

## NJIHNI SHENJAT E STRESIT

- Fëmijët përgjigjen ndaj stresit në mënyra të ndryshme. Përgjigjet më të zakonshme janë: vështirësi në ushqyerje, në të fjetur, urinim në shtrat, dhimbje barku/koke, ankth, zemërim, tërheqje nga loja, varësi e shtuar, frikë për të qëndruar vetëm, etj.



- Përgjigjuni ndaj reagimeve të fëmijëve në një mënyrë mbështetëse dhe merrni kohë për t'i qetësuar ata. Ofrojeni dashuri dhe ngrohtësi, sigurojini ata se janë të mbrojtur dhe lavdërojini për sjelljet e tyre të mira.

- Krijoni mundësi që ata të luajnë dhe të çlodhen. Krijoni dhe zbatoni një rutinë me orare të përcaktuara.

- Jepuni fëmijëve fakte të thjeshta, në përputhje me moshën. Përdorni shembuj të qartë, në mënyrë që ata të mësojnë sesi të mbrojnë veten dhe të tjerët. Tregojuni thjesht pasojat e veprimeve: *“Nëse nuk i lajmë duart, mikrobet futen në trupin tonë dhe na sëmurin”.*



- Tregojuni fëmijëve dhe modeloni distancimin social, duke shpjeguar me fjalë të thjeshta: *“Duhet të rri larg shokut/shoqes, pasi kështu edhe ti, edhe ai/ajo do të jetë më i/e sigurt. E di që është e vështirë, por ne duhet t'i zbatojmë rregullat që të mund të jemi të sigurt, të mbrojtur. Shumë shpejt, ne do të rrimë më afër me njëri-tjetrin, si më përpara.”*

## DISA HAPA PËR PAKËSUAR ANKTHIN

Ofroni një sens sigurie dhe zbatoni disa strategji praktike me fëmijët, që ata të jenë të sigurt:

- Lani duart rregullisht për 20 sekonda. Këndoni bashkë me fëmijët 2 herë këngën “Shumë urime për ty” gjatë larjes së duarve.
- Kollituni dhe teshtini te gropa e bërrylit. Fëmijëve të vegjël thuajuni të bëjnë si elefantë dhe ta vendosin dorën para hundës dhe gojës, siç vendos elefanti feçkën.
- Jepuni fëmijëve detyra të vogla, që t'i ndihmoni të ndihen nën kontroll, si: pastrimi i karrigeve dhe tavolinave bashkë me ju dhe ndihma për të shtruar tavolinën.
- Inkurajojini fëmijët të qëndrojnë aktivë fizikisht.
- Ndihmojeni fëmijën që të çlodhet, të ushqehet mirë dhe të flerë mjaftueshëm.
- Luani me ta, argëtohuni së bashku. Fëmijët presin nga të rriturit që t’ju tregojnë si mund ta menaxhojnë më mirë çdo situatë të vështirë.



**Kërkoni ndihmë!** Nëse ndonjë fëmijë ka ndryshime të dukshme në sjellje dhe në humor, informoni prindërit dhe ndajeni shqetësimin me ta. Flisni me psikologun dhe punonjësin social për të kërkuar ndihmë profesionale. Nëse edhe ju vetë ndiheni të shqetësuar, kërkoni ndihmë te kolegët ose te një profesionist.

[femijetetiranes.al](http://femijetetiranes.al)



BASHKIA TIRANË  
DREJTORIA E PËRGJITHSHME E  
ÇERDHEVE DHE KOPSHTEVE

## RIKTHIMI NË ÇERDHE/KOPSHT



MATERIAL NDIHMUES PËR  
STAFIN EDUKATOR/MËSUES

## RIPËRSHTATJA

Gjatë qëndrimit 3-mujor në shtëpi, fëmijët janë mësuar me rutinën e familjes. Kjo mund ta vështirësojë rikthimin e tyre në çerdhe/kopsht.

Për t'i ndihmuar fëmijët në ditët e para, është mirë të kujtojmë gjithçka që kemi mësuar mbi **përshtatjen** e fëmijëve.

*Përshtatja është procesi gradual i shkëputjes nga mjedisi familjar dhe i pranimit të mjedisit të çerdes/kopshtit.*

Koha që do duhet për ripërshtatjen do të varet nga:

- **prindërit/familja**
- **çerdhja/kopshti/stafi**
- **fëmija.**

**Familja:** Komunikimi, qetësia, ngrohtësia dhe përgatitja e fëmijës për ndarjen.

**Stafi:** Profesionalizmi dhe ndihma për t'u përshtatur me rutinën e re, përmes bisedave, modelimit dhe lojës.

**Fëmija:** Shëndeti, mosha, zhvillimi, temperamenti, stili i atashimit, përvojat e mëparshme të ndarjes, etj.



## KËSHILLA PËR RIPËRSHTATJEN

### 1. Bashkëpunoni me prindërit

Flisni me prindërit për rregullat e reja, sigurohuni që ata të jenë të informuar dhe përgjigjuni pyetjeve të tyre. Në Udhëzues specifikohen mënyrat sesi duhet të merrni informacion nga prindërit dhe sesi duhet t'i informoni ata.

### 2. Bisedoni dhe luani me fëmijët

Ditët e para, kushtojini rëndësi bisedave dhe lojërave me fëmijët, me fokus përjetimet e tyre, lehtësimin e shprehjes së emocioneve dhe mësimin me rregullat e reja. Bëni biseda të thjeshta dhe aktivitete argëtuese.



### 3. Kujdesuni për veten

Rikthimi në punë mund të jetë i vështirë edhe për ju. Kujdesuni për veten! Jini të vetëdijshme për ndjenjat tuaja, identifikojini ato dhe gjeni mënyra të shëndetshme përballim (ushqyerja, gjumi, ushtrimet fizike, lutja, meditimi, aktivitete shoqërore, biseda me profesionistë, etj.).

### FLISNI ME TA

- Zgjidhni fjalët në përputhje me moshën dhe zhvillimin e fëmijëve.
- Bëni kujdes me mimikën tuaj dhe tonin e zërit.



## SI T'I NDIHMOJMË FËMIJËT

- Qetësojini fëmijët duke iu thënë se është normale të kenë frikë.

### MODELONI VEPRIMET E DUHURA

- Tregojuni fëmijëve sesi lahen duart dhe kur duhet t'i lajnë ato (para dhe pas ushqimit, pas lojës, etj.)
- Tregojuni sesi ta ruajnë distancën nga njëri-tjetri (demonstroni me kukulla plastike).

### EDUKOJINI PËR SHËNDETIN

- **Mësojuni sjellje të mira shëndetësore:** Kur teshtijmë, mbulojmë hundën dhe gojën me bërryl. Lajmë duart para vaktit, etj.
- **Praktikoni** larjen e duarve me ujë dhe sapun, por dhe me higjienizues.
- **Monitoroni** larjen e duarve dhe **lëvdajini** fëmijët për larjen e shpeshtë të tyre.
- **Përdorni kukulla plastike** për të treguar simptomat: teshtima, kollitja, ethet. Tregoni çfarë ndodh me kukullat kur sëmuren: *U dhemb koka/ barku, e kanë ballin të nxehtë, janë të lodhura.* Tregoni si duhet të sillemi për ta ndihmuar dikë që është sëmurë: *Na vjen keq, i themi "të shkuara".*
- **Ulini fëmijët larg njëri-tjetrit.** Mësojini të hapin krahët ose të bëjnë si flutura, në mënyrë që të mësohen sa larg njëri-tjetrit duhet të rrijnë. Mësojini të mos e prekin shokun/ shoqen me duar.