



Prindërimi pozitiv përfshin:

- Mbështetje dhe dashuri të pakushtëzuar
- Komunikim efektiv
- Vendosja e qartë e kufijve
- Inkurajim dhe përforsim pozitiv
- Mësim përmes shembullit

Jini modeli që dëshironi të shihni tek fëmijët tuaj. Ata mësojnë shumë nga sjellja juaj. Tregoni mirësi, respekt dhe ndershmëri në çdo gjë që bëni.

MË SHUMË INFORMACIONE

Shkollat për Shëndetin
<https://shkollatpershendetin.al>
shkollat.per.shendetin@savethechildren.org

Platforma e-learning

Rëndësia e të ushqyerit të shëndetshëm në kurrikulën shkollore të grupmoshës 6-16 vjeç.



Rëndësia e aktivitetit fizik dhe shëndeti të nxënësit të moshës 6-16 vjeç, për të promovuar një stil jetese të shëndetshme.



Promovimi i rëndësisë së shëndetit mendor të nxënësit të moshës 6-16 vjeç.



Edukimi seksual gjithëpërfshirës.

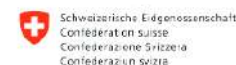


Prindërimi Pozitiv



Prindërimi pozitiv nuk është vetëm një mënyrë për të rritur fëmijë, por është një qasje që ndërton një bazë të fortë për zhvillimin e tyre emocional, social dhe intelektual.

Një projekt i Agjencisë Zviceriane për Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC



Agjencia Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC

Zbatuar nga:





Ndërtimi i marrëdhënieve prind-fëmijë

Ndërtimi i një marrëdhënieje të fortë me fëmijën tuaj është si të krijoni një lidhje të veçantë që zgjat për gjithë jetën. **Ja si mund ta arrini:**

1. **Kaloni më shumë kohë së bashku**, duke bërë gjëra argëtuese, si duke luajtur lojëra ose duke lexuar tregime.
2. **Dëgjoni dhe flisni** me fëmijët. Kjo i bën ata të ndihen të rëndësishëm. Ndani me ta edhe mendimet tuaja.
3. Jepni fëmijës tuaj shumë **përqafime dhe buzëqeshje**. Kjo i bën ata të ndihen të dashur dhe të sigurt.
4. **Ndihmohini të kuptojnë ndjenjat e veta**, kur ndihen të lumtur, të trishtuar ose të zemëruar. Flisni me ta për këto ndjenja.
5. **Festoni arritjet e fëmijëve tuaj**, qofshin të mëdha apo të vogla. Kjo rrit besimin e tyre dhe i bën ata të ndihen krenarë për veten.
6. **Tregoni durim** edhe kur gjërat mund të jenë të ndërlikuara në marrëdhënien tuaj me fëmijën. Me kohë dhe përpjekje, gjithçka shkon në vendin e duhur.

Një projekt i Agjencisë Zviceriane për Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agjencia Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC

Zbatuar nga:



Save the Children



Këshilla për të komunikuar në mënyrë efektive me fëmijët:

- Përdorimi i fjalëve magjike (të lutem, faleminderit, më fal) kanë vërtet efekt tek të gjithë ne.
- Tregojini fëmijës se çfarë duhet të bëjë më mirë dhe se çfarë nuk duhet të bëjë. Shembull: “*Të lutem, vendosi lodrat në dollap*” në vend të “*Sa herë të kam thënë, mos i lër lodrat në ballkon*”.
- Përdorni tone të buta komunikimi. Tonet e larta dhe të zemëruara nuk ndihmojnë, por përçojnë më shumë stres e frikë tek fëmijët.
- Bëni kërkesa realiste, sipas moshës dhe interesave të fëmijës. Nuk mund të prisni që ata të sillen si të rritur, apo të sillen njëloj si motra apo vëllai i tyre. Nuk mund të ndryshoni totalisht regjimin e tyre apo rregullat dhe të prisni që fëmijët të reagojnë pozitivisht menjëherë.

Menaxhoni me kujdes sjelljet e papëlqyeshme të fëmijëve

- Është e rëndësishme të pranoni se nuk ka njerëz idealë, as të rritur e as të vegjël.
- Është më se e zakonshme të silllesh jo mirë kur je në një situatë paretie, kur ke emocione negative ose kur nuk arrin dot qëllimin personal.
- Sa më parë ta pranojmë këtë, dhe sa më pak t'i krahasojmë fëmijët tanë me “fëmijën model”, aq më e lehtë do të jetë menaxhimi i situatës për të dyja palët.

Prindër, gjeni kohë për veten!

- Pavarësisht vetëmohimit në rolin tuaj si prindër, koha dhe kujdesi për veten është i domosdoshëm.
- Nëse jeni në gjendje të mirë fizike dhe kontrolloni ndjenjat tuaja, reflektoni mbi nevojat dhe veprimet tuaja, atëherë mund të jeni në gjendje të prindëroni në mënyrë të përgjegjshme e pozitive.
- Bëni aktivitete që keni interes dhe ju bëjnë të ndjeheni më mirë, p.sh.: Joga ose ushtrimet aerobike ndihmojnë çlirimin e energjive negative, librat dhe dokumentarët, kujdesi për lulet, krijimi i një objekti me mjete ricikluese apo thjesht një telefonatë e gjatë me mikun/en tuaj do t'ju ndihmojë të qetësoheni.



Nëse mendoni se ndiheni të mbingarkuar, mos ngurroni të kërkonin ndihmë:

- Nga partneri juaj apo familjarët tjerë, si prindërit, motra apo vëllezërit tuaj.
- Profesionistët e shëndetit mund të ndihmojnë. Mund të flisni me psikologun e shkollës apo kopshtit ku shkon fëmija juaj, me mjekun e familjes apo profesionistët në qendrat komunitare të shëndetit mendor.
- Mund të kërkonin ndihmë të specializuar në qendrat apo organizatat që ofrojnë shërbime sociale e komunitare për familjen, prindërit apo fëmijët.