



Volksschulgemeinde
Region Diessenhofen

Bashkëpunimi prindërve me shkollën e Diessenhofen-it



Udhëzues për prindërit

Të dashur prindër dhe kujdestarë ligjorë

Bota jonë është bërë më komplekse. Fëmijët do të keni gjithnjë e më shumë qasje në shumëllojshmërinë e informacioneve dhe mendimeve. Rregullat dhe normat nuk janë strikte dhe të qarta si në vitet e kaluara. Mirëpo fëmijët kanë nevojë për dashuri, rregulla të qarta dhe mbështetje në mënyrë që vetë pastaj të kenë mundësi t'i zgjidhin problemet që u paraqiten.

Kjo fletushkë udhëzuese duhet t'ju ndihmojë juve si prindër që t'i përkufizoni konturet, të cilat fëmijës tuaj i shërbejnë për një zhvillim optimal. Ky udhëzues (kjo fletushkë) ju jep juve përgjigje adekuate për shumë tema që shpesh janë të diskutueshme.

Që ju ta njihni me lehtë Sistemin tonë shkollor, ne kemi përkthyer këtë udhëzues në gjuhën tuaj. Ndërsa të gjitha informacionet tjera që ju do të merrninga shkolla, do të jenë në Gjuhën Gjermane.

Edukimi duhet t'i forcojë fëmijët respektivisht të rinjtë dhe duhet tua jep aftësitë e poshtëshënuara në rrugën e tyre zhvillimore:

- T'i largohen presionit dhe ngarkesave të tepruara
- T'i mposhtin sfidat (pengesat) e përditshmërisë
- Ta marrin shpejt veten edhe pas zhgënjimeve të mëdha
- Të krijojnë dhe të zhvillojnë caqe (qëllime) realiste
- Që t'i zgjidhin vet problemet
- Të kalojnë mirë me njerëzit në përgjithësi
- Të tregojnë respekt ndaj vetes dhe të tjerëve

Çka mund të bëni ju që fëmijët dhe të rinjtë ta ndjenë veten të fortë:

- T'ua njihni dhe t'i vlerësoni lartë vlerat që ata i kanë
- Tu ofroni ngotësi të madhe emocionale
- Në mënyrë të matur dhe me dashuri, tu tregohen linjat (rrugët, kufijtë) qartë
- Rregulla të qarta dhe masa përkatëse, të cilat duhet zbatuar (lavdërimet, shpërblime por edhe përkufizime)
- Vlerësojeni lart mëgjithatë çdosukses (qëllim) të arritur nga fëmijës e juaj

Shkolla e mbështetë dhe e vlerëson punën tuaj përmes:

- Vlerësimin dhe mirëdashjes ndaj secilit fëmijë
- Marrjes në konsideratë të dhuntisë (talentit) individuale
- Nxerrjes në dritë (përkrahjes) se suksesit dhe kompetencës sociale të fëmijëve
- Rregullave të qarta, transparente të klasës dhe të shkollës, të cilat kërkohen dhe zbatohen me përpikmëri
- Bashkëpunimit me prindër

Bashkëpunimi i ngushtë në mes shkollës dhe prindërve tregohet edhe në këtë Fletushkë Udhëzuese për Prindër.

Elternrat- Këshilli i Prindërve i shkollës Volksschulgemeinde Diessenhofen
www.vsgdh.ch > Elternmitwirkung

Edukimi

Prindërit duhet të jenë të vetëdijëshëm se janë shembëlltjyrë për fëmijët e tyre.

Përgjithësisht

Përforconi ndjenjen e vetëbesimit e fëmijës suaj. Në shtëpi fëmijët i mësojnë rregullat e mirësjelljes dhe krijojnë shprehitë themelore për punë:

- Kujdesin ndaj tjetrit (respekt për njerëzit në përgjithësi)
- Gatishmërinë për t'i ndihmuar tjetrit
- Sinqeritetin
- T'i krijoj tjetrit ndjenjen e kënaqësisë me sjelljet e tij
- Largimin e egoizmit (dëshirës) për të qenë gjithmonë në qendër të vëmendjes
- Që t'ju përmbahet rregullave të lojës
- Jo të mgulmojë që gjithmonë patjetër të jetë i pari
- Ta pranojë që nganjëherë edhe mund të dështojë (ta pranojë humbjen)
- Mëson që nganjëherë duhet të presë radhën (jo gjithmonë i pari)
- Konfliktet gjatë bisedës të arrijë t'i largojë
- Mëson se si duhet të mbaj vetë përgjegjësinë për gjëra të caktuara

Rregullat e mirësjelljes

Fëmijët nëse i kanë mësuar në shtëpi rregullat themelore të mirësjelljes, të respektit dhe konsideratës ndaj tjetrit ata edhe do të veprojnë dhe sillen sipas këtyre rregullave.

- Fëmijët dijnë të përshëndesin dhe falenderojnë tjetrin, nëse pranojnë diçka prej tij.
- Gjithashtu fëmijët ju përmbahen rregullave të mirëmbajtjes , rregullit dhe pastërtisë
- Mbeturinat nuk do të hidhen thjesht mbi dysheme
- Pas largimit nga WC- ja, shpërlajnë WC- në dhe pastrojnë duart
- Duart duhet të pastrohen gjithashtu para çdo lloj ngrënjëjeje
- Fëmijët mësojnë të shprehen hapur edhe të kundërshtojnë për gjërat që nuk u pelqejnë.
- Vendosin dorën pra gojës kur të kolliten, tështijnë ose kur ju hapet goja nga lodhja

Organizimi i kohës së lirë

Organizimi i kohës së lirë duhet të jetë aktiv dhe kreativ larg konsumit mvarës.

- Kaloni kohën shpesh bashkë me fëmijët dhe organizoni diçka të rëndësishme për ta.
- Krijoni fëmijës suaj emocione, mundësoni atyre aktivitete të shumëllojshme (p.sh. vizatim, kreativitet, instrumente muzikore, kor muzikor, sport, shoqata, klube sportive, grilim (pjekje mishi, perimeve në skarë) në pyll, not, patinazh, gatim, zierje)
- Koha e lirë duhet ta ruaj një baraspeshë (balanzim) me shkollën (të qëndrosh përjashta/Levizje/Natyrë)



Rregullat familjare

Lojërat dhe ritualet familjare kanë një domethënë të rëndësishme. Themelet e bashkëjetesës në familjen duhet të përcaktohen nga prindërit dhe të zbatohen me përpikëri:

- Koha e ngrënjes të jetë e përbashkët për të gjithë
- Informimi i saktë rreth qëndrimit tuaj
- Marrëveshjet përkatësisht ndihma në familje tek punët e shtëpisë (orari)
- Rregullat për kryerjen e punëve të shtëpisë
- Organizimi i kohës së lirë/konsumimi i mediave (cakto kohën kur, sa dhe çka...)

Bashkëpunimi Prindër - Shkollë

Këshilli i prindërve

Këshilli i Prindërve është për Shkollën Popullore të Diessenhofen – it shumë i rëndësishëm. Paraqituni edhe ju si prindër të deleguar dhe tëi gatshëm për të qenë aktiv në këtë këshill.

- Një bashkëpunim i shkollës dhe shtëpisë së fëmijëve (prindërve) është shumë i dëshiruar dhe i rëndësishëm për zhvillimin e fëmijës.
- Sëbashku dëshirojmë më të mirën për fëmijën tuaj

Pjesëmarrja

Nxitni fëmijën tuaj që t'u tregoj për ndhodhitë në shkollë. Pyetni fëmijën tuaj për shkollën.

- Gëzohuni bashkë me fëmijën tuaj kur ai përparon në shkollë.
- Provoni temat e veçanta shkollore gjatë kohës së lirë t'i diskutoni dhe t'i zgjeroni njohuritë rreth tyre.
- Është e vetëkuptueshme që në secilen mbledhje të prindërve dhe në organizime tjera shkollore duhet të merrni pjesë.

Kontakti

Kontaktimi me kujdestarin e klasës nëse ju e shihni të nevojshme ose nëse keni pyetje ose vërejtje.

- Normalisht kujdestari i klasës është personi i parë përgjegjës nëse ju keni pyetje apo vështirësi.
- Nëse ju keni kërkesa apo propozime qëi përkasin krejt shkollës, atëherë drejtohuni tek Drejtoria e Shkollës.

Detyrat e shtëpisë

- Ofroni fëmijës tuaj një vend të përshtatshëm për kryerjen e detyrave të shtëpisë.
- Sqaroheni me fëmijën tuaj kohën kur ai duhet t'i mbaroj detyrat e shtëpisë.
- Vendosni rregulla të qëndrueshme për mbarimin e detyrave të shtëpisë.
 - Mundësisht rregullisht, që të krijohet shprehi.
 - Ndani detyrat e shtëpisë dhe caktoni radhën dhe qëllimet e secilës pjesë.
- Tregoni interes për fëmijën, lavdëroni atë kur është e nevojshme, ngrohtësia juaj dhe shpëlbllimi e motivojnë atë për të punuar.
- Lajmërohuni tek kujdestari i klasës kur fëmija ka vështirësi apo stërngarkim për një kohë të gjatë.
- Për ndihmë tek detyrat e shtëpisë (Hausaufgabenhilfe) fëmijet mund të drejtohen tek të gjitha vendet përkatëse për ndihmë gjatë detyrave të shtëpisë.

Shëndeti - Lëvizja - Ambienti

Nevoja për gjumë

Fëmijtë duhet të vijnë në kopsht dhe në shkollë të ngopur me gjumë.

- Fëmijëve të kopshtit ju nevojiten përafërsisht 11-12 orë gjumë.
- Nxënësve të shkollës fillore ju nevojiten përafërsisht 10 orë gjumë.

Ushqyshmëria

Një ushqyeshmëri e shëndetëshme dhe me masë stimulon vitalitetin dhe rrit aftësitë e fëmijës suaj për të mësuar e krijuar. Një fëmijë që s'ka ngrënë mëngjes nuk është mirë i koncentruar dhe ndjehet i lodhur.

- Kujdesuni që fëmija juaj të ushqehet rregullisht në të gjitha vaktet e ngrënës: Mëngjesi, ngrënja ndërmjetëse e orës nëntë (Znuni), Dreka, ngrënja ndërmejtëse e orër katër (Zvieri) dhe darka.
- Frutat dhe perime duhet të ketë në çdo vakt ngrënjeje.
- Një fëmijë i nevojitet nga 0.8 deri 1,2 liter lëngje (por jo lëngje të ëmbla por vetëm ujë dhe çaj).
- Nëse fëmija e juaj nuk dëshiron të hajë mëngjesin atëherë i jepni asaj të paktën një gotë qumësht që ta pijë dhe gjithashtu i jepni ushqim të mjaftueshëm dhe të pasur me vlera ushqyese që ta hajë në kohën e pauzës (Znuni).
- Mbajeni nën kontrollë ushqyeshmërinë dhe angazhimin e fëmijës, ndajeni nga njëra tjetra: Mos të hahet bukë duke shikuar televizor ose para kompjuterit.

Racioni i ndërmjetës i orë nëntë (Znuni)

E rëndësishme: jo ëmbëlsira e as pije të ëmbla! Racioni ndërmjetës (Znuni) duhet të jetë i shpesh i ndryshëm dhe i pasur me vlera ushqyese, Ujin mos e harroni!

- Fruta dhe perime sesonale gjithashtu edhe prodhime të qumështit dhe bukë e zezë.
- Pije të preferuara çajërat pa sheqer, qumësht dhe ujë.

Levizjet në natyrë

Fëmijet duhet të dalin dhe të lëvizin në ajr të pastër. Përveç rrugës që bën për në shkollë, fëmija duhet të lëviz shumë në natyrë dhe të merret me sport.

- Lëvizja me ushqyeshmërinë e rregullt ndihmon në djegien e yndyrnave të tepërta të organizmit.
- Studimet kanë treguar se levizjet në ajr dhe sukcesi janë të lidhur ngushtë me njëra tjetrën.
- Lojërat në natyrë po marrë parasysh mottin forcojnë organizmin e fëmijës.

Mbrojtja ekologjike

Fëmija mëson në shëpi se si ta ruaj ambientin dhe se si të kujdeset për të. Ai duhet ta njeh problematikën e hedhjes së mbeturinave përgjithësi dhe se ai mëson vendin e aktuar ku duhet të hidhen mbeturinat e jo të hidhen thjesht në tokë.

Shkuarja në shkollë

Veshëmbathje të përshtatshme

Ta keni parasysh që fëmija e juaj duhet të vishet përkatësisht t'i ketë me veta rrobat sipas kushteve atmosferike kur ai del nga shtëpia. Pyeteni atë nëse shkolla ka organizuar ndonjë gjë speciale (shetitje apo ekskursion) që të pajiset me gjërat e duhura.

Shkurja në shkollë me këmbë ose me biçikletë - përjetimi i rrugës

Të drejtat themelore: përgjegjësinë vendimtare se si të bëhet rruga deri në shkollë e kanë prindërit.

Rruga për në shkollë shikuar nga ana pedagogjike duhet të bëhet në këmbë.

Rruga për në shkollë është për fëmijët shumë e rëndësishme për të zbuluar gjëra interesante, për ta zgjeruar rrethin social dhe një kohësisht ndikon në zhvillim e fëmijës suaj dhe nxit vetëbesimin tek fëmija e juaj. Një „shërbim prej prej taksisti“ nga ana e prindërve nuk është e preferuar dhe kjo nuk e ndihmon fëmijën tuaj. Nëse rruga për në shkollë është paksa e gjatë preferohet që të udhëtohet me biçikletë.

Diskutoni me fëmijën tuaj këto lloj rekomandimesh dhe në fillim bëjeni bashkë me fëmijën tuaj rrugën për në shkollë:

- Mësojani fëmijës suaj rrugën për në shkollë.
- Nëse është e mundur rruga deri në shkollë të bëhet në grupe të vogla.
- Fëmija duhet të telefonojë në shtëpi nëse ai ndalet për ca kohë tek shokët.
- Tek kacafytjet gjatë rrugës për në shkollë fëmija duhet ta mesojë vetë ta zgjidh konfliktin ose ta diskutojë këtë problem në mbledhjet e klasës.
- S' duhet të merren, biçikletat dhe skuterat në kopësht
- Biçikletat lejohen pas mbarimit të klasës së tretë.



Ngacmimi dhe sulmimi nga një i tretë

- Me fëmijët flisni në kohën kur jeni të qetë
- Sipas moshën diskutoni rreth gjërave që mund të ndodhin dhe se si duhet të reagojë në rast nevoje.
- Most ë shkohet me të panjohurit asgjëkundi edhe nëse u premtohet atyre diçka e vlefshme.
- Mos hyni kurr në një bisedë me një të panjohur, dhe mos pranoni prej tij ëmbëlsira ose dhurata.
- Shkoni me fëmijën tuaj bashkë në shkollë dhe gjatë rrugës i tregoni vendet se ku mund të kërkojë ndihmë në rast nevoje.
- Rrugën për në shkollë ta bëjë në mënyrë të zakonshme në grupe të vogla.
- Nëse ndodh ndonjë rast, fëmija duhet të tregojë menjëherë në shtëpi dhe pasataj edhe në polici (dhe fëmija duhet të kuptojë me kohë që ta largojë ndjenjen e fajit nga vetja).

Jeleku shëndritës/shiriti shëndritës

Tashmë është vendosur që në kopësht dhe në klasën e parë të vishet jeleku apo shiriti shëndritës. Ne ua rekomandojmë të gjithë nxënësve dhe nxëneseve për sigurinë e tyre që ta veshin jelekun shëndritës.

Biçikleta e pajisur me drita sinjalizuese, helmata (kapela) e biçikletës

Kontrolloni rregullisht biçikletën nëse është gjithçka në rregull me të dhe mbani (bartni) në kokë edhe ju si prindër helmata (si një shembull i mirë për fëmijën tuaj!).



Konsumimi i mediave

Përgjithësisht

Televizioni, interneti, lojërat video - kompjuterike nuk duhet ta marrin krejtësisht kohën e lirë kreative të fëmijës suaj. Tregoni fëmijës suaj se si ta kalojë kohën e lirë me aktivitete të ndryshme duke shkuar dhe bashkëpunuar me të sipas nevojës. Mbrenda mundësive kaloni shumë kohë bashkarisht me fëmijën tuaj.

Televizori, interneti, lojërat video-kompjuterike

Koha e caktuar për mediat në përgjithësi:

- Deri në moshën 3 vjeçare, fëmija s' duhet të shikojë televizor
- Nga 3 deri në 5 vjeç fëmija duhet të ketë kontakt me mediat më së shumti 30 minuta mbrenda ditës
- Nga 6 deri 9 vjet më së shumti 60 minuta mbrenda ditës
- Nga 10 deri 13 vjeç më së shumti 90 minuta



Rregullat për televizorin

- Programet televizive duhet të zgjedhen bashkë me fëmijën dhe të jenë të përshtatshme për moshën – fëmijët pak me të rritur mund të shikojnë ndonjëherë diçka që ndoshta prindërve nuk ju pelqen dhe aq shumë
- Mos e vendosni televizorin (shikimin e televizorit) si dënim ose si shpërblim për fëmijën tuaj
- Televizori nuk është kujdestari i fëmijëve (Babysitter)
- Planifikoni njëditë të lirë pa televizor

Rregullat për internetin

- Fëmijët nën moshën 10 vjeçare nuk duhet të gjurmojnë në internet pa mbikqyrjen e prindërve
- Flisni me fëmijën tuaj për rreziqet, të metat që ka interneti
- Qasjen në internet për fëmijët bëjeni me kohë të kufizuar dhe nën mbikqyrje
- Instaloni programe mbrojtëse nga interneti për fëmijët tuaj (P.sh. Cyber Patrol SurfControl, Parental Filter)
- Faqet pornografike dhe ku ushtrohet dhunë duhet t'i ndaloni
- Tek çatimi (chat) tregoni fëmijës që është e rrezikshme nëse jepen informacione personale (mos jepni të dhëna personale gjithashtu as fotografi mos vendosni në rrjet interneti ose në Chat)

Rregullat tek lojërat video-kompjuterike

- Zgjedhni lojërat sipas moshës
- Jo lojëra kompjuterike ku ushtrohet dhunë

Handy/telefoni celular

- Para se të vendosni të bleni telefon, sqarohuni më parë a është e nevojshme që fëmija e juaj të ketë telefon, sa kushton ai dhe numrin që e merrni duhet të jetë i siguruar. (A ju nevojitet nxënësve të shkollës fillore një celular?)
- Sipas studimeve të ndryshme telefoni celular për shkak të rrezatimit që ka e dobëson të menduarit e shëndoshë tek fëmijët dhe të rinjtë
- Kontrolloni shpenzimet përmes Prepaid-Karte (me mbushje)

→ **Gjatë orarit mësimor telefoni është i ndaluar: duhet të çkyqet nga rrjeti dhe mos shihet në klasë.**

Paratë e xhepit

Përgjithësisht

Kryerja e punëve të shtëpisë me të holla duhet të mësohet. Ju duhet t'i jepni fëmijës suaj nga klasa e 1-rë para xhepi për nevoja të lira personale. Paratë e xhepit për fëmijët e moshave nga klasa e 1-rë deri te e 6-ta ju nevojiten për nevoja personale (ëmbelsira, fletore, për të blerë në tregje vjetore diçka etj).

Disa rregulla

- Jepni para xhepi rregullisht fëmijës suaj
- Mos kontrolloni thellësisht se çfarë bën fëmija me këto të holla por diskutoni se si mundet ai t'i shfrytëzojë ato
- Fëmijët duhet të mësohen të zgjedhin nga ofertat të ndryshme cila është më e vlefshme për të (çka është për mua më së shumti e vlefshme?)
- Mos bëni pagesa shtesë aso marrje kredie, edhe nëse paaratë nevojiten për diçka shumë të „rëndësishme“.
- Tip: Për shpenzimet e mëdha një pjesë të parave vendosni në kuletën e kursimeve dhe tjetrën pjesë në kuletën e shpenzimeve të përditëshme
- Gjithashtu qëndroni në kufijtë financiar që u përshtaten moshës. Edhe kur fëmija bën punë shtëpie, bisedoni për shpenzimet dhe paratë e xhepit, çfarë domethënjë kanë.

Mënyra e pagesës së parave të xhepit

- Deri në klasën 4-ërt, paratë ua jepni çdo javë, ndërsa nga klasa e 5-të për çdo muaj
- Rekomandohet 1 Frank për vit shkollor dhe për një javë

Fitimi shtesë

Përkrahni fëmijën tuaj nëse ai punon më shumë se sa jeni marrë vesh në shtëpi apo edhe tek fqinjët duke e paguar diçka më shumë. Kështu ai mëson se sa më shumë të punojë edhe do të shpërblehet më shumë.

Modelli „Paga e të rinjëve“

Për fëmijët e rritur (të rinjtë modeli Paga e të Rinjëve është duke u diskutuar: Prindërit paguajnë për punët që ata kryejnë në shtëpi një pagë sipas marrëveshjes në një konto të hapur për fëmijën e rritur. Me këtë vendoset edhe sa dhe çfarë duhet të marrë përsipër fëmija që të paguaj nga kjo pagë (rrogë).

Këshillimore - **Beratungsstellen**

Këshillimorja për shëndetin dhe parandalimin e veseve të këqija - Gesundheitsförderung, Prävention, Suchtberatung

Perspektive Fachstelle Westthurgau
Oberstadtstrasse 6
8501 Frauenfeld
Tel. 052 725 02 02 Fax 052 725 02 09
info@perspektive-wtg.ch
www.perspektive-wtg.ch

Këshillimorja për të Rinjtë dhe Bashkëshortët - Jugend-, Ehe- und Familienberatungsstelle

Region Diessenhofen
Begegnungszentrum Leuenhof
Schmiedgasse 16
8253 Diessenhofen
Tel. 052 725 02 02 Fax 052 725 02 09

Shërbimi Psikiatrik për Fëmijë dhe të Rinjtë - Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Ambulatorium
Schützenstrasse 15
8570 Weinfelden
Tel. 071 686 47 00 Fax. 071 622 22 17
kjpgd.weinfelden@stgag.ch
www.stgag.ch > Psychiatrische Dienste/KJPD

Këshillimorja për Këshilla Shkollore-Psikologjike - Schulpsychologie und Schulberatung

Grabenstr. 11
8510 Frauenfeld
Tel. 052 724 27 00 Fax 052 724 27 58
www.av.tg.ch > Schulpsychologie und Schulberatung

Këshillimorja Profesionale, Ndihmë Viktimave, Thurgau - Fachstelle Opferhilfe Thurgau

Zürcherstrasse 149
8500 Frauenfeld
Tel. 052 723 48 20 Fax 052 723 48 29

Telefoni për gratë, Thurgau - Frauentelefon Thurgau

Këshillimorja për këshillim dhe informim tek rastet që kanë përjetuar dhunë -
Beratungs- und Informationsstelle bei Gewalt
Rheinstrasse 8
8500 Frauenfeld
Tel. 052 720 39 90

**Dora e zgjatur (për të ndihmuar) -
Die Dargebotene Hand**

Këshillimet telefonike, fetare, kulturalë dhe politike në mënyrë neutrale -
Telefonische Beratung, konfessionell, kulturell und politisch neutral

Tel. 143

**Telefoni kujdestar për të rinjtë (ProJuventute) -
Sorgentelefon für Jugendliche (ProJuventute)**

Tel. 147

