



BASHKIA TIRANË
DIREKTORIA E PËRGJITHSHME E ÇERDHEVE DHE KOPSHTEVE

RIKTHIMI NË ÇERDHE/KOPSHT

MATERIAL NDIHMUES PËR STAFIN EDUKATOR/MËSUES



Tiranë, Qershor 2020

HYRJE

Më datë 1 Qershor 2020, pas tre muajsh qëndrimi në shtëpi, për shkak të pandemisë COVID-19, fëmijët mund të rikthehen në çerdhe dhe kopshte. Shumica e fëmijëve kanë dëshirë të takohen me edukatoren/mësueset dhe bashkëmoshatarët e tyre. Nga bisedat online me prindërit, fëmijët kanë shprehur vazhdimisht dëshirë për të komunikuar në telefon dhe për të takuar “shokët, shoqet dhe teta edukatoren”. Gjithashtu, nga komunikimi i rregullt me prindërit, kemi konstatuar se një pjesë e mirë e fëmijëve të çerdhes/kopshtit janë aktivë në shtëpi dhe përfshihen në aktivitetet e programit edukativ, që u dërgohet prindërve çdo mëngjes, në mënyrë elektronike.

Gjatë periudhës 3-mujore, stafi i çerdhes/kopshtit ka punuar online me programin e edukimit dhe me ofrimin e mbështetjes psikologjike prindërve dhe kujdestarëve. Një nga këshillat kryesore që ekspertët psikosocialë kanë përsëritur, ka qenë *krijimi i rutinave* të reja për fëmijët në shtëpi, në të cilat të përfshiheshin aktivitete ditore të ndryshme. Pjesë e këtyre rutinave kanë qenë dhe janë aktivitetet edukative dhe argëtuese. Çdo familje ka krijuar rutinat e saj, në varësi të hapësirave dhe mundësive. Gjatë këtij qëndrimi të zgjatur në shtëpi, fëmijët janë mësuar me rutinën e shtëpisë. Kjo mund ta vështirësojë rikthimin e tyre në çerdhe/kopsht.

Për t'i kuptuar më mirë fëmijët dhe për t'i ndihmuar ata në mënyrë të përshtatshme në ditët e para të rikthimit, është mirë të kujtojmë gjithçka që kemi mësuar mbi PËRSHTATJEN e fëmijëve në çerdhe/kopsht. Përshtatja, periudha që zgjat deri në një muaj nga nisja e frekuentimit, është një proces dhe si i tillë kërkon kohë. Shumicës së fëmijëve u janë dashur disa javë për t'u përshtatur me rutinën e çerdhes/kopshtit, kur kanë ardhur në fillim të vitit. Edhe tani, pas 3 muajsh qëndrimi në shtëpi, fëmijëve do t'ju duhet kohë.

Koha që mund të duhet për ripërshtatjen do të varet nga disa faktorë:

- 1) faktorë të lidhur me prindërit/familjen;
- 2) faktorë të lidhur me stafin;
- 3) faktorë të lidhur me fëmijën.

Sa më shumë burime të ketë secili prej këtyre aktorëve, aq më mirë do të ripërshtatet fëmija me mjedisin e çerdhes/kopshtit. Për shembull, nëse familja është e qetë dhe mbështetëse, nëse prindërit e kanë ndihmuar fëmijën të përballet shëndetshëm gjatë periudhës së pandemisë, përmes bisedave dhe lojërave; nëse situata psikosociale e familjes është e qëndrueshme – të gjitha këto mund ta ndihmojnë fëmijën të kalojë më lehtësisht nga shtëpia në çerdhe/kopsht.

