



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Fokusi
shfrytëzimi
i mediave



Këshilla për prindër të fëmijëve deri 4 vjeç

Ti forcojmë fëmijët

Albanisch



Mundësoni mësimin me të gjitha shqisat

Fëmijët më të vegjël botën e njoftojnë duke luajtur. Ata mësojnë me të gjitha shqisat e tyre duke dëgjuar, nuhatur, prekur, shijuar dhe parë. Për këtë kontakti direkt me njerëzit e tjerë, gjërat e vërteta dhe natyra janë aç të rëndësishme. Të i bie tiganit me lugë, të merr gjithçka në gojë, të prek një kërmill apo të merr erë lule: asnjë aplikacion nuk mund të zëvendëson këto përjetime.

Ju dhuroni vëmendjen e plotë

Në vitet e para të jetës është me rëndësi ta formoni një marrëdhënie të qëndrueshme me fëmijën Tuaj. Një marrëdhënie e qëndrueshme krijohet, kur shpejt vëreni se fëmija Juaj ka nevojë për Ju dhe mundësisht reagoni në mënyrë të duhur – p.sh., kur fëmija Juaj ka nevojë për ushqim, ngushëllim, gjumë, afërsi apo pelena të reja. Fëmijët e vegjël kanë nevojë për vëmendje të plotë të prindërve, të cilët flasin me ta, i shikojnë ata dhe merren me ta. Nëse Ju shpesh jeni të penguar nga telefoni, atëherë kjo nuk është mirë për marrëdhënien tuaj me fëmijën.

Kujdesuni për vakte të këndshme

Ushqimi gjatë vakteve të përbashkëta e forcon marrëdhënien në familje. Gjatë të ushqyerit fikini ekranet. Kështu mundësohen bisedat. Hulumtimet kanë treguar, që njeri e ndien më mirë se kur është i ngopur dhe e shijon më shumë ushqimin kur ai nuk i shfrytëzon edhe mediat njëkohësisht.

Tek bebet dhënia e gjirit dhe dhënia e biberonit janë raste të mira për ndërtimin të marrëdhënieve. Në këto raste mundësisht tërë kujdesin Tuaj faljani fëmijës. Nëse Ju gjatë dhënies së gjirit lexoni apo shikoni televizion: patjetër kushtojini vëmendje sinjaleve nga fëmija dhe reagoni menjëherë. Ekspertët rekomandojnë që në afërsi direkte me bebe apo fëmijë të vegjël mundësisht të shfrytëzoni rrallë aparate me rrezatim.

Shfrytëzoni mediat, të cilat ju përshtaten moshës

Libra me fotografi, libra dëgjimi apo muzika të përshtatshme për moshën, janë më të mirat për të fituar përvojë fillestare me media. Leximi me zë i librave, shikimi i librave apo dëgjimi i përbashkët i tregimeve dhe muzikës, ju pëlqen fëmijëve të vegjël shumë.

Të kontaktoni me familjarët me Skype apo ti shikoni fotografitë tuaja në telefon, është një mundësi e mirë t'ju tregoni fëmijëve të vegjël aparatet digjitale. Nëse Ju me fëmijën Tuaj bëni përjashtim dhe shfrytëzoni një lojë apo video në ekran, paraprakisht vini re të dhënat mbi moshën e lejuar dhe vrojtoni këto në mënyrë kritike.

Shoqëroni gjithnjë fëmijën

Mos e leni fëmijën Tuaj vetëm para ekranit. Nëse Ju së bashku me fëmijën Tuaj shfrytëzoni ekranin: vrojtoni sinjalet e tij. Nëse fëmija jep përshtypje tensionimi, pa përqendrim, nervoz apo i habitur, kjo është shenja për ta fikur pajisjen. Flisni me fëmijën Tuaj mbi këto përjetime.





Fëmija Juaj ka nevojë për lëvizje

Mundësoni fëmijës Tuaj që nga fillimi, të ketë lëvizje të shumta. Në secilën moshë ka mundësi të ndryshme: të kapë një gisht apo lodër, të shqelmon mbi batanije, ushtron rrotullimin, provon hapat e parë, të rrotullohet mbi barë, kërcen, të ngjitet mbi gurë. Në secilën moshë me rëndësi janë eksperiencat e mësimi. Bebet do të duhej që gjatë ditës të lëvizin të lirë disa herë në ditë; fëmijët e vegjël disa orë në ditë – një pjesë nga këto në ajër të pastër.

Shfrytëzoni mediat me ekran vetëm rrallë

Në vitin e parë të jetës, fëmijët nuk mund ti përcjellin as videot më të thjeshta, pasi që fotografitë ndryshojnë tepër shpejt për ta. Fëmijët e vegjël nuk mund të dallojnë videot nga realiteti. Mediat me ekran nuk ju ndihmojnë bebeve dhe fëmijëve të vegjël në zhvillimin e tyre. Ndodhë e kundërta: p.sh. studimet tregojnë, që televizori në vitet e para të jetës është i keq për zhvillimin e të folurit. Fëmijët flenë më keq dhe komunikimi në mes të prindërve dhe fëmijëve çrregullohet. Tek fëmijët deri katër vjeç, mediat me ekran do duheshin të mbesin si përjashtime. Nëse këto përdoren herë pas here, atëherë nuk do duhej të zgjasin më tepër se gjysmë ore.

Bëhuni për ata shembull i mirë

Bebet dhe fëmijët e vegjël qysh herët e vërejnë atë se si në familje shfrytëzohen televizori, tabletat dhe telefonat e mençur. Pasi që fëmijët mësojnë shumë nga imitimi, është shumë me rëndësi, që edhe Ju vet të jeni shembull në përdorim të mediave. Tek më të vegjlit vlen rregulla, sa më pak që Ju shfrytëzoni telefonin në prani të tij, aq më mirë. Dhurojini fëmijëve vëmendjen Tuaj e jo mediav!



Zyra këshillimi në kantonin Zürich

Kinder- und Jugendhilfezentrum kjz – Zyra këshillimi për familje me fëmijë prej 0 deri 18 vjeç: kjz.zh.ch

Thirrja urgjente e prindërve: 0848 35 45 55 (24 Orë)

Këshillime për prindër Pro Juventute: elternberatung.projuventute.ch, 058 261 61 61 (24 Orë)

Në bashkëpunim me:



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Amt für Jugend und Berufsberatung

Me mbështetje të:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spendreras



Sektion
Zürich und Schaffhausen