

Si e forcoj unë shëndetin mendor të fëmijës sim?

Kjo fletëpalosje iu drejtohet prindërve të fëmijëve nga mosha 6 deri në 12 vjeçare. Kjo duhet t'ju sensibilizojë ju si prindër për temën e shëndetit mendor dhe t'ju japë këshilla për jetën e përditshme se si mund të forconi shëndetin mendor të fëmijës suaj. Këshillimet i kemi krijuar në bazë të literaturës shkencore dhe të dhënave të personave të kualifikuar dhe prindërve.

Më e mira nga të gjitha është ta varni fletëpalosjen në frigorifer ose në ndonjë vend tjetër ku mund ta shikoni shpesh. Përpiquni të zbatoni një këshillë pas tjetrës në jetën e përditshme familjare.

Ju merrni informacione të mëtejshme për temën tek mjekja juaj e fëmijës, mjeku juaj i fëmijës ose nën www.takecare.ch.

Gjurmë

Adresa e porosisë: www.bundespublikationen.admin.ch **Numri i porosisë:** 316.319.alb
Dixhitale: www.takecare.ch **Redaksia:** Shkolla e lartë profesionale e Cyrihut për shkencat e zbatuara **Botuesi:** Enti Federal për Shëndetësi **Grafika & printimi:** TEIL.CH GmbH
Ilustrimi: Malin Widén

Shkolla e lartë profesionale e Cyrihut
për shkencat e zbatuara

Departamenti i shëndetësisë
Katharina-Sulzer-Platz 9
Postfach
CH-8401 Winterthur

E-Mail fph.gesundheit@zhaw.ch
Web www.takecare.ch

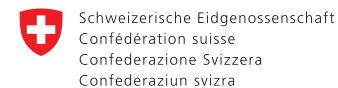
Një projekt i përbashkët i Institutit për shkencat shëndetësore dhe Institutit psikologjik



Nën pjesëmarrjen e:



Financuar nga:



Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Mbështetur nga:



Këshilluar nga:



10/2023 316.319.alb

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw



Për prindër
fëmijësh nga
mosha 6 deri në
12 vjeç.

Si e forcoj unë
shëndetin mendor
të fëmijës sim?

Një projekt i përbashkët i Departamenteve të shëndetësisë dhe psikologjisë së zbatuar, financuar nëpërmjet »BAG«



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Kjo e bën fëmijën tuaj të fortë nga ana psikike.



«Fëmija im mund t'i zgjidhë problemet vetë.»

- Lëreni fëmijën tuaj t'i zgjidhë vetë problemet. Ndhmoni vetëm, nëse është e nevojshme, për shembull, duke planifikuar së bashku hapa të vegjël të realizueshëm të të vepruarit.
- Siguroni që fëmija juaj të dijë se ku të drejtohet për të marrë ndihmë.
- Edhe nëse është e vështirë: Merrni parasysh se fëmija juaj mëson nëpërmjet dështimeve. Ndhmoni atë të bëjë një fillim të ri. Fëmija juaj duhet të mësojë të mos dorëzohet shumë shpejt.



«Fëmija im ka një figurë pozitive për veten e tij.»

- Dallojini anët e forta të fëmijës suaj.
- Theksojini këto anë të forta: «Më duket e mrekullueshme, që ti ...» ose «Ti mundesh veçanërisht mirë ...».
- Shpjegojini fëmijës suaj se ndonjëherë edhe kritika është e rëndësishme. Të bësh gabime, nuk ka të bëjë me dobësi. Kritika mund të na ndihmojë ne të përmirësohemi.
- Tregojini fëmijës suaj: «Ne të duam kështu siç je» Dhe: «Ti nuk duhet të jesh më i mirë se të tjerët për të qenë një njeri më me vlerë.»
- Vlerësojeni kur fëmija juaj bën përpjekje për të arritur diçka. Festoni së bashku përparimet e vogla.



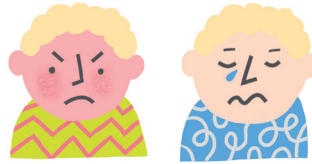
«Fëmija im i beson vetes të bëjë diçka.»

- Lëreni fëmijën tuaj të bëjë vetë detyra kuptimplota. Për shembull, të gatujë vetë, të riparojë diçka ose të kujdeset për kafshën shtëpiake.
- Përjetime suksesesh të tilla janë përvoja të rëndësishme që duhet t'i tregojnë fëmijës: Unë mund të ndikoj në diçka!
- Një përjetim suksesi mund të jetë gjithashtu të ndihmohet dikë ose të prodhosh diçka vetë.



«Fëmija im sheh gjërat pozitive në jetë.»

- Ndhimoheni fëmijën tuaj të zhvillojë një këndvështrim pozitiv edhe në rast të përvojave negative - pas rënieve poshtë vijën përsëri ngritje lart.
- Një qëndrim optimist mund të stërvitet: Lëreni fëmijën tuaj të shkruajë ose të vizatojë çdo ditë një përvojë të këndshme, për shembull në një ditar.
- Shkëmbeni përvojat e një dite me fëmijën tuaj, tregoni të dy se çfarë shkoi mirë sot dhe çfarë jo.
- Një ritual në mbrëmje mund të ndihmojë për ta mbyllur ditën me një notë pozitive dhe për të bërë një gjumë të qetë.



«Fëmija im mund të dijë të sillet me ndjenjat e tij.»

- Kushtojini vëmendje ndjenjave të fëmijës suaj. Emërtoni ndjenjat e tij, për shembull: «Mos ndoshta je i trishtuar / i zemëruar / i zhgënjyer?»
- Tregohuni të interesuar dhe bëni pyetje kur fëmija juaj flet për një situatë të vështirë.
- Mendoni së bashku për strategjitë, si mund të sillet fëmija me ndjenjat. Për shembull, kur ai është i trishtuar, të përqafohet me prindërit ose me një kafshë për përqaftim ose t'i largohet vëmendja.
- Bëhuni një shembull duke u hapur me ndjenjat tuaja. Fëmijët marrin përsipër shumë modele sjelljeje duke i kopjuar ato nga prindërit e tyre: Shpjegojini ndjenjat tuaja dhe si silleni ju ato në mënyrë konstruktive me ato.



»Fëmija im ka rregullisht kohë të lirë.»

- Zbuloni se gjatë çfarë aktivitetesh mund të çlodhet mirë fëmija juaj, p.sh. gjatë leximit ose dëgjimit të muzikës.
- Fëmija juaj ka nevojë çdo ditë për kohë, me qëllim që të zihet me punë dhe të çlodhet. Të mos bësh asgjë është gjithashtu një aktivitet i rëndësishëm. Kjo ju ndihmon, të kaloni më mirë periudhat shumë stresuese.



«Fëmija im dhe ne si prindër shkojmë mirë në familje.»

- Planifikoni rregullisht kohë, në të cilën ju, si nënë ose baba, ose së bashku, si prindër, mund të ndërmerreni diçka të bukur me fëmijën tuaj.
- Vendosni së bashku ose lini gjithmonë një anëtar tjetër të familjes të vendosë se çfarë do të bëni së bashku.
- Trajtoni konfliktet midis anëtarëve të familjes në mënyrë të drejtë duke i dëgjuar të gjithë dhe duke i arsyetuar vendimet.
- Strukturoheni jetën e përditshme. Ritualet e përditshme, si ngrënia së bashku krijojnë një ekskursion i veçantë.



«Fëmija im kalon rregullisht kohë jashtë.»

- Shkoni me fëmijën tuaj rregullisht në natyrë, për shembull, në pyll ose në një lumë. Natyra ka një efekt qetësues dhe redukton stresin.

«Fëmija im mund të zihet me punë jashtë linje.»

- Vendosni orare në të cilat të mos përdoren media dixhitale (smartfone, tablete, laptopë, tv, etj.), për shembull, asnjë përdorim para detyrave të shtëpisë ose gjatë ngrënies.
- Përdorimi i medieve në mbrëmje mund të çojë në të zënë të gjumit me vonesë. Kujdesuni që fëmija juaj të flejë mjaftueshëm. Gjumi është i rëndësishëm për fëmijën tuaj: Fëmijë nga mosha 6 deri në 12 vjeç duhet të flenë 9-12 orë në ditë.
- Nëse fëmija juaj përdor në mënyrë të rregullt media dixhitale, tregoni interes për atë që po bën ai. Fëmijët dëshirojnë që prindërit e tyre të interesohen për atë që ata po bëjnë në mënyrë dixhitale.
- Bëhuni një shembull: Tregoni se edhe ju mund të hiqni dorë për një periudhë të caktuar nga mediet dixhitale.



«Fëmija im ka shokë të mirë.»

- Miqtë e mirë kujdesen, respektojnë njëri-tjetrin, lejojnë lirinë dhe ndërmarrin gjëra që iu pëlqejnë të dyve/të gjithëve.
- Diskutojeni me fëmijën tuaj se cilët miq janë të mirë për të dhe si mund të ndihmojë ai për të krijuar dhe mbajtur miqësi të mira.
- Jepini fëmijës suaj mundësinë të takohet me fëmijë të tjerë, për shembull gjatë ushtrimit të një hobi të përbashkët ose në shtëpi.