

NGA BABA I RI NË BABA ME PËRVOJË

»» *Këshilla për prindërim* ««



PUBLIKON:



PROGRAMI I MBËSHTETUR:



OAK
FOUNDATION

PUBLIKON:



PROGRAMI I MBËSHËTETUR:



ORGANIZATAT TË CILAT IMPLEMENTOJN PROGRAMIN:



Ky publikim është i mbështetur nga Bashkëpunimi Austriak për Zhvillim dhe Fondacioni OAK.

NGA BABA I RI NË BABA ME PËRVOJË



➤ ➤ *Këshilla për prindërim* ➤ ➤

Shkruar dhe përgatitur nga:
Srdjan Dusanic

Përmbajtja



05 Hyrja

07 Roli i babait në prindërim

08 Roli i babait para lindjes së fëmijut

08 Roli i tij gjatë lindjes

09 Roli i baballarëve pas lindjes

11 Zhvillimi i fëmijëve

11 Aspekte të ndryshme të zhvillimit të fëmijëve

12 Aktivitete të dobishme për zhvillimin e fëmijëve

14 Parimet bazike për edukimin e fëmijëve

14 Si t'i mësojmë dhe edukojmë fëmijët?

15 Stilet bazike të edukimit

16 Dashuria dhe vendosja e "kufinjve"

18 Marrëdhënia dhe komunikimi me fëmijë

18 Rregulla bazike të komunikimit të mirë me fëmijët

20 Ku qëndron bilanci në mes lirisë dhe disiplinës?

21 Si të formojmë rregulla të caktuara dhe disiplinë?

22 Si dhe kur të lavdërojmë dhe kritikojmë një fëmijë?

22 Si të përballemi me sjelljet e "vështira" të fëmijëve?

29 Çfarë duhet t'iu mësojmë fëmijëve tanë?

30 Këshilla për baballarët për situata të përditshme

35 Gabimet më të shpeshta të baballarëve të rinj

39 Në vend të përmbylljes

40 Literatura

Babai më i
MIRË



HYRJE

Qëllimi i udhërrëfyesit "Nga baba i ri në baba me përvojë"¹ është të familjarizojë, në një mënyrë të thjeshtë dhe të qartë burrat e rinj me rolin, përgjegjësinë dhe sfidat me të cilat përballen baballarët dhe si t'i përmbushin dhe tejkalojnë të gjitha këto sfida në një mënyrë optimale. Disa informacione dhe këshilla në këtë udhërrëfyes sigurisht se iu përshtaten të dy prindërve, por ato janë të synuara parimisht për baballarët aktualë dhe ata të ardhshmit. Pse? Një numër i madh i studimeve edhe në Evropën Jug-Lindore dhe në botë tregojnë se baballarët nuk janë mjaftueshëm të përfshirë në edukimin e fëmijëve të tyre dhe në një numër të përgjegjësive të tjera. Ne besojmë se normat tradicionale janë njëra nga arsyet më kryesore për këtë gjë.

Edukimi tradicional nënkupton rolet e ndara mes prindërve. Zakonisht, pritet shoqërore dhe normat janë të tilla që nëna duhet të jetë më e angazhuar me punët e shtëpisë dhe kujdesin ndaj fëmijës. Ajo është ajo e cila pritet të sigurojë ngrohtësi, ndjeshmëri dhe kujdes. Babai pritet të sigurojë burime ekzistenciale për jetesë. Ai është mbajtësi i autoritetit, ai i cili i cakton rregullat dhe ushtron disiplinën. Sidoqoftë, në kontekstin e tanishëm, rolet tradicionale bëhen të paqëndrueshme. Gratë janë shumë më të punësuara se në të kaluarën kështuqë nuk është reale të pritet që ato të mbajnë mbi supet e tyre përgjegjësinë më të madhe të familjes dhe kujdesit ndaj shtëpisë. Përfshirja e burrave është esenciale. Sidoqoftë, përpos kësaj arsyeje, një arsye tjetër edhe më e rëndësishme është nevoja psikologjike dhe sociale e fëmijëve që baballarët të jenë më të përfshirë në edukimin e tyre. Babai mund të

kontribuojë në zhvillimin e një personaliteti të balancuar të fëmijëve të cilët do të kenë vendosmërinë, integritetin, disponueshmërinë emocionale dhe ngrohtësinë. Baballarët duhet të jenë shembull për t'u ndjekur nga djemtë për mënyrën e trajtimit të grave të tyre dhe fëmijëve në të ardhmen, si dhe shembull për t'u ndjekur nga vajzat për partnerin emocional i cili do t'i respektojë dhe trajtojë ato në mënyrë të barabartë. Në praktikë, është evidente se kanë ndodhur disa ndryshime, ka çdo herë e më shumë baballarë të cilët kujdesen për fëmijët e tyre njësoj si nënat. Ky trend sigurisht ka nevojë të mirëmbahet dhe të fuqizohet edhe më tutje. Sfida e cila ngritet në këtë proces është se shumë baballarë nuk janë të sigurt se kur dhe si duhet të përfshihen më shumë në kujdesin ndaj fëmijës.

Udhërrëfyesi "Nga baba i ri në baba me përvojë" u krijua për shkak të kësaj sfide dhe nevojë. Udhërrëfyesi përfshin informacione bazike rreth rolit të baballarëve, zhvillimit të fëmijëve, parimeve të edukimit, marrëdhënieve dhe komunikimit në mes prindërve dhe fëmijëve, çfarë t'u mësojmë fëmijëve dhe cilat janë gabimet që bëhen më shpesh nga baballarët. Kemi provuar ta shkruajmë këtë udhërrëfyes në një gjuhë që iu përshtatet të rinjve dhe që është e ilustruar dhe përgatitur në mënyrë interesante. Kemi provuar të prezentojmë informacione të shumta dhe porosi në një mënyrë interesante dhe koncize, kështuqë produkti final nuk është shumë i zgjeruar. Shpresojmë se kemi pasur sukses në këtë, dhe se udhërrëfyesi do të përmbushë qëllimin e tij kryesor dhe do të kontribuojë në një pjesëmarrje më të madhe të baballarëve në edukimin e fëmijëve të tyre në

1 - Termi "baba" i përdorur këtu dhe përgjatë dokumentit iu referohet gjithashtu njerëqeve dhe të gjithë kujdestarëve

06 | mënyrën më të mirë të mundshme. Zhvillimi i këtij udhërrëfyese është një prej aktiviteteve të ndërmarra në kuadër të projektit: "Djemtë dhe burrat si aleatë në parandalimin e dhunës dhe transformimin gjinor në Ballkanin Perëndimor". Projekti është i implementuar nga CARE International Ballkans në bashkëpunim me partnerët e vet në Bosnjë dhe Hercegovinë, Serbi, Kroaci, Shqipëri dhe Kosovë, me mbështetje të Bashkëpunimit Austriak për Zhvillim, Qeverisë Zvicerane dhe Fondacionit OAK.

* "Ky emërtim është pa paragjykim rreth pozicioneve në status, dhe qëndron në linjë me rezolutën UNSCR 1244 dhe opinionin e GJND-së për shpalljen e pa-varësisë së Kosovës"

Babai më i
MIRË



ROLI I BABAIT NË PRINDËSI

Roli i babait në edukimin e fëmijëve është i rëndësishëm jo vetëm nga perspektiva e të ndihmuarit të nënave, por gjithashtu nga perspektiva e bebes. Në periudhën e hershme të jetëve të tyre, bebet mund të ndjejnë dallimin mes nënës dhe babait. Duke qenë se nënat dhe baballarët tentojnë të kenë një qasje të ndryshme ndaj fëmijëve, kjo mund të ketë reflektim pozitiv në zhvillimin e fëmijës. Një bebe gjashtë

javëshe mund ta ndajë qartë zërin e nënës nga ai i babait. Një bebe në gjendje të qetë reagon në mënyrë më intensive ndaj zërit të nënës, përderisa një bebe në gjendje të shqetësuar zakonisht qetësohet më lehtë në krahët e babait. Nënata shpesh thonë të njëjtat fjalë para se t'i ushqejnë bebet, para se t'i lajnë ato dhe para se t'i vendosin për të fjetur. Baballarët rrallë janë shumë konsistentë në qasjen e tyre ndaj fëmijës, e cila është gjë e mirë sepse në atë mënyrë bebjë e dallon se babai është duke e mbajtur atë. Në një moshë pakëz më të madhe, koha që nëna kalon me fëmijën shpesh programohet përmes të ushqyerit, ndërrimit të rrobave, larjes ose disa lojërave edukative. Koha e baballarëve me fëmijët nuk është aq e strukturuar dhe përmban më shumë improvizim dhe luajtje lojërash. Baballarët në mërgjithësi luajnë më shumë "fizikisht" me fëmijët e tyre përmes lojërave të ndryshme sportive dhe lojërave ku ka më pak bisedë dhe më shumë aktivitete fizik. Kjo është tepër e dobishme, sepse aktivitete të tilla ndihmojnë zhvillimin fizik të fëmijës, dhe gjithashtu ndihmojnë zhvillimin e trurit. E gjitha kjo tregon rëndësinë strukturale të angazhimit të baballarëve në rritjen e fëmijëve të tyre. Rëndësia e rolit të babait mund të ndahet në tri faza.



08 | *Roli i babait para lindjes* ←

Studimet kanë treguar se një numër i madh i burrave nuk janë të përfshirë në aktivitetet para lindjes së partneres të tyre. Këto aktivitete nuk janë të neglizhueshme dhe është shumë e rëndësishme për një burrë të jetë i përfshirë në to dhe në këtë mënyrë të mbështesë nënën e fëmijës së tij të ardhshëm. Këto aktivitete përfshijnë:

- Mbështetje ndaj partneres përmes vizitave të përbashkëta tek gjinekologu/ja
- Marrja e përgjegjësisë së gjërave që partnerja bënte (për shembull, larja, pastrimi, etj.)
- Ndhima ndaj partneres nëse është e nevojshme, t'i bindet një diete të caktuar ose të marrë medikamente të caktuara nëse ka nevojë për to.
- Në fazat finale të shtatzënisë, përgatitni gjërat të cilat nëna e ardhshme i mer me vete në maternitet.
- Përgatitni dhomën dhe gjërat për të cilat do të keni nevojë kur nëna dhe bebja të dalin nga spitali
- Mos qëndroni jashtë shtëpisë gjatë kësaj periudhë, nuk është e drejtë!
- Dhe më e rëndësishmja, një burrë duhet të jetë i durimshëm, i qetë dhe i vëmendshëm. Duke qenë kështu ai do të ketë një ndikim pozitiv në nënën e ardhshme e cila është veçanërisht e ndjeshme dhe fragile gjatë kësaj periudhe.

Roli gjatë lindjes ←

- Kur partnerja ju njofton që koha e lindjes po afrohet, atëherë janë disa gjëra të rëndësishme që duhet bërë: Të jeni në spital përgjatë lindjes.
- Në rastet kur është i vështirë qëndrimi në sallën e lindjes, burri mund të presë në dhomën e pritjes në spital derisa fëmija të lindë.

Babai më i
MIRË



Pasiqë nëna dhe fëmija të dalin nga spitali, një fazë e re nisë në jetën tuaj. Shtatë ditët e para janë me siguri më të stresuarat. Periudha e parë karakterizohet nga entuziazmi rreth lindjes së fëmijët, një bebe që qan dhe shumë pak gjumë për prindërit. Në këtë periudhë, menjëherë pas lindjes, kushtojuni vëmendje disa gjërave:

- **Qëndroni në shtëpi sa më shumë që mundeni.** Ekzistojnë shumë përgjegjësi rreth bebes së posaarritur, është e nevojshme që ju të përfshihen sa më shumë që mundeni. Nëse punoni, më e mira do të ishte të merni disa ditë pushim, ligji iu lejon ta bëni këtë gjë.
- **Merrni pjesë në kujdesin e bebes, fëmija dhe partnerja juaj kanë nevojë për ju.** Largojini gjykimet e asaj se si duhet të jetë një baba. Ndhmoni gjatë natës për ushqimin e bebes, dhe nëse partnerja juaj është në gjidhënje, shoqërojeni atë dhe ndihmojëni që t'i ndërrojë rrobat e bebes dhe ta lajë atë. Merrni pjesë në ndërrimin e pelenave, nuk është shumë e vështirë. Nëse fëmija qanë shumë gjatë natës, dhe nëse ai/ajo nuk është i/e uritur, provoni ta qetësoni kështuqë nëna mund të pushojë.



- 10 | → **Ndihmoni me çështjet tjera të mirëmbajtjes së shtëpisë.** Do t'i ndihmoni shumë partneres tuaj nëse pastroni shtëpinë, shkoni në dyqan, përgatitni ushqim, etj.
- **Kujdesuni për mysafirët.** Partnerja juaj duhet të pushojë dhe nuk është shumë e përshtatshme për të që të ketë shumë vizitorë. Provoni t'i aranzhoni të gjitha vizitat paraprakisht, në kohën kur iu përshtatet juve.
- **Të pasurit e një foshnje përcillet me disa obligime byrokratike.** Është e nevojshme, në kuptimin formal, t'i jipni fëmijës një emër, ta ketë numrin e tij/saj personal të identifikimit, çertifikatën e lindjes, etj, të lëshuar nga administrata komunale/qytetërore ose ndonjë institucion tjetër.
- **Planifikojeni këtë gjatë muajit të parë pas lindjes së foshnjës,** do të duhet ta dërgoni

atë në qendrën këshilluese për fëmijë dhe ai/ajo do të ekzaminohet nga një pediatër dhe do të marrë vaksinën. Gjithashtu do ta dërgoni fëmijën për t'i kontrolluar dhe pastaj me siguri ju do t'i bëni ushtrimet motorike në shtëpi me fëmijën tuaj.

- **Bashkë me zhvillimin dhe rritjen e fëmijës, rriten dhe zhvillohen sjelljet,** aftësitë dhe nevojat e tij/saj. Dëgjoni me kujdes këshillat e pediatrit, sidomos në terma të prezentimit të ushqimit të ri në dietën e foshnjës. Është e dobishme të keni një libër të mirë rreth zhvillimit të fëmijëve.
- **Shijojeni.** Kjo periudhë sjell shumë obligime dhe përgjegjësi, por është unike. Juve iu është dhënë dhurata më e mirë nga të gjitha, dhe përkundër obligimeve, shijojeni foshnjën tuaj dhe çdo minutë të kaluar me të!
- **Lexojini faqet e mëposhtme** të këtij udhërrëfyese, do t'iu duhen!



Babai më i
MIRË

ZHVILLIMI I FËMIJËVE

Aspekte të ndryshme të zhvillimit të fëmijëve ←↵

Zhvillimi i fëmijëve mund të shihet përmes disa aspekteve të ndryshme të zhvillimit. Më së shpeshti ne e bëjmë ndarjen në mes aspekteve të mëposhtme të zhvillimit:

- Rritja dhe zhvillimi fizik (ndryshimet dhe zhvillimi i formës. Madhësisë, gjatësisë dhe peshës së trupit);
- Zhvillimi i aftësive të vogla motorike (aftësia për të lëvizur, për të kontrolluar pjesë të caktuara të trupit);
- Zhvillimi kognitiv (përfshin aktivitetet mentale siç janë detektimi, njohja, klasifikimi, vlerësimi i ideve, zgjidhja e problemeve, parashikimi);
- Zhvillimi social dhe emocional (si fëmijët ndihen në raport me veten dhe të tjerët, si hyjnë ata/o në marrëdhënie dhe komunikim me fëmijët dhe njerëzit e tjerë);
- Zhvillimi i të folurit (përshtatja e simboleve të kuptueshme të përdorura për të komunikuar me mjedisin);
- Zhvillimi i aftësive perceptuese (përdorimi i informacionit të fituar përmes të shikuarit, dëgjuarit, prekjeve, shijuarit, nuhatjes dhe pozitës së trupit).

Çdo aspekt i zhvillimit përmban në vete një numër të caktuar tiparesh në grupmosha të ndryshme. Ndryshimet janë veçanërisht intensive në vitet e hershme. Duhet të kihet në mend se fëmijët mund të zhvillohen me një ritëm të ndryshëm. Është gabim të provoni të "sforconi" zhvillimin e aftësive të caktuara në fëmijën, sepse kjo mund të shkaktojë efektin e kundërt.

Aktivite të dobishme për zhvillimin e fëmijëve ←

Pa marrë parasysh aktivitetin e fëmijës, është e nevojshme të meret në llogari evoluimi i kapaciteteve të fëmijës (aktiviteti nuk duhet të jetë barrë për fëmijën), interesi i fëmijës (aktivitetet e imponuara nuk janë të dëshirueshme), koha e matur për aktivitetin. Më poshtë gjeni disa aktivitete të dobishme për aspekte të ndryshme të zhvillimit të fëmijës.

🌀 Aktivite të dëshirueshme për zhvillim fizik 🌀

- Forma të dëshirueshme të lëvizjes
- Në vitin e parë të jetës një fëmijë duhet të zvarritet në mënyrë korrekte, të qëndrojë në këmbët e tij/saj në mënyrë korrekte, të ecë duke u mbajtur në objekte të përshtatshme, të ecë me ndihmën e të tjerëve, të ulet në mënyrë të pavarur, etj.
- Në vitin e dytë të jetës një fëmijë duhet të jetë i/e aftë të ecë në mënyrë të pavarur, në pjesën e dytë të vitit një fëmijë duhet të jetë i/e aftë të vrapojë në mënyrë të pavarur, të vrapojë në rreth, të kërcejë në dy këmbët duke u mbajtur për diçkaje, të ngjitet disa hapa me ndihmën e një personi tjetër (duke u mbajtur me dy duart, pastaj vetëm me njërin dorë).

🌀 Aktivite të dëshirueshme për zhvillimin e shqisave 🌀

- Është e nevojshme që objekte interesante dhe të padëmshme të jenë në fushën e vizionit të fëmijës
- Prindërit duhet t'i tregojnë fëmijës objekte me ngjyra të ndryshme
- Më e mira është të mos e pyesni fëmijën çfarë ngjyre është topi, por kur t'ia hedhni topin t'i thoni - ja, një top i kaltër.

🌀 Aktivite shëndetësore dhe higjienike të një fëmije 🌀

- Në vitin e parë, gjërat me të rëndësishme janë gjumi i rregullt, pozita dhe pushimi.
- Në vitin e dytë, një fëmijë duhet të mësohet si të fshijë duart dhe gojën pas ngrënies.
- Në vitin e tretë, një fëmijë duhet të mësohet që në mënyrë të pavarur t'i lajë duart e tij/saj dhe të ushqehet në mënyrë të pavarur.

🌀 Aktivitete sociale dhe emocionale të një fëmije 🌀

- Në vitin e parë, gjërat më e rëndësishme janë gjumi i rregullt, pozita dhe pushimi.
- Në vitin e dytë, fëmiju duhet mësuar si të pastroj duart dhe gojën pas ngrënies.
- Në vitin e tretë, fëmiju duhet mësuar që në mënyrë të panvarur ti pastroj duart e tij/saj dhe të ha ushqim në mënyrë të panvarur.

🌀 Aktivitete për zhvillimin intelektual të një fëmije 🌀

- Për zhvillim intelektual, të gjitha lojërat që kanë karakter zbulues, shpikës, logjik dhe matematik, etj, janë pozitive.
- Në vitin e parë, aktivitetet për kërkimin e objekteve të fshehura janë të dobishme.
- Në vitin e dytë, lojërat simbolike janë veçanërisht të rëndësishme.
- Në vitin e tretë, të folurit zhvillohet intensivisht dhe prandaj duhet të jemi të durueshëm për pyetjet e fëmijëve.
- Duhet të kujdesemi që stimulimi i zhvillimit të mos përfundojë me luajtjen e lojërave kompjuterike. Një gjysmë ore në ditë mjafton.

