

1 Prindërimi gjatë COVID-19

Koha individuale me secilin fëmijë

Nuk mund të shkosh në punë? Janë mbyllur shkollat? Jeni të shqetësuar për të ardhurat tuaja? Është normale të ndiheni të stresuar dhe të ngarkuar nga ana emocionale.

Mbyllja e shkollave është një mundësi për të ndërtuar marrëdhënie më të mira me fëmijët dhe adoleshentët tanë. Koha individuale me secilin fëmijë është falas dhe argëtuese. Kjo i bën ata të ndihen të vlerësuar dhe të sigurtë në marrëdhënien me ju, si dhe ju tregojnë atyre që ata janë të rëndësishëm.

Caktoni një orar të veçantë për secilin fëmijë

Mund të jetë 20 minuta ose më gjatë, varet nga ju. Mund të jetë në të njëjtën kohë çdo ditë në mënyrë që fëmijët ose adoleshentët ta presin me dëshirë.



Pyeti fëmijet çfarë do donin të bënin në kohën tuaj speciale

Të zgjedhurit e aktivitetit forcon vetbesimin e tyre. Nëse duan të bëjnë diçka që nuk përputhet me distancimin fizik, atëherë kjo ju jep një mundësi për të diskutuar me ta mbi këtë. (Lexoni fletushkën tjetër)



Ide për fëmijët 0-2 vjeç



- Kopjoni shprehitë e tyre të fytyrës dhe tingujt/ belbëzimet e tyre
- Këndoni këngë, bëni muzikë me tenxhere dhe lugë
- Bëni lojëra me filxhanë plastikë ose kube/ blloqe
- Tregoni përralla, lexoni një libër ose bëni vizatime

Fikeni televizorin dhe telefonin. Kjo është kohë pa virus

Ide për adoleshentët

- Bisedoni rreth diçkaje që ata pëlqejnë: sporte, muzikë, televizor, persona të famshëm, shokë apo shoqe
- Gatuni gjellën tuaj të preferuar së bashku
- Bëni ushtrime së bashku, duke dëgjuar muzikën e tyre të preferuar

Ide për fëmijët e vegjël

- Lexoni një libër ose shikoni foto/ imazhe
- Bëni vizatime me lapsa me ngjyra apo kolora
- Kërceni me muzikë ose këndoni këngë
- Bëni punë shtëpie së bashku, kthejeni pastrimin ose gatimin në lojë.
- Ndihmoni me detyrat e shkollës

Dëgjojini ata, shikojini ata. Jepuni atyre vëmendje maksimale. Kënaquni së bashku!

Për më shumë informacion, ju lutem klikoni më poshtë:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

2 Prindërimi gjatë COVID-19

Qëndroni pozitivë (optimist)

Është e vështirë të ndihesh pozitiv kur fëmijët dhe adoleshentët tanë bëjnë gjëra që na irritojnë pa masë. Shpesh, ne përfundojmë duke thënë: "Boll! Mos e bëj më!" Por fëmijët bëjnë çfare ne ju kërkojmë në qoftë se u japim atyre udhëzime pozitive dhe lavdërime për atë që ata bëjnë mirë.

Përshkruaj sjelljen që do që fëmija yt të bëjë

Përdor fjalë pozitive kur i thua fëmijës tënd çfarë të bëjë: për shembull, "të lutem, vendosi rrobat tek vendi", në vend që t'i thuash "mos bëj rrëmuje!".

Gjithçka varet nga mënyra se si, ne si prindër, shprehemi.

T'u bërtasësh fëmijëve, vetëm do t'ju stresojë dhe zemërojë juve dhe ata. Përdorni emrin e fëmijës tuaj për t'i tërhequr vëmendjen. Flisni me zë të qetë.

Lavdërojeni fëmijën tuaj kur sillet mirë

Përpiquni ta lavdëroni fëmijën apo adoleshentin tuaj për diçka që ata kanë bërë mirë. Ata mund të mos e tregojnë, por ju do i shikoni ata duke e bërë këtë gjë të mirë përsëri. Lavdërimi juaj i siguron ata që ju e vini re çfarë bëjnë dhe përkujdeseni për ta.



Jini realistë

A mund ta bëjë fëmija atë që ju po i kërkon? Është shumë e vështirë për një fëmijë të rrijë pa folur dhe pa bërë zhurmë brenda në shtëpi për një ditë të tërë, por ata mund të mos bëjnë zhurmë për 15 minuta ndërkohë që ju bëni një telefonatë pune.

Ndihmojini adoleshentët të mbajnë lidhjet me shoqërinë

Adoleshentët, veçanërisht, kanë nevojë të komunikojnë me shoqërinë e tyre. Ndihmojini adoleshentët të lidhen përmes medias sociale dhe mënyra të tjera të sigurta në distancë. Kjo është diçka që mund ta bëni së bashku gjithashtu.



Për më shumë informacion, ju lutem klikoni më poshtë:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

3 Prindërimi gjatë COVID-19

Krijoni një rutinë!

COVID-19 ju ka hequr punën e përditshme, rutinën e shtëpisë dhe të shkollës. Kjo është e vështirë për fëmijët, adoleshentët dhe për ju. Hartimi i rutinave të reja mund t'ju ndihmojë.

Krijoni një rutinë të përditshme që është fleksibël por konsistente

- Bëni një plan për ju dhe për fëmijët tuaj, për një kohë me aktivitete të strukturuar, por edhe kohë të lirë. Kjo mund t'ju ndihmojë fëmijët të ndihen më të sigurtë dhe të sillen më mirë.
- Fëmijët ose adoleshentët mund t'ju ndihmojnë të planifikoni rutinën e ditës së bashku, për shembull, krijimin e një orari shkolle. Fëmijët do ta ndjekin këtë më mirë nëse bini dakort mbi orarin së bashku.
- Përfshini ushtrime dhe aktivitetet fizik çdo ditë. Kjo ndihmon me stresin dhe fëmijët me shumë energji në shtëpi.



Ju jeni model për sjelljen e fëmijëve tuaj

- Nëse ti praktikon mbajtjen e distancës së sigurisë dhe higjienën vetjake dhe i trajton të tjerët me dashuri, veçanërisht ata që janë të sëmurë ose të pa-fuqishëm, fëmijët dhe adoleshentët tuaj do të mësojnë prej jush.

Mësojini fëmijët në lidhje me mbajtjen e distancës së sigurisë për parandalimin e infeksionit.

- Nëse lejohet, kaloni kohë me fëmijët përjashta.
- Ju mund të shkruani letra dhe bëni vizatime së bashku me fëmijët, që t'ju vendosni jashtë shtëpisë tuaj, që t'ju shikojnë të tjerët.
- Tregojini dhe ri-tregojini fëmijës se si ju po ruheni nga virusi. Dëgjojini sugjerimet e tyre dhe merrni ato seriozisht.

Bëjeni larjen e duarve dhe higjienën argëtuese

Krijoni një këngë 20 - sekondëshe për larjen e duarve. Shtoni veprimet. Jepini fëmijëve komplimente për larjen e rregullt të duarve.

Bëni një lojë për të parë sa pak herë mund të prekni fytyrat tuaja, me një shpërblim për numrin më të vogël të prekjeve.

Në fund të çdo dite, kaloni një minutë së bashku për të menduar për ditën që kaloi. Tregojini fëmijës gjërat pozitive dhe argëtuese që ata bënë.

Lavdëro veten për atë që bërë mirë sot. Jeni fantastik!



Për më shumë informacion, ju lutem klikoni më poshtë:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE

4 Prindërimi gjatë COVID-19

Nxisni sjelljet e mira

Të gjithë fëmijët mund të sillen keq, madje është normale kur ata janë të lodhur, të uritur, të frikësuar ose duke mësuar si të jenë të pavarur. Fëmijët mund të na irritojnë pa masë kur janë në shtëpi pa mundësi për të dalë përjashta.

Përpiku t'i ridrejtosh

- Dalloje sjelljen e keqe herët dhe ridrejtoje vëmendjen e fëmijëve tek një sjellje e mirë
- Ndale para se të fillojë! Kur ata fillojnë të bezdisen ju mund t'ua hiqni mendjen me diçka interesante ose argëtuese: "Hajde të luajmë një lojë së bashku!"

Jepini vetes një moment pauze

Të vjen për të bërë turrë? Bëj një pauzë 10 sekonda. Merr frymë dhe nxirre ngadalë 5 herë. Pastaj përpiku të përgjigjesh në një mënyrë të qetë. Miliona prindër na thonë që kjo i ndihmon SHUMË

Përdorni pasojat

Pasojat ndihmojnë që t'ju mësohet fëmijëve përgjegjësia për atë që ata bëjnë. Ato gjithashtu lejojnë disiplinën e kontrolluar, e cila është më efektive se goditja/ rrahja apo bërëtitja.

Vazhdoni të përdorni këshillat 1-3

Koha individuale me secilin fëmijë, lavdërimi për gjërat e mira, dhe rutinat e qëndrueshme do pakësojnë sjelljen e keqe.

Jepuni fëmijëve dhe adoleshentëve punë të thjeshta me përgjegjësi. Sigurohu që punët të jenë diçka që ata janë në gjendje ta bëjnë. Dhe lavdërojeni ata kur arrijnë ta bëjnë.

- Jepi fëmijës një zgjedhje për të ndjekur udhëzimin tuaj para dhënies së pasojës që duhet të marrin përsipër.
- Përpiquini të ruani qetësinë kur jepni pasojën.
- Sigurohuni që mund ta zbatoni pasojën. Për shembull, heqja e telefonit për adoleshentët për një javë është e vështirë të imponohet. Heqja për një orë është më realiste.
- Sapo pasoja përfundon, jepini fëmijës një mundësi të bëjë diçka të mirë dhe lavdërojeni për të .

Për më shumë informacion, ju lutem klikoni më poshtë:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

5 Prindërimi gjatë COVID-19

Ruani qetësinë dhe menaxhoni stresin

Kjo është një periudhë stresuese. Kujdesuni për veten në mënyrë që të mbështesni fëmijët tuaj.

Ju nuk jeni vetëm

Miliona njerëz kanë të njëjtat frikëra si ne. Gjeni dikë me të cilin mund të bisedoni.

Pushim dhe ripërtëritje

Ne të gjithë kemi nevojë për një pushim ndonjëherë. Kur fëmijët janë në gjumë bëni diçka argëtuese ose shplohëse për veten tuaj. Bëni një listë të veprimtarive të shëndetshme që doni të bëni. Ju e meritoni!

Dëgjojeni fëmijët tuaj

Jini të hapur dhe dëgjojeni fëmijët. Ata do drejtohen te ju për mbështetje dhe përkujdesje. Dëgjojeni fëmijët kur tregojnë si ndjehen. Pranojini dhe jepuni mbështetje.



Bëni një pauzë

Ky është një aktivitet shplohëse 1-minutë i gjatë që mund ta bëni sa herë që ndiheni të stresuar ose të shqetësuar.

Hapi 1: Qetësohuni

- Gjeni një pozicion ulur ku jeni rehat, me shpatat e këmbëve mbështetur në dysheme dhe me duart në prehër.
- Mbyllini sytë nëse ndiheni rehat.

Hapi 2: Mendoni, ndjesite, trupi

- Pyeteni veten: "Çfarë po mendoi tani?"
- Vëreni mendimet tuaja. Vëreni nëse janë negative ose pozitive.
- Vini re si ndjeheni emocionalisht. Vini re nëse ndjenjat janë të lumtura apo jo.
- Vini re si trupi ndjehet. Vini re nëse ndonjë gjë ju dhemb ose është e tensionuar.

Hapi 3: Përqendrohuni tek frymëmarrja

- Dëgjoni si mbusheni dhe zbrazeni me frymë.
- Mund të vendosni dorën mbi stomak dhe ta ndjeni atë të ngrihet dhe ulet me çdo frymëmarrje.
- Ju mund t'i thoni vetes "Ok, sido që ndihem, sido që jam, jam mirë".
- Pastaj vini re frymëmarrjen për një farë kohë.

Hapi 4: Kthimi

- Vëreni se si ndihet i gjithë trupi juaj.
- Dëgjoni zhurmat në dhomë.

Hapi 5: Reflektimi

- Pyesni veten "A ndjehem unë ndryshe?"
- Kur të jeni gati, hapni sytë.

Bërja e një pauze mund të jetë e dobishme kur fëmija po ju irriton ose ka bërë diçka gabim. Kjo ju jep mundësinë të jeni më të qetë. Madje një mbushje me frymë të thellë ose përqendrimi tek këmbët në dysheme mund t'ju ndihmojë. Ju mundeni ta bëni pauzën me fëmijët së bashku!

