

KTHIMI NË SHKOLLË: NJË UDHËZUES PËR PRINDËRIT DHE KUJDESTARËT

PROMOVONI SHPREHI TË SHËNDETSHME TË GJUMIT

Pse?

Gjumi luan një rol vendimtar në rregullimin emocional, performancën kognitive dhe shëndetin e përgjithshëm mendor tek fëmijët dhe adoleshentët.

Si?

Vendosni një rutinë gjumi që siguron që fëmija juaj të marrë orët e rekomanduara të gjumit çdo natë (9-12 orë për fëmijët dhe 8-10 orë për adoleshentët). Provoni të krijoni një mjedis qetësues para gjumit.

Shembull: Ndhmoni fëmijën tuaj të qetësohet duke lexuar një libër së bashku ose duke praktikuar ushtrime relaksimi.

KRIJONI NJË RUTINË TË QËNDRUESHME

Pse?

Rutinat e vazhdueshme të përditshme ndihmojnë në reduktimin e ankthit dhe përmirësimin e rregullimit emocional te fëmijët.

Si?

Bashkëpunoni me fëmijën tuaj për të krijuar një rutinë të qëndrueshme ditore që balancon detyrat e shkollës, aktivitetet jashtëshkollore dhe relaksim. Qëndrueshmëria i ndihmon fëmijët të ndihen më të sigurt, veçanërisht gjatë tranzicionit si kthimi në shkollë.

Shembull: Vendosni orare specifike për detyrat e shtëpisë, lojën dhe orën e gjumit për ta ndihmuar fëmijën tuaj të dijë se çfarë të presë çdo ditë

PRAKTIKONI KOMUNIKIMIN E HAPUR

Pse?

Studimet theksojnë rëndësinë e komunikimit të hapur prind-fëmijë në reduktimin e stresit dhe ankthit.

Si?

Bisedoni rregullisht me fëmijën tuaj për ndjenjat dhe përvojat e tij në shkollë. Krijoni një hapësirë të sigurt ku ata ndihen rehat duke ndarë sukseset dhe sfidat e tyre.

Shembull: Bëni pyetje të hapura si, "Cila ishte pjesa më e mirë e ditës suaj sot?" në vend të "Si ishte dita juaj?" për të nxitur një bisedë më eksploruese.

MODELIMI I FORMAVE TË MENAXHIMIT TË STRESIT

Pse?

Hulumtimet përforcojnë idenë se fëmijët mësojnë si të përballohen me sfida emocionale duke vëzhguar prindërit e tyre dhe strategjitë e tyre të përballimit.

Si?

Praktikoni teknika të shëndetshme të menaxhimit të stresit, të tilla si frymëmarrja e thellë ose të bëni një pushim apo shkëputje kur ndiheni të mbingarkuar.

Shembull: Merrni frymë thellë përpara se të filloni një detyrë sfiduese.