



Sugjerime dhe truke për temën...

# Fjetja

Fëmijë – por edhe prindërit e tyre – kanë nevojë për fjetje të mjaftueshme.

# Fjetja

**Fëmijë – por edhe prindërit e tyre – kanë nevojë për fjetje të mjaftueshme, për të pasur energji të mjaftueshme për aktivitetet e ditës.** Fëmijë të vegjël mund të mësojnë të bien vetë në gjumë – por ata kanë nevojë për mbështetjen tuaj të dashur. Ritmi i fjetjes dhe nevoja për fjetjen ndryshojnë individualisht.

## **Ju mund të bëni këtë:**

- Përkujdesuni për një zhvillim të rregullt të ditës dhe që kohët e fjetjes të mbeten njësoj.
- Televizorë dhe tablete nuk duhet të vendosen në dhomën e gjumit!
- Dhoma e gjumit nuk duhet të jetë tepër e ngrohtë.
- Përkujdesuni para rënies për të fjetur për lojë të qeta pa konsum mediash.
- Paralajmëroni fëmijën tuaj 30 minuta para rënies për të fjetur, se së shpejti ai duhet të shtrihet në krevat.
- Një ritual mbrëmjeje e ndihmojnë fëmijën tuaj të bëhet i qetë. Për shembull: Tregoni një histori para zënies së gjumit, flisni mbi ditën, këndonni një këngë, thoni «natën e mirë», fikni dritat dhe mbylleni derën.

## **Meqë ra fjala:**

Rituale u japin fëmijëve në përgjithësi siguri.

## **Früherziehungsdienst des Kantons Bern FED**

Geschäftsstelle, Frankenstrasse 1, 3018 Bern

Telefon 031 869 18 78, [info@fed-be.ch](mailto:info@fed-be.ch), [www.fed-be.ch](http://www.fed-be.ch)