

# KËSHILLTAR PËR PRINDËR (Albanisch)

---

Komisioni prevencionues Reinach



# UDHËZIMET DHE REKOMANDIMET

---

«Të qenit prindër është profesin më me rëndësi në botë.»

–Marshal B. Rosenberg

Të dashur prindër

Ky këshilltar do të jetë një ndihmesë për një sfidë të përgjegjshme dhe emocionuese.

Mësimi/arsimimi e bën fëmijën tuaj të fortë!

**Mësim / Arsimim dmth.**

... dhurim dashurie, të pasur kohë, të mund të ndëgjoni, bërje kufizimesh, dhënje hapsire, dhënje guximi, të mund ti tregojë ndjenjat.



## PËRMBAJTJA

Arsimim profesioni	6
Ushqimi dhe lëvizjet	7
Mediat Elektronike	8
Shijueset dhe lëndët mvarëse narkotike	10
Detyrat e shtëpisë	11
Dhuna në shtëpi	12
Koha e ardhjes/kthimit në shtëpi	13
Mobbingu dhe Cybermobbingu	14
Party	15
Parapërgaditjet për provime	16
Gjumi	17
Rugëtimi në shkollë	18
Seksualiteti	19
Paratë e gjepit	20
Shtojcë adresat	21
Institucionet	22
Numrat emergjent	23
Impresum	24

# GJETJA E PROFESIONIT

Kalimi në profesion dhe/ose stërvitje më të larta është një rrugë e gjatë në zhvillimin e fëmijës tuaj. Një bashkpunim mes shtëpisë prindërore, fëmijës, dhe shkollës e lehtësojnë këtë hap të rëndësishëm.

## ZGJEDHJA E PROFESIONIT

Qendra këshilluese për arsim dhe profesion në kantonin e Aargaut

[www.beratungsdienste.ch](http://www.beratungsdienste.ch)

Ktu muind ti gjeni informacionet për profesione të ndryshme dhe kërkesat tuaja:

[www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch)

## VENDMËSIMI PËR PROFESION

Adresat e internetit në vijim i ndihmojnë fëmijës suaj për të gjetur vendmësim për profesion të lirë

LENA Kanton Aargau: [www.ag.ch/lena](http://www.ag.ch/lena)

LENA gjithë zvicrra: [www.berufsberatung.ch/lena](http://www.berufsberatung.ch/lena)

## 11.55

Ekipi 1155 mbështet falas të rinjtë në mënyrë individuale në situata të vështira, në rrugtimin e përfundimit të një trajnimit themelor

0800 1155 00

[www.ag.ch/de/bks/berufsbildung\\_mittelschulen/beratung\\_stipendien/fachstelle\\_1155/1155.jsp](http://www.ag.ch/de/bks/berufsbildung_mittelschulen/beratung_stipendien/fachstelle_1155/1155.jsp)

Ushqimi dhe lëvizja janë një pjesë e rëndësishme në përditshmërinë e fëmijës suaj. Ngrënja është me rëndësi, për të ushqyer trupin si dhe ushqimi i përbashkët me të tjerët ka kompetente sociale.

## ADRESA TË DOBISHME PËR USHQIMIN E FËMIJËS TUAJ

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) (Trupi, Psihoja)

## KËSHILLA PËR PRINDËR

- Ushqehuni sipas mundësisë, së bashku me fëmijët tuaj në një tavolinë.
- Kujdesuni që gjatë ushqimit të mbizotrojnë harmoni në tavolinë, dhe ndërmerri rrituale të ndryshme ( psh. Së bashku të filloni, së bashku të mbaroni, mbledhni pjatat së bashku etj.).
- Përgaditni ushqim të ndryshëm dhe të shëndetshëm.
- Mos dënoni apo shpërbleni fëmijën tuaj me ushqim.
- Shmangni që jashtë kohës së ushqimit, fëmija juaj të përdorë pije të ëmbla dhe ushqim me kalori të shumta, pemët dhe perimet janë në gjido kohë të preferuara.

# USHQIMI / LËVIZJET

- Vështirsoni fëmijës tuaj arritjen deri te ushqimet e pa shëndetshme.
- Informohuni për ushqimet e shëndetshme dhe bisedoni me fëmijën tuaj rreth kësaj.

## ADRESA TË DOBISHME PËR NJË USHQIM MËNGJESI « NËNTSHI »

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

[www.znunionbox.ch](http://www.znunionbox.ch)

[www.pausenbrot.ch](http://www.pausenbrot.ch)

## GJËRAT USHQIMORE PËR NJË « NËNTSH » TË PËRSHTATSHËM

- Perime (Psh. Tranguj, Domate, Karrota, Speca, etj.)
- Pemë (Psh. Mollë, Dardhë, Kajsji, Qershi, Rrush, etj.)
- Produkte drithi (Psh. Bukë të zezë, Vafle Orizi, Bukë „Crispi“ etj.)
- Produkte qumshiti (Psh. Djathë, Qumësht, Jogurt, etj.)
- Arra (Psh. Arrë, Bajame, Lajthi, etj.)
- Pije (Psh. Ujë, Qaj jo të ëmbëlzuar)



# MEDIAT ELEKTRONIKE

Interneti, Chatet, Instagrami, Lojrat elektronike, Televizori, MSN, Netlog, Facebook dhe Celularët në përditshmërinë e fëmijëve tanimë nuk mund të përjashtohet.

## PROPOZIMI I „SUCHTPRÄVENTION AARGAU“ PËR KONZUMIN MEDIAL SIPAS MOSHËS

MOSHA	PREFERIMI PARA EKRANIT PËR NJË DITË
0 deri 2 vjeq	Hiq fare
2 deri 3 vjeq	10 deri 15 minuta
4 deri 5 vjeq	30 minuta
6 deri 8 vjeq	45 minuta
8 deri 11 vjeq	1 orë
11 deri 13 vjeq	1.5 orë
14 deri 16 vjeq	2 orë

## PROPOZIME PËR PËRDORIMIN E MEDIAVE ELEKTRONIKE

- Jepni mundësinë fëmijëve tuaj që tju tregojnë juve botën elektronike.
- Bjerni në dakord në rregullat përkatse dhe kohërat për përdorimin e mediave elektronike.
- Qka guxon të nxjerrë nga interneti ose celulari dhe qka jo?
- Përdorni filterin/mbrojtësin elektronik për fëmijë.
- Skjaroni paraprakisht pagesat për kostot mundshme.
- Kushtoni vëmendje që Televizorin dhe kompjuterin ti kenë në mbikqyrje.
- Nën moshën 14 vjeqare mos të kenë televizor në ose kompjuter në dhomën e fëmijëve.
- Përbajunirregullave të moshëdhënjes për filma, lojra elektronike etj.
- Për rastet në internet bisedoni me fëmijën tuaj.
- Përbajuni kohës së rekomanduar para ekranit, (shiko tabelën).
- Mbështetni fëmijën tuaj për të përzgjedhur pasvordin.
- Instaloni një hulumtues/kërkues interneti për fëmijë.

## FËMIJA JUAJ DUHET TË MOS BËJË

- Mos të japë adresën dhe të dhënat tjera në internet.
- Numrin e telefonit mos të japë në internet.
- Përbajtje ilegale (dhunë, racizëm, seksualitet) mos të posedojë ose të dërgojë tjetër kujt.
- Foto lakuriq të tij/saj apo dikujt tjetër mos ti dërgojë.
- Takime me të tjerë, pa lejen e prindërit mos të bëjë.
- Fyerje apo sharje mos të dërgojë.
- Mos të dërgojë foto apo filme me pjesmarrës të tjerë, pa i pyetur ata.

Pikërisht gjatë përdorimit të mediave elektronike, ju si prindër jeni shembull i përditshëm. Andaj edhe ju duheni të jeni të kujdesshëm gjatë përdorimit të mediave elektronike.

## CYBER-MOBING

Shiko nën Mobbing/Cybermobbing Faqe 13.

## ADRESA TË DOBISHME

### Të përgjithshme

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)  
[www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch)  
[www.internet-abc.de/kinder](http://www.internet-abc.de/kinder)  
[www.eltinternet.ch](http://www.eltinternet.ch)  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

### Programe mbrojtëse për fëmijë në internet

[www.tractive.ch](http://www.tractive.ch)  
[www.kindersicherung.de](http://www.kindersicherung.de)

### Kufizues moshe

[www.usk.de](http://www.usk.de)



# SHIJIMI DHE MATERIALET NARKOTIKE

Sa të bëhet fjalë për materiale narkotike dhe drogë, zgjohet friga. Alkoholi, Duhani, dhe Kanabisi, janë temat që prindërit përmes fëmijëve të tyre bijnë në ballafaqime

## PREFERIME

- Bisedoni me fëmijën tuaj rreth kësaj teme.
- Informohuni rreth kësaj teme (shiko shkresat e prindërve në faqen e internetit [www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern).
- Kërkoni zyren informative.
- Kushtoni vëmendje edhe gjërave të dëmshme jonarkotike, si mediat elektronike, lojrat elektronike, etj.
- Mendohuni edhe për gjërat edëmshme „të mvarshme“ që ju i konsumoni.

## VENDIMET EMERGJENTE

(Nëse fëmija juaj vjen në shtëpi nëgjendje të droguar)

- Në gjendje jo komunikative dhe dyshim helmimi, thërrisni mjekun ose shkoni në emergjencë.

- Flisni me fëmijën tuaj, që të kuptoni gjendjen e tij narkotike.
- Mos filloni diskutime, por bëni marrveshje për një termin në ditën e ardhshme, për të biseduar rreth kësaj qështjeje.
- Ideale do të ishte, nëse para këtij bisedimi të informoheni për këtë temë.
- Nëse situata është eskaluese, këshillohuni në numrin emergjent për prindër i cili është 24 orë në dispozicion për ndihmë.

## ADRESA NDIHME

[www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern)  
[www.suchthilfe-ags.ch](http://www.suchthilfe-ags.ch)  
[www.elternundsucht.ch](http://www.elternundsucht.ch)

## MUNDËSITË KËSHILLUESE PËR PRINDËR

Sucht Schweiz Telefoni Këshillues	0800 104 104
AGS Suchtberatung:	062 837 60 40
Elternnotruf/Emergjencë për prindër (24 orë)	0848 35 45 55

Tema detyrat shtëpiake është për shumë prindër dhe fëmijë e lidhur me stresin. Rregullat, planifikimi dhe struktura, ndihmojnë që kjo ngarkesë për pjesmarrsit të reduktohet.

## KËSHILLA PËR SJELLJET RRETH DETYRAVE SHTËPIAKE

- Gjatë bërjes së detyrave shtëpiake, duhet që fëmijës suajti largohet celulari. 30 minuta para dhe pas bërjes së detyrave, duhet që fëmija juaj mos ti përdorë mediat elektronike, kështu që të mund të regjistrojë mësimin optimal.
- Televizoridhe të tjerat që bëjnë zhurmë dhe e pengojnë fëmijën tuaj, duhet të shuken.
- Shokët si dhe vëllezrit apo motrat duhet të respektojnë kohën e bërjes së detyrave shtëpiake.
- Prindërit sipas moshës së fëmijëstë kontrollojnë se a janë bërë plotësisht detyrat shtëpiake.
- Fëmijët duhet që mundsisht të bëjnë detyrat shtëpiake në mënyrë të pamvarur.
- Tregoni interesim për temat e detyrave të shtëpisë.

# DETYRAT SHTËPIAKE

## KËSHILLA PËR KOHËN E QËLLUAR TËBËRJES SË DETYRAVE SHTËPIAKE

- Kushtoni vëmendje, që fëmija juaj menjëherë pas shkollës ka nevojë për një pauzë, por edhe në mbrëmje vonë mësimi nuk është optimal.
- Vendosni së bashku me fëmijën se në qfarë kohe me i bërë detyrat.
- Kushtoni vëmendje zgjatjes së koncentrimin të fëmijës tuaj për terminimin e bërjes së detyrave. Te disa fëmijë është e qëlluar nëse gjatë ditës disa herë merren me detyrat e shtëpisë.
- Përkrahni fëmijën tuaj, që koha e caktuar të jetë edhe valide,

## ADRESA NDIHME

<http://elternwissen.ch/hausaufgaben.html>



# DHUNA NË SHTËPI

Dhuna në shtëpi do të thotë kur mbrenda qifteve të përbashkëta apo të ndarë apo martesorë, ushtrohet dhuna psikike apo fizike ose kërcënimi. Dhuna shtëpiake është në përgjithsi mbrenda familjes, mes prindërve – fëmijëve, një ashtu fëmijët kundër prindërve apo fëmijët mes vehte apo antarë të familjes që janë rezident në shtëpinë e njejtë.

## NR: TELEFONI NDIHME

Policia 117

## ZYRA PËR DHUNË NË SHTËPI 062 550 20 20

Këtu këshilloheni dhe ndihmoheni nëse jeni të prekur ju nga dhuna ose komshiu juaj, të njohurit apo familjarët tuaj

## FRAUENHAUS 24H HOTLINE 062 823 86 00

Shtëpia e grave ju ofron strehim viktimave të cilëve u është ushtuar dhuna shtëpiake, i këshillon dhe i përgjegjet në përgjithsi pyetjeve rreth kësaj teme

## ADRESA INTERNETI NDIHMËSE

Frauenhaus

[www.frauenhaus-ag-so.ch](http://www.frauenhaus-ag-so.ch)

## ZYRA PËR QËSHTJE DHUNE NË SHTËPI

[www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch)

## INFORMIM RRETH DHUNËS NË SHTËPI

[www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch) (rreth dhunës)

# KOHA / ORA E ARDHJES NË SHTËPI

## KËSHILLA

- Me rëndësi: Vendosni fiks kohën e kthimit në shtëpi
- Bëni me dije konsekuencat e mosmbajtjes së marrveshjes

## PROPOZIMI PËR KOHËN E KTHIMIT NË SHTËPI

MOSHA	E DIEL DERI E ENJTE GJATË KOHËS SË SHKOLLËS	E PREMTE DHE E SHTUNE SI DHE GJATË PUSHIMEVE VJETORE
7 deri 10 Vjeq	Ora 18.00	Ora 19.00 deri 20.00
11 deri 12 Vjeq	Ora 20.00	Ora 22.00
13 deri 14 Vjeq	Ora 21.00	Ora 22.00 deri 23.00
15 deri 16 Vjeq	Ora 22.00	Ora 23.00

## UDHËZIME TJERA TË RËNDËSISHME

- Të rinjëve nën moshën 16 vjeq ju lejohet të jenë jashtë vetëm deri në ora 23.00 pa të rriturit apo familjarët përcjellës.
- „Midnight –Games“ është ofrim sportiv i cili zgjatë më vonë se ora 23.00. Fëmijët të cilëve u lejohet të rrinë deri në fund ,duhet të vijnë drejtë në shtëpi.
- Në kohën e dimrit është e preferuar që koha e kthimit në shtëpi të jetë një orë më herët.
- Fëmijët më të rinj, pa përcjellje nuk duhet të jenë jashtë kur terrohet.
- Në moshën parashkollë, fëmijëve ju duhet një kujdestar i rritur.



Mobbing është: Për një kohë të caktuar, kufizimi dhe torturimi i njeriut nga një grup tjerësh. Probabiliteti që 1-2 nxënës në klasë janë të prekur nga Mobbingu është shumë i lartë. Sidomos në klasën e 6 dhe të 7 Mobbingu është shumë i përhapur. Cybermobbingu është Mobbing i cili bëhet përmes mediave elektronike (Facebook, Instagram, Chatroom, etj.)

## SHENJAT E MOBBINGUT

- Ndryshime psikike (Depresion, Agresivitet).
- Jo aktiv, harrueshmëri, zhgënjim.
- Shenja rrahjeje (Njollatë kaltërta apo të zeza).
- Nevojë për tëholla të larta.
- Shenja psihozomatike (dhimbje stomaku, dhimbje koke, pengesa gjumi, frigë dhe ëndërra traumatike).
- Jodëshirë për në shkollë, frigë nga shkolla, mungesa pa arsye në shkollë.
- Pakim i qartë i kolegëve të shkollës

## QKA NUK DUHET TË BËNI NËSE DYSHONI PËR MOBBING

- Të merrni kontakt me prindërit e „fajtorit“.
- Të merrni kontakt me „fajtorin“.
- Të merrni me vehte fëmijën tuaj në bisedën e parë me mësuesin.
- Në rast Cybermobbing, në rrjet të ofendoni apo kërcënoni.

## KËSHILLA

- Bisedoni me fëmijën tuaj rreth rastit të dyshuar.
- Kërkoni ndihmë ( Mësuesit, personit për punë sociale në shkollë).
- Motivoni fëmijën tuaj të shkruaj ditar mobbingu (kush ? Qka ? Kur ?).

- Siguroni fakte (Psh. Screenshoots/Foto ekrani, printoni shkrimet e Chatit, regjistroni mesazhet, etj.).
- Informohuni për raste të veqanta dhe shfaqeni rastin në polici.
- Këshillë parandaluese: mbështetni fëmijën tuaj që të mos bëjë foto të turpshme/ mos të dërgojë video. Fotot apo videot lakuriqe në cybermobbing përdoren shpesh si material presioni.

## LIGJORE

Nuk lejohet : Shkrimet me emër të falsifikuar, thyerja e pasvordit, përhapja e gënjeshtreve, ngarkimi i fotove të turpshme, ngarkimi i fotove pa pyetjen e personave që janë në foto, nënqimimi verbal, shpifjet, atakimi fizik.

## ADRESA NDIHME

- [www.mobbing-in-schulen.de](http://www.mobbing-in-schulen.de)
- [www.no-blame-approach.de](http://www.no-blame-approach.de)
- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) (konflikte, kriza)
- [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) (rreziqet në përgjithsi)

## KËSHILLA PËR TË MITUR

- Telefon: 147
- Homepage: [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) (poshtë në faqen E-Beratung)

## KËSHILLA PËR PRINDËR

- Personi për punë sociale në shkollën përkatse
- Policia regjionale

Takimi i të rinjëve të moshës së njejtë për edukimin social të fëmijëve ka domethënie të madhe. Megjithatë është me rëndësi që edhe këtu të ketë kufizime të qarta.

## KËSHILLA

### Pyetjet në vijim para daljes duhet të jenë të skjaruara

- Ku ?
- Me kënd ?
- Prej kur deri kur ?
- Transportimi ?
- Të hollat ?
- Kush organizon at Party, cili rritur është përgjegjës ?
- Interesohuni se si kanë kaluar.
- Në rast dyshimi, kontaktoni prindërit e pjesmarrësve tjerë, paraprakisht informoni fëmijën tuaj.
- Shiko tabelën- Këshillat, koha e kthimit në shtëpi faqe 12

## NËSE FËMIJA JU AJ DËSHIRON TË ORGANIZOJË NDONJI AHENG APO PARTY

- Mbështetni fëmijën tuaj për bërjen e festave me shkrim( vendi, koha, zgjatja, lista e të ftuarve, numri i telefonit).
- Merrni përsipër përgjegjësinë dhe kujdesin e duhur.
- Ndaloni konsumimin e alkoholit (edhe Alcopops / pijet e lehta alkoolike).
- Me vendosmëri tregoni që duhani është i padëshiruar dhe droga është e ndaluar.
- Mos lejoni festime në shtëpinë tuaj pa marrveshjen me ju ose pa dijen e juaj dhe kur nuk jini prezent.
- Kërkoni nga fëmija juaj të bëjë marrveshje me komshitet (zhurma).
- Paraprakisht organizoni pastrimin e shtëpisë.
- Mos lejoni festa / Party ditën para shkollës apo punës e cila zgjat më shumë se ora 20.00 apo 22.00

## ADRESA TË RËNDËSISHME

letër prindërve Nr. 4 ndihmë varësie zvicërr  
[www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern)





Parapërgaditja për provime është një pjesë e rëndësishme për një shkollim me sukses.

## KËSHILLA NDIHMESË PËR PARAPËRGADITJE PËR PROVIME

- Kujdesuni që fëmija juaj të ket një vend të qetë për të mësuar.
- Vendi i mësimit i rregulluar, ajri i pastër dhe drita e mjaftushme ndihmojnë mësimin e fëmijës tuaj.
- Mbështetni / ndihmoni fëmijën tuaj që gjatë mësimit ta ket celularin e fikur. Ideale do të ishte që fëmija juaj gjysëm ore para dhe pas mësimit mos të përdorë celularin si dhe mediat tjera.
- Mbështetni fëmijën tuaj për të gjetur kohën apo orarin më ideal për të mësuar.
- Gjumi i mjaftueshëm e ndihmon procesin e mësimit.
- Mbështetni fëmijën tuaj që para fillimit të mësimit të mendojë se cilat tema i njeh më mirë dhe për cilat duhet ti kushtojë më shumë rëndësi.
- Një planifikim i thjeshtë (kur të mësoj qka) i ndihmon fëmijës tuaj

- Gjdo ditë mësim i shkurtër është më eficient se mësim i gjatë sipas mundësisë.
- Mbështetni / mundsojani fëmijës tuaj që gjatë mësimit të bëjë edhe pauza, kshtu që të ketë koncentrim të vazhdueshëm.
- më poshtë gjeni linket për përgjegjet më konkrete në pyetjet detale.

## ADRESAT E INTERNETIT NDIHMESË PËR PARAPËRGADITJET NË PROVIME

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (Jugendliche > Körper/Psyché > Stress > Prüfungen)  
[www.mit-kindern-lernen.ch](http://www.mit-kindern-lernen.ch)

## ADRESAT E INTERNETIT PËR FRIGË TË PROVIMEVE

### Punët sociale shkollore

[www.ks-aargausued.ch](http://www.ks-aargausued.ch)

### Mësim me fëmijë

[www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/pruefungsaengste-und-schulaengste-bewaeltigen](http://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/pruefungsaengste-und-schulaengste-bewaeltigen)

Deri në ditën e sodit, funksioni i gjumit shkenctarisht nuk është skjaruar. E kjo është se gjumi i mjaftueshëm ndikon pozitiv, ka perceptim dhe mëndmbajtje. Për këtë arsye, është një detyrë e prindërve që të kujdesen që fëmija i tyre të ketë gjumë të mjaftueshëm.

## SI RREGULL BAZË VLEJNË KËSHILLAT NË VIJIM

- Deri 10 vjeq 10 orë gjum.
- 10 deri 13 vjeq 9 orë gjum.
- Prej 14 vjeq 8 orë gjum.

## KËSHILLA PËR TEMËN GJUMI

- Vendimi për një ritual gjumi (si p.sh. Pastrimi i dhëmbëve, tregim përallash, këndim këngësh, bisedim rreth ditës së sotme dhe asaj të nesërme, urata për natë të mirë etj).
- Mediat e ekranit të fiken së paku gjysëm ore para shkuarjes në krevat (Ngjyra e kaltërt pengon flejtjen).
- Largimi i celularit nga dhoma (Whatsapp-mesazhet mund të shkaktojnë shtres dhe të pengojnë gjumin).
- Mos të ketë televizor në dhomën e fëmijëve.
- Të merrni kohë për hallet e fëmijëve dhe të rinjve.



# RRUGTIMI SHKOLOR

Shkuarja në shkollë në mënyrë të pamvarur i ofron fëmijës tuaj mundësi eksperience të shumta, dhe mundësi mësimi. Shërbimit Taxi nga prindërit duhet ti shmangeni.

## PËRPARSITË KUR FËMIJA JUAJ BËN RRUGTIM NË SHKOLLË PA PËRCJELLJEN E JUAJ

- Lëvizja shtesë për shëndetin e trupit është me rëndësi.
- Fëmija juaj fiton siguri në komunikacion.
- Kontaktet sociale në rrugëtimin e shkollës promovojnë kompetencë të fëmija juaj.
- Rrugëtimi për dhe prej shkollës është një ritual i cili i ndihmon fëmijës tuaj që të ndajë zonat prind / shkollë

## KËSHILLAT PËR RRUGËTIM TË SIGURTË SHKOLLOR

- Për nxënësit e foshnjores dhe fillestarët shkollorë duhet prindi të ushtrojë së bashku rrugëtimin për dhe nga shkolla. Kujdesuni që në vendet e rrezikuara nga komunikacioni ti shmangeni dhe të zgjidhni rrugën e sigurtë

- Fëmijët e vegjël duhet që në rrugëtimin shkollorë të kenë reflektuese në rrobe apo mbrapa në qantë, që të shihen më mir nga pjesmarrsit tjerë të komunikacionit
- Nisja e më hershme fëmijëve tuaj për në shkollë i mundëson fëmijës tuaj një rrugëtim në shkollë pa stres.
- Bisedoni me fëmijën tuaj dhe bëni qartë me dije se KURRË nuk guxon të shkojë me një person të panjohur ose të futet në makinë të panjohur.

## ADRESA NDIHME

[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)  
[www.tcs.ch](http://www.tcs.ch)

## MUNDËSI KËSHILLIMI PËR PRINDËR

Instruktur komunikacioni i Policisë regjionale 062 765 90 30

Seksualiteti më së voni me hyrjen në fazën e pubertetit është një temë me rëndësi për fëmijën tuaj. Për një trajtim me përgjegjësi me trupin e tij/sajë është me rëndësi që fëmija juaj të edukohet apo ti sqarohet seksualiteti.

## KËSHILLA PËR TEMËN SQARIMI SEKSUAL

- Sqaroni fëmijës tuaj për ndryshimin e trupit gjatë pubertetit para se të shfaqet.
- Sqaroni fëmijës tuaj për kontaktet seksuale, për mënyrat kontraktive të ndryshme.
- Ndëgjoni me vëmendje kur fëmija juaj don të flasë për këtë temë.
- Nëse kjo temë për ju është e vështirë, kërkoni ndihmë nga një person i tretë.
- Puna e sqarimit tuaj nga faqet informative e bërë nga të rinjtë vlerohet pozitivisht. Edhe ju mund të gjeni material informativ në faqen e drejtuar nga të rinjtë.

Mosha e mbrojtur (të miturit) në Zvicërr është e rrugulluar me ligj në 16 vjeq. Mosha e mbrojtur, mbron të rinjtë nga mardhënjet seksuale me të rriturit dhe njerëzit shumë më të moshuar. Në mardhëniet seksuale mes më pak dhe më shumë se 16 vjeq nuk guxon të ketë diferencë moshe më shumë se 3 vjet.

# SEKSUALITETI

## E RËNDËSISHME PËR TË DITUR

Trupi im më takon mua!

Homoseksualiteti dhe Heteroseksualiteti nga ana e shkencës është ekuivalent. Të rinjtë që janë homoseksual, sfidojnë me ngarkesa më të mëdha psikologjike. Një qëndrim akceptues mund të ketë një domethënie të madhe.

## JU REKOMANDOJMË

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) (trupi, psiqika)  
[www.tschau.ch/beziehung/sexualitaet](http://www.tschau.ch/beziehung/sexualitaet)  
[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)

## QENDRA E KËSHILLIMIT

[www.fapla-ag.ch](http://www.fapla-ag.ch)



# PARA XHEPI

Tema paratë, në shumë familje ka të bëjë me stres dhe grindje. Nëse fëmijët nuk arrijnë të sillen dhe të përdorin/kursejnë të hollat, është e mundur që në të ardhmen të kenë probleme të mëdha. (i mvarur në blerje, borgje etj.).

## KËSHILLA PËR TRAJTIMIN E PARAVE TË XHEPIT

- Jepni fëmijës tuaj para rregullisht.
- Mos ju ndaloni paratë e xhepit si dënim.
- Diskutoni me fëmijën tuaj se për çka janë paraparë paratë e xhepit.
- Mos i përbushni gjdo dëshirë shtesë, sepse paratë e xhepit e humbin vlerën e funksionit.
- Bisedoni me fëmijën tuaj rreth temës paratë.
- Sipas moshës jepni gjithnjë e më shumë përgjegjësi fëmijës tuaj për përdorimin e parave.

## RROGA PËR TË RINJTË

Prej moshës 12 vjeqare e tutje ju preferojmë që në vend të parave të xhepit ti jepni fëmijës tuaj rrogën për të rinjë. Ideja është që fëmija, gjdo muaj të ketë të holla për veshmbathje, hobi, kohën e lirë, për bicikletë, biletë udhtimi,

celularin etj. Që të ketë mundësinë të organizojë buxhetin e tij.

## ADRESA NDIHME

[www.schulden-ag-so.ch/praevention/eltern](http://www.schulden-ag-so.ch/praevention/eltern)  
[www.kinder-cash.ch](http://www.kinder-cash.ch)  
[www.jugendlohn.ch](http://www.jugendlohn.ch)

PARATË E XHEPIT TË REKOMANDUARA NGA WWW.BUDGETBERATUNG.CH	
VITI SHKOLLOR	FRANGA
Viti i parë	1.00 deri 1.50 për javë
Viti i dytë	1.50 deri 2.00 për javë
Viti i tretë	2.00 deri 2.50 për javë
Viti i katërt	2.50 deri 3.00 për javë
Viti i pestë dhe i gjashtë	15.00 deri 25.00 për muaj apo rrogë për të rinjë <small>(shiko skjarimin në të majtë)</small>
Viti i shtatë dhe i tetë	25.00 deri 35.00 për muaj apo rrogë për të rinjë <small>(shiko skjarimin në të majtë)</small>
Viti i nëntë dhe i dhjetë	35.00 deri 50.00 për muaj apo rrogë për të rinjë <small>(shiko skjarimin në të majtë)</small>

Këto adresa mund të ju ndihmojnë:

## NDJEHU OK

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

## SHOQATA E PRINDËRVE BEINWIL AM SEE

[www.elternbeinwilamsee.ch](http://www.elternbeinwilamsee.ch)

## SOQATA E PRINDËRVE ADHS/ADS

[www.elpos.ch](http://www.elpos.ch)

## QENDRA SOCIALE REGJIONALE

Reinach/Menziken/Burg 062 765 48 50  
Bezirk Kulm 062 767 10 80

## KSHILLIM BORGJESH AARGAU

062 822 82 11, [www.schulden-ag-so.ch](http://www.schulden-ag-so.ch)

## NDIHMË VIKTIME

062 835 47 90, [www.opferhilfe-ag-so.ch](http://www.opferhilfe-ag-so.ch)

# SHTOJCË ADRESAT

## PFORTE TREG PUNE

062 765 95 95, [www.pforte-arbeitsmarkt.ch](http://www.pforte-arbeitsmarkt.ch)

## IMPULS BASHKJETESA AARGAU JUG

[www.impuls-zusammenleben.ch](http://www.impuls-zusammenleben.ch)

## QERDHET E FËMIJËVE DHE TAVOLINA DREKE

### Pink Panther Reinach

062 771 47 77, [www.pink-panther.ch](http://www.pink-panther.ch)

### Qerdhja Paradiesli Beinwil am See

062 771 95 61, [www.kitapradiesli.ch](http://www.kitapradiesli.ch)

### Qerdhja Lollipop Beinwil am See

062 771 11 10, [www.kita-lollipop.ch](http://www.kita-lollipop.ch)

### Qerdhja Menziken

062 771 91 61, [www.kita-menziken.ch](http://www.kita-menziken.ch)

### Qerdhja Jim Knopf, Menziken

062 772 26 36, [www.krippe-jimknopf.ch](http://www.krippe-jimknopf.ch)



# SHTOJCË INSTITUCIONET

## PUNA SOCIALE PËR ARSIM SSA

Puna sociale për arsim është në dispozicion për nxënëset dhe nxënësit, për prindërit, arsimtarët dhe shkollën në përgjithsi. Puna sociale për arsim përcjell fëmijët dhe të rinjtë për tu bërë të rritur. Punonjësit për punë sociale për arsim ofrojnë këshillime direkte me korrektësi, këshilla parandaluese, intervenim krizash, si dhe pyetjet e prindërve për edukim.

[www.ks-homberg.ch](http://www.ks-homberg.ch) (> Zusatzangebote > Schulsozialarbeit)

## QENDRA PËR PSIKOLOGJI SHKOLLORE SPD

Qendra për psikologji shkollore është një qendër profesionale për fëmijët dhe të rinjtë prej moshës foshnjore deri në mbarim të shkollës popullore. Mësimi dhe aftësitë specifike, mund të jenë arsyet për tu lajmruar aty.

Qendra për psikologji shkollore Zetzwil

Bahnhofplatz 186

5732 Zetzwil

Tel: 062 835 40 00

E-Mail: [spd.aarau@ag.ch](mailto:spd.aarau@ag.ch)

[www.ag.ch/de/bks/bks.js](http://www.ag.ch/de/bks/bks.js) (> Kindergarten und Volksschule > Unterstützung und Beratung)

## AUTORITET PËR MBROJTJEN E FËMIJËVE DHE TË RRITURVE KESB

Në kantonin e Aargaut KESB është një pjesë e gjyqit familjarë, të një

reparti të gjyqit të becirkut. KESB përgjigjet, kur autoritetet të kenë nevojë.

Gjyqji familjarë

Bezirksgebäude

Zentrumsplatz 1

5726 Unterkulm

Tel.: 062 768 55 55

[www.ag.ch/de/gerichte/kesb/kesb\\_3.jsp](http://www.ag.ch/de/gerichte/kesb/kesb_3.jsp) (> Kinder und Jugendliche)

# SHTOJCË NUMRAT EMERGJENT

Numra telefoni dhe linke, që ju ndihmojnë në raste urgjente

## EMERGJENCË PËR PRINDËR

24 orë numër emergjent për pyetje edukimi

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

0848 35 45 55

## TELEFON 147

24 orë numër emergjent për probleme (për fëmijë).

[www.147.ch](http://www.147.ch)

147

## DIE DARGEBOTENE HAND 143

24 orë numër emergjent për probleme (për të rritur)

143

## ZAKJ

Për raste urgjente psikologjike të fëmijës tuaj

056 462 21 20

## AGS SUCHTBERATUNG

Vend këshillimi për të mvarur dhe probleme me drogë

062 837 60 40

## FRAUENHAUS

24 Orë Hotline

062 823 86 00

## ZYRE STREHIMI NË RASTE DHUNE NË SHTËPI

062 550 20 20

## EMERGJENCA

144

## REGA

1414

## POLICIA REGJIONALE AARGAU JUG

062 765 90 30

## POLICIA

117

## ZJARRFIKËSIT

118

## QENDRA TOKSIKOLOGJIKE

Bei Vergiftungen und Drogennotfällen

145

## BARNATORET DHE SHËRBIMI URGJENT

0800 300 001



**BOTUES**

**Komuna Reinach**

Gemeinde Reinach

Komisioni preventionues «Reinach handelt»

Julius Giger, Komisioni preventionues, giger.julius@bluewin.ch

Nadja Voramwald, puntore sociale shkollore, nadja.voramwald@ks-aargausued.ch

Dominik Egloff, puntor social shkollor, dominik.egloff@ks-aargausued.ch

© 2020