

Edukimi në Familje

Udhëzues praktik për prindërit

2014



SOCIETÀ INTERNAZIONALE
PER LA SOLIDARITÀ



Cooperazione Italiana
allo Sviluppo
Ministero degli Affari Esteri



www.avsi.org

Ky botim është realizuar me kontributin e Kooperacionit Italian për Zhvillim në kuadrin e projektit:

“Veriu i Shqipërisë: Fuqizimi i sistemit edukativ 9-vjeçar dhe rritja e aftësive të stafit mësimdhënës në qarkun e Shkodrës, Shqipëri. MAE/9201/AVSI/ALB”

Tematikat e trajtuara në këtë ribotim duhet të merren si përgjegjësi vetëm e OJQ AVSI dhe jo medoemos si përmbajtje që përfaqësojnë qëndrimin e Kooperacionit Italian për Zhvillim/Ministrise se Puneve te Jashtme italiane.



SHIRKATA INTERNACIONALE
e SOLIDARITETIN



Cooperazione Italiana
allo Sviluppo
Ministero degli Affari Esteri



www.avsi.org

Edukimi në Familje

Udhëzues praktik për prindërit

2014

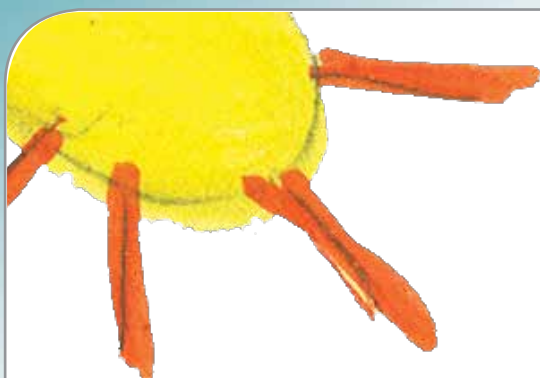
Të dashur prindër,

Ky udhëzues u mendua të hartohet në vijim të punës sonë të përditshme në fushën sociale dhe në marrëdhënie të ngushta sidomos me prindërit. Pas shumë vizitash në familjet e fëmijëve, bisedash të afërta me prindërit e tyre, ndarje shqetësimesh e gëzimesh, ne kemi bërë një eksperiencë të papërsëritshme dhe të pambarimtë e cila na nxiti ti jepnim prindërve këtë udhëzues me informacione e këshilla praktike.

Këto janë vetëm një eksperiencë praktike e larmisë së aktiviteteve që kemi hasur në punën tonë të përditshme me fëmijët tuaj dhe gjithashtu me ju.

Ne jemi të vetëdijshëm që për të edukuar nuk mjafton ti njohësh disa gjëra, nuk bëhet fjalë për të zbatuar disa rregulla e koncepte, por për të shoqëruar, për të qenë të kujdesshëm ndaj nevojave të të tjerëve dhe për të mësuar nga praktika e mirë.

“Edukimi në familje” është një eksperiencë e ardhur nga ju dhe ne, pa harruar kontributin e fëmijëve të cilët janë personat e parë që na japin arsyen dhe nxitjen për të realizuar një mision të tillë edukativ dhe plotësisht jetësor.



PARATHËNIE

faqe **7**

Edukimi në familje

faqe **9**

PJESA 1
Familja dhe komunikimi

faqe **14**

PJESA 2
Familja dhe shkolla

faqe **27**

PJESA 3
Ushqyerja dhe higjiena në familje

faqe **29**

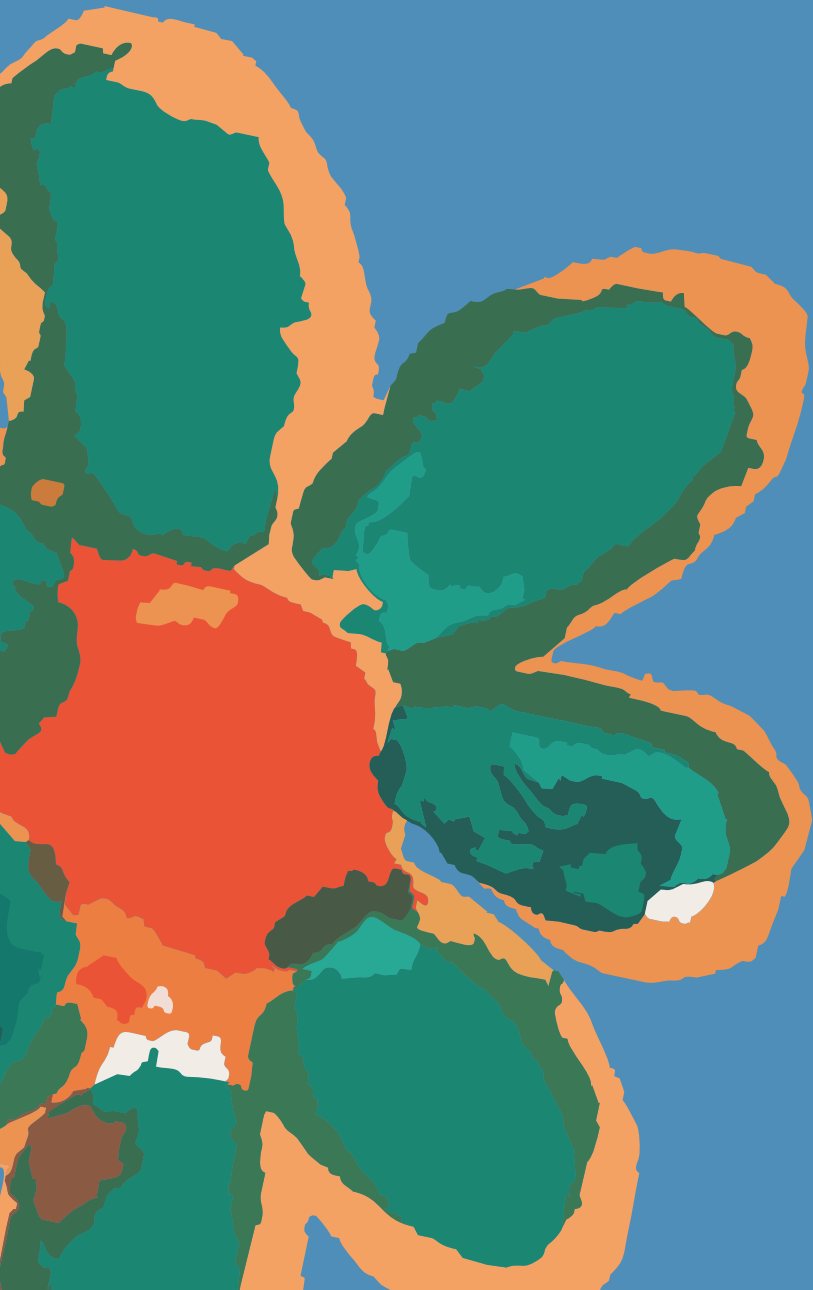
PJESA 4
Kujdesi mjekësor në familje

faqe **35**

BIBLIOGRAFIA

faqe **48**





PARATHËNIE

Ky udhëzues është hartuar si iniciativë e Shoqatës SHIS e cila punon për fuqizimin e shtresave në nevojë, duke nxitur dëshirën për edukim tek fëmijët dhe të rinjtë.

Qëllimi i këtij udhëzuesi është të japë informacione mbi çështje të jetës së përditshme, duke u munduar që të ndihmojë sadopak prindërit me informacione praktike mbi situata me të cilat hasemi çdo ditë.

Ai synon të gjejë përdorim tek prindërit, të cilët shpeshherë kanë nevoja për këshilla, mbi probleme dhe çështje, kur ndonjëherë është kaq e vështirë të gesh një përgjigje.

Ky material është një udhërrëfyes drejt realitetit edukativ që përfshin praktikën jetësore në rrugëtimin e gjatë të edukimit nëpërmjet ofrimit të informacionit të nevojshëm rreth familjes, rëndësisë së saj duke qenë realiteti i parë i fëmijës. Në këtë udhëzues ajo lidhet ngushtë me rolin dhe rëndësinë që ka për edukimin e fëmijës, komunikimin midis anëtarëve të familjes, marrëdhënies së prindërve me shkollën, kujdesit higjieno-sanitar dhe rëndësisë së mirëushqyerjes për zhvillimin e fëmijës.



EDUKIMI NË FAMILJE:

Edukimi si hyrje në realitet:

Qëllimi i procesit të edukimit është të formojë njeriun e ri; prandaj, faktorët nxitës të edukimit duhet të synojnë që fëmija të veprojë gjithmonë e më shumë për vetveten dhe të përballet me ambjentin çdo herë dhe më intesivisht. Prandaj, është e nevojshme për të që të vihet në kontakt çdo herë dhe më shumë me faktorët e ambjentit, dhe për më tepër ta lejojme që çdo herë e më shumë të marrë përgjegjësinë për të zgjedhur vetë.



Mund të themi që edukimi është komunikimi i eksperiencës tënde tek të tjerët, është dhurata e diçkaje, që e konsiderojmë të saktë dhe thelbësore për veten dhe për të tjerët. Edukimi siç thotë dhe Giussani është “hyrja në realitetin tërësor”. Kjo është detyra e babait dhe e nënës, të qëndrojnë bashkë me fëmijën e tyre dhe “t’i hapin sytë atij” në mënyrë që të shohë, dhe t’i “hapin gojën” në mënyrë që t’i vendosë emrat çështjeve, objekteve, të mësojë të shkruajë dhe të krijojë me duart e tij, të mësojë të ecë.

Por, si ta fusim fëmijën tonë në realitet?

Pa një propozim të qartë, duke qenë se realiteti është veçanërisht veprues, është sikur ai duhet të filloj gjithmonë nga zero. Hipoteza pozitive me të cilën një prind e fut fëmijën në realitet është e “shkuara”, është ajo që ne e quajmë traditë, gjithçka që një prind ka trashëguar nga prindërit e tij, nga gjyshërit dhe nga eksperiencat e mëparshme të jetës.

