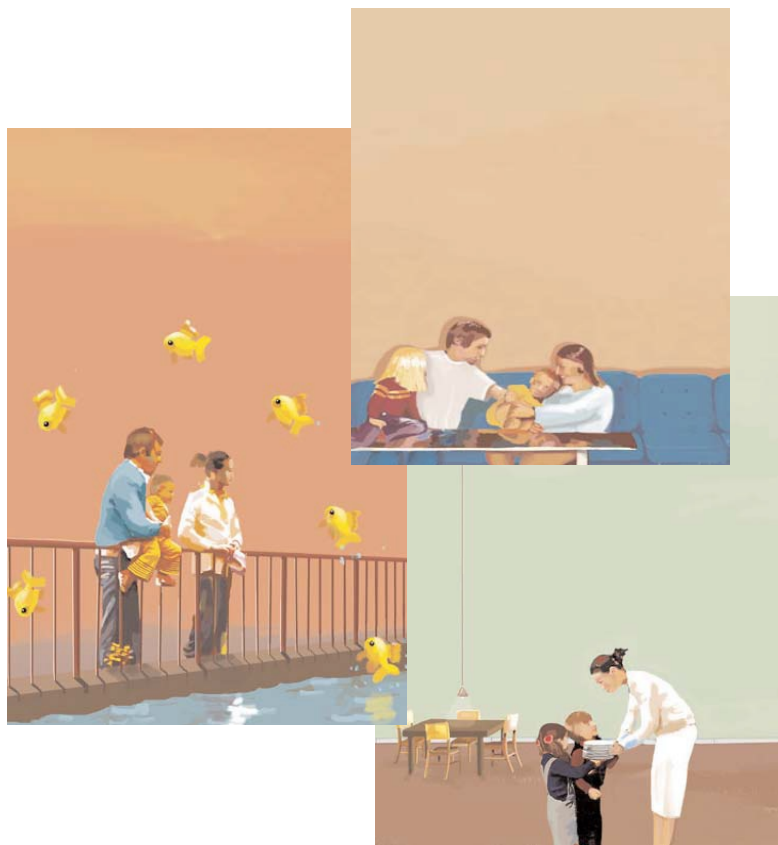


Edukimi i fëmijëve



Kantonale Erziehungsberatung Bern

Effingerstrasse 12

3011 Bern

Numri telefonit 031 633 41 41 / Numri telefaxit 031 633 41 91

E-Mail Adresa: eb.bern@erz.be.ch

E punuar nga M Sc A. Poxha
Në Bashkëpunim me grupin e Kantonale Erziehungsberatung Bern

Bern, Dhjetor 2013

Inhalt

	Seite
Zhvillimi dhe edukimi	2
Udhëzimet e dhëna	3
Rregullat dhe kufizimet	4
Konsekuensat pozitive dhe negative	6
Lavdërimi	7
Planet e shpërblimeve	8
Kur grinden vëlla e motër	10
Parat mujore/qese mujore	11
Kohët e daljes/partit	12
Gjumi	13
Detyrat e shtëpisë	14
Gjërat e pasionit	15
Seksualizmi	16
Mjete informimi	17
Vendi për shenime personale	20



Zhvillimi dhe Edukimi

Me rëndësi është që fëmijët të mesojnë nga provoja dhe sukcesi i tyre. Për këtë ju nevojitet besimi i prindërve dhe mundësia për njohuri të çështjeve të reja.

- Secili fëmijë zhvillohet në baze të **orës së brendshme** së ti. Dallimet në zhvillim janë normale, por egzistojnë kufite kohore, të cilët duhet marr parasysh.
- Fëmijët kanë nevojë për **përkrahje, kërkesa dhe ndihmë**. Nga ana e tyre ata kërkojnë edhe vend për tu mërziur dhe për të kaluar kohë vetëm ose për të luajtur me fëmijët tjerë.
- Kur e vëzhgoj fëmijën tim, kur bisedoj me të e marr vesh si është dhe si e ka gjendjen. Gjithashtu mesoj se **çfarë i nevojitet** dhe çfarë masash duhet të marr në aspektin e edukimit bazuar në nivelin e zhvillimit të fëmijës.
- Bazat për një rezultat pozitiv të edukimit është raporti i lidhjes ndërmjet prindërve dhe fëmijës.
- Stili i edukimit i përshtatshëm për zhvillimin dhe prosperitetin e fëmijëve është i shënuar me vlerësim (dashuri, ngrohtësi, kushtim dhe përkrahje) dhe drejtimin prindëror (kufizime dhe rregulla të qartë dhe të merituar).

Informata të tjera

Këshilla për prinder:

Informacione për zhvillimin dhe edukimin:

www.elternratgeber.de

www.familienhandbuch.de



Udhëzimet e dhëna

Fëmijës ti thuhet, çfarë duhet të bëjë , e arrin qartësin dhe lehtëson bashkëpunimin. Askush nuk është i përkrye: Zbaton fëmiu 7 prej 10 udhëzimeve, ky është nje bashkpunim i mire. E rëndësishme është që fëmiun e juaj ta bindeni per zbatimin e udhëzimeve.

- Udhëzimet duhet ti përshtaten moshes dhe gjendjes së zhvillimit të fëmiës.

- Udhëzimet të jenë mundësisht të qarta dhe të **formulohen në gjuhë të thjeshtë**, që fëmiu ta dalloj **qka**, **kur** dhe **si** duhet të bëjë. Jo aq shumë fjalë dhe udhëzime përnjëherë.
- ☺ “Sara eja këtu! Rregulloj gjësendet tuaja në dollapin tënd dhe rregulloje shtratin tend.”
- ☹ “Sara eja menjëherë tek unë dhe rregulloje dhomen tënde. Detyrat ende nuk i ke mbaruar dhe lepujt nuk janë ende të ushqyer. A duhet këtë njëqind herë ta them.

- Udhëzimet të formulohen **bindshëm** , me **zë të qetë** dhe të **qëndrueshëm**.
- ☺ „Anna më ndihmo ta shtroj tavolinën “
- ☹ “Anna a do të ishte ndoshta e mundshme, nëse ti ke kohë shpejt të më ndihmoje ta shtroj tavolinën . Unë do të isha e lumtur për këtë.

- Jo të japen udhëzimet pa siguri të vëmendjes të fëmiut. Duke i folur fëmiut, të jeni të **dukshëm, në afërsi të fëmiut** dhe të keni **shikim ne sy** (të kontaktoni).
- ☺ ” Eja me mua në tavolinë. Është koha e drekes “. (Ju shkoni tek fëmiu të keni shikim me të ose edhe te kemi kontakt trupor.)
- ☹ ”Është koha e ushqimit . Eja tani në tavolinë.” (ju thrrisni nga kuzhina, ndërsa fëmiu luan në dhomen e tij apo në dhomë të ndenjës.)

- Udhëzimet gjithënjë të japen në focus, për **sjelljen të dëshiruar pozitive**:
- ☺ “Ecë afër meje në trotuar.”
- ☹ “Mos ecë në rrugë”

- Udhëzimet të japen **miqsore** dhe të **caktuara**, pa kërcnime, **pa zemrim apo zhgënjim**
- ☺ “Bëjë tani detyrat e gjermanishtes këtu në tryezë. Unë të ndihmoj ty.”
- ☹ Nëse ti menjëherë nuk i bënë detyrat e shtëpisë, do të ndodhë diçka! Unë mendoj, ti thjeshtë je kokëtrash për këtë.”

- Udhëzimet japen **në kohën e duhur, pyetjeve dhe lutjeve ti shmangeni** dhe most ë hasni ne argumentim:
- ☺ ”Unë dua, që ti ti veshësh pandufet”.(Unë kërkoj)
- ☺ “A mundesh ti tani të lutem ti veshësh pandufet?”



Rregullat dhe kufizimet

Rregullat e dhënës së ndaljes, orientimit dhe të sigurisë. Ju vendosni drejtimet e jetës së përbashkët në një grup dhe i çmoni vlerat në familje. Përditshmëria dhe marrëveshjet lidhen përsëri me udhëzimet konkrete.

Mendoni për këtë: pak rregulla kanë realizime përkatsisht mos realizime të rregullave ka një pasim të konsekuencës pozitive përkatsisht negative.

Kjo është me rëndësi

- **Ta tërhiqni të njejtin litar.** Prindrit duhet të lidhen me rregullat bazë dhe ti përfaqësojnë së bashku në një vijë.
- **Përfshirja e fëmisë:** Prindrit duhet të vendosin për rregulla. Fëmiju mundet të përfshihet tek vendosja e rregullave përkatsisht fëmisë duhet ti sqarohen rregullat.
- **Zgjidhni temat aktuale:** Rregullat duhet të orientohen për problemet aktuale në familje.
- **Shkurt, qartë dhe pozitiv të formulohen:** Rregullat të jenë shkurt, qartë dhe nëse është e mundur të formulohen pozitiv. Përbahuni çfarë duhet fëmiju të bëjë.
- **Të vendosen rregullat logjike:** Rregullat duhet të jenë të kuptueshme dhe të lehta për ti zbatuar
- **Shenimi:** Rregullat duhet të mbahen të shkruara ose të vizatuara.
- **Rregullat kanë vijueshmëri:** Përbahet fëmiju në një rregull, atëherë merrë një lajmërim pozitiv. Te respektimi i rregullave të përditshmërisë /marrëveshjeve, mund të jetë përdorim i sistemit shpërblyes kuptim plotë. Thehet rregulla, pasojnë konsekuencat negative në vijm.
- **Garantimi i vijueshmërisë/konsekuencave:** vetëm ato rregulla të vendosen, që mundin të realizohen.
- **Pandryshueshmëri:** Për mësimin e rregullave është pandryshueshmëria me rëndësi. "Për rregulla vlen rregulla". Por nganjëherë është gjithashtu elasticiteti në pyetje. Tek rregullat e caktuara mundet të bëhen përjashtime. Përjashtime siç janë ato duhet të komunikohen.

Mënyra e sjelljes së favorshme nga prindrit në lidhjen e vendosjes së kufijve

Fëmijëve ju nevojiten që **prindrit jenë prezent**, që të :

- Vlerësoni
- Kërkojnë dhe vendosin kufizimet
- Kërkimi i vetësimin (autonomija)



Vlerësimi do të thotë:

- **Fëmiun ta pranoni** në papërsëritshmërin dhe veçantit të tij.
- Një **shoqërim me plotërespekt** me fëmiun dhe kujdesje në familje.
- **Pjesëmarrja, mbështetja dhe ndihma:** Të merrni pjesë në botën e fëmiut. Ndhma konkrete, nëse kjo l nevojitet fëmiut. Por gjithashtu si p.sh. falë, ngushllon, jep kurajo etj.
- Krijimi i një hapsire **të përbashkët**

Kërkimi dhe vendosja e kufizimeve do të thotë:

- **Besoni dhe kërkoni** përkatsin e nivelit të zhvillimit të fëmiut.
- **Largimi i konflikteve konstruktive:** Konflikte ka gjithnjë dhe vlenë të zgjidhet në një mënyrë sa më të mire.
- **Pikëpamje të veta** të keni dhe këtë gjithëashtu bindshëm para fëmiut ti mbani.
- **Të vendosen kufizime të qarta:** Aq më qartë ti përjetojnë fëmijet kufizimet, aq më pak duhet këtë ju ta testoni. Kufizimet e qarta jep fëmiut sigurinë dhe orientimin.

Kërkimi i vetëimit do të thotë:

- Është me rëndësi, që ju fëmiun ta ndëgjoni, nëse është diçka duke thënë, kështuqë të ndihet i trajtuar seriozisht.
- **Gadishmëria për biseda dhe kompromise:** Para së gjithash nëse egziston hapsira e bisedes.
- Mundësimi i **përgjegjesisë në vetëvendosje dhe marrja e kompetencave:** Përputhet gjendja e zhvillimit të fëmiut.
- Krijimi i hapësirës , me këtë fëmiu mund ti grumbulloj **njohuri të veta**. Fëmiu mësohet të silllet me njohurit e veta si dhe me suksesin dhe josuksesin.

Reagimi i thyrjes së rregullave:

të thuhet – të pytet – të bëhet

1. Ta fitoni vëmendjen e fëmiut,
2. Ti **thuhet** fëmiut se ku është problemi: Kujtojeni rregullen.
3. Fëmija vetë të ketë mundësi të propozoj **(të pyet)** për sjelljet të përshtatshme ose fëmiut do ti përputhet një rregull edhe njëherë me një udhëzim të qartë
4. **Pasimi** i konsekuensave pozitive dhe negative.



Konsekuensat pozitive dhe negative

Të vendosen kufizime=përdorimi i konsekuensave pozitive dhe negative

Konsekuensat pozitive dhe negative e mundësojnë mësimin e shumë veprimeve ose mënyrën e të sjellurit. Përmes konsekuensave negative do të pakësohet aktiviteti i një sjelljeje jo të dëshiruar dhe përmes konsekuensave pozitive kjo të shtohet.

Konsekuensat negative:

- Përzgjidhja e **përshtatshme** e konsekuensave negative: zgjidhja e butë e konsekuensave negative. Mundësisht të zgjidhni konsekuensa të natyrshme.
- Zgjidhni konsekuensa të **arritshme**, që ato të jetë e mundshme të realizohen. Jo të kërcnohet fëmiju!
- Mundësisht **menjëherë** të reagohet: konsekuensat negative duhet aq shpejtë sa është e mundshme të reagohet: Te konsekuensat negative duhet aq shpejtë sa është e mundshme të reagohet për një veprim jo të dëshiruar.
- **Qetë por reagoni caktushëm**
- **Mos argumentoni**: Ky nuk është momenti për diskutime
- Me konsekuensa negative përmbillet situata: Kërkohet një konsekuensë, është kjo e kryer jo qortime të mëpasme. Mos kërkoni premtim si “Premtom, që këtë nuk e bënë më asnjëherë”

Konsekuensat pozitive:

- **Përforcimi social**: Lavdërimi, të qeshni, ti përkushtoni vëmendje, të kaloni shumë kohë të përbashkët, të gjitha këto janë shumë të efektshme, meqenë shpesh mirret pak parasysh një sjellje pozitive e dëshiruar.
- **Përforcimi i material**: Kinema, kartela me pike, lodra etj. ju duhet të jeni relative dhe shumë i përmabjtur.
- **Lavdëroni** fëmijun tuaj sapo është përmbushë një kërkesë. Lavdëroni veçanërisht fëmijun tuaj, nëse e ka përmbush një detyrë, pa e lutur për këtë direkt.
- Si shpërblim kaloni **kohë të përbashkët**: Më e rëndësishë për fëmijun është një nga përforcuesit dhe një lidhje pozitive ndërmjet prindërve dhe fëmijut.

Konsekuensa të mundshme pozitive:

- Lavdërimi, njohjen jo me shenja verbale/gojore (qeshni, përqafime të papritura), të kaloni kohë së bashku (p.sh. luani, tregime të përrallave, kopshtë zoologjik), lodra, kinema, listë të dëshirave, sistemi shpërblyes.



Lavdërimi

Lavdëroni =ti thuhet fëmiut, se çfarë bënë mire.
Lavdërimi i jepë fëmijeve dhe adoleshentve për siguri dhe vetëbesim. Është me rëndësi , që ju fëmiun 5-herë më shumë ta lavdroni, se sa ta kritikoni, se veç kështu mundet fëmiu të formoj vetëbesim të mire nga një punë/ kërkesë të kryer.

Kjo është me rëndësi :

- **Vlerësimi:** fëmiut ti'a ktheni një lajm, se çfarë ka bërë mire
- **Të mësoj :** Lavdërimi pason për **sjellje të re apo të përmirsuar:**Lavdëroni përparime të vogla, se nuk duhet të gjitha të jenë të përkryera.
- Lavdëroni nëse i përmbush udhëzimet.Lavdërimi është por gjithëashtu veçanërisht i rëndësishem atëherë kur fëmiu përmbush një detyrë, pa e lutur për këtë.
- Lavdata është e formuluar **pozitive**.
- Lavdata pason për fëmin në një **gjuhë të kuptushme**.
- Lavdata të jetë e **ndershme dhe e vërtet**.

Për këtë duhet të kemi kujdes

- Lavdrimi të jetë **pozitiv dhe pa kritika** si në vijim.
 - ☺ "Bukur, që e paske shtrur tavolinën , ti me të vërtet me ke ndihmuar!"
 - ☹ "Bukur , që e paske shtrur tavolinën, përse nuk e bënë këtë gjithënjë, e sheh që mundesh ?"
- Lavdërimi duhet **menjëherë** të vijoj dhe jot të shtyhet
 - ☺ "Kjo më gëzon , se sa sjellshum ke ngrënë ti!"
 - ☹ Të shtunen e kalume ke ngrënë ti me të vërtet sjellshum në restaurant!"
- Lavdërimi duhet të jetë i **arsyeshem dhe qartë i formuluar** dhe jo të jetë i shurdhur dhe i komplikuar.
 - ☺ "Ti ke luajtur mire me kukullën tënde.Për këtë unë kam mundur të zija shumë shpejt."
 - ☹ "Më ke lënë shumë pershtypje të mira, se si ti kur isha unë duke zirë je marrur me kukullat e tua."
- Lavdërimi duhet ti **përshtatet moshës/zhvillimit të fëmiut**.
 - ☺ "Mrekullushëm, ti e ke vendosur pijatën tënde pa të udhëzuar në enëlarë."
 - ☹ "Bravo, ti ke arrit ta largosh pijatën tëndene menyr te persosur."(Një fëmijë i zhvilluar normal, 10-vjeçar).
- Lavdërimi duhet të jetë specifik dhe jo i pazgjedhur dhe i përgjithshëm.
 - ☺ "Teatri I Pascalit dhe I yti ishte shumë qesharak , unë duhesha shumë të qeshi!"
 - ☹ "Unë medoj që është mrekullushëm, se sa qesharak jeni ju fëmijët!"

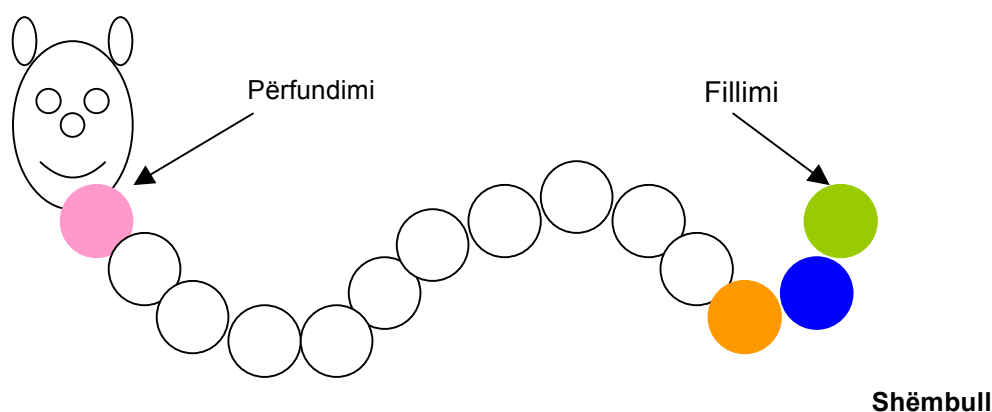


Planet e shpërblimeve

Nganjëherë nuk mjafton vetëm lavdrimi, për ta ndryshuar një sjellje gjatë të ushtruar. Një ndihmes e efektshme është plani i shpërblimit. Fëmiju merrë rregullisht pika, kur ai tregon një sjellje të dëshiruar. Pikët atëherë mundën të shëndrrohne në shpërblim.

Kështu e zhvilloni ju planin e shpërblimit.

- **Përshkruani ju mundësisht sakt sjelljen problematike.** Për here të pare ju nuk duhet ta zgjithni sjelljen më të vështirë.
- **Përshkruani ju, se si duhet të jenë sjelljet joproblematike në këtë sitaut.** Përshkrimet të saktësuar janë të rëndësishme për dhënjen e pikëve.
- **Përzgjidhni ju llojin e pikëve, që fëmiju do të marrë, nëse ai/ajo sillet përshtashëm.** Preferohet të jenë pikangjithëse, fotongjithëse, ose lule, ylla etj. ato të ngjyrosen nga ju apo nga fëmiju.
- **Përcaktoni ju mënyren e të sjellurit, për të cilen jepet një pike.** Është treguar, që është e efektshme, që fëmiju njëherë të shpërblehet, nëse një pjesë e sjelljes është joproblematike. Ndarja e situatave të vëllishme është me rëndësi të ndahen në hapa të vogël që me këtë fëmiju për çdo sjellje të përshtatshme veçmas të shpërblehet dhe për ta ndaluar një mbingarkesë për fëmijun.
- **Të themeloni ju së bashku me fëmijën e juaj një listë dëshirave për shpërblime të posaçme.** Shpesh vetem pikët nuk mjaftojn për ta ndryshuar një sjellje të filluar problematike. Perpiloni ju me fëmijën tuaj një listë dëshirave shkruani ju së pari të gjitha propozimet dhe trajtimet e posaçme, edhe ndonjë me të cilën ju nuk jeni darkord. Dëshira të mëdha (biçiletë, komjuter, pushime) nuk duhet të përmenden/të shkruhen. Me rëndësi janë shpërblimet me të vogla (lexim, masazh, një luajtje loje etj.) që ato shpesh mund të jepen. Mos mendoni vetëm për gjëra materiale, veçanërisht për lehtësime (më gjatë të rrinë zgjuar, më gjatë të shikoj televizor) dhe një aktivitet të përbashkët. Shkruani ju 5 deri 10 shpërblime të veçanta, që kanë shpërblimet vlerë më të mëdha dhe me të vogla.
- **Përcaktoni ju numrin e pikëve, që janë për shpërblime të veçanta të nevojshme.** Përzgjidhni ju tani shpërblimet e veçanta me të cila ju dhe fëmiju juaj jeni së bashku darkord.



Kështu zhvillohet plani I shpërblimit

- **Vendoseni ju planin e shpërblimit në një vend mire të dukshëm në banesë.** Shpesh është dhoma e fëmisë një vend i përshtatshëm ose në frigoriferi në kuzhin. Bisedoni ju me fëmijën tuaj, se në cilin vend do të dojë ti varë.
- **Përkujtojani ju fëmisë tuaj planin e shpërblimit.** Përkujtojani para fillimit të një sjellje të shpesht problematike në plan. Jepni kurajo dhe thuani fëmisë se me cilen sjellje mundet të marr pike.
- **Jepni ju menjëherë pikët , pasi që fëmiju ka një sjellje joproblematike.** Nëse nuk merrë asnjë pike, shpjegojeni ju këtë me një ton të shkurtë dhe neutral. Shenoni ju në plan me një pike apo vijë.
- **Bisedoni ju në mbrëmje me fëmijn tuaj, se sa mire e përmbushi palnin e shpërblimit.** Para se të shkojë fëmiju në shtrat përseri ta lavdroni për sukses, që ti jepni kurajo për ditën e ardhshme.
- **Mos i tërhiqni pike.** Pikët e “merituara” nuk lejohen kurrsesi për sjellje tjera problematike ti tërhiqen. Por ndryshe nuk funksionon plani i shpërblimit. Plan i shpërblimit ka qëllim për një sjellje të caktuar dhe jo për të gjitha problemet.
- **Jo pritje të larta!** Fëmija nuk mundet në fillim ti arrij gjitha pikët :! arrin gjysmen e tyre , kjo është veçse mire. Nuk I arrin fëmiju juaj asnjë pike në tri ditët e para, ose janë udhëzimet e larta ose shpërblimi i posaçëm nuk është mjaft atraktiv. Përpiquni ta korigjoni planin. Dukshmëria e ndryshuar e sjelles shfaqet shpejt ose aspak.
- **Nrrojeni pike në planin e posaçëm.** Fëmiju i lejohet të vendosë vetë cilat pikë dëshiron ti ndroj në shpërblimin e posaçëm. Fëmiju duhet me të vërtet ta merrë shpërblimin, nëse i ka pikët e mbledhura për këtë.
- **Çdo fillim është I vështir!** Një plan i shpërblimit për ta udhëheq dukët më i lehtë, se që është. Ai/ajo duhet të udhëhiqet saktë dhe duhet ti japin menjëherë fëmijut tuaj pikët, nëse i ka merituar. Për këtë nevojitet vëmendje dhe kohë.
- **Nëse arrihet pas një jave qëllimi ose sjellaj e dëshiruar, atëherë përfundojeni planin e shpërblimeve.** Nderprinteni më së voni pas tri jave planin e shpërblimit-qofse ka sukses ose jo, meqë përndryshe e humbë efektin.

Kështu e ndryshoni ose e përfundoni palnin e shpërblimit.

- Plotësoni herë pas here shpërblimin e posaçëm .
- Vazhdojeni planin për tjera mënyra të sjelljes problematike.
- Mos e përfundoni planin e shpërblimit aq shpejt!
- Pakësoni numrin e pikëve për sjellejn jo problematike.
- Përfundimi i planit shpërblimit nga “harresa e natyrshme”
- Heqni dorë nga mostra/prova e planit të shpërblimit.

Mos harroni!: Lavdroni fëmijn tuaj edhe pas përfundimit të planit të shpërblimit për sjelljen e dëshiruar!



Kur grinden vëlla e motër

Si reagoj unë si nënë ose baba?

Grindja është normale te vëllau dhe motra, se zënkat me vëllau ose moter mundësojnë një zhvillim të mirë të identitetit.

- **Shmanguni krahasimeve** në mes të fëmijëve, se krahasimi shmang zjarrin e rivalit. Koncentrohuni në sjelljen e njërit fëmi.
- Vendosni rregulla **të qarta në familje përkatësisht rregulla të grindjes**: jo fyerje, ofendime dhe jo rrahje.
- Si **prind të tërhiqni në një litar**. Mos diskutoni prezencë fëmisë për mosmarrveshje.
- Grindjet nganjëherë mund të shmangen, nëse **largohet shkaktimi në vijën e pare**.
- **Mos nderhyni për çdo grindje**. Rregulli i përafërt: Fëmijëve ju nevojitet ndihmë, nëse njëri a po dytë vazhdojnë të turpohen në zënka, apo nëse dikush lëndohet ose shkatërrohet gjëra.
- **Shmanguni** nëse është e mundshme, që fëmiju të mbrohet dhe tjetrin e fajson për veprimin. Mendoni se çfarë mund të jetë shkak për sjelljen. Por thuani fëmisë qartë, që sjellja e tij nuk do të durohet dhe ka konsekuensa.
- **Ndermjetsimi** do të bëhet, **nëse fëmijët janë paksa të qetësuar**. Së pari pra bëhet një ndalje, një pushim i vogël (kështu mundeni ju si nënë apo baba të reagoni më qetë dhe me gjakftohësi në zënka. Thuani fëmijëve, që për zënka do të diskutohet më vonë.
- Ndhmoni fëmijëve në probleme apo konflikte për të gjetur një zgjedhje të mirë dhe mos i mbani anë njërit apo tjetrit.
- **Udhëheqja e bisedave të konflikteve**
 - a. Kush fillon? Fëmijët vendosin apo vendosin me short.
 - b. Ti'a lexoni mendjen. Si nënë apo baba e përmbledhni edhe njëherë të gjithë bisedën për ta siguruar, që të dy fëmijët të kenë kuptuar.
 - c. Të thuhet dëshirat të gjinden zgjidhje: çfarë dëshirojnë fëmijët nga njëri tjetri dhe çfarë zgjidhje mund të jetë, njëri tjetrit ti largoheni sod nga rruga.
- Fëmijët i dëshirojnë **kontratat dhe planet me pikë**: Ata ndihen te këto veprime të rëndësishme dhe të marrur me rëndësi: Prindrit më vlersojnë mua.
- **Kërkoni aktivitete të ndara**, tek fëmijët me pak dallim moshe.
- **Kaloni ju kohë të ndarë me fëmijun**. (dita me nënën, dita me baban, për mos ti ndarë gjithnjë fëmijut prindrit. Nuk duhet të jetë një ditë e tërë. Fëmiju ka të drejtë ta zgjedhë aktivitetin, propozimet nga nëna apo babi janë të lejuara.



Parat mujore/qese mujore

Fëmijët mësohen atëherë të sillen me para, nëse ata kanë para në dispozitë.

Ne ju rekomandojm juve:

- Mos e lidhni qesen e parave me shërbime dhe mos e përdorni si mjet denimi.
- Përcaktoni me fëmijn së bashku, sa do të përmbaj qesja me para.
- Që fëmiju ta ketë qesen me para të lire në dispozitë (kjo do të thotë që mundet vetë fëmiju të vendos, se çfarë donë të blejë ose të bëjë), kjo është e kuptueshme, që ju mos të caktoni për harxhimet.

Qesja e parave për fëmijë dhe adoleshent

(në përputhje sipas vijes orientuese të konsultimit të buxhetit në Zvicërr)

Viti i 1. shkollor	Fr.1.-	në javë
Viti i 2. shkollor	Fr.2.-	në javë
Viti i 3. shkollor	Fr.3.-	në javë
Viti i 4. shkollor	Fr.4.-	në javë
Viti i 5. dhe 6. shkollor	Fr.25.- deri 30.-	në muaj
Viti i 7. dhe 8. shkollor	Fr.30.- deri 40.-	në muaj
Viti i 9. dhe 10 shkollor	Fr.40.- deri 50.-	në muaj
Prej vitit 11. shkollor	Fr.50.- deri 80.-	në muaj

Vazhdimi i parave mujore

Prej shkollës së mesme mundet të caktohet hap pas hapi vazhdimi i parave mujore. Shuma drejtohet sipas shpenzimeve efektive dhe sipas kuadrit financiar të buxhetit të familjes.

	Në muaj
Parat mujore(shiko lartë)	Fr.30.- deri 80.-
Mobil	Fr.10.- deri 20.-
Veshje/mbadhje	Fr.70.- deri 80.-
Kozmetik/higjiena e trupit	Fr.30.- deri 40.-
Biçikleta/skuter	Fr.10.- deri 30.-
Material shkollor (pa mjete mësimore dhe ekskurzione)	Fr.10.- deri 20.-

Sipas shpenzimit:

Angazhim i jashtëm për ditë deri Fr. 10.-
Shpenzimet e udhëtimit (abonim)
Libra/ekskurzione/shtrojë/sport

Informacione të metutjeshme:
Këshillimi I buxhetit Zvicërr:

www.budgetberatung.ch



Kohët e daljes/partit

Në kohën e lire duhet të munden adoleshentet ta marrin veten nga përditshmeria e shkollës. Koha e lire është koha e jetesës, ajo kohë për shoqri, hobit dhe për interesa të veta.

Daljet

Këto pyetje duhet të përgjigjen me radh nga fëmiju juaj:

- Ku do të shkosh?
- Si do të shkosh atje dhe si do të kthehesh ?
- Me kë takohesh ti ?
- Kur do të vish në shtëpi?

Në Zvicerr nuk janë kohët e daljes sipas ligjit të rregulluara dhe si rrjedhim duhet këto rekomandime në vijim të shërbejnë për prindrit për një rregullore.

Mosha	mbrenda javes	në vikend/në pushime
6-8	nga ora 18:00 në përcjellje	nga të rriturit
9-12	deri 19.30h	deri 21.00h
13-14	deri 20.30h	deri 22.00h
15-16	deri 21.30h	deri 23.00h

Është me rëndësi, që adoleshentet të mësojnë, të dinë të sillen me kohën e lirë dhe lirin e tyre. Ndalesat dhe rregullat ju mbështesin juve në ndalesa. Arritja e marrveshjes nga ndalesat dhe rregullat është e nevojshme dhe e rëndësishme dhe duhet sipas vendit dhe skenave aktuale të adoleshentve ti përshtaten.

Partit

Cilat pikë duhet paraprakisht të sqarohen nga prindrit:

- Organizuesi
- Adresa dhe vendi
- Përgjithësit
- Fillimi/fundi
- Grupimi i moshes
- Vetem apo me dikend
- Rruga për në shtëpi/kthimi
- Parabiseda për situatat e mundshme të rrazikut (p.sh. çfarë bënë ti, nëse e humb trenin? Ose nëse gjindesh në ndonjë përleshje?).

Nëse gjitha pikët e lartë përmendura janë të njohura, mundet fëmiju i qetë ti lejohet të shkojë në parti.

Kuadri i kohës mundet të zgjatë në kuader të mbrojtjes gjatë vikendit për 1-2 orë për visit të partis.

Informacione të metujeshme:

Portali për nëna dhe baballar në Zvicerr:

Revista për prinder:

E-këshillimi dhe informacione për adoleshent:

Platforma informative për adoleshent:

www.wireltern.ch

www.fritzundraenzi.ch

www.tschau.ch

www.feelok.ch



Gjumi

Njëriut të shëndoshë i nevojitet gjumi i shëndoshë, se gjumi është një burim i rëndësishëm energjik për njeriun. Kjo i takon përgjegjesisë së prindrit, që fëmijët shkollorë të kenë gjumë të mjaftueshëm.

Këshillat, që në mbëmje të kenë qetësi:

Për adoleshent

- * Gjatë dites të ketë levizje të mjaftueshme (së paku 1-2 orë në ajrë të pastur)
- * Të bisedohet për ditën e kaluar
- * Koha e rregullt e shkuarjes në shtrat (gjithashtu edhe kur nuk jeni ende të lodhur)
- * Të kujdeset Klima e dhomes (ajr i pastër, dhe jo nxehtë)

Për fëmijë të vegjel

- * Rituale të shtratit të mbrëmjeve
- * Shtazë stofi në shtart
- * Muzik zënje gjumi
- * Qlodhje të Fëmisë (qofse dëshiron p.sh. masazha)

(citati nga www.neuenegg.com)

- Fëmijët kanë tjera nevoja të gjumit sesa të rriturit dhe ju nevojitet kohë “për të ardhur në veti”. Ndaleni pra me kohë televizorin para se ti dërgu në shtrat dhe shmanguni lojrave shqetsuese. Rituale të zëna gjumit ndihmojnë, për tu qetësuar.
- Para- dhe pas gjumi nuk është i mundshëm. Është me rëndësi, që fëmijëve shkollor i nevojitet përmbajtja e orëve të gjumit individual dhe mundësisht në orë të njëjtë të shkojnë në shtrat.
- Vuan fëmiju rregullisht me probleme të gjumit, duhet të konsultohet me një specialist.

Kohëzgjatja e gjumit mesatarisht

1-4 vjeq	12	orë
5-6 vjeq	11.5	orë
7-9 vjeq	11	orë
10-11 vjeq	10.5	orë
12-13 vjeq	10	orë
14-18 vjeq	8.5-9	orë

Mos harroni: Te çdo njëri janë nevojat e gjumit të ndryshme! Është me rëndësi, që egzistojn rregullsit në jetën e përditshme si p.sh. shujtat, koha e detyrave, organizimi i kohës së lire, kohët e shkuarjes në shtrat etj. Ndonjë ditë te javës mundet strukturohet dhe të krijohet ndryshe.

Informata të metutjeshme

Informata për zhvillimë të fëmijëve
Punë e lejuar për fëmijë dhe adoleshent

www.kindergesundheit-info.de
www.neuenegg.com



Detyrat e shtëpisë

Detyrat janë vendimtare për mësimin e sukseshëm në shkollë. Përmbajtja e mësimit duhet të përkujtohet, me këtë do të derdhen dhe të mbahen më mire në kujtesë

Nëse fëmijëve ju duhet shpesh ndihmë nga prindrit , duhet kjo të bisedohet me prindrit, për të përcaktuar, nëse fëmiju ka probleme në mësim.

Për të funksionuar mirë kryerja e detyrave, ju ndihmon nëse fëmijët dhe prindrit orientohen këtyre pikave:

Kushtet e punës optimale

Ndritshëm, vendi i punës i caktuar (më së miri tavolina punës personale), temperatura e dhomës 18 deri 22 grad, jo lodra në vend të punës, vendi i punës i rregulluar tavolina dhe karriga mundsisht të lëvizëshme.

Koha e detyrave të shtëpisë

Përcaktimi i kohës së detyrave fikse (më së miri të vendoset plani javor) bërja e detyrave të rregullta është me rëndësi. Më së miri është të kryhen detyrat pas shkolle përkatësisht pas dreke. Bërja e detyrave në mbrëmje nuk është e përshtatshme, sepse eficensa është e ulët dhe fëmiju duhet gjatë tërë ditës të mendon për këtë, që në mbrëmje duhet të bëjë detyra.

1./2. klasë	1½ orë/në javë
3. /4. klasë	2 orë/ në javë
5./ 6. klasë	3 orë/ në javë
7.-9. klasë	4 orë/ në javë

Paizat

Më së voni pas 30 minutave i nevojitet nxënësve të shkollës fillore një pauz prej 5-10 minutshe (për të pirë dhe për tu ajrosur). Pas 60 minutave janë 10-15 minuta pause të arsyshme dhe pas 90 minuta bërje detyrash i nevojitet trurit të fëmijës një pause 30 minutashe. Mundohuni që paizat të krijohen ashtu që kjo të mund të përdoret sa më kreativ si p.sh. me vizatu, me luajtur a po me u relaksu.

Përfundimi i detyrave të shtëpisë

Nëse vëreni, që fëmiju juaj ka punuar mjaft dhe më nuk është eficient/dobishëm por i lodhur dhe i rraskapitur, përfundoni me të bërjen e detyrave të shtëpisë. Është përparsi, që para se të arrihet kufiri i rraskapitjes dhe para kufirit të frustimit të përfundoni, për ndryshe frustimi do të qëndroj edhe në aktivitete të mëturjeshme , të cilat ende janë të pakryera.

Informata të metutjeshme:

Kujdestaria e psikologut shkollor Horgen:

Vebfaqja për detyra dhe informata të lëndeve të ndryshme

www.spdhorgen.ch

www.simplyscience.ch



Gjërat e pasionit

Çdo ditë e më shumë përballohem ne por gjithashtu fëmijët dhe adoleshentet me gjëra të ndryshme të pasionit. siç është nepër marketinge, në televizor apo në jeten e përditshme. Sjellja me alkoohol, tabak, produkte kanabaris si dhe mvarësit dhe sende tjera qejfi duhet të mësohen.

Drejtat bazore në kantonin e Bernit

Ndalesat për shitjen dhe servirjen e:

- **Alkoholit** (birr, verë dhe verëmolle) **nën 16 vjeqar**
- **Shpirto** (aperitiv, alkoopops) nën 18 vjeqar
- **Artikujt e duhani** nën 18 vjeqar

Konsumi, mbjellja, zotërim dhe tregtia e **Kanabaris** si dhe psikoaktivitete të substancave janë me rregull të **ndalume** dhe të **denushme**.

Çfarë mund të bëni ju si prind?

- Vendosni rregulla për tymosje-, pirje apo tjera sjellje konsumuese të fëmiut dhe mundohuni aq sa është e mundur ta kontrolloni
- Ju si prind jeni një shembull paraprak, si dhe një ekzistencë e mëparshme për fëmiun, si dhe një dukje e përmasave të konsumit të alkooholit si dhe të tymosjes.
- Të keni hapsir kohe, për ta ndegjuar dhe tregoni interesim, nëse fëmiu juaj për këtë ju tregon apo dëshironi për këtë të flas.
- Transmetoni fëmisë suaj ndjenja dinjiteti, siguri në veti dhe vetë përgjegjsi.

Çfarë të bëni në raste serioze?

Në rast, që fëmiu juaj të vije në shtëpi i dehur nga një parti, vlenë që ju së pari të jeni të qetë. Mos e paragjykoni, por ndihmoni së pari. Është me rëndësi, që ju mos ta përkrahni dhe ti menjaroni pasoja e pakëndshme të konsumit, kështu që si p.sh. një arsyetim ta miratoni ose ta nënshkruani për mos vijimin në shkollë.

E ndihmushme mund të jetë në ditët e ardhshme një bisedë sqaruse, për çka ju duhet të keni kujdes mos ti'a ndaloni të shprehurit, se shpesh kjo mund të jetë si veprim inaçor. Nëse bëhet fjalë për një përjashtim, atëherë është ndihmëtar, nëse ju konsumoni alkooolit nuk e mbivlersoni dhe fëmin për këtë kryesisht e këshilloni.

Por mbani nën vëzhgim konsumin e alkooolit të fëmisë

- A është shpesh e dukshme, që i biri a po e bija pijnë?
- A keni në shtëpi një shank, ku mund të sherbehet i biri a po e bija?

Në këtë rast duhet të ndezen alarmat. Mos ngurroni për të kërkuar ndihm profesionale. Këtë e keni në afërsin e juaj, si p.sh. te

•Konsultarë psikosocial

•Konsultorë droge

•Konsulatorë për adoleshent

•Funkzione të shëndetësis

•Psikolog shkollor

p.sh. dega zvicrrane për probleme alkooholi dhe probleme

tjera me drogë

www.sfa-sipa.ch

mvarsit zvicerr

www.sucht-info.ch

telefoni ndihmës për fëmijë dhe adoleshent Tel.147



Seksualizmi

Folni me fëmin tuaj për seksualizëm, ashtu si i përshtatet moshë dhe nevojat e dijes. Librat me fotografi dhe broshura për prind mund të jenë ndihmëse. Fëmijët nuk duhet dhe nuk dëshirojnë të dinë në çdo detaj, por ata nuk dojnë të ngushillohen për ma vonë apo me përshkrime jo të qarta.

Burimet informative kryesore për informatat e para neutrale si pjekuria seksuale, ndryshimet trupore si dhe parandalimi i shtatzanisë janë prindrit apo shkolla.

Këshillat për një bisedë për seksualizmin

- Permendini gjërat me ermra
- Çoft tek biseda për herë të parë lind një gjendje turpurose: Keni durim! Provojeni për një çast të më vonshëm
- Respektojeni ju fëmin tuaj, nëse nuk dëshiron ti thotë të gjitha – e rëndësishme është që të formohet marrëdhënie mirëbesimi ndërmjet juve dhe fëmiut.
- Përkunder shumë shqetsimeve të shtatzanisë, përdhunime seksuale dhe të sides, është e rëndësishme, që të theksohen edhe anet e bukura të seksualizmit.
- Mendoni, qka do të kishit dëshiruar për kësi lloj bisedash nga prindrit e juaj. Çfarë qendrimi keni ju mbi seksualizmin?

Informacione të metutjeshme

Përkrahja e fëmijëve dhe adoleshnetve në Svicerr <http://www.infoklick.ch/netzwerk/rund-um/>
"RUND UM" (rreth për) është një lojë rreth temave trupi, lidhja, mbortja kundër shtatzanisë dhe kufizimet për adoleshent.

Shëndetsia e Bernit (Ofertat e pedagogëve mbi seksualizmin):

Platforma informative kombëtare:

Ndihma mbi Siden në Bern:

Platforma informative për adoleshentët:

www.bernergesundheits.ch

www.isis-info.ch

www.ahbe.ch

www.feelok.ch / www.lilli.ch



Mjete informimi

Mjetet informative kanë sod një vlerë të rëndësishme në shoqin tonë dhe prandaj është gjithëherë temë e përsëritshme për edukimin e fëmijëve dhe adoleshentve.

E rëndësishme është përdorimi I mjeteve informative përkatëse, që

- Para moshes 1. dhe të 2. vjeqar përdorimi I mjeteve informative nuk është i parapamë,
- Së pari pas kopshtit dhe shkolles, jo në mengjes dhe jo gjatë mesdites të përdoren mjetet informative
- Në moshen e kopshtit dhe në moshen e klasëve të ulta përdorimi maksimal i mjeteve informative është ½-1 orë në ditë (siq është televizori, interneti apo chatti) dhe
- Tek adoleshentet kohëzgjatja e përdorimit është deri në 2 orë në ditë për tu përmabjtur. Këtu është me rëndësi që me adoleshentet së bashku të arrihet një marrveshje e kohëve.

Shikimi i televizorit

E rëndësishme është, që para televizorit mos të kryhen detyrat. Televizori është mejt argëtimi për fëmijë dhe mund të jetë jo vepror, kjo e dobëson koncentrimin dhe rezultatet e hapsirës shkollore si dhe probleme trupore siq është mbipesha ose pak levizje. Për këtë është e rëndësishme, që fëmiut tuaj ti mësohet shoqrimi dhe rregullat kuptimplota për konsumimin e televizorit.

Ku do të mund të shikoj fëmju juaj televizor?

Jo televizor në dhomen e fëmijëve, sepse qendron rreziku ,që

- Të shikohet televizori më gjatë
- Nuk praqiten mundësi kontrollimi
- Shpërqendrohet nga detyrat e shtepisë

Si?

- Fëmju juaj duhet të ju pys juve, se a i lejohet të shiqoj
- Perzgjidhni ju me fëmin së bashku një program
- Shiqoni qe është e mundshme së bashku me fëmin televizor dhe folni për këtë
- Naleni televizori pas shiqimit të programit

Alternativa të mundshme vend të televizorit

Në radio të ndegjoni programe për fëmijë, kasata të përallave, libra ndëgjimi, libra me fotografi të shikohen, lojra lexim e të tjera.

Chatti

Mjetet e informimit të reja si kompjuteri, interneti dhe mobilat ka një force të madhe tërheqse mbi fëmijë dhe adoleshentet. Për këtë është e rëndësishme , që fëmijët dhe adoleshentet të mesohen të sillen kuptim plot dhe plot përgjegjjsi me mjetet e informimit të reja, me këtë rriten sfidat e informacioneve të shoqrisë si dhe përshtatja e shoqërisë në të ardhmen.

Informacionet për rreziqet

Shumë përdorus të internetit ose partner bisede tregohen për dikënd tjetër ,që në të vërtet nuk egziston (p.sh.Meshkujt e vjeter tregohen si 12-vjeqr ose moshes së njejt)

Dy E-Mail adresa mund të jenë të kuptimplota

Një E-mail të jetë për përdorimin me persona të afërmë dhe një tjetër për përdorimin e bisedave me të huaj.

Informacionet personale vetem për persona të afërm

Është me rëndësi, që mos të përcillen emrat e shoqrisë, të afërmeve e të tjera tek shoqria tjetër.



Moslejimi I takimit me të huaj

Dërgimi I fotografife dhe takimi me të huaj duhet mos lejohet.

Shkëmbimin e bisedave (chatten) ju si prind bëjeni së bashku me fëmin tuaj.

Vetem kështu mund ta dini, se çfarë është duke bërë dhe mësuar nga njëri tjetri.

Përcillne gjendjen shpirtore të fëmisë suaj gjatë shkëmbimit të bisedesë(chatten)

Është fëmiu I hutuar, kur është aty përpara ulur? Cilat faqe shikohen ? Atëherë flisni për këtë.

Përcaktoni ju së bahsku me fëmin tuaj rregulla të qarta të shkëmbimit të bisedave(chatten)

Rregullat janë më të favorshme se sa ndalesat, sepse ato I përcaktoni së bashku.

Jeni ju I mosbesushëm, nëse një bisedus/e shprehet përballë fëmisë suaj si në vijë apo të ngjajshëm

- “Ne nihemi që një kohë të gjatë”
- “Ti je aq e bukur dhe ende e re”
- “Nëse ne kishim pasë mundësi të takohemi, atëherë të premtoj unë ty...”
- “A është e mundur ta përshkruajsh vehten, se si dukesh dhe sa je e zhvilluar”(si p.sh. nxitje e interesit ndër vajzave se a ki ende qime (lesh i gjenitaleve) e kështu me radhë.)
- Nëse ai ose ajo flasin vetem për seksualitet ose shprehet për këtë dhe gjatë tërë kohes bënë pyetje për këtë ose
- Nëse ai/ ajo fëmin tuaj e frikson apo I shtien frikë, me thënjat “Unë do ti tregoj prinderve tuaj apo mësueses tënde ect.

Interneti

Interneti është në ditet e sodit një mjet informimi mjaftë I zgjeraur, pothuajse I pashmangshum dhe gjithashtu I rrezikshëm. Kjo është me rëndësi, që fëmijët të mësojnë të marrin vetëpërgjegjësi mbi mjetet e informimit.

Surfoni ju me fëmin tuaj

www.fit4chat.ch
www.internet-abc.de
www.kidsville.de
www.kinderbrauser.de
www.blinde-kuh.de
www.tschau.ch

Informacionet mbi policin e kantonit Luzernit prej 10 vjeqe
prej 8 vjeqe
Klasa e 3.-6.
Maqina kërkuese për fëmijë
Ekipi I këshillimit në rrjet dhe ndrrime për fëmijë e mundshme (Blogs)

Programe filterike

www.blinde-kuh.de
www.salfeld.de

Maqina kërkuese për fëmijë
përdorimi I sigurimeve relevante për gjitha sistemet e windowsit

Në gjuhen frenge

www.olgprotect.net
www.filra.info

Për kontrollime të prinderve
Informacione mbi sistemet filterike

Tek shkeljet e bised-partneret të fëmisë suaj

www.kobik.ch

Vendet kordinuse për luftimin e kriminelve të internetit



Lojrat ne internet

Me ligj jan të nadaulara lojrat me përmbajtje te dhunes. Kshtu që munden të jenë shumë të rrezikshëm. Për jua si prindër është me rëndësi, që ti shikoni detajet e dhëna mbi moshën e përdorimit të këtyre lojrave.

Gjithashtu është me rëndësi ta caktoni sëbashku me fëmijun kohën e përdorimit se lojrave. Të dhënat tjera janë të njëjtat si për shiqimin e televizionit.

www.usk.de

www.siea.ch

www.schulverlag.ch

Informacione të metutjeshme

Informacione për moshën e përdorimit të Videos/Lojes:

Kontrollimi i faqeve të internetit:

Searchmaschine:

Informacione për media dhe kompetencat:

Vlerësimi i lojrave:

www.pegi.info

www.parents-friend.de

www.blinde-kuh.de

www.klicksafe.de

www.gametest.ch

Informacione për edukim:

<http://www.elternclubschweiz.ch/artikel/medienkonsum-regeln-fuer-kinder>

Kompetencat për mediat:

http://www.psychologie.zhaw.ch/fileadmin/user_upload/psychologie/Downloads/Forschung/FAQ_Medi-enkompetenz/FAQ_Medienkompetenz_ZHAW.pdf

Chatti:

<http://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/chat/welche-risiken-gibt-es-fuer-kinder-und-jugendliche-beim-chatten/>



Vendi për shenime personale





Kantonale Erziehungsberatung Bern
Effingerstrasse 12
3011 Bern
Numri telefonit 031 633 41 41 / Numri telefaxit 031 633 41 91
E-Mail Adresa: eb.bern@erz.be.ch