KALIZ

BOTIM PERIODIK | VITI i I i BOTIMIT | NR, 1 (1) - KORRIK 2020 | CMIMI 500 LEKE

JONI ÇAUSHI
Kampion në olimpiadën e matematikës

7 të fshehta mbi menaxhimin e nervozimit nga prindërit

FAQE 6

Si t'i afrojmë fëmijët me librin?

faqe 9

Kur Prindërit Debatojnë: Si të Prindërojmë në Çift

faqe 30

Për kthimin në shkollë le të angazhohemi të gjithë!

Këtë vit të ri shkollor shumë pyetje qarkullojnë në mendjen tonë. Një vit i pazakontë mësimi, për të cilin duhet të organizohen fëmijë, mësues e prindër. Një vit kur, çdo ditë që do të shoqërojmë fëmijët në shkollë, do të kemi pasigurinë që na ka krijuar pandemia. Rreziku i infektimit. Kurrë më parë, përqafimi nuk ka qenë kaq i huaj për ne.

FAQE 26

PËRMBAJTJA

5 Një revistë dedikuar fëmijërisë dhe prindërimit

Duket se ka një nevojë shoqërore për të thirrur në apel vlerat bazë të familjes e shoqërisë. Ato vlerat e thjeshta që na ndihmojnë të ecim më mirë në këtë rrugë plot sfida që quhet Jetë. Ndërsa ne jemi prindërit e shoqërisë moderne, ku fëmija po rritet në kushte krejt ndryshe nga tonat.

6 7 të fshehta mbi menaxhimin e nervozimit nga prindërit

Mes të qarave të të vegjëlve, grindjeve mes fëmijëve dhe temperamentit të adoleshentëve, ruajtja e qetësisë për prindin kthehet në një sfidë më vete. Por, po sikur të keni një as nën mëngë rreth menaxhimit të reagimeve tuaja?

9 Si t'i afrojmë fëmijët me librin?

4 hapat e këshilluar nga Suela Bala

10 Prindërit empatikë rrisin fëmijë të shëndetshëm

Shkruar nga Nereida Llaha

12 4 llojet e bullizmit që çdo prind duhet të njohë

Që nga sulmet fizike deri tek ngacmimet verbale, mësoni të identifikoni shenjat e katër llojeve më të shpeshta të bullizmit për t'i ardhur në ndihmë fëmijës tuaj.

16 Joni Çaushi: Kampion në olimpiadën e matematikës

18 Tre fëmijë dhe karrierë të suksessshme

Diola Dosti, nutricionistja që jeton mes Shqipërisë dhe Kosovës. Dola Dosti, është nutricioniste dhe nënë e tri vajzave. Nëse e keni ndjekur angazhimin e saj do të keni pyetur veten si ia del një grua të zhvillojë karrierë dhe të rrisë shëndetshëm fëmijët e saj. Madje a ia del? Shpesh kemi pikëpyetje rreth kësaj dhe vetë nënat në karrierë udhëtojnë me këtë pyetje Brenda vetes.

20 Karantina nxiti krijimtarinë

Karantina ishte një fenomen i ri i pajetuar më parë për të rriturit e të vegjlit e kësaj epoke. Një situatë pasigurie kaploi shumë prej nesh, por ishte edhe një moment i mirë reflektimi. Shumë persona e përdorën këtë kohë për t'u afruar më shumë me njerëzit e tyre të familjes, për të kaluar kohë me shumë me veten, për të lexuar apo zbuluar talente të reja. Me disa prej fëmijëvë dhe punimeve të tyre ju prezantojmë më poshtë.

20 Ana, plot pasione e dashuri për kafshët

21 Earta, në karantinë me pasionin e saj

23 Fabiola Goxhaj, gjatë karantinës e sjell natyrën në shtëpi

24 Najla Maria, vajza që po rritet mes pasionesh

25 Vajza e vogël Merlin

26 Për kthimin në shkollë le të angazhohemi të gjithë!

28 Vetëbesimi tek fëmijët

30 Kur Prindërit Debatojnë: Si të Prindërojmë në Çift

Shumë çifte përjetojnë situata të ngjashme herë pas here- ti si nënë synon ta disiplinosh fëmijën në një mënyrë të caktuar, ndërkohë që bashkëshorti ka një qasje krejt tjetër. Secili i qëndron idesë së vet dhe shumë shpejt, problemi nuk është më mes teje dhe fëmijës sa mes teje dhe bashkëshortit. Në këtë pikë, nuk po prindëroni më në çift.

34 Higjiena, më e rëndësishme se kurrë

Disa këshilla nga kompania Albpastrim

36 Të mësojmë fëmijët me përdorimin e parasë, prodhimin, të ardhurat dhe sipërmarrjen

BULLIZMI

Që nga sulmet fizike deri tek ngacmimet verbale, mësoni të identifikoni shenjat e katër llojeve më të shpeshta të bullizmit për t'i ardhur në ndihmë fëmijës tuaj.
NgaSuzanne Peck

KALLZ

QENDËR MULTIFUNKSIONALE

Passhkolle

(Transport, Ushqim, Mësime, Kurse Formuese & Argëtuese)

Kamp Veror

(Kamp Social& Natyral)

Evente

(Ditëlindje, Festa Surprizë)

Creativa © Genuine Effect

00 355 (0) 67 54 31 658

Rr. Rrapo Hekali, pallatet Astir, godina 1, Tiranë

Fb. Kallz, Qendra multifunksionale për fëmijë

Një revistë dedikuar fëmijërisë dhe prindërimit

Rreth 5 vite më parë ziente ideja e krijimit të një qendre për fëmijë, ku fëmija që mbaronte shkollën në mesditë, të kishte ku të rrinte, të ushqehej shëndetshëm, të bënte kurse. Objektivi ishte jo vetëm që fëmija të mos vraponte sa andej këndej pasdite, por edhe prindi të ishte më i qetë në punën e tij shpeshherë të tejzgjatur.

Sfidat janë të mëdha dhe ne çdo ditë pyesim: A po ia dalim? Çfarë mund të bëjmë më mirë?

Janë pikërisht këto pyetje që ia bën vetes edhe prindi, edhe fëmija.

Në përvojën e këtyre viteve me prindër e fëmijë, në përvojën time si prind, në përvojën e miqve të mi, duket se kemi shumë për të bërë me fëmijët, me veten tonë.

Kemi përpara sfidat e një marrëdhënie të shëndetshme, shkollë-familje, mësues-nxënës, prind-fëmijë, fëmijë-mësues, prind-mësues. Kemi sfida në komunikimin e duhur në të gjitha këto hallka. Kemi nevojë të shohim e ndjekim praktikat më të mira dhe t'u kushtojmë më shumë vëmendje: rritjes së shëndetshme, edukimit dhe zhvillimit të aftësive të buta. Pra, atyre që nuk mësohen në shkollë, por në familje, në shoqëri, në kurset shtesë. Duket se ka një nevojë shoqërore për të thirrur në apel vlerat bazë të familjes e shoqërisë. Ato vlerat e thjeshta që na ndihmojnë të ecim më mirë në këtë rrugë plot sfida që quhet Jetë. Ndërsa ne jemi prindërit e shoqërisë moderne, ku fëmija po rritet në kushte krejt ndryshe nga tonat.

Deri ku e kanë cakun liria, toleranca? Cilat janë kushtet që duket t'u plotësojmë fëmijëve? Ne do të ngrejmë për diskutim tema të kësaj natyre, duke synuar të japim kontribut përmes revistës Kallz.

Revista Kallz rivjen për fëmijët, dhe ka përfshirë në fokusin e saj edhe prindërit. Me kryeredaktor dhe botues Rexhep Shahun, Kallz ka qenë një revistë letrare për fëmijë. Me bekimin e tij, ne po e risjellim të përshtatur.

Bëhu pjesë e komunitetit tonë! Shkarko revistën në PDF, ose bli revistën print dhe lexoje bashkë me fëmijët.

Duket se ka një nevojë shoqërore për të thirrur në apel vlerat bazë të familjes e shoqërisë. Ato vlerat e thjeshta që na ndihmojnë të ecim më mirë në këtë rrugë plot sfida që quhet Jetë. Ndërsa ne jemi prindërit e shoqërisë moderne, ku fëmija po rritet në kushte krejt ndryshe nga tonat.

7 të fshehta mbi menaxhimin e nervozimit nga prindërit

Mes të qarave të të vegjëlve, grindjeve mes fëmijëve dhe temperamentit të adoleshentëve, ruajtja e qetësisë për prindin kthehet në një sfidë më vete. Por, po sikur të keni një as nën mëngë rreth menaxhimit të reagimeve tuaja?

NJIHNI SHKALLËN E NERVOZIZMIT

"Të gjithë kanë mënyrat e tyre të veçanta të manifestimit të stresit fiziologjik", thotë Michele Borba, Doktoreshë në Edukim dhe autore e librit Unselfie: Pse Fëmijët Empatikë janë të Suksesshëm në Realitetin Tonë Egoist?. Mbase ju ndodh të shtrëngoni dhëmbët dhe të picërroni sytë. Mund të ndodhë që ju tensionohen krahët dhe të mbërtheni gishtat në grushta. Nuk dini si të dalloni këto qasje? Pyesni fëmijët. Ata shpesh thonë, "para së të shpërthesh ti mami, bën gjithnjë atë gjënë e çuditshme me sy".

Të vegjlit tanë kanë reagimet e tyre respektive në lidhje me këtë aspekt gjithashtu. Mund të ndodhë që vajza t'ia nisë duke kapur flokët apo djali rrudh vetullat. "Është reagimi që me shumë gjasa do manifestojnë gjatë tërë jetës së tyre", shprehet Borba. Në momentin që arrini të identifikoni shenjat e acarimit të njëri-tjetrit, zgjidhni një sinjal jo verbal pushimi që mund të përdorni në momentin që vini re që nervozizmi tregon rritje. Duke përdorur këtë metodë, i jepni kohë vetes të distancoheni nga situata dhe të qetësoheni para se t'i ktheheni në një moment të dytë.

TREGOHUNI EMPATIKË

Në momentin që fëmija juaj është me humor të keq, mos e merrni qëndrimin e tij si diçka që ju drejtohet ju. Fëmija mund të ketë kaluar një ditë të pakëndshme në shkollë. Mbase nuk ka marrë notën që priste, është mërzitur nga diçka që i është thënë në pushim ose mund të jetë thjesht i lodhur dhe i uritur pas një dite të lodhshme.

JEPINI KOHË PËR RELAKSIM PARA SE TA NGACMONI ME PYETJE APO URDHËRA

"Nëse mundohemi ta shikojmë botën përmes syve të tyre dhe arrijmë të ndjejmë dhembshuri dhe empati për ta, çdo gjë do përmirësohet në qasjen tonë si prindër në çdo situatë", shprehet psikologia e fëmijëve, doktoresha Vanessa Lapointe, autore e Displinim Pa Dëmtim: Si t'i Mësojmë Norma Sjelljeje Fëmijës pa e Dëmtuar.

KRIJONI NJË "KUTI PËR STRESIN"

Vendosni mjete që mendoni se do ndihmojnë në shfryrjen e tensionit të fëmijës për pak minuta pas një dite të gjatë. Mund të fusni një iPod me muzikë relaksuese, libra, shishe flluskash, libër për ngjyrosje, llastiqe dhe top antistres. Mbushni një kuti për veten gjithashtu! – Michele Borba.

IDENTIFIKONI SHKAQET E NERVOZIZMIT

Tensioni familjar në përgjithësi arrin kulmin mes orës katër deri në gjashtë të pasdites. E gjejmë veten në stres, duke luftuar me kohën në mundimin tonë për të ushqyer fëmijë të uritur e të irrituar, të shpërqëndruar nga problemet e punës, duke ndihmuar me detyra apo duke nxituar për t'i çuar fëmijët sa në stërvitje sa në aktivitete të tjera jashtëshkollore. Në një fletore apo edhe në kalendarin tuaj, shënoni oraret apo situatat rreth të cilave ka më shumë gjasa të humbni kontrollin. Duke identifikuar këtë model, planifikoni qasjen që do përdorni për të menaxhuar më mirë veten në të ardhmen.

NDALONI DHE MERRNI FRYMË THELLË

Frymëmarrjet e thella janë një metodë vetë-relaksimi që përdoret deri edhe nga forcat detare, thotë Borba. "Në momentin që vini re që stresi ka filluar të rritet, merrni frymë thellë dhe ngadalë, mbushuni me frymë, mbajeni dhe nxirreni dy herë më ngadalë se kur mbusheni me frymë", udhëzon ajo. "Frymënxjerrja dyfish më e ngadaltë se frymëmarrja është metoda më e shpejtë për aktivizimin e përgjigjes qetësuese nga trupi dhe ju relakson në mënyrë të menjëhershme".

USHQENI DËSHIRËN MBI KUJDESIN PËR VETEN

Gjumi i mirë, dieta e pasur ushqimore dhe ushtrimi fizik i rregullt do t'ju ndihmojnë t'i menaxhoni situatat stresuese më lehtësisht.

Ftojini fëmijët tuaj t'ju bashkohen në aktivitete që ju ndihmojnë në menaxhimin e stresit për t'u mësuar se si të çlirojnë tensionin në momentin që ndihen të mërzitur, të zemëruar ose të trishtuar. Për shembull: "Unë do të bëj joga tani. Më ndihmon gjithmonë të ndihem më mirë. Do doje ta bëje provë edhe ti?" apo "Dita e sotme ishte shumë e lodhshme dhe kam nevojë të marr pak ajër të pastër. Dëshiron të më bashkohesh për një ecje?" Gjithashtu, mundohuni t'u mësoni fëmijëve mënyrat që përdorni për t'u qetësuar në kulmin e situatave frustruese, prej të cilave nuk mund të largohesh menjëherë. Për shembull, nëse bllokoheni në trafik, vini në sfond muzikë të lehtë, ndani shaka apo gjeagjëza, apo edhe luani lojëra me fjalë. Në këtë mënyrë, jo vetëm që keni ruajtur qetësinë në makinë, por arrini të njihni familjen tuaj më mirë me një qasje pozitive, pavarësisht faktorëve negativë të jashtëm. "Fëmijët na shikojnë dhe mësojnë të përballen me jetën duke pasqyruar atë që ne bëjmë", shpjegon Borba. "Nëse fëmijët tuaj nuk mësojnë të menaxhojnë veten, empatia e tyre do të ulet. Do fillojë të akumulojë stres dhe automatikisht do kthehet drejt mekanizmave të mbijetesës e në këtë mënyrë nuk do të arrijë të ndiejë për të tjerët".

KUR HUMBNI DURIMIN

E humbni qetësinë me tetëvjeçarin tuaj kur zbuloni që ka ngjitur një çamçakëz në tapetin e dhomës së tij – për herë të tretë! Ju ngrihen flokët përpjetë nga ai shoferi i pavëmendshëm që ju pret rrugën në trafik ndërkohë që keni fëmijët në makinë. Ju dhe bashkëshorti keni një debat të nxehtë gjatë darkës. Po tani çfarë? "Edhe nëse nuk jeni ju shkaktarë të situatës ku u ngrit tensioni, ku pati acarim apo mërzitje, gjetja e zgjidhjes është gjithmonë detyra e prindit, shprehet Lapointe, e cila ka parashtruar një qasje efektive për zgjidhjen e këtyre situatave.

1) Jepini zë asaj që ndodhi: "U nevrikosa dhe bërtita"

2)" Kërkoni falje. "Jemi në rregull bashkë".

3) Flisni për diçka argëtuese në të ardhmen për të treguar që situata e pakëshndshme i përket të shkuarës: "Mezi po pres të vijë fundjava që të shkojmë në piknik".

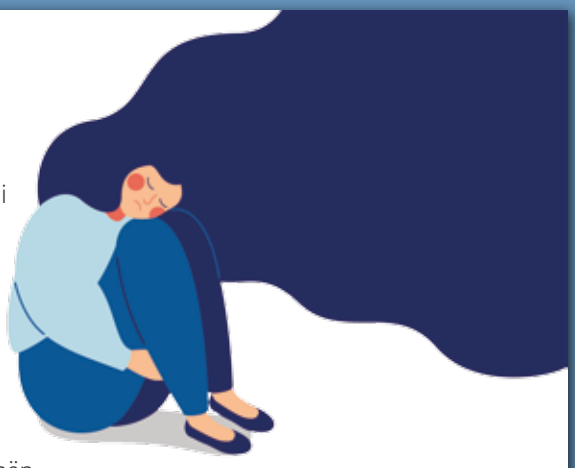
"Nëse nuk i mbushni hallkat e komunikimit dhe nuk e bëni të qartë që falja që po kërkoni është e sinqertë dhe e vërtetë—pjesa 'jemi në rregull bashkë' nuk do pijë ujë—dhe fëmijët kanë tendencën ta mbyllin në mënyrë katastrofike bashkëbisedimit", shprehet LaPointe.

Për shembull, një fëmijë mund të thotë, "Mami nuk më do më. Duke njohur situatën dhe duke bërë punë përmirësuese, fëmijët tanë mësojnë se si të menaxhojnë konfliktet e pashmangshme në marrëdhëniet e tyre. Në rastin e incidentit në makinë, kërkoni ndjesë në momentin që gjakrat janë ulur dhe shpjegojuni fëmijëve reagimin tuaj, "Më vjen shumë keq që bërtita! Ai zotëria vërtet që më futi frikën. Për pak mendova se do përplaseshim!" Gjasat janë që fëmijët do t'ju kthehen pozitivisht: "Më fal që të bërtita, mami. Nuk isha ndarë mirë në provimin e fizikës dhe ndaj shpërtheva".

Përktheu Jerina Radovani

Christa Melnyk Hines është shkrimtare e pavarur. Ajo është nënë e dy adoleshentëve.

KENI NEVOJË PËR NDIHMË?



Në rastin që nuk arrini të menaxhoni nervozizmin tuaj, marrëdhënia dhe shëndeti juaj do të vuajnë pasojat. Flisni me doktorin tuaj nëse besoni se keni nevojë për ndihmë.

Nëse nuk merrni ndihmën e nevojshme, fëmijët do të ndihen si burimi i nevrikosjes tuaj, gjë që ndikon negativisht në shëndetin e tyre, nivelin e empatisë dhe mbi të gjitha, aftësitë ripërtëritëse. "Nuk ka kthim mbrapa kur vjen puna te prindërimi," shprehet Borba. "Fëmijët nuk mund të interpretojnë zemërimin tuaj, kështu që e mbajnë brenda dhe me kalimin e kohës kjo kthehet në burim problematikash të rënda për marrëdhënien tuaj dhe vetëvlerësimin e fëmijës".

Si t'i afrojmë fëmijët me librin?

4 hapat e këshilluar nga Suela Bala

Suela tregon se nuk e priste një reagim aq pozitiv dhe atë etje të fëmijëve për librin. "Mezi prisnin të shkonim dhe kam vërejtur me shumë emocion sa të përgjegjshëm ishin fëmijët për t'i mbajtur librat me kujdes, për t'ua kaluar sa më shumë shokëve siç i porosisnim dhe numri i tyre vetëm shtohej. Po ashtu shtohej kërshëria për të marrë në duar librat që shpesh ua këshilloja, duke u përpjekur t'u dalloj natyrën që kishte secili fëmijë e të kuptoja se çfarë libri do t'i pëlqente. Numri i lexuesve vetëm rritej. Për fatin tonë të mirë kishim arritur të blinim shumë libra, botime të reja, falë mbështetjes së donatorëve të ndryshëm që e çmonin këtë praktikë. Kam kujtime pafund, episode të mrekullueshme me shumë fëmijë, në çdo shkollë. Fëmijët dinë të mahniten nga leximi; duhet vetëm t'ua tregosh bukur këtë shteg", thotë Suela.

Pas kësaj, Suela Bala ishte Këshilltare e Ministres së Kulturës dhe ndërmori nismën "Takim me librin". Pjesë e këtij takimi u bë edhe Kallz, ndërsa Suela vazhdimisht ka orientuar fëmijët e Kallz me titujt e librave që nuk duhen humbur. Gjatë periudhës së karantinës Suela ka lexuar vazhdimisht libra për fëmijë në rrjetet sociale duke bërë që fëmijët të kenë një dritare ku të dëgjonin histori të përshtatshme për ta. Ajo është sot kryeredaktore e UET Press.

Por, çfarë mendon Suela për qasjen e fëmijës me librin? Çfarë funksionon, çfarë jo dhe si mund t'i afrojmë fëmijët me këtë mik të vyer për ta.

"Leximi kërkon disa instrumenta të brendshëm që janë shprehi dhe ndërtohen në vite", thotë ajo. Thëniet për bisedat dhe leximin nuk nxisin leximin dhe nuk prodhojnë lexues, sipas saj.

Ajo vlerëson se hallka me e rëndësishme për ta lidhur një njeri me librin dhe leximin është fëmijëria e tij. Rolin më të madh e ka prindi dhe ja disa nga pikat që duhen pasur parasysh:

1 Ndërto rutinën e të lexuarit të fëmijës që në fëmijëri, që i vogël. Kjo duhet bërë në një formë që të kthehet në ritëm.

2 Kontributi më i rëndësishëm që japim ne te fëmijët është shembulli. Predikimi nuk mjafton.

3 Biseda me fëmijën. Komunikime në nivele shumë të thjeshta, përmes pyetjeve të tilla si: Çfarë ke ngrënë? Çfarë note ke marrë? Çfarë lexove sot? Ke lexuar ndonjë gjë të bukur sot?

4 Fëmijët që lexojnë është shumë e rëndësishme që të dëgjohen nga prindi. Kështu fëmija shprehet dhe mëson të rrëfejë. Ai përmirëson shprehjen dhe komunikimin. Ky nevojitet të jetë proces i marrëdhënies mes librit dhe fëmijës.

"Suela Bala është shumë e dashur për fëmijët. Në fakt ajo është mike e madhe e librit dhe rrjedhimisht e çdo miku të tij. Kur ishte drejtore e bibliotekës së Lezhës, Suela ndërmori një nismë të veçantë. Krijoi një bibliotekë të lëvizshme dhe dërgoi mijëra libra në zona të thella e periferi të Lezhës, duke bërë abonentë të bibliotekës qindra mijëra fëmijë. Biblioteka e Lezhës u bë e vetmja bibliotekë në Shqipëri, që mbulonte me shërbimin e librit edhe zonën rurale, ku vetëm përgjatë vitit shkollor 2017-2018 kanë qarkulluar mbi 6000 libra me shërbimin e bibliotekës shëtitëse. Për këtë arsye Suela u vlerësua këtë vit me çmimin e filantropisë nga Partnerët-Shqipëri."

Prindërit empatikë rrisin fëmijë të shëndetshëm

Shkruar nga **Nereida Llaha**
psikologe

Prindërimi është një proces që zhvillohet me kohën. Breza të tërë kanë ecur në hapat e të parëve duke marre si të mirëqena veprimet dhe gjykimet ndaj rritjes së fëmijës. Megjithatë, ky zinxhir përvojash të trashëguara ka pësuar shkëputje. Numri i prindërve, të rinj ose jo, të cilët informohen mbi zhvillimin e fëmijës, po rritet me shpejtësi. Mirë informimi është hapi i parë për një prindërim të mirë. Prindërimi është një tablo, ku përzehen të gjitha tonalitetet e ngjyrave". Studiuesit veccojnë 4 lloje prindërimi të lidhura ngushtë me karakterin dhe personalitetin i prindërve. Ato diferencohen nga masa dhe mënyra e disiplinimit të fëmijës. Psikologët kane evidentuar 4 lloje prindërimi:

1. Prindi autoritar, urdhërues dhe ndalues ndaj fëmijës.
2. Prindi liberal, i lirshëm dhe që nuk vendos rregulla.
3. Prindi autoritativ, vendos rregulla, por i shpjegon ato
4. Prindi neglizhent, i cili beson se çdokush ka jetën e vet.

Ndryshimet në fazat e zhvillimit të fëmijës, bëjnë që të ketë një përplasje në marrëdhënien prind-fëmijë. Është e nevojshme që 'Prindi të jetë vigjilent dhe të dijë të lexojë sjelljen e fëmijës'.

Në grupmoshën 6-12 vjecc, do të hasim këto sfida në sjelljen e fëmijës:

Përdorimi i fjalorit banal, i cili është i padëshiruar nga prindërit, edhe pse fëmijët e përdorin për t'u socializuar me grupin e moshatarëve. Një tjetër problematikë është orari i zgjatur i lojës, për të cilën fëmijët do të reagonin me sjellje të ashpra dhe impulsive. Edhe kundërshtimet me tone të larta zëri, janë shqetësuese për prindërit.

Për të shmangur dhe për t'i bërë sa më të lehta këto situata, detyra kryesore e prindërve, pavarësisht llojit të prindërimit, është të fokusohet në këto shtylla edukimi:

1. Respekti
2. Besimi
3. Rregullat

Këto tri shtylla nevojitet të jenë prioritet për prindërit që në vitet e para të jetës. Për zbatimin e tyre, nevojitet që prindërit të zhvillojnë këto aftësi:

1. Aftësi komunikuese dhe pranuese
2. Aftësi dëgjuese dhe mbështetëse

3. Aftësi të përshtatjes me ritmin e fëmijës
4. Aftësi ndërvepruese me fëmijën.

Të gjitha këto fitohen me eksperiencën. Nëse ndjeni pasiguri apo nëse ndjeni se marrëdhënia me fëmijën nuk po shkon si duhet, mos ngurro të kërkosh ndihmë. Ndarja e eksperiencave me të tjerë, është një mënyrë e mirë për të gjetur rrugë të tjera veprimi.

VETËBESIMI TË FËMIJËT

"Nëse rrisni fëmijë me vetëbesim, ju e keni pajisur fëmijën tuaj me një armë të fortë për jetën".

Për të formuar vetëbesimin të fëmijët, nevojiten përpjekje e vazhdueshme. Vetëbesimi te fëmijët, fillon të formohet në bazë të qëndrimit dhe mënyrës

së komunikimit që kemi në raportin prindër-fëmijë. Kjo do të thotë që, për të nxitur vetbesimin te fëmijët, ne duhet të jemi prezent, por edhe të vëmendshëm ndaj sjelljeve të fëmijës. Prindi nxit fëmijën në mënyrë progresive, përsa i përket iniciativës, ndërveprimit, imagjinatës, etj. Fëmijët duhet të ushqehen me besim. Pra, pritshmëritë ndaj fëmijës duhet të jenë favorizuese dhe mbështetëse në qëllimin më të lartë të fëmijës. Liria e veprimit dhe liria e zgjedhjes, duke hequr dorë nga pozicioni mbrojtës i prindit, do ta mësojë fëmijën të qëndrojë i fortë në këmbët e veta. Përballja me mosrealizimin si duhet të dicckaje, kërkon fjalë mbështetëse dhe jo denigruese. Të lësh fëmijën të gabojë, në ato hapsira, të cilat nuk prekin mirëqenien e tij, është një mësim i mirë për të. Fëmija duhet të ketë pavarësi në veprimet e tij, sepse nxit pëpjekjet e vazhduara dhe e bën të mos heqë dorë. Shprehja e lavdërimit dhe e krenarisë te fëmija, e mbush atë me pozitivitet dhe besim te vetja. Marrja e mendimit dhe përfshirja në vendimmarrje e fëmijës në familje, është një tjetër pikë, ku duhet të fokusohen prindërit, për të rritur vetbesimin e fëmijës.

Disa veprime në dukje të thjeshta, kanë ndikimi të jashtëzakonshëm te fëmijët, për rritjen e vetbesimin. Mund të themi se nëse fjalët magjike për fëmijët janë: të lutem, më fal, faleminderit, fjalët më poshtë do t'i cilësojmë si fjalët magjike për prindërit.

Ju mund të bëni pjesë të komunikimit me fëmijët tuaj, shprehjet:

Të lumtë! Bravo!

Kam besim te ty!

Ti mund t'ia dalësh!

Jam krenar për ty!

Uau, jam e/i bafasuar nga ty!

Ky formë komunikimi, ju sjell më afër me fëmijën. Fëmija ka vëmendjen, kujdesin, vlersimin tuaj për të. Fëmijët besojnë verbërisht në fjalët e prindërve, ndaj qëndrimi juaj e bën atë të ndihet plotë vlera.

KALLZ

BULLIZMI

Që nga sulmet fizike deri tek ngacmimet verbale, mësoni të identifikoni shenjat e katër llojeve më të shpeshta të bullizmit për t'i ardhur në ndihmë fëmijës tuaj.

NgaSuzanne Peck

4 llojet e bullizmit që çdo prind duhet të njohë

Bullizmi njihet si sjellje e ligë dhe me synim lëndimin e tjetrit që haset vazhdimisht në marrëdhëniet ku influenca dhe fuqia janë në nivel pabarazie mes individëve. Manifestohet në forma të ndryshme – verbale, fizike, shoqërore dhe kibernetike. Pavarësisht emancipimit të shkollave në përballjen me bullizmin, prindërit janë ata që vërtetë mundësojnë fuqizimin e fëmijëve dhe parandalimin e këtij fenomeni.

Më poshtë do të gjeni disa këshilla mbi katër llojet më të shpeshta të fenomenit të bullizmit.

BULLIZMI VERBAL

Është bullizmi që me anë të të folurit përfshin përdorimin e nofkave ofenduese, kërcënimeve verbale, komenteve negative e sharjeve rreth karakteristikave të dikujt (pamjes, besimit fetar, etnicitetit, aftësive të kufizuara, orientimit seksual, e me rradhë).

Shembull: " Kur një fëmijë i drejtohet një fëmije tjetër duke i thënë. "Ti je shumë, po shumë i shëndoshë ashtu si edhe mamaja jote".

Si t'i dallojmë shenjat: Fëmijët mund të ndrydhen në vetvete, të tregojnë shenja irritimi apo t'u pritet oreksi. Mund t'ju tregojnë diçka të pakëndshme që i është thënë dhe t'ju pyesin nëse edhe ju mendoni si ata.

Çfarë të bëjmë: Fillimisht, mësojeni fëmijën tuaj me konceptin e respektit. Me anë të sjelljes tuaj, përforconi idealet e sjelljes së duhur kundrejt të gjithëve - falenderojini mësuesit, përshëndetni miqtë, tregohuni të sjellshëm me punonjësit e ambjenteve që frekuentoni. Fokusohuni tek rëndësia e respektimi të vetes dhe ndihmojeni fëmijën tuaj të vlerësojë tek vetja pikat e tij të forta.

"Mbrojtja më e mirë që prindërit mund t'u ofrojnë fëmijëve është pikërisht fuqizimi i vetëbesimit dhe ndjesisë së të qenurit i pavarur të fëmijës në vetvete, duke e mësuar atë të ngrejë zërin aty ku duhet", shprehet Shane Jimerson, psikolog shkolle dhe profesor pranë Universitetit të Kalifornisë. Diskutoni dhe praktikoni mënyra të sigurta dhe konstruktive që fëmija juaj mund të përdorë në momentin që ndeshet me një bullues. Bashkëbisedoni në lidhje me shprehje kyçe që mund të përdoren kundrejt individëve të tillë si dhe tonin që fëmija duhet të përdorë në momentin që vendos t'i thotë gjëra të tipit; "Po tregohesh i pasjellshëm," "Më lër të qetë!" apo "M'u largo!".

BULLIZMI FIZIK

Është bullizmi që rezulton në intimidim të fëmijës me anë të agresivitetit fizik si: goditje, shkelmime, stërkëmbësha, shtytje si dhe prekje në mënyra të padëshiruara dhe të papërshtatshme.

Shembull: Një fëmije i ulin pantallonat ndërkohë që po luan në pushimin e drekës.

Si t'i dallojmë shenjat? Shumë fëmijë nuk hapen me prindin në lidhje me atë që ka ndodhur, kështu që ju takon të jeni vigjilentë për të dalluar shenjat. Shikoni për shenja të mundshme si të prera të pashpjegueshme, të gërvishtura dhe të nxira, rroba të humbura apo të dëmtuara, ankesa të shpeshta për dhimbje koke apo stomaku.

Çfarë të bëjmë: Nëse dyshoni se fëmija juaj bullizohet fizikisht, mundohuni të hapni biseda rastësore — mund të pyesni për shkollën, si ia kanë kaluar gjatë pushimit të drekës, fiskulturës apo si ishte rruga për në shtëpi. Mundohuni të kontrolloni emocionet që shfaqni. Flisni për rëndësinë e komunikimit të hapur, të vazhdueshëm si me ju ashtu edhe në shkollë, me mësuesit apo psikologun. Tregohuni të kujdesshëm në lidhje me dokumentimin e datave dhe herëve që keni vënë re shenja të bullizmit, reagimet e njerëzve të përfshirë si dhe veprimet që janë ndërmarrë, sidomos nga këta të fundit. Në mënyrë kategorike, mos kontaktoni me mujsharin apo prindin e këtij të fundit me synimin për t'i zgjidhur gjërat vetë. Nëse vëreni që fëmija juaj vijon të tregojë shenja të lëndimeve fizike dhe keni nevojë për ndihmë që tejkalon kompetencat e institucionit të shkollës, kontaktoni forcat e rendit. Tashmë ka ligje të mirëfillta kundër bullizmit, të cilat ju ndihmojnë të merrni ndihmën e nevojshme.

BULLIZMI SHOQËROR

Njihet ndryshe si bullizmi me anë të taktikave të përjashtimit. Ai përfshin moslejimin e qëllimshëm të dikujt për t'u bërë apo për të qenë pjesë e një grupi shoqëror, duke e distancuar këtë të fundit si nga grupet sportive, aktivitetet e ndryshme apo edhe thjesht përjashtimin nga tavolina e drekës.

Shembull: Një grup vajzash në kursin e kërcimit flasin dhe i tregojnë njëra-tjetrës foto të fundjavës që kaluan bashkë, duke e trajtuar fëmijën që nuk ishte ftuar, si të padukshëm.

Si ti dallojmë shenjat: Mund të dalloni ndryshime në humor, distancim nga grupet shoqërore të moshatarëve dhe një dëshirë të rritur për të qëndruar vetëm. Vajzat janë më të prirura të përjetojnë përjashtim shoqëror dhe intimidim emocional. Dhimbja që ndiejnë është aq e madhe sa ajo që ndihet nga bullizmi fizik dhe shpeshherë zgjat edhe më shumë.

Çfarë të bëjmë: Krijoni një rutinë të përnatshme, ku komunikoni me fëmijën për ecurinë e ditës, sugjeron Jennifer Cannon, terapiste familjare Kaliforni. Ndihmojini të gjejnë gjëra që i bëjnë të lumtur, vendosni theksin tek cilësitë e tyre pozitive dhe sigurohuni që fëmijët të kujtojnë që kanë njerëz që i duan dhe mendojnë për ta. Përqëndrohuni në ecurinë e talenteve dhe interesave të tyre si në fushën e muzikës, arteve, atletikës, leximit apo edhe aktiviteteve pas-shkollore në mënyrë që fëmija të krijojë marrëdhënie jashtë rrethit shkollor.

BULLIZMI KIBERNETIK

Ose bullizmi në rrjete sociale. Ai ka të bëjë pikërisht me të përfolurit rreth dikujt duke përdorur këtu shpifjet apo përhapjen e thashethemeve të pavërteta nëpërmjet mesazheve, e-maileve apo postimeve. Mesazhet seksiste, raciste apo edhe homofobike krijojnë një atmosferë jo mikpritëse për fëmijën tuaj edhe në qoftë se nuk i janë drejtuar vetë fëmijës.

Shembull: Një postim i tipit, "Adriani është një dështak me brirë. Nuk i kuptoj ata që vazhdojnë të rrinë me të. Ai është kaq gej."

Si t'i dallojmë shenjat: Mundohuni të zbuloni nëse fëmija juaj po kalon më shumë kohë në rrjetet sociale sesa zakonisht (duke parë faqe online, apo duke komunikuar me mesazhe) por tregon shenja mërzitjeje apo ankthi më vonë. Edhe pse fëmija mund të jetë duke lexuar gjëra të dhimbshme në kompjuterin, tabletën apo celularin që i keni dhënë, kjo mund të jetë e vetmja qasje sociale që ka. Shenja të tjera që mund të kapni janë edhe problemet me gjumin, dëshira për të mos shkuar në shkollë apo distancimi nga aktivitetet që më parë i kishte me qejf.

Çfarë të bëjmë? Mesazhet dashakeqe marrin jetë shumë shpejt, lehtësisht dhe përshkallëzojnë në bullizëm kibernetik të vazhdueshëm, të përditshëm. Ndaj filloni me hapin e parë; vendosni rregulla për përdorimin e sigurt të internetit në shtëpi. Gjeni një kompromis në lidhje me përdorimin e përshtatshëm sipas moshës. Njihni faqet, aplikacionet dhe pajisjet digjitale që konsiderohen si kontigjent i bullizmit kibernetik para se t'i jepni fëmijës akses në to. Vijeni fëmijën në dijeni të faktit që ju do jeni duke i monitoruar aktivitetin virtual. Këshillojini që në rastin që e gjejnë veten në një mjedis ku ka bullizëm të mos përfshihen, përgjigjen apo ta shpërndajnë.

Përkundrazi, në këto raste, duhet t'ju vënë në dijeni dhe në këtë mënyrë keni mundësinë të printoni mesazhet ofenduese, duke përfshirë datën dhe emrin e personit që i ka nisur. Vini shkollën dhe shërbimin e klientit të rrjetit social të përdorur, në dijeni të rastit specifik të bullizmit. Nëse bullizmi kibernetik përshkallëzon në kërcënime dhe mesazhe ngacmuese, ju lind e drejta të kontaktoni forcat e rendit.

Nëse fëmija vendos t'ju hapet për bullizmin që mund të ketë përjetuar ai vetë apo dikush që ai njeh, tregohuni mbështetës, lavdërojeni për kurajon që tregoi duke ju thënë dhe mundohuni të mësoni sa më shumë në lidhje me situatën (pa u acaruar apo ngritur akuza). Theksoni ndryshimin mes të qenurit një spiun i vogël që hap probleme dhe rëndësisë së të folurit me një të rritur që mund të ndihmojë.

Gjithmonë merrni masa kur hasni bullizëm, sidomos në rastin që bëhet i rëndë apo i vazhdueshëm, duke kontaktuar mësuesin e fëmijës apo drejtorin e shkollës. Në këtë mënyrë situata do të monitorohet pa lënë mundësi për përshkallëzim negativ.

Shkroi: Suzanne Peck
Përktheu: Jerina Radovani

JONI ÇAUSHI
Kampion në olimpiadën e matematikës

Joni Çaushi ka nisur klasën e shtatë. Rrugëtimin e tij në shkollën "Dëshmorët e Lirisë" e ka nisur që në parashkollor. Viti që ka mbyllur ishte i pari me sistemin me shumë mësues, pasi deri në klasë të pestë ai kishte vetëm një mësuese. "Shumë fëmijë mendojnë se kalimi me shumë mësues është i vështirë, ndërkohë që mua më është dukur i thjeshtë, sepse secili mësues është më i specializuar në lëndën që jep", thotë Joni.

Në rrugëtimin e tij në shkollë, ai vlerëson shumë mësuesen e klasës së parë, Nimete Halilaj, e cila e ka shoqëruar deri në klasë të pestë. "Ajo është një mësuese shumë e mirë, e duruar, shpjegonte mësimin shumë qartë dhe në formë argëtuese. Prej saj kam mësuar shumë dhe shumë shprehje të veçanta frazeologjike", thotë ai.

Por çfarë vlerëson më shumë Joni nga shkolla? E para është shoqëria që ka krijuar në klasë. Ndihet shumë mirë dhe kuptohet shumë mirë me shokët. Ai tregon se ka shumë nxënës të mirë në klasën e tij, gjë që e nxit të mësojë dhe punojë edhe më shumë për të qenë i pari".

Rreth një vit më parë, Joni fitoi vendin e parë në olimpiadën e organizuar nga shkolla Konica. Ai thotë se, "u ndjeva mjaft mirë, jo vetëm për veten time, por edhe sepse nderova prindërit. Shkolla që organizonte olimpiadën më dhuroi një orë elektronike, ndërsa prindërit dhuratat që u kisha kërkuar. Por, gjëja që më pëlqeu më shumë ishte organizimi i ceremonisë së dorëzimit të çmimit në ambientet e shkollës në prani të të gjithë nxënësve të shkollës time. Ishte një emocion i veçantë të ndiheshe kaq i vlerësuar përpara të gjithëve".

Sukseset e Jonit nuk janë të rastësishme. Janë rezultat i një pune sistematike dhe të duruar. Dita e tij është e organizuar midis mësimit dhe argëtimit. Ai zgjohet herët në mëngjes që të arrijë në orar në shkollë. "Kur kthehem nga shkolla, kohën e ndaj midis mësimit dhe kurseve. Aktualisht ndjek kursin e futbollit që është i preferuari im, kurs anglishtjeje dhe gjermanishteje, kurs shahu dhe matematike", thotë Joni.

Në fitimin e olimpiadës, atë e ka ndihmuar nxitja e prindërve dhe kursi i matematikës, të cilin e bën me gjyshen e tij, ish mësuese matematike. "Gjithmonë prindërit kanë dashur që të punoj shumë

në matematikë, sepse sipas tyre kam prirje për këtë lëndë. Por edhe vetë kam dashur gjithmonë të fitoj olimpiadë matematike, sepse më pëlqen të jem i pari. Është kënaqësi e veçantë kur ti fiton dhe i tregon vetes se mund t'ia dalësh".

Ndërsa kursin e matematikës e zhvillon me gjyshen, një pjesë të mirë të kurseve, Joni i zhvillon në qendrën Kallz. "Mua më ka pëlqyer mënyra se si funksionon qendra dhe aty kam patur mundësi të krijoj shoqëri shumë të mirë. Qendra ofron shumë kurse të cilat më pëlqejnë, sidomos kurset e sportit dhe ato të gjuhëve të huaja. Vazhdoj ta frekuentoj qendrën sepse është mënyra më e mirë e menaxhimit të kohës sesa të rrija në shtëpi duke parë televizor ose mjete të tjera elektronike.

Më pëlqejnë shumë festat e veçanta që organizon Qendra, veçanërisht ato të Halloween. Këto festa janë një mënyrë shumë e mirë argëtimi për ne, pasi janë të organizuara me shumë fantazi dhe ashtu siç na pëlqen ne.

Lirdi është vëllai i vogël dhe i vetëm i Jonit. Joni tregon se përpiqet ta ndihmojë me detyrat dhe e këshillon të mos nxitohet, të shkruajë me qetësi dhe pastër. "Lirdi është në një moshë që ka shumë kuriozitet dhe ka nevojë për të rritur që t'i shpjegojë gjëra dhe këtë rol përpiqem ta bëj dhe unë. Kur shohim film së bashku, ka shumë qejf t'ia përkthesh dhe t'ia shpjegosh filmin dhe të "mbyt" me një mijë pyetje. Ai është fëmijë i lëvizshëm dhe nga pakujdesia mund të lëndohet. Unë dhe prindërit kujdesemi gjithmonë që ai të jetë më i kujdesshëm për veten e vet".

Joni është shumë i apasionuar pas futbollit dhe i pëlqen të bëhet një futbollist i madh. Që i vogël ka ndjekur shumë ndeshje futbolli dhe i pëlqente loja e ekipit të Barcelonës. "Më frymëzojnë shumë emra të mëdhenj të futbollit si: Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, Neymar Jr, etj... Të gjithë këta emra të shquar kanë arritur majën e suksesit falë dëshirës së tyre të madhe dhe vullnetit të vazhdueshëm. Gjatë rrugës drejt suksesit në futboll mund të ketë dëmtime ose të ndodhin gjëra të paparashikuara, kështu që nëse nuk plotësohet dëshira ime për të qenë një futbollist i madh, do të dëshiroja të bëhesha biznesmen. Prandaj në asnjë moment nuk lë pas dore mësimet për të qenë i suksesshëm dhe në fusha të tjera", thotë Joni për revistën Kallz.

Tre fëmijë dhe karrierë të suksesshme

Diola Dosti, nutricionistja që jeton mes Shqipërisë dhe Kosovës

Ti ke tri vajza ndërsa je grua në karrierë, profesioniste, sipermarrëse. Si je organizuar në rritjen dhe edukimin e vajzave?

Ndihem shumë me fat që kam tri vajza. Mua më ka munguar figura e një motre dhe figura e një tezeje dhe për këtë, ndihem pafund e lumtur që vajzat kanë njëra-tjetrën mbi të gjitha. Kjo e bën edhe më të lehtë punën time, sepse vajza e madhe, Bleza, që dhe pak bën 12 vjeç, është shndërruar në një "mami" të vogël për motrat e vogla të saj. Sigurisht që kam angazhuar dhe një zonjë, e cila kujdeset për to kur unë nuk jam në shtëpi. Përpiqem të jem me to në momentet, të cilat ato i shijojnë më shumë, siç është shkuarja në kinema, tregimi i historive frymëzuese para gjumit, "hapjet e zemrës", sidomos me Blezën, e cila ka hyrë në periudhën e paraadoleshencës dhe ka shumë nevojë të shprehet për pëlqimet që ka apo botën e një vajze 12 vjeçare. Është e vështirë, sepse në fund të ditës, gjithmonë ia bëj pyetjen vetes: - 'A ia dola sot të jem një nënë e mirë?'

Parimi im jetësor në lidhje me to, është që unë të jem shembulli më i mirë i gruas që nuk dorëzohet dhe merr gjithçka nga jeta. Kështu dua t'i shoh dhe vajzat e mia në të ardhmen.

Cila është koha që kalon patjetër me to?

Nuk dua të bëj mungesa në ditët e tyre të veçanta siç janë ditëlindjet, viti i ri dhe pushimet verore. Edhe pse për mua, të kalosh ditën me to, është përherë një

ditë e veçantë. Çmoj çdo ditë që kaloj me to, çdo moment. Sidomos në fundjavë, përherë shkojmë në kinema (me dy vajzat e mëdha, se e vogla është 2 vjeç). Ato i pëlqejnë shumë filma vizatimorë dhe në darkë gjithashtu i shijojmë filmat vizatimorë, frymëzues. Koha e leximit pasdite gjithashtu është një pjesë që e shijojmë bashkë dhe vënia në gjumë. Më duhet fillimisht që të vë vajzën e vogël në gjumë, Gjurmën (që e zë gjumi një orë pasi shtrihemi) dhe pastaj kaloj në dhomën e vajzave të mëdha, Blezës dhe Enjës, të cilat nuk mërziten së dëgjuari historine time të përsëritur, mbi takimin me njeriun e gjatë në Bibliotekën e Tiranës.

Çfarë u thua? Cilat janë gjërat që ke më shumë merak që ato të mund të marrin dhe të zhvillohen përsa u përket edukimit, aftësive?

Personalisht kam preferuar që të mos u bëj presion në nota. Jam e vetëdijshme që një fëmijë, mund të mos ketë prirje për gjithçka. Dy vajzat e mëdha janë të prirura më shumë nga matematika, madje mund të them që janë ndër më të mirat në këtë lëndë. Gjuhën shqipe dhe historinë i mësojnë shumë pa qejf. Pikërisht për këtë, kam zgjedhur që mos t'ju kërkon që të jenë të shkëlqyera në të gjitha lëndët, por të ruajnë mesataren e mirë dhe të mësojnë më shumë, të hulumtojnë më shumë në fushat që ato duan. Ju blej shpesh libra të mendimit pozitiv dhe motivues si "Historitë e vajzave rebele" apo "Zakonet e adoleshentëve

Dola Dosti, është nutricioniste dhe nënë e tri vajzave. Nëse e keni ndjekur angazhimin e saj do të keni pyetur veten si ia del një grua të zhvillojë karrierë dhe të rrisë shëndetshëm fëmijët e saj. Madje a ia del? Shpesh kemi pikëpyetje rreth kësaj dhe vetë nënat në karrierë udhëtojnë me këtë pyetje brenda vetes. Në fakt shumë studiues tregojnë se nuk është sasia e kohës që kalojmë me fëmijët, por cilësia ajo që përcakton rritjen e shëndetshme të tyre. Diola ndan me ne përvojën e saj dhe disa këshilla bazë për ushqimin e fëmijëve.

të suksesshëm" që të mësojnë më shumë për gjëra që nuk i mësojnë në shkollë dhe që u duhen patjetër t'i dinë, për të patur sukses në jetë. Gjuhët e huaja dua t'i mësojnë më shumë, prandaj shkojnë në kurs (Enja është në klasën e dytë dhe tani do ta fus në kurs anglisht) kurse Bleza që në klasë të dytë ka shkuar rregullisht në kurs anglisht dhe piano. Shpesh herë kanë kërkesë pëer të shkuar në kurse vallëzimi. Nuk besoj që e gjejnë veten shumë, por i regjistroj sa për të mos u mbetur merak dhe pastaj gradualisht zbehet dëshira për kurset e ndryshme të vallëzimit. Dua të pavarësohen, të mësojnë t'i bëjnë gjërat vetë. Bleza ka shumë dëshirë gatimin dhe verës do ta angazhoj në një kurs gatimi. E ka pasion dhe do që ta zhvillojë. Qe tani ka bërë plane për të hapur një restorant. Në anën tjetër, shkon dhe në një kurs të kompjuterit ku mëson se si të krijojë programe kompjuterike të reja.

Po me ushqimin? Si vepron që ato të ushqehen shëndetshëm?

Një luftë më vete kjo. Aq më tepër kur nuk gjen bashkëpunim nga babai i vajzave për sa i përket ushqimit. Me dëshirën për t'i përkëdhelur, padashje u bën dëm me ushqim të pashëndetshëm. Ushqimi i shëndetshëm është kulturë. Nuk mbaj mend të kem fjetur ndonjëherë pa menduar se çfarë hëngrën sot vajzat, a morën mjaftueshëm vitamine C, a morën mjaftueshëm omega 3. Nuk kalon ndonje ditë pa menduar se nëse nuk e hanë një perim të caktuar, një mungesë vitamine apo minerali apo elektroliti që tani, mund t'i bëhet bazë për zhvillimin e ndonjë sëmundjeje në vazhdim. Mbase e teproj dhe e ngarkoj veten shumë me këto mendime, por profesioni bën të veten. Frigoriferi im nuk mban ushqime të pashëndetshme. Është e vetmja formë e menaxhimit të tyre dhe kështu e mendoj për të gjithë. E mbush shtëpinë me fruta dhe fara kryesisht që mos t'ju shkojë mendja tek çokollatat.

Në disa statuse të tuat kam parë që vazja të përgatit sallatën ndërsa ti vrapoje? Si ia ke arritur ta angazhosh në punët e shtëpisë apo në vetë shërbim?

Jam me fat që vajzat e mia shohin angazhimet e mia dhe e kanë mireëkuptuar punën që bëj. Sepse jo çdo fëmijë e arrin këtë. Nuk jam ankuar ndonjëherë me punën që kam, por ato vetë, duke parë se sa lodhem, sa mundohem, sa shpesh dal në Tv dhe jap këshilla, sa shpesh udhëtoj për punën time, janë ndërgjegjësuar mbase që mami ka nevojë të gjejë diçka gati në shtëpi. E bëjnë shpesh këtë. Madje ndonjëherë vijnë tek dhoma ku jam duke lexuar, me mbyllin syte dhe me ulin ne tavolinen me receta të ndryshme. Jam vërtet e bekuar me to. Asgje e veçantë. Thjesht janë fëmijë që dinë të vlerësojnë punën që ti bën. Mendoj që mbi të gjitha, kur shohin që prindi, punon, lexon dhe di të respektojë dhe kohën për veten, marrin shembullin më të mirë të gruas që nuk dorëzohet.

A je mamaja perfeksioniste? Apo toleron pak?

Kam qenë shumë më e rreptë. Por, kohët e fundit, e pranoj që kam toleruar dhe ndonje akullore. Vura re se kur isha shumë perfeksioniste. Vajzat kur dilnin nga shtëpia dhe ndonjë familjar u jepte çokollatë apo akullore, i hanin me shumë dëshirë. Sepse une jua ndaloja. Dhe gjëja e ndaluar shijon më shumë. Kështu që vendosa të jem mëe tolerante në ndonjë fundjavë. Dhe më rezultoi shumë e mirë si metodë sepse tani kur nuk janë me mua dhe u japin ushqime të pashëndetshme, ato nuk i marrin më, sepse i kanë shijuar me mua. Por punoj shume qe ato qe dine efektet anesore te ketyre ushqimeve.

Çfarë këshillash do të na japësh për ushqimin për fëmijët? Bebe dhe moshat më të rritura?

Ushqimi i parë i fëmijës nuk duhet të jetë një frut por një perime. Që mos të mësojë që në fillim shijen e ëmbël. Pas moshës 1 vjeçare duhet të përdoret omega 3 si vaj peshku apo vaj i mëlcisë së merlucit, pasi ndihmon në zhvillimin psikomotor të fëmijës. Jo ushqime të gatshme, por perime dhe fruta të përgatitura në shtëpi.

Karantina nxiti krijimtarinë

Ja disa prej artistëve të vegjël

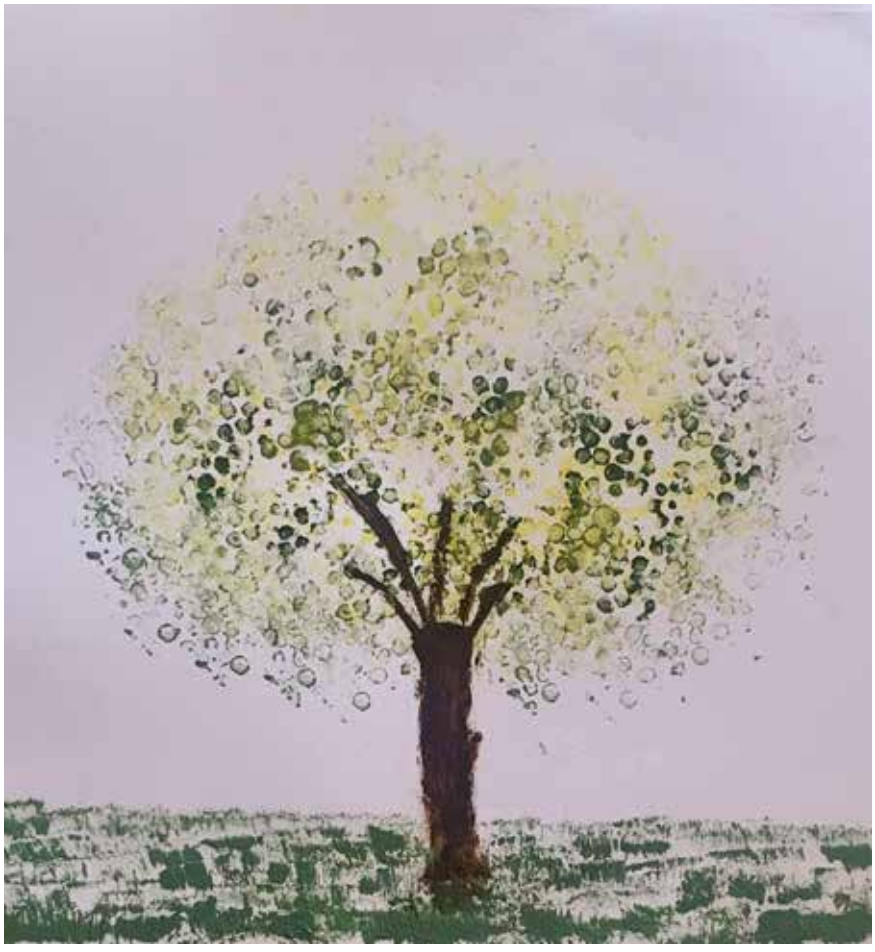
Karantina ishte një fenomen i ri i pajetuar më parë për të rriturit e të vegjlit e kësaj epoke. Një situatë pasigurie kaploi shumë prej nesh, por ishte edhe një moment i mirë reflektimi. Shumë persona e përdorën këtë kohë për t'u afruar më shumë me njerëzit e tyre të familjes, për të kaluar kohë me shumë me veten, për të lexuar apo zbuluar talente të reja. Me disa prej fëmijëvë dhe punimeve të tyre ju prezantojmë më poshtë.

Ana, plot pasione e dashuri për kafshët

Ana Xhakollari ka nisur klasën e dytë në shkollën jopublike "Protagonisti". Në pushimet e verës e ndan kohën mes krijimtarisë, leximit dhe argëtimit në kompjuter apo smartphone. Por teknologjinë, Ana e përdor më shumë për të mësuar.

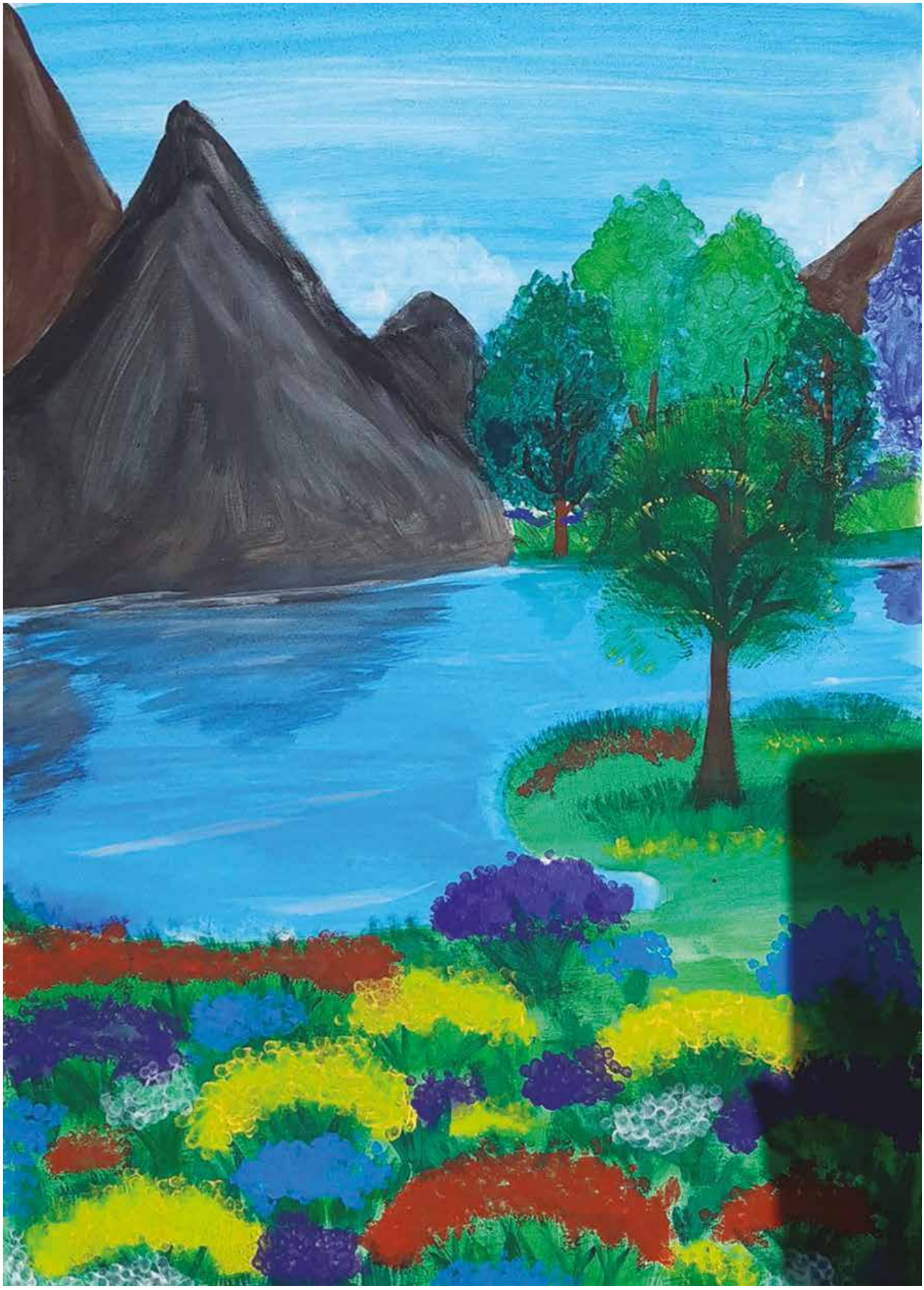
Ajo ka shpalosur pasionet e saj për kërcimin, muzikën, pianon, por më së shumti spikat në pikturë, ku falë talentit të saj shpreson të bëhet një piktore e madhe.

Krahas pasioneve, mos u habisni kur ju themi se Ana e ka zgjedhur profesionin e saj. Ajo do të bëhet veterinere pasi adhuron kafshët dhe tregon kujdes të veçantë për to.



Earta, në karantinë me pasionin e saj

Earta Shtepani ka lindur në Uashington DC. Është 11 vjeç dhe mëson në shkollën Konferenca e Pezës. Ajo ka pasion pikturën dhe ndjek kurs pianoje dhe volejbolli. Earta ka bërë disa punime gjatë kohës së karantinës.



Fabiola Goxhaj, gjatë karantinës e sjell natyrën në shtëpi

Fabiola Goxhaj nisi klasën e nëntë në shkollën Betim Muço. Gjatë kohës së karantinës ajo shpalosi prirjen e saj në pikturë, çka surprizoi edhe pjesëtarët e familjes. Vajzë e dy prindërve mësues në tëtëvjeçare dhe në shkollën e mesme, asaj i pelqen të kërcejë, të përdorë teknologjinë dhe të pikturojë. Këtë verë ka marrë pjesë në disa projekte që kanë lidhje me natyrën dhe vetëkarantinimin. Asaj i pëlqen shumë të shëtisë në natyrë.

Najla Maria, vajza që po rritet mes pasionesh

Najla Maria është një vajzë rrëzëllitëse, plot dritë, botë. Pikërisht nga ato vajzat që çdo nënë do të ëndërronte ta kishte. Përveç bukurisë së përsosur, të bie menjehëre në sy inteligjenca dhe maturia e saj, që i japin hijen e një fëmije të mençur. Tek Najla është rijetësuar emri i gjyshes së saj libaneze Najla Maria Jeha. Një kujtim i shenjtë për babi Xhorxhin, i angazhuar prej 30 vitesh në Shqipëri në fushën e sipërmarrjes.

Nxënëse në klasën e katërt në shkollën amerikane, dita e parë për

Najlën ishte 31 Gusht. Një rikthim krejt tjetër. Me maskë në shkollë, pa përqafime, pa oksigjen të mjaftueshëm, me një distancë hutuese edhe për ne të rriturit. Por kjo, nuk e ka zbehur aspak entuziazmin e saj për të vijuar mësimin me shokët dhe shoqet e klasës. Edhe pse pas një dite të gjatë në shkollë, Najla nuk ka humbur energjinë dhe buzëqeshjen e saj të ëngjëllt, kur na tregon për pasionet dhe kohën e lirë.

Në pasionet e saj, ka një lidhje të fortë mes matematikës dhe artit. Në te dyja fushat Najla përkushtohet me të

njëjtin ekzaltim. Ndoshta një pasqyrë e prindërve të saj. Babi me një cikël të gjerë studimesh në matematikë dhe mami Ilda me studime në letërsi e dhunti shkrimtareje.

"Aktrimi dhe kërcimi më japin adrenalinë, gëzim. Pak para karantinës fitova rolin kryesor, personazhin Dorothy të filmit për fëmijë "The Wizard of Oz", për t'u vënë në skenën e shkollës. Por, karantina e ndërpreu këtë plan" - thotë Najla.

Vitin e kaluar, në prag Krishtlindjesh, Najla me një bashkëmoshatar të saj hapën Koncertin e Bamirësisë "Ti nuk do të jesh kurrë vetëm", të organizuar nga Teatri i Operas dhe Baletit për viktimat e tërmetit të 26 Nëntorit.

Najla e kujton me emocion të ve antë këtë eksperiencë në skenën e madhe

me një publik të jashtëzakonshëm, që e duartrokiti fort kur ajo foli.

Për shkak të pamundësisë për aktivitete, Najla gjatë muajve në vazhdim do të merret me not. Ajo ka zbuluar e zhvilluar edhe pasione të tjera ndërkohë, mes të cilave është kalërimi. Vetëm pas disa seancave, ajo kalëron si një profesioniste e vërtetë.

Mbyllja dhe vera, me gjithë dhimbjen që na solli për shkak të Covid, ishte një periudhë e mirë për të lexuar. Najla ka lexuar të gjithë klasikët e përshtatur për fëmijë. Ndërsa po kërkon vëllimin 13 të "Ditarit të Gregut".

Najla ka një pasion e dashuri të veçantë për kafshët. Ajo ka patur disa qenusha e mace (tani ka vetëm një mace persiane, Kukin) dhe na tregon me adrenalinë fëminore se si e përfytyron një fermë të vogël plot me kafshë në shtëpinë e fshatit në Farkë.

Najla, sheh më të mirën dhe të bukurën e çdo gjëje. Në shkollën ku është, Najla vlerëson një fakt shumë të rëndësishëm për nxënësit. Metoda e mësimit është praktike dhe bëhet in "funny way" - thotë ajo. Përjashtuar gjuhën shqipe, të gjitha mësimet zhvillohen në anglisht.

Vajza e vogël Merlin

Aseljana Sela është në klasën e tretë në shkollën Reshat Hoxha. Pasionet e saj janë leximi, aktrimi, piktura, këndimi, shkrimi dhe eksplorimi i natyrës.

Ajo është vajzë e qeshur, e dashur dhe i pëlqen t'i ndihmojë të tjerët. Aseljana ka krijuar një tregim të cilin duam ta ndajmë me ju.

VAJZA E VOGËL MERLIN

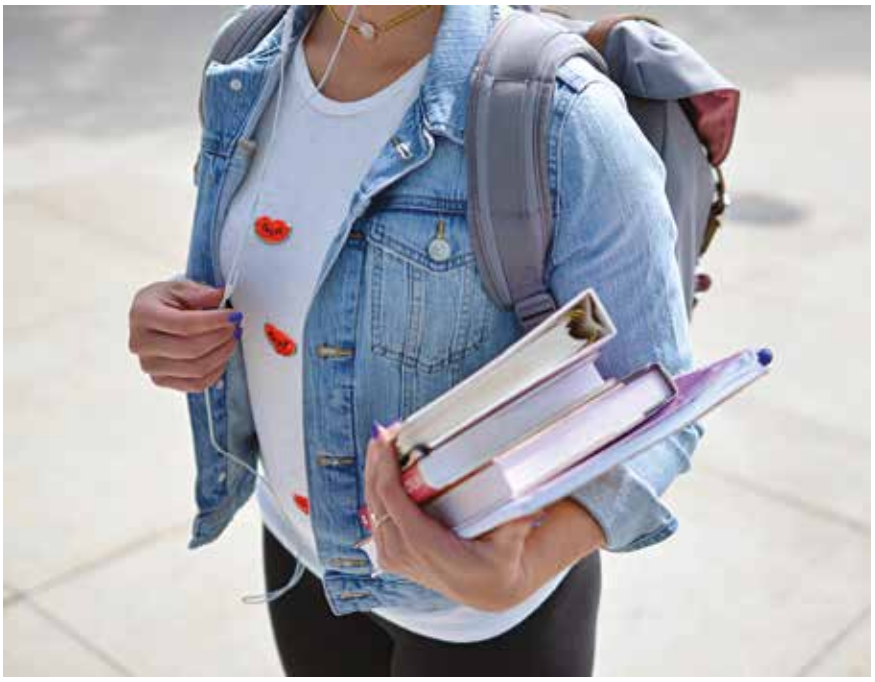
Një vajzë e vogël jetonte me prindërit e saj. Ajo e kishte emrin Merlin. Ishte tetë vjeçe, e dashur me të gjithë, e qeshur, por e turpshme. Merlin jetonte në një fshat të Korfuzit, "Agio Gordos" dhe ishte shumë e lidhur me detin. Merlin i kishte flokët ngjyrë ari, me onde si dallgët e detit dhe sytë blu, si qiell i kaltër. Buzët i kishte si trëndafil i kuq. Faqet i bëheshin nga turpi të kuqërremta si mollë Korçe.

Asaj i pëlqente të zbukuronte me guacka çdo veshje të saj. Por, pavarsisht se sa e donte detin, kishte frikë të notonte. Prindërit e saj punonin çdo ditë deri vonë dhe vogëlushja ndihej e vetmuar. Një natë ajo doli për të mbledhur guacka dhe tha me vete: Po unë pse kam frikë të notoj? Duhet ta provoj njëherë. Dhe ajo e provoi, por dallgët e morën brenda vetes. Ndërsa po mbytej dikush i erdhi në ndihmë dhe e nxori në breg. Ishte një delfin. Sa çudi! -Përshëndetje Merlin, unë jam delfini TO-TO. Mos ki frikë, as mos u çudit!", tha ai.

Vogëlushja nuk po ju besonte syve. "Me të vërtetë ti je një delfin?", pyeti ajo. -Po, po, jam një delfin që flas", iu përgjigj. Merlin filloi të qeshte dhe bashkë me të edhe delfini. Që nga ai moment filloi miqësia e tyre. Delfini e mësonte Merlinin si të notonte. TO-TO i kishte sytë njësoj si Merlin. Të dy vallëxonin në ujë.

Një natë prindërit e zbulan këtë dhe. Ditën tjetër ndërsa po notonte me TO-TO, sa hap e mbyll sytë Merlin u shndërrua në një delfin të artë dhe jetoi në det përgjithmonë...

Për kthimin në shkollë le të angazhohemi të gjithë!



Këtë vit të ri shkollor shumë pyetje qarkullojnë në mendjen tonë. Një vit i pazakontë mësimi, për të cilin duhet të organizohen fëmijë, mësues e prindër. Një vit kur, çdo ditë që do të shoqërojmë fëmijët në shkollë, do të kemi pasigurinë që na ka krijuar pandemia. Rreziku i infektimit. Kurrë më parë, përqafimi nuk ka qenë kaq i huaj për ne.

Në fakt, muajt e fundit prindërit kanë pasur qëndrime të ndryshme për vendimet e Ministrisë së Arsimit. A duhet të shkojnë fëmijët në shkollë? A mjafton mësimi online? A kemi kapacitete për të ndarë klasat në turne? Po në shkollat e mbingarkuara, të cilat janë tashmë me dy turne, si do t'i bëhet?

Mes gjithë këtyre pasigurive, qëndrimi më i mirë është ai i përshtatjes. Kujtoni pak ditën e nersërme të karantinës. Pas vendimit të menjëhershëm për mbyllje, mësues, fëmijë, e madje edhe ne prindërit u përshtatëm sa hap e mbyll sytë me këtë formë të re mësimi. A ishte perfekte? Sigurisht që jo. Por, ia arritëm të punojmë edhe në kushte të vështira, edhe në ato raste kur mësimi online as nuk ishte menduar nga mësuesi.

Mungesa e teknologjisë e bëri të pamundur mësimin, sidomos mes familjeve të varfra. Pikërisht fëmijët e këtyre familjeve nevojitet të jenë në qendër të vëmendjes. Kjo pandemi, nuk duhet kurrsesi të krijojë plagë të pashërueshme në edukimin tonë.

Ndaj sido që të jetë ky vit, i alternuar apo jo, nevojitet që institucionet të marrin vendime të drejta dhe të përgjegjshme, ndërsa të gjithë ne të përshtatemi për mbarëvajtjen më të mirë. Le të bëjmë më të mirën çdo njëri prej nesh: prindi, fëmija, mësuesi, edukatorët, gjyshërit, programet pas shkolle, qendrat e kurseve. Ndarja e përgjegjësive dhe të ndjerit të gjithë të përgjegjshëm për kontributin tonë mund ta bëjë të mundur të kalojmë këtë periudhë. Nesër, do të mund t'u tregojmë më të vegjëlve, apo atyre që do të lindin gjithë përvojën tonë të pazakontë, dhe se si ia dolëm.

Produkte te reja nga Lufra

DHALLE ME KASTRAVEC
KOS & HIRRE TRADITA

LUFRA

info@lufra.al
www.lufra.al

lufrashpk
lufra_al

VETËBESIMI TEK FËMIJËT

A e dini se njerëzit me të suksesshëm janë ata që kanë besim tek vetja? Sa besim tek vetja ka fëmija? Sa besim tek vetja ka prindi? Mungesa e besimit krijon në shumë raste zemërim, madje edhe konflikte. Për shkak të pasigurive tona, ne mund të kuptojmë gabim sjelljet apo fjalët e dikujt.

Ndërsa besimi i shëndetshëm, rrit mundësinë për sukses dhe një jetë më cilësore.

Forcimi i besimit është si ushtrimet fizik. Duhet të jetë i vazhdueshëm. Prindërit, gjyshërit, të afërmit, edukatorët, mësuesit nevojitet të kenë besim tek vetja dhe tek fëmijët. T'ua ushqejnë fëmijëve çdo ditë vetëbesimin e shëndetshëm.

Shumë prej jush kanë lexuar për letrën që drejtori i shkollës i dërgoi nënës së Thomas Edison, shpikësit të gramafonit, kamerës së filmit dhe llampës elektrike. Nëna ia lexon duke i thënë se në letër shkruhej, "Djali juaj ka aftësi të jashtëzakonshme. Në shkollën tonë mungon mundësia për ta ndihmuar në zhvillimin dhe arsimimin e tij të mëtejshëm. Prandaj, ne ju lutemi të mësoni vetë birin tuaj". Thomas e lexon këtë letër më vonë dhe në të në fakt shkruhej, "Djali juaj nuk ka vetëm vështirësi për të dëgjuar, por ai ka edhe aftësi të kufizuara mendore. Kjo është arsyeja pse ne nuk mund ta mbajmë më në shkollën tonë!"

Mungesa e besimit do të kishte çuar dëm një gjeni.

Ne jemi vënë në dijeni të një programi interesant dhe që besojmë se është i vlefshëm për prindërit dhe edukatorët. Ai zhvillohet nga Shpresa Rupar, trajnere e licensuar e programit Neuro-Linguistik.

Nëse e gjykoni me interes më poshtë keni më shumë info për trajnimin online.

Programi:
SI TË RRISIM FËMIJË ME BESIM TEK VETJA

Me këtë program mësoni se si mund të rrisni fëmijë me besim tek vetja, duke punuar njëkohësisht edhe me veten tuaj. Hap pas hapi, ju qe doni t'i shikoni femijet tuaj te jene më konfident dhe te suksesshem, ndërtoni me kujdes një shtëpi më të sigurt, për të cilën fëmijët kanë shumë nevojë.

Dhurata më e bukur që mund t'u bëjmë fëmijëve është që ne vetë të bëhemi shembulli më i mirë për ta, ne vetë të jemi personi ku fëmija mund të mbështetet, të jemi personi nga i cili fëmija mund të mësojë, si dhe të ndihet i sigurt të shprehë mendimet e tij, të flasë për problemet dhe frikërat e brendshme, të ndihet i rrethuar me dashuri, sepse këto janë bazat e shëndetshme që atij i duhen gjatë gjithë jetës.

PRINDËRIMI BËHET MË I LEHTË SIKUR JU TË NJIHNI:

- nevojat emocionale të fëmijës.
- teknika dhe strategji komunikimi ndryshe.
- teknika konkrete për kritikën konstruktive, vendosjen e kufijve dhe gjetjen e zgjidhjeve në momente kritike.
- metoda konkrete për zgjidhjen e konflikteve dhe rivalitetit mes fëmijëve.
- metodologjinë e më të mirëve për të njohur dhe për të kuptuar më mirë fëmijët tuaj.
- metodologjinë se si t'i motivoni dhe si t'i stimuloni.
- njohuri konkrete se si të komunikoni me fëmijët tuaj për frikërat, dyshimet e tyre, si të ndihmoni fëmijët e turpshëm, apo ata që shfaqin shenja të perfeksionizmit.
- teknika dhe këshilla të dobishme dhe praktike, që ju ndihmojnë të nxirrni më të mirën nga vetja dhe fëmijët tuaj.
- shtyllat e vetëdijësimit dhe të vetëvlerësimit, gjithmonë me një qëllim të vetëm: edukimin e fëmijëve në të gjitha nivelet, për të rritur vlerat personale të fëmijës, por njëkohësisht bashkë me të edhe vlerat tuaja.

Me këtë program, Shpresa ka shtruar rrugën, e cila, hap pas hapi, e bën udhëtimin tuaj shumë më të sigurt, më të bukur, sepse fëmija ka nevojën e një bashkëudhëtari dhe ju prindërit mund të jeni bashkëudhëtari më i mirë i tyre.

Për më shumë, klikoni këtu https://femijekonfident.com/programi41493627?fbclid=IwAR3_lTQMjg8HHaqYFO0K9F7I1eMeq8U61MfdtYM4PZjY-4rwGt28Lp_rM70 Ose kontaktoni shpresa@shpresarupar.com

Kur Prindërit Debatojnë: Si të Prindërojmë në Çift

Shumë çifte përjetojnë situata të ngjashme herë pas here- ti si nënë synon ta disiplinosh fëmijën në një mënyrë të caktuar, ndërkohë që bashkëshorti ka një qasje krejt tjetër. Secili i qëndron idesë së vet dhe shumë shpejt, problemi nuk është më mes teje dhe fëmijës sa mes teje dhe bashkëshortit. Në këtë pikë, nuk po prindëroni më në çift.

Shumica e çifteve nuk arrijnë të gjejnë një rrugë të mesme dhe kalojnë në debat lidhur me disiplinimin e fëmijës. Ju dhe partneri juaj jeni dy individë të ndryshëm dhe si të tillë, jo gjithmonë do ndani mendime të njëjta. Mosmarrëveshjet janë një pikë e padiskutueshme e marrëdhënieve të çift, sidomos kur flitet për rritjen e fëmijëve.

Për shembull, ju i qëndroni mendimit se fëmija duhet të dënohet në momentin që vjen në shtëpi pas orarit që i keni caktuar, ndërkohë që për bashkëshortin tuaj, kjo çështje nuk ka ndonjë rëndësi të madhe. Mbase nuk arrini të gjeni një kompromis në lidhje me qasjen që do tregoni për një notë të keqe, apo me një fëmijë në moshë madhore që vijon të jetojë në shtëpi me ju. Me reagimet e ndryshme në çift, nuk arrini të jeni në të njëjtën anë për sa u përket pasojave.

E vërteta është se, fëmijët e kuptojnë kur prindërit nuk janë në një mendje rreth disiplinimit të tyre.

Shënim

> Në rastin që ndiheni sikur bashkëshorti është duke dëmtuar fizikisht apo emocionalisht fëmijën, thojini që nuk mund ta përballoni këtë dhe ndiqni hapat e nevojshëm për sigurinë e fëmijës tuaj.

Në këtë moment ju i krijoni fëmijës gjendje ankthi dhe stresi duke qenë se fëmija vetë është i pasigurtë në lidhje me rregullin, atë çfarë ka rëndësi dhe çfarë jo. Ky ankth kontribuon në problematika të mëtejshme në sjelljen e fëmijës.

Ose, (dhe kjo ndodh shpesh), fëmija mëson si të dalë pa u lagur nga situata duke e sjellë njërin prind kundër tjetrit. Fëmijët janë shumë të shkathtë për të kuptuar që në momentin që pindërit debatojnë me njëri-tjetrin, vëmendja largohet nga ata.

Diçka tjetër që fëmijët arrijnë të përdorin shumë shpesh është edhe aleanca me njërin prind, e kështu situata kthehet në një luftë me dy kundër një, ku skuadra prind-fëmijë zakonisht fiton.

Kjo nuk është një pozitë ku do doje ta gjeje veten me bashkëshortin apo fëmijën tënd. E pikërisht për këtë arsye, fronti i bashkuar mes bashkëshortësh ka më shumë rëndësi sesa pikëpamjet individuale kur vjen puna tek menaxhimi i sjelljes të fëmijës.

Kjo lloj harmonie është e vështirë, por e arritshme. Ndjekja e udhëzimeve më poshtë ju ndihmon të siguroheni që mosmarrëveshjet mes prindërve nuk shkatërrojnë frontin e unifikuar që i nevojitet fëmijës tuaj për të qenë i përgjegjshëm dhe të sillet siç duhet.

PRINDËRIT TË MBËSHTESIN NJËRI-TJETRIN

Bëjeni rregull që në momentin që njëri prind disiplinon fëmijën, ju si prindi tjetër duhet ta mbështesni, pavarësisht mendimit që keni. Ju dhe bashkëshorti juaj duhet ta paraqisni veten si një skuadër të bashkuar kundrejt fëmijës tuaj, në të kundërt autoriteti juaj si prindër do jetë i lëkundur. Pikëpamjet e kundërta mund t'i ballafaqoni në një moment të dytë, larg syve të fëmijës dhe të vendosni mbi alternativat e ndryshme që mund të ndiqen mbi përballimin e problematikës.

Nëse nuk jeni të bashkuar në sytë e fëmijës suaj, ai do të mësojë t'i bëjë bisht çfarëdolloj vendimi prindërues duke ju vënë kundër njëri-tjetrit. Nëse jo, duke ju vënë kundër drejtpërdrejt, duke kërkuar ndihmë nga njëri prind ndërkohë që tjetri përpiqet ta disiplinojë.

Mbani parasysh që sa herë që debatoni me bashkëshortin rreth prindërimit, vëmendja largohet nga ku duhet faktikisht të jetë- sjellja e fëmijës. Ndaj, para fëmijës, vëmendjen jepjani vetëm atij. Mosmarrëveshjet zgjidhen më mirë më vete.

PËRPIQUNI T'I LËSHONI RRUGË PARTNERIT QË E VLERËSON MË SHUMË NJË VENDIM TË CAKTUAR

Nëse ju dhe partneri juaj e gjeni veten në një situatë ku kompromisi dukshëm nuk mund të arrihet, përpiquni t'i lëshoni rrugë atij që e ndjen më të rëndësishme një masë disiplinore të caktuar.

Le të marrim një skenar. Ju jeni në rregull me faktin që vajza juaj 12 vjeçare kërkon të kalojë natën në shtëpinë e një shoqeje të afërt. Sidoqoftë, partneri juaj ndihet sikur nuk ju intereson mendimi i tij. Bashkëshorti juaj mund të mos ndihet rehat me idenë e një lirie të tillë ndaj fëmijës në këtë moshë. Mund të mos i besojë familjes së shoqës, e kështu me rradhë. Ama, nëse i qëndroni vendimit tuaj me besim të plotë, mund të thoni:

"Ky vendim ka shumë rëndësi për mua. Do të doja të më mbështesje edhe pse e shoh që në këtë moment nuk ndajmë të njëjtën pikëpamje".

Apo:

"A mund të të kërkoj të pranosh vendimin tim këtë herë edhe nëse nuk je i bindur? Nuk mund të them se ky është vendimi më i mirë i mundshëm, por instikti im kështu më thotë. A mund të më mbështesësh në lidhje me këtë?"

Në rastin që është bashkëshorti juaj që i qëndron më bindshëm pozicionit të tij, përpiquni të përshtateni ju me pikëpamjen e tij.

Kini parasysh faktin që synimi këtu nuk është që gjërat të shkojnë gjithmonë ashtu siç doni ju. Qëllimi është prindërimi efektiv dhe ruajtja e një marrëdhënieje të shëndetshme me bashkëshortin.

TREGOHUNI EMPATIK ME FËMIJËN TUAJ, POR MOS E LINI PARTNERIN JASHTË LOJE

Nëse shikoni që partneri juaj e vlerëson një vendim të caktuar më shumë se ju dhe vendosni t'i hapni rrugë, mund t'i thoni fëmijës tuaj këto fjalë:

"E di që nuk ndihesh mirë kur nuk të lejojmë të kalosh natën nga shtëpia e shoqës tënde dhe shoh që je gati për këtë lloj pavarësie". Në këtë mënyrë, je duke u treguar empatik për ndjenjat e fëmijës e njëkohësisht ruan edhe frontin e bashkuar prindëror. Në momentin që tregoni empati, edhe fëmija ndihet i kuptuar dhe jo i vetmuar. Pavarësisht të gjithave, fëmija duhet të ndjekë vendimin që ju si çift keni marrë së bashku. Por, mos e lini bashkëshortin jashtë loje. Me fjalë të tjera, mos lini hapësirë për të diskreditуar bashkëshortin tuaj në çfarëdolloj mënyre dhe lereni fëmijën të besojë që ky është një vendim i përbashkët, pavarësisht asaj që diskutoni me partnerin privatisht.

KUR PRINDËRIT DEBATOJNË, FËMIJA IA HEDH PA U LAGUR

Mendoni një skenar të tillë: Në momentin që duhet të ulet për të bërë detyrat e shtëpisë, djali juaj ia plas një "e urrej matematikën" dhe ia nis të ankohet për mësuesen. Bashkëshorti e qorton dhe i thotë që duhet të mësojë më shumë për të marrë nota më të mira.

Menjëherë, fëmija drejtohet nga ty për ndihmë, dhe e zënë në grackë, ti hidhesh dhe i del në mbrojtje djalit, "Lëre rehat djalin/vajzën—shumë mirë është". Bashkëshorti ju kthehet me: "Po të ishte mirë siç thua ti, do kishte nota të mira." Kështu fillon të marrë jetë zënka. Ti i përgjigjesh me, "Jo po ti je shumë i rreptë—prandaj është kështu djali. Se i zë frymën ti". E ndërkohë

që ju të dy përfshiheni në zënkë, djali është zhytur me kokë në celular dhe nuk i bën detyrat që duhet të bënte. Në skenarin e mësipërm, prindërit përqëndrohen tek njëri-tjetri në vend që të fokusohen tek fëmija. Dhe në momentin që diçka e tillë ndodh, fëmija nuk përballet me pasojat e veprimeve të tij, e kështu sjellja e papranueshme vijon të ndodhë. Dhe jo vetëm kaq, zënka mes prindërve nuk bën tjetër veçse rrit nivelin e ankthit dhe stresit në shtëpi, gjë që rezulton në mbylljen e fëmijës në vetvete apo në të kundërt të sillet keq.

Si përfundim, sjellja e fëmijës nuk do ketë ndryshim nëse ju kapeni me bashkëshortin në vend që të vini fëmijën para përgjegjësisë. Duhet të kuptoni që fëmijët mësojnë shumë shpejt se si të vënë njërin prind kundër tjetrit, dhe shumë fëmijë e manipulojnë situatën në favor të tyre. E dinë shumë mire, që përsa kohë debatoni me partnerin, fëmija vetë do ia hedhë pa u lagur.

DISKUTOJINI VENDIMET RRETH PRINDËRIMIT KUR TË JENI TË QETË

Flisni rreth vendimeve mbi prindërimin kur të jeni të qetë dhe të mund të dëgjoni pikëpamjen e njëri-tjetrit, pa qenë tepër kritikues apo sulmues. Qetësia ju jep mundësinë t'i diskutoni gjërat më lehtësisht dhe me respekt. Dhe respekti ju ndihmon të gjeni të përbashkëta, pasi ju ndihmon të kuptoni njëri-tjetrin.

Nëse jeni duke folur me bashkëshortin apo bashkeshorten tuaj dhe ju duket sikur biseda po bëhet gjithmonë e më e ashpër, bëni një pushim të vogël. Bëni një shëtitje në këmbë apo me makinë. Kur të ktheheni më vonë, gjeni momentin për të vijuar bisedën. Mund t'i thoni bashkëshortit apo bashkëshortes tuaj: "Le të flasim secili për këtë për pak minuta. Unë thjesht do të dëgjoj dhe nuk do të flas. Nuk do të të ndërpres. Thjesht më lër të kuptoj pse kjo gjë është kaq e rëndësishme për ty sepse ti zakonisht nuk u kushton kaq shumë rëndësi këtyre gjërave". Mos harro se ashpërsia nuk do të thotë vetëm zënka dhe ngritje zëri. Ashpërsia mund të përfshijë sarkazëm, komente shpërfillëse, ulje, kërcënime të lehta dhe forma të tjera komunikimi dëmtues. Mos e lini bisedën të shkojë në këtë pike. Jini të kujdesshëm kur kjo ndodh dhe jepini vetes kohë për t'u qetësuar.

KUPTONI HISTORINË FAMILJARE TË BASHKËSHORTIT APO BASHKËSHORTES TUAJ

Ndoshta për ju është e vështirë të kuptoni pikëpamjen e bashkëshortit apo bashkëshortes tuaj sepse është shumë

e ndryshme nga pikëpamja juaj dhe kështu kaloni në kritika ndaj mënyrës së tyre të të menduarit. Ju kështillojmë të filloni të njihni historinë familjare të bashkëshortit apo bashkëshortes tuaj dhe rrënjët e mentalitetit të tyre. Mund t'ju ndihmojë t'i shikoni gjërat më objektivisht dhe më pak personale dhe kështu do të mund të përgjigjeni me më pak gjykim. Me anë të këtij procesi, gjithashtu do të kuptoni më mirë edhe historinë tuaj dhe sistemin tuaj të besimit. Mundohuni të ndihmoni njëri-tjetrin për të parë që problemet e sigurisë dhe normat kulturore ndryshojnë me kohën. Ajo që mund të ketë qenë efektive kur bashkëshorti apo bashkëshortja juaj ka qenë fëmijë, tani mund të mos ketë më kuptim. Ose ajo që ishte efektive në familjen tuaj kur ishit të vegjël mund të jetë e ndryshme nga nevojat që familja juaj ka tani. Mos harro, kjo është familja juaj, jo familja e prindërve tuaj. Jeni ju dhe bashkëshorti apo bashkëshortja juaj ata që vendosin rregullat në familjen tuaj.

DËGJOJENI NJËRI-TJETRIN

Çiftet nevojitet të flasin pse një çështje e caktuar është aq e rëndësishme apo jo. Nëse mund të dëgjoni tjetrin për disa minuta pa reaguar, atëherë po i jepni vetes një mundësi për të kuptuar njëri-tjetrin. Thjesht dëgjoni. Mos ndërprisni. Mundohuni të kuptoni pikëpamjen e bashkëshortit apo bashkëshortes tuaj dhe shpesh do të gjeni të përbashkëta që as nuk e kishit kuptuar që ekzistonin. Mund të thoni: "Çfarë mund të bëjmë për të gjetur një rrugë të mesme?"

Ose:

"Të dëgjova. Tani e kuptoj pse kjo është kaq e rëndësishme për ty. Nuk ndaj të njëjtin mendim me ty, por e mbështes vendimin tënd." Gjëja më e rëndësishme është se të dy do ta dini se ju kanë dëgjuar. Dhe siç e përmenda më parë, nëse e bëni këtë edhe kur jeni të qetë, do të jetë shumë më e lehtë të dëgjoni në mënyrë konstruktive.

KUR DUHET TË KËRKONI NDIHMË PROFESIONALE

Nëse shikoni se keni provuar çdo metodë të mundshme dhe vijoni të mos gjeni një mënyrë për të qenë në të njëjtin drejtim me partnerin tuaj, mund të keni nevojë të kërkoni ndihmë profesionale që mund ta gjeni lehtësisht tek terapisti.

Një terapist i mirë do t'ju ndihmojë të gjeni mënyrën e duhur për të arritur komunikim produktiv në çift. Terapisti i mirë do t'ju mësojë se si të evitoni zënkat e panevojshme që ju lindin mbi çfarëdolloj problematike prindërimi. Kjo ju ndihmon të jeni në harmoni në qasjen që do keni ndaj fëmijës. Të gjithë kemi zakone dhe vese negative kur vjen puna tek komunikimi i shëndetshëm dhe nuk arrijmë ta vemë re pa praninë e një pale të tretë, si në rastin e terapistit, që na e vë në dukje.

TREGUESIT E KOMUNIKIMIT NEGATIV MUND TË PËRFSHIJNË

- Interpretimin negativ të komenteve
- Vlerësimi i situatave me nota shumë më negative nga ç'janë
- Shmangien ose tërheqjen nga biseda
- Zhvlerësimin ose mosrespektimin e pikëpamjes së bashkëshortit

Këta tregues specifikë të komunikimit degradojnë në zanafillën e një 'armiqësie' të mundshme. E kështu, një bashkëbisedim normal apo mosmarrëveshje e vogël kthehet në një zënkë, jo si pasojë e mosmarrëveshjes, por e mënyrës të komunikimit.

Lajmi i mirë është që në momentin që çiftet bëhen të vetëdijshme në lidhje me këto vese, mund të përmirësojnë dukshëm komunikimin e tyre dhe në këtë mënyrë 'armiqësia' e lartpërmendur bie. Në qetësinë që vjen pas, ata mund të gjejnë gjuhën e përbashkët ose, së paku, të gjejnë një kompromis miqësor.

Besojeni apo jo, diferencat e pavetëdijshme mes bashkëshortësh shpesh kthehen në burim fuqie. Janë pikërisht këto ndryshime që na ndihmojnë të zgjerojmë horizontin dhe të kuptojmë njëri-tjetrin më mirë. Por, duhet të kuptoni që ndryshimet janë burim force vetëm në momentin që arrijmë të komunikojmë efektivisht, të tejkalojmë mosmarrëveshjet dhe të jemi të aftë të falim njëri-tjetrin.

Në fund të fundit, të gjithë ndryshojmë në mënyrën si komunikojmë dhe perceptojmë gjërat—dhe kjo është normale. Siç edhe themi, dy duart t'i krahasosh nuk janë kurrë njëlloj. Ndaj, edhe në çift nuk mund të presim të gjejmë përputhshmëri të plotë në çdo moment.

Rëndësi ka arritja e pikës së mirëkuptimit, në mënyrë që fëmija të mos e gjejë veten mes dy zjarresh.

Përktheu: Jerina Radovani

Higjiena, më e rëndësishme se kurrë

Disa këshilla nga kompania Albpastrim

Prej marsit të këtij viti, pastrimi dhe higjiena kanë marrë një rëndësi të veçantë si pasojë e virusit Covid -19. Ai pushtoi dhe ndryshoi botën brenda një periudhe të shkurtër. Ne po përballemi me ndryshime të njëpasnjëshme në stilin tonë të jetesës, mënyrën se si veprojmë në përditshmërinë tonë dhe përshtatjen me guidat e reja të pastrimit dhe higjienës.

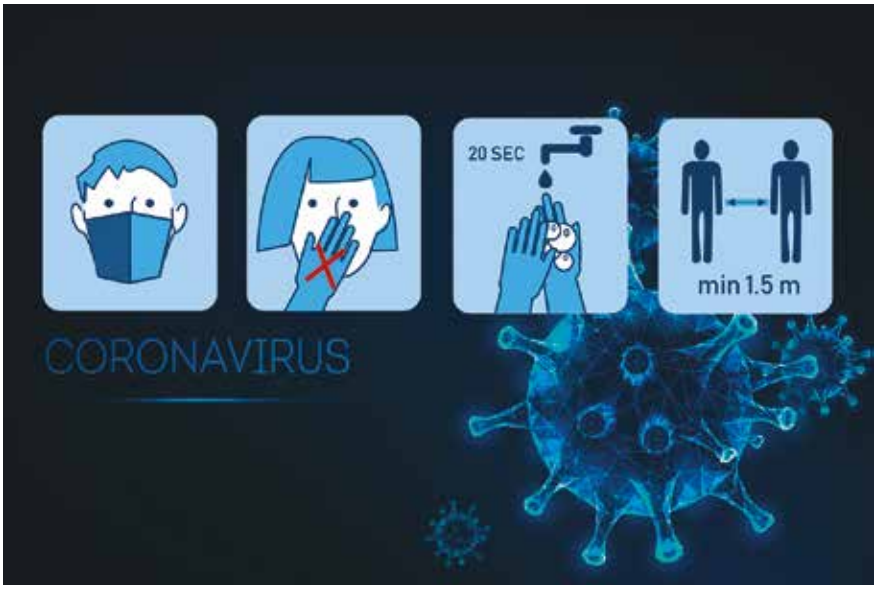
Në morinë e këshillave me TV, mediat sociale, faqet online, shpesh nuk dimë ku të bazohemi për procedurat që duhet të ndjekim për një higjienë më të mirë në shtëpitë tona, në shkolla dhe në ambiente të tjera publike. Jetës sociale nuk mund t'i shmangemi plotësisht.

Më poshtë do të gjeni disa këshilla praktike, por dhe disa shpjegime termash dhe procedurash, të cilat gjerësisht ngatërrohen dhe sjellin konfuzion.

E fillojmë me dy nga termat kryesorë dhe më të dëgjuar nga ju: pastrimi dhe dezinfektimi.

Pastrimi është: heqja e papastërtive, mikrobeve, ndotjes nga sipërfaqet. Kjo nuk i vret ato, por vetëm i heq, i zhvendos duke zvogëluar dendësinë e tyre dhe duke ulur riskun e shpërndarjes së infeksionit.

Dezinfektimi është: përdorimi i lëndëve të ndryshme për vrasjen e mikrobeve dhe viruseve nga sipërfaqja. Duhet të jemi të qartë që ky proces jo domosdoshmërisht pastron sipërfaqen, ndaj bëni mirë që të pastroni sipërfaqen



në fillim dhe më pas të dizinfektoni. Kështu ulni akoma më shumë rrezikun e shpërndarjes së infeksionit.

Asnjë nga këshillat për higjienën në shtëpi ose shkollë nuk do të jetë funksionale nëse nuk zbatoni rregullat për higjienën personale. Le të rikujtojmë disa nga pikat kyçe në higjienën personale.

- Mbani maskë në mjediset publike
- Mbani distancën e sigurisë 1.5 – 2 metra nga individët rreth jush, qoftë në vendin e punës, kur prisni në radhë, kur kaloni në zona shumë të frekuentuara, etj.
- Shmangni prekjen e fytyrës, qafës me duar të palara dhe të padezinfektuara
- Kur të kolliteni apo tështini përdorni anën e brendshme të brrylit tuaj dhe jo duart.
- Lani, Lani, Lani duart! E keni dëgjuar shumë herë, por realisht është linja e parë e mbrojtjes. Sigurohuni që të lani duart për rreth 20-30 sekonda, sidomos pasi keni hequr maskën, keni tështirë, keni prekur sipërfaqe shumë të frekuentuara në mjediset e jashtme si: doreza dyersh, produkte, tavolinën, karrigen etj.

Një higjienë e mirë personale është fillimi dhe baza e kujdesit për veten dhe të tjerët rreth jush.

KËSHILLA GJENERALE PËR PASTRIMIN DHE DEZINFEKTIMIN NË SHTËPI

Një pikë të rëndësishme përbën zgjedhja e produkteve me të cilat pastroni dhe dezinfektoni. Sigurohuni që këto produkte të jenë të certifikuara dhe të sigurta për përdorimin tuaj. Lexoni me kujdes guidat për secilin produkt, për mënyrën e përdorimit, sasinë që duhet të përdorni. Mos përdorni produkte që kanë tre funksione në një, pasi nuk janë shumë efektive. Ato mund t'i përdorni në raste urgjente. Filloni me pastrimin dhe dezinfektimin e zonave me frekuentueshmëri më të lartë, si dorezat e dyerve, tavolinat, sipërfaqet e jashtme të mobiljeve etj. Mos harroni pajisjet elektronike si celulari, telekomanda, laptopi, etj. Këto zona duhet të jenë prioritare dhe të pastrohen më shpesh, në rastin kur kemi të ftuar apo futeni në shtëpi. Duhet të dezinfektohen pas momentit të prekjes, në mënyrë që të shmangim përhapjen e infeksionit. Gjithashtu, përpiquni të mbani dritaret hapur, në mënyrë që shtëpia të ketë ajrim natyral të vazhdueshëm.

Tregoni kujdes gjatë vendosjes në lavatriçe të veshjeve, copave apo elementëve të tjerë, që janë në koshin për t'u larë. Mos i shkundni. Kështu, shmangni shpërndarjen e mikrobeve. Përdorni doreza, sidomos në rastin kur keni një person të infektuar në shtëpi. Nëse janë njëpërdorimëshe dorezat duhet t'i hidhni direkt pas përdorimit, ndërsa në rastin kur janë disa-përdorimëshe, duhet t'i dezinfektoni pas përdorimi. Kur nuk përdorni dorezat duhet të tregoheni shumë më të kujdesshëm. Është e rëndësishme që rrobat të thahen plotësisht pas larjes.

Për të shmangur infektimin është mirë të përdorni kodimin me ngjyra për pecetat, kovat, dorezat, në varësi të zonës së përdorimit. Caktoni ngjyrat për zonën e tualetit, kuzhinën, mobiljet dhe mos i ngatërroni materialet me njëra-tjetrën, në mënyrë që të përdorni po të njëjtat për të njëjtat zona. Materialet që përdorni për pastrim kanë një rëndësi vendimtare në efektivitetin e pastrimit dhe dezinfektimit.

Këshillat për pastrimin dhe higjienën në kushtet e reja të Covid 19 janë të shumta, por gjithçka fillon nga kujdesi ynë personal dhe të qenurit i përgjegjshëm për veten dhe të tjerët.

Të mësojmë fëmijët me përdorimin e parasë, prodhimin, të ardhurat dhe sipërmarrjen

Drejtuesja e kopështit "Princi i Lumtur" ka ndërmarrë një nismë interesante. Projekti "Dyqani i Princit", synon të mësojë fëmijët me përdorimin e parasë, prodhimin, të ardhurat dhe sipërmarrjen. Ne kemi zhvilluar një intervistë me Edlina Banon

Së bashku me fëmijët e kopshtit tuaj " Princi i Lumtur" keni startuar një projekt shumë të bukur. Keni hapur një dyqan të quajtur "dyqani i princit". Kur ka nisur projekti juaj i dyqanit?

Ky projekt ka nisur si një dëshirë e kahershme e imja dhe e drejtoreshës së kopshtit për të bërë një "mini-panair" nëpër rrugët e qytetit, ku tw shisnim produktet e përgatitura nga vetë fëmijët dhe të ishin ata vetë protagonistët që e menaxhonin situatën dhe të shpalosnin aftësitë e tyre në biznes. Këtë verë e vumë në zbatim, pasi për shkak të pandemisë, u bë e pamundur që të hapej "Panairi i fëmijëve" si zakonisht në 1 Qershor nga Bashkia". Ndaj, një ditë të bukur fillim korriku hapëm stendën e "dyqanit të princit" ose ndryshe, "dip" – stendë, e cila na i zbukuroi dhe freskoi ditët e nxehta të verës. Dyqani hapet çdo mëngjes në orën 7.30-9.30 dhe me paratë që "fitonin" kësaj radhe fëmijët nuk do t'i shpërndanin për familjet në nevojë- siç bënim përherë, por do të blinin akullore për veten e tyre. E thënë shkurt dhe thjesht: fëmijët në këtë mënyrë mësojnë se, "që të hash akullore duhet të punosh". Ky është mësimi i parë që ata morën nga ky projekt. Por çdo ditë fëmijët bashkë me lideren e projektit nxjerrin konkluzionet e ditës. Ato janë interesante dhe të grupuara sipas datave, tregojnë edhe një pasqyrë të ngjarjeve ditore.

Sa fëmijë përfshin projekti juaj?

Janë përfshirë të gjithë fëmijët e kopshtit pa përjashtim, përndryshe nuk do quhej "projekt" dhe nuk do kishte veti elektrizuese për të gjithë! Por, sipas grupmoshave është edhe kontributi apo mënyra e pjesëmarrjes. Pwr shembull, fëmijët e grupit të dytë (që quhen "Pemishte") janë shitësit. Ata reklamojnë dhe shesin produktet tona. Në stendë

qëndrojnë dy nga fëmijët e këtij grupi dhe ndërrohen "me turne" me njëri-tjetrin, derisa plotësohet i gjithë grupi. Fëmijët e grupit të tretë (përgatitorët), janë "ftuesit" apo "mikpritësit" - vetëm njëri prej tyre vishet si kloun dhe i fton që larg klientët me veprime gazmore. Edhe këta ndërrohen ditë për ditë duke ua lënë mundësinë të gjithëve ta bëjnë " mikpritësin". Ka pasur rast që dikush nuk ka pranuar ta bëjë rolin e klounit- tashmë ata janë të rritur dhe e vendosin vetë nëse e bëjnë apo jo diçka dhe kjo është totalisht në dorën e tyre! Fëmijët e tjerë "përgatitorë" mbajnë edhe evidencat e shitjeve dhe nxjerrin konkluzionet. Kurse fëmijët e grupeve të para të kopshtit (ose ndryshe e grupeve "Fidanishte") janë pika kyçe dhe më e rëndësishme e të gjithë projektit- ata janë "prodhuesit dhe furnizuesit e dyqanit "dip". Së bashku me mësueset ata punojnë për të realizuar gjëra të mrekullueshme punuar me dorë dhe dashuri! E bukura është se që të gjithë fëmijët e dinë dhe e vlerësojnë rolin e tyre të sotëm, por

DISA NGA KONKLUZIONET DITË PAS DITE

Konkluzionet e fëmijëve:

1 Djemtë ndryshojnë nga vajzat në tregti. Djemtë shohin rezultatin e fundit: "do blej Range Rover" do "mbush kupën plot me lekë". Vajzat i kushtohen biznesit, më shumë sesa rezultatit.

2 Njerëzit e mërzitur nuk bëjnë blerje. Ata të gëzuarit janë klientë më të mirë!

3 Shitësit/shitëset e mërzitur/a nuk kanë sukses. Duhet të jemi të gëzuar që të na afrohen klientët.

4 Jo çdo ditë mund të jetë "ditë me fat" në biznes. Ka edhe ditë mesatare apo ditë të këqija.

5 Vendi ka shumë rëndësi në biznes.

6 Klientët që na njohin bëjnë blerje. Por, klientet na thanë që edhe ata ashtu punojnë dhe nga klientët e tyre mbahen.

7 E shtunë. Në fundjavë njerëzit shpenzojnë më shumë sepse e japing më shumë hapësirë argëtimit.

8 Fëmijët ndikojnë pozitivisht në ngritjen e moralit të njerëzve.

9 Kemi më shumë përfitime kur ndryshojmë skemën e shitjes- rezultoi shumë argëtuese dhe me fitime, kur vendosëm edhe lojë me zar tek dyqani.

ama e dinë shumë mirë edhe që vitin e ardhshëm ata "do rriten në përgjegjësi". Pra, fëmijët e grupit të parë "Fidanishte" vitin e ardhshëm do jenë në stendë duke shitur, kurse "Pemishtet" e sotme mot do të mbajnë evidenca llogarish dhe nxjerrje konkluzionesh. E kështu me radhë! Pra, që në këtë moshë secili fëmijë e di "vendin" e tij, si dhe ku do jetë "nesër".

Si kanë reaguar prindërit ndaj nismës suaj dhe hapjes së dyqanit të princit?

Dua t'ju them që prindërit janë treguar mbështetwsit tanë më të mëdhenj! Na kanë përkrahur dhe inkurajuar gjatë gjithë kohës! Kanë qenë miqësorë, kanë qenë "klientët" tanë më të mirë dhe më besnikë të dyqanit, kanë qënë ata që në rolin e spektatorit na kanë duartrokitur. Një nga konkluzionet që vetë fëmijët nxorën në projekt ishte që: "Më së shumti prindërit janë klientët më potencialë të dyqanit "dip". Ne ua thamë këtë gjë prindërve dhe ata na mësuan edhe një tjetër gjë të re. Ata, duke qenë vetë në më të shumtën e rasteve sipërmarrës nëpër biznese, na thanë që edhe vetë ata me klientët e tyre lidheshin dhe bashkëpunonin!" Ja kështu, kësisoj, prindërit na mësuan dhe jo vetëm na përkrahën në këtë projekt!

Keni pasur ndonjë gjë të ngjashme më parë?

Po! Kemi përvojë! Madje mund të them pa frikë që pikërisht nga përvojat tona të mëparëshme u nxitëm që të ndërmarrim dhe ta kthejmë në një projekt të mirëfilltë këtë! Më parë kemi qenë pjesëmarrës në panaire të tjera tek pedonalja e Tiranës, apo ku jemi thirrur! Ne kemi punuar dhe kemi përgatitur shumë produkte të këndshme me duart tona dhe në panair kemi patur shumë sukses! Më pas, kur shkuam të vizitonim Princin Leka dhe Princeshën Elia në Pallatin Mbretëror- u dhuruam edhe atyre nga sendet që i kishim përgatitur - princesha na nisi një mesazh falenderues, ku shprehu admirimin e saj për ato

punime! Kështu, duke marrë shkas nga reagimet e mira që kemi patur, si edhe nga përvoja disavjeçare nëpër panaire, menduam të marrim këtë lloj ndërmarrje që në fakt i kaloi pritshmëritë tona përsa i përket kënaqësisë që na dhuroi në radhë të parë dhe përfitimeve të paharrurshme në fillesat e biznesit dhe sipërmarrjes në radhë të dytë.

A keni ndërmend ta bëni përsëri, apo me kaq u mbyll?

Kemi shumë dëshirë ta kthejmë në traditë! Njerëzit në fillim ishin skeptikë. Nuk ndalonin, nuk kthenin kokën. Zakonisht njerëzit e mërzitur as kuptonin se çfarë ju thonim! Mirëpo, duke na parë më pas, ditë për ditë rrotull rrugëve të lagjes, ata filluan të tregoheshin më miqësorë e më të afrueshëm. Zërat e ngrohtë të fëmijëve, pastërtia e tyre, gëzimi që ata bartnin sikur injektohej në ajër dhe ata ndikonin pozitivisht në ngritjen e moralit të të gjithë zonës! Pra, indirekt ne ndikuam në mirëqënien e lagjes së qytetit tonë! Atëherë pse të mos e bëjmë përsëri? Të japësh dashuri është gjëja më e bukur në Botë, të cilën nuk do refuzoja kurrë së bëri bashkë me fëmijët e kopshtit tim! Kështu që me plot gojën e them: " Po, do e vazhdojmë!"

HAP DHE TI

KANCELARI INFINITI

Infiniti OFFICE

www.infinitioffice.al

Mr. Potato vjen në Shqipëri!

Francaise ndërkombëtar gjendet në Tiranë, përballë Parlamentit.

Ju mirëpresim!

@mr.potatofood