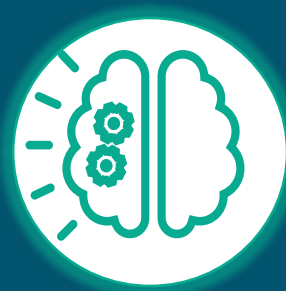


PËRFORCIMI I NJOHURIVE
DHE I SHKATHTËSIVE
NË PROCESET JETËSORE
TE FËMIJËT DHE TË RINJTË,
NËPËRMJET
SHËRBIMIT PSIKO - SOCIAL SHKOLLOR



Dokumenti “Përforcimi i njohurive dhe i shkathtësive në proceset jetësore të fëmijëve dhe të rinjtë, nëpërmjet shërbimit psiko-social shkollor” u hartuan nga Drejtoria e Kurrikulës dhe e Kualifikimit në Agjencinë e Sigurimit të Cilësisë së Arsimit Parauniversitar (ASCAP), në bashkëpunim me Ministrinë e Arsimit dhe Sportit (MAS), dhe UNICEF Albania nëpërmjet financimit të qeverisë italiane.

Dokumenti u hartua nën kujdesin e znj. Mirlinda Bushati, Drejtuese e programit të Edukimit dhe Fëmijërisë së Hershme në UNICEF në Shqipëri dhe të z. Gerti Janaqi, Drejtor i Përgjithshëm i Agjencisë së Sigurimit të Cilësisë së Arsimit Parauniversitar.

Opinionet dhe sugjerimet e paraqitura në këtë botim i përkasin hartuesve të dokumentit dhe nuk përfaqësojnë domosdoshmërisht këndvështrimet e UNICEF

Ky dokument i shërben punonjësve të shërbimit psiko-social për tu zbatuar gjatë aktiviteteve/veprimtarive të tyre me nxënësit e arsimit të mesëm të ulët dhe arsimit të mesëm të lartë.

Hartimi i dokumentit u koordinua nga:

Esion Zgjana

TABELA E PËRMBAJTJES

SI TA PËRDORNI KËTË MANUAL?.....	4
PARATHËNIE.....	5
MESAZH.....	7
HYRJE.....	8
AFTËSITË SOCIALE.....	13
Vetëndërgjegjësimi: të kuptuarit e vetes.....	13
Empatia.....	29
Komunikimi efektiv.....	45
Marrëdhëniet ndërpersonale.....	61
AFTËSITË E TË MENDUARIT.....	73
Të menduarit kritik.....	73
Të menduarit kreativ.....	86
Vendimmarrja.....	98
Zgjidhja e problemeve.....	114
AFTËSITË EMOCIONALE.....	129
Përballimi i stresit.....	129
Përballimi i emocioneve.....	143

SI TA PËRDORNI KËTË MANUAL?

- 1.** Lexoni seksionin hyrës të manualit, për të kuptuar dhe për të përforcuar njohuritë dhe shkathtësitë në proceset jetësore të fëmijët dhe tek të rinjtë.
- 2.** Lexoni pjesën "Metodologjia e trajnimit".
- 3.** Para se të filloni çdo sesion, lexoni me kujdes "Përkufizimin" dhe "Rezultatet e të nxënit" të çdo sesioni.
- 4.** Të gjitha përgatitjet paraprake, duke përfshirë: organizimin e mënyrës së të ulurit, materialet e kërkuara, kopjet e fletës së punës, situatat dhe rastet, duhet të jenë gati përpara programit të trajnimit.
- 5.** Fillojeni çdo aktivitet me entuziazëm dhe ruani një mjedis të favorshëm mësimor.
- 6.** Vini në zbatim, procesin e marrjes së komenteve të vazhdueshme nga pjesëmarrësit, gjatë programit të trajnimit.
- 7.** Përforconi pikat kyçe në fund të çdo aktiviteti, për të siguruar që objektivat janë arritur.

PARATHËNIE

Edukimi në lidhje me përforcimin e njohurive dhe të shkathtësive në proceset jetësore të fëmijët dhe tek të rinjtë, nëpërmjet shërbimit psiko-social shkollor, promovon mirëqenien mendore dhe i pajis ata me shkathtësi dhe me njohuri, për t'u përballur me realitetet e jetës. Duke mbështetur mirëqenien mendore dhe gatishmërinë sjellore, ky edukim i pajis individët me aftësi që të sillen në mënyrë prosociale. Zhvillimi dhe përforcimi i njohurive dhe i shkathtësive në proceset jetësore të fëmijët dhe tek të rinjtë, mund të shihet edhe në kontekstin e trajnimit të të rinjve për t'i aftësuar për jetën, nëpërmjet shërbimit psiko-social shkollor.

Zhvillimi dhe përforcimi i këtyre njohurive dhe i shkathtësive, nënkupton zhvillimin e njerëzve dhe të grupeve të aftësive, të cilat i shtojnë vlerat një organizate, duke nxitur një qëndrim vlerësimi për të mësuarit gjatë gjithë jetës. Këto procese do t'u mundësojnë atyre, të marrin vendime të informuara, të zgjidhin problemet, të mendojnë në mënyrë kreative dhe kritike, të komunikojnë në mënyrë efektive, të jenë empatikë me të tjerët, të përballen me sfidat dhe të menaxhojnë jetën e tyre, në një mënyrë të shëndetshme dhe produktive.

Rrjedhimisht, edukimi në lidhje me përforcimin e njohurive dhe të shkathtësive, në proceset jetësore të fëmijët dhe tek të rinjtë, nëpërmjet shërbimit psiko-social shkollor, mund të shihet si fuqizues i tyre.

Në zemër të këtij edukimi, është përforcimi i njohurive dhe i shkathtësive në proceset jetësore, të cilat janë aftësi për sjellje adaptive/përshtatëse, që u mundësojnë individëve, të përballen në mënyrë efektive me kërkesat dhe me sfidat e jetës së përditshme.

Ky manual është zhvilluar, për të adresuar nevojën e zhvillimit të sjelljes holistike. Ai përmban një seksion hyrës dhe pesëdhjetë aktivitete pjesëmarrëse, për të përmirësuar e për të përforcuar njohuritë dhe shkathtësitë, në proceset jetësore të fëmijët dhe tek të rinjtë.

Përforcimi i njohurive dhe i shkathtësive në proceset jetësore të fëmijët dhe tek të rinjtë, nëpërmjet shërbimit psiko-social shkollor, është trajtuar në mënyrë të hollësishme me pesë aktivitete pjesëmarrëse, që janë krijuar për t'u mundësuar pjesëmarrësve, të përvetësojnë njohuri dhe shkathtësi në proceset jetësore.

Ky manual është krijuar, për të ofruar trajnime për target grupe të ndryshme, në një sërë situatash, sipas kërkesave, si dhe është "miqësor" për përdoruesit dhe i qartë për t'u zbatuar.

MESAZH

Të rinjtë përfaqësojnë fuqinë punëtore demografike të së ardhmes.

Përforcimi i njohurive dhe i shkathtësive në proceset jetësore, është thelbësor për të përballuar sfidat e përditshme. Prandaj, ky manual synon të fuqizojë fëmijët dhe të rinjtë, për të ndërmarrë veprime pozitive për vetë rritjen dhe, për këtë arsye, promovon marrëdhënie sociale dhe profesionale të shëndetshme dhe pozitive.

Përmbajtja e këtij manuali është zhvilluar, duke aplikuar teknika trajnimi të pranuara ndërkombëtarisht, duke mbuluar dhjetë aftësitë thelbësore të jetës, që janë:

1. Vetëndërgjegjësimi;
2. Empatia;
3. Komunikimi efektiv;
4. Marrëdhëniet ndërpersonale;
5. Mendimi kritik;
6. Mendimi kreativ;
7. Zgjidhja e problemeve;
8. Marrja e vendimeve;
9. Përballimi i stresit;
10. Përballimi i emocioneve.

Këto aktivitete synojnë të fuqizojnë të trajnuarit, për të kuptuar, për të përforcuar, për të përvetësuar dhe për të zbatuar njohuritë dhe shkathtësitë, në jetën e tyre të përditshme.

HYRJE

Çfarë janë aftësitë?

Aftësia për të kryer diçka, në mënyrë efikase, njihet si aftësi. Një aftësi është aftësi e mësuar, për të bërë diçka mirë. Prandaj, cilësitë që individët mund të zhvillojnë, për të bërë një jetë të suksesshme, njihen si aftësitë e jetës.

Çfarë janë aftësitë e jetës?

Organizata Botërore e Shëndetësisë i përkufizon aftësitë e jetës, si: "aftësi për sjellje adaptive/përshtatëse dhe pozitive që u mundësojnë individëve të përballen në mënyrë efektive me kërkesat dhe me sfidat e jetës së përditshme".

"Adaptiv/Përshtatës" do të thotë që një person është fleksibël në qasje dhe është në gjendje të përshtatet në rrethana të ndryshme, ndërsa "sjellja pozitive" nënkupton që një person arrin të shikojë përpara, madje, edhe në situata sfiduese, mund të gjejë një rreze shprese.

Grupi i dhjetë aftësive kryesore të jetës mund të kategorizohet, si më poshtë.

Aftësitë sociale	Aftësitë e të menduarit	Aftësitë emocionale
Vetëndërgjegjësimi	Të menduarit krijues	Përballimi i stresit
Empatia	Të menduarit kritik	Përballimi i emocioneve
Komunikimi efektiv	Marrja e vendimeve (Vendimmarrja)	
Marrëdhëniet ndërpersonale	Zgjidhja e problemeve	

AFTËSITË SOCIALE

Vetëndërgjegjësimi fokusohet në vlerësimin e vetvetes, duke përfshirë personalitetin, atributet, çfarë ne pëlqejmë ose jo. Duke zhvilluar attribute, si vetëdija, ne do të jemi në gjendje të kuptojmë sasinë e stresit ose presionit në të cilin një person ndodhet. Është e rëndësishme të zhvillojmë vetëdijen, për të zhvilluar rrjedhimisht, ndjeshmërinë, komunikimin efektiv dhe marrëdhëniet ndërpersonale.

Empatia është një nga mjetet kryesore të nevojshme, për të krijuar marrëdhënie pozitive midis njerëzve tanë të dashur dhe shoqërisë sonë. Vlera e të imagjinuarit të jetës së dikujt tjetër, nga këndvështrimi ynë, mund të mësohet nëpërmjet empatisë. Empatia është e rëndësishme, sepse përmirëson komunikimin tonë me të tjerët dhe mund të na ndihmojë t'i kuptojmë dhe t'i pranojmë më mirë ata. Empatia gjithashtu, mund të përmirësojë shumë ndërveprimet sociale, veçanërisht midis individëve dhe shoqërive multikulturore.

Komunikimi efektiv do të thotë që ne jemi në gjendje të shprehemi, si verbalisht, ashtu edhe joverbalisht, në mënyra që janë të përshtatshme për kulturat dhe për situatat tona. Kjo do të thotë, të jesh në gjendje të shprehësh opinione dhe dëshira, si dhe nevoja dhe frikëra. Po ashtu, do të thotë, të jesh në gjendje të kërkosësh këshilla dhe ndihmë, kur është e nevojshme.

Marrëdhëniet ndërpersonale na ndihmojnë të lidhemi në mënyra pozitive, ndërkohë që bashkëveprojmë me njerëzit dhe të jemi në gjendje të krijojmë dhe të mbajmë marrëdhënie miqësore, të cilat kanë rëndësi të madhe për mirëqenien tonë mendore dhe sociale. Kjo mund të nënkuptojë mbajtjen e marrëdhënieve të mira me anëtarët e familjes, që janë burimi më i rëndësishëm i mbështetjes sociale. Mund të nënkuptojë gjithashtu, aftësinë për t'i dhënë fund marrëdhënieve në mënyrë konstruktive.

AFTËSITË E TË MENDUARIT

Të menduarit kritik është aftësia për ta analizuar dhe për ta interpretuar informacionin në mënyrë sistematike. Mendimi kritik është përgjegjës, në lidhje me ndikimin dhe me njohjen e sjelljes, që mund të përdoret për të bërë një jetë të ekuilibruar.

Të menduarit kreativ është mënyrë e re, për të parë ose për të bërë gjëra, që janë karakteristike e katër komponentëve: rrjedhshmëria (gjenerimi i ideve të reja), fleksibiliteti (ndryshimi lehtësisht i këndvështrimit), origjinaliteti (konceptimi i diçkaje të re) dhe shtjellimi (të ndërtuarit mbi idetë e të tjerëve).

Vendimmarrja na ndihmon të merremi në mënyrë konstruktive me vendimet për jetën tonë. I mëson njerëzit, se si të marrin vendime për veprimet e tyre, në lidhje me një vlerësim të shëndetshëm të opsioneve të ndryshme dhe me efektet që këto opsione të ndryshme mund të kenë.

Zgjidhja e problemeve na ndihmon të trajtojmë në mënyrë konstruktive problemet në jetën tonë. Problemet e rëndësishme që janë lënë të pazgjidhura, mund të shkaktojnë stres mendor dhe mund të rrisin tendosjen fizike që i shoqëron.

AFTËSITË EMOCIONALE

Përballimi i stresit ka të bëjë me njohjen e burimeve të stresit në jetën tonë, si ato ndikojnë te ne dhe si veprojmë, në mënyrë që të kontrollojmë nivelet tona të stresit, duke ndryshuar mjedisin ose mënyrën e jetesës, si dhe duke mësuar si të relaksohemi.

Përballimi i emocioneve do të thotë të njohësh emocionet brenda nesh dhe të tjerëve, të jesh i vetëdijshëm se si emocionet ndikojnë në sjellje dhe të jesh në gjendje t'u përgjigjesh emocioneve në mënyrë të përshtatshme. Emocionet e forta, si zemërimi ose trishtimi, mund të kenë efekte negative në shëndetin tonë, nëse nuk u përgjigjemi siç duhet. Të gjitha këto aftësi janë të ndërlidhura dhe përforcojnë njëra-tjetrën. Së bashku, ato janë përgjegjëse për kompetencën tonë psiko-sociale; ndërtojnë vetëvlerësimin dhe vetefikasitetin dhe ushqejnë zhvillimin holistik.

Pse duhet t'i zhvillojmë njohuritë dhe shkathtësitë në proceset jetësore?

Njohuritë dhe shkathtësitë në proceset jetësore, janë mjete të rëndësishme, për të siguruar që një individ, të bëjë jetë të frytshme. Këto mjete mund të përdoren nga të gjithë dhe në të gjitha grupmoshat, veçanërisht nga adoleshentët, për shkak të të qenit vulnerabël ndaj problemeve shëndetësore.

Si t'i zhvillojmë dhe t'i përforcojmë njohuritë dhe shkathtësitë në proceset jetësore?

Zhvillimi i njohurive dhe i shkathtësive në proceset jetësore, është proces i përjetshëm, që i ndihmon individët të rriten dhe të maturohen, të zbulojnë burimet e forcës brenda dhe jashtë tyre, të krijojnë besim në vendimet e dikujt, që janë marrë në bazë të informacionit dhe të mendimit të duhur. Vlen të përmendet se, që nga kohërat e lashta, çdo kulturë dhe shoqëri ka investuar në edukimin dhe në fuqizimin e brezit të saj të ri, për të bërë jetë të përmbushur dhe të përgjegjshme.

Është e këshillueshme që, çfarëdo metode të zgjedhë një lehtësues, ato duhet të jenë të përqendruara te nxënësi, d.m.th., të bazuara në nevojat, në zhvillimet dhe në interesat e veçanta të nxënësve dhe të ndihmojnë në nxitjen e sjelljes së ndryshuar pozitive.

Punonjësit psiko-socialë ose lehtësuesit e këtyre sesioneve, duhet të kenë cilësitë dhe karakteristikat e mëposhtme:

- Të jenë objektivë dhe jogjykses.
- Të jenë të shkathët dhe inovator.
- Të jenë të respektueshëm dhe të ndjeshëm ndaj gjinisë.
- Të jenë komunikues të mirë dhe mendimtarë pozitivë.
- Të jenë organizatorë të mirë.
- Të kenë rrjedhshmëri në të folur.
- Të krijojnë një mjedis të favorshëm të të mësuarit, të inkurajojnë dhe të përfshihen në diskutime.
- Të jenë dëgjues të mirë dhe të mbajnë qëndrim empatik ndaj pjesëmarrësve.

Zhvillimi dhe përforcimi i njohurive dhe i shkathtësive në proceset jetësore

METODOLOGJITË E PËRFORCIMIT TË NJOHURIVE DHE TË SHKATHTËSIVE, NË PROCESET JETËSORE TE FËMIJËT DHE TEK TË RINJTË, NËPËRMJET SHËRBIMIT PSIKO-SOCIAL SHKOLLOR		
Nr.	Teknikat	Përshkrimi
1.	Diskutimi	Përfshin shkëmbimin dhe ndarjen e ideve, të përvojave, të fakteve dhe të opinionëve për një temë të caktuar. Mund të përdoret në grupe të mëdha dhe të vogla.
2.	Debati	Diskutim që përfshin dy palë kundërshtare, me secilin grup që shpreh mendime ose pikëpamje për një çështje ose temë të caktuar.
3.	Loja me role	Episode të shkurtra drame ose simulime, në të cilat pjesëmarrësit përjetojnë se si ndihet një person në një situatë të ngjashme të jetës reale.
4.	Stuhia e mendimeve	Shprehje e lirë e ideve midis pjesëmarrësve, për çështje ose për pyetje të caktuara.
5.	Të treguarit e një historie	Tregimi i historive për një temë të veçantë, bazuar në ngjarje aktuale.
6.	Këngë dhe kërcime	Kompozime muzikore mbi çështje dhe tema aktuale.
7.	Dramë	Kompozim në vargje ose në prozë që synon të portretizojë jetën, personazhin ose të tregojë një histori. Zakonisht, përfshin paraqitjen e konflikteve dhe portretizimin e emocioneve, përmes veprimit dhe dialogut.
8.	Studim rasti	Histori e vërtetë ose imagjinare që përshkruan një problem, një situatë ose një personazh. Mund të jetë gjithashtu, edhe një dilemë, në të cilën pjesëmarrësit duhet të dalin me mendime se si do ta zgjidhnin konfliktin.

9.	Mimikat	Të vepruarit pa fjalë, duke përdorur gjeste, shenja, lëvizje fizike dhe shprehje të fytyrës. E gjithë ideja komunikohet përmes veprimeve.
10.	Poezi dhe recitale	Kompozime që kapin ngjarje, tema dhe situata në mënyrë të shkurtër dhe të saktë. Përdoret në komunikimin e ndjenjave, të opinioneve, të ideve, të zakoneve dhe të përvojave të tjera. Mund të jetë në formën e këngëve, të recitimeve ose të dramatizimeve, me qëllim përmirësimin dhe përvetësimin e njohurive dhe të shkathtësitë në proceset jetësore.
11.	Pyetje dhe përgjigje	Një mësues ose nxënës përpiket të gjejë informacion, duke bërë pyetje dhe duke marrë përgjigje nga i anketuari. Një metodë efektive e përforsimit të njohurive dhe të shkathtësive në proceset jetësore, pasi simulon të menduarit dhe kreativitetin e nxënësit.
12.	Lojërat	Një lojë e strukturuar mund të përdoret ndonjëherë, si mjet edukativ, për shprehjen e elementeve estetike ose ideologjike. Përfshin simulimin mendor, fizik dhe shpesh edhe të dyja.
13.	Puna në grup	Pjesëmarrësit mund të organizohen për të punuar në çifte ose në grupe të vogla në klasë. Promovon pjesëmarrjen maksimale të të gjithë nxënësve, pasi ata janë të përfshirë në aftësitë e të menduarit dhe të bërit dhe në aftësitë bashkëpunuese, të tilla si aftësitë e të dëgjuarit dhe të komunikimit, zgjidhjen e problemeve dhe ndarjen e detyrave.
14.	Simulimi	Supozimi ose imitimi i një pamjeje ose forme të caktuar veprimi ose procesi i të shtirurit sikur.
15.	Demonstrimi	Metodë që të mëson nëpërmjet shembullit, sesa nëpërmjet një shpjegimi të thjeshtë, ose nga një veprim i të treguarit, ose i të bërit të qartë.



Aftësitë sociale **VETËNDËRGJEGJËSIMI:** TË KUPTUARIT E VETES

Përkufizim

Vetëndërgjegjësimi është aftësia për të njohur karakterin tonë, personalitetin dhe tiparet e tjera. Përmirësimi i ndërgjegjësimit të dikujt, është i nevojshëm për të përmirësuar komunikimin, marrëdhëniet dhe për të ndjerë empati.

Meqenëse vetëndërgjegjësimi është i rëndësishëm për zhvillimin e një individi, ne do të fokusohemi në vlerën e vetëndërgjegjësimit dhe veteksplorimit. Ne do të përpiqemi të kuptojmë shqetësimet dhe interesat tona. Kuptimi i duhur i vetëndërgjegjësimit, mund të ndihmojë në zhvillimin e cilësive dhe të tipareve, të tilla si vetëbesimi dhe vetëvlerësimi. Ndhmon gjithashtu, në eksplorimin dhe në vlerësimin e vetvetes dhe në vlerësimin e përparimit të një individi.

Rezultatet e të nxënit

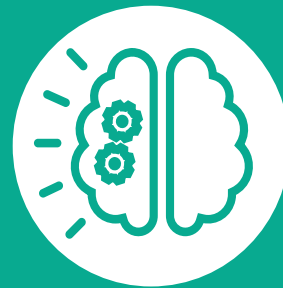
Deri në fund të sesionit, pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të identifikojnë dhe të ndajnë interesat, aspiratat, pikat e forta, dobësitë dhe shqetësimet e tyre.
- Të përmirësojnë të kuptuarit e thellë të vetes.
- Të rrisin vetëndërgjegjësimin.

Aktivitetet e mëposhtme do të çojnë në arritjen e objektivave të përmendura në kuti.

AKTIVITETI I

TË ZBULUARIT E VETES



Prezantimi

Identifikimi dhe të kuptuarit e cilësive të brendshme pozitive dhe negative, është proces eksplorues. Këto cilësi e bëjnë një person unik.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë rëndësinë e njohjes së vetvetes.
- Të kuptojnë se çdo person është unik.
- Të njohin cilësitë dhe virtytet e dikujt.



Përgatitja paraprake: Topi dhe fletë pune.



Metodologjia: Lojë/Ustrim energjizues dhe fletë pune.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

- Kërkojuni pjesëmarrësve të ngrihen në këmbë dhe të formojnë një rreth.
- Lehtësuesi i hedh topin rastësisht, njërit prej pjesëmarrësve.
- Pjesëmarrësi që kapi topin, duhet të thotë një fjali të shkurtër për veten e tij/saj, e cila në fakt, nuk është e vërtetë.
- Fjalja duhet të jetë zbavitëse.
- Vazhdoni aktivitetin për pesë deri në dhjetë minuta dhe përfshini të gjithë pjesëmarrësit.
- • Ideja është që klasa të jetë energjike përmes së qeshurës.



Shënim i lehtësuesit

Motivoni pjesëmarrësit të përcaktojnë "vetëndërgjegjësimin" dhe u shpjegoni rëndësinë e të kuptuarit të vetes sonë dhe faktit që secili prej nesh është unik.



FLETË PUNE

TË ZBULUARIT E VETES

Fokusohuni në vetvete dhe rendisni cilësitë tuaja të brendshme që ju bëjnë unik.

Cilësitë e mia të brendshme			
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Bëni një përmbledhje të aktivitetit dhe pyesni pjesëmarrësit se çfarë gjërash të reja kanë kuptuar dhe kanë ndjerë për veten e tyre.

Shkruani përgjigjet e tyre në tabelën e shkrimit dhe përforconi pikat kryesore të mëposhtme.

- Të kuptuarit e cilësive tona të brendshme na ndihmon të ndihemi mirë me veten tonë.
- Njohja e vetvetes ka nevojë për shumë introspeksion.¹
- Identifikimi i cilësive dhe i pikave të forta të brendshme të vërteta, rrit vetëvlerësimin dhe vetëbesimin.

¹ Vëzhgimi ose ekzaminimi i gjendjes mendore dhe emocionale, proceseve mendore etj.; akti i shikimit brenda vetes.

AKTIVITETI II

PIKAT E MIA TË FORTA DHE TË DOBËTA



Prezantimi

Ky aktivitet do të na udhëheqë në identifikimin e pëlqimeve, të mospëlqimeve, të pikave të forta dhe të dobëta.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të identifikojnë pikat e tyre të forta dhe të dobëta.
- Të njohin në thellësi, pëlqimet dhe mospëlqimet e vetes.
- Të përmirësojnë pikat e tyre të forta dhe të kapërcejnë dobësitë.



Përgatitja paraprake: Fletë pune, stilolapsa.



Metodologjia: Stuhi mendimesh, diskutim dhe plotësim i fletës së punës.

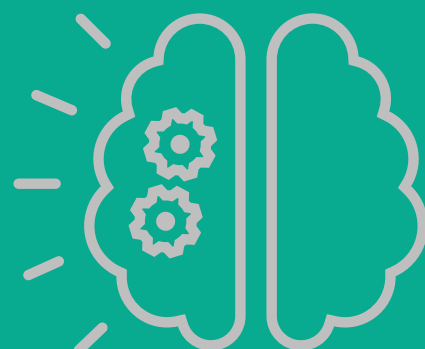


Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

- Fillojeni aktivitetin duke bërë stuhi mendimesh me pjesëmarrësit, në lidhje me rëndësinë dhe me domethënien e introspeksionit.
- Shpërndajuni pjesëmarrësve fletën e mëposhtme të punës.
- Udhëzoni pjesëmarrësit që ta kryejnë introspeksionin me ndershmëri dhe të plotësojnë fletën e mëposhtme të punës.



FLETË PUNE

INTROSPEKSIONI

Bëni një listë të pikave tuaja të forta dhe të dobëta, në hapësirën e dhënë më poshtë:

PIKAT E MIA TË FORTA		PIKAT E MIA TË DOBËTA	
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Bëni një listë të pëlqimeve dhe të mospëlqimeve tuaja, në hapësirën e dhënë më poshtë:

PËLQIMET E MIA		MOSPËLQIMET E MIA	
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Krijoni një diskutim, duke përdorur pyetjet e mëposhtme.

- A keni menduar ndonjëherë për pëlqimet, për mospëlqimet, për dobësitë dhe për pikat tuaja të forta?
- A ishte e lehtë të identifikonit pëlqimet, mospëlqimet, dobësitë dhe pikat tuaja të forta?
- Cilat ishin ndjenjat tuaja gjatë kryerjes së këtij ushtrimi?

Shkruani përgjigjet dhe përforconi pikat kryesore të mëposhtme.

- Është shumë e rëndësishme të introspektojmë dhe të dimë për pëlqimet dhe për mospëlqimet tona, për anët e forta dhe të dobëta.
- Njohja e dobësive tona na ndihmon t'i kapërcejmë ato.
- Identifikimi i cilësive të vërteta të brendshme na ndihmon të përqendrohemi në pikat tona të forta.
- Njohja e vetvetes sonë të brendshme krijon besim dhe rrit vetëvlerësimin.

AKTIVITETI III

VETËVLERËSIMI DHE RËNDËSIA E TIJ



Prezantimi

Mendimi që krijoni për veten tuaj, njihet si vetëvlerësimi dhe ka të bëjë me atë, se sa e vlerëson njeriu veten dhe sa mendon se është vlera e tij. Është e rëndësishme të kesh vetëvlerësim të lartë, për të siguruar një jetë të shëndetshme fizike dhe mendore.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të eksplorojnë konceptin e vetëvlerësimit.
- Të analizojnë pikat e forta dhe të dobëta personale të tyre.
- Të vlerësojnë rolin që ka vetëvlerësimi, për të pasur jetë të shëndetshme.



Përgatitja paraprake:

Tabela e bardhë dhe stilolapsa shënues/markera.



Metodologjia:

Diskutim, ndarje përvoje dhe fletë pune.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Filloni diskutimin, duke u kërkuar pjesëmarrësve, të përcaktojnë termin "vetëvlerësim".
- Përgjigjet e pjesëmarrësve të shkruhen në tabelën e shkrimit.
- Udhëzoni pjesëmarrësit të kuptojnë se vetëvlerësimi i referohet mënyrës, se si ne e kuptojmë dhe e vlerësojmë veten.
- Tregojuni atyre faktet e mëposhtme për vetëvlerësimin.

Vetëvlerësimi i ulët dhe ndikimi i tij

- Njerëzit me vetëvlerësim të ulët e kanë të vështirë të vlerësojnë pikat e tyre të forta dhe të dobëta.
- Ata shpesh, kanë përshtypje të përgjithshme negative për veten, joreale dhe prirjen të jenë pesimistë.
- Hapi i parë për të ndërtuar vetëvlerësimin, është të hedhësh një vështrim realist në pikat e forta dhe të dobëta të dikujt.



Vetëvlerësimi i lartë dhe ndikimi i tij

- Njerëzit me vetëvlerësim të lartë janë realistë në lidhje me pikat e tyre të forta dhe të dobëta dhe janë në gjendje të vendosin qëllime dhe të punojnë drejt realizimit të tyre me optimizëm.
- Ata nuk i marrin shumë seriozisht përshtypjet negative të njerëzve të tjerë për ta.
- Vetënjohja ndërton bazën për një vetëvlerësim të lartë.

Pas diskutimit, jepni fletën e mëposhtme të punës për t'u plotësuar.



FLETË PUNE

VETËVLERËSIMI - RËNDËSIA E TIJ

A. Pohimet e mëposhtme përshkruajnë vetëvlerësimin dhe mënyrën se si sillen njerëzit me vetëvlerësim të lartë dhe të ulët. Lexoni pohimet dhe shënoni "E vërtetë" ose "E gabuar" për secilin.

