**Rritja e fëmijëve të sjellshëm dhe të pavarur mund të jetë më e lehtë nga sa mendoni. Këtu janë disa aktivitete që shpesh anashkalohen që ushqejnë aftësitë njohëse, sociale dhe emocionale**.

Si prindër, ne të gjithë duam të rritim fëmijë të lumtur, të vetë-motivuar, të sjellshëm, të prirur dhe të pavarur. Për ta bërë këtë, ne shpesh ndihemi sikur vazhdimisht duhet të bëjmë më shumë – duke blerë të gjitha lodrat edukative në listë, duke i regjistruar ato për aktivitete të shumta jashtëshkollore dhe duke u mësuar atyre një listë të gjatë gjërash në mënyrë që të mos mbeten prapa.

**Inkurajoni lojën falas me lodra të thjeshta**

Një nga aktivitetet më të mira është loja që drejtohet plotësisht nga fëmija. Loja është mënyra se si fëmijët mësojnë aftësitë e buta që nevojiten për të pasur sukses përtej akademikëve. T'u japësh fëmijëve kohë për të luajtur me miqtë, vëllezërit e motrat ose vetëm, pa ndonjë drejtim apo udhëzim nga të rriturit është kritike për zhvillimin. Shpesh ndihemi sikur kemi nevojë të ndërveprojmë ose argëtohemi vazhdimisht, por është e rëndësishme të kuptojmë se aktivitetet e udhëhequra nga të rriturit nuk janë lojë falas.

**Gjeni kohë për lojëra në natyrë**

Dalja jashtë është e rëndësishme për zhvillimin fizik dhe mendor. Të qenit në natyrë ndihmon në zhvillimin e aftësive, të tilla si dëgjimi, vëmendja, rregullimi emocional dhe aftësia për të bashkëpunuar. Të luash në mjedise natyrore si pellgje, baltë, shi, borë dhe bar ofrojnë përvoja të mahnitshme natyrore shqisore që fëmijëve u mungojnë shpesh këto ditë.Zgjidhni një shëtitje ose një fushë të hapur për lojë në vend të një sheshi lojrash. Lërini fëmijët të ecin zbathur kudo që është e sigurt për ta bërë këtë dhe lejojini të marrin shkopinj dhe të bëjnë vëzhgime rreth botës natyrore që i rrethon.

**Lejoni marrjen e një rreziku të shëndetshëm**

Marrja e shëndetshme e rrezikut kur janë të vegjël është ajo që i lejon fëmijët tanë të mësojnë se si të menaxhojnë rrezikun kur janë më të rritur. Mungesa e mundësive për të marrë rreziqe mund të çojë në frikë ose agresion. Marrja e rrezikut për fëmijët nuk do të thotë se ata po marrin pjesë në aktivitete të rrezikshme që kërcënojnë jetën e tyre. Ndërmarrja e shëndetshme e rrezikut mund të duket si vrapimi me shpejtësi të madhe, rrotullimi dhe rrëzimi, rrokullisja nga kodrat e vogla dhe kërcimi nga lartësitë që mund të na bëjnë nervoz. Është çdo gjë që do të shkaktonte pak frikë që ata duhet të mësojnë se si ta trajtojnë.Pra, kur e gjeni veten duke dashur të ndërhyni dhe t'i thoni fëmijës tuaj "të kini kujdes", mendoni të bëni një hap prapa. T'i lini të kenë pak më shumë liri për t'u ngjitur në rrëshqitje, për të kërcyer nga divani ose për të balancuar në një pemë të rrëzuar është një mënyrë e thjeshtë për t'i ndihmuar ata të krijojnë besim, elasticitet dhe forcë mendore dhe emocionale.

**Jepuni fëmijëve kohë dhe hapësirë ​​larg të rriturve**

Ndërsa fëmijët më të mëdhenj duhet të kenë kohë për të luajtur në mënyrë të pavarur, ata gjithashtu kanë nevojë për hapësirë ​​larg syve të të rriturve. Në mënyrë që fëmijët të futen në një gjendje rrjedhëse me lojën e tyre, atyre u nevojiten pjesë të kohës së pandërprerë. Merrni parasysh gjetjen e një hapësire në një dhomë tjetër ose në një kat tjetër të shtëpisë ose apartamentit tuaj që është e dedikuar për t'u dhënë fëmijëve tuaj hapësirë ​​larg jush në mënyrë që ata të mund të fokusohen në lojë.Mbani në mend se ju nuk jeni përgjegjës për argëtimin e fëmijëve tuaj gjatë gjithë ditës; është detyra e tyre të luajnë. Praktikoni t'u thoni "Shkoni të luani!" dhe të ndjehen të sigurt se ata do të përballen me sfidën.

**Përfshini fëmijët në jetën tuaj të përditshme**

Aftësitë praktike të jetës, të njohura edhe si punët e shtëpisë, nuk janë asgjë tjetër veçse "punë" për fëmijët. Fëmijët janë ndihmës të lindur natyralë. Ata duan të përfshihen në jetën tonë të përditshme dhe është kaq e rëndësishme që ata të përfshihen. Bërja e kësaj u jep atyre një ndjenjë përgjegjësie dhe mundësi për t'u ndjerë sikur po kontribuojnë për familjen.Dhe mund të filloni herët! Jepini vogëlushit tuaj një leckë larëse për të ndihmuar në fshirjen e derdhjes, lëreni të vendosë rrobat e tij në lavatriçe dhe të shtypë butonin, ose blini një fshesë me korrent të vogël dhe lërini të punojnë së bashku me ju.Aftësitë praktike të jetës ndihmojnë gjithashtu në zhvillimin e aftësive bruto. Për shembull, pastrimi i gjetheve, heqja e borës ose mbajtja e një koshi lavanderie, të gjitha kërkojnë që grupe të mëdha muskujsh të punojnë së bashku.

**Mos kini frikë nga mërzitja**

Duke përqafuar mërzinë, ne i lejojmë fëmijët tanë të zhvillojnë aftësinë për të krijuar argëtimin e tyre dhe të krijojnë aktivitete me më pak ndihmë nga ne. Mërzia është vendi ku fëmijët mësojnë të përballen dhe të kapërcejnë sikletin, dhe si mund të fillojnë të gjejnë një ndjenjë të vetvetes. Të kesh më shumë pushime u jep fëmijëve një shans për t'i kuptuar gjërat vetë, të mësojnë se çfarë u sjell gëzim dhe ndihmon në nxitjen e kreativitetit, pavarësisë dhe mbështetjes te vetja.Mundohuni të krijoni kohë në ditën tuaj ku nuk keni asgjë të planifikuar ose qëllimisht mos sillni lodra ose aktivitete me vete ndërsa bëni udhëtime të shkurtra rrugore, qëndroni në radhë në dyqan ose jeni jashtë në një restorant.

 **Filloni nga pak dhe ndihmojini ata të krijojnë tolerancë—do të mahniteni nga kreativiteti kur fëmijëve u jepet kohë për t'u mërzitur.**