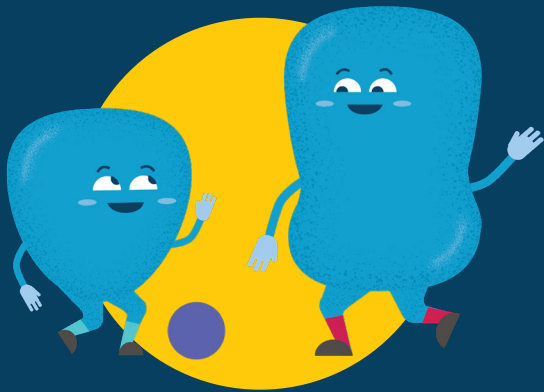


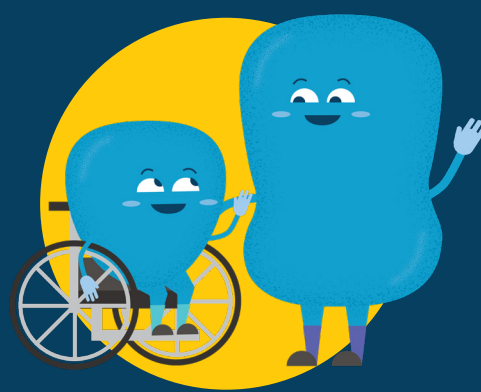
Prindërimi gjatë Covid-19

Prindërimi gjatë COVID-19 mund të jetë tepër i vështirë. Është normale të ndihen të stresuar dhe të mbingarkuar. Më poshtë i keni 6 këshilla për t'ua lehtësuar gjërat juve dhe fëmijëve tuaj.



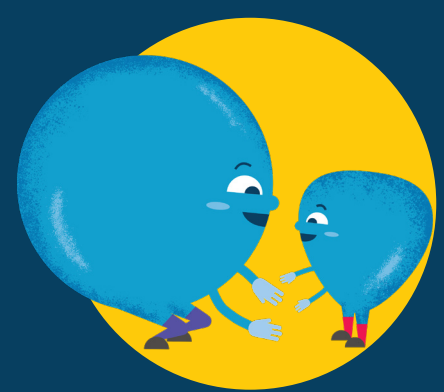
Kaloni kohë cilësore me fëmijët tuaj

Vetëm 5 minuta në ditë mund të bëjnë një ndryshim të madh. I bënë fëmijët të ndihen të rëndësishëm dhe të ndjejnë dashurinë tuaj.



Lavdërojeni fëmijën tuaj kur ai sillet mirë.

Provoni të lavdëroni fëmijën ose adoleshtin tuaj për diçka që ka bërë mirë. Ata mund të mos e tregojnë, por ju do t'i vëreni duke e përsëritur atë gjë të mirë. Kjo gjithashtu do t'i ri-sigurojë ata që ju i vëreni dhe i vlerësoni ata.



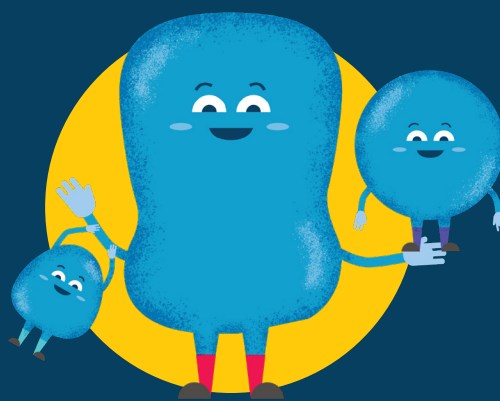
Përmendni sjelljen që dëshironi të shihni

Përdorni fjalë pozitive kur i tregoni fëmijës tuaj se çfarë të bëjë; p.sh. "Të lutem hiqi rrobat nga këtu" (në vend të "Mos bëj rrëmuje").



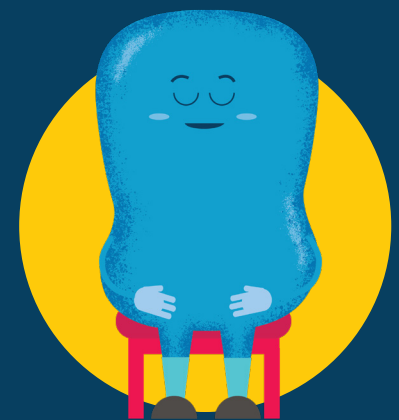
Krijoni një rutinë ditore fleksibile, por të qëndrueshme

Krijoni një orar për ju dhe fëmijët tuaj që ka kohë për aktivitete të strukturuar si dhe kohë të lirë. Kjo mund t'i ndihmojë fëmijët të ndihen më të sigurt dhe të sillen më mirë.



Kur fëmijët nuk sillen mirë

Dalloni herët sjelljen e vështirë dhe ridrejtoni fëmijët tuaj me diçka interesante ose argëtuese



Kujdesuni për veten tuaj

Flisni me dikë kur ndihen të vetmuar. Merrni frymë thellë 5 herë kur ndihen të stresuar ose të zemëruar. Nuk jeni vetëm.

Për më shumë informacione klikoni linkat në vijim:

TIPS FROM WHO

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE



Scan the QR code for more information from www.covid19parenting.com



unicef
for every child



End Violence
Against Children



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Wits Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.

CHILDHOOD
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
FOUNDED BY NIKI GREEN SILVA OF AFRICA



INTERNET OF
GOOD THINGS

UNIVERSITY OF
OXFORD

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime