



Save the Children

Seminar për mësues dhe prindër të fëmijëve

5 – 9 vjeç dhe 10-13 vjeç

**“Disiplina pozitive – qasje jo e dhunshme
që ndihmon fëmijën të jetë I suksesshëm dhe
respekton atë dhe dinjitetin e tij”**

“Disiplina Pozitive! Çfarë është dhe Si Bëhet” - Joan E. Durrant, Ph.D.
“Positive Discipline! What is it and how to do it”
Botim I Save the Children, Suedi

Nëntor 2009

Hyrje e përgjithshme

Ka akoma shume mesues kopshtesh, shkollash dhe prindër që mendojnë se disiplina është as më shumë e as më pak çështje dënimi ose dhe të godituri. Shumë të tjerë nuk ndihen mirë kur humbin kontrollin e emocioneve të tyre ose kur ndihen të pashpresë se nuk dinë ç'të bëjnë.

Disiplina positive është një qasje jo-ndërshkimore dhe respekton fëmijën si individ që mëson. Ajo është një mënyrë e të mësuarit që bazohet në përcaktimin e synimeve për të mësuar, qasje efektive planifikimi dhe që zgjidh problemet në mënyrë afatgjatë.

Autor

"Disiplina Pozitive! Çfarë është dhe Si Bëhet" - Joan E. Durrant, Ph.D.

"Positive Discipline! What is it and how to do it"

Botim I Save the Children, Suedi

Përmbledhje nga:

Besnik Kadesha

Koordinator I projektit
"Dhuna në Shkolla dhe Parandalimi i saj"
Save the Children në Shqipëri

© Save the Children Sweden Southeast Asia and the Pacific, 2007

Çfarë nuk është disiplina pozitive

Disiplina pozitive nuk është të qenët një prind/mësues tolerant

Disiplina pozitive nuk është ta lësh fëmijën tënd të bëjë ç'të dojë

Disiplinë pozitive nuk do të thotë të mos ketë fare rregulla, kufizime apo pritshmëri

Disiplinë pozitive nuk do të thotë reagime afatshkurtra apo ndëshkime alternative ndaj shuplakave dhe goditjeve

Çfarë është disiplina pozitive

Disiplina pozitive ka të bëjë me zgjidhjet afatgjata që zhvillojnë vetëdisiplinimin e fëmijës suaj

Disiplina pozitive është paraqitja e qartë e pritshmërisë, rregullave dhe kufizimeve tuaja

Disiplinë pozitive do të thotë të ndërtohet një marrëdhënie respekti të ndërsjellë me fëmijën

Disiplinë pozitive do të thotë t'i mësosh fëmijës (tënd) aftësi për të gjithë jetën.

Disiplinë pozitive do të thotë të rrisësh kompetencat dhe vetëbesimin e fëmijës lidhur me menaxhimin e situatave sfiduese

Disiplinë pozitive do të thotë t'i mësosh fëmijës mirësjelljen, mospërdorimin e dhunës, dhëmshurinë, respektin për veten, të drejtat e njeriut dhe respektin për të tjerët.

STRUKTURA THEMELORE E DISIPLINES POZITIVE

Disiplina positive është e ndërtuar mbi 4 parime të prindërimit efektiv:
– fokusimi mbi përcaktimin e synimeve afatgjata; dhënia e ngrohtësisë dhe rregullit/normës; të kuptojmë si mendojnë dhe si ndihen fëmijët, dhe zgjidhja e problemit.

Struktura themelore e disiplines pozitive



IDENTIFIKIMI I QELLIMEVE TUAJA AFATGJATA

Të rrisësh një fëmijë nga lindja deri në moshën madhore është një ndër gjërat më të rëndësishme që do të bëni ndonjëherë në jetë. Por, shumë nga ne e nisim këtë udhëtim pa menduar se ku duan të arrijnë.

Identifikimi i qëllimeve afatgjata

Përfytyroni këtë...

Është një mëngjes tipik në shtëpinë tuaj.

Fëmija juaj është duke u bërë gati për në shkollë dhe po bëhet vonë.

Çfarë doni që të kryejë fëmija juaj këtë mëngjes?

Me fjalë të tjera, cilat janë **qëllimet tuaja prindërore** për këtë mëngjes?

Fletë pune1 – Objektivat e prindërimit

Listoni 5 gjëra të cilat ju shpresoni se fëmija juaj do ti përmbushë përpara se ju të largoheni nga shtëpia këtë mëngjes.

1.

2.

3.

4.

5.

Tani le të mendojmë për llojin e qëllimeve që ju renditët:

A përfshitë për fëmijët tuaj qëllime si:

Të vishet shpejt!
Të hajë shpejt!
T'ju bindet!
Të bëjë menjëherë atë që i thoni ju!
Të bëjë gati çantën e shkollës!

Këto janë ***qëllime afatshkurtra***.

Qëllimet afatshkurtra janë ato që prindërit duan të arrijnë *menjëherë*.

Për shembull, ju mund të doni që fëmija juaj:

Të veshë këpucët *tani*
Të largohet nga rruga *tani*
Të futet në shtëpi *tani*
Të pushojë së godituri të motrën *tani*

Në fakt, ne shpesh e harrojmë se çfarë është ajo që *vërtet* duam të arrijmë.

Përfytyroni këtë situatë...

Fëmija juaj është tashmë i rritur. Së shpejti do të festoni 20-vjetorin e tij.

Mbyllni sytë dhe përfytyroni si do të jetë fëmija juaj në atë moshë.

Ç'lloj personi shpresoni se do të jetë fëmija juaj në atë moshë?

Ç'lloj marrëdhënieje do të doni të keni me fëmijën tuaj në atë moshë?

Fletë pune 2– Objektivat e prindërimit

Listoni 5 gjëra të cilat ju shpresoni se fëmija juaj do ti ketë në moshën 20 vjec.

1.

2.

3.

4.

5.

Tani le të mendojmë për llojet e qëllimeve që renditët.

A përfshihen aty:

Aftësi të mira për zgjidhjen e problemeve?
Aftësi të mira komunikuese?
Një marrëdhënie të mirë me ju?
Të kujdeset për ju kur të plakeni?
Dhembshuri dhe respekt ndaj të tjerëve?
Të dallojë të mirën nga e keqja?
Të jetë i përgjegjshëm?
Ndershmëri dhe integritet?
Besnikëri ndaj familjes dhe miqve?
Përkushtim ndaj bashkëshortit/bashkëshortes?
Vetëbesim?
Motivim për të përballuar sfida të vështira?
Aftësi për të menduar në mënyrë të pavarur?

Qëllimet afatgjata janë ato që prindërit duan të arrijnë kur fëmijët e tyre të jenë të rritur

Për shembull, ju mund të dëshironi që fëmija juaj të jetë:

I dashur dhe i gatshëm të ndihmojë të tjerët
I kujdesshëm dhe i sjellshëm
I aftë të marrë vendime të mençura
I ndershëm dhe i besueshëm
Jo i dhunshëm
Përkujdesës ndaj jush
Një prind i dashur

Qëllimet afatgjata kërkojnë kohë për t'u arritur – zakonisht shumë vite - por janë thelbi i punës së prindit.

Një nga gjërat më të vështira është arritja e qëllimeve afatgjata ndërkohë që arrijmë edhe qëllimet afatshkurtra, pasi shpesh këto bien ndesh me njëra-tjetrën.

Le të kthehemi tek shembulli i fëmijës suaj që po bëhet gati për në shkollë.

Është vonë. Fëmija juaj duhet të hajë mëngjesin, të vishet, të lajë dhëmbët dhe të dalë nga shtëpia në kohë.

Gjithçka dëshironi ju në këtë mëngjes është që fëmija juaj të arrijë në shkollë në kohë. Ju ndiheni e stresuar. Fëmija po i bën veprimet shumë ngadalë dhe hutohet gjithë kohës nga gjëra të tjera. Ju filloni të acaroheni.

Ju mund t'i bërtisni apo edhe ta goditni fëmijën për ta shtyrë të nxitojë.

Në këtë moment, ju jeni duke u fokusuar tek **qëllimi juaj afatshkurtër** që është të nxirrni fëmijën nga shtëpia *tani*.

Por, ç'ndodh me **qëllimet tuaja afatgjata**?

Kur i bërtisni fëmijës, a jeni duke i mësuar si të jetë i sjellshëm?

Kur e goditni fëmijën, a jeni duke i mësuar si të zgjidhë problemet?

Mënyra me të cilën ne veprojmë në situatat afatshkurtra është një model për fëmijët tanë. Ata mësojnë si të përballen me stresin duke parë si e bëjmë ne këtë. Nëse ne bërtasim e godasim kur jemi të stresuar, kjo është ajo që ata do të mësojnë të bëjnë.

Prindërit dhe të rriturit shpesh reagojnë duke u nxehur (humbje kontrolli) afatshkurtër me mënyra që bllokojnë qëllimet e tyre afatgjata. Të bërtiturat dhe të goditurat vetëm do t'i mësojnë fëmijës suaj të kundërtën e asaj që ju dëshironi që të mësojë në planin afatgjatë.

Sa herë që reagoni kështu, ju humbisni një mundësi për t'i treguar fëmijës një mënyrë më të mirë.

Si mund t'i arrini qëllimet afatshkurtra **dhe** ato afatgjata njëherësh?

Çelësi i një disipline efektive është të parët e sfidave afatshkurtra si *mundësi* për të shkuar drejt arritjes së qëllimeve tuaja afatgjata.

Kur e ndjeni se po filloni të irritoheni, konsiderojeni këtë si një sinjal që tregon se po ju krijohet një mundësi për t'i mësuar fëmijës suaj diçka të rëndësishme – diçka shumë më të rëndësishme se veshja e këpucëve *tani*.

Ju keni një mundësi për t'i mësuar fëmijës suaj se si:

- Të menaxhojë stresin
- Të komunikojë duke respektuar tjetrin
- Të menaxhojë konfliktin pa goditur
- Të marrë parasysh ndjenjat e të tjerëve
- Të arrijë qëllimin pa dëmtuar të tjerët fizikisht apo emocionalisht

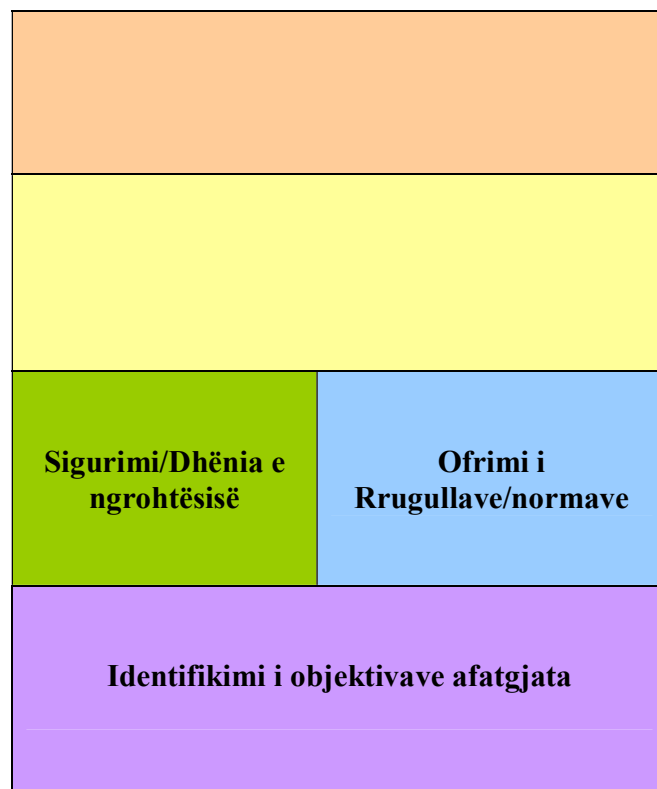
Sa herë që nervozoheni, ju keni një mundësi për t'i dhënë fëmijës suaj një shembull. Duke e përballuar (kontrolluar) mirë nervozizmin tuaj, ju i mësoni fëmijës si ta përballojë mirë të tijin.

Si bëhet e mundur kjo? Kjo bëhet e mundur duke praktikuar **disiplinën pozitive**.

OFRIMI I NGROHTËSISË DHE RREGULLIT

Qëllimet tuaja afatgjata janë themelet mbi të cilat do të ndërtoni aftësitë e disiplinës suaj pozitive. Ngritja e këtyre aftësive kërkon dy mjete: **ngrohtësi dhe rregull/normë**.

Ç'janë ngrohtësia dhe rregulli dhe përse janë të rëndësishme ato?
Ju do të mendoni se si mund t'i jepni ngrohtësi dhe rregull fëmijës me mënyra që do t'ju çojnë drejt arritjes së qëllimeve tuaja afatgjata.



Dhënia e ngrohtësisë

Ç'është ngrohtësia?

Siguri emocionale

Dashuri e pakushtëzuar

Afeksion (dashuri) fizik dhe verbal

Respekt për nivelin zhvillimor të fëmijës

Mirëkuptim me ndjenjat e fëmijës

Ngrohtësia nxit fëmijët të jenë te bindur dhe i mëson atij vlerat afatgjata.

Renditni 5 mënyra me të cilat i jepni ngrohtësi fëmijës suaj.

-
-
-
-
-

Ja disa mënyra me të cilat prindërit dhe të rriturit u japin ngrohtësi fëmijëve të tyre:

Duke u thënë "Të dua shumë"
Duke u treguar fëmijëve se i duan shumë edhe kur bëjnë gabime
Duke u lexuar diçka
Duke i përqafuar
Duke i marrë me të mirë kur vriten apo kur kanë frikë
Duke i dëgjuar
Duke e parë situatën nga këndvështrimi i tyre
Duke i lavdëruar
Duke luajtur me ta
Duke qeshur me ta
Duke i mbështetur ata kur janë duke u përballur me ndonjë sfidë
Duke i nxitur ata kur kanë për të bërë ndonjë gjë të vështirë
Duke u thënë atyre se kanë besim tek ata
Duke ua njohur përpjekjet dhe sukseset
Duke u treguar atyre se u besojnë
Duke u zbavitur së bashku me ta

Përse klima miqësore/ngrohtësia – është pjesë e rëndësishme e disiplinës?

Për të kuptuar përse ngrohtësi (ose klima miqësore) është pjesë e rëndësishme e disiplinës, sillni ndërmend se ju po filloni të mësoni një gjuhë të huaj.

1. Do të mësoni më mirë nëse mesuesi:

- a) ju flet për ato gjëra që kryeni në mënyrë të rrëgullt, apo ☐
- b) ju flet vetëm për ato gjëra që bëni gabim ☐

2. Do të mësoni më mirë nëse ju ndiheni:

- a) të sigurtë dhe të qetë me mesuesin tuaj, apo ☐
- b) të frikësuar se ai/ajo do ju godase nëse bëni gabime ☐

3. Do të mësoni më mirë nëse ju mendoni:

- a) se mesuesi do qëndrojë me ju dhe do ju ndihmojë pavarësisht se sa gabime do bëni ju, apo ☐
- b) se mesuesi do largohet I inatosur nga klasa pasi ju bëni gabime ☐

4. Do të dëshironit të bëni të lumtur një mësues I cili:

- a) sillet mirë dhe është I kuptueshëm, apo ☐
- b) bërtet, ju ve në pozitë të vështirë dhe ju kritikon ☐

5. Do të dëshironit të mësonit një gjuhë tjetër të huaj nëse mesuesi juaj:

- a) ju thotë se ju jeni I zoti/ I sukseshëm, apo ☐
- b) ju thotë se ju jeni që nuk merrni vesh ☐

6. Do të dëshironit që kur kishit probleme të bisedonit me mesuesin dhe të prisnin nga ai/ajo:

- a) t'ju dëgjontë dhe t'ju ndihmonte, apo ☐
- b) të inatosej dhe t'ju dënonte ☐

Rrugulli/Norma

Udhëzime të qarta lidhur me sjelljen

Pritshmëri të deklaruara në mënyrë të qartë

Arsye të shprehura qartë

Mbështetje për të ndihmuar fëmijën që t'ia dalë mbanë

Nxitje e të menduarit të pavarur tek fëmija

Negociata

Rregulli e ndihmon fëmijën të mësojë ç'është e rëndësishme.

Ajo e ndihmon fëmijën të kuptojë gabimet e tij dhe të bëjë atë që mundet për t'i riparuar.

Rregulli i jep fëmijës informacionin që i nevojitet për t'ia dalë mbanë herës tjetër.

Ajo i jep fëmijës mjetet që i nevojiten për të zgjidhur problemet kur ju nuk jeni aty.

Ajo i tregon fëmijës si të zgjidhë mosmarrëveshjet me personat e tjerë në një mënyrë konstruktive dhe jo të dhunshme.

Ja disa mënyra me të cilat prindërit dhe të rriturit u ofrojnë rregullin fëmijëve:

I përgatisin për situata të vështira duke u treguar atyre çfarë të presin nga këto situata dhe si t'u bëjnë ballë.

U shpjegojnë arsyet për të cilat vendosen rregulla të caktuara.

Diskutojnë rregullat me ta dhe dëgjojnë këndvështrimin e tyre.

I ndihmojnë ata të gjejnë mënyra për të ndrequr gabimet e tyre në një mënyrë që i ndihmon ata të mësojnë.

Tregohen me ta të drejtë dhe fleksibël.

Mbajnë nën kontroll nervozizmin.

U shpjegojnë fëmijëve këndvështrimin e tyre dhe dëgjojnë këndvështrimin e fëmijëve.

U mësojnë atyre lidhur me efektet e veprimeve të tyre tek të tjerët.

U japin atyre informacionin që u nevojitet për të marrë vendime të mira.

Flasin shpesh me ta.

Shmangin kërcënimet me goditje, me heqjen e dashurisë, me përbindësja apo gjëra të tjera nga të cilat fëmijët kanë frikë.

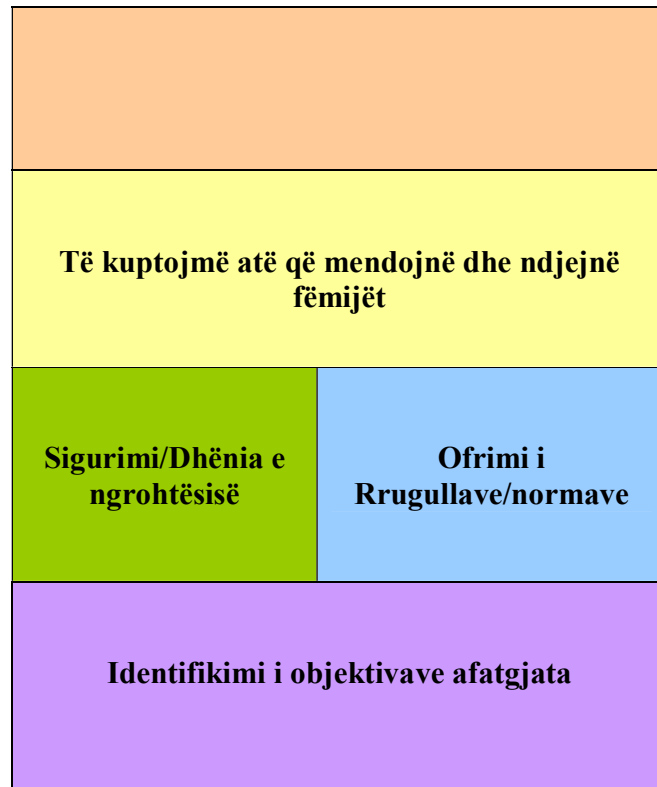
Veprojnë si shembull pozitiv dhe si udhëheqës.

Përse rregullat – janë pjesë e rëndësishme e disiplinës?

Për të kuptuar përse normat (rregulli) është pjesë e rëndësishme e disiplinës, sillni ndërmend se ju po filloni të mësoni një gjuhë të huaj.

- 1. Do të mësoni më mirë nëse mesuesi:** ☐
 - a) Ju tregon se si të shkruani fjalët e reja dhe ju mëson rregullat e shkrimit, apo ☐
 - b) Pret nga ju t'i kuptoni vetë sesi shkruhen fjalët dhe t'ju dënojë kur i bëni gabim ☐
- 2. Do të mësoni më mirë nëse mësuesi juaj:** ☐
 - a) Jua njeh dhe vlerëson përpjekjet tuaja edhe nëse ato nuk janë të përkryera, apo ☐
 - b) Ju kërcënon se do ju ndërrshkojë nëse bëni gabime ☐
- 3. Do të mësoni më mirë nëse mësuesi juaj:**
 - a) Ju jep informacionin e nevojshëm që ju duhet që të dilni me sukses në provim, apo ☐
 - b) Nuk ju jep informacionin që ju nevojitet dhe pastaj inatoset kur ju nuk dilni mirë në provim ☐
- 4. Do të dëshironit të bëni të lumtur një mësues I cili:**
 - a) Flet me ju për gabimet që keni bërë dhe ju tregon sesi t'i përmirësoni herën tjetër, apo ☐
 - b) ju godet/bërtet kur ju bëni gabime ☐
- 5. Do të dëshironit të mësonit një gjuhë tjetër të huaj nëse mesuesi juaj:**
 - a) Ju sugjeron, këshillon, dhe ju nxit që ta provonint, apo ☐
 - b) Ju thotë se ju kurrë nuk do të mund të mësoni një gjuhë të huaj ☐

TË KUPTOJMË ATË QË MENDOJNË DHE NDJEJNË FËMIJËT



TË KUPTOJMË ATË QË MENDOJNË DHE NDJEJNË FËMIJËT

5-9 vjeç

Kjo fazë përbën një pikë kthesë në jetën e fëmijës dhe të prindërve. Gjatë kësaj moshe shumë fëmijë fillojnë shkollën.

Kur fëmija futet në shkollë, bota e tij/saj ndryshon. Shumë shpejt do t'i duhet të mësojë:

- ➔ Të organizojë gjërat e veta pa ndihmën e prindërve
- ➔ Të ketë marrëdhënie me shumë fëmijë të rinj
- ➔ Të përmbushë detyrat dhe pritshmëritë e të rriturve (psh. Mësuesve në klasë)
- ➔ Të ndjekë praktika të përditshme dhe orare të reja

Përvojat fillestare të shkollës që fëmijët përjetojnë mund të kenë efekt mbi ndjenjat dhe qëndrimet ndaj mësimi dhe shkollës për vitet e mëvonshme.

Megjithëse të gjithë fëmijët e fillojnë shkollën pak a shumë në të njëjtën moshë, ata nuk janë të gjithë gati në të njëjtën kohë.

Fëmijët kanë **temperamente të ndryshme** që influencon mbi qëndrimin ndaj shkollës.

Temperamenti është i lindur. Nuk ndryshon. Është pjesë e konsiderueshme që e bën fëmijët të jetë ai që është.
Nuk ka temperament të "keq" ose të "mirë"- por vetëm të ndryshme.

(shenim: mund te perdoret dhe materiali shtese per aftesite e tjera qe eshte bashkangjitur ne apendix)

Dimensionet e rëndësishme të temperamentit

1. Niveli i aktivitetit

Disa fëmijë janë tepër aktivë, ku shumicën e kohës duan të vrapojnë, hidhen përpjetë, të ngjiten. E kanë të vështirë të ulen edhe kur hanë ushqim. Duken sikur janë gjithë ditën në lëvizje.

Fëmijë të tjerë janë jo-aktivë, preferojnë aktivitete të qeta, si psh. Të shikojnë libra të luajnë me puzzle për kohë të gjatë.

Nivele të aktivitetit për fëmijë të tjerë janë ndërmjet të parës dhe të dytës.

2. Rregullsia

Disa fëmijë kanë ritme të parashikuara. Janë të uritur në intervale kohe të rregullta, zgjohen dhe shkojnë në banjë çdo ditë pothuajse në të njëjtën kohë.

Fëmijë të tjerë kanë ritme të ndryshueshme. Mund të jenë shumë të uritur një ditë në mesditë dhe një ditë tjetër në të njëjtën kohë aspak të uritur. Mund të zgjohen herët të Hënën por të zgjohen me vonesë të Martën.

Fëmijë të tjerë kanë ritme midis të parës dhe të dytës.

3. Përballja me situatat e reja

Disa fëmijë i përgjigjen situatave të reja. Ata i qeshin të panjohurve, futen në një grup të ri fëmijësh dhe bashkohen me to në lojë, bëjnë shokë/shoqe lehtësisht, i pëlqen të provojnë ushqime të reja dhe kanë qejf të vizitojnë vende të reja që s'i kanë parë më parë.

Fëmijë të tjerë tërhiqen përballë situatave. I largohen të panjohurve, i duhen shumë kohë për t'u miqësuar me grupe të reja, i bëjnë naze ushqimit, hezitojnë të shkojnë në vende që të reja që s'i kanë parë më parë.

Fëmijë të tjerë i përkasin niveleve midis të parës dhe të dytës.

4. Adaptueshmëria (Përshtatshmëria)

Disa fëmijë përshtaten shpejt me rutinat e përditshme të reja, vende të reja, njerëz të rinj dhe ushqime të reja. I duhen 1 ose 2 ditë t'i përshtaten orareve të reja, jetesës në një shtëpi të re ose mësimi në një shkollë të re.

Fëmijë të tjerë përshtaten me vonesë. I duhen muaj të zënë shokë/shoqe të rinj në lagje, të ndihen rehat në një shkollë të re, ose të ndjekin një orar të ri.

Fëmijë të tjerë i përkasin niveleve midis të parës dhe të dytës.

5. Shpërqëndrimi

Disa fëmijë shpërqëndrohen lehtësisht. Ata lëvizin nga një gjë tek tjetra në varësi të asaj që dëgjojnë ose shikojnë atë moment. I duhet kohë e gjatë për të mbaruar një detyrë sepse vëmendja e tyre është vazhdimisht e tërhequr në disa drejtime. Por kur janë të mërzhitur, është e lehtë të shkëpusin vëmendjen diku tjetër dhe të ndryshojnë humorin.

Fëmijë të tjerë nuk shpërqëndrohen lehtësisht. Ata ulen dhe lexojnë për kohë të gjatë. Kur janë të uritur ose të mërzhitur nuk është e lehtë t'ia shkëpusësh vëmendjen nga kjo gjë (uria/mërzia).

Fëmijë të tjerë i përkasin niveleve midis të parës dhe të dytës.

6. Këmbëngulja

Disa fëmijë janë shumë këmbëngulës, përpiqen me një detyrë sfiduese derisa ta kryejnë. Kanë një synim në mendje dhe do të punojnë derisa ta arrijnë. Nuk dorëzohen për karshi dështimeve. Por nuk është e lehtë t'i bindësh që të ndalojnë së bëri detyra/gjëra për të cilat ne të rriturit nuk duam që ata t'i bëjnë.

Fëmijë të tjerë janë më pak këmbëngulës. Nëse bien, ata do ndalojnë së ngjitur përsëri. Nëse nuk arrijnë të bëjnë një puzzle (figura enigme) në mënyrë të shpejtë, ata humbin interesin. Është e lehtë t'i bindësh të ndalin së bëri detyra/gjëra për të cilat ne të rriturit nuk duam që ata t'i bëjnë.

Fëmijë të tjerë i përkasin niveleve midis të parës dhe të dytës.

7. Intensiteti (vrulli)

Disa fëmijë i përgjigjen me shumë intensitet (vrull) ngjarjeve dhe situatave. Nëse kanë vështiresi me kryerjen e një pune/detyre, ata bërtasin dhe fillojnë dhe i hedhin tej gjerat. Tregojnë inat dhe mërzitje në mënyrë të vrullshme, por dhe kënaqësi në mënyrë të vrullshme. Qajnë me zë kur janë të shqetësuar dhe qeshin me shume gaz kur janë të lumtur. Të rriturit e kuptojnë gjithmonë sesi ndihen këta fëmijë.

Fëmijë të tjerë kanë reagime të nënshtruara. Kur përbrenda ndihen të mërzitur, qajnë qetësisht pa zë. Është e vështirë të kuptosh sesi ndihen këta fëmijë.

Fëmijë të tjerë i përkasin niveleve midis të parës dhe të dytës.

Fletë pune 1 – Temperamenti i fëmijës suaj

Përcaktoni nivelin e fëmijës në të 7 dimensionet e temperamentit.

1. Niveli i aktivitetit

(I Ulët) 1	2	3	4 (I Lartë)
Ulet i qetë për kohë të gjatë			Gjithmonë në lëvizje

2. Rregullsia

(I Ulët) 1	2	3	4 (I Lartë)
Eshtë I uritur dhe I pergjumur ne kohe te ndryshme dhe dite te ndryshme			Eshtë I uritur dhe I pergjumur ne te nieiten kohe cdo dite

3. Përballja me situatat e reja

(Shmangje) 1	2	3	4 (Përballje)
Ka turp dhe largohet nga njerwzit e rinj, jo i lumtur ne vende te reja; kundersh-ton qierat e reja			I pelqen te takojë njerëz te rinj, te shkojë në vende te reja; te provoje gjera

4. Adaptueshmëria (Përshtatshmëria)

(I Ulët) 1	2	3	4 (I Lartë)
Ka nevojë për kohë të gjatë për të përshtatur ndryshimeve në			I përshtatet shpejt ndryshimeve në rutinë dhe mjedis

5. Shpërqëndrimi

(I Ulët) 1	2	3	4 (I Lartë)
Përqendrohet në aktivitet për një kohë të gjatë			Vë re çdo gjë, shkeput vëmendjen shpejt.

6. Këmbëngulja

(I Ulët) 1	2	3	4 (I Lartë)
Humb shpejt interes në aktivitete			Përqendrohet në aktivitete derisa t'i mbarojë

7. Intensiteti (vrulli)

(I Ulët) 1	2	3	4 (I Lartë)
Nuk shpreh shumë ndryshim në			Shpreh merzi, inat dhe lumturi në mënyrë të vullshme

Fletë pune 2 – Temperamenti i fëmijës suaj

Mendoni për mënyrat që temperamenti i fëmijës suaj është një pikë e fortë dhe renditini më poshtë:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mendoni për mënyrat që temperamenti i fëmijës suaj nuk është një pikë e fortë; renditin!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fletë pune 3 – Lidhja dhe Krahasimi i Temperamentit të Fëmijës me Tuajin

Përdor ngjyrën blu për të qarkuar rrathët që korespondojnë me përcaktimin e temperamentin të fëmijës dhe bashkojnë (lidhini) i me vijë .

1. Niveli i aktivitetit

(I Ulët) 1 2 3 4 (I Lartë)

2. Rregullsia

(I Ulët) 1 2 3 4 (I Lartë)

3. Përballja me situatat e reja

(Shmangje) 1 2 3 4 (Përballje)

4. Adaptueshmëria (Përshtatshmëria)

(I Ulët) 1 2 3 4 (I Lartë)

5. Shpërqëndrimi

(I Ulët) 1 2 3 4 (I Lartë)

6. Këmbëngulja

(I Ulët) 1 2 3 4 (I Lartë)

7. Intensiteti (vrulli)

(I Ulët) 1	2	3	4 (I Lartë)
------------	---	---	-------------

Fletë pune – Lidhja dhe Krahاسimi i Temperamentit të Fëmijës me Tuajin

Përdor ngjyrën e kuqe për të qarkuar rrathët që korespondojnë me temperamentin tuaj dhe bashkojini (lidhini) me vijë.

1. Niveli i aktivitetit

1	2	3	4
---	---	---	---

2. Rregullsia

(I Ulët) 1	2	3	4 (I Lartë)
------------	---	---	-------------

3. Përballja me situatat e reja

(Shmangje) 1	2	3	4 (Përballje)
--------------	---	---	---------------

4. Adaptueshmëria (Përshtatshmëria)

(I Ulët) 1	2	3	4 (I Lartë)
------------	---	---	-------------

5. Shpërqëndrimi

(I Ulët) 1	2	3	4 (I Lartë)
------------	---	---	-------------

6. Këmbëngulja

(I Ulët) 1 2 3 4 (I Lartë)

7. Intensiteti (vrulli)

(I Ulët) 1 2 3 4 (I Lartë)

Ndryshimet midis temperamenteve

Fëmija dhe une (si i rritur) ndryshojmë në:

1. _____

Ky dallim nxit konfliktin kur:

2 Fëmija dhe une (si i rritur) ndryshojmë në:

Ky dallim nxit konfliktin kur:

3 Fëmija dhe une (si i rritur) ndryshojmë në:

Ky dallim nxit konfliktin kur:

4 Fëmija dhe une (si i rritur) ndryshojmë në:

Ky dallim nxit konfliktin kur:

5 Fëmija dhe une (si i rritur) ndryshojmë në:

Ky dallim nxit konfliktin kur:

Temperamenti i fëmijës ka ndikim në përgatitjen për shkollë.
Disa fëmijë e shikojnë mjedisin e shkolles interesant dhe përshtaten shpejt.

Të tjerë e shikojnë mjedisin e shkolles stresant dhe duan kohë të përshtaten

Eshte e rëndësishme të njihet temperamenti i fëmijes dhe te respektohet individualiteti i tij/saj.

Nuk është e mundur ta bësh (kthesh) një fëmijë aktiv në një fëmijë joaktiv ose një fëmijë pak këmbëngulës në një fëmijë shumë këmbëngulës.

Të rriturit mund të përcaktojnë pikat e forta të fëmijës dhe të punojnë për t'i zhvilluar ato. Gjithashtu ata përcaktojnë pikat më pak të forta që përbëjnë sfidë dhe krijojnë një mjedis mbështetës që i lejon fëmijët të punonjnë në të.

Temperamenti i fëmijës ndikon në sjelljen e tij.
Temperamenti juaj si i rritur ndikon në sjelljen e fëmijës – por dhe të sjelljen tende si i rritur.

Marredheniet e rritur- fëmijë (ose prinder – fëmijë) ndikohen nga përshtatshmeria midis temperamentit të fëmijës dhe atij të prindit ose të rriturit.

Mendoni një prind që nuk është aktiv si temperament. Ai pëlqen të rrijë brenda, të lexojë, të shikojë televizor ose dëgjojë muzikë.

Tani mendoni se ç'kund të ndodhë nëse ky prind ka një fëmijë që është i një niveli të lartë aktiviteti (shumë aktiv). Çfarë do të ndodhë nëse ky fëmijë mbahet brenda dhe prindi (joaktiv) kërkon dhe pret nga fëmija të rrijë ulur dhe i qetë?

Ky prind ose i rritur po ta njohë nivelin e aktivitetit të fëmijës, do të jetë në gjendje të përshtatet dhe të gjejë mënyra për t'iu përgjigjur nevojës së fëmijës për aktivitet.

Nëse nuk e njeh nivelin e aktivitetit të fëmijës dhe për rrjedhojë sjelljen e fëmijës si rezultat i temperamentit të tij, ky prind ose i rritur do të mendojë se fëmija po sillet "keq" dhe është i "keq".

Është e rëndësishme që prinderit dhe të rriturit të njohin dhe temperamentin e vet dhe të shikojnë si shkon përshtat me atë të fëmijëve. Po ta bëjnë këtë gjë do të kuptojnë arsyet e shumë konflikteve në familje dhe klasë.

Duke kuptuar rolin e temperamentit të fëmijës dhe te tuajin si dhe ndikimin e fuqishëm të temperamentit mbi sjelljen do të kuptoni dhe efektet mbi marrëdhëniet tuaja si dhe arsyet e shume konflikteve qe krijohen.

Do te kuptoni gjithashtu se përse nuk zgjidhet gjë me të goditur (shuplakë) ose të bërtitur. Fëmija është individ, ashtu si jeni dhe ju. Temperamenti i tij nuk ndryshon dot ashtu si nuk ndryshon dot temperament i juaj.

Kur temperament i (i juaj me të fëmijës) nuk përputhen ju mund të gjeni mënyra për të zgjidhur ndryshimet (konfliktet) pa dhunë ose zënka. Mund të gjeni mënyra për të respektuar veçoritë e ndryshme që gjithësecili (fëmijë - i rritur) ka dhe të merreni vesh.

TË KUPTOJMË ATË QË MENDOJNË DHE NDJEJNË FËMIJËT

10 - 13 vjeç

Fëmija juaj është duke hyrë në pubertet. Shumë ndryshime ngacmuese do të ndodhin së shpejti.

Trupi i tij do të ndryshojë. Ai nuk është më një djalë i vogël. Fëmija juaj po përgatitet për moshën e rritur. Por, gjithsesi, ai mbetet një fëmijë.

Kjo situatë mund të çojë në konflikte familjare.

Përse konfliktet familjare janë kaq të përhapura në këtë fazë?

Arsyeja 1

Në këtë fazë, fëmijët duan më shumë **pavarësi** nga prindërit e tyre. Por, prindërit druajnë se fëmijët e tyre nuk kanë ende gjithë njohurinë dhe aftësitë që u nevojiten për të marrë vendime në mënyrë të pavarur.

Arsyeja 2

Ndryshimet e mëdha që po ndodhin në trupin e fëmijës suaj mund të çojnë në **ndryshime të humorit**. Një fëmijë që më parë ka qenë gazmor mund të bëhet papritur i zymtë e lehtësisht i acarueshëm.

Arsyeja 3

Fëmijët fillojnë të kalojnë më shumë kohë me **moshatarët** e tyre dhe më pak me prindërit. Ndonjëherë ata duan të bëjnë atë që bëjnë shokët e tyre, megjithëse prindërit mund të mos jenë dakord.

Arsyeja 4

Fëmijët në këtë fazë kuptojnë se mund edhe të mos jenë dakord me prindërit e tyre. Ata po krijojnë **besimet e tyre** dhe po inkuadrojnë vetveten si individë.

Arsyeja 5

Gjatë kësaj faze, prindërit mund të ndihen të frikësuar për fëmijët e tyre. Ata mund të shqetësohen për **sigurinë apo shëndetin e fëmijëve**. Ata mund të kenë frikë se fëmijët e tyre do të futen në telashe apo do të ecin keq në shkollë. Ndonjëherë prindërit ndihen të pafuqishëm.

Të gjitha këto arsye bashkë mund të çojnë në konflikte familjare të shpeshta.

Miqësitë bëhen gjithnjë e më të rëndësishme në këtë fazë.

Miqtë janë shumë të rëndësishëm për mirëqenien emocionale të fëmijëve. Ata mund të jenë një burim i madh mbështetjeje, ngushëllimi apo kënaqësie. Ata mund t'i mësojnë fëmijës suaj aftësi të ndryshme dhe ta ndihmojnë atë të zhvillojë interesa të reja. Fëmijët kanë nevojë për mbështetjen shoqërore njësoj si të rriturit.

Por, edhe interesi gjithnjë në rritje i fëmijëve për të bërë shoqëri të reja e për t'i mbajtur këto shoqëri mund të shkaktojë shqetësim tek prindërit. Prindërit shpesh në këtë fazë shqetësohen për "presionin e bashkëmoshatarëve". Ndonjëherë, fëmijët bëjnë gjëra, të cilat prindërit e tyre nuk i aprovojnë, vetëm për t'u ndier të pranuar nga bashkëmoshatarët e tyre.

Një sfidë e madhe për prindërit në këtë fazë është **të ruajnë sigurinë e fëmijës duke respektuar njëkohësisht edhe nevojën e tij gjithnjë në rritje për pavarësi.**

Mënyrat për të Ngritur një Rrjet Sigurie për Fëmijën

- *Shpenzoni kohë së bashku*
 - Bëni gjëra së bashku si familje
 - Flisni me të për shokët e tij
 - Dëgjoni shqetësimet dhe problemet e tij
 - Njihini arritjet e tij
 - Flitini për sfidat me të cilat do të përballet në vitet në vijim dhe bëjini të ditur që ju do të jeni aty për ta ndihmuar
 - Jini të singertë dhe të dashur me të
 - Përpikuni të kuptoni se cilat janë ndjenjat që fshihen pas sjelljeve të tij
- *Ndërtoni vetëvlerësimin e tij/saj*
 - ndihmojeni atë të zbulojë – dhe të pëlqejë – vetveten
 - nxiteni atë të besojë në aftësitë e tij/saj
 - ndihmojeni atë të shohë pikat e saj të forta dhe karakteristikat e saj
- *Përfshihuni në veprimtarinë e tij/saj shkollore*
 - shkoni në aktivitetet e shkollës
 - njihuni me mësuesit e tij/saj
 - flisni me të për detyrat e shtëpisë dhe ofrojini mbështetjen tuaj
 - interesohuni lidhur me çfarë është duke lexuar dhe diskutojeni me të.
- *Njihuni me shokët e tij/saj*
 - lëri ata të kalojnë kohë në shtëpinë tuaj
 - takoni familjet e tyre
 - merrni pjesë në veprimtari në të cilat ai dhe shokët e tij janë të përfshirë
- *Qëndrojeni pranë – por me njëfarë distance*
 - informohuni se ku është ai/ajo (fëmija) dhe me kë, por respektoni nevojën e saj në rritje për pavarësi dhe jete private

° tregojini se keni besim tek ai/ajo

Mënyrat për të Nxitur Pavarësinë e Fëmijës

- *Ndihmojeni të zhvillojë sensin e tij të së drejtës e të gabuarës*
 - ° flisni me të për veprimtaritë e rrezikshme si pirja e duhanit, marrja e drogave dhe sfidat e rrezikshme fizike dhe shpjegojini përse duhet t'i shmangë ato
 - ° flisni me të për vlerat tek të cilat ju besoni dhe dëgjoni cilat janë të tijat
 - ° flisni me të për ndryshimet fizike dhe emocionale nëpër të cilat do të kalojë gjatë pubertetit
 - ° flisni me të për presionet që do t'i bëhen për të bërë gjëra të gabuara apo të rrezikshme
 - ° ndihmojeni të planifikojë që më përpara në mënyrë që të ndihet i përgatitur për t'u përballur me presionin e bashkëmoshatarëve.
 - ° ndihmojeni të gjejë mënyra për t'i rezistuar presionit të bashkëmoshatarëve të cilat të jenë efikase për të.
- *Ndihmojeni të zhvillojë një sens përgjegjësie dhe kompetence*
 - ° mbajeni të angazhuar në veprimtari shtëpiake
 - ° flitini mbi paratë dhe si mund të përdoren ato në mënyrë të mençur
 - ° përfshijeni në hartimin e rregullave dhe pritshmërive të familjes
- *Ndihmojeni të zhvillojë mirëkuptimin dhe respektin për të tjerët*
 - ° nxiteni të ndihmojë personat në nevojë
 - ° flisni me të mbi si duhet të veprojë kur të tjerët sillen keq me të
- *Ndihmojeni të mendojë për të ardhmen*
 - ° ndihmojeni të përcaktojë qëllimet e tij/saj
 - ° flisni me të mbi aftësitë dhe njohuritë që do të donte të kishte kur të rritej
 - ° nxiteni atë të ketë një ëndërr, një vizion se si dëshiron që të jetë jeta e tij/saj
 - ° ndihmojeni të gjejë mënyra për të arritur qëllimet e tij/saj

Të gjitha blloqet e ndërtimit që prindërit/rriturit kanë vendosur në vitet e hershme të fëmijërisë bëhen tani shumë të rëndësishme.

Vendosja në fazat e hershme e blloqeve të ndërtimit që forcojnë marrëdhëniet familjare në fazat e mëvonshme		
Mbështetje dhe udhëzim		Adoleshenca
Vetëbesim		Paraadoleshenca
Respekt për ndjenjat	Kërkim informacioni	Vitet e ndërmjetme
Zgjidhje jo e dhunshme e konflikteve	Pavarësi	Mosha parashkollore
Aftësi për të komunikuar duke respektuar tjetrin		Mosha kur sapo ka nisur të ecë
Afrimi	Besimi	Foshnjëria e vonë
		Foshnjëria e hershme



Fëmijët që kanë mësuar që në moshën e hershme se mund të kenë besim tek prindërit, në këtë moshë janë më shumë të prirur t'i dëgjojnë këshillat e tyre.

Fëmijët, prindërit e të cilëve e kanë ushqyer pavarësinë e tyre që në moshë të hershme kanë më pak gjasa tani që të ndikohen negativisht nga moshatarët e tyre.

Fëmijët ndjenjat e të cilëve janë respektuar kur kanë qenë të vegjël, kanë më shumë gjasa që t'u shprehin frikët dhe shqetësimet prindërve të tyre në këtë moshë

Fëmijët, prindërit ose mësuesit e të cilëve janë kujdesur për vetëbesimin e tyre që në moshë të hershme, kanë më shumë të ngjarë të kenë besim tek vetja tani

Fëmijët që kanë marrë mbështetje dhe udhëzim nga prindërit e tyre ose mësuesit kanë më shumë të ngjarë tani t'u drejtohen prindërve para se të futen në telashe.

Marrëdhënia që ju keni ngritur me fëmijën tuaj do të jetë spiranca e tij gjatë udhëtimit drejt adoleshencës.

Fletë pune – rast për studim

5 - 9 vjeç

Fëmija juaj ka hyrë në një botë të re: në shkollë. Pritshmëria ndaj tij ka ndryshuar. Jeta e tij është bërë më e ndërlikuar.

Përfytyroni...

Ju merrni një njoftim nga mësuesja e fëmijës suaj ku thuhet që ai po futet në telashe. Nuk është në gjendje të qëndrojë ulur në një vend dhe i duhet shumë kohë për të përfunduar detyrat.

Suksesi i fëmijës suaj në shkollë është shumë i rëndësishëm për ju. Para se ai të vijë në shtëpi, ju duhet të mendoni se si do të reagoni para tij.

Mendoni për atë që dini lidhur me nivelin e tij zhvillimor dhe temperamentin e tij. Renditni sa më shumë arsye që të mundni për të cilat fëmija juaj mund të jetë duke u sjellë në këtë mënyrë në shkollë.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A përfshinë arsye si:

niveli i lartë veprimtarie që e bëjnë të vështirë për të të qëndrojnë ulur në një vend

niveli i lartë veprimtarie që çon në mërzitjen nga veprimtaritë e qeta

ritëm i çrregullt që ia bëjnë të vështirë ndjekjen e të njëjtës rutinë çdo ditë

ritëm që e bëjnë atë të bjerë të flejë vonë, gjë që e bëjnë të ndihet i lodhur gjatë ditës në vijim

ritëm që e bëjnë atë të ndihet i uritur në orare që nuk përkojnë me orarin e shkollës
entuziazëm për situatat dhe njerëzit e rinj

vështirësi për t'iu përshtatur pritshmërisë, rregullave dhe rutinave të reja të klasës

ndërgjegjësim dhe interes lidhur me gjithçka që ndodh përreth tij

tendencë për të humbur interesin kur nuk arrijnë të jetë i suksesshëm menjëherë në një veprimtari

interes më i madh në marrëdhëniet shoqërore dhe krijimin e miqësive?

Nëse po, atëherë keni aplikuar njohuritë tuaja mbi nivelin zhvillimor dhe temperamentin për të kuptuar përse fëmija juaj ka vështirësi në përmbushjen e pritshmërisë së mësueses në shkollë.

Fletë pune – rast për studim

5 - 9 vjeç

Tani përfytyroni këtë...

Fëmija juaj po luan me kafshë lodre bashkë me një shoqen e saj. Ka vetëm një kalë lodre dhe që të dyja e duan atë. Kur fëmija tjetër e merr kalin, fëmija juaj e godet dhe ia merr atë nga duart. Shoqja e saj qan dhe inatoset. Papritur dy vajzat që po luanin gëzueshëm tani janë duke u zënë me zë të lartë.

Ju dëshironi ta ndalni zënkën dhe t'i mësoni fëmijës suaj të mos godasë. Para se të reagoni, reflektoni mbi çfarë dini ju lidhur me nivelin zhvillimor të fëmijës suaj dhe temperamentin e saj.

Renditni sa më shumë arsye që të mundni për të cilat fëmija juaj mund ta ketë goditur fëmijën tjetër.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A përfshinë arsye si:

Mungesa e përvojës në menaxhimin e konfliktit

Vështirësi për të parë këndvështrimin e një fëmijë tjetër

Vështirësi për të shprehur ndjenjat e saj me fjalë

Vështirësi për të kontrolluar impulset e saj

Një temperament që e bën atë të reagojë në mënyrë intensive ndaj frustrimit

Fakti që ju ka parë juve të goditni të tjerët kur jeni të nxehur apo të frustruar?

Nëse është kështu, atëherë keni aplikuar njohuritë tuaja mbi nivelin zhvillimor dhe temperamentin për të kuptuar përse fëmija juaj mund të godasë e të grindet me një fëmijë tjetër.

Fletë pune – rast për studim

10 - 13 vjeç

Në këtë fazë, marrëdhëniet sociale të fëmijëve bëhen gjithnjë e më të rëndësishme. Ata përjetojnë miqësi që përforcohen por edhe konflikte me bashkëmoshatarët. Ata janë duke mësuar lidhur me vetveten: kush janë dhe kush duan të bëhen.

Përfytyroni këtë...

Fëmija kthehet nga shkolla në shtëpi me humor shumë të keq. Ai/Ajo nuk dëshiron të flasë me ju dhe duket i/e inatosur. Juve ju duket sikur po tregohet i/e pasjellshme dhe fyheni nga sjellja e tij/saj. Ju doni t'i mësoni dhe tregoni atij/asaj se nuk mund t'ju flasë në këtë mënyrë.

Përpara se t'i ktheheni, mendoni për njohuritë që keni mbi këtë fazë të zhvillimit të tij/saj.

Renditni sa më shumë arsye që të mundni lidhur me përse fëmija juaj veprroi në këtë mënyrë.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A përfshinë aty arsye si:

Stresi i përballjes me marrëdhënie shoqërore të ndërlikuara gjatë gjithë ditës

Ankthi për përmbushjen e pritshmërisë së mësuesve lidhur me sjelljen dhe detyrat e klasës gjatë gjithë ditës

Vështirësitë në nxënien e disa lëndëve për shkak të aftësisë së kufizuar në të nxënë apo mësimdhënies joefektive.

Shqetësimi për rezultate jo të mira në provim

Frika se mos ju do të nevríkoseni lidhur me rezultatet e tij/saj në shkollë

Trajtimi agresiv nga ana e fëmijëve të tjerë

Të qenët i refuzuar nga një mik apo i përjashtuar nga shoqëria e klasës

Përballja me një vendim të vështirë që do të vërë në provë besnikërinë e saj

Vështirësia për të shprehur frikët dhe shqetësimet e saj

Presioni i bashkëmoshatarëve për të bërë gjëra që ju nuk i aprovoni

Dëshira për t'i bërë ballë vetë problemeve të tij/saj

Ndjesia e sigurisë që përfton duke jua zbrazur juve tensionin e tij/saj

Gjumë i pamjaftueshëm për të përballuar të gjitha kërkesat shoqërore dhe akademike që duhet të plotësojë

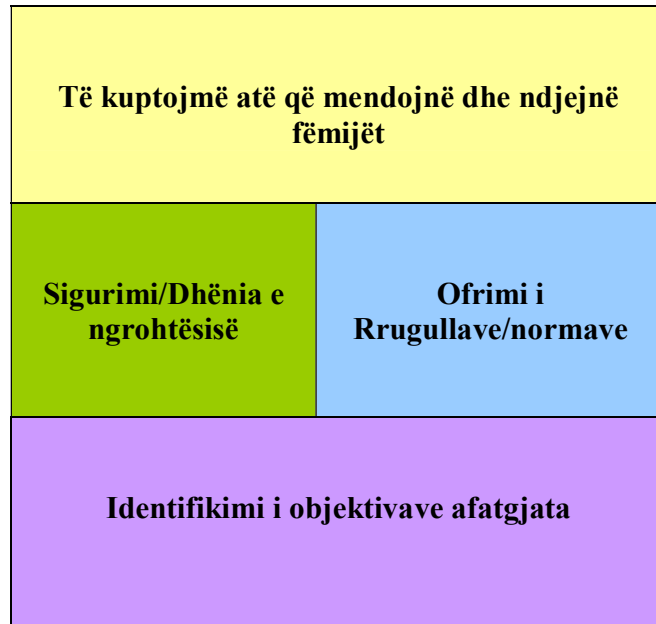
Ushqim i papërshtatshëm për trupin e saj që po rritet

Ndryshimet hormonale që ndikojnë në humorin e tij/saj

Nëse po, atëherë ju keni aplikuar njohuritë tuaja mbi nivelin e zhvillimit për të kuptuar se përse fëmija juaj është e mërzhitur apo e inatosur.

TË PËRGJIGJEMI ME DISIPLINË POZITIVE

Të përgjigjemi me disiplinë pozitive



TË PËRGJIGJEMI ME DISIPLINË POZITIVE

Ju keni identifikuar qëllimet tuaja prindërore afatgjata, kështu që tani e dini se çfarë po përpiqeni të arrini nëpërmjet disiplinës pozitive.

Ju kuptoni rëndësinë që ka ofrimi i ngrohtësisë dhe i një strukture për arritjen e qëllimeve tuaja.

Ju kuptoni se si mendojnë dhe ndihen fëmijët në mosha të ndryshme, kështu që dini se si ta ofroni ngrohtësinë dhe strukturën me mënyra të përshtatshme.

