



# “BASHKË IA DALIM MË MIRË”

LIBËRTH ME USHTRIME DHE LOJRA ME FAMILJEN DHE NË FAMILJE



**"Bashkë ia dalim më mirë"** është një libërth me ushtrime dhe lojra për familjen dhe fëmijët, në mbështetje të marrëdhënieve të shëndetshme prindër-fëmijë në kohë të Covid-19. Libërthi është hartuar nga Qendra për Zhvillim Komunitar **"Sot për të Ardhmen"** dhe **Strehëza për Gra dhe Vajza**, me mbështetjen e **PNUD Shqipëri** në kuadër të projektit për mbështetjen e grave dhe vajzave të mbijetuara nga dhuna në familje dhe me bazë gjinore. Përmbajtja e botimit është përgjegjësi e partnerëve dhe nuk përfaqëson domosdoshmërisht pikëpamjet e PNUD Shqipëri.



Rrjeti për Zhvillim Komunitar  
"Sot për të Ardhmen"  
"Today for the Future"  
Community Development Network



[info@cdc-tff.org](mailto:info@cdc-tff.org)



[www.facebook.com/AlbanianCommunityCentre](https://www.facebook.com/AlbanianCommunityCentre)



[www.youtube.com/SotPerTeArdhmen](https://www.youtube.com/SotPerTeArdhmen)



[www.twitter.com/SotPerTeArdhmen](https://www.twitter.com/SotPerTeArdhmen)



[www.cdc-tff.org](http://www.cdc-tff.org)



08009888



[sawg.albania@gmail.com](mailto:sawg.albania@gmail.com)



[Strehëza për Gra dhe Vajza - SAWG Tirana](https://www.facebook.com/Strehëza.për.Gra.dhe.Vajza)

# PARATHËNIE

Familja luan një rol të rëndësishëm në jetën dhe identitetin e gjithësecilit prej nesh. Kalimi i kohës cilësore dhe mbajtja bashkë e familjes bëhet akoma më e rëndësishme në situata të vështira, siç është edhe kjo e pandemisë së krijuar nga virusi Covid-19. Situata e pandemisë së krijuar nga Covid-19 ka prekur jetën e qindra familjeve dhe fëmijëve në vendin tonë si në aspektin ekonomik, por edhe atë social. Pasiguria për jetën apo sigurimin e jetesës ka shtuar nivelin e ankthit dhe stresit në kontekstin familjar.

Libërthi “Bashkë ia dalim më mirë” me këshilla, lojra dhe ushtrime që ju keni në duar synon të nxisë kalimin e kohës cilësore në familje, mbajtjen bashkë të familjes edhe në kohë krizash shëndetësore, natyrore apo socio-ekonomike, nëpërmjet nxitjes së komunikimit efektiv, ndarjes së emocioneve dhe shqetësimeve si edhe gjetjen e mënyrave për kapërcimin e situatave stresante. Libërthi përban tre kategori lojrash: Lojra njohëse, lojëra argëtuese dedikuar kohës cilësore në familje dhe lojëra për menaxhimin e stresit tek fëmijët sipas grupmoshës dhe qëllimeve specifike.

Ky libërth është përgatitur nga Rrjeti i Qendrave Komunitare “Sot për të Ardhmen” dhe Strehëza për Gra dhe Vajza me mbështetjen e UNDP në kuadër të projektit për përgjigje të menjëhershme të nevojave të krijuara nga kriza e COVID-19.

# LOJRA NJOHËSE

# 1. Tre shtëpitë

**Mosha:** 8 -18 vjeç

**Qëllimi:** Zhvillon aftësitë për identifikimin e anëve pozitive dhe shqetësimeve, nxit bashkëpunimin dhe komunikimin.

**Çfarë të duhet:** Fleta formati A4, laps, vizore dhe ngjyra.

**Si?** Realizimi i ushtrimit “Modeli i tre shtëpive” është një mënyrë për angazhimin e prindërve dhe fëmijëve së bashku për të identifikuar anët pozitive por edhe shqetësimet e tyre. Ushtrimi konsiston në vizatimin e tre shtëpive. Një nga shtëpitë është “shtëpia e shqetësimeve”. Kerkohet nga fëmijët të shkruajnë brenda shtëpisë shqetësimet e tyre. Shqetësimet do të përfshijnë çdo gjë për të cilën ata ndihen të shqetësuar, të trishtuar apo të mërzitur. Një shtëpi tjetër do të jetë “shtëpia e pikave të forta”, ku fëmijët mund të shkruajnë anët pozitive të familjes së tyre. Shtëpia tjetër do të jetë “shtëpia e ëndrrave dhe shpresës”, ku fëmijët do të inkurajohen të identifikojnë dhe shkruajnë dëshirat dhe ëndërrat që ata kanë të lidhura me familjen, por jo vetëm. Prindërit mund të ndihmojnë fëmijët si në realizimin vizual, por edhe të identifikojnë së bashku elementët e shtëpive. Fëmijët dhe prindërit inkurajohen të flasin rreth të tre kategorive.

Shtëpia e shqetësimeve

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Shtëpia e pikave të forta

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Shtëpia e ëndrrave dhe shpresës

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 2. Rrethi i miqve dhe familjes

**Mosha:** 5 - 16 vjeç

**Qëllimi:** Nxit komunikimin dhe bashkëpunimin, njohjen e ndjenjave dhe emocioneve mbi marrëdhëniet me persona të ndryshëm.

**Çfarë të duhet:** Fleta formati A4, stilolas, laps, ngjyra.

**Si?** Fëmijët së bashku me prindërit mund të vizatojnë një rreth të vogël si fillim dhe në qendër të këtij rrethi duhet të vizatojnë veten e tyre. Më pas, u duhet të vizatojnë një rreth pak më të madh dhe brenda tij mund të vizatojnë personat që jetojnë me ta. Po në të njëjtën mënyrë mund të vizatohet një rreth i tretë dhe të vendosen personat që takohen më shpesh gjatë javës. Në rrethin tjetër fëmijët do të vizatojnë njerëzit që shohin apo takohen më rrallë. Pas vizatimit të çdo rrethi, fëmijët inkurajohen të ndajnë ndjesitë dhe perceptimet për veten, familjen, personat që takojnë më shpesh dhe personat që takojnë më rrallë.

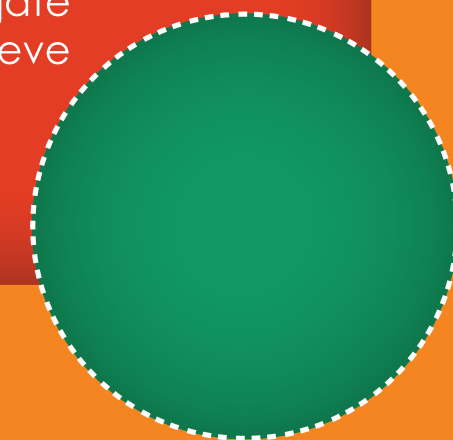
# 3. Kartolina

**Mosha:** 4 - 10 vjeç

**Qëllimi:** Zhvillon krijimtarinë e fëmijëve dhe nxit komunikimin.

**Çfarë të duhet:** Fleta formati A4, stilolaps, laps, ngjyra, vizore, gërshërë.

**Sipër!** Inkurajohen fëmijët të krijojnë disa kartolina, të ideuara sipas dëshirës, për të afërmit dhe miqtë e tyre. Prindërit mund të ndihmojnë fëmijët të vizatojnë figura të ndryshme më pas t'i presin dhe t'i ngjisin mbi kartolina. Kartolinat mund të kenë formën e një flete formati A4 të palosur. Këshillohet që kartolinat e përgatitura t'u dërgohen personave për të cilët janë krijuar dhe të diskutohet me fëmijët mbi ndjesitë e tyre gjatë përgatitjes dhe rëndësinë e ruajtjes së marrëdhënieve të shëndetshme.



# 4. Loja KRIPORE

**Mosha:** 4 - 10 vjeç

**Qëllimi:** Zhvillon krijimtarinë e fëmijëve dhe nxit komunikimin.

**Çfarë të duhet:** Fletë katrore, stilolaps, laps, ngjyra, vizore, gërshërë

**Sip?** Fleta katrore paloset sipas udhëzimeve të mëposhtme

1. Marrim një fletë formati dhe e presim katrore.

2. Bashkojmë kulmet dy e nga dy diagonale që të krijojmë vijëzimin qëndror.

3. Të katërt kulmet i bashkojmë në qendër.

4. Hapi tjetër, e kthejmë fletën e palosur nga pas dhe bashkojmë sërish të 4 kulmet në qendër.

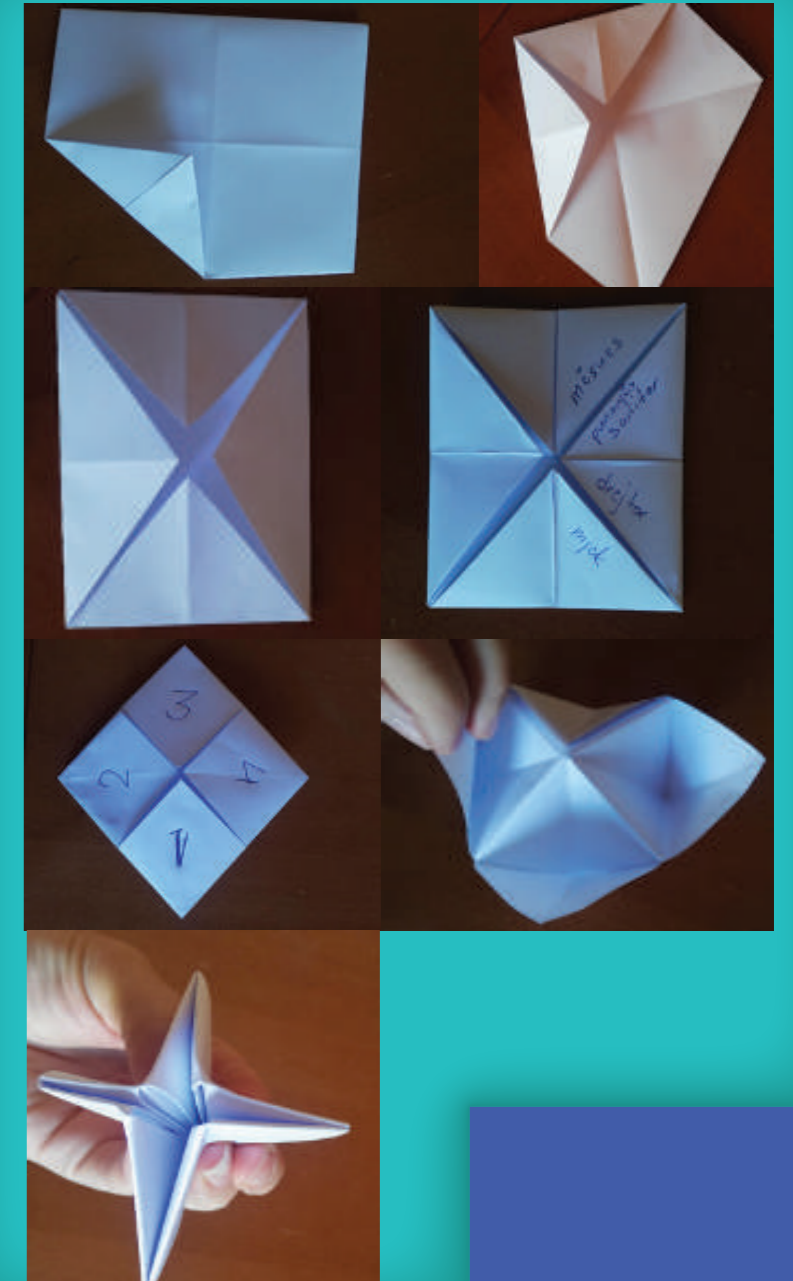
5. Tek të gjitha ndarjet shënojmë profesione të ndryshme. Prindërit dhe fëmijët mund të vendosin një emocion ose një tipar të fëmijës/prindit dhe të diskutojnë mbi të

6. Në anën e pasme shënojmë numrat 1-4.

7. Bashkojmë kulmet dhe kemi formuar figurën e mëposhtme.

8. Nxjerrim flatrat

Kriporja jonë është gati.



# 5. Krijojmë emocionet tona

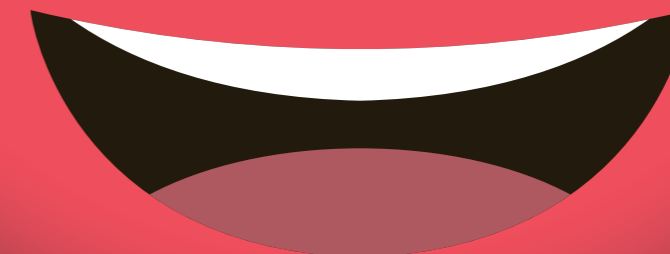
**Mosha:** 4 - 11 vjeç

**Qëllimi:** Zhvillon komunikimin dhe aftësitë njohëse të emocioneve.

**Çfarë të duhet:** Fletë, laps, ngjyra, gomë, gërshërë.



**Si?** Fëmijët me ndihmën e prindërve ftohen të vizatojnë katër fytyra të ndryshme që shprehin katër gjendje emocionale të ndryshme. Më pas do të presin secilin nga shqisat e fytyrës së vizatuar nga vetë ata. Pasi i kanë prerë të gjitha shqisat, do të vizatojnë një rreth bosh dhe do të vendosin shqisat sipas emocioneve që u kërkohet. Prindërit kujdesen që t'i nxisin fëmijët të reflektojnë mbi emocionet dhe ndjenjat e tyre. Prindërit gjithashtu mund t'ju tregojnë fëmijëve se si i kanë kapërcyer emocionet negative.



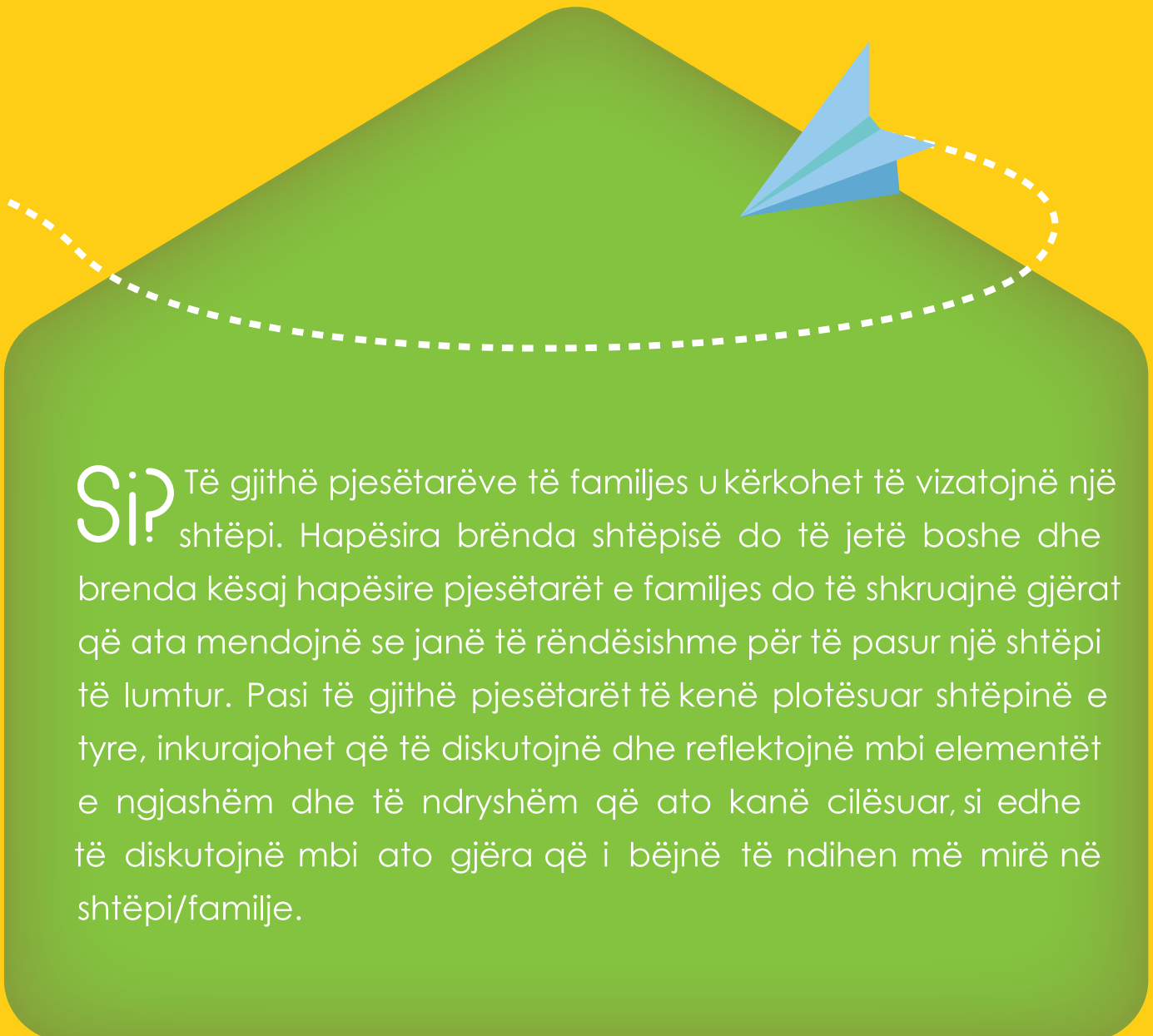


# 6. Shtëpia e lumtur

Mosha: 8 - 18 vjeç

**Qëllimi:** Përmirëson komunikimin dhe ndihmon në identifikimin e pikave të forta.

**Çfarë të duhet:** Laps, ngjyra, vizore dhe gomë.



**Si?** Të gjithë pjesëtarëve të familjes u kërkohet të vizatojnë një shtëpi. Hapësira brenda shtëpisë do të jetë boshe dhe brenda kësaj hapësire pjesëtarët e familjes do të shkruajnë gjërat që ata mendojnë se janë të rëndësishme për të pasur një shtëpi të lumtur. Pasi të gjithë pjesëtarët të kenë plotësuar shtëpinë e tyre, inkurajohet që të diskutojnë dhe reflektojnë mbi elementët e ngjashëm dhe të ndryshëm që ato kanë cilësuar, si edhe të diskutojnë mbi ato gjëra që i bëjnë të ndihen më mirë në shtëpi/familje.

# 7. Aspektet që më bëjnë të ndihem mirë

**Mosha:** 7 - 18 vjeç

**Qëllimi:** Zhvillon përqëndrimin dhe identifikimin e aspekteve pozitive tek vetja.

**Çfarë të duhet:** Laps, ngjyra, vizore dhe gomë

**Si?** Fëmijët dhe pjestarët e tjerë të familjes duhet të vizatojnë fytyrën e tyre dhe brenda saj të shënojnë aspektet që i bëjnë të ndihen mirë me veten e tyre dhe të diskutojnë mbi to. Për realizimin e ushtrimit mund të përdoren ngjyra për ta bërë lojën argëtuese në të njëjtën kohë. Prindërit u shpjegojnë fëmijëve rëndësinë e të ndjerit mirë me veten.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# 8. Përshkruajmë njëri-tjetrin

Mosha: 6 - 18 vjeç

**Qëllimi:** Nxit bashkëpunimin dhe komunikimin mes pjesëtarëve të familjes.

**Çfarë të duhet:** Laps, letra me ngjyra, vizore, gomë dhe ngjyra.



# LOJRA

## ARGËTUESE

Kohë cilësore për  
fëmijët dhe të rriturit ●●●

# 1. Merimanga

**Mosha:** 8 - 18 vjeç

**Qëllimi:** Zhvillon aftësitë për identifikimin e anëve pozitive dhe shqetësimeve, nxit bashkëpunimin dhe komunikimin.

**Çfarë të duhet:** Një fije e plotë disa metra e gjatë (spango, fije akreliku e plotë, etj) dhe një ambient ku mund të ndërtohet rrjetën tënde.

**Si?** Fijen e plotë e kalojmë nëpër të gjithë dhomën lart, poshtë duke e ngecur në vende të ndryshme si karrige, korniza perdes, dollap etj. Përdorni fantazinë tuaj për të ndërtuar një rrjetë merimange të ndërlikuar (në varësi të moshës së fëmijës). Më pas, etiketoni fëmijën me një emër si: flutura, bleta, miza etj., dhe nxiteni të kalojë nga njëra anë e dhomës tek tjetra pa ngecur tek rrjeta e merimangës.



## 2. Formuese me pikturat e fëmijës

Mosha: 4 - 14 vjeç

**Qëllimi:** Zhvillon krijimtarinë, edukon analizën për zgjidhjen e problemeve, dhe motorikën/zhdërvjellësinë.

**Çfarë të duhet:** Një letër ose karton A4/A3, bojra, gërshërë

**Si?** Fto fëmijën të pikturojë tek fleta e përzgjedhur. Nxite të bëjë një pikturë që të mbulojë të gjithë fletën. Më pas, krijoni një vijëzim formuese (në bazë të moshës së fëmijës) dhe priteni atë. Më tej nuk ju mbetet gjë tjetër veçse të ndërtoni formuesen tuaj duke bashkuar pjesët e prera.

Shënim: nëse keni më shumë se një fëmijë, secili mund të bëjë formuesen e tij dhe më pas të shkëmbejnë krijimet me njëri-tjetrin.  
(ritet shkalla e vështirësisë)



# 3. Bowling

**Mosha:** 4 - 18 vjeç

**Qëllimi:** Zhvillon kreativitetin, motorikën dhe edukimin mjedisor.

**Çfarë të duhet:** 6–9 shishe plastike (të të njëjtit model ), një top

**Sip** Shisheet i mbushim me pak ujë ose rërë, apo dhë që të kenë pak peshë. Më pas i pozicionojmë në formatin 4/3/2. Largohe mi disa metra 2–3 m (në varësi të hapësirës dhe moshës së fëmijës) dhe ftojme fëmijën të hedhë topin për të rrëzuar shisheet e bowling-ut.



# 4. Lojë me role

Vendos në skenë (aktro) përrallat ose historitë që lexon

**Mosha:** 6 - 12 vjeç

**Qëllimi:** Zhvillon komunikimin dhe aftësitë gjuhësore, kreativitetin, edukon analizën për zgjidhjen e problemeve.

**Çfarë të duhet:** Një libër / histori, copa stofrash apo orendi të tjera që do t'ju duhet për skenën dhe aktrimin.

**Sip?** Pasi i lexoni fëmijës një histori, ju së bashku mund ta vini në skenë këtë histori. Ndani rolet me njëri - tjetrin (nëse nevojiten më shumë personazhe mund të përdorni kukullat) dhe, të "ndërtoni" personazhet nëpërmjet veshjeve, skenave dhe jepni shfaqjen tuaj. Gjithashtu, ju mund të këmbeni rolet. Fëmija bëhet prindi dhe prindi bëhet fëmija. Në këtë mënyrë, kuptoni sjelljet e njëri-tjetrit dhe më pas i diskutoni.





# 5.Ndërto historinë tënde

**Mosha:** 6 - 12 vjeç

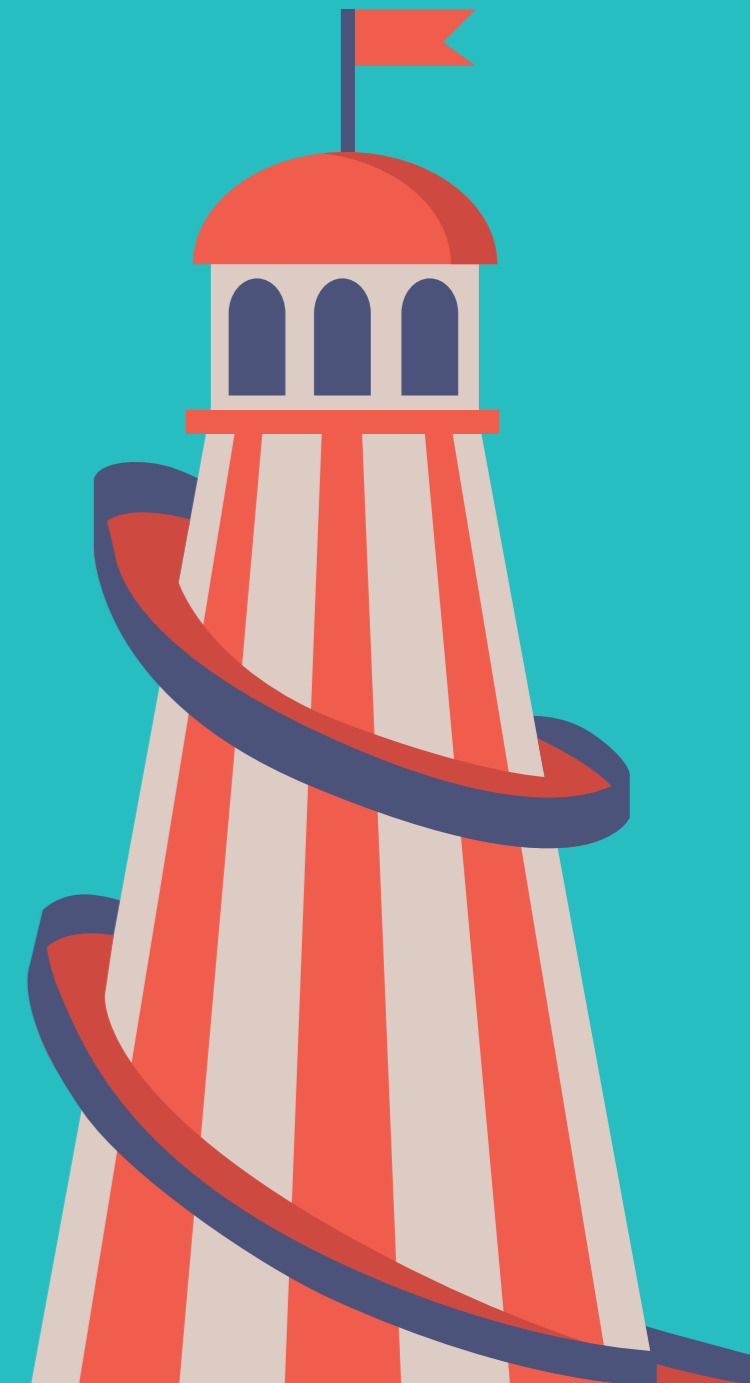
**Qëllimi:** Zhvillon komunikimin, aftësitë gjuhësore, dhe imagjinatën e fëmijës.

**Çfarë të duhet:** Fantazi, fletore, laps

**Si?** Ftoje fëmijën të tregojë një histori, përrallë e më pas së bashku mund ta shkruani atë në fletore (nëse fëmija e bën këtë aktivitet një herë në javë, dalëngadalë, mund të ndërtojë librin e tij të tregimeve). Historia mund të jetë tërësisht fantazi, mund të jetë një histori e përjetuar (në këtë rast, ju shërben për të identifikuar elemente të ndryshëm). Nëse fëmija e ka të vështirë mund të nisni ju një histori të njohur dhe ftojini fëmijën t'i japi një fund tjetër historisë.

Mos harroni libërthi juaj mund të ketë edhe figura nëpër faqe, prandaj nxiteni fëmijën të vizatojë figura nëpër faqe, gjatë historisë.

A B C



# 6. Luajmë me top dhe komunikojmë

Mosha: 4 - 18 vjeç

**Qëllimi:** Zhvillon imagjinatën, edukon analizën për zgjidhjen e problemeve dhe motorikën /zhdërvjellësinë, nxit bashkëpunimin dhe komunikimin.

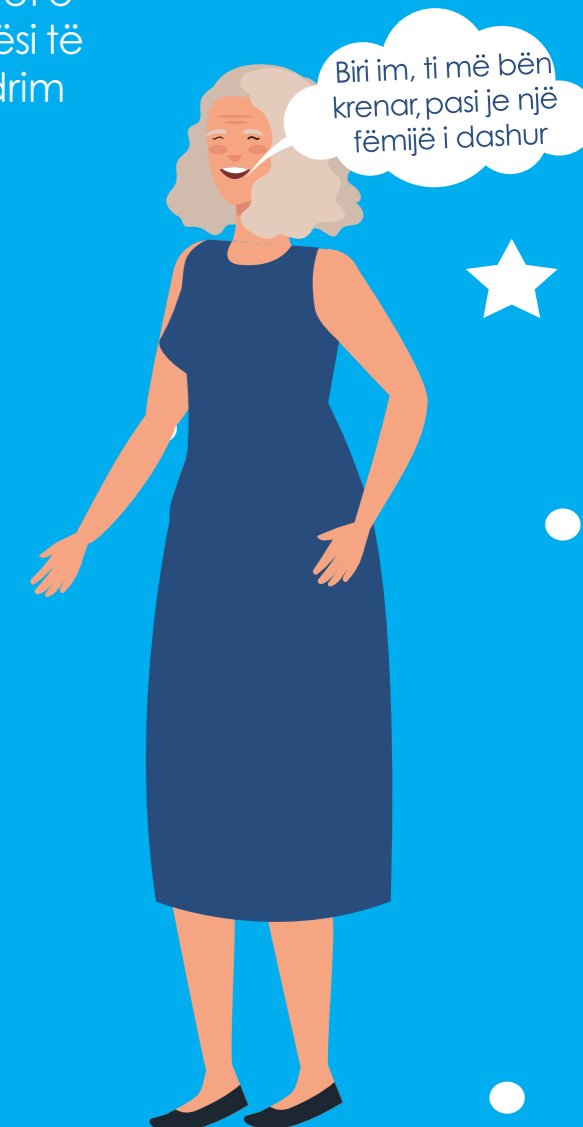
**Çfarë të duhet:** Top

**Si?** Ftoni pjesëtarët e familjes të vendosen në formë rrethi. Nëse fëmijët kanë dëshirë, loja mund të zhvillohet dhe ulur në formë rrethi. Secili nga pjesëtarët e familjes i pason topin pjesëtarit tjetër duke i thënë një cilësi të bukur të tij, apo duke e lavdëruar për një sjellje/qëndrim /veprim të duhur.

Shëmbull: Gjyshe ti je shumë e mirë sepse, çdo ditë më shoqëron në shkollë... Biri im, ti më bën krenar, pasi je një fëmijë i dashur...

Gjyshe ti je shumë e mirë sepse, çdo ditë më shoqëron në shkollë

Biri im, ti më bën krenar, pasi je një fëmijë i dashur

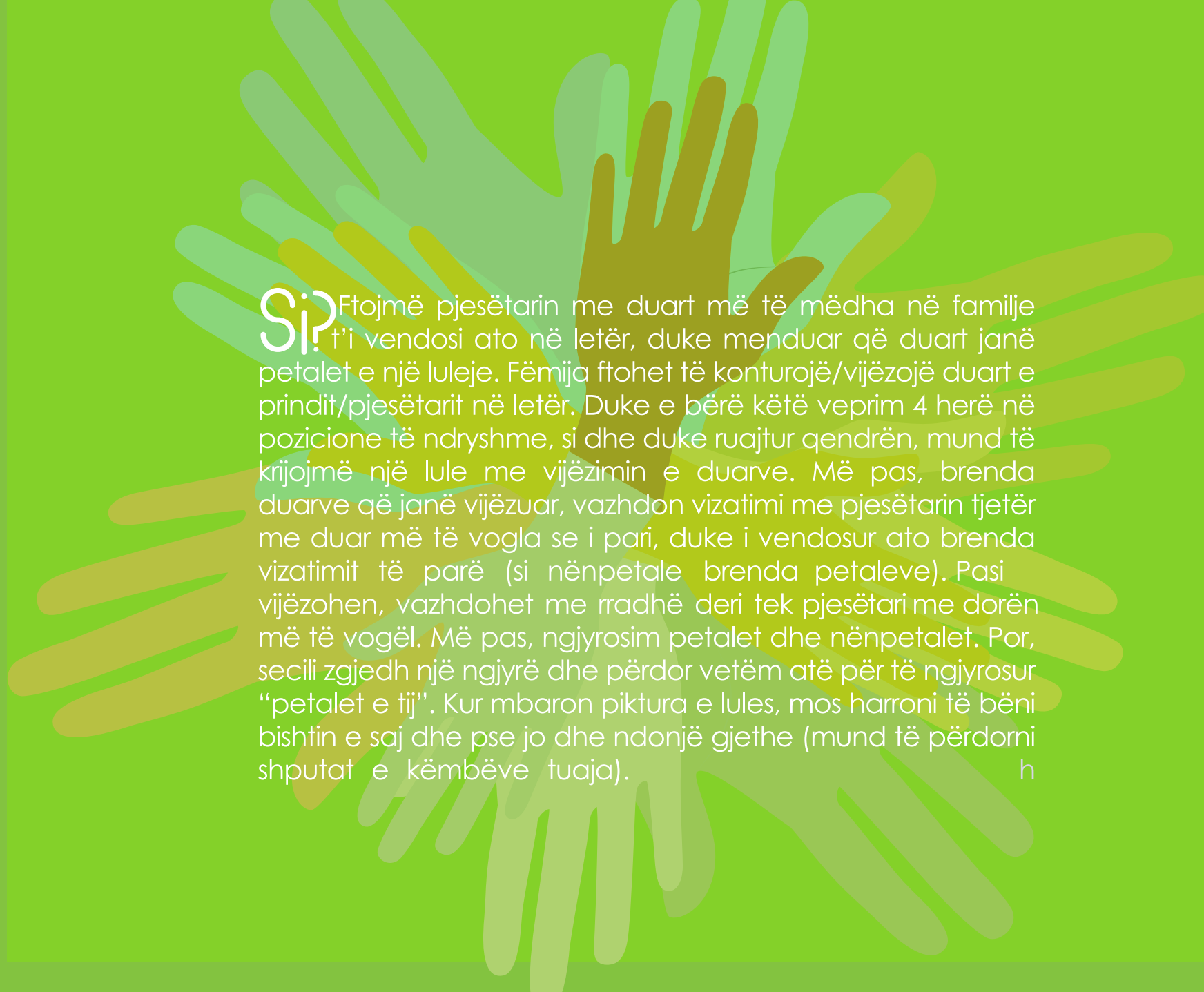


# 7. Pikturojmë lulen e familjes

**Mosha:** 2 - 12 vjeç

**Qëllimi:** Zhvillon kreativitetin, nxit bashkëpunimin dhe komunikimin.

**Çfarë të duhet:** Letër/kartona A3 (nëse nuk kemi mund të bashkojmë 2 fletë A4), bojra, duart tuaja



**Si?** Ftojme pjesëtarin me duart më të mëdha në familje t'i vendosi ato në letër, duke menduar që duart janë petalet e një luleje. Fëmija ftohet të konturojë/vijëzojë duart e prindit/pjesëtarit në letër. Duke e bërë këtë veprim 4 herë në pozicione të ndryshme, si dhe duke ruajtur qendrën, mund të krijojmë një lule me vijëzimin e duarve. Më pas, brenda duarve që janë vijëzuar, vazhdon vizatimi me pjesëtarin tjetër me duar më të vogla se i pari, duke i vendosur ato brenda vizatimit të parë (si nënpetale brenda petaleve). Pasi vijëzohen, vazhdohet me radhë deri tek pjesëtari me dorën më të vogël. Më pas, ngjyrosim petalet dhe nënpetalet. Por, secili zgjedh një ngjyrë dhe përdor vetëm atë për të ngjyrosur "petalet e tij". Kur mbaron piktura e lules, mos harroni të bëni bishtin e saj dhe pse jo dhe ndonjë gjethë (mund të përdorni shputat e këmbëve tuaja).

# 8.Lidhemi dhe vrapojmë

**Mosha:** 6 - 14 vjeç

**Qëllimi:** Zhvillon aftësitë/ analizën për zgjidhjen e problemeve dhe motorikën / zhdërvjellësinë.

**Çfarë të duhet:** Shall

**Si?** Fëmijët dhe prindërit (fëmijë/fëmijë, prind/prind, fëmijë/prind) lidhen së bashku me shall në lartësinë e kofshës (lidhim bashkë këmbën e djathtë të një pjesëtari me këmbën e majtë të pjesëtarit tjetër). Nëse nuk organizohen dot të gjithë në dyshe, kush mbetet merr rolin e orientuesit të dyshes/dysheve në veprime të ndryshme: të kërcejnë, vrapojnë, të marrin një gotë ujë, apo një libër etj. Nëse janë të gjithë dyshe, atëherë ata i kërkojnë njëri-tjetrit të bëjnë disa veprime të caktuara. Kërkoet bashkëpunim dhe fitues është dyshja që komunikon më mirë dhe ka bashkëpunim mes tyre.






# 9. Përmend tre gjëra

Mosha: 4 - 18 vjeç

**Qëllimi:** Zhvillon ndërveprimin social të fëmijës, komunikimin dhe procesin e zgjidhjes së problemit.

**Çfarë të duhet:** Zare dhe letër (ose mund ta prisni nga formati i libërthit).

**Sip?** Pjesëtarëve të familjes u kërkohet që të hedhin me rradhë zaret dhe sipas numrave që do të hidhen do të lëvizin nëpër kuti. Në bazë të asaj që është shënuar në kuti, pjesëtarët do të tregojnë eksperiencat e tyre.

<b>FILLO</b>	<b>1</b> Çfarë të bën ty të lumtur?	<b>2</b> Çfarë të mërzit / trishton?	<b>3</b> Çfarë do të doje që të kishe por nuk mundesh?	<b>4</b> Çfarë nuk do të blije kurrë edhe po t'i kishe paratë?	<b>5</b> <b>HIDH SËRISHT</b> 
<b>6</b> Çfarë nuk mund të blesh me para?	<b>7</b> <b>NUK MUND TË HEDHËSH NJË RRADHË</b>	<b>8</b> Çfarë mund të blesh me paratë që ke në xhep?	<b>9</b> Çfarë dhurate do të doje për ditëlindjen tende	<b>10</b> Çfarë mund të bësh në park?	
	<b>11</b> Çfarë mund të bësh në dimër?	<b>12</b> Çfarë mund të bësh në verë?	<b>13</b> Çfarë nuk do të bëje kurrë?	<b>14</b> <b>PRINDI VENDOS PYETJEN QË DËSHIRON</b>	
<b>15</b> Çfarë do të doje të bëjë por mami nuk të lejon?	<b>16</b> Justifikimet që përdor kur nuk ke bërë detyrat?	<b>17</b> Çfarë shpreson që të ndodh në të ardhmen me ty?	<b>18</b> Çfarë të frikëson?	<b>19</b> Cilat vende do të vizitosh?	
<b>20</b> <b>EC PËRPARA 2 KUTI</b>	<b>21</b> Çfarë i bën pushimet e bukura/ fantastike?	<b>22</b> Çfarë të pëlqen tek të tjerët?	<b>23</b> Çfarë të pëlqen tek vetja?	<b>24</b> Çfarë ke inat tek të tjerët / nuk të pëlqen por të bezdis?	
<b>25</b> <b>HIDH SËRISHT</b> 	<b>26</b> Çfarë nuk të pëlqen tek vetja?	<b>27</b> <b>PRINDI VENDOS PYETJEN QË DËSHIRON</b>	<b>28</b> <b>KTHEHU PAS 3 KUTI</b>	<b>29</b> Çfarë nuk do të të jepnin kurrë prindërit?	
<b>30</b> Çfarë është për ty një punë jo e zakonshme, e çuditshme?	<b>31</b> <b>NUK MUND TË HEDHËSH NJË RRADHË</b>	<b>32</b> Çfarë nuk ke kurajo të bësh?	<b>33</b> Çfarë nuk mund të bësh në shkollë?	<b>34</b> Çfarë do të doje të bëje në fundjavë?	<b>35</b> Cilat dhurata të kanë pëlqyer më shumë?
<b>36</b> Cilat dhurata nuk të kanë pëlqyer?	<b>37</b> <b>PRINDI VENDOS PYETJEN QË DËSHIRON</b>	<b>38</b> <b>HIDH SËRISHT</b> 	<b>39</b> Cilat lëndë/libra të pëlqejnë më shumë në shkollë?	<b>40</b> <b>KTHEHU PAS 3 KUTI</b>	
<b>41</b> Pse do të doje të ishe i famshëm?	<b>42</b> Pse nuk do të doje të ishe i famshëm?	<b>43</b> Çfarë e mërzit një mësues?	<b>44</b> Pse nuk dua të bëhem mësues?	<b>MBARO</b>	

# LOJRA PËR MENAXHIMIN E STRESIT

## SI TA NDIHMOJMË FËMIJËN NË MENAXHIMIN E STRESIT GJATË PERIUDHËS SË COVID -19 ?

Fëmijët mund t'i përgjigjen stresit në mënyra të ndryshme, të tilla si të qenit më i shqetësuar, i distancuar, i zemëruar. Përgjigjuni reagimeve të fëmijës tuaj në një mënyrë mbështetëse, dëgjoni shqetësimet e tyre dhe jepuni atyre dashuri dhe vëmendje shtesë. Mbani fëmijët afër prindërve dhe familjes dhe shmangni ndarjen e fëmijëve prej kujdestarëve të tyre. Nëse ndodh ndarja (p.sh. shtrimi në spital), siguroni kontakt të rregullt (p.sh. përmes telefonit). Fëmijët kanë nevojë për dashurinë dhe vëmendjen e të rriturve gjatë kohëve të vështira. Jepuni atyre kohë dhe vëmendje shtesë. Mos harroni të dëgjoni fëmijët tuaj, të flisni me mirësi dhe rivlerësoni ato. Nëse është e mundur, krijoni mundësi fëmijës të luajë dhe të qetësohet. Krijoni orare të rregullta për çdo aktivitet të fëmijës ose lejojeni atë në krijimin e një orari të ri duke përfshirë shkollën / mësimin, si dhe kohën për të luajtur dhe për t'u qetësuar në mënyrë të sigurt.

# MENAXHIMI I STRESIT NË FAMILJE

## 1. Modelimi i strategjive të shëndetshme të përballimit të stresit

Si prindër ne jemi mësuesit e parë të fëmijëve tanë. Ata i shikojnë sjelljet tona dhe shohin se si reagojmë kur jemi të stresuar. Jemi ne që duhet të ndërtojmë dhe zbatojmë modele të mira, të shëndetshme të përballimit të stresit. Cilat janë modelet e tua? Bën punëdore, lexon apo kujdesesh për lulet? Herën tjetër që bëni një aktivitet të tillë për t'u qetësuar ndajeni këtë informacion me fëmijën tuaj duke artikuluar dhe arsyen e stresit dhe të mënyrës së përballimit. Pranoje me zë të lartë dhe artikulo arsyen e stresit.

- "Jam kaq i/e stresuar, tani më duhet vetëm një pushim i shpejtë. Unë do të dal jashtë të eci për 5 minuta."

Gjithmonë do të ketë stres, por gjithçka ka të bëjë me mënyrën e menaxhimit të tij. Sa më parë që fëmija të mësojë aftësi të shëndetshme të përballimit të stresit aq më i lehtë bëhet përballimi i tij.

## 2. Gjeni diçka që e bën fëmijën të qesh

Tregoni shaka pa kuptim, bëni disa pyetje kot... Bëni veprime të thjeshta që e bëjnë fëmijën të qeshë. Ai/ajo do të ndihet më mirë dhe do t'i ulet stresi.

## 3. Gjeni shpërqëndrime të mira

Ka raste kur ti mund bësh diçka për të zvogëluar stresin, si psh: nëse je i stresuar nga një notë e keqe, mund t'i kërkohesh mësueses të të pyesë sërish në mësim. Por ka edhe raste kur nuk mund të bëni asgjë për ta rregulluar. Si për shembull, kur shoku dhe miku më i mirë i fëmijës është larguar përgjithmonë me familjen e tij/saj jashtë Shqipërisë. Fëmija nuk mund të bëjë asgjë dhe vazhdon të mendojë për këtë deri në atë pikë sa nuk është në gjendje të përqëndrohet në shkollë. Prandaj është koha për të provuar diçka tjetër dhe për ta hequr stresin.

## 4. Ndhmo të tjerët

Zhvillimi i ndjenjave të empatisë. Këshilloje/drejtoje fëmijën të mendojë për persona të tjerë që kanë nevojë për ndihmë. Përqendrimi tek njerëzit e tjerë mund t'i shkëpusë nga shqetësimet e tyre.

## 5. Luaj nje lojë

Luani lojra së bashku. Mësoje fëmijën si të luajë një lojë që ti ke bërë në fëmijërinë tënde. Largojini stresin dhe lidhuni më shumë me fëmijën.

# 1. Gota e emocioneve të mia

Grupmosha: +4 vjeç

**Qëllimi:** Qëllimi i këtij ushtrimi është të ndihmojë fëmijët të shprehin ndjenjat dhe t'i nxisi të flasin rreth tyre. Loja ndihmon shumë në menaxhimin e stresit pasi e ndihmon fëmijën të shprehet rreth asaj që ndjen.

**Çfarë të duhet:** Laps, ngjyra, vizore dhe gomë.

**Si?** Fëmijëve dhe pjesëtarëve të tjerë të familjes do t'u kërkohet të ngjyrosin gotën sipas emocioneve të tyre, ku një ngjyrë e caktuar do të përkojë me një emocion të veçantë. Për shembull, fëmijët mund të ngjyrosin me të verdhë kur ata ndihen të lumtur, lejla kur ndihen të frikësuar, blu kur ndihen të mërzitur, të kuqe kur ndihen të acaruar, portokalli kur ndihen të nervozuar. Sasia e gotës që do të ngjyrosin me një ngjyrë varet nga emocionet që fëmijët ndiejnë.

**Këshillë:** Ju mund ta përdoni këtë aktivitet dhe me fëmijët me të vegjël se grupmosha e caktuar dhe vetëm si lojë fjalësh imagjinare.

E VERDHË - i/e lumtur

E KUQE - i/e inatosur

ROZË - optimist/e

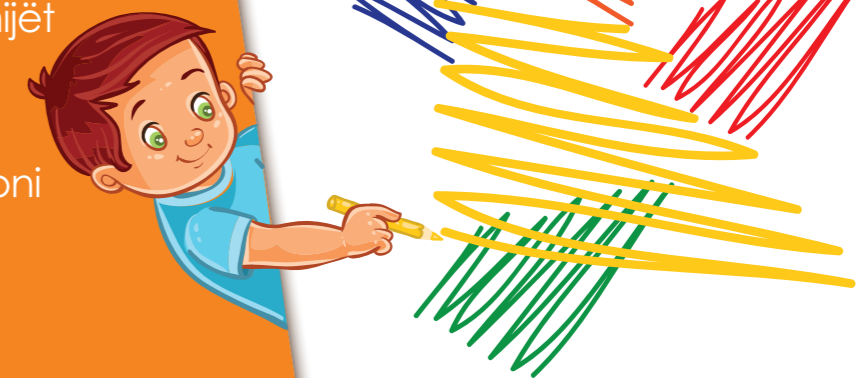
LEJLA - i/e friksuar

PORTOKALLI - nervoz/e

JESHILE - i/e ngazëllyer

BLU - i/e mërzitur

KAFE - i/e surprizuar





## 2. Të kthejmë mendimet negative në pozitive

Grupmosha: +6 vjeç

**Qëllimi:** Ushtrimi ka si qëllim që të përmiresojë shprehjet, të menduarit dhe të komunikuarit tek fëmijët dhe prindërit.

**Çfarë të duhet:** Laps, ngjyra, vizore dhe gomë.

**Si?** Në këtë ushtrim fëmijët, por edhe prindërit udhëzohen që disa nga mendimet negative që janë shprehur në formën e fjalive të ndryshme t'i shndërrojnë në mendime pozitive. Me ndihmën e prindërve, por edhe për ta bërë me argëtuesë për fëmijët mund të shoqërohet me vizatime.

Shëmbull: "Unë nuk kam asnjë mik këtu. Askush nuk pëlqen të qëndrojë me mua."

Ktheje në një mendim pozitiv...

-Nëse unë jam miqësor dhe i hapur të qëndrojë e të luaj me të tjerët, ata do të kenë dëshirë të qëndrojnë me mua.

-"Motra gjatë gjithë kohës me bërtet, duket sikur nuk më do." Ktheje në mendim pozitiv

"Unë nuk kam asnjë mik këtu. Askush nuk pëlqen të qëndrojë me mua."



Nëse unë jam miqësor dhe i hapur të qëndrojë e të luaj me të tjerët, ata do të kenë dëshirë të qëndrojnë me mua.

"Motra gjatë gjithë kohës më bërtet, duket sikur nuk më do."



"Motra më bërtet, pasi më do të mirën."

# 3.Loja e bisedës

**Grupmosha:** 14 - 18 vjeç

**Numri i pjesëmarrësve:** Minimumi - 2,  
Maksimumi - 10 (5 grupe me nga 2 secili)

**Çfarë të duhet:** Një listë fjalësh

**Zhvillimi i lojës:** Krijoni të paktën pesë grupe me nga 10 fjalë secila. Kërkojuni anëtarëve të grupit të ulen përballë njëri-tjetrit. Nevojitet një moderator (një nga prindërit) për kohën e aktivitetit, si dhe letër e stilolaps për mbajtjen shënim të rezultateve.

**Si?** Jepuni lojtarëve një grup prej 10 fjalësh. Udhëzoni të përdorin fjalët në një bisedë. Jepuni 10 sekonda kohë për të menduar, si dhe një minutë kohë për të përfunduar bisedën. Pjesëmarrësit duhet të përdorin fjalët e renditura në një mënyrë kuptimplotë. Nëse lojtarët nuk i përdorin të dhjetë fjalët në bisedën e tyre një minutëshe, ata nuk marrin pikë. Kjo lojë ndihmon për të mësuar fëmijët se si fjalët mund të përdoren në kontekste të ndryshme gjatë një bisedë.



# 4. Intervista e të famshmëve

Grupmosha: 8–18 vjeç

Qëllimi: Nxit komunikimin dhe njohjen.

Çfarë të duhet: Një vend i qetë për zhvillimin e intervistës, një listë ku të shkruani pyetjet.

**Si?** Nëse ju do t'i pyesni fëmijët tuaj në mënyrë të drejtpërdrejtë për çështje të ndryshme, ndoshta fëmijët do të shmangin, adoleshenti shmang përgjigjen ose përgjigjen shkurt PO ose JO. Intervista e të famshmëve mund t'ju vijë në ndihmë. Ju jeni intervistuesi/gazetari, ndërsa fëmija do të jetë personi i rëndësishëm / i famshëm që do të intervistoni! Pyeteni fëmijën për çështje të cilat nuk i keni diskutuar më parë. Në fillim fëmija mund të hezitojë, por pak nga pak do të ndihet i çliruar dhe do të futet në rol duke u përgjigjur në mënyrë më të hapur dhe më me vetëbesim. Kjo do të ndihmojë ty si prind të njohësh më mirë fëmijën tënd, çfarë ndodh në jetën e tij/saj, interesat, pëlqimet që ka, etj



# 5.Pyetje dhe bomba!

**Grupmosha:** 8–18 vjeç

**Qëllimi:** Nxit komunikimin dhe njohjen.

**Çfarë të duhet:** Një vend i qetë për zhvillimin e intervistës, një telefon ose orë me alarm. Marrin pjesë tre ose më shumë persona.

**Si?** Ju dhe të gjithë pjesëmarrësit në lojë duhet të vendoseni në rreth. Ndërkohë vendosni orën ose telefonin në alarm për 5 minuta. Personi që nis lojën, bën pyetjen e parë (pyetje e lirë) dhe ia kalon orën/telefonin atij që ka në krah të djathtë dhe pret përgjigjen. Pasi personi përgjigjet ia kalon orën/telefonin personit tjetër në të djathtë ,duke bërë pyetjen e rradhës (përsëri pyetje e lirë). Kështu vijon loja derisa bie alarmi! Personit të cilit i bie alarmi “në dorë” do të ketë një dënim të caktuar nga personi që i bëri pyetjen.



# Disa strategji të shpejta qetësuese

Kur fëmija është duke përjetuar stres, ai/ajo duhet të punojë për t'u qetësuar.

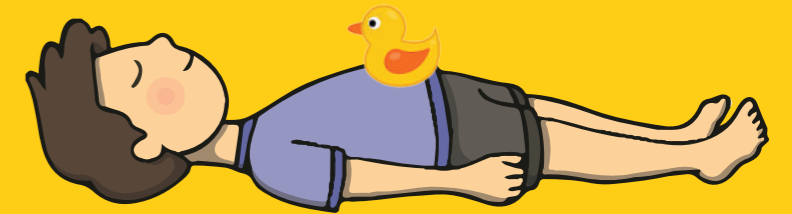
## • Merr frymë thellë

Çelësi për një frymëmarrje të mire e të thellë është të lëvizin barkun, jo gjoksin. Bëjini ata të vënë njërën dorë në bark dhe tjetrën në gjok. Kur merret frymë, stomaku duhet të dalë jashtë. Dhe kur nxirret fryma jashtë, stomaku duhet të futet brenda.



Përdorni lojëra për ta bërë më argëtues këtë proces:

- Shtrijeni fëmijën me kurriz, dhe vendosini një lodër mbi bark. Fëmija mund të shohë lodrën sesi lëviz duke u ngritur apo ulur gjatë frymëmarrjes.



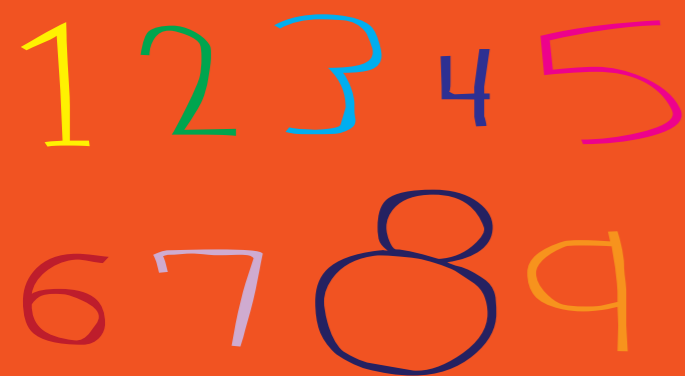
- Pak ujë e detergjent enësh. Merrni një pipëz dhe ftojini fëmijën të bëjë sa më shumë flluska

- Më tej, ju mund të ndani në mes një pjatë plastike. Në të ngjisni disa shirita kartpecete dhe i ngjyrosni. Kjo mund të jetë reja juaj. Ftojini fëmijën të mbushet me frymë dhe të fryjë fort si erë mbi renë e krijuar.



- **Imagjino vendin tënd të preferuar**

Ftoje fëmijën të imagjinojë vendin e tij/saj të preferuar. Ndoshta është plazhi, pylli ose një vend të qetë. Le të përdorë shqisat për të menduar për këtë vend (çfarë sheh, dëgjon, ndjen). Inkurajoje “të qëndrojnë” atje për disa minuta (duke imagjinuar).



- **Zgjidh një numër**

Ftoje fëmijën të zgjedhë një numër 2 shifror. Nxite të provojë të numërojë për së mbrapshi. Provoni disa mënyra të ndryshme të numërimit për të parë cilat funksionojnë më mirë.

# LUAJMË SË BASHKU.

Kur prindërit dhe fëmijët kalojnë kohë së bashku, jo vetëm i ndihmon që të kenë një marrëdhënie/lidhje më të mirë me njëri-tjerin, por ndihmon dhe zhvillimin emocional, intelektual dhe motorik të fëmijës. Lojra të tilla nxisin aktivitetin e trurit, gjë që ndihmon në zhvillim e funksioneve të tij. Jo vetëm kaq, por këto lojra nxisin dhe prodhimin e disa “hormoneve” pro-sociale: kundër ankthit, kundër dhunës / sjelljeve agresive etj. Këto aktivitete nxisin modele tek fëmijët, të cilat vlerësohen nga prindërit dhe mund të përthithen më mirë nga fëmijët e tyre.



