).

☆ Krahasimi i numrave natyrorë

- Krahasimi i dy grupe sendesh me anë të korrespondencës një për një;
- Përdorimi i shprehjeve “më shumë”, “më pak”, “po aq”;
- Renditja e numrave deri në 10, nga më i madhi tek më i vogli dhe anasjellas;
- Përdorimi i shprehjeve “është më i madh”; “është më i vogël”;
- Krahasimi i numrave deri në 10 bazuar në dy grupe sendesh.



☆ **Mbledhja dhe zbritja e numrave natyrorë**

- Mbledhja si shtim;
- Zbritja si pakësim;
- Mbledhja dhe zbritja, me 1 dhe 2 njësi, e numrave deri në 10;
- Përdorimi i simboleve "+", "-" dhe "=" nëpërmjet figurave;
- Zgjidhja e situatave të thjeshta problemore me një veprim.

Njohuritë për matjen

☆ **Gjatësia**

- Matja e gjatësive me njësi jostandarde (hapi, pëllëmba, shiriti i letrës etj.);
- Krahasimi i sendeve sipas gjatësisë me sy ose duke i vendosur njëri mbi tjetrin;
- Përdorimi i terminologjisë përkatëse ("më i gjatë", "po aq i gjatë", "më i shkurtër");
- Renditja e të paktën katër sendeve nga më i gjati tek më i shkurtri ose anasjellas.

☆ **Koha**

- Renditja gjatë një dite e ngjarjeve kryesore të jetës së përditshme të fëmijëve;
- Përdorimi i fjalëve që tregojnë kohën: mëngjes, drekë, darkë; paradite, pasdite; ditë, natë;
- Përdorimi i shprehjeve: "dje", "sot", "nesër";
- Renditja e ditëve të javës, e muajve dhe e stinëve të vitit.

☆ **Pesha**

- Krahasimi i masave të sendeve duke përdorur njësi jostandarde rrethore.

☆ **Monedhat**

- Njohja me monedhat;
- Parashikimi i mundësisë për një blerje që lidhet me një sasi të caktuar parash.

Njohuritë për gjeometrinë

☆ **Gjeometria në plan**

- Emërtimi i figurave gjeometrike dydimensionale: rrethi, katrori, trekëndëshi, drejtkëndëshi;
- Gjetja në mjedisin rrethues e figurave të ngjashme me rrethin, katrorin, trekëndëshin dhe drejtkëndëshin;
- Vizatimi me dorë të lirë i formave gjeometrike (rreth, katror, trekëndësh, drejtkëndësh).

☆ **Gjeometria në hapësirë**

- Gjetja në mjedisin rrethues e objekteve të ngjashme me kubin, sferën.

☆ **Shndërrimet gjeometrike**

- Përcaktimi i vendndodhjes së një objekti duke përdorur termat para- mbrapa, lart-poshtë, mbi-në-nën, majtas-djathtas, ndërmjet, afër-larg, brenda-jashtë etj.

Njohuri për algebrën dhe funksionin

- Dallimi i rregullit të përdorur në një varg objektsh duke mbajtur parasysht ngjyrën, formën, madhësinë, gjatësinë;
- Vazhdimi i një modeli duke ndjekur rregullin e dhënë;
- Gjetja e numërorit që mungon në vargun numerik, rritës ose zbritës, deri në 10;
- Veçimi, grupimi dhe klasifikimi i një grupi sendesh, sipas një cilësie të përbashkët.



Njohuritë për statistikën dhe probabilitetin

- Leximi i tabelave me të dhëna të thjeshta që kanë lidhje me jetën e përditshme të fëmijëve (p.sh., ditët me shi ose me diell brenda një jave).
- Vendosja e të dhënave të grumbulluara në tabela të dhëna (p.sh., frutat e ngrëna gjatë një dite).

PROGRAMI I SHKENCËS

Nëpërmjet vëzhgimeve, eksperimenteve të thjeshta dhe pyetjeve fëmijët mësojnë për diversitetin e kafshëve, të bimëve, mjedisit natyror, lëndëve dhe vetive e karakteristikave të tyre, me ciklet e proceseve jetësore të bimët, kafshët dhe njeriu, me stinët dhe ndryshimin e motit sipas tyre.

- Rritja, zhvillimi dhe ndryshimi të bimët, kafshët dhe njeriu;
- Kuptimi për motin;
- Stinët dhe veshjet;
- Notimi dhe zhytja e trupave;
- Dita dhe nata;
- Ditët e javës dhe muajt e vitit;
- Ndikimi i kushteve të motit në jetën e përditshme.