Nr.	Pohime	E vërtetë/e gabuar
1.	Vetëvlerësim do të thotë të ndihesh mirë me veten.	
2.	Vetëvlerësim do të thotë të ndihesh mirë me të tjerët.	
3.	Vetëvlerësim do të thotë të jesh krenar për atë çfarë je dhe kush je.	
4.	Një person që kujdeset për shëndetin e tij, ka vetëvlerësim të lartë.	
5.	Një person me vetëvlerësim të ulët është i pakënaqur, kur të tjerët kanë sukses.	
6.	Vetëvlerësim i lartë do të thotë të bësh gjëra, që i bëjnë të tjerët të lumtur.	
7.	Një person me vetëvlerësim të lartë është gjithmonë i shqetësuar, për atë që njerëzit e tjerë mund të mendojnë për të.	
8.	Një person me vetëvlerësim të lartë mëson nga të tjerët.	
9.	Një person me vetëvlerësim të lartë ndihet mirë, ndërsa tallet me të tjerët.	
10.	Një person me vetëvlerësim të lartë është shumë i sigurt dhe optimist.	
11.	Vetëvlerësim i lartë do të thotë të jesh shumë krenar ose të kesh një "kokë të mençur".	
12.	Një person me vlerësim të ulët gëzon përvoja të reja.	

B. Tani që keni mësuar dhe keni informacion të mjaftueshëm për veten tuaj, shkruani dhe ndani në grupet përkatëse, një paragraf të shkurtër që ilustron cilësitë pozitive, pikat e forta dhe potencialet te ju.

Përmbldhni aktivitetin dhe përsëritni pikat kryesore të mëposhtme:

- Vetëvlerësimi është gjykim personal i vlerës së vetes.
- Është e rëndësishme të keni vetëvlerësim të lartë.
- Personat me vetëbesim të lartë kanë besim dhe i besojnë gjyqimit të tyre.
- Personat me vetëbesim të lartë nuk mposhten/dekurajohen nga kritikën.
- Personat me vetëbesim të lartë i zgjidhin problemet e tyre dhe i ndihmojnë të tjerët.

AKTIVITETI IV

KAPËRCIMI I VETËVLERËSIMIT TË ULËT



Prezantimi

Të kesh vetëvlerësim të ulët mund të shkaktojë pengesa në procesin e rritjes. Ndërsa njeriu bëhet më i vjetër, ai përballet me marrjen e vendimeve të vështira, veçanërisht nën presion. Sa më shumë të ketë vetëvlerësim, aq më të mira mund t'i marrë vendimet e tij. Është e rëndësishme që një individ, të kuptojë dhe të dijë vlerën e tij/saj.



Ky aktivitet do të ndihmojë për të arritur rezultatet e mëposhtme të të nxënit.

Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të njohin simptomat e vetëvlerësimit të ulët.
- Të mësojnë mënyra për të kapërcyer ndjenjat negative, si: frika, faji, depresioni etj.



Përgatitja paraprake:

Tabela e bardhë, fletë letre, fletë pune dhe stilolapsa shënjeshtarë/markera.



Metodologjia:

Diskutim, stuhi mendimesh dhe fletë pune.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Lexoni me zë të lartë shënimin e mëposhtëm dhe shpjegoni se me çfarë ka të bëjë vetëvlerësimi i ulët dhe se sa mund të jetë zhgënjyes, fakti i të pasurit vetëvlerësim të ulët.
- Stuhi mendimesh me pjesëmarrësit.



Shënim i lehtësuesit

Simptomat e vetëvlerësimit të ulët janë:

- Frika, si p.sh.: - Askush nuk më do, miqtë nuk më pëlqejnë, jam i padobishëm etj.
- Ndjenja e turpit: - Unë nuk jam i pasur, jam i keq, jam mallkim në tokë etj.
- Ndjenja e depresionit, ndjesia e të qenit i trishtuar për një kohë të gjatë.
- Pritshmëri jorealiste dhe të ndjerit keq, pasi nuk keni arritur atë që dëshironit.
- Problemi i imazhit të trupit. Nuk ju pëlqen pamja e dikujt në përgjithësi.
- Besimi se bota është një "vend i keq", duke e konsideruar gjithçka si të padrejtë ndaj tyre



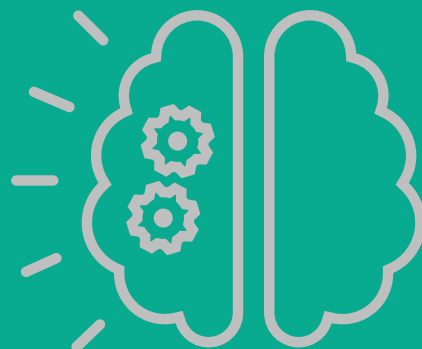
Shkruani në tabelë, simptomat e vetëvlerësimit të ulët, të renditura më sipër, në kuti.

1. Udhëzoni një nga pjesëmarrësit që të shpërndajë një copë letër secilit pjesëmarrës.
2. U thoni pjesëmarrësve të mos e shkruajnë emrin e tyre në fletë.
3. Udhëzoni ata të studiojnë atë që është shkruar në tabelë dhe më pas, të shkruajnë në fletë për simptomat negative të vetëvlerësimit që ata mendojnë se kanë.
4. Pasi të bëhet kjo, mblidhni fletët nga pjesëmarrësit dhe hapni secilën prej tyre dhe adresoni frikërat.

Kërkojuni pjesëmarrësve të plotësojnë detajet në fletën e tyre të punës, pasi të lexojnë mënyrat për të përmirësuar vetëvlerësimin, të paraqitura në fletën e punës.

Këtu gjeni këshilla për të kapërcyer vetëvlerësimin tuaj të ulët. Studiojini ato me kujdes dhe përgjigjuni pyetjeve në fletën e punës më poshtë.

1. Duajeni veten. Kujdesuni për veten. Mos harroni se jeni unik.
2. Bëni atë që doni. Kjo do t'ju jepte ndjesi të mirë.
3. Shkruani cilësitë tuaja të mira. Kjo do t'ju kujtonte pikat tuaja të forta.
4. Zhvilloni qëllime afatgjata dhe afatshkurtra. Kjo mund t'ju mbajë të motivuar.
5. Kini sens humori. Mësoni të qeshni me veten.
6. Ndhmoni të tjerët - si njerëzit ashtu edhe kafshët, pasi kjo sjell gëzim dhe kënaqësi.
7. Largoni miqtë tuaj negativë, sepse ata ju rrëzojnë vetëvlerësimin.
8. Festoni suksesin. Të festuarit rrit vetëvlerësimin dhe të ndjerët mirë.



FLETË PUNE

KAPËRCIMI I VETËVLERËSIMIT TË ULËT

1. A e doni veten? Përshkruani mënyrat me të cilat kujdeseni për veten.

2. Rendisni gjërat që ju pëlqen të bëni.

Lista e gjërave që më pëlqen të bëj			
1		2	
3		4	
5		6	
7		8	
9		10	

3. Rendisni cilësitë tuaja të mira.

Lista e cilësive të mia të mira			
1		2	
3		4	
5		6	
7		8	
9		10	

4. A keni qeshur ndonjëherë me veten? Përshkruani situatën.

5. A keni ndihmuar ndonjë person apo kafshë, në të kaluarën e afërt? Përshkruani situatën.

Përmbledheni aktivitetin, duke përsëritur pikat kryesore të mëposhtme.

- Vetëvlërësimi i ulët është problem madhor që duhet kapërcyer.
- Ka mënyra për të kapërcyer vetëvlërësimin e ulët.
- Kaloni pak kohë vetëm, bëni paqe me veten dhe përpiquuni të mësoni nga çdo gabim që ju ka bërë të mendoni negativisht.
- Duajeni veten, bëni atë që ju pëlqen të bëni, vendosni një qëllim që duhet arritur.
- Largoni miqtë negativë, ndihmoni të tjerët, duke përfshirë edhe kafshët.
- Respektoni talentin tuaj, trupin tuaj dhe komplimentoni veten.
- Shmangni mendimet negative dhe kaloni kohë me njerëz, shoqëria e të cilëve ju pëlqen.

AKTIVITETI V

VENDOSJA E QËLLIMEVE TONA



Prezantimi

Ne kemi nevojë për qasje optimiste, për të pasur sukses në jetë dhe, për këtë arsye, të kesh vetëvlerësim pozitiv është e rëndësishme. Nëse vendosim qëllime dhe shpresojmë t'i arrijmë ato, atëherë do të jemi në gjendje t'i arrijmë objektivat tona dhe të ndërtojmë një vetëvlerësim pozitiv në jetë. Ky aktivitet do të ndihmojë për të arritur rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të zhvillojnë një vetëvlerësim pozitiv.
 - Të kuptojnë rëndësinë e përcaktimit dhe të arritjes së qëllimeve.
 - Të vendosin synime për veten e tyre.
- Fletë pune, letra me madhësi A4.



Përgatitja paraprake:



Metodologjia:

Plotësimi i fletës së punës dhe diskutime.



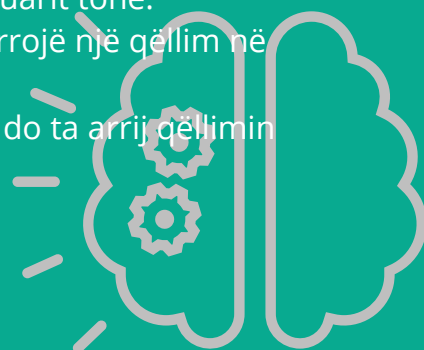
Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Filloni aktivitetin dhe diskutoni rëndësinë e përcaktimit të qëllimeve me ndihmën e pikave të mëposhtme.
- Pa qëllime, do të ishte si të ngisnim një mjet pa destinacion të qartë dhe të arrijmë në një vend, ku nuk duam të jemi.
- Qëllimet na mbajnë të fokusuar dhe të motivuar për jetën.
- Për të filluar, vendosni synime të vogla që mund të arrihen lehtësisht.
- Vendosja e qëllimeve shumë të mëdha dhe mosarritja, mund të çojë në pakënaqësi dhe në zhgënjim.
- Jini shumë të qartë për qëllimet që duhen arritur.
- Mënyra më e mirë për të filluar vendosjen e qëllimeve, është t'i shkruajmë qëllimet, pasi shkrimi qartëson të menduarit tonë.
- Vetëm një pamje e qartë mendore, mund ta shndërrojë një qëllim në realitet.
- Besoni sinqerisht dhe fort, se: "Unë mund dhe unë do ta arrij qëllimin tim".



Modeli i qëllimit SMART lehtëson procesin e përcaktimit të qëllimeve.

Ky model ka të bëjë me:

S = Specific - Specifik

M = Measurable - I matshëm

A = Achievable - I arritshëm

R = Realistic - Realist

T = Time bound - I kufizuar në kohë.

Pas diskutimit të pikave të mësipërme, kërkojuni pjesëmarrësve të plotësojnë fletët e tyre të punës.



FLETË PUNE

VENDOSJA E QËLLIMEVE

Deklarata e qëllimit tim:

Pse ky objektiv është i rëndësishëm për mua?

Veprimet e nevojshme për të arritur qëllimin tim	Afati kohor

Deklarata e qëllimit tim:

Pse ky objektiv është i rëndësishëm për mua?

Veprimet e nevojshme për të arritur qëllimin tim	Afati kohor

Aftësitë dhe burimet e nevojshme për të arritur këtë qëllim:

Pengesat me të cilat mund të përballem, janë:

Unë mund t'i kapërcej këto pengesa, duke:

Tri cilësi që do të më ndihmonin të arrija qëllimin tim:

1.

2.

3.

Përmbliidheni aktivitetin, duke përforcuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Vendosja e qëllimeve e ndihmon dikë, që të shohë dritën në fund të tunelit.
- Vendosja e qëllimeve e ndihmon dikë, që të fokusohet në objektivat e tij.
- Vendosja e qëllimeve e ndihmon dikë, që të këmbëngulë për të ecur përpara.
- Vendosja e objektivave mund të jetë për një ditë, afatshkurtër dhe/ose afatgjatë.
- Filloni vendosjen e objektivave, duke bërë një listë, të tillë si: "Gjëra për t'u bërë".

Vetëvlerësimi

1. Çfarë keni mësuar nga ky sesion?
2. Si planifikoni ta përdorni këtë mësim në jetën tuaj personale?



Aftësitë sociale

EMPATIA

PËRKUFIZIM

Empatia është vlera e të imagjinuarit të jetës së dikujt, nga këndvështrimi i tij. Empatia është e rëndësishme, sepse është në gjendje të përmirësojë komunikimin tonë me të tjerët dhe mund të na ndihmojë të kuptojmë dhe të pranojmë më mirë të tjerët. Empatia gjithashtu, mund të përmirësojë ndërveprimet sociale, veçanërisht midis individëve dhe shoqërive multikulturore.

Shumë shpesh, fjalët empati dhe keqardhja keqkuptohen. Dallimet midis tyre janë:

- Keqardhja është një ndjenjë keqardhjeje dhe pikëllimi për fatkeqësinë e dikujt tjetër;
- Empatia është aftësia për të kuptuar dhe për të ndarë ndjenjat, shqetësimet, emocionet, nevojat e tjetrit.

Objektivat e të nxënit

Deri në fund të sesionit, pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të identifikojnë dhe të ndajnë interesat, aspiratat, pikat e forta, dobësitë dhe shqetësimet e tyre.
- Të përmirësojnë të kuptuarit e thellë të vetes.
- Të rrisin vetëdërgjegjësimin.

Aktivitetet e mëposhtme do të çojnë në arritjen e objektivave të përmendura në kuti.

AKTIVITETI I

TË ECURIT NË KËPUCËN E TJETRIT



Prezantimi

Empatia është aftësia për të kuptuar ndjenjat, shqetësimet dhe emocionet e vërteta të të tjerëve. Përbëhet nga:

- Të ecurit në këpucët e të tjerëve.
- Të parët e gjërave nga këndvështrimi i të tjerëve, të kuptuarit e ndjenjës së personit tjetër.

Ky aktivitet do të ndihmojë për të arritur rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë ndjenjat dhe shqetësimet e vërteta të të tjerëve.
- Të praktikojnë empatinë në jetën e përditshme.



Përgatitja paraprake: Muzikë, fletë pune dhe diskutime.



Metodologjia: Lojëra, stuhi mendimesh, diskutime dhe plotësimi i fletës së punës.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

- Filloni aktivitetin dhe kërkonit nga të gjithë, të ulen në një rreth dhe të heqin këpucët dhe t'i vendosin pas tyre.
- Tregojuni atyre se loja përfshin lëvizjen në rreth, ndërsa muzika po luhet (ose grupi këndon një këngë, në rast se muzika nuk është e disponueshme).
- Kur muzika ose kënga ndalon, të gjithë duhet të veshin këpucët pas tyre.
- Pas pesë raundeve, kërkojuni të gjithëve, të marrin këpucët e tyre, kudo që të jenë. Pastaj, ata duhet të kthehen në vendet e tyre dhe duhet të diskutojnë lojën.
- Jepuni pjesëmarrësve fletën e mëposhtme të punës.



FLETË PUNE

TË ECURIT NË KËPUCËN E TJETRIT

1. A ju pëlqeu kjo lojë?

2. Si u ndjetë kur ju kërkuan të hiqnit këpucët?

3. U ndjetë ngurrues/jo i gatshëm? Pse?

4. Cilat ishin ndjenjat tuaja, kur ju desh të vishnit këpucët e të tjerëve?

5. Si ndiheni kur shihni dikë tjetër, duke veshur këpucët tuaja?

6. Çfarë ju kaloi në mendje, kur shihnit këpucët e dikujt tjetër para jush dhe ju duhej t'i vishnit ato?

7. Si mund të zbatohen këto ndjenja në jetën reale?

Përfundoni aktivitetin, duke theksuar pikat kryesore të mëposhtme:

- Ne duhet të kuptojmë nevojën, shqetësimet, emocionet e të tjerëve.
- Empatia rrit marrëdhënien tonë të shëndetshme me të tjerët.

Gjithashtu, loja e mëposhtme mund të zhvillohet për të kuptuar empatinë.

AKTIVITETI II

LOJA E PASQYRËS



Prezantimi

Empatia është aftësia për të marrë një vështrim të brendshëm në shqetësimet, nevojat, ndjenjat dhe emocionet e të tjerëve. Ky aktivitet do të ndihmojë në pranimin, në vlerësimin e emocioneve dhe të individualitetit të të tjerëve, si dhe në arritjen e rezultateve të mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të ndjekin lëvizjen e partnerit në një pasqyrë.
- T'u kushtojnë vëmendje lëvizjeve dhe veprimeve.
- Të lidhin lojën me aftësinë për të qenë empatikë me të tjerët.



Përgatitja paraprake:

Krijoni hapësirën e duhur për zhvillimin e veprimtarisë.



Metodologjia:

Punë në çifte.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Filloni aktivitetin dhe u kërkonit pjesëmarrësve, të gjejnë një partner, të formojnë çifte dhe të përballen me njëri-tjetrin.
- Tregojuni se kjo është një lojë pasqyrë.
- Kërkojuni të ndjekin udhëzimet e dhëna më poshtë:
 - o Qëndroni përballë njëri-tjetrit;
 - o Përcaktoni njëri-tjetrin, si A-ja dhe B-ja;
 - o Në rreshtin e parë, A luan "personin" dhe B luan "pasqyrën", pastaj ndryshohen rolet;
 - o Nxitini ata të bëjnë sa më shumë lëvizje, që të jetë e mundur, për imazhet e tyre në pasqyrë, duke filluar me shprehjet e fytyrës, pastaj lëvizjet e trupit.
- Pas dy raundeve, kërkojuni pjesëmarrësve, të diskutojnë përvojat e tyre, bazuar në pyetjet e mëposhtme:
 - o A ju pëlqeu ky aktivitet?
 - o Kur ju ishit pasqyra, si mundët të vazhdonit me lëvizjen e personit që ju po reflektonit?



- o Në situatat e jetës sonë të përditshme, kur duhet t'i pasqyrojmë veprimet e njëri-tjetrit apo emocionet dhe pse?

Përmbledheni aktivitetin, duke theksuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Empatia është fuqia për të interpretuar dhe për të përsëritur plotësisht, emocionet, ndjenjat, shqetësimet dhe nevojat e të tjerëve.
- Empatia nxit lidhjet.



AKTIVITETI III

TRAJTOJINI TË TJERËT ME RESPEKT



Prezantimi

Ndërveprimet e udhëhequra nga respekti, çojnë në marrëdhënie kuptimplote. Respekt do të thotë t'i trajtosh të tjerët, ashtu siç dikush do të donte të të trajtonte ty. Ky aktivitet do të ndihmojë për të arritur rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Për të tjerët - bashkëmoshatarët, krijesat, prindërit etj.
- Për pronën dhe sende të tjera vetjake.
- Për mjedisin - ajrin, ujin, bimët, pemët, kafshët etj.



Përgatitja paraprake:

Tabela e bardhë, shenjuesi/markeri, stilolapsa dhe fleta e punës.



Metodologjia:

Diskutim, plotësim i fletëve të punës dhe stuhi mendimesh.



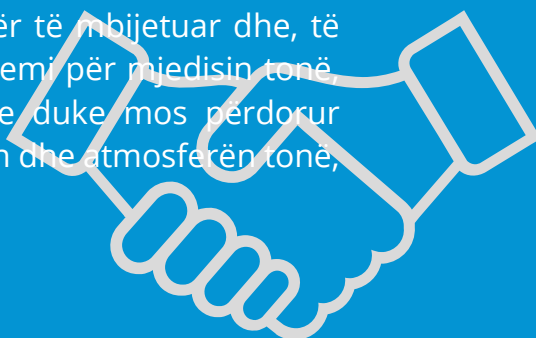
Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Diskutoni me pjesëmarrësit në lidhje me pikëpamjet e tyre rreth respektit.
- Diskutoni kuptimin e fjalës "respekt".
- Respekt do të thotë të vlerësosh vlerën e njerëzve dhe të gjërave dhe t'i trajtosh ato me konsideratë, me kujdes dhe me përkujdesje.
- Shembuj të respektit për të tjerët, përfshijnë shtimin e numrit të fjalëve respektuese, ndërsa u drejtoheni bashkëmoshatarëve, më të rriturve dhe të moshuarve.
- Respektimi i opinioneve, i ideve dhe i pikëpamjeve të të tjerëve.
- Respektimi i pronës, edhe nëse prona i përket një institucioni, kompanie, të panjohuri apo një miku, duhet të respektohet gjithmonë. Pronat publike, si autobusët, trenat, parqet dhe monumentet duhet të mbrohen dhe të respektohen.
- Ne kemi nevojë për ajër, për ujë, për bimë, për të mbijetuar dhe, të gjitha këto, përbëjnë mjedisin tonë. Kur kujdesemi për mjedisin tonë, duke mos e ndotur tokën me mbeturina ose duke mos përdorur kimikate të bëra nga njeriu, që ndotin tokën, ujin dhe atmosferën tonë, ne po tregojmë respekt për jetën në tërësi.



- Respekti për veten dhe për të tjerët është jetik, për mënyrën se si ju zgjidhni ta jetoni jetën tuaj, si dhe për mënyrën se si silleni me miqtë tuaj, me anëtarët e familjes dhe me të tjerët. Kur respektojnë veten, njerëzit priren të jenë më pak shkatërrues dhe të demonstrojnë sjellje më pak të rrezikshme.
- Informoni pjesëmarrësit se hapi i parë i zhvillimit të respektit për të tjerët dhe gjërat e tyre, është të pranoni se të gjithë njerëzit dhe gjërat kanë vlerë.



FLETË PUNE

TRAJTOJINI TË TJERËT ME RESPEKT

Nr.	Njerëzit që ju respektoni	Mënyrat për të treguar respekt	
1	Prindërit	1.	2.
2	Mësuesit	1.	2.
3	Vëllai/Motra më e vogël	1.	2.
4	Fqinji	1.	2.
5	Miq të	1.	2.

Pas plotësimit të fletës së punës, vazhdoni diskutimin, për të theksuar rëndësinë e respektit në jetën e përditshme. Për të përvetësuar dhe për të rritur vlerën e respektit, jepini pjesëmarrësve pyetësonin e mëposhtëm.

Pyetësor

1. Cili do të ishte reagimi juaj, nëse ju qorton një person i moshuar për diçka që nuk e keni bërë? Përshkruani mënyrën se si do të reagonit.

2. Shkruani dhjetë cilësi të njerëzve që janë të respektueshëm.

1	Bujaria				
2					

3. Përmendni dhjetë mënyra me të cilat mund të tregojmë respekt më të madh për mjedisin tonë.

4. Bëni një listë me gjashtë mënyra, me anë të të cilave mund të tregoni respekt për veten.

5. Ju dhe miqtë tuaj po vizitoni një vend historik dhe vini re se disa fëmijë po shkruajnë në muret e monumentit. Çfarë do të bënit apo do t'u thoshit atyre?

Përmbliidhni diskutimet dhe përsëritni pikat kryesore të mëposhtme.

- Respekti është trajtimi i të tjerëve, ashtu siç dikush do të donte të të trajtonte ty.
- Ndërveprimet me respekt çojnë në marrëdhënie të shëndetshme.
- Personi respektues tregon kujdes dhe ndjeshmëri për të tjerët. Ai është i sjellshëm, i mirë, i drejtë, i ndershëm dhe i bindur.
- Hedhja e mbeturinave, ndotja, dëmtimi i kafshëve dhe i bimëve është mosrespektim ndaj mjedisit.
- Shkelja, prishja dhe vjedhja e pasurisë është mosrespektim ndaj pronës.

AKTIVITETI IV

LE TË JEMI TË KUJDESSHËM DHE TË DHEMBSHUR



Prezantimi

Empatia na ndihmon të jemi të kujdesshëm dhe të dhembshur. Ne duhet t'u japim një dorë ndihmëse të tjerëve që janë në nevojë. Ky aktivitet do të na ndihmojë të arrijmë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë rëndësinë e ndihmës ndaj të gjitha qenieve të gjalla.
- Të zhvillojnë aftësinë për t'u treguar empatikë, në situatat e jetës së përditshme.



Përgatitja paraprake:

Letër, kopje të situatave, stilolapsa shënues/markera dhe fletë pune.



Metodologjia:

Puna në grup dhe analiza e situatës, prezantimi dhe plotësimi i fletëve të punës.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

Krijoni një diskutim mbi pikat e mëposhtme:

- Mendoni për një moment, kur kishit nevojë për ndihmën ose për mbështetjen e dikujt. A keni marrë ndihmë/mbështetje dhe sa ju ka ndihmuar?
- Mendoni një arsye, pse një kafshë ose bimë, mund të ketë nevojë për ndihmën dhe për mbështetjen tuaj?
- Çfarë do të thotë të jesh i dhembshur dhe i përgjegjshëm?

Shënoni përgjigjet në tabelën e shkrimit dhe vazhdoni veprimtarinë, duke analizuar situatat e dhëna.

- Ndani pjesëmarrësit në grupe, në varësi të numrit të tyre.
- Caktoni një situatë për secilin grup.
- Udhëzoni ata të diskutojnë, të analizojnë dhe të vendosin zgjedhjet më të përshtatshme, për të qenë të dobishëm në atë situatë.
- Udhëzoni ata të bëjnë një tabelë me pikat e diskutuara dhe zgjedhjet e bëra dhe t'i paraqesin para pjesës tjetër të pjesëmarrësve.



Të qenit të kujdesshëm dhe të dhembshur

Situata 1

Qentë endacakë jetojnë në rrugicën pas shtëpisë suaj. Disa nga fqinjët i ushqejnë, ndërsa të tjerët u hedhin gurë dhe janë shumë mizorë ndaj tyre. Jeni të hutuar se në anën e kujt jeni. Ndërkohë, vëreni se njëri prej qenëve ka rënë nën rrotat e një makine që po kalonte aty dhe ka thyer njërën nga këmbët e pasme. Ndërsa shoferi i makinës largohet, ju pyesni veten se çfarë mund të bëni për të ndihmuar qenin.

Çfarë lloj zgjedhjesh mund të bëni ju, për të përmirësuar situatën?

Situata 2

Në pallatin tuaj është një i moshuar që jeton vetëm, pasi gruaja e tij ka ndërruar jetë së fundmi dhe fëmijët i janë larguar për të kryer studimet e larta. Shpesh, e shihni këtë burrë të vetmuar, duke ecur së bashku me qenin e tij dhe duke biseduar me fqinjët e tjerë. Por, vini re se, ditët e fundit, ai nuk kishte dalë jashtë, dukej shumë i lodhur, kollitej rëndë dhe qeni i tij dukej gjithashtu i sëmurë. E ndieni se ka diçka që mund të bëni për ta ndihmuar, si këtë plak, ashtu edhe qenin e tij.

Çfarë lloj zgjedhjesh mund të bëni për të përmirësuar situatën?

Situata 3

Një zonjë në lagjen tuaj hedh vazhdimisht mbeturina në parkun para shtëpisë suaj. Si rezultat, bari dhe bimët në park po dëmtohen. Ju nuk dëshironi të futeni në ndonjë situatë konfliktuale me të.

Çfarë lloj zgjedhjesh mund të bëni për të përmirësuar situatën?

Pasi të keni analizuar situatat e mësipërme, theksoni rëndësinë e të qenit i kujdesshëm dhe i dhembshur në jetën e përditshme.

Për të nxitur praktikën e kujdesit për të tjerët, vazhdoni aktivitetin dhe jepuni pjesëmarrësve fletën e mëposhtme të punës.



FLETË PUNE

LE TË JEMI TË KUJDESSHËM DHE TË DHEMBSHUR

1. Cilët faktorë morët parasysh gjatë analizimit të situatave?

2. Përshkruani një situatë, kur keni ndihmuar mikun tuaj, një të moshuar ose një fqinj në nevojë.

3. Përshkruani një situatë, kur keni ndihmuar një kafshë endacake në nevojë.

4. Cilat janë ngjashmëritë me situatat që përfshijnë qeniet njerëzore, kafshët dhe bimët?

5. Çfarë mund të bëjmë individualisht dhe kolektivisht, për të vepruar me përgjegjësi ndaj qenieve njerëzore, kafshëve dhe bimëve?

Përfundoni aktivitetin, duke përforcuar pikat kryesore të mëposhtme:

- Empatia përmirëson ndërveprimet sociale, marrëdhëniet dhe lidhjet.
- Empatia na motivon të jemi të dobishëm, të kujdesshëm dhe të dhembshur.

AKTIVITETI V

NGUSHËLLUESIT



Prezantimi

Qëndrimi empatik na ndihmon të kuptojmë këndvështrimin e një personi tjetër dhe të vlerësojmë se si mund të ndihet ai person. Veprimet tona mund të ndikojnë te një person tjetër, në mënyrë pozitive dhe negative.

Ky aktivitet do të na ndihmojë, të arrijmë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të rrisin ndjeshmërinë.
- Të tregojnë kujdes dhe dhembshuri.
- Të marrin dhe të japin kujdesin dhe mbështetjen.



Përgatitja paraprake: Përgatitja e situatave problematike.



Metodologjia: Lojë dhe diskutim.

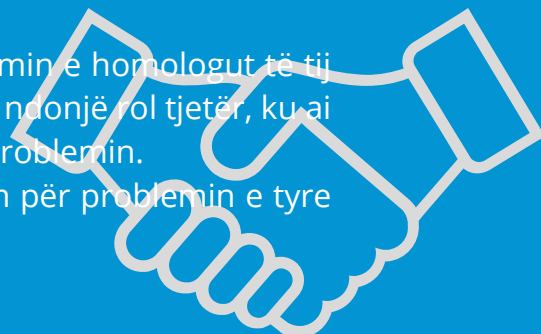


Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

- Përgatisni situatat problematike, siç tregohet në tabelën në faqen vijuese.
- Numri i situatave problematike duhet të jetë sa gjysma e numrit të përgjithshëm të pjesëmarrësve.
- Kërkojuni pjesëmarrësve të formojnë dy rreshta me numër të barabartë.
- Shpërndani situatat problematike te pjesëmarrësit që qëndrojnë në rreshtin e parë dhe kërkojuni që t'i afrohen personit që qëndron përballë (ngushëlluesi).
- Udhëzoni pjesëmarrësit në rreshtin e dytë, të diskutojnë problemet e tyre me homologët e tyre.
- Informoni ngushëlluesin që të diskutojë problemin e homologut të tij dhe të luajë rolin e një miku, fqinji, mësuesi ose ndonjë rol tjetër, ku ai ose ajo mund t'i ofrojë ndihmë personit që ka problemin.
- Udhëzoni personat që kanë problemin, të flasin për problemin e tyre hipotetik.