🌀 Aktivitete për zhvillimin e maturisë emocionale 🌀

- Mos i llastoni fëmijët duke i bërë të gjitha për ta/to, kjo mund të ndikojë negativisht në besimin e tyre.
- Fëmijët nuk duhet të jenë tepër të mbrojtur. Fëmijë të tillë kanë mungesë guximi, pavarësie dhe besimi më vonë. Ata/ato do ta përjetojnë mjedisin e tyre si diçka të rrezikshme.
- Mos reagoni të stresuar/a dhe në panik para fëmijëve, sepse edhe ata/ato do të fillojnë të reagojnë ashtu.
- Respektojini mendimet e fëmijëve, dëgjojini ato.
- Mos i shani dhe poshtëroni fëmijët.

Ju duhet t'i realizoni të gjitha këto aktivitete në mënyrë sa më spontane që mundeni, përmes lojërave dhe në kohë kur fëmija është i/e interesuar. Në fakt, një hulumtim i kryer nga Universiteti i Cambridge tregon se koha e lirë e fëmijëve është e stërmëshur me obligime shkollore dhe obligime të tjera të planifikuara, dhe se shumë pak kohë iu mbetet për të luajtur lidhshëm dhe për të ndërvepruar me bashkëmoshatarët/et e tyre. Fëmijët jetojnë nën një orar të definuar në mënyrë strikte, me mungesë të lojës së lirë, e cila mund të ndikojë në kreativitetin e tyre por gjithashtu edhe në "abnormalitete në zhvillimin neurologjik."

PARIME BAZIKE NË EDUKIMIN E FËMIJËVE

Si t'i mësojmë dhe edukojmë fëmijët ←↵

Metodat bazike të edukimit janë: stimulimi, zakonshmëria, bindja dhe parandalimi

- Metoda e stimulimit është metodë e inkurajimit të fëmijës për të vepruar në mënyrë që të nisë, mbrojë dhe kompletojë një aktivitet të caktuar. Përdoret kur fëmija tregon sukses por gjithashtu kur fëmija nuk këmbëngul në aktivitetin e nisur. Kjo metodë përfshin kuptueshmërinë e nevojave të fëmijës, inkurajimin, lëvdimin, shpërblimet, etj.
- Zakonshmëria bazohet në përsëritjen dhe aplikimin e veprimeve të caktuara, në mënyrë që të përshtasin aftësi të caktuara më një nivel pavarësie të fëmijës sa më të madh që mundën. Kjo kryhet duke tre-guar veprimin e mësuar, ushtrimit gradual, dhe performimit të përbashkët të veprimit.
- Bindja përdoret për të ndihmuar fëmijën të ndërtojë vlera korrekte, qëndrime dhe ndjenja, dhe të zhvillojë përgjegjshmërinë. Kjo arrihet përmes vlerësimit të përbashkët të aktiviteteve, diskutimeve dhe shembujve të argumentuar.
- Metoda e parandalimit përdoret në rast se metodat e lartpërmendura nuk janë efektive. Kjo përfshin: kërkesë, kritikë, kontroll, paralajmërim, komandë dhe dënim.

Babai më i
MIRË

Ekzistojnë disa stile kryesore të edukimit.

Stili autoritar i edukimit karakterizohet nga një qasje strikte dhe kërkuese e prindërve. Prindërit tregojnë pak dashuri dhe durim, dhe kërkojnë nga fëmija disiplinë, e cila realizohet me kërcënime dhe dënime. Pasojat e kësaj janë fëmijët e turpshëm/e, të pasigurtë/a, të pabesueshëm/me ose agresivë/e.

Stili demokratik përfshin vendosjen e kërkesave dhe limiteve, por fëmijës gjithashtu i ofrohet dashuri, ngrohtësi, kuptueshmëri dhe pranueshmëri. Pajtueshmëria dhe komunikimi i dy-anshëm përdoren shpesh si metodë e edukimit. Pasojat janë të tilla që fëmija është i/e përgjegjshëm/me, i/e pavarur dhe i/e bazuar në veten.



16 | **Stili tolerues** karakterizohet nga qëndrime tepër mbrojtëse të prindërve të cilët duan ta tolerojnë fëmijën e tyre. Prindërit shfaqin shumë ngrohësi dhe dashuri, por nuk bëjnë kërkesa. Pasojat janë qartë fëmijë i/e vullnetshëm/me dhe i/e lumtur, por shpesh i/e papërgjegjshëm/me, i/e llastuar dhe implusiv/e.

Stili indiferent i edukimit karakterizohet nga mungesa e interesit të prindërve për nevojat, çështjet, ëndrrat dhe planet e fëmijës. Një fëmijë i tillë shpesh ndryshon disponimin dhe gjithashtu mund të jenë të prirur për sjellje më ekstreme asociale.

Nga e gjithë kjo shohim se stili demokratik është më i përshtatshmi. Në mënyrë që fëmija të jetë njeri i pavarur dhe i përgjegjshëm, është e nevojshme t'i ofrohet dashuri, mbështetje, kuptueshmëri, por gjithashtu të vendosen kufinj dhe të kontrollohen sjelljet e tij/saj.

Dashuria dhe vendosja e “kufijve” ←↔

Ekzistojnë shumë këshilla dhe rregulla për edukimin e fëmijëve por parimi suprem është ta doni fëmijën dhe t'ia shprehni atë atij/asaj. Dashuria, përqafimet dhe puthjet kurrë nuk janë të tepërta. Në një pikë të caktuar ne do të përpiqemi shumë t'iu mësojmë fëmijëve tanë të përshtasin një shumëlloshmëri të aftësive të tjera dhe rregullave të sjelljes. Disa gjëra nuk do të shkojnë ashtu siç kemi planifikuar, do të dëshpërohemi, do të nevikosemi me fëmijët. Çshtë e rëndësishme të kujtojmë se nuk duhet që përmes gjërave dytësore ta lëndojmë parimin suprem, i cili është dashuria mes fëmijëve dhe prindërve! Dashuria i dhuron fëmijës siguri në vetvete, besim dhe imazh pozitiv për veten. Si ta përçoni dashurinë tuaj për fëmijën. Ja disa këshilla:

- Sigurohuni që e tërë familja të jetë e bashkuar sa më shumë që është e mundur përgjatë secilës ditë - përgatisni dhe hani ushqim së bashku, shetituni, flisni, shkoni së bashku tek shokët, shoqet. Mbledhja e familjes është gjithashtu shumë e rëndësishme, sidomos nëse shoqërohet me aktivitete të përbashkëta argëtuese. Kjo i jep fëmijës stabilitetin e nevojshëm.
- Tregoni fëmijës tuaj çdo ditë se e doni atë, përqafojeni dhe putheni atë, nuk ekziston asnjë arsye për ta mbajtur të fshehtë!
- Ndhmoni fëmijët të zhvillojnë një vetëvlerësim duke iu ofruar mbështetje konstante dhe inkurajim. Ndhmoni të zbulojnë fuqinë e tyre përmes dashurisë, rehatisë dhe kohën që ju ua dedikoni atyre.
- Kaloni kohë duke bërë aktivitete të cilat ata/ato i shijojnë.
- Nëse fëmija juaj është i/e dëshpëruar ose në disponim të keq, flisni me të rreth ndjenjave të tij/saj.



Babai më i
MIRË



- Ndihmohjini të zhvillojnë aftësitë që ata zgjedhin (për shembull, sport, muzikë, etj.)

Sidoqoftë, në mënyrë që të mos krijoni një princ apo princeshë të llas-tuar, i/e cili/a mendon se e gjithë bota duhet të rrotullohet rreth tij/saj, është shumë e rëndësishme që dashuria juaj ndaj fëmijës të shoqërohet nga vendosja e disa "kufinjve" të caktuar. Çfarë do të thotë kjo? Ja disa këshilla:

- Tregoni fëmijës tuaj në mënyrë konsistente se cilat sjellje janë të pranueshme dhe cilat jo.
- Mos i përmbushni të gjitha dëshirat e fëmijëve, sidomos ato që janë të paarsyeshme.
- Përmbushja e të gjitha dëshirave të fëmijëve do t'iu kthehet bumerang edhe fëmijëve edhe prindërve. Prindërve në atë mënyrë që fëmijët do t'i çmendin dalëngadalë me kërkesa joreale, dhe fëmijëve në atë mënyrë që do ta kenë të vështirë të përshtaten në botën e bashkëmoshatarëve.
- Mos lejoni që vendosja e kufinjve të kthehet në "stërvitje" të fëmijëve dhe programim të sjelljeve të tyre në çdo situatë.
- Edukimi më i mirë është ai i përcjellur nga dashuria dhe vendosja e moderuar e kufinjve. Fëmijë të tillë bëhen me vetëbesim, të përgjegjshëm, të matur dhe të pavarur.

MARRËDHËNIA DHE KOMUNIKIMI ME FËMIJËT

Rregulla bazike të komunikimit të mirë me fëmijë ←

Komunikimi i mirë zakonisht rrjedh nga afërsia e të rriturve me fëmijët, dhe nga pranueshmëria e fëmijëve. Përmes komunikimit, përpuni t'i tregoni fëmijës tuaj se ai/ajo është i/e pranuar, përmes fjalëve dhe veprave.

Ekzistojnë stile të ndryshme të komunikimit me fëmijë, siç është të urdhëruarit, të këshilluarit, të shantazhuarit, të kritikuarit, të lëvduarit, të përqeshurit, të siguruarit, të kontrolluarit etj. Secili nga këto stile ka anën e vet negative edhe atëherë kur duket sikur një stil i caktuar është pozitiv pa kushte. Sidoqoftë, njeriu duhet të provojë të evitojë kritikimin e shpeshhtë, gjykimin, urdhërimin, provokimin, përgjeshjen, këshillimin e tepruar, pyetjet, pengimin etj. Pra, cila është forma më e mirë e komunikimit???

Komunikimi më konstruktiv është ai që inkurajon fëmijët të thonë më shumë. Evitoheni kritikimin dhe inkurajoni fëmijën t'i ndajë ndjenat e veta, idetë dhe qëndrimet. Mënyra si bëhet kjo mund të jetë jo-verbale (për shembull duke tundur kokën), dhe përmes fjalëve ose frazave të ndryshme inkurajuese (për shembull "Çka ka tjetër aty? Më trego diçka rreth saj? Si u ndjeve ti? Më trego gjithë historinë? Etj.)

Në situata që në njëfarë mënyre janë konfliktuoze rekomandohet të përdoret modeli i komunikimit jo të dhunshëm, i njohur si i "Unë mesazhet". Modeli "Unë mesazhet" na mëson si të flasim nga perspektiva e nevojave tona dhe të të tjerëve në vend të reagimeve automatike, të cilat shpesh janë plot me akuza dhe urdhëra. Ekzistojnë katër komponente të modelit "Unë mesazhet".



1. Observimi dhe përshkrimi i situatës ashtu si është, pa përgjithësim, akuza...
2. Shprehja e ndjenjave, si ndihemi kur e vërejmë veprimin paraprak.
3. Shprehja e nevojave që lidhen me nevojat që kemi.
4. Kërkesa e komunikimit pa urdhëra, akuza, shantazhime, ngritje të zërit...

Një shembull i një qëndrimi që përfshin të katër komponentat e “Unë mesazhet”: Marko, kur shoh dy topa të qorapeve të ndyra nën tavolinën e kafesë dhe tre të tjerë pranë televizionit, më bezdisë sepse kam nevojë për më shumë rregull në dhomat të cilat i ndajmë bashkë. A ke mundësi t’i bartësh qorapet në dhomën tënde ose në rrobolarëse?” Kjo nuk është shumë e komplikuar, por është e rëndësishme ta aplikoni në praktikë!

Babai më i
MIRË



Çështja se sa duhet të udhëhiqen dhe disiplinohen fëmijët është shumë e komplikuar, gjithashtu sa duhet të lejohen ata/ato të zhvillohen, mësojnë dhe sillen lirshëm. Në kohët e mëparme, theksi qëndronte në disiplinë, ndërkohë që në kohët e tashme theksi qëndron në përfitimet e një edukimi më fleksibil. Hulumtimet e psikologëve/eve zhvillimorë/e të cilat theksojnë rëndësinë e raporteve të ngrohta të fëmijëve të cilat nuk do të mbushen me rregulla dhe dënime strikte për zhvillimin e papenguar të fëmijës mbështesin idenë e një lirie më të madhe. Gjithashtu është e kontestueshme ajo se normat dhe rregullat të cilat prindërit dëshirojnë “t’i fusin në kokat e fëmijëve” janë krejtësisht të sakta. Ekzistojnë vetëm disa parime dhe të vërteta të cilat janë absolutisht të sakta dhe të pandryshueshme në afatgjatë. Argumenti i tretë kundër disiplinës dhe rregullave tepër të mëdha është se në këtë mënyrë, afinitete të ca-

ktuara, liria e mendimit, kreativiteti, talentet dhe autenticiteti i fëmijëve mbyten. Në anën tjetër, është e qartë se fëmijët kanë nevojë për rregulla dhe kufinj të caktuar. Ato i mbrojnë ata për të mos bërë gjëra që kërcënojnë jetën në fëmijëri, ato i sjellin ata në një set rregullash dhe strukturë të caktuar të cilat zakonisht janë të nevojshme për stabilitetin e brendshëm. Me këto dhe shumë argumente të tjera “pro et kontra”, është e qartë se jemi në një terren bukur të rrëshqitshëm dhe nuk është e lehtë të japim këshilla të qarta mbi këtë temë. Çka është një konstante dhe çka duhet të theksohet, është dashuria dhe ndjeshmëria e prindërve ndaj fëmijëve duhet të jetë parimi suprem, dhe të gjitha rregullat tjera duhet të nënrenditen në të. Gjatë disiplinimit të fëmijës është e rëndësishme të mos shkohet në ekstrem ashtuqë pasoja e këtij procesi të mos jetë një personalitet i mbytur dhe i thyer psikologjikisht i fëmijës. Prandaj, rregulla dhe disciplina të caktuara duhet të ekzistojnë, por në asnjë kuptim një fëmijë absolutisht i bindur - robot!



Babai më i
MIRË

Fillimisht, rregullat duhet të formohen në disa sfera të jetës.

- **Siguria e fëmijës** (p.sh. Mos kërcë nga një lartësi, mos prek burime elektriciteti, mos luaj me xham, etj.).
- **Shëndeti** (respekto orarin e ushqimit dhe gjumit).
- **Zakonet e higjienës** (larja e rregullt e duarve, dhëmbëve, të veshurit e vetvetes, etj.)
- **Të mësuarit e sjelljeve bazike** (p.sh. Përhëndetja e më të moshuarve, mospengimi i të tjerëve, falenderimi për një nder, mos sharja, mos hedhja e mbeturinave, etj.)

Duhet të përmendet përsëri se kur flasim për shumicën e këtyre rregullave (sidomos për ato që mbrojnë jetën) njeriu nuk ka pse të jetë përjashtues. Mos u panikoni nëse gjatë drekës një fëmijë nuk mund të hajë ushqimin që është përgatitur për atë ditë por dëshiron të hajë diçka tjetër. Duke insistuar në mënyrë strikte për rregullat tona ne me siguri do t'i përkeqësojmë gjërat. Kështuqë, duhet të jemi mjaftueshëm të ndjeshëm dhe ta kuptojmë kur duhet të jemi fleksibil me rregullat. Më poshtë keni disa këshilla specifike për t'u mbajtur në mend gjatë të disiplinuarit të fëmijës.

- Secili rregull duhet t'i qartësohet fëmijës përmes një komunikimi të kënaqshëm
- Rregullat duhet t'i përshtaten fëmijës, në mënyrë që ai/ajo të mund t'i kuptojë ato.
- Fëmijës duhet t'i shpjegohen anët pozitive të një rregulli të caktuar.
- Evitoni mesazhet me një zgjidhje të gatshme, do të jetë më mirë që fëmija të vijë vetë në konkluzion
- Të rriturit duhet t'iu përmbahen rregullave të cilat i transferojnë tek fëmijët.
- Secili rregull dhe secila disiplinë duhet të bazohet në kuptimin dhe vlerën e tyre, dhe jo në fuqinë e prindërve.
- Respektimi i rregullave dhe disiplinës duhet të kryhet në mënyrë konstante dhe të rregullt përpos disa situatave specifike kur fëmija mund të jetë i/e sëmurë, lodhur ose përgjumur.
- Harrojini dënimet fizike.
- Mbajeni fjalën dhe bëni atë që thoni.

Si dhe kur të lëvdohet dhe kritikohet një fëmijë? ←

Që nga mosha e re një fëmijë duhet të mësohet se gjithçka që bëhet në jetë ka pasojat e tij që mund të jenë pozitive, negative, ose të dyja së bashku. Nëse ne jemi “burimi” i pasojave, ne duhet të marrim në llogari disa gjëra.

- Çdo lëvdatë dhe kritikë duhet të jetë e arsyetuar dhe e justifikuar
- Nëse lëvdojmë ose kritikojmë tepër, intervenimet tona do ta humbasin “fuqinë” dhe nuk do të kenë efekt në fëmijën. Duhet të kujdesemi të mos bëhemi shumë të mërzitshëm me këshilla.
- Lëvdatat dhe shpërblimet kanë efekt më afatgjatë se dënimet dhe kritikrat.
- Të dyja, edhe kritika edhe lëvdata duhet të jenë sa më precize që është e mundshme, prandaj ato duhet të jenë të fokusuara në sjellje specifike. Evitohet fjalishtë si: “Ti je më i keqi/ja/,miri/a,” “Nuk ke ide,” “Kurrë nuk do t’ia dalësh,” e kështu me rradhë.
- Secili shpërblim dhe dënim duhet të jetë i rëndësishëm për fëmijën në mënyrë që të ketë efekt.
- Disa nga shpërblimet e dëshirueshme do të mund të ishte: përgatitja e trajtimeve që një fëmijë pëlqen; dhuratat e vogla (kartolinat, posterët, lapsët, etj.); të shkoni në një vend të cilin fëmija juaj pëlqen (p.sh. Në këndin e lojërave, në park); privilegje të veçanta (p.sh. Lojërat kompjuterike), etj.
- Mos harroni fuqinë e përqafimeve dhe puthjeve!

Si të ballafaqoheni me sjelljet e “vështira” të fëmijëve ←

Prindërimi nuk është vetëm “të pushosh në fushë”, po nganjëherë është edhe “ecje në ferra”. Çdo prind herët a vonë do të përballet me disa forma të sjelljes “së vështirë” të fëmijëve, sjellje këto që nuk janë lehtë të transformueshme. Pas çdo sjelljeje të keqe të fëmijëve, ka një arsye dhe kur të kuptuarit e arsyeve për sjelljet e atilla, do na ndihmojë të ballafaqohemi me situatat kur fëmijët sillen në mënyrë të papërshtatshme. Këto janë arsye më të shpeshta:

- Mungesa e vëmendjes. Fëmijët që ndjenjnë sikur nuk po marrin mjaft vëmendje, provojnë të kërkojnë atë shpeshherë e kërkojnë atë në forma të sjelljes antisociale.

- Nevoja për kontrollë. Ne të gjithë kemi nevojë bazike që të ndjejmë pushtet dhe kontroll në jetërat tona. Fëmijët nganjëherë thonë “jo” me qëllim që të fitojnë kontroll, ose e bëjnë të kundërtën e asaj që ne u themi, prapë për po të njëjtën arsye.
- Kufij të paqartë. Nëse fëmijët nuk e dijnë se çka është e (pa)lejuar, atëherë shumë prej tyre testojnë kufijt duke bërë disa aktivitete që janë të papranueshme për të rriturit.
- Lidhje të dobëta me familjen. Fëmijët janë shumë të ndjeshëm ndaj çdo gjëje që iu ndodhë. Nëse prindërit grinden në sy të fëmijëve, atëherë fëmijët bëhen të tensionuar dhe mund ta shprehin këtë ndjenjë në mënyra të papërshtatshme.
- Parehatia fizike. Fëmijët mund të sillen në mënyrë antisociale nëse janë të ekspozuar ndaj urisë, mundimit fizik, turmës, zhurmës, etj.

Këto janë disa nga shkaqet që mund të shkaktojnë shumëllojshmëri të sjelljeve “të vështira”, antisociale dhe të papranueshme tek fëmijët, siç janë kokëfortësia, hiperaktiviteti, zemërimi dhe nervoza, frika apo të qarët e pakontrolluar, sharja, agresiviteti dhe dhuna, vjedhja, kafshimi i thonjëve dhe varësia teknologjike në secilën situatë, me kujdes duhet vështruar se çfarë ka sjellë deri tek kjo sjellje e fëmijës. Gjithashtu, më poshtë keni disa këshilla se si të reagoni në situata të atilla.

🌀 Kokëfortësia e tepërt dhe mosbindja 🌀

Këta fëmija karakterizohen nga mosbindja, dëshira për të dominuar në çdo situatë dhe dëshira për t'i bërë gjërat vetëm siç duan vetë. Edhe pse paraqiten si dominues, ata/ato shpesh kanë mungesë të vetëbesimit. Përderisa ata janë mësuar të marrin gjithçka që dëshirojnë, ata/ato përjetojnë mungesën e ndonjë gjëje me shumë emocionalitet dhe si humbje apo mposhtje të madhe. Këshillat për t'u përballur me fëmijë të këtillë janë:

- Ofroni atmosferë familjare të atillë që secili natyrshëm dhe hapur të shprehë dobësitë e tij/saj,
- Vëzhgojeni sjelljen e fëmijës dhe përgjigju me mirësjellje apo ndonjë çmim të caktuar ndaj kërkesave normale të tij/saj
- Mos garoni me fëmijën tuaj dhe mos u përfshini në lojën e tij/saj të komandimit;
- Mos demonstroi qëndrim komandues përpara fëmijës.

Hiperaktiviteti ndodhë çdo herë e më shumë tek fëmijët. Lidhet me çrregullimet metabolike dhe sindromin e mungesës së vëmendjes. Karakterizohet prej paaftësisë për t'u koncentruar, mosdurim, lëvizje konstante, nervozizëm, sulme të herëpashershme të zemërimit përgjatë ndonjë humbjeje, interes të shkurtër në lojëra, etj. Këshillat për t'u përballur më hiperaktivitet janë:

- Jepu fëmijëve detyra të vogla dhe të kuptueshme shpesh;
- Përgatitni një plan pune për çdo ditë dhe strukturë të qartë të gjërave që janë përfunduar dhe kohës kur janë përfunduar;
- Luani lojëra që kërkojnë koncentrim, siç është ndërtimi i blloqeve;
- Mos i ofroni fëmijës tuaj shumë lojëra në të njëjtën kohë. Largoni ato nga tavolina e punës;
- Lexoni fëmijës tuaj histori të ndryshme sepse kjo e qetëson atë, veçanërisht gjatë kohës së gjumit;
- Shpenzoni energji përmes aktiviteteve fizike dhe sporteve;
- Tregoni afërsi ndaj fëmijut tuaj kurdo që mundeni;

Zemërimi dhe nervozizmi

- Rrini të qetë, rrahja dhe qortimi nuk ndihmojnë;
- Flisni me fëmijun tuaj, kërkoni nga ai/ajo t'iu shpjegojë se çfarë e ka zemëruar aq shumë. Dëshmoni që ju po interesoheni për ndjenjat e tij/saj. Nëse ai/ajo nuk flet, mos insistoni, provoni më vonë kur ai/ajo të qetësohet.
- Nëse fëmiju iu godet, kapjani dorën me vendosmëri (por jo me shumë fuqi) dhe thoni "Nuk bën të më godasësh!"
- Dërgojeni fëmijën në një vend të sigurtë ku nuk mund ta lëndojë veten, më e mira është që ta dërgoni në shtëpi;
- Lejueshmëria do dërgojë në shpërthime tjera të zemërimit, dhe kjo sigurisht nuk është e dëshirueshme;
- Të mos kushtuarit e vëmendjes së veçantë mund të jetë mjet i suksesshëm gjatë këtyre situatave, sidomos me fëmijë më të rritur;
- Fëmijëve më të vegjël, premtojuni që do t'ua përmbushni kërkesat vetëm nëse ata/ato kërkojnë diçka në mënyrë të sjellshme;
- Qëndroni pas vendimeve tuaj në mënyrë konsistente;
- Mësoni fëmijën tuaj që të shprehë zemërimin e tij/saj në mënyrë kon-

struktive (p.sh. përmes vizatimit në letër me stilolaps të kuq, përmes vrapimit etj.)

- Bëhuni shembull i mirë, mos e shfaqni zemërimin tuaj para fëmijëve sepse kështu ata/ato do të mësojnë se si të reagojnë në zemërim.

Sjelljet e dhunshme të fëmijëve

Sjelljet e dhunshme të fëmijëve mund të inkurajohen nga faktorë të shumtë siç janë dënimi fizik nga prindërit, indiferenca dhe mungesa e dashurisë, liria e tepërt dhe e pakufizuar, alkoolizmi në familje, ekspozimi i tepërt ndaj përmbajtjes së dhunshme në media, presioni bashkëmoshatarë, etj. Këshillat që iu duhen në raste të dhunës së shpeshtë të fëmijëve janë si vijon:

- Lejoni fëmijën që të nxjerrë agresivitetin përmes aktiviteteve fizike, sporteve, etj
- Shmangējuni përmbajtjes së dhunshme në media;
- Reduktoni agresivitetin në familje;
- Bisedoni shpesh me fëmijën dhe shpjegojani asaj/atij (këtë mund ta bëni edhe përmes të ashtuquajturës lojë skenike) se si një problem mund të zgjidhet pa agresivitet dhe se si duhet të reagohet në mënyrë të padhunshme. Inkurajojeni atë që të vendosë vetën në rolin e fëmijës/personit që ka qenë viktimë e sjelljes të dhunshme së tij/saj.
- Gjithmonë zhvilloni lidhje të afërt me fëmijën tuaj.

Vjedhja

Kur fëmijët vjedhin, ata/ato zakonisht vjedhin lodra ose karamele, zakonisht nga fëmijët në kopsht, vendin për lojë apo ndonjë vend tjetër ku mblidhen fëmijët. Fëmijët zakonisht bëjnë këtë ngase nuk kanë gjerat që pëlqejnë. Nëse janë më të vegjël, ata/ato as që e konsiderojnë këtë gjë si gjë të keqe. Nëse vjedhja ndodhë shpesh, mund të jetë simptomë e refuzimit, e përmes vjedhjes ata duan ta marrin vëmendjen. Në këtë rast, dënimi do të ishte metodë krejtësisht e gabuar për zgjidhjen e problemit. Parandalimi më i mirë është rritja me dashuri, besim dhe lidhje të sinqerta. Disa këshilla tjera janë:

- Kur vjedhja ndodhë për herën e parë mos reagoni në mënyrë ekstreme e të dhunshme;
- Lejoni fëmijët që të të përmbushin nevojat e tyre rregullisht;
- Bisedoni me fëmijën tuaj rreth ndjenjave të të tjerëve/ave, palës së dëmtuar;
- Çka vidhet, duhet kthyer prapë;

Kafshimi i thonjëve është shprehje kryesisht e shkaktuar nga tensioni dhe stresi. Të rriturit/at shpeshherë nuk mund të vërejnë situatat që mund të shkaktojnë stres apo ankth tek fëmija, prandaj është shumë e vështirë të identifikohen shkaqet e kafshimit të thonjëve. Provoni të identifikoni kohën, vendet dhe aktivitetet që zakonisht ndërlidhen me kafshimin e thonjëve:

- Është gabim të kritikoni apo të dënoni fëmijën tuaj për kafshim të thonjëve.
- Bisedoni me fëmijën tuaj rreth kësaj shprehje dhe tentoni të identifikoni shkaqet e tensionit. Shpjegoni se kjo shprehje është e dëmshme për shëndetin për shkak të bakterieve të shumta që ndodhen nën thonjë.
- Provoni të shkoni hap pas hapi. Bëni një marrëveshje me fëmijën tuaj për shpërblime të vogla që ju do ti dhuroni fëmijës nëse ai/ajo nuk kafshon thonjtë për një ditë, dy ditë, tri ditë e kështu me rradhë.
- Ofroni alternativa. Provoni me çamçakëz, ëmbëlsira ose diçka të ngjashme me qëllim që fëmija të ketë stimulimin e nevojshëm oral kurdo që ai/ajo ndjen tension

Sharja

- Për fëmijët më të vegjël se gjashtë vjeç, një qasje e thjeshtë dhe e shkurtër është më e mira: "Kurrë më mos shaj!" Fëmijëve më të rritur, që janë të aftë të kuptojnë shpjegime më komplekse, është e nevojshme t'iu shpjegohet se përse nuk duhet sharë.
- Pyesni fëmijët nëse e kuptojnë domethënien e atyre fjalëve. Nëse ata/ato thonë "jo" atëherë shpjegojuni që ajo fjalë është ofenduese, i lëndon të tjerët dhe që është e papranueshme.
- Bisedoni më fëmijën tuaj dhe gjeni fjalë të reja, jo ofenduese të cilat ai/ajo mund t'i thotë kur ndihet i/e trishtuar apo i/e zemëruar.
- Nëse asnjëra prej këshillave më lart nuk ndihmon, definoni pasojat për çdo sharje pasuese.
- Korrigjoni veten dhe të tjerët/at, kjo do të ndikojë që fëmijët të ndalen së shari më shpejtë.

Babai më i
MIRË



🌀 Rënkimi dhe qarja e pakontrolluar 🌀

Në këtë rast, flitet për të qarët dhe rënkimin që nuk janë rezultat të ndonjë dhimbjeje apo problemi real. Është e rëndësishme që të dijmë të dallojmë saktësisht të qarët e vërtetë nga rënkimi i rremë. Duhet të jeni të vetëdijshëm/me për faktin që secili fëmijë nganjëherë qan, rënkon dhe bërtet. Fëmija do të rënkojë edhe më shumë nëse prindërit bëjnë çfarëdo që kërkon fëmija. Është e rëndësishme që prindërit të tregojnë vendosmëri, pa zemërim, qortim apo nervozë.

- Gjatë shenjave të para të rënkimit, menjëherë thoni, “Ndalo, nuk do dëgjoj zëra të atillë”. Në momentin që rënkimi ndalon, reagoni pozitivisht ndaj zërit normal të fëmijës ngase kështu do të inkurajoni ndërprerjen e rënkimit të fëmijës.
- Tregoni fëmijës ndonjë mënyrë të sjellshme për të kërkuar diçka.
- Tregoni fëmijës që ai/ajo nuk do marrë atë që dëshiron nëse ai/ajo rënkon ose qanë pa arsye.
- Nëse fëmija vazhdon të qajë atëherë duhet të ketë pasoja të caktuara për këtë sjellje. E njejta gjë bëhet për sharjen, goditjen, pështyrjen, përsëritjen, etj. Është më së miri që pasojat të vijnë menjëherë pas sjelljes së papranueshme ngase në këtë formë ka efekt më të madh.

Fëmijët shpeshherë kanë frika të ndryshme, si frika nga errësira, nga fëmijët tjerë, nga hapësirat e panjohura, zhurmat, kafshët, dështimi, etj. Frika mund të zhvillohet përmes lojërave të padëmshme ku fëmijët frikësojnë njëri/a – tjetrin/ën më gjëra apo fenomene të ndryshme.

- Flisni me fëmijën tuaj rreth asaj që e ka mërzitur atë, për atë se kur ka filluar frika, çfarë mendon fëmija se është gjëja më e keqe që mund të ndodhë. Tregoni që burimet e frikës janë në fakt procese të padëmshme natyrore si errësira, insektet, etj.
- Mos e përdorni metodën “gjuajtja në zjarr” (do të thotë mos e ekspozoni fëmijën qëllimisht ndaj gjërave, fenomeneve që u frikësohet), sepse kjo mund të shkaktojë efekt edhe më të keq, p.sh. frikë paniku ose fobi.
- Vizatoni bashkë gjënë nga e cila frikësohet fëmiju juaj. Nëse janë insekte, vizatoni bashkë insektin nga i cili fëmiju juaj frikësohet dhe mos harroni ta uroni kur fëmiju përfundon vizatimin. Pastaj prekeni bashkë, me qëllim që fëmija të kuptojë që asgjë nuk mund të ndodhë. Pak nga pak, për disa ditë fëmiju do fillojë të prekë insekt të vërtetë.
- Lexoni bashkë rreth gjësë nga e cila është i frikësuar fëmiju. Nëse ato janë insekte, lexoni rreth tyre. Kini durim nëse nuk ka ndërrim të menjëhershëm pozitiv.

Varësia e fëmijëve nga teknologjia dhe media

Mesatarisht, fëmijët kalojnë 35-40 orë në javë përpara televizionit, kompjuterit, telefonit/tabletit, gjë kjo që i izolon ata/ato në një mënyrë specifike nga familjet e tyre e gjithashtu i ekspozon ata/ato ndaj përmbajtjeve pornografike, dhunës dhe programeve të realitetit “reality shoë” të pakuptimta në TV. TV dhe video lojërat janë prindër dhe kujdestarë/e jo të mirë/a, prandaj është e nevojshme që të reduktohet përdorimi i tyre:

- Sigurohuni që e dini se çfarë shikon, lexon apo dëgjon fëmija juaj
- Përcakëtoni rregulla të përdorimit të këtyre mediave (kohën, vendin, përmbajtjen).
- Provoni t’i shpjegoni fëmijës suaj se cila media ka përmbajtje të dëmshme dhe pse
- Inkurajoni fëmijën tuaj që të kënaqet me forma “më të shëndetshme” të argëtimit si ecja, vizatimi, loja me ndërtimin e bloqeve, etj.
- Nga shembulli juaj, tregoni fëmijës suaj që ai/a jo duhet të jetë më pak e lidhur me përmbajtjen e mediave.

ÇFARË DUHET T'U MËSOJMË FËMIJËVE TANË?

Janë disa vlera dhe karakteristika njerëzore dhe morale që janë pozitive për të gjithë njerëzit dhe vlejnë përgjatë gjithë jetën. Ato janë:

- sinqeriteti dhe integriteti;
- durimi;
- altruizmi (të ndihmosh të tjerët/at)
- vendosmëria
- kujdesi dhe përgjegjësia;
- krenaria;
- të shprehurit dhe të kuptuarit e emocioneve;
- butësia;
- zemërgjerësia;
- të qenit i/e hapur ndaj ndryshimeve;
- pavarësia;
- përcakëtimi dhe arritja e qëllimeve, etj.

Përveç këtyre vlerave universale, ka shumë mësimë tjera që mund t'u mësojmë fëmijëve tanë. Më poshtë mund të gjeni një numër mësimesh që mund të jenë material i dobishëm për lexim gjatë kohës së lirë ose para kohës së gjumit. Ju mund t'i lexoni këto mesazhe bashkë me fëmijët tuaj dhe më pas të flisni për kuptimin e tyre.

Babai më i
MIRË



Këshilla për baballarët rreth situatave të përditshme ←

- *Kaloni kohë me fëmijën tuaj, veçanërisht kur ai/ajo është shumë i/e vogël*
- *Përgjatë kohës, lejoni fëmijën të jetë më i/e pavarur dhe i/e përgjegjshëm/me*
- *Mësoni fëmijën që të kthejë gjërat që ai/ajo merr hua!*
- *Ndihmoni fëmijën të kuptojë që nganjëherë është normale të jesh më i/e dobët ose më pak i/e suksesshëm/me se të tjerët/at*
- *Televizioni është prindi dhe kujdestari/ja më i/e keq/e në botë!*
- *Mësoni fëmijën që të mos lëndojë të tjerët/at*
- *Mësoni fëmijën që të ndajë gjërat e tij/saj me fëmijët tjerë*
- *Mësoni fëmijën që të kujdeset për gjërat e tij/saj*



Babai më i
MIRË



- ***Përgatisni fëmijën duke i treguar që në botë ka edhe njerëz të këqinj***
- ***Mësoni fëmijën të respektojë autoritetin por të mos jetë shërbyes apo skllav.***
- ***Ndihmojeni që t'i bëjë detyrat e shtëpisë.***
- ***Mësoni fëmijën të provojë gjëra të reja.***
- ***Hani bashkë saherë të kenë mundësi.***
- ***Shkoni bashkë në ngjarjet sportive.***
- ***Mësoni fëmijët t'i shfrytëzojë paratë me mençuri***
- ***Mos bëni thashetheme rreth nënës me fëmijën***
- ***Mësoni fëmijën të jetë tolerant/e ndaj njerëzve të ndryshëm.***
- ***Bëni fëmijën të qeshë, të qeshurit është i shëndetshëm dhe i dobishëm***
- ***Përqafojeni dhe utheni fëmijën tuaj saherë që mundeni!***
- ***Lejojeni fëmijën të zvarritet, kështu ai/ajo do mësojë që të ecë më shpejtë!***
- ***Hulumtimet tregojnë që fëmijët mendojnë se prindërit janë më të mirë në tregimin e përrallave para gjumit – tregoni dhe dëshmoni këtë!***
- ***Pesha e tepërt nuk është e shëndetshme, mos e teproni me ushqim!***
- ***Mos u dehni para fëmijës, ai/ajo do mendojë që ashtu duhet vepruar!***
- ***Lejojeni birin tuaj të qajë.***
- ***Mos i transferoni fëmijës suaj ëndrra të papërbushura!***
- ***Mos planifikoni deri në detajin më të vogël kohën e lirë të fëmijës suaj. Lejoni atë të bëjë çfarëdo që ai/ajo pëlqen dhe dëshiron.***

- **Përgjigjuni me sinqeritet ndaj pyetjeve të fëmijës suaj, dhe nëse nuk e dini përgjigjen, i thoni që do pyesni përreth dhe do t'i përgjigjeni më vonë.**
- **Prindër aktivë – fëmijë aktivë; prindër përtacë – fëmijë përtacë.**
- **Nëse një prind mbron fëmijën gjatë të gjitha sfidave të tij/saj gjatë fëmijërisë, ai fëmijë do ballafaqohet me ato sfida përgjatë rritjes!**
- **Loja e lirë më së miri inkurajon zhvillimin e fëmijës!**
- **Mbillni një pemë apo bimë me fëmijën tuaj.**
- **Mësoni fëmijën të dojë dhe respektojë kafshët.**
- **Ecni më fëmijën tuaj në errësirë, sugjeroni atij/asaj që të ecë për pak kohë disa hapa para jush.**
- **Ndihmoni fëmijën që të shijojë diellin e mëngjesit të hershëm dhe dritën e hënës**
- **Inkurajoni fëmijën që të mësojë të shijojë qetësinë.**
- **Para gjumit, pyetni fëmijën tuaj se si e ka kaluar ditën, çfarë ka bërë gjatë ditës, çka ishte mirë gjatë ditës e çka jo. Kjo do ta ndihmojë atë që të njohë më mirë veten dhe të rritet shpirtërisht.**
- **Rekomandoni fëmijës suaj që të shkruajë ditar.**
- **Notoni bashkë, është e dobishme për zhvillimin e fëmijës.**
- **Lejoni fëmijën tuaj që të angazhohet në disa sporte.**
- **Inkurajoni fëmijën tuaj që të provojë ushqime të reja, përfshirë ushqimin që hahet më shumë në shtete tjera.**
- **Mësoni fëmijën tuaj t'u ndihmojë të tjerëve, por edhe që të mos krekoset për këtë gjë.**
- **Mësoni fëmijën tuaj t'u ndihmojë njerëzve të varfër apo të sëmurë – thërrisni bashkë një numër humanitar.**
- **Bleni fëmijës suaj një arkë kursimesh për fëmijë dhe inkurajojeni që të grumbullojë e të kursejë para.**

Babai më i
MIRË



- *Ndihmoni fëmijën tuaj që të kuptojë se sa kushton ushqimi bazik.*
- *Ofroni fëmijës para nganjëherë që të paguajë ushqimet e shëtitë vetë në dyqan.*
- *Lejoni fëmijën që të zgjedhë vetë frutat dhe perimet e freskëta në dyqan apo treg.*
- *Kur të vijë koha, provoni t'i shpjegoni fëmijës suaj se çfarë është dashuria, seksi dhe qëllimet e organeve gjinitale. Mos e bëni këtë të tingëllojë si temë "tabu", qasjuni kësaj teme siç iu qaseni të gjitha nevojave që një person ka.*
- *Caktoni kohën kur fëmija juaj duhet të flejë.*
- *Mësoni fëmijën tuaj se si të thërrasë policinë apo ambulancën.*
- *Mësoni fëmijën që të mos nisë dhe të mos përfshihet në përleshje.*
- *Mësoni fëmijën të mos ngacmojë fizikisht apo psikologjikisht fëmijët tjerë.*



Babai më i
MIRË

- *Mësoni fëmijën që nëse mundet të provojë të mbrojë fëmijën tjetër nëse ai/ajo ngacmohet apo rrahet nga të tjerët/at.*
- *Respektoni vizatimet e fëmijës suaj, vendosni disa në shtëpi apo në zyrë – ai/ajo do ta vlerësojë këtë gjë!*
- *Një fëmijë i palumtur është shpeshherë i uritur apo i lodhur. Kushtoni vëmendje...*
- *Mësoni fëmijët pesë-vjeçar rreth dëmeve që sjellin drogat dhe alkooli.*
- *Hani bashkë në familje, kurdo që mundeni.*

- *Lejoni fëmijën tuaj që të gatujë me ju, është mjaft e dobishme dhe një shkathtësi e cila sigurisht do t'iu duhet.*
- *Tregoni fëmijes se si t'i rendisë dhe rregullojë rrobat e tij/saj.*
- *Mësoni fëmijën të rregullojë lodërat e tij/saj pasi që ai/ajo të mbarojë së luajturi me to.*
- *Mësoni fëmijën se si t'iu thërrasë në telefon dhe pastaj përgjigjuni thirrjeve të tij, saj. Gjithnjë.*
- *Përderisa fëmija juaj rritet, jepini përgjegjësi më të mëdha.*
- *Shpërblejeni fëmijën tuaj kurdo që e shihni të arsyeshme.*
- *Mos toleroni shpërthimet e zemërimit të fëmijës suaj, njerëzit përreth tij/saj nuk do ta tolerojnë në të ardhmen! Mësoni atë se si të shprehë pakënaqësitë e tij/saj në mënyrë konstruktive.*
- *Nëse i bërtisni fëmijës suaj ai/ajo do mësojë më pas t'iu bërtasë juve!*
- *Mësoni fëmijën tuaj që të mos dorëzohet qysh në pengesën e parë kur synon të arrijë një qëllim.*
- *Mos ndërhyni në përleshjet e fëmijës suaj, lëreni deri në momentin kur bëhet fjalë për abuzim serioz.*
- *Inkurajoni fëmijën tuaj që të luajë jashtë shtëpisë kurdo që është e mundur.*
- *Duhet të dini që nuk mund t'i mësoni fëmijës suaj gjithçka që ju keni planifikuar t'i mësoni.*
- *Shpejtoni fëmijës suaj që ka njerëz me ngjyrë të ndryshme të lëkurës dhe se të gjithë janë të barabartë.*
- *Edhe nëse mundeni, mos i bleni fëmijës suaj gjithçka që ai/ajo dëshiron.*
- *Dhuna e një të rrituri/e ndaj fëmijës ndikon që fëmija lehtësisht të bëhet i/e dhunshëm/me gjithashtu!*
- *Mësoni fëmijën si të gjejë rrugën për në shtëpi.*
- *Mësoni fëmijën tuaj që të mos ketë frikë të provojë gjërat e reja.*

- Nëse sporti që fëmija juaj e praktikon është më i rëndësishëm për ju sesa për të, atëherë diçka nuk është në rregull!
- Përgatisni fëmijën që humbjet janë pjesë e pandashme e jetës.
- Mësoni fëmijën të sillet me dinjitet edhe kur fiton e edhe kur humbë diçka!
- Nëse jeni familje besimtarësh/esh, lutuni me fëmijën tuaj!
- Kur fëmija kërkon diçka nga ju, në disa raste ofrojani pas një kohe të caktuar. Është e rëndësishme që fëmija juaj të mësojë të ketë durim.
- Kurrë mos e kritikoni nënën e fëmijës para tij/saj!
- Mësoni fëmijën të përcaktojë qëllime dhe të planifikojë hapa për t'i arritur ato qëllime. Për shembull, njëri prej këtyre qëllimeve që mësohet me faza mund të jetë mësimi se si të ngasë biçikletën.
- Mësoni fëmijën që të caktojë vetë se kur t'i vendosë rrobat e lara dhe kur t'i vendosë rrobat e palara në koshin e rrobave që duhet larë.
- Flisni me fëmijën tuaj rreth ëndrrave të tij/saj dhe ëndrrat tuaja.
- Inkurajoni fëmijën të lexojë libra. Kjo mund të dërgojë fëmijën në drejtim pozitiv.
- Tregoni shpesh fëmijës suaj që e doni. Kjo i ofron atij/asaj ndjenjën e sigurisë dhe vetëbesimit.
- Lejoni fëmijën të kalojë kohë me familjen e gjerë.
- Mësoni fëmijën se si të shprehë agresivitetin e tij/saj në mënyrë konstruktive
- Mësoni fëmijën që ka njerëz të ndryshëm dhe ata/ato nuk e kanë për obligim të mendojnë apo të veprojnë njëllor si ai/ajo.
- Mos e kritikoni fëmijën tuaj në sy të shokëve/shoqeve të tij/saj.



Babai më i
MIRË

- *Mësoni fëmijën që të mos vonohet, nga shembulli i juaj.*
- *Kurrë mos ngasni veturën me fëmijë të vogël në ulëset përpara.*
- *Bebet dhe fëmijët e vegjël duhet të jenë të ulur sigurtë dhe të lidhur me rripin e sigurisë në ulësen për bebe gjatë ngasjes së veturës.*
- *Tregoni fëmijës suaj se sa e rëndësishme është të shkosh në shkollë dhe të jesh nxënës/e i/e mirë.*
- *Inkurajoni fëmijën tuaj që të mos konsumojë alkool dhe droga, edhe nëse kjo gjë ndodhë përreth tij. Kjo nuk do të thotë që ai/ajo është i/e dobët, por që është i/e guximshëm/me dhe ka karakterin e tij/saj*
- *Këshilloni fëmijën tuaj që të mos shoqërohet me bashkëmohatarë/e që pinë alkool ose marrin droga.*
- *Mësoni atë për vlerat më të rëndësishme të jetës, dhe ato definitivisht nuk janë lodërat, rrobat, veturat ose gjërat tjera!*
- *Mësoni djalin tuaj që është normale për djem që të punojnë në kuzhinë, të pastrojnë shtëpinë dhe të kujdesen për fëmijët.*
- *Inkurajoni fëmijën tuaj që të marrë pjesë në aktivitetet vullnetare apo ato të bamirësisë në shkollë. Kështu ai/ajo mëson se çfarë do të thotë të jesh qytetar/e aktiv/e.*

- *Mësoni fëmijën që çdo veprim ka pasoja.*
- *Lejoni fëmijën të përjetojë pasojat e sjelljes së tij/saj, pozitive apo negative. Pasojat janë mësueset më të mira.*
- *Mësoni fëmijën tuaj të ketë durim, të jetë i/e sjellshëm/me dhe tolerant/e. Nëse nuk e mësoni tani, do të pendoheni më vonë.*
- *Inkurajoni fëmijën që të mbrojë të drejtat dhe besimet e tij/saj edhe nëse të tjerët/at mendojnë ndryshe.*
- *Nëse fëmija bën ndonjë gabim, mos e justifikoni dhe mos e mbronni. Kjo do t'i ndihmojë atij/asaj që të jetë më i/e përgjegjshëm/me dhe të përballojë më mirë presionin.*
- *Mësoni fëmijën tuaj që besimi është si litar. Kur këputet, mund të lidhet, por nyja vërehet ende.*
- *Mos i premtoni fëmijës suaj gjëra që nuk mund t'i përmbushni.*
- *Mos e kërcënoni fëmijën me diçka që nuk do ta bëni.*
- *Kuptoni që ju nuk mund të jeni gjithçka për fëmijën tuaj!*
- *Mësoni fëmijën që të përfundojë punën që ai/ajo ka nisur.*
- *Mësoni fëmijën tuaj që të kërkojë falje kur bën ndonjë gabim.*
- *Nëse shkoni në ndonjë udhëtim, thërrisni fëmijën tuaj në telefon, atij/asaj i mungoni!*
- *Mësoni atë që problemi nuk është nëse dështon së bëri diçka, por nëse ai/ajo ndalon së provuari!*
- *Mësoni fëmijën tuaj të përdorë mjete të thjeshta për mirëmbajtjen e shtëpisë, çekanin, darët, gozhdat, etj.*
- *Mësoni fëmijën tuaj që ëndrrat mund të realizohen me besim më të madh, punë të përkushtuar dhe sakrificë!*
- *Kur fëmija rritet, lejoni atë që të shkojë diku larg, fizikisht dhe mendërisht!*

Babai më i
MIRË

GABIMET MË TË ZAKONSHME TË BABALLARËVE TË RINJ

🌀 Roli pasiv i babait 🌀

Edhe sot ka baballarë që besojnë, sipas disa normave tradicionale, që nënat duhet të rrisin fëmijët dhe baballarët duhet të sigurojnë të ardhurat për ekzistencën e tyre dhe që baballarët kur kthehen në shtëpi shikojnë TV ose lexojnë gazeta. Kjo me gjasë është njëra

prej gjërave më të pakuptimta për shkak të së cilës vuajnë të gjithë, baballarët, fëmijët, nënat. Pra, mos u bëni skllëvër të këtyre stereotipeve. Të dy prindërit duhet të përfshihen barabartë në rritjen e fëmijëve, hiqni këmbët nga kolltuku dhe përfshihuni!



Një prej problemeve të kohës moderne e që është në rritje e sipër është edhe garimi dhe nxitimi i tepërt për të fituar të mira materiale. Njëra nga pasojat është që anëtarët e familjes janë më pak të bashkuar. Studimet kanë treguar që sa më e shkurtër të jetë koha që familja kalon bashkë aq në nivele më të larta janë sjelljet anti-sociale tek fëmijët. Prandaj, fëmijët kanë nevojë për kontakt dhe mundësisht të kualitetit më të mirë dhe më përmbushës. Nuk ka para që e kompenson këtë!

Keqkuptimi dhe të kritikuarit e fëmijës

Është shpeshherë e vështirë për shumë prindër që të kuptojnë një gjë të thjeshtë, pra që fëmija është – fëmijë! prindërit shpeshherë presin që një pesë-vje=ar të mos derdhë ndonjë gjë, të mos rrëzhet, të mos bëjë ndonjë pyetje të pakuptimtë etj. Kur ndodhë kjo prindërit reagojnë me nervozë, me kritika, duke akuzuar dhe ofenduar fëmijët. Që të shmanget kjo është e nevojshme që prindi fillimisht të jetë i/e vetëdijshëm/me për pritshmëritë e tij/saj jo realiste. Me qëllim që të zbatojë këtë në praktikë, është e nevojshme që prindi të punojë me veten, që herë pas herë të shikojë veten dhe të analizojë sjelljet dhe qëndrimet e tij/saj. Më së miri është që vetë-analiza të bëhet sistematikisht, p.sh. dy herë në ditë, në këtë formë do ta mbani veten “në binarë”.

Kontrolli i tepërt prindëror

Ky gabim bëhet shpesh nga prindërit me fëmijën e tyre të parë apo fëmijën e tyre të vetëm. Ata provojnë të sigurohen që fëmijës të mos i ndodhë ndonjë gjë e dëmshme. Ata e stërmbrojnë fëmijën, bëjnë gjërat që fëmija duhet t'i bëjë vetë dhe rrisin fëmijë “brenda kutisë”. Rezultati është që fëmija bëhet i/e pasigurtë, i/e varur, mendjemadh/e dhe i/e papjekur. Qëllimi i prindërve është pozitiv, por nganjëherë fëmijët duhet të mësojnë nga gabimet e tyre.

Mungesa e pasojave

Ky gabim shpesh bëhet nga prindërit që kanë më shumë fëmijë, ose që kanë fëmijë më vonë në jetë. Ndonjëherë ata janë tepër të lodhur për të caktuar dënime kur fëmijët e tyre “bëjnë rrëmujë”. Nëse kjo ndodhë shumë shpesh fëmijët (fëmija) do të mendojnë që mund të bëjnë çfarëdo që duan. Në këtë mënyrë fëmija nuk do të mësojë si të marrë përgjegjësi.

Babai më i
MIRË

Është gabim që djemtë të rriten me mesazhet që ata duhet të jenë të guximshëm, dominues, të mos shprehin emocione, e kështu me radhë. Ne mendojmë që duke vepruar kështu i mbrojmë ata nga situatat e palakmueshme, dhe në fakt ne shpeshherë i privojmë ata nga zhvillimi i inteligjencës emocionale. Djemtë nuk duhet të mësohen vetëm që të mbrojnë familjen, por edhe që të rrisin atë nga brenda, përmes komunikimit, afërsisë dhe shprehjes së emocioneve. Gjithashtu, është gabim që ekskluzivisht të theksohet që vajzat duhet të jenë të buta, të bukura, të rezervuara dhe në të njejtën kohë të mos theksohet që ato duhet të jenë të guximshme, të menqura, etj. Ato duhet të mësojnë që nuk kanë më pak vlera se burrat. Mesazhet stereotipike gjinore mund të bëhen pengesë e madhe gjatë jetës. Kjo do të thotë që fëmijët që pranojnë këto mesazhe provojnë t'i jetojnë ato gjatë jetës së tyre, gjë kjo që shpesh komplikon lidhjet interpersonale, veçanërisht me partnerin/en. Djemtë dhe burrat e rinj nga të cilët pritet që të jenë meshkuj "alfa" janë veçanërisht të rrezikuar. Në rast se ata nuk arrijnë këto pritshmëri, gjë që është shumë e mundshme, ata bëhen të pasigurtë dhe të zhgënjyer me veten.



Prindërit që me padurim kanë pritur për lindjen e fëmijës së tyre shpeshherë harrojnë se çfarë po ndodhë jashtë lidhjes me fëmijën. Ata janë krejtësisht të përkushtuar ndaj fëmijës, e kështu duke neglizhuar sferat tjera të jetës. Kjo mund të rezultojë në uljen e cilësisë së lidhjes me partner apo shoqëri. Gjithashtu, fokusi i plotë tek fëmija ndërkohë mund të dërgojë tek "zënia e frymës së fëmijës" ngase fëmija është i mbingarkuar me lidhjen me prindërit e tij/saj. Pra, doni fëmijën tuaj, por mos e harroni partnerin/en apo shoqërinë tuaj! Ose edhe më mirë, doni fëmijën dhe partnerin/en, por mos e harroni veten tuaj! Mos lejo që e gjithë bota përreth jush të përmbysset me lindjen e fëmijës suaj! Gjeneri baraspeshën!



MENDIME PËR FUND

Prindërimi është njëri prej roleve më të rëndësishëm në jetë. Është veçanërisht intensiv dhe i rëndësishëm në periudhën kur fëmijët janë të vegjël. Në duhet të ofrojmë më të mirën tonë gjatë kësaj periudhe. Nuk duhet t'i lëmë fëmijët tanë të rriten pa i vërejtur fare për shkak të

obligimeve tjera. Një ditë ne do pendohemi për këtë. Ka shumë këshilla se si të jeni prind i mirë, por një gjë duhet të theksohet, pra që prindërimi i përkushtuar kërkon kohë. Të qenit aktiv dhe i angazhuar nga fëmijëria e hershme ka ndikim të rëndësishëm në zhvillimin e fëmijës suaj. Megjithatë, nëse jemi prindër "në nxitim, kalimtarë" atëherë gabimet do ndodhin njëri pas tjetrit. Ne duhet të gjejmë baraspeshën në mes jetës familjare dhe asaj profesionale. Nuk ka para që mund të kompensojë mungesën tuaj gjatë rritjes së fëmijëve. Është shumë e rëndësishme që të kaloni kohë kualitative me fëmijët tuaj dhe që gjatë kësaj periudhe të jemi të relaksuar, të kemi durim, dhe të jemi pozitiv. Ata/ato kanë nevojë për ne.

Babai më i
MIRË



Literatura



Dobud – Došen, A. (2005). *Një eksplorues i mrekullueshëm i fëmijës (A young child great explorer)*. Zagreb: Alinea.

Grup autorësh (2013). *Manual për kujdestarë/e dhe prindër (Manual for nannies and parents)*. Banja Llukë: Qendra për punë kreative me fëmijë – “Arushi i mire” (The Centre for creative work with children – “Good teddy bear”).

Glennon, W. (2009). *Gjërat më të mira që i bëjnë baballarët (Best things fathers do)*. New York: Universe publishing.

Gordon, T. (2006). *Trajnimi për efektivitetin e prindit (Parent Effectiveness Training)*. Beograd: Qendra Kreative, Grupa Most.

Harrison, H. (2013). *Babai për të birin (Father to son)*. New York: Workman publishing.

Ivić, I., Novak, J., Atanacković, N., Ašković, M. (2007). *Harta e zhvillimit (Development map)*. Beograd: Qendra Kreative.

Zomer, J., Kopic, K. (2001). *Problemet me fëmijë (Problems with the kids)*. Beograd: Teovid.

Kamenov, E. (2006). *Edukimi i fëmijëve para shkollimit (Education of preschool children)*. Beograd: Instituti për tekste shkollore dhe ndihmë në të ligjëruar (Institute for textbooks and teaching aids).

Milivojević, Z., Bilban, K., Kokelj, V., Kramberger, M., Steiner, T., Kožuh, B. (2007). *Një libër i vogël për prindër të mrekullueshëm (A little book for great parents)*. Novi Sad: Instituti Psihopolis

Burime nga interneti:

www.roditeljstvo.com



CARE International Balkan:

Hasana Kaimije 11
71000 Sarajevo
Bosnia and Herzegovina
Phone: +387 33 536 790

Petra Lekovica 59
11000 Belgrade, Serbia
Phone: +381 11 3558 802
Email: mstarcevic@care.rs

Aleja Svetog Save 7a #17
78000 Banja Luka
Bosnia and Herzegovina
Phone: +387 51 258 200
Email: spetkovic@carewb.org,
jcrowover@carewb.org

Gazmend Zajmi # 21
10 000 Prishtinë, Kosovë
tel: +381 (0) 38 224 779; 222 435
Email: Besnik.Leka@care.org

www.youngmeninitiative.net

ORGANIZATAT E CILAT IMPLEMENTOJN PROGRAMIN YMI:

