



# PROJEKTI "EDHE UNË KAM ZË!"

**DORACAK PËR PARANDALIM TË  
DHUNËS NË SHKOLLA**





# PROJEKTI

# "EDHE UNË KAM ZË!"

**DORACAK PËR PARANDALIM TË DHUNËS NË SHKOLLA**

**SHEMBUJ PËR AKTIVITETE TË CILAT MUND TË REALIZOHEN NË ORËN E  
BASHKËSISË SË KLASËS**

## DORACAK PËR PARANDALIM TË DHUNËS NË SHKOLLA

Publikues: Fondacioni për iniciativa arsimore dhe kulturore "Hap pas hapi"

Për publikuesin: Suzana Kiranxhiska

Përgatiti: Doktor Primarius Meri Boskovska, Elena Misik dhe Suzana Kirandziska

Redaktim profesional: Suzana Kiranxhiska

Kryeredaktor: Suzana Kiranxhiska

Përktheu nga gjuha maqedonase në gjuhën shqipe: Sihana Kaba

Dizajn grafik: Lidija Bozik

Shkupi, 2021

Ky botim është i financuar nga Qeveria Suedeze.

Përgjegjësia për përmbajtjen qëndron tek zhvilluesi i saj.

Qeveria Suedeze jo domosdoshmërisht i ndan pikëpamjet dhe interpretimet e shprehura.

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

37.064.3:364.632(035)

BOSHKOVSKA, Meri

Doracak për parandalim të dhunës në shkolla / [Meri Boskovska, Elena Misik, Suzana Kirandziska ; përktheu nga gjuha maqedonase në gjuhën shqipe Sihana Kaba]. - Shkup : Fondacioni për iniciativa arsimore dhe kulturore "Hap pas hapi", 2021. - 96 str. : илустр. ; 30 см

Превод на делото: Прирачник за превенција на насилство во училиштата. - Публикацијата е во рамки на проектот: "Edhe unë kam zë!". - Фусноти кон текстот. - Библиографија: стр. 95. - Содржи и: Shtojca 1

ISBN 978-608-4857-73-0

1. Misikj, Elena [автор] 2. Kirandjiska, Suzana [автор]

а) Училишно насилство -- Превенција -- Македонија -- Прирачници

COBISS.MK-ID 55616261

# Përmbajtja

Hyrje .....	7
Kl. I PUNËTORIA 1 - SHOQËRIMI .....	12
Kl. I PUNËTORIA 2 - NDJENJAT E MIJA DHE UNË .....	14
Kl. I PUNËTORIA 3 - KUTIJA E FATIT .....	16
Kl. II PUNËTORIA 4 - TRUPI IM DHE NDJENJAT E MIJA .....	18
Kl. II PUNËTORIA 5 - DALLIMET NDËRMJET NESH – mundet më lartë .....	20
Kl. II PUNËTORIA 6 - HIDHËRIMI DHE AGRESIVITETI .....	23
Kl. III PUNËTORIA 7 - VETËRESPEKTI – NDËRGJEGJSIMI PËR VETE .....	26
Kl. III PUNËTORIA 8 - NJOHTIMI DHE KOMUNIKIMI NË GRUP .....	27
Kl. III PUNËTORIA 9 - FORMIMI I RREGULLAVE .....	30
Kl. IV PUNËTORIA 10 - ANËT POZITIVE DHE RREZIQET GJATË SHFRYTËZIMIT TË INTERNETIT DHE TELEFONAVE CELULARË .....	32
Kl. IV PUNËTORIA 11 - TË DREJTAT E FËMIJËVE .....	35
Kl. IV PUNËTORIA 12 - NXËNËSIT NË SITUATAT E DHUNËS .....	36
Kl. V PUNËTORIA 13 - DHUNA – NOCIONI DHE LLOJET .....	39
Kl. V PUNËTORIA 14 - SHKATHËSITË E KOMUNIKIMIT DHE DËGJIMI .....	42
Kl. V PUNËTORIA 15 - LUNDRIMI ME BALON .....	44
Kl. V PUNËTORIA 16 - REAGIMI NË DHUNË .....	46
Kl. VI PUNËTORIA 17 - SHFRYTËZIMI I SIGURTË I INTERNETIT .....	51
Kl. VII PUNËTORIA 18 - NDJENJAT E MIA NEGATIVE .....	56
Kl. VII PUNËTORIA 19 - CILI ËSHTË FITILI JOT/KAPISLA QË TË NDEZ?" (ÇKA MUND TË TË PROVOKOJË!) .....	60
Kl. VII PUNËTORIA 20 - ZGJIDHJA PA DHUNË E KONFLIKTIT .....	63
Kl. VII PUNËTORIA 21 - KAPËRCIMI DHE KONTROLLIMI I AGRESIVITETIT .....	66
Kl. VIII PUNËTORIA 22 - „JOPËRDHUNË, POPËRTOLERANCË“ .....	70
Kl. VIII PUNËTORIA 23 - SJELLJA E DHUNSHME .....	73
Kl. VIII PUNËTORIA 24 - NDRYSHIMI LE TË FILLOJË NGA UNË .....	75
Kl. IX PUNËTORIA 25 - DHE ÇKA TASH? ose Stilet për zgjidhjen e konfliktit .....	77
Kl. IX PUNËTORIA 26 - NXËNËS I DHUNSHËM - AGRESIV .....	80
Kl. IX PUNËTORIA 27 - ATA BËJNË THASHETHEME... NDËRSA ATO RRIHEN .....	82
Të gjitha klasat, të përshtatura sipas moshës së nxënseve	
PUNËTORIA 28 - MODEL PËR SHKOLLË TË HARESHME .....	84
Prindër	
PUNËTORIA 29 - ÇKA NDODHI SOT NË SHKOLLË? .....	86
Shtojca 1 Nivelet e intervenimit .....	90
NIVELI I PARË I INTERVENIMIT .....	90
NIVELI I DYTË I INTERVENIMEVE .....	91
NIVELI I TRETË I INTERVENIMEVE .....	92
Referenca/Literatura.....	95





# Hyrje

Shkolla është vend ku nxënësit duhet të ndjehen të sigurtë dhe të mbrojtur. Ajo është një bashkësi, ku nevojitet të mbizotëron dashurija, komunikimi ndërnjerëzor i ngrohtë dhe kujdesi për të gjithë anëtarët. Gjithashtu është vend ku në të njejtën mënyrë ju kushtohet vemendje të arriturave mësimore si dhe zhvillimit emocional të nxënësve.

Sot, dhuna ndërmjet moshatarëve paraqet një problem serioz jo vetëm nëpër shkolla por, edhe mbrenda në familje në mbarë botën. Dhuna ndërmoshatare paraqet një problem kompleks. Fëmijët në shkollë por, edhe jashtë saj, mundet që në vazhdimësi të jenë të atakuar dhe të shqetësuar nga ana e moshatarëve të tyre. Shpesh ky problem minimizohet ose injorohet, ndërsa përgjegjësia çdo herë hudhet të të tjerët. Shumë hulumtime të kryera në mbarë botën tregojnë faktin se, në dhunë janë të ekspozuar një numër i madh i fëmijëve, që sjell deri tek pasojat e dëmshme lidhur me shëndetin dhe mirëqenien e tyre.

Ky doracak, për preventivë të dhunës ndërmjet moshatarëve është rezultat i proektit “Edhe unë kam zë!” realizuar nga ana e Fondacionit për inicijativa kulturore dhe arsimore “Hap pas hapi” në bashkëpunim me nxënësit, arsimtarë dhe prindër nga 4 shkolla fillore në Republikën e Maqedonisë së Veriut, gjatë vitit 2019. Gjatë kësaj, u realizuan punëtori edukative, dedikuar kryesisht për preventivën e dhunës ndërmoshatare.

Doracakun përmaban paket-punëtori dedikuar për nxënësit nga klasa e parë deri në klasën e nëntë. Në fillim të secilës punëtori, janë përshkruar qëllimet, gjegjësisht, ajo se çka nxënësit presin që të mësojnë, të dijnë, për çka duhet të vetëdijsohen, dhe më pas vijon rrjedha e vetë aktivitetit si dhe më shumë informacione, të cilat do ju shërbejnë vetë arsimtarëve për realizimin e të njejtave, duke kyçur këtu sipas nevojës edhe fleta pune për nxënësit. Në këndin e djathtë, lartë është shënuar vlerësimi i moshës, për të cilën ajo punëtori është dedikuar por, përmbajtjet dhe aktivitetet janë të ndryshueshme për klasët më të ulta ose më të larta, varësisht nga moshja e tyre dhe niveli i kompetencave të fëmijëve si dhe përvoja e arsimtarëve për të bërë përshtatjen e përmbajtjeve të dhëna. Gjithashtu janë cekur edhe ide për aktivitete plotësuese, burimet prej ku janë marë ose janë shkruar citate si motivim për hapjen e diskutimeve me nxënësit.

Punëtoritë janë të orientuara kah zhvillimi i shkathtësive sociale dhe shkathtësive për tejkalimin e sjelljes së dhunshme në shkollë, zhvillimit të empatisë dhe marrjen me sjelljen vetanake nëpërmjet njohjes së inatit-hidhërimit si pjesë e reaksionit të dhunshëm. Gjithashtu punëtoritë janë të dedikuara për ndërtimin e konsenzusit dhe marrëveshjes së përbashkët, për atë se, si nxënësit duhet të sillen njëri kundëri tjetrit në klasë, më së miri ti kuptojnë rregullat dhe vlerat shkollore si dhe hapat e mëtejme rreth rregullave shkollore.

## Qëllimet për nxënësit janë:

- Të dijnë/kuptojnëse çka është dhuna dhe cilat forma të saj ekzistojnë;
- Të fitojnë njohuri dhe dituri si dhe të përgaditen që në dhunën të reagojnë në mënyrë konstruktive (personat që vëzhgojnë dhunën, ato që përjetojnë dhe personat që janë kryes të dhunës);
- Të mësojnë që të kënaqin nevojat dhe emocionet e tyre, pa cënuar të drejtat e të tjerëve, duke shfrytëzuar shkathtësitë adekuate komunikative si dhe të dijnë që të vetëkontrollojnë dhe kontrollojnë ndjenjat e dhunshme;
- Të miratojnë rregulla, të cilat bazohen në vlerat kundër dhunës;
- Të dijnë dhe të kuptojnë më shumë rreth rëndësisë dhe qasjes për punën ekipore në bashkësinë e klasës;

Kohëzgjatja e punëtorivë është e ndryshme, varësisht nga mosha e nxënësve, numri i nxënësve në paralele dhe interesi i vetë nxënësve për aktivitetin dhe temën. Secili aktivitet mundet që të plotësohet dhe zgjerohet me ide të reja, mund të jepet detyra me shkrim ose detyra shtëpiake (të cilat nuk kërkojnë edhe të shkruarit). Përveç kësaj, varësisht nga pjekuria e vetë nxënësve, nga një rast, nga ndonjë ngjarje ose nga ndonjë përjetim i nxënësve ose arsimit gjatë mbajtjes së punëtorisë, të njëjtat mund të realizohen edhe në klasët më të larta ose më të ulta, nga ajo që është parashikuar. Rekomandohet që, punëtoritë të realizohen sipas rekomandimeve të dhëna, sipas rradhës dhe në kornizën kohore të dhënë. Secila iniciativë, si diçka plotësuese, që ja vlen të përmendet është e mirëseardhur.

## Çka paraqet dhuna ndërmoshatare?

Për dhunën ndërmjet fëmijëve flasim kur një ose më shumë fëmijë në vazhdimësi dhe me qëllim shqetësojnë, sulmojnë ose lëndojnë fëmijë të tjerë, të cilët nuk mund të mbrohen. Dhuna mund të jetë në formë të kërcënimit, lëndimit të lehtë, përjashtimit, përqeshjes, kur mërzisin të tjerët, thashethemet, marja e sendeve të huaja e të tjera. Zakonisht, dhuna ndodh nëpër korridoret e shkollave, në oborret e shkollave, gjatë manifestimeve të ndryshme si dhe nëpër ndeshje të ndryshme sportive.

Dhuna ndërmjet fëmijëve, fillimisht mund të ndahet në dy faza, edhe atë: dhunë fizike dhe dhunë verbale.

*Dhuna fizike* është forma më e dukshme dhe nënkupton rahje, shtyrje, pickim, ndërsa *dhuna verbale* nënkupton ofendim, përhapja e fjalëve, të mërziturit e vazhdueshëm, përqeshja. Përveç këtyre dy llojeve më të shpeshta të dhunës, fëmijët hasin edhe në *dhunën emocionale*, e cila shumë ngushtë është e lidhur me dhunën e lartpërmendur por, që kyç injorimin dhe çkqycjen e qëllimshme të ndonjë fëmije nga aktivitetet e përbashkëta në grup ose në klasë (në shoqëri).

*Dhuna seksuale*, nënkupton kontakte fizike të padëshiruara dhe komentare fyese, ndërsa dhuna kulturore, nënkupton fyerje në baza etnike, religjioze ose në bazë racore. *Dhuna ekonomike*, nënkupton vjedhje dhe marrjen me zor të të hollave.

*Dhuna ndërmjet* moshatarëve mund të përhapet qysh në fëmijërinë e hershme dhe vazhdon deri në moshën madhore. Nuk ekziston një përgjigje e plotë se: Pse një fëmijë fillon të sillet në mënyrë të dhunshme? Por, ekzistojnë disa veçori tek familjet e tyre, të cilat ndikojnë që fëmija i asaj familjeje të manifeston sjellje të dhunshme.



- Për zhvillim të shëndoshë të fëmijës, shumë me rëndësi janë përvojat në familje. Kjo nënkupton: mangësi në kujdesin dhe ngrohtësinë familjare, nëse fëmija rritet në familje ku përdoret dhuna për të disiplinuar. Të gjitha këto që u përmendën, me vete sjellin atë që edhe fëmijët e këtyre familjeve të përdorë metodat e njejta, në kontakt me bashkëmoshatarët e vet.
- Disa veti individuale të përcaktuara të fëmijës, mund të sjellin rreziqe për sjellje të dhunshme. Disa fëmijë qysh në moshën më të vogël janë impulsiv, i peraktiv, me energji të tepërt ose janë të padurueshëm. Gjithashtu, të ekspozuar për të qenë të dhunshëm dhe të manifestojnë sjellje dhune, kanë edhe fëmijët, të cilët kanë përjetuar përvoja traumatologjike.

## Cili është dallimi ndërmjet konfliktit dhe dhunës ndërmjet fëmijëve?

- Fëmijëve, në disa periudha të zhvillimit të tyre ose në situata të ndryshme, ndonjëherë e kanë të vështirë të kuptojnë kufirin kur konflikti zmadhohet dhe kalon në sjellje të pakuptueshme. Konflikti vjen si pasojë e mendimeve të ndryshme, dëshirave, peripeçive dhe besimeve, dhe karakterizohet me të shprehurit e lirshëm dhe përgaditja të komuniohet me argumente. Për fëmijët në situata konfliktuoze, është mjaft e rëndësishme marrëdhënia me fëmijët e tjerë dhe ata janë të përgaditur që të kërkojnë falje, të gjejnë kompromis, ta ndërrojnë temën e diskutimit ose të largohen, nëse nuk mund të pajtohen. Për ndryshim nga kjo, dhuna ndërmoshatare kyç sjelljen agresive, ka tendencën që të përsëritet dhe ekyiston mbifuaqia tek dhunuesit (nga moshë, fuqia, lartësia, shoqëria), ndërsa qëllimi kryesor është që të lëndon, nënçmon dhe t'ja ul vetëbesimin tjetrit. Më pas pritet rivaliteti dhe zënkat ndërmjet fëmijëve dhe adoleshentëve, të cilat janë pjesë përbërëse e rritjes dhe jetës së tyre por, jo edhe të dhunës.
- Dhunuesit gjejnë viktimë, të cilat lëndohen më lehtë ose të atillë, të cilët janë të ndryshëm nga të tjerët, si p.sh. shkaku i emrit, mënyrës së të ecurit, nëse mbajnë syze, në bazë familjare, mënyrës se si vishen dhe cilësi të ngjajshme. Në të shumtën e rasteve, këto fëmijë – vikima, janë jo shumë të zëshëm, të qetë, pasiv, çdo herë nën presion, të pasigurtë dhe fëmijë të vemendshmëm por, me një nivel pak më të ulët të vetëbesimit.
- Pasojat për fëmijën, i cili përjeton dhunë, janë mjaft serioze, fëmija është i lënduar, është depresiv, e humb vetëbesimin, nuk i sheh vlerën e vet, ndjehet i vetmuar, i frikësuar dhe jo i sigurtë dhe tëtë kjo që cekëm, mund të ndikojë mbi jetën e mëtutjesshme të tij.
- Është shumë e rëndësishme të theksohet se, nëse sjellja e dhunshme nuk ndalet ose nuk ndryshon, edhe dhunuesit mund të kenë pasoja afatgjate.

Shkolla, duhet të paraqesë një mjedis të sigurtë, nxitës dhe mjedis motivues për të gjithë nxënësit. Programet dhe aktivitetet preventive për dhunën ndërmoshatore, kanë për qëllim qëtolerancës ndërmjet nxënësve, nxitjes së bashkëpunimit ndërmjet nxënësve, ndërmjet, ndërmjet shërbimit profesional, që të luftohet kundër dhunës.

## Lista e punëtorive në bazë të klasëve/target grupet

Klasa	Nr.	Punëtorja
I	1.	Shoqërimi
	2.	Ndjenjat e mija dhe unë
	3.	Kutija e fatit
II	4.	Trupi im dhe ndjenjat e mija
	5.	Dallimet ndërmjet nesh – mundet më lartë
	6.	Hidhërimi dhe agresiviteti
III	7.	Vetërespekti – ndërgjegje për vete
	8.	Njohtimi dhe komunikimi në grup
	9.	Formimi i rregullave
IV	10.	Anët e pozitive dhe rreziqet gjatë shfrytëzimit të internetit dhe telefonave celularë
	11.	Të drejtat e fëmijëve
	12.	Nxënësit në situata të dhunës – mundet më lartë
V	13.	Dhuna– nocioni dhe llojet
	14.	Shkathhtësitë e komunikimit dhe dëgjimit
	15.	Lundrimi me balon
VI	16.	Reagimi në dhunë
	17.	Shfrytëzimi i sigurtë i internetit
	18.	Ndjenjat e mija negative
VII	19.	Cili ose çka është fitili jot? (Çka mund të të provokojë?)
	20.	Zgjidhja pa dhunë e konfliktit
	21.	Kapërcimi dhe kontrollimi i agresivitetit

VIII	22.	JO për dhunë, PO për tolerancë
	23.	Sjellja e dhunshme
	24.	Ndryshimi le të fillojë nga unë
IX	25.	Dhe çka tash? ose Stilet për zgjidhjen e konfliktit
	26.	Nxënës i dhunshëm
	27.	Ato bëjnë thashetheme...ndërsa ato rrihen
сите	28.	Model për një shkollë të hareshme
родители	29.	Çka ka ndodhur sot në shkollë?

## PUNËTORIA 1 - SHOQËRIMI

Nxënësit në mënyrë të ngadalshme fillojnë të kyçen edhe në temën edhe për praktikën që të flasin hapur për ndjenjat e tyre dhe për marrëdhëniet me të tjerët. Ky aktivitet nuk zgjat shumë në kohë dhe nuk nevojitet ndonjë përgaditje e veçantë ose ndonjë material plotësues për punë. Mund të kombinohet edhe me punëtori të tjera ose mund të ndërlihet me qëllimet, temat dhe përmbajtjet nga plan-programi mësimor.

### Qëllimet e punëtorisë:

- Nxitja dhe motivimi i nxënësve që të mendojnë më shumë për këtë temë dhe që të zhvillojnë shoqërimin, respektimin dhe solidaritetin në klasë.

### Aktivitete:

1. I pyesim nxënësit: "Çka do të thotë të jesh një shok i mirë?" Mendohuni për shokët tuaj dhe për atë se çka ju përçen më së shumti tek ata? Arsimitari, të gjitha idetë e nxënësve i shkruan në tabelë nën titullin: Shokë të mirë janë... Më poshtë keni disa shembuj nga deklaratat, tek të cilat arsimtari duhet që ti orijentojë nxënësit:

- Shoku i mirë është ai që të ndihmon;
- Shoku i mirë është ai, të cilit mund ti besosh;
- Shoku i mirë është i sinqertë dhe i drejtë;
- Shoku i mirë të inkurajon;
- Shoku i mirë të kupton;
- Shoku i mirë është ai, i cili ndan çdo gjë me ty;
- Shok i mirë është ai, i cili të mbron;
- Shoku i mirë asnjëherë nuk të ofendon;
- Shoku i mirë asnjëherë nuk të shtyn të bëjsh gjëra, të cilat nuk janë të mira;

2. Më pas arsimtari i pyet nxënësit: Çka do të thotë kur dikush nuk është shok i mirë? Cilat veprime i bëni ai? Çka nuk ju pëlqen? Çka na lëndon? Arsimitari i shënon idetë e tyre në tabelë (më poshtë janë dhënë disa shembuj):

- Ofendime
- Përçeshje
- Sjellje kur jep urdhëra

- Rrena
- Përgojimi
- Vjedhje
- Ndjellje
- Zili
- Goditje
- Urdhërimi i të tjerëve të bëjnë atë që nuk duan ose që nuk duhet ta bëjnë

3. Varësisht nga interesimi, arsimtari mund të zhvillojë bisedë për cilëndo përgjigje të dhënë.

## PUNËTORIA 2: NDJENJAT E MIJA DHE UNË

### Materialet e nevojshme:

Fytyra të vizatuara me emocione (smajli-fytyra që do të shprehin 8 emocione: kranr, i hidhëruar, i mërzhitur, i shqetësuar, i ofenduar, i gëzuar, i frikësuar, fytyrë mjaft e hidhëruar)

### Qëllimet e punëtorisë:

- Njohja dhe ndarja me të tjerët e emocioneve personale
- Pranimi i emocioneve personale dhe zhvillimii empatisë
- Njohja me atë se si në mua ndikojnë reaksionet e të tjerëve dhe përkrahja e emocioneve të tjerët
- Njohja e emocioneve të shpirtligëve, atyre që durojnë dhe atyre që vëzhgojnë
- Miratimi i mënyrave të ndryshme të sjelljes, të cilat do të jenë përkrahje në situatat të dhunës

### Aktivitetet:

1. Fëmijëve u tregojmë fytyra me emocione të ndryshme. Secili duhet të zgjedh një emocion dhe të kujtojë ndonjë ndodhi, ku është ndjerë njësoj si emocionin që ka dhe nuk duhet që tu tregon shokëve se cilin emocion ka zgjedhur. Nxënësit, një nga një duhet të vihen në rolin e emocionit të kanë tërhequr, ndërsa të tjerët duhet që të qëllojnë se për cilin emocion bëhet fjalë. Kjo do të vazhdojë deri sa të kalohen të gjitha 8 emocionet.
2. Nxënësit ulen në rreth dhe fillojnë të diskutojnë. Arsimtari do i nxit me pyetjet: Sa i tregojmë emocionet tona? Më shpesh ndodh që ti tregojmë apo ti fshehim? Cilat emocione më shpesh i tregojmë dhe cilat i fshehim? Pse veprojmë ashtu? Para kujt dhe kur më së lehti i tregojmë emocionet tona? Para kujt dhe kur më së shpeshti i fshehim? Si reagojnë të tjerët kur ne i shfaqim emocionet tona?
3. Biseda vazhdon me pyetjet vijuese:
  - » Kur jam edëshpëruar dhe kur ju tregoj

- ◇ Çka ato zakonisht/më shpesh, më tregojnë dhe veprojnë?
- ◇ Çka secili nga ju do kish dashur, çka më së shumti i ish përgjigjur?
- » **Kur jam e hidhëruar dhe atë ua them të tjerëve**
  - ◇ Çka ato zakonisht/më shpesh, më tregojnë dhe veprojnë?
  - ◇ Çka secili nga ju do kish dashur, çka më së shumti i ish përgjigjur?
- » **Kur trishtohem, kur kam frikë dhe atë ua them të tjerëve**
  - ◇ Çka ato zakonisht/më shpesh, më tregojnë dhe veprojnë?
  - ◇ Çka secili nga ju do kish dashur, çka më së shumti i ish përgjigjur?
- » **Kur jam e gëzuar dhe atë ua them të tjerëve**
  - ◇ Çka ato zakonisht/më shpesh, më tregojnë dhe veprojnë?
  - ◇ Çka secili nga ju do kish dashur, çka më së shumti i ish përgjigjur?

4. Arsimitari sjell përfundim dhe komenton se si të tjerët në bazë të rregullave na qetësojnë dhe na flasin se si nuk duet edhe aq shumë të dëshpërohemi, të hidhërohemi, nuk duhet të frikohemi por shpesh herë edhe të mos gëzohemi por, më shpesh duhet ta bëjnë të kundërtën. Ato duhet së pari të na dëgjojnë dhe të na shprehin atë se, kuptojnë se si ndjehemi ne si dhe të na tregojnë nëse ndonjëherë kanë qenë në situatë të tillë, si janë ndjerë dhe si kanë vepruar. <sup>1</sup>

5. Pjesa përfundimtare: Skulptura e fatit–Të gjithë nxënësit së bashku ndërtojnë skulpturë të përbashkët prej “levizjeve të ngrira” të trupave të tyre, me të cilën figurë ato do të tregojnë fatin. Për këtë, ju lejohet liria e plotë e lëvizjeve.

<sup>1</sup> Ky aktivitet mund të realizohet edhe me klasët e larta. Atëherë ky diskutim mund të zgjerohet, mund ti pyesim se çka mendojnë, pse shpesh herë nuk tregohen emocionet, dhe pse shpesh na bindin se si nuk duhet të ndjehemi, në vend që të na dëgjojnë. Përgjigje duhet të jetë: sepse frigohe mi që të tjerët do na përqeshin, prandaj më lehtë është që tu largohemi emocioneve tona dhe emocioneve nga të tjerët.

## PUNËTORIA 3: KUTIJA E FATIT

### Materialet e nevojshme:

- Kuti me artikullin Fat (e mbështjellur me letër)
- Lapsa, fllomastera, ngjyra uji
- Fletë pune të vizatuara me kutinë
- Një vizatim i juaj që do sugjeroni se, sipas jush, çka mund të përmbajë brenda një kuti e fatit (shfrytëzoni këtë vizatim, nëse nxënësve ju mungojnë idetë ose janë më pak inovativë dhe ato nuk duhet që ta vizatojnë atë se çka ju doni)

### Qëllimet e punëtorisë:

- Përshkrimi personal i vizionit se çka është FAT
- Të shprehurit personal figurativ për vizionin e FATIT
- Të menduarit e dallimit ndërmjet të mirës dhe të keqes materijale

### Aktivitetet:

1. Nxënësve ju tregoni kutinë dhe ju thoni se aty brenda gjendet fati. Filloni ti nxitni me pyetjet: *Çka është fati? Si duket fati? Çfarë ngjyre ka fati? Sa është i madh fati?*
2. Vazhdoni ushtrimin me diskutim rreth pyetjes: *Çka do të kishit bërë me kutinë e fatit, nëse e kishit pasur dhuratë? (mekë do e kishit ndarë, ku e kishit çuar, ku do ta kishit ruajtur, kujt do ja kishit treguar)? Në një fletë le të vizatojnë vizionin e vet për dhurimin e fatit.*
3. Duke pasur parasysh se të gjithë njerëzit e duan fatin, pyetni nxënësit, a munden ato vetë të prodhojnë kuti të njejtë të fatit dhe çka do kishin vendosur mbrenda në atë kuti. Filloni të parashtroni pyetjet:
  - Kur jeni të trishtuar, çka më së shumti ju gëzon – një përqafim ose një bonbonë?
  - Çka kishit dashur më shumë që të keni – më shumë lodra ose më shumë shokë?
  - Kur keni qenë shumë të gëzuar?

<sup>2</sup> Punëtorja mund të realizohet edhe me nxënës më të mëdhenj; Në atë rast, në vend të vizatimit, jepnu detyrë që të shkruajnë ose edhe të vizatojnë dhe më pas krijoni një tekst me vizatimet e tyre.



4. Nxënësit le ta vizatojnë propozimin e tyre në fletën e punës tek kutija e vizatuar. Mblidhni vizatimet e përfunduara dhe nga to mund të krijoni një libër të ilustruar<sup>2</sup>.

### Ide për aktivitete të mëtutjeshme

Për ditëlindjen e secilit nxënës nga klasa e juaj mundeni që t'ju dhuroni kutinë ose librin e ilustruar. Mund ti nxitni që edhe familjarëve t'ju dhurojnë ndonjë vizatim në kuti duke shënuar dëshirat e tyre.

## PUNËTORIA 4 - TRUPI IM DHE NDJENJAT E MIJA

### Materialet e nevojshme:

- Letër për vizatim (flip-çart / A3 fleta), ngjyra dhe fllomasterë

### Qëllimet e punëtorisë:

- Arritja e vetëdijes tek fëmijët për atë se çka ndjejnë, kualiteti dhe intenziteti i ndjenjave.
- Ndarja e emocioneve, ulja e tensionit dhe nxitja e nxënësve që të ndihmoen ndërmjet vetit.

### Aktiviteti:

1. Secili nxënës në një fletë të madhe duhet që të vizatojë vijat konture të trupit të tij (Arsimtari atë e spjeron në mënyrë më të thjeshtë duke përshkruar vijën rreth trupit të një nxënësi, nëse ajo vijë shtrihet në fletën).
2. Më pas, arsimtari e ngjit fletën në tabelë dhe spjeron se mbrendia e konturës është “pjesa e mbrendshme e trupit”.
3. Pasi secili nxënës ta vizaton kontruen e vet (i vizatojnë ndërmjet veti) arsimtari i udhëheq nxënësit në aktivitetin, duke i shfrytëzuar pyetjet vijuese:
  - Kur je i/e hidhëruar, në cilën pjesë të trupit është vendosur hidhërimi? Na trego! (hidhërimi në duar, në bark, në gjoks, në kokë, etj.)
  - Ngjyrose atë pjesë në trupin tënd!
  - Çfarë ngjyre ka hidhërimi jot?
  - Në cilat situata hidhërohesh?
  - Çka duhet të ndodhë që të mos hidhërohesh?
  - Vizatoje atë rrrth trupit si shirit komik ose shkruaje me fjalë.
4. Arsimtari vazhdon ti udhëheqë nxënësit në këtë aktivitet, për secilën ndjenjë veçmas (pikëllim, fat i mirë, frikë).

5. Më pas nxënësit bëjnë ekspozitë nga posterët e tyre dhe gjatë rrishikimit mund të pyesin ose të diskutojnë në mes veti për kuptimin e vizatimeve të veta.

**(P.sh.: Kur një nxënës do të qëndrojë para vizatimit të një nxënësi tjetër, mund tu rekomandohet që të realizojnë dramatizimi vijues:**

- Tak, tak, a mund të futem mbrenda? ( pritet për leje) –A mundem ta shoh hidhërimin në gjoksin tënd, çka po ndodh?
- Kur hidhërohesh më së shumti? – Çka mund të të bëjë më pak të hidhëruar? –Çka mund të bësh që të mos përleshsh fizikisht me fëmijët e tjerë?
- A ka ndonjë këshillë të mirë për të?

(Këshillat, të cilat do i japin nxënësit për atë se si më pak mund të hidhërohemi, do të shkruhen, si p.sh: "Luajtja me top." "Takoj fëmijë të tjerë." "Shoh një film të bukur."). Diskutimi i fëmijës para vizatimit të vet konsiderohet se ka përfunduar, vetëmse atëherë kur është themeluar baraspesha ndërmjet emocioneve pozitive dhe negative.

6. Loja përfundimtare: Fëmijët formojnë një rreth duke u kapur për dore dhe e thërrasin ndjenjën e fatit që "të del" nga trupi i tyre dhe ta ngjyrosën tërë hapësirën me atongjyra, të cilat ato vetë do i bashkangjesin.

## PUNËTORIA 5: DALLIMET NDËRMJET NESH – mundet më lartë

### Materialet e nevojshme:

- Një fletë bosh për secilin nxënës

### Qëllimet e punëtorisë:

- Të jenë të vetëdijshëm për dallimet ndërmjet fëmijëve dhe gjithë njerëzve në përgjithësi;
- Të jenë në gjendje që të vendosen në rolin e njerëzve të tjerë/ se njerëzit e ndryshëm kanë mendime të ndryshme;
- Në dallimet të shohin me respekt dhe miratim.

### Aktivitetet:

1. Secilit nxënës i jepet një fletë boshe. Aktivitetin e realizon secili fëmijë pavarësisht, duke mos e kthyer kokën nga shokët. Të gjithë duhetti ndjekin instruksionet e arsimtarit, prandaj duhet qetësi absolute, pa folur dhe pa parashtruar pyetje;
2. Nxënësit i ndjekin këto udhëzime:
  - Merreni fletën e letrës!
  - Paloseni për gjysëm!
  - Shkyjeni pak këndin e djathtë lartë!
  - Përsëri paloseni letrën për gjysëm!
  - Tash shkyjeni këndin e djathtë lartë!
  - Përsëri paloseni letrën për gjysëm!
  - Skyjeni kërdin e djathtë, lartë!
  - Përsëri paloseni letrën përgjysëm!
  - Sjkyjeni këndin e djathtë, lartë! (nëse munden, e bëjnë, në të kundërtën do e lenë)
  - Paloni letrën!

3. Nxënësit shikojnë rreth tyre dhe i shohin fletat e të gjithëve, me çka konstatojnë se të gjithë dallohen nga tjerët.

4. Diskutim:

- A dallohen fletët ndërmjet veti?
- Pse fletët janë të shkyera në mënyra të ndryshme?
- Ndonjë fletë, a është shkyer në mënyrë jo të rregullt, ndërsa ndonjë tjetër në mënyrë të rregullt?
- Nëse fletët e nxënësve tjerë janë të shkyera ndryshe nga fleta jote, a do të thotë ajo se ata janë të këqinj? Pse mendon se jo?
- A ndodh shpesh që njerëzit ti gjykojmë se janë të mirë ose të këqinj, në bazë të asaj se punët i bëjnë njësoj ose ndryshe nga ne?
- A e shohin ndryshe botën njerëzit nga vendet e ndryshme, shtetet e ndryshme apo racat e ndryshme? Cili shikim është i saktë?

5. Si do të dukej bota nëse të gjithë njerëzit gjithçka shohin në të njejtën mënyrë?

6. Zgjidhni 3 nxënës, të cilët duke u konsultuar ndërmjet vetit, me trupat e tyre do të bëjnë një skulpturë, e cila do ti asocon në "paqë", "shoqërim" ose në diçka të ngjajshme, duke mos komentuar asgjë për atë që u tha.

7. Kur skulptuar do të jetë gati, nxënësit e tjerë duhet që ti vënë një emër-ta emërtojnë atë, secili sipas dëshirës së vet dhe të njejtin emër do e shkruajnë në një fletë. Edhe vetë nxënësit, të cilët e ndërtuan atë, duhet që ta emërtojnë skulpturën.

8. Secili nxënës, me zë duhet që të lexon emrin, me të cilin e ka emërtuar skulpturën.

9. Diskutim: Secili nxënës, me emër të ndryshëm e ka emërtuar të njejtën skulpturë. Çka do të thotë kjo? A ka emërtim të saktë dhe të pasaktë rreth skulpturës? Çka mund të ndikon tek njerëzit e ndryshëm, të shohin të njejtën gjë në mënyra të ndryshme?(ndjenjat e tyre momentale, përvoja që kanë, përjetimet që i kanë prej më heret, vlerat personale, etj.).

10. Nxënësit e plotësojnë fletën e punës "Vërrej dallime"

## Fletë pune VËRREJ DALLIME<sup>3</sup>

Anëtarët e familjes	Tre ngjajshmëri ndërmjet anëtarëve të familjes time  1. 2. 3.	Tre dallime ndërmjet anëtarëve të familjes time  1. 2. 3.
Shokët	Tre ngjajshmëri ndërmjet shokut tim dhe mua  1. 2. 3.	Tre dallime ndërmjet shokut tim dhe mua  1. 2. 3.
Kafshët	Tre ngjajshmëri ndërmjet kafshës time të preferuar dhe mua  1. 2. 3.	Tre dallime ndërmjet kafshës time të preferuar dhe mua  1. 2. 3.
Fëmijë nga vende të tjera	Tre ngjajshmëri ndërmjet një fëmije nga një vend tjetër dhe mua  1. 2. 3.	Tre dallime ndërmjet një fëmije nga një vend tjetër dhe mua  1. 2. 3.

<sup>3</sup> Ky ushtrim mund të realizohet edhe me nxënësit e ciklit të lartë; në atë rast, në letër mund të shkruhen kategori më të komplikuar ( p.sh.. njerëz me religjion tjetër, ngjyra e lëkurës, orientimi seksual, etj.) në pajtueshmëri me pjekurinë dhe kulturën e nxënësve.

## PUNËTORIA 6 - HIDHËRIMI DHE AGRESIVITETI

### Materialet e nevojshme:

- Një komplet me letra <sup>4</sup>, fletë pune për secilit nxënës

### Qëllimet e punëtorisë:

- Njohja e ndjenjave agresive tek vetja dhe tek të tjerët;
- Të kuptuarit e burimit/arsyes për këto ndjenja;
- Mënyra e shkarkimit/çlirimit nga ndjenjat negative;

### Aktivitete:

1. Nxënësit ndahen në grupe të vogla me nga 3-4, dhe secili grup merr nga një komplet letrash. Grupet do të kenë për detyrë që të bëjnë një kullë prej letrash, me qëllim që të jetë sa më e lartë.
2. Arsimtari duhet të ketë parasysh ndjenjat e frustracionit të nxënësve, nëse nuk arrijë që me sukses ta mborjnë kullën e tyre, si psh. nëse ajo shpesh u rrëzohet. Pas 10 minutave detyra përfundon dhe do të fillohet biseda rreth ushtrimit.
3. Diskutimi:
  - Si ju duk detyra në fillim?
  - Si ju duket tash në fund?
  - Si ndjeheshit, kur tentonit ta përfundonit por, pa sukses?
  - Si sillleshit?
  - A filluat të ndjeni pak sa hidhërim?
  - Cilat gjëra të tjera ju bëjnë që të hidhërohëni?
4. Në Fletën e punës nxënësit duhet të japin sa më shumë përgjigje për atë se çka i hidhëroi, çka i bëni xheloz dhe tu kundërvihen të tjerëve.

<sup>4</sup> Ose çfardo lloj letrash të bëra me karton të fortë (memorija ose të ngjajshme)

5. Më pas nxënësit në rreth duhet që të vizatojnë fytyra, të cilat i asocojnë në: hidhërim, huti, armiqësi, dinakëri, xhelozia dhe më pas të njejtat edhe do i ngjyrosin. Ndërsa, në pjesën e poshtme të fletës, në rrethet boshe do të vizatojnë fytyra me ndjenjat e kundërta, të cilat i vizatuan në rrethin lartë dhe secilën ndjenjë do ta emërtojnë.
6. Në fund, të gjitha fletët ngjiten në tabelë dhe secili kalon dhe i sheh.
7. Nxënësit ulen në rreth dhe u thuhet që të qetësohen. Ajo bëhet duke marrë frymë thellë, numërojnë deri në 7 dhe përsëri e lëshojnë frymën. Më pas arsimtari u thotë që ti mbyllin sytë dhe të gjithë do të dëgjojnë përrallën "Ultësira e fatit".

"Mendoni se jeni duke ecur nëpër një tunel. Është errësirë dhe për një ças shihni një dritë dhe ju paraqitet se ka zjarr në tunel. Muret digjen por, ju e dini se jeni të sigurtë. Arrini në fund të tunelit dhe shikoni se ka një derë. E hapni atë dhe hyni në "Ultësirën e fatit". Zjarri dhe errësira mbeti pas jush. Ndërsa para jush paraqitet një ultësirë e mahnitshme. Ka shumë gjëra, të cilat ju i keni ëndërruar që ti bëni por, nuk keni pasur mundësi. Tash e keni atë mundësi, bëni ato gjëra! Më tutje ka një lum, ndërsa në mes të lumit ka një ishull. Njerëzit, të cilëve ju u hidhërohëni gjenden në atë ishull. Përshëndetni ato me dorë. Ato nuk mund t'ju afrohen, as edhe t'ju bëjnë diçka sepse ato nuk mundën që të kalojnë lumin dhe të vijnë në "Ultësirën e fatit". Ktheni shpinën nga to dhe kënaquni në këtë vend të mahnitshëm të paktën për një kohë. Kur të jeni gati, mund ta lëshoni dhe të largoheni nga "Ultësira e fatit". Tash sigurt se jeni më të kthjellët dhe më të relaksuar. Nuk jeni më as të hidhëruar.



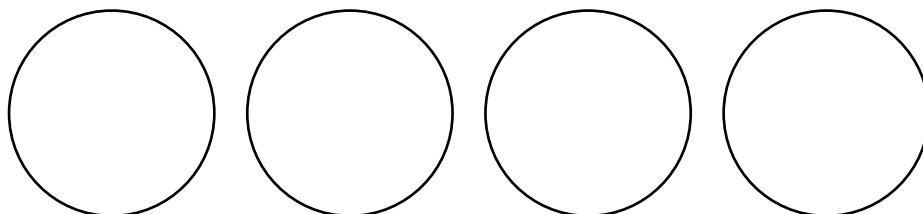
# Fletë pune

■ Ajo që më hidhëron është.... \_\_\_\_\_ (Vizato)

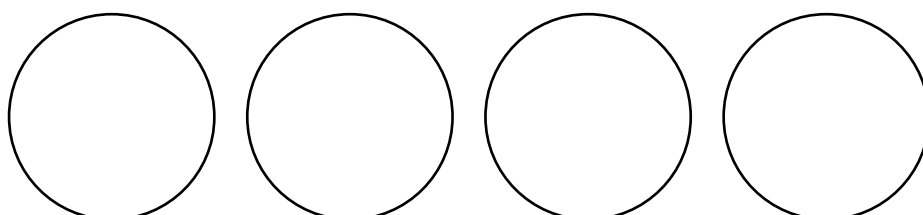
■ Ajo që shumë më hidhëron është..... \_\_\_\_\_ (Vizato)

■ Ajo që më bën xheloz është... \_\_\_\_\_ (Vizato)

■ Ajo që më shtin të kem mëri është.... \_\_\_\_\_ (Vizato)



Hidhërimi Shumë i nxehur Armiqësia Mëria



## PUNËTORIA 7 - VETËRESPEKTI – NDËRGJEGJSIMI PËR VETE

### Materialet e nevojshme:

- Gërshërë, ngjitës, letër, flomasterë

### Qëllimet e punëtorisë:

- Zhvillimi i vetërespektit nëpërmjet ndërgjegjsimit për veten.

### Aktivitete:

1. Loja e transformimit: "Paramendo se je kafshë. Cila kafshë kishe pasur dëshirë të jesh?" (Pushim sa të mendojnë.) "Pse? Çka është ajo që të pelqen tek ai/ajo?" (Pushim) Shkëmbim në rreth: "Dua të jem ... për arsye se..."
2. Shëmbim në rreth: "Thuaje atë që mund ta bësh mirë, por edhe ju të jeni të kënaqur nga ajo që keni bërë?" (psh. Të tregojë diçka qesharake, të luajë futboll , ajo është diçka që fëmija e vlerëson tek vetja).
3. Ndërtimi i vetrespektit dhe vetbesimit: Secili në rreth flet për atë që e don tek vetja e vet. "Unë dua që jam..."
4. Secili do bëjë një simbol personal që do përmbajë emrin dhe atë se çka është karakteristike për të, ndonjë shenjë personale, vizatim, një formë sipas dëshirës personale. (Inkurajoni ata që të shfrytëzojnë materijalin që kanë në disopozicion sipas dëshirës, të gjejnë formën, madhësinë, ngjyrën, simbolin e vet...)
5. Pasi të bëjnë bexhin, do ta vendosin dhe një nga një do të shëtisin duke bërë një rreth tek grupet e tjera me bexhin që të munden grupet tjera të vërrenjë secilin me bexhin e vet.

## PUNËTORIA 8 - NJOHTIMI DHE KOMUNIKIMI NË GRUP

### Materialet e nevojshme:

- Top, fleta, fllomastera, fleta pune

### Qëllimet e punëtorisë:

- Njohja me njëri tjetrin me mesazhe pozitive

### Aktivitetet:

1. Nxënësit ulen në rreth. Arsimtari tregon diçka që "preferon" (send, gjallesë, personazh, - i cili i shërben si "fat") dhe të njëjtën e shkruan ose e vizaton në një letër dhe e vendos në gjoksin e tij, dhe më pas, topin ia hudh ndonjë fëmijë tjetër sipas rreshtit dhe secili fëmijë që në vazhdim merr topin, para se t'ja hudh tjetrit, tregon se çka preferon më shumë – personazh, gjallesë, etj. Grupi përsërit emrin e "të preferuarës" me çka do të shtojë "Përshëndetje Ana, mirëserdhe me lepurin e preferuar!"
2. Nxënësve ju shpërndahet Fleta e punës 1 ku secili duhet ta plotëson në emrin e vet. Më vonë ata duhet të ndajnë vetëm një nga cilësitë e njerëzve që admirojnë.
3. Pasi të gjithë nxënësit ti kenë plotësuar fletët e punës, me të tjerët do të ndajnë vetëmse veçorinë, të cilën e kanë zgjedhur. Çdo përgjigje shkruhet në tabelë, ndërsa nëse përgjigjet përsëriten atëherë shënohen me viza.
4. Secilit nxënës i jepet një kopje nga Fleta e punës 2 "Stemë personale" ku janë dhënë katër kuadratantë:
  - Kuadranti 1: diçka që të pëlqen ta bësh me kënaqësi
  - Kuadranti 2: diçka pozitive në lidhje me shkollën
  - Kuadranti 3: diçka që duash të arrijsh
  - Kuadranti 4: diçka në lidhje me prejardhjen tënde

Secili kuadrant plotësohet me fotografi, simbol ose fjalë, ndërsa në fund të stemës, secili ta shkruajë moton e vet, ose diçka, me të cilën kish pasur dëshirë që të mbahet në mend.

5. Secili prezenton stemën e vet, duke komunikuar me të tjerët, duke shkuar dhe duke biseduar me sa më shumë nxënës të tjerë. Më pas, ulen në rreth, njëri afër tjetrit ata të cilët kanë biseduar ndërmjet veti. Secili duhet ta prezenton partnerin e vet, ashtu që do ta thotë emrin e tij, diçka që ka kuptuar për të dhe me zë do ta lexojë emrin dhe moton e tij, për atë se për çka do mbahej në mend ai nxënës.
6. Më pas stemat do të ekspozohen në muret e klasës.

## Fletë pune

# KUSH JAM UNË?

Emri: \_\_\_\_\_

1. Njerëzit, më të rëndësishëm për mua janë:

\_\_\_\_\_

2. Krenohem me veten atëherë kur:

\_\_\_\_\_

3. Ju pëlqej të tjerëve sepse:

\_\_\_\_\_

4. Njerëzit, të cilët më shumë i admiroj janë:

\_\_\_\_\_

5. Cilësitë, të cilat tek to më mahnisin janë:

\_\_\_\_\_

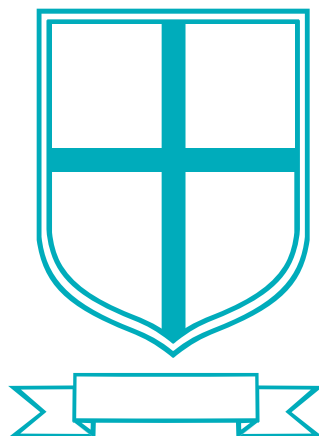
6. Dy nga cilësitë e mija më të spikatura janë:

\_\_\_\_\_

7. Një nga gjërat më të bukura që kam bërë është:

\_\_\_\_\_

**Shembull se si të vizatohet stema**



## PUNËTORIA 9 - FORMIMI I RREGULLAVE

### Materialet e nevojshme:

- flip-çart, fleta A4, fllomasterë, ngjitës, gërshërë

### Qëllimet e punëtorisë:

- Nxënësit njihen me rregullat ekzistuese në shkollë si dhe hapat e mëtejme, në rast se ndodh thyerja e ndonjë rregulle ekzistuese;
- Nxënësit formulojnë rregulla, të cilat do vlejné në klasë dhe do të kontribuojné që, të njejtat të ndikojné në zvogëlimin e dhunës ndërmoshatare në shkollë.

### Aktivitetet:

#### 1. Rregullat shkollore

Arsimtari i prezenton rregullat ekzistuese për sjelljen në shkollës si dhe sanksionet e shkruara nëlidhje me dhunën në shkollë dhe më pas hapet edhe diskutimi rreth rregullave, pasojave, vlerave në shkollë dhe në klasë, duke i nxitur nxënësit me pyetjet:

- Si kultivohen vlerat shkollore?(U thuhet se ekzistojné rregulla të shkruara dhe të pashkruara dhe poashtu nxiten që nxënësit pavarësisht të japin shembuj nga përvoja e tyre.)
- Pse është e rëndësishmë që të kemi rregulla të qarta dhe mirë të definuara?

#### Shqyrtohen kriteriumet e rregullave të mira – rregullat duhet të:

- Të jenë pozitive dhe të realizueshme;
- U dedikohen punëve dhe dukurive reale – të vërteta;
- Të formuluar, të kapshme dhe të pritura;
- Ato do të jenë publike, për të gjithë të qarta, të ekspozuara në vende të dukshme ose të printuara në formë fletushke për secilin nxënës në veçanti.

## 2. Rregullat tona

Arsimtari ju jep detyrë nxënësve:

- Të definojnë vlera të cilat duan që të kultivohen në shkollën tonë dhe më pas të numërohen se cilat sjellje janë të papranueshme në shkollë.
- Në vend të një sjellje të padëshiruar, të formulojnë sjellje, në pajtueshmëri me vlerat, në bazë të kriteriumeve për rregullat e mira (shih më lartë; kjo është një mundësi shumë e mirë që nxënësit të potencojnë të gjitha sjelljet e padëshiruara, të cilat çojnë kah dukuria e dhunës në shkollë). Secili nxënës sipas mendimit të vet, duhet të shkruajë më së paku 4 rregulla, të cilat patjetër duhet të respektohen në shkollë por, që janë të lidhura me dhunën. Ndonjë nga ato rregulla mund të ekzistojë në Udhëzuesin por, mund të jenë edhe rregulla të reja.
- Më pas nxënësit i bashkojmë në dyshe. Dyshja e formuar, nga 8 rregullat e shkruara duhet të zgjedh vetëm 4 prej tyre. Më pas i bashkojmë nga 4 nxënës, të cilët po nga 8 rregulla, duhet të zgjedhin 4.
- Bashkimi i nxënësve në grupe më të vogla do të vazhdojë deri atëherë kur i gjithë grupi të merren vesh për 4 rregullat më të rëndësishme. Arsimtari rregullat e shënuara i shkruan në flip-çart. Do të shtohen edhe vlerat, të cilat qëndrojnë në rregullat themelore si dhe pasojat që do të vijojnë nëse thyhen e rregullave.

## 3. Çka janë këto rregulla?

Me nxënësit diskutohet rreth pyetjes: A janë nxënësit e gatshëm ti respektojnë rregullat, të cilat vetë i kanë propozuar? Pse? Arsimtari ju tregon se propozimet e tyre do të dërgohen tek trupat e shkollës, të cilët do të mbledhin propozimet nga gjitha paralelet dhe do të bëjnë një rang-listë. Këto rregulla do të respektohen nga të gjithë (arsimtarë, prindër) dhe në fund do të sillet një lista përfundimtare me rregullat e propozuara, të cilat rregulla do të vlejnjë për të gjithë të punësuarit në shkollë. Për këtë caktohet një afat kohor. Problemet, vlerat dhe rregullat ekspozohen në klasë.

## ËTORIA 10 - ANËT POZITIVE DHE RREZIQET GJATË SHFRYTËZIMIT TË INTERNETIT DHE TELEFONAVE CELULARË

### Materialet e nevojshme:

- Topth, fletë pune

### Qëllimet e punëtorisë:

Ndriçimi/sqarimi i anëve pozitiv të telefonave celularë dhe Internetit si dhe rreziqet nga përdorimi i tyre.

Vërrejtje për arsimtarët: Është e mundur që gjatë punëtorisë, diskutimi i nxënësve të orientohet kah përvojat pozitive, përfitimet dhe gjërave, të cilat ju pëlqejnë nxënësve tek përdorimi i celularëve dhe internetit. Është me rëndësi që kjo gjë të mbështetet. Por, gjithashtu është me rëndësi të fillohet edhe me bisedën edhe për rreziqet e shumta gjatë përdorimit të teknologjisë. Mu për këtë arsye, duhet që ti mësojmë nxënësit që të mundën ti njohin dhe të mbrohen, nëse ndonjëherë gjenden në situatë të tillë. Kjo bisedë, për rreziqet dhe sjelljen e rrezikshme vetëvetiu, tek shumica e nxënësve nuk do të ngjall kuriozitet për rreziqet as edhe nuk do ti orientojë në “drejtim negativ”.

### Aktivitetet:

#### 1. Nxemje – Topthi shëtiti (10 min.)

Nxënësitulën në rreth. Një nxënës do të jetë i angazhuar që në tabelë të shkruan të gjitha fjalët, të cilat do të thuhën. Arsimtari ju spjeron rregullat dhe rrjedhën e lojës. Lojën do ta fillojë arsimtari, duke thënë një fjalë, “internet” dhe më pas, toptin do ja hudhën një nxënësi tjetër.

Nxënësi, tash më lidhur me atë fjalë do të thotë diçka që fillimisht i bije ndërmend por, që ka lidhje me fjalën internet. Në këtë mënyrë përsëri toptin do ja hudhë një nxënësi tjetër dhe loja vazhdon në të njejtën mënyrë deri sa toptin të kalon tek të gjithë nxënësit.

Kur toptin përsëri vjen në duart e arsimtarit, loja do të përsëritet në të njejtën mënyrë por, këtë herë fjala e thënë nga arsimtari do të jetë “telefoni celular”.



## 2. Bisedë me nxënësit (10 min.)

Arsimtari u thotë: "Në këtë lojë arritëm të kuptojmë mënyrën, me të cilën jemi të lidhur me internetin, ku dëgjuam shumë ide interesante dhe të ndryshme.

Ndërsa, tash më intereson edhe:

- *A dini që të shërbeheni me internetin? Nëse dini, kush ju ka mësuar dhe ju ka treguar?*
- *A qëndron me ju njëri nga prindërit, kur ju jeni në internet?*
- *Sa shpesh i vizitoni faqet e internetit? Cilat janë faqet e juaja të preferuara?*
- *A shërbeheni me telefonët celularë? Pse e shfrytëzoni?"*

Arsimtari, këto pyetje mundet edhe paraprakisht ti shkruan në tabelë por, të jenë të mbuluara në aktivitetin e parë.

## 3. Punë në grupe të vogla (25 min.)

Nxënësit ndahen në grupe më të vogla (3-5 nxënës) dhe ju shpërndahen Fletët e punës (nga 1 në grup). Detyrë e nxënësve do të jetë që duke bashkëpunuar të përgjigjen me shkrim në pyetjet e dhëna. Në grup fillimisht do të përcaktojnë se kush do të shkruan përgjigjet/shembujt e dhënë nga nxënësit dhe të caktohet një nxënës që do të prezenton para grupeve tjera. Për këtë do kenë 10 minuta kohë. Në fund do të bëjnë një poster të përbashkët lidhur me temën: "Çka do të bëjmë nëse dikush na shqetëson nëpërmjet telefonit celular ose në internet"? Pas punës në grupe, do të vijon edhe biseda me to, prezentimi i përgjigjeve dhe prezentimi i posterit të përgaditur.

Në fund të aktivitetit, të gjithë nxënësve ju falemnderohemi për punën e përfunduar.

## Fletë pune

*A ju ka ndodhur ndonjëherë, nëpërmjet internetit ose telefonit celular diçka e bukur shumë?  
Diçka shumë super?*

---

---

---

*A ekziston diçka që ju ka lënduar nëpërmjet/me ndihmën e:  
- TELEFONI CELULAR?*

---

---

---

*- INTERNETI?*

---

---

---

*Çka mund të bëni nëse dikush ju lëndon nëpërmjet/me ndihmën e telefonit celular ose  
nëpërmjet internetit?*

---

---

---

## PUNËTORIA 11 - TË DREJTAT E FËMIJËVE

### Materialet e nevojshme:

- Tabela, shkumësa, letër, flomastera, ngjitës, hamer

### Qëllimet e punëtorisë:

- Nxënësit të jenë të vetëdijshëm për të drejtat e tyre;
- Të zbulojnë mënyrat eplotësimit të të drejtave të tyre.

### Aktivitete:

1. *Rrethi i emrave:* Nxënësit janë të ulur në rreth dhe i pari thotë në zë emrin e vet, i dytë pak me më ton të ulët, i treti edhe me ton më të ulët, kështu me zë të ulët deri sa të mbaron rrethi i nxënësve. Emrat e fundit mezi edhe dëgjohen. Arsimtari i pyet nxënësit se si ndjeheshin kur nxënësit t fundit mezi i thonin emrat e tyre, pa fare zë?
2. *Bisedë në grup:* A kanë fëmijët ndonjë të drejtë? Cilat janë ato të drejta? Më pas në grup do të vendosin se cilat janë të drejtat më të rëndësishme për fëmijët dhe të njejtat shënohen edhe në tabelë. (Ndhimë nga arsimtari: fëmija ka të drejtën e lojës, të ushqehet shëndetshëm, të jetë me ato, të cilët i do, të ketë mendimin e vet, të pyet për atë se çka i intereson, të shoqërohet, të mëson, të merr ndihmë kur e ka të nevojshme..).
3. *Bisedë në grup* (pjesa 2). Cilat janë të drejtat e tua, të cilat nuk respektohen? Kush nuk i respekton? Arsimtari, këto pyetje ua parashtron të gjithë fëmijë dhe ato do të përgjigjen. Përsëri në tabelë do të shkruhen të gjitha të drejtat e fëmijëve të cilat më shpesh nuk respektohen.
4. Si duhet fëmijët ti bindin të rriturit, që ato ti respektojnë të drejtat e tyre? Përsëri në rreth do të diskutohet për atë se, çka mund të bëjnë fëmijët dhe ideë e tyre do të shkruhen në tabelë.
5. Grupi i madh ndahet në grupe më të vogla me nga 5 fëmijë. Ato duhet që ta përgadisin shenjën për vërrejtje. Shenjë për vërrejtje: "Mund të bëni ndonjë shenjë (si në futboll ose në basketboll, njësoj si gjygtari kur tregon karton) të cilën do ja tregoni atij, i cili nuk i respekton të drejtat e juaja. Vetë vendosni dhe mendoni si do të duket ajo shenjë, e cila do mund të vizatohet. Duhet të shihet se ajo është shenjë e juaj".
6. Tregoni dhe përshkruani se çka keni vizatuar. Të gjitha grupet e vogla tregojnë shenjat e tyre dhe i prezantojnë para të tjerëve dhe më pas, të njejtat ngjiten në hamer.

## PUNËTORIA 12 - NXËNËSIT NË SITUATAT E DHUNËS

### Materialet e nevojshme:

- Tabela, shkumësa, letër, fllomastera

### Qëllimet e punëtorisë:

- Njohja me mënyrat e reagimit të dhunës individuale dhe asaj grupore

### Aktivitete:

- Pasqyra:** Nxënësit ndahen në çifte. Një nxënës nga çifti bën lëvizje me duart sipas dëshirës së tij. Nxënësi tjetër duhet që ti bëjë të njejtat lëvizje sikur gjendet vetë para paqyrës. Disa minuta më pas, çifti i ndërron rolet, ndërsa procedura mbetet e njejtë. Arsimtari i pyet nxënësit se si ndjeheshin ato në të dy rolet e ndryshme.
- Shembuj:** Nxënësit ndahen në 4 grupe. Në grup ndajnë përvoja nga situatat e dhunshme, të cilat i shqetësojnë. Në vend të kësaj ose një pjesë të këtij ushtrimi, mund tu jepen shembuj, ku dy grupe do të marrin shembullin 1, ndërsa dy grupet e tjera do marrin shembullin 2.

**Shembulli nr. 1:** Ana dhe Stefani mësojnë në klasën e njejtë. Stefani është i ulur pas Anës dhe shpesh gjatë orës së mësimi, ai e kap atë për flokësh. Por, edhe në secilin pushim ndërmjet orëve, Stefani qëndron pranë Anës dhe e prek atë kah beli. Ana e ndjen atë se Stefani vazhdimisht e vëzhgon atë. Ajo është e shqetësuar dhe hidhëruar. Të tjerët e vërrejnë shqetësimin e Anës por, nuk reagojnë.

**Shembulli nr. 2:** Beni mëson në kl. IV1. Shokun i tij, Lonin, disa herë e kanë pritur jashtë disa nxënës nga klasa V1. Beni mbledh një grup nxënësish që të organizojë një zënkë me klasën V1. Për Benin, vetëmse edhe një gabim në shkollë, do të thotë që ai të përjashtohet nga shkolla. Dhe shokët e tij nga klasa e IV1 e porosisin atë që mos të bëhet "frikacak". Beni është i shqetësuar dhe i hidhëruar.

Nxënësit, në kuadër të grupit duhet të diskutojnë rreth shembullit të dhënë:

- Pse Ana/Marko ndjejnë hidhërim? Çka në të vërtetë don ai/ajo?
- Si Beni/Loni sillen sipas Anës/Markos? Si do ta karakterizoni këtë sjellje? Si është sjellja e të tjerëve?
- Si do të reagoje, nëse krejt kjo do kishte ndodhur në prezencën tënde?

**3. Bisedë:** Secili grup, bën prezentimin e shembujve para grupeve të tjera si dhe lexojnë edhe përfundimet. Arsimtari duhet të hulumton se si nxënësit e kuptojnë pozicionin e fëmijës që përjeton dhunë, atij që shkakton dhunën dhe sa është e mundur që ato të cilët vëzhgojnë të kontribuojnë, që të ndryshojë komplet situata, në drejtim sa më konstruktiv. (shikoni shtesën ër këtë punëtori: Karakteristika më të shpeshta të nxënësve në situata kur ka dhunë). Parashtroni pyetje: Kush dhe në çfarë mënyrë duhet që të reagojë? Pse bash ai dhe jo ndonjë person tjetër? Lidheni me këshillat nga aktiviteti vijues.

**4. Si të njihet dhuna dhe sjellja në situata dhunuese?** Nxënësve ju jepet si detyrë, që në grupe më të vogla të diskutojnë në mënyrë sa më kreative lidhur me pyetjet e poshtëshënuara; arsimtari i orienton kah këshillat vijuese, nëse ata vetë nuk do të mundën të arrijnë:

- Çka DO TË BËSH nëse sheh se një fëmijë ushtron ese sillet dhunshëm me një fëmijë tjetër:
  - Merr qëndrim aktiv, mendo...Si do ishe ndjerë ti, nëse dikush me ti sillet po në atë mënyrë (dhunshëm)?
  - Nëse ndjehesh i sigurtë, thuaj personit që sillet dhunshëm që të ndalet si p.sh. "Mos fol ashtu", "Mos u sill ashtu", "Mos fyej"...
  - Thirri shokët dhe shoqë e klasës, të marrin qëndrim dhe të qëndrojnë afër dhunuesit apo afër të dhunuarit-kështu do të shohim se të gjithë janë që situata të qetësohet.
  - Nëse nuk ndjehesh i sigurtë, kërko ndihmë nga ndonjë person i rritur -prind, arsimtar, kujdestar klase ose nga secili person i rritur në shkollës, tek i cili ke besim. Mos e merr këtë si spiunazhë. Në këtë mënyrë i ndihmon fëmijës që përjeton dhunën ose fëmijës, i cili dhunon të tjerët.
- Kur do kuptosh se një fëmijë shpesh është i ekspozuar në dhunë nga të tjerët:
  - Thirre atë dhe kaloni pushimet ndërmjet orëve bashkë, kyçe atë në shoqërinë tënde;
  - Sygjeroji që të bisedon me dikë për atë se çka po i ndodh;
  - I thuaj që do jesh çdo herë afër tij, kur do kërkojë ndihmë nga të rriturit;
  - Sqaroju shokëve të tu se sjellja e dhunshme NUK ËSHTË FER dhe lutju atyre që të të bashkangjiten dhe të të japin përkrahje
- Çka NUK DUHET TË BËSH kur do të shohësh se dikush sillet në mënyrë të dhunshme ndaj një fëmije tjetër:
  - Fëmijët, të cilët ushtrojnë dhunë mendojnë se janë zbavitës ose "kull" – mos i nxit ato në dhunë, përqeshje, mos e hesht rastin, mos imito ose mos bën tifo;

- Dhunës nuk duhet përgjigjur me dhunë-me sharje ose përleshje fizike. Ajo fare nuk do ta zgjidh problemin. Bile, më shumë do ta nxit situatën, sepse ekspozohesh në një rrezik të madh dhe mundet që të të kthehen edhe më ashpër dhe më fort.
- Mos mendo se do të jesh tradhtar, nëse kërkon ndihmë nga më të rriturit. Në këtë mënyrë i ndihmon personit, i cili i vetëm nuk mund të përballet me sjelljen e dhunshme të të tjerëve.
- Mos u bëj vëzhgues pasiv, sikur krejt ajopersonalisht.

**Mosreagimi në kohë do të thotë se përkrah dhunën!**

## PUNËTORIA 13 - DHUNA – NOCIONI DHE LLOJET

### Materialet e nevojshme:

- Tabela për të shkruar, shkumësi, fleta dhe fllomastera/lapsa për secilin në grupe të vogla, Aneks: Forma të sjelljes së dhunshme

### Qëllimet e punëtorisë:

- Nxënësit të kuptojnë se çka është dhuna dhe të njohin llojet e ndryshme të shunës.

### Aktivitete:

#### 1. Kur ta dëgjojnë fjalën dhunë(5 min)

Arsimtari ju thotë nxënësve që të tregojnë se çka mendojnë fillimisht kur të dëgjojnë fjalën dhunë: të përmendin emocion, cilësi ose aktivitet në lidhje me dhunën. Arsimtari në tabelë i shkruan asociacionet. Nxënësit duhet të thonë sa më shumë asociacione dhe nuk duhet të diskutojnë ose të ndalen tek një shembull i vetëm. Kjo le të jetë "stuhi ideshë", e cila do të jetë e shfrytëzuar hapat vijuese.

#### 2. Çka është dhuna - "definicioni"(10 min.)

Nxënësit ndahen në 4 grupe. Secili nga grupet duhet të mendon dhe të shkruajë një definicion për nocionin "dhunë", duke i shfrytëzuar nocionet nga asociacionet (mund të shkruhen fjalë të tjera, të cilat nuk janë në tabelë), në atë mënyrë kur dikujt duhet ti spjegojë për dhunën, i cili nuk ka dëgjuar asnjëherë.

#### 3. Shkëmbim mendimesh (15 min.)

Në grupet bëhet prezentimi i përfunduar. Arsimtari identifikon llojin e dhunës që nxënësit kanë cituar dhe i krahason me termin e përdorur në programin "Shkolla pa dhunë". Janë renditur 6 lloje të dhunës: fizike, verbale, psikike, sociale, kibernetike dhe seksuale. Arsimtari për këtë punëtori përdor formën e sjelljes së dhunshme. Nuk është e nevojshme shpërndarja e këtij materijali tek nxënësit, është e rëndësishme që arsimtari ta njohë dhe zbatojë atë në punën e informacionit.

#### 4. Dhuna në shkollë tonë (15 min.)

Arsimtari i pyet nxënësit se, cilat lloje të dhunës mendojnë se janë më të përhapura në shkollë? Cila më së shumti ju pengon? Pse?

Për të filluar diskutimin, arsimtari u bën pyetje për t'i inkurajuar ata të fillojnë bisedën. "A ke vërrejtur në shkollë që dikush që të ketë:

- goditur dikënd, ka qëlluar, ka mbyllur në ndonjë hapësirë?
- e ka ofenduar, tallur, ngacmuar dikë për shkak të familjes së tij?
- dikënd që e ka përjashtuar qëllimisht nga shoqëria, duke i bindur të tjerët të mos shoqërohen me të?
- që e ka përqeshur ose ka folur dikush në telefon ose në internet, ka shkruar mesazhe të këqija, ka raportuar gjëra poshtëruese ose të pavërteta?
- që dikush ka prekur dikënd dha ka shkakuar siklet dhe e shqetësim?

Arsimtari i spjeron nxënësve se: Sjelljen e këtyrë në shkollë e quajmë dhunë. Nëse fëmijët e bëjnë atë me qëllim dhe shpesh, atëherë ajo paraqet abuzim. Nëse të rriturit në shkollë ose në familje nuk bëjnë asgjë për ta parandaluar ose ndaluar atë, është çështje e neglizhimit të nevojave dhe të drejtave të fëmijëve.

Më pas nxënësit nxiten dhe inkurajohen të tregojnë se çfarë dhe çfarë veprimesh presin nga fëmijët e tjerë, por veçanërisht nga të rriturit, kur bëhet fjalë për dhunën.

#### **Bashkangjitje: Format e sjelljes së dhunshme**

Dhuna përcaktohet si çdo formë e sjelljes që synon dhe ka për qëllim shkaktimin me dashje të dhimbjes mendore ose fizike te një person tjetër tjetër.

Dhuna përfshin forma të ndryshme të sjelljes agresive ndaj një personi tjetër, ndaj vetvetes, ose ndaj sendeve / pasurive. Shembuj të kësaj përfshijnë situata kur të dy individët kanë afërsisht të njëjtën forcë, por edhe situata ku moshatarët preken për shkak të disa karakteristikave të tyre fizike.

#### **Dhuna ka karakteristikat e abuzimit kur ka disa veprime të tjera:**

- kur një person është shumë më i dobët,
- kur sjellja me dhunë përsëritet dhe është e shpeshtuar.

#### **Ekzistojnë disa forma të sjelljes me dhunë dhe abuzimit:**

- **Verbale** – emërtimi me fjalë fyese, përqeshje, nënçmimi;
- **Fizike** - goditja, shtytja, kapja dhe shkatërrimi i gjërave;
- **Siciale** - thashethemet, shmangia, injorimi, përhapja e thashethemeve dhe gënjeshtreve;
- **Psikologjike** – shikim kërcënues, grimasa të ndryshme, tallje, mbikëqyrje, shantazhim;



- **Seksuale** – nivele të ndryshme të kontaktit fizik : përkëdhelja, prekja, përqafimet, shtrëngon një person një që nuk dëshiron ose është i papërshtatshëm për moshën;
- **Sajber dhuna** – mesazhe kërcënuese, fyerje, përhapja e thashethemeve, shantazhimi duke përdorur teknologji të lartë (celularë, internet), prezentimi i rrejshëm dhe manipulim, me qëllim që të përfitohet personi, (më shpesh për arsye seksuale).

**Për më shumë detaje, rikujtoheni në punëtorinë nga trajnimi me Dr. Meri Boshkovska, shtator 2019 ose shiheni në Aneksin 1.**

## PUNËTORIA 14 - SHKATHTËSITË E KOMUNIKIMIT DHE DËGJIMIT

### Materialet e nevojshme:

- Fletë të bardha A4, lapsa/kimika, Fletë pune

### Qëllimet e punëtorisë:

- Fitimi i një pasqyre për gjendjen emocionale të tyre dhe të tjerëve si dhe arsyet që i kanë kushtëzuar;
- Zhvillimi i aftësive për të dëgjuar, bashkëpunuar, të kuptuar komunikimin verbal dhe joverbal.

### Aktivitetet:

1. Klasa ndahet në dy pjesë. Secili nxënës në grupin e parë, veç atij, i cili është vëzhgues, ka për detyrë që të përpilon një listë me përgjigjen e pyetjes: "Çka kontribuon që unë të ndjehem mirë?". Klasa ndahet në dy pjesë. Secili nxënës në grupin e parë, veç atij, i cili është vëzhgues, ka për detyrë që të përpilon një listë me përgjigjen e pyetjes: "Çka kontribuon që unë të ndjehem mirë?". Secili nxënës në grupin e dytë, veç atij, i cili është vëzhgues, ka për detyrë që të përpilon një listë me përgjigjen e pyetjes: "Çka kontribuon që unë të ndjehem keq?".
2. Më pas, secili i mbyll sytë dhe rrotullohet për 360 shkallë rreth vetes dhe kur ti hap sytë, cilin ka përballë me atë do të formojë çiftin. Detyrë e secilit çift është që listën ta përshtasin në një të përbashkët.
3. Njëri çift i afrohet çiftit tjetër dhe i njeti proces përsëritet kur miren vesh për një listë të përbashkët më të gjërë. Grupet, përsëri ndahen dhe i njeti proces përsëritet në grup me nga 8 nxënës (deri sa të dy grupet të bashkohen veçmas). Kur të gjithë nxënësit me detyrën e njejtë do të bashkohen, e përpilojnë listën përfundimtare me atë se çka i bën të ndjehen mirë me veten, respektivisht listën me atë se çka i bën të ndjehen keq me veten.

Punën e dy grupeve e ndjek nga një vëzhgues. Detyra e tij/e saj është që të ndjek procesin e marrëveshjes, deri sa i gjithë grupi të bashkohet, që ka detyrën e njejtë. Vëzhguesit ndjekin komunikimin verbal dhe joverbal dhe shkruajnë tërë atë që kanë vërrejtur.

4. Të dy grupet, prezantojnë listën e përbashkët dhe përfundimtare, si përgjigje në pyetjet: "Çka kontribuon që unë të ndjehem mirë"? dhe "Çka kontribuon që unë të ndjehem keq"? Vëzhguesit, të cilët ndoqën tërë procesin e punës së grupeve, kur përpilonin listat, paraqesin të dhënat e tyre për punën e vëzhguar.

5. Më pas, secili nxënës në mnyrë individuale duhet të përgjigjet në pyetjet vijuese:

Kur duhet të marr një vendim të rëndë, unë...	Kur gjërat nuk shkojnë mirë, unë...
Kur gjërat rreth meje ndryshojnë, unë...	Kur jam i vetmuar, unë ...
Kur njerëzit janë të tmershëm me mua, unë....	Ajo që dua më shumë të ndrshoj tek vetja ime është....
Kur duhet të sjell një përfundim, unë...	Kur jam i rrethuar me njerëz që i dua, unë...

Në fund, hapet diskutim rreth përgjigjeve të ndryshme dhe arsytet se pse nxënësit ashtu mendojnë dhe ashtu ndjehen.

## PUNËTORIA 15 - LUNDRIMI ME BALON

### Materialet e nevojshme:

- Fletë pune (mund të kërkonti që vetë të vizatojnë balon me 4-6 thasë të varur), lapsa/kimikë

### Qëllimet e punëtorisë:

- T'ju ndihnojme fëmijëve në njohjen dhe punimin e llojeve të ndryshme të humbjeve në jetën e tyre

### Aktivitetet:

1. Nxënësve ju drejtohem me fjalët: "Lundrimi në ajër me balon është një aventurë interesante dhe emocionale. Rrini në korpën, e cila është e lidhur në litarët dhe kënaqeni duke vëzhguar pamjen nga lartë. Ky balon, i mbushur me ajër të ngrohtë, poshtë ka disa thasë me rërë që të stabilizon balonin, që të mos ngjitet lartë. Por, ndonjëherë balona fillon të lëshohet poshtë, ta humb lartësinë, prandaj është e domosdoshme që të hudhni ndonjë thes me rërë. Këto thasë janë si një ngarkesë në jetën tonë. Disa vështirësi na ndihmojnë që të gjejmë rrugëdalje dhe të piqemi por, disa janë shumë të mundimshme dhe të rënda dhe na ngarkohen mbi shpinë si këto thasët me rërë dhe nuk na lejojnë që të punojmë ose të luajmë. Kjo paraqitje mund të na ndihmojë që të shohim arsyet e stresit dhe ngarkesën në jetën tonë dhe të vendosim se çka duhet të ndryshojmë ose të lejojmë që të shkojë, që të ndjehemi më mirë dhe ta ruajmë stabilitetin në jetë.
2. Nxënësve ju shpërndalet Fleta e punës "Lundroj me balon"; në secilin thes të kapur në balon, duhet të shkruajnë një ngarkesë të pakëndshme nga jeta e tyre. Thuajuni që të rrethojnë ato thasë me rërë – ngarkesën personale, që mendojnë se është më e rënda dhe se nuk mundën të lirohen nga ajo. Kërkonti që afër thasëve me ngarkesa, të vizatojnë nga një katërkëndësh, që të mundën diçka të ndryshojnë që të bëhen më të lehta. Nëse bara është shumë e rëndë, mund të ndahet në pjesë më të vogla, të cilat më lehtë mbahen. Le të mendojnë për një ndryshim konkret, të cilin mundën ta bëjnë.
3. Nxënësit i ndani në dyshe. Secili, me partnerin e vet të ndan atë që kish menduar, cilat ngarkesa i kish emërtuar dhe cilat prej tyre do kish mundur ti ndryshonte. Partneri i përbashkët mund të mbështesë dhe përkrahën ndryshimin. Më pas, të gjithë në grup zgjedhin një ose dy gjëra, të cilat dii shpjegojnë para të gjithë shokëve të klasës.

# Fleta pune - LUNDROJ ME BALON



## PUNËTORIA 16 - REAGIMI NË DHUNË

### Materialet e nevojshme:

- Tabela, shkumës, letër, fllomasterë/lapsa për punë në grupe të vogla.
- Fletë informative 1: Disa sjellje pozitive në situata të dhunshme;
- Fletë informative 2: Këshilla për trajtimin e situatave të dhunshme.

### Qëllimet e punëtorisë:<sup>5</sup>

- Hulumtimi i arsyeve të mundshme për sjellje të dhunshme nga pozicioni i grupeve të ndryshme shoqërore;
- Njohja me mënyra të ndryshme të përgjegjësisë ndaj dhunës individuale dhe grupore.

### Rrjedha e aktiviteteve:

1. **Prej ku rrjedh dhuna, pse disa njerëz janë të dhunshëm?** Nxënësit ndahen në grupe më të vogla. Anëtarët e grupeve do të luajnë një rol të caktuar (një grup paraqet inspektorë policorë, disa psikologë, një grup të punësuar në Ministrinë e Arsimit, grupi tjetër përfaqëson prindërit, etj). Secili grup duhet të përgjigjet në pyetjen: "Pse disa njerëz janë të dhunshëm?"
2. **Prezentimi në një emision TV** – Pas bisedës dhe diskutimit në grup, nominohen përfaqësues, të cilët nevojiten që përfundimet e tyre ti prezentojnë para një audience më të gjërë (gjegjësisht nxënësve tjerë në klasë). Përfundimet mund të paraqiten ashtu, që do të simulohet një emision TV, ku përfaqësuesit e grupeve më të vogla do të jenë mysafirët, ndërsa arsimtari është nga studioja televizive. Emisionin do ta udhëheq arsimtari, ndërsa mysafirët në studio do të paraqesin qëndrimet e tyre nga grupet e punës.
3. **Emisioni vazhdon** – një hap më tej! Arsimtari e vazhdon bisedën por, tash më do të kyç edhe "publikun" gjegjësisht nxënësit e tjerë, të cilët nuk janë të ftuar në emision. Arsimtari prezenton të dhëna ku thotë se 2/3 e njerëzve kanë përjetuar formë të një dhune ndërmoshatare në shkollë. E pyet "publikun" nës edhe përvoja e tyre e tregon të njejtën statistikë. Çka mendojnë se duhet bërë në situata kur janë të ekspozuar në dhunë ose kur ndonjë person tjetër është në pozicion të tillë? Cilat opsione ekzistojnë?

<sup>5</sup> Në bazë të "Programi për punëtori preventive për nxënësit e shkollave fillore", 2010

Arsimtari e vazhdon bisedën. Ai vetë ose ndonjë nxënës i caktuar paraprakisht mund të jetë asistent dhe në tabelë ti shkruajë gjitha propozimet e nxënësve. Nga ajo që nxënësit do të thonë, arsimtari mund ti plotësojë ose ti rrumbullaksojë idetë e tyre dhe ti paraqet format konstruktive të sjelljes, të cilat janë propozuar.

- 4. Grafitet** – Nxënësit, në një fletë të madhe (A3 ose flip-çart) shkruajnë një grafit të vetin ku do japin përshtypjet e veta, rekomanimet në lidhje me dhunën ose një mesazh, i cili do të tregojë rëndësinë e të kuptuarit dhe tolerancës. Këto grafite, postera, pllakate mund të jenë pjesë e një ekspozite shkollore ose të shërbejnë si inspirim për ndonjë çfaqje teatrale etj.

# Fleta informative për arsimtarin

## 1: Disa sjellje pozitive në situata dhune:

### 1. LOBIMI

Meruni vesht që në situata joformale të "loboni" tek nxënësit tjerë, që të sillni përfundime të përbashkëta me mbrojtje të përbashkët dhe ty kyçen të gjithë me qëllim që të ndalohet dhuna. Secili duhet të mendon se si nuk duhet të lejon që ai vetë të jetë personi, i cili dhunuesi e keqtrajton ose abuzon me të kur ndjen bezdisje.

### 2. TË GJITHË SË BASHKU KUNDRA DHUNËS

Ndonjëherë, kur jeni të ekspozuar para dhunës, thirrni shokët nëse paraprakisht jeni marrë vesht gjatë orës së klasës, se do të ndihmoeni ndërmjet vetes, nëse dikujt i ndodhën diçka e keqe. Kjo ndihmë nuk nënkupton që të formoheni dy grupe dhe të përlësheni fizikisht por, sa më shumë persona të kyçen që ta parandalojnë dhunën ose mund të thirret kush është më afër, që t'ju bashkangjitet që të parandalohet kjo situatë.

### 3. ZËSHËM THUAJ "JO"

Nëse ndonjëherë gjendeni para situatës dhune, posaçërisht asaj fizike, zëshë kundërvihu asaj situatë, rebelohuni, bërtisni me gjithë zërin, në mënyrë energjike shikoni të mbroheni. Ideja e kësaj nuk është që të vazhdohet zinxhiri i dhunës, ashtu që fizikisht të përlësheni me moshatarin tuaj që manifeston dhunë por, të provoni që të gjithëve tu jepni sinjal se keni problem. Apeloni që t'ju ndihmojnë dhe kujdesuni që nëpërmjet zërit tuaj të ndihmojnë të rriturit.

Mos i toleroni shqetësimet e vogla, të cilat dikush ua shkakton me arsyetimin se ajo nuk është diçka e madhe ose nuk është e drejtë që për diçka "të vogël" dikush të vuajë ose se ajo është përjashtim dhe nuk do të përsëritet në të ardhmen e afërt.

### 4. RRJETI I MBROJTJES

Rikujtohuni se ekzistojnë mekanizma të mbrendshme dhe të jashtme si rrjete mbrojtëse. Bisedoni se kush mund të ishte kyçur në këtë rrjet për mbrojtjen në shtëpi, në shkollë, në rrethinën ose komunën, në shtet. Tregonu fëmijëve për institucionet më të rëndësishme dhe për individë në rrjet dhe nxitni ato që të parqesin dhunën.

Për më shumë detaje, rikujtohuni në punëtorinë nga trajnimi me Dr.Meri Boshkovska, shtator 2019 ose shihni Shtojcën 1.



# Fleta informative për arsimtarin

## 2: Këshilla për trajtimin e situatave të dhunshme

### 1. Çka mund të bësh, nëse je me person që përjeton dhunë?

- Dhuna shpesh herë manifestohet tek nxënësit e turpshëm dhe të urtë, të cilët japin përshtypjen se janë të frikësuar. Mundohu që të ecish me kokën lartë dhe të ndjehesh i/e sigurtë.
- Mundohu që ta injorosh atë, i cili të shqetëson ose që tenton të abuzojë. Kur të sheh se nuk mundet të të lëndojë, ndoshta edhe vetë do të tërhiqet.
- Shihe atë në sy, thuajë të ndalet dhe të largohet nga situatat e rrezikuara. Mos e kupto këtë si ikje ose largim.
- Ato, të cilët shqetësojnë, krijojnë dhunë ose abuzojnë, duan që të shohin frikën dhe lotët e tua. Mundohu që të mos i tregosh emocionet.
- Dhunës kundërviju me dhunë! Dikush mund të mendojë se ti shkakton shqetësime. Veç kësaj, ai që sulmon, çdo herë është më i fortë.
- Nëse dikush të kërkon të holla ose diçka tjetër, japja, që më të ti merr me forcë. Menjëherë më pas, kërko ndihmë nga më të rriturit.
- Largoju nga vendet ku dhunuesit potencial shfaqen më së shpeshti ose ri në shoqërinë e nxënësve të tjerë ose më të rriturve.
- Shkruaj atë se çka të ka ndodhur dhe si je ndjerë në atë moment?
- Ndoshta mund ta keni më të lehtë nëse i besoni dikujt.
- Mos vuaj në heshtje. U tregoni të rriturve (prindërve, arsimtarëve, kujdestarit të klasës, pedagogut, psikologut, policisë) çka të ka ngjarë. Detyrim i tyre është që të kujdesen për ty. Nëse nuk tregon se çka po të ndodh, askush nuk do të mundet të të ndihmojë!

### 2. Mendo, a sillesh ti në mënyrë të dhunshme? Nëse po, çka duhet të bësh?

Analizo veten! Mund të zgjedhish se si do të sillesh me tjerët. Nëse në ndonjërin nga këto pyetje, ke përgjigje që i vërteton, atëherë mendo, ndoshta të tjerët vuajn për vendin, në të cilin jeton, etj.

- Nuk i lejon ti bashkohet "ekipit" tënd.
- Thërret ose dërgon mesazhe me përmbajtje jo të hijshme nëpërmjet celularit ose internetit.
- E lëndon, e rreh.
- I merr të hollat ose gjëra tjera me forcë ose pa e pyetur.
- E detyroni atë të bëjë punë të këqija edhe pse ai/ajo nuk dëshiron që ti bëjë.

### Nëse dëshiron që të përmirësohesh:

- Mendo seriozisht, veprimet e tua kanë pasoja: të rriturit hidhërohen me ty, mund të ngrejne procedura, të cilat do lenë gjurmë në biografinë tënde shkollore dhe të njejtat do kenë ndikim shumë negativ.
- Moshatarët e tu, vuajnë. Fjalët e tua të këqija ose shuplakat lenë gjurmë të thella për tëtë jetën. Ata nuk e meritojnë që ti ndaj tyre të sillesh me dhunë. Paramendo e njëjta gjë ti ndodhë motrës apo vëllaut tënd!
- Fol me dikënd, në të cilin ke besim, kërko falje, mundohu që në çfardo mënyre të përmirësosh gabimet dhe atij që i ke shkaktuar dhembje, pak sa t'ia lehtësosh dhembjen.
- Kur do të çfaqet dëshira që ta lëndosh dikënd, ndalu, numëro deri në 10, shëtit dikund dhe gjej mënyra tjera që të bëhesh "KULL". Zhvillo shkathtësitë në ndonjë sport, kompjutor, art figurativ, fotografim.
- Çdo herë, kur të kesh sukses që të mos lëndoshtë tjerët dhe mos sillesh dhunshëm ndaj tyre, lëvdroje veten dhe lëvdroju para atyre, të cilëve ju nevojitesh.

## PUNËTORIA 17 - SHFRYTËZIMI I SIGURTË I INTERNETIT

### Materialet e nevojshme:

- Kompjuter, fletë punë, laps

### Qëllimet e punëtorisë:

- Njohja e anëve të mira dhe të këqija gjatë shfrytëzimit të rrjeteve sociale;
- Vetëdijsimi për dhunën nëpërmjet rrjeteve sociale;
- Të numërojnë menyrat e të vepruarit, nëse një ditë janë viktima të dhunës virtuale si dhe të njohin mënyrat preventive.

### Aktivitete:

1. Punëtorja e fillojmë me pyetjet, me anë të të cilave do fillojmë ti kyçim në temën për dhunën virtuale:

- A keni profil në rrjetet sociale?
- Pse ju nevojitet juve profili?
- Çka bëni ju në rrjetet sociale?
- A jeni ndjerë ndonjëherë keq në rrjetet sociale?

2. Ndani nxënësit në grupe me të vogla (4-6 nxënës). Secili grup do të ketë detyrën e njejtë- ti numërojnë anët e mira dhe të këqija të rrjeteve sociale. Fleta A4 ndahet në gjysëm. Qëllimi i kësaj detyre është që nxënësit të kuptojnë se si rrjetet sociale mund të jenë zbavitëse por, njëkohësisht edhe të rrezikshme. Nxënësit në fletat e tyre do shënojnë shembuj. Derisa nxënësit të punojnë në grupe, nxitni që të mendojnë derisa nxënësit të punojnë në grupe, nxitni që të mendojnë dhe nëse është e nevojshme edhe udhëzoni, që të kujtojnë sa më shumë shembuj për anët e mira dhe të këqija të rrjeteve sociale. Një përfaqësues nga secili grup, do të dalë dhe do i lexojë përfundimet e grupit dhe më pas do të rezykohet e tëra.

3. Detyrë e radhës është diskutimi rreth asaj se çka është dhuna në rrjetet sociale? Kjo detyrë është shumë e rëndësishme sepse fëmijët shpesh edhe nuk e kuptojnë se bien pre e dhunës virtuale. Detyra varet nga shembujt, të cilat nxënësit i kanë shkruar në detyrën paraprake dhe tash është shumë e rëndësishme që nxënësit të orientohen tek dhënia e shembujve të

dhunës dhe rreziqeve tjera gjatë shfrytëzimit të rrjeteve sociale. Pyetjet e radhës, mund ti përshtatni sipas përgjigjeve të nxënësve, nga ushtrimi paraprak, të cilat mund të ndihmojnë edhe për diskutim:

- Tash meqë i dëgjuat anët e mira dhe të këqija të rrjeteve sociale, a është ndonjëra e lidhur me sjelljen e dhunshme?
- Tregoni ndonjë shembull për format e dhunës nëpërmjet rrjeteve sociale?
- A njihni dikënd, që ka qenë viktimë e dhunës nëpërmjet rrjeteve sociale?

4. Më pas secilit grup jua shpërndani edhe pjesën e dytë të fletës së punës. Në këtë ushtrim është me rëndësi që për secilin propozim që jepet, të diskutohet me nxënësit dhe tu spjegohet në mënyrë të detajuar.

**Shembull:** në Facebook në secilin album dhe në secilën fotografi, mund të përcaktoni se kush mund të ketë qasje tek ndonjë fotografi. Nëse nxënësit kujtohen në mënyrat për zvogëlimin e rrezikut, le të spjegojnë se si bëhet e njejta. Do ishte e rëndësishme dhe e vlefshme që të përdorni kompjuterin, që tu mundësoni nxënësve që të kuptojnë më mirë.

Nxitni kampanjë ose ndonjë garë, me të cilat do të promovoni dhe nxitni mesazhe pozitive dhe vepra të mira në shoqëri.

## Fletë pune

Rikujtohuni dhe shkruani anët e mira dhe anët e këqija të rrjeteve sociale.	Rikujtohuni dhe shkruani anët e mira dhe anët e këqija të rrjeteve sociale.

Mendoni për mënyrat, me të cilat do të mundeni që ti zvogëloni anët e këqija të rrjeteve sociale si dhe si do të mbroheni nga dhuna, e cila aplikohet nëpër rrjetet sociale. Shënoni në shembujt e juaja.

---

---

---

---

---

---

# Informata, të cilat mund t'ju shpërndahen nxënësve

## INFORMOHU!

### Sajber dhuna mund të nënkupton këtë me sa vijon:

- Mesazh me përmbajtje joshembullore;
- Shkrimi i komenteve postimi i fotografive me përmbajtje fyese;
- Imitimi i të tjerëve në internet;
- Shkyçja e të tjerëve nga interneti;
- Paraqitja e të tjerëve me fotografi jo adekuate në rrjetet sociale;
- Diskutime joadekuate;

### Karakteristikat, me të cilat sajber dhuna dallon nga dhuna dhuna fytyrë për fytyrë

- Dhunuesi mund të ketë ndjenjë se është anonim;
- Mund të ndodhë çdo moment dhe shumë rëndë largohesh;
- Mund të arrijë te një numër i madh personash -përmbajtje, të cilat ndahen në grup ose mundet edhe të vihen në forume publike dhe të jenë të përhershme.

### Si të veproni?

- Duhet të jesh i kujdesshëm gjatë postimit të çfardo përmbajtjeje në internet (përmbajtjet bëhen të përhershme dhe e humb mëvetësinë mbi to)
- Mos u hakmerr ose mos u përgjigj
- Blllokoji njerëzit që të malltretojnë dhe ndryshoji paramtrat në rrjetet sociale
- Paraqite malltretimin – kliko në faqen për paraqitje dhe keqpërdorime
- Mblidh fakte – ruaji mesazhet në celular dhe në e-mail ose bisedat në rrjetet sociale
- Fol me dikënd, të cilit i beson – anëtarë të familjes, me shokët, arsimtarët...

## PUNËTORIA 18 - NDJENJAT E MIA NEGATIVE

### Materialet e nevojshme:

- 10 kartela, në të cilat është shkruar secili emocion, 4 variјante të fletave të punës, lapsa/kimika, plika postal

### Qëllimet e punëtorisë:

- Njohje e ndjenjave agresive vetanake dhe tek të tjerët;
- Kuptimi i burimit/shkaqeve për këto ndjenja;
- Diferencimi i ndjenjave negative.

### Aktivitete:

1. Në një bankë janë vendosur 10 letra ku janë shënuar emocionet (gëzim, pikëllimi, hidhërimi, çmenduaria, armiqësia, frika, urrejtja, zilia, xhelozia, kënaqësia). Nxënësit ndahen në dyshe, ku secili çift do të merr një letër. Detyrë e tyre do të jetë që në mënyrë joverbale të paraqesin emocionin nga letra, ndërsa nxënësit e tjerë duhet që të kuptojnë se për cilin emocion bëhet fjalë.
2. **Më pas diskutohet në grup më të madh:**
  - Çka na tregon gjuha e trupit për atë se, si ndjehet dikush?
  - A mundet që njerëzit të përcjellin mesazhe të ndryshme duke shfrytëzuar gjuhën e trupit dhe të folurit me gojë?
  - Çka mbizotëron gjatë një konflikti: të folurit me gojë ose me trup?
3. **Definimi i agresivitetit.** Nxitni nxënësit që të plotësojnë fjalitë e papërfunduara në fletën e punës. Në fletë janë dhënë disa variјanta të ndjenjave agresive. Secili nxënës do të plotësojë nga tre fjali dhe më pas, secili i lexon përgjigjet e veta.
4. **Diskutim në grup më të madh:**
  - Si i plotësuar fjalitë?
  - Çka ishte më e vështirë?



- Prej nga e din se disa ndjenja...(emërtoni ndjenjën që fëmija ka definuar)?
- Si janë të lidhura agresiviteti dhe ....(ndjenja, e cila është shkruar/plotësuar)?

**5. Pasi që të gjithë nxënësit të kenë përfunduar me definicionet e tyre, pyetni:**

- Çka është e përbashkët tek të gjitha këto ndjenja?
- A mundet që me gjuhën e trupit të bëjmë dallimin ndërmjet emocioneve, psh. mëri, armiqësi, hidhërim, etj.?
- A mundet që me gjuhën e trupit të bëjmë dallimin e mërrisë dhe dashurisë, shoqërisë dhe armiqësisë, çmendurisë dhe kënaqësisë?

**6. Përfundoni punëtorinë me ndjenja pozitive. Secili fëmjë, në anën e kundërt të letrës me përgjigje do të shkruajë një ndjenjë pozitive, e cila, nëse është shumë e fortë do të mundet ta zhdukën ndjenjën negative, për të cilën më parë ka shkruar. Më pas, letrën e fut në zarf postal dhe ia adreson atij personi, i cili i ka ngjallur ndjenja negative, por që dëshiron që të përmirësohet me ndihmën e ndjenjave pozitive të shkruara. Mëpas, zarfat simbolikisht dërgohen.**

## Fletë pune

Të ndjej mëri do të thotë \_\_\_\_\_

---

---

Ajo që kontribuon të ndjej mëri është \_\_\_\_\_

---

---

E dij se të tjerët ndjejnë mëri kur \_\_\_\_\_

---

---

Të ndjej hidhërim do të thotë \_\_\_\_\_

---

---

Ajo që kontribuon të ndjej hidhërim është \_\_\_\_\_

---

---

E dij se të tjerët ndjejnë hidhërim kur \_\_\_\_\_

---

---

Të ndjej çmenduri dmth \_\_\_\_\_

---

---

Ajo që kontribuon të ndjej çmenduri ësh \_\_\_\_\_

---

---

E dij se të tjerët ndjejnë çmenduri kur \_\_\_\_\_

---

---

Të ndjej armiqësi do të thotë \_\_\_\_\_

---

---

Ajo që kontribuon të ndjej armiqësi është \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E dij se të tjerët ndjejnë armiqësi kur \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E dij se të tjerët ndjejnë hidhërim kur \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Të ndjej zemërim do të thotë \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ajo që më bën të ndihem i/e zemëruar është \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E dij që të tjerët ndihen të zemëruar kur \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Të ndjesh armiqësi do të thotë \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ajo që më bën të ndihem armiqësor është \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E dij që të tjerët ndjejnë armiqësi kur \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## PUNËTORIA 19 - CILI ËSHTË FITILI JOT/KAPISLA QË TË NDEZ?" (ÇKA MUND TË TË PROVOKOJË!)

### Materialet e nevojshme:

- letër A4, Fletë pune

### Qëllimet e punëtorisë: Nxënësit

- Të mundën ti njohin dhe ti interpretojnë nxitësit e tyre;
- Të vijjnë në përfundim se konflikti mund të ketë edhe pasoja pozitive;
- Të njohin kontekstin e fillimit të konfliktit në jetën e përditshme;

### Aktivitetet:

1. Nxënësit do të ndajmë në çifte, ashtu që, ato të cilët shpesh shoqërohen do të formojnë një çift që të njehen më së shumti dhe të kuptojnë se për shumë çka janë të njejtë. Ju shpërndajmë fletët e punës me teknikën "Dijagrami i Venit", ku në rrahët do të shënojnë dallimet dhe ngjajshmëritë ndërmjet veti, duke nxitur pyetjet si psh: për hobin, ushqimi i preferuar, sportisti i preferuar, ndonjë aktor ose këngëtar, etj. Nxënësit, ngjajshmëritë i shkruajnë në prerjen e bashkësive), ndërsa dallimet në pjesët tjera të rretheve. Sygjeroni nxënësve që disa nga shembujt ti ndajnë me të tjerët. Qëllimi i aktivitetit është që nxënësit të vetëdijsohen për dallimet dhe ngjajshmëritë ndërmjet vetit.

#### **Bëni ju nxënësve pyetjen që pak sa të mendojnë:**

- Çka mund të përfundoni në bazë të këtij aktiviteti?
- A ka dikush ndërmjet jush, i cili nuk ka gjetur asnjë ngjajshmëri me tandemën e tij?
- A m[suat diçka të re për partnerin tuaj?

2. Tema jonë e sotme është KONFLIKTI. Si menoni ju? Çka është konflikti? (Nxitni nxënësit që bashkarisht të formulojnë një definicion.)

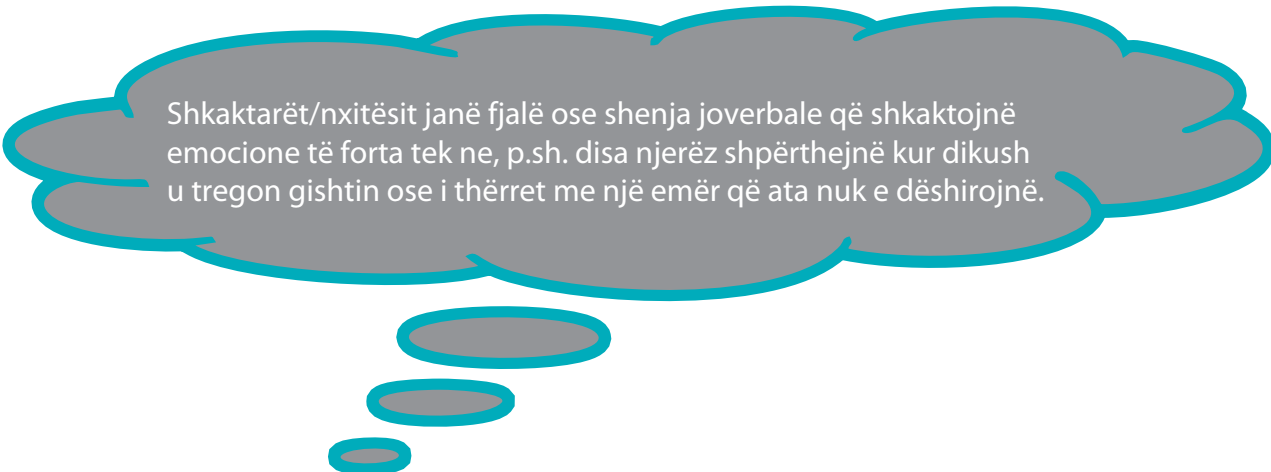
## Vazhdoni me pyetjet vijuese:

- A mendoni se konflikti me njerëzit e tjerë buron nga ngjashmëritë apo ndryshimet midis tyre? ((Përgjigjet e dëshiruara janë ngjashmëritë dhe ndryshimet: ngjashmëritë - nëse kemi të njëjtat nevoja, dallime - nëse nuk mund të biem dakord për vlera, nevoja, qëllime të ndryshme ...))
- Çfarë ngjyre ka konflikti? Nxënësit duhet të zgjedhin një ngjyrë që u kujton atyre konflikt. Ekziston mundësia që nxënësit të zgjedhin ngjyrat që i shoqërojnë ato me pasojat negative të konfliktit (e zezë, e kuqe). Qëllimi është të inkurajojmë nxënësit të njohin tendencën tonë për t'i perceptuar konfliktet si diçka negative; arsimtari duhet të udhëheqë nxënësit në të kuptuarit se konflikti mund të ngjyroset me ngjyra të gjalla dhe të rezultojë në diçka pozitive. Inkurajoni nxënësit të kujtojnë disa shembuj të rezultateve pozitive të konfliktit (njohje më të mirë me nevojat e të tjerëve, njohje më të mirë me veten e tyre, punë në aftësi komunikimi, përmirësim të marrëdhënieve me të tjerët).

Në jetën tonë të përditshme ne hyjmë në konflikte më të mëdha ose më të vogla. Inkurajoni nxënësit, të kujtojnë nëse ata kanë pasur konflikt më të vogël me dikë, për sa i përket ndonjë mosmarrëveshjeje.

3. Më pas, do të diskutohet mbi shkaqet e menjëhershme të konflikteve - dmth nxitësit/kapislla ndezëse. Ju gjithashtu mund të mendoni për një fjalë që do të portretizonte në mënyrë të duhur këtë aspekt të diçkaje, që na provokon të veprojmë negativisht, të na bëjë që të shpërthejmë. Pyetje për nxënësit:

- Çka menoni, në kontekst të shkaqeve për fillimin e konfliktit, cilat ishin nxitësit tanë/shkatuesit e konfliktit? Qëllimi është që të dijmë gjërat, të cilat na shkaktojnë nxitjen e konfliktit, që të reagojmë dhe shpërthejmë, që të mund të kuptojmë emocionet tona dhe të dijmë se si të veprojmë me ato emocione dhe reaksione. Ju spjegojmë nxënësve se si konflikti ndonjëherë shpërthen nga ai që e shkakton/ nxitësi dhe jo nga ndonjë problem i ekzistues.



Shkaktarët/nxitësit janë fjalë ose shenja joverbale që shkaktojnë emocione të forta tek ne, p.sh. disa njerëz shpërthejnë kur dikush u tregon gishtin ose i thërret me një emër që ata nuk e dëshirojnë.

Për këtë diskutim mund të përdoren edhe fletët e punës ose tekstin ta shkruani në tabelë, me grafoskop ose me projektor.

## Fletë punë - NXITËS/SHKAKTARËT

Nxitësit/shkaktarot/kapisllat e mija shpërthyes janë:

Si ndjehem?

- Cilat fjalë për mua janë nxitëse?
- Cilat shenja joverbale për mua janë nxitëse?
- Si e di se jam i/e hidhëruar?
- A me nevojitet shumë kohë, që të hidhërohem?
- Ose, përsëri shpejt hidhërohem?

Çka mund të bësh, që të kontrollosh reacionet e tua, të cilat tek ty shkaktojnë nxitje për konflikt?

---

---

---

Rikujtohu për ndonjë situatë, kur me dikënd ke hyrë në konflikt për arsye të nxitjes ( dikush ka përdorur ndonjë fjalë ose ndonjë shenjë joverbale, që tek ti ka nxitur emocione negative), për arsye të ndonjë problemi të vërtetë

---

---

---

Konflikti na ndihmon që më së miri të njohim personin tjetër, lirshëm ti tregojmë problemet tona, mendimet, nevojat, por edhe të bëhemi më tolerantë dhe të vetëdijshëm për nevojat e të tjerëve. Por, nëse nuk bëhet fjalë për zgjidhjen e problemit, atëherë problemi mund të na çojë kah konflikti. Rikujtoni ndonjë shembull.

---

---

---

## PUNËTORIA 20 - ZGJIDHJA PA DHUNË E KONFLIKTIT

### Materialet e nevojshme:

- abela, shkumësa, flip-çart, markera

### Qëllimet e punëtorisë:

- Shqyrtimi më i gjërë i konflikteve, kuptimi më i mirë për to;
- Zhvillimi i aftësive të nevojshme në procesin e zgjidhjes së konflikteve dhe transformimi i konflikteve.

### Aktivitete:

1. *Asociacione dhe pak teori:* Arsimtari i pyet nxënësit se kur d[eg]jojnë fjalën "konflikt" çka fillimisht ju bije ndërmend dhe asociacionet i shkruajnë në tabelë. Duke shfrytëzuar dhe duke i plotësuar përgjigjet e tyre, u spjegohet nxënësve se çka është "konflikti" njëkohësisht edhe duke e lexuar tekstin e mëposhtëm për konfliktet dhe parakushtet për zgjidhjen në mënyrë paqësore të tyre.
2. *"Marrëveshja ndërton shtëpi":* Arsimtari e fillon ushtrimin duke filluar të lexojë përrallën: "Është zbukuar një planetë e re, e cila ka kushte të shkëlqyera për të jetuar. Duhet që të popullohet. Ju jeni anëtarët e komisionit për popullim të planetit të ri dhe duhet të përcaktoni 3 veti dhe 3 shkathtësi, të cilat duhet ti posedojnë personat, të cilët do transferohen në planetin e ri." Nxënësve, ju jepni instruksionet e nevojshme dhe gjithsejt do kenë 5 minuta kohë, që secili pavarësisht të mendojë dhe ti shkruajë karakteristikat e kërkuara. Më pas, secili nxënës kërkon çiftin e vet dhe së bashku bijnë vendim për 3 vetitë dhe 3 shkathtësitë, me çka të njëjtën e përsërisin në grup me nga 4 anëtarë). Është e nevojshme që nxënësve tu jepet hapësirë që të tregojnë se si ndjeheshin gjatë procesit. Shpesh ndodh që kur jemi nën presion të kohës, të vjen deri tek votimi, që të arrihet një marrëveshje dhe në atë mënyrë do përfundohet ushtrimi. Pyetje për diskutim:
  - Sa jeni të kënaqur nga rezultatet?
  - Vendimi a u soll me konsensus?
  - Ku ishte më lehtë të sillet vendimi: në çift, në katërshe apo në tërë grupin? Pse dhe si? Çka kishit më të vështirë?
  - Dhe në fund si e arritë zgjidhjen: me kompromis apo me konsensus? ( shiko sqarimet)

3. *Nyja njerëzore:* Të gjithë nxënësit formojnë një rreth dhe fillojnë të lëvizin kah qendra, me sytë e mbyllur dhe duart të ngritura para vetes. Secili nxënës/nxënëse, duhet të kapet për dore me dikë edhe atë me njërin ose të dy duart (mundet edhe me person tjetër), por që nuk duhet që ti hapë sytë. Kur të gjithë nxënësit të jenë të kapur me dikë për dore сите ученици се фатени со некого за рака (me përllëmbë, jo te bërryli...) arsimtari i udhëzon që tash ti hapin sytë. Atëherë rezultati “nyje” duhet të zgjidhet, nxënësit të zgjidhen por, duke mos i lëshuar duart nga njëri tjetri.

## Spjegimi për arsimtarët

### Konfliktet dhe zgjidhja e tyre

Konflikti paraqitet në marrëdhëniet ndërnjerëzore, që mund të jetë si rezultat i ndonjë mosmarrveshje, vlera të ndryshme, interesa të kundërta, qasje të ndryshme ndaj disa gjërave, interesa personale ose për të tjerë ose kur dikush nuk ka aftësi që ti shpreh ndjenjat, emocionet dhe mendimet e veta. Konfliktet ekzistojnë në raport me të afërmit, në jetën e përditshme por, edhe ndërmjet grupeve dhe bashkësive.

Elementet e konfliktit mund të kategorizohen në dy grupe terminologjish: grupi i elementeve në konflikt, të cilat janë të dukshme, që shihen qartë; dhe një seri gjërash që nuk janë të dukshme në shikim të parë.

Paraqitur në mënyrë ilustrative, këto dy grupe do kishim mundur që ti prezentojmë si një tërësi të një ajzbergu, ku ekziston një pjesë e vogël e dukshme (kërcënime, shantazhe, iluzione, qëndrime, egoja, urrejtja, emocionet, dhuna, keqkuptimi, xhelozia, zemërimi...) dhe një pjesë disa herë më e madhe, e mbuluar, që “gjendet nën ujë” (paragjykime dhe frikë), interes personal, nën-ndërgjegjësimit, egoja, sueta-kotësia, karakteri i personit, qëllime reale, dëshira për ndryshim, qëndrime, besime, qëllimi i mirë, dobësia, përvojat paraprake, emocionet, socializimi, vlerat, pasiguria, xhelozia, nevoja, kultura, konflikti real (arsyeja), konflikti i mbrendshëm, fuqi....)

Përpunimi i një konflikti paraqet komunikim, analizë dhe të kuptuarit e një pjese ose të gjitha elementeve të konfliktit, ku qasje të veçantë i kushtohet “pjesës së poshtme të ajzbergut”, e cila pjesë kupton më shumë qetësi, shkathtësi, kohë, fuqi dhe guxim.

Një parakusht për menaxhimin jo të dhunshëm me konfliktit, mund ta bëjmë nëpërmjet:

- Vetërespektimit dhe respektimin e të tjerëve;
- Përgaditjes për të dëgjuar dhe për të kuptuar;
- Njohjes dhe plotësimit të nevojave, pa rrezikuar të tjerët;
- Bashkëpunimit;
- Të qenurit të hapur dhe kritik;
- Gatishmërisë për të rishqyrtuar sjelljen dhe qëndrimet e dikujt (puna me veten);
- Qëndrueshmësisë gjatë tërë procesit;
- Fantazisë, kreativitetit dhe kënaqësisë.



Nuk është i njohur asnjë model dhe asnjë metodë, kur dhuna është në pikën më të lartë, që të mundet të ndalohet për një moment, duke përdorur dhunën ose anasjelltas. Ndërtimi i urës së komunikimit, besimit dhe kuptimit janë procese, të cilave ju nevojitet kohë dhe me fillimin e proceseve të tilla mundemi që ta parandalojmë dhunën ose do ta ulim atë në nivel më të ulët, me më pak rrezikshmëri.

Mos dhuna nuk është menaxhim pasiv por aktiv, konstruktiv dhe marrëveshje për konfliktet.

### **Ku qëndron dallimi ndërmjet kompromisit dhe konsenzusit?**

**Zgjidhja me anë të kompromisit** është zgjidhje , me të cilën të gjitha anët e konfliktuara shfaqin dhe tregojnë pakënaqësi dhe ku ekziston një baraspeshë e pakënaqësisë. Nuk janë të kllaqura të gjitha nevojat e palëve të interesuara por, të gjitha palët pak a shumë në masë të njejtë kanë pranuar që të mos ju kënaqen-plotësohen nevojat e tyre.Kompromisi në të vërtetë nuk nënkupton kuptimin për nevojat e të tjerëve dhe ka një rezultat të orientuar drejt arritjeve. Tërë kjo mund të ilustruhet me fjalinë: Kjo mund të mos jetë ajo që kam dashur, por unë mund ta respektoj këtë vendim të përbashkët.

**Konsenzusi** është mënyrë e të sjellurit të vendimit, ku të gjithë të kyçurit kanë të drejtën që ti paraqesin qëndrimet, nevojat dhe mendimet e veta. Në këtë proces, theks të veçantë i jepet kuptimit të nevojave të të tjerëve dhe duke bashkëpunuar, kërkohet mënyra se si të gjitha palët të janë të kënaqura. Konsenzus, nuk do të thotë e drejta e vetos për të sjellur vendim pa arsyetuar se pse njëra palë i kundërvihet vendimit të palës tjetër. Refuzimi për të shpjeguar do të thotë të zgjedhësh bashkëpunim dhe do të ishte e rëndësishme të hetosh arsyet që çuan në një qëndrim të tillë, pa fajësuar dhe presion.

## PUNËTORIA 21 - KAPËRCIMI DHE KONTROLLIMI I AGRESIVITETIT

### Materialet e nevojshme:

- Letër e prerë në më shumë shirita për secilin nxënës, qeseplastike për secilin nxënës, fletë pune, lapsa/kimikë, flip-çart ose tabela, markera ose shkumësa креда.

### Qëllimet e punëtorisë:

- Fitimi i mënyrave pozitive për të kapërcyer ndjenjat agresive;
- Vendosja e kontrollit mbi agresivitetin.

### Aktivitetet:

1. "Çanta e ndjenjave": Nxënësve ju jepen nga 10 shirita të letrës. Në secilin shirit nxënësit do të shkruajnë nga një ndjenjë, qoftë pozitive ose negative. Më pas, i palojnë shiritat dhe i fusin mbrenda në një qese platike (secili nxënës ka qesen e vet). Arsimtari ju parashtron pyetje të gjithë nxënësve: Çka do të ndodhte me ne të gjithë, nëse nuk do të mundeshim që ti shfaqim ndjenjat tona? Vazhdon "stuhia e ideve", për atë që do të thonë. Më pas, secili nxënës duhet që ta fryjë qesen e plastikës, ta lidh hapjen dhe më pas do ta plas qesen.
2. Më pas haet diskutimi duke folur për qesen me ndjenja dhe personin, i cili është i vërsuar me ndjenja:
  - Çka mund ti ndodhë dikujt poqese është i përmbyturme shumë ndjenja të forta?
  - Si ai/ajo sillet?
  - Pse njerëzit janë agresiv?
  - Cilat janë pasojat nga sjellja agresive?
  - Agresiviteti, a të ndihmon që çdo herë të marrësh atë që duash?
  - Çka të bën agresiv?
  - A është agresiviteti i natyrshëm tek njerëzit?
3. Secili nxënës në një fletë do të shkruan tri mënyra, që të rriturit i kishte bërë të ndjehen të kënaqur, (prindërit, arsimtarët), dhe më pas tre mënyra që të njejtët do i kishin bërë të ndjehen keq, të pakënaqur. (fletë pune).

4. Vazhdojmë me diskutim ku do të marrin pjesë të gjithë nxënësit e grupit:

- Cilat janë mënyrat që dikënd mund ta bësh të lumtur ose të pakënaqur?
- A i bën njerëzit të lumtur apo të pakënaqur?
- Çka do të thotë të posedosh fuqi?
- Çfarë fuqie kanë të tjerët ndaj teje?
- Çfarë fuqie ke ti ndaj të tjerëve?
- Çfarë fuqie ke kundrejt vetes?

5. Grupi ndahet për gjysëm/dy grupe me të vogla. Një grup i vogël duhet të gjejë mënyra të pranueshme shoqërore për të treguar agresivitetin, ndërsa grupi tjetër mënyra të pa pranueshme për të treguar agresivitetin. Nga secili grup del një përfaqësues që do të bën prezentimin e ushtrimit të përfunduar dhe të njejtën e shkruajnë në flip-çart ose në tabelë.

6. Të gjithë në grup zgjedhin një mënyrë të pranueshme për të shprehur agresionin për ta prezentuar në mënyrë joverbale para të tjerëve. Ky ushtrim mund të realizohet në çifte ose në grupe më të vogla, varësisht nga dinamika e grupit.

## Fletë pune

Mënyrat që i bëj të rriturit të lumtur	Mënyrat që i bëj të rriturit të pakënaqur
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Tabela në vijim e shkruar në Flip-çart letër ose në tabelë

Mënyra të pranueshme për të treguar hidhërimin dhe zemërimin	Mënyra të papranueshme për të treguar hidhërimin dhe zemërimin

## PUNËTORIA 22 - "JO për dhunë, PO për tolerancë"

### Materialet e nevojshme:

- Tabela, shkumësi, stikera në 5 ngjyra, letër, fletë pune

### Qëllimet e punëtorisë:

- Njohja dhe ndërgjegjësimi për problemin e etiketimit;
- Njohja e ngjajshmërive midis nxënësve dhe mbështetja e dallimeve;
- Të menduarit e sygjërimeve vetanake për ngritjen e vetëdijes për format e ndryshme të dhunës ndërmjet nxënësve;

### Aktivitete

1. Përgaditni stikerë në 5 ngjyra të ndryshme ashtu që numri i fletave të jetë i barabartë me numrin e nxënësve në klasë. Në fletat me ngjyrë të njejtë, shënoni emrin e etiketës, me të cilën etiketohen më së shpeshti grupet në shkollë (psh. debilët, të çalë mendorë, budallenjtë, e të ngjajshme), dhe që letrat të kthehen në anën tjetër që të mos shihet përmbajtja e saj. Secili nxënës do të tërheq një stiker dhe ngjyrat e njejtë do të bashkohen, me çka do të formohen edhe grupet. Thuajuni nxënësve që mos i hapin stikerat. Nxënësve ju jepet detyrë që, para se ti hapin stikerat mbrenda në grup, fillimisht të mendojnë një definicion për dhunën - si ata e interpretojnë këtë nocion. Pastaj le të përcaktojnë se, cila ngjyrë sipas mendimit të tyre më së mirë paraqet dhunën (psh . ngjyra blu e lëkurës, për shkak të mavijosjes, e zeza për shkak të trishtimit etj) dhe i leni ata të spjegojnë zgjedhjen e tyre. Jepnu 5 minuta që të merren vesht, dhe më pas, përfaqësues nga secili grupa i paraqet konkluzionet e veta.
2. Tani kërkojuni nxënësve të shohin se çfarë kanë shkruar dhe kanë vizatuar në fletëpalosjet. Shpjegojuni atyre se ata tani janë përfaqësues të këtij grupi të etiketuar dhe duhet të mendojnë nga këndvështrimi i tyre (sikur të jenë anëtarë të vërtetë të asaj etikete). Ndani secilin grup në një fletë letre në të cilën anëtarët e grupit të librave komikë tërheqin një situatë negative të nxitur nga paragjykimet që ata kanë, d.m.th. grupi i etiketuar që ata përfaqësojnë është shumë i zakonshëm. Ne u japim studentëve 10 minuta për këtë aktivitet. Pastaj përfaqësuesit e grupit janë të ftuar të paraqesin komikët e tyre dhe të shpjegojnë se çfarë përfaqësojnë. Inkurajoni ata të flasin në radhë të parë. Pas prezantimit të të gjitha grupeve, postoni ndryshimet dhe postoni pyetje se çfarë është e zakonshme për të gjitha prezantimet në borde. Përgjigjet duhet të jenë: emocione negative, paragjykimet, stres, pafuqi, dhunë, intolerancë.

### 3. Diskutoni për pyetjet e poshtëshënuara:

- Cilat forma të dhunës ndërmjet moshatarëve ekzistojnë?
- Pse shpesh herë grupet e etiketuara hasin ose përballen me refuzim?
- A ndesheni shpesh me sjellje të dhunshme ndaj jush/të tjerëve? Si reagoni në situata të tilla?
- A keni dëgjuar ndonjëherë për „sajber dhunën”? Ky termin përdoret për dhunën nëpërmjet internetit.
- A mos jeni ju ndoshta të dhunshëm kundra dikujt, që deri më sot nuk keni qenë të vetëdijshëm?

### 4. Nxënësve ju shpërndajmë fletat e punës, ku ato duhet të shënojnë përgjigjen e pyetjes. Për këtë aktivitet, tekstin mund ta shkruani në tabelë/grafoskop/projektor. Nëpërmjet të menduarit e përgjigjeve, dhe diskutimit të mëparshëm, nxënësit zhvillojnë shkathhtësitë për të menduarit kritik.

## Fletë pune

Размислете:

1. A kam arritur ndonjëherë konkluzione për një person tjetër bazuar në mendimet e njerëzve të tjerë?

PO

JO

2. A kam tallur ndonjëherë dikë, vetëm sepse të tjerët talleshin me të?

PO

JO

3. A kam qenë ndonjëherë me një person që i është nënshtruar dhunës fizike / mendore dhe kam shpërfillur faktin se unë është dashur që ti ndihmoj?

PO

JO

4. A kam ekspozuar ndonjëherë dikë në mediat sociale për ta poshtërsuar ose fyer ose u jam bashkuar të tjerëve që vepruan kështu?

PO

JO

5. A kam ekspozuar dikënd ndonjëherë në dhunë psikike?

PO

JO

Nëse ndonjëherë nga pyetjet prej 1-4 jeni përgjigjur me PO, atëherë përgjigje e juaj në pyetjen e fundit do të jetë PO. Çfarë mendoni për veprimet tuaja tani? Si mund të jesh më tolerant, dhe si mund t'i bëjmë studentët dhe të rriturit e tjerë, shkollën, komunitetin dhe shoqërinë më tolerante?

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## PUNËTORIA 23 - SJELLJA E DHUNSHME

### Materialet e nevojshme:

- Tabela dhe shkumësa ose letër flip-çart dhe markerë.

### Qëllimet e punëtorisë:

- Ndërgjegjësimi për rëndësinë e rregullave që mbrojnë nga dhuna.

### Aktivitete:

1. *Çka janë rregullat, cilat rregulla ekzistojnë, atë të përgjithshme dhe specifike, që lidhen me dhunën?* Mësuesi përshkruan shkurtimisht se çfarë kuptimi kanë rregullat dhe pse na duhen, në përgjithësi në jetë dhe në situata dhune dhe zgjidhje të sjelljes së dhunshme. Theksohet se rregullat duhet të jenë të thjeshta, të qarta, të shkurtra, të kuptueshme për të gjithë, dhe kur i bëjmë ato brenda një komuniteti ose grupi, të gjithë anëtarët duhet të jenë aktiv. Fëmijët dhe të rriturit gjithashtu duhet të marrin pjesë në miratimin e rregullave për sjelljen jo të dhunshme.
2. Fëmijët nxiten me teknikën “stuhi ideshë”: A kanë rëndësi rregullat dhe a kemi nevojë për to? Rulesfarë rregullash kemi në jetë: për shembull, rregullat e trafikut, rregullat e shtëpive ... Whatfarë do të ndodhte nëse nuk do të kishte rregulla në botë? Çfarë do të ndodhte nëse nuk kishte rregulla në sport (ose ndonjë fushë tjetër)?

Pas renditjes së rregullave të përgjithshme, nxënësit përqëndrohen në rregulla që lidhen me sjelljen e dhunshme. Cilat sjellje janë të dëshirueshme / të dashura? Psh: gjatë pushimeve shkollore ne do të shoqërohemi me njëri-tjetrin dhe nuk izolojmë askënd. Ne nuk duhet të shtyjmë, shtyhemi, fyhemi, fyen familjen e dikujt...

Pastaj, nxënësit ndahen në 4 grupe, caktohet një zëdhënës dhe një regjistruer. Grupet shkruajnë 1) rregulla të përgjithshme, 2) sjellje të përgjithshme të dëshirueshme, 3) rregulla specifike që lidhen me jo-dhunën, dhe 4) sjellje jo të dhunshme të dëshiruara, dhe më pas i paraqesin ato.

3. *Pasojat gjatë thyerjes së rregullave.* Mësuesi tregon se thyerja e rregullave ka pasoja (mos pasja e pajisjeve në arsimin fizik, mos pjesëmarrja në aktivitete në klasë). Pas një diskutimi të zakonshëm për thyerjen e rregullave dhe pasojave, arsimtari i udhëzon nxënësit që përmes përvojave të tyre me dhunën e bashkëmoshatarëve, natyrisht në një mënyrë të sigurt që nuk rrezikon askënd. Çka kanë bërë (ose nuk e kanë bërë) ose ka thënë (nuk ka thënë), si u ndjenë ata, cilin vendim morën? Pasojat shkruhen në tabelë edhe pozitivet dhe negativet. Pastaj vazhdon diskuti – çka më së shumti na pëlqeu ose ishte më efektive?. Më pas, arsimtari u sugjeron që kur te ndonjë i rritur raportojmë për ndonjë sjellje të dhunshme, ajo nuk është "spiunazh" por, dhënie e mundit që të rruajm[ vlerat dhe rregullat tona.
4. *Dhënia e një përfundimi secili në mënyrë personale:* Nxënësit ulen të qetë në karrige, mbyllin sytë dhe marrin një vendim: çfarë sjelljeje negative, të dhunshme, fyese ata do të zëvendësojnë me veprim pozitiv dhe jo të dhunshëm, pohues. Për shembull, "Në të ardhmen unë do t'i them Blertës se ajo ka flokë të bukur kaçurrelë në vend që ti them se në flokët i ka si një fole zogjsh". Ata këto vendime i shkruajnë në mënyrë të fshehtë, dhe pas një kohe dotë shohim nëse të njejtat i kanë realizuar apo jo?

## PUNËTORIA 24 - NDRYSHIMI LE TË FILLOJË NGA UNË

### Materialet e nevojshme:

- Fleta të bardha, lapsa/kimikë, Fletë pune

### Qëllimet e punëtorisë:

- Ndërgjegjësimi i tipareve të dëshirueshme që i motivojnë njerëzit të bëjnë mirë;
- Njohja e fuqisë që posedojmë, për të sjellë ndryshime në jetën e përditshme.

### Aktivitete:

1. Së bashku me nxënësit formojmë një rreth duke u kapur për duar. Shpjegoni se tani do të bëni *valë me dridhje* të mira që ata duhet të dërgojnë më tej - me duart tuaja duke e bërë të duket sikur vala të ketë arritur në krahun tuaj të djathtë, të kalojë mbi shpatullën tuaj dhe të vazhdojë të lëvizë nëpër dorën tuaj të majtë; nxënësit vazhdojnë në të njëjtën mënyrë, duke dërguar valët tek nxënësi që ka në krah.
2. Pasi që nxënësit të shkëmbejnë buzëqeshje dhe shikime, ato ndahen në grupe prej pesë vetash; grupi duhet të marrë në konsideratë, cilat cilësi njerëzore janë të nevojshme për veprat e mira (në kontekstin e filantropisë dhe humanitetit). Përgjigjet do tishkruajnënë letër dhe më pas një përfaqësues i grupit do të paraqesë rezultatet e të menduarit në grup. Duhet të jeni të përgaditur, nëse nxënësit do të shfaqin tipare të ndryshme, për të cilat ata konsiderojnë se janë të dëshirueshme në shoqërinë e sotme, por që nuk janë mirësi, humanizëm, dhembshuri etj. Shfrytëzoni rastin që të diskutoni për këto kundërshtime të shoqërisë sonë.
3. Pastaj u shpjegoni nxënësve se detyra tjetër e tyre është të kujtohen (secili për veten e vet) për veprimet e tyre (ose fjalët) që kanë ndihmuar dikënd në një situatë. Lërin ata të kujtojnë se si ndiheshin atëherë. Jepuni nxënësve disa minuta të mendojnë se si të shkruajnë mendimet dhe emocionet e tyre. Pastaj inkurajoni disa nxënës që të ndajnë përvojat e tyre pozitive me të gjithë. Pyetni nxënësit nëse veprat e tyre të mira i kanë inkurajuar të tjerët të bëjnë mirë? A mendojnë ata se veprat e mira mund të përhapen si dridhje të mira nga veprimtaria e mëparshme. Inkurajoni një diskutim të shkurtër.
4. Më pas do i shpërndani fletët e punës.

## Fletë pune<sup>6</sup>

Valët e detit, në mbrëmje, në breg kanë nxjerrur me miliona Ylla deti. Ata, nga pamundësia që të kthehen në det, ngadalë kanë filluar ta humbin jetën në rërë. Nëpër rërë ka shëtitur një grua dhe ngadalë, secilin yll deti, e ka kthyer përsëri në ujë. Aty kanë kaluar disa njerëz dhe e kanë pyetur atë:

- **"Çka po bën zonjë e nderuar?"**
- **"Ja, po i kthej yjet në det."**
- **"Këtë punë e bën kot, sepse shumicës nga yjet, ti nuk do kesh mundësi që tu ndihmosh".**
- **"Këto, që po i kthej në ujë, veçmë ju ndihmoj"- u përgjigj gruaja dhe vazhdoi përsëri që secilin yll ta kthejë në det.**

1. Kush në këtë përrallë ka filluar që të veprojë?

---

---

---

---

2. Kush ka ndenjur anash dhe nuk ka bërë asgjë?

---

---

---

---

3. Kujt i nevojiteshte ndihma?

---

---

---

---

Mendoni se cilat "yje të detit" në zonën tuaj që kaloni, si njerëzit në këtë përrallë, nuk bëjnë asgjë sepse mendojnë se askush nuk mund t'i ndihmoni ata?

Mendoni se si mund t'i ndihmoni ju ata.

Bëhuni më të angazhuar dhe mos i injoroni problemet e të tjerëve sepse kurrë nuk e dini nëse një ditë do të jeni ylli i tregimit!

A dëshironi të ndihmoni dikë, që t'ia bëni ditën më të bukur? Me vepra të vogla, me pak kohë dhe përpjekje, ne mund ta bëjmë dikënd të ndjehet më lehtë, të gëzojmë atë ose t'i japim një pjesë nga vetja jonë. Mendoni nëse ka një nxënës, aty pranë, një person të moshuar ose dikush që ka nevojë për ndihmë, dhe ju mund të bëni diçka. Inkurajoni ndryshimin! Informohuni, filloni, ndryshimi fillon nga vetja!

<sup>6</sup> Sipas Bogнар, L.; Nist, M.; Tonkovic, Lj. (2004) Bamirësit – doracak për zhvillim paqësor. Osijek, Qendra për paqë, kundër dhunës dhe të drejtave të njeriut, Shtëpia edukative

## PUNËTORIA 25 - DHE ÇKA TASH? ose Stilet për zgjidhjen e konfliktit

### Materialet e nevojshme:

- Fletë informative - Stilet për zgjidhjen e konfliktit, flomasterë, fletë A4

### Qëllimet e punëtorisë:

- Të zotërojë bazat për krijimin e bashkëpunimit dhe zgjidhjen e problemeve
- Ti avancojnë aftësitë e tyre të komunikimit
- Të miratojnë aftësitë themelore të zgjidhjes së konflikteve
- të aplikojnë kompromise bashkëpunuese
- të mësojnë dallimet midis llojeve të ndryshme të zgjidhjes së konflikteve dhe t'i zbatojnë ato.

### Aktivitete:

1. Nxënësve u spjegojmë se sot, së bashku do të bëjmë zgjidhjen e një problemi dhe konflikti. I pyesim se kë kanë si shembull në jetë për të biseduar rreth zgjedhjes së ndonjë konflikti. Bisedoni me to se cilat janë mënyrat më të zakonshme që njerëzit përdorin për të zgjidhur një konflikt ose problem.
2. Prezantoni pesë stilet e zgjidhjes së konflikteve (shihni Fletën informative për arsimtarin) dhe diskutoni nëse ato shohin veten në disa ose në shumicën e stileve, dhe cilat prej tyre i pëlqejnë më shumë. Ju gjithashtu mund të flisni për avantazhet dhe disavantazhet e stileve individuale. Atëherë thuaju atyre se ata tani do të punojnë në një situatë specifike.
3. Nëse ekziston një situatë konflikti në klasën ose shkollën tuaj, mund ta përdorni për këtë punëtori; mund të jetë mirë sepse jeni duke punuar në një përvojë të vërtetë. Por nëse vendosni të mos punoni në një rast real, për një numër arsyesh, zgjidhni disa situata problematike imagjinare që paraqesin një sfidë për një grup miqsh, bashkëmoshatarësh, kolegësh ose familjarë. *Еще неколку примери кои можете да ги искористите:*

Këtu janë disa shembuj që mund të përdorni:

- Në klasën tuaj, një grup nxënësish duan që në shkollë të mbajnë uniforma, ndërsa pjesa tjetër nuk pajtohet me këtë.

- Në shoqërinë tëndë, vjen një person i ri dhe një pjesë e shokëve /shoqeve duan të shoqërohen me të, ndërsa pjesa tjetër, nuk duan.
- Një pjesë e nxënësve duan të përpilojnë një revistë shkollore dh pjesa tjetër duan që të bëjnë një emision në radio.

Ndani nxënësit në grupe pune (3-5 nxënës, në varësi të madhësisë së klasës, 5 është më e mira). Nxënësit duhet të komentojnë situatën që ata kanë zgjedhur, dhe pastaj të marrin në konsideratë pesë stilet e zgjidhjes së konflikteve nga pikëpamja e situatës. Nxënësit duhet të imagjinojnë se si do të duket procesi i zgjidhjes së konfliktit dhe çfarë zgjidhje do të arrihet. Konsideroni me kujdes çdo stil dhe arsimtari / ja duhet që të dijë se nëse nxënësit e kanë kuptuar thelbin e secilit stil veçmas ose të kenë nevojë për skjarime shtesë. Mundet që nxënësit të thirren që ta luajnë në role njërën nga situatat dhe stilet e mësuara.

### Pyetje për diskutim:

- Cili stil ishte më i lehtë për ta sqaruar dhe cili më i vështirë?
- Ku bazoheni se një stil mund të jetë pozitiv dhe me çka mund të jetë negativ?
- A njihni dikënd që është bashkëpunues shumë i mirë?
- Çfarë personi është ai?
- A njihni dikënd me ndonjë stil të veçantë nga ato që mësuam?

## STILET PËR ZGJIDHJEN E KONFLIKTIT

Ekzistojnë 5 mënyra tipike, në të cilat individët dhe grupet, veprojnë në situatat konfliktuoze. I quajmë edhe Stile për zgjidhjen e konflikteve.

1. Lufta dhe mundja e tjetrit: **GARIMI** - një ose më shumë njerëz janë shumë ndikues dhe të fuqishëm dhe po përpiqen në mënyra të ndryshme të imponojnë mendimin dhe vendimet e tyre. Ata dinë të sulmojnë të tjerët që nuk pajtohen me ta dhe ndonjëherë mund të jenë të ashpër dhe agresivë.
2. Lëshojmë pe : **PËRSHTATJA** – këta njerëz janë të këndshëm dhe miqësorë dhe për ta është e rëndësishme që të gjithë të tjerët të jenë të rehatshëm, të lehtë për t'u rregulluar. Ndonjëherë ata nuk mendojnë për nevojat e tyre, nuk kujdesen mjaftueshëm për veten e tyre dhe me kalimin e kohës mund të bëhen shumë të pakënaqur. Nga ana tjetër, nganjëherë problemi thjesht nuk është aq i rëndësishëm për ta dhe ata nuk insistojnë në propozimin e tyre.
3. Stili i **TË SHMANGURIT** – këta njerëz nuk duan konflikt dhe konfrontim me çdo kusht. E gjithë situata për to është e tensionuar dhe të pakëndshme. Ata që e përdorin këtë stil sillen sikur nuk ka asnjë problem ose nuk është aq serioz.
4. **KOMPROMISI** – kur situata nuk është shumë e rëndësishme dhe akoma duhet ta zgjidhim atë, atëherë ne "negociojmë" ose "merremi vesh" me palën tjetër; njëra do të japë pak, tjetra pak dhe do të arrihet një zgjidhje gjysmë-rrugës që do t'i bëjë të gjithë të lumtur. Dhe kjo ndonjëherë është e nevojshme.
5. **BASHKËPUNIMI** – kur ne bashkëpunojmë të gjithë janë të rëndësishëm dhe të gjithë në grup marrin pjesë aktive dhe gjejnë zgjidhje. Zgjidhja nuk ka pse të jetë perfekte, por duhet të jetë mjaft e mirë dhe e pranueshme për të gjithë. Ky proces zakonisht kërkon një periudhë disi më të gjatë të komunikimit të nevojshëm dhe të hapur midis anëtarëve të grupit. Kërkon një zgjidhje cilësore, në të cilën të gjithë do të ndjehen fitues, edhe nëse ata kanë hequr dorë nga disa nga kërkesat e tyre, dhe zgjidhje në të cilat çdo anëtar i grupit është i rëndësishëm.

Secili prej këtyre stileve ndonjëherë është i nevojshëm dhe pozitiv, dhe cilësia më e mirë për problemet komplekse në grup konsiderohet një stil bashkëpunues, kur "më shumë koka janë më të zgjuar se një" dhe kur është e rëndësishme që të gjithë të jenë të kënaqur në planin afatgjatë. Thisshtë e rëndësishme për këtë stil që të përfshihen të gjithë, që është e rëndësishme që ata të marrin pjesë me përgjegjësi dhe të kenë qëndrimin e tyre!

Stilet e përshkruara të zgjidhjes së konflikteve bazohen në modelin e zgjidhjes së konflikteve Thomas & Kilmann (1974), të cilat përshkruajnë 5 stile të zgjidhjes së konflikteve, në varësi të vendit ku njëri është në dy dimensione: përfaqësimi i vetvetes dhe bashkëpunimi me tjetrin.

## PUNËTORIA 26 - NXËNËS I DHUNSHËM - AGRESIV

### Materialet e nevojshme:

- Fletë pune

### Qëllimet e punëtorisë:

- Nxënësit të njohin llojet e dhunës, reagojnë menjëherë dhe ndërmarrin hapa të duhura në shkollë për t'i bërë të gjithë të ndjehen të sigurt.

### Aktivitetet:

1. Arsimtari zgjedh nxënësit që do të "aktrojnë" situatën (në varësi të përvojës me punëtoritë e kaluara, nxënësit mund të zgjedhin vetë pjesëmarrësit), dhe u jep atyre fletën e punës.
2. Pas prezantimit, të gjithë nxënësit kanë 5 minuta kohë për të menduar atë që kanë parë. Çdo nxënës ka për detyrë të aktrojë reagimin e tij ndaj dhunës së raportuar dhe të propozojë një zgjidhje për problemin pa përdorur dhunë dhe të përfshijë policinë në këtë rast.
3. Nxënësit nxjerrin përfundime të ndryshme për mënyrën e zgjidhjes së konfliktit në mënyrë paqësore. Arsimtari i udhëzon kah përfundimi: "Ne kurrë nuk jemi vetëm". Zgjidhja e problemeve është gjithmonë më e lehtë nëse lejojmë njerëzit të mirë të na ndihmojnë. Me ndarjen e problemeve ne mund ta mbajmë më lehtë barrën. Për më tepër, shpesh personi tjetër mund të na ofrojë një zgjidhje që nuk mund ta kujtojmë gjithmonë veten. Especialishtë veçanërisht e rëndësishme të dini se cilët profesionistë mund të na ndihmojnë. Mësuesi tregon profesionistët brenda dhe jashtë shkollës.

Nëse keni problem, nëse dikush ju sulmon verbalisht ose fizikisht, asnjëherë mos hezitoni por, menjëherë kërkoni ndihmë. Shumë shpesh ndodh që, dhunuesi nuk kupton që shkakton dhunë, ndërsa me ndihmën e të tjerëve, shumë më lehtë dhe më shpejt mund të zgjidhni problemin. Kujt mund t'i drejtoheni për ndihmë?<sup>7</sup>

1. Anëtar i familjes
2. Shok
3. Arsimtar, kujdestar klase
4. Personel i shërbimit profesional
5. Polic
6. Njëi rritur

<sup>7</sup> Bazuar në: „Dhuna nuk është zgjedhja ime“



## Fletë pune:

Igor është nxënës në një shkollë fillore. Ai është problematik dhe shpesh ka probleme me nxënës dhe mësues të tjerë. Igori është udhëheqës i grupit "Big Five". Atë e quajnë grupin më problematik, por fatkeqësisht grupi më i njohur i nxënësve në shkollë. Nuk e marrin për të madhe se bëjnë problem që një nxënës ta godassin vetëm sepse një fëmijë tjetër ka atë që i mungon ose thjesht sepse fëmija tjetër nuk e pëlqen atë. Kolegji i arsimtarëve herë pas here sanksionon këtë sjellje me gjobitje të caktuar.

Të gjithë vuajnë, si nxënësit po ashtu edhe arsimtarët. Sidoqoftë, pas ca kohësh ndodhi një ngjarje që u karakterizua si një diçka, e cila e "mbushi kupën". Kur një nxënës po kalonte pranë Igorit, Igori shqiptoi disa fjalë fyese që fyen familjen e tij. Ai nxënës ju afrua Igorit dhe e pyeti pse e shau? Ai e pyeti si shok dhe i tha se nuk do ta duronte ashtu siç e durojnë nxënësit e tjerë. Igori nuk ka parë një reagim të tillë në këtë shkollë. Deri më tani, askush nuk lejohej t'i drejtohej, e lëre më një "fëmijë i vogël" siç e quante atë Igori.

Igori, i tërbuar, u ngrit në këmbë dhe filloi ta godiste shokun e tij të klasës me duar. Me goditjen e fundit, e shtriu në dysheme dhe ia mori paratë e tij. E gjithë kjo ngjarje ka ndodhur në oborrin e shkollës. Duhet të theksohet se Igori është një fëmijë i mitur.

## PUNËTORIA 27 - ATA BËJNË THASHETHEME... NDËRSA ATO RRIHEN

### Materialet e nevojshme:

- Flip-çart letër dhe markera;

### Qëllimet e punëtorisë:

- Njohja e sjelljes së dhunshme të vajzave dhe djemve;
- Kuptimi i kufirit ndërmjet qeshjeve dhe dhunës

### Aktivitetet:

1. Ndani nxënësit në dy grupe sipas gjinisë dhe sqarojuni atyre se në punëtorinë e sotme do të punojnë mbi format e dhunës që janë të zakonshme për vajzat ose djemtë. Thuajuni atyre që studimet kanë treguar se vajzat janë më të prirura ndaj dhunës verbale, psikologjike dhe sociale, ndërsa djemtë shpesh i drejtohen dhunës fizike dhe seksuale.

Pyetni se si qëndron situata në shkollën dhe klasën e tyre?

2. Arsimtari ju jep detyra në grupe - vajzave: Renditni një fletë-tabelë të gjërave të dhunshme që bëjnë zakonisht vajzat, dhe djemve: shkruani në flip çart gjërat të dhunshme që bëjnë zakonisht djemtë.

Ndihmoni grupet të kryejnë punën e tyre më mirë dhe në flip çart, të shkruajnë sa më shumë gjëra, kujtojeni atyre: dhuna verbale është emërtimi abuziv, poshtëruar, poshtëruar ...; dhuna fizike është goditje, shtytje, zhveshje dhe shkatërrim i gjërave ...; shoqërore - thashetheme, shmangie, injorim, përhapje gënjeshtresh dhe thashetheme ...; pamje psikologjike - kërcënuese, grimaces, tallje, mbikëqyrje, shantazhe ...; seksuale - nivele të ndryshme të kontaktit fizik (përkëdhelje, prekje, përqafim, detyrim marrëdhënie seksuale ...) të cilat nga njëra anë janë të dëshirueshme ose joadekuate për moshën.<sup>8</sup>

<sup>8</sup> Për më shumë detaje shfletoni udhëzuesin, të përgaditur nga Fondacioni Hap pas hapi si dhe materialet nga punëtoritë me Prim. Meri Boshkovska.

3. Renditni rezultatet e grupit pas 10 minutash punë. Pyetni nxënësit se çfarë mendojnë ata, pse vajzat kryejnë dhunë në një mënyrë dhe djemtë në një mënyrë tjetër. Diskutoni rolet dhe dallimet e ndryshme gjinore. Cilat janë ato role dhe dallime? (psh vajzat janë më të dobëta, djemtë janë më të fortë dhe roli i tyre tradicional është të mbrojnë, të jenë luftëtarë, ata po e praktikojnë atë. Vajzat janë më emocionuese, kështu që është më e lehtë të lëndosh emocionalisht sesa fizikisht ...) tregojuni nxënësve se rolet tradicionale mashkull dhe femër ndryshojnë dhe nuk ka më nevojë që burrat të gjuajnë, të luftojnë, pasi civilizimi ka përparuar. Përrjashtimi, thashethemet dhe përhapja e paragjyqimeve nuk është gjithashtu rasti, pasi të drejtat dhe liritë e njeriut garantohen me kushtetutë dhe ligje.
4. KJO ËSHTË HAPËSIRA IME E LIRË - Në të njëjtat grupe, nxënësit duhet të shkruajnë se çka më shpesh ju pengon në komunikim me të tjerët. Në flip-chart qëndron titulli: Kjo është hapësira ime e lirë dhe në komunikim nuk më pëlqen... (nuk ndihem rahat):

Pas 10 minutash punë në grupe, arsimtari thërret përfaqësuesit e djemve dhe vajzave që të paraqesin listat e tyre. Analizoni të gjitha së bashku: A ka ndonjë ndryshim në komunikim midis djemve dhe vajzave? Çka është e përbashkët? Pse diçka duhet të veçohet? Plotësoni listën nëse është e nevojshme dhe filloni diskutimin për hapësirën fizike, për piktakimet në komunikim, "prekjen", hyrjen në hapësirën personale, fjalimin me forcë, shikimi jo i drejtë në sy, gënjeshtër. Së fundmi, është e dobishme të plotësoni rregullat e zakonshme të sjelljes në shkollë ose në klasë nëse shihni se keni humbur diçka.

5. "Funerali" i dhunës dhe komunikimi i dobët - Më në fund, mësuesi fton nxënësit të zgjedhin një mënyrë për të hequr qafe gjërat e dhunshme dhe mënyrat e komunikimit me të tjerët, që nuk u pëlqejnë. Le të zgjedhin vetë ata se çfarë do të bëjnë me fletët e shkruara (organizimi i një funerali të gjëra të këqija në komunikim, goditja e tyre me shuplakë, ose para se t'i hidhni nga 3 gjërat që i shqetësojnë më shumë, duke shqyer fletët, në mënyrë që të mos mund të mblidhen).

# Të gjitha klasat, të përshtatura sipas moshës së nxënësve

## PUNËTORIA 28 - MODEL PËR SHKOLLË TË HARESHME <sup>9</sup>

### Materialet e nevojshme:

- Fletë të mëdha letre për të ekspozuar recetën e shkollës së hareshme;
- Lapsa, ngjyra/flomasterë/pastel
- Fletë pune Shkolla e hareshme dhe Receta për shkollën e hareshme

### Qëllimet e punëtorisë:

- Zhvillojnë shkathtësitë për të menduarit kritik;
- Të menduarit aktiv për shkollën dhe rrethin e tyre;
- Ndërmjet veti do të njihen dhe do të bashkëpunojnë;
- Njihen me konceptin e “shkollës së hareshme”;
- Zhvillojnë kreativitetin.

### Aktivitetet:

1. U thoni nxënësve se tema është lumturia, veçanërisht lumturia në shkollë. Pyetini ata pse lumturia është e rëndësishme në jetë, nëse ata e dinë një recetë ose formulë për lumturinë dhe si do ta përcaktojnë atë. Shkruajini idetë e tyre dhe komentoni së bashku, pastaj prezantojini ato në modelin teorik të lumturisë dhe pyesni ata se çfarë mendojnë për të. Flisni pse lumturia në shkollë është e rëndësishme dhe çfarë ndodh me njerëzit që nuk janë të lumtur, si sillen dhe cilat janë pasojat. Pyetni ata se çfarë mendojnë se është ndryshimi midis një shkolle të lumtur dhe të palumtur dhe shkruani idetë e tyre.
2. Pastaj ndani nxënësit në grupe më të vogla, ndajini fletët e mëdha të letrës bosh dhe markerë / flomasterë dhe sugjeroni secilit grup të shkruajë ose vizatojë recetën e vet për një shkollë të hareshme. Atëherë ata mund të flasin për posterin e tyre.
3. Pas punëtorisë, nëse dëshironi, ju mund të shfaqni posterat në një vend të dukshëm në shkollë, në mënyrë që arsimtarët dhe nxënësit e tjerë të mundën t'i shohin ato.

<sup>9</sup> Sipa Dorracakut "Ti thyejmë tabutë për varfërinë – Ide kreative për zbutjen e pasojave nga varfëria", Botues, Rrjeta e qendrave për politika arsimore (RQPA) në bashkëpunim me Fondacionin për iniciativa kulturore arsimore "Hap pas hapi", Shkup. Dorracakun mund ta gjeni në linkun e shënuar [http://stepbystep.org.mk/WEBprostor/priracnici/NEPC\\_Hand\\_Book\\_MK.pdf](http://stepbystep.org.mk/WEBprostor/priracnici/NEPC_Hand_Book_MK.pdf) dhe në shqip në [http://stepbystep.org.mk/WEBprostor/priracnici/NEPC\\_Hand\\_Book\\_ALB.pdf](http://stepbystep.org.mk/WEBprostor/priracnici/NEPC_Hand_Book_ALB.pdf)

## Pyetje për diskutim

- Si mendoni, shkolla jonë a bën pjesë në grupin e shkollave të hareshme apo në ato të dëshpëruara? Çka mundet që të përmirësohet?
- Ku bazohemi ose çka vërteton nëse një shkollë është e hareshme ose jo? A mundeni që ju me diçka të ndikoni rreth fatit të mirë në shkollën tuaj?

## Ide + për nxënësit më të mëdhenj:

- Pasi që ta kenë krijuar modelin e tyre për shkollën e hareshme, tregojani modelin e UNESCO-s A e dini se ekziston një model, gjegjësisht një reçetë për shkollë të lumtur?
- Organizojeni këtë aktivitet me nxënësit, prindërit dhe arsimtarët – secili grup le të përgaditën një rezept dhe në fund gjeni një rezept të përbashkët.

### **Sipas modelit të UNESCO-së, kriteret për shkollë të hareshme janë:**

1. miqësia dhe raportet në bashkësinë e shkollës;
2. kushtet e punës dhe mirëqenia e mësimitdhënësve;
3. liria, kreativiteti dhe angazhimi i nxënësve;
4. puna ekipore dhe projekte bashkëpunuese, për shembull sport etj.
5. qëndrime pozitive dhe attribute të mësimitdhënësve.

### **Ekziston "reçetë" për shkollën e dëshpruar:**

1. dhuna ndërmjet shokëve të klasës;
2. mbingarkim dhe stres te nxënësit;
3. atmosferë dhe raporte të këqija në shkollë;
4. kushte të vështira të punës për mësimitdhënësit dhe metodologjia;
5. mësimitdhënës me qëndrime negative ndaj shkollës dhe nxënësve.

Këtë "recept" mundet që t'juja ndani nxënësve, mund ta botoni ose ta shkruani në një hamer të madh dhe ta vendosni në muret e klasës.

## PUNËTORIA 29 - ÇKA NDODHI SOT NË SHKOLLË?

### Materialet e nevojshme:

- Stikera dhe fleta të mëdhaja, fletë pune "Çka ndodhi sot në shkollë?", Bashkangjitje: Nivelet e intevenimit

### Qëllimet e punëtorisë:

- të njohin format dhe llojet e ndryshme të dhunës dhe të kuptojnë se si t'u përgjigjen atyre;
- të ndërgjegjësohen për pasojat e mundshme të sjelljes së tyre të dhunshme ndaj fëmijëve;
- të kuptojnë rëndësinë e përfshirjes së tyre në parandalimin e dhunës.

### Aktivitetet:

1. Kujdestari i klasës u jep prindërve një përkufizim të dhunës së bashkëmoshatarëve: «Kur themi për një fëmijë që sillet me dhunë, nënkuptojmë që përmes veprimeve të tij, një fëmijë tjetër sjell dhimbje, frikë dhe turp. Mbani në mend se sjelljet e dhunshme janë vetëm ato sjellje që kanë për qëllim të shkaktojnë dhimbje, frikë dhe poshtërim.»

*"Ne nuk e konsiderojmë sjellje miqësore dhe grindje miqësore ndaj fëmijëve, lëndimet të rastit ose shkatërrimin aksidental të gjërave të njerëzve të tjerë si të dhunshme, kryesisht sepse kjo ndodh rastësisht."*

Kujdesatri i klasës kërkon nga prindërit të ndajnë përvojat nga fëmijët e tyre në lidhje me dhunën e bashkëmoshatarëve dhe dukurive specifike të dhunës në shkollë / klasë. Nëse ata e pranojnë këtë propozim, atëherë u jepni stikera dhe kërkojuni atyre që së pari të shkruajnë format e dhunës që fëmija i tyre ka qenë i ekspozuar (1 ngjithës për dhunë), dhe më pas format e dhunës / sjelljes së dhunshme që fëmija i tyre i shfaq ndaj fëmijëve të tjerë (1 ngjithës për 1 formë dhune); stikerat e plotësuar i ngjein në një fletë të madhe. Nëse nuk dinë ose nuk duan të ndajnë përvojat personale, atëherë shndërroni këtë veprimtari në përvojat që ata kanë dëgjuar ose parë (p.sh. në televizion).

2. Kujdestari i klasës, u paraqet prindërve llojet dhe nivelet e dhunës në Shtojcën 1 - Nivelet e Ndërhyrjes (në përputhje me Rregulloren për Zbatimin e Protokollit Special për Mbrojtjen e Fëmijëve dhe Studentëve nga Dhuna). Më pas me prindërit diskutohet për ndryshimet tek fëmijët, shonohen në fleta ose stikera dhe më pas ngjiten në tre kolona - sipas tre niveleve. Gjatë bisedës, kujdestari i klasës, lidh manifestimet dhe pasojat e mundshme me llojet dhe format e dhunës, dhe sugjeron se si të parandalohen ose reagojnë ndaj situatave të tilla në mënyrë efektive dhe konstruktive. Ky informacion do të ndahet me arsimtarët e shkollave të kyçura në projekt, për punëtoritë e planifikuara për gjysëmvetorin e dytë të vitit shkollor 2019/2020.
3. Më pas, kujdestari i klasës ju jep prindërve fletën e punës "Çfarë ndodhi në shkollë sot?" dhe shpjegon atë. Në varësi të asaj se janë të informuar prindërit, në vend të një shpjegimi mund të diskutojnë.
4. Aktiviteti plotësues: Mund të organizohet veprimtaria e mëposhtme: kujdestari i klasës i ndan prindërit në 3 grupe sipas 3 roleve të ndryshme (fëmijë që përjeton dhunë, dhunuesi i fëmijëve dhe dëshmitarët e dhunës) dhe cakton detyrën e mëposhtme: Secili grup në varësi të rolit (fëmijët që durojnë dhunën dhe vëzhgojnë) dhe përgadit një prezentim prej 3 minutash, në të cilën ata duhet të shikojnë se çfarë po bën prindi për të ndihmuar fëmijën. Pas prezantimeve në grup, shkëmbehen përshtypjet, mendimet dhe përvojat.

Kujdestari i klasës shkurt bën përmbledhjen dhe një rezymë për stilet e edukimit.

**Kujdestari i klasës në fund e potencon rolin e prindërve në preventivën dhe intervenimin tek dhuna moshatare.**

# Lista informative: "Çka ndodhi sot në shkollë?"

## Çka është dhuna?

Sjellja e dhunshme është çdo formë e sjelljes, që synon të dëmtojë me qëllim ose të shkaktojë dhimbje, frikë dhe poshtërim ndaj një tjetri.

### Shenja që tregojnë se një nxënës përjeton dhunë në shkollë

- Ndryshon sjelljen, tërhiqet, nuk fle mirë, humbet oreksin, qan, përgjigjet me zemërim, është i irritueshëm, i lagësht në shtrat, i irritueshëm, kafshon thonjtë
- Ankohet për dhimbje koke, dhimbje në stomak, harresë, konfuzion, mungesë
- Frika nga tingujt e papritur, errësira, kontakti fizik
- Ndryshon rrugën e zakonshme për në dhe nga shkolla, vonë
- Ofendon, godet, ka një reagim të papritur
- Ka gërvishtje dhe të mavijosura, tesha të shkyera
- Largohet nga disa lëndë mësimore (psh. Arsim fizik)
- "Shpesh i zhduken" libra dhe gjëra personale, kërkon të holla plotësuese
- Suksesi në shkollë fillon të ulet

### Shenja të fëmijëve, të cilët manifestojnë dhunë në shkollë

- Kanë reaksione të ngadalshme
- Kanë dëshirë të mbizotërojnë, për fuqi dhe ty pyeten për sjelljet e të tjerëve
- Tregojnë armiqësi edhe në mjedisin ku jetojnë
- Empati e zvogëluar
- Anojnë kah interesat personale
- Kanë mendime të larta për vetveten
- Janë arogantë
- Gjatë garave janë fitues – humbës të këqinj

### Faktorët e rrizikut për dhunë tek fëmijët

#### 1. Mjedisi familja

- Zhvillimi i hershëm, i cili nuk ishte aq empatik për nevojat e fëmijëve
- Prindër që lëshojnë pe, pa kufizime në sjellje
- Mungesë e ndikimeve adekuate edukative
- Tolerimi i sjelljes agresive
- Dënimi fizik jokritik i fëmijës



## 2. Ndikimi i moshatarëve

- Manifestojnë sjellje të dhunshme
- E nxisin dhunën
- Kanë frena të dobta për sjellje të dëshiruar
- Anëtarësia në grup krijon një sens të mbrojtjes dhe zvogëlon përgjegjësinë personale

## 3. Ndikimi i medimeve

Shikimi i shpeshtë dhe i zgjatur i dhunës (TV, filma, video) promovon sjellje të dhunshme dhe zvogëlon ndjeshmërinë ndaj pasojave të dhunës dhe zvogëlon empatinë / empatinë.

## 4. Karakteristikat e shoqërisë

- Sistemi i vlerave dhe besimeve
- Të menduarit me mënyrën e stereotipeve
- Traditat dhe mentaliteti i shoqërisë (Tolerimi i dhunës ndaj fëmijëve, grave, të moshuarve dhe të sëmurëve, personave me aftësi të kufizuara ...)

### Cilat janë karakteristikat e atyre që vëzhgojnë dhunën?

- Zemërimi dhe ndjenja e pafuqisë sepse nuk dinë çfarë të bëjnë
- Ndjeheni fajtor për mos reagimin
- Frika nga vendet e caktuara ku ndodhin situata dhune, kur ata që sillen me dhunë
- Ata janë të hutuar dhe të pasigurt

### Pse fëmijët që shikojnë skena dhune, nuk reagojnë?

- Kanë frikë që mos lëndohen
- Kanë frikë se të bëjnë diçka, me të cilën do ta përkeqësojnë situatën
- Nuk ju besojnë të rriturve
- Nuk ndjejnë

**Prindër, kyçuni! Nuk është e mundur pa ndihmën tuaj!**

# Shtojca 1 Nivelet e intervenimit

## NIVELI I PARË I INTERVENIMIT

Gjendjen e zgjidh pavarësisht edukatori / arsimtari / kujdestari i klasës në suazat e punës edukative këshilldhënëse për fëmijët, individët, grupet dhe klasa edhe atë në rastet e:

Dhunës fizike	EDhunës emocionale/psiqike	Dhunës sociale	Dhunës seksuale/keqtrajtimi	Dhuna me Keqpërdorimin e TIK
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goditje të forta</li> <li>• shtyrje</li> <li>• pickimi</li> <li>• rgërvishtje</li> <li>• tërheqja për flokë</li> <li>• kafshimi</li> <li>• pengimi</li> <li>• gjuajtje</li> <li>• përdhosje</li> <li>• shkatërimi i gjërave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tallje</li> <li>• degradimi</li> <li>• thashetheme</li> <li>• ofendim</li> <li>• kushtëzim me emrat abuzivë</li> <li>• sharje</li> <li>• etiketimi</li> <li>• duke imituar</li> <li>• 'kaligrafinë'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• refuzim</li> <li>• tallje</li> <li>• injorimi</li> <li>• përjashtimi nga grupi bazuar në:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– statusin shoqëror</li> <li>– kombësinë</li> <li>– përkatësia fetare</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• shpifje</li> <li>• sharje</li> <li>• komente negative</li> <li>• gjestikulacione me aludim seksual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• thirrje të vazhdueshme, shqetësuese me telefon</li> <li>• mesazhe të vazhdueshme shqetësuese</li> <li>SMS, MMS</li> <li>• mesazhe shqetësuese nëpër rrjetet sociale</li> </ul>

## NIVELI I DYTË I INTERVENIMEVE

Në zgjidhjen e të gjitha formave të dhunës, edukatori/arsimtari/kujdestari i klasës, e kyc Ekipin për mbrojtjen nga dhuna (rrjeta e mbrendshme për siguri) në rastet e:

Dhunës fizike	Dhunës emocionale/psiqike	Dhunës sociale	Dhunës seksuale/keqtrajtimi	Dhuna me Keqpërdorimin e TIK
<ul style="list-style-type: none"> <li>• shuplakave</li> <li>• gjuajtje</li> <li>• shkelje</li> <li>• shkyerja e veshjes</li> <li>• mbyllja</li> <li>• pëeshtyrja</li> <li>• marrja dhe prishja e gjërave personale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nënçmimi</li> <li>• kërcënimet</li> <li>• dënimet e padrejta</li> <li>• ndalesa për komunikim</li> <li>• shkyçja</li> <li>• refuzimi</li> <li>• manipulimi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ngatërresa</li> <li>• injorimi</li> <li>• refuzimi</li> <li>• mosaktivizimi</li> <li>• mospranimi</li> <li>• manipulimi</li> <li>• eksploatimi</li> <li>• fyrjet në baza nacionale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prekje seksuale</li> <li>• të treguarit e materijaleve pornografike</li> <li>• të treguarit pjesëve intime të trupit</li> <li>• zhveshja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reklamat</li> <li>• klipet</li> <li>• blogjet</li> </ul> <p>keqpërdorimi i forumeve dhe çatimi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• inçizimi me kamerë i skenave të dhunshme</li> <li>• distribuimi i materijaleve të inçizuara dhe fotografive</li> </ul>

## NIVELI I TRETË | INTERVENIMEVE

Nëse nxënësit manifestojnë ose përjetojnë ndonjë nga format vijuese të dhunës, është e patjetërsueshme të kërcejn edhe institucione të tjera (qendra për punë sociale, policia, institucionet shëndetsore), gjegjësisht, aktivizohet rrjeta e jashtme e sigurisë:

Dhunës fizike	EDhunës emocionale/psiqike	Dhunës sociale	Dhunës seksuale/keqtrajtimi	Dhuna me Keqpërdorimin e TIK
<ul style="list-style-type: none"> <li>• përleshje, mbytje, hedhje të cilat rezultojnë me pasoja serioze fizike/ndihmë e kërkuar nga mjeku</li> <li>• sulm me shkop, thikë, armë, që mund të ketë fund fatal</li> <li>• shkaktimi i djegjive</li> <li>• ndalimi i ushqimit dhe gjumit</li> <li>• ekspozimi në temperatura shumë të ulta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frikësim me shantazhim</li> <li>• reketim</li> <li>• kufizimi i lëvizjeve</li> <li>• shtyrje në përdorimin e substancave psiko-aktive</li> <li>• kyçja nëpër sekste të ndryshme</li> <li>• neglizhimi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kërcënime serioze me jetë</li> <li>• terori i një grupi mbi një individ/grup</li> <li>• diskriminimi</li> <li>• organizimi i grupeve të mbyllura (klane)</li> <li>• fyerje mbi baza raciste dhe nacionaliste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• joshja nga ana e të rriturve</li> <li>• marrja e fëmijëve</li> <li>• abuzimi me fuqinë</li> <li>• marrje me fjalë të mira</li> <li>• marrje me dhunë për aktivitet seksual</li> <li>• përdhunimi</li> <li>• sulm seksual ndaj një fëmije të moshës 14 vjeçare</li> <li>• kënaqja e epshit seksual para të tjerëve</li> <li>• keqpërdorim duke shfrytëzuar pozicionin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• inçizimi i skenave vullgare dhe të dhunshme, të cilat në mënyrë masive shpërndahen</li> <li>• shfaqja e materialit pornografik</li> <li>• prodhimi dhe shpërndarja e materialit pornografik</li> </ul>

## Lista e punëtorive në bazë të klasëve/grupit qëllimora

Klasa	nr	Punëtorja
I	30.	Shoqërimi
	31.	Ndjenjat e mija dhe unë, në bazë të Le të hapim rrethin
	32.	Kutija e fatit marrur nga Përmbledhje punëtorisë Nxiti ndryshim, 2017
II	33.	Trupi im dhe ndjenjat e mija, Doracak: Le të hapim rrethin
	34.	Ndryshimet mes nesh – bazuar në Le të hapim rrethin
	35.	Hidhërimi dhe agresiviteti - bazuar në Le të hapim rrethin
III	36.	Vetëvlerësimi - vetëdija sipas Le të hapim rrethin
	37.	Njohje dhe komunikim në grup Doracak për punën me fëmijët dhe të rinjtë Le të hapim rrethin
	38.	Vendosja e rregullave, huazuar nga „ Programi për punëtorë preventive për nxënës të shkollave fillore”, tetor 2010, redaktuar nga Nenad Miletin
IV	39.	Anët e mira dhe rreziqet gjatëpërdorimit të internetit dhe telefonave të mençur, të mara nga Ndalo zinxhirin/ Doracak i programit preventiv për parandalim të abuzimit elektronik
	40.	Të drejtat e fëmijëve
	41.	Nxënësit në situata të dhunshme (mund të jetë më lartë) sipas Programit parandalues të punëtorive për nxënësit e shkollave fillore, Tetor 2010
V	42.	Dhuna - koncepti dhe llojet, sipas Programit të punëtorive parandaluese për nxënësit e shkollave fillore, tetor 2010
	43.	Aftësitë e komunikimit dhe dëgjimit, Doracak për punë me fëmijë dhe të rinj “Le të hapim rrethin”

	44.	Lundrimi në një tullumbace; sipas Le të hapim rrethin
VI	45.	Reagimi ndaj dhunës/ , sipas Programit të punëtorive parandaluese për nxënësit e shkollave fillore, tetor 2010
	46.	<i>Përdorimi i sigurtë i Internetit, marrur dhe përshtatur nga koleksioni i punëtorive "Nxitni një ndryshim"</i>
	47.	Ndjenjat e mia negative sipas "Le të hapim rrethin"
VII	48.	<i>Cila është shkaktari / kapisla inicuese? (Çfarë mund të të provokojë! ,,) sipas koleksionit të punëtorive "Nxit një ndryshim"</i>
	49.	Zgjidhja pa dhunë e konflikteve
	50.	Tejkalimi dhe kontrollimi i agresivitetit
VIII	51.	JO për dhunë, PO për tolerancë
	52.	Sjellja e dhunshme
	53.	Ndryshimi le të filloj nga unë
IX	54.	Dhe çka tash? ose Stilet e zgjidhjes sëkonfliktit, Përmbledhje punëtorishë "Nxit ndryshimin"
	55.	Nxënës dhunues, marë dhe adoptuar nga publikimi , "Dhuna nuk është zgjedhja ime"
	56.	Ata përgojnë...ndërsa ato rrihen, bazuar në Dorracak për punë me nxënës nga kl. 5 - 8
Të gjithë	57.	<i>Model i Shkolla e lumtur, marrë dhe përshtatur nga Përmbledhje punëtorishë "Nxit ndryshimin"</i>
Prindër	58.	Çka ndodhi sot në shkollë?

# Referenca/Literatura

1. Përmbledhje punëtorishë "Nxit ndryshimin" Zagreb,2017 Autorë: Munivrana A., Moric D., Pijaca Plavsic E., Bajkusa M., Rastovic M., Kozic V.Botues; Forumi për zhvillim të lirë,
2. Program punëtorishë preventive për nxënës të shkollave fillore, Shkollë pa dhunë, tetor 2010, Redaktuar nga Maletin N. Dhe bashkëpunëtorët: Trkulja M, Koruga Д.,Lajoviq B., Pajoviq B., Trikiq Z., Shijakoviq T., Josimov B.,Grujiq S., Pejoviq M., Joviq D., Zacero D., Vučković S.
3. Program punëtorishë për punë në klasë, shtator 2009, Autorë: Zacero D., Jovanoviq, Maletin N.
4. Publikimi "Dhuna nuk është zgjedhja ime" Sarajevë, 2015 Publikimin përgaditi Sanja Vladislavljeviq
5. Dorracak për punë me fëmijë dhe të rinj, "Le të hapim rrethin" Raleva M., Boshkovska M. Botues: Fondacioni për iniciativat arsimore dhe kulturore "Hap pas hapi", 2004