Përsa i përket stafit, sa më i përgatitur të jetë institucioni nga pikëpamja e infrastrukturës, rregullave dhe kapaciteteve njerëzore, aq më mirë do t'i ndihmojmë fëmijët të rikthehen në mjedisin e çerdhes/kopshtit. Në çerdhe/kopsht, do të ketë një rutinë paksa të ndryshme nga ajo e mëparshme, që nga sjellja në mëngjes deri në përcjelljen pasdite. Brenda kësaj rutine, do të ketë biseda, këngë, vjersha dhe aktivitete argëtuese, si gjithmonë. Pjesë e shtuar e kësaj rutine do të jenë rregullat e reja të higjienës, një pjesë e të cilave do t'u shpjegohen fëmijëve nëpërmjet bisedave, modelimit dhe lojës.

Në fund, por jo më pak i rëndësishëm, është fëmija, me karakteristikat e tij: mosha, gjendja shëndetësore, niveli i zhvillimit, temperamentit, stili i atashimit, eksperiencat e mëparshme të ndarjes, etj. P.sh., fëmijët më të rritur kuptojnë dhe flasin më shumë; me ta mund të bëhen biseda të thjeshta dhe t'u tregohen rregullat. Nëse fëmija ka një nivel të mirë zhvillimi, nëse ka një stil atashimi të sigurt me prindërit apo kujdestarët, nëse eksperiencat e mëparshme në familje dhe në çerdhe/kopsht kanë qenë pozitive – të gjithë këta faktorë mund të shihen si burime të brendshme që e ndihmojnë fëmijën të ndahet më lehtësisht nga mjedisi i shtëpisë dhe të pranojë më lehtësisht mjedisin e çerdhes/kopshtit.

Për ta ndihmuar fëmijën që të kryejë një proces sa më të shëndetshëm ripërshtatjeje, merrini parasysh të gjithë këta faktorë. Flisni me prindërit, mbështetini ata, por edhe kërkon mbështetjen e tyre. Punoni me veten, bisedoni me kolegët dhe forconi kapacitetet tuaja përballuese. Respektoni individualitetin e fëmijës dhe njihni mirë karakteristikat e tij. Të gjitha pikat e forta mund t'i përdorni në favor të ripërshtatjes së fëmijës. Ndërsa me pikat e dobëta, mund të punoni me ndihmën e prindërve, kolegëve dhe stafit mbështetës.

KËSHILLA PËR RIPËRSHTATJEN E FËMIJËVE NË ÇERDHE/KOPSHT

Si për fëmijët, edhe për të rriturit, çdo ndryshim jetësor paraqet kërkesa ndaj të cilave duhet të realizohet një proces përshtatjeje. Përshtatja është procesi me anë të të cilit individi shkëputet nga një mjedis dhe gradualisht pranon mjedisin e ri. Për të lehtësuar procesin e rikthimit, mbani parasysh disa këshilla:

1. Bashkëpunoni me prindërit

Një nga shtyllat kryesore të punës sonë në çerdhe/kopshtit, sanksionuar me rregullore, është komunikimi dhe bashkëpunimi me prindërit. Në përputhje me rregulloren e Drejtorisë së Përgjithshme të Çerdheve dhe Kopshteve (DPÇK) dhe rregulloren e çerdhes/kopshtit, si dhe në zbatim të Udhëzuesit për "Masat ndaj COVID-19 që duhet

të ndërmarrin institucionet e kopshteve dhe çerdheve” nga Ministria e Shëndetësisë dhe Instituti i Shëndetit Publik (IShP), komunikimi me prindërit është i shkruar dhe verbal. Flisni me prindërit për rregullat e reja, sigurohuni që ata të jenë të informuar dhe përgjigjuni pyetjeve të tyre. Në Udhëzues janë të specifikuara të gjitha rastet kur duhet të merrni informacion nga prindërit dhe rastet kur prindërit janë të detyruar t’ju informojnë për shëndetin e tyre dhe të fëmijës. Tashmë, në mëngjes, prindërit do t’ju dorëzojnë juve fëmijën në hyrje të çerdhes/kopshtit në një orar të përcaktuar dhe duhet t’ju informojnë mbi shëndetin e fëmijës. Pasdite, ju duhet ta dorëzoni fëmijën te prindi, te dera, me informacion të saktë për shëndetin dhe ecurinë e tij ditore. Bashkëpunoni me prindërit për oraret e sjelljes dhe marrjes së fëmijëve. Etika në komunikim (ndershmëria, korrektësia dhe profesionalizmi) do t’ju ndihmojë në mbarëvajtjen e punës dhe në lehtësimin e përshtatjes.

2. Bisedoni me fëmijët

Ditët e para, kushtojini rëndësi bisedave me fëmijët me fokus përjetimet e tyre, lehtësimin e shprehjes së emocioneve dhe mësimin me rregullat e reja. Përdorni tregime dhe histori me tema të ngjashme. Bëjini bisedat sa më të thjeshta dhe aktivitete argëtuese, që fëmijët të jenë sa më aktivë dhe të rilidhen emocionalisht me ju dhe me njëri-tjetrin.

3. Kujdesuni për veten tuaj

Procesi i rikthimit në çerdhe/kopsht mund të jetë i vështirë edhe për ju. Si edukatore/mësuese, keni përgjegjësi të shumta të cilat mund t’ju stresojnë. Sa më të shumta kërkesat në punën që bëjmë, aq më shumë stres mund të përjetojmë. Puna me fëmijët e vegjël, presioni i kohës, numri i fëmijëve – këto njihen edhe nga studimet si faktorë të lidhur me stresin te edukatorët e fëmijëve të çerdhes. Gjithashtu, pandemia COVID-19 mund të ketë sjellë stres të shtuar për ju dhe familjet tuaja, çka bën të nevojshme që tani e tutje të filloni të kujdeseni më shumë për veten tuaj. Jini të vetëdijshme për ndjenjat tuaja, identifikojini ato dhe gjeni mënyra të shëndetshme përballimi dhe kujdesi për veten (ushqyerja, gjumi, ushtrimet fizike, lutja, joga, meditimi, aktivitete shoqërore, biseda me profesionistë, etj.). Pjesë e kujdesit për veten është edhe kërkimi i ndihmës te koleget, përgjegjësia/drejtoresha, stafi mbështetës dhe një profesionist i shëndetit mendor.

SI TË FLISNI ME FËMIJËT

Fëmijët mund të kenë pyetje për koronavirusin, ndaj është mirë të jemi të përgatitur për t'iu përgjigjur atyre. Ne duhet t'i dëgjojmë pyetjet që vijnë nga fëmijët dhe të përpiqemi të japim përgjigje të qarta dhe të sinqerta. Po ashtu, duhet të pranojmë se mund të mos i dimë të gjitha përgjigjet. Është mirë të sigurohemi që t'u japim fëmijëve informacion në përputhje me moshën dhe zhvillimin e tyre, në mënyrë që ata të kuptojnë, si dhe të përpiqemi t'ua pakësojmë ankthin dhe frikën.

Disa rregulla sesi mund të flisni me fëmijët:

- Flisni qartë dhe hapur me fëmijët. Zgjidhni fjalët me kujdes që ata t'i kuptojnë.
- Inkurajojini fëmijët të bëjnë pyetje.
- Kërkojuni fëmijëve që t'u thonë atë që dinë dhe t'u tregojnë përse janë të shqetësuar. Pajtohuni me shqetësimin e tyre dhe qetësojini duke ofruar siguri.
- Bëjuani të qartë fëmijëve se ju keni një plan për t'u përballur me shqetësimin që ata ndiejnë.
- Qetësojini fëmijët duke iu thënë se është normale të kenë frikë dhe se shumë fëmijë ndihen të shqetësuar.
- Qetësojini fëmijët duke iu treguar se ata janë të sigurt: edhe nëse ata e marrin virusin, ata kanë më pak mundësi të sëmuren shumë dhe shumë pak mundësi të shkojnë në spital.
- Ndhimojini fëmijët të kuptojnë se ju jeni të gatshëm për të folur për shqetësimet e tyre sa herë ata të kenë nevojë.
- Identifikoni persona kyç në jetën e fëmijëve, me të cilët ata mund të flasin nëse ndihen të shqetësuar.

