

Përshëndetje i dashur prind,

Teksa shohim fëmijën tuaj të rritet gjithnjë e më tepër, nuk mund të mos mendojmë mbi sukseset dhe sakrificat e tij dhe tuajat përgjatë këtij rrugëtimi të gjatë, të lodhshëm dhe njëkohësisht shumë të bukur. Ndërsa fëmijët ndryshojnë, rritja e tyre kalon nëpër rrugë të drejta dhe gjarpërushe, nëpër rrugë të qarta dhe të njohura, por edhe nëpër pikëpyetje të pafundme që nuk dimë shpeshherë t'i japim përgjigje. Të jesh prind i një fëmije është një nga eksperiencat më të bukura, më të papërsëritshme dhe më të paharruarat. Por kjo eksperiencë është një aventurë e vërtetë, pasi edhe në momentet kur ne mund të jemi shumë të sigurtë se e dimë si të sillemi me fëmijën tonë, apo si ai/ajo do të reagojë ndaj një situatë të caktuar, mund të surprizohemi dhe habitemi me faktin si reagon fëmija ynë, si mund të shprehet apo sillet ai. Ky proces i gjatë kërkon shpeshherë përgjigje të shumta për pyetje, disa prej të cilave kemi menduar se i kishim përgjigjet në majën e mendjes dhe të gjuhës, por që realiteti na ka treguar të kundërtën. Rrimë të hutuar dhe të paafte t'i japim përgjigjen e nevojshme problemit. Në situata të tilla duket sikur nuk dimë asgjë dhe nuk dimë për më tepër se cila do të ishte sjellja e duhur për të bërë. Fëmijët me sindromë Down janë fëmijëshumë të dashur, janë fëmijët më shprehës të emocionalitetit të brendshëm të tyre dhe dinë të falin dashuri pa fund. Ky është një inkurajim për çdo prind.

Por ashtu si edhe rritja e çdo fëmije tjetër, edhe ajo e fëmijës e sindromën Down ka sfidat e veta, ka pikëpyetjet e veta mbi situata e kontekste nga më të ndryshmet. Duke bashkëbiseduar me ju përgjatë viteve që punojmë së bashku, duke ju falenderuar për çdo pyetje të ngritur dhe drejtuar ne, menduam se përmbledhja e përgjigjeve të tyre do të ishin një ndihmë e vyer për shumë prej jush që ende nuk i kanë kaluar disa udhëkryqe apo për shumë prindër të tjerë të rinj me fëmijët me sindromë. Çdo pyetje e ngritur prej jush ka merituar përgjigjen dhe vëmendjen e duhur për t'u kthyer në ndihmë të vërtetë e konkrete. Shpresojmë që kjo revistë të jetë fillimi i një vazhdimësie me vlerë për të gjithë ata prindër e profesionistë që kërkojnë më të mirën për fëmijën dhe për zhvillimin e tij.

Në faqet e kësaj reviste mund të gjeni përgjigje për pyetje të ndryshme të zhvillimit të fëmijës tuaj që lidhen me sferat e të folurit, emocioneve, të ushqyerit, shpërthimeve emocionale, vetëkontrollit, pavarësisë, të ardhmes e shumë e shumë tema të tjera të jetës së përditshme. Në këtë vit të 10 të ofrimit të shërbimeve dëshironim të ishim më pranë jush me profesionalizmin dhe cilësinë e grumbulluar prej vitesh përmes kësaj reviste. Urojmë që bashkëpunimi ynë të vazhdojë gjatë dhe të jemi përkrah në këtë eksperiencë.

Artemisi Shehu
Psikologe
Qendra 'Jonathan'

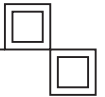
Qendra 'Jonathan'

E mbaj mend si tani kur tim shoqi i thanë që nipi i tij i sapolindur, Xhonatani, që të gjithë po e prisnim me kaq gëzim dhe entuziazëm ,kishte një problem gjenetik. Im shoq, Altini, më telefonon dhe më thotë që mbante një letër në dorë për analiza të mëtejshme ku dyshohej se Xhonatani kishte Trisomy 21. Nuk e kishim idenë se çdo të thoshte, vetëm kuptonim qe difekti gjenetik nuk ishte një lajm i mirë fare. As nuk mund ta ndanim me prindërit lajmin, veçanërisht pas një lindje të vështirë dhe gëzimit që u bënë me djalë. Menjëherë telefonova një mikeshën time mjeke dhe ajo më sqaroi se Trisomy 21 ishte Sindroma Down. Me pak fjalë Xhonatani kishte një kopje shtesë të kromozomit 21 dhe në atë moment në fakt ky kromozom i tepërt m'u duk fundi i botës! Nuk do ndaloj ne detaje se si çdo gjë përreth dukej se u shemb për ne dhe prindërit e Xhonatanit kur ne iu thamë lajmin. Edhe po të përpiqem ta shkruaj, jam e sigurt që nuk do t'i gjej fjalët e duhura për të shprehur dëshpërimin e thellë që ndjemë, dhe kjo pa e ditur se ç'na priste. Ky ishte vetëm fillimi. Ato qe pasuan ishin fshehja e Xhonit nga njerëzit, shtrimet e shpeshta në spital, terapi dhe kujdes mjekësor i gjymtuar profesionalisht.

Duhet të bënim diçka patjetër! Nga leximet dhe informacionet nga njerëzit e dashur dhe që kuptonin dhimbjen tonë, u befasuam se sa shumë mund të arrinin fëmijët me sindromë Down, qe edhe pse të shumtë në Shqipëri, as nuk i shihnim në ambjente publike. Arsimimi ishte njëëndërr. Pritjet tona do të kenaqeshin me faktin qe Xhoni mund të fliste dhe ecte vetë. Vetëm kaq do të na mjaftonte! Ah po, edhe të mos sëmurej kaq shpesh. Gjithë këto informacione që mblodhëm vetë, dhe pothuajse të gjitha nëanglisht, hapën horizontet e reja dhe ngritën shumë shpresa të mëdha. Në Mars, 2008, bashkë me Annette Van Gorkum, një mike e dashur e Xhonatanit dhe familjes së tij, filluam të mendojmë për themelimin e Qendrës 'Xhonatan', për të ofruar përkujdesje për fëmijët me Down Sindromë dhe ndihmë për prindërit e tyre. Pas muajsh kërkimesh dhe kontakte me prindër, në nëntor te vitit 2008 Qendra 'Jonathan' organizoi takimin e parë të grupit të prindërve të fëmijëve me sindromëDown! Në qershor 2011, u regjistruam si organizatë jofitimprurse dhe në dhjetor të atij viti u pranua si përfaqësues tëDown Syndrome International për Shqipërinë. Në janar të 2012 iu bashkuam gjithë organizatave mbarëbotërore në petitionin për Kombet e Bashkuara që 21 marsi të njihet si Dita Botërore e Sindromës Down dhe kështu ndodhi. 21 marsi i vitit 2011 shënoi dhe herën e parë qe kjo dite u festua në Shqipëri nën drejtimin e organizatës sonë.

Shërbimet tona konsistojne në terapi zhvillimi, të foluri, fizioterapi, terapi arti dhe terapi muzike, të cilat aplikohen individualisht ose në grup,mbështetje për ndërtimin e planit Edukativ Individual për fëmijët që janë në shkolla, trajnime e konferenca për prindër e profesionistë, literaturë, këshillim dhe kujdes mjekësor.Prej vitesh tanimë kemi zhvilluar terapinë e motorikës fine me bërjen e kartolinave dhe kornizave me letër, të cilat më pas kanë qenë një mjet i fuqishëm sensibilizimi dhe burim të ardhurash për organizatën tonë. Jemi krenar sot për nje ekip multidisiplinor ekspertësh dhe qindra vullnetarë që kanë kontribuar me dashuri e zell ne aktivitetet tona. U kemi shërbyer mbi 50 familjeve shqiptare nga Tirana, Berati, Durrësi,Lezha, Burreli, Puka, Shkodra e Kavaja, prandaj e dimë që Xhonatani është dhurata e Zotit për gjithë familjet shqiptare që kanë një fëmijë me sindromën Down.

Oreada Kita
Drejtoreshë ekzekutive
Qendra 'Jonathan'



Pyetje: Si ta mësoj fëmijën tim të ushqehet me ushqime të forta?

Përgjigje: Fëmijët me sindromën Down kanë vështirësi me të ushqyerit për shkak të tonit të ulët muskular (muskuj të dobët), gjuhës ose kontrollit dhe forcës jo të duhur të buzës. Përgjithësisht rekomandohet që fëmija me sindromë Down duhet të fillojë me ushqime të forta në moshën gjashtë muajshe. Mësimi i të ushqyerit me ushqime të forta duhet të bëhet gradualisht hap pas hapi. Nëse fëmija juaj ha ushqime të fruluara, atëherë fillojeni me një ushqim, i cili është më i trashë, për shembull perime të ziera të shtypura me lugë, ose banane të shtypur me lugë. Në momentin që ju shihni se fëmija juaj ka progresuar, atëherë filloni t'i jepni atij copëza ushqimesh disi më të forta se ato që i keni dhënë më parë. Nuk këshillohet dhënia e ujit gjatë ushqyerjes, pasi kjo bën që fëmija të ngopet shpejt dhe ta kalojë masë ushqimore të pa përlypur mirë.

Pyetje: Si ta mësoj fëmijën tim të tregojë kur do diçka?

Përgjigje: Komunikimi është një proces shumë i rëndësishëm në bazë, të së cilit ne hyjmë në marrëdhënie me të tjerët, shprehim mendime, dëshira dhe nevojat tona. Por a do ishte e nevojshme të komunikoni, nëse gjithçka çfarë do të donim do ta kishim gati? Një nga gjërat që një prind duhet të ketë parasysh me fëmijën e tij, është që duhet t'i flasë atij gjatë gjithë kohës. Absolutisht asgjë nuk duhet t'i jepet fëmijës gati, pasi në këtë mënyrë fëmija nuk do të ketë nxitje që të shprehet. Nxiteni fillimisht fëmijën tuaj të tregojë me gisht se çfarë dëshiron dhe me pas thoni bashkë me të emrin e objektit. Në këtë mënyrë fëmija juaj do ta dijë se ai nuk mund të marrë atë çka ai dëshiron, nëse nuk jua shpreh dhe sigurisht në këtë mënyrë ai do të mësojë fjalë të reja dhe do ta ketë më të lehtë komunikimin me ju.

Pyetje: Pse fëmijët me sindromën Down kanë vështirësi në të folur?

Përgjigje: Disa nga shkaqet që fëmijët me sindromë Down kanë probleme me të folurin janë për shkak të:

- Hipotonisë së organeve fonatore gjë që vështirëson artikulimin linguo-buko-facial dhe respiracionin,
- Makroglosia ose përmasat disi më të mëdha të gjuhës në krahasim me përmasat e zgavrës së gojës,
- Problemet e shikimit dhe dëgjimit në rastet kur nuk korrigjohen,
- Vonesës psiko-motore, si dhe
- Vështirësisë në përlypjen dhe gëlltitjen e ushqimit.

Pyetje: Fëmija im flet fjalë jo të hijshme dhe banale, dhe kur i flas për këtë gjë, ai nervozohet më shumë...

Përgjigje: Fëmijët me sindromë Down janë imitues shumë të mirë duke qenë të prirur të sillen dhe të flasin si personat që kanë përreth. Në ambientet e jashtme ata mund të mësojnë fjalë të papërshtatshme, por se sa do të vazhdojnë t'i përdorin, kjo gjë varet plotësisht nga reagimi ynë dhe se si do ta menaxhojmë ne situatën. Gjëja e parë që duhet të bëjnë familjarët në kësi rastesh, është të kenë kujdes për mënyrën se si ata shprehen në praninë e fëmijës, pasi çdo fëmijë ka prirjen të ndjekë modelin familjar dhe ta imitojë

atë. Një prind duhet t'i shpjegojë fëmijës, se fakti që ai dëgjon fjalë të pahijshme dhe banale, nuk do të thotë se përdorimi i tyre është i përshtatshëm. Ky komunikim me fëmijën duhet të bëhet në mënyrë konstruktive, duke i shpjeguar se çfarë ndikimi negativ, ose ofendimi e lëndimi sjell përdorimi i një fjale të tillë. Mos e ndëshkoni fëmijën çdo herë që përdor fjalë të papërshtatshme, por përpuni te reagoni në mënyrë miqësore dhe në këtë mënyrë dhe reagimi i fëmijës do të jetë miqësor. Vënia në dukje gjatë gjithë kohës me nervozizëm e shton interesin e fëmijës t'i përdorur gjithmonë e më tepër ato.

Pyetje: Si ta ndihmoj fëmijën tim të mos harrojë atë që mëson?

Përgjigje: Fëmijët me Sindromë Down mësojnë shumë lehtë nëpërmjet figurave, pasi kanë një kujtesë vizive shumë të mirë. Në këtë mënyrë ata e përvetësojnë më lehtë informacionin e ri dhe e mbajnë mend më gjatë atë. Për shembull, nëse ju doni t'i mësoni fëmijës suaj karakteristikat e stinëve të vitit, shoqërojani atë me pamje, rënie gjethesh, shiun, erën, etj. Gjithashtu, ajo që këshillohet që fëmija juaj të mos harrojë ato që mëson, është përsëritja e vazhdueshme. Përsërisni së bashku gjithmonë çfarë keni mësuar, në këtë mënyrë fëmija juaj ka më pak mundësi t'i harrojë ato.

Pyetje: Fëmija im refuzon të provojë shijen e ushqimeve, të cilat s'i ka provuar më parë...

Përgjigje: Një nga problemet më të shpeshta, me të cilin hasen prindërit është refuzimi i ngrënies së ushqimeve të paprovuara më parë nga fëmijët. Kini durim! Fillojeni këtë gjë dalëngadalë. Përgjatë çdo vakti jepini fëmijës suaj copëza të vogla të ushqimit që ju dëshironi ta provojë. Në asnjë mënyrë mos u përpuni që t'ja jepni të gjithë masën ushqimore gjatë një vakti, por gradualisht në fillim lëreni fëmijën tuaj të shijojë copëzat e vogla dhe më pas gradualisht shtoni masën ushqimore nga vakti në vakt.

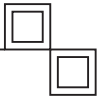
Pyetje: Si ta mësoj fëmijën tim të lexojë?

Përgjigje: Të lexuarit është një nga aftësitë më të rëndësishme të zhvillimit të fëmijës. Në fillim i mësojmë fëmijës shkronjat, t'i njohë, t'i dallojë dhe artikulojë ato. Më pas, e mësojmë atë të lexojë rrokje si për shembull, ba, da, te, se, etj., bashkimin e të gjitha bashkëtingëlloreve me zanoret. Në momentin kur shihni se fëmija i ka përvetësuar kalojmë në leximin e fjalëve të thjeshta me dy rrokje (topi, dora, dera). Në këtë mënyrë nga mësimi i shkronjave fëmija juaj do të arrijë të lexojë rrokje, fjalë të shkurtra, fjalë me më shumë se dy rrokje e deri tek një grup fjalësh, pra, fjali.

Një mënyrë tjetër e të mësuarit të lexuarit është edhe të mësuarit sipas memorizimit fotografik, pra ti i jep fëmijës një kartë me një fjalë të shkruar mbi të dhe ai mëson ta lexojë fjalën në tërësi.

Pyetje: Fëmija im belbëzon, çfarë duhet të bëj për ta reduktuar belbëzimin?

Përgjigje: Përpuni ta korigjoni fëmijën tuaj pa ia vënë në dukje negativisht faktin që po belbëzon. Në momentin që fëmija po has vështirësi në shqiptimin e fjalës, kërkojini atij të pushojë për disa sekonda, të marrë frymë e të fillojë dhe një herë fjalën. Mësojini fëmijës sa më shumë këngë dhe vjersha me rimë dhe kërkojini që t'i riprodhojë ato. Gjatë kohës që fëmija është duke folur, vendoseni të kryejë një aktivitet si për shembull, të shkojë rruazat në fill, për çdo fjalë që thotë nga një rruazë.



Një mënyrë tjetër është edhe që t'i jepni fëmijës një tekst për ta lexuar me zë të lartë dhe shoqërojeni ju në lexim me zë të ulët.

Pyetje: E folura e fëmijes sim është e paqartë, ai flet si bebe...

Përgjigje: Shpesh prindërit si formë përkëdheljeje zgjedhin t'i flasin fëmijëve si të ishin foshnja të vogla , duke e shtrembëruar temën e fjalës. Kjo gjë ndikon shumë negativisht te fëmija, pasi ai i mëson fjalët e reja pikërisht ashtu siç i dëgjon nga ju. Trajtojeni fëmijën për moshën që ka. Mundohuni t'i flisni atij si i rritur, korrigjojeni pozitivisht në momentin që flet si një bebe duke i mësuar mënyrën korrekte të fjalës.

Pyetje: Si ta mësoj fëmijën tim të mos e mbaje gjuhën jashtë?

Përgjigje: Për shkak të koordinimit të dobët të muskulaturës fëmija kërkon vëmendje të posaçme në kontrollimin e gjuhës. Ndhimojini foshnjat tuaja të lëvizin gjuhën poshtë – lart, majtas – djathtas duke përdorur një dorezë sterile, kapeni gjuhën me gishta dhe levizeni atë. Për fëmijë më të rritur ushtrohuni para pasqyrës, në fillim i bëni ju ushtrimet e gjuhës dhe më pas i kërkon fëmijës që t'ju imitojë. Masazhoheni gjithashtu gjuhën me furçën e masazhit. Do ta shihni se, nëse i realizoni çdo ditë këto ushtrime, fëmija juaj do të ketë kontroll më të mirë të gjuhës.

Pyetje: Si mund ta ndihmoj fëmijën tim të shpreh mendimet e tij?

Përgjigje: Bashkëbisedoni gjatë gjithë kohës me fëmijën tuaj. Ndërtoni me të dialogje të shkurtër ndërkohë që jeni duke shkuar në shkollë, duke bërë punët e shtëpisë apo kur fëmija vjen nga shkolla. Kur shikoni se fëmija juaj është i mërzhitur, i axhituar pyeteni atë se si ndjehet. Përdorni figura me emoji (shenjat e fytyrës në celular) që shprehin emocione të ndryshme, në mënyrë që ata t'i njohin ato dhe të identifikojnë gjendjen e tyre emocionale.

Kërkojini vazhdimisht fëmijës që t'ju thotë se çfarë dëshiron , të përshkruajë se si e mendon diçka dhe nëse fëmija juaj ka vështirësi, ndihmoheni dhe ju me fjalë plotësuese. Përdorni gjatë komunikimit sa më shumë mimika dhe gjeste që e lehtësojnë komunikimin . Mos u mjaftoni me përgjigje të shkurtra, por nxiteni t'ju përgjigjet me fjali të plota. Mos qeshni në rast se fëmija shpreh mendimet e tij në mënyrë të çrregullt dhe jo të qartë.

Pyetje: Për çfarë shërbejnë dhe si përdoren tubat e kafshimit?

Përgjigje: Tubat e kafshimit janë tuba plastikë, të cilët zhvillojnë aftësitë motorrike të gojës, jo toksikë dhe përdoren për përmisimin e aftësisë së kafshimit dhe gëlltitjes si dhe lëvizjes së nofullave. Ato janë në katër ngjyra të ndryshme dhe madhësi të ndryshme. Tubi me ngjyrën e verdhë është më i hollë dhe më i butë se tubat e kuq, blu, dhe të gjelbër, të cilët janë progresivisht më të fortë. Ndaj si fillim, gjithmonë fillohen ushtrimet me tubin e verdhë, pastaj atë të kuq, blu dhe të gjelbër. Tubat e kafshimit nuk rekomandohen të përdoren për fëmijë nën 7 muajsh.

Realizoheni ushtrimin në formë loje. Fusni pjesën e gjatë të tubit në gojën e fëmijës dhe lëreni ta kfishojë atë dhjetë herë në njërin anë të nofullës dhe pastaj kalojani në anën tjetër të nofullës. Më pas, vendoseni tubin

e kafshimit të dhëmbët e parë dhe kërkojini fëmijës ta kafshojë atë. Lajini gjithmonë tubat e kafshimit dhe kini parasysh se fëmijët nën 3 vjeç duhet t'i përdorin patjetër të mbikëqyrur nga një adult.

Pyetje: Si ta mësoj fëmijën tim të realizojë procesin e frymëmarrjes në mënyrë të drejtë gjatë të folurit?

Përgjigje: Frymëmarrja është një proces shumë i rëndësishëm që ndikon në cilësinë e të folurit.

Qëndroni përpara pasqyrës bashkë me fëmijën tuaj dhe mësojini atij duke e bërë ju më parë të marrë frymë me gojë dhe të nxjerrë frymën nga goja, të marrë frymë me hundë dhe të nxjerrë frymën me hundë, të marrë frymë me gojë dhe ta nxjerrë atë me hundë si dhe të marrë frymë me hundë dhe ta nxjerrë atë me gojë. Dialogoni së bashku para pasqyrës dhe nëse shihni se fëmija juaj flet shpejt pa kontroll të frymëmarrjes, ndalojeni atë për disa sekonda, mësojeni të mbushet me frymë, dhe të vazhdojë të flasë ngadalë. Ushtimet e frymëmarrjes çdo ditë përmisojnë procesin e frymëmarrjes dhe rrjedhimisht përmisojnë cilësinë e të folurit të tij.

Pyetje: Si ta përdor furçën e masazhit?

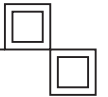
Përgjigje: Furça e masazhit ka një kokë me relief, si në formë gjembash, në të cilën mund të vendosim një masë të vogël ushqimore tulore të shijshme për fëmijën dhe me të më pas masazhojmë buzët me lëvizje horizontale, vertikale dhe rrethore, masazhojmë qiellzën, gjuhën, dhe pjesën e brënbshme të faqeve. Gjatë përdorimit fëmija duhet të mbikëqyret nga një i rritur. Lajeni gjithmonë furçën pas masazhit.

Pyetje: Pse janë të rëndësishme ushtrimet buko-faciale?

Përgjigje: Ushtrimet buko-faciale janë shumë të rëndësishme për fëmijët me sindromën Down për shkak të hipotonisë së organeve fonatore gjë që vështirëson artikulimin linguo-buko-facial dhe respiracionin. Ndaj këto ushtrime duhet të realizohen çdo ditë, pasi janë një gjimnastikë shumë e mirë e muskujve. Kujtoni se sa me pak hipoton të jenë muskujt oro-facialë, aq më i lehtë bëhet procesi i të folurit, ushqyerit dhe ai i frymëmarrjes.

Pyetje: Si mund ta ndihmoj fëmijën tim të realizojë ushtrimet e gjuhës, pasi ai ka vështirësi ta lëvizë gjuhën?

Përgjigje: Siç e përmendem dhe më lart ndihmojini foshnjat tuaja të lëvizin gjuhën poshtë – lart, majtas – djathtas duke përdorur një dorezë sterile, kapeni gjuhën me gishta dhe lëvizeni atë. Për fëmijë më të rritur ushtrohuni para pasqyrës, në fillim i bëni ju ushtrimet e gjuhës dhe më pas i kërkonit fëmijës që t'ju imitojë. Masazhoheni gjithashtu gjuhën me furçën e masazhit. Përdorni ushqime tërheqëse për fëmijët, si për shembull një lëpirëse. Vendoseni lëpirësen në cepat e buzëve dhe nxiteni fëmijën ta lëpijë atë me gjuhë, me pas vendoseni lart në buzën e sipërme dhe poshtë në buzën e poshtme duke stimuluar kështu gjuhën të lëvizë poshtë dhe lart. I njëjti ushtrim mund të realizohet dhe duke përdorur një ushqim të preferuar të fëmijës. Sa më argëtues ushtrimi aq më të larta rezultatet.



Pyetje: Fëmija im ka filluar të hajë pa kontroll, më vjen keq mos t'i jap për të ngrënë...

Përgjigje: Gjatë gjithë kohës duhet të ndiqet kurba e peshës së fëmijës. Nëse kurba është normale dhe fëmija juaj ka shumë oreks atëherë duhet të llogariten racionet ushqimore që merr gjatë ditës si dhe të krijohet një rutinë ushqimore, pra të hajë në orare të caktuara. Në rastet kur fëmija ju kërkon për të ngrënë jashtë orareve, jepini një frut apo ushqim pa sheqer dhe yndyrë në sasi të reduktuar, derisa gradualisht të mësohet me oraret e vendosura. Nuk duhet të ndjeheni keq, pasi një dietë e pasur ushqimore dhe ushqyerja me vakte të rregullta është në dobi të fëmijës suaj.

Pyetje: Fëmija im është larguar nga shkolla/kopshti fshehurazi, si duhet të flas me të?

Përgjigje: Bisedoni me fëmijën tuaj si të ishte një i rritur. Shpjegojani atij se pse nuk është mirë të largohemi pa leje, çfarë rreziku e pret nëse largohet vetëm. Mësojeni fëmijën të komunikojë me mësuesen apo edukatoren nëse do që të shkojë diku. Dhe pse jeni të trembur nga ngjarja, qëndroni të qetë përpara fëmijës suaj. Gjeneroni menyrën për t'i treguar se ajo ishte një sjellje e gabuar, por mos përdorni ndëshkimin. Stimulojeni atë pozitivisht për çdo sjellje të mirë dhe do të shihni se si sjellja e tij do të jetë gjithnjë e më e mirë.

Pyetje: Kur është koha më e mirë që unë të punoj në shtëpi me fëmijën tim?

Përgjigje: Koha është një nga elementët më të vyer dhe të paktë që na mbeten në ditët e sotme. Por koha e kaluar me fëmijën tuaj është ajo më e mira për të parë rezultatet aq të rëndësishme dhe të nevojshme që prindërit duan të shohin tek ata. Në kohën që duhet të kalojmë me fëmijën është e rëndësishme që kjo kohë të përfshijë shumë aktivitete, të cilat mund të jenë të vogla, të detajizuara si për shembull një detyrë, një faqe shkrimi, një kopjim, një puzzle por mund të jenë edhe aktivitete më dinamike si për shembull një lojë me top, një shëtitje në ajër të pastër, një kërcim me muzikë e shumë të tjera si këto.

Së pari, duhet kuptuar se koha që kalojmë me fëmijën nuk është një kohë e humbur, përkundrazi ajo çka jepet është shumë më tepër se thjesht një orë fizike.

Së dyti, është e rëndësishme që kjo kohë të jetë një kohë e strukturuar dhe e programuar. Pra prindërit duhet të jenë të ndërgjegjshëm që koha e kaluar me fëmijën është njësoj si edhe punë të tjera të tij, si për shembull larja e enëve, bërja e drekës, bërja e punëve të tjera të shtëpisë që duan kohën e tyre secila. Edhe koha e të punuarit e mësuarit me fëmijën tuaj duhet të konsiderohet e tillë.

Së treti, kjo kohë duhet të kuptohet nga prindi që ai duhet të jetë aty i fokusuar 100 për qind. Nuk mund të punojmë me fëmijën tonë nëse jemi duke bërë një punë tjetër paralele. Kjo do të motivonte edhe fëmijën të kuptonte se prindi i tij e vlerëson vërtet atë aktivitet që po bëjnë së bashku dhe se ai është i rëndësishëm.

Koha më e mirë për të punuar me fëmijën është koha kur fëmija është i shlodhur dhe i ngopur me qëllim që ai të jetë aktiv dhe përfitues. Kjo kohë mund të jetë e ndarë edhe në 2 pjesë, nëse fëmija është i vogël.

Pyetje: A duhet ta dënoj fëmijën tim kur ai bën një sjellje të papërshtatshme në një kontekst të caktuar?

Përgjigje: Sjelljet e papërshtatshme janë pjesë e zhvillimit të fëmijës. Ato mund të performohen nga fëmijët në kontekste të ndryshme, kur janë me familjarët, kur janë me të huaj, kur janë në shtëpi apo edhe në kontekste të tjera jashtë shtëpisë. Sigurisht që sjelljet e papërshtatshme na vënë në siklet

si prindër dhe kujdestarë të fëmijës sonë dhe kjo patjetër që është acaruese dhe irrituese për shumë prindër. Ata reagojnë ashpër shpeshherë dhe bëjnë veprime të ngjashme me ato të fëmijëve të tyre si psh i kërcënojnë fëmijët, i dënojnë apo edhe dhunojnë ata.

Fillimisht është e rëndësishme të kuptohet se përse i bën dhe i zhvillon fëmija këto sjellje. Një arsye mund të jetë sepse ai imiton sjellje të tilla. Pra, i ka parë diku ato dhe i bën në formën e një modeli. Shpesh modeli për to mund të jemi ne si prindër, vëllezër e familjarë të tjerë por edhe media apo mjediset e jashtme që fëmija frekuenton (kopshti apo shkolla). Në këtë situatë duhet të flasim me fëmijën për t'i shpjeguar se modele të tilla do të ishin të papërshtatshme të imitohen. Edhe pse mund të mendohet se fëmijët nuk kuptojnë, ata kuptojnë shumë mirë atë që jemi duke i shpjeguar.

Së dyti, fëmija mund t'i performojë këto sjellje edhe për të tërhequr vëmendjen tuaj. Nëse ju nuk i kushtoni kohën e nevojshme gjatë ditës fëmijës tuaj për të qëndruar bashkë apo bërë një aktivitet së bashku ai/ajo mund të kërkojë vëmendjen tuaj në këtë lloj mënyre. Ndaj sugjerimi është rishikimi i kohës dhe aktivitetit tuaj me fëmijën.

Reagimi juaj ndaj sjelljeve të tilla mund të jetë vendimtar për t'i dhënë fëmijës mesazhin e gabuar shpeshherë. Dënimi apo ndëshkimi fizik i fëmijës për sjellje të tilla do të ishte një tjetër sjellje e papërshtatshme dhe e gabuar. Ndaj dhe sugjerohet nga studiuesit se sjelljet më efikase në situata të tilla do të ishin komunikimi verbal në përputhje me moshën e fëmijës, injorimi i sjelljeve të tilla derisa fëmija të mos t'i bëjë më si dhe privimi i fëmijës nga aktivitete që ai dëshiron më shumë.

Pyetje: Sa minuta në ditë duhet të shohë televizor fëmija im?

Përgjigje: Televizori është një aktivitet shumë pasiv. Edhe pse në kulturën tonë si shqiptarë televizori është një pjesë e pazëvendësueshme e familjes dhe jetës shtëpiake, vlerat e tij psikologjike janë relativisht të pakta. Ai vërtet mund të na mbledhë së bashku si familje rreth një filmi apo spektakli të preferuar, ai vërtet mund të na shërbejë si një 'shok' për fëmijën tonë duke na lejuar si prindër të jemi të lirë për të zhvilluar punët tona, por këto duhet të jenë vetëm disa aktivitete shumë të shkurtra në kohë. Televizori mund të japë e transmetojë edhe programe edukative dhe zhvilluese për mendjen e fëmijës tonë, por ai duhet të jetë i limituar në kohë për fëmijën dhe koha duhet të jetë në varësi të moshës së tij.

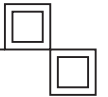
Studimet tregojnë se sa më shumë televizor të shihet, aq më i lartë mund të jetë risku për ADHD (çrregullimi i vëmendjes me / pa hiperaktivitet). Risku për problemet e vëmendjes nga mosha 7 vjeç rritej drejtpërdrejt në funksion të orëve që fëmija shihte televizor. Të parët e dy orëve në ditë televizor shoqërohej me 10-20 % risk për të zhvilluar ADHD, 3-4 orë në ditë me 30-40% risk, krahasuar me fëmijët që nuk shihnin fare televizor.

Gjithashtu studime të tjera kanë treguar se të shikuarit e televizorit në orë të zgjatura ndikon drejtpërdrejt në moszhvillimin e aftësive komunikuese të fëmijët para moshës 11 vjeç.

Studimet rekomandojnë një kohëzgjatje prej afërsisht 2 orësh maksimalisht për fëmijët e shkollës fillore dhe këto dy orë duhet të jenë të shpërndara gjatë ditës.

Pyetje: Fëmija im nuk ka vetëkontroll, si t'ia bëj?

Përgjigje: Vetëkontrolli është një aftësi e përftuar jo shumë lehtë. Vetëkontrolli lidhet me një sërë aftësish që shpeshherë edhe ne të rriturit nuk i kemi të zotëruara. Kjo na bën që të jemi më tepër të pakontrolluar, shpërthyes, impulsivë dhe kaotikë mbi çfarë shkaktojmë në mjedisin ku jetojmë. Vetëkontrolli lidhet ngushtësisht me aftësitë mendore dhe ato komunikuese. Vetëkontrolli mund të jetë



një problem jo i vogël edhe për të rriturit. Pamundësia për të kontrolluar emocionet tona, mendimet dhe sjelljet e papërshtatshme mund të jetë një shoqërues i gjatë i zhvillimit gjatë foshnjërisë, fëmijërisë dhe adoleshencës. Të treja këto periudha moshore njihen për 'bollëkun' e tyre me sjellje pa vetëkontroll. Vetëkontrolli është një aftësi që duhet mësuar që herët në jetë.

Mënyra e parë, e të mësuarit të vetëkontrollit është komunikimi. Kur fëmija ynë nuk flet dhe ka shpërthime të inatit, zemërimit dhe papërmbyajtshmërisë në kontekste të ndryshme, është e rekomandueshme ta përqafojmë atë dhe t'i shpjegojmë përmes fjalëve se çfarë ai/ajo po përjeton në ato momente emocionalisht, ngadalë, me fjalë të thjeshta derisa ai të qetësohet.

Mënyra e dytë, është vetë modeli ynë. Nëse ne jemi të inatosur, mërziur apo edhe zemëruar me një sjellje të papërshtatshme të fëmijës duhet t'i shpjegojmë me fjalë se çfarë po ndiejmë dhe pse, apo si po e menaxhojmë gjendjen tonë. Në këtë mënyrë fëmija ka një model të mirë për të ndjekur.

Mënyra e tretë, nëse fëmija ende nuk flet, është duke i dhënë atij mënyra më të shëndetshme për ta nxjerrë zemërimin dhe inatin e tij. Disa sjellje të shëndetshme mund të jenë duke vrapuar, duke kërcyer me litar, duke dëgjuar muzikë, duke goditur një jastëk, etj.

Mënyra e katërt, lidhet me momentet kur fëmija jonë ka mësuar të shprehet me fjalë. Vendosja e emocioneve dhe gjendjeve tona shpërthyes me fjalë është mënyra më e maturuar për t'u shprehur. Nëse fëmija jonë ndihet ashtu, ju si prindër e kujdestarë duhet të jeni aty për t'i dëgjuar fjalët e tyre sado lënduese të jenë ato.

Mënyra të tilla janë lehtësisht të bëshme dhe mjaft efikase gjatë rritjes së fëmijës tuaj.

Pyetje: Shpesh e gjej fëmijën tim duke folur me vete... A duhet të shqetësohem?

Përgjigje: Të folurit me veten është një sjellje thujtë normale për fëmijët deri në moshën 8-9 vjeç. Zhvillimi e njeh këtë fenomen si një sjellje që shpesh performohet për shkaqe të ndryshme. Për fëmijët e folura monologuese me veten është një fenomen i nevojshëm i zhvillimit. Duket sikur fëmijët nuk e kanë arritur ende ta zhvillojnë këtë të folur me mendjen e tyre e pa zë. Por e bëjnë këtë gjë me zë të lartë, edhe pse rreth tyre mund të kenë njerëz të tjerë, ata nuk janë duke folur me ta. Është mirë të kuptojmë këtë fenomen nëse ndodh dhe në cilat kushte ndodh.

Nëse fëmija është në dekadën e parë të jetës ky fenomen lidhet kryesisht me mendimet e fëmijëve, shokë imagjinare, televizorin, apo edhe shumë material që fëmija ka në trurin e tij ose të saj nga ngjarjet e ditës.

Nëse fëmija me sindromë është mbi moshën 10-11 vjeç dhe e performon këtë sjellje duhet të kuptojmë nga vjen. Vëzhgojeni fëmijën tuaj dhe vini re në cilat rrethana e bën këtë veprim. Më pas, mund të konsultohemi me një specialist pediatër apo edhe psikolog për të kuptuar më tepër.

E rekomandueshme do të ishte që ju të hynit në komunikim me fëmijën gjatë këtij veprimi dhe të dialogonit me të më tepër se ta linit atë të komunikonte me veten.

Pyetje: Për çfarë shërben rutina?

Përgjigje: Shumë prej nesh nuk i pëlqen rutina pas njëfarë kohe, por kërkojmë gjëra të reja për të na motivuar dhe bërë të çohemi në mëngjes nga krevati. Por për një fëmijë nuk mund të funksionojë e njëjta gjë. Rutina përkufizohet si një listë aktivitete të parashikuara që dikush duhet të zhvillojë. Rutina është e lidhur me aktivitete të tilla si oraret e të ngrënit, larit, fjeturës, kohës për kopësht apo

shkollë, për të bërë detyra, për të parë televizor, për të dalë shëtitje, për të fjetur, etj. Shumë prindër nuk preferojnë ta respektojnë rutinën për shumë arsye personale dhe karakteri. Por rutina i jep një fëmijë qetësi dhe i ul ankthin gjatë ditës. Duke ditur se çfarë do të bëjë më pas, një fëmijë është më i motivuar për të bashkëpunuar dhe bërë atë gjë që i kërkohet, cilado qoftë ajo. Nëse një fëmijë ka rutinë, ai ose ajo do të jetë më i qetë, më i gatshëm të bashkëpunojë dhe më produktiv për t'u përfshirë edhe mendërisht në aktivitetin që pritet të zhvillojë. Ndaj, prindër të dashur, sa më i vogël të jetë fëmija juaj aq më tepër ai ka nevojë të ketë një rutinë të rregullt dhe të nevojshme për t'u respektuar prej jush. Me rritjen e tij, kryesisht pas moshës 8-9 vjeçare kjo rutinë mund të jetë më e ndryshueshme dhe elastike, pasi fëmijët kanë zhvilluar mekanizma përshtatjeje ndaj ndryshimeve të papritura të rutinës së tyre.

Pyetje: Fëmija im qesh /qan pa shkak, si të reagoj?

Përgjigje: Shumë prindër sjellin shqetësime të lidhura me sjellje që janë të qeshurit ose të të qarit të pajustificuar të fëmijëve të tyre. Këto sjellje lidhen edhe me moshën e fëmijës tuaj. Nëse fëmija është i vogël gjatë vitit të parë të jetës, sjelljet mund të ishin të lidhura me situata të caktuara fizike ndaj duheshin kuptuar sjellje të tilla se përse mund të shkaktoheshin. Të qarët lidhet me dhimbje fizike, barku, pamundësi për të jashtëqitur gazrat apo dalë jashtë, vështirësi tretjeje, pamundësi për t'u vetëqetësuar dhe fjetur, apo edhe ëndrra të këqija apo trembje.

Nëse fëmija i zhvillon këto sjellje kur ai është i rritur pas moshës 4-5 vjeç duhet vlerësuar zhillimi gjuhësor i tij. Nëse fëmija mund të flasë do të ishte mirë të flisnim me të dhe të kuptonim se çfarë ndodh me mendimet e ndjesitë e tij. Duhet të vlerësonim edhe programet që fëmija sheh në televizor dhe përmbajtjen e këtyre të fundit.

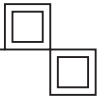
Një spjegim mund të ishte edhe pasja e shokëve imagjinarë, personazhe librash e filmash me të cilët fëmija shoqërohet në mendimet tij. Nxitja për të folur do të ishte e rekomandueshme gjithësesi.

Nëse fëmija arrin të na shpjegojë çfarë po ndodh me të, mirë është të konsultoheni me një profesionist si mjeku pediatër, psikologu, etj.

Pyetje: Kur duhet ta mësoj fëmijën tim për sjelljet e rrezikshme?

Përgjigje: Është gjithnjë e rekomandueshme të edukohet fëmija me sindromë Down në moshën e nevojshme për sjelljet mbrojtëse nga rreziqe të ndryshme. Sjellje të rrezikshme janë të gjitha ato sjellje që e vendosin fëmijën në rrezik. Të tilla janë zjarri, korenti, mjetet e ftohta si thika, piruni, etj, objektet e rrezikshme si gjilpëra, shkrepësja, etj, ngacmime seksuale e të tjera sjellje të rrezikshme. Asnjëherë nuk është herët për këtë gjë. Sapo fëmija ka mundësinë të ecë, lëvizë dhe eksplorojë mjedisin e tij që në këtë moment duhet të nisë edukimi i këtyre sjelljeve. Edhe pse mund të duket një gjë e vështirë, fëmijës mund t'ia mësojmë mënyrën si të sillet me të tilla kontekste.

Është shumë e rekomandueshme që në moshën e përshtatshme edukimi i sjelljeve mbrojtëse të fillojë në fëmijërinë e hershme dhe të përforcohet gjatë jetës së një personi me sindromën Down. Individët me sindromë duhet të mësohen të vendosin kufij në ndërveprimet fizike në sferat sociale si dhe të kërkojnë ndihmë nëse do të ishte e nevojshme. Kjo duhet bërë përmes modeleve që prindërit kanë në familjet e tyre. Modelimi është një nga mënyrat më praktike dhe më të kuptueshme për fëmijën që të mësojë si të sillet. Kërkimi i ndihmës në kohë dhe mënyrat e kërkimit të ndihmës janë gjithnjë të vlefshme për t'u përcjellë. Fëmija pasi është mësuar, duhet të konsiderohet i lirë dhe i rritur për të vlerësuar situatën e rrezikut dhe t'i jepet besim e mundësi për të provuar. Ne si të rritur nuk mund të jemi gjithnjë pranë fëmijës për ta mbrojtur atë, ndaj është mirë të marrim në konsideratë në kohën e duhur këtë hap.



Pyetje: *Si ta menaxhoj sjelljen e fëmijës tim kur ai nervozohet?*

Përgjigje: Fëmija juaj po përballë me një gjendje të pakontrollueshme, dhe ne na duhet të kërkojmë shkaqet e kësaj mungese kontrolli. Mund të jenë shkaqe specifike të brendshme ose të jashtme ose shkaqe jo të qëndrueshme. Fëmija shpesh duhet të motivohet për sjellje dhe veprime të mira që ai bën. Uluni me fëmijën pas situatës së vështirë të kaluar prej të dyve, flisni me të për gjendjen e tij dhe jepini besimin se ju e kuptoni dhe do të jeni aty nëse diçka nuk shkon si duhet. Motivimi është përkufizuar si diçka që drejton sjelljen, e më pas orientohet drejt një qëllimi. Në çdo moment një individ ka një motivim të sjelljes së tij sido të jetë ajo negative apo pozitive.

Pyetje: *Si mund të realizoj heqjen e pampersit?*

Përgjigje: Është shumë e rëndësishme të kemi parasysh disa hapa në një proces të tillë.

Së pari, zgjidhni mjetet që do të përdorni për një proces të tillë.

Së dyti, vendosni një oturak të vogël në tualet.

Më pas, inkurajoni fëmijën të ulet në oturak me ose pa pampers. Sigurohuni që fëmija të ndihet rehat. Më pas, ndihmoheni fëmijën të flasë me fjalë të thjeshta se si duhet të shprehë nevojën e tij. Gjithashtu, e rëndësishme është të zgjidhni orare për të shkuar në tualet, rreth çdo 30 minuta apo një orë. Nëse fëmijës suaj i pëlqen të përdorë oturakun, vendoseni atë të ulet për pak minuta me ose pa pelenë. Qëndroni me fëmijën dhe jepini lëvdata për përpjekjet e tij. Kujtojeni se do ta bëni sërish këtë proces pak më vonë.

Planifikoni që gjatë kësaj periudhe mos të bëni lëvizje shumë të gjata larg shtëpisë. Kur të vëreni shenja që fëmija juaj ka nevojë të shkojë në tualet si përdridhje, ose të ulurit në bisht, mundohuni të reagoni shpejt. Fëmija duhet të mësojë t'i njohë këto sinjale. Pas një kohë të caktuar në varësinë tuaj dhe të fëmijës vjen momenti për të festuar këtë proces. Blini mbathje të bukura dhe të rehatshme për fëmijën. Nëse ndodh që fëmija fillon të mos e kontrollojë akoma mirë dhe pasi ka hequr pampersin, mos u trembni pasi atij i duhet akoma kohë.

Pyetje: *Çfarë t'i them fëmijës tim nëse një fëmijë tjetër në shkollë i thotë “ti je i sëmurë”?*

Përgjigje: Fillimisht i dashur prind 'Urime!' - fëmija juaj ka filluar të shkojë në shkollë bashkë me moshatarët e tij. Ky është një tranzicion i arrirë për fëmijën tuaj. Kryesisht në kontekstin shkollor të tilla situata ndodhin me shumë fëmijë, me ose pa qëllim disa fëmijë kanë dëshirë për të dëmtuar tjetrin fizikisht apo psikologjikisht.

Shpesh për fat të keq disa fëmijë dhunojnë fëmijët e tjerë, sepse ambienti ku jetojnë është shumë pro dhunës. Flisni me mësuesit e fëmijës dhe informojini ata rreth situatës, nëse ata nuk janë në dijeni. Uluni dhe flisni me fëmijën tuaj, tregojini atij se me situata të tilla hasen dhe shumë shokë të tij. Shpjegojini që nuk është i sëmurë, por është i veçantë në mënyrën e tij dhe kjo nuk e bën atë më pak të aftë se të tjerët. Tregojini fëmijës tuaj foto të fëmijëve të tjerë me Sindromën Down për të kuptuar që nuk është i vetmi.

Pyetje: *Fëmija im ka frikë të shkojë në tualet pasi është rrëzuar aty... Si mund ta ndihmoj fëmijën tim?*

Përgjigje: Shpesh fëmijët bien, rrëzohen ose dëmtohen në varësi të situatave të ndryshme. Disa prindër reagojnë duke i dhënë shumë rëndësi kësaj ngjarjeje, disa të tjerë e lënë fëmijën ta menaxhojë vetë situatën.

Kështu, fëmija arrin të përvetësojë një sjellje. Kaloni kohë duke folur me fëmijën, përpquni të evitoni bisedat rreth ngjarjes gjatë gjithë kohës, kjo mund të shkaktojë më shumë stres për të. Merreni në tualet për t'i treguar se unë jam këtu dhe kjo situatë nuk përbën asnjë frikë. Sigurohuni që kur nuk është me ju, të jetë dikush tjetër që ta mbështesë. Jepini të pijë lëngje dhe të hajë ushqime me fibra, në mënyrë që të ndihet më rehat.

Provoni gjithashtu, të luani lojën 'me sikur' me kukull ose arush. Nëse qëndrimi juaj do të jetë pozitiv ndaj situatës, atëherë edhe reagimi i fëmijës rrjedhimisht do të jetë pozitiv.

Pyetje: Si ta ndihmoj fëmijën tim të kujdeset për higjenën personale?

Përgjigje: Kujdesi për higjenën personale fillon që në vitin e parë të jetës. Personi kyç që kujdeset kryesisht për këtë proces janë nënat ose gjyshet. Vitet kalojnë dhe ky proces fillon të bëhet rutinë për nënat duke mos i dhënë fëmijëve mundësinë të kujdesen vetë për veten e tyre. Higjena nuk duhet të bëhet fiksion ose obsesion, por të mësohet si një proces i dobishëm në jetën e fëmijës. Mësojini fëmijës suaj objektet e rëndësishme për higjenën si, sapunin, peshqiri, furça e dhëmbëve, etj. Tregojini objektet personale që janë vetëm personale të fëmijës, dhe se çdo pjestar ka gjithësecilën të caktuar (përfshirë këtu furçën e dhëmbëve, veshmbathjet, etj). Fëmija juaj e merr shumë më mirë këtë edukatë duke ju parë ju vetë të parët, dëgjuar dhe ndjekur ju. Sigurohuni që të veprojë kështu dhe kur nuk është me ju. Krijojini fëmijës tuaj një rutinë të përditshme dhe në këtë mënyrë ai do ta fitojë si zakon kujdesin për veten.

Pyetje: Si ta ndihmoj fëmijën tim të mbajë lapsin?

Përgjigje: Procesi i të mësuarit të mbajtjes së laspit është një dukuri që shpesh vjen natyrshëm. Është një veprim i shpeshtë ku fëmija e shikon që të përdoret dhe shumë mirë fillon të ketë interes për këtë objekt . Është moment i duhur për të filluar eksplorimin e tij. Jepini fëmijës lapsa me ngjyra, ato e tërheqin më shumë. Si fillim lëroni dorën e fëmijës të lirshme ta mbajë si të jetë më e rehatshme për të, në të njëjtën kohë ju jeni duke mbajtur një laps gjithashtu por në mënyrën e duhur. Filloni të bëni zhgarravina dhe pika pa fund. Nëse vini re vështirësi në të mbajturit të lapsit me tri gishta, ndihmoni fëmijën duke i vendosur një letër të vogël letre te gishti i katërt dhe i pestë.

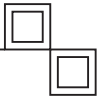
Filloni bëni viza vertikale dhe horizontale. Mos e lini për shumë kohë fëmijën të punojë me lapsin. Nëse fëmija e refuzon, filloni të punoni me bojëra me gisht, rërë, miell, etj.

Pyetje: Shpesh fëmija im imiton sjelljen e një fëmije tjetër...

Përgjigje: Fëmijët kanë dëshirë të imitojnë sjellje të tjerëve, kështu ata arrijnë të mësojnë të hanë, të luajnë , të buzëqeshin, etj. Është shumë e rëndësishme mënyra se si ne e stimulojmë fëmijën rreth kësaj sjellje, ajo kthehet në një model për fëmijën. Nëse bëhet fjalë për një sjellje, e cila rrezikon dukshëm shëndetin ose vetë sjelljen e fëmijës suaj, kjo kërkon një vëmendje të veçantë. Kujdesuni vazhdimisht duke i folur fëmijës suaj që kjo nuk është sjellja e duhur, jo gjithmonë duhet të bëjmë çdo veprim që shohim te të tjerët.

Pyetje: Jam e tronditur dhe nuk e pranoj dot që fëmija im do të vendosë syze optike...

Përgjigje: Kujdesi për shqisën e të parit është po aq i rëndësishëm sa të gjitha organet e tjera të trupit të njeriut .



Është shumë e rëndësishme që të kenë vëmendjen e duhur, kryesisht në rastet kur vëmë re se diçka nuk shkon mirë me fëmijën në këtë periudhë. Vendosija e syzeve optike për një fëmijë do të thotë se problemi është kapur në kohë dhe sjellja e tij do të ketë përmirësime të dukshme dhe gjendje shëndetësore më të mirë, shikim më të qartë, përqendrim më të mirë. Shikoni syzet si një objekt i dobishëm për fëmijën tuaj. Zgjidhni syze të rehatshme dhe të përshtatshme për fizioniminë e tij /saj. Kjo do të bëjë që të dy palët do të ndihen më rehat.

Pyetje: *Fëmija im e ka të vështirë të bëjë dush, madje edhe me ndihmën time.*

Përgjigje: Higjiena personale dhe kujdesi për veten është një proces që ndodh natyrshëm tek individ. Të bërit dush është një proces, i cili ndodh që në ditët e para që ne vijmë në jetë. Frika e të bërit dush është një fenomen që njihet tek fëmijët. Flisni me fëmijën se sa e rëndësishme është të bësh dush dhe të jesh i pastër. Futuni bashkë me të në tualet. Takohuni me miq të ngushtë dhe flisni për këtë fenomen. Shikoni video të ndryshme. Bëni gati së bashku veshjet dhe çdo gjë tjetër përpara se të tentoni të futeni në dush. Përdorni sapunë dhe shampo me aroma të këndshme për fëmijën.

Pyetje: *Si ta mësoj fëmijën tim që mos të hedhë gjatë gjithë kohës lodrat në tokë?*

Përgjigje: Fëmija fillon ta kryejë këtë veprim që në moshë shumë të hershme. Është momenti kur ai fillon të eksplorojë nëpërmjet shqisës së të prekurit. Fëmija fillon të eksplorojë forma, ngjyra, material, etj. Shumë fëmijë zgjedhin të shprehen nëpërmjet zhurmës dhe e bëjnë me shumë kënaqësi këtë veprim. Është një fazë e zhvillimit, e cila përjetohet nga të gjithë fëmijët. Një tjetër arsye e këtij veprimi është edhe të tërhequrit e vëmendjes. Fëmija kërkon më shumë vëmendje dhe bashkëpunim nga ju. Harxhoni më shumë kohë duke luajtur në tokë me të. Kjo është një mënyrë për të filluar të shmangni të hedhurën e lodrave. Jepini pak lodra në duar, jo të gjitha në të njëjtën kohë, shumë lodra janë shumë stimulim për fëmijën. Mësojini si t'i përdorin duke i eksploruar nga forma, ngjyra, materiali, etj. Jepini më shumë rëndësi lodrave për të cilat ka më shumë interes dhe janë më të përshtatshme për moshën e fëmijës.

Pyetje: *Fëmija im ka shumë njohuri, por nuk di t'i përdorë sipas kontekstit ato.*

Përgjigje: Kjo është një sjellje e njohur, e cila kërkon shumë përkushtim. Shumë fëmijë tregojnë dukshëm se kanë bagazh, por e kanë të vështirë ta përdorin informacionin e tyre në mënyrën e duhur, për shembull dinë ditët e javës dhe muajt e vitit, por edhe pse i dinë shumë mirë të gjitha, nuk dinë t'i përdorin në kontekstin e duhur. Kjo sjellje kërkon kthim mbrapa, përsëritja është një element i përshtatshëm për të bindur fëmijën që të qartësojë njohuritë e tij/saj. Ndiemoni fëmijën t'i vendosë në praktikë këto njohuri, drejtojini herë pas here pyetje të thjeshta që të siguroheni që ai/ajo e ka përvetësuar mirë informacionin. Nuk është mirë që fëmija të ndëshkohet gjatë këtij procesi. Jepini fëmijës kohën e duhur për t'u shprehur dhe mësoni të lokalizojë informacionet që merr në mënyrën e duhur.

Pyetje: *Si ta mësoj fëmijën tim të rrisë kontaktin me sy?*

Përgjigje: Mos kontakti i mirë me sy do të thotë neglizhim ose shmangie, ose edhe mungesë përqëndrimi. Kjo nuk do të thotë që fëmija juaj nuk ka interes për ju apo për atë çka e rrethon atë. Gjener

mënyra argëtuese për fëmijën për t'i treguar se është më mirë kur shikohemi në sy. Përdorni maska argëtuese ku fokusi janë sytë, syze lodër, vizatoni hundën tuaj me një ngjyrë tërheqëse. Kujdesuni gjatë gjithë kohës që ju jeni duke e vëzhguar dhe pozicioni i fytyrës suaj është përballë fëmijës. Nëse ju qëndroni në këmbë, fëmija nuk e ka të lehtë t'ju ndjekë. Uluni të dy në tavolinë ballë për ballë në mënyrë që të keni një marrëdhënie më të mirë bashkëpunimi. Përfshini fëmijën në ambiente sociale edhe me fëmijë të tjerë.

Pyetje: Fëmija im jep më shumë dashuri se ç'duhet.

Përgjigje: Ky fenomen ndodh shumë natyrshëm tek individët me Sindromën Down. Mësoni fëmijën që çdo veprim ka limitet e veta. Të jesh i edukuar dhe i dashur është një sjellje shumë e mirë, por dhe duhet të tregojmë kujdes kur takohemi me njerëz për herë të parë. Improvizoni vetë në shtëpi një situatë sikur jeni fqinja, mësuesja, një shok/shoqe në shkollë, një kalimtare në rrugë dhe shpjegojini fëmijës se si duhet të përshëndesim dhe të takojmë një person të ri. Tregojini foto të familjarëve dhe miqve të afërt, të cilët mund t'i përqafojnë dhe t'i falin dashuri e përqafim.

Pyetje: Si ta nxis fëmijën tim të jetë empatik?

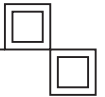
Përgjigje: Trajtimi dhe të folurit të fëmijës me respekt dhe dinjitet i jep më shumë besim atyre. Ndihma që ne u japim fëmijëve për të kuptuar ndienjat e të tjerëve, gjithashtu të kujdesen dhe për veten dhe ndjenjat e tyre. Përdorimi i shprehjeve pozitive, përgjigjet reale, mundësia e zgjedhjes, ndihma për të gjetur alternativa, janë disa nxitës të mirë mes jush dhe fëmijës për të zhvilluar empatinë e tij. Krijoni situata të qëllimshme, jo duke krijuar tension. Mësojini fëmijën tuaj t'i vendosë në praktikë në momentin e duhur.

Pyetje: Kur të filloj ta mësoj fëmijën tim për edukatën seksuale?

Përgjigje: Fëmijët të gjithë lindin thajse njëlloj por dallohen nga njëri-tjetri nga organet gjentile dhe për këtë arsye ata quhen djem e vajza. Duke u rritur mësohet si të jemi djem e vajza, burra e gra dhe formojmë kështu përkatësinë gjinore. Në këtë proces ndikon shumë edhe roli i familjes dhe shoqërisë në të cilën rritet fëmija. Fëmijët fillojnë të vërejnë dallimet gjinore që herët në jetë në moshën 2 vjeçare dhe rreth moshës 3 vjeç ata fillojnë të tregojnë çfarë do të thotë të jesh vajzë e djalë.

Në të kaluarën, seksualiteti konsiderohej si një çështje e cila nuk i përkiste të rinjve me sindromën Down për shkak të besimit se aftësia e kufizuar intelektuale ishte e barazvlefshme me fëmijërinë e përjetshme. Në fakt, të gjithë njerëzit me sindromën Down kanë nevoja intime dhe ndjenja seksuale dhe është e rëndësishme që këto të njihen dhe për këtë të planifikohet edukimi i nevojshëm, konteksti i përshtatshëm dhe programet cilësore.

Fëmijët me sindromën Down përvojnë të njëjtat periudha të ndryshimeve hormonale dhe fizike që shoqërojnë pubertetin ashtu si edhe fëmijët e tjerë të të njëjtës moshë. Për të qenë efikas, edukimi duhet të jetë i individualizuar dhe i kuptueshëm, duke u fokusuar jo vetëm në aspektet riprodhuese, por gjithashtu edhe duke e pozicionuar seksualitetin brenda kontekstit të marrëdhënies ndërpersonale. Një listë ideale do të na siguronte se të kuptuarit nga personi të marrëdhënies, marrëdhënies seksuale dhe prindërimit është faktik, realist dhe socialisht i pranueshëm. Duke krijuar një mjedis udhëheqës drejt shprehjes së shëndetshme seksuale mund të shkonim edhe më lehtë drejt programeve edukative të nevojshme për këtë kategori.



Seksualiteti dhe njohuria për të duhet të fillojnë sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë që në moshën 6 vjeçare dhe rreth moshës 6-9 vjeç fëmijët duhet të njihen me fenomene të tilla si menstruacionet, ejakulimi dhe ndryshime të tjera seksuale. Në grupmoshat 9-12 vjeç fëmijët duhet të prezantohen me rreziqet e abuzimeve seksuale dhe si të mbrohen prej tyre.

Edhe pse duket e vështirë dhe e sikletshme është e rëndësishme që prindërit të përfshihen dhe të kuptojnë se është përgjegjësia e tyre të flasin me fëmijët për seksualitetin. Duke bërë biseda të shkurtra në momente të ditës kur dilet për një shëtitje apo edhe duke bërë një aktivitet së bashku.

Fëmijët parashkollorë duhet të mësojnë emrat e duhur për organet seksuale si dhe gradualisht si të mbrohen nga ngacmuesit seksualë. Teksa rriten, mund t'u mësoni fakte bazë për riprodhimin. Dhe në pubertet duhet t'i kenë kuptuar më plotësisht aspektet fizike dhe morale të seksit.

Pyetje: A mund të martohet fëmija im një ditë ?

Përgjigje: Në të kaluarën, seksualiteti konsiderohej si një çështje e cila nuk i përkiste të rinjve me sindromën Down. Në fakt, të gjithë njerëzit me sindromën Down kanë nevoja intime dhe ndjenja seksuale dhe është e rëndësishme që këto të njihjen dhe për këtë të planifikohet edukimi i nevojshëm, konteksti i përshtatshëm dhe programet cilësore.

Siç e përmendëm më sipër, fëmijët me sindromën Down përvojnë të njëjtat periudha të ndryshimeve hormonale dhe fizike që shoqërojnë pubertetin ashtu si edhe fëmijët e tjerë të të njëjtës moshë. Studimet tregojnë se të paktën gjysma e të gjitha grave me sindromën Down kanë cikël menstrual dhe janë fertile. Rreth 35-50 % e fëmijëve të lindur prej nënave me sindromën Down do të kenë edhe ata trisominë 21 ose vështirësi të tjera zhvillimi.

Por gjithësecili meriton të jetë i dashur nga të tjerët. Për aq kohë sa një person me sindromën Down gjen një person tjetër domethënës për të, ai mund të martohet ashtu si çdokush tjetër. Individët me sindromë kanë të drejtë të kenë marrëdhënie seksuale dhe të martohen; edhe burrat edhe gratë me sindromë mund të jenë fertilë, edhe pse të dy gjinitë kanë një përqindje të reduktuar fertiliteti. Për këtë arsye ata kanë nevojë për këshilla dhe njohuri të duhura për mbrojtjen.

Nëse pyetja juaj nuk është këtu, na e shkruaj atë për ta përfshirë në buletin e radhës në adresën tonë të emailit: info@downsyndromealbania.com

