

NJË UDHËZUES PËR PRINDRIT

# Miqtë e Zippy

*Bls. 2*

## Trup i shëndetshëm

Ne i kushtojmë një rëndësi të madhe gjendjes shëndetësore të fëmijëve tanë. Ne mundohemi t'i japim atyre ushqim të shëndetshëm dhe kujdesemi që ata të jenë të veshur mirë në mënyrë të atillë që të mos kenë ftohtë, i inkurajojmë ata që të ushtrojnë sporte dhe të jenë në formë të mirë shëndetsore.

Por a i kushtojmë vëmendje të mjaftueshme mbarëvajtjes dhe shëndetit të tyre emocional? A e dimë ne se si ndjehen ata për veten e tyre, si janë mardhënjet me fëmijët e tjerë,- si reagojnë ata përpara vështirësive dhe zhgënjimeve?

Shëndeti emocional është çelësi i lumturisë tonë dhe suksesit në jetë, që në moshë të vogël fëmijët mund të mësojnë të kryejnë çdo veprim në mënyra të ndryshme, është detyra e jonë të ndihmojmë fëmijët tanë dhe t'i tregojmë atyre, se si të komunikojnë me njerëz të tjerë dhe se si të pëballojnë çdo vështirësi.

Kjo broshurë na paraqet një program që titullohet Miqtë e Zipyty (Zippy's Friends), e cila është krijuar vecanërisht për të ndihmuar fëmijët nga mosha 5-7 vjeç në zhvillimin e aftësive të tyre në shkollë. Ky program ju tregon ju se si ju mund të ndihmoni vajzën apo djalin tuaj të zgjedhi atë që është më e mirë dhe më e rëndësishme gjatë studimit.

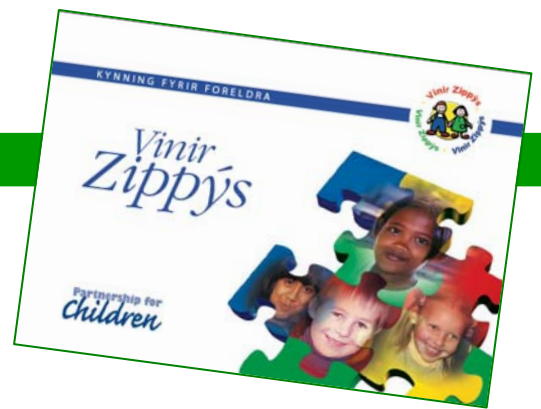
***“Në qoftë se ne kemi mundësi t'i mësojmë fëmijëve tanë të vegjël se si të pëballojnë vështirësit, në moshën adolishente dhe të rritur do ta kenë shumë më të lehtë të pëballojnë probleme dhe kriza të ndryshme.”***

*(Paul Rubenstein, Chair, Partnership for children)*

*Bls. 3*

***“Kam zbuluar se shumë prindër janë të cuditur nga fakti se si mund të mësohen fëmijët në moshë kaq të vogël të pëballojnë vështirësi të nryshme, por në këtë moshë ata i “thithin” gjërat si sfungjer dhe zhvillimi ka treguar se ky program me të vërtetë i ndihmon ata”*** *(Caroline Egar, drejtuese e programit: Zippy's Friends)*





## Përballimi i vështirësive

Të gjithë – fëmijët dhe të rriturit-ndeshemi me probleme dhe vështirësi

Ne të rriturit kemi mosmarrëveshje dhe argumente. Disa ndjehen të mërziur ose të pa sigurtë në punë. Një marrëdhënie mbaron me lot. Një njeri i familjes vdes. Ne shpesh e kemi të vështirë të themi se si ndjehemi në të vërtetë.

Në qoftëse gjejmë rrugë efektive për të përballuar vështirësitë dhe zhgënjimet, atëherë ndjehemi më mirë. Studimet kanë treguar se sa më shumë zgjidhje kemi mundësi të mendojmë dhe të përdorim kur përplasemi me probleme aq më tepër ka mundësi t'i zgjidhim ato me sukses.

Fëmijët nuk janë të kujdesshëm sepse ata nuk e dinë ç' do të thotë kohë të vështira. Ata ndeshen me çdo lloj vështirësish.- Ç' do ditë fëmijët ndeshen me ç' do lloj grindjesh dhe aksidentesh në sheshin e lojërave ose ndjehen xheloz për motrat ose vëllezërit e tyre. Ose problemi më i madh – ndërrojnë skollë.

Por tek fëmijët ashtu si edhe tek të rriturit celësi i kësaj zgjidhje është i njëjtë: Sa më shumë rrugëzgjidhje mund të gjenden aq më tepër ka mundësi për tu gjetur se kush është zgjidhja më e drejtë.

Eksperiencia ka treguar se fëmijët e moshës pesë dhe gjashtë vjeçare e kanë më të lehtë të zgjedhin mënyra të ndryshme të rrugëzgjidhjeve të situatave dhe vështirësive. Në qoftëse ata arrijnë ta mësojnë këtë në vitin e parë të shkollës, atëherë ata fitojnë një eksperiencë që mund t'i ndihmojë për gjithë jetën.

---

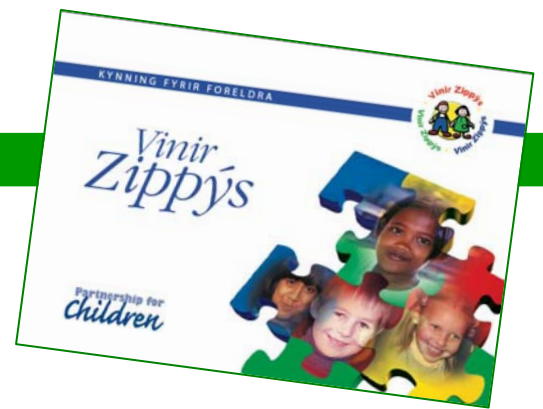
*Bls. 4*

***“Është një konsensus i përgjithshëm për këtë program sipas së cilit ky program i ndihmon fëmijët në komunikimin me fëmijët e tjerë dhe me mësuesit si dhe ia bën atyre më të lehtë përballimin e problemeve të përditëshme” (raport vlerësues)***

Studimet kanë treguar se mbarëvajtja në shkollë nuk mund të arrihet në qoftë se nuk mendohet në mënyrë pozitive për pengesat dhe vështirësitë e jetës, pa krijuar marrëdhënie të besueshme me të tjerët, pa pasur besim tek vetja dhe pa jetë të pasur shpirtërore.

Kështu megjithëse të dhënat akademike janë esenciale është e rëndësishme t'i inkurajojmë fëmijëve mbarëvajtjen emocionale.





Ja përse fëmijët përfitojnë nga Zippy's Friends . Ata marrin një përvojë që i ndihmon të përballojnë probleme të jetës së përditëshme dhe të jetojnë jetë të lumtur. Është një fakt që e vërteton këtë, shkolla.

Nga praktika dhe studimet ka dalë në dritë se mbarëvajtja në mësim është shumë më e përparuar tek ata fëmijë që ndjehen mirë, që janë të kënaqur me veten e tyre dhe marrëdhëniet me të tjerët janë të mira.

*“Tani e kam kuptuar se fëmijët e kanë njësoj të domosdoshme ashtu si edhe të rriturit të flasin për ndjenjat dhe problemet e tyre.” (Mësues)*

---

*Bls. 5*

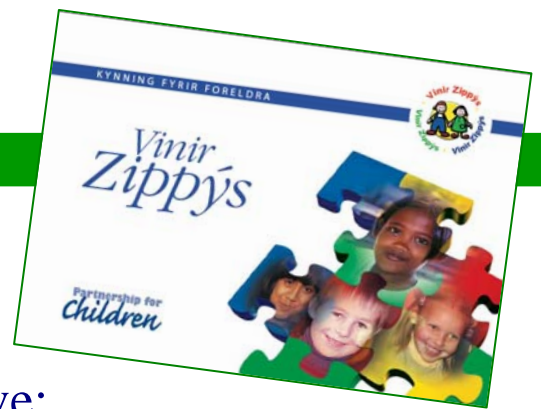
## Për c'farë bën fjalë materiali Miqtë e Zippyt?

Miqtë e Zippyt është program për fëmijë të vegjël të të gjitha shkallëve të aftësive mendore. Ky program nuk është specifik për fëmijë me vështirësi të ndryshme por është një program që ndihmon gjendjen shpirtërore të të gjithë fëmijëve. Materiali mund t'ju paraqitet fëmijëve duke filluar nga kopshtet deri tek vitet e para të shkollës fillore për një orë mësimi në javë për 24 javë. Mësuesi që mëson këtë program ka një përgatitje të vecantë.

Miqtë e Zippyt është i përbërë nga 6 pjesë ku c' do pjesë është një tregim më vete .Zippy është personazhi kryesor i c' do tregimi.

Zippy është një qenje e vecantë ku miqtë e tij janë disa vajza dhe djem. Në tregimet janë kapur tema të ndryshme të njohura nga fëmijët – shokët, zënia e shokëve dhe humbja e tyre, vetmija, ndryshimet, humbjet dhe fillimi i c' do gjëje nga fillimi. C' do tregim është i ilustruar me figura të bukura dhe ushtrime të ndryshme janë të lidhura me tregimet si p.sh. ushtrime me vizatime dhe lojra të ndryshme. Programi është krijuar duke pasyr parasysh fëmijë të moshës pesë dhe gjashtë vjeçare dhe është parë se atyre i duket shumë interesante.





Bls. 6

## Në këtë program i mësohet fëmijëve:

- Si të tregojnë dhe flasin për ndenjat e tyre.
- Se si të thonë atë që njeriu ka në shpirt.
- Se si të dëgjojnë me vëmendje.
- Se si të kërkojnë ndihmë.
- Se si të bëjnë shokë dhe se si të ruajnë shoqërinë.
- Se si të mësojnë të luajnë vetëm.
- Se si të thonë më fal
- Se si është e mundur të mbrohen dhe të përballojnë vetminë.
- Se si të paraqesin një çështje.
- Se si të reagojnë përpara ndryshimeve dhe humbjeve, përfshirë edhe vdekjen
- Se si të përshtaten një situatë të re.
- Se si mund t'i afrojmë të tjerëve mbështetje dhe ndihmë.

Materiali Miqtë e Zippyt nuk i tregon fëmijëve se c'farë duhet të bëjnë por i zgjon ata dhe i bën që të paraqisin zgjidhjen e vet. Fëmijët janë të stërvitur të gjejnë zgjidhje që i përshtaten jo vetëm vetes së tyre por edhe të rrespektojnë pikëpamjet e të tjerëve.

Më tepër të dhëna për Miqtë e Zippyt mund ti gjeni në:

[www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)

po kështu edhe në :

[www.lydheilsustod.is/lydheilsustod/gedraekt/vinir-zippy](http://www.lydheilsustod.is/lydheilsustod/gedraekt/vinir-zippy)

Bls. 7

## Një shikim nga afër i materjalit

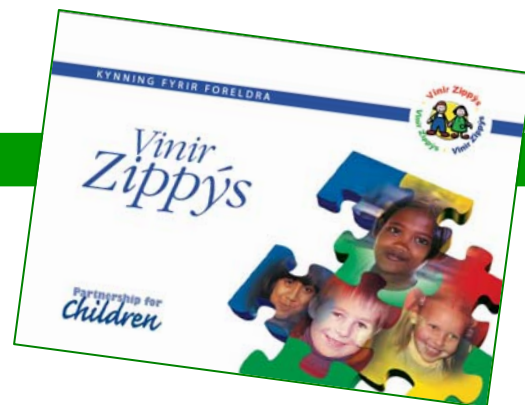
“Miqtë e Zippy” është i ndarë në gjashtë artikuj ku secila prej tyre është i përbërë nga katër kapituj. Këtu më poshtë është një përmbledhje e shkurtër e c'do kapitulli.

### 1. KAPITULL

#### NDJENJAT

Fëmijët fillojnë të diskutojnë ndjenjat e tyre – p.sh. trishtimin, gëzimin, zemërimin, xhelozinë dhe nervozismen. Ata praktikojnë të thonë sesi ndjehen në situata të ndryshme dhe sesi të kërkojnë rrugë të ndryshme për ta ndjerë veten mirë.





## **2. KAPITULL** **KOMUNIKIMI**

Në këtë pjesë mësojnë sesi ti bëjnë të tjerët ti kuptojnë ata. Programi i mëson fëmijët sesitë dëgjojnë të tjerët. I mëson ata sesi të kërkojnë ndihmë dhe sesi të thonë atë që duan të thonë, edhe pse mund të jenë në situata të vështira. Fëmijët shpesh në këtë sezon 'hapen' dhe mësojnë ta shprehin lirshëm vetveten.

## **3. KAPITULL** **MIQËSIA**

Këtu fëmijët mësojnë cdo gjë në lidhje me shoqërinë--sesi të bëjnë shokë dhe se si ta ruajnë shoqërinë, sesi të përballojnë vetminë dhe refuzimin. Ata praktikojnë sesi të thonë 'më fal' dhe se si ta rifillojnë miqësinë me një shok mbas një grindje.

## **4. KAPITULL** **ZGJIDHJA E KONFLIKTEVE**

Ky model tregon sesi fëmijët të zgjidhin konfliktet, dhe mësuesit shpjegojnë se fëmijët shumë shpejt mësojnë të zgjidhin diferencimet. Në princip ky model tregon sesi fëmijët të zgjidhin probleme të vetmis se c'farë duhet të bëjnë në këto raste.

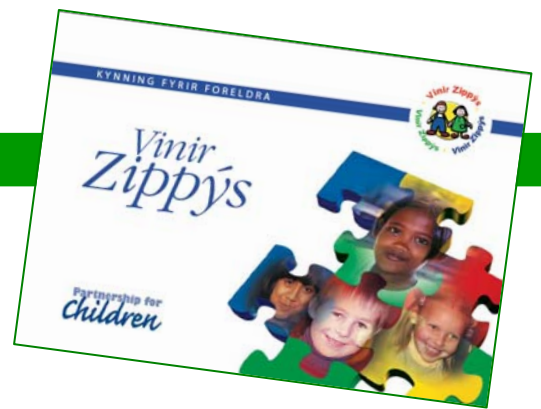
## **5. KAPITULL** **NDRYSHIMET DHE HUMBJET**

Këtu janë ndryshimet – të mëdha dhe të vogla – në program. Ndryshimi më i madh për fëmijët është kur dikush i afërt vdes. Përtë rriturit gjithashtu vdekja është një temë e vështirë për tu diskutuar, për fëmijët e vegjël vecanerisht nuk është. Ata i mirëpresin diskutimin e ndryshimeve tema që për shumë të rritur është tabu. Një sezon do t'i kushtohet një vizite të papritur në varreza që mund të jetë dhe pjesa më e suksesëshme e këtij sezoni.

## **6. KAPITULL** **ZGJIDHJET MË TË PËRSHTATSHME**

Modeli final afirmon aftësitë e fëmijëve për të gjetur rrugë të ndryshme zgjidhje dhe përshtatja e një situatë të re si dhe sesi të ndihmojnë të tjerët. Sezoni final është një festim ku cdo fëmijë do të pajiset me certifikatë përfundimtare.





Bls. 8

## Jep ky program rezultate?

Ky program ka zgjatur më tepër se gjashtë vjet për tu pregatitur dhe me mijëra fëmijë në Danimarkë dhe Lithuanë kanë marrë pjesë në të. Mësues dhe fëmijë janë intervistuar dhe marrë në pyetje përpara dhe mbas programit dhe rezultatet janë të ndryshme me ata fëmijë që nuk kanë marrë pjesë në program.

Vlerësuesit e këtij programi zbuluan se fëmijët që morën pjesë në programin Miqtë e Zippy treguan një përmirësim në bashkëpunim, në kontrollin e vetvetes dhe pakësim të problemeve të mirësjelljes. Më e rëndësishmja e të gjithave është se fëmijët që morën pjesë në Miqtë e Zippy mësuan anët pozitive të strategjis si:

- Të thënit më fal
- Të treguari të vërtetën
- Sesi të flasin me një shokë
- Të menduarit rreth një problemi
- Të mundohen të ruajnë qetësinë

Veprimet e tepërta që shoqërojnë mërzitjen dhe nervozismen si psh ngrënia e thonjve me dhëmbë, bërtitjet pakësohen. Programi kishte rezultate të njëjta si për vajza ashtu edhe për djem. Një studim i vecantë në Lithuanë, tregoi se fëmijët kanë fituar gjatë një viti më tepër shkathtësi. Mësuesit thonë se ky program redukton konfliktet brenda në klasë dhe i ndihmon ata të kuptojnë nxënësit e tyre më mirë. Disa prej tyre thonë se Miqtë e Zippy (Zippy's Friends) i ndihmon ata për të zgjidhur problemet e tyre personale!

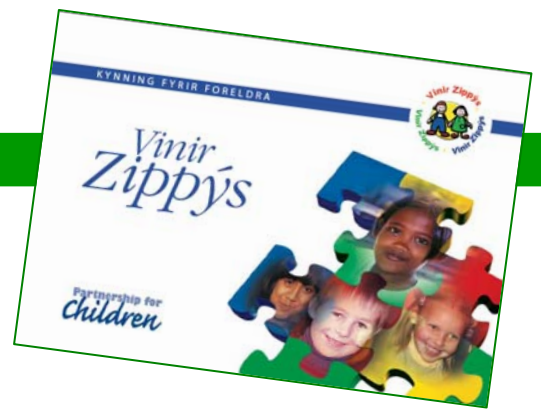
*“Shtatëdhjetë e dy përqind e prindërve kanë parë ndryshime në formimin e fëmijëve të tyre mbas pjesëmarrjes në këtë program. Fëmijët janë më të lirshëm në komunikim, bëjnë shpejt shokë, mendohen më tepër, i kujdesshëm, i dashur dhe i singertë, dhe fillojnë të kuptojnë të tjerët.”*

*(Pamje e përgjithshme e prindërve nga Lithuania)*

*“Përshkak të këtij programi ne arritëm të kuptojmë se sa pak dimë për fëmijët tanë. Tani na duket sikur mund të flasim me ata për çdo gjë.”* (Mësues)

Ju mund të lexoni më tepër për vlerësime të ndryshme të këtij studimi në:  
[www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)





Bls. 9

## Cfarë duhet të bëjnë prindrit

*“Programi ndryshoi jetën tonë familjare. Të gjithë fëmijët tani dëgjojnë me kujdes njëri-tjetrin. Nuk mund të besoj që Zippy ishte një “insekt “ që cpon!” (nënë)*

**Miqtë e Zippy (Zippy’s Friends) është vënë në program nga mësues të kualifikuar, ju mund të ndihmoni duke e bërë programin më tepër efektiv për fëmijët tuaj. Këtu janë disa këshilla:**

- Shumë mësues ftojnë prindrit në mbledhje për njohjen e këtij programi. Shkoni, kërkoni më tepër rreth këtij programi dhe mos hezitoni të pyesni.
- Pyesni për orarin kështu që ju mund të dini se kur fëmija juaj është njohur me tema të vecanta. Kjo mund t’ju ndihmojë ju ti përforconi mësimet në shtëpi.
- Fëmijët shpesh mund të vinë në shtëpi me piktura të kryera në një fletë që ata i imbarojnë në fund të cdo sezoni.
- Kontaktoni rregullisht me shkollën e fëmijës tuaj dhe flisni me mësuesin e fëmijës tuaj për cdo të re që ju dëshironi që ata të jenë në dijëni.
- Ju mund të dëgjoni se fëmija juaj mund të jetë më pak agresiv, më tepër tolerant dhe më i qartë në zgjidhjen e problemeve. Inkurajoni cdo ndryshim pozitiv.
- Jeni të përgatitur për fëmijën tuaj sepse ai do të filloi të flasë më tepër – dhe përgatituni ta dëgjoni!

**Me mijëra fëmijë tashmë kanë gjetur një ndihmë dhe kënaqësi të madhe tek Miqtë e Zippy (Zippy’s Friends). Të njëjtën gjë urojmë edhe për fëmijët tuaj.**

---

Bls. 10

Ne falenderojmë Network për (Social Change) ndryshime sociale për ndihmën dhe formimin e kësaj broshure.

Ne falenderojmë GlaxoSmithKline për ndihmën, zhvillimin dhe përhapjen internacionale të këtij programi (Zippy’s Friends).

Shoqëria e fëmijëve (Partnership for Children) 26-27 Market Place,  
Tel 44(0) 20 8974 6004

[www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)

Kingston upon Thames, Surrey KT1 1JH, England Fax 44(0) 20 8974 6600

e-mail : [info@partnershipforchildren.org.uk](mailto:info@partnershipforchildren.org.uk)

