

# KËSHITU UNË SI NËNË OSE BABA QËNDROJ E/I FORTË SHPIRTËRISHT! ÇFARË MË NDIHMON MUA GJATË KËSAJ?

Unë do bëhem me një fëmijë dhe unë gëzohem për këtë.

Unë jam bërë nënë ose baba. Më në fund fëmija im është këtu!

Unë nuk e kam ditur, si është jeta e përditshme me një bebe. Unë mësoj çdo ditë gjëra të reja.

Jeta ime ka ndryshuar. Shumë gjëra janë të bukura. Shumë gjëra janë më të vështira, se sa kam menduar: Unë shpesh fle tepër pak dhe jam e/i rraskapitur. Nganjëherë gjithçka bëhet e tepërt për mua. Nganjëherë unë jam e/i pasigurt nëse mund t'ia dal përditshmërisë me beben. Kjo është normale.

Për beben time dhe familjen time është e rëndësishme që unë të qëndroj e/i fortë shpirtërisht.

**Këto janë shenja për këtë, që unë jam e/i fortë shpirtërisht:**

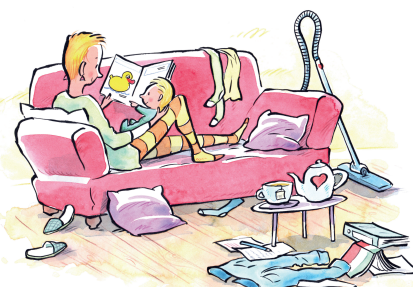
- Unë jam mirë.
- Unë mund të vështroj tek bebja ime.
- Bebja ime mund të zhvillohet mirë.
- Unë jam në rregull me partnerin tim ose partneren time.
- Unë ia dal përditshmërisë sime.
- Kur unë kam probleme, unë qëndroj e/i qetë.
- Unë mund të punoj dhe i kryej detyrat e mia.
- Unë mund të kujdesem për miqësitë e mia. Dhe unë nuk jam vetëm.



## Unë mësoj çdo ditë

Unë sapo jam bërë nënë ose baba. Kjo është e re për mua. Unë duhet ta mësoj këtë së pari. Unë shpesh nuk di: Çfarë është e drejtë? Si duhet të vendos unë?

Kjo është në rregull. A bëj unë një gabim? Edhe kjo është në rregull. Fëmija im dhe unë mësojmë çdo ditë më shumë.



## Unë jam krenar/e

Unë tanimë shumë gjërave ua kam dalë mirë. Unë i bëj shumë gjëra drejt me beben time. Kjo është për mrekulli. Dhe për këtë unë jam krenar/e.



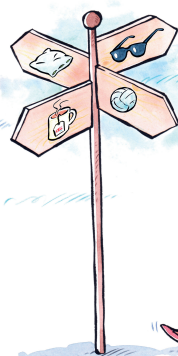
## Unë nuk duhet t'i bëj të gjitha perfekt.

Askush nuk mund të bëjë gjithçka drejt. Disa gjëra janë veçanërisht të rëndësishme për mua, beben time dhe familjen time. Në këto gjëra unë përpiqem. Për këtë unë lë gjëra të tjera me qëllim mënjanë.



## Unë çlodhem

Përditshmëria ime e re është e lodhshme. Unë shikoj çdo ditë që të çlodhem. Unë ndërmarr çdo ditë diçka të bukur që më jep kënaqësi.



## Unë shikoj se çfarë më nevojitet

Unë bëj pushime mjaftueshëm. Unë shikoj se si jam. Unë mendoj se çfarë më nevojitet. Atëherë unë vërej më shpejt, kur kjo bëhet e tepërt për mua.



### Unë bëj lëvizje

Unë shpesh jam e/i lodhur. Megjithatë unë bëj lëvizje. Kjo më bën mirë. Unë bëj çfarë më pëlqen. Për shembull: Unë bëj shëtitje, bëj Yoga ose unë bëj vrap.



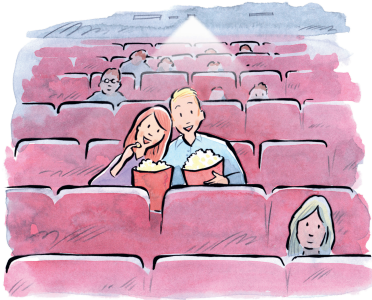
### Unë takoj njerëz të tjerë

Unë shoh miket e mia dhe miqtë e mi. Unë takohem me njerëz të tjerë. Unë flas rreth asaj se çfarë përjetoj. Unë them se çfarë dëshiroj për vete. Shpesh njerëzit e tjerë kanë ide të mira.



### Unë jam mirënjohës/e

Shumë gjëra në jetën time janë mirë, për këtë unë jam mirënjohës/e. Për shembull: Një person më ndihmon mua ose është e sjellshme/i sjellshëm me mua. Unë mendoj për këtë, kur përditshmëria është e vështirë. Gjërat e mira në jetën time më japin forcë.



### Unë i besoj vetës sime

Unë kam mësuar shumë dhe kam arritur shumë në jetën time. Unë tanimë mund të bëj mirë shumë gjëra. Dhe unë e di se unë mund të mësoj shumë gjëra më tepër.



### Unë kujdesem për dashurinë dhe partneritetin tim

Përditshmëria me beben të bën të lodhur. Nganjëherë partneri im ose partnerja ime ka një mendim ndryshe nga unë dhe ne zihemi. Dashuria jonë është e rëndësishme. Ne kemi nevojë për kohë për njëri-tjetrin. Prandaj ne me dëshirë bëjmë diçka të bukur me njëri-tjetrin – vetëm ne të dy.



### Unë pranoj ndihmë

Unë nuk duhet të bëj çdo gjë vetëm. Unë pyes në kohë njerëz të tjerë, kur unë kam nevojë për ndihmë. Ka gjithashtu ndihmë falas.

#### Këtu ka gjithashtu ndihmë falas:

- **Këshillim për nëna dhe baballarë** [www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)
- **Mamia** [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)
- **Të mësoheni të jeni prindër** [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)
- **Këshillim për prindër** Pro Juventute 058 261 61 61 (Ditë e natë. Këshillimi flet gjermanisht, frëngjisht dhe italisht.)
- **Thirrja emergjente për prindër** 0848 35 45 55 (Ditë e natë. Këshillimi flet gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht dhe spanjisht.)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

[elternbildung.ch](http://elternbildung.ch)  
[formation des parents ch](http://formation-des-parents.ch)  
[formazione dei genitori ch](http://formazione-dei-genitori.ch)



Kjo grafikë informuese ekziston në 12 gjuhë. Ajo mund të porositet tek Formimi i prindërve CH ose të shkarkohet nën: [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)