



## SI INFORMATIJA DLA RODITELJ: KOGDA OBUČENIE PROISXODIT DOMA

Te dashur prinder,

tashme kemi me shume se dy jave qe kemi lene pas nje situatë te pazakonte. Puna dhe kujdesi ndaj femijeve kerkojne nje tjetër organizim. E gjithë jeta jone bazohet tashme ne rregulla te reja. Kjo gjendje na ka vene para nje **faze te pazakonte** si ne dhe femijet.

Nga shkollat ata kane marre detyra shtepie. Ne te gjithë e dime qe ne shkolle femijet mesojne ne **menyra te ndryshme**. Disa mesojne ne menyre te pavarrur, e te tjeret kerkojne me teper mbështetje. Po ashtu dhe koha per te mesuar apo interesimi ndryshojne ne varesi te femijes. Te gjitha keto jane me se normale ne shkolle dhe keshtu duhet te jene dhe ne shtepi.

Per mesuesit eshte mese e qarte, qe ne kete situatë nuk keni mendesine te shpenzoni ore te tera duke punuar me femijen. Per kete arsye ne ju ofrojme jo vetem material mesimor, por edhe nje rruge ndermjetesimi: Ushtroni me femijen tuaj ate qe dini te beni me mire.

**Lozni sebashku, beni gjimnastike**, aerobi, gatoni, formoni, vizatoni, eksperimentoni dhe shume te aktivitete te tjera jane gjithashtu nje menyre dhe eksperience e mire mesimi. Ndhimoheni femijen tuaj qe çdo dite te mesoje diçka.

Kur te rinise shkolle, materialet mesimore do te perpunohen, perseriten, ushtrohen dhe thellohen me tej. Ne do te shohim ku femija juaj ka mangesi dhe do te ofrojme ndihmen tone. Ju lutemi merreni fjaline ashtu siç shkruhet: Ushtroni me femijen ate qe dini te beni me mire. **E rendesishme eshte qe ata te jene mire e te shendetshem ne javet qe vijojne.**

Eksperienat ne ditet e para te mesimit ne shtepi gjate kesaj situate tregojne nje diferencim te madh krahasuar me shkollen. **Ju lutem kontaktoni me personat pergjegjes te shkolles ne rastet e veshtiresive teknike apo te permbajtjeve dhe jepni eksperienat tuaja personale.** Ne kete menyre i jepet mundesia shkolles qe te marre ne konsiderate nevojat individuale te secilit.

Me poshte do te gjeni **keshilla dhe sugjerime** se si mund ta organizoni ditën gjate kohes qe shkolle eshte e mbyllur.

### SI TA ORGANIZOJ MESIMIN NE SHTEPI?

*Qe te kryesh detyrat me pergjegjesi dhe t'ia dalesh nuk eshte aspak e lehte. Pas kesaj do te gjeni menytrat se ti te ndihmoni femijen tuaj te kryeje detyrat e mara nga shkolle me sukses:*

- ▶ **Hidhini nje sy:** Vereni ne qetesi sebashku me femijen tuaj se çfare eshte per tu bere dhe planifikoni javen. Keshillohet qe te kombinoni planin e detyrave te shkolles me planin e detyrimeve shtepiake.
- ▶ **Sqaroni pritshmerite:** bejani femijes te qarte qe mesimi zhvillohet edhe kur shkolle qendron mbyllur. Mbani anen e shkolles. Tregojini qe permbajtja e detyrave eshte me rendesi. **Vleresojeni** kurajon e tij/saj per te mesuar.
- ▶ **Beni nje plan:** Integroni planin e shkolles ne nje plan konkret ne shtepi. Keshtu eshte e qarte per te gjithë se çfare eshte per tu bere. Ne kete menyre do te shmangni keqkuptimet dhe zenkat. Disa gjera femija juaj mund ti vendose vet, ne varesi te moshes (p.sh. Me cilën detyre do te nise apo ne çkohe do ti perkushtohet shkolles). Kini parasysh dhe pushimet e mjaftueshme mes mesimit.
- ▶ **Me nje liste detyrash per çdo dite** (3-5 detyra) mund ta kaloni „malin e madh“ duke e ndare ne etapa ditore te vogla, keshtu do te behet i padukshem per femijen tuaj. Detyrat e kryera markojini pasi kjo motivon dhe i ben mire femijes.
- ▶ **Pergatitini vendin e detyrave:** Kini kujdes qe femija te mesoje ne te njejtin vend pa u shqetesuar. Figurat e levizshme si (Tv, kompjuterat) apo te folurit si (radio) e shperqendrojne njeriun.
- ▶ **Mesojini te mesojne:** Nderoni pozicionet me femijen nese do te jete nevoja qe te permirsoni strategjine e te mesuarit. Perdorni eksperienat tuaja.
- ▶ **Kur perfundon, perfundon:** Kur detyrat e dites jane kryer atehere femija eshte i lire. Jepini kohe dhe mos e ngarkoni me teper. Per femijet qe punojne ngadale apo te paperqendruar keshillohet nje kohe e kufizuar mire.

### SI TA MOTIVOJ FEMIJEN TE MESOJE?

*Motivimi eshte pika kyçe e te mesuarit. Vetmotivimi i larte eshte perkrahes i humorit, vetebesimit dhe*

mesimit. Edhe motivimi si dukuri e jashtme jep efekt nese nuk shtrengohet te mesoje. Me kontroll te forte vetem sa i sillni stres, prishje te humorit dhe shperqendrim ne te mesuar. Per kete disa keshilla:

- ▶ **Planifikoni sebashku me femijen tuaj** kohen per te mesuar dhe lereni ate te jape mirekuptimin.
- ▶ **Jepini kurajo** qe te provoje te mesoje vet si fillim. Diskutojini veshtiresite qe dalin se si mund ti zgjidhe, pa u stresuar.
- ▶ Mund te ftoni dhe shoket e femijes te **mesojne ne grup** nepermjet sms-ve apo videove telefonike.
- ▶ **Tregoni interes** ne mesimin e femijes por shangni kontrollin e rrepte.
- ▶ Nje **atmosfere e gezueshme** ndihmon ne te mesuar.

#### **KUR KAM ME SHUME SE NJE FEMIJE?**

*Kur jane me shume se nje femije ne shtepi, rritet veshtiresia per prinderit. Dhe sa me shume femije shkolle te jene aq me komplekse behet ne familje puna per ti ndjekur me detyra e shkolles. Me poshte gjeni dhe disa keshilla te tjera:*

- ▶ **Perqendrohuni** me teper te femija i cili ka me shume nevojte per mbeshtetje: tek me i vogli apo tek femija qe ka nevoja te veçanta qe te mesohet te punoje i pavarur. Beni durim.
- ▶ Planifikoni me femijen tuaj, sipas mundesive, **mesimin ne grup**, ku me i madhi ndihmon me te voglin. Vleresojini ata per punen ne grup.
- ▶ **Lajmeroni mesuesin/mesuesen** ne kohe nese detyrat nuk mund te kryhen ne kohe apo qe femijet jane te mbingarkuar.

#### **SI TE ORGANIZOJME DITEN NE SI FAMILJE?**

*Perditshmeria ne familjen tuaj ka ndryshuar per shkak te mungeses se aktiviteteve te zakonshme. Kjo ju ve perballe nje sfide te vetorganizimit. Ne ç`do rast eshte e rendesishme te organizojme ditën sa me mire.*

- ▶ Mundohuni te mbani **nje ritem** te dites, kohen e zgjimit apo ngrenien e mengjesin.
- ▶ **Planifikoni vaktet e ngrenies** dhe pergatisni ushqimet sebashku, mund te jete nje aktivitet i bukur.
- ▶ Mblidhni **ide** se ç`fare mund te beni ne **kohen e lire**. Kujtoni me femijen se ç`fare ju gezon me shume, (te vizatoni, krijoni, te kendoni, kerceni apo te lozni).
- ▶ Diskutoni mbi kohen qe duhet te kaloje para **tv** apo **kompjuterit**. Cilat lojra apo aplikacione perdor femija? A mund te zevendesohen me

diçka tjeter? Kufizojini kohen para tv apo lojrave elektronike.

- ▶ Beni **kujdes** qe te kaloje sa me shume kohe me njerez real dhe te levize sa me shume. Gjithashtu jepni mirekuptimin tuaj qe gjate kesaj kohe, nepermjet kompjuterit femija meson dhe vihet ne kontakt me shoqerine e tij.
- ▶ **Disa nga levizjet** mund te kryhen dhe ne dhomen e ndenjes. Perdorni aplikacione apo programe sporti. Nje kohe e caktuar gjate dites mund tju ndihmoje te vendosni rregull.
- ▶ Vendosni **qellime** reale dhe te qarta.

#### **SI TE VEPROJ GJATE KONFLIKTEVE?**

*Ju dhe femija juaj viheni shpesh ne kundërshtim me njeri-tjetrin. Konfliktet jane te mundshme. Kjo do te thote te ruani qetesine, te merrni fryme thelle dhe te kekoni nje zgjidhje. Ju vijne ne ndihme keto keshilla:*

- ▶ Niseni **ç`do dite si te re**. Mos u bazoni ne inatet e dites me pare.
- ▶ **Sqarojini konfliktet** gjithmone ne qetesi dhe jo kur jeni te nxehur.
- ▶ Pyesni me pare per ç`fare behet fjale. Dhe lini nje orar kur do te diskutoni.
- ▶ Uluni ne nje tavoline dhe mbani shenime per diskutimet e perbashketa.
- ▶ Mos perfshini dhe pakenaqesi te pergjithshme, fokusohuni ne konfliktin per te cilin jeni mbledhur. (Mos e personalizoni)
- ▶ Flisni me femijen tuaj mbi situaten dhe mos mbani inate.
- ▶ Formuloni interesat tuaj, nevojat dhe deshirat. Vini re ndryshimet. Asgje nuk e pazgjidhshme nese nuk keni te njejtat pikesynime.
- ▶ Kerkoni sebashku nje zgjidhje, mos u gezoni para kohe.
- ▶ Ne rast se diskutimi acarohet, nderpriteni dhe riniseni pasi te jeni qetesuar. Ne nerva e siper askush nuk eshte ne gjendje te jape zgjidhje.
- ▶ Jepini femijes kohe te mjaftueshme te mendohet dhe te pergjigjet. Gjithashtu mbani qetesi gjate bisedes.

Nese vini re qe gjate diskutimit ju nuk ruani dot qetesine por dilni nga vetja dhe ndiheni te humbur, lidhuni online me zyren e keshillimit (nr. e tel. ne fund te tekstit).

#### **TE NGARKUAR PSIKOLOGJIKISHT?**

*Kur perditshmeria jone dhe pergjegjesite kane ndryshuar, dhe te gjithe pjestaret e familjes duhet te kalojne me shume kohe sebashku, vjen momenti kur na kaplon monotonia dhe merzia. Disa sugjerime:*

**Merzia** na jep mundesine te zbulojme aftesi te reja apo qe i kemi patur. Kur femija ka me pak ndikime me boten e jashtme nis pas njefare kohe te veri ne veprim eksperienca te mesuara ne mjedis ne kushtet ne te cilat ndodhet. Per kete femijes i duhet kohe dhe juve ju nevojitet te keni durim. Femijet behen krijues, fantazojne histori dhe eksperimentojne me ato qe kane para. Keshtu mund te zbulohen interesat dhe talentet. Dhe ju mund te dalloni ane te tjera tek femija juaj. Gjithashtu ju jepet mundesia qe te shoqeroni femijen tuaj ne lojra dhe te rizbuloni kenaqesine dhe **krijimtarine**. Keshtu mund te shpalosen energji te reja dhe **humori** mes jush.

Merzia u jep mundesine mendimeve te çlirohen, te enderohen, dhe te veme re çfare na ben mire dhe çfare na mungon. **Merzia eshte porta e fantazise**. Femijet kane perfitime kur prinderit jane ne shtepi dhe kane me shume kohe te lire. Femija do te ndihet mire kur mund te flase i lire dhe te mos ndihet i detyruar te vleresohet nga nje i trete.

#### **SI T'IA DAL ME SHQETESIMET DHE ANKTHET?**

„Perse nuk mund te shkojme te gjyshja?“ „Kur mund te shkoj serish ne sport?“ „Çfare ndodh nese ti nuk punon me kurre?“

*Ndryshimet e teperta mund te çojne ne pasiguri te femija juaj. Gjera te cilat nuk i kuptojme dhe nuk i qartesojmë dot na japin ankth. Si mund te reagojme ne si prinder:*

- ▶ **Ruani qetesine:** Femijet e ndjejne ankthin dhe pasigurine e prinderve. Mundohuni te qetesoheni dhe te flisni me partnerin apo persona te afert qe te mund te çlironi ankthet e shqetesimet tuaja ne menyre qe te mos depertojne tek femija.
- ▶ **Perkujdesuni:** Njerezit ne veçanti femijet kane nevojë per siguri, stabilitet qe te mund te ndihen rehat. Jepuni me teper rehati nese shikoni qe ndjenjat po shperqendrohen. Tregoni interes me

teper ne ndjenjat e femijes, sesa ne gjerat e mbingarkuara.

- ▶ **Merrni informacione domethenese:** Ne ditet e fundit me siguri femija ka degjuar per koronavirusin. Flisni me femijen per kete. A ka pyetje mbi kete teme? A ka marre informacion te gabuar? Hidhini nje sy asaj çfare ai/ajo ndjek ne rrjetet sociale apo media, me se miri do ishte te degjoni dhe diskutoni sesbashku. (shiko majtas ne fund te tekstit)
- ▶ **Me syrin e femijes:** Lerini bisedat te drejtohen nga pyetjet e femijes dhe jepuni nje pergjigje te drejte dhe te ndershme miqesore. Mbi te gjitha per me te vegjlit eshte veshtire te kuptohet çdo te thote nje virus. Ndoshta mund tia shpjegoni me fjale te tjera, p.sh. Si nje semundje e cila eshte e huaj per trupin tone. Nje vaksine kunder saj po perpunohet. Per kete punojne shume njerez nga e gjithë bota. (shiko ne te majte ne fund te tekstit)
- ▶ **Te ndergjegjesohesh:** Diskutoni me femijen se çfare mund te beni ju si familje per tu mbrojtur nga kjo semundje. Te lani duart rregullisht dhe te teshtini apo kolliteni ne krah mund ti ushtroni sesbashku si veprime. Femijeve ju pelqejne levdatat kur keto gjera zbatohen me kenaqesi. Video-telefonatat me gjyshen, gjyshin apo rrethin shoqeror jane nje kontribut i rendesishem per situaten. Mendoni sesbashku se si mund ti mbeshtesni te tjeret ne kete periudhe.
- ▶ **Komoditeti:** Ne nje atmosfere te qete ne shtepi mund te diskutoni me se miri. Merrni kohën e duhur per femijet dhe transmetoni siguri dhe rehati. Veprime te perseritura (p.sh. Hani vaktet sesbashku, shkoni ne shtrat bashke, lexoni, lozni apo perqafohuni) jane ndihmuese per femijet. Nuk duhet te flitet vetem per koronavirusin. Nje atmosfere e gezueshme ndihmon ne mesime dhe te ben te ndihesh mire.

Me poshte do te gjeni faqe te burimeve zyrtare te informacioneve dhe mundesi te shumta per tu keshilluar online ose nepermjet telefonit. Listat nuk jane te komplikuar.

## KESHILLA PER PRINDERIT NE NJE GJUHE TE THJESHUAR:

[www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT\\_2020/Covid-19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern\\_LS.html](http://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/Covid-19_Tipps_fuer_Eltern_LS.html)

## INFORMACIONE MBI KORONAVIRUS NE GJUHE TE NDRYSHME:

[www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus](http://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus)

<https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/> (specike per rrefugjatet dhe profesionalet)

## INFORMACIONE PER PRINDERIT, FEMIJET DHE ADOLESHENTET NE MEDIA

- ▶ Kindernachrichten logo! Vom ZDF: [www.zdf.de/kinder/logo](http://www.zdf.de/kinder/logo)
- ▶ kinderkanal KiKa: [www.kika.de](http://www.kika.de)
- ▶ MDR Wissen: [www.mdr.de/wissen/index.html](http://www.mdr.de/wissen/index.html)
- ▶ Angebote des WDR: [www1.wdr.de](http://www1.wdr.de)
- ▶ Angebote des BR: [www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule.daheim-100](http://www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule.daheim-100)
- ▶ klick-tipps.net: [www.klick-tipps.net/coronavirus](http://www.klick-tipps.net/coronavirus)
- ▶ Kindergerechter Infofilm zum Coronavirus: [www.meditricks.de/cke](http://www.meditricks.de/cke)

## INFORMACIONE ZYRTARE MBI ZHVILLIMET E TANISHME

- ▶ Informatione der Bundesregierung: [www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus](http://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus)
- ▶ Bundesministerium für Gesundheit: [www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus)
- ▶ Robert-Koch-Institut: [www.rki.de](http://www.rki.de) (Public-Health-Institut für Deutschland)
- ▶ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)
- ▶ Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe:
- ▶ [https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT\\_2020/TT\\_Covid-19.html](https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid-19.html)
- ▶ Informationen des Landes Sachsen-Anhalt: [www.sachsen-anhalt.de](http://www.sachsen-anhalt.de)

## MUNDESI KESHILLIMI

- ▶ Konferenca e shtetit per keshillimin e edukimit- keshillim online (anonim, falas)
  - Jugendberatung: <https://jugend.bke-beratung.de/>
  - Elternberatung: <https://eltern.bke-beratung.de/>
- ▶ Numer per kujdesin (anonim, falas)
  - Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 (Mo-Sa 14-20 Uhr)
  - Elterntelefon: 0800 1110 550 (Mo-Fr 9-11 Uhr; Di & Do 17-19 Uhr)
- ▶ Linja telefonike psikologjike per kohen e pandemise koronavirus (anonim, falas)
  - Berufsverband Deutscher Psycholog\*innen (BDP): 0800 777 22 44 (Mo-So 8-20 Uhr)
- ▶ Sistemi rezerve i shkolles (falas):
  - Schulsozialarbeit:  
Informohuni prane faqes elektronike te shkolles mbi ofertat ose interesohuni tek mesuesi ose drejtuesi i klases
  - Mesuesit keshillojne:  
[www.schulerfolg-sichern.de/fileadmin/user\\_upload/schulerfolg-sichern/PublicContent/Das\\_Programm\\_Schulerfolg\\_sichern\\_-\\_Module/Uebersicht\\_BLK\\_2019.pdf](http://www.schulerfolg-sichern.de/fileadmin/user_upload/schulerfolg-sichern/PublicContent/Das_Programm_Schulerfolg_sichern_-_Module/Uebersicht_BLK_2019.pdf)
  - Keshillimi psikologjik i shkolles.  
<https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/behoerde/schulpsychologische-beratung/kontakt/>

## SHTYPUR

### Herausgebende Einrichtung:

Landesschulamt Sachsen-Anhalt  
Schulpsychologische & Schulfachliche Beratung  
Ernst-Kamieth-Str. 2 – 06112 Halle (Saale)  
<https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/>

### Erstellt in Anlehnung an:

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie Berlin.  
Schulpsychologisches und Inklusionspädagogische Beratungs- und Unterstützungszentren (SIBUZ) in Berlin-Pankow: *SIBUZ Infobrief extra. Wenn die Schule zu Hause stattfindet – Tipps für Familien.*