DISIPLINA POZITIVE NË PRINDËRIMIN E PËRDITSHËM

Joan E. Durrant, Ph.D.

Katalogimi në botim – **(CIP)**
Biblioteka Kombëtare dhe Universitare e Kosovës

159.922.73
173.5
342.726-053.5

Durrant, Joan E.
Disiplina Pozitive në Prindërimin e përditshëm / Joan E. Durrant.
– Botimi i tretë.- Prishtinë : Save the Children, 2013.
– 358 f. : ilustr.; 21 cm.

Përktheu: Kompania A&B Associates
Printimi dhe Faqosja: Kompania Envinion

Parathënie : f. iii-v. –
Rreth autores : f. 343. –

ISBN 978-9951-534-19-2

Detajet nga Botimi Origjinal i Librit

"Save the Children"lufton për të drejtat e fëmijëve. Ne e përmirësojmë menjëherë dhe përherë jetën e fëmijëve në mbarë botën gjithandej.

"Save the Children" punon për:
- Një botë ku çdo fëmijë respektohet dhe vlerësohet
- Një botë, e cila i dëgjon fëmijët dhe mëson prej tyre
- Një botë ku të gjithë fëmijët kanë shpresë dhe mundësi

Titulli: Disiplina Pozitive në Prindërimin e përditshëm (Botimi i tretë)

ISBN 978 - 1- 9276 120 26

© Save the Children Sweden 2013
Publikimi i mëhershëm: Disiplina Pozitive: Çfarë është dhe si të bëhet?
Botimi i parë 2007, Botimi i dytë2011

Menaxher i projektit: Dominique Pierre
Autore: Joan E. Durrant, Ph.D.

Dizajni:
Keen Media (Thailand) Co.Ltd.,
22nd Floor Ocean TowerII, 75/40 Sukhumvit 19
Bangkok 10110, Thailand

Kopje të këtij publikimi mund të merren nga:
Shoqata Kanadeze për Programe të Burimeve Familjare
(Canadian Association of Family Resource Programs)
331 Cooper St., Suite 707
Ottawa, ON K2P0G5
Tel: 6132377667 Telefoni pa pagesë: 8666377226
E-mail: info@frp.ca
Uebsite: www.frp.ca

Materiale shtesë, duke përfshirë edhe një video, mund të gjendën në www.frp.ca/ Positive Discipline edhe http://resourcecentre.savethechildren.se/library/positive-discipline-everyday-parenting

PARATHËNIE

Ky libër është një reagim ndaj Raportit botëror për dhunën ndaj fëmijëve të vitit 2006, i cili paraqet një studim global të dhunës kundër fëmijëve, i udhëhequr nga Organizata e Kombeve të Bashkuara.

Studimi në fjalë nxjerr në pah se keqtrajtimi i fëmijëve ndodh në çdo vend të botës dhe një gjë e tillë shpesh mbështetet në praktika kulturore afatgjata, si dhe në mungesën e vetëdijesimit për të drejtat njerëzore të fëmijëve.

Raporti Botëror për dhunën ndaj fëmijëve jep rekomandime për uljen e dhunës ndaj fëmijëve në shtëpitë e tyre. Këto rekomandime theksojnë rëndësinë e:

- Ndryshimit të praktikave kulturore të cilat kontribuojnë në dhunën ndaj fëmijëve, duke e përfshirë eliminimin e ndëshkimit trupor.
- Promovimit të komunikimit dhe të marrëdhënieve jo të dhunshme me fëmijë.
- Zhvillimit të aftësive të prindërve në disiplinim jo të dhunshëm, në zgjidhjen e problemeve dhe të konflikteve.
- Respektimit të fëmijëve dhe familjeve të tyre në tërësi, të dinjitetit të tyre, si dhe të nevojave të tyre zhvillimore.
- Rritjes së vetëdijes për zhvillimin e fëmijës.
- Rritjes së vetëdijes për të drejtat e fëmijëve.

Për më shumë informata në lidhje me Raportin Botëror për Dhunën Kundër Fëmijëve, vizitoni www.violencestudy.org.

Çka janë të drejtat e fëmijëve?

Të gjithë njerëzit i kanë të drejtat e tyre themelore. Këto të drejta vlejnë për të gjithë, pavarësisht nga raca, ngjyra, gjinia, gjuha, religjioni, opinionet, origjina, pasuria, statusi në lindje apo aftësitë.

Të drejtat e njeriut nuk u takojnë vetëm të rriturve – edhe fëmijët kanë të drejta po ashtu. Mirëpo, ngaqë fëmijët janë të vegjël dhe të varur nga të rriturit, këta të fundit shpesh nuk i konsiderojnë si qenie njerëzore me të drejta të plota.

Në vitin 1989, udhëheqësit botërorë e kanë miratuar një traktat, i cili i përcakton të drejtat themelore njerëzore për çdo fëmijë. Ata kanë dashur të sigurohen që çdokush në botë ta dijë se fëmijët kanë të drejta.

Ky traktat, Konventa për të Drejtat e Fëmijës, është ratifikuar nga pothuajse të gjitha vendet e botës. Çdo vend i cili e ratifikon këtë traktat merr përsipër të sigurojë që të drejtat e fëmijëve të jenë të mbrojtura.

Konventa përcakton se prindërit e kanë rolin kryesor në rritjen e fëmijëve. Prindërit janë mësuesit, modelet dhe udhërrëfyesit më të rëndësishëm për fëmijët e tyre.

Por, prindërit nuk janë pronarë të fëmijëve të tyre. Parimet e të drejtave të njeriut garantojnë se asnjë person nuk mund të jetë pronë e një personi tjetër.

Konventa ua garanton fëmijëve këto të drejta:

- Të drejtën për mbijetesë dhe zhvillim të plotë të potencialeve të tyre:
  - ushqim të përshtatshëm, strehim, dhe ujë të pastër
  - arsimim
  - kujdes shëndetësor
  - aktivitete të lira dhe argëtim
  - aktivitete kulturore
  - informata për të drejtat e tyre
  - dinjitet

- Të drejtën për mbrojtje nga:
  - dhunimi dhe lënia pas dore
  - shfrytëzimi
  - veprimet abuzuese

- Të drejtën për pjesëmarrje në vendimmarrje, përmes:
  - shprehjes së mendimeve të tyre dhe respektimit të mendimeve të tyre nga ana e të rriturve
  - shprehjes së mendimit për çështjet të cilat kanë ndikim në ta
  - qasjes në informata
  - shoqërimit të lirshëm me njerëz të tjerë

Disiplina Pozitive bazohet në të drejtat e fëmijëve për zhvillim të shëndetshëm, për mbrojtje nga dhuna dhe pjesëmarrje në mësimnxënien e tyre.

Ky libër i mëson prindërit se si ata mund t'i mësojnë fëmijët e tyre, duke i respektuar të drejtat e tyre njerëzore.

Për më shumë informata në lidhje me Konventën për të Drejtat e Fëmijës vizitoni www.unicef.org/crc.

PËRMBAJTJA

Parathënie iii
Hyrje 1
Kujt i drejtohet ky libër 5
Si është i organizuar ky libër 7

Kapitulli 1:
IDENTIFIKIMI I QËLLIMEVE TUAJA AFATGJATA 13

Kapitulli 2:
TË OFRUARIT E NGROHTËSISË DHE TË STRUKTURËS 27
Të ofruarit e ngrohtësisë 28
Të ofruarit e strukturës 35

Kapitulli 3:
TË KUPTOJMË SE SI MENDOJNË DHE
SI NDIHEN FËMIJËT 47
0 deri 6 muajsh 49
6 deri 12 muajsh 53
deri 2 vjeç 57
deri 3 vjeç 65
deri 5 vjeç 71
5 deri 9 vjeç 79
10 deri 13 vjeç 107
14 deri 18 vjeç 115

Kapitulli 4:
ZGJIDHJA E PROBLEMEVE 131
0 deri 6 muajsh 133
6 deri 12 muajsh 139
deri 2 vjeç 143
deri 3 vjeç 151
deri 5 vjeç 155
5 deri 9 vjeç 163
10 deri 13 vjeç 167
14 deri në18 vjeç 169

Kapitulli 5:
REAGIMI ME DISIPLINË POZITIVE 175
Hapi 1 – Mbani mend qëllimet tuaja 176
Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë 178
Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj 180
Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve 181
Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive 182
0 deri 6 muajsh 183
6 deri 12 muajsh 189
deri 2 vjeç 201
deri 3 vjeç 223
deri 5 vjeç 237
5 deri 9 vjeç 265
10 deri 13 vjeç 277
14 deri 18 vjeç 297

SHËNIME:
Shënim për depresionin pas lindjes 188
Shënim për vajin e foshnjave 194
Shënim për humorin e prindërve 200
Shënim për mbrojtjen e fëmijës 207
Shënim për zemërimin e prindërve 214
Shënim për negativizmin e fëmijëve 222
Shënim për frikën e fëmijëve 229
Shënim për shpërthimin e inatit 236
Shënim për shuplakën vitheve/flakareshat/shuplakën e lehtë / goditjen 243
Shënim për fëmijët dhe ndryshimet 250
Shënim për kritikën 257
Shënim për zemërimin e fëmijëve 283
Përfundimi 341
Rreth autorit 343

HYRJE

Prindërimi është një udhëtim i gëzueshëm, frustrues, i hareshëm dhe rraskapitës. Sfida është e jashtëzakonshme - të marrësh për dore një qenie njerëzore të posalindur dhe ta udhëzosh atë drejt moshës madhore, ta mësosh për të gjitha gjërat për të cilat ka nevojë t'i dijë në mënyrë që të ketë një jetë të lumtur dhe të suksesshme.

Nganjëherë ndodh në jetën e të gjithë prindërve që sfida të duket e pakalueshme. Ndonjëherë thjesht nuk dimë se çfarë të bëjmë. Ndonjëherë çfarëdo që bëjmë duket se është gabim. E ndonjëherë kaplohemi nga të gjitha streset tjera të jetës sonë.

Shumica prej nesh mësojmë detyrën e prindit gjatë procesit të rritjes së fëmijëve tanë. Ne kemi pak informata lidhur me zhvillimin e fëmijës, prandaj mbështetemi në instinktet tona apo në përvojat tona të fëmijërisë. Por, shumë herë instinktet tona janë thjeshtë vetëm reagime emocionale të cilat nuk janë të menduara mirë. Për më tepër, edhe përvojat tona të fëmijërisë nganjëherë kanë qenë negative, ose madje edhe te dhunshme.

Rrjedhimisht, shumë prindër mendojnë se disiplinë nuk nënkupton më shumë sesa të qortosh dhe të godasësh. Disa prindër të tjerë ndihen keq për humbjen e kontrollit mbi emocionet e tyre. Ndërsa disa të tjerë ndihen të pashpresë.

Mirëpo, ekziston edhe një mënyrë tjetër. "Disiplinë" në të vërtetë e nënkupton "mësimdhënie". Mësimdhënia bazohet në përcaktimin e qëllimeve për mësim, planifikimin e një qasjeje efektive, si dhe në gjetjen e zgjidhjeve të cilat funksionojnë.

Konventa për të Drejtat e Fëmijës garanton mbrojtjen e fëmijëve nga të gjitha format e dhunës, duke përfshirë ndëshkimin fizik. Ajo po ashtu i njeh të drejtat e fëmijëve për dinjitet dhe për të qenë të respektur.

"Disiplina pozitive" është jo e dhunshme dhe e respekton fëmijën si një nxënës. Ai paraqet një *qasje të mësimdhënies*, e cila i ndihmon fëmijët që të kenë sukses, u jep informata, si dhe e mbështet rritjen e tyre.

Fëmijët kanë të drejtë për mbrojtje nga të gjitha format e dhunës.
Neni 19 *Konventa e OKB për të Drejtat e Fëmijës*

Ky libër është i bazuar në gjetjet e hulumtimit, i cili ka zgjatur me dekada, dhe i cili na ka mësuar shumë zhvillimin e fëmijëve si dhe për prindërimin efektiv. Qasja e prezantuar në këtë libër është e bazuar në një hulumtim të tillë.

Disiplina pozitive është: jo e dhunshme,
e përqëndruar, në zgjidhje, e mbështetur në respekt,
dhe e bazuar në parimet e zhvillimit të fëmijës.

Disiplina Pozitive siguron një bazë për prindërit. Përbëhet nga një grup parimesh, të cilat mund të përdoren në një numër të madh situatash. Në të vërtetët, përbëhet nga një grup i parimeve të cilat mund t'i udhëheqin të *gjitha* ndërveprimet tuaja me fëmijët tuaj, jo vetëm ato sfiduese.

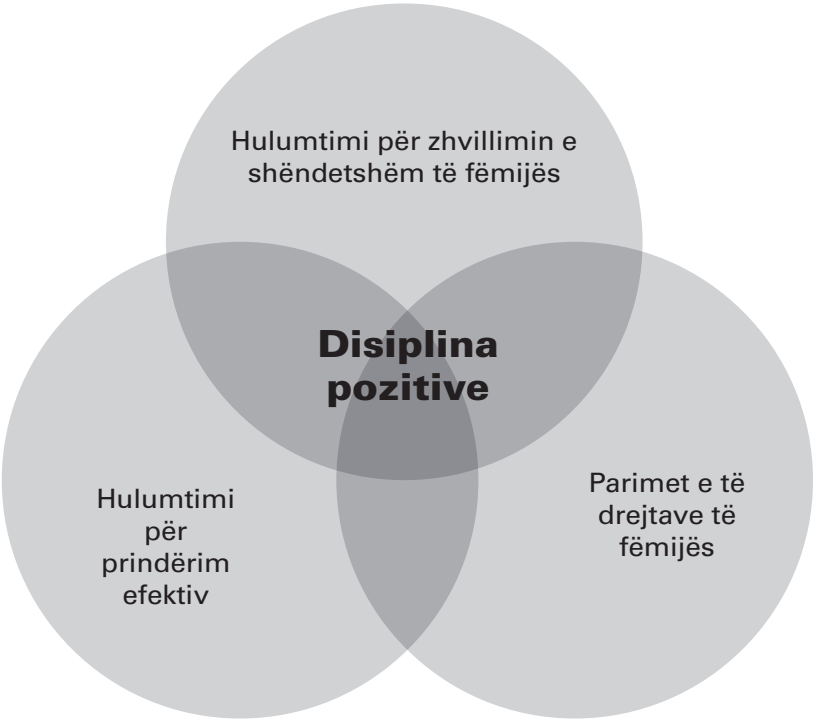
Konventa për të Drejtat e Fëmijës e njeh të drejtën e prindërve për ndihmë në kryerjen e rolit të tyre të rëndësishëm. Ky libër synon që të sigurojë informacion dhe mbështetje të cilat do t'u ndihmojnë prindërve të mësojnë se si t'i disiplinojnë fëmijët e tyre pa dhunë.

Prindërit kanë të drejtë për mbështetje dhe ndihmë gjatë rritjes së fëmijëve.

Neni18
dhe 19 Konventa e OKB për të Drejtat e Fëmijës

Disiplinina pozitive i bashkon:

njohuritë tona për zhvillimin e shëndetshëm të fëmijëve,
rezultatet e hulumtimeve për prindërim efektiv,
dhe parimet e të drejtave të fëmijës.



Kujt i drejtohet ky libër

Ky libër u drejtohet prindërve të fëmijëve të të gjitha moshave. Ai trajton situata të zakonshme që ndodhin që nga koha e lindjes e deri në fund të adoleshencës. Informatat, të cilat i përmban mund të jenë të dobishme për çdo familje.

Ky libër u drejtohet po ashtu prindërve të ardhshëm. Ai mund të jetë shumë i dobishëm për të menduar paraprakisht për prindërimin. Kur kemi njohuri dhe jemi të përgatitur për sfida, ne kemi shumë më shumë gjasa që t'i trajtojmë ato në mënyrë të suksesshme.

Ky libër po ashtu u drejtohet atyre të cilët i përkrahin prindërit, siç janë edukatorët, lehtësuesit e grupeve të prindërve, si dhe punonjësve për përkrahje të familjeve. Libri mund të përdoret me individë apo grupe për të nxitur diskutime si dhe për të ofruar zgjidhjen e problemeve.

Disa fëmijë i përjetojnë disa sfida të veçanta, të cilat nuk janë të zakonshme për moshën e tyre. Këtu përfshihet autizmi, çrregullimi i mungesës së vëmendjes, çrregullimet fetale të spektrit alkoolik (FASD), vonesat në zhvillim dhe dëmtimi i trurit. Nëse sjellja e fëmijës suaj është për tu brengosur, ju duhet të kërkoni ndihmë dhe këshilla sa më herët që është e mundur. Edhe pse informatat në këtë libër mund të jenë të dobishme për çdo familje, prindërit e fëmijëve me kushte atipike këshillohen të kërkojnë udhëzime shtesë nga profesionistët e trajnuar në mënyrë të veçantë, siç janë mjekët familjarë si dhe infermieret e shëndetit publik.

Çfarë nuk është disiplina pozitive

Disiplina pozitive nuk është prindërim tolerues.

Disiplina pozitive *nuk është që ta lejoni* fëmijën tuaj të bëjë çfarëdo që ai / ajo dëshiron.

Disiplina pozitive *nuk është mungesë* e rregullave, të kufijve apo të pritjeve.

Disiplina pozitive *nuk nënkupton* reagime afatshkurtra apo ndëshkime alternative si me shuplakë apo goditje.

Çfarë është disiplina pozitive

Disiplina pozitive është zgjidhje afatgjata, të cilat e zhvillojnë vetëdisiplinimin e fëmijës suaj.

Disiplina pozitive është komunikim i qartë i pritjeve, i rregullave dhe i kufijve tuaj.

Disiplina pozitive *nënkupton* ndërtimin e një marrëdhënie me respekt të ndërsjellë me fëmijën tuaj.

Disiplina pozitive *nënkupton* t'ia mësoni fëmijës suaj shkathtësitë e përjetshme.

Disiplina pozitive *nënkupton* rritjen e aftësive dhe të vetëbesimit të fëmijës suaj për t'ia dalë mbanë në situata sfiduese.

Disiplina pozitive *nënkupton* t'ia mësoni fëmijës suaj mirësjelljen, jodhunën, empatinë, vetërespektin, të drejtat njerëzore dhe respektin për të tjerët.

Si është i organizuar ky libër

Ky libër është i organizuar sipas një sërë hapash. Secili hap ndërtohet mbi hapat paraprakë. Prandaj, do të jetë më se e dobishme që ta lexoni tërë librin dhe t'i kryeni ushtrimet ashtu siç paraqiten.

Derisa i zhvilloni shkathtësitë tuaja të disiplinës pozitive, mbajeni në mend që të gjithë ne – prindër dhe fëmijë së bashku – jemi nxënës. Të gjithë ne provojmë, dështojmë, provojmë përsëri dhe në fund ia arrijmë.

Prindërimi nuk është destinacion, por udhëtim. Për çdo udhëtim ne duhet të përgatitemi.

Le të fillojmë duke menduar për mjetet, të cilat na duhen në mënyrë që të kemi një udhëtim të suksesshëm.

Disiplina pozitive është një *qasje ndaj* prindërimit.

Është një *mënyrë e të menduarit*.

Disiplina pozitive është e ndërtuar mbi 4 parime të prindërimit efektiv – përqendrimi në identifikimin e qëllimeve afatgjata, ofrimi i ngrohtësisë dhe i strukturës, të kuptuarit se si mendojnë dhe si ndihen fëmijët, si dhe zgjidhja e problemeve.

Blloqet e Ndërtimit të Disiplinës Pozitive

Secili nga 4 kapitujt e ardhshëm në këtë libër përqendrohet në njërën nga këto parime.

Kapitulli 1 e shpjegon dallimin midis qëllimeve afatshkurtra dhe afatgjata të prindërimit. Në këtë kapitull ju do të mendoni për qëllimet tuaja që kanë të bëjnë me zhvillimin e fëmijës.

Kapitulli 2 e shpjegon rëndësinë e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës për fëmijën tuaj. Ju do të mendoni lidhur me atë se si e bëni këtë gjë tani dhe se si do të mund ta bëni më mirë.

Kapitulli 3 ju shpie nëpër fazat e zhvillimit të fëmijës. Ky kapitull ofron informata lidhur me atë se si mendojnë dhe si ndihen fëmijët në mosha të ndryshme dhe për arsyet pse ata sillen në mënyrë të caktuar në një moshë të caktuar.

Kapitulli 4 ofron shembuj të sjelljes tipike të fëmijëve në mosha të ndryshme. Ju do të ushtroni në zgjidhjen e problemeve për ta kuptuar arsyen se pse fëmijët mund të sillen në këtë mënyrë.

Në Kapitullin 5, do ta bashkoni tërë këtë informacion në një vend. Ju do ta vlerësoni efektivitetin e reagimeve të ndryshme ndaj sjelljeve të përshkruara në Kapitullin 4. Do ta zbatoni qasjen e disiplinës pozitive dhe do ta kuptoni plotësisht se pse kjo qasje është kaq efektive.

Rekomandohet që shkathtësitë tuaja t'i vini në praktikë në mënyrë graduale. Është me rëndësi që t'i kuptoni të gjitha parimet e disiplinës pozitive para se të filloni t'i praktikoni ato.

Por, derisa ndërveproni me fëmijën tuaj, filloni të mendoni për qëllimet tuaja afatgjata, mënyrat se si mund të ofroni ngrohtësi dhe strukturë, dhe për arsyen pse fëmija juaj mund të ketë sjellje të tilla. Në mënyrë graduale, mënyra juaj e të menduarit do të fillojë të ndryshojë. Pastaj, duke i praktikuar, do të përmirësohen edhe shkathtësitë tuaja.

Blloqet e ndërtimit të disiplinës pozitive nuk janë të rëndësishme vetëm në vitet e hershme të jetës së fëmijës tuaj. Ato janë thelbësore gjatë gjithë kohës së zhvillimit të tij.

Edhe kur fëmija juaj t'i mbushë 20 vjet, ju do të mund t'i përdorni këto parime për ta ndihmuar atë që të marrë vendime, t'i zgjidhë problemet dhe të ketë qasje konstruktive ndaj konflikteve.

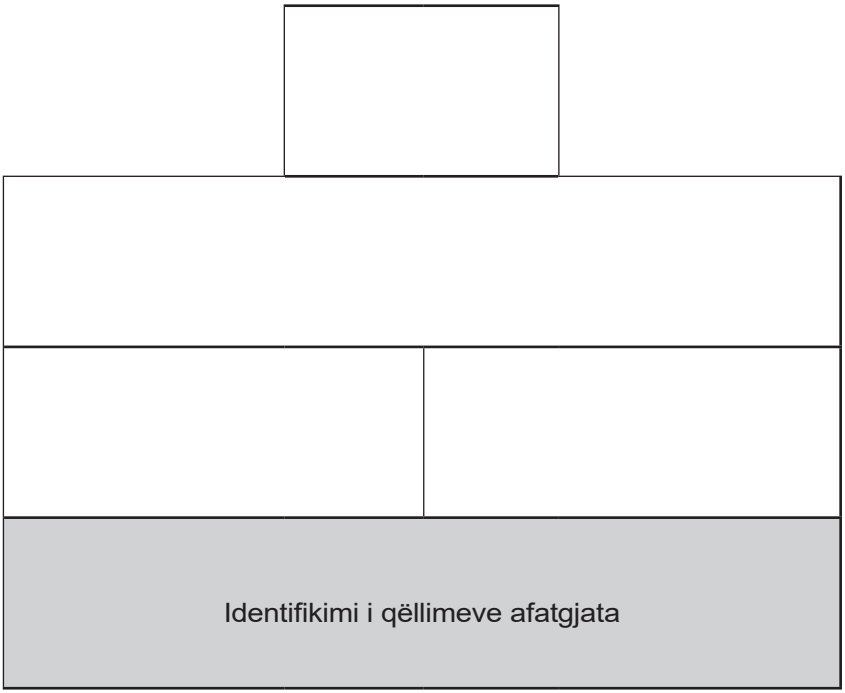
1

Identifikimi i qëllimeve tuaja afatgjata

IDENTIFIKIMI I QËLLIMEVE TUAJA AFATGJATA

Rritja e një fëmije nga lindja e deri në moshën madhore është një prej gjërave më të rëndësishme që do të bëjmë ndonjëherë. Por shumë nga ne e fillojnë këtë udhëtim pa menduar se ku dëshirojmë të arrijmë.

Në këtë kapitull, ju do të mendoni për qëllimet e prindërimit tuaj. Këto qëllime do të jenë baza, mbi të cilën ju do t'i ndërtoni shkathtësitë tuaja të disiplinës pozitive.



Imagjinojeni këtë situatë…

Është një mëngjes i zakonshëm në shtëpinë tuaj.

Fëmija juaj është duke u përgatitur për shkollë dhe po vonohet.

Çfarë dëshironi të bëjë fëmija juaj këtë mëngjes?

Me fjalë të tjera, cilat janë **qëllimet tuaja të prindërimit** për këtë mëngjes?

Ushtrim – Qëllimet e Prindërimit 1

Radhitni 5 gjëra, të cilat shpresoni se fëmija juaj do t'i bëjë para se të largoheni nga shtëpia këtë mëngjes.

1.....
.....
.....
.....

2.....
.....
.....
.....

3.....
.....
.....
.....

4.....
.....
.....
.....
.....

5.....
.....
.....
.....

Tani, le të mendojmë për llojet e qëllimeve sipas të cilave e keni bërë radhitjen e mëparshme.

A keni përfshirë qëllime të tilla për fëmijën tuaj si:

të vishet shpejt?

të ushqehet shpejt?

t'ju bindet?

t'i bëjë menjëherë ato që ia thoni?

Këto janë **qëllime afatshkurtra.**

Qëllimet afatshkurtra janë ato të cilat prindërit dëshirojnë t'i arrijnë *menjëherë.*

Për shembull, ju mund të dëshironi që fëmija juaj

- t'i mbathë këpucët *menjëherë*
- të largohet nga rruga *menjëherë*
- të vijë në shtëpi *menjëherë*
- të ndalojë së godituri motrën e tij/e saj *menjëherë*

Ditët e prindërve janë të mbushura me tentime për gjetjen e mënyrave për t'i përmbushur qëllimet e tyre afatshkurtra. Ky është realitet i prindërimit.

Në fakt, ne shpesh harrojmë se çfarë dëshirojmë të arrijmë në të vërtetë.

Imagjinojeni këtë situatë…

Fëmija juaj është rritur tanimë. Ju jeni gati ta festoni ditëlindjen e 20 – të të fëmijës suaj.

Mbyllni sytë dhe imagjinoni se si do të duket fëmija juaj në këtë moshë.

Çfarë personi shpresoni se do të jetë fëmija juaj në këtë moshë?

Çfarë lloj marrëdhënieje dëshironi të keni me fëmijën tuaj në këtë

moshë?

Ushtrim – Qëllimet e Prindërimit 2

Radhitni 5 karakteristika, të cilat shpresoni se fëmija juaj do t'i ketë në moshën 20 vjeçare.

1.....
.....
.....
.....

2.....
.....
.....
.....

3.....
.....
.....
.....

4.....
.....
.....
.....
.....

5.....
.....
.....
.....

Tani le të mendojmë për llojet e qëllimeve, të cilat i keni radhitur më lartë.

A e keni përfshirë:

zgjidhjen e problemeve?

komunikimin e mirë?

marrëdhënie të mira me ju?

të kujdeset për ju kur të moshoheni?

të ketë empati dhe respekt për të tjerët?

të dijë ta bëjë dallimin midis të mirës dhe të keqes?

marrjen e përgjegjësive?

ndershmërinë dhe integritetin?

besnikërinë ndaj familjes dhe miqve?

përkushtimin ndaj bashkëshortit apo bashkëshortes?

besimin në vetvete?

motivimin për t'i kontrolluar sfidat e vështira?

aftësinë për të menduar në mënyrë të pavarur?

Qëllime afatgjata janë ato qëllime të synuara nga prindërit e të cilat prindërit dëshirojnë t'i arrijnë derisa fëmijët e tyre tashmë janë të rritur.

Për shembull, ju mund të dëshironi që fëmija juaj të jetë:

i mirë dhe i dobishëm

i kujdesshëm dhe i sjellshëm

vendimmarrës i mençur

i sinqertë dhe i besueshëm

jo i dhunshëm

i kujdesshëm ndaj jush

një prind i dashur

Qëllimet afatgjata marrin kohë për tu arritur – zakonisht, disa vite.

Por, ato janë zemra e prindërimit.

> Qëllime afatgjata janë ato qëllime të cilat prindërit dëshirojnë t'i arrijnë derisa fëmijët e tyre të jenë rritur.

Një nga gjërat më të vështira sa i përket prindërimit është përmbushja e qëllimeve afatgjata ndërkohë që në të njëjtën kohë duhet të përmbushen edhe qëllimet afatshkurtra – pasi që këto të dyja shpesh nuk përputhen me njëra tjetrën.

Ta rikujtojmë shembullin ku fëmija juaj përgatitet për shkollë. Është bërë vonë. Fëmija juaj duhet ta hajë mëngjesin, të vishet, t'i pastrojë dhëmbët, dhe të dalë nga shtëpia me kohë.

Në këtë moment e tëra që dëshironi është që fëmija juaj të shkojë në shkollë me kohë. Jeni e stresuar. Fëmija juaj lëviz ngadalë dhe shpërqendrohet me gjëra të tjera. Ju nervozoheni.

Ju mund t'i bërtisni – apo edhe ta goditni – fëmijën tuaj në mënyrë që ai të lëvizë më shpejtë.

Në këtë moment, ju përqëndroheni në **qëllimet tuaja afatshkurtra** që ta nxirrni fëmijën tuaj nga dera *menjëherë*.

Por, çfarë ndodh me qëllimet tuaja afatgjata?

Kur i bërtisni fëmijës, a jeni duke e mësuar se si të jetë i sjellshëm?

Kur e godisni fëmijën tuaj, a jeni duke e mësuar se si t'i zgjidhë problemet?

