

KJO ËSHTË MËNYRA SE SI FËMIJA IM BËHET MENDËRISHT I FORTË!

SI MUND TË JAP NDIHMËN TIME SI PRIND?



JU TË GJITHË MUND TË MË NDIHMONI ME KËTË NË MËNYRË QË TË BËHEM MENDËRISHT I FORTË!

Duke qenë mendërisht i fortë fëmija im është mendërisht i shëndetshëm. Nëse fëmija im ndihet mirë mendërisht dhe fizikisht, mund të zhvillohet mirë. Fëmija im mëson gjëra të reja çdo ditë. Ndonjëherë përjeton gjithashtu situata të vështira. Kur fëmija im është mendërisht i fortë, mund të përballet më mirë me problemet.

Të qenit «mendërisht i fortë» duket ndryshe në moshë të ndryshme, p.sh.:

- Fëmija im është i shkujdesur kur luan.
- Fëmija im është kureshtar dhe mendjehapur.
- Fëmija im mund të presë për pak çaste.
- Fëmija im mund ta ndjekë objektivin e vet.
- Fëmija im është krijues: pikturon, bën muzikë, bën punëdore.

Fëmija im tashmë mund të bëjë shumë gjëra vetë në mënyrë që të bëhet mendërisht i fortë. Shembull: Foshnjat mund të krijojnë marrëdhënie të ngushta me njerëz të tjerë. Dhe foshnjat ndonjëherë mund edhe të ngushëllojnë vetveten. Në shoqërinë e prindërve, vëllezërve e motrave dhe njerëzve të tjerë, fëmija im bëhet edhe më i fortë mendërisht.

Të qenit të pranishëm

Unë dua që fëmija im të ndihet i sigurt. Kjo është arsyeja pse gjithmonë sigurohem që ka njerëz të njohur përreth. Unë e di se çfarë i duhet fëmijës tim. Unë kujdesem për fëmijën tim.



Shfaqja e gëzimit

Unë i tregoj fëmijës tim se më pëlqen të rri me të. Unë jam i interesuar për atë që bën. Kështu fëmija im e di se është i shtrenjtë për mua.



Duke biseduar me njeri-tjetrin

Ndoshta fëmija im nuk mund të më kuptojë akoma. Gjithsesi, unë flas me të. Unë shoh çfarë ndjenjash përjeton. I shikoj shprehjen e fytyrës, për shembull. Dhe u kushtoj vëmendje zhurmave që bën. Unë i përgjigjem.



Dhembshuria

Kur fëmija im qan, unë i shfaq dhembshuri. Mund ta qetësoj duke biseduar me të, duke e ledhatuar ose duke e mbajtur. Dhe duke e përkundur në krahë.



Shpjegimi i gjërave

Unë i shpjegoj fëmijës tim gjëra të rëndësishme dhe madje edhe më të voglat që po ndodhin përreth. Unë i them se çfarë po bëj dhe si ndihem.



Takimi me njerëz të tjerë

Unë sigurohem që fëmija im të takojë njerëz të tjerë: Fëmijë dhe të rritur. Unë jam pranë tij nese fëmija im ka nevojë për mua.



Të luajturit

Loja është e rëndësishme. Kur fëmija im luan, ai zbulon botën dhe vetveten. Kjo është arsyeja pse sigurohem që fëmija im të mund të luajë. Ndonjëherë edhe unë luaj me të.



Provimi i gjërave

Fëmija im ka rastin të provojë gjëra. Atij i lejohet të ketë përvoja të vetat. Unë ia shpjegoj qartë dhe kuptueshëm se çfarë i lejohet të bëjë dhe çfarë nuk lejohet të bëjë.

Të ndjerit mirë në trupin tuaj

Unë sigurohem që fëmija im të ndihet komod në trupin e vet. Kjo është arsyeja pse sigurohem që të ushtrojë dhe të marrë mjaftueshëm ajër të pastër. Unë i jap fëmijës tim ushqim të shëndetshëm që edhe i pëlqen.



Qetësimi

Fëmija im përjeton shumë gjëra të reja çdo ditë. Kjo është arsyeja pse ka nevojë për pushim. Unë sigurohem që fëmija im të flejë e të pushojë. Unë sigurohem që të ketë pushime në rutinën ditore.

Ndihma ndaj njëri-tjetrit

Që fëmija im të jetë mirë, unë duhet të jem mirë. Unë sigurohem që të bëj pak pushim vetë. U kërkoj njerëzve të tjerë të më ndihmojnë.



Përfshirja dhe pjesëmarrja

Unë dua që fëmija im të dijë se ka një vend të vetin edhe mes fëmijëve dhe të rriturve të ndryshëm. Kudo dhe kur është e mundur fëmijes tim i lejohet të jetë i pranishëm të marrë pjesë dhe të përfshihet.