



Ky projekt financohet
nga Bashkimi Evropian



PRINDËRIMI POZITIV I FËMIJËVE 0-10 VJEÇ

Manual për prindërit

Përgatitur nga
Qendra Kombëtare për Shërbime Komunitare



National Centre for Community Services
Qendra Kombëtare për Shërbime Komunitare

@ Qendra Kombëtare Për Shërbime Komunitare 2017

Ky manual u hartua në kuadër të projektit **“Prindërimi pozitiv për një fëmijëri të shëndetshme”**, realizuar në Gjirokastrë nga Qendra Kombëtare Për Shërbime Komunitare.

Ky publikim është pjesë e Projektit **“Përfshirja e Shoqërisë Civile për Mbrojtjen e të Drejtave të Fëmijëve në Shqipëri”**, që financohet nga Bashkimi Evropian dhe zbatohet nga Save the Children në partneritet me Terre des hommes në Shqipëri.

Punuar nga:

Rita Strakosha, avokate, M.P. në Psikologji Klinike;
Anjeza Dervishi, psikologe kliniciste
Ëngjëllushe Paja, pediatre;
Eglantina Lula, M.A. Punë Sociale;
Liliana Dango, Drejtore Ekzekutive.

Recencuar nga:

Prof. Dr. Edmond Dragoti

ISBN 978-9928-4478-0-7

Sfondi i kopertinës krijuar nga *Kues1 - Freepik.com*.

Përmbajtja e këtij publikimi është nën përgjegjësinë e Qendrës Kombëtare Për Shërbime Komunitare dhe këndvështrimet e autorëve jo domosdoshmërisht pasqyrojnë pikëpamjet e Bashkimit Evropian, Save the Children dhe Terre des hommes në Shqipëri.

Përmbajtja

1. Hyrje.....	5
2. Parimet e prindërimit pozitiv.....	7
3. Zhvillimi gjatë fëmijërisë.....	10
4. Stilet e prindërimit.....	15
4.1 Stili autoritar.....	15
4.2 Stili autoritarian.....	16
4.3 Stili liberal.....	19
4.4 Kur bashkëshortët kanë stile të ndryshme prindërimi.....	27
4.5 Prindërimi sipas personalitetit të fëmijës...29	
5. Edukimi i fëmijës.....	48
5.1 Krijimi i vetëbesimit te fëmija.....	48
5.2 Inkurajimi i sjelljes së mirë.....	50
5.3 Xhelozia mes vëllazërisë.....	55
6. Shëndeti.....	59
6.1 Stresi.....	59
6.2 Gjumi.....	66
6.3 Higjiena e fëmijës.....	68
6.4 Ushqyerja e shëndetshme.....	71

6.5 Prindërimi i fëmijëve me aftësi të kufizuar.....	78
6.6 Shëndeti mendor i prindit.....	84
7. Ruajtja e fëmijës nga rreziqet.....	90
7.1 Djegiet.....	91
7.2 Mbytjet.....	93
7.3 Pickimet.....	95
7.4 Rrëzimet, rëniet nga lartësia.....	95
7.5 Varësia nga teknologjia.....	97
7.6 Sëmundje të zakonshme të fëmijëve 0-10 vjeç.....	100
8. Edukimi.....	106
9. Të drejtat dhe detyrimet e ndërsjella mes prindërve dhe fëmijëve sipas ligjit.....	107
Kontakte me interes	113
Bibliografia.....	114

1. Hyrje

Prindërimi është një shqetësim i vazhdueshëm për të gjithë shoqërinë tonë të sotme, për specialistët dhe ekspertët e edukimit, veçanërisht për të gjithë prindërit e rinj, por gjithashtu për gjyshërit dhe të rriturit e tjerë që kanë përvoja më të hershme të prindërimit. Me sa duket, nuk mjafton vetëm dashuria për ta rritur një fëmijë. Duket që bashkë me fëmijën rritet dhe edukohet edhe prindi i tij. Dhe nuk ka nevojë për çdo lloj prindërimi, por vetëm për prindërimin pozitiv.

Për të ndërtuar drejt punën edukative dhe për të mbajtur një qëndrim të drejtë ndaj veçorive individuale të fëmijës duhen marrë parasysh veçoritë e temperamentit të tij. Për të njohur temperamentin e fëmijës nuk është e vështirë, ndërsa për të ndikuar në formimin e drejtë dhe të plotë të temperamentit dhe të karakterit nuk është e lehtë.

Ky manual ofron shumë informacion konkret, praktik dhe bashkëkohor për t'u njohur me problemet e shumta që shfaqen në moshat e ndryshme të fëmijës, probleme që lidhen me

stilet e prindërimit, me mënyrën e komunikimit, me trajtimin e shëndetit të fëmijës, stresin, çrregullimet e gjumit të fëmijët, me varësinë ndaj teknologjisë etj.

Manuali ofron edhe shprehitë përkatëse të nevojshme që duhet të zotërojnë prindërit për t'i përballuar këto probleme të fëmija i tyre. Ai ofron njohuri dhe shprehje shumë të nevojshme prindërimi dhe në forma praktike, nëpërmjet rasteve, modeleve, ushtrimeve, këshillave, rekomandimeve konkrete dhe origjinale. Është një mundësi për ta njohur dhe nevojë për ta pasur. Jo vetëm për prindërit e rinj, ata që kanë apo ata që duan të kenë fëmijë, por edhe për ata që kanë pasur dhe rritur më parë, gjyshërit, të afërmit, edukatorët dhe specialistët e edukimit.

Prof. Dr. Edmond Dragoti

2. Parimet e prindërimit pozitiv

Prindërim pozitiv konsiderohet prindërimi që mbështet rritjen e shëndetshme dhe plotësimin e nevojave të fëmijës.

Parimet e prindërimit pozitiv

- **Dhënia e ngrohtësisë/dashurisë:**

Prindi është i ndjeshëm ndaj nevojave të fëmijës dhe përpiqet t'i plotësojë ato. Ai e respekton fëmijën dhe reagon ndaj emocioneve të tij.

Disa mënyra se si prindërit mund t'i ofrojnë ngrohtësi fëmijës:

- o Duke i thënë fëmijës "Të dua";
- o Duke e përqaftuar;
- o Duke e mbështetur kur ka një sfidë ose frikësohet;
- o Duke e dëgjuar;
- o Duke e lavdëruar;
- o Duke luajtur me të;

- o Duke qeshur me të;
- o Duke i thënë se ka besim tek ai.

• **Parimi i lirisë**

Fëmija duhet të gëzojë sa më shumë liri si individ në familje dhe shoqëri. Prindi duhet t'i krijojë mundësi fëmijës të ketë liri vendimmarrjeje në përputhje me moshën. Nëse prindi ia kufizon lirinë, e kufizon vetëm për aq sa është e nevojshme për mbrojtjen e fëmijës apo të të tjerëve rreth tij, dhe jo më shumë.

• **Parimi i mosdhunimit**

Prindi e disiplinon fëmijën duke shmangur dhunën. Më gjerë mbi disiplinimin pozitiv mund të lexoni në kapitullin mbi disiplinimin.

• **Parimi i transparencës**

Prindi ia komunikon qartë fëmijës pritshmëritë, arsyet për këto pritshmëri. Prindi që i thotë fëmijës "Se kështu duhet!" apo "Se kështu dua!" nuk e ndihmon aspak komunikimin dhe krijimin e një marrëdhënieje besimi me fëmijën.

• **Parimi i mosdiskriminimit**

Fëmija duhet të trajtohet barabar me anëtarët e tjerë të familjes, sidomos në krahasim me motrat dhe vëllezërit e tij. Fëmija është i ndjeshëm dhe bën krahasimin mes marrëdhënies së tij me prindin dhe trajtimit të shokëve nga prindërit e tyre.

• **Parimi i përgjegjësisë**

Prindi ka përgjegjësi morale ndaj shoqërisë dhe përgjegjësi ligjore ndaj shtetit për mirërritjen e fëmijës. Kur prindi e kupton se ka bërë gabim, duhet t'i kërkojë fëmijës të falur. Kur prindi bën gabime të dënueshme nga ligji, duke e dhunuar fëmijën fizikisht ose psikologjikisht, neglizhuar kujdesin ndaj tij, prindi mund të dënohet dhe ti hiqet përgjegjësia prindërore.

3. Zhvillimi gjatë fëmijërisë

Fëmijët e vegjël në dy vitet e para të jetës zhvillohen me një shpejtësi të habitshme. Çdo ditë mësojnë gjëra të reja, shfaqin sjellje të reja dhe manifestojnë reagime të ndryshme. Çdo fëmijë zhvillohet me një ritëm të ndryshëm.

Zhvillimi fizik i fëmijës

Për zhvillimin fizik të fëmijës gjykojmë nga pesha e gjatësia. Për të gjykuar mbi normalitetin e peshës dhe gjatësisë së fëmijës mund t'u referoheni kurbave të rritjes, të cilat gjenden pranë çdo pediatri.

Karakteristikat e sjelljes:

Mosha 0-4 muajshe

Ndërkohë që e qara mbetet rruga kryesore e komunikimit dhe e tërheqjes së vëmendjes së të rriturit, te fëmija fillojnë të shfaqen gradualisht aftësi komunikimi më komplekse. Fëmija fillon të

gjejë një kënaqësi të madhe në imitim të tingujve të folurit dhe gjesteve të tjerëve.

Mosha 4-8 muajshe

Fëmija përpiqet të përdorë sende të ndryshme, t'i fusë në gojë, "flet" duke lëshuar bashkëtingëllore dhe tinguj të ndryshëm, u përgjigjet me shprehje fytyre a gjeste të gjithë atyre që i drejtohen me fjalë.

Mosha 8 muajshe -1 vjec

Në këtë moshë fëmijët janë shumë të shoqërueshëm. Aftësia për të imituar përmirësohet, duke zgjeruar marrëdhëniet sociale të fëmijës dhe ndihmuar atë për të mësuar sjellje të reja.

Mosha 1-2 vjeç

Zhvillimi i shpejtë i të folurit dhe gjuhës ndihmon të menduarin më kompleks dhe të mësuarin. Gradualisht, fëmija fillon të kërkojë më shumë liri. Mosbindja dhe përgjigjet negative vijnë afër fundit të kësaj faze.

Njëvjeçari është egocentrik. Ai kënaqet që ta konsiderojë çdo gjë si "të tijën" dhe preferon më tepër të imitojë lojën dhe veprimet e fëmijëve të tjerë, sesa të bashkohet me ta.

Mosha 2-3 vjeç

Duhet të kontaktoni me një specialist të shëndetit, nëse në moshën 36 muajshe fëmija:

- Nuk flet fjalë me kuptim në pjesën më të madhe të kohës;
- Nuk kupton dhe zbaton urdhra dhe kërkesa të thjeshta;
- Nuk thotë emrin dhe moshën e tij;
- Nuk i pëlqen të luajë pranë fëmijëve të tjerë;
- Nuk bën pyetje;
- Nuk qëndron vetëm për 3-4 minuta në një aktivitet;
- Nuk ndihmon për t'u veshur.

Mosha 3-4 vjeç

Në këtë moshë fëmija duhet të jetë në gjendje:

- T'u përgjigjet pyetjeve të thjeshta;
- Të flasë me fjali;
- Të flasë qartë;
- Të dijë ngjyrat;
- Të përdorë numërimin;
- Të ndajë objektet sipas formës dhe ngjyrës;

- Të kuptojë konceptin “Injëjtë”, “Indryshëm”;
- Të ndjekë urdhra me 3 pjesë;
- Të mbajë mend pjesë të një përralle;
- Të kuptojë kohën më mirë (p.sh. ndarjen mëngjes, pasdite, natë).

Fëmija në këtë moshë zakonisht bën shumë pyetje. Ai bëhet më social dhe i pavarur nga prindërit.

Mosha 4-5 vjeç

Fëmija në këtë moshë:

- Flet qartë duke përdorur më shumë fjali komplekse;
- Di të numërojë deri në 10;
- Di të emërtojë saktë të paktën 4 ngjyra dhe 3 forma;
- Njeh disa shkronja dhe mund të arrijë të shkruajë emrin e tij;
- Kupton më mirë konceptin e kohës dhe radhën e aktiviteteve ditore.
- Është më i vëmendshëm.
- Ndjek komandat me tri pjesë. P.sh. “Lëre librin, laj dhëmbët dhe shko në krevat.”

- Mëson adresën dhe numrin e telefonit n.q.s. ia kërkoni.

Mosha 6 vjeç

Fëmija në këtë moshë:

- Flet në fjali të thjeshta, por të plota me 5 deri në 7 fjalë;
- Kupton se disa fjalë kanë më shumë se një kuptim çfarë i bën të kuptojnë shakatë dhe nganjëherë të bëjnë dhe vetë shaka;
- Fillon të lexojë;
- Fokusohet në një detyrë për më shumë se 15 minuta;
- Dallon të majtën nga e djathta;
- Mëson të lexojë orën;
- I pëlqen të tregojë që është i pavarur, të tregojë si bën gjëra të rrezikshme;
- Përfshirja në një grup shokësh merr rëndësi më të madhe për fëmijën. Ai po mëson të bashkëpunojë dhe ndajë me shoqërinë.

4. Stilet e prindërimit

Prindërit ndryshojnë në stilin e prindërimit në varësi të temperamentit të tyre dhe të fëmijës. Gjithsesi mund të dallohen 3 stile kryesore prindërimi: stili autoritar, stili autoritarian dhe stili liberal.

4.1 Stili autoritar

Stili autoritar duhet dalluar nga stili autoritarian. Në stilin autoritar prindi ka shumë kërkesa ndaj fëmijës për të qenë i përgjegjshëm në sjellje, megjithatë prindi u përshtatet dhe kërkesave të fëmijës. Prindi nuk është i ngurtë në kërkesat e veta ndaj fëmijës, toleron dhe gabime, debate. Prindi e nxit fëmijën të jetë i pavarur, por me limite. Prindërit autoritarë nuk janë kaq kontrollues sa prindërit autoritarianë, e lejojnë fëmijën të eksplorojë, të ketë liri vendimmarrjeje në përputhje me moshën.

Prindi autoritar vendos rregulla të qarta për fëmijën. Ai kontrollon zbatimin e këtyre rregullave. Kur fëmija thyen rregullat, metoda parësore e edukimit është shpjegimi nga prindi mbi pasojat

e kësaj sjelljeje dhe arsytet përse rregulli duhet respektuar. Prindi merr në konsideratë zbatimin një dënimi vetëm kur nuk arrin sukses. Dënimet për fajet janë të qëndrueshme dhe proporcionale me fajin, jo arbitrare apo të dhunshme. Sjelljet e gabuara nuk dënohen gjithmonë, por me raste diskutohen mes fëmijës dhe prindit, duke i mundësuar fëmijës që pa u dënuar, të kuptojë se sjellja është e papërshtatshme dhe nuk duhet ta përsërisë. Kur prindi e dënon fëmijën, i shpjegon shkaku. Fëmijët e rritur nga prindër autoritarë kanë më shumë mundësi të jenë të suksesshëm, të pëlqyer, bujarë dhe të pavarur.

Prindërimi pozitiv mbivendoset me stilin e prindërimit autoritar.

4.2 Stili autoritarian



Rast studimor: Ermelinda, 30 vjeçe.

Ermelinda jeton vetëm, së bashku me dy fëmijët (një vajzë dhe një djalë) që prej tre vitesh, koha kur u divorcua nga bashkëshorti.

Ermelinda është fëmija i dytë në një familje me tre fëmijë. Ajo shprehet se nga fëmijëria e saj kujton që babai i saj ka qenë shumë autoritar. "Çfarë thoshte babai, bëhej në familjen tonë. Fjala e tij ishte ligj" –shprehet ajo. Kujton se sa e vështirë ishte për të të fliste para të atit. "Ai kishte hije të rëndë dhe, kur unë bëja ndonjë gabim, më kapte tmerri kur mendoja që do t'i jepja llogari babait"-shprehet Ermelinda.

Kur Ermelinda tregon për ish-bashkëshortin, thotë se ai ishte një njeri i dhunshëm. "Ai ka ushtruar dhunë psikologjike dhe fizike ndaj meje në sy të fëmijëve"-shprehet ajo. "Mendoj që i donte fëmijët, por ama, kur bëhej me nerva, nuk e kontrollonte dot veten se çfarë bënte".

Ermelinda thotë se në kohën kur ndodhi divorci djali ka qenë 10 vjeç ndërsa vajza ka qenë e vogël, 3 vjeçe. Sot djali është 13 vjeç dhe e takon babain shumë rrallë.

Djali është tip shumë i mbyllur, pothuajse s'flet fare në shtëpi. Marrëdhënia mes saj dhe fëmijës është e ftohtë. Kohët e fundit djali ka filluar të ketë shpërthime inati ndaj saj, të ngrejë zërin dhe të mos bindet, sikurse bindej më parë.

Prindi autoritarian ndëshkon shpesh, nuk i shpjegon fëmijës arsyen e kërkesave të tij dhe nuk pranon kundërshtime nga fëmija. Ndëshkimet fizike si pëllëmba, të bërtiturat, si dhe kritikrat janë forma disiplinimi të përdorura shpesh nga prindi autoritarian. Ky stil prindërimi, kur ka qëllime të mira, funksionon për të edukuar fëmijën të rritet në një mjedis shoqëror të ashpër, të pamëshirshëm, ku fëmija do të përballet me agresivitet. Shqipëria nuk është mjedis shoqëror i tillë, prandaj stili autoritarian nuk është i rekomandueshëm dhe nuk konsiderohet stil prindërimi pozitiv.

Prindërimi autoritarian ka pasoja të fëmijët:

- Fëmija do të ketë më pak aftësi socializimi dhe funksionimi si i pavarur, sepse është mësuar të urdhërohet. Me mbërritjen e adoleshencës dhe moshës së rritur fëmija nuk e zhvillon potencialin e vet. Ai bëhet konformist, shumë i bindur, por jo i lumtur. Këta fëmijë shpesh vuajnë nga depresioni dhe vetëfajësimi.

- Fëmijët që krijojnë vetëbesim të vetja mund të rebelohen ndaj këtij stili prindërimi kur arrijnë adoleshencën.

- Fëmija mund të stresohet nga stili i prindërimit dhe të abuzojë me substancat kur të rritet.

4.3 Stili liberal

Rast studimor:

Astriti.

Astriti ka një djalë në klasën e 4-ërt dhe një vajzë 20 vjeçe.

Astriti shprehet se ka probleme me djalin, sepse këto dy vitet e fundit ka ndryshuar shumë. Djali nuk dëgjon fare, do të bëhet vetëm si thotë ai dhe t'i plotësohen të gjitha dëshirat, në të kundërt fillon bëhet agresiv, bërtet, acarohet.



Ai shprehet se djali zihet shumë edhe me motrën. Ai thotë se fillon e ngacmon me shaka të motrën dhe pastaj përfundojnë duke u zënë të dy.

Astriti shprehet se me bashkëshorten ka një marrëdhënie të mirë dhe janë përpjekur që të punojnë të dy që të rrisin dhe edukojnë fëmijët.

Djali, kur ka qenë dy vjeç, ka kaluar një problem shëndetësor nga temperatura e lartë. "Të them të drejtën e kemi llastuar shumë. Çfarë ka dashur ai (djali) është bërë, që kur ishte fare i vogël. Nuk i ka munguar asgjë sepse e kishim pikë të dobët për

shkak edhe të problemit shëndetësor që ka kaluar. Ia kemi plotësuar të gjitha, tani të na i kthejë në këtë mënyrë? Nuk dimëç'të bëjmë. Ka gjëra që unë i them se nuk duhet t'i bëjë, se nuk është mirë, por ai ngul këmbë në atë që do. Mbase e kemi fajin vetë, se vetë e kemi mësuar duke i plotësuar të gjitha tekat dhe dëshirat"-shprehet Astriti.

Në stilin liberal të prindërimit prindi i përgjigjet nevojave të fëmijës, por nuk ka kërkesa ndaj tij. Ky stil është jo-direktiv, i butë, lëshues.

Prindi ka pak kërkesa ndaj sjelljes së fëmijës, megjithëse angazhohet aktivisht në rritjen e tij. Ai kujdeset për nevojat e fëmijës, ia kupton nevojat, dëshirat, gabimet. Prindi ia toleron sjelljen e gabuar dhe me raste e dënon. Disa nga këta fëmijë kur të rriten nuk do të përpiqen të shmangin sjelljet agresive, as nuk do të dinë si të përballen me agresivitetin e të tjerëve, sepse nuk e kanë njohur më parë. Prindi liberal e konsideron veten më shumë shok, se sa prind për fëmijën. Pritshmëritë ndaj fëmijës janë të pakta, disiplinimi i rrallë. Prindi e lejon fëmijën të marrë vendime dhe i jep këshilla, siç do të bënte një shok. Kur fëmija kërkon, prindi përpiket t'ia plotësojë gjithë dëshirat për të pasur dashurinë e fëmijës. Disa prindër bëhen liberalë për të kompensuar mungesat që kanë pasur gjatë fëmijërisë së tyre. Fëmija i rritur me prindër liberalë mund të

shfaqë vështirësi në shfaqjen e vetëkontrollit, në vendosjen e qëllimeve afatgjata dhe në ndjekjen e tyre me përgjegjësi dhe qëndrueshmëri. Disa fëmijë të llastuar pretendojnë t'u plotësohen gjithmonë dëshirat, të tjerë kanë probleme me përdorimin e substancave. Në raste të tjera fëmijët e rritur me stilin liberal nuk kanë problem personaliteti.

Tabelë përmbledhëse e stileve të prindërimit

Lloji i stilit	Sjellja e prindit	Sjellja e fëmijës
Stili autoritar	E qëndrueshme; vendos kufizime dhe objektiva; argumenton; inkurajon pavarësi të fëmija; e dashur.	Me vetëbesim; e përgjegjshme; empatike; me vetëpërmbytje; e guximshme; e suksesshme; kreative; e afrueshme.
Stili autoritarian	E ngurtë; ndëshkuese; rregulla strikte; e ashpër.	Pak i shoqërueshëm; i ndrojtur; jo kreativ; ndjek rregullat; bindet pa vënë në dyshim rregullin ndaj prindit autoritarian, por nuk është bashkëpunues me personat e tjerë; jo i lumtur; vetëvlerësim i ulët; shikon padrejtësi tek të tjerët.
Stili liberal	Moskokëçarëse; pa pretendime; e paqëndrueshme; përdor kryesisht shpërblimet për të ndryshuar sjelljen e fëmijës; e konsideron veten si shokun e fëmijës.	Impulsive; e papjekur; e varur; jo vendim-marrëse; jo e motivuar; nuk pranon urdhra.

Disiplinimi pozitiv

Disiplinimi është procesi i të mësuarit ose trajnimit të një personi që t'u bindet rregullave ose një kodi sjelljeje në një kuadër afatshkurtër dhe afatgjatë.

Disiplinimi pozitiv shmang përdorimin e dhunës fizike dhe verbale si p.sh., shuplakën, fyerjen, kërcënimin etj., dhe përdor mënyra alternative edukimi si p.sh., shpjegimi, shpërblimi, ofrimi i alternativave të shëndetshme ndaj sjelljes së padëshiruar, korigjimi i gabimit nga fëmija etj.

Dhuna ndaj fëmijëve është fenomen i përhapur në Shqipëri. Sipas Raportit Kombëtar të Drejtave të Fëmijëve, viti 2013-2014, të paktën 61% e fëmijëve kanë përjetuar të paktën një herë dhunë psikologjike, kurse mbi 59% e fëmijëve kanë përjetuar dhunë fizike gjatë vitit paraprijës. Fëmijët që janë viktimë ose dëshmitarë të dhunës rrezikojnë të bëhen edhe vetë të dhunshëm.

Dhuna fizike dhe emocionale mund të çojë në dëshpërim, uljen e vetëvlerësimit, zemërim, agresivitet, mungesë respekti ndaj autoritetit etj.

Pse përdorin prindërit ndëshkimin fizik në disiplinimin e fëmijëve? Ka disa besime që e justifikojnë ndëshkimin fizik:

Miti nr. 1: “Kështu jam rritur edhe unë.”

Fakti: Prindi e përdor këtë argument shpesh për të zbutur ndjenjën e fajit që ndjen për ndëshkimin fizik ndaj fëmijës së tij. Format e ndëshkimit fizik janë pasqyrë e kulturës së kohës dhe vendit ku është rritur fëmija dhe vazhdimësia e tyre nuk është ligjshmëri, por produkt edhe i vullnetit të prindit.

Miti nr. 2. “Nuk kam si ta bind ndryshe!”

Fakti: Në rast se prindi përdor rregullisht ndëshkimin fizik, do të duhet shumë kohë e mund që metodat e tjera, jo të dhunshme të disiplinimit, të funksionojnë. Fëmija i mësuar me dhunën fizike mund të krijojë tolerancë ndaj dhunës dhe të mos reagojë ndaj formave jo të dhunshme të disiplinimit.

Miti nr. 3: “Ndëshkimi fizik funksionon më mirë. Metodat e tjera jo.”

Ndëshkimi fizik i mëson fëmijës të bëjë atë që thotë prindi, por vetëm kur prindi është aty, ose kur ai mund të marrë dijeni mbi veprimet e fëmijës. Fëmija mund të bëhet dinak e të shtiret për të shmangur dënimin, pa pasur një

bindje të brendshme dhe të qëndrueshme për dobishmërinë e sjelljes së kërkuar nga prindi. Dhuna fizike krijon te fëmija një klimë frike e mosbesimi ndaj prindit.

Për të shmangur ndëshkimin fizik dhe psikologjik përdoren mënyra alternative disiplinimi, të cilat janë parë nga studiuesit dhe profesionistët si më efektive, si p.sh.:

a. *Shpërblimi:*

Shembull: Fëmija refuzon të bëjë detyrat dhe ndez televizorin.

Disiplinimi pozitiv: "Pasi të kesh kryer detyrat, do të shikosh televizor."

Ndëshkimi: "Kryej detyrat, dembel!"

Shembull: Fëmija një ditë nuk i kryen detyrat e shtëpisë në kohë, kurse ditën tjetër i kryen.

Disiplinimi pozitiv: Ditën që fëmija është shembullor dhe i kryen detyrat e shtëpisë në orar, e mburrim.

Ndëshkimi: Ditën që fëmija i kryen detyrat me përkushtim nuk i thuhet asgjë pozitive (e ka për detyrë!), kurse ditën që nuk i kryen detyrat ndëshkohet.

b. *Ofrimi i alternativave të shëndetshme ndaj sjelljes së padëshiruar*

Shembull: Fëmija shikon për orë të tëra celularin dhe qan kur prindi refuzon t'ia japë.

Një arsye e përdorimit të tepruar të elektronikës është dhe mungesa e argëtiveve alternative. Për t'i plotësuar boshllëkun, prindi mund ta mbështesë fëmijën që të ndjekë një aktivitet fizik si p.sh., lojëra me top, shëtitje apo të marrë këshillim psikologjik.

Shembull: Prindi refuzon kërkesën e fëmijës për të shkuar në play-station. Fëmija mund të ndjehet i kontrolluar nga prindi dhe të shtojë rezistencën, duke këmbëngulur e vazhduar frekuentimin.

Për të pakësuar ndjenjën e pafuqishmërisë së fëmijës, prindi mund t'i ofrojë atij të zgjedhë mes disa alternativave të ngjashme por të dëshirueshme për prindin: "Si mendon të luajmë me letra apo dam?"

c. *Korrigjimi i gabimit nga fëmija*

Shembull: Fëmija hedh mbeturina në tokë.

Disiplinimi pozitiv: "Të lutem, mblidhi mbeturinat nga toka!"

Ndëshkimi: "Je pisanjuz!"

d. Përjetimi i pasojave

Fëmija mund të lejohet të kryejë një veprim të gabuar, duke e paralajmëruar për pasojat, por pa e ndaluar që ta kryejë veprimin. Pasi të ketë përjetuar konsekuencat e veprimit të gabuar, do ta shmangë atë në të ardhmen. Kjo mënyrë disiplinimi është e përshtatshme për gabime të vogla. P.sh., fëmija mund të kërkojë të hajë akull. Mund ta lëmë. Ndjesia e ftohtësisë do të kujtohet nga fëmija si e papëlqyeshme dhe ai do të shmangë veprimin në të ardhmen.

e. Kritikoni veprimin dhe jo karakterin

Shmangni përdorimin e fyerjeve ndaj fëmijës. Në vend të fyerjeve si p.sh., je i ngathët, i keq etj., prindi mund të thotë "Nuk e ke kuptuar.", "Duhet të jesh më i shpejtë", "Kjo sjellje është e papranueshme" etj. Si rregull i përgjithshëm profesionistët këshillojnë që prindi ta lavdërojë fëmijën 5 herë më shumë se sa e kritikon.

Prindi, për të reflektuar mbi disiplinimin që përdor dhe si mund ta përmirësojë, mund të mbajë një ditar, ku në fund të çdo dite mban shënim:

Data:
Çfarë veprimi jo korrekt bëri fëmija?
Çfarë thashë apo veprova?
Si reagoi fëmija?
Si e ndjeva veten?
Pse ndodhi dhe çfarë mund të kisha bërë ndryshe?
Të tjera:

4.4 Kur bashkëshortët kanë stile të ndryshme prindërimi

Historia e rastit M.M

Zonja M.M është prind i një djali në klasën e 4-ërt.

Ajo jeton me bashkëshortin, prindërit e bashkëshortit dhe dy fëmijët; njëri në klasën e 11-të (vajzë) dhe tjetri në klasën e 4-ërt (djalë).

M.M shprehet e shqetësuar nga sjellja e djalit në klasën e katërt. Djali është një fëmijë që qan

shumë. "Është e pamundur t'i thuash "jo" për diçka që dëshiron, pasi do të fillojë të qajë ose do të shpërthejë me inat, aq sa ne detyrohemi t'ia plotësojmë kërkesat që ka "-shprehet M.M. Ajo tregon se prindërit e bashkëshortit ndërhyjnë shumë në edukimin e djalit. Për çdo rast që ajo e ndalon fëmijën të marrë apo të bëjë diçka të caktuar, pasi fëmija fillon qan, ndërhyjnë prindërit e bashkëshortit dhe e lejojnë. M.M shprehet se edhe bashkëshorti i saj ndjek të njëjtën taktikë. Kur djali fillon qan për diçka që e do dhe nuk i jepet, bashkëshorti ndërhyr duke u shprehur: "Aman, jepja çfarë kërkon se nuk e duroj dot kur qan". "Në të tilla raste djali jo vetëm merr çfarë do, por llastohet aq shumë, sa del nga kontrolli, nuk pyet fare për fjalët që i them unë. Kjo gjë me ka bërë që herë pas here ta qëlloj, edhe pse s'dua ta bëj"-shprehet M.M. Ajo shprehet se ka nevojë për ndihmë se si të reagojë me djalin që mos të përfundojë duke e qëlluar.

Ndryshimi në stilin e prindërimit mes bashkëshortëve mund të sjellë tensione mes tyre.

P.sh., ndërkohë që njëri bashkëshort e lejon fëmijën të hajë ëmbëlsira, kurse bashkëshorti tjetër, me një stil më autoritarian, mund të mos

jetë aspak dakord me këtë. Ka rëndësi që prindërit të kenë qëndrime të përbashkëta ndaj sjelljeve të fëmijës. Sa më shumë të ndryshojë stili i prindërimit të bashkëshortëve, aq më stresuese mund të jetë arritja e një marrëveshjeje mes tyre. Shpesh në rast mosmarrëveshjeje, bashkëshorti më tolerant (në shumë raste nëna) bën kompromis. Për të qenë sa më të suksesshëm në prindërimin e përbashkët, prindërit nuk duhet ta kritikojnë njëri-tjetrin në sy të fëmijës, sepse kjo e ul autoritetin e tyre përpara tij.

4.5 Prindërimi sipas personalitetit të fëmijës

Fjala personalitet i referohet mendimeve, ndjenjave dhe sjelljeve specifike të një personi dhe që e dallojnë atë nga të tjerët.

Çdo fëmijë ka mënyrën e vet unike të reagimit ndaj mjedisit rrethues dhe të ndërveprimit social. Personaliteti ndikohet kryesisht nga gjenet, megjithëse edhe mënyra e rritjes dhe mjedisi shoqëror ndikojnë në të.

Edukimi dhe rritja e fëmijës janë më të suksesshme kur i përshtaten personalitetit të fëmijës. Tiparet e dëshirueshme të personalitetit prindi i mbështet, kurse tiparet negative i

dekurajon. P.sh., fëmija i turpshëm dhe i tërhequr përfiton më shumë kur prindërit e nxisin të jetë i pavarur, kurse fëmija i pavarur ka nevojë për më shumë kontroll nga prindi.

Majlinda p.sh., e vë re se duhet të silltet ndryshe me secilin nga djemtë e saj, Arbenin, 8 vjeç, dhe Eltonin, 6 vjeç. Arbenin duhet ta kujtojë disa herë në darkë që të lajë dhëmbët dhe të veshë pizhamet, kurse Eltoni bëhet gati sapo t'ia përmendë. Arbeni përton dhe kërkon shpërblime sa herë që i kërkohet të bëjë një punë, ndërkohë që Eltoni është më punëtor. Dëshira e prindit në këtë rast është ta vërë në punë fëmijën, duke e shpërblyer, por mund të ndjehet i padrejtë me fëmijën tjetër, të cilit i jep më pak shpërblime. Prindi mund të alternojë shpërblimin me heqjen e privilegjeve për të shmangur përfitime të pajustificuara nga fëmija më pak i disiplinuar.

Fëmijët mund të dallohen nga njëri-tjetri sipas tipareve të ndryshme të personalitetit:

4 tipat bazë të personaliteteve

Kategorizimi më i vjetër i personaliteteve është ai i mjekut të lashtë Hipokrat, i cili dallonte 4 personalitete: flegmatik, kolerik, melankolik dhe sanguin.

Personaliteti sanguin është zakonisht i kënaqur, i shkujdesur, lozonjar, i shoqërueshëm. Vëmendja e fëmijës tërhiqet më shumë nga aktivitete pas të cilave dashurohet dhe i admiron.

Personaliteti kolerik është i orientuar drejt qëllimeve dhe zgjidhjeve, ambicioz, me vullnet. impulsiv, i lëvizur, reaktiv, agresiv etj. Janë të prirur për të drejtuar, të mirë në planifikim. U pëlqen të vlerësohen për arritjet e tyre. Tregojnë interes për tema/aktivitete ku mund të testojnë veten.

Personaliteti flegmatik është i tërhequr, i menduar, i arsyeshëm, i qetë, tolerant, rutinëdashës, i qëndrueshëm në lidhjet sociale. Tregon interes për një temë/aktivitet kur vë re interesimin e të tjerëve ndaj temës/aktivitetit.

Personaliteti melankolik është serioz, i kujdesshëm, i tërhequr, nganjëherë dyshues, i prirur për të qenë i vetëmjaftueshëm. Tregojnë interes për tema/aktivitete ku mund të ndihmojnë të tjerët.

Këto personalitete reagojnë ndryshe ndaj stresit. Personaliteti kolerik mund të bëhet agresiv, personaliteti melankolik pakëson ndërveprimin me botën e jashtme, personaliteti flegmatik pakëson emocionet, kurse personaliteti sanguin mund ta shfaqë shqetësimin psikologjik me çrregullime somatike (dhimbje trupore etj.).

Prindi, duke njohur personalitetin e fëmijës dhe mënyrën si ai reagon ndaj stresit, do të jetë në gjendje të identifikojë herët kur fëmija ka probleme.

Optimizmi-pesimizmi

Optimisti dështimet i shikon si të përkohshme, të izoluara dhe jo për fajin e tij, kurse pesimisti beson se ngjarjet negative do të zgjasin shumë, do të kenë efekte edhe më negative dhe se shkaku për këto ngjarje është vetë ai.

Fëmija optimist ka shpresë. Kemi shpresë kur kemi besim te forcat tona për të arritur një qëllim. Shpresa e nxit fëmijën të mësojë nga eksperiencat e kaluara dhe të krijojë strategji për të arritur qëllimet e veta. Shpresa nuk ka lidhje me shkallën e inteligjencës së fëmijës. Fëmijët zakonisht kanë më shumë besim te forcat e tyre sesa të rriturit. Pra, janë më optimistë. Fëmijët që kanë më shumë shpresë e përshkruajnë veten si më të aftë për të arritur qëllimet e tyre.

Mënyra si fëmija i interpreton ngjarjet e bën atë optimist ose pesimist. P.sh., 2 fëmijë mund të marrin notë jo të mirë në provim. Fëmija pesimist mund të thotë: "Jam budalla dhe nuk di të bëj asgjë për së mbari", kurse fëmija optimist mendon:

“Duhet të mësoj pak më shumë për provimin tjetër.” Kur fëmija shpjegon ngjarjet negative, mund t’i mendojë ato si të përhershme ose të përkohshme, t’i përgjithësojë ose t’i konsiderojë të izoluara, ose mund ta atribuojë shkakun e tyre te vetja apo jashtë vetes. Fëmijët pesimistë kanë prirje t’i konsiderojnë ngjarjet negative të përhershme, t’i përgjithësojnë ato si dhe ta kërkojnë shkakun te vetja.

Fëmija me temperament flegmatik nuk ka prirje as për optimizëm, as për pesimizëm.

Optimizmi ka shumë të mira. Ai e ndihmon fëmijën të jetë më i suksesshëm, të mos dekurajohet nga rezultatet negative të mundshme, por të përpiqet më shumë për të arritur objektivat. Fëmija optimist zemërohet më pak. Në situata të vështira përshtatet më lehtë. Shëndeti fizik dhe mendor i fëmijëve optimistë është më i mirë se i fëmijëve pesimistë, si dhe janë më pak të prirur për të përdorur drogat.

Prindërit kanë një ndikim të fortë në optimizmin ose pesimizmin e fëmijës. Ka një lidhje të fortë mes stilit interpretues, pesimist apo optimist, të prindit (sidomos të nënës) si dhe stilit interpretues të fëmijës. Fëmija ka prirje të imitojë stilin e prindit. Pra, nëna pesimiste, që ankohet shpesh, mund të nxisë pesimizëm te fëmija.

Fëmija ndikohet dhe nga kritikrat që merr nga prindërit, mësuesit apo të rriturit e tjerë. Kur një i rritur kritikon fëmijën duke e quajtur të paaftë për të bërë diçka, fëmija e brendëson qëndrimin dhe beson se është i paaftë. Eksperiencat e fëmijës gjithashtu ndikojnë në optimizmin e tij. Kur fëmija u nënshtrohet ngjarjeve të rënda, të pandikueshme prej tij, si divorci në familje, vdekja e një të afërmi, ai mund të bëhet pesimist mbi aftësitë e tij për të ndikuar në jetën e vetë.

Por, a duhet të jetë fëmija gjithmonë e për gjithçka optimist?

As optimizmi ekstrem nuk është i dobishëm, sepse vërtet ka ngjarje për të cilat ne jemi shkaku apo të cilat janë të pashmangshme. Fëmija duhet të jetë realist, të jetë në gjendje të sfidojë mendimet negative. Kur mendon: "E humba lojën se jam budalla", të sfidojë veten dhe të mendojë: "E humba lojën se nuk u përpoqa mjaftueshëm. Radhës tjetër do të përpiqem më shumë."

Si mund ta fuqizojë prindi optimizmin te fëmija?

Përpiquni t'i zgjidhni situatat e vështira me qetësi:

- N.q.s. fëmija vjen në shtëpi me një notë të keqe, mos tregoni dëshpërim.

- Prindi është modeli i fëmijës se si të sillet. Sqaroni detajet se si ndodhi përpara se ta akuzoni si fajtor. Mund ta pyesni përse mendon se doli keq në provim. Mund të ketë qenë shumë i lodhur ose provimi të ketë qenë i vështirë për gjithë klasën.
- Kur fëmija tregon pesimizëm, mund t'i thoni: "Do rregullohen gjërat", ose "Herën tjetër do të dalësh më mirë". Fëmija do të përdorë shprehje të ngjashme kur të përballet përsëri me vështirësi.
- Fëmija duhet të nxitet të përpiqet t'i zgjidhë situatat e vështira. Përpara se prindi ta këshillojë çfarë të bëjë, mund ta pyesë se çfarë mendon të bëjë. Fëmija e njeh më mirë situatën dhe mund të gjejë zgjidhje edhe më të mira se vetë prindi.

Kur fëmija ndjehet i aftë për të zgjidhur situatat, ka këndvështrim më optimist. Fëmija duhet të ndjejë se prindi ka besim tek ai.

Introversioni/ekstroversioni

Me introversion kuptohet gjendja ose tendenca e personalitetit ku vëmendja dhe energjia e personit përqendrohen në botën e brendshme, kurse me

ekstraversion kuptohet gjendja ose tendenca e personalitetit ku vëmendja dhe energjia e personit përqendrohen te bota dhe stimujt e jashtëm.

Fëmijët ekstrovertë socializohen shpejt dhe pëlqejnë të rrethohen me shumë shokë. U pëlqejnë aktivitetet me shumë njerëz si p.sh., festat në klube, aktivitetet komunitare, lojërat me grupe. Punojnë mirë në grup.

Fëmijët introvertë kanë rreth më të ngushtë shoqëror, janë më të rezervuar, parapëlqejnë aktivitetet me pak njerëz, si p.sh., të lozin vetëm, të lexojnë, shkruajnë, peshkimin etj. Për ta ka rëndësi që personi me të cilin shoqërohen të jetë i besueshëm.

Personalitetet flegmatike dhe melankolike kanë tendencën të jenë introvertë, kurse personalitetet sanguine dhe kolerike kanë tendencën të shfaqin tipare ekstroverte.

Ekstraversioni dhe introversioni janë tipare disi të ndryshueshme, jo të ngurta. I njëjti fëmijë mund të ketë sjellje ekstroverte dhe sjellje introverte në periudha apo vende të ndryshme, por zakonisht ka një tendencë të qëndrueshme për të qenë introvert apo ekstrovert.

Këta fëmijë reagojnë ndryshe ndaj stresit.

Fëmija ekstrovert reagon pak ndaj ngjarjes stresuese dhe nuk trembet lehtë. Kurse fëmija introvert e mban mend një ngjarje stresuese, preket prej saj dhe përpiqet ta shmangë në të ardhmen.

Te fëmijët ekstrovertë ofrimi i shpërblimeve ka më shumë sukses në modelimin e sjelljeve sesa dhënia e ndëshkimeve (Boddy, 1986; Seunath, 1975).

Fëmija introvert mund të ketë nevojë të nxitet nga prindi për t'u përfshirë më shumë në aktivitete sociale, kurse fëmija ekstrovert mund të nxitet të jetë më i qëndrueshëm në angazhimet e veta sociale. Prindi nuk duhet të fajësojë fëmijën për aktivizimin e ulët në aktivitete sociale, sepse mund të shkaktojë tek ai ndrojtje edhe më të madhe.

Megjithëse në kulturën perëndimore ka një preferencë të lehtë për ekstroversionin, të dy tiparet e personalitetit kanë anët e veta pozitive dhe negative. Ndonëse fëmija ekstrovert i krijon shpejt lidhjet dhe ka shoqëri të gjerë, lidhjet e tij janë më sipërfaqësore se lidhjet e fëmijës introvert. Reagimi i shpejtë dhe i qëndrueshëm shmangës ndaj burimeve të stresit ndihmon fëmijën introvert të mbrohet nga rreziqet, kurse guximi i fëmijës ekstrovert e ndihmon këtë të fundit të gjejë mundësi të reja për përparimin e vetë personal.

Kategorizime të tjera të tipave të fëmijëve:

Sipas aktivitetit fizik

Fëmija pak aktiv dhe shumë aktiv

- *Pak aktiv* – Ky fëmijë nuk përfshihet shumë në sporte, i pëlqen më shumë të shikojë të tjerët.
- *Shumë aktiv* – këta fëmijë janë vazhdimisht në lëvizje, nuk i lënë dy gurë bashkë. Fëmijët shumë aktivë mund të kalojnë dhe në hiperaktivitet dhe të shpërqendrohen lehtë.

Fëmijët shumë aktivë kanë nevojë të lihen në ambiente të bollshme, të jashtme.

Sipas përshtatjes

- *Që përshtatet ngadalë:* ky fëmijë e ka të vështirë të kalojë nga një aktivitet te tjetri. N.q.s., i kërkohet të zgjohet nga gjumi, do shumë kohë të zgjohet. N.q.s., është duke lozur në kompjuter, po ashtu me vështirësi arrijmë ta shkëpusim.

- *Që përshtatet shpejt:* Fëmija e ndryshon shpejt aktivitetin sipas kërkesave të prindit: zgjohet shpejt kur e ngremë nga gjumi; vjen me ne kur i kërkojmë të lërë lojën për një vizitë etj.

Prindi duhet të planifikojë më shumë kohë për fëmijën që përshtatet ngadalë.

Sipas aftësisë përqendruese:

- *Fëmija i përqendruar* – Ky fëmijë nuk e shkëput lehtë vëmendjen nga aktiviteti ku është përqendruar.
- *Fëmija i shpërqendruar*– Këta fëmijë e shkëpusin vëmendjen lehtë, çka nëse është e tepruar mund të sjellë dhe probleme në mësim.

Rast studimor: Erioli

Erioli është 8 vjeç dhe jeton me mamanë, babanë dhe vëllain 5 vjeç. Erioli shpesh është i shpërqendruar. Në bankë librat dhe fletoret i mban rrëmujë. Nganjëherë nuk e dëgjon mësuesen kur jep detyrat e shtëpisë dhe nuk e di se çfarë ka për detyrë shtëpie. Kur del të luajë, e harron xhupin në këndin e lojërave. Deri tani mamaja i ka blerë 4 çadra se i ka humbur

të gjitha. Kur bën detyrat e shtëpisë, Erioli del vazhdimisht nga dhoma e studimit për të parë lojën që bën vëllai dhe kërkon here pas here ujë për të pirë, ushqim apo bën pyetje të ndryshme për tema që nuk kanë asnjë lidhje me detyrën e shtëpisë. Bërja e detyrave shpesh zgjatet deri në orët e vona të natës, pas nxitjeve të

Prindi duhet të:

- jetë më mirëkuptues kur fëmija gabon për shkak të shpërqendrimit;
- duhet t'i lërë më shumë kohë në dispozicion për të realizuar detyra që kërkojnë përqendrim të lartë;
- t'i sigurojë ambient të qetë kur ka detyra.

përsëritura të mamasë.

Sipas ndjeshmërisë ndaj stimujve të jashtëm:

Pak i ndjeshëm- Fëmija reagon pak ndaj stimujve të mjedisit si temperatura, drita, shijet, ngjyrat, etj.

Shumë i ndjeshëm: Fëmija reagon fort dhe

shqetësohet kur stimujt janë të fuqishëm.

Rast studimor: Rubensi

Rubensi është 5 vjeç. Është fëmijë i qetë dhe i qeshur. Në darkë Rubensit i prishet gjumi kur i vëllai hap dritën dhe trazon krevatin. Në mëngjes kur mamaja hap perdet e dhomës Rubensi zgjohet me të qara dhe kërcen nga krevati të mbyllë përsëri perdet.

Rubensi ka shumë siklet kur i vëllai pëshpërit rregullisht fjalë me sss. Ivëllai, duke e ditur këtë pikë të dobët të tij, e ngacmon dhe e bën për të qarë duke pëshpëritur tinguj acarues.

Në shtëpi krijohet një ambient i përshtatshëm për ndjeshmërinë e fëmijës.

Sipas ritmit

Disa fëmijë kanë ritme të parashikueshme. Ushqehen me vakte të rregullta, bien në gjumë dhe zgjohen afërsisht në të njëjtën kohë. Fëmijë të tjerë kanë ritme të ndryshueshme. Ata një ditë mund të jenë shumë të uritur, kurse ditën tjetër aspak. Mund të zgjohen herët një ditë e shumë vonë një ditë tjetër.

Kur fëmija ka ritëm të qëndrueshëm, prindi tregon kujdes ta respektojë këtë ritëm. Ndërprerja e ritmit të gjumit, ushqyerjes nga aktivitete argëtuese, pune apo mësimi mund të jetë burim i madh stresi për fëmijën.

Këmbëngulja

Disa fëmijë janë shumë këmbëngulës. Ata, kur kanë një qëllim në mendje, do ta vazhdojnë derisa ta arrijnë atë. Nuk është e lehtë t'i bindësh të shkëputen nga një aktivitet të cilin e duan.

Fëmijë të tjerë janë më pak këmbëngulës. Nëse nuk ia dalin të zgjidhin shpejt një lojë me formim figurash, iu humbet interesimi. Është më e lehtë t'i bindësh të mos merren me aktivitetet që ne nuk duam që të merren.

Prindi e mbështet fëmijën jo këmbëngulës që të jetë më këmbëngulës, kurse fëmijën këmbëngulës e shkëput nga aktivitetet ndaj të cilave mund të bëhet i varur.

Fëmijët inteligjentë dhe më pak inteligjentë

Themi se një person është inteligjent kur mëson shpejt dhe ka aftësi të mira përshtatëse. Inteligjenca matet me testet e inteligjencës. Testet e inteligjencës masin njohuritë e përgjithshme të fëmijës, aftësinë e tij për të përdorur krahasimet, aftësitë në numërim, gjeometri etj.

Inteligjenca nuk është fikse dhe e pandryshueshme. Fëmija në teste të bëra në kohë të ndryshme mund të ketë rezultate të ndryshme.

Rezultatet e fëmijës në shkollë nuk përputhen plotësisht me shkallën e inteligjencës, sepse rezultatet varen dhe nga puna këmbëngulëse e fëmijës. Një fëmijë inteligjent mund të arrijë rezultate të dobëta në shkollë për shkak të interesimit të pakët dhe mos-mësimimit të rregullt, kurse një fëmijë më pak inteligjent mund të arrijë rezultate shumë të mira në sajë të punës këmbëngulëse.

Prindi mund të jetë i interesuar të dijë për shkallën e inteligjencës së fëmijës së vet. Testet e inteligjencës së Ravenit mund të përdoren nga prindërit shqiptarë për matjen e inteligjencës së fëmijës, sepse janë teste që nuk përdorin gjuhën. Në gjuhën shqipe nuk ka teste inteligjence të validuara.

Si mund të ndikojë prindi në inteligjencën e fëmijës?

Faktorët që e shtojnë inteligjencën e fëmijës janë:

- Mësimi nëpërmjet eksperiencës (lojërat interaktive, lojërat dhe puna me objekte etj.). Qëndrimi për orë të tëra përpara televizorit, por dhe fokusimi vetëm tek leximi, janë eksperiencia pasive për fëmijën. Eksperiencat pasive janë më pak të dobishme se sa eksperiencat ku fëmija është aktiv, ku sjellja e tij ndryshon rrethanat.
- Ushqyerja e shëndetshme: Truri për t'u zhvilluar dhe funksionuar mirë ka nevojë për një dietë të shëndetshme.
- Mungesa e streseve.

Krahas inteligjencës së zakonshme dallojmë dhe inteligjencën emocionale.

Inteligjencë emocionale quhet aftësia e personit për të dalluar emocionet e veta, emocionet e personave të tjerë, për të marrë vendime pasi është i qartë me emocionet e veta, si dhe për të kontrolluar dhe përshtatur emocionet ndaj situatave për të arritur qëllimet e veta.

Disa mënyra për të shtuar inteligjencën emocionale të fëmijës janë:

- Nxiteni fëmijën të identifikojë dhe emërtojë emocionet e veta. Kur fëmija është i mërzitur, pyeteni si ndihet. Mund t'i rekomandoni t'i përshkruajë me shkrim ndjenjat ose të vizatojë veten kur është i mërzitur, i gëzuar apo me emocione të tjera. Përsëriteni shpesh këtë.
- Flisni me fëmijën për emocionet tuaja. Tregojini fëmijës emocionet tuaja (qoftë pozitive apo negative), kur ju vijnë këto emocione dhe mënyrat që përdorni për të menaxhuar emocionet negative.
- Flisni për emocionet që shoqërojnë vende dhe kohë të ndryshme: Si ndjehet fëmija apo juve në stinë të ndryshme, në shkollë, shtëpi apo ambiente të tjera.

Fëmija që kupton ndikimin e faktorëve të jashtëm në emocionet e tij ka inteligjencë emocionale më të lartë.

Prindërimi i fëmijëve të vështirë

Fëmija është i vështirë ose i lehtë në varësi të temperamentit të vet, por edhe të prindit. Një tipar i temperamentit të fëmijës mund të pranohet me vështirësi nga një prind, por më lehtë nga një prind tjetër.

Se cilat tipare të temperamentit prindi i gjen të vështira ndikohet edhe nga gjinia e fëmijës: prindërit e djemve, p.sh., e kanë më të lehtë të pranojnë një djalë hiperaktiv.

Prindërimi duhet të përshtatet me temperamentin dhe personalitetin e fëmijës.

Kur arrihet në një moment të vështirë komunikimi, prindi mund të marrë këto masa:

- Të tërhiqet kur konflikti arrin kulmin;
- Të kërkojë ndërhyrje nga prindi tjetër;
- Të shkëputet për pak kohë (orë-ditë) nga fëmija;
- Të përpiqet të kuptojë anët pozitive të temperamentit të fëmijës.

Prindi mund **të reflektojë** dhe t'i bëjë vetes pyetjet:

- Si ndjehet fëmija nga kjo që ndodhi? A mëson gjë?
- Po të shikoja një prind tjetër në këtë situatë, çfarë do të mendoja?
- Pse u soll kështu fëmija?
- Përse u solla kështu?

Një tipar i personalitetit, si p.sh., kokëfortësia, që për momentin na krijon probleme, në një kontekst tjetër mund të konsiderohet si virtyt, p.sh., këmbëngulje, që e bën fëmijën të suksesshëm. Fëmija hiperaktiv mund të konsiderohet fëmijë i gjallë, kurse fëmija i ndrojtur mund të quhet fëmijë i qetë dhe i vetëpërmbytur.

Duke e njohur temperamentin e fëmijës prindi mund t'i parashikojë situatat e vështira dhe të marrë masa për të shmangur përplasjen.

5. Edukimi i fëmijës

5.1 Krijimi i vetëbesimit te fëmija

Edhe fëmija ka nevojë për vetëbesim. Prindi duhet ta edukojë me frymën e vetëbesimit: se mund të realizojë detyra, të ketë arritje. Për t'i rritur vetëbesimin fëmijës mund të ndjekim disa rregulla të përgjithshme.

Kur fëmija ndjehet kompetent në arritjen e rezultateve (qoftë në lojë apo në shkollë), kjo i rrit vetëbesimin. Pra, nuk janë dhe aq mburrjet e prindit që i shtojnë vetëbesimin fëmijës, sesa eksperiencia e vetë fëmijës me sukseset ose dështimet e veta, sado të vogla. Fëmijës i pëlqejnë mburrjet, por këto nuk duhet të jenë pa arsye. Kur fëmija arrin diçka të re, si p.sh., mëson biçikletën apo lan dhëmbët me furçë, atëherë ndjehet kompetent.

Vetëbesimi është diçka që ndërtohet që në fëmijërinë e hershme. Kur motaku kthen faqet e librit apo kur mëson të ecë, kjo i shton vetëbesimin. Prindi mund të ndihmojë në shtimin e vetëbesimit duke i dhënë fëmijës raste për të

mësuar dhe për t'u ushtruar në aftësi të reja, duke e lënë të bëjë gabime dhe të përpiqet përsëri pas gabimit. Tregoni interesim dhe gëzim kur fëmija përpiqet t'ju tregojë një aftësi të re që ka mësuar. Shpërblejeni duke e mburrur kur arrin diçka apo kur përpiqet për mirë.

Me përsëritje, udhëzime praktike dhe shumë durim, fëmija mund të mësojë shumë, si p.sh. të lidhë vetë lidhëset, të rregullojë krevatin. Kur të përballet me sfida më të mëdha, fëmija do të ketë vetëbesim nisur nga sukseset e mëparshme.

Lëreni të bëjë gabime

Që fëmija të mësojë një aftësi të re duhet të qëndroni në hije. Lejojeni të bëjë gabime. P.sh., djali 8 vjeç do që të përgatisë bukë me gjalp. Vërinë një fetë bukë, gjalp, thikën përpara dhe lëreni ta provojë. Nëse bën rrëmujë dhe pis, mos e kritikoni ashpër. Nëse e përfundoni ju bërjen e bukës, djali mund të mendojë se nuk është i zoti të bëjë një sanduiç.

Po të jini të duruar, një ditë djali do të thotë: "Më ka marrë uria, do e bëj vetë sanduiçin!" Për të treguar besimin tuaj, mund t'i thoni: "Shumë mirë, më bëj dhe mua një!"

Lavdërojeni

Kur fëmija dekurajohet, jepini kurajë. Duke u përpjekur përsëri fëmija do të mësojë se pengesat mund të kapërcehen.

Kur e mburrni, mburrni jo vetëm arritjen, por dhe vullnetin e tij dhe mund t'i propozoni që të mësojë diçka të re herën tjetër.

Ndihmojeni fëmijën të përqendrohet.

Shumë fëmijë janë të çorganizuar. Fëmija mund të harrojë të marrë libra, lëshon peshqirin në banjo, harron çadrën. Këta fëmijë mësojnë të organizohen me kalimin e kohës.

5.2. Inkurajimi i sjelljes së mirë

Fëmijët gjatë rritjes mësojnë si të sillen sipas normave shoqërore. Këtë e bëjnë duke parë fëmijët e tjerë, të rriturit, duke provokuar të rriturit me sjelljet e ndaluara. Është detyra e prindit të mësojë fëmijën si të sillet.

Një ndër vështirësitë kryesore të prindit është të disiplinojë sjelljet problematike të fëmijës. Çdo fëmijë herët ose vonë do të ketë sjellje antisociale. Fëmija mund të sillet keq si kundërpërgjigje ndaj sjelljes suaj, kur është xheloz për vëllezërit dhe

motrat; për të provokuar nëse sjellja është e lejueshme apo jo; për t'u pavarësuar; kur është i lodhur, i uritur, i trembur, ose mërzhitur; kur kjo sjellje nuk i është dënuar më parë.

Inkurajojini fëmijët me fjalë mbështetëse kur sillen mirë.

Shpjegojini fëmijës se cilat sjellje janë të ndaluara (të shajë, të bërtasë, të qëllojë etj.) Kur fëmija e di se çfarë është e ndaluar nuk reagon rëndë ndaj kritikave kur i shkel rregullat.

Që fëmija të mos lodhet (kur lodhet bëhet agresiv) krijojini një rutinë, orar aktivitetesh. Mundohuni mos t'i ndryshoni rutinën me të cilën ishte mësuar përpara se të vinit ju. Respektoni orarin e ushqimit. Mos favorizoni një fëmijë ndaj tjetrit. N.q.s. do të ketë ndonjë ndryshim në aktivitet, thojani fëmijës që më përpara. P.sh., n.q.s., po afrohet ora e gjumit, thojini: "Për 15 minuta do të flemë". Përpiquni të jeni pozitivë, me humor. Edhe fëmija do të ndjehet më mirë, kur ju ndjeheni mirë.

Korrigjimi i sjelljes pa e kritikuar fëmijën personalisht

Kur kritikojmë fëmijën për një sjellje të gabuar, kritikojmë sjelljen, jo karakterin e fëmijës. Fëmija nuk duhet të ndjehet i përbuzur.

Nuk duhet ta qëllojmë fëmijën me shpullë, ta tallim.

Reagimi jonë mund të jetë, në rend rritës:

1. Të mos bëjmë asgjë kur fëmija sillet keq, që të na tërheqë vëmendjen. P.sh., fëmija shtrihet përdhe që t'i plotësojmë dëshirën. Mund të zgjedhim të mos reagojmë.
2. T'i kërkojmë fëmijës të ndryshojë sjellje, duke e thënë këtë me një ton të qetë, neutral. I shpjegojmë përse sjellja e tij është e papranueshme. I ofrojmë një alternativë. P.sh., n.q.s., fëmija nuk duhet të luajë në kompjuter, por dëshiron të luajë, prindi mund t'i ofrojë të luajnë me letra, ose mund t'i ofrojë një shpërblim nëse vepron siç duhet. P.sh., mund t'i thotë: "Kur të çosh lodrat në vendin e tyre, do të të lexoj një përrallë".
3. Mundësia e tretë është ta ndalojmë fizikisht fëmijën të kryejë veprimin e ndaluar. P.sh., nëse fëmija përpiket ta gjuajë prindin, ky i kap krahun dhe i thotë: "Nuk të lë të më gjuash. N.q.s., je i zemëruar, ma thuaj me fjalë.".
4. Provojmë të ndryshojmë ambientin ku rrimë n.q.s., fëmija shpërthen në zemërim. P.sh.,

jemi jashtë dhe fëmija fillon të qajë me të madhe pse nuk e lëmë të luajë me skuterin. E fusim fëmijën në shtëpi. N.q.s., do të hedhë lodrën tutje, ia marrim nga dora dhe i japim një lodër tjetër.

5. E lëmë fëmijën të kryejë veprimin, por i tregojmë se çfarë pasoje negative do të ketë (n.q.s., nuk rrezikohet shëndeti i fëmijës).
6. I kërkojmë fëmijës të korrigjojë pasojat e veprimit të vet. P.sh., fëmija përplas nëpër dhomë formueset. Ndëshkimi do të jetë që t'i mbledhë vetë formueset dhe t'i vendosë në kutinë e tyre.
7. Heqja e privilegjeve. Mund t'i ndalojmë fëmijës p.sh., të shohë televizor, të luajë me video-lojëra.
7. Mbyllja në ambient të qetë. Kjo përdoret për fëmijë mbi 3 vjeç. Zakonisht për sa vjeç është fëmija, aq minuta ose më pak e lëmë në ambientin e mbyllur. Ambienti duhet të jetë i sigurt. Kjo është metodë e mirë, sidomos për fëmijët hiperaktivë.

Kur fëmija ka shpërthime zemërimi

Kur fëmija ka shpërthim zemërimi, ai mund të ulërasë, të qëllojë me këmbë e duar, të rënkojë apo t'i mbahet fryma. Shpërthimet e zemërimit janë të zakonshme për fëmijët 3-5 vjeç. Këta fëmijë ende nuk e kanë mësuar mirë gjuhën për të shprehur ndjenjat e tyre, prandaj këto ndjenja i shprehin fizikisht.

Shpërthimet e zemërimit zakonisht ndodhin kur fëmija është i lodhur, i uritur, jo rehat ose do që të tërheqë vëmendjen.

Ndjekim rregullat e përshkruara më lart në këto raste: nuk bërtasim, rrimë të qetë; kjo mund të qetësojë dhe fëmijën. Enximisim që të shprehin me fjalë çfarë i shqetëson. I shpjegojmë me qetësi rregullat e sjelljes. Mund t'i bëni pyetje që e vënë në pozitën e personit të dëmtuar: "Ty të pëlqen kur bërtas unë, pse duhet të sillësh kështu?" Ndryshojmë vendin ku jemi, aktivitetin me të cilin po merrej fëmija. Mund ta çoni të pushojë ose të flejë gjumë. Nuk i kritikojmë fëmijët kur ndjehen të zemëruar (duhet të ndjehen të lirë të shprehin ndjenjat e tyre), por i kritikojmë kur sillen keq (qëllojnë personat, dëmtojnë sendet).

Mbajtja e frymës Disa fëmijë qëllimisht mbajnë frymën si një mënyrë proteste. Këtë veprim të fëmijës mund ta injorojmë pa reaguari.

Por ka fëmijë të cilëve kjo u ndodh shpesh. Këtyre fëmijëve mund tu kthehet fytyra në ngjyrë blu, tu bjerë të fikët për një kohë të shkurtër. Fëmijët mund të kenë dhe kontraksion muskujsh gjatë atakut. Këto ata që janë të pavullnetshme, ndodhin kur fëmija qan ose ka shpërthim zemërimi.

N.q.s., fëmija ka këtë problem, gjatë atakut e shtrijmë fëmijën në dysheme dhe i vendosim një leckë të lagur në ballë derisa të rifillojë frymëmarrjen. Pasi fëmija ngrihet, e qetësojmë fëmijën dhe vazhdojmë me aktivitetin që po kryenim më parë.

5.3. Xhelozia mes vëllazërisë

Raste studimore: Historia e Etlevës.

Etleva vjen e shqetësuar në takim dhe shprehet se ka nevojë për ndihmë. Ajo momentalisht ka vetëm një vajzë 4 vjeç, por është në pritje të një fëmije të dytë, në muajin e 4-ërt të shtatzënisë. Fëmija i dytë është përsëri vajzë.

Etleva ka filluar të ndihet e shqetësuar, pasi një ditë që tentoi t'i tregonte vajzës së saj katër vjeçare se do të bëhej me motër, vajza kishte filluar të qante. "Nuk dija si të reagoja në atë moment" –shprehet Etleva. Ajo është e shqetësuar, pasi ditët po kalojnë dhe shtatzënia

do të bëhet më dukshme dhe tregon se ka nevojë të kuptojë se si duhet të reagojë me vajzën gjatë shtatzënisë, por edhe pasi të vijë fëmija i dytë në jetë. Prej ditës kur i ka thënë vajzës se do të bëhet me motër, ajo ka filluar të ketë shpërthime të fuqishme inati dhe të bëhet agresive herë pas here. Etleva ka qenë dhe është shumë e lidhur me vajzën dhe as ajo dhe as vajza nuk rrinë dot pa njëra- tjetrën. "Jam kujdesur vetë për vajzën dhe nuk e kam ndarë asnjëherë nga vetja. Ajo nuk rri dot asnjë ditë pa mua"- shprehet Etleva.

Historia e Marinelës

Marinela tregon se vajza ka filluar të ketë shpërthime inati ndaj prindërve dhe ndaj vëllait. Marinela ka një djalë 10 vjeç. Djali ka ardhur në jetë 5 vite nga lindja e vajzës dhe ka qenë një gëzim i madh për familjen. Djali është llastuar shumë dhe pas ardhjes në jetë gjithë vëmendja e familjes u përqendrua te djali. Marinela jeton me bashkëshortin dhe prindërit e bashkëshortit. Që nga ardhja në jetë e djalit gjithmonë është vënë në dukje në familje dashuria për të me shprehje të tilla si "ka babi djalë", "djali është shtylla e shtëpisë", "djali do na nderojë" etj. Marinela

shprehet se vazhdimisht janë bërë diferencime mes vajzës dhe djalit sidomos nga prindërit e bashkëshortit. "Siç është zakon për djemtë në familjet shqiptare"-shprehet Marinela. Vajza dhe djali grinden shumë me njëri-tjetrin dhe vajza i thotë shpesh djalit: "Na çmende ti, sikur vetëm ti je në këtë shtëpi!" Marinela shprehet e shqetësuar, pasi tregon se vajza i ka thënë disa herë: "Ju nuk më doni mua, doni vetëm vëllain ndaj më lini rehat". Marinela shprehet se nuk di si të sillet me vajzën, që ajo të kuptojë se të dy fëmijët duhen njësoj.

Xhelozia mes vëllazërisë (vëllezërve dhe motrave) mund të vijë për shkak se njëri nga fëmijët është xheloz, por dhe kur njëri nga vëllezërit është më i talentuar në diçka, p.sh., në sport ose në mësim.

Një fare xhelozie mes fëmijëve është e pritshme dhe e dobishme sepse i nxit fëmijët të krahasohen me njëri-tjetrin dhe të përpiqen të përmirësohen.

Xhelozia kthehet në problem kur shkakton konflikt dhe armiqësi mes vëllezërve.

Zënkat fizike mes fëmijëve nuk duhen toleruar. Kur zënkat janë të shpeshta, mirë është që fëmijët të lihen ta zgjidhin vetë konfliktin. Por, nëse një nga fëmijët ngacmohet gjithmonë nga vëllai ose

motra tjetër, kjo nuk duhet lejuar sepse kthehet në stres për fëmijën. Mos i krahasoni fëmijët me njëri-tjetrin, sepse kjo e nxit xhelozinë mes tyre. "Pse nuk e mban dot dhomën pastër si motra jote?" ose "Mëso nga vëllai. Shiko sa mirë shkon me mësimë."

Kur fëmijët po zihen dhe ju kërkojnë që të zgjidhni zënkën, mos merrni anën e njërit ose tjetrit. Pyeteni secilin fëmijë veç e veç se çfarë ndodhi. Kërkojuni që të pajtohen. Fëmijës që thotë i pari më fal mund t'i premtoni diçka në këmbim. N.q.s., nuk pranojnë, fëmijës që ka gabuar i kërkonte të thotë më fal dhe mos ta përsërisë gabimin. Kur fëmijët janë bashkëpunues dhe e ndihmojnë njëri-tjetrin, tregoni vlerësimin tuaj.

N.q.s., të dy kanë kontribuar në zënkë, të dy fëmijët duhet të kërkojnë falje.

6. Shëndeti

6.1 Stresi

Rast studimor: Majlinda.

Majldina është divorcuar para disa vitesh nga burri. Ajo aktualisht jeton me djalin dhe vajzën, që është në klasën e parë.

Problemi që e shqetëson Majlindën është se vajza nuk i flet fare në shkollë me mësuesen ose shokët e klasës. Vajza është shumë e zgjuar dhe shumë mirë në mësim, por nuk flet fare në shkollë. Edhe në kopsht nuk ka folur. Ajo shprehet se vajza kur shkon në shkollë në momentin që duhet të hyjë në klasë fillon dhe qan dhe ngjitet pas nënës dhe nuk dëshiron të futet në klasë. Vajza flet normalisht në shtëpi, por flet vetëm në shtëpi, nuk flet në ambiente të tjera me të panjohur.

Vajza e do shumë mësuesen, e përqafton. Në shtëpi tregon se e do mësuesen, por në klasë nuk flet fare asnjë fjalë as me mësuesen, as me shokët. Ajo shprehet se ky është një problem

që e shqetëson jashtë mase dhe thotë se ka nevojë për ndihmë që të dijë si të veprojë dhe ç'mund të bëjë për vajzën.

Ish-bashkëshorti i saj ka ushtruar dhunë ndaj saj në sy të fëmijëve në mënyrë të vazhdueshme ndaj tregon se ndodhur në këto kushte ajo u detyrua të kërkonte divorcin.

Kur është ndarë nga bashkëshorti ajo është larguar nga shtëpia dhe nuk e ka marrë vajzën derisa të sistemonte një vend ku mund të rrinte. Ajo tregon se, kur është kthyer për të marrë vajzën, pothuajse nuk e ka njohur atë. "Vajza ishte si e trembur, i kishin thënë: "Mami nuk të do, mami ka vdekur".

Të rriturve iu duket sikur bota e fëmijëve është e lumtur dhe pa halle. Fëmijët nuk punojnë, nuk kanë detyrime, përse duhet të shqetësohen?

Por edhe fëmijët shqetësohen.

Burimet e stresit

Stresi për fëmijën mund të jetë psikologjik ose fiziologjik. Me stres shumica e njerëzve kuptojnë stresin psikologjik që vjen kur kërkesat mbi ne janë më të shumta se sa jemi në gjendje

të përballojmë. Këto kërkesa mund të vijnë nga familja, shoqëria, shkolla etj. Stresi fiziologjik nuk është ndërpersonal. P.sh., zhurmat, uria, mbingrënia, dritat e fuqishme etj., shkaktajnë stres fiziologjik.

Shumë fëmijë mund të mbingarkohen me detyra shkolle, kursi dhe iu mbetet pak kohë e lirë për të pushuar ose lozur. Nëse fëmija ndjehet i mbingarkuar nga gjithë aktivitetet që ndjek, i duhet pakësuar ngarkesa.

Fëmija mund të stresohet edhe nga bisedat që dëgjon në shtëpi.

Shenjat dhe simptomat që fëmija është i stresuar

Jini të vëmendshëm për simptoma si:

- Probleme me gjumin;
- Rri i zymtë, nuk flet, ankohet shpesh, grindet për vogëlsira;
- Shtim i madh në peshë ose rënie e madhe në peshë;
- Ndryshime drastike në personalitet;
- Nuk përqendrohet dot në mësim kur është në shkollë;

- Lë orët e mësimit;
- Bie në nota;
- Rri vetëm;
- Ka konflikte të shpeshta;
- Dhimbje koke;
- Ndryshime të papritura të shokëve;
- Flet ose bën shaka për vetëvrasje etj.

Çdo sjellje tjetër e papërshtatshme që zgjat është shenjë jo e mirë. Nëse konstatoni simptomat e mësipërme te fëmija juaj, flisni me psikologun e shkollës.

Pakësimi i stresit

Pyeteni fëmijën se çfarë e shqetëson.

Kur fëmija nuk pranon të flasë me ju, mos e detyroni. Thjesht ta dijë se në çdo moment që do të dëshirojë të flasë, do të jeni në dispozicion.

Për çfarë shqetësohen fëmijët?

Fëmija mund të shqetësohet për largimin e prindit, për konfliktet me shokët etj. Interesohuni se çfarë aktivitete kanë pasur, për ndonjë

ndryshim në kopsht/shkollë, në rrethin e shoqërisë. Pyeteni pa treguar shqetësim, se si është ndjerë. Thojini fëmijës se problemi është i përkohshëm dhe i zgjidhshëm, se ka shumë mënyra për ta zgjidhur. N.q.s., fëmija është i shqetësuar sepse do që të dalë i pari në provim, mund t'i thoni se jo gjithmonë mund të dalim të parët, kryesorja është të përpiqemi. Nëse nuk kemi sukses, mund ta arrijmë një herë tjetër.

Kini kujdes si reagoni ndaj streseve të përditshme. Nëse ju shprehni pesimist, me shprehje si: "Jetojmë kot", "Do të vdesim të gjithë një ditë" etj., fëmija preket nga pesimizmi juaj dhe mund të reagojë edhe ai negativisht ndaj ngjarjeve. Reagimi më i mirë ndaj ngjarjeve të rënda është duke vepruar për të zbutur pasojat. Fëmija mund të përfshihet në punë vullnetare në shoqata të ndryshme për të ndihmuar në probleme të komunitetit, si pastërtia e mjedisit, varfëria ekstreme etj.

Kur fëmija është i trishtuar, kaloni më shumë kohë me të, thojini fjalë qetësuese, përqafojeni, përfshijeni në aktivitete të lehta si lojëra, shëtitje etj.

Theksoni anën pozitive të gjërave. Pyeteni fëmijën se çfarë aktiviteti të këndshëm ka pasur gjatë ditës.

Aktivitetet pozitive si argëtimi, relaksimi, shakatë dhe aventurat e largojnë stresin.

Tregohuni optimist dhe problem-zgjidhës përpara fëmijës suaj, sepse fëmija mëson nga ju se si të reagojë ndaj problemeve.

Lajmet në televizor shpesh janë të rënda, me lajme vrasjesh, fatkeqësish, luftërash. Kur fëmija i shikon, mund të shqetësohet për sigurinë e vet dhe të familjes. Shmangni ekspozimin e fëmijës ndaj pamjeve të rënda. N.q.s., në familje së fundmi ka pasur një problem familjar, si: sëmundje, divorc, vdekje, fëmija mund të ndjehet i shqetësuar. Duhet të keni kujdes kur diskutoni mes të rriturve për këto probleme, që fëmija të mos ndjejë se jeni të shqetësuar. Shqetësimi i nënës apo i anëtarëve të tjerë të familjes transmetohet dhe te fëmija.

Nëse prindërit janë duke u ndarë, nuk duhet ta nxisin fëmijën kundër prindit tjetër, as ta përfshijnë në zënkat e tyre.

Fëmija i dhunuar

Fëmijët që janë pré e dhunës manifestojnë ankth, mungesë kënaqësie. Fëmija mbyllet në vetvete, loz pak me shokët, është i ndrojtur dhe i pasigurt, mund të mbetet mbrapa me mësimet,

mund të ketë dhimbje trupi dhe koke etj. Nëpër shkolla ka psikolog, i cili ka për detyrë të ofrojë këshillim psikologjik për fëmijën e dhunuar. Rastet e identifikuara të fëmijëve të dhunuar raportohen tek njësitë e mbrojtjes së fëmijës, të krijuara pranë drejtorive të shërbimeve sociale të bashkive. Këto njësi koordinojnë veprimet e nevojshme për mbrojtjen e fëmijëve dhe ndjekin çdo rast deri në zgjidhjen e tij.

Kur fëmija dhunohet rëndë ose sistematikisht, prindit mund t'i hiqet përgjegjësia prindërore dhe fëmija kalon në kujdestarinë e personave të tjerë. Në raste të rënda prindit mund t'i hiqet përgjegjësia prindërore mbi gjithë fëmijët.

Pasojat e divorcit te fëmija

Divorci mund të jetë një periudhë e vështirë për fëmijën dhe të ndikojë në psikologjinë e tij.

Disa nga pasojat e mundshme të divorcit te prindërimi dhe fëmija janë:

- Më pak mbështetje emocionale dhe ekonomike ndaj fëmijës nga prindi i larguar dhe të afërmit e tij;
- Prindërim i sforcuar i prindit kryefamiljar, i cili është mbingarkuar me përgjegjësi etj.

Për të pakësuar ndikimin negativ të divorcit të fëmija, prindërit mund të:

- *Minimizojnë konfliktet mes tyre si dhe komentet negative ndaj ish-bashkëshortit në prani të fëmijës;*
- *Të mbajnë lidhje të rregullta me fëmijën edhe nëse largohen;*
- *Të shtojnë përfshirjen e familjarëve të tjerë në rritjen e tij etj.*

6.2 Gjumi

Rast studimor: Etleva

Etleva fle shumë vonë, deri në orën 3 të mëngjesit. Ajo rri shikon filma ose rri me telefon, ose në kompjuter dhe në mëngjes nuk ngrihet dot të shkojë në shkollë. Nëna e saj i ka folur me të gjitha mënyrat, por vajza nuk dëgjon. Në debat e sipër vajza shpesh i ka thënë nënës: "Edhe ti, edhe babi flini vonë, pse unë mos të fle?" Nëna shprehet se shikon që vajza ka ndryshuar shumë. Nga një vajzë e urtë dhe e dëgjuar, ka filluar të ketë shpërthime inati dhe agresiviteti here pas here.

Gjumi është i rëndësishëm për të çlodhur fëmijën nga streset e përditshme. Kur ambienti ku fle fëmija është i papërshtatshëm (fle në dhomë me shumë persona, bën shumë ftohtë, shumë vapë, shumë zhurmë, shumë dritë etj.) fëmija mund të mos flejë mirë. Televizori dhe interneti 24 orë janë shumë tërheqëse për fëmijët. Për fëmijët që jetojnë në qytet gjumi vështirësohet dhe më shumë nga zhurmat e automjeteve, të lokaleve etj. Tërësia e masave për të pasur një gjumë të shëndetshëm quhet higjiena e gjumit. Higjiena e gjumit përfshin disa këshilla të përgjithshme për një gjumë të shëndetshëm, si p.sh..:

- Fëmija të ketë një orar gjumi të rregullt.
- Të kryejë aktivitet të rregullt fizik.
- Të mos hajë ushqime të rënda në darkë.
- Të ekspozohet mjaftueshëm gjatë ditës ndaj diellit. Ekspozimi ndaj dritës natyrale e rregullon ritmin ditë-natë të trupit dhe prodhon edhe vitaminë D, e cila sjell një ndjenjë relaksimi.
- Të ndërpresë shikimin e video-lojërave, të televizorit, aktivitetet fizike të rënda të paktën 30 minuta-1 orë përpara gjumit.
- Ta përdorë krevatin vetëm për të fjetur, jo për të parë televizor.

- Dhoma e gjumit duhet të jetë e errësuar mirë, e qetë etj.

Bimët mjekësore, si kamomili, livandoja, barblete, lulëkuqja, manxurana etj., mund të përdoren kur fëmija ka vështirësi për t'u qetësuar.

6.3 Higjiena e fëmijës

Veshja e fëmijës

Foshnjat duhet të ndërrohen sa më shpejt, që mos të ftohen. Pak minuta përpara ndërrimit mund të hapim kondicionerin për të krijuar temperaturën ideale.

Fëmijët 2-3 vjeç mund t'i inkurajojmë të bashkëpunojnë në veshje duke i inkurajuar t'i heqin vetë çorapet ose të veshin vetë një bluzë të bollshme; të ndihmojnë në çkopsitje.

Pantallonat nuk duhet të jenë më të gjata seç duhet, sepse fëmija mund të pengohet në ecje. Mos e vishni me bluza me rrip tek gryka, sepse mund të mbytet nëse rripi i ngec diku. Fëmijët mbi 5 vjeç duhen inkurajuar të vishen vetë.

Larja



Foshnjes së porsalindur i varet qafa sepse e ka shtyllën kurrizore të butë, prandaj për ta larë i kalojmë dorën poshtë sjetullës dhe qafës si në figurë. Kur fëmija mbush 40 ditë-2 muajsh i forcohet qafa dhe mund ta mbajë vetë kokën. Kur e lajmë fëmijën në vaskë, nuk e lëmë asnjëherë vetëm.

Kontrollojmë temperaturën e ujit me bërryl. Temperatura ideale e ujit është 37 °C. Për fëmijët me lëkurë delikate mund të blejmë dhe termometër uji për të matur më saktë temperaturën.

Për fëmijët më të rritur: Mundësisht e lajmë fëmijën kur ai është gati, pra, të ketë dëshirë të bëjë banjo. Fëmijët pas moshës 5-6 vjeç mund të lahen vetë.

Mësimi i oturakut

Mësimi i oturakut është një hap i rëndësishëm në zhvillimin e fëmijës. Një metodë e përdorur është metoda e 3 ditëve”.

Kur koha është ngrohur, mundësisht në verë, fëmija mbahet pa pelena dhe kur vihet re se po del jashtë ose urinon çohet menjëherë tek oturaku. Kur fëmija e bën në vete pa na lajmëruar, ose refuzon të përdorë oturakun, e kritikojmë me fjalë dhe shikim (Beth, 2008). Kritikën i bëjmë vetëm pas disa ditësh trajnimit të pasuksesshëm ose nëse është trajnuar, kur ka aksidente.

Kur fëmija e përdor oturakun, e mburrim dhe përkëdhelim. Fëmija çohet në oturak pas ngrënies, para se të flejë, pasi zgjohet nga gjumi.

Kur e çojmë në oturak, mund ta shoqërojmë daljen e fëmijës me një sinjal tonin zanor, p.sh. “psss”. Kështu, nëse jemi jashtë ambienteve të shtëpisë dhe duam që fëmija të dalë jashtë, duke përdorur sinjalin zanor i bëjmë me dije se është në vend të përshtatshëm për të dalë jashtë.

Mund të duhen shumë muaj derisa fëmija të trajnohet plotësisht. Kur pi shumë lëngje, është i lodhur, kur trembet, mund të mos arrijë ta përdor oturakun në kohë. Nëse fëmija shkon në kopsht,

trajnimin për oturak mund ta bëjmë part time, kur e kemi në shtëpi, të shtunave, të dielave, pasditeve, në mëngjes.

6.4 Ushqyerja e shëndetshme

Rast studimor: Ervini

Ervini është në klasën e 3-të . Ai nuk ha asnjë lloj gjelle, as frutat dhe as perimet. Pëlqen vetëm brumërat. Nëna e djalit shprehet pranë psikologes së projektit, se deri në moshën 6 vjeç djali është ushqyer shumë mirë dhe i hante të gjitha. Ajo tregon se, pasi filloi shkollën, nisën edhe ndryshimet në preferencat për ushqimet. Fillimisht Ervini kërkonte çfarë shikonte nga shokët dhe ajo ia blinte, por pastaj kjo u bë e përditshme dhe gradualisht ai filloi të mos hajë më supërat, perimet dhe frutat. Nëna e Ervinit është shumë e shqetësuar për këtë.

Rast studimor: Maklena

Maklena shprehet se jeton me bashkëshortin dhe me vajzën. Ajo ka vetëm një vajzë. Maklena ka një shqetësim të madh, pasi vajza nuk ha ushqim dhe kërkon ndihmë se si të veprojë që vajza të fillojë të hajë. Vajza ha vetëm

makarona, produkte mishi (sallam, salçiçe) ose bukë me çokokrem (nutella) dhe nuk ha asnjë gjë tjetër. Në disa raste i ka dhënë ushqim me forcë apo duke ushtruar frikë si p.sh., do të të çoj në spital po nuk hëngre, por ka kuptuar që edhe kjo mënyrë nuk është zgjidhje, pasi vajza fillon qan shumë.

Vajza deri në 3 vjeçe ka ngrënë ushqim shumë mirë (supra, fruta, perime etj.) pastaj filloi gradualisht duke refuzuar të hante suprat apo gjellë të ndryshme, po ashtu edhe frutat dhe perimet.

Maklena shprehet se e di që ushqimi është shumë i rëndësishëm për fëmijën ndaj kërkon ndihmë se si të veprojë. Ajo shprehet se herë pas here ndihet e lodhur nga kjo gjë dhe duket se është dorëzuar por shpreson se do të gjejë një zgjidhje.

Fëmijët janë të prirur të konsumojnë ushqime të gatshme, me shumë kalori dhe të shmangin perimet dhe frutat. Por ushqimet e gatshme kanë më pak vitamina se ushqimet e freskëta, si dhe kanë kimikate aditivë. Në disa ushqime të gatshme për fëmijë përdoren ngjyrues artificialë, konservantë, përforcues shijeje, emulsifikatorë etj. Për secilën

nga këto përbërës ka pasur studime të ndryshme të cilat ngrenë dyshime për probleme të ndryshme që ato mund të sjellin në shëndet, si përkeqësim të çrregullimit të hiperaktivitetit, alergji etj.

Përbërësit artificialë shpesh shënohen me shenjën "E" të pasuar nga një shifër. Ky është kodi i përbërësit artificial. Përbërësit artificialë përdoren në ushqime vetëm pas marrjes së lejes nga Ministria e Bujqësisë.

Nëse fëmija shfaq shenja hiperaktiviteti ose stresi, mund të tregohet kujdes i veçantë që të mos hajë ushqime me përbërës artificial.

Ngjyruesi artificialë si E 110 (e verdhë në portokalli), E104 (e verdhë në jeshile), E122 (e kuqe në tullë), E129 (e kuqe e errët), E102 (e verdhë limoni), E124 (e kuqe luleshtrydhe) janë treguar të përkeqësojnë hiperaktivitetin dhe vëmendjen kur përdoren bashkë me konservantin sodium benzoat.

Çdo ushqim që tregtohet në Bashkimin Europian dhe ka ndonjë nga këto ngjyrues duhet të ketë fjalinë "mund të përkeqësojë aktivitetin dhe vëmendjen".

Si ta bindim fëmijën të hajë ushqime të freskëta?

Disa nga hapat që mund të ndërmarrim:

Të jemi shembulli

Fëmija na imiton. N.q,s., ne nuk hamë shëndetshëm, edhe fëmija nuk do të hajë. Kur fëmija na shikon duke ngrënë një karotë, do e kërkojë dhe do fillojë të hajë me ne. Kur pranë gjellës shikon një pjatë me sallatë, do të bëhet kurioz dhe do të ngacmojë. Kur e ndjen se ne ushqimi po na shijon, bëhet edhe më kurioz. N.q.s., fëmija nuk e ka parë asnjëherë një lloj ushqimi, nuk ka si ta kërkojë.

Përdorimi i lojërave

Ushqimin mund ta përfshijmë në lojë. P.sh., fëmija është me gjasme një dinozaur që duhet të hajë 5 gjethe (sallatë) që të ketë fuqi të vrapojë për tek vëllai dinozaur.

Përfshijeni fëmijën në gatim

Lëreni fëmijën të shikojë, t'ju ndihmojë kur bëni pazarin, kur gatuan. Mund t'ju ndihmojë të qëroni hudhrat, të pastrojë bizelet, të çajë bajamet; të nxjerrë pirunjtë dhe lugët etj.

Provojeni disa herë

Ka ushqime që fëmija mund të duhet tua provojë shijen disa herë përpara se sa t'i pranojë si të pëlqeshme. Pra, nëse e refuzon herën e parë, të dytë, mos ngurroni ta pyesni përsëri, një ditë tjetër, nëse dëshiron t'i provojë.

Mos e detyroni ta mbarojë ushqimin

Fëmija nuk duhet detyruar të hajë. N.q.s., detyrohet, fëmija stresohet dhe mund ta refuzojë edhe më fort ushqimin. Ose fëmija pranon ta hajë atë ushqim, por krijon ndjenja negative për ushqimin në përgjithësi.

Shpërbleni sjelljen e mirë

Mund t'i premtoni se, nëse e ha ushqimin do ta çoni në vendin e tij të preferuar, ose do t'i blini një lodër të preferuar. Problemi me këtë strategji është se fëmija në raste të ngjashme mund të refuzojë të hajë thjesht për të përfituar shpërblime të ndryshme.

Kuptoni çfarë ka rëndësi për fëmijën

Për fëmijën sëmundja është një koncept teorik, i vështirë për t'u kuptuar dhe, nëse e trembni se

do të sëmuret nëse nuk ha, kjo nuk e bind. Por fëmija ka dëshirë të rritet shpejt, prandaj mund t'i thoni se po ta hajë, do të rritet më shpejt. Ose fëmija dëshiron të jetë i fortë. Po të hajë spinaq, do të bëhet më i fortë se shokët.

Zbukurimi i pjatës

Fëmijëve iu pëlqejnë ushqimet me ngjyra të ndryshme. Për sa i përket shijeve, fëmijët i preferojnë shijet veç e veç (pra, të ëmblat veçmas nga të kripurat).

Fëmijëve iu pëlqen kur në pjatë ushqimet janë të rregulluara në rrrathë, katrorë, shumëkëndësh, në anë të pjatës. Mund t'i jepni ushqimit formën e një zemre ose të një fytyre të qeshur.

Shoqërojeni me diçka që e pëlqen

Mishi është i preferueshëm ndaj sallamit për fëmijën, por, nëse nuk e bindni dot të hajë spinaqin e zier, mund t'ia shoqëroni me sallam, për t'i shtuar shijen.

Shija mësohet

Disa ushqime me përmbajtje të lartë sheqeri si karamelat, çokolatat etj., mund të ndryshojnë shijen e fëmijës për frutat dhe perimet. I mësuar

me shijen e ëmbël dhe teksturën e butë të ëmbëlsirave, fëmijës këto mund t'i duken si të tharta, të hidhura, të papërtypshme. Kur fëmija refuzon çdo përpjekje për të përfshirë frutat dhe perimet në menu, mund t'i kufizojmë përkohësisht aksesin ndaj ëmbëlsirave. Ndjeshmëria e shijes ndaj ëmbëlsisë së frutave dhe perimeve rikthehet dhe fëmija mund t'i pëlqejë përsëri ato.

Abuzimi me ushqimin

Rreth moshës parashkollore disa fëmijë thonë jam i uritur, kur në fakt ndjehen të mërzitur, të vetmuar, të trishtuar, apo kanë emocione të tjera negative të cilave nuk ua dinë emrin. Fëmija mund ta përdorë ushqimin për të larguar emocionet negative.

Nëse fëmija kërkon prapë ushqim vetëm gjysmë ore pasi ka ngrënë bollshëm, mund të jetë kjo arsyeja përse thotë jam i uritur. Në vend që t'i jepni prapë për të ngrënë, mund ta pyesni se me çfarë po merret dhe nëse dëshiron të luajë. Nëse harrohet dhe nuk kërkon prapë ushqim, d.m.th., se nuk është i uritur. N.q.s., kërkon ushqim në mënyrë të përsëritur, jepini.

Që ta ndihmojmë fëmijën të kuptojë se kur është i ngopur, kur i uritur, dhe të mos abuzojë me ushqimin:

- Nuk e detyrojmë të hajë gjithë pjatën.
- N.q.s., fëmija e lë rregullisht ushqimin në pjatë, i japim porcione më të vogla.
- Kur vetë ne jemi duke ngrënë dhe ngopemi, themi në prani të fëmijës: "Shumë i mirë ushqimi, por unë u ngopa. Nuk dua më".

6.5 Prindërimi i fëmijëve me aftësi të kufizuar

Rast studimor: Valbona, Gjirokastër

Valbona është afërsisht 38 vjeç. Ajo jeton vetëm me djalin në një shtëpi me qira. Me bashkëshortin është divorcuar para disa vitesh.

Valbona shprehet se ka vështirësi në menaxhimin e sjelljeve të fëmijës. Ajo tregon se fëmija është diagnostikuar para disa vitesh me Çrregullim të Deficitit të Vëmendjes dhe Sindromën Asperger. Nuk ka qenë e lehtë për të të kujdeset e vetme për një fëmijë me aftësi të kufizuara. Periudha pas divorcit ka qenë një periudhë shumë e vështirë, por që tani ka kaluar dhe ajo bashkë me djalin janë stabilizuar disi në këtë aspekt. Djali e takon të atin here pas

here, por nuk ka ndonjë marrëdhënie shumë të ngushtë emocionale me të atin.

Valbona shprehet se ka shumë vështirësi në menaxhimin e sjelljeve të fëmijës dhe thotë se sa më tepër rritet djali, aq më e vështirë bëhet. Ajo tregon se fëmija bëhet shpesh agresiv në shkollë dhe në shtëpi. Fëmija në shkollë sjell herë pas here shume probleme, sepse nuk është i përqendruar në mësim, shkakton zhurmë në klasë, prish orën e mësimit, konfliktohet me mësuesen dhe me shokët. Ajo thotë se djali, gjithashtu, ka një fjalor shumë të keq. Valbona shprehet "megjithatë jo gjithmonë dhe për çdo rast në shkollë ka faj vetëm djali im, ndonjëherë kanë faj edhe shokët ose mësuesja".

Ajo kërkon ndihmë se si të sillet me djalin, pasi ai nuk e dëgjon, nuk i bindet dhe bëhet agresiv edhe ndaj saj shpesh herë. Valbona shprehet se nuk e ndjek fëmijën me terapi, sepse ka pasur vështirësi ekonomike për ta bërë këtë.

Prindërimi është veçanërisht sfidë për prindërit e fëmijëve me aftësi të kufizuar. Aftësia e kufizuar bën që fëmija të ketë veçanërisht nevojë për kujdesin e prindit. Familjet me fëmijë me aftësi të kufizuar shpesh kanë probleme ekonomike për shkak të kujdesit të vazhdueshëm që kërkon fëmija

dhe kjo e vështirëson dhe më shumë prindërimin. Prindi i mbingarkuar me kujdesin ndaj fëmijës mund të kalojë probleme emocionale dhe stres, çka e frenon prindërimin pozitiv dhe ndikon në mirëqenien emocionale të gjithë familjes.

Vështirësitë me të cilat hasen prindërit ndryshojnë në varësi të llojit të aftësisë ndryshe: probleme fizike, mendore, të shikimit, dëgjimit apo të tjera.

Fëmijët me prapambetje mendore, autizëm apo probleme të tjera të shëndetit mendor zhvillohen normalisht fizikisht, por aftësia e tyre për të gjykuar veprimet është më e kufizuar se e shokëve. Ata mund të shfaqin veprime antisociale apo të papërshtatshme në publik dhe mundësia e prindit për t'i kontrolluar kufizohet me rritjen e tyre.

Prindërit me fëmijë me paaftësi fizike (tetraplegjikë ose paraplegjikë etj.) kanë problem kryesor mobilitetin e fëmijës.

Cilado goftë vështirësia me të cilën haset prindi gjatë rritjes së fëmijës, ai duhet të kërkojë mbështetjen e familjes, të rrethit shoqëror, por sidomos të shërbimeve sociale në pushtetin vendor.

Shërbimet sociale e orientojnë familjen mbi ndihmën ekonomike, ndihmën në pajisje, lehtësirat

në transport, në mësimdhënie etj. që shteti ofron për personat me aftësi të kufizuar. Këshillimet e këtij manuali për prindërimin e fëmijëve janë të dobishme dhe për prindërimin e fëmijëve me aftësi të kufizuar.

Autizmi

Autizmi është një çrregullim kompleks i zhvillimit që shfaqet në mënyrë tipike në tre vitet e parë të jetës dhe konsiderohet si një çrregullim neurologjik që prek funksionin e trurit. Ai prek dukshëm komunikimin verbal dhe jo verbal si dhe ndërveprimet sociale, prek ndjeshëm performancën edukative. Është një çrregullim zhvillimi që shfaqet në përgjithësi në fëmijërinë e hershme. Autistët shpesh përshkruhen si persona të cilët janë në botën e tyre.

Simptomat

- Vështirësi në krijimin e marrëdhënieve me njerëz të tjerë.
- Preferojnë të qëndrojnë gjithë kohën vetëm.
- Paaftësi për të interpretuar gjestet dhe shprehjet e fytyrës.
- Vështirësi gjuhësore, dëmtime të aftësive

komunikuese, imitimi i tingujve të formuar nga njerëz të tjerë.

- Zhvillojnë frikëra ndaj zhurmave të ndryshme, kryesisht ndaj zhurmave të forta.
- Nuk zhvillojnë një interes normal dhe lidhje dashurie me të tjerët.
- Mund t'i trajtojë të tjerët si sende.
- Aktivitete stereotipike.
- Karakteristike në fëmijët me autizëm është këmbëngulja individuale për njëlojshmëri ose sjellje këmbëngulëse.

Loja

- Ka pak pretendime apo lojë me imagjinatën.
- Nuk imiton veprimet e të tjerëve.
- Parapëlqen lojërat ritualistike.

Shume fëmijë tregojnë shenjat e autizmit që në fëmijërinë e hershme. Fëmijë të tjerë mund të zhvillohen normalisht muajt e parë ose vitin e parë pastaj papritur bëhen të mbyllur në vetvete, agresivë ose i humbasin aftësitë e gjuhës së folur që kane fituar deri në atë moment.

Çrregullimi autik është kronik, megjithatë në shumicën e rasteve si rrjedhojë e terapisë vërehet një përmirësim i ndjeshëm. Përafërsisht 75% e fëmijëve autikë janë me prapambetje mendore. Për trajtimin e autizmit përdoren terapi si programi ABA, programi TEACCH etj. Disa fëmijë me autizëm i përgjigjen mirë dietës pa gluten apo kazeinë. Gluteni gjendet në ushqime që përmbajnë miell, thekër dhe elb. Kazeina gjendet në qumësht, djathë dhe në produkte të tjera bulmeti (Lange, 2015; Whiteley, 2015).

Në Tiranë ka një qendër të posaçme shtetërore, Qendra Kombëtare e Mirëmbajtjes, Zhvillimit dhe Rehabilitimit të Fëmijëve për trajtimin e fëmijëve me probleme në zhvillim, përfshirë ata autikë, të moshave 0-6 vjeç. Stafi i qendrës është një grup multidisiplinar, ku bëjnë pjesë mjekët pediatër, neuropediatër, psikiatër, punonjës socialë, psikologë dhe terapistë, rreth 23 të tillë, që punojnë në grup dhe individualisht me fëmijët. Mjekët kryejnë logopedi, fizioterapi, pedagogji zhvillimi, ergoterapi, terapi për zhvillimin social etj. Fëmijët autikë të moshës 6 vjeç e lart ndiqen nga psikologu i shkollësku janë nxënës. Fëmijët me nevoja speciale kanë mundësi të ndjekin shkollën „Luigj Gurakuqi“ në Tiranë.

6.6 Shëndeti mendor i prindit

Rast studimor: Mirjeta, Gjirokastër.

Mirjeta është një nënë e re në moshë. Ajo paraqitet ne takimin me psikologun bashkëpunuese dhe e gatshme për të dhënë gjithë informacionin e kërkuar.

Mirjeta ka një vajzë . Ajo shprehet se ndihet e alarmuar dhe në faj, sepse i ndodh shpesh të humbë kontrollin në marrëdhënie me vajzën. Mirjeta duket se përjeton ndjenja të forta faji për sa i përket mënyrës se si ka ndërtuar marrëdhënien me vajzën. Mirjeta shprehet: "Kujtoj kohën para se të lindja vajzën, gjatë kohës që isha shtatzënë nuk e kisha menduar kurrë se mund ta qëlloja ndonjëherë fëmijën tim, madje nënat që e bënin i gjykoja. Në fakt unë edhe tani vazhdoj të mendoj se kjo nuk është një gjë e mirë, mirëpo shpesh ndihem e pafuqishme përballë saj dhe duket se nuk kam rrugë tjetër. Sinqerisht, kam nevojë të përmirësohem, dua shumë të ndryshoj në marrëdhënie me vajzën".

Mirjeta gëzon status të mirë social. Ajo është e punësuar dhe ka një pozicion pune në rol drejtues në institucionin në të cilin punon. Gjatë terapisë tregon se bashkëshorti i saj konsumon alkool shumë shpesh. Pothuajse çdo ditë shprehet Mirjeta. Ajo tregon se kjo ka disa vite që ndodh, përafërsisht rreth 7 vite. Mirjeta shprehet: "Në shumë raste e kam menduar seriozisht divorcin, mendoj se duke vazhduar akoma kështu po dëmtoj jo vetëm veten, por edhe vajzën. Në shumë raste më duket se të gjithë stresin që më shkakton bashkëshorti, unë ia përcjell vajzës".

Prindi mund të përcjellë në marrëdhënien e vet me fëmijën problemet dhe shqetësimet e veta dhe kjo të bëhet pengesë serioze për një prindërim pozitiv. Ndiemon prindërimin pozitiv ndjekja e një jetese të shëndetshme për të gjithë familjen, ndjekja e këshillimit psikologjik nga prindi me shqetësimet psikologjike.

Disa teknika që prindi mund të praktikojë për pakësimin e stresit të vet janë:

1. **Rutina:** Krijoni një rutinë dhe orar në jetën e përditshme për vaktet, gjumin, punën shtëpiake dhe jashtë shtëpisë, shëtitjet, kohën me fëmijët etj.

2. **Shëtitjet** –Shëtisni të paktën 30 minuta në ditë. Mundësisht zgjidhni një vend që ju pëlqen, në natyrë, gjelbërim, pa trafik të rënduar. Ngjyra e gjelbër e bimëve ka efekt qetësues.

3. **Teknika relaksimi**-mund të lini të paktën 30 minuta në ditë për këto teknika. Lini çdo aktivitet, uluni në një vend të qetë, me temperaturë komode. Mbyllni sytë. Për pakësimin e zhurmave shqetësuese mund të ndizni në manjetofon ose telefon një zhurmë të bardhë.

Zhurma e bardhë (*white noise*)ka nga të gjitha frekuencat e tingujve me të njëjtin intensitet dhe perceptohet si zhurmë monotone, përgjumëse. Në internet mund të shkarkoni inçizime me zhurmë të bardhë.

Nëse nuk keni shumë kohë në dispozicion, vendosni alarmin në orën që dëshironi.

Pasi jeni rehatuar, mund të praktikoni një nga teknikat e mëposhtme të relaksimit.

Meditimi i përqendruar. Mund të përqendrohni te frymëmarrja: ndiqni me vëmendje frymëmarrjen tuaj, lëvizjet e barkut, marrjen dhe nxjerrjen e frymës; ose përqendrohuni tek një objekt që përfytyroni: imagjinojeni objektin me detaje; apo përsërisni me vete një togfjalësh, fjalë qetësuese.

Meditimi i vëmendshëm: kalojeni vëmendjen te mendimet që ju vijnë në kokë, te ndjesitë që ndjeni në trup, sikur të ishit një person i tretë.

Dremitja: mund të jetë po aq relaksuese sa meditim.

Vizualizimi imagjnativ: Udhëhiqni imagjnatën tuaj në objekte që ju sjellin qetësi, si plazhi, deti, pylli etj.

Relaksimi progresiv–Shtrëngoni fort dorën e djathtë. Mbajeni të shtrënguar disa sekonda. Lëshojeni. Jini të vëmendshëm ndaj ndjesive që ndjeni kur e keni dorën të lëshuar dhe kur e keni të shtrënguar. Përsëriteni disa here. Tani do e keni më të lehtë të kuptoni kur muskujt e dorës i keni të relaksuar dhe kur jo.