- Pasi personat që kanë problemin, të marrin përgjigjet/zgjidhjet e duhura nga ngushëlluesit e tyre, kërkojuni pjesëmarrësve të ulen në një rreth.
- Inkurajoni personat që kanë problemin t'i ndajnë me të tjerët problemet e tyre, një e nga një.



SITUATA PROBLEMATIKE 1 Unë kam astmë dhe nuk më lejohej të merrem me sport. Kjo gjë ma vështirëson mundësinë për të bërë miq.	SITUATA PROBLEMATIKE 2 Të gjithë tallen me mua, sepse shkoj te një logoped, për të trajtuar belbëzimin tim.	SITUATA PROBLEMATIKE 3 Nëse dikush në shtëpi hyn në telashe, ata gjithmonë më fajësojnë mua.
SITUATA PROBLEMATIKE 4 Prindërve të mi u pëlqen më shumë vëllai/motra ime më e vogël, sesa unë.	SITUATA PROBLEMATIKE 5 Një bullizues është përpjekur që të më përdorë, për ta ndihmuar të mashtrojë në provim	SITUATA PROBLEMATIKE 6 Miku im më i mirë nuk më flet më dhe madje, ka bindur disa miq të tjerë, që të mos flasin me mua.
SITUATA PROBLEMATIKE 7 Shokët e mi më ngacmojnë, se jam mbipeshë dhe i shkurtër.	SITUATA PROBLEMATIKE 8 Shpesh, kam dhimbje koke, që po bëhet gjithnjë e më shumë e vazhdueshme gjatë orarit të punës.	SITUATA PROBLEMATIKE 9 Unë kam dy javë në këtë zyrë. Ende nuk kam miq këtu.



Vazhdoni seancën, duke u bërë pyetjet e mëposhtme personave që kanë problemin.

- A preferuat të pranoni ndihmë nga ngushëlluesi juaj?
- Si i trajtuat ofertat për ndihmë që nuk ishin vërtet të dobishme dhe të përshtatshme?

Kërkojuni ngushëlluesve të reflektojnë mbi pyetjet e mëposhtme.

- Si u ndjetë kur ju ofrua ndihmë?
- A ishte e lehtë apo e vështirë për të ndihmuar të tjerët?

Përfundoni seancën me ndihmën e pikave kryesore të mëposhtme.

- Empatia është vlerë e rëndësishme që ndihmon dhe ndjen për të tjerët.
- Empatia ndihmon dikë që të kuptojë problemet e të tjerëve.
- Empatia i afron njerëzit.
- Veprimet e dikujt mund të ndikojnë te njerëzit e tjerë, në mënyra pozitive dhe negative.

Vetëvlerësimi

1. Çfarë keni mësuar nga ky sesion?
2. Si planifikoni ta përdorni këtë mësim në jetën tuaj personale?





Aftësitë sociale KOMUNIKIMI EFEKTIV

Përkufizim

Komunikimi është procesi i transmetimit të mesazheve dhe i shkëmbimit të njohurive, të fakteve, të mendimeve, të ndjenjave dhe të ideve, nëpërmjet mjeteve verbale dhe joverbale. Për të komunikuar, ne kemi nevojë për një dërgues, një marrës dhe një mesazh. Aftësia për të komunikuar, është jetike për suksesin e çdo nisme. Objektivi kryesor i këtij sesiioni është promovimi i aftësive efektive të komunikimit, për t'u përballur me jetën e përditshme, si edhe me shoqërinë.

Aktivitetet e mëposhtme do të çojnë në arritjen e objektivave të përmendura në kuti.

Rezultatet e të nxënit

Deri në fund të sesiionit, pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë procesin e komunikimit.
- Të komunikojnë në mënyrë efektive.
- Të rrisin nivelet e besimit.
- Të zhvillojnë aftësitë sociale dhe marrëdhëniet ndërpersonale.
- Të identifikojnë modelin e tyre të komunikimit dhe të vlerësojnë se si mund ta përmirësojnë atë.

AKTIVITETI I

TË KUPTUARIT E BAZAVE TË KOMUNIKIMIT



Prezantimi

Komunikim efektiv do të thotë, që ne jemi në gjendje të ndërveprojmë dhe të shprehemi, verbalisht dhe joverbalisht. Ne gjithashtu, duhet të jemi në gjendje, të shprehim mendimet, dëshirat, nevojat dhe frikërat tona.

Ky aktivitet do të ndihmojë, për të arritur rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë bazat e komunikimit.
- Të përvetësojnë aftësitë bazë të komunikimit.



Përgatitja paraprake:

Tregim i shkurtër (tre deri në pesë rreshta), i shkruar në një letër.



Metodologjia:

Lojë me pëshpëritje, stuhi mendimesh, diskutim dhe plotësim.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Ftoni tetë vullnetarë dhe i caktoni çdo vullnetari një numër (1 deri në 8).
- Nga tetë vullnetarët, kërkojuni gjashtë prej tyre të largohen nga dhoma (3 deri në 8).
- Dorëzoja tregimin vullnetarit nr.1 dhe kërkoji atij/asaj të lexojë dhe të mësojë përmendësh historinë (sigurohuni që historia të mos dëgjohej nga pjesëmarrësit, që qëndrojnë jashtë dhomës).
- Vendosni dy karrige përballë njëra-tjetrës, brenda dhomës.
- Vullnetari nr. 2 të thërrasë vullnetarin nr. 3, që është duke pritur jashtë dhomës.
- Vullnetari nr. 1 të ulet në një karrige dhe vullnetari nr. 3 të ulet në karrigen tjetër, përballë vullnetarit nr.1.
- Vullnetari nr. 1 të rrëfejë historinë dhe vullnetari nr. 3 të dëgjojë me kujdes (vullnetarët do ta rrëfejnë historinë vetëm një herë).
- Vullnetari nr. 1 të kthehet në vendin e tij/saj.
- Vullnetari nr. 2 të thërrasë vullnetarin nr. 4, 5, 6, 7 dhe 8.



- Të gjithë vullnetarët të kthehen në vendet e tyre përkatëse.

Lehtësuesi do të bëjë një përmbledhje të aktivitetit, duke bërë pyetjet e mëposhtme:

- A ju pëlqeu loja?
- Cilat janë arsyet e shtrembërimit të historisë?
- Çfarë mund të ishte bërë më mirë në përcjelljen e duhur të historisë?
- Vazhdoni diskutimin, duke theksuar se, në procesin e rrëfimit të historisë, të gjithë komponentët e komunikimit efektiv ishin të disponueshëm, por nuk u përdorën në mënyrë efektive dhe optimale.
- Për ta bërë komunikimin tonë efektiv, le ta kuptojmë procesin e komunikimit në mënyrë të përshtatshme.

Me ndihmën e diagrameve, shpjegoni procesin dhe komponentët e komunikimit efektiv.

Përmbledheni aktivitetin, duke përforcuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Komunikimi përbëhet nga leximi, nga shkrimi, nga të folurit dhe nga dëgjimi.
- Bazat e komunikimit duhet të mësohen.
- Aftësia për të dëgjuar e bën dikë një komunikues të mirë.



AKTIVITETI II

PËRMIRËSIMI I KOMUNIKIMIT VERBAL



Prezantimi

Komunikimi ndahet në dy lloje: verbal dhe joverbal. Të dy janë thelbësorë për një komunikim efektiv. Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të praktikojnë komunikimin verbal dhe të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë se si të përmirësojnë komunikimin verbal.
- Të njohin rëndësinë e komunikimit verbal.
- Të shprehin ndjenjat e tyre, duke përdorur intonacionin e duhur.



Përgatitja paraprake: Kopje të fletëve të punës.



Metodologjia: Plotësimi i fletës së punës dhe diskutimi.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

• Jepuni fjalitë e përgatitura disa pjesëmarrësve dhe u thoni se duhet t'i lexojnë këto fjali tri herë. Çdo herë, ata duhet të theksojnë një fjalë të veçantë të fjalisë, p.sh.: **Më** pëlqeu historia jote. Më **pëlqeu** historia jote. Më pëlqeu **historia** jote. Më pëlqeu historia **jote** (theksi është te fjalët e zeza).

Shënim. Ju, gjithashtu, mund t'u kërkonit pjesëmarrësve të ndryshëm t'i lexojnë.

- Pasi të jenë lexuar dy deri në tri fjali, pyeteni klasën, nëse ka ndonjë ndryshim në mënyrën se si janë lexuar këto fjali?
- Cili ishte ndryshimi?
- A ndryshoi në mendjen tuaj interpretimi i fjalisë secilën herë? Nëse po, pse?
- Informojini se në këtë sesion, ata do të vënë re, se si kuptimi i fjalive ndryshon, në varësi të mënyrës që ato shqiptohen.
- Kërkojuni pjesëmarrësve, të plotësojnë fletët e mëposhtme të punës.



FLETË PUNE

PËRMIRËSIMI I KOMUNIKIMIT VERBAL

Nr.	Pohimi	E lartë	Mesatare	E ulët
1.	Kam besim të mjaftueshëm te vetja, për të folur para personave të panjohur.			
2.	Marr pjesë mjaft shpesh në debate, në biseda.			
3.	Unë kurrë nuk e ndërpres një folës, ndërsa flet.			
4.	Mësoj pesë fjalë të reja çdo ditë.			
5.	Përpiqem të kem sjelljen më të mirë, ndërsa jam duke folur.			
6.	Unë mbaj shpejtësi dhe ton të qëndrueshëm zëri, kur flas.			
7.	Mundohem dhe e mbaj mesazhin tim të shkurtër dhe të thjeshtë.			
8.	Unë kam fjalor të pasur.			
9.	Unë mbaj shënime, kur dëgjoj një folës.			
10.	Unë besoj se arti i komunikimit është gjuha e lidërshit.			
11.	Unë e zotëroj mirë gjuhën time.			
12.	Unë i zgjedh fjalët e mia me saktësi.			
13.	Unë jam një dëgjues aktiv.			
14.	Unë flas me gramatikë të saktë.			
15.	Unë gjithmonë mendohem para se të flas.			

- Pasi të plotësohen fletët e punës, ftoni disa pjesëmarrës, ta përmbledhin procesin e të mësuarit të tyre nga aktiviteti.
- Bëjeni të qartë se, kur një person është duke komunikuar, personi në anën tjetër po interpreton dialogun dhe gjuhën e trupit, për të nxjerrë përfundimet se çfarë po thuhet.
- Gjuha e trupit e dikujt dhe mënyra se si janë artikuluar fjalët, tregojnë qëndrimin e atij personi, në lidhje me një situatë të caktuar dhe me njerëzit e përfshirë në të.

Përmbledheni aktivitetin, duke theksuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Aftësitë e komunikimit janë thelbësore në çdo sferë të ndërveprimit njerëzor.
- Gjuha është një nga kodet që përdorim për të shprehur idetë tona.
- Përmbajtja i referohet temës, problemit ose detyrës që do të ndërmerret.
- Pesë dimensione të mesazheve zanore janë: vëllimi, artikulimi, lartësia, theksi dhe shpejtësia.
- Vëllimi i referohet zërit ose butësisë.
- Artikulimi i referohet qartësisë së të folurit.
- Lartësia i referohet lartësisë ose thellësisë së zërit tuaj.
- Theksi është rëndësia ose pesha që i jepet një fjale ose një fjalie të caktuar.
- Shpejtësia matet me fjalë në minutë.

AKTIVITETI III

PËRMIRËSIMI I KOMUNIKIMIT JOVERBAL



Prezantimi

Komunikimi nuk mund të jetë efektiv, nëse njeriu nuk e përdor siç duhet shprehjen, veprimin, lëvizjen e trupit, për të plotësuar komunikimin verbal. Ne duhet të kuptojmë rëndësinë e shprehjes dhe të veprimit për një komunikim efektiv. Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të njohin rëndësinë e komunikimit joverbal.
- Të shprehin ndjenjat e tyre, duke përdorur intonacionin e duhur dhe gjuhën e trupit.



Përgatitja paraprake:

Kopje të fletëve të punës.



Metodologjia:

Diskutim dhe fletë pune.



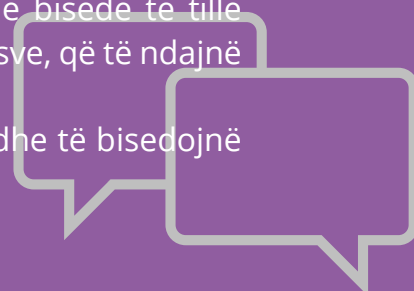
Kohëzgjatja:

30 minuta.

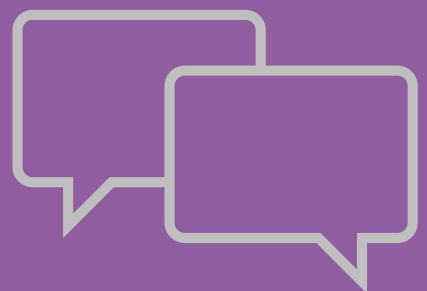


Procesi

- Kërkojuni pjesëmarrësve, të qëndrojnë në një rreth. Informojini ata, se u duhet të imagjinojnë se janë në një klasë kërcimi. Tani, çdo person do të duhet të kryejë një hap kërcimi dhe të tjerët do të duhet të përsërisin të njëjtin veprim. Kërkojini njërit prej pjesëmarrësve, të dalë vullnetar, për të filluar, dhe pastaj të shkojë rreth rrethit, derisa të gjithë të kenë bërë nga një hap kërcimi.
- Kërkoni nga pjesëmarrësit të ndahen në treshe (ekip prej tre personash).
- Udhëzojini ata, që dy pjesëmarrës duhet të ulen krah për krah dhe të bisedojnë për një temë të caktuar (p.sh., filmi i fundit që kanë parë, sporti i preferuar, klasa më interesante që kanë ndjekur etj.), për tre deri në katër minuta. I treti duhet të vëzhgojë me kujdes çiftin.
- Pas bisedës, inkurajoni disa nga pjesëmarrësit në çdo çift, që të reflektojnë mbi atë që ndodhi – si u ndjenë gjatë një bisede të tillë (prapa shpine). Kërkojuni gjithashtu, disa prej vëzhguesve, që të ndajnë vëzhgimet e tyre.
- Udhëzojeni çiftin që tani, të ulen përballë njëri-tjetrit dhe të bisedojnë për një temë tjetër.



- Pasi të kenë përfunduar, përsëri u kërkonte disa nga pjesëmarrësve dhe vëzhguesit të tregojnë se si u ndjenë dhe se si biseda e dytë ishte e ndryshme nga e para.
- Mblidhni grupin së bashku dhe diskutoni rëndësinë e të shprehurit, të veprimit dhe të folurit për një komunikim efektiv (komunikimi duhet të përfshijë gjëra, të tilla si: kontakti me sy, tundja e kokës, përdorimi i shprehjeve të fytyrës, gjuha e trupit etj.).



PËRMIRËSIMI I KOMUNIKIMIT JOVERBAL

1-Cilët janë komponentët thelbësorë të komunikimit joverbal?

2-Si do t'i përmirësonit aftësitë tuaja të komunikimit joverbal?

3-Si do ta plotësonit/pasuronit komunikimin verbal dhe joverbal?

Përfundoni aktivitetin, duke përsëritur pikat kryesore të mëposhtme.

- Komunikimi efektiv është harmonia e kombinuar e veprimeve verbale dhe joverbale.
- Komunikimi joverbal konsiston në lëvizjen e trupit, shprehjet e fytyrës dhe lëvizjen e syve.

AKTIVITETI IV

PËRMIRËSIMI I AFTËSIVE TË TË DËGJUARIT



Prezantimi

Aftësia e të dëgjuarit mirë është komponent i rëndësishëm i komunikimit efektiv. Zakonisht, ekzistojnë tri lloje të dëgjimit: aktiv, selektiv dhe pasiv. Ne duhet të praktikojmë aftësitë e duhura, për të qenë dëgjues aktivë. Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të njohin rëndësinë e aftësive të të dëgjuarit.
- Të përmirësojnë aftësitë e të dëgjuarit.



Përgatitja paraprake:

Tabela e bardhë, stilolapsa shënjues/markera dhe kopje të fletëve të punës.



Metodologjia:

Plotësimi i fletës së punës dhe diskutime.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Informoni pjesëmarrësit, se ky sesion do të jetë komponent shumë i rëndësishëm i komunikimit.
- Kërkojuni atyre të ulen në një rreth dhe një nga pjesëmarrësit do t'i pëshpërisë një fjali në vesh personit që është ulur pranë tij/saj, dhe ai/ajo duhet të vazhdojë deri te personi i fundit, i cili më pas, do t'i tregojë të gjithë grupit për atë që ai/ajo ka dëgjuar.
- Kërkojuni pjesëmarrësit të parë, të ndajë mesazhin origjinal.
- Nxirrni në pah, nivelin e shtrembërimit gjatë komunikimit të mesazhit, nga personi i parë te personi i fundit.
- Kërkojuni pjesëmarrësve, të ndajnë pikëpamjet e tyre, pse ka ndodhur një shtrembërim i tillë.
- Shënoni përgjigjet e tyre në tabelën e shkrimit.
- Shumica e përgjigjeve mund të jenë mungesë e vëmendjes dhe të aftësive të të dëgjuarit.
- • Kërkojuni pjesëmarrësve, të ndajnë pikëpamjet e tyre mbi temën: "Si të përmirësohen aftësitë e të dëgjuarit?".



FLETË PUNE

PËRMIRËSIMI I AFTËSIVE TË TË DËGJUARIT

1. Çfarë lloj dëgjuesi jeni?

2. Cilat janë cilësitë që ju mungojnë si dëgjues?

3. Shkruani të paktën tri gjëra që do të bënit, për t'u bërë dëgjues i mirë.

Diskutoni rreth përgjigjeve të përmendura në fletët e punës.

Përmbledheni aktivitetin, duke theksuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Të dëgjuarit e mirë është një qëndrim shumë i rëndësishëm për t'u zhvilluar.
- Të dëgjuarit e mirë na ndihmon të bëhemi një komunikues më i mirë.
- Të dëgjuarit e mirë gjithashtu, ndihmon në ndërtimin dhe në forcimin e marrëdhënieve të mira.
- Më poshtë, janë karakteristikat e një dëgjuesi të mirë:
 - **Gjuha e trupit/gjestet e favorshme.**
 - Një qëndrim i hapur (shmangni krahët e kryqëzuara).
 - Mbani kontaktin me sy dhe qëndrim të relaksuar.
 - **Dëshira e sinqertë për të dëgjuar.**
 - Përqendrimi në ndjenjat e tjetrit.
 - **Të qenit jogjykses.**
 - Të kuptuarit e folësit, pa i dhënë këshilla apo gjykuar sjelljen e tij/saj.
 - **Pranimi i ndjenjave të folësit.**

AKTIVITETI V

KOMUNIKIMI ASERTIV/ I SIGURT/KËMBËNGULËS/POHUES



Prezantimi

Ne përshtatim stile të ndryshme komunikimi në jetën tonë të përditshme, në varësi të situatës. Janë tri stile komunikimi që praktikohen: i frenuar/pasiv, agresiv dhe pohues. Pohimi është aftësia për të shprehur ndjenjat dhe për të kërkuar të drejtat e dikujt, duke respektuar ndjenjat dhe të drejtat e të tjerëve. Të qenit këmbëngulës mbështet komunikimin e mesazhit me fjalë të drejta dhe të forta.

Aktiviteti do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, në krahasimin e stileve të komunikimit: të nënshtruar, të sigurt dhe agresiv, në arritjen e rezultateve të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të njohin stilet e komunikimit i frenuar/pasiv, agresiv dhe pohues.
- Të zhvillojnë aftësitë e komunikimit të sigurt.
- Të identifikojnë dhe të vlerësojnë stilin e tyre dominues të komunikimit.



Përgatitja paraprake:

Tabela e bardhë, stilolapsa, shënjes/markera dhe kopje të fletëve të punës.



Metodologjia:

Plotësimi i fletës së punës dhe diskutime.



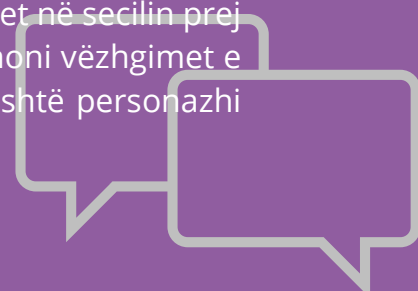
Kohëzgjatja:

30 minuta.

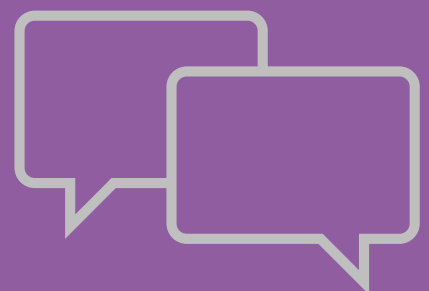


Procesi

- Informoni pjesëmarrësit, se në këtë sesion, ata do të eksplorojnë stile të ndryshme komunikimi.
- Formoni tri ekiye dhe dorëzoni fletushkën me lojërat me role dhe skenarët që do të interpretohen prej tyre (referojuni fletushkës për situatat e lojës me role).
- Udhëzoni dy skuadrat e tjera, të vëzhgojnë personazhet në secilin prej roleve – se si ai/ajo komunikon me të tjerët, dhe shënoni vëzhgimet e tyre në fletën e punës (lehtësuesi të ndajë se kush është personazhi kryesor).



- Pas lojës me role, kërkojuni pjesëmarrësve, të ndajnë sjelljen dhe qëndrimin e shfaqur nga personazhet.
- Renditini ato në tabelë.
- Pas lojës së parë me role, nxitini pjesëmarrësit, të identifikojnë stilet e komunikimit, të përshtatura nga personazhet. U thoni të kategorizojnë stilet e komunikimit, të përshtatura nga personazhet, si stilet e komunikimit i nënshtruar, i sigurt dhe agresiv.
- Tani përsërisni të njëjtin ushtrim me dy ekipet e tjera.
- Ndhmoni pjesëmarrësit, të artikulojnë tiparet, sjelljen dhe qëndrimin e stileve të tilla të komunikimit. I rendisni ato në tabelë. Shtoni disa veçori të tjera, nëse kërkohet.
- Udhëzoni pjesëmarrësit, të plotësojnë fletët e punës, bazuar në vëzhgimet e dy ekipeve të tjera.
- Inkurajoni pjesëmarrësit, të ndajnë fletët e tyre të punës mbi stilet e komunikimit të grupeve të tjera.
- Nxitini ata të mendojnë për një mënyrë, për të shkuar drejt praktikimit të një stili komunikimi të sigurt.



LOJA ME ROLE (ROLE PLAY)

Loja e parë me role

Grupi i parë i pjesëmarrësve do të luajë me role, në stilin e komunikimit agresiv.

Pjesëmarrësi i parë shfaq zemërim, përmes gjuhës së trupit, të fjalëve dhe të tonit (thotë me inat): "Si guxon të më lësh vetëm, për të bërë pjesën më të madhe të punës. Unë do t'i tregoj shefit për të gjithë ju dhe do t'ju ndëshkoj".

Ai/ajo komunikon në një mënyrë që kërcënon ndjenjat, opinionet ose dëshirat e personave të tjerë. Ai/ajo përpiqet të dekurajojë personin tjetër dhe këmbëngul në të drejtat e tij/saj, duke mohuar të drejtat e të tjerëve. Ai/ajo ndien dhe përcjell, se idetë, fjalët, opinionet, mendimet e tij/saj janë të sakta. Ai/ajo ka gjuhë trupore kërcënuese dhe plot me forcë.

Anëtarët e tjerë të ekipit përgjigjen gjithashtu, me zemërim.

Loja e dytë me role

Grupi i dytë i vullnetarëve do të luajë me role, në stilin e komunikimit i frenuar/pasiv. Pjesëmarrësi i parë shfaq dorëzimin, përmes gjuhës së trupit, të fjalëve dhe të tonit. Ai/ajo hesht dhe i bën të gjitha punët vetë. Ai/ajo është i/e paqartë dhe ka frikë ta trajtojë çështjen ose problemin. Ai/ajo nuk është i/e fortë me mendimin e tij/saj dhe nuk dëshiron ta mërzisë apo ta zhgënjejë personin tjetër. Ai/ajo ka gjuhë trupi të ngatërruar, gjë që tregon se është i/e dobët, i/e i ndrojtur, i/e pavendosur dhe ka vetëbesim të ulët. Vullnetari i dytë "shkel" mbi të.

Loja e tretë me role

Në lojën e tretë me role, pjesëmarrësi i parë komunikon në një mënyrë që nuk duket e vrazhdë apo kërcënuese për të tjerët. Ai thotë: "Ne kemi një problem. Unë jam duke bërë më shumë nga ç'më takon pjesa ime e punës. Çfarë mund të bëjmë për këtë?".

Ai/ajo e deklaron problemin dhe kërkon sugjerim. Pjesëmarrësi mbron mendimin, idetë, ndjenjat e tij/saj, kërkon të drejtat e veta, pa i rrezikuar të drejtat e tjetrit. Kjo nënkupton t'i thuash dikujt saktësisht, se çfarë dëshiron, në një mënyrë të atillë që e bën të qartë, se këto janë idetë, fjalët, opinionet dhe mendimet në të cilat ai beson. Shprehja dhe gjestet janë të vendosura dhe të qëndrueshme, por jo kërcënuese.

Pasi të keni vëzhguar lojërat me role, kërkon nga pjesëmarrësit të plotësojnë fletën e mëposhtme të punës.

FLETË PUNE

KOMUNIKIMI ASERTIV/ I SIGURT / KËMBËNGULËS/POHUES

Nr.	Sjellja	Pohues	I frenuar/ Pasiv	Agresiv
1.	Tiparet, sjelljet e personit: gjuha e trupit, toni i zërit.			
2.	Efekti i sjelljes së një personi tek të tjerët.			
3.	Çfarë mendojnë njerëzit për të.			
4.	Efekti i një komunikimi të tillë në marrëdhënie.			

Nëse do të më duhej të vlerësoja veten, në një shkallë 1-10, rezultati im do të ishte:

Plani im i ardhshëm për të qenë këmbëngulës në çdo situatë të caktuar:

Përfundoni aktivitetin, duke përforcuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Tri stilet e ndryshme të reagimit ndaj një situatë, janë: i frenuar/pasiv, agresiv dhe pohues.
- Çdo individ mund të ketë një orientim mbizotërues (i frenuar/pasiv, agresiv dhe pohues), në stilin e tij të komunikimit dhe secili prej këtyre stileve ka ndikim në marrëdhëniet ndërpersonale.
- Koncepti i respektit dhe i barazisë janë në qendër të stilit të sigurt, ku dikush respekton veten, si edhe tjetrin dhe e trajton atë si të barabartë.
- Secili mund ta zgjedhë sjelljen e tij/saj. Të gjithë mund të sillen me këmbëngulje, sepse është aftësi që mund të mësohet dhe mund të përmirësohet.
- Ndonjëherë, çdo komponent i komunikimit është i përshtatshëm, por disa pengesa mund të ndërpresin procesin e komunikimit. Pengesa të tilla duhet të parashikohen dhe të minimizohen, në përputhje me rrethanat.

Këto barrierat janë si më poshtë:

Barrierat gjuhësore	Barrierat psikologjike	Barrierat mjedisore
Gjuha/fjalët	Agresioni	Shqetësim/tingull
Fjalë të paqarta	Inferioriteti	Ndryshimet mjedisore
Mungesa e qartësisë	Simboli i statusit	Mungesa e ajrimit
Përdorimi i termave teknikë	Hierarkia	Mungesa e hapësirës
	Kujtesa	Distanca nga pjesëmarrësit
	Mosinteresimi	Koha
		Diskomforti fizik
Në lidhje me dërguesin dhe marrësin	Në lidhje me përmbajtjen	Në lidhje me metodën
Varet nga gjendja(i zemëruar, i lumtur, i trishtuar dhe i dëshpëruar)	Përmbajtja e zgjedhur është e ndjeshme	Metodë e papërshtatshme
Lloji i personalitetit të dërguesit	E papërshtatshme për marrësin	Humbje në transmetim
Niveli i besimit në pritje për personin tjetër	Komunikimi në mënyrë jokoherente	
Gjykimi vlerësues	Përdorimi i fjalëve	
Mungesa e empatisë		

Vetëvlerësimi

1. Çfarë keni mësuar nga ky sesion?
2. Si planifikoni ta përdorni këtë mësim në jetën tuaj personale?



Aftësitë sociale **MARRËDHËNIET NËRPERSONALE**

Përkufizim

Marrëdhëniet ndërpersonale janë aftësitë që na ndihmojnë të lidhemi në mënyra pozitive me anëtarët e familjes, me miqtë dhe me të tjerët. Marrëdhëniet ndërpersonale ndihmojnë njeriun, për të ndërtuar marrëdhënie të reja, duke forcuar marrëdhëniet ekzistuese dhe duke i dhënë fund marrëdhënieve në mënyrë konstruktive, si ato personale, ashtu edhe profesionale.

Aktivitetet e mëposhtme do të çojnë në arritjen e objektivave të përmendura në kuti.

Rezultatet e të nxënit

Deri në fund të sesionit, pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të vlerësojnë llojet e ndryshme të marrëdhënieve.
- Të përfitojnë aftësi për të punuar në ekip dhe për të kuptuar forcën/cilësitë e një ekipi.
- Të kuptojnë se çfarë e bën një marrëdhënie të shëndetshme.
- Të mësojnë se si t'i japin fund marrëdhënieve në mënyrë konstruktive.

AKTIVITETI I

LLOJET E MARRËDHËNIEVE



Prezantimi

Ka lloje të ndryshme marrëdhëniesh: me familjen, me miqtë, me vendin e punës, me shoqërinë, me lagjen etj., dhe pritshmëria nga çdo individ është shumë e ndryshme.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të vlerësojnë llojet e ndryshme të marrëdhëniesh.
- Të kuptojnë se çfarë e bën një marrëdhënie të shëndetshme.



Përgatitja paraprake:

Hapësirë e përshtatshme, një top, tabelë e bardhë dhe markera.



Metodologjia:

Lojë me top, fletë pune dhe diskutim.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Kërkojuni pjesëmarrësve, të qëndrojnë në një rreth dhe t'i dorëzojnë topin një pjesëmarrësi, të përzgjedhur në mënyrë rastësore.
- Udhëzoni personin (që ka topin) që t'i hedhë topin çdo pjesëmarrësi tjetër.
- Pjesëmarrësi që merr topin, duhet t'i vendosë emrin një marrëdhënieje dhe një cilësie pozitive të nevojshme, për ta forcuar këtë marrëdhënie.
- Kjo procedurë të përsëritet nga pjesëmarrësit e tjerë.
- Vazhdoni procesin për 10 minuta.
- Vini re marrëdhëniet dhe cilësitë e përmendura nga pjesëmarrësit.
- Pasi të keni shënuar listën gjithëpërfshirëse, kërkojuni pjesëmarrësve, t'i kategorizojnë marrëdhëniet nën cilësitë pozitive që kanë lidhje me to.
- Kategoritë mund të jenë: familjare, sociale, profesionale dhe miqësore.



FLETË PUNE

LLOJET E MARRËDHËNIEVE

Marrëdhënia	Cilësitë

Përfundoni aktivitetin duke theksuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Ne kemi marrëdhënie të ndryshme në jetën tonë.
- Disa prej marrëdhënieve mund të jenë thjesht të dobishme, sipërfaqësore dhe lënduese.
- Ne duhet të përmirësojmë cilësitë tona pozitive, për të ruajtur marrëdhënie të shëndetshme.

AKTIVITETI II

RRJETI I MARRËDHËNIEVE TË MIA



Prezantimi

Marrëdhëniet ndërpersonale janë sisteme dinamike, që ndryshojnë vazhdimisht gjatë ekzistencës së tyre. Ashtu si organizmat e gjallë, marrëdhëniet kanë fillimin, vazhdimësinë dhe fundin.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të identifikojnë të gjitha marrëdhëniet ku ata bëjnë pjesë: familja, vendi i punës, miqtë dhe komuniteti.
- Të kuptojnë rëndësinë e këtyre marrëdhënieve, pozitive apo negative.
- Të analizojnë natyrën e këtyre marrëdhënieve.



Përgatitja paraprake: Fletë pune.



Metodologjia: Plotësimi i fletës së punës dhe diskutim.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

- Jepini fletën e punës "Rrjeti i marrëdhënieve të mia" dhe udhëzoni pjesëmarrësit, që secili prej tyre do të krijojë një "Rrjeti i marrëdhënies", në fletën e punës së ofruar, që do të nxjerrë në pah, të gjitha marrëdhëniet ndaj të cilave ata janë të ekspozuar dhe efektin që ato kanë mbi ta.
- Inkurajoni pjesëmarrësit të mendojnë për të gjithë njerëzit me të cilët ndërveprojnë, në shtëpi, në familje, në punë, në lagjen e tyre etj.
- Pjesëmarrësit të shtojnë emrin e tyre në mes dhe emrat e njerëzve/marrëdhënieve që kanë menduar (referojuni shembullit "Rrjeti i marrëdhënies", më poshtë).
- Pjesëmarrësit të analizojnë natyrën e këtyre marrëdhënieve.
- Ata tani duhet të krijojnë rrjetin, bazuar në tabelën në faqen tjetër.
- Teksa e analizojnë këtë, duhet të fillojnë të vizatojnë "Vijat e ndikimit".

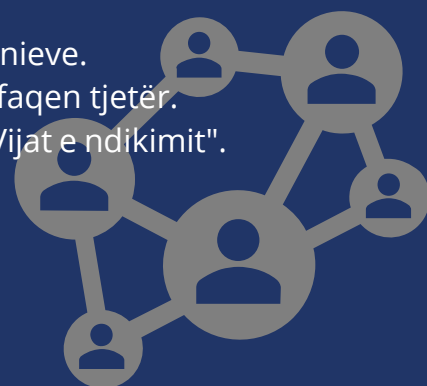
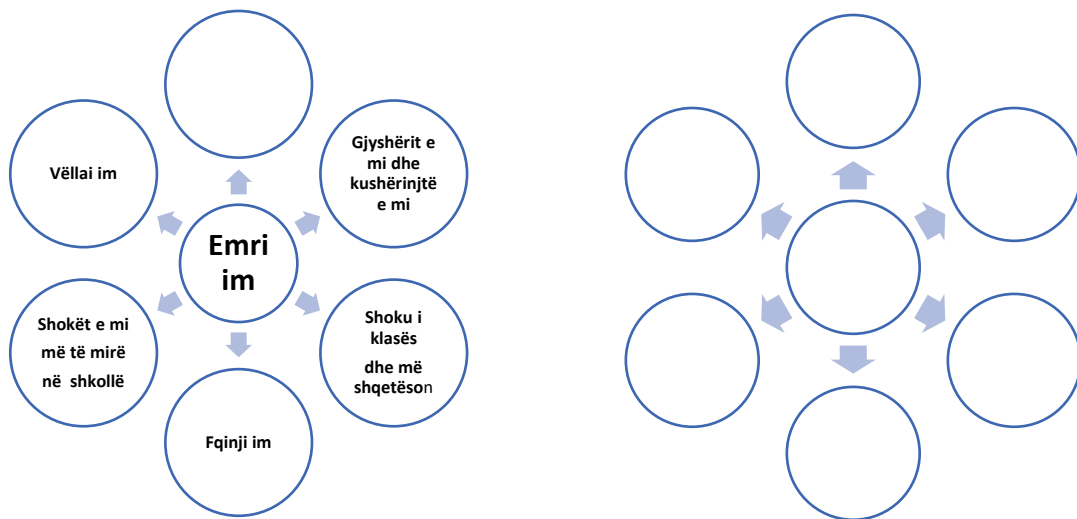


TABELA "RRJETI I MARRËDHËNIES"

Rreshtat e ndikimit	Kuptimi
I	Një vijë - Marrëdhënie pozitive.
II	Dy vija - Marrëdhënie disi të mira.
III	Tri vija - Marrëdhënie të tendosura.
!	Vija me pika - Marrëdhënie të prishura.



Pas zhvillimit të "Rrjeti i marrëdhënieve të mia", krijoni një diskutim në lidhje me rrjetin e marrëdhënieve dhe bëni pyetjet e mëposhtme.

- Analizoni arsyet për të vizatuar një vijë, dy vija, tri vija dhe vija me pika.
- Mendoni pse marrëdhëniet me njerëzit (që kanë dy vija dhe tri vija) ishin të tendosura?
- Pse u prish marrëdhënia me disa njerëz (vija me pika)?
- Motivoni pjesëmarrësit, të shohin se si mund të zhvillohen dhe mund të mbahen marrëdhënie pozitive me njerëzit, me dy vija, me tri vija dhe me vija me pika.

Përdoreni këtë ndarje të informacionit nga pjesëmarrësit, si një mënyrë për të përforcuar më tej mesazhet kryesore.

Ne të gjithë ndërveprojmë me njerëz të ndryshëm në jetën e përditshme, disa janë më të rëndësishëm se të tjerët. Disa ndërveprime mund të jenë negative dhe na bëjnë të ndihemi të lënduar/trishtuar. Duhet të flasim për to me prindërit/të afërmit tanë, me miqtë e ngushtë dhe të gjejmë mënyra për t'u marrë me ta siç duhet.

Ne duhet të përdorim cilësitë tona pozitive, për të ndërtuar marrëdhënie të mira dhe të eliminojmë cilësitë negative.

AKTIVITETI III

UNË MUND TË VLERËSOJ



Prezantimi

Aftësitë e marrëdhënieve ndërpersonale na mundësojnë të krijojmë dhe të mbajmë marrëdhënie miqësore, të cilat mund të kenë rëndësi të madhe, për mirëqenien tonë mendore dhe sociale. Ne duhet të fokusohemi në ndërtimin e marrëdhënieve pozitive mes pjesëmarrësve, duke i vlerësuar të tjerët.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të çmojnë efektin e vlerësimit të të tjerëve, në drejtim të ndërtimit të marrëdhënieve pozitive.
- Ta aplikojnë këtë aftësi në jetën e përditshme.



Përgatitja paraprake:

Hapësirë e përshtatshme për kryerjen e aktivitetit.



Metodologjia:

Lojë dhe diskutim.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

Procesi

- Kërkoni nga pjesëmarrësit të ndahen në dy ekipe dhe të formojnë dy rrathë bashkëqendrorë. Vizualizojini!
- Pjesëmarrësit në rrethin e brendshëm, të rrinë përballë me pjesëmarrësit në rrethin e jashtëm dhe anasjelltas.
- Kështu, çdo pjesëmarrës në rrethin e brendshëm të qëndrojë përballë një pjesëmarrësi tjetër nga rrethi i jashtëm.
- Udhëzoni secilën palë pjesëmarrësish, nga të dy rrathët, që të bëjnë një kompliment ose t'i përcjellin diçka pozitive njëri-tjetrit.
- Pasi të kenë mbaruar, pjesëmarrësit në rrethin e jashtëm të lëvizin një hap majtas, në mënyrë që ata tani të përballen me një partner të ri.
- Të njëjtën gjë e përsërisni edhe me partnerin e ri.



- Kjo vazhdon, derisa ata të kenë takuar dhe t'i kenë bërë komplimente afërsisht, dhjetë pjesëmarrësve (nëse e lejon koha, kjo mund të bëhet me të gjithë pjesëmarrësit nga rrethi i brendshëm).
- Pasi të bëhet kjo, udhëzoni ata të mblidhen në një rreth dhe inkurajoni disa prej tyre, të shprehen sesi u ndjenë kur ndanë dhe morën komplimente.
- Drejtojeni diskutimin rreth asaj se si vlerësimi i të tjerëve, na ndihmon të afrohemi më shumë me njerëzit dhe kështu, kjo gjë ndihmon në ndërtimin e marrëdhënieve të mira.

Përfundoni aktivitetin, duke përforcuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Ne duhet të shikojmë cilësitë pozitive te njerëzit.
- Vlerësimi i të tjerëve promovon marrëdhënie të mira ndërpersonale.



AKTIVITETI IV

RECETA E MARRËDHËNIES



Prezantimi

Virtytet, si dashuria, kujdesi, dhembshuria, ndjeshmëria, janë elementet kryesore për promovimin e marrëdhënieve ndërpersonale. Zbatimi i virtyteve forcon marrëdhëniet tona dhe shton paqen dhe lumturinë në jetën tonë. Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të dinë për cilësitë e marrëdhënieve të mira dhe të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të njohin cilësitë e një marrëdhënieje të mirë.
- Të kuptojnë se për të ruajtur dhe për të mbajtur një marrëdhënie të mirë, duhet kohë, angazhim dhe ndarje të eksperiencave dhe të përjetimeve.



Përgatitja paraprake: Kopje të fletës së punës.



Metodologjia: Plotësimi i fletës së punës dhe diskutimi.

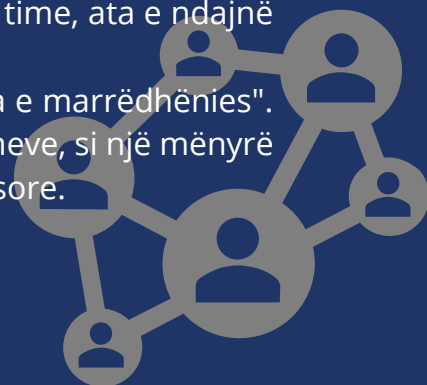


Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

- Informoni pjesëmarrësit se ata do të paraqesin si grup, një listë të përbërësve të një miqësie të mirë.
- Ndani klasën në grupe.
- Informojini ata se secilit grup do t'i jepet një fletë pune "Receta e marrëdhënies". Çdo grup duhet të listojë të paktën, dhjetë përbërës që duhen, për të krijuar një mik të mirë, p.sh.: 1 lugë çaji mirësi, 250 gram ndarje eksperiencë etj.
- Për secilin përbërës, ata duhet të shkruajnë një shembull, se si mund ta demonstrojnë atë përbërës, p.sh., 250 gramë ndarje të eksperiencave dhe të përjetimeve etj.
- Për secilin përbërës, ata duhet të shkruajnë një shembull, se si mund të demonstrojnë që përbërësi, p.sh., 250 gramë ndarje të eksperiencave dhe të përjetimeve, do të thotë: "Nëse e harroj ëmbëlsirën time, ata e ndajnë ëmbëlsirën e tyre me mua".
- Jepini secilit grup një mundësi për të paraqitur "Receta e marrëdhënies". Përdoreni këtë ndarje të eksperiencave dhe të përjetimeve, si një mënyrë për të përforcuar më tej objektivat dhe mesazhet kryesore.



RECETA E MARRËDHËNIES

Receta e miqësisë	Receta e familjes	Receta për të tjerët

Përmbliidheni aktivitetin, duke theksuar rëndësinë e pikave kryesore të mëposhtme.

- Secili duhet të identifikojë cilësitë që kërkohen për krijimin dhe për ruajtjen e marrëdhënieve.
- Secili prej nesh është i aftë të ketë marrëdhënie pozitive.
- Marrëdhëniet pozitive çojnë në jetë personale e profesionale të suksesshme dhe të lumtur.

AKTIVITETI V

PËRFUNDIMI I MARRËDHËNIES NË MËNYRË KONSTRUKTIVE



Prezantimi

Ne ndërtojmë marrëdhënie të reja, si dhe ruajmë dhe forcojmë marrëdhëniet ekzistuese. Ndonjëherë, marrëdhëniet duhet të ndërpriten ose të përfundohen, kur krijohet një situatë e vështirë ose kur dallimet shtohen. Ne duhet të kuptojmë rëndësinë e përfundimit të marrëdhënieve në mënyrë konstruktive, në mënyrë që të mbarten mundësi, për t'u rilidhur në të ardhmen. Ky aktivitet do të ndihmojë në arritjen e rezultateve të mëposhtme të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë rëndësinë e përfundimit të marrëdhënies në mënyrë konstruktive.
- • Ta zbatojnë këtë aftësi, gjatë përballjes me një situatë të vështirë.



Përgatitja paraprake: Kopje të situatës.



Metodologjia: Analiza e situatës dhe diskutimi.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

- Tregojini grupit situatën e mëposhtme.
- Ndani pjesëmarrësit në grupe, në varësi të numrit të pjesëmarrësve.
- Jepini çdo grupi një kopje të situatës së mëposhtme.

Situata

Ana ka punuar në një organizatë këto dy vitet e fundit. Fillimisht, punëdhënësi ishte i kënaqur me performancën e saj. Me kalimin e kohës, u shfaqën probleme dhe dallime dhe u zhvilluan marrëdhënie të tensionuara midis Anës dhe punëdhënësit të saj. Situata po vështirësohej, gjithnjë e më shumë, dhe ishte koha për të marrë një vendim.



Pyetje

1. Cilat janë opsionet që ka Ana?
2. Cilat janë opsionet në dispozicion të punëdhënësit?

Bazuar në pyetjet e mësipërme, krijoni një diskutim, për të nxjerrë në pah opsionet konstruktive, për ta shkëputur dhe për ta përfunduar marrëdhënien në mënyrë miqësore.

Për të përfunduar diskutimin, shpjegoni pikat kryesore të mëposhtme, për t'i dhënë fund marrëdhënieve në mënyrë konstruktive.

1. Duhet të përpiqemi të zgjidhim çdo konflikt që lind.
2. Nëse nuk është e mundur të zgjidhet një konflikt, ndërpriteni marrëdhënien në atë mënyrë që të mbeten mundësi për t'u pajtuar më vonë.
3. Në përfundimin e një marrëdhënieje, nuk duhet të ketë ndjenjë armiqësie.
4. Paraqitni shkallën e mëposhtme të vetëvlerësimit dhe vlerësoni veten, në tri nivelet e mëposhtme, duke shënuar në kolonat përkatëse.



FLETË PUNE

PËRFUNDIMI I MARRËDHËNIES NË MËNYRË KONSTRUKTIVE

Nr.	Thënie	Po	Jo	Ndoshta
1.	Nëse shoku juaj nuk është në gjendje t'ju ndihmojë, a do ta prishni miqësinë tuaj me të?			
2.	A i doni prindërit tuaj, vetëm sepse ju japin gjithçka që doni?			
3.	Nëse shoku juaj ju tradhton, a do të ndryshojë qëndrimi juaj ndaj tij, pas kësaj?			
4.	A është e vërtetë që njerëzit ndihmojnë vetëm miqtë e tyre dhe jo njerëzit me të cilët kanë njohje?			
5.	Nëse shoku juaj më i mirë ndryshon profesionin në të cilin jeni të angazhuar të dy, a do të ndikonte kjo në miqësinë tuaj?			
6.	A ju prekin më shumë problemet tuaja me familjen apo problemet tuaja me miqtë?			
7.	A do të ndikonin problemet tuaja me miqtë/familjen, në performancën tuaj profesionale?			
8.	Preferoni të punoni vetëm apo në grup?			
9.	A e ruani miqësinë me një individ me të cilin nuk jeni dakord?			
10.	A i ndani shqetësimet tuaja me dikë?			

Kjo është një shkallë vetëvlerësimi, për t'u përdorur si tregues. Kjo shkallë do t'ju ndihmojë të reflektoni dhe të analizoni, në mënyrë që të mund të punoni, për të përmirësuar aftësitë tuaja të marrëdhënieve ndërpersonale.

Vetëvlerësimi

1. Çfarë keni mësuar nga ky sesion?
2. Si planifikoni ta përdorni këtë mësim në jetën tuaj personale?



Aftësitë e të menduarit TË MENDUARIT KRITIK

Përkufizim

Mendimi kritik është aftësia për të analizuar informacionin dhe përvojat në mënyrë objektive. Ndihmon për të njohur dhe për të vlerësuar faktorët që ndikojnë në qëndrimet dhe në sjelljet tona. Të menduarit kritik përfshin të menduarit logjik, arsyetimin, krahasimin, klasifikimin, shkakun/pasojën dhe planifikimin. Mendimi kritik përbëhet nga procesi mendor i analizimit dhe i vlerësimit.

Mendimi kritik ka të bëjë gjithashtu, me qëndrimet: "mendja e hapur", fleksibiliteti, këmbëngulja, ndjeshmëria ndërpersonale dhe ndjeshmëria ndërkulturore.

Ky sesion shpjegon rëndësinë dhe nevojën e të menduarit kritik, si një aftësi të rëndësishme. Fokusohet në procesin e vlerësimit dhe të të menduarit racional, për situatat, për veprimet, për

Rezultatet e të nxënit

Deri në fund të sesionit, pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë rëndësinë dhe nevojën për të menduarin kritik.
- Të analizojnë dhe të vlerësojnë në mënyrë racionale situatat/veprimet/mendimet.
- Të përvetësojnë konceptin e kritikës së të menduarit dhe të mësojnë ta aplikojnë atë çdo ditë në situatat e jetës.

mendimet dhe/ose për shqetësimet, në lidhje me veten dhe me botën. Mendimi kritik na ndihmon t'i shohim gjërat në mënyrë pragmatike. Ai paraqet mënyrën objektive, ku një person analizon ngjarjet rreth tij/saj.

Aktivitetet e mëposhtme do të çojnë në arritjen e objektivave të përmendura në kuti.

AKTIVITETI I

LE TË JEMI ANALITIKË



Prezantimi

Mendimi kritik është aftësia për të analizuar dhe për të kërkuar opsionet më të mira në dispozicion. Ne jemi në gjendje, të analizojmë idetë e njerëzve të tjerë, në mënyrë spontane dhe të mendojmë për zgjidhje më të mira alternative.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të analizojnë çështjet në mënyrë kritike.
- Të kuptojnë rëndësinë e aftësive të të menduarit kritik.



Përgatitja paraprake:

Fletëpalosje e shembujve/modeleve të problemeve.



Metodologjia:

Analiza e situatës dhe diskutim.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Përshëndesni pjesëmarrësit dhe lërinë të ulen në një gjysmërreth.
- Lexoni një nga një, shembujt/modelet e problemeve të përmendura në faqen tjetër dhe kërkojuni pjesëmarrësve, të ndajnë idetë, opinionet, pikëpamjet dhe ndjenjat e tyre për secilën situatë.
- Motivoni ata të analizojnë përgjigjet.
- Udhëzoni pjesëmarrësit të marrin në konsideratë problemin, duke menduar në mënyrë kritike. Caktoni dikë për të ofruar një alternativë më të mirë.



SHEMBULL/MODEL PROBLEMI

SHEMBULL/MODEL PROBLEMI

- Nuk është e udhës që vajzat të qëndrojnë jashtë deri vonë, ndërsa për djemtë kjo gjë nuk përbën problem. Çfarë mendoni në lidhje me këtë?
- Shumë të rinj sot, e kanë të vështirë të flasin hapur dhe singlerisht, me prindërit e tyre. Si mendoni se të rinjtë duhet të flasin me prindërit e tyre dhe pse?
- Të veshësh xhinse apo pantallona të shkurtra me bel të ulët, nuk është gjë tjetër, veçse një mënyrë për t'u dukur ndryshe dhe për të kërkuar vëmendje. Cili është mendimi juaj?
- Është më mirë të përqendroheni te mësimet në shkollën e mesme, sesa tek aktivitetet e shkollës. A jeni dakord? Jep arsye.
- Prindërit duhet t'u japin fëmijëve më shumë liri, në lidhje me zgjedhjen e karrierës. Jepni mendimin tuaj për këtë.
- Vajzat dhe djemtë duhet të merren me emocionet e tyre çdo ditë. Si duhet ta bëjnë këtë gjë?
- Shumë të rritur mendojnë se të rinjtë, thjesht, duhet të qëndrojnë të heshtur dhe të binden pa u menduar. A jeni dakord me këtë deklaratë?

Përfundoni aktivitetin me ndihmën e pikave kryesore të përmendura më poshtë.

- Mendimi kritik kërkon të menduarin racional dhe analitik.
- Është gjithmonë e këshillueshme, që të shqyrtohet thellësisht çështja, përpara se të formohet një mendim.
- Vendimet tona duhet të udhëhiqen nga mendimi kritik dhe jo nga supozimet.

AKTIVITETI II

RRITJA E AFTËSIVE ANALITIKE



Prezantimi

Mendimi kritik ndihmon për të analizuar çështjet në mënyrë kritike dhe për të formuar opinione për to. Mësimi i fakteve është hapi i parë thelbësor, për të menduar në mënyrë kritike.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të mendojnë dhe të shprehin idetë e tyre në mënyrë kohezive.
- Të përdorin gjashtë pyetjet, për të gjeneruar ide dhe për të gjetur faktet.



Përgatitja paraprake:

Fletëpalosje dhe gazeta të vjetra.



Metodologjia:

Puna në grup dhe diskutimi.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Ndani pjesëmarrësit në grupe.
- U ofroni pjesë të gazetave pjesëmarrësve.
- Udhëzoni pjesëmarrësit, të analizojnë artikujt e dhënë të gazetave.
- Tani kërkojuni atyre të lexojnë "Fletushka e gjetjes së fakteve".
- Udhëzoni ata që të rianalizojnë pjesët e prera të gazetave nën këndvështrimin e "Fletushka e gjetjes së fakteve" (e përmendur në faqen tjetër) dhe t'i regjistrojnë vëzhgimet e tyre në fletën e punës.
- • Nxitini ata, të rishkruajnë raportin, duke vendosur elementet që mungojnë, nëse ka, dhe të ndajnë versionin e tyre me të tjerët.



FLETUSHKA E GJETJES SË FAKTEVE

RRITJA E AFTËSIVE ANALITIKE

- 1. Kush?** (aktor ose agent). Kush është i përfshirë? Kush e bëri/do ta bëjë? Kush e përdor atë, e dëshiron atë? Kush do të përfitojë, do të lëndohet, do të përfshihet dhe do të përjashtohet?
- 2. Çfarë?** (vepro). Çfarë duhet të ndodhë? Çfarë është? Çfarë është bërë/duhet bërë dhe çfarë nuk është bërë? Çfarë do të bëhet nëse x gjë ndodh? Çfarë shkoi apo mund të shkojë keq? Çfarë rezultoi me sukses?
- 3. Kur?** (koha ose afati). Kur do/duhet të ndodhë apo do/duhet të kryhet kjo? A mund të nxitohet apo mund të vonohet kjo gjë? Është e preferueshme të ndodhë më herët apo më vonë? Kur duhet të jetë koha nëse x gjë ndodh?
- 4. Ku?** (skena ose burimi). Ku ndodhi/do/duhet të ndodhë apo të kryhet kjo? Ku ka tjetër mundësi? Ku tjetër ndodhi e njëjta gjë/duhet të ndodhë e njëjta gjë? A janë vendet e tjera të prekura, të rrezikuara/të mbrojtura/ të ndihmuara nga kjo vendndodhje? Efekti i vendndodhjes tek aktorët, te veprimet.
- 5. Pse?** (qëllimi). Pse u bë/është bërë, shmangur, lejuar kjo? Pse duhet të bëhet, të shmanget, të lejohet? Pse duhej/duhet ta bëjë ai aktor? Pse ndryshe për një aktor tjetër, akt, kohë, vend? Pse ai/ajo veprim, rregull, ide, zgjidhje, problem, fatkeqësi dhe jo një tjetër? Pse ai/ajo aktor/e, kohë, vendndodhje dhe jo një tjetër?
- 6. Si?** (agjencia ose metoda). Si ishte, mund të ishte, duhet bërë, duhet parandaluar, duhet shkatërruar, duhet ndërtuar, duhet përmirësuar, duhet ndryshuar? Si mund të përshkruhet, mund të kuptohet? Si munda fillimi të çojë në përfundim?

FLETË PUNE

RRITJA E AFTËSIVE ANALITIKE

Kush? (Aktor ose agjent)

Çfarë? (Vepro)

Kur? (Koha ose afati)

Ku? (Skena ose burimi)

Pse? (Qëllimi)

Si? (Agjencia ose metoda)

Përfundoni aktivitetin, duke theksuar pikat kryesore, të përmendura më poshtë.

- Është e rëndësishme që raporti i lajmeve, të ketë të gjashtë elementet: Kush?, Çfarë?, Kur?, Ku?, Pse? dhe Si?.
- Këto elemente mund të ndihmojnë në gjenerimin e zgjidhjeve kreative për situata të ndryshme.

AKTIVITETI III

FAKT OSE TRILLIM



Prezantimi

Nuk është e lehtë të dallosh faktin nga opinioni. Ka aq shumë informacione rreth nesh, sa që mund të marrim informacion të rremë, në vend të fakteve, dhe kjo e bën më të rëndësishme se kurrë për pjesëmarrësit, që të zhvillojnë të menduarit kritik. Nëse nuk mësojmë të bëjmë dallimin midis faktit dhe trillimit, mund të marrim informacione, që nuk do të mbështesin të mësuarit tonë, përkundrazi do ta "maskojnë" atë, me të dhëna të papërshtatshme.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë rëndësinë e të menduarit analitik në jetën e përditshme.
- Të kuptojnë rëndësinë e të menduarit kritik.
- Të zbatojnë aftësinë analitike, për të sqaruar faktin ose opinionin.



Përgatitja paraprake: Kopje të fletëve të punës.



Metodologjia: Plotësimi i fletës së punës dhe diskutim.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

Përshëndesni pjesëmarrësit dhe jepuni fletën e mëposhtme të punës.



Nr.	Pohimi	Fakt	Opinion	Arsyeja
1.	Babai im është njeriu më i fortë në tokë.			
2.	Vëllai im është më i gjatë se vëllai yt.			
3.	Numri im i telefonit është i vështirë për t'u mbajtur mend.			
4.	Pjesa më e thellë e oqeanit është 35,813 këmbë e thellë.			
5.	Është më e lehtë të kesh qen si kafshë shtëpiake, sesa peshk.			
6.	Pirja e duhanit i bën dëm shëndetit tuaj.			
7.	Deri në vitin 1896, India ishte burimi i vetëm i diamanteve në botë.			
8.	Shqipëria renditet në vendin e 43-të në botë, për rrezikun nga tërmetet.			
9.	Çokollata vret qentë.			
10.	Një gjirafë mund të pastrojë veshët me gjuhën e saj, 52 cm.			

Përfundoni aktivitetin, duke theksuar pikat kryesore të përmendura më poshtë.

- Mendimi kritik ndihmon në dallimin ndërmjet fakteve dhe opinioneve.
- Ne duhet të përpiqemi të mbledhim informacion, vetëm nga burime të besueshme.

AKTIVITETI IV

APLIKIMI I ARSYES/MENDIMIT PRAKTIK/MIRËKUPTIMIT



Prezantimi

Aftësitë e të menduarit kritik janë bashkim i mirëkuptimit, i arsyetimit dhe i logjikës. Të menduarit në mënyrë kritike, me mendje të hapur, çon në zgjidhje me bazë të fortë dhe të balancuar.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të zbatojnë mirëkuptimin, arsyetimin dhe logjikën.
- Të zhvillojnë aftësi të të menduarit kritik. Skenari i shkruar në një letër.



Përgatitja paraprake:



Metodologjia:

Analiza e situatës dhe diskutimi.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Shpjegojuni pjesëmarrësve, se ky aktivitet kërkon përdorimin e të menduarit kritik me sens kreativiteti.
- Jepu fletushkën "Problemi i marrjes së topit".



Skenari

Në një udhëtim në park, disa fëmijë rrëzuan aksidentalisht, një top druri në një tub. Tubi është një cilindër i zbrazët, i çimentuar në tokë. Çfarë do t'u sugjeronit këtyre fëmijëve, që të bënin për të nxjerrë topin nga tubi?

Kërkojuni pjesëmarrësve, të eksplorojnë opsionet, se si ta marrin topin nga tubi.

Nëse pjesëmarrësit kërkojnë informacion shtesë, u tregoni atyre se tubi është rreth 150 cm i lartë, 8 cm në diametër dhe topi është 7 cm në diametër.

Drejtojini pjesëmarrësit të diskutojnë problemin me një partner.

Nëse pjesëmarrësit nuk janë në gjendje të gjejnë një zgjidhje, thuajuni të përdorin këshillën: "Në vend që të përpiqeni të mendoni për mënyrat për të arritur topin, si mund ta bëni që topi të vijë te ju?".

Ftoni pjesëmarrësit të ndajnë idetë e tyre.

Tani jepni zgjidhjen tuaj: "Problemi zgjidhet lehtësisht, duke derdhur ujë në tub".

Përmbledhni aktivitetin me ndihmën e mesazheve kryesore.

- Të menduarit kritik është aftësia për të menduar qartë dhe racionalisht.
- Të menduarit kritik përfshin aftësinë për t'u përfshirë në të menduarin reflektues dhe të pavarur.



AKTIVITETI V

SEPSE...



Prezantimi

Gjatë aplikimit të të menduarit kritik, vlerësoni të gjithë informacionin e marrë nga burime të ndryshme. Ne nuk "mund ta mbyllim mendjen" tonë, ndaj botës që na rrethon; ne duhet të analizojmë. Por, duhet të dallojmë se çfarë është e rëndësishme dhe çfarë nuk është. Mendimi kritik na ndihmon të bëhemi mendimtarë të kujdesshëm dhe të përgjegjshëm, që marrin vendime të mira dhe zgjidhin problemet.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë si të mendojnë në mënyrë kritike për të gjetur zgjidhje.
- Të kërkojnë zgjidhje, duke përdorur të menduarit kritik.



Përgatitja paraprake:

Fletë pune.



Metodologjia:

Plotësimi i fletës së punës dhe diskutim.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

U prezantoni fletën e punës pjesëmarrësve.

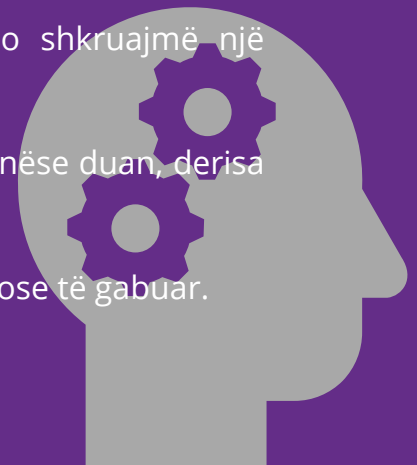
Kërkojuni t'u përgjigjen pyetjeve në fletën e punës, duke pasur parasysh:

- Pse mendoni kështu?
- Ku bazohet njohuria juaj?
- Çfarë nënkupton dhe supozon ajo?

Kërkojuni atyre që gjithmonë të analizojnë: "Pse po shkruajmë një përgjigje?".

Tregojuni atyre se janë të lirë të ndryshojnë përgjigjet, nëse duan, derisa të jenë të kënaqur me përgjigjen.

Thuajuni të kenë parasysh se nuk ka përgjigje të drejtë ose të gabuar.



FLETË PUNE

SEPSE...

Plotësoni këto fjali, duke thënë gjithmonë pse. Në këto fjali, ju duhet të shihni dy anë të secilës çështje.

1. Një gjë që më pëlqen në (shkruani emrin e qytetit tuaj) është _____, sepse _____
2. Një gjë që nuk më pëlqen në (shkruani emrin e qytetit tuaj) është _____, sepse _____
3. Do të doja të udhëtoja në _____, sepse _____
4. Nuk do të doja të udhëtoja në _____, sepse _____
5. Nuk e kam problem të plakem, sepse _____
6. Nuk më pëlqen të plakem, sepse _____
7. Është kënaqësi të rrish zgjuar natën vonë, sepse _____
8. Është kënaqësi të zgjohesh herët, sepse _____
9. Zyra ndonjëherë, nuk është argëtuese, sepse _____
10. Zyra është argëtuese ndonjëherë, sepse _____

Përfundoni seancën, duke theksuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Mendimi kritik na ndihmon të marrim vendime të mençura dhe të zgjidhim problemet tona.
- Të pyeturit mbështet të menduarit kritik.

Vetëvlerësimi

1. Çfarë keni mësuar nga ky sesion?
2. Si planifikoni ta përdorni këtë të mësuar në jetën tuaj personale?



Aftësitë e të menduarit TË MENDUARIT KREATIV

Përkufizim

Të menduarit kreativ nënkupton, gjetjen e zgjidhjeve, përtej mënyrës sonë të zakonshme ose tradicionale të reagimit ndaj një problemi. Shpesh, jemi të kufizuar nga përvojat tona të kaluara dhe kemi frikë të mendojmë ndryshe. Për të shkuar përtej kufijve tradicionalë të të bërit të gjërave, është e nevojshme të fuqizojmë veten me më shumë informacion, përmes gazetave, radios, TV-së, shokëve të klasës, mësuesve, të afërmve, miqve apo edhe të huajve. Hulumtimi është çelësi për të na ndihmuar, të formulojmë ide drejt gjetjes së një zgjidhjeje kreative.

Mendimi kreativ do të na mundësojë të gjejmë zgjidhje, edhe kur duket sikur nuk ka rrugëdalje. Ka pasur shumë përpjekje për të përcaktuar ose për të shpjeguar procesin e të menduarit kreativ.

Rezultatet e të nxënit

**Deri në fund të sesionit,
pjesëmarrësit do të jenë në
gjendje:**

- Të kuptojnë se si të menduarit kreativ mund të na japë rezultate më të mira, që çojnë në zgjidhje më të mira.
- Të promovojnë të menduarit lateral ose "të menduarit jashtë kornizave".
- Të aplikojnë të menduarin kreativ, në trajtimin e sfidave të jetës së përditshme.

Disa psikologë e mendojnë atë, si formimin e elementeve shoqëruese në kombinime ose në rregullime të reja. Ai që mund të mbledhë një numër të madh asosacionesh/idesh dhe t'i bashkojë ato, me qëllimin për të zgjidhur një problem, ka mundësitë më të mira për të gjetur zgjidhje origjinale.

Ky sesion shpjegon se si ne mund t'i trajtojmë situatat ose problemet, në një mënyrë më të mirë, nëpërmjet aftësive tona. Ai thekson se mund të ketë më shumë se një mënyrë, për t'iu qasur një gjëje ose situatë. Inovacioni mund të na japë rezultate më të mira, që çojnë në zgjidhje më të mira. Objektivi kryesor është promovimi i të menduarit lateral ose "të menduarit jashtë kornizave". Të menduarit lateral ka të bëjë me gjenerimin e ideve të reja. Edward De Bono e ndan të menduarin në dy metoda: të menduarin vertikal dhe të menduarin lateral/anësor. Të menduarit vertikal është selektiv, ndërsa të menduarit lateral është gjenerues.

Aktivitetet e mëposhtme do të çojnë në arritjen e objektivave të përmendura në kuti.

AKTIVITETI I

MËNYRA TË REJA PËR TË BËRË DIÇKA: "TË MENDUARIT JASHTË KORNIZAVE"



Prezantimi

Të gjithë duhet të kenë aftësi të konsiderueshme krijuese, në mënyrë që të pranojnë ndryshimin, gatishmëri për të luajtur me ide dhe me mundësitë e reja, fleksibilitet në këndvështrim, zakon për të shijuar të mirën, ndërsa janë duke kërkuar për mënyra të reja.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të gjejnë mënyra të reja për të përmbushur një detyrë.
- Të krijojnë asosacione, nëpërmjet "të menduarit jashtë kornizave".
- Të përdorin aktivitete për të gjeneruar ide të reja.



Përgatitja paraprake: Fletushka të aktivitetit.



Metodologjia: Stuhi mendimesh dhe diskutim.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

Figura a

Figura b



Tregojuni pjesëmarrësve se është koha për një ushtrim interesant.

Bëni 9 pika në një letër, siç tregohet në Figura A, më poshtë.

Kërkojuni pjesëmarrësve të vizatojnë katër vija të drejta, nëpër nëntë pikat, pa u kthyer prapa dhe pa e hequr stilolapsin nga letra.

Jepuni 5 minuta kohë pjesëmarrësve, për të bërë këtë ushtrim, dhe më pas, kërkojuni të ndajnë me njëri-tjetrin vizatimet. Duartrokisni ata pjesëmarrës që mundën ta bënin saktë vizatimin, siç tregohet në Figura B.



Tregojuni pjesëmarrësve, se çelësi i zgjidhjes është se kufijtë imagjinarë të formuar nga pikat, nuk duhet të vëzhgohen. Pasi të çliroheni nga ky kufizim, është e lehtë të gjeni një zgjidhje, siç tregohet këtu.

Përfundoni aktivitetin, duke përforcuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Një problem apo sfidë e tillë duhet kuptuar plotësisht.
- Duhet të analizohen edhe shkaqet e çdo situatë.
- Pasi të diskutohen opsionet e mundshme, zgjidhja e çështjes është e lehtë për t'u arritur.
- Është thelbësore të përshkruhen mënyrat e mundshme për të trajtuar shkaqet. Kjo kërkon të menduarin kreativ, d.m.th., të menduarin jashtë kutisë ose përtej kornizës së zakonshme, së cilës i referohemi.



AKTIVITETI II

QASJA NDAJ PROBLEMEVE NË MËNYRA TË NDRYSHME



Prezantimi

Të gjithë ne përballemi me probleme në jetën tonë. Ka një zgjidhje për çdo problem. Ne duhet të mendojmë në mënyrë kreative për të arritur të zgjidhjet, duke i parë problemet ndryshe.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të zhvillojnë një kuptim më të thellë të të menduarit kreativ.
- Të zbatojnë të menduarin kreativ në situatën e jetës së përditshme.



Përgatitja paraprake: Fleta e historisë.



Metodologjia: Analiza e historisë dhe diskutim.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



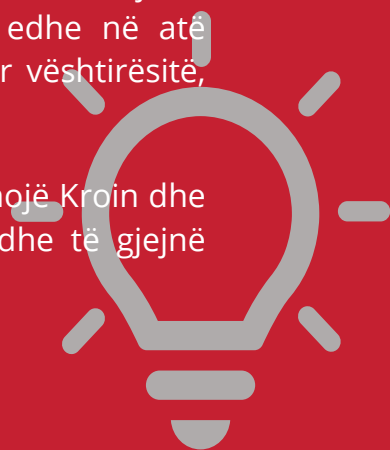
Procesi

- Lexojuni pjesëmarrësve historinë e dy shokëve Kroi dhe Leo.

Historia

Kroi dhe Leo kanë qenë miq shumë të mirë që nga fëmijëria, dhe kanë studiuar së bashku në kolegji. Për më tepër, ata kanë marrëdhënie të mira familjare. Pas përfundimit të kolegjit, të dy u punësuan si mësues në të njëjtën shkollë. Vite më vonë, Kroi dhe Leo u paraqitën në një konkurs me provim, për drejtorin e shkollës. Kroi u zgjodh si drejtor. Leo nuk ishte në gjendje ta pranonte këtë zhvillim të ri. Si pasojë, marrëdhënia e tij me Kroin u përkeqësua, si në aspektin profesional, ashtu edhe në atë shoqëror. Përpykjet më të mira të Kroit për t'i kapërcyer vështirësitë, dështuan.

Pyetini pjesëmarrësit se si mendimi kreativ mund t'i ndihmojë Kroin dhe Leon, ta shohin problemin me një këndvështrim tjetër dhe të gjejnë



zgjidhje që mund t'u sjellë lumturi. Tregojuni atyre, se të menduarit kreativ ka të bëjë gjithashtu, me gjetjen e një motivimi, të një shtyse pozitive që i jep kuptim veprimi tonë. Pa motivim, çdokush do të jetë i hidhëruar, i inatosur dhe i zemëruar gjatë gjithë kohës.

Përfundoni aktivitetin, duke theksuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Mendimi kreativ është aftësia për të imagjinuar ose për të shpikur diçka të re.
- Mendimi kreativ është aftësia për të gjeneruar ide të reja, duke kombinuar, duke ndryshuar ose duke riaplikuar idetë ekzistuese.
- Çdonjeri prej nesh ka aftësi të konsiderueshme kreative dhe duhet t'i zbatojë në situatat e jetës së përditshme.



AKTIVITETI III

LE TË JEMI KREATIVË



Prezantimi

Imagjinata dhe "të menduarit jashtë kornizave" janë elementet e të menduarit kreativ.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të rrisin aftësinë e tyre për të imagjinuar dhe për të "menduar jashtë kornizave".
- Të zbatojnë të menduarin kreativ, në situatën e jetës së përditshme.



Përgatitja paraprake: Letër, shënues/markera, stilolapsa dhe lapsa.



Metodologjia: PMI (Plus, Minus dhe Interesant) dhe prezantimi.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

- Përrshëndesni pjesëmarrësit dhe u thoni se do të luajnë një lojë plot argëtim dhe humor. Kjo lojë quhet PMI: Plus, Minus dhe Interesant.
- Ndajini pjesëmarrësit në katër grupe.
- Jepini secilit grup një letër dhe stilolapsa shënues/markera.
- Tregojuni atyre se do t'u jepet një temë.
- Secili grup duhet të mendojë për pesë pika plus rreth temës, pesë pika minus dhe pesë pika interesante.
- Të gjitha këto pika duhet të shkruhen me ngjyra në tabelën që u është dhënë.
- Ata do të kenë në dispozicion dhjetë minuta për këtë detyrë.
- Temat janë:



Nëse do të kisha një dorë të tretë.



Nëse do të kisha ushqim të padëshiruar çdo ditë.



Sikur të kishte dy hëna në qiell.



Nëse nuk do të kishte pemë.



- Thuajuni pjesëmarrësve, ta lënë të lirë imagjinatën e tyre. Le të shkruajnë edhe mendime qesharake. Ata mund të supozojnë gjithçka. Ekipet mund të kenë perceptime të ndryshme për këtë temë.
- Inkurajoni ekipet, të paraqesin letrat e përgatitura prej tyre.
- Përfundoni diskutimin, duke pyetur pjesëmarrësit se çfarë u pëlqeu në këtë aktivitet.

Përforconi pikat kryesore të mëposhtme:

- Mendimi kreativ kërkohet kur përballemi me situata të vështira.
- Imagjinata mund të ndihmojë në përballimin e situatave të vështira.
- "Të menduarit jashtë kutisë/kornizave", shpesh, mund të japë zgjidhje, për një problem në dukje të vështirë.



AKTIVITETI IV

NË LISTËN KREATIVE



Prezantimi

Mendimi kreativ e ndihmon njeriun të përgjigjet me fleksibilitet ndaj situatave të ndryshme.

Ky aktivitet do të rrisë aftësinë e pjesëmarrësve, për të "menduar jashtë kutisë", për të gjetur përgjigje të ndryshme dhe për të arritur rezultatet e mëposhtme.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të mendojnë në mënyrë kreative.
- Ta mbajnë kornizën e referimit ndaj një personi tjetër, nën dritën e opinioneve të ndryshme.
- Të mbështesin përgjigjet e tyre kreative dhe të jenë kurioz për to.



Përgatitja paraprake:

Kopje të listës kreative.



Metodologjia:

Prezantimi dhe diskutimi.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Drejtojini pjesëmarrësit, që "t'i lënë mendjet e tyre të shpërndahen", në mënyrë që të lejojnë mënyra të reja të të menduarit dhe të perceptuarit.
- Shpjegoni se ata duhet t'u përgjigjen disa pyetjeve dhe të japin shpjegime për përgjigjet e tyre.
- Zgjidhni një pjesëmarrës në mënyrë të rastësishme dhe bëjini atij/asaj një pyetje nga lista kreative. Kur pjesëmarrësi të ketë dhënë përgjigjen e tij/saj, si edhe një arsyetim për të, kërkon nga një pjesëmarrës tjetër t'i përgjigjet së njëjtës pyetje ose një pyetjeje tjetër nga lista kreative. Vazhdoni derisa çdo pjesëmarrës t'i përgjigjet të paktën një pyetjeje.
- Filloni një diskutim në lidhje me aktivitetin e të menduarit krijues, me stuhi mendimesh ose me përmirësimin e aftësive të të menduarit kreativ.



Lista kreative

1. Çfarë do të thotë lumturi?
2. Çfarë ngjyre është sot?
3. Si tingëllon imazhi juaj për veten?
4. Çfarë ndjesie ka një ylber?
5. Çfarë ngjyre ka aroma e deodorantit tuaj të preferuar?
6. Sa është distanca e jetës suaj?
7. Cila është ndjesia juaj e preferuar?
8. Cila është ngjyra e këngës suaj të preferuar?
9. Çfarë shije ka frymëzimi?
10. Cila është forma e muzikës së violinës?
11. Çfarë ngjyre ka aroma e sapunit?
12. Si tingëllon një re?
13. Sa është pesha e zemërimit tuaj?
14. Cila është forma e imagjinatës suaj?
15. Çfarë erë ka libri juaj i preferuar?

Përfundoni aktivitetin, duke theksuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Kreativiteti ka të bëjë me çlirimin nga kufijtë dhe të menduarit përtej së zakonshmes.
- Zakonisht, jemi të lidhur me nocione të përcaktuara dhe stereotipe. Këto veprojnë si pengesë për të menduarit krijues.
- Njerëz të ndryshëm kanë korniza të ndryshme referimi, që rezultojnë në mendime të ndryshme.



AKTIVITETI V

UDHËTIMI HAPËSINOR



Prezantimi

Imagjinata është e rëndësishme, që dikush të gjenerojë ide të reja. Të menduarit e objekteve imagjinare ushqen kreativitetin, pasi ndihmon në krijimin e gjërave të reja. Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të zhvillojnë imagjinatën e tyre dhe të arrijnë rezultatin e mëposhtëm.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të praktikojnë dhe të thellojnë aftësinë e tyre, për të menduar në mënyrë kreative.
- Të paraqesin një artikull kreativ, duke përdorur imagjinatën e tyre.



Përgatitja paraprake:

Copa kartoni katrore dhe drejtkëndëshe (madhësi të ndryshme), shirit ngjitës (5 cm), letër, lapsa dhe fleta e punës "Anija ime kozmike".



Metodologjia:

Demonstrimi, diskutimi dhe plotësimi i fletës së punës.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Jepuni pjesëmarrësve copa kartoni katrore dhe drejtkëndëshe, të madhësive të ndryshme, shirit ngjitës, letër dhe lapsa.
- Drejtojini ata që të krijojnë një anije hapësinore/raketë tridimensionale, bazuar në imagjinatën e tyre. Lejoni njëzet minuta për këtë aktivitet.
- Udhëzojini ata të krijojnë një raport, pasi të jetë përfunduar objekti. Lërinë dhjetë minuta për përgatitjen e raportit.
- Tregoni objektet krijuese që keni bërë.



Përfundoni aktivitetin, duke theksuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Kreativiteti mund të ushqehet nga aktivitete të ndryshme, që lejojnë imagjinatën e dikujt, të zërë vend kryesor.
- Krijimi i objekteve nëpërmjet imagjinatës, ushqen kreativitetin, pasi ndihmon në krijimin e gjërave të reja.
- Krijimi i objekteve të rastësishme, jep ndjenjë përmbushjeje dhe kënaqësie.

Vetëvlerësimi

1. Çfarë keni mësuar nga ky sesion?
2. Si planifikoni ta përdorni këtë mësim në jetën tuaj personale?





Aftësitë e të menduarit **VENDIMMARRJA**

Përkufizim

Vendimmarrja përfshin hapa logjikë në zgjedhjen e alternativave më të mira, bazuar në një situatë të caktuar. Është një rrjedhë veprimi e zgjedhur nga një sërë alternativash të mundshme. Të vendosësh diçka, do të thotë të bësh një zgjedhje ose të arrish në një përfundim. Ajo përfshin një gamë të gjerë aftësish personale dhe ndërpersonale, duke përfshirë gjetjen e fakteve, të menduarit logjik, kreativitetin, aftësinë analitike, ndjeshmërinë ndaj të tjerëve dhe sigurinë. Një vendim i mirë do të ishte ai, rezultati i të cilit do të ishte pozitiv ose i dobishëm. Mund të konsiderohet si rezultat i një procesi mendor (procesi njohës), që çon në një përzgjedhje të rrjedhës së veprimit midis disa alternativave. Çdo proces i vendimmarrjes prodhon një zgjedhje përfundimtare. Rezultati mund të jetë një veprim ose një opinion. Vendimet nuk merren të izoluara, por merren në kontekst të vendime të tjera. Një vendim është një zgjedhje e veprimit, se çfarë duhet bërë ose çfarë jo.

Rezultatet e të nxënit

Deri në fund të sesionit, pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

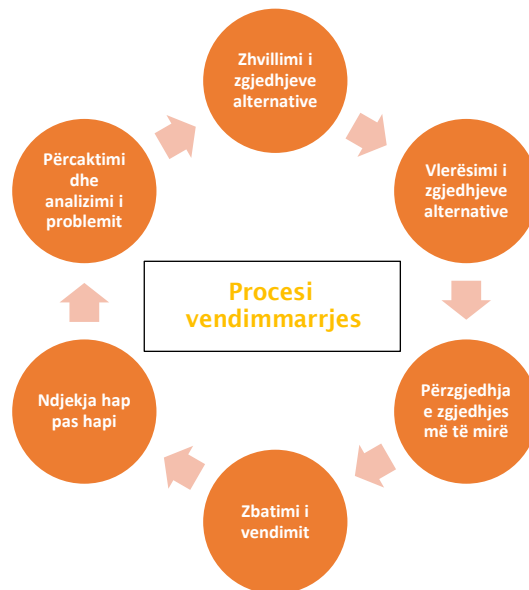
- Të bëjnë zgjedhje të informuara.
- Të kuptojnë procesin e vendimmarrjes.
- Të marrin vendime të përgjegjshme dhe të matura.

Aktivitetet e mëposhtme do të çojnë në arritjen e objektivave të përmendura në kuti.

DISA FAKTE RRETH PROCESIT TË VENDIMMARRJES

Marrja e vendimeve është proces i vazhdueshëm i trurit. Studimet kanë treguar se emocionet negative dhe pozitive luajnë rol jashtëzakonisht të rëndësishëm, kur vendimet merren përmes inputeve emocionale, të cilat i japin trurit motivim dhe kuptim, që janë thelbësore për vendimmarrje efektive. Prandaj, mjaft shpesh, procesi i vendimmarrjes bëhet më kompleks, i pasigurt dhe irracional.

Kujtesa është një tjetër faktor kyç i vendimmarrjes. Vendimet që marrim, ndikohen shumë nga humori ynë, i cili funksionon, si "një sinjal rikthimi", ku ndjenjat negative bëjnë të na vijnë në mendje, materialet negative. E njëjta gjë vlen, edhe për ndjenjat pozitive. Emocionet e ndjera, në rrethana specifike, regjistrohen në kujtesën emocionale dhe mund të shkaktohen, kur një person përballët me një vendim të ngjashëm. Në këto situata, vendimmarrësi zakonisht, nuk është i vetëdijshëm për përvojën e mëparshme, në situata të ngjashme të së kaluarës, që kanë ndikuar në situatën e tyre aktuale.



Përveç emocioneve, humorit dhe ndjenjave, mendja e pandërgjegjshme luan rol të rëndësishëm, kur marrim vendime ose bëjmë zgjedhje. Shumica e vendimeve dhe e veprimeve tona varen 95% nga aktivitete të trurit, përtej vetëdijes sonë, që do të thotë se 95-99% e jetës sonë rrjedh nga programimi në mendjen tonë të pandërgjegjshme. E pandërgjegjshmja jonë kontrollon atë që ne bëjmë dhe kush jemi.

Vitet e fundit janë bërë shumë kërkime të reja, mbi korrelacionin midis aktivitetit të trurit dhe procesit të vendimmarrjes. Skanimet e trurit kanë zbuluar ekzistencën e mendimeve të fshehura, pa vetëdijen e personit për to. Për më tepër, skanimet e trurit kanë sugjeruar, se të gjitha vendimet ndikohen nga emocionet, edhe kur personi mendon se ato janë rreptësisht të racionale.

Studimet kanë treguar, se vullneti i lirë nuk luan asnjë rol dhe përvojat tona përcaktohen vetëm nga reagimet e trurit ndaj rrethanave të tij. Kjo do të thotë, që truri duhet të funksionojë në një mënyrë thjesht stimulim-reagim, ku një stimul mund të vijë ose nga një ngjarje që perceptohet nga shqisat, ose nga ajo që lind spontanisht në mendje, si një mendim, ndjenjë ose emocion.

AKTIVITETI I

BËRJA E ZGJEDHJEVE TË INFORMUARA



Prezantimi

Marrja e vendimeve është aftësi jetësore e rëndësishme, që përfshin hapa logjikë. Për të arritur në një vendim, ne duhet të mbledhim informacion dhe duhet të kemi aftësi analitike.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë procesin e vendimmarrjes.
- Të bëjnë zgjedhje të informuara.



Përgatitja paraprake: Një studim rasti për secilin ekip.



Metodologjia: Studime të rasteve dhe diskutime.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

- Ndani pjesëmarrësit në tri ekipe.
- Jepini secilit ekip një rast studimi.
- Lejojini dhjetë minuta secilit ekip, për të zgjidhur çështjet e dhëna në secilin rast, dhe u bëni pyetjet: Cilat janë sfidat? Si dhe pse lindin ato? Cilat janë zgjedhjet e mundshme?
- Inkurajoni çdo ekip, që të arrijë në një vendim.
- Motivoni secilin pjesëmarrës, të flasë për sfidat që i janë dhënë, dhe se si ata janë në gjendje të bëjnë zgjedhje të informuara.
- Inkurajoni pjesëmarrësit nga audienca, të mbështesin, të kundërshtojnë ose të sugjerojnë ide të reja, rreth mënyrave të mundshme për të adresuar atë çështje të veçantë.
- Inkurajoni pjesëmarrësit të analizojnë alternativat e ndryshme në mënyrë kritike, të tilla si vlerat dhe normat shoqërore e personale, gjatë marrjes së vendimeve.



FLETUSHKË

STUDIM RASTI

Rast studimi 1

Ndërsa po ktheheshit në shtëpi nga vendi i punës, vutë re se dy nga fëmijët e kolegëve tuaj po pinin duhan. Jeni në dilemë, nëse duhet të flisni me fëmijët apo të informoni prindërit e tyre. Cilat janë opsionet e mundshme dhe çfarë vendimi do të merrni?

Nr.	Sfidat	Mundësitë	Marrja në konsideratë dhe zgjedhja	Vendimi

Rast studimi 2

Vëllai juaj më i vogël mori pjesë në një festë ditëlindjeje të shokut të tij. Shoku i tij më i mirë kishte vënë një orë marke të shtrenjtë. Atij i pëlqeu shumë dhe, pasi erdhi në shtëpi, kërkoi të njëjtën gjë nga ju. Cilat janë opsionet e mundshme dhe çfarë vendimi do të merrni?

Nr.	Sfidat	Mundësitë	Marrja në konsideratë dhe zgjedhja	Vendimi

Rast studimi 3

Miku juaj, Roni, po shton shumë peshë dhe ka filluar të ndihet shumë letargjik dhe nuk ka dëshirë të bëjë ndonjë aktivitet fizik. Prindërit e tij dhe mjekët e kanë këshilluar, që të zvogëlojë konsumin e ushqimeve jo të shëndetshme. Çfarë mendoni se duhet të vendosë Roni?

Nr.	Sfidat	Mundësitë	Marrja në konsideratë dhe zgjedhja	Vendimi

Përfundoni diskutimet dhe përmbliidhni aktivitetin, duke përforcuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Marrja e vendimeve është aftësi e rëndësishme e jetës.
- Vendimmarrja përfshin: hapat logjikë, përcaktimin e problemit, shqyrtimin e alternativave të shumta dhe zgjedhjen e alternativës më të mirë të mundshme, bazuar në një situatë të caktuar.
- Aftësitë e nevojshme për të arritur në një vendim, përfshijnë mbledhjen e informacionit, aftësitë vlerësuese dhe analitike.

AKTIVITETI II

PRAKTIKIMI I MARRJES SË VENDIMEVE



Prezantimi

Ka shumë modele që përdoren për të marrë vendime. Dy modelet - DECIDE dhe 3C - janë përshkruar më poshtë.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të aplikojnë modelin e duhur për vendimmarrje.
- Të marrin vendime të përshtatshme dhe të pjekura, duke përdorur modelet DECIDE dhe 3C.



Përgatitja paraprake:

Kopje të modeleve 3C dhe DECIDE, disa situata të vështira që përfshijnë procesin e vendimmarrjes.



Metodologjia:

Punë në grup dhe diskutim.



Kohëzgjatja:

30 minuta.

MODELI 3C (do të lihen me shkurtimet në anglisht siç janë në origjinal?)

1. **Challenge-Sfida** (situata e disponueshme për vendimmarrje).
2. **Choices-Zgjedhjet** (përpikuni të listoni sa më shumë zgjedhje racionale që të jetë e mundur).
3. **Consequences-Pasojat** (listoni një pasojë pozitive dhe një negative për secilën zgjedhje).

MODELI DECIDE

Ky model mund të shtjellohet, si:

D- Describe - Përshkruani situatën;

E- Explore - Eksploroni opsionet tuaja;

C- Cross - Kaloni në vëmendje opsionet negative;

I- Investigate - Hetoni opsionet pozitive;

D- Deterine - Përcaktoni rrugën më të mirë të veprimit;

E- Evaluate - Vlerësoni pasojat, vlerat dhe ndjesitë.





Procesi

- Filloni aktivitetin duke shpjeguar modelet 3C dhe DECIDE.
- Këto modele mund të aplikohen, për të marrë vendime të jetës së përditshme.
- Modelet mund të aplikohen, si për vendimet afatshkurtra, ashtu edhe për ato afatgjata.
- Vazhdoni aktivitetin, i ndani pjesëmarrësit në ekipe dhe jepini secilit ekip një situatë.
- Udhëzoni ekipet të shkruajnë ose të vizatojnë modelin e vendimmarrjes, që do ta zbatonin, në një fletë të madhe letre dhe të diskutojnë zgjedhjet dhe pasojat e secilës sfidë.
- Ndiemoni pjesëmarrësit të identifikojnë zgjedhjet dhe pasojat.
- Lejoni ekipet të vazhdojnë të punojnë me situatat dhe i kujtoni që të jenë të përgatitur, për të paraqitur përgjigjet e tyre.
- Nxitini ata, të kërkojnë informacione të mëtejshme nga burime të tjera.
- Lëri disa minuta secilit grup, për të përfunduar procesin e vendimmarrjes.
- Udhëzoni ekipet që t'ia raportojnë vendimet e tyre të gjithë grupit.
- Pjesëmarrësit e tjerë mund të bëjnë pyetje dhe të shtojnë ide të tjera, në lidhje me zgjedhjet dhe pasojat.



DISA SITUATA TË VËSHTIRA

Situata 1

Shoku juaj më i mirë ka munguar herë pas here në vendin e punës, gjithashtu është sjellë ndryshe. Ju e dini që ai po ndahet nga bashkëshortja dhe kjo e ka mërzhitur shumë atë, megjithatë ai nuk është i gatshëm të flasë me ju për këtë gjë dhe duket i largët këto kohë. Çfarë do të bëni?

Situata 2

Andi i përket një grupi djemsh, që u shesin ushqime dhe pije pasagjerëve të autobusit që ndalon në fshat, rrugës për në qytet. Djemtë kanë zbuluar se është e lehtë t'u vjedhësh pasagjerëve gjëra të vogla (vathë, çanta etj.), ndërsa autobusi largohet. Andi nuk e ka provuar kurrë më parë këtë gjë. Shokët e tij qeshin me të dhe e quajnë frikacak. Çfarë mendoni se duhet të bëjë Andi?

Situata 3

Era kërkon të pranohet në shkollën e mesme, por për këtë, duhet të kalojë një provim. Kur shpallet rezultati, ajo zbulon se e ka humbur mundësinë e saj me vetëm dy pikë. Një punonjës i shkollës i thotë, se do ta ndihmonte të pranohej në shkollë, në këmbim të një shume të caktuar parash. Çfarë mendoni se duhet të bëjë Era?

Situata 4

Vjosa qëndron me nënën e saj në një fshat dhe babai i saj punon në një qytet aty pranë. Babai i saj i dërgon para për tarifën e shkollës, por këtë herë është vonuar. Nëna e saj nuk është në gjendje të bëjë pagesën. Vjosa është e shqetësuar, se çfarë do të ndodhë tani. Çfarë duhet të bëjë Vjosa?

Përfundoni diskutimin dhe përforconi pikat kryesore të mëposhtme.

- Secili prej nesh përballet me situata të vështira në jetë.
- Ne duhet të marrim vendime, duke bërë zgjedhjet më të përshtatshme dhe më pas të vendosim.
- Modeli i 3C-ve dhe modeli DECIDE janë të dobishëm për të marrë vendime të përshtatshme në jetën e përditshme.

AKTIVITETI III

UNË MUND TË VENDOS



Prezantimi

Marrja e vendimeve përfshin hapa të shumtë logjikë. Aftësitë që kërkohen për të arritur në një vendim, janë të menduarit kritik, aftësitë analitike dhe aftësitë vlerësuese.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të ndjekin procesin e vendimmarrjes me hapa të njëpasnjëshëm.
- Të marrin një vendim, pasi të mendojnë në mënyrë kritike.



Përgatitja paraprake: Kopje të fletëve të punës dhe stilolapsa/lapsa.



Metodologjia: Plotësimi i fletës së punës dhe diskutimi.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

- Filloni aktivitetin dhe kërkojuni pjesëmarrësve, të kujtojnë elemente të ndryshme të përfshira në vendimmarrje.
- I sqaroni se një vendim i mençur kërkon një proces hap pas hapi.
- I ftoni të bëjnë pyetje për sqarim.
- Jepuni fletën e mëposhtme të punës.
- Secili pjesëmarrës të vlerësojë veten, duke plotësuar kolonën e duhur.



FLETË PUNE

UNË MUND TË VENDOS

Nr.	Pohimi	Kryesisht	Ndonjëherë	Rrallë
1.	Pasi marr një vendim, ai është përfundimtari, sepse e di që procesi im është i fortë.			
2.	Përpiqem të përcaktoj çështjen reale, përpara se të filloj një proces vendimmarrjeje.			
3.	Nëse kam dyshime për vendimin tim, kthehem dhe rishikoj supozimet dhe procesin tim.			
4.	Preferoj njerëzit që janë më të informuar, që të marrin vendime për mua.			
5.	Kam humbur shumë kohë në çështje të parëndësishme, para se të arrij në vendimin përfundimtar.			
6.	Unë e vonoj marrjen e vendimeve, derisa bëhet tepër vonë.			
7.	Shqetësohem shumë kur më duhet të marr vendime.			
8.	Pasi është marrë një vendim, kaloj shumë kohë, duke bindur veten se ishte i duhuri.			
9.	Në jetën time do të preferoja të arrija ekuilibrin më shumë, sesa suksesin.			
10.	Në fillim preferoj të përfshihem në situata të reja, sesa të mendoj për pasojat.			

Çelësi i pikëve

Vendosni X për përgjigjen tuaj ku "**Kryesisht**"=1, "**Ndonjëherë**"=2 dhe "**Rrallë**"=3.

Vlerësimi 15-25 - janë emocionalisht të ekuilibruar/të qëndrueshëm;

25 e lart - janë emocionalisht të dobët.

Kërkojuni pjesëmarrësve, të shqyrtojnë aftësinë e tyre vendimmarrëse dhe të mendojnë për mënyrat për ta përmirësuar atë. Përfundoni aktivitetin, duke përforcuar pikat kryesore të mëposhtme.

1. Marrja e vendimeve është aftësi e rëndësishme e jetës.
2. Marrja e vendimeve përfshin: përcaktimin e problemit, shqyrtimin e alternativave të shumta dhe zgjedhjen e alternativës më të mirë të mundshme, bazuar në një situatë të caktuar.
3. Aftësitë e nevojshme, për të arritur në një vendim, përfshijnë: mbledhjen e informacionit, aftësitë vlerësuese dhe aftësitë analitike.

AKTIVITETI IV

RROTA E VENDIMMARRJES



Prezantimi

Vendimmarrja kërkon një strukturë të duhur, për të arritur në vendime të mençura. Ka strategji të ndryshme për të marrë vendime "të mençura" në jetë. Në këtë aktivitet, pjesëmarrësit do të mësojnë një strategji vendimmarrëse, që do t'i ndihmojë ata, të përmirësojnë cilësinë e zgjedhjeve që bëjnë.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të marrin vendime të "mençura", duke përdorur procesin e vendimmarrjes.
- Të përdorin efektivisht "Rrota e vendimmarrjes".



Përgatitja paraprake:

Fletushka, "Rrota e vendimmarrjes", fletë aktiviteti, tabela e bardhë dhe stilolapsa shënues/markera.



Metodologjia:

Aktiviteti në ekip.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

Hapni një diskutim mbi strategjitë e vendimmarrjes. Nëse pjesëmarrësit duan të marrin vendime "të mençura", ata duhet të përmirësojnë aftësitë e tyre vendimmarrëse. Për të rritur aftësitë e vendimmarrjes, mund të ndiqen hapat e përmendur në "Rrota e vendimmarrjes".

"Rrota e vendimmarrjes" do t'ju ndihmojë të bëni zgjedhje më të mira në jetë. Kur keni një vendim të rëndësishëm për të marrë, filloni duke e deklaruar problemin në qendër të timonit. Më pas, kaloni nëpër nëntë zgjedhje, një nga një.

- Ndani me pjesëmarrësit hapat e "Rrota e vendimmarrjes".
- Shpjegoni çdo hap të timonit, për të arritur në një vendim.
- Lexoni skenarët e parë nga fletushka.



- Diskutoni pyetjet e mëposhtme me pjesëmarrësit, duke përdorur "Rrota e vendimmarrjes" dhe shkruani përgjigjet e tyre në tabelën e shkrimit.

Drejtojini pjesëmarrësit, që të përdorin fletën e "Rrota e vendimmarrjes", për të regjistruar përgjigjet për secilën pyetje.

- Cili është problemi?
- Cilat janë zgjedhjet që keni?
- Cilat mendoni se do të jenë pasojat e këtyre zgjedhjeve për veten dhe për të tjerët që janë të përfshirë?
- Çfarë vlerash duhet të keni parasysh?
- Si ndiheni për situatën?
- A ka ndonjë gjë tjetër që duhet të mësoni për të?
- A keni nevojë të kërkonti ndihmë? Kë do të pyesni?
- Cili është vendimi juaj?
- A mendoni se keni marrë vendimin e duhur? Pse?
- Tani lexoni skenarin e dytë nga fletushka. Udhëzoni pjesëmarrësit të përdorin rrotën e dytë, për ta analizuar vetë këtë skenar.
- Kërkojuni atyre të plotësojnë "Rrota e vendimmarrjes", duke mbushur në fillim pjesën e rrotës dhe më pas, duke plotësuar secilën nga zonat.
- Lejoni dhjetë minuta për të zgjidhur situatën e caktuar.
- Ftojini pjesëmarrësit të ndajnë me të tjerët procesin e tyre dhe vendimet me të cilat dolën në përfundim.



FLETËPALOSJE

FLETËPALOSJE PËR SKENARËT

1. Gjatë pushimit, të gjithë janë jashtë në tarracën e ndërtesës së zyrës. Ti duhet të shkosh në tualet. Rrugës për në tualet, vëren se në njërin nga dhomat është dikush. Ndalon dhe shikon nga kurioziteti. Duke kaluar, vë re se një nga kolegët e tu po hyn në dhomën e një personi tjetër dhe po nxjerr diçka që aty. Ti e kalon me shpejtësi derën, përpara se të të shohin.

Pak para se të gjithë të kthehen nga tarraca, personi në dhomën e të cilit e keni parë mikun tuaj të hynte, shkon tek administratori. Një moment më vonë, administratori njofton se këtij personi i është vjedhur kuleta. Çfarë do të bësh?

2. Jeni vetëm me shokun tuaj më të mirë në shtëpinë e tij/saj. Ai/ajo shkon të hapi një sirtar në gardërobën e tij/saj dhe nxjerr një paketë cigare. Ai/ajo ndez një cigare dhe ju fton të bëni të njëjtën gjë.

Çfarë do bëni? Përfundoni aktivitetin duke theksuar pikat kryesore të mëposhtme:

- Në situatat e vendimmarrjes, të gjitha alternativat ose zgjedhjet duhet të eksploroohen.
- Besimet dhe qëndrimet personale ndikojnë në procesin tonë të vendimmarrjes.
- Vendimmarrja është një proces kompleks. Disa vendime merren pas diskutimeve të kujdesshme, disa merren më shpejt, disa të tjera me vullnetin tonë dhe disa nën presionin e të tjerëve.

AKTIVITETI V

EFEKTET "VALËZIM" TË VENDIMMARRJES



Prezantimi

Një vendim dhe veprim ka një efekt të gjerë mbi njerëzit e tjerë dhe ngjarjet e ardhshme. Pra, ndërsa dikush bën një zgjedhje nga opsionet e disponueshme, duhet të mendojë me kujdes se çfarë efekti (pozitiv apo negativ) do të ketë ai opsion tek ai/ajo, anëtarët e familjes së tij/saj, miqtë apo shoqëria. Individit duhet të shmangë zgjedhjen e opsioneve, që mund të shkaktojnë efekte negative për veten dhe për të tjerët.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë se vendimet që marrin, mund të kenë shumë efekte tek ata dhe tek të tjerët.
- Të sigurohen që vendimi i tyre, të mos ndikojë negativisht tek të tjerët.



Përgatitja paraprake:

Pamje që tregojnë efektin e valëzimit në trupat ujqorë.



Metodologjia:

Stuhi mendimesh dhe diskutim.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



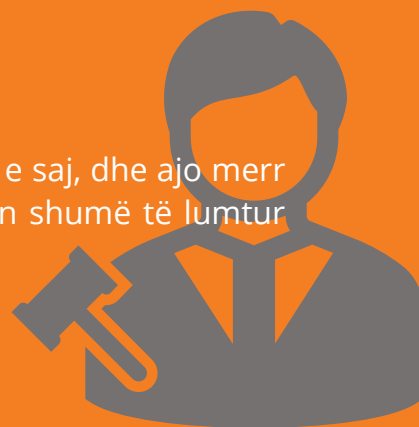
Procesi

Paraqitni fotografi të valëve në ujë – lumë, pellg etj. Diskutoni në lidhje me efektin e gjerë të një ndryshimi në nivelin ose në lëvizjen e ujit (përmbytjet, valët e baticës etj.). Lidhni sjelljen njerëzore me fenomenin e valëzimeve në ujë, duke shpjeguar se ajo që bën një person, mund të ketë një efekt të gjerë (pozitiv dhe negativ), te njerëzit e tjerë dhe te ngjarjet e ardhshme.

Vizatoni rrathë bashkëqendrorë në një tabelë, për të paraqitur valëzimet në ujë. Diskutoni efektet e mundshme të sjelljes fillestare, duke dhënë këta shembuj.

Efekti pozitiv:

- Ju ndihmoni motrën tuaj më të vogël, në studimet e saj, dhe ajo merr nota të mira në provimet përfundimtare. Kjo i bën shumë të lumtur



edhe prindërit tuaj.

Efekti negativ:

- Keni humbur një ndeshje futbolli. Ndiheni të zhgënjyer. Pasi arrini në shtëpi, ju i bërtisni motrës më të vogël. Ajo nuk di si të përgjigjet, përplas derën dhe largohet.
- Çfarë efekti solli sjellja juaj te motra?
- Çfarë efekti solli sjellja juaj në pjesën tjetër të familjes?

Diskutoni shembuj të tjerë të ngjashëm, duke përdorur diagramin e valëzimit. Mund të shtohen më shumë rrathë, për të treguar shtrirje të mëtejshme të efekteve të mundshme (si pozitive, ashtu edhe negative), të sjelljes së një personi.

Lërimi pjesëmarrësit të vizatojnë diagrama me valëzim, në një fletë letre. Kërkojuni pjesëmarrësve të ndajnë diagramat e tyre të valëzimit dhe të diskutojnë shembuj të efektit të valëzimit nga përvojat e tyre personale, shembuj të ngjarjeve që kanë ndodhur në shtëpi ose në jetën e tyre. Lërimi të mendojnë më shumë se sa tri valëzime të sugjeruara. Kërkojuni atyre gjithashtu, të tregojnë se, nëse do të kishin mundësinë të përsërisin disa nga veprimet e tyre, çfarë do të ndryshonin?

Përmbledheni aktivitetin, duke përforcuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Sjellja e njeriut, si një valëzim në ujë.
- Ne mund të kontrollojmë/ndryshojmë valëzimet që dërgojmë.
- Ne mund ta ndryshojmë ditën e dikujt, për mirë ose për keq, me vendimet tona.

Vetëvlerësimi

1. Çfarë keni mësuar nga ky sesion?
2. Si planifikoni ta përdorni këtë mësim në jetën tuaj personale?





Aftësitë e të menduarit ZGJIDHJA E PROBLEMEVE

Përkufizim

Një problem është një pengesë në arritjen e një qëllimi, objektivi ose synimi të caktuar. Problemet lindin, kur ka një polemikë midis dy nevojave. Kjo i referohet një situatë, gjendjeje ose çështjeje, që është ende e pazgjidhur. Në një kuptim të gjerë, një problem ekziston, kur një individ bëhet i vetëdijshëm për ndryshimin e rëndësishëm, midis asaj që është në të vërtetë dhe asaj që dëshiron të jetë, midis një ose më shumë individëve.

Një problem është të shohësh ndryshimin midis asaj që ke dhe asaj që dëshiron, ose të njohësh apo të besosh se ka diçka më të mirë, sesa situata aktuale ose një mundësi për një veprim pozitiv. Shkathtësia e zgjidhjes së problemeve është e dobishme për të zgjidhur çështje, probleme, konflikte ose për t'u marrë me sfidat. Një problem duhet të konsiderohet një mundësi.

Aktivitetet e mëposhtme do të çojnë në arritjen e objektivave të përmendura në kuti.

Rezultatet e të nxënit

**Deri në fund të sesionit,
pjesëmarrësit do të jenë në
gjendje:**

- Të kuptojnë procesin e zgjidhjes së problemeve.
- Të aftësohen për të trajtuar probleme të ndryshme në mënyrë efektive.

AKTIVITETI I

KUPTIMI I PROCESIT TË ZGJIDHJES SË PROBLEMEVE



Prezantimi

Problemet nuk duhen shmangur apo nuk duhet pasur frikë prej tyre. Problemet janë pjesë e jetës dhe janë aty, që ne t'i zgjidhim, jo t'i shmangim. Problemet e mbetura të pazgjidhura, mund të sjellin stres mendor dhe përfundimisht, të ndikojnë në shëndetin tonë. Aftësitë për zgjidhjen e problemeve, na fuqizojnë jo vetëm që të përballemi me problemet tona, por që edhe të mund t'i kthejmë ato në mundësi.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të identifikojnë me saktësi problemet dhe sfidat.
- Të kuptojnë procesin dhe hapat e përfshirë në zgjidhjen e problemeve.



Përgatitja paraprake: Kopje të rasteve dhe fletë të madhësisë A4.



Metodologjia: Analiza e rastit dhe prezantimi.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

Filloni aktivitetin, duke shpjeguar se të gjithë ne përballemi me probleme të ndryshme në jetën tonë të përditshme. Është e rëndësishme të mësojmë procesin e zgjidhjes së problemeve.

Le ta kuptojmë procesin, duke analizuar rastet e dhëna më poshtë.



Situata 1

Endri punon në një fabrikë. Pronari i fabrikës thotë, se ai duhet të punojë deri vonë, duke i ofruar edhe para shtesë për orët e vona. Endri është në dilemë, pasi gruaja e tij nuk është mirë dhe ajo mund të ketë nevojë për ndihmë dhe për mbështetje. Çfarë duhet të bëjë Endri?

Situata 2

Katër miq (Joni, Miri, Eno, Edi) kanë shkuar për piknik, gjatë sezonit të shirave. Të gjithë janë shumë të lumtur dhe po kënaqen. Joni, Miri dhe Eno pinë cigare dhe përpiqen të bindin edhe Edin, që edhe ai të pijë cigare. Por Edit nuk i intereson të pijë duhan. Çfarë duhet të bëjë Edi?

Bazuar në rastet e mësipërme, diskutoni dhe inkurajoni pjesëmarrësit, të ndajnë situata të ngjashme që kanë përjetuar. Motivoni pjesëmarrësit, të shpjegojnë procesin e zgjidhjes së problemeve të tyre hap pas hapi.

Tregojuni pjesëmarrësve, se procesi i zgjidhjes së problemit përfshin shumë hapa, që janë:

- Ndalo!
- Merr pak kohë për të menduar!
- Përcakto problemin!
- Mendo për situatën!
- Kërko këshilla nga të tjerët!
- Dëgjo këshillat e dhëna!
- Merr parasysh vlerat familjare dhe vlerat personale!
- Merr parasysh praktikat kulturore!
- Merr parasysh të gjitha opsionet ose alternativat e disponueshme!
- Imagjino pasojat dhe rezultatet e mundshme të secilit opsion!
- Merr parasysh ndikimin e veprimeve të njerëzve të tjerë!
- Zgjidh alternativat më të mira!
- Prano përgjegjësinë për veprimet e tua!

Pasi të keni shpjeguar hapat e mësipërm, theksoni pikat kryesore të mëposhtme.

- Çdo veprim, ka pasoja.
- Analizoni situatën dhe zgjidhni opsionin më të mirë.



AKTIVITETI II

ZGJIDHJA E PROBLEMEVE PËRMES MODELIT TË ENERGJISË



Prezantimi

Hapi i parë drejt zgjidhjes së problemit, është identifikimi i problemit. Derisa të identifikojmë dhe të njohim veten tonë me çështjen/problemin, do të jetë e vështirë ta zgjidhim atë siç duhet.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë procesin e zgjidhjes së problemeve.
- Të zbatojnë modelin POWER në situatat e jetës së përditshme.



Përgatitja paraprake: Kopje e situatave dhe fletë të madhësisë A4.



Metodologjia: Analiza dhe prezantimi i situatës.



Kohëzgjatja: 30 minuta.

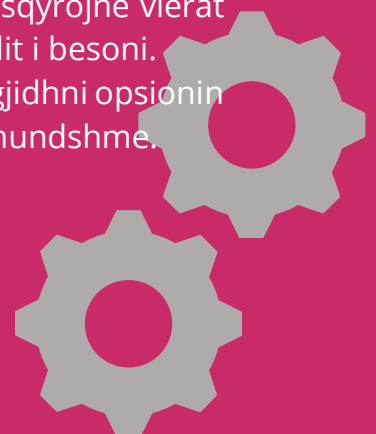


Procesi

- Filloni aktivitetin dhe shpjegoni modelin POWER për zgjidhjen e problemeve.

POWER: Modeli për zgjidhjen e problemeve:

1. **P** = Problem - Tregoni/identifikoni qartë problemin/çështjen.
2. **O** = Options - Shqyrtoni se cilat janë opsionet tuaja aktualisht. Gjeneroni zgjedhje të tjera, nëse është e mundur. Sa më shumë opsione të krijoni, aq më mirë.
3. **W** = Weigh - Peshoni çdo opsion. Shikoni pasojat e mundshme (pozitive dhe negative) të secilës zgjedhje dhe se si opsionet pasqyrojnë vlerat dhe besimet tuaja personale. Flisni me një person të cilit i besoni.
4. **E** = Elect - Vendosni dhe zgjidhni opsionin më të mirë. Zgjidhni opsionin e parë dhe të dytë më të mirë, bazuar në rezultatet e mundshme.



5. **R** = Review - Rishikoni dhe reflektoni për atë që ndodhi, për shkak të vendimit tuaj. A keni mësuar diçka që do t'ju vlejë herën tjetër, kur do t'ju duhet të merrni një vendim?

- Drejtojini pjesëmarrësit, të analizojnë problemet e renditura më poshtë në grupe me tre ose katër persona.
- Udhëzoni ata të flasin për përgjigjen që do t'i jepnin personit, duke aplikuar modelin POWER.
- Ftojini të gjithë klasën, të ndajë dhe të diskutojë situatat dhe përgjigjet ndaj problemeve të ndryshme.

Situatat

Pjesëmarrësit të përdorin modelin POWER, për të analizuar dhe zgjidhur problemet.

▪ Situata 1

Ju jeni bërë papritmas shumë të tërhequr dhe të trishtuar. Keni ndërprerë pjesëmarrjen në aktivitete në grup dhe kaloni pjesën më të madhe të kohës suaj vetëm.

▪ Situata 2

Nuk jeni në gjendje të përqendrohemi në punën tuaj. Keni vënë re se po bëheni shumë të çrregullt dhe po shfaqni shenja të humbjes së peshës.

▪ Situata 3

Jeni vazhdimisht të shqetësuar për peshën tuaj dhe gjithashtu, shmangni të ngrënët dhe qëndroni larg aktiviteteve në grup, si piknikët dhe festat.

▪ Situata 4

Jeni duke shpenzuar shumë kohë duke parë TV e sporte dhe jeni të shqetësuar se kjo do t'ju ulë performancën.

Përfundoni aktivitetin, duke theksuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Modeli POWER na mundëson të trajtojmë në mënyrë konstruktive një problem në jetën tonë të përditshme.
- Aftësia për zgjidhjen e problemeve na çon në një qasje optimiste, produktive dhe të përgjegjshme.



AKTIVITETI III

UNË MUND T'I ZGJIDH PROBLEMET E MIA



Prezantimi

Zgjidhja e problemeve është art për t'u zotëruar. Është më mirë të përpiqeni të zgjidhni një problem, duke përdorur metoda dhe procedura të përshtatshme. Mjete të tilla ndihmojnë në arritjen e një zgjidhjeje racionale.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të përvetësojnë metoda të ndryshme të zgjidhjes së problemeve.
- Të zbatojnë metoda dhe procedura të përshtatshme për zgjidhjen e problemeve të tyre.



Përgatitja paraprake: Kopje të rastit dhe fletë të madhësisë A4.



Metodologjia: Analiza e rastit dhe diskutim.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

Filloni aktivitetin dhe u tregoni rastin e mëposhtëm pjesëmarrësve.



Skenari

Një vajzë në grupin e Diellës tallet me të, pothuajse çdo ditë, përpara nxënësve të tjerë. Ajo tallet me rrobat dhe me pamjen e saj. Diella shkon mirë me shumicën e shokëve të tjerë të grupit dhe përpiqet shumë t'i injorojë ngacmimet e Anit, por shumë herë, ajo gjithashtu zemërohet me të.

Dje, ajo pa babanë e Anit, duke e marrë nga shkolla dhe e dëgjoji atë, që i bërtiste dhe e qortonte.

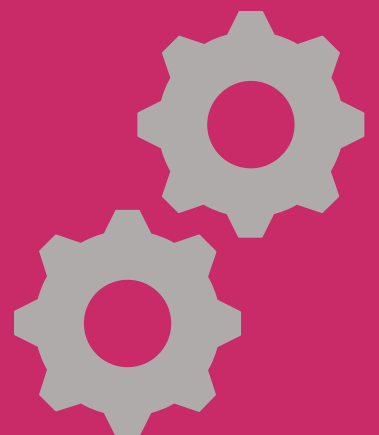
Diellës filloi t'i vinte keq për Anin. Të nesërmen, Ani u tall sërish me Diellën. Çfarë duhet të bëjë Diella?

A duhet ajo të fillojë të mbrojë veten e saj apo të përpiqet të jetë më e sjellshme me Anin?

A duhet t'i thotë diçka Anit për atë që pa një ditë më parë, kur e mori babai i saj, apo duhet ta mbajë për vete? Çfarë mund të mendojnë nxënësit e tjerë, nëse Diella nuk mbrohet dhe nuk inatoset me Anin?

A keni qenë ndonjëherë në një situatë, ku dikush është treguar i pasjellshëm me ju, pa ndonjë arsye të vërtetë? Çfarë do të bënit, po të ishit në situatën e Diellës?

Vazhdoni aktivitetin duke bërë pyetjet e mëposhtme.



FLETË PUNE

UNË MUND T'I ZGJIDH PROBLEMET E MIA

1. Sipas mendimit tuaj, cilat janë opsionet para se Diella dhe Ani të zgjidhin problemin?

2. Çfarë keni marrë parasysh, kur keni dhënë zgjidhjet tuaja? Pse?

3. Si ishte përvoja e përdorimit të modeleve dhe të qasjeve për zgjidhjen e problemeve?

4. Cilët faktorë ndikuan në zgjidhjet e ofruara nga ju?

5. Me çfarë problemesh të përditshme përballen të rinjtë në vendin tuaj dhe çfarë mund të bëjnë për t'i zgjidhur ato?

6. Pse mendoni se të rinjtë duhet të jenë në gjendje të zgjidhin problemet me të cilat përballen?

Pas diskutimit, përfundoni aktivitetin me pikat kryesore të mëposhtme.

- Ka shumë metoda të zgjidhjes së problemeve që mund të ndiqen.
- Modeli POWER përdoret shpesh, për zgjidhjen e problemeve.

AKTIVITETI IV

BARRIERAT NDAJ ZGJIDHJES SË PROBLEMEVE



Prezantimi

Ka shumë pengesa për zgjidhjen e problemeve, që mund ta frenojnë një person të përdorë aftësitë e tij/saj analitike. Përmes këtij aktiviteti, pjesëmarrësit do të jenë në gjendje të kuptojnë barrierat në zgjidhjen e problemeve.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të identifikojnë barrierat gjatë zgjidhjes së një problemi.
- Të trajtojnë barrierat në procesin e zgjidhjes së problemit.



Përgatitja paraprake: Letër, stilolapsa dhe fleta e punës.



Metodologjia: Puna në grup dhe plotësimi i fletës së punës.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



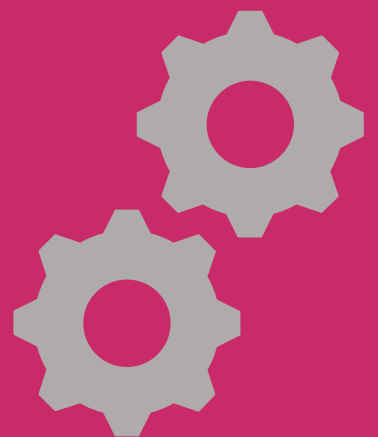
Procesi

- Ndajeni klasën në pesë ekipe dhe jepini secilit ekip një fletë dhe dy deri në tre stilolapsa me ngjyra.
- Caktojini detyrën e mëposhtme secilit ekip:
- Në grupin tuaj mendoni për një problem që nuk keni mundur ta zgjidhni.
- Cilat mendoni se ishin arsyet e pamundësisë për të zgjidhur problemin?
- Rendisni arsyet (mund të jetë kushtëzimi social, përvojat e mëparshme etj.).
- Paraqisni mendimet tuaja në letër, përmes një prezantimi inovativ (5 minuta për secilin ekip).



Përfundoni aktivitetin dhe përforconi pikat kryesore të mëposhtme:

1. Barrierat për zgjidhjen e problemeve, mund të dëmtojnë dhe mund të shtrembërojnë konceptet e zgjidhjes së problemeve.
2. Këto barriera mund të pengojnë marrjen e vendimeve të informuara.
3. Barrierat për të zgjidhur problemin, mund të përfshijnë kohën e reflektimit, të menduarit egocentrik, kushtëzimin social dhe të menduarit në grup.



AKTIVITETI V

ZGJIDHJA E PROBLEMEVE TË VËSHTIRA



Prezantimi

Ndonjëherë, disa probleme nuk mund të zgjidhen në kohën e kërkuar, sepse ato shoqërohen me faktorë të jashtëm, të fuqishëm, mbi të cilët askush nuk ka kontroll. Mund të shqetësohemi ose të zhgënjehemi, por nuk ka rrugëdalje për ta zgjidhur. Mënyra më e mirë në situata të tilla, është ta lini mënjane problemin për ca kohë dhe të vazhdoni me gjëra të tjera, që duhet të përfundoni, dhe më pas, t'i ktheheni zgjidhjes së tij, pas një kohe të caktuar. Në këtë rast, personi nuk është duke ikur apo duke shpëtuar nga një problem, por duke pritur një mundësi, për të gjetur një zgjidhje. Procesi i zgjidhjes së problemit përfshin hapa të ndryshëm. Ai kërkon identifikimin dhe kuptimin e qartë të problemit, eksplorimin e alternativave të disponueshme dhe vendimmarrjen, bazuar në opsionet më të mira.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të vlerësojnë nivelin e vështirësisë së situatave.
- Të zgjidhin situata të vështira.



Përgatitja paraprake: Kopje të skenarit dhe fletë të madhësisë A4.



Metodologjia: Analiza e situatës dhe prezantim.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

Ndani pjesëmarrësit në ekipe dhe i jepni një situatë secilit ekip, nga situatat e mëposhtme.



Situata 1

Ana u tërbua dhe u mbyll në dhomë, kur nuk e lejuan të shkonte në një udhëtim me shkollën. Prindërit e saj e kishin të vështirë, të përballonin shpenzimet shtesë. Ana ishte e mërzhitur, që prindërit e saj nuk mund t'i plotësonin të gjitha kërkesat dhe të përmbushnin dëshirat e saj. Shfaqja e zemërimeve në shtëpi u bë një tipar i rregullt i sjelljes së Anës.

Situata 2

Shoku i Noelit është i dashuruar me fqinjën e tij. Ai i thotë t'i japë asaj një letër. Noeli është i frikësuar se mund të hyjë në telashe. Shoku i tij thotë se, vetëm nëse e ndihmon, ai do të vazhdojë të jetë shoku i tij më i mirë, përndryshe ai nuk do t'i flasë më. Noeli i bërtet dhe bën një skenë të madhe sherri në rrugë.

Situata 3

Ola është gjithmonë e irrituar me familjarët e saj. Vazhdimisht, ajo zihet në shtëpi, me të gjithë. Nuk është mirë në mësimet dhe prindërit e krahasojnë gjithmonë me vëllanë e saj, që është më i mirë në mësimet.

Situata 4

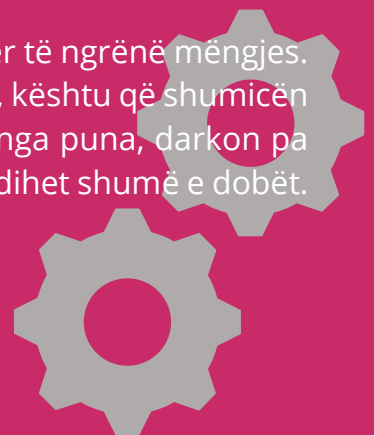
Nedi përfundoi klasën e 10-të, katër vjet më parë. Tani, ai e ka kuptuar se duhet të ndjekë arsimin e lartë, për të arritur objektivat e tij në jetë. Nedi është i shqetësuar për të ardhmen e tij dhe gjithë kohën e kalon duke ngrënë më shumë seç duhet.

Situata 5

Artani ka intervistën e tij të punës në orën 10.00. Duhet një orë për të arritur te vendi. Artani largohet nga shtëpia e tij saktësisht, në orën 9.00 të mëngjesit. Për shkak të bllokimit të trafikut, ai arrin në zyrë, në orën 10 e 30, dhe nuk lejohet të marrë pjesë në intervistë. Artani është mjaft i zemëruar me shoferin e autobusit, që nuk e ngau shpejt dhe me intervistuesin, që nuk mori parasysh situatën e tij. Ndien se nuk është me fat dhe përplas derën, ndërsa largohet.

Situata 6

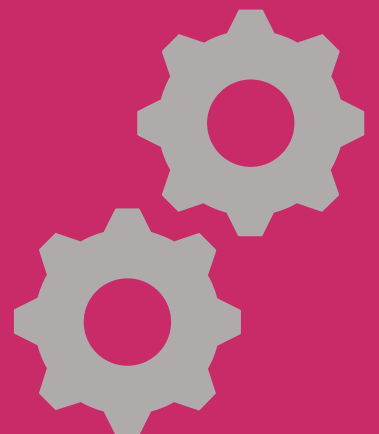
Fabrika e Irës është shumë larg shtëpisë së saj. Ajo nuk ka kohë për të ngrënë mëngjes. Ajo gjithashtu, nuk gjen kohë të mjaftueshme, për të ngrënë drekë, kështu që shumicën e ditëve ha vetëm çokollata e biskota. Mbrëmjeve, sapo kthehet nga puna, darkon pa larë as duart. Tani nuk është në gjendje të punojë siç duhet, pasi ndihet shumë e dobët. Ira është e mërzhitur me veten e saj.



Kërkojuni pjesëmarrësve të identifikojnë problemin dhe zgjidhjen e tij, duke përdorur ciklin e mëposhtëm të procesit të zgjidhjes së problemit.

Disa këshilla në procesin e zgjidhjes së problemeve:

- Identifiko!
- Eksploro!
- •Vendos qëllimet!
- Shqyrto alternativat!
- Zgjidh!
- Zbato!



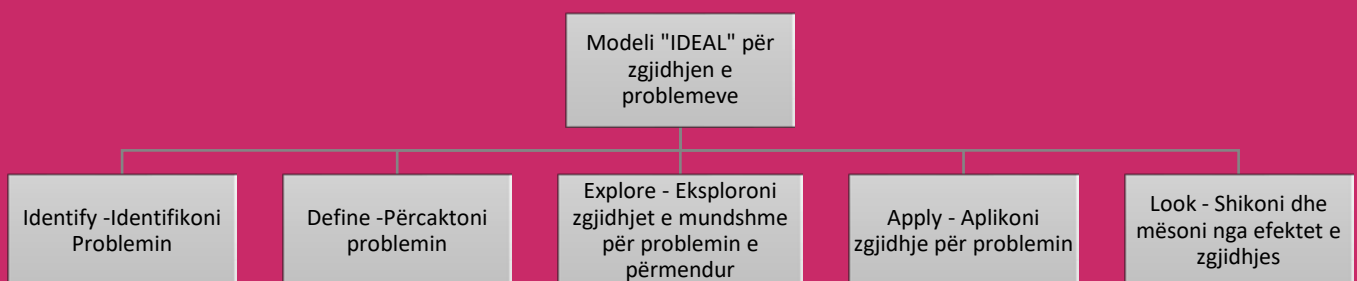
Hapat për zgjidhjen e problemit



1. Identifikoni: **Cili** është problemi i vërtetë? Me fjalë të thjeshta, shkruani çështjet kryesore të problemit.
2. Eksploroni: **Pse** ka një problem? Çfarë e ka shkaktuar këtë problem? Zakonisht, një problem ka më shumë se një shkak. I rendisni të gjitha. Shkruani gjithashtu, çdo rrethanë ose shpjegim të rëndësishëm për problemin.
3. Vendosni synime: **Çfarë** rezultati po shpresojmë të arrijmë? Cili është objektivi juaj?
4. Shiko alternativat: **Si** mund ta zgjidhim? Bëni stuhi mendimesh. Këtu mund të përdorni imagjinatën tuaj. Gjatë kësaj faze, së pari, dilni me të gjitha idetë që mund të mendoni. Lërimi disa ide të jenë "të egra". Kjo është "të menduarit jashtë kutisë/kornizave" dhe është mënyra se si ndodhin shumë shpikje të reja. Shikojeni nga këndvështrime të ndryshme.
5. Përzgjidhni: **Cila** zgjidhje është më e përshtatshme, duke pasur parasysh rrethanat tuaja? Ju keni një koleksion të zgjidhjeve të mundshme. Shkruajini të gjitha. Pastaj, shikoni idetë tuaja dhe zgjidhni atë ide që mendoni se është zgjidhja më e mirë.
6. Zbatoni: **Vepro** mbi zgjidhjen tende. Nuk do të funksionojë gjithmonë. Edhe nëse jo - ju keni të tjera për të provuar. Problemet janë pjesë e rëndësishme e jetës dhe është gjithmonë, në interesin tuaj më të mirë, të përmirësoni aftësinë tuaj për të krijuar zgjidhje të mira.
7. Vlerësoni dhe reflektoni: A është zgjidhur problemi apo është zgjidhur pjesërisht? A ishte strategjia e dobishme? A mund të përsëritet? Nëse jo, atëherë kthehuni te hapi numër 1 dhe rishikoni sërish problemin dhe opsionet.

Përfundoni aktivitetin, duke theksuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Ndonjëherë, ne përballemi me situata të vështira në jetën tonë.
- Duhet të marrim pak kohë dhe këshillat e duhura, për të arritur në një zgjidhje.
- Cikli i mësipërm dhe **modeli IDEAL** mund të përdoren për të zgjidhur situata të vështira.



Vetëvlerësimi

1. Çfarë keni mësuar nga ky sesion?
2. Si planifikoni ta përdorni këtë mësim në jetën tuaj personale?





Aftësitë emocionale PËRBALLIMI I STRESIT

Përkufizim

Stresi është tendosja psikologjike dhe fizike e tensionit, të krijuar nga rrethanat fizike, emocionale, sociale, ekonomike ose profesionale; janë ngjarjet ose përvojat që janë të vështira për t'u menaxhuar ose për t'u duruar.

Prandaj, stresi është reagimi ynë ndaj ndryshimeve të pazakonta fizike dhe fiziologjike, që ndodhin në jetën tonë të përditshme. Është një përgjigje normale, që ndodh, kur jeta juaj fizike ose mendore ndërpritet apo ndryshon në mënyrë drastike, dhe kjo ka ndikim në mirëqenien tuaj. Stresi është përgjigje normale fizike ndaj ngjarjeve, që ju bëjnë të ndiheni të kërcënuar ose që prishin ekuilibrin tuaj në një farë mënyre.

Kur ndieni rrezik, pavarësisht nëse është real apo imagjinar, trupi fillon të mbrohet me shpejtësi të

Rezultatet e të nxënit Deri në fund të sesionit, pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë stresin.
- Të identifikojnë shkaqet e zakonshme të stresit.
- Të njohin simptomat e stresit.
- Të kuptojnë ndikimin e stresit.
- Të mësojnë të menaxhojnë dhe të përballen me stresin.

lartë, në një proces të shpejtë automatik, të njohur si reagimi "lufto-ose-ik-ose-ngri" ose si reagimi ndaj stresit.

Stresi mund të shihet si kërcënim i perceptuar ndaj nesh, në çdo nivel.

Ditë për ditë, përballemi me situata stresuese. Intensiteti dhe kohëzgjatja e stresit ndryshon, në varësi të rrethanave dhe gjendjes emocionale të njerëzve që vuajnë prej tij.

Aktivitetet e mëposhtme do të çojnë në arritjen e objektivave të përmendura në kuti.

AKTIVITETI I

A JAM I STRESUAR?



Prezantimi

Çdo individ duhet të përballet me stresin dhe ta përballojë atë në jetën e tij. Stresi mund të ketë ndikim pozitiv dhe negativ në personalitetin tonë. Ka mënyra të ndryshme për ta përballuar stresin dhe ky aktivitet do të ndihmojë në arritjen e rezultateve të mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojë konceptin e stresit.
- Të përdorin metoda të përshtatshme për përballimin e stresit.



Përgatitja paraprake: Fletë pune, stilolapsa.



Metodologjia: Plotësimi i fletës së punës dhe diskutim.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

- Pyetini pjesëmarrësit rreth kuptimit të fjalës "stres".
- Nxitini ata të tregojnë disa situata të zakonshme në të cilat janë ndjerë të stresuar.
- Jepuni fletën e punës dhe kërkojuni pjesëmarrësve ta plotësojnë atë.



FLETË PUNE

A JAM I STRESUAR?

Përshkruani dy situata që shkaktojnë stres.

Kur jeni të stresuar, cilat janë ndjenjat tuaja, çfarë ndieni?

Si reagon trupi juaj në një situatë stresuese?

Krijoni diskutimin për të nxjerrë në pah pikat kryesore të mëposhtme.

- Të gjithë ne përjetojmë situata stresuese në jetë.
- Ka mënyra të shëndetshme dhe jo të shëndetshme, për të përballuar stresin.
- Të ndash ndjenjat me një person të cilit i beson, është e shëndetshme.
- Nëse ndjenjat nuk ndahen apo shprehen, atëherë brenda personit krijohet presion dhe efekti mund të jetë i dëmshëm.

AKTIVITETI II

ÇFARË E SHKAKTON STRESIN?



Prezantimi

Stresi është fenomen i zakonshëm në jetën e përditshme. Shkaqet e stresit janë përgjithësisht, të zakonshme për të gjithë. Ne duhet t'i identifikojmë shkaqet e stresit, për t'i eliminuar ato.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të identifikojnë arsyet e ndryshme të stresit.
- Të njohin dhe të kategorizojnë shkaqet e stresit.
- Të eliminojnë shkaqet e stresit.



Përgatitja paraprake:

Gazeta të vjetra, revista, ngjitës, letër, gërrshërë, stilolapsa.



Metodologjia:

Krijimi i kolazhit/grafikut dhe prezantimi.



Kohëzgjatja:

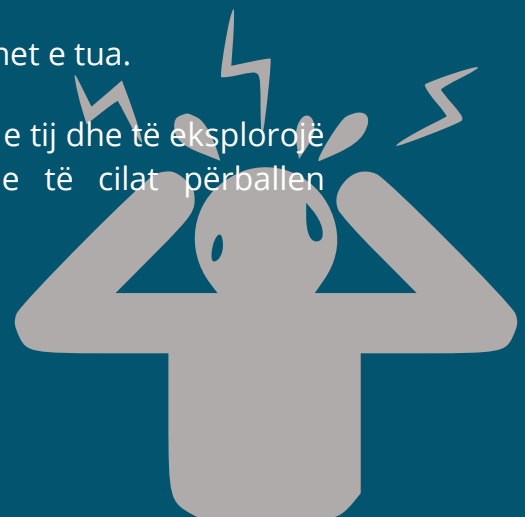
30 minuta.



Procesi

- Filloni diskutimin, duke u kërkuar pjesëmarrësve, të identifikojnë dhe të ndajnë mes tyre, disa nga shkaqet e zakonshme të stresit.
- Shkruani përgjigjet në tabelën e shkrimit.
- Formoni katër grupe, në varësi të numrit të pjesëmarrësve.
- Caktoni një nga temat e mëposhtme për secilin grup, për të zhvilluar një kolazh/grafik.
- EKIPI 1: Problemet me kolegët dhe me miqtë.
- EKIPI 2: Çështjet familjare.
- EKIPI 3: Presionet lidhur me profesionin.
- EKIPI 4: Mendimet, ndjenjat, sjelljet dhe emocionet e tua.

Kërkojini secilit ekip, të paraqesë kolazhin/grafikun e tij dhe të eksplorojë situata dhe shkaqe të ngjashme të stresit me të cilat përballen pjesëmarrësit e tjerë.



Përmbledheni aktivitetin, duke theksuar pikat kryesore të mëposhtme.

- Duhet të mësojmë të identifikojmë burimin e stresit.
- Të analizojmë se si po ndikon te ne.
- Të gjejmë mënyra për të eliminuar shkakun e stresit, me mënyrat e përshtatshme.



AKTIVITETI III

STRESI – SIMPTOMAT DHE NDIKIMI



Prezantimi

Stresi është unik dhe personal për secilin prej nesh. Ajo çka është relaksuese për një person, mund të jetë stresuese për një tjetër. Por, stresi i tepërt mund të ketë efekte fizike dhe psikologjike, që ndërhyjnë në shëndetin dhe në mirëqenien e një individi. Stresi i përsëritur mund të ulë vetëvlerësimin, performancën akademike dhe të krijojë një cikël vetëfajësimi dhe vetëdyshimi.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të identifikojnë simptomat e stresit.
- Të njohin ndikimin fizik, emocional e në sjellje të stresit, te vetja.



Përgatitja paraprake:

Kartat, tabela e ekranit dhe stilolapsat/markerat.



Metodologjia:

Metodologjia me karta dhe diskutimi.



Kohëzgjatja:

30 minuta.



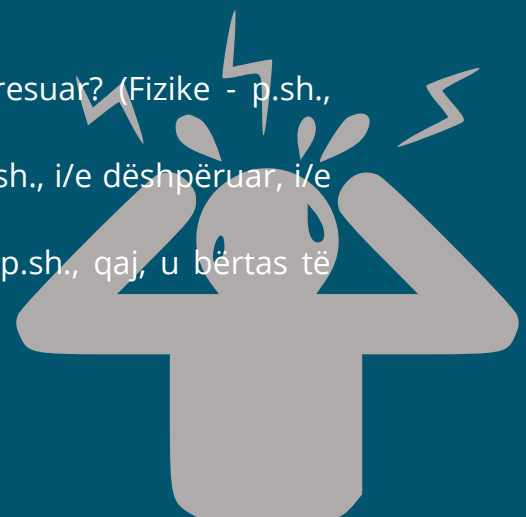
Procesi

Shpërndani tri karta me tri ngjyra të ndryshme, për secilin pjesëmarrës, secila me një nga titujt e mëposhtëm:

- "Fizike",
- "Emocionale",
- "Sjellja".

Kërkojuni pjesëmarrësve, të imagjinojnë një situatë stresuese dhe të shkruajnë përgjigje për pyetjet e mëposhtme.

- Çfarë ndodh me trupin e tyre, kur janë të stresuar? (Fizike - p.sh., dhimbje koke, i/e shqetësuar).
- Si ndihen kur janë të stresuar? (Emocionale - p.sh., i/e dëshpëruar, i/e zemëruar).
- Çfarë bëjnë ata kur janë të stresuar? (Sjellja - p.sh., qaj, u bërtas të tjerëve).



Pasi të mbarojnë së shkruari, kërkojuni të ngjisin kartën në mur ose në tabelë, veç e veç, nën secilën kategori.

Lexoni përgjigjet dhe përfundoni aktivitetin, duke shpjeguar pikat kryesore të mëposhtme në lidhje me ndikimin dhe me simptomat e stresit.

Kur jeni nën stres, mund të përjetoni ndjenjat, mendimet, sjelljet ose simptomat fizike të mëposhtme.

Emocionale

- Ndjenjat: ankth, nervozizëm, frikë, ndryshime humori, siklet.
- Mendimet: kritikë ndaj vetes, vështirësi në përqendrim apo në marrjen e vendimeve, harresë, shqetësim për të ardhmen, mendime përsëritëse, frikë nga dështimi.

Sjellja: belbëzim, vështirësi në të folur, të qara, të vepruarit në mënyrë impulsive, mungesë dëshire për të folur me të tjerë, të qeshura nervoze, të bërtitura ndaj miqve dhe familjes, kërcitje dhëmbësh, shtrëngim nofullash, rritje ose shtim të oreksit, rritje e konsumimit të duhanit, përdorimit të alkoolit ose të drogës.

Simptomat fizike: muskuj të shtrënguar, duar të ftohta ose të djersitura, dhimbje koke, probleme me shpinën ose me qafën, shqetësime të gjumit, dhimbje barku, rënie e imunitetit dhe infeksione, lodhje, frymëmarrje e shpejtë, rrahje të shpeshta të zemrës, dridhje, tharje e gojës.



AKTIVITETI IV

STRESI - NEGATIV OSE POZITIV



Prezantimi

Stresi është reagimi i mendjes dhe trupit ndaj çdo ngjarjeje që sjell një ndryshim. Ndryshimi mund të jetë i këndshëm, i pakëndshëm, i mërzitshëm ose emocionues. Ne duhet t'i kuptojmë llojet e ndryshme të stresit dhe mënyrat për t'i trajtuar ato.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë llojet e stresit
- Të aftësohen për aplikimin e teknikave të ndryshme për të eliminuar stresin.



Përgatitja paraprake:

Fletushka mbi llojet e stresit.



Metodologjia:

Puna në grup dhe prezantime.



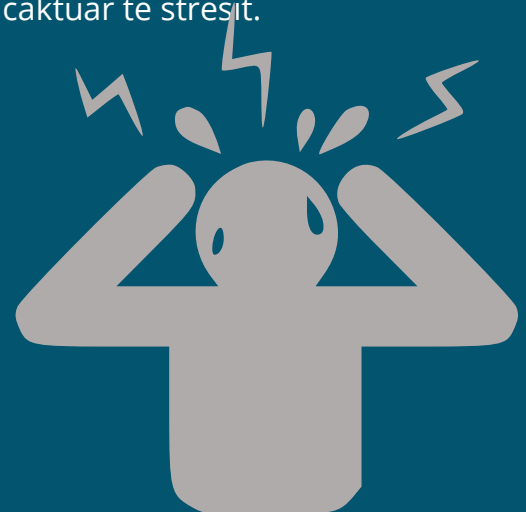
Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Filloni diskutimin mbi llojet e ndryshme të stresit, që përjetojnë në jetën e përditshme.
- Pyetini pjesëmarrësit, nëse stresi i përjetuar prej tyre është negativ ose pozitiv.
- Ndajini pjesëmarrësit në pesë grupe dhe jepini secilit grup një fletushkë nga shtojca me llojet e stresit.
- Grupeve do t'u lejohen 10 minuta për diskutim dhe do të përgatisin draftin mbi temën e caktuar.
- Secili grup duhet të bëjë një paraqitje të draftit mbi temën që i është caktuar, duke përshkruar se si të trajtojnë llojin e caktuar të stresit.



GRUPI 1: Eustresi është formë pozitive e stresit, që përgatit mendjen dhe trupin tonë, për sfidat e afërta që ai ka perceptuar, si para një provimi, gare ose një ngjarjeje atletike.

GRUPI 2: Distresi është formë negative e stresit dhe, zakonisht, ndodh kur ka devijime nga normat.

GRUPI 3: Hiperstresi është formë e stresit negativ, që ndodh kur individi nuk është në gjendje të përballojë ngarkesën e punës.

GRUPI 4: Hipostresi ndodh kur një person nuk ka asgjë për të bërë me kohën e tij dhe ndihet vazhdimisht i mërzitur dhe i pamotivuar. Kjo është për shkak të një sasive të pamjaftueshme stresi, prandaj disa strese janë të pashmangshme dhe të dobishme për ne.

GRUPI 5: Ballafaqimi me stresin, me ankthin dhe me depresionin.

Stresi, ankthi dhe depresioni ndikojnë në zakonet tuaja të të ngrënit, në aktivitetin fizik dhe në peshën tuaj.

Disa probleme kërkojnë ndihmë profesionale.

Përmbliidhni aktivitetin, duke theksuar se janë katër lloje stresi, që mund të trajtohen, duke aplikuar teknika të përshtatshme.



AKTIVITETI V

STRATEGJITË PËR T'U PËRBALLUR ME STRESIN - MENAXHIMI I STRESIT



Prezantimi

Trajtimi i stresit në mënyrë konstruktive, duke përdorur metoda dhe veprime të ndryshme, njihet si "Menaxhimi i stresit". Sa herë që një person përballët me stresin, disa ndryshime ndodhin në trupin dhe në mendjen e tij. Ky grup ndryshimesh quhet reaksion stresi. Ai përbëhet nga një zinxhir ndryshimesh fizike dhe biokimike, për shkak të reagimit të sistemit nervor dhe të organeve të tjera të trupit ndaj kimikateve të ndryshme. Si rezultat, trupi shkon në "gatishmëri të plotë".

Rritet prodhimi i disa hormoneve në trupin tonë. Rrahjet e zemrës, thithja e oksigjenit dhe qarkullimi i gjakut në muskuj shtohen/rriten.

Të gjitha ndryshimet e mësipërme, i japin personit forcën, energjinë e duhur dhe të menduarit e qartë, për të dhënë më të mirën e tij/saj.

Pasi sfida të përballohet plotësisht, të gjitha organet fillojnë të relaksohen dhe të kthehen në gjendjen e tyre origjinale. Nëse sfida nuk përballohet, trupi përsëri kthehet në fazën I (stres i zgjatur).

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të jenë në gjendje të identifikojnë strategji të ndryshme për të kapërcyer stresin.
- T'i praktikojnë këto strategji në jetën e përditshme.
- Të menaxhojnë stresin.



Përgatitja paraprake:

Kartat, tabela e ekranit dhe stilolapsat/shënuesit/markera, fletëpalosje. Metodologjia e kartave dhe diskutimi.



Metodologjia:



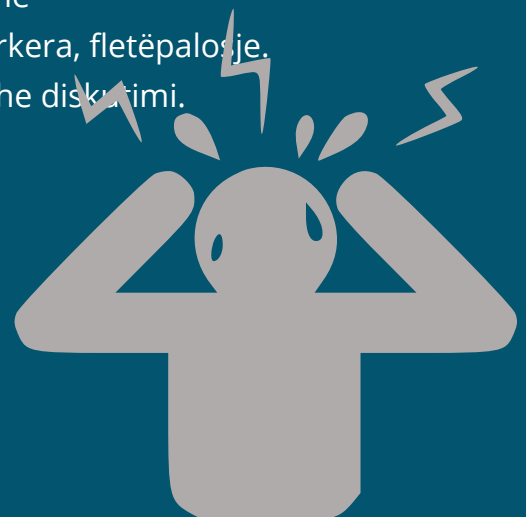
Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Stuhi mendimesh – çfarë kuptoni me stres?



- Drejtojini pjesëmarrësit të formojnë grupe me pesë ose me gjashtë pjesëmarrës në një grup.
- Më pas, i lejoni 15 minuta për të krijuar një listë, se çfarë mund të bëhet për të përballuar stresin.
- Lejojeni secilin grup, të paraqesë atë që ka gjetur/shkruar.
- Skuadra që krijon listën, që është e ngjashme me listën tuaj ose lista më e mirë, do të fitojë.
- Në fund të ushtrimit, përfshini të gjithë grupin në një diskutim, mbi mënyrat pozitive për të përballuar stresin.
- Jepuni pjesëmarrësve fletët e mëposhtme të punës dhe kërkojuni atyre t'i plotësojnë ato.



FLETË PUNE

MENAXHIMI I STRESIT

Nr.	Pohimi	E vërtet	E Gabuar
1.	Stresi është gjithmonë negativ.		
2.	Vetëm disa njerëz kanë stres.		
3.	Njerëz të ndryshëm reagojnë ndaj stresit në mënyra të ndryshme.		
4.	Përballja me stresin është aftësi e rëndësishme.		
5.	Stresi mund të kontrollohet.		

Nr.	Pyetje	Po	Jo
1.	A mendoni se një sasi e caktuar stresi, është e nevojshme në jetën e përditshme?		
2.	A mendoni se të rinjtë duhet të mësojnë të përballojnë stresin?		
3.	A është ky sesion i dobishëm për jetën tuaj të përditshme?		
4.	A mendoni se tani, do të jeni në gjendje që ta trajtoni stresin në një mënyrë më të mirë?		
5.	A mendoni se tani jeni të pajisur, me të paktën, një metodë të shëndetshme për të përballuar stresin?		

Vazhdoni aktivitetin, bëni pyetjet e mëposhtme dhe shkruani përgjigjet.

1. Çfarë keni mësuar nga ky aktivitet?

2. Pse është e rëndësishme për ju, që të jeni në gjendje të përballoni stresin?

3. Si mund t'ju ndihmojë ky aktivitet, që të përballeni më mirë me stresin?

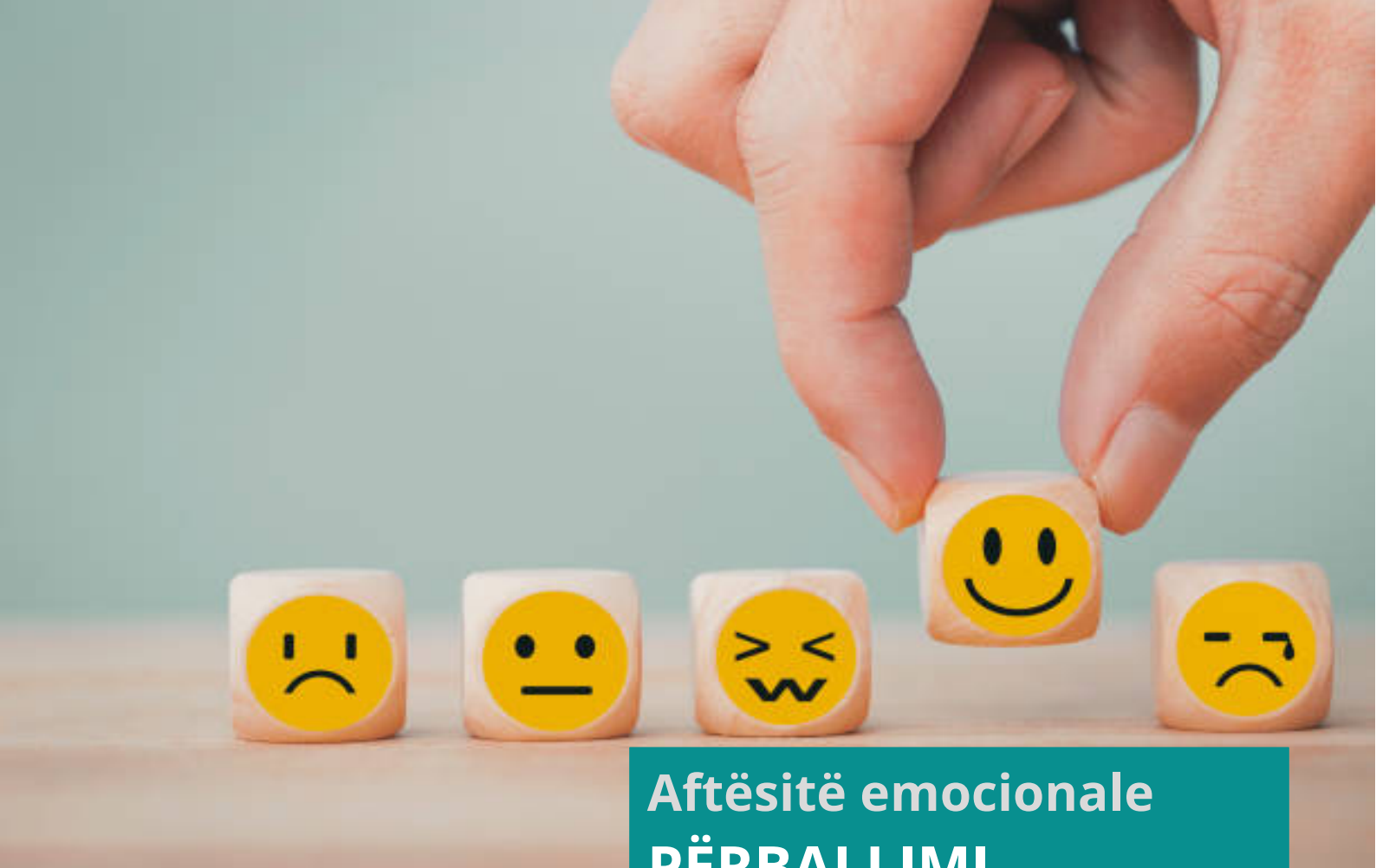
Shpjegoni procesin e "Menaxhimi i stresit", duke iu referuar këshillave të përmendura në faqen tjetër.

KËSHILLA PËR MENAXHIMIN E STRESIT

- Ndhmoni trupin tuaj të përballojë stresin: Nëse nuk keni fuqi brenda jush, për të ndryshuar ngjarjen, ndryshoni qëndrimin tuaj.
- Relaksimi: shëtitje të gjata, ushtrime, joga, frymëmarrje e thellë, meditim, dëgjim i muzikës, shkrim i ditarit, njohja e vetvetes, besim në aftësitë tuaja, njohuri për sinjalet e stresit, gjumë i mjaftueshëm, dietë e ekuilibruar, zbatimi i aftësive të jetës etj.
- Bëni shëtitje, ushtrime, vraponi, luani, bëni joga, (aktiviteti aerobik është thelbësor).
- Hani një dietë të shëndetshme, të pasur me fruta dhe me perime. Pini shumë ujë.
- Pushoni mjaftueshëm.
- Provoni një masazh.
- Bëni një dush ose banjë të gjatë.
- Bëni një pushim nga situatat stresuese: numëroni deri në 10, merrni frymë thellë, ëndërroni ose bëni pushime nëse mundeni.
- Ndani detyrat e mëdha në të vogla dhe trajtojini një e nga një.
- Mësoni si të relaksoheni dhe ta praktikoni këtë rregullisht.
- Organizohuni që të keni pak kohë të qetë për veten tuaj çdo ditë.
- Flisni për problemet tuaja me dikë që keni besim. Ndani ndjenjat/problemet tuaja me prindërit/mësuesin/miq të besuar.
- Merrni kohë për të bërë gjërat që ju pëlqejnë.
- Planifikoni gjërat përpara kohe dhe ecni me ritëm, në mënyrë që të mos jeni vonë ose me shumë nxitim.
- Dëgjoni ose luani muzikë, pikturoni ose shprehuni artistikisht.
- Imagjinoje veten, duke trajtuar situata të veçanta stresuese në mënyrë të qetë dhe efektive.
- Argëtohu! Qesh më shumë. Është e vështirë të jesh i stresuar kur qesh.
- Kaloni kohë me hobin tuaj të preferuar.
- Shikoni një film për të qeshur.
- Bëni gjëra argëtuese në shoqëri argëtuese.
- Përpiquuni të gjeni mënyra alternative për t'i bërë gjërat.
- Humori juaj (i trishtuar, i stresuar, nervoz etj.) vjen nga mendimet tuaja dhe nga ajo që i thoni vetes. Në shumicën e rasteve, ju mund ta kontrolloni gjendjen shpirtërore, duke zgjedhur atë që mendoni dhe çfarë i thoni vetes.
- Kur ndieni shumë stres, jini të vetëdijshtë për atë që po mendoni. A ju bëjnë këto mendime të ndiheni më keq? Nëse po, atëherë zëvendësojini ato me mendime më pozitive. Bëni një listë me 4-5 deklaratë pozitive për veten tuaj që mund t'i përdorni kur ndihen të stresuar.

Vetëvlerësimi

1. Çfarë keni mësuar nga ky sesion?
2. Si planifikoni t'i përdorni këto mësimë në jetën tuaj personale?



Aftësitë emocionale PËRBALLIMI I EMOCIONEVE

Përkufizim

Emocionet mund të përkufizohen si gjendje mendore, që lind si përgjigje ndaj kontaktit me një objekt të këndshëm ose të pakëndshëm, ose një gjendje mendore që zhvillohet përmes përpjekjes së vetëdijshme. Secili prej nesh, ndien emocione të ndryshme, në momente të ndryshme. Ndonjëherë, ndihemi të lumtur, ndonjëherë të trishtuar, të pavlefshëm, të lënduar ose të dëshpëruar. Është shumë normale dhe e natyrshme, të ndiesh emocione të ndryshme. Jeta do të ishte vërtet shumë e mërzitshme dhe pa gjallëri, pa këto ngjyra të jetës, të quajtura emocione.

Aftësia për të përballuar ndjenjat dhe emocionet negative, si: pikëllimi, zemërimi, ankthi, depresioni etj., është aftësi e rëndësishme emocionale, që ne të gjithë duhet ta zhvillojmë. Njerëzit të cilëve u mungon vetërregullimi emocional, përjetojnë ndjenja shqetësimi. Njerëzit që menaxhojnë

Rezultatet e të nxënit

Deri në fund të sesionit, pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të rrisin njohuritë dhe të kuptuarit rreth emocioneve.
- Të përballen me emocionet negative dhe pozitive.
- Të zhvillojnë aftësi për të menaxhuar emocionet, të cilat mund të japin reagime pozitive për një jetë të lumtur.

emocionet e tyre, janë përgjithësisht, më optimistë, më produktivë dhe më efektivë në jetën e tyre. Identifikimi i emocioneve, ndërsa janë duke ndodhur, dhe të qenit në gjendje të monitorosh emocionet nga momenti në moment, është çelësi i të kuptuarit të vetes. Të qenit të vetëdijshëm për emocionet tona, na bën më të sigurt kur marrim vendime personale.

Aktivitetet e mëposhtme do të çojnë në arritjen e objektivave të përmendura në kuti.

AKTIVITETI I

A JAM EMOCIONAL?



Prezantimi

Të gjithë ne, ndonjëherë, në jetën tonë, ndihemi të lumtur, të dashur, të trishtuar, të frikësuar, xhelozë e kështu me radhë. Të gjitha këto janë emocione. Një gamë e gjerë stimulsh, duke përfshirë njerëzit, objektet dhe situatat, nxisin këto emocione.

Emocionet janë pjesë integrale e jetës sonë. Pa emocione, ndoshta do të ishim si robotë. Është krejt e natyrshme, që një ditë, të jesh shumë i lumtur, dhe të nesërmen të jesh në dëshpërim të thellë.

Kur jemi të gëzuar ose të kënaqur, ne i bëjmë të gjithë të lumtur. Megjithatë, nëse jemi në humor të keq, mund të krijojmë terror ose shqetësim edhe tek të tjerët.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të njohin dhe të identifikojnë emocionet.
- Të thellojnë të kuptuarit e emocioneve.



Përgatitja paraprake:

Kartat me tri ngjyra të ndryshme.



Metodologjia:

Metodologjia e kartave dhe diskutimi.



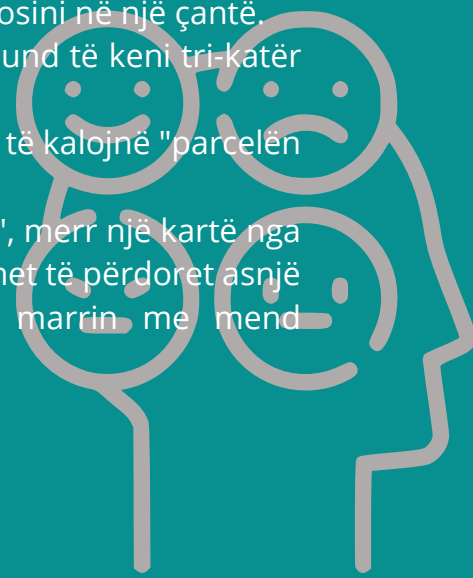
Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Përgatisni letra me emra të disa emocioneve, të tilla si: të lumtur, të turpshëm, të trishtuar, të frikësuar, të emocionuar, të zemëruar, të dashuruar, ziliqarë, fajtorë, xhelozë etj., dhe vendosini në një çantë.
- Shënim. Në varësi të numrit të pjesëmarrësve, mund të kenë tri-katër letra me të njëjtin emocion.
- Kërkojuni pjesëmarrësve, të ulen në një rreth dhe të kalojnë "parcelën e emocioneve", ndërsa muzika luhet në sfond.
- Kur muzika ndalon, pjesëmarrësi që ka "parcelën", merr një kartë nga çanta dhe shfaq emocionin e përshkruar. Nuk duhet të përdoret asnjë fjalë. Pjesa tjetër e pjesëmarrësve duhet ta marrin me mend emocionin e shprehur.



- Kërkojuni gjithashtu pjesëmarrësve, të thonë raste, kur ata do të ndienin emocionet, për shembull: kur dikush ndihet i lumtur, nëse gjithçka shkon sipas mënyrës së tyre.
- Tregojuni pjesëmarrësve, se të gjitha emocionet janë pjesë përbërëse e jetës.

Përmbledheni aktivitetin me pikat kryesore të mëposhtme.

- Ne përjetojmë emocione të ndryshme në jetën tonë të përditshme.
- Ndjenjat dhe përvojat e këndshme njihen si emocione pozitive.
- Ndjenjat dhe përvojat e pakëndshme njihen si emocione negative.



AKTIVITETI II

KOLAZH EMOCIONESH



Prezantimi

Emocionet janë pjesë e jetës së dikujt dhe, në përgjithësi, mund të ndahen në pozitive dhe në negative. Emocionet negative, si zemërimi, arroganca, krenaria dhe zilia, shpesh, shoqërohen me ndjenja të pakëndshme. Emocionet pozitive, si dashuria, përulësia dhe bujaria, shpesh, shoqërohen me ndjenja të këndshme. Emocionet negative janë të dëmshme, ndërsa emocionet pozitive janë të dobishme. Emocionet e dëmshme që dëmtojnë mirëqenien tonë, quhen "emocione negative".

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të identifikojnë emocionet pozitive dhe negative.
- Të kuptojnë ndikimin e emocioneve pozitive dhe negative.



Përgatitja paraprake:

Fleta e punës "Emocionet e mia", stilolapsa, shkumësa me ngjyra, gazeta dhe revista të vjetra, ngjitës, gërrshërë, dërrasë e bardhë, stilolapsa shënues/markera dhe fshirëse.



Metodologjia:

Krijimi dhe prezantimi i kolazhit.



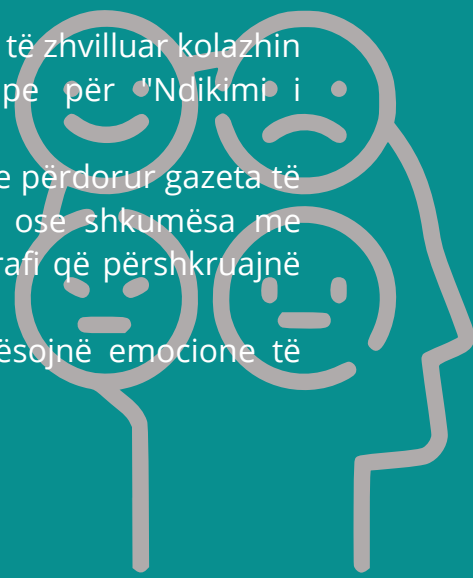
Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Stuhi mendimesh për fjalën "emocione". Inkurajoni pjesëmarrësit, të japin shembuj të llojeve të ndryshme të emocioneve negative dhe pozitive, që njerëzit përjetojnë.
- Ndani pjesëmarrësit në katër grupe (dy grupe për të zhvilluar kolazhin "Ndikimi i emocioneve pozitive" dhe dy grupe për "Ndikimi i emocioneve negative").
- Udhëzoni të gjitha grupet, të bëjnë kolazhe, duke përdorur gazeta të vjetra, revista, letra me grafik, stilolapsa, skica ose shkumësa me ngjyra. Ata mund të fillojnë, duke kërkuar fotografi që përshkruajnë emocione specifike.
- Ndërsa ngjisin fotografi, që ngjallin ose përfaqësojnë emocione të



ndryshme, nxitini të diskutojnë për emocionet e ndryshme, që ndiejnë njerëzit, dhe sa e rëndësishme është të respektohen ndjenjat e njerëzve të tjerë.

- Kërkojuni të gjitha ekipeve, të paraqesin kolazhet e tyre.
- Pas prezantimit të të katër grupeve, nxitini pjesëmarrësit, të diskutojnë se çfarë i bën njerëzit të ndihen të lumtur, të trishtuar ose të zemëruar dhe se si mund t'i trajtojnë në mënyrë efektive emocionet e tyre.
- Lejojini pesëmbëdhjetë minuta për këtë aktivitet.
- Shfaqni kolazhet e emocioneve në klasë.
- Jepuni fletën e mëposhtme të punës dhe kërkojuni pjesëmarrësve të plotësojnë fletën e punës individualisht.



FLETË PUNE

EMOCIONET E MIA

Emri im është: _____

Unë jam më i lumturi kur _____

Unë jam më i trishtuari kur _____

E urrej kur _____

Frika ime më e madhe është _____

Kur jam i lumtur, unë _____

Kur jam i trishtuar, unë _____

Kur jam i zemëruar, unë _____

Kur jam i frikësuar, unë _____

Ndonjëherë ndihem _____

dhe kur (ndihem kështu) unë do të _____

Pasi të keni mbushur fletën e punës, vazhdoni aktivitetin duke nisur një diskutim me ndihmën e pikave kryesore të mëposhtme.

- Emocionet kanë ndikim në funksionimin tonë të përditshëm.
- Emocionet janë pjesë e jetës së dikujt. Ato nuk janë as të mira, as të këqija; mënyra se si ato shprehen është më e rëndësishme.
- Menaxhimi i emocioneve është aftësia për të identifikuar dhe për të shprehur emocionet tona në mënyrë të përshtatshme.
- Mësoni të përballeni në mënyrë efektive, me situata që shkaktojnë emocione negative.

AKTIVITETI III

PËRBALLIMI I EMOCIONEVE NEGATIVE



Prezantimi

Përballimi i emocioneve përfshin njohjen e emocioneve brenda nesh dhe tek të tjerët, të qenit i vetëdijshëm se si emocionet ndikojnë në sjelljet tona dhe të qenit në gjendje, për t'iu përgjigjur emocioneve në mënyrë të përshtatshme. Emocionet e forta, si zemërimi ose trishtimi, mund të kenë ndikim negativ te ne, nëse nuk reagojmë siç duhet. Pra, përballimi i emocioneve është proces i trajtimit efektiv i mendimeve dhe i veprimeve, që shkaktojnë një ndjenjë e pakëndshme. Përballimi është procesi i menaxhimit të ndjenjave që janë kërkuese fizikisht ose mendërisht dhe kërkimi për të zotëruar, për të minimizuar, për të zvogëluar ose për të toleruar emocionet. Ka shumë metoda të përballimit, që kanë natyrë pozitive, dhe kategorizohen, si mendore, fizike, shpirtërore, ndërpersonale, familjare si edhe divergjencia.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të identifikojnë ndryshimet e sjelljes, që lindin për shkak të emocioneve të ndryshme.
- Të menaxhojnë dhe të kapërcejnë ndjenjat dhe emocionet që shkaktojnë veprime negative.



Përgatitja paraprake: Letër A4 dhe stilolapsa.



Metodologjia: Ushtrim introspeksioni.

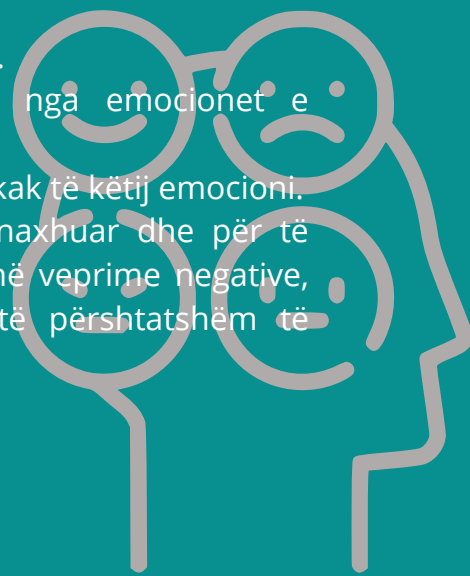


Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

- Filloni aktivitetin dhe përshëndesni pjesëmarrësit.
- Kërkojuni pjesëmarrësve, të identifikojnë një nga emocionet e shpeshta negative, që lindin tek ata.
- Identifikoni ndryshimet e sjelljes, që lindin për shkak të këtij emocioni.
- Zhvilloni një plan të qartë veprimi, për të menaxhuar dhe për të kapërcyer ndjenjat dhe emocionet, që shkaktojnë veprime negative, duke aplikuar kufizime dhe kundërreaguesit të përshtatshëm të përmendur në tabelën vijuese.



- Ndajeni planin tuaj të veprimit me pjesëmarrësit e tjerë.
- Si rezultat i kësaj ndarjeje, ju mund të kuptoni se mendimet dhe veprimet negative janë të dëmshme, për veten dhe për të tjerët.



Emocionet negative dhe kundëreaguesit e tyre

Nr.	Emocionet negative	Kundëreaguesit
1.	Zemërimi	Qëndrueshmëri dhe Paqe
2.	Frika	Vetëbesimi dhe Guximi
3.	Urrejtja	Dashuria
4.	Lakmia	Kënaqësia
5.	Xhelozia	Barazia
6.	Trishtimi	Lumturia dhe Gëzimi
7.	Krenaria	Vlerësoni të tjerët
8.	Atashimi	Të kuptuarit e natyrës kalimtare të jetës
9.	Dyshimi	Të kuptuarit



FLETË PUNE

PËRBALLIMI I EMOCIONEVE NEGATIVE

Nr.	Deklarata	Kryesisht	Ndonjëherë	Rrallë
1.	Nuk kërkoj ndihmë nga të tjerët për të marrë vendime të rëndësishme në jetë.			
2.	Nuk ndiej keqardhje për veten.			
3.	Edhe nëse nuk më pëlqen një detyrë, e realizoj për hir të të tjerëve.			
4.	Në përgjithësi, dal si lider në grup.			
5.	Unë e harroj lehtësisht të keqen që më kanë bërë të tjerët.			
6.	Zemërimi im nuk kthehet me njerëz apo me situata të caktuara.			
7.	Kur jam i mërzitur dhe më vjen të qaj, vazhdoj të qëndroj i fuqishëm dhe efektiv.			
8.	Unë e kuptoj këndvështrimin e të tjerëve, pavarësisht situatës.			
9.	Unë nuk i kam zili të tjerët që mendoj se janë më të mirë se unë.			
10.	Nuk hezitoj të bashkohem me një grup që është duke folur së bashku.			
11.	Shokët e mi vazhdojnë të më thonë se kam qëndrim pozitiv ndaj jetës.			
12.	Përpiqem të shmang situatat e vështira.			
13.	Unë i pranoj njerëzit, ashtu siç janë, pa pritur shumë ndryshim tek ata.			
14.	Ndihem i relaksuar dhe energjik shumicën e kohës.			
15.	Unë jam përgjegjës për ndjenjat e mia dhe mund ta përshtas veten kur e kërkon situata.			

Pasi të keni mbushur fletën e punës dhe diskutimin, përfundoni aktivitetin duke theksuar pikat kryesore të mëposhtme:

- Zemërimi është emocioni negativ më i shpikatur.
- Ne duhet të jemi të pajisur me aftësinë e menaxhimit të zemërimit.

AKTIVITETI IV

SI MUND TA MENAXHOJ ZEMËRIMIN?



Prezantimi

Njerëzit e shprehin zemërimin e tyre në mënyra të ndryshme. Shprehja e duhur e zemërimit, mund të çojë në marrëdhënie më të forta dhe situata më të mira jetësore. Ne duhet të mësojmë teknika pozitive për menaxhimin e zemërimit.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të identifikojnë shkaktarët e zemërimit të tyre.
- Të përdorin aftësitë e tyre në menaxhimin e zemërimit.



Përgatitja paraprake: Fletë pune, tabelë dhe stilolapsa shënjes/markera.



Metodologjia: Stuhi mendimesh, punë në grup dhe fletë pune.



Kohëzgjatja: 30 minuta.



Procesi

Bëni stuhi mendimesh, në lidhje me shenjat dhe me simptomat, që tregojnë se dikush ndihet i zemëruar. Regjistroni sinjalet e zemërimit në një tabelë. Përgjigjet mund të përfshijnë: zë më i lartë dhe duke u ngritur, dridhje duarsh, shtrëngim nofullash, frymëmarrje më të shkurtra, muskuj të tensionuar, fytyrë të skuqur etj.

- Ndani klasën në dyshe.
- Shpërndani fletën e punës te çdo çift.
- Lejoni pesëmbëdhjetë minuta për të menduar dhe për të plotësuar fletën e punës.
- Pasi të plotësojnë fletën e tyre të punës, përfshini të gjithë klasën në një diskutim, mbi shkaqet e zakonshme të zemërimit dhe mënyrat e duhura për ta trajtuar atë.
- Ndani klasën në dyshe.
- Shpërndani fletën e punës te çdo çift.



- Lejoni pesëmbëdhjetë minuta, për të menduar dhe për të plotësuar fletën e punës.
- Pasi të plotësojnë fletën e tyre të punës, përfshini të gjithë klasën në një diskutim mbi shkaqet e zakonshme të zemërimit dhe mënyrat e duhura për ta trajtuar atë.



FLETË PUNE

SI MUND TA MENAXHOJ ZEMËRIMIN?

a) Cilat janë shkaktarët/nxitësit e zemërimit?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

b) Përse janë këta shkaktarët?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

c) Si ju bëjnë të ndiheni këta shkaktarë/nxitës?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

d) Përdorni teknikën ACTS të zgjidhjes së sigurt të problemeve, për të menaxhuar zemërimin tuaj.

- **A** = AWARENESS - Ndërgjegjësimi për sinjalet tuaja të zemërimit.
- **C** = CONTROLLING - Kontrolli i reagimit tuaj.
- **T** = TALKING - Të flisni për situatën në një mënyrë të qetë, të sjellshme dhe të sigurt.
- **S** = SOLVING - Zgjidhja e problemit përmes një plani veprimi të pranueshëm reciprokisht. Ndiqeni atë. Zgjidhja duhet të jetë njësoj fituese për të gjithë personat e përfshirë.

Përmbledhni aktivitetin me ndihmën e pikave kryesore.

- Zemërimi është emocion normal dhe nuk është gabim ta përjetosh atë.
- Aftësia për të identifikuar shkaktarët e zemërimit, mund ta ndihmojë dikë, që të shmangë zemërimin në situata të caktuara.
- Të jesh në gjendje të dallosh shkaktarët, të njohësh pse ata janë shkaktarë/nxitës dhe se si ju bëjnë të ndiheni, mund t'ju ndihmojë të kuptoni, se kur ju duhet të zbatoni aftësitë e menaxhimit të zemërimit.

AKTIVITETI V

MENAXHIMI I ZEMËRIMIT



Prezantimi

Zemërimi është emocion normal njerëzor dhe njerëz të ndryshëm zemërohen për gjëra të ndryshme. Vështirësitë vijnë kur zemërimi nuk menaxhohet.

Ky aktivitet do t'i ndihmojë pjesëmarrësit, të arrijnë rezultatet e mëposhtme të të nxënit.



Rezultatet e të nxënit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje:

- Të njohin arsyet pse ata zemërohen.
- Të përdorin mënyra pozitive për të larguar zemërimin, pa lënduar veten ose të tjerët.
- Të menaxhojnë zemërimin.



Përgatitja paraprake:

Fleta e punës "Sjellja", tabela e bardhë, stilolapsa, fshirëse, letra dhe stilolapsa ose shkumësa me ngjyra.



Metodologjia:

Plotësimi i fletës së punës dhe diskutimi.



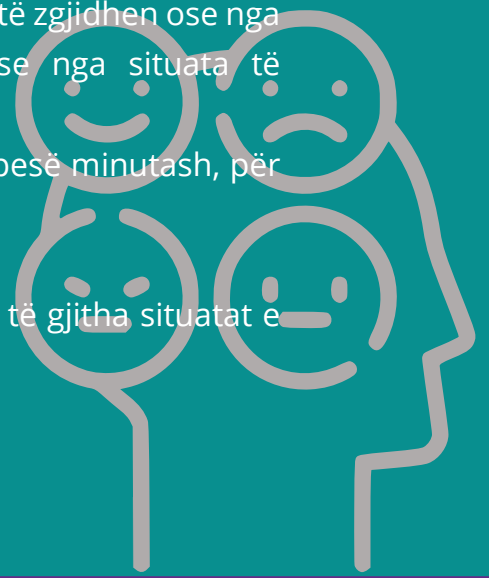
Kohëzgjatja:

30 minuta.



Procesi

- Inkurajoni pjesëmarrësit, të identifikojnë disa situata të zakonshme në të cilat kanë ndjerë emocione negative, të tilla si: zemërimi, pikëllimi, trishtimi, depresioni etj.
- Bëni një listë në tabelën e bardhë, të situatave të ndara midis pjesëmarrësve.
- Ndani pjesëmarrësit në grupe, ku secili grup nuk ka më shumë se pesë deri në gjashtë pjesëmarrës.
- Caktoni një situatë për secilin grup (situatat mund të zgjidhen ose nga ato të identifikuara nga vetë pjesëmarrësit ose nga situata të përmendura këtu).
- Çdo ekip të përgatisë një lojë me role, prej rreth pesë minutash, për situatën që i është caktuar.
- Lëruni dhjetë minuta për t'u përgatitur.
- Ndihmohuni pjesëmarrësit të njohin emocionet në të gjitha situatat e



paraqitura.

- Çdo lojë me role duhet të pasohet nga një diskutim i vogël mes gjithë grupit.
- Në fund të sesionit, përfshini të gjithë klasën dhe diskutoni mënyrat e duhura të menaxhimit të emocioneve.



SITUATA TË LUAJTJES SË ROLEVE (ROLE PLAY)

- Dikush ju mori diçka nga dora.
- Dikush ju shtyu në radhë.
- Shefi juaj ju bërtiti përpara kolegëve të tjerë.
- Nuk e keni përfunduar punën që ju është caktuar dhe keni frikë të përballeni me shefin tuaj.
- Fëmijët tuaj po grinden, ndërkohë shoku juaj ka ardhur për vizitë.
- Kërkojuni pjesëmarrësve, të shkruajnë se si u ndjenë, kur ishin plotësisht vetëm dhe askush tjetër nuk mund t'i kuptonte se çfarë ndienin?

FLETË PUNE

Kërkojuni pjesëmarrësve të plotësojnë fletën e mëposhtme të punës.

1. Pse është e rëndësishme të mësoni të menaxhoni zemërimin tuaj?

2. Si ju ndihmon vetëdija/identifikimi i emocioneve, në menaxhimin e zemërimit tuaj?

3. Pse mendoni se njohuritë dhe shkathtësitë në proceset jetësore, janë të rëndësishme në jetën e përditshme?

4. Si e trajtoni zemërimin tuaj?

5. A mendoni se tani jeni në një pozicion më të mirë, për të përballuar zemërimin tuaj?

Përmbliidheni aktivitetin duke ndjekur pikat kyçe dhe duke përforcuar shtatë idetë mbi teknikat e relaksimit, të përmendura në faqen vijuese.

- Zemërimi është emocion normal njerëzor. Zemërimi është "në rregull", për sa kohë ju mund ta menaxhoni atë.
- Nëse mësoni të menaxhoni zemërimin tuaj, do të keni marrëdhënie më të mira.
- Jini të vetëdijshëm për shkaktarët e zemërimit tuaj, shenjat paralajmëruese kur jeni duke u zemëruar.
- Mësoni se si ta mbani zemërimin tuaj nën kontroll, që të mos bëhet shkatërrues për veten ose për ata që ju rrethojnë.

Teknikat e relaksimit

1. Relaksohu

Merrni frymë thellë nëpërmjet diafragmës. Merrni frymë përmes hundës dhe nxirreni përmes gojës. Thua një fjalë qetësuese pa pushim (p.sh.: relaksohu, jam shumë mirë etj.).

Shtrengoni muskujt në të gjithë trupin tuaj dhe më pas lirojini ata (Përdorimi i shembullit të qëndrimit si një ushtar lodër dhe relaksimi, mund të jetë i dobishëm).

Uluni dhe shikoni një skenë paqësore/relaksuese ose imagjinoni një të tillë.

2. Të menduarit pozitiv dhe vizualizimi

Mendoni që: "Unë mund ta bëj këtë". Imagjinoni veten duke pasur sukses.

3. Qëndroni të shëndetshëm

Hani ushqime të shëndetshme dhe pushoni shumë.

4. Të ushtruarit

Ushtrimet janë shumë të rëndësishme, jo vetëm për shëndetin e përgjithshëm, sepse, kur ushtrohemi, trupi ynë lëshon endorfinë, të cilat janë hormone qetësuese.

5. Rekreacioni

Argëtimi është i rëndësishëm. Zhvilloni hobi që mund t'i ndiqni tani dhe mund të vazhdoni t'i shijoni kur të jeni më të rritur. Kërkojini këto përtej televizorit dhe kompjuterit.

6. Ndryshoni atë që mundeni

Ulni stresin, duke vendosur qëllime, duke përdorur kohën tuaj me mençuri dhe duke zgjidhur problemet.

Bëni ndryshime për të reduktuar stresin brenda jush. Për shembull, nëse jeni gjithmonë nervoz kur humbisni gjërat, vendosni një qëllim, që të organizoheni më mirë.

7. Shprehni ndjenjat tuaja

Flisni me të tjerët dhe u tregoni atyre se për çfarë keni nevojë dhe se si ndiheni.

Shpreheni veten duke shkruar në revista, duke u marrë me art dhe me muzikë. Një kafshë shtëpiake mund të jetë gjithashtu, një dëgjuese shumë e mirë.

Hapat për t'u marrë me emocionet:

- Identifikoni emocionet tuaja.
- Analizoni pse ju shqetëson situata.
- Analizoni efektin që kjo situatë ka ose mund të ketë në jetën tuaj.
- Vendosni se çfarë mund ose nuk mund të ndryshoni.
- Zgjidhni një mënyrë pozitive për të reaguar.
- Mendoni për diçka pozitive që mund të mësoni nga kjo situatë.

Vetëvlerësimi

1. Çfarë keni mësuar nga ky sesion?
2. Si planifikoni ta përdorni këtë mësim në jetën tuaj personale?