PROGRAMI I QYTETARISË

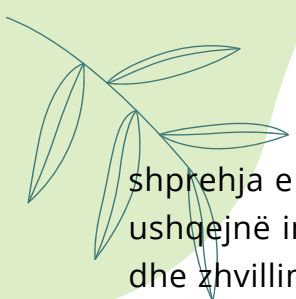
Nëpërmjet programit të qytetarisë fëmijëve u mundësohet njohja, diskutimi dhe kuptimi i konceptit për veten, për familjen, për grupin, kuptimi i marrëdhënieve që ekzistojnë ndërmjet tij dhe familjes e grupit ku bën pjesë, kuptimi i konceptit për komunitetin, të përgjegjësisë së përbashkët ndaj grupit, të drejtat e fëmijës, shoqëria dhe miqësia, bashkëveprimi me të tjerët, marrëdhëniet brenda grupit, menaxhimi i konflikteve dhe zgjidhja e tyre paqësore, kuptimi për ngjashmëritë dhe ndryshimet me të tjerët, vlera e larmisë në komunitet sepse të gjithë kanë diçka të veçantë, të gjithë janë të ndryshëm, kanë gjuhë, zakone dhe tradita të ndryshme, gatime dhe ceremoni tradicionale/festive të larmishme etj.

PROGRAMI I EDUKIMIT FIZIK

Edukimi fizik është shumë i rëndësishëm për zhvillimin fizik dhe motorik të fëmijëve parashkollorë. Nëpërmjet lojërave dhe veprimtarive lëvizore, fëmijët zhvillojnë aftësitë për të përdorur muskujt e duarve, koordinimin sy-dorë, muskujt e mëdhenj, nëpërmjet të cilës fëmijët realizojnë preken dhe manipulimet me objekte të ndryshme, kryejnë ecje, lëvizje dhe veprimtari të tjera fizike. Gjithashtu, fëmijët zbatojnë praktika të shëndetshme të higjienës, të cilat duhet të trajtohen si procedura rutinë në regjimin ditor të fëmijëve të moshës 3-6 vjeç, siç janë të ushqyerit, kujdesi për veten etj.

PROGRAMI I ARTEVE

Artet janë pjesë e rëndësishme në formimin e fëmijëve nga parashkollori, sepse përfshihen dimensione të kulturës muzikore, pamore, lëvizore, shprehëse, intelektuale dhe emocionale, mbi të cilat ndërvepron kultura dhe shoqëria. Kjo fushë u jep mundësi fëmijëve për t'u njohur dhe për të zhvilluar njohuritë artistike përmes lojës duke kuptuar se si funksionojnë tingujt, ngjyrat, format, fjalët dhe lëvizjet. Të gjitha këto mësohen, formohen dhe kultivohen përmes zbulimeve konkrete nga jeta e përditshme, elementet tingullore dhe ritmike nga mjedisi, të cilat i provojnë dhe i përjetojnë ato në forma të ndryshme përmes dëgjimit, krijimit, këndimit; format, ngjyrat dhe dukuri të tjera pamore; zbatimi i ritmeve të ndryshme përmes koombinimit me lëvizjen;



shprehja e emocioneve përmes fjalës. Veprimtaritë artistike stimulojnë ndërgjegjësimin trupor, ushqejnë imagjinatën artistike, kontribuojnë në zhvillimin e vetëbesimit, ndihmojnë në krijimin dhe zhvillimin e vetëdijes dhe identitetit kombëtar, nëpërmjet elementeve dhe vlerave artistike kulturore.

☆ **Muzikë**

- Ritmi dhe burimet e tij;
- Tingujt dhe burimet e tyre;
- Këngë për fëmijë;
- Mjetet trupore;
- Instrumentet e perkusionit;
- Muzika dhe emocioni përmes dëgjimit muzikor.

☆ **Arti pamor**

- Vijat;
- Format dydimensionale;
- Format tredimensionale;
- Ngjyrat;
- Teksturat;
- Motivi;
- Organizimi i hapësirës;
- Vizatimi;
- Piktura;
- Stampimi;
- Kolazhi;

- Modelimi me plastelinë;
- Konstruksioni;
- Histori arti.

☆ **Teatri**

- Njohja e teatrit mbart një vlerë të madhe në zhvillimin e personalitetit të fëmijëve, të aftësisë së tyre për të punuar në grup, për të folur pa ndroje në publik dhe për të zhvilluar prirjet e tyre artistike e krijuese. Nëpërmjet lojës në role dhe dramatizimeve fëmijët parashkollorë mësojnë konceptet bazë si përqendrimi, besimi në lojë si aktor, hapësira artistike, fuqia artistike për të përcjellë mesazhe dhe për shpalosur atë që kanë brenda vetes. Ndër të tjera, fëmijët mësojnë:
- Të besuarit në aktrim dhe improvizimi;
- Pjesë të thjeshta me karaktere;
- Improvizim në grup me maska, me kukulla ose me hije me zgjedhje të lirë ose të përcaktuar kafshësh apo personazhesh të trilluara;
- Këngë popullore rituale me personazhe;
- Rregullat e interpretimit;
- Skenografia, kostumet, maskat;
- Gjinitë e interpretimit: përralla, fabula, teatri me maska, teatri me kukulla, teatri me hije, komedia, folklori.

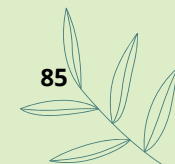


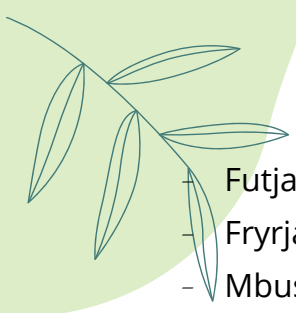
KAPITULLI 9:

LOJËRA DHE VEPRIMTARI PRAKTIKE PËR FËMIJËT PARASHKOLLORË

Për realizimin e njohurive të programeve, sugjerohet zhvillimi i veprimtarive të mëposhtme. Si lojërat dhe veprimtaritë janë të mundshme të realizohen në kopsht dhe në mjedisin ku janë vendosur familjet e fëmijëve.

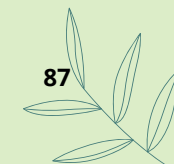
- Ecje këmba-dorazi duke imituar lëvizjen e kafshëve të ndryshme, kalimin poshtë urës së improvizuar ose poshtë litarit që qëndron në lartësi rreth 40 cm.
- Kalim pengesash të vendosura në largësi 1 m dhe në lartësi 15–20 cm.
- Ecje nëpër birila të vendosur në formë zigzagu.
- Ecja në traun e improvizuar të ekuilibrit për të bërë ushtrime ekuilibruese mbi të.
- Kapërdimje dhe rrotullime në një dyshek të shtruar mbi dysheme.
- Lojëra me topa të madhësive të ndryshme, për hedhje e pritje të topit.
- Kërcime pupthi.
- Kërcime së gjati.
- Lojërat: “Vigani, shkurtabiqi”, “Kush e hedh topin më lart”, “Kush e zë i pari karrigen”, “Stafetë me objekte”, “Rrëzimi i shisheve etj.”, “Gjuaj në shenjë”, “Topi në kosh”, “Hapa-dollapa”, “Treni në tunel”.
- Manipulime me brumë e plastelinë me gishta dhe duar.
- Manipulime me pjata, lugë e pirunë plastikë.
- Manipulime me materiale dhe mjete të riciklueshme.
- Prerje me gërshërë të vijave, figurave dhe formave të ndryshme.





- Futja e kutive te njëra-tjetra.
- Fryrja e tullumbaces.
- Mbush dhe zbraz kupa të madhësive të ndryshme.
- Stampime.
- Ndërtime me kuba.
- Lojë me pazëlla.
- Lojë me tullumbace ose top të lehtë plazhi.
- Lojëra simbolike: “Në shtëpi”, ‘Në dyqan” etj.
- Loja “Njihe shokun nga zëri/prekja”.
- Imitime tingujsh që lëshojnë kafshët.
- Lojë “Gjeje nga tingulli zhurma që bën; “Nuhate nga era që lëshon”.
- Improvizime situatash ku fëmija gjen zgjidhje të situatave të vështira.
- Improvizime situatash në dyqane ku shiten artikuj të ndryshëm me qëllim përdorimin e fjalëve magjike.
- Loja me stafeta.
- Lojë simbolike me kukulla për të improvizuar hyrjen në biseda të fëmijëve me njëri-tjetrin, marrëdhëniet në lojë, zgjidhjen e situatave të ndryshme etj.
- Improvizimi i situatave ku fëmijët hyjnë në marrëdhënie me njëri-tjetrin dhe analizojnë sjelljen dhe veprimet në to; dallojnë raste ku veprojnë gabim ose shkelin rregullat në mjedise të ndryshme; përjetojnë emocione të ndryshme të lindura në kontekste të caktuara; zgjidhin situata konfliktuale të lindura gjatë lojës/veprimtarisë; imagjinojnë se si do të silleshin në kontekste të caktuara.
- Lojë e pasqyrës, para së cilës fëmijët komunikojnë me gjuhën e trupit dhe të fytyrës.
- Eksperimente me përzierje lëndësh të ndryshme.
- Eksperimente me punimin e materialeve të ndryshme, si: plastelinë, argjilë, miell etj.

- Numra të thjeshtë shpejtësie.
- Veprimtari praktike për kryerjen e matjeve me njësi jostandarde, për peshimin dhe matjen me njësi jostandarde, me objekte dhe sende rrethore.
- Eksperimente të mbjelljes së bimëve.
- Veprimtari praktike me gjethe për krahasimin e formës, ngjyrës dhe madhësisë së tyre.
- Lojë me role “Profesionet”.
- Eksperimente për përzierje ngjyrash.
- Kolazhe me materiale, mjete të ndryshme.
- Veprimtari praktike për krijimin e instrumenteve të thjeshta muzikore me mjete rrethore.
- Libra me përralla të ndryshme.
- Dramatizime.





umbrella



sun

rain