



Tiranë më: 25.03.2020



## COVID-19

### Rekomandime lidhur me fëmijët

Ky material i punuar nga psikologët europianë të EFPA (ku jemi anëtarë me të drejta të plota) dhe përkthyer, përshtatur e shpërndarë nga Urdhri i Psikologut, synon t'ju vijë në ndihmë të gjithë prindërve, që përballen me karantinën për shkak të COVID-19, në raportet e tyre të përditshme me fëmijët.

Si të flasim me fëmijët? Çfarë aktivitete të bëjmë me fëmijët?  
Çfarë na ndihmon në këtë situatë?

#### Shkurtimisht:

1. Qetësohu dhe përgatit veten.
2. Promovo një ndjenjë sigurie, pasi kjo shërben për mbështetjen emocionale.
3. Zbulo se çfarë dijnë fëmijët mbi COVID-19 dhe çfarë burimesh informacioni përdorin ata për të kuptuar virusin.
4. Identifiko kuptimet që fëmija i jep kësaj situatë.
5. Shpjego dhe komuniko me fëmijët. Shpërnda informacion të përshtatshëm, duke u mbështetur në fakte, si dhe në mundësitë që ju dhe fëmijët keni për t'u mbrojtur nga koronavirusi.
6. Limito informacionet mediatike.
7. Harto një plan.
8. Fokusohu në aktivitete.
9. Mbaj kontaktet sociale me të tjerët.
10. Mos anashkalo aktivitetet fizike.
11. Bëhu një shembull pozitiv.

**1. Përpara se të flisni me fëmijët, organizoni dhe qetësoni veten.**  
**Qartësoni se për çfarë do të flisni ju dhe fëmija juaj.**

Para se të flisni me fëmijën tuaj qetësohuni, shënioni pikat kryesore se çfarë do të kërkonte dhe çfarë informacioni dëshironi të jepni. Mbani mend se fëmijët lexojnë emocionet tona dhe mënyra se si ne veprojmë para tyre, formon mënyrën, se si ata do të kuptojnë informacionin, që ne ofrojmë. Fëmija është pasqyra jonë, prandaj është shumë e rëndësishme, që ata të ndihen të sigurtë. Djali ose vajza duhet t'ju perceptojë si individë të qetë. Prandaj kujdesuni për komunikimin tuaj joverbal. Mos diskutoni çështje serioze të të rriturve mbi kokën e fëmijëve, pasi fëmijët kanë ndjeshmërinë për t'i kuptuar ato edhe pse nuk flasin rreth tyre. Përpara se të flisni me ta, duke shkruar dhe strukturuar pikat kryesore, ju fitoni stabilitet, perspektivë dhe strukturë, dhe shmangni emocionet e padëshiruara, që mund të trembin fëmijën. Përveç kësaj, nuk do të harroni asgjë.

**2. Rrit ndjenjën e sigurisë tek fëmija. Sigurohuni që ai/ajo të mos shqetësohet.**

Përqafoje fëmijën. Thuaj që e do shumë. Shpjegoji se nuk ka pse të shqetësohet, sepse është i sigurtë. Mos lejo që situata ta trembë dhe as ju vetë mos e trembni fëmijën. Përqendrohu te ndjenjat pozitive, mba një humor pozitiv. Kur fëmija sheh një prind të qëndrueshëm dhe me humor stabil, edhe ai vetë do të jetë i qëndrueshëm dhe do të ruaj një humor të mirë.

**3. Kupto se çfarë di tashmë fëmija juaj për koronavirusin dhe për çfarë dëshiron të pyesë.**

Pyetini fëmijët. Pyetini se çfarë kanë thënë për koronavirusin në shkollë, për çfarë bisedojnë me shokët, nga i marrin informacionet. Refuzoni informacionet që kanë në bazë mashtrimet, thashethemet dhe keqinformimet. Krjojini hapsirë fëmijës që t'ju bëjë pyetje.

**4. Bëni një hartë të frikës dhe pasigurive të fëmijës tuaj.**

Përveç asaj që fëmija mendon për koronavirusin, zbuloni se cilat janë ndjenjat e tij, cilat janë shqetësimet dhe frikërat që përjeton. Shpjegojini se kjo që po ndodh (p.sh. shkolla e mbyllur, kufizimi i aktiviteteve, karantina), është pjesë e parandalimit të përhapjes së virusit. Shpjegojini se kjo është për të parandaluar që njerëzit të sëmuren masivisht papritmas dhe për të mbajtur nën kontroll sëmundjen. Shpjegojini se kjo është mënyra se si njerëzit mbrohen dhe se si mbrojnë njëri-tjetrin. Është e rëndësishme ti shpjegoni se vetë fëmija nuk është në rrezik për jetën, pasi nuk është në një grup risku.

**5. Shpjegojini fëmijëve informacione bazë, se çfarë është koronavirusi dhe si mund ta mbrojmë veten. Mbrojini fëmijët nga ndikimi i tepërt i medias.**

Zgjidhni me kujdes burimet tuaja të informacionit, përpara se të flisni me fëmijën dhe t'u përgjigjeni pyetjeve të tij. Mos lejoni që celularët apo faqet e internetit të formojnë informacionin që ju duhet të keni mbi virusin.

Faqja zyrtare e Ministrisë së Shëndetësisë në Shqipëri, apo kanale serioze, japin informacione që janë verifikuar dhe përditësuar. Në varësi të moshës së fëmijës, zgjidhni fjalë të përshtatshme, mos dramatizoni. Bejani të qartë se kjo është një sëmundje e re, për të cilën po kërkohet mjekimi dhe se ne tashmë dimë se si mund ta zvogëlojmë mundësinë për t'u infektuar. Theksoni rëndësinë e ruajtjes së higjenes, kujdesin dhe shpeshësinë e larjes së duarve, mos prekjen e gojës, syve dhe hundës. Kjo është thelbësore për të zvogëluar rrezikun e infeksionit. Praktikoni vazhdimisht larjen e duarve me fëmijën tuaj. Bëhuni një shembull për fëmijët, se si të sillen me përgjegjësi. Përdorni vitaminat, bëni gjumë të mjaftueshëm, qëndroni në humor të mirë dhe kjo do të ndihmojë në rritjen e imunitetit dhe në qëndrueshmërinë mendore.

## **6. Vendosni një plan ditor dhe javor.**

Një plan aktiviteteash do të ndihmojë fëmijën, por do t'ju ndihmojë edhe ju gjithashtu. Shpjegojini fëmijës se kjo nuk është një ditë pushimi dhe ka detyra që duhet të përmbushen. Ju mund të planifikoni kohën e fëmijës tuaj për lojëra, komunikim të ndërsjellët, ndihmë në punët e shtëpisë, mësim dhe kryerjen e detyrave të shtëpisë. Mos e mbingarkoni fëmijën, por mos harroni se strukturimi i kohës është shumë i rëndësishëm për qëndrueshmërinë e tij mendore.

## **7. Përqendrohuni në shpenzimin e kohës në mënyrë aktive.**

Shpjegojini gjithashtu fëmijës, se kjo situatë ka disa kufizime, siç është nevoja për të punuar nga shtëpia. Në të njëjtën kohë, fëmija mund të kryejë detyrat e shkollës nga shtëpia. Komunikoni me shkollën në këtë drejtim. Sigurohuni që fëmija të mos kalojë orë të gjata në TV, ose në celularin e tij. Kryerja e aktiviteteve ndihmon për të kaluar kohën në mënyrë produktive. Në planin tuaj ditor, planifikoni pushim dhe aktivitete alternative. Nëse jeni në vendin e punës dhe fëmija është vetëm në shtëpi, mbani kontakt të rregullt telefonik me të.

## **8. Mbajini fëmijët në kontakt shoqëror, komunikoni me familjen dhe miqtë.**

Lëri fëmijët të bëjnë telefonata dhe të ndajnë ndjenjat e tyre me anëtarët e familjes dhe miqtë e tyre. Ju mund ti ndihmoni të mbanjë kontaktet sociale përmes Skype ose grupeve të rrjeteve sociale. Mos i merrni fëmijët në aktivitete me grupe të mëdha njerëzish, qoftë edhe në lagjen apo pallatin ku banoni, kur dilni për të bërë pazar. Mos harroni se sa më i lartë përqëndrimi i njerëzve, aq më i lartë është rreziku i infeksionit.

## **9. Mos harroni se aktiviteti fizik është i rëndësishëm.**

Ushtrohuni me fëmijët në shtëpi, duke i lënë të shkarkojnë energji të tepërt. Relaksimi alternativ dhe ushtrime të përshtatshme, forcojnë trupin dhe mendjen.

## **10. Jini shembull për fëmijët duke u sjellë në mënyrë të përgjegjshme.**

Ky shembull mund të jepet me higjenën, promovimin e marrëdhënieve të mira familjare, solidaritetin, apo edhe ndihmën ndaj të tjerëve.

*Punuan: Elona Mustafaraj (Psikologe Këshillimi)*

*Stafi i Urdhrit të Psikologut*