

**Agjencia Kombëtare e Arsimit, Formimit Profesional dhe Kualifikimeve
Sektori i Hartimit të Kurrikulave dhe Materialeve Mbështetëse**

MATERIAL MËSIMOR

Në mbështetje të mësuesve të profilit mësimor

SHËRBIME KUJDESI PËR FËMIJË

Niveli III i KSHK

Ky material mësimor i referohet:

➤ **Lëndës profesionale: “Psikologji pediatrike”, kl. 12 (L-20-307-20)**

Përgatiti:

Elidona Elezaj

Sadie Gjana

Tiranë, 2022

Tema 1: Zhvillimi motorik i fëmijës

Rritja dhe zhvillimi i organeve tek fëmijët.



Me shprehjen zhvillim i fëmijës kuptojmë në përgjithësi ndryshimet në peshë e në gjatësi, që nga lindja e fëmijës e deri në përfundimin e rritjes së tij. Zhvillimi i fëmijës varet nga:

- Peshë e gjatësia që ai ka në moshë të caktuar
- Përpjestimi i drejtë mes pjesëve të ndryshme të trupit
- Madhësia e rrethit të kokës, gjoksit dhe barkut
- Dalja e dhëmbëve

Këto të dhëna na japin mundësinë të gjykojmë mbi zhvillimin e trupit të fëmijës sipas moshës së tij. Krahas këtyre do të shikojmë e do të vlerësojmë edhe zhvillimin nervor të fëmijës, zhvillimin e trurit, që paraqitet me aftësinë që ai ka për të njohur, për të kuptuar, për tu lidhur me njerëzit e sendet që e rrethojne, për të folur, për të bërë pyetje e për të shfaqur mendime. Të dhënat e mësipërme na japin mundësinë të gjykojmë mbi zhvillimin psikik, përshtatur moshës së fëmijës. Në fund do të vlerësojmë edhe aftësinë e fëmijës për të bërë lëvizje të ndryshme të trupit, për të kapur sende, për të qëndruar ndenjor e në këmbë, për të ecur e për të vrapuar.

Periudhat e jetës së fëmijës ndahen :

1. Periudha neonatale nga lindja deri 28 ditë.
2. Fëmijëria e parë nga 28 ditë deri 1 vjeç.
3. Fëmijëria e dytë nga 2-6 vjeç.
4. Fëmijëria e tretë nga 6 vjeç deri 9-12 vjeç, domethënë deri në shfaqjen e shenjave të pubertetit.
5. Adoleshenca nga 9-12 vjeç deri 18 vjeç (deri në përfundimin total të rritjes staturale).

Pesha



Çdo fëmijë duhet të peshohet në mënyrë periodike të paktën një herë në muaj në 6 muajt e parë, një herë në tre muaj në 6 muajt e ardhshëm, dy herë në vit për tre vitet e ardhshme dhe një herë në vit nga ajo kohë dhe në vazhdim. Element të përgjithshëm të trajtuar tek rritja dhe zhvillimi në gjatësi aplikohen edhe tek pesha, me përjashtim të faktit që, meqënëse pesha matet më saktësisht dhe më lehtë se gjatësia, përcakton një tregues të anomalive më shpejt të zbulueshëm. Vlerësimi i peshës për çdo fëmijë duhet bërë duke krahasuar me grafikun standart të peshës dhe gjatësisë, duke konsideruar hapësirën e gjërë të variacioneve normale.

Pra, një ndryshim i theksueshëm tregon pak në krahasim me informacionin që mund të merret nga matjet në vazhdimësi, që qartësisht tregojnë se një fëmijë po rritet normalisht ose jo. Duke marrë parasysh humbjen në ditët e para të jetës, shtesa në peshë gjatë gjithë muajit të parë është rreth 600 gram. Nga muaji I parë deri në të dytin foshnja shton 800-900 gram. Pas muajit të dytë shtesat mujore pakësohen lehtësisht. Kështu një fëmijë normal nga muaji i 5-të dhe i 6-të shton rreth 500gram në muaj, kurse nga muaji i 10-të dhe i 12-të shkon rreth 300gram në muaj. Në përgjithësi pesha e fëmijës dyfishohet rreth muajit të 5-të ose të 6-të dhe trefishohet në fund të vitit të parë. Gjithashtu duhet të dihet se një fëmijë që lind nën peshën normale e shton më shpejt peshën, ndërsa fëmija që lind me peshë mbi normë, zakonisht e shton atë më ngadalë.

Një humbje akute e peshës tregon për praninë e një sëmundjeje akute, dehidratim ose kequshqyerje, ndërsa një humbje kronike e peshës tregon praninë e një sëmundjeje kronike.

Ndër shkaqet më të shpeshta që japin shqetësime të tilla janë:

- Ushqyerjet e papërshtatshme
- Diarretë
- Çrregullimet intestinale
- Problemet emocionale
- Vështirësitë respiratore gjatë ngrënies
- Prapambetje mendore
- Sëmundjet renale

- Sëmundjet kardiake etj.

Një rritje e shpejtë e peshës, mund të tregojë një hiperhidratim ose shfaqje të një edeme, por përgjithësisht tregon një mbiushqyerje. Gjendja e mbipeshës ose obeziteti I vërtete, vjen zakonisht nga mbiushqyerja dhe shoqërohet nga një gjendje e vecantë psikologjike, përgjithësisht e dallueshme, por mund të shkaktohet edhe nga aktiviteti I ulët fizik, deficencë mendore ose shqetësimi endocranial. Më rrallë shqetësimi endocranial si hipersurrenializmi ose hipertiroidizmi mund të shoqërojnë obezitetin, por në dallim nga obeziteti I shkaktuar nga mbiushqyerja, këto shqetësime shoqërohen nga vonesa në rritjen e gjatësisë.

Kjo peshë trefishohet në vitin e parë të jetës dhe katërfishohet në moshën 2 vjecare.

Nga mosha 3-9 vjecare për të llogaritur peshën teorike normale bëhet dyfishim i moshës plus 8.

Gjatësia

Tek fëmijët ka rëndësi matja e gjatësisë. Këto matje së bashku me peshën, nuk përbëjnë vetëm një matje të mirë të të rritjes totale së fëmijëve, por japin të dhëna edhe rreth ritmit të rritjes, e nevojshme kjo për një krahasim që mund të bëhet lehtësisht tek fëmijët me përmasa dhe raste të ngjashmetë cilat gjenden në tabela të ndryshme standarte.

Një nga karakteristikat kryesore që i dallon fëmijët nga të rriturit është përcaktimi i rritjes. Tek latantët, këto matje kryhen duke e mbajtur fëmijën në pozicion të shtrirë me shpinë. Ekstremiteti i zeros i vijave metrike vendoset tek thembra e fëmijës dhe shënimi tek koka bëhet duke marre centimerin që është më afër. Fëmijës më të madh, që mund të qëndrojë në këmbë matjet i bëhen me këmbë e thembra të bashkuara. Në të njëjtin rastdo të ishte e nevojshme të dihej gjatësia e të dy prindërve dhe e gjyshërve.

Në rast kur fëmija shfaq anomali të gjatësisë edhe pasi janë marrë në konsideratë variacionet normale, nuk duhen harruar variacionet, në kohë, të rritjes. Disa fëmijë rriten shpejt në një moshë e më ngadalë në një tjetër dhe të tilla periudha mund të mos korrespondojnë me mesataren. Nëse gjithsesi rritja vazhdon të jetë anormale edhe pas këtyre konsideratave nevojitet kërkimi i shpjegimeve të tjera.

Shkaku më i zakonshëm i rritjeve jo normale duket se është ndikimi gjenetik. Edhe pse dihet se gjatësia nuk është një karakteristikë e trashëgueshme në kuptimin e ngushtë, prindërit e gjatë priren të kenë fëmijë më të gjatë sesa prindërit e shkurtër. Ulja jo normale e gjatësisë, e përcaktuar në grafikë me devijacione nga standartet, mund të vijë nga sëmundjet kronike që prekin absorbimin ose përdorimin e elementeve ushqyes, duke përfshirë kequshqyerjen, crregullimet psikike, alergjitë, hepatopatitë ose shqetësimet e tipeve të tjera dhe anomalitë gastroenterike. Fëmijët me prapambetje mendore, anemi hemolitike ose diabet infantile mundën gjithashtu të jenë të shkurtër. Gjithashtu mund të dallohet nanizmi tek fëmijët me sëmundje të hipofizës, tiroides, paratiroides, surrenales dhe gonadeve.

Gjatësia normale në lindje është rreth 50 cm, arrin në 70-75 cm në moshën 1 vjecare, dyfishohet rreth moshës 4 vjecare dhe trefishohet në moshën 12-13 vjec.

Rregulli për llogaritjen e gjatësive teorike normale tek fëmijët është: (6 x moshën) +75.

Për të ndjekur në mënyre shkencore rritjen dhe zhvillimin e fëmijës, përdoren kurbat e peshës dhe të gjatësisë që janë të ndryshme për djem dhe për vajza.



Zhvillimi i motorikës fine dhe globale

Foshnjat ndryshojnë përsa i përket ritmeve me të cilat ato maturohen, por ato kalojnë në të njëjtat stade të maturimit. Zhvillimi i strukturave muskulore dhe nervore të domosdoshme për këto stade që pasojnë njëri-tjetrin varet nga maturimi. Motorika globale përfshin veprimtarinë e muskujve të mëdhenj, si atyre të krahëve dhe të këmbëve, kurse motorika fine përfshin lëvizjet e detajuara, si për shembull, përdorimin e gishtërinjëve. Foshnjat zakonisht rrokullisen përpara se të rrinë ndenjur, rrinë ndenjur përpara se të tërhiqen zvarrë dhe ngrihen në këmbë përpara se të ecin.

Gjatë muajit të parë foshnjat fillojnë të ngrejné kokën dhe në muajin e dytë ato mund të ngrejné lehtësisht kokat lart. Në muajin e tretë ato mund të rrokullisen. Afërsisht në muajin e katërt ato mund të rrinë ndenjur me një mbështetje dhe aty nga muaji i gjashtë ato mund të rrinë ndenjur vete. Në muajin e gjashtë mund të rrinë ngritur duke u ndihmuar dhe në muajin e nëntë mund të ecin duke u ndihmuar. Rreth muajit të njëmbëdhjetë ato mund të rrinë në këmbë pa ndihme dhe afërsisht nga muaji i dymbëdhjetë foshnjat mund të ecin vetë.

Në vitin e dytë të jetës bebet bëhen edhe më të afta motorikisht, bëhen edhe më të lëvizshme. Ato duan të lëvizin në të gjithë mjedisin ku rrinë. Në moshën 18-24 muajsh fëmijët mund të vrapojnë shpejt në distanca të vogla gjatësie. Motorika fine nuk është e kontrollueshme në muajt e parë të jetës. Treshja krah, dorë dhe gisht kordinohet më vonë. Koordinimi sy-dorë gjatë dy viteve të para të jetës fillon të perfeksionohet.

Tema 2: Zhvillimi kognitiv tek fëmijët

Zhvillimi perceptiv dhe kognitiv i foshnjës (0-2 vjec)

Gjatë vitit të parë të jetës së foshnjës vërehen disa momente që flasin për hapa të rëndësishme të zhvillimit psikik të saj.

Në mesin e vitit të parë bëhet koordinimi i perceptimeve pamore me ato lëvizore. Në muajin e 7-të, si rregull, shikimi dhe kapja e sendit bëhen njëkohësisht. Në këtë moshë foshnja dallohet për kureshtje të madhe që lind nga nevoja dhe kërkesat që ka për të njohur mjedisin rrethues. Foshnja e shikon sendin në të gjitha drejtimet, shikon formën e tij, ngjyrën, madhësinë, tingujt, mundësinë e përdorimit etj. Zhvillohen lëvizjet prekëse, kapëse dhe manipuluese me sendet, të cilat kanë të bëjnë me refleksin orientues. Nxitja dhe përkrahja e aftësive vëzhguese dhe kureshtjes së foshnjës shërben si parapërgatitje për zhvillimin e aftësive mendore në të ardhmen. Në këtë moshë objekti me të cilin merret foshnja është lodra (arushi, qeni, kukulla etj). Fëmija zakonisht kryen këto veprime: e merr lodrën në dorë dhe e vështron atë. Këto kryhen njëkohësisht. Duke e vështruar lodrën, e kalon nga njëra dorë te tjetra, pastaj e shtrëngon, e afron te goja, e lëkund, e përplas te lodrat ose sendet përreth dhe së fundi e hedh poshtë. Nëpërmjet kësaj veprimtarie aktive foshnja njihë sendet dhe krijon përfytyrime mbi to.

Moment i rëndësishëm në zhvillimin psikik të fëmijës është faza kur ajo fillon e manipulon me dy lodra, pra përdor të dyja duart. Vendosja e raporteve midis dy sendeve dhe lëvizjeve, përdorimi i dy duarve, prej të cilave njëra kryen zakonisht detyrën ndihmëse dhe aftësia për të kuptuar (pas shumë përsëritjesh) tregojnë se këtu fillon, për herë të parë, veprimtaria intelektuale e fëmijës. Kështu, kapja e sendeve, veprimi që kryen me to, ballafaqimi i vetive të tyre etj e fusin foshnjën në rrugën e njohjes së varësive që ekzistojnë midis sendeve. Pra, nëpërmjet veprimtarisë praktike fillon të zhvillohet sfera njohëse e foshnjës.

Në këtë moshë rol të rëndësishëm luan të ecurit e foshnjës. Foshnjat nuk mund të ecin në moshën 2 muajshe, sepse muskujt dhe sistemi i tyre nervor nuk janë ende gati. Nga qëndrimi shtrire foshnja cdo gjë e sheh nga poshtë-lart ose anash. Mbajtja e foshnjës në duar, ulja e saj ndenjor, midis dy jastekëve, i jep mundësi që ti shikojë gjërat nga një pikë e re vështrimi. Ecja, duke u mbajtur pas orendive ose nga të rriturit dhe sidomos ecja e pavarur ja shtojnë asaj mundësitë për të kapur e për të përdorur sendet që e rrethojnë apo për të provuar largësitë. Kështu zhvillohen e pasurohen perceptimet dhe fillojnë të zhvillohen perceptimet e hapësirës. Në gjysmën e dytë të vitit të parë vendosen lidhjet dhe marrëdhëniet midis analizatorëve dhe veprimtarisë lëvizore. Nga fundi I kësaj moshe, madje edhe më parë, foshnja imiton lëvizjet e të tjerëve dhe të vetat dhe, gjatë manipulimit me sendet, zgjidh situata të thjeshta problemore, domethënë nis të mendojë.

Zhvillimi kognitiv

Psikologu Zhan Piazhe u mor shumë me rrugën që ndjek zhvillimi mendor i fëmijëa. Sipas Piazhesë zhvillimi mendor i fëmijëve kalon nëpër disa stade gjatë të cilave fëmija është i aftë mendërisht të kryejë disa detyra të caktuara mendore dhe të mos kryejë disa



detyra të tjera.

Piazhe vuri re se deri në moshën 2 vjec fëmijët arrijnë ta njohin botën ku jetojnë me anë të shqisave dhe motorikës së vet. Këtë periudhë ai e quajti periudha sensore/motore. Gjatë kësaj periudhe veprimet fillimisht refleksive të fëmijës kthehen në veprime inteligjente. Keni vënë re sesi një fëmijë një vjec e pak “bindet” kur ju i thoni se sendi që ai kërkon “iku”? Pra, fillimisht ai nuk e kupton sesi sendi nuk ekziston më nëse ai nuk e sheh. Arritja më e madhe e këtij stadi të zhvillimit mendor sipas Piazhës është kuptimi se objektet arrijnë të ekzistojnë edhe kur ne nuk mundemi ti përceptojmë më. Ky është një hap gjigand për zhvillimin intelektual të njeriut. Pas kësaj fëmija hyn në një periudhë tjetër të rëndësishme të zhvillimit të tij mendor: në stadin paraoperacional (2-7 vjec). Gjatë kësaj periudhe fëmija do të shkëputet nga varësia e madhe nga shqisat dhe motorika e vet. Ai do të bazohet më shumë te aftësia mendore për ti ruajtur në mend imazhet e objekteve. Për këtë moshë është karakteristike loja imagjinare.

Zhvillimi psikologjik i fëmijës 0-1 vjec



Zhvillimi psikologjik i fëmijës nga lindja deri në adoleshencë, është një temë shumë e gjerë e komplekse. Disa nga treguesit e vlerësimit psikologjik janë ato të shqisave sic janë shikimi, nuhatja, shija e dëgjimi.

Shikimi është i pranishëm që në jetën fetale. Fetusi që 5 muajsh ka përceptimin e shkëlqimit dhe refleksin e kontraktimit pupilar. Neonati në javën e parë të jetës kap hapësirën në të tre

dimensioned. Kjo provohet kur fëmijës i afrohet një objekt i lëvizshëm ai mbrohet duke i futur duart midis objektit dhe fytyrës së tij. i mbajtur në krahë ai është në gjendje të shikojë fytyrën e atij që e mban (në rreth 20 cm), mbi këtë distancë shikimi i tij turbullohet. Në moshën 3 muajsh ai është i aftë të përshtasë pamjen në distancë.

Nuhatja është një ndjenjë shumë e zhvilluar tek fëmija që pas lindjes dhe luan rol shumë të rëndësishëm për lidhjen reciproke nënë-fëmijë. Kur një bebe, në ditën e dytë të jetës, i paraqesim qumësht gjiri të një nëne tjetër, ai është në gjendje të dallojë erën e qumështit të nënës së tij. Kjo erë për të është qetësuese. Vënia e një veshje, që mban nëna, nën jastek e ndihmon beben të flejë.

Shija është e zhvilluar që gjatë jetës intrauterine. Është eksperimentuar se sasia e likidit amniotic që thithet nga fetusi, rritet kur fusim një substancë të ëmbël dhe sasia e tij zvogëlohet kur zëvendësohet me të hidhur.

Fetusi fillon e dëgjon që nga java e 26-të e barrës. Pas lindjes, një neonat në gjendje të qetë, kthen sytë, ndonjëherë edhe kokën, nga burimi i zërit (tingëllima e ziles). Ai parapëlqenzërin e nënës, biles ai mund të njohi një melodi të dëgjuar para se të lindte.

Zhvillimi psikologjik i fëmijës është i lidhur ngushtë me zhvillimin fizik, prandaj shpesh flitet për zhvillimin psiko-motorik.

Studimi: “Sjelljet e shëndetshme tek fëmijët e moshës shkollore 11, 13 dhe 15 vjeç“.

Studimi Sjelljet e shëndetshme tek fëmijët e moshës shkollore 11, 13 dhe 15 vjeç (HealthBehaviour in School Age-Children - HBSC) është i vetmi studim me natyrë ndërkombëtare, i Zyrës Rajonale të OBSH-së për Evropën, që del jashtë kufijve gjeografikë të saj. Ky studim ka në fokus sjelljet që lidhen me shëndetin e adoleshentëve në një numër të madh vendesh. Të qenit anëtar me të drejta të plota në këtë projekt ka kushtëzuar edhe ndjekjen e një cikli periodik të kryerjes së këtij studimi, cikël që sugjerohet dhe është i detyrueshëm për tu zbatuar nga të gjithë anëtarët e këtij rrjeti. Ky periodicitet zbatohet çdo 4 vjet mbi bazën e përdorimit të një pyetësi standard, si instrument i studimit, që shpërndahet nga zyra që menaxhon projektin në të gjitha vendet anëtare. Përdorimi i një pyetësi-tip ndërkombëtar, unik për të gjitha vendet anëtare, me përshtatje të vogla që lidhen me specifikat edukativo-shëndetësore të vendit tonë (dhe të çdo vendi tjetër anëtar), është një kusht i domosdoshëm për të realizuar studimin në fjalë. Rrjedhimisht, pyetësi në fjalë, që është instrumenti kryesor i studimit i aplikuar në Shqipëri, është identik me atë të përdorur nga të gjitha vendet anëtare. Njëkohësisht, pyetësi është i njëjtë me pyetësin e përdorur që nga fillimi i studimit për vendin tonë e deri më sot. Ky fakt mundëson krahasimin e të dhënave dhe nxjerrjen e konkluzioneve për sjelljet e fëmijëve të moshës shkollore mes vendeve të ndryshme që e aplikojnë këtë projekt, ashtu sikurse mundëson edhe krahasimin e këtyre të dhënave në periudha të ndryshme të kohës brenda të njëjtit vend, duke treguar ndryshimet e sjelljeve, si dhe tendencat e zhvillimit për sjellje të ndryshme në adoleshentët. Të dhëna të tilla të krijojnë mundësinë e parapritjes së zhvillimeve sjellore të adoleshentëve me politika të shëndetshme qeveritare në vendet respektive, duke favorizuar suksesin e këtyre politikave dhe arritjen e objektivave në nivel kombëtar. Shqipëria është bërë pjesë e rrjetit të vendeve që marrin pjesë në studimin e HBSC-së që prej vitit 2007. Në vitin 2009, vendi ynë mori pjesë në studimin e radhës HBSC 2009-2010, përkrah 43 vendeve të tjera nga Evropa dhe Amerika e Veriut dhe, në vitin 2013 ky studim u përsërit si pjesë e aktiviteteve të Planit Kombëtar të Veprimtimit për Ushqimin dhe Ushqyerjen, 2013-2020. Studimi synon të realizojë një sërë objektivash me natyrë të përgjithshme për të gjitha vendet anëtare, por edhe një sërë objektivash specifike për secilin vend më vete. Ndërkëto synime mund të përmendim:

- Të iniciojë dhe të mbështesë studimet kombëtare dhe ndërkombëtare për sjelljet e shëndetshme në nxënësit e moshës shkollore.
- Të kontribuojë në zhvillimet teorike, konceptuale dhe metodologjike në sjelljet e shëndetshme tek nxënësit e moshës shkollore.
- Të shpërndajë gjetjet e studimit në studiues politikëbërës, mësues, prindër e nxënës.
- Të bëjë lidhjen me objektivat e OBSH-së për sjelljet e të rinjve që lidhen me shëndetin.
- Të mbështesë zhvillimin e promocionit shëndetësor në fëmijët e moshës shkollore.
- Të promovojë vendosjen e ekspertizës kombëtare në sjelljet e shëndetshme të fëmijëve të kësaj moshe.
- Të vendosë dhe të forcojë një rrjet ndërkombëtar të ekspertëve në fushën e sjelljeve të shëndetshme të fëmijëve të moshës shkollore.

Fushat kryesore të HBSC-së janë:

- Kultura familjare
- Kultura midis bashkëmoshatarëve
- Pabarazia sociale
- Mjediset e shkollës
- Ushqyerja
- Aktiviteti fizik
- Shëndeti pozitiv
- Puberteti
- Sjelljet e rrezikshme
- Shëndeti seksual
- Dhuna dhe nëpërkëmbja

Fëmijët janë e ardhmja e çdo shoqërie. Nëse atyre u krijon mundësinë të shprehen sesi e duan ata të ardhmen e tyre, si e duan shoqërinë e ardhme në të cilën duan të jetojnë, ata nuk do të hezitojnë të shprehen lirshëm dhe me kompetencë për kërkesat e tyre, ashtu siç do të shprehen për ndryshimet që kërkojnë të bëhen, për ritmet e këtyre ndryshimeve dhe për rolin e gjithsecilit aktor në këtë proces ndryshimi. Dhe pikërisht, studimi i HBSC-së është një nga mekanizmat shumë të rëndësishëm për tu dhënë të rinjve të moshës 11,13 dhe 15 vjeç një zë në përshkrimin dhe definimin e të ardhmes së tyre. Është më se e vërtetë që, aktualisht ne kemi një mungesë të theksuar të dhënash sistematike lidhur me sjelljet shëndetësore të fëmijëve të këtyre moshave. Kjo mungesë pengon hartimin e politikave të caktuara dhe relevante për këto grupmosha, si dhe pengon ndërmarrjen e iniciativave të caktuara, në bazë të prioriteteve që jo gjithmonë janë të definuara mbi bazën e nevojave objektive të zhvillimit shoqëror. Për të plotësuar këtë boshllëk, me setin e të dhënave të domosdoshme që duhen për sjelljet shëndetësore të fëmijëve, shërben edhe realizimi periodik i studimit të HBSC-së

Qëllimi dhe objektivat e studimit

Studimi i vlerësimit të sjelljeve të shëndetshme tek fëmijët e moshës shkollore synon të rrisë të kuptuarit tonë mbi sjelljet e shëndetshme të adoleshentëve, shëndetin dhe stilin jetës në kontekstin e tyre social. Gjithashtu, studimi synon rritjen e të kuptuarit sesivëtë të rinjtë e perceptojnë shëndetin e tyre. Objektivat kryesore të studimit janë: Metodologjia HBSC është një studim i bazuar në shkolla, dhe mbështetur në vet administrimin e pyetësorëve nga fëmijët në klasa. Pyetësori standard ndërkombëtar i hartuar çdo katër vjet, mundëson mbledhjen e të dhënave të njëjta në të gjitha vendet pjesëmarrëse, duke mundësuar kështu kuantifikimin e modeleve të sjelljeve kryesore shëndetësore, treguesit e shëndetit dhe variablat kontekstuale. Këto të dhëna lejojnë të bëhen krahasime ndërmjet vendeve, duke bërë të mundur që në studimet pasuese të bëhet një analizë e tendencave.

Marrëdhënia midis bashkëmoshatarëve



Rritja e moshës së adoleshentëve shkon në raport të drejtë me rritjen e kohës që të rinjtë shpenzojnë me bashkëmoshatarët, si brenda ashtu edhe jashtë shkollës. Adoleshenca është koha kur zhvillohen sjelljet e shëndetshme, të cilat lënë gjurmë edhe në moshën e rritur. Marrëdhënia që formohet midis të rinjve mund të ketë efekt në tipin e sjelljeve që ata do të adaptojnë. P.sh, vihet re se ata ndajnë midis tyre të njëjtat sjellje të rrezikshme, duke përfshirë pirjen e duhanit, alkoolit, sjelljet seksuale të rrezikshme dhe çrregullime të të ngrënit. Nga ana tjetër, mbështetja sociale nga shokët lidhet pozitivisht me nivelet në rritje të aktivitetit fizik. Vajzat adoleshente, për shembull, janë fizikisht më aktive nëse shokët/shoqet e tyre të ngushtë angazhohen me sport. Numri i shokëve që ka një adoleshent dhe mënyra me të cilën përshtatet në rrjete të tilla shokësh mund të ndikojë edhe mirëqenien. Izolimi nga moshatarët mund të çojë në shfaqjen e simptomave psikologjike, si depresioni dhe vetëvlerësimi i ulët, ndërsa adoleshentët të cilët janë të integruar në rrjete miqsh dhe shokësh përjetojnë më pak shenja dhe simptoma depresive. Një element thelbësor i grupeve të bashkëmoshatarëve është aftësia për ndërveprim dhe komunikim të shpeshtë. Të rinjtë të cilët raportojnë komunikim më të mirë me shokët e tyre tregojnë më pak ankesa psikologjike. Komunikimi përmes përdorimit të medias elektronike tek të rinjtë është në rritje, duke shtuar kështu një dimension shtesë në marrëdhëniet midis bashkëmoshatarëve.

Roli i aktivitetit fizik në sjelljet e shëndetshme



Aktiviteti fizik siguron përfitime të rëndësishme fizike, mendore dhe sociale. Tek fëmijët dhe adoleshentët, pjesëmarrja në aktivitete fizike shoqërohet me përmirësimin e sistemit muskulo-skeletor, kardiovaskular dhe të shëndetit mendor, duke përfshirë edhe reduktimin e ankthit dhe depresionit. Pjesëmarrja e adoleshentëve në aktivitete fizik

varion në bazë të variableve të tilla si gjinia, moshë dhe përkatësia etnike. Tashmë është i njohur fakti se aktiviteti fizik pakësohet me rritjen e moshës dhe se vajzat, në mënyrë tipike, shfaqin

nivele më të ulëta të aktivitetit fizik se djemtë. Strategjia Kombëtare e Promocionit të Shëndetit nxjerr në pah rëndësinë e aktivitetit fizik në luftën ndaj obezitetit dhe jo vetëm. Përfitimet shëndetësore nga aktiviteti i moderuar fizik përfshijnë:

- Humorin e mirë dhe vetëvlerësimin;
- Paraqitje më të mirë fizike dhe posture më të mirë;
- Reduktim të ndjeshëm të obezitetit, hipertensionit, sëmundjeve kardiovaskulare, diabetit dhe osteoporozës
- Pakësimin e barrës nga sëmundjet e shmangshme, paaftësinë dhe vdekshmërinë që ato shkaktojnë.

Udhëzimet e fundit rekomandojnë që të gjithë individët duhet të përpiqen të kryejnë gjatë ditës të paktën 30 minuta aktivitet të moderuar fizik si ecje e shpejtë, çiklizëm, vallëzim ose not. Sjelljet sedentare i referohen jo vetëm mungesës së aktivitetit fizik, por edhe angazhimit në aktivitete që përfshijnë lëvizje minimale dhe shpenzim të pakët të energjisë. Tashmë po njihet gjithnjë e më shumë fakti se, sjelljet sedentare zhvillohen në mënyrë të pavarur nga nivelet e aktivitetit fizik. Sjelljet sedentare, të tilla si qëndrimi për një kohë të gjatë para televizorit dhe luajtja me lojëra kompjuterike, kanë treguar se ato nuk zëvendësojnë kohën e shpenzuar për aktivitet fizik. Megjithatë, sjelljet sedentare lidhen me konsumin në rritje të vakteve të ndërmjetme me shumë kalori, të pijeve me sheqer, si dhe me nivele të larta të obezitetit.

Lidhja e pabarazive sociale me sjelljet e adoleshentëve

Pabarazitë në fëmijëri dhe adoleshencë kanë pasojë të rëndësishme në potencialin e zhvillimit të kësaj grupmoshe, dhe më gjerë pasojë për shoqërinë duke përfshirë probleme shëndetësore, zhvillim fizik të kompromentuar, probleme të sjelljes, varësi nga droga dhe alkooli, nivele të ulëta arsimimi dhe të ardhura më të ulëta në moshën



e adultit. Pabarazitë janë një barierrë madhore në plotësimin e të drejtave të adoleshentëve, siç përcaktohen në Konventën e të Drejtave të Fëmijës dhe në Konventën për Eliminimin e të gjitha formave të Diskriminimit ndaj Grave. Determinantët socialë që çojnë në pabarazi të gjendjes shëndetësore të adoleshentëve janë strukturorë (varfëria, pabarazitë gjinore) dhe të ndërmjetëm (cilësia e mjedisit të familjes, marrëdhëniet me bashkëmoshatarët, disponueshmëria e ushqimit, banimit dhe kushteve për aktivitete rekreative, si dhe aksesin ndaj edukimit). Ka evidencë që pabarazitë në të ardhura (income inequality/ varfëria) mund të ndikojnë negativisht në shëndetin e adoleshentëve. Varfëria është një nga kërcënimet më të mëdha në realizimin e të drejtave të adoleshentëve. Ajo i kalon ata parakohe në moshën e të rriturit duke i larguar nga shkolla, i shtyn të punojnë në moshë të njomë, apo të martohen shumë herët. Lidhjet ndërmjet pabarazisë në të ardhura, nivelit të zhvillimit ekonomik të një vendi dhe një serie treguesish të shëndetit të adoleshentëve (probleme të sjelljes dhe shëndeti mendor, shëndeti seksual, vdekshmërisë) u vërejtën edhe në serinë e artikujve për shëndetin e adoleshentëve botuar në vitin 2012 në revistën

Lancet. Adoleshentët rriten në mjedise sociale të caktuara që përfshijnë familjen, grupet e bashkëmoshatarëve, shkollën dhe lagjen/komunitetin dhe në kontekste të përcaktuara, nga determinantë strukturorë dhe faktorë socio-kulturorë. Literatura provon që determinatët e ndërmjetëm që lidhen me komunitetin, grupet e bashkëmoshatarëve, mjedisin e shkollës dhe nivelin e kënaqësisë me shkollën, ndikojnë dukshëm në ekspozimin dhe vulnerabilitetin e shtuar të adoleshentëve, ndaj kushteve që kompromentojnë shëndetin e tyre dhe gjenerojnë pabarazi në shëndet. Në vendet me lidhje më të ngushta të familjes, adoleshentët paraqesin më pak probleme të sjelljes dhe shëndetit mendor, kjo më e shprehur te vajzat. Adoleshentët që rriten në komunitete me mungesa të theksuara të infrastrukturës publike, kushte të këqija banimi dhe nivele të larta të dhunës, përballen me rreziqe serioze për shëndetin e tyre, krahasuar me të rinjtë që jetojnë në komunitete me kushte të mira jetese.

Tema 3: Zhvillimi shoqëror i fëmijës

Zhvillimi i personalitetit

Personaliteti i çdo individi është i papërsëritshëm. Temperamenti i vecantë i çdo personi zakonisht fillon të bëhet i dukshëm pak kohë pas lindjes dhe ndikime të tilla si koha e lindjes dhe rolet gjinore kontribuojnë në zhvillimin e personalitetit.

Temperamenti

Temperamenti ka të bëjë me mënyrën karakteristike të lindur të reagimit ndaj stimuljeve. Temperamenti është rezultat i ndërveprimit të trashëgimisë biologjike me përvojën. Foshnjat e porsalindura nuk janë të gjitha njelloj. Që në ditën e parë të jetës fillojnë të shfaqin prirje të ndryshme në temperament ose në mënyrat e reagimit ndaj mjedisit. Nga studimet e bëra kohët e fundit është konkluduar se diferencat individuale ndërmjet foshnjave janë të pranishme që në lindje. Nisur nga karakteristikat e sjelljes dhe reagimet ndaj stimuljeve, studiuesit i kanë klasifikuar foshnjat në tre tipa:

- *Foshnja e lehtë*: rregullsi në fjetje e në ngrënie, afrueshmëri ndaj njerëzve të panjohur dhe objekteve të reja, përshtatet lehtë ndaj ndryshimeve në mjedis, reagon me një intensitet të ulët dhe zakonisht, është me humor të mirë.
- *Foshnja e vështirë*: parregullsi në fjetje e në ngrënie, u shmanget objekteve dhe njerëzve të rinj, përshtatet me vështirësi ndaj ndryshimeve, reagon në mënyrë intensive dhe shpesh është i irrituar.
- *Foshnja e ngadaltë*: nivel i ulët i veprimtarisë, ka prirjen që të shmanget kur i prezantohet një objekt jo-familjar, reagon me një nivel të ulët intensiteti dhe përshtatet me vështirësi ndaj ndryshimeve.

Prindërit ndikohen nga këto karakteristika të fëmijëve. Një foshnje e lehtë bën që prindërit të ndihen më kompetentë në rolin e tyre, ndërsa foshnja e vështirë dhe e ngadaltë bën që ata të dyshojnë në aftësitë e tyre prindërore. Vështirësitë e përshtatjes me rolin prindëror lidhen me faktin se sa përshtaten pritshmëritë e prindërve me sjelljen aktuale të fëmijëve. Nëse prindërit

presin që të lindë një fëmijë i lehtë dhe në fakt fëmija del i vështirë, atëhere vështirësitë do të jenë më të mëdha.

Studiuesit zbuluan se foshnjat 9 muajshe e vështronin më shumë nënën e tyre kur ato shprehnin gëzim, sesa kur ato shprehnin mërzë, gjë që pohon idenë se foshnjat mund të përceptojnë emocione të ndryshme që në moshë të hershme. Po kështu hedhin idenë se temperamentet e hershme e shfaqin ndikimin e tyre edhe më vonë në jetën e foshnjës.

Zhvillimi i konceptit për veten

Koncepti për veten është sensi që një person ka për identitetin e tij fizik dhe psikologjik. (Me fjalë të tjera, është dija që ka individi se kush është dhe se çfarë e bën atë të ndryshëm nga të tjerët). Koncepti për veten është një pjesë e rëndësishme e personalitetit të individit. Individët merren me të kuptuarit e asaj se kush janë dhe se çfarë i bën të veçantë nga të tjerët. Ata lëvizin përgjatë identitetit dhe fillojnë të bëhen të sigurt, në çastin që kuptojnë se identiteti i tyre bëhet i qëndrueshëm. E vërtetë ose jo, ndjenja e vetes është forcë e një motivimi të fortë në jetë. Kur fillojnë individët të ndjejnë ekzistencën e ndarë nga të tjerët? Fëmijët fillojnë të zhvillojnë ndjenjën e vetes duke mësuar të ndajnë veten e tyre nga të tjerët. Për të përcaktuar se si e njohin veten fëmijët, psikologët kanë përdorur pasqyrat. Në mbretërinë e kafshëve, vetëm majmunët mësojnë të njohin reflektimin e tyre në pasqyrë, por fëmijët arrijnë ta bëjnë një gjë të tillë vetëm pas muajit të 18-të. Si punon teknika e pasqyrës? Nëna ve një pikë të kuqe në hundën e foshnjës. Vëzhguesi shikon se sa shpesh foshnja prek hundën. Më pas, foshnja vendoset përpara pasqyrës dhe vëzhgon se prekja e hundës nga ana e foshnjës rritet. Në dy investigime të pavarura në gjysmën e dytë të vitit të dytë të jetës, foshnjat njohin imazhin e tyre dhe koordinojnë imazhin që ata shohin me veprime, duke prekur trupin e tyre. Në këtë periudhë jo vetëm zhvillohet ndjenja e vetes, por rritet gjithashtu edhe pavarësia e foshnjave. Teoritë e Margaret Mahler dhe Erik Erikson kanë një rëndësi të madhe në kuptimin e zhvillimit të vetes dhe pavarësisë. Mahler (1979) besonte se fëmijët shkojnë drejt ndarjes dhe më pas një procesi individualizimi. Ndarja përfshin lëvizjen e foshnjës larg nënës dhe individualizimi përfshin zhvillimin e vetes. Janë përdorur teknika të ndryshme për të kuptuar sesi fëmijët zbulojnë se janë të ndryshëm nga të tjerët.

- Foshnjat 5 gjerë 8 muajsh vendosen para pasqyrës. Ato shohin imazhin e tyre në pasqyrë, qeshin me imazhin e tyre, por nuk japin shenja se ata e dinë se po shohin veten e tyre.
- Foshnjat 9 gjerë 12 muajsh afrohen drejt pasqyrës të prekin trupin e tyre, por drejtojnë vëmendjen në imazhet e njerëzve dhe objekteve të tjera që reflektohen në pasqyrë.
- Foshnjave 15 gjerë 18 muajsh u vihet një njolle e kuqe në hundë. Kur e shohin veten në pasqyrë, ato prekin hundën në fytyrën e tyre dhe përpiqen të fshijnë njollën e kuqe.
- Në moshën 21 gjerë 24 muajsh foshnjat përdorin në mënyrë të saktë emrat e tyre dhe përemra vetore. Kur vendosen para pasqyrës me foshnja të tjera të së njëjtës gjini, ato e identifikojnë veten e tyre me lehtësi. Ajo që mund të përgjithësohet është se, që në moshën 18 muajsh, fëmija fillon të ketë një koncept për veten edhe pse ky primitiv.
- Në moshën 2 vjeç, fëmijët e dallojnë qartë veten e tyre nga të tjerët.
- Në moshën parashkollore koncepti për veten zgjerohet: formohet një sens për një vetë private dhe përshkrimi i vetes sipas karakteristikave të jashtme. Fëmijët, që në moshën 3 vjeç, kanë një ide se ata kanë një vetë private, ku të tjerët nuk mund të depërtojnë. Fëmija

mendon se te tjerët nuk mund t'i shikojnë mendimet e tyre, sepse ata kane lëkure në kokën e tyre.

- Mes moshës 3-4 vjeç, fëmija është në gjendje që të bëjë dallimin mes vetes se brendshme dhe vetes së jashtme, ose vetes trupore. Megjithatë, edhe pse fillojnë të kuptojnë se kane një vete private, nëse u kërkohet që të përshkruajnë këtë vete, ata e bëjnë përshkrimin në bazë të karakteristikave të jashtme si p.sh., thonë se si ngjajnë, si e kanë emrin, ku ndodhen dhe çfarë janë duke bërë. Vetëm aty nga mosha 6-7 vjeç, fëmija fillon që ta përshkruajë veten më shumë me terma psikologjike: si ata ndjehen, karakteristikat e personalitetit të tyre dhe marrëdhëniet me të tjerët. Zhvillimi gjuhësor e bënë të aftë fëmijën që të përshkruajë sesi ndjehet dhe ta krahasojë veten e vete me të tjerët. Formimi i konceptit për veten është një provës gradual dhe është i lidhur ngushte me zhvillimin kognitiv, emocional dhe social të fëmijës. Në mënyre të vecantë, shumë studiues e vënë theksin te rëndësia e procesit të socializimit, që është procesi me anë të të cilit fëmija mëson sjelljet që konsiderohen të përshtatshme në një shoqëri të dhëne.

Zhvillimi psikosocial

Psokologu Erik Erikson e ka parë zhvillimin psikologjik të fëmijës 0-6 vjec si një process që kryhet me pjesëmarrjen e të rriturve dhe brenda situatave që kërkojnë zgjidhje. Ai ka përmendur se zhvillimi psikologjik I fëmijës kalon nëpër disa stade. Në secilin prej këtyre stadeve fëmija duhet të zgjidhë një kontradiktë të caktuar.

- Stadi i parë- i besimit ose mosbesimit (0-1vjec): fëmija i kësaj moshe është vazhdimisht përpara situatave që i mundësojnë zhvillimin e besimit ose të mosbesimit. Nëse kujdesi nuk është sistematik, nëse fëmija nuk kërcënohet gjatë kujdesit që tregohet për të, nëse fëmijës nuk i ofrohet dashuri e ëmbëlsi- ky fëmijë do të zhvillojë mosbesim.
- Stadi i dytë- i autonomisë ose turp (1-3vjec): në këtë stad fëmija ose do të dëshirojë vetë të bëjë gjëra ose do të presë ti japin leje e ta mbrojnë. Prindërit mund ta ndihmojnë fëmijën duke ia mbështetur autonominë që fëmijët shfaqin e kërkojnë.
- Stadi i tretë- i iniciativës ose fajta (3-6vjec): fëmijët zhvillojnë iniciativë qoftë për të përdorur në mënyra të reja motorikën e tyre, por edhe mendjen. Cfarë nuk u pjell mendja fëmijëve! Nëse këto përpjekje janë shumë të kontrolluara ose të penguara, fëmijët dënohen të zhvillojnë faj, nëse këto përpjekje mbështeten fëmijët bëhen iniciatorë.

Stadi i katërt- i zellit ose inferioritetit (6-11,12 vjec): në këtë periudhë fëmija zhvillohet pikërisht prej kënaqësisë dhe krenarisë që ndjen kur ndjehet realizator. Për cdo realizim ata pyesin të rriturit për të marrë vlerësimin e tyre. Nevoja bazë që ata ndjejnë është ajo për vlerësim. Vlerësimi aktivizon kënaqësinë dhe krenarinë.

Loja imagjinare

Keni vënë re sesi fëmijët e kësaj moshe e besojnë se një kokërr mole e ndarë më dysh konsiderohet më shumë se një mollë? Kjo tregon se ata nuk arrijnë të kapin thelbin e dukurisë së ruajtjes së masës. Pak më vonë, pothuajse kur vjen mosha e shkollimit, ata do të jenë të aftë të kryejnë operacione konkrete. Prej kësaj



rrjedh edhe emri i këtij stadi: konkret operacional. Gjatë këtyre viteve fëmija është i aftë të kryejë operacione konkrete logjike, të mbledhë, të zbresë, të shumëzojë. Ai arrin tani të kuptojë se të tjerët mund të mendojnë ndryshë nga c'mendon, ai merr vesh se dy gjysma mollësh nuk mund të jenë më shumë se një mollë.

Zhvillimi moral

Zhvillimi i aspektit moral është, ndoshta, aspekti më i rëndësishëm në gjithë vitet e shkollës fillore. Teoria më e përhapur për zhvillimin moral të njeriut është ajo e psikologut L. Kohlberg. Ai përhapi idene se zhvillimi i njeriut kalon në tri stade:

- Stadi 1- sjellja morale e fëmijës përcaktohet nga frika që ka ai nga pasojat e sjelljes së kryer.
- Stadi 2- sjellja morale e fëmijës përcaktohet nga fakti se c'presin të tjerët nga njeriu.
- Stadi 3- sjellja e njeriut përcaktohet nga parimet personale të nxënësit. Sipas kësaj teorie, nxënësi i shkollës fillore është në përgjithësi në stadin e parë dhe, pjesërisht, në atë të dytë të zhvillimit të tij moral.

Në moshën e adoleshencës njeriu është përgjithësisht në stadin e dytë të zhvillimit moral. Kjo do të thotë se në këtë moshë njeriu quan sjellje morale ato sjellje të cilat pëlqehen dhe miratohen nga të tjerët si dhe ato sjellje të cilat burojnë nga kërkesat e ligjit. Në moshën e adoleshencës njeriu zhvillon edhe sjellje të cilat mund të klasifikohen si sjellje morale të stadi të tretë, pra të moralit paskonvencional. Në këtë moshë ndodh të hasen adoleshentë të cilët quajnë morale disa sjellje të cilat ata vetë i konsiderojnë të tilla. Pra morali i tyre është i bazuar në parime personale, pra as në frikën e ndëshkimit apo përfitimet e as në rregullat shoqërore apo pëlqimet e shokëve.

Tema 4: Zhvillimi emocional i fëmijës

Zhvillimi emocional në fëmijëri

Studiuesit e konsiderojnë një proces vetëkontrolli në të cilin fëmijët mësojnë të vlerësojnë dhe menaxhojnë vetën si qenie njerëzore të aftë dhe vetëpërzgjedhës, suksesi i të cilëve vjen nga zbatimi i attributeve dhe fuqive të brendshme. Fëmijët të cilët kanë mirëqenie emocionale, më lehtë priren t'i plotësojnë hierarkinë e nevojave (sipas Masloë) të tyre për siguri, nevojat e përkatësisë dhe dashurisë, nevojat për vlerësim duke arritur kështu vetaktualizimin, apo përmbushjen e potencialit njerëzor.

Zhvillimi personal/emocional është proces në të cilin fëmijët mësojnë kush janë (vetë-koncepti), si ndihen për vetën (vetëvlerësimi) dhe si ndjehen për të tjerët.

- *Vetëkoncepti-Kush jam unë?*

Nëse kërkojmë nga fëmijët parashkollorë të përshkruajnë karakteristikat e tyre fizike, ata do ta përshkruajnë vetëm disa, si për shembull, ngjyrën e flokëve, gjatësinë, peshën, ndërsa fëmijët e moshës së mesme, do të prezantojnë vetën në mënyrë më komplekse. Madje sipas studimeve,



fëmijët janë në gjendje të identifikojnë dhe krahasojnë ngjashmëritë dhe dallimet më komplekse midis tyre dhe të tjerëve, diku në moshën 8, 9 vjeçe.

- *Vetëvlerësimi – Si ndihem për veten time?*

Është formulim i mendimeve të fëmijës për veten, që ndikojnë në personalitetet e tyre, marrëdhëniet, performancën akademike dhe mirëqenien e përgjithshme. Zakonisht fëmijët që ndihen mirë për veten (kanë vetëvlerësim të lartë), janë të orientuar drejt qëllimit dhe janë të suksesshëm në arritjen e dëshirave dhe nevojave të tyre.

- *Ndjesia për tjetrin*

Lidhja emocionale me prindërit, familjarët, shokët, shoqët dhe ndjesia pozitive ndaj të tjerëve. Kjo është një tendencë në rritje në shumë sisteme arsimore nëpër botë.

Strategjitë e mirëqenies emocionale

Të gjithë prindërit duan që fëmijët e tyre të jenë të lumtur dhe në aspektin emocional të shëndetshëm. Andaj, identifikimi dhe vlerësimi i nevojave emocionale të tyre (fëmijëve), këshillat prindërore, ofrimi i modelit të mirë prindëror apo mësimdhënës (prindërimi pozitiv), i ndihmon ata të trajtojnë problemet dhe sfidat e jetës, duke bërë zgjidhje të qëllueshme në jetë në mbështetje të nevojave të tyre emocionale.

Ne duam zhvillimin e attributeve të personalitetit tek fëmijët tanë (tipareve të karakterit, guximi, modestia, sinqeriteti, dashuria, dhembshuria, optimizmi etj.), ushtrimin e vetëkontrollit, zhvillimin e vetë-iniciativës së fëmijës etj. Prandaj për të arritur këtë mirëqenie emocionale/personale nga studiuesit propozohet që fëmijës duhet mësuar se si të:

- Ngritin aftësitë e vetëdijësit,
- Bëjnë zgjedhje të përgjegjshme/duhur,
- Zhvillojnë attribute pozitive të karakterit,
- Ndërtojnë vetëbesim pozitiv,
- Shprehin ndjenjat në mënyrë të kujdesshme,
- Komunikojnë në mënyrë të kujdesshme,
- Mirë menaxhojnë stresin,
- Janë të durueshëm.

Zhvillimi emocional

Zhvillimi emocional përbën një fushë të rëndësishme të funksionit dhe zhvillimit fizik dhe konjitiv. Kërkimet e mbledhura për zhvillimin emocional janë krejt të ndryshme. Ndryshime të dukshme janë shënuar më vonë në disa fusha kyçe të cilat përfshijnë të kuptuarit e emocioneve, njohja dhe kompetenca e emocioneve dhe strategjitë për të rregulluar emocionet.

Aftësia për të interpretuar apo shpjeguar reagimin emocional personal apo të një tjetri është një aftësi themelore për marrëdhëniet interpersonale. Në zhvillimin e hershëm fëmijët bëhen të vetëdijshëm për gjashtë emocionet bazë: i zemëruar, i mërziur, i frikësuar, i dashuruar dhe i surprizuar, dhe në zhvillimin emocional ndodh një tranzicion në aftësitë e fëmijëve për të identifikuar dhe përcaktuar emocionet e veta dhe ato të të tjerëve. Puna e hershme në zhvillimin emocional nga Harter (1983) sugjeroi një progresion nga aftësia për të parashikuar një emocion të

vetëm, në aftësinë për të parashikuar shumë emocione njëkohësisht të cilat mund të jenë njësoj ose të ndryshme në valencë.

Ëntre dhe Vallance gjetën se fëmijët katër vjeçarë mund të përcaktojnë një emocion me valenca të ndryshme. Në moshën gjashtë vjeç fëmijët kuptojnë se shumë emocione me intesitet të ndryshëm mund të ndodhin sëbashku, por ata mendojnë se te gjitha ndjenjat mund të jenë me valencë të njëjtë. Për shembull, fëmijët në atë moshë e kuptojnë se një njeri mund të ndihet shumë i mërzitur dhe pak i inatosur në të njëjtën kohë, por ata nuk e mendojnë se një person mund të ndjehet njëkohësisht edhe gëzim edhe inat. Një kuptim i emocioneve të shumëfishta, e intesitetit të ndryshëm dhe valencave të kundërta nuk ndodh para moshës tetë vjeç, kur fëmijët janë të aftë të kuptojnë se e njëjta eksperiencë ose objektiv mund të nxjerrë shumë emocione me valencë të kundërt (ndjenjat e mira dhe të këqija njëkohësisht). Një njeri mund të presi nga një fëmijë tipik 9-vjeçar, ndryshe nga një fëmijë 6-veçar të jetë i aftë të raportojë gjëndjen emocionale personale dhe të kuptojë disa nga kompleksët nga eksperiencia e tij emocionale. Një fëmijë 9-vjeçar është i aftë të konceptojë se ai mund ti ndjehet njëkohësisht ndjenjat pozitive dhe negative mund të shfaqë një ulje të nivelit të kompetencave të tij emocionale të nivelit të grupmoshës së tij.

Zhvillimi emocional mund të ndahet në tre faza themelore:

- përvetësimi
- përpunimi
- transformimi

Të gjithë fëmijët janë të aftë të demostrojnë reagime emocionale, megjithatë gjatë fazës së përvetësimit këta fëmijë fillojnë ti përvetësojnë këto reagime. “Një fjalorth ndjenjash” fillon herët, që dy vjeç shumica e fëmijëve flasin me kujdestarët e tyre për ndjenjat. Në fazën e përpunimit fëmijët mësojnë të kontrollojnë dhe përmirësojnë strategjitë e shprehjeve emocionale në mënyrë që të jenë në harmoni me pritshmëritë sociale. Përpunimi në adoleshencë është veçanërisht interesantë, në këtë mënyrë sinjali emocional mund të jetë i vështirë dhe i ekzagjërues me më pak finesë në krahasim me të rriturit. Ndryshe nga fëmijët më të vegjël, adoleshentët janë në gjëndje për të planifikuar nevojat e tyre emocionale dhe të kujdesen për gjëndjen e tyre emocionale. Në fund në fazën e transformimit, fëmijët janë të vetëdijshëm për emocionet e tyre si një gjëndje ose sistem. Edhe në humor ndryshimet janë të zakonshme në fëmijëri dhe janë të lidhura shpesh me pubertetin dhe adoleshencën e hershme, ndërgjegjësimi për ndryshimet në humor nuk është i zhvilluar deri në adoleshencën e mesme ose të vonuar. Fëmijët janë në gjëndje për të raportuar ndryshime (i/e të larta dhe të ulta) në emocionet pozitive në krahasim me ato negative dhe hasin probleme në ndjekjen e ndryshueshmërisë së emocioneve negative.

Kompetenca emocionale është një kompleks konstrukt që përfshin ndërgjegjësimin e gjithsecilit për gjëndjen emocionale, aftësia për të dalluar emocionet e të tjerëve, duke përdorur fjalorin dhe kushtet e emocioneve, pasja e një kapaciteti për të pasur përvojën e dhembshurisë dhe empatinë, dhe të kuptojnë se emocionet e brendëshme, dhe shprehjet e jashtme nuk janë gjithmonë në harmoni. Një aspekt tjetër i kompetencave emocionale është njohuria emocionale ose informacioni i gjetur nga fëmijët në lidhje me eksperiencat emocionale të të tjerët ose te vetja e tyre. Megjithëse fëmijët fillojnë të skanojnë shprehjet e fytyrave të të tjerëve në foshnjëri, ata nuk kanë para moshës 7-8 vjeç kompetenca të plota në leximin e emocioneve të të tjerëve në situata familjare. Në këtë moshë fëmijët janë në gjëndje që të mësojnë rregullat e shfaqjes së emocioneve dhe ekspresionin e tyre në përputhje me kulturën e tyre. Kështu që në moshën e

shkollës fëmijët duhet të kenë një gamë të kompletuar të shfaqjes së emocioneve, emërtimet e tyre, si dhe aftësia për të shtypur shfaqjen e padëshiruar të emocioneve.

Aftësitë e inteligjencës emocionale të Saarnit (1997) gjithashtu përfshijnë kapacitetin për kopjime adaptive. Regullorja emocionale është një aspekt i rregullores vetjake dhe përfshin aftësinë për të menaxhuar veprimet, mendimet dhe ndjenjat në mënyrë adaptive dhe fleksible nëpër një shumëllojshëri kontekstesh. Duke studiuar kopjimet e fëmijëve është një mënyrë për të mësuar rreth zhvillimit të rregullimit emocional. Ka disa trende të përgjithshme në kopjimet e fëmijëve të cilat nuk janë të papritura duke pasur parasysh zhvillimin konjitiv të diskutuar më parë. Si fëmijë të pjekur ata janë të aftë të gjenerojnë një numër të madh të alternativave të kopjimit. Përdorimi i strategjive të orientuara konjitivisht dhe strategjive të brendshme rriten me moshën, të tillë janë shumica e fëmijëve 10-vjeçar të cilët kanë përmirësuar strategjitë e emocion-përqëndrimit dhe janë duke u përmirësuar në aftësitë për të zgjidhur problemet e tyre. Fëmijët më të rinj mund të kenë strategji të brendshme por ata mund të mos jenë të aftë të aksesojnë ose ti përdorin ato pa trajnimin prindëror. Me të vërtetë që prindërit janë shumë të rëndësishëm në zhvillimin dhe modelimin e strategjive të kopjimit.

Çfarë janë komplikimet e zhvillimit emocional dhe vlerësimit të fëmijëve dhe adoleshentëve?

Milestones në këtë fushë ka një lidhje më direkte me vlerësimin e funksionimit emocional dhe sjellor. Klinikistët dhe kërkimet kanë identifikuar se fëmijët me çrregullime më të rënda si me ADHD, çrregullimet e sjelljes, çrregullimet e të mësuarit joverbal, Autizmi/Aspergeri dhe depresioni kanë një aftësi më të ulët për të identifikuar emocionet e tyre personale dhe ato të tjerëve kur krahasohen me persona të të njëjtës moshë, keqkuptimet e sugjerimeve sociale dhe kanë një repertor të ulët adaptimi me strategjitë e vetërregullimit. Evidenca e defiçencave në këtë fushë është e lidhur indirekt me rishikimin dhe përmbajtjen e programit të trajtimit të fëmijëve dhe adoleshentëve, siç është kopjimi i CAT i Kendall, zgjidhja e problemeve e Kazdin, ose kopjimi me kursin e depresionit të Clarke, dhe Leëinsohn të cilët shpesh shënojnë më parë qëllimet.

Gjithashtu masat broadband siç janë sistemi i vlerësimit të fëmijëve dhe çeklista e sjelljes së fëmijëve janë ndihmëbplota dhe kanë një dobi klinike për vlerësimin e grupimeve të simptomave specifike, ato bëjnë jo pak për të siguruar një strukturë për të vlerësuar zhvillimin apo progresionin e fëmijëve në fusha specifike të funksionimit emocional. Në përgjithësi zhvillimi emocional në krahasim me zhvillimin konjitiv nuk është konsideruar si një faktor që mund të ndikojë testet e inteligjencës apo performancës. Gjithsesi kur merr në konsideratë pyetje nga EISC-IV siç është “si jeni i lumtur dhe i trishtuar njëlloj?”, njohuritë emocionale dhe kompetenca emocionale mund të përfshihen. Njohja faciale dhe memorizimi i fytyrave siç është prezente në Shkallën e Memories së fëmijëve mund të jenë më të lehta për fëmijët që të aftësohen në interpretimin facial.

Efektet psikologjike të zhvillimit fizik

Që në moshën e fëmijërisë së mesme, fëmija bëhet i vetëdijshëm për tipa të ndryshëm truporë dhe arrin që të krijojë një ide pak a shumë të qartë për llojin e trupit të tyre dhe për proporcionet e tij. Në adoleshencë ky preokupim bëhet më i madh. Adoleshenti inspekton me hollësi trupin e tij. Disa I nënshtrohen një diete intensive, ndërsa të tjerë merren me ushtrime rigoroze fizike.

Djemte shqetësohen kryesisht për forcën e tyre fizike, për muskujt dhe për gjatësinë e trupit. Vajzat janë më të shqetësuara për faktin nëse janë shumë të shëndosha ose shumë të gjata. Maturimi i vonë apo i hershëm, ka efekte të ndryshme psikologjike te djemte dhe te vajzat

Maturimi i shpejtë:

- Djemtë. Efekti i përgjithshëm është pozitiv. Këta djem veprojnë si lidera në veprimtaritë heteroseksuale, janë më popullore, më shumë të interesuar për seksin tjetër, më të relaksuar, më të adaptueshëm, më shumë agresivë, më shumë të suksesshëm dhe kanë një concept më pozitiv për veten.
- Vajzat. Vajzat që maturohen më herët janë më të gjata dhe më të zhvilluara se të gjithë moshatarët e tjerë, djem apo vajza qofshin ato. Kjo bën që komunikimi të jetë më i paktë me moshatarët e tyre. Ky është njëri efekt. Efekti tjetër negative është se, në krahasim me moshatarët, qofshin këta djem apo vajza, ato mund ti përjetojnë me ankth ndryshimet në trupin e tyre. Por, nga ana tjetër, vajzat e maturuara herët kanë edhe avantazhet e tyre. Këto vajza ndihen më atraktive, janë më popullore me djemtë më të rritur dhe kanë më shumë shance të çiftëzohen, sesa vajzat që maturohen më vonë.

Maturimi i vonë:

- Djemtë. Maturimi i vonë mund të jetë një problem, vecanërisht për djemtë. Për arsye se maturohen 2 vjet më vonë se vajzat, djemtë që maturohen vonë janë më të fundit që arrijnë pubertetin. Për arsye se ata janë më pak muskulozë dhe më të vegjël se djemtë e tjerë të moshës së tyre, ata janë në disavantazh në shumicën e sporteve dhe situatave sociale. Djemtë që maturohen vonë janë më pasivë, kanë më pak besim te vetja, concept më pak pozitiv për veten, më pak të interesuar për seksin tjetër, refuzohen shpesh, janë më impulsivë dhe më të paqetë.
- Vajzat. Maturimi i vonë për vajzat, mund të jetë një avantazh për arsye se këto maturohen, në të njëjtën kohë, si dhe djemtë moshatarë të saj. Për këtë, ato janë në një pozicio më të mirë komunikimi me ta, se vajzat që maturohen më herët. Ato janë më popullore se vajzat që maturohen herët.

Veprimtaria emocionale në adoleshence

Në literaturën psikologjike bashkëkohore ka mjaft argumente shkencore që provojnë se bota emocionale e adoleshentit kalon nëpër një periudhë shndërrimi cilësor, sin ë aspektin fiziologjik, ashtu dhe shoqëror e psikologjik. Është fakt i njohur dhe i pakundërshtueshëm që në këtë moshë ndjenjat dhe emocionet, humored, pasionet kanë në përgjithësi një rrjedhë të shpejtë e ndikim të shumanshëm në sjelljen dhe qëndrimet e adoleshentit në familje, në shkollë, në kolektiva të ndryshme.

Studimet shkencore të ndërmarra vitet e fundit për njohjen më të thellë të veprimtarisë emocionale në adoleshencë tregojnë kompleksitetin e madh të saj, ndërlikimin brenda saj të faktorëve fiziologjikë, psikologjikë e shoqërorë. Këto studime kanë ndricuar me kujdes një tog karakteristikash të vecanta e specifike, si psh, ndjeshmërinë e lartë të botës emocionale, frekuencën e madhe të ndryshimeve në sistemet fiziologjike të organizmit, sidomos në systemin e

qarkullimit të gjakut, systemin nervor, systemin endokrin, atë të frymëmarrjes etj., gjatë përjetimit të emocioneve e të ndjenjave të ndryshme.

Në veprimtarinë emocionale të adoleshentit vërehet gjithashtu njëfarë paqëndrueshmërie e luhatje e gjendjeve emocionale, si humoret positive ose negative, të cilit disa herë shfaqen papritur, vazhdojnë për një kohë të caktuar dhe prishen pa lënë gjurmë. Situate, ngjarje ose ngacmues që nuk kanë ndonjë vlerë ose përmbajtje domethënëse, lindit te adoleshentët humore positive që zgjasin edhe disa ditë. Ato ngjyrorin emocionalisht veprimtarinë e përditshme, e frymëzojnë dhe e nxitin për punë, i shtojnë energjitë. Më të rriturit, prindërit e mësuesit shpeshherë nuk kuptojnë shkaqet e këtyre gjendjeve emocionale që janë ndonjëherë tepër euforike. Këtë botë emocionale, të ngarkuar me emocione e ndjenja positive tek adoleshentët e hasim vazhdimisht dhe kjo shpjegohet lehtë. Adoleshenti shfaqet në emocionet dhe ndjenjat e veta herë si i rritur dhe herë të tjera si fëmijë. Ai vërtet gëzohet dhe e shpreh gëzimin e tij të madh, por kjo nuk e pengon që për një arsye fare të thjeshtë të zemërohet, e të qajë taman si një fëmijë.

Një tjetër vecori dalluese e botës emocionale të adoleshentit është dinamizmi i saj i madh, i shoqëruar me një ekspresivitet (shfaqje të jashtme, gjeste, pantonimikë) të pasur. Ndryshimet që ndodhin brenda organizmit gjatë emocionit janë më të thella e më të gjëra, më intensive sesa shfaqjet e jashtme të tyre, në sjelljen dhe veprimet e adoleshentit. Prandaj ai tregohet ndonjëherë kokëfortë, i pasjellshëm, tallës, pa pasur ndonjë veprim bindës. Kundërshtimi i tij shfaqet me mërmëritje, me lëvizje të mimikës që shpreh habi, përqeshje, pastaj edhe me fjalë. Duket në këtë rast sikur është fyer në sedër, por në të vërtete, këto qëndrime motivohen nga emocion e ndjenja të rastit, kalimtare.

Adoleshenti nxeht kur nuk gjen argumente logjike për atë cka thotë, mbron me kokëfortësi dhe passion mendimet e veta, megjithëse e di që ato nuk qëndrojnë, nuk janë bindëse. Është e kuptueshme që në bazë të këtyre sjelljeve, qëndrojnë motive më tepër emocionale sesa racionale. Nga këto mund të lindin fërkime, mosmarrëveshje e shqetësime me të tjerët, sidomos me prindërit. Ato shoqërohen me humore negative që kalojnë shpejt, por që mund të përsëriten më pas.

Adoleshentët i kushtojnë më shumë kujdes, së pari, sjelljes dhe qëndrimeve të tyre në mjediset shoqërore. Ato mundohen të jenë më të matur, më të ekuilibruar në mendime, të flasin më pak, të mendojnë më shumë, pra përpiqen të tregohen të pjekur. Por këto i takojnë zakonisht periudhës së adoleshencës “së vërtetë”, po qe se mund të quajmë kështu periudhën 13-15 vjecare. Në këtë moshë ai kërkon të vetafirmohet, të tregohet si i rritur. Kjo është një nevojë e brendshme që manifestohet me shumë forcë në mendimet, ndjenjat e veprimtarinë e përditshme të adoleshentit.

Adoleshentët tregohen të ndjeshëm e preken nga dashuria, respekti e kujdesi që tregojnë ndaj tyre më të rriturit dhe këto qëndrime dashamirëse krijojnë një mjedis të ngrohtë emocional në marrëdhëni të shoqërore në familje, shkollë etj. Por nuk janë të rralla rastet, kur, për arsye të ndryshme, ndoshta edhe të papritura, adoleshenti kalon në një gjendje melankolike e trishtimi, të cilat ndeshen në periudhën e parë të adoleshencës. Megjithatë, ato kalohen lehtë, janë të përkoshmë, duket se janë gjendje meditative, pasi adoleshentit i pëlqen të ëndërrojë shumë.

Tema 5: Lojrat formuese

Shumë prindër e dinë intuitivisht pse loja është e rëndësishme për fëmijët, por pavarësisht avantazheve të shumta të saj, rrallë herë loja shoqërohet me mësimin. Për pjesën më të madhe të njerëzve, të mësuarit përfshin marrjen e një aftësie specifike të re, të tilla si memorizimi i alfabetit, numërimi, shkrimi, etj. Ata besojnë se loja shërben vetëm për argëtim dhe nuk përfshin të mësuarin. Megjithatë, sipas studimeve, *të luash është të mësosh*. Fëmijët mësojnë duke luajtur. Rëndësia e lojës në fëmijërinë e hershme nuk mund të nënvlerësohet sepse loja është thelbësore për rritjen e një fëmije.



- Stimulon zhvillimin e hershëm të trurit

Loja mund të ndikojë në zhvillimin e trurit të një fëmije në shumë mënyra, duke përfshirë ofrimin e përvojave jetësore të cilat vendosin bazat e zhvillimit së trurit.

Truri i foshnjave është i pajisur me një mbingarkesë të lidhjeve të qelizave të trurit (sinapset). Mbiprodhimi i sinapseve lejon informacionin e kapur në vitet e para të jetës që të krijojë një themel për zhvillimin e trurit. Një mjedis i pasur me lojra dhe lodra siguron përvojat e përsosura të jetës për të ndërtuar atë themel. Nëse ato përvoja mungojnë, këto sinapse do të humbasin. Neuro-shkencëtarët kanë evidentuar se lodrat dhe lojrat mund të ndryshojnë kiminë dhe fiziologjinë e një truri.

- Përmirëson inteligjencën

Lojrat në fëmijërinë e hershme gjithashtu lidhen me nivelin e lartë të shkallës së inteligjencës në vitet e mëvonshme në jetë. Një studim i Universitetit të Arkansasit tregon se ofrimi rregullisht i lodrave për foshnjat për të luajtur, çon në IQ (koeficient inteligjence) më të lartë nga mosha tre 3 vjeç. Psikologu Edëard Fisher analizoi 46 studime të bëra përgjatë lojës. Ai evidentoi që loja mund të përmirësojë zhvillimin njohës, gjuhësor dhe shoqëror të një fëmije.

- Nxiti mendimin krijues

Ndoshta përfitimi më i dukshëm i të luajturit është rritja e krijimtarisë të fëmijës. Kreativiteti është i lidhur ngushtë me të menduarit divergjent, i cili eksploron shumë zgjidhje të mundshme dhe zakonisht gjeneron ide krijuese.

Shumë studime kanë zbuluar loja është shumë e lidhur me të menduarit divergjent. Për të testuar këtë lidhje, në një studim, studiuesit caktuan rastësisht 52 fëmijë, të moshës gjashtë deri në shtatë vjeç, në dy aktivitete. Në aktivitetin e parë, fëmijët kopjuan tekstin nga një dërrasë. Në të dytën,

fëmijët luanin me brumë. Më vonë, të gjithë fëmijëve iu kërkua të kryenin një projekt krijues. Një panel prej dhjetë gjyqtarësh evidentoi se projektet e krijuara nga fëmijët në grupin e brumit kishin nivel më të lartë krijues sesa ato të grupit tjetër.

Studime të tjera gjithashtu e lidhin lojën e lirë, veçanërisht lojën imagjinare, me përmirësimin e të menduarit divergjent. Lojë e lirë është lojë e pastrukturuar që inkurajon fëmijët të hulumtojnë dhe hartojnë lojrat e tyre. Loja imagjinare synon që një fëmijë të imagjinojë skenarë dhe pastaj t'a zbatojë atë. Liria e këtyre llojeve të lojrave nxit fëmijët të jenë krijues.

- Përmirëson komunikimin, fjalorin dhe gjuhën

Lidhja midis lojës në fëmijërinë e hershme dhe aftësive të komunikimit të mëvonshëm është gjithashtu e dukshme në hulumtime.

Një studim tentoi të kuptonte nëse komunikimi mund të përfitonte nga loja. Studiuesit vëzhguan atë që ndodhi kur një foshnjë filloi të luante me një lodër. Ata zbuluan se nëse nëna reagoonte duke manipuluar dhe emëruar lodrat, foshnja - kur u testua tre muaj më vonë - do të kishte aftësi më të mira gjuhësore.

Një studim tjetër, i kryer nga Universiteti i Georgia, vëzhgoi gjashtëdhjetë e pesë fëmijë në në klasat e tyre në kopshte gjatë katër javëve. Prania e lojës, veçanërisht loja imagjinare, përmirësonte performancën në lexim, gjuhë dhe shkrim. Loja imagjinare është veçanërisht e dobishme sepse i lejon fëmijët e vegjël të praktikojnë fjalorin e tyre kur flasin dhe përpiqen të kuptojnë të tjerët.

- Nxit vetë-kontrollin dhe vetë-rregullimin emocional

Vetë-rregullimi është një nga aftësitë më thelbësore. Fëmijët me një vetë-rregullim të mirë i rezistojnë tundimit për të rrëmbyer objekte nga fëmijët e tjerë, kontrollojnë emocionet negative dhe marrin pjesë në aktivitetet sfiduese.

Rregullimi i emocioneve nuk është thelbësor vetëm për suksesin akademik, por gjithashtu mund të parashikojë suksesin shoqëror të një fëmije. Në arsimin parashkollor, fëmijët që shfaqin kontroll më të mirë emocional janë më social.

- Rrit kompetencën sociale dhe empatinë

Të luash është thelbësore në zhvillimin shoqëror të fëmijët. Loja aktive e strukturuar me të tjerët - përfshirë prindërit, motrat dhe bashkëmoshatarët - është një mundësi e rëndësishme për të kultivuar aftësi shoqërore. Ndërsa luajnë së bashku, fëmijët mësojnë të bashkëpunojnë, ndjekin rregullat, zhvillojnë vetëkontroll dhe në përgjithësi shoqërohen me njerëzit e tjerë. Fëmijët që luajnë më shumë, gjithashtu zhvillojnë më shumë empati, një tjetër element thelbësor që avancoon aftësitë shoqërore. Fëmijë të tillë rriten të kuptojnë më mirë ndjenjat dhe besimet e njerëzve të tjerë.

- Shëndet më i mirë fizik dhe mendor

Ne tashmë e dimë se loja promovon rregullimin e emocioneve, e cila është thelbësore për rezistencën dhe shëndetin e një fëmije. Loja që përfshin aktivitete fizike promovon aftësi motorike, forcë dhe durim, gjë që sjell dobi të shëndetit fizik.

- Ofron i përgatit fëmijët për të ardhmen

Lojë ndihmon fëmijët të zhvillojnë aftësinë për të zgjidhur problemet. Kur fëmijët provojnë role të ndryshme, ata mësojnë të marrin këndvështrime të ndryshme, të cilat do t'i ndihmojnë më tej ata në të menduarit abstrakt si edhe në promovimin e aftësive dhe roleve të ardhshme shoqërore.

- Forcon marrëdhëniet me prindërit dhe bashkëmoshatarët

Prindërit që luajnë me fëmijët e tyre formojnë një lidhje më të fortë me ta. Këto ndërveprime ofrojnë përvoja pozitive të jetës që stimulojnë zhvillimin e trurit të fëmijëve. E fundit, por jo më pak e rëndësishme, momentet e lumtura, të këndshme janë disa nga dhuratat më të çmuara që mund t'u japim fëmijëve tanë.

Roli i vizatimit në moshën parashkollore

Fëmijët e kësaj moshe projektojnë përfaqësimet e tyre mendore në vizatime. Vizatimi ndikon drejtpërdrejt në zhvillimin dhe edukimin e ndijimeve, të perceptimeve, të përfytyrimeve, të kujtesës, të vëmendjes dhe të imagjinatës. Duke qënë një nga format e shprehjes së botës së fëmijëve, vizatimi ndihmon për të njohur botën shpirtërore, aftësitë dhe interesat e hershme të saj. Madje, në një farë mase, edhe të stadit të zhvillimit mendor. Vizatimi ka rëndësi të vecantë për edukimin estetik dhe moral të fëmijës. Ai kalon nëpër disa stade:



- 2-3 vjec. Fëmija merr lapsin dhe, duke imituar të rriturit, mundohet “të vizatojnë” dicka në letër. Përpjekjet e saj të para për të bërë pika e vija ose forma të tjera, përfundojnë në zhgarravina pa ndonjë përmbajtje. Ato janë thjesht shprehje e motorikës së fëmijëve. Megjithatë këto zhgarravitje rastësore të fëmijës duhen inkurajuar, pasi janë të domosdoshme për zhvillimin e kreativitetit të fëmijës. Ashtu si ecja këmbadoras i paraprin ecjes së vërtetë apo gugatjet i paraprijnë të folurit, ashtu edhe zhgarravitjet zhvillojnë kreativitetin.
- 3-4 vjec. Fëmija mban një laps me gjithë dorën e tij dhe fillon që të vizatojë linja rrethore. Kjo është periudha e zhgarravitjeve të kontrolluara. Fëmija pak e nga pak, po kupton se këto linja mund të përfaqësojnë objekte. Kështu, për shembull, zogu paraqitet me një rreth dhe dy vija të vogla. Me rritjen e fëmijës, shtohen sqepi, koka, krahët. Fëmija në këtë moshë vizaton objekte e sende të ndryshme si njerëz, kafshë, shpendë, shtëpi, mjete transporti, hekurudha etj., në mënyrën si i percepton dhe dhe i përfytyron ai/ajo.
- 4-5 vjec. Fëmija tregon më shumë kontroll dhe vëmendje në atë që bën dhe përpiket me vetëdije që të përfaqësojë objekte të ndryshme. Mund të përdorin një rreth për të përfaqësuar një kokë njeriu.

Fëmija e ka të vështirë që me përfytyrimet e veta të realizojë idenë e së tërës, sepse është i vështirë për të procesi i sintezës mendore. Prandaj gjatë vizatimit, fëmija bën ato pjesë, që sipas saj, kanë rëndësi më të madhe, ato që i bëjnë më shumë përshtypje dhe i ngjallin ndjenja dhe emocione, pjesët që lidhen me anën funksionale të objektit që vizaton. Kështu, për shembull, për

të paraqitur njeriun, ajo vizaton me theksime të vecanta kokën dhe këmbët, ndërsa pjesët e tjera nuk i vlerëson, te makina ai paraqet të theksuara timonin dhe rrotat.

Fëmija zakonisht vizaton mbi bazën e përfytyrimeve dhe jo të modelit që ka përpara. Gjendjen emocionale fëmija e shpreh me ngjyrimin që u bën pjesëve të vecanta të figurës së vizatuar. Ajo parapëlqen ngjyrën e kuqe, blunë dhe jeshilen.

Veti karakteristike për këtë moshë është se faqja e fletores i ngjan një sipërfaqeje reale. Fëmija nuk respekton vendosjen e objekteve dhe as raportet e marrëdhënieve. Kështu, për shembull, lulja vizatohet më e madhe se pema, objektet paraqiten në pamjen e tyre ballore dhe të tejdukshme. Vizatohet shtëpia, por paraqiten edhe orenditë e brendshme, llampat etj., kurdoherë vetëm në dy përmasa, në gjerësi dhe në lartësi. Fëmija i moshës parashkollore nuk arrin të paraqitë në vizatim përmasën e thellësisë, perspektivën dhe as raportet dritë-hije. Ajo nuk i bashkon dot drejtimet horizontale e vertikale, për shembull, njeriun në faqe të kodrës e paraqet duke formuar kënd të drejtë me platformën ku qëndron.

Për psikologët e zhvillimit vizatimi i parashkollorëve është një shembull i përdorimit të simboleve për të komunikuar mendimet e tyre për botën përreth. Fëmijët vizatojnë objekte dhe njerëz në varësi të rëndësisë që kanë këto për ta. Sa më i rëndësishëm objekti ose personi për fëmijën, aq më e madhe përmasa e tyre në vizatim. Psikologët klinikistë i shohin vizatimet si një mjet me anë të të cilit ata mund të depërtojnë në shqetësimet e fëmijës.

Fëmija parashkollor dhe loja

Loja është një veprimtari e pandarë nga jeta e fëmijëve. Në moshën parashkollore ajo zë vend qëndror dhe luan rolin kryesor në formimin e personalitetit të fëmijës, prandaj shpesh ajo quhet edhe mosha klasike e lojes.

Ka dy kategori të gjëra loje: loja imagjinare dhe loja praktike, ku karakteristika kryesore është veprimtaria fizike. Këto mund të kryhen vetëm ose me të tjerët (loja vetëm dhe loja sociale). Loja imagjinare dhe loja sociale mund të përzihen me njëra-tjetrën. Për shembull, fëmija bën sikur është aeroplan ose veturë (loja imagjinare), ndërkohë që vrapon dhe bën zhurmë (loja praktike). Parashkollori harxhon një kohë tepër të madhe me moshatarët në lojë.

Funksionet e lojës

- Shoqërimi me moshatarët
- Praktikojnë rolet që do të marrin përsipër në jetë
- Clirimi i tensionit. Sipas psikologëve loja e lejon fëmijën që do të shfryjë tensionet
- Zhvillimi kognitiv dhe eksplorimi. Piazheja mendonte se loja ndihmon në zhvillimin kognitiv të fëmijës. E lejon atë që të praktikojë shprehitë e fituara në një mënyrë të relaksuar dhe të këndshme.
- Zhvillimi fizik. Përmes lojës fëmija zhvillon dhe praktikon shprehitë fizike.

Studiuesit e shohin lojën si dicka të këndshme dhe intriguese, sepse ajo kënaqë nxitjen eksploratore që ka cdo individ. Kjo nxitje përmban kureshtjen, një dëshirë për informacion rreth dickaje të re ose të pazakonshme. Prandaj ekspozon në lojëra me variacione, me risi, komplekse, me elementë të pasigurisë, surprizës dhe element kontradiktorë. Fëmija përfshihet plotësisht në lojë, nëse loja karakterizohet nga këto elemente.

Tipat e lojës

Për nga forma dhe përmasat e ndërveprimit të fëmijëve në to, lojërat klasifikohen si më poshtë:

- Loja e paangazhuar. Fëmija nuk është i angazhuar në lojë. Rri në një vend, sheh përreth homës ose kryen lëvizje rastësore që duket se nuk kanë ndonjë qëllim. Ky tip loje është më pak i shpejtë.
- Loja vetëm. Fëmija luan i vetëm dhe në mënyrë të pavarur nga ajo që ndodh përreth. Duket i përpirë në atë që bën dhe nuk can kokën për atë që mund të ndodhë përreth. Kjo lojë ka vënd më tepër para moshës 2 vjeç. Më parë shumë studiues, madje edhe Piazheja, mendonin se fëmija luan krejtësisht vetëm. Por sot janë zbuluar forma primitive të lojës bashkëpunuese, si, për shembull, gudulisjet, hedhjet “hopa” të fëmijës etj., gjatë të cilëve fëmija qesh e gëzohet.
- Spektatori pasiv. Fëmija vëzhgon fëmijët e tjerë që luajnë. Mund të flasë me ta ose ti pyesë, tu japë këshilla, por nuk merr pjesë në lojë. Këtu, ndryshe nga loja e paangazhuar, fëmija ka interes aktiv për lojën.
- Loja paralele. Fëmija luan për hesap të vet, por me lodra që janë të ngjashme me ato të fëmijëve të tjerë në një mënyrë të tillë që imiton sjelljen e fëmijëve të tjerë. Sa më I madh fëmija, aq më pak përfshihet në një lojë të tillë. Po kështu ka shumë të ngjarë që fëmijët të ndërveprojnë kua ka mungesë lodrash.
- Loja bashkëpunuese. Kjo është forma më e avancuar e lojës sociale. Fëmijët e përfshirë në lojën bashkëpunuese ndihmojnë njeri-tjetrin në veprimtari që synojnë gjëra të përbashkëta dhe ndoshta ndarje rolesh. Janë më të zakonshme në moshën 4 ose 5 vjeç, megjithëse disa studiues mendojnë se ka fakte për këtë lojë edhe në moshë më të hershme. Kjo lojë është tipike për moshën e fëmijërisë së mesme. Loja dramatike është një shembull i lojës bashkëpunuese. Këtu fëmija luan një rol të imagjinuar, si psh., nënë-foshnjë, nënë-baba. Në këto lojra fëmija shpesh shpreh frikën, shqetësimet e saj, shpresat dhe dëshirat e saj.
- Loja imagjinare (bëj dhe beso). Në këtë lloj loje fëmijët e transformojnë realitetin fizik në një simbol. Kjo lloj loje shfaqet papritmas në moshën 18 muajsh, vazhdon të zhvillohet mes moshës 3 dhe 4 vjeç, arrin kulmin mes moshës 5 dhe 6 vjeç dhe më pas fillon të bjerë. Në këtë lojë fëmija provon një sërë rolesh të ndryshme: bëhet nënë, bebe, motër a vëlla më i rritur apo më i vogël, kukull, nuse, baba, edukatore, motor, aeroplan, gogol, e kështu me rradhë. Një tip i lojës imagjinare është ëndërrimi. Ky fillon e mbizotëron në moshën parashkollore. Këtu fëmija përfshihet thellë në fantazinë e tij, por ndryshe nga tipat e tjera të lojës imagjinare, nuk bën asnjë veprim. Ka vetëm imagjinim, pa veprimtari. Kjo bëhet më e shpeshtë kur fëmija futet në shkollë. Një tip tjetër i lojës imagjinare është loja me një shok imagjinar. Kjo është tepër e shpeshtë (mendohet se gjysma e parashkollorëve e përdorin këtë). Shokët imagjinare kanë emra dhe karakteristika relativisht të qëndrueshme të personalitetit. Atyre u flitet, luajnë, pëlqehen dhe shahen për veprimet e tyre.

Tema 6: Komunikimi verbal te fëmijët

Komunikimi prind-fëmijë. Sjelljet paragjuhësore

Edhe pse fëmijët e vegjël nuk e zotërojnë gjuhën, ata janë të aftë të japin e të marrin mesazhe me prindërit në disa



mënyra. Këto modele të hershme komunikimi me anën e tingujve dhe lëvizjeve të trupit besohet të jenë elementët e përvetësimit të gjuhës.

Po cilat janë sjelljet paragjuhësore të foshnjës?

- Në lindje vokalizmat më të shprehura janë në formën e të qarit.
- Në moshën 2 muajshe foshnjat prodhojnë tinguj që përmbajnë shumë prej tingujve bazë të gjuhës.
- Në moshën 4-5 muajshe foshnja prodhon më shumë tinguj dhe i vargëzon ato bashkë që të prodhojnë gugatje dhe murmurima. Fillimisht fëmijët përfshihen në lojën gjuhësore kur janë vetëm, por duke u rritur ata përfshijnë prindërit dhe anëtarët e tjerë të familjes në këtë lojë tingullore. Veprimtaria e fëmijës gjatë stadi të gugatjeve nuk ka lidhje të qartë me zhvillimin e mëvonshëm gjuhësor. Fëmijët që vokalizojnë herët nuk bëhen folës më të hershëm ose folës më të rrjedhshëm.
- Aty nga mosha 6 muajshe fëmija prodhon gradualisht vetëm tingujt që përmbahen në gjuhën që ai dëgjon.
- Mes moshës 6 muajshe deri në 1 vjeç fëmijët përfshihen në një model të foluri qëtingëllon si një bisedim i të rriturve. Ky lloj të foluri quhet zhargon ekspersiv, sepse ai i ngjan informacionit dhe tingujve të të folurit të të rriturve, por është ende pa kuptim.
- Aty nga mosha 1 vjeç fëmija shqipton fjalën e parë. Kjo fjalë shoqërohet zakonisht me objekte, njerëz ose me veprime specifike. Fjalët janë zakonisht emra konkretë që thuhet nga fëmija në praninë e objekteve.
- Në moshën 15-18 muajshe përdorimi i fjalëve të vetme mbart një kuptim shtesë. Fëmija që i thotë nënës “shumë” mbart kuptimin “unë dua më shumë qumësht”, përmes kontekstit, intonacionit dhe theksimit të fjalës.
- Në përgjithësi, aty nga mosha 2 vjeç fëmijët përdorin kombinimet dyfjalëshe në fjali primitive që reflektojnë fillimin e gjuhës së vërtetë. Në këtë situatë ka shumë rëndësi e folura e të rriturve, modeli dhe cilësia e të folurit të tyre. Prindërit duhet të përgjigjen ndryshe kur flasin me fëmijët e vegjël: ti shqiptojnë qartë fjalët, të përdorin fjali të shkurtra dhe të thjeshta nga pikëpamja gramatikore dhe të korrigjojnë gabimet në shqiptimin e fëmijës.

Të folurit e fëmijës 0-2 vjeç

Shfaqja dhe zhvillimi i të folurit në këtë moshë është një nga treguesit më të rëndësishëm të zhvillimit mendor të fëmijës. Viti i parë i jetës është viti përgatitor për zotërimin e gjuhës së folur. Nga studimet psikologjike dhe vëzhgimet e gjata është arritur të përcaktohen disa momente ose faza në zhvillimin e të folurit të foshnjës. Kështu mendohet se gugatjet e para foshnja I fillon në moshën 2-3 muajsh. Në moshën 4 muajsh nxjerr tinguj. Në moshën 6-7 muajsh shqipton rrokje pa kuptim. Në moshën 7-8 muajsh foshnja zakonisht kupton disa fjalë. Në fund të vitit të parë fëmija mund të zotërojë disa fjalë të thjeshta dhe të kryejë porosi të lehta të të rriturve, si për shëmbull, të japë dorën, lodrat e veçanta, të hedhë objekte, të kërkojë me vështrim të rriturit, lodrat etj.

Të folurit si tregues kryesor i zhvillimit mendor

Në qoftë se viti i parë i jetës shërben si periudhë përgatitore për zotërimin e gjuhës dhe të të folurit, foshnjëria (1-2 vjeç) i jep hov të madh zotërimin të gjuhës amtare, sepse rritet aftësia për

të kuptuar të folurit e të rriturve, zgjerohet shumë fjalori aktiv dhe zotërohen elementët e para të strukturës gramatikore.

Në vitin e dytë zgjerohet shumë aftësia për të kuptuar të folurit e njerëzve që e rrethojnë. Foshnja tashmë, jo vetëm që kupton lidhjen midis fjalëve të shqiptuara dhe objektit ose veprimit që demonstroi, por kryhen edhe porosi të thjeshta të të rriturve.

Gjatë vitit të dytë dhe të tretë fjalori aktiv i foshnjës pasurohet shumë dhe pëson ndryshime cilësore. Kur punohet mirë me të, fëmija arrin të kuptojë emrat e mjaft sendeve që e rrethojnë, të folurit me karakter instruktiv në situatë konkrete, të folurit me karakter tregimtar etj. Kështu fëmija dëgjon me dëshirë tregimet e thjeshta, përrallat, vjershat etj.

Shkalla e të kuptuarit përcaktohet nga puna dhe kujdesi I të rriturit në shtëpi dhe në çerdhe, si dhe nga koha, mënyra se si komunikohet me foshnjën. Mundësitë në potencë kjo moshë I ka. Është në dorën e të rriturve, prindërve dhe personelit të çerdheve që ti nxitin dhe ti zhvillojnë më tej ato. Nëpërmjet dhënies së këshillave, në formë verbal, fëmija arrin të kuptojë disa ndalime që I bëhen dhe disa rregulla të thjeshta.

Treguesi më i rëndësishëm i zhvillimit të të folurit në këtë moshë është përdorimi nga foshnja i fjalëve të para. Kjo lidhet me nevojën që ndjen ajo për të komunikuar me të rriturit. Kjo nevojë shfaqet atëhere kur foshnja vihet në kushte që e shtyjnë për tu lidhur me të rriturit, kur këta të fundit e nxitin atë për të vepruar, për tu përgjigjur, për të zbatuar porosi të ndryshme. Në të kundërtën, kur foshnja nuk nxitet, kur mungon komunikimi me të rriturit, kur nuk i përdor në mënyrë aktive fjalët e reja, atëhere pengohet seriozisht zhvillimi i të folurit të tij. Që nga fundi i vitit të parë, madje edhe më herët, foshnja shqipton tinguj e rrokje dhe belbëzon fjalë të veçanta, si mjet komunikimi për të treguar ose për të kërkuar ndihmë, shpjegime etj.

Fjalët e para aktive të foshnjës dallohen, sepse ajo i deformon e shpesh u jep edhe formë onomatopeike, si psh “mu-mu” për lopën, “ham-ham” për qenin etj. Në këtë moshë fjalët nisin të marrin kuptim përgjithësues, por përgjithësimi është i sipërfaqshëm. Kjo fazë e zhvillimit të të folurit aktiv shpesh quhet edhe kalimtare dhe duhet vlerësuar seriozisht nga të rriturit. Në qoftëse të rriturit ua plotësojnë foshnjave të gjitha nevojat e kërkesat, pa i lënë që të bëjnë vetë përpjekje për të shfaqur dëshirat dhe nevojat e tyre ose, në të kundërtën, në qoftë se qëndrojnë indiferente kur foshnja kërkon të komunikojë me ta, atëhere mund të shuhet interesat njohëse të saj dhe të pengohet zhvillimi i të folurit. Si rregull, foshnja 2-vjeçare duhet të zotërojë rreth 250-300 fjalë.

Nga fundi i vitit të dytë dhe gjatë vitit të tretë, pasurohet mjaft fjalori aktiv i foshnjës, madje ajo fillon ti lidhë dy-tri fjalë në formë fjalie. Në fillim këto fjali janë të thjeshta dhe shprehen me një objekt dhe një veprim, si për shembull, “gjyshi fle”, “kukulla qan”, “dua bukë” etj. Pikërisht në këtë moshë, kur punohet mirë me foshnjën, ajo shfaq kërkesa të ndryshme: kërkon, tregon, emërton, njofton, lutet etj.

Studiues të ndryshëm kanë llogaritur që foshnja 3-vjeçare zotëron një fjalor me rreth 1200-1500 fjalë dhe bën hapat e para në përdorimin e drejtë të strukturave gramatikore të fjalisë. Në këtë moshë foshnja komunikon, jo vetëm me të rriturit, por edhe me shokët e shoqet apo bisedon me lodrat. Sidomos në procesin e lojës zhvillohet të folurit, i cili merr edhe karakteristikat e dialogut. Në këtë moshë fillojnë e përdoren disa lidhëza të thjeshta, si, për shembull, e, edhe, sepse etj., madje vërehen edhe përdorime të drejta të emrit etj.

Teknologjia në funksion të komunikimit njerëzor

Shumë fëmijë jetojnë në mjedise që kanë lehtësi përdorimi të teknologjisë, në sajë të globalizmit. Nga njëra anë, hyrja në internet u ofron fëmijëve mundësi për rritje dhe zhvillim. Kërkimet e shumta sugjerojnë se teknologjia (televizioni, kompjuterat, interneti dhe aparatët celularë), shërben si agjente socializimi, pasi formësojnë sjelljet, qëndrimet dhe pikëpamjet e njerëzve (Drotner dhe Livingstone, 2008). Mirëpo, teknologjia është parë gjithmonë në mënyrë dualistike: si shumë e mirë ose si shumë e keqe. Nga njëra anë, ajo pasuron jetën e fëmijëve, zgjeron dijet, inkurajon përfshirjen në shoqëri dhe tolerancën. Nga ana tjetër, ajo mund të frenojë imagjinatën dhe lojën, të na bëjë më indiferentë ndaj dhimbjes së tjetrit, të inkurajojë sjellje shkatërruese, të shpjerë në çorientim të vlerave dhe të kontribuojnë në tëhuajësim shoqëror. Për shembull, dhuna në televizion dhe në videolojëra ndikojnë te sjellja, duke shtuar agresivitetin; te mendja, duke shtuar frikërat dhe ankthin, si dhe te marrëdhëniet sociale, duke ulur empatinë apo aftësinë për të ndjerë vuajtjen e të tjerëve.

Teknologjia ndikon te fëmijët në mënyra të ndryshme, varësisht prej personalitetit, gjinisë, familjes dhe mjedisit të tyre social. Një nga çështjet më të kërkuara është ndikimi i medias në krijimin i stereotipeve, bazuar te mënyrat sesi portretizohen djemtë (të dhunshëm, liderë, racionalë) dhe vajzat (seksi, të nënshtruara dhe emocionale). Këto portretizime ndikojnë mbi mënyrën sesi djemtë dhe vajzat zhvillojnë identitetin e tyre gjinor, pritshmëritë e tyre për veten dhe për seksin e kundërt, besimin e tyre tek vetja, perceptimin e tyre për trupin dhe përvojat seksuale të hershme (Durham, 2008).

Megjithatë, teknologjia nuk duhet të shihet me lente bardhë e zi apo të cilësohet si vetëm e mirë ose vetëm e keqe. Dobia ose dëmi i lidhur me të varet nga mënyra sesi do të përdoret, konteksti në të cilën përdoret dhe karakteristikat e fëmijëve. Teknologjia duhet të përdoret në funksion të komunikimit dhe të ushqejë komunikimin e shëndetshëm.

Komunikimi tek fëmijët me çrregullimin e vëmendjes me hiperaktivitet

Vështirësitë në komunikim dhe në zhvillimin gjuhësor tek fëmijët me ADHD janë të shpeshta. Sipas rezultateve të marra nga protokollet e vlerësimeve për të kuptuar diferencat e mundshme të disa aspekteve të ndryshme të komunikimit mes fëmijëve me ADHD dhe atyre tipikë, dëshmohet për dallime mes këtyre 2 grupeve të fëmijëve (Kim & Kaiser, 2000), ku ata me ADHD kanë vështirësi në komunikimin spontan, në imitimim e fjalëve/fjalive dhe shfaqin më shumë gabime në artikulum.

Gjithashtu, të dhëna krahasuese mes fëmijëve me zhvillim tipik dhe atyre me ADHD raportojnë se këta të fundit kanë vonesë në fillimin e të folurit, në artikulumin e fjalëve dhe fjalive të para.

Komunikimi pra, është një prej fushave të prekura tek fëmijët me ADHD, që do të thotë se keqfunksionimi i aspekteve të ndryshme të gjuhës i bashkangjitet dhe i mbivendoset atyre të tjera të dëmtuara; që siç dihet tashmë, kanë të bëjnë me zhvillimin kognitiv dhe social.



Përgjigjet impulsive dhe të paduruara në klasë, ndërhyrjet e pavend, nxitimi për të folur shpejt dhe shumë, paaftësia për të pritur radhën në bisedë, mungesa e përgjigjeve, ose rastet që duket se nuk dëgjojnë atë që u thotë bashkëbiseduesi, janë disa prej problematikave që shfaqen tek këta fëmijë në moshën shkollore.

Karakteristika të komunikimit tek fëmijët me ADHD

“Sjellja” gjuhësore e fëmijëve të prekur me ADHD përfshin disa elementë:

- Ndërpresin vazhdimisht bashkëbiseduesit
- U drejtohen të gjithëve në të njëjtën mënyrë, pavarësisht nëse është një i rritur, bashkëmoshatar apo i afërm
- Kanë një gjuhë më të varfër sesa moshatarët e vet
- Frustrohen lehtë në biseda kur nuk arrijnë të gjejnë fjalët e duhura për atë që po kërkojnë të shprehin
- Kanë vështirësi në të kuptuarit e komunikimit joverbal
- Agresivitet verbal dhe konflikte të shpeshta.
- Mungesë përshtatje e komunikimit në kontekste të ndryshme sociale.
- Vështirësi dhe mangësi në komunikimin intrapersonal (komunikimi i individit me veten, monologu i brendshëm që i paraprin planifikimit dhe organizimit të veprimeve komplekse).
- Vështirësi në aspekte formale të gjuhës dhe të procesimit të komunikimit, si rrjedhojë e dëmtimit të aftësive përgjegjëse për perceptimin dhe riprodhimin e gjuhës së folur.
- Kanë shpeshherë gjuhë të pakuptueshme.
- Vuajnë nga çrregullime të komunikimit.
- Gabime të shpeshta në shqiptim (shoqëruar me mungesë vetëdijësimi për këto gabime).
- Vështirësi për të treguar një histori në rend të saktë e të plotë kronologjik, një tregim, një përrallë, për të treguar një adresë, për të bërë një përshkrim, për të përmbledhur, për të renditur hapat përkatës për një aktivitet dhe vështirësi në çdo detyrë të ngjashme që kërkon planifikim dhe organizimi paraprak të informacionit.
- Vështirësi për të strukturuar me shkrim apo me gojë një tekst.
- “Humbasin” shumë informacione të shprehura verbalisht, nuk arrijnë t’i memorizojnë.

Rëndësia e identifikimit të hershëm dhe trajtimi i çrregullimeve të të folurit tek fëmijët me ADHD, i shërben jo vetëm riparimit të këtyre problemeve por dhe parandalimit të të tjerëve të mundshëm. Duke qenë se fëmijët me ADHD që kanë një bashkëshoqërim me diagnoza të problematikave të komunikimit, rrezikojnë të shfaqin dhe vështirësi apo çrregullime në të nxënë dhe në procesin normal të shkollimit dhe të socializimit. Fatkeqësisht, këta elementë kalojnë të pa vënë re nga edukatorët, mësuesit dhe prindërit, të cilët kryesisht ankohen dhe arrijnë të dallojnë vetëm problematikave të sjelljeve të fëmijëve me çrregullimin e vëmendjes me/pa hiperaktivitet.

Këshilla për të komunikuar më mirë me adoleshentët

Kur është e mundur, bëj biseda spontane. Shfrytëzo momentet kur jeni të shpenguar. Për shembull, disa prindër kanë vërejtur se adoleshentët janë më të prirur të hapen teksa bëjnë ndonjë punë a teksa janë në makinë me prindin, pra kur e kanë përkrah, jo përballë.

Bjeri shkurt. Nuk ka nevojë t’i shkosh gjer në fund çdo debati pa lëshuar pe. Thuaje me pak fjalë atë që ke ndër mend dhe lëre me aq. Pjesën më të madhe të mesazhit tënd adoleshenti do ta «dëgjojë» më vonë, kur të jetë vetëm dhe mund t’i bluajë në mend ato që the. Jepi mundësi ta bëjë këtë.

Dëgjo dhe ji elastik. Dëgjoje me kujdes, pa e ndërprerë, që ta kuptosh plotësisht problemin. Kur përgjigjesh, ji i arsyeshëm. Po të kapesh me ngurtësi pas rregullave, adoleshenti do të tundohet të

gjejë mënyra si t'u bëjë bisht. Libri *Staying Connected to Your Teenager* paralajmëron: «Ky është momenti kur fëmijët fillojnë të bëjnë jetë të dyfishtë. Njëra ku thonë atë që duan të dëgjojnë prindërit, tjetra ku bëjnë siç kanë qejf kur prindërit nuk i shohin.

Ruaj qetësinë. Një adoleshente që quhet Keri, thotë: «Kur s'jemi në një mendje, mami fyhet për çdo gjë që them. Kjo më acaron, dhe biseda kthehet shpejt në zënkë». Në vend që të reagosh në mënyrë të ekzagjeruar, thuaj diçka që «pasqyron» ndjenjat e adoleshentit. Për shembull, në vend që të thuash «*kjo s'është ndonjë gjë për t'u shqetësuar*», thuaj «e shoh që kjo të ka mërzhitur shumë».

Sa të jetë e mundur, drejto, mos dikto. Aftësitë e adoleshentit për të menduar në mënyrë abstrakte janë si muskuj që duhen zhvilluar. Prandaj, kur të gjendet në udhëkryq, mos i bëj ti «ushtrimet» në vend të tij. Ndërkohë që e diskutoni çështjen, jepi mundësi të gjejë vetë disa zgjidhje. Pastaj, si të keni rrahur mendimet dhe të keni gjetur disa variante, mund t'i thuash: «Këto janë disa mundësi. Mendoji njëherë për nja dy ditë, e pastaj mund të bisedojmë prapë bashkë cilën zgjidhje preferon dhe pse.

Tema 7: Të lexuarit dhe të shkruarit te fëmijët

Fusha “Zhvillimi gjuhësor, leximi dhe shkrimi” ka të bëjë me fitimin e aftësisë për ta kuptuar dhe për ta përdorur gjuhën. Para se fëmijët të thonë fjalë ose t'i bashkojnë ato në fjali, ata janë shumë aktivë në mësimin e gjuhës. Brenda pak vitesh fëmijët e vegjël kalojnë nga faza “*e komunikimit pa fjalë*” në oratorë të shkëlqyer që në mënyrë të gjallë tregojnë ose shpikin histori. Sipas studimeve të kryera, fëmijët e vegjël, që kanë fjalor të pasur dhe përvoja leximi dhe shkrimi herët në jetë, kanë më pak gjasa të kenë vështirësi të mësojnë të lexojnë më vonë në shkollë. Fjalori i fëmijëve parashkollorë përmban fjalë që lidhen me ngjarje, situata dhe dukuri me të cilat ata ndeshen në jetën e përditshme. Fëmijët interesohen për gjërat që i rrethojnë, bëjnë pyetje, japin përgjigje, luajnë me fjalë, vizatojnë figura që paraqesin njerëz, kafshë dhe sende, përdorin “shkrimin” si mënyrë për të shprehur ose për të treguar një histori; e përdorin gjuhën jo vetëm për të biseduar, por edhe për të shkëmbyer informacion.

Të dëgjuarit dhe të folurit.

Zhvillimi gjuhësor i fëmijëve përfshin të folurin dhe të dëgjuarin përmes fjalorit, njohurive gramatikore dhe sintaksore, të kuptuarit dhe gjuhën e folur. Fjalori i tyre rritet në varësi të përdorimit të fjalëve të larmishme prej të rriturve. Përdorimi i fjalorit në situata nga më të larmishmet, ndihmon, që fëmija të pasurojë fjalorin përpara se ta përdorë atë në kontekstin e duhur. Përdorimi i saktë i gjuhës nga ana gramatikore dhe sintaksore, zbulimi i disa rregullave bazë të gramatikës, përdorimi i saktë i fjalëve me trajta gjuhësore të çrregullta, tregon se fëmija po përparon në përdorimin e gjuhës sipas normave, me qëllim që të kalojë qartë mesazhin tek dëgjuesi.

Përpara se bebet të thonë fjalën e parë, ata janë përgatitur ta përdorin gjuhën në shumë mënyra. Ndërkohë që fëmijët rriten, edhe nevojat e tyre për komunikim ndryshojnë. Fëmija 3 vjeçar mëson bazat e komunikimit, kurse parashkollorët janë komunikues të rrjedhshëm. Ata kanë mësuar shumë mbi qëllimet dhe mënyrat e komunikimit. Është e rëndësishme që të rriturit të mbështesin këto ndryshime, në mënyrë që fëmijët të vazhdojnë të rriten si komunikues të aftë. Bisedat, përshkrimet, këngët dhe vjershat promovojnë dhe nxitin zhvillimin gjuhësor të fëmijës. Ato e ndihmojnë fëmijën të kuptojë ritmin e gjuhës dhe modelet e ndërtimit të fjalisë. Një themel i shëndoshë i zhvillimit gjuhësor në vitet përpara se të fillojnë shkollën do mbështesë përpjekjen e mëtejme për të lexuar dhe shkruar.

Të lexuarit.

Leximi fillon shumë më parë se fëmija të lexojë librin e parë. Sjelljet që paraprijnë leximin e pavarur fillojnë shumë herët. Për shembull, fëmijët e vegjël edhe 7 – 8 muaj, mund të gugasin dhe të belbëzojnë ndërkohë që tregojnë me gisht figurat e librit. Ky është një tregues se libri po u intereson. Ndërkohë që fëmijët hyjnë në moshën 3 vjeçare, sjellje të ngjashme me leximin fillojnë të shfaqen. Këto sjellje mund të përfshijnë leximin me gjasme ose leximin autentik. Më vonë fëmija mund “të lexojë” një libër, duke e ritreguar siç e ka dëgjuar nga i rrituri dhe mund të rrijë më gjatë i fokusuar në veprimtarinë e leximit me gjasme, sidomos në moshën parashkollore. Këto janë hapa të rëndësishëm në zhvillimin e leximit.

Të shkruarit.

Shkrimi është pjesë e rëndësishme e zhvillimit gjuhësor dhe i komunikimit. Të mësuarit e leximit dhe të mësuarit e shkrimit janë dy procese të rëndësishme të zhvillimit gjuhësor që mbështesin njëri tjetrin. Shpesh, fëmijët me aftësi të mira shkrimi kanë aftësi të mira leximi dhe anasjelltas. Shkarravinat e rastësishme që bën një dy vjeçar janë tregues i zhvillimit të shkrimit. Ndërkohë që muskujt forcohen, fëmijët kanë më shumë kontroll ndaj shkarravinave, duke i bërë në formë lineare. Rreth moshës 4 vjeçare, fëmijët bëjnë forma të ngjashme me shkronjat, me forma të çrregullta dhe të shkruara në mënyrë rastësore. Por është e rëndësishme në këtë fazë të kuptojmë se fëmijët e kanë konceptin e shkrimit, pasi ata e dallojnë atë nga vizatimi. Në moshën parashkollore, fëmijët shkruajnë fjalë me shkronja mungesore, kryesisht duke rrëzuar zanoret, duke filluar të përdorin dhe shenjat e pikëzimit në mënyrë rastësore. Në fund të kësaj moshe, shumë prej fjalëve shkruhen saktë, përdorin hapësira mes fjalëve, duke shkruar nga e majta në të djathtë dhe nga lart poshtë në fletë.

Fëmija dëgjon dhe merr informacion për botën që e rrethon

Mosha 3-4 vjeç

- Vepron kur i jepen udhëzime që kërkojnë realizimin e veprimeve me dy deri në tre komanda (p.sh: *Shko tek rafti, merr topin e kuq dhe ma sill*).
- Lidh në përgjithësi saktë fjalën e dëgjuar me figurën ose objektin.
- Pyet për fjalët që nuk i di dhe kënaqet kur i përdor në përvojat e jetës së përditshme.
- Shprehet me fjalë 2 deri në 3 rrokëshe.
- Kërkon ndihmën e të tjerëve për të emërtuar objektet e panjohura.
- Bën pyetje të thjeshta.
- Përshkruan me një ose dy fjali një vizatim të bërë vetë.
- Përdor fjali në “ligjërimin” e vet, por mund të mos përdorë korrekt rregullat e gramatikës ose të

Mosha 4-5 vjeç

- Dëgjon me vëmendje në grup për një kohë të shkurtër (deri në 4-5 minuta).
- Tregon, kur i kërkohet, deri në 6 pjesë të trupit të tij.
- Mund të emërtojë disa njerëz, sende dhe lëvizje.
- Kupton dhe zbaton udhëzimet për veprime si *vrapo, kërce, hape, merre, hyr ...etj.*
- Mban mend lehtësisht fjalët e reja dhe provon të kujtojë kuptimin e tyre, edhe pse mund t'i harrojë shpejt.
- Përshkruan veprime dhe cilësinë e kryerjes, duke përdorur saktë lidhjen mes foljes dhe ndajfoljes p.sh.: *vrapon shpejt, luan mirë etj.*
- Flet zakonisht duke përdorur fjali me 2-3 fjalë.

- drejtshqiptimit.
- Mund të thotë një fjali me dy – tre fjalë në të cilën ka një emër dhe një folje.
- Përdor saktë format mohore, p.sh.: *Nuk dua të luaj.*
- Mund të “krijojë” apo të “shpikë” fjalë, që kanë kuptim vetëm për njerëzit e afërt.
- Formon pyetje në mënyrë të pavarur, për të marrë një informacion specifik ose të duhur.
- Përshkruan një punim ose ngjarje me 2-3 fjali.
- Përdor shumësin e emrave dhe mbiemrave, edhe pse me gabime.
- Të folurit e fëmijës bëhet gjithmonë e më i kuptueshëm.

Këshilla për të zhvilluar te fëmijët leximin dhe dëgjimin

- U vihet fëmijëve ne dispozicion libra, kartela me figura dhe simbole ku komentohet dhe diskutohet rreth tyre.
- Përshkrim i një karteles me figura.
- Ushtrime gjuhësore ku përdoren tabela, foto, kartela duke gjetur fjalën e re të mësuar gjatë një tematike të caktuar.
- Lexim me ndërprerje për t’u siguruar nëse fëmijët po ndjekin me anë të pyetjeve çfarë, kur, ku, si, etj.
- Angazhimi i fëmijëve ne bashkëbisedime me njeri-tjetrin gjatë ditës dyshe-dyshe ose ne grupe te vogla.
- Zbatim i udhëzimeve të mesueses me 2-3 komanda
- Imitime te lëvizjeve sipas kuptimit të fjalëve te dhëna.
- Lojëra me role ku fëmijët imitojnë sipas profesioneve.
- Lojëra didaktike p.sh. ”Gjej të kunderten”. ”gjej të ngjashmen” ku fëmijët gjejnë fjalet e kundërta ose të ngjashme (sinonimet dhe antonimet) nëpërmjet figurave.

Që fëmija të komunikojë mendimet, ndjenjat apo ngjarjet që përjeton të rriturve dhe fëmijëve të tjerë përdoren teknikat e mëposhtme:

- Ofrohet një shumëllojshmëri objektsh, lodrash, sendesh, masaksh, veshjesh që fëmijët të imitojnë apo të luajnë role të ndryshme sipas tematikave të caktuara dhe përshkrimi i cilësive specifike të tyre.
- Lojë me pantonime.
- Fëmijët vihen të interpretojnë gjendje emocionale të ndryshme nëpërmjet gjuhës së trupit.
- Improvizim situatash.
- Fëmijët vihen të improvizojnë ngjarje dhe situata nga jeta e përditshme ne kopësht, në familje etj.
- Loja e Pasqyrës (Bën gjeste përpara pasqyrës dhe i interpreton ato duke zbatuar komandat e dhëna nga i rrituri apo nga një bashkëmoshatar.
- Sigurimi i mjeteve dhe krijimi i hapësirave për të shkruar, vizatuar dhe pikturuar.
- U ofrohen libra, tablo ilustruese për histori a ngjarje të ndryshme dhe bëhet komentimi i figurave apo vizatimeve sipas rrjedhës së ngjarjeve.
- Dramatizime të pjesëve të ndryshme teatrale.
- Krijim me vizatime të një historie (nje ngjarje e jetuar, e dëgjuar apo një përrallë të punuar në kopësht) etj.

Që fëmija të drejtshqiptojë tingujt, shkronjat dhe fjalët më të përdorura përdoren teknikat e mëposhtme:

- Lojëra muzikore të ndryshme ku fëmijët këndojnë, imitojnë dhe ndjekin ritmin që degjojnë.
- Shfletim të librave me figura, kartela, libra me një ngjarje të caktuar, ku fëmijët përdorin fjalën e duhur për figurën e dhënë etj.
- U ofrohen fëmijëve etiketa me figura dhe fjalë dhe fëmija njih shkronjën e parë të fjalës së dhënë.
- Shkrimi i emrit me shkronja kapitale.
- Gjej shkronjen që i përket tingullit. Përzgjedhja e kartelave me figura emri i të cilave fillon me një shkronjë të caktuar nga mesuesja.
- Formim fjalësh sipas një simboli që shikon p.sh (ulja në karrige në kinema sipas shenjave).
- U ofrohen fëmijëve figura, shkronja, kartela me të cilat krijohen lojëra të ndryshme gjuhësore.
- Improvizim situatë.
- “Paraqitja e një reklame” ku fëmijët tregojnë, shqiptojnë, bëjnë sikur lexojnë, përdorin intonacionin etj.
- Veprimtari Formim fjalësh me shkronja lëvizore. Përdorimi, leximi dhe shfletimi i librave të bibliotekës së kopshtit.

Kur fëmija shfaq interes për të lexuarit përdoren këto teknika:

- Krijimi i bibliotekës së grupit/pasurimi i bibliotekës së grupit.
- Lexim, rilexim i herëpashershëm i librave të thjeshtë me ilustrime me shumë ngjyra.
- Shfletim i librit duke e mbajtur në pozicionin e duhur.
- Lojë simbolike “përralla para gjumit”(fëmija bën sikur i lexon kukullës përrallën që ajo të flerë).
- Vënia në dispozicion e shumë librave të njohur me ilustrime dhe me tituj të shkruar me shkronja kapitale si dhe lloje të ndryshme materiale të shkruara si: gazeta, revista etj.
- Krijim posterit me figura të kopertinave të librave të njohur dhe të preferuar për fëmijët.
- Dramatizim i pjesëve teatrale
- Zhvillim i aktiviteteve të tilla si: teatar në tryezë, teatar me kukulla etj.
- Pasurimi i këndit të librit
- U ofrohen fëmijëve libra me përralla të ndryshme
- Shkëmbim dhuratash me njeri-tjetrin (libra)
- Përgatitja e një libri (ngjyrosja, prerje, ngjitje e figurave, titulli i librit, emri i autorit etj.
- Lojë “Kubi rrotullues” (Në faqet e kubit shkruhen fjalë të ndryshme në përshtatje me temën. Hidhet kubi dhe fëmijët lexojnë fjalën që bie në faqen e kubit). Loja mund të zhvillohet me vezë kinder, me kuti shkrepe etj.

Kur fëmija kupton qëllimin e shkrimit:

- Fëmijëve u vihen në dispozicion materiale të larmishme për të shkruar si laps, shkumës, fletë, tabela magnetike dhe të tjera....etj.
- Bashkim i pikave apo vijave. Fëmija ndjek një vijë pa e shkeputur dorën.
- Përgatitje e shkronjave me plastelinë, kundra shkrepe, rërë të lagur etj.

- Krijim të posterave duke përdorur simbole (shenjat e qarkullimit rrugor, taksive, autobuzit etj.
- Lojëra me role: “Në teatër”, “Në rrugë”, “Në dyqan”, etj.,)
- Përgatije kartolinash në raste festash, mesazhesh, urimesh dhe falenderimesh.
- Pune me shabllone, me stampime shkronjash (me plastelinë, me rërë)

Fëmija shfaq aftësi në rritje për të kuptuar vlerën e simbolit të fjalës e shkronjës, e më vonë vetë simbolin.

- Pasurimi i këndit të shkrimit me mjete të shumta për të shkruar: lapustila, shkumësa, bojëra dhjami, bojëra uji etj.
- Renditja e shkronjave të emrit sipas modelit të dhënë.
- Shkrimi i shkronjave ose vizatim të figurave me bashkim pikash.
- Shkrimi i fjalëve duke i kopjuar sipas modelit.
- Veçim i shkronjave të mëdha nga ato të voglat.
- Veçimi i shkronjave nga numrat.
- Përshkrim tabloje duke identifikuar disa shenja (stop, simbolet e kalendarit të motit) etj.
- Përgatije e shkronjave lëvizore (me materiale të ndryshme)
- Ndërtim fjalish me etiketa.
- Lidhja e figures me etiketen përkatëse.
- Loje didaktike “Gjej në tablo vendin e shenjës”(identifikimin e shenjave të njëjta)

Tema 8: Logjika dhe të menduarit te fëmija

Të menduarit dhe karakteri konkret-veprues i tij

Në moshën e fëmijërisë të menduarit zhvillohet me ritme të shpejta. Shenjat e para të të menduarit te foshnja vërehen në fund të vitit të parë dhe në fillim të vitit të dytë të jetës. Në procesin e zhvillimit të ndijimeve dhe të perceptimeve, foshnja duke vepruar drejtpërsëdrejti me sendet që e rrethojnë, njihet me to dhe grumbullon një përvojë fillestare. Kjo përvojë përbën parakushtin më të rëndësishëm për shfaqjen dhe zhvillimin e të menduarit. Nga stadi i foshnjërisë kalohet nga manipulimi i thjeshtë me sendet që e rrethojnë në veprime të ndërlikuara. Foshnja fillon të veprojë me objektet, i vë kubat sipër njëri-tjetrit, nis të dallojë disa nga vetitë më kryesore të sendeve që përdor çdo ditë, të dallojë ndonjë veti të përbashkët ose ti grupojë sendet e ngjashme sipas formave, madhësisë apo ngjyrës. Kështu, për shembull, duke parë se sit ë rriturit, për të nxjerrë topin e futare poshtë krevatit, përdorin shkopin, foshnja fillon të përdorë për këtë qëllim objektë të gjata, të cilat i gjen në mjedisin rrethues, si mashën, fshesën, çadrën etj.

Karakteristikë kryesore e të menduarit të foshnjës është se ajo mendon për ato objekte që ka përreth dhe me të cilat vepron në momentin e dhënë. Veprimet mendore, si: analiza, sinteza, krahasimi etj., në këtë moshë, nuk mund të kryhen të shkëputura nga veprimet praktike me objektet konkrete, nga veçimi praktik i pjesëve të veçanta apo nga bashkimi i tyre në një objekt të vetëm.

Nga këto fakte, arrijmë në përfundimin se të menduarit në moshën e foshnjërisë ka karakter konkret-veprues.

Një veçori tjetër e të menduarit të kësaj moshe është karakteri specific i përgjithësimeve të para që bën foshnja. Duke vëzhguar realitetin, foshnjat dallojnë, në rradhë të parë, vetitë e jashtme të sendeve dhe të dukurive, të cilat bien në sy drejtpërsëdrejt. Përgjithësimet fillestare foshnjat i bëjnë duke u mbështetur vetëm në ngjashmëri e jashtme të sendeve. Për shembull, një foshnjë një vjeç e gjysëm, duke përgjithësuar sendet e ngjashme së jashtmi, si formë e deri-diku si madhësi, të gjitha gjërat e rrumbullakëta i emërton me fjalën “top” ose “mollë”, edhe pse ato mund të jenë nga më të ndryshmet, si: sfera, llampa, gurë etj. Meqënëse infermierja që i ka bërë gjilpërën ishte me bluzë të bardhë, foshnja ka frikë nga çdo njeri me bluzë të bardhë. Pra, këto përgjithësime elementare, në këtë moshë, kanë si bazë ngjashmërinë e jashtme të objekteve e dukurive dhe praktikën vetiake. Në këtë mënyrë shfaqjet e para elementare të të menduarit, në moshën e fëmijërisë, kanë forma të thjeshta, janë të papërpunuara, por ato duhen vlerësuar seriozisht. Në këtë moshë zhvillimi i të menduarit bëhet me unitet me zhvillimin e të folurit, me zotërimin e gjuhës. Siç shihet, sistemi i dytë i sinjaleve, fjala dhe të menduarit zhvillohen në unitet me systemin e parë të sinjaleve. Ky zhvillim bëhet në procesin e veprimtarisë aktive të foshnjës, në bashkëveprim me mjedisin rrethues.

Në moshën e foshnjërisë duhet luftuar kundër indiferentizmit dhe tutelës, kundër heshtjes në marrëdhëniet me foshnjën etj. Po kështu, janë të dëmshme edhe plotësimi i tekave të foshnjës, komunikimi i zgjatur me të, i cili e lodh, si dhe prirjet që vërehen aty-këtu për ti mësuar foshnjës gjëra të vështira, dmth para kohe.

Një qëndrim i matur, i bazuar në plotësimin e nevojave dhe të kërkesave të domosdoshme, komunikimi i natyrshëm dhe krijimi i kushteve për të përdorur lodrat, për të lëvizur sa më shumë dhe për të manipuluar me sendet dhe objektet që e rrethojnë janë bazë për një zhvillim dhe edukim normal psikik të foshnjës.

Periudha e të menduarit paraoperacional

Afërsisht prej moshës 2 deri në 7 vjeç fëmijët kalojnë në periudhën e të menduarit paraoperacional në të cilën ata përvetësojnë gjuhën dhe mësojnë të përfaqësojnë objektet e tyre me objekte dhe simbole. Në këtë moshë mbizotëron përfaqësimi simbolik: fëmija bëhet i aftë të përfaqësojë mendërisht atë që i ndosh, por bota ende nuk është aq e organizuar në kategori logjike dhe të përgjithshme, por në elementet e veçanta dhe individuale në raport me përvojën. Për shembull, kur një fëmijë mendon për qenin, kjo gjë evokon tek ai qenin e komshiut e jo gjithë klasën e qenve.

Kjo periudhë ndahet në dy nenperiudha:

- Të menduarit parakonceptual që shkon nga mosha 2-4 vjeç
- Të menduarit intuitive që shkon nga mosha 4-7 vjeç

Quhet periudhë e të menduarit paraoperacional, sepse fëmija nuk është Akoma në gjendje që të mendojë në mënyrë operacionale. Me fjalë të tjera, fëmija nuk është në gjendje që të manipulojë dhe transformojë informacionin mendërisht në mënyrë logjike.

Epërsitë e të menduarit paraoperacional

Dallimi më i madh intelektual mes një foshnjeje dhe një parashkollori qëndron në mënyrat që ata përdorin për të përfaqësuar botën dhe për të arsyetuar për të. Inteligjenca e foshnjës i ka rrënjët te ndijimi dhe veprimi. Aty nga fundi i vitit të dytë dhe, veçanërisht, me zhvillimin e gjuhës, foshnjat fillojnë të simbolizojnë. Kjo zhvillon aftësinë për të përfaqësuar mendërisht objekte dhe ndodhi në mjedisin përreth fëmijës. Kjo aftësi quhet ndryshe funksionimi simbolik. Përfaqësimi

mendor ose funksionimi simbolik, që është përdorimi i veprimeve, imazheve ose fjalëve për të përfaqësuar objekte dhe ndodhi, zhvillohet dukshëm në moshën parashkollore.

Po cilat janë elementët që reflektojnë përdorimin e përfaqësimit mendor?

- Simbolet dhe shenjat. Sipas psikologut të madh sviceran Piazhe, fëmijët përdorin dy tipa të përfaqësimit mendor: simbolet dhe shenjat. Simbolet (një gjest, vizatim ose fjalë) kanë të bëjnë me përfaqësimet mendore që janë unike dhe që formohen përmes përvojës vetiake të fëmijës. Shenjat janë përfaqësime mendore që janë të njohura dhe të pranuar nga njerëz të tjerë në shoqëri. Shembuj shenjash janë notat muzikore ose numrat. Shenjat më të zakonshme janë fjalët. Piazheja mendon se zhvillimi i aftësisë së përfaqësimit mendor shpejton zhvillimin gjuhësor.
- Imitimi i vonuar. Fëmija mund të imitojë disa dukuri dhe objekte që i ka hasur më parë. Kjo, sipas Piazhës, tregon se fëmija ka një imazh mendor të asaj që ka parë dikur, por që tani nuk është e pranishme. Në fakt, imitimi i vonuar shënon fillimin e përfaqësimit simbolik.

Cfarë duhet të dini për proceset e të menduarit logjik?

Psikologët theksojnë se niveli i zhvillimit të inteligjencës të fëmijës në tërësi karakterizohet nga niveli i zhvillimit të të menduarit logjik. Prandaj, të rriturit duhet t'i kushtojnë vëmendje formimit të proceseve të të menduarit të fëmijës, njohjes së marrëdhënieve shkak-pasojë dhe aftësisë për të nxjerrë përfundime. Për të kuptuar se si të organizoni siç duhet detyrat e shtëpisë, duhet të njiheni me pyetjet themelore: çfarë është logjika?



cilat procese të tij kërkojnë formimin e nevojshëm? si të zhvillohet të menduarit logjik?

Logjika është shkenca e formave, metodave të veprimtarisë intelektuale, duke përfshirë operacionet e mëposhtme:

- Analiza. Është një operacion i tillë mendor kur, kur njihet me një objekt, ai ndahet në pjesët përbërëse të tij. Fëmijët parashkollorë i fitojnë këto aftësi relativisht herët, me njohuri aktive të botës përreth tyre. Për shembull, kur i prezanton një fëmijë një lodër të re, një i rritur analizon në detaje formën, ngjyrën, madhësinë, materialin dhe qëllimin e saj.
- Sintetza. Është e ndërlidhur me analizën, pasi pas një shqyrtimi të hollësishëm të objektit, është e nevojshme të përmbledhet.
- Operacionet e krahasimit, si dhe analizat, u prezantohen fëmijëve në një moshë më të re parashkollore, kur ata mësohen të vendosin ngjashmëri ose dallime midis objekteve.
- Përgjithësimi (shoqërimi i objekteve sipas veçorive të tyre kryesore). Është e nevojshme për zhvillimin mendor, pasi bën të mundur zotërimin e metodës së klasifikimit.
- Abstraksioni. Një nga operacionet kryesore logjike është zgjedhja e vetive thelbësore të objektit duke abstraguar nga jo thelbësorja, gjë që çon në asimilimin e koncepteve. Abstraksioni është i disponueshëm për parashkollorët më të vjetër që kanë njohuri të caktuara për botën përreth tyre dhe përvojë në bashkëveprim me të.

Rregullat për zhvillimin e logjikës tek parashkollorët



- Përkundër faktit se bazat e logjikës formohen siç duhet vetëm tek parashkollorët më të vjetër, dhe në disa raste në fillim të shkollimit, procesi i zhvillimit të të menduarit logjik do të jetë më i suksesshëm në një mënyrë lozonjare.
- Për të arritur rezultate të caktuara në zhvillimin e logjikës tek fëmijët, është e rëndësishme të dini për nevojën për një psikikë të zhvilluar mirë: të menduarit, vëmendjen, kujtesën, të folurit. Prandaj, të gjitha teknikat dhe metodat do të synojnë marrëdhënien midis zhvillimit të të menduarit logjik dhe proceseve të tjera mendore.
- Të rriturit duhet të kuptojnë se logjika është forma më e lartë e zhvillimit të të menduarit, bazuar në një nivel të gjerë njohurish për realitetin përreth, domethënë inteligjencën. Të gjitha detyrat e shtëpisë mbi logjikën e fëmijës duhet të përmbajnë një larmi materialesh rreth objekteve, fenomeneve, ngjarjeve të botës në të cilën jeton fëmija.
- Prindërit nuk duhet të harrojnë se zhvillimi i të menduarit logjik tek një fëmijë është i mundur vetëm në procesin e punës graduale dhe të qëndrueshme. Trajnimi i operacioneve logjike: konceptet, gjykimet, përfundimet, duhet të fillojë që në moshën e hershme parashkollore, sapo fëmija të ketë një përvojë të caktuar të jetës përreth dhe të folurit të zhvilluar.

Të menduarit zhvillohet në tre faza:

- Vizual-efektiv (kur një fëmijë mendon përmes veprimit duke manipuluar një objekt) është lloji kryesor i të menduarit të një fëmije të vogël.
- Vizual-figurativ (kur një fëmijë mendon me ndihmën e imazheve me ndihmën e paraqitjeve të fenomeneve, objekteve) është lloji kryesor i të menduarit të një fëmije parashkollor.
- Verbalo-logjike (kur një fëmijë mendon në mendje me ndihmën e koncepteve, arsytimit, fjalëve) - ky lloj të menduari fillon të formohet në moshën parashkollore.

Tek fëmijët parashkollorë, dy llojet e para të të menduarit janë ato kryesore. Nëse një fëmijë ka zhvilluar mirë të gjitha llojet e të menduarit, atëherë është më e lehtë për të të zgjidhë çdo problem, dhe në këtë mënyrë ai arrin sukses më të madh në jetë. Mbi bazën e të menduarit figurativ, formohet të menduarit logjik. Është faza më e lartë në zhvillimin e të menduarit. Klasat për zhvillimin e të menduarit logjik janë shumë të rëndësishme sot, pasi ato janë të rëndësishme për studentin e ardhshëm. Kriteret kryesore dhe kryesore për zhvillimin e të menduarit logjik tek fëmijët janë: aftësia për të dalluar veçoritë thelbësore nga ato të voglat, aftësia për të arsytuar, krahasuar, analizuar, klasifikuar objektet, të argumentojë këndvështrimin e dikujt, të vendosë marrëdhënie shkak-pasojë, zhvillojnë të menduarit jo standard. Zhvillimi dhe mësimi i fëmijës duhet të realizohet me aktivitete të përshtatshme për moshën dhe mjete pedagogjike dhe duhet të jetë i qetë. Një mjet i tillë edukativ për parashkollorët është loja. Të gjithë e dinë që fëmijëve u pëlqen të luajnë, dhe varet vetëm nga një i rritur se sa të dobishme dhe kuptimplote do të jenë këto lojëra. Gjatë lojës, fëmija jo vetëm që konsolidon njohuritë e fituara më parë, por gjithashtu fiton aftësi, aftësi të reja, zhvillon aftësi mendore. Në lojë formohen tipare të tilla të personalitetit si: zgjuarsia, shkathtësia, pavarësia, zhvillohen aftësitë konstruktive, zhvillohet këmbëngulja. Nisur nga kjo, në zhvillimet e mia, për zhvillimin e të menduarit logjik, përfshij gjëegjëza, zgjuarsi, një sërë ushtrimesh lojërash, labirinte dhe lojëra didaktike. Për të zhvilluar tek fëmijët

aftësinë për të kryer veprime të njëpasnjëshme: analizoni, përgjithësoni në bazë, mendoni me qëllim, krahasoni, në punën time përdor detyra dhe ushtrime të thjeshta logjike. Çdo situatë e pazakontë loje në të cilën ka një element problematik ngjall gjithmonë interes të madh tek fëmijët. Detyra të tilla si kërkimi i një shenje ndryshimi midis një grupi objektesh nga një tjetër, kërkimi i figurave që mungojnë në një seri, detyrat për vazhdimin e një serie logjike kontribuojnë në zhvillimin e zgjuarsisë, të menduarit logjik dhe zgjuarsisë.

Një nga garancitë kryesore të edukimit të suksesshëm të fëmijëve është përdorimi i materialit vizual argëtues në punën me parashkollorët. Zhvillimi i të menduarit logjik të një fëmije parashkollor varet nga krijimi i kushteve që stimulojnë aktivitetet e tij praktike, lozonjare dhe njohëse.

Tema 9: Zhvillimi i aftësive artistike dhe shkencore të fëmijët

Konceptet e krijimtarisë dhe kreativitetit

Zhvillimi i aftësive krijuese do të përcaktohet kryesisht nga përmbajtja që ne do të investojmë në këtë koncept. Shumë shpesh, në vetëdijen e përditshme, aftësitë krijuese identifikohen me aftësi për lloje të ndryshme të veprimtarisë artistike, me aftësinë për të vizatuar bukur, për të kompozuar poezi, për të shkruar muzikë etj. Çfarë është në të vërtetë kreativiteti? Konsideroni këtë koncept sipas algoritmit të mëposhtëm: aftësitë - kreativiteti - veprimtaria krijuese - aftësitë krijuese. Ka shumë përkufizime të aftësisë. Pra, B.M. Teplov besonte se aftësitë janë karakteristika individuale psikologjike që dallojnë një person nga tjetri dhe lidhen me suksesin e kryerjes së ndonjë aktiviteti ose shumë aktiviteteve. K.S. Platonov besonte se aftësitë nuk mund të konsiderohen jashtë personalitetit. Me aftësi, ai e kuptoi një "pjesë të tillë të strukturës së personalitetit, e cila, duke u aktualizuar në një lloj aktiviteti specifik, përcakton cilësinë e këtij të fundit". Sipas L.G. Kovalev, aftësitë duhet të kuptohen si një ansambël i vetive të një personaliteti njerëzor që siguron lehtësi relative, cilësi të lartë të zotërimit të një aktiviteti të caktuar dhe zbatimin e tij. Sipas përkufizimit, N.S. Leites, aftësitë janë tipare të personalitetit që përcaktojnë mundësinë e zbatimit dhe shkallën e suksesit të një aktiviteti. Aftësitë janë cilësi psikologjike që janë të nevojshme për kryerjen e një veprimtarie dhe manifestohen në të. (L.A. Ęenger). Kështu, duke përmbledhur këndvështrime të ndryshme për përkufizimin e aftësive, arrijmë në përfundimin se aftësitë kuptohen si tipare të tilla individuale të personalitetit që ofrojnë lehtësi krahasuese dhe cilësi të lartë të zotërimit të një veprimtarie të caktuar. Por duhet theksuar se aftësitë nuk janë cilësi të lindura, ato ekzistojnë vetëm në procesin e zhvillimit dhe nuk mund të zhvillohen jashtë një aktiviteti specifik.

Arti, pjesë e pandashme në zhvillimin e fëmijës.

Tradicionalisht, arti është parë kënaqësi rekreative. Megjithatë, siç tregohet në studimet e shumta kërkimore, arti mund të jetë një burim shumë i vlefshëm në zhvillimin e përgjithshëm të fëmijës.

Si ndihmon arti në zhvillimin e fëmijës suaj?

Tradicionalisht, arti është parë kënaqësi rekreative. Megjithatë, siç tregohet në studimet e shumta kërkimore, arti mund të jetë një burim shumë i vlefshëm në zhvillimin e përgjithshëm të fëmijës. Pra, duke u angazhuar në aktivitete artistike, jo vetëm që fëmija të ketë kënaqësi krijuese, por

edhe përfitime të shumta zhvillimore. Lexoni për të ditur më shumë për aftësitë e ndryshme, të cilat fëmijët mund të zhvillojnë përmes artit.

Aftësitë krijuese

Në kohët e sotme, risi është një aftësi shumë e vlefshme, pavarësisht nëse është në fëmijët apo të rriturit. Shoqëria ka nevojë për njerëz të rinj, të cilët mund të krijojnë përparime. Krijimi i artit i lejon fëmijët të shprehen lirshëm, duke zhvilluar kështu ndjenjën e tyre të inovacionit. Për të nxitur risi, prindërit duhet të mbulojnë muret e shtëpive me punë krijuese të bëra nga fëmijët e tyre. Pra, prindërit duhet të kufizojnë kohën e fëmijëve dhe qe e shpenzojnë ne teper kohe për të aftësitë e tyre krijuese.

Aftësitë për marrjen e vendimeve

Për të nxitur zhvillimin shoqëror dhe kognitiv në fëmijët, është e rëndësishme të jemi të vetëdijshëm për kuptimin e termit “ Ka mënyra të ndryshme për të bërë gjëra. Për shembull, veshjet e fëmijëve, dhuratat dhe të tjera. Gjithashtu, atyre u duhet dhënë liria për të zgjedhur veprimtarinë e preferuar të artit. Duhet të ketë udhëzime minimale nga të rriturit.

Aftësitë e mësimin vizual

Aktivitetet si vizatimi, skulptura, piktura dhe pune dore ndihmojnë jashtëzakonisht në zhvillimin e aftësive të të mësuarit vizual. Për shembull, mësimet e nxjerra mund të përfshijnë „udhëtime“ në një vend të ri ose një planeti të ri. Ose një mësim pikturë mund të përfshijë pikturë të instrumenteve muzikore dhe të frutave, të cilat mund t'i ndihmojnë fëmijët në identifikimin e objekteve të ndryshme.

Këmbëngulja

Krijimi i një baze solide durimi dhe këmbënguljeje. Bota e sotme kërkon shumë këmbëngulje në mënyrë që të ketë sukses. Dhe arti siguron ekspozimin e duhur ndaj këmbënguljes në një moshë të re.

Fokusi

Një nga aftësitë kryesore përmes artit është fokusi. Për shembull, një aktivitet si thurje apo pune dore përfshin sasi të madhe të përqendrimit. Po kështu, krijimi i artit ndihmon në kujtesën dhe fuqinë e mbajtjes mend te fëmijët.

Aftësitë e gjuhëve

Kur merren me art, fëmijët kanë mundësi të mësojnë fjalë të reja për forma, ngjyra ose veprime të ndryshme. Mund t'i bëjë këto aktivitete më kuptimplotë duke pyetur. Ose ata mund ta bëjnë fëmijën të tregojë përvojën e tyre. Prindërit gjithashtu mund të përfshijnë fëmijët në aktivitete të thjeshta, të tilla si grumbullimi i letrës dhe identifikimi i pjesës si një „top“.

Në botën e sotme të globalizuar, ne jetojmë në një shoqëri të ndryshme. Arti mund të jetë një mjet shumë i dobishëm për t'i bërë fëmijët të vetëdijshëm për kulturat e ndryshme, duke i përgatitur ata për të ardhmen. Për raste si, garat e vizatimit ose të veshjes së zbukuruar, të cilat sillen nëpër festa të veçanta, ndihmojnë fëmijët nga të gjitha komunitetet të ekspozohen në ato

festivale. Ngjashëm, garat e artit mund të organizohen me objektivin e vetëm ose diversitetin ngarje.

Terapia e artit

Terapia e artit mund të jetë e dobishme për të ndihmuar fëmijët të përballen me një sërë çështjesh të tilla si çrregullime në gjuhë, sjellje, probleme të të mësuarit dhe pyetje të tjera kërkimore, të cilat janë pengesë për të mësuar. Terapia e artit varet gjithashtu nga problemet specifike me të cilat ballafaqohen fëmijët.

Mendimet përfundimtare

Si përfundim, arti mund të ndihmojë në zhvillimin e fëmijës në mënyra të ndryshme. Pra, fëmijët duhet t'u jepet mjedisi i duhur për të shprehur veten e tyre si krijues pa asnjë pengesë. Pra, le të marrë fëmiu juaj hapin e parë për të shprehur dhe krijuar botën e tij përmes vizatimeve.

Tema 10: Procesi i të menduarit te fëmija dhe përpunimi i informacionit

Karakteristikat e përgjithshme të të menduarit

Duke studiuar informacione për llojet dhe llojet e të menduarit, mund të arrihet në përfundimin se nuk ka asnjë karakteristikë të vetme për t'i përcaktuar ato. Mendimet e shkencëtarëve dhe psikologëve janë disi të ngjashme, disi të ndryshme. Klasifikimi i llojeve kryesore të të menduarit është një gjë mjaft arbitrare, pasi llojet dhe llojet më karakteristike të të menduarit njerëzor plotësohen nga derivatet e tyre, format individuale. Por para se të kalojmë në rishikim tipe te ndryshme, do të doja të zbuloja se si vazhdon vetë procesi i aktivitetit mendor. Të menduarit mund të ndahet në disa operacione mendore, si rezultat i të cilave formohet një koncept.

- Para së gjithash, përmes analizës, një person e ndan mendërisht të tërën në pjesët përbërëse të saj. Kjo është për shkak të dëshirës për një njohje më të thellë të së tërës duke studiuar secilën pjesë të saj.
- Si rezultat i sintezës, një person lidh mendërisht pjesë të veçanta në një tërësi të vetme, ose grupon shenja individuale, veti të një objekti ose fenomenit.
- Në procesin e krahasimit, shumë lloje dhe lloje të të menduarit janë në gjendje të dallojnë midis të përgjithshmes dhe të ndryshmes në objekte ose fenomene.
- Operacioni tjetër i procesit të të menduarit është abstraksioni. Ky është një shpërqendrim i njëkohshëm mendor nga vetitë inekzistente, duke theksuar tiparet thelbësore të një objekti.
- Operacioni i përgjithësimit është përgjegjës për sistemimin e vetive të një objekti ose fenomenit, duke bashkuar konceptet e përgjithshme.
- Konkretizimi është një kalim nga konceptet e përgjithshme në një rast të vetëm, specifik.

Të menduarit visual-aktiv



Në psikologji, shumë vëmendje i kushtohet studimit të të menduarit, si procesi kryesor i njohjes së realitetit. Në fund të fundit, ky proces zhvillohet ndryshe për secilin person, funksionon individualisht, ndonjëherë llojet e të menduarit dhe karakteristikat e tyre nuk korrespondojnë me normat e moshës.

Për parashkollorët, të menduarit vizual-aktiv del në krye. Ai fillon zhvillimin e tij që në foshnjëri. Përshkrimet sipas moshës janë paraqitur në tabelë.

Periudha e moshës	Karakteristikat e të menduarit	
Foshnjëria	Në gjysmën e dytë të periudhës (nga 6 muaj) zhvillohet perceptimi dhe veprimi, të cilat përbëjnë bazën për zhvillimin e këtij lloji të të menduarit. Në fund të foshnjërisë, fëmija mund të zgjidhë probleme elementare bazuar në manipulimin e objekteve.	Një i rritur fsheh një lodër brenda <u>dora e djathtë...</u> Fëmija fillimisht hap të majtën, pas një dështimi arrin të djathtën. Pasi ka gjetur një lodër, ai gëzohet për përvojën. Ai e mëson botën në mënyrë vizuale dhe efektive.
Mosha e hershme	Duke manipuluar gjërat, fëmija mëson shpejt lidhjet e rëndësishme mes tyre. Kjo periudhë moshe është një paraqitje e gjallë e formimit dhe zhvillimit të të menduarit vizual-aktiv. Fëmija kryen veprime orientuese të jashtme, të cilat mësojnë në mënyrë aktive botën.	Duke mbledhur një kovë plot me ujë, fëmija vuri re se ai arrin në kutinë e rërës me një kovë pothuajse të zbrazët. Pastaj, duke manipuluar kovën, ai mbyll aksidentalisht vrimën dhe uji mbetet në të njëjtin nivel. I hutuar, foshnja eksperimenton derisa të kuptojë se për të ruajtur nivelin e ujit, është e nevojshme të mbyllësh vrimën.
Mosha parashkollore	Gjatë kësaj periudhe, ky lloj i të menduarit kalon gradualisht në tjetrin, dhe tashmë në fund të fazës së moshës, fëmija zotëron të menduarit verbal.	Së pari, për të matur gjatësinë, parashkollori merr një shirit letre, duke e aplikuar atë në çdo gjë që është interesante. Më pas ky veprim shndërrohet në imazhe dhe koncepte.

Të menduarit logjik abstrakt

Ky lloj të menduari nuk funksionon me detaje individuale, por përqendrohet në të menduarit në tërësi. Duke zhvilluar këtë lloj të menduari që në moshë të hershme, në të ardhmen nuk do t'ju duhet të shqetësoheni për problemet me një zgjidhje. detyra të rëndësishme... Të menduarit logjik abstrakt ka tre forma, konsiderojini ato:

- Një koncept është një kombinim i një ose më shumë objekteve homogjene me ndihmën e veçorive thelbësore. Kjo formë e të menduarit fillon të zhvillohet tek fëmijët e vegjël, duke i njohur me kuptimin e objekteve, duke u dhënë përkufizime.



- Gjykimi mund të jetë i thjeshtë ose kompleks. Ky është një deklaratë ose mohim i ndonjë dukurie ose marrëdhënies së objekteve. Një gjykim i thjeshtë duket si një frazë e shkurtër, ndërsa një gjykim i ndërlikuar mund të duket si një fjali deklarative. "Qeni leh", "Mami e do Mashën", "Uji i lagësht" - kështu i mësojnë fëmijët të arsyetojnë ndërsa njohin botën e jashtme.
- Konkluzioni është një përfundim logjik që rrjedh nga disa gjykime. Gjykimet fillestare përcaktohen si parakushte, dhe gjykimet përfundimtare përcaktohen si përfundime.

Të menduarit vizual dhe imagjativ

Të menduarit vizual-figurativ - puna e hemisferës së djathtë të trurit - është kryesisht përpunim vizual (vizual) i informacionit, megjithëse mund të jetë edhe dëgjimor (dëgjimor). Ky lloj i të menduarit është i natyrshëm tek kafshët (ata nuk kanë një sistem sinjali të dytë - ata nuk mund të mendojnë me fjalë) dhe fëmijët e vegjël.

Në moshën madhore, të menduarit vizual-figurativ (ai quhet edhe një formë artistike) është karakteristikë e njerëzve me një hemisferë të djathtë kryesore, profesionet krijuese, për shembull, artistë, aktorë ...

Njerëzit me të menduarit imagjativ shpesh mendojnë në foto, pëlqejnë të përfaqësojnë situata në imazhe, fantazojnë, ëndërrojnë ... dhe madje ëndërrojnë me sy të hapur ...

Të menduarit praktik ose përmbajtësor, veprues

Trajtimi i objekteve, bashkëveprimi me to: shikimi, ndjenja, dëgjimi, ndoshta edhe nuhatja dhe provimi - është të menduarit objektiv -efektiv. Është karakteristikë e fëmijëve të vegjël, të cilët mësojnë botën në këtë mënyrë, duke përvetësuar një përvojë të caktuar jetësore dhe kafshët.

Një i rritur gjithashtu manifeston të menduarit objektiv dhe efektiv - ky lloj i të menduarit praktik, konkret përdoret jo vetëm nga njerëzit e profesioneve praktike, ku objektet duhet të manipulohen vazhdimisht, por edhe në jetën e zakonshme, të përditshme, për shembull, kur një person vendos të gjitha objektet në vendet e tyre dhe e di se ku është (në ndryshim nga lloji krijues i të menduarit - njerëz të tillë karakterizohen nga "çrregullim krijues" dhe një kërkim i vazhdueshëm për diçka të re).

Mendimi verbal dhe logjik

Ndërsa një person zhvillohet dhe piqet, ai mëson të flasë dhe të mendojë logjikisht. Fotografitë dhe imazhet, perceptimi i drejtpërdrejtë (për të parë, dëgjuar, prekur, nuhatur, shijuar) zëvendësohen me emërtime verbale dhe zinxhirë logjikë të arsyetimit që çojnë në përfundime të caktuara.

Për shumë, hemisfera e majtë fillon të funksionojë më shumë, njerëzit e perceptojnë dhe interpretojnë botën: situatat e jetës dhe dukuritë e ndryshme me fjalë, duke u përpjekur të kuptojnëlogjikisht atë që po ndodh përreth.

Truri i djathtë (të menduarit figurativ, emocional) gjithashtu nuk zhduket askund, dhe gjithçka që u perceptua vizualisht-figurativisht dhe objektivist-efektivisht, së bashku me ngjyrosjen emocionale, mbetet në nëndërgjegjen e një personi. Sidoqoftë, shumica e njerëzve nuk i mbajnë

mend fëmijërinë e tyre dhe veçanërisht përvojat e fëmijërisë, tk. si i rritur, një person mendon logjikisht, me fjalë, dhe jo në imazhe dhe fotografi, si në fëmijëri.

Tema 11: Problemet psiko-sociale tek fëmijët me çrregullime të spektrit të autizmit

Çfarë është autizmi?

Autizmi është një çrregullim kompleks që prek hapësira të shumëfishta të zhvillimit duke përfshirë ndërveprimin social, komunikimin verbal dhe joverbal, imagjinatën, sjelljet dhe interesat. Simptomat e këtij çrregullimi shfaqen shpejt në jetë, ndonjëherë në foshnjëri, por përgjithësisht përpara moshës tre vjeç.



Çfarë e shkakton autizmin?



Shumë studime janë përpjekur t'i japin përgjigje kësaj pyetjeje. Në pak raste autizmi është shenjë e një problemi gjenetik, i tillë si X i Brishtë, megjithatë në shumë raste nuk njihen shkaqet. Aktualisht, autizmi mendohet se shkaktohet nga një kombinim i gjeneve dhe faktorëve mjedisorë. Ende nuk ka të dhëna që autizmi shkaktohet nga diçka që prindërit kanë apo nuk kanë bërë para apo gjatë shtatzënisë, apo ndërsa

kujdesen për fëmijën e tyre.

Si diagnostikohet autizmi?

Diagnoza e autizmit bazohet në sjelljet e fëmijës. Aktualisht, nuk ka ndonjë test mjekësor (për shembull analizë gjaku, rreze x etj.) që do të ndihmonte në diagnostikimin e autizmit. Mjekët mund të këshillojnë teste gjenetike për të gjetur një shkak gjenetik, si dhe mund të rekomandojnë teste apo studime të tjera që ndihmojnë në përcaktimin e kushteve të tjera shëndetësore të cilat mund të jenë të pranishme. Kur profesionistët konstatojnë se fëmija ka autizëm apo diagnoza të lidhura me të, problemet vlerësohen në tri hapësira: ndërveprimi social, komunikimi dhe sjelljet/interesat jo të zakonshme.

Ndërveprimi social: Fëmijët me autizëm shpesh kanë vështirësi në krijimin dhe mbajtjen e marrëdhënieve sociale. Krahasuar me fëmijët që zhvillohen normalisht, ata të diagnostikuar me autizëm mund ta kenë më të vështirë të vendosin dhe mbajnë kontakt me sy, të përgjigjen kur u flitet në emër, të luajnë lojëra të tilla si kukafshehti, apo të përfshijnë fëmijë të tjerë në lojë. Ata mund të pëlqejnë të jenë me prindërit apo të përfshihen në lojëra aktive, por shfaqin më pak interes dhe reagim krahasuar me fëmijët e tjerë me zhvillim normal.

Komunikimi: Fëmijët me autizëm janë përgjithësisht më të ngadaltë në përdorimin e fjalëve apo frazave të thjeshta që janë normale për atë moshë. Gjithashtu, ata kanë më pak të ngjarë të përdorin gjeste të zakonshme të tilla si të kërkuarit e diçkaje, apo të drejtojnë vëmendjen e dikujt drejt një pamje apo tingulli. Disa fëmijë mund të kenë një zhvillim gjuhësor në kohën e duhur, por mund të shfaqin kthim pas apo humbje të aftësive të komunikimit rreth moshës 18-24 muaj.

Kjo humbje e aftësive mund të përfshijë ulje të interesave sociale, sikurse edhe humbje të fjalëve apo frazave të cilat i kanë përdorur më parë. Fëmijët që kanë zhvillim të gjuhës mund të shfaqin modele jo të zakonshme të të folurit, të tilla si përsëritja apo bërja jehonë e frazave që dëgjojnë nga të tjerët apo nga televizori. Ata mund të kërkojnë gjëra që dëshirojnë por e kanë shumë të vështirë të mbajnë një bisedë të thjeshtë.

Sjelljet dhe interesat: Fëmijët me autizëm përgjithësisht shfaqin një shkallë më të kufizuar lojërash krahasuar me moshatarët e tyre, dhe shfaqin më tepër sjellje përsëritëse; për shembull, ata mund të fokusohen më tepër në rreshtimin e objekteve sesa në ushqimin e një kukulle apo arushi. Gjithashtu, ata mund të jenë të interesuar për disa objekte të caktuara apo të këmbëngulin në ndjekjen e rutinave të caktuara, apo mund të përsërisin lëvizje specifike si përplasja e duarve, hedhja apo lëvizja para-mbrapa.

Koha: Përveç shfaqjes së diferencave zhvillimore në tri hapësirat e mësipërme, fëmijët me autizëm i shfaqin këto modele përpara moshës trevjeçare.

A ka sjellje apo karakteristika të tjera që shfaqen përgjatë çrregullimeve të spektrit të autizmit?

Ka disa sjellje që shfaqen përgjatë shtrirjes së çrregullimeve të spektrit të autizimit, por këto karakteristika nuk janë të nevojshme në vendosjen e diagnozës, për shembull është e zakonshme për fëmijët me këto çrregullime të shfaqin një nivel të lartë aktiviteti. Ata mund të kenë një kohëzgjatje të shkurtër të vëmendjes për aktivitetet që nuk i pëlqejnë, por mund të jenë në gjendje të fokusohen në objekte që i pëlqejnë për një kohë të gjatë. Ata, gjithashtu, mund të kenë ushqime të parapëlqyera apo të kenë probleme me gjumin. Së fundmi, ata mund të shfaqin diferenca në procesimin e informacionit që marrin nga shqisat e tyre. Kjo do të thotë që ata mund të jenë të mbindjeshëm apo nëndjeshëm për gjëra që dëgjojnë, shikojnë, prekin, shijojnë apo nuhasin. Për shembull, një fëmijë me autizëm mund të mos e kthejë kokën kur i thonë emrin, por mund të dëgjojë çelësin që lëviz në derën e dhomës ngjitur.

A kanë të gjithë fëmijët me autizëm zhvillim të vonuar?

Jo, ka një shtrirje të gjerë të aftësive kognitive apo të të menduarit ndërmjet fëmijëve me autizëm. Disa prej tyre kanë një koeficient inteligjence nën mesataren, ndërsa të tjerë e kanë si prej gjeniu. Fëmijë të tjerë kanë vonesa domethënëse në të gjitha hapësirat e zhvillimit. Megjithatë diagnoza e autizmit nuk varet nga aftësitë kognitive të fëmijës, ajo ndihmon në ofrimin e informacionit lidhur me atë fushë që rezulton e dëmtuar, në mënyrë që të kuptohen më mirë nevojat dhe aftësitë e fëmijëve dhe të planifikohen ndërhyrje sa më efikase.

Kush tjetër duhet të jetë në ekipin e ndërhyrjes për këtë fëmijë?

Kjo varet nga modelet dhe nevojat unike të çdo fëmije. Disa specialistë që janë shpesh shumë ndihmues në punën me fëmijët autikë janë specialistë të të folurit-gjuhës, terapistë të lëvizjes, fizioterapistë dhe terapistët e sjelljes. Ndoshta një fëmijë autik nuk ka nevojë për gjithë këta specialistë në të njëjtën kohë. Gjithsesi, një prind që ka një fëmijë me probleme të tilla duhet të ketë informacion për këta specialistë.

Specialisti i të folurit-gjuhës, është i trajnuar në vlerësimin, trajtimin dhe parandalimin e problemeve të komunikimit. Ai vlerëson dhe trajton vështirësitë në të kuptuarin dhe shprehjen e gjuhës, si dhe problemet me të folurin (artikulimi dhe rrjedhshmëria). Duke qenë se komunikimi me gjeste dhe fjalë është i vështirë për fëmijët me autizëm, këta specialistë luajnë shpesh një rol themelor në skuadrën ndërhyrëse. Ka raste kur këta specialistë kanë njohuri edhe në trajtimin e çrregullimeve të të ngrënit, gjë që i ndihmon të kuptojnë qëndrimet e disa fëmijëve autikë që hanë

një numër të kufizuar ushqimesh, apo kanë vështirësi të tolerojnë disa shije apo përbërje ushqimore.

Terapistët e lëvizjes fokusohen në dhënien e ndihmës për të zhvilluar aftësitë motorike fine (lëvizjet përfshirë muskujt e vegjël të krahëve, duarve dhe fytyrës), procesimin e informacionit nga shqisat dhe kryerjen e aktiviteteve të përditshme të tilla si të ngrënët, të veshurit etj. Për fëmijët me autizëm, këta terapistë ndihmojnë shumë për të zhvilluar aftësitë për lojë, të mësuarin e aftësive të vetëkujdesit, si dhe në përballjen me diferencat në përjetimin e ndjesive të ndryshme.

Fizioterapistët janë të trajnuar për trajtimin e problemeve me lëvizjen dhe qëndrimin. Ndryshe nga të parët, këta fokusohen në zhvillimin e aftësive motorike të mëdha (lëvizje që përfshijnë muskujt e mëdhenj të duarve e këmbëve). Këta fizioterapistë mund të ndihmojnë fëmijët me autizëm që kanë vështirësi në koordinim, balancë apo planifikim të lëvizjes kundrejt ambientit, si dhe pjesëmarrjen në lojëra dhe aktivitete rikrijuese.

Terapistët e sjelljes ndryshojnë në backgroundin e tyre të formimit. Përgjithësisht terapistët e sjelljes aplikojnë Analizën e Sjelljes së Aplikuar (ABA), e cila është një qasje e organizuar e ndryshimit të sjelljes ku nxiten sjellje pozitive, mësohen aftësi të reja duke shpërblyer aftësitë që terapisti kërkon të zhvillojë. Qëllimet e kësaj terapie janë rritja e sjelljeve pozitive, të mësuarit e aftësive të reja, rënia e sjelljeve të padëshiruara, si dhe ndihma për fëmijët që t'i përdorin këto aftësi të reja në shtëpi, shkollë, apo në situata ku ata luajnë apo ndërveprojnë me të tjerë.

11 shenjat e autizmit:

- Paaftësia për t'u shoqëruar me fëmijët dhe të rritur.
- Mungesë ose dobësi në të folurit
- Shumë i njeshëm ose më pak i ndjeshëm ndaj zërave
- Lojë jo e zakonshme me lodra
- Vështirësi në ndryshimin e rutinës ose vështirësi në pranimin e risive
- Të qeshurit ose të qarit vend e pa vend
- I pavetëdijshëm ndaj rrezikut
- Hiperaktiv ose shumë pasiv
- Shumë i ndjeshëm ose me pak i ndjeshëm kur e preknin atë
- Ndërlidhje e çuditshme me sende/ objekte



- Mungëse e kontaktiv vizual

Tema 12: Zgjidhja e problemeve dhe të menduarit kritik te fëmijët



Zhvillimi i kognicionit social

Kognicioni social është dija që ka fëmija rreth marrëdhënieve dhe reagimeve sociale. Në fëmijërinë e mesme, gradualisht, fëmija fillon që të bëhet më pak egocentrik, fillon përherë e më tepër të kuptojë perspektivat e të tjerëve. Kognicioni social përbëhet nga tre komponentë:

- Konkluzioni social. Nënkupton hamendësitë, supozimet lidhur me ndjenjat, mendimet ose synimet e të tjerëve. Aty nga mosha 6 vjeç fëmija mund të kuptojë se kur mendimet e dikujt ndryshojnë nga ato të dikujt tjetër. Në moshën 8 vjeçfëmija kupton atë që njerëzit mendojnë për njëri-tjetrit. Në moshën 10 vjeç fëmija kupton se çfarë është duke menduar një person tjetër dhe, në të njëjtën kohë, kupton se mendimet e tij janë subjekt i mendimeve të tjetrit.
- Përgjegjësia sociale. Gradualisht, fëmija fillon të grumbullojë informacion për detyrimet e miqësisë (si, për shembull, të qenit i drejtë dhe i barabartë), respektin për autoritetet dhe konceptin e drejtësisë dhe ligjeve.
- Rregullat sociale. Rregullat sociale përbëhen më së shumti nga zakonet. Shumë nga këto mësohen, fillimisht me anë të imitimit.

Marrëdhëniet me moshatarët

Në fëmijërinë e mesme marrëdhëniet me moshatarët zhvillohen dukshëm dhe luajnë një rol të madh në zhvillimin social dhe të personalitetit të fëmijës. Studiuesit kanë shpjeguar sesi formohet shoqëria te fëmijët në moshën 7 deri 12 vjeç. Gjithashtu kanë përcaktuar katër stade të shoqërisë:

- Mosha 6 vjeç e poshtë. Shoqëria bazohet në faktorë fizikë dhe gjeografikë. Në këtë periudhë, një shok është thjesht dikush që luan me fëmijën ose dikush që jeton afër, që shkon në të njëjtën shkollë ose që ka lodra, të cilat fëmija do të donte ti kishte.
- Mosha 7 deri 9 vjeç. Shoqëria fillon që të bazohet te reciprociteti dhe te vetëdija e ndjenjave të të tjerëve. Ajo mbështetet edhe në vlerësimin që I bëjnë individët njëri-tjetrit. Për shembull, Arbeni është shok me Ermalin. Ai shoqërohet edhe me Dritanin dhe mbetet shok me Ermalin, për aq kohë, sa Ermali nuk e kundërshton shoqërinë e tij me Dritanin.
- Mosha 9-12 vjeç. Shoqëria mbështetet në dhënien dhe marrjen dhe shokët shihen si njerëz që ndihmojnë njëri-tjetrit. Vlerësimi bëhet mbi bazën e veprimeve të njëri-tjetrit. Këtu shfaqet koncepti i besimit.
- Mosha 11-12 vjeç e sipër. Shoqëria shihet si një marrëdhënie e qëndrueshme, e vazhdueshme, e bazuar te besimi. Në këtë kohë fëmija mund të shohë marrëdhënien nga pozicioni I një pale të tretë.

Funksionet e shoqërisë

- Fëmijët me shoqëri më të qëndrueshme kanë qëndrime më të mira për shkollën dhe arrijnë rezultate më të larta në mësim.
- I ndihmon fëmijët që të mësojnë konceptet sociale dhe shprehjet sociale.
- Ndihmon në zhvillimin e vetëvlerësimit
- Shoqëria është një mjet për vetëshprehje
- Shoqëria mund të shërbejë si kompensim i njëri-tjetrit. Njëri shok mund të jetë dominant dhe tjetri i varur. Shoqëritë që zgjasin kanë zakonisht shumë vlera, qëndrime dhe pritshmëri të përbashkëta.

Konflikti prind-adoleshent

Në këtë moshë familja vazhdon që të ndikojë mbi adoleshentin, por, lidhjet midis adoleshentit dhe familjes, mund të bëhen të tendosura. Lindin konflikte, shumica e të cilave kanë të bëjnë me punët e përditshme, me shoqërinë e adoleshentit, sidomos me seksin tjetër, me përparimin në mësim, me pamjen e jashtme etj.

Në përgjithësi, adoleshenca e hershme, ka më tepër konflikte me familjen, sesa adoleshencë e vonë. Madje, në këtë periudhë, konflikti mes adoleshentëve dhe prindërve arrin kulmin e tij. Kjo është e lidhur me një sërë faktorësh:

- Ndryshimet biologjike të pubertetit
- Ndryshimet kognitive që përfshijnë rritjen e idealizmit dhe të arsyetimit logjik
- Ndryshimet sociale që kanë të bëjnë me pavarësinë dhe identitetin
- Ndryshimet e maturimit të prindërit dhe pritshmëritë e dhunshme nga ana e prindërve dhe adoleshentëve

Duhet theksuar se stili i prindërimit ndikon shumë edhe në moshën e adoleshencës. Ngrohtësia prindërorërisht besimin të vetja të shumica e adoleshentëve. Shpeshherë konfliktet e përditshme mes prindërve dhe adoleshentëve shërbejnë si një funksion zhvillimor pozitiv. Këto grindje të vogla dhe konsensus lehtësojnë tranzicionin e adoleshentit nga të qëniti i varur prej prindërve, në fitimin e pavarësisë individuale. Ekziston një mendim mjaft i përhapur se adoleshentët përdorin konfliktin dhe rebelimin si mjete për të arritur pavarësinë prej prindërve të tyre. Shumica e studimeve vënë në dukje se kjo gjë është e ekzagjeruar. Megjithatë, është fakt se distanca mes adoleshentëve dhe prindërve të tyre rritet, sidomos gjatë adoleshencës së hershme. Por kjo gjë nuk shpie detyrimisht në rebelim ose në mohim të vlerave prindërore.

Mësojuni fëmijëve si ta vlerësoni problemin

Fëmijët të cilët ndihen të zhytur plotësisht ose të pashpresë shpesh nuk do të përpiqen të trajtojnë një problem. Por, kur ju jepni atyre një formulë të qartë për zgjidhjen e problemeve, ata do të ndjehen më të sigurt në aftësinë e tyre për t'u përpjekur.

Këtu janë hapat për zgjidhjen e problemeve:

1. **Identifikoni problemin** . Thjesht duke thënë se problemi me zë të lartë mund të bëjë një ndryshim të madh për fëmijët që ndihen të mbërthyer. Ndihmojini fëmijës tuaj të shtetit problemin, të tilla si: "Ju nuk keni asnjë që të luani në pushim", ose "Nuk jeni i sigurt nëse duhet të merrni klasën e avancuar të matematikës".
2. **Zhvilloni së paku pesë zgjidhje të mundshme** . Mendoni mënyrat e mundshme për të zgjidhur problemin. Theksoni se të gjitha zgjidhjet nuk kanë domosdoshmërisht nevojë të

jenë të mira në ide (të paktën jo në këtë pikë). Ndhmoni fëmijën tuaj të zhvillojë zgjidhje nëse ajo përpiqet të dalë me ide. Edhe një përgjigje pa kuptim apo një ide e largët është një zgjidhje e mundshme. Çelësi është ta ndihmosh të shohë atë me një krijimtari të vogël, ai mund të gjejë shumë zgjidhje të ndryshme potenciale.

3. **Identifikoni pro dhe kundrat e secilës zgjidhje**. Ndhmoni fëmijën tuaj të identifikojë pasojat potenciale pozitive dhe negative për çdo zgjidhje potenciale që ajo ka identifikuar.
4. **Zgjidh një zgjidhje**. Pasi fëmija juaj ka vlerësuar rezultatet e mundshme pozitive dhe negative, nxiteni që të zgjedhë një zgjidhje.
5. **Testoni atë**. Tregojuni asaj të provoni një zgjidhje dhe shikoni se çfarë ndodh. Nëse kjo nuk funksionon, ajo gjithmonë mund të provojë një zgjidhje tjetër nga lista që ajo zhvilloi në hapin e dytë.

Zgjidhja e problemeve

Kur lindin probleme, mos nxitoni për të zgjidhur problemet e fëmijës suaj për të. Përkundrazi, ndihmoje që ai të kalojë nëpër hapat e zgjidhjes së problemeve. Ofroni udhëzime kur ka nevojë për ndihmë, por nxiteni që të zgjidhë problemet vetë.

Nëse ai nuk është në gjendje të dalë me një zgjidhje, të hapë dhe të ndihmojë atë të mendojë për zgjidhje. Por nuk i thoni automatikisht çfarë të bëni.

Kur hasni probleme të sjelljes, përdorni një qasje të zgjidhjes së problemeve. Uluni së bashku dhe thoni, "Ju keni pasur vështirësi në marrjen e detyrave të shtëpisë së fundit kohët e fundit. Le të zgjidhim këtë problem së bashku."

Ju mund të keni ende nevojë për të ofruar një pasojë për sjellje të keqe, por e bëni të qartë se jeni investuar në kërkim të një zgjidhjeje në mënyrë që ai të bëjë më mirë herën tjetër.

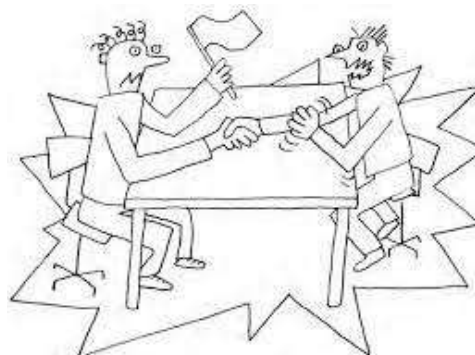
Ju gjithashtu mund të përdorni një qasje të zgjidhjes së problemeve për të ndihmuar fëmijën tuaj të bëhet më i pavarur. Nëse ajo harroi të paketonte paketat e saj të futbollit për praktikë, pyete: "Çfarë mund të bëjmë për të siguruar që kjo të mos ndodhë përsëri?" Le të përpiqet dhe të zhvillojë disa zgjidhje vetë.

Fëmijët shpesh zhvillojnë zgjidhje krijuese. Kështu që ajo mund të thotë: "Unë do të shkruaj një shënim dhe do ta mbaj në derën time kështu që unë do të kujtoj t'i paketoj ato para se të largohem", ose "Do ta paketoj qesen time një natë më parë dhe do të mbaj një listë kontrolli për më kujto se çfarë duhet të shkoj në çantën time".

Tema 13: Menaxhimi i konflikteve

Përballimi i zemërimit

Psikologët kanë më pak se dhjetë vjet që diskutojnë për inteligjencë emocionale. Kishim dëgjuar që inteligjenca njerëzore ka natyrë kognitive. Tani po del që se ka edhe një inteligjencë emocionale. Psikologët duken se po bien dakort mes tyre që inteligjencën emocionale ta kuptojnë si aftësi të njeriut për të përballuar emocionet e veta. Në këtë proces ata duket se po pranojnë se blloqet e këtij



proçesi administrimi të emocioneve janë:

- Njohja e emocioneve
- Menaxhimi i tyre
- Motivimi i vetes
- Njohja e emocioneve të tjerëve
- Kujdesi për emocionet që shprehen gjatë marrëdhënieve

Ndoshta njëri nga emocionet më të vështira për tu administruar është zemërimi. Këtë gjë ju mund ta pohoni duke u bazuar edhe në eksperiencën tuaj. Ju patjetër keni vënë re te vetja ose të tjerët se me tu zemëruar njeriu, nuk nevojitet gjë tjetër: zemërimi vazhdon vetëvetiu dhe nuk ka nevojë për motor. Ai edhe amplifikohet vetvetiu. Ajo që ndonjëherë fillon edhe si një irritim i vogël dhe jo shumë i rëndësishëm, më pas qëllon të bëhet një zemërim i fortë dhe, nëse ne nuk ndërmarrim masat që duhet për ta bllokuar ose transformuar atë, mund të kemi një shpërthim të vërtetë emocional, pasojat e të cilit nuk i llogarit dot kush, aq më pak personi i zemëruar. Çfarë duhet bërë që njeriu të ushtrojë pak më shumë kontroll mbi emocionin e zemërimit, të paktën mbi pasojat ndonjëherë shkatërrimtare të tij? Psikologët kanë dhënë disa këshilla:

- Përpiquni ta bllokoni proçesin sa më herët. Cikli më i zakonshëm në të cilin rrjedh një zemërim është ky: bezdisje, zemërim, tërbim. Duke qënë se zemërimi është emocion vetamplifikues, është e dobishme që të ndërpritet mundësia e fillimit të këtij cikli sa më herët. Kjo do të thotë se është e mundur që besdisja të mos kthehet në zemërim, se ky pastaj çon në tërbim. Nëse ju vini re se po besdiseni ose se jeni zemëruar tashmë, dhe se ky emocion është i papërshtatshëm ose se mund tju dalë nga kontrolli, ndërmerrni sa më shpejt veprimet e përshkruara më poshtë. Vonesa ka shumë mundësi të kthehet në dëmin tuaj, të paktën ajo mund të mos ju lejojë më ta thyeni ciklin ku mund të hyni.
- Provoni për një moment të ftohni gjakun tuaj. Nëse keni mundësi largohuni për pak kohë nga skena ku jeni besdisur ose zemëruar. Nëse keni mundësi, ndërroni temën e bisedës, ose gjeni mënyrën ta ndërprisni bashkëveprimin me personin tjetër.
- Bëni diçka për ta nxjerrë veten nga gracka e zemërimit. Nëse ju mendoni me zemërim, mendimet tuaja do të jenë të motivuara gjithashtu edhe nga energjia e zemërimit tuaj. Në këto raste ato priren të ekstremizohen. Nëse ju mendoni me zemërim, ju do të vazhdoni të mbeteni të zemëruar, nëse nuk do tju shtohet zemërimi. Ajo që mund të bëni është të bëni diçka që të mos merreni me shkaqet e zemërimit tuaj. Në këtë moment mund të përdorni teknikën e distancimit tuaj prej asaj që ju zemëroi.
- Kërkoni shpjegime positive për thëniet ose bëmat që ju zemëruan. Kur të tjerët na zemërojnë me ato që thonë e bëjnë, ne mendojmë se ata e kanë bërë me qëllim lëndimi, ose nga egoizmi I tyre, apo nga pandjeshmëria dhe moskujdesi. Nëse në vend të akuzave për personin tjetër, ju kërkoni shpjegime ka shumë mundësi që ai të japë shpjegime positive, pasi atij nuk I duhet të mbrohet ndaj akuzave të pabëra. Nga ana tjetër, shpjegimet që tjetri jep ndikojnë shumë që ju tju shuhet lëndimi e zemërimi. Në këtë moment zemërimi bie shumë.
- Mos u përpiqni ta shkarkoni zemërimin jashtë. Të gjithë e dine se pas një shpërthimi zemërimi njeriu pëson një katharsis. Shumica e studimeve që po bëhen sot mbi efektet e

shkarkimit të zemërimit pohojnë se njeriu përmes shkarkimit të eksitimit fiziologjik ndjen një lehtësim. Po këto studime konfirmojnë gjithashtu se ky lehtësim nuk përbën pakësim të zemërimit.

Çfarë është konflikti?

Konflikti mund të variojë nga mosmarrëveshjet e vogla midis jush dhe partnerit tuaj, në debate, dhe deri në përplasje fizike. Konflikti mund të jetë gjithashtu në formën e heshtjes, zemërimit dhe armiqësisë së pakëndshme.

Ndonjëherë ju mund t'i zgjidhni konfliktet me partnerin tuaj shpejt. Në raste të tjera, mund të jetë e vështirë të gjenden zgjidhje.

Konflikti ndodh në një marrëdhënie - **është normale**. Gjëja më e rëndësishme është se si e trajtoni atë.

Përse është i rëndësishëm menaxhimi i konfliktit për familjen tuaj?

Menaxhimi konstruktiv i konfliktit është i mirë për ju, marrëdhëniet tuaja dhe fëmijët tuaj.

Mirë për ju dhe marrëdhënien tuaj

Kur ju dhe partneri juaj flisni për ndryshimet tuaja dhe gjeni zgjidhje me të cilat mund të jetoni të dy, me shumë mundësi do të ndiheni më pozitivë, të lumtur dhe të përkrahur. Marrëdhënia juaj do të jetë gjithashtu shumë më e fortë.

Mirë për fëmijët tuaj

Konflikti është një pjesë e jetës. Kur fëmijët tuaj shohin se jeni duke punuar së bashku në menaxhimin e konflikteve, kjo i ndihmon ata të mësojnë aftësi të vlefshme jetësore se si të negociojnë dhe zgjidhin problemet në mënyrë efektive. Po kështu kjo i ndihmon fëmijët tuaj të shohin tek ju optimizmin me të cilin i zgjidhni mosmarrëveshjet dhe pikëpamjet e ndryshme.

Fëmijët preken negativisht në terma afatshkurtër dhe afatgjatë nga konflikti i shpeshtë, i vazhdueshëm, i manifestuar me zemërim ose dhunë. Duke punuar në menaxhimin e konflikteve, ju i mbron fëmijët tuaj nga efektet negative të tyre.

Këshilla për menaxhimin e konflikteve!

Mbajini për vete

- Shmangni zënkat në prani të fëmijëve tuaj.
- Diskutimet e nxehta bëjini pas dyerve të mbyllura.
- Gjeni kohën për të diskutuar problemet kur fëmijët nuk janë me ju - për shembull, pasi flenë fëmijët ose kur ata janë në shkollë ose tek gjyshërit.

Lërimi fëmijët të shohin se i zgjidhni gjërat në mënyrë konstruktive

- Flisni me radhë dhe dëgjoni njëri tjetrin.
- Jini të sjellshëm dhe të respektueshëm.
- Përpiquni t'i kuptoni ndjenjat ose këndvështrimin e partnerit tuaj. Ju nuk duhet të pajtoheni, por mund të përpiqeni të kuptoni pikësynimin e tij/saj.
- Ndani ndjenjat tuaja me partnerin/en tuaj.
- Merreni të mirëqenë se partneri/ja juaj dëshiron t'i zgjidhë gjërat po aq sa dëshironi edhe ju.
- Ndani të njëjtin këndvështrim për zgjidhjen e problemeve, dhe shkëmbeni ide të ndryshme për zgjidhjen e tij.

Lërimi fëmijët të kuptojnë se problemi nuk është te ata!

- Mos mendoni se duhet t'iu tregoni fëmijëve tuaj se cili është problemi. Disa probleme janë vetëm për të rriturit.
- Tregojini fëmijëve tuaj se zënka ose konflikti midis jush dhe partnerit/es tuaj nuk ka të bëjë me ta dhe se të rriturit po e zgjidhin atë.
- Lërnini fëmijët tuaj të dinë se ju po përpiqeni të gjeni një zgjidhje për problemin.
- Inkurajoni partnerin tuaj të kalojë kohë të lumtur dhe pozitive me fëmijët tuaj.

Përqendrohuni në marrëdhëniet pozitive me fëmijët tuaj!

- Ndani kohë për aktivitete argëtuese me fëmijët tuaj.
- Jepini fëmijëve tuaj vëmendje pozitive, duke përfshirë lavdërime dhe inkurajim kur ata sillen në mënyrën që juve ju pëlqen.
- Jepini fëmijëve tuaj përqaftime dhe tregojini atyre që i doni - bëhuni të dashur.
- Bisedoni me fëmijët tuaj për gjëra që i interesojnë atyre për atë çfarë po bëjnë dhe si ndjehen.
- Sa herë që mundeni, ndaloni atë që po bëni, kështu që ju mund të ndihmoni, dëgjoni ose bisedoni me fëmijët tuaj.

Nëse jeni në një marrëdhënie që përfshin dhunën në familje, telefononi një linjë ndihmëse, kërkoni ndihmë dhe bëni çfarëdo që ju duhet të bëni për të garantuar sigurinë tuaj dhe të fëmijëve tuaj.

Si janë të prekur fëmijët nga konflikti mes prindërve?



Konflikti i prek fëmijët negativisht, kur prindërit grinden shumë dhe nuk i zgjidhin këndvështrimet e tyre të ndryshme. Sa më shumë zënka kanë prindërit, aq më shumë ato ndikojnë te fëmijët. Konflikti i rëndë dhe i shpeshtë mund të çojë në një rrezik më të lartë të problemeve emocionale, sociale dhe të sjelljes.

Për shembull, fëmijët më të vegjël mund t'i përgjigjen konfliktit, duke manifestuar inate ose duke u sjellë në mënyrë negative. Fëmijët e moshës shkollore kanë më shumë mundësi të jenë të pabindur dhe mund të kenë probleme në shkollë. Fëmijët më të rritur mund të përjetojnë probleme si depresioni, shqetësime dhe vetëbesimi i ulët ose mungesë besimi.

Konflikti mund të jetë veçanërisht i dëmshëm nëse përfshin abuzimin, kërcënimet ose zënkat për një fëmijë në prani të tij/saj. Dhuna fizike midis çifteve mund të jetë edhe më e dëmshme për fëmijët. Fëmijët që rriten duke parë dhunë fizike kanë më shumë mundësi të kenë probleme personale dhe sociale si të rritur.

Tema 14: Motivimi

Motivimi i jashtëm

Motivimi i jashtëm i referohet faktit se stimujt motivues vijnë nga jashtë individit dhe nga jashtë aktivitetit. Prandaj, **faktorët motivues janë shpërblimet e jashtme të tilla si paratë ose njohja nga të tjerët.** Motivimi i jashtëm nuk bazohet në kënaqësinë e kryerjes së zinxhirit të veprimeve që përbëjnë atë që po bëjmë, por në një shpërblim që lidhet vetëm indirekt me të, sikur të ishte një nënprodukt.

Për shembull, një individ mund të punojë shumë për të fituar më shumë para ose ai mund të studiojë shumë për shkak të njohjes shoqërore që i siguron një punë e mirë pasi të ketë mbaruar studimet. Një person me motivim të jashtëm për një detyrë që duhet të kryhet do të punojë shumë në të, megjithëse ka pak interes, pasi parashikimi i përforcuesit të jashtëm do ta motivojë atë ta përfundojë atë në kohë.

Motivimi i brendshëm

Motivimi i brendshëm i referohet motivimit që vjen nga brenda individit sesa nga ndonjë shpërblim i jashtëm. Ajo shoqërohet me dëshirën për vetë-realizim dhe rritje personale dhe ka të bëjë me kënaqësinë që ndjen personi kur kryen një aktivitet, i cili lejon një person të jetë në një "gjendje rrjedhjeje" kur e bën atë.

Si mund ta motivoni një fëmijë?

Nëse ajo që dëshironi është që fëmijët tuaj të motivohen në ndonjë fushë të jetës së tyre, atëherë ne do t'ju japim disa këshilla që ju t'i arrini ato:

- **Për të vendosur objektivat.** Kërkojuni atyre të bëjnë një listë të qëllimeve afatshkurtra dhe një qëllimi afatgjatë. Duhet të siguroheni që ato janë qëllime reale dhe se kërkojnë disa përpjekje për t'i arritur ato.

- **Festoni sukseset.** Kur fëmija juaj të arrijë qëllimet e tij, tregojeni se jeni krenar për të. Festoni këto gjëra së bashku. Në këto raste mund të përdorni shpërblimet për punën e kryer.



- **Bëni gjërat konkurruese.** Konkurrenca e shëndetshme dhe e shëndetshme është një ide e mirë për motivim. Ju mund ta motivoni fëmijën tuaj të mundë një tjetër, por gjithmonë me respekt për kundërshtarin. Sfida më e madhe është të kapërceni veten.
- **Besoni në djalin tuaj.** Njoftojini fëmijës tuaj që ju besoni në të dhe se do të jeni pranë tij sa herë që ai ka ndonjë pyetje ose ka nevojë për mbështetje. Që fëmija juaj të ndiejë se ka mbështetjen tuaj të pakushtëzuar do ta bëjë atë të besojë në vetvete dhe t'i tregojë vetes se është i aftë të arrijë më shumë nga sa mendonte në fillim.
- **Të jetë i interesuar.** Mësoni të kuptoni dhe të interesoheni për gjërat që fëmija juaj pëlqen. Flisni me të dhe dëgjoni atë që ai ka për t'ju thënë. Kjo do t'i tregojë fëmijës tuaj se ju interesoni dhe se ata mund të flasin me ju për gjithçka. Interesat e tyre janë të rëndësishme për ju.
- **Zbuloni pasionin e fëmijës suaj.** Ndonjëherë pasionet e fëmijëve kalojnë pa u vërejtur sepse mendohet se janë "gjëra të fëmijëve", por talenti i fshehur i vogëlushit tuaj mund të jetë para jush dhe ju madje nuk mund ta kenë kuptuar atë. Alsoshtë gjithashtu një ide e mirë për të inkurajuar fëmijën tuaj për të zbuluar se për çfarë janë të apasionuar. Zbulimi i interesave tuaja mund të jetë një rrugë e gjatë.
- **Keni një qëndrim pozitiv.** Të kesh një qëndrim pozitiv është thelbësore që fëmija juaj të mësojë rreth optimizmit nga ju. Nëse fëmijët tuaj shohin tek ju, unë mund të dyshoj, atëherë ata do të humbin besimin te vetja, por edhe te ju. Kini një mendim pozitiv për të



ndryshuar perspektivën e situatës dhe gjithmonë shihni anën e ndritshme të gjërave.

- **Presioni i kolegëve.** Ndonjëherë presioni i grupit, në doza të vogla, mund të jetë stimulues për fëmijët. Por, përkundër kësaj, është e nevojshme të merret parasysh se presioni i bashkëmoshatarëve gjithashtu mund të shkaktojë stres tek fëmijët dhe atëherë do të jetë e nevojshme t'u jepen atyre mjetet e nevojshme në mënyrë që fëmijët të dinë se si të menaxhojnë stresin ose si presioni i bashkëmoshatarëve po i prek ata.
- **Krijoni një plan.** Për të arritur qëllimet tuaja, është e rëndësishme të keni një plan. Ndhmoni fëmijët tuaj të krijojnë strategji dhe plane për të arritur atë që duan të arrijnë, domethënë qëllimet e tyre. Bëni një plan hap pas hapi për t'i arritur ata dhe për t'i bërë të ndjejnë se gjetja e gjërave kërkon përpjekje, por që duke ndjekur hapat, gjithçka është e mundur.
- **Bëhu frymëzimi yt.** Frymëzoni fëmijët tuaj për qëllimet dhe ambiciet, tregojuni fëmijëve tuaj atë ngazëllim për të arritur gjëra. Energjia pozitive dhe adrenalina do t'ju motivojnë të vazhdoni me qëllimet tuaja dhe të jeni të lumtur me përpjekjet tuaja.

Vetëvlerësimi



Vetëvlerësimi është qëndra e personalitetit tonë. Ne zhvillojmë vetëvlerësimin nëpërmjet marrëdhënieve me njerëzit më të rëndësishëm të jetës sonë. Vetëvlerësimi ndërtohet sipas mënyrës me të cilën këta njerëz na kanë trajtuar ne, sipas mënyrës me të cilën ata kanë folur me ne për ne vetë, sipas mënyrës me të cilën na kanë gjykuar dhe vlerësuar kur ne kemi qënë të vegjël. Këta të rritur, prindër apo edukatorë, kanë qënë pasqyra ku ne kemi mësuar të shohim veten. Ata na kanë treguar se kush kemi qënë dhe se çfarë vlerash kemi pasur.

Fëmijët fillojnë ti shohin prindërit e tyre dhe personat e tjerë të rëndësishëm për jetët e tyre si të gjithëfuqishëm dhe të gjithëpushtetshëm, si gjigandë. Fëmijët jetojnë disa vite të mira në botën e gjigandëve. Nëse këta na kanë folur me ngrohtësi e butësi, ne jemi rritur të vlerësuar; nëse ata na kanë qortuar si të paditur dhe injorantë ne kemi filluar ta quajmë veten injorantë. Ne kemi parë në pasqyrën që ata kanë vënë para nesh dhe kemi dalluar atë që ata kanë menduar për ne. Mendimi i mirë për veten dhe ndjesitë pozitive lidhen me vlerësime pozitive të kryera nga persona të rëndësishëm jashtë nesh; mendimi negativ për veten dhe ndjenjat e këqija lidhen me vlerësime negative të „gjigantëve“ rreth nesh.

Vetëvlerësimi që njeriu ka për veten formohet herët në fëmijëri dhe bartet pak a shumë i tillë përgjatë gjithë jetës.

A ndikon vetëvlerësimi i ulët në sjelljen dhe marrëdhëniet me të tjerët?

Mendimet që kemi ne për veten tonë duken në mënyrën se si sillemi dhe se si të tjerët na trajtojnë ne. Nëse vetëvlerësimi ynë është i lartë ne zakonisht ndjehemi mirë me veten tonë në të shumtën e kohës. Kjo do të thotë se ne kemi nevojë të ndjejmë se çdo gjë e bëjmë në mënyrë të mrekullueshme. Të gjithë kanë të meta. Vetëvlerësimi i lartë do të thotë se ne e pranojmë veten tonë me anët e mira dhe jo të mira që ka. Kjo ka kuptimin që ne fokusohemi në elementët pozitivë dhe se nuk i lejojmë anët negative të eklipsojnë ato positive. Nëse vetëvlerësimi ynë është i ulët atëherë ne fokusohemi në anët negative të asaj që bëjmë dhe që përjetojmë. Ne shqetësohemi sepse nuk besojmë që mund të jetojmë në lartësinë e asaj që presin të tjerët prej nesh. Njerëzit me vetëvlerësim të ulët priren tu shfaqin të tjerëve vetëm anën negative të vetes.

- Vetëvlerësimi i ulët i rrezikon njerëzit të përdoren dhe të abuzohen nga të tjerët fizikisht, verbalisht, emocionalisht.
- Vetëvlerësimi i ulët shkatërron besimin në vete dhe na pengon të marrim fatin tonë në duart tona.
- Vetëvlerësimi i ulët shkatërron qetësinë tonë të brëndshme, dhe na pengon të pranojmë veten ashtu siç jemi.
- Vetëvlerësimi i ulët ushqen impulsin tonë të lëndimit të të tjerëve përmes neglizhimit, gjyhës abusive ose ndëshkimit fizik siç kanë bërë edhe të tjerët me ne.
- Vetëvlerësimi i ulët i çon shumë njerëz në alkolizëm, varësi ndaj drogës, dhe në sjellje të tjera destructive ndaj vetes dhe të tjerëve.
- Vetëvlerësimi i ulët i bën njerëzit të ndjejnë frikë, dobësi dhe rrezik të vazhdueshëm.
- Vetëvlerësimi i ulët i bën njerëzit të ndjehen të pafuqishëm, pa kontroll mbi jetën e tyre.
- Vetëvlerësimi i ulët ushqen emocione destructive si ankthi, frika, zemërimi, inati dhe cinizmi. Këto emocione çojnë edhe në sëmundje fizike si kancer, ulçera, artrite, hipertension, sëmundje zemre etj.
- Vetëvlerësimi i ulët i shtyn disa njerëz të besojnë se zoti nuk i do ata dhe se ata janë pa vlera dhe të pandryshueshëm.
- Vetëvlerësimi i ulët shtyn në vetëvrasje.

Roli i prindërve në zhvillimin dhe promovimin e vetëvlerësimit të fëmijët



Vetëvlerësimi, apo gjykimi real për karakteristikat personale, duhet të fillojë qysh në fëmijërinë e hershme, pasi qysh atëherë duhen vendosur baza të qëndrueshme për t'u shndërruar në shprehje të përhershme individuale dhe për të qenë i suksesshëm në jetë.

“Vlerësimi i ulët për vetën është si të drejtosh makinën me dorë të thyer” Maxwell Maltz.

Megjithëse vetëbesimi dhe vetëvlerësimi duken të ngjashme, duke iu referuar asaj se si ndjehemi për veten tonë, ato janë dy koncepte shumë të ndryshme.

Vetëbesimi lidhet me atë se si ndjehemi për aftësitë tona dhe sa të aftë e shohim veten të bëjmë gjëra të caktuara ose të trajtojmë situata të ndryshme.

Vetëvlerësimi i referohet asaj se si ne ndjehemi për veten tonë: sa na pëlqen apo e duam veten, dhe imazhi i përgjithshëm që kemi për atë se kush jemi, pozitiv apo negativ. Hulumtimet kanë treguar se vetëvlerësimi formohet nga përvojat tona dhe mjedisi ku rritemi, nga anëtarët e familjes, shkolla dhe komuniteti ynë.

Pra, vetëvlerësimi apo vlerësimi i vetes (autostima) do të thotë se si ne i referohemi vetes, se si mendojmë dhe ndihemi për vete. Ajo shprehë mënyrën si ndihemi dhe me të cilën shprehim vetveten në terma specifik: i lumtur, krenar, besimtar, shpresues, i turpshëm, i fajshëm, ziliqar, mendjemadh, i plogësht, i brishtë, i ndrojtur, pesimist, optimist, i fortë, eksplorues etj. Kjo lidhet me pranimin e përgjithshëm të vetes, me shkallën me të cilën ne ndjejmë se jemi njeri me vlerë.

Në qoftë se kemi vetëvlerësim të lartë, atëherë ne respektojmë, pranojmë dhe vlerësojmë pozitivisht veten tonë.

Në të kundërtën, kur vetëvlerësimi është i ulët, ne priremi të hedhim poshtë, poshtërojmë, ulim dhe vlerësojmë negativisht veten.

Të ndjerit mirë me veten është e rëndësishme, pasi të jep një ndjenjë kontrolli mbi jetën, të ndihmon të ndihesh i vetëkënaqur në marrëdhënie me të tjerët, të jep siguri dhe forcë mbi veprimet dhe sjelljet e kryera.

Në anën tjetër qëndron të ndjerit keq me veten, çka do të thotë, mungesë e theksuar e vetëvlerësimit, performancë e ulët, mungesë lumturie, mungesë dëshire, mungesë komunikimi, mungesë vullneti, dëshire dhe besimi.

Në jetën e përditshme na ndodhë të njohim persona me tipare të tilla dhe jo në pak raste ata bëhen pengesë për arritje të

Rëndësia e vetëvlerësimit (autostima)

Vetëvlerësimi ka një rëndësi themelore për jetën psikologjike të individit. Kur ai është pozitiv dhe i lartë reflekton mirëqenie, lumturi, shëndet, suksese dhe përshtatje shumë shpejtë me çdo gjë të re, ndërsa, personat që kanë vetëvlerësim të ulët ose negativ e shikojnë veten me pamje negative. Në përgjithësi ata janë ankthioz, sëmuren shumë shpesh, vazhdimisht janë me gjendje gripale, të depresuar, pesimist për të ardhmen dhe të drejtuar drejt humbjes e dështimit.

Për më shumë, vetëvlerësimi i ulët shprehet në dy mënyra: si zhvlerësim dhe si mbivlerësim i vetes. Në polin e parë, d.m.th zhvlerësimin e vetes, individi sheh vetëm defektet e tij, në të dytin, në mbivlerësim, individi sheh vetëm cilësitë pozitive, kushte që nuk favorizojnë absolutisht mirëqenien psikologjike të unit, sepse nuk ndihmojnë në leximin korrekt të realitetit.

Zhvillimi i vetëvlerësimit (autostimës)

Vetëvlerësimi i një personi fillon zhvillimin e saj që në vitet e para të jetës. Fëmija fillimisht zotëron një vetëvlerësim jo specifik, por një vetëvlerësim të reflektuar nga tipologjia e raportit që

jeton me prindërit. Opinioni dhe vlera që fëmija bartë për veten është imazhi që i transferohet nga opinioni që të tjerët kanë për të. Nëse prindërit, figura të rëndësishme që rrotullohen rreth tij, duan, mbështesin iniciativat dhe kuriozitetin, qeshin për shakatë, i lejojnë gabimet pa i dënua në mënyre të tepruar, dhe ndalojnë sjelljen duke i treguar sidoqoftë alternativat e mundshme, atëherë këta prindër ndërtojnë tek fëmijët e tyre një imazh pozitiv, një besim të shëndoshë në aftësitë e tyre dhe në të drejtën për të qenë të dashur. E gjithë kjo është strategjia më e mirë për të zhvilluar tek fëmija një vetëvlerësim pozitiv, që i lejon individit të pranohet dhe të duhet për atë që është.

Me kalimin e kohës, dalëngadalë, aftësitë e fëmijës zgjerohen. Ai bëhet gjithnjë e më tepër i aftë për një kuptim më akut rreth informacioneve të marra nga figurat e rëndësishme për të, dhe pikërisht në këtë ndërveprim formohet vetëvlerësimi personal.

Fëmija duke qenë totalisht i varur nga të rriturit, nga mënyra se si këta vendosen në relacion përballë këtij, i japin ndjenjën e krenarisë, ose të përçmimit. Në momentin që fëmija ndjehet pjesëtar i vlerësuar i jetës familjare, ndjehet i dashur dhe i respektuar nga familjarë e tij ndjehet i sigurt për dashurinë dhe respektin e prindërve, do të këtë një vetëvlerësim të lartë dhe pozitiv (Pope, 1992).

Pra, prindërit favorizojnë zhvillimin e vetëvlerësimit pozitiv duke aktualizuar sjellje pranimi, mirënjohjeje, vlerësimi, inkurajimi, dhe bëhen model nga i cili fëmija mëson për të përballuar problematikat, konfliktet dhe dështimet.

Coopersmith (Giusti, 1995) ka zbuluar që kur prindërit pranojnë fëmijët, u japin atyre autonomi dhe komunikojnë në mënyrë direkte, favorizojnë një ndjenjë të shëndoshë përkatësie në familje. Të tilla karakteristika duhet të jenë në raportin prindër – fëmijë edhe nëse ky i fundit, zotëron apo jo dhunti personale.

Nga ngrohtësia dhe dashuria e prindërve, fëmijët marrin sigurinë bazë, që u lejon atyre të rriten dhe të bëjnë eksperiencë të reja pa u shqetësuar tepër për dështimet e mundshme.

Rekomandime për prindërit

- Vetëvlerësimi dhe vetëbesimi janë të pandashme dhe prandaj, si prindër, kur e lavdëroni fëmijën tuaj, lëvdatën tuaj orientojeni nga përpjekja, jo nga arritja. Ne shpesh i kushtojmë tepër rëndësi rezultatit përfundimtar duke mos e theksuar se sa e vështirë ka qenë të arrihet deri aty.
- Mos gjykoni fëmijën tuaj! Respektoni pikëpamjet dhe dallimet e tyre dhe lejoni t'i shprehin idetë e ndjenjat e tyre. Respektoni individualitetin, pavarësinë dhe jetën private të tij.
- Të dëgjosh, të dëgjosh, të dëgjosh! Për të qenë një dëgjues i mirë, së pari patjetër duhet të doni të dëgjoni se çfarë kanë për t'ju thënë fëmijët tuaj dhe të besoni se ajo që thonë ata është e rëndësishme.
- Dëgjoni ndjenjat e tyre, jo vetëm fjalët. Nëpërmjet gjesteve, syve dhe kontaktit fizik, bëjani me dije se jeni duke dëgjuar. Shtroni pyetje për ta shpërfaqur interesimin tuaj ose për të ndihmuar në qartësimin e ndonjë pike që të shmanget mosmarrëveshja. Nëpërmjet dëgjimit aktiv ju rritni vetëbesimin e fëmijës dhe vlerësimin për veten e tij.
- Bëhuni të hapur që të diskutoni për çfarëdo teme për të cilën fëmija dëshiron të bisedojë. Në qoftë se dëshironi që fëmija juaj të marrë vendime të drejta e të moralshme, ai duhet të ketë informacione të bollshme për këtë.

- Si prindër, për të rritur vetëvlerësimin, mos i mundoni edhe mos përsëritni të njëjtat kërkesa. Përsëritja e së njëjtës gjë në vazhdimësi nuk do t' i bëjë fëmijët të dëgjueshëm.
- Kur fëmija ka problem, humbja e durimit apo reagimi i ashpër vetëm sa e bën fëmijën tuaj të ndihet edhe më keq. Së pari dëgjojeni atë; pastaj shprehni dashuri dhe mirëkuptim në vend të dhunës dhe nervozes. Disiplina e përshtatshme mund të zbatohet më vonë.
- Respektojeni mendimin e fëmijës, edhe pse në të shumtën e rasteve do të jetë ndryshe nga mendimi juaj.
- Kushtojini vëmendje dhe kujdes, mësojini se vendosmëria prodhon rezultate, kështu që pengesat duhet të pranohen.
- Mësojini se dështimi duhet mirëpritur, kështu që zhgënjimet pranohen.
- Mos praktikoni disiplinë të rreptë.
- Mos urdhëroni vazhdimisht.
- Mos u jepni pritshmëri të larta dhe të pamundura.
- Mos i krahasoni me vëllezërit, motrat ose fëmijët e tjerë etj.