Përsëriteni veprimin me muskujt e tjerë të trupit përfshirë dorën e majtë, këmbën e majtë, këmbën e djathtë, muskujt e barkut (mblidheni barkun dhe lëshojeni), muskujt e kraharorit (shtrëngoni këto muskuj duke marrë frymë thellë, pastaj merrni frymë normalisht), muskujt e qafës dhe të shpatullave (ngrijini shpatullat deri tek veshët, pastaj lëshojini); të nofullave (hapeni gojën vesh më vesh, mbylleni); të ballit (ngrijini vetullat shumë lart, lëshojini).

Eksperienca e fituar me shtrëngimin-lëshimin do ju ndihmojë të keni aftësinë t'i lëshoni muskujt kur për shkak të stresit janë të kontraktuar dhe ju krijojnë një gjendje irritimi, ankthi.

Trajnimi autogjenik: Kjo teknikë do disa javë që të përvetësohet plotësisht. Përfytyroni sikur e keni dorën e djathtë të ngrohtë, të lëshuar dhe të rëndë. Përsërisni me vete "Dora e djathtë po ngrohet dhe rëndohet". Qendroni 3-5 minuta duke përfytyruar, përsëritur me vete sugjestionin. 3 ditë praktikohuni me dorën e djathtë. Çdo tre ditët në vijim shtoni në sugjestionim dorën e majtë, këmbën e majtë, këmbën e djathtë, zonën e stomakut. Një seancë e plotë trajnimi autogjenik ka vetë-sugjestionimet "Dora e djathtë po ngrohet dhe rëndohet (3-5 minuta). Dora e majtë po ngrohet dhe rëndohet (3-5 minuta). Këmba e majtë po ngrohet dhe rëndohet (3-5 minuta). Këmba e djathtë po ngrohet dhe rëndohet (3-5 minuta). Zona e stomakut rrezaton ngrohtësi (3-5 minuta). Zemra rreh me qetësi (3-5 minuta). Frymëmarrja është e qetë (3-5 minuta)".

Ndjenja e rëndesës dhe ngrohtësisë përkon me një gjendje relaksimi. Me përvetësimin e teknikës, relaksimi arrihet brenda një kohe më të shkurtër dhe është më i plotë.

5. **Muzika e këndshme** -Muzika klasike, xhaz etj., mund të përdoret për relaksim. Shkencëtarët kanë studiuar se cilat këngë janë më relaksuese dhe një listë të tyre mund ta gjeni në median elektronike.

6. **Masazhi dhe gjimnastika** – janë mënyra të tjera të relaksimit të cilat synojnë shtendosjen muskulore.

Gjimnastika Joga është ndër llojet e gjimnastikave të praktikuara për relaksim në kushte shtëpie. Kjo gjimnastikë konsiston në marrjen për disa sekonda-minuta të pozave të ndryshme, të cilat tendosin muskuj të ndryshëm të trupit. Pak energji harxhohet gjatë ushtrimeve prandaj është një gjimnastikë që mund të praktikohet dhe nga moshat e mesme, të thyera, në cilëndo orë të ditës (të paktën 2 orë pas buke).

7. **Gjumi** – respektoni higjienën e gjumit për të cilën kemi folur në një kapitull tjetër.

7. Ruajtja e fëmijës nga rreziqet

Vigjilenca për ruajtjen e fëmijës nga rreziqet ndryshon në varësi të moshës dhe pjekurisë së tij.

Disa masa të përgjithshme për sigurinë e fëmijës:

Sigurohuni se keni numrin e policisë, ku mund të merrni në telefon në rast emergjence (fëmija është mbytur, ka rënë zjarr etj.).

Sigurohuni se ku janë mjetet e ndihmës së shpejtë (pambuku, garza, alkooli, jodi etj.).

Siguroni që mjetet e mprehta si thikat, gjilpërat, gërshërët, brisqet janë në vende të pa-arritshme nga fëmijët.

Sigurohuni që fëmijët nuk kanë rrezik të bien nga lartësia (p.sh., dritaret dhe dyert e ballkoneve janë të mbyllura, ose nëse janë të hapura fëmijët nuk janë vetëm pranë tyre).

Helmet, insekticidet, detergjentet, ilaçet janë të mbyllura dhe të siguruara larg nga fëmijët.

7.1 Djegiet:

- Çakmakët, shkrepëset vendosini në vende të fshehta apo të larta, që mos t'í përdorin fëmijët. Mos e lini fëmijën të hipë mbi sobë kur jeni duke gatuar. Thojini të qëndrojnë larg.
- Mos e lini bishtin e tiganit të dalë jashtë sobës, sepse mund të pengohet fëmija dhe ta rrëzojë. Mos e lini fëmijën vetëm pranë sobës ku po gatuerani.
- Mundësisht përdorni sytë e prapëm të sobës për të gatuar. Mos e mbani fëmijën në krahë kur jeni duke gatuar. Kur e hiqni tenxheren/çajnikun nga zjarri mos e vini në një vend ku fëmija mund ta rrëzojë.
- Mbajini pajisjet elektrike larg ujit, sepse mund të krijojnë shkëndija nëse bien në kontakt me ujin.
- Mos lini furrën ndezur nëse shkoni për të fjetur.
- Mos mbani perde afër sobës.
- N.q.s., përdorni mikrovalë, pasi ta keni hequr ushqimin trazoheni mirë përpara se t'ia jepni fëmijës.
- Mos i lini fëmijët të luajnë me kabllot.
- Kontrolloni temperaturën e ujit të dushit

përpara se të lani fëmijën.

- N.q.s., bie zjarr në kuzhinë, dilni nga shtëpia me gjithë fëmijët dhe merrni policinë në telefon. N.q.s., bie zjarr i vogël në tigan a tenxhere, vëri kapak sipër që të shuajë zjarrin. N.q.s., bie zjarr brenda në sobë, mos ia hapni derën.
- Mos përdorni letër alumini në mikrovalë, sepse mund të shkaktojë zjarr dhe të dëmtojë mikrovalën.
- N.q.s., bie zjarr në mikrovalë, hiqeni nga priza dhe mbajeni derën të mbyllur derisa zjarri të shuhet plotësisht.
- Gjatë stuhive me vetëtimë: Mos shkoni poshtë pemëve, por futuni në ndërtesë. Mos u lani në dush. Hiqni nga priza pajisjet e shtrenjta elektrike. Mbajini fëmijët pranë që të mos tremben.

Nëse fëmijës i zënë rrobat zjarr, të lëshohet përtokë e të rrotullohet nëpër dysheme (që t'i shuhen rrobat).

Nëse bie zjarr dhe dhoma ka tym, fëmija duhet të zvarritet përtokë (tymi qëndron lart në dhomë). Kontrolloni nëse dera është e nxehtë përpara se ta hapni (kur dera është e nxehtë d.m.th., zjarri vjen nga ajo dhomë, dera nuk duhet hapur).

7.2 Mbytjet:

- Mos e lini fëmijën të hajë shtrirë apo i përkulur prapa.
- Mos i lini fëmijët të hanë duke ecur, vrapuar, folur apo lozur.
- Mos u jepni motakëve kokoshka, rrush të thatë, rrush, lajthi, arra, gjethe të paziera.
- Mos lini fëmijët nën 3 vjeç të lozin me lodra të vogla sa gryka ose me pjesë të shkëputshme të vogla.
- N.q.s., foshnja ka krevat portativ, sigurohuni se dysheku është i ngjeshur mirë pas pjesës anësore të krevatit (foshnja nuk rrezikon të bjerë mes dyshekut e faqes së krevatit e të mbytet).
- Mos lini litarë, kordele perdeshe, grilash afër foshnjës/fëmijës (mund të mbytet).

Shembuj të sendeve që mund të mbysin fëmijët: rruaza, kopse, karfica, monedha, vëthë të vegjël, lodra me rripa të gjatë. Pastrojeni krevatin e fëmijës dhe sheshin ku loz nga lodrat e vogla, sendet e vogla. Largoni nga krevati i foshnjës jastëkët, batanijet e tepërta, sepse këto mund t'i mbulojnë fytyrën kur fëmija rrotullohet. Kur e mbulojmë me batanije në krevatin e vet,

batanijen e palosim poshtë dyshekut dhe fëmijën e mbulojmë me të deri në gjoks. Kur fëmija mbytet me ushqim (nuk flet dot, skuqet në fytyrë), e përkulim përpara dhe e godasim me pëllëmbë në kurriz. Kur bllokimi është i lehtë i japim ujë për të pirë.



Foto: Si të veprojmë nëse mbytet fëmija?

Mbytja me ujë

Mos e lini asnjëherë motakun vetëm pranë vaskës, kovës, barelës me ujë etj. Kur i nxirrni jashtë të luajnë, kontrolloni territorin për gropa

me ujë ku mund të mbyten (si p.sh., themele pallatesh të mbushura me ujë; puseta pa kapak, gropa me ujë etj.)

Nëse shtëpia ka pishinë, sigurohuni se të gjitha dyert që nxjerrin te pishina janë të mbyllura. Nëse në ujin e pishinës ka lodra, hiqini prej andej dhe mbajini larg nga shikimi i fëmijëve.

Nëse jeni në plazh me fëmijët dhe ata janë me braçala në det, mbajini nën vëzhgim.

7.3 Pickimet:

Njihni kafshët helmuese në zonën ku është shtëpia. Grerëzat, bletët janë të kudogjendura.

Merimanga vejusha e zezë, akrepat më shumë gjenden kryesisht në zonën jugore të Shqipërisë. Mësojeni fëmijën t'i dallojë kafshët helmuese dhe të ruhet prej tyre.

7.4. Rrëzimet, rëniet nga lartësia

Kur motakët ecin nëpër shkallë mbajini për dore.

Lidhuani mirë lidhëset e këpucëve, sepse mund të pengohen në lidhëset e zgjidhura dhe të bien.

Kur lani dyshtemenë, mos i lini të ecin nëpër shtëpi.

Mos i lini të hipin mbi dollapë për të marrë gota e pirunë, sepse, nëse bien me këto në dorë, mund të priten, shpohen.

Pastrojeni vendin e lojërave nga lojërat e tepërta, mos lini kablllo nëpër këmbë, sepse mund të pengohen.

Krevatet, tavolinat, komodinat mbajini larg dritareve që fëmija mos të ketë mundësi të hipë mbi to e të varet nga dritarja.

N.q.s., shtëpia ka shkallë, kujdesuni që hyrja për te shkallët të jetë e bllokuar për motakun ose ruajeni që mos të zbresë vetëm nëpër shkallë.

Loja e fëmijës jashtë

Mos i lini fëmijët të luajnë në kthesa rrugësh, në parkingje makinash, në rrugë.

Kontrolloni zonën ku luan fëmija se mos ka gropa, puseta pa kapak, xhama e shishe të thyera (këto largojini).

Mos i lini fëmijët të fusin në gojë bimë helmuese, të luajnë me gjemba.

Mësojeni fëmijën sitë kalojë rrugën: t'ju kapë për dore kur kapërceni rrugën, të shikojë në të dy anët përpara se të kaloni; n.q.s., ju nuk jeni, t'i kërkojë një të rrituri ta ndihmojë të kalojë rrugën (kur fëmija është mbi 5 vjeç).

Qëndrojeni fëmijës pranë kur është jashtë për të parandaluar aksidente të ndryshme.

7.5 Varësia nga teknologjia



Rast studimor: Mirjeta, Gjirokastër.

Rast studimor: Albani, klasa e I-rë, shkolla "Naim Frashëri", Gjirokastër.

Albani është shumë mirë me mësimet, por ai nuk kalon shumë kohë me shokët pasdite, madje pothuajse nuk ka dëshirë të dalë fare. Albani mbyllet në dhomën e tij ku luan lojëra të ndryshme në kompjuter dhe nuk del, edhe pse prindërit i thonë të dalë me shokët. Kur del nga dhoma sytë i ka të skuqur, i kruan dhe flet vetëm për video-lojërat që ka lozur.

Një numër gjithmonë e në rritje fëmijësh përdorin pajisjet elektronike duke filluar madje që në moshën 1 vjeç. Akademia Pediatike Amerikane këshillon që fëmijët nën moshën 2 vjeç të mos përdorin pajisje elektronike, kurse fëmijët mbi këtë moshë të mos ekspozohen për më shumë se 2 orë në ditë ndaj pajisjeve elektronike.

Një pjesë e fëmijëve që përdorin pajisjet elektronike krijojnë varësindajtyre. Nëse i përgjigjeni me po shumicës së pyetjeve më poshtë, fëmija juaj ka probleme me përdorimin e pajisjeve elektronike. Pyetjet më poshtë i referohen internetit, por janë

të vlefshme dhe për aktivitetet e tjera elektronike off-line, si p.sh., në i-pad, play-station etj.

- Përdor internetin sapo ngrihet nga gjumi, kur ha, në banjo, para se të flejë?

-Nuk pranon të lërë internetin për të bërë detyrat e shtëpisë, megjithëse është orari i mësimave?

-Nuk e ndërpret lojën në internet për të ngrënë, megjithëse është i uritur?

-Nuk loz me fëmijët e tjerë në lojëra interaktive që nuk përfshijnë internetin?

-Ndjehet i shqetësuar, pa humor, kur pakëson përdorimin e internetit?

-Gënjehet anëtarët e familjes ose të tjerët për të fshehur shkallën e përfshirjes me internetin?

Simptomat fizike të varësisë teknologjisë mund të përfshijnë:

-Dhimbje sysh, tharje sysh;

-Shtim në peshë ose humbje peshe;

-Dhimbje e kyçeve të dorës;

-Dhimbje koke.

Për të pakësuar varësinë nga teknologjia, mund të merrni disa masa, si p.sh.:

- Vendosni një maksimum orësh kur fëmija mund të shikojë pajisje elektronike. Kur fëmija e kapërcen limitin, kërkoni ta ndërpresë aktivitetin.
- Largoni pajisjet elektronike nga dhoma e gjumit të fëmijës.
- Nxiteni fëmijën që, kur ha, përpara se të flejë, kur bën detyrat, kur është me shoqërinë, të shmangë përdorimin e pajisjeve elektronike.
- Krijojini mundësinë për aktivitete në ambiente të hapura.

7.6 Sëmundje të zakonshme të fëmijëve 0-10 vjeç

Temperatura e lartë

Temperatura është simptoma më e zakonshme e fëmijës së sëmurë.

Shkaqet e temperaturës mund të jenë viroza, sëmundje infektive bakteriale (bajamet, lëkura, sistemi i frymëmarrjes etj.)

N.q.s., fëmija gjatë temperaturës së lartë shfaq shenjat si më poshtë, atëherë duhet çuar urgjentisht në spital:

- Fytyra e fëmijës me ngjyrë të zbehtë dhe me nxirje të buzëve.
- I përgjumur nga temperatura e lartë.
- E qara me rënkime dhe e dobët.
- Lëkura si mermeri dhe me ekstremitete të ftohta.
- Puls i shpeshtë dhe i dobët, mezi kapet.

Rëndësi ka vëzhgimi i vazhdueshëm i fëmijës gjatë ditës dhe natës, dhënia e lëngjeve, si dhe e ilaçeve në orarin e duhur. Matet temperatura tre-katër herë ditën, si dhe natën.

Fëmija me temperaturë duhet të marrë më shumë lëngje se zakonisht dhe, ndërsa merrni këto masa, mos harroni, dërgoni fëmijën për vizitë te personeli shëndetësor, për të diagnostikuar sëmundjen dhe marrë trajtimin.

Pasojat e temperaturës së lartë te fëmija: dridhjet ose lodra e fëmijës (konvulsionet)

Konvulsionet febrile hasen më shpesh te fëmijët e moshës 8 muajsh-5 vjeç dhe në shumicën e rasteve kalojnë pa lënë pasoja afatgjata. Mundësia që këto të ndodhin është më e madhe gjatë 24 orëve të para të sëmundjes dhe nuk ndodhin

domosdoshmërisht kur temperatura është më e larta. Konvulsioni mund të jetë shumë i lehtë dhe të dallohet vetëm nga ngritja e kokërdhokut të syve lart ose nga ngurtësimi i gjymtyrëve. Por mund të jetë dhe i rëndë dhe të shoqërohet me humbje të vetëdijes së fëmijës, dridhje ose ngrirje të pavullnetshme.

Gjatë krizës së temperaturës së lartë fëmija mund të nxjerrë shkumë nga goja, ndërsa sytë mund t'i ketë të hapura e të fiksuara në një pikë. Përpara se fëmija të bjerë në dridhje nga temperatura e lartë, ka një periudhë paralajmëruese të shkurtër, ku fëmija ka temperaturë të rritur, grindet ose qan me britma, ose fëmija bën lëvizje të kokës, të anësive dhe të trupit në mënyrë të pazakonshme, duket i zbehtë dhe refuzon të ushqehet.

Në fazën e dridhjeve fëmija përpëlitet dhe lëviz kokërdhokët e syve. Zakonisht kriza zgjat 1 deri 3 minuta, por mund të përsëritet dhe të zgjasë 20 deri 30 minuta.

Cilat janë pasojat e dridhjeve? Fëmija mund të shërohet plotësisht pa pasoja, por dridhjet mund të përsëriten dhe kur ato zgjatin fëmija krijon një prapambetje në zhvillimin mendor dhe të lëvizjes. Fëmija gjatë konvulsioneve mund të humbasë dëgjimin, shikimin ose të folurën, ose mbetet me strabizëm (sy të shtrembër). Rehabilitimi i këtyre

fëmijëve në të ardhmen mbetet tepër i vështirë dhe me kosto të lartë.

Për një fëmijë që ka rënë në konvulsione, veprimi i parë që duhet të bëni është të siguroni frymëmarrjen e fëmijës, të çlirohet fëmija nga rrobat dhe mbulesat e rënda dhe të nxirret në një ambient të ajrosur dhe të freskët.

Nëse fëmija ka nxirrje të buzëve dhe gjuha ka kaluar mbrapa, duhet të nxirret gjuha duke vendosur fëmijën shtrirë në shpinë me kokën të kthyer pak mbrapa. Nëse fëmija nxjerr shkumë nga goja, atëherë duhet që koka të kthehet anash.

Nëse frymëmarrja ndalet dhe nxirrja e buzëve vazhdon, i bëhet fëmijës frymëmarrje artificiale dhe masazh i jashtëm i zemrës me dy shuplakat e duarve të vendosura kryq njëra mbi tjetrën mbi gjoksin e fëmijës majtas.

Fëmija duhet të vendoset mbi një vend të fortë. Numri i frymëmarrjeve artificiale dhe i shtypjeve në gjoks duhet të jetë në raportin 1 me 5, çdo pesë shtypje në gjoks aplikohet një frymëmarrje artificiale. Pa humbur kohë kërkohet ndihma e personelit shëndetësor të kualifikuar.

Diarreja

Diarreja përkufizohet si humbje e tepërt e lëngjeve dhe elektroliteve në feçe. Të dalat e shpeshta, normale, nuk janë diarre. Fëmijët që ushqehen vetëm me gji mund të kenë të dala jashtë të buta. Kjo nuk është diarre.

Shkaqet e diarresë mund të ndahen në dy grupe të mëdha, **infektive dhe joinfektive**.

Shkaktaret infektivë janë bakteret si E. coli enterotoksike, Salmonela, Shigela etj, shkaqet virale si Adenoviruset, Rotaviruset etj., dhe shkaqet parazitare si Giardia lamblia, Entamoeba histolytica etj. **Shkaktarët jo-infektivë** të diarreve janë helmimet ushqimore, sëmundja celiake, keqpërthithja, defekte anatomike, etj.

Për t'u përmendur janë dhe **diarretë nga alergjia** ose intoleranca veçanërisht ndaj proteinave të qumështit të lopës.

Simptomat e diarresë: Të dalat jashtë janë të ujshme dhe të shpeshta, me ngjyrë të pandryshuar ose të gjelbër, me erë të rëndë ose me përmbajtje mukusi e gjaku. Shoqërohen me dhimbje barku. Në përgjithësi diarreja shoqërohet me nauzë dhe të vjella. Fëmija mund të ketë ethe dhe dobësi të përgjithshme. Diarreja dhe të vjellat

shkaktojnë dehidrim. Dehidrimi është ndryshim madhor i metabolizmit të ujit dhe elektroliteve që ndodh te fëmija. Në vartësi të shkallës së dehidrimit diarretë ndahen në diarre të lehtë, të mesme dhe të rëndë.

Mjekimi: Diarreja trajtohet sipas shkallës së dehidrimit, në kushte shtëpie ose spitali. Ndihma e parë jepet nga nëna. Qysh në episodet e para të diarresë duhen zëvendësuar lëngjet dhe kripërat e humbura me tretësirë standarde. Sa më shpejt t'i jepet tresol, supë, lëng orizi, kos, ujë i thjeshtë, aq më pak mundësi ka diarreja të përparojë drejt shkallëve më të thella të dehidrimit. Tefëmijët nën 2 vjeç, jepet rreth 50 /100 ml për çdo dalje diarreike dhe 2 deri 10 vjeç 100/200 ml pas çdo dalje. Nëse ka të vjella, pritet 5-10 min dhe rijepet me lug çdo 3 min. Te foshnjët dhënia e qumështit të gjirit nuk duhet të ndërpritet.

Gjate ecurisë së diarresë përthithja e ushqimeve nga zorra vazhdon, prandaj, që të mos ndikohet ushqyerja, duhet të vazhdohet ngrënia normalisht. Antibiotikët duhet të përdoren vetëm në rastet e qenies të sigurt për natyrën bakterore të diarresë dhe me rekomandim nga mjeku.

8. Edukimi

Dhoma e mësimit

Nëse është e mundur, fëmija të mësojë në një dhomë më vete, ku të mos ketë televizor, telefon, internet. Fëmija në parashkollor dhe klasat e para, të dyta, zakonisht ka nevojë për praninë dhe kontrollin e prindit gjatë mësimit në shtëpi. Fëmijën më të rritur kontrollojeni herë pas here se çfarë po bën. Nëse duhet të përdorë kompjuter për të bërë detyrën e shtëpisë, kompjuteri mundësisht të jetë në dhomën e pritjes, që ta kontrolloni për përdorimin e internetit.

Lini një orar të rregullt për detyrat e shtëpisë. Detyrat duhen bërë përpara shikimit të televizorit, apo video-lojërave. Mund ta kufizoni përdorimin e elektronikës në fundjavë, që fëmijët mos të hutohen nga mësimet.

Mbani kontakte të rregullta me mësueset. Informohuni mbi detyrimet shkollore të fëmijës, rezultatet e tij në teste. Merrni pjesë rregullisht në takimet me prindër.

9. Të drejtat dhe detyrimet e ndërsjella mes prindërve dhe fëmijëve sipas ligjit

Të drejtat dhe detyrimet e ndërsjella mes prindërve dhe fëmijëve janë përcaktuar në Kodin e Familjes, aprovuar me ligjin nr. 9062, datë 8.5.2003, në ligjin nr. 18/2017 "Për të drejtat dhe mbrojtjen e fëmijës", në Kodin Penal etj.

Disa nga këto detyrime dhe të drejta janë:

Përgjegjësia prindërore

Përgjegjësia prindërore përfshin tërësinë e të drejtave dhe detyrave që ka prindi ndaj fëmijës, që të sigurojë mirëqenien e tij. Sipas Kodit të Familjes, prindërit kanë detyrë të kujdesen për mirërritjen dhe arsimimin e fëmijëve të lindur nga martesë ose jashtë martesë.

Fëmijët e lindur jashtë martesë kanë të njëjtat të drejta dhe detyra si fëmijët e lindur nga martesë.

Fëmija ndodhet nën përgjegjësinë prindërore deri në arritjen e moshës madhore.

Prindërit mund të kërkojnë nga gjykata kthimin e fëmijës së tyre të mitur, kur nuk jeton pranë tyre dhe mbahet pa të drejtë nga persona të tjerë. Prindërit nuk mund të ndalojnë fëmijën të ketë marrëdhënie vetjake me gjyshërit e tij, me përjashtim të rasteve kur ekzistojnë shkaqe të rënda.

Humbja e përgjegjësisë prindërore

Prindërit e fëmijës mund të humbasin përgjegjësinë prindërore nëpërmjet një vendimi penal që i ka dënuar ata si autorë ose si bashkëpunëtorë për një vepër penale ndaj fëmijës së tyre, si bashkëpunëtorë në një vepër penale të kryer nga fëmija i tyre ose nëse janë dënuar për braktisjen e fëmijës. Përgjegjësia prindërore mund të kthehet me vendim të gjykatës, kur pushon shkaku për të cilin është hequr kjo përgjegjësi.

Marrja e fëmijës pa leje

Nëse prindërit e fëmijës janë të divorcuar, gjykata vendos se si do të ndahet përgjegjësia për prindërimin e fëmijës. Nëse prindi e shkel këtë vendim duke marrë pa leje fëmijën, atëherë mund të dënohet me gjobë ose me burgim gjer në gjashtë muaj.

Detyrimi për ushqim ndërmjet prindërve dhe fëmijëve

Prindërit kanë detyrimin për ushqim ndaj fëmijëve të tyre kur këta nuk kanë mjete të mjaftueshme për të jetuar.

Detyrimi midis njerkut, njerkës dhe thjeshtërive të tyre

Kanë detyrim për ushqim edhe njerku e njerka ndaj thjeshtërive të tyre të mitur, përveç rasteve kur këta kanë persona të tjerë që kanë detyrimin për ushqim (prindi biologjik, gjyshja/gjyshi biologjik, motra, vëllai) ndaj tyre dhe janë në gjendje ta japin këtë detyrim.

Mbështetja ekonomike nga prindi i divorcuar

Nëse prindërit e fëmijës janë divorcuar, prindi që nuk jeton me fëmijën detyrohet nga gjykata që të paguajë mbështetje financiare. Nëse prindi i larguar nuk paguan, mund të dënohet me gjobë ose me burgim gjer në një vit.

E drejta e prindit për administrimin e pasurisë së fëmijës

Prindërit kanë të drejtën e administrimit të pasurisë së fëmijës deri në moshën 18 vjeç.

Prindërit përfaqësojnë fëmijën e tyre të mitur që nuk ka mbushur moshën katërmbëdhjetë vjeç në të gjitha veprimet juridike, me përjashtim të atyre që i mituri mund t'i kryejë vetë (p.sh., blerje të zakonshme në dyqan). E drejta e përdorimit të pasurisë së fëmijës nuk shtrihet mbi pasurinë që ai fiton nga puna e tij, as mbi pasurinë që i

është dhuruar ose që i ka kaluar me trashëgimi, kur prindi është ndaluar shprehimisht të ketë të drejtën e përdorimit mbi këtë pasuri.

Keqtrajtimi i të miturit në Kodin Penal

Kur anëtari i familjes dhunon fizikisht, nuk kujdeset për fëmijën, ose dhunon psikologjikisht fëmijën në mënyrë të përsëritur, ky quhet keqtrajtim dhe dënohet nga ligji.

Keqtrajtimi fizik ose psikologjik i fëmijës nga prindërit, motra, vëllai, gjyshi, gjyshja, kujdestari ligjor ose çdo person që është i detyruar të kujdeset për të, dënohet me burgim nga tre muaj gjer në dy vjet. Detyrimi, shfrytëzimi, shtytja ose përdorimi i fëmijës për të siguruar të ardhura, për të lypur, dënohet me burgim nga dy deri në pesë vjet.

Marrëdhënia seksuale brenda familjes

Kryerja e marrëdhënieve seksuale ndërmjet prindit dhe fëmijës, vëllait dhe motrës, ndërmjet vëllezërve, motrave, ndërmjet personave të tjerë që janë gjini në vijë të drejtë ose me persona që ndodhen në raporte kujdestarie ose të birësimit, dënohet me burgim gjer në shtatë vjet.

Urdhri i mbrojtjes

Fëmija i dhunuar ka të drejtë të kërkojë urdhër mbrojtjeje nga gjykata. Gjykata mund të urdhërojë

familjarin dhunues që të largohet nga banesa dhe mos t'i afrohet fëmijës.

Ligji nr. 18/2017 "Për të drejtat dhe mbrojtjen e fëmijës" citon të drejta shtesë të fëmijëve krahas atyre të përmendura në Kodin e Familjes. Këto të drejta fëmija i ushtron si ndaj prindërve, ashtu dhe ndaj autoriteteve shtetërore dhe personave të tretë. Disa nga të drejtat e fëmijëve përfshijnë lirinë e shprehjes; të drejtën për t'u dëgjuar; lirinë e mendimit, ndërgjegjes dhe fesë; të drejtën e informimit; lirinë e organizimit; lirinë e jetës private, të drejtën për arsimim; mbrojtjen nga shfrytëzimi ekonomik; mbrojtja nga përdorimi i substancave narkotike, duhanit, alkoolit; e drejta për të qëndruar me prindërit etj. Organi shtetëror kryesor përgjegjës për mbikëqyrjen e mbrojtjes së të drejtave të fëmijëve është Agjencia Shtetërore për të Drejtat dhe Mbrojtjen e Fëmijës, e cila vendos gjoha në rast shkeljeje të këtyre të drejtave.

Ky ligj ka parashikuar konceptin e masave dhe të planit për aftësim prindëror të prindërve që konstatohen nga autoritetet përgjegjëse se shkelin të drejtat e fëmijëve. Plani për aftësim prindëror mund të përmbajë masa për detyrimin e prindërve për të ndjekur kurse për aftësim prindëror, këshillim psikologjik, për menaxhimin e zemërimit, trajtim mjekësor kundër alkoolizimit apo përdorimit të

substancave narkotike e psikotrope, trajtim të shëndetit mendor, si dhe ndërhyrje për mbështetjen e familjes për regjistrimin në gjendje civile, në skemën e ndihmës ekonomike, në shërbimet e punësimit, pranë shërbimit shëndetësor, si dhe çdo ndërhyrje tjetër, e cila do të përmirësonte situatën familjare dhe do të garantonte mbrojtjen e fëmijës brenda saj.

Kontakte me interes

Kontakte ku mund të denonconi ose kërkoni mbështetje kur konstatoni shkelje të të drejtave të fëmijëve:

- Numri i policisë: 112;
- Drejtoria e Shërbimeve Sociale në bashkinë ku fëmija ka rezidencën;
- Linja Kombëtare e Këshillimit për Fëmijë: telefon i gjelbër 116111, ose e-mail, alo116@crca.al.
- Linja Kombëtare për Fëmijët e Humbur: 116000.
- Adresa e policisë për denoncimin e krimeve kibernetike: http://www.asp.gov.al/denonco_kk.
- Ueb-siti "Platforma Kombëtare për Sigurinë e fëmijëve në Internet": www.isigurt.al.

Në faqen e internetit të Agjencisë Shtetërore për Mbrojtjen e të Drejtave të Fëmijëve, <http://femijet.gov.al>, mund të merrni më shumë informacion mbi mbrojtjen e fëmijëve nga shteti.

Bibliografia

Boddy, J., Carver, A., & Rowley, K. (1986). Effects of positive and negative verbal reinforcement on performance as a function of extraversion-introversion: Some tests of Gray's theory. *Personality and Individual Differences*, 81-88.

CHOBY B, GEORGE SH. (2008 Nov 1;78(9)). Toilet Training. *Am Fam Physician*, 1059-1064.

European Parliament. (2008). *Press release: Modernising the rules on food additives and labelling of azo dyes*. Retrieved 2017, from <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?language=EN&type=IM-PRESS&reference=20080707IPR33563>

Forehand, R., McCombs, A., & Brody, G. (1987). The relationship between parental depressive mood states and child functioning. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1-20.

Halal CS, Nunes ML. (2014 Sep-Oct; 90(5)). Education in children's sleep hygiene: which approaches are effective? A systematic review. *J Pediatr (Rio J)*, 449-56.

Harvard Health School. (2008, 05). *Optimism and your health*. Retrieved from Trusted advise for a healthier life.

<http://parents2parents.ca>. (2017).

<http://www.psychologytoday.com>. (2017).

<http://www.webmd.com/parenting/>. (2017).

<https://blogs.psychcentral.com>. (2017).

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.

Lange KW, Hauser J, Reissmann A. (2015 Nov;18(6)). Gluten-free and casein-free diets in the therapy of autism. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 572-5.

Lange, K., Hauser, J., & Reissmann, A. (2015). Gluten-free and casein-free diets in the therapy of autism. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 572-575.

Ligji nr. 18/2017 "Për të drejtat dhe mbrojtjen e fëmijës". (2017).

Ligji Nr. 9062 „Kodi i Familjes". (8.5.2003).

Ligji nr. 9669 "Për masa ndaj dhunës në marrëdhëniet familjare". (18.12.2006).

Newman K, Harrison L, Dashiff C, Davies S. (2008). Relationships between parenting styles and risk behaviors in adolescent health: an integrative literature review. *Rev Lat Am Enfermagem*, 16(1):142-50.

Nutritional management of (some) autism: a case for gluten- and casein-free diets? (2015 Aug;74(3)). *Proc Nutr Soc*, 202-7.

Posner D, Gehrman Ph. (2011). *Sleep Hygiene*. Retrieved 2017, from <https://www.med.upenn.edu/cbti/assets/user-content/documents/btsd--sleephygiene-bsmtxprotocols.pdf>

Rand KL. (2009). Hope and optimism: latent

structures and influences on grade expectancy and academic performance. *J Pers*, 231-60.

Rasmussen, H., Scheier, M., & Greenhouse, J. (2009). Optimism and physical health: a meta-analytic review. *Ann Behav Med*, 239-56.

Seunath, O. (1975). Personality, Reinforcement and Learning. *Perceptual and Motor Skills*, 459-63.

Snyder C.R., L. S. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.

T, B. (2013 May;35(5):). The relationship of autism and gluten. *Clin Ther*, 578-83.

UNECO Bangkok. (2006). *Disiplina pozitive në klasa gjithpërfshirëse, mësimdashëse: një udhëzues për mësues dhe trajnerë (përkthyer nga Save the Children)*. Bangkok.

UNICEF. (2005). *Arti i rritjes së fëmijëve: Çdo gjë që duhet të dini nga shtatëzania deri në moshën 6 vjeçare*. Tiranë: Shtëpia Botuese & Shtypshkronja Pegi.

Whiteley, P. (2015). Nutritional management of (some) autism: a case for gluten- and casein-free diets? *Proceedings of the Nutrition Society*, 202-207.

Wikipedia. (2017). Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Autogenic_training

CIP Katalogimi në botim BK Tiranë

Qendra Kombëtare për Shërbime Komunitare
Prindërimi pozitiv i fëmijëve 0-10 vjeç: manual
për prindërit / Qendra Kombëtare për Shërbime
Komunitare ; punuan Rita Strakosha, etj.; rec.
Edmond Dragoti. – Tiranë : QKSHK, 2018
120 f. ; 14 x 20.5 cm.
ISBN 978-9928-4478-0-7

1.Fëmijë 2.Psikologjia 3.Marrëdhënie familjare
4.Prindi dhe fëmija 5.Manuale

159.922.7 (035)
364.4 -053.2 (035)