SI T'I NDIHMOJMË FËMIJËT

Ju si edukatore/mësuese mund të bëni shumë për t'i ndihmuar fëmijët të ndihen më të qetë dhe të sigurt në mjedisin e çerdhës/kopshtit:

PARIME BAZË

- Personat që nuk janë në gjendje të mirë shëndetësore qëndrojnë në shtëpi dhe nuk vijnë në institucion (fëmijë dhe të rritur).
- Zbatoni rregullat e higjienës: larja e duarve me ujë dhe sapun, dezinfektimi i duarve me higjienizues, dezinfektimi i lodrave dhe i sipërfaqeve, etj.
- Zbatoni dhe promovoni distancimin social, si një mënyrë efikase për ta ngadalësuar dhe parandaluar përhapjen e një sëmundjeje ngjitëse.

NJIHUNI ME FAKTET

- Njihni dhe kuptoni informacionet bazë për sëmundjen COVID-19, ku përfshihen: simptomat, mënyrat e transmetimit dhe parandalimit të saj.
- Qëndroni të informuar duke lexuar burime të sigurta informacioni (faqet zyrtare të institucioneve, faqen e Organizatës Botërore të Shëndetit).
- Dalloni informacionet e vërteta nga ato të rreme (që qarkullojnë në disa media online ose nga njëri person në tjetrin). *Shikoni Shtojcën 1 në fund të këtij materiali.*

MODELONI VEPRIMET E DUHURA PËR FËMIJËT

- Tregojuni fëmijëve sesi lahen duart dhe se duhet t'i lajnë ato pasi prekin lodrat, para ushqimit dhe pas ushqimit.
- Përdorni përforcime pas larjes së duarve: duartrokitje, një lojë, një yll te dora, etj.
- Tregojuni fëmijëve si duhet ta ruajnë distancën nga njëri tjetri në mënyrë praktike (demonstroni me kukulla plastike).

NJIHNI SHENJAT E STRESIT DHE NDIHMOJINI FËMIJËT E STRESUAR

- Fëmijët mund të përgjigjen ndaj stresit në mënyra të ndryshme. Përgjigjet më të zakonshme janë: vështirësi në ushqyerje, vështirësi të fjetur, urinim në shtrat, dhimbje barku ose koke. Gjithashtu, fëmijët mund të shfaqin ankth, të tërhiqen nga të tjerët ose nga aktivitetet, të jenë të zemëruar, të jenë më të varur ose më të ngjitur se zakonisht, të kenë 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 vazhdimisht për sjelljet e tyre të mira.
- Krijoni mundësi që ata të luajnë dhe të çlodhen. Krijoni dhe zbatoni një rutinë me orare të përcaktuara, sa më shumë të jetë e mundur, që nga ardhja në çerdhe/kopsht, vaktet, loja, gjumi, etj.
- Jepuni fëmijëve fakte të thjeshta, në përputhje me moshën e tyre, ku u shpjegoni rregullat dhe situatat që po kalojnë. Përdorni sa më shumë shembuj të qartë, në mënyrë që ata të mësojnë sesi të mbrojnë veten dhe të tjerët nga infektimi. Ndani informacion sa më thjesht për pasojat e veprimeve: p.sh. “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 rrih 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 zabtojmë rregullat që të mund të jemi të sigurt, të mbrojtur. Shumë shpejt, ne do të rrimë më afër me njëri-tjetrin, si më përpara.”

MBËSHTESNI FËMIJËT ME NEVOJA

- Bashkëpunoni me psikologun dhe punonjës social për të ndihmuar dhe mbështetur fëmijët me nevoja brenda dhe jashtë çerdhes/kopshtit.

