



Përshtatja e fëmijëve në çerdhe/kopshte pas COVID- 19:



Këshilla për prindërit



Kalimi i fëmijëve nga mjedisi i shtëpisë në çerdhe/kopsht konsiderohet si një fazë jetësore, jo vetëm për fëmijën, por për të gjithë anëtarët e familjes. Në këtë periudhë, nuk flasim për përshtatje si në fazën e parë të frekuentimit, por gjithsesi, në jetën tuaj dhe të fëmijës ka ndodhur një ndryshim i rëndësishëm.

Tre muaj janë një periudhë e konsiderueshme që fëmija të përshtatet me rutinat e reja. Ai ka qëndruar për pjesën më të madhe të kohës në shtëpi, me prindërit dhe anëtarët e tjerë të familjes dhe është mësuar me rutina dhe orare të ndryshme. Fëmijëve, të cilëve iu desh kohë për t'u përshtatur në shtëpi, të mësohej me idenë se nuk do të shkojë në çerdhe/kopsht për disa kohë, se nuk do të luajë në park, se nuk do të takojë edukatorët, fëmijët e tjerë, ndoshta gjyshen dhe gjyshin, etj.

Ndoshta, disa prej jush janë përballur me ndryshime të rëndësishme në sjelljen e fëmijëve: me refuzimin e ushqimit, ndryshime në gjumë, shpërthime zemërimi, etj. Me rinisjen e frekuentimit, fëmija do të duhet të përshtatet nga fillimi me rutinën e mëparshme (me disa ndryshime, në përputhje me rregullat e higjienës).



Për disa fëmijë, kjo do të jetë një fazë më e lehtë, pasi ata presin me padurim të takohen me shokët e tyre dhe edukatorët. Për disa të tjerë, ripërshtatja mund të jetë më e vështirë. Fëmijët janë të ndryshëm dhe ata reagojnë në mënyra të ndryshme ndaj ndarjes dhe situatave të reja.

Disa faktorë me ndikim në ripërshtatjen e fëmijës në çerdhe

Qëndrimet e prindërve

Përshtatja e suksesshme e fëmijës lidhet ngushtë me qëndrimet e prindërve. Ankthi i fëmijës për t'u ndarë dhe vështirësia në përshtatje janë të lidhura ngushtë me ankthin që përjeton prindi. Fëmijët kanë aftësi të lexojnë gjuhën e trupit të prindërve të tyre. Në qoftë se ata perceptojnë sadopak ankth te prindërit, do të përjetojnë më shumë pasiguri dhe frikë, çka do ta bëjë të vështirë përshtatjen. Kuptohet që prindërit janë tashmë të shqetësuar nga situata e krijuar dhe ndoshta



qëndrimi për një kohë të gjatë në shtëpi u ka shtuar pasigurinë shumë familjeve. Fëmijët, duke ju parë juve të shqetësuar, ankthiozë dhe të hutuar kuptojnë se ka diçka që nuk shkon. Kjo ua pakëson sigurinë, që është një komponent shumë i rëndësishëm për mirëqënien e fëmijës.

Temperamenti i fëmijës

Përjetimi i rikthimit është individual për çdo fëmijë. Disa prej tyre do t'u duhet vetëm një ose dy ditë për t'u ripërshtatur, të tjerëve më shumë. Kjo lidhet shumë me temperamentin e fëmijës suaj. Gjatë rikthimit në çerdhe/kopsht pas gjëndjes së krijuar nga COVID-19, ndjenja të tilla si ankthi, pasiguria, frika dhe shqetësimi do të përjetojnë nga prindërit dhe fëmijët. Fëmijët nuk e dinë se çfarë të presin, ndërkohë që prindërit janë të shqetësuar për integrimin e fëmijës në institucion. Çdo fëmijë ka një kohë dhe kjo është koha e tij, nuk varet nga objektivat dhe dëshirat e prindërve, edukatoreve apo studiuesve. Duhet të kujtoni që fëmija juaj është unik!

Çfarë ndryshoi për fëmijët gjatë karantinës?

Fëmijës suaj i është dashur kohë të përshtatej me rutinat e mëparshme, të mësohej me çerdhen/kopshtin, të kishte një orar për çdo gjë, të shkonte në shtëpi, te parku, etj. Gjatë kohës së karantinës, atij i është dashur të heqë dorë nga këto rutina dhe të përshtatet me rregullat të tjera. Me rikthimin në çerdhe/kopsht, fëmijës suaj do i duhet të ripërshtatet nga e para me rutinat e mëparshme. Një pjesë e fëmijëve edhe mund t'i kenë harruar ato. Për disa fëmijë, përshtatja mund të jetë një proces i lehtë. Ata i kërkojnë vazhdimisht shokët dhe edukatorët në shtëpi. Këta fëmijë, ndoshta, do të integrohen që ditën e parë të frekuentimit. Mirëpo, ka edhe fëmijë, të cilët tashmë janë mësuar me stilin e ri të jetesës. Ka fëmijë, të cilët kanë pasur një përshtatje të vështirë. Ka fëmijë më të vegjël, të cilët nuk i kujtojnë edukatorët dhe fëmijët e grupit. Duhet të kuptoni se edhe pse fëmija juaj ka frekuentuar më parë çerdhen/kopshtin, atij do i duhet të mësohet nga e para me mjedisin dhe ndoshta do i duhet kohë për t'u përshtatur.

Gjatë tre muajve të kaluar, fëmijës suaj i kanë munguar shokët, edukatorët, gjyshërit dhe familjarët e tjerë. Por me ardhjen në çerdhe/kopsht, atij tashmë do t'i mungojnë prindërit, do përjetojë sërish ankthin e ndarjes. Mos u çudisni nëse fëmija juaj do fillojë të qajë ditën e parë të frekuentimit. Përveç kësaj, fëmijët gjatë këtyre muajve kanë kaluar pothuajse 24 orë në praninë tuaj, ndoshta më shumë kohë nga sa kanë kaluar më parë dhe tashmë do e kenë të vështirë të ndahen nga ju.

Si të flisni me fëmijën përpara se ta sillni në çerdhe/kopsht?



- Flisni vazhdimisht me fëmijën se ai do rikthehet tashmë në çerdhe/kopsht dhe gjithashtu tregojini se çfarë do të bëjë aty. P.sh., “Ne do të shkojmë në çerdhe/kopsht, aty na presin edukatorët dhe shokët”. Përmendni emrat e edukatoreve, përshkruani pamjen e tyre në mënyrë që fëmija të rikujtohet për to. Nëse keni foto, tregojini fotot ku fëmija ka dalë me edukatoren. Pyeteni fëmijën për shokun ose shoqen e ngushtë; nëse i ka marrë malli për ta dhe nëse dëshiron t’i takojë.
- Komunikoni me edukatorët e grupit përmes videothirrjeve (Whatsapp, Skype, etj.), në mënyrë që fëmija të kujtojë imazhin e tyre kur të rikthehet t’i konsiderojë ato si persona familjarë.
- Flisni me fëmijën për lojërat dhe aktivitetet që do zhvillojë. Kujtojini atij një festë të bukur që kanë zhvilluar më parë në çerdhe/kopsht dhe ku ai është kënaqur shumë.
- Flisni me qetësi dhe siguri për mjedisin e çerdes/kopshtit, edukatorët, në mënyrë që ai të ndihet i sigurt.
- Lexoni një histori ose tregoni një përrallë, në lidhje me ditën e parë në çerdhe/kopsht, në mënyrë që fëmija juaj të rikujtojë ditët e kaluara në të.
- Shpjegojini fëmijës se disa rutina do të ndryshojnë për shkak të COVID- 19. Tashmë, kur ai/ajo të shkojë në çerdhe/kopsht, edukatorja do ta presë në oborr, ajo do i masë temperaturën atij vazhdimisht, kjo jo sepse ai është i sëmurë, por se në këtë kohë të gjithë masim temperaturën. Mund t’i tregoni që edhe ju do ta masni temperaturën kur të shkoni në punë.



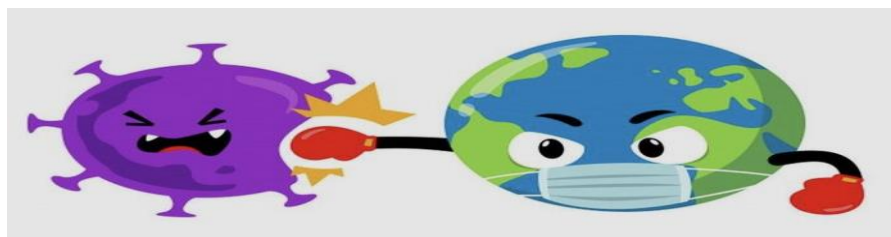
- Improvizoni një lojë sikur luani "doktorësh" dhe po i masni temperaturën kukullës, në mënyrë që fëmija të mos frikësohet kur edukatorja t'i masë atij temperaturën (disa fëmijë bezdisen dhe kanë frikë nga kjo gjë).



- Tregojini fëmijës se në çerdhe/kopsht, bashkë me edukatorët, do të lajnë shpesh duart me ujë e sapun dhe do i dezinfektojnë me alkool. Ju mund t'i tregoni video të ndryshme me fëmijë që lajnë duart e tyre.



- Flitini fëmijës për COVID 19. Pyeteni çfarë di ai për viruset, mikrobet, bakteret. Për t'ia shpjeguar, mund t'i kujtoni rastin e fundit kur ai/ajo kishte kollë dhe temperaturë. Mund t'i thoni që ky virus është diçka e ngjashme, por që i sëmur të gjithë dhe ka ardhur nga një vend i largët. Shpjegojini që viruset jetojnë në tokë para se ata të lindnin dhe se ne duhet të kujdesemi dhe gjithashtu i kemi marrë masat në mënyrë që ai të mos na sëmurë. Mund të vendosni në një enë me ujë, xixa ose thjerrëza dhe të fusni dorën e fëmijës në të, për t'ia shpjeguar sesi mikrobet qëndrojnë në duart tona dhe sesi largohen duke i larë. Mund t'i recitoni fëmijës vjershën "Mikrobet" (Mikrobet janë të vogla/ me sy s'i shohim dot/ I sheh xhaxhi doktori/ vetëm me mikroskop).



- Përshëndeteni fëmijën tuaj kur ndaheni me të nga çerdhja/kopshti. Shpjegojini se tashmë ju duhet të shkoni në punë dhe se do të ktheheni pas disa orësh për ta marrë. Mos harroni t'i thoni "Mirupafshim"!



Si të silleni me fëmijën kur ta merrni nga çerdhja/kopshti?

Përshëndeteni me qetësi fëmijën tuaj dhe nxiteni t'ju tregojë se si e kaloi ditën në çerdhe. A bëri ndonjë lojë të bukur me shokët? A u kënaq sot dhe nëse dëshiron të vijë përsëri nesër? Pranoni refuzimin e tij për t'u kthyer në çerdhe/kopsht si një fazë normale të ripërshtatjes së tij.