

# P<sup>Doracak</sup> Prindërimi

Nga lindja deri përpara se të hyjnë në shkollë

Anila Sulstarova

Gerda Sula





Anila Sulstarova - Gerda Sula

# DORACAK PRINDËRIMI

PËR PRINDËR TË FËMIJËVE

Nga lindja deri përpara se të hyjnë në shkollë



FONDACIONI SHOQËRIA  
E HAPUR PËR SHQIPËRINË

TIRANË 2015

# PËRMBAJTJA

7 Të dashur prindër

## Foshnjat dhe fëmijët 2-3 - vjeçarë

### **9 I sapolinduri**

10 Ju mund të luani me foshnjën tuaj dhe të kënaqeni

11 Pse qan foshnja?

### **13 Kujdesi për foshnjat: ushqimi dhe higjena**

13 Ushqimi me gji

15 Kujdesi ndaj ushqimeve

15 Heqja e gjirit

15 Larja e foshnjave

16 Ndërrimi i pelenave

17 Këshilla për prindërit

### **18 Zhvillimi i foshnjave nga javët e para deri në moshën 3 vjeç**

18 4 muajsh

18 8 muajsh

18 12 muajsh

19 18 muajsh

19 24 muajsh

### **20 Karakteristikat e zhvillimit shoqëror**

21 Çfarë mund të bëjë prindi për zhvillimin shoqëror të foshnjës?

### **23 Si po zhvillohet fëmija im?**

23 Mendja e bukur e foshnjës

23 Si i sheh bebi im njerëzit që hyjnë dhe dalin në shtëpi?

### **25 Loja**

26 Të bësh lodra për foshnja dhe fëmijë

### **31 Si ndihet fëmija im?**

31 E qara

31 Buzëqeshja

32 Reagimi emocional ndaj gabimeve

32 Humori

33 Dallimet midis vajzave dhe djemve

### **35 Karakteristikat e zhvillimit të emocioneve**

35 Si komunikon bebi im!

### **45 Disiplinimi 0-3 vjeç**

45 Si të vendosni rregulla tek foshnjat

## Fëmija 3-6 vjeçar

### **49** Karakteristikat e përbashkëta

49 Fëmijët 3-vjeçarë

49 Fëmijët 4-vjeçarë

50 Fëmijët 5-vjeçarë

51 Skema e zhvillimit normal

### **57** Zhvillimi i përgjithshëm

57 Të ushqyerit

57 Të fjeturit

57 Trajnimi i tualetit

57 Veshja dhe zhveshja

58 Loja

58 Marrëdhëniet me fëmijët e tjerë

59 Çfarë e ndihmon zhvillimin?

59 Si të ndërtojmë marrëdhënien me fëmijën?

### **61** Ushqyerja

62 Çfarë është ushqyerja e shëndetshme për një fëmijë 3-vjeçar

65 Moshë 4 - vjeçare

66 Moshë 5 - vjeçare

### **75** Tualeti, banja, veshja

75 Të mësuarit e kontrollit të jashtëqitjes dhe urinimit

### **78** Gjumi

78 3 - vjeçari

78 4-vjeçari

### **81** Siguria e fëmijës

#### **në shtëpi dhe jashtë saj**

81 Siguria e shtëpisë

81 Kuzhina

82 Dhoma e gjumit

82 Banja

83 Dhoma e ndenjies

83 Ballkoni

83 Korridori dhe shkallët

84 Elektriciteti

84 Rreziku i helmeve që keni në shtëpi

85 Rregullat e parandalimit

85 Kopshti/Oborri i shtëpisë

### **87** Loja dhe rëndësia e saj në këtë moshë

87 Luaj me fëmijën



# Të dashur prindër

**F**oshnjat kur lindin janë gati për të mësuar.  
Të gjitha shqisat e tyre vihen në punë

për të njohur botën përreth dhe për t'u përshtatur me të. Përmes tyre ata fillojnë të njohin njerëzit dhe objektet. Prindërit u prezantojnë foshnjave mjedisin, janë si të thuash, ura që lidh foshnjen me botën. Roli i tyre është shumë i madh. Foshnja ka nevojë për prindërit e tij. Prindër të përkryer nuk ka, por prindër të mirë po.

Ky manual është një ndihmë për prindërit që duan të rrisin fëmijë të mbarë për veten dhe shoqërinë.

# FOSHNJAT DHE FËMIJËT 2-3 VJEÇARË





# 1. I SAPOLINDURI

Foshnja e sapolindur është në gjendje që të kryejë një sërë veprimesh; ai fillon ta njohë botën shumë më herët, ngasa mendohej më parë. Foshnja e sapolindur është gati të mësojë që në minutat e para të jetës dhe fillon të tërheqë vëmendjen e të rriturve në mënyrë të qëllimshme për nevojat që ka. Gjatë javëve të para, i sapolinduri kalon në disa gjendje:

- a. **Rri zgjuar:** Foshnja lëviz në mënyrë të vazhdueshme me gjithë trupin, sytë i mban të hapura dhe frymëmarjen e ka të çrregullt.
- b. **Qan:** Foshnja që qan bën lëvizje të çorganizuara dhe të fuqishme të këmbëve dhe duarve. E qara i merr forma të ndryshme: atë të urisë, të zemërimit, të dhimbjes apo të parehatisë.
- c. **Rri me sy hapur:** Foshnja i mban sytë plot shkëlqim të hapur dhe ndjek lëvizjet e objekteve apo njerëzve, ndërkohë që rri thujse pa lëvizur, me fytyrë të qetë.
- d. **Përgjumet:** Foshnja i përgjumur hap dhe mbyll sytë, frymëmarjen e ka të rregullt, por pak më e shpejtë sesa në gjumin e thellë, ndërsa sytë i humbasin shkëlqimin dhe janë të perënduar.
- e. **Bën gjumë të rregullt:** Sytë e foshnjës mbylhen dhe trupi lëshohet plotësisht, frymëmarrja

ngadalësohet, por mbetet e rregullt, fytyra është e qetë dhe kokërdhokët e syrit të palëvizshëm.

- f. **Bën gjumë të çrregullt:** Sytë e foshnjës janë të mbyllura, por kokërdhokët lëvizin, foshnja qesh ose ngryset në gjumë, gjymtyrët i lëvizin, frymëmarjen e ka të çrregullt dhe të shpejtë. Lëvizja e shpejtë e syve mund të tregojë se foshnja mund të jetë duke parë endërr, pasi foshnjat shohin ëndrra.

I përmendëm këto gjendje pasi reagimi i foshnjës ndaj jush varet nga gjendja në të cilën ndodhet. Në fillim, foshnja kalon pjesën më të madhe të kohës në gjumë, të rregullt dhe të parregullt. Më pas, raporti ndryshon. Nga java e tetë, foshnja flë më tepër natën sesa ditën, kalon një kohë më të madhe në gjendje zgjuar dhe reagon më shumë ndaj njerëzve përreth. Aty nga mosha 4 muajshe, foshnja flë më qetë gjatë natës.

## Foshnjat janë shumë inteligjente, ato do të të mësojnë se për çfarë kanë nevojë

- Foshnja lëviz trupin dhe gishtat dhe kthen kokën

në drejtim të zërit tend kur është e kënaqur.

- Foshnja buzëqesh dhe ngryset vetullat për të të treguar se po kalon në një gjendje të re.

Foshnja ka disa lloj të qarash. Ti e kupton shumë shpejt po të jesh e vëmendshme se për çfarë ka nevojë. Foshnja qan kur ka uri, kur ka vapë ose ftohtë, kur ka bërë çiqin ose kakën, kur trembet nga zhurmat e forta, ose kur është vetëm. Për çdo nevojë ka nga një të qarë. Kur foshnjës i plotësohen kërkesat, ajo qetësohet dhe rri për ca kohë e qetë.

## Ju mund të luani me foshnjen tuaj dhe të kënaqeni!

### **Prekeni dhe përkëdheleni!**

- Lëvizini butë, lehtë krahët dhe këmbët foshnjës, përkëdhelini pëllëmbët, krahët, gishtat e duarve dhe të këmbëve; përqafojeni me dashuri! Foshnja arrin të kuptojë kur e duan.
- Shtrije foshnjën përmbys dhe fërkoji lehtë kurrizin! Foshnja ngadalë - ngadalë mëson të ngrejë kokën, duke përthyer gjunjët, gjë që i zhvillon muskujt.
- Kur fëmija është përmbys, shtyje lehtë nga shputat!
- Gjithmonë prekeni foshnjën butësisht! Mos e hidhni përpjetë dhe as mos e rrotulloni.
- Mbaje foshnjen në kraharor sa më gjatë të jetë e mundur! Ngrohtësia e trupit dhe rrahjet ritmike të zemrës suaj e qetësojnë foshnjen.

### **Ndihmoje të shikojë!**

- Bëni çdo lloj fytyre me foshnjën: Fytyrë të qeshur, të vrenjtur, të habitur! Çdo trajtë e fytyrës që mund të duket edhe budallallëk, por ka shumë rëndësi, sepse përmes kësaj foshnja njih ndryshimet dhe mëson të dallojë.
- Vishni vetë rroba me ngjyra të forta, figura të qarta! Kështu e mësoni foshnjen të shquajë.
- Kur foshnja përballet me dritë të fortë, bëj kujdes që ta mbrosh sa t'i mësohet syri me ndriçimin.
- Vendos para foshnjes jo vetëm lodra, por edhe objekte nga më të ndryshmet që ju ndodhen në shtëpi! Tregoja disa herë ato se kështu foshnja mëson format!
- Fshihe lodrën pas kurrizit dhe pastaj tregoja duke thënë: “U, kukulla iku! U, ja ku erdhi prapë”!
- Kur je përballë foshnjes, vendos duart përpara fytyrës tendë dhe largoji duke bërë: “la-la-la” ose “ta”!
- Vendose foshnjen në lartësi nga ku mund të shohi gjëra në lëvizje: perde, hije, rreze dielli, etj.

### **Ndihmoje të dëgjojë!**

- Bisedoni me të! Me zë të ngrohtë, tregoji çfarë po bën, prezantoi anëtarët e familjes, vizitorët, foli për motin, tregoji histori të ditës. Për shembull “kur dola të blija bukë, takova teta Netën, që ishte veshur shumë bukur, ajo ka dy fëmijë...etj”.

- o Vini muzikë të qetë dhe të shturar (jo shumë popullore, këngë të lehta është më mirë)!
- o I flisni foshnjes nga vende të ndryshme të dhomës, se kështu ajo fillon t'iu ndjekë nga zëri.

## Pse qan foshnja?

Foshnja ka nevojë të qajë! E qara është mënyra e tij për të shprehur nevojat. Ai qan kur mund të jete i uritur, i lagur, apo i vetmuar. Nuk po e llastoni nëse e ngrini në krahë kur qan. Foshnjat që mbahen në krahë dhe përkëdhelen shpesh, qoftë gjatë periudhave të nazeve, qoftë kur janë të kënaqur, qajnë me pak dhe gjejnë forma të tjera për të shprehur nevojat e tyre. Kur foshnja qan, ju do të bëni veprime të thjeshta si: ta ushqeni, ta mbani të gogësisijë, ta ndërroni apo ta merrni hopa. Megjithatë ndodh që foshnja të qajë, pavarësisht nga çfarë bëni ju. Është mënyra e saj për të thënë se është e lodhur, apo se ka akoma energji për të çliruar. Në këto raste, lëreni të qajë për disa minuta.

### **Dhimbjet e forta të barkut tek bebet!**

Foshnja mund të qajë edhe nga e prera e barkut (koliku). Foshnjat kanë shpesh dhimbje të forta barku. Ato janë më të zakonshme mbrëmjeve. E qara nga koliku dallon në lartësi nga të qarat e zakonshme. Britmat e foshnjes janë të forta dhe të zgjatura, nganjëherë zgjasin për orë të tëra. Ajo mbledh këmbët, skuqet, godet rreth vetes, lëshon gazra dhe nuk gjen qetësi. Ndonjëherë përkeqëso-

het (pasditeve vonë ose në mbrëmje). Koliku nuk ndalon, pavarësisht se çfarë bëni ju. Bebet fillojnë të qajnë nga koliku rreth javës së 3-të të jetës. Koliku nuk është një sëmundje që mund të shërohet, por ka disa gjëra që mund të bëhen për të qetësuar paretat e bebes me kolik:

- o Mos e ushqe foshnjën nëse nuk ka uri! Nganjëherë ushqimi i tepërt sjell më shumë probleme.
- o Mundohu të qetësosh veten sepse mund ta transmetosh shqetësimin tënd tek foshnja. Kujto se koliku nuk shkakton dëmtime fizike.
- o Për të shmangur acarimin e tepërt, mbaje foshnjën në një pjesë të qetë të shtëpisë, foli me butësi, me zë të ulët. Provo ta tundësh lehtë në një karrige lëkundëse.
- o Mbështille me batanije.
- o Vendose në djep ose kolovajze për beba.
- o Dil nga shtëpia: ndryshimi i mjedisit mund ta qetësojë.
- o Luaji muzikë ose këndoju një ninullë.
- o Bëni një xhiro me makinë, mbase do ta zerë gjumi.
- o Eliminoni erërat e forta, parfumet, sapunet me erë, avujt e kuzhinës dhe sidomos tymin e cigares.

Askush nuk e di tamam se çfarë e shkakton dhe a kurohet koliku. E vetmja gjë që dihet është se durimi i prindit është shumë i rëndësishëm për të qetësuar foshnjën në dhimbje.



## 2. KUJDESI PËR FOSHNJAT USHQIMI DHE HIGJENA

### Ushqimi me gji

Në 40 ditët e para, mund t'i jepni gji fëmijës me orare, por përpiquni të kuptoni oraret e foshnjës. Nëse foshnja qan, nuk do të thotë që ajo dëshiron të pijë, mund të qajë edhe sepse ka nevojë për të të dëgjuar zërin. Pas 40 ditëve, përpiquni që të vendosni një orar për pirjen e gjirit. Kjo ndihmon shumë foshnjen të ndërtojë oraret e brendshme, por edhe nënën të ketë kohë për t'u marrë me punët e saj.

Nëna duhet t'i japë kohën që foshnja ka nevojë për të pirë.

Nëna duhet të pastrojë gjirin përpara se të ushqejë fëmijën.

Nëna ulet ose shtrihet në një pozicion të rehatshëm, që të jetë e qetë teksa ushqen fëmijën.

Foshnja është pozicionuar mirë në gji dhe thith gjirin.

Foshnja thith aq shpesh dhe aq gjatë sa dëshiron.

Foshnja mbahet në gji sa gjatë pi, pasi ngopet hiqet me ngadalë nga gjiri.

Hapat për t'i dhënë qumësht gjiri fëmijës:

- Të prekë buzët e foshnjës me thithën e nënës
- Të presë sa goja e foshnjës të hapet mirë.
- Ta çojë foshnjën tek gjiri i saj dhe jo gjirin tek foshnja.
- Të sigurohet që buza e poshtme e foshnjës të jetë poshtë thithës.
- Mjekra e foshnjës të prekë gjirin e nënës.

### Ushqimi me formulë

Nëse nëna nuk mund ta ushqejë me gji foshnjën e vet duhet **që një herë në 4 orë** foshnjat të marrin formulën që iu ka rekomanduar pediatri. Qumështi formulë është i pasur me të gjitha vitaminat dhe mineralet që foshnja ka nevojë. Formula blihet edhe në markete dhe farmaci. Ndiqni me kujdes udhëzimet sa miligramë ujë dhe sa lugë do formula. Uji ngrohet pak, pak më i ngrohtë se temperatura e mjedisit.

Mos harroni, foshnjat ushqehen çdo katër orë, edhe natën. Oraret e foshnjës mund të jenë:

Ora 8 e mëngjesit, 12 e drekës, 4 e drekës, 8 e mbrëmjes, 12 e natës, 4 e natës e sërish ora 8 e mëngjesit. Pas 40 ditëve mund t'i filloni pak ujë të blerë ose të zier. Shumë pak ujë, një lugë çaji, kjo nëse ju mendoni që foshnja po qan se ka etje.

Mos harroni t'i lani me ujë të nxehtë shishet dhe biberonat që përdorin foshnjat. Foshnjat janë shumë të ndjeshme ndaj mikrobeve.

**Fillimi i dhënies së ushqimeve shtesë fillon pas muajit të katërt, thjesht për t'u prezantuar me shijet, jo menjëherë në ushqim të plotë me lugë.**

Kjo është periudha kur krahas ushqimit me qumësht gjiri, fëmijës i jepen edhe ushqime shtesë.



- Të gjithë pediatrik pranojnë se qumështi i gjirit është ushqimi më i mirë për foshnjën.
- Ushqimi shtesë fillon me gjëra të lehta dhe të lëgshme (qull), jo të forta. Nuk dihet se cili është ushqimi më i mirë për t'u filluar. Ndiqni intuitën tuaj!
- Ditët e para të fillimit të ushqimit jepen deri në 2-3 lugë ushqim shtesë.
- Duhet të filloni vetëm me një lloj ushqimi të ri. Futni vetëm një përbërës të ri në fillim, për të përcaktuar pranimin e këtij ushqimi nga foshnja (për shembull jepni vetëm një muhalebi me miell orizi dhe jo muhalebi të përzier me lëng frutash).
- Foshnja ka nevojë për të pakten 7 ditë të mësohet me ushqimin e ri.
- Shmangni kripën dhe qumështin e lopës deri në moshën 1 vjeç.
- Foshnja ushqehet me gji nga mosha 18 muajsh deri 2 vjeç, shkëputja nga gjiri bëhet në mënyrë graduale, duke e rralluar ditë pas dite, natë pas nate.

### Ushqimi shtesë

- Ushqeni fëmijën ngadalë, me durim dhe me humor të mirë. Mos e nxitoni të mbarojë!
- Flitini fëmijës gjatë ushqyerjes duke shpjeguar atë që po ha, ose duke i treguar për ditën tuaj!
- Buzëqeshini foshnjës!
- Provoni kombinime, shije dhe përbërje të ndryshme ushqimore!
- Prisni kur fëmija pushon së ngrëni dhe pastaj jep-

ni përsëri ushqim!

- Jepini ushqime që t'i marri vetë në dorë, që fëmija të mund të ushqehet vetë!
- Pakësoni gjërat që mund t'i tërheqin vëmendjen, nëse fëmija humb lehtë interesin!

Jini të vëmendshëm ndaj shenjave ose sinjaleve të tyre!

## Kujdesi ndaj ushqimeve!

Gjatë kësaj periudhe duhet të tregohet kujdes, jo vetëm për shtimin e sasisë së ushqimeve shtesë, por dhe për pasojat që sjell mos aplikimi i tyre.

- Fëmija që nuk merr ushqime shtesë të duhura, ndikon në plotësimin e nevojave të tij në rritje.
- Fëmija ka ritmin e vet në rritje.
- Duhet të marrë lëndët e duhura ushqyese për të shmangur kequshqyerjen dhe aneminë nga mungesa e hekurit.
- Fillimi i ushqimit duhet të jetë si lojë, zbavitës, jo me detyrim apo forcë, ndryshe fëmija do të refuzojë më vonë ushqimin.
- Pas muajit të 9-të shtohet shpeshtësia e të dhënit të ushqimeve shtesë deri në 3 herë në ditë dhe ushqimet janë më të trasha.
- Disa nga ushqimet reja që mund të jepen janë supërat me zarzavate të kombinuara me pak oriz, makarona dhe lëng mishi apo peshku.

## Heqja e gjirit

Heqja e gjirit është e këshillueshme të ndodhë nga 14

muaj deri në 24 muaj (2 vjeç). Më herët apo më vonë nuk është mirë për foshnjën. Kur zgjat më shumë se dy vjeç, e mëson fëmijën me vese të panevojshme dhe dhënia gjii mbi 2 vjeç mund të pengojë nënën të bëjë gjera të tjera për fëmijën dhe familjen.

Heqja e gjirit bëhet hap pas hapi. Fillojeni të rralloni dhënien e gjirit. Nga 4 herë në ditë në 3 herë në ditë dhe kështu me radhë. Që fëmija të mos qajë, kur dëshiron të pijë gjii, ju filloni t'i këndonni atij një këngë që është e re për të. Këndonni dhe kërceni. Kështu fëmija do shpërqendrohet nga kërkesa për të pirë gjii dhe do të argëtohet me veprimtarinë e re. Bëni pak durim, ky proces do zgjasë rreth dy javë. Heqja e gjirit gjatë natës zgjat pak më shumë. Kjo ndihmon edhe nënën t'i ikë qumështi pa dhimbje dhe pa shqetësime të tjera.

## Larja e foshnjave

Gjatë javëve të para, derisa të bjerë kërthiza, foshnjat mund të lahen, pa lagur zonën e kërthizës. Për këtë mundeni që ta lani në një govatë për fëmijë. Mbusheni tre gisht me ujë të ngrohtë, aq sa ta durojë kurrizi i dorës suaj. Futeni fëmijën në govatë dhe me napa të pastra njomni pjesën e barkut që nuk është e futur në ujë, sepse tre gisht ujë do të mjaftojnë vetëm për të zhytur pjesën e kurrizit të foshnjës. Po me napat e njomura me ujë lajini këmbët, duart, fytyrën dhe gjoksin. Në dyzetditëshin e parë, foshnja mund të lahet përditë. Nëse kushtet nuk ua lejojnë, bëni përpjekje ta lani një herë në 3 ditë. Uji i ngrohtë i ndihmon foshnjat të qetësohen. U kujton ndjesinë që kanë pasur kur kanë qenë në barkun e mamit, edhe aty me ujëra kanë qenë



të rrethuar. Pas muajit të dytë larja duhet të vazhdojë me të njëjtat ritme, një herë në 3-4 ditë foshnja duhet larë. E këshillueshme është në darkë, por edhe nëse ia bëni larjen në një moment tjetër gjatë ditës, atëherë kur keni ndihmën e një familjari, sërish është shumë mirë.

Deri në moshën 3 vjeç fëmijët lahen të paktën 1 herë në javë. Kjo kur është dimër, se kur është verë padeshim që mund t'i lani shumë më shpesh.

## **Ndërrimi i pelenave**

Foshnjat vendosin oraret e tyre, si për të ngrënë ashtu edhe për të ndërruar pelenat apo panolinat.

Është mirë, që përpara se nëna ta ushqejë foshnjën, ta ndërrojë atë dhe më pas ta ushqejë. Kështu që në muajt e parë mirë është që foshnja të ndërrohet një herë në 4 orë. Sigurisht, nëse një foshnje ka bërë kakën në orare te tjera, pra pa shkuar ora e ndërrimi, duhet ndërruar.

Ndodh që foshnjat të skuqen në zonat intime (organet gjenitale). Për këtë ju duhet të flisni me pediatrit. Megjithatë duhet të dini disa gjëra që mund t'iu ndohmojnë. Për shembull, nëse foshnja është skuqur, ju duhet ta shpëlani në zonat e skuqura me një napë të njomur me ujë që keni zier kamomil. Pra zieni ujin me kamomil, lëreni të ftohet pak, lagni napën dhe fshini butë zonën e skuqur. Pasi e keni pastuar



me kamomil, mund të përdorni pak pudër. Ujin me kamomil që keni zier, përdoreni edhe sërish, vetëm ngrohëni pak. Pas muajit të gjashtë, pelenat ndërrohen njëherë në 4-5 orë.

Heqja e pelenave rekomandohet rreth moshës 2 vjeç. Nuk hiqen menjëherë, fëmija do kohën e vet sa të mësohet. Me më shumë vështirësi kontrollohet urina gjatë natës, ndaj për heqjen e pelenave gjatë natës i jepet fëmijës më shumë kohë.

## Këshilla për prindërit

Është shumë e rëndësishme që të jeni të qetë, sa më të qetë ju, aq më lehtë e qetësoni fëmijën.

### **Qetëso veten!**

Mund të jetë shumë lodhëse të merresh me një fëmijë që qan. Zakonisht të qarat e foshnjës tregojnë se

ka një problem. Nëse keni kontrolluar gjithçka, keni provuar të gjitha mënyrat për ta qetësuar dhe foshnja qan ende, ju mund të filloni të shqetësoheni. Nëse ju ndodh kështu, provoni disa nga këto veprime që mund t'iu ndihmojnë:

- Merru me diçka tjetër, bëj një pushim të vogël, qoftë dhe të shkosh për një shëtitje të shkurtër, pasi kjo mund të të ndihmojë. Kërko ndihmë nga familiarët!
- Telefono dikë: një familjar, ose një mike! Nganjëherë, vetëm të flasësh me dikë mjafton.
- Kujtoji vetes që të qarat nuk do të zgjasin përgjithmonë dhe që je një prind i mirë! Kujtoja vetes këto fjalë të rëndësishme.
- Mbaj mend: mos u dëshpëro! Dhimbja e barkut i ndodh bebeve që janë të shëndetshme dhe kalon brenda pak muajve.

# 3. ZHVILLIMI I FOSH NJAVE NGA JAVËT E PARA DERI NË MOSHËN 3 VJEÇ

Foshnjat rriten shpejt. Është shumë e rëndësishme që prindërit të dinë se çfarë duhet të bëjnë foshnjat në një moshë të caktuar. Më poshtë po përshkruajmë se çfarë bëjnë foshnjat sipas një kalendari moshor. Ju, si prindër, duhet ta vëzhgoni fëmijën tuaj dhe nëse vëreni se ajo nuk po i kryen veprimet tipike të moshës, mund të flisni me mjekun ose psikologun më të afërt.

## 4 muajsh

- Ndjek objektet me sy, kupton ngjyrat, dallon mes formave të ndryshme, fokusohet po kaq mirë sa edhe një i rritur, reagon ndaj tingujve, zërave, zileve dhe kthen kokën ndaj tyre.
- Ngre kokën dhe gjoksin lart, kap objekte, rrotullohet para dhe mbrapa.
- Gugat, imiton tingujt që prodhon vetë.
- Mban mend objekte e tinguj, zbulon dhe shikon duart dhe gishtat e tij.
- Fillon të përfshihet në ndërveprime (bën fytyrë të ngjashme me ato të njerëzve pranë ose imiton tingujt).

## 8 muajsh

- Reagon ndaj tingujve dhe melodive, lidh shikimin me dëgjimin, kap gjëra dhe i shikon nga afër.
- Rri ulur pa ndihmë, ecën këmba - dorës, kalon objekte nga njëra dorë në tjetrën.
- Imiton tinguj dhe përsërit rrokje: ma-ma, ba-ba. Dallon mes fytyrave të njohura dhe të panjohura, shfaq ankth nga të panjohurit, i kërkon objektet që i fshihen, përfshihet në lojë, imiton gjeste dhe veprime të të rriturve.

## 12 muajsh

- Ecën me pak ndihmë, kap me dy gishta (si pincë), fillon të hajë vetë.
- Përdor dhe kupton disa fjalë duke përfshirë dhe fjalën "jo".
- Kërkon për një objekt të fshehur në vendin e parë të fshehjes, por jo aty ku e ka parë objektin të fshihet, vetëdijësohet për ndarjen me atë që kujdeset për të, fillon të kuptojë lojën "gjasme" zakonisht me veprimtari si të ngrënit, të pirit, të fjeturit dhe të qarit.



## 18 muajsh

- Ecën pa mbështetje, përmirëson shprehitë e të ushqyerit të vetes, mund të zhgaravisë në letër, në mur, etj.
- Përdor dy fjalë në një fjali, emërton pjesët e trupit ose piktura të njohura për të.
- E kupton se objekti nuk humb kur e fshehin të rriturit, përpiqet të përdorë objekte për synimet e tij, përfshin një person tjetër në lojën simbolike.

## 24 muajsh

- Ecën, vrapon, ngjitet shkallë, mund të ngasë një biçikletë me tre rota, mund të flakë një objekt.
- Përdor 3 ose më shumë fjalë në fjali, ndjek urdhra të thjeshta me fjalë të qarta dhe fjali të shkurtra, për shembull: “Më jep topin e kuq”.
- Përdor objekte për të përfaqësuar objekte të tjera, për shembull një qese për një kapele, një shkop për një kalë.

## 4. KARAKTERISTIKAT E ZHVILLIMIT SHOQËROR

### 0-3 muaj

Foshnja reagon ndaj stimujve, tregon interes dhe kuriozitet, qesh me lehtësi.

### 3-6 muaj

Foshnja mund të parashikojë çfarë mund të ndodhë dhe përjeton zhgënjim nëse gjëja që ajo pret nuk ndodh. Ajo e tregon zhgënjimin nëpërmjet shqetësimit. Foshnja priret të reagojë ndaj asaj që i ofrojnë kujdestarët.

### 7-9 muaj

Foshnja preferon të ketë njerëz rrotull dhe të ketë vëmendjen e tyre. Ajo i shpreh emocionet si gëzim, frikë, zëmërim dhe habi duke iu përshtatur sjelljes së të tjerëve.

### 9-12 muaj

Foshnja është shumë e lidhur me kujdestarin dhe mund të frikësohet nëse i afrohet kush. Rreth moshës 1 vjeç, ajo i shpreh emocionet me qartë.

### 12-18 muaj

Foshnja vëzhgon mjedisin pa frikë, pasi ka siguri

që i vjen nga njerëzit përreth. Ata janë për të sigurua e folesë së vet. Ndërkohë që e njeh më mirë mjedisin rrotull vetes, foshnja ka më shumë besim në vetvete.

### 18-36 muaj

Fëmijët në këtë moshë përjetojnë shumë ankth sepse kuptojnë se janë të ndarë nga kujdestarët e tyre. Nëna dhe babai ikin në punë, merren me punë në shtëpi dhe nuk janë gjithë kohën me ta pranë. Ata përpiqen të shmangin ankthin e shkaktuar nga kjo ndarje duke u identifikuar me të rriturit në lojërat e tyre (unë jam babi, unë jam doktoresha, unë jam shitësja, unë jam polici). Nëse nëna e babai i japin fëmijës së tyre dashuri, besim dhe siguri në mënyrë të pandërprerë, fëmija do të zhvillojë ndjesinë që bota, veçanërisht ajo e njerëzve, është një vend i sigurt, se njerëzit janë të mirë dhe dashamirës. Nëse prindërit dhe kujdestarët e refuzojnë fëmijën ose e dënojnë atë, nëse ata plotësojnë më shumë nevojat e tyre sesa nevojat e fëmijëve, fëmija do të zhvillojë ndjenjën e mosbesimit. Ai nuk u beson as prindërve dhe as personave pranë tij. Ai do të rritet duke qenë vazh-

dimisht dyshues. Nuk duhet harruar se prindërit dhe kujdestarët nuk mund të jenë të përkryer në këtë pikë.

## Çfarë mund të bëjë prindi për zhvillimin shoqëror të foshnjës?

- Ji i ndjeshëm!
- Mëso ritmin natyral të fëmijës, gjërat që i pëlqejnë dhe ato që nuk i pëlqejnë! Sa më shumë të ndjeshëm të jeni me fëmijën, aq më pak rezistencë do të hasni tek ata më vonë!
- Shikoje veten si 'një derë e hapur' nga ku fëmija mund dalë të zbulojë botën dhe mund të kthehet të marrë mbështetje sa herë të dojë!
- Përpiqu të sigurosh një mjedis sa më të sigurt: Jo sende që mund të thyhen ose objekte që mund të marrin flakë!
- Shmang ndëshkimin fizik. Nuk është efektiv dhe... pikë!
- Jepi mundësi fëmijës (zakonisht 2, 1 është pak, 3 janë shumë!). *Për shembull, ke dëshirë*

*të lexojmë një libër apo ke qejf të shohim TV?*

- Mos ia ndërprit një veprimtari nëse nuk është e domosdoshme!
- Mos e ndërprit në mënyrë të menjëhershme veprimtarinë e fëmijës! Përpara se ta bësh këtë gjë, lajmëroje: *Pas pak duhet ta lëmë lojën!* Kjo gjë i jep mundësi fëmijës të përfundojë veprimtarinë ose të mendojë sesi mund ta përfundojë atë më vonë.
- Sugjeroji alternativa: *Pa shihe motrën, ajo e ka mbaruar supën!*
- Sugjero dhe mos komando! Përpiqu të jesh sa më e qeshur në kërkesat për fëmijën. Mos u prir drejt fjalëve të rënda, kërcënimit ose ndëshkimit!
- Për plotësimin e kërkesave, premtoi fëmijës diçka që i pëlqen.
- Kujtoje vazhdimisht fëmijën për gjërat që nuk duhet të bëjë! *Mos u afro tek soba, mund të digjesh!*
- Prit disa minuta përpara se të bësh një kërkesë të re!
- Mos prit shumë vetëkontroll tek fëmija gjatë periudhave të stresit!



## 5. SI PO ZHVILLOHET FËMIJA IM?

### Mendja e bukur e foshnjës

Foshnja rritet, ndryshon format dhe përmasat e trupit. Ai zgjatet, shton në peshë, i drejtohet trupit, i qartësohen tiparet. Rritja e fëmijës është shumë e bukur, prindërit i ngazëllen! Po të mos harrojmë se gjëja me e rëndësishme që i ndodh fëmijës është zhvillimi. Zhvillim do të thotë që gjymtyrët në trupin e tij mësojnë të kryejnë funksione të reja. Duart, sytë, lëkura, goja, truri fitojnë pambarimisht funksione të reja. Lëvizjet e trupit bëhen përherë e më komplekse, fëmija kupton rolin e mjedisit rrotull vetes, njeh të tjerët dhe prezanton veten, luan dhe kupton rregullat e lojës, njeh dhe kontrollon emocionet dhe i përshtat ato me të të tjerëve. Më poshtë do të flitet për disa nga karakteristikat e zhvillimit të foshnjave në tre vitet e para të jetës që janë jashtëzakonisht shumë të rëndësishme. Më poshtë do të përshkruajmë drejtimit në të cilat zhvillohet fëmija juaj, përveç atij fizik. Zhvillimi mendor, zhvillimi social (aftësia e fëmijës për të njohur dhe ndërvepruar me të tjerët), zhvillimi gjuhësor (njohja dhe përdorimi i qëllimshëm i gjuhës) dhe zhvillimi emocional (njohja e emocioneve të të tjerëve dhe rregullimi i emocioneve të veta). Prindi e ndjek me kujdes zhvillimin e fëmijës në këto fusha. Nëse ai vëren se fëmija nuk po zhvillohet si duhet në një fushë të caktuar (nuk kupton dhe ndërvepron me mjedisin kur rritet, nuk shoqëro-

het me të tjerët, është i tërhequr, ka shumë turp, nuk po i vjen goja, apo po bëhet i papërmbajtshëm, zemërak, i mbrapsht), prindi duhet të flasë me mjekun ose psikologun më të afërt. Duhet mbajtur parasysh që çdo fëmijë është unik dhe si i tillë ka ritmin e tij/saj të zhvillimit. Ju duhet t'i jepni nxitjen e duhur për të ndihmuar zhvillimin e tij/saj.

### Si i sheh bebi im njerëzit që hyjnë dhe dalin në shtëpi?

Marrëdhëniet që vendosin foshnjat me të tjerët ndikohen shumë nga niveli i zhvillimit. Ato ndikohen nga zhvillimi fizik (ecja, vrapimi), zhvillimi njohës i mendjes (loja, imitimi, kujtesa, të kuptuarit), zhvillimi gjuhësor (që i lejon foshnjat të komunikojnë), zhvillimi emocional (që i lejon t'u përkushtohen të tjerëve) dhe zhvillimi social, (i cili lidhet me përvetësimin e rregullave të familjes dhe më gjerë).

Është aftësia e prindit të përshtasë reagimet e tij me ato të fëmijës. Kur prindi e përshtat sjelljen e tij me reagimet e fëmijës, ai e ndihmon atë të luajë me të tjerë, si edhe të kontrollojë ndërveprimin me të tjerët. Prindi vëzhgon me kujdes zhvillimin social të fëmijës së tij. Nëse vëren diçka që nuk shkon, ai bisedon me mjekun, edukatoren e fëmijës ose psikologun.





## 6. LOJA

Kur flasim për zhvillimin e aftësisë për të njohur mjedisin do të kemi parasysh sa dhe si luan fëmija me objektet përreth dhe me të afërmit (prindërit, motra e vëllezër, bashkëmoshatarë, kujdestarë dhe me kafshët). Loja është baza që zhvillon gjuhën dhe mendjen e fëmijës. Lojën fëmija e mëson së pari me objektet. Të ngrejë e të ulë sende është një aftësi komplekse. Fëmija juaj do të kalojë një pjesë të madhe të vitit të parë duke u munduar të perfeksionojë këto aftësi. Mënyra më e mirë për të siguruar zhvillim të mirë aftësish është të ofrosh shumëllojshmëri objektesh. Duke vëzhguar objektet, ai mëson gjatë gjithë kohës. Ai mëson si ndjehen dhe si sillen ato. Ja disa ide për të ndihmuar fëmijën tuaj të mësojë duke luajtur me llojshmëri objektesh të padëmshme dhe interesante:

- Aty nga mosha 4 deri 5 - muajshe, foshnjat arrijnë të kapin, të shtrëngojnë dhe të mbajnë objekte në duar. Ata e shikojnë me ngulm objektin e kapur. Kjo shprehi, në dukje e thjeshtë, e bën gati foshnjën për të menduar më vonë me mendjen e tij.

- Në moshën 9 - muajshe, shumica e foshnjave duan t'i kuptojnë objektet: I tundin, i kthejnë mbarë e prapë, i provojnë duke i përplasur me objekte të tjera. Por ato nuk njohin ende funksionin edhe përdorimin e këtyre objekteve.

- Në moshën 12 - muajshe, foshnja i sheh objektet me më shumë kujdes, sidomos ato që fut në gojë.

- Në moshën 15 deri 18 - muajshe, fëmija fillon përpjekjet e para për t'i përdorur objektet në mënyrën e duhur. Për shembull, mund të provojë të pijë prej një gote.

- Në moshën 21 - muajshe, ata përdorin më shumë objekte bashkë në mënyrën e duhur. Për shembull, fëmija ushqen një kukull me lugë, etj.

- Në moshën 24 - muajshe, loja bëhet më realiste, më e vërtetë.

- Në moshën 3 vjeç, fëmija mund ta shohë kukullën si një njeri imagjinar, të flasë me të, të dalë të shëtisë dhe të bëjë punët.

Loja është një mjet i fuqishëm edhe i zhvillimit social. Çfarë mund të bëjë prindi që të ndihmojë fëmijën të futet në lojë?

1. Kur fëmija shfaq kënaqësi me lodrat dhe shoqërinë tuaj, do t'i duhen gjëra që ta ndihmojnë të njohë ngjyrat, format dhe tingujt. Çfarë mund t'i pëlqejë?

- **Libra të thjeshtë me piktura.**
- **Muzikë, këngë dhe vjersha.**
- **Instrumente të thjeshta muzikore.**

2. Kur fëmija zgjatet të arrijë dhe kapë gjëra me të dyja duart, ai do të dojë gjëra që e ndihmojnë të

përdorë duart dhe gishtat për të kapur, tërhequr e shtyrë. Çfarë mund t'i pëlqejë?

- **Lodra për ndërtim apo për të bërë kul-la.**
- **Lodra me forma.**

3. Kur fëmija ulet në tokë përpara se të mundet të lëvizë, do të ketë nevojë për gjëra që e inkurajojnë të fillojë të lëvizë. Çfarë mund t'i pëlqejë?

- **Bllloqe të buta dhe topa për të hedhur.**
- **Objekte që rrotullohen para-prapa.**

## Të bësh lodra për foshnja dhe fëmijë

Prindërit mund të ndiejnë shumë presion që t'u japin bebeve të tyre shumë lodra. Por ata mund të jenë të sigurtë që fëmijët do të rriten dhe zhvillohen po aq mirë me lodra të thjeshta, të bëra në shtëpi dhe me një hapësirë të pastër e të padëmshme për të luajtur. Fëmijët e vegjël nuk kanë nevojë për shumë lodra të blera dhe as nuk kanë dëshirën të kenë lodra më të reja. Sugjerime për lodra që mund të bëni vetë në shtëpi:

### **Kuti me vrima**

Për ta bërë këtë lodër do t'iu duhen kuti me kapak (kanaçe bosh kafeje, kuti e madhe plastike, kuti këpucësh) dhe objekte të vogla të padëmshme (kapëse rrobash, bllloqe të vogla, rrota druri, topa të vegjël mbi 7 cm diametër).

Lajeni ose pastrojeni kutinë dhe lëmoni ndonjë cep

të mprehtë! Mund të përdorni letër smerili ose të vendosni letër ngjitëse anësore. Prisni një vrimë më të madhe se madhësia e objektit të vogël që do të futet aty. Sigurohuni që vrima nuk ka anë të mprehta. Pastaj vendoseni kapakun përsëri mbi kuti.

### **Ide loje**

- Hidhni objektet e vogla në vrimat në kapak.
- Flisni për zhurmat që bën kutia kur e tundni me gjërat brenda.
- Provoni t'i hidhni gjërat në kuti me rradhë.
- Përkruani sesi e hiqni kapakun për t'i nxjerrë gjërat.

### **Kukull me çorape**

Për ta bërë këtë kukull do t'iu duhet një çorape dhe disa gjëra për t'i qepur sipër për të bërë një fytyrë. Përdorni rruaza ose pulla për sytë dhe hundën dhe një rrip për gjuhën, si dhe lesh për flokët.

### **Ide loje**

- Vendoseni dorën brenda çorapes. Tregojini fëmijës fytyrën e kukullës. Bëjeni kukullën të flasë me fëmijën.
- Lëreni fëmijën ta vendosë dorën brenda çorapes.

### **Lodra që bëjnë zhurmë**

Për këtë lodër do t'iu duhen kutia me kapak, letër ngjitës i fortë dhe objekte të vogla, legume të thara, oriz, zilka dhe kopsa për t'i futur në kuti. Sigurohuni që kutia është e parrezikshme. Lëmojini anësoret.



Vendosni një lloj objekti në secilën kuti. Ngjiteni fort kapakun te kutia. Sigurohuni që fëmija nuk do të mund ta heqë ngjitësen. Mundohuni të bëni të paktën tre lodra të tilla.

### Ide loje

- Tundni secilën. Lëreni fëmijën të dëgjojë zhurmat e ndryshme.
- Vendoseni njerën prapa kurrizit ose nën një copë. Tundeni dhe pyesni fëmijën se cila është.

### Çanta me fasule

Për ta bërë këtë lodër do t'iu duhen katrorë të vegjël cope, gjilpërë, pe dhe kokrra bathe të thara për mbushjen, bizele, fasule, oriz dhe misër.

Vendosni dy katrorë cope bashkë që faqet e jashtme të takohen. Qepni imët anët bashkë dhe gjysmën e anës së fundit. Qepeni dy-tre herë që të siguroheni që gjërat nuk do të dalin jashtë. Kthejeni copën mbarë. (Faqet që doni të shihni duhet të jenë jashtë). Vendosni një lloj mbushjeje në çantë. Mos e mbushni plotësisht, le të jetë pak e shtypshme. Qepini anën e fundit. Vizatoni një fytyrë mbi çantën me bathë nëse mendoni se fëmijës do t'i pëlqejë.

### Ide loje

- Bëni dy ose tre çanta të ndryshme të mbushura me fasule, oriz, etj. Lëreni fëmijën të mbajë secilën.
- Kur fëmija është rreth 12 - muajsh, mund të lu-



ani me hedhje e pritje, ndërsa qendroni ulur në tokë. Hidhjani çantën me fasule atij dhe lëroni t'ua hedhë mbrapsht.

### **Brumë për të luajtur**

Për të bërë brumë do t'iu duhen: 1 filxhan kripë, 1 lugë vaj vegjetal, 2 filxhanë miell, tas i madh, 1 filxhan ujë dhe ngjyrues ushqimi.

Me duar përzieni kripën, miellin, ujin dhe vajin në një tas të madh. Ndajeni brumin në dy-tre topa të vegjël. Hidhni disa pika ngjyrues ushqimi në secilin top. Përziejeni ngjyruesin me duar. Mabajeni brumin lodër në kuti plastike me kapakë dhe ruajeni në frigerifer.

### **Ide loje**

- Përdorni copa biskotash për të bërë forma të ndryshme. Ndhimoheni fëmijën të ndajë format e biskotave.
- Bëni forma të thjeshta. Merrni një copë të vogël brumi dhe rrotullojeni nëpër duar. Ndhimoheni fëmijën të bëjë një rreth, një "s" apo një fytyrë. Flisni për secilën formë.

Është e rëndësishme ta ndihmoni fëmijën ta përdorë brumin e lojës me kujdes. Shumica e fëmijëve do të duan ta shijojnë. Kjo nuk do t'i sëmurrë, por nuk është ide e mirë që ta hanë.

### **Billoqe**

Për ta bërë këtë lodër do t'iu duhet kuti qumështi, ngjitëse, gërshërë. Lajeni kutinë mirë dhe prijeni pjesën e sipërme. Vendosni një kuti brenda tjetrës, pastaj ngjitini bashkë. Mund të vendosni edhe gjëra

të vogla brenda kartonit para se ta ngjisni. Kështu kutia do të bëjë zhurmë. Mundohuni të bëni blloqe të masave të ndryshme.

### **Ide loje**

- Ndhijeni fëmijën të bëjë kulla me blloqe.
- Tregojini fëmijës si të ndërtojë një shtëpi me blloqet.
- Mësojini fëmijës si të bëjë një vijë të gjatë me blloqe.
- Lëreni fëmijën t'i hedhë blloqet në një kuti apo kosh të madh.

### **Lodra me fill**

Për të bërë lodra me fill do t'ju duhet rul bosh i letrës higjienike, makarona tub apo unaza perdeshe. Mund edhe të prisni forma kartoni dhe t'i bëni vrima. Për fill mund të përdorni fill plastik apo gome.

### **Ide loje**

- Flisni për objektet që fëmija juaj po lidh me fill.
- Nëse keto objekte kanë ngjyra të ndryshme, mund të praktikoni të bëni një model.
- Kjo është një mënyrë e mirë për të praktikuar numërimin: 1, 2, 3 dhe sa herë që një objekt shtohet në varg.

### **Imitimi**

Brenda 2 muajve të para, foshnja bën disa imitime që duken si lojë me ata që kujdesen për të. I sapolinduri mund të imitojë deri edhe shprehjet e fytyrave. Por imitimet e hershme zhduken pas muajit të dytë dhe rishfaqen disa muaj më vonë. Në moshën 3 deri 4 -

muajshe, foshnjat dhe nënat përfshihen në një lojë të folurit me njëri-tjetrit, në të cilën foshnja duket se përpiqet të përsëris tingujt e nënës. Zakonisht është nëna ajo që fillon e para të imitojë tingujt e foshnjës dhe pastaj bëhet e vështirë të thuhet se kush është duke imituar tjetrin.

Në muajin 6-7, foshnjat imitojnë gjeste në mënyrë shumë të saktë. (Gjestet e duarve janë të parat që imitohen).

Në moshën 9 - muajshe, fëmijët imitojnë gjeste të reja më komplekse.

Gjatë vitit të dytë të jetës, fëmijët janë në gjendje të imitojnë seri të tëra gjestesh dhe veprimesh.

Nga mosha 18 - muajshe, foshnja imiton diçka që nuk është aty (një kalë, një makinë).

### **Kujtesa**

Në moshën 4 - muajshe, foshnjës i pëlqen të shohë objekte të reja jashtë shtëpisë, duke treguar me këtë se ai i njeh tashmë dhe i mban mend objektet në shtëpinë e tij. Ka shumë veprime që tregojnë se fëmija po mban mend. Për shembull, një foshnjë që imiton mban mend tingujt apo veprimet e personit tjetër, foshnjat që kërkojnë në vendin ku është fshehur një lodër tregojnë se mbajnë mend vendin ku ajo është fshehur. Foshnjat, që shumë të vogla kanë një kujtesë pamore mjaft të fortë.

Foshnjat 5 - muajshe mbajnë mend deri 48 orë më vonë njerëzit ose lodrat, ndërsa fotografitë e fytyrave njerëzore i kujtojnë deri edhe 2 javë më vonë. Po ashtu, foshnjat kanë edhe kujtesë afatgjatë. Foshnjat mbajnë mend më gjatë pamjet ku ka lëvizje ose muzikë.



## 7. SI NDIHET FËMIJA IM?

Foshnja ka emocione. Ajo janë rezultat i rritjes. Shfaqja e emocioneve është e lidhur me vetëdërgjegjësimin, të kuptuarin se foshnja është qenie më vete, e shkëputur nga njerëzit dhe sendet përreth. Emocionet janë të pranishme që në lindje.

Foshnjat provojnë alarm për shkak të dhimbjes, neveri për shkak të një shijeje ose ere të keqe, frikë nga shumë të panjohura. Reagimet emocionale të foshnjave na ndihmojnë të kuptojmë gjendjen e tyre. Ato qajnë kur duan diçka, buzëqeshin ose qeshin kur ndihen mirë. Emocionet e fëmijëve marin disa trajta, si:

### E qara

E qara është mënyrë shumë e fuqishme, ndonjëherë e vetmja mënyrë, nëpërmjet së cilës fëmija mund të komunikojë. Ka 4 tipa të qarash:

- E qara për shkak të urisë.
- E qara për shkak të zemërimit.
- E qara për shkak të dhimbjes.
- E qara për shkak të dëshirës për të pasur diçka të pamundur.

### Si duhet reaguari ndaj një bebeje që qan?

Shpesh herë të rriturit mendojnë se nëse i përgjigjen pozitivisht një fëmije që qan, ai mund të përkëdhelet. Një fëmijë i cili gjithmonë ka marrë përgjigje kur ka qarë, priret të ketë më shumë vetëbesim në krahasim me fëmijët e tjerë ndaj të qarave të cilëve nuk është reaguari. Gjithashtu, fëmijët të cilëve iu është përgjigjur kur kanë qarë, në fund të vitit të parë qajnë më pak. Ata e zëvendësojnë të qarën me forma të tjera komunikimi: gjeste ose shprehje të emocioneve në fytirë.

### Buzëqeshja

Buzëqeshja spontane e fëmijës është rezultat i vepërimitarisë së sistemit nervor. Ajo shfaqet pa stimulim të jashtëm dhe shumë shpesh kur fëmija është duke fjetur. Gjatë javës së dytë deri në një muaj, buzëqeshja është më e shpeshtë. Fëmijët buzëqeshin nëse të rriturit përplasnin duart ose kur dëgjojnë një zë të njohur. Gjatë muajit të dytë, ata i buzëqeshin më shumë njerëzve që njohin dhe më pak ose fare atyre që nuk i njohin.

## Reagimi emocional ndaj gabimeve

Fëmijët fillojnë të kuptojnë se cilat gjëra nuk pëlqehen nga prindërit. Ata mund të mos kryejnë më diçka, nëse kuptojnë që prindi po afrohet. Reagimi me frikë ndaj të rriturve nuk e ndihmon fëmijën.

## Humori

Humori është stili karakteristik i reagimit të fëmijës ndaj njerëzve ose situatave. Fëmijët dallohen në bazë të humorit:

### Fëmija i lehtë

- Reagon mirë ndaj stimuljeve të rinj dhe ndryshimeve.
- Ka orar të rregull të gjumit dhe të ushqimit.
- Përshtatet lehtësisht me ushqimet e reja.
- I buzëqesh të panjohurve.
- Përshtatet lehtësisht në situatat e reja.
- Përballet pa vështirësi me situata alarmante.
- Humori i tij kryesisht është pozitiv.

### Fëmija i vështirë

- Reagon negativisht ndaj stimuljeve të rinj dhe ndryshimeve.
- Gjumi është i çrregullt dhe marrja e ushqimit nuk ndjek një orar të caktuar.
- I pranon me vështirësi ushqimet e reja.
- Është dyshues ndaj të panjohurve.
- Përshtatet me vështirësi në situatat e reja.

- Qan shumë dhe qesh me vështirësi.
- Humori i tij kryesisht është i keq.

### Fëmija me humor të luhatshëm (me hënë)

- Reagon me vështirësi ndaj stimuljeve të rinj dhe ndryshimeve.
- Fle dhe ushqehet sipas një ritmi më të rregullt në raport me fëmijët e vështirë.
- Në kontaktet e para me stimujt e rinj është paksa negativ. Me kalimin e kohës këto raporte priren të përmirësohen.
- Humori i tij është herë pozitiv, herë negativ,

Emocionet e tyre janë urë lidhëse midis foshnjave dhe njerëzve të tjerë. Karakteristikat e zhvillimit emocional përcaktohen nga ora biologjike e maturimit të trurit. Por ritmi i kësaj ore biologjike mund të ndikohet nga faktorë mjedisorë. Për shembull, fëmijët e abuzuar shfaqin frikë shumë muaj më shpejt se fëmijët e rritur në kushte normale.

### 0-6 muaj

Foshnja shfaq zemërim, habi, gëzim, frikë dhe trishtim.

### 18-24 muaj

Foshnja shfaq ndjeshmëri, xheloz, turp, habi dhe bezdi.

### 30-36 muaj

Fëmija shfaq turp, faj dhe krenari.



## Dallimet midis vajzave dhe djemve

Shpesh herë fëmija identifikohet me gjininë e tij. Shpesh herë mendohet se një vajzë qan për shkak të frikës, ndërsa një djalë sepse është i nevrikosur. Vajzave u jepen kukulla, ndërsa djemve makina. Kuj-

destarët janë më emocionale me vajzat dhe ky është shkak i ndoshta që vajzat i interpretojnë më mirë emocionet kur rriten në raport me djemtë.



## 8. KARAKTERISTIKAT E ZHVILLIMIT TË EMOCIONEVE

### Si komunikon bebi im!

Të folurit vjen tek fëmija po aq natyrshëm sa vijnë edhe këmbët. Fëmijet komunikojnë në mënyra të ndryshme në përputhje me moshën dhe zhvillimin e tyre. Ata komunikojnë përmes të qarit, të qeshurës, lëvizjeve të trupit, mimikes së fytyrës dhe përmes fjalëve. Ndaj për të krijuar një marrëdhënie të mirë me fëmijët është e rëndësishme që të kuptojmë sesi fëmijët e moshave të ndryshme komunikojnë me ne:

### Si mund të ndihmoj të folurin e fëmijës?

#### Foli foshnjës!

Rrugët e komunikimit me një bebe janë të panumërta dhe çdo prind përdor disa më shumë se të tjerat. Ja disa prej tyre që ju mund t'i përdorni tani apo në muajt e ardhshëm. tregojini atij/asaj me emër lodrat, sendet apo veprimet e njerëzve përreth dhe thirreni në emër. Këndojini foshnjës tuaj.

#### Belbëzoji!

Kur një bebe belbëzon, ajo përsërit rrokjet. Nëpërmjet rrokjeve ti mund të luash me foshnjën. Ajo mund të imitojë rrokjet dhe ti mund të imitosh rrokjet e saj. Mund të krijoni një lojë si “dee- dee, daa-daa”.

#### Imito!

Bebeve iu pëlqen shumë t'i imitosh. Kur bebja gugat, ashtu bëj dhe ti, kur ajo bën “ah” bëje dhe ti. Imitimi shpejt do të bëhet një lojë që të dy do ta pëlqeni dhe që do ta ndihmojë beben të fillojë të imitojë gjuhën tuaj.

#### Thekso imitimet!

Kur rritet numri i imitimeve që lëshon foshnja, rritet dhe mundësia për të bërë “qejf” duke imituar njëritjetrin. Bebi thotë “ba-ba-ba” dhe ju përgjigjeni me një “ba-ba-ba”. Bebi thotë “Ta-ta-ta” dhe ju i përgjigjeni “Ta-ta-ta”. Ju mund të vazhdoni këtë dialog derisa të mërziteni të dy. Nëse bebit i pëlqen, ju mund të propozoni rrokje të reja ( psh “ga-ga-ga”) duke

Në lindje	Foshnjat mund të kuptojnë të folurën, qajnë dhe mund të reagojnë ndaj tingujve.
1 ½	Foshnjat gugasin dhe qeshin.
3 muajsh	Luajnë me tingujt e gjuhës.
5-6 muajsh	Artikulojnë bashtingëllore dhe përpiqen t'i lidhin ato që shohin ose dëgjojnë.
6-10 muajsh	Artikulojnë zanore dhe bashtingëllore bashkë (rrokje).
9 muajsh	Përdorin gjestet për të komunikuar.
9-10 muajsh	Fillojnë të kuptojë fjalët që përdoren më shpesh si “jo” ose “po”, emrin e tyre ose të personave përreth.
10-14 muajsh	Thonë fjalët e para dhe imitojnë tingujt bashkëtingëllore.
13 muajsh	Kuptojnë se emrat përdoren edhe kur objektet që ato emërtojnë nuk janë aty.
14 muajsh	Përdorin gjeeste me kuptim.
16-24 muajsh	Mësojnë shumë fjalë të reja, zgjerojnë fjalorin (50-400 fjalë), përdorin folje dhe mbiemra. Përdorin fjali me dy fjalë.
18-24 muajsh	Thonë fjalitë e para të plota.
20 muajsh	Përdorin më pak gjeeste dhe emërtojnë me fjalë më shumë gjëra.
20-22 muajsh	Kuptojë më shumë, ndjekin urdhëra të thjeshta.
	Marrin objekte nga dhoma tjetër kur u kërkohet.
	Tregojnë me gisht disa pjesë të trupit kur u kërkohet.
	Tregojnë me gisht objekte interesante dhe ngjarje që duan që ju t'i shihni.
	Sjellin gjëra për t'ua treguar.
24 muajsh	Tregojnë me gisht objekte që ju t'i emërtoni.
	Emërtojnë objekte dhe figura të zakonshme kur u kërkohet.
	Pëlqejnë të luajnë role (përdorin gjeeste dhe fjalë me ju apo me kafshë pellushi të preferuara).
	Mësojnë rreth një fjalë të re në javë teksta u afrohen ditëlindjes së dytë.
	Përdorin shumë fjali me dy fjalë. Dëshirojnë shumë të flasin. Tregojnë shumë pjesë trupi dhe objekte të zakonshme.
30 muajsh	Tregojnë piktura në libra. ndjekin komanda me 2 hapa
	Thonë rreth 50-100 fjalë.
	Thonë disa fraza me 2 fjalë si “babi ik”, “kukulla imja”, “të gjitha iku”. Mund të thonë fraza me tre fjalë si “une dua lëng” apo “unë iki, pafshim”. Kuptohen çfarë thonë.
36 muajsh	Mësojnë fjalë të reja gati çdo ditë. Kuptojnë shumë mirë. Bëjnë pak gabime gramatikore.
	Thonë mbi 1000 fjalë. Bëjnë pak gabime në lidhjen e fjalëve dhe fjalive.
	Ndjekin komanda me 2 apo 3 pjesë.
	Njohin dhe identifikojnë afërsisht të gjitha objektet dhe pikturat e zakonshme.
	Kuptojnë shumicën e fjalive.
36 muajsh	Kuptojnë marrëdhëniet fizike (mbi, brenda, nën).
	Përdorin fjali me 4-5 fjalë.
	Mund të thonë emrin, moshën dhe gjininë e tyre.
	Përdorin përemra (unë, ti, mua, ata) dhe disa fjalë në shumës. Të panjohurit mund të kuptojnë shumicën e fjalëve të tij.

nxitur imitimin e tyre. Po nëse bebit kjo nuk i pëlqen, ndërpriteni përpjekjen. Pas pak muajsh do të shihni se bebi juaj do të fillojë të imitojë fjalët tuaja pa ia kërkuar ju.

### **Nxite të thotë fjalë!**

Para fundit të vitit të parë, foshnja thotë fjalën e parë. Ti mund të ndihmosh foshnjën të zgjerojë fjalorin e saj duke folur me të, duke i mësuar fjalë të reja dhe duke e ndihmuar të shqiptojë këto fjalë me korrektesë. Nëse nuk e kupton se çfarë po thotë foshnja, buzëqeshi dhe thuaji diçka. Mos harroni: fëmijët dinë shumë më tepër fjalë nga ç'thonë.

### **Nxiteni të thotë fjalë!**

Ndihmoje foshnjën të mësojë një strukturë të rregullt fjalie. Psh, nëse vajza thotë: 'Këpucët Ana', ju përpiquni të përmirësoni këtë strukturë fjalie duke thënë: 'Këpucët e Anës'.

### **Lexoji fëmijës!**

Leximi është një mënyrë e mrekullueshme për ta prezantuar fëmijën me gjuhën. Fëmijët kanë shumë qejf të dëgjojnë të njëjtën histori të përsëritur. Ata pëlqejnë sidomos librat me shumë figura, vjersha që të mbeten në mendje dhe objekte të njohura. Përdorimi i librave apo revistave me shumë figura i ndihmon ta mësojnë gjuhën me dëshirë. Kështu, merrini fëmijët të krahë dhe kaloni një kohë të qetë, të pazuar me libra, inkurajojeni fëmijën të kthejë faqet dhe të tregojë atë që sheh, pyeteni sesi persondazhet mund të ndjehen dhe mendoni bashkë se

çfarë do të ndodhë në vazhdim. Pas çdo leximi, bëj pyetje të hapura. Pra pyete: "Çfarë po bën macja" dhe jo "A po fle macja"? "Çfarë ngjyre ka shtëpia"? Dëgjoje fëmijën me vëmendje dhe jepi mundësi të vetëkorrigjohet përpara se ta korrigjosh ti!

### **Bëj lojra fjalësh!**

Luani lojra fjalësh me fëmijën tuaj edhe para se ai të thotë fjalët e para. Një lojë me vlerë që mund të përdoret që herët është të tregoni me gisht objekte specifike duke thënë emrin e tyre dhe pastaj ta nxitni fëmijën ta përsërisë atë emër. Mund ta bëni këtë spontanisht, sa herë që ju jepet mundësia. Për shembull, mund t'i thoni emrat e rrobave kur e vishni. Kujtesa e fëmijës së vogël është shumë e shkurtër, kështu që emri i objektit duhet thënë kur fëmija e shikon atë.

### **Emërto!**

Fëmijët i mësojnë fjalët një e nga një. Mundohuni të thoni me zë të lartë të gjitha gjërat në botën e tij: çfarë shihni në shtëpi, gjatë shëtitjes ose në dyqan. Kjo e ndihmon atë të kuptojë se çdo fjalë ka një kuptim. Flisni për çfarë jeni duke bërë. Ndërsa bëni punët e përditshme, tregojini fëmijës çfarë po bëni dhe kërkojini të përfshihet. Kjo e ndihmon atë të njohë gjuhën e jetës së përditshme.

### **Bej komente!**

Mos bëj asnjë lëvizje afër bebes pa e komentuar. Trego procesin e veshjes: "Tani po të vë pampersin...Ja bluza u fut në kokë...tani po të kopsit



kominoshet". Në kuzhinë përshkruani procesin e larjes së pjatave ose procesin e bërjes së salcës së makaronave. Gjatë banjës, shpjego sapunin dhe shplarjen dhe faktin që shampoja e bën flokun të ndritshëm dhe të pastër. Nuk ka rëndësi që bebja s'iu kupton. Përshkrimet e vazhdueshme ju ndihmojnë të flisni dhe e bëjnë beben t'iu dëgjojë, duke e futur në rrugën e të kuptuarit.

### **Ruaj nivelin e të folurit të fëmijës!**

Flisni për sendet që fëmija i kupton. Mundohuni të pershtatni atë që thoni me aftësinë e fëmijës për të kuptuar. Përdorni të njëjtën fjalë në mënyra të ndryshme. Flisni në nivelin e shikimit të fëmijës suaj sa herë që është e mundur.

### **Dëgjoje fëmijën!**

Fëmijët duhet të mësojnë të dëgjojnë dhe prindërit duhet të mundohen t'i dëgjojnë fëmijët e tyre. Mos e korrigjoni gjuhën e fëmijës tuaj. Mundohuni të kuptoni çfarë thotë edhe nëse është e pasaktë. Kjo e ndihmon fëmijën të kuptojë se çfarë thotë apo mendon. Ai do të jetë më i gatshëm të dëgjojë kur ju flisni me dhembshuri dhe mirëkuptim.

### **Tregoji përralla!**

Fëmijët kanë shumë dëshirë të dëgjojnë përralla, sidomos ato që përsërisin fjali argëtuese dhe me rimë. Përrallat me objekte, njerëz dhe kafshë të njohura janë të mrekullueshme për fëmijët.

## **Shikoje në sy!**

Shikojeni në sy fëmijën kur i flisni. Kini kontakt fizik në vend që t'i flisni sipër kokës, sepse kjo do ta bëjë të ndihet i rëndësishëm dhe i respektuar.

## **Bëji pyetje!**

Të mësuarit e një gjuhe është proces aktiv. Ju duhet të mundoheni t'i bëni shumë pyetje fëmijës dhe ta inkurajoni të përgjigjet. Për shembull, “Çfarë kënge do të këndojmë”? Kjo i jep atij mundësi të përdorë fjalët që di. Shumë pyetje mund ta shqetësojnë fëmijën. Është e rëndësishme të gjendet ekuilibri i duhur.

## **Përsërit!**

Përsërisni çfarë po thoni, sipas nevojës. Përsërisni atë që thotë fëmija juaj në një mënyrë tjetër “Lëng? Do prap lëng portokalli”? Kjo tregon që ju e kuptoni dhe ju jep rastin t'i përforconi gjuhën dhe t'i mësoni fjalë të reja.

## **Ji një shembull i mirë për fëmijën!**

Fëmija juaj ju ndjek me shumë kujdes. Nëse ju i flisni të tjerëve me mirësi dhe respekt, ai do të ndjekë shembullin tuaj dhe do të imitojë mënyrën dhe tonin tuaj, ndërkohë që shton fjalorin e tij.

## **Inkurajo lojën me role!**

Fëmijët shpesh i shprehin ndjenjat më lirshëm kur janë në një rol. Për shembull, një fëmijë mund të flasë për ndjenjat e arushit të tij, sesa për të vetat.

## **Kërkoji mendim!**

Mos prisni derisa fëmija të jetë në gjendje të përgjig-

jet saktë për të bërë pyetje. Mendoni për veten sikur jeni gazetar dhe për beben sikur është e intervistuar. Pyetjet mund të ndryshojnë sipas ditës: “Do të veshësh pantallonat e kuqe apo fustanin rozë”, “A nuk është qielli shumë i bukur sot”, “Të blej mashurka për darkë apo bamje”? Prisni për përgjigje dhe pastaj jepeni përgjigjen vetë, me zë të lartë: “Mashurka? Mirë të shkoi mendja”.

## **Jepi kohë fëmijës të përgjigjet**

Studimet tregojnë se fëmijët, prindërit e të cilëve flasin me ta dhe jo u flasin atyre, mësojnë të flasin më shpejt. Jepini bebes mundësinë të bëjë një gurgullimë, belbëzim apo gugatje herë pas here. Gjatë komenteve tuaja, lini hapësirë dhe kohë që edhe ai/ajo të përgjigjet në mënyrën e vet.

## **Mbaje bisedën të thjeshtë në shumicën e kohës!**

Megjithëse kur është bebe fëmija kënaqet edhe po t'i lexosh gazetën, kur rritet pak, duhet t'ia bësh më të qartë të folurit, më të lehtë të kuptuarit e fjalëve të veçanta. Ndaj kur fëmija nuk flet ende, përpiquni të përdorni fjalë dhe fjali të thjeshta: “Shihe dritën”, “Mirupafshim”.

## **Leri përemrat mënjane!**

Është e vështirë për një bebe të vogël të kuptojë dallimin midis “Unë” dhe “Mua” ose “ti” dhe “ai ose ajo” që është mami, babi apo gjyshja, varet se kush po flet. Shumicën e kohës quajeni veten “mami” ose “babi” dhe thirreni beben me emër: “Tani mami do të ndërrojë pampersin e Anës”.

### **Fol në kohën e tashme!**

Fillimisht bebes mund t'i flasësh për çdo gjë, pasi nuk kupton shumë. Por kur fillon të kuptojë, është mirë që të flasësh për atë që bebjja po sheh apo po ndjen në atë çast. Një bebe e vogël nuk ka kujtesë për të kaluarën apo konceptin e të ardhmes.

### **Shprehu me muzikë, ritëm!**

Mos u shqetësoni nëse nuk këndon bukur, bebet e vogla nuk kanë aspak naze kur është fjala për muzikën. Atyre do t'iu pëlqejë çfarëdo që të këndon, këngë apo ninullë. Dhe shoqërojni me duar këngët tuaja. Bebjja do t'iu lërë të kuptoni cilat janë këngët e preferuara dhe do të presë që ju t'i këndon ato vazhdimisht, pa fund.

### **Lexo me zë të lartë!**

Dhe pse në fillim fjalët nuk do të kenë kuptim, nuk është kurrë herët për të filluar leximin e disa vjershave të thjeshta. Kur nuk jeni në humor për biseda me beben, lexojini librat që ju pëlqejnë juve apo gazetën e ditës.

### **Merr mesazhe nga fëmija!**

Biseda dhe të kënduarit papushim, mund ta lodhin beben. Kur ajo jep shenja se po mërzitet, pë shembull, s'e ka mendjen, fillon të grindet, mbyll sytë apo i çon nga ana tjetër, bëni pak pushim.

### **Ngadalëso ritmin kur duhet!**

Kur foshnja fillon të përpiket të kuptojë gjuhën tonë të vështirë, të folurit e shpejtë, ne duhet ta ngadalësojmë të folurit, të përdorim zanore të gjata, për t'i dhënë asaj mundësinë të fillojë të kapë fjalë. Kur fëmija është duke

mësuar gjuhën, ju duhet të flisni shumicën e kohës më ngadalë, më qartë dhe më thjesht.

### **Përqendrohu në fjalë të veçanta!**

Vazhdoni komentet tuaja të gjata, por filloni të theksoni fjalë të veçanta. Për shembull, pas fjalisë “Tani do të ndërrojmë pampersin tënd” thoni “Pampers – ky është pampersi yt”, duke e ngritur pampersin lart. Kur jeni duke e ushqyer dhe thoni “Tani po hedh ujë në filxhan”, mbajeni lart shishen dhe shtoni “Uji, ja ku është uji” si dhe filxhanin dhe thoni “filxhani”. Në përgjithësi, bëjini fjalitë të thjeshta dhe të shkurtra dhe përqendrohuni tek fjalët që përdoren çdo ditë në jetën e fëmijës. Gjithmonë bëni pak pushim që t'i jepni bebes kohën e duhur për të kuptuar fjalët tuaja, para se të vazhdoni të thoni të tjera.

### **Vazhdo të mos përdorësh përemra (e jotja, e imja)!**

Përemrat janë akoma të vështirë për foshnjën tuaj, ndaj vazhdoni të thoni “Ky është libri i mamit”, “Ky është topi i Anës”.

### **Ndërto një listë me këngë dhe vjersha!**

Ju mund t'u duket e bezdisshme të përsërisni të njëjtat këngë dhe vjersha dhjetë herë në ditë. Por bebit jo vetëm që i pëlqen përsëritja, por dhe mëson nga ajo. Ju mund t'i këndon këngët që i pëlqejnë asaj shumë herë, por është shumë e rëndësishme përsëritja e tyre. Tani është koha që t'i shtoni llojet e muzikës që dëgjon bebi me kasetë apo me disqe.



### **Përdor librat!**

Bebja nuk është akoma gati për të dëgjuar histori, por vjershat e thjeshta në libra me piktura të ndritshme, që tërheqin vëmendjen e një bebi të vogël. Tregojini pa pushim sendet, kafshët dhe njerëzit me gisht. Filloni të pyesni “Ku është qeni” dhe së shpejti bebi do t’iu surprizojë duke vënë gishtin e vet të vogël tek qeni.

### **Ndihmoje fëmijën të zhvillojë një fjalor të ndjenjave**

Jepini fjalë ndjenjave të fëmijës. Mos rreshtni së përkthyeri me fjalë atë që po bën dhe ndjen fëmija. “E di që je i trishtuar, po Aleks i duhet të iki në shtëpi”. Aftësitë e hershme gjuhësore të fëmijëve nuk janë një imitim i të folurës së të rriturve. Ata kanë rregullat e veta logjike, që nuk janë domosdoshmërisht të sakta gramatikisht. Për ju të dëgjoni dhe të kuptoni gjuhën e hershme të fëmijës suaj është më e rëndësishme sesa të korigjoni fjalitë e tij. Një përgjigje pozitive, pa e korigjuar edhe kur fëmija ka bërë shumë gabime në atë që ka thënë, e motivon fëmijën të vazhdojë të flasë.

### **Për prindërit**

- Përdorni fjali të shkurtra e të thjeshta dhe flisni ngadalë!
- Emërtojini objektet që sheh fëmija dhe inkurajojeni t’ju imitojë!
- Zgjidhni fjalq me tinguj që janë të thjeshta për t’u imituar, si ato që fillojnë me “m”, “p”, “b” dhe “u”!
- Ndërtoni një fjalor bazë me fjalë me kuptim që



lidhen me objekte, njerëz dhe veprime të njohura!

- Mundohuni të mos i korigjoni gabimet e fëmijës në të folur, por ju mund të ndihmoni me fjalën e saktë për shëmbull nëse thotë “macja logël” ju mund t’i përgjigjeni “të pëlqen macja e vogël”.
- Gradualisht ndërtoni aftësinë për të prodhuar fjali me 2-3 fjalë!

- Ndërsa fjalori rritet, nxite të shprehë nevojat e tij me fjalë!

Nëse në moshën 3 - vjeçare, të folurit e fëmijës suaj duket se nuk është si i bashkëmoshatarëve të tij, ose ai duket se nuk i dëgjon apo kupton gjërat që i thoni ju, flisni me mjekun tuaj. Ndërhyrja herët ndihmon shumë dhe është shumë e rëndësishme për fëmijët me vonesë në ardhjen e gojës.





## 9. DISIPLINIMI 0-3 VJEÇ

Për breza me rradhë, prindërit i kanë hequr një pëllëmbë vitheve, goditur apo përdorur ndëshkime fizike për të disiplinuar fëmijët e tyre. Megjithatë, sot dihet sa shumë pasoja negative mund të ketë kjo metodë.

Disiplina nuk është ndëshkim. Ndëshkimi mendohet ta bëjë individin të mos përsërisë sjelljen e padëshirueshme. Ndëshkimi u mëson fëmijëve atë çfarë është e gabuar, por nuk i ndihmon ata të mësojnë sjelljen e duhur. Qëllimi disiplinës është të mësojë fëmijën vetë-kontrollin dhe sjellje të mira. Ju mund të nxisni sjellje të mirë duke korigjuar sjelljet e padëshirueshme dhe duke lavdëruar sjelljet e dëshirueshme.

Disiplina është një mundësi për të qënë model i respektit, durimit dhe aftësisë për të zgjidhur problemet. Përgjatë rrugës, ju i mësoni fëmijëve të vendosin vetë për të bërë veprimin e duhur.

Të godasësh fëmijët iu mëson atyre se t'i shkaktohet të tjerëve dhimbje (edhe atyre që do) është e justifikueshme, sidomos kur do t'i kontrollosh ata. Ndëshkimi fizik i bën fëmijët të rriten duke qenë të paarsyeshëm dhe të dhunshëm ndaj të tjerëve. Gjithashtu ai mund t'i frikësojë fëmijët dhe të dëmtojë dëshirën e tyre të natyrshme për të kënaqur kujdestarët dhe për të mësuar prej tyre.

Edhe prindërit e humbin kontrollin dhe nervozohen. Është normale të mërzitesh me një fëmijë që të bezdis apo të irriton, shkon përtej kufive tuaj apo nuk dëgjon. Megjithatë nuk është mirë ta përktheni nervozizmin tuaj në veprime fizike apo abuzim verbal. T'i thuash fëmijës si të sillet është një pjesë e rëndësishme e disiplinës, por t'i tregosh si të sillet është edhe më tepër. Fëmijët mësojnë shumë për temperamentin dhe vetëkontrollin duke parë prindërit e tyre dhe ndërveprimet e rriturve të tjerë. Nëse shohin të rritur duke u sjellë në mënyrë pozitive, ata mësojnë se kështu duhen trajtuar të tjerët.

### Si të vendosni rregulla tek foshnjat?

- Sigurohuni që rregulli është i përshtatshëm me situatën.
- Përshtateni rregullin me moshën, personalitetin dhe aftësitë e fëmijës tuaj.
- Zbatojeni rregullin sistematikisht.
- Bëni atë që thoni, mbështetini fjalët tuaja me vepra.
- Përdorni fjali të thjeshta, jini të qartë dhe thuajini

rregullat pozitivisht.

- Respektoni ndjenjat e fëmijës suaj dhe pranojini ato kur mundeni.
- Veproni me autoritet, kini vetëbesim dhe jini të sigurtë në qëllimin tuaj.
- Jini të gatshëm të pranoni pasojat. Mbani një plan për hapin tjetër dhe respektoni rregullin.
- Jepini fëmijëve zgjedhje. Kufiri dhe mundësia për të zgjedhur ndihmon fëmijën të kontrollojë sjelljen dhe veten e tij.
- Mbani mend se është po aq e rëndësishme t'i pranoni dhe lavdëroni fëmijët për sjelljen e mirë, sa është t'i disiplinoni kur sillen keq.

## Mënyrat e përdorimit të disiplinës pozitive sipas moshës / Mënyra si mund të përdorni disiplinën pozitive

### 9–12 muajsh

Foshnjat janë kurioze. Ato kanë shtysën të vëzhgojnë dhe të mesojnë. Kjo do të thotë se ata do të futen në gjëra që janë të papranueshme dhe madje të rrezikshme. Ata nuk e bëjnë këtë me qëllim. Në këtë fazë, ata mund të fillojnë t'iu vëzhgojnë e të shohin si silleni e si reagoni ju.

### 1–2 vjeç

Mes moshës 1 dhe 2 - vjeçare, fëmijët nuk e dinë se çfarë do të thotë “e mirë” dhe “e keqe”. Ata nuk i kuptojnë plotësisht rregullat dhe paralajmërimet. Ju mund

t'i thoni disa herë: “Po i shkule maces bishtin, ajo do të të të kafshojë”. Por kjo mund të mos ketë fare kuptim për ta. Kur vrapojnë në rrugë, nuk sillen keq me qëllim. Ata thjesht veprojnë nga impulsi i momentit. Do të duhen vite drejtimi të vendosur, por të butë, përpara se ata të kuptojnë plotësisht çfarë pritet prej tyre.

### 2–3 vjeç

Në këtë kohë, fëmija fillon të zhvillojë një mendim me kompleks për veten. Ai mund të thotë se çfarë do dhe të përshkruajë si ndihet. Ai mund të kërkojë t'i dalë e vetja. Fëmija në këtë fazë e di se kur dhe nëse ti e ke me gjithë mend atë që thua. Ata bëhen të pavarur dhe mund të mos jenë më fëmijët e ëmbël, të qeshur e të bindur të para pak muajve. Kështu, rutina e thjeshtë e përditshme si të vishet, të hajë dhe të flejë në drekë mund të bëhen një makth. Që ta zgjidhni këtë me kohë, vendosni një rregull të prerë, të parashikueshëm nga fëmija. Ai ta mësojë se çfarë pritet të bëjë në drekë. Fëmijët në këtë stad zhvillimi janë shumë të përpiktë. Kështu që edhe ju mundohuni të jeni sa më e qartë dhe e saktë sa të mundeni kur flisni me ta. Shpjegoni thjesht çfarë doni që të bëjnë ata, thuajini çfarë nuk mund të bëjnë, por thuajini edhe çfarë mund të bëjnë. Për shembull, nëse ju shihni fëmijën duke hedhur një makinë, mund t'i thoni që nuk është mirë ta përplasë, por mund të luajë me makinën në tokë. Fëmijët mësojnë vazhdimisht cilat janë kufijtë e tyre. Herët a vonë, fëmija do të kërkojë të zgjerojë kufitë e sjelljes së vet. Këtu janë disa strategji ndihmëse që mund të përdorni kur fëmija sillet keq, thyen rregullat apo kërkon të dalë përtej rregullit tuaj me kokëfortësi:

### **Vepro!**

Nëse fëmija sillet keq, vetëm fjalet mund të mos mjaftojnë. Do të duhet të veproni për ta ndihmuar ta ndalojë sjelljen. Nevojitet shumë përsëritje, përdorimi i fjalëve bashkë me veprimet për t'i ndihmuar fëmijët të kuptojnë se çfarë doni që të bëjnë.

### **Prano ndjenjat, jo sjelljen!**

Kur fëmija juaj sillet keq, kuptoni dhe pranoni ndjenjat e tij, por lëri në kuptojë që sjellja, ajo që bëri kur ishte me nerva, ishte e papranueshme. “E di që je shumë me nerva, por nuk mund t'i hedhësh blloqet”.

### **Prano qëllimin apo dëshirën e fëmijës tënd!**

Përdor fjalët për të treguar se e kupton çfarë do të bëjë ai. “Do të tundesh në kolovajzë, por duhet të presësh rradhën”.

### **Mësoji alternativa!**

Thuaji dhe tregoji fëmijës çfarë të bëjë. Jepi mënyra të pranueshme për të përqëndruar energjinë. Nëse e ndalon sjelljen e tij, por nuk ofroni një alternativë me kuptim, sjellja me shumë gjasa do të vazhdojë.

### **Drejtoje diku tjetër!**

Tregoji fëmijës mënyra të pranueshme se si të shprehet. “Nuk është mirë të hedhësh blloqe! Dikush mund të vritet. Hajde të ndërtojmë një kullë”!

### **Pasoja të natyrshme**

Kur fëmija sheh pasojat e natyrshme të veprimeve të tij, ai perjeton rezultatin drejtpërdrejt të zgjedhjeve të veta. Për shëmbull, nëse fëmija derdh qumështin me qëllim, ai nuk do ta pijë atë.

Mundohuni t'i rezistoni dëshirës për ta shpëtuar fëmijën dhe t'i jepni qumësht tjetër. Ai do të mësojë më mirë kur mëson vetë dhe nuk do t'iu fajësojë ju për pasojat që vijnë.

### **Pasoja të logjikshme**

Krijoni një pasojë që lidhet me veprimin e fëmijës. Për shëmbull, mund t'i thoni se nëse nuk i mbledh lodrat, ju do t'i hiqni dhe nuk do të luajë më me to për gjithë ditën. Kur e përdorni këtë strategji është e rëndësishme të bëni atë që thoni. Lëri fëmijën të kuptojë se e keni seriozisht dhe veproni ashtu sic thatë.

### **Pasoja të fshehta**

Nganjëherë nuk mund të gjeni një pasojë logjike. Atëherë i thoni fëmijës se nëse nuk bashkëpunon, do të duhet t'i japësh diçka që i pelqen. Mbani mend këto gjëra kur përdorni këtë strategji:

- Mos hiqni asnjëherë diçka që fëmija e ka vërtet të domosdoshme, si për shëmbull një vakt.
- Zgjidhni diçka që fëmijës i pelqen shumë.
- Sigurohuni që ta mbani premtimin.



**FUSHAT E ZHVILLIMIT  
TË FËMIJËVE 3-6 VJEÇ**



# 1. KARAKTERISTIKAT E PËRBASHKËTA

## Fëmijët 3-vjeçarë

Fëmijët mes moshës 3 dhe 4-vjeçare janë tepër të gjallë, të dashur dhe njëkohësisht në kërkim të pavarësisë. Ata përpiqen të kuptojnë botën e tyre. Ata vazhdojnë të kenë vështirësi në dallimin e fantazisë dhe realitetit. Ata fillojnë të kuptojnë se veprimet e tyre kanë pasoja dhe mësojnë të përcaktojnë kufijtë e tyre. Duke vepruar kështu, kjo grupmoshë është e dashur dhe bashkëpunues në një moment dhe kërkues e detyrues në një moment tjetër.

Fëmijët 3-vjeçarë zhvillojnë me shpejtësi shprehitë gjuhësore, ata kalojnë lehtësisht sa në gjuhën fëmijërore aq dhe atë përshkrimore. Ata shpesh flasin me vete me zë të lartë kur zgjidhin një problem apo bëjnë një veprim. Këta fëmijë kanë energji shumë të madhe, por kohë të shkurtër përqëndrimi. Si rregull, lëvizin nga një veprimtari te tjetra. Ata mund të luajnë vetëm ose me të tjerë. Mësuesja e tyre është e rritura e parë jashtë familjes me të cilin fëmija krijon lidhje të forta.

## Fëmijët 4-vjeçarë

Fëmijët mes moshës 4 dhe 5-vjeçare shpesh

ndihen të zotët dhe janë gati të ndeshen me çdo sfidë. Ndryshe nga moshatarët më të vegjël, kjo grupmoshë angazhohet në lojë bashkëvepruese shoqërore të ndërlikuar. Ata fillojnë të bëjnë identifikimin e të tjerëve dhe mund të flasin për ndjenjat e tyre dhe të të tjerëve.

Në këtë moshë, fëmijët testojnë kufijtë e tyre dhe bëjnë sjellje më të kujdesshme. Ata ndihen mirë kur gënjejnë vetë, por tërbohen kur të rriturit nuk thonë të vërtetën.

Edhe pse fëmijët 4-vjeçarë kanë një kohë jo fort të gjatë përqëndrimi, ata bëhen specialistë të zgjidhjes së problemeve. Ata mund të përqëndrohen për një periudhë më të gjatë kohe nëse tema ka interes të veçantë për ta. Veç kësaj, ata janë në gjendje të kalojnë nga një veprimtari apo situatë në tjetrën.

Ata kanë frikë nga shumë gjëra dhe shumë syresh shikojnë ëndrra të këqija.

Këta fëmijë zhvillojnë aftësitë lëvizore. Ata bëjnë pa pushim lëvizje fizike. Energjia e tyre duket e pakufi. Ata kanë një rritje të fjalorit dhe përdorin modele fjalish të formuluara mirë dhe një gramatikë më komplekse.



## Fëmijët 5-vjeçarë

Fëmija midis moshës 5 dhe 6-vjeçare shpesh është i ëmbël dhe i dëshiruar për të kënaqur të rriturit. Ata janë të shoqërueshëm dhe luajnë njëkohësisht me tre-katër shokë.

Në këtë moshë, fëmijët preferojnë që shokët e lojës të jenë të një gjinie. Ata kanë ndjenjën e humorit dhe shpesh krijojnë shaka të pakëndshme që i përsërisin kohë pas kohe. Ata pëlqejnë lojën, por duan të fitojnë dhe shpesh i ndryshojnë rregullat e lojës në të mirë të tyre. Në këtë moshë, fëmijët kanë kohë më të gjatë përqëndrimi. Po kështu tek ta zhvillohet mendim kompleks dhe aftësia e zgjidhjes së problemeve. Fëmija është në gjendje të përqendrohet në detyra të caktuara dhe përpiqet të arrijë ato çfarë ka vendosur vetë.

Fëmijët 6 dhe 7-vjeçarë pëlqejnë të flasin, shqiptojnë qartë dhe duan të luajnë me fjalë, pra zhvillimi i tyre gjuhësor është zhvilluar. Ata përdorin fjali më komplekse dhe bëjnë vetë korrigjimin e kohëve të pasakta të foljeve.

Fizikisht, fëmijët e kësaj moshe janë shumë të shkathët. Ata tregojnë interes për gjimnastikën dhe sportet e organizuara. Veprimtari si veshja, prerja, vizatimi dhe shkrimi janë të lehta për ta.

Këta fëmijë fillojnë të kenë ndjenjën e të shkuarës së tyre dhe shpesh kënaqen kur tregojnë ngjarje për një periudhë kur ishin më “të vegjël”.

Fëmijët mes moshës 5 dhe 6-vjeçare kalojnë nga bindja në mosbindje. Ata janë të thjeshtë dhe konkretë, pëlqejnë modelin dhe lidhjen logjike.

## Fazat e zhvillimit sipas moshës

	Aftësitë motorike Aftësitë e mëdha motorike	Aftësitë e vogla motorike	Shprehitë e komunikimit Kuptimi i gjuhës	Gjuha e folur
<b>24-36 muajsh</b>	Vrapon mirë përpara.	Bën varg katër. Rruaza të mëdha.	Tregon me gisht sende të njohura. kur përmenden me emër.	Lidh fjalët sëbashku në fjali me dy-katër fjalë.
	Kërcen në vend, me dy këmbë.	Kthen faqet një nga një.	Identifikon sendet kur i tregohet përdorimi.	Bën pyetje me çfarë dhe ku.
	Ecën në maja të gishtave.	Pret me gëshërë.	Kupton format e pyetjeve me çfarë dhe ku.	Bën pohime negative (Psh: Se hap dot).
	Shkelmon topin kur është pa lëvizje.	Mban pastelet me gishtat e vegjël dhe gishtin e madh.	Kupton format mohuse jo, nuk mund dhe mos	U përgjigjet pyetjeve të thjeshta: po, jo, çfarë
	Ngjit 4-6 shkallë duke alternuar këmbët.	Përdor një dorë në shumicën e veprimtarive.	Pëlqen të dëgjojë libra me përralla për 10-15 dhe i kërkon ato sërish.	Kërkon atë që do dhe atë që i mungon.
	Kërcen larg mbi 15 cm, kërcen lart 6 cm duke rënë mbi të dy këmbët.	Imiton rrethin dhe vijat vertikale e horizontale.	Vendos sende brenda mbi, poshtë, pranë.	Di të përdorë shumësin e emrit.
	Hedh topin mbi kokë.	Bën petë, rreh, shtrydh dhe shkëput plastelinën.	Tregon piktura me veprime (ngrënie, gjumin, vrapimin.	
<b>36-48 muajsh</b>	Vrapon rreth pengesave.	Ndërton kulla me 9 blloqe të vogla.	Kupton marrëdhëniet shprehur me nëse... atëherë ... ose fjalitë me sepse.	Flet me fjali 4-5 fjalëshe. Tregon përjetimet e shkuara.
	Rri me një këmbë për 5-10 sekonda.	Kopjon kryqin.	Kryen dy-tre detyra që lidhen me njera tjetrën.	Përdor kohën e shkuar të thjeshtë.
	Kërcen me një këmbë.	U jep forma materialeve me plasteline si topit, gjarpërit, biskotave.	Kupton kur i thonë : të hiqemi sikur jemi.	Përdor përemrat unë, mua.
	Shtyn, tërheq, drejton lodra me rrota.	Përdor të dy duart në veprime të thjeshta (heq kapakun e kavanozit, mban dhe vërtit rrahësin e vezëve, mbërthen gozhdë dhe kunjat).	I kuptohet fjala nga të huajt, por ende ka gabime në tingujt.	Përsërit së paku një ninullë dhe këndon një këngë.
	Kolovitet pa ndihmë.		Bën pyetje me "çfarë", "kush" dhe "pse".	
	Kap topin që i hidhet.		U jep përgjigje pyetjeve me "kush", "pse" dhe "si".	
	Zbret 4-6 shkallë duke alternuar këmbët.	Ndjek formën e modelit.		
	Nget biçikletën me tre rrota.	Pret letrën përmes.		
	Bën kapërdime.			

Aftësitë motorike		Aftësitë e vogla motorike	Shprehitë e komunikimit Kuptimi i gjuhës	Gjuha e folur
Aftësitë e mëdha motorike				
<b>48-60 muajsh</b>	Ecën mbrapsht me maja të gishtave e me thembra.	Pret në vijë të drejtë pa u ndalur.	Zbaton tre udhra të ndryshme me renditjen e duhur.	Bën pyetje me kur, si dhe pse.
	Kërcen përpara 10 here pa u rrëzuar.	Kopjon katrorin.	Kupton shkallët krahasore të mbiemrit si i bukur, më i bukur, shumë më i bukur.	Lidh fjali (Psh: Unë dua çokollatë, biskota dhe qumësht).
	la hedh topin dikujt që është 1-2 m larg.	Përdor lëvizje të veçanta të gishtave gjatë lodrave të gishtërinjve.	Zbaton udhëzimet e dhëna gjatë lojës.	Flet rreth shkaqeve duke përdorur sepse dhe kështu.
	Kap topin e tenisit të hedhur nga 1 m larg.	Bën vizatime të dallueshme.	Kupton renditjen e gjërave si psh: Së pari do shkojmë në dyqan, pastaj do bëjmë kekun dhe nesër do ta hamë.	Përdor folje të çrregullta dhe emra.
		Ngjijt mirë.		Përkufizon emrat e njohur.
			Tregon: në mes, sipër, poshtë, në majë, në fund.	Tregon forma të ndryshme të përdorimit të gjuhës (marrje-dhënie e informacionit, shprehjen e mendimeve me fantazi).
<b>60-72 muajsh</b>	Ecën në tratin e ekuilibrit para, mbrapa, anash.	Pret forma të thjeshta.	Flet me radhë.	Ka pak dallime mes gramatikës së fëmijës dhe të rriturit.
	Bën dy metra me kërcime.	Kopjon trekëndshin.		Ende i duhet të mësojë përputhjen e kryefjalës me foljen dhe disa folje të çrregullta.
	Kërcen litarin.	Shkruan emrin lexueshëm.		Komunikon mirë me familjen, miqtë dhe të panjohurit.
	Kolovitet vetë.	Kopjon numrat nga 1-10.		
	Bën dy manovrimë me top (driblim, përplasje, kapje, goditje me raketë).	Ngjyros brenda vijave. Ka të pëcaktuar dorën dominante (fëmija përdor dorën e majtë ose të djathtë).		Zakonisht i përgjigjet një pyetjeje gjatë një aktiviteti 10-15 minutash në grup.
		E mban lapsin si i madh.		Vihet në role dhe interpreton histori të ndryshme.

Aftësitë njohëse		Shprehitë e ndihmës ndaj vetes		Shprehitë shoqërore		
24-36 muajsh	Reagon ndaj udhëzimeve si psh: <b>Më jep topin dhe bllokun. Merr këpucët dhe çorapet.</b>	Flet shkurtimisht rreth asaj që bën.	Përdor lugën dhe derdh pak.	Shikon fëmijët e tjerë që marrin pjesë në lojë		
	Zgjedh dhe shikon librat me piktura, emërton sende me figura dhe identifikon disa sende brenda një pikturë.	Imiton veprimet e të rriturve si psh: te loja shtëpiash.	Pi me gotë të vogël.	Zhvesh rroba të pakopsitura.	Bën zgjedhje nga dy alternativa.	
			Vesh pallton, trikon me zinxhir me ndihmë.	Lan dhe than duart me ndihmë.	Mbron sendet e veta.	
			Fillon të luajë shtëpiash, merr pjesë në role të thjeshta.		Merr pjesë në veprimtari me grupe të vogla ( këndon, përplas duart kërcen) për 5-10 minuta.	
	Prek dhe numëron 1-3 objekte.	Ka kohë të kufizuar për qëndrimi. Mësimi realizohet përmes eksplorimit.	Përdor banjën duke u ndihmuar, gjatë ditës shkon vetë në banjë.	Njih identitetin gjinor.		
	Përputh 4 ngjyra.		Ndihmon të rriturit të heqin materialet dhe lodrat.	Insiston t'i bëjë gjërat në mënyrë të pavarur.		
	Orvatet të luajë me lodra të panjohura.	Përdor 5 lodra në mënyrë funksionale.		Respekton radhën kur i thuhet.		
	Tregon me gisht sendet e vogla dhe të mëdha.		Luan vetë në mënyrë të pavarur për 15 minuta.			
			Shpreh emocione të ndryshme nëpërmjet veprimeve, fjalëve apo shprehjes së fytyrës.			
36-48 muajsh	Emërton katër ngjyra.	Ka kuptim në rritje të koncepteve të funksioneve dhe grupimeve të objekteve (vendos mobiljet e shtëpisë së kukllave në dhomat e caktuara, ndan kukullat në kategori).	I derdh lëngjet mirë nga një enë e vogël.	Inicion bashkëveprimin me një fëmijë apo të rritur.		
	Vendos kubet apo unazat në radhë sipas madhësisë.		Mbërthen dhe zbërdhen vetë kopsat e rrobave.	Ndan me fëmijët e tjerë lodrat, materialet apo ushqimet.		
	Njih dhe përcakton problemin.		Lan duar pa u ndihmuar.	Fillon lojën dramatike, duke luajtur skena të tëra. (Në udhëtim, duke luajtur shtëpiash, duke u vënë në rolin e kafshëve).		
	Realizon një punim artistik me 2-3 pjesë.	Fillon të njohë kohën e tashme dhe të shkuar. <b>(Dje vajtëm në park. Sot do shkojmë në bibliotekë.)</b>	Përdor banjën pa u ndihmuar.	Kërkon lejë të përdorë sendet e të tjerëve.		
	Bën pyetje për të marrë informacion (pyetje me <b>pse</b> dhe <b>si</b> ) që kërkojnë përgjigje të thjeshta.		Ushqehet vetë me lloje të ndryshme ushqimesh duke përdorur lugën, pirunin dhe gotën.	Merr pjesë në aktivitete në grupe të vogla (të drejtuara nga i rrituri (10 - 15 minuta).		
	Numëron deri në shtatë.		Vesh këpucet dhe çizmet pa u ndihmuar.			

	Aftësitë njohëse	Shprehitë e ndihmës ndaj vetes	Shprehitë shoqërore	
<b>36-48 muajsh</b>	Emërton 6 pjesë të trupit kur përshkruhen me funksion.	Ndan sendet në grupe që kanë një cilësi të përbashkët (ngjyrën, formën apo masën).	Ushqehet vete me ushqime të ndryshme, duke përdorur lugën, pirunin dhe gotën.	Luan me 2-3 fëmijë me bashkëveprime të shpeshta për 15 minuta.
	Njeh moshën e vet.	Emërton apo çifton sende që përdoren bashkë. (Çfarë përdoret me furçën e dhëmbëve?).	Vesh vetë këpucët apo çizmet.	Pret për plotësimin e një kërkesë deri pesë minuta.
			Pastron vetë nëse derdh diçka.	Zbaton tre rregulla.
		Pi uji vetë në lavaman apo çezmë.	Heq vetë lodrat apo materialet.	
<b>48-60 Muajsh</b>	Gjen fjalë që rimojnë për të plotësuar një varg.	Njeh një rrugë apo qytet.	Pret dhe përhap materiale të buta me thikë tavoline.	Luan lojëra të thjeshta.
	Vizaton një njeri me 6 pjesë të dallueshme, si koka, trunгу, duart këmbët.	Ka kohë më të gjatë përqendrimi. Mëson nëpërmjet vëzhgimit dhe dëgjimit të të rriturve si dhe vëzhgimit.	Lidh këpucët.	Loja dramatike i afrohet realitetit, duke i kushtuar vëmendje detajit, kohës dhe hapësirës.
	Emërton dhe përputh pjesë të vizatuara të trupit.		Vishet vetë pa u mbikqyrur.	
	Vizaton, emërton dhe përshkruan piktura të dallueshme.	Shpërqëndrohet shpejt.	Me t'i thënë shfryn hundët.	Lan dhëmbët i mbikqyrur.
		Rregullon dhe mbyll zinxhirin.	Tregon përjetimet, ngjarjet e fundit.	Jep arsye për ndjenjat e moshatarëve të tij.
<b>48-60 muajsh</b>	Gjen deri në 4 të kundërta (akulli është i ftohtë, zjarri është i nxehtë).	Zgjerohen konceptet për kohën. Flet për dje apo për javën që shkoi, rreth ditës së sotme dhe asaj që do ndodhë nesër.	Me t'i thënë kryen një punë klase.	Vazhdimisht ndërmer vetë detyra të përshtatshme nga pikëpamja zhvillimore.
	Parashikon një përfundim real të një ndodhie apo historie.	Përcakton numrat specifike të sendeve (1-5).	Merr ose kthen vetë materialet e nevojshme për një detyrë.	Përdor me kujdes sendet e të tjerëve.
	Emërton disa germa dhe numra.	Tregon tre fakte kryesore të një historie.		Me t'i thënë, ndërpret sjelljen e pahijshme.

Aftësitë njohëse		Shprehitë e ndihmës ndaj vetes	Shprehitë shoqërore	
60-72 Muajsh	Ritregon histori nga libra me vizatime.	Fillon të lidhë orën me orarin ditor me saktësi të arsyeshme.	Vishet tërësisht vetë.	Vetë zë miqësi me fëmijë të tjerë.
	Emërton të gjithë numrat (1-10) dhe shumicën e shkronjave.		Lidh vetë këpucët.	Vazhdimisht zgjidh probleme në momente të vështira.
	Llogarit sasi deri në 12.	Lexon 10 fjalë të njohura.	Lan vetë dhëmbët.	Luan lodra konkurruese.
	Përdor mjetet e klasës (si gërsërët dhe bojërat) me kuptim e synim.	Rritet koha e përqendrimit. Mëson nga udhëzimet dhe lojërat e të rriturve.	Kalon rrugën me siguri të plotë.	Merr pjesë me fëmijë të tjerë në lojëra kolektive ku merren vendime grupi, caktohen role dhe bëhet lojë e ndershme
	U përgjigjet pyetjeve me mbledhjen dhe zbritjen e numrave deri në 5 sende.	Kur është i interesuar shmang shpërqendrimin.	Mbush vetë tasin me drithëra dhe përgatit një sanduiç.	Lavdëron, mbështet apo ndihmon një fëmijë tjetër.
	Di të tregojë: disa, më shumë, të gjithë, i pari, i mesit, i fundit.	Tregon pse sendet janë të njëjta apo të ndryshme.	Krihet vetë.	Bën pohime pozitive me gojë lidhur me unikalitetin dhe aftësitë e tij.
		Zgjidh figura formuese me 10 apo më shumë copëza.		Përbush vetë të gjitha aspektet e detyrave të përshtatshme nga pikëpamja zhvillimore.
				Njeh dhe zbaton 5 rregulla.





## 2. ZHVILLIMI I PËRGJITHSHËM

### Të ushqyerit

- ▶ Mund të ushqehet vetë dhe pa ndihmën e të tjerëve.
- ▶ Kërkon të përfshihet në përgatitjen e ushqimit.
- ▶ I pëlqen të flasë gjatë të ngrënit.
- ▶ Tregon preferencat ushqimore.
- ▶ Mund të kërkojë më shumë ushqim nga sa ka nevojë.
- ▶ Mund të ketë vështirësi në qëndrimin ulur në tavolinë për një kohë të gjatë dhe në mënyrë korrekte.
- ▶ Përdor dhe lugën dhe pirunin për të ngrënë të njëjta ushqime.

### Të fjeturit

- ▶ Mund të jetë e vështirë për fëmijën të flerë vetëm.
- ▶ Mund të mos preferojë të flerë gjatë drekës dhe luan me lodra.
- ▶ Ka nevojë të alternojë lojën me pushimin, jo doemos gjumin.
- ▶ Mund të zgjohet nga makthet ose ëndrrat gjatë natës.
- ▶ Ndihet i lodhur dhe fillon të bëhet vetë gati

për të fjetur.

- ▶ Mund të ketë nevojë të zgjohet disa here gjatë natës.

### Trajnimi i tualetit

- ▶ Është gati të tregojë mbi nevojat personale dhe të përdorë tualetin.
- ▶ Shprehet paraprakisht mbi nevojën për të vajtur në tualet dhe u tregon të rriturve.
- ▶ Fillon të vendosë orare të rregullta për përdorimin e tualetit.
- ▶ Vendos të shkojë në tualet vetëm dhe kërkon privatësi.
- ▶ Shkon disa herë në tualet natën dhe pa ndihmën e më të rriturve.
- ▶ Mund të ketë frikë dhe vështirësi të përdorë tualetin e kopshtit, shkollës apo vendeve që nuk i njeh.

### Veshja dhe zhveshja

- ▶ Vesh dhe heq kapelen, çorapet dhe këpucët.
- ▶ Mund të vishet vetë dhe pa ndihmën e të tjerëve edhe pse ngatërron pjesën e përparme dhe të pasme të rrobave.



- ▶ Mbërthen dhe zbërthen kopsat.
- ▶ Përshkruan rrobat që vesh.
- ▶ Ka vështirësi në lidhjen e lidhëseve të këpucëve, por përpqet t'i lidhë ato.
- ▶ Njeh rrobat e veta por nuk është i kujdesëm në mirëmbajtjen e tyre.

## Loja

- ▶ Luan loja me gjasme duke i trajtuar ato si njerëz ose sende reale.
- ▶ Krijon histori të thjeshta dhe i “vë ato në skenë”.
- ▶ Bashkohet në lojë me fëmijët e tjerë dhe më të rritur duke koordinuar veprimet me ta.
- ▶ Krijon shokë imagjinarë me një emër të vendosur nga ata vetë.
- ▶ Kujton veprime ose ngjarje që kanë ndod-

hur në të shkuarën dhe flet për to.

- ▶ Përpqet të krijojë rregulla të thjeshta për realizimin e lojës.
- ▶ Përfshin melodinë dhe këngët gjatë lojës.
- ▶ Angazhohet në lojëra me rregulla dhe i ndjek ato.

## Marrëdhëniet me fëmijët e tjerë

- ▶ Zgjat kohën e lojës me fëmijët dhe mëson të mbajë rradhën.
- ▶ Zgjedh shokë loje me të njëjtat interesa.
- ▶ Luan më mirë me një shok që e njeh.
- ▶ Fillon të zgjedhë shokë dhe të ketë shokë.
- ▶ Luan loja “me gjasme” me të tjerët.
- ▶ Luan lehtësisht me dy ose më shumë shokë.
- ▶ Mund të konfliktohet për mendime dhe interesa të ndryshme.

- ▶ Ka nevojë për ndihmën e më të rriturve për të zgjidhur problemet.
- ▶ Kupton ndjenjat e të tjerëve.
- ▶ Ofron ndihmë pa ia kërkuar.
- ▶ Ka fjalor më të pasur dhe ndjenjën e bashkëpunimit.
- ▶ Dëshiron të krijojë shokë të rinj.

## Çfarë e ndihmon zhvillimin?

- ▶ Fëmijët lidhen me një kujdestar të veçantë. Nëse kjo lidhje nuk ndodh ose ndërpritet efektet negative mund të jenë të ashpra dhe afatgjatë.
  - ▶ Loja për fëmijët është puna e fëmijërisë.
  - ▶ Loja e fëmijës ndryshon, ndërsa ata rriten dhe zhvillohen.
  - ▶ Ndërveprimi mes fëmijëve të së njëjtës moshë dhe më të rriturve mund të inkurajojë zhvillimin.
  - ▶ Fëmijët përpiqen të mësojnë aftësitë që familja dhe kultura ku rriten i cilëson të rëndësishme. Ata mësojnë aftësi kur kanë mundësi të praktikohen në shfaqjen e tyre. Ndarja e përvojës mes fëmijëve dhe më të rriturve është shumë e rëndësishme.
  - ▶ Mjedisi familjar, lidhjet fafëfisnore, shërbiemet dhe programet, shoqëria dhe kultura, trashëgimia, përvojat e ndërthurura ndikojnë në zhvillimin e fëmijës. Fëmijët janë aktivë, të etur për të vëzhguar dhe të interesuar për gjërat që ndodhin rrotull tyre.
- Ata duan gjithmonë të mësojnë aftësi dhe shkathtësi të reja.

## Si të ndërtojmë marrëdhënien me fëmijën?

- ▶ Gjatë ditës, ndërveprimi mes fëmijëve, prindërve dhe kujdestarëve të tjerë është ushqim për rritjen emocionale, sociale, mendore dhe fizike të fëmijës.
- ▶ Sjellja e fëmijës është një mënyrë e veçantë për të treguar nevojat e fëmijës. Është shumë e rëndësishme që prindërit të lexojnë sjelljen e fëmijës dhe të jenë në gjendje të përgjigjen. Kjo ndihmon zhvillimin e fëmijës dhe forcon lidhjen me prindërit.
- ▶ Çdo fëmijë ka sjelljen e tij të veçantë sesi prezantohet te të tjerët. Kjo sjellje mund të mos jetë e njëjtë më të prindërve ose vëllezërve e motrave të tjerë. Por, gjithsesi duhet të respektohet.
- ▶ Prindi i përkryer nuk ekziston. Por mund të bëhemi prindër më të mirë. Ndonjëherë prindërit mund të mos vënë re sjellje të caktuara ose të jenë të zënë a të lodhur për të komunikuar me të. Megjithatë duhet t'ua thonë fëmijëve që vëmendja e tyre është për ta!
- ▶ Prindërit nuk janë dhe nuk duhet të ndihen vetëm. Të kërkosh ndihmë dhe mbështetje nga të tjerët është e rëndësishme. Të jesh prind është një punë e vështirë për t'u bërë vetëm.



### 3. USHQYERJA

Në këtë moshë nazet dhe kundërshtimet janë të përditshme, si për ushqimin ashtu edhe për situata të tjera. Në fakt në këtë mënyrë fëmija arrin të formojë personalitetin e tij, pra duhet të keni durim. Mendoni se si ndihet një fëmijë në këtë moshë që ecën, vrapon vetë, në krahasim me kohën kur varej nga prindërit. Ai po shijon “fitoret” e tij dhe kjo i shton besimin në vetvete duke thënë: “tani eci vetë, shkoj ku të dua unë”. Po kështu ai kënaqet duke thënë “tani ha sa dua vetë dhe ha atë që dua”. Prandaj në këtë kohë duhet të përpiqemi ta mësojmë të ushqehet i lirë, pa e detyruar të hajë gjithmonë atë që i japim ne. Shumë prindër janë të shqetësuar rreth ushqyerjes së fëmijës së tyre në këtë moshë. Fëmijët bëhen nazeli, duan vetëm disa ushqime, etj. Duhet të kuptoni se kjo është normale dhe “do të kalojë”. Sigurisht nuk ka dy fëmijë njësoj dhe ka dallime midis fëmijëve, edhe në të njëjtën familje. Fëmija mund të ndryshojë sjellje në mënyrën e të ushqyerit, çdo 6 muaj.

- Në këtë periudhë është përmirësuar shumë

kontrolli i muskujve; fëmijët mund të përdorin me lehtësi një lugë dhe pirun; kontrollojnë mirë filxhanin, apo gotën, megjithëse ndonjëherë e derdhin.

- Shpesh kërkojnë dhe pëlqejnë të ëmblat.
- Në përgjithësi pëlqejnë perimet e gjalla, por mund të mos pranojnë të hanë sallatat.
- Perimet me ngjyrë jeshile i pëlqejnë më shumë të gatuar.
- Mund të bëjnë zgjedhje të thjeshta të llojeve të ushqimeve, për shembull “do një pjeshkë apo një dardhë”? Kanë pak oreks, kjo luhetet midis periudhave të rritjes, dreka është shpesh vakti i preferuar.
- Oreksi ndoshta është pak më i mirë se disa muaj më parë, por ende nuk është ajo që shumë prindër (ose gjyshet) mendojnë se duhet të jetë.
- Ndonjëherë i përshkruajnë si nazeli; shpesh ka gjëra që i pëlqejnë shumë apo nuk i pëlqejnë aspak (të cilat duhen respektuar); mund të pëlqejnë vetëm disa ushqime si reçeli, sanduiçet, ma-



karona, djathi.

- I pëlqejnë ushqime të thjeshta që i “njuh”, nuk i pëlqejnë përzierjet, dëshiron ushqimet që i shërbehen në një mënyrë të njohur për të.
- Gjatë kohës që ushqehet, fëmija ndonjëherë kërkon më shumë vëmendjen e prindërve dhe ende në mjaft raste sorrollatet e luan me ushqimin!
- Kujdes! Mënjaroni arrat, karamelat e forta, kokrrat e rrushit, perimet e forta të gjalla. Kontrolloni ëmbëlsirat dhe mënjaroni ushqimet që nuk kanë asnjë vlerë ushqyese.

### **Çfarë është ushqyerja e shëndetshme për një fëmijë 3-vjeçar?**

Organizmi i fëmijës ka nevojë të marrë nëpërmjet ushqimeve të gjitha lëndët ushqyese që e lejojnë të rritet, të lëvizë dhe jetojë. Këtyre lëndëve u duhet shtuar edhe uji, i cili ka rëndësi shumë të madhe tek fëmija i vogël. Por një ushqyerje e mirë nuk ndikon vetëm në rritjen dhe zhvillimin e fëmijës. Ne e dimë tashmë se nëpërmjet ushqyerjes mund të parandalohen disa sëmundje (për shembull sëmundje të lidhura me gjendjet alergjike), por më e rëndësishmja është se një ushqyerje e mirë siguron që organizmi i fëmijës kur të rritet të ketë shëndet të mirë, duke parandaluar në të ardhmen shfaqjen e disa sëmundjeve të rrezikshme si tensioni i lartë, dhjamosja, diabeti, skleroza e arterieve të zemrës dhe të trurit.

Me ushqyerje të shëndetshme për fëmijën, kuptojmë

ato ushqime të cilat i japin atij të gjitha lëndët ushqimore të përmendura më lart. Ushqimet, mbi bazën e lëndëve ushqimore që përmbajnë, ndahen në pesë grupe kryesore:

- Drithrat, buka, miellrat, makaronat etj., të pasura në **karbohidrate**.
- Qumështi dhe prodhimet e tij (të pasura në **proteina**, në disa minerale si **kalciumi**, si dhe në **vitamina**).
- Mishi, prodhimet e detit, vezët, bizelet, fasulet dhe thjerrëzat, (përmbajnë **proteina**).
- Frutat dhe perimet (të pasura në **vitamina** dhe **kripëra minerale**).
- Vaji, gjalpi, që përmbajnë **yndyrnat**, të cilat japin pjesën më të madhe të energjisë së nevojshme për fëmijën.

**Marrja e proteinave** duhet të pakësohet lehtësisht gjatë vitit të dytë dhe të tretë të jetës, në krahasim me periudhën midis vitit të parë dhe të dytë. Gjithashtu duhet pakësuar marrja e proteinave me origjinë shtazore dhe duhet shtuar ajo e proteinave me origjinë bimore, duke shtuar për shembull sasinë e bishtajave (fasule, thjerrëza, bizele, mashurka) dhe pakësuar sasinë e mishit, djathit etj.

**Sasia e yndyrnave** duhet gjithashtu të pakësohet, ashtu si tek të rriturit. Përsa i përket burimit të yndyrnave, është mirë të përdoren më shumë vajrat si ai i ullirit, misrit, luledielli, sesa gjalpi.

**Për karbohidratet** preferohet orizi, makaronat në supë dhe më vonë makaronat të gatuar si për të rriturit. Sheqernat e thjeshta duhen përdorur në doza të pakta. Fëmijët duhet të hanë fruta.

## ***Pasojat që sjell ushqyerja jo e mirë***

- **Alergji të përkohshme (azma, ekzemë)**
- **Sëmundje të aparatit tretës**
- **Sëmundje ngjitëse**
- **Kequshqyerje**
- **Mbipeshë**

### **Nxitja e zakoneve të shëndetshme për ushqyerjen**

Momenti i ngrënies kupton gjëra të ndryshme për moshën të ndryshme fëmijësh, si për foshnjën, motakun dhe parashkollorët. Megjithatë, me rritjen e fëmijës, kërkesat për lëndë ushqimore bëhen më të afërta me ato të rriturve. Ndërsa fëmijët janë të vegjël, duhet të mësohen të zhvillojnë zakone të mira të të ngrënit, të cilat do të zgjatin gjatë gjithë jetës së tyre. Për këtë duhet pasur parasysh:

- Të jepet shumëllojshmëri ushqimesh.
- Të plotësohen të gjitha nevojat për drithëra, perime dhe fruta.
- Mbas moshës dy-tre vjeç fëmija nuk ka nevojë për yndyrna të tepërta. Tani është koha për të filluar zëvendësimin e qumështit të paskremuar me qumësht me pak yndyrë 2-3% apo produkte të qumështit pa yndyrë. Lëngjet e frutave me sheqer duhet të jepen të kufizuara.
- Ka rëndësi të nxitin fëmijët të marrin rregullisht qumështin dhe prodhimet e tij si kosi, djathi etj.

- Të zgjidhen prodhime me yndyrë të paktë apo ushqime të përgatitura me pak yndyrë.
- Të arrihet dhe të mbahet një peshë e shëndetshme trupore, përmes lëvizjeve fizike dhe ushqyerjes së shëndetshme.
- Të kufizohen kripa, sheqeri.

### **Por si mund të arrihet kjo?**

- Jepini fëmijës tuaj ushqime të pasura me të gjitha llojet e lëndëve ushqyese.
- Kontrolloni ëmbëlsirat dhe mënjaroni ushqimet që nuk kanë asnjë vlerë ushqyese.
- Merrni informacion tek mjeku lidhur me ushqyerjen, sipas moshës së fëmijës tuaj
- Fëmijën mund ta merrni me vete ndërsa bëni pazarin, kjo mund t'i shtojë interesin për ushqimin.
- Filloni ushqimet e reja “për të rritur”, së bashku me ato që fëmija ende pëlqen.
- Shërbejini ushqimet e reja së bashku me ato të familjes.
- Nxiteni fëmijën të shijojë një ushqim të ri, por mos e detyroni ta hajë me zor. Nëse nuk do, pranojeni këtë, mësoni dhe përpiquni përsëri pas disa javësh.
- Fëmijët duhet të vendosin për sasinë që duhet të hanë. Nëse e nxisim fëmijën të hajë “edhe një kafshatë tjetër” mund të nxisim ngrënien e tepërt dhe humbjen e aftësisë për të rregulluar vetë marrjen e ushqimit. Kjo do të ndikonte në dhjamosjen e fëmijëve në të ardhmen.
- Roli i prindit është të vendosë se çfarë ushqimesh do të hajë fëmija gjatë vakteve të ngrënies. Fëmijët nuk duhet të detyrohen të “përpiqen ta hanë” ushqimin.
- Edhe ushqimet e dhëna në vaktet zemër duhet të jenë të shëndetshme dhe jo t'i japim fëmijës disa ushqime me vlerë të pakët ushqyese sa për t'i shuar urinë, si çokolata, torta me krem etj.
- Mësoni fëmijët t'i prekin ushqimet. Sa më shumë ato dine rreth ushqimit si për shembull ku rritet, si përgatitet, aq më shumë do ta pëlqejnë atë.
- Fëmijëve duhet t'u jepet në një vakt disa mundësi për të zgjedhur, por jo të zgjedhin pa kufi. Për shembull, pyesni fëmijën “Nesër për drekë do karrota apo lulëakra?” dhe jo “Çfarë do të të gatujë mami nesër për drekë?”.
- Bëhuni ju vetë shembull për fëmijën tuaj, duke ngrënë ushqime të shëndetshme. Në qoftë se, për shembull, ju vetë hani patate të skuqura dhe fëmijës ia jepni të ziera, ai nuk do t'i hajë ato.
- Uluni për të ngrënë drekën ose darkën si një familje së bashku, bisedoni gjatë vakteve të ushqyerjes së familjes.
- Gjatë kohës së ngrënies mbylleni televizorin.
- Sigurohuni që në rast se fëmija juaj është nën kujdestarinë e ndonjë personi tjetër (në çerdhe, në shtëpi, me gjyshet, kujdestaret) edhe ai të ndjekë rregullat e ushqyerjes së shëndetshme të fëmijës tuaj.
- Në këtë kohë fëmija duhet të mësohet të përdorë pjatën (jo shumë të madhe), si dhe filxhanët dhe gotat për fëmijë, që e ndihmojnë të ushqehet



vetë.

- Filloni t'i mësoni rregullat e sjelljes në tavolinë.
- **Kurrë mos e përdorni ushqimin si një mjet për ta lavdëruar apo dënuar fëmijën!**
- Gjatë kohës së ushqyerjeve i kushtoni shumë përkëdheli, përçafime dhe vëmendje!

### ***Kujdes!***

**Mbytja është një problem serioz që mund të ndodhë në këtë periudhë kohe, sepse fëmijët në këtë moshë kanë mësuar të kapin dhe të gëlltisnin mjaft lloje ushqimesh. Ushqimet që ngjisin, janë të forta, të vogla, të rrumbullakta dhe të buta, kokoshkat, arrat, karamelat e vogla, çamçakizi, kokrrat e rrushit, duhet të mënjanohen. Mishi gjithashtu mund të përbëjë një rrezik për mbytje, prandaj duhet ndarë mirë, në copa shumë të vogla dhe duhet zier mirë.**

## **Mosha 4 vjeçare**

Fëmija në tavolinën e ngrënies.

Është mirë që shumë herët fëmijës t'i caktohet vendi në tryezë, që të hajë me të rriturit. Gjatë ngrënies, nëna nuk duhet të kujdeset dhe t'i rrijë gati për çdo gjë. Prej moshës 2-3 vjeç, një fëmijë duhet të lahet vetë, të vishet vetë dhe të ushqehet krejt i pavarur. Ai duhet të mësojë se, nëse dëshiron të ketë vendin e tij në tryezë me të rriturit, duhet të arrijë të zbatojë rre-

gullat e tavolinës: Duhet të mësohet të mbushë vetë gotën, të presë me thikë, të vëjë pjatat dhe t'i ndërrojë ato. Tavolina është një vend harmonie dhe bisedimi, ku të gjithë bien dakord dhe secili bën pjesën e tij. Të hash me të rriturit në tavolinë është një vlerësim. Nëse fëmija nuk arrin të zbatojë rregullat e tavolinës, duhet ngushëlluar për trishtimin (se do të hajë më vete, para të tjerëve, sepse është i vogël). Më pas nuk duhet ndaluar të vijë në tavolinë, por ama nuk duhet të shqetësojë të tjerët.

**Fëmijët në këtë moshë janë në një rrezik më të madh për pamjaftueshmëri jodike, e cila ndikon në inteligjencën, mbarëvajtjen e tyre në të ardhmen në shkollëj. Përdorni në tavolinë kripën e jodizuar, sepse jodi parandalon çrregullimet në rritje dhe zhvillim sa herë që keni mundësi.**

**Shqetësimi i prindërve**, kur fëmija nuk është i sëm-urë, duhet të lidhet vetëm me edukimin e ngrënies dhe jo me sasinë që ha. Një fëmijë pa oreks do të hajë shumë mirë, nëse nuk i kërkohet kjo me dhunë, nuk i bërtitet dhe ftohet të marrë pjesë në bërjen e pazarit, në përgatitjen e ushqimit, në larjen e perimeve dhe frutave dhe shtrimin e tavolinës. Nëse merr pjesë me qetësi në të gjitha këto, nuk është më problem se nuk ulet të hajë. Po të zbatohet ky ritëm me kënaqësi, do të vini re se po ky fëmijë së shpejti do të hajë me oreks.

**Fëmijët që rrinë gjatë në tavolinë** dhe mbajnë ushqimin në gojë, nuk duhen ushqyer me çdo kusht. Nëse nuk ka mbaruar së ngrëni, atëherë kërkojini të ngrejë nga tavolina pjatën e tij dhe i thoni: “Tani ne do të çohemi”.

## Mosha 5 - vjeçare

Vaktet e ngrënies për fëmijët nuk janë thjesht ushqyerje. Ato janë edhe veprimtari familjare që e edukojnë atë, prandaj ju duhet t'i kushtoni vëmendje. Në këtë moshë, fëmijët nuk e përdorin ngrënien (ose mosngrënien) për të treguar kundërshtimin për diçka dhe as nuk ngatërrojnë ushqimin me dashurinë ose inatin. Ata tani do të hanë vaktet me oreks dhe njëkohësisht do të përjetojnë marrëdhënien e tyre me njerëzit e familjes. Fëmija juaj duhet të mësohet me sjelljet kryesore të familjes gjatë ngrënies dhe të bëhet shoqëri e këndshme për anëtarët e tjerë. Për shembull, mund të mësojë të mbajë lugën apo pirunin në mënyrën e duhur dhe jo në grusht, sepse tani ai mund t'i përdorë ato si një i rritur.

Ju mund t'i mësoni rregulla të tjera tavoline, si për shembull të mos flasë me gojën plot dhe të mos marrë ushqim nga pjata e të tjerëve. Ka rëndësi që të jepni shembullin e mirë vetë, sepse ai do të sillet si ju. Ai do ta ketë më të lehtë t'i mësojë këto sjellje në tavolinë, nëse familja e ka zakon të hajë së bashku. Kështu, caktoni të paktën një vakt në ditë për të ngrënë bashkë dhe lëreni fëmijën tuaj t'iu ndihmojë në përgatitjen e ushqimit. Nuk është e çuditshme që fëmijët e kësaj moshe të kenë pëlqimet e tyre për

ushqimet, por mund të ndryshojnë kërkesat nga dita në ditë. Nëse ai kundërshton të hajë një lloj ushqimi të cilin dje e ka “përpirë”, është mirë që të mos ta bëni problem. Gjithsesi, nxiteni të provojë ushqime të reja duke i dhënë pak sa për t'i provuar dhe jo duke ngulur këmbë që ai të hajë një pjatë të tërë, me një ushqim që nuk e ka ngrënë më parë.

### **Nëse mendoni se fëmija juaj ha pak...**

Shumë prindër shqetësohen për këtë. Këtu janë disa udhëzime për t'iu ndihmuar të jeni të sigurt se fëmija juaj ka ngrënë mjaftueshëm, edhe pse jo shumë:

- Nëse fëmija juaj nuk ha një vakt të plotë me ju në tavolinë, jepini atij sasi të vogla, nëse i kërkon. Këto mund të jenë:
- 1 gotë qumësht a lëng mishi, 1 pjatë supë perimesh, gjysmë filxhani kos, gjysmë filxhani me drithëra, 1 fetë bukë gjalpë e reçel, 50 gr. pulë, 1 fetë buke të thekur me djathë e domate, 1 lugë çaji vaj ulliri.
- Gjatë ditës kufizoni bukën në dorë, deri në dy herë në ditë.
- Përdorni ushqime me proteina dhe perime, në vend të ushqimeve të tilla si pije të ëmbla, ëmbëlsira, pasta ose ushqime shumë të kripura dhe të yndyrshme.
- Për të ulur rrezikun ndaj kalorive të tepërta dhe prishjes së dhëmbëve, nxisni fëmijën për ushqime të tilla si: fruta, sanduiçe të vogla, karrota, selino ose fara kungulli, biskota me miell tërshëre, kos, simite me krunde, bukë ose biskota, djathë dhe

- perime.
- Mos përdorni ushqimin si shpërblim për sjellje të mirë.
  - Sigurohuni nëse fëmija është vërtet i uritur ose i etur, kur kërkon për të ngrënë ose për të pirë. Kuptoni nëse ai kërkon të hajë për të tërhequr vëmendjen tuaj ose për t'u pajtuar me ju, në rast se e keni qortuar. Flisni ose luani me të, por mos përdorni ushqimin si pajtues.
  - Përpiquni që gjatë ngrënies të mos luajë. Përrallat, historitë, televizorin dhe lojrat e tjera përpiquni t'i bëni jashtë ngrënies. Kjo do të shkaktonte humbjen e vëmendjes për të ngrënë mirë dhe për të ndaluar, edhe pasi është ngopur.
  - Mos u shqetësoni nëse sasia e ushqimit të fëmijës tuaj nuk është njësoj çdo ditë. Një ditë do të duket sikur ai ha çdo gjë që i bie në dorë dhe të nesërmen do të përqeshë çdo gjë që do të shohë. Kur

## **Menuja ditore për një fëmijë të kësaj moshe**

**Kjo menu është planifikuar për një fëmijë 4-vjeçar, i cili peshon afërsisht 16 kg.**

**Masa të thjeshta:**

**1 lugë gjelle=15 gr.**

**1 lugë çaji=1/3 lugë gjelle (5gr).**

**1 fi lxhan= 50 gr.**

**1 gotë ujë=150-200 gr.**

### **MËNGJESI**

**1/2 filxhan qumësht (qumësht tregu i skremuar).**

**1 fetë bukë ose biskotë (për fëmijë).**

**1/2 filxhan lëng portokalli i shtrydhur.**

**1 vezë.**

### **ZEMRA**

**1/2 fi lxhan qumësht.**

**1 banane.**

**1 fetë të tërë buke.**

**1 lugë çaji vaj ulliri.**

### **DREKA**

**3/4 filxhan qumësht 2%.**

**1 sanduiç –2 feta të tëra bukë të bardhë, 1 lugë çaji vaj dhe 1 thelë mish ose djathë (60 gr) perime jeshile ose të verdha (specat, kastraveca, sallatë).**

### **ZEMRA**

**1 lugë çaji gjalpë.**

**1 fetë të tërë buke ose 5 biskota.**

**1/2 filxhan lëng frutash.**

### **DARKA**

**Darka ndërtohet duke zgjedhur disa nga ushqimet e mësipërme dhe është mirë të mos të jetë e rëndë.**



ai nuk pranon të hajë, ndoshta nuk është i uritur, sepse ka luajtur më pak sesa një ditë më parë.

- Gjithashtu, kujtoni se fëmijët ndonjëherë e përdorin ushqimin si një mjet për të për të ushtruar kontroll mbi ju. Veçanërisht gjatë periudhës kur kundërshton çdo gjë, ai i reziston përpjekjes suaj për ta ushqyer. Kur kjo ndodh, mos e detyroni të hajë. Të jeni të sigurt se dhe në kulmin e këtij kundërshtimi, ai nuk do të rrijë pa ngrënë.
- Nëse një rënie e dukshme e oreksit vazhdon

për më shumë se një javë, ose ka shenja të tjera sëmundjesh si temperaturë, të vjella, diarre ose humbje peshe, flisni me pediatrin.

- Qumështi është një ushqim i rëndësishëm, kryesisht për sasinë e kalciumit që përmban. Gjithsesi, qumështi i tepërt mund të ulë oreksin për ushqime të tjera të rëndësishme për shëndetin. Fëmija juaj ka nevojë të pijë përafërsisht 450 gr. qumësht dhe nënproduktet në ditë, për të marrë kalciumin që i nevojitet.

## **Këshilla për ushqimin**

- Kur përgatisni ushqimet, gjithnjë lani duart, frutat, perimet dhe enët, lugët apo pirujtë që do të përdorni!
- Ushqimet ruhen në enë të pastra, të mbuluara, në vende të freskëta dhe në frigorifer!
- Asnjëherë mos hidhni përsëri një ushqim që e keni përdorur tek ena që ka ushqimin e freskët
- Ushqimet që i keni nxjerrë nga frigoriferi dhe i keni ngrohur asnjëherë mos i fusni përsëri në frigorifer.

## **Disa rregulla të sjelljes për të krijuar zakonet e shëndetshme të ushqyerjes**

### ***Bëni që çdo kafshatë të ketë vlerë***

Gjithçka që ha fëmija duhet të jetë e ushqyeshme. Ky rregull fillon që kur fëmija është në barkun e nënës dhe më tej kur e ushqeni me gji, kur ai ha ushqimet e familjes dhe kur ushqehet vetë. Fëmijët mund të jenë nazeli dhe me oreks të lëkundshëm, kështu sigurohuni që gjithçka që ata hanë, të jetë me të vërtetë e mirë për ta. Lërinë mënjane ushqimet pa vlera, si karamelat, pastat, çokolatat dhe patatinat. “Po dëshira dhe kënaqësia e fëmijës” do të pyesni ju. Në stomakun e vogëlusht ka shumë pak vend për të mbajtur ushqime, prandaj mendoni me kujdes kur e mbushni atë. Shpesh prindërit më shumë kënaqen që shikojnë fëmijët të hidhen përpjetë nga gëzimi për një çokolatë, se sa vetë fëmijët. Fëmija juaj mund të gëzohet dhe kënaqet me shumë mënyra dhe vende të tjera dhe jo duke i dhënë ushqime të kota.

## ***Fshijeni fjalën “ëmbëlsirë” nga fjalori i ushqimeve***

Jepini fëmijës ëmbëlsira të shëndetshme, kështu gjëra të vogla të ëmbla, si frutat dhe kosi mund të bëhen pjesë e një vakti ushqimi dhe jo si shpërblim në fund të ngrënies për fëmijën që e mbaroi të gjithë pjatën. Përsëri është prindi që kënaqet kur i jep një “tortë” ose “e gostit fëmijën me akullore”, se sa fëmija dy-tre vjeç, që nuk do të shqetësohet aq shumë në se nuk do të hajë një akullore.

## ***Thyeni rregullat që na kanë mësuar prindërit tanë***

Shumë nga ne mbajnë mend kohën e vegjëlisë, kur nëna na hidhte ushqimin në pjatën e mbushur plot dhe priste që ta hanim me çdo kusht, deri në lugën e fundit. Dhe nuk mund të kundërshtonim, sepse shpejt ne kuptonim se nëse nuk do të hanim atë që po na servirej, do të mbeteshim të uritur dhe do të dënoheshim, nuk do të na linin të luanim më vonë, apo do të shkonim për të fjetur herët në shtrat. Tani ne e dimë sa shkatërrimtare mund të jetë kjo.

Shumë çrregullime të ngrënies tek të rriturit fillojnë që në fëmijëri dhe shumë persona që vuajnë nga këto probleme, mund t'i mbajnë mend këto çaste në tavolinën e ngrënies, kur ishin fëmijë. Të respektosh faktin që humori dhe shijet e fëmijës tuaj mund të jenë të ndryshme nga ato tuajat, të burrit, të kushëririt, do të thotë të mësohesh të thyesh rregullat e rrepta dhe tradicionale të “ushqyerjes së familjes”.

Lëreni fëmijën tuaj të hajë një ushqim të shëndets-

hëm që i pëlqen, ndërsa pjesa tjetër e familjes suaj po ha mishin me qepë (që sigurisht ju e keni gatuar shumë mirë). Për aq kohë sa ushqimi që ai pëlqen është i shëndetshëm, lëreni fëmijën të zgjedhë ushqimet e tij dhe mos krijoni problemet që na krijojnë prindërit tanë. Kjo do të forcojë më shumë respektin për ushqyerjen e shëndetshme

### **Çdo njeri ka nevojë të hajë mëngjes**

Mëngjesi është vakti më i rëndësishëm i ditës për të gjithë, pra edhe për fëmijët. Mosngrënia e mëngjesit mund të ndikojë në gjallërinë e tyre për gjatë gjithë ditës dhe krijon një spirale pa fund, fëmija është shumë i lodhur që të hajë, shumë i uritur që të pushojë në drekë, e kështu më tej. Një mëngjes i ushqyeshëm e ndihmon më mirë funksionimin e trurit tek një fëmijë. Mëngjesi duhet të përmbajë proteinat e duhura për energjinë, që parandalon këputjen e fëmijës në mesditë.

### **Mësoni nga fëmija juaj**

Fëmijët tanë dinë më shumë se sa besojmë ne. Disa fëmijë janë shumë të mirë, sepse i tregojnë prindërve të tyre se çfarë duan të hanë, dhe sa shumë duan të hanë.

**Disa probleme të zakonshme gjatë ushqyerjes**

### **Nuk është i uritur në kohën e vakteve të ngrënies**

Nëse fëmijët kanë ngrënë ushqime të shëndetshme

## **Mbani mend!**

**Një fëmijë i moshës 1-3 vjeç mund të hajë afërsisht 1-1,5 filxhani çaji në një vakt. Kështu për të marrë energjinë dhe lëndët e duhura, ushqimi duhet dhënë me një përqëndrim të lartë të energjisë dhe 5-6 herë në ditë.**

gjatë kohës së vakteve zemër (ndërmjet tre vakteve kryesore të ushqyerjes, mëngjes, drekë, darkë) dhe nuk kanë uri gjatë vakteve të rregullta të ngrënies, kjo jo gjithnjë është një problem. Kur fëmija në vazhdimësi nuk ushqehet gjatë vakteve të ngrënies, duhet të shikohen oraret e dhënies së këtyre vakteve, së bashku me orarin e dhënies së ushqimeve zemër.

### **Është rrëmujaxhi kur ushqehet**

Në këtë moshë fëmijët po përpiqen të mësojnë vetë mjeshtërinë e ushqyerjes, kështu që mund të jenë rrëmujaxhinj kur ushqehen. Pra ngrënia me duar dhe rrëmuja është e shëndetshme.

### **Ushqehet njësoj përditë**

Fëmijët në këtë moshë mund të dëshirojnë të hanë të njëjtat ushqime në mëngjes, drekë dhe darkë. Një zgjedhje e mirë për të kapërcyer këtë pengesë do të ishte: të fusnit në dietën e tij 3-4 herë në javë vetëm një pjatë që ai pëlqen. Kështu, në drekë një pjatë e tillë mund të ishte makarona me mish të grirë, që fëmija i pëlqen shumë. Në darkë mund t'i jepet një pjatë me supë dhe perime, të cilat i pëlqen më pak.

## **Ushqyerja zemër e shëndetshme**

Fëmija i vogël ka stomak të vogël dhe mbushja e tij 3 herë në ditë nuk mund t'i japë energjinë e duhur për rritjen dhe lëvizjet e tij. Prandaj ka rëndësi dhënia e vakteve të ndërmjetme, që quhen vakte - zemër. Këto vakte të ndërmjetme janë të rëndësishme për fëmijët, por nuk duhet të harrojmë që edhe ushqimet që jepen në kohën e vakteve të plota, janë gjithashtu me rëndësi. Edhe në këto vakte duhet të jepen ushqime nga të gjitha grupet ushqimore:

### ***Buka, drithërat***

**Sanduiçët.** Përgatisni në shtëpi sanduiçë të ndryshëm, duke i mbushur me ushqime të ndryshme, për shembull me djathë, vezë të zier, domate, gjalpë. Gjatë kohës që përgatisni sanduiçët, afrojeni fëmijët pranë jush, që t'iu ndihmojnë dhe më tej mund t'i lejoni t'i përgatisin vetë. Buka e thekur, keku i bërë në shtëpi, biskotat, gjithashtu pëlqehen.

### ***Makaronat***

Në përgjithësi, fëmijët në këtë moshë i pëlqejnë makaronat. Përgatitini bashkë me ta. Kujdes me salcat e gatshme që përdorni, se mund të jenë shumë të kripura.

### ***Frutat dhe perimet***

Frutat dhe perimet janë shumë të mira për vaktin zemër. Frutat mund të jepen të prera në copa ose të përziera me kos. Zarzavatet gjithashtu mund të jepen të gjalla ose të ziera. Frutat e thata, si kumbullat, kajsitë, kanë një sasi të madhe sheqeri dhe mund të

## **A duhen dhënë çokollatat, apo patatinat?**

**Fëmijët e moshave 1-3 vjeç i shikojnë këto ushqime që mund të jenë shumë të kripura apo të ëmbla, me shumë yndyrë, të reklamuar nëpër dyqane ose në televizor. Këto ushqime nuk kanë asnjë vlerë ushqyese, prandaj mund të jepen vetëm në raste të rralla festash. Për të mos pasur probleme me fëmijët tuaj, mos i mbani këto ushqime në shtëpi. Ju duhet të jeni një prind model, të ushqeheni me ushqime të shëndetshme dhe të bleni vetëm me raste ushqime që nuk kanë asnjë vlerë ushqyese. Një tjetër shqetësim është shtimi i ushqimeve që quhen “ushqime të shpejta” si suflaçe, hamburger, të cilat sot tregtohen në shumë dyqane ushqimore.**

**Shumë prej kujdestarëve, gjyshërve, kujdestarëve në shtëpi nuk arrijnë ta bëjnë detyrën e tyre për t'i dhënë fëmijës një ushqyerje të shëndetshme. Ju duhet të vëzhgoni së bashku me kujdestarët e fëmijës se me çfarë ushqehet fëmija, ashtu siç vëzhgoni rritjen dhe zhvillimin e tij. Duke punuar së bashku, ju do të siguroheni që ushqimi i fëmijës është i përshtatshëm dhe po nixten zakonet e ushqyerjes së shëndetshme.**

shkaktojnë prishjen e dhëmbëve. Në rast se fëmija juaj i dëshiron shumë, mund t'ia jepni herë pas here së bashku me ushqime të tjera, si për shembull sanduiçët, për të pakësuar pasojat tek dhëmbët.

### **Qumështi dhe prodhimet e tij**

Qumështi, për vlerat që ka është ushqim shumë i mirë për fëmijën. Jepeni në vaktet - zemër, me fruta ose sanduiç. Kosi dhe bulmetrat, si djathi, janë gjithashtu ushqime të mira për vaktet e ndërmjetme.

### **Lëngjet**

Gjatë kohës se ngrënies, gjithnjë jepini fëmijës një lëng që të shoqërojë ushqimin. Uji është pija më e mirë. Fëmijët duhet të mësojnë të pijnë ujin që në moshë të vogël. Ju si prindër duhet të jeni model për këtë. **Mos përdorni lëngje frutash të gatshme!** Qumështi është ushqim shumë i mirë, por marrja e tepërt e tij mund të presë oreksin për ushqime të tjera.

**Veprimtari që mund të kryhen së bashku me fëmijët e vegjël për të nxitur ushqyerjen e shëndetshme**

### **Lojra**

**Albumi:** Fëmijët presin figura të ushqimeve të shëndetshme nga fletëpalosjet që vijnë në shtëpi dhe i ngjisin në një fletë, duke formuar kështu një album me figura. Më tej diskutojnë rreth ushqimit në figurë.

**Përshtatja:** Kërkojini fëmijëve të presin figura ushqimesh dhe t'i ngjisin në një fletë, duke përshtatur ushqimet që i përkasin të njëjtit grup ushqimor, për shembull të gjitha frutat, si mollët, dardhët duhet të vendosen bashkë.

**Kujtesa:** Vendosni në një tabaka disa ushqime dhe kërkojini fëmijëve të mbajnë mend emrat e tyre. Mbas dy minutave mbuloni tabakanë dhe u thoni fëmijëve të kujtojnë ushqimet që panë me parë.

### **Gatimi me fëmijët**

Të ndihmonit nënën tuaj të gatuar, është ndoshta një nga kujtimet më të bukura që mbani mend gjatë viteve parashkollore. Kujtoni se ajo ishte mjaft e duruar! Fëmijët e vegjël shpesh duan të bëjnë atë që po bëni ju. Përfshijeni fëmijën në përgatitjen e ushqimeve, bëjeni këtë zbatimëse dhe ju do të forconi zhvillimin e fëmijës duke i:

- dhënë mundësinë të fillojë të pranojë përgjegjësinë për zakonet e veta të ngrënies
- mësuar ndjenjën e mrekullueshme të arritjes së diçkaje, të suksesit, fitores.

Përgatitja dhe gatimi i ushqimit përfshin dhe zhvillon të gjitha llojet e aftësive të fëmijës: dëgjimi, shkëmbimi, respektimi i radhës, pavarësia, përgjegjësia për veten.

Aftësitë fizike sipas moshës: në moshën 2 vjeç: kruarja, fërkimi, ushqyerja dhe në moshën 3 vjeç: përzierja, derdhja, ndarja.







## 4. TUALETI, BANJA, VESHJA

- Lahet mirë vetë në banjë, shpesh nuk pranon të dalë nga banja
- Kujdeset për nevojat personale, duke qëndruar i pastër gjatë ditës (djemtë mund të vazhdojnë të lagen gjatë ditës).
- Disa flenë natën pa u ndotur në shtrat.
- Ato mund të jenë të thatë natën për disa ditë të javës, më tej për një periudhe kohe përsëri mund të ndoten natën.
- Zhvishet më mirë se sa vishet, megjithëse është i aftë të veshë disa rroba.
- Është më i saktë në përdorimin e kopsave të mëdha.

### Të mësuarit e kontrollit të jashtëqitjes dhe urinimit

Shumë fëmijë janë gati të fillojnë të mësojnë kontrollin e jashtëqitjes dhe urinimit, midis moshës 2-4 vjeç, por çdo fëmijë është i ndryshëm dhe kjo kohë mund të luhetet. Ju duhet të filloni të ndiqni shenjat që jep fëmija gjatë çdo faze të këtij procesi. Por duhet të jeni të duruar, pasi zakonisht mund të duhet një periudhë prej 3 deri 6 muaj, përpara se fëmija juaj të heqë pelenat.

### ***Si mund ta kuptoni kur fëmija është gati?***

Fëmija juaj është gati për të filluar mësimin e tualetit kur:

- Mund të ecë vetë deri tek uturaku (ose në WC-në e tualetit).
- Qëndron drejt dhe pa u shtrembëruar kur ulet në uturak.
- Mund të qëndrojë i thatë me pelena të palagura për disa orë rresht.
- Mund të ndjekë 1 deri 2 udhëzime të thjeshta.
- Ju tregon kur do të përdorë uturakun.
- Kërkon t'iu kënaqë duke treguar se nuk është ndotur.
- Dëshiron të jetë i pavarur.

### ***Si mund ta ndihmoni fëmijën që të mësojë të përdorë uturakun?***

- Sigurohuni që të keni kohë të mjaftueshme, durim dhe vëmendje për ta ndihmuar fëmijën çdo ditë! Mësimi i kontrollit të jashtëqitjes dhe urinimit nuk ndodh në një natë. Është një proces i gjatë, kështu që jini të duruar. Mos u shqetësoni për aksidentet që ndodhin në këtë periudhë (fëmija përsëri lag pelenat apo nuk kontrollon dot

jashtëqitjen).

- Vendosni se çfarë fjalësh do të përdorni për urinimin dhe jashtëqitjen, për pjesët e trupit dhe përdorimin e tyre! Është më mirë që të përdorni fjalët e sakta (për shembull: hajde shkojmë tek uturaku, të bëjmë urinën).
- Ju mund ta lejoni fëmijën gjithashtu që të t'ju shikojë dhe ju se si përdorni WC-në.
- Nëqoftëse ka edhe persona të tjerë që kujdesen për fëmijën tuaj, bisedoni me ta se si keni menduar t'i mësoni fëmijës të urinojë dhe të dalë jashtë. Është e rëndësishme që kujdestarët të jenë të qëndrueshëm dhe të veprojnë njësoj si ju.
- Fëmija juaj do të jetë më i sigurt në një uturak, sesa në një WC normale!
- Vendoseni uturakun në një vend të përshtatshëm, ku fëmija mund ta gjejë dhe ta marrë me lehtësi.
- Ndhmoni fëmijën që ta përdorë uturakun, lëreni të shkojë vetë kur është plotësisht i veshur! Më tej, pasi i keni hequr pelenat, lëreni të ulet në të.
- Kur fëmija juaj është gati, çojeni shpesh tek uturaku, çdo ditë dhe nxiteni që të ulet në të për disa minuta, pa i veshur pelenat.
- Nxisni fëmijën që të tregojë kur do të urinojë apo të dalë jashtë!
- Mos harroni ta lavdëroni edhe kur ju tregon pasi

e ka bërë në pelena!

- Shikoni me kujdes fëmijën, për të kapur për ndonjë shenjë që tregon se ka nevojë të përdorë uturakun!
- Zhvilloni një rutinë, duke e vendosur fëmijën në uturak në momente të veçanta gjatë ditës, si pasi është zgjuar në mëngjes, pas vakteve të ngrënies, përpara orës së gjumit, ditën dhe natën.
- Lavdëroni fëmijën shpesh dhe jini të duruar! Bëhuni gati për aksidente, dhe mos e dënoni asnjëherë kur kjo gjë ndodh.
- Kur fëmija juaj e ka përdorur uturakun siç duhet gjatë javëve të fundit, mund t'i kërkonti që të fillojë të veshë mbathjet e pambukut, pa panolinë. Kur ai është gati, festoni me gjithë familjen.

### ***Çfarë të bëjmë nëqoftëse të mësuarit dështon?***

Nëqoftëse përpjekja e parë e të mësuarit të uturakut nuk ecën, kjo ndodh pasi fëmija nuk është gati. Nëse fëmija nuk pranon të përdorë uturakun, ndërpriteni mësimin për 1 deri në 3 muaj. Fëmija juaj nuk dëshiron, pasi ende nuk e ka arritur moshën e duhur. Lëreni të vazhdojë përsëri me panolinë dhe përpiquni prapë, pas 1 ose 3 muajsh.



## 5. GJUMI

### 3 - vjeçari

- Zakonisht fle 10-12 orë natën, zgjohet në orën 7 ose 8 në mëngjes.
- Mund të mos dojë të pushojë mbas dreke.
- Mund të bëhet gati vetë për të shkuar në shtrat. I pëlqen t'i tregojnë përralla, t'i lexojnë një histori për ta zënë gjumi apo t'i këndojnë një këngë.
- Mund të ketë ëndrra që e zgjojnë papritur.
- Mund të ecë natën në gjumë, i pavetëdijshtëm. Në këto raste duhet qetësi dhe këmbëngulje që ta kthejmë fëmijën përsëri në shtrat.

#### **Çfarë mund të bëni nëse fëmija zgjohet natën?**

Duhet të mbani mend se çdo fëmijë dhe prind, në momentin e shkuarjes për të fjetur dhe zgjimit natën kanë mënyra të ndryshme sjelljeje, pra çdo ndërhyrje apo teknikë duhet përshtatur sipas prindit dhe fëmijës. Megjithatë një teknikë që këshillohet është që kur të zgjohet natën, pak nga pak, ju shkoni ta mësoni fëmijën të flejë vetë dhe ta zërë gjumi prapë vetë. Nëse fëmija, mbasi ka rënë në shtrat fillon të qajë ose ju thërret, prisni 30 sekonda, pastaj shkoni në dhomë, qetësojeni, por pa e përkëdhelur apo lozur shumë me të dhe dilni nga dhoma kur fëmija

është ende zgjuar. Sa herë t'iu thërrasë më pas, zgjasni kohën kur shkoni për ta qetësuar në 1 minutë, më tej në 2 minuta e kështu me radhë, deri kur fëmijën ta zërë vetë gjumi. Mbas një jave, gjërat duhet të përmirësohen.

Në dhomën ku fle fëmija, lini gjithnjë një dritë të vogël ndezur që ai të mund të kontrollojë mjedisin përreth.

### 4-vjeçari

Për shumë prindër, gjumi i fëmijës është pjesa më e sikletshme e ditës dhe shpesh me arsye: Nëse një fëmijë nuk është shumë i lodhur, ai nuk do të shkojë të flejë. Ky është një problem më i madh, nëse ai ka vëllezër apo motra më të mëdhenj, që rrinë zgjuar më vonë. Fëmija më i vogël mund të ndihet si i përjashtuar dhe ka frikë se mund "të humbë ndonjë gjë", nëse familja e tij rri zgjuar, pasi ai ka vajtur të flejë. Këto ndjenja janë të kuptueshme dhe nuk ka ndonjë dëm, nëse i lejohet atij ta kapërcejë pak orarin e gjumit (deri në gjysmë ore). Por, kini parasysh, që ai ka nevojë për të paktën 10 deri 12 orë gjumë natën. Fëmija nuk fle për të ndenjur më gjatë me prindërit, duke plotësuar mungesën e tyre gjatë ditës. Mënyra më e mirë për të përgatitur fëmijën tuaj për në shtrat, është t'i lexoni apo t'i tregoni një histori. Pasi historia



mbaron dhe ju i keni thënë “natën e mirë”, mos e lini të ngrihet dhe mos e lejoni të flasë, ndërsa ju rrini me të derisa ta zërë gjumi. Ai duhet të mësohet ta bëjë vetë këtë gjë. Përpiquni të mos trazohet dhe emocionohet në një lojë të zgjatur, pikërisht në kohën e gjumit. Sa më e qetë të jetë sjellja para gjumit, aq më lehtë do të shkojë ai në shtrat. Shumica e fëmijëve flenë natën, por shpesh zgjohen disa herë për të kontrolluar rrotull, përpara se të flenë përsëri. Mund të ketë net kur ëndrrat shumë “të forta” që ka parë fëmija, e zgjojnë. Këto ëndrra shpesh shprehin se si i ka parë ai disa ngjarje të ditës. Ato mund të pasqyrojnë disa ndjenja agresive apo frikëra, që shfaqen vetëm nëpërmjet imazheve të frikshme në ëndrra.

Në moshën 5-vjeçare e më tej, fëmija do të fillojë të kuptojë se figurat e para në ëndërr nuk janë të vërteta, por në këtë moshë ai ka ende nevojë që dikush ta sigurojë për këtë. Kështu, kur ai ngrihet në mes të natës, i frikësuar dhe duke qarë, përqafojeni, flisni për ëndrrën që ka parë dhe qëndroni aty derisa të qetësohet. Kini gjithmonë parasysht që këto janë vetëm ëndrra të këqija dhe jo një problem serioz. Për ta ndihmuar më tej fëmijën që t’i kalojë këto frikëra, ju mund t’i tregoni histori mbi ëndrrat dhe gjumin. Nëse flisni për këto histori së bashku, ai do të kuptojë më mirë se çdo njeri ëndërron dhe që nuk ka pse të ketë frikë. Por sigurohuni gjithmonë që këto histori të mos jenë të frikshme për të.





## 6. SIGURIA E FËMIJËS NË SHTËPI DHE JASHTË SAJ

### Siguria e shtëpisë

Që të gjithë fëmijët mund të bëhen lehtësisht viktime të aksidenteve, sepse dëshira e tyre e vazhdueshme për të zbuluar dhe studiuar mjedisin që i rrethon, është më e madhe sesa aftësia e tyre për të parandaluar rreziqet. Shumë rreziqe mund të parandalohen dhe është detyra juaj që të gjeni mënyrën sesi fëmija të mos dëmtohet. Megjithatë kjo gjë nuk do të thotë që t'i kufizoni veprimtaritë fëmijës suaj, por thjesht të siguroheni që ai të mund të luajë pa rreziqe.

### Kuzhina

Kuzhina është plot me mundësi rreziqesh për fëmijën, të cilat shtohen nëse ju jeni shumë të zënë me punët e shtëpisë:

- Shumica e rreziqeve për fëmijët (rreth 2/3) ndodhin midis tenxhereve dhe sobave. Prandaj përpiquni që t'i mbani sa më larg fëmijët tuaj nga zona e pjekjes (për shembull furra), kur jeni duke gatuar. Mos harroni se soba, tenxheret që ziejnë dhe hekurat e hekurosjes, mbesin shumë të nxehtë për shumë kohë, edhe pasi kemi mbaruar punë me to.
- Në momentin që bëhet gjella, mbajini ushqimet dhe lëngjet e nxehta në qendër të tavolinës, në

mënyrë që fëmija të mos ketë mundësi t'i kapë. Gjithashtu mbulesën e tavolinës duhet ta vendosni në atë mënyrë, që fëmija të mos ta tërheqë dhe t'i bien përsipër të gjitha ushqimet e nxehta.

- Mbani të gjitha thikat, pirunët, grirësit e prerësit e ndryshëm larg vendeve që mund t'i arrijë fëmija. Për të mos i penguar fëmijët në zbulimet e tyre, një ose dy sirtare mund t'ja lini atyre dhe t'i mbushni me sende që mund t'i marrin pa problem, ndërsa të gjithë sirtaret që kanë sende të rrezikshme për fëmijën, duhet të jenë të bllokuar që mos të hapen.
- Frigoriferi është një pajisje në kuzhinë, ku fëmija shumë lehtë mund të hapë derën e të pijë lëngje apo pije, jo të përshtatshme për moshën e tij. Edhe pjesa e ngrirjes e frigoriferit është mjaft e rrezikshme, sepse akulli shkakton djegie njësoj si zjarri.
- Bëni të mundur që fëmija të mos e prek koshin e plehrave.

### ***Kini kujdes!***

- Vini ilaçin e enëve dhe të gjithë pastruesit e tjerë, në një vend të sigurt.
- Ruajini qeskat, larg vendeve që mund t'i kapë

- Lodrat duhet të jenë prej materiali johelmues dhe të padjegshëm dhe nuk duhet të kenë qoshe, buzë që presin, apo pjesëza të vogla që mund të gëlltiten.
- Vendosni ganxha tek dritaret, që të mos hapen plotësisht.
- Sigurohuni që mobiljet të mos lëvizin kollaj.
- Ndërrojeni, visheni, zhvisheni fëmijën në një vend tjetër, jashtë krevatit.
- Ruani lodrat në një dollap apo sirtar të ultë, që fëmija juaj t'i arrijë pa u kacavjerrë, apo pa hipur diku që mund të rrëzohet.
- Kur radiatorët (kaloriferët, reflektorët) janë të ngrohtë, mbulojini me peshqir të lagur.
- Sistemoni fundin e krevatit të fëmijës në pozicionin më të ultë (kur mund të lëvizet), para se fëmija të ketë mësuar që të qëndrojë në këmbë, sepse mund të varet nga krevati dhe të bjerë.
- Krevati i fëmijës duhet të qëndrojë larg ngrohësve. Mos e vendosni krevatin e fëmijës poshtë dritareve, sepse fëmijët kanë qejf të ngjiten kudo.
- Anët e krevatit të fëmijës duhet të jenë të ngritura, të paktën 60 cm.
- Dyshemeja duhet të jetë pa pengesa, rrugica, të ngritura të tjera. Tapetet dhe moketet nuk janë të këshillueshme, se është e vështirë të pastrohen përditë. Kështu mund të grumbullohet pluhuri i shtëpisë, që ndikon tek fëmijët që kanë alergji.

## Banja

- Mos e lini kurrë fëmijën tuaj vetëm në banjë, qoftë edhe për pak sekonda, derisa të mos ketë

fëmija.

- Vendosini lëngjet e nxehta, larg buzës së banakut të kuzhinës.
- Vendosni mbrojtëse përreth furnellave të gatimit dhe rrotullojini dorezat e tiganëve, që të rrinë sa më larg buzës. Përdorni vatrat e pasme të sobës së gatimit, në vend të atyre të përparme.
- Sigurohuni që kabllot të jenë të shkurtra.
- Mos e lejoni fëmijën të prekë xhamin e furrës, kur ajo është e ngrohtë.
- Mbuloni dyshemenë me material jorrëshqitës dhe pastroni menjëherë lëngjet apo yndyrnat që mund t'ju derdhen në dysheme.

## Dhoma e gjumit

*Fëmija juaj do të kalojë shumë kohë në dhomën e gjumit, kështu që bëni të mundur që ta eksplorojë atë pa rreziqe:*

- Mos vini jastëk tek krevati i vogël, nëse fëmija juaj nuk ka mbushur ende 2 vjeç dhe mos vendosni mbrojtëse plastike të pafiksuar tek dysheku.
- Mos përdorni kurrë lidhëse për të varur lodra në krevatin e fëmijës së vogël, sepse ato mund t'i përdridhen rreth qafës.
- Mbani lodrat me përmasa të mëdha dhe jastëqet e mëdha jashtë krevatit, sepse fëmija mund t'i përdorë si shkallë apo varëse për t'u kacavjerrë dhe për t'u rrokullisur poshtë krevatit.
- Mos varni lodra nga një krah i krevatit në tjetrin, kur fëmija është në gjendje të qëndrojë në këmbë, sepse ai do të përkulet që t'i kapë dhe mund të rrëzohet.

- mbushur të paktën 2 vjeç e gjysmë.
- Përdorni një tapet të vogël banje, kundër rrëshqitjes.
- Mbyllni kapakët e WC.
- Kur i bëni banjë fëmijës tuaj, kontrolloni temperaturën e ujit. Aksidentet e tjera që mund të ndodhin në banjë, mund të parandalohen lehtësisht, duke marrë disa masa paraprake:
- Vendosini veglat e rrojës apo mjetet kozmetike (buzëkuq, parfum etj..) aty ku fëmija nuk i kap dot.
- Mbuloni me peshqir ngrohësit.
- Mbajini lëndët larëse, detergjentët, lëngjet dhe furçën e pastrimit të WC-së në një dollap të mbyllur, që nuk hapet dot nga fëmija.
- Nëqoftëse dushi ka një portë prej xhami, zëvendësojeni atë me perde

## Dhoma e ndenjes

Në rast se keni fëmijë të vegjël, do të ishte më mirë që dhomën e ndenjes mos ta ngarkoni shumë me mobilje të rënda. Duhet të keni parasysh se një shtëpi nuk duket njësoj, nëse shikohet me sytë e një fëmije që fillon të ecë dhe vrapojë. Duke qenë se fëmija duhet të ketë mundësi të lëvizë lirisht, pa u rritur me frikën e rrezikut dhe pa u ndaluar, na takon ne ta kthejmë shtëpinë tonë në një shtëpi të përshtatshme për fëmijë:

- Vendosni televizorin jashtë mundësive që ka fëmija për ta arritur.
- Mos lini cigare rreth e rrotull, fije shkrepëse, alkool, gjilpëra, gishtëza, kopsa, gërshërë të vogla dhe sende të tjera qepjeje apo monedha.

- Mbani larg fëmijës bimët, lulet, sepse disa prej tyre janë helmuese.
- Të gjitha sendet e vendosura mbi mobilje, që mund të jenë të thyeshme si abazhurë, tavlla, vazo, duhet të jenë aq larg, sa fëmija të mos i marrë dot. Më e mira do të ishte të vinit sa më pak nga këto sende zbukurimi, sepse edhe kur ato janë larg fëmija prapë mund të vritet, për shembull mund të tërheqë kordonin elektrik të abazhurit dhe të dëmtohet.
- Hiqni çentrot, mbulesat mbi mobilje, sepse fëmija mund të kapet tek to dhe të rrëzohet.
- Nëqoftëse dyert dhe dritaret kanë pjesë xhami, mbulojini me një cipë plastike transparente ose ngjisni mbi to disa ngjitëse me ngjyra, që fëmija t'i shohë dhe të mos të përplaset me xhamin. Mos mbani tavolina me suprinë prej xhami.

## Ballkoni

Nëse dhoma e ndenjes apo kuzhina ka derë që të nxjerr në ballkon, duhet të shikoni mirë hapësirat midis kangjellave, lartësinë e parmakut dhe ta ngrini deri në një lartësi që fëmija të mos të përkulet dot, apo të hedhë sende nga ballkoni. Hiqni vazot e luleve nga parvazi, sepse fëmija mund të kapet tek ato.

## Korridori dhe shkallët

- Siguroni dyert me çelës, para se fëmija juaj të mësojë të ecë këmbadorazi, apo të ngjisë shkallët.



- Sigurohuni që korridori, shkallët dhe shesh-pushimet e tyre, të jenë të ndriçuara mirë, si dhe që fëmija të mos mund të fusë kokën, apo të kalojë midis shufrave të kangjellave.
- Sigurohuni që dryni i portës kryesore (në rast se keni shtëpi me oborr) nuk mund të arrihet nga fëmija.
- Riparoni pjesët e tapeteve që mund të jenë shkëputur pjesërisht, shqepjet apo grisjet e tapeteve apo veshjeve të dyshemeve, si dhe fiksoni nga ana e pasme e tapetit një bazë që pengon rrëshqitjen. Nëqoftëse e lini të ecë këmbëzbathur, sigurohuni që dyshemeja të jetë e pastër, që të mos i gërvishten këmbët.

## Elektriciteti

- Goditjet elektrike nga pajisjet e ndryshme mund të jenë shumë të rënda. Këto porosi mund ta minimizojnë rrezikun:
- Fikni pajisjet elektrike kur nuk i përdorni.
- Mos lini kurrë kordona zgjatues të përhapur nëpër shtëpi.
- Mbuloni prizat që nuk i përdorni me një kapak prize ose me nastro izolant.
- Kontrolloni rregullisht të gjitha kavot elektrike dhe zëvendësojini ato që kanë fije elektrike të zhveshura.

## Rreziku i helmeve që keni në shtëpi

Kur një fëmijë sillet nëpër shtëpi gjithnjë duhet mbik-

qyrur. Mund të ndodhë që ai, i shtyrë nga kureshtja, të gëlltisë lëndë helmuese që ju i keni lënë në vende të pasigurta. Si rregull i parë: **asnjëherë mos u bllokoni nga paniku, sepse çdo minutë mund të jetë vendimtare për fëmijën.** Mos përdorni mjete që mendoni se janë të përshtatshme për situatën e krijuar, në rast se nuk ju ka këshilluar më parë ndonjë personel mjekësor. Për shembull të provokoni të vjella, apo (siç keni dëgjuar nga njerëz të tjerë) t'i jepni për të pirë qumësht. Kjo është e gabuar, sidomos për disa lëndë që janë avulluese si diluenti, benzina, vajguri, sepse provokimi i të vjellave dhe pirja e qumështit mund të shtojë edhe më shumë thithjen e tyre.

## Rregullat e parandalimit

Duhet të keni parasysh disa rregulla parandalimi në lidhje me këto aksidente:

Të gjithë lëndët helmuese duhet të mbahen larg vendeve ku mund të arrihen nga fëmija, të mbyllura me çelësa.

- Enët që i mbajnë këto lëndë duhet të mbyllen fort, veçanërisht plehtrat kimike.
- Asnjëherë mos i lini shkrepset në vende që mund t'i gjejë fëmija, jo vetëm për rrezikun e zjarrit, por edhe sepse lënda që ndodhet në kokën e shkrepseve është helmuese.
- Jo të gjitha produktet helmuese që fëmija mund të prekë, kanë të njëjtën shkallë helmimi.

Në lidhje me bimët, më të rrezikshme janë kërpudhat, farat e oleandrit, që mund të dëmtojnë rrugët e frymëmarrjes, rrushku, dëllinja, që ka kokrra shumë helmuese që mund të shkaktojnë probleme

të zemrës. Duke folur për ilaçet që janë helmuese, më të rrezikshme janë antidiabetikët dhe ato kundër azmës (dhe në këtë rast ato që kanë teofilinë), si dhe të gjithë ngacmuesit e sistemit nervor.

## Kopshti apo oborri i shtëpisë

- Mbani në vrojtim fëmijën kur luan në kopsht.
- Kur e lini të flejë në ajër të pastër, vendosni në karrocë një rrjetë kundra maceve, mizave etj.
- Nëqoftëse keni bidona për të mbledhur ujë shiu, kova e fuçi me ujë në oborr, apo një pellg uji, mbulojini ose i vini rrotull një rrethim të sigurt, që fëmija të mos mund ta përmbysë apo të futet në të, sepse mund të mbytet.
- Mbani rrugicat e kalimit në kushte të mira: Prisni rregullisht barërat e këqija dhe myshqet, që të mos jenë të rrëshqitshme.
- Mos lejoni fëmijët të luajnë në një zonë, në të cilën pak më përpara keni hedhur lëndë helmuese.
- Mbyllni me çelës të gjitha pajisjet e kopshtit, me të cilat punoni dhe të gjitha pesticidet (spërkatësit, lëndët helmuese) që përdorni.
- Mësojeni fëmijën të mos fusë asnjë gjë në gojë, si kokrra rrushit, gjethe apo lule.
- Vendosni në të gjitha kangjellat apo dyert, rreze (shul) që nuk i arrin dot.
- Vendosni pajisjet e lojës së fëmijës mbi bar ose rërë dhe jo mbi një sipërfaqe të ashpër.
- Sigurohuni që bimët e kopshtit tuaj nuk janë helmuese dhe shkulini kërpudhat, sapo të kenë mbirë.



## 7. LOJA DHE RËNDËSIA E SAJ NË KËTË MOSHË

Mbani mend! Loja është mënyra më e mirë si mësojnë fëmijët për botën që i rrethon, për veten dhe për aftësitë që i duhen për të qenë i suksesshëm në realizimin e potencialit të tij.

### Luaj me fëmijën

Loja është një veprimtari shumë e rëndësishëm për zhvillimin e fëmijës. Fëmija mund të luajë i vetëm ose me moshatarët, prindërit duhet thjesht të kuptojnë që sukcesi i lojës me fëmijët është është të ndjekësh ritmin dhe dëshirat e tyre.

Madje shndërroni çdo veprimtari që bëni me fëmijën në një lojë dhe kështu do të bëni pazar, të gatuar, të sistemoni shtëpinë apo të pas-troni së bashku me fëmijën duke krijuar atmosferën e lojës dhe gëzimit.

### Loja ndërtuese

Përdorni imagjinatën me fëmijën për të krijuar gjëra të reja, një shfaqje me një kukull dore prej lecke, ndërtimi i një shtëpie me blloqe. Fëmija i sheh këto veprimtari si lojë dhe fiton me shumë

kënaqësi kur prindi nuk përcakton atë që duhet bërë.

### Loja sociale

Zakonisht është lojë me moshatarët, ka në bazë bisedën mbi dukuri që tërheqin vëmendjen e fëmijës si kafshët, lodrat, natyra dhe veshjet.

### Loja me gjasme

Le të organizojmë një piknik në ajër të pastër edhe kur jemi në dhomë apo të luajmë me kukulla, doktorash apo sikur bëjmë punët e shtëpisë. Sendet dhe njerëzit ndryshojnë dhe prindërit e fëmijët bëjnë sikur kanë role të tjera apo janë dikush tjetër.

### Loja shqisore

Përfshini shqisat si të dëgjuarit, të nuhaturit, shijuarit dhe prekjen. Kështu fëmija pyetet për këngë ose vjersha qëi ka dëgjuar më parë, për tinguj familjarë. Kjo përfshin dhe kujtesën dhe rrit ndërveprimin. Loja me pasime ku fëmijët i lënë radhën njëri-tjetrit apo mbulimi i syve për

të gjetur emrin e shokut përballë vetëm me anë të prekjes, janë forma të kësaj loje.

### **Loja praktike**

Kjo lloj loje është shumë e lidhur me aftësitë lëvizore të fëmijës por shumë ndihmuese dhe për të ndërtuar marrëdhënien mes prindërit dhe fëmijës. Loja me top, loja me litar, loja me petëza, kërcimi, fizkultura për fëmijët përfshin në këtë formë loje. Është shumë e thjeshtë dhe për prindërit “të ulen në gjatësinë e fëmijës”.

### **Loja për fëmijët 3-4 vjeç**

1. Recitoni vjersha dhe këngë: Përzgjidhni së bashku me fëmijën vjershat dhe këngët e tij të preferuara, përsëriti vazhdimisht dhe përpikuni të ndërtoni histori apo lojëra me personazhe ndërkohë që recitoni apo këndon.
2. Figurat argëtuese: Lidh një fjalë me një figurë e cila mund të gjendet në libra ose ta ndërtoni së bashku me fëmijën në një formë qesharake ose argëtuese dhe flisni me fëmijën për pikturën.
3. Bashkoni pjesët e figurës që figura të jetë e plotë: Bëhet zakonisht me kartona formues ku fëmija ka para foton e plotë dhe lidh pjesët e shkëputura. Quhet dhe loja me figura formuese.
4. Historia e kukullave: Jepini fëmijës 3 ose 4 kukulla dhe kërkoni të krijojë një histori duke u vënë personazheve një emër. Ju

mund ta ndihmoni duke plotësuar por pa ndërhyrë në historinë e fëmijës.

5. Vizatimi me shumë ngjyra: Fëmijët mund të qëndrojnë gjatë duke vizatuar, ngjyrosur, krijuar ose thjesht duke bërë shkarravina dhe kjo është një veprimtari që ata duan ta bëjnë vetë, ndërsa prindërit ose më të rriturit i ndihmojnë me zgjedhjen e ngjyrave dhe diskutimin mbi vizatimin.

### **Loja për fëmijët 4-5 vjeç**

1. Kafshët flasin: Fol me fëmijën mbi atë që kafshët bëjnë, tingujt, tiparet, ngjyrat, vendet ku jetojnë. Fëmija do të tregojë dhe biseda të kafshëve dhe kjo do të jetë pjesë e lojës për ju, ndërkohë që mund t’u kërkonti të vizatojnë apo ngjyrosin kafshë. Në këtë moshë aftësitë janë më të larta por sërish çdo veprimtari duhet konsideruar lojë.
2. Bëjmë listën e pazarit: Kërkoni fëmijës suaj t’u ndihmojë të bëni listën e blerjeve, kështu e përfshini fëmijën në veprimtari reale dhe kuptoni nevojat e tij. Pyeteni për sendet që kërkon, pse i shërbejnë dhe si mendon t’i përdorë, jepini atij çantën e tij të blerjeve.
3. Tabela e sendeve: Kërkoni me fëmijën figura të ndryshme dhe ndërtoni një tabelë së bashku, sende me të njëjtën ngjyrë, sende që përdoren bashkë, veshje, lodra dhe grupojini. Lini vende bosh dhe kërkoni fëmijës t’i plotësojë me figurat që gjen.



4. Bëjmë veshje për kukullën apo gërmojmë me lopatë dhe kovë: Fëmijët kanë preferenca për lojërat, ndikuar dhe nga gjinia. Vajzat luajnë më shumë me kukulla dhe djemtë me makina ose lojëra praktike, megjithatë edhe vajzat mund të pëlqejnë makina dhe djemtë të kenë kukullat dhe pellushët e tyre.
5. Tregimi me figura: Gjej një libër me figura dhe kërkoji fëmijës të ndërtojë një histori. Dëgjojeni me kujdes dhe bëhuni pjesë e botës së tij, ju do të mësoni shumë gjëra dhe fëmija juaj do të mësojë të dëgjohet.

### **Loja për fëmijët 5-6 vjeç**

1. Gjëegjëzat: Krijoni sa më shumë gjëegjëza për fëmijën tuaj dhe pyeteni vazhdimisht, ndihmoheni për t'i gjetur po lëreni të shijojë vetë fitoret për gjetjen e tyre. Fillojeni nga gjëegjëzat që i di pastaj me rejat.
2. Fjalët që fillojnë me të njëjtën germë ose tingull: Kërkojini fëmijët që të gjejë sa më shumë fjalë që fillojnë me një germë apo tingull të caktuar ose që rimojnë me njëra-tjetrën dhe kështu ju bëni një vjershë. Nëse i gjeni një melodi të bukur, kërceni së bashku.
3. Lidh figurën me emrin: Jepini fëmijës disa figura ku janë shkruar emrat e sendeve që gjenden në to. Kërkojini t'i shohë me kujdes dhe pastaj jepini emrin e shkruar dhe thuaj: cila është figura që ka këtë emër? Fëmija mund të gabojë, jepini sërish mundësi; mos harro që kjo është thjesht një lojë!
4. Vizatoni dhe shkruani: Vizatimi mbetet një veprimtari shumë e pëlqyeshme nga fëmija dhe do të vazhdojë ta bëjë gjatë gjithë kohës. Në këtë moshë vizatimet janë më të plota dhe me kuptim; ngjyrat njihen mirë dhe përdoren me kujdes. Por sërish ju mund të ndihmoni fëmijën tuaj të ngjyrosë fletën dhe veten me bojërat e tij. Ju mund ta mësoni të bëjë modele më të bukura ose të bëjë përzierjen e ngjyrave.
5. Ishulli i thesarit: Le të bëjmë një hartë dhe të gjejmë një thesar të fshehur në shtëpi ose në oborr. Lëreni fëmijën të zgjedhë rrobat, të bëj gati anijen dhe nisuni për një udhëtim të gjatë nga shtëpia drejt oborrit. Dhe së fundmi: Kush gjen thesarin meriton një dhuratë!





