



Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera



CompAct

Zhvillimi i aftësive – Mbrojtja e fëmijëve

Si mund të mbështesni ju zhvillimin e fëmijës suaj

Broshurë për prindërit dhe kujdestarët e fëmijëve midis
moshave 3 dhe 8 vjeç

Albanisch / Albanais / Albanese / Shqip



ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Aiuto, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

Impressum

Botuesi

Kinderschutz Schweiz
Schlösslistrasse 9a
3008 Bern
www.kinderschutz.ch

Bashkëpunimi për përmbajtjen e broshurës

Daniela Melone, drejtuese e Elternbildung CH
Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto,
il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia (ASPI)
Helen Gebert, mbikqyrëse dhe këshilltare organizative
(bso), pedagoge tek PHBern
Maria Teresa Escolar, Drejtoreshë Rajonale për Zvicrën
Frankofone e Elternbildung CH

Përshtatja kulturore

Havushe Hoxha (Përkthyes)

Ilustrimet

Marianne Kauer

Dizenjimi dhe Prodhimi

Patrick Linner (Dizenjim)
www.prinzipien.ch
Funke Lettershop AG (Prodhim)
www.funkelettershop.ch

Versioni i dytë i aktualizuar në shqip
© 2022 | Kinderschutz Schweiz
Të gjitha të drejtat e rezervuara

Broshura për prindërit dhe kujdestarët e fëmijëve mes
moshave 3 dhe 8 vjeç është në dispozicion në 14 gjuhë.
Mund të porositet ose të shkarkohet në formatin PDF tek
www.comp-act.ch

Citim

Kinderschutz Schweiz (2022). CompAct: Zhvillimi i
aftësive sociale tek fëmijët mes moshave 3 dhe 8 vjeç
si dhe i aftësive edukuese të prindërve dhe kujdestarëve
të tyre. *Versioni i dytë i aktualizuar.*
Bern: Kinderschutz Schweiz.

Përmbajtja

Si mund të mbështesni ju zhvillimin e fëmijës suaj	5
Fëmija juaj ka nevojë për dashurinë tuaj	6
Merrini seriozisht nevojat thelbësore të fëmijës suaj	8
Merrini seriozisht ndjenjat e fëmijëve tuaj	10
Mbështetni aftësitë e fëmijëve tuaj	12
Respektoni dhe mbështesni kufijtë e fëmijës suaj	14
Ju si prindër duhet ta trajtoni njëri-tjetrin me kujdes	16
Mësojini fëmijës suaj rregulla të qarta	18
Mos e kritikoni fëmijën tuaj, por kritikoni sjelljen e tij	22

Si mund të mbështesni ju zhvillimin e fëmijës suaj

CompAct është një projekt i Kinderschutz Schweiz (Mbrojtja e fëmijëve në Zvicër). Ky projekt ju ndihmon me këshilla dhe strategji në mënyrë që të përballeni me situata sfiduese në lidhje me fëmijët tuaj (3-8 vjeç). Kinderschutz Schweiz është një organizatë e posaçme e cila angazhohet për mbrojtjen e fëmijëve në të gjithë Zvicrën. Të gjithë fëmijët duhet të mund të rriten pa dhunë, të drejtat e tyre duhet të respektohen dhe personaliteti i tyre duhet të mbrohet.

Si prindër¹ ju dëshironi që fëmijët tuaj të zhvillohen mirë dhe të kenë një të ardhme të mirë. Fëmijët tuaj duhet të bëhen njerëz të cilët e menaxhojnë mirë jetën e tyre dhe bashkëjetesën me njerëz të tjerë. Si rrjedhim ju kryeni çdo ditë veprimet si më tej: ju i gjendeni pranë fëmijës suaj dhe kuptoni nevojat e tij. Ju i thoni fëmijës suaj se çfarë duhet të bëjë dhe çfarë jo. Të gjitha këto janë të rëndësishme për zhvillimin e fëmijës suaj.

Jeta e përditshme me fëmijët ndonjëherë është mjaft sfiduese!

Ju përjetoni shumë momente të bukura me fëmijën tuaj në jetën tuaj të përditshme familjare. Por gjithashtu ka situata stresuese dhe sfiduese. Për shembull, ka raste kur fëmija juaj nuk i ndjek rregullat, kur thyen diçka, kur nuk i lidh këpucët e tij ose godet një fëmijë tjetër.

Si rrjedhim nuk është aq e thjeshtë për prindërit të ruajnë gjithnjë qetësinë, duke qenë se në situata të tilla fëmijët kanë nevojë për vëmendjen dhe mbështetjen e nevojshme. Jini të vetëdijshëm se: prindërit nuk mund të bëjnë çdo gjë gjithmonë saktë! Prindërit bëjnë gjithashtu gabime. Ju jeni shembull për fëmijët tuaj: nëse ju i pranoni gabimet tuaja dhe i kërkonit falje fëmijës suaj, kjo e ndihmon atë të bëjë të njëjtën gjë.

Ne kemi përpiluar për ju një sërë situatash të jetës së përditshme. Ato tregojnë se çfarë mund të bëni për të mbështetur fëmijën tuaj sa më mirë në zhvillimin e tij në mënyrë që ai të ndjekë rrugën e tij më i fortë dhe më me kurajë.

¹ Ne po i drejtohem prindërve dhe personave të cilët kujdesen për fëmijët rregullisht dhe për periudha të gjata kohore; për shembull gjyshërit ose kujdestarët.

Fëmija juaj ka nevojë për dashurinë tuaj

Fëmijët kanë nevojë për diçka shumë të veçantë: Ju!

Në mënyrë që të zhvillohet si duhet, fëmija juaj ka nevojë për një lidhje të sigurt me ju: fëmija juaj duhet ta dijë se ju e doni dhe se mund të mbështetet tek ju, edhe nëse ai ka bërë diçka e cila ju ka zemëruar. Kur fëmija juaj ndjen dashurinë tuaj të pakushtëzuar, atij i zhvillohet besimi tek vetja. Vetëm kështu ai mund të bëhet më i fortë dhe të krijojë marrëdhënie të mira me të tjerët.

Çfarë përjeton një fëmijë i cili ndëshkohet nëpërmjet refuzimit dhe mohimit të dashurisë?

Është shumë e vështirë për një fëmijë kur prindërit nuk i flasin pas një zënke ose kur hiqen sikur ai nuk është i pranishëm. Këto janë forma të dhunës psikike të cilat gjithashtu përfshijnë përçmimin ose poshtërimin e fëmijës.



Nëse një fëmijë ndëshkohet me këto mënyra, është shumë më keq seç mund ta imagjinojmë ne të rriturit. Fëmija beson se ai mund të duhet vetëm kur është i mbarë dhe kur nuk bën gabime. Ky është një stres madhor për fëmijën. Fëmijët të cilët e përjetojnë më shpesh këtë gjë, e kanë zakonisht të vështirë të kenë besim tek njerëzit e tjerë dhe të krijojnë marrëdhënie me ta. Vetëvlerësimi i tij mund të vuajë gjithashtu shumë prej një refuzimi të tillë.

Këto janë mënyrat nëpërmjet të cilave ju mund t'i tregoni fëmijës dashurinë tuaj

Fëmijët kanë nevojë për një vend të sigurt. Ju si prindër mund t'ua ofroni fëmijëve tuaj këtë vend të sigurt. Ju i mundësoni kështu fëmijës tuaj që ta eksplorojë botën me kërshëri. Nëse fëmija juaj ka frikë dhe kërkon prej jush që ta mbron, ju mund ta ngushëlloni dhe ta përqafoi atë. Edhe nëse ai kryen ndonjë veprim të pakuptimtë ose ndonjë gabim, ai duhet ta dijë se mund të vijë tek ju dhe se ju nuk do ta ndëshkoni. Ju si prindër mund t'i tregoni në atë moment atij si duhet të sillet. Për shembull ju mund t'i flisni atij me qetësi dhe të provoni me të sjelljen e dëshiruar. Fëmija juaj duhet ta dijë se ju e vlerësoni dhe e doni atë si njeri, edhe nëse sjellja e tij nuk ju ka pëlqyer.

Për shembull: ju sapo keni shpenzuar një orë kohë duke hekurosuar rrobat e të gjithë familjes, duke i palosur dhe duke i vendosur ato tek një kosh rrobash. Në momentin që ju dilni nga dhoma, fëmija e zbraz koshin në mënyrë që të luajë me të. Shpjegojini fëmijës suaj me një ton zëri plot respekt: *"Mu desh mjaft kohë të merresha me rrobat dhe më bezdis fakti që do më duhet të filloj dhe një herë nga e para. E kuptoj që ti dëshiron të luash dhe kjo është fantastike. Të lutem herën tjetër më pyet kur të kesh nevojë për koshin."*



Merrini seriozisht nevojat thelbësore të fëmijës suaj

Të gjithë njerëzit kanë nevoja thelbësore. Këtu përfshihen për shembull besimi, autonomia, nevoja për vëmendje, siguria dhe dashuria. Ju si prindër mund ta mbështesni fëmijën tuaj në plotësimin e nevojave të tij. Shpesh fëmijët bëjnë shumë gjëra për të fituar vëmendjen tuaj: për shembull ata merren shumë me gjëra të cilat mund t'ju bezdisin juve si prindër. Kjo bëhet thjesht për të fituar vëmendjen tuaj, edhe në qoftë se reagimi juaj është negativ.

Çfarë ndodh me fëmijën tuaj nëse nevojat e tij nuk merren aq seriozisht sa duhet?

Kur nevojat thelbësore të fëmijës nuk plotësohen, kjo gjë është shpesh e dukshme tek sjellja e tij. Disa fëmijë reagojnë në mënyrë ekstreme, duke shfaqur sjellje sfiduese dhe mundohen të bien në sy, kurse disa të tjerë mbyllen në vetvete. Kur ne nuk i marrim seriozisht nevojat e fëmijëve, fëmija mëson se këto nevoja nuk janë të rëndësishme. Ai ndjehet i braktisur dhe i pavlerë. Shëndeti dhe mirëqenia e fëmijës përkeqësohen dhe ai mund të sëmuret seriozisht si mendërisht po ashtu edhe fizikisht.



Këto janë mënyrat nëpërmjet të cilave ju mund të plotësoni nevojat thelbësore të fëmijëve tuaj

Sjellja sfiduese e fëmijëve bie në sy dhe mund t'ju acarojë. Pas çdo sjellje të "vështirë" fshihet gjithsesi një nevojë thelbësore. Kur zbulohet nevoja thelbësore e cila fshihet pas problemit, ju mund të kuptoni më mirë fëmijën tuaj. A dëshiron ai të ketë vëmendje? A ka ai nevojë për siguri?



Shpesh sjellja pozitive merret si e mirëqenë. Ju e ndihmoni fëmijën kur reagoni ndaj kësaj sjellje dhe i thoni **për shembull** se: *"Faleminderit që më ndihmove të shtroja tavolinën."* ose *"E shoh që je përpjekur shumë për ta vizatuar këtë pikturë!"*

Është e dobishme për fëmijën kur ju shpenzoni kohë me të e cila është e rezervuar vetëm për ju të dy. Jepini fëmijës suaj sa më shumë vëmendje që të mundeni. E rëndësishme është cilësia, jo sasia e orëve të cilën ju shpenzoni me fëmijët tuaj. Kontakti fizik ndihmon që fëmija juaj të ndjejë se ka vëmendjen tuaj dhe të ndjejë dashurinë tuaj. Gjithashtu gëzimi dhe interesi i shprehur gjatë kohës që shpenzoni me fëmijën tuaj dhe ndaj mendimeve e ndjenjave të tij i tregon atij dashurinë tuaj. Eksperiencat e përbashkëta me ju janë shumë të çmuara për fëmijët tuaj.

Merrini seriozisht ndjenjat e fëmijëve tuaj

Të gjithë njerëzit përjetojnë çdo ditë ndjenja të ndryshme. Fëmijët po ashtu lumturohen, zemërohen, trishtohen ose frikësohen. Ndryshe nga ne të rriturit, fëmijët shpesh i shprehin ndjenjat e tyre në mënyrë të drejtpërdrejtë dhe intensive. Ne të rriturit kemi mësuar t'i kontrollojmë emocionet tona. Fëmija juaj e mëson gjithashtu këtë gjë gjatë viteve. Një kusht paraprak për këtë është që mbi të gjitha fëmijët të njohin ndjenjat e veta dhe të besojnë se mund të përballen me këto ndjenja. Ju si prindër duhet ta mbështesni këtu fëmijën tuaj.

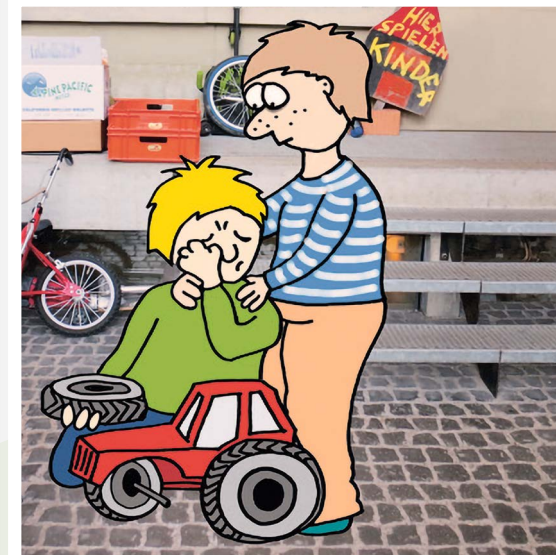
Çfarë ndodh me një fëmijë, ndjenjat e të cilit nuk merren aq seriozisht sa duhet?

Kur ndjenjat e një fëmije nuk merren seriozisht, ai ndjehet si njeri i pavlerësuar dhe i refuzuar. Kjo ndikon tek mënyra se si ai i qaset njerëzve në të ardhmen dhe si i ndërton marrëdhënie në të ardhmen. Nëse ndjenjat e tij nuk marrin përgjigje, ai mëson t'i fshehë ndjenjat e tij dhe mos ta marrë veten seriozisht. Nëse kjo ndodh vazhdimisht, kjo mund të krijojë anomali tek fëmija, si fizikisht ashtu dhe mendërisht. Vetëbesimi i tij nuk është ushqyer mjaftueshëm.



Këto janë mënyrat me të cilat ju mund të ndihmoni fëmijën tuaj në vlerësimin e ndjenjave të tij

Për fëmijën është e rëndësishme të mësojë se të gjitha ndjenjat kanë vendin e tyre. Fëmija mund të mbështetet tek fakti që prindërit i përgjigjen ndjenjave të tij dhe i marrin seriozisht ato; për shembull kur ai është i trishtuar dhe qan.



Nëse fëmija juaj rrëzohet, ju mund ta përqafoji dhe t'i thoni "Oh shpirt, u rrëzove. Kjo dhemb apo jo?". Mbajeni fëmijën tuaj në krahët tuaj derisa të qetësohet, sepse kontakti fizik e ndihmon atë. Nëse ju thoni "Hajt se nuk është edhe aq keq, çohu tani!", fëmija juaj nuk ndjehet i marrë seriozisht.

Flisni hapur në familjen tuaj, me miq, mikeshë e të njohur në lidhje me ndjenjat. Të gjitha ndjenjat janë të lejuara. Si prindër, ju jeni shembull për mënyrën sesi i shprehni dhe i trajtoni ndjenjat. Këtë gjë e bëni dhe kur i merrni seriozisht ndjenjat tuaja. Është e dobishme për fëmijën tuaj, i cili nuk e njeh ende një ndjenjë kur ju thoni për shembull që: "Tani jam shumë i/e lumtur!" ose "Sot ndjehem i/e trishtuar". Diskutojeni në familje si përballeni me ndjenjat tuaja dhe tregojeni këtë gjë nëpërmjet veprimeve tuaja. Kështu ju mund të thoni: "Jam e zemëruar, prandaj do dal për vrap". Fëmijët mësojnë në këtë mënyrë se t'i emërtosh ndjenjat dhe t'i shfaqësh ato është diçka e pranueshme. Ju mund ta mësoni fëmijën tuaj si të përballlet me emocionet e fuqishme. Zemërimi është i pranueshëm, por të thyesh diçka nuk është e pranueshme. Ai mund të qëllojë me grusht divanin në mënyrë që të shfryjë zemërimin.

Mbështetni aftësitë e fëmijëve tuaj

Të gjithë fëmijët janë kureshtarë dhe duan të mësojnë dhe të dinë çdo gjë. Kjo është ajo që i shtyn ata të zhvillohen. Prandaj fëmijët kanë nevojë për hapësirë në mënyrë që të mund të fitojnë përvoja të përshtatshme për moshën e tyre. Kështu ata mund t'i ushtrojnë dhe t'i zhvillojnë aftësitë e tyre. Në mënyrë që kjo strategji të rezultojë e suksesshme, kërkesat nuk duhet të jenë as shumë të larta, as shumë të ulëta. Fëmijët i zhvillojnë këto aftësi në mënyra të ndryshme; veçanërisht duke luajtur ose në shkollë. Këtu ata mund të ushtrohen dhe të gëzohen kur arrijnë të bëjnë diçka të cilën nuk arrinin dot ta bënin më përpara. Kështu ata kuptojnë se mund ta bëjnë diçka dhe t'ia dalin me sukses. Ky është një kusht i rëndësishëm paraprak në mënyrë që fëmija juaj të mund të marrë përsipër sfidën tjetër.

Çfarë ndodh me një fëmijë, aftësitë e të cilit përkrahen shumë pak?

Ju si prindër doni më të mirën për fëmijën tuaj: fëmija juaj duhet të diplomohet nga shkolla me nota të mira, në mënyrë që të mund të ushtrojë një profesion të mirë. Interesimi juaj si prindër për arritjet e fëmijëve tuaj, është i rëndësishëm dhe veprim i duhur. Gjithsesi, pritshmëritë e juaja duhet të jenë të arritshme nga fëmija juaj. Nëse pritshmëritë e juaja janë shumë të larta, fëmija juaj krijon



përshtypjen se ai nuk mjafton. Kjo ndikon negativisht tek vetëbesimi i fëmijës suaj dhe tek produktiviteti i tij. Shpesh fëmijët heqin dorë dhe mendojnë: "Nuk ia dal dot gjithsesi!" Nëse pritshmëritë e juaja janë shumë të ulëta, fëmija nuk nxitet mjaftueshëm. Fëmijët të cilët nuk nxitin mjaftueshëm shpesh nuk ndjehen të vlerësuar dhe thjesht qëndrojnë të plogësht.

Këto janë mënyrat me të cilat ju mund t'i mbështesni aftësitë e fëmijës suaj

Në mënyrë që t'i mbështesni fëmijët në lidhje me aftësitë e tyre, në radhë të parë duhet të vëzhgoni: Çfarë i pëlqen fëmijës suaj të bëjë? Cilat sfida i pëlqejnë? Si mëson ai më së miri? Këto observime do t'ju shërbejnë për ta njohur fëmijën tuaj shumë mirë. Kështu do të mësoni kur i nevojitet mbështetje dhe inkurajim, dhe kur duhet t'i jepni kohë për të ndjekur vetëm rrugën e tij. Mund të krijoni sfida të vogla në jetën e përditshme të cilat fëmija

juaj mund t'i kapërcejë hap pas hapi. Në këtë mënyrë ai krijon vetëbesim tek aftësitë e veta. Për shembull, ta zëmë se fëmija juaj nuk e hap dot një shishe. Në vend që ta hapni direkt shishen për të, mund ta lironi pak tapën dhe ta lejon fëmijën tuaj të bëjë pjesën e mbetur.

Fëmijët mësojnë shumë mirë kur mund të luajnë të lirshëm pa mbikëqyrjen e të rriturve. Jepini kohë fëmijës suaj ta zbulojë botën e vetëm. Jini aty për fëmijën tuaj kur ju kërkon juve pranë dhe kur kërkon mbështetjen tuaj.



Respektoni dhe mbështesni kufijtë e fëmijës suaj

Njësoj si ne të rriturit, edhe fëmijët kanë kufijtë e tyre. Këto kufij mundësojnë siguri dhe mbrojtje.

Ndonjëherë të rriturit i shkelin kufijtë e fëmijëve me qëllim të mirë: ju dëshironi për shembull t'i motivoni ata të bëjnë diçka të cilën ata nuk duan ta bëjnë, si për shembull të puthin gjyshen kur përshëndeten me të. Ose për shembull fëmija detyrohet t'i kërkojë falje një fëmije tjetër.

Kufijtë janë të ndryshëm për çdo person, prandaj është e rëndësishme t'i kushtojmë rëndësi reagimeve të fëmijëve.

Çfarë ndodh me një fëmijë, kufijtë e të cilit injorohen?

Nëse kufijtë e fëmijës injorohen ose kapërcehen vazhdimisht, fëmija rrezikon të vuajë pasoja të konsiderueshme psikologjike dhe fizike.



Fëmija mëson se trupi dhe vetja e tij nuk janë në kontrollin e tij dhe se ai nuk vendos dot për to. Kështu lind ndjenja e turp. Për fëmijën vendosin të rriturit. Ai mëson se kufijtë e tij nuk vlejnë. Ai mëson t'i durojë shqetësimet dhe të mos e mbrojë veten. Kjo e bën fëmijën më të pambrojtur nga sjelljet cenuese të tjerëve, si për shembull sulmet seksuale.

Këto janë mënyrat nëpërmjet të cilave ju i respektoni dhe i mbështesni kufijtë e fëmijës tuaj

Është e rëndësishme që ju dhe të rriturit e tjerë t'i njihni, t'i mbështesni dhe t'i mbrojnë kufijtë e fëmijës suaj. Si prind, ju mund ta ndihmoni fëmijën tuaj të mësojë kufijtë e tij. Është e dobishme të flitet në familje për këtë temë. Flisni gjithashtu për kufijtë tuaj, si ndjeheni kur ato shkelen dhe kërkon që kufijtë tuaj të respektohen.

Diskutoni me fëmijën tuaj për kufijtë e tij. Cilat kontakte fizike i duken të pëlqyeshme ose të papëlqyeshme? Cili person lejohet ta prekë e cili jo? Si duhet të sillen ai kur përshëndetet me njerëzit e tjerë? Mos e detyroni fëmijën tuaj të bëjë diçka të cilën nuk ka dëshirë ta bëjë. Pyesni pse ata nuk duan ta bëjnë diçka dhe thellohuni tek kjo gjë.

Në mënyrë që fëmija juaj t'i mbrojë kufijtë e tij, ai ka nevojë për shumë kurajë. Ai ka nevojë për mbështetjen tuaj si më tej: atij duhet t'i lejohet të mbrojë veten nga prekjet e papëlqyeshme fizike! Ju mund ta mësoni fëmijën tuaj si në vazhdim t'i dali për zot vetes në lidhje me kufijtë e tij.



Për shembull: Gjyshja ka dëshirë ta puthë fëmijën tuaj kur e takon. Kjo është e përhvatshme për fëmijën. Flisni me fëmijën tuaj për dëshirën e tij në lidhje me përshëndetjen me gjyshen. Diskutojeni me gjyshen faktin që fëmija preferon të përshëndetet me një mënyrë tjetër, për shembull me një puthje në ajër. Shoqërojeni fëmijën tuaj gjatë përshëndetjeve.

Ju si prindër duhet ta trajtoni njëri-tjetrin me kujdes

Fëmijët janë vëzhgues të mirë dhe e kuptojnë shumë mirë si e trajtojnë të rriturit njëri-tjetrin. Ata e ndjejnë shumë mirë atmosferën në familje. Kur prindërit e trajtojnë njëri-tjetrin me kujdes, fëmijët ndjehen të sigurt dhe të mbrojtur.

Është normale që prindërit të grinden herë pas here. Megjithatë ne mund të tregojmë respekt ndaj njëri-tjetrit edhe kur grindemi. Fëmija mëson sipas shembullit që i jepet dhe e përcjell këtë eksperiencë tek sjellja e vet drejt njerëzve të tjerë. Fëmija mëson shumë si të përballet vetë me situatat e vështira.

Çfarë ndodh kur një fëmijë përjeton dhunën ndërmjet prindërve?

Kur prindërit zihen me njëri tjetrin, ata mund të zemërohen shumë. Kur ata i zgjidhin konfliktet me dhunë fizike ose psikologjike, fëmijët ndjehen të pashpresë dhe të frikësuar. Shpesh fëmijët kujtojnë se e kanë ata fajin për zënkën (grindjen) e prindërve.

Për shembull, kur prindërit e ofendojnë njëri-tjetrin, kur ata heshtin ose kur përdorin dhunë fizike, kjo gjë është shqetësuese për fëmijët. Përjetimi i dhunës midis prindërve është një formë e dhunës psikologjike për fëmijën. Fëmijët e përjetojnë dhunën midis prindërve



në shumicën e rasteve, për shembull edhe kur ata nuk janë të pranishëm në dhomë. Kjo shkakton stres madhor. Si pasojë e kësaj sjellje fëmija mund të pikëllohet, të frikësohet, të reagojë në mënyrë agresive ose të trazuar. Ndoshta nga frika ai mund të mos reagojë fare. Përjetimi i dhunës midis prindërve mund të ketë pasoja shëndetësore deri në moshë të rritur.

Kështu mund ta mbështesni ju fëmijën tuaj

Për fëmijën tuaj shtëpia është një vend sigurie dhe ngrohtësie. Si prindër, ju mund t'i tregoni fëmijës suaj se mund të grindesh me dikë dhe pastaj mund të pajtohesh përsëri, pa ulërime e pa goditje. Është gjithashtu diçka e bukur kur fëmija juaj shikon si afroheni me njëri-tjetrin pas një zënke dhe sesi kërkon falje për sjelljen tuaj. Kjo i jep fëmijës suaj siguri të brendshme, e cila është e mirë për zhvillimin e tij. Ju jeni shembull për fëmijën tuaj.



Nëse keni probleme në marrëdhënien me partnerin, kërkon mbështetje tek një qendër këshillimi në Kantonin tuaj:

➤ <https://www.kinderschutz.ch/de/beratungsstellen.html>

Mësojini fëmijës suaj rregulla të qarta

Ne ndeshemi kudo me rregulla për të jetuar së bashku. Ato i japin fëmijës siguri dhe një hapësirë të lirë dhe të mbrojtur. Ata e dinë si duhet të sillen në situata të caktuara dhe se janë përgjegjës për sjelljen e tyre. Rregullat që mëson një fëmijë në shtëpi vlejné dhe jashtë. Kështu mëson fëmija si të sillet me njerëzit e tjerë.

Rregullat e justifikueshme dhe të ndjekura vazhdimisht e mbështesin zhvillimin e fëmijës për ta bërë një njeri kompetent dhe janë të rëndësishme për jetesën në familje. Ato sigurojnë që mos të ketë përditë zënka të përsëritura në lidhje me biseda të jetës së përditshme si pastrimi i shtëpisë apo kryerja e detyrave të shtëpisë. Kjo kërkon shumë forcë mendore dhe durim. Për më tepër kjo gjë ndihmon të shmangen rreziqet për fëmijën.

Çfarë ndodh kur fëmijës nuk i caktohen rregulla?

Kur nuk i caktoni rregulla fëmijës, ai nuk ndjehet i sigurt. Ai ndjehet i çorientuar dhe i mbingarkuar në botë. Ai nuk e kupton çfarë pritët prej tij dhe si duhet të sillet. Kjo gjë mund të çojë në acarime të fuqishme dhe në agresivitet, dhunë dhe sjellje konsumatore problematike. Kur një fëmijë mund të bëjë gjithnjë çfarë ai dëshiron, ai do të ketë probleme në mbarëvajtjen me njerëzit e tjerë. Për shembull, nuk do të tregohet i kujdesshëm ndaj nevojave të njerëzve të tjerë.



Këto janë mënyrat me të cilat mund të caktoni me efikasitet rregullat

Shumë rregulla u janë ilustruar tashmë fëmijëve prej jush si prindër. Ata orientohen duke u bazuar tek sjellja juaj: ju jeni shembull për ta.

Kjo e ndihmon fëmijën të kuptojë se rregullat janë të lidhura me pasojat. Pasojat e ndihmojnë fëmijën të kuptojë se rregullat janë detyruese dhe se i japin siguri dhe orientim. Pastaj ai duhet të bëjë dallimin midis pasojave *logjike* dhe *natyrale*.

Pasojat natyrale krijohen pa ndërhyrjen tuaj. Për këto ju nuk keni nevojë të caktoni rregulla sepse fëmija i vuan pasojat gjatë eksperiencës së tij.

Për shembull: është një ditë e ftohtë vjeshte dhe fëmija juaj do të shkojë tek parku i lojërave. Ju i thoni fëmijës se ai duhet të veshë një xhakëtë të trashë sepse është ftohtë. Fëmija juaj dëshiron të shkojë jashtë pa xhakëtën e tij. Pas 15 minutave tek parku i lojërave fëmija juaj ka ftohtë. Ai qan sepse nga njëra anë është ftohtë, nga ana tjetër ai dëshiron të vazhdojë të luajë dhe tani e kupton që është e parehatshme të luash pa xhakëtë.

Një *pasojë logjike* është një marrëveshje midis juve dhe fëmijës suaj në lidhje me rregullat dhe pasojat e përbashkëta. Sepse kur fëmija juaj mund të vendosë vetë, ka më shumë gjasa që ai t'i ndjekë rregullat. Fëmija ndjehet i dobishëm. Pasojat duhet të vendosen me detyrim në shumicën e rasteve, por ju duhet të keni gjithashtu aftësinë për t'u përshtatur. Fëmija mëson se ju jeni i besueshëm por jo kokëfortë. Shpesh fëmijët ndëshkohen nga prindërit kur bëjnë sjellje të papërshtatshme. Megjithatë ata nuk e kuptojnë se çfarë kanë bërë gabim. Pasojat janë më kuptimplota se ndëshkimet dhe duhet të diskutohen paraprakisht me fëmijët.

Për shembull: fëmija dëshiron të hajë çokollatë para se të hajë darkë. Ju bini dakord me fëmijën tuaj se ai duhet të hajë një ëmbëlsirë në ditë. Nëse ai ha një çokollatë tani kjo do të thotë se ai nuk do të hajë një ëmbëlsirë pas darke. Si rrjedhim fëmija mund të vendosë vetë. Nëse fëmija vendos të hajë çokollatë, tregohuni koherent dhe mos i jepni më vonë ëmbëlsirë.



Nëse është e mundur, pasoja duhet të jetë e menjëhershme dhe duhet të jetë në përputhje me sjelljen e tij, sepse fëmijët jetojnë në moment. Edhe pse vullneti mund të jetë i madh, zbatimi i pasojave nuk ndodh gjithnjë menjëherë. Fëmijët duhet t'i përsërisin dhe t'i ushtrojnë gjërat. Kjo shpesh kërkon shumë durim. Nëse fëmija juaj vuan pasojën, shoqërojeni me dashuri dhe mos e lini vetëm. Është gjithashtu e dobishme t'i bëni fëmijës suaj një propozim për ta mbështetur. Për shembull, ta kujtoni se nëse ai vendos për çokollatën, pas darkës nuk do të ketë më ëmbëlsirë.

Rregullat duhen rishikuar vazhdimisht. Veçanërisht kur një rregull ndiqet rrallë. Mund të ndodhë gjithashtu që rregulla ta ngarkojë më shumë seç duhet fëmijën dhe të mos jetë (më) e përshtatshme për moshën.

Vendosni rregulla të pakta por kuptimplota së bashku me fëmijën tuaj, sepse fëmija juaj nuk mund të mbajë mend shumë rregulla. Fëmijët gëzohen kur ju i vini re hapat e vegjël të progresit dhe i vlerësoni ato.

Mos e kritikoni fëmijën tuaj, por kritikoni sjelljen e tij

Edhe pse ju e doni fëmijën tuaj, juve nuk ju pëlqejnë gjithnjë veprimet e tij. Është shumë e lodhshme t'i thoni fëmijës suaj shumë herë me radhë të njëjtën gjë. Shpesh kur prindërit janë të inatosur ata thonë fjali si: "Je kaq acarues!" ose "Kaq budalla je, saqë nuk e kupton këtë gjë?" Këto fjali lëndojnë çdo njeri dhe fëmijën e lëndojnë në veçanti. Ato e ulin vetëvlerësimin e tij. Një fëmijë duhet ta dijë në çdo moment se ai është i vlerësuar dhe se prindërit e duan pa kushte. Kjo gjë është e rëndësishme për vetëvlerësimin e tij dhe për pavarësinë e tij si dhe për zhvillimin e tij.

Çfarë ndodh me një fëmijë, i cili kritikohet vazhdimisht?

Shpesh kur një fëmijë dëgjon gjëra të këqija për veten nga persona të rëndësishëm të cilët kujdesen për të, ai fillon si rrjedhim t'i besojë ato. Ai mendon me kalimin e kohës se është i pavlerë. Shumë prindër nuk e kuptojnë sa shumë e ndikojnë fëmijën e tyre nëpërmjet fjalëve të tilla. Një fëmijë i cili mendon se është i paaftë ose budalla, ka gjithnjë e më pak besim tek vetja. Kjo ka mbi të gjitha efekt tek sjellja. Disa fëmijë frikësohen dhe tregohen pasivë, disa zemërohen dhe tregohen agresivë.



Shpesh rezultatet e tyre në shkollë përkeqësohen. Ndjesia e pakësuar e arritjes dhe vlerësimit çon në më shumë frikë dhe mbyllje në vetvete ose në më shumë zemërim dhe agresivitet. Kështu krijohet një rreth vicioz (cikël i cili përbëhet nga mendime negative të përsëritura).

Këto janë mënyrat me të cilat mund ta kritikoni sjelljen e fëmijës suaj por jo atë vetë

Kur ju irritoheni prej një sjellje të fëmijës suaj, merrni thellë frymë dhe nxirreni atë disa herë. Kështu ju mund të qetësoheni paksa. Për më tepër, kështu ju fitoni kohë dhe mendoni mirë se çfarë sjellje dëshironi nga fëmija juaj. Shpesh është e lehtë për ne të themi çfarë nuk duam, por kjo nuk e mbështet fëmijën mjaftueshëm në tjetërsimin e veprimeve të tij. Mundohuni ta emërtoni sjelljen e dëshiruar.

Për shembull: fëmija e derdh gotën kur ha darkë, sepse po tregon plot emocion një histori. Në vend që ta qortoni ose t'i thoni sa i ngathët është, mund t'i thoni: "E kuptoj që je i emocionuar. Po të sjell një leckë që ta fshish. Të lutem largoje gotën tënde tutje kur tregon ndonjë histori."

Duke e bërë këtë gjë, ju mund t'i jepni fëmijës suaj diçka të rëndësishme për rrugëtimin e jetës: vetëvlerësim të lartë. Fëmija e ka gjithashtu më të thjeshtë të përballet me sfidat e jetës së përditshme kur ai beson tek vetja e vet dhe tek aftësitë e veta. Kjo e motivon atë të mësojë dhe të mos heqë dorë lehtësisht, edhe kur të përballet me zhgënjime dhe dështime.





Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera

**Të mbrohen fëmijët.
T'u jepet forcë fëmijëve!**

**Ne jemi zëri i fortë
i fëmijëve në Zvicër.**

Dhurimi juaj mbështet Kinderschutz Schweiz.

Adresa online: kinderschutz.ch/spenden 



FALENDERIME TË PËRZEMËRTA 

Kinderschutz Schweiz

Schlösslistrasse 9a | 3008 Bern
Telefon +41 31 384 29 29

www.kinderschutz.ch
info@kinderschutz.ch

   /kinderschutzschweiz
 /kinderschutz_ch