Themi që është një paraqitje, pasi është një proces në të cilin një person shoqëron një tjetër. E shoqëron, në mënyrë që tjetri të mund të zbulojë në mënyrë krijuese të panjohurën, nëpërmjet aftësisë dhe potencialit me të cilin është krijuar, duke bërë që kjo aftësi dhe ky potencial të rriten dhe të zhvillohen në kohë, sipas mënyrës me të cilën ka përdorur lirinë e tij.

Cili është roli i nënës dhe babait në këtë proces?

Funksioni thelbësor i nënës është që të fusë fëmijën në realitet. Në fillim duke i shpjeguar atij funksionet bazë, kuptimin e fjalëve dhe përdorimin e objekteve, por kjo, jo thjesht duke bërë që fëmija të përsërisë emrin e fjalëve dhe të objekteve, por duke bërë të mundur që ai të kuptojë domethënien e çdo gjëje të thënë. Ky proces, i cili është më i dukshëm në vitet e para të lindjes së fëmijës, zgjat gjatë gjithë jetës. Përçimi i përvojave është një proces i vazhdueshëm në marrëdhëniet e përditshme njerëzore.



Babai dhe nëna duhet të ndihmojnë fëmijën të gjejë vetveten, dhe ta bëjë atë të ecë në tokë pa harruar që janë edhe yjet.

Është e rëndësishme të transmetosh eksperiencën, por kini kujdes që kjo të mos bëhet duke i treguar tjetrit se sa inteligjent dhe sa aftësi keni, por mësoni të bashkëndani me të, atë që keni përfituar gjatë jetës. Risku që mund të hasim është ndjenja e të zotëruarit të tjetrit; të zotërojmë, të manipulojmë fëmijën tonë, *“është e mirë se ashtu e them unë.”*



Prindërit janë modeli ynë më i fortë në jetë. Ata gëzojnë përvojën dhe aftësinë të jenë edukatorë të fëmijëve të tyre dhe ta shprehin këtë nëpërmjet kohës që i kushtojnë rritjes së tyre.

Fëmijët i marrin njohuritë e përgjithshme mbi lidhjet shoqërore dhe zbulojnë realitetin të cilit i përkasin, kryesisht nga nëna dhe babai dhe vihet re se të gjithë ata fëmijë të cilët marrin dashuri në ambjentin familjar, mësojnë ta ndajnë këtë dashuri edhe me të tjerët gjatë jetës së tyre. Koha e kaluar bashkë me prindërit ka një rëndësi të madhe për edukimin e fëmijëve dhe prindërit duhet ta shfaqin shprehimisht dashurinë që kanë ndaj fëmijëve të tyre.

Të kesh një koncept të lartë për fëmijën tënd nuk do të thotë të pretendosh diçka të pamundshme për të. Për shembull, në qoftë se djali ynë nuk ka bërë shkollën e mesme, ai mund të shkojë në një shkollë profesionale, dhe kjo nuk do të ndryshojë mendimin apo dashurinë tonë për të, ose në qoftë se fëmija duhet të përsërisë klasën, dashuria

nuk duhet të ulet. Por nëse mbizotëron ajo që thamë më sipër, nëse ekziston ndjenja e zotërimit dhe fëmija duhet të bëjë atë që i themi ne, për të kënaqur krenarinë tonë dhe të bëjë një figurë të mirë përpara të tjerëve, ne nuk po shohim më të mirën dhe lumturinë e tij. Bëhet fjalë për t'a shoqëruar që ai të gjejë rrugën e tij. Vetëm në këtë mënyrë prindërit mund të jenë një autoritet për ta.

Prindërit gjithmonë ndiejnë një lloj frike, është kjo ndjenjë që i ndihmon ata të kenë një marrëdhënie të drejtë dhe edukative me fëmijët e tyre. Përvoja e atësisë dhe mëmësisë mbart edhe përvojën e kufijve. Prindërit nuk janë plotësimi i çdo nevojë për lumturinë e fëmijës, ata nuk mund të shërojnë të gjitha plagët. Ata do të mund të jenë edukatorë të vërtetë për fëmijët e tyre, vetëm kur të nisen nga dashuria. Në këtë kuptim është e rëndësishme të mos gjykosh, të mos jesh i padurueshëm dhe i përsëritshëm. Është thelbësore t'i japësh rëndësi vendimeve që fëmija merr, në mënyrë që ai t'i ndjejë me të vërtetë si personale dhe në këtë mënyrë t'i rritet përgjegjshmëria për gjërat. Të ndihmojmë njëri tjetrin për të kaluar vështirësitë.

Fëmijët tanë janë të gatshëm të falin gjithçka, madje më shumë se ajo që ne vetë jemi të gatshëm të falim. Fëmijët tanë kuptojnë menjëherë, të paktën të mitë kanë kuptuar që janë persona si edhe unë. Nuk ka asgjë më patetike, më qesharake se prindërit që i tregojnë fëmijëve të tyre një perfeksion të shtirur, një koherencë të stisur.

Fëmijët e mi para se të mbushnin 3 vjeç, kuptuan se unë isha një i "marrë", si ata. Shpresoj që të më kenë falur... mendoj që po. Por ajo që nuk e di nëse mund të ma falin është që i kemi rritur me dyshimin nëse ia vlen apo jo të vinin në jetë.

Franko Nembrini



Thënie nga fëmijët për familjen

- Tek familja më pëlqen kur mami dhe motra janë në humor të mirë.
- Më pëlqen mami nga sjellja dhe nga mënyra se si më flet.
- Unë kam nevojë për familjen time dhe për përkujdesjen e të dy prindërve të mi.
- Familja është gjëja më e shtrenjtë që kam në botë.

Rekomandime për të qenë një prind i mirë:

- të njohë fëmijën e tij,
- të njohësh mjedisin shoqëror në të cilin fëmija yt jeton,
- t'i kushtosh vëmendje edukimit të kohës së tij të lirë,
- të dëgjosh atë që ka për të thënë, t'i japësh vëmendjen e duhur zhvillimit afektiv të tij.

Duhet të respektojmë çdo ditë :

- orarin e zgjimit në mëngjes,
- oraret e të ngrënit,
- orarin e shkollës,
- orarin e përgatitjes së mësimave,
- orarin e lojërave dhe orarin e fjetjes



FAMILJA DHE KOMUNIKIMI

Komunikimi është në themel të ndërtimit të marrëdhënieve të forta martesore, prindërore dhe familjare. Komunikimi në familje është mënyra se si shkëmbehet informacioni verbal dhe jo verbal midis anëtarëve të saj. Komunikimi në familje i lejon familjarëve të shprehin nevojat, dëshirat dhe shqetësimet e tyre. Një atmosferë e lirshme dhe e sigurtë i lejon ata të shprehin dashurinë dhe kujdesin për njëri tjetrin. Nëpërmjet tij ata janë të aftë të zgjidhin problemet e paevitueshme që ka një familje. Komunikimi i varfër është i paqartë dhe jo i drejtëpërdrejtë. Ai mund të çojë në konflikt, në paaftësi për të zgjidhur problemet, në mungesë afekcioni dhe marrëdhëniesh emocionale. Ai është drejtpërsëdrejti i lidhur me rrezikun e divorcit dhe shfaqjes së sjelljeve të vështira tek fëmijët.

Llojet e komunikimit:

Komunikimi verbal - ka të bëjë me transmetimin e informacionit nëpërmjet të folurit. Elementët kryesore të këtij komunikimi janë:

- Dialogu
- Të dëgjuarit

Në gjuhën e folur gjatë realizimit të bisedave ka një aspekt shumë të rëndësishëm që është aftësia për të dëgjuar. Në raportin midis prindit dhe fëmijës është shumë e zakonshme që prindërit të mendojnë se fëmijët nuk kanë asgjë çfarë t'u mësojnë atyre, dhe për



këtë nuk mund t'i ndryshojnë mendimet e tyre. I dëgjojnë pak fëmijët e tyre dhe në mënyrë rutinë, në një pozicion indiferent në lidhje me atë që fëmijët argumentojnë. Një nga gabimet më të shpeshta në raportin ndërmjet prindërve dhe fëmijëve është mendimi se fëmijët nuk kuptojnë.

Komunikimi joverbal – ka të bëjë me transmetimin e informacionit nëpërmjet:

- Shprehjes së fytyrës
- Buzëqeshjes (çelësi i suksesit në komunikim)
- Gjuhës së trupit
- Kontaktit me sy
- Paraqitjes (veshjes, qëndrimit)
- Simboleve
- Emblemave

Llojet e komunikimit joverbal ndahen në dy nënkategorit

- Komunikimi Pamor
 - televizioni
 - gjestikulacioni
- Komunikimi Akustik
 - zhurmat
 - muzika

Në qendër të komunikimit joverbal ndodhet vëzhgimi që ka të njëjtin funksion që ka të dëgjuarit në komunikimin verbal. Komunikimi jo verbal është ai që na lehtëson më shumë marrjen e informacionit sepse nëpërmjet tij transmetohen ndjenjat.

Me një vështrim të thjeshtë të prindit drejt fëmijës, ai do të kuptojë atë që po bën ose thotë, aprovohet apo jo, dhe në funksion të kësaj do të marrë një vendim se si do të vazhdojë më tej. Shprehja e fytyrës, gjestet të bëjnë të kuptosh se çfarë kërkon të transmetosh.

Shumë herë ajo që themi me fjalë nuk korrespondon me atë që shprehim në sjellje, dhe në këtë rast ajo që ka rëndësi është gjuha jo verbale. Nëse fëmijët marrin mesazhe të vazhdueshme ku fjalët nuk korrespon-

dojnë me veprimet, do të krijohet një konfuzion dhe mbi të gjitha një mungesë besimi tek prindërit.

