



## Edukimi – Receta me ndikime të dëshiruara anësore

### *Shkurtimisht pikat kryesore*

### *për në mur apo frigorifer*

1. **Orari i rregullt i ditës:** Kujdesuni që fëmija juaj në mëngjes të ushqehet me ushqim të shëndetshëm, që të marrë me vete ushqim për pushimin e orës nëntë ose katër, ( jo ëmbëlsira e as kifile). Merrni kohë të mjaftueshme në drekë apo darkë që ta dëgjoni fëmijën tuaj.
2. **Gjumi:** Gjatë shkollës fillore më së paku nevojiten 9 orë gjumë!  
Klasa e parë dhe e dyta: nga ora 19.30 – 20.00 të jetë në krevat  
Klasa e tretë dhe e katërta: nga ora 20.15 – 20.45 të jetë në krevat  
Klasa e pestë dhe e gjashta: më së voni ora 21.30 të jetë në krevat  
Mundësisht shkuarja për në gjumë të bëhet radhas: p.sh. veshja e pizhameve – larja e dhëmbëve - rëfimi i gjumit – puthja përsëndetëse – shuarja e rrymës!
3. **Detyrat e shtëpisë:** Qëllimi është që fëmijët t'i kryejnë vetë detyrat. Ju jeni në afërsi, i kontrolloni ata por nuk i kryeni ju detyrat.; kështu nuk do të mund të mësojë fëmija asnjëherë dhe mësuesja nuk do të mund të kuptojë kurrë se çka nuk e ka kuptuar fëmija.  
**Ushtrime plotësuese:** Bisedoni me mësuesen, kohëzgjatja (p.sh. 10 – 15 min). Dakordohuni paraprakisht se aq do të zgjasë dhe rregullojeni orën **pikërisht aq! Urojeni** fëmijën për punën e mirë.
4. **Rregulla / Dakordime:** Nëse nuk krijohen rregulla (struktura) të qarta të cilave fëmija duhet përmbajtur, ata bëhen të pasigurt, krijojnë frikë dhe fillojnë të provokojnë e të bëhen tiranë. Rregullat duhet të jenë të logjikshme dhe të qarta. Prindërit dhe fëmijët duhet t'u përmbahen rregullave për të cilat kanë rënë në ujdj (dakorduar). Thyerja e rregullave duhet të ketë konsekuenca, të cilat janë kuptimplote dhe logjike.  
**JO është JO edhe mbetet ashtu!** Për atë shkak mendoni mirë kur të thoni jo dhe **mos iu kërcënoni** fëmijës me ndonjë dënim që nuk do të mund t'i përmbaheni. Mos e dënoni fëmijën me dashurinë ndaj tij (p.sh. të mos flasësh me fëmijën), kjo është shumë e keqe dhe e dëmton fëmijën.
5. **Organizimi i kohës së lirë / shoqërimi:** Ju duhet të dini me kë shoqërohet fëmija juaj. Interesohuni për shokët e fëmijës suaj, për hobit e tij. Shikoni të ndërmerri **aktivitete të përbashkëta**, të cilat sjellin kënaqësi për të gjithë.

6. **Shëtitja:** Bisedoni me fëmijën (të riun)! (gjatë javës më pak, në vikend deri në orën 22.00, një herë në muaj guxon të vonohet pak më tepër). 12 – 14 vjeç: Nuk ka dalje gjatë javës, në vikend deri në ora 21.00. Nën 12 vjeç dalja bëhet me përjashtim (në shumicën e rasteve së bashku me grupin e të rinjve, të klasës, të klubit). Ju duhet të dini se ku dhe me kë është fëmija juaj. Në rast të ndërrimit të kahut, ai duhet të paraqitet.
  
7. **Televizioni / Kompjuteri dhe Celulari:** Televizioni nuk është Babysitter (kujdestare fëmijësh)! Fëmijët duhet të mësojnë nga ju si të sillen (kontaktojnë) me mediumet. Fëmijët guxojnë më së shumti 1 orë të qëndrojnë para monitorit (përfshirë lojërat në kompjuter, nintendo, lojërat në celularë etj.). Sa më i ri fëmija, aq më pak. Deri në klasën e dytë, më së shumti 30 minuta. Kujdesuni që programi t`i përshtatet moshës së fëmijës. „Ata që më shumë shikojnë“, kanë nota më të dobëta në shkollë. Fotografitë tronditëse dërgojnë njohuritë në memorien afatshkurtre. Zbatim gjeneral: Asnjëherë në mëngjes mos të shikohet televizion para shkollës dhe **ASSESI mos të ketë televizion në dhomën e fëmijës!**

**Celularë:** Vetëm me parapagesë (kështu u largoheni pagesave të larta). Kujdeseni ndaj rrezikut të depërtimit në internet përmes celularit (çat [chat], faqe pornografike, kontakte pedofile, oferta të lojërave të fatit...)
  
8. **Para xhepi:** I ndihmon fëmijës të mësojë vetëkujdesjen ndaj të hollave dhe të mund të çmojë vlerën e parasë. Plotësimi i një dëshire të madhe, obligon largimin nga disa të vogla. Fëmija duhet të menaxhoj vetë me paratë, kjo d.m.th. nëse do „guxon“ t`i harxhosh menjëherë „për kot“ (dhe mos i ndihmoni assesi me ndonjë parapagesë ose “kredit” – vetëm kështu mëson fëmija ta ruajë (ndajë) atë që e ka dhe të mos hyjë në borxh. Paratë e xhepit nuk duhet të përdoren **as si shpërblim** e **as si dënim!** (Shuma duhet të jetë: shih faqen 12 të broshurës për edukim)
  
9. **Nuk ka dhunë në edukim!** Fëmijët e goditur (rrahur) nuk mund të zhvillojnë vetëndjnjë të mirë dhe me rastin e konflikteve edhe ata ushtrojnë dhunë. Fëmijët kanë nevojë për dashuri, mirënjohje dhe lëvdatë. Assesi dënime fizike! Nëse ju e humbni durimin: STOP! Së pari mendoni – pastaj veproni (numëroni deri 20)! Fitoni distancë, qetësim, mendoni – dhe bëjini vetes një të mirë! Ju duhet të ndieni se në brendësinë tuaj dhe jashtë „nuk jeni mirë“, para se të shkoni te fëmija. Në raste urgjente thirrreni numrin 071 244 20 20 („Urgjencë prindërore“). Edhe nëse ndodh ndonjëherë.... edhe prindërit mund të kërkojnë falje.
  
10. **Bashkëpunimi prindër – shkollë:** Shkolla nuk është vetëm çështje mësimi. Bisedoni rregullisht me mësuesin/en e tij dhe vizitoheni atë në shkollë. Fëmija juaj duhet të hetojë se për ju shkolla (detyrat e shtëpisë) janë me rëndësi dhe se ju keni kontakt të mirë me mësuesin.