Ju mund të aplikoni problemzgjdhjen për të kuptuar përse fëmija juaj sillet në një mënyrë të caktuar.

Tani është koha për t'i bashkuar të gjitha këto dhe për t'iu përgjigjur situatave sfiduese në një mënyrë që respekton nivelin zhvillimor të fëmijës suaj dhe ju çon drejt arritjes së qëllimeve tuaja afatgjata.

Në këtë kapitull, do të rishikojmë situatat sfiduese që pamë në Kapitullin 4 dhe do të hulumtojmë mënyra të ndryshme për t'iu përgjigjur atyre nëpërmjet disiplinës pozitive.

Hapi 1 – Kujtoni qëllimet tuaja

Le të rishikojmë qëllimet afatgjata. Përfytyroni situatat me të cilat ajo do të përballet, zgjedhjet që do t'i duhet të bëjë, sfidat që do të përballojë...

Cilat janë karakteristikat që ju shpresoni të shihni tek fëmija në atë moshë? Renditni gjithë karakteristikat që janë të rëndësishme për ju.

.....

.....

.....

.....

.....

Qëllimi i disiplinës pozitive është t'i përgjigjet sjelljes së një fëmije me mënyra që çojnë drejt arritjes së këtyre qëllimeve afatgjata. Për të qenë të efektshëm në

përdorimin e disiplinës pozitive, duhet t'i keni parasysh gjatë gjithë kohës qëllimet tuaja afatgjata.

Sigurisht, disa nga situatat që mund të krijohen me fëmijët shumë lehtë mund t'ju çojnë të mendoni vetëm për qëllimet afatshkurtra dhe t'i harroni ato afatgjata. Por, nëse i përdorni qëllimet afatgjata si udhërrëfyes, do të jeni të aftë t'u përgjigjeni në mënyrë më efektive sfidave afatshkurtra.

Kujtoni se fëmija juaj është gjithnjë duke u zhvilluar, duke u rritur, duke mësuar e duke ndryshuar. Të qarat e tij natën dhe futja në gojë e gjithçkaje që gjen përreth nuk do të zgjasin përgjithmonë. Këto janë sfida afatshkurtra. Por, mënyra me të cilën ju do t'u përgjigjeni atyre mund t'ju fusë në rrugën e duhur për të arritur qëllimet tuaja afatgjata.

Hapi 2 – Përqëndrohuni te ngrohtësia dhe rregulli

Së pari, mendoni për mënyrat me të cilat i jepni fëmijës ngrohtësi (dashuri, siguri, respekt, mirëkuptim). Shkruani gjithë mënyrat që ju vijnë në mendje.

.....

.....

.....

.....

.....

Tani mendoni për mënyrat me të cilat i ofroni fëmijës suaj rregullin (informacion, udhëzime, mbështetje). Shkruani gjithë mënyrat që ju vijnë në mendje.

.....

.....

.....

.....

.....

Hapi 3 – Merrni parasysh çfarë mendon dhe si ndihet fëmija

Përgjatë gjithë zhvillimit të tyre, fëmijët përpiqen të shkojnë drejt të *kuptuarit* dhe *pavarësisë*.

Shumë nga sjelljet që prindërve u duken acaruese dhe sfiduese janë thjesht përpjekje të fëmijës për të kuptuar gjërat dhe për të fituar më shumë pavarësi.

Nëse i shohim këto situata nga këndvështrimi i fëmijës, ne mund t'i përgjigjemi atij me ngrohtësinë dhe rregullin që i nevojitet për të fituar të kuptuarin dhe pavarësinë e dëshiruar.

Hapi 4 – Zgjidhja e problemeve

Kur e shohim sjelljen e një fëmije vetëm nga këndvështrimi ynë, ne priremi të ndihemi të mërzitur dhe të inatosur sa herë që ata bëjnë gjëra që ne nuk duam që ata t'i bëjnë. Ndonjëherë, ne mendojmë se fëmija po përpiqet qëllimisht të na ngrejë nervat.

Por, fëmijët nuk duan të na ngrenë nervat. Ata ndihen shumë të vegjël e të dobët kur të rriturit nevrikosen me ta. Sikurse neve, as atyre nuk u pëlqen kjo ndjesi.

Zakonisht, kur fëmijët bëjnë gjëra që ne nuk duam që t'i bëjnë, kjo ndodh sepse ata nuk kuptojnë mjaftueshëm dhe sepse duan të bëjnë zgjedhjet e tyre. Nëse respektojmë nivelet e zhvillimit të tyre, ne mund t'i ndihmojmë ata të rrisin shkallën e të kuptuarit si dhe kompetencën e tyre në bërjen e zgjedhjeve të mira.

Hapi 5 – Përgjigjuni me disiplinën pozitive

Tani është koha për të kuptuar se si duhet t'i përgjigjemi situatave sfiduese.

Të reagosh me mënyra të reja kërkon shumë praktikë, e cila nga ana tjetër kërkon shumë përsëritje. Në ushtrimet vijuese ju do t'u përgjigjeni të njëjtave pyetje disa herë, për situata të ndryshme.

Është e rëndësishme që t'i përgjigjeni çdo pyetjeje për secilën prej situatave nëse doni të keni praktikën e mjaftueshme për të bërë vërtet ndryshime në reagimet tuaja në jetën e përditshme. Do të jetë diçka disi e përsëritur, por kjo përsëritje

është e nevojshme për ta bërë më të lehtë reagimin tuaj ndaj fëmijës me disiplinë pozitive.

Situatë për zgjidhje

10 – 13 vjeç

Fëmija vjen nga shkolla në shtëpi shumë i mërzhitur. Ai/ajo nuk dëshiron të flaës më ju dhe me tonin e zërit të saj duket shumë e nevrikosur.

Çfarë duhet të bëni?

Lexoni 3 përgjigjet e mëposhtme duke i analizuar sipas blloqeve të disiplinës pozitive dhe vendosni se cila është me e mira.

1. E mbyll në dhoma e tij/saj pa ngrënë darkë.

2. I fus një shpullë sepse ishte i/e paedukatë

3. I them që e kuptoj që diçka e ka mërzitur. E lë të kuptojë që do ta dëgjoj dhe se do të përpiqem ta ndihmoj kur të jetë gati të flasë. Nëse flet, e dëgjoj me kujdes dhe e ndihmoj që të gjejë zgjidhje për problemin që ka. Pasi të ndihet më mirë, i them (shpjegoj) se është e rëndësishme që njerëzit ta trajtojnë njëri tjetrin me respekt edhe në rastet kur janë të mërzitur. Unë bëhem një model për atë.

Situatë për zgjidhje

10-13 vjeç

Fëmija shpenzon shumë kohë duke luajtur video games. Çdo ditë juve sip rind ju duhet të luftoni me të që të mbyllë/pushojë së luajturi me video games dhe t'i futet detyrave të shtëpisë.

Ju keni frikë se ai/ajo do të "çmenden" pas lojrave "video games" saqë do të humbasë interesin për çdo gjë tjetër.

Çfarë duhet të bëni?

Lexoni 3 përgjigjet e mëposhtme duke i analizuar sipas blloqeve të disiplinës positive dhe vendosni se cila është me e mira.

1. E çmontoj pajisjen e video game-it dhe i them që ai/ajo nuk do të luajë përsëri me atë derisa ta tregojë me vepra që po merr nota shumë të mira në shkollë.

2. I tregoj atij/asaj se sa i shqetësuar jam duke qenë i nevrikosur me të dhe duke e kërcënuar se do ia flak tej librat dhe fletoret meqë ai/ajo nuk ka interes të mësojë.

3. Zgjedh një moment të qetë për të folur me të. Ia bëj të ditur se e di që i pëlqejnë video games. I them që jam i shqetësuar dhe kam merak për kohën e shumtë që shpenzon me video-game. I propozoj ose e nxis të ndërtojë disa rregulla për lojrat dhe sesa kohë mund të shpënzojë duke luajtur çdo ditë. Bëjmë një marrëveshje që i kënaq të dy palët në lidhje me përdorimin e aparatit të video-game. Këmbëngul dhe nxis përpjekjet e tij/saj që t'i qëndrojë (zbatojë) rregullat e vendosura të marrëveshjes sonë.

Situatë për zgjidhje

10-13 vjeç

Fëmija është shok/shoqe me një fëmijë që flet me fjalë të pista. Ju vetë e keni dëgjuar këtë fëmijë të përdorë fjalor që nuk do të donit ta përdorte fëmija juaj.

Një ditë ju dëgjoni fëmijën tuaj të përdorë fjalor të këtillë. Ju ndiheni shumë i mërzhitur.

Keni frikë se dhe fëmija juaj nuk do të zbatojë edukatën dhe rregullat që ju ia keni mësuar.

Çfarë duhet të bëni?

Lexoni 3 përgjigjet e mëposhtme duke i analizuar sipas blloqeve të disiplinës positive dhe vendosni se cila është me e mira.

1. Gjej rastin për të folur me fëmijën në mënyrë të qetë për ndikimin e bashkëmoshatarëve, efektet e sjelljes së tij/saj tek njerëzit e tjerë dhe rëndësinë që ka që ai/ajo të marrë vetë vendime pa u ndikuar nga bashkëmoshatarët.
2. E kërcënoj që do tia "lajë gojën me sapun" me qëllim që t'i bëhet mësim që të mos i përdorë asnjëherë fjalë të tilla dhe të tregojë respekt për mua.
3. E dënoj për një muaj rresht që pas shkolle të mos dalë jashtë për të luajtur dhe e ndaloj që të luajë me atë shokun/shoqen përsëri.

Shënim për shpullën/gjuajtjen (duarve)/goditjen (vitheve)

Ndonjëherë prindërit mendojnë se shpulla, goditja ose gjuatja (duarve ose vitheve) do t'i japë një mësim të mirë fëmijëve. Në fakt, dënimi fizik l mëson fëmijëve se:

- ⇒ Ne komunikojmë mesazhe të rëndësishme nëpërmjet të goditurit
- ⇒ E goditura është një përgjigje e pranueshme ndaj inatosjes
- ⇒ Njerëzit nga të cilët ato kanë nevojë t'l mbrojnë, po l lëndojnë
- ⇒ Ato duhet t'i kenë frikë prindërit e tyre sesa të kenë besim se prindërit l ndihmojnë dhe l mesojnë
- ⇒ Shtëpia e tyre është një vend l pasigurtë për të mësuar dhe eksploruar

Ne kemi nevojë të mendojmë se çfarë duam t'l mesojmë fëmijëve ne mënyrë afatgjatë.

Nese duam t'l mësojmë atyre të mos jenë të dhunshëm, duhet t'l tregojmë atyre sesi te jenë jo të dhunshëm.

Nëse duamt t'i mësojmë atyre sesi të jenë të sigurtë, ne duhet t'ia shpjegojmë dhe tregojmë sesi mund ta bëjnë këtë.

Mendoni se ç'efekte ka kur goditen të rriturit. Kur goditemi ne (të rriturit), ndihemi të poshtëruar. Nuk ndihemi të motivuar që ta kënaqim personin që na goditi. Ndhemi të inatosur dhe kemi frikë.

Kur godasim fëmijët dëmtojmë marrëdhëniet me to. E goditura nuk i jep atyre informacionin që i duhet për të marrë vendime. Gjithashtu e goditura nuk shton më shumë respektin e tyre ndaj të rriturve.

Shënim për kritikën dhe mënyrën e të kritikuarit

Ndonjëherë prindërit dhe mesuesit përpiqen t'i korrigjojnë fëmijët duke i thënë atyre se janë të keqinj, të pasjellshëm, te paduruar, dhe të pasaktë. Kur fëmijët dëgjojnë këto kritika, ata ndihen të kurndërshtuar ose të mohuar dhe i duket vetja si të jenë të dështuar (dështake)

Nëse fëmijët e shikojnë veten si të keqinj ose të pasjellshëm, ata janë më të prirur të bëjnë gjëra që ne të rriturit i mendojnë si të pasjellshme.

Nëse fëmijët e shikojnë veten si të pasaktë, ato janë më pak të prirur të përvetësojnë aftësi të reja.

Fëmijët janë nxënës. Ata kanë nevojë për të rriturit për të fituar dije dhe zotëruar aftësi. Ata kanë nevojë për nxitjen dhe mbështetjen e të rriturve.

Fëmijët me vetë-vlerësim të lartë janë më të suksesshëm sepse ata kanë kurajon t'i provojnë gjerat. Janë më të lumtur sepse ndihen mirë në lidhje me aftësitë e tyre për tu përballur me dështimet. Ata kanë marrëdhënie më të mira me prindërit e tyre sepse e dinë që prindërit kanë besim tek to.

Prindërit kanë shumë në dorë për të ndërtuar vetë-vlerësimin e fëmijëve.

Ata mund:

- ⇒ Përgëzojnë përpjekjet e fëmijëve edhe nëse ato nuk janë të përkryera
- ⇒ Vlerësojnë dëshirën e fëmijëve për të ndihmuar.
- ⇒ Mbështesin fëmijët kur ata dështojnë dhe i nxisin ato të vazhdojnë përpjekjet edhe nëse dështojnë

⇒ I thonë fëmijëve të gjitha ato gjëra që I bën ato të ndihen të veçantë

Ne të gjithë bëhemi të suksesshem kur na inkurajojnë/mbështesin.

Zëvendësimi I kritikës me inkurajim ka efekte shumë të fuqishme mbi fëmijën.

Apendix

TË KUPTOJMË ATË QË MENDOJNË DHE NDJEJNË FËMIJËT

5-9 vjeç

Gjatë viteve të para të shkollës, marrëdhëniet sociale të fëmijëve bëhen gjithnjë e më të rëndësishme. Interesi i tyre gjithnjë e më i madh për miqësinë është një shenjë e pavarësisë së tyre që gjithashtu është në rritje.

Bota e fëmijës suaj po zgjerohet. Ajo po mëson më shumë lidhur me si mendojnë të tjerët, çfarë besojnë të tjerët dhe si sillen të tjerët.

Ndonjëherë prindërit shqetësohen se po e humbasin kontrollin ndaj fëmijëve të tyre në këtë fazë. Ata shqetësohen për të gjitha ndikimet e reja që veprojnë tek fëmijët e tyre.

Por, kjo është një pjesë e nevojshme dhe e rëndësishme e zhvillimit të fëmijës suaj. Gjatë kësaj periudhe, ajo do të mësojë shumë mbi njerëzit e tjerë dhe akoma më shumë mbi veten.

Në këtë fazë, fëmijëve për herë të parë u duhet të kuptojnë çështje shumë të ndërlikuara. Ata duhet të mësojnë si:

të menaxhojnë konfliktin me fëmijët e tjerë

të komunikojnë me të tjerët edhe kur nuk janë dakord me ta
të ngrihen në mbrojtje të vetvetes
të ngrihen në mbrojtje të të tjerëve
t'u bëjnë ballë atyre që sillen me ta në mënyrë agresive
të jenë besnikë edhe kur kjo është e vështirë
të jenë të sjellshëm, edhe kur të tjerët nuk janë të tillë

Aftësitë dhe vetëbesimi që fëmija juaj ka fituar në fazat e mëparshme do t'i japin asaj baza të forta për t'u përballur me këto sfida të reja.

Fëmijët që e shohin veten e tyre si të mirë, të kujdesshëm dhe të aftë, kanë më shumë gjasa të marrin vendime të mira.

Fëmijët që ndihen të mbështetur dhe të pranuar nga prindërit e tyre kanë më shumë gjasa t'u drejtohen atyre për këshilla dhe për ndihmë.

Fëmijët që i kanë parë prindërit e tyre të menaxhojnë konfliktin, inatin dhe stresin pa agresivitet apo dhunë kanë më shumë gjasa t'i zgjidhin konfliktet e tyre në mënyrën e duhur.

Fëmijët që kanë mësuar nga prindërit e tyre si të dëgjojnë, të komunikojnë apo t'i trajtojnë të tjerët me respekt kanë më shumë gjasa të bëjnë të njëjtën gjë me bashkëmoshatarët dhe mësuesit e tyre.

Çdo gjë që ju keni bërë në vitet e mëparshme për të ngritur një marrëdhënie të fortë dhe të bazuar tek besimi me fëmijën tuaj do t'i japë atij tani forcën për të menaxhuar situatat e vështira.

Për një fëmijë, të kuptuarit e të gjitha pjesëve të ndërlikuara të marrëdhënieve është një sfidë e madhe. Ai është i ri në këto gjëra. Ai do të bëjë gabime sepse nuk është në gjendje të kuptojë të gjitha ato që ne kuptojmë.

Por, duke u përpjekur, dështuar e fituar ai do të mësojë shumë mbi të tjerët dhe mbi veten. Empatia e tij për të tjerët do të rritet. Sikurse do të rritet e rritet edhe niveli i tij i të kuptuarit lidhur me besimet dhe vlerat e tij.

Detyra kryesore e prindërve në këtë fazë është të mbështesin dhe udhëzojnë fëmijën e tyre. Fëmijët na shohin si modele dhe si udhëheqës.

Ne duhet të jemi njerëzit
që do të donim që të bëheshin një ditë fëmijët tanë

Si mësuesit e tyre të parë dhe më të rëndësishëm, ne mund t'u tregojmë atyre përmes sjelljes sonë se si:

të respektojnë të drejtat e tjetrit
të shfaqin dashamirësi
t'i ndihmojnë të tjerët
të kuptojnë kur i kanë lënduar të tjerët
të korrigjojnë gabimet e tyre
të kërkojnë ndjesë me gjithë zemër
të jenë besnikë
të veprojnë me integritet

Kjo fazë është shumë e rëndësishme sepse përbën një urë midis fëmijërisë dhe adoleshencës.

Gjatë kësaj faze, ne mund të ndërtojmë mbi themelet që kemi hedhur në vitet e hershme dhe të përgatisim terrenin për një vendimmarrje të pavarur në vitet e adoleshencës.