



# RESCUR: NIRKBU L-MEWĠ TAL-ĦAJJA

KURRIKULU TA' REŻILJENZA GĦAS-SNIN BIKRIN U L-EDUKAZZJONI PRIMARJA

Gwida għall-Ġenituri

Carmel Cefai – Malta – Koordinatur  
Renata Miljević-Ridički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanovic – Kroazja  
Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Greċja  
Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Italja  
Paul Bartolo, Katya Galea – Malta  
Celeste Simoes, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – Portugall  
Birgitta Kimber, Charli Eriksson - Żvezja







**RESCUR: NIRKBU L-MEWĠ TAL-HAJJA  
KURRIKULU TA' REŻILJENZA GĦALL-  
EDUKAZZJONI BIKRIJA U PRIMARJA FL-EWROPA**

**Gwida Għall-Ġenituri**

Carmel Cefai – Malta – Koordinatur

Renata Miljević-Riđički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanovic – il-Kroazja

Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – il-Greċja

Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – L-Italja

Paul Bartolo, Katya Galea – Malta

Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – il-Portugall

Birgitta Kimber, Charli Eriksson – l-Iżvezja





**RESCUR: NIRĠBU L-MEWĠ TAL-ĦAJJA**  
**KURRIKULU TA' REŻILJENZA GHALL-EDUKAZZJONI BIKRIJA U PRIMARJA FL-**  
**EWROPA**  
**Gwida Għall-Ġenituri**



Lifelong  
Learning  
Programme

Proġett *Lifelong Learning Programme Comenius*

Din il-publikazzjoni hija prodott mill-proġett 'RESCUR -  
*Developing a Resilience Curriculum for Primary Schools in*  
*Europe*' [www.rescur.eu](http://www.rescur.eu), iffinanzjat mill-EU Commission Lifelong Learning Programme

No. 526813-LLP-1-MT-COMENIUS-CMP

**Awturi**

Carmel Cefai – Malta – il-Koordinatur

Renata Miljević-Riđički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanovic – il-Kroazja

Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – il-Greċja

Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – l-Italja

Paul Bartolo, Katya Galea – Malta

Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – il-Portugall

Birgitta Kimber, Charli Eriksson – l-Iżvezja

© 2016

**L-Edituri tal-Verzjoni Maltija**

Carmel Cefai, Paul Bartolo u Katya Galea



Ippublikat mi -Centru għar-Reziljenza u s-Saħħa Soċjo-Emozzjonali, fl-Universit  ta' Malta.

ISBN: 978-9997-885-4-4

Id-drittijiet kollha miżmuma. L-ebda parti minn din il-pubblikazzjoni ma tista' tkun riprodotta, maħżuna f' sistema minn fejn tista' tittiehed, jew trasmessa fi kwalunkwe forma jew mezz, elettroniku, mekkaniku, fotokopjar, irrikordjar jew kwalunkwe mod iehor, mingħajr il-permess tal-pubblikatur.

Il-kontenut ta' din il-publikazzjoni mhux neċessarjament jirrifletti l-pożizzjoni jew l-opinjoni tal-Kummissjoni Ewropea.

Ipprintjat f' Malta minn *Impressions Limited*

Attivitajiet ta' Moħħnihawn   Birgitta Kimber u Charli Eriksson, 2016

Mużika   Gorana Tomašić Šragalj, Damir Sertić, Leon Cvetkovski, Ivana Cvetkovski,  
2016

Il-faċċata u stampi: Antonija Balić Šimrak

Id-disinn u l-ikoni tal-attivitajiet: Valeria Cavioni

Verżjoni elettronika: [www.rescur.eu](http://www.rescur.eu)

[www.um.edu.mt/cres/publications/rescur](http://www.um.edu.mt/cres/publications/rescur)

## INDIĊI

<b>Introduzzjoni</b> .....	1
<b>Tema 1 Insahhu l-Hiliet tal-Komunikazzjoni</b> .....	8
Sottotema 1 Komunikazzjoni effettiva.....	9
Sottotema 2 L-Assertività.....	16
<b>Tema 2 Nibnu u Nżommu Relazzjonijiet b’Sahhithom</b> .....	25
Sottotema 1 Relazzjonijiet b’sahhithom.....	25
Sottotema 2 Il-kooperazzjoni, l-empatija, u l-ħsieb morali.....	31
<b>Tema 3 Niżviluppaw Mentalità Pożittiva</b> .....	37
Sottotema 1 Ħsieb pożittiv u ottimistiku .....	38
Sottotema 2 Emozzjonijiet pożittivi.....	48
<b>Tema 4 Niżviluppaw Determinazzjoni Soda</b> .....	55
Sottotema 1 Insolvu l-problemi.....	55
Sottotema 2 <i>Empowerment</i> and awtonomija.....	64
<b>Tema 5 Nibnu fuq il-Hiliet</b> .....	73
Sottotema 1 <i>Self-concept</i> u <i>self-esteem</i> pożittivi .....	73
Sottotema 2 Nużaw il-ħiliet tagħna għall-partecipazzjoni akkademika u soċjali.....	81
<b>Tema 6 Nibdlu l-Isfidi f’Opportunitajiet</b> .....	88
Sottotema 1 Kif nirrispondu għall-isfidi u l-kuntrarju.....	88
Sottotema 2 Kif nirrispondu meta niġu mwarrba.....	95
Sottotema 3 Kif nirrispondu għal kunflitt fil-familja .....	102
Sottotema 4 Kif nirrispondu meta ngħaddu minn telfa.....	108
Sottotema 5 Kif nirrispondu għall- <i>bullying</i> .....	114
Sottotema 6 Kif nirrispondu għal bidla.....	119
<b>Appendiċi</b> Il-Konvenzjoni dwar id-Drittijiet tat-Tfal .....	129

## RINGRAZZJAMENT

L-awturi jixtiequ jirringrazzjaw lil dawk kollha li b'xi mod jew ieħor ikkontribwixxew għal dan il-kurrikulu.

Il-199 għalliem u l-1935 student mill-Ewropa li ħadu sehem fil-proġett pilota ta' dan il-kurrikulu u li bil-*feedback* tagħhom għenu biex jitjeb RESCUR.

Antonija Balić Šimrak li ddisinjat l-faċċati tal-ħames pubblikazzjonijiet, l-istampi u l-pupazzi ta' Žigu u Čika, il-*cards* tal-annimali, il-*posters*, u l-ktejjeb fl-ewwel tema tal-Manwal tal-Attivitajiet.

Valeria Cavioni li ddisinjat il-mudell tal-attivitajiet u l-ikoni fil-Manwali tal-Attivitajiet.

Birgitta Kimber u Charli Eriksson li kitbu u rrekordjaw l-attivitajiet ta' moħħnihawn li huma inklużi fil-verżjoni elettronika ta' din il-pubblikazzjoni.

Gorana Tomašić-Šragalj u Damir Sertić (kompożituri), Gorana Tomašić-Šragalj, Leon Cvetkovski u Ivana Cvetkovski (mużiċisti) għall-erba' temi mużikali li huma inklużi fil-verżjoni elettronika ta' din il-pubblikazzjoni.

Professur Helen Cowie mill-Università ta' Surrey, l-Ingilterra u Professur Maria Poulou mill-Università ta' Patras, il-Greċja, għall-*feedback* espert u siewi tagħhom fuq il-kurrikulu bħala eżaminaturi minn barra.

Professur Michael Ungar, Direttur taċ-Centru Riċerka fir-Reżiljenza fl-Universita' ta' Dalhousie, Halifax, il-Kanada, għall-*feedback* siewi tiegħu fuq il-kurrikulu.

Professur Terje Ogden, Università ta' Oslo, Norveġja, u Dr Susan Beltman, Universita' ta' Curtin, l-Awstralja, li ħarrġu t-tim ta' RESCUR biex jimplementa l-kurrikulu.

Il-kollegi u l-istaff tagħna mis-sitt universitajiet imsieħba għall-kontribuzzjonijiet tagħhom waqt dan il-proġett matul il-fażijiet varji tiegħu, inkluż lil Giusy Beddia, Davor Brđanović, Natalie Galea, Vatroslav Horvat, Goran Lapat, Mara Lupica Spagnolo, Renata Marinković Kravica, Sarah Mercieca, Tea Pahić, Višnja Rajić, Marija Šarić, Biserka Petrović Sočo, Katarina Tadić.

Springer Publications, ENTRÉE LLP Comenius project  
u <http://paperkaxxaworld.weebly.com/>, <http://it.freepik.com/>, <http://www.iconarchive.com/>,  
<http://www.adorabletoon.com/>, għall-permess tagħhom biex ninkludi materjal f'din il-pubblikazzjoni.



## Lista ta' skejjel li hadu sehem fil-proġett pilota

### Kroazja

Kindergarten “Različak”, Zagreb, Petrinjska 31/2  
Kindergarten Varaždin, Varaždin, Dravska 1  
Skola Primarja Varaždin, Varaždin, A. M. Reljkovića 36  
Skola Primarja “Dr. Ivan Mertz”, Zagreb, Račkoga 4.

### Greċja

*Prefettura ta' Rethimno, Kreta:* 8 Skola Primarja ta' Rethimo, Skola Primarja ta' Roussospiti, 2 Kindergarten ta' Atsipopoulo, 16 Skola Primarja ta' Rethimno, Skola Primarja ta' Fourfoura, Skola Primarja Alfa Milopotamou, Kindergarten Sgourokefalio, Skola Primarja ta' Asi Gonia Rethimnou, Kindergarten ta' Agia Galini Rethimnou  
*Prefettura ta' Irakleio, Kreta:* 38 Kindergarten ta' Irakleio, Tefelio Kindergarten Irakleio, 31 Skola Primarja ta' Irakleio, Kindergarten ta' 10 Saints, Irakleio, 24 Kindergarten ta' Irakleio, 9 Skola Primarja ta' Irakleio, 29 Kindergarten ta' Irakleio, 1 Skola Primarja Agias Marinas Irakleio, 30 Kindergarten ta' Irakleio, 10 Kindergarten ta' Irakleio, 2 Kindergarten ta' Irakleio, 2 Kindergarten Boutes Irakleio, 3 Kindergarten Arkaloxori, 1 Kindergarten ta' Zakros, Skola Primarja ta' Kastelli Padiados, 36 Kindergarten ta' Irakleio, Kindergarten ta' Skalani Irakleio, 2 Skola Primarja ta' Archanes Irakleio, 36 Skola Primarja ta' Irakleio,  
*Prefettura ta' Agios Nicholaos, Kreta:* 2 Skola Primarja ta' Ierapetras, 2 Kindergarten Neapolis Lasithiou.

### Italja

Istituto Comprensivo “Via Libertà” – San Donato Milanese (MI)  
Istituto Comprensivo di “Via Acerbi” – Scuola d'infanzia L'Aquilone - Pavia  
Istituto Comprensivo di Bereguardo – Bereguardo e plesso di Vellezzo Bellini (PV)  
Istituto Comprensivo di Certosa di Pavia – Certosa di Pavia (PV)  
Istituto Comprensivo di Garlasco – Plesso di Dorno (PV)  
Istituto Comprensivo di Piazza Vittorio Veneto – Vigevano (PV)  
Istituto Comprensivo di Rivanazzano Terme – Rivanazzano Terme e plesso di Retorbido (PV)  
Istituto Comprensivo di Siziano – Siziano (PV)  
Istituto Comprensivo di via Scopoli – Scuola primaria E. De Amicis, Scuola primaria “Gabelli”, Scuola primaria “F. Casorati”, Scuola primaria “Montebolone” – Pavia  
Istituto Comprensivo di Villanterio - Villanterio e plesso di Vistarino (PV)  
Istituto Comprensivo Rivanazzano - Scuola d'infanzia “E. Diviani” – Salice Terme (PV)  
Istituto Comprensivo Rivanazzano - Scuola dell'infanzia “Negrotto Cambiaso” – Codevilla (PV)  
Istituto Comprensivo Statale di Mortara – Mortara (PV)  
Istituto Comprensivo Statale di via Angelini – Pavia  
Scuola dell'infanzia “G. Vaccari” – Pavia  
Scuola dell'Infanzia comunale “8 Marzo” – Pavia  
Scuola dell'infanzia di Portalbera – Portalbera (PV)  
Scuola Primaria paritaria “Maddalena dJien kapaciossa” - Pavia

**Malta**

Kulleġġ Santa Margerita – Skola Primarja Żabbar A  
Kulleġġ Santa Margerita – Skola Primarja Żabbar B  
Kulleġġ Santa Margerita – Skola Primarja Cospicua  
Kulleġġ Santa Margerita – Skola Primarja Kalkara  
Kulleġġ Santa Margerita – Skola Primarja Xgħajra

**Portugall**

Agrupamento de escolas Dr. Azevedo Neves  
Agrupamento de escolas Dr. Ruy Luis Gomes  
Santa Casa da Misericórdia de Almada  
Casa das Cores

**Żvezja**

Förskolan Bispgården  
Hansåkerskolan  
Himlavalvets förskola  
Humlans förskola(Mosippan)  
Järåskolan  
Kullsta skola  
Skolbackens förskola  
Smultronets förskola

## Introduzzjoni

Is-seklu wieħed u għoxrin huwa wieħed eċċitanti għat-tfal tagħna, bi kwalità għolja tal-ħajja, aktar opportunitajiet, aktar drittijiet u parteċipazzjoni f' deċiżjonijiet, u aktar protezzjoni mill-abbuż. Madankollu, il-ħajja fis-seklu wieħed u għoxrin hija waħda b' diversi sfidi għat-tfal. Il-bdil mgħaġġel fit-teknoloġija qed iwassal biex it-tfal ikunu kontinwament esposti għall-influenza u l-manipulazzjoni mill-midja tal-massa, kif ukoll għal *cyber bullying* u abbuż permezz ta' *social networking*, minn età żgħira. Ħafna tfal jiffaċċjaw *peer pressure*, *bullying*, nuqqas ta' ħbieb, u relazzjonijiet diffiċli, waqt li xi uħudiġarrbu wkoll preġudizzji, diskriminazzjoni u esklużjoni fl-iskola, mil-ħbieb u fil-komunitajiet tagħhom. It-tfal jiffaċċjaw ukoll stress u diffikultajiet fit-tagħlim akkademiku tagħhom minħabba kompetizzjoni bejn il-ħbieb, diffikultajiet fit-tagħlim, stress tal-eżamijiet u xogħol ma jaqta' xejn tal-iskola u *homework* eċċessiv. Bl-istess mod, il-ġenituri tagħhom ukoll għandhom ħafna x' jagħmlu bl-iskedi tax-xogħol tagħhom, u xi drabi jsibuha diffiċli biex iqattgħu ħin adegwat mat-tfal tagħhom.

Fid-dawl ta' dawn l-isfidi soċjali u emozzjonali, huwa importanti ħafna li t-tfal ikollhom il-ħiliet u l-għarfien neċessarju biex jiffaċċjaw u jgħilbu dawn l-isfidi b' suċċess u jkomplu jikbru soċjalment, emozzjonalment u akkademikament. Din il-ħila biex jiżviluppaw u jikbru b' saħħithom minkejja l-sfidi u l-ostakli hija magħrufa bħala reżiljenza. Tfal reżiljenti huma aktar kuntenti, aktar b' saħħithom, u jkollhom aktar suċċess fil-ħajja. Imorru tajjeb fl-iskola, ikollhom il-ħbieb, ma jiddux sehem f' imġiba riskjuża, igawdu minn relazzjonijiet tajbin ma' shabhom u adulti bħall-ġenituri u l-għalliema, jemmnu fihom infushom u fil-ħiliet tagħhom, għandhom *self-esteem* pożittiv, u huma kapaċi jgħilbu d-diffikultajiet u jsolvu problemi. Din mhijiex xi ħaga li ffit mit-tfal jew it-tfal speċjali biss għandhom. Skont il-psikologa Jane Masten din hija 'magħija ordinarja' għat-tfal kollha - it-tfal kollha jistgħu jitgħallmu biex jiżviluppaw din il-'magħija' tar-reżiljenza permezz tal-għajnuna tagħna, jiġifieri biex jitgħallmu jiżviluppaw l-għodda u r-riżorsi neċessarji biex jikbru u jirnexxu fl-aspetti differenti fil-ħajja tagħhom minkejja l-ostakli u l-sfidi li jistgħu jiltaqgħu magħhom.

Il-ġenituri huma wieħed mill-aktar għejjun importanti għall-iżvilupp tar-reżiljenza fit-tfal. Peress li huma qrib ħafna tat-tfal minn età żgħira, huma qegħdin f'pożizzjoni idejali biex jgħinu lit-tfal jiżviluppaw dawn il-ħiliet minn kmieni. Din il-Gwida hija riżors għall-ġenituri

biex jgħinu t-tfal tagħhom jiżviluppaw ir-reżiljenza kemm id-dar u kif ukoll l-iskola b'kollaborazzjoni mal-għalliema tat-tfal tagħhom. It-taqsimiet li ġejjin l-ewwel jagħtu deskrizzjoni ta' dan i-programm, u mbagħad jispjegaw kif il-ġenituri jistgħu jużaw din il-Gwida biex jgħinu lit-tfal tagħhom jiżviluppaw u jikbru fi tfal u żgħażaġh b'saħħithom u jkollhom suċċess fil-ħajja tagħhom.

### **RESCUR Nirkb u l-Mewġ tal-Ħajja**

RESCUR Nirkb u l-Mewġ tal-Ħajja huwa programm biex jgħin fl-iżvilupp tar-reżiljenza fi tfal bejn l-erba' u t-tmax-il sena. Għandu l-għan li jiżviluppa l-ħiliet soċjali, emozzjonali, u konjittivi tat-tfal billi jgħallimhom kif jutilizzaw ir-riżorsi tagħhom biex jegħilbu l-ostakli u jkompli jikbru u jirnexxu fl-oqsma varji tal-iżvilupp tagħhom. Dan il-programm għandu l-għanijiet li ġejjin:

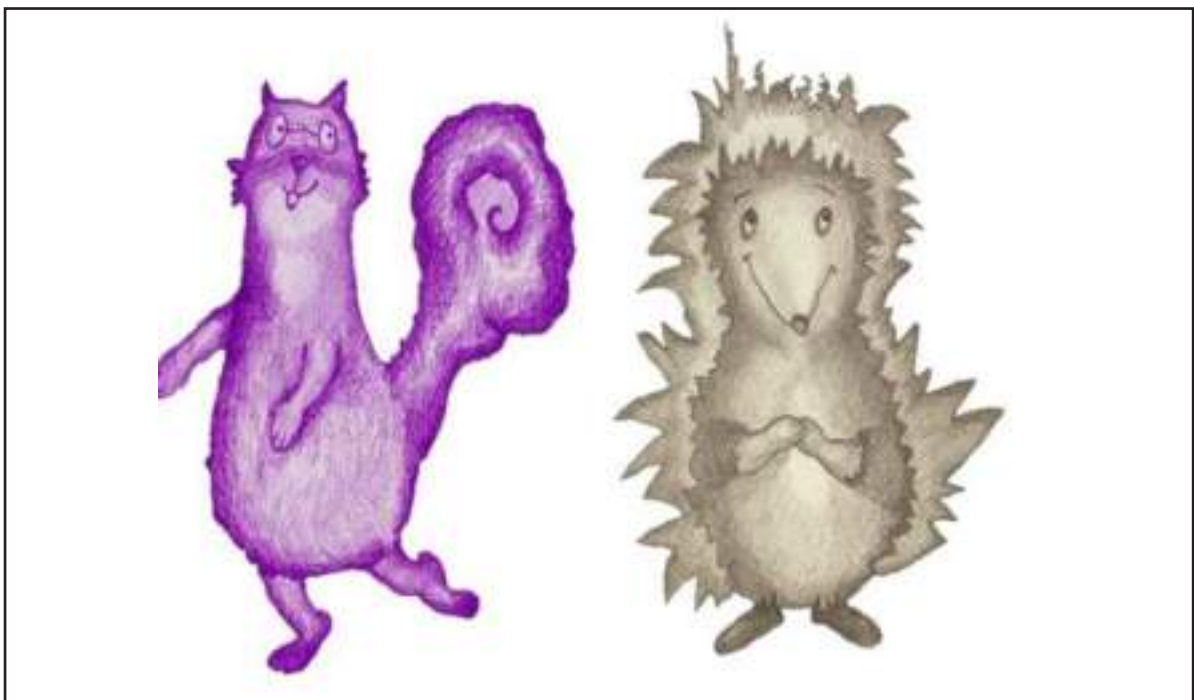
- Jiżviluppa u jsaħħaħ il-ħiliet soċjali u emozzjonali u r-reżiljenza tat-tfal
- Jippromwovi mgħiba pożittiva u prosoċjali fit-tfal u relazzjonijiet b'saħħithom
- Jippromwovi s-saħħa mentali u l-*wellbeing* tat-tfal, partikolarment tat-tfal vulnerabbli
- Isaħħaħ il-parteċipazzjoni, il-motivazzjoni u t-tagħlim akkademiku tat-tfal.

Il-programm jikkonsisti f'sett ta' attivitajiet li jiġu mgħallma lill-istudenti kollha mill-għalliema tal-klassi bħala parti mill-kurrikulu regolari. Hemm sitt temi prinċipali, li jibdeu mis-snin bikrin u jkomplu jiġu żviluppanti matul is-snin tal-edukazzjoni primarja. It-temi huma dawn:

1. Insaħħu l-ħiliet tal-komunikazzjoni
2. Nibnu u nżommu relazzjonijiet b'saħħithom
3. Niżviluppaw mentalità pożittiva
4. Niżviluppaw determinazzjoni soda
5. Nibnu fuq il-ħiliet
6. Nibdlu l-isfidi f'opportunitajiet

Kull tema tinkludi żewġ sottotemi jew aktar, b'sett ta' attivitajiet għall-klassi għal kull sottotema, f'livelli varji ta' diffikultà. L-attivitajiet tal-klassi jibdeu b'attività

‘moħħnihawn’ fejn it-tfal jirrilassaw u jiffokaw fuq is-sensazzjonijiet, ħsibijiet u emozzjonijiet tal-prezent. Wara jkun hemm storja bbażata fuq iż-żewġ karattri ewlenin tal-programm li jisimhom Żigu l-iskwiril u Ċika l-qanfuda (ara Stampa 1); l-għalliema jistgħu wkoll jużaw pupazzi ta’ dawn iż-żewġ karattri. Fl-aħħar snin tal-primarja, l-istejjer jagħmlu użu minn stejjer ta’ veru ta’ reżiljenza u leġġendi. Wara diskussjoni dwar l-istorja, it-tfal mbagħad jieħdu sehem f’attivitajiet prattiċi, inkluż reċiti, drama, tpenġija u logħob. Ix-xogħol tat-tfal jitqiegħed fil-portafol tagħhom, li jista’ jittiehed id-dar biex jintwera lill-ġenituri.



*Stampa 1: Żigu u Ċika, iż-żewġ karattri tal-programm*

### **L-attivitajiet għad-dar**

L-aħħar parti ta’ kull attività tinkludi attività li ssir id-dar mit-tfal u l-ġenituri flimkien. L-għan ta’ dawn -attivitajiet hija li thegġegħ lill-ġenituri jgħinu lit-tfal ikomplu jaħdmu fuq il-hiliet ta’ reżiljenza li jkunu qed jitgħallmu l-iskola. Il-folja t’attività għad-dar tiġi mgħotija lit-tfal mill-għalliem/a fl-aħħar tal-attività u mbagħad titpoġġa fil-portafol tat-tfal. L-attivitajiet għad-dar ivarjaw minn dawk sempliċi hafna għat-tfal iż-żgħar sa dawk li jitolbu aktar ħsieb u xogħol għat-tfal fl-aħħar snin tal-primarja. Eżempju ta’ attività fuq it-tishiħ tal-hiliet għat-tfal fis-snin bikrin, hija meta l-ġenituri jgħidu lit-tfal tagħhom kif u għalfejn iddeċidew li

jagħtuhom l-isem li tawhom u għaliex; jew meta l-ġenituri jiktbu flimkien mat-tfal tagħhom xi haġa speċjali li t-tfal tagħhom għandhom u li għandhom ikunu kburin biha. Stampa 2 hija eżempju ta' folja t'attività għad-dar għall-istudenti tal-aħħar snin tal-primarja. Waqt l-attività tal-klassi fil-ġimgħa ta' wara, it-tfal jingħataw l-opportunità biex jiddiskutu jekk ikunu jixtiequ, x'ikunu għamlu flimkien mal-ġenituri waqt l-attività tad-dar.

**Attività: Kif nista' nghinek**

**Lill-ġenituri:** Jekk jogħġbokom, tkellmu mat-tfal tagħkom dwar xi diffikultajiet li seta' kellkom l-iskola meta kontu ta' età simili.

X'KIEN DIFFIĊLI U KIF

---

MIN GHENKOM U KIF

---

SEMMU TLIET AFFARIJET LI JISTGĦU JGHINU LIL XI HADD IHOSSU AĦJAR F'DIK IS-SITWAZZJONI:

- 1.
- 2.
- 3.

**Stampa 2: Folja t'attività għall-ewwel snin tal-primarja**

**Kif tagħmel uzu minn din il-Gwida**

Din il-Gwida hija maqsuma f'sitt sezzjonijiet skont is-sitt temi tal-programm, b'kull tema

maqsuma f'żewġ sottotemi; fil-każ ta' Tema 6, hemm sitt sottotemi minflok tnejn:

- Insaħħu l-Ħiliet tal-Komunikazzjoni
  - Komunikazzjoni effettiva
  - L-Assertività
- Nibnu u Nzommu Relazzjonijiet b'Saħħithom
  - Relazzjonijiet b'saħħithom
  - Il-kooperazzjoni, l-empatija u l-ħsieb morali
- Niżviluppaw Mentalità Pożittiva
  - Ħsieb pożittiv u ottimist
  - Emozzjonijiet pożittivi
- Niżviluppaw Sens ta' Determinazzjoni Soda
  - Insolvu l-problemi
  - L-*Empowerment* u l-awtonomija
- Nibnu fuq il-Ħiliet
  - *Self-concept* u self-esteem pożittivi
  - Nużaw il-ħiliet tagħna għall-partecipazzjoni akkademika u soċjali
- Nibdlu l-isfidi f'opportunitajiet
  - Kif nirrispondu għall-isfidi u l-kuntrarju
  - Kif nirrispondu meta niġu mwarrba
  - Kif nirrispondu għal kunflitt fil-familja
  - Kif nirrispondu meta ngarrbu telfa
  - Kif nirrispondu għall-*bullying*
  - Kif nirrispondu meta ngħaddu minn bidla

Kull taqsima tal-Gwida l-ewwel tibda b'deskrizzjoni qasira tat-tema, imbagħad tintroduci ż-żewġ sottotemi rispettivament:

- l-ewwel hemm deskrizzjoni qasira tas-sottotema u għalfejn hija importanti għar-reżiljenza tat-tfal;
- wara jkun hemm xi sugġerimenti kif il-ġenituri jistgħu jgħinu fl-iżvilupp ta' dawn il-ħiliet fit-tfal tagħhom, kemm b' mod regolari (Kuljum) u anke f'xi okkażjonijiet (Xi kultant). Il-ġenituri huma mhegga biex jagħmlu użu ta' dawn is-sugġerimenti magħtul il-perjodu li din it-tema tkun qed tiġi diskussa l-iskola. Is-sugġerimenti huma xi għajnuniet li l-ġenituri jistgħu jużaw, imma l-ġenituri jistgħu jiżviluppaw ukollstrategiji oħra huma stess.
- imbagħad tiġi pprezentata sitwazzjoni realistika f'forma ta' storja fejn il-ġenituri jgħinu lit-tfal jiżviluppaw il-ħila rispettiva f'dik is-sottotema billi jiggwidawhom fuq kif jistgħu jaħsbu jew iġibu ruħhom b'mod reżiljenti f'sitwazzjoni speċifika. Il-ġenituri jistgħu jadattaw dal-każ skont is-sitwazzjoni jew skont it-tfal tagħhom; dan huwa biss eżempju.
- hemm ukoll tliet attivitajiet li l-ġenituri jistgħu jagħzlu minnhom u l-għażla tiddependi fuq l-età tat-tfal (snin bikrin, l-ewwel snin tal-primarja, l-aħħar snin tal-primarja), u li huma u t-tfal jistgħu jagħmlu flimkien.. Dawn huma biss eżempji ta' attivitajiet li l-ġenituri jistgħu jagħmlu mat-tfal tagħhom, u l-ġenituri huma mhegga li jagħmlu użu minn attivitajiet oħra huma stess.
- fl-aħħar hemm miġburin il-punti ewlenin tat-tema.

Ladarba l-ġenituri jirċievu din il-Gwida mill-iskola, nirrakkomandaw ħafna li huma jaqraw l-introduzzjoni tal-Gwida (din is-sezzjoni) u li jagħtu titwila lejn il-bqija tal-kontenut tal-Gwida. L-għan huwa li filwaqt li t-tfal ikunu qegħdin jaħdmu fuq ħila speċifika l-iskola, fl-istess ħin il-ġenituri u t-tfal jkunu qed jaħdmu fuq din il-ħila d-dar huma ukoll, biex b'hekk tissaħħaħ l-ħidma li tkun qed issir l-iskola. Meta t-tfal jitgħallmu u jipprattikaw ħila l-iskola u d-dar fl-istess ħin, megħjuna kemm mill-għalliema kif ukoll mill-ġenituri, huma jkollhom ċans ikbar li jitgħallmu u jhaddmu dikil-ħila fil-ħajja tagħhom ta' kuljum l-iskola, id-dar, mal-ħbieb u fil-komunità.



## Konkluzjoni

Din il-Gwida mhijiex xi riċetta lesta għall-ġenituri dwar kif irabbu tfal reżiljenti. Din hija Gwida li tintroduci lill-ġenituri għall-programm *RESCUR Nirkb u l-Mewġ tal-Ħajja* u kif huma jistgħu jagħtu s-sehem tagħhom fl-iżvilupp tal-ħiliet ta' reżiljenza li t-tfal qed jittgħallmu l-iskola. B'dan il-mod hija Gwida għall-kollaborazzjoni bejn id-dar u l-iskola fuq l-iżvilupp tar-reżiljenza fit-tfal permezz ta' dan il-programm.

Barra minn hekk din il-Gwida hija maħsuba biex tagħmel lill-ġenituri aktar konxji tar-rwol tagħhom fl-iżvilupp tar-reżiljenza fit-tfal tagħhom fis-sitt oqsma ta' dan il-programm, u biex tteġġi għom jieħdu rwol aktar attiv f'din l-inizjattiva. Aħna nirrealizzaw madankollu li l-ġenituri kapaċi jkunu diġà qed jagħmlu użu minn strateġiji oħra li huma effettivi wkoll biex jgħinu lit-tfal tagħhom jżviluppaw dawn il-ħiliet. F'dan ir-rigward, il-ġenituri jistgħu jadattaw is-suggerimenti ppreżentati f'din il-Gwida skont is-sitwazzjoni tagħhom.

*RESCUR: Kurrikulu ta' Reżiljenza għall-Edukazzjoni Bikrija u Primarja fl-Ewropa* huwa proġett LLP Comenius mifrux fuq tliet snin (2012-2015) immexxi mill-Università ta' Malta u jinkludi l-Università ta' Kreta (il-Greċja), l-Università ta' Lisbona (il-Portugall), l-Università ta' Orebro (l-Iżvezja), l-Università ta' Pavia (l-Italja), u l-Università ta' Zagreb (il-Kroazja).

## **TEMA 1 NIŻVILUPPAW IL-ĦILJET TAL-KOMUNIKAZZJONI**

It-tfal jitgħallmu kif jikkomunikaw permezz tal-komunikazzjoni mal-membri tal-familja tagħhom, u ma' adulti, ħbieb u persuni importanti oħra. Komunikazzjoni tajba fil-familja tħalli effett pożittiv fuq ir-relazzjonijiet tat-tfal. Barra minn hekk, ir-relazzjonijiet li t-tfal jibnu man-nies huma neċessarji biex jgħinuhom jiffaċċjaw biżgħat, frustrazzjonijiet, stress, solitudni, u sfidi oħra li bla dubju jiltaqgħu magħhom matul l-iżvilupp tagħhom. Huwa importanti li t-tfal jiżviluppaw ħiliet ta' komunikazzjoni interpersonali effettivi għal żewġ raġunijiet ewlenin. Il-ħiliet tal-komunikazzjoni jiproteġu kontra diffikultajiet psikoloġiċi u soċjali, u jipprovdu lit-tfal bosta vantaġġi fl-iżvilupp tagħhom f'oqsma bħat-tagħlim akkademiku, relazzjonijiet ta' kwalità ma' nies oħra u mal-ħbieb, u stima pożittiva tagħhom infushom. It-tieni dawn il-ħiliet igħinu lit-tfal biex jadattaw għal sitwazzjonijiet riskjużi (per eżempju, meta jiġu mwarrba jew *bullied* minn tfal oħra) billi jaqbzu għad-drittijiet tagħhom u jfittxu l-appoġġ tal-oħrajn.

Ħiliet fejn it-tfal ikunu kapaċi jisimgħu, jifmhu lill-oħrajn, jikkomunikaw l-ideat u jkun assertivi, jiddeterminaw it-tip ta' relazzjonijiet li huma jiffurmaw ma' shabbhom u mal-ħbieb. Matul l-iżvilupp tagħhom, it-tfal isiru aktar responsabbli għal dawn ir-relazzjonijiet. Sabiex jibnu relazzjonijiet b'saħħithom, il-membri tal-familja tagħhom għandhom ikollhom dawn il-ħiliet ta' komunikazzjoni huma stess. Tfal li jittrabbew minn adulti li jafu jisimgħu u jifmhu lill-oħrajn u li jagħtu lit-tfal *feedback* xieraq dwar l-imġiba tagħhom, għandhom iktar opportunità li jitgħallmu dwarhom infushom u dwar haddiehor. Fl-istess ħin, jitgħallmu wkoll dwar il-valuri tagħhom, tal-familja tagħhom u tal-grupp tagħhom u fuq kif għandhom igibu ruħhom sabiex jgħixu dawn il-valuri.

L-iżvilupp tal-ħiliet tal-komunikazzjoni effettivi huwa possibbli meta jkun hemm bilanċ bejn li nisimgħu u nifmhu lil haddiehor fuq naħa waħda, u li nesprimu u nieqfu għad-drittijiet tagħna fuq l-oħra. Dawn se jiġu diskussi fis-sezzjonijiet li jmiss.

## SOTTOTEMA 1 KOMUNIKAZZJONI EFFETTIVA

*Nisimghu b'mod effettiv.* Għalkemm l-adulti jistgħu jkunu mudell ideali ta' kif għandna nisimghu b'mod attiv, it-tfal ma jistgħux jitgħallmu din il-ħila mingħajr il-prattika, għax komunikazzjoni effettiva tirrikjedi li t-tfal jiffokaw fuq il-persuna l-oħra, u mhux fuqhom infushom, speċjalment fi tfal fis-snin bikrin tat-tfulija. Għalhekk huwa tajjeb li nżewġu l-ħila li nisimghu b'mod attiv mal-oppurtunita' li wieħed jesprimi ix-xewqat u l-preferenzi personali f'logħob u attivitajiet varji. Li jisimghu b'mod effettiv tgħin lit-tfal isiru jafu, jifhmu u jaċċettaw persuni oħra. F'relazzjoni fejn adulti jkollhom il-ħila li jisimghu b'mod effettiv, it-tfal jitgħallmu li nies oħra jimpurtahom minn dak li jaħsbu, x'għandhom bżonn u kif iħossuhom.

*Nifhmu l-emozzjonijiet fil-komunikazzjoni.* Persuna empatika tipprova tħoss dak li qed tħoss il-persuna l-oħra, u tifhem is-sitwazzjoni tagħha, inkluż il-ħsibijiet u l-emozzjonijiet tagħha u x'jikkawżahom. Mis-snin bikrin t-tfal jibdew jagħrfu li nies oħra għandhom emozzjonijiet li huma differenti minn tagħhom. Meta t-tfal jiżviluppaw din il-ħila huma jibdew jirrispondu b'mod aktar adattat li juru kif qed iħossuhom nies oħra, u jkunu aktar kapaci jifhmu u jgħadru lill-oħrajn. L-empatija hija l-bażi ta' mgħiba pożittiva bħal ma huma s-solidarjetà, l-għajnuna mal-oħrajn biex jilhq u l-bżonnijiet tagħhom, il-ħniena, il-ġentilezza u l-appoġġ morali. Dawn huma ħiliet tal-ħajja li jistgħu jiġu żviluppati aktar bil-prattika, u li jikkontribwixxu ferm għall-iżvilupp tar-reżiljenza fit-tfal.

*Nikkomunikaw l-ideat, nikkoperaw; ninnegożjaw.* Il-komunikazzjoni ma tiqafx meta nibagħtu messagġ u nirċievu r-risposta mingħand il-persuna l-oħra. Għall-kuntrarju, dan huwa biss il-bidu tal-komunikazzjoni. Il-kontenut tal-komunikazzjoni reċiproka huwa mimli messagġi fuq dak li l-partecipanti fil-konverżazzjoni jaħsbu, iħossu u jixtiequ jgħidu. Għalhekk huwa neċessarju li nagħtu importanza ta' x'qed jingħad mill-persuna l-oħra, li nuru interess billi nistaqsu mistoqsijiet dwar l-ideat u l-intenzjonijiet tal-kelliem, u li nħossuna liberi li nesprimu l-ideat u l-intenzjonijiet tagħna.

## Kuljum

❖ Meta titkellmu mat-tfal tagħkom zommu għajnejkom miftuħin għas-sinjali verbali u mhux verbali li jindikaw li qegħdin attenti u li qed jisimghu dak li qed tghidu: *it-tfal qegħdin iħarsu f'għajnejkom, qed jiffokaw fuq dak li qed tghidu, jistgħu jirrepettu l-kliem tagħkom, jistaqsu mistoqsijiet u jqajmu diskussjoni dwar is-sugġett jew sempliciment li l-imġiba tat-tfal tagħmilha ċara li semgħu u li għarfu x'għidtu.*

❖ Huwa importanti ħafna li l-ġenituri jisimghu lit-tfal f'sitwazzjonijiet meta jesprimu l-emozzjonijiet, il-bżonnijiet u l-problemi tagħhom, meta jkunu jridu jaqsmu l-esperjenza jew osservazzjonijiet mal-ġenituri, jew jistaqsu mistoqsijiet dwar xi ħaġa jew xi hadd. Per eżempju, jekk it-tfal jistaqsu, *“Ma, qed nibza’, hemm xi hadd taħt is-sodda!”*, minflok tghidu lit-tfal *“M’hemmx minn xiex tibza’”*, ikun aħjar li tixegħlu l-lampa u tħarsu taħt is-sodda flimkien mat-tfal tagħkom. *Li nisimghu lil haddieħor ma jfissirx li nisimghu x’inhuma jgħidu biss, imma wkoll li nirrispondu għall-bżonnijiet li jesprimu. F’dan il-każ, m’aħniex ninnegaw il-biza’, iżda qed innaqsuha billi nesploraw id-dlam.*

❖ Meta nkunu għajjenin jew m’għandniex ħin nisimghu lit-tfal f’mument partikolari, huwa importanti li ngħidu dan b’rispett aktar milli bil-herra jew rabja. Meta l-ġenituri jesprimu lilhom infushom b’mod ċar u jagħmlu regoli ċari, it-tfal ikunu qegħdin jingħataw l-opportunità biex isiru jafu l-ġenituri tagħhom (*“Hekk immur mal-mamà”*). Eżempju: *“Franco, interessat/a ħafna li nisma’ xi trid tghidli, imma bħalissa ma nistax nisimgħek sew għax nixtieq nara l-aħbarijiet. Jekk jogħġbok kun ftit paċenzjuż u hekk kif jispiċċaw l-aħbarijiet, nistgħu nitkellmu dwar dak li tixtieq. Tista’ tagħmilha? X’ha tagħmel waqt li jien se nkun qed nara l-aħbarijiet?”*

❖ Sabiex il-membri tal-familja jkunu jistgħu jagħtu appoġġ lil xulxin, huwa importanti li nimxu minn livell ta’ AĦNA (*għax kollha nħossuna l-istess*) għal livell ta’ INT u JIEN (*Nista’ nara li qed issib din is-sitwazzjoni diffiċli - kif nista’ ngħinek?*). Nistgħu nhegġgult-tfal biex jagħmlu sforz biex jifhmu s-sentimenti, il-burdati, il-ħsibijiet u s-sitwazzjonijiet ta’ nies oħra meta jiltaqgħu ma’ nies fil-bżonn (Ġirien akbar fl-età li għandhom bżonn l-għajnuna, tfal li qed jibku, kelb mitluf, persuni neqsin mid-dawl li qed jaqsmu t-triq), membru tal-familja li qiegħed iħabbat wiċċu ma’ sitwazzjoni partikolari (ommmgħaġġla għax-xogħol u qed tfittex iċ-ċwieviet tal-karozza, oħt li tilfet il-mowbajl), jew xi ħaġa ħażina tigril lil xi hadd l-iskola.

