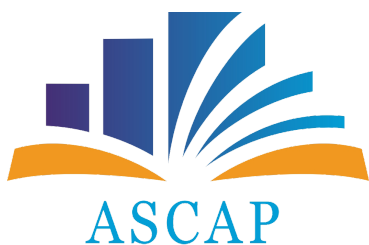




PROGRAMI KUNDËR BULLIZMIT NË SHKOLLA



MANUAL PËR PUNONJËSIT E SHËRBIMIT PSIKO-SOCIAL



Korrik
2022



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT DHE SPORTIT

MIRATOHET

MINISTËR

EVIS KUSHI



m 2116/7 prot
01/07/2022

PROGRAMI KUNDËR BULLIZMIT NË SHKOLLA
MANUAL PËR PUNONJËSIT E SHËRBIMIT PSIKO-SOCIAL

Korrik , 2022

Dokumenti “Programi kundër bullizmit në shkolla-Manual për punonjësit e shërbimit psiko-social” 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).

Hartimi i dokumentit u koordinua nga:

Esion Zgjana

© Të gjitha të drejtat janë të rezervuara

nga Agjencia e Sigurimit të Cilësisë së Arsimit Parauniversitar.

PARATHËNIE

Brenda mjedisit shkollor, ekzistojnë sjellje negative, të tilla si bullizmi. Megjithatë, duke forcuar aftësinë e një nxënësi për t'u ndjerë mirë me veten, ekziston mundësia për të lehtësuar procesin e aftësimit, për të ndryshuar sjelljet që kanë pasoja negative.

Ky program synon të lehtësojë një proces të tillë, nëpërmjet të ndërtuarit brenda nxënësve, të procesit të të kuptuarit dhe të vlerësimit të lidhjeve midis mendimeve, ndjenjave dhe sjelljeve, në mënyrë që t'i fuqizojë ata me "ndërgjegjësim" dhe me "mjete sociale", për t'u dhënë mundësinë të identifikojnë opsionet/zgjedhjet, si dhe mundësinë për të rishikuar dhe për të ndryshuar sjelljen e tyre.

Kur trajtohet sjellja bullizuese, qasjet nuk duhet të kufizohen vetëm te nxënësi i bullizuar, nxënësi bullizues dhe vëzhguesi/dëshmitari. Qasjet duhet t'i drejtohen të gjithë shkollës.

Duke e trajtuar sjelljen bullizuese nga qasja e komunitetit shkollor, mundësohet një lidhje më e fortë e nxënësit me komunitetin e shkollës dhe e nxënësve me njëri-tjetrin.

Ky program përpaket të krijojë lidhje, duke ofruar mundësi për nxënësit, që të marrin vendime, në marrëdhënie bazuar në mirëkuptimin, në respektin, në besimin, në të dëgjuarit e vetes, në të dëgjuarit e tjetrit dhe në të pasurit e një zëri. Duke e zbatuar këtë, në aktivitetet e përcaktuara të këtij programi, nxënësit fitojnë aftësi në zgjidhjen efektive të problemeve, e cila nga ana tjetër promovon reziliencën.

Një fëmijëri që promovon reziliencën, ka fuqinë të minimizojë çdo dëm të mundshëm ndaj shëndetit mendor të fëmijës, tani dhe në vitet e mëvonshme, si një i rritur.

Duhet theksuar se vetë programi nuk është formuluar vetëm nga një model apo qasje teorike.

Në përgjithësi, shumica e aktiviteteve të programit, janë nxjerrë nga shkollat e teorive konjitive të sjelljes dhe të teorive të të mësuarit social, ku nxënësit inkurajohen të identifikojnë sjelljet dhe faktorët kryesorë, që ndikojnë në to, me synimin për të rritur sjelljet e dëshiruara dhe për të ulur sjelljet e padëshiruara.

Themeli i programit qëndron brenda një qasjeje, të përqendruar te personi, për sa i përket dëgjimit aktiv, ndjeshmërisë, rëndësisë së "vetes" dhe të kuptuarit të "vetes", përmes marrëdhënieve me të tjerët, si dhe pranimi i përgjegjësisë për të vepruar sipas vendimeve.

Programi ka shfrytëzuar punën në grupe të vogla, bazuar në vlerat humaniste të së drejtës për përkatësi, për t'u dëgjuar, për të marrë pjesë dhe për të qenë pjesë e një sistemi të mbështetjes reciproke. Programi ka përdorur gjithashtu, një përzierje të qasjeve brenda aktiviteteve, që variojnë nga ndërgjegjësimi për pikat e forta, deri te fokusimi në zgjidhje.

Qëllimi kryesor i programit është krijimi i të mësuarit në mënyrë argëtuese, për nxënësit pjesëmarrës, përmes aktiviteteve të bazuara në kreativitet.

PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

PARATHËNIE	3
PËRMBAJTJA E PROGRAMIT.....	5
QËLLIMI I PROGRAMIT KUNDËR BULLIZMIT	10
HYRJE NË PROGRAMIN KUNDËR BULLIZMIT.....	11
PËRMBLEDHJE E PËRMBAJTJES SË PROGRAMIT KUNDËR BULLIZMIT.....	13
MODULI 1 - ÇFARË ËSHTË BULLIZMI?.....	14
FAKTE DHE INFORMACIONE	15
Çfarë është bullizmi?	15
A duhet që sjellja të jetë e përsëritur, për t'u konsideruar si bullizëm?.....	15
Çfarë nuk është bullizëm?	15
A është ngacmimi i njëjtë me bullizmin?	15
A është bullizmi gjithmonë i qëllimshëm?.....	16
Pse bullizmi është i përhapur në shkollë?	16
Llojet e bullizmit	16
Ndërhyrja	17
AKTIVITETE PARANDALUESE	19
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1	22
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 2	24
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 3	26
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1	27
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2	30
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1	33
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 2	36
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 3	41
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1	42
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 2	44
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 3	45
AKTIVITETET E NDËRHYRJES.....	47
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1	49
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1	53
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1	54
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1	56

MODULI 2 - ÇFARË E SHKAKTON BULLIZMIN?.....	57
FAKTE DHE INFORMACIONE	57
Faktorët e mjedisit	57
Faktorët socialë	57
Faktorët e vëzhguesve të rastit	57
Faktorët individualë	58
Bullizmi si rezultat i dallimeve individuale	59
Bullizmi si proces zhvillimi	59
Bullizmi si fenomen social-kulturor.....	59
Bullizmi si përgjigje ndaj presioneve të bashkëmoshatarëve brenda shkollës	60
Bullizmi nga perspektiva e drejtësisë restauruese.....	60
AKTIVITETET PARANDALUESE	62
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1	65
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 2	69
Niveli A - Parashkollori deri në e klasën e 3-të - Aktiviteti 3	72
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1	74
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2	75
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 3	77
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1	80
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 2	81
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 3	85
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 3	87
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1	88
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 2	90
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 3	92
AKTIVITETET E NDËRHJRJES.....	94
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1	96
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1	98
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1	99
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1	101
MODULI 3 - KUSH ËSHTË I PËRFSHIRË NË BULLIZËM?	106
FAKTE DHE INFORMACIONE	106
Vëzhguesi/Spektatori.....	106

Nxënësi bullizues	107
Shkolla.....	108
AKTIVITETET PARANDALUESE	109
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1	112
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 2	114
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1	116
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2	119
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 3	121
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1	124
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1	127
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 2	129
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 3	131
AKTIVITETET E NDËRHYRJES.....	134
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1	136
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1	138
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1	140
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1	142
MODULI 4 - REDUKTIMI I NDIKIMIT TË BULLIZMIT	146
FAKTE DHE INFORMACIONE	146
Bullizuesit nuk lindin të tillë, por bëhën gjatë jetës	146
Shenjat paralajmëruese të bullizmit	146
Efektet psiko-sociale të bullizmit.....	147
Faktorët që ndikojnë që nxënësit të ndërmarrin veprime kundër bullizmit	147
Çfarë strategjish përdorin nxënësit për të ndaluar bullizmin?.....	147
Përdorimi i fuqisë së bashkëmoshatarëve.....	148
Taktika të dobishme	148
AKTIVITETET PARANDALUESE	149
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1	152
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të -Aktiviteti 2	154
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 3	156
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1	157
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2	159
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 3	161
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1	163

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 2	165
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 3	167
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1	170
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 2	172
AKTIVITETET E NDËRHJRJES	173
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1	175
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1	179
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1	181
Niveli C - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1	183
MODULI 5 – VETËVLERËSIMI	185
FAKTE DHE INFORMACIONE	185
Periudhat e tranzicionit dhe të vetëvlerësimi	185
Depresioni dhe vetëvlerësimi	185
Lidhja dhe vetëvlerësimi	185
Shkolla dhe vetëvlerësimi	186
AKTIVITETET PARANDALUESE	187
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1	190
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 2	192
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1	193
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2	197
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1	199
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 2	203
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1	206
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 2	208
MODULI 6 – VETËNDËRGJEGJËSIMI	211
FAKTE DHE INFORMACIONE	211
AKTIVITETET PARANDALUESE	213
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1	216
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 2	218
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1	220
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2	222
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1	224
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 2	226
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1	228

MODULI 7 – VETËBESIMI	232
FAKTE DHE INFORMACIONE	232
AKTIVITETET PARANDALUESE	234
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1	237
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 2	240
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1	243
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2	245
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1	247
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 2	253
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1	256
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 2	258
MODULI 8 – REZILIENCA	260
FAKTE DHE INFORMACIONE	260
AKTIVITETET PARANDALUESE	262
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1	265
Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 2	268
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1	270
Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2	272
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1	274
Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 2	278
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1	281
Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 2	284

QËLLIMI I PROGRAMIT KUNDËR BULLIZMIT

Ky program është krijuar për të qenë pjesë e çdo politike individuale dhe plan veprimi i çdo shkolle, për menaxhimin e sjelljes bullizuese. Programi funksionon kryesisht, me një qasje parandaluese, si dhe duke përdorur një kornizë praktike, për të ndërtuar marrëdhënie të shëndetshme dhe lidhje të afërt me shkollën. Kjo arrihet duke inkurajuar presionin dhe mbështetjen pozitive nga grupi i bashkëmoshatarëve, si dhe duke nxitur ndjenjën e lidhjes me shkollën, përmes komunikimit efektiv. Qëllimi i programit është të reduktojë tendencën për të bullizuar dhe për t'u bullizuar, duke rritur rolin e të gjithë nxënësve si vëzhgues/dëshmitarë proaktivë.

Kjo arrihet nëpërmjet:

1. Rritjes së njohurive dhe ndërgjegjësimit për bullizmin.
2. Rritjes së aftësive ndërpersonale dhe vetëvlerësimit të nxënësve, për t'u përballur me bullizmin.
3. Zhvillimit të strategjive që fuqizojnë nxënësit.
4. Mobilizimit të nxënësve në rrjetet sociale më efektive.
5. Promovimit të reziliencës.

HYRJE NË PROGRAMIN KUNDËR BULLIZMIT

Sjellja bullizuese midis nxënësve të shkollës, nuk është unike për asnjë kulturë dhe për fat të keq, ka ekzistuar dhe do të ekzistojë për një kohë të gjatë. Ndërsa shoqëria përparoi në epokën teknologjike të shekullit të 21-të, sjellja bullizuese u transformua.

Niveli i sofistikimit të sjelljes bullizuese është rritur, duke përfshirë botën e bullizmit kibernetik. Hulumtimi mbi sjelljen bullizuese është kryer në mbarë botën, që nga fundi i viteve '70 dhe '80, me disa nga kërkimet më të respektuara të kryera nga psikologu australian dr. Ken Rigby dhe nga psikologu skandinav dr. Dan Olëus.

Sjellja bullizuese nuk është një problem i thjeshtë dhe i qartë, me një përgjigje të lehtë e të shpejtë. Në trajtimin e çështjes, ndërsa shqyrtohet sjellja bullizuese, është shumë kufizuese të shikosh vetëm faktorët dhe të pafajshmit.

Është gjithashtu e rëndësishme, që situata të shihet më shumë, sesa përgjatë linjave të një roli ku nxënësi luan vetëm në një skenë, në një akt, por në një lojë shumë më të madhe të jetës.

Nxënësit nuk duhet të përcaktohen përmes sjelljes së tyre bullizuese. Përkundrazi, ata duhet të ndihmohen për të rishkruar skenarët e tyre, për të lejuar zgjedhje ose alternativa më të shëndetshme, për të gjithë personat e përfshirë.

Fuqizimi i nxënësve me zgjedhje ose me alternativa, është një mënyrë që ata mund ta përdorin, jo vetëm në situata bullizmi, por në çdo situatë të vështirë në të cilën mund të gjenden.

Sipas studimeve, bullizmi arrin kulmin në momentet e tranzicionit në jetën shkollore të një nxënësi, pra në mes ciklit të arsimit fillor të shkollës 9-vjeçare dhe pastaj në mes ciklit të arsimit të mesëm të ulët të shkollës 9-vjeçare, dhe të arsimit të mesëm të lartë.

Sipas Rigby (2002) bullizimi mund të reduktohet nga ndërhyrjet e mirëplanifikuara, të cilat janë:

- pajisja e nxënësve me aftësi dhe me strategji;
- përfshirja e një programi kundër bullizmit brenda kurrikulës shkollore;
- fuqizimi i nxënësve duke i përfshirë në aktivitetet parandaluese (p.sh., të qenët anëtar i grupeve kundër bullizimit) dhe në aktivitetet e ndërhyrjeve (p.sh., përdorimi i aftësive për zgjidhjen e konflikteve);
- adoptimi i një qasjeje e të gjithë shkollës, e cila kombinon marrëdhëniet mbështetëse ndërmjet individit, klasës, shkollës, prindërve dhe komunitetit;
- fillimi i hershëm i ndërhyrjeve: ndërhyrjet e kryera në nivelin parashkollor kanë mundësi edhe më të mëdha për sukses;
- niveli i lartë i angazhimit nga stafi, për të zbatuar një program kundër bullizmit.

PËRMBLEDHJE E PËRMBAJTJES SË PROGRAMIT KUNDËR BULLIZMIT

Programi përbëhet nga tetë (8) module, të cilat mund të zhvillohen sipas nevojave dhe mundësive.

Katër (4) modulet e para përmbajnë dy (2) ose tri (3) aktivitete parandaluese, për secilën kategori të nivelit/moshës së nxënësit. Punonjësit e shërbimit psiko-social zgjedhin se cili aktivitet do të ishte më i përshtatshëm për klasën.

Çdo aktivitet zgjat përafërsisht 30 minuta, megjithatë ka fleksibilitet për punonjësit e shërbimit psiko-social, që t'i zgjasin aktivitetet dhe/ose kohën përkatëse të diskutimit brenda aktiviteteve.

Katër modulet e para përmbajnë gjithashtu, një (1) aktivitet të ndërhyrjes për çdo kategori të nivelit/moshës së nxënësit. Aktivitetet e ndërhyrjes janë krijuar për rastet, kur ka ndodhur një incident bullizmi.

Katër modulet e dyta përmbajnë një (1) ose dy (2) aktivitete parandaluese për secilën kategori të nivelit/moshës së nxënësve, duke i lejuar punonjësit e shërbimit psiko-social të zgjedhin një aktivitet që është më i përshtatshëm për klasën.

Një përmbledhje e tetë (8) moduleve për këtë program ngacmues, është renditur më poshtë:

1. **Moduli i parë:** Çfarë është bullizmi?
2. **Moduli i dytë:** Çfarë e shkakton bullizmin?
3. **Moduli i tretë:** Kush është i përfshirë në bullizëm?
4. **Moduli katërt:** Reduktimi i ndikimit të bullizmit.
5. **Moduli i pestë:** Vetëvlerësimi.
6. **Moduli i gjashtë:** Vetëndërgjegjësimi.
7. **Moduli i shtatë:** Vetëbesimi.
8. **Moduli i tetë:** Rezilienca.

MODULI 1 - ÇFARË ËSHTË BULLIZMI?

Fakte dhe informacione të shpejta

Çdo modul përmban:

- **Fakte dhe informacione**, për të përmirësuar të kuptuarin e punonjësve të shërbimit psiko-social për sjelljen bullizuese dhe për të pasur një arsytim të bazuar në prova për aktivitetet e ofruara.
- **Aktivitete parandaluese** për të rritur ndërgjegjësimin e nxënësve, për sjelljen e tyre dhe efektin që ajo ka tek të tjerët. Nxënësit identifikojnë marrëdhëniet bullizuese në veçanti, nga roli i vëzhguesit/dëshmitarit, zhvillojnë strategji që, në radhë të parë, të parandalojnë që sjelljet bullizuese të ndodhin dhe se si t'i menaxhojnë kur ndodhin. Ofrohen opsione të ndryshme për t'i lejuar punonjësit e shërbimit psiko-social, të zgjedhin aktivitete, që do të plotësojnë më mirë nevojat e klasave dhe të nxënësve. Aty ku i nevojitet aktivitetit, jepen fletë pune për nxënësit.
- **Aktivitetet e ndërhyrjes përfshihen nga moduli një deri në katër**. Në fund të katër (4) moduleve të para, u ofrohet nxënësve një aktivitet për çdo nivel moshe. Këto aktivitete të ndërhyrjes janë krijuar, si shtesë e politikave individuale dhe planeve të veprimit të çdo shkolle, kundër bullizmit.

Aktivitetet e ndërhyrjes nuk janë plotësisht gjithëpërfshirëse dhe ofrohen thjesht, si mjet shtesë për punonjësit e shërbimit psiko-social, për të ndihmuar në lehtësimin e sqarimit dhe të zgjidhjes së aspekteve të ndryshme të incidenteve të bullizmit.

Incidentet e bullizmit duhet të vlerësohen individualisht, për të adresuar nevojat e nxënësit të bullizuar dhe të dhunuesit/bullizuesit. Nëse nxënësi ka qenë veçanërisht i nënshtruar, do të ishte e dobishme të punohej mbi vetëvlerësimin dhe vetëbesimin e tij. Nëse nxënësi ishte provokues në incidentin e bullizmit, atëherë fokusimi në trajnimin e aftësive sociale mund të jetë i dobishëm.

Po kështu, nëse nxënësi ishte agresiv, atëherë duhet të merret parasysh përcaktimi i qartë i kufijve për pritshmërinë dhe për pasojat e sjelljes. Përqendrimi në sjelljen e shëndetshme proaktive, duhet të trajtohet me të gjitha palët përkatëse, duke përfshirë dhunuesin, viktimën dhe

vëzhguesit, duke përdorur përforcimet pozitive dhe lavdërimet, për ndryshimet e njohura në sjellje dhe në qëndrim.

FAKTE DHE INFORMACIONE

Çfarë është bullizmi?

Nuk ka asnjë përkufizim universal të pranuar të bullizmit.

Olëeus (1993) e përkufizon bullizmin, si sjellje të përsëritur, agresive që përfshin një çekuilibër fuqie midis dhunuesit (bullizuesit) dhe viktimës së synuar, bullizuar (Olëeus dhe Limber, 2010).

Rigby (2010) e përkufizon bullizmin si abuzim sistematik dhe të përsëritur të pushtetit dhe identifikon tri aspekte të bullizmit:

1. dëshirën për të lënduar/dominuar;
2. çekuilibër pushteti që përfshin veprime të padrejta që favorizojnë dhunuesin (bullizuesin);
3. objektivit të veprimit bullizues i mungon mbrojtja e duhur, prandaj ndihet i shtypur dhe i poshtëruar.

A duhet që sjellja të jetë e përsëritur, për t'u konsideruar si bullizëm?

- Në përgjithësi, bullizmi konsiston në përballje të përsëritura ndërmjet personit të bullizuar dhe dhunuesit (bullizuesit). Megjithatë, jo gjithmonë ndodh kështu. Nga këndvështrimi i personit të bullizuar, efekti edhe nga një ngjarje e vetme, mund të jetë njësoj, po aq i dëmshëm.

Çfarë nuk është bullizëm?

- Mosmarrëveshje/argumente/agresion pa pasur çekuilibër fuqie.
- Mospëlqimi ndaj dikujt.
- Imponimi - "Të vepruarit nga dikush në emër të një grupi të privilegjuar, për të vënë në siklet, për të poshtëruar ose për të degraduar sistematikisht dikë, si një parakusht i domosdoshëm për pranimin e tij si anëtar i një grupi" (Rigby, 2008).

A është ngacmimi i njëjtë me bullizmin?

- Jo, nuk është i njëjtë, ndaj të vihet një vijë përcaktuese ndërmjet termave bullizëm dhe ngacmim. Ngacmimi bëhet për argëtim, nuk

ka ndërmend të lëndojë, është për t'u dhënë të dyja palëve pak kënaqësi dhe ndalon, nëse personi kundërshton ose mërzhitet. Bullizmi përfshin talljen, e cila është e njëanshme, me qëllimin për të lënduar dhe vazhdon, edhe nëse personi tjetër është i lënduar ose i mërzhitur (Coloroso, 2003).

A është bullizmi gjithmonë i qëllimshëm?

- Një fëmijë mund të mos e kuptojë që sjellja e tij ose fjalët mund të lëndojnë ose mund mërzhitin një fëmijë tjetër. Pasi fëmija bëhet i vetëdijshëm për efektin dhe ndërpret sjelljen/fjalët, ky quhet bullizim jo i vazhdueshëm (Rigby, 2008).

Pse bullizmi është i përhapur në shkollë?

- Shkollat ofrojnë një vend fizik, ku fëmijët mund të mbledhen duke pasur mundësi, që të mos mbikëqyren nga të rriturit (Olweus, 1991).
- Shkollat gjithashtu, ofrojnë një hapësirë kolektive, që përmban shumëllojshmëri të gjerë në dallimet (mosha, intelekt, aftësitë verbale, forca fizike etj.) ndërmjet fëmijëve.

Llojet e bullizmit

Bullizmi fizik

Në rastet kur një person ose grup, përdor veprime fizike, p.sh.: goditja, gjuajtja, shtyrja etj., kemi bullizëm fizik. Kjo është zakonisht, forma më pak e zakonshme e bullizmit dhe zvogëlohet me moshën (Rigby dhe Slee, 1999; A.C.B.P.S., 2009).

Bullizmi verbal

Bullizmi verbal është përdorimi i të thirrurit sistematik me emra ofendues/ngacmues, fyerjet, vërejtjet raciste etj. Thirrja me emra ofendues/ngacmues është përgjithësisht forma më e zakonshme e bullizmit (Rigby dhe Slee, 1999).

Bullizmi i fshehtë

Çdo formë e sjelljes agresive që përsëritet, e cila synon të shkaktojë dëm, që karakterizohet nga një çekuilibër fuqie dhe është e fshehur, jashtë syve ose e papranuar nga të rriturit, përbën bullizëm të fshehtë (A.C.B.P.S., 2009). Ndërsa nxënësit rriten, ata priren të përfshihen në bullizim të fshehur, sesa në sjellje bullizuese të hapura (A.C.B.P.S., 2009).

Bullizmi social dhe relacional

Bullizmi social dhe relacional lidhet me thënien e gënjeshtreve për dikë, me përhapjen e thashethemeve, me përjashtimin e dikujt, me imitimin e dikujt etj.

Bullizmi psikologjik

Bullizmi psikologjik ka të bëjë me kërcënimin, me manipulimin, me ndjekjen e dikujt.

Bullizmi kibernetik

Përdorimi i e-maileve, i telefonave celularë, i faqeve të rrjeteve sociale etj., për të bullizuar verbalisht dhe psikologjikisht fshehurazi, përbën bullizëm kibernetik.

Ndërhyrja

Është jetike që punonjësit e shërbimit psiko-social të ndërhyjnë në situata bullizmi - nxënësit kërkojnë mentorim/udhëheqje nga mësuesit. Kjo është veçanërisht e vërtetë, për fëmijët e shkollave të mesme (Crothers, Kolbert dhe Barker, 2006).

Në kërkimin të sqarimit të identitetit të vetes, të gjithë fëmijët përfundimisht, bashkohen përtej sferave të familjeve, duke kërkuar udhëzime nga bashkëmoshatarët dhe nga punonjësit e shërbimit psiko-social.

Aktualisht, janë duke u zbatuar metoda të ndryshme ndërhyrjeje, për të trajtuar sjelljen bullizuese. Asnjë metodë apo model nuk ka shkallë suksesi 100%. Duke qenë se shkollat dhe nxënësit janë të ndryshëm, po ashtu bullizmi dhe metodat e përdorura, për t'u marrë me bullizmin janë gjithashtu, të ndryshme. Rigby (2008) diskuton pesë metoda të ndryshme ndërhyrjeje, nga të cilat janë zhvilluar një sërë programesh.

1. Metoda e rregullave dhe e pasojave. Kjo qasje ka vendosur rregulla dhe pasoja të përcaktuara për bullizmin, prandaj nuk kujdeset për natyrën individualiste të incidentit, as nuk e mbështet vërtet nxënësin e bullizuar apo asiston bullizuesin.

2. Metoda e drejtësisë restauruese. Kjo qasje përfshin lojtarët kryesorë: dhunuesin/bullizuesin, nxënësin e bullizuar dhe prindërit, të cilët vijnë së bashku në një takim, për të përforcuar idenë, se sjellja bullizuese është e gabuar. Në vend të qasjes ndëshkuese të drejtpërdrejtë, si te metoda e rregullave dhe e pasojave, kjo qasje mbështet si dhunuesin, ashtu edhe nxënësin e bullizuar, me synimin për

të rehabilituar dhe për të riintegruar dhunuesin, në marrëdhënie të suksesshme dhe të shëndetshme.

3. Metoda e qasjes pa fajësim. Kjo është më shumë një qasje për zgjidhjen e problemeve që fuqizojnë nxënësit. Bullizuesi dhe nxënësit e tjerë të përzgjedhur, që janë dashamirës ndaj nxënësit të bullizuar, informohen për gjendjen e vështirë të nxënësit të bullizuar. Më pas, grupi inkurajohet të gjejë mënyra për të zgjidhur problemin.

4. Metoda e shqetësimit të përbashkët. Kjo është një qasje me shumë faza e cila fillon me mbledhjen indirekte të informacionit rreth incidentit, e ndjekur nga intervistimi i dhunuesit të dyshuar, më pas intervistimi i nxënësit të bullizuar dhe në fund, intervistimi i nxënësve të tjerë, për të kulmuar në një takim me të gjitha palët përkatëse, për të arritur në një zgjidhje të dakordësuar.

5. Metoda e ndërmjetësimit. Kjo qasje përpaket të mbajë qëndrim neutral ndaj problemit të bullizmit, me fokus zgjidhjen pa ndëshkim. Ndërmjetësi, zakonisht punonjësi i shërbimit psiko-social, bashkon dy palët (bullizuesin dhe nxënësin e bullizuar) duke kërkuar ndërmjetësim.

E zakonshme për të gjitha metodat është nevoja për të nxjerrë bullizmin nga bota e heshtur në të cilën ai lulëzon. Ekziston nevoja për të mbështetur nxënësin e bullizuar jo vetëm gjatë ndërhyrjes, por edhe për t'u siguruar që ai të mbështetet pas ndërhyrjes, për të monitoruar çdo shpagim të mundshëm ndaj viktimës. Po kështu, mbështetja është e nevojshme për bullizuesin, për t'i dhënë mundësi atij/asaj të njohë sjelljen e tij dhe ta ndryshojë atë në përputhje me rrethanat.

Mosbalancimi i fuqisë në marrëdhënie, nuk kufizohet në marrëdhëniet bullizuese të fëmijët. Mosbalancimet e fuqisë ndodhin edhe në marrëdhëniet me të rriturit. Nuk është domosdoshmërisht fuqia problemi, por sjellja. Sjellja duhet të ndryshojë për dhunuesin, për viktimën dhe për vëzhguesit, me qëllim për të ndihmuar në inkurajimin e marrëdhënieve dhe të sjelljeve të shëndetshme të të rriturve në të ardhmen.

AKTIVITETE PARANDALUESE

QËLLIMI: Nxënësit duhet të jenë në gjendje, të identifikojnë sjelljen bullizuese, duhet të jenë të vetëdijshëm për llojet e ndryshme të sjelljes bullizuese dhe duhet të fitojnë vetëdije më të madhe për perkufizimin e shkollës për sjelljen bullizuese.

Niveli A – Parashkollori deri në klasën e 3-të

A ishte ujku një bullizues?

Ky aktivitet u tregon nxënësve se, megjithëse një sjellje mund të shihet fillimisht, si sjellje bullizuese, mund të ketë një shpjegim tjetër për të. Njëpërmjet tregimit dhe lodrave/kukullave, nxënësit ritregojnë historinë e tre derrkucëve të vegjël, duke ofruar shpjegime alternative për sjelljen e ujkut.

Rrethi i lumtur

Ky aktivitet kujdeset më shumë për nxënësit më të vegjël. Qëllimi i këtij aktiviteti është t'i ndihmojë nxënësit në interpretimin e sjelljes dhe të ndjenjave, duke identifikuar shenjat vizuale, që t'i ndihmojnë ata, të vendosen në rrethe të sigurt miqësie. Nxënësit identifikojnë përgjigjet e fytyrës (të lumtur dhe të zemëruar), nga pjesët e prera të revistës dhe i ngjitin ato në një fletë që ka një seksion "Të lumtur" dhe një seksion "Të pakënaqur".

Rregullat e shtëpisë

Ky aktivitet është krijuar për t'i ndërgjegjësuar nxënësit, se shkollat kanë rregulla për sjelljen, ashtu si në shtëpi.

Ky aktivitet u prezanton nxënësve konceptin e një bullizuesi dhe i inkurajon ata, të kuptojnë se sjellja bullizuese nuk pranohet si pjesë e rregullave të shkollës. Punonjësi i shërbimit psiko-social transkripton rregullin e shkollës për sjelljen, në një formulim më miqësor sipas moshës. Kjo vendoset në murin e klasës, si një kujtesë për nxënësit.

Niveli B – Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të

Leximi i mendjes

Për këtë aktivitet, nxënësit inkurajohen të kuptojnë nga të dhënat vizuale, se si të interpretojnë ndjenjat dhe se si nxënësit e tjerë mund t'i interpretojnë ndjenjat e tyre. Për të reduktuar keqkuptimet dhe për të shmangur incidentet e mundshme të bullizmit, ndërgjegjësimi i nxënësve për gjuhën e trupit duhet të rritet. Në këtë aktivitet, nxënësit

interpretojnë ndjenjat para klasës, në mënyrë që anëtarët e klasës të marrin me mend sjelljen.

E njëjta gjë, por ndryshe

Ky aktivitet eksploron keqkuptimet dhe bullizmin. Nxënësit gjejnë dhe më pas, ndajnë disa nga ngjashmëritë dhe ndryshimet që kanë me nxënësit e tjerë. Qëllimi është të ndihmohen nxënësit të lidhen me njëri-tjetrin, duke vlerësuar dallimet e tyre.

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të

Misioni sekret (dhe për nxënësit e nivelit më të lartë B)

Ky aktivitet u jep nxënësve ndjenjën e lidhjes dhe të bashkëpunimit, duke shkuar së bashku në një mision. Ai rrit ndërgjegjësimin e nxënësve për sjelljen bullizuese, veçanërisht kur nuk u ndodh, dhe sqaron se çfarë është sjellja bullizuese, në lidhje me politikën e shkollës.

Pyetësori i bullizmit

Ky pyetësor përbëhet nga 16 pyetje, të cilat përbëjnë bazën e diskutimit në klasë. Ka fokus të veçantë që nxënësit të identifikojnë prevalencën/përhapjen e bullizmit, në faza të ndryshme të moshës shkollore. Nxënësit gjithashtu, komentojnë dhe diskutojnë përkufizimin që ka shkolla për bullizmin, krahasuar me përkufizimin e tyre.

Poezia

Për këtë aktivitet, nxënësit përdorin aftësitë e tyre artistike, si të kënduarit, dhe veprat artistike për të treguar të kuptuarin e tyre rreth sjelljes bullizuese, si dhe për të rritur ndërgjegjësimin e tyre për politikën e shkollës për bullizmin.

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të

Reperi kundër Pikasos

Për këtë aktivitet, nxënësit ose duhet të krijojnë informacione shtesë të përkufizimit të politikës së shkollës së tyre për bullizmin, ose thjesht mund të rishkruajnë përkufizimin e politikës së shkollës në një gjuhë që është më miqësore për adoleshentët. Qëllimi i këtij ushtrimi është të rrisë ndërgjegjësimin, se çfarë përbën bullizëm.

Ky aktivitet përdor një stil më kreativ/artistik, për të artikuluar njohuritë e nxënësve se "Çfarë është bullizmi?" dhe "Çfarë është një keqkuptim?".

Ajo që di tani, në krahasim me atë që dija më përpara

Ky ushtrim i lejon nxënësit, të shikojnë perceptimet e tyre për bullizmin dhe supozimet e tyre rreth perceptimeve të seksit të kundërt për bullizmin. Gjithashtu, u kërkon nxënësve të shikojnë nga lloji më i përhapur deri te lloji më pak i përhapur i sjelljes bullizuese.

Politikëbërësit

Për të rritur ndërgjegjësimin e nxënësve për bullizmin dhe që nxënësit të marrin autorësi pozitive mbi bullizmin, ky ushtrim përfshin krijimin e përkufizimit të tyre për bullizmin. Më pas, nxënësit krahasojnë përkufizimin e tyre, me përkufizimin e shkollës. Nxënësit janë në gjendje të rishkruajnë një përkufizim të ri, duke përfshirë të dy përkufizimet.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1

A ishte ujku një bullizues?

Ky aktivitet u tregon nxënësve se, megjithëse një sjellje mund të shihet fillimisht si sjellje bullizuese, mund të ketë një shpjegim tjetër për të. Nëpërmjet tregimit dhe lodrave/kukullave, nxënësit ritregojnë historinë e tre derrkucëve të vegjël, duke ofruar shpjegime alternative për sjelljen e ujkut.

Materialet e nevojshme: Lodra për të përfaqësuar 3 shtëpi të vogla, 3 derrkucë dhe 1 ujk, libri me tregime "Tre derrkucët e vegjël".

Hapi i parë

Tregojuni nxënësve historinë e tre derrkucëve të vegjël. Përdorni tri shtëpi të vogla dhe katër lodra të vogla kafshësh (derra/kukulla ose lodra të tjera të përshtatshme), për të përshkruar tre derrkucët dhe ujkun. Kërkojuni nxënësve të lëvizin personazhet, ndërsa tregohet historia. Lërimi nxënësit të përsërisin fjalimin e njohur të ujkut: "Derr i vogël, derr i vogël më lër të hyj", ku nxënësit gjithashtu përgjigjen me fjalimin e derrkucit. Tregojeni historinë deri në fund.

Hapi i dytë

Pyetini nxënësit nëse ata mendojnë se ujku është i mirë apo i keq. Merrni shpjegime për përgjigjet e tyre.

Hapi i tretë

Pyetini nxënësit, çfarë mendojnë se ujku mund të dëshirojë të hyjë në shtëpinë e derrkucëve, për t'i ngrënë ata apo se ndoshta ujku ishte i lodhur dhe kishte nevojë të pushonte? Ndoshta ujku ishte i sëmurë dhe kishte nevojë për ndihmë ose ndoshta ujku ishte i vetmuar dhe donte të luante me dikë.

Hapi i katërt

Zgjidhni disa nga shpjegimet që kanë sugjeruar nxënësit ose një nga shpjegimet e sugjeruara në hapin e tretë. Ritregoni historinë me nxënësit që këndojnë përsëri fjalimin e ujkut. Kësaj radhe, nxënësit duhet t'i përgjigjen pyetjes "Pse?", në vend të këngës së zakonshme të derrit. Për përgjigjen e ujkut, nxënësit duhet të përgjigjen me një nga sugjerimet

alternative të propozuara në hapin e tretë. Pyetini nxënësit se çfarë duhet të thotë dhe duhet të bëjë derri më pas. Shpjegoni se ndonjëherë ne mendojmë për dikë që mund të jetë i keq, por nëse bëjmë pyetjen "Pse?", mund të zbulojmë se ai nuk dëshiron të jetë aspak i keq, mund të ketë një arsye tjetër.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 2

Rrethi i lumtur

Ky aktivitet kujdeset më shumë për nxënësit më të vegjël. Qëllimi i këtij aktiviteti është t'i ndihmojë nxënësit në interpretimin e sjelljes dhe të ndjenjave, duke identifikuar shenjat vizuale, për t'i ndihmuar ata të vendosen në rrathë të sigurtë miqësie.

Nxënësit identifikojnë përgjigjet e fytyrës (të lumtur dhe të zemëruar), nga pjesët e prera të revistës dhe i ngjitin ato në një fletë që ka një seksion "Të lumtur" dhe një seksion "Të pakënaqur".

Materialet e nevojshme: Fletë shumë e madhe letre, një stilolaps marker, revista, gërshërë dhe ngjitës.

Hapi i parë

Vizatoni një rreth të madh në një copë të madhe letre. Sigurohuni që rrethi të zërë pjesën më të madhe të faqes - afërsisht 2/3 e letrës. Shkruani fjalën "I lumtur" në brendësi të rrethit. Shkruani fjalën "I palumtur" (4 herë) rreth pjesës së jashtme të rrethit, në katër kuadratet e letrës. Shpjegojuni nxënësve se e gjithë klasa do të krijojë një pamje shumë të madhe të rrethit së bashku.

Ulini nxënësit në një rreth të madh, rreth copës së madhe të letrës. Kërkojuni atyre të shikojnë nëpër revistat dhe të presin figurat ku njerëzit ose kafshët duken të lumtura. Për nxënësit e nivelit të ulët A, këto fotografi mund të duhet të priten paraprakisht për aktivitetin. Kërkojuni nxënësve t'i ngjitin fotografitë në fletën e madhe të letrës, në brendësi të rrethit "I lumtur".

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të kërkojnë figura ku njerëzit ose kafshët nuk duken të lumtura. Pritini këto dhe ngjitini në pjesën e jashtme të rrethit. Për nxënësit më të rinj të nivelit A, të pasurit e fotografive të prera paraprakisht, do të kursejë kohë.

Hapi i tretë

Përgatitni karta të vogla me emrat e nxënësve të shkruar në to. Kërkojuni nxënësve të ngjisin kartat e tyre me emrat, në pjesën e figurës që do të donin të ishin brenda rrethit ku është "I lumtur" ose jashtë rrethit ku

është "I palumtur". Pas përfundimit të këtij aktiviteti, nxënësit u drejtohen fqinjëve të tyre dhe buzëqeshin. Flisni për sjelljen kur luajmë, kur shkojmë për drekë etj., duke theksuar se të gjithëve na pëlqen të jemi me njerëz që janë të lumtur, pasi kjo na ndihmon edhe ne të jemi të lumtur. Ne nuk duam t'i bëjmë njerëzit të palumtur, sepse kjo do ta bëjë edhe rrethin tonë të të palumtur.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 3

Rregullat e shtëpisë

Ky aktivitet është krijuar për t'i ndërgjegjësuar nxënësit, se shkollat kanë rregulla për sjelljen, ashtu shtëpia.

Ky aktivitet u prezanton nxënësve konceptin e një bullizuesi dhe i inkurajon ata, të kuptojnë se sjellja bullizuese nuk pranohet si pjesë e rregullave të shkollës. Punonjësi i shërbimit psiko-social transkripton rregullin e shkollës për sjelljen, në një formulim më miqësor sipas moshës. Kjo vendoset në murin e klasës, si kujtesë për nxënësit.

Materialet e nevojshme: Një fletë e madhe kartoni dhe një stilolaps.

Hapi i parë

Kërkojuni nxënësve të shpjegojnë se cilat janë disa nga rregullat që kanë në shtëpi. Për shembull, një rregull mund të jetë mbledhja e lodrave të tyre, kur të kenë mbaruar së luajturi me to, ose heqja e këpucëve, kur futen në korridor etj. Më pas, flisni për rregullat e klasës dhe për rregullat e shkollës.

Hapi i dytë

Shpjegoni se shkolla ka rregulla për të gjithë nxënësit, qofshin ata nxënës më të mëdhenj apo më të vegjël në moshë. Më pas, tërhiquni vëmendjen te një rregull që ka shkolla, i cili thotë se një nxënës nuk duhet të ngacmojë/bullizojë një nxënës tjetër. Pyetini nxënësit, se çfarë mendojnë se do të thotë fjala bullizues. Shkruani përgjigjet e tyre në tabelë. Tregoni rregullin e shkollës për sjelljen bullizuese dhe e përktheni këtë në një gjuhë të përshtatshme për nivelin e tyre të zhvillimit. Shkruajeni këtë në copë kartoni që mund të qëndrojë e ngjitur në murin e klasës.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1

Leximi i mendjes

Për këtë aktivitet, nxënësit inkurajohen të kuptojnë, nga të dhënat vizuale, se si të interpretojnë ndjenjat dhe se si nxënësit e tjerë mund t'i interpretojnë ndjenjat e tyre. Për të reduktuar keqkuptimet dhe për të shmangur incidentet e mundshme të bullizmit, ndërgjegjësimi i nxënësve për gjuhën e trupit duhet të rritet. Në këtë aktivitet, nxënësit interpretojnë ndjenjat para klasës, në mënyrë që anëtarët e klasës të marrin me mend sjelljen.

Materialet e nevojshme: Një enë, fotokopje, gërshërë.

Hapi i parë

Lexojuni nxënësve sa vijon:

Ndërsa ne mund të përpiqemi të lexojmë mendjet e njëri-tjetrit, duke gjetur të dhëna në fytyrat tona ose se si sillen të tjerët, ndonjëherë e kuptojmë këtë gabim. Pra, ne duhet t'i tregojmë njëri-tjetrit, se si ndihemi, duke folur me njëri-tjetrin. Përndryshe, mund të keqkuptohemi. Keqkuptimet mund të ndodhin gjatë gjithë kohës. Ndërsa askush nuk lëndohet fizikisht, ndjenjat tuaja mund të lëndohen. Ky nuk është bullizëm, është thjesht një keqkuptim. Keqkuptimet mund të ndodhin për të gjitha llojet e arsyeve.

Hapi i dytë

Siguroni një enë që do të mbajë të paktën 6 copa letre/karta. Në secilën nga 6 copat e letrës/karta, shkruani ndjenjën e emëruar (të zgjedhur nga renditja më poshtë) dhe përshkrimin përkatës të ndjenjës. Tri karta rezervë bosh përdoren, nëse punonjësit e shërbimit psiko-social dëshirojnë të japin ndjenja shtesë. Një ndihmë (përshkrim vizual i ndjenjës) shkruhet pranë ndjenjës për t'i ndihmuar nxënësit ta shfaqin atë. Pa shikuar në enë, kërkojini një nxënësi të zgjedhë një kartë. Përpara klasës, nxënësi duhet të tregojë se çfarë ndjesie është shkruar në kartë. Më pas, klasa duhet të hamendësojë ndjenjën.

Ushtrim

NDJENJA	SJELLJA
1. I mërzhitur	shikon poshtë, supet e rëna, trup i lëshuar, lëviz ngadalë.
2. I trishtuar	krahë të kryqëzuar, këmbët mbi këmbë, sy të mëdhenj.
3. Nervoz	pastron fytin, shtrëngon duart, duke mos e parë në sy personin.
4. I lumtur	buzëqeshje e madhe e lumtur, shikimi i njerëzve në sy, duartrokitje ose krahë të hapur.
5. I hutuar	duke u anuar përpara, i vrenjtur, duke anuar kokën.
6. I frustruar	frymëmarrje të shkurtra, duke fërkuar dorën nëpër flokë.

I mërzhitur

shikon poshtë, supet e rëna, trup i lëshuar, lëviz ngadalë.

I trishtuar

krahët e kryqëzuara, këmbët mbi këmbë, sy të mëdhenj.

Nervoz

pastron fytin, shtrëngon duart, duke mos e parë në sy personin.

I lumtur

buzëqeshje e madhe e lumtur, shikimi i njerëzve në sy, duartrokitje ose krahë të hapur.

I hutuar

duke u anuar përpara, i vrenjtur, duke anuar kokën.

I frustruar

frymëmarrje të shkurtra, duke fërkuar dorën nëpër flokë.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2

E njëjta gjë, por ndryshe

Ky aktivitet eksploron keqkuptimet dhe bullizmin. Nxënësit gjejnë dhe më pas ndajnë, disa nga ngjashmëritë dhe ndryshimet që kanë me nxënësit e tjerë. Qëllimi është të ndihmohen nxënësit, të lidhen me njëri-tjetrin, duke vlerësuar dallimet e tyre.

Materialet e nevojshme: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës për klasën, stilolapsa.

Hapi i parë

Flisni me nxënësit për ndryshimin midis bullizmit dhe keqkuptimeve. Shpjegoni se si mund të ndodhin keqkuptime, kur vërtet nuk e njihni dikë shumë mirë. Diskutoni se si mund të ndodhin keqkuptime, sepse dikush mund të bëjë diçka ndryshe ose t'ju duket ndryshe. Kjo nuk do të thotë se ata janë më të mirë apo më të keq se ju.

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të marrin fletushkën "Gjërat që ju bëjnë të ndryshëm nga personi tjetër", një laps dhe më pas, të gjejnë një partner (nxënësi A) që ka të njëjtën shkronjë në emrin e tyre.

Vendosini nxënësit të shkruajnë emrin e partnerit të tyre në kutinë e parë të fletës me titull "Gjërat që ju bëjnë të ndryshëm". Më pas kërkojini secilit nxënësi të gjejë tri gjëra, ku partneri i tyre është i ndryshëm nga ata. Kjo mund të jetë, p.sh.: ngjyra e flokëve, ngjyra e syve, rruga ku ata jetojnë, ushqimi i preferuar, shfaqja e preferuar televizive, ngjyra e preferuar etj. Ata duhet t'i shkruajnë dallimet në kutinë e parë, të dytë dhe të tretë, në rreshtin e sipërm të kutive.

Hapi i tretë

Përsëriteni ushtrimin, por këtë herë, nxënësit të gjejnë një partner tjetër (nxënësi B) i cili e ka shkronjën e parë të emrit të njëjtë me mbiemrin e tyre. Më pas, ata shkruajnë emrin e nxënësit në rreshtin e dytë të kutive dhe regjistrojnë tri dallime që kanë nxënësit me njëri-tjetrin.

Hapi i katërt

Kjo pjesë ka të bëjë me gjetjen e gjërave të njëjta midis nxënësve ose të pëlqimeve të njëjta. Nxënësit gjejnë sërish një partner tjetër (nxënësi C), i cili ka lindur në të njëjtin muaj me nxënësin B, me të cilin kanë punuar hapin e mëparshëm. Ata më pas, shkruajnë emrin e nxënësit C në kutinë e sipërme nën titullin "Gjërat që ju pëlqejnë ose i keni të njëjta me personin tjetër" dhe më pas, gjejnë 3 gjëra që nxënësi C i pëlqen ose i ka të njëjta me nxënësin B. Kjo mund të jetë ngjyra e flokëve, një vëlla, motra, qeni, futboll, pëlqimi i supës së pulës etj. Nxënësit e përsërisin këtë aktivitet me një nxënës tjetër me të cilin nuk kanë qenë tashmë partnerë (nxënësi D).

Hapi i pestë

Përmbledhjeni me anë të diskutimit, duke thënë se sa më shumë nxënësit të njohin njëri-tjetrin, aq më pak ka mundësi që të ndodhë ngatërresë ose keqkuptim. Pyetini nxënësit se çfarë është diçka "*super/cool*", që ata nuk e dinin për një nxënës tjetër përpara aktivitetit, por që e dinë tashmë.

Gjërat që ju bëjnë të ndryshëm nga personi tjetër

Gjërat që ju pëlqejnë ose i keni të njëjta si personi tjetër

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1

Misioni sekret (dhe për nxënësit e nivelit më të lartë B)

Ky aktivitet u jep nxënësve ndjenjë lidhjeje dhe bashkëpunimi, duke shkuar së bashku në një mision. Ai rrit ndërgjegjësimin e nxënësve për sjelljen bullizuese, veçanërisht kur nuk u ndodh atyre, dhe sqaron se çfarë është sjellja bullizuese, në lidhje me politikën e shkollës.

Materialet e nevojshme: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës 1 dhe fletushkës 2 për nxënësit në klasë, stilolapsa.

Hapi i parë: Jepuni nxënësve fletushkën 1. Një shembull i saj është dhënë në faqen në vijim.

Shembulli i fletushkës 1

MISIONI SEKRET

Pasi të keni lexuar këtë dokument, do t'ju duhet të shkatërroni të gjitha provat në lidhje me të ose të paktën të bëni një aeroplan letre me të.

Urime

Pas një vlerësimi të plotë të grupit më të aftë, intuitiv dhe më të zgjuar të njerëzve, klasa juaj është përzgjedhur për t'u bërë anëtare e FBI-së (Federata e Hetimit të Bullizmit/Federation of Bullying Investigation). Ju do të trajnoheni si agjentë të FBI-së me aftësi të veçanta, gjatë 8 javëve të ardhshme, për t'u pajisur me të gjitha forca e nevojshme, për t'u përballur me një mision shumë të rrezikshëm dhe të fshehtë. Nëse jeni të guximshëm luani ose, nëse jeni thjesht kurioz, lexoni më tej.

Deklarata e misionit për të rivendosur ligjin, rendin dhe harmoninë në shkollën tuaj

Pasi të keni zotëruar trajnimin tuaj të specializuar, do të dërgoheni në një vend sekret ku ka shumë njerëz. Ata takohen çdo ditë, nga e hëna deri të premten, afërsisht nga ora 8:30 e mëngjesit deri në 3 pasdite. Për t'ju ngatërruar, të gjitha vajzat dhe të gjithë djemtë kanë të njëjtën veshje.

Shumicën e kohës ata duket se shohin punën e tyre, pa problem, pa asnjë kërcënim, nga fuqitë që sundojnë botën tonë. Por, ndonjëherë, mes tyre ka edhe spiunë. Këta spiunë do të përpiqen, t'ju detyrojnë të merrni

pjesë në aktivitete të çuditshme dhe të rrezikshme. Disa spiunë madje, mund të përpiqen t'ju rekrutojnë, që t'i bashkoheni rrjetit të tyre të spiunazhit.

Ne e dimë nga misionet e mëparshme të suksesshme në vende të tjera, se spiunët janë të lidhur me **KGB**-në. Misioni juaj është të ndaloni **KGB**-në dhe ta rrëzoni atë. Ju nuk duhet të lini gur pa lëvizur, që të ndaloni **KGB**-në, si dhe të ndaloni që fëmijët të bullizohen.

Kreu i **FBI**-së, personi XXXXXX (nuk jemi në gjendje të pritojmë emrin, sepse në rast se dikush tjetër e lexon këtë letër, kreu i **FBI**-së do të ekspozohet), ka shumë besim në aftësinë tuaj, në realizimin e këtij misioni. Ju do të përdorni inteligjencën psikologjike për të zhdukur **KGB**-në.

Gjatë javëve të ardhshme do të mësoni aftësi, për të zbuluar sabotazhe të qëllimshme dhe aksidentale, që mund të shqetësojnë qytetarin e zakonshëm. Ndjenjat mund të goditen dhe të mavijosen nga aktivitetet e **KGB**-së. Ndonjëherë edhe një agjent i **FBI**-së mund t'i ketë ndjenjat e veta të turbulluara apo të shqetësuara.

Ka raste kur **KGB**-ja përpiket të përdorë mesazhe të fshehta, për t'i bërë agjentët e zakonshëm të **FBI**-së, të besojnë se gjërat janë shumë më keq, nga sa janë në të vërtetë.

Për të zhdukur **KGB**-në, ju duhet të kuptoni se si funksionojnë spiunët. Nëpërmjet trajnimit tuaj të **FBI**-së (Federata e Hetimit të Bullizmit/ Federation of Bullying Investigation), do të keni mundësi të shikoni emocionet në një mikroskop. Ju do të jeni në gjendje të identifikoni ndjenjat dhe t'i ndani ndjenjat në pjesë të shumta. Ju do të ndërtoni një kuti të veçantë me kod, që do të përmbajë informacion shumë konfidencial për ju. Do të mësoni se si të jepni dhe të merrni mesazhe shumë të detajuara. Si grup, ju do të vendosni për taktikat dhe për strategjitë e përdorura, për t'u marrë me **KGB**-në.

A jeni gati për sfidën? A jeni gati të bëheni agjent i **FBI**-së? Trajnimi juaj fillon tani.

Oficeri juaj i trajnimit të specializuar (mësuesi juaj nën maskim), po ju pret, për të filluar trajnimin. Për të mos ngjallur asnjë dyshim, ngrihuni dhe pranoni sinjalin sekret të **FBI**-së, kruani kokën dhe më pas fërkoni hundën, për të konfirmuar se jeni gati për detyrë.

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të plotësojnë individualisht fletushkën 2 (një shembull i kësaj fletushkë është më poshtë), më pas diskutoni përgjigjet si grup i madh klase.

Shembull i fletushkës 2

Cili është ndryshimi midis bullizimit të dikujt dhe zënkës me dikë?

Vendosni shenjën në kuti, për lloje të ndryshme të sjelljes bullizuese që keni parë ose ju kanë thënë.

- ☐ Goditja ose grushtimi i dikujt.
- ☐ Thirrja e dikujt me emra ofendues/nofka.
- ☐ Përhapja e thashethemeve për dikë.
- ☐ Shkrimi i gjërave të këqija për dikë në facebook ose dërgimi i mesazheve.
- ☐ Lënia e dikujt gjithmonë jashtë grupit të tyre.
- ☐ Thashethemet dhe përgojimi i të tjerëve për një nxënës tjetër.
- ☐ Një sjellje tjetër bullizuese që nuk renditet këtu (ju lutemi shkruani sjelljen). Çfarë është sjellja bullizuese?

Hapi i tretë

Informoni agjentët specialë, që keni marrë nga kreu i FBI-së (drejtori), një kopje të një dokumenti që përmban informacione shumë të rëndësishme (plani i veprimit të shkollës/politika e shkollës për bullizmin). Lexoni përkufizimin e bullizmit dhe llojet e bullizmit. Pyesni agjentët specialë që kishin një përkufizim të ngjashëm me përkufizimin e shkollës.

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 2

Pyetësi i bullizmit

Ky pyetësor përbëhet nga 16 pyetje të cilat përbëjnë bazën e diskutimit në klasë. Ka një fokus të veçantë që nxënësit të identifikojnë prevalencën/përhapjen e bullizmit në faza të ndryshme të moshës shkollore. Nxënësit gjithashtu, komentojnë dhe diskutojnë përkufizimin që ka shkolla për bullizmin, krahasuar me përkufizimin e tyre.

Materialet e nevojshme: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës së pyetësorit për nxënësit në klasë, stilolapsa.

Hapi i parë

Jepni fletën e pyetësorit dhe kërkojini klasës ta plotësojë. Një shembull i pyetësorit jepet më poshtë.

Pyetësi

Shkruani përgjigjet tuaja, për sa vijon:

1. Përshkruani me fjalët tuaja, çfarë është sjellja bullizuese?
2. Nëse dikush nuk ju lejon të jeni më pjesë e një grupi, a është ky bullizëm?
3. Nëse dikush gjithmonë pengon një person tjetër, a është ky bullizëm?
4. Nëse një person e thërret gjithmonë një person tjetër me emër ofendues, a është ky një bullizëm?
5. Nëse dikush lëndohet një herë, a është ky bullizëm?
6. A mendoni se dikush meriton të bullizohet?
7. A mendoni se në shkollën tuaj ka bullizëm?
8. A mendoni se bullizmi ekziston? (përgjigjuni po ose jo)

Parashkollor-

Klasa 1 -

Klasa 2 -

Klasa 3 -

Klasa 4 -

Klasa 5-

Klasa 6 -

Klasa 7 -

Klasa 8 -

Klasa 9 -

Klasa 10 -

Klasa 11 -

Klasa 12 -

9. A ndodh bullizmi vetëm te fëmijët apo mund të jenë edhe të rriturit bullizues?

10. A ndodh bullizmi vetëm në klasë, në këndin e lojërave apo kudo tjetër?

11. Si i trajtojnë mësuesit në shkollë bullizuesit?
12. Pse mendoni se disa njerëz i bullizojnë të tjerët?
13. Si mendoni se ndihet dikush kur bullizohet?
14. Si mund ta ndihmoni dikë nëse po bullizohet?
15. Kush mund t'ju ndihmojë nëse ju bullizojnë?
16. Si mendoni se mund të ndalet bullizmi?

Hapi i dytë

Bëni një diskutim në klasë, rreth përgjigjeve të nxënësit, në veçanti, pyesni nxënësit:

- a) nëse ata menduan se duhet të ndryshojnë përkufizimin e tyre, pasi iu përgjigjën pyetjeve 2-5.
- b) nëse shumë nxënës raportuan bullizëm në të gjitha klasat ose në klasa të veçanta.
- c) të krahasojnë përkufizimin e shkollës për sjelljen bullizuese, me përgjigjet e tyre individuale ndaj kësaj pyetjeje.

Pyetësor

Shkruani përgjigjet tuaja për sa vijon:

1. Përshkruani me fjalët tuaja, çfarë është sjellja bullizuese?

2. Nëse dikush nuk ju lejon të jeni më pjesë e një grupi, a është ky bullizëm?

3. Nëse dikush gjithmonë pengon një person tjetër, a është ky bullizëm?

4. Nëse një person e thërret gjithmonë një person tjetër me emër ofendues/nofkë, a është ky bullizëm?

5. Nëse dikush lëndohet një herë, a është ky bullizëm?

6. A mendoni se dikush meriton të bullizohet?

7. A mendoni se bullizmi ndodh në shkollën tuaj?

8. A mendoni se bullizmi ekziston? (përgjigjuni po ose jo)

Parashkollor -

Klasa 1 -

Klasa 2 -

Klasa 3 -

Klasa 4 -

Klasa 5 -

Klasa 6 -

Klasa 7 -

Klasa 8 -

Klasa 9 -

Klasa 10 -

Klasa 11 -

Klasa 12 -

9. A ndodh bullizmi vetëm te fëmijët apo mund të jenë edhe të rriturit bullizues?

10. A ndodh bullizmi vetëm në klasë, në këndin e lojërave apo kudo tjetër?

11. Si i trajtojnë mësuesit në shkollë bullizuesit?

12. Pse mendoni se disa njerëz i bullizojnë të tjerët?

13. Si mendoni se ndihet dikush kur bullizohet?

14. Si mund ta ndihmoni dikë nëse po bullizohet?

15. Kush mund t'ju ndihmojë nëse ju bullizojnë?

16. Si mendoni se mund të ndalet bullizmi?

Niveli C – Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 3

Poezia

Për këtë aktivitet, nxënësit përdorin aftësitë e tyre artistike si të kënduarit, si dhe veprat artistike, për të treguar të kuptuarin e tyre rreth sjelljes bullizuese, si dhe për të rritur ndërgjegjësimin e tyre për politikën e shkollës për bullizmin.

Materialet e nevojshme: Një copë dhe stilolapsa shënues/markera.

Hapi i parë

Ndajini nxënësit në tri grupe. Grupit të parë do t'i kërkohet të shkruajë një poezi me rimë për bullizmin. Çdo nxënës në grupin e parë, duhet të ketë një kopje përfundimtare të poezisë. Poezia mund të jetë për lloje të ndryshme bullizmi ose se çfarë është e gabuar në lidhje me bullizmin. Grupi i dytë do të pajiset me planin e veprimit ose politikën e shkollës për bullizmin. Kërkojuni nxënësve të grupit të dytë, të zgjedhin një këngë që të gjithë ose shumica prej tyre e dinë. Ata do të këndojnë këngën, por do t'i zëvendësojnë fjalët me fjalët/fjalitë nga politika e shkollës. Grupi i tretë do të ketë nevojë për fletë letre të mëdha dhe shënues/markera. Ata do të duhet të vizatojnë një pjesë të stilit vizatimor rreth bullizmit.

Hapi i dytë

Të tri grupet do të duhet të interpretojnë poezitë e tyre para gjithë klasës. Për poezinë me rimë, nga një anëtar i grupit të nxënësve, në të njëjtën kohë, do të ngrihet dhe do të lexojë një rresht nga poezia.

Për grupin e këndimit të politikës së shkollës, të gjithë nxënësit në grup duhet të performojnë menjëherë.

Për grupin e vizatimit, çdo anëtar i grupit do të duhet të mbajë lart vizatimet, një nga një, por me shumë shpejtësi.

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1

Reperi kundër Pikasos

Për këtë aktivitet, nxënësit ose duhet të krijojnë informacion, për t'ia shtuar përkufizimit të politikës së shkollës së tyre për bullizmin, ose thjesht mund të rishkruajnë përkufizimin e politikës së shkollës në një gjuhë që është më miqësore për nxënësit. Qëllimi i këtij ushtrimi është të rrisë ndërgjegjësimin se çfarë përbën bullizëm. Ky aktivitet përdor një stil më kreativ/artistik, për të artikuluar njohuritë e nxënësve për pyetjet: "Çfarë është bullizmi?" dhe "Çfarë është një keqkuptim?".

Materialet e nevojshme: Një copë letre dhe stilolapsa shënues/markera.

Hapi i parë

Zgjidhni katër nxënës për të shkruar në fletët e letrës përgjigjet e klasës për të dy pyetjet: "Çfarë është bullizmi?" dhe "Çfarë është një keqkuptim?". Përdorni një copë letër të madhe për çdo pyetje dhe për çdo shkruar. Kërkoni secilin nga katër shkruarit e zgjedhur, të regjistrojë përgjigjet e klasës në secilën nga dy copat e letrës. Përgjigjet mund të jenë fjalë, imazhe ose skenarë.

Hapi i dytë

Informoni nxënësit se do t'u duhet të vendosen në katër (4) grupe me numër të barabartë, me secilin nga shkruarit. Dy grupet do të jenë një grup muzikor i njohur si raperat dhe dy grupet e tjera do të jenë një grup artistësh i njohur si Pikaso.

Hapi i tretë

Për grupin e parë të reperëve, duke përdorur fjalët/imazhet në letër në lidhje me pyetjen "Çfarë është bullizmi?", kërkoni (qoftë në grupe më të vogla ose si një grup i madh) të krijojnë një këngë rep për bullizmin. Nxënësit duhet të përfshijnë të gjithë anëtarët e grupit, qofshin ata reperë apo boksierë të mundur. Për grupin e dytë të reperëve, përdorni fjalët/imazhet në letër në lidhje me pyetjen "Çfarë është një keqkuptim?". Kërkoni atyre (qoftë në grupe më të vogla si një grup i madh) të krijojnë një këngë rep rreth keqkuptimeve. Nxënësit duhet të përfshijnë të gjithë anëtarët e grupit, qofshin ata reperë apo boksierë të mundur.

Hapi i katërt

Për grupin e parë të Pikasos, duke përdorur fjalët/imazhet nga pyetja “Çfarë është bullizmi?” (të regjistruar në letrën e madhe), kërkojini grupit të vogël, të krijojë një kornizë të ngrirë, që përshkruan përgjigjen e kësaj pyetjeje. Për grupin e dytë të Pikasos, duke përdorur fjalët/imazhet nga pyetja “Çfarë është një keqkuptim?” (të regjistruar në letër), kërkojini grupit të vogël të krijojë një mural të gjallë, që përshkruan përgjigjen e kësaj pyetjeje.

Hapi i pestë

Kërkojuni të katër grupeve, të raportojnë para grupit të madh dhe të kryejnë detyrën e tyre të përfunduar.

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e12-të - Aktiviteti 2

Ajo që di tani, në krahasim me atë që dija më përpara

Ky ushtrim i lejon nxënësit, të shikojnë perceptimet e tyre për bullizmin dhe supozimet e tyre rreth perceptimeve të seksit të kundërt për bullizmin. Gjithashtu, u kërkon nxënësve të shikojnë nga lloji më i përhapur, deri te lloji më pak i përhapur i sjelljes bullizuese.

Materialet e nevojshme: Letër shkrimi dhe stilolapsa.

Hapi i parë

Ndani klasën në nxënës meshkuj dhe femra. Kërkojuni nxënësve të rendisin llojet e ndryshme të bullizmit që ekzistojnë, duke i vlerësuar ato në rendin e asaj që ndodh më shumë, në atë që ndodh më pak. Siguroni që secili grup, të bëjë dy lista, një për djemtë dhe një për vajzat.

Hapi i dytë

Lërimi nxënësit të mendojnë për fundin e shkollës 9-vjeçare/fillimin e shkollës së mesme. Shkruani listën për llojet e ndryshme të sjelljes bullizuese, që kanë ndodhur atëherë, nga numri më i madh i sjelljeve të bullizmit deri te më i vogli, për nxënësit meshkuj dhe femra. A mendojnë ata, se rendi i llojeve të ndryshme të bullizmit për nxënësit meshkuj dhe femra ishte i njëjtë në atë kohë, si është tani?

Hapi i tretë

Në grupin e madh të klasës, krahasoni listën e përgatitur me dy listat e meshkujve për momentin aktual dhe dy listat e meshkujve, në lidhje me fillimin e shkollës së mesme, si dhe krahasoni dy listat për nxënëset femra.

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën 12-të - Aktiviteti 3

Politikëbërësit

Për të rritur ndërgjegjësimin e nxënësve për bullizmin dhe që nxënësit të marrin autorësi pozitive mbi bullizmin, ky ushtrim përfshin krijimin e përkufizimit të tyre për bullizmin. Më pas, nxënësit krahasojnë përkufizimin e tyre, me përkufizimin e shkollës. Nxënësit janë në gjendje të rishkruajnë një përkufizim të ri, duke përfshirë të dy përkufizimet.

Materialet e nevojshme: Një copë letër dhe stilolapsa shënues/markera.

Hapi i parë

Si një grup i madh klase, bëni stuhi mendimesh për të gjitha fjalët, që nxënësit mund të mendojnë, kur dëgjojnë fjalën "bullizëm". I shkruani këto në dërrasën e zezë të klasës. Më pas, ndani nxënësit në grupe të vogla, me rreth 4-5 persona.

Kërkojini secilit grup të vogël, të zgjedhë një shkruer, që të shkruajë në një copë letër, përgjigjen e grupit të vogël për pyetjen "Çfarë është sjellja bullizuese?".

Pas 5 minutash, i shpërndani secilit grup, përkufizimin e planit të veprimit/politikës së shkollës për bullizmin. Pyetni secilin grup të vogël, nëse përkufizimi i planit të veprimit/politikës së shkollës është i ndryshëm nga përkufizimi individual i grupit. Në fletën e përkufizimit të shkollës, kërkojini secilit grup, të rrethojë pjesët e përbashkëta për përkufizimin e grupit të vogël dhe të nënvizojë dallimet. Vendosi si grup i vogël, nëse përkufizimi i shkollës duhet të ketë ose jo, ndonjë nga "ndryshimet" e shtuara nga grupet.

Hapi i dytë

Si një ushtrim i grupit të madh në klasë, në letër, shkruani një fjali që përfshin përkufizimin e shkollës dhe të grupeve të vogla për sjelljen bullizuese.

Hapi i tretë

Vendosni si klase, nëse përkufizimi i ri duhet t'i dërgohet drejtorit për të shtuar përkufizimin e nxënësit në planin e veprimit/politikën e shkollës ose t'i dërgohet qeverisë së nxënësve.

AKTIVITETET E NDËRHJRJES

QËLLIMI: Nxënësit duhet të jenë në gjendje të identifikojnë sjelljen bullizuese dhe ndjenjat e lidhura me incidentin, duhet të kuptojnë ndikimin e incidentit te nxënësi i bullizuar nga dhunuesi dhe duhet të kërkojnë zgjidhje për sjellje alternative, që është nuk është e dëmshme për asnjë nxënësi.

Niveli A – Parashkollori deri në klasën e tretë

Kutia e sjelljes dhe e ndjenjave

Ky aktivitet ka si qëllim identifikimin e sjelljes bullizuese dhe fokusohet te nxënësit, që të kuptojnë ndjenjën që kjo sjellje provokon. Nxënësit ndërmarrin një qasje të fokusuar në zgjidhje, duke përsëritur sjelljen më të përshtatshme përmes lojës me role.

Niveli B – Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të

Ruajtja e reputacionit në kodin e sjelljes

Nëpërmjet këtij aktiviteti, dhunuesi/bullizuesi pranon se sjellja e tij shkel rregullat e shkollës, duke i dhënë gjithashtu dhunuesit një mundësi për të kuptuar pse ka ndodhur sjellja. Bullizuesi dhe nxënësi i bullizuar janë të ekspozuar ndaj nocionit, se qëllimi mund të mos ketë qenë për të bullizuar, por sjellja ishte bullizim. Bullizuesit i sigurohen alternativa më të përshtatshme, për të arritur qëllimin e vërtetë.

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të

Çfarë do të thonin miqtë tuaj për këtë?

Ky ushtrim përdor ndikimin e grupeve mbështetëse të bashkëmoshatarëve, që përfshin jo vetëm dhunuesit dhe nxënësit e bullizuar, por edhe vëzhguesit. Qëllimi është që nxënësi i bullizuar dhe grupi i bashkëmoshatarëve të fitojnë këndvështrime të ndryshme mbi sjelljen e dhunuesit, si dhe dhunuesi dhe grupi i bashkëmoshatarëve të fitojnë një të kuptuar të efektit të sjelljes së bullizimit.

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të

Superdadoja takohet me gjyqtaren Juli

Ky aktivitet i drejton nxënësit të sjellja e duhur dhe të sjellja e papërshtatshme. Më pas, u kërkohet nxënësve të shikojnë pasojat e sjelljes së papërshtatshme. Ky aktivitet gjithashtu, i lejon nxënësit të vënë në dyshim përshtatshmërinë e reagimit të shkollës ndaj sjelljes bullizuese.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1

Kutia e sjelljes dhe e ndjenjave

Ky aktivitet përfshin nxënësit dhe ka si qëllim identifikimin e sjelljes bullizuese dhe fokusohet që nxënësit të kuptojnë ndjenjën që kjo sjellje provokon. Nxënësit ndërmarrin qasje të fokusuar në zgjidhje, duke përsëritur sjelljen më të përshtatshme përmes lojës me role.

Materialet e nevojshme: Një kuti e vogël e etiketuar "Kutia e sjelljes dhe e ndjenjave", si dhe pjesët e shkurtuara të fletushkës së bullizimit dhe të ndjenjave.

Hapi i parë

Brenda një kutie të emërtuar "Kutia e sjelljes dhe e ndjenjave", vendosni 3 karta me llojet e ndryshme të sjelljes bullizuese (fizike, verbale dhe sociale), që janë të regjistruara në kartë, në formatin e fjalës së shkruar, si dhe një version pikturë.

Gjithashtu, mbani letra me ndjenja të ndryshme të përshkruara në to, duke përdorur pjesë të prera nga fletushka e ndjenjave.

Hapi i dytë

Uluni me nxënësit e përfshirë në incidentin e bullizmit dhe u shpjegoni se ajo që ndodhi, nuk ishte e drejtë dhe të gjithë së bashku duhet të gjeni mënyrën se si t'i ndryshojnë gjërat, që të mos ndodhin më. Kërkojini nxënësit që ishte bullizuar, të zgjedhë një kartë që përfaqëson sjelljen bullizuese, që mendon se kishte përjetuar. Kërkojini bullizuesit të zgjedhë gjithashtu një kartë që do të përshkruante më mirë sjelljen bullizuese. Nëse fëmijët e tjerë ishin dëshmitarë të ngjarjes (vëzhguesit e rastit), kërkojuni atyre të zgjedhin gjithashtu një kartë.

Hapi i tretë

Kërkojini nxënësit të bullizuar të zgjedhë një kartë, për të përshkruar se si u ndje kur ndodhi kjo sjellje. Kërkojini bullizuesit të zgjedhë një kartë, që përshkruan se si u ndje ai. Përsëriteni këtë ushtrim, duke i kërkuar nxënësit të bullizuar, të zgjedhë një kartë se si mendoi se u ndje bullizuesi, kur ai bëri atë sjellje. Përsëriteni këtë me bullizuesin, duke zgjedhur një kartë se si mendoi se u ndje nxënësi i bullizuar. Diskutoni

dhe riorganizoni interpretimin që të përputhet me atë që ishte përgjigjja aktuale.

Hapi i katërt

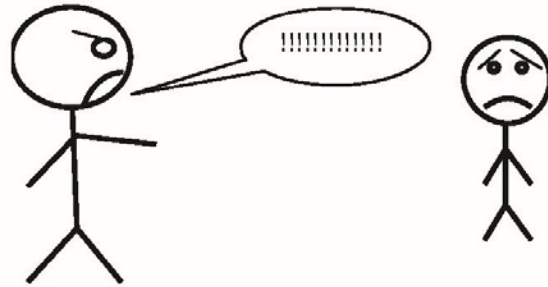
Shpjegoni se të gjithë nxënësit duhet të ndihen të sigurt dhe të lumtur në shkollë dhe mund ta ndryshojnë atë që kishte ndodhur, për t'u bërë të gjithë të lumtur. Drejtojeni këtë synim, duke filluar me një falje nga bullizuesi për nxënësin e bullizuar dhe krijoni një përgjigje të re, që bullizuesi mund të kishte përdorur. Luajeni me role këtë përgjigje përpara nxënësve dhe, më pas, kërkoji bullizuesit, të luajë rolin e nxënësit të bullizuar. Lavdëroni dhunuesin në përpjekjen e tij/saj, si dhe lavdëroni reagimin e viktimës ndaj lojës së rolit të dhunuesit.

Hapi i pestë

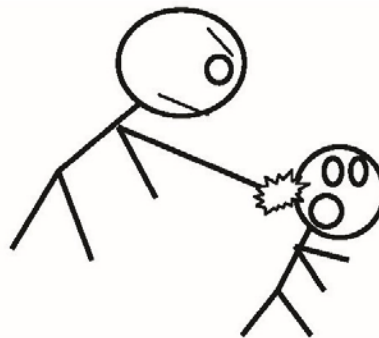
Falënderoni nxënësit që ndihmuan në zgjidhjen e problemit, duke u shpjeguar se ata janë të zgjuar dhe të guximshëm, për të qenë në gjendje të flasin për problemin dhe të gjejnë zgjidhje. Shpjegojuni nxënësve se po shikoni se si të gjithë fëmijët sillen me njëri-tjetrin. Kërkojini bullizuesit që t'ju befasojë, duke shfaqur sërish këtë sjellje të re (qoftë atë ditë apo të nesërmen). Madje, sugjeroni që nxënësi i bullizuar, mund të dëshirojë të provojë sjelljen e re, nëse nuk e ka bërë këtë më parë.

Kartat e bullizmit

Bullizmi verbal



Bullizmi fizik



Bullizmi social



Kartat e ndjenjave



Dhimbje



Frikë



Mërzi



Vetmi



Zemërim



Lumturi



Vetëbesim



Forcë

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1

Ruajtja e reputacionit në kodin e sjelljes

Ky aktivitet bën që dhunuesi/bullizuesi të pranojë se sjellja shkel rregullat e shkollës, duke i dhënë gjithashtu dhunuesit, mundësi për të kuptuar pse ka ndodhur sjellja. Bullizuesi dhe nxënësi i bullizuar janë të ekspozuar ndaj nocionit, se qëllimi mund të mos ketë qenë për të bullizuar, por sjellja ishte bullizim. Bullizuesit i sigurohen alternativa më të përshtatshme për të arritur qëllimin e vërtetë.

Materialet e nevojshme: Asnjë.

Hapi i parë

Flisni me dhunuesin dhe me viktimën veçmas, për të marrë një pasqyrë të qartë nga secili, këndvështrimin e tyre për incidentin e bullizmit. Tregoni përkufizimin e shkollës për llojin e veçantë të bullizmit dhe dënoni sjelljen e identifikuar qartë nga nxënësi, pas incidentit. Përforconi faktin se sjellja është bullizëm.

Hapi i dytë

Pyete dhunuesin/bullizuesin, se cili ishte qëllimi i tij/saj. Sjellja e një nxënësi mund të jetë bullizuese, por kjo mund të jetë më shumë reflektim i aftësive të dobëta sociale dhe komunikuese të nxënësit, sesa qëllim. Lëreni dhunuesin të pranojë se sjellja ishte bullizuese dhe, si e tillë, ka pasoja në shkollë. Gjithashtu, pranoni se qëllimi mund të ketë çorientuar sjelljen dhe bisedoni me dhunuesin për mënyra më të përshtatshme sjelljeje. Pyeteni nxënësin e bullizuar, se çfarë mendonte ai/ajo, se ishte qëllimi i bullizuesit. Diskutoni se mund të ketë mënyra të ndryshme për të arritur gjërat dhe se nga bullizuesi ishte zgjedhur rruga e gabuar.

Hapi i tretë

Pasi bullizuesi e kupton se sjellja bullizuese është e gabuar, realizoni një takim midis dhunuesit dhe nxënësit të bullizuar, për të përmbledhur atë që ka ndodhur dhe pse. Në takim, diskutohet se si situata mund të ishte trajtuar ndryshe nga dhunuesi/ bullizuesi.

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1

Çfarë do të thonin miqtë tuaj për këtë?

Ky ushtrim përdor ndikimin e grupeve mbështetëse të bashkëmoshatarëve, duke përfshirë jo vetëm dhunuesit dhe nxënësit e bullizuar, por edhe vëzhguesit. Qëllimi është që nxënësi i bullizuar dhe grupi i bashkëmoshatarëve, të fitojnë këndvështrime të ndryshme mbi sjelljen e dhunuesit, si dhe dhunuesi dhe grupi i bashkëmoshatarëve të kuptojnë efektin e sjelljes së bullizimit.

Materialet e nevojshme: Kopje e planit të veprimit ose politikës së shkollës dhe përkufizimi i bullizmit.

Hapi i parë

Në këtë aktivitet, përfshini dhunuesit/bullizuesit, nxënësit e bullizuar dhe vëzhguesit. Filloni me nxënësin e bullizuar dhe çdo kalimtar që është mik me nxënësin e bullizuar. Nëse nuk do të kishte vëzhgues, pyeteni nxënësin e bullizuar, nëse do të donin që ndonjë shok i shkollës të ishte i pranishëm, kur të flisnin me ta.

Hapi i dytë

Sqaroni me nxënësin e bullizuar dhe miqtë/vëzhguesit e rastit, se çfarë ndodhi. Pyetini ata nëse mendonin se ky ishte bullizëm dhe jo thjesht një mosmarrëveshje. Konfirmoni përkufizimin e shkollës për bullizmin. Pyetni grupin nëse mendojnë: (1) bullizuesi synonte që rezultati të ndodhte qysh në fillim, (2) bullizuesi kishte një qëllim tjetër, (3) nuk kishte asnjë plan, bullizuesi thjesht nuk mendoi. Më pas, pyeteni grupin se si mendojnë se do të ndihet bullizuesi, kur të përballlet me pasojat e shkeljes së rregullave të shkollës.

Hapi i tretë

Takohuni me bullizuesin dhe çdo vëzhgues që është mik me bullizuesin. Nëse nuk kishte vëzhgues, pyeteni nxënësin nëse ai/ajo do të donte që miqtë të ishin të pranishëm gjatë diskutimit të incidentit. Më pas, sqaroni se çfarë ka ndodhur. Shpjegoni se si sjellja ka shkelur rregullat e shkollës.

Kërkoni përgjigjen e grupit, për opsionet e tjera të disponueshme, në mënyrë që bullizuesi/dhunuesi të mos shkelte rregullat e shkollës.

Zgjidhni një opsion të përshtatshëm dhe më pas, i pyesni nëse një nxënës, dy klasa më i rritur, do t'i trajtonte në atë mënyrë (opsion i ri), si do të ndiheshin? Përsëriteni pyetjen, duke zëvendësuar opsionin e ri, me sjelljen bullizuese që ka ndodhur. Qëllimi është të kuptojmë ndikimin e sjelljeve dhe të veprimeve të ndryshme.

Hapi i katërt

Mblidhni të dy grupet së bashku dhe shpjegoni se çdo sjellje ka pasoja. Diskutoni se si një sjellje e caktuar përbën bullizëm dhe se ka ndëshkim jo vetëm në shkollë për sjelljen bullizuese, por edhe në fusha të tjera të jetës, p.sh., në vendin e punës së të rriturve. Diskutoni se si grupet ishin në gjendje të gjenin zgjedhje të ndryshme, që erdhën nga mënyra të ndryshme të sjelljes. Emëroni zgjedhjen e re të diskutuar më parë në hapin e tretë, si alternativë e cila do të kishte ndryshuar të gjithë ngjarjen për të gjithë personat e përfshirë.

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1

Superdadoja takohet me gjyqtaren Juli

Ky aktivitet i drejton nxënësit drejt asaj që është sjellja e duhur dhe sjellja e papërshtatshme. Më pas, u kërkohet nxënësve, të shikojnë pasojat e sjelljes së papërshtatshme. Ky aktivitet gjithashtu, i lejon nxënësit të vënë në dyshim përshtatshmërinë e reagimit të shkollës ndaj sjelljes bullizuese.

Materialet e nevojshme: Kopje e planit të veprimit ose të politikës së shkollës për bullizmin, duke përfshirë pasojat për shkeljet e sjelljes së pranueshme.

Hapi i parë

Takohuni me secilin nga nxënësit e përfshirë, bullizuesin, nxënësin e bullizuar dhe vëzhguesit (veçmas), dhe merrni një rrëfim të incidentit. Përforconi rregullat e shkollës, se çfarë është sjellje e pranueshme dhe çfarë nuk është e pranueshme.

Hapi i dytë

Kërkojini secilit nxënës interpretimin e tyre për pasojat e shkeljes së rregullave të shkollës, në lidhje me këtë incident. Konfirmoni ose informojini nxënësit me korrigjimet e duhura. A i konsiderojnë ata të përshtatshme pasojat? Çfarë pasojash alternative mund të sugjerojnë ata? Kur vendoset dhe veprohet për pasojat, rishikohen marrëdhëniet e nxënësve në të paktën dy raste, për t'u siguruar që nuk ka sjellje hakmarrëse.

Hapi i tretë

Mund t'u ofroni nxënësve sugjerime si pjesë e procesit të menaxhimit të sjelljes kundër bullizmit në shkollës.

MODULI 2 - ÇFARË E SHKAKTON

BULLIZMIN?

FAKTE DHE INFORMACIONE

Sjellja bullizuese është çështje komplekse dhe hulumtimi në këtë fushë, nuk identifikon epërsinë e ndonjë shkaku të vetëm të bullizmit. Më poshtë, është një përmbledhje e faktorëve kryesorë që konsiderohen se kontribuojnë në mënyra të ndryshme, në mundësinë e sjelljeve bullizuese. Informacioni i mëposhtëm nuk përbën një listë të plotë të të gjithë faktorëve, por përfaqëson kategoritë kryesore të fokusit, me shembuj të faktorëve kryesorë të ndikimit brenda secilit.

Faktorët e mjedisit

Dhuna fizike në medie mund të kontribuojë në bullizëm (Berkoëitz, 1984; Smith dhe Donnerstein, 1998). Kjo është një fushë e vështirë për t'u përgjithësuar, pasi disa nxënës mund të shikojnë shumë dhunë në medie dhe të mos ndikohen, ndërkohë që nxënës të tjerë mund të shfaqin nivele më të larta agresioni nga të parët e shumë dhune në medie.

Faktorët socialë

Familjet jofunksionale. Fëmijët që bullizojnë, kanë 3 herë më shumë gjasa të kenë probleme familjare ose prindërore (Stephenson dhe Smith, 1989). Fëmijët që kanë marrëdhënie pozitive me prindërit e tyre, kanë më pak gjasa të bullizojnë (Rigby, 1993; Boëers et al., 1992).

Faktorët e vëzhguesve të rastit

Prania e vëzhguesve mund të kontribuojë në bullizëm (Olëeus, 2001). Vëzhguesit mund të jenë pasivë, gjë që çon në faljen ose në mosreagimin ndaj incidentit të bullizmit ose mund ta parandalojnë atë duke ndërhyrë (Salmivalli, 2001).

Cairns dhe Cairns (1994) identifikuan ndikimin e grupeve të bashkëmoshatarëve. Ndërsa individët më shumë sesa grupet shfaqin sjellje bullizuese (Rigby dhe Slee, 1999), rreth 85% e incidenteve të

bullizmit ndodhin brenda grupeve të bashkëmoshatarëve (Atlas dhe Pepler, 1997). Një studim mbi incidentet e bullizmit në këndet e lojërave, zbuloi se, megjithëse vëzhguesit ishin të pranishëm në 88% të incidenteve të bullizmit, ata ndërhyjnë vetëm në 19% të rasteve (Haëkins, Pepler dhe Craig, 2001).

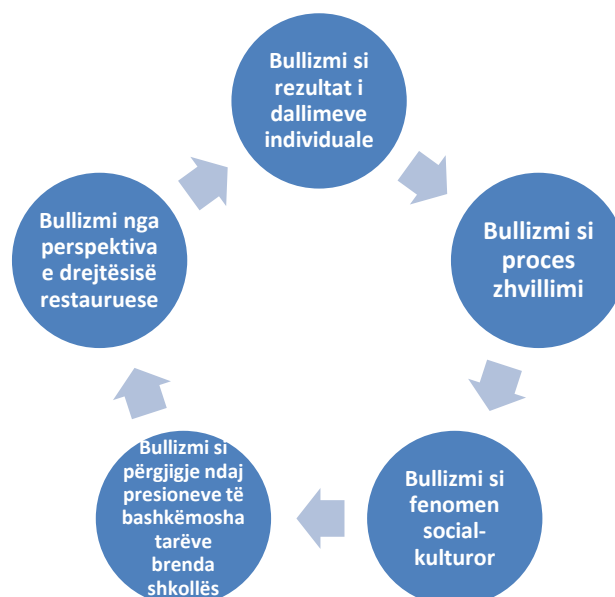
Faktorët individualë

Predispozicioni i vetë bullizuesit. Fëmijët që kanë bullizuar janë raportuar se kanë empati të ulët dhe, për këtë arsye, nuk janë të ndjeshëm ndaj gjendjes së vështirë të të tjerëve (Enderesen dhe Olëeus, 2001; Menesini et al., 1997). Vetë nxënësit dhanë arsyet e mëposhtme për bullizmin (Rigby, 2008):

1. Fëmija tjetër i mërzi ata.
2. Për të marrë hak.
3. Për argëtim.
4. E bënin edhe të tjerët këtë sjellje.
5. Sepse ata ishin mashtrues.
6. Për të treguar se sa të ashpër janë.
7. Për të marrë gjëra ose para.

Shpjegime teorike për sjelljen bullizuese

Rigby (2004) parashtrojnë një sërë shpjegimesh të ndryshme teorike, në lidhje me shkakun e mundshëm të sjelljes bullizuese. Një përmbledhje e këtyre ideve, është paraqitur më poshtë, në një diagram, si edhe shpjegimi i shoqëruar për secilin faktor të paraqitur në diagram.



Bullizmi si rezultat i dallimeve individuale

Kjo qasje sugjeron shfaqjen e rezultateve të bullizmit, nga niveli i ndryshëm i fuqisë personale midis secilit nxënës. Këto dallime janë të bazuara fizikisht ose psikologjikisht.

Bullizuesit priren të jenë fizikisht më të fortë se një nxënës mesatar dhe, nga perspektiva e personalitetit, priren të jenë më agresivë, më manipulues dhe me ndjeshmëri të ulët (Olëeus, 1993).

Viktimat priren të jenë fizikisht më të dobëta, introverte dhe me vetëvlerësim të ulët (Slee dhe Rigby, 1993).

Programet shkollore të bazuara në këtë perspektivë, priren të përqendrohen në ndryshimin e sjelljes së bullizuesve, nëpërmjet këshillimit dhe/ose disiplinimit, si dhe të shikojnë ndryshimin e sjelljes së viktimave, nëpërmjet trajnimit të aftësive sociale dhe të vetëbesimit.

Bullizmi si proces zhvillimi

Kjo qasje bazohet në besimin se ekziston një instinkt natyror, për të dominuar në aspektin e dominimit shoqëror, për të siguruar mbijetesën e specieve.

Fillimisht, fëmijët përfshihen në mënyra më të drejtpërdrejta të bullizmit fizik, por, ndërsa përparojnë në zhvillim, ata adoptojnë mënyra bullizmi më pak fyese në aspektin social, duke i zëvendësuar ato, me mjete më indirekte (Rigby, 1997).

Kjo perspektivë i shtyn shkollat, të miratojnë programe që nxisin pozitivisht rritjen e zhvillimit të nxënësve dhe që i sfidojnë ato, për të adresuar ndryshimet delikate në bullizëm, ndërsa nxënësit maturohen.

Bullizmi si fenomen social-kulturor

Kjo qasje merr një perspektivë më të gjerë shoqërore, kur identifikohet shkaku i sjelljes bullizuese. Bullizmi shihet si pasojë e diferencimit të fuqisë midis grupeve të ndryshme shoqërore në shoqërinë tonë, bazuar në gjini, racë, klasë sociale etj.

Bullizmi iniciohet më shpesh nga djemtë, sesa nga vajzat (Olëeus, 1993; Smith dhe Sharp, 1994).

Djemtë kanë më shumë gjasa të bullizojnë vajzat, sesa anasjelltas (Rigby, 1997).

Programet shkollore që miratojnë këtë perspektivë, zhvillojnë programe që trajtojnë paragjykimet dhe diskriminimin dhe përpiqen të rrisin ndjeshmërinë kulturore, duke futur një qasje kolektive dhe bashkëpunuese.

Bullizmi si përgjigje ndaj presioneve të bashkëmoshatarëve brenda shkollës

Kjo perspektivë e sheh bullizmin si fenomen në grup. Grupet nuk janë domosdoshmërisht të lidhura me racën, gjininë etj., por ekzistojnë nëpërmjet një interesi ose qëllimi të përbashkët. Brenda një mjedisi shkollor, grupi i bashkëmoshatarëve, shpesh do të bullizojë një grup ose individ tjetër, për një arsye (të vërtetë ose të imagjinuar) ose thjesht për t'u argëtuar.

Bullizuesit kanë pranuar se kanë vepruar si pjesë e një grupi, për gjysmën e incidenteve të bullizmit në të cilat kanë qenë të përfshirë (Rigby, 2002).

Bullizmi nga individët kryhet më shpesh, me mbështetjen e një grupi (Pepler dhe Craig, 1995, 2007).

Programet shkollore që punojnë nga ky këndvështrim, fokusohen në grupet që përpiqen të përdorin presionin e bashkëmoshatarëve, për të ndikuar pozitivisht në veprime të përgjegjshme individuale.

Bullizmi nga perspektiva e drejtësisë restauruese

Kjo qasje ka një pikëpamje individualiste të bullizuesit dhe e sheh sjelljen bullizuese, si rezultat i karakteristikave specifike dhe unike psikologjike, si dhe emocionale të bullizuesit. Ai i sheh bullizuesit si të paaftë për të vetërregulluar ndjenjat e turpit.

Bullizuesit konsiderohen se nuk kanë reputacion/krenari në shkollën e tyre dhe as nuk integrohen mirë në komunitetin e tyre (Morrison, 2002). Programet e bazuara në këtë qasje, besojnë se komuniteti i shkollës dhe personat e tjerë të rëndësishëm, duhet t'i mbështesin bullizuesit, që t'u ofrohet mundësia për ta ekspozuar sjelljen e tyre të keqe, në një mjedis

kujdesi dhe jo në një mjedis ndëshkues. Qëllimi kryesor është rivendosja e marrëdhënieve pozitive midis bullizuesit dhe viktimës, si dhe të gjithë komunitetit.

AKTIVITETET PARANDALUESE

QËLLIMI: Nxënësit duhet të identifikojnë ata faktorë që kontribuojnë në një marrëdhënie pozitive dhe ata faktorë që kontribuojnë në një marrëdhënie negative.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën 3-të

Pemë dhe këlyshë

Ky aktivitet është projektuar, për të rritur ndërgjegjësimin e nxënësve për sjelljen e tyre ndaj të tjerëve, duke përdorur një aktivitet artizanal, për të ndihmuar në lehtësimin e diskutimit. Nxënësit ngjisin leshin dhe gjethet rreth konturit të një peme dhe një qenushi, e më pas, identifikojnë faktorët pozitivë të nevojshëm për rritjen dhe për lumturinë për pemën dhe për qenushin, si dhe faktorët negativë që pengojnë rritjen dhe lumturinë.

Bufi është shoku im i ri

Në një përpjekje për të bërë miq të rinj, nxënësit ndonjëherë, mund të futen në ngatërresë, pasi përpiqen shumë të jenë miqësorë dhe kështu, mund të përfundojnë në jomiqësorë. Ky aktivitet synon t'i ndihmojë nxënësit, të fillojnë miqësi të reja dhe t'i ndihmojë ata të kuptojnë se nuk janë të vetëm në këtë përpjekje. Nxënësve u tregohet historia e bufit, i cili ka vështirësi të bëjë miq të rinj. Nxënësit ofrojnë sugjerime se si të bëjnë miq të rinj dhe më pas, të plotësojnë një pikturë me gishta, duke vendosur shenjat e gishtave në fletushkën e njëri-tjetrit.

Thuaje dhe kape

Ky aktivitet kërkon nga nxënësit të ndërgjegjësohen për sjelljen e tyre, duke u përpjekur të theksojnë nevojën "për të menduar përpara se të veproni". Për këtë aktivitet, nxënësit thonë emrin e një kafshe, më pas e hedhin topin në ajër dhe e kapin atë.

Niveli B – Klasa e 4-ët deri në klasën 6 / 7-të

Foli dorës

Ky aktivitet është projektuar për të rritur ndërgjegjësimin e nxënësve për arsyet se pse nxënësit e tjerë shfaqin sjellje bullizuese, si edhe për të kuptuar llojet e sjelljeve bullizuese, që mund të shfaqen. Nxënësit duhet

të vëzhgojnë dorën e tyre dhe duhet të japin pesë arsye për bullizmin. Më pas, atyre u jepen fuqi magjike për të ndryshuar një nga arsyet e tyre. Ata duhet të ofrojnë një opsion alternativ të sjelljes, për arsyen e shprehur për bullizëm.

Zgjidhe lëmshin

Ky aktivitet thekson se nuk është gjithmonë e lehtë të deshifrosh, se përse nxënësit bullizojnë. Si mjet vizual për të treguar kompleksitetin e shkaqeve të bullizmit, nxënësit ulen në një rreth, duke e kaluar një top lëmshi prej leshi/spangoje nga një nxënës te tjetri. Ndërsa secili nxënës ia kalon fillin e lëmshit një tjetri, ata i japin një mesazh verbal pozitiv nxënësit tjetër. Rezultati përfundimtar vizual është rrjeta e një merimange, me fillin e lëmshit. Më pas, nxënësit duhet ta rrokullisin e ta mbledhin topin e lëmshit, duke e kaluar atë te nxënësit, një e nga një.

Dekodimi i FBI-së (ushtrim)

Ky aktivitet mund të vijojë nga ushtrimi i modulit 1, të nivelit C, megjithatë nuk është një parakusht. Nxënësit identifikojnë informacione rreth bullizmit dhe ofrojnë sugjerime se si të ndalohet bullizmi. Duke punuar në çifte dhe në grupe të vogla (si agjentë të FBI-së), nxënësit dekojnë/deshifrojnë mesazhet sekrete rreth bullizmit dhe më pas, transkriptojnë zgjidhjen e tyre për bullizmin, në një kod sekret.

Niveli C – Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të

Një shkurre trëndafili, lule të bukura ose gjemba të rrezikshëm

Ky aktivitet tregon se sa lehtë mund të ndryshojë një situatë, nga një situatë bullizmi në një situatë jobullizmi, duke ndryshuar sjelljen. Nxënësit hartojnë dhe kryejnë dy skenarë të ngjashëm, për të identifikuar faktorët që shkaktojnë një situatë bullizmi.

Filmi dhe bullizmi

Ky aktivitet është krijuar për nxënësit, që të identifikojnë faktorët që kontribuojnë te bullizuesi, nxënësi i bullizuar dhe mjedisi, që çon në një situatë bullizmi. Nxënësve u jepet një skenar, pastaj ndahen në katër (4) grupe, për të zbuluar motivet që fshihen pas një incidenti bullizmi.

Të gjithë në Arkën e Noas

Në këtë ushtrim, nxënësit diskutojnë përdorimin e fuqisë dhe të ndjenjave. Nxënësit luajnë rolin e kafshëve që hipin në Arkën e Noas, ku një nxënës vepron si inspektori i biletave dhe vendos nëse çiftet e kafshëve mund të hipin në Arkë ose jo.

Niveli D – Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të

Klima në shkollë

Ky aktivitet e shikon klimën e shkollës si faktor që mund të ndikojë në sjelljen bullizuese. Nxënësve u kërkohet të identifikojnë klimën e shkollës dhe të përcaktojnë nëse ajo ndikon në sjelljen bullizuese. Më pas, nxënësit eksplorojnë se si mund të kontribuojnë individualisht në klimën e shkollës.

Tre majmunë të mençur

Për këtë ushtrim, nxënësit identifikojnë se cilat mund të jetë disa nga aspektet më të dëmshme të bullizmit. Ata gjithashtu, shikojnë se cilat "aspekte të ndryshme" do të kishin efektin më dramatik të bullizmit. Nxënësit ndahen në tri grupe:

- Grupi i atyre që nuk flasin dhe ndalojnë bullizmin;
- Ata që pretendojnë se nuk e panë bullizmin;
- dhe kryerja e aktit të bullizmit.

Nga kjo, nxënësit vendosin se cilat mund të jenë disa nga aspektet më të dëmshme të bullizmit.

Për të zgjidhur problemin, a duhet të dimë gjithmonë shkakun?

Qëllimi i këtij ushtrimi është të tregojë se edhe pa e ditur shkakun e një veprimi/sjelljeje, ndryshimi i vetëm një aspekti të sjelljes, mund të ketë efekt të përgjithshëm në rezultat. Si ushtrim klase, nxënësit duhet të ndryshojnë sjelljen e një nxënësi tjetër (p.sh., ta bëjnë nxënësin të buzëqeshë), thjesht me veprimet e tyre.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1

Pemë dhe këlyshë

Ky aktivitet është projektuar për të rritur ndërgjegjësimin e nxënësve për sjelljen e tyre ndaj të tjerëve, duke përdorur një aktivitet artizanal, për të ndihmuar në lehtësimin e diskutimit. Nxënësit ngjisin leshin dhe gjethet rreth konturit të një peme dhe një qenushi, e më pas, identifikojnë faktorët pozitivë të nevojshëm, për rritjen dhe për lumturinë për pemën dhe për qenushin, si dhe faktorët negativë që pengojnë rritjen dhe lumturinë.

Materialet e nevojshme: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës së pemës dhe të bufit për nxënësit, topa leshi/najloni, ngjitës, stilolapsa.

Hapi i parë

Jepuni nxënësve fletushkën me figurën e pemës së bashku me copa leshi ose me fije të gjata mjaftueshëm, për të kaluar rreth pemës dhe për t'u ngjitur. Nxënësit duhet ta vendosin ngjitësin rreth kufirit të konturit të pemës dhe më pas të ngjitin leshin përgjatë konturit të pemës.

Hapi i dytë

Pyetini nxënësit se çfarë nevojitet, për të mundësuar pemën të rritet e madhe dhe e fortë. Përgjigjet e pritshme përfshijnë: rrezet e diellit, uji etj. Ndërsa sugjerohet çdo artikull, vendosini nxënësit t'i vizatojnë/shkruajnë këto, në fletushkën me figurën e pemës.

Hapi i tretë

Jepuni nxënësve fotografinë e qenushit me gjatësi leshi ose me fije mjaft të gjata, për të ecur rreth qenushit. Kërkojuni nxënësve të ngjisin leshin rreth kufirit të formës së qenit. Pyetini nxënësit se çfarë i duhet qenushit për t'u bërë i lumtur. Përgjigjet e pritshme nga nxënësit përfshijnë: ushqim, ujë, gjumë, përkëdhelje, lojë etj. Lëri nxënësit t'i vizatojnë/shkruajnë këto, te fleta e qenushit.

Hapi i katërt

Bëjuni nxënësve pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë do të ndodhte nëse dikush do të priste të gjitha degët ose do të rrëzonte pemën?
- A do të rritet pema e madhe dhe e fortë?
- Nëse dikush nuk do të luante me qenushin, a do të ishte i lumtur ai?
- Nëse dikush nuk do t'i thoshte gjëra të bukura qenushit ose do t'i bërtiste qenushit, a do të ishte i lumtur ai?

Hapi i pestë

Që të jemi të lumtur dhe të rritemi për t'u bërë të mëdhenj dhe të fortë, të gjithë duhet të luajmë bukur, të sillemi mirë dhe të mos bërtasim apo gjuajmë dikë. Diskutoni me nxënësit rreth kësaj.





Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 2

Bufi është shoku im i ri

Në një përpjekje për të bërë miq të rinj, nxënësit ndonjëherë mund të futen në ngatërresë, pasi përpiqen shumë të jenë miqësorë dhe kështu, mund të përfundojnë në jomiqësorë. Ky aktivitet synon t'i ndihmojë nxënësit të fillojnë miqësi të reja dhe të kuptojnë se nuk janë të vetëm në këtë përpjekje. Nxënësve u tregohet historia e bufit, i cili ka vështirësi të bëjë miq të rinj. Nxënësit ofrojnë sugjerime se si të bëjnë miq të rinj dhe më pas, të plotësojnë një pikturë me gishta, duke vendosur shenjat e gishtave në fletushkën e njëri-tjetrit.

Materialet e nevojshme: fotokopje të mjaftueshme të fletushkës së bufit, bojëra.

Hapi i parë

Flisni me fëmijët për miqësitë. Një nga gjërat më emocionuese për të ardhur në shkollë, është të jesh në gjendje të luash me miqtë. Ndonjëherë, kjo mund të jetë një gjë e frikshme për t'u bërë. Nuk është gjithmonë e lehtë të bësh miq. Ndonjëherë, nxënësit futen në rrëmujë dhe ngatërrohen kur përpiqen të bëjnë miq të rinj dhe përfundojnë duke u bërë të mërzitshëm, kur në fakt donin të ishin miqësorë.

Tregoni historinë e bufit.

Një ditë prindërit e tij i thanë se duhej të transferoheshin në një pjesë tjetër të pyllit. Bufi ishte i vetmuar, sepse nuk njihte bufë të tjerë dhe nuk kishte me kë të luante. Ai donte të bënte miq të rinj, por nuk dinte se si. Ai u përpoq të fluturonte lart, shumë shpejt, për të befasuar bufët e tjerë, por kjo i trembi ata. Ai u përpoq t'u tregonte bufëve të tjerë, se sa me zë të lartë mund të këndonte, por kjo bëri që disa bufë të qanin.

Pyeteni klasën se cilat janë disa nga gjërat që bufi mund të bëjë, për të zënë miq të rinj.

Hapi i dytë

Për nxënësit më të vegjël, punonjësi i shërbimit psiko-social duhet të shkruajë emrat e të gjithë nxënësve të klasës në fund të fletushkës së bufit, përpara se të fotokopjojë kopjet për ushtrimin. Shkruani emrin e

secilit nxënës në pjesën e sipërme të fletës së bufit. Nxënësit më të mëdhenj do të jenë në gjendje të shkruajnë emrin e tyre në fletën e bufëve.

Përgatitni vazo për ngjyrosje me ngjyra të ndryshme.

Për nxënësit më të vegjël, ju mund t'i bëni ata të vendosin fletët e tyre të bufëve, në një rresht tavolinash me vazo me ngjyra, midis fletushkave të bufëve. Më pas, nxënësit mund të lëvizin përgjatë një rreshti, për të vendosur gjurmën e gishtit të madh, në fletushkat e bufit.

Hapi i tretë

Kërkojini nxënësve të vendosin gishtin e madh në një vazo me ngjyrë dhe më pas, ta vendosin (një herë) në trupin e bufit, për të formuar një gjurmë gishti. Përsëriteni këtë, por në vend që nxënësi të vendosë gishtin e madh në bufin e tij, ai duhet ta vendosë gishtin e madh në fletën e bufit të nxënësit tjetër. Vazhdoni këtë derisa të gjitha bufët të kenë një gjurmë gishti nga secili nxënës. Efekti do të duket si pendët e bufit. Nxënësit më të mëdhenj mund të shkruajnë gjithashtu, emrin e tyre në fund të faqes së fletushkës.

Hapi i katërt

Pyetini nxënësit se çfarë gjërash mund të bëjnë në klasë dhe në kohën e pushimit, për t'u bërë miq me të gjithë nxënësit e përmendur në foton e tyre të bufit.

Bufi është shoku im i ri



Niveli A - Parashkollori deri në e klasën e 3-të - Aktiviteti 3

Thuaje dhe kape

Ky aktivitet kërkon nga nxënësit të ndërgjegjësohen për sjelljen e tyre, duke u përpjekur të theksojnë nevojën "për të menduar përpara se të veproni". Për këtë aktivitet, nxënësit thonë emrin e një kafshe, më pas e hedhin topin në ajër dhe e kapin atë.

Materialet e nevojshme: Top.

Hapi i parë

Flisni me nxënësit për miqësitë. Shpjegojuni se ndonjëherë, ne mund të bëjmë diçka, për të mërzitur miqtë tanë dhe mund të mos e kuptojmë pse. Ne duhet të përpiqemi që të mendojmë për atë që bëjmë dhe që themi, sepse, nëse nuk e bëjmë këtë, mund t'i mërzitim miqtë tanë. Për shembull, ne nuk duhet të shtyjme shokët, kur jemi në rresht ose t'u themi gjëra të këqija nxënësve të tjerë. Ne duhet të mendojmë, përpara se të flasim e të veprojmë.

Hapi i dytë

Për të marrë shembull praktik të të menduarit përpara se të veprojnë, çojini nxënësit në një fushë të madhe, ku ata mund të hedhin topa. Vendosini nxënësit të qëndrojnë në një rreth të madh. Tregojuni atyre se, për të luajtur lojën, duhet të vendosin "Kapelet e tyre të të menduarit".

Hapi i tretë

Shpjegojuni nxënësve rregullat e lojës. Kur u hidhet një top, ata duhet ta kapin topin dhe më pas, të thonë emrin e një kafshe. Pasi të thonë kafshën, ata duhet ta hedhin topin në ajër (jo shumë lart) dhe ta kapin atë. Pastaj, ata duhet t'ia hedhin topin një nxënësi tjetër në rreth. Pasi të kenë hedhur topin, nxënësi i parë më pas, duhet të ulet. Nxënësi tjetër e përsërit këtë ushtrim dhe ulet kur i vjen radha. Pasi nxënësi ulet, ai/ajo mund të ndihmojë një nga shokët e klasës, duke sugjeruar emrin e një kafshe, nëse shoku i klasës nuk di një të tillë për të emërtuar. Për këtë aktivitet, përveç kafshëve, mund të përdoren kategori të ndryshme, për shembull, shkronjat e alfabetit, numrat midis 1 dhe 50.

Hapi i katërt

Pyetini nxënësit nëse e kishin të lehtë apo të vështirë për ta bërë këtë aktivitet. A ishte e lehtë disa herë dhe më e vështirë herët e tjera? Shpjegoni se, "të menduarit përpara se të veprojmë", është diçka që të gjithë duhet ta praktikojmë, ndërsa rritemi.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1

Foli dorës

Ky aktivitet është projektuar për të rritur ndërgjegjësimin e nxënësve, se pse nxënësit e tjerë shfaqin sjellje bullizuese, si edhe për të kuptuar llojet e sjelljeve bullizuese që mund të shfaqen. Nxënësit duhet të vëzhgojnë dorën e tyre dhe duhet të japin pesë arsye për bullizmin. Më pas, atyre u jepen fuqi magjike, për të ndryshuar një nga arsyet e tyre. Ata duhet të ofrojnë një opsion alternativ të sjelljes, për arsyen e shprehur për bullizëm.

Materialet e nevojshme: Letër A4 për nxënësit, stilolapsa.

Hapi i parë

Jepuni copa letre bosh dhe kërkojuni nxënësve të vëzhgojnë dorën e tyre dhe më pas, të presin formën e dorës.

Hapi i dytë

Në secilin gisht, kërkojuni nxënësve të shkruajnë, se përse mendojnë se bullizuesit i bullizojnë nxënësit e tjerë. Diskutoni në klasë rreth përgjigjeve të nxënësve. Cila është përgjigjja më e zakonshme që kanë sugjeruar ata? Cilat konsiderojnë se janë tri (3) arsyet kryesore më të këqija për bullizmin dhe cilat do të ishin tri (3) arsyet më pak të këqija për bullizmin.

Hapi i tretë

Shpjegojuni nxënësve se ata tani kanë fuqi magjike, por kjo do të zgjasë vetëm për një kohë të shkurtër. Ata kanë mjaftueshëm kohë, për të ndryshuar një nga arsyet pse bullizuesit bullizojnë. Me fuqitë e tyre magjike, ata do të jenë në gjendje të ndihmojnë bullizuesin të ndryshojë sjelljen e tij/saj, në mënyrë që ai/ajo të mos bullizojë më. Kërkojuni nxënësve të zgjedhin një nga arsyet që renditën në faqen e parë të dorës, e më pas, të shkruajnë se çfarë mund të bënte bullizuesi në vend të kësaj, në mënyrë që të mos kishte më sjellje bullizuese.

Hapi i katërt

Diskutoni si grup në klasë, përgjigjet e nxënësve.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2

Zgjidhe lëmshin

Ky aktivitet thekson se nuk është gjithmonë e lehtë të deshifrosh se përse nxënësit bullizojnë. Si një mjet vizual, për të treguar kompleksitetin e shkaqeve të bullizmit, nxënësit ulen në një rreth duke e kaluar një top lëmshi prej leshi/spangoje, nga një nxënës te tjetri. Ndërsa secili nxënës ia kalon fillin e lëmshit një tjetri, ata i japin një mesazh verbal pozitiv nxënësit tjetër. Rezultati përfundimtar vizual është rrjeta e një merimange, me fillin e lëmshit. Më pas, nxënësit duhet ta rrokullisin e ta mbledhin topin e lëmshit, duke e kaluar atë te nxënësit, një e nga një.

Materiali i kërkuar: Një top shumë i madh leshi/spangoje.

Hapi i parë

Shpjegojuni nxënësve se shkolla dëshiron që të gjithë nxënësit të ndihen të sigurt dhe të lumtur. Megjithatë, për fat të keq, ndonjëherë një nxënës mund të bullizojë një nxënës tjetër, duke i bërë ata të ndihen të pasigurt dhe të pakënaqur. Nuk është gjithmonë e lehtë të kuptosh, pse një nxënës mund të bullizojë. Ndonjëherë, ka shumë arsye. Herë të tjera mund të ketë vetëm një arsye. Për shkak se ka shumë arsye pse dikush mund të bullizojë, mund të jetë shumë e vështirë të përpiqesh ta zgjidhësh këtë situatë. Më pas, shpjegoni se, sa më shumë nxënësit të jenë të sjellshëm me njëri-tjetrin, aq më pak mundësi ka për t'u shfaqur sjellje bullizuese dhe aq më e thjeshtë mund të jetë gjithçka.

Hapi i dytë

Për të parë se sa e vështirë mund të jetë ndonjëherë, të zgjidhësh arsyet pse dikush i bën keq dikujt, u shpjegoni nxënësve se ata do të zhvillojnë një aktivitet, ku do të futen në një lëmsh dhe më pas, duhet të përpiqen të dalin nga ai. Kërkojuni nxënësve të ulen në një rreth të madh dhe të marrin një top shumë të madh leshi/spangoje.

Hapi i tretë

Shpjegoni rregullat e mëposhtme për veprimtarinë.

Nxënësi i parë merr topin e leshit/spangos dhe zgjedh një nxënës tjetër të ulur në rreth. Nxënësi i parë duhet të thotë emrin e nxënësit të dytë dhe

më pas, të thotë diçka të këndshme, diçka pozitive për të, si p.sh.: "Më pëlqejnë flokët e tu. Mendoj se je i lezetshëm. Mendoj se je vrapues shumë i mirë. Je i zoti në drejtshkrim. Ke një çantë të bukur" etj.

Më pas, nxënësi i parë ia hedh topin e leshit/spangos nxënësit të zgjedhur, duke u siguruar që ai është ende i varur në fund të fijen. Pasi topi i leshit/spangos i është hedhur nxënësit të dytë, nxënësi i dytë e përsërit procesin, derisa të gjithë nxënësit të varen në fijen e leshit/spangos. Rezultati përfundimtar duhet të jetë efekti i rrjetës së merimangës së leshit/spangos. Nxënësit mund t'ia hedhin vetëm dikujt që nuk e mban fijen. Ndërsa luhet aktiviteti, një nxënës mund të përfundojë duke i hedhur topin e leshit/spangos një nxënësi që nuk e njeh shumë mirë. Ky është vendi ku nxënësit e tjerë, të cilët e njohin mirë nxënësin e zgjedhur, mund të ofrojnë sugjerime pozitive, për të ndihmuar nxënësin që mban topin e leshit/spangos.

Hapi i katërt

Kur topi leshit/spangos i hidhet nxënësit të fundit, ai duhet të fillojë të mbështjellë fijen, duke ia kaluar skajin e vargut nxënësit të dytë, të fundit. Nxënësi i dytë, i fundit, më pas rrokullis leshin/spangon te nxënësi i tretë, i fundit dhe kështu me radhë. Rezultati përfundimtar është një top i mbështjellë leshi/spangoje.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 3

Dekodimi i FBI-së (ushtrim)

Ky aktivitet mund të vijojë nga ushtrimi i modulit 1, të nivelit C, megjithatë nuk është një parakusht. Nxënësit identifikojnë informacione rