

**Prindërit duhet të përpiqen të
redukojnë stresin e fëmijëve:**

- Kontrolli i stresit inkurajon aftësinë ripërtëritëse;
- Praktikrat pozitive të kontrollit të stresit si meditimi, kontrolli i frymëmarrjes, ushtrimet e jogas (për fëmijët në fund të fëmijërisë së mesme);
- Zhvillimi i talenteve kontribuon në reduktimin e stresit.

Të pasurit e një rrjeti shoqëror i bën fëmijët të ndjehen të mbështetur dhe ndihmon fëmijët të mësojnë të zhvillojnë dhe të mbajnë marrëdhënie të shëndetshme.



**Qendra Ekonomike e
Zhvillimit dhe Edukimit të
Fëmijëve.**

**Këshilla për rritjen e
aftësisë ripërtëritëse
tek fëmijët (0-3) vjeç**

**Adresa: Rruga e Barrikadave.
Nr.tel. 042222991**



Këshilla për rritjen e aftësisë ripërtëritëse tek fëmijët (0-3) vjeç

Të rriturit duhet të jenë të dashur dhe mbështetës (p.sh. duke krijuar ambiente të sigurt për fëmijët)

Përforcimi i zakoneve pozitive p.sh. duke përforuuar ndjenjën e fuqisë tek fëmijët, qëllimin, vlerën e vetes, vet-efikasitetin.

- Fëmijët duhet të mësohen të mendojnë pozitivisht;
- Të ndihmohen të besojnë se mund t'ia dalin nëse përipiqen;
- Të mësojnë se dështimi është një lloj përvojë dhe të inkurajohen të këmbëngulin;
- Të mësohen se mund dhe duhet t'i vlerësojnë strategjitë që nuk kanë funksionuar;
- Prindërit duhet t'iu ushqejnë fëmijëve emocionet pozitive: duhet t'i inkurajojnë fëmijët të shprehin emocionet pozitive kundrejt depressionit dhe reagimeve të tjera nega-

- Prindërit duhet t'iu demonstrojnë fëmijëve dhe t'iu mundësojnë të praktikojnë emocionet pozitive si optimizmi, respekti, të falurit dhe empatia; duhen evituar gjykimet dhe kritikave të ashpra për dështimet e mundshme;

Prindërit duhet të përforcojnë inteligjencën emocionale tek fëmijët.

- Të zhvillojnë kompetencat e fëmijëve ;
- Të promovojnë lidhjet sociale pozitive;
- Të dëgjojnë dhe vlerësojnë ndjenjat e fëmijëve;
- T'i mësojnë fëmijët të shprehin emocionet me fjalë që mundën t'i kuptojnë;
- T'u mësojnë fëmijëve t'i shprehin emocionet pozitive dhe negative;
- T'i ndihmojnë të kompletojnë detyrat dhe të zhvillojnë talentet;
- Prindërit duhet të sigurojnë ndjekjen e rregullt të shkollës nga ana e fëmijëve;
- Prindërit duhet të inkurajojnë shoqërinë me moshatarët, kushërinjtë dhe të afërmit e tjerë të rritur,

Prindërit duhet të ngrejnë pritshmëri të qëndrueshme në kohë dhe të qarta.

- Të vendosin, shpjegojnë dhe përforcojnë rregullat për fëmijët e tyre;
- Duhet të ndihmojnë kujdestarët e tjerë (babain, fëmijët më të mëdhenj) si dhe institucionet edukative që të forcojnë kompetencat sociale dhe aftësinë ripërtëritëse të fëmijëve;
- Prindërit duhet t'iu mësojnë fëmijëve të jenë kundërshtues (të mos e lejojnë) bullizimin ndaj tyre dhe të tjerëve duke u mësuar të mos jenë agresivë.
- Familja duhet të shmangë prezencën e fëmijëve ndaj lojërave të dhunshme dhe agresionit.
- Një praktikë e mirë është t'iu mësohet fëmijëve dhe të inkurajohet ndihma ndaj të tjerëve.
- Fëmijët duhet të inkurajohen të nxënë shkathësitë e vendosjes së paqes.