

3 WAPA

Drejt prindërimin pozitiv në kushtet e izolimit në shtëpi

Distanca sociale i vendos familjet nën presion. Të shpenzoni 24/7 së bashku - qëndrimi në shtëpi, pa bërë aktivitetet tuaja të zakonshme, por vetëm ato që janë të detyrueshme - mund të jetë shumë stresuese.

Këto këshilla, të aplikuara në disa nga programet tona në mbarë botën, mund t'ju ndihmojnë të menaxhoni stresin, të shmangni konfliktet dhe të keni marrëdhënie më të mira me fëmijët tuaj.

1. KRIJO NJË AMBJENT POZITIV




NDANI DASHURI Jepuni fëmijëve tuaj më shumë dashuri, ngrohtësi dhe vëmendje – kjo do t'i bëjë ata të ndihen të sigurt. Mendoni për gjendjen e fëmijës tuaj - çfarë janë gjërat që i shqetësojnë ata? Tregojuni fëmijëve tuaj se i doni dhe se jeni në këtë situatë së bashku. Përqafojini, flisni, dëgjoni mendimet, idetë dhe shqetësimet e tyre.

KRIJONI RUTINËN TUAJ Studimet tregojnë se rutina zvogëlon mosmarrëveshjet dhe ndihmon në krijimin e një ndjenje normaliteti – gjë që, me fëmijët jashtë shkollës, është veçanërisht me e rëndësishme. Pra, uluni dhe diskutoni së bashku për të krijuar një rutinë të thjeshtë të përditshme të ushtrimeve, mësimit dhe lojërave. Jini të gatshëm ta ndryshoni nëse nuk po funksionon për ju.



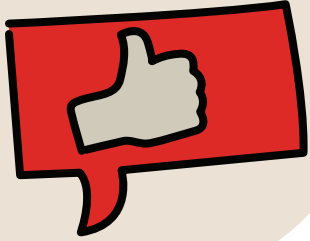
PËRFSHINI FËMIJËT Ju mund t'u jepni fëmijëve një ndjesi më të mirë sigurie dhe kontrolli duke i përfshirë ata në punët rutinë në shtëpi, zgjidhjen e problemeve dhe pjesëmarrjen e tyre në vendimet familjare. Kjo i bën fëmijët të ndihen të vlerësuar dhe kanë më pak mundësi për t'i kundërshtuar ato.

KUJDESU PËR VETEN Për të qenë një prind i mirë, i përgjegjshëm, ju duhet të kujdeseni për veten tuaj. Mendoni për atë që mund të bëni për të ndihmuar veten të pushoni dhe të flini mirë. Përdorni kohën kur fëmijët janë në shtrat për të bërë atë që ju bën të ndiheni mirë – dëgjoni muzikë, bëni joga, telefononi një mik/e apo çfarëdo që ju ndihmon të ndjeheni mirë.

6AM	Sleep	
7-8AM	Wake up	Breakfast, morning walk / yoga if it's raining
8-9AM	Catch up	Wash your hands when you get back home Call or write your family, talk to adults
9-10AM	School time	Homework, journal, books
10-11AM	Creative time	Homework, journal, books
11AM	Lunch	Remember the fruit and vegetables!
12-30AM	Chore time	Clean up, wipe kitchen table
1-2:30PM	Quiet time	Reading, nap, yoga
2:30-3PM	School time	Educational shows & texts
3-5PM	Exercise	Walk, park, exercise, star jumps
5-6PM	Dinner	Wash your hands when you get back home Clean plates, please!
6-8PM	Play time	Stress busters, snap, puzzles
9PM	Bed time	Stories, stay kind

2. NDËRTONI NJË BASHKËVEPRIM POZITIV



VLERËSOJINI ATA! Kritika dhe bezdisja, në të vërtetë, mund të rrisin mosmarrëveshjet. Duke u treguar pozitiv, ju merrni pozitivitet. Bejini vlerësimet tuaja sa më specifike që të jetë e mundur, duke u bazuar në ato që fëmijët tuaj bëjnë: „Sa mirë e shtrove tryezën" sesa diçka të përgjithshme si "Punë e mirë!". Edhe kur fëmija juaj bën diçka të gabuar, shprehni diçka që bëri mirë. Për shembull: “Bëre mirë duke i lënë këpucët aty”(edhe pse xhaketa e tyre është në dysheme!).

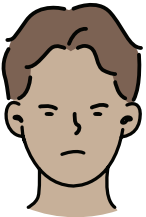
TË DËGJUARIT AKTIV Fëmijët mund të mposhten nga emocionet, veçanërisht në situatë izolimi si kjo, që nxit stres dhe grindje. Ndhimojini ata t'i shprehin këto emocione me fjalë, kjo i ndihmon të kuptojnë emocionet e tyre, për shembull, duke thënë, "Ti dukesh i mërzhitur tani" ose "Unë mendoj që ti je i inatosur". Fëmijët e vegjël shpesh e kanë më të lehtë të flasin ndërsa bëjnë një aktivitet tjetër, ose mund të kërkojnë kohë për t'u menduar përpara se të reagojnë. Ndiqni drejtimin e tyre dhe lërinin të bëjnë sa më shumë biseda të jetë e mundur.



3. MENAXHONI ZEMËRIMIN



Hapat e mësipërm janë krijuar për të zvogëluar stresin dhe mosmarrëveshjet familjare, por edhe në gjendjen tuaj më të mirë gjërat mund t'ju vijnë në majë të hundës dhe ju mund të humbisni kontrollin.



QETËSOJENI Mbështeteni dhe flisni me qetësi me fëmijën tuaj kur është shumë i stresuar ose zemëruar. Në këtë mënyrë, fëmija gradualisht do të mësojë se si të menaxhojë stresin.



RRI I QETE Kur e ndjeni veten të zemëruar, merrni këto tre hapa:

1. Numëroni deri në 10 para se të thoni ose bëni diçka. Nëse akoma ndiheni të zemëruar, largohuni dhe jepni vetes kohë për t'u qetësuar.
2. Merrni frymë thellë dhe përsërisni një frazë qetësuese ndaj vetes, qetësohu ose merre lehtë.
3. Vendosni duart pas shpinës dhe thuajini vetes prit. Mos thuaj asgjë derisa të jesh qetësuar



KËRKO NDJESË Nëse bashkëveproni me fëmijën tuaj në një mënyrë që ju ndjeni keqardhje atëherë thuajni që të vjen keq. Do t'u mësoni atyre diçka të rëndësishme për respektin dhe marrjen e përgjegjësisë për veprimet tuaja.

Nesër është një ditë e re

Gjatë këtyre kohërave sfiduese, jini të mirë me veten. Jeta përreth nesh po ndryshon vazhdimisht. Nëse keni një ditë të vështirë, kujtoji vetes që mund të filloni përsëri nesër. Kujtoji fëmijëve që kishit një ditë të vështirë sot, por si mund ta bëni atë më mirë nesër?