❖ Irrispettivament mill-età tagħhom, it-tfal kollha għandhom firxa ta' ideat fuq x'iridu u x'inhu importanti għalihom, inkluż loġhob, hwejjeg, rigali, ikel, eċċetra. It-tfal kollha għandhom ideat anke dwar il-ġurnata ideali jew il-familja ideali. Madankollu, ma nistgħux inkunu nafu dwar dan jekk ma nkunux kurjużi u interessati fil-ħsbijiet u fl-ideat tagħhom. Huwa importanti li nagħtu prijorità lill-ideat tat-tfal speċjalment fuq hwejjeg li jirrigwardaw lilhom, u anki li nuru lit-tfal li nikkunsidraw l-opinjoni tagħhom waqt nuqqas ta' qbil, pereżempju: *Trid tilbes il-libsa tal-principessa għall-kindergarten illum? Il-bard barra u tista' tilbisha jekk tilbes fuqha sweater u qalziet minn taħtha. Ċerta li tkun komda għalik biex tilgħab?*"

### Xi kultant

- ❖ Minbarra sitwazzjonijiet ta' kuljum fejn intom u t-tfal titkellmu u tisimgħu lil xulxin, wisq probabbli għandkom attivitajiet oħra mill-iskola biex tipprattikaw din il-ħila.
- ❖ F'ċerti okkażjonijiet tal-familja tistgħu tilagħbu loġhob, pereżempju *Jum – Lejl* fejn tridu tisimgħu b'attenzjoni u tirrispondu b'mod xieraq), *Dan Jien* (tintroduċu lilkom infuskom u tgħidu xi haġa dwarkom infuskom, imbagħad it-tfal jirrepetu x'għidtu u jżidu xi haġa dwarhom infushom ukoll), u *Storja Kongunta* (membru tal-familja jibda l-istorja, il-persuna l-oħra tirrepeti u żżid xi haġa ġdida, it-tielet persuna tirrepeti kolli u jkompli....).
- ❖ Tiddeċiedu flimkien bħala familja kif iġġibu ruħkom meta membri tal-familja jsibu ruħhom f'sitwazzjoni diffiċli (iżżuru membru tal-familja li ma jiflaħx, telf ta' impjeg, xi hadd ifalli minn suġġett fl-aħħar tas-sena skolastika).
- ❖ Iddiskutu mat-tfal grajjiet kurrenti fuq il-midja, partikolarment kif is-soċjetà tista' tgħin lill-barranin, u kif il-familja, l-iskola jew it-tfal jistgħu jgħinu (għargħar, terremoti, refuġjati, nirien, aċċidenti....).
- ❖ F'okkażjonijiet speċjali tal-familja tiddiskutu kif tistgħu tgħinu membri tal-familja biex jadattaw għal bidla fil-ħajja (impjeg ġdid, jibdew l-università, *kindergarten* jew skola, jgħixu f'separazzjoni...), fejn tmorru għal vaganza, kif tiċċelebrawgħelug sninkhom, anniversarji; jew kif tirrangaw id-dar, x'issemmu membru tal-familja ġdid/a, x'animal iġġibu, x'karozza tal-familja tixtru.

**SITWAZZJONI REALI**

It-tifel tagħkom ta' erba' snin qala' ġugarell li tant ilu jixtieq (karozza tar-remote control) għal għeluq sninu. Hu qiegħed jinsisti li jieħdu l-iskola biex jurih lil sħabu. Int twissieh li l-ġugarell jista' jinkiser jekk hafna tfal jagħfsu l-buttni. Meta tmorru għalih l-iskola issibuh jibki, iżomm il-ġugarell imkisser u jirrakontalkom x'għara.

Għalkemm tixtiequ tgħidulu “*Għidtlek jien li ma kinitx idea tajba. Haqqek la ma smajtx minni,*” huwa aħjar li TISIMĠHU, TIFHMU U TURU EMPATIJA. Isimġhu b'attenzjoni lit-tifel, tinterrompuhx u tuh tgħanniqa waqt li qed jitkellem. Waqt li tkunu qed tisimġhu l-istorja tiegħu, għidu affarijiet bħal, “*Sewwa, qed nifhmk, nista' nimmagina kif thossok, jaħasra...*”

Peress li t-tifel digà għaddej minn mument diffiċli, id-diżapprovazzjoni tagħkom żżid l-anseta' u nuqqas ta' ftehim. F'hin bħal dan, aktar minn qatt qabel, it-tifel għandu bżonn l-appoġġ tagħkom. Proverbju qadim Ċiniez jgħid: “*Hobbni meta nagħmel l-iżbalji - huwa f'dak il-punt li għandi bżonn l-aktar imħabba.*”

Wara li t-tifel jikkalma, huwa possibbli li terġġhu tqajmu s-sugġett tat-tifel li pparteċipa fil-logħba u li “jaħti” għall-ġugarell imkisser. *X'tahseb, kif iħossu Franco issa? Tajt kas ir-reazzjoni tiegħu meta ra li l-karozza tkissret? X'qallek? X'għidtlu int? X'ha jigri għada l-iskola?*

**ATTIVITÀ 1****Lill-ġenituri:**

Ipreparaw strumenti differenti li bihom tistgħu tagħmlu ritmu, bħal laned, tnabar, kaxxi, *tambourines*, eċċ. Saqsu lit-tfal biex jisimghu sew u aghmlu ritmu bl-istrument magħżul (adattaw il-livell ta' diffikultà skont il-livell tat-tfal tagħkom). It-tfal jirrepetu l-istess ritmu li għamiltu intom. Wara jmiss li t-tfal jagħmlu ritmu bl-istrument magħżul u mbagħad intom ukoll tirrepetu dak li tkun għadkom kif smajtu.

---

*Huwa importanti li qabel ma tibdew iddoqqu ritmu, fakkru lit-tfal biex joqogħdu attenti u jistennew li r-ritmu jispicċa qabel ma jibdew jikkupjawh. Dan l-eżerċizzju jista' jgħin lit-tfal biex jitgħallmu l-importanza li jhallu l-persuna li qed titkellem tispicċa qabel ma jirrispondu jew jgħidu xi haġa oħra. Wara li tirrepetu xi drabi oħra biex tippruvaw taqtgħu r-ritmu, tistgħu taħdmu mat-tfal biex tiffurmaw ritmuflimkien billi tużaw strumenti differenti.*

## ATTIVITÀ 2

### **Lill-ġenituri:**

Ilagħbu l-logħbacherades permezz tal-cards li ġejjin. Ipprintjaw u aqgħu il-cards minn Kolonna A u itfġuhom f'kaxxa. Ipprintjaw u aqgħu il-cards minn Kolonna B u itfġuhom f'kaxxa oħra. Għidu lit-tfal jagħzlu card minn kull kaxxa. It-tfal iridu jikkellmu fuq is-sugġett mill-ewwel kaxxa filwaqt li jużaw l-emozzjoniet mit-tieni kaxxa. Il-ġenituri jridu jaqgħu is-sentiment li jesprimu t-tfal. Ilagħbu sakemm kulhadd ikun irreċta u qata'.

<b>Kolonna A</b>	<b>Kolonna B</b>
Il-passatemp favorit tiegħek.	Bi ngħas
Il-familja tiegħek.	Sorpriz/a
Il-ħbieb tiegħek.	Imbeżża'
Storja tad-daħq.	Irrabjat/a
Kif tipprepara ricetta bażika.	Eċċitat/a
Kif kienet il-ġurnata tiegħek illum.	Iddisgustat/a
Idd skrivi post favorit.	Imxebba

Wara l-logħba ddiskutu l-attività mat-tfal. X'uhud minn dawn il-mistoqsijiet jistgħu jgħinu d-diskussjoni:

- *Liema kienu l-aktar emozzjonijiet faċli biex taqta' u tirreċta? Għaliex?*
- *Sibtha faċli jew diffiċli biex tisma' xi bdejt tgħid waqt li tagħti kas ukoll tal-emozzjoni?*
- *Kien hemm xi emozzjonijiet li ma ħallewtx tgħid x'ridt tgħid lill-persuna l-oħra?*
- *Ejja nergħu ngħaddu l-emozzjonijiet li rreċtajna. X'inhuma s-sinjali li juruna li l-persuna li qed nitkellmu magħha qed tħossha b'dan il-mod? (Pereżempju, jekk il-persunaqed tħossha mxebba, ma tħarisx f'għajnejna jew tħaresin-naħa l-oħra, tippruvatwaqqafil-konversazzjoni jew tagħti tweġibiet qosra, tonfoħ, eċċ.)*
- *Meta tinduna li l-persuna l-oħra qed tħossha b'mod partikolari, x'għandek tgħid? X'm'għandekx tgħid?*



**ATTIVITÀ 3**

**Lill-ġenituri:** Tkellmu mat-tfal fuq kif jiġu miftehma r-regoli fil-familja tagħkom. Imbagħad flimkien mat-tfal tagħkom aghmlu lista ta' punti li jistgħu jgħinuna biex nikkomunikaw ideat u nikkooperaw ma' xulxin

*Eżempju ta' kif tistgħu tagħmlu din l-attività flimkien mat-tfal tagħkom.*

*Omm lit-tifel ta' tmien snin:*

*Din l-attività hija dwar kif naħdmu flimkien biex insibu l-aħjar soluzzjoni għal kulhadd. Nixtieq li niddiskutu dwar kif soluzzjonijiet u regoli jiġu diskussi fil-familja tagħna. Kull meta xi haġa ma tkunx miexja sew jew kull meta hemm problema ma' xi hadd minn tal-familja (JEW XI HADDIEHOR), niddeċiedu li jkun l-aħjar li npoġġu bilqiegħda flimkien u nitkellmu. Nisimgħu l-ideat ta' xulxin fuq x'naħsbu li hija l-aħjar soluzzjoni għall-membri kollha tal-familja. Meta l-problema taffettwa lilek jew lil oħtok, nistaqsukom ukoll dwarha u għall-opinjoni tagħkom. Tiftakar xi darba meta ġara hekk? (It-tifel jirrispondi). Kif hassejtek meta smajnik u iddiskutejt l-ideat tiegħek magħna? (It-tifel jirrispondi). Tiftakar x'ġara meta ma qbilniex ma' waħda mill-ideat li kellek? (It-tifel jirrispondi). Tista' taħseb f'xi haġa oħra li nistgħu nagħmlu bhala familja li tista' tgħinna nikooperaw ma' xulxin aktar? (It-tifel jirrispondi). Issa ejja naħsbu f'xi punti li għandna niftakru biex jgħinuna ninnegozjaw ma' persuni oħra aħjar u niktubhom fuq il-folja t'attività.*

## SOTTOTEMA 2 L-ASSERTIVITÀ

Li tkun assertiv tfisser li tkun determinat iżda mhux aggressiv, li tirrispetta lil haddieħor iżda mhux li toqgħod għal dak kollu li jgħid haddieħor. L-assertività tgħin lill-persuna tiddefendi lilha nnifisha mingħajr ma twegġa' lil haddieħor. Tfal li huma assertivi jafu jieħdu pożizzjoni, jagħtu *feedback* lill-oħrajn fuq l-imġiba li ddejjaqhom, u jispjegaw il-bżonnijiet u x-xewqat tagħhom b'mod ċar, u jekk ikun hemm bżonn aktar minn darba. Huma kapaċi jgħidu LE, MA RRIDX, MA NISTAX, u jiddefendu l-pożizzjoni tagħhom mingħajr ma jwegġgħu u waqt li jifhmu 'l-persuna l-oħra.

Huma u jikbru t-tfal jitgħallmu li n-nies ta' madwarhom għandhom il-bżonnijiet u l-emozzjonijiet tagħhom ukoll, u li dawn jistgħu jkunu differenti minn tagħhom. Sitwazzjonijiet bħal dawn xi kultant iwasslu t-tfal biex jew jirtiraw, jew jikkoperaw jew jidhlu f'kunflitt. Kunflitt jista' jkun sors ta' biża', stress u vjolenza, daqs-kemm jista' jkun sors ta' ispirazzjoni, lezzjoni, relazzjonijiet imtejba u bidliet kostruttivi. Metanheggu lit-tfal jagixxu b'mod assertiv, inkunu qed ngħallmuhom isolvu kunflitti b'mod kostruttiv u jaċċettaw li kunflitti huma parti integrali mill-ħajja.

**Nesprimu l-emozzjonijiet u l-bżonnijiet.** Il-bżonnijiet u l-emozzjonijiet huma l-forza wara l-imġiba ta' kull persuna. Għaldaqstant huwa meħtieġ li nidentifikaw il-bżonnijiet u l-emozzjonijiet tagħna n-fusna, kif ukoll ta' haddieħor sabiex nifhmu u nibnu relazzjonijiet ta' kwalità. Tajjeb li nżommu f'moħħna li kull persuna taspira li tossidisfa l-bżonnijiet tagħha b'mod uniku u individwali. Għalhekk, sabiex nibnu relazzjonijiet b'saħħithom, huwa meħtieġ li jkun hemm opportunitajiet regolari fejn il-ġenituri u t-tfal jikkomunikaw flimkien b'mod ċar dwar x'jaħsbu, xi jhossu u x'inhuma l-bżonnijiet tagħhom.

**Naqbru għad-drittijiet tagħna.** Relazzjoni ta' kwalità mhijiex waħda fejn m'hemmx problemi, imma fejn huwa possibbli li nsolvu problemi b'mod pożittiv u aċċettabli għall-partecipanti kollha. Ikun possibbli li jintlaħaq dan l-għan meta nikkomunikaw ma' xulxin b'mod onest, billi nesprimu lilna n-fusna b'mod ċar, u mingħajr biża'. Sabiex it-tfal jew l-adulti jistgħu jieqfu għalihom infushom, huwa importanti li negħlbu l-biża' li nesprimu l-opinjonijiet tagħna n-fusna mingħajr ma nirfsu fuq id-drittijiet tal-persuna l-oħra. Il-pedament ta' dawn ir-relazzjonijiet hija li takkwista u tipprattika *lingwa li taċċetta dak li jkun*, jiġifieri komunikazzjoni b'saħħitha li tippermetti li t-tfal ikunu jafu kif jesprimu l-emozzjonijiet u l-problemi tagħhom b'mod ħieles billi naċċettawhom kif inhuma. Messaġġi ta' komunikazzjoni

bħal dawn jingħataw lit-tfal permezz ta' informazzjoni ċara dwar kif il-ġenituri jaraw l-imġiba tat-tfal, imma li ma fihomx theddid jew kritika negattiva. L-elementi ta' *I-messages* huma:

DESKRIZZJONI TA' DAK LI ĠARA (IMĠIBA INAĊĊETTABLI TAT-TFAL) +

DESKRIZZJONI TA' KIF IHOSSU HOM IL-ĠENITURI MINĦABBA L-IMĠIBA TAT-TFAL +

KOMUNIKAZZJONI TAL-BŻONNIJET U X-XEWQAT TAL-ĠENITURI

(Meta .... jien inhossni... u nkun nixtieq.... għax....)

**Riżoluzzjoni tal-kunflitt assertiv.** Ħafna nies jemmnu li kunflitt huwa biss xi haġa negattiva, għax huwa aktar marbut ma' emozzjonijiet qawwija u sitwazzjonijiet pjuttost diffiċli. Madankollu, kunflitt jista' jservi bħala spunt ta' ispirazzjoni u tagħlim u jista' iġin biex titjeb ir-relazzjoniji. Kunflitt jista' jqanqal biża', stress u vjolenza, imma jista' wkoll ikun opportunità għal tagħlim u fehim reċiproku aħjar. Ir-riżultat ta' kunflitt jiddependi minn kif nipprovaw naslu għal ftehim u soluzzjoni. Meta nikkomunikaw waqt kunflitt, l-interessi, il-pożizzjoni u l-bżonnijiet tal-individwu għandhom jiġu espressi b'mod ċar, u fl-istess ħin l-interessi, il-pożizzjoni u l-bżonnijiet ta' haddieħor għandhom jiġu rikonoxxuti ukoll. Barra minn hekk, huwa importanti li nifhmu li filwaqt li hemm modi differenti biex insibu tarf kunflitti u problemi, mhux il-modi kollha huma effettivi indaqs; x'uħud iġibu riżultat sodisfacenti, oħrajn ikabbru l-kunflitt. Gwida bażika għal riżoluzzjoni tajba ta' kunflitt, kemm għat-tfal u kemm għall-kbar, hu li kulhadd jkollu l-opportunità li jgħid in-naħa tiegħu u jissuggerixxi modi possibbli biex jintlaħaq ftehim.

## Kuljum

- ❖ Fil-komunikazzjoni ta' kuljum mat-tfal tagħkom, huwa importanti li tidentifikaw u tagħtu isem lill-bżonnijiet u l-emozzjonijiet; nies li huma konxji tal-bżonnijiet u l-emozzjonijiet jagħmlu deciżjonijiet tal-ħajja aħjar u b'aktar suċċess. Għidu lit-tfal tagħkom kif iħossukom u x'għandkom bżonn, filwaqt li heġġu hom jagħrfu l-burdati u l-bżonnijiet tagħhom. Użaw kliem li jiddeskrivu l-emozzjoni jew il-bżonnijiet b'mod speċifiku u ċar. Użaw domandi biex tesprimu xewqat u bżonnijiet u heġġu lit-tfal li jsegu dak li jridu bl-istess mod. Eżempju ta:

- ❖ OSSERVAZZJONI MINGĦAJR ĠUDIZZJI: minflok tgħidu: “*Int qatt ma trid tilbes x’ngħidlek jien,*” għidu: “*Innutajt li normalment ma taċċettax l-ideat tiegħi dwar x’tilbes.*”
- ❖ KOMUNIKAZZJONI TA’ EMOZZJONIJIET: minflok tgħidu: “*Iddejjaqt u xbajt bik dejjem tevitani!*” għidu: “*Ninkwieta u nistaqsi dwar x’inhu jigri. Jiddispijaci li qed inqattgħu daqshekk ftit hin flimkien.*”
- ❖ KOMUNIKAZZJONI TA’ BŻONNIJIET: minflok tgħidu: “*Qatt ma tgħinni u jkollu nagħmel kollox waħdi. Mhux ta’ b’xejn kollox diżastru!*” għidu: “*Vera nixtieq li tirmexxili din il-biċċa xogħol, u kull ma rrid huwa ftit paċi u konċentrazzjoni. Nixtieq li kieku tgħinni.*”
- ❖ Meta titkellmu mat-tfal tagħkom dwar imġiba li taħsbu li tista’ tkun aħjar (jew differenti), evitaw kmand (*Ħallini bi kwieti! Ieqaf tiffittani!*), kritika (*Kemm int għażżien/a!; Kemm int traskurat/a!*) jew akkuża (*It-tort tiegħek!; Għandek żball dwarha!*). Messaġġi bħal dawn normalment iwasslu għal reżistenza u l-bżonn ta’ komunikazzjoni difensiva; juru wkoll li l-ġenitur mhuwiex jqis l-effett tal-imġiba tiegħu fuq it-tfal. Huwa aħjar li titkellmu b’mod kalm dwar x’għara u kif dan qed jaffettwaw, għax hekk tkunu qed tteggulit-tfal jesprimu lilhom infushom dwar imġiba speċifika u x’jistgħu (u xi jridu jagħmlu) differenti fil-futur. Eżempju: minflok tgħidu: “*Ara x’diżastru, għadek ma żbarazzajt x’ ergajt! Kemm int traskurat/a, bħal missierek!*” għidu: “*Meta nara dan it-taqlib nirrabja għax ikollu niżbarazzah jien, u jien għandi ħafna affarijiet oħra x’nagħmel. Nixtieq li kieku t-tnejn li aħna nżommu mal-pjan tat-tindif tagħna.*”
- ❖ Kunflitt huwa xi haġa normali li tiġri lil kulhadd, u huwa opportunità għal żvilupp u tagħlim personali. F’każ ta’ kunflitt, huwa importanti li tagħmluha ċara lit-tfal tagħkom li intkom tridu li ssolvu l-problema u saqsuhom jekk humiex lesti li jiddiskutuha. Jekk le, iffissaw hin meta dan huwa possibbli. Aġtu opportunità lit-tfal biex igħdu l-verżjoni tagħhom (mingħajr indhil). Tistgħu tistaqsu mistoqsijiet għax hekk tgħinuhom jiddeskrivu l-każ b’mod ċar u preċiż kemm jista’ jkun. Wara għidu l-verżjoni tagħkom u spjegaw ukoll għalfejn hija importanti għalikom. Flimkien, oħroġu b’kemm tistgħu soluzzjonijiet u aghżlu waħda li l-aktar taqblu magħha it-tnejn li intom. U ftakru, sitwazzjonijiet ta’ nuqqas ta’ ftehim ta’ kuljum huma opportunitajiet għalikom biex tagħtu eżempju tajjeb (jew ħażin) ta’ komunikazzjoni, diskussjoni, kompromess u riżoluzzjoni ta’ kunflitti. Eżempju: minflok tgħidu: “*Qiegħed/qiegħda tard! Anqas biss irrid nisma’ l-iskużi tiegħek*

*did-darba!” għidu: “Jekk ftehmna li nitilqu fil-ħamsa, nistenna li ma tkunx tard, inkella ma naslux fil-ħin. Ġara xi ħaġa inti u ġej/ja mill-iskola u għalhekk ġejt tard?”*

### Xi kultant

- ❖ Esprimu l-emozzjonijiet u l-bżonnijiet tagħkom fil-komunikazzjoni ta' kuljum, kif ukoll waqt l-attivitajiet li tagħmlu mat-tfal, bħal meta taqraw stejjer dwar emozzjonijiet; tgħidulhom storja meta kontu imdejqa / imbeżża' / irrabjati u x'għamiltu; stiednuhom jgħidulkom (jew ipengu) dwar meta huma kienu mdejqa / mbeżża' / rrabjati u x'għamlu mbagħad.
- ❖ Meta tqattgħu l-ħin mat-tfal tagħkom, organizzaw attivitajiet li jagħtukom l-opportunita' tipprattikkaw imġiba assertiva flimkien. Pereżempju, tistgħu tistaqsu lit-tfal tagħkom jekk jixtix ikunu aktar assertivi (*Nixtieq inkun aktar determinat/a...*) u aġtu eżempji ta' sitwazzjonijiet fejn huma kienu aktar assertivi; aġtu eżempji ta' xi ħadd li t-tfal jafu li rnexxielhom ikunu ta' suċċess billi jkunu assertivi (intom, l-aħwa tat-tfal, membri oħra tal-familja, ħbieb tat-tfal,...); involvu lit-tfal tagħkom f'attivitajiet li huma tajbin fihom.
- ❖ Waqt li tqattgħu l-ħin mat-tfal tagħkom, tistgħu tivvintaw kunflitti immaginarji u tistaqsu lit-tfal biex jaħsbu f'modi differenti kif il-kunflitti jistgħu jispicċaw. Ħajru lit-tfal jaħsbu dwar jekk il-modi li ġew issuggeriti humiex kollha effettivi biex isolvu l-kunflitt jew jekk x'uhud huma aħjar minn oħrajn, u liema huma dawn. Pereżempju, waqt li qed taraw il-programm favorit tat-tfal, ikkummentaw fuq kunflitti li l-karattri jsibu ruħhom fihom; jew staqsulit-tfal jgħidulkom dwar il-kunflitti tagħhom ma' tfal oħra u jekk u kif solvewhom; jew staqsu lit-tfal tagħkom x'jagħmlu li kieku xi ħadd minn shabhom talabhom biex jagħmlu xi ħaġa mhux xierqa, u l-aħjar mod kif jistgħu jirrifjutaw dawn it-talbiet; jew meta tippjanaw ħarġa tal-familja, flimkien ikkunsidraw suggerimenti u argumenti differenti 'favur' (pereżempju, qatt ma mortu hemm qabel, ħa jkun hemm il-ħbieb tat-tfal...) u 'kontra' (wisq 'ilbogħod għal ħarġa ta' ġurnata, it-tbassir tat-temp qal li se tagħmel ix-xita...). Imbagħad iddiskutu liema suggeriment huwa l-aktar aċċettabbli għal kulħadd.

**SITWAZZJONI REALI**

*Glen, Marco, Paul, Ahmed, Ivan u Gino qegħdin jilagħbu l-futbol fil-bitħa. Wasal Salvinu u jrid jissieħeb fil-logħba. Marco u Gino qed jgħidu lill-oħrajn biex ma jħallux lil Salvinu jilgħab magħhom. Is-subien l-oħra ma jaqblux, u Ivanjiqfilhom u jgħidilhom: “Vera mhux sew meta ġġibu ruħkom hekk. Għalfejn ma jistax jilgħab magħna Salvinu? Kif tħossukom li kieku ma nħallux lil xi hadd minnkomp jilgħab? Barra minn hekk, għandna bżonn plejer ieħor - bih nistgħu naghqdu żewġ timijiet.’*

*Staqsu lit-tfal fuq l-opinjoni tagħhom dwar is-suggeriment ta’ Ivan kiens wiehed tajjed, u għalfejn. X’seta’ ġara kieku Ivan ma qal xejn?*

**ATTIVITÀ 1****Lill-ġenituri:**

Aqsmu kartonċina kbira f'erba' partijiet indaqs u semmu kull parti għal kull emozzjoni bażika, jiġifieri biża', dwejjaq, ferħ, u rabja. Flimkien mat-tfal tagħkom sibu stampi minn fuq rivisti ta' nies li qed iħossu waħda minn kull emozzjoni msemmija, u waħhlu l-istampi taħt il-*heading* xierqa.

---

*Waqt li qed tqallbu r-rivisti u tfittxu l-istampi mat-tfal tagħkom, tistgħu tagħmlu xi roleplay tal-emozzjonijiet li qed tfittxu. Sib u stampa li toġġobkom u ppruvaw ikkupjaw l-emozzjoni tal-persuna. Għidu lit-tfal tagħkom jagħmlu l-istess. Staqsu lit-tfal: X'inhuma jagħmlu dawn il-persuni biex juruna x'tip ta' emozzjoni qed iħossu? Kif nafu li dawn il-persuni qed iħossuhom b'dan il-mod? (Pereżempju, jekk il-persuni huma ferrieħa jistgħu jkunu qed jitbissmu jew jidhqu, jaqbzu, u affarijiet simili). X'inhuma modi oħra biex nesprimu din l-emozzjoni? Kif tesprimi din l-emozzjoni int normalment?*

**ATTIVITÀ 2**

**Lill-ġenituri:**

Għinu lit-tfal tagħkom jaħsbu f'sitwazzjoni fejn hassew li l-ħbieb tagħhom ma kinux qed jimxu sew magħhom, pereżempju bdew jaqbd u magħkom jew jhalluhom barra mil- loġġob. Flimkien mat-tfal iktbu x'tistgħu tgħidu jekk terġa' tigri darba oħra.

META .....

JEN INHOSSNI.....

JEN NIXTIEQ LI.....

*Meta tħossu li d-drittijiet tagħkom mhux qed jiġu rispettati mit-tfal aghmlu mezz li tużaw dawn it-tip ta' messagġi hawn fuq u immudellaw il-mod accettabbli kif tesprimu l-emozzjonijiet u l-bżonnijiet tagħkom mat-tfal. Aghmlu l-istess meta tħossu li d-drittijiet tat-tfal mhux qed jiġu rispettati. Biex tipprattikaw aktar tistgħu tgħinu lit-tfal jagħmlu lista ta' sitwazzjonijiet reali u pprattikaw x' jistgħu jgħidu għal kull sitwazzjoni permezz ta' 'roleplaying'.*



**ATTIVITÀ 3**

Martin sellef xi flus lil Joseph biex jixtri l-*lunch* tiegħu. Martin stenna li Joseph itih il-flus lura imma dan għadu ma tahomlux lura. F'kull kaxxa hawn taht, penġi kif Martin jista' jsolvi danil-kunflitt b'mod passiv, b'mod aggressiv, u mbagħad b'mod assertiv.

**PASSIV**

**AGGRESSIV**

**ASSERTIV**

*Tkellmu mat-tfal dwar xi ftit eżempji ta' kunflitti li kellkom ma' sħabkom meta kontu żgħar, u kif ipprovajtu ssolvuhom. Heġġu lit-tfal tagħkom jaqtgħu is-soluzzjoni li int u sħabek użajtu biex issolvu dan il-kunflitt, u staqsuhom biex isemmu soluzzjonijiet oħra. Wara aghmlu lista ta' punti li għandna nżommu f'moħħna meta nippruvaw insolvu kunflitt ma' xi haddieħor.*

### FTAKAR

- ❖ Segwu l-lezzjonijiet tar-RESCUR Nirku l-Mewġ tal-Ħajja fuq din it-tema. Flimkien mat-tfal kompli l-attivitajiet għad-dar li t-tfaliġibu magħhom mill-skola - dawn jgħinukom ittejbu l-komunikazzjoni tat-tfal tagħkom.
- ❖ Meta nisimġu b'attenzjoni u nuru interess billi nistaqsu mistoqsijiet, it-tfal jirrealizzaw li l-opinjoni, il-bżonnijiet u l-emozzjonijiet tagħhom huma importanti għalina l-kbar.
- ❖ Biex nifhmu persuna oħra ma jfissirx li rridu nħossu l-istess kif iħossuhom huma; dan ifisser li rridu nippruvaw inpoġġu lilna nfusna fil-pożizzjoni tagħhom.
- ❖ Nistgħu nesprimu lilna nfusna faċilment fir-relazzjonijiet mibnija fuq id-dinjità ugwali. Dinjità ugwali hija waħda mill-aktar valuri importanti fil-familja, u li nesprimu lilna nfusna faċilment hija waħda mill-ikbar kisbiet fl-iżvilupp personali.
- ❖ Li nisimġu b'attenzjoni, nesprimu lilna nfusna, niehdu ħsieb tagħna nfusna u ta; ħaddieħor, huma ħiliet ta' komunikazzjoni li għandhom jiġu pprattikati ta' kuljum fil-familja u sitwazzjonijiet oħra. Dawn il-ħiliet ma jiżviluppawx waħedhom mingħajr tagħlim u prattika.
- ❖ It-tfal jitgħallmu mill-imġiba tal-ġenituri tagħhom u mill-esperjenza tar-relazzjoni tagħhom mal-ġenituri. Huma jagħtukom lura kull ma tgħallmu, iġibu ruħhom bil-mod li osservaw u bil-mod li ġew mgħallma d-dar.

## **TEMA 2 NIBNU U NŻOMMU RELAZZJONIJIET B'SAĦĦITHOM**

Wieħed mill-fatturi ewlenin li iġhinu lit-tfal jiżviluppaw b'saħħithom huwa relazzjonijiet pożittivi ma' adulti u ma' tfal oħra. Relazzjonijiet bħal dawn joffru l-opportunità lit-tfal biex iħossuhom aċċettati u maħbubin mill-oħrajn. Din it-tema hi maħsuba biex tgħin lit-tfal jiżviluppaw relazzjonijiet bħal dawn u jiffaċċjaw b'suċċess sfidi u *stressors* li jiltaqgħu magħhom tul ħajjithom. It-tema hija maqsuma f'żewġ sottotemi, li jikkellmu dwar, u il-kooperazzjoni, l-empatija u l-*moral reasoning*. L-ewwel sottotema timmira biex tibni relazzjonijiet b'saħħithom bħal

- nagħmlu u nsostnu ħbiberiji;
- infittxu u nipprovdu appoġġ;
- nieħdu ħsieb ir-relazzjonijiet u klima tal-iskola inklusiva u ta' appoġġ.

It-tieni sottotema tiffoka fuq:

- naqsmu dak li jkollna mal-oħrajn. kooperazzjoni, u *teamwork*;
- niżviluppaw empatija;
- imġiba li hija etika, responsabbli u morali.

### **SOTTOTEMA 1 RELAZZJONIJIET B'SAĦĦITHOM**

L-attivitajiet ta' din is-sottotema ġew iddisinjati biex jgħinu lit-tfal fl-iżvilupp ta' ħiliet prosoċjali sabiex johlqu netwerk b'saħħtu ta' relazzjonijiet pożittivi. Il-ġenituri jistgħu jkunu ta' għajjnuna kbiragħat-tfal tagħhom fl-iżvilupp tal-għarfien u l-ħiliet ta' kif nagħmlu u nsostnu ħbiberiji, infittxu u nipprovdu appoġġ, u nieħdu ħsieb ir-relazzjonijiet. L-iżvilupp ta' relazzjonijiet b'saħħithom jibda l-ewwel u qabel kollox fil-kuntest tal-familja fejn it-tfal għandhom bżonn ambjent stabbli li jħares lit-tfal u relazzjoni mill-qrib mal-persuni li jieħdu ħsiebhom u qrafa oħra. Relazzjonijiet tajba mal-membri tal-familja jħarsu lit-tfal filwaqt li jsaħħu l-iżvilupp tat-tfal, anki quddiem l-*istress* u riskji oħra. Relazzjonijiet tajba mal-ħbieb

wkoll jgħinu biex inaqqsu jgħelbusfidi u diffikultajiet.

**Nagħmlu u nsostnu hbiberiji.** Il-ħbieb huma bażi soda ta' sigurtà barra mill-kuntest tal-familja, u jgħinu t-tfal biex jiżviluppaw soċjalment u emozzjonalment, jiksbu appoġġ meta għandhom bżonn, ikollhom opportunitajiet biex jeżaminaw ideat differenti, jitgħallmu kif jaraw u jiddiskutu l-perspettivi tal-oħrajn, u jsibu kompromessi f'każ ta' nuqqas ta' qbil. Il-ħbiberiji jgħinu lit-tfal jakkwistaw u jipprovdu appoġġ meħtieġ, jsaħħu l-istima pożittiva tal-persuna, jipprovdu protezzjoni u sigurtà emozzjonali, u jgħinu lit-tfal jipprattikaw kompetenzi soċjali u emozzjonali. It-tfal jeħtieġu li jemmnu li huma maħbubin u rispettati, u li huma parti minn netwerk magħmul minn nies li jieħdu hsiebhom.

**Infittxu u niprovdu appoġġ.** Imgiba prosoċjali tirreferi għall-imgiba bl-intenzjoni li tibbenefika persuna oħra, bħal meta tfarraġ, turi t-tħassib għall-oħrajn jew tipprovdi għajnuna. Il-persuna tifhem il-ħsibijiet u l-bżonnijiet ta' haddieħor u tiffoka fuq il-bżonnijiet ta' haddieħor aktar milli l-bżonnijiet tagħha biss. It-tfal jiżviluppaw imgiba bħal meta jaraw lill-ġenituri tagħhom jaġixxu b'dan il-mod, kif ukoll meta l-ġenituri jħajru u jippremjajaw l-imgiba prosoċjali ta' uliedhom.

**Nieħdu hsieb ir-relazzjonijiet u klima tal-iskola inklusiva u ta' appoġġ.** Huwa fi hdan il-familja li t-tfal jistabbilixxu l-baży ta' komunità soċjali b'valuri pożittivi ta' appoġġ reċiproku. Li nieħdu hsieb 'il haddieħor jirrikjedi li nagħful-bżonnijiet emozzjonali ta' haddieħor u niżvilupaw modi adattati u ħilietrelattivi ma' appoġġ.

## Kuljum

Tistgħu tgħinu lit-tfal tagħkom jiżviluppaw relazzjonijiet tajbin ma' sħabhom billi toħolqu klima ta' appoġġ reċiproku fil-familja, fejn kull membru, ukoll iżgħar wieħed, huwa meqjus bħala sors importanti ta' appoġġ għall-oħrajn.

- ❖ Agħtu lit-tfal tagħkom *tips* ċari u faċli fuq kif igibu ruħhom ma' haddieħor bħal kif jaqsmu ma' haddieħor, kif ikunu ġentili u kif jipprovdu għajnuna lill-ħbieb.
- ❖ Għinu lit-tfal tagħkom sabiex ikollhom firxa wiesgħa ta' interessi u pprovdu opportunitajiet biex jaqsmuhom ma' sħabhom.
- ❖ Tkellmu fuq emozzjonijiet filwaqt li taqraw kotba bl-istampi. Dan igħin lit-tfal jifhmu l-emozzjonijiet tagħhom u ta' haddieħor. Għinu lit-tfal jifhmu r-rabta bejn emozzjonijiet u mgħiba kif ukoll il-konsegwenzi tal-azzjonijiet tagħhom fuq l-emozzjonijiet ta' haddieħor.

## Xi kultant

- ❖ Tistgħu ttiprovdu opportunitajiet biex it-tfal tagħkom jipprattikaw kompetenzi marbuta mar-relazzjonijiet, bħal tistiednu hbieb għal *play dates*.
- ❖ Ipprovdu l-opportunità lit-tfal tagħkom biex jiltaqgħu ma' sħabhom regolarment.
- ❖ Meta jkollkom ġirien ġodda, tistgħu tiegħdu l-opportunità sabiex tmorru mat-tfal tagħkom tintroduċu lilkom infuskom magħhom. Din hija opportunità tajba biex tgħallmu lit-tfal tagħkom kif nintroduċu lilna nfusna waqt li tikkomunikaw l-importanza li niltaqgħu ma' nies ġodda, li nkunu ġentili magħhom u fuq kif nibnu relazzjonijiet.
- ❖ Jekk it-tfal ikollhom argumenti ma' sħabhom, huwa importanti li tappoġġjawhom fil-proċess sabiex iżommu relazzjoni pożittiva minkejja n-nuqqas ta' qbil. Għinuhom jaċċettaw l-emozzjonijiet negattivi li jirriżultaw mill-argument u biex itaffu *l-breakdown* temporanju tal-ħbiberija billi ttiprovdu strategiji prattiċi kif jistgħujegħilbu d-diffikultajiet.
- ❖ Inkoraġġixxu lit-tfal tagħkom biex juru gratitudni lejn min jgħinuhom jew ikun ġentili magħhom.
- ❖ It-tfal jitgħallmu kif ikunu ġentili billi jkunu ttrattati b'mod ġentili huma stess. Intom tistgħu tgħinubix atti ta' ġentilezza jiġu reciprokati billi tinvolvu lit-tfal tagħkom fil-kura tal-annimali li jkollkom id-dar. Dan għaliex filwaqt li t-tfal tagħkom jieħdu h'sieb l-annimali, huma jitgħallmu jieħdu h'sieb u jappoġġjaw lil haddieħor.

**SITWAZZJONI REALI**

Oħolqu opportunitajiet fejn titkellmu mat-tfal dwar kwistonijiet u suġġetti relatati ma'ħbiberija billi taqsmu wkoll l-esperjenzi tagħkom ta' ħbiberiji fi tfulitkom. Billi taqsmu l-esperjenzi u l-emozzjonijiet passati, speċjalment diffikultajiet u sfidi li ffaċċjajtu fl-istess età tat-tfal tagħkom, tgħinuhom jiżviluppaw strateġiji dwar kifjiffaċċjaw diffikultajiet li ġġib magħha ħbiberija.

*L-omm: “Sibt ritratti antiki tiegħi meta kont l-età tiegħek. Ara, din kienet l-aħħar sena tiegħi fl-iskola primarja. Trid tiġi tarahom miegħi?”*

*Lucy: “Iva!! Ma... kemm kont żgħira... minn hi dit-tifla bilqiegħda maġenbek?”*

*L-omm: “Dik Laura, kienet l-aqwa ħabiba tiegħi dak iż-żmien.”*

*Lucy: “Vera? X'għara mbagħad?”*

*L-omm: “Konna vera ħbieb fil-primarja, imma mbagħad hi marret fi klassi oħra fis-sekondarja u kellna inqas u inqas ħin biex niltaqgħu.”*

*Lucy: “Jien ukoll ftit inkewtata li nitlef il-ħbieb tiegħi meta mmur fl-iskola sekondarja.”*

*L-omm: “Għall-bidu kont ħassejtu ħafna n-nuqqas ta' Laura. Kont ngħir ftit ukoll meta sirt naf li saret ħbieb ma' bniet oħra. Imma mbagħad irnexxieli nsib ħbieb oħra fil-klassi l-ġdida u xi kultant kont inċemplilha meta ma stajniex niltaqgħu. Naħseb li ħa tħossu xi ftit in-nuqqas tal-ħbieb. Huwa normali imma jien ċerta li se kapaċitiffaċċjah u jirnexxilek issib ħbieb godda fis-sitwazzjoni l-ġdida tiegħek.*

Kunu ċerti li ssegwu l-lezzjonijiet tar-RESCUR fuq dan is-suġġett. It-tfal tagħkom se jġibu diversi attivitajiet fejn se jkollkom aktar opportunitajiet sabiex titkellmu magħhom dwar kif jagħmlu ħbieb u jieħdu ħsieb relazzjonijiet. Hawn taħt se ssibu attivitajiet oħra biex issaħħu l-ħiliet dwar il-ħbiberija.

### ATTIVITÀ 1

Tistgħu tgħallmu lit-tfal dwar l-importanza li jiskużaw ruħhom mal-ħbieb meta jagħmlu żball jew ikollhom argument ma' xi ħadd minn sħabhom. Iddiskutu mat-tfal għaliex huwa meħtieġ li niskużaw ruħna meta nagħmlu żball.

*Għalfejn taħseb li hu tajjeb u sewwa li tiskuża ruħek meta tkun għamilt xi ħaġa ħażina?*

*Nizzel 3 raġunijiet:*

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ATTIVITÀ 2**

Tistgħu tgħallmu l-valur tal-maħfra speċjalment li naħfru 'l ħbieb għax kulhadd jiżbalja. Iddiskutu mat-tfal tagħkom għalfejn hija importanti li naħfru.

*Għalfejn taħseb li huwa tajjeb li naħfru meta xi hadd ikun għamel xi haġa hażina kontrina?*

*Niżżel 3 raġunijiet:*

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ATTIVITÀ 3**

Iddiskutu mat-tfal tagħkom dwar meta waħda mill-ħbiberiji tagħkom inbidlet jew spiċċat minħabba xi haġa li ġara (pereżempju xi hadd minn sħabek mar joqgħod raħal ieħor).

*Kif hassejtek? Tistgħu taqsmu dan l-avveniment mat-tfal tagħkom billi tikkomunikaw l-emozzjonijiet tagħkom u x'għamiltu biex tiffaċjaw s-sitwazzjoni. Meta taqsmu l-esperjenzi tagħkom ta' ħbiberija, speċjalment fuq il-modi li ffaċjajtu sitwazzjonijiet diffiċli, tistgħu tgħinu lit-tfal jibnu relazzjonijiet b'saħħithom u jgħelbu d-diffikultajiet li jiltaqgħu magħhom.*



## SOTTOTEMA 2 IL-KOOPERAZZJONI, L-EMPATIJA U L- HSIEB MORALI

Din is-sottotoma tiddekrivi l-importanza tal-ħiliet tal-kooperazzjoni u *teamwork*, l-empatija, u l-imġiba etika u morali fit-tfal. Ir-reżiljenza mhix biss ħila individwali, imma tinvolvi wkoll valuri u attitudni prosoċjali, teħid ta' deċiżjonijiet responsabbli u żvilupp morali. Għalhekk se ndawru l-attenzjoni tagħna mill-*wellbeing* u s-saħħa tal-individwu għall-*wellbeing* u s-saħħa tal-ambjent soċjali ukoll, u għar-responsabbiltà tal-individwi mhux biss biex jirrispettaw u jieħdu ħsieb lilhom infushom, imma ta' haddieħor ukoll.

***Naqsmu dak li għandna ma' haddieħor, il-kooperazzjoni, u t-teamwork.*** Għat-tfal, speċjalment għal dawk zgħar ħafna, li jaqsmu dak li għandhom ma' haddieħor hija biċċa xogħol diffiċli. Għalihom, li jagħtu xi haġa hija bħallikieku qed jitilfu biċċa minnhom infushom. Minkejja dan, huma jibdeu jittgħallmu l-importanza li jaqsmu l-ġugarelli u materjali ma' ħuthom u sħabhom meta jkunu qed jilagħbu mal-oħrajn, u li jaqsmu l-istess ambjent skolastiku l-attenzjoni tal-għalliema ma sħabhom hekk kif jibdeu jattendu l-iskola. Kooperazzjoni ma' sħabhom waqt loġħob u komunikazzjoni soċjali oħra, huma importanti ħafna fl-iżvilupp tat-tfal, u jeħtieġu ħiliet bħal kollaborazzjoni mal-oħrajn biex jintlaħqu għanijiet komuni, il-ħila li jirregolaw l-imġiba tagħhom, kif ukoll li josservaw u jibassru l-imġiba ta' haddieħor.

***L-empatija.*** L-empatija hija bażi essenzjali għal relazzjonijiet ta' suċċess. Din jirreferi għall-ħilali ikollna rispons affettiv li jaqbel mal-istat emozzjonali tal-persuna l-oħra, kif ukoll l-kapaċità li nifhmu l-perspettiva ta' persuna oħra. Din il-ħila hija parti importanti mill-iżvilupp soċjali u emozzjonali u jaffettwa l-imġiba tat-tfal ma' haddieħor. Meta t-tfal jilagħbu ma' sħabhom dan jgħinhom biex jirriflettu dwar l-emozzjonijiet ta' haddieħor, u possibilment jista' jservi mekkanizmu uniku għall-iżvilupp tal-empatija. L-għeruq tal-empatija jista' jiġi osservat sa mill-ewwel snin ta' ħajjet it-tfal: it-tfal jibku meta jisimġu trabi oħra jibku. Mit-tieni sena 'l quddiem, reazzjonijiet emozzjonali oħra jistgħu jiġu osservati mill-espressjonijiet tal-wieċċ, mill-movimenti u r-rispons verbali għall-imġiba ta' haddieħor. It-tfal jibdeu jistaqsu wkoll dwar l-imġiba, ix-xewqat u l-emozzjonijiet ta' haddieħor. Nibdeu nosservaw ukoll l-attentati tat-tfal biex jgħinu jew iwensu 'l min hu qalbu sewda jew jiġrilu xi haġa. Fil-kindergarten, it-tfal jizviluppaw il-perspettivi ta' haddieħor waqt li jiffaċċjaw l-isfidi ta' kuljum meta jkunu qed jilagħbu ma' haddieħor.

**Imġiba etika, responsabbli u morali.** It-tfal jitgħallmu jiehdu l-perspettiva ta' haddiehor u jirriflettu b' mod kritiku fuq l-imġiba etika u morali tagħhom stess waqt il-kommunikazzjoni tagħhom ma' sħabhom. Sabiex iġibu ruħhom b'etiku u responsabbli jeħtieġ li t-tfal iħarsu' lbarra minnhom infushom, u jiżviluppaw onestà intellettuali u emozzjonali, u rieda li jikkonfrontaw il-punti debboli tagħhom sabiex jagħmlu l-bidliet neċessarji fil-ħajja personali tagħhom. Il-ħsieb tat-tfal dwar sugġetti morali u etiċi jiżviluppa permezz ta' numru ta' stadji li jiddependu fuq il-ħila tat-tfal li jifhmul-ambjent soċjali ta' madwarhom u li jiehdu l-perspettiva tal-persuna l-oħra. *Ir-raġunar morali* jiżviluppa wkoll mill-empatija u l-ħila li nkunu sensitivi għall-emozzjonijiet, il-ħsibijiet, u l-imġiba tal-oħrajn. It-tfal jitgħallmu jibassru u jimmaginaw il-konsegwenzi tal-imġiba tagħhom stess u jitgħallmu jiehdu r-responsabbiltà ta' din l-imġiba.

## Kuljum

Dawn huma xi hwejjeġ ta' kuljum li jistgħu jgħinu lit-tfal jaqsmu ma' haddiehor u jitgħallmu li xi kultant iridu jistennew sakemm imisshom huma:

- ❖ Waqt l-ikel, oħolqu opportunitajiet fejn it-tfal tagħkom iridu jistennew sakemm imisshom huma qabel taqilbulhom l-ikel. Tistgħu wkoll titolbuhom biex jistennew sakemm kulhadd ikollu l-ikel lest qabel jibded jieklu.
- ❖ Tistgħu tgħinu lit-tfal tagħkom jifhmu r-raġunijiet wara ir-regoli, speċjalment għal dawk ir-regoli marbutin ma' kwistjonijiet morali u etiċi, bħal sens ta' ġustizzja u *fairness*. Tistgħu tiddiskutu għalfejn imġiba partikolari hija preferuta minn oħra u għinuhom jirriflettu fuq l-impatt tad-deċiżjonijiet u l-imġiba tagħhom fuq haddiehor.
- ❖ Inkoraġġixxu lit-tfal biex jilqgħu u jilgħabu ma' haddiehor, bħal membri ġodda fil-komunità, fi grupp, l-iskola, u jevitaw li jiżolaw jew jeskludi 'l xi hadd. Agħtu opportunità lit-tfal sabiex josservawkom tinvolvu ruħkom f'imġiba altruista, bħalli taqsmu dak li għandkom ma' xi hadd ieħor, tgħinu lil haddiehor, u tagħtu xi haġa mingħajr ma tistennew xejn lura. It-tfal jitgħallmu ħafna meta josservaw l-imġiba tal-kbar.

## Xi kultant

- ❖ Tistgħu tilagħbu *puzzle* mat-tfal tagħkom u turuhom kif jistennew għaċ-ċans tagħhom biex jilagħbu.

- ❖ Ħajru lit-tfal jaqsmu mal-oħrajn meta jkollhom xi haġa li haddiehor jixtieq li jkollu. Tistgħu tagħmlu xi ikel mat-tfal tagħkom u tatuhom l-opportunità li jiħduhom magħhom l-iskola biex jaqsmuhom ma' sħabhom u l-għalliema.

**SITWAZZJONI REALI**

*Lina: Ma, oħti Sophie qed tuża' l-kuluri tiegħi!*

*L-omm: Hadet permess qabel?*

*Lina: Le, hadithom mingħajr ma qattli u għamlet stragi fuq karta. Dawk tiegħi, u Sophie għadha żgħira u tkissirhom!*

*L-omm: Għalfejn ma turix lil Sophie kif tużahom, b'dak il-mod ma tkissirhomx.*

*Lina: Imma dawk il-kuluri tiegħi!*

*L-omm: Iva, vera li tiegħek, imma tista' taqsamhom f'it ma' Sophie u b'hekk tistgħu tilagħbu u tieħdu gost flimkien.*

*Lina: Imma Sophie ma tafx tpenġi sew!*

*L-omm: Forsi tista' tghallimha kif tuża' l-kuluri, l-ewwel tużahom inti u wara Sophie tagħmel bħalek. B'hekk int tkun l-għalliema tagħha.*

*Lina: Nixtieq inkun għalliema meta nikber.*

*L-omm: Tista' tibda billi tkun l-għalliema ta' Sophie.*

*Lina: Iva, nixtieq inkun l-għalliema ta' Sophie.*

*L-omm: Meta taqsam il-kuluri tiegħek tkun qed tieħu gost ma' Sophie wkoll, u tkun qed tgħin lil Sophie titgħallem, u inti wkoll tista' titgħallem billi tkun l-għalliema ta' Sophie.*

**ATTIVITÀ 1**

*Sibu ritratti antiki tal-familja tagħkom. Mat-tfal tagħkom, ftakru f'dawk il-ġrajjet marbuta mar-ritratti, u aqsmu magħhom x'għara u l-emozzjonijiet li kellkom f'dak in-nhar. Iddeskrivu kif hassejtukom u staqsuhom ukoll dwar l-emozzjonijiet tagħhom ukoll. B'dan il-mod, tistgħu tgħinuhom jiżviluppaw il-ħila tal-empatija.*

**ATTIVITÀ 2**

*Aħdmu mat-tfal tagħkom sabiex tagħmlu krafs bil-karti biex issaħħu l-ħiliet ta' kooperazzjoni u li naqsmu mal-oħrajn. Dawn l-attivitajiet iservu bħala mod tajjeb biex taħdmu u tilagħbu flimkien mat-tfal tagħkom. Segwu dawn il-links fejn tistgħu ssibu informazzjoni dwar kif tibnu d-dinosawru bil-karti li jidher hawn taħt.*

<http://paperboxworld.weebly.com/uploads/2/1/7/1/2171472/andrew.pdf>

<http://paperboxworld.weebly.com/uploads/2/1/7/1/2171472/dino.pdf>



*Meta tlestu taħdmu fuq id-dinosawru, iddiskutu mat-tfal l-affarijiet li għoġbuhom huma u jaħdmu u jilagħbu magħkom f'din l-attività.*

**ATTIVITÀ 3**

*L-iżvilupp tal-imġiba morali u responsabbli tinvolvi li nifhmu x'inhum tajjeb u x'inhum ħażin u l-konsegwenzi tal-imġiba tagħna fuq haddieħor. Intom tistgħu trawmu dawn il-ħiliet billi taħdmu mat-tfal sabiex jifhmu r-raġunijiet wara ir-regoli li aħna nagħmlu. Hawn taħt ssibu eżempji ta' xi regoli, tistgħu żżidu jew tibdlu xi regoli mil-lista. Iddiskutu mat-tfal xi regoli li għandkom id-dar u l-importanza li żżommu dawn ir-regoli. Staqsuhom dwar ir-raġunijiet u l-konsegwenzi li jirrispettaw jew ma jirrispettawx dawn ir-regoli u x'impatt ikollhom fuq l-imġiba tagħhom u ta' haddieħor.*

**Regoli:**

- Li niżbarazza l-kamra tiegħi
- Li nieklu flimkien waqt l-ikel
- Li naħsel idi qabel ma niekol
- Li naqsmu l-ġugarelli u l-logħob
- Li nagħmel il-*homework*
- Li nistaqsi għall-ghajjnuna meta jkollni diffikultà
- .....
- .....
- .....

**FTAKAR**

- ❖ Relazzjonijiet b'saħħithom joffru opportunitajiet għat-tfal biex iħossuhom soċjalment aċċettati u maħbubin u b'hekk ikunu jistgħu jilqgħughall-isfidi u l-*istress* tal-ħajja b'suċċess.
- ❖ Segwu l-lezzjonijiet tar-RESCUR fuq din it-tema. Iffokaw fuq l-attivitajiet għad-dar li jgħibu magħhom it-tfal mill-*iskola* - dawn jgħinu sabiex itejbu l-ħiliet tar-relazzjonijiet.
- ❖ Għinu lit-tfal jiżviluppaw u jrawmu relazzjonijiet ma' sħabhom billi ttiprovdu ħin ta' kwalità u spazji protettivi fejn ikunu jistgħujqattgħu ħin ma' haddieħor.
- ❖ Oħolqu opportunitajiet ta' kollaborazzjoni, appoġġ, naqsmu l-affarijiet ma' haddieħor, u ħiliet prosoċjalioħra fir-rutini ta' kuljum tad-dar.
- ❖ Tkellmu dwar l-emozzjonijiet mat-tfal tagħkom billi tużaw loġħob u kotba li igħinu fl-iżvilupp tal-empatija.
- ❖ Għinu lit-tfal jiżviluppaw imġiba etika u responsabbli billi jikkunsidraw il-perspettivi tal-oħrajn u jirriflettu b' mod kritiku fuq l-imġiba u l-konsegwenzi tagħhom fuq haddieħor.
- ❖ Ftakru li għandkom tkunu mudell eżemplari għat-tfal tagħkom billi tinvolvu ruħkom f'relazzjonijiet b'saħħithom u pożittivi ma' membri oħra tal-familja.

## TEMA 3 NIŻVILUPPAW MENTALITÀ POŻITTIVA

Nies b'mentalità negattiva jemmnu li l-kwalitajiet tagħhom ma jistgħux jinbidlu jew jiġu żviluppati. Bħala riżultat, huma jaqtgħu qalbhom faċilment meta jiffaċċjaw xi sfida. Min-naħa l-oħra, persuni b'mentalità pożittiva jemmnu li jistgħu jiżviluppaw il-kwalitajiet tagħhom jekk jagħmlu sforz; din tiftaħ il-possibiltà ta' suċċess permezz ta' ħidma fuq il-ħiliettagħna stess. Tfal b' mentalità pożittivajaraw l-isfidi bħala opportunitajiet biex jitgħallmu u jikbru. Meta jiltaqgħu ma' xi sfida jew diffikulta, humama jaqtgħux qalbhom u jkomplu jirsistu, jagħmlu użu minn strategiji ġodda, u jużaw il-ħiliet u r-riżorsi li għandhom biex jegħlbu l-isfida. Id-differenzi bejn b'mentalità negattiva u dik pożittiva huma miktuba fil-qosor hawn taħt:

<b>Mentalità Negattiva</b>	<b>Mentalità Pożittiva</b>
✓ Jemmnu li l-kwalitajiet tagħhom huma ma jistgħux jinbidlu	✓ Jemmnu li l-kwalitajiet tagħhom jistgħu jinbidlu u jiżviluppaw
✓ Jaraw l-żbalji bħala sinjal ta' falliment	✓ Jaraw l-iżbalji bħala parti mit-tagħlim
✓ Jevitaw l-isfidi	✓ Jaraw sfidi bħala opportunitajiet biex jitgħallmu u jikbru
✓ Jaqtgħu qalbhom malajr	✓ Jippersistu meta jiffaċċjaw l-isfidi
✓ Ma jagħmlux sforz biex itejbu jew ma jarawx l-importanza ta' sforz	✓ Jaraw l-isforz bħala parti essenzjalibix jiksbu l-għanijiet tagħhom

<b>Mentalità Negattiva</b>	<b>Mentalità Pożittiva</b>
✓ Din iebes wisq għalija	✓ Din il-bieċa xogħol għandha bżonn il-ħin u sforz
✓ Qtajt qalbi	✓ Nista' nsegwi l-pariri tal-għalliema tiegħi u nipprova naħdem is-somma
✓ M'iniex tajjeb/tajba fl-isport	✓ Nista' nitjeb jekk inkompli nipprova
✓ Ma nista' nagħmel xejn biex intejjeb xogħli	✓ L-iżbalji huma meħtieġa għat-tagħlim

## SOTTOTEMA 1 HSIEB POŻITTIV U OTTIMIST

L-ewwel sottotema tiffoka fuq l-iżvilupp tal-ħsieb pożittiv u ottimist, partikolarment meta niltaqgħu mad-diffikultajiet. It-tabella li jmiss turina kif nies pessimisti jew ottimisti għandhom tendenza li jispjegaw ġrajjet negattivi li jiltaqgħu magħhom. Kif spjegat fit-tabella, dawk li jaħsbu b'mod pessimist jużaw ħsieb li jinvolvi kliem bħal JIEN/DEJJEM/KOLLOX, filwaqt li dawk li jaħsbu b'mod ottimist jużaw ħsieb li jinvolvi kliem bħal MHUX JIEN/MHUX DEJJEM/MHUX KOLLOX biex jispjegaw ġrajjet negattivi. Biex nifhmu aktar id-differenzi bażiċi bejn ottimistiżmu u pessimistiżmu, ikkunsidraw dan l-eżempju: Waqt li tkun qed tistenna l-kowċ tal-iskola, xi tfal jibdew jgħajru lil Ġina quddiem sħabha. Qalulha “nerd” għax gābet l-aktar marka għolja fit-test tal-Matematika. Ġina tista' taħseb f'dan li ġralha bil-modi li ġejjin:

Hsieb Pessimist	Hsieb Ottimist
<p>1. Meta jiġru ġrajjet negattivi t-tfal jistgħu jwāhhlu fihom infushom (<u>JIEN</u>):</p> <p><i>“It-tort tiegħi - Jien ‘loser’. Mhux ta’ b’xejn ħadd ma jhobbni.”</i></p>	<p>1. Meta jiġru ġrajjet negattivi, t-tfal jistgħu jwāhhlu f’ċirkostanzi esterni (<u>MHUX JIEN</u>):</p> <p><i>“Dawk it-tfal jaqbdu ma’ tfal li m’għandhomx grazzja magħhom.”</i></p>
<p>2. It-tfal jistgħu jaħsbu li ġrajjet bħal dawn <u>DEJJEM</u> ħa jaffettwahom f’ħajjithom:</p> <p><i>“DEJJEM jien niġi ‘bullied’!”</i></p> <p><i>“Għandhom raġun. Jien ‘nerd’!”</i></p> <p><i>“Sħabi QATT ma jaqbzu għalija.”</i></p>	<p>2. It-tfal jistgħu jaħsbu li l-ġrajjet kollha li jgħaddu minnhom <u>MHUX KOLLHA</u> ħa jkunu bħal din. Ġrajjet negattivi huma temporanji u jinbidlu:</p> <p><i>“XI KULTANT tfal oħra jaqbdu miegħi.”</i></p> <p><i>“DAN L-AĦĦAR Mark u Katia qed jgħajruni.”</i></p>
<p>3. It-tfal jistgħu jaħsbu li ġrajjet negattivi ħa jaffettwaw kollox f’ħajjithom.</p> <p><i>“Issa KULĦADD jibda jaħseb li jien ‘nerd’.”</i></p> <p><i>“Ħadd minn sħabi ma jkun irid jilgħab miegħi aktar.”</i></p>	<p>3. It-tfal jistgħu jiddistingwu ġrajjet negattivi minn oqsma differenti minn ħajjithom (<u>MHUX KOLLOX</u>):</p> <p><i>“Imbilli Mark u Katia jgħajruni ma jfissirx li sħabi l-oħra mhux ħa jkollhom grazzja miegħi.”</i></p>

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books



Li nkunu ottimisti għadu effett pożittiv fuq l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet tagħna. Filwaqt li ħsibijiet pożittivi għandhom potenzjal li jgħinuna nħossuna aħjar, ħsibijiet negattivi iwaqqgħuna *down* u jgħiegluna nħossuna aghar. Kif inhossuna, imbagħad, jaffettwa l-azzjonijiet tagħna. Ejja nerggħu nikkunsidraw l-eżempju ta' Susan: Jekk il-ħsibijiet negattivi (pessimisti) fit-tabella t'hawn fuq jgħaddu minn moħħ Susan, aktarx li se tħossha mdejqa u ddispjaçuta għaliha nnifisha. Meta taħseb b'dan il-mod, aktarx ma tħosshix kunfidenti biżżejjed biex taqbeż għaliha nnifisha, taħseb li dak li ġara huwa tort tagħha, u forsi ma tkunx trid titkellem dwaru. Mill-banda l-oħra, jekk Susan taħsebb' mod aktar pożittiv (ottimist), aktarx tħossha li m'għandhiex tort, u hemm aktar çans li taqbeż għaliha nnifisha kontra Mark u Katia, jew li tgħid lil xi hadd dwar l-incident. B'dan il-mod, il-ħsieb dejjem jiġi qabel l-emozzjoni, nu meta nbiddu l-ħsibijiet tagħna, dan jhalli impatt fuq l-emozzjonijiet tagħna!

Hemm modi differenti kif nistgħu nisfidaw u nbiddu l-ħsibijiet tagħna. Minbarra li nippruvaw inharsu lejn in-naħa l-pożittiva, nistgħu nisfidaw ħsibijiet negattivi billi nagħmlu lista ta' ftit mill-kwalitajiet pożittivi tagħna, bħal 'Jien qalbi tajba,' 'Jien inhobb ngħin,' 'Jien naf nisma', eċċ. Li naħsbu dwar il-problemi b'modi differenti jista' jgħinna wkoll naffrontaw il-problemi b'mod aktar ottimist.

## Kuljum

- ❖ Ibdew billi timmudellaw attitudni pożittiva, anki meta tiffaċċjaw problemi żgħar. Meta xi haġa tmur ħażina (perezempju, jekk twaqqgħu xi haġa jew tinsew xi haġa importanti) ippruvaw zommu attitudni pożittiva. Minflok tgħidu, "*Le! Ara x'għamilt! X'jien traskurat/a! Dejjem lili jiġru dawn l-affarijiet!*" għidu xi haġa bħal "*Ma jimputax, issa nnaddaf. Ma ġara xejn.*" Meta jarawkom iġġibu ruħkhem b'dan il-modfil- ħajja ta' kuljum, dan diġà setagħmel differenza għat-tfal u jagħtihom eżempju tajjeb kif għandhom iġibu ruħhom. Jekk tagħmlu l-iżbalji, ma ġara xejn li turu li tkunu ddiżappuntati, imma uru lit-tfal li żbalji huma parti normali fit-tagħlim, u li l-iżbalji m'għandhomx għalfejn iwaqqfukom milli tilhqu l-għanijiet tagħkom. Uru pożittività, paċenzja, u għamlu l-qalblit-tfal tagħkom anke meta jkunu *huma* li jagħmlu l-iżbalji.
- ❖ Fl-aħħar tal-ġurnata, ilaġħbu "*X'mar tajjeb illum.*" Flimkien mat-tfal, irriflettu fuq xi haġa li marret tajjeb fil-ġurnata. Staqsu lit-tfal jgħidu haġa tajba li marret tajjeb għalihom ukoll. Li ssibu xi haġa pożittiva f'kull ġurnata tgħin lit-tfal jiżviluppaw attitudni pożittiva lejn il-ħajja, u jkunu ottimisti.

- ❖ Heġġu lit-tfal biex iżommu djarju ta' dak li jiġrilhom matul il-ġurnata, u jiktbu il-ħsibijiet tagħhom dwar il-problemi li jiltaqgħu magħhom. Fl-aħħar tal-ġurnata, iddiskutu dawn il-problemi flimkien u osservaw kif il-ħsibijiet tat-tfal qed jaffettwaw l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet tagħhom. Ma' tfal ikbar, tistgħu tiddiskutu kif jistgħu jbiddu dawn il-ħsibijiet negattivi fi ħsibijiet aktar pożittivi u realistiċi.
- ❖ Kuljum qabel il-familja tiekol flimkien, kull membrujista' jagħzel xi haġa li hu l-aktar grat għaliha f' dik il-ġurnata.
- ❖ Fahħru l-isforzi tat-tfal tagħkom, aktar mill-kwalitajiet tagħhom. Għinu lit-tfal jiżviluppaw strateġiji u riżorsi biex isolvu problemi aktar milli tagħtuhom is-soluzzjonijiet. Tistgħu tgħidu kummenti bħal:
  - ❖ *“Niehu gost meta narak tibqa' tipprova biex iggibha tajba. Fl-aħħar sejrnexxilek, issa tara!”*
  - ❖ *“Kulhadd jitgħallem b'mod differenti. Forsi għalissa ħa teħodlok ftit ħin sakemm titgħallimha imma jekk tibqa' taħdem fuqha kif qed tagħmel, se jrnexxilek”*
  - ❖ *“Ma ġara xejn jekk ma rnexxilek mal-ewwel darba. X'għallmek dak l-iżball?”*

### Xi kultant

- ❖ Intom u t-tfal tagħkom tistgħu issemmu tliet affarijiet li intom kuntenti bihom jew li intom grati għalihom. Imbagħad ippruvaw għidu x'għamiltu INTOM biex seħħew dawn l-affarijiet, pereżempju, *“Kuntent/a li għandi żewġt iħbieb kbar li nista' niddependi fuqhom. Speċjali hafna għaliya u nżommha f'moħħi li ngħidilhom ta' spiss.”* Din tgħin lit-tfal jaraw li jistgħu jagħzlu jkunu kuntenti bl-affarijiet li jagħmlu, u li għandhom kontrol fuq ħajjithom.
- ❖ It-tfal jistgħu jiktbu messaġġi ta' ringrazzjament lill-membri tal-familja u l-ħbieb, bħala sinjal ta' apprezzament.
- ❖ Huma u jimaturaw, tistgħu tibdew tiffokaw aktar fuq it-tip ta' ħsieb li jużaw meta tiġrilhom xi haġa negattiva. Aqraw stejjer lit-tfal tagħkom dwar karattri li għaddejjin minn xi problemi. Tistgħu tibdew billi titkellmu fuq it-tip ta' ħsieb li l-karattru fil-*cartoons* jew fil-kotba jużaw, u ddiskutuhom mat-tfal. Staqsu mistoqsijiet bħal *‘Il-*

*ħsieb li qed jużaw huwa tajjeb jew le?’ ‘Kif jistgħu jaħsbu b’mod aħjar?’*, u *‘Kif irnexxielom jegħilbu dawn l-isfidi?’*

- ❖ Meta tarawlit-tfal jaħsbu b’mod aktar pożittiv, bil-mod għinuhom jaraw li għrajjet negattivi ma jigrux lilhom biss, li mhux dejjem ħa jaffettwawhom ħajjithom, u li m’għandhomx għalfejn jaffettwawhom oqsma oħra ta’ ħajjithom. Pereżempju, jekk it-tfal huma imdejquin għax tilfu logħba u jaħsbu *“Qatt ma nirbaħ xejn!”*, b’mod ġentili fakkruhom f’meta rebħu billi tgħidu pereżempju, *“Tiftakru meta lgħabna noli l-bandli? Int irbaħt dakinhar.”* Tistgħu wkoll thegħgu t-tfal biex jaħsbu f’evidenza li tikkonferma li dan il-ħsieb negattiv mhux vera.
- ❖ Ilagħbu logħob fejn it-tfal jiġu mhegħga jaħsbu b’mod flessibli dwar l-affarijiet. Pereżempju, jekk it-tfal għaddejjin minn xi problema, staqsu *“X’jagħmlu l-aqwa ħbieb tiegħek li kieku għaddejjin mill-istess ħaġa?”* *“X’taħseb li kieku jgħidu ħutek?”* *“X’taħseb li kieku jaħsbu l-ġenituri tiegħek?”* Dawn il-mistoqsijiet jistgħu jgħinu lit-tfal jaħsbu b’mod iktar pożittiv u jibdew iħarsu lejn l-affarijiet b’mod differenti.
- ❖ Meta tiċċekkjaw ix-xogħol tal-klassi u l-*homework* tat-tfal, staqsuhom biex jagħzlu kwalità pożittiva dwar ix-xogħol tagħhom u xi ħaġa li jistgħu itejbu. Dan iġin biex it-tfal iħossuhom sodisfatti bix-xogħol tagħhom filwaqt li jimmiraw biex jibqgħu itejbu xogħolhom.
- ❖ Flimkien mat-tfal, iktbu xi sentenzi pożittivi fuq biċċa karta li jiddeskrivu lit-tfal sew. Eżempju ta’ dawn jistgħu jinkludu *‘Jien qalbi tajba,’ ‘Jien speċjali,’ ‘Nista’ nitgħallem,’ ‘Jien bieżel/bieżla,’ ‘Jien uniku/a,’ fost oħrajn.* Poġġu dawn il-karti go vażett, u meta t-tfal iħossuhom imdejquin minħabba xi ħsieb negattiv, jistgħu jagħzlu karta mill-vażett sabiex jgħinuhom ibiddu il-ħsieb tagħhom.
- ❖ Iktbu noti pożittivi lit-tfal tagħkom u poġġuhom fil-basket tal-iskola jew fil-*lunch box* biex jaqrawhom l-iskola u iħallu xi ftit matul il-ġurnata.
- ❖ Oqogħdu attenti għal mod kif jaħsbu t-tfal tagħkom. Jekk it-tfal qed jaħsbu bil-mod li ġej, jista’ jkun li hu sinjal li qed jaħsbu b’mod li mhux ikun siewi għalihom:
  - jemmu li huma l-unika tfal li jieħdu zbalji
  - jaħsbu li jekk jieħdu zball ifisser li mhumiex intelligenti
  - jaħsbu li jekk tigri xi ħaġa darba, ħa terġa’ tigri

- jaħsbu b'mod li huwa rigidu mingħajr ma jikkunsidraw alternattivi
  - jaħsbu fl-aġar każijiet possibbli
  - jaħsbu permezz ta' 'dejjem' u 'kollox': "Din *dejjem* tiġri!" jew "Kollox irrovinat issa!"
- ❖ B'mod ġentili sfidaw il-ħsibijiet negattivi tat-tfal billi:
- tgħinuhom ifittxu evidenza li l-ħsieb huwa veru.
  - tistaqsuhom jekk humiex ċerti mija fil-mija li l-ħsieb huwa veru.
  - jippruvaw jaraw x'jgħidu sħabhom li kieku jkunu sħabhom li jaħsbu b'dan il-mod.
  - tteġġuhom jaħsbu fuq kif xi hadd minn sħabhom jaħseb dwar il-problema.
  - tgħinuhom jaħsbu fl-iktar possibilitajiet realistiċi.

**SITWAZZJONI REALI**

Katrina waslet id-dar mill-iskola u tidher li qed tħossha mdejqa.

*L-omm: Tidher imdejqa llum. Ġara xi haġa l-iskola?*

*Katrina: Iva... Li ġara hu għax kellna l-play tal-iskola waqt l-assembly u nsejt il-linja li kelli ngħid. Kien hemm l-iskola kollha tarani u domt biex ftakart il-linji tiegħi. L-iskola kollha bdiet tidhaq bija u jtkellmu fuqi minn wara dahari. U issa ċerta li l-għalliema qatt mhi se terġa' tagħzilni biex nieħu sehem fi play oħra!*

*L-omm: Jiddispjaċini dwar li ġara Katrina. Naf li qed tħossok imdejqa imma xi kultant meta jiġru affarijiet hekk nistgħu niftakru li l-affarijiet setgħu ikunu aghar. Tahseb li qed tahseb b'mod li mhux daqstant jista' jkun ta' għajnuna?*

*Katrina: Le, ċerta li kulhadd beda jgħid fuqi!*

*L-omm: Xi ġieghlek tahseb hekk?*

*Katrina: Bdejt nisma t-tfesfis minn wara dahari l- ġurnata kollha.*

*L-omm: Jista' jkun li t-tfal kienu qed jtkellmu, imma m'intix ċerta li kienu qed jtkellmu fuqek. Ma nistgħux inkunu ċerti dwar fuq xiex kienu qed jtkellmu!*

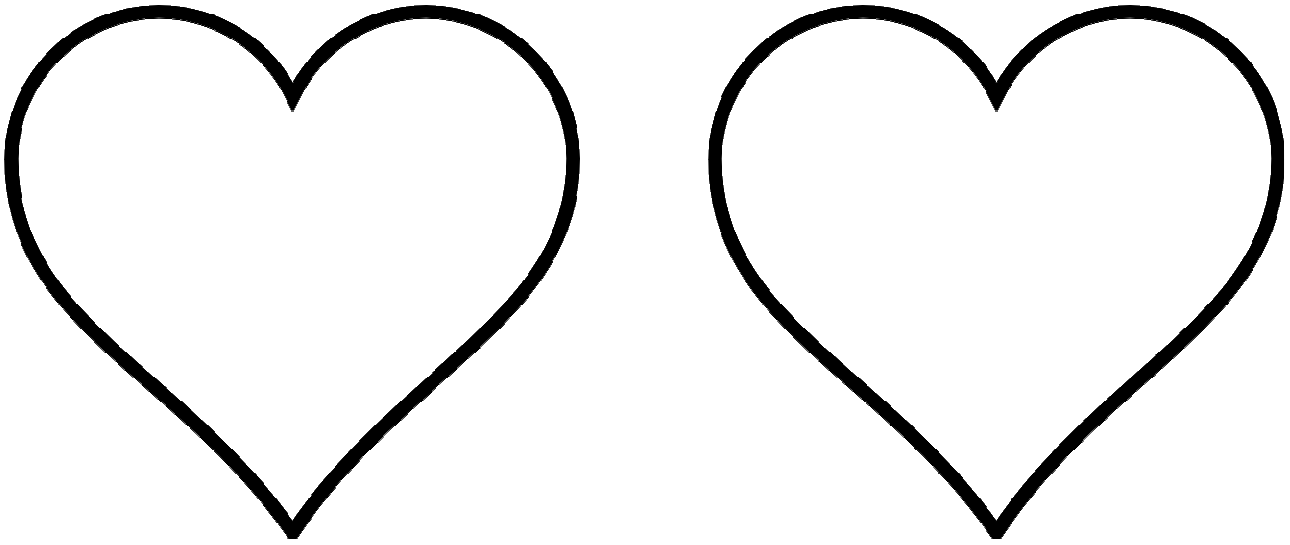
*Katrina: Minn daqshekk vera. Imma għalfejn dawn l-affarijiet dejjem jiġru lili?*

*L-omm: Ejja naħsbu ftit... Kemm-il darba nsejt il-linji li kellek tgħid?*

*Katrina: Darba biss. Imma jekk terġa' tigrili? L-għalliema ma terġax tagħzilni għax nista' nerga' ninsa l-linji!*

*L-omm: Ma nistgħux inkunu nafu x'ha jiġri fil-futur allura ma nistgħux inkunu ċerti. U mbilli grat xi haġa darba ma jfissirx li ha terġa' tigri.*

*Katrina: Minn daqshekk vera.*

**ATTIVITÀ 1**

Fil-qlub pengi xi ftit mill-affarijiet sbieħ u tajba li thobbu jew il-post favorit tagħkom.

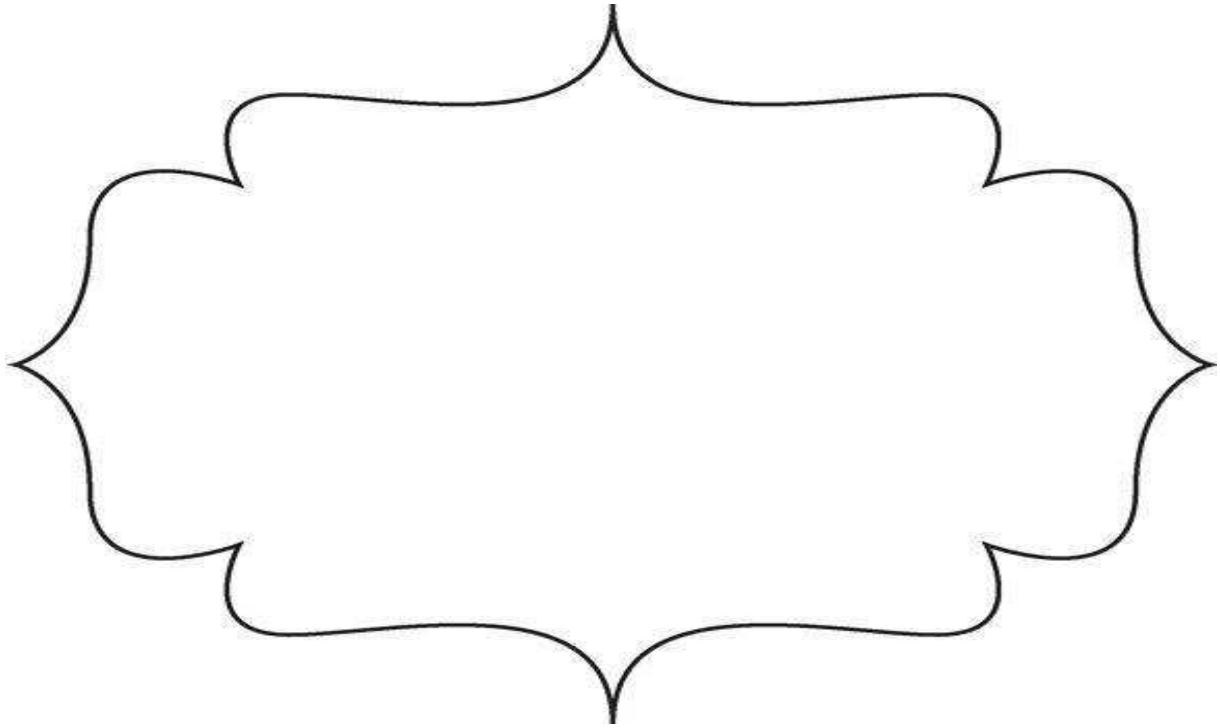
*Għidu lit-tfal li wieħed mill-modi biex jaħsbu bħas-Sinjura Xemx huwa illi jħarsu lejn l-affarijiet sbieħ ta' madwarna, speċjalment affarijiet li nsibu fin-natura. Meta nibdew ninnutaw kull m'hawn sabiħ madwarna, inħossuna iktar kuntenti. Tistgħu tiegħu lit-tfal xi mkien fin-natura, bħal fil-kampanja jew fi ġnien, jew staqsuhom biex jaħsbu fil-post favorit tagħhom fin-natura (pereżempju maġenb il-baħar jew fi ġnien mimli fjuri) biex b'hekk ikunu jistgħu jimmaginaw x'inhuma ftit mill-affarijiet favoriti tagħhom. Jekk taħsbu li dan huwa diffiċli wisq għalihom, tistgħu tistaqsuhom biex jiftakru u jaħsbu f'post sabiħ li marru jew li jixtiequ jkun fih, bħal kamra tagħhom, id-dar tan-nanniet jew il-bandli fost oħrajn. Tistgħu timxu ma' dan l-eżempju:*

*Missier lit-tifel tiegħu ta' sitt snin:*

*Irridek taħseb f'post sabiħ li tiftakar, xi mkien li jgħiegħlek thossok tajjeb jew post li tixtieq iżżur. Tista' tgħidli x'hemm madwarek? X'int ixomm? X'int thoss? Tista' ssemmi xi ftit mill-affarijiet favoriti tiegħek f'dan il-post? (It-tifel jirrispondi, u jkompli l-missier):*

*Semmejt ħafna affarijiet sbieħ. Irrid ngħidlek xi ftit dwar affarijiet sbieħ li nħobb fid-dinja. Meta kont żgħir, missieri kien jieħu lili u 'l oħti fejn il-baħar biex ngħumu. Il-baħar kien ikun vera kiesaħ! Konna nibnu kastelli bir-ramel, u naraw ix-xemx niezla fl-aħħar tal-ġurnata. Kont nieħu gost nara l-gawwi u l-ħut fil-baħar. Konna nilagħbu bil-kelb u nagħmlu tlielaq kontra xulxin fuq ir-ramel. Li mmur il-baħar għadha waħda mill-affarijiet li nħobb nagħmel, u anke naħseb dwarha nħossni tajjeb. Kif thossok issa li qattajna ftit ħin inkunu grati lejn l-affarijiet sbieħ ta' madwarna?*

*Issa li tkellimna dwar id-dinja sabiħa ta' madwarna, x'inhuma l-affarijiet favoriti tiegħek dwar id-dinja jew dwar il-post favorit tiegħek li semmejt li tixtieq tpenġi fl-istampa?*

**ATTIVITÀ 2****Kummenti Pożittivi**

Ipprintjaw u aqgħu il-card. Iktbu isimkom fuq. Kull membru tal-familja jrid jikteb kumment pożittiv dwarkom pereżempju qalbek tajba, tħobb tgħin, pożittiv, eċċ. Din tista' tibqa' tiġi rrepetuta mal-membri tal-familja sakemm kull membru tal-familja jkollu l-card tiegħu. Tistgħu tirreferu għall-card tagħkom meta l-ħsibijiet negattivi tagħkom jibdwew jagħmlukom imdejja.

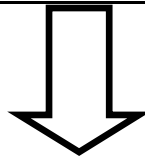
*Qabel l-attività, aħsbu ftit dwar xi ħsibijiet u twemmin pożittivi dwar it-tfal tagħkom li huma jistgħu jzommu f'moħħhom speċjalment meta jkunu għaddejnin minn żmien diffiċli u meta l-ħsibijiet negattivi tagħhom ikunu qed jaffettwawhom ħażin. Tistgħu tgħidu affarijiet bħal “Meta tibda tħares lejn in-negattiv, irridek tiftakar li...” Meta tgħidu lit-tfal dwar il-kwalitajiet pożittivi, agħtu eżempji speċifiċi. Pereżempju, “Irridek tiftakar li inti qalbek tajba. Meta jien u missierek nistaqsuk biex tgħinna fid-dar, dejjem tkun ħerqan/a biex tgħin. Ninnutak kif tħoss għal haddieħor meta jkunu għaddejnin minn żmien ħażin. Meta xi hadd ikun imdejjaq id-dar, tieħu ħsiebhom u tistaqsihom x'għara. Meta int tkun għaddej minn żmien diffiċli, jew meta tkun qed tħossok imdejjaq minħabba l-ħsibijiet tiegħek, irridek tiftakar li għandek qalbek tajba, u li int persuna tajba u ġentili.” Kull membru tal-familja jista' jieħu l-opportunità biex jgħid kumment pożittiv dwar membru ieħor tal-familja b'dan il-mod. Wara poġġu l-'cards' fuq il-mejda u kull membru jista' jikteb xi kummenti pożittivi li semmew dwar il-membri tal-familja l-oħra.*

**ATTIVITÀ 3**

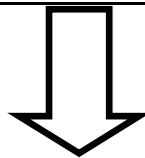
**Problema ta' adult**

It-tfal jistgħu jintervistaw adult bħal ġenitur jew aħwa ikbar minnhom dwar xi diffikulta li għaddew minnu. X'kienu l-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet tal-adult dwar din id-diffikulta? It-tfal jiktibhom hawn taħt:

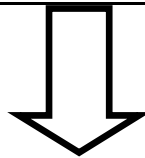
X'kienet il-problema?



X'ħaseb l-adult?



X'ħass l-adult?



X'għamel l-adult?

*Din l-attività hija opportunità sabiex taqsmu mat-tfal tagħkom problema li għaddejt minnau tirrifletti dwar il-ħsibijiet tagħkom u l-konsegwenzi tagħhom mat-tfal. Waqt id-diskussjoni, araw li tisseparaw is-sitwazzjoni, il-ħsibijiet li għaddew minn moħħkom u l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet li segwew. Staqsu lit-tfal biex jintervistawkom dwar x'għara, il-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet tagħkom permezz tal-mistoqsijiet fuq din l-'activity sheet'.*

*It-tfal: X'kienet il-problema li għaddejt minna?*

*L-omm: L-aħħar darba ċempilt lill-ħabiba tiegħi imma ma rrispondietx, u jien ma ċemplitx lura.*

*It-tfal: Jigifieri x'taħseb?*



*L-omm: Dak il-ħin, ħsibt li għamilt xi haġa ħażina li dejjaqtha. Mhux soltu tagħha li ma ċċempilx lura. Ħsibt: “Forsi għamilt xi haġa ħażina u ħabibti ma tridx tkellimni?”*

*It-tfal: Kif giegħluk tħossok dawn il-ħsibijiet?*

*L-omm: Hassejtni nkwetata u anzjuża.*

*It-tfal: X'għamilt imbgħad?*

*L-omm: Bdejt inwaħħal fija nnifsi u nerga' naħseb f'kull ma ġara bejnietna dawn l-aħħar ftit jiem biex nara jekk għedtx li haġa li dejqitha. Iddecidejt li nċemplilha lura għax ma ridtx nagħmel is-sitwazzjoni tmur għall-agħar...*

*Issa, ejja naħsbu f'modi kif nista' nagħmel il-ħsibijiet tiegħi iktar pożittivi. Xi stajt naħseb iktar meta ħabibti ma rrispondietx it-telefonata tiegħi? (It-tfal jirrispondu) Għandek raġun. Meta l-ħbieb ma jirrispondux it-telefonati tiegħi jista' jkun li kellhom x'jagħmlu. Ma jfissirx li t-tort tiegħi. Nipprova nżommha f'moħħi d-darba li jmiss! Kif kont qed nħossni minħabba ħsibijiet bħal dawn? (It-tfal jirrispondu) X'kont nagħmel li kieku ħsibt b'dan il-mod? (It-tfal jirrispondu)*

*Għaddej minn xi diffikulta dawn l-aħħar ġranet li tixtieq titkellem dwarha? Tixtieq li ngħinek naraw liema kienu l-ħsibijiet, emozzjonijiet u azzjonijiet tiegħek kif għentni int?*

## SOTTOTEMA 2 EMOZZJONIJIET POŻITTIVI

Mod kif nistgħu niproteġu lit-tfal tagħna kontra problemi psikoloġiċi u ngħinuhom jegħilbul-ostakli, hija billi nkattru u nsaħħul-esperjenza tagħhom ta' emozzjonijiet pożittivi. Dawn jinkludu kuntentizza, tama, umoriżmu, imħabba, gratitudni, ferħ, hena u sens ta' kburiya fost oħrajn. Għalkemm hemm ħafna emozzjonijiet pożittivi li nistgħu ingarrbu, din is-sottotema tiffoka fuq tliet emozzjonijiet ewlenin, li humat-tama, il-kuntentizza u l-umoriżmu. It-tama hija meqjusa kemma bħala emozzjoni u kif ukoll bħala twemmin. Nistgħu *nittamaw* kif ukoll *nemmu* li l-affarijiet se jkunu aħjar. It-tama hija magħmula minn żewġ proċessi ewlenin: (1) l-abbiltà li tistabbilixxi għanijiet u tiżviluppa għodda biex tilhaq kull għan, u (2) il-motivazzjoni u t-twemmin biex tilhaq dawn l-għanijiet. It-tfal jistgħu jigu appoġġjati wkoll sabiex ikompli jesploraw l-emozzjoni ta' kuntentizza, bħal li jidentifikaw l-affarijiet li jagħmluhom kuntenti, l-affarijiet li jistgħu jagħmlu biex ibiddlu burdata ħażina f'waħda tajba, u x'jistgħu jagħmlu sabiex jagħmlu 'l ħaddieħor kuntent. Finalment, l-umoriżmu bħala emozzjoni pożittiva hija importanti għax id-daħq jgħin biex tonqos it-tensjoni, biex in-niesihossuhom iktar viċin ta' xulxin, u jnaqqas l-istress.

### Kuljum

- ❖ Iddiskutu lit-tfal tagħkom li l-iżbalji huma opportunitajiet sabiex nitgħallmu minnhom. Heġġgħuhom biex ma jaqtgħux qalbhom bi żbalji u ostakli. Għinuhom jirsistu biex jippruvaw affarijiet jew alternattivi oħra. Ipprovdu messaġġi ta' tama bħal “*Qatt taqta' qalbek. Issa tara kif jirnexxilek*”; “*Żminijiet ħżiena jgħaddu wkoll. Taqtax qalbek*”, fost oħrajn. Għidulhom l-esperjenza tagħkom fejn żminijiet ħżiena marru għall-aħjar.
- ❖ Uru lit-tfal li tistgħu tirregolaw l-emozzjonijiet tagħkom. L-ewwel nett, uru li huwa tajjeb li jkollok kull tip ta' emozzjoni, anki emozzjonijiet bħal rabja u dwejjaq. L-iktar ħaġa importanti hija li nuru lit-tfal li jistgħu jesprimu l-emozzjonijiet tagħhom b'mod li huwa iktar aċċettabli u kostruttiv. Jekk ihossuhom stressati, jistgħu jirkellmu ma' xi ħadd, jew jieħdu pawża ta' ħames minuti biex jieħdu f'tit nifsijiet fil-fond, jew jagħzlu jagħmlu xi ħaġa għalihom infushom. Tistgħu wkoll tagħzlu li tispjegaw lit-tfal x'intom tħossu u kif qed tagħzlu li taffrontaw dawn l-emozzjonijiet.
- ❖ Għinu lit-tfal jiżviluppaw sens ta' umoriżmu billi iddaħlu umoriżmu u cajt fir-rutina ta' kuljum. Għidu cajt, stejjer tad-daħq, ilagħbu logħob, ippruvaw araw in-naħa umoristika tal-problema, u tibzġgħux tidħqu bil-qalb mat-tfal tagħkom. Meta

tindirizzaw żbalji u imġiba hażina permezz ta' umoriżmu mhux biss tħossukom ftit aħjar imma tgħinkom ukoll biex terġġhu tagħmlukonnessjoni mat-tfal. Uru lit-tfal li l-umoriżmu ma jistax jintuża' l-ħin kollu, u li hemm mumentu fejn tridu titkellmu bis-serjetà dwar ċerti kwistonijiet. Din tgħin lit-tfal tagħkom jifhem li hemm limiti ukoll għall-użu tal-umoriżmu.

### Xi kultant

- ❖ Għinu lit-tfal jagħmlu għanijiet li huma importanti, realistiċi u speċifiċi. Għinuhom jagħmlu lista ta' għanijiet u poġġuhom f'ordni ta' importanza. Meta ma jirnexxilhomx jilhqgħu għan, għinuhom jippruvaw ieħor mil-lista. Għinuhom jaqsmu għan li huwa kbir f'uħud li huma iżgħar, u anki aħsbu f'rotot jew strategiji oħra biex jilhqgħu għan f'każ li l-ewwel pjan ma jaħdimx. Għinu lit-tfal jinnutaw x'tip ta' *self-talk* (ħsibijiet) jużaw waqt li qed jippruvaw jilhqgħu l-għanijiet tagħhom u kif jistgħu jdawruhb' mod iktar pożittiv bħal '*Ħa jirnexxieli!*' jew "*Ma ġara xejn imbilli nagħmel żbalji*". Uruhom li jistgħu jitgħallmu jużaw hila jew jistaqsu għall-għajnuna biex jiksbu l-għanijiet tagħhom.
- ❖ Iddedikaw ftit tal-ħin fin-natura mat-tfal. Uru lit-tfal li tapprezzaw l-affarijiet naturali fid-dinja, bħal inżul ix-xemx, il-fjuri u l-baħar. Meta ssibu valur u sens fl-affarijiet iż-żgħar, dan iżid il-livell ta' kuntentizza.
- ❖ Oħolqu xi haġa bħala familja u aħdmu flimkien biex takkwistawha. Din tista' tkun xi proġett ta' krafts jew xi ħidma volontarja. Meta taħdmu flimkien lejn għan wieħed tkunu qed trawmu appoġġ u ssaħħu r-rabta ta' bejnietkom.
- ❖ Irricerkaw x'tip ta' benefiċċji għandu l-umoriżmu u aghmlu *collage* dwarhom f'gurnata xita jew meta t-tfal ikollhom ftit tal-ħin liberu.
- ❖ Aghmlu pitazz 'Ġranet sbieħ' fejn fih tqiegħdu ritratti, tpenġijiet, jew affarijiet li jfakkruhom fi għanet sbieħ li għaddew minnhom it-tfal.
- ❖ Aghmlu kollezzjoni ta' stejjer, poeziji u stampi tad-daħq u affarijiet li jdaħħqu lit-tfal. It-tfal jistgħu jirreferu għalihom meta jkunu qed iħossuhom imdejquin u jkunu jixtiequ jħossuhom aħjar.

**SITWAZZJONI REALI**

Silvio ġie d-dar mill-iskola jhossu rrabjat għax kien qed ikollu ġurnata ħażina.

*Il-missier: Hello Silvio, kif mort l-iskola illum?*

*Silvio: Ħażin! Kellna logħba tal-futbolppjanata imma għamlet ix-xita u thassret. Imbagħad kellna esperiment tax-xjenza l-iskola u l-apparat ma hadimx. Issa għandi ħafna homework x'nagħmel għal meta kont ma niflaħx! Din l-aġar ġurnata li qatt kelli.*

*Il-missier: Sewwa... Qed nara li l-affarijiet ma marrux kif xtaqt int illum. Imma meta jien ikolli ġurnata ħażina nipprova indawwarha f'waħda tajba billi nagħmel xi ħaġa li gġiegħelni nhossni tajjeb. Tixtieq li ddawwar dil-ġurnata f'waħda tajba?*

*Silvio: Iva imma ma nafx x'nista' nagħmel dwarha għax xejn mhu qed imur sew illum.*

*Il-missier: Għalfejn ma tibdiex il-homework, u kif tlestih immorru għal pizza?*

*Silvio: Tajjeb, naħseb dik igġiegħelni nhossni aħjar.*

**ATTIVITÀ 1****X'jagħmilni kuntent/a**

Iddeskrivi xi affarijiet li jagħmluk kuntent/a u pengihom hawn taht:

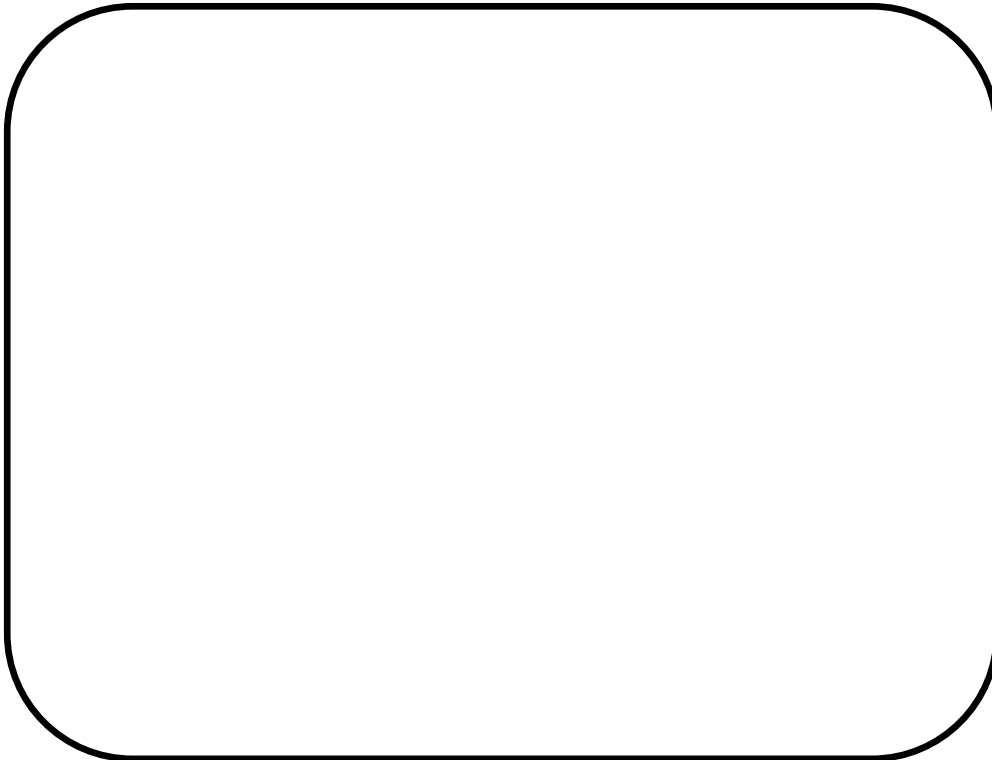
*Tistgħu tużaw din l-attività bħala opportunità sabiex tkellmu lit-tfal tagħkom dwar il-kontentizza u x'jagħmilhom kuntenti. Ibdew billi tistaqsuhom dwar l-affarijiet favoriti tagħhom, bħal post favorit, jew persuni li jhossuhom kuntenti magħhom, x'jagħmilhom kuntenti l-iskola, u l-ġugarell favorit, fost oħrajn.*

*Tistgħu tghinu lit-tfal isiru iktar konxji dwar l-emozzjonijiet tagħhom billi tiddiskutu x'jagħmlu normalment meta jkunu kuntenti: “Ninnota li tkun qed tħossok kuntent/a min kif iġġib ruġek. Meta tkun kuntent/a, titbissem u tidhaq ħafna! U meta tkun kuntent/a tħobb tiċċajta u ddaħhaq lil haddiehor ukoll! Xi kultant meta tkun kuntent/a tqum tiżfen. X'tagħmel iktar meta tkun kuntent/a?” Dan jgħinhom biex isiru jafu iktar lilhom infushom u jibdew jidentifikaw l-emozzjonijiet tagħhom.*

*Wara din id-diskussjoni, staqsu lit-tfal biex jpenġu fil-kaxxa dawka l-affarijiet favoriti tagħhomli l-iktar jagħmluhom kuntenti.*

**ATTIVITÀ 2*****Digà ksibt suċċess!***

*Aħseb dwar xi haġa li ma kontx taf kif tagħmilha qabel, imma li issa tghallimt kif tagħmilha, jew xi haġa li ma rnexxiilekx tagħmilha fil-bidu imma ħdimt ħafna fuqha u issa tista' tagħmilha aħjar. Pengiha hawn isfel fil-kaxxa.*



Harsu lejn x'pengew it-tfal u staqsuhom dwarha. Tistgħu tużaw l-eżempji li ġejjin biex tiehdu idea tal-proċess tal-attività. Il-missier lil ibnu ta' tmien snin:

*Qed nara li pengejt lilek innifsek taqfel il-lazz. Din hija waħda mill-affarijiet li tghallimt tagħmel. Niftakar li meta kont għadek żgħir ħafna ma kienx jirnexxilek taqfel il-lazz waħdek u jien u ommok konna ngħinuk taqflu. Iktar 'il quddiem imbagħad bdejt tilbes iż-żarbun waħdek imma xorta ma kienx għadu jirnexxilek taqfel il-lazz. Meta kbirt ftit ieħor jien u ommok għallimnik kif taqfel il-lazz. Għall-ewwel ma bdejt temmen li stajt tagħmlu imma mbagħad ippruvajtu ppruvajtsakemm irnexxielek! Kuntent li qed tikber u tghallimt taqfel il-lazz waħdek issa. Tiftakar kif ħassejtek int u titgħallem taqfel il-lazz? X'taħseb li għenek tilhaq dan l-għan u ma taqtax qalbek? Tiftakar hiliet oħra li ma kontx taf tagħmel qabel imma tghallimt kif tagħmilhom issa jew affarijiet li ħsibt li mhux ħa tirnexxi fihom?*

Tistgħu ukoll tagħtu eżempji ta' kif taraw lit-tfal tagħkom. Perezempju: “Għandi eżempju ieħor. Meta kont iżgħar kont nieħdok trejning tal-futbol. Flimkien mat-tim tiegħek kontu tipprattikaw tixxuttjaw il-ballun fil-last. Meta kont żgħir din kienet diffiċli għalik biex tagħmilha. Issa li pprattikajt u ppruvajt ħafna drabi qed issir aħjar fiha. Kberi bik li tibqa' tipprova anki jekk ma jirnexxilekx mal-ewwel. Tista' tgħidli x'tgħid lilek innifsek biex tgħin lilek innifsek biex ma taqtax qalbek?”

### ATTIVITÀ 3

#### **In-naħa umoristika**

Ikteb dwar haġa negattiva li ġratlek. Ikteb kif irnexxielek tara n-naħa umoristika tagħha.

---



---



---



---

Penġi stampa hawn taht:

L-ewwel nett għinu lit-tfal billi tagħtu eżempju minn ħajjitkom. Ikkunsidraw l-eżempji li ġejjin:

Missier lil ibnu ta' ħdax-il sena:

*Darba, qabel ma twilidt int, jien u ommok morna fil-kampanja bil-karozza. Konna se naghmlu picnic u ommok ippreparat hafna ghalina biex nieklu. Wara ftit li wasalna u poġġejna l-ikel fuq il-kutra, qabdet ix-xita! Ix-xita bdiet iżżid u ddeċidejna biex nerfgħu kollox u mmorru lura d-dar. Hekk kif wasalna fejn il-karozza indunajna li kellna 'flat tyre'! Kellna nbiddlu t-'tyre' fix-xita u spiċċajna mxarrbin għasra! Għall-ewwel spiċċajna b'burdata ħażina għax thassritilna il-ġurnata. Imma mbagħad rajna n-naħa umoristika u spiċċajna nidħqu bina nnfusna!. Anki jekk il-ġurnata ma marritx kif xtaqniha aħna, xorta niftakruha bhala ġurnata tad-daħq. U int, kellek ġurnata fejn marret ħażin imma kienet tad-daħq ukoll?*

### FTAKAR

- ❖ Kunu mudelli tajjeb għat-tfal tagħkom billi żzommu attitudni pożittiva meta tiġu ffaċċjati b'ostakli u diffikultajiet.
- ❖ Ippruvaw harsu lejn il-pożittiv kull ġurnata li tiġi.
- ❖ Faħħru l-isforzi tat-tfal tagħkom u uruhom li żbalji huma opportunitajiet ta'taġħlim.
- ❖ Sfidaw il-ħsibijiet negattivi tat-tfal tagħkom, u bil-mod il-mod għinuhom ibiddluhom fi ħsibijiet iktar siewja.
- ❖ Għallmu lit-tfal tagħkom biex ikunu grati u japprezzaw anki l-iżgħar affarijiet.
- ❖ Inkludu l-umorizmu u logħob fir-rutina tagħkom ta' kuljum. Ghidu ċajt, stejjer tad-daħq u ilaġħbu logħob mat-tfal.
- ❖ Għinu lit-tfal jagħmlu għanijiet li huma importanti, realistiċi u speċifiċi. Għinuhom jiżviluppaw iktar minn rotta waħda biex jilħqu l-għanijiet u jagħmlu Pjan B f'każ li Pjan A ma jaħdimx. Heġġgħom biex ma jaqtgħux qalbhom meta ma jirnexxilhom jilħqu l-għanijiet tagħhom.



## **TEMA 4 NIŻVILUPPAW SENS TA' DETERMINAZZJONI SODA**

Id-determinazzjoni hija kapaċità importanti fl-iżvilupp tar-reżiljenza fost it-tfal. Ġeneralment, id-determinazzjoni tfisser li persuna tagħmel l-aħjar li tista' biex tiddeċiedi u tiddetermina ħajjitha hi stess. Ambjenti bħad-dar u l-iskola huma bżonnjużi ħafna biex innisslu sens ta' awtonomija u indipendenza fit-tfal. Meta t-tfal jieħdu sehem fid-deċizzjonijiet u jingħataw għażla fir-rutina u l-attivitjiet ta' kuljum, jibnu bil-mod il-mod sens qawwi ta' determinazzjoni. It-tema 'Niżviluppaw sens ta' determinazzjoni soda' f'din il-Gwida tinkludi l-hila li nsolvu problemi b'mod kreattiv u li niżviluppaw sens ta' awtonomija, fiduċja fina nnfusna u naqbżu għad-drittijiet tagħna.

### **SOTTOTEMA 1 INSOLVU L-PROBLEMI**

Meta nsolvu problemi b'mod kreattiv u nieħdu deċizzjonijiet inkunu qed inħaddmu ħiliet bħal kapaċità li naħsbu u nippjanaw b'modi differenti, bħal naraw sewwa x'inhil l-problema ("X'inhil l-problema tiegħi?"), noħolqu soluzzjoni kreattiva ("Is-soluzzjoni tajba? Ġusta? "Kif inħossni b'din is-soluzzjoni?"), naraw ir-riżultat ta' kull soluzzjoni possibbli, nagħzlu l-aħjar waħda, napplikaw is-soluzzjoni, naraw r-riżultat ("Kif qed inħossni wara li applikajt is-soluzzjoni fil-prattika?" "Kif affettwat lili u 'l ħaddieħor?"), u fl-aħħar nerggħu nippruvaw jekk ikun hemm bżonn. Dawn il-passi jgħinu biex naqsmu l-problemi tagħna f'partijiet iżgħar li jagħtuna l-opportunità li nippjanawazzjonijiet ċari u iktar dettaljati sabiex insolvuhom. Il-proċess li fih insolvu l-problemi iħaddan ukoll l-imaniġġjar ta' emozzjonijiet, u li nirrikonoxxu opinjonijiet u bżonnijiet kemm tagħna u kemm tal-oħrajn. Bħala ġenitur int tista' tgħin lit-tfal japplikaw dawn il-passi fil-ħajja ta' kuljum billi jużaw strategiji u attivitajiet fl-ambjent tad-dar u tal-iskola.

## Kuljum

- ❖ Fil-ħajja ta' kuljum irridu nsibu soluzzjonijiet u niddeċiedu kif insolvu l-problemi. Tistgħu tagħzlu hin speċifiku jew rutina ta' kuljum fejn thallu lit-tfal tagħkom japplikaw passi sabiex isolvu l-problemi b'mod kreattiv, (pereżempju x'jilbsu, x'jieklu, x'attività jilagħbu waqt il-hin tal-logħob). Ukoll, tinsewx li intom mudelli għat-tfal tagħkom! Hallu lit-tfal jarawkom issibu soluzzjonijiet u tagħmlu deċiżjonijiet billi titkellmu tgħajtul-passi principali sabiex issolvu l-problemi: (1) ieqfu u aħsbu, (2) sibu soluzzjoni, (3) morru u aghmluha.
- ❖ Enfasizzaw ir-riżultat tad-deċiżjonijiet billi tużaw sentenzi bħal, “*Stenna ħa naħseb kif insolviha din...*”; “*Jekk... imbagħhad...*” : “*Jekk tingħaqad mal-grupp, imbagħhad ħa tiltaqa' ma' tfal oħra u tqatta' inqas hin waħdek.*” Ukoll ipprovaw identifika mat-tfal tagħkom il-konsegwenzi ta' kull soluzzjoni għal problema u staqsu mistoqsijiet bħal “*Kif taħseb li int/haddieħor thossok/iħossuhom jekk...?*”; “*X'kien jigri li kieku...?*”
- ❖ Għidu lit-tfal li ħafna drabi hemm iktar minn soluzzjoni waħda għal problema, anke meta mhux faċli taħsbu f'soluzzjonijiet oħra. Flimkien tistgħu ssibu ħafna ideat. Spjegaw li xi kultant tistgħu tużaw *brainstorming* ta' ideat, jigiġifieri tgħidu kull haġa li tiġi f'moħħkom, mingħajr ma'tinkwetaw, għall-bidu, bir-riżultat. Idea twassal għal oħra, u din tgħinna sabiex insibu l-aħjar soluzzjoni għall-problema tagħna. Tistgħu tfakkru lit-tfal wkoll li problema tista' tiġi solvuta meta jkollna l-appoġġ ta' haddieħor u meta nsibu soluzzjonijiet flimkien.

## Xi kultant

- ❖ Fil-*weekends* jew waqt il-vaganzi jista' jkollkom l-opportunità li taħsbu kif issolvu problemi meta qed titkellmu dwar problemi diffiċli jew problemi ta' haddieħor. Meta tagħmlu hekk tkunu qed tgħinu lit-tfal jippreparaw għal problemi li jistgħu jiffaċċjaw fil-futur u jipprattikaw il-passi biex isolvuhom. Xi eżempji ta' problemi huma: t-tfal jintilfu f'hanut jew il-baħar; barrani jkellem lit-tfal; it-tfal jitolfu xi haġa li hi vera importanti; it-tfal qegħdin fil-kamra tal-banju tal-iskola u ma jistgħux jifthu l-bieb; it-tfal qed jaqbd u magħhom l-iskola.

- ❖ Inkludu lit-tfal waqt li qed issolvu problemi tal-familja. Meta l-familja tkun flimkien, applikaw il-passi li semmejna fuq biex issolvu l-problemi. Pereżempju, waqt l-ikel stiednu kull membru tal-familja jesprimi xi bżonn jew problema u solvuha flimkien. B'hekk it-tfal ikollhom l-opportunità josservaw 'il haddieħor jipprova jsolvi problema, jiksbu l-ideat u jikkontribwixxu b'soluzzjonijiet possibbli.
- ❖ Użaw *films*, programmi tat-televizin, jew stejjer tat-tfal biex titkellmu dwar kif issolvu l-problemi. Tistgħu tagħzlu, pereżempju, l-istorja tat-*“Three Little Pigs”* jew *“Beauty and the Beast”* biex titkellmu mat-tfal tagħkom. Pereżempju staqsuhom xi mistoqsijiet dwar l-istorja: *“Tahseb li waqfu biex jahsbu?”* *“X'tahseb dwar id-deċiżjoni?”* *“Tahseb li tista' tagħmilha b'mod ieħor?”* *“Tahseb li misshom reġgħu ippruvaw?”* *“Hasbu dwar kif hassewhom l-oħrajn?”* *“Li kieku qiesu r-rizultat qabel, tahseb li kienu jaslu għal soluzzjoni differenti?”* *“Tista' tahseb f'soluzzjonijiet oħra?”* *“Liem waħda kont tagħzel?”*
- ❖ Hallu t-tfal jiddeciedu u jippruvaw is-soluzzjonijiet tagħhom stess. Din tgħinhom jirriflettu dwar rizultati possibbli billi iqisu r-rizultati, jeżaminaw kif iħossuhom u jerġgħu jippruvaw, jekk hemm bżonn. Pereżempju, meta tkunu l-librerija, ħalluhom jagħzlu huma x'iridu jagħmlu (pereżempju jaqraw ktieb jew jaraw *video*). Fl-aħħar tistgħu tistaqsu: *“Kif thossukom dwar id-deċiżjoni tagħkom?”* *“Sodisfatti biha?”* *“Jekk le, tistgħu taħsbu f'affarijiet oħra x tistgħu tagħmlu.”*
- ❖ Fakkrufli-importanza li tiehdu deċiżjonijiet u tagħzlu soluzzjonijiet li jaqblu mar-regoli u l-valuri f'ambjenti differenti (id-dar, l-iskola, mal-ħbieb). Meta tilagħbu logħob sempliċi li jinvolvu azzjonijiet u konsegwenzi, tistgħu taħdmu mat-tfal tagħkom fuq kif tevalwaw soluzzjonijiet dwar il-ħin, sforzi, vantaġġi u żvantaġġi, u kif kull soluzzjoni taqbel mar-regoli u l-valuri l-iktar importanti.

**SITWAZZJONI REALI**

Omm u ż-żewġ subien tagħha (8 u 4 snin) qegħdin fis-salott. Iż-żgħir, Luke, irid lapes aħmar li qed jużah hüh, Michael. Luke jipprova jieħdu mingħand hüh li ma jhallihx, u Liuke jibda jibki.

*L-omm: John, x'inhu jigri?*

*Luke: Irrid dak il-lapes l-aħmar u Michael ma jridx itihuli.*

*L-omm: Sewwa. Ejja nippruvaw nsibu soluzzjoni. X'tista' tkun is-soluzzjoni?*

*Luke: Iva, ok.*

*L-omm: Li ttipprova tieħu l-lapes minn id hüh ma ssolvix il-problema. Allura ejja naħsbu f'soluzzjonijiet oħra sabiex insolvuha. Sewwa?*

*Luke: Iva. Nista' nagħzel lapes ieħor.*

*L-omm: Tajjeb għalik kieku? Tista' taħseb f'soluzzjonijiet oħra?*

*Luke: Nista' nistaqsih biex jaqsmu miegħi. Jew nista' nistenna sakemm ma jkollux bżonnu.*

*L-omm: X'taħseb li jigri jekk tagħmel hekk?*

*Luke: Heqq fl-aħħar jagħtihuli.*

*L-omm: Tajjeb ħafna, Luke, ħsibt f'soluzzjoni differenti. Issa tista' tagħzel l-aħjar waħda.*

*Luke: Nista' nistaqsih biex jaqsmu miegħi u nista' nistenna sakemm m'għandux bżonnu.*

*L-omm: Iva! U sakemm tistenna x'tista' tagħmel?*

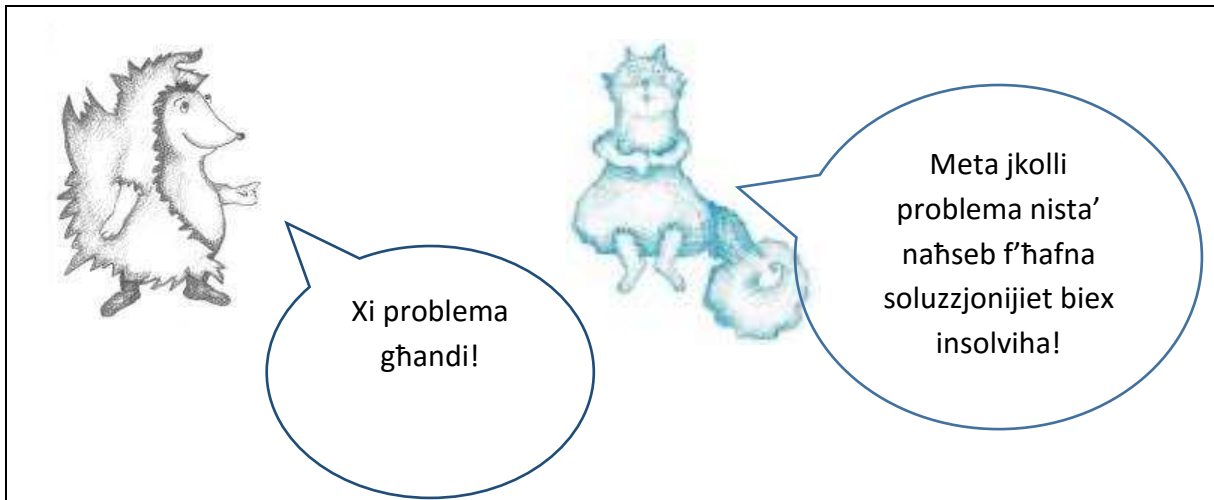
*Luke: Nista' npenġi b'lapes ieħor.*

*L-omm: Iva! Taħseb li din diffiċli jew faċli biex tagħmilha?*

*Luke: Faċli.*

*L-omm: Prosit, Luke Ħsibt sew. Agħmel hekk! Tinsiex li meta jkollok problemi l-ewwel Ieqaf u Aħseb, it-tieni Sib soluzzjoni, u fl-aħħar Agħmel hekk.*

**ATTIVITÀ 1**



Ċika trid tilgħab barra fil-foresta imma ommi ma trid x' tħalliha. Ikteb xi soluzzjonijiet differenti għall-problema ta' Ċika.

Soluzzjoni A	Soluzzjoni B	Soluzzjoni Ċ

*Missier lil ibnu ta' 5 snin:*

*Jogħġbuni s-soluzzjonijiet tiegħek. Ghidli dwar soluzzjonijiet oħra li int u shabek sibtu għall-problema ta' Ċika. (It-tifel jgħid xi haġa). Sewwa, issa qed nifimha sewwa. Issa, ejja nippruvaw naghmlu l-istess haġa għal problema oħra. Tiftakar xi sitwazzjoni jew problema li tixtieq titkellem fuqha? (Jekk iva, isimghu sew lit-tfal. Jekk ma jiftakrux tistgħu tipproponu waħda intom.) Tiftakar dik id-darba li ridt tmur id-dar tal-kugini imma kellek tmur għand it-tabib? (It-tifel jgħid xi haġa.) Kont qed tħossok indejjaq ħafna għax xtaqt ħafna tmur tilgħab mal-kugini. Tiftakar x'kienet is-soluzzjoni? (It-tifel jgħid xi haġa.) Mort id-dar tal-kugini l-ghada li mort għand it-tabib. Imma probabilmnt kien hemm soluzzjonijiet oħra. Tista' tipprova taħseb dwarha? (Hu jgħid xi haġa.) Iva, soluzzjoni oħra kienet li l-kugini setgħu jigu miegħek. Dik tista' tkun għażla wkoll. Kif tista' tara, wara li naraw x'inhil-problema, nistgħu nippruvaw naħsbu f'soluzzjonijiet.*

## ATTIVITÀ 2

### **Ejja naħsbu dwarha**

Qabel ma nippruvaw soluzzjoni huwa importanti li nevalwaw ir-riżultati, naħsbu dwar jekk is-soluzzjoni ssolvix il-problema, u jekk jogħġobniex ir-riżultat.

<b>INT U SHABEK RAJTU XI HBIEB JIEHDU XI HAĠA LI MA KINITX TAGHHOM.</b>	<b>HBIEB LI SSOLTU JILAGHBU MIEGHEK MA JRIDUX JILAGHBU MIEGHEK.</b>
<b>SHABEK QEGHDIN JGHIDULEK TAGHMEL XI HAĠA STUPIDA.</b>	<b>XI HADD JGHAJJATLEK B'ISEM PASTAŻ.</b>
<b>XI HADD JEHODLEK IL-BALLUN MINGHAJR MA JISTAQSIK.</b>	<b>SHABEK JGHIDULEK TAGHMEL IL-HOMEWORK TAGHHOM.</b>
<b>IL-HBIEB IKISSRULEK IL-LOGHBA.</b>	<b>XI HADD QIEGHED JAQBAD MA' HABIB TIEGHEK LI JUŻA WHEELCHAIR.</b>
<b>INSEJT TAGHMEL IL-HOMEWORK.</b>	<b>TRID TARA IT-TELEVIXIN IMMA SAR IL-HIN TAL-IRQAD.</b>
<b>XI HADD ITIK RIGAL LI MA JOGHĠBOKX.</b>	<b>ISSIB IL-FLUS MAL-ART FIL-KLASSI.</b>

It-tfal ġabu xi *cards* b'sitwazzjonijiet ta' problemi biex jikellmu magħkom dwarhom. Flimkien aħsbu dwar soluzzjonijiet oħra sabiex issolvu dawn il-problemi, waqt li tippruvaw issibu oħrajn li l-membri tal-familja jagħzlu. Tistgħu titkellmu dwar soluzzjonijiet oħra biex issolvu s-sitwazzjonijiet tal-*cards*. Ipprovaw identifika dik s-soluzzjoni li l-iktar li jhossuhom tajbin dwarha l-membri tal-familja. Tistgħu wkoll tistaqsu lit-tfal biex jaqsmu magħkom xi soluzzjonijiet li tkellmu dwarhom l-iskola.

*Eżempju: L-omm lil binha ta' 8 snin:*

*Tkellimtu dwar fit minn dawn il-problemi l-iskola. Hemm xi problema li tixtieq tkellimni dwarha?*

*(It-tifel jgħid xi haġa)*

*Tridni nagħzel waħda? (Jekk itukom eżempju tkellmu dwaru magħhom. Jekk le, tistgħu tipproponu waħda mis-sitwazzjonijiet ta' problemi ta' fuq il-cards hawn fuq.) Allura ha nagħzel din: "Xi hadd qiegħed jaqbad ma' habib tiegħek li juża 'wheelchair'." Naħseb li għandna nagħtu kas lil shabna billi ngħinuhom fejn hemm bżonn. F'dan il-każ, jekk ma ngħidu xejn inħossuna imdejquin. Qatt smajt bil-qawl "Aghmel dak li trid 'il haddiehor jagħmel lilek"? Meta kont l-età tiegħek kelli habib li kien fil-'wheelchair'. Niftakar li kien ikun waħdu fil-bitħa. Ma kienx jilgħab futbol imma mbağhad skoprejna li kien tajjeb fil-volleyball. Allura t-tfal tal-klassi bdew jilagħbu iktar volleyball biex inkunu nistgħu nilagħbu kollha flimkien. Xi ftit minna anke ġew magħżulin biex imorru mat-team tal-volleyball tal-iskola. Konna nieħdu gost. X'taħseb dwarha?*

*(It-tifel jgħid xi haġa)*

### ATTIVITÀ 3

#### **Ejja naħsbu dwarha**

Il- problemi għandhom soluzzjonijiet u nistgħu nsolvuhom! Imma biex nagħmlu dan b'mod tajjeb rridu nqattgħu l-ħin u nagħmlu l-sforzi li hemm bżonn.

Il-problema hija:

Min hu involut:

X' nistgħu nagħmlu (Ejjew naħsbu għal soluzzjonijiet kreattivi):

Il-pjan tagħna:



Flimkien ippruvaw identifikkaw problemi differenti li t-tfal jew familji jiltaqgħu magħhom, speċjalment problemi diffiċli biex issolvu u li jirrikjedu ħin u sforz imma li fl-aħħar ġew solvuti. Flimkien iktbuhom f'lista ta' "Problemi diffiċli li ġew solvuti" u ddiskutu kif dawn ġew solvuti.

Eżempju Missier lil bintu ta' 9 snin:

*Illum ħa nitkellmu dwar problemi diffiċli. Ejjew nippruvaw naħsbu dwar problemi li jirrikjedu ħin u sforz sewwa biex jiġu solvuti. Tiftakar xi waħda?*

*(It-tifla tgħid xi haġa.)*

*Iva, meta int kellek il-ġidri r-riħ u ommok kienet tqila, kienet diffiċli għalikom it-tnejn għax ma stajtux toqogħdu fejn xulxin jew tmissu lil xulxin. Kellkom thallu ftit granet jgħaddu sabiex int thossok aħjar u tkun tista' tgħannaq 'l ommok. Int kont paċenzjuża ħafna u fhimt sew is-sitwazzjoni. Tista' tiftakar fi problema oħra?*

*(It-tfal jgħidu xi haġa.)*

*Eżatt! Dik oħra. Dakinhar meta konna sejr in fejn il-baħar u waqfet il-karozza. Kienet sħana kbira u peress li konna qegħdin naqsmu l-pont ma stajniex noħorġu mill-karozza. Tiftakar kif solvejna l-problema?*

*(It-tifla tgħid xi haġa.)*

*Ċempilna t-trejler biex jiġi għalina. Domna nistennew sakemm wasal it-trejler. Kellna niffriskaw ruħna bl-ilma, nonfhu f'wiċċ xulxin, u kantajna kanzunetti biex inżommu kumpanija 'l xulxin. Kienet diffiċli imma l-problema solvejnieha. Issa nistgħu niktbu dawn il-problemi biex b'hekk nagħmlu lista ta' problemi diffiċli li rnexxielna negħlbu.*

*(It-tifla tikteb il-problemi.)*

*Nistgħu nippruvaw naħsbu f'iktar problemi diffiċli. Tista' tiftakar f'oħra?*

## SOTTOTEMA 2 L-EMPOWERMENT U L-AWTONOMIJA

L-Empowerment huwa meta nemmnu fis-sens ta' kompetenza tagħna stess u li l-għanijiet jistgħu jintlahqu. In-nies jaġixxu b'mod li huwa *empowering* meta jhossu li għandhom kontroll fuq is-sitwazzjonijiet li huma importanti għalihom u jemmnu li għandhom il-hiliet meħtieġa biex jilhqnu r-riżultati mixtieqa. L-awtonomija hija marbuta mal-kapaċità li nagħnu b'mod li huwa indipendenti u li jkollna kontroll fuq l-ambjent tagħna skont il-preferenzi, l-interessi, l-abbiltajiet, id-drittijiet u r-responsabbiltajiet tagħna.

Huma u jikbru t-tfal jiżviluppaw hiliet li jgħinhuhom isiru iktar kompetenti, fiduċjużi w awtonomi. Dan jeħtieġ li huma jsiru jafu huma min huma u x'inhom importanti għalihom; jagħrfu l-kawża, l-effett u modi sabiex jgħidbu sitwazzjonijiet diffiċli; jaħsbu dwar x' jista' jgħid fil-futur; jifhmu li jistgħu jwettqu affarijiet; jagħrfu li jistgħu ifittxu l-għajnuna tal-oħrajn biex jgħinuhom jilhqnu l-għanijiet tagħhom; u jkunu jafu kif jieqfu għalihom infushom u għad-drittijiet tagħhom. Fil-proċess li jiksbu dawn il-hiliet, it-tfal jistaqsu mistoqsijiet bħal, “Jien min jien?”, “Xi rrid nagħmel?” “Għalfejn qiegħed/qiegħda hawn?”, “Nista' nagħmilha din?”, “Min jista' jgħidni f'din il-bieċa xogħol?”, “Irrid inkompli għaddejja!”, “X'inhuma d-drittijiet tiegħi?”, “Kif inhossni li nagħmel hekk lili nnifsi/l ħaddieħor?”, “X'inhuma r-responsabbiltajiet tiegħi?”

### Kuljum

- ❖ Iddiskutu mat-tfal il-hiliet, l-isfidi, u l-preferenzi tagħhom. Staqsuhom dwar x'jogħgobhom, x'ma jogħgobhomx, u l-abbiltajiet u l-hiliet tagħhom. Dawn il-konversazzjonijiet jistgħu jgħidni lit-tfal jagħrfu iktar il-preferenzi, l-abbiltajiet, il-hiliet u x-xewqat tagħhom.
- ❖ Ftakru li biex nagħzlu x'irridu nagħmlu jew x'jogħgobna l-iktar, irridu nippruvaw affarijiet differenti. Għidni lit-tfal isiru jafu iktar dwar x'jieħdu gost jagħmlu, x'jagħmilhom ferħanin, x'hinu l-iktar importanti, x'jimmaginaw jagħmlu fil-futur, filwaqt li tagħtu eżempji mill-ħajja tagħkom stess fejn hu meħtieġ.
- ❖ Bħala ġenituri, tistgħu tikkontribwixxu fl-iżvilupp tas-sens ta' kunfidenza u l-awtonomija tat-tfal, anki meta jgħarrbu fallimenti jew jiltqagħu mal-problemi. Jekk it-

tfal tagħkom għaddejnin minn xi sfida, uruhom li tappoġġjawhom, għinuhom jaraw il-hiliet tagħhom, iddeskrivu kif jistgħu jitgħallmu u jippersistu meta jiltqagħu mal-isfidi.

- ❖ Meta tfahhru l-isforzi tat-tfal tagħkom tkunu qed tgħinuhom isiru iktar motivati sabiex jaħdmu għal-livell oġhla ta' awtonomija, kompetenza u kunfidenza fihom innushom.
- ❖ Tkellmu mat-tfal dwar ostakli li għelibtu ntkom stess. B'dan il-mod tgħallmu lit-tfal b'eżempji minn esperjenzi tagħkom stess.
- ❖ Li tkunu tafu u teżercitaw id-drittijiet u r-responsabbiltajiet tagħkom bhala ġeniturihuwal-ewwel pass biex tgħinu lit-tfal jiżviluppaw il-hila li jaqbzu għad-drittijiet tagħhom. Aġtuhom opportunitajiet biex jagħmlu għazliet u jaqbzu għalihom infushom, bhal li jiddeskrivu l-preferenzi tagħhom, jordnaw l-ikel tagħhom f'ristoranti, u jistaqsu għal xi haġa waħedhom.
- ❖ Għinu lit-tfal jaħsbu waqt is-sitwazzjoni billi jistaqsu: “*Xi tridu li jġgri?*”, “*X'taħseb li tagħmel l-ewwel?*”, “*Hija l-haġa ideali li għandek tagħmel?*”, “*Taħseb li għandek id-dritt/ir-responsabbiltà biex...?*”

### Xi kultant

- ❖ Ipprovdu opportunitajiet li jistgħu jgħinu lit-tfal tagħkom iżidu l-għarfien tagħhom dwar huma minn huma, x'inhum importanti għalihom u kif jistgħu jagħmlu differenza fil-ħajja tal-oħrajn u d-dinja li jgħixu fiha. Tistgħu tagħtuhom xi faċendi tad-dar bhal li jzommu l-kamra tagħhom nadifa u l-ġugarelli f'posthom, jieħdu ħsieb l-annimali tad-dar; jagħmlu volontarjat fil-komunità; u jissieħbu fiklabb jew organizzazzjoni ta' karità.
- ❖ Ħudu t-tfal magħkom sas-*supermarket* u heġġuhom jagħzlu prodotti li qatt m'użaw. Heġġuhom jippruvaw ikel ġdid ta' pajjiż ieħor. Meta tkunu qed tilagħbu l-bandli, heġġuhom jistiednu tfal oħra li ma jafux biex jilagħbu magħhom.
- ❖ Aġhmlu l-aħjar li tistgħu mill-hin mal-familja biex tgħinu lit-tfal jiskopru affarijiet ġodda dwarhom infushom, bhal hiliet, preferenzi, għanijiet, ħolm, interessi, drittijiet u responsabbiltajiet.

- ❖ Waqt l-ikla ta' nofsinhar il-membri tal-familja jistgħu jikkellmu dwar għala għażlu l-professjoni tagħhom. Dan iġin lit-tfal jirriflettu dwar rwoli preżenti u futuri u jimmaġinaw xi jridu jagħmlu meta jikbru.
- ❖ Waqt il-*weekend* jew *vaganzi*, aghmlu xi haġa mat-tfal li tista' tagħmel differenza f'haġet haddiehor, bħal tagħtu xi hwejjeġ jew ġugarelli lil istituzzjoni; tivvolontarjaw biex tnaddfu l-bajja ma' organizzazzjoni ambjentali; iżżuru dar tal-anġzani u toffru xi tpingijiet magħmulin mit-tfal tagħkom.
- ❖ Aġtu ċans lit-tfal tagħkom jippjanaw il-ħin li għandhom ihallu għall-*homework* u l-ħin li għandu jithalla għal-logħob. Dan iġinhom jagħmlu l-pjanijiet u ihossuhom tajbin li jirnexxihom iwettqu u jilħqu l-għanijiet tagħhom.
- ❖ Aghmlu *poster* bl-għajnuna tal-Konvenzjoni dwar id-Drittijiet tat-Tfal (ara l-Appendiċi ta' din il-Gwida). Kull *weekend* tkellmu mat-tfal tagħkom dwar waħda mid-drittijiet f'din il-konvenzjoni u staqsuhom x'jaħsbu dwarha. Staqsuhom jekk jiftakrux storja ta' xi hadd jew sitwazzjoni fejn kellhom dritt miħud, u jekk hemmx xi haġa li jistgħu jagħmlu magħkom biex taħdmu favur dan id-dritt. Flimkien iktbu ittra lill-Kunsill Lokali fejn tispjegaw problema fit-triq tagħkom. B'dan il-mod tghallmu lit-tfal kif jaħdmu favur, u b'mod assertiv jaqbzu, għad-drittijiet tagħhom.

**SITWAZZJONI REALI**

Omm u t-tifal ta' 7 snin qeghdin il-bandli. F'daqqa waħda it-tifla taqa' minn fuq ir-rotta tagħha u tgħid, "Daqshekk! M'hiniex kapaċi! Mhux ser jirnexxieli. Ma rridx nipprova iktar!"

*L-omm: Nifhem li tista' tkun diffiċli bħalissa, imma jekk tkompli tipprova u tipprattika bil-pariri li tajtek, jirnexxilek! Ħa titgħallem issuqha r-rotta!. Ma nistgħux naqtgħu qalbna għax hija diffiċli jew għax nibzghu li ma jirnexxilniex. Jekk negħlbu l-biżgħa ikollna iktar opportunitajiet sabiex nilhqu dak li nixtiequ! Naf li ħa jirnexxilek, ejja nerggħu nippruvaw.*

*Il-bint: Imma għejejt naqa', diffiċli!*

*L-omm: Ma jimpurtax, issa ngħinek! Ħa nkun maġenbek biex ma taqax iktar.*

*Il-bint: Owkej.*

*L-omm: X'inhu l-iktar diffiċli? X'inhu iktar faċli?*

*Il-bint: Iktar faċli ssuq ir-rotta fi triq dritta imma iktar diffiċli biex tuża l-brejks u tqum bil-wieqfa fuq ir-rotta mingħajr ma taqa'.*

*L-omm: X'tista' tagħmel din id-darba? X'jista' jgħinek?*

*Il-bint: Li ma ngħagġilx daqshekk... nahseb...*

*L-omm: Naqbel miegħek. Ejja nerggħu nippruvaw. Taf int, jekk nerggħu nippruvaw, jekk toqgħod iktar attenta, jirnexxilek!*

*Wara din il-konversazzjoni, it-tifla taċċetta li terġa' tipprova. Fl-aħħar tal-ġurnata beda jirnexxilha tuża l-brejks mingħajr ma taqa'.*

*L-omm: Rajt, bqajt tipprova u rnexxilek! Nawguralek! Hekk jigr meta tippersisti u ma taqtax qalbek - tegħleb l-ostakli!*

Hekk tkunu qed tgħinu lit-tfal jagħrfu li huwa importanti li jifhmu l-kawża tas-sitwazzjoni diffiċli u modi kif jegħlbu l-problema; li jekk jippjanaw u jirriflettu fuq il-konsegwenzi qabel ma jaġixxu, jirnexxilhom jiksbul-affarijiet li jixtiequ; li haddiehor jista' jgħinjom jiksbul dak li jixtiequ, u li jistgħu jaħdmu ma' haddiehor biex jilhqu l-għanijiet tagħhom; u li jemmnu li huma jistgħu jilhqu l-għanijiet tagħhom, anke jekk iffaċċjati minn ostakli.

**ATTIVITÀ 1**



**Piġi x’inhom importanti għalik**



Aghmel tpingija ta’ xi haġa li hija importanti għalik.

Pereżempju xi haġa li thobb tagħmel, li tagħmlek thossok tajba, jew li hija importanti għalik.

Tkellmu mat-tfal tagħkom dwar x’inhom t-piġi u għalfejn hija importanti għalihom.

Eżempju: L-omm lil bintha ta’ 5 snin: *Togħgobni t-piġi tiegħek. Tgħid hafna dwar x’inhom speċjali għalik. Tista’ tgħidli għalfejn hija importanti għalik? (It-tifla tgħid xi haġa.) Tista’ taħseb dwar affarijiet oħrajn li huma importanti għalik? Pereżempju xi haġa li thobb tagħmel. (It-tifla tgħid xi haġa.) Issa, xi haġa li tixtieq li jkollok. (It-tifla tgħid xi haġa.) (Tistgħu titkellmu dwar il-preferenzi tat-tfal billi tistaqsu xi jhobbu jieklu, kulur favorit, diska, logħba, eċċ.). Hija interessanti hafna li jogħgobok l-aħdar. Dak il-kulur favorit tiegħi ukoll. Hija xi haġa li għandna komuni. Meta kont daqsek kont inhobb inkun fil-ġnien, nilgħab mal-kelb, Rugus. Meta kont inkun hemm kont inhossni vera ferhana. Illum il-ġurnata nhobb naqra hafna. Inhobb meta mmorru l-baħar. Inhobb il-baħar u s-sħana tax-xemx! (Ftakru li meta tkunu qed tisimgħu lit-tfal, ippruvaw tiġġudikawx l-opinjoni tagħhom biex huma jhossuhom appoġġjati. Agħtu importanza lill-ideat tagħhom u enfasizzaw il-fatt li huma jistgħu jogħgobuhom affarijiet differenti u jkollhom preferenzi differenti minn tagħkom).*

**ATTIVITÀ 2**

<p><i>Affarijiet li nixtieq nikseb/nagħmel</i></p> 		<p><b>Xi hadd li jista’ jgħinni</b></p> 	
1.	→		
2.	→		
3.	→		
4.	→		
5.	→		
6.	→		
7.	→		
8.	→		
9.	→		
10.	→		

Għinu lit-tfal iżidu affarijiet oħra fil-lista ta’ “Affarijiet li nixtieq nikseb/nagħmel” u “Xi hadd li jista’ jgħinni”. Tkellmu mat-tfal dwar affarijiet li jixtiequ jagħmlu jew affarijiet oħra li jistgħu jagħmlu bl-għajnuna ta’ haddieħor.

Eżempju: Missier lil ibnu ta’ 7 snin: *Int hsibt f’affarijiet differenti li tista’ tagħmel. Prosit! Naf li hemm affarijiet oħra li tista’ tagħmel u affarijiet li tista’ tagħmel bl-għajnuna ta’ haddieħor, pereżempju bl-għajnuna tiegħi, bl-għajnuna t’oħtok, eċċ. L-ewwel ejjew nibdew naħsbu f’affarijiet oħra li tista’ tagħmel. Naf li tista’ terfa’ l-gugarelli f’ordni puliti hafna, u tista’ wkoll tarma l-mejda tal-keċina. Dawn huma eżempji tal-affarijiet li tagħmel int u li jgħinu lill-familja tagħna. Haġa li qed tipprova tikseb hi li ssir plejer tajjeb tal-‘basketball’. Issa li qed tipprattika iktar, qed issir iktar tajjeb fih. U qed tiegħu l-għajnuna ta’ haddieħor - ta’ ħuk. L-istess meta ssaqqi l-fjuri, nagħmluha flimkien. Imma naf li dalwat tibda tagħmilha waħdek. U dan għax qed tikber, u qed titgħallem kif tagħmel l-affarijiet waħdek u dan tajjeb hafna. X’affarijiet oħra tista’ taħseb fihom? (It-tifel jgħid xi haġa.)*

**ATTIVITÀ 3****Napprezzaw id-Diversità**

“Kollha kemm aħna għandna forma ġenerali komuni, żewġ saqajn, żewġ idejn, u żewġ għajnejn, imma kollha nidhru differenti minn xulxin. Il-ġilda, xagħarna, u għajnejna jistgħu jkunu ta' ħafna kuluri differenti. Il-qies u l-forma ta' wiċċna u ta' ġisimna huma differenti. L-aqwa ħaġa hija li l-marki tas-swaba' huma differenti minn ta' kull persuna oħra. Fil-biljuni ta' nies fid-dinja, kull wieħed u waħda minna huwa/hija uniku/a.”

**Punti fuq kif napprezzaw id-diversità:**

- Tidhqux b'nies li huma differenti minnkom b'xi mod jew ieħor. Aċċettaw li kulhadd huwa speċjali bil-mod tiegħu.
- Għidu affarijiet sbieħ biss dwar ħaddieħor.
- Id-darba li jmiss li tmorru tiekluxi mkien, ipprovawikel ta' kultura oħra.
- Trattaw 'l kull min tiltaqgħu miegħu bl-istess mod li kieku tixtiequ li jittrattawkom.
- Ftakru li meta nies jużaw *wheelchair*, ma jfissirx li huma morda. Ħafna nies li jużaw *wheelchair* huma b'saħħithom.
- Jekk qed jaqbdu magħkom jew qed tiġubullied, għidu lil adult li tafdaw. Uru li intom kunfidenti fikom infuskom billi tinjoraw il-*bully*.
- Ma ġara xejn imbilli tistaqsu lil persuna b'diffikultà fid-diskors biex tirrepeti lilha nnifisha jekk ma fhimtux mal-ewwel darba.
- Staqsu lil nies differenti x'jaħsbu dwar affarijiet. Irrispettaw opinjonijiet differenti.
- Jekk għandkom xi ħbieb b'talent, apprezzaw l-għarfien tagħhomu ħudu l-ħin sabiex titgħallmu xi ħaġa ta' gost flimkien.
- Stiednu ħbieb bi bżonnijiet speċjali sabiex jingħaqdu magħkom f'attività ta' kuljum jew xi okkażjoni speċjali.
- Trattaw kull persuna bħala individwu li għandu/a l-ħiliet, ideat u opinjonijiet, iktar milli bħala parti minn grupp jew kategorija.



**Piġi kif nistgħu napprezzaw id-diversità permezz ta' wiehed mill-punti msemmija fuq:**

Tkellmu mat-tfal tagħkom dwar it-tpiġija tagħhom. Iddiksutu dwar id-diversità, pereżempju, kif in-nies fil-komunità, fit-triq jew fil-bini huma simili jew differenti u kif din id-diversità hija haġa pożittiva iktar milli negattiva. Tkellmu ukoll dwar x'nistgħu nagħmlu biexnaċċettaw iktar lil dawk li huma iktar vulnerabbli.

Eżempju: Omm lil iben ta' 10 snin:

*Illum nistgħu nitkellmu dwar differenzi u similaritajiet. Togħgobni t-tpiġija tiegħek. Hija dwar punt imporanti fuq kif għandna napprezzaw persuni li forsi huma differenti minna. Għandna nies joqogħdu viċin tagħna li huma minn pajjiżi oħra. Pereżempju l-ġirien tagħna fit-tielet sular huma mis-Somalja. Nistgħu naħsbu f'xi haġa biex nuruhom li għandna grazzja magħhom. Peress li ma jafux haġa nies, għax ilhom hawn ftit xhur biss u ma jafux il-lingwa tagħna, hija itqal biex nikkomunikaw magħhom. X'taħseb li għandna nagħmlu? (It-tifel jgħid xi haġa.) Nistgħu nistednuhom hawn għall-ikel. Hija haġa tajba li nkunu nafu l-ġirien tagħna. Jistgħu jitgħallmu ftit magħna u aħna magħhom. Tista' taħseb f'xi hadd l-iskola li huwa jew hija differenti minnek? Tixtieq titkellem dwaru/dwarha? X'tista' tagħmel biex issir tafhom iktar jew biex tgħinhom?*

**FTAKAR**

- ❖ Kunu ċerti li ssegwu l-attivitajiet tar-RESCUR fuq din it-tema billi taħdmu fuq l-attivitajiet għad-dar mat-tfal tagħkom.
- ❖ Għinu lit-tfal waqt sitwazzjonijiet diffiċli billi tużaw il-passi prinċipali sabiex insolvu il-problemi: (1) ieqaf u aħseb, (2) sib soluzzjoni, (3) morru u aghmluha.
- ❖ Heġġu lit-tfalbiex jieħdu deċiżjonijiet fl-attivitajiet ta' kuljum.
- ❖ Hallu lit-tfal jieħdu sehem fid-deċiżjonijiet fid-dar; b'hek iħossuhom li qed jikkontribwixxu għal xi haġa u jsiru iktar responsabbli fid-deċiżjonijiet tagħhom.
- ❖ Għinu lit-tfal jifhmu li id-deċiżjonijiet għandhom riżultati u konsegwenzi.
- ❖ Għinu lit-tfal jagħrfu iktar huma min huma, il-preferenzi u l-interessi tagħhom; heġġuhom jikkellmu dwar min huma, x'inhu importanti għalihom, u kif jistgħu jagħmlu differenza.
- ❖ Tkellmu mat-tfal dwar x'jiġri meta jikbru, irriflettu dwar rwoli tal-preżent u tal-futur u immaġinaw il-professjoni futura tagħhom.
- ❖ Għinu lit-tfal jiformaw l-għanjiet tagħhom u kif jistgħu jilħquhom anki meta jiltaqgħu mad diffikultajiet.
- ❖ Għinu lit-tfal ikunu iktar konxji tal-bżonnijiet ta' haddieħor speċjalment dawk iktar vulnerabbli.
- ❖ Ipprattikaw mat-tfal tagħkom modi ta' kif huma jistgħu jaqbz u għalihom infushom u għal haddieħor.
- ❖ Edukaw lilkom infuskom u lit-tfal tagħhom dwar id-drittijiet u r-responsabbiltajiet tan-nies u t-tfal.

## TEMA 5 NIBNU FUQ IL-ĦILJET

Li nibnu fuq il-ħiliet huwa element importanti ħafna biex nsaħħus-saħħa mentali u r-reżiljenza fost it-tfal u ż-żgħażaġħ, partikolarment dawk li qed jiffaċċjaw diffikultajiet u sfidi fl-iżvilupp tagħhom. It-tfal u ż-żgħażaġħ illum il-ġurnata jridu kontinwament iġeddu l-identità tagħhom biex ilaħħqu ma' sitwazzjonijiet, valuri u normi ġodda. Kollox jinbidel f'ħakka t'għajn, u strutturi qodma ma jibqgħux jagħtu l-appoġġ li kienu jagħtu qabel. Il-ħajja u l-identità saru parti minn proġett interattiv u aħna nistgħu ngħinu lit-tfal f'dan il-proċess billi ngħinuhom jibnu l-ħiliet tagħhom. It-tema "Nibnu fuq il-ħiliet" tirrifletti t-temi l-oħrajn f'dan il-kurrikulu bħal komunikazzjoni, relazzjonijiet, mentalita' pożittiva, u determinazzjoni soda, u minn barra li nibnu fuq il-ħiliet, din it-tema nistgħu narawha ukoll bħala mod kif nsaħħu l-ħiliet fit-temi l-oħra. Dit-tema tinkorpora żewġ aspetti ta' kif nibnu fuq il-ħiliet marbuta mar-reżiljenza: niżviluppaw *self-concept* pożittiv u nagħmlu użu mill-ħiliet waqt l-impenn akkademiku u soċjali tagħna.

### SOTTOTEMA 1 *SELF-CONCEPT* U *SELF-ESTEEM*

#### POŻITTIVI

Is-*self-concept* huwa kollezzjoni ta' twemmin dwar in-natura, l-kwalitajiet uniċi, u imġiba tipika tal-individwu. Hija stampa mentali tagħna nfusna. Pereżempju, tista' tinkludi twemmin bħal 'Jien persuna ħabrieċa' jew 'Jien gustuż/a'. Tajjeb li niftakru li *self-concept* ma jikkonċernax min aħna fil-present biss imma wkoll min konna fil-passat u min nistgħu nsiru fil-futur. Dan tispjega għalfejn huwa importanti għall-kisbiet futuri tagħna. Is-*self concept* japplika għal sferi varjati, inklużi soċjali, kompetenza, għarfien tal-istat emozzjonali, fiziku (dehra, saħħa, kundizzjoni fiżika, u l-apparenza ingenerali), akkademika, u familja. *Self-esteem* (kemm persuna tivvaluta lilha nnifisha) hija meqjusa bħala waħda minn tliet partijiet tas-*self-concept*. L-oħrajn huma s-*self-image* (kif persuna tara lilha nnifisha) u l-*ideal self* (kif tixtieq li tkun). Iktar ma nħossu li aħna viċin l-*ideal self*, iktar ma nħossuna tajbin u għaldaqstant is-*self-concept* irid ikun simili għar-realtà kemm jista' jkun.

## Kuljum

- ❖ Appoġġjaw kemm tistgħu l-ħiliet tat-tfal tagħkom billi tikkumentaw dwarhom ta' spiss.
- ❖ Huwa importanti wkoll li tkunu konxji tal-ħiliet tagħkom stess u tikkumentaw fuqhom. Pereżempju: *“Naf inkun kemmxejn paċenzjuż/a; Nista’ nistenna risposta għal ftit tal-ħin; Naf li l-kollegi tiegħi x’ japprezzawha fija”*.
- ❖ Meta tgħidu affarijiet pożittivi dwar it-tfal tagħkom jew meta tikkumentaw fuq ħila li għandhom, kunu speċifiċi kemm tistgħu, u pprovaw ikkumentaw dwar affarijiet li t-tfal jagħmlu. X’ nagħmlu jista’ jiġi żviluppaw u imtejjeb, imma x’ aħna (il-kwalitajiet tagħna) huma iktar diffiċli biex nagħmlu xi ħaġa dwarhom. Meta nikkumentaw fuq kwalitajiet, it-tfal jistgħu jaħsbu li huma ma humiex kapaċi jew intelligenti. Minflok tgħidu *“Kemm inti bravu/a,”* tistgħu tgħidu *“Nieħu gost narak taħdem bil-għaqaq fuq il-biċċiet tax-xogħol li jkollok ghax kollu qed jidher fil-marki tajbin li qed iġġib.”* Minflok tgħidu *“Kemm inti ħabib mill-aqwa”* tgħidu *“Napprezza li int ġentili ma’ shabek”* jew *“Tidher li tisma’ dak li jkunu qed jgħidulek shabek, u nieħu gost nara hekk”*. B’dan il-mod tistgħu tgħinu lit-tfal jibnu *self-concept* pożittiv.
- ❖ Biex tkunu ċerti lit-tfal jiżviluppaw *self-concept* u *self-esteem* pożittivi, huwa importanti li ma nesagerawx imma nikkumentaw fuq affarijiet li ninnotaw fil-verità, affarijiet li jogħġbukom, jew li intom kburin bihom.
- ❖ Użaw lilkom infuskom bħala mudelli, ikkumentaw fuq affarijiet li tħossukom kburin jew li jogħġbukom fikom infuskom, jew fil-*partner* tagħkom, jew f’xi membri tal-familja oħrajn, imbagħad staqsu lit-tfal tagħkom x’ jogħġobhom dwarhom infushom. Ftakru biex tikkumentaw fuq imġiba iktar milli fuq il-kwalitajiet/karatteristiċi individwali.

## Xi kultant

- ❖ Tkellmu dwar kif il-membri tal-familja jaraw lilhom infushom b’mod pożittiv jew ikkumentaw fuq kif jaraw lilhom infushom qraba jew ħbieb. Preferibbilment użaw eżempji fejn l-ideat jaqblu mar-realtà. Pereżempju: *“Iz-zija tiegħek dejjem tipprova*

*thares lejn l-affarijiet b'mod pożittiv. Il-bierah meta kellha inċident u wegġgħet saqajha li jfisser li kellha toqgħod id-dar għal ġimgħa, qalet, "Id-deni ħudu b'gid! Issa għandi l-ħin biex inlesti dak il-jumper li kont qed ninnittja." Jew "Il-ħabiba tiegħi Anna tara lilha nnifisha bħala esperta fil-lingwi u jkolli ngħid nammira l-ħiliet tagħha. Titkellem erba' lingwi tajjeb ħafna!"*

### **SITWAZZJONI REALI**

Missier ħareġ mat-tifla tiegħu Anna ta' 6 snin. Qegħdin bilqiegħda fi ġnien iħarsu lejn l-għasafar.

*Il-missier: Ara hemm pittiross hemmhekk, isimgħu x'jgħanni!*

*Anna: Iva, qed nisimgħu. Kif taf li huwa pittiross?*

*Il-missier: Meta kont żgħir daqsek kont interessat ħafna fl-għasafar. Għal ħafna snin, kont infittex fuqhom fil-kotba u nitgħallem ħafna affarijiet dwarhom. Għadni s'issa nieħu gost nitgħallem dwarhom. Illum, inhossni pjuttost kburi li naf daqshekk fuq l-għasafar, naf isimhom u ħafna drabi naf x'ikun l-għasfur mill-għanja tiegħu. Nixtieq immur f'postijiet oħra tad-dinja biex nitgħallem dwar għasafar li jgħixu hemm. Hemm xi ħaġa li tixtieq tkun taf iktar dwarha, li tixtieq tkun kburija biha?*

*Anna: Jien ukoll nixtieq inkun naf iktar dwar l-għasafar u nagħraf l-għanjiet tagħhom.*

*Il-missier: Sewwa tagħmel! Idea tajba, jien nista' ngħidlek fejn għandek tfittex u fejn għandek taqra u tisma'. Naf li taf taħdem ħafna meta trid tkun taf dwar xi ħaġa, allura jien ċert li ħa jirnexxilek issir taf iktar u iktar dwar l-għasafar. B'hekk tkun tista' tkun kburija bl-għarfien tiegħek dwar l-għasafar.*

Ipprovaw ikkummentaw fuq kif il-passat u l-preżent jiformaw l-futur. Fl-eżempju t'hawn fuq, il-missier qal lil bintu li meta hu kien żgħir, kien jieħu gost jitgħallem dwar l-għasafar, u issa bħala adult għandu l-għarfien u għadu interessat fihom. Hu juri lil bintu li l-passat ikkontribwixxa għall-formazzjoni tiegħu, u li jaffettwa wkoll il-futur.

Uru lit-tfal tagħkom diffikultajiet li kellkom fil-passat u kif irnexxielkom tgħelbuhom. Din turi lit-tfal li dejjem hemm tama u li hija possibbli li tegħleb id-diffikultajiet.

Kunu ċerti li ssegwu l-attivitajiet tar-RESCUR fuq din it-tema. It-tfal se jgħibu magħhom id-dar attivitajiet u b'dan il-mod ikollkom ċans aħjar sabiex tgħinu lit-tfal jibnu *self-concept* u *self-esteem* pożittivi. Hawn taħt ssibu ftit eżempji tal-attivitajiet għad-dar u suġġerimenti fuq kif tikkummentaw jew taħdmu mat-tfal tagħkom fuq din is-sottotema.

## ATTIVITÀ

### Nesprimu l-emozzjonijiet



Tkellmu mat-tfal tagħkom dwar kif kienu jesprimu l-emozzjonijiet meta kienu żgħar, u anke kif taħsbu intom li se jesprimuhom la jikbru. Jekk jogħġbokkom iktbu xi jkun intqal. Tistgħu tiddiskutu wkoll fuq kif intom stess kontu tesprimu l-emozzjonijiet tagħkom meta kontu iżgħar u kif tesprimuhom illum.

Pereżempju: Omm lil binha ta' 5 snin:

*“Meta kont żgħir kont turi li mintix ferhan billi tibki; illum, taf taf turi ħafna mill-emozzjonijiet tiegħek bil-kliem u vera nieħu gost meta narak tagħmel hekk, anke meta tkun irrabjat miegħi. Xi kultant tibki meta tkun imwegġa’...*

*Meta jien kont żagħżuġha, kont insibha diffiċli nesprimi l-emozzjonijiet tiegħi; kont insabbat il-bibien meta kont inkun irrabjata jew nagħlaq il-bieb tal-kamra meta nkun imdejqa. Kellna qattus, u ħafna drabi kont inkellem lilu meta kont inkun imdejqa. Naħseb li ħa tkun ħafna aħjar minni biex tesprimi lilek innifsek meta tikber, dan ħa tgħinek tiffaċċja sitwazzjonijiet ta' kull tip.*

*Issa, x'taħseb li għandna niktbu fuq il-karta tal-attività?*

## ATTIVITÀ 2

### Meta jkolli 20 sena



Meta jkolli 20 sena nixtieq.....

Kwalitajiet li għandi li jistgħu jgħinuni.....

Tkellmu mat-tfal tagħkom dwar dan li gej: “X’holm/xewqat kellkom meta kontu iżgħar? Kien hemm minnhom li saru realtà jew ġew viċin li jsiru realtà? X’għen/fixkel li l-holm tagħkom isir realta’? Tafu ’l xi hadd li kellu xi sfidi speċjali (bi bżonnijiet speċjali, refuġjati, diffikultajiet fl-iskola, eċċ). X’għenhom jilħqu l-għanjiet tagħhom”?

Omm lil bintha ta’ 7 snin:

*Meta kont żgħira vera kont xtaqt li nsir kantanta, ridt inkun kantanta tal-pop. Holma oħra li kelli kienet li jkolli kelb. Ma sirtx kantanta popolari imma xorta nieħu gost inkanta hafna, bħal ma taf. Mort il-‘choir’ u xorta nieħu gost inkanta fil-‘choir’, għamilt hafna hbieb bis-sahħa t’hekk. Forsi ma sirtx popolari bil-kant imma akkwistajt affarijiet oħra importanti f’ħajti.*

*Kelli kelb, domt sakemm ġibtu imma fl-aħħar wasal ġeru. Kienet mit-tip ‘German Shepherd’. Kelli nagħmel hafna xogħol u faċendi d-dar biex nuri li naf inkun responsabbli. Domt ħames snin sakemm ġibnieha l-kelba għax il-ġenituri tiegħi riedu li nkun kbira biżżejjed biex nieħu hsiebha. Tista’ timmagina kemm kont ferħana meta fl-aħħar waslet id-dar. Semmejtha Fluffy għax kellha l-pil vera ‘fluffy’.*

*Nista’ nara x’holm għandek għall-futur u nahseb li għandek il-kwalijiet sabiex tasal għalihom. Hemm kwalità oħra li nahseb għandha tkun fuq il-lista wkoll. Għandek il-kwalitàli ssegwi l-pariri li jagħtuk. Tisma’ sew u tahseb u tqis, u jekk taqbel tagħmel dak li ssuġġerewlek. Nammira dik fik!*

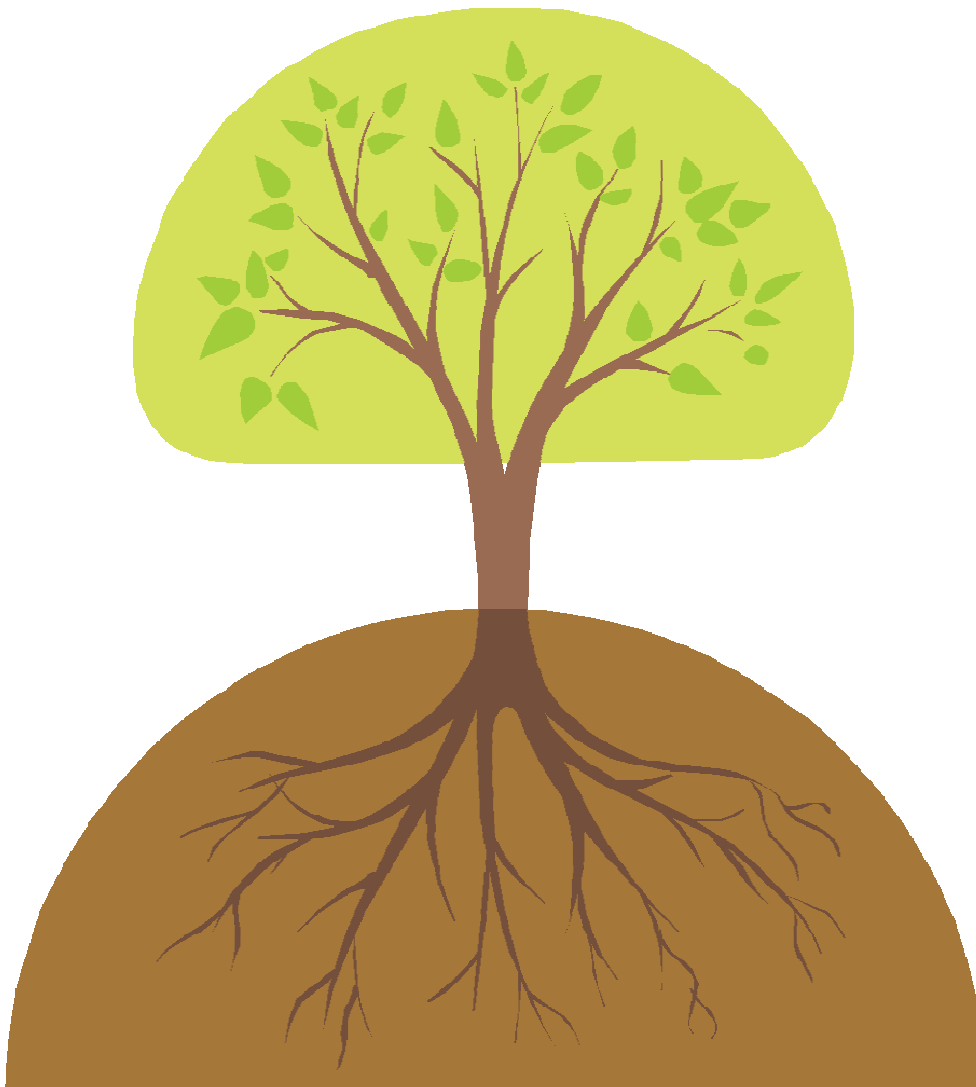
*Hawn mistoqsija oħra hawn dwar nies bi sfidi speċjali. Fil-fatt in-nannu tiegħek kien refuġjat. Kien ġej minn familja u ambjent fqir u kien hemm ukoll il-gwerra minn fejn kien ġej. Kien grat ħafna li kellu ċ-ċans biex jagħmel l-aħjar minn ħajtu għalkemm ma kinitx faċli. Kien iħoss in-nuqqas ta' pajjiż u tal-graba tiegħu għalħajtu kollha. Ħafna mill-graba tiegħu kienu mejta allura ma kellux mod kif jikkomunika magħhom. Kien isibha diffiċli wkoll biex jidra l-ħajja u d-drawwiet f'dal-pajjiż imma llum il-ġurnata drahom u x'uħud minnhom iħaddanhom hu stess. Meta ġie hawn, kien sab xogħol f'restorant jaħsel u jnaddaf u filgħaxija kien jistudja. Wara ħafna snin sar 'accountant' u sab xogħol t'hekk. Fuq ix-xogħol iltaqa' man-nanna tiegħek u żżewġu u kellhom erbat itfal. Ma riedx li jfissed wisq lit-tfal tiegħu allura kollha kien ikollhom jaħdmu għal dak li riedu, ir-raġuni għalfejn jien kelli naħdem daqshekk biex nakkwista l-kelba. Illum il-ġurnata jien grata għall-mod kif rabbewni imma meta kont żgħira xi kultant kont naħseb li missieri jippretendi wisq minna!*

*Taf lil xi ħadd li kellu sfidi speċjali? (It-tifla tgħid xi ħaġa)*

*X'inhuma l-isfidi tiegħek? (It-tifla tgħid xi ħaġa.)*

*Għandek xi ideat sabiex huma jiksbu l-għanjiet tagħhom?*



**ATTIVITÀ 3****Is-siġra**

Tkellmu mat-tfal dwar il-familja tagħkom, il-passat, il-preżent u l-futur tal-familja. Tkellmu wkoll dwar jekk qattx kontu vulnerabbli b'xi mod speċjali f'xi żmien. X'għenkom biex tilqgħu għal dawg l-isfidi?

Missier ikellem lil ibnu ta' 8 snin:

*Din hija attività interessanti. Naħseb ha nibda billi nistaqsi x'taf dwar il-passat u l-preżent tal-familja tagħna... (It-tifel jikkellem) X'taħseb dwar il-futur? (It-tifel jikkellem). Issa nixtieq ngħidlek xi haġa dwar fil-passat li inti ma tafx. Qabel ma twilidt int, ommok u jien*

*konna inkwetati ħafna biex ikollna t-tfal, allura meta ommok inqabdet tqila konna vera ferħanin. Sfortunatament tliġna l-ewwel tarbija u dan kien żmien diffiċli ħafna għalina. Ommok kienet imdejqa ħafna u inkwetata, u anki jien kont inkwetat l-iktar minħabba l-inkwiet t'ommok. Fl-aħħar staqsejtha biex tħallini nitlob l-għajnuna. Hi qablet u morna naraw psikologu għal xi ftit taż-żmien. Dawn il-laqgħat kienu siewja ħafna kemm għal ommok u anke għalija, u għallmuna sabiex ma niddejqux nistaqsu għall-għajnuna meta l-affarijiet isiru diffiċli, u minn dak iż-żmien dejjem staqsejt għall-għajnuna meta ma rnexxlix waħdi.*

*Kien hemm xi żmien fejn xtaqt li tistaqsi għall-għajnuna? (It-tifel jittellem.) Taf lil min għandek tistaqsi u fejn trid tmur meta jkollok bżonn l-għajnuna? (It-tifel jittellem.) Taf li xi kultant ma tkunx trid titkellem mal-ġenituri tiegħek dwar problemi li jkollok. F'dak il-każ taf għand min għandek tmur? (It-tifel jgħid xi haġa).*

*Issa ejjew inharsu ftit lejn is-sigra u naħsbu fil-passat, il-preżent u l-futur. Vera nixtieq nagħmel dan miegħek. Inti dejjem tisma' sew, tistaqsi mistoqsijiet biex tkun taf iktar, allura nieħu gost nitkellem miegħek dwar dawn l-affarijiet.*

Meta titkellmu mat-tfal tagħkom, kunu ċerti li tirrispettaw l-ideat tagħhom. Jista' jagħti l-kas li ma taqblux ma' li jgħidu imma kunu ċerti li tisimghuhom xorta waħda. Huwa importanti li t-tfal iħossu li dak li jgħidu huwa importanti għalikom bħala ġenituri, li jħossuhom importanti għalikom. B'dan il-mod tkunu qed tgħinu biex ssaħħu s- *self-concept* u s- *self-esteem* tat-tfal tagħkom.

## SOTTOTEMA 2 NUŻAW IL-ĦILJET TAGHNA GHALL-PARTEĊIPAZZJONI AKKADEMIKA U SOĊJALI

*Self-concepts* pożittivi u realistiċi (kongruwenti) fit-tfal, speċjalment jekk huma msaħħa kemm mill-għalliema kif ukoll mill-ġenituri, għandhom impatt pożittiv fuq il-partecipazzjoni akkademika u soċjali tat-tfal, u b'hekk anke fuq dak li jsir fl-iskola. *Is-self-concept* (iktar milli sempliciment abbiltajiet jew talenti) huwa fattur ewlieni fis-suċċess akkademiku, u għalhekk huwa importanti li l-għalliema u l-ġenituri jrawmuself-concept akkademiku pożittiv u realistiku (kongruenti) fit-tfal. Il-partecipazzjoni soċjali tinvolvi li jkun hemm xi tip ta' sehem f'attivitajiet mal-oħrajn. Relazzjonijiet soċjali għandhom effett qawwi fuq is-saħħa mentali tat-tfal. Meta nheggu l-partecipazzjoni soċjali fost it-tfal, nkunu qed ngħinu biex inrawmu sens ta' valur, u appartenenza fi grupp, fejn it-tfal iħossuhom aċċetati, stmati ur rispettanti mill-oħrajn.

### Kuljum

- ❖ Kunu ċerti li tikkumentaw fuq il-ħiliet tat-tfal, kemm soċjali u kemm akkademiċi. Ikkumentaw fuq l-imġiba iktar milli l-kwalitajiet (għall-istess raġunijiet li semmejna qabel). Pereżempju, tistgħu tikkumentaw fuq il-*homework* li t-tfal għamlu jew fuq it-tfal bħala studenti; għal darb' oħra fil-kuntest ta' x'jagħmlu. Tistgħu tgħidu li tapprezzaw lit-tfal tagħkom jagħmlu l-*homework* għax tafu li 'l quddiem dan ser iwassal għal suċċess; li huma studenti dedikati billi jagħmlu l-*homework* ser ipatti iktar 'il quddiem.
- ❖ Agħtu lit-tfal *feedback* fuq il-ħiliet tagħhom bħala hbieb. Pereżempju “*Nieħu gost nara kemm inti ġeneruż/a ma' shabek, hafna mid-drabi taqsam dak li jkollok magħhom. Nahhseb li hija kwalità tajba fil-ħbieb.*”
- ❖ Il-partecipazzjoni soċjali hija importanti, mhux biss fiha nnifisha imma ukoll għas-suċċess akkademiku. Meta tgħinu lit-tfal biex ikollhom *self-concept* pożittiv bħala studenti u bħala hbieb tkunu qed tgħinu lit-tfal jiżviluppaw b'mod pożittiv. Il-partecipazzjoni soċjali trawwem hafna affarijiet pożittivi fit-tfal, bħal sens ta' appartenenza, kollaborazzjoni, u imġiba tajba fost l-oħrajn. Għalhekk, appoġġjaw lit-tfal sabiex jiżviluppaw il-ħiliet tagħhom biex jgħinuhom fil-partecipazzjoni soċjali. Dan jista' jseħh b'modijiet żgħar kuljum fl-attivitajiet u rutini ta' kuljum tal-familja.

## Xi kultant

- ❖ Ibdew tkellmu mat-tfal tagħkom minn età żgħira dwar x'jinteressahom u għal xiex jistgħu jwasslu. *“Qed nara li interessat/a fl-għasafar, din se tagħtik hafna esperjenzi mill-isbaħ. Għad tiskopri li dan l-interess ser igib eċitament għal ħajtek kollha.”* Jekk it-tfal tagħkom jgħidu li jixtiequ jsiru futbolars professjonali, tirrifjutawx dan billi tgħidu *“Dik il-ħolma mhix realistika.”* Minflok iddiskutu x'hemm bżonn: Prattika, dieta, eċċ, u tkellmu wkoll dwar kemm huwa importanti li jmorru tajjeb fl-iskola għax anke l-plejers tal-futbol ikollhom bżonn xogħol fl-aħħar tal-ġurnata.
- ❖ Uru interess fl-interesi tat-tfal u appoġġjawhom fl-iżvilupp tagħhom. Għinuhom ifasslu l-għanijiet tagħhom; ikunu xi jkunu, ħduhom bis-serjetà u għinuhom jimmiraw għal dawn l-għanijiet. Jekk it-tfal jixtiequ jsiru kantanti famużi, ibdew billi tistaqsu x'hemm bżonn biex isiru kantanti, u kompli tkellmu dwar il-passi li hemm bżonn isiru.
- ❖ Nafu li t-tfal li huma maħbubin u rispettati minn shabhom jew li għandhom il-ħbieb, ikollhom iktar suċċess fl-iskola u fil-ħajja, u għalhekk huwa importanti li tteġġu lit-tfal jiżviluppaw l-ħiliet tat-tfal biex ikunu ħbieb tajbin. Għal darb' oħra, iprovaw kunu mudelli ideali, użaw il-ħila li tisimgh u turu lit-tfal kif wieħed ikun jaf jisma' sewwa.
- ❖ Tteġġu lit-tfal jiehdu sehem f'attivitajiet fil-ħin liberu tagħhom. Skopru fiex inhuma interessati u għinuhom jew billi jagħmlu miri jew billi jiehdu l-passi sabiex jagħmlu dak li jixtiequ.

**SITWAZZJONI REALI**

Omm qiegħda bilqiegħda fuq is-sufan tara t-televisin ma' binha Steve ta' 8 snin. Qed jaraw programm b'żgħażaġħ jizfnu. Steve iġhid, “Nixtieq inkun naf niżfen hekk.”

*L-omm: Jigifieri tixtieq tkun żeffien?*

*Steve: Iva.*

*L-omm: X'tip ta' żeffien tixtieq tkun?*

*Steve: Nixtieq niżfen żfin modern bhall-hip hop jew xi haġa simili.*

*L-omm: Taf fejn tista' tmur titgħallem tiżfen?*

*Steve: Le, imma forsi nista' niskopri.*

*L-omm: Kif tista' tiskopri?*

*Steve: L-ewwel nibda billi nfittex fuq l-internet.*

*L-omm: Idea tajba. Meta tkun fittixt, għidli, u forsi nista' ngħinek u anke naraw x'hemm bżonn tagħmel biex jirnexxilek tilhaq l-għan tiegħek li ssir żeffien.*

*Steve: Iva nixtieq kieku, ejja nibdew.*

F'dan l-eżempju l-omm semgħet lit-tifel tagħha, u appoġġjatu f'dak li ried jagħmel imma m'għamlithiex hi għalih. Jekk huwa tassew interessat, ha jerga' jiġi lura għand ommu wara li jkun fittex u ommu imbghad tappoġġjah skont il-bżonn. Huwa importanti li turu lit-tfal tagħkom li temmnu fil-kapacità tagħhom li jagħmlu l-affarijiet.

Meta tagħmlu l-attivitajiet għad-dar mat-tfal tagħkom tkunu qed tappoġġjaw it-trawwim tal-ħiliet tagħhom. Hawn taht ser issibu tliet eżempji ta' attivitajiet li tistgħu tagħmlu mat-tfal. Kull eżempju fih suġġeriment kif bħala ġenituri tistgħu tibnu fuq il-ħiliet fil-partecipazzjoni akkademika u soċjali tat-tfal.

**ATTIVITÀ 1****Il-familja tiegħi, il-ħiliet li għandna**

X'inhobb/u dwar il-familja tiegħi/tagħna

*Ibdew billi titkellmu mat-tfal dwar x'kitbu fil-‘worksheet’ tal-iskola. Heġġulit-tfal jaħsbu dwar iktar minn haġa waħda u kunu ċerti li tappoġġjawhom f'kull haġa li jiktbu.*

*Staqsu lit-tfal x'jaħsbu li intom u l-membri l-oħra tal-familja jogħgobkom fil-familja. Ipprovaw tikkoreġux lit-tfal billi tgħidulhom li mhux vera. Minflok uru l-appoġġ tagħkom u esprimu l-interess f'dak li qed jgħidu t-tfal.*

*Tistgħu wkoll tgħidu lit-tfal x'taħsbu intom, u jekk iridu, tistgħu tistaqsu lill-membri l-oħra tal-familja dwar l-affarijiet li jogħgubhom fil-familja. Hallu lit-tfal jiddeċiedu huma x'għandkom tiktbu fil-‘worksheet’.*

*Tistgħu wkoll tagħmlu kalamita fuq il-frigġ, jew xi haġa oħra fejn tistgħu tgħidu x'jogħgobkom fil-familja tagħkom.*

## ATTIVITÀ 2

**X'nixtieq li haddiehor jgħid dwari**

Irrid 'il haddiehor jgħid

.....

X'nista' nagħmel biex jgħri hekk

.....



*Araw x'kitbu t-tfla tagħkom fuq il- 'worksheet' u tkellmu magħhom dwarhom. Kunu ċerti li tkunu pożittivi billi tagħmlu kummenti bħal "Dik importanti," jew "Iva, naqbel kompletament."*

*Iddiskutu x'jistgħu jagħmlu t-tfal biex din isseħħ. L-ewwel tkellmu dwar x'issuġġerew it-tfal u wara staqsu jekk jistgħux jaħsbu f'affarijiet oħra biex jgħinu sabiex isseħħ dak li jixtiequ. Issuġġerixxu xi żewġ affarijiet jew iktar li t-tfal jistgħu jagħmlu. Hallu t-tfal jiddeċiedu x'jixtiequ jżidu.*

*Kunu ċerti li tappoġġjawhom u staqsu lit-tfal ġurnata b'ġurnata kif sejrjn. Meta t-tfal u intom tħossu li rnexxielhom jikbsu dak li xtaqu, iċċelebraw b'mod jew ieħor, preferibbilment billi tagħmlu xi haġa li togħgobhom eż. tilagħbu logħba flimkien.*

**ATTIVITÀ 3**

**L-għan tiegħi**

L-għan tiegħi:.....

Ilum: .....

Għada:.....

Il-gimġha d-dieħla: .....

Ix-xahar li ġej: .....

Rizorsi fija u fin-nies ta’ madwari li ħa jgħinuni nilhaq l-għan tiegħi:

.....

Nies li jistgħu jgħinuni: .....

---

Harsu lejn l-għanijiet tat-tfal tagħkom hawn fuq u aħsbu f’modi li tistgħu tghinu lit-tfal jilħquhom. *Ibdew billi tghidu affarijiet bħal “Dan jidher vera interessanti,” jew “Vera joghġobni dan l-għan.”* Harsu lejn kull pass differenti mat-tfal u staqsu mistoqsijiet biex turi l-interess tagħkom. *Qattgħu ftit tal-ħin fuq kull titlu. Tkellmu mat-tfal kif jaħsbu li intom tistgħu tghinuhom jilħqu l-għanijiet tagħhom. Jistgħu jgħinu xi membri oħra tal-familja? Issuġġerixxu xi affarijiet kif intom stess tistgħu tkunu ta’ għajnuna, imma ħalluhom jiddeċiedu huma x’tip ta’ għajnuna jridu mingħandkom. Tistgħu wkoll tagħmlu għan intom stess u thallu lit-tfal jiggwidawkom permezz tal-passi li għandhom jittieħdu; jew tistgħu, bħala familja, tagħmlu għan u ssegwu l-passi t’hawn fuq. Meta t-tfal jilħqu l-għan tagħhom u meta bħala familja tilħqu l-għan tagħkom, kunu ċerti li tiċcelebraw!*



### FTAKAR

- ❖ Segwu l-attivitajiet tar-RESCUR fuq din it-tema billi taħdmu fuq l-attivitajiet għad-dar. It-tfal jgħibu attivitajiet fuq il-worksheetsbiex jaħdmuhom magħkom u din hija opportunità tajba biex tappoġġjaw il-ħiliet akkademiċi u soċjali tat-tfal.
- ❖ Ipprovaw appoġġjaw il-ħiliet tat-tfal tagħkom kemm tistgħu billi titkellmu dwarhom.
- ❖ Kunu konxji tal-ħiliet tagħkom u kkumentaw dwarhom mat-tfal tagħkom.
- ❖ Meta tgħidu affarijiet pożittivi dwar it-tfal tagħkom jew meta tikkumentaw fuq il-ħiliet tagħhom, kunu speċifiċi u preċizi kemm tistgħu, u pprovaw ikkumentaw fuq l-affarijiet li jagħmlu t-tfal. Tesagerawx imma rreferu lejn affarijiet li tinnotaw, affarijiet li jogħġbukom, u li intom kburin bihom.
- ❖ Uzaw lilkom infuskom bħala mudelli ideali, iddeskrivu affarijiet li intom kburin bihom jew li jogħġbukom fikom infuskom, jew fil-partner jew f'membri oħra tal-familja.
- ❖ Tkellmu dwar kif membri differenti tal-familja jaraw lilhom infushom b'mod pożittiv u ddeskrivu s-self-images pożittivi tal-qraba u l-ħbieb tagħkom.
- ❖ Ikkumentaw dwar kif il-passat u l-preżent jiformaw il-futur, agħtu eżempji speċifiċi mill-esperjenzi tagħkom u tat-tfal tagħkom.
- ❖ Iddeskrivu diffikultajiet li kellkom u rnexxielkom tegħilbu; dan juri lit-tfal li dejjem hemm tama u li hupossibbli li wieħed jegħlebd-diffikultajiet.
- ❖ Ikkumentaw fuq il-ħiliet tat-tfal tagħkom, kemm soċjali u kemm akkademiċi.
- ❖ Agħtu feedback pożittiv lit-tfal tagħkom dwar il-ħiliet li għandhom bħala ħbieb.
- ❖ Appoġġjaw lit-tfal sabiex jiżviluppaw il-ħiliet fil-partecipazzjoni soċjali.
- ❖ Ibdew tkellmu mat-tfal minn età żgħira dwar fiex inhuma interessati u fiex jista' jwassal dan.
- ❖ Uru interess fl-interessi tat-tfal tagħkom u uruhom appoġġ sabiex jiżviluppawhom. Għinuhom ukoll jagħmlu għanijiet.
- ❖ Heġġu lit-tfal jieħdu sehem f'attivitajiet fil-ħin liberu tagħhom.

## **TEMA 6 NIBDLU L-ISFIDI F'OPPORTUNITAJIET**

Id-diffikultajiet huma parti mill-ħajja kemm għal kbar kif ukoll għat-tfal. Jista' jkun jiġu f'forma ta' sfidi ta' kuljum bħal meta t-tfal jfallu xi eżami jew jiġġieldu ma' sħabhom, jew bħala sfida ta' sitwazzjoni jew żvilupp sinjifikanti fil-ħajja tat-tfal (diskriminazzjoni, kunflitti). Din it-tema hija immirata li tgħin lit-tfal jadottaw ħsibijiet u mġiba li huma ta' għajjnuna meta jiltaqgħu ma' problemi ta' kuljum, diffikultajiet tal-ħajja, telfiet, bidla u ostakli oħra. Dawn jistgħu jkunu sfidi li t-tfal jidher għallmu u jikbru permezz tagħhom iktar milli fatturi li jfixklul' iżvilupp tat-tfal. Il-ħila li nibdu sfidi f'opportunitajiet mhijiex xi haġa li nitwiieldu biha, imma xi haġa li kull tifel u tifla jistgħu jidher għallmu u jiżviluppaw. Elementi bażiċi bħal *self-esteem* pożittiv, attitudni pożittiva, li t-tfal jemmnu fihom infushom u li huma kapaċi jibdu l-affarijiet u jiffokaw fuq il-ħiliet tagħhom, huma kollha kwalitajiet importanti li jgħinu lit-tfal jibdu esperjenzi negattivi f'opportunitajiet b'riżultat pożittiv. Ir-rwol tal-ġenituri f'dan il-kuntest hija li jrawmu dawn il-ħiliet u kwalitajiet fost it-tfal u jgħallmuhom iħarsu lejn sfidi fil-ħajja li jiltaqgħu magħhom bħala tarġa oħra fil-process kontinwu tal- iżvilupp pożittiv tagħhom.

### **SOTTOTEMA 1 KIF NIRRIESPONDU GĦALL-ISFIDI U L-KUNTRARJU**

Li nuru kuraġġ, tama u persistenza meta niltaqgħu mal-isfidi u intoppi, kemm dawk temporanji (eż. ma jirnexx ilniex nilhqu għan) kif ukoll permanenti (eż. disabbiltà, mard), li nħaddnu mentalita' pożittiva u nemmu li nistgħu negħlbu l-isfidi, huma kwalitajiet importanti ħafnabiex nibdu sfidi u diffikultajiet f'opportunitajiet li jwasslu għall-iżvilupp b'saħħtu fost it-tfal. Fil-ħajja ta' kuljum, bħala ġenituri nistgħu ngħinu lit-tfal isibu wkoll tifsira pożittiva tad-diffikultajiet jew ostakli fil-ħajja, billi jbiddu l-perspettiva tagħhom ta' sitwazzjoni negattiva f'waħda li tirrifletti sitwazzjoni potenzjalment siewja, fejn it-tfal jistgħu jidher għallmu xi haġa dwarhom infushom, dwar ħaddieħor jew dwar il-ħajja b'mod ġenerali. Il-kliem u l-imġiba tal-ġenituri jistgħu jgħinu ukoll lit-tfal jidher għallmu jaraw il-vantaġġi u opportunitajiet li jistgħu joffru l-isfidi, iktar milli jiffokaw biss fuq l-effetti negattivi.

## Kuljum

- ❖ Heġġu lit-tfal jaqsmu l-emozzjonijiet u l-ħsibijiet tagħhom dwar id-diffikultajiet jew sfidi fil-ħajja tagħhom. Ikun tajjeb li tagħmlu rutina ta' kuljum (waqt l-ikla ta' nofsinhar, jew il-ħin ta' mistrieħ id-dar) għall-membri tal-familja kollha biex taqsmu esperjenzi importanti li grawlkom matul il-ġurnata. Il-ġenituri jistgħu jerservu ta' mudelli ideali billi jaqsmu l-ħsibijiet u l-emozzjonijiet tagħhom f'każ ta' esperjenzi pożittivi u negattivi li setgħu grawlhom matul dik il-ġurnata. Din ir-rutina tkompli ssaħħaħ l-idea li l-att li naqsmu l-emozzjonijiet u l-ħsibijiet huwa importanti ħafna u mixtieq fil-familja tagħkom. Ġenitur jista' jgħid *“Illum kelli esperjenza li giegħlitni nħossni mdejqa, iddiżappuntata, eċċ.”* Jew *“Illum għaddjetminn sitwazzjoni diffiċli...”*
- ❖ Meta t-tfal jesprimu emozzjonijiet u ħsibijiet, bħala ġenituri għaddu kummenti pożittivi, pereżempju: *“Kburija bik li qed taqsam dawn l-emozzjonijiet (jew ħsibijiet) u li qed tafidani b'din is-sitwazzjoni diffiċli li għaddej/a minnha”*
- ❖ Isimġu w aċċettaw l-emozzjonijiet li jesprimu magħkom it-tfal mingħajr kritika. Dan iservi bħala mudell għall-empatija u huwa messaġġ ċar li l-ġenituri jistgħu jifmhu u jaraw l-affarijiet minn għajnejn it-tfal. Barra minn hekk, meta tisimġu u taċċettaw l-emozzjonijiet tat-tfal dwar sitwazzjoni diffiċli, terbħu l-fiduċja u r-rispett tagħhom u tinkoraġġixxu diskussjoni onesta fuq emozzjonijiet negattivi. Jekk l-espressjoni ta' emozzjoni (bħal rabja) ma kinitx xierqa (bħal imġiba vjolenti), segwuha b'diskussjoni biex issibu modi oħra kif it-tfal jistgħu jesprimu emozzjonijiet bħal rabja.
- ❖ Permezz ta' diskussjoni mat-tfal, ipprovwaw ifhmu sewwa s-sitwazzjoni diffiċli li t-tfal ikunu qed igarrbu mingħajr ma tesprimu ġudizzji, kritka jew opinjonijiet. Dan igħin lit-tfal jifhmu s-sitwazzjoni aħjar u jgħarfu l-emozzjoni tagħhom dwar is-sitwazzjoni. Tistgħu tgħidu: *“Tista' tgħidli eżattament x'għara biex wasalt f'din is-sitwazzjoni diffiċli?”* *“Aġtini dettalji dwar x'għara qabel l-incident. Tista' tiddekrivi x'għamlu eżatt it-tfal l-oħra f'din is-sitwazzjoni?”*
- ❖ Għal tfal fl-aħħar snin tal-primarja, ikun tajjeb li tgħinu lit-tfal “jaraw” id-diffikultà minn perspettiva (lenti) oħra.

## Xi kultant

- ❖ Adottaw xi messaġġi pożittivi fil-familja, bħal “Zmien diffiċli għomru qasir, imma tfal b’saħħithom le”biex tgħinu lit-tfal jiżviluppaw il-mentalità tar-reżiljenza u jhossu hom kuraġġjużibix jaffrontaw sitwazzjonijiet diffiċli. Irrepetu l-messaġġ ta’ spiss u f’okkażjonijiet differenti biex jidhol sew f’moħħ it-tfal. Kantaw kanzunetti bit-tema tar-reżiljenza, kuraġġ, tama u persistenza li jitgħallmu l-iskola (eż. id-diska tal-qawsalla li toħroġ meta tieqaf ix-xita).
- ❖ Fakkru lit-tfal sabiex ikellmu lilhom infushom b’mod pożittiv li ikunu kapaċi jaraw in-naħa l-pożittiva tas-sitwazzjoni. B’dan il-mod jidraw jiffaċċjaw id-diffikultajiet b’mod attiv u jużaw il-ħiliet u l-persistenza biex jibqgħu jiġġieldu l-isfidi u diffikultajiet kemm fl-iskola kif ukoll fil-ħajja tal-familja.
- ❖ Irrakkontaw lit-tfal stejjer ta’eroj ta’ kuljum jew stejjer personali ta’ membri tal-familja li juru kuraġġ, persistenza u ottimizmu minkejja d-diffikultajiet. Huwa importanti li temfassizzaw il-messaġġ tal-istejjer biex it-tfal jinspiraw ruħhom b’dawn in-nies (jew bikom). Tistgħu tużaw ukoll grajjiet kurrenti għall-istess għan. Tfal li juru kuraġġ, persistenza u ottimizmu jistgħu jkunu mudelli ideali għat-tfal kollha. Aqraw kotba tat-tfal jew araw films ta’ kuraġġ, persistenza u ottimizmu biex b’hekk tgħinu lit-tfal jiżviluppaw mentalita’ ta’ reżiljenza (eż. *Invictus* huwa film dwar il-ħajja ta’ Mandela).
- ❖ Tkellmu ta’ sikwit mat-tfal dwar incidenti jew grajjiet kurrenti fil-ħajja tal-iskola jew xi sors ieħor dwar l-importanza tal-persistenza, tama, ħsieb pożittiv, u kuraġġ quddiem id-diffikultajiet. Jekk it-tfal ikollhom dawn il-ħiliet, għandhom iktar possibiltà li jgħilbud-diffikultajiet u jergħu jqumu fuq saqajhom f’ċirkostanzi diffiċli.
- ❖ Ipprovaw għinu lit-tfal jaraw il-valur ta’ esperjenzi negattivi bħala mod kif jitgħallmu xi haġa ġdida dwarhom infushom, ħaddiehor, jew il-ħajja ingenerali. Din l-okkażjoni diffiċli hija mument importanti għat-tfal sabiex jikbru u jimaturaw minkejja emozzjonijiet negattivi, bħal diżappunt, rabja, jew ingustizzja.
- ❖ Heġġulit-tfal li qed għaddejjin minn xi diffikultà biex jaħsbu x’jistgħu jagħmlu biex jgħilbu l-problema. Ippreżentaw il-problema bħala *puzzle* li trid tiġi solvuta u heġġu lit-tfal jaħsbu f’soluzzjoni possibli. Dan il-modiġħin biex it-tfal jemmnu li huma jistgħu jagħmlu xi haġa sabiex isolvu l-problema.

**SITWAZZJONI REALI**

Ġorġ, tifel ta' 8 snin, jirritorna mill-iskola mdejjaq u rrabjat.

L-omm: Ġorġ milli jidher gralek xi ħaġa? Tixtieq tgħidli x'gara?

Ġorġ: Le, ma rridx nitkellem dwarha.

L-omm: Ma jimpurtax. Forsi iktar tard ikun hin aħjar.

Jgħaddu 3 sigħat u l-omm terġa' tmur tkellem lil Ġorġ.

L-omm: Nifhem li kellek ġurnata ħażina llum. Tiġrili ta' spiss lili wkoll. Illum pereżempju kelli laqgħa diffiċli mal-imghallem għax ir-rapporti tiegħi ma kinux lesti fil-ħin. Tixtieq tgħidli x'gara lilek?

Ġorġ: Ġibt C fl-eżami tal-qari. Studjajt ħafna l-bieraħ u xorta ġibt marka baxxa. Ma nergax nistudja. M'hemmx raġuni għalfejn nistudja iktar għalija.

L-omm: Verament nifhem id-dwejjaq tiegħek. Tiġri ta' spiss li l-isforzi tagħna ma jwasslux għall-aqwa riżultati. Ejja naħsbu flimkien dwar is-sitwazzjoni. Xi stajt għamilt differenti biex tipprepara għal dan l-eżami?

Ġorġ: Ma nafx. Kien hemm ħafna chapters x'naqra u ma tantx fhimt ċertu sezzjonijiet.

L-omm: Qed nifhem. Taħseb li għal darb' oħra jkun aħjar li kieku tibda tistudja qabel u mhux il-lejl ta' qabel l-eżami?

Ġorġ: Forsi...

L-omm: Taħseb li tkun tajjeb li kieku missierek jew xi għalliem jgħinuk tifhem il-materjal li forsi kien diffiċli għalik?

Ġorġ: Iva, kieku tajjeb. Xi kultant naħseb li jien stupidu.

L-omm (tiċċara): M'intix stupidu u għandi l-provi ta' kemm inti intelligenti. Niftakar ukoll id-determinazzjoni li wrejt meta ridt tissieheb mat-tijm tal-basketball l-iskola. Ejja naħsbu f'ideat li tista' tagħmel sabiex tipprepara aħjar għall-eżami.

It-tifel u l-omm joħorġu bi strateġiji speċifiċi biex Ġorġ ikun iktar ippreparat għall-eżami.

It-tfal tagħkom se jgħibu attivitajiet magħhom id-dar mill-iskola fuq din it-tema, u b'hekk se jkollkom opportunità tajba sabiex tisimġu dwar l-emozzjonijiet u l-ħsibijiet tat-tfal fuq ċirkostanzi ta' sfidi u diffikultajiet li jiltaqħu magħhom, u għinuhom jidentifikaw pjan t'azzjoni sabiex jaffrontaw din is-sitwazzjoni. Hawn taħt se ssibu tliet eżempji ta' attivitajiet għad-dar mill-Gwida RESCUR Għall-Għalliem u xi suggerimenti kif tistgħu tgħinu lit-tfal tagħkom bihom.

**ATTIVITÀ 1**

Mat-tfal tagħkom, ilagħbu l-logħba “**MA NISTAX, IMMA NISTA**’”. Din il-logħba lagħbuha wkoll l-iskola, allura tistgħu tistaqsu lit-tfal jispjegawhielkom. Skont ir-regoli, kull plejer (intom ser tkunu plejer wkoll) għandu jaħseb f'affarijiet li huwa/hija tajjeb/tajba fihom u affarijiet li għandu/ha diffikultà fihom. Imbagħad kull plejer jgħid xi haġa bħal: “Ma nistax nagħmel *hiking*, imma naf insuq ir-rota, ngħum u nimxi ngħagġel.” Il-plejers iridu jqabblu kull sentenza li jgħidu ma’*body language* jew espressjoni ta’ wiċċhom (jigifieri “Ma nistax..” iħossuhom imdejquin, “Nista’...” iħossuhom ferħanin) u moviment tal-ġisem (pereżempju, jdawru ġisimhom 180 il-grad billi jaqbzu meta tintqal il-kelma “imma”). Ħudu sehem fil-logħba billi tgħidu affarijiet li ma tistgħux tagħmlu imma affarijiet oħra li tistgħu. Jekk it-tfalisibuha diffiċli jsibu x’affarijiet huma tajbin fihom jew għandhom diffikultà fihom, tistgħu tgħinuhom. L-idea tal-logħba hija li tgħinu lit-tfal jidraw ikellmu lilhom infushom b’mod pożittiv u jifhmu li meta jiffokaw fuq affarijiet li huma tajbin fihom, iħossuhom tajbin, u li din tista’ tkun metodu tajjeb biex ipatti għall-affarijiet li jsibuha diffiċli jagħmlu.

**ATTIVITÀ 2****Taħseb li din it-tazza hija nofsha vojta jew nofsha mimlija?**

Iddiskutu mat-tfal tagħkom l-idea ta' ottimiżmu u pessimismu u kif din tista' taffettwa l-mod kif naħsbu u ngħibu ruħna. Aqsmu stejjer personali mill-ħajja tagħkom li juru li l-mod kif ħsibtu affettwa d-deċiżjoni jew l-azzjoni li ħadtu. Tistgħu taqsmu ukoll esperjenzi personali li fihom ħsibtu jew aġixxejtu b'mod ottimist jew pessimist. Inkoraġġixxu t-tfal biex jaraw it-tazza nofsha mimlija, u ħudu l-opportunità biex tenfasizzaw l-eżempju mill-ħajja tat-tfal tagħkom li juru ħsieb ottimist (“*Nista' nitgħallem insuq ir-rota ta' żewġ roti daqt*”, “*Nista' ngħib markiaħjar fl-Ingliż*”, “*Nista nsib ħabib/a li jaċċetani ta' li jien*”) li rriżulta f'riżultat pożittiv.

**ATTIVITÀ 3**

<http://blogs.reuters.com/photographers-blog/2013/11/25/risking-life-for-school-again/>

Žuru il-*website* ipprovduta mit-tfal tagħkom (ara fuq) u ddiskutu d-diffikultajiet ta' kuljum tat-tfal fir-ritratti. Imbagħad iddiskutu kif POK (Persistenza, Ottimizmu, Kuragg) huma evidenti f'kull każ u agħtu eżempju personali. Jekk m'hemmx kompjuter id-dar, ipprovaw fil-librerija lokali jew xi qrafa jew ħbieb.

Missier lil ibnu ta' 10 snin: *Meta studjajt l-università biex insir għalliem kelli ħolma. Xtaqt insiefer barra minn Malta biex insir għalliem tal-edukazzjoni speċjali. Il-ġenituri tiegħi ma kellhomx flus biex iġhinuni fl-istudju barra minn Malta, imma nsistejt li kellu jkun hemm xi mod kif tista' ssejtni din il-ħolma. Ħsibt li se jirnexxili nsib mod kif insostni l-istudju tiegħi. Komplejt nitkellem man-nies u nfittex mod kif ingib borża ta' studju. Wara xhur infittex, sib li kien hemm għaqda li tagħtiborża ta' studju għal ammont limitat ta' studenti kull sena biex imorru jistudjaw barra minn Malta. Meta smajt dan, ħsibt li din tista' tkun l-opportunità biex nirrealizza l-ħolma tiegħi. Imma din kienet sfida għalija. Biex nakkwista l-borża ta' studju, kelli ngib marka għolja fl-eżami tal-Ingliż. Il-kompetizzjonikienet kbira ħafna. Imma studjajt ħafna, ħafna mid-drabi naħseb fil-ħolma tiegħi, u dik kienet tagħmilli kuragg u żammitni nittama għall-aħjar. Finalment, irbaħt borża ta' studju u rnexxieli nistudja f'università barranija biex insir għalliem tal-edukazzjoni speċjali.*



## SOTTOTEMA 2 KIF NIRRISSPONDU META NIĠU MWARRBA

Ir-relazzjonijiet tagħna mal-oħrajn huma bżonnjużi daqs il-ħobż ta' kuljum. Huwa għalhekk importanti ħafna li t-tfal ikunu jafu kif jilqgħu u jgħidli b'cirkożtanzi fejn jiġu mwarrba, u jibnu iktar konnessjonijiet u relazzjonijiet soċjali b'saħħithom. It-tfal jistgħu jiġu mwarrba minn sħabhom billi jiġu esklużi minn grupp, minn attivitajiet ta' xogħol, jew loġhob. Il-ġenituri jistgħu iħeġġilit-tfal jiddeskrivu u jaqsmu l-emozzjonijiet u l-ħsibijiet dwar meta kienu mwarrba minn sħabhom, u jifhmu l-kawża u l-kuntest ta' għalfejn ġew imwarrba, u jaħdmu sabiex jiżviluppaw ħiliet u imġiba pro-soċjali (fost ħiliet oħra interpersonali u ta' komunikazzjoni) li jkunu ta' għajjnuna għalihom f'dawn iċ-irkostanzi.

Xi imġiba tal-għalliema wkoll tista' tiġi interpretata mill-istudenti bħala li qed jiġu mwarrba, u tista' twassal għal stress u anzjetà konsiderevoli. It-tfal jistgħu jhossuhom bħallikeku l-għalliema mhuwiex ituhom biżżejjed attenzjoni u li mhumiex importantidaqs studenti oħrajn, li l-għalliema ma jaċċettawhomx jew ma japprezzawx il-kontribuzzjoni tagħhom, li l-għalliema huma kritiċi ħafna, li jgħidu kummenti negattivi ta' sikwit dwar ir-riżultati u l-ħidma jew diffikultajiet tat-tfal, jew li l-għalliema jgħajtu magħhom ta' spiss mingħajr ebda raġuni. Il-ġenituri jistgħu jgħinu lit-tfal tagħhomx'jistgħu jagħmlu meta jhossuhom mwarrba mill-għalliema

Jista' jiġri ukoll li xi tfal iħossuhom imwarrba mill-ġenituri tagħhom meta jkunu mċaħħda mill-affezzjoni, imħabba u l-preżenza fiżika tal-ġenituri. Perezempju, il-ġenituri ma jqattgħhux ħin biżżejjed jiehdu ħsieb u jindirizzaw il-bżonnijiet tat-tfal (jilagħbu, *homework*, jiddiskutu, ikollhom esperjenza komuni), jew jallokaw iktar ħin u attenzjoni lill-aħwa l-oħra, jew li l-ġenituri ta' spiss iqabbluhom b'mod negattiv ma' ħuthom l-oħra.

Meta jhossuhom imwarrba minn għalliema, ġenituri jew ħbieb, it-tfal iġhadu minn esperjenza negattiva li tista' tipperikola l-iżvilupp soċjali u emozzjonali tagħhom. Għalhekk, il-ġenituri jistgħu jgħinu lit-tfal biex jirrispondu b'mod effettiv għal emozzjonijiet negattivi bħal stress, rabja, diżappunt, frustrazzjoni jew dwejjaq marbuta mal-esperjenza ta' ċaħda mill-oħrajn u mbaġħad biex jaffrontawha b'mod effettiv (jitgħallmu jbiddu l-perspettiva u jiċċaraw u jfasslu pjan t'azzjoni).

## Kuljum

- ❖ Iddiskutu ta' spiss mat-tfal tagħkom il-komunikazzjoni tagħhom ta' kuljum ma' sħabhom jew f'ambjenti oħra u pprovaw isimgħu sew b'interest u attenzjoni. Esperjenza tista' tidher ta' inqas importanza għalikom imma għat-tfal jista' jkolla impatt negattiv.
- ❖ Ipprovaw ifhmu jekk hemm xi emozzjonijiet negattivi fost it-tfal li huma ġejjin minn esperjenzi mal-ħbieb tagħhom. Aċċettaw u irrispettaw l-emozzjonijiet tat-tfal (bħal diżappunt, frustrazzjoni, rabja, dwejjaq) minħabba ċirkostanzi fejn kienumwarrba, u għinuhom jifhmu u jesprimu l-emozzjonijiet tagħhom mingħajr ġudizzju u kritika. It-tfal jistgħu ma jużawx il-kliem propja “ġejt imwarrab/imwarrba” imma jistgħu jkollom esperjenza negattiva tas-sitwazzjoni. Pereżempju ġenitur jista' jgħid *“Nixtieq inkun naf kif tħossok dwar din l-esperjenza pjuttost negattiva,”* *“Hija importanti għalija li nifhem kif qed tħossok ħalli naħsbu flimkien f'modi differenti kif nistgħu nirrispondu għal din is-sitwazzjoni diffiċli.”*
- ❖ Għinu lit-tfal biex jaħsbu f'esperjenza negattiva ta' meta ġew imwarrba mill-ħbieb, għalliema, jew mill-aħwa u offru spjegazzjoni alternattiva milli kif jarawha t-tfal. Pereżempju, tistgħu tisfidaw ħsibijiet bħal: *“Jimmy qatt ma jilgħab miegħi,”* *“M'għandix ħbieb l-iskola,”* *“Ħadd ma jrid ikun ħabib miegħi,”* billi tirrispondu *“Għandek raġun tkun irrabjat / imdejjaq peress li Jimmy ma jridx jilgħab miegħek. Imma tiftakar ukoll dik id-darba meta lghabtu flimkien?”* Jekk it-tfal jiddekrivu xi esperjenza fejn lagħbu qabel flimkien, tistgħu tieħdu l-opportunità biex tisfidaw ħsieb assolut (“qatt”) billi tgħidu: *“Jigifieri dan huwa eżempju fejn lghabtu flimkien xi darba. X'gara f'dawn id-drabi li rnexxielkom tilagħbu flimkien? Għandek xi ideat kif tistgħu tergħu tagħmluha?”*
- ❖ Huwa neċessarju li tgħinu lit-tfal tagħkom jaħsbu fi pjan t'azzjoni sabiex iregġgħu lura din l-esperjenza negattiva għal waħda iktar pożittiva. Pereżempju, *“Tista' taħsebx'tista' tagħmel biex Jimmy jerġa' jilgħab miegħek? Ejjew naħsbu flimkien fuq pjan biex jirnexxielna nheggu lit-tfal tal-klassi tiegħek jinkluduk fl-attivitajiet tagħhom.”* Modieħor jista' jkun: *“Peress li Jimmy ma jridx jilgħab miegħek, tista' taħseb fi tfal oħra li jkunu jridu jilagħbu miegħek?”* jew *“Ejjew naħsbu x'nistgħu magħmlu biex l-għalliema tiegħek tgħid affarijiet pożittivi u sbieħ dwarek?”*
- ❖ Għinu lit-tfal jitgħallmu jkellmu lilhom infushom b'mod pożittiv meta l-affarijiet mhux imorru kif jixtiequ jew meta jiltaqgħu mad-diffikultajiet.

## Xi kultant

- ❖ Jekk trossu li l-imġibat-tfal tagħkom stess qed twassal biex jitwarrbu mil-ħbieb/għalliema/aħwa, iddiskutu magħhom x'imġiba tista twassal biex iwarrbuhom shabhom/l-għalliema/huthom. Pereżempju: *“Tista’ taħseb għaliex Jimmy ma riedx jilgħab miegħek dawn l-aħħar ftit ġimgħat? Hemm xi haġa li qed tagħmel jew tghid li jista’ jkun twassal lil shabek biex ma jkunux iridu jilgħabu miegħek? Ejjew naħsbu flimkien.”*
- ❖ Għinu lit-tfal jaħsbu b'modi alternattivi biex jispjegaw l-imġiba tal-għalliema li wasslet biex twarrab lit-tfal. Pereżempju: *“Jista’ jkun li l-għalliema tagħmel kummenti negattivi dwar kif qed tmur fl-iskola għax tistenna li tmur aħjar u tixtieq li inti taħdem iktar?”*
- ❖ Iddiskutu mat-tfal li l-affarijiet jistgħu jinbidlu, li l-esperjenza negattiva tal-preżent għalkemm mhijiex pjaċevoli, hija xi haġa li ser tinbidel fil-futur qarib.
- ❖ Aqsmu esperjenzi personali fejn intom stess ġejtu mwarrba l-iskola jew fil-ħajja adulta u kif hassejtukom u kif irrispondejtu għal dawn l-esperjenzi. Dan iġin biex it-tfal iħossu li l-emozzjonijiet tat-tfal tagħhom huma validi u jifhmu li xi darba n-nies kollha jiġu mwarrba jew iħossuhom li ġew imwarrba imma sabu mod kif jilqgħu għal dawn l-esperjenzi.
- ❖ Iddedikaw ftit tal-ħin biex tirrilissaw flimkien mat-tfal b'mod regolari (eż. logħob). Dan iġin biex it-tfalma jħossuhom li m'għandhomx ħin biżżejjed jew esklussiv mal-ġenituri tagħhom.
- ❖ Evitaw b'kull mod li tqabblu lit-tfal ma' oħrajn. Anke jekk oġġettivament bħala ġenitur qed tkunu korretti, f'għajnejn it-tfal din tista' tiftiehem li qed jiġu mwarrba jew miċhuda mill-ġenituri.
- ❖ Ipprovaw inkludu it-tfal kollha tagħkom fil-logħob, attivitajiet, u fruġ biex iħossuhom li huma parti importanti mil-familja. Jekk xi aħwa ma jaċċettawx lil huthom f'aktivitajiet u logħob, ħudu azzjoni biex tassiguraw li hadd ma jiġi eskluż u kulhadd iħossu li jista' jieħu sehem.

<b>SITWAZZJONI REALI</b>
<i>Anna: Kulhadd jidhaq bija l-iskola. M'għandix ħbieb. Jiena żgur loser.</i>
<i>L-omm: Nifhem kif qed tħossok, sabiha. Hija vera diffiċli li ma jkollokx ħbieb (tifhem il-perspettiva tat-tifla). Tixtieq tgħidli x'għara?</i>
<i>Anna: Meta sħabi tal-klassi jieħdu sehem f'logħba jgħidu li hija għal min jigrri ħafna u mhux għalija għax jien ħoxna .</i>
<i>L-omm: Naħseb tħossok vera mdejqa u rrabjata bl-imġiba ta' sħabek tal-klassi (turi li qed tifhem l-emozzjonijiet tat-tifla).</i>
<i>Anna: Iva. Sirt vampa mbagħad bdejt ngħajjarhom.</i>
<i>L-omm: Taħseb li għen meta għamilt hekk? (tgħin lit-tifla tirrifletti fuq is-sitwazzjoni)</i>
<i>Anna: Le, lanqas xejn, għax imbagħad qalu li jien tifla mfissda u ħadd ma jrid jerga' jilgħab miegħi.</i>
<i>L-omm: Issa qed terġa' taħseb dwar is-sitwazzjoni, tista' taħseb xi stajt għamilt differenti?</i>
<i>Anna: (taħseb) Forsi darba oħra mmur ngħid lill-għalliema flok ngħajjarhom.</i>
<i>L-omm: Sewwa. Dik idea tajba. Għandek xi idea kif tista' jirnexxilek tilgħab ma' sħabek id-darba li jmiss? (tgħin lit-tifla taħseb fi pjan t'azzjoni)</i>
<i>Anna: Mmmm, ma nafx. Forsi d-darba li jmiss nista' nipproponi logħba oħra li naf u kulhadd jista' jilgħab, anki jien li ma nigrix ħafna. Il-logħba vera tiegħu gost tilagħbha. Naħseb li ser togħgobhom.</i>
<i>L-omm: Dik idea tajba! Ċerta li tista' tkun kuragġuża, paċenzjuża u persistenti u li żgur tagħmel ħbieb godda imbagħad l-iskola.</i>

**ATTIVITÀ 1**

Staqsu lit-tfal (kemm jistgħu jiftakru) dwar l-istorja ta' Ċika li giet diskussa l-iskola. Imbagħad ighidulhom ikantaw il-kanzunetta/sigriet ta' Ċika, kif kantawha l-iskola jew sibu melodija ġdida għaliha u kantawha flimkien. Fakkru lit-tfal li kull problema għandha soluzzjoni u għal kull diffikultà hemm mod kif nirrispondu għaliha b' mod effettiv. Li huwa importanti għal tfal żgħar huwa li jiddiskutu id-diffikultajiet tagħhom ma' nies li jafdaw (ġenituri, għalliema) u li jistaqsu għall-għajnuna biex isolvuhom. Tistgħu wkoll tissuggerixxu li t-tfal iwahħlu l-istampa ta' Ċika mal-bużżeġa tal-kanzunetti/sigriet fil-kamra tagħhom u rreferu għaliha kull darba li jiġu jiltaqgħu ma' xi diffikultà.

**Meta xi haġabħal din, tiġrilili**

**Soluzzjonirridinsib li hisiewjagħalija!**


**Ujekk ma nsibx soluzzjonifacilment,**

**Nipprova, nipprova, u nipprovablawaqfien.**



**ATTIVITÀ 2**

Staqsu lit-tfal (kemm jistgħu jiftakru) dwar x'għara lill-eroj fl-istorja li qraw l-iskola. Imbagħad staqsuhom jispjegawid-differenzi bejn ħsieb pożittiv u negattiv (tistgħu tużaw l-folja t'attività). Użaw din l-opportunità biex titkellmu mat-tfal dwar ħsibijiet pożittivi u negattivi li xi kultant jista' jkollhom. Staqsuhom jekk hemmx xi imġiba tagħkom stess li tista' tkun qed twegġagħhom jew iddejjaqhom. Jekk it-tfal jaqsmu emozzjonijiet jew ħsibijiet ipprovaw uru li qed tifhmu u araw l-esperjenza mill-perspettiva tagħhom mingħajr ma tkunu difensivi. Imbagħad flimkien mat-tfal ipprovaw sibu soluzzjoni għal-problema.



**Naħseb il-ġenituri tiegħi ma jhobbunx mindu bdejt l-iskola.**

**Il-ġenituri tiegħi kieku jhobbuni, li kieku inkun brava daqs oħti l-kbira, Jennifer**

**Ĉert/a li l-ġenituri tiegħi ihobbuni.**

**Ikollna ħafna mumenti sbieħ mal-ġenituri tiegħi fil-weekend u fil-vaganzi.**

**Minkejja li qed nipprova kemm nista', xorta mhux jirnexxili nagħmel il-ġenituri tiegħi ferħanin.**

**Il-ġenituri tiegħi interessati dwari u għalhekk jinkwetaw dwar kif immur l-iskola.**

**ATTIVITÀ 3**

Għinu lit-tfal isibu għidut ta' persuni famużi li ġew jew hassewhom imwarrba u finalment irnexxielhom jегħilbu din l-ezperjenza u jkollhom suċċess. Iddiskutu dawn il-kwotazzjonijiet mat-tfal u isimgħu l-opinjoni tagħhom. Ikkumentaw li n-nies li jagħmlu suċċess huma għandhom il-kwalita` tal-POK, li tfisser Persistenza, Ottimizmu, u Kuraġġ u li din għenithom jегħilbu l-ostaklu u finalment ikunu ta' suċċess. Fl-aħħar għidu lit-tfaljosservaw li huma għandhom xi ftit minn dawn il-karatteristiċi tal-POK u mbagħad tistgħu tirreferu għal xi ċirkostanzi mill-ħajja tat-tfal.

***Iktbu għidut/kwotazzjonijiet ta' persuni famużi li għaddew minn esperjenzi fejn hassewhom imwarrba immali finalment irnexxielhom ikollhom suċċess.***

## SOTTOTEMA 3 KIF NIRRISSPONDU META GĦAL KUNFLITT FIL-FAMILJA

Fatturi fil-familja bħal kunflitti bejn il-membri jew il-ġenituri jistgħu jkunu l-kawża ta' stress qawwi għal hafna tfal. Tfal f'sitwazzjonijiet bħal dawn, partikolarment fejn ikun hemm kunflitt kontinwu u serju bejn il-ġenituri, u t-tfal jithallew bla appoġġ, ikunu esposti għalriskji serji fl-iżvilupp soċjali u emozzjonali tagħhom. Għalhekk, it-tfal iridu jiġu mgħallma xi strateġiji kif jilqgħu u jirrispondu għal sfidi bħal dawn, u din is-sottotema tagħti xi tagħrif siewi dwar kif il-ġenituri jistgħu jgħinu lit-tfal f' dawn is-sitwazzjonijiet.

### Kuljum

- ❖ Esprimu is-sodisfazzjon tagħkom meta taraw t-tfal jikkomunikaw b'mod pożittiv magħkom jew ma' huthom jew jekk jirnexxilhom isolvu disgwid ma' membri tal-familja mingħajr kunflitt. Tistgħu tgħidu: *“Jiena kuntenta llum li rnexxielna nsibu soluzzjoni għall-problema (eż. liema programm tat-televixin jien jew int u hutek ser taraw, jew tagħmlu regoli ta' kif tilagħbu bit-tablet) mingħajr kunflitt.”*
- ❖ Ippremjaw lit-tfal kull darba li jaslu għal kompromess (f'sitwazzjoni magħkom jew ma' huthom) u evitaw il-kunflitt u l-ġlied. Tistgħu tgħidu: *“Jiena kuntent/a li rnexxielna nsibu soluzzjoni għall-problema tagħna (eż. li mmorru s-cinemat-gimgħa d-dieħla flok illum li kien impossibbli għalija) mingħajr kunflitt, u għalhekk ser inhallik nofs siegħa iktar tara t-televixin jew siegħa oħra d-dar ta' habibek/tek.”*
- ❖ Spjegaw lit-tfal li argument huwa pass 'ilbogħod milli jsir kunflitt, xi haġa li t-tnejn probabbilment se tkunu mdejquin dwarha u jiddispjaċikom fuqha iktar tard. Staqsu lit-tfal biex jikkalmaw u jiddiskutu l-problema minflok tkomplu targumentaw.
- ❖ Sib u sitwazzjoni li ta' spiss toħloq kunflitti mat-tfal tagħkom u flimkien araw kif tistgħu tevitaw il-kunflitt. Pereżempju, jekk tinnutaw li t-tfal normalment jargumentaw dwar it-tablet, aghmlu ftehim li se thallihom jużaw it-tablet biss jekk ma jargumentawx dwar min se jagħmel xiex. Stabbilixxu l-konsegwenzi mill-bidu u pprovaw kunu konsistenti magħhom. Tistgħu tgħidu: *“Jekk targumentaw, ikun min ikun responsabbli, jien ha nieħu t-tablet u mbağħad hadd mhu ser jużah.”*



## Xi kultant

- ❖ Evitaw li titfgħu it-tort fuq it-tfal għal kunflitt li kellkom magħhom. Ipprovaw erfġu r-responsabbiltà tagħkom u uru d-dispjaċir tagħkom li l-affarijiet żviluppaw b'dak il-mod.
- ❖ Esprimu l-emozzjonijiet tagħkom wara kunflitt li seta' kellkom mat-tfal jew li t-tfal kellhom ma' ħuthom u heġġuhom jesprimu l-emozzjonijiet tagħhom ukoll.
- ❖ Isimgħu sew il-perspettiva tat-tfal. Uru rispett lejn l-emozzjonijiet u l-interpretazzjoni tagħhom mingħajr ġudizzju. Għinuhom jifhmu aħjar l-imġiba tal-ġenituri jew tal-aħwa u tuhom spjegazzjoni alternattiva għalihom (eż. xi hadd jista' jkun bil-geddum jew bla kliem għax ikun għajjen jew għax kellu xi jgħid ma' xi hadd ieħor).
- ❖ Aċċettaw is-sehem tagħkom tar-responsabbiltà tal-kunflitt u esprimu dispjaċir jekk l-imġiba tagħkom wegġġghet lit-tfal (eż. jekk għajjartuhom).
- ❖ Għinu lit-tfal jifhmu r-responsabbiltà tagħhom fil-kunflitt (wara li terfġu ir-responsabbiltà għall-parti tagħkom).
- ❖ Ikkomunikaw l-idea li l-kunflitt seta' jiġi evitat, billi tgħinu lit-tfal jaħsbu b'mod attiv dwar strategiji biex jevitaw kunflitt.
- ❖ Għinu lit-tfal jifhmu li biex isibu soluzzjoni tajba għal kunflitt, iridu jitgħallmu jisimgħu sew il-parti l-oħra u jippruvaw isibu soluzzjoni bir-raġuni u kliem ġentili iktar milli bi vjolenza fiżika jew verbali. Il-kelma tista' ssolvi il-problemi filwat lil-vjolenza tista' tkabbarhom.
- ❖ Evitaw konfrontazzjoni mar-raġel, mara jew *partner* tagħkom quddiem it-tfal. Dan it-tip ta' kunflitt jista' jkun ta' *stress* kbir għat-tfal.
- ❖ Ipprovaw irrisolvu differenzi bejn l-adulti mizzewġin/*parnters* (jew eks-mizzewġin/*partners*) permezz ta' djalogu u diskussjoni. Li tkunu tafu tisimgħu sew u taraw in-naħa l-oħra tal-argument, huwa mod tajjeb kif tagħmlu dan.
- ❖ Appoġġjaw b'mod emozzjonali lit-tfal tagħkom li qed iġarrbu xi effetti negattivi minħabba kunflitti serjifil-familja. Iddedikaw ħin iżjed u attenzjoni iktar lit-tfal u uru li

qed tifhmu kif l-emozzjonijiet negattivi marbuta mal-kunflitt fil-familja qed jaffettwa l-imġiba tagħhom.

- ❖ Għinu lit-tfal isibu modi kif jistrieħu mill-*istress* tal-kunflitti familjari permezz ta' logħob (għal tfal iżgħar) jew sports, ħin mal-ħbieb, mixxiet fil-kampanja, jew mużika fost oħrajn.
- ❖ Heġġu lit-tfal jitolbu l-għajnuna mingħandkom jew minn għand xi hadd meta jhossuhomli qegħdin jitolbu l-kontroll tas-sitwazzjoni.

**SITWAZZJONI REALI**

*Mario: Ma, nista' noħroġ mal-ħbieb?*

*L-omm: Lestejtu l-homework?*

*Mario: Iva. Lestejt kollox.*

*Il-ġurnata ta' wara.*

*L-omm: Kif kienet il-ġurnata?*

*Mario: Kollox sew! Kollox kien sew illum.*

Wara ftit l-omm tiskopri li *Mario* ġab C f' test tal-Istorja.

*L-omm: Qed nara li kellek test illum. Studjajt għalih il-bieraħ?*

*Mario: Mmmm... Le, insejt li kellna t-test.*

*L-omm (tibda tgħajjat): Kemm inti irresponsabbli u kemm int giddieb. L-unika haġa li tinteressak hija li tilgħab ma' shabek. M'intix ħiereg ma' shabek għal gimgha shiha!*

*Mario: U int l-unika haġa li tinteressak huwa l-homework. Xbajt bil-homework. Ma jimpurtakx minni u x'jagħmilni ferħan!*

Wara l-kunflitt u meta l-affarijiet ikkalmaw bejn l-omm u t-tifel:

*L-omm: Jiddispjaċini li kellna xi ngħidu qabel u rrid niskuża ruħi talli għajjartek. Ma kinitx sew li ngħajrek irresponsabbli u giddieb, kienet ir-rabja.*

*Mario: Iva vera, ma kellekx tgħajjarni giddieb. Ma gditblekx. Sempliciment insejt kompletament bit-test.*

*L-omm: Nista' nifhem kif jista' jigrri hekk. Nifhem li l-istudju mhux faċli u tippreferi tirrilassa u tilgħab ma' shabek milli tistudja. Imma ma niħux gost meta ma tagħtix biżżejjed importanza lix-xogħol tal-iskola, u jiddispjaċini li niġġieled miegħek fuqha dil-ħaġa. Allura nistgħu nilhqu ftehim ħalli jkollok ħin biex tirrilassa u tilgħab imma ma tittraskurax ix-xogħol tal-iskola.*

*Mario: OK. Issa nipprova l-ewwel inlesti l-homework u wara noħroġ ma' shabi.*

*L-omm: Tajjeb għalija. Kuntenta li tkellimna flimkine u m'għandniex għalfejn nergħu niġġieldu fuq din il-bičča.*

**ATTIVITÀ 1****Emozzjonijiet dwar kunflitti**

Għidu lit-tfal jiftakru f'xi darba meta kellhom kunflitt ma' ħuthom (jew qraba) u ipengu dan il-kunflitt fuq l-*activity sheet* li ingħataw l-iskola. Wara li jlestu t-tpengija, staqsuhom jispjegaw x'għara; isimghu sew u uru li qed tifmhu sew l-emozzjonijiet tagħhom u pprovaw "araw" il-perspettiva tat-tfal fil-kunflitt. Imbagħad għinuhom jaħsbu dwar x'setgħu jagħmlu biex jevitaw il-kunflitt.

Nota: Din it-tpengija hija opportunità biex tiddiskutu mat-tfal dwar il-kunflitt, l-emozzjonijiet u pjanijiet ta' azzjoni.

---

*Pengi xena ta' kunflitt ma' hutek (jew qraba) u iddeskrivi mal-ġenituri l-emozzjonijiet tiegħek marbuta mal-kunflitt.*

**ATTIVITÀ 2****Nirrilassaw meta jkollna kunflitt**

*Iddiskutu mat-tfal (mhux waqt hin ta' kunflitt) u araw xi strateġiji siewja jistgħu jintużaw f'każ li jinqala' kunflitt bejn il-ġenituri. Għinu lit-tfal biex jiddeskrivu l-metodi li huma jużaw biex inaqqsu t-tensjoni u stress, pereżempju jisimgħu l-mużika, jieħdu nifsijiet u jagħmlu eżercizzji ta' rilassament, jaqraw kotba favoriti tagħhom, jew jilagħbu kull tip ta' logħob. Għiduu lit-tfal li jistgħu ukoll jingħalqu f'kamra separata waħedhom biex jutilizzaw kwalunkwa teknika ta' rilassament li tista' tkun ta' benefiċċju għalihom. Dan il-metodu isahhaħ l-idea li t-tfal ma jistgħux iżommulil-ġenituri tagħhom milli jargumentaw, imma jistgħu jagħmlu xi haġa biex iħossuhom aħjar f'sitwazzjonijiet bħal dawn.*

**ATTIVITÀ 3****Emozzjonijiet u pjan ta' azzjoni biex nevitaw il-kunflitti**

*Għidu lit-tfal biex jaħsbu dwarkunflitt li seta kellhom magħkomu ipenġu dwaru. Wara staqsuhom biex jesprimu l-emozzjonijiet tagħhom dwar is-sitwazzjoni. Aħsbu u oħorġu b'ideat flimkien mat-tfal kif tistgħu tgħinu t-tfal iħossuhom aħjar meta ikollhom dan it-tip ta' kunflitt. Wara ddiskutu kif il-kunflitt jista' jiġi evitat.*

## SOTTOTEMA 4 KIF NIRRIKONDU META NGHADDU MINN TELFA

Kull reazzjoni ta' adult għal telfa hija differenti, u hekk ukoll għat-tfal. Tfal żgħar ħafna jista' jkollhom tifsira limitata ta' telfabhall-mewt. Jista' jkun isibuha diffiċli jifhmu x'jikkawża l-mewt, u jistgħu jaħsbu li huma l-kawża tal-mewt ta' xi hadd, jew li l-mewt jista' jiġi mreggħa' lura. It-tfal fis-snin bikrija jkunu għadhom dipendenti ħafna fuq il-persuni li jieħdu ħsiebhom għall-appoġġ, u għalhekk jistgħu jinkwetaw fuq min se jieħu ħsiebhom li kieku kellhom jitlef u xi hadd li jhobbu. It-tfal fl-iskola primarja jibdew jifhmu li l-mewt hija finali. Minkejja dan, meta xi hadd li jafu jmut, jistgħu jibzġu li dan se jiġri lil nies oħra li jhobbu.

**Xi emozzjonijiet li t-tfal jgħaddu minnhom meta jgarrbu xi telfa:**

❖ biża'	❖ dwejjaq
❖ rabja	❖ ħtija
❖ solitudni	❖ abbandun
❖ konfużjoni	❖ xokk
❖ tħassib	❖ anzjetà

**Xi imġiba li t-tfal jistgħu juru meta jgarrbu xi telfa?**

❖ Biki	❖ Disturbi fl-irqad
❖ Imġiba infantili	❖ Ħabi ta' emozzjonijiet
❖ Mistoqsijiet dwar x'gara	❖ Bidla f'kif imorru fl-iskola
❖ Irtirar	❖ Imġiba diffiċli: ġlied, aggressjoni...

Ta' min insemmi li telfa ma sseħx biss meta jkun hemm mewt ta' xi hadd li nħobbu. It-tfal jistgħu jhossu sens ta' telfa meta...

- ❖ ... il-ġenituri tagħhom jisseparaw jew jiddivorzjaw
- ❖ ... jitlefqu mid-dar u/jew il-pajjiż tagħhom u jmorru joqogħdu xi mkien ieħor

- ❖ ... ħbieb tal-qalb imorru joqogħdu f'pajjiż ieħor
- ❖ ... annimal tagħhom imut
- ❖ ... huma jew xi hadd li jafu jiżviluppaw disabbiltà eż. jitilfu parti minn ġisimhom b'riżultat ta' incident jew mard
- ❖ ... huma jew xi hadd fil-familja huma morda serjament

Għalkemm telfa tista' tkun iktar milli sempliciment mewt ta' persuna, l-attivitajiet f'din is-sottotema huma iktar mibnija fuq kif nistgħu ngħinu lit-tfal jirrispondu għal telfa ta' xi haġa jew xi hadd li jhobbu.

### Kuljum

- ❖ Kunu lesti biex tirrispondu l-mistoqsijiet tat-tfal tagħkom dwar telfiet bħall-mewt. Kunu diretti u onesti. Tgħidux affarijiet bħal “Iz-ziju Martin issa qed jorqod għal dejjem” jew “Uncle Martin telaq” għaliex din tista' tagħti l-impresjoni lit-tfal li jistgħu jerggħu jaraw lill-persuna darba oħra. Ikun aħjar li kieku thallu ċertu dettal ta' kif mietet il-persuna barra, speċjalment jekk it-tfal għadhom żgħar.
- ❖ Fakkru lit-tfal li intom qegħdin hemm biex tappoġġjawhom, thobbuhom, u li tridu tifhmu minn xiex inhuma għaddejjin.
- ❖ Meta mewt tigri fil-familja, zommu kemm tistgħu rutina normali. Meta sseħħ bidla kbira bħall-mewt, l-istess rutini u ritwali jgħinu lit-tfal sabiex iħossuhom siguri.
- ❖ Agħtu isem lill-emozzjonijiet tat-tfal tagħkom u assigurawhom li dak li qed iħossu huwa parti normali tan-niket. Spjegaw li hija normali li nhossuna imdejcin, irrabjati, inkwetati u li naħsbu ħafna dwar il-persuna li mietet.
- ❖ Agħtu spazju lit-tfal sabiex jirriflettu fuq in-niket kif jixtiequ huma. Kulhadd, anke l-adulti, jirrispondu għan-niket b' modi differenti, u ikkomunikawha mat-tfal tagħkom li dan huwa neċessarju.
- ❖ Uru n-niket u d-dwejjaq tagħkom meta jkun f'waqtu. Pereżempju, tistgħu tgħidu xi haġa bħal “*Inħossu ħafna n-nuqqas tal-papà. Meta nhossni mdejqa ġieli jkolli bżonn*”

*nibki u nkellem lil xi hadd minn shabi.*” Taħbux l-emozzjonijiet tagħkom u uru lit-tfal li n-niket huwa parti normali mill-proċess.

- ❖ Ħudu hsieb il-proċess ta' niket tagħkom stess. Huwa biss meta tkunu appoġġjati sew intkom li tistgħu tgħinu lit-tfal tagħkom fil-proċess tagħhom ta' telfa.
- ❖ Inkludu lit-tfal fir-ritwali, ipprovaw tkeċċuhomx.

### Xi kultant

- ❖ Iddiskutu mat-tfal il-bdil kollu li seħħ mindu saret it-telfa. Din tista' tgħin lit-tfal jaraw kif adattaw għat-telfa, u li għandhom il-kapaċità li jimxu 'l quddiem.
- ❖ Aqraw kotba dwar telfa u għinu lit-tfal jgħarfu li l-emozzjonijiet tagħhom huma normali u iddiskutu modi kif tirrispondu għat-telfa. Heġġu lit-tfal jesprimu emozzjonijiet permezz ta' mezzi oħra bħal arti, drama, u sports.
- ❖ Meta t-tfal ikunu lesti, stidnuhom biex jiftakru x'tilfu billi tagħmlu *collage*, tpingija, album tar-ritratti, jew *scrapbook*, fost oħrajn. Din tgħin lit-tfal jiċċelebraw il-memorji speċjali li għandhom mal-persuna.
- ❖ Jekk it-tfal isibuha bi tqila biex jadattaw, ikkunsidraw tgħidulhom tkellmu 'l xi hadd professjonali, bħall-psikologu/a jew *counselor* tal-iskola. Tkun idea tajba ukoll li tgħidu lill-għalliema tat-tfal dwar x'għara, halli t-tfal l-oħra u l-ħbieb ikunu sensitivi għall-bżonnijiet tat-tfal waqt dan iż-żmien, u joffru l-appoġġtagħhom.
- ❖ Jekk il-ħbieb tat-tfal jutilfu xi hadd li jhobbu, għidu lit-tfal tagħkom kemm huwa importanti li jkunu ħbieb tagħhom f'dan il-mument u li jkomplu jagħmlu l-affarijiet normali li jagħmlu ma' shabhom, pereżempju jilagħbu sports, imorru d-dar ta' shabhom, u jilagħbu logħob ma' shabhom; dan jgħin ukoll biex it-tfal ikomplu r-rutina normali tal-ħajja tagħhom.



**SITWAZZJONI REALI**

*L-omm: Daniel, taf li dan l-aħħar missier Samuel kien vera marid. Morna narawh l-isptar, tiftakar?*

*Daniel: Iva, għamilnilu kartolina biex ifiq malajr u ħadnilu xi fjuri. Gara xi haġa?*

*L-omm: Omm Samuel ċemplet illum u qaltli li miet missier Samuel. Kien ilu marid mhux ħażin. Jiddispjaċini għalihom. Ħafna nies ikunu morda imma wara jfiequ, u jgħixu hajja twila wara.*

*Daniel: X'jigri lil Samuel issa?*

*L-omm: Samuel għandu nies oħra li jhobbuh u jieħdu ħsiebu bħal ommu, in-nanna, u zijuh. Huma jieħdu ħsiebu issa li missieru ma jistax. Nies oħra jistgħu jhobbu u jgħinu lit-tfal meta xi ħadd fil-familja jmut. Irridek tkun taf li jien u missierek qegħdin hawn għalik biex ngħinuk jekk tħossok imdejjaq għal Samuel jew jekk għandek xi mistoqsijiet.*

*Daniel: Tgħid kif qed iħossu Samuel?...*

*L-omm: It-tfaljħossu affarijiet differenti meta jmut xi ħadd fil-familja. Jistgħu jħossuhom imdejquin ħafna, imbezzgħin, irrabjati, inkwetati... dawn kollha emozzjonijiet normali li ngħaddu minnhom meta xi ħadd imut.*

*Daniel: Sewwa. Nista' nagħmillu kartolina?*

*L-omm: Iva mela. Mur gib il-kuluri u nista' ngħinek tikteb messaġġ speċjali għal Samuel.*

*Daniel: Nista' nagħmel xi haġa oħrabiex Samuel iħossu aħjar?*

*L-omm: L-iktar haġa importanti li tista' tagħmel bħalissa hija li tkun il-ħabib li dejjem kont għal Samuel. B'hekk tista' tgħin lil Samuel jekk tagħmel l-affarijiet li dejjem għamiltu bħal tilagħbu futbol jew tmorru l-bandli flimkien.*

**ATTIVITÀ 1****Kif jistgħu jghinuni?**

Staqsu lit-tfal x'jistgħu jagħmlu l-familja, qraba u ħbieb biex igħinulit-tfal meta jkunu għaddejnin minn żmien diffiċli bħal telfa kawża ta' separazzjoni jew mewt. It-tfal jistgħu jpenġu stampa ta' x'jista' jagħmel xi hadd għal qalbhom fil-kaxxa.



*Tfal fis-snin bikrija huma dipendenti hafna fuq il-persuni li jieħdu ħsiebhom u jistgħu jinkwetaw li hadd iktar mhu ser jieħu ħsiebhom meta xi hadd mill-familja jitlaq jew imut. Għalhekk din l-attività sservi bħala opportunità biex tiddiskutu mat-tfal il-qafas ta' appoġġ tagħhom u x'tip ta' għajnunaikunu jridu mingħand xi hadd li jieħu ħsiebhom. Tistgħu tibdew billi tirrakontaw xi telfiet li għaddejt minnhom meta kontu żgħar u x'għenkom tgħaddu minn dan iż-żmien diffiċli, speċjalment kif fittixtu jew sibtu l-għajnuna mingħand in-nies ta' madwarkom. Wara staqsu lit-tfal biex isemmu daww in-nies kollha fin-netwerk ta' appoġġ tagħhom li jistgħu jgħinuhom waqt żmien diffiċli. Heġġuhom biex jaħsbu f'nies oħra li mhumiex il-familja immedjata, bħall-ħbieb tal-familja li tafdaw. Staqsuhom x'jistgħu jagħmlu dawn in-nies fi żmien diffiċli, u kif huma jistgħu jitolbu għall-għajnuna meta għandhom bżonnha.*

**ATTIVITÀ 2****Memorja speċjali**

Għinu lit-tfal jagħmlu *collage* ta' telfa li ġarrbet il-familja, bħala mod biex tiftakru l-persuna jew iż-żmien speċjali li ntilef.

*Stiednu lit-tfal jaħsbu dwar xi haġa jew xi hadd li tilfu (tista' tkun persuna jew anke oġġett, animal tad-dar,...). Huma jistgħu jirriflettu fuq l-emozzjonijiet tat-telfa anke jekk qatt ma tilfu lil hadd. Spjegaw li anke jekk aħna nitilfu nies/animali/affarijiet li nħobbu, xorta waħda jista' jkollna memorju prezzjużi tagħhomli ngħożžu u niċcelebraw. Flimien agħmlu 'collage' ta' ritratti, tpenġiji, poeziji, u affarijiet li jfakkrukom fil-persuna, oġġett, jew animal.*

**ATTIVITÀ 3****Bidla**

Għinu lit-tfal jagħmlu tpenġija tal-bidla kolla li ġrat mindu ġarrbu t-telfa.

*Eżempju: Omm lil bintha ta' 10 snin:*

*Nista' nara li pinġejt xi affarijiet li ġraw wara li mietet in-nanna s-sena l-oħra. Iva, issa tlajt Year 5 u għamilt hbieb godda. Gibna wkoll ġeru ġdid, u penġejtu fuq l-istampa wkoll. Hafna affarijiet ġraw mill-aħħar darba li rajna lin-nanna. Kienet parti kbira minn hajjitna, u n-nuqqas tagħha jinħass hafna. Innutajt li ma kinitx faċli għalik it-telfa tan-nanna. Naf li thoss in-nuqqas tagħha, u anke jien. Nahseb li kienet tkun kburija bik tarak tagixxi b'dan il-mod. Din il-bidla kollha li tkellimna dwarha hija sinjal li inti b'saħħtek u li se tkompli miexja 'l quddiem minkejja li thoss hafna n-nuqqas tan-nanna. Irridek tkun taf li missierek, ħuk u jien qegħdin hawn għalik jekk qatt ikollok bżonn tkellem lil xi hadd jew tistaqsi xi mistoqsija. Aħna nħobbuk u nappoġġjawk.*

## SOTTOTEMA 5 KIF NIRRISSPONDU GĦALL-BULLYING

Il-*bullying* iseħħ meta tifel/tifla jew iktar kontinwament u intenzjonalment jagħtu fastidju, jattakkaw jew iweġġgħu tfal oħra li ma jistgħux jiddefendu lilhom infushom. Tista' tkun b'mod fiżiku jew verbali u tista' tiegħu diversi forom ta' vjolenza, theddid, inkejja, bħal jaqbd u mal-vittma, jgħidu fuqha, iwarrbuha, iwaddbu jew jarmu l-affarijiet tal-vittma, jagħtuha jew jittrattawha b'mod goff. Dan l-aħħar, permezz tas-*social media* bħal *facebook* u *mobile*, sar ukoll komuni *cyber bullying*.

Il-kawża ta' *bullying* fost it-tfal tista' tinstab fil-familja (bħal nuqqas ta' kura adegwata tat-tfal, nuqqas ta' mħabba u fiduċja bejn il-ġenituri u t-tfal, vjolenza fil-familja) kif ukoll fl-iskola (ambjent negattiv fl-iskola, kompetizzjoni u għira, nuqqas ta' superviżjoni). Ħafna minn dawn il-vittmi jistgħu jkunu tfal bi bżonnijiet speċjali, tfal minn gruppi etniċi oħra jew fil-minoranza, tfal ta' orjentament sesswali differenti, studenti godda fil-klassi, u tfal kwieti u mistħija. Minkejja dan, it-tfal kollha jistgħu jkunu suġġett ta' *bullying* mingħand ħaddiehor. Tfal li jiġu *bullied* jistgħu juru xi wħud mill-imġiba li ġejja

- ❖ Ikunu mbeżżgħin jew jirrifjutaw li jmorru l-iskola
- ❖ Ibiddlu r-rutina normali għall-iskola
- ❖ Jidb dew jura problemi fit-tagħlim
- ❖ Jiġu d-dar bi hwejjeġ imqattgħin u/jew b'affarijiet tal-iskola mkissrin jew iħossuhom bil-ġuħ
- ❖ Jitilfu l-kunfidenza fihom infushom
- ❖ Isiru anzjużi, jkollhom *tics* (*movimenti nervużi*), u x'uħud anke jaħsbu dwar suwiċidju
- ❖ Jorqdu jibku u jkollhom ħolm tal-biża' jew ħmar il-lejl
- ❖ Jidb dew ikollhom l-affarijiet neqsin u 'jutilfu' l-flus li tagħtuhom; iktar u iktar ta' spiss jistaqsu għall-flus u jidb dew jisirqu
- ❖ Ikollhom feriti u griegħibla spjegazzjoni u jgħattuhom bil-hwejjeġ
- ❖ Jevitaw lezzjonijiet tal-PE u ma jridux jilbsu l-hwejjeġ tal-isports

- ❖ Isiru aggressivi jew jingħalqu għalihom infushom
- ❖ Izommu ruħhom waħedhom waqt il-brejks
- ❖ Jingħalqu għalihom infushom u jirrifjutaw li jitkellmu dwar x'qed jiġri

## Kuljum

It-tfal li huma *bullied* huma iktar lesti jifftu qalbhom mal-ġenituri jekk hemm:

- ❖ Rabta emozzjonali stabbli bejn it-tfal u l-ġenituri, relazzjoni mill-qrib fejn taċċettaw lil xulxin, titkellmu ħafna bejnietkom, turu mħabba u affezzjoni lejn xulxin, u taqsmu l-esperjenzi, bżonnijiet u ideat ta' spiss. Il-ġenituri jkunu għajn ta' kenn għat-tfal fejn it-tfal imorru għand il-ġenituri għall-faraġ u appoġġ meta jhossuhom imweġġgħin jew mbeżża'. It-tfal li huma *bullied* mhumiex se jifftu qalbhom ma' ġenituri li jcanfruhom talli jagħmlu bi żball, jew li jgħidu lit-tfal imbeżża' "*Tkunx beżziegħ!*"
- ❖ Moniteraġġ tat-tfal – il-ġenituri joqogħdu attenti għalmeta t-tfal jiġu lura mill-iskola bi tbenġila, meta jibdew jitolqu l-affarijiet tagħhom, meta jiġu d-dar bil-ġuh, meta jitolqu għall-iskola fl-aħħar mument biex jevitaw li jkunu hemm qabel ma jibdew il-lezzjonijiet, meta jistaqsu għal iktar flus mis-soltu, jew meta jkollhom problemi bl-irqad.
- ❖ Kultura kontra imġiba aggressiva u *bullying*, fejn it-tfal jisimġu lil-ġenituri jikkumentaw kontra l-imġiba aggressiva, vjolenti jew ta' *bullying* ta' nies oħra u jkunu jafu li jistgħu jitkellmu mal-ġenituri tagħhom dwar xhieda jew vittma ta' *bullying* mingħajr ma jsofru xi konsegwenzi negattivi.

Osservaw mill-viċin l-apparenza u l-imġiba tat-tfal tagħkom qabel u wara l-iskola:

- ❖ Aġtu kas it-tpingijiet tat-tfal tagħkom, ipprovaw kunu afu l-ħbieb vera u virtwali (*eż. facebook*) tagħhom, tkellmu ma' ġenituri oħra u l-għalliema
- ❖ Ftakru li metal-ġenituri jagħtu każ u jieħdu ħsieb ta' kull tip ta' imġiba, qagħda, tpenġija, holma jew reazzjoni emozzjonali tat-tfal tagħhom, ikunu jistgħu jifmhu u iħarsu iktar it-tfal tagħhom.

- ❖ Minflok tgħidu lit-tfal tagħkom affarijiet bħal “*Iva ħares lejki!*” “*Oqgħod dritt!*” “*Mur fil-kamra tiegħek u oqgħod irrabja hemm,*” “*Tidher ikrah meta tibki,*” “*Jekk ma tibzax għall-affarijiet tiegħek daqt ma jkollok xejn iktar,*” staqsuhom “*X’għara?*”, “*Kif tħossokmeta toqgħod f’dik il-pożizzjoni? X’inhu jgħidli dahrek?*” “*Irrid nisma’x’irrabjak.*” “*Dan kif qed titlef l-affarijiet tiegħek daqshekk ta’ spiss?*” B’dan il-mod l-imġiba tat-tfal tista’ ssir punt ta’ konversazzjoni u li ssiru tafu iktar lil xulxin. Il-mistoqsija tagħkom hija bħal çavetta li tiftaħ il-bieb lejn qalb tat-tfal tagħkom.

### Xi kultant

Xi kultant il-membri tal-familja kollha jingabru u jkollhom biżżejjed ħin sabiex jilgħbu u jaqsmu esperjenzi. Li titkellmu dwar u tipprattikaw kif tirrispondu għall-*bullying* huwa iktar faċli f’atmosfera rilassanti, meta l-membri tal-familja għandhom ħin biżżejjed ħin biex jitkellmu u jilgħabu flimkien.

- ❖ Ilgħbu loġhob fejn tiegħu rwoli differenti u kull persuna tipprova rwoli diversi. Pereżempju, xi hadd irid jehodlok il-kollezzjoni ta’ *stickers*; xi hadd qieghed jimbuttak u jinkik; żewġ studenti fil-klassi qed ifesfsu, jidhqu u jħarsu lejki.
- ❖ Ergħu irrakkontaw it-tfulija tagħkom, enfasizzaw eżempji ta’ imġiba tajba. Irrakkontaw lit-tfal dwar sitwazzjonijiet fejn hassejtukom dgħajfa, fejn fittixtu l-għajnuna, min għenkom, u x’għara fl-aħħar.
- ❖ Uru interess fl-affarijiet li jiġru lit-tfal l-oħra l-iskola u ddiskutu mat-tfal għalfejn dawn l-affarijiet jiġru u l-modi kollha li setgħu jirreagixxu għalihom. Heġġgħulimembri oħra tal-familja biex jesprimu l-osservazzjonijiet u s-suggerimenti tagħhom dwar kif isolvu l-problemi.
- ❖ Bħala ġenituri tistgħu ssibu lilkom infuskom f’sitwazzjoni fejn it-tfal jifthū qalbhom dwar li qed jiġu *bullied*. Twaqqgħux li jgħidulkom jew tesageraw l-importanza ta’ dak li għara. Qisudak li għara bħala xi ħaġa importanti u ddedikaw ħafna ħin u diskussjonijiet għalih. Evitaw pariri bħal “*Imissek tpattihielu/ha!*” jew tgħajru lit-tfal tagħkom (“*Kemm int beżziegħ/a!*”) jew lil-bully (“*Minn dejjem kont naf li dak it-tifel/dik it-tifla impossibbli, zomm ’ilboghod minnu/ha fil-futur, il-familja kollha hekk, eċċ*). Kunu kalmi u staqsu mistoqsijiet dwar x’għara. Staqsu lit-tfal x’tistgħu tagħmlu għalihom. Forsi t-tfal iħossuhom anzjuzi dwar li jkellmu l-ġenituri u l-għalliema tal-bully. Staqsu wkoll lit-tfal x’jixtiequ jagħmlu issa u kif jixtiequ jqattgħu il-bqija tal-ġurnata.

**SITWAZZJONI REALI**

Philip beda jattendi l-kindergarten meta kellu erba' snin. Minn dak iż-żmien kellu hafna esperjenzi sbieħ u ħiliet siewja, ħlief il-ħila li jikkonfronta l-ħbieb. Qabel beda kindergarten kellu hafna esperjenza ma' adulti fil-familja tiegħu u ukoll barra minnha, allura l-ewwel persuna li kien iħossu komdu magħha, ma kienx xi hadd minn sħabu imma l-għalliema tiegħu. Wara ftit ilmenta mal-ġenituri u n-nanniet tiegħu li tifel mill-kindergarten tiegħu jismu Sander tah daqqa.

In-nanna tiegħu staqsietu, "Għidtlu biex jieqaf?!" Philip irrisponda li ma qal xejn. In-nanna ppruvat tipprattika ma' Philip u qaltlu, "Ha nisma' x'ha tgħidlu d-darba li jmiss- Peter, ieqaf!" Philip qal "Sander, ieqaf!" ġentilment u baxx. In-nanna qaltlu li Sander mhux ħa jieqaf żgur jekk Philip jgħidlu b'dak il-mod; kellu jgħajjat. Urietu kif għandu jagħmilha. U allura Philip irrepeta s-sentenza – b'mod sod u ddeterminat.

Il-ġurnata ta' wara, Philip mar jilmenta ma' missieru. Sander reġa' tah daqqa. Missieru staqsieh, "Għidtlu biżżejjed bis-saħħa biex jieqaf?" Philip qal li hekk għamel imma Sander ma tax kas. Missieru ta parir lil Philip, "Id-darba li jmiss li jagħtik Sander, tihielu lura."

Wara hafna granet, Philip reġa' mar jilmenta mal-ġenituri tiegħu dwar li qed jaqla' d-daqqiet mingħand Sander. Il-missier qallu, "Tajthielu lura?" Philip irrisponda iva, imma Sander xorta reġa' tah. Milli jidher l-adulti fil-familja ta' Peter ma setgħu jagħmlu xejn dwar x'kien għaddej bejn Philip u Sander fil-kindergarten.

Philip ipprova jgħin lill-nnifsu: beda jitkellem jgħajjat iktar madwar il-familja tiegħu kull darba li jkollu bżonn xi ħaġa u meta jattendi play-room f'xi kumpless tal-ħwienet fil-viċin, kien jgħid li ma kienx se jilgħab imma "jigġieled mat-tfal l-oħra". Bħallikieku assumma li għandu bżonn jipprattika jieqaf għalih innifsu ma' sħabu.

**X'għamluħażin l-adulti?**

In-nanna ħasbet li sessjoni waħda ta' Prattika biex jitgħallem jaqbeż għalih innifsu kienet biżżejjed għal sitwazzjonijiet reali. Għalkemm il-parir li tat lil Philip kien tajjeb, is-soluzzjoni malajr sfaqqat fix-xejn.

Missieru ma ħasbix li s-soluzzjoni kienet effettiva allura fittex oħra. Meta din ukoll kienet ineffettiva, Philip beda jfittex għal soluzzjonijiet tiegħu. Beda jipprattika jitkellem iktar jgħajjat u jkun assertiv kuljum, anke f'okkażjonijiet fejn ma kienx neċessarju għax l-adulti setgħu jisimghuh sew meta kien jitkellem normali.

Philip ma qatax qalbu fuq li jsib il-mod addattat sabiex jipprotegi lill-nnifsu, imma matul il-proċess se jkollu bżonn l-għajnuna paċenzjuza tal-ġenituri, kif ukoll tal-għalliema tiegħu biex iwaqqfu l-bullying u ukoll jagħmluha ta' medjaturi bejn it-tfal.

### **ATTIVITÀ 1**

#### **Nikkontrollaw ir-rabja b'mod kostruttiv**

*Tkellmu mat-tfal tagħkom x'jistgħu jagħmlu meta jkunu rrabjati, mingħajr ma jwegġgħu lil haddieħor.*

### **ATTIVITÀ 2**

#### **X'tagħmel meta xi hadd minn shabek jiġu esklużi minn attività**

*Tkellmu mat-tfal dwar x'jistgħu jagħmlu meta xi hadd minn shabhom jiġi 'bullied'.*

*Aħsbu f'sitwazzjoni mit-tfulija tagħkom, meta xi hadd minn shabkom kien 'bullied'?*

*X'għamilt imbagħad? X'parir kontu tagħtu lit-tfal tagħkom biex jagħmlu li kieku jsibu ruħhom fl-istess sitwazzjoni?*

### **ATTIVITÀ 3**

*Tkellmu mat-tfal dwar liema kliem 'iwegġagħhom' u liema kliem jagħmluhom ferħanin. Iktbu dawn l-kliem fuq biċċa karta u wara uruhom lil xulxin.*

#### **Hames kelmiet li jwegġgħuna**

#### **Hames kelmiet li jagħmluna ferħanin**



## SOTTOTEMA 6 KIF NIRRISSPONDU GĦAL BIDLA

It-tfal jgħaddu minnħafna bidliet importanti f'ħajja tagħhom, bħal ambjenti differenti ta' taġġim, gruppi soċjali, rwoli u aspettattivi differenti. Dawn il-bidliet huma opportunitajiet ta' siewja fl-iżvilupp tat-tfal, iżda jistgħu jnisslu biża' u anżjeta` f'xi wħud u jhallu impatt negattiv fuq is-sens ta' identità personali u *s-self-esteem* tagħhom. Bidliet f'li-iskola bħat-transizzjoni mill-kindergarten għall-iskola primarja, fir-residenza, jew fil-familja bħal zieda fit-tfal, jistgħu jhallu impatt fuq l-iżvilupp tat-tfal. Din is-sottotema tiddekrivi kif il-ġenituri jistgħu jsaħħu l-ħiliet tat-tfal iħaddnu b'suċċess il-bidliet u t-transizzjonijiet bħala parti minn ħajjithom, u tiffoka fuq tliet bidliet prinċipali li igħaddu minnħom ħafna tfal: id-dħul fl-iskola, zieda fil-familja, u t-transizzjoni lejn l-adoloxzenza.

### 1. Il-bidu tal-iskola formali

Il-bidla mis-snin bikrija għall-iskola primarja, hija targa importanti ħafna fl-iżvilupp tat-tfal. Kemm għat-tfal, kif ukoll għall-ġenituri din it-transizzjoni tista' ġġib magħha tħassib dwar dak li huwa mistenni minn bidla bħal din. Dan it-tħassib huwa normalment marbut ma' bidla minn lokalità fiżika għal oħra, bidla ta' għalliema u tfal tal-klassi, u stennija akkademika u mġiba fost oħrajn. *“Tgħid ser tkun qalbha tajba miegħi l-għalliema l-ġdida?”*, u *“Tgħid min se jkun fil-klassi miegħi?”* Tgħid ser inkun kapaci nitgħallem affarijiet iktar tqal?”, jistgħu jkunu xi wħud mill-mistoqsijiet li jistaqsu t-tfal matul dan iż-żmien. Is-suggerimenti li ġejjin jistgħu jkunu ta' għajnuna għall-ġenituri biex it-transizzjoni mill-kindergarten għall-iskola primarja tkun waħda iktar faċli pożittiva għat-tfal tagħhom:

- ❖ Ipprovdu informazzjoni dwar il-bidla li ser isseħħ litinkludi deskrizzjoni b'pass pass ta' x' ser jiġri, f'ambjent fejn it-tfal iħossuhom *safe*.
- ❖ Ipprovdu ħin adegwat lit-tfal taġġkom sabiex isiru familjari mal-aspetti l-ġodda fl-ambjent il-ġdid bħal trasport minn u sal-iskola, provisti, *timetable*, lokalità, eċċ.
- ❖ Ippreparaw lit-tfal biex ikollhom ħbieb ġodda f'din l-avventura l-ġdida: fakkruhom li meta jkunu qalbhom tajba u ġentili mal-oħrajn huwa mod tajjeb kif jagħmlu ħbieb ġodda.
- ❖ Iddiskutu mal-*istaff* tal-iskola, inklużi l-għalliema/a tal-klassi, kif int u huma jistgħu jgħinu biex jgħinu din il-bidla tkun waħda iktar faċli u pożittiva għat-tfal tagħhom.

<b>SITWAZZJONI REALI</b>
Missier ma' MaryGrace li għada kif bdiet l-ewwel sena tal-primarja:
<i>Missier: Kif kienet il-ġurnata fl-iskola l-ġdida?</i>
MaryGrace: <i>Ma nafx.</i>
<i>Missier: Tidher naqra nkwetata. X'għara?</i>
MaryGrace: <i>Ma nħobbokx! Irrid immure lura l-kindergarten!</i>
<i>Missier: Imma għala, x'għara?</i>
MaryGrace: <i>Ma toġġobnix l-għalliema l-ġdida li għandi. Tgħajjat ħafna.</i>
<i>Missier: Vera?</i>
MaryGrace: <i>Iva, tgħajjat ħafna rridu noqogħdu bilqiegħda l-ħin kollu.</i>
<i>Missier: Allura qed tiddejjaq għax l-għalliema qedt tgħajjat?</i>
MaryGrace: <i>Iva għax mhix qalbha tajba.</i>
<i>Missier: U int qed tħossok xi ftit imbeżża'.</i>
MaryGrace: <i>Iva u kellna niktbu ħafna u nagħmlu affarijiet tqal.</i>
<i>Missier: Qed tinkwieta ukoll għax bdejt tagħmlu affarijiet tqal u int ma kontx ċerta kif tagħmilhom.</i>
Il-missier u MaryGrace ikompli jiddiskutu s-sitwazzjoni, bil-missier jhegġeg lil MaryGrace tkompli tesprimi l-ħsibijiet tagħha dwar l-iskola l-ġdida. Il-missier imbagħad jibda jissuġġerixxi xi affarijiet kif MaryGrace tista' tirrispondi għal din is-sitwazzjoni ġdida.
<i>Missier: Allura qedt ħossok ftit anzjuza terġa' tmur l-iskola għax l-għalliema l-ġdida tgħajjat ħafna u ma tantx hi gentili, u tridu tiktbu ħafna f'ħin qasir bi ftit ħin biex tikteb, u qed tagħmlu affarijiet ġodda li ma kontux tagħmlu qabel fil-kindergarten.</i>
MaryGrace: <i>Iva, għalhekk irrid immure lura!</i>
<i>Missier: Imma meta tgħajjat, tgħajjat miegħek jew tħares lejki?</i>
MaryGrace: <i>Le, in ġenerali.</i>
<i>Missier: Allura tgħajjat mal-klassi kollha biex iżżommha kwieta. U tgħajjat il-ħin kollu?</i>

MaryGrace: *Le, meta ftiit mit-tfal ma joqogħdux kwieti.*

Missier: *U tkellmek b'mod gentili lilek xi kultant?*

MaryGrace: *Iva, meta rrispondejt mistoqsija, kienet gentili miegħi, u meta lestejt ix-xogħol, kienet ferħana ħafna u qalet li jien tifla brava.*

Missier: *Allura lestejtu x-xogħol u l-għalliema fahħritek!*

MaryGrace: *Iva u qalet li l-kitba tiegħi sabiħa.*

Missier: *U taħseb li tista' tistaqsi lill-għalliema għall-għajnuna meta jkollok diffikultà? X'taħseb li tagħmel l-għalliema? Taħseb li ser tgħajjat miegħek, jew li tgħinek? Tgħajjat meta t-tfal jistaqsuha għall-għajnuna?*

MaryGrace: *Ma naħsibx. Naħseb li tgħinna... ċert li tgħinna.*

## **ATTIVITÀ 1**

### **Kapsula tal-hin**

Qabel jibdew skola huwa importanti li tagħmlu u taqsmu għanijiet u aspettativi mat-tfal tagħkom. Ħudu xi kontenitur (bħal kaxxa jew vażett) u għidulit-tfal ibassru x'ser jiġri fil-gim�agħtejn li ġejjin l-iskola. Imlew il-kontenitur (kapsula tal-hin) bi tpingijiet jew affarijiet żgħar li jirrappreżentaw dawn l-ġrajjet, u ssiġillawhom sal-aħħar ta' daww il-gim�agħtejn. Wara dan il-perjodu, tistgħu tifthuh u ddiskutu mat-tfal tagħkom x'għara f'dawn il-gim�agħtejn. Iddiskutu flimkien jekk għrawx affarijiet sbieħ jew jekk it-tfal sabux xi affarijiet li ma stennwx li jiġri jew diffiċli (qabblu mal-affarijiet fil-kontenitur). Staqsuhom jekk humiex kuntenti li jmorru l-iskola u jekk kellhomx xi tħassib jew anzjetà li ma semmejtux qabel.

## 2. Ahwa ġodda

Bidliet fit-tfulija jinkludu wkoll bidla fl-istruttura tal-familja bħall-wasla ta' ahwa ġodda. Minhabba li l-ġenituri jqattgħu hafna hin u enerġija biex jipprovdu attenzjoni u kura lit-tarbija l-ġdida, l-ahwa l-oħra jistgħu jinkwetaw jew iħossuhom imdejqa għaliex iħossuhom abbandunati jew inqas importanti għall-ġenituri tagħhom. Dan jista' jwassal għal problemi ta' imġiba, bħal imġiba aggressiva lejn it-tarbija, jew problem f'oqsma oħra tal-iżvilupp bħal *toilet training*. Minn naħa l-oħra din tista' tkun esperjenza pożittivafejn l-ahwa tat-tarbija juru iktar maturità, pereżempju billi jieħdu ħsieb it-tarbija.

Il-ġenituri jistgħu jippreparaw għal dan l-avveniment fil-familja billi jiddiskutu u jispjegaw it-tqala u jinvolvu lit-tfal fil-preparazzjoni, fil-wasla u fil-kura tat-tarbija.

- ❖ Il-wasla ta' tarbija tista' titqies bħala sfida għall-ahwa l-oħra rigward il-qsim tal-affarijiet. Huma jibdew jifhmu xi jfisser li jaqsmu l-hin tal-ġenituri, l-attenzjoni, kura kif ukoll ġugarelli u spazji. Il-ġenituri jistgħu jgħinu lit-tfal jifhmu li hemm bżonn jaqsmu dawn l-affarijiet billi iheggu din l-imġiba lejn it-tarbija.
- ❖ Heggu interess fit-tarbija l-ġdida billi taraw flimkien ir-ritratti tal-ahwa l-oħra u ftakru magħhom iż-żmien meta huma stess kienu trabi.
- ❖ Staqsu lit-tfal jgħinu biex tfittxu ismijiet għat-tarbija.
- ❖ Aqraw kotba adattati għall-età tat-tfal tagħkom dwar twelid u dwar meta jsiru ahwa, spjegaw x'tistennew u kif is-sitwazzjoni d-dar tista' tinbidel; din tgħin lit-tfal biex jifmhu aħjar din il-bidla fil-familja.
- ❖ Esprimu mhabba u affezjoni lejn it-tfal l-oħra u ddedikaw hin adegwat għalihom ukoll.

**ATTIVITÀ 2****NISTENNEW LILL-OHTI/HIJA**

Tistgħu tagħmlu din l-attività qabel il-wasla tat-tarbija fil-familja. Staqsu lit-tfal biex ifittxu stampa u jkomplu dawn is-sentenzi li ġejjin (b'mod verbali jew bil-kitba, skont l-età tagħhom). Wara d-diskutu flimkien, u d-diskutu ukoll il-ħsibijiet u l-emozzjonijiet tagħhom dwar il-bidla, x'ser jġri mal-wasla tat-tarbija, u l-irwol tagħhom.



- Din it-tarbija hija....
- Din it-tarbija għandha bżonn....
- Jien nista' nagħmel...
- Jien ista' ngħin billi...

### 3. Insiru adoloxxenti

L-adoloxxenza hija perjoda ta' bidla psikoloġika, emozzjonali, fiżika, sesswali u soċjali. L-adoloxxenti għandhom bżonn jinnegozjaw mill-ġdid relazzjonijiet mal-ġenituri, jibnu ħbiberija ta' tipi differenti u relazzjonijiet affettivi u jiffaċċjaw bidliet fiżiċi u sesswali fost oħrajn. Hemm bidla emozzjonali wkoll, u xi ftit l-adoloxxentijinkwetaw dwar ġisimhom u l-apparenza tagħhom, kif imorru fl-iskola u l-popolarità mal-ħbieb u t-tfal l-oħra. Jibdew jaħsbu ukoll b'mod differenti u jinteressawhom kwistjonijiet ta' ġustizzja u ugwaljanza. Ħafna minnhom isiru konxji ħafna tagħhom infushom, kif ukoll sensitivihuma u jgarrbu dawn il-bidliet. Jistgħu jaħsbu bħal adulti, imma xorta ma jkollhomx l-esperjenza neċessarja biex iġibu ruħhom bħala adulti. Għal dawn ir-raġunijiet huma jistgħu jkunu vulnerabbli għall-impatt ta' din il-bidla kbira fil-ħajja tagħhom u jistgħu iġarrbu u juru diffikultajiet li jirrikjedu attenzjoni u appoġġ mill-ġenituri.

- ❖ Il-ġenituri huma inqas involuti fil-ħajja tat-tfal tagħhom meta dawn jaslu fl-adoloxxenza. Dan ma jfissirx li t-tfal m'għandhomx bżonn l-attenzjoni u l-imħabba bħal qabel. Il-ġenituri xorta waħda jibqgħu bażi b'saħħitha ta' sigurtà għat-tfal adoloxxenti. Dawn għandhom bżonn adulti li jkunu hemm għalihom, li jitkellmu magħhom, li jqattgħu il-ħin magħhom, u li jipprovdu monitoraġġ u apoġġ.
- ❖ Qattgħu ħin adegwat tisimgħu lit-tfal adoloxxenti, partikolarment dwar affarijiet li huma importanti għalihom, u uru interess, rispett u attenzjoni fil-konversazzjonijiet magħhom.
- ❖ Ipprovdu appoġġ u linja ta' gwida lit-tfal adoloxxenti biex jieħdu deċiżjonijiet għaqlija, waqt litagħtuhom għażla u awtonomija meħtieġa biex jgħinuhom jaġixxu b'mod responsabbli.
- ❖ Ipprovdu appoġġ emozzjonali meta t-tfal adoloxxenti ikollhom diffikultà u fahħruhomu heġġuhom meta jkunu għamli l-għalmu tagħhom.
- ❖ Agħtu spinta lis-*self-esteem* billi tfaħħruhom meta jagħmlu xi ħaġa tajba u għinuhom jidentifaw, jgħarfu u jiżviluppaw dawk l-affarijiet li huma tajbin fihom filwaqt li jiżviluppaw ħiliet godda.

**ATTIVITÀ 3**

Din l-attività tgħinkom biex titkellmu mat-tfal adoloxxenti fuq il-bidla li ser jiffaċċjaw matul l-adoloxxenza. Imlew il-*worksheet* li ġejja, billi l-ewwel timlew is-sezzjoni għall-ġenituri intom stess u wara staqsu lit-tfal sabiex jimlew il-parti tagħhom. Imbagħad segwu l-mistoqsijiet biex tibdew diskussjoni dwar id-diffikultajiet li intom u t-tfal tagħkom tistgħu tiltaqgħu magħhom meta ssehh din il-bidla fit-tfal adoloxxenti.

<b>INSIBU SOLUZZJONIJIET GHAL ĊIRKOSTANZI KOMUNI</b>
<b>GĦALL-ADOLEXXENTI:</b> <i>IKTBU HAWN TAHT KIF THOSSUKOM BĦALA ADOLOXXENTI U IDENTIFIKAW XI DIFFIKULTAJIET U SFIDI LI QED TIFFAĊĊJAW U KIF QED TIPPROVAW ISSIBU SOLUZZJONI.</i>
<b>GĦALL-ĠENITURI:</b> <i>IDDESKRIVU LILKOM INFUSKOM META KONTU ADOLOXXENTI U RRIFLETTU FUQ ID-DIFFIKULTAJIET U L-ISFIDI LI LTQAJTU MAGĦHOM U KIF FITTIXTU SOLUZZJONI GĦALIHOM.</i>
<b>MISTOQSIJET GHAD-DISKUSSJONI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Qabblu l-esperjenzi tagħkom, inkluż id-diffikultajiet u l-isfidi. Hemm xi affarijiet komuni bejnkombħala adoloxxenti u t-tfal adoloxxenti tagħkom? Jekk iva, liema? Tahsbu li l-esperjenzi tagħkom jistgħu jkunu ta' użu għat-tfal tagħkom? Kif?</i></li> <li>● <i>Qabblu l-esperjenzi, id-diffikultajiet u l-isfidi, u identifikaw xi differenzi li jista' jkun hemm bejnkomb u t-tfal tagħkom.</i></li> <li>● <i>Iddiskutu l-esperjenzi komuni u differenti msemmija hawn fuq flimkien mat-tfal, u aghmlu lista ta' x'jista' jgħin biex it-tfal ikollhom adoloxxenza pożittiva.</i></li> </ul>

### FTAKAR

- ❖ Kunu ċerti li ssegwu l-attivitajiet ta' RESCUR għad-dar fuq dawn is-sottotemi. It-tfal tagħkom ser iġibu magħhom attivitajiet għad-dar li joffru opportunità tajba biex tiddiskutu magħhom kif huma jistgħu jgħelbu d-diffikultajiet bħal meta jiġu mwarrba, kunflitti fil-familja, telfiet, *bullying* u bidliet fil-ħajja tagħhom.
- ❖ Rawmu ambjent ta' fiduċja, empatija u djalogu miftuħ biex it-tfal ikunu jistgħu jaqsmu l-ħsibijiet u l-emozzjonijiet tagħhom marbuta ma' sitwazzjonijiet ta' diffikultà, kunflitt, u telfa u bidla, u esperjenzi fejn jiġu mwarrba jew *bullied*. Ipprovaw ifhmu l-perspettiva tagħhom u evitaw li tikkritikaw l-emozzjonijiet u l-ħsibijiet tagħhom.
- ❖ Għinu lit-tfal jgħarf u jidher l-użu u-siwi ta' ħsieb pożittiv meta jiltaqgħu mad-diffikultajiet, meta jiġu mwarrba u f'sitwazzjonijiet ta' kunflitt, telfa jew bidla.
- ❖ Sib eżempji mill-ħajja biex temfasizzaw persistenza, ħsieb pożittiv u kuraġġ meta niġu wiċċ imbwiċċmad-diffikultajiet u l-isfidi. Dan huwa mod ta' ħsieb u jista' jiġi mgħallem lit-tfal. Adulti wkoll għandhom bżonn jipprovdu rwoli pożittivi biex irawmu dawn il-kwalitajiet billi juruhom huma stess bl-imġiba tagħhom.
- ❖ Qattgħu hin ta' mistrieħ mat-tfal tagħkom regolarment (eż. loġħob u hin liberu). Dan huwa importanti ħafna għat-tfal li jistgħu jhoss li l-ġenituri m'għandhomx biżżejjed hin għalihom. Hin flimkien isahħahir-rabta bejn il-ġenituri u t-tfal u jagħti lokgħall-konversazzjonijiet siewja biex tgħinu lit-tfal li qegħdin iġarrbu xidiffikultà biex jirċievu gwida u appoġġ.
- ❖ Ipprovdu opportunitajiet għat-tfal tagħkom sabiex jagħmlu l-ħbieb u jibnu relazzjonijiet ma' tfal oħra. Dan iġin ukoll fis-saħħa mentali tat-tfal u jgħin biex jirrispondu għad-diffikultajiet b'mod iktar produttiv.
- ❖ Heġġu lit-tfal jistaqsu għall-għajnuna mingħandkom jew mingħand xi ħadd li jafdaw meta ċ-ċirkostanzi jkunu diffiċli u jkollhom bżonn l-għajnuna. Huwa importanti li tgħinu lit-tfal jifhmu li jkunu reżiljenti u b'saħħithom, ħafna mid-drabi tfisser ukoll li jistaqsu għall-għajnuna meta għandhom bżonnha.



- ❖ Użaw kull opportunità biex tgħinu lit-tfal jiżviluppaw perspettiva pożittiva tagħhom infushom, bħal tfakkruhom fil-ħiliet tagħhom, fl-akkwisti, l-affarijiet li huma tajbin fihom, irrikonoxxu il-kontribuzzjonijiet tagħhom, u agħtuhom l-opportunità jikkontribwixxu d-dar permezz tal-faċendi, deciżjonijiet, eċċ. Is-*self-esteem* joffri protezzjoni li tgħin lit-tfal jirrispondu b'mod iktar effettiv għad-diffikultà li jiltaqgħu magħhom.
- ❖ Tkellmu dwar telfiet fil-familja jew qraba jew ħbieb b'mod onest u rrispondu l-mistoqsijiet tat-tfal. Assigurawhom li intom qegħdin hemm għalihom biex tieħdu ħsiebhom, u li hemm nies oħra li jhobbuhom u jieħdu ħsiebhom ukoll. Spjegaw xi emozzjonijiet li t-tfal jistgħu jgħaddu minnhom, u li dawn huma mod normali ta' kif jirreaġixxu meta nitilfu xi hadd għal qalbna.
- ❖ Iċċelebraw memorji speċjali ta' nies jew postijiet li tliftu.
- ❖ Ħudu ħsieb tagħkom infuskom ukoll. Jekk intom jew it-tfal qed issibuhom iktar diffiċli sabiex tkompaw ma' telfa, jew ftit li xejn għandkom appoġġ jew riżorsi, fittxu għajnuna professjonali.
- ❖ Żommu f'moħħkom li kważi nofs il-ġenituri ma jafux li t-tfal tagħhom qed jiġu *bullied*. Aħsbu l-affarijiet sew u ċċekjaw jekk intomx fost dawk in-nofs tal-ġenituri li t-tfal mhumiex jifftu qalbhom magħhom li qed jiġu *bullied*.
- ❖ Jekk it-tfal jibdew iġibu ruħhom b'mod differenti, tkellmu magħhom u araw jekk dan jistax ikun kawża ta' *bullying*.
- ❖ It-tfal iridu ż-żmien sakemm jitgħallmu u jipprattikaw jieqfu u jaqbzu għalihom infushom u biex ifittxu protezzjoni f'sitwazzjoni fejn qed jiġu *bullied*. Parir wieħed mingħand il-ġenituri mhumiex biżżejjed. Minkejja t-tip ta' kunflitt bejn it-tfal, huwa importanti li tiddiskutu fil-familja, biex tifmhu sew x'qed jiġri u x'qed iħossu u jixtiequ t-tfal, u biex tgħinuhom jiżviluppaw imġiba assertiva.
- ❖ Barra minn hekk, żommu f'moħħkom li hemm il-possibiltà li t-tfal tagħkom jistgħu jkun *bullies* ukoll. F'dan il-każ huwa importanti li titkellmu mat-tfal u tgħinuhom jifmhu aħjar kif l-imġiba tagħhom qed taffetwa t-tfal l-oħra, u biex jistabbilixxu kontroll aħjar fuq ir-rabja tagħhom.

- ❖ Aħdmu flimkien mal-għalliema biex jiproteġu t-tfal mill-*bullying* fl-iskola jekk hu neċessarju.
- ❖ Ipprovdu informazzjoni dwar xi bidla jew transizzjoni li ser issir fil-ħajja tat-tfal, bħal metajkunu se jibdew skola ġdida, il-wasla ta' tarbija, jekk se tmorru toqogħdu f'dar jew pajjiż ieħor, flimkien ma' deskrizzjoni pass pass ta' x'ser jiġri, f'ambjent fejn it-tfal iħossuhom *safe* u komdi.
- ❖ Ipprovdu ħin adegwat għat-tfal għkom sabiex jiffamiljarizzaw ruħhom mal-aspetti kollha ta' sitwazzjoni ġdida jew ambjent ġdid.
- ❖ Heġġu lit-tfal jesprimu l-emozzjonijiet tagħhom dwar il-bidla u t-transizzjoni mingħajr ġudizzji jew mingħajr ma tipprovaw tassigurawhom immedjatament qabel ma jkollhom ċans jesprimu ruħhom.
- ❖ Ipprovdu l-appoġġ u linji ta' gwida kif inhu meħtieġ waqt il-bidla jew transizzjoni, waqt li tfakkru lit-tfal li intom dejjem se tkunu hemm għalihom.

## **APPENDIĊI**

### **Konvenzjoni dwar id-Drittijiet tat-Tfal (1989)**

**Artiklu 1**

Kull persuna taħt it-tmintaxgħandha dawn id-drittijiet.

**Artiklu 2**

It-tfal kollha għandhom dawn id-drittijiet, irrispettivament min huma, fejn joqogħdu, x'jagħmlu l-ġenituri tagħhom, x'lingwa jtkellmu, x'reliġjon iħaddnu, jekk humhiex bniet jew subien, x'kultura għandhom, jekk għandhomx diżabilità, u jekk humhiex fqar jew sinjuri. It-tfal m'għandhom bl-ebda mod jiġu trattati b'mod inġust.

**Artiklu 3**

L-adulti kollha għandhom jagħmlu dak li hu l-aħjar għalik. Meta l-adulti jagħmlu deċiżjonijiet, għandhom iqisu kif id-deċiżjonijiet tagħhom se jaffettwaw lit-tfal.

**Artiklu 4**

Il-Gvern għandu responsabbiltà li jassigura li d-drittijiet tiegħek jiġu protetti. Għandu jgħinlill-familjatiegħekbiextiproteġi d-drittijietiegħek u tikkreaambjentfejtista' tikber u tilhaq il-potenzjal tiegħek.

**Artiklu 5**

Il-familja tiegħek għandha r-responsabbiltà li tgħinek titgħallem tħaddem id-drittijiet tiegħek u tassigura li d-drittijiet tiegħek huma protetti.

**Artiklu 6**

Għandek id-dritt li tgħix.

**Artiklu 7**

Għandek id-dritt għal isem, u dan għandu jkun ufficjalment rikonoxxut mill-Gvern. Għandek id-dritt li jkollok nazzjonalità (biex tagħmel parti minn pajjiż).

**Artiklu 8**

Għandek id-dritt għal identità – rekord ufficjali ta' min int. Hadd m'għandu d-dritt li jeħodhielek.

**Artiklu 9**

Għandek id-dritt li tgħix mal-ġenitur(i), sakemm din ma tkunx ta' ħsara għalik. Għandek id-dritt li tgħix f'familja li tieħu ħsiebek.

**Artiklu 10**

Jekk tgħix f'pajjiż differenti mill-ġenituri tiegħek, għandkom id-dritt li tkunu flimkien fl-istess post.

**Artiklu 11**

Għandek id-dritt li tkun protett minn xi hadd li jista' jaħtfek.

**Artiklu 12**

Għandek id-dritt li tagħti l-opinjoni tiegħek, u li l-adulti jismgħuha u joħduha bis-serjeta'.

**Artiklu 13**

Għandek id-dritt li ssir taf l-affarijiet u taqsam dak li taħseb mal-oħrajn billi titkellem, tpenġi, tikteb jew xi mod ieħor sakemm ma jweggax jew joffendix lil haddieħor.

**Artiklu 14**

Għandek id-dritt li tagħzel ir-reliġjon u t-twemmin tiegħek stess. Il-ġenituri għandhom jgħinuk tiddeċiedi x'inhu tajjeb u ħażin, u x'inhu l-aħjar għalik.

**Artiklu 15**

Għandek id-dritt tagħzel il-ħbieb tiegħek u li tibda jew tingħaqad ma' gruppi sakemm ma jkunux ta' ħsara lil haddieħor.

**Artiklu 16**

Għandek id-dritt għall-privatezza.

**Artiklu 17**

Għandek id-dritt li tieħu informazzjoni li hija importanti għall-wellbeing tiegħek minn radji, gazzeti, kotba, kompjuters, u sorsi oħrajn. L-adulti ta' madwarek għandhom jaċcertaw li l-informazzjoni ma tagħmilx ħsara, u jgħinuk tfittex u tifhem l-informazzjoni li għandek bżonn.

**Artiklu 18**

Għandek id-dritt li titrabba mill-ġenitur(i) tiegħek jekk dan hu possibli.

**Artiklu 19**

Għandek id-dritt li tiġi protett milli moħħok jew ġismek jiġi mwegg'a' jew trattat ħażin.

**Artiklu 20**

Għandek id-dritt għall-kura u għajnuna speċjali jekk ma tistax tgħix mal-ġenituri tiegħek.

**Artiklu 21**

Għandek id-dritt għall-kura u protezzjoni jekk inti ġejt addottat jew fostered.

**Artiklu 22**

Għandek id-dritt għall-protezzjoni u għajnuna speċjali jekk inti refuġjat (jekk inti kont sforzat li titlaq minn darek u tgħix f'pajjiż ieħor), kif ukoll għad-drittijiet kollha f'din il-Konvenzjoni.

**Artiklu 23**

Għandek id-dritt għall-kura u edukazzjoni speċjali jekk għandek diżabilità, kif ukoll għad-drittijiet kollha f'din il-Konvenzjoni, sabiex inti tkun tista tgħix ħajja kompluta.

**Artiklu 24**

Għandek id-dritt għall-aħjar kura tas-saħħa possibli, ilma tajjeb għax-xorb, ikel nutrittiv, ambjent nadif u safe, u informazzjoni li tgħinek tibqa' b'saħħtek.

**Artiklu 25**

Jekk inti tgħix in care jew f'sitwazzjonijiet oħrajn 'il bogħod mid-dar tiegħek, għandek id-dritt li dan l-arrangament jiġi rivedut regolarment biex nies li qed jiehdu ħsiebek jaraw jekk hux l-aħjar arrangament għalik.

**Artiklu 26**

Għandek id-dritt għall-għajnuna mill-Gvern jekk inti fqir jew fil-bżonn.

**Artiklu 27**

Għandek id-dritt għall-ikel u ħwejjeg addattati, post fejn toqgħod li huwa safe u li jkollok il-bżonnijiet bażiċi mħarsa. M'għandekx tkun żvantaġġat b'tali mod li ma tkunx tista' tagħmel ħafna mill-affarijiet bħat-tfal l-oħra.

**Artiklu 28**

Għandek id-dritt għall-edukazzjoni tajba u ta' kwalità. Għandek tkun imħeggeġ li tmur l-iskola sa l-ogħla livell li tista' tilhaq.

**Artiklu 29**

L-edukazzjoni li qed tircievi għandha tgħinek tuża u tiżviluppa t-talenti u l-abbiltajiet tiegħek. Għandha wkoll tgħinek titgħallem tgħix fil-paċi, tiproteġi l-ambjent u tirrispetta lil ħaddieħor.

**Artiklu 30**

Għandek id-dritt tipprattika l-kultura, il-lingwa, u r-religjon tiegħek jew kwalunkwe wieħed jew waħda li tagħzel. Dan id-dritt għandu bżonn protezzjoni speċjali għal minoritajiet u gruppi indiġini.

**Artiklu 31**

Għandek id-dritt li tilgħab u tistrieħ.

**Artiklu 32**

Għandek id-dritt għall-protezzjoni minn xogħol li jagħmillek ħsara, u li huwa ħażin għas-saħħa u għall-edukazzjoni tiegħek. Jekk taħdem, għandek id-dritt li tkun imħares mill-periklu u tiġi mħallas b'mod ġust.

**Artiklu 33**

Għandek id-dritt għall-protezzjoni minn drogi li jagħmlulek il-ħsara u mis-suq tad-droga.

**Artiklu 34**

Għandek id-dritt li tkun liberu mill-abbuż sesswali.

**Artiklu 35**

Ħadd m'għandu dritt jahtfek jew ibigħek.

**Artiklu 36**

Għandek id-dritt għall-protezzjoni milli tkun użat jew esplotat.

**Artiklu 37**

Ħadd m'għandu dritt jagħtik kastig li hu krudili jew b'xi mod jagħmillek il-ħsara.

**Artiklu 38**

Għandek id-dritt għall-protezzjoni u li tkun liberu mill-gwerra. Tfal taħt il-15-il sena ma jistgħux jiġu sforzati biex ikunu suldati jew jiġġieldu fil-gwerer.

**Artiklu 39**

Għandek id-dritt għall-għajnuna jekk tkun wegġajt, esperjenzajt negliġenza jew ġejt trattat ħażin.

**Artiklu 40**

Għandek id-dritt għall-għajnuna legali u li tiġi trattat b'mod ġust f'sistema ġudizzjarja li tirrispetta d-drittijiet tiegħek.

**Artiklu 41**

Jekk il-liġijiet ta' pajjiżek jipprovdu protezzjoni aħjar tad-drittijiet tiegħek mill-artikli ta' din il-Konvenzjoni, għandhom japplikaw dawk il-liġijiet.

**Artiklu 42**

Għandek bżonn tkun taf id-drittijiet tiegħek! L-adulti għandhom ikunu jafu fuq dawn id-drittijiet u jgħinukom titgħallmu fuqhom ukoll.

**Artikli 43 sa 54**

Dawn l-artikli jispjegaw kif il-gvernijiet u organizzazzjonijiet internazzjonali bħall-UNICEF se jaħdmu biex jassiguraw li d-drittijiet tat-tfal ikunu protetti.





Ġimgħa wara oħra t-tfal daħlu jistennew biex ikomplu minn fejn ħallew Żigu u Ċika!

Il-lezzjonijiet niżlu tajjeb ħafna. Ta' pjaċir u eċitanti. Interessanti tara kif 'kibru' l-istudenti.

M'hemmx riċetta magħka ta' kif nibnu r-reżiljenza fit-tfal, imma ninsab ċert li dan il-kurrikulu huwa mod tajjeb ħafna kif tagħmel dan.

**Għalliema**

Tgħallimt kif l-ostakli jistgħu jsiru opportunità.

Tgħallimt kif ingib ruħi b'mod kalm mingħajr ma nkun irrabjat mal-oħrajn.

Dan il-programm għoġobni għax tgħallimna kif naħsbu b'mod pożittiv.

**Studenti tal-Primarja**

RESCUR huwa mibni fuq minjiera ta' informazzjoni miġbura minn professjonisti u riċerkaturi. Il-materjali huma ddisinjati bil-ħsieb li jappellaw għad-dinja interna tat-tfal, permezz ta' stejjer, mużika, poezija, reċtar u arti, u bl-użu ta' metodi varji u imajinattivi bħall-moħħnihawn, qari ta' stejjer, tpenġija, cartoons, xelta vasta ta' attivitajiet, drammi, attivitajiet għad-dar, u b'mod speċjali, il-karattri ħelwin ta' Żigu u Ċika. Hemm ħafna opportunitajiet għat-tfal biex jespjoraw soluzzjonijiet għad-diffikultajiet ta' kuljum u jiddiskutu u jirriflettju fuq kwistjonijiet soċjali, morali u etiċi kumplessi li se jiltaqgħu magħhom f'ħajjithom. Huma wkoll ipprezentati b'mudelli straordinarji li juru kemm hi importanti r-reżiljenza quddiem l-avversità.

**Prof Helen Cowie, Università ta' Surrey, Inghilterra**

RESCUR joffri risposta tajba u ċertament inevitabbli quddiem l-isfidi soċjali, kulturali, u ekonomiċi li qed jiffaċċjaw ħafna tfal fl-Ewropa f'dawn iż-żminijiet. Permezz ta' dan il-kurrikulu, l-istudenti se jirċievu interventi preventivi u minn kmieni li jippromwovu imġiba pożittiva, jipprovdi tishiħ akkademiku, u jenfasizzaw l-importanza li l-istudenti jibqgħu jattendu l-iskola u jirċievu edukazzjoni ta' kwalità. Għal dawk li qegħdin fl-ikbar riskju li jfallu soċjalment u akkademikament, RESCUR jipprovdi xibka biex dawn l-istudenti ma jintilfux fis-sistema.

**Prof Maria Poulou, Università ta' Patras, Greċja**

Approċċ komprensiv li jsaħħaħ ir-reżiljenza fit-tfal fl-iskejjel primarji li huwa sensitiv għal kulturi differenti u bżonnjuż f'numru kbir ta' setturi differenti. Wara provi estensivi, il-moduli ta' RESCUR iwiegħdu li jgħinu lit-tfal kollha jiżviluppaw il-ħiliet li għandhom bżonn biex jiffaċċjaw il-problemi. Tant aħjar, RESCUR se jkun bżonnjuż speċjalment għal tfal li ġejjin minn sfond żvantaġġat billi jagħtihom ħiliet soċjali u ħiliet li jgħinuhom isolvu l-problemi li għandhom bżonn biex jiżviluppaw u jzommu netwerk ta' mħabba u ta' appoġġ.

**Prof Michael Ungar, Università ta' Dalhousie, Kanada**



[www.rescur.eu](http://www.rescur.eu), [www.um.edu.mt/cres](http://www.um.edu.mt/cres)