

# Mirë se vini në shkollë !

Fillimi i shkollës është fillimi i një udhëtimi të gjatë për fëmijën.

**Disa këshilla për t'u përgatitur mirë.**



## MBËSHTETJA EMOCIONALE

*Zhvillimi i përshtatshëm emocional i krijon mundësinë fëmijës të krijojë besim te vetja.*

- Vendosja e limiteve të fëmija do të thotë ta bësh atë të ndjehet i sigurtë ; të dish t'i thuash jo e bën më të sigurtë dhe më të qetë.
- T'i mësosh si të kontrollojë frustrimin.
- Bëje atë të flasë dhe të njohë emocionet e tij (gëzim, trishtim, frikë, zemërim...) nevojat dhe dëshirat e tij.
- Shoqërimi me fëmijë të së njëjtës moshë (kënd lojërash, pishinë, çerdhe...).
- Flisni me të se si do të shkojë dita në mënyrë që të krijojë disa pika referimi, diskutoni
- lidhur me me aktivitetet e tij, bisedoni rreth kujtimeve të përbashkëta.
- Përgatiteni atë për ndarjen.
- Shkoni së bashku deri në shkollë dhe luani në oborr që të mësohet me mjedisin.
- Të mbajë premtimet e tij.

## GJUHA

*Gjuha është një element kyç i socializimit.*

- Përdorni çdo situatë të përditshme për të folur me fëmijën, edhe pse nuk ka mësuar ende të flasë.
- Nxiteni atë të tregojë një histori, kur shpjegon një situatë.
- Nëse bën gabime në fjalor, riformuloni saktë fjalën ose fjalinë pa i kërkuar që ta përsërisë atë.
- Lexoni dhe tregoni fëmijës suaj histori në gjuhën tuaj amtare; frekuentoni bibliotekën
- Ndaloni përdorimin e cuclës. Përdorimi i saj mund të shkaktojë defekte gjuhësore.



## AKTIVITETET

*Loja dhe lëvizjet janë mundësitë më të mira për të mësuar.*

- Luani me fëmijën lojëra në tavolinë (memorie, domino, loto, lojëra me letra, me zare...). frekuentoni bibliotekën e lojërave.
- Ftojini atë të luajë vetëm (puzzle, ngjyrosje, lojëra ndërtimi...).
- Nxitni lojërat e lira (pa rregulla të veçanta) dhe lojërat « me ba gjoja/keshe-keshe » përgatitje ushqimi, shitore, parukeri...).
- Mësojini të përdorë gërshërët, ngjyrosësit, objektet e vogla gjatë punëdores, pastelinën...
- Jepnini përparësi aktiviteteve që e lejojnë të lëvizë brenda dhe veçanërisht jashtë sa më shpesh që të jetë e mundur.

## AUTONOMIA

*Gjatë aktiviteteve, fëmija duhet të përpiqet, të bëjë gabime, të fillojë përsëri duke u inkurajuar. Ai do të jetë shumë krenar për këtë.*

- Mësojini fëmijës të vishet dhe të veshë këpucët e veta.
- Ta bëni përgjegjës për gjërat e tij (të mbajë çantën e tij, të rregullojë lodrat, të përgatisë ushqimin për në shkollë...)
- Mësojeni atë të fshijë hundët dhe të shkojë vetë në tualet.
- Përgëzojeni për përparimet e tij.

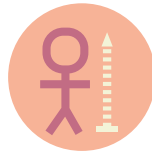




## AFTËSITË SOCIALE

Aftësitë sociale përcaktohen nga sjellje specifike që krijojnë ndërveprime efektive dhe të përshtatshme në kontekste të ndryshme.

- Ndhimoheni fëmijën drejt zhvillimit të aftësive për të toleruar afatet (si të presë, të respektojë radhën, si të orientohet në kohë, të ndërpresë veprimet e papërshtatshme (të bindet), të qetësohet.
- Ndhimoheni të hyjë në kontakt me fëmijët e tjerë.
- Ndhimoheni të gjejë zgjidhje dhe ta zbatojë atë në një situatë problematike.



## USHQIMI

Vakti i ngrënies është më shumë se një mundësi për t'u ushqyer; ai krijon mundësinë për të biseduar dhe zhvilluar autonominë e tij.

- Preferoni një ushqim të larmishëm dhe të ekuilibruar.
- Hani mëngjes para shkollës ose merrni diçka të për të ngrënë në pushim.
- Shmangni ushqimet me sheqer; jepini përparësi ujit.
- Hani së bashku në tryezën e familjes, pa ekrane.
- Përdorni një gotë në vend të biberonit.



## GJUMI

Në këtë moshë fëmija ka nevojë për 10 deri në 12 orë gjumë në natë, duke garantuar një rekuperim të mirë si dhe uljen e efekteve të stresit. Respektimi i numrit të nevojshëm të orëve të gjumit e lehtëson memorizimin dhe forcon sistemin imunitar.

- Krijoni një rutinë për ta ndihmuar fëmijën të flejë
- Vendosni orë për zgjimin, për ngrënien dhe fjetjen.
- Parashikoni zgjimin në kohë për t'u përgatitur për një fillim të mbarë të ditës.



## EKRANET

Fëmijët janë të ndjeshëm ndaj përdorimit të ekraneve. Zakonet e mira formohen herët. Telefonat inteligjentë, tabletat, kompjuterët, pajisjet e lojërave elektronike nuk janë të përshtatshme për fëmijët e vegjël. Përdorimi abuziv i ekraneve shkakton efekte serioze në zhvillimin e fëmijës (varësi, probleme në shikim, vonesa në të folur, vështirësi në përqendrim...).

- Vendosni rregulla të qarta për përdorimin e ekraneve.
- Kufizoni përdorimin e ekraneve në 30 minuta në ditë; shmangni përdorimin e tyre përpara shkollës.
- Fikni ekranet të paktën një orë para gjumit; jepini përparësi një aktiviteti të qetë (lexim).
- Bëhuni një model për fëmijën tuaj edhe kur bëhet fjalë për ekranet.



Illustration: Julien Valentini



Këshilluar dhe/osemiratuar nga partnerë të ndryshëm të shkollës.



Département de l'économie et de la formation  
Service de l'enseignement  
Office de l'enseignement spécialisé

Departement für Volkswirtschaft und Bildung  
Dienststelle für Unterrichtswesen  
Amt für Sonderschulwesen

