



IU ЗАВОД ЗА СОЦИЈАЛНИ ДЕЈНОСТИ – СКОПЈЕ

PRINDËRIMI/KUJDESI PËR FËMIJËT/NË KOHË TË EPIDEMISË NGA KOVID-19

Shkup, Gusht 2020



PRINDËRIMI/KUJDESI PËR FËMIJËT/NË KOHË TË EPIDEMISË NGA KOVID-19

*Material i dedikuar për punëtorët
profesional në qendrat për punë sociale
që punojnë në problematikën prindër/
kujdestar/përkujdesës-fëmijë*



Gjatë kohës së krizës të shkaktuar nga virusi Kovid -19, fëmijët si dhe të rriturit janë të ekspozuar në informacione të ndryshme dhe janë të përballur me ndryshime gjatë funksionimit të përditshëm. Ndryshimet në funksionimin e përditshëm (qëndrimi në shtëpi, mungesa e shoqërimit me moshatarët, mësimi online...) mund të shkaktojnë varg emocionesh të pakëndshme te fëmijët.

Në kushte shoqërore në të cilën ka ndryshime në rutinat e përditshme, shprehitë dhe përmbushjen e nevojave, është e pritshme që edhe të rriturit të ndjejnë frikë, shqetësim, hutim, zemërim, pasiguri, kujdes të shtuar, gjaknxehtësi, vuajtje, padobishmëri, vështirësi në përqendrim etj. Këto reagime janë të pritshme dhe për t'u ballafaquar me to mbi të gjitha nevojitet mbështetje nga të afërmit si dhe mbështetje nga sistemi dhe nga faktorët të cilët me aktivitetet e tyre kujdesen për mirëqenien e fëmijës, familjes dhe qytetarëve në rreziqe që prishin mirëqenien e tyre.

Familjet në situata krize mund të funksionojnë edhe më mirë nëse prindërit dinë t'i përdorin të gjitha njohuritë dhe shkathtësitë e tyre. Dinamika e ndryshuar në familje ndikon te të gjithë anëtarët në familje dhe mban varg ndjenjash. Qëndrimin në shtëpi prindërit duhet ta shfrytëzojnë për aktivitete të përbashkëta, forcimin e sigurisë, lidhjen me fëmijët dhe forcimin e marrëdhënieve emocionale.

Situata në gjendje krize paraqet gjithashtu një mundësi për t'i ndihmuar fëmijëve të mësojnë më shumë për veten e tyre, për prindërit e tyre, për vetë - mbështetjen dhe vetë - mbrojtjen e tyre, sepse ajo është çelësi i rritjes dhe zhvillimit të tyre. Tani fëmijët mund të mësojnë se çfarë do të thotë empatia, të njohin ndjenjat e tyre por edhe të tjerëve. Në gjendje krize ose situata si këto, prindërit janë bartës të sigurisë ose burimi i frikës që më tej ndikon në sjelljen e fëmijëve.

Fëmijët do të ndjejnë pasiguri dhe do të shqetësohen nëse prindërit frikën dhe shqetësimet e tyre i bëjnë në mënyrë verbale para tyre. Prindërit duhet të jenë të matur, të kenë kontroll mbi veten e tyre, në mënyrë që të kenë kontroll edhe mbi fëmijët. Fëmijët në situatën e re i imitojnë të rriturit dhe në këtë mënyrë i përshtaten modeleve të reja të sjelljes që do t'i ndihmojnë ata të përshtaten me rrethanat e reja.

Fëmijët duhet të jenë të informuar se ekziston virus i quajtur KOVID-19 që përhapet shumë shpejt dhe kjo është arsyeja pse ne bëjmë gjithçka që mundemi për të parandaluar përhapjen e tij. Për këtë arsye është shumë e rëndësishme që t'iu përmbahemi rekomandimeve higjienike për larjen e duarve, mënyrën e teshtitjes dhe kollitjes.

Në periudhën e fundit veçanërisht aktuale është çështja e kthimit të fëmijëve në shkollë/çerdhe për fëmijë, mendimin e të cilit e dhanë persona kompetent për publikun e gjërë, prindërit dhe fëmijët, për dhe kundër propozimit. Mirëpo të gjithë janë të mendimit se fëmijëria është një periudhë shumë e rëndësishme në jetë, veçanërisht për zhvillimin e mëtejshëm të duhur psiko-fizik të fëmijëve dhe ndjenjën e sigurisë dhe përkatësisë. Kjo ndjenjë pjesërisht u rrezikua nga masat dhe gjendja e jashtëzakonshme. Prandaj është e domosdoshme që fëmijët të kthehen në rutinën e përditshme ,ndërsa lidhja e qëndrueshme midis fëmijëve dhe prindërve rrit rezistencën e tyre ndaj ndryshimeve të shpeshta dhe përshtatjes më të lehtë.

Shkolla u jep fëmijëve shumë më tepër sesa njohuri faktografike, lexim, shkrim dhe kuptimin e formulave matematikore. Shkolla është një vend për marrjen e aftësive shoqërore dhe emocionale, ndihmë dhe mbështetje, shoqërim dhe komunikim që nuk mund të sigurohen nëpërmjet internetit dhe në shtëpi. Për shumë familje, shkolla është një vend ku fëmijët marrin ushqim, qasje në internet dhe shërbime të tjera të rëndësishme. Prandaj është e domosdoshme që të përgatitet plan për ndihmë edukative kur shkollat të rihapen për ata

që kanë nevojë, për fëmijët që ekziston rreziku të braktisin shkollën ose fëmijët që kanë ndonjë nevojë /janë në rrezik, me përfshirjen e shërbimeve lokale për mbrojtjen e fëmijëve dhe shërbimeve për mbrojtje sociale.

Shkuarja në shkollë mesiguri do të duket pak më ndryshe nga ajo që janë mësuar të shohin fëmijët dhe prindërit. Është e mundur që shkollat të hapen për një periudhë të caktuar kohore dhe përsëri të merret vendim për mbylljen e tyre, në varësi të kontekstit lokal dhe gatishmërisë së komunave që të krijojnë kushte për mësimdhënie.

Protokollet për kthimin e sigurt të fëmijëve në shkollë janë përpiluar, që është aspekt shumë i rëndësishëm për mbrojtjen dhe sigurinë e fëmijëve dhe mësimdhënësve, mirëpo shumë pak flitet se si do të ndikojë kjo situatë tek fëmijët dhe si do të përgatiten fëmijët për kthimin në shkollë gjatë pandemisë me të gjitha masat e mbrojtjes. Ende nuk ka "Protokoll" ose formulë për qasje të lehtë tek çdo fëmijë që t'ju shpjegohet "normaliteti i ri në shkollë". Mirëpo ka këshilla dhe rekomandime për prindërit se si ta bëjnë më të lehtë kalimin nga karantina në shtëpi dhe të mësuarit nga shtëpia - në shkollë dhe të mësuarit me masat e sigurisë për mbrojtje. Fëmijët kanë kaluar në situata të pazakonta dhe shqetësuese prandaj është e nevojshme që të përgatiten për situatën e re. Fushat kyçe në të cilën duhet t'i jepet përparësi dhe mbështetje janë mirëqenia, besimi dhe siguria e fëmijëve. Tek të rriturit dhe mbi të gjitha tek prindërit është përgjegjësia për mirëqenien e fëmijës.

Nëse fëmija jeton në familje me prindër të ndarë/të shkurorëzuar, atëherë është i ekspozuar ndaj pasojave të mundshme negative të tilla si mungesa e një jete harmonike së bashku me të dy prindërit, aq më tepër për shkak të intensitetit të konfliktit midis prindërve.

Ato fëmijë, prindërit e të cilëve kanë ende konflikte më të shpeshta ose të përditshme pas ndarjes dhe janë të ekspozuar ndaj grindjeve të tilla, ato janë në rrezik më të madh të zhvillimit të mëtutjeshëm të drejt emocional sesa fëmijët prindërit e të cilëve bashkëpunojnë pas ndarjes.

Në çdo situatë, ashtu edhe në kushtet e epidemisë nga KOVID-19, në pajtim me rekomandimet e autoriteteve kompetente lidhur me parandalimin dhe mbrojtjen nga virusi, prindërit janë të detyruar të krijojnë bashkëpunim dhe të sigurojnë kushte që mundësojnë komunikim indirekt të fëmijës me prindin tjetër, si dhe të drejtat e tjera që janë në interesin më të mirë të fëmijës.

Ajo që me siguri mund të konstatohet është se shumë prej këtyre reagimeve i ndjejnë edhe fëmijët, disa prej tyre i kanë ndjerë edhe në periudhën e mëparshme (para dhe gjatë divorcit ose ndarjes), dhe disa prej tyre janë më intensitet më të madh në krizën aktuale shëndetësore. Barrë të madhe shtesë për fëmijën e prindërve të ndarë paraqet vazhdimi i konfliktit dhe keqkuptimi i ndërsjellë i prindërve të cilët në sytë e fëmijës janë më të rëndësishmit dhe më të domosdoshmit në situatën aktuale, kur cenohet siguria e përgjithshme shëndetësore.



POROSI DREJTUAR
PRINDËRVE PËR KUJDESIN
DHE MBROJTJEN E FËMIJVE
NË KUSHTE TË EPIDEMIS
NGA KOVID-19



1	Të jeni përgjegjës për shëndetin tuaj, ndiqni udhëzimet për mbrojtjen e shëndetit tuaj dhe të fëmijëve tuaj.
2	Të jeni shembull për fëmijët tuaj, mësoni ata se si të ballafaqohen me ndjenjat në situata të pakëndshme dhe si funksionimi ynë varet nga vetë ne.
3	Sqaroni fëmijëve tuaj të gjithë situatën. Është e nevojshme t'u shpjegohet fëmijëve pse i kushtojmë vëmendje të madhe higjienës dhe jo vetëm të imponojmë rregulla frike dhe panik pa shpjegimin e nevojshëm.
4	Të jeni të vetëdijshëm për mënyrën e komunikimit para fëmijës, mos e zvogëloni rrezikun, mos e ngarkoni atë me informacione të vazhdueshme për KOVID-19, të cilat ai nuk mund t'i kuptojë, por inkurajojeni që t'ju parashtoj pyetje.
5	Kufizoni fëmijëve ndjekjen e medimeve, fëmijët duhet të mbrohen nga ekspozimi në media. Duhet të shmangen në tërësi programet mediatike që përmbajnë imazhe dhe tinguj shqetësues.
6	Inkurajoni fëmijët të ndjehen të sigurt dhe të mbrojtur dhe se të rriturit ndërrmarin gjithçka që ajo gjendje të mos ndryshohet.
7	Mbani kujdes për shëndetin fizik të fëmijëve tuaj, lëri-ni të pushojnë mjaftueshëm, të bëjnë ushtrime dhe të ushqehen në mënyrë të shëndetshme.
8	Mbani një rutinë të përditshme jetese dhe ndiqni rregullat e familjes suaj. Kur rutina është e njohur për ta, fëmijët ndihen të sigurt.
9	Delegoni detyra fëmijëve të cilat mund t'i kryejnë. Fëmijët do të ndjehen më mirë nëse kontribuojnë vetë dhe do të kenë mundësinë të ndihmojnë të tjerët.

10	Të jeni të durueshëm kur bëhet fjalë për aktivitete të shkollës, siguroni ndihmë plotësuese për detyrat e shtëpisë nëse është e nevojshme.
11	Tregoni një qëndrim pozitiv dhe bëhuni optimist, qëndrimi pozitiv do t'i ndihmojë fëmijët të njohin gjërat e mira në mjedis.
12	Prisni ndjenja më intezive nga fëmija, tregoni mirëkuptim nëse ai tregon sjellje regresive në raport me moshën, bëhuni të durueshëm dhe pa ndëshkime.
13	Tregoni kuptim për ndjenjat e zemërimit dhe tërbimit që fëmija mund t'i shprehë.
14	Nëse jeni prind që jetoni me fëmijën, bëhuni pozitivë dhe proaktivë në inkurajimin e fëmijës dhe në realizimin e komunikimit të drejtpërdrejtë dhe indirekt si dhe të kontakteve me prindin tjetër.
15	Tregoni mirëkuptim për krizat e përditshme të fëmijës tuaj, por edhe për "ditët e tij më të lehta dhe më të vështira", tregoni fëmijës tuaj se e kuptoni që i mungon prindi tjetër, lejoni të flasë për atë.
16	Bashkëpunoni me prindin tjetër, mos lejoni që kjo situatë të jetë fillimi i "luftës" tuaj të re. Kundër këtij armiku - virusit ju doemos duhet të luftoni së bashku.
17	Nëse jeni të ndarë nga fëmija juaj bëhuni kreativ dhe iniconi mënyra indirekte të komunikimit me fëmijën tuaj, duke ndarë lojëra, tregime, filma duke përdorur teknologji të reja: Skype, WhatsApp, Viber, Facebook, email. Kur nuk jeni në gjendje të jeni të pranishëm, përpiquni të jeni i arritshëm.

18	Bëhuni të qartë, të sinqertë dhe të hapur në komunikimin prindëror, prindit tjetër jepni informacione të sakta shëndetësore për atë qka po ndodh me ju dhe familjen tuaj. Pajtohuni për hapat që ju dhe prindi tjetër së bashku do të ndërmerrni për të mbrojtur shëndetin e fëmijës tuaj.
19	Si të rritur tregoni empati dhe mirëkuptim të ndërsjellë, në rrethanat e reja të krijuara në njëfarë mënyre të gjithë janë të prekur apo drejtpërdrejtë të prekur me krizën e shtuar.
20	Ofroni fëmijës tuaj shpjegime të qarta për atë që po ndodh dhe për atë që jeni pajtuar me prindin tjetër. Mund të pyesni gjithashtu fëmijën tuaj nëse ka ndonjë propozim shtesë, për shembull, në cilën mënyrë të komunikoj me prindin me të cilin nuk jeton, ndërsa ju si prind do të merrni vendim.
21	Normalizoni reagimet e fëmijës suaj (p.sh. "normale është nëna/babai të të mungoj... normale është të kujtohet babai/nëna shumë herë gjatë ditës" etj.).
22	Pavarësisht nëse fëmija jeton me ju apo jo gjithmonë përsëritni se ai është i dashur nga të dy prindërit, tregoni atij dashuri, kujdes, butësi, mbështetje dhe ndjenjën e sigurisë.

REKOMANDIME DHE
KËSHILLA PËR PRINDËRIT
/ KUJDESTARËT /
PËRKUJDESËSIT SE SI T'I
PËRGATISIN FËMIJËT PËR
KTHIM NË SHKOLLË NË
KOHË TË PANDEMISË



PRINDI KUJDESTARI DUHET TË KETË INFORMACIONE TË MJAFTUESHME PARA SE TË BISEDOJË ME FËMIJËN, EDHE ATË:

- Të kontaktojë dhe bisedojë me mësimdhënësin/udhëheqësin e klasës për protokollet e reja të sigurisë dhe çfarë përmbajnë të njëjtit. Është e dobishme të merret përgjigje në pyetjet se si do të pranohen fëmijët në objektet shkollore, si do të lëvizin ata (nëse do të ketë shenja të caktuara dhe ku do të vendosen), në cilën mënyrë do të organizohet mësimi, pushimet ndërmjet orëve, sistemimi i fëmijëve në klasë, ruajtja e pajisjeve shkollore, shkuarja në tualet dhe përdorimi i maskave dhe dezinfektuesve. Për të marrë informacione lidhur me materialin e ri mësimor, vëllimin, a do të punohet me programe të shkurtuar mësimi apo jo si dhe cilat janë pritjet e mësimdhënësit për përfshirjen e prindërve në ndihmë gjatë mësimin të materialit mësimor. Takimi mund të përdoret që prindi të ndajë me mësuesin informata rreth zhvillimit të fëmijës gjatë karantinës, për interesat e tij, por edhe për shqetësimet e mundshme;
- Të merren informacione se si shkolla do të mbështesë shëndetin mendor të nxënësve dhe si do të luftoj kundër stigmës që ekziston për njerëzit që kanë qenë ose janë të prekur nga koronavirusi;
- Pozitive është të iniciohet një video- takim i mësimdhënësit me fëmijët nga grupi/klasa para fillimit të shkollës në mënyrë që të diskutohet për mënyrën e re të funksionimit, për pushimin e kaluar veror, për kohën e kaluar në karantinë në mënyrë që fëmijët të inkurajohen që të kthehen në shkollë. Nëse ka mundësi që mësimdhënësi të bëjë incizimin e klasës ose të ndajë me fëmijët fotografite se si do të duket;

- Nëse prindi ka kontakte me prindërit e fëmijëve të tjerë, është mirë të shkëmbejnë mendime për disa nga çështjet dhe të merren ide nga familjet e tjera për organizim;
- Mund të merren informacione se si do të sigurohet mbështetje shtesë për fëmijët me nevoja të veçanta arsimore dhe çfarë pritet nga këshilli i shkollës si ndihmë dhe mbështetje;
- Nëse është e mundur të informohet prindi se si t'i mbështesë përpjekjet për siguri në shkollë;
- Nëse bëhet fjalë për prindërim në kushte shkurorëzimi, për këtë situatë të re të krijuar duhet doemos të merren vendime të rëndësishme për fëmijën dhe për këtë arsye është i domosdoshëm komunikimi midis prindërve, veçanërisht në pjesën se cili do të kontaktojë shkollën, prindërit e tjerë dhe të shkëmbehen informacionet e marra. Kjo do të jetë baza për marrëveshje të mëvonshme mbi të drejtat dhe detyrat e të dy prindërve për të ndjekur shkollën e fëmijës gjatë kohës së pandemisë;
- Familjet nën përkujdesje dhe shtëpitë e vogla grupore në të cilat përkujdesen për fëmijë të moshave të ndryshme dhe me rreziqe të ndryshme, e kanë të njëjtin rol të prindërve / kujdestarëve dhe mund të zbatojnë rekomandimet e dhëna me specifika të caktuara në varësi të nevojave të fëmijëve.

- Prindi duhet t'i shpjegojë fëmijës se me fillimin e vitit të ri shkollor ka gjasa të të kthehet në shkollë, por në mënyrë tjetër nga ajo më parë. Pritet që orët të fillojnë në një kohë tjetër dhe kohëzgjatja e tyre do të jetë e ndryshme, mund të ketë pushime të shkurtra ose të mos ketë pushime midis orëve, të punojnë në ndërrime, shkolla mund të duket ndryshe, të ketë fotografi, shenja dhe udhëzime të reja, rregulla të reja për përdorim në tualet, bankat të rregullohen ndryshe ose të mësojnë në klasë tjetër;
- Mësimdhënësit ndoshta mund të vishen ndryshe, me maska mbrojtëse dhe detaje të tjera mbrojtëse;
- Ndoshta nuk do të jenë të pranishëm të gjithë fëmijët e klasës, mund të ndodhë që të mos e shohë shokun e tij më të mirë në shkollë ose mësimdhënësen e tij, por ai mund t'i kontaktojë ata me telefon ose internet. Është e mundur që të ketë mësimdhënëse të re dhe të ketë mundësinë të bëj miq të rinj;
- Prindi mund të fillojë bisedën me fëmijën dhe më ndryshe, duke e pyetur fëmijën se vallë ka ndonjë shqetësim ose përse dëshiron të kthehet në shkollë, do të jetë e dobishme për prindin të menaxhojë pritjet e fëmijës dhe temat për të cilat duhet t'i diskutojnë;
- Nëse fëmija tregon rezistencë për t'u kthyer në shkollë, duhet ta inkurajoni, t'i kujtoni atij për ngjarjet e mira ose të thëlloni bisedën të kuptoni shkakun e rezistencës. Ndoshta fëmija mund të ketë përvoja negative nga shkolla dhe është e rëndësishme të merren informacione rreth tyre. Disa prej tyre mund të jenë serioze, të tilla si dhuna nga moshatarët. Që të zvogëlohet rezistenca e fëmijës mund t'i sugjerohet prindit të përgatisë një kalendar

me ditët deri në ditën e fillimit të shkollës, me qëllim që të diskutohet për tema të përditshme lidhur me jetën shkollore, për të blerë pajisje shkollore, për të bërë plane për takim me shokë nga shkolla, bisedë në telefon, internet, etj. Është mirë të organizohet një shëtitje deri te objekti dhe oborri i shkollës për t'ia kujtuar fëmijës ambientin shkollor;

- Prindi duhet ta kujtojë fëmijën se në televizion dhe në internet ai mund të dëgjojë dhe shikojë lloje të ndryshme të lajmeve dhe informacioneve, veçanërisht për koronavirusin dhe shkuarjen në shkollë, mirëpo disa prej tyre mund të jenë të pa vërteta dhe se ata mund të pyesin dhe bisedojnë për gjithçka. Nëqoftëse prindi nuk ka përgjigje për disa nga pyetjet e fëmijës, është mirë të thuhet se për disa gjëra ende nuk është i sigurt ose nuk është i informuar mirë;
- Është e rëndësishme që prindi të jetë i vetëdijshëm për emocionet e tij lidhur me këtë situatë të krijuar në mënyrë që të mos përcjellë shqetësim dhe frikë te fëmija;
- Gjithashtu është e rëndësishme që prindi të jetë pozitiv, por edhe i sinqertë ndaj fëmijës, të mos e braktis gjendjen e tij emocionale, sepse ajo është mënyrë që fëmija të shprehë ndjenjat e tij;
- Për çdo shqetësim të fëmijës, është mirë të veprohet shpejt që të minimizohen ndikimet e padëshirueshme dhe të rritet mbështetja;
- Disa ditë pak para shkuarjes në shkollë prindi duhet t'i ndihmojë fëmijës të kthehet në rutinën e vjetër të gjumit dhe të shtratit, për ti siguruar kohë pushim dhe koncentrim;
- Prindi të jetë në dispozicion të fëmijës sa më shumë që të jetë e mundur, të krijohet sa më shumë hapësirë dhe situata për bisedë, pa presion të veçantë ndaj fëmijës që të marrë informacione me çdo kusht;

- Këto këshilla janë të zbatueshme edhe për prindërimin në procedurë të shkurorëzimit, por është e rëndësishme që prindërit të pajtohen dhe të kordinojnë veprimet e tyre, të mos i japin fëmijës informacione të kundërta dhe të ndryshme që do të reflektonin porosi të dyfishta dhe konfuzë. Në këto kushte specifike të kthimit të fëmijëve në shkollë prindërit duhet të tregojnë bashkëpunim dhe ti tejkalojnë keqkuptimet dhe situatat e konfliktit në interes të fëmijës dhe mirëqenies së tij. Koha e ndryshme e qëndrimit në shkollë, mundësia e mësimi të kombinuar dhe obligimet shkollore të fëmijës mund të ndikojnë në kohën e vizitave me prindin me të cilin nuk jeton. Mirëpo ajo gjithmonë mund të plotësohet ose ndryshohet nëse është në interes të fëmijës. Të dy prindërit duhet të jenë në rrjedha për mënyrën se si fëmija mëson, obligimet shkollore dhe arritjet që të mund të kyçen dhe të ndihmojnë;
- Përkujdesësit dhe edukatorët në shtëpitë e vogla grupore mund t'i shfrytëzojnë të njëjtat rekomandime me specifika të përcaktuara në varësi të nevojave të fëmijëve, me mundësi të zgjedhjes atë ta realizojnë në mënyrë individuale ose grupore në varësi të kushteve dhe dinamikës.

EDHE DISA
THËNIE TË
DOBISHME:



Mënyra dhe qasja e prindit/kujdestarit duhet t'i përshtatet moshës së fëmijës dhe karakteristikave të tija individuale. Fëmijët më të vegjël e kuptojnë pjesërisht se diçka e rëndësishme po ndodh, dhe nëse prindërit në mënyrë adekuate ju shpjegojnë për moshën se pse mënyra e jetës dhe rutina e tyre kanë ndryshuar ajo do të ishte qetësuese për fëmijët e moshës parashkollore. Ata mbështeten te prindërit dhe këshillat e tyre konkrete. Për fëmijët më të vegjël, loja mund të jetë mënyrë e shkëlqyeshme për t'i ndihmuar ata të shprehin ndjenjat e tyre ose të flasin për shqetësimet e tyre.

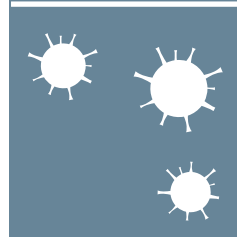
Fëmijët e grupit shkollor të mësimi klasor e kuptojnë problemin dhe situatën në të cilën jetojnë dhe e kuptojnë se ekziston një rrezik i caktuar. Ata kanë shqetësime dhe emocione të frikës, por mund të mos kuptojnë gjasat që ata ose dikush afër tyre mund të sëmuret. Veçanërisht për nxënësit e klasave të para, madje edhe për fëmijët deri në klasën e tretë thelbësore është që të shkojnë në shkollë për të marrë pasqyrë për shkollën, klasën, mësimoren, mësimin dhe rolin e mësimdhënëses dhe të vendosen rregullat themelore që nëse është e nevojshme të mund edhe ata të përfshihen në mësimin on-line. Në të gjitha situatat dhe për të gjitha moshat, prindërit/kujdestarët janë shumë të rëndësishëm për fëmijët.

Adoleshentët kanë vetëdije të plotë, informacione dhe njohuri për situatën, por ata gjenden në një periudhë specifike zhvillimi ku rebelimi dhe vetë-promovimi mund t'i pengojë ata të marrin vendimet e duhura. Doemos duhet të pasur parasysh fuqinë e grupit të moshatarëve dhe ndikimin e tyre. Edhe në këtë rast, prindi /kujdestari ka një rol të rëndësishëm për t'ia kujtuar fëmijës ndalesat që janë jashtë kontrollit të tyre dhe vlejné për të gjithë dhe së bashku të merren vendime të caktuara.

Armiku i përbashkët - koronavirusi, rrit afërsinë dhe kohezionin midis njerëzve, dhe në këtë rast midis fëmijëve dhe prindërve/kujdestarëve, përkatësisht familjes i cili është bartësi kryesor në procesin e ballafaqimit më të lehtë të fëmijëve ndaj këtyre ndryshimeve dhe rritjes dhe zhvillimit të sigurt në kushtet e ndryshuara të jetesës.

Këshilla të dobishme për prindër, kujdestarë, përkujdesës, të afërm të ngushtë, mësimdhënës dhe të rritur të tjerë që punojnë me fëmijët për ndihmë në përshtatje të fëmijës për mbajtjen e maskës mbrojtëse në kushte kur ajo është paraparë:

1. Sqaroni fëmijës në mënyrë që të mund të kuptojë pse njerëzit mbajnë maska mbrojtëse dhe cilat sjellje të tjera janë të rëndësishme në mbrojtjen e shëndetit të tyre dhe të të tjerëve (mbajtja e distancës fizike, larja e shpeshtë e duarve dhe mbajtja e higjienës personale dhe higjienës në shtëpi)
2. Lejoni fëmijën të bëjë pyetje. Përdorni materiale edukative për fëmijë në lidhje me virusin KOVID-19.
3. Të jeni model dhe i përpikt i sjelljes që dëshironi që ta shihni tek fëmija - mbani maskë në të gjitha situatat në të cilat prisni që edhe fëmija ta mbajë atë dhe mos prekni fytyrën dhe maskën me duar dhe në rast nevojë paraprakisht lani duart.
4. Sqaroni fëmijës përmes shembujve se mbajtja e maskës është rregull, jo zgjedhje. (p.sh. "Për shkak të virusit për të cilin biseduam tani është rregull të



mbahet maskë mbi hundë dhe gojë, siç është rregull të vishen këpucët kur dilni për shëtitje").

5. **Mundohuni të gjeni ose të qepni maskë që i përshtatet në mënyrë adekuate fytyrës së fëmijës, të mos jetë shumë e madhe dhe të mos bjerë ose të jetë e ngushtë dhe të mos e shtrëngo.** Me një madhësi të përshtatshme të maskës, fëmija do ta ndiejë atë më pak, do të ketë më pak dëshirë ta heq atë dhe të prekë fytyrën e tij.
6. Fëmija i cili është në moshë më të vogël ofroni ndihmë dhe inkurajojeni të bënë maska për lodrat dhe kukullat e tija të preferuara.
7. Fëmija i cili është në moshë më të vogël ofroni ndihmë dhe inkurajojeni të bënë maska për lodrat dhe kukullat e tija të preferuara.
8. Nxitni fëmijën të njohë dhe të ndiejë "epërsi morale" në raport me të rriturit që nuk mbajnë maskë dhe në këtë mënyrë nuk mbrojnë të tjerët.
9. **Sqaroni fëmijës se është në rregull nëse nën maskë ndjen nxehtësi dhe djersitet pak.** Kujtojeni se ndonjëherë ndjen nxehtë dhe nën gardërobën që ka veshur, por që ajo kalon.



10. Tregoni fëmijës fotografi të fëmijëve të tjerë që mbajnë maska mbrojtëse dhe normalizoni situatën.
11. Nxitni fëmijën të vizatoj personazhet e preferuar të tij nga përrallat ose filmat vizatimor, anëtarë të familjes, shokë, mësimdhënës se si mbajnë maska.
12. Njoftoni fëmijën me profesionet ku gjatë punës së përditshme mbajnë lloje të ndryshme të mbrojtjes në fytyrë, disa në trup (mjekë, zjarrfikës, astronautë, saldatorë, të punësuar në fabrika për prodhim të ushqimit, etj.)
13. Ndhmoni fëmijën në kushte shtëpie, hap pas hapi dhe pa detyrim të praktikojë mbajtjen e maskës mbrojtëse, përmes lojës. Me çrast në lojë, të gjithë mbajnë maskë, duke përfshirë dhe kukulla ose lodra të fëmijës. Paraprakisht, është e rëndësishme t'i tregoni fëmijës të mos prek maskën dhe fytyrën e tij me duar dhe duart të lahen para çdo prekjeje të maskës. Gjithmonë..
14. Përgatitni fëmijën që nuk mund të caktohet paraprakisht koha se deri kur do të duhet të mbajnë maska mbrojtëse dhe sqaroni se nëse shumica e njerëzve mbajnë maska dhe i respektojnë masat e tjera, më pak fëmijë dhe të rritur do të sëmuren.



Teksti u përgatit nga punëtor profesional të

IP Entit për veprimtari sociale - Shkup

N. Petrovska, dr. në Shkencat Pedagogjike, A. B. Arsenovski

punëtor i dipl. soc. E. Ratkova, Mr. në Punë Sociale S. Kiprovska, jurist i dipl.

dhe janë shrytëzuar materiale nga burimet e mëposhtme :

<https://www.unicef.org/what-we-do>

<https://www.healthychildren.org>

<https://www.unicef.org/northmacedonia/mk/sto-treba-da-znaat-roditelite>

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/infografika-kako-pojasniti-i-olaksati-djeci-nosenje-zastitne-maske-za-lice/>

Djete u središtu (sukoba), Gordana Buljan Flander, Mia Roje Đapić



Македонско здружение на млади правници

Брошурата е поддржана од

Македонското здружение на млади правници