Për më shumë informacion, ju lutem klikoni më poshtë:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

6 Prindërimi gjatë COVID-19

Të flasim rreth COVID-19

Jini të gatshëm të bisedoni me fëmijët. Ata tashmë kanë dëgjuar diçka. Heshtja dhe sekretet nuk i mbrojnë fëmijët. Sinqeriteti dhe të qenit të hapur, po. Mendoni sa mund të kuptojnë ata, ju i njihni më mirë.

Jini të hapur dhe dëgjoni

Lejoni fëmijët të flasin lirshëm. Bëjuni pyetje të hapura dhe mësoni sa dinë ata deri tani.

Jini të sinqertë

Gjithmonë përgjigjuni pyetjeve të tyre me sinqeritet. Mendoni për moshën e fëmijës suaj, dhe sa mund të kuptojnë.

Mbështetini fëmijët tuaj

Fëmijet tuaj mund të jenë të frikësuar apo konfuz. Jepuni hapësirë të ndajnë me ju si ndjehen dhe tregojini që ju jeni të gatshëm t'i mbështesni.

Është OK të mos i dish përgjigjet

Më mirë të thoni "ne nuk e dimë, por po punojmë për këtë ose ne nuk e dimë por po mendojmë." Perdoreni këtë si një mundësi për të mësuar diçka të re së bashku me fëmijën tuaj.

Heronj, jo kërcënues

Shpjegoni që COVID-19 nuk ka të bëjë me pamjen e personit, nga ata vijnë ose cfarë gjuhe flasin. Tregojuni fëmijëve që ne duhet të jemi të dhimbsur ndaj njerëzve që janë sëmurë ose ata që kujdesen për ta.

Kërkoni histori të njerëzve që po punojnë për të ndalur përhapjen e virusit dhe përkujdesen për të sëmurët.

Ka shumë histori në qarkullim

Disa mund të mos jenë verteta. Përdorni faqe interneti të besueshme: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> dhe

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19> nga Organizata Botërore e Shëndetit dhe UNICEF.

Përfundoni me një gjë të mirë

Kontrolloni nëse fëmijët janë OK. Kujtojuni atyre që ju përkujdeseni për ata dhe familjen dhe ata mund të flasin me ju në çdo kohë. Pastaj bëni diçka argëtuese së bashku.

Për më shumë informacion, ju lutem klikoni më poshtë:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Prindërimi gjatë COVID-19

Si t'i mbani fëmijët të sigurt online

Fëmijët dhe adoleshentët po kalojnë tani më shumë kohë online se më parë. Të qëndruarit të lidhur me botën i ndihmon ata të minimizojnë ndikimin e COVID-19 dhe i inkurajon të vazhdojnë jetën e tyre të përditshme...por kjo paraqet edhe disa rreziqe.

Rreziqet online



Shënjestrimi i fëmijëve nga të rriturit për qëllime seksuale në rrjetet sociale, lojërat online dhe platformat e mesazhimit



Përbajtje e dëmshme - dhunë, mizogjeni, ksenofobi, nxitje e vetëvrasjes dhe vetëdëmtimit, keq-informimi, etj.



Shpërndarja e informacioneve personale, fotove dhe videove seksuale nga vetë adoleshentët



Bulizmi kibernetik nga bashkëmoshatarët dhe të huajt

Zgjidhje teknologjike për të mbrojtur fëmijët e tuaj kur janë online

- Vendosni **kontrolle prindërore**
- Aktivizoni **filtrin e Kërkimit të Sigurt** në shfletuesin (browser) tuaj
- Vendosni **cilësime strikte të privatësisë** në aplikacionet dhe lojërat online
- Mbuloni **ueb-kamerat** kur nuk përdoren

Krijoni zakone të shëndetshme dhe të sigurta online

- Përfshini fëmijën ose adoleshentin tuaj në hartimin e marrëveshjeve familjare për teknologjinë dhe përdorimin e duhur të pajisjeve
- Caktoni **disa hapësira në shtëpinë tuaj dhe orare kur nuk do të lejohen pajisjet** (kur jeni duke ngrënë, luajtur, duke bërë detyrat e shtëpisë dhe në orarin e gjumit)
- Ndihmoni fëmijën tuaj të mësojë që të mos ndajë të dhënat personale, veçanërisht me të huajt - disa njerëz nuk janë ata që thonë se janë!
- Kujtojini fëmijëve tuaj se **çfarë hidhet në internet mbetet aty** (mesazhe, foto dhe video)



Kaloni kohë online me fëmijën dhe adoleshentin tuaj

- Eksploroni së bashku **uebsajte, rrjetet sociale, lojëra dhe aplikacione**
- Flisni me adoleshentin tuaj si të raportojë përbajtjet e papërshtatshme (shihni më poshtë)
- Common Sense Media ofron **këshilla shumë të mira për aplikacionet, lojërat dhe zbavitjen për moshën të ndryshme**

Mbani fëmijët tuaj të sigurtë, duke komunikuar hapur me ta

- Thuajini fëmijëve tuaj se nëse përjetojnë diçka online që i bën të ndihen të shqetësuar, jo rehat ose të frikësuar ata mund të flasin me ju dhe ju nuk do të inatoseni dhe as nuk do t'i ndëshkoni ata
- Jini **vigjilentë ndaj shenjave të ankthit**. Vini re nëse fëmija juaj duket më i tërhequr, i mërzhitur, sikur po fsheh diçka ose është i fiksuar pas aktiviteteve online
- Krijoni **marrëdhënie besimi dhe komunikim të hapur** duke i mbështetur dhe inkurajuar në mënyrë pozitive
- Kini **parasysh që çdo fëmijë është unik dhe ka mënyrën e vet të komunikimit**. Kushtojini pak kohë përshtatjes së mesazhit me nevojat e fëmijës suaj. Për shembull, fëmijët me vështirësi në të nxënit, duan që informacioni të jetë sa më i thjeshtë



Shpërndajeni me kolegët, miqtë dhe familjen tuaj | Përhapni fjalën | Mbani fëmijët të sigurtë online

Raportoni dhunën ndaj fëmijëve online:

Burime të tjera:

CHILD HELPLINE

LINJAT INHOPE

IWF PORTALS

LIBËRTHI I MBROJTJES

UNICEF

GJUHË TË TJERA

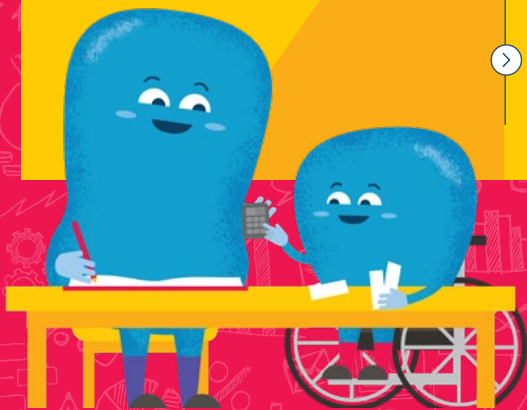
BAZUAR NË FAKTE

Prindërimi gjatë COVID-19

Buxheti familjar gjatë periudhës së stresit financiar

Për shkak të COVID-19, miliona njerëz janë të shqetësuar për të ardhurat e tyre. Kjo gjë mund të na rraskapisë, inatosë dhe shpërqendrojë. Kërkesat e fëmijëve ose adoleshentëve mund të sjellin debate. Megjithatë, ka disa gjëra që mund të bëjmë për të ndihmuar në menaxhimin e stresit financiar.

Përfshini fëmijët dhe adoleshentët në procesin e përgatitjes së buxhetit



- Buxheti lidhet me vendimet për shpenzime edhe në kohë të vështira
- Duke e përgatitur buxhetin bashkarisht, fëmijët arrijnë të kuptojnë se të gjithëve na duhet të marrim vendime të vështira në periudha të vështira
- Përveç kësaj, kjo i ndihmon familjet të kenë të ardhura të mjaftueshme në fund të muajit, duke marrë kështu më pak para borxh



Zbuloni nëse ofrohet ndihmën për ju

Gjatë periudhës së COVID-19, qeveria vendore mund t'u japë familjeve ndihma monetare ose të shpërndajë pako me ushqime

Informohuni nëse ka vende në komunitetin tuaj që ofrojnë mbështetje

Për çfarë duhet të shpenzohet gjatë kësaj periudhe?

- Merrni një letër (ose një gazetë të vjetër apo kuti kartoni) dhe një stilolaps
- Vizatoni të gjitha gjërat për të cilat ju dhe familja juaj shpenzoni para çdo muaj
- Në krah të çdo figure, shënoni vlerën e tyre përkatëse
- Llogarisni sa para keni për shpenzimet mujore

Bisedoni rreth nevojave dhe dëshirave

- Nevoja: Cilët janë artikujt e rëndësishëm ose të domosdoshëm për familjen tuaj për të mbijetuar? (si p.sh. ushqime, sapun për të larë duart, nevojat për familjarët e sëmurë ose me aftësi të kufizuara)
- Dëshira: Çfarë gjërash do të dëshironit të kishit, por nuk janë thelbësore?
- Diskutoni me fëmijët tuaj mbi artikujt për të cilët mund të shpenzoni më pak si familje

Përgatisni buxhetin tuaj

- Gjeni një thes/qese me gurë ose diçka që përmban shumë copëza të vogla. Kjo do të jetë sasia e të ardhurave mujore
- Bashkë me familjen, vendosni se sa do të shpenzoni për artikullin përkatës dhe vendosini gurët në qesen tuaj
- Nëse mund të kurseni qoftë edhe një sasi të vogël për të ardhmen ose për një rast urgjence, do të ishte shumë mirë!

Ju lumtë! Kjo metodë ka ndihmuar miliona familje.

Për më shumë informacion, klikoni lidhjet e mëposhtme:

KËSHILLA NGA OBSSH-JA

KËSHILLA NGA UNICEF-I

GJUHË TË TJERA

BAZUAR NË FAKTE

Prindërimi gjatë COVID-19

Harmonia familjare në shtëpi

Nëse krijojmë modele të marrëdhënieve paqësore dhe të ngrohta, fëmijët tanë ndihen më të mbrojtur dhe të dashur. Gjuha pozitive, të dëgjuarit aktiv dhe empatia ndihmojnë në ruajtjen e një mjedisi familjar të qetë dhe të lumtur gjatë kohërave të vështira.

Fëmijët ndjekin shembullin tonë

- Mënyra jonë e të folurit dhe sjelljes në praninë e personave të tjerë ndikon shumë edhe në mënyrën e sjelljes së fëmijëve!
- Përpiquni të bisedoni në mënyrë të sjellshme me të gjithë në familje, qoftë të rritur apo fëmijë
- Komunikimi i papërshtatshëm midis të rriturve dhe familjarëve mund të ndikojë negativisht te fëmijët
- Sa më shumë të praktikojmë modele të marrëdhënieve paqësore dhe të ngrohta për fëmijët tanë, aq më të mbrojtur dhe të dashur do të ndihen ata

Përdorni gjuhë pozitive. Funksionon!

- Tregojuni fëmijëve se çfarë dëshironi prej tyre dhe jo çfarë nuk doni që ata të bëjnë: Në vend të "Mos bërtisni", provoni të thoni "Flisni me zë më të ulët"
- Kur vlerësohen, njerëzit ndihen të çmuar dhe mirë me veten e tyre. Fjalë të thjeshta si 'Faleminderit që pastrove tavolinën' apo 'Faleminderit që u kujdesë për bebin' mund të sjellin një ndryshim të madh

Aktivitete të këndshme për të gjithë familjen

- Lejoni të gjithë anëtarët e familjes të zgjedhin me radhë një aktivitet ditor ku mund të marrë pjesë e gjithë familja
- Gjeni mënyra për të kaluar momente të bukura edhe me partnerin tuaj dhe me të rritur të tjerë në shtëpi!

Jini një dëgjues aktiv empatik

- Dëgjojeni të tjerët me kujdes ndërsa bisedojnë me ju
- Jini të hapur dhe tregojuni se po i dëgjojeni me vëmendje
- Madje, përpara se të përgjigjeni, mund të përmbledhni atë çfarë keni dëgjuar: 'Pra, me fjalë të tjera...'

Ndani ngarkesën

- Kujdesi për fëmijët dhe anëtarët e tjerë të familjes është i vështirë, por mund të lehtësohet duke ndarë përgjegjësitë
- Përpiquni të ndani punët e shtëpisë, kujdesin e fëmijëve dhe detyra të tjera në mënyrë të barabartë midis anëtarëve të familjes
- Hartoni një orar për kohën 'për të punuar' dhe kohën e 'pushimit' me të rriturit e tjerë në familje
- Nuk ka asgjë të keqe të kërkonti ndihmë nëse ndiheni të lodhur ose të stresuar, në mënyrë që edhe ju të mund të pushoni

Ndiheni të stresuar ose të inatosur?