PLANIFIKONI VIJIMIN E PROGRAMIT EDUKATIV ONLINE

- Kur fëmijët mungojnë ose nuk vijnë në çerdhe/kopsht, vazhdoni t'i mbështesni ata me programin e edukimit në shtëpi.
- Komunikoni me ta online përmes videove dhe fotove dhe dërgojuni materiale prindërve.

RREGULLA TË THJESHTA PËR FËMIJËT

- **Laj duart me ujë dhe sapun dhe këndo "Shumë urime për ty" 2 herë!**
- **Mos e prek fytyrën/ hundën/ gojën/ sytë!**
- **Lodrën do ta mbajmë për vete derisa të mbarojmë lojën.**

EDUKIMI I FËMIJËVE PËR SHËNDETIN

Më poshtë jepen disa sugjerime sesi mund t'i përfshijmë fëmijët e çerdhes/kopshtit në parandalimin dhe kontrollin e përhapjes së virusit COVID-19.

- 1. Fokusohuni te sjelljet e mira shëndetësore:** Kur teshtijmë, mbulojmë hundën dhe gojën me bërryl; Lajmë duart disa herë në ditë; këndojmë një këngë kur lajmë duart, etj. Praktikoni sesi duhet t'i lajnë fëmijët duart edhe me higjienizues, jo vetëm me ujë dhe sapun.
- 2. Monitoroni larjen e duarve dhe shpërblejini fëmijët për larjen e shpeshtë të tyre.**
- 3. Përdorni kukulla plastike për të treguar simptomat: teshtima, kollitja, ethet.** Tregoni se çfarë ndodh me kukullat kur ato janë sëmurë: u dhemb koka, u

dhemb barku, e kanë ballin të nxehtë, janë të lodhur. Tregoni sesi duhet të sillemi për ta ndihmuar dikë që është sëmurë: Na vjen keq, i themi "të shkuara", i tregojmë edukatores, etj.

4. **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.

STRATEGJI PRAKTIKE PËR TË PAKËSUAR ANKTHIN

Ofroni një sens sigurie dhe zbatoni disa hapa 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. Këto mund të jenë: pastrimi i karrigeve dhe tavolinave bashkë me ju dhe ndihma për të shtruar tavolinën.

Te Shtojca 2, gjeni dy teknika për relaksim të fëmijëve përmes frymëmarrjes.

KËSHILLA PËR TË RUAJTUR MIRËQENIEN E FËMIJËVE

- Të qëndruarit sa më aktivë është me shumë rëndësi për shëndetin dhe mirëqenien mendore. Inkurajojini fëmijët të qëndrojnë aktivë dhe të bëjnë aktivitete fizik.
- Bashkohuni me fëmijët, luani me ta dhe argëtohuni së bashku. Fëmijët presin nga ju që t'ju tregoni sesi mund ta menaxhojnë më mirë çdo situatë të vështirë. Tregojuni fëmijëve se çdo kohë është e mirë për t'u kënaqur dhe për të luajtur së bashku.
- Bëni një plan me fëmijët për rutinën ditore dhe sigurohuni që kjo rutinë të përfshijë veprimet e larjes së duarve dhe pastrimit, bisedat, lojërat dhe argëtimin.
- Ndhimoheni fëmijën që të çlodhet, të ushqehet mirë dhe të flerë mjaftueshëm.
- **Kërkoni ndihmë shtesë!** Nëse ndonjë fëmijë ka ndryshime të dukshme në sjellje dhe në humor, informoni prindërit dhe ndajeni shqetësimin me ta. Po ashtu, flisni me psikologun dhe punonjës social për të kërkuar ndihmë profesionale nga ata. Nëse

ju vetë jeni të shqetësuar dhe nuk e qetësoni dot veten, kërkoni ndihmë për veten tuaj te një profesionist.

PËRFUNDIM

Rihapja e çerdheve, kopshteve dhe institucioneve të tjera të mirërritjes dhe edukimit kërkon ruajtjen e kushteve të higjienës dhe sigurisë, në mënyrë që të gjithë fëmijët të jenë të sigurt dhe të mbrojtur. COVID-19 është një virus i ri dhe kërkuesit janë ende duke mësuar sesi i ndikon ai fëmijët. Tashmë, dihet se të gjitha grupmoshat mund të preken nga koronavirusi i ri, por deri më tani ka patur shumë pak raste të fëmijëve të infektuar.

