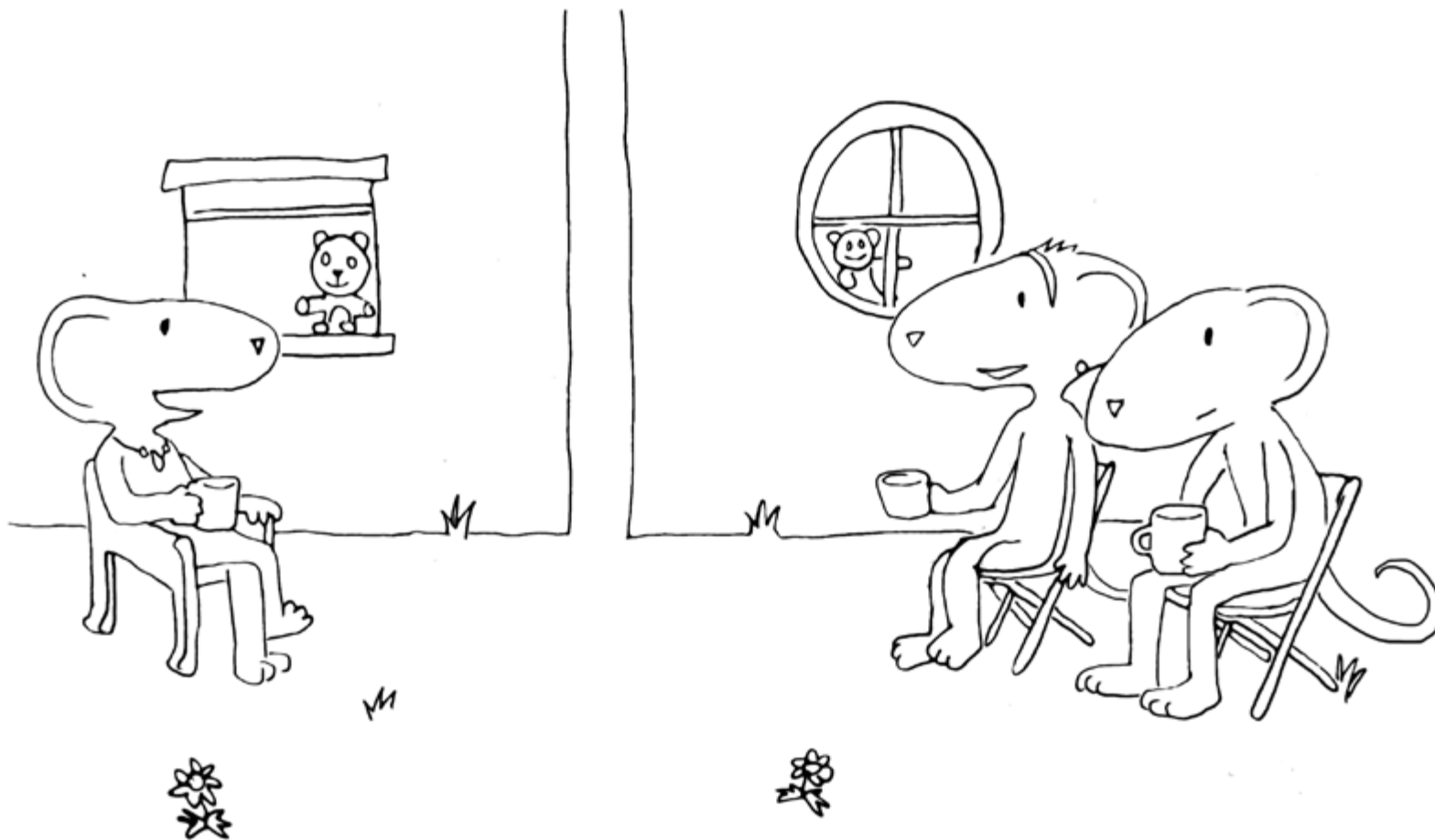


# Mposhtja e virusit të madh

## Udhëzues për prindërit

Broshurë shoqëruese e tregimit  
Mposhtja e virusit të madh  
Trinka, Semi dhe Qyteza punojnë tok



Qëllimi i tregimit është të ndihmojë fëmijët të përballen me frikën dhe shqetësimet e tyre në lidhje me COVID – 19. Siç jepet dhe në tregim, mund ta ndihmoni fëmijën tuaj duke i bërë të ditur se ju keni dashuri për të dhe të flisni me të për gjërat që po bëni që familja të jetë e mbrojtur dhe e shëndetshme.

## **MËNYRAT SE SI MUND TË PËRDORËT KY TREGIM:**

### **1. Shfletojeni librin vetë, në mënyrë që të njiheni me përmbajtjen e tij.**

- Vendosni nëse ka faqe të cilat nuk dëshironi t'ia lexoni fëmijës.
- Libri përshkruan përvoja nga më të ndryshmet që lidhen me pandeminë e COVID-19. Në varësi të moshës së fëmijës tuaj, ju mund të zgjidhni të kufizoni ekspozimin ndaj përvojave për të cilat fëmija nuk ka dijeni.
- Sidoqoftë, përfshirja e të gjitha faqeve mund të ndihmojë që fëmija juaj të krijojë empati për të tjerët.

### **2. Shfletoni broshurën shoqëruese “Pyetjet e Trinkës dhe Semit”.**

- Broshura përfshin pyetje që fëmija juaj mund të ketë në lidhje me virusin ose ndryshimet që po ndodhin në qytetin tuaj.
- Shfletoni faqet dhe vendosni cilat prej tyre do të përdorni me fëmijën tuaj.
- Ju mund ta lexoni këtë broshurë si tregim më vete ose ta përfshini si pjesë të këtij tregimi (ndërmjet faqeve 6 dhe 7).

### **3. Lexoni dhe flisni për këtë libër me fëmijën tuaj.**

- Ndiqni ritmin e fëmijës
- Disa fëmijë mund të duan të ndalojnë dhe të flasin për diçka që lexojnë në faqet e librit. Lejojini të ndalojnë. Kjo është mënyra se si ata fillojnë të shprehin përvojat e tyre, mënyrën si ndihen dhe atë çfarë mbajnë mend.
- Disa fëmijë mund të shqetësohen gjatë leximit të librit dhe mund të kenë nevojë të bëjnë pushim. Kjo është diçka e zakonshme. Në këtë rast mund t'i thoni diçka të tillë: “është mirë të bëjmë pak pushim. Ne mund t'i kthehemi tregimit, kur të duash ti”.

### **4. Përdoreni si libër për ngjyrosje.**

- Ngjyrosja është një aktivitet argëtues dhe qetësues që i lejon fëmijët të ndjekin ritmin e tyre dhe u mundëson diçka për të bërë.
- Mund të shtoni maska për fytyrën (shihni broshurën për udhëzime).
- Fëmijët mund të përdorin ngjyra të ndryshme për ndjenja të ndryshme.

Për shembull, kur Trinkë dhe Semi (ose prindërit e tyre) janë të zemëruar, ata mund të ngjyrosin me të kuqe. Kur ata janë të trishtuar, ata mund ta ngjyrosin me blu. Kur janë të frikësuar ose të shqetësuar, ata mund të zgjedhin një ngjyrë për frikën dhe t'i ngjyrosin faqet “e frikshme” me atë ngjyrë. Kjo gjë do ta ndihmojë fëmijën të mendojë rreth ndjenjave të ndryshme.

- Ndërkohë që fëmijët ngjyrosin ata shpesh fillojnë të flasin rreth mendimeve ose ndjenjave të tyre.
- Disa fëmijë mund të duan të bëjnë shkarravina në faqe të caktuara për të treguar se sa të zemëruar janë ose sa shumë do të donin që diçka mos të ndodhte. Kjo është një mënyrë e mirë për të shpalosur ndjenjat. Ata mund të jenë të mërzitur me virusin dhe të përdorin një faqe nga broshura Trinkë dhe Semi për të treguar këtë ndjenjë. Ata mund të shqetësohen që këndi i lojërave është i mbyllur ose kur njerëzit e familjes janë të zemëruar dhe i përdorin ato faqe për të ndarë dhe shprehur ndjenjat e tyre.

### **5. Përdore tregimin për të folur mbi atë çfarë ndodhi me familjen tuaj gjatë pandemisë së COVID-19.**

- Gjërat e mira që ju kaluat si familje.
- Momentet e bukura që ju jeni duke kaluar si familje.
- Disa nga sfidat që ju keni kaluar.
- Mënyrat se si po e ndihmoni shoqërinë.
- Mënyrat se si shoqëria po ju ndihmon.

### **6. Tregimet janë të rëndësishme për fëmijët e vegjël. Ato ndihmojnë për të kuptuar se ç'po ndodh.**

### **7. Tregimet mund të krijojnë hapësirë për biseda të cilat janë të vështira por të rëndësishme.**

- Kur ia lexoni tregimin fëmijëve, ata do ta dinë nëse është mirë të flasin për atë çfarë po ndodh dhe të bëjnë pyetje.
- Kur fëmijët ju bëjnë pyetje, përgjigjuni me fjalë të thjeshta.
- Shumë familje kanë përjetuar stres të lartë në lidhje me COVID-19, përfshirë stresin ekonomik dhe të punuarit ndërkohë që u duhej të kujdeseshin gjatë gjithë kohës për fëmijët. Nëse fëmija ju ka parë të mërzitur ose të zemëruar, flisni për këtë gjë pasi dhe ju do të ndiheni më të qetë. Është mirë të pranoni se ju ishit të zemëruar, të frikësuar ose

të mërztur. Ndhimoheni fëmijën të shohë se tani jeni më mirë dhe ju jeni i/e fortë dhe se do të bëni gjithçka që mundeni për të mbrojtur familjen. Gjithashtu, mos harroni të pushoni ndopak gjatë kësaj kohe stresuese.

- Duke biseduar me ju, ata mund të kenë mundësinë të flasin për ndjenja të vështira. Kur fëmijët kanë mundësinë të flasin në vend që t'i shfaqin ndjenjat nëpërmjet sjelljeve, shpesh sjellja e tyre përmirësohet.
- Për të nxitur fëmijët që të fillojnë të flasin, pyetini ata se çfarë mbajnë mend dhe nëse janë ndjerë ndonjëherë ashtu sic u ndjenë Trinka dhe Semi. Tregojuni atyre se edhe ju jeni ndjerë të frikësuar dhe jini të hapur për t'iu përgjigjur pyetjeve të tyre.
- Ndonjëherë kur fëmijët nuk ndihen gati për të folur për ndjenjat, mund t'i shprehin ato duke folur se si u ndjenë dhe u sollën personazhet e tregimit. Nëse vini re ngjashmëri midis sjelljeve dhe ndjenjave të Trinkës dhe Semit dhe ndjenjave dhe sjelljeve të fëmijës tuaj, ju mund ta orientoni bisedën tek ato pjesë të tregimit. Për shembull:
  - o Semi është i zemëruar me babanë e tij pasi nuk e kupton pse nuk mund të shkojë sërish në shkollë. Fëmijët e vegjël shpesh mërztiten me prindërit e tyre kur rutinat ndryshojnë. Ata mund të kryejnë sjellje të këqija, gjë që i bën të ndihen keq me veten e tyre. Është e rëndësishme që prindërit e tij të kuptojnë se Semin e merr malli për miqtë dhe mësuesit e tij. Po ashtu, stresi i të qëndruarit brenda është duke u grumbulluar në trupin e tij. Ashtu si për prindërit e Semit, edhe ju mund ta shihni të dobishme të identifikoni mënyrat se si fëmija juaj mund të përballojë këtë zhgënjim, si për shembull etiketimi i ndjenjave, stërvitja, bërja e ushtrimeve të frymëmarrjes dhe pasja e mirëkuptimit tuaj.
  - o Gjatë këtyre kohëve sfiduese, Trinka është më e ngjitur pas të tjerëve. Është e vështirë për fëmijët e vegjël të shohin kaq shumë ndryshime në rutinën e tyre shtëpiake dhe në komunitetin e tyre. Kur fëmijët e vegjël shohin se të rriturit shqetësohen, edhe ata shqetësohen. Edhe pse Trinka është e mbrojtur dhe e shëndetshme, ajo mund të shqetësohet për atë që mund të ndodhë në të ardhmen, duke dëgjuar edhe njerëzit përreth që po sëmuren. Mbështetja e nënës së saj dhe sigurimi i një rutine që përfshin aktivitete të veçanta, sqarimin e rregullave dhe durimi e ndihmuan Trinkën të ndihej më mirë.
  - o Edhe Beni, i cili është foshnjë, mund të ndikohet nga ndryshimet në

rutinën e familjes apo nga reagimet e anëtarëve të familjes në situata të ndryshme. Frika dhe shqetësimi janë ngjitëse, por fatmirësisht, kështu janë edhe çastet e qetësisë dhe të qeshurat.

**8. Nëse fëmijët tuaj duken të shqetësuar, ose të trishtuar, mund t'i ndihmoni duke folur mbi ndjenjat e Semit, Trinkës, Benit, apo dhe të Zhuzhusë që ata të fillojnë të flasin për ndjenjat e tyre.**

**9. Përdorni tregimin për të filluar (ose vazhduar) të flisni me fëmijët tuaj për viruset. Mos harroni broshurën, Pyetjet e Trinkës dhe Semit e cila mund të ndihmojë për orientim të këtij diskutimi.**

#### **GJËRAT KYÇE PËR T'U MBAJTUR MEND:**

- Do të përballemi me ndryshime rutine dhe mungesë paparashikueshmërie për një kohë të gjatë. Mundohuni të jeni të durueshëm me veten dhe familjen tuaj.
- Ndhimoni familjen tuaj të krijojë një rutinë të re gjatë pandemisë. Përveç kohës së vakteve dhe gjumit, rutina juaj mund të përfshijë kohë mësimi, kohë loje dhe kohë për aktivitete familjare. Sigurohuni që secili anëtar i familjes të ketë dhe pak kohë për t'u qetësuar dhe pushuar.
- Fëmijët e vegjël shpesh nuk mundin të shfaqin mirëkuptim për atë që po ndodh. Ata e shfaqin shqetësimin përmes sjelljeve. Trinka dëshironte që ta mbanin në krah. Semi merr lodrën e vëllait të tij dhe përplas derën. Disa fëmijë ndjejnë dhimbje stomaku.
- Fëmijët reagojnë në mënyra të ndryshme. Trinka është e shqetësuar dhe ajo bëhet e ngjitur. Semi është i shqetësuar dhe ai bën sjellje të pakontrolluara.
- Megjithatë fëmijëve mund t'u duhet të ndahen për ca kohë nga miqtë e tyre, ndihmohuni që ata të gjejnë mënyra për t'u lidhur me njëri-tjetrin. Trinka gatoi një tortë djathi për Semin. Semi vizatoi një shënim në trotuarin ku do të kalonte Trinka.
- Fëmijëve të vegjël mund t'iu shtohet frika në lidhje me shëndetin e prindërve. Semi dhe Beni kishin nevojë që mamaja t'i siguronte se ajo po e mbronte veten e saj. Babait iu desh të bënte disa sqarime të mëtejshme se pse mami duhej të largohej nga shtëpia.
- Nëse ndodhin ndryshime në oraret tuaja, mundohuni t'i tregoni fëmijëve pse dhe si mund t'ju kontaktojnë. Semi dhe Beni kishin nevojë ta dinin që

nëna e tyre mund të qëndronte larg shtëpisë dhe se mund të bisedonin me të me video.

- Në tregim, prindërit janë të mërzitur dhe të bezdisur me sjelljen e fëmijëve të tyre, por ata përpiqen të kuptojnë pse fëmijët e tyre po sillen në këtë mënyrë.
- Prindërit u mërzitën dhe me njëri-tjetrin, gjë që e rriti shqetësimin e fëmijëve. Gjeni mënyra për t'i dhënë njëri-tjetrit hapësirë dhe mënyra të mundshme për zgjidhjen e problemeve dhe konflikteve pa praninë e fëmijëve tuaj.
- Mbani parasysh se fëmijët janë gjithmonë duke mësuar, jo vetëm abcënë e tyre, por dhe mbi ndjenjat dhe marrëdhëniet. Kur ata shqetësohen ose kur na shohin të mërzitur, ata po mësojnë për zemërimin. Cilat gjëra na bëjnë të zemërohemi? Çfarë bëjmë kur jemi të zemëruar? Si i rregullojmë marrëdhëniet pas momenteve të zemërimit? Mendoni se çfarë do të dëshironit ju që ata të mësojnë për zemërimin. Ndonjëherë si prindër ne i ndihmojmë fëmijët tanë të mësojnë gjëra të ndryshme nga ato që mund të kemi mësuar kur ne ishim vetë të vegjël.
- Edhe kur fëmijët janë të frikësuar, të zemëruar ose të trishtuar, nuk është mirë që ata të sillen në mënyrë të dhunshme - vendosja e kufinjve për fëmijët tuaj do t'i ndihmojë ata të ndjehen të sigurt.
- Fëmijët e vegjël përsërisin pa pushim të njëjtat pyetje. Kjo nuk ndodh sepse ata harrojnë përgjigjen që i keni dhënë por sepse kjo është mënyra e tyre e të mësuarit mbi atë që ka ndodhur dhe e të kuptuarit të ndodhisë. Ata kanë nevojë që ju t'i përgjigjeni të njëjtës pyetje, me durim dhe dashuri.
- Fëmijët nuk do të marrin dot pjesë në ngjarje të rëndësishme për ta (p.sh. diplomimet, aktivitete sportive, festat e ditëlindjeve). Mirëkuptoni zhgënjimet e fëmijëve tuaj e mundohuni të gjeni zgjidhje të ndryshme për t'i shtyrë apo për t'i kryer në mënyra të tjera. Për ditëlindjen e Trinkës, familja e saj ia uroi ditëlindjen nëpërmjet videos ndërsa Semi nga dritarja e tij dhe ajo hëngri tortën e saj të preferuar.
- Diskutoni me fëmijët tuaj mënyra të ndryshme se si komuniteti juaj ka filluar të rihapet. Flisni për kohën kur shkollat do të rihapen, kur do të mund të luajnë në kënd lojërash dhe kur mund të dalin të luajnë me miqtë e tyre më të mirë. Fëmijët mund të kenë pyetje të mëtejshme në

lidhje me masat mbrojtëse gjatë këtyre ndryshimeve. Ndhmojini ata të kuptojnë se pse këto veprimtari janë tashmë të lejueshme.

- Ndhmojini fëmijët tuaj të kenë njohuri për personat ndihmës të komunitetit si dhe rolet e ndryshme të tyre. Falenderimi për këta individë mund të frymëzojë fëmijët që të duan të ndihmojnë të tjerët në të ardhmen. Falënderoni gjithashtu fëmijët tuaj për mënyrat se si i kanë ndihmuar të tjerët.

### **MENDONI PËR FËMIJËN TUAJ**

- A është sjellë ndryshe fëmija që prej pandemisë?
- Çfarë e shqetëson fëmijën tuaj?
- Si e dalloni kur fëmija juaj ndihet i shqetësuar?
- Si sillen zakonisht fëmija juaj kur është i tensionuar apo i shqetësuar?
- Çfarë mund të bëni ju së bashku me fëmijën për ta ndihmuar atë të ndihet më mirë?

### **MËNYRAT SE SI MUND TË NDIHMONI FËMIJËN TUAJ**

- Ndhmoni fëmijën tuaj duke biseduar mbi atë çfarë po ndodh. Korrigjoni çdo informacion të pasaktë ose keqkuptime që mund të kenë.
- Ndhmoni fëmijën tuaj të identifikojë ndjenjat që mund të ketë, dhe bëjini të ditur se është e zakonshme të ndjehet ashtu. Poster i Trinkës dhe Semi mund t'ju vijë në ndimë. Ju mund të shkarkoni një kopje falas nga faqja e internetit: <https://piploproductions.com>.
- Ndhmoni fëmijën tuaj të ndjehet i sigurt. Përqendrohuni tek siguria psikologjike (si ndihet fëmija juaj) dhe siguria fizike aktuale (sa njerëz janë të sëmurë në komunitetin tuaj, si mund ta parandaloj që familja ime të sëmurët). Diskutoni se çfarë po bën familja juaj që të gjithë të jenë të mbrojtur (p.sh., larja e duarve, fshirja e sendeve ushqimore, veshja e maskave, qëndrimi në shtëpi).
- Fëmijët e vegjël ndjehen të sigurt kur i mbani në prehër.
- Fëmijët ndjehen të sigurt kur ndjekin rutina të parashikueshme (vakte të rregullta, orare dhe rregulla të qëndrueshme) dhe kur e dinë se çfarë do të ndodhë më pas.
- Kufizoni ekspozimin e fëmijës suaj ndaj informimeve mediatike mbi COVID-19.

- Shpërqendrojeni fëmijën tuaj me aktivitete të ndryshme për t'a mbajtur ata të zënë, për t'a ndihmuar të shkarkojë energji dhe për t'a qetësuar.
- Ndhimoheni atë të qëndrojnë i/e lidhur me të afërmit, miqtë, mësuesit dhe fqinjët.
- Nëse mundeni, ndihmoheni atë të bëjë diçka për dikë në nevojë (p.sh., dërgoni një kartolinë, blerja e ushqimeve, gatimi i ëmbëlsirave). Ndhima për të tjerët, do t'a ndihmojë atë të ndjehet më mirë.

## **MËNYRAT PËR TË NDIHMUAR VETEN**

- Të rriturit përballen tashmë me shumë burime stresi – përpjekja për të mësuar fëmijët dhe për t'i argëtuar, xhonglimi i punëve, shqetësimi për financat dhe përkujdesi që të gjithë të jenë të mbrojtur. Ju mund të ndjeni frikë dhe trishtim, zemërim apo të keni ndjenja faji për gjithsa po ndodh.
- Merrni frymë ngadalë për ta qetësuar veten. Mbushuni me frymë qetësisht dhe shfryjeni ngadalë (dyfish më gjatë se mbushja me frymë).
- Sigurohuni që të gjeni mënyra të përditshme për t'u kujdesur për veten tuaj. Praktikoni pushimin/gjumin e mirë, vaktet e shëndetshme dhe stërvitjen. Çfarë ju ndihmon të ndiheni të qetë? Çfarë ju gëzon? Gjeni një aktivitet praktik për ta bërë çdo ditë.
- Gjeni mënyra për t'u lidhur me miqtë, familjen dhe kolegët. Eshtë e dobishme të flasësh me persona të tjerë që po kalojnë të njëjtën situatë. Së bashku mund të shkëmbeni mënyrat se si po i përballoni problemet.
- Lejojani vetes ndjenjën e trishtimit dhe pikëllimit.
- Për shqetësime të mëdha (p.sh., papunësia), përpiquni të merrni parasysh hapa të vegjël për të filluar përballjen me këtë problem. Për

shembull, deklarimi i papunësisë tek institucionet përkatëse, informimi mbi ndihmat ushqimore që ofrohen në komunitet, kontaktimi i eprorit tuaj për të shqyrtuar mundësinë e rikthimit në punë).

- Qëndroni të informuar por kufizoni mbulimin e mediave COVID-19.
- Jini të durueshëm me veten pasi për momentin mund të mos ndiheni si prindi më i mirë, më i përpiktë apo si prindi që merr përsipër t'i zgjidhë të gjitha gjërat që duhen bërë.

## **BURIME SHITESË**

### **Në shqip:**

Informacion gjithëpërfshirës mbi COVID-19 nga Instituti i Shëndetit Publik <https://infocoronavirus2019.al/>

Seri me artikuj në lidhje me aspekte të ndryshme të COVID-19 dhe ndikimit në shëndetin psikologjik mund t'i lexoni në: <https://www.nukjvetem.al/blog/>

### **Në anglisht**

- NCTSN.org Informacion mbi fëmijët, katastrofat, urgjencat e shëndetit publik dhe trauma.
- NCTSN aktivitete të thjeshta për familjet gjatë COVID-19
- Ndhima për fëmijët me ngjarje traumatike ose pikëllim traumatik në lidhje me COVID-19



# LINJA E EMERGENCËS

