



Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St.Gallen

Schul- und Erziehungsberatung

Edukimi

Recetë me ndikime të dëshiruara anësore

Silke Ebsen
lic. phil.
Schulpsychologin

Regula Schilling
Fachpsychologin SBAP
für Kinder und Jugendliche
Schulpsychologin



Albanisch 2006

Boton

Copyright©2005

Schulpsychologischer Dienst des Kantons St. Gallen

Redaksia: Regula Schilling/Silke Ebsen

Fotot: Regula Schilling/Hans Zahn

Adresa përgjegjëse

Schulpsychologischer Dienst

des Kantons St. Gallen

Zentralstelle

Müller-Friedbergstr. 34

9400 Rorschach

071 858 71 08

Edukimi i obligon prindërit dhe mësuesit

Në këtë broshurë kemi sjellë disa modele dhe këshilla në tema të ndryshme, sa i përket edukimit të fëmijëve. Ekzistojnë përgjigje për pyetjet të cilat u parashtrihen prindërve, ose prindërit ua parashtrajnë (ose ngurojnë t'ua parashtrajnë) mësuesve, e që ne si psikologe të shkollës dhe këshilltare për edukim ditë për ditë konfrontohemi me to në profesionin tonë.

Ambienti i jashtëm i fëmijës dhe të riut është i varur nga shumë faktorë e nganjëherë faktorë kontraverzë sikur përshtypja, kërkesa dhe vlera. Ata takojnë njerëz të ndryshëm në situata dhe kultura të ndryshme. Kjo llojllojshmëri në shembuj të ndryshëm dhe në sjellje të ndryshme ka një ndikim parësor te fëmijët.

Ju si prindër kontribuoni masovikisht në zhvillimin e fëmijëve dhe të rinjve. Ju dëshironi t' i edukoni dhe aftësoni fëmijët tuaj që të jenë njerëz të aftë, të përgjegjshëm, të vetëdijshëm dhe të suksesshëm në marrëdhënie të punës dhe ato shoqërore. Ju dëshironi që ata të jenë të lumtur, të kënaqur, që të jenë mirë në shkollë, që të mësojnë si ta ndajnë (largojnë) padrejtësinë dhe si ta luftojnë këtë dukuri me guximin personal. Me siguri se ju dëshironi ta kryeni këtë detyrë „mirë“.

Por ja: çka është drejtë (mirë)?

Esenciale është që fëmijët dhe rinia të rriten në një ambient sa më të mirë (renditur) jetësor. Kjo mund t' u ndihmojë në perceptimin e botës. Është vërtetuar se një ambient i mirë jetësor ndikon pozitivisht në zhvillimin shpirtëror të fëmijëve, pavarësisht nga pozita social-financiare e familjes.

Në faqet vijuese do t'u qasemi shtatë temave (lëmenjve).

1. Struktura e rregullt ditore
Ritualet për gjumë dhe punë
2. Rregullat / Dakordimet dhe zbatimi i konsekuencave
3. Organizimi i kohës së lirë të fëmijës
Interesimi për ditën (kohën) e fëmijës
Aktivitetet e përbashkëta
Shokët / Shoqet
4. Televizioni / Kompjuteri / Celulari
5. Të hollat
6. Shtëpia e qetë (pa dhunë)
7. Shkolla
Detyrat e shtëpisë
Bashkëpunimi me shkollën

1. Struktura e rregullt ditore

Një vendbanim i sigurt dhe i dashur me strukturë të rregulluar ditore, i ofron mundësinë fëmijës suaj për një zhvillim të mirë që i nevojitet. Le të fillojmë me nevojën esenciale, ushqimin!

Ushqimi

Kujdesuni që ushqimi të jetë i rregullt. Një **ushqim i plotë në mëngjes është me rëndësi të veçantë**. Fëmija nuk ka nevojë për kiflet në mëngjes, ngase pas një ore është sërish i uritur. Një bukë e zezë e lyer me gjalpë e me marmelatë (reçel) ose me mjaltë, një frutë ose një lëng pemësh, ndoshta ndonjëherë një MÛESLI dhe një pije e nxehtë, p.sh. qumësht, një pije e nxehtë çokollate ose një çaj, të gjitha këto i japin fëmijës energjinë e nevojshme për në shkollë.



Një mëngjes i shëndetshëm,
mbush bateritë...."

Për **në orën nëntë apo** katër fëmijës mund t'i jepni një frutë, perime të njoma apo një Getreideriegel (tortë drithi) . Po ashtu një bukë e zezë dhe pak djathë janë të shëndetshme dhe të shijshme. Pije, qumësht ose pije pa sheqer. Fëmijët nën moshën 14 vjeçare në përgjithësi nuk pinë pije me përmbajtje kafeine (natyrisht as pije alkoolike).

Dreka dhe **darka** nuk janë vetëm si ushqim dhe për shëndet të domosdoshme. Ushqimi është në çdo kulturë me rëndësi; dreka e përbashkët - në rast se kjo është e pamundur - atëherë darka e cila i tubon familjet bashkërisht. Në raste të rralla mund të merrni aq shumë informata për fëmijën tuaj, sikur është rasti i ushqimit të përbashkët. Këtu mund të rrëfehët për përjetimet, shqetësimet, për shokët dhe për shkollën.

Ëmbëlsirat në shumë familje janë **një temë e flaktë**. Edhe fëmijët e vegjël i duan ëmbëlsirat, mirëpo ato i dëmtojnë dhëmbët dhe shkaktojnë mosngopjen e fëmijës me ushqim. Fëmijët e pangopur mirë ndihen të irrituar (mërzitur), qajnë shpejt dhe nuk

qetësohen lehtë. Natyrisht kjo nuk do të thotë se fëmija nuk guxon kurrë të marrë ëmbëlsirë. Ëmbëlsira duhet të jetë një rast i rrallë, respektivisht i matur.

Mendoni që ushqimi të jetë një ushqim i logjikshëm dhe i shëndetshëm dhe shikoni që ky mos të jetë shkak për trashjen e mëvonshme.



Ëmbëlsirat dhe „ushqimet me vlerë të paktë ushqyese“ nuk ushqejnë....

Gjumi

Fëmijët e shkollës fillore duhet gjithsesi të flenë mjaftueshëm (**së paku nëntë orë**), ngase koncentrimi dhe aftësia e memories ndikohen, krahas tjerave, edhe nga shqetësimi (ose gjumi i qetë) i natës. Me rëndësi është orari i rregullt; edhe trupi mëson një ritëm!

Kohët e rënies në gjumë janë:

Klasa e parë dhe e dyta: nga ora 19.30 – 20.00

Klasa e tretë dhe e katërta: nga ora 20.15 – 20.45

Klasa e pestë dhe e gjashta: më së voni 21.30

Përkujdesuni që ky orar të funksionojë çdo natë në mënyrë të njëjtë (p.sh. 1. veshja e pizhameve, 2. larja e dhëmbëve, 3. rrëfimi i gjumit. Këto rituale janë me rëndësi të veçantë dhe ndihmuese. Veproni me një orar të caktuar i cili është i rregullt dhe gjithmonë me të njëjtën strukturë. Ky rregull i përditshëm e lehtëson shkuarjen në krevat dhe zënien e gjumit. Ju i ofroni fëmijës mbrojtje dhe siguri, kurse ata ju mundësojnë lirim nga angazhimi, gjë e cila edhe për ata është me rëndësi.

Nëse babai gjen kohë për një rrëfim të gjumit, përfitojnë të dytë!



Detyrat e shtëpisë

Edhe kryerja e detyrave të shtëpisë duhet të jetë e ritualizuar, kjo d.m.th. zakonisht me të njëjtën strukturë dhe krijimi i një tradite në të. Kur të kthehet fëmija nga shkolla, mund të hajë diçka si ushqim të orës katër. Për fëmijët më të lëvizshëm, të cilët gjatë tërë ditës kanë qenë të qetë dhe të koncentruar, është mirë të luajnë jashtë gjysmë ose një orë. Kujdesuni që mos të vonohet, ngase me zbritjen e nivelit të glukozës në gjak, zbrit edhe koncentrimi. Perceptimi i gjërave në mbrëmje dobësohet me rastin e lodhjes.

Plani edukativ për foshnjore dhe plani mësimor i shkollave të kantonit të St. Gallen-it ofron këtë orar **javor** sa i përket kohëzgjatjes së detyrave të shtëpisë; duhet marrë në konsideratë koha e mësimin në shkollë, rruga për në shkollë dhe detyrat e shtëpisë:

Në javë:	Klasa 1./2 : 60 minuta	Klasa 7 : 180 minuta
	Klasa 3./4 : 90 minuta	Klasa 8 : 210 minuta
	Klasa 5./6 : 120 minuta	Klasa 9 : 240 minuta

Të jesh „aty“ për fëmijën, por jo t'i kryesh detyrat e shtëpisë për të....



Fëmijët duhet t'i kryejnë detyrat e shtëpisë vetë. Nëse fëmija nuk mund ta fillojë punën vetë, uluni afër tij derisa të fillojë e pastaj lëreni vetë të vazhdojë. Në rast të pyetjeve, ai guxon të vijë te ju. Nëse keni mundësi, rregullojeni situatën që fëmija të jetë në të njëjtën dhomë ku ju hekurosni apo punoni diçka. Në fund kontrollojini detyrat a janë kryer plotësisht dhe lavdërojeni atë për punën e kryer (sidomos për kohën e punës).

Mund t'i ndihmoni fëmijës suaj edhe me detyra plotësuese, nëse lexoni së bashku, shkruani ose llogaritni, por vetëm brenda kufijve të materialit të detyrave të kryera (si ushtrime plotësuese). Bisedoni me mësuesin se sa shpesh dhe çka mund të ushtrohet te shtëpia. Merruni vesh me fëmijën se sa gjatë do të ushtroni (më së shumti 15 min.) dhe qëndroni të përpiktë në të! Do të ishte e rrugës që të vendoni një orë me zile dhe kur të mbarojë koha, ndërpritni ushtrimet, pa marrë parasysh ku keni mbetur. Kështu forcohet motivimi dhe rritet gatishmëria për detyra plotësuese në ditët e ardhshme, nëse i përmbaheni marrëveshjes kohore. Nëse fëmija nuk mund t'i kryejë detyrat pa përcjelljen tuaj, atëherë ju duhet t'i

ofroni një përcjellje të strukturuar (e cila mundëson mësimin e hapave konkretë) e cila me kohë pakësohet (e pakësuar brenda disa javëve).

Kujdes! Ruajeni rolin tuaj si prind dhe mos u shndërroni në ndihmës mësuesi! Marrëdhëniet tuaja nuk guxojnë të dëmtohen me ngarkesën mësimore.

2. Rregullat / përmbajtja në marrëveshje dhe konsekuenca

Aq sa u nevojitet fëmijëve liri, po aq u nevojiten edhe kufij, ngase moskufizimi i fëmijës për të do të thotë ngarkesë e pashpresë; ata as që e dinë se çka ia vlen, çka numërohet edhe aq më pak se në çka mund të mbështeten. Në këtë kuptim të thellë, kufijtë atij i ofrojnë (mësojnë) një qëndrim, siguri, mbrojtje, orientim dhe ruajtje. Nën fjalën 'kufij' nuk kuptohet ashpërsia dhe ndërprerja e lirisë ose ndonjë mjet për nënshtrim! Fëmijët duhet të grumbullojnë përvoja, të zbulojnë gjëra dhe të mund të shprehen. - Si do të mësojnë ata ndryshe dhe të zhvillohen? – Atyre u duhen kufij dhe kufizime – në suaza të cilave guxojnë të lëvizin! Kështu kuptohen kufijtë dhe rregullat udhëzuese, të cilat janë të domosdoshme. Rregullat dhe kufijtë mund të definohen si një nevojë elementare për fëmijën.

Krijimi i qartësisë

Asgjë nuk krijon ngatërresa dhe konflikte më shumë sesa paqartësitë dhe deklaratat e mjegullta! Si do të zbatohen rregullat apo si do të kontrollohet moszbatimi i tyre, nëse ato nuk janë të formuluar qartë? „Ne jemi dakorduar që...” Në këtë formulim përjashtimi është i vendosur! A vlen ky rregull apo mund të bëjë fëmija së pari...? Rregullat duhet të shprehen qartë dhe preris!

Edhe nëse ju si prind e dini saktë si e mendoni, për fëmijën një formulim i tillë është i paqartë!

Dakordimi në rregulla

Dakordimet dhe rregullat nuk duhet të jenë vetëm të qarta por edhe konkrete. Ato duhet të bisedohen qartazi. Kërkojeni një moment të qartë, bisedoni me fëmijën (ballë për ballë) duke e shikuar njëri-tjetrin. Gjeni një gjuhë (fjalor) që fëmija e kupton. Shikoni gjithsesi që të shprehurit tuaj të përputhen me gjestet trupore. E irriton fëmijën plotësisht nëse pamja e fytyrës thotë diçka, kurse goja flet diçka tjetër, (p.sh. nëse goja juaj thotë „Jo“, kurse buzëqeshja juaj bën me dije „Po“). Rregullat po ashtu nuk duhet të shprehen me zë të lartë e as agresiv. Me fëmijën fusni *një* rregull në zbatim dhe bisedoni me të se çfarë konsekuencash (pasojash) do të ketë mosplotësimi i tij. Kufijtë dhe rregullat duhet të përmbahen në mënyrë konsekuente (të vazhdueshme) dhe për atë shkak asnjëherë mos u kërcënoni me ato konsekuenca që nuk do të mund t'i realizoni! Rregullat nuk guxojnë të ngrihen (hiqen) njëanshëm, por as që duhet të jenë të përjetshme; ato ndërrohen dhe zhvillohen me zhvillimin e fëmijës dhe duhet të përshtaten, nëse e kërkojnë këtë rrethanat e reja.

Të qenët konsekuent me pasojat

Disa konsekuenca paraqiten vetë dhe sqarohen pa problem: Nëse fëmija juaj në mëngjes silllet kot, që të vonohet për në shkollë, do t'i ndiejë konsekuencat që i parasheh mësuesi për të. Lejoni që fëmija juaj t'i shijojë „konsekuencat natyrore“ – edhe nëse u vjen rëndë! Mos e dërgoni me veturë në shkollë në minutën e fundit dhe mos ia dërgoni përgatitjet e edukatës fizike!

Edhe „konsekuencat tuaja logjike“ të paralajmëruara – se do ta mbyllni në dry topin nëse ai luan top në banesë mbasi jeni marrë vesh se kjo nuk do të ndodhë – realizojeni këtë dënim.



Të luajturit futboll në banesë është e ndaluar te shumica e familjeve!

Nëse „ktheni nga urdhri i dhënë“, kjo e dëmton fëmijën tuaj. Nëse lëshoni pe, fëmija tenton t`i thyejë të gjitha rregullat dhe i provon edhe prindërit. Me ankime dhe protesta tenton t`i thyejë konsekuencat e prindërve. Përmes kësaj prindërit e humbin besimin që fëmija e ka ndaj tyre. Pas një dënimi të këtillë normalizojeni sjelljen tuaj me fëmijën dhe mos e tematizoni (diskutoni) edhe më tutje problemin. Largojeni qortimin e shpeshhtë dhe rikujtimin në gabimet e bëra; ky ishte një dënim për të cilin jemi dakorduar më herët. Përmes kësaj është kryer puna dhe ju mund t'i ktheheni fëmijës sërish në formë normale. Mos e dënoni fëmijën me mungesë dashurie (duke mos folur me të ose duke iu paraqitur me fytyrë të zymtë), kjo është e keqe - jo vetëm për fëmijët – dhe e dëmton zhvillimin e shëndetshëm.

3. Organizimi i kohës së lirë / shoqërimi

Interesohuni për kohën e lirë dhe për shokët e fëmijës suaj. Përkujdesuni me kë shoqërohet fëmija juaj. Interesohuni për kolegët e tij, për rrugën e shkollës, se ku luan ai. Caktojeni kohën e kthimit në shtëpi. Fëmijët nuk mund në disa raste të vendosin vetë.

Organizimi i kohës së lirë

Hobi: Nëse fëmijët janë (anëtarësuar) në një klub sportiv ose muzikor, ata mund të kërkojnë kënaqësi, kompetencë dhe dituri.

Aktivitetet e përbashkëta: Përkujdesuni rregullisht për ndërmarrje (nisma) të përbashkëta me fëmijën tuaj (p.sh. vizita e kopshtit zoologjik, vizitja me biçikletë, futboll, notimi etj.). Aktivitetet e këtilla duhet t`u sjellin kënaqësi edhe prindërve. Nuk ka dalje të obliguar në ditën e diel dhe nuk ka dëfrime të tepërta! Alpamare, Sântis dhe Europapark, Legoland dhe Disneyworld duhet të jenë raste dhe përjetime të rralla!

Përjetimet e përbashkëta personale i forcojnë marrëdhëniet, përmes të cilave edhe ndikimin tuaj (pozitiv) ndaj fëmijës suaj. Por mos tentoni të bëheni shok i fëmijës suaj! Nëse nuk mund të dalloheni nga djali apo vajza juaj, atëherë diçka nuk është në rregull! Fëmija juaj do të gjejë mjete dhe metoda që ta paraqesë te të gjithë dallimin e gjeneratave...merreni seriozisht rolin e babait ose të nënës.

Shëtitja: Shëtitja është një temë afatgjate midis prindërve dhe fëmijëve (të rinjve). Nuk është e mundur të definohen kohë të caktuara sa shëtitje (dalje) i takojnë një moshës së caktuar; ajo varet nga dallimet e ndryshme individuale, kulturore të cilat vlejnë në një familje, të cilat nuk mund të jepen (zgjidhen) me një recetë. Sugjerimi ynë: Shëtitja duhet të diskutohet me të rinjtë. Për fëmijët nën moshën 12 vjeçare, dalja natën është një rast shumë i rrallë dhe bëhet vetëm me ndonjë shkak, i cili ka të bëjë diçka me klasën, grupin rinor, klubin etj. Tek fëmijët prej moshës 12 – 14 vjeç ju sugjerojmë që gjatë javës mos të kenë dalje fare, kurse në vikend në ora 21.00 duhet të jenë në shtëpi. Për të rinjtë mbi 15 vjeç më e preferuar do të ishte që gjatë javës të jenë në shtëpi, kurse gjatë vikendit të kthehen më së voni në ora 22.00; një herë në muaj guxojnë më vonë (ahengjet fillojnë më vonë). Në këtë rast është me rëndësi të veçantë që ju të dini se ku gjendet fëmija juaj, me kë është në rrugë, dhe që të informoheni nëse shkon diku tjetër jashtë marrëveshjes. Fëmijët e zgjuar e hetojnë shpejt se ata përfitojnë më shumë nëse u përmbahen kufizimeve kohore dhe nëse informatat i japin me transparencë!

4. Televizioni / Kompjuteri dhe Celulari



Të lidhesh me tërë botë –
prapëseprapë vetë....

Kompetencën e medieve duhet ta mësojnë fëmijet ashtu sikur duhet të mësojnë shkrimin dhe leximin. Si t'i përdorë drejt fëmija mediet, është nga detyrat kryesore edukuese të sodit. Gati të gjithë 12 – 19 vjeçët e përdorin kompjuterin po ashtu edhe internetin. Po ashtu edhe në

shkollë është kompjuteri nga standardet. Nga kjo arsye duhet që edhe prindërit të dinë përdorimin e tij të drejtë.

Mediumet – shanse dhe rreziqe

Të mund të shfrytëzosh mediumet, natyrisht në radhë të parë është pozitive. Shumë kanale të punës lehtësohen, po ashtu ofrohet edhe një angazhim i gjerë në kohën e lirë si dhe kanale për shkencë dhe njohuri, informata, kulturë dhe argëtim. Jashtëzakonisht kritike për fëmijët është vlerësimi i prezantimit të dhunës nëpër medime, qoftë ajo reale në emisionin e lajmeve apo ajo fiktive (e imagjinuar) në filma vizatimorë, serikë apo lojëra. Po ashtu, me keqpërdorimin e medimeve fëmijët mund të bëhen të ndëshkueshëm (penalisht të ndjekur) nëse p.sh. kopjojnë material të ndaluar etj.

Një situatë tjetër e rrezikshme krijohet në chat (chat), në internet, përmes partnerit bisedues pedofil, të cilët qëllimisht i kërkojnë fëmijët. Shumë të rinj nuk e hetojnë menjëherë këtë qëllim seksual të të rriturve. E kujtohuni mirë që edhe fëmija juaj në chat mund të kontaktohet nga pedofilët.

Gjithë e më tepër parashtrohet pyetja se çfarë ndikimi kanë këto prezantime të dhunës nëpër medime, të cilat nganjëherë shkojnë deri në zbulimin e dhunës në sjelljen agresive dhe gatishmërinë për dhunë tek fëmijët dhe të rinjtë. Nuk mund të verifikohet një ndikim i menjëhershëm në aspekt të imitimit, mirëpo mund të verifikohet se fëmija dhe i riu mësohet që t'i zgjidhë problemet ose t'i mbrojë interesat e tij me anë të dhunës. Prezantimi i dhunës nëpër medime dobëson preventivat kundër dhunës (përmes së cilës ngadalë normalizohet dhuna).



Nëse andej-këtej kanoset rreziku, duhet të përgatitesh mirë – menjëherë, gjithkrah dhe në çdo kohë kundër të gjithëve....

Ajo çka është e përbashkët për televizorin, lojërat kompjuterike, nintendon dhe lojërat e ngjashme, është konsumimi pasiv, i cili – në rast teprimi – shkakton plogështi e topitje, trashje e izolim social. Me këtë nuk duam të themi që këto medie t'i dënojmë e t'i shpallim për punë dreqi, mirëpo nga aspekti i psikologjisë së fëmijës për ne është me rëndësi që të gjendet një raport më i përgjegjshëm me to dhe fëmija thjesht për arsye të rehatisë të mos ulet përpara "babysitterit" (kujdestare për fëmijë) më të volitshme dhe atje të lihet në dorën e fatit. Lidhur me këtë është me rëndësi të dihet se çfarë mund të shkaktojë te fëmija teprimi në televizor e të ngjashmet!

Fëmijët do të duhej të ulen përpara ekranit më së shumti një orë në ditë (këtu hyjnë të gjitha llojet e ekraneve: lojërat kompjuterike, nintendot, lojërat me celularë etj.), sepse me këtë rast ata stërngopen me fotografi dhe bëhen konfuzë. Në një të ardhme shumë të shpejtë ata do të përmyten nga mbresat e thella dhe do të acarohen, ndaj dhe nuk do të kenë fare mundësi t'i përpunojnë fotografitë shpesh brutale ose zakonisht stërmunduese. Në të shumtën e rasteve tmerri paraprak mbulohet nga ai pasues. Prandaj, edhe këtu duhen rregulla! Kohë të matura për shikim të televizorit, sa më i ri aq më pak (p.sh. më së shumti 30 minuta për fëmijët deri në klasën e dytë). Kini kujdes me këtë rast që programi të jetë në harmoni me moshën e fëmijëve. Prandaj mos lejoni që fëmijët më të vegjël të shikojnë televizor në mënyrë të pakontrolluar me vëllezërit ose motrat e moshës më të lartë. Dhe ja një rregull krejt i përgjithshëm: televizori absolutisht s'ka çka lyp në dhomën e fëmijëve! Madje dhe nga klasa e tretë është me rëndësi që fëmijët brenda javës të konsumojnë (shikojnë) sa më pakë të jetë e mundur TV, video ose kompjuter. Ju si prindër duhet të kujdeseni për kohën e shikimit televizor gjatë ditës nga ana e fëmijës suaj! Studimet tregojnë se "ata që shikojnë shumë", kanë nota më të dobëta në shkollë, sepse ata njohuritë e shkollës më vështirë mund t'i bartin në kujtesën e gjatë, nëse ata para ose pas mësimit kaplohen nga përshtypje të forta emocionale. Fotografitë shokuese, të ngarkuara me emocione të forta e mbulojnë atë që sapo është mësuar dhe që akoma ruhet në kujtesën e shkurtër. Pikërisht nga një kohëzgjatje prej më shumë se një orë shikim televizori në ditë mund të vijë deri te ulja e suksesit në fushën e arsimit. Në mëngjes, para se fëmija të shkojë në shkollë, kurrë nuk duhet të shikojë televizor.

Është e njohur se fëmijët inteligjentë televizorin e durojnë dhe e rezistojnë më mirë se ata më të dobët dhe fare më keq ndodh me fëmijët zevzekë (shumë të lëvizshëm). Në vend të televizorit fëmijës suaj ofroni mjaft libra dhe CD (mirëpo jo DVD). Me këtë rast, të një rëndësie të veçantë për socializimin (shoqërimin) e tyre janë lojërat e përbashkëta.

Sugjerime lidhur me kontaktin me televizionin joshës:

- Bashkë me fëmijët tuaj konstatoji zgjedhjen e programeve të cilat guxoni t'i ndiqni, më së miri për tërë javën.
- Jepuni fëmijëve "kuponë televizori" – një kupon vlen për një çerek ore shikim televizori.
- Varësisht sipas moshës, fëmija fiton nga një numër të caktuar kuponësh/latash për një javë, të cilat mund t'i përdorë për emisione që bëjnë pjesë brenda kornizave të programeve të përcaktuara që më parë nga ana juaj.
- Tregojini fëmijës se programet kanë cilësi e kualitete të ndryshme; për emisione të caktuara fëmija do të duhet të japë numër të dyfishtë kuponësh (për shembull, për Spongebob Schwammkopf dy kuponë, për emisione shkencore dhe mësimore një kupon).
- Përcaktoni ditët kur nuk do të shikohet televizor.
- Sa më shpesh që të keni mundësi, televizor shikoni bashkë me fëmijët tuaj dhe diskutoni pastaj me ta atë që e keni parë. Në veçanti bëjuani të qartë atyre se të pushkatuarit në luftën e vërtetë nuk do të ngrihen më kurrë, kurse ata të filmave – sapo t'i shohin për herë të dytë – vazhdojnë të jenë gjallë edhe më tej...
- Përfilleni kufirin e përcaktuar të moshës për filmat e formatit video ose DVD dhe për lojërat kompjuterike.
- Stimuloni blerjen e softwarëve të përshtatshëm sipas moshave dhe me këtë pengojeni varësinë prej kopjeve të vjedhura që shkojnë dorë më dorë.
- Jepuni fëmijëve tuaj sa më shumë kurajë e ide për mundësi të tjera të kohës së lirë dhe luani bashkë me ta.
- Bindeni fëmijën se njeriu nuk duhet të shikojë televizor për çdo ditë. Kontaktin me mjetet e komunikimit fëmijët duhet ta mësojnë në shtëpi e jo tek miqtë e shokët e tyre.

Telefoni celular

Telefonat celularë mund të ndihmojnë në rritjen dhe shtimin e sigurisë së fëmijëve, kur ata ose prindërit e tyre nuk janë në shtëpi. Mirëpo ata edhe mund të keqpërdoren, duke u përdorë për sharje anonime përmes SMS-it, për ofendime dhe poshtërime verbale pjesërisht edhe seksualizuese, kundër të cilave fëmija juaj nuk mund ta mbrojë vetveten, pasi dërguesi i porosive dhe postimeve të tilla mbetet i panjohur. Ata i shpëtojnë rrezikut edhe atëherë kur mundësojnë qasje interneti, si të thuash nga rruga, me çka shpijnë te dhomat e bisedave (chat-rooms), te faqet pornografike me oferta pedofilike dhe te ofertat e lojërave të fatit.

Natyrisht se telefonat celularë – krahas elementeve të sigurisë që i përmendëm – kanë edhe anët pozitive. Prandaj nuk duhet ndërmarrë asgjë kundër zotërimit të një telefoni mobil, në qoftë se do të kihet parasysh disa kushte paraprake të sigurisë. Ne ju këshillojmë që fëmijëve t'u lejoni celularë me karta parapagese. Me këtë fëmija juaj do të ketë mundësinë ta njohë korrelacionin dhe lidhshmërinë midis të pasurit para dhe harxhimit të parave. Mësohet që t'i menaxhojë kreditë e bisedës, sepse "e harxhuara është e harxhuar"! Mendoni edhe për atë se fëmijët dhe të rinjtë me nga një mobil në dorë, që funksionon përmes një kontrate parapagese, mund të futen në borxhe të mëdha; aq më tepër kur shkarkimi i këndshëm i zërave të ziles kushton shumë-shumë shtrenjtë. Zyrat për këshillim buxhetor janë partnerë bisede shumë të çmueshëm, kur është në pyetje shpagimi i borxheve (shiko adresat te shtojca).

Duhet mësuar kontakti me paratë – ose njeriu bëhet i mençur nga përvoja...



5. Paratë e xhepit

Me anë të parave të xhepit duhet të ndiqet një synim i rëndësishëm: fëmija duhet të ketë mundësinë të ushtrojë një kontakt të matur e të përshtatshëm me paratë. Paratë e xhepit nuk duhet të jenë të kushtëzuara paraprakisht, as të jenë si një shpërblim për ndihmën (normale) në amvisëri, e as të shkurtohen ose të reduktohen si një lloj dënimi. As paratë që u jepen fëmijëve për notat e mira që kanë marrë nuk kanë kuptim; sepse nota e mirë vetë është një shpërblim, edhe atë për një rezultat të cilin e ka fituar vetë për veten e tij. Me siguri nuk do t'ju shkojë mendja që, nëse fëmija ju sjell ndonjë notë 3-4 ose edhe më të ulët, ai do të duhet t'ju paguajë juve diçka (për mospërshtatshësinë e tij), apo jo? Një punë e suksesshme (në përputhje me stafin arsimor dhe me ju) mund të shpërblehet në fund të semestrit me një "çmim të posaçëm" simbolik.

Fëmija mund ta mësojë kontaktin me paratë vetëm atëherë kur ai vetë do të mund t'i zotërojë (posedojë) këto para dhe kur nuk do të duhet të japë llogari për to. Mund të

ndodhë që fëmija t'i harxhojë paratë menjëherë dhe për pjesën e mbetur të muajit të mos ketë më para (atëherë mund të rekomandohet që paratë e xhepit t'i jepen në krye të çdo jave), mirëpo ka edhe fëmijë që mund t'i kursejnë të gjitha. Një kasë personale është shumë me rëndësi për raportin me paratë. Po ashtu me rëndësi është që edhe në shtëpi të flitet për paratë. Fëmijët duhet të kuptojnë se edhe ju si prindër duhet të kurseni për t'i plotësuar dëshirat tuaja dhe se ju duhet të punoni për t'i pasur ato. Prandaj, edhe shuma e parave të xhepit nuk mund të jepet thjesht në mënyrë të përgjithshme, porse duhet të përshtatet me gjendjen financiare të familjes. Prindërit duhet që paraprakisht të merren vesh me fëmijët / të rinjtë se për çka do të duhej të përdoshin paratë dhe për çka ekziston një "kredi ekstra", p.sh. për veshmbathje ose për të ngrënë jashtë.

Këshillimorja për buxhet në Zvicër (adresa e internetit është te shtojca) jep disa pikënisje, të cilat i quan për të kuptimta lidhur me shumën e parave të xhepit, kështu:

Për të vegjlit:	për çdo javë	1.- deri 1.50 fr. në vitin e parë shkollor 1.50 deri 2.- fr. në vitin e dytë shkollor 2.- deri 2.50 fr. në vitin e tretë shkollor 2.50 deri 3.- fr. në vitin e katërt shkollor
-----------------	--------------	---

Nga klasa e pestë:	për çdo muaj	15-25 fr. për 11-12 vjeçët 25-35 fr. për 13-14 vjeçët 35-50 fr. për 15-16 vjeçët
--------------------	--------------	--

50-250 fr. për ata të klasave të larta dhe për praktikantët (varësisht nga ajo se çka duhet të paguajnë vetë të rinjtë).

Te të rinjtë rekomandohet që paratë të futen në një konto (xhiro llogari), që të mos mund të shkretohen. Përmes parave të xhepit fëmijët mund të mësohen të harxhojnë vetëm aq para sa kanë në dispozicion. Në fillim mund të mos shkojë gjithçka mirë: ndodhin gabime prej të cilave fëmija mëson mjaft. Mos u zbutni për shkak të një kase të zbratur dhe të një fëmije të zhgënjyer! Tregojini atij se si mund të ndahen (planifikohen paratë) më mirë dhe mos i jepni atij ndonjë paradhënie (kapar) ose ndonjë kredit, sepse me këtë ju e mësoni fëmijën tuaj që njeriu mund të jetojë vetëm në bazë të kushteve të tij dhe që borxhet të bëhen pjesë e pandashme e jetës së përditshme. Kjo e zhvillon tek ai idenë se përherë do të ketë dikush që do ta nxjerrë nga halli (Ndihmë rreth përcaktimit të buxhetit: shiko adresat e internetit te shtojca!).

6. Edukimi pa dhunë

Mos i rrihi fëmijët! Fëmijët e rrahur nuk mund të zhvillojnë ndjenjë vetëvlerësimi të arsyeshme. Prindërit dhe vëllezërit e motrat janë shembull, model!

Fëmijët e rrahur e përdorin po ashtu dhunën më parë në raste konfliktesh sesa në raste të tjera.



Fëmijët kanë nevojë për dashuri

Për një zhvillim të shëndetshëm nuk mjaftojnë vetëm ushqimet më të mira dhe mjedisi më i sigurt. Fëmijët, të cilët nuk ndihen të dashur nga të tjerët, mund të vetmohen dhe të ligen shpirtërisht. Fëmijët duhet të ndiejnë se janë aq të dëshirueshëm (këndshëm) sa edhe janë dhe se kjo dashuri nuk do të humbasë nëse atyre u ndodh ndonjë prapësi. (Dashuria nuk ka të bëjë asgjë me „shumë lejesa“. Shfaqja e dashurisë nuk e përjashton vënien e kufijve dhe reagimin konsekuent).

E di ti sa të dashur të kam?



Fëmijët kanë nevojë edhe për mirënjohje dhe lavdërim

Madje edhe atëherë kur rezultati (me rastin e ndihmës) nuk përputhet me parashikimet tona, ne duhet ta lavdërojmë fëmijën dhe me këtë t'i tregojmë se munda e përpjekja shpërblehen. Në qoftë se ena vërtet nuk është e tharë, kjo para së gjithash është një hollësi; megjithëkëtë kur fëmija përgjithësisht nuk dëshiron të ndihmojë, atëherë ekziston një problem. Vetëm kur të lavdërohet për përkushtimin e tij, ai do të gjejë guximin për përpjekje të reja. Tregojini fëmijës se ju e çmoni mundin e tij dhe se ju gëzon përkushtimi i tij. Vetëm pas kësaj mund t'i tregoni edhe atë se si radhën tjetër të njëjtën mund ta bëjë më mirë. Thuajani haptas se çka dëshironi dhe si e doni. Mos i thoni se çka nuk dëshironi! E dëshirueshmja duhet të jetë qartas e njohshme për fëmijën. Me këtë rast nxirreni në plan të parë të mirën, e jo atë që e ka bërë keq.

Lavdërojeni me fjalë, mirëpo edhe me një buzëqeshje, me kontakt sysh ose trupi. Njeriu mund t'i tregojë fëmijës në shumë mënyra se gëzohet që e ka parë se ai dëshiron të bëjë diçka të mirë.

Nuk ka edukim pa gabime!

Prindërit shpesh e parashtrajnë pyetjen: çka është dashur dhe çka kanë mund të bëjnë më mirë ose më ndryshe... Parashtrimi i pyetjeve të këtilla është i pashmangshëm. Edukimi i përkryer një herë duhet të jetë gjetur! Prandaj mos u shkurajoni! Në të vërtetë gjithësesi se bëhen gabime gjatë edukimit (p.sh. rrahja dhe të gjitha format e tjera të dhunës). Të gjithë ne bëjmë gabime – edhe prindërit edhe fëmijët.

Nëse megjithëkëtë e humbni durimin

Ndër të gjitha dënimet, dënimet fizike janë si më të shpeshtat. Arsyet për këtë janë mungesa e ndihmës, stërlodhja dhe stresi. Jo për herë jemi të aftë të reagojmë me qetësi, ta ruajmë gjakftohtësinë. Në një situatë të këtillë vlen kjo:

STOP!

**Së pari kujtohu – pastaj vepro!
(p.sh. së pari numëro deri në 20)**



Sigurojeni fëmijën se ai është në duar të sigurta, se atij nuk mund t'i ndodhë gjë – me çka mund të tërhiqeni prapë.

Pini një çaj ose një kafe, shtendosuni me një dush ose me muzikën që më së shumti e doni. Shkoni në një dhomë tjetër ose dilni në ajër të pastër. Merrni frymë thellë ose numëroni së paku deri më 20. Ose merreni në telefon dikë të cilit i besoni. Një numër kujdestar i rëndësishëm për situatat, kur ju ndieni se po eksplodoni, është "thirrja kujdestare për prindër" („In Via“): Tel.: 071/ 243 78 02.



**Krijohet distancë, shtendosuni, mendohuni mirë
dhe bëj diçka për hir tëndin!**

Ju duhet të ndieni që edhe nga brenda edhe nga jashtë „jeni shuar“, para se t'i ktheheni sërish fëmijës.

Dhe nëse sido që të jetë rrallë ndonjëherë ju ndodh që t'u ketë rrëshqitur dora, edhe ju si prindër mund të kërkonit falje për gabimin e bërë. Fëmija do të gëzohet dhe do të kërkojë falje prej jush. Do të kuptojë se edhe ju prindërit gaboni dhe se dini të ngriheni kundër gabimit.

Mirë pra, pa rrahje – mirëpo si të reagojmë?

Një mjet magjik është humori. Me anë të gjakftohtësisë shumë situata të rënda kapërcehen lehtë. Nëse nuk bëjnë punë përpjekjet e deritanishme, mundohuni që kësaj radhe të silleni krejt ndryshe. Ju mund të merrni edhe një qëndrim të padëshirueshëm duke e realizuar brenda kornizave të kufizuara, eventualisht të lejuar madje në raste të caktuara nga ana juaj, si p.sh. një herë në muaj me rastin e të ushqyerit të jetë e lejuar gromësira dhe përplasja e buzëve – kaq e do njeriu (pezmatimi kalon shpejt!).

Duhet bërë dallim midis dënimit dhe pasojave. Ndalimqarkullimi për një dhomë të parregulluar është një dënim, sepse kjo nuk ka asnjë lidhje logjike me “fajin”. Nëse ndalimqarkullimi shqiptohet për ardhjen vonë në shtëpi nga ahengjet, atëherë kjo është një pasojë! Merrni masa që do të jenë të kuptueshme! Nëse shkak dhe pasoja kanë një korrelacion mes vete, atëherë “dënimit” i japin një kuptim dhe për fëmijën bëhen të arsyeshme dhe të kuptueshme. Me këtë atij i jepet rasti të mësojë diçka nga kjo. Dënimet – ose më mirë thënë pasojat – asnjëherë nuk guxojnë të kenë karakter hakmarrjeje.

Jini kreativ dhe plot fantazi, dhe nëse ju ikin idetë e mira ose nëse jeni shumë pak ndikues, atëherë konsultohuni me këshillimoren për edukim. Kjo nuk është dobësi, porse një kualifikim i mëtejshëm i qëllimshëm. Për çdo veprimtari tjetër të përgjegjshme duhet ta arsimojmë vetveten dhe t’u nënshtrohemi provimeve kualifikuese (si p.sh. një zejtar, i cili së pari duhet ta japë provimin e mjeshtërisë, që të mund pastaj t’i arsimojë praktikantët).

7. Shkolla

Merreni me mend që shkolla për fëmijën tuaj ka përafërsisht të njëjtin kuptim e peshë, sikur vendi i punës suaj për ju. Dhe kjo nuk është pak; numëroni vetëm një herë krejt orët që fëmija i kalon në shkollë dhe ato që i kalon duke punuar në shtëpi për në shkollë.

Bashkëpunimi midis prindërve dhe shkollës

Shkolla nuk është vetëm temë e mësuesve! Është e domosdoshme që ju të bashkëpunoni me shkollën, për t’ia mundësuar fëmijës një klimë të mirë mësimi. Kjo do të thotë që ju në mënyrë të rregullt të zhvilloni biseda me mësuesin e fëmijës suaj dhe kohë pas kohe ta vizitoni shkollën. Në ligjin për shkollat publike, kapitulli VI, neni 92-97, në hollësi janë të përfshira të drejtat dhe detyrimet gjegjëse të shkollës dhe të prindërve. Sidomos me rëndësi është neni 92: „Shkolla dhe prindërit bashkëpunojnë në edukim dhe arsimim“ dhe neni 96: „Prindërit duhet t’i përmbahen vizitës së rregullt të fëmijës në shkollë dhe t’i zbatojnë urdhrat sipas nenit 34 (Masat stimuluese) të këtij ligji“. Sipas kodit civil neni 302 „prindërit janë të detyruar që fëmijës së tyre t’i sigurojnë një arsimim të përshtatshëm, të përgjithshëm dhe profesional që u përshtatet sa më shumë të jetë e mundur aftësive dhe prirjeve të tij. Për arritjen e këtij qëllimi ata duhet të bashkëpunojnë me shkollën...në formën më të përshtatshme“. Njoftohuni me sistemin shkollor të kantonit ku jetoni dhe binduni në veçantitë e tij.



Fëmija ka mundësi ta përshkojë zhvillimin që fle tek ai vetëm atëherë kur mësuesit dhe prindërit e bëjnë atë që është brenda mundësive të tyre. Shkolla nuk mund të marrë përsipër përgjegjësinë e vetme për zhvillimin shkollor të fëmijës. Ju si prindër jeni dhe mbeteni njerëzit më të rëndësishëm në jetën e fëmijës suaj!

Gjeni guximin për të marrë informata!

Këshillimoret:

Adresat dhe numrat e telefonave **të gjitha zyrave regjionale** të shërbimeve të psikologjisë së arsimit të kantonit St. Gallen (Gossau, Jona, Lichtensteig, Rebstein, Rorschach, Sargans, Wil) mund t'i gjeni në:

www.schulpsychologie-sg.ch

ose në zyrën qendrore në Rorschach

071 858 71 08

In Via

Fachstelle Kinderschutz

Falkensteinstr. 84

9006 St. Gallen

071 243 78 02

Beratungsstelle für Eltern von Kindern im
Säuglings- und Vorschulalter

Rosenbergstr. 82

9000 St. Gallen

071 227 11 70

Beratungsstelle für häusliche Gewalt
für gewaltausübende Personen

Oberer Graben 22

9001 St. Gallen

071 229 26 30

Sozialpsychiatrische Beratungsstelle
für Erwachsene

Region St. Gallen

Rosenbergstr. 32

9000 St. Gallen

071 227 12 12

Beratungsstelle für Familien

Frongartenstr. 16

9000 St. Gallen

071 228 09 80

Kinder- und Jugendnotruf

071 243 77 77

Krisenintervention bei ausserordentlichen
Ereignissen im Schulbereich

(Schulpsychologischer Dienst des
Kantons St. Gallen)

0848 0848 48

Schulpsychologischer Dienst der Stadt St. Gallen

Bahnhofplatz 7

9000 St. Gallen

071 224 54 36

Literatura dhe burimet:

„Von mir hat er das nicht!“, über die Tücken des Elterndaseins, Chr. Ankowitsch/B. Scheuner, ISBN: 3-426-27317-9

„Lexikon der Erziehungsirrtümer“, von Autorität bis Zähneputzen, A. Bischoff, ISBN: 3-8218-3915-5

„Grosse Kinder“, die aufregenden Jahre zwischen 7 und 13, O. Enderlin, ISBN: 3-423-36220-0

„Kinder brauchen emotionale Intelligenz“, J. Gottmann, ISBN: 3-453-14950-5

„Pubertät – echt ätzend“, gelassen durch die schwierigen Jahre, A. Guggenbühl, ISBN: 3-451-05482-5

„Entscheidende Kinderjahre“, ein Handbuch zur Erziehung von 0 bis 7, Ch. Kutik, ISBN: 3-7725-1898-2

„Kinderjahre“, die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung, R. Largo, ISBN: 3-492-23218-3

„Babyjahre“, die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht, R. Largo ISBN: 3-492-21977-2

„Mit Kindern richtig reden“, wirksam erzählen, ermahnen, erklären, D. Liebich ISBN: 3-451-05312-8

„Schulkind! 5-12 Jahre“, von der Einschulung bis zur Pubertät. Lernen nicht nur in der Schule. Starke Eltern, starke Kinder, R. & G. Niklewski, ISBN: 3-931908-91-7

„Kinder! 0 – 6 Jahre“, vom Säugling bis zum Vorschulkind, R. & G. Niklewski, ISBN: 3-931908-73-9

„Lexikon der populären Erziehungsirrtümer“, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker, U. Pollmann, S. Warmuth, ISBN: 3-492-24023-2

„Kinder stark machen für die Schule“, Schulunlust – was tun?, P. Veth ISBN: 3-451-05390-X

„Mut zur Erziehung“, E. Zeltner, ISBN: 3-423-36048-8

„Weder Macho noch Muttersöhnchen“, Jungen brauchen eine neue Erziehung, E. Zeltner, ISBN 3-423-36123-9

Gratis Ratgeber „Abenteuer Familientisch“ Schweizer Milchproduzenten SMP, Contact Center, Postfach, 3024 Bern, Fax 031 359 58 55 Marianne Botta Diener, Kinderernährung gesund und praktisch. 2. Aufl., 2005, Beobachter-Buchverlag

„Klicks-Momente“, So unterstützen Sie Ihr Kind bei der Medienkompetenz, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

„Wohin gehst du?“, So schützen Sie Ihr Kind, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

„Wege aus der Gewalt“, So schützen Sie Ihr Kind vor Gewalt, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

Budgetberatung Schweiz, Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Budgetberatungsstellen (ASB), www.asb-budget.ch

Justitia Inkasso: www.my-money.ch (Budgets erstellen)

"Grenzen setzen bei Kleinkindern", Grenzen setzen bei Primarschülern", "Grenzen setzen bei Jugendlichen": 3-teilige Serie des "Tages-Anzeigers", einzusehen unter www.tagesanzeiger.ch/zuerich

Kinderschutz Schweiz, im Internet: www.kinderschutz.ch

„Erziehungsplan Kindergarten Lehrplan Volksschule“, Kanton St. Gallen

Gesetze: „VSG Volksschulgesetz, Kanton St. Gallen“
„ZGB Schweizerisches Zivilgesetzbuch“