Mbrojtja e fëmijëve dhe e mjediseve ku fëmijët qëndrojnë gjatë ditës është me rëndësi të veçantë. Për të parandaluar përhapjen e mundshme të COVID-19 në çerdhe, kopshte e shkolla, duhen mbajtur parasysh udhëzimet e institucioneve. Fëmijët janë qytetarë globalë, agjentë të fuqishëm ndryshimi dhe brezi i ardhshëm i edukatorëve, shkencëtarëve dhe mjekëve. Çdo krizë është një mundësi që i ndihmon ata të mësojnë, të kultivojnë mëshirën dhe të shtojnë fuqitë përballuese, duke ndihmuar në ndërtimin e një komuniteti më të sigurt dhe më përkujdesës. Marrja e informacioneve dhe fakteve për COVID-19 do t'i ndihmojë fëmijët që të ndihen më të sigurt, me më pak frikë dhe ankth për sëmundjen dhe më të mbështetur në aftësinë e tyre për t'u përballur me çdo risk tjetër me të cilin mund të përballen në jetë.

SHTOJCA 1

INFORMIMI I DUHUR, FAKTOR MBROJTËS *COVID-19: DISA FAKTE BAZË*

Kushdo ka pasur dhe ende mund të ketë pyetje rreth koronavirusit të ri, COVID-19. Më poshtë, jepen disa përgjigje për pyetjet më të shpeshta:

Çfarë është COVID-19?

Në fund të vitit 2019, një lloj i ri koronavirusi filloi t'i sëmurte njerëzit me simptoma të ngjashme me ato të gripit. Sëmundja quhet shkurt COVID-19 (CO – koronavirus, VI – virus, D – sëmundje). Virusi përhapet kollaj dhe tashmë ai ka prekur njerëz në shumë vende të botës.

Cilat janë shenjat dhe simptomat e COVID-19?

COVID-19 shkakton ethe, kollë dhe vështirësi në frymëmarrje. Disa njerëz kanë tharje fyti. Simptomat janë të ngjashme me ato të gripit ose të ftohjes. Virusi mund të jetë më i ashpër te disa njerëz, sidomos te ata që kanë sëmundje të tjera.

Si përhapet COVID-19?

Shpesh, kjo ndodh kur një person i infektuar teshtin ose kollitet, duke përhapur spërklat në ajër. Ato mund të prekin hundën, gojën ose sytë e dikujt që ndodhet afër, apo të kalojnë në rrugët e frymëmarrjes. Më rrallë, njerëzit mund të infektohen nëse prekin një sipërfaqe të infektuar dhe më pas, hundën, gojën ose sytë.

A është COVID-19 i rrezikshëm për fëmijët?

Ka shumë pak raste fëmijësh të infektuar me COVID-19. Shumica e fëmijëve të infektuar e kanë marrë virusin nga një anëtar i familjes. Te fëmijët, virusi shkakton një infektim shumë më të lehtë sesa tek të rriturit.

Si trajtohet COVID-19?

Shumica e njerëzve me COVID-19, përfshirë fëmijët, nuk kanë probleme serioze. Pas një vizite te mjeku, shumica e njerëzve shërohen në shtëpi. Ndërsa njerëzit që janë shumë sëmurë, shërohen në spital. Mjekët dhe kërkuesit po punojnë për të gjetur një mjekim dhe një vaksinë për koronavirusin. Antibiotikët nuk i trajtojnë viruset, ndaj ata nuk mund të ndihmojnë. As mjekimet për gripin nuk ndihmojnë, pasi koronavirusi është i ndryshëm nga virusi i gripit.

PARANDALIMI I PËRHAPJES SË COVID-19

Parandalimi i përhapjes së mikrobeve do t'ju mbrojë juve dhe fëmijët nga sëmundja COVID-19. Ndaj, është e nevojshme të merrni këto masa:

- Lani duart tuaja mirë dhe shpesh. Lajini për të paktën 20 sekonda me sapun dhe me ujë ose përdorni higjienizues duarsh me të paktën 60% alkool.
- Mos prekni sytë, hundën dhe gojën, nëse nuk i keni larë duart.
- Pastroni dhe dezinfektoni rregullisht sipërfaqet dhe objektet që fëmijët prekin, ashtu siç specifikohet në udhëzime.
- Shmangni kontaktin me njerëz që janë sëmurë. Nëse një fëmijë sëmuret, njoftoni prindin, mbajeni atë larg fëmijëve të tjerë dhe prisni derisa prindi të vijë dhe ta marrë.
- Nëse dikush nga fëmijët/familja dhe nga stafi është sëmurë, duhet të qëndrojnë në shtëpi.
- Mbuloni gojën dhe hundën tuaj me një pecetë nëse teshtini ose kolliteni dhe më pas, hidhjeni atë në një kosh. Nëse nuk keni pecetë, teshtini ose kollituni në gropën e bërrylit, jo në pëllëmbët tuaja. Sigurohuni që fëmijët të jenë të pajisur me peceta/farsoleta.

Për informacione më të detajuara, konsultoni burime të sigurta të informacionit.

SHTOJCA 2

DY USHTRIME FRYMËMARRJEJE PËR FËMIJËT

Ushtrimet e frymëmarrjes i ndihmojnë fëmijët dhe të rriturit që të qetësohen. Frymëmarrja përdoret shpesh për të reduktuar stresin dhe ankthin. T'u thuash fëmijëve "Merr frymë thellë" kur janë të shqetësuar nuk funksionon, pasi ata mund të mos e dinë sit a bëjnë. Ndaj, na duhet t'i mësojmë ata sesi të bëjnë ushtrime frymëmarrjeje.

Frymëmarrja me bark

Frymëmarrja me bark ka dhënë prova se është tejet efektive si një strategji relaksuese dhe me përfitime për shëndetin. Frymëmarrja me bark është një mënyrë për të ndërprerë reagimet tona kur jem inën stres dhe nxit një përgjigje relaksimi.

- I kërkojmë fëmijës të shtrihet me kurriz.
- I themi të mbyllë sytë, të marrë frymë normalisht dhe të ndiejë pjesët e trupit që lëvizin teksa ai merr frymë.
- Kërkojini fëmijës ta vendosë një dorë në gjoks dhe tjetrën te barku.
- Thuajni fëmijës të marrë frymë me hundë dhe ta mbushë barkun si tullumbace. Dora mbi bark duhet të lëvizë teksa barku fryhet, ndërsa dora në gjoks të mos lëvizë fare.
- I kërkojmë të marrë frymë teksa ne do të numërojmë deri në 4 dhe pastaj ta mbajë sa të numërojmë përsëri deri në 4.
- Kërkoji fëmijës ta nxjerrë ajrin duke e shfryrë barkun. Dora mbi bark do të zbresë poshtë teksa barku zvogëlohet.
- Bëjeni ushtrimin për 5-10 minuta, derisa fëmija të qetësohet.

Ushtrim frymëmarrjeje me lule

- Kërkojini fëmijës të zgjedhë një lule
- Tregojini sesi të marrë frymë me hundë dhe të nuhasë lulen, teksa ju numëroni deri në 4
- Kërkojini që ta mbajë frymën derisa ju të numëroni deri në 4
- Kërkojini ta nxjerrë ajrin përmes gojës
- Përsëriteni ushtrimin për 5-10 minuta derisa fëmija të ndihet i çlodhur.
- Mund t'i kërkonit fëmijës që edhe ta imagjinojë sikur po merr erë lulen ("Imagjino sikur po merr erë lulen tënde të preferuar").