Mënyra se si veprojmë në situata afatshkurtra është një model për fëmijën tonë. Ata mësojnë se si ta përballojnë stresin duke na parë se si ne e bëjmë atë. Nëse ne bërtasim dhe godasim kur jemi të stresuar, edhe ata do të mësohen të veprojnë në këtë mënyrë.

Prindërit shpesh reagojnë ndaj frustrimeve afatshkurtra në një mënyrë e cila i bllokon qëllimet afatgjata të tyre. Bërtima dhe goditja do t'ia mësojnë fëmijës tuaj të kundërtën e asaj që ju dëshironi që ai ta mësojë në aspektin afatgjatë.

Çdo herë që reagoni në këtë mënyrë, ju humbni një mundësi që t'i tregoni fëmijës suaj një mënyrë më të mirë të reagimit.

Si mund t'i përmbushni të dyja, edhe qëllimet tuaja afatshkurtra po ashtu edhe ato afatgjata?

Çelësi për disipline efektive është që t'i shihni sfidat afatshkurtra si mundësi për të punuar drejt arritjes së qëllimeve tuaja afatgjata.

Kur e ndjeni se po frustroheni, ky është një sinjal se keni një mundësi që t'i mësoni fëmijës tuaj diçka të rëndësishme – diçka shumë më të rëndësishme se sa ajo se si t'i mbathë këpucët menjëherë.

Ju keni një mundësi t'i mësoni fëmijës tuaj se si:

ta menaxhojë stresin

të komunikojë me respekt

ta trajtojë konfliktin pa goditur

t'i marrë parasysh ndjenjat e njerëzve të tjerë

ta arrijë qëllimin e vet pa i dëmtuar të tjerët fizikisht apo emocionalisht

Çdo herë që frustroheni, ju keni një mundësi të bëheni një rol model për fëmijën tuaj. Përmes ballafaqimit të mirë me situatën, ju i tregoni fëmijës se si t'i përballojë edhe ai frustrimet e veta.

Si është e mundur kjo? Kjo është e mundur përmes zbatimit praktik të disiplinës pozitive.

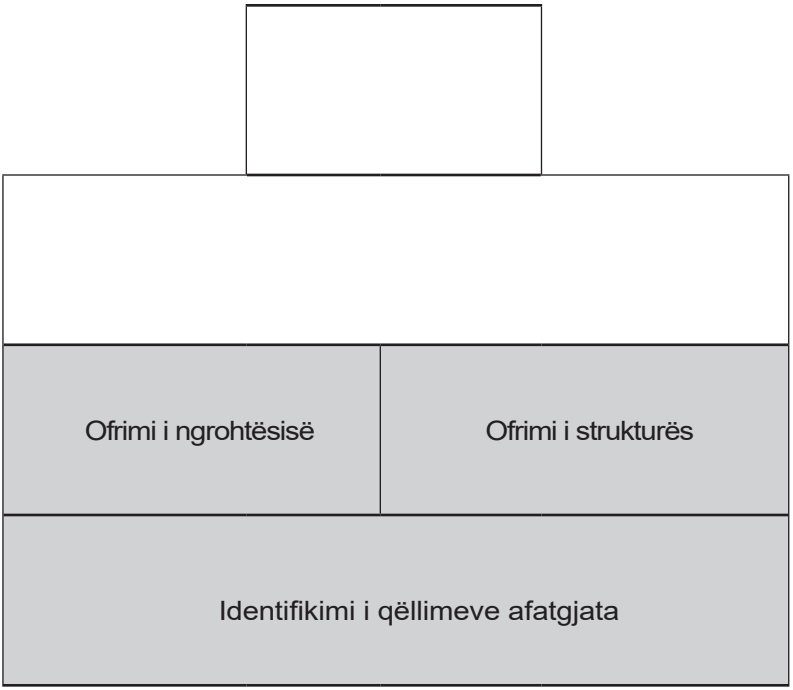
2

Të ofruarit e ngrohtësisë dhe të strukturës

TË OFRUARIT E NGROHTËSISË DHE TË STRUKTURËS

Qëllimet tuaja afatgjata janë baza, mbi të cilën ju do t'i ndërtoni shkathtësitë tuaja të disiplinës pozitive. Ndërtimi i këtyre shkathtësive kërkon dy mjete – ngrohtësi dhe strukturë.

Në këtë kapitull, ju do të mësoni se çfarë janë ngrohtësia dhe struktura si dhe përse janë ato të rëndësishme. Ju do të mendoni se si mund t'i ofroni ngrohtësi dhe strukturë fëmijës tuaj me mënyra, të cilat do t'ju çojnë drejt arritjes së qëllimeve tuaja afatgjata.



Të ofruarit e ngrohtësisë

Çfarë është ngrohtësia?

siguri emocionale

dashuri të pakushtëzuar

dashuri verbale dhe fizike

respekt për nivelin zhvillimor të fëmijës

ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës

empati për ndjenjat e fëmijës

Në një klimë të ngrohtë familjare, fëmijët *dëshirojnë* t'u ofrojnë kënaqësi prindërve të tyre.

Ngrohtësia inkurajon përmbushjen e qëllimeve afatshkurtra *dhe* mësimin e vlerave afatgjata.

Më poshtë po ju paraqesim disa mënyra se si prindërit u ofrojnë ngrohtësi fëmijëve të tyre.

Duke thënë: “Të dua.”

Duke u treguar se ata i duan madje edhe kur bëjnë gabime.

Duke u lexuar.

Duke i përqafuar.

Duke i mbështetur kur lëndohen ose frikësohen.

Duke i dëgjuar.

Duke e parë situatën nga këndvështrimi i tyre.

Duke i lavdëruar.

Duke luajtur me ta.

Duke qeshur me ta.

Duke i mbështetur kur ballafaqohen me sfida.

Duke i inkurajuar kur kanë për të bërë diçka të vështirë.

Duke u thënë se kanë besim te ta.

Duke i vlerësuar përpjekjet dhe sukseset e tyre.

Duke u treguar se u besojnë atyre.

Duke u kënaqur me ta.

Ushtrim - Pse është e rëndësishme ngrohtësia?

Për ta kuptuar arsyen se pse ngrohtësia është pjesë kaq e rëndësishme e disiplinës, imagjinoni sikur po filloni ta mësoni një gjuhë të re.

1. A do të mësoni më mirë nëse mësuesja juaj:
   a) ju tregon gjërat të cilat i bëni mirë,apo ☐
   b) ju tregon vetëm gjërat të cilat i bëni gabimisht? ☐

2. A do të mësoni më mirë nëse ndiheni:
   a) e sigurt me mësuesen tuaj, apo ☐
   b) e frikësuar se do t'ju godasë nëse e bëni një gabim? ☐

3. A do të mësoni më mirë nëse mendoni:
   a) se mësuesja juaj do të rrijë me ju dhe do t'ju mbështesë, pa marrë parasysh se sa gabime bëni, apo ☐
   b) do t'ju nxjerrë jashtë klase e zemëruar kur bëni gabime? ☐

4. A do të dëshironi t'ia plotësoni dëshirën një mësueseje e cila:
   a) është e sjellshme dhe ka mirëkuptim për ju,apo ☐
   b) ju bërtet, ju turpëron dhe ju kritikon? ☐

5. A do të dëshironi të mësoni gjuhë të tjera nëse mësuesja juaj:
   a) ju tregon se sa e aftë jeni, apo ☐
   b) ju thotë se jeni budallaqe? ☐

6. A do të dëshironi t'i tregoni mësueses tuaj kur keni probleme, nëse pritni se:
   a) do t'ju dëgjojë dhe do t'ju ndihmojë, apo ☐
   b) do të zemërohet dhe do t'ju dënojë? ☐

Ushtrim - Të ofruarit e ngrohtësisë

Radhitni 5 mënyra me të cilat i ofroni ngrohtësi fëmijës suaj.

1 .....

.....

.....

2 .....

.....

.....

3 .....

.....

.....

4 .....

.....

.....

5 .....

.....

.....

Cilat nga këto mënyra të lartëshënuara

i japin fëmijës suaj ndjenjën e sigurisë emocionale?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

i japin fëmijës suaj ndjenjën e dashurisë së pakushtëzuar?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

i tregojnë fëmijës suaj dashuri verbale dhe fizike?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

tregojnë respekt për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

tregojnë ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës suaj?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

tregojnë empati për ndjenjat e fëmijës suaj?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Të ofruarit e strukturës

Çfarë është struktura?

udhëzime të qarta për sjellje

pritshmëri të theksuara qartë

arsye të shpjeguara qartë

mbështetje për t'i ndihmuar fëmijës që të ketë sukses

inkurajim për të menduarit e pavarur të fëmijës

negocim

Struktura e ndihmon fëmijën tuaj të mësojë atë që është e rëndësishme.

Ajo i ndihmon atij që t'i kuptojë gabimet e veta dhe të bëjë gjithçka që mundet në mënyrë që t'i përmirësojë gabimet.

Struktura i jep fëmijës suaj informatat për të cilat fëmija ka nevojë për të pasur sukses herën e ardhshme.

Kur ju nuk jeni aty, struktura i siguron fëmijës mjetet, të cilat i nevojiten për t'i zgjidhur problemet.

Struktura i tregon fëmijës se si t'i zgjidhë mosmarrëveshjet me njerëz të tjerë në mënyrë konstruktive, pa dhunë.

Më poshtë i gjeni disa mënyra se si prindërit ofrojnë strukturë për fëmijët e tyre:

Duke i përgatitur ata për situata të vështira, duke u treguar se çfarë të presin dhe se si mund t'i përballojnë ato situata.

Duke u shpjeguar arsyet e ekzistimit të rregullave.

Duke i diskutuar rregullat me ta dhe duke i dëgjuar mendimet e tyre.

Duke i ndihmuar që të gjejnë mënyra për t'i korrigjuar gabimet e tyre, në një mënyrë e cila i ndihmon ata që të mësojnë.

Duke qenë të drejtë dhe tolerantë.

Duke e kontrolluar zemërimin.

Duke e shpjeguar mendimin e tyre dhe duke e dëgjuar mendimin e fëmijës.

Duke ua mësuar efektet e veprimeve të tyre në raport me njerëzit e tjerë.

Duke u dhënë informatat e nevojshme për të marrë vendime të drejta.

Duke biseduar me ta shpesh.

Duke i shmangur kërcënimet për goditje, kërcënimet se nuk do t'i doni më tej, duke i shmangur kërcënimet me përbindësha, apo gjëra të tjera nga të cilat fëmijët kanë frikë.

Duke vepruar si një rol model pozitiv dhe si udhërrëfyes.

Ushtrim - Pse është e rëndësishme struktura?

Për të kuptuar se pse struktura është pjesë kaq e rëndësishme e disiplinës, imagjinoni sikurse po filloni ta mësoni një gjuhë të re.

1. A do të mësoni më mirë nëse mësuesja juaj:
   a) ju tregon se si t'i shqiptoni fjalët e reja dhe ju mëson rregullat e drejtshkrimit, apo ☐
   b) pret nga ju që ta kuptoni vetë se si t'i shkruani fjalët e reja dhe ju dënon kur bëni gabime? ☐

2. A do të mësoni më shumë nëse mësuesja juaj:
   a) i vlerëson dhe i çmon përpjekjet e juaja, madje edhe nëse nuk janë të përkryera, apo ☐
   b) ju kërcënon me dënim nëse e bëni një gabim? ☐

3. A do të mësoni më mirë nëse mësuesja juaj:
   a) ju jep informatat për të cilat keni nevojë për ta dhënë me sukses një test, apo ☐
   b) nuk ju jep informatat për të cilat keni nevojë dhe pastaj zemërohet kur nuk e kaloni testin? ☐

4. A do të dëshironit t'ia plotësoni dëshirën një mësueseje, e cila:
   a) bisedon me ju për gabimet tuaja dhe ju tregon se si t'i përmirësoni herën e radhës, apo ☐
   b) ju godet kur bëni gabime? ☐

5. A do të dëshironit të mësoni më shumë gjuhë nëse mësuesja juaj:
   a) ju jep këshilla dhe ju inkurajon të përpiqeni, apo ☐
   b) ju thotë se kurrë nuk do të jeni në gjendje të mësoni? ☐

6. A do të dëshironit t'i tregoni mësueses tuaj kur keni probleme, nëse pritni se:
   a) ai do të përpiqet ta kuptojë se pse keni vështirësi dhe do t'ju ndihmojë ta gjeni një qasje të re, apo ☐
   b) ai do të zemërohet dhe do t'ju dënojë? ☐

Ushtrim - Të ofruarit e strukturës

Radhitni 5 mënyra me të cilat i ofroni strukturë fëmijës suaj.

1.....
.....
.....
.....

2.....
.....
.....
.....

3.....
.....
.....
.....

4.....
.....
.....
.....
.....

5.....
.....
.....
.....

Cilat nga këto mënyra

i japin fëmijës suaj udhëzime të qarta për sjellje?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

I theksojnë pritjet tuaja në mënyrë të qartë?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

shpjegojnë arsyetimin e dhënë fëmijës tuaj?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

i ndihmojnë fëmijës që të ketë sukses?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

inkurajojnë mendimin e pavarur të fëmijës?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

përfshijnë negociatat me fëmijën tuaj?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Disiplina pozitive kombinon ngrohtësinë dhe strukturën gjatë gjithë kohës së zhvillimit të fëmijës – nga foshnjëria e deri në moshën e pjekurisë së hershme.

Kjo është një mënyrë e të menduarit e cila u ndihmon prindërve në përmbushjen e qëllimeve të tyre afatshkurtra *dhe* afatgjata.

Është një mënyrë për t'i mësuar fëmijët se:

Si t'i zgjidhin problemet

Si të mendojnë për vetvete

Si të kalojnë mirë me të tjerët

Si t'i zgjidhin konfliktet në mënyrë jo të dhunshme

Si të veprojnë drejt kur ju nuk jeni aty

Disiplina pozitive bazohet në idenë se fëmijët lindin pa e ditur se çfarë presim nga ta.

Fëmijët janë nxënës. Ata mësojnë më së miri kur kanë mbështetje dhe informata. Fëmijët e moshave të ndryshme kanë nevojë për lloje të ndryshme të mbështetjes dhe të informatave.

Ngrohtësia = Mbështetje Struktura = Informata

Kapitulli i radhës përshkruan se si zhvillohen fëmijët. Kjo do t'ju ndihmoj që të mendoni për llojet e ngrohtësisë dhe strukturës për të cilat ata kanë nevojë në mosha të ndryshme.

3

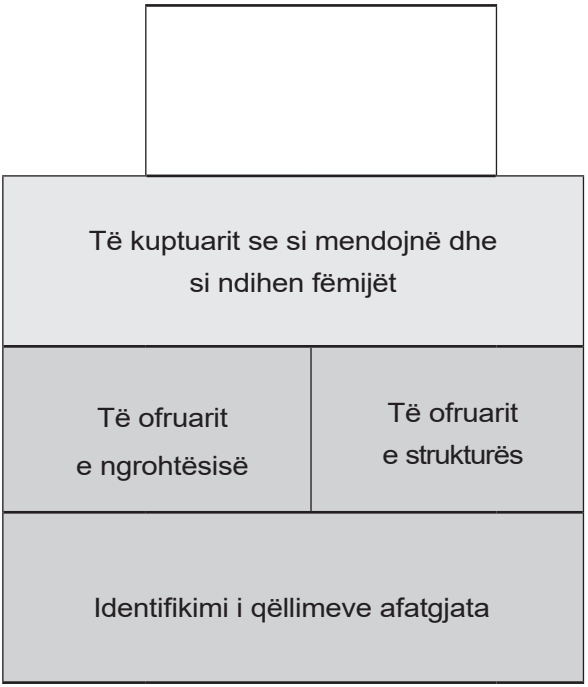
Të kuptuarit se si mendojnë dhe si ndihen fëmijët

TË KUPTUARIT SE SI MENDOJNË DHE SI NDIHEN FËMIJËT

Blloku i tretë i ndërtimit të disiplinës pozitive është të kuptuarit se si mendojnë dhe si ndihen fëmijët.

Kur e shikojmë botën me sytë e një 1 vjeçari, një 5 vjeçari apo një 13 vjeçari, vetëm atëherë ne mund të fillojmë ta kuptojmë sjelljen e tyre. Atëherë mund të jemi mësues shumë më efektiv.

Në këtë kapitull, do të mësoni se si t'i arrini qëllimet tuaja të prindërimit duke ofruar ngrohtësi dhe strukturë të përshtatshme për nivelin e zhvillimit të fëmijës suaj.



0 deri 6 muajsh

Foshnjat e posalindura janë krejt të reja në këtë botë.

Ato nuk i kuptojnë gjërat. Frikësohen lehtë. Ato kanë nevojë që ta dinë se janë të sigurt dhe të mbrojtur.

Është shumë e rëndësishme në këtë fazë që prindërit t'i ofrojnë foshnjës shumë ngrohtësi.

Struktura në këtë fazë nuk është e nevojshme. Foshnjat nuk mund t'i kuptojnë rregullat apo shpjegimet. Ato vetëm kanë nevojë ta dinë se nevojat e tyre do të përmbushen.

Foshnjat e posalindura nuk dinë asnjë fjalë. Ato qajnë për të na bërë me dije se kanë nevojë për diçka. Ato mësojnë shumë shpejt nëse mund të na besojnë, nëse do t'i dëgjojmë dhe nëse do të reagojmë.

Gjëja më e rëndësishme që prindërit mund ta bëjnë në këtë fazë është që të reagojnë ndaj fëmijës së tyre dhe ta bëjnë të pamundurën për të kuptuar se çfarë nevoje ka foshnja.

Një prej gjërave, për të cilën foshnjat kanë më së shumti nevojë është që të mbahen në dorë, të përqafohen, të përkunden, dhe të barten.

Përqafimi i foshnjës suaj është shumë i rëndësishëm për marrëdhënien tuaj. Nëse foshnja juaj ndihet e sigurt me ju, ajo nuk do të frikësohet të mësojë gjëra të reja kur të vijë koha.

Përqafimi është gjithashtu i rëndësishëm për zhvillimin e trurit të foshnjës suaj. Përkëdhelja dhe përkundja janë sikurse ushqim për trurin, ato i ndërtojnë lidhjet midis qelizave të trurit.

Foshnjat e reja nuk i kuptojnë ndjenjat e tyre. Ato po ashtu nuk e dinë se si ndiheni *ju*. Kur qajnë, në fakt nuk mundohen që t'ju çmendin juve.

Ato madje as nuk e dinë se çfarë do të thotë t'ju"çmendin"! Ato nuk e dinë madje as pse po qajnë! Ndonjëherë, vetë e qara e tyre mund t'i frikësojë.

Mbajeni në mend se e qara është diçka normale. Madje është normale që e qara të vazhdojë edhe kur mundoheni ta ngushëlloni foshnjën tuaj. Dhe është normale që e qara të vazhdojë për një kohë të gjatë, veçanërisht në mbrëmje.

Në këtë fazë, gjëja më e rëndësishme që prindërit mund ta bëjnë është t'i tregojnë foshnjës së tyre se ajo është e sigurt. Kur foshnja ndihet e sigurt me ju, ajo do të krijojë një lidhje të fortë.

Kjo lidhje do të jetë baza e marrëdhënies suaj me foshnjën tuaj në vitet në vijim.

Gjatë kësaj faze, foshnjat mësojnë si t'i përdorin muskujt e tyre. Ato mësojnë të kapin objekte me dorë dhe të përtypin. Atyre iu pëlqen të kapin gjëra me dorë dhe çdo gjë e fusin në gojë.

Kapja me dorë dhe përtypja e objekteve i zhvillon muskujt e foshnjës suaj. Duke kapur objekte me dorë, foshnja mëson se si t'i përdorë duart dhe gishtat e saj. Duke përtypur, ajo ushtron muskujt të cilët do t'i nevojiten për të ngrënë ushqime të forta dhe për të folur.

Kur foshnja juaj rrëmben varsen tuaj dhe e fut në gojë, ajo nuk është duke u treguar "e keqe". Ajo vetëm sa po vepron sipas instikteve të saj. Ajo po e përdor metodën e vetme të cilën e posedon për të mësuar se çka janë ato objekte. Si dhe po i ushtron disa muskuj shumë të rëndësishëm.

Sapo që foshnja të filloj të fus gjëra në gojë, puna e një prindi është që të sigurohet se nuk ka asgjë përreth që mund ta dëmtojë atë. Nëse foshnjat fusin objekte të vogla në gojën e tyre, ato mund të ngulfaten. Nëse fusin në gojë kemikale apo objekte të papastra ato mund të sëmuren.

Është jashtëzakonisht e rëndësishme që të largoni nga mjedisi i fëmijës çdo gjë që mund ta dëmtojë atë nëse do ta prekte apo do ta përtypte.

Mbani në mend se foshnjat e kësaj moshe nuk e kuptojnë rrezikun. Zgjidhja më e mirë është që të siguroheni se mjedisi i tyre është i sigurt. Më vonë, me zhvillimin e gjuhës dhe të kuptuarit e saj, ju mund të filloni ta mësoni fëmijën tuaj për rrezikun.

6 deri 12 muajsh

Në këtë moshë, foshnjat zakonisht qajnë më rrallë dhe buzëqeshin më shpesh.

Kur qajnë, kjo mund të ndodhë për shkak se frikësohen se i keni lënë vetëm. Një foshnje në këtë moshë do ta vërejë se jeni larguar nga dhoma, por ende nuk e kupton se ju do të ktheheni.

Kjo mund të jetë shumë e frikshme për një foshnje. Ajo mund të ndihet plotësisht e pafuqishme.

Një nga detyrat tuaja më të rëndësishme gjatë kësaj faze është që ta fitoni besimin e foshnjës suaj. Ajo ka nevojë ta dijë se ju jeni gjithmonë afër.

Foshnjat në këtë moshë po ashtu mund të qajnë sepse ju dalin *dhëmbët*. Dalja e dhëmbëve mund të shkaktojë shumë dhimbje, por foshnja ende nuk mund t'ju tregojë se dalja e dhëmbëve i shkakton dhimbje.

Një arsye tjetër pse foshnjat qajnë në këtë fazë janë sëmundjet. Pasi që nuk di të flasë, foshnja juaj nuk mund t'ju tregojë se është e sëmurë.

Foshnjat nuk dinë t'ju tregojnë se kanë ethe, dhimbje koke, dhimbje stomaku, dhimbje fyti apo përzierje. Ato vetëm mund të qajnë.

Një arsye tjetër pse foshnjat qajnë është se truri i tyre fillon të "organizohet". Është normale për foshnjat të qajnë në të njejtën periudhë kohore, çdo natë. Kjo është një shenjë se trupi dhe truri i tyre po e zhvillojnë një ritëm. Të qarët është pjesë e këtij procesi.

Por, foshnja juaj nuk e kupton se çfarë po i ndodh asaj. Atij i ndihmon fakti që ju jeni afër kur kaplohet nga ndjenjat të cilat e shoqërojnë të qarët.

Fëmijët kanë të drejtë për kujdes dhe udhëheqje në përputhje me kapacitetet e tyre të zhvillimit.
Neni 5 *Konventa e OKB për të Drejtat e Fëmijës*

Një nga gjërat më interesante që ndodh në këtë fazë është se foshnjat fillojnë të flasin. Së pari, ato belbëzojnë. Kjo mund të tingëllojë si "ba" ose "da" apo "ma".

Foshnjat i mësojnë tingujt e gjuhës së tyre amtare kur prindërit e tyre reagojnë ndaj belbëzimit të tyre. Kur foshnja juaj thotë "ba", ju mund t'i përgjigjeni me "ba ba ba".

Kur i përgjigjeni belbëzimit të foshnjës suaj, ajo e mëson se "ba" qenka një tingull i rëndësishëm dhe e ushtron atë. Shumë shpejt ai tingull do të rritet në një fjalë.

Ajo poashtu e mëson se kur flet, ju do ta dëgjoni dhe do t'i përgjigjeni.

Reagimi ndaj belbëzimit të fëmijës suaj dhe fjalëve të para e inkurajojnë njërin nga blloqet më të rëndësishme të ndërtimit të marrëdhënies suaj – komunikimin.

Në këtë fazë të hershme, ju mund t'i ndihmoni fëmijës suaj të mësohet t'i shprehë ndjenjat. Po ashtu, ju mund t'i tregoni se do ta dëgjoni atë që ka për të thënë dhe se do t'i respektoni përpjekjet e saj/tij për të komunikuar me ju.

I deri 2 vjeç

Kjo është një periudhë me ndryshime të mahnitshme!

Gjatë kësaj faze, fëmija juaj do të fillojë të ecë dhe do të ketë një "shpërthim gjuhësor"!

Të ecurit ndryshon gjithçka. Tani fëmija juaj mund të shkojë kudo që ai dëshiron të shkojë. Ai mund t'i mbërrijë objektet, të cilat nuk ka mundur t'i mbërrijë më parë.

Ai është tepër i kënaqur me pavarësinë e tij të re. Atij i pëlqen ta hulumtojë çdo qoshe. I pëlqen të prekë dhe të shijojë gjithçka.

Ky hulumtim është udhëtimi i zbulimit për fëmijën tuaj. Në këtë mënyrë ai mëson për botën e tij të mahnitshme.

Të gjithë fëmijët kanë nevojë të hulumtojnë, të prekin dhe të shijojnë. Kjo është absolutisht e domosdoshme për zhvillimin e trurit të tyre.

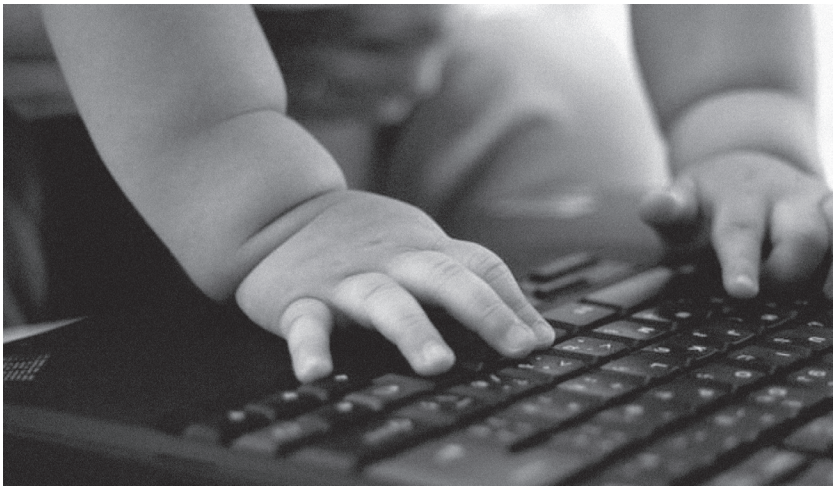
Kur hulumton, fëmija juaj bëhet shkencëtar. Ai do të bëjë eksperimente për të parë se cilat objekte bëjnë zhurmë, cilat rrëzohen, cilat pluskojnë. Këto eksperimente e mësojnë atë për objektet e kësaj bote.

Për shembull, ai do ta lëshojë nga dora një lodër disa herë me radhë. Ai nuk e bën këtë për t'ju ngacmuar ju. Ai e bënë këtë për të kuptuar se çdo të thotë "rënia".

Ai do t'i fusë duart në ushqimin e tij për të zbuluar cilësinë e tij. Do t'i fusë lodrat në gojë për të zbuluar shijen e tyre. Do ta nxjerrë nga goja ushqimin për të kuptuar se çfarë ndjenje është kjo.

Asnjë prej këtyre sjelljeve nuk janë të "këqija". Është detyrë e fëmijës suaj në këtë fazë që ta zbulojë botën e tij. Ai është një zbulues.

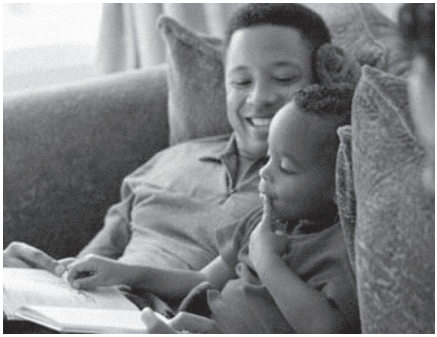
Është detyrë e prindit që të sigurohet se bota e tij është e sigurtë për t'u zbuluar. Nëse fëmija juaj mund të hulumtojë në mënyrë të sigurtë, ai mjaft shpejt do të mësojë shumë. Poashtu, ai do të mësojë se bota e tij është një vend i sigurt.



Nga të gjitha këto zbulime, fëmija juaj shumë shpejt do t'i mësojë një numër të madh të fjalëve të reja. Ai do të dëshirojë të dijë emrin e çdo gjëje të cilën e sheh.

Kjo është një mundësi e mrekullueshme për t'i dhënë fëmijës tuaj një fjalor të pasur si dhe dashurinë për fjalët. Është e rëndësishme që:

- të bisedoni me të
- t'i lexoni
- ta dëgjoni
- t'i përgjigjeni pyetjeve të tij



Gjatë kësaj faze, detyra juaj është ta ushqeni pavarësinë në rritje të fëmijës suaj.

Ai duhet ta dijë se ju do ta respektoni nevojën e tij për pavarësi dhe se do ta mbështetni dëshirën e tij të fuqishme për të mësuar.

Nevoja e fëmijës suaj për pavarësi mund ta çojë në konflikt me ju.

Në këtë fazë, fëmijët fillojnë to thonë "Jo!" Kur një fëmijë thotë "Jo!" ai nuk po bëhet mospërfillës apo i pabindur. Ai po përpiqet t'ju tregojë se si ndihet.

Edhe pse fëmijët i dinë emrat e shumë objekteve, ata ende nuk dinë se si t'i emërojnë ndjenjat. Për ta është shumë e vështirë që t'i shpjegojnë ndjenjat.

Kur një fëmijë thotë

"Jo!" ai ndoshta përpiqet të thotë:

"Nuk më pëlqen kjo."

"Nuk dua të largohem."

"E dua atë."

"Unë dua t'i zgjedhë rrobat e mia."

"Jam i frustruar."

Po ashtu, ata nuk e kuptojnë se si ndihen njerëzit e tjerë. Nëse s'mund t'i emërojnë ndjenjat e tyre, sigurisht se s'mund t'i emërojnë as ndjenjat e dikujt tjetër.

Kur jeni e lodhur dhe keni nevojë për paqe dhe qetësi, fëmija juaj nuk është në gjendje ta kuptojë se si ndiheni apo çfarë janë nevojat tuaja. Nëse fëmija është i zhurmshëm, kjo nuk ndodh për arsye se po sillet si i "keq". Kjo ndodhë pasi që nuk e kupton se si ndiheni ju.

Kur jeni duke u ngutur dhe fëmija juaj nuk vishet, kjo nuk ndodh për arsye se ai dëshiron t'ju vonojë. Por, ai nuk e kupton pse ju duhet të dilni nga shtëpia mu tani – pikërisht në kohën kur ai është duke e pikturuar kryeveprën e tij.

Kur bie shi dhe ju dëshironi që fëmija juaj ta veshë pallton ndërsa ai thotë "Jo!", kjo nuk ndodh për arsye se ai dëshiron të bëhet mospërfillës. Kjo ndodhë për arsye se nuk e kupton ende se si është të lagesh në shi – ose për arsye se dëshiron ta bëjë vetë zgjedhjen e tij lidhur me veshjen e tij.

Fëmijët përjetojnë mjaft frustrime në jetën e përditshme. Ata duan të jenë të pavarur, mirëpo ne nuk mund t'i lejojmë gjithmonë që të bëjnë çfarëdo që dëshirojnë.

Jo vetëm që thonë shpesh "Jo!"; ata edhe e dëgjojnë shpesh "Jo-në!".

Fëmijët frustrohen shumë herë gjatë një dite pasi që të rriturit u thonë "Jo!" atyre mjaft shpesh. Ne mundohemi t'i mbajmë të sigurt dhe t'u mësojmë rregulla të rëndësishme.

Mirëpo ata nuk i kuptojnë qëllimet tona. Ata vetëm e ndiejnë frustrimin kur e dëgjojnë fjalën "Jo!".

Për pasojë, fëmijët kanë shpërthime inati. Frustrimi rritet në ta dhe ata nuk dinë se si ta nxjerrin atë. Gjuha e tyre nuk është e zhvilluar mjaftueshëm që t'i shprehin ndjenjat e veta.

Prandaj, ndonjëherë ata i kaplon trishtimi, dekurajimi dhe frustrimi. Ata i shprehin ndjenjat e tyre përmes lotëve, bërtimave si dhe duke u hedhur në dysheme.

Shumë prindër e kuptojnë këtë. Mirëpo kur nuk ne nuk i kuptojmë qëllimet e fëmijëve tanë kur thonë "Jo!", nganjëherë edhe ne frustrohemi dhe kemi shpërthime inati!

Në këto situata, ne mund t'u mësojmë fëmijëve tanë gjëra të rëndësishme, si për shembull si ta trajtojnë frustrimin dhe si t'i shprehin ndjenjat e tyre në mënyrë konstruktive.

Këto mësime të hershme për **zgjidhjen e konfliktit** janë një tjetër bllok ndërtimi në zhvillimin e fëmijës suaj. Ato do ta forcojnë marrëdhënien tuaj dhe do t'u mësojnë atyre aftësi të cilat do të zgjasin përjetë.

2 deri 3 vjeç

Gjatë kësaj faze, ju mund të shihni ndryshime në sjelljen e fëmijës suaj të cilat mund t'ju brengosin, por këto janë në të vërtetë shenja se fëmija e kupton më shumë botën përreth tij. Zakonisht, këto ndryshime marrin formën e **frikës**.

Papritmas, fëmija juaj mund të ketë frikë nga errësira. Apo mund të ketë frikë nga kafshët, tingujt e rinj, ose hijet. Apo, fëmija mund të qajë për një kohë të gjatë kur largoheni nga ai.

Shpesh prindërit brengosen për këto ndryshime. Ata mendojnë se fëmija i tyre po sillet si i papjekur, në vend se të sillej si më i pjekur. Në të vërtetë, këto ndryshime janë shenja se fëmija juaj po bëhet më i pjekur.

Duke kuptuar më shumë për rrezikun, fëmija juaj mëson të frikësohet nga lëndimi. Me rritjen e imagjinatës së fëmijës suaj, ai mund të mendojë për gjëra të cilat nuk mund t'i shohë, dhe fillon të frikësohet nga përbindëshat dhe fantazmat.

Kjo mund të jetë shumë e frikshme për fëmijën tuaj. Ai ende nuk ka përvojë të mjaftueshme për ta bërë dallimin midis imagjinatës dhe realitetit. Ai beson se çdo gjë që e sheh ekziston me të vërtetë. .

Ai papritmas mund të fillojë të frikësohet nga maskat, vizatimet nëpër libra, personazhet në filma vizatimorë, ose lodrat me pamje të frikshme. Kjo ndodh për arsye se fëmija ka mësuar për rrezikun, por ende nuk e di se disa gjëra nuk janë të vërteta.

Në mendjen e fëmijës suaj çdo gjë është e gjallë. Nëse ju e vini një maskë të frikshme, ai mendon se ju jeni shëndërruar në atë krijesë. Nëse ai imagjinon se nën krevatin e tij ndodhet një përbindësh, ai beson se kjo është e vërtetë.

Fëmija juaj po ashtu mund të frikësohet kur ju largoheni nga ai. Kjo ndodhë për arsye se ai e kupton rrezikun, por ende nuk e kupton se ju gjithmonë do të ktheheni tek ai. Ai mund të frikësohet shumë kur mbetet vetëm ose me njerëz të cilët nuk i njeh shumë mirë.

Në këtë fazë, fëmija juaj ka nevojë për shumë **siguri dhe mbështetje**. Ai ka nevojë ta dijë se ju i kuptoni dhe i respektoni ndjenjat e tij – dhe se do ta mbroni atë.

Një tjetër shenjë e zhvillimit të fëmijës suaj është ndrojtja e cila shfaqet në mënyrë të papritur. Madje edhe fëmijët të cilët si të vegjël kanë qenë shumë komunikativë, në këtë fazë mund të veprojnë krejt ndryshe.

Papritmas, fëmija juaj mund të fillojë të sillet i ndrojtur në mesin e të huajve. Kjo është një shenjë se ai kupton më shumë për marrëdhëniet ndërnjerëzore.

Kjo sjellje nuk do të thotë se ai po bëhet i pasjellshëm apo refuzues. Ky është një reagim inteligjent ndaj situatës. Fëmija juaj e kupton rrezikun dhe di ta bëjë dallimin midis të huajve dhe njerëzve të cilët i njeh.

Kujdesi i fëmijës suaj lidhur me të huajt tregon se ai po e kupton gjithnjë e më shumë botën që e rrethon.

Një zhvillim tjetër, i cili shpesh i brengos prindërit është refuzimi i papritur i fëmijëve që të mbahen në duar nga miqtë apo të afërmit e juaj.

Kur ndodh kjo, fëmija juaj nuk po sillet si i pasjellshëm. Ai po fillon të kërkojë të ketë kontroll mbi trupin e tij. Ai dëshiron të vendosë për vetveten e tij dhe faktin se kush mund ta prekë.

Ky është një zhvillim shumë i rëndësishëm. Për t'ua mësuar fëmijëve sigurinë dhe privatësinë e trupit, ne duhet t'i respektojmë të drejtat e tyre për ta kontrolluar trupin e tyre.

Mbajeni në mend se fëmija juaj ende nuk i kupton ndjenjat e njerëzve të tjerë.

Kur ai qanë për ju, ai nuk e kupton se ju duhet të largoheni. Kur ai nuk dëshiron t'i flasë një të panjohure, ai nuk e kupton se ajo po përpiqet të sillet mirë.

Fëmija juaj sapo ka filluar t'i kuptojë ndjenjat e tij / saj. Do të nevojitet ca kohë deri sa të mund t'i kuptojë edhe ndjenjat e të tjerëve.

Detyra më e rëndësishme për prindërit në këtë fazë është t'i **respektojnë ndjenjat e fëmijëve të tyre.**

Ne ua mësojmë fëmijëve t'i respektojnë ndjenjat e të tjerëve duke i respektuar ndjenjat e tyre. Kur fëmijët e fitojnë besimin se prindërit do t'i respektojnë ndjenjat e tyre, ata fitojnë më shumë vetëbesim pasi që ndihen të sigurt.

Respektimi i ndjenjave të fëmijës suaj do të thotë:

t'i ndihmoni t'i shprehë ndjenjat e tij me fjalë

t'i tregoni se edhe ju ndiheni nganjëherë ashtu

të mos e qortoni apo turpëroni

të mos e dënoni për shkak se frikësohet

3 deri 5 vjeç

Kjo është një fazë tejet interesante! Fëmija juaj dëshiron të dijë çdo gjë!

Mendja e fëmijës suaj është zhvilluar në mënyrë të jashtëzakonshme deri në këtë fazë. Tani ai e kupton se është në gjendje të mësojë çdo gjë!

Kur sheh diçka të re, ai dëshiron ta dijë se si quhet, për çka shërben, si funksionon, pse lëviz ashtu... Në këtë fazë, fëmijët bëjnë shumë pyetje!

Ndonjëherë, prindërit lodhen duke u përpjekur t'u përgjigjen të gjitha pyetjeve të fëmijëve. Ndonjëherë as vetë ata nuk i dinë përgjigjet!

Por prindërit mund të ndërtojnë një bazë të fortë për mësimnxënien e fëmijëve duke u përgjigjur me respekt ndaj pyetjeve të fëmijëve të tyre.

Nëse ne e respektojmë kuriozitetin e fëmijëve, ata do ta përjetojnë kënaqësinë e të mësuarit. Kjo ndjenjë do t'i shoqërojë ata edhe kur të hyjnë në shkollë.

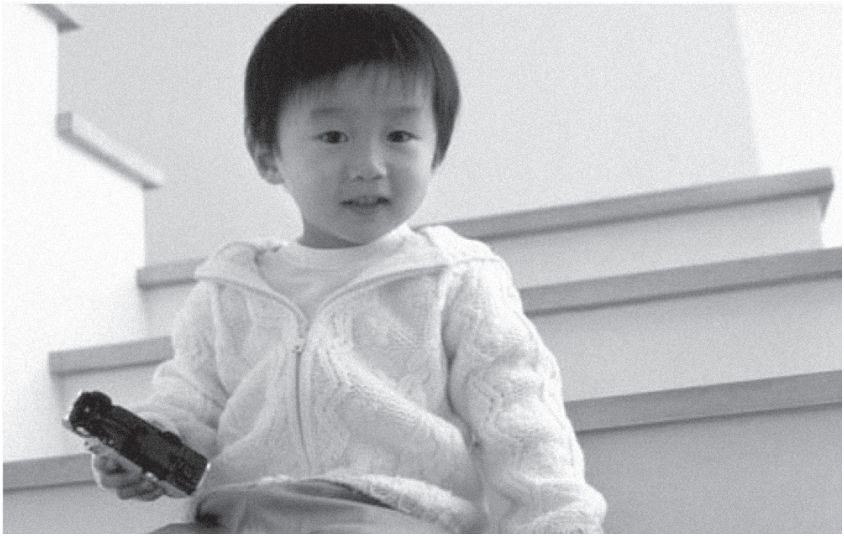
Prindërit të cilët përpiqen t'u përgjigjen pyetjeve të fëmijëve – ose u ndihmojnë atyre t'i gjejnë përgjigjet – në të vërtetë u kanë mësuar atyre shumë gjëra:

- është në rregull të mos dish çdo gjë
- idetë e tyre janë të rëndësishme
- ekzistojnë shumë mënyra për të gjetur informata
- kërkimi i përgjigjeve dhe zgjidhja e problemeve është kënaqësi

Fëmijët të cilët i mësojnë këto gjëra do të kenë më shumë vetëbesim kur të ballafaqohen me sfida. Ata do të mësohen të jenë të durueshëm, si dhe do ta mësojnë se të kesh dëshirë për të mësuar, është një gjë e mirë.

Ndonjëherë, megjithatë, fëmijët dëshirojnë të mësojnë për gjëra të cilat janë të rrezikshme. Ata mund të dëshirojnë të mësojnë se si ndizet një qiri. Apo se çfarë do të ndodhë nëse kërcejnë nga një pemë e lartë. Apo se çfarë do të ndodhë nëse e lëshojnë nga dora pjatën tuaj të preferuar.

Pasi që fëmijëve nuk bën t'u lejohet të bëjnë gjëra të rrezikshme, ata në këtë fazë fillojnë të mësojnë për rregulla.



Sa më shumë që fëmija juaj i kupton rregullat, aq më shumë ka gjasa që t'i respektojë ato.

Mbani në mend se fëmija juaj dëshiron ta dijë "pse?"-në. Pse fluturojnë zogjtë? Pse notojnë peshqit? Dhe pse unë nuk mund ta ndezë qiririn?

Kur fëmija juaj pyet "pse?" ai nuk ju sfidon juve. Ai me të vërtetë dëshiron ta dijë përgjigjen.

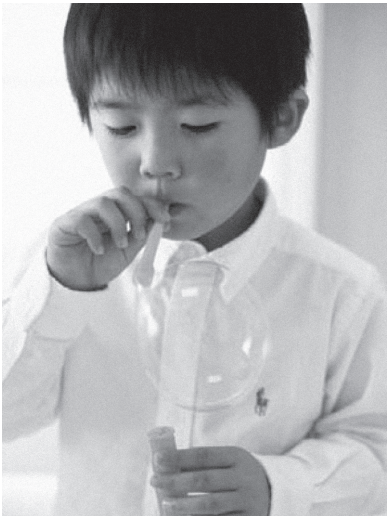
Fëmijët kanë të drejtë të kërkojnë informacion.

Neni 13
Konventa e OKB për të Drejtat e Fëmijës

Në këtë fazë, fëmijët kanë dëshirë të luajnë lojëra imagjinare. Ata imagjinojnë se janë lloj-lloj gjërash, madje edhe të rritur. Ndonjëherë, ata humbin në lojën e tyre pasi që kjo u duket shumë reale.

Loja është "puna" e fëmijës suaj. Në këtë mënyrë ai ushtron të ndihet sikurse njerëzit e tjerë. Ai e vë veten në situata të njerëzve të tjerë dhe i sheh gjërat me sytë e tyre. Loja është jashtëzakonisht e rëndësishme për zhvillimin e empatisë së fëmijëve.

Loja është po ashtu e rëndësishme për zhvillimin e trurit të fëmijës suaj. Përmes lojës, fëmijët i zgjidhin problemet, shpikin gjëra të reja, bëjnë eksperimente, dhe e kuptojnë se si funksionojnë gjërat.



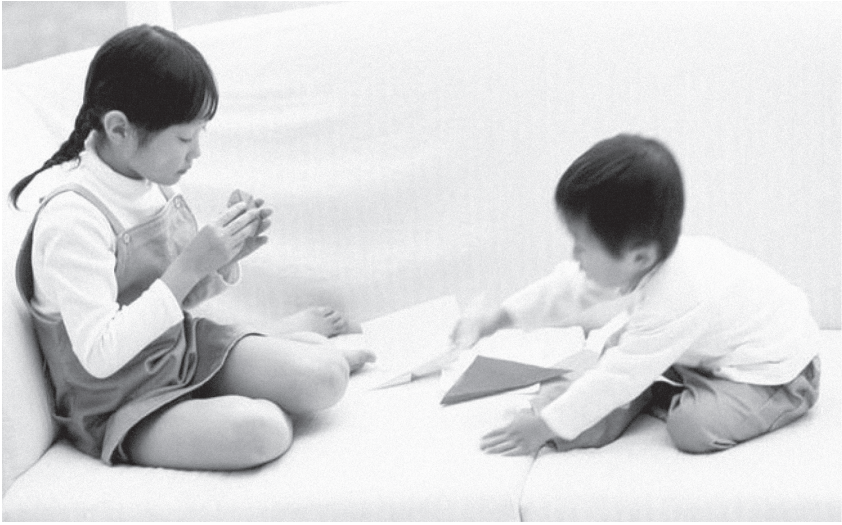
Fëmijët kanë të drejtë të luajnë.

Neni 31
Konventa e OKB për të Drejtat e Fëmijës

Fëmijët kanë nevojë për kohë të mjaftueshme për të luajtur. Ky është një tjetër bllok ndërtimi në zhvillimin e tyre.

Nëse ata kanë kohë për të zhvilluar imagjinatën e tyre, ata do të bëhen më kreativë në zgjidhjen e problemeve.

Nëse ata mund t'i zbërthejnë gjërat dhe pastaj t'i vendosin përsëri së bashku, do ta kuptojnë se janë në gjendje ta kuptojnë se si funksionojnë gjërat.



Nëse mund të vizatojnë dhe të këndojnë, ata do të kenë më shumë vetëbesim për tu shprehur nëpërmjet artit.

Nëse kanë mundësi t'i zgjidhin zënkat, ata do të bëhen më të mirë në zgjidhjen e konflikteve.

Një karakteristikë tjetër e kësaj faze është dëshira e fëmijëve për të ndihmuar. Ata dëshirojnë ta pastrojnë dyshemenë, të përgatisin ushqime, t'i pastrojnë rrobat, ta gëlqerosin shtëpinë, dhe të ndërtojnë objekte.

Duke ndihmuar, ata e kryejnë "praktikën". Ata mësojnë dhe ushtrojnë aftësi të rëndësishme për jetë duke vëzhguar dhe ndihmuar.

Kur fëmijët ndihmojnë, ata bëjnë shumë gabime. Fëmijët nuk i bëjnë gjërat në mënyrë të përkryer. Ata kanë pak përvojë në këto detyra, prandaj edhe mund të mos i bëjnë ashtu siç kemi dëshirë ne.

Por ata mësojnë në këtë mënyrë. Ashtu sikurse ne që nuk jemi gjithmonë të mirë kur bëjmë diçka për herë të parë, po ashtu edhe fëmijët kanë nevojë t'u jepet një mundësi për të bërë gabime dhe për të mësuar.

Kur i inkurajojmë fëmijët që të ndihmojnë, ne u japim atyre mundësi për të mësuar. Dhe kur i lejojmë që ta ushtrojnë këtë në praktikë, ne u tregojmë se i respektojmë shkathtësitë dhe aftësitë e tyre.

Ky mesazh ka një ndikim të madh tek fëmijët. Nëse fëmijët e shohin vetveten si të aftë, ata do të kenë shumë më shumë vetëbesim për të mësuar gjëra të reja.

Një detyre e rëndësishme për prindërit në këtë fazë është që ta **nxisin vetëbesimin e fëmijëve në aftësitë e tyre,** duke:

- iu përgjigjur pyetjeve të tyre, ose duke u ndihmuar që t'i gjejnë përgjigjet
- duke i siguruar ata se kanë kohë të mjaftueshme për lojë
- duke i inkurajuar që të ndihmojnë

Vetëbesimi i një fëmije të vogël në aftësitë e tij për të mësuar është themeli i gjithë mësimit të ardhshëm.

Fëmija do të ballafaqohet me shumë sfida në vitet e ardhshme. Nëse ai e fillon këtë udhëtim duke besuar se është i aftë, ai ka shumë më shumë gjasa t'i tejkalojë ato sfida.

5 deri 9 vjeç

Kjo fazë shënon një kthesë të madhe në jetën e fëmijës – dhe të prindërve. Gjatë kësaj faze, shumica e fëmijëve do ta fillojnë shkollën.

Kur një fëmijë hyn në shkollë, bota e tij ndryshon. Ai duhet të mësojë shumë shpejt si:

t'ia dalë vetë, pa prindërit e tij

të kalojë mirë me shumë fëmijë të rinj

t'i përmbushë pritshmëritë e shumë personave të rritur

t'i respektojë oraret dhe rutinat e reja

Përvojat e para të fëmijëve në shkollë mund të ndikojnë në ndjenjat e tyre sa i përket shkollës dhe mësimit për vite me radhë.

Edhe pse të gjithë fëmijët e fillojnë shkollimin në të njejtën moshë, ata nuk janë të gjithë të gatshëm në të njejtën kohë. Fëmijët mund të kenë **temperamente**, të cilat mund të ndikojnë dukshëm në mënyrën e reagimit të tyre ndaj shkollës.

Temperamenti i fëmijës është i lindur. Ai nuk mund të ndryshohet. Kjo është një pjesë mjaft e rëndësishme e asaj çfarë e bën fëmijën tuaj atë që është.

Nuk ka temperament të "mirë" apo të "keq" – por vetëm temperamente të ndryshme. Temperamenti ynë është ai që na bën unik. Çdo temperament i ka përparësitë e tij.

Le t'i shikojmë disa dimensione të rëndësishme të temperamentit.

1. Niveli i aktivitetit

Disa fëmijë janë tejet *aktiv*, ata shumicën e kohës dëshirojnë të vrapojnë, të kërcejnë, apo të ngjiten. Shumë rrallë ulen, madje edhe në kohën e ushqimit. Ata duken se janë gjithmonë në lëvizje.

Disa fëmijë të tjerë janë *joaktiv*, ata preferojnë aktivitete të qeta, si për shembull shfletimin e librave apo lojëra me formime figurash për periudha të gjata kohore.

Nivelet e aktivitetit të fëmijëve të tjerë i bie të jenë diku ndërmjet dy grupeve që u cekën më lartë.

2. Ritmi

Disa fëmijë kanë ritme të parashikueshme. Ata i merr uria në intervale të rregullta kohore, zgjohen nga gjumi, bien në gjumë si dhe shkojnë në tualet përafërsisht në të njëjtën kohë, çdo ditë.

Disa fëmijë të tjerë kanë ritme të cilat ndryshojnë. Ata një ditë mund të jenë shumë të uritur në mesditë, ndërsa ditën tjetër aspak. Ata mund të zgjohen nga gjumi shumë heret të hënën, ndërsa të martën flenë deri vonë.

Fëmijët e tjerë kanë ritme, të cilat i bie të jenë diku në mes të këtyre që u cekën më lart.

3. Reagimi ndaj situatave të reja

Disa fëmijë u *afrohen* situatave të reja. Ata u buzëqeshin personave të panjohur, ofrohen me grupe të reja të fëmijëve dhe bashkohen në lojën e tyre, shumë lehtë bëjnë miq të rinj, u pëlqen të provojnë ushqime të reja, si dhe kanë dëshirë të shkojnë në vende të reja.

Disa fëmijë të tjerë zmbrapsen nga situatat e reja. Ata largohen nga personat e panjohur, u nevojitet kohë e gjatë për t'u bashkuar me grupe të reja, i nxjerrin nga goja llojet e ushqimit të ri, dhe ngurrojnë apo u shmangen vendeve të reja.

Reagimet e fëmijëve të tjerë ndaj situatave të reja bien diku në mes të këtyre që u cekën më lart.

4. Përshtatja ndaj ndryshimit

Disa fëmijë *përshtaten shpejt* me rutinat e reja, me njerëzit, si dhe me ushqimet e reja. Atyre mund t'u duhet vetëm një ditë apo dy që të përshtaten me një orar të ri, me një shtëpi të re apo me një shkollë të re.

Disa fëmijë të tjerë përshtaten më ngadalë. Mund të nevojiten me muaj që ata të krijojnë miq të ri në një lagje të re, apo të ndihen rehat në një shkollë të re, apo të ndjekin një orar të ri.

Përshtatja e fëmijëve të tjerë bie diku në mes të këtyre që u cekën më lart.

5. Shpërqendrimi

Disa fëmijë *shpërqendrohen* lehtë. Ata lëvizin nga një gjë tek tjetra, varësisht nga ajo që shohin apo dëgjojnë në atë moment. Atyre u merr shumë kohë që t'i kryejnë detyrat pasi që vëmendja e tyre vazhdimisht tërhiqet në drejtime të ndryshme. Por, kur janë të trishtuar apo të zhgënjyer, është e lehtë që atyre t'u zhvendoset vëmendja në diçka tjetër dhe t'u ndryshohet disponimi.

Disa fëmijë të tjerë nuk shpërqendrohen lehtë. Ata rrinë ulur dhe lexojnë për periudha të gjata kohore. Ndërsa kur janë të uritur apo të mërzitur, nuk është e lehtë t'u zhvendoset vëmendja.

Shpërqendrimi i fëmijëve të tjerë bie diku në mes të këtyre që u cekën më lart.

6. Këmbëngulja

Disa fëmijë janë *shumë këmbëngulës*, duke mos iu ndarë një detyre sfiduese deri sa të kryhet. Ata kanë një qëllim në mendje dhe do të vazhdojnë deri sa ta arrijnë. Ata nuk dorëzohen nga dështimi. Mirëpo, nuk është e lehtë t'i bindësh që të ndalen nga aktiviteti, të cilin e duan.

Disa fëmijë të tjerë janë *më pak këmbëngulës*. Nëse rrëzohen njëherë, nuk do të ngrihen përsëri. Nëse nuk ia dalin ta zgjidhin shpejt një lojë me formim figurash, atyre u humb interesimi. Është gjë e lehtë t'i bindësh që të mos merren me aktivitetet, të cilat ne nuk dëshirojmë që ata t'i bëjnë.

Këmbëngulja e fëmijëve të tjerë bie diku në mes të këtyre që u cekën më lart.

7. Intensiteti

Disa fëmijë reagojnë me intensitet të lartë ndaj ngjarjeve dhe situatave. Nëse kanë vështirësi në zgjidhjen e një gjëegjëze, ata do të bërtasin dhe do t'i gjuajnë figurat. Ata e shfaqin zemërimin dhe trishtimin me intensitet të lartë, por gjithashtu edhe lumturinë e shfaqin me intensitet të lartë. Ata qajnë me zë të lartë kur janë të hidhëruar dhe qeshin hareshëm kur janë të lumtur. Ju e dini gjithmonë se si ndihen këta fëmijë.

Disa fëmijë të tjerë kanë reagime të qeta. Kur janë të trishtuar përbrenda, ata qajnë në qetësi. Kur janë të lumtur, ata buzëqeshin në qetësi. Është e vështirë të dihet se si ndihen këta fëmijë.

Intensiteti i fëmijëve të tjerë bie diku në mes të këtyre që u cekën më lart.

Ushtrim – Temperamenti i fëmijës suaj 1

Vlerësoni fëmijën tuaj për secilin nga 7 dimensionet e temperamentit.

1. Niveli i aktivitetit

Ulët			Lart
1	2	3	4
Rri ulur i qetë për periudha të gjata			*Gjithmonë në lëvizje*

2. Ritmi

Ulët			Lart
1	2	3	4
E merr uria dhe gjumi në kohë të ndryshme gjatë ditëve të ndryshme			*E merr uria dhe gjumi në të njejtën kohë çdo ditë*

3. Reagimi ndaj situatave të reja

Shmangia			Afrimi
1	2	3	4
Largohet i strukur nga njerëzit e panjohur, i palumtur në vende të reja, i refuzon gjërat e reja			*I pëlqen të takojë njerëz të rinj, të shkojë në vende të reja, të provojë gjëra të reja*

4. Përshtatja ndaj ndryshimit

Ulët			Lart
1	2	3	4
I nevojitet kohë e gjatë për t'iu përshtatur ndryshimeve të rutinës apo ambienteve			*Shpejt u përshtatet ndryshimeve të rutinës apo ambienteve*

5. Shpërqendrimi

Ulët			Lart
1	2	3	4
Përqendrohet në një aktivitet për periudha të gjata kohore			*Vëren çdo gjë, i zhvendoset vëmendja*

6. Këmbëngulja

Ulët			Lart
1	2	3	4
Shpejt e humb interesimin në aktivitete			*Nuk u ndahet aktiviteteve deri sa të përfundojnë*

7. Intensiteti

Ulët			Lart
1	2	3	4
Nuk shfaq shumë ndryshime në emocione			*Shfaq trishtim, zemërim dhe lumturi me intensitet të lartë*

Ushtrim – Temperamenti i fëmijës suaj 2

Mendoni për situatat (mënyrat), gjatë së cilave temperamenti i fëmijës suaj konsiderohet përparësi.

Mënyrat, në të cilat temperamenti i fëmijës tim nënkupton përparësi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tani mendoni për situatat (mënyrat), në të cilat temperamenti i fëmijës suaj nuk konsiderohet përparësi.

Mënyrat në të cilat temperamenti i fëmijës tim nuk paraqet përparësi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Temperamenti i fëmijës suaj ka një ndikim të fuqishëm në gatishmërinë e tij për shkollë.

Për disa fëmijë ambienti i ri do të jetë interesant dhe emocionues, ata do të përshtaten shpejt me rutinën e re, dhe do të kënaqen duke krijuar miq të rinj.

Për disa fëmijë të tjerë ambienti i ri do të jetë stresues, atyre do t'u nevojitet kohë për t'iu përshtatur rutinës së re dhe do ta kenë të vështirë të krijojnë miq të rinj.

Është me rëndësi që prindërit ta njohin temperamentin e fëmijëve të tyre dhe ta respektojnë individualitetin e tyre.

Nuk është e mundur ta shëndërroni një fëmijë aktiv në pasiv, apo ta bëni këmbëngulës një fëmijë i cili është më pak këmbëngulës.

Por, ne *mund* t'i identifikojmë përparësitë e çdo fëmije dhe t'i zhvillojmë ato. Po ashtu, ne mund t'i identifikojmë sfidat unike të secilit fëmijë dhe ta krijojmë një mjedis mbështetës, i cili ia mundëson secilit fëmijë të lulëzojë.

Jo vetëm temperamenti i fëmijës suaj ndikon në sjelljen e tij. Edhe temperamenti juaj ndikon në sjelljen e tij – sikurse edhe në sjelljen tuaj.

Marrëdhëniet prind-fëmijë ndikohen fuqishëm nga *përputhja* midis temperamentit të fëmijës dhe temperamentit të prindit.

Mendoni për një prind i cili nuk është shumë aktiv. Këtij prindi i pëlqen të rrijë brenda, të lexojë në qetësi dhe të dëgjojë muzikë të lehtë.

Tani mendoni se çfarë mund të ndodhë nëse ky prind e ka një fëmijë me nivel të lartë të aktivitetit. Çfarë do të ndodhë nëse ky fëmijë mbahet brenda dhe nga ai pritet që të rrijë ulur dhe i qetë?

Nëse ky prind e kupton se fëmija i tij ka një nivel më të lartë të aktivitetit sesa ai/ajo, atëherë do të jetë në gjendje t'i përshtat pritshmëritë e tij/saj dhe të gjejë mënyra për t'i përmbushur nevojat e fëmijës për aktivitete. Nëse prindi i tillë nuk e kupton se sjellja e fëmijës ndodh për shkak të temperamentit të tij, ai/ajo mund të mendojë se fëmija i tij/saj po bëhet i "keq".

Është shumë e rëndësishme për prindërit që të mendojnë për temperamentin e tyre dhe ta analizojnë se sa u përputhen temperamentet e tyre me temperamentin e fëmijëve të tyre. Vetëm në këtë mënyrë mund t'i kuptojmë arsyet për shumë konflikte familjare.

Ushtrim – Temperamenti juaj 1

Vlerësojeni vetveten për secilin nga 7 dimensionet e temperamentit.

1. Niveli i aktivitetit

Ulët			Lart
1	2	3	4
Më pëlqejnë më shumë aktivitetet e qeta			*Më pëlqen të jem fizikisht aktiv/e dhe në lëvizje*

2. Ritmi

Ulët			Lart
1	2	3	4
Më merr uria dhe lodhem në kohë të ndryshme gjatë ditëve të ndryshme			*Më merr uria dhe lodhem në të njejtën kohë çdo ditë*

3. Reagimi ndaj situatave të reja

Shmangia			Afrimi
1	2	3	4
Nuk ndihem rehat në situata të reja, në takime me njerëz të ri dhe kur provoj gjëra të reja			*Më pëlqen të shkoj në vende të reja, të takoj njerëz të rinj dhe të provoj gjëra të reja*

4. Përshtatja ndaj ndryshimit

Ulët			Lart
1	2	3	4
Më nevojitet kohë e gjatë t'iu përshtatem ndryshimeve të rutinës apo ambienteve			*U përshtatem shpejt ndryshimeve të rutinës apo ambienteve*

5. Shpërqendrimi

Ulët			Lart
1	2	3	4
E përqendroj vëmendjen në një gjë për një kohë të gjatë			*Mendimet më shpërqendrohen lehtë; vëmendja ime zhvendoset shpesh*

6. Këmbëngulja

Ulët			Lart
1	2	3	4
Shpejt e humbi interesimin në aktivitete dhe vazhdoj në gjëra të tjera			*Nuk i ndahem një aktivitetit deri sa ta përfundoj*

7. Intensiteti

Ulët			Lart
1	2	3	4
Nuk i shfaqi emocionet; njerëzit e tjerë shpesh nuk mund ta dinë se si ndihem			*Kur jam i lumtur, i trishtuar apo i nervozuar, të tjerët e dinë*

Ushtrim – Temperamenti juaj 2

Mendoni për situatat (mënyrat) gjatë të cilave temperamenti juaj paraqet përparësi.

Mënyrat në të cilat temperamenti im paraqet përparësi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tani mendoni për situatat (mënyrat), gjatë së cilave temperamenti juaj nuk paraqet përparësi.

Mënyrat, në të cilat temperamenti im nuk paraqet përparësi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ushtrim – Përshtatja

Përdorni një stilolaps me ngjyrë të kaltër për t'i plotësuar kutitë, të cilat korrespondojnë me vlerësimin, të cilin ia keni bërë fëmijës suaj. Pastaj, lidhni këto kuti me një vijë.

Niveli i aktivitetit	①	②	③	④
Ritmi	①	②	③	④
Reagimi ndaj situatave të reja	①	②	③	④
Përshtatja ndaj ndryshimit	①	②	③	④
Shpërqendrimi	①	②	③	④
Këmbëngulja	①	②	③	④
Intensiteti	①	②	③	④

Ushtrim – Përshtatja

Përdorni një stilolaps me ngjyrë të kuqe për t'i plotësuar kutitë të cilat korrespondojnë me vlerësimin të cilin ia keni bërë vetvetes. Pastaj, lidhni këto kuti me një vijë.

Niveli i aktivitetit	①	②	③	④
Ritmi	①	②	③	④
Reagimi ndaj situatave të reja	①	②	③	④
Përshtatja ndaj ndryshimit	①	②	③	④
Shpërqendrimi	①	②	③	④
Këmbëngulja	①	②	③	④
Intensiteti	①	②	③	④

Dallimet midis temperamenteve tona

Fëmija im dhe unë dallojmë në .....

.....

.....

Ky dallim mund ta ndihmojë konfliktin kur.....

.....

.....

Fëmija im dhe unë dallojmë në.....

.....

.....

Ky dallim mund të kontribuojë në konflikt kur .....

.....

.....

Fëmija im dhe unë dallojmë në .....

.....

.....

Ky dallim mund të kontribuojë në konflikt kur .....

.....

.....

Fëmija im dhe unë dallojmë në .....

.....

.....

Ky dallim mund të kontribuojë në konflikt kur.....

.....

.....

Fëmija im dhe unë dallojmë në.....

.....

.....

Ky dallim mund të kontribuojë në konflikt kur.....

.....

.....

Ngjashmëritë midis temperamenteve tona

Fëmija im dhe unë përshtatemi në .....

.....

.....

Kjo ngjashmëri mund të kontribuojë që të kalojmë mirë duke.....

.....

.....

Fëmija im dhe unë përshtatemi në.....

.....

.....

Kjo ngjashmëri mund të kontribuojë që të kalojmë mirë duke.....

.....

.....

Fëmija im dhe unë përshtatemi në.....

.....

.....

Kjo ngjashmëri mund të kontribuojë që të kalojmë mirë duke.....

.....

.....

Fëmija im dhe unë përshtatemi në.....

.....

.....

Kjo ngjashmëri mund të kontribuojë që të kalojmë mirë duke.....

.....

.....

Fëmija im dhe unë përshtatemi në.....

.....

.....

Kjo ngjashmëri mund të kontribuojë që të kalojmë mirë duke.....

.....

.....

Përshtatja midis temperamentit të fëmijës suaj dhe temperamentit tuaj mund të ketë efekt të fuqishëm në marrëdhënien midis jush. Duke e njohur rolin e temperamentit në sjelljen e fëmijës suaj dhe në sjelljen tuaj, ju mund të filloni t'i kuptoni arsyet e shumë konflikteve që lindin.

Po ashtu, ju mund ta kuptoni se pse goditja dhe bërtitja nuk ndihmojnë.

Fëmija juaj është një individ, sikurse edhe ju. Temperamenti i tij nuk mund të ndryshohet, sikurse nuk mund të ndryshohet as temperamenti juaj.

Aty ku temperamentet tuaja nuk përshtaten, ju mund të gjeni mënyra për t'i zgjidhur dallimet pa zënka dhe debate. Ju mund të gjeni mënyra për t'i respektuar dallimet tuaja dhe t'i zbusni ato.

Gjatë viteve të para të shkollës, marrëdhëniet shoqërore të fëmijëve bëhen gjithnjë e më të rëndësishme. Interesimi i shtuar i tyre për miqësi është një shenjë e pavarësisë së tyre në rritje.

Bota e fëmijës suaj po zgjerohet. Fëmija mëson më shumë në lidhje me atë se si mendojnë të tjerët, çfarë besojnë të tjerët, dhe se si sillen të tjerët.

Ndonjëherë, prindërit në këtë fazë brengosen se po e humbin kontrollin mbi fëmijët e tyre. Ata brengosen për të gjitha ndikimet e reja tek fëmijët e tyre.

Por kjo është një pjesë e nevojshme dhe e rëndësishme e zhvillimit të fëmijës suaj. Gjatë kësaj faze, fëmija do të mësojë shumë për njerëzit e tjerë. Si dhe do të mësojë edhe më shumë për vetveten.

Në këtë fazë, për herë të parë fëmijët duhet të kuptojnë çështje shumë të komplikuara. Ata duhet të mësojnë se si:

ta menaxhojnë konfliktin me fëmijë të tjerë

të komunikojnë me të tjerët, edhe kur nuk pajohen

të luftojnë për vetveten

të luftojnë për të tjerët

të ballafaqohen me ngucakeq

të jenë besnik, edhe kur është e vështirë

të jenë të sjellshëm, edhe kur të tjerët nuk janë

Aftësitë dhe vetëbesimin të cilat i ka fituar fëmija juaj në fazat e mëhershme do t'i japin një bazë të fortë për t'u ballafaquar me këto sfida të reja.

Fëmijët, të cilët e shohin veten si të mirë, të kujdesshëm dhe të aftë kanë më shumë gjasa që të marrin vendime të mira.

Fëmijët të cilët ndihen të mbështetur dhe të pranuar nga prindërit e tyre kanë më shumë gjasa të shkojnë tek ata për këshillim dhe ndihmë kur kanë nevojë.

Fëmijët të cilët i kanë parë prindërit e tyre duke e trajtuar konfliktin, zemërimin dhe stresin pa agresivitet apo dhunë kanë më shumë gjasa t'i zgjidhin konfliktet e tyre në mënyrë më të mirë.

Fëmijët të cilët kanë mësuar nga prindërit e tyre se si të dëgjojnë, komunikojnë dhe si t'i trajtojnë të tjerët me respekt kanë më shumë gjasa të veprojnë në të njejtën mënyrë me shokët dhe shoqet e klasës si dhe me mësuesit e tyre.

Gjithçka që keni bërë për të ndërtuar një marrëdhënie të fuqishme, dhe të besueshme me fëmijën tuaj në vitet e mëhershme, tani do t'i japin atij forcë për t'i trajtuar situatat e vështira.

Për fëmijën, kuptimi i të gjitha pjesëve të komplikuara të marrëdhënieve është një sfidë e jashtëzakonshme. Ai është krejt i ri në këtë. Ai do të bëjë gabime pasi që nuk kupton çdo gjë që ne e kuptojmë.

Mirëpo derisa provon, dështon dhe ia del, ai do të mësojë shumë për njerëzit e tjerë si dhe për vetveten. Empatia e tij për të tjerët do të rritet. Ndërsa të kuptuarit e tij për bindjet dhe vlerat e veta do të rritet gjithnjë e më shumë.

Detyra kryesore e prindërve në këtë fazë është që t'i **mbështesin dhe t'i udhëzojnë fëmijët e tyre**. Fëmijët na shikojnë si modele dhe udhërrëfyes të tyre.

Ne duhet të jemi ata njerëz, si të cilët

duam që fëmijët tanë të bëhen.

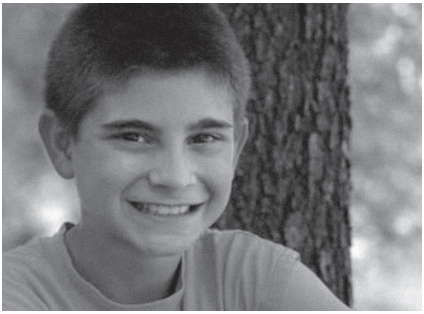
Si mësuesit e tyre të parë dhe më të rëndësishmit, përmes sjelljes sonë, ne mund t'u mësojmë atyre se si:

t'i respektojnë të drejtat e të tjerëve
të jenë të mirësjellshëm
t'u ndihmojnë të tjerëve
ta kuptojnë kur i lëndojnë të tjerët
t'i korrigjojnë gabimet e tyre
të kërkojnë falje me zemër
të jenë besnikë
të veprojnë me integritet

Kjo fazë është shumë e rëndësishme sepse është një urë midis fëmijërisë dhe adoleshencës.

Ne mund ta zhvillojmë bazën të cilin e kemi krijuar në vitet e hershme. Si dhe mund ta përgatisim terrenin për vendimmarrje të pavarur në vitet e rinisë.

10 deri 13 vjeç



Fëmija juaj është gati të hyjë në fazën e pubertetit. Në këtë fazë do të ndodhin shumë ndryshime interesante.

Trupi i tij do të ndryshojë. Ai tanimë nuk është një fëmijë i vogël. Fëmija juaj po përgatitet për moshën madhore. Por është ende fëmijë.

Kjo situatë mund të shpjerë në konflikte familjare.

Pse janë kaq të zakonshme konfliktet familjare në këtë fazë?

Arsyeja 1
Në këtë fazë, fëmijët duan më shumë pavarësi nga prindërit e tyre. Mirëpo, prindërit brengosen se fëmijët e tyre ende nuk i kanë të gjitha njohuritë dhe aftësitë, të cilat u nevojiten për të marrë vendime të pavarura.

Arsyeja 2
Ndryshimet e mëdha të cilat ndodhin në trupin e fëmijës suaj mund të çojnë në ndryshime të disponimit. Një fëmijë i cili ka qenë gazmor, papritmas mund të bëhet i zymtë dhe që zemërohet lehtë.

Arsyeja 3
Fëmijët kalojnë më shumë kohë me bashkëmoshatarët e tyre dhe më pak kohë me prindërit e tyre. Ndonjëherë, ata dëshirojnë të veprojnë njëlloj sikurse bashkëmoshatarët e tyre, edhe nëse prindërit nuk e miratojnë këtë.

Arsyeja 4
Fëmijët në këtë fazë e kuptojnë se ata mund të mos pajtohen me prindërit e tyre. Ata në këtë fazë i krijojnë bindjet e tyre dhe e kuptojnë se kush janë si individë.

Arsyeja 5
Gjatë kësaj faze, prindërit mund të ndihen të frikësuar për fëmijët e tyre. Ata mund të brengosen për sigurinë apo për shëndetin e tyre. Mund të brengosen se fëmijët e tyre do të futen në telashe apo të mos mësojnë në shkollë. Ndonjëherë, prindërit ndihen të pafuqishëm.

Së bashku, këto arsye mund të shpien në konflikte familjare të shpeshta.

Miqësitë bëhen tejet të rëndësishme në këtë fazë.

Miqtë janë shumë të rëndësishëm për mirëqenien emocionale të fëmijëve. Ata mund të jenë një burim i madh i mbështetjes, rehatisë dhe kënaqësisë. Miqtë mund t'i mësojnë fëmijës suaj shkathtësi, si dhe ta ndihmojnë të krijojë interesim për gjëra të reja. Fëmijët kanë nevojë për mbështetje shoqërore sikurse të rriturit.

Mirëpo, interesimi në rritje i fëmijëve në krijimin dhe ruajtjen e miqve mund të shpie deri tek brengat e prindërve. Prindërit shpesh brengosen për "presionin nga bashkëmoshatarët" në këtë fazë. Ndonjëherë, fëmijët do të bëjnë gjëra, me të cilat prindërit e tyre nuk pajtohen, vetëm për t'u pranuar nga ana e bashkëmoshatarëve të tyre.

Një sfide e madhe e prindërimit në këtë fazë është që të **ofroni siguri për fëmijën tuaj duke e respektuar nevojën e tij në rritje për pavarësi.**

Mënyrat e krijimit të një rrjeti të sigurisë për fëmijën tuaj

- Kaloni kohë së bashku
  - bëni aktivitete së bashku si familje
  - bisedoni me të për miqtë e tij
  - dëgjoni brengat dhe shqetësimet e tij
  - pranoni arritjet e tij
  - tregoni për sfidat me të cilat do të ballafaqohet në vitet e ardhshme dhe bëjani me dije se do të jeni aty për t'i ndihmuar
  - tregohuni të sinqertë me të
  - tregohuni të dashur me të
  - përpiquni t'i kuptoni ndjenjat të cilat qëndrojnë prapa sjelljeve të tij / saj

- Ndërtojeni vetëbesimin e tij
  - ndihmoni asaj ta zbulojë dhe ta pëlqejë vetveten
  - inkurajojeni të besojë në aftësitë e tij
  - ndihmoni t'i shohë anët e forta të saja si dhe karakteristikat e veçanta

- Përfshijuni në shkollën e tij
  - shkoni në evenimentet shkollore
  - njihni mësimdhënësit e tij
  - bisedoni me të për detyrat e shtëpisë dhe ofroni ndihmën tuaj
  - interesohuni për atë që ai është duke lexuar dhe diskutoni me të

- Njiheni shoqërinë e tij
  - lejoni ata të qëndrojnë në shtëpinë tuaj
  - takohuni me familjet e tyre
  - merrni pjesë në evenimente ku janë të përfshira ai dhe shoqëria e tij

- Qëndroni afër – por ruajeni distancën
  - dijeni se ku është dhe me kënd është, por respektoni nevojat e tij në rritje për pavarësi dhe privatësi
  - tregojini se i besoni atij dhe se keni besim në të

Mënyrat e inkurajimit të pavarësisë së fëmijës suaj

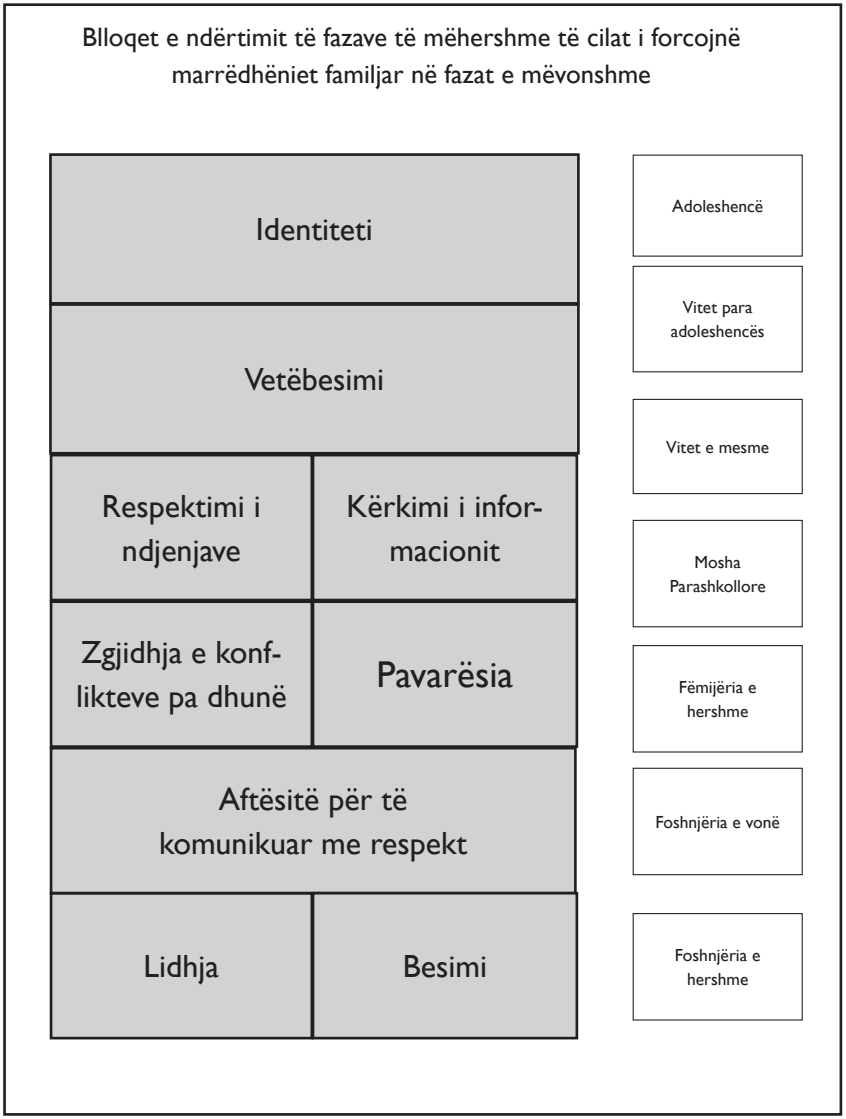
- Ndihmojini atij të kuptojë se çfarë është e drejtë dhe çfarë jo
  - bisedoni me të për aktivitetet e rrezikshme dhe shpjegoni se pse ai duhet t'i shmangë ato, si p.sh. pirja e duhanit, marrja e drogave dhe aktivitetet e rrezikshme fizike
  - bisedoni me të për vlerat tuaja dhe dëgjoni ato të tijat
  - bisedoni me të për ndryshimet fizike dhe emocionale, të cilat do t'i përjetojë në moshën e pubertetit
  - bisedoni me të për presionet me të cilat do të ballafaqohet që të bëjë gjëra, për të cilat ai mendon se janë të gabuara apo të rrezikshme
  - ndihmojeni që të planifikojë paraprakisht në mënyrë që të ndihet i përgatitur për t'u ballafaquar me presionin e bashkë-moshatarëve
  - ndihmojeni që të gjejë mënyra për t'i rezistuar presionit të bashkëmoshatarëve të cilat do të funksionojnë për të

- Ndihmojini asaj të kuptojë se çfarë është përgjegjësia dhe aftësitë
  - përfshijeni në aktivitet shtëpiake
  - bisedoni me të për para dhe se si t'i përdorë ato me mend
  - përfshijeni në krijimin e rregullave dhe pritshmërive të familjes

- Ndihmojini atij në zhvillimin e empatisë dhe respektit për të tjerët
  - inkurajojeni t'u ndihmojë njerëzve në nevojë
  - bisedoni me të se çfarë të bëjë kur të tjerët janë të pasjellshëm

- Ndihmojini asaj të mendojë për të ardhmen e saj
  - ndihmojeni që t'i vendosë qëllimet e saj
  - bisedoni me të për aftësitë dhe njohuritë të cilat do të dëshironte t'i kishte kur të rritet
  - inkurajojeni të ketë një ëndërr, një vizion se si ajo do të donte ta kishte jetën
  - ndihmojeni të gjejë mënyra për t'i arritur qëllimet e saj

Të gjitha blloqet e ndërtimit, të cilat prindërit i kanë krijuar në vitet e mëhershme, tani bëhen shumë të rëndësishme.



Fëmijët, të cilët në fillim të jetës mësojnë se mund t'u besojnë prindërve të tyre kanë më shumë gjasa t'i dëgjojnë këshillat e tyre.

Fëmijëve, të cilëve prindërit ua kanë ushqyer pavarësinë në moshën e hershme tani kanë më pak gjasa që të ndikohen negativisht nga bashkëmoshatarët e tyre.

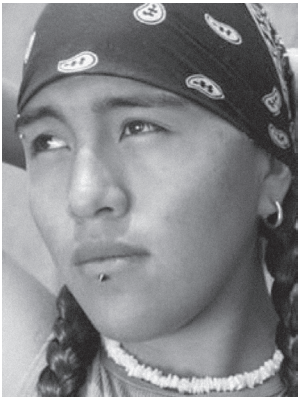
Fëmijët, të cilët kanë qenë të respektuar kur kanë qenë të vegjël tani kanë më shumë gjasa që ta shprehin frikën dhe brengat e tyre tek prindërit e tyre.

Fëmijëve, të cilëve prindërit ua kanë ushqyer vetëbesimin në moshën e hershme tani kanë më shumë gjasa të besojnë në vetvete.

Fëmijët, të cilët janë mbështetur dhe udhëzuar nga prindërit e tyre tani kanë më shumë gjasa që të këshillohen me ta para se të paraqiten problemet.

Marrëdhënia, të cilën e keni krijuar me fëmijën tuaj do të jetë shtyllë për të gjatë udhëtimit nëpër adoleshencë.

14 deri 18 vjeç



Kjo është një faze me shumë begati. Fëmija juaj tani është buzë moshës madhore.

Gjatë fëmijërisë, ai është ushtruar për këtë fazë. Ai ka mësuar se si:

t'i respektojë të tjerët

t'i zgjidhë konfliktet pa dhunë

t'i shprehë ndjenjat e tij në mënyrë konstruktive

të luftojë për vetveten dhe për të tjerët

Gjatë kësaj faze, fëmija juaj do t'i përdorë të gjitha këto shkathtësi të rëndësishme për çdo ditë.

Prindërit shpesh e ndjejnë se gjatë kësaj faze nuk i shohin mjaft shpesh fëmijët e tyre. Tani, fëmija juaj duhet t'i përdorë aftësitë e tij i pavarur.

Prindërimi i një adoleshenti mund të jetë përvojë shumë e hareshme.

Fëmija juaj është pothuajse një i rritur, i aftë të komunikojë me ju për pothuajse çdo gjë. Ai mund të japë ide të reja, t'i zhvillojë idetë e veta në mënyrë të pavarur dhe të krijojë rrugën e tij.

Gjatë negocimit të marrëdhënies suaj, e cila po ndryshon, do të ketë shumë sfida. Mirëpo, si gjithmonë, ato sfida ofrojnë mundësi për ta mësuar fëmijën tuaj se si të marrë vendime të mira, si t'i zgjidhë konfliktet dhe të përballet me dështimet.

Në këtë fazë, fëmija juaj eksperimenton me të gjitha llojet e mundësive gjatë përpjekjeve të tij për ta kuptuar se kush është ai në të vërtetë. Detyra e tij kryesore është që ta kuptojë **identitetin e tij unik**.

Fëmija juaj ka një shtytje të fuqishme për ta shprehur se kush është ai, e jo atë që të tjerët presin nga ai. Ai mund ta shprehë vetveten nëpërmjet ndonjë ndryshimi të papritur në përzgjedhjen e:

muzikës

veshjes

flokëve

miqëve

bindjeve

preferencave në ushqim

aktiviteteve jashtëshkollore

interesimeve akademike

planeve për të ardhmen

Fëmijët kanë të drejtën e lirisë së shprehjes dhe të mendimit.

Neni 13 dhe 14
Konventa e OKB për të Drejtat e Fëmijës

Ndonjëherë në këtë fazë prindërit frikësohen. Ata mund të mendojnë se çdo gjë që ua kanë mësuar fëmijëve të tyre, ka shkuar kot.

Fëmijët e tyre mund të zhvillojnë bindje të reja religjioze apo politike. Ata mund ta ndërpresin vijimin e shërbimeve religjioze apo ngrënien e ushqimeve të caktuara. Ata mund t'i lyejnë flokët apo të veshin vetëm rroba të zeza.

Sikurse foshnja juaj që eksperimentonte me objekte, tani adoleshenti juaj eksperimenton me identitetin e tij. Në këtë moshë ai provon identitete të ndryshme për ta kuptuar se cili i përshtatet më së miri.

Për ta bërë këtë, ai së pari duhet të largohet nga disa nga mënyrat e tij të vjetra të vepruarit. Ai është sikurse një larvë e cila del nga fshikëza. Ai duhet ta bëjë këtë në mënyrë që të zbulojë identitetin e tij unik.

Shpesh, adoleshentët provojnë identitete të cilat janë shumë të ndryshme nga identitetet e prindërve të tyre. Ata dëgjojnë muzikë të cilën prindërit e tyre nuk e pëlqejnë, veshin rroba të cilat prindërit e tyre nuk i pëlqejnë, si dhe kanë mendime me të cilat prindërit e tyre nuk pajtohen.

Duke u bërë shumë të ndryshëm nga prindërit e tyre, ata janë në gjendje për ta kuptuar më mirë se kush janë ata në të vërtetë.

Mirëpo, prindërit shpesh brengosen për faktin se ku eksperimentimet e adoleshentëve të tyre mund t'i çojnë ata. Ndonjëherë, të rinjtë e mendojnë edhe eksperimentimin me droga dhe alkool. Apo, mund ta marrin parasysh eksperimentimin në seks dhe marrëdhënie.

Adoleshentët e kanë të vështirë ta kuptojnë se mund t'u ndodhin gjëra të këqija. Ata ende nuk e kuptojnë plotësisht se mund të lëndohen, se mund të mbesin shtatzëna, ose se mund të vdesin. Ndonjëherë, ato bëjnë gjëra shumë të rrezikshme sepse mendojnë se atyre nuk do t'u ndodhë asnjë e keqe.

Adoleshentët e luajnë rolin e të rriturit dhe eksperimentojnë me gjëra të cilat kanë qenë të ndaluara për ta. Ata dëshirojnë t'i bëjnë ato gjëra të cilat gjithmonë i kanë parë të rriturit duke i bërë – përfshirë edhe prindërit e tyre.

Prindërit shpesh brengosen se fëmijët e tyre po ndikohen nga të rinjtë e tjerë të cilët mund t'i çojnë në gjëra të rrezikshme – ose nga të rriturit të cilët janë modele të këqija për t'u ndjekur.

Në këtë fazë besimi i fëmijës suaj bëhet jashtëzakonisht i rëndësishëm. Ai duhet ta dijë se gjithmonë mund të vij tek ju pa frikë për të kërkuar informata dhe për t'u këshilluar.

Ai ose ajo nuk dëshiron të jetë nën kontroll. Por, ka nevojë ta dijë se ju jeni aty, duke i ofruar informata të qarta dhe të sinqerta, pritshmëri dhe strukturim të qartë, si dhe një ambient të sigurt.

Tani do të testohen vetëbesimi, aftësia për vendimmarrje, aftësitë komunikatave, vetërespekti, empatia, dhe aftësitë për zgjidhjen e konflikteve, të cilat fëmija juaj i ka mësuar. Tani është koha kur fëmija ka më së shumti nevojë për to.

Ndonjëherë, në përpjekjet e tij për të bërë zgjedhje të pavarura, ai do të bëjë gabime. Sikurse është lënduar ndonjëherë si fëmijë i vogël kur ka dashur të mësoj për objekte të ndryshme, ai mund të lëndohet në dëshirën e tij të re për të mësuar për jetën.

Dhe njejtë sikurse e keni mbajtur ambientin e tij të sigurt, duke i dhënë informata, dhe e keni mbështetur rritjen e tij kur ka qenë fëmijë i vogël, ju mund ta bëni atë edhe tani.

Fëmija juaj është duke i testuar krahët e tij. Ndonjëherë, ai do të rrëzohet. Mirëpo, do të mësohet të fluturojë me ndihmën tuaj.

Gjërat më të rëndësishme që prindërit mund t'i bëjnë në këtë fazë janë:

forcimi i lidhjes prind-fëmijë

monitorimi i aktiviteteve të fëmijës

nxitja e pavarësisë së fëmijës

Forcimi i lidhjes prind-fëmijë

Lidhja prind-fëmijë ka filluar të formohet me lindjen e fëmijës. Nëpërmjet krijimit të besimit dhe lidhjes së hershme, dhe duke e bërë këtë lidhje më të fortë me rritjen e fëmijës, prindi e ka formësuar këtë marrëdhënie e cila do ta shpie adoleshentin nga adoleshenca në moshën madhore.

Fëmijët kanë më shumë gjasa ta kalojnë adoleshencën e tyre me sukses nëse lidhjet e tyre me prindër janë:

- të ngrohta, të buta dhe me dashuri
- stabile, të qëndrueshme dhe të parashikueshme

Adoleshentët të cilët kanë lidhje të fuqishme me prindërit e tyre kanë më shumë gjasa që:

- të kenë marrëdhënie pozitive me adoleshentët dhe të rriturit e tjerë
- të ndihen se e kanë besimin e prindërve të tyre dhe duan ta ruajnë atë besim
- të reagojnë ndaj të tjerëve me respekt dhe empati
- të kenë vetëbesim dhe vetëvlerësim më të lartë
- të jenë më bashkëpunues me të tjerët
- të kenë shëndet mendor më të mirë
- t'i dëgjojnë këshillat e prindërve të tyre dhe të veprojnë sipas tyre

Prindërit, të cilët i trajtojnë fëmijët e tyre me respekt dhe butësi, kanë më shumë gjasa që të trajtohen në të njejtën mënyrë nga fëmijët e tyre.

Në anën tjetër, kur marrëdhënia prind-fëmijë është kontrolluese dhe ndëshkuese, adoleshentët kanë më shumë gjasa që:

- të frikësohen nga prindërit e tyre dhe t'iu shmangen atyre
- të gënjejnë për t'i ikur ndëshkimit
- të bëhen depresiv dhe të shqetësohen
- të ndihen të zemëruar dhe të pakënaqur
- ta shfryjnë zemërimin e tyre në njerëz të tjerë
- të rebelohen kundër prindërve të tyre

Lidhja emocionale midis një prindi dhe një adoleshenti paraqet kontekstin /bazën për të gjitha ndërveprimet e tyre.

Një lidhje e cila është e ngrohtë, me mirësjellje dhe me dashuri, e bën shumë më të lehtë kalimin me sukses të kësaj faze.

Monitorimi i aktiviteteve të fëmijës

Ofrimi i strukturës për adoleshentë është veçanërisht sfidues për shkak të nevojës së tyre për pavarësi më të madhe. Mirëpo, edhe pse ata kanë nevojë për pavarësi, ata po ashtu kanë nevojë për udhëzime nga prindërit.

Detyra e prindit është t'i sigurojë të riut një udhërrëfyes. Prindi do t'i tregojë të riut se ku gjenden rrugët e përafëta dhe cilat janë shtigjet e sigurta për të arritur tek destinacioni. Mirëpo, i riu do të vendosë se cilin drejtim do ta marrë.

Një nga mënyrat më të mira për një prind që ta sigurojë udhërrëfyesin dhe ta udhëzojë të riun për shtigjet e sigurta është nëpërmjet monitorimit.

Monitorimi nënkupton ta dish se çfarë po bën adoleshenti, duke e respektuar nevojën e tij – si dhe të drejtën e tij – për privatësi dhe pavarësi.

Prindërit mund t'i monitorojnë adoleshentët e tyre duke:

- u interesuar në mënyrë të sinqertë për aktivitetet e tyre
- biseduar me ta shpesh
- qenë afër tyre sa më shumë që kanë mundësi, por jo në mënyrë të bezdisshme
- marrë pjesë në ngjarjet ku ata janë të përfshirë
- i njohur miqtë e tyre
- mirëpritur miqtë e fëmijëve në shtëpitë e tyre
- i ftuar miqtë e tyre në shëtitje familjare
- e ditur se çfarë po bëjnë fëmijët gjatë kohës së tyre të lirë
- gjetur aktivitete të cilat pëlqehen nga të dyja palët dhe duke i bërë ato së bashku
- i mbështetur fëmijët e tyre në përmbushjen e qëllimeve të tyre

Monitorimi ka më së shumti sukses kur prindërit gjejnë mënyra për të ndërvepruar me adoleshentët e tyre shpesh, në mënyra pozitive dhe argëtuese.

Kur të rinjve u pëlqen koha e kaluar me prindërit e tyre, ata kanë më shumë gjasa që:

- ta shohin monitorimin nga prindërit e tyre si përkujdesje
- të kalojnë më shumë kohë me prindërit e tyre dhe më pak kohë të pambikëqyrur
- të ndihen të relaksuar për të biseduar me prindërit e tyre
- t'i dëgjojnë këshillat e prindërve të tyre
- të dëshirojnë ta ruajnë një marrëdhënie pozitive me prindërit e tyre

Megjithatë, kur ndërveprimet e një prindi me një fëmijë janë negative, me zemërim dhe ndëshkim, adoleshentët kanë më shumë gjasa që:

- ta shohin monitorimin nga prindërit e tyre si kontroll dhe ndërhyrje
- të kalojnë më pak kohë me prindërit e tyre dhe më shumë kohë pa mbikëqyrje
- të frikësohen që të flasin me prindërit e tyre kur kanë ndonjë shqetësim
- t'i refuzojnë këshillat e prindërve të tyre
- të rebelohen kundër prindërve të tyre

Është jashtëzakonisht e rëndësishme që monitorimi të bëhet brenda kontekstit të një marrëdhënieje të ngrohtë, me mirësjellje dhe dashuri.

Nxitja e pavarësisë së fëmijës

Adoleshenca u ofron prindërve mundësinë e fundit për t'u ndihmuar fëmijëve që t'i ushtrojnë aftësitë e tyre vendimmarrëse në një ambient të sigurt dhe mbështetës. Shumë shpejt fëmija do të jetë një i rritur i pavarur.

Prindërit mund ta shfrytëzojnë këtë mundësi për të nxitur pavarësinë e fëmijëve duke:

- respektuar në mënyrë të sinqertë idetë e fëmijëve, edhe kur janë të ndryshme nga idetë e tyre
- inkurajuar fëmijët e tyre që të vendosin se cilat janë vlerat e tyre
- u ofruar dashuri të pakushtëzuar
- u angazhuar në diskutime si të barabartë me fëmijët e tyre
- treguar besim në aftësitë e fëmijëve të tyre për të marrë vendime – dhe për t'u përballur me rezultatet e vendimeve të tyre
- respektuar ndjenjat e fëmijëve të tyre
- i mbështetur fëmijët e tyre kur bëjnë gabime
- inkurajuar fëmijët e tyre që të provojnë përsëri pas dështimit
- marrë parasysh këndvështrimin e fëmijëve kur ata ndihen të trajtuar në mënyrë të padrejtë
- negociuar zgjidhjet për mosmarrëveshje

Këto përvoja i bëjnë adoleshentët të ndihen të besueshëm, optimist dhe të aftë.

Ndonjëherë, prindërit e dekurajojnë pavarësinë e adoleshentëve të tyre pa e kuptuar atë. Ata e bëjnë këtë duke:

- i kritikuar idetë e fëmijëve të tyre
- i bërë fëmijët e tyre të ndihen fajtorë kur nuk pajtohen me ta
- e ndryshuar temën kur fëmijët e tyre mundohen të bisedojnë me ta
- i injoruar ndjenjat e fëmijëve të tyre
- u thënë "të kam treguar" kur fëmijët e tyre bëjnë gabime
- mos i dashur apo duke i refuzuar kur ata kanë probleme
- i injoruar pikëpamjet e fëmijëve të tyre
- qenë të ngurtë dhe duke mos dashur t'i negociojnë zgjidhjet e mosmarrëveshjeve

Këto përvoja mund t'i shtyjnë adoleshentët që të inatosen, të zemërohen dhe të jenë depresivë. Ata fillojnë të dyshojnë në vlerën e tyre si njerëz dhe fillojnë të besojnë se nuk janë të aftë që të kenë ide apo të marrin vendime të mira. Ata bëhen më pak të pavarur, duke u mbështetur më shumë në njerëzit e tjerë që t'i marrin vendimet për ta.

Pavarësia inkurajohet kur prindërit u tregojnë fëmijëve të tyre se i respektojnë dhe kanë besim në ta.

Po tani çfarë?

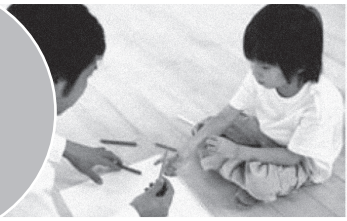
Duke e kuptuar se si mendojnë dhe si ndihen fëmijët në faza të ndryshme, prindërit janë të përgatitur shumë më mirë për të reaguar ndaj situatave sfiduese në mënyrë pozitive dhe konstruktive.

Një mirëkuptim i tillë ta jep bazën për zgjidhjen e problemeve. Në vend të reagimit të thjeshtë në moment, ju mund të mendoni në lidhje me atë se çka do të thotë sjellja e fëmijës suaj dhe se ku do ta shpie ajo sjellje atë.

Shpesh prindërit i keqinterpretojnë arsyet për sjelljen e fëmijëve në një mënyrë të caktuar. Kur mendojmë se ata po na sfidojnë apo se po mundohen të na nervozojnë, ne reagojmë me zemërim dhe ndëshkim.

Kur ne e kuptojmë se ata po bëjnë atë që kanë nevojë ta bëjnë në mënyrë që të kalojnë në fazën tjetër, ka më shumë të ngjarë që të përgjigjemi me informata dhe t'i mbështesim nevojat e tyre.

4



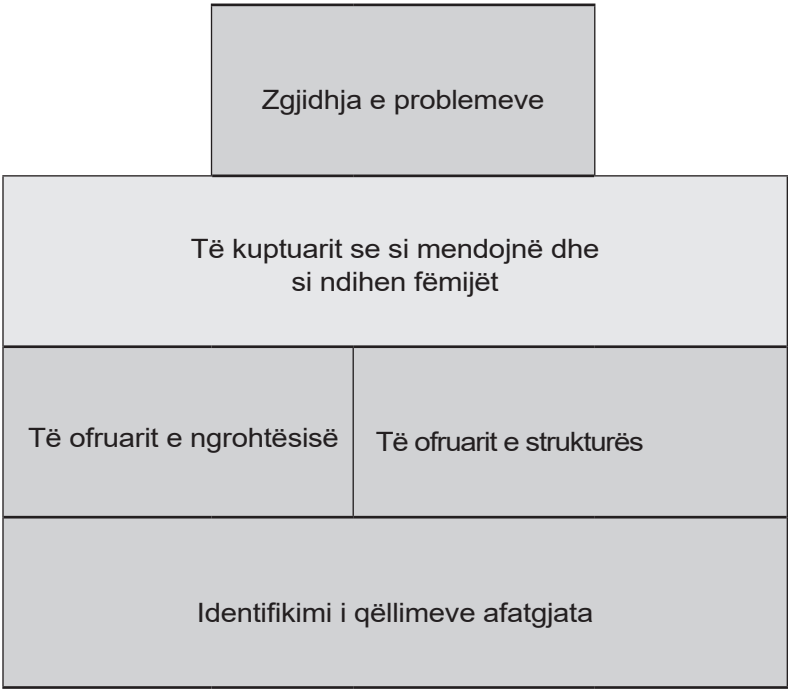
Zgjidhja e problemeve

ZGJIDHJA E PROBLEMEVE

Blloku i katërt ndërtues i disiplinës pozitive është zgjidhja e problemeve.

Në kapitujt e mëparshëm, ju keni mësuar se mund t'i arrini qëllimet tuaja afatgjata duke ofruar ngrohtësi dhe strukturë të përshtatshme për fazën e zhvillimit të fëmijës suaj.

Në këtë kapitull do të lexoni për disa situata sfiduese, të cilat mund të paraqiten me fëmijët e moshave të ndryshme. Ju do ta zbatoni atë që e keni mësuar në lidhje me zhvillimin e fëmijës për të menduar se çfarë mund ta **shkaktojë** këtë sjellje të fëmijës. Ky ushtrim do t'ju ndihmojë ta zhvilloni një reagim efektiv.



0 deri 6 muajsh

Sfida më e madhe për prindërit e foshnjave të vogla është ta përballojnë vajin.

Imagjinojeni këtë…

Foshnja juaj 10 javëshe ka qarë për disa minuta.

Mendoni në lidhje me atë që keni lexuar në Kapitullin 3 për këtë fazë zhvillimore. Tani radhitni sa më shumë arsye që munden të jenë të lidhura me të qarën e foshnjës suaj.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet e tipit:

uria

etja

dhimbja

shumë ngrohtë

shumë ftohë

pelenat e lagura

sëmundja

frika

nevoja për përqafim

nevoja për t'u përkundur apo për t'u mbajtur në krahë?

Nëse po, ju lumtë! Ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse po qan foshnja.

Tani, imagjinojeni këtë situatë…

Sapo ka filluar mbrëmja. Foshnja juaj 10 javëshe ka qarë për 30 minuta. Ju keni provuar:

ta ushqeni

ta kontrolloni për t'u siguruar se nuk është duke e pickuar apo shpuar diçka

t'ia largoni rrobat apo çarçafët

t'ia shtoni rrobat apo çarçafët

t'ia kontrolloni temperaturën

ta qetësoni duke e përkundur, duke i kënduar apo duke e mbajtur në krahë

duke ia fërkuar shpinën, ...

por ajo ende qan.

Mendoni përsëri në lidhje me atë që keni lexuar në Kapitullin 3 për këtë fazë të zhvillimit.

Tani radhitni sa më shumë arsye që mundeni për vajin e vazhdueshme të foshnjës suaj.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:
dhimbja të cilën ju nuk mund ta vëreni
sëmundja të cilën ju nuk mund ta vëreni
gazrat në bark
shembujt normal të të qarit?

Nëse po, ju lumtë! Ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse foshnja juaj ende po qan.

Mbani në mend se foshnjat **asnjëherë** nuk qajnë për t'ju zemëruar juve. Foshnjat nuk e kuptojnë se ju keni ndjenja. Ato qajnë vetëm kur kanë nevojë.

6 deri 12 muajsh

Në këtë fazë, një sfidë e madhe për prindërit është që të bëjnë gjumë të mjaftueshëm! Foshnjat qajnë shpesh gjatë natës dhe prindërit rraskapiten kur gjumi i tyre ndërpritet në mënyrë të vazhdueshme.

Imagjinojeni këtë situatë ...

Foshnja juaj 6 muajshe ende zgjohet në ora 4:00 të mëngjesit për çdo natë. Ju jeni e lodhur dhe dëshironi që ajo të flejë gjatë tërë natës.

Mendoni në lidhje me atë që keni lexuar në Kapitullin 3 për këtë fazë zhvillimore. Tani radhitni sa më shumë arsye që mundeni për vajin e foshnjës suaj gjatë natës.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

uria apo etja

dhimbja nga dalja e dhëmbëve

shumë ngrohtë apo shumë ftohtë

pelena të lagura

sëmundja

frika se jeni zhdukur

organizimi i trurit të fëmijës

nevoja për përqafim

nevoja për përkundje apo për t'u mbajtur në krahë?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse zgjohet foshnja juaj.

Mbani në mend se foshnjat nuk qajnë për t'i zemëruar prindërit e tyre apo sepse janë të llastuara. Është e pamundur që të llastohet një foshnje nga kujdesi dhe vëmendja e tepërt.

Foshnjat janë sikurse bimët e reja.

Ato kanë nevojë për shumë kujdes dhe vëmendje për t'u rritur dhe për të lulëzuar.

Tani imagjinojeni këtë…

Foshnja juaj ka filluar të lëshojë tinguj të lartë. Ajo papritmas bërtet, lëshon tinguj të cilët askush nuk mund t'i kuptojë. Ndonjëherë, kjo ndodh në vende publike apo në situata ku njerëzit zakonisht rrinë në qetësi.

Mendoni në lidhje me atë që keni lexuar në Kapitullin 3 për këtë fazë zhvillimore. Tani radhisni sa më shumë arsye që mundeni se pse foshnja juaj nxjerr tinguj të lartë.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

mundohet të imitojë të folurit

kënaqet me aftësinë e saj për të nxjerrë tinguj

eksperimenton për të parë se çfarë ndodhë kur nxjerr tinguj të

ndryshëm

i ushtron tingujt e gjuhës së saj

belbëzimi normal

fillimi i të folurit?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse foshnja bërtet ndonjëherë.

Foshnja juaj nuk bërtet për t'ju turpëruar apo zemëruar. Ajo është e ngazëllyer që e ka zbuluar tingullin. Asaj i pëlqen të eksperimentojë dhe t'i zbulojë tingujt e rinj të cilët mund t'i lëshojë. Tingujt e saj – edhe ata me zë të lartë – janë shenjë e zhvillimit të saj.

1 deri 2 vjeç

Në këtë fazë, fëmijët ecin dhe atyre u pëlqen të hulumtojnë. Sfida më e madhe e prindërve është që t'i mbajnë fëmijët e tyre të sigurtë.

Imagjinojeni këtë ...

Fëmija juaj është shumë aktiv. Ai ecë shpejt nëpër tërë shtëpinë duke prekur gjëra – përfshirë edhe thikat dhe gërshërët.

Ju brengoseni se do të lëndohet nëse vazhdon kështu.

Për ta zgjidhur këtë problem, mendoni në lidhje me atë që keni lexuar në Kapitullin 3 për këtë fazë zhvillimore. Tani radhisni sa më shumë arsye që mundeni për të shpjeguar se pse fëmija juaj bën gjëra të rrezikshme.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

nevoja për të prekur në mënyrë që të mësojë

një shtytje e fuqishme për të hulumtuar

mungesa e përvojës me rrezikun

mungesa e njohurisë se cilat objekte janë të rrezikshme

gjuha e kufizuar për t'i kuptuar vërejtjet dhe shpjegimet,

ngazëllimi që i sheh, i ndjen dhe i shijon gjërat e reja

besimi në sigurinë e ambientit të tij

dashuria për të mësuar?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse fëmija ndonjëherë bën veprime të rrezikshme.

Tani imagjinojeni këtë…

Gjatë njërit prej udhëtimeve të saj nëpër shtëpi, fëmija juaj e sheh një vazo mbi një tavolinë. Rastësisht ndodh që ajo është vazoja juaj e preferuar e cila është e punuar me dorë. Kjo vazo ka qenë e nënës suaj dhe ju e ruani si një thesar.

Kur fëmija juaj e sheh atë, mundohet ta kapë dhe e rrëzon në dysheme. Vazoja thyhet.

Për të vendosur se si do të reagoni në këtë situatë, mendoni në lidhje me atë që keni lexuar në Kapitullin 3 për këtë fazë zhvillimore. Tani radhisni sa më shumë arsye që mundeni se pse fëmija juaj e ka rrëzuar vazon tuaj më të dashur.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

mungesa e njohurive se cilat objekte thehen

paaftësia për t'i kuptuar ndjenjat tuaja për vazon

moskuptimi se veprimet e saj shkaktojnë pasoja

nevoja për të prekur që të mësojë

një shtytje e fuqishme për të hulumtuar

aftësitë e kufizuara gjuhësore për t'i kuptuar vërejtjet dhe shpjegimet

ngazëllimi që sheh gjëra të reja

besimi në sigurinë e ambientit të saj

dashuria për të mësuar?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse fëmija juaj thyen ndonjëherë gjëra të vlefshme.

Mbani në mend se fëmija juaj nuk i prekë, nuk i shijon dhe nuk i rrëzon gjërat për t'ju zemëruar juve. Ai nuk e kupton se cilat objekte mund ta lëndojnë atë, cilat objekte janë të vlefshme për ju, apo se cilat do të thyhen. Ai nuk di asgjë për para, prandaj edhe nuk e di se sa kushtojnë gjërat.

Kur fëmija i prek, i shijon dhe i rrëzon gjërat,
ajo/ai është duke mësuar për botën e saj/tij.

Tani imagjinojeni këtë…

Është një ditë me shi. Ju duhet ta dërgoni fëmijën te doktori në orarin e caktuar. Autobusi do të vijë shumë shpejt. Kur provoni t'ia vishni pallton e tij, ai refuzon ta veshë. Thotë "Jo!" dhe ikën nga ju. Ju e ndjeni se po frustroheni.

Ndaluni për një moment dhe mendoni në lidhje me atë që keni lexuar në Kapitullin 3 për zhvillimin e fëmijëve. Radhisni sa më shumë arsye që mundeni se pse fëmija juaj refuzon ta veshë pallton e tij.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

një shtysë e fuqishme për pavarësi

nuk e kupton kohën

paaftësia për ta kuptuar se pse është e rëndësishme që ai ta veshë pallton e tij

paaftësia për ta kuptuar se pse është e rëndësishme që të mos ju ikë autobusi

paaftësia për të kuptuar se pse ai duhet të niset tani

po i ndërprehet një aktivitet i cili është i rëndësishëm për të

dëshira për të zgjedhur vetë se çfarë do të veshë

mungesa e përvojës me shi dhe me jo-rehatinë nga të lagurit

i rritet stresi kur e ndjen se ju po zemëroheni

nuk i pëlqen ndjenja e veshjes së palltos së tij negativizëm normal i fëmijëve?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse fëmija ndonjëherë refuzon t'i bëjë gjërat të cilat janë të nevojshme, logjike apo të rëndësishme për ju.

2 deri 3 vjeç

Në këtë fazë, tek fëmijët shpesh zhvillohet frika. Për prindërit mund të jetë stresuese kur fëmijët e tyre qajnë pse ata largohen – apo kur fëmijët e tyre frikësohen nga njerëzit e tjerë.

Imagjinojeni këtë…

Fëmija juaj ka filluar të kundërshtojë që të shkojë të flejë natën. Ai qanë pa ndalur kur ju largoheni nga ai. Ju e ndjeni se refuzimi i fëmijës suaj që të shkojë të fle po ju zemëron.

Mendoni në lidhje me atë që keni lexuar në Kapitullin 3 për këtë fazë zhvillimore. Radhisni sa më shumë arsye që mundeni se pse foshnja juaj kundërshton të shkojë të flejë.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

imagjinata e fuqishme e cila mund të krijoj në mendjen e tij

përbindësha të frikshëm

moskuptimi i dallimit midis imagjinatës dhe realitetit

bindja se hijet janë fantazma, zërat e huaj janë keqbërës, era

është një krijesë e frikshme

bindja se vizatimi në dhomën e saj është i gjallë

ndjenja e rrezikut kur ndodhet vetëm në errësirë

paaftësia që ta kuptojë se ndonëse ju largoheni, do të ktheheni

përsëri

paaftësia për ta shprehur frikën me fjalë

rritja e stresit kur e kupton se zemërimi juaj po rritet?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse fëmija juaj kundërshton të shkojë të flejë natën.

Tani imagjinojeni këtë…

Fëmijës tuaj i pëlqen shumë të luajë me top. Atij i pëlqen ta hedhë topin, ta rrokullisë, të ulet në të, dhe ta gjuajë. Një ditë, ju jeni në një dyqan dhe ai e sheh një top të madh dhe të shëndritshëm me ngjyrë të kuqe. Ai klith nga gëzimi, e merr atë nga rafti dhe fillon të vrapojë me të në dorë. Ju nuk keni para të mjaftueshme për ta blerë atë top. Vraponi pas tij dhe i kërkoni që ta kthejë topin në raft. Ai qan dhe fillon të përjetojë një shpërthim inati.

Merrni parasysh njohuritë tuaja për këtë fazë zhvillimore. Rradhisni sa më shumë arsye që mundeni se pse fëmija juaj po përjeton një shpërthim inati.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

moskuptimi se si funksionojnë dyqanet dhe paratë

paaftësia për ta kuptuar se pse topi nuk është i tij

paaftësia për t'i shprehur ndjenjat e tij me fjalë

paaftësia për ta kuptuar se si ndiheni ju

dëshira e madhe për pavarësi

dëshira për ta kontrolluar botën e tij?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse fëmija juaj po përjeton një shpërthim inati.

3 deri 5 vjeç

Në këtë fazë, fëmijët janë jashtëzakonisht kureshtarë. Ata duan të dinë se si funksionon çdo gjë – dhe pse. Atyre u pëlqen të eksperimentojnë me objekte.

Imagjinojeni këtë situatë

Fëmija juaj e hap një dollap, nxjerr çdo gjë jashtë, i grumbullon objektet dhe i gjuan në tokë. Kur bien në tokë, disa nga objektet dëmtohen. Ju e ndieni se po zemëroheni.

Ndaluni për një moment dhe mendoni për fazën zhvillimore të fëmijës suaj. Rradhisni sa më shumë arsye që mundeni se pse fëmija juaj është sjellë në këtë mënyrë.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

një shtytje e fuqishme për ta kuptuar se si funksionojnë gjërat

i pëlqen të eksperimentojë me objekte për të mësuar për karakteristikat e tyre

dëshirë e natyrshme për të mësuar për botën rreth tij / saj

nevoja e madhe për të luajtur

tendenca për të "humbur" në lojën e tij / saj

nuk ka përvojë të mjaftueshme me objekte për të qenë në gjendje

të parashikojë se cili mund të dëmtohet

nuk e kupton se pse ka rëndësi nëse dëmtohen ato objekte?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse fëmija juaj është sjellë në atë mënyrë dhe i ka dëmtuar objektet.

Tani imagjinojeni këtë ...

Ju jeni gati të niseni për punë. Fëmija juaj është duke luajtur i qetë me lodrat e tij të preferuara. Kur ju jeni gati të niseni, i thoni atij se është koha të niseni, por ai nuk e ndalon lojën. Ju i thoni përsëri, por ai prapë nuk ndalet. Ju filloni të nervozoheni dhe të zemëroheni.

Merrni frymë dhe merrni parasysh njohuritë tuaja për këtë fazë zhvillimore. Rradhisni sa më shumë arsye që mundeni se pse fëmija juaj nuk po vepron sipas udhëzimeve tuaja.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

- një shtytje e fuqishme biologjike për të luajtur
- angazhim i thellë në aktivitetet e lojës
- rëndësia që ka loja për të
- dëshira për ta përfunduar atë që e ka filluar
- paaftësia për ta kuptuar se pse duhet të niseni mu tani
- ka vështirësi që ta shohë situatën nga këndvështrimi juaj
- e ndjen se po ndërpritet papritmas në mes të një aktiviteti të rëndësishëm?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse fëmija juaj nuk e ndërpret lojën për të ardhur me ju.

Tani imagjinojeni këtë …

Ju jeni duke e përgatitur darkën dhe jeni e lodhur. I keni planifikuar të gjitha dhe të gjithë përbërësit ushqimor janë gati për t'u përzier. Fëmija juaj ju pyet nëse mund t'ju ndihmojë. Ju e dini se nëse do t'ju ndihmojë, përgatitja e ushqimit do të marrë kohë më të gjatë si dhe do të nevojitet kohë më e gjatë për pastrim pas ushqimit.

Ju dëshironi që ta përgatisni vet ushqimin prandaj nuk e nxisni fëmijën që t'ju ndihmojë. Por ai këmbëngul. Ju e ndjeni se po ju rritet niveli i stresit.

Ndaluni për një moment dhe merrni parasysh njohuritë tuaja për këtë fazë zhvillimore. Rradhisni sa më shumë arsye që mundeni se pse fëmija juaj po këmbëngul kaq shumë për t'ju ndihmuar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

dëshira e fuqishme për të mësuar shkathtësi të reja

një shtytje e natyrshme për t'i mbizotëruar sfidat

i pëlqen ndjesia e përdorimit të përbërësve ushqimorë

kureshtja për atë se çfarë ndodh kur përbërësit ushqimorë përzihen dhe zihen

paaftësia për ta kuptuar se pse ju nuk dëshironi që t'ju ndihmoj

ka vështirësi që ta shohë situatën nga këndvështrimi juaj

dëshira për të bërë gjëra të rëndësishme të cilat i bëjnë të rriturit

dëshira për të qenë sikurse ju?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse fëmija juaj është kaq këmbëngulës për t'ju ndihmuar.

Tani imagjinojeni sikur…

Ju jeni jashtë duke punuar në oborr. Fëmija juaj është duke luajtur me top aty afër. Befas, topi rrokulliset në rrugë, mu në momentin kur është duke ardhur një automjet. Fëmija vrapon në rrugë për ta marrë topin. Ju tmerroheni nga frika se do të goditet nga automjeti. Ju kaplon paniku dhe vraponi në rrugë për ta kapur fëmijën. Ju e dini se ai duhet të mësojë që mos ta përsërisë kurrë më këtë gjë.

Para se të reagoni, mendoni për njohuritë tuaja për këtë fazë zhvillimore. Radhisni sa më shumë arsye që mundeni se pse fëmija juaj do të vraponte në rrugë.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

mungesa e përvojës për goditjen nga makinat e mëdha dhe të fuqishme

nuk e kupton madhësinë dhe fuqinë relative të një automjeti në

krahasim me trupin e një fëmije

nuk e kupton ndikimin e automjetit në lëvizje në trupin e një fëmije

paaftësia për ta parë situatën nga këndvështrimi i shoferit

nuk e kupton se çfarë do të thotë të lëndohet rëndë

nuk e kupton vdekjen dhe vazhdimësine e saj

tendenca për t'u koncentruar vetëm në lojë, i pavetëdijshëm për çdo gjë tjetër rreth tij?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse fëmija juaj do të vraponte në rrugë.

5 deri 9 vjeç

Fëmija juaj ka hyrë në një botë të re – në shkollë. Pritjet për të kanë ndryshuar. Jeta e tij është bërë më e ndërlikuar.

Imagjinoni sikur…

E keni pranuar një raport nga mësuesja e fëmijës suaj e cila ju tregon se ai ka ca telashe në shkollë. Ai nuk rri ulur i qetë dhe i nevojitet kohë e gjatë për t'i përfunduar detyrat.

Suksesi i fëmijës suaj në shkollë është shumë i rëndësishëm për ju. Para se të kthehet në shtëpi, ju dëshironi të mendoni se si do të reagoni.

Mendoni për atë që dini për këtë nivel zhvillimor dhe për temperamentin e tij. Rradhisni sa më shumë arsye që mundeni se pse fëmija juaj do të sillej në atë mënyrë në shkollë.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

niveli i lartë i aktiviteteve të cilat e bëjnë të vështirë që të rri ulur i qetë

numri i madh i aktiviteteve dhe mërzitja nga aktivitetet e qeta

një ritëm i çrregullt i cili ia vështirëson përcjelljen e rutinës së njejtë për çdo ditë

një ritëm i cili e bën të fle vonë, duke e lodhur për ditën e ardhshme

një ritëm i cili i shkakton uri në orare të cilat nuk përputhen me orarin e klasës

entuziazmi për situatat dhe njerëzit e rinj

vështirësia për t'ju përshtatur të gjitha atyre pritjeve, rregullave dhe rutinës së re në klasë

vetëdijesimi dhe interesi për gjithçka që ndodh përreth tij

tendenca për ta humbur interesimin kur nuk ka sukses të menjëhershëm në një aktivitet

interesim i shtuar në marrëdhëniet shoqërore dhe krijimin e miqve?

Nëse po, ju keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor dhe për temperamentin për ta kuptuar se pse fëmija juaj do të kishte vështirësi në përmbushjen e pritjeve të mësueses në shkollë.

Tani imagjinoni sikur ...

Fëmija juaj dhe një shoqe janë duke luajtur me shtazë lodra. Aty është vetëm një kalë dhe të dy e duan atë. Kur fëmija tjetër e merr kalin, fëmija juaj e godet atë dhe ia merr. Shoqja fillon të qajë dhe zemërohet. Befas, dy fëmijët të cilët ishin duke luajtur të lumtur tani po grinden me zë të lartë.

Ju dëshironi që ta ndërprisni grindjen dhe ta mësoni fëmijën tuaj që të mos i godasë të tjerët. Para se të reagoni, merrni parasysh njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj dhe për temperamentin e tij.

Radhisni sa më shumë arsye që mundeni se pse fëmija juaj do ta godiste një fëmijë tjetër.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet si:

mungesa e përvojës në trajtimin e konflikteve

vështirësia për ta kuptuar këndvështrimin e një fëmije tjetër

vështirësia për t'i shprehur ndjenjat me fjalë

vështirësia në kontrollimin e dëshirës së madhe

temperamenti, i cili e shtyn të reagojë me nervozizëm

ju ka parë juve duke i goditur të tjerët kur jeni i zemëruar apo i frustruar?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor dhe për temperamentin për ta kuptuar se pse fëmija juaj do ta godiste dhe do të grindej me një fëmijë tjetër.

10 deri 13 vjeç

Në këtë fazë, marrëdhëniet shoqërore të fëmijëve bëhen gjithnjë e më të rëndësishme. Ata përjetojnë rritje të miqësive, por edhe të konflikteve me bashkëmoshatarët e tyre. Në këtë fazë ata mësojnë se kush janë, dhe se kush dëshirojnë të bëhen.

Imagjinoni sikur…

Vajza juaj kthehet nga shkolla me një humor shumë të keq. Ajo nuk dëshiron të flasë me ju dhe duket shumë e zemëruar. Ju mendoni se ajo po bëhet e pasjellshme dhe ofendoheni nga sjellja e saj. Ju dëshironi t'i jepni një mësim se ajo nuk mund të flasë me ju në atë mënyrë.

Para se t'ia thoni ato që dëshironi, mendoni në lidhje me njohuritë tuaja për fazën zhvillimore të saj. Rradhisni sa më shumë arsye që mundeni se pse ajo do të vepronte në këtë mënyrë.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

stresi nga marrëdhëniet shoqërore komplekse gjatë tërë ditës

shqetësimi për përmbushjen e pritjeve të mësimdhënësve të saj në lidhje me sjelljen dhe detyrat shkollore gjatë tërë ditës

vështirësitë në nxënien e lëndëve të caktuara për shkak të paaftësisë për mësimnxënie apo mësimdhënies joefektive

brenga për rezultate të dobëta në teste

frika se do të zemëroheni për rezultatet e saj të dobëta në shkollë

është ngacmuar nga fëmijët e tjerë

është refuzuar nga një shoqe ose është përjashtuar nga shoqet e klasës

përballja me një vendim të vështirë i cili do ta testojë besnikërinë e saj

vështirësi në shprehjen e frikës dhe të brengave

ndjenja nën presion nga bashkëmoshatarët për të bërë gjëra, të cilat ju nuk i pëlqeni

dëshira për t'i trajtuar problemet e saj në mënyrë të pavarur

ndihet e sigurtë që ta shfryjë zemërimin në ju

nuk ka fjetur mjaftueshëm për t'u ballafaquar me të gjitha kërkesat shoqërore dhe akademike me të cilat përballet

ushqimi i papërshtatshëm për trupin e saj i cili është duke u rritur

ndryshimet hormonale të cilat ndikojnë në humorin e saj?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse fëmija juaj do të zhgënjehej dhe zemërohej.

14 deri 18 vjeç

Në këtë fazë, fëmija juaj është duke e zbuluar se kush është dhe duke vendosur se kush dëshiron të bëhet. Ai është në kërkim të identitetit të vet unik.

Imagjinoni sikur…

Fëmija juaj gjithmonë është veshur në një mënyrë e cila ka qenë e pranueshme për ju. Një ditë, e shihni se ka vendosur një vath në vetull, i ka lyer flokët dhe ka veshur një bluzë e cila mban një slogan të pahijshëm. Ju jeni i shokuar dhe i turpëruar nga pamja e tij. Ju dëshironi që ai t'i ndërrojë rrobat, t'i pastrojë flokët, dhe ta heqë vathin nga vetulla menjëherë.

Para se të shkaktoni panik, merreni parasysh nivelin e tij zhvillimor. Radhisni sa më shumë arsye që mundeni se pse fëmija juaj papritmas do të vendoste të vishej në atë mënyrë, të cilën ju nuk e miratoni.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

- një shtytje e fuqishme për ta shprehur individualitetin e tij
- nevoja për ta veçuar vetveten nga prindërit e tij dhe për ta zbuluar se kush është
- rëndësia që ka për të përshtatja me bashkëmoshatarët, e jo me prindërit e tij
- nevoja për t'u ndjerë se është i pavarur, e jo i kontrolluar nga të tjerët
- dëshira e fuqishme për t'i shprehur shijet, bindjet dhe preferencat e tij
- nevoja për të provuar identitete të ndryshme në mënyrë që ta gjejë atë i cili i përshtatet më së miri?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar se pse fëmija juaj papritmas do të ndryshonte pamjen e tij.

Tani imagjinoni sikur ...

Ju i keni treguar vajzës suaj 17 vjeçare se ajo duhet të kthehet në shtëpi deri në orën 22:00 gjatë fundjavave. Tani është e shtunë, ora shënon 22:30 dhe ajo ende nuk është kthyer në shtëpi.

Ju jeni jashtëzakonisht i brengosur pasi që e dini se ajo ka shkuar në një ndejë me automjetin e një shoferi pa përvojë. Ju po ashtu e dini se në atë ndejë ka edhe të rinj të tjerë të cilët nuk i njihni. Ju gjithashtu dyshoni se atje do të pihet alkool.

Gati sa nuk shpërtheni nga frika, brengosja dhe zemërimi kur ajo hyn në derë. Para se të shpërtheni, mendoni për nivelin zhvillimor të saj. Radhisni sa më shumë arsye që mundeni se pse fëmija juaj do të vinte vonë në shtëpi në këto kushte.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A i keni përfshirë arsyet sikurse:

bindja se asgjë nuk do ta lëndojë atë

vështirësia për ta kuptuar se si ndiheni ju, kur e dini se mund të lëndohet

nevoja për pavarësi në marrje të vendimeve të saja

mungesa e besimit në aftësinë e saj për t'iu thënë "Jo" të rinjve të tjerë

nevoja për t'i demonstruar vetvetes dhe të rinjve të tjerë se ajo është rritur

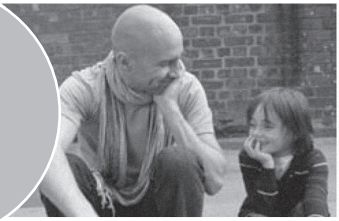
e kupton se ka nevojë si për pavarësi po ashtu edhe për ndihmën tuaj

dëshira për t'ua demonstruar juve se ajo është një person i pavarur

nevoja për t'i përmirësuar aftësitë e saj në mbrojtjen e nevojave dhe vlerave të saj?

Nëse po, ju i keni përdorur njohuritë tuaja për nivelin zhvillimor për ta kuptuar arsyen se pse fëmija juaj do të vinte vonë në shtëpi në kushte të rrezikshme.

5



Reagimi me disiplinë pozitive

REAGIMI ME DISIPLINË POZITIVE

Ju i keni identifikuar qëllimet tuaja afatgjata të prindërimit, kështu që e dini se çfarë po mundoheni të arrini nëpërmjet disiplinë pozitive.

Ju e kuptoni rëndësinë e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës për t'i arritur qëllimet tuaja.

Ju e kuptoni se si mendojnë dhe si ndihen fëmijët në mosha të ndryshme, kështu që e dini se si të ofroni ngrohtësi dhe strukturë në mënyrë të përshtatshme.

Ju mund t'i zgjidhni problemet për ta kuptuar se pse fëmija juaj mund të sillet në një mënyrë të caktuar.

Tani është koha t'i vendosni të gjitha këto në një vend dhe të reagoni ndaj situatave sfiduese në mënyrën, sipas së cilës ju e respektoni nivelin zhvillimor të fëmijës suaj si dhe orientoheni drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

Në këtë kapitull, do t'i përsërisim situatat sfiduese të cilat i keni shqyrtuar në kapitullin 4 dhe do t'i hulumtojmë mënyrat e reagimit ndaj tyre me disiplinë pozitive.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja

Le t'i shqyrtojmë *qëllimet afatgjata* të cilat i keni identifikuar në Kapitullin 1. Edhe një herë, imagjinojeni fëmijën tuaj në moshën 20 vjeçare. Imagjinoni situatat me të cilat do të përballet, zgjidhjet të cilat do të duhet t'i bëjë, dhe sfidat me të cilat do të ballafaqohet.

Cilat janë tiparet, të cilat shpresoni se do t'i shihni tek fëmija juaj në atë moshë? Rradhisni të gjitha tiparet që janë të rëndësishme për ju.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Synimi i disiplinës pozitive është që të reagoni ndaj sjelljes së një fëmije në aso mënyra, të cilat do të shpienin tek qëllimt afatgjata. Për të qenë efektiv në përdorimin e disiplinës pozitive, qëllimet tuaja afatgjata do të duhej që të jenë gjithmonë në mendjen tuaj.

Sigurisht, disa nga situatat të cilat mund të lindin me fëmijë shumë lehtë mund t'ju shtyjnë të mendoni vetëm për qëllimet tuaja afatshkurta dhe t'i harroni qëllimet tuaja afatgjata. Mirëpo, nëse i shfrytëzoni qëllimet tuaja afatgjata si udhëzime, ju do të jeni në gjendje të reagoni në mënyrë më efektive ndaj sfidave afatshkurta.

Mbani në mend se fëmija juaj gjatë gjithë kohës zhvillohet, rritet dhe ndryshon. Ai nuk do të qajë gjithmonë natën apo nuk do të fusë çdo gjë në gojën e tij. Këto janë sfida afatshkurta. Mirëpo, reagimi juaj ndaj tyre mund t'ju vendosë në rrugën drejt arritjes së qëllimeve tuaja afatgjata.

Hapi 2 – Përqëndrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Në kapitullin 2, ju keni menduar për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës për fëmijën tuaj. Të mendojmë përsëri për to.

Së pari, mendoni për mënyrat se si ju i ofroni fëmijës suaj ngrohtësi (dashuri, siguri, respekt, empati). Shkruani sa më shumë mënyra që ju vijnë në mendje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tani mendoni për mënyrat se si i ofroni fëmijës suaj strukturë (informata, udhëzime, mbështetje). Shkruani sa më shumë mënyra që ju vijnë në mendje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Në Kapitullin 3, ju keni menduar në lidhje me atë se si zhvillohen fëmijët. Kur lindin, fëmijët nuk kanë njohuri apo nuk e kuptojnë botën përreth tyre. Ata mësojnë gradualisht duke fituar përvojë.

Gjatë zhvillimit të tyre, fëmijët luftojnë për të kuptuar dhe për ta fituar pavarësinë e tyre.

Shumica e sjelljeve, të cilat për prindërit janë frustruese apo sfiduese janë thjesht përpjekje të fëmijëve për t'i kuptuar gjërat dhe për të fituar më shumë pavarësi.

Nëse i shikojmë këto situata nga këndvështrimi i fëmijës, ne mund të reagojmë me ngrohtësi dhe strukturë, për të cilën fëmijët kanë nevojë në mënyrë që të kuptojnë dhe të bëhen të pavarur.

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Në Kapitullin 4, ju keni menduar në lidhje me atë se si mund t'i shfrytëzoni njohuritë për zhvillimin e fëmijës për të parë se si sjellja e tyre zakonisht ka kuptim nga këndvështrimi i tyre.

Kur e shikojmë sjelljen e një fëmije vetëm nga këndvështrimi ynë, ne priremi të ndihemi të frustruar dhe të zemëruar kur ata bëjnë gjëra, të cilat ne nuk dëshirojmë që ata t'i bëjnë. Ndonjëherë ne mendojmë se fëmija me qëllim po përpiqet të na zemërojë.

Mirëpo, fëmijët nuk dëshirojnë që të na zemërojnë. Ata ndihen shumë të vegjël dhe të dobët kur të rriturit zemërohen me ta. Sikurse neve, as atyre nuk u pëlqen ajo ndjenjë.

Zakonisht, kur fëmijët bëjnë gjëra, të cilat ne nuk dëshirojmë që t'i bëjnë, kjo ndodh për arsye se nuk kuptojnë mjaftueshëm dhe se ata dëshirojnë t'i bëjnë zgjedhjet e veta. Nëse e respektojmë nivelin zhvillimor të tyre, ne mund t'u ndihmojmë që të kuptojnë më shumë dhe të bëhen më të aftë për të bërë zgjedhje të mira.

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani është koha që ta kuptoni se si duhet të reagoni ndaj këtyre situatave sfiduese.

Reagimi në mënyra të reja kërkon shumë ushtrime, të cilat kërkojnë shumë përsëritje. Në ushtrimet në vijim, ju do t'iu përgjigjeni të njëjtave pyetje disa herë, por për situata të ndryshme.

Nëse dëshironi të bëni praktikë të mjaftueshme që me të vërtetë të bëni ndryshime në mënyrën e reagimit tuaj në jetën e përditshme është me rëndësi që t'i përgjigjeni secilës pyetje për secilën situatë. Kjo do të përsëritet. Mirëpo kjo përsëritje është e nevojshme në mënyrë që ta lehtësojë reagimin tuaj ndaj fëmijës suaj me disiplinës pozitive.

Sigurohuni që me të vërtetë të mendoni për secilën pyetje dhe për atë se si secili nga reagimet tuaja mund të ndikojë në sjelljen e fëmijës suaj.

Të kthehemi te situatat për të cilat keni menduar në Kapitullin 4 për të parë se si të mbajturit mend të qëllimeve tuaja, ofrimi i ngrohtësisë dhe i strukturës, dhe marrja parasysh e këndvështrimit të fëmijës mund t'ju ndihmojë të zgjedhni një reagim pozitiv dhe konstruktiv.

0 deri 6 muajsh

Situata

Foshnja juaj 10 javëshe ka qarë për 5 minuta.

Çfarë duhet të bëni? Të mendojmë për secilin nga reagimet në vijim për të vendosur se cili është më i miri – dhe pse.

1. E shkundni për ta ndëshkuar që po qanë.

2. E injoroni dhe e lini të qajë.

3. Provoni ta ushqeni, ta ndërroni, ta përkundni, t'i këndoni, ta përqafoni.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'ju shpiente drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. E shkundni ☐

2. E injoroni ☐

3. E ushqeni, ndërroni, përkundni, i këndoni, e përqafoni ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi

Krahasojini të gjitha reagimet me atë që ne e njohim si ofrim i *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendosni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Është me rëndësi të mbani në mend se foshnjat nuk kanë nevojë apo nuk përfitojnë nga struktura. Ato ende nuk i posedojnë aftësitë gjuhësore apo aftësitë e arsyetimit të cilat u nevojiten për t'i kuptuar pritjet, rregullat apo shpjegimet.

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse qajnë foshnjat e kësaj moshe?

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Tani ta krahasojmë secilin reagim me atë që ne dimë për nivelin zhvillimor të foshnjave të vogla. Vendosni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do të respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. E shkundni ☐
2. E injoroni ☐
3. E ushqeni, e ndërroni, e përkundni, i këndoni, e përqafoni ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Ju jeni në rrugën e duhur të zhvillimit të aftësive tuaja për prindërim pozitiv.

Shënim për depresionin pas lindjes

Një foshnje e re krijon ndryshim të madh në jetën e nënave. Ndonjëherë, nënave u mungon koha e kaluar kur nuk e kanë pasur foshnjën e tyre, kur ato mund të hanin, të flinin dhe të dilnin kurdo që donin. Nganjëherë nënat e reja mund të ndihen plotësisht të pushtuara nga kërkesat për t'u kujdesur për foshnjën.

Përveç ndryshimeve në stilin e jetesës që sjell një foshnje e re, nënat përjetojnë edhe ndryshime të mëdha fizike. Hormonet e tyre janë të luhatshme për të përshpejtuar rimëkëmbjen nga lindja dhe për të krijuar qumësht për foshnjën.

Edhe pse ato i duan foshnjat e tyre, nënat mund të bien në depresion pas lindjes për shkak të kombinimit të stilit të jetesës dhe ndryshimeve fizike të cilat i përjetojnë. Depresioni i tillë nuk është i pazakontë. Kjo nuk do të thotë se ajo grua është një nënë e keqe ose një person i keq. Është thjesht një reagim ndaj ndryshimeve të mëdha të cilat ajo është duke i përjetuar.

Nëse qani shumë, ndiheni e padisponuar, ju mungon energjia apo nuk ndiheni e lidhur me foshnjën tuaj, ju duhet që menjëherë të bisedoni me mjekun tuaj ose me infermieren e shëndetit publik. Ju keni nevojë për mbështetje, për biseda me njerëz dhe për kohë për vetveten. Po ashtu, i dobishëm mund të jetë edhe leximi në lidhje me depresionin pas lindjes si dhe kontakti me nëna të tjera.

Në disa raste, ky lloj depresioni mund të bëhet mjaft i rëndë. Në qoftë se ndiheni e shkëputur nga foshnja juaj, ose në qoftë se ju sillen mendime në kokë për ta dëmtuar foshnjën tuaj, tregoni mjekut tuaj menjëherë. Trajtimi është në dispozicion.

6 deri 12 muajsh

Situata

Foshnja juaj 10 javëshe ka qarë rreth 30 minuta.

Çfarë duhet të bëni? Të mendojmë për secilin nga reagimet në vijim për të vendosur se cili është më i miri – dhe pse.

1. E godisni shuplakë vitheve për ta mësuar që të mos qajë natën.

2. E injoroni në mënyrë që të mos llastohet.

4. Provoni ta ushqeni, ta ndërroni, ta përkundni, t'i këndoni, ta përqafoni.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'ju shpiente drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. E goditni shuplakë vitheve ☐
2. E injoroni ☐
3. E ushqeni, e ndërroni, e përkundni, i këndoni, e përqafoni ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi

Krahasojeni secilin reagim me atë që ne dimë për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendosni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Është me rëndësi ta mbani në mend se foshnjat nuk kanë nevojë apo nuk përfitojnë nga struktura. Ato ende nuk i posedojnë aftësitë gjuhësore apo aftësitë e arsyetimit të cilat iu nevojiten për t'i kuptuar pritjet, rregullat apo shpjegimet.

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse qajnë foshnjat e kësaj moshe?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Tani le ta krahasojmë secilin reagim me atë që ne dimë për nivelin zhvillimor të foshnjave të vogla. Vendosni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. Goditja me shuplakë vitheve ☐
2. Injorimi ☐
3. Ushqyerja, ndërrimi, përkundja, këndimi, përqafimi ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Fëmijët kanë të drejtë për mbrojtje
nga të gjitha format e dhunës fizike.

Neni 19
Konventa e OKB për të Drejtat e Fëmijës

Shënim për vajin e foshnjave

Prindërit mund të lodhen shumë duke u kujdesur për foshnjat e tyre. Ndonjëherë atyre mund t'u vijë ta shkundin ose ta godasin foshnjën kur nuk e ndal të vajturain.

Shkundja apo goditja e foshnjave nuk do ta ndalojë vajin , por ajo mund:

ta bëjë të frikësohet nga ju

të shkaktojë mavijosje apo madje edhe thyerje të eshtrave

t'ia dëmtojë trurin

ta mbysë

Trupi dhe truri i foshnjave janë shumë të brishtë.

Asnjëherë mos e shkundni apo goditni foshnjen.

Nëse foshnja juaj nuk mund ta ndalë vajin, ajo ka nevojë ta dijë se ju jeni aty. Ajo ka nevojë që të mbahet në krahë dhe të ngushëllohet. Me këtë nuk do ta llastoni foshnjën.

Megjithatë ju nuk do të mundni që gjithmonë ta qetësoni foshnjën tuaj.

Nëse jeni shumë e lodhur apo e stresuar, kërkoni ndihmë nga familja juaj, miqtë, doktori, apo nga burime të tjera në komunitetin tuaj.

Situata

Foshnja juaj ka filluar të lëshojë tinguj të lartë. Ajo papritmas bërtet, lëshon tinguj të cilët askush s'mund t'i kuptojë. Ju jeni në një restorant duke ngrënë drekë dhe në momentin që doni të filloni ta ushqeni, ajo bërtet me zë të lartë.

Çfarë duhet të bëni? Mendoni për secilin nga reagimet e më poshtme në mënyrë që të vendosni se cili reagim është më i miri – dhe pse.

1. I thoni se nuk do t'i jepni ushqim për arsye se ka bërtitur.
2. E godisni me shuplakë për ta mësuar që të mos bërtasë më.
3. Flisni butësisht me të për ta qetësuar dhe e shpërqëndroni me një lodër.

Hapi I – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendosni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do t'ju shpinte drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. I thoni se nuk do t'i jepni ushqim ☐
2. E goditni me shuplakë ☐
3. I flisni qetë dhe e shpërqëndroni ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Është me rëndësi ta mbani në mend se foshnjat nuk kanë nevojë apo nuk përfitojnë nga struktura. Ato ende nuk i posedojnë aftësitë gjuhësore apo aftësitë e arsyetimit të cilat u nevojiten për t'i kuptuar pritjet, rregullat apo shpjegimet.

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse bërtasin foshnjat e kësaj moshe?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Tani ta krahasojmë secilin reagim me atë që ne dimë për nivelin zhvillimor të foshnjës suaj. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. I thoni se nuk do t'i jepni ushqim ☐
2. E goditni me shuplakë ☐
3. I flisni qetë dhe e shpërqëndroni ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata,* mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Fëmijët kanë të drejtë
për standardin më të lartë të arritshëm të shëndetit
dhe për ushqim me përmbajtje të përshtatshme.

Neni 24
Konventa e OKB për të Drejtat e Fëmijës

Shënim për humorin e prindërve

Humori juaj luan një rol të madh si në sjelljen e fëmijës po ashtu edhe në reagimin tuaj ndaj sjelljes së tij. Nëse ndiheni e lodhur, e stresuar, e brengosur apo e zemëruar për diçka, ka më shumë të ngjarë që ju të zemëroheni me fëmijën tuaj. Ndonjëherë prindërit e shfryjnë frustrimin në fëmijët e tyre.

Kur humori i prindërve është i paparashikueshëm, fëmijët ndihen të pasigurtë dhe të shqetësuar.

Kur prindërit e injorojnë një sjellje një ditë, por zemërohen për të njejtën sjellje një ditë tjetër, fëmijët ndihen të hutuar.

Kur prindërit zemërohen me fëmijët e tyre meqë ata janë të preokupuar me gjëra të tjera, fëmijët inatosen për arsye të trajtimit të padrejtë.

Kur prindërit zemërohen shpesh apo janë në humor të keq, fëmijët ndihen të kërcënuar dhe të frikësuar.

Humori i prindërve ndikon në sjelljen e fëmijëve. Është me rëndësi që prindërit të jenë të vetëdijshëm për humorin e tyre. Ata duhet shmangur shfryrjen e humorit të tyre të keq në fëmijët e tyre.

Është me rëndësi që prindërit të flenë mjaftueshëm si dhe të hanë shumë ushqime kalorike në mënyrë që të kenë energji për t'u përballur me të gjitha streset e jetës.

Nëse e shihni se po zemëroheni shpesh, po trishtoheni, brengoseni apo stresoheni, duhet të bisedoni me mjekun tuaj, me infermieren e shëndetit publik, me një këshilltar ose me një mikeshë apo anëtar të familjes i cili ju mbështetë. Është me rëndësi që t'i zgjidhni problemet tuaja në mënyrë konstruktive pa i lënduar fëmijët tuaj.

I deri 2 vjeç

Situata

Fëmija juaj është shumë aktiv. Ai ecë me shpejtësi nëpër tërë shtëpinë. Kudo që shkon, prek gjëra. Sapo i ka kapur një palë gërshërë të cilat i ka parë në një tavolinë.

Çfarë duhet të bëni? Të mendojmë për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe të vendosim se cili është më i miri - dhe pse.

1. E goditni me shuplakë në duar për ta mësuar që të mos prekë gjëra të rrezikshme.
2. E qortoni me zë të lartë, për ta frikësuar që të largohet nga gërshërët.
3. Ia merrni gërshërët butësisht, i tregoni qetë se si e kanë emrin ato, dhe i tregoni se si prehet letra me to. Ia shpjegoni se ato mund ta lëndojnë, prandaj do t'i vendosni në një vend të sigurt. Pastaj, ia tërhiqni vëmendjen me një lodër.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendosni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'ju shpiente drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. E goditni me shuplakë në duar ☐
2. E qortoni me zë të lartë ☐
3. Butësisht ia tregoni emrin e objektit, në mënyrë të qetë i tregoni se për çka shërben, dhe i shpjegoni se ato mund ta lëndojnë, si dhe i vendosni në një vend të sigurt, dhe pastaj ia tërhiqni vëmendjen me një lodër ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendosni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendosni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Në këtë moshë, fëmijët fillojnë të mësojnë nga struktura. Ata janë në gjendje të kuptojnë më shumë fjalë sesa që mund t'i thonë, kështu që mund të fillojnë të mësojnë nëpërmjet shpjegimeve. Mbani në mend se atyre u nevojitet kohë që t'i mësojnë të gjitha ato që u nevojiten. Dhe, atyre u duhet të mësojnë kryesisht duke i prekur gjërat.

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët prekin objekte të rrezikshme?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasoni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor të fëmijëve. Vendosni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. E goditni me shuplakë në duar ☐
2. E qortoni me zë të lartë ☐
3. Butësisht ia tregoni emrin e objektit, në mënyrë të qetë i tregoni se për çka shërben, dhe ia shpjegoni se ato mund ta lëndojnë, si dhe i vendosni në një vend të sigurt, dhe pastaj ia tërhiqni vëmendjen me një lodër ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për qëllimet tuaja afatgjata, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Shënim për mbrojtjen e fëmijës

Fëmijët e vegjël kanë nevojë të hulumtojnë. Ata mësojnë në këtë mënyrë . Kjo është absolutisht e nevojshme për zhvillimin e trurit të tyre.

Prindërit duhet të kujdesen për sigurinë e fëmijëve të tyre.

Zgjidhja më e mirë për këtë situatë është ta bëni shtëpinë tuaj të sigurtë për fëmijë.

Zvarrituni nëpër shtëpi dhe shikojeni atë nga këndvështrimi i fëmijës suaj.

Ku janë rreziqet – objektet e mprehta, helmet, objektet e thyeshme? Vendosni të gjitha ato në një vend të lartë apo në një dollap të mbyllur.

Mbuloni prizat elektrike.

Mbyllini thikat dhe elementet e kuzhinës.

Mbyllini medikamentet.

Ktheni dorezat e tenxhereve në drejtim të qendrës së stufës.

Sigurohuni që objektet e rënda të mos mund të tërhiqen poshtë.

Sigurohuni që shtëpia juaj të jetë e sigurt për hulumtim.

Situata

Gjatë njërit prej udhëtimeve të tij nëpër shtëpi, fëmija juaj e sheh një vazo mbi një tavolinë. Rastësisht ndodh që ajo është vazoja juaj e preferuar, e punuar me dorë. Kur fëmija juaj e sheh atë, mundohet ta kapë dhe e rrëzon në dysheme. Vazoja thyhet.

Çfarë duhet të bëni? Të mendojmë për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe të vendosim se cili është më i miri, dhe pse.

1. I bërtisni me zemërim për t'i treguar se veprimet e tij ju kanë lënduar dhe e dërgoni në dhomën e tij.

2. E goditni shuplakë vitheve për ta mësuar që të mos i prekë gjërat tuaja.

3. E lejoni ta shohë fytyrën tuaj të pikëlluar për shkak se është thyer vazoja e cila ka qenë shumë e veçantë për ju. I kërkoni t'ju ndihmojë ta pastroni vendin ku është thyer vazoja. I kërkoni t'ju ndihmojë që ta rregulloni. Ia shpjegoni, se kur disa gjëra thyhen, ato nuk mund të rregullohen më kurrë. I vendosni të gjitha gjësendet e juaja të vlefshme në një vend të sigurt ku ai nuk mund t'i mbërrijë. Uleni së bashku me të dhe i tregoni se si t'i prekë objektet butësisht. E lejoni të ushtrohet me objekte të cilat nuk thyhen.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendosni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do t'ju shpinte drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. I bërtisni dhe e dërgoni në dhomë ☐
2. E goditni shuplakë ☐
3. Ia përshkruani ndjenjat tuaja, e mësoni se si ta pastrojë vendin, i tregoni se si të rregullohet ajo, i shpjegoni se çka do të thotë "thyerje", i vendosni gjësendet e vlefshme për ju në një vend të sigurt, e mësoni se si t'i prekë objektet lehtësisht. ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendosni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju tashmë dini rreth ofrimit të *strukturës.* Për secilin reagim vendosni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Në këtë moshë, fëmijët fillojnë të mësojnë nga struktura. Ata kuptojnë më shumë fjalë sesa që mund t'i thonë, kështu që ata mund të fillojnë të mësojnë nëpërmjet shpjegimeve. Mbani në mend se atyre u nevojitet kohë që t'i mësojnë të gjitha ato që u nevojiten. Dhe, atyre u duhet të mësojnë kryesisht duke i prekur gjërat.

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët prekin objekte të çmueshme?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor të fëmijëve. Vendosni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. I bërtisni dhe e dërgoni në dhomë të saj ☐
2. E goditni shuplakë ☐
3. Ia përshkruani ndjenjat tuaja, e mësoni se si ta pastrojë vendin, i tregoni se si të rregullohet ajo, i shpjegoni se çka do të thotë "thyerje", i vendosni gjësendet e vlefshme për ju në një vend të sigurt, e mësoni se si t'i prekë objektet lehtësisht ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Fëmijët kanë të drejtë për mbrojtje nga të gjitha format e dhunës fizike dhe mendore.
Neni 19 *Konventa e OKB për të Drejtat e Fëmijës*

Shënim për zemërimin e prindërve

Ndodh shumë herë që gjatë rritjes së fëmijës, ju të ndiheni e frustruar apo e frikësuar. Ndonjëherë këto ndjenja do t'ju bëjnë të zemëroheni.

Ne ndihemi të zemëruar kur mendojmë se fëmijët tanë me qëllim po bëhen të "këqij". Nëse mendojmë se ata mund ta kontrollojnë sjelljen e tyre dhe se po mundohen të na nevrikosin, ka të ngjarë që ne të nevrikosemi.

Por fëmijët nuk e kuptojnë se si ndihemi ne. Ato nuk e dinë se çfarë do të na nevrikosë dhe çfarë jo. Ata në këtë fazë janë duke u përpjekur ta kuptojnë këtë. Ata frikësohen nga zemërimi ynë. Zemërimi nuk është reagimi të cilin e duan.

Gjatë viteve të fëmijërisë së hershme, durimi është jashtëzakonisht i rëndësishëm. Ato do të mësojnë nga ne se si të veprojnë kur janë të zemëruar.

Nevojitet vetëdisiplinë nga ana e prindit që ta kontrollojë zemërimin dhe të reagojë me disiplinë pozitive. Ndonjëherë mund të jetë e dobishme që të merrni frymë thellë, të dilni të shëtisni apo të largoheni nga dhoma deri sa të qetësoheni.

Fëmijët mësojnë në mënyrë graduale. Atyre u nevojitet kohë që ta kuptojnë plotësisht se çka po mundohemi t'u mësojmë. Por të kuptuarit nga ana e tyre është çelësi për përmbushjen e qëllimeve tona afatgjata.

Këshilla për ta kontrolluar zemërimin tuaj:

1. Numëroni deri në 10 para se të thoni ose të bëni ndonjë gjë. Nëse ende ndiheni e zemëruar, largohuni dhe jepini vetes kohë që të qetësoheni.
2. Lironi supet, merrni frymë thellë dhe përsërisni në vetvete një fjali qetësuese, si p.sh. "qetësohu" ose "mos u ngut".
3. Vendosni duart pas shpine dhe prisni. Mos thoni asgjë deri sa të qetësoheni.

4. Dilni të shëtisni dhe mendoni për situatën. Mendoni në lidhje me atë se pse fëmija juaj ka mundur të sillet ashtu. Shikojeni situatën nga këndvështrimi i tij. Planifikojeni një reagim i cili e respekton këndvështrimin e tij, por që njëkohësisht e shpjegon se pse jeni zemëruar ju.

5. Shkoni në ndonjë vend të qetë dhe përsëritni hapat e disiplinës pozitive. Kthehuni te fëmija juaj pasi ta keni planifikuar një reagim, i cili i përmbush qëllimet tuaja afat-gjata, ofron ngrohtësi dhe strukturë, dhe që e respekton mënyrën se si fëmija juaj mendon dhe ndihet.

6. Mbani në mend se kjo situatë paraqet një mundësi për ta mësuar fëmijën tuaj se si t'i zgjidhë konfliktet përmes komunikimit dhe zgjidhjes së problemeve.

Zemërimi është një shenjë se ju dhe fëmija juaj nuk e kuptoni këndvështrimin e njëri-tjetrit. Kjo tregon se ju duhet ta rivendosni komunikimin tuaj.

Mos lejoni që zemërimi t'ju shtyjë të thoni gjëra të këqija, t'ia prishni disponimin, t'i bërtisni apo ta godisni fëmijën tuaj. Mos u mundoni të hakmerreni apo të mbani armiqësi.

Mbani në mend se ne mësojmë më së shumti kur jemi në situata të vështira. Shfrytëzojeni çdo rast të jeni personi, si i cili do të donit që fëmija juaj të bëhet kur të rritet.

Situata

Është një ditë me shi. Ju duhet ta dërgoni fëmijën te doktori në terminin të cilin e keni caktuar. Autobusi do të vijë shumë shpejt. Kur provoni t'ia vishni pallton e tij, ai refuzon ta veshë atë. Thotë "Jo!" dhe ikë nga ju.

Çfarë duhet të bëni? Të mendojmë për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe të vendosim se cili është më i miri - dhe pse.

1. E kapni dhe e goditni shuplakë për t'i treguar se ai nuk mund ta sfidojë autoritetin tuaj.
2. Ia merrni lodrën e tij të preferuar për ta ndëshkuar.
3. I shpjegoni se jashtë po bie shi. E merrni dhe e dërgoni te dera dhe ia tregoni shiun. E nxirrni dorën jashtë në shi dhe i tregoni se çka do të thotë "të lagesh". I tregoni se ai do të mund ta mbajë një çadër në mënyrë që të mos laget.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendosni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do t'iu shpinte drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. E kapni dhe e godisni me shuplakë ☐
2. Ia merrni lodrën e preferuar ☐
3. I shpjegoni se çka është shiu, i ofroni ta mbajë çadrën që të mos laget ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendosni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendosni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët ndonjëherë refuzojnë t'i bëjnë gjërat të cilat ju dëshironi që ata t'i bëjnë?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor të fëmijëve. Vendosni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. E kapni dhe e godisni shuplakë ☐
2. Ia merrni lodrën e preferuar ☐
3. I shpjegoni se çka është shiu, i ofroni ta mbajë çadrën që të mos laget ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Shënim për negativizmin e fëmijëve

Është plotësisht normale për të vegjlit që të refuzojnë t'i bëjnë gjërat, të cilat ju doni që ata t'i bëjnë. Ata nuk ju refuzojnë për t'ju zemëruar apo sfiduar. Ata e bëjnë këtë, sepse e kanë zbuluar se janë individë dhe eksperimentojnë me aftësinë e tyre për të marrë vendime.

Ndonjëherë u shpjegoni diçka atyre, por ata përsëri nuk do të veprojnë ashtu siç keni kërkuar. Kjo ndodh për shkak se ata duan t'i bëjnë vetë zgjedhjet e tyre.

Në këtë fazë mund të jetë e dobishme që fëmijëve t'u ofroni zgjedhje në mënyrë që ata të mund t'i ushtrojnë aftësitë e tyre vendimmarrëse. "A dëshiron ta veshësh pallton e gjelbër apo pallton e verdhë?" "A dëshiron të ecësh apo të mbaj në krahë?" Për sa kohë që fëmija zgjedh njërën nga këto, qëllimi i juaj afatshkurtër është përmbushur.

Vetëm sigurohuni që zgjedhjet të cilat ua ofroni të jenë zgjedhje të pranueshme për ju. Nëse ju duhet të shkoni diku, mos thoni, "A dëshiron të shkosh apo dëshiron të qëndrosh në shtëpi?" Nëse fëmija zgjedh qëndrimin në shtëpi, ndërsa ju duhet të shkoni, atëherë fëmija juaj do ta mësojë se zgjedhjet e tij nuk kanë rëndësi dhe se ju nuk e keni përnjëmend kur i ofroni diçka.

Gjithashtu, kërcënimi nuk është zgjedhje. "Ose vishe pallton ose do të të godas me shuplakë / do të të lë vetëm në shtëpi / kurrë nuk do të të marr me vete përsëri." Kjo nuk është zgjedhje, por kërcënim. Kërcënimet çojnë vetëm në frikësimin e fëmijës suaj. Ato po ashtu e krijojnë një kurth për prindin. Nëse fëmija juaj refuzon ta veshë pallton e tij, ju do të ndieni se duhet ta çoni deri në fund kërcënimin tuaj, gjë e cila do ta përkeqësojë situatën.

2 deri 3 vjeç

Situata

Fëmija juaj ka filluar të kundërshtojë që të shkojë të fle natën. Ai qanë pa ndalur kur ju largoheni nga ai. Koha e gjumit po kthehet në një kohë konflikti mes jush dhe fëmijës suaj. Ju e ndjeni se refuzimi i fëmijës suaj që të shkojë të flejë po ju zemëron.

Çfarë duhet të bëni? Të mendojmë për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe të vendosim se cili është më i miri - dhe pse.

1. E dërgoni në dhomën e tij, ia mbyllni derën dhe largoheni.
2. I thoni se është një djalë i keq dhe se nëse nuk shkon të fle do ta marrin përbindëshat.
3. Para gjumit, i bëni një dush të ngrohtë për ta relaksuar. I tregoni se tani është koha e gjumit dhe se ai ka nevojë për gjumë në mënyrë që të ketë energji për aktivitetet e ditës së nesërme. I tregoni se do të qëndroni me të deri sa ta zë gjumi. Shtrihuni në shtratin e tij deri sa ta zë gjumi. E lini të ndezur një dritë të dobët.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga qëllimet tuaja afatgjata, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendosni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do t'ju shpiente drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. E leni vetëm në dhomën e tij ☐
2. I thoni se është djalë i keq dhe se do ta marrin përbindëshat ☐
3. I bëni një dush, ia shpjegoni nevojën për të fjetur, i lexoni dhe i këndoni, ia lini një dritë ndezur ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendosni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendosni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse shumë fëmijëve të vegjël nuk u pëlqen të shkojnë të flenë?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor të fëmijëve të vegjël. Vendosni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do të respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. E leni vetëm në dhomën e tij ☐
2. I thoni se është djalë i keq dhe se përbindëshat do ta marrin ☐
3. I bëni një dush, ia shpjegoni nevojën për të fjetur, i lexoni dhe i këndoni, ia lini një dritë ndezur ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për qëllimet tuaja afatgjata, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Shënim për frikën e fëmijëve

Është shumë e vështirë t'i bindni fëmijët e vegjël se gjërat nga të cilat ata frikësohen nuk janë të vërteta. Ata ende nuk e kuptojnë dallimin në mes realitetit dhe imagjinatës. Ndonjëherë, gjëja më e mirë që mund ta bëni është të shikoni nën shtratin e fëmijës dhe në dollap për t'i treguar se atje nuk ka asgjë. Pastaj risigurojeni dhe shoqërojeni në mënyrë që të mund të relaksohet dhe të bjerë në gjumë duke e ditur se është i sigurt.

Mos harroni se shumicës prej nesh nuk na pëlqen që të jemi të vetëm në errësirë. Frika është një përgjigje e natyrshme e njeriut ndaj ndjenjës së të qenit i pambrojtur. Ndonjëherë edhe imagjinata e të rriturve mund të fluturojë, kur gjenden vetëm në errësirë. Nëse jemi të vetëdijshëm për frikën tonë, ne mund ta kuptojmë frikën e fëmijëve tanë më lehtë.

Në disa kultura, fëmijët flenë me prindërit e tyre. Në këto kultura, është më e lehtë për t'i ndihmuar fëmijët që të ndihen të sigurt dhe të mbrojtur gjatë natës.

Në kultura të tjera, fjetja së bashku me fëmijë është e pazakontë. Në këto kultura, prindërit duhet të bëjnë përpjekje shtesë për t'u siguruar që fëmijët e tyre ndihen të sigurtë dhe të mbrojtur.

Situata

Fëmijës tuaj i pëlqen shumë të luajë me top. Atij i pëlqen ta hedhë topin, ta rrokullisë, të ulet në të, dhe ta gjuajë. Një ditë, ju jeni në një dyqan dhe ai e sheh një top të madh dhe të shëndritshëm me ngjyrë të kuqe. Ai klith nga gëzimi, e merr atë nga rafti dhe fillon të vrapojë me të në dorë. Ju nuk keni para të mjaftueshme për ta blerë atë top. Ju vraponi pas tij dhe i kërkoni që ta kthejë topin në raft. Ai qanë dhe fillon ta përjetojë një shpërthim inati.

Çfarë duhet të bëni? Mendoni për secilin nga reagimet e më poshtme dhe vendosni se cili reagim është më i miri – dhe pse.

1. E godisni shuplakë për ta mësuar se si të sillet.
2. I tregoni se nëse vepron në këtë mënyrë ai nuk do t'i pëlqejë askujt.
3. Ia shpjegoni se e kuptoni që atij i pëlqejnë shumë topat dhe se ky top është shumë i mirë. I tregoni se e kuptoni se ai është i pikëlluar dhe i frustruar. I shpjegoni se që të dy duhet të dilni jashtë deri sa ai të ndihet më mirë. E merrni jashtë dhe qëndroni me të deri sa të qetësohet. Bisedoni me të për ndjenjat e pikëllimit dhe frustrimit. Shpjegojani se nuk mund të blihen gjëra nëse nuk kemi para të mjaftueshme. Shpërqëndrojani vëmendjen dhe vazhdoni sipas planit tuaj fillestar.

Hapi I – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata,* të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'iu shpiente drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. E goditni shuplakë ☐
2. I thoni se askujt nuk do t'i pëlqejë ai ☐
3. I kuptoni ndjenjat e tij, i shpjegoni se pse nuk mund ta marrë topin, ia shpjegoni ndjenjat të cilat po i përjeton, e largoni nga situata, i qëndroni afër, ia shpërqendroni vëmendjen, dhe vazhdoni më tutje ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët e vegjël kanë shpërthime inati?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju tashmë dini për nivelin zhvillimor të fëmijëve të vegjël. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. E goditni me shuplakë ☐
2. I thoni se askujt nuk do t'i pëlqejë ai ☐
3. I kuptoni ndjenjat e tij, ia shpjegoni se pse nuk mund ta marrë topin, ia shpjegoni ndjenjat të cilat po i përjeton, e largoni nga situata, i qëndroni afër, ia shpërqendroni vëmendjen, dhe vazhdoni më tutje ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilën përgjigje do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Shënim për shpërthimet e inatit

Prindërit ndonjëherë zemërohen kur fëmijët e tyre kanë shpërthime të inatit, qoftë për arsye të turpërimit, qoftë pse mendojnë se ata duhet ta kontrollojnë sjelljen e fëmijëve të tyre.

Mos harroni se marrëdhënia juaj me fëmijën tuaj është shumë më e rëndësishme sesa mendimi i njerëzve të tjerë. Kur fëmija juaj ka një shpërthim inati në një vend publik, përqendrojini mendimet në qëllimet tuaja afatgjata dhe në ofrimin e ngrohtësisë dhe të strukturës për fëmijën tuaj. Përpiquni që të mos shqetësoheni për atë se çfarë mendojnë njerëzit tjerë.

Gjithashtu, mos harroni se të përpiqesh ta kontrollosh një shpërthim të inatit është sikurse të përpiqesh ta kontrollosh një stuhi. Nuk mundeni. Fëmijët kanë shpërthime të inatit, sepse ata nuk e kuptojnë pse ne u themi "jo" dhe për shkak se nuk e dinë se si ta trajtojnë frustrimin. Shpërthimet e inatit janë mënyra se si fëmija juaj ju tregon se është shumë, shumë i frustruar. Nëse i bërtitni ose e goditni atë në një moment të tillë, ai do të ndihet edhe më shumë i frustruar. Ai po ashtu do të ndihet i frikësuar dhe i keqkuptuar.

Gjëja më e mirë që mund ta bëni është të prisni deri sa të qetësohet. Qëndroni afër tij në mënyrë që fëmija të ndihet i sigurt derisa e kaplon stuhia. Ndonjëherë, nëse e mbani në krahë butësisht mund ta ndihmoni që të qetësohet.

Kur të përfundojë shpërthimi i inatit, uluni dhe flisni për atë që ka ndodhur. Shfrytëzojeni mundësinë për ta mësuar se çfarë janë ndjenjat, se sa të fuqishme mund të jenë ato, dhe se si emërtohen ato. Gjithashtu, ju mund t'i shpjegoni se pse i keni thënë "jo" dhe se e kuptoni pse ishte i frustruar. Tregojini se çfarë duhet të bëjë ai për ta qetësuar veten, kur të jetë i frustruar. Dhe sigurohuni që t'i thoni se ju e doni, pa marrë parasysh se a është i lumtur, i trishtuar apo i hidhëruar. Pastaj vazhdoni më tutje.

3 deri 5 vjeç

Situata

Fëmija juaj e hap një dollap kuzhine dhe nxjerr çdo gjë jashtë tij. I grumbullon objektet dhe i gjuan në tokë. Kur bien në tokë, disa nga objektet dëmtohen.

Çfarë duhet të bëni? Të mendojmë për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe të vendosim se cili është më i miri - dhe pse.

1. Ia merrni lodrat për ta ndëshkuar.
2. E goditni shuplakë për këtë veprim shkatërrues.
3. I kërkoni t'ju ndihmojë t'i ktheni objektet në vend të vet. Mundoheni t'i rregulloni ato të cilat janë thyer së bashku me të. Shpjegojani se kur disa gjëra rrëzohen, ato mund të dëmtohen dhe se ju nuk dëshironi që kjo të ndodhë. Ia tregoni gjërat me të cilat mund të luajë e të cilat nuk dëmtohen. Rirregullojeni kuzhinën në atë mënyrë që gjësendet që mund të thyhen të mos mund të arrihen nga fëmija. Vendosini objektet të cilat nuk mund të thyhen dhe që janë të sigurta në dollapet e ulta.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'ju shpinte drejt qëllimeve tuaja afat-gjata.

1. Ia merrni lodrat ☐
2. e goditni shuplakë ☐
3. I kërkoni t'ju ndihmojë t'i rregulloni gjërat, i shpjegoni për dëmin, i ofroni një alternativë, i largoni gjësendet që mund të thyhen, dhe ato të cilat nuk thyhen i vendosni në një vend ku mund të arrihen lehtë ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët e vegjël dëshirojnë të luajnë me gjërat e juaja?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor të fëmijëve të vegjël. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. Ia merrni lodrat ☐
2. E goditni shuplakë ☐
3. I kërkoni t'ju ndihmojë t'i rregulloni gjërat, i shpjegoni për dëmin, i ofroni një alternativë, i largoni gjësendet që mund të thyhen, dhe ato të cilat nuk thyhen i vendosni në një vend ku mund të arrihen lehtë ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Shënim për shuplakën vitheve / flakareshat / shuplakën e lehtë / goditjen

Ndonjëherë prindërit mendojnë se goditja me shuplakë në dorë, shuplakë vitheve apo goditja e fëmijës me friskë do t'i jepë atij një mësim të rëndësishëm. Në të vërtetë, çdo ndëshkim fizik e mëson fëmijën se:

ne transmetojmë gjëra të rëndësishme nëpërmjet goditjeve

goditja është përgjigje e pranueshme ndaj zemërimit

njerëzit në të cilët mbështeten për t'i mbrojtur, do t'i ndëshkojnë ata

ata duhet t'u frikësohen prindërve të tyre, e jo t'u besojnë për ndihmë dhe mësim

shtëpia e tyre është vend i pasigurt për të mësuar dhe hulumtuar

Ne duhet të mendojmë në lidhje me atë që dëshirojmë t'i mësojmë fëmijët në planin afatgjatë. Nëse dëshirojmë t'i mësojmë që të mos jenë të dhunshëm, duhet t'u tregojmë si të mos jenë të dhunshëm. Nëse dëshirojmë t'i mësojmë si të jenë të sigurt, duhet t'ua shpjegojmë dhe t'u tregojmë se si ta bëjnë këtë.

Mendojeni ndikimin që mund ta ketë për të rriturit goditja fizike. Kur neve na godet dikush, ndihemi të poshtëruar. Nuk ndihemi të motivuar për t'ia plotësuar dëshirat personit i cili na ka goditur; ndjejmë indinjatë dhe frikë. Madje mund të dëshirojmë që të hakmerremi.

Goditja e fëmijëve i dëmton marrëdhëniet tona me ta. Kjo nuk iu ofron atyre informacionin për të cilin kanë nevojë për të marrë vendime. Si dhe nuk e shton respektin e tyre ndaj nesh.

Situata

Ju jeni gati të niseni për në punë. Fëmija juaj është duke luajtur i qetë me lodrat e tij të preferuara. Kur ju jeni gati të niseni, i thoni atij se është koha të niseni, por ai nuk e ndalon lojën. Ju i thoni përsëri, por ai prapë nuk ndalet.

Çfarë duhet të bëni? Të mendojmë për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe të vendosim se cili është më i miri - dhe pse.

1. I thoni se nëse nuk vjen menjëherë, ju do të niseni pa të.
2. E rrëmbeni dhe e tërhiqni jashtë.
3. I tregoni se ku jeni duke shkuar dhe pse ju duhet të shkoni. Vendoseni një alarm prej 5 minutash për t'u nisur. Tregoni se duhet të niseni kur të bie zilja e alarmit, kështu që ai duhet t'i përfundojë gjërat, të cilat është duke i bërë. Sigurojeni se ai do të jetë në gjendje t'i kthehet lojës kur të ktheheni në shtëpi. Njoftojeni kur të mbesin edhe dy minuta dhe sfidojeni në një garë se cili po i vesh më shpejt palltot dhe këpucët. .

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do t'iu shpinte drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. E kërcënoni se do të niseni pa të ☐
2. E tërhiqni jashtë ☐
3. I tregoni se ku dhe pse duhet të shkoni, vendoseni një alarm, i jepni kohë të përgatitet, ia bëni me dije se ju e respektoni atë që është duke bërë, dhe e bëni nisjen një kënaqësi ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët e vegjël refuzojnë të largohen nga aktivitetet e tyre të lojës?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor të fëmijëve të vegjël. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. E kërcënoni se do të niseni pa të ☐
2. E tërhiqni jashtë ☐
3. I tregoni se ku dhe pse duhet të shkoni, vendoseni një alarm, i jepni kohë të përgatitet, ia bëni me dije se ju e respektoni atë që është duke bërë, dhe e bëni nisjen një kënaqësi ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Shënim për fëmijët dhe ndryshimet

Është shumë e zakonshme për fëmijët e vegjël që të kenë vështirësi në kalimin nga një aktivitet në tjetrin. Ndryshimet janë të vështira për ta. Ata nuk e dinë nëse do të jenë në gjendje ndonjëherë t'i kthehen asaj që janë duke e bërë dhe nuk e dinë se çfarë shtrihet përpara tyre. Me rritjen e përvojës, ata bëhen më të mirë në ndryshime.

Ju mund t'ua lehtësoni ndryshimet duke e përgatitur fëmijën për to. Njoftojeni paraprakisht me planin. Rikujtojani 10 minuta para kohës se shumë shpejt do të niseni dhe se ku do të shkoni. Sigurojeni se do të ktheheni përsëri (nëse është problemi aty). Rikujtojani përsëri 5 minuta më pas se do të niseni dhe se ku po shkoni. Ndihmojeni të përgatitet për t'u nisur.

Do të jetë më e lehtë për ju dhe fëmijën tuaj nëse këtë ndryshim e ktheni në një lojë, siç është gara, t'i vishni kapelat tuaja mbrapsht, ose në ndonjë mënyrë tjetër t'ia shpërqendroni vëmendjen fëmijës suaj nga ajo që është duke e bërë. Nëse ndryshimi kthehet në kënaqësi, do të jetë shumë më e lehtë ta bëni kalimin.

Situata

Ju jeni duke e përgatitur darkën dhe jeni e lodhur. I keni planifikuar të gjitha dhe të gjithë përbërësit janë gati për t'u përzier. Vajza juaj ju pyet nëse mund t'ju ndihmojë. Ju dëshironi që ta përgatisni vet ushqimin prandaj nuk e inkurajoni t'ju ndihmojë. Por ajo këmbëngul.

Çfarë duhet të bëni? Të mendojmë për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe të vendosim se cili është më i miri - dhe pse.

I thoni se nuk është mjaft e rritur për t'ju ndihmuar dhe se vetëm sa do të krijonte rrëmujë, të cilën ju do të duhej ta pastroni më pas.

I thoni se po ju ndërpren dhe se po bëhet e pasjellshme dhe e padëgjueshme.

I shpjegoni se çfarë jeni duke përgatitur si dhe ia tregoni emrat e përbërësve. Zgjidheni një detyrë, të cilën duart e saj të vogla mund ta përballojnë dhe i tregoni se si duhet ta kryejë atë. Pastaj i kërkoni ta kryejë atë detyrë, duke i ofruar ndihmë nëse ka nevojë. Falënderojeni për ndihmën e saj. E përsërisni këtë nëse ajo dëshiron t'ju ndihmojë edhe më shumë.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do t'ju shpiente drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. I thoni se nuk është mjaft e rritur për t'ju ndihmuar ☐
2. I thoni se po bëhet e pasjellshme ☐
3. Ia shpjegoni se çfarë po bëni, i tregoni si e përgatisni që ☐ të ketë sukses, e mbështetni dhe jeni mirënjohës për përpjekjet e saj

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët e vegjël dëshirojnë të ndihmojnë?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor të fëmijëve të vegjël. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. I thoni se nuk është mjaft e rritur për t'ju ndihmuar ☐
2. I thoni se po bëhet e pasjellshme ☐
3. Ia shpjegoni se çfarë po bëni, i tregoni si, e përgatisni që të ketë sukses, e mbështetni dhe jeni mirënjohës për përpjekjet e saj ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Shënim për kritikën

Ndonjëherë prindërit mundohen t'i korrigjojnë fëmijët e tyre duke u thënë se janë të këqinj, të pasjellshëm, të ngathtë, të papjekur, apo të paaftë. Kur fëmijët dëgjojnë kritika të tilla, ata ndihen të refuzuar dhe ndihen si dështakë.

Nëse ata e shohin vetveten si të këqinj, ka më shumë të ngjarë që të bëjnë gjërat për të cilat ne mendojmë se janë të këqija.

Nëse e shohin vetveten si të paaftë, ka më pak të ngjarë që të mundohen të fitojnë shkathtësi të reja.

Fëmijët janë nxënës. Ata mbështeten te ne për t'i krijuar njohuritë dhe aftësitë e tyre. Ata kanë nevojë për inkurajimin dhe mbështetjen tonë.

Fëmijët me vetëbesim të lartë janë më të suksesshëm për arsye se ata kanë vullnet për t'i provuar gjërat. Ata janë më të lumtur sepse ndihen mirë me aftësitë e tyre për ta përballuar dështimin. Ata kanë marrëdhënie më të mira me prindërit e tyre sepse e dinë se prindërit e tyre kanë besim në ta.

Prindërit mund të bëjnë shumë për ta ndërtuar vetëbesimin e fëmijëve të tyre. Ata mund:

t'i pranojnë përpjekjet e fëmijëve të tyre, edhe nëse nuk janë të përsosura,

ta vlerësojnë dëshirën e fëmijëve të tyre për të ndihmuar t'i mbështesin fëmijët e tyre kur ata dështojnë dhe t'i inkurajojnë që të vazhdojnë të provojnë

t'ua thonë fëmijëve të tyre të gjitha gjërat të cilat i bëjnë ata të veçantë

Ne të gjithë lulëzojmë kur inkurajohemi. Zëvendësimi i kritikës me inkurajim mund të ketë një efekt të fuqishëm në fëmijën tuaj.

Situata

Ju jeni jashtë duke punuar në oborr. Fëmija juaj është duke luajtur me top aty afër. Befas, topi rrokulliset në rrugë, mu në momentin kur është duke ardhur një automjet. Fëmija vrapon në rrugë për ta marrë topin.

Çfarë duhet të bëni? Të mendojmë për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe të vendosim se cili është më i miri - dhe pse.

1. I jepni një shuplakë të fuqishme në mënyrë që kurrë më të mos e përsërisë atë.
2. I thoni se nuk do të luajë më jashtë për 2 javët e ardhshme.
3. I tregoni, dhe i mundësoni që ta shohë, se sa shumë jeni frikësuar. Ia shpjegoni se automjetet mund ta lëndojnë atë me të vërtetë. E lejoni që ta prekë një automjet për ta ndjerë se sa i fortë është ai. Uleni bashkë me të dhe i shikoni se sa shpejt lëvizin ato. E lejoni që të ulet në ulësen e përparme të një automjeti në mënyrë që ta kuptojë se sa e vështirë është për një shofer t'i shohë fëmijët e vegjël. E ushtroni që të ndalet, të shikojë dhe të dëgjojë para se të dalë në rrugë.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata,* të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'ju shpiente drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. E goditni me shuplakë ☐
2. I thoni se nuk do të luajë më jashtë për javët e ardhshme ☐
3. I tregoni se jeni frikësuar, ia shpjegoni se pse jeni frikësuar, e mësoni se pse automjetet janë të rrezikshme, dhe e ushtroni për sigurinë në rrugë ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët e vegjël dalin me vrap në rrugë?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor të fëmijëve të vegjël. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. E goditni me shuplakë ☐
2. I thoni se nuk do të luajë më jashtë për javët e ardhshme ☐
3. I tregoni se jeni frikësuar, ia shpjegoni se pse jeni frikësuar, e mësoni se pse automjetet janë të rrezikshme, dhe e ushtroni për sigurinë në rrugë ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

5 deri 9 vjeç

Situata

Fëmija juaj është duke shkuar në shkollë që prej 4 muajsh. Ju e pranoni një raport nga mësuesja e tij, e cila ju tregon se ai ka telashe sepse nuk rri i ulur qetë, flet shumë me fëmijët e tjerë, dhe i nevojitet kohë e gjatë për t'i përfunduar detyrat.

Çfarë duhet të bëni? Të mendojmë për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe të vendosim se cili është më i miri - dhe pse.

1. I thoni mësueses ta godasë shuplakë kur ai të sillet keq.
2. Ia shpjegoni fëmijës suaj arsyejn pse ai po futet në telashe me mësuesen. I tregoni se ju e doni dhe dëshironi t'i ndihmoni që t'i kushtojë më shumë vëmendje mësimit. E pyesni për përvojat e tij në shkollë dhe i dëgjoni mendimet e tij. Zbulojeni nëse është duke ndodhur diçka në shkollë që po e ngacmon apo po e shpërqendron.
3. Shpjegojani fëmijës suaj pse është e rëndësishme që ai t'i kushtojë vëmendje shkollës. Bëjani me dije se ju e kuptoni se nganjëherë është e vështirë për të që ta bëjë këtë. E pyesni nëse ka ndonjë ide se si t'i zgjidhë telashet. Takoheni me mësuesen për ta krijuar një plan, i cili do ta përmirësojë përshtatjen midis temperamentit të fëmijës suaj dhe ambientit të klasës.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'iu shpinte drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. I thoni mësueses së tij ta godasë shuplakë ☐
2. Ia shpjegoni dhe i dëgjoni mendimet e tij ☐
3. Ia shpjegoni, i kuptoni dhe i dëgjoni idetë e tij, takoheni me mësuesen e tij për të diskutuar për zgjidhjet ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të strukturës. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët e vegjël kanë vështirësi të jenë më të vëmendshëm në shkollë?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor të fëmijëve të vegjël. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. I thoni mësueses së tij ta godasë shuplakë ☐
2. Ia shpjegoni dhe i dëgjoni mendimet e tij ☐
3. Shpjegojani, kuptojini dhe dëgjojini idetë e tij, takohuni me mësuesen e tij për t'i diskutuar zgjidhjet ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

Nëse keni përzgjedhur #2 dhe #3, ju lumtë!

Fëmijët kanë të drejtë për një disiplinim shkollor, i cili ua respekton dinjitetin njerëzor.
Neni 28 *Konventa e OKB për të Drejtat e Fëmijës*

Situata

Fëmija juaj dhe një shoqe janë duke luajtur me shtazë lodra. Aty kanë vetëm një kalë dhe të dy e duan atë. Kur fëmija tjetër e merr kalin, fëmija juaj e godet atë dhe ia merr kalin.

Çfarë duhet të bëni? Të mendojmë për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe të vendosim se cili është më i miri - dhe pse.

1. I largoni të gjitha lodrat, u thoni fëmijëve se nëse ata s'mund të luajnë mirë, s'mund të luajnë fare. E dërgoni fëmijën tjetër në shtëpi.
2. I thoni fëmijës tuaj se goditja nuk lejohet në familjen tuaj. I shpjegoni se goditja i lëndon të tjerët. I tregoni se si duhet ta kërkojë me mirësjellje atë që e dëshiron. I tregoni se si të gjejë një alternativë nëse kërkesa e saj refuzohet. Kërkoni nga ajo që të ushtrojë se si ta kërkojë me mirësjellje kalin. Vlerësoni përpjekjet e saj për ta mësuar këtë aftësi shoqërore.
3. E goditni shuplakë fëmijën tuaj për t'i treguar se çfarë ndjenje është të të godasin me shuplakë.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afat-gjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'ju shpinte drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. I largoni lodrat, e dërgoni fëmijën tjetër në shtëpi ☐
2. I theksoni rregullat, e strukturoni aftësinë shoqërore, i kërkoni ta ushtrojë ☐
3. E goditni me shuplakë ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju e dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët e vegjël nganjëherë i godasin fëmijët e tjerë?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor të fëmijëve të vegjël. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. I largoni lodrat, e dërgoni fëmijën tjetër në shtëpi ☐
2. I theksoni rregullat, e strukturoni aftësinë shoqërore, i kërkoni ta ushtrojë ☐
3. E goditni me shuplakë ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për qëllimet tuaja afatgjata, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #2, ju lumtë!

10 deri 13 vjeç

Situata

Vajza juaj kthehet nga shkolla me një disponim shumë të keq. Ajo nuk dëshiron të flasë me ju dhe në zërin e saj vërehet një ton zemërimi.

Çfarë duhet të bëni? Mendoni për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe vendosni se cili është më i miri - dhe pse.

1. E dërgoni në dhomë pa darkë.
2. E goditni me shuplakë për sjellje të keqe.
3. Thuajini asaj se e keni kuptuar që diçka e ka zemëruar. Bëjani me dije se do ta dëgjoni dhe do të mundoheni t'i ndihmoni kur të jetë e gatshme të bisedojë. Nëse ajo bisedon me ju, dëgjojeni me kujdes dhe ndihmojeni ta gjejë zgjidhjen për problemitn e saj. Kur të ndihet më mirë, ia shpjegoni se është e rëndësishme që njerëzit ta trajtojnë njëri-tjetrin me respekt, madje edhe kur janë të zemëruar. Krijojani këtë model asaj.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do t'ju shpiente drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. E dërgoni në dhomën e saj pa darkë ☐
2. E goditni me shuplakë në faqe ☐
3. I kuptoni dhe i respektoni ndjenjat e saj, e dëgjoni, e mbështetni, ia shpjegoni rëndësinë e komunikimit me respekt ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët para adoleshencës kanë humor të ndryshueshëm?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. E dërgoni në dhomën e saj pa darkë ☐
2. E goditni shuplakë në faqe ☐
3. I kuptoni dhe i respektoni ndjenjat e saj, e dëgjoni, e mbështetni, ia shpjegoni rëndësinë e komunikimit me respekt ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Shënim për zemërimin e fëmijëve

Një nga detyrat kryesore të fëmijërisë është mësimi se si të menaxhohen dhe të shprehen ndjenjat. Kjo është detyrë e vështirë sepse emocionet ndonjëherë mund të na turbullojnë të menduarit. Emocionet mund të na shtyjnë në veprime impulsive, të themi gjëra të cilat përndryshe nuk do t'i thonim apo të bëjmë gjëra të cilat përndryshe nuk do t'i bënim.

Për një fëmijë, t'i kuptojë emocionet dhe të jetë në gjendje t'i menaxhojë dhe t'i shprehë ato në mënyrë pozitive është një detyrë e jashtëzakonshme.

Ndonjëherë fëmijët kaplohen nga emocionet. Njësoj sikurse kanë pasur shpërthime inati në vitet e hershme, ata mund të kenë shpërthime zemërimi në vitet e mesme të fëmijërisë. Apo thjesht mund të jenë të heshtur; të paaftë apo të frikësuar që të shprehin atë që ndjejnë.

Në këto momente, ata kanë nevojë ta dinë se janë të sigurt dhe se të tjerët i duan ata. Është e pamundur që ta bëni një bisedë të qetë me fëmijën tuaj kur ai është i zemëruar. Gjëja më e mirë që mund ta bëni është t'i qëndroni afër, t'ia bëni me dije fëmijës suaj nëpërmjet veprimeve se ju jeni aty nëse ka nevojë për ju.

Pasi të kalojë stuhia, ju mund të bisedoni për atë problem dhe, duke qëndruar e qetë, mund t'i tregoni fëmijës suaj se si t'i shprehë ndjenjat në mënyrë pozitive. Po ashtu, mund t'i tregoni se si mund ta gjejë zgjidhjen për problemin, i cili e ka zemëruar.

Mbajeni në mend se stuhitë emocionale kalojnë. Dhe secila prej tyre ofron një mundësi që të jeni një rol model për fëmijën tuaj.

Situata

Fëmija juaj po kalon shumë kohë duke luajtur me video-lojëra. Çdo ditë, duhet të ziheni me të që t'i lërë lojërat dhe t'i bëjë detyrat e shtëpisë. Ju brengoseni se po "mashtrohet" me lojëra dhe se do ta humb interesimin në çdo gjë tjetër.

Çfarë duhet të bëni? Mendoni për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe vendosni se cili është më i miri - dhe pse.

1. I largoni nga rryma video pajisjet dhe i thoni që nuk do të mund të luajë më kurrë nëse nuk merr nota të larta në shkollë.
2. I tregoni se sa e shqetësuar jeni, që po zemëroheni me të dhe e kërcënoni se do t'ia hidhni në mbeturina librat nëse nuk interesohet për to.
3. Zgjidheni një kohë kur qetësisht mund të bisedoni me të. Pranojeni se atij i pëlqejnë lojërat. Shpjegojani se pse jeni e shqetësuar në lidhje me kohën të cilën ai e kalon duke luajtur. Ftojeni që t'i krijoni disa rregulla së bashku lidhur me faktin se me cilat lojëra mund të luajë dhe sa kohë mund të kalojë në ditë duke luajtur. E arrini një marrëveshje, për të cilën që të dy mendoni se është e drejtë dhe vendoseni në një letër pranë video-pajisjeve. Vlerësojini përpjekjet e tij për t'iu përmbajtur rregullave.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'iu shpinte drejt qëllimeve tuaja afat-gjata.

1. Hiqni nga rryma pajisjet dhe kërkoni nga ai që të marrë nota të larta nëse dëshiron të luajë ☐
2. Zemëroheni dhe e kërcënoni ☐
3. E pranoni interesimin e tij, ia shpjegoni shqetësimin tuaj, krijoni rregulla së bashku, i vlerësoni përpjekjet e tij ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasoni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendosni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët para adoleshencës dëshirojnë të luajnë me video-lojëra?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. Hiqni nga rryma pajisjet dhe kërkoni nga ai që të marrë nota të larta nëse dëshiron të luajë ☐
2. Zemëroheni dhe e kërcënoni ☐
3. E pranoni interesimin e tij, ia shpjegoni shqetësimin tuaj, krijoni rregulla së bashku, i vlerësoni përpjekjet e tij ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për qëllimet tuaja afatgjata, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Situata

Fëmija juaj ka krijuar miqësi me një fëmijë i cili di shumë "fjalë të ndyta". Ju e keni dëgjuar këtë fëmijë duke e përdorur një gjuhë të cilën nuk dëshironi që fëmija juaj ta përdorë. Një ditë e dëgjoni fëmijën tuaj duke e përdorur këtë gjuhë. Ndiheni i mërzitur. Frikësoheni se ai po injoron gjithçka që jeni munduar t'ia mësoni.

Çfarë duhet të bëni? Mendoni për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe vendosni se cili është më i miri - dhe pse.

1. Shfrytëzojeni këtë mundësi që të bisedoni me të në mënyrë të qetë në lidhje me presionin nga bashkëmoshatarët, efektet e kësaj sjellje në njerëzit e tjerë si dhe rëndësinë e marrjes së vendimeve nga vetë ai.
2. Ia pastroni gojën me sapun për ta mësuar që kurrë më të mos i përdorë ato fjalë dhe të tregojë respekt për ju.
3. Detyrojeni të qëndrojë në shtëpi çdo ditë pas shkolle për një muaj dhe i thoni që ai kurrë më nuk mund të luajë me atë shok.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata,* të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim i cili do t'iu shpinte drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. Bisedoni me të për presionin nga bashkëmoshatarët dhe për vendim-marrjen ☐
2. Pastrojani gojën me sapun ☐
3. Detyrojeni të qëndrojë në shtëpi dhe ndalojani të takohet me shokun e tij ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët paraadoleshentë përdorin fjalë të pista?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do të respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. Bisedoni me të për presionin nga bashkëmoshatarët dhe për vendim-marrjen ☐
2. Pastrojani gojën me sapun ☐
3. Detyrojeni të qëndrojë në shtëpi dhe ndalojani të takohet me shokun e tij ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #1, ju lumtë!

14 deri 18 vjeç

Situata

Fëmija juaj gjithmonë në të kaluarën është veshur dhe i ka prerë flokët sipas një stili të pranueshëm për ju. Ai është përshtatur mirë me bashkëmoshatarët dhe me komunitetin e tij. Një ditë, e shihni se ka vendosur një vath në vetull, i ka lyer flokët dhe ka veshur një bluzë e cila mban një slogan të pahijshëm.

Çfarë duhet të bëni? Mendoni për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe vendosni se cili është më i miri - dhe pse.

1. Shpjegojani atij përse jeni mërzitur. Vendosni se me cilat ndryshime të tij ju mund të pajtoheni. Shpjegojani se pse nuk mund të pajtoheni me të tjerat. Kërkoni mendimin e tij. Arrijeni një marrëveshje së bashku, e cila i lejon disa ndryshime, por që i respekton edhe ndjenjat e juaja.
2. I thoni se duket i çuditshëm dhe se nuk do t'i lejohet të dalë jashtë shtëpie për 2 javë.
3. E ulni, ia preni flokët, ia hidhni në kosh plehërash vathin e vendosur në vetull.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata,* të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'ju shpiente drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. Shpjegojani ndjenjat tuaja dhe negocioni për një marrëveshje dhe një kompromis ☐
2. Dënojeni ☐
3. Prisjani flokët dhe hidhjani vathin e vetullës ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse adoleshentët e ndryshojnë pamjen e tyre?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. Shpjegojani ndjenjat tuaja dhe negocioni për një marrëveshje dhe një kompromis ☐
2. Dënojeni ☐
3. Prisjani flokët dhe hidhjani vathin e vetullës ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #1, ju lumtë!

Fëmijët kanë të drejtë për mbrojtje nga trajtimi degradues apo ndëshkimi.
Neni 37 *Konventa e OKB për të Drejtat e Fëmijës*

Situata

Ju keni një rregull sipas së cilës, djali juaj 14 vjeçar obligohett që çdo ditë, menjëherë pas shkolle, të vijë drejt në shtëpi. Edhe pse ju nuk jeni në shtëpi në atë kohë, ai gjithmonë e ka respektuar atë rregull. Por një ditë, një shok i tij e fton në shtëpi dhe ai e pranon ftesën. Rastësisht ndodh që atë ditë ju ktheheni më herët në shtëpi dhe e zbuloni se ai nuk është aty. Çmendeni nga meraku. Në ndërkohë ai kthehet në shtëpi shumë shpejt.

Çfarë duhet të bëni? Mendoni për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe vendosni se cili është më i miri - dhe pse.

1. I thoni se nuk mund t'i besoni më. Krijojeni një rregull të ri që ai duhet t'ju telefonojë çdo ditë kur të kthehet në shtëpi. I thoni se ai nuk do të mund të dalë jashtë shtëpisë gjatë fundjavave për një muaj.
2. Kërkoni nga ai t'jua shpjegojë se pse e ka thyer rregullin. Dëgjojini arsyet e tij. Shqyrtojeni a është rregulli juaj i drejtë për një fëmijë të moshës së tij. Përfshijeni edhe atë në krijimin e një rregulli të ri, i cili është i drejtë dhe që i krijon atij siguri.
3. E rrihni me shkop (bastun) për mosrespektim të rregullave tuaja.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'ju shpiente drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. I thoni se nuk mund t'i besoni më, krijojeni një rregull më të vështirë dhe dënojeni ☐
2. Dëgjojeni mendimin e tij, rivlerësojeni rregullin dhe punoni së bashku me të për ta krijuar një rregull, i cili ju përshtatet që të dyve. ☐
3. Rriheni me shkop (bastun) ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse adoleshentët i thyejnë rregullat?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. I thoni se nuk mund t'i besoni më, krijojeni një rregull më të vështirë dhe dënojeni ☐
2. Dëgjojeni mendimin e tij, rivlerësojeni rregullën dhe punoni së bashku me të për ta krijuar një rregull i cili ju përshtatet që të dyve ☐
3. Dënojeni ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #2, ju lumtë!

Situata

I dashuri i vajzës suaj 15 vjeçare sapo e ka marrë patentën e shoferit. Ju i keni thënë vajzës suaj se nuk e lejoni të ngas makinën me të dashurin e saj. Një ditë, ai e fton atë të shkojnë me automjet në plazh. Ajo ju thotë juve se do të shkojë në shtëpinë e një shoqeje që të punojë për një projekt shkollor. Por në të vërtetë, shkon me automjet dhe e kalon pasditen në plazh. Ju e kuptoni se ajo ju ka gënjyer.

Çfarë duhet të bëni? Mendoni për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe vendosni se cili është më i miri - dhe pse.

1. Thuajini se ndiheni e tradhtuar dhe se nuk do të mund t'i besoni asaj përsëri. I thoni se duhet të ndahet nga i dashuri pasi ai ka ndikim të keq në të.
2. Thuajini se ta gënjesh prindin është gjëja më e keqe që një fëmijë mund ta bëjë dhe se marrëdhënia juaj kurrë më nuk do të jetë si më parë. Dërgojeni në dhomë. Dënojeni për 2 muaj.
3. I thoni se siguria e saj për ju është gjëja kryesore në botë. Shpjegojani se rregullat tuaja janë nxitur nga dashuria që keni për të si dhe brenga që keni për sigurinë e saj. Thuajini se nuk mund të bëni kompromis kur është në pyetje siguria e saj. Pyeteni se pse e ka shkelur rregullën dhe pse ju ka gënjyer. Dëgjojeni shpjegimin që jua jep dhe kuptojeni motivin e saj. Bisedoni me të për të gjetur mënyra se si të përmbushen nevojat e saj për pavarësi, duke qenë e sigurt. Bisedoni me të dashurin e saj dhe shpjegojani rregullën si dhe arsyet për atë rregull. Merruni vesh me të që ai më mos ta joshë vajzën tuaj që të ngas makinën në të.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga qëllimet tuaja afatgjata, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'iu shpiente drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1. Thojini se nuk mund t'i besoni asaj, detyrojeni të ndahet nga i dashuri ☐
2. Thojini se ajo ka bërë gjënë më të keqe të mundshme, dërgojeni në dhomën e saj dhe dënojeni ☐
3. Shpjegojani arsyen pse ekziston një rregull e tillë, dëgjoni arsyet e saj për mosbindje dhe gënjim, mbrojeni fuqishëm rregullën tuaj, gjeni mënyra për t'i dhënë asaj pavarësi në mënyra të sigurta, bisedoni me të dashurin e saj ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse adoleshentët i shkelin rregullat dhe ndonjëherë gënjejnë?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. I thoni se nuk mund t'i besoni asaj, e detyroni të ndahet nga i dashuri ☐
2. I thoni se ajo ka bërë gjënë më të keqe të mundshme, e dërgoni në dhomën e saj dhe e dënoni ☐
3. Ia shpjegoni arsyen pse ekziston ajo rregull, i dëgjoni arsyet e saj për mosbindje dhe gënjim, e mbroni fuqishëm rregullën tuaj, gjeni mënyra për t'i dhënë asaj pavarësi në mënyra të sigurta, bisedoni me të dashurin e saj ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Situata

Ju i keni treguar vajzës suaj 17 vjeçare se ajo duhet të kthehet në shtëpi deri në orën 22:00 gjatë fundjavave. Tani është e shtunë, ora 22:30 dhe ajo ende nuk është kthyer në shtëpi.

Ju jeni jashtëzakonisht i brengosur pasi që e dini se ajo ka shkuar në një ndejë me automjetin e një shoferi pa përvojë. Ju po ashtu e dini se në atë ndejë ka edhe të rinj të tjerë të cilët nuk i njihni. Si dhe dyshoni se në atë ndejë do të ketë alkool.

Çfarë duhet të bëni kur ajo të hyjë në derë? Mendoni për secilin nga reagimet e mëposhtme dhe vendosni se cili është më i miri - dhe pse.

1. E dënoni për një muaj dhe i thoni se nëse ndodh edhe një herë ju do t'ia mbyllni derën dhe do ta lini jashtë.
2. E goditni shuplakë në fytyrë për t'i treguar se nuk do ta toleroni sjelljen e saj mosrespektuese.
3. Tregojini se sa e brengosur keni qenë. Shpjegojani se çfarë ndjenje është të mendosh se dikush që e doni gjendet në rrezik. Shpjegojani rrezikun të cilin e ka ndërmarrë. Pyeteni se çfarë do të bëjë ajo për sigurinë e saj dhe ardhjen me kohë në shtëpi. Krijojeni një grup rregullash për të cilat mund të pajtoheni. I tregoni se vetëm nëse ajo i respekton rregullat për dy muaj në vijim ju do ta merrni parasysh mundësinë e zgjatjes së kohës së kthimit të saj në shtëpi.

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'iu shpinte drejt qëllimeve tuaja afat-gjata.

1. Dënojeni dhe kërcënojeni se do ta lini jashtë ☐
2. Goditeni me shuplakë ☐
3. Shpjegojani ndikimin që ka sjellja e saj në ju si dhe rreziqet për të, përfshijeni në caktimin e rregullave, ofrojini më shumë liri nëse i respekton ato me përgjegjësi ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse adoleshentët bëjnë gjëra të rrezikshme dhe i shkelin rregullat?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do të respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1. E dënoni dhe e kërcënoni ta lini jashtë ☐
2. E goditni me shuplakë ☐
3. Ia shpjegoni ndikimin që ka sjellja e saj në ju si dhe rreziqet për të, e përfshini në caktimin e rregullave, i ofroni më shumë liri nëse i respekton ato me përgjegjësi ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për qëllimet tuaja afatgjata, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Nëse keni përzgjedhur #3, ju lumtë!

Fëmijët kanë të drejtë t'i shprehin mendimet e tyre për çështjet, të cilat kanë ndikim në ta.
Neni 12 *Konventa e OKB për të Drejtat e Fëmijës*

Po për situatat e tjera?

Ky libër i ka ofruar disa shembuj të situatave sfiduese të prindërimit. Natyrisht, ka edhe shumë situata të tjera të cilat mund të çojnë në konflikte familjare.

Faqet në vijim mund të shfrytëzohen për t'ju ndihmuar juve gjatë procesit të zgjidhjes së problemeve në situatat, të cilat janë veçanërisht sfiduese për ju.

Vetëm shkruajeni një përshkrim të shkurtër të secilës situatë dhe pastaj vazhdoni ta përcillni procesin. Në fund, ju do të fitoni mënyra të reja të të menduarit në lidhje me reagimin ndaj këtyre situatave.

Situata

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Çfarë duhet të bëni kur .....?
Shkruani 3 reagime të mundshme.

1.....

.....

.....

2.....

.....

.....

3.....

.....

.....

Hapi I – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'ju shpinte drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1..... ☐

2..... ☐

3..... ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët e kësaj moshe sillen në këtë mënyrë?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1..... ☐

2..... ☐

3..... ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Situata

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Çfarë duhet të bëni kur .....?
Shkruani 3 reagime të mundshme.

1.....

.....

.....

2.....

.....

.....

3.....

.....

.....

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'ju shpinte drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1..... ☐

2..... ☐

3..... ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e ngrohtësisë. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët e kësaj moshe sillen në këtë mënyrë?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1..... ☐

2..... ☐

3..... ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për *qëllimet tuaja afatgjata*, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

Situata

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Çfarë duhet të bëni kur.....?
Shkruani 3 reagime të mundshme.

1.....

.....

.....

2.....

.....

.....

3.....

.....

.....

Hapi 1 – Mbajini mend qëllimet tuaja afatgjata

Cilat janë disa nga *qëllimet tuaja afatgjata*, të cilat janë të përshtatshme për këtë situatë?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do t'iu shpiente drejt qëllimeve tuaja afatgjata.

1..... ☐

2..... ☐

3..... ☐

Hapi 2 – Përqendrimi në ngrohtësi dhe strukturë

Krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini për ofrimin e *ngrohtësisë*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte siguri emocionale	☐	☐	☐
tregonte dashuri të pakushtëzuar	☐	☐	☐
tregonte dhembshuri	☐	☐	☐
respektonte nivelin zhvillimor	☐	☐	☐
tregonte ndjeshmëri ndaj nevojave të fëmijës	☐	☐	☐
tregonte empati me ndjenjat e fëmijës	☐	☐	☐

Tani krahasojeni secilin reagim me atë që ju dini rreth ofrimit të *strukturës*. Për secilin reagim vendoseni shenjën 'X' në qoftë se ai do të

	1	2	3
ofronte udhëzime të qarta për sjellje	☐	☐	☐
ofronte informata të qarta rreth pritjeve tuaja	☐	☐	☐
ofronte një shpjegim të qartë	☐	☐	☐
mbështeste të nxënit e fëmijës suaj	☐	☐	☐
inkurajonte të menduarit e pavarur të fëmijës suaj	☐	☐	☐
mësonte aftësitë për zgjidhjen e konflikteve	☐	☐	☐

Hapi 3 – Merreni parasysh se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj

Pse fëmijët e kësaj moshe sillen në këtë mënyrë?

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Krahasojeni secilin reagim me atë që dini për nivelin zhvillimor. Vendoseni shenjën 'X' në secilin reagim, i cili do ta respektonte nivelin zhvillimor të fëmijës suaj.

1..... ☐

2..... ☐

3..... ☐

Hapi 5 – Reagimi me disiplinë pozitive

Tani që keni menduar për qëllimet tuaja afatgjata, për mënyrat e ofrimit të ngrohtësisë dhe të strukturës, si dhe për nivelin zhvillimor të fëmijës suaj, cilin reagim do ta përzgjidhnit?

.....

PËRMBYLLJE

Ky libër i ofron parimet e disiplinës pozitive – duke u përqëndruar në qëllimet afatgjata, në të ofruarit e ngrohtësisë dhe të strukturës, në të kuptuarit se si mendon dhe si ndihet fëmija juaj, si dhe në zgjidhjen e problemeve.

Ju keni ushtruar se si t'i përdorni këto parime në sfida të zakonshme, të cilat ndodhin me fëmijë të moshave të ndryshme. Këto ushtrime do t'ju ndihmojnë të gjeni zgjidhje për një numër të madh të situatave sfiduese.

Natyrisht, është më e vështirë të mendoni qartë kur keni emocione. Kur e ndieni se po ju rritet zemërimi, merrni frymë thellë, mbyllini sytë dhe mendoni për:

1. qëllimet tuaja afatgjata
2. rëndësinë e ngrohtësisë dhe të strukturës
3. nivelin e zhvillimit të fëmijës suaj

Pastaj ndaluni pak dhe planifikojeni një reagim i cili do t'ju shpjerë drejt qëllimit tuaj dhe respektimit të nevojave të fëmijës suaj.

Në këtë mënyrë, ju do ta mësoni fëmijën tuaj të ballafaqohet me frustrimin, konfliktin dhe zemërimin. Do t'i jepni fëmijës suaj aftësitë e nevojshme për një jetë pa dhunë. Do ta ndërtoni vetërespektin e fëmijës suaj. Si dhe do ta fitoni respektin e fëmijës suaj.

Asnjë prind nuk është i përsosur. Të gjithë ne bëjmë gabime. Por duhet të mësojmë nga ato gabime dhe të veprojmë më mirë herën tjetër.

Shijojeni udhëtimin tuaj të prindërimit pozitiv.

Të gjitha veprimet, të cilat kanë të bëjnë me fëmijët, në prioritet duhet ta kenë interesin më të mirë të fëmijës.

Neni 3
Konventa e OKB për të Drejtat e Fëmijës

RRETH AUTORES

Joan E. Durrant, Ph.D. është psikologe klinike për fëmijë dhe profesoreshë e shkencave shoqërore familjare në Universitetin e Manitobës në Winnipeg, Kanada. Ajo ka punuar me shumë fëmijë dhe me familjet e tyre, duke u ndihmuar në gjetjen e zgjidhjeve pozitive për konfliktet e tyre.

Ajo merret me hulumtimin e faktorëve, të cilët i shtyejnë prindërit t'i godasin fëmijët e tyre, si dhe me ndikimin e ligjeve, të cilat e ndalojnë ndëshkimin fizik. Hulumtimet e saj janë botuar në revista, si "Child Abuse and Neglect", "Journalof Social Welfare and Family Law", "International Review of Victimology", "International Journal of Children'sRights", dhe "Youth and Society", si dhe në disa libra të botuar.

Dr. Durrant ka qenë hulumtuese kryesore dhe bashkë-autore e Deklaratës së Përbashkët Kanadeze për Ndëshkimin Fizik të Fëmijëve dhe të të rinjëve; anëtare e Komitetit Këshillues Kërkimor të Sekretarit të Përgjithshëm të Kombeve të Bashkuara në lidhje me studimin për dhunën kundër fëmijëve; dhe bashkë-redaktore e "Eliminimit të Ndëshkimit Trupor - rruga drejt disiplinimit konstruktiv (UNESCO).

Tejet aktive në arsimin publik, Dr. Durrant ka shkruar materiale për prindër për qeverinë kanadeze, si dhe ka mbajtur fjalime dhe seminare për prindërit dhe profesionistët në shumë vende, në temat e ndëshkimit fizik dhe të prindërimit pozitiv.

RRETH FRP CANADA

Për më shumë se 35 vjet me radhë, Shoqata Kanadeze për Programe të Burimeve Familjare (Canadian Association of Family Resource Programs-FRP Canada) ka siguruar udhëheqje kombëtar në zhvillimin e programeve dhe të burimeve për rritjen e aftësive për një rrjet plot energji të organizatave me bazë në komunitet të vendosura në mbarë Kanadanë. Kjo udhëheqje-ka krijuar një sektor të ndërlidhur mes vete për mbështetjen e familjeve me identitet të përbashkët, me parime, mjete dhe trajnime. Burimet e FRP Canadai përfshijnë mbi 1600 programe të burimeve si dhe shërbime në lidhje me familjen në të gjitha krahinat dhe territoret. Ato, nga ana tjetër lidhen me qindra mijëra familje përmes shërbimeve të ndryshme që ato i ofrojnë.

E vendosur në Otava, Ontario, FRP Canada ofron për partnerët strategjikë një kapacitet të dëshmuar në hulumtime për familje dhe prindërim, programim, politika, zhvillim të aftësive, dhe komunikim, të cilat janë të rëndësishme për familjet dhe komunitetet e tyre, si në Kanada, ashtu edhe në mbarë botën.

Për të mësuar më shumë rreth FRP Canada, ju lutem vizitojeni faqen www.frp.ca.

Në lidhje me materialet për prindërit dhe për ata që punojnë me prindër, vizitojeni www.parentsmatter.ca.

FRP
CANADA