Nuk ekzistojnë rregulla thelbësore për përmirësimin e komunikimit në një familje. Çdo familje ka një botë unike dhe të ndryshme. Ajo që duhet të ekzistojë si një mënyrë për të përmirësuar komunikimin është vullneti, interesi dhe gadishmëria e prindërve për të krijuar këtë hapësirë, në vazhdim të disa rekomandimeve për të rritur cilësinë e komunikimit

Këshilla për prindërit

- *Komunikoni gjithmonë me fëmijën tuaj.*
- *Ndërtoni rregulla dhe vini limite të përbashkëta në shtëpi-në tuaj. Kaloni kohë me fëmijën tuaj.*
- *Pyeteni si e ka kaluar kohën.*
- *Njihni preferencat e tij.*
- *Shpjegojini atij gabimin.*
- *Shpjegojini atij situatën në familjen tuaj.*
- *Përcaktoni qartë me fëmijën çfarë është e pranueshme dhe çfarë jo.*
- *Vendosni bashkë rregullat e komunikimit midis jush.*
- *Kujtoni që ai është FËMIJË dhe ka nevojë për ju. Ndonjëherë një fjalë mund të jetë shumë e rëndë për të.*
- *Drejtohuni tek persona të afërt dhe komunikoni me ta në rast se keni vështirësi për disiplinimin e fëmijëve tuaj.*
- *Përfitoni nga përvoja e prindërve të tjerë, apo prindërve që kanë fëmijët në të njëjtën moshë me fëmijën tuaj.*
- *Mësoni të kërkoni falje në familjen tuaj. Shpjegoni dhe komunikoni edhe kur jeni me nerva dhe shpjegojuni fëmijëve tuaj vështirësitë që ju keni.*



Dy elementë të tjerë shumë të rëndësishëm të komunikimit me fëmijët janë:

1- Loja

Loja forcon lidhjet ndërmjet personave që përfshihen në të, është një përbërës familjar sepse forcon komunikimin, forcon dashurinë dhe transmeton ndjenjën e përkatësisë. Të gjitha këto avantazhe mund të jenë arsye për të ndërtuar lidhjet familjare. Kur një fëmijë ka aftësinë të luajë me vëllezërit dhe motrat, ai mund të luajë edhe me prindërit, gjyshërit, xhaxhain, dajën, kushërinjtë, kështu përftohet një mjedis shumë i pasur.

Sipas Piaget lojrat mund të grupohen në tre kategori:

“lojra për t’u ushtruar” (ose sensi motor) mbi të gjitha në vitin e parë të jetës: si hedhje, vrapim, zvarritje, manipulim me objektet, fjalët dhe tingujt... fëmija zbulon vetë fizikun e tij, orientohet në hapësirë dhe kohë duke zbuluar se jeton, reagon me trupin e tij. Ai zbulon ligjet fizike të natyrës, përfton gradualisht eksperiencën e kufijve, realizon koordinimin midis trupit dhe trupit të tij, fiton besim në mundësitë dhe aftësitë e tij. Foshja, më pas fëmija, e përdor trupin si mjet njohjeje dhe zbulimi, përveç se eksplorimi. Për këtë duhet të vlerësohet çdo aktivitet krijues, zbulues dhe spontan si një sipërmarrje e iniciativës së lirë.

“lojrat simbolike” (imitimi dhe të bërit gjoja) nga 2 deri në 6 vjeç: Imitimi i jetës së një të rrituri, të asaj që bën nëna, babai apo edukatorja. Kjo lloj loje i lejon fëmijës të provojë jetën, të përjetojë faktet, ngjarjet, veprimet, të fillojë të strukturojë mendimin abstrakt, të zhvillojë frikën dhe ankthin, gjendjet emotive dhe frustruese, duke u tërhequr dhe duke vënë rregull.

“Lojrat e rregullave” fillojnë nga 5 dhe 6 vjeç dhe vazhdojnë deri në adoleshencë: ato lejojnë të njohin vlerën e madhe sociale dhe shoqërojnë nevojën për të qenë në grupin e bashkëmoshatarëve, për t’u shprehur mes tyre. Pranimi i rregullave, shpesh të përcaktuara nga vetë lojtarët, dhe jo vetëm të transmetuara nga të rriturit, ndihmojnë personin që të njohë dimensionin personal në zgjedhjen morale dhe vlerësimin e dobisë.

Nga prindi, si nxitës së iniciativave të edukimit kërkohet:

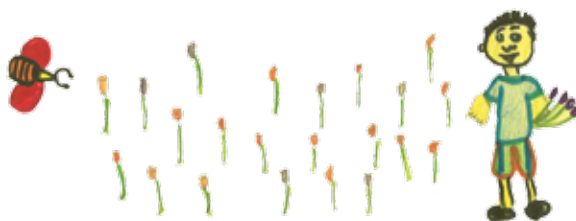
“ofrimi i hapësirës, ambientit” (jo lojrat por mundësia: një kopësht është më i pasur se sa një sallë loje që nuk ka aroma, nuk ka forma të çrregullta, nuk paraqet një histori, nuk ka lëvizje). Duke pasur parasysh kontekstin për lojën dhe kohën, në mënyrë që iniciativa të mund të jetë pjesë e një vëzhgimi të saktë dhe të kujdeshëm, duke qenë dëshmitar i saktë në mënyrë që fëmija të ndjehet i sigurt si psikologjikisht dhe fizikisht në lojën e tij.

“Pasurimi i mundësive të lojës” duke pasur parasysh elementët, objektet, fjalët, veprimet dhe të ushtruarit, me shumë kujdes dhe ekuilibër funksionin natyral të arbitrit që i përmbahet dhe respekton rregullat. Por, duhet të kujtojmë që është shumë e rëndësishme që të krijohet një traditë loje, që do t'i lejojë fëmijëve të zotërojnë hapësirën (fizike, kohore dhe konceptuale) pa shumë përqendrim duke përmbushur në mënyrën e duhur kohën e tyre të rritjes.

“Respektimi i dinjitetit të fëmijës” pa ironizuar dhe duke e ndihmuar atë të mos ketë turp të luajë, duke e bërë të kuptojë se loja është e bukur edhe për të rriturin

“Të marrë pjesë vetëm nëse është i ftuar” gjithmonë duke ruajtur karakteristikat që e përcaktojnë, mbi të gjitha të mos kërkohet të merret një rol udhëheqës në lojë duke u modifikuar sipas kategorive përkatëse.

“Për të luajtur më të rëndësishëm janë individët”, lodrat kanë një hap të dytë, vetëm më një top mund të bëhet një ndeshje e madhe, mund të përdorim edhe material të ricikluar për të ndihmuar në krijimin e lojës, shpesh herë fëmija kënaqet me një kuti kartoni bosh se sa me një lojë më të sofistikuar. Kutia bosh i hap një botë imagjinare që me lodrat me drita dhe sirena mbaron shpejt. Bërja e punëve manuale me fije leshi që i marrin nga gjyshja, të gatuarit bashkë, këto janë momente



të jetës familjare që pa e kuptuar marrin një rëndësi thelbësore në rritjen e fëmijës.

Më poshtë vijon një tabelë shpjeguese e karakteristikave të lojës tek fëmijët e moshës 0 deri në 9 vjeç

Zhvillimi i lojës

Karakteristikat

- 0-1 vjeç**
- Është e nevojshme të forcohen muskujt e qafës të së sapolindurit, të nxitet kontrolli i trurit
 - Zhvillimi ndjeshmërisë të sapolindurit (ai ndjesor, vizual, nuhatës, shijues)
 - Në muajt e parë, i sapolinduri sheh objektet nga një distancë prej 25 deri në 30 cm, për afërsisht edhe ngjyrat që bëjnë kontrast: e bardha, e zeza dhe e kuqja janë ato që i tërheqin vëmendjen.
 - Tek i sapolinduri vëmendja është e pavullnetshme, nuk duhen bërë lojra.
- 2 vjeç**
- Është më i organizuar, pëlqen objektet që lëvizin dhe fillon t'i hedhë ato.
 - Luan me rërë, me gurë, me baltë dhe plastelinë. i pëlqejnë përrallat dhe këngët.
 - I pëlqen të marrë celularin, tërhiqet nga televizioni.
- 3 vjeç**
- I rritet interesi për të luajtur me të tjerët, por akoma luan vetëm ose paralel me të tjerët.
 - Fillon të kuptojë domethënien e disa veprimeve, arrin të presë radhën e tij në lojra me të tjerët.
 - Bashkëndan lojrat.

4 vjeç

- Është krijuar tashmë një ekuilibër midis pavarësisë së të bërit të aktiviteteve vetëm dhe shoqërimit, pra loja me të tjerët.
- Në këtë moshë janë më të pasura kontaktet me të tjerët, dhe ndërton marrëdhënie më të gjata gjatë lojës.
- Në këtë moshë në lojrat kolektive fillon dhe sugjerohen turnet.
- Ndan materialet.
Parapëlqen lojën me dy ose tre përbërës.

5-6 vjeç

- Ndjehet i tërhequr nga loja me të tjerët dhe kërkon të krijojë situata ku janë të përfshirë edhe të tjerët, që do të thotë lojë komunitare.
- Nuk i intereson të fitojë ose të humbë, sepse për mendimin e tij ai gjithmonë fiton.

7-9 vjeç

- Lojrat duhet të kufizohen me disa rregulla por jo të tepërta.
- Rritje e interesit për konkurrencë, i intereson të dijë veçanërisht kush humb ose fiton.
- I rrituri shihet si arbitër

2- Vizatimi

Vizatimi është një element shumë i rëndësishëm i të shprehurit të fëmijëve sidomos në periudhën e fëmijërisë së hershme. Është shumë e rëndësishme që të inkurajohen fëmijët që të vizatojnë në këtë fazë dhe asnjëherë të mos bëjmë komente kritike “pasi çdo gjë e thënë nga i rrituri lë gjurmë tek fëmijët”. Frika se mos gabon e pengon fëmijën që të shprehë veten dhe të ndjehet i lirë. Inkurajojini ata që t’ju shpjego-

jnë domethënien e pikturave të tyre dhe dëgjoni me kujdes të gjithë elementët që shfaqen aty, sepse mund të mësoni shumë gjëra për fëmijën tuaj.

Më poshtë paraqitet një tabelë me vizatimet karakteristike të fëmijëve të moshës 18 muajsh deri në 6 vjeç.

Tabela e Vizatime

**Mosha
18
muajsh**

Në këtë moshë fëmija do të bëjë shkarravina, pa kuptim dhe orientim, por do të jetë shumë argëtuese për të.

Do të zbulojë një univers të ngjyrosjes.

Do t'i tregojë të gjithëve, atë që ka vizatuar dhe është shumë e rëndësishme që të tjerët ta shohin dhe të jenë pozitivë ndaj tij.

Zhvillimi i tij motorik, në këtë fazë është shumë i hershëm. Do të ketë kuriozitet për murin, dyshe-menë, revistat dhe do të grisë në të gjitha mënyrat.

**Mosha
2 vjeç**

shkarravinat do të jenë më të kontrolluara dhe do të kenë një tjetër kuptim për fëmijën i cili do të kuptojë lidhjen midis shkarravinës dhe lëvizjes së dorës së tij.

Do të kërkojë të vizatojë pa u ndalur, duke përdorur lapsin e zakonshëm më shumë se lapsat me ngjyra.

Vizatimi do të nxërë të gjithë letrën. Fëmija në këtë moshë do të fillojë të provojë lloje të tjerë lapsash dhe materialesh. Eksperimentimi është më i zhvilluar se shprehja.



**Mosha
30
muajsh**

Fëmija do të jetë në gjendje të kontrollojë ngadalë lëvizjet e dorës së tij dhe të menaxhojë lapsin. Vijat janë më të drejta dhe nuk dalin nga hapësira e letrës. Fëmija ka një koordinim më të mirë dhe këtu zhvillohet vizatimi simbolik. Çdo shkarravinë do të ketë një emër ose kuptim për të. Fëmija do të dojë të shohë krijimet e tij si diçka reale. Një vizatim për të mund të përfaqësojë një shtëpi dhe një rreth edhe pse nuk është bërë mirë mund të simbolizojë një kokë ose diçka tjetër. Në këtë moshë fëmija di të bëjë përshkrimin tek të tjerët për atë që ka vizatuar dhe pret vëmendjen e tyre.

**Mosha
3 dhe 4
vjeç**

Vizatimi i afrohet më shumë realitetit. Do të ndjejë interes të veçantë në vizatimin e nënës së tij, babait, shokut, kushëririt ose një figure njerëzore domethënëse për të. Ka fëmijë që shfaqin interes të veçantë për disa ngjyra.

**Mosha
5 vjeç**

Do të fillojë të shpjegojë me detaje personazhin e tij duke përdorur ngjyrat më mirë. Do të vizatojë persona të veshur ose duke pasur një objekt në dorë. Duke filluar që në moshën 6 vjeçare vizatimet e tij do të kenë detaje të rëndësishme si duart me 5 gishta, veshët, flokët, persona të ulur, etj. Fillon të vizatojë peizazhe, me lule, fruta në pemë, kopësht, lumë dhe gjithçka që i kërkohet.

Normalisht, këto etapa shërbejnë për orientim. Gjithmonë duhet të konsiderojmë se fëmija ka botën e tij dhe ka aftësinë personale, dhe për këtë kërkon kohën e tij për ta zhvilluar. Kjo duhet të respektohet.

Efektet e televizionit në zhvillimin social dhe emocional të fëmijës.

Koha që një fëmijë kalon përpara televizionit, është koha që merret nga aktivitete të rëndësishme si leximi, detyrat, loja, ndërveprimi me familjen dhe zhvillimi i tij social.

Fëmijët nuk mund të mësojnë nga televizioni atë që është e gabuar dhe jo korrekte. Shpesh ata ngatërrojnë fantazinë që shfaqet në televizion me realitetin. Ata janë nën ndikimin e mijëra reklamave, celularësh, pijesh alkolike, etj.

Fëmijët që shohin shumë televizion kanë rrezikun që:

- të kenë nota të ulëta në shkollë,
- të lexojnë pak,
- të bëjnë pak aktivitete fizik,
- të kenë probleme me mbipeshën,
- të kenë probleme me shikimin,
- të jenë fëmijë pasiv.

Dhuna, seksualiteti, stereotipet për racën dhe gjininë, abuzimi me drogën dhe alkolin janë tema të njohura në programet televizive dhe filma. Fëmijët ndikohen shumë dhe mund të marrin atë që ata shikojnë si një normë të pranueshme. Si rrjedhim, TV i modelon fëmijëve sjellje që mund të jenë të vështira për t'u kuptuar. Kështu nëse një fëmijë shikon filma të dhunshëm ai sillet dhunshëm.



Këshilla për Prindërit:

- *Evitoni të mbani TV hapur, nëse nuk është askush duke e parë. Jo vetëm kursejmë energjinë dhe të ardhurat tona, por përfitojmë kohë dhe qetësi për të ndenjur me fëmijët tanë:*
- *Nuk është mirë që fëmijët të shikojnë programe televizive pa kuptuar përmbajtjen e tyre.*
- *Ideale është që të përzgjidhet programi paraprakisht, në mënyrë që të evitohet ndërrimi i shpeshtë i kanaleve*
- *Është mirë që të mos mbahet në dorë telekomanda. Zakoni i të ndërruarit të shpeshtë të kanaleve, është e kundërta e kriterit të përzgjedhjes së asaj që duhet t'i edukojmë fëmijëve. Ai nuk na lejon të përqëndrohemi dhe të kuptojmë asnjë program. Nëse po kërkojmë diçka duhet të jemi të gjithë dakort për këtë jo dikush që sillet si pronar.*
- *Përpiquni të njihni programet që shohin fëmijët, në mënyrë që të komentoni dhe të nxitni të menduarin kritik tek ata, sepse jo gjithçka që trasmetohet është e pranueshme.*
- *Evitoni që fëmijët të shikojnë programe të dhunshme me një ngarkesë të lartë emocionale.*
- *Kuptoni kohën që fëmijët kalojnë gjatë javës duke ndjekur TV. Evitoni që ata të kalojnë më shumë se një orë në ditë dhe pak më shumë në fundjavë. Televizioni ju vjedh kohën që duhet për tju dedikuar gjërave të rëndësishme si raporti me familjarët, loja, etj.*
- *Evitoni që në moshën e hershme të zëvendësoni aktivitetet e tjera si përrallat, tregimet dhe gjëagjezat me të parin e TV.*
- *Nuk është e rekomandueshme që fëmijët të shohin programe që jepen pas orarit të darkës i cili duhet të jetë i qetë për të shkuar në shtrat.*
- *Fikni TV përpara orarit të darkës, drekës dhe mëngjesit, sepse kjo mund tju pengojë për të dialoguar me familjarët.*
- *Nuk duhet të lejoni që fëmijët të shohin filma të papërshtatshëm për moshën e tyre*

- *Duhet kontrolluar që fëmijët të kontrollojnë TV dhe jo e kundërta.*
- *Mos shikoni TV ndërsa fëmijët bëjnë detyrat sepse kjo vështirëson përqendrimin në procesin e të nxënës.*
- *Nuk duhet që TV të bëhet protagonist i argëtimit të fëmijëve, favorizoni shëtitjet, lojrat në familje.*

Të komunikosh duke ditur të falësh:

*Çfarë do të thotë të dish të falësh në raportet familjare?
Si kultivohet dhe jetohet e falura?*

E falura kërkohet në një situatë kur dikush është i lënduar në vetvete nga sjellja e tjetrit. Nëse ka lëndim në vetë unin, identitet, në zemër, atëherë lind ndjenja e hakmarrjes për të mbrojtur veten, do ta bësh tjetrin të paguajë për ofendimin që ke ndjerë, është mënyra instiktive dhe e natyrshme për të mbrojtur vetë unin, është e drejta njerëzore. Prandaj, gjithshka që sulmon unin, njeriu e percepton si ofenduese, dhe shkatërruese të asaj që e percepton si të veçantë dhe të papërsëritshme. Problemi është, se një reagim hakmarrës nuk e shëron unin e ofenduar, por e bën për momentin të ndihet mirë.

P.sh, Hakmarrja është një reagimi iluzionar. Por njeriu i vetëm, nuk gjen zgjidhje të tjera, kjo është e vetmja përgjigje që i vjen. Hakmarrja konsiston në iluzionin e shërimit të plagës së vetë unit, duke lënduar unin e tjetrit. Ndjenja që i nënshtrohet hakmarrjes është se uni ynë përkon me krenarinë e pushtetit. Nëse mua më është dashur të marr diçka nga ti, vetëm duke pasur këtë ndjenjë mund të rigjej dominimin mbi ty. Kjo vlen edhe për raportin burrë – grua, prind – fëmijë, dhe vëllezër - motra. Në fakt fëmijët do të marrin këtë pozicion nëse kanë parë se ndërmyjet prindërve të tyre, ekziston kjo lloj sjellje, janë ata që në momente të caktuara, e inkurajojnë fëmijën të hakmerret ndaj një fëmije tjetër në shkollë që i ka bërë diçka, me ose pa vullnetin e tij. Nuk ka asgjë më djallëzore dhe poshtëruese se të jetosh në një raport të tunduar nga etja për të dominuar.

Abuzimi mbi fëmijët

Fëmijët duhet të mbrohen nga të gjitha format e abuzimit
Abuzimi i fëmijëve është një term që përdoret rreth një situatë kur fëmija përjeton vuajtje.

Ka disa forma abuzimi:

Abuzimi fizik: Janë veprime të cilat shkaktojnë dhimbje fizike, plagë apo vdekje të fëmijës

Abuzimi emocional: Janë sjellje që ndikojnë negativisht në gjendjen psikologjike dhe emocionale të fëmijës

Babai është i nevrkosur dhe po i bërtet fëmijës. Fëmija do vendosë të iki nga shtëpia dhe nuk do kthehet më.

Neglizhimi normalisht përkufizohet si *përgjashtim* dhe pikërisht kur një fëmijë ka dëmtime domethënëse të shëndetit dhe të zhvillimit të tij /saj sepse ai / ajo privohet nga vëmendja, shoqërimi i zhvillimit të tij, ushqimi, veshmbathja, ngrohtësia, higjiena, stimulimi intelektual, mbikqyrja dhe siguria, kujdesi mjekësor, afeksioni.

Abuzimi seksual: Janë sjellje të cilat rezultojnë në shfrytëzimin e fëmijës me apo pa miratimin e tij, me qëllim kënaqësinë seksuale ose erotike. Kjo mund të kryhet nga të rritur ose persona të rinj të cilët janë mendërisht, emocionalisht, fizikisht dhe seksualisht më të pjekur se fëmija viktimë.

Këshilla për prindërit

- E dimë që ndonjëherë jeni të lodhur dhe të stresuar dhe ndonjëherë nervat tuaja arrijnë kulmin, por kujtoni që të rihni fëmijën tuaj nuk mbështet zhvillimin e tij.
- Një fëmijë që mësohet me dhunë ka shumë mundësi ta përdorë atë edhe në ambjente të tjera apo kur të jetë i rritur.
- Kuptoni që format e ndryshme të dhunës ndikojnë negativisht në personalitetin e fëmijës dhe zhvillimin e tij

FAMILJA DHE SHKOLLA

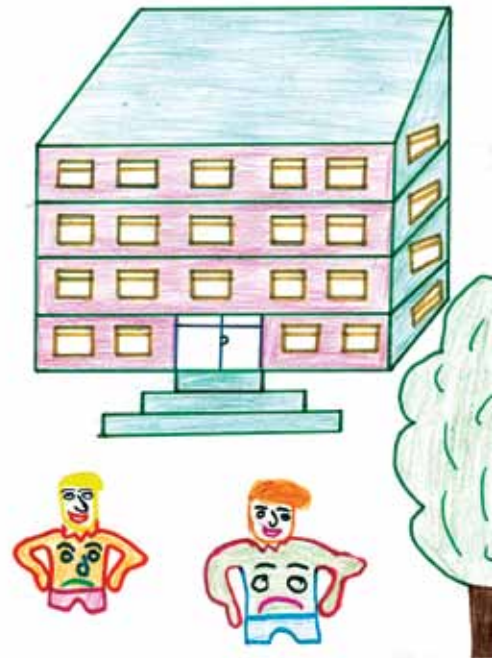
Shkolla është përgjegjësjë sociale e cila u siguron fëmijëve një mjedis të sigurtë dhe të shëndetshëm në të cilin ata jetojnë, mësojnë dhe rriten si qenie njerëzore. Kjo është thelbësore dhe është kusht i rëndësishëm për një ambjent edukues. Shkolla gjithashtu duhet të jetë e përfshirë jo vetëm në disiplinimin e veprimtarive brenda saj, por edhe të edukojë kreativitetin dhe aftësitë jetësore të jetës së përditshme jashtë orarit ta saj.

Për prindërit:

- Arsimi 9- vjeçar është i detyrueshëm për çdo fëmijë
- Duhet t'i sigurojmë fëmijës sonë bazën materiale, si librat, fletoret, lapsa e stilolapsa, në mënyrë që ai të ndjehet i motivuar për të shkuar në shkollë.
- Duke qenë pjesë e komunitetit ne e kemi për detyrë që të marrim pjesë në aktivitetet dhe mbledhjet që organizon shkolla.
- Ne duhet të takojmë mësuesen e fëmijës sonë për t'u njohur me ecurinë e fëmijës në shkollë të paktën një herë në dy javë.



- Është mirë që me lejen e mësueses ne të shkojmë në shkollë dhe të dëgjojmë fëmijën se si përgjigjet në orën e mësimit.
- Duhet të flasim herë pas here me mësuesit për problemet që na dalin me fëmijët tanë në aspektin mësikor.
- Në rast se ju nuk e ndihmoni dot fëmijën tuaj në mësimet dhe detyrat e shtëpisë duhet patjetër të kërkonti ndihmë tek mësuesja e fëmijës ose tek dikush tjetër për të shpjeguar gjëra të cilat nuk i dini.
- Psikologu në shkollë është në ndihmë të fëmijës suaj dhe mund të shkojmë tek ai sa herë që na nevojitet ndihma pa u ndjerë të paragjykuar.
- Duhet të flasim me fëmijët tanë duke iu treguar që interesohemi për ta duke i bërë vazhdimisht pyetje mbi detyrat e shtëpisë, mësimet apo se si po shkon me shkollën.



USHQYERJA DHE HIGJIENA NË FAMILJE



USHQYERJA

Çfarë duhet të hanë fëmijët?

Më shumë qumësht dhe perime, apo të heqin dorë nga ushqimet gjysmë të gatshme që ndodhen në çdo qoshe rruge të qytetit ku jetojmë?

Një fëmijë duhet të konsumojë të paktën 5 fruta dhe perime gjatë ditës, një sallatë jeshile dhe domate, një mollë pas dreke dhe një banane në orët e pasdites, lëng frutash çdo mëngjes. Frutat dhe perimet shërbejnë për të luftuar obezitetin (mbipeshën)

Ha pak



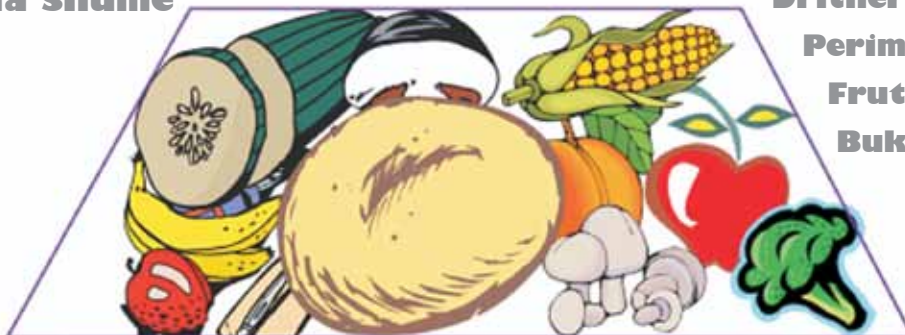
Sheqer
Gjalp
Margarinë
Vaj
Kripë

Ha mesatarisht



Qumësht
Djath
Kos
Bishtajore
Arra
Fara
Vezë

Ha shumë



Drithëra
Perime
Fruta
Bukë

Si ti mësojmë fëmijët me fruta dhe perime?

Nëse fëmija është i uritur në mes të dy vakteve mund ta mësoni të hajë një frut, në vend të një çokollate, patatine, apo një copë torte.

INFORMACION PRAKTIK

Mëngjesi është ushqimi i parë dhe i vetëm, i cili i jep fëmijës energjinë e duhur për të qenë në formë që në orët e para të ditës.

Mëngjesi shërben për të rigjeneruar rezervat e konsumuara gjatë natës. Mëngjesi njëherësh shërben për të filluar ditën në familje. Ai duhet të jetë i përbërë nga:

- Karbohidrate (bukë, drithëra me pak sheqer)
- Qumësht, ose kos.
- Një frut, ose një lëng frutash pa sheqer.

Në fakt, pak fëmijë ndjekin me përpikëri rregullat dhe këshillat e nënave të tyre. Nëse fëmija juaj ka shqetësime me gjumin e mëngjesit dhe ngrihet përherë i përgjumur, atëherë organizoni mëngjesin tuaj dhe të fëmijëve në një mënyrë tjetër. Ngrihuni dhjetë minuta përpara fëmijës, që të keni mundësinë së bashku me “gjumashin” tuaj të uleni të gjithë në tavolinë.

Kalciumi dhe proteinat

Kalciumi është përgjegjësi kryesor i forcimit të kockës dhe i dhëmbëve të fëmijës suaj. Ai ndërhyr gjithashtu në koagulimin e gjakut, në aktivitetet e zemrës dhe të nervave. Kalciumi gjendet tek qumështi, djathi dhe kosi. Një fëmijë i duhet të paktën gjysmë litri qumësht në ditë.

Proteinat janë elementët bazë për të ndërtuar muskujt, kockat, gjakun,





lëkurën. Përse shërbejnë? Fëmijës i duhen proteinat për t'u rritur i shëndetshëm. Mishi, peshku dhe vezët janë të pasura me proteina. Mjafton që fëmija të ushqehet me këto proteina të paktën një herë në ditë. Edhe nëse fëmijës suaj nuk i pëlqen mishi i kuq, mos e nënvleftësoni, pasi ai është i nevojshëm për rruazat e kuqe të gjakut, prandaj mundohuni ta gatvani me shumë perime.

Higjiena e duarve, gojës, trupit dhe ambientit.

Një fëmijë i pastër është një fëmijë i shëndetshëm. Fëmijët duhet të mësohen që higjiena e duarve, gojës, trupit dhe ambientit është po aq e rëndësishme sa dhe ushqyerja. Një numër i madh sëmundjesh infektive (për të cilat do të flasim më poshtë) kanë si shkak higjenën jo të mirë të duarve, pasi ato janë pjesa e organizmit me shumë kontakt me mjedisin e jashtëm dhe objektet rrethuese, kështu që është e prirur që të mbajë shumë mikrobe, të cilat me anë të duarve futen në organizëm.

Larja e trupit është po aq e rëndësishme sa larja e duarve. Lëkura e papastër dëmtohet më lehtë dhe infeksionet e lëkurës janë më të shpeshta. Fëmijët duhet të lahen çdo ditë në verë dhe të paktën 3 herë në javë në dimër.

INFORMACION PRAKTIK

- Lani duart me ujë të ngrohtë të rrjedhshëm dhe sapun para se të hani, pasi përdorni tualetin, apo pas lojës .
- Lani gjithë sipërfaqen e dorës: pëllëmbën, kurrizin e dorës, gishtërinjtë dhe thonjtë.
- Fërkojini duart me njëra-tjetrën për të paktën 15- 30 sekonda me ujë dhe sapun dhe shpëlajini me ujë të rrjedhshëm.
- Fshijini duart me një peshqir të pastër.

Higjiena e gojës

Goja është porta ndarëse midis ambientit dhe organizmit të njeriut. Goja ka 36 dhëmbë dhe dhëmballë, të cilat bëjnë të mundur copëtimin e ushqimit.

Mbetjet ushqimore në gojë shkaktojnë ambient të përshtatshëm për mikrobet dhe sjellin pasoja për shëndetin e dhëmbëve dhe gjithë organizmit.

Kontrolli tek mjeku stomatolog.

Ashtu siç bëhet vizita me mjekun pediatër duhet të bëhen vizita edhe me mjekun stomatolog që në fillimet e daljes së dhëmbëve të qumështit.

INFORMACION PRAKTIK

Cilat janë hapat për të siguruar buzëqeshjen e fëmijëve?

Fëmijët duhet të pastrojnë dhëmbët që në moshë të vogël. Fillimi i përdorimit të furçës këshillohet në moshën dy vjecare. Furça duhet të jetë e vogël dhe e butë. Pasta e fluorizuar duhet jetë në sasinë dhe madhësin e nje kokrrë bizele apo sa thoi i vogël i dorës së fëmijës suaj. Sigurohuni që fëmija t`i lajë dhëmbët minimalisht dy herë në ditë (kjo gjë e bërë nga ju deri kur ai të bëhet i afë të përdorë vetë furçën).

Teknika e larjes së dhëmbëve:

- pastrimi i dhëmbëve duhet të bëhet 2 - 3 herë ne ditë, veçanërisht gjithnjë para gjumit
- Larja duhet të zgjasë së paku 5 minuta
- gjithmonë përdoreni pastën me fluor (një element që i bën dhëmbët më të fortë)..
- ndërrojeni furçën tuaj kur të vjetërohet (çdo 3- 4 muaj)
- nuk ka furçë familjare, çdo anëtar i familjes duhet të ketë furçën e tij.



Kujdesi për ambientin

Ambjenti që na rrethon, ku ne jetojmë çdo ditë, ka nevojë për kujdes nga të gjithë. Mbjajtja pastër e mjedisit ndikon drejtpërdrejt në shëndetin tonë. Me një ambient të pastër vetë ne jemi më të shëndetshëm.

INFORMACION PRAKTIK

Ja disa këshilla sesi fëmijët duhet të ruajnë ambientin ku luajnë dhe mësojnë:

- *Asnjëherë mos hidhni mbeturina vend e pa vend.*
- *Mblidhni mbeturinat në një qese dhe hidhini në kosh.*
- *Kujdesuni për lulet dhe mos i dëmtoni ato.*
- *Mos shkarravisni nëpër mure.*



Sëmundjet ngjitëse apo siç quhen ndryshe sëmundjet infektive shkaktohen nga mikrobet. Mikrobet janë gjallesa të vogla që gjenden në ajër, në ujë, në çdo vend. Ju mund të infektoheni duke prekur, ngrënë, apo pirë diçka që përmban mikrobe. Mikrobet mund t'i marrim dhe nëpërmjet rrugëve të frymëmarrjes nga një person i sëmurë kur ai flet, kollitet, teshtin apo përdorim pa kujdes lugën, gotën e një personi të sëmurë. Mikrobet gjithashtu mund të përhapen nga pickimi i insekteve, kafshimi i kafshëve, gjaku.

INFORMACION PRAKTIK

Parandalimi i sëmundjeve infektive bëhet duke mbajtur një higjienë të mirë të duarve, trupit dhe ambientit dhe nga vaksinimi i rregullt.

Ka 4 lloj mikrobesh kryesore:

Bakteriet - gjallesa njëqelizore që shumëzohen me shpejtësi dhe çlirojnë në trupin e njeriut toksina që ju sëmurin.

Viruset - gjallesa që përdorin qelizat e trupit tuaj për tu shumëzuar me shpejtësi.

Funget - ose kërpudhat janë organizma që shumëzohen nëpërmjet sporeve, të cilat futen në trupin tonë kryesisht nëpërmjet ajrit dhe ushqimit.

Protozoarët - gjallesa një qelizore që përdorin mjedisin ose qelizat e trupit të njeriut për tu ushqyer dhe jetuar.

Sëmundjet infektive janë shumë, disa prej tyre janë: gripi, bruceloza, difteria, leishmanoza, poliomeleti, meningiti, gastroenteritet, HIV, rubeola, hepatitet, tuberkulozi. etj

KUJDESI MJEKËSOR NË FAMILJE

URGJENCAT.

Raste urgjence janë:

- mbytja për arsye të gëlltitjes së diçkaje
- një infeksion i rëndë në frymëmarrje që çon deri në bllokimin e rrugëve të kalimit të ajrit,
- mbytja në ujë,
- humbja e vetëdijes,
- temperaturë e lartë e trupit,
- djegiet e një sipërfaqe të madhe të trupit,
- helmimet nga lëndë toksike, medikamente ose ushqime të prishura
- një aksident që shkakton gjakrrjedhje.

Veprimet e menjëhershme mund të shpëtojnë jetën tuaj dhe të fëmijës.

INFORMACION PRAKTIK

Të kërkonti ndihmë është gjëja më e rëndësishme që një fëmijë/prind duhet të bëjë në rast urgjence.

Si të kërkojmë ndihmë mjekësore?

- Merrni frymë thellë dhe qetësohuni pak
- Shikoni mos keni afër një person të rritur, në rast se jo gjëni një telefon dhe telefononi në numrin 112.
- Tregojini personit që përgjigjet në telefon për urgjencën.
- Thoni emrin tuaj dhe vendin ku ndodheni.
- Mbajeni telefonin hapur deri sa personi që po flisni t'ju thotë se po vijnë.

Pasi të keni telefonuar për ndihmë shkoni dhe rrini afër me personin që është dëmtuar por më parë shikoni me kujdes që të mos ketë rrezik për ju dhe prisni deri sa të vijë ndihma. Nëse zona është e rrezikshme mos shkoni afër personit të dëmtuar por rrini në një vend të sigurt.

DHËNIA E NDIHMËS SË PARË

Si prind ju do të haseni me aksidente në jetën e fëmijës, shumica e të cilëve mund të jenë prerje dhe dëmtime të vogla deri tek ato më të rënda kështu që çdo prind duhet të dijë teknikat kryesore të ndihmës së shpejtë. Veprimet e menjëhershme mund të shpëtojnë jetën e fëmijës.

Çfarë duhet bërë më parë?

Kur fëmija pëson aksident e para gjë është të ruajmë gjakftohtësinë. Më pas ju duhet të vendosni prioritetet (çfarë është kryesore në atë moment). Thërrisni një ambulancë ndërkohë që ju verifikoni listën e gjërave si më poshtë:

- A është fëmija në rrezik?
- Nëse është e përshtatshme, hiqeni fëmijën nga rreziku ose rrezikun prej fëmijës suaj.
- Mos e lëvizni fëmijën nëse mendoni se ka thyerje kockash
- A është fëmija i vetëdijshëm (a është në vete)?
- Tundeni lehtë fëmijën duke e thirrur në emër
- A i është bllokuar frymëmarrja?
- Hapini rrugët e frymëmarrjes duke i mbajtur kraharorin dhe duke i vënë kokën poshtë.
- A po merr frymë?
- Afrojeni gojën e fëmijës për të parë nëse merr frymë. Kontrollojini kraharorin nëse ulet dhe ngrihet. Nëse nuk merr frymë për 5 sekonda, bëjini frymëmarrje artificiale.
- A ka puls?
- Kontrollojini pulsën. Puls normal është rreth 120 rrahje në minutë për një bebe. Nëse është më pak se 60 rrahje, shtypini kraharorin. Mos e lini fëmijën pa vëmendje dhe përpiquni ta sillni në vete.



Sjellja e fëmijës në vete

Në mënyrë që organet jetësore të funksionojnë normalisht, kanë nevojë për oksigjen. Nëse ndonjë pjesë e procesit të furnizimit me oksigjen nuk funksionon, atëherë njeriu humb vetëdijen.

- Nëse truri nuk furnizohet me oksigjen për më shumë se 3 minuta, ai fillon të dëmtohet. Nëse preket zemra, sjell si pasojë vdekjen. Cilado qoftë arsyeja, fëmija duhet sjellë sa më shpejt në vete nëse nuk merr frymë, apo i ka ndaluar puls.
- Nëse fëmija ka humbur vetëdijen dhe nuk merr frymë, ka rrezik dëmtimi të trurit apo të infarkt të zembrës. Ju duhet të vlerësoni kushtet e tij, që të dini si ta trajtoni.
- Nëse i ka rënë të fikët, por merr frymë dhe ka puls, ju duhet të thërrisni për ndihmë dhe ta shtrini.
- Nëse është pa ndjenja dhe nuk merr frymë, por ka puls, bëjini frymëmarrje artificiale. Nëse nuk merr frymë dhe nuk ka puls, ju duhet t'i shtypni kraharonin, duke i bërë edhe frymëmarrje artificiale. Këto janë pak të ndryshme për foshnjat dhe për fëmijët.

Vlerësimi i gjendjes së fëmijës.

- Kontrolloni nëse është i vetëdijshëm
- Shihni nëse fëmija është i vetëdijshëm duke thirrur emrin e tij dhe duke e shkundur lehtë apo duke i ngacmuar shputat e këmbëve. Nëse nuk përgjigjet pas 10 sekondash kërkon ndihmë.
- Pastroni rrugët e frymëmarrjes Shikoni në gojën e fëmijës nëse ka ndonjë pengesë dhe hiqeni.
- Hapini rrugët e frymëmarrjes duke i ngritur mjekrën pak lart dhe duke i tërhequr kokën prapa shumë lehtë.
- Kontrolloni për frymëmarrjen. Shikoni nëse kraharoni ulet dhe ngrihet. Ndiejini frymëmarrjen në faqen tuaj. Nëse nuk merr frymë, pas 5 sekondash duhet t'i bëni frymëmarrje artificiale dhe pastaj kontrollojini puls.
- Kontrollojini puls. Vendosini dy gishtat në pjesën e brendshme të krahut, mbi bërryl dhe shtypeni lehtë.
- Nëse nuk ndjeni asnjë puls pas pesë sekondash, shtypini gjoksin dhe bëjini frymëmarrje artificiale për një minutë dhe thërrisni ambulancën menjëherë.

URGJENCAË, SI TE KERKOJME NDIHME MJEKESORE?

Në urgjencat mjekësore ne kemi nevojë për kujdesin e mjekut menjeherë.

Si të ndihmojmë në rast hemorragjie, për çfarë shërben gjaku.

Funksioni kryesor i gjakut është transporti i oksigjenit në organe dhe nxjerrja e dioksidit të karbonit jashtë organizmit.

Për të ndaluar gjakrrjedhjen nga një prerje e thellë bëni këto veprime:

- Për te ndaluar gjakderdhjen shtypni fuqishëm dy buzët e plagës me anë të dy gishtave të mëdhenj.
- Pastroni plagën përreth me alkool duke u kujdesur të mos ngacmoni gjakun e mpiksur në të.
- Mbajeni të shtypur pjesën e gjakosur me rrobë ose me një copë pambuk të pastër dhe fashojeni duke e shtrënguar fort (që të pengohet gjakrrjedhja).
- Nëse rrjedhja e gjakut nuk pushon vendosni garza sterile ose ndonjë rrobë të pastër, të hekurosur me hekur te nxehtë dhe shtrëngojeni fort me dorë ose me fashaturë tjetër, dhe shkoni në urgjencën e spitalit.

Për të ndaluar gjakrrjedhjen nga një preje e vogël bëni këto veprime:

- Pastroni vendin e prerë me pambuk steril të lyer me alkool ose jod. Vendosni një garzë sterile me jod dhe fashoni plagën.
- Ndërroni shpesh here garzën dhe fashon duke përsëritur të njëjtën procedurë.
- Pasi plaga formon kore fashoja nuk është më e nevojshme.
- Kontrolloni plagën çdo ditë, nëse vini re enjtje, skuqje, nxehtësi ose pus (qelb) telefononi mjekun e fëmijës ose shkoni në poliklinikën e lagjes.

2.2 Të fiktit

Uleni personin që i merren mendtë. Lagini fytyrën me ujë të ftohtë. Ulni kokën me poshtë se gjunjë. Nëse humbet ndjenjat shtrijeni për tokë, i ktheni kokën anash dhe jepini të nuhase amoniak, alkool.

Nëse gjendja nuk përmirësohet

mbajeni në qetësi absolute

dhe njoftoni mjekun.



2.3 Goditja nga dielli

Goditja nga dielli është një sëmundje e rëndë, e rrezikshme për jetën, që ndodh kur një person rri në mjedis të nxehtë dhe nuk ka pirë lëngje të mjaftueshme. Trupi humbet aftësinë për të rregulluar temperaturën e tij. Temperatura e trupit mund të shkojë deri në 41.1 gradë celcius ose dhe më shumë, duke sjellë dëmtime të trurit, madje dhe vdekje nëse nuk trajtohet me shpejtësi. Faktorët që rrisin rrezikun për goditjen nga dielli janë: veshja e tepërt, aktivitet fizik i madh, marrje në sasi të pakët të lëngjive.

Personat më të rrezikuar janë fëmijët dhe të moshuarit.

INFORMACION PRAKTIK

Telefononi urgjencën nëse fëmija juaj ka qëndruar jashtë në diell për një kohë të gjatë dhe ka një nga këto shenja: lëkurë të nxehtë të thatë pa djersë, temperature 40.6 gradë celcius ose dhe më të lartë, dhimbje të forta koke, dobësi, marrje mendsh, konfuzion, lodhje, humbje të vetëdijes, nuk përgjigjet pyetjeve tuaj.

Ndërsa prisni për ndihmën mjekësore bëni këto veprime:

- Futeni fëmijën në shtëpi ose në një vend me hije.
- Zhvisheni nga rrobat dhe vendosni kompresa me ujë të ftohtë në trup.
- Këmbët të mbahen në pozicion ngritur
- Mos i jepni lëngje
- Jepini të sëmurit disa gllënjka me ujë të kripur çdo 15 minuta deri sa të vijë ndihma mjekësore.

Parandalimi i goditjes nga dielli:

- Mësojeni fëmijën të pijë lëngje para dhe gjatë kohës kur luan në diell edhe pse mund të mos ketë etje.
- Sigurohuni që fëmija të veshë rroba të lehta me ngjyra
- Sigurohuni që fëmija të dalë të luajë në orët e mbasdites kur dielli nuk është i fortë.
- Mësojeni fëmijën të kthehet në shtëpi në rast se ndjen nxehtësi të madhe.

2.4 Ethet

Ethet janë reagimi i trupit të njeriut kundrejt një infeksioni me natyrë virale, bakteriale por mund të ketë dhe ethe me origjinë nervore. Shenjat që ka një fëmijë me ethe janë temperaturë më e lartë se 38 gradë celcius, të dridhura, skuqje të lëkurës. Ndihma që duhet të jepni në të tilla raste është: kompresë të ftohta në kokë, mbuloni trupin me një mbulesë të lehtë dhe të kërkonti ndihmë mjekësore nga mjeku juaj në poliklinikën e lagjes.

2.5. Helmimet nga ushqimet dhe medikamentet (ilaçet)

Helmimet nga ushqimet vijnë kur ne hamë ushqime të prishura, në të cilat ka shumë mikrobe ose toksina të cilat janë helmuese. Për të shmangur helmimin njerëzit duhet t'i lajnë, gatuajnë, dhe ruajnë ushqimet në mënyrën e duhur. Ju keni helmim nëse keni këto shenja: të vjella, dhimbje barku, heqje barku (diarre), ethe.

Gjatë kohës që jeni sëmurë pini shumë lëngje për të shmangur humbjen e lëngjeve që përmban trupi (dehidratimin). Shpesh sëmundja kalon shpejt por në rast se zgjat dhe ju nuk po përmirësoheni kërkonti ndihmë mjekësore tek mjeku juaj ose në spital.

Helmimet nga medikamentet (ilaçet) janë më të rënda dhe vdekjeprurëse. Ato vijnë kur njeriu konsumon sasi të mëdha medikamentesh (ilaçesh) dhe jo sipas recetës së mjekut, dhe nga marrja e medikamenteve të skaduara. Në raste të tilla duhet të telefononi urgjencën për ndihmë mjekësore. Kur personi është i vetdijshëm përpiquni ta bëni të vjellë duke ngacmuar fytyrën ndërsa prisni urgjencën.

2.6. Dhembja e barkut , dhembja e veshit

Dhimbjet e barkut vijnë si pasojë e mjaft shkaqeve, të cilat lidhen me ushqimin (ushqimet e prishura) ose nga sëmundje të tilla si ulçera, gastritet etj. Në këto raste duhet ti drejtoheni shërbimit mjekësor për të zbuluar shkakun e dhimbjes dhe për ta qetësuar.

Dhimbja e veshit vjen si pasojë e infeksioneve të veshit. Ndihma e parë jepet duke i hedhur alkool borik (i cili mund të blihet në farmaci pa recetën e mjekut), nga dy pika në secilin vesh dhe padyshim dhe për këtë rast duhet patjetër vizita tek mjeku.

2.7. Djegia

Djegia nga burimet e nxehtësisë është e ndryshme, kemi nga djegie të lehta deri në kërcënuese për jetën. Disa djegie të lehta mund të trajtohen në shtëpi disa të tjera kanë nevojë urgjente për kujdes mjekësor.

Llojet e djegieve:

- Djegie grada e parë - zakonisht këto lloj djegiesh shkaktohen nga një kontakt i vogël me nxehtësinë. Vendi i djegur skuqet, dhemb dhe enjtet.
- Djegie grada e dytë - këto lloj djegiesh janë të rënda, në vendin e djegur krijohet filluska dhe skuqja është më e madhe.
- Djegie grada e tretë - këto lloj djegiesh janë më të rëndat, djegia është shumë e thellë dhe mund të çojë deri në dëmtim të nervave.

INFORMACION PRAKTIK

Çfarë duhet të bëjmë në rast djegieje?

- Hiqni rrobat nga vendi i djegur, përveç rrobave që kanë ngecur në lëkurë.
- Lageni vendin e djegur me ujë të freskët deri sa të jetë më pak i dhimbshëm.
- Mos vendosni pomadë, gjalp apo ndonjë gjë tjetër mbi djegie pasi mund ta bëjë më keq, vetëm nëse keni pomadë që përdoret vetëm në rast djegiesh.
- Vendosni me ngadalë një garzë të pastër mbi djegjen për djegie të gradës së parë.

Kërkoni ndihmë mjekësore në rast se:

- Keni djegie të gradës së dytë dhe të tretë
- Vendi i djegur ka sipërfaqe të madhe (mbulojeni me një peshqir ose rrobë të butë të pastër).
- Në qoftëse jeni djegur me lëndë kimike si acide, zjarr etj.
- Nëse keni djegur fytyrën, kokën, duart.
- Djegia është infektuar (ka shenja si enjtje, skuqje e theksuar, qelb).

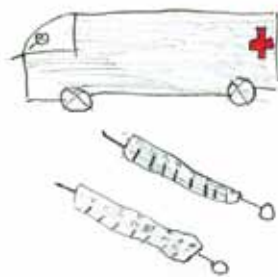
2.8. Heqje barku (Diarreja)

Diarreja apo heqja e barkut është me origjinë infektive, e cila vjen kur hamë ushqime të prishura. Daljet jashtë janë të shpeshta dhe të lëngshme. Fëmijët të cilët nuk kanë humbje të theksuar të lëngjeve (dehidratim) duhet të hanë normalisht por të pinë sa më shumë lëngje për të zëvendësuar lëngjet e humbura. Ushqimet që tolerohen mirë nga fëmijët me gastroenterit (diarre) janë orizi, patatet, buka, drithërat, mishi, kosi dhe perimet. Nëse fëmija ka diarre po nuk është i dehidratuar jepini lëngje shpesh por në sasi të vogël.

INFORMACION PRAKTIK

Fëmijët që kanë humbje të madhe të lëngjeve (dehidratim) duhet të pijnë një lëng rehidratimi që gjendet në çdo farmaci për të zëvendësuar lëngjet e humbura. Filloni zëvendësimin e lëngjeve duke i dhënë fëmijës 1-2 luge gjelle (5-10 mililitër) çdo 10 minuta, kur diarreja të pushojë jepeni lëngun rehidratues më rrallë derisa fëmija të pijë lëngje normalisht.

Nëse jeni duke e trajtuar fëmijën në shtëpi dhe vini re që gjendja e tij nuk po përmirësohet kërkoni menjëherë ndihmë mjekësore duke shkuar në urgjencën më afër shtëpisë tuaj.



3. KUTIA E NDIHMËS SË SHPEJTË.

Kutinë, në të cilën kemi futur disa gjëra, të cilat na duhen për të ndihmuar një person që është dëmtuar apo ka pësuar një aksident të lehtë, do ta quajmë Kutia e ndihmës së shpejtë, ajo duhet të përmbajë:

- Libri i ndihmës së shpejtë
- Garza sterile të madhësive të ndryshme
- Leukoplast
- Fasho elastike
- Pambuk
- Jod dhe alkool etilik
- Sapun
- Ujë të oksigjenuar
- Krem me përbërje antibiotiku
- Paracetamol ose Ibuprofen
- Termometër
- Dorashka plastike
- Elektrik dore dhe bateri
- Nje fletë ku të keni shkruar numrat e telefonit të urgjencës
- Batanije mjekësore
- Maskë frymëmarrje
- Gërshërë.

INFORMACION PRAKTIK

Të gjithë ne, në shkollë apo në shtëpi (cilido qoftë ambienti) duhet të kemi një kuti ku të vendosim të gjitha gjërat që mund të na duhen në rast se gjendemi para një urgjence.

TI MBAJMË FËMIJËT LARG NGA MEDIKAMENTET (ILAÇET).

Fëmijët për nga natyra janë shumë kuriozë, duan të dinë dhe të kenë gjithshka, madje shpesh dhe gjëra që nuk duhet t'i prekin pa lejen e prindërve, siç janë medikamentet (ilaçet).

Medikamentet janë shumë të rrezikshme për fëmijët, kështu që është e rëndësishme të mbahen të mbyllura me çelës në një vend të sigurt dhe ku fëmijët mos të arrijnë t'i marrin.

INFORMACION PRAKTIK

Këshilli i sigurisë ndërkombëtare jep këto këshilla:

- Mbajini medikamentet në një vend të sigurt, të fshehtë, madje dhe kur mendoni se fëmija juaj nuk mund t'i marri.
- Ruajini medikamente në një kuti që fëmija nuk mund ta hapi dhe sigurohuni që të jetë e mbyllur mirë me çelës.
- Përpiquni mos t'i pini medikamentet (ilaçet) në sy të fëmijëve dhe kurrë mos thoni që janë të ëmbla ose të luani me ato.
- Kur hidhni medikamente (ilaçe) në kosh nuk duhet thjesht t'i hidhni pa kujdes por mundohuni të gjeni një mënyrë që fëmijët të mos mund t'i gjejnë me lehtësi dhe t'i pijnë ato.
- Mos mbani në shtëpi medikamente të tepërta që nuk i përdorni.
- Tregoni gjithmonë kujdes me medikamentet, mos i mbani në frigorifer ku fëmijët mund ti marrin por në vende të freskëta, larg nga drita e diellit.



ÇFARË ËSHTË IMUNIZIMI (VAKSINIMI)?

Imunizimi (vaksinimi) është procesurë me të cilën mundësohet mbrojtja nga sëmundjet ngjitëse. Imunizimi është mënyra më e mirë për mbrojtjen e fëmijëve nga sëmundjet e rënda që mund të shkaktojnë edhe vdekje.

Si ndikojnë vaksinat?

- Vaksinat përmbajnë shkaktarë sëmundjesh të dobësuar ose të vrarë. Të përgatitur si vaksinë, ata nuk mund të shkaktojnë sëmundje te fëmija.
- Me injektimin e vaksinës në organizmin e fëmijës krijohet mekanizëm mbrojtës natyral, me krijimin e antitropave dhe qelizave mbrojtëse. Nëse gjatë jetës fëmija infektohet me sëmundjen kundër së cilës është i vaksinuar, rezistenca e fituar pas vaksinimit do ta mbrojë nga sëmundja e rëndë dhe komplikimet.
- Për mbrojtje complete dhe të qëndrueshme të fëmijës, është e nevojshme të jepen një numër i ndryshëm i dozave të vaksinave, në intervale kohore të caktuara dhe në moshë të ndryshme të fëmijës. Për këtë qëllim ekziston kalendari i vaksinimit.

Si jepen vaksinat?

Varet nga lloji, vakcina jepet me:

- Injeksion (në muskul, nën lëkurë)
- Me pikatore (të pihet)

Ç'do të ndodhë nëse fëmija nuk vaksinohet?

- Nëse gjatë tërë jetës së tij nuk vjen në kontakt me shkaktarët e sëmundjeve të rënda ngjitëse, nuk do t'i ndodhë asgjë.
- Por, nëse ekspozohet në cilëndo nga sëmundjet infektive, sigurisht do të sëmuret, dhe janë të mundshme komplikime dhe vdekje.
- Është shumë e rëndësishme të dihet që sëmundja sigurisht do të transmetohet te fëmijët dhe te të rriturit në rrethinë, të cilët nuk janë rezistentë sepse nuk janë të vaksinuar ose nuk e kanë kaluar sëmundjen. Kjo do të thotë, paraqitje e epidemisë me numër të paparashikueshëm e me raste deri me vdekje.

- Me imunizimin, nuk i mbrojmë vetëm fëmijët tanë, por edhe nipërit edhe stërnipërit. Shembull, sëmundja e rëndë e njohur si lia e vërtetë (*Variola vera*), nuk ekziston më, falë imunizimit. Prandaj, sot fëmijët nuk vaksinohen kundër kësaj sëmundjeje. Me realizimin komplet të programit për vaksinim, së shpejti pritet edhe çrrënjësja e paralizës së fëmijëve (*poliomelitim*), e pastaj edhe e fruthit.

INFORMACION PRAKTIK

Ku të drejtoheni që të vaksinoni fëmijën tuaj?

- *Konsultoren e fëmijëve në poliklinikën e lagjes tuaj*
- *Pyesni mjekun pediatër*

Vaksinat që bëhen falas në vendin tonë janë:

- *Hepatiti B*
- *Difteria, Tetanozi dhe Pertusi - DTP*
- *Poliomeliti - OPV*
- *Tuberkulozi - BCG*
- *Rubeola*
- *Fruthi*
- *Tetanozi - TT*



Skema e vaksinimit në vendin tonë

Mosha : **Në lindje**
Vaksina : BCG , Hepatiti vira (doza I)

Mosha : **2 muaj**
Vaksina : DTP, OPV I
Hepatiti viral (doza II)

Mosha : **4 muaj**
Vaksina : DTP, OPV II

Mosha : **6 muaj**
Vaksina : DTP, OPV III,
Hepatiti viral (doza III)

Mosha : **12 muaj**
Vaksina : Fruth

Mosha : **18-24 muaj**
Vaksina : DTP riv.I , OPV riv. I

Mosha : **5 vjeç**
Vaksina : OPV riv. II

Mosha : **6 vjeç**
Vaksina : BCG riv.I, DT riv.II

Mosha : **15 vjeç**
Vaksina : DT riv. III

Mosha : **Gratë shtatëzëna**
Vaksina : Në çdo periudhë barre
një doze TT



BIBLIOGRAFIA

“Bazat e Projektit Edukativ” – Robert L. Webb (2007)

“Si funksionon një familje e shëndetshme” – Epstein, N. Bishop, Miller (1993)

“Familja dhe shkolla për edukimin” – Franco Larocca (2002)
Revista Pedagogjike I, II – IKS, (2007)

El Riesgo de Educar en la libertad. El método educativo en la propuesta de Luigi Giussani , Artikull nga Máximo Camisasca.

Fu invitato anche Gesu: conversazioni sulla vocazione familiare, Mauro Giuseppe Lepori, Ed Cantagalli, 2006.

Pika reflektimi për prindërit adoptues;

<http://www.familias-acogida.es>

Comunicación entre padres e hijos, Escuela de padres I.E.S “ Calavera Curso 2003-04

No se puede ser padre sin ser hijo. Un testimonio educativo , Franco Nembrini, Revista de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, Perú, número 2, 2006

“Loja”, dispensa të Qendrës së Trajnimit Kardinal Mikel Koliqi në bashkëpunim me Diesse, 2009

Edukimi në Familje

Botimi i parë në vitin 2009
Botimi i dytë në vitin 2014

© copyright: SHIS (Shoqata Internacionale për Solidaritetin)



SHOQATA INTERNACIONALE
DE SOLIDARITETIN



Cooperazione Italiana
allo Sviluppo
Ministero degli Affari Esteri



www.avsi.org