- Bëni një pushim të shkurtër prej 10 sekondash. Merrni frymë thellë dhe me ngadalë pesë herë. Më pas, përpiquni të përgjigjeni në mënyrë më të qetë. Shumë prindër thonë se kjo metodë ndihmon SHUMË
- Nëse shikoni se debati po përshkallëzohet, kërkonti 'armëpushim' dhe nëse mundeni, kaloni në një dhomë tjetër ose dilni jashtë
- Shikoni Skedat e këshillave për rastet 'Kur ndihemi të inatosur' dhe 'Ruani qetësinë dhe menaxhoni stresin'



Nëse po përjetoni dhunë në familje, klikoni këtu për burime të dobishme dhe mbështetje

Për më shumë informacion, klikoni lidhjet e mëposhtme:

KËSHILLA NGA OBSH-JA

KËSHILLA NGA UNICEF-I

GJUHË TË TJERA

BAZUAR NË FAKTE

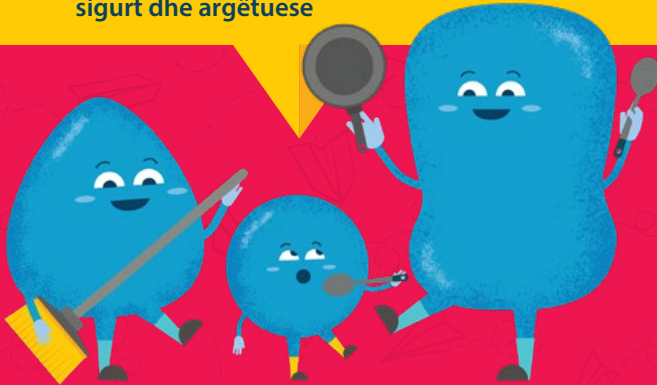
Prindërimi gjatë COVID-19

Të nxënit përmes lojërave

Miliona fëmijë po përballen me mbylljen e shkollave dhe izolimin në shtëpitë e tyre. Kjo këshillë lidhet me të nxënit përmes lojërave, gjë që mund të jetë një proces argëtues për të gjitha moshat!

Llojet e lojërave

- Ka qaq shumë lloje të ndryshme lojërash që mund të jenë argëtuese dhe edukative
- Gjuhët, numrat, objektet, teatri dhe lojërat muzikore u japin fëmijëve mundësinë të eksplorojnë dhe të shprehin veten në mënyrë të sigurt dhe argëtuese



Tregimi i historive

- Tregojuni fëmijëve një histori nga fëmijëria juaj
- Kërkojuni fëmijëve tuaj t'u tregojnë një histori
- Krijoni së bashku një histori duke filluar me 'Na ishte një herë...'. Çdo person i shton historisë një fjali të re
- Aktroni një histori ose film të preferuar; madje, fëmijët më të rritur mund të udhëzojnë fëmijët më të vegjël, duke mësuar kështu parimin e përgjegjësisë

Ndryshoni objektin!

- Artikujt e përditshëm shtëpiakë, si fshesat, leckat për dysheme ose shajet mund të shërbejnë si objekte argëtuese për lojëra
- Vendosni një objekt në qendër të dhomës dhe sa herë që dikush ka një ide, ai/ajo del në qendër dhe u jep të tjerëve të dhëna për objektin e menduar
- Për shembull, fshesa mund të shndërrohet në një kalë, mikrofon, madje edhe në një kitarë!

Lojëra me lëvizje

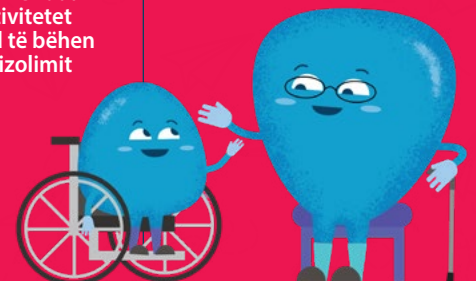
- Krijoni një koreografi vallëzimi për këngët e preferuara të fëmijëve tuaj. Personi i parë bën një lëvizje vallëzimi dhe të gjithë të tjerët e kopjojnë. Roli i drejtuesit merret nga të gjithë me radhë
- 'Sfidoni' se kush mund të arrijë të prekë më shumë herë gishtat e këmbëve; kërcime me krahët dhe këmbët e hapura, prekja e gishtave të këmbës me krahun lart, prekjet e gishtave të këmbëve për një minutë
- 'Imitoni' njëri-tjetrin: shprehjet e fytyrës, lëvizjet, tingujt. Njëri mund të fillojë si drejtues dhe më pas të ndërrojnë rolet. Provojeni pa drejtues!
- Kërcimi me ngrirje: Luani muzikë ose dikush mund të këndojë një këngë ndërsa të tjerët kërcenë. Kur muzika ndalon, të gjithë duhet të ngrijnë në vend. Personi i fundit që ndalon së kërcyeri, bëhet pjesë e jurisë për raundin e radhës
- Kërcimi i kafshëve: Një lojë e ngjashme me atë të lartpërmenduar, por kur muzika ndalon, thoni emrin e një kafshe dhe të gjithë duhet të imitojnë kafshën e kërkuar

Loja e kujtesës

- Personi i parë thotë 'Kur izolimi nga COVID-19 të përfundojë, unë do të... (p.sh.: shkoj në park)'
- Personi i dytë plotëson fjalinë e parë: 'Kur izolimi nga COVID-19 të përfundojë, unë do të shkoj në park dhe... (p.sh.: do të vizitoj shoqen/shokun tim të ngushtë)'
- Çdo person plotëson fjalinë paraardhëse, duke menduar kështu të gjitha aktivitetet argëtuese që mund të bëhen pas përfundimit të izolimit nga COVID-19

Të kënduarit

- Fëmija juaj mund të zhvillojë gjuhën përmes këndimit të këngëve
- Luani ose këndoni një këngë dhe personi i parë që gjen titullin e saj, bëhet drejtuesi i ardhshëm
- Krijoni një këngë për larjen e duarve ose distancimin fizik. Shtoni lëvizje kërcimi!



Për më shumë informacion, klikoni lidhjet e mëposhtme:

KËSHILLA NGA OBSH-JA

KËSHILLA NGA UNICEF-I

GJUHË TË TJERA

BAZUAR NË FAKTE

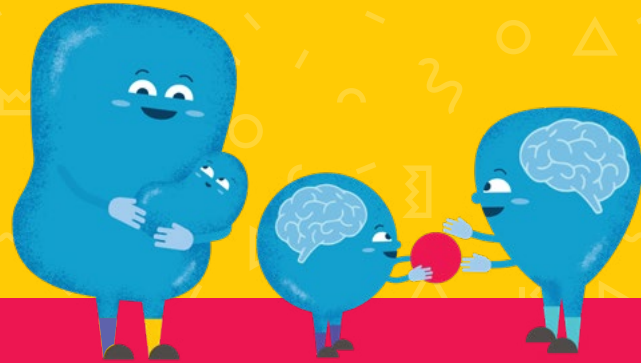
Prindërimi gjatë COVID-19

Kur ndihemi të inatosur

Ne i duam fëmijët dhe adoleshentët tanë, por streset nga COVID-19, ato monetare dhe nga izolimi mund të na bëjnë të ndihemi të inatosur. Ja se si mund të ruajmë kontrollin dhe të menaxhojmë zemërimin tonë duke mos lënduar të tjerët.

Ndalen problemimin në gjenezë

- Zakonisht, ne stresohemi dhe zemërohemi gjithmonë nga të njëjtat gjëra
- Çfarë ju bën të ndiheni të inatosur? Kur ndodh kjo gjë? Si reagoni zakonisht?
- Parandaljeni që në fillim. Nëse ndodh kur jeni të lodhur, flini ose pushoni. Nëse ndodh kur jeni të uritur, përpiquni të hani. Nëse ndiheni vetëm, kërkon mbështetjen e dikujt
- Kujdesuni për veten. Për të marrë disa ide, provoni skedat burimore 'Bëni një pushim të shkurtër' dhe 'Menaxhimi i stresit'



Shkenca që studion trurin tregon se nëse kontrolloni zemërimin ose bëni diçka pozitive, rrisni zhvillimin e trurit të fëmijës tuaj.

Kjo është një arritje e madhe!

Bëni pak pushim

- Nëse filloni të ndjeni zemërim, ndaloni për 20 sekonda. Merni frymë thellë dhe me ngadalë 5 herë përpara se të flisni apo të lëvizni
- Shkoni diku tjetër për dhjetë minuta për të rifituar kontrollin e emocioneve tuaja. Nëse keni akses në një hapësirë të sigurt në natyrë, dilni jashtë
- Nëse foshnja juaj nuk pushon së qari, mund ta vendosni në pozicion me shpinë dhe të largoheni për pak. Telefoniji dikujt që të qetësoheni. Kontrolloni foshnjën çdo 5-10 minuta

Kujdesuni për veten

- Të gjithë kemi nevojë të ruajmë kontaktet. Bisedoni çdo ditë me miqtë, familjen ose me rrethe të tjera që ju mbështesin
- Shkurtoni pjesërisht ose plotësisht sasinë e konsumit të pijeve alkoolike, sidomos nëse fëmijët nuk janë duke fjetur
- Zotëroni armë ose mjete që mund të përdoren për të goditur të tjerët? Kyçini diku, fshihini ose nxirrini jashtë shtëpisë
- Nëse fëmijët nuk janë të sigurt në shtëpi, një ide e mirë do të ishte të dalin jashtë për të kërkuar ndihmë ose të qëndrojnë diku tjetër për pak kohë

Kriza e COVID-19 nuk do të zgjasë përgjithmonë, mjafton të dimë se si ta menaxhojmë... duke ruajtur qetësinë.

Për më shumë informacion, klikoni lidhjet e mëposhtme:

KËSHILLA NGA OBSH-JA

KËSHILLA NGA UNICEF-I

GJUHË TË TJERA

BAZUAR NË FAKTE

Prindërimi gjatë COVID-19

Harmonia familjare në shtëpi

Nëse krijojmë modele të marrëdhënieve paqësore dhe të ngrohta, fëmijët tanë ndihen më të mbrojtur dhe të dashur. Gjuha pozitive, të dëgjuarit aktiv dhe empatia ndihmojnë në ruajtjen e një mjedisi familjar të qetë dhe të lumtur gjatë kohërave të vështira.

Fëmijët ndjekin shembullin tonë

- Mënyra jonë e të folurit dhe e sjelljes në praninë e personave të tjerë ndikon mjaft edhe në mënyrën e tyre të sjelljes!
- Përpiquni të bisedoni në mënyrë të sjellshme me të gjithë në familje, qoftë të rritur apo fëmijë
- Komunikimi i papërshtatshëm midis të rriturve dhe familjarëve mund të ndikojë negativisht te fëmijët tanë
- Sa më shumë të praktikojmë modele të marrëdhënieve paqësore dhe të ngrohta për fëmijët tanë, aq më të mbrojtur dhe të dashur do të ndihen ata

Përdorni gjuhë pozitive. Funksionon!

- Tregojuni të tjerëve se çfarë dëshironi prej tyre dhe jo çfarë nuk doni që ata të bëjnë: Në vend të "Mos bërtisni", provoni të thoni "Flisni me zë më të ulët"
- Kur vlerësohen, njerëzit ndihen të çmuar dhe mirë me veten e tyre. Fjalë të thjeshta si 'Faleminderit që pastrove tavolinën' apo 'Faleminderit që u kujdese për bebin' mund të sjellin një ndryshim të madh

Aktivitete të këndshme për të gjithë familjen

- Lejoni të gjithë anëtarët e familjes të zgjedhin me radhë një aktivitet ditor ku mund të marrë pjesë e gjithë familja
- Gjeni mënyra për të kaluar momente të bukura edhe me partnerin tuaj dhe me të rritur të tjerë në shtëpi!

Jini një dëgjues aktiv empatik

- Dëgjojeni të tjerët me kujdes ndërsa bisedojnë me ju
- Jini të hapur dhe tregojuni se po i dëgjoni me vëmendje
- Madje, përpara se të përgjigjeni, mund të përmbledhni atë çfarë keni dëgjuar: 'Pra, me fjalë të tjera...'

Ndani ngarkesën

- Kujdesi për fëmijët dhe anëtarët e tjerë të familjes është i vështirë, por mund të lehtësohet duke ndarë përgjegjësitë
- Përpiquni të ndani punët e shtëpisë, kujdesin e fëmijëve dhe detyra të tjera në mënyrë të barabartë midis anëtarëve të familjes
- Hartoni një orar për kohën 'për të punuar' dhe kohën e 'pushimit' me të rriturit e tjerë në familje
- Nuk ka asgjë të keqe të kërkonti ndihmë nëse ndiheni të lodhur ose të stresuar, në mënyrë që edhe ju të mund të pushoni

Ndiheni të stresuar ose të inatosur?

- Bëni një pushim të shkurtër prej 10 sekondash. Merrni frymë thellë dhe me ngadalë pesë herë. Më pas, përpiquni të përgjigjeni në mënyrë më të qetë. Shumë prindër thonë se kjo metodë ndihmon - SHUMË
- Nëse shikoni se debati po përshkallëzohet, kërkonti 'armëpushim' dhe nëse mundeni, kaloni në një dhomë tjetër ose dilni jashtë
- Shikoni Skedat e këshillave për rastet 'Kur ndihemi të inatosur' dhe 'Ruani qetësinë dhe menaxhoni stresin'



Nëse po përjetoni dhunë në familje, klikoni këtu për burime të dobishme dhe mbështetje

Për më shumë informacion, klikoni lidhjet e mëposhtme:

KËSHILLA NGA OBSH-JA

KËSHILLA NGA UNICEF-I

GJUHË TË TJERA

BAZUAR NË FAKTE

Prindërimi gjatë Covid-19

Këshilla për fëmijët me aftësi të kufizuara

Të gjithë fëmijët, përfshirë ata me aftësi të kufizuara, kanë nevojë për dashuri, respekt, edukim dhe kohë, veçanërisht gjatë kohërave të vështira dhe të pasigurta.

Mbani fëmijën tuaj të sigurt

- Rekomandohet fuqimisht që të ndiqni udhëzuesit lokalë për COVID-19 ndërsa e ndihmoni fëmijën tuaj të qëndrojë sa më aktiv si në ambiente të mbyllura, ashtu edhe të hapura.
- Pyesni ekipin tuaj lokal mbështetës ose qendrat e intervenimit në lidhje me rregullimet e veçanta për COVID-19
- Mbani numrat e kontaktit të emergjencës aty ku mund t'i shihni më lehtë, si p.sh. mbi frigorifer



Bëhuni mbështetës, empatik dhe të dashur

- Fëmija juaj mund të mos ketë të njëjtën mbështetje që zakonisht ka, dhe kjo mund të çojë në sfida shtesë si rritja e stresit, ankthit dhe zhgënjimit.
- Përdorni mbështetjen fizike dhe verbale për ta bërë fëmijën tuaj të ndihet i pranuar dhe i pëlqyer.
- Gjuha pozitive e trupit, gjestet dhe fjalët përbëjnë një ndryshim të madh!

Komunikimi me fëmijën tuaj

- Uluni në nivelin e fëmijës tuaj kur komunikoni me atë
- Mbani kontaktin me sy, një qëndrim pozitiv.
- Lejoni hapësirën e nevojshme fëmijës që të komunikojë.
- Vëzhgoni, dëgjoni dhe konfirmoni që e kuptoni fëmijën tuaj.

Përforconi atë që është pozitive!

- Përforconi përparimet me lavdërime dhe stimuloni aftësitë e tyre në vend që të theksoni gjërat që nuk mund t'i bëjnë.
- Ndihmoni fëmijët vetëm kur ata kanë nevojë. Mbështetja e tepërt ua mophon mundësinë për t'u bërë të pavarur dhe mund të ndjehen të patronizuar.

Kërkoni ndihmë nëse keni mundësi

- Ndani ngarkesën me anëtarët e tjerë të rritur të familjes.
- Nuk jeni vetëm! Qëndroni afër me njerëzit që e kuptojnë situatën tuaj. Ndani sfidat DHE sukseset tuaja.
- Është normale të ndjeheni të stresuar, të frustruar dhe të frikësuar në këtë kohë.
- Silluni mirë me veten tuaj dhe bëni një pushim kur keni nevojë! Fletët e këshillave "Kur zemërohemi" dhe "Ruani qetësinë dhe menaxhoni stresin" kanë disa këshilla të dobishme.

Forconi rutinat

- Rutinat i ndihmojnë fëmijët të ndihen të sigurt. Shihni fletën e këshillës, "Krijoi një rutinë!" për më shumë informacion.
- Krijoni një rutinë ditore me aktivitete që janë të njohura për fëmijën tuaj dhe përfshini disa nga aktivitetet e tyre të preferuara.
- Ndihmoni fëmijën tuaj të lidhet me miqtë dhe anëtarët e familjes përmes bisedave telefonike, shkrimit të letrave ose vizatimit të pikturave.
- Sigurojini fëmijës suaj zgjedhje në mënyrë që ata të kenë një ndjenjë kontrolli. Kjo, po ashtu e rrit edhe vetëvlerësimin.
- Përdorni gjuhë të thjeshtë dhe udhëzime të qarta dhe komunikim joverbal për fëmijët që kanë nevojë për të (për shembull: gjeste, fotografi dhe mjete vizuale).

Për më shumë informata klikoni linqet në vijim:

KËSHILLA NGA UNICEF

GJUHË TË TJERA

ME BAZË DËSHMINË

Prindërimi gjatë pandemisë COVID-19

Këshilla për prindërimin e adoleshentëve

Adoleshentëve mund t'iu mungojë shkolla, shokët dhe socializimi. Është me rëndësi t'iu ofrohet atyre mbështetje shtesë, si dhe hapësirë për t'u shprehur në mënyrë të pavarur.

Kaloni kohë me adoleshentët tuaj

Planifikoni mënyra kreative për të komunikuar me shokët dhe familjen (p.sh. shkruani mesazhe apo bëni vizatime).

Gatuani së bashku një ushqim të preferuar

Ushtrohuni së bashku me muzikën e tyre të preferuar.

Bisedoni rreth ndonjë çështjeje që iu pëlqen atyre: për sport, muzikë, persona të famshëm, shokë.

Biseda rreth COVID-19

- Angazhoni ata në gjetjen e fakteve dhe dëgjoni me kujdes pyetjet e tyre.
- Jepuni detyra për të eksploruar rreth ndonjë teme nga ndonjë program i radios, ndonjë artikull i ndonjë gazete ose nga interneti, dhe t'iu raportojnë gjetjet tek familja.

Ndarja e përgjegjësi

- Adoleshentët e vlerësojnë nëse marrin përgjegjësi shtesë. Lejoni ata që të zgjedhin një punë të veçantë e cila iu ndihmon.
- Caktoni një kohë gjatë ditës ku secili ndan një gjë me të cilën kënaqen.
- Ndani përgjegjësitë në mënyrë të barabartë gra/burra dhe djem/vajza.

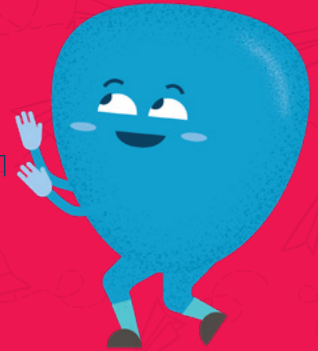


Si të merreni me sjelljet e vështira

- Shtjelloni efektet e sjelljes sfiduese.
- Hulumtoni alternativat me adoleshentët tuaj dhe lejoni që të japin sygjerrime.
- Vendni së bashku rreth rregullave të qarta dhe të drejta, si dhe për kufijtë.
- Shpërbleni adoleshentët tuaj nëse sillen mirë dhe nëse zbatojnë udhëzimet.

Promovoni mirësinë dhe dhembshurinë

- Modeloni mirësinë dhe dhembshurinë ndaj atyre që janë të sëmurë dhe atyre të cilët kujdesen për të sëmurët.
- Ndani me ta se si mund ta bëjë dallimin adoleshenti juaj, si psh. mbrojtja e dikujt që përballlet me diskriminim ose ndihma ndaj një fqinji me dërgesat e ushqimit nëse jeton vetëm.



Ndihmoni adoleshentët në menaxhimin e stresit

- Edhe adoleshentët stresohen, ndonjëherë nga gjëra të tjera nga ato tuajat.
- Lejoni që ata të shprehin se si ndihen dhe pranoni ndjenjat e tyre.
- Mundohuni t'iu dëgjoni adoleshentët tuaj dhe shihni gjërat nga këndvështrimi i tyre.
- Bëni aktivitete relaksuese dhe argëtohuni së bashku.

Mbani adoleshentët tuaj të sigurtë në internet

- Angazhoni adoleshentët tuaj në krijimin e marrëveshjeve për familjen, lidhur me përdorimin e pajisjeve teknologjike.
- Ndihmoni adoleshentët tuaj që të mësojnë se si t'iu mbajnë informatat personale private, sidomos nga të huajt.
- Rikujtoju adoleshentëve tuaj se ata mund të flasin me ju sa herë që përjetojnë diçka shqetësuese në internet.

Bërja e gjërave rutinore

- Angazhoni adoleshentët tuaj në krijimin e orareve ditore.
- Caktoni objektiva dhe shpërblime së bashku.
- Sigurohuni që adoleshentët tuaj të kenë kohë për t'iu relaksuar, krahas një kohe të strukturuar për detyrat e shtëpisë dhe të shkollës.

Për me shume informacione, klikoni në linqet e mëposhtme:

KËSHILLA NGA UNICEF

GJUHËT TJERA

BAZUAR NË DËSHMI

Prindërimi Gjatë Covid-19

Prindërimi i një foshnje të re?

Kur kemi një foshnje të re, ne kalojmë shumë kohë në mjedise të mbyllura dhe Covid-19 e bën këtë shumë më intensive. Është plotësisht normale të ndiheni të izoluar, të mbingarkuar, të shqetësuar dhe të frikësuar për ju dhe fëmijën tuaj.

Të ndash me të tjerë do të thotë se kujdesesh.

- Përdorni mediat sociale, telefonatat dhe çdo gjë tjetër që keni në dispozicion për të kontaktuar dhe lidhur me të tjerët.
- Bëjeni me radhë me të tjerët që të kujdeseni për foshnjën tuaj. Krijoni kohë për veten tuaj.
- Flini edhe ju kur fëmija juaj fle që të keni energji.

Komunikimi me foshnjën tuaj.

- Ndiqni atë që bën foshnja juaj, duke i kopjuar ose pasqyruar lëvizjet.
- Përsëriteni dhe reagoni ndaj dërdëllitjeve ose fjalëve të tyre.
- Përdorni emrin e fëmijës tuaj kur flisni me të.
- Përdorni fjalët për të përshkruar atë që bën fëmija juaj

Mësoni me fëmijën tuaj.

- Krijoni një mjedis interesant për foshnjën tuaj!
- Foshnjat i përgjigjen stimulimit.
- Lëreni fëmijën tuaj të eksplorojë botën përmes 5 shqisave

Foshnjat mësojnë duke luajtur

- Uluni në nivel të fëmijës suaj dhe sigurohuni që mund t'ju shoh dhe dëgjojë
- Luaj lojën "peekaboo", këndo i këngë ose ninulla, renditni blythet ose gotët
- Bëni muzikë së bashku: godisni tenxheret, luani me zile, tundni kavanozat me fasule
- Ndani libra së bashku - madje edhe në një moshë shumë të hershme! Përshkruani çfarë po ndodh në fotografi. Lëreni fëmijën tuaj të eksplorojë librat me të gjitha shqisat.



Duhet të jeni të qetë me fëmijët tuaj ndërsa mësojnë, por edhe me veten tuaj si prind!

Vetëm sepse diçka nuk ka shkuar mirë sot, ose keni humbur durimin, nuk e përcakton se kush jeni ju si prind. Rikujtojeni vetes gjërat që keni bërë mirë sot, edhe nëse mund të duken të vogla,

Kur foshnjat qajnë.

- Përgjigjuni fëmijës tuaj menjëherë kur ai/a jo qan.
- Kontrolloni për të parë se çfarë po e shtyn fëmijën tuaj të qajë.
- Mbështetja ose lëkundja e lehtë mund të ndihmojë në qetësimin e foshnjës tuaj
- Këndimi i një ninulle ose muzika e lehtë mund të jenë qetësuese.
- Ruaj qetësinë dhe bëj një pushim! Mund ta vendosni fëmijën tuaj në shpinë në një vend të sigurt dhe më pas të largoheni. Sigurohuni që të kontrolloni fëmijën tuaj çdo 5 deri në 10 minuta.
- Nëse mendoni se fëmija juaj është lënduar ose është sëmurë, thirrni një ofrues të shërbimit shëndetësor ose vizitoni klinikën.

Për me shume informacione, klikoni në linqet e mëposhtme:

[KËSHILLA NGA UNICEF](#)

[GJUHËT TJERA](#)

[BAZUAR NË DËSHMI](#)