CHAVORE KARTELË E AKTIVITETIT

Bingo e Mirëqenies:

Veprime të Përditshme Mirësie dhe Kujdesi

KartELë e Aktivitetit

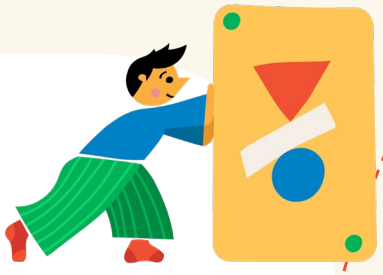
Qëllimi: Të promovohen zhvillimi social-emocional i fëmijëve, vetëdija dhe lidhshmëria me të tjerët përmes veprimeve të përditshme lozonjare që mbështesin mirëqenien. Të inkurajohen zakone të shëndetshme, mirësia, lëvizja, pushimi dhe dialogu pozitiv me veten në një format argëtues dhe miqësor për familjen.

Mosha: 3–6 vjeç

Koha: Fleksibile – gjatë një dite ose një jave

Materialet:

- Kartela e Bingos për Mirëqenie (e printueshme ose vizato vetë një rrjetë të kutive në letër)
- Ngjyra, fleta ngjitëse ose vula për të shënuar kutitë
- Opsional: shpërblime të vogla ose festime për plotësimin e rreshtave/kolonave
- Një vend për të ekspozuar kartelën e bingos



Hapat:

1. **Prezanto Lojën:** Thuaj fëmijës: “Do të luajmë një lojë të veçantë të quajtur Bingo e Mirëqenies! Sa herë që bën një nga veprimet e sjellshme ose të shëndetshme në një kuti, mund ta ngjyrosësh ose të vendosësh një ngjitës.”
   Lejo fëmijën të zgjedhë kutinë që dëshiron të plotësojë së pari, pa ngutje. Mund të bëjë një ose disa plotësime në ditë.
2. **Shpjego Qëllimin:** Qëllimi nuk është të “fitosh” shpejt, por të provosh sa më shumë veprime të mirëqenies gjatë javës. Festoni përpjekjen, jo shpejtësinë!
3. **Ekspozo Kartelën e Bingos:** Vendos kartelën në një vend të dukshëm (p.sh., në frigorifer ose mur). Inkurajo fëmijën ta plotësojë çdo ditë dhe të flasë për atë që bëri.
4. **Festo Fitoret e Vogla:** Kur fëmija plotëson një rresht, kolonë ose edhe vetëm një kuti, festoni! Ofroni lavdërim, një kapje duarsh, ose një ngjitës. Përqëndrohuni tek ajo që fëmija ndjeu gjatë aktivitetit:
   - “Si u ndjeve kur ndihmove dikë?”
   - “Çfarë të bëri të buzëqeshësh sot?”
   - “Çfarë ishte e vështirë, dhe si e bëre gjithsesi?”
5. **Zgjero dhe Reflekto:** Në fund të javës, reflektoni së bashku. Cilat kuti ishin të lehta? Cilat ishin të reja? A do të donin të krijonin kartelën e tyre të bingos për mirëqenie herën tjetër?

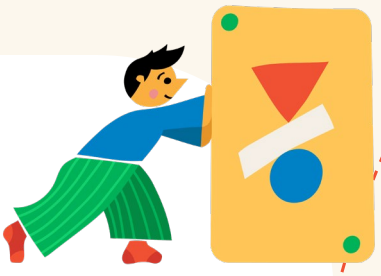
Këshillë: Mund të përshtatni kartelën e bingos për të përfshirë rutina personale ose kulturore. Për shembull: “Dëgjova tregime që më tregojnë gjyshërit e mi në Romani” ose “Ndihmova të përgatitja një gatim tradicional rom në shtëpi.”

Reflektim përfundimtar: “Si të bëri të ndihesh kjo lojë?” Nëse përdoren, fëmija mund të lidhe emocione të tij me një kukull ose kartë.

Fëmijët si Drejtues:

Lojë me Tregim

KARTELË E AKTIVITETIT



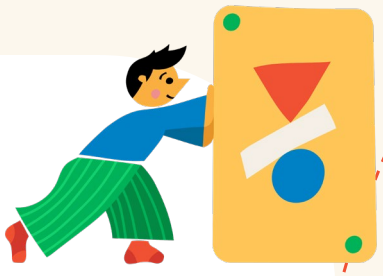
Qëllimi: Të fuqizoni fëmijët për të shprehur dhe përpunuar përvojat përmes tregimeve të vetë-drejtuara dhe lojërave me role. Mbështet zhvillimin emocional, kreativitetin dhe vetëbesimin duke lejuar fëmijët të udhëheqin lojën, ndërsa të rriturit ndjekin me empati dhe respekt.

Mosha: 3 – 6 vjeç

Koha: 30–45 minuta (mund të zgjatet ose përsëritet)

Materialet:

- Kostume, shall, kapela, ose rekuizita (opsionale)
- Elemente natyrore ose të përditshme për të krijuar një skenë (p.sh., jastëkë, karrige, karton, gjethe, kuti)
- Një dhomë e qetë brenda, oborr, ose hapësirë parku
- Dekorime të thjeshta (pëlhurë, vizatime, shenja, drita—opsionale)



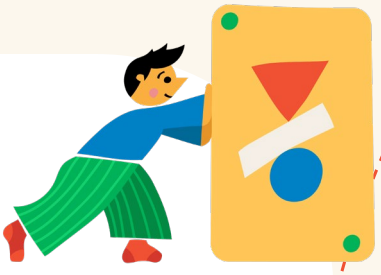
Hapat:

1. **Shpjego Aktivitetin:** Thuaj fëmijëve se ata do të jenë drejtuesit e një loje me një tregim ku vendosin vetë se çfarë ndodh. Mund të filloni me një sugjerim të vogël:
    - "Jemi në një pyll? Një fshat të largët?"
    - "Jemi kafshë, prindër, mësues, apo heronj?"
    - Ose filloni një tregim të shkurtër me shumë personazhe, pastaj ndaloni dhe pyesni: "Çfarë ndodh më pas?"

    Lejojini fëmijët të vazhdojnë. Të rriturit ndjekin drejtimin e tyre, duke bërë pyetje të lehta si "Kush jam unë?" ose "Ku duhet të qëndroj?" — pa shtuar ide ose gjykime personale.
2. **Ndjek Drejtimin e Tyre:** Lejo fëmijët të udhëheqin rrjedhën, rolet dhe rregullat. Shmangni interpretimin ose korrigjimin e zgjedhjeve të tyre, edhe nëse historia duket e pazakontë ose kaotike. Ky lloj loje ndihmon fëmijët të përpunojnë ndjenja dhe përvoja të jetës reale në mënyrë simbolike dhe të sigurt.
3. **Respekt dhe Empati për të Gjithë:** Sigurohuni që çdo pjesëmarrës (i rritur ose fëmijë) të trajtohet me mirësjellje dhe të ketë hapësirë për të marrë pjesë. Mbështetni fëmijët e turpshëm duke pyetur: "Dëshiron të marrësh pjesë?" pa ushtruar presion. Lejo secilin fëmijë të "ndriçojë" në mënyrën e vet.
4. **Krijoni Skenën së Bashku:** Ndihmoni fëmijët të dekorojnë hapësirën nëse duan—një cep dhome, pjesë oborri, ose hapësirë parku mund të bëhet skenë, pyll, kështjellë ose dyqan. Përdorni batanije, letër, elemente natyre ose çdo gjë të sigurt dhe imagjinative. Mbani ambientin të rehatshëm dhe të sigurt për të gjithë.
5. **Përsërit Shpesh:** Edhe nëse loja përsëritet, lejo të bëhet një ritëm i njohur. Me kalimin e kohës, do të lindin histori dhe role të reja. Më vonë, prezantoni lojëra të tjera të drejtuara nga fëmijët—por gjithmonë ruani rregullin kryesor: fëmijët janë autorët dhe drejtuesit, dhe të gjithë janë të sigurt dhe të respektuar.
6. **Bëjeni Sërish dhe Kthejeni në Rutinë:** Caktoni një "Hapësirë për Lojën me Tregim" në shtëpi, oborr ose shkollë ku kjo lojë kreative mund të vazhdojë. Mbani një kuti me pjesë ose kostume pranë. Kur përsëritet rregullisht, kjo bëhet një përvojë fuqizuese dhe qetësuese për fëmijët—dhe një kohë gëzimi dhe lidhjeje për të gjithë pjesëmarrësit.

Koha e Tregimit

KartelË e aktivitetit



Qëllimi: Të forcohet fjalori emocional, empatia dhe lidhja prind-fëmijë përmes ndarjes së tregimeve dhe pyetjeve reflektuese.

Materialet: Një libër për fëmijë që trajton emocione/tema

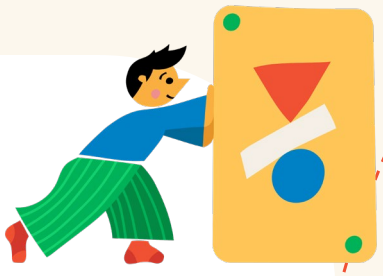
Opsionale: kukulla ose karta me emocione (i/e lumtur, i/e trishtuar, i/e zemëruar, i/e qetë)

Pse ka rëndësi: Leximi dialogor dhe pyetjet e hapura ndihmojnë fëmijët të shprehin emocionet, nxisin vetëdijen, gjuhën dhe komunikimin e sigurt prind-fëmijë.

- Mbani sesionet nën 10 minuta; ka të bëjë me cilësinë e përfshirjes.
- Përqendrohuni në 2–3 emocione për çdo libër.
- Validoni ndjenjat e fëmijës: “Është në rregull të ndihesh kështu.”
- Përdorni këtë moment për të praktikuar emërtimin e emocioneve në jetën e përditshme.

Hapat:

1. **Zgjedh një tregim:** Zgjedh një që eksploron emocionet e personazheve.
2. **Lexoni së bashku:** Ndërpreni leximin në momentet e pasura me emocione.
3. **Bëni pyetje të hapura**, si: “Pse mendon se ajo ndihet kështu?” ose “A je ndjerë ndonjëherë kështu?”
4. **Emërtoni emocionin:** Identifikojeni: “Ky është frustrim” ose “Ai është i/e emocionuar.”
5. **Lidheni me përvojën personale:** Prindi ndan: “Kur ndihem kështu, ndonjëherë unë…”
6. **Reflektim Përmbyllës:** “Si të bëri të ndihesh tregimi?” Nëse përdoren, fëmija mund të lidhë emocionin e tij me një kukull ose kartë.



Lëviz për ta Qetësuar:

Qetësimi i Frustrimit përmes Lëvizjes Lozonjare

KARTELË E AKTIVITETIT

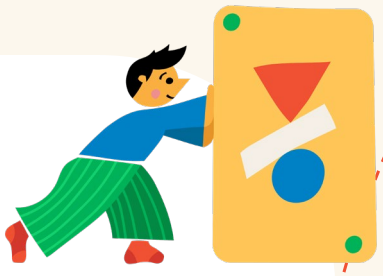
Qëllimi: Të ndihmojë fëmijët të lirojnë frustrimin e akumuluar dhe të rivendosin ekuilibrin emocional përmes lëvizjes fizike. Aktiviteti mbështet vetërregullimin emocional duke përdorur trupin për të ndikuar pozitivisht në bazën kimike të trurit dhe për të rikthyer ndjesinë e kontrollit dhe qetësisë.

Mosha: 3 – 7 vjeç

Koha: 10–15 minuta (mund të përshtatet sipas nevojave dhe nivelit të energjisë së fëmijës)

Materialet:

- Hapësirë e hapur (dhomë ndenjeje, oborr, korridor)
- Opsionale: altoparlant për muzikë me ritëm të gëzueshëm
- Rekuizita opsionale: shall, topa të butë, jastëkë, ose tapete yoga

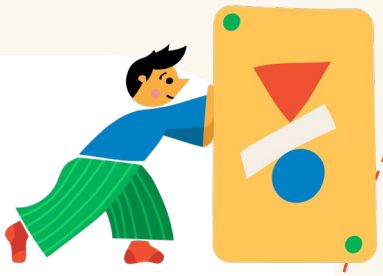


Hapat:

1. **Njihni frustrimin:** Vëreni kur fëmija juaj është i mbingarkuar, i qetë, ose pranë shpërthimit emocional. Reflektoni butësisht atë që shihni:
   "Duket se je shumë i/e frustruar tani. Le të lëvizim këtë ndjenjë të madhe nga trupi së bashku!"
2. **Nxit lëvizjet lozonjare:** Zgjedhni një ose më shumë nga lëvizjet e mëposhtme sipas moshës dhe humorit të fëmijës:
   - ***Shkundje:*** Qëndroni në këmbë dhe shkundni duart, këmbët, kofshët dhe kokën duke numëruar deri në 10 ose duke kënduar një këngë qesharake
   - ***Lëvizjet e Kafshëve:*** Kërkoni nga fëmija të tregojë se si një gorillë shkel, një bretkosë kërcen, një mace shtrihet ose një zog fluturon me krahë. Mund ta bëni këtë një "paradë të kafshëve" të shkurtër.
   - ***Hedhja e Jastëkëve:*** Hedhni jastëkë të butë nëpër dhomë në një grumbull. Lejojeni fëmijën të shtyjë, mbajë ose të hidhet mbi grumbull.
   - ***Kërcim:*** Vendosni një këngë me ritëm të gëzueshëm dhe vallëzoni lirshëm së bashku për disa minuta. Mund të provoni "kërcimin me ngrirje" kur muzika ndalet.
   - ***Rrotullimi i Topit:*** Uleni në dysheme dhe rrotulloni një top të butë përpara dhe mbrapa duke emëruar një ndjenjë me çdo rrotullim (p.sh., "i/e zemëruar", "konfuz", "i/e lodhur").
   - ***Lëvizje me frymëmarrje:*** Bëni lëvizje të thjeshta të sinkronizuara me frymëmarrjen: shtrini duart lart gjatë marrjes së frymës, përkuluni përpara gjatë nxjerrjes së ajrit. Përsëritni ngadalë 3–5 herë.
3. **Rikthehuni:** Kur energjia fillon të lirohet, kaloni gradualisht te lëvizje më të ngadalta ose përqafime. Ofroni një koment të qetë si: "Kemi lëvizur shumë! Ndihem më i/e qetë tani. Po ti si ndihesh?"
4. **Opsionale - Qetësimi:** Përfundojeni me një frymëmarrje qetësuese së bashku. Provoni:
   - Frymëmarrja "Nuhat lulen, shuaj qiriun"
   - Përqafim duke numëruar ngadalë deri në 10
   - Shtrihuni në dysheme dhe ndjeni ngadalësimin e rrahjeve të zemrës

Këshilla:

- Bëhuni qesharak/e, i/e dashur dhe jo gjykues – qëllimi është lirimi emocional, jo sjellja "perfekte".
- Bashkohuni në lëvizje – bashkërregullimi funksionon më mirë kur jeni pjesë e argëtimit.
- Shmangni detyrimin; ftoni dhe tregoni shembull. Edhe disa momente të shkurtëra lëvizjeje mund të ndihmojnë.



Pauzë e Ndërlidhur me Muzikën:

Këndim dhe Lëvizje për Qetësi dhe Lidhshmëri

KARTELË E AKTIVITETIT

Qëllimi: T'u japë prindërve mënyra të thjeshta dhe të ngrohta për t'u lidhur me fëmijën e tyre, duke mbështetur rregullimin emocional dhe lëvizjen e lehtë përmes këngëve dhe veprimeve që mund të përdoren në rutinat e përditshme.

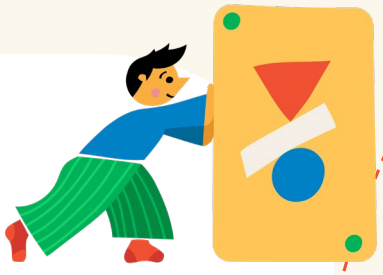
Mosha: Prindër me fëmijë të moshave 2–7 vjeç

Koha: 5–10 minuta (mund të përdoret në mëngjes para se të dilni nga shtëpia, pas kthimit nga kopshti, ose për qetësim në mbrëmje)

Pse ka rëndësi: Në fokus-grupet e Chavore, prindërit kanë ndarë se mëngjeset dhe mbrëmjet shpesh mund të jenë stresuese, dhe bashkëpunimi me fëmijët mund të jetë sfidues. Këngët dhe lëvizjet e përbashkëta mund t'i shndërrojnë këto çaste në përvoja të ngrohta e pozitive, duke mbështetur nevojat emocionale të fëmijës dhe duke i dhënë atij/asaj mundësinë të lirojë energji në mënyrë të shëndetshme.

Pse funksionon:

- Këndimi dhe ritmi ndihmojnë në uljen e stresit dhe qetësimin e sistemit nervor.
- Lëvizja u jep fëmijëve mundësinë të lirojnë energjinë në një mënyrë të sigurt dhe pozitive.
- Këngët dhe lëvizjet e përbashkëta forcojnë lidhjen prind-fëmijë.
- Mbështet zhvillimin gjuhësor, muzikor dhe emocional.

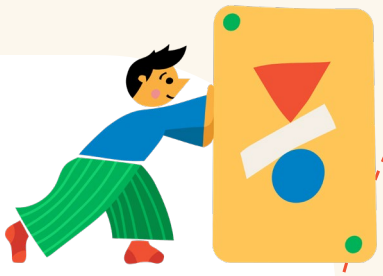


Hapat:

1. **Zgjedh një Këngë ose Rimë të Thjeshtë:** Zgjedh një këngë që i pëlqen fëmijës, si një ninullë, këngë me duartrokitje lozonjare, ose një rimë me gishta. Shembuj:
    - "Nëse je i lumtur, përplas duart"
    - "Ylli i vogël lart në qiell"
    - Çdo këngë familjare thjeshtë që ju pëlqen
2. **Filloni të Këndoni së Bashku:** Këndoni me një ritëm të butë dhe të qëndrueshëm. Ftoni fëmijën të këndojë, por nëse preferon të dëgjojë, kjo është krejt në rregull.
3. **Shto Lëvizje:**
    - Duartrokitni në ritëm.
    - Luhatni butësisht fëmijën në krahët tuaj ose në gjunjë.
    - Nëse fëmijës i pëlqen të kërcej, ftojeni të kërcej lehtë me ritëm.
4. **Kontrolloni Ndjenjat:** Pas këngës, pyetni butësisht:
    - "Si ndihesh tani?"
    - Fëmija mund ta tregojë me fytyrën e tij ose të zgjedhë një kartë ndjenjash nëse i përdorni në shtëpi.
5. **Ofro Lidhje të Butë:** Përfundojeni me një përqafim të ngrohtë ose një gjest të vogël afërsie, si të prekni ballin bashkë ose të mbani duart në heshtje për një çast.

Këshilla:

- Përdoreni si pjesë të ritmit të përditshëm (para vakteve, pas kthimit në shtëpi, ose para gjumit).
- Lejoni fëmijën të zgjedhë këngën, ose mësoni një të re së bashku.
- Nëse fëmija është i lodhur, tundja e butë me këndim të qetë mund të zëvendësojë këndimin aktiv.



Më Trego Tregimin:

Të Ndihmosh Fëmijët të Kuptojnë Përvoja të Vështira

KartelË e Aktivitetit

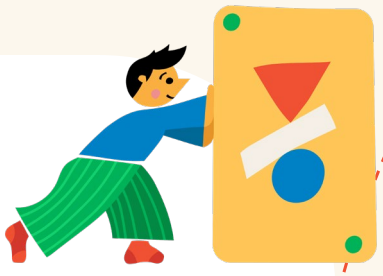
Qëllimi: Të ndihmosh fëmijët të përpunojnë dhe kuptojnë përvoja sfiduese ose të dhimbshme duke angazhuar të dy hemisferat e trurit përmes tregimit të historive. Ky aktivitet mbështet vetërregullimin emocional, forcon lidhjen mes prindit dhe fëmijës, dhe inkurajon fëmijët të kuptojnë atë që ndodhi duke përdorur gjuhën dhe ndjenjat.

Mosha: 3 - 7 vjeç

Koha: 20–40 minuta (mund të zgjatet ose ndahet në pjesë sipas gatishmërisë dhe angazhimit të fëmijës)

Materialet:

- Hapësirë e rehatshme për të ulur ose për të luajtur
- Opsionale: letër për vizatim, markerë/ngjyra
- Një aktivitet i qetë për të bërë së bashku (p.sh., blloqe ndërtimi, lojë me letra, ose udhëtim me makinë)



Hapat:

1. **Krijo Skenën në Mënyrë Natyrale:** Zgjedh një moment kur fëmija ndjehet i/e sigurt dhe i/e qetë—jo gjatë një shpërthimi ose menjëherë pas një situate stresuese. Kohët ideale janë gjatë lojës, ecjes, ose gjatë një aktiviteti qetësues së bashku.
2. **Fillo me një Tregim (nga Prindi):** Filloni duke ndarë butësisht një tregim të shkurtër nga përvoja juaj si fëmijë, për një moment kur ndiheshit të frikësuar, të mërzitur, ose të hutuar. Mbani tonin të qetë dhe ngushëllues. Përfshini:
    - Çfarë ndodhi
    - Si jeni ndjerë
    - Çfarë menduat
    - Çfarë ju ndihmoi të ndiheshit më mirë
3. **Fto Fëmijën të Ndajë (Pa Presion):** Thuaj diçka si:
   "A ke ndjerë ndonjëherë diçka të tillë?" ose "Kjo më kujton çfarë të ndodhi kur ti… E mban mend?"
   Lejo fëmijën të flasë aq sa dëshiron. Nëse nuk dëshiron të flasë, respekto hapësirën e tij dhe provo përsëri më vonë.
4. **Bashkë-narracion i Butë:** Nëse fëmija fillon të tregojë një histori, ndihmoje ta ndërtoj:
    - Pyet për detaje: "Çfarë ndodhi më pas?"
    - Ndihmoje të emërtojë ndjenjat: "A ishte i/e frikësuar?" "Të bëri të ndiheshe i/e trishtuar apo i/e zemëruar?"
    - Siguro dhe valido emocionet: "Kjo ka shumë kuptim, unë do të ndihesha njësoj."
5. **Përdor Vizatimin ose Shkrimin si Alternativë:** Nëse fëmija nuk dëshiron të flasë, ftoje të:
    - Vizatojë situatën ose mënyrën se si është ndjerë
    - Shkruajë ose diktojë një tregim të shkurtë për atë që ndodhi
    - Ose të përdorë lodra për ta "luajtur" situatën
6. **Përmbylle me Siguri dhe Lidhshmëri:** Pas tregimit, ofro ngushëllim dhe thekso se fëmija është i/e sigurt dhe i/e dashur.
   Për shembull: "Faleminderit që ndave këtë me mua. Jam shumë krenar/e për ty. Gjithmonë mund të më thuash gjithçka."

Këshilla:

- Shmangni detyrimin për të biseduar; provoni përsëri më vonë nëse fëmija nuk dëshiron.
- Mbani zërin të butë, trupin të qetë dhe qëndroni kurioz
- Mbaj mend: Qëllimi nuk është të "zgjidhni" ndjenjat, por të ndihmoni fëmijën të kuptojë dhe emërtojë ato.

Ne Jemi Komunitet:

Pjesëmarrja e fëmijës në jetën e përditshme të shtëpisë

KARTELË E AKTIVITETIT

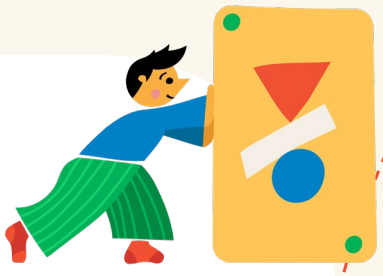
Qëllimi: Të promovosh ndjenjën e kompetencës, vetërregullimit dhe vetëvlerësimit të fëmijëve duke i përfshirë ata në mënyrë domethënëse në jetën familjare. Inkurajoni shprehjen emocionale, marrjen e vendimeve dhe lidhjen kulturore përmes pjesëmarrjes së përditshme dhe rutinave lozonjare.

Mosha: 3 – 6 vjeç

Koha: Fleksibile – e integruar në rutinat e përditshme

Materialet:

- Një ditar i vogël ose fletë për vizatim dhe shkrim
- Materiale për dekorim të hapësirës personale (p.sh., postera, bojë e sigurtë, litar, letër)
- Një hapësirë e dedikuar në shtëpi ose oborr për shprehje dhe lojë të lirë
- Muzikë (tradicionale ose këngë të preferuara), instrumente ose gjëra të krijuara vetë në shtëpi
- Tregime familjare, foto, ose objekte me rëndësi kulturore
- Lodra dhe materiale sipas dëshirës së fëmiut

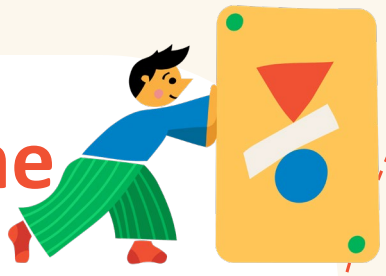


Hapat:

1. **Shpjego Aktivitetin:** Thuaj fëmijëve se ata janë anëtarë të rëndësishëm të shtëpisë. Shpjego se idetë, ndjenjat dhe zgjedhjet e tyre kanë rëndësi, dhe se familja do të punojë së bashku—si një komunitet i vogël. Kjo përfshin zgjedhjen e lojërave, ndihmën me planet e përditshme dhe ndarjen e ndjenjave.
2. **Inkurajo Pjesëmarrjen dhe Planifikimin:** Fto fëmijët të ndihmojnë në planifikimin e shtëpisë:
    - Lejojini të zgjedhin aktivitetet e tyre të lojës ose pushimit gjatë kohës së lirë.
    - Përfshijini në vendime të thjeshta—si çfarë vaktesh të përgatiten, ose në cilat detyra shtëpiake duan të ndihmojnë.
    - Kërko mendimin e tyre kur vendosen rregullat familjare, sidomos ato që i prekin direkt.
    - Përdorni tabela vizuale ose simbole për detyrat nëse është e dobishme.
3. **Krijo Momente të Kontrollit të Emocioneve:** Cakto një moment të qetë çdo ditë (mëngjes ose para gjumit) për të biseduar me fëmijën:
    - Çfarë të bëri të lumtur sot?
    - Çfarë të bëri të ndihesh i/e shqetësuar ose i/e frikësuar?
    - Çfarë ëndrre pate? Çfarë dëshiron të bësh nesër?
    - Kombino këtë me përqafime, tregime ose muzikë të lehtë.
4. **Cakto Hapësira për t'u Shprehur:** Jepi fëmijës leje të dekorojë pjesë të dhomës ose një mur me vizatime, shënime ose gjësende të vogla. Nëse keni oborr ose hapësirë të përbashkët jashtë, krijoni një "Zonë Loje të Lirë" ku mund të eksplorojnë, ndërtojnë ose performojnë (brenda limiteve të respektueshme).
5. **Bashkohu në Botën e tyre të Lojës:** Luaj me fëmijën rregullisht, brenda dhe jashtë. Respekto zgjedhjet e tyre për lodra, ndjek drejtimin e tyre në lojëra dhe inkurajo krijimin e tregimeve ose personazheve. Lejo t'i udhëheqin ata si "tregimtarë" ose "regjisorë."
6. **Lidhu me Familjen dhe Kulturën:** Ndaj tregime për historinë ose kulturën e familjes. Mësojini valle, këngë ose lojëra tradicionale. Inkurajo të krijojnë versione të reja—duke bashkuar imagjinatën e tyre me rrënjët kulturore. Merrni pjesë në aktivitete komunitare ose folklorike kur është e mundur.
7. **Bëje vazhdimisht:** Mbani rutinat familjare ku fëmijët ndihen pjesëmarrës aktivë në jetën e përditshme. Ruani momentet e kontrollit të emocioneve, tregimet dhe planifikimin e përbashkët me një ritëm të rregullt dhe të besueshëm. Lejo "hapësirën e tyre për t'u shprehur" të evoluojë me ta dhe kthehu shpesh tek aktivitetet dhe lojërat kulturore të përbashkëta.

Ngjyrat e Ditës Sime

KARTELË E AKTIVITETIT



Qëllimi: Të mbështetet mirëqenia mendore përmes rutinave të parashikueshme dhe reflektimit emocional, duke i ndihmuar fëmijët të ndihen të sigurt, të dëgjuar, dhe në kontroll të ditës së tyre.

Materialet: Një libër për fëmijë që ka emocione/tema

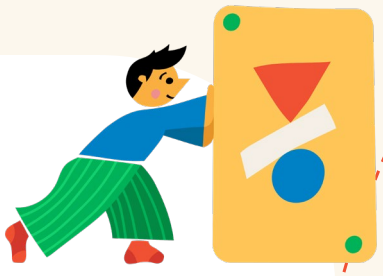
- Fletë (të thjeshtë ose një model i printuar me një rreth të ndarë në 4-6 pjesë)
- Ngjyra ose markera
- (Opsionale) Ngjitëse me fytyra/emocione (i/e lumtur, i/e trishtuar, i/e lodhur, i/e entuziazmuar)

Pse ka rëndësi: Rutinat dhe ndërgjegjësimi emocional janë faktorë mbrojtës thelbësorë për shëndetin mendor në fëmijërinë e hershme. Ky aktivitet forcon vetërregullimin, ofron strukturë dhe ndërton komunikimin midis prindit dhe fëmijës. Është gjithashtu një mundësi për të procesuar ndjenjat në një hapësirë të sigurt.

- Përdorni gjuhë të thjeshtë për të përshkruar ndjenjat.
- Normalizoni të gjitha emocionet ("Është në rregull të ndihesh i/e mërzitur apo i/e lodhur.")
- Bëjeni këtë në të njëjtën kohë çdo mbrëmje për të forcuar rutinën.
- Përdorni letra ngjitëse ose fytyra të thjeshta të lumtura/trishtuara për fëmijët më të vegjël.

Hapat:

1. **Vizato Rrethin:** Ndihmojeni fëmijën të ndajë rrethin në pjesë që përfaqësojnë momentet e ditës (mëngjesi, koha e lojës, dreka, gjumi i drekës, mbrëmja, koha e fjetjes).
2. **Bisedoni:** Pyesni, "Çfarë bëmë këtë mëngjes?" ose "Si u ndjeve kur po luanim jashtë?"
3. **Ngjyros dhe Reflekto:** Në çdo seksion, fëmija vizaton ose ngjyros diçka nga ajo pjesë e ditës dhe zgjedh një ngjyrë ose fytyrë që tregon si është ndjerë.
4. **Lidhja me Prindin:** Gjatë vizatimit, prindi ndan një ndjenjë nga dita e vet ("U ndjeva i/e lumtur kur hëngrëm drekë së bashku").
5. **Rishikimi në Mbrëmje:** Para gjumit, rishikoni shkurt ditën së bashku: "Duket që koha e lojës të ka bërë të ndihesh i/e lumtur! Shumë bukur!"



Hapat e ardhshëm për prindërit:

- **Zgjedh një** aktivitet për të filluar këtë javë. Prezantojeni me ngrohtësi dhe kuriozitet.
- **Vëzhgoni reagimin e fëmijës:** shikoni nëse duket më i/e sigurt, shprehet më shumë ose duket më i/e lidhur.
- **Integroni të dy aktivitetet me kalimin e kohës:** një në mëngjes (vetëbesim), një në mbrëmje (reflektim emocional).
- **Përsëriteni çdo javë,** duke krijuar një mjedis shtëpiak të mbushur me zhvillim, lidhshmëri dhe gëzim.

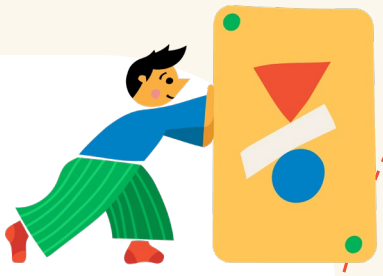
Dy aktivitetet e propozuara për shtëpi: 1. Koha e tregimeve dhe 2. Ngjyrat e Ditës Sime janë në përputhje të drejtpërdrejtë me gjetjet kryesore nga hartimi lokal dhe me evidencën nga burimet e Parent Powered https://parentpowered.com/.

Hartimi theksoi nevojën për mënyra të thjeshta dhe praktike që prindërit të mbështesin shprehjen emocionale të fëmijëve, rutinën, dhe mirëqenien mendore në shtëpi.

Këto aktivitete i adresojnë këto nevoja duke:

- Nxitur lidhjen emocionale dhe reflektimin e përditshëm;
- Promovuar vetëvlerësimin dhe fjalorin emocional;
- Kërkuar materiale minimale, duke i bërë të qasshme për të gjitha familjet.

Ato bazohen në praktikat më të mira që nxisin marrëdhënie të shëndosha, angazhimin e familjes dhe zhvillimin social-emocional, të gjitha thelbësore për shëndetin mendor të fëmijëve.



Pauzë e Përqafimit të Butë:

Lidhshmëri dhe Qetësi në Shtëpi

KARTELË E AKTIVITETIT

Qëllimi: Të ndihmojë prindërit të mbështesin fëmijët për t'u qetësuar gjatë momenteve të mbingarkesës ose ndjenjave të forta, ndërkohë që forcohet lidhja, duke përdorur një praktikë të thjeshtë dhe të ngrohtë që mëson vetërregullimin emocional në një mënyrë të sigurt dhe të dashur.

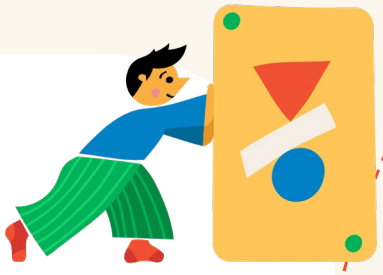
Mosha: Prindërit e fëmijëve të moshave 2.5 – 7 vjeç

Koha: 3–10 minuta (mund të përdoret sa herë fëmija juaj ndjehet i/e mërzitur, i/e zemëruar ose i/e shqetësuar)

Pse ka rëndësi: Gjatë fokus-grupeve të Chavore, prindërit ndanë se shpesh ndihen të paaftë ose të shkëputur kur fëmija i tyre ka një "shpërthim" ose ndjenja të forta. Pauza e Butë e Përqafimit ofron një mënyrë për t'u lidhur në vend që të përshkallëzohet situata, dhe ndihmon fëmijën të mësojë si të qetësohet duke u ndjerë i sigurt dhe i mbështetur.

Pse funksionon:

- Afërsia fizike dhe frymëmarrja e ngadaltë ndihmojnë në qetësimin e sistemit nervor.
- Fëmija ndjen se ju jeni me të, jo kundër tij/saj.
- Mbështet vetërregullimin emocional dhe krijon një gjuhë për ndjenjat.
- Forcon lidhjen mes prindit dhe fëmijës, edhe gjatë momenteve sfiduese.



Hapat:

1. **Krijo një Hapësirë të Butë:** Përdor një divan, një batanije ose një kënd me jastëkë. Mund ta quash "Këndi i Përqafimit."
2. **Shkruaj Butësisht Qëllimin:** Do të bëjmë një Pauzë të Përqafimit të Butë për t'u qetësuar së bashku." Kjo i ndihmon fëmijës të kuptojë se nuk është dënim, por një pushim ngushëllues.
3. **Uluni së Bashku në Rehati:**
   - Fto fëmijën të ulet në prehërin tuaj ose pranë jush.
   - Mbështillni një batanije të butë për të dy, ose sillni lodrën e tyre të preferuar.
   - Nëse fëmija nuk dëshiron kontakt fizik, mund të mbajë një lodër të butë ndërsa ulet pranë jush.
4. **Merrni Frymë Bashkë:** Thuaj: "Le të marrim një frymë të ngadaltë së bashku, sikur po fryjmë një flluskë." Merrni frymë ngadalë me hundët, pastaj nxirrni ajrin butësisht me gojën, sikur po fikni një qiri. Përsëritni 3–5 herë.
5. **Emërto Ndjenjën:** Me zë të qetë, thuaj: "Po shoh që je shumë i/e zemëruar/i trishtuar tani." Kjo ndihmon fëmijën të njohë dhe emërtojë ndjenjat e tij, duke reduktuar mbingarkesën.
6. **Ofro një Përqafim të Butë ose Prekje të Ngrohtë:** Nëse fëmija pranon, jep një përqafim të butë dhe të ngrohtë ose fërko butësisht shpinën deri sa të ndjehet më i/e qetë.
7. **Mbyll me inkurajim:** "Bëre një punë të shkëlqyer duke u qetësuar me mua."

Nëse dëshiron, fëmija mund të vizatojë si është ndjerë para dhe pas pauzës, ose të zgjedhë një aktivitet të qetë lojërash më pas.

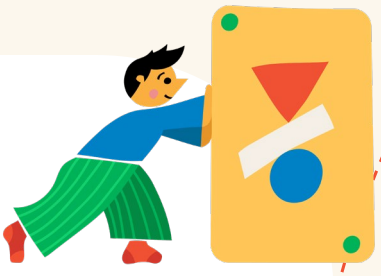
Këshilla:

- Provoni në herën e parë kur të gjithë janë të qetë, ashtu që të jetë metodë e njohur atëherë kur është e nevojshme.
- Përdoreni para gjumit nëse fëmija ndjehet i/e shqetësuar
- Krijoni një kënd "Pauza e Përqafimit të Butë" në shtëpi me një batanije, lodrën e preferuar dhe një libër për qetësim.

Ylli im Krenar:

Një Përkujtim i Aftësive

KARTELË E AKTIVITETIT



Qëllimi: Të mbështetet vetëvlerësimi i fëmijëve, ndërgjegjësimi emocional dhe zhvillimi i një identiteti pozitiv duke nxitur reflektimin e përditshëm mbi fuqitë, arritjet dhe veprimet e tyre të mira. Të ndërtohet një traditë familjare ose klasore e vlerësimit dhe afirmimit.

Mosha: 3 – 6 vjeç

Koha: 10 – 15 minuta (mund të zgjatet ose përsëritet çdo ditë)

Materialet:

- Model ylli (i vizatuar ose printuar)
- Ngjyra, markera, lapsa
- Gërshërë
- Litar ose ngjitës (opsional, për varje)
- Një hapësirë e dukshme (mur, frigorifer, tabelë, etj.) për ekspozim

Hapat:

1. **Prezanto Aktivitetin:** Thuaj fëmijës: “Sot është një ditë e veçantë për t’i dhënë vetes lavdata! Do të bëjmë një Yll të Krenarisë për të festuar pesë gjëra që i ke bërë shumë mirë ose për të cilat ndihesh krenar/e.” Shpjego që çdo anëtar i familjes mund të bashkohet gjithashtu. Çdo person do të shkruajë ose vizatojë gjërat për të cilat ndjehet krenar në një yll.
2. **Emërto Yllin:** Lejo fëmijën (ose prindin) të shkruajë emrin e tij/saj në qendër të yllit. Ky është ylli i tyre i krenarisë!
3. **Reflekto dhe Shprehu:** Pyesni fëmijën:
    - “Çfarë të shkoi shumë mirë sot?”
    - “Për çfarë je krenar/e që ke bërë ose mësuar?”
    - “Çfarë të bëri të ndihesh mirë për veten?”

    Mbështetni mendimin e tyre duke dhënë shembuj nëse është e nevojshme. Ata mund të shkruajnë, vizatojnë ose përshkruajnë pesë gjëra për të cilat ndihen krenarë në skajet e yllit.

4. **Ngjyros, Preje dhe Ekspozo:** Pasi ylli të plotësohet, fëmija mund ta ngjyrosë dhe ta presë. Varni yllin në një vend të dukshëm—në frigorifer, mur ose një litar në dhomë.
5. **Fto familjarët të marrin pjesë:** Inkurajoni vëllezërit, prindërit ose kujdestarët tjerë të krijojnë yje gjithashtu—duke shkruar pesë gjëra që admirojnë ose për të cilat janë krenarë për fëmijën. Këto yje mund të shtohen në ekspozitë ose të dhurohen si dhurata të vogla.
6. **Bëjeni Ritual të Përditshëm:** Përsëritni aktivitetin e yllit çdo ditë ose javë me variante të vogla:
    a. Një ditë: “Cilat janë 5 gjërat që je krenar/e sot?”
    b. Ditën tjetër: “Çfarë bëre sot që ishte e sjellshme ose ndihmuese në shtëpi ose në kopësht?”
    c. Ditë të tjera:
        - “Çfarë gjëje të re mësove sot?”
        - ”Çfarë gjëje të mirë bëre sot për mjedisin (bimët, kafshët rreth teje…)?”
        - “Çfarë gjëje të mirë bëre sot për anëtarët më të moshuar të familjes?”

    Krijoni një “Mur të Yjeve të Krenarisë” ose një “Ditar të Yjeve” për të mbledhur yjet dhe për të ndjekur reflektimet e fëmijës me kalimin e kohës.

7. **Festoni Zhvillimin:** Pas një jave ose muaji, rishikoni yjet me fëmijën. Diskutoni ndryshimet, modelet e përsëritura ose surprizat në atë që kanë shkruar. Festoni përpjekjet dhe zhvillimin e tyre së bashku.

KËSHILLË: Mbani modele shtesë yjesh dhe bëjeni këtë pjesë të rutinës së natës ose të kontrollit të përditshëm. Momentet e vogla të rikujtimit të aftësive ndërtojnë besim të madh me kalimin e kohës.

Funded by
the European Union

ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGOŠKI INŠTITUT

Škola Dokorán
Wide Open School n. o.

KORAK PO KORAK

Partners
Hungary
Alapítvány

KEC

25+ years for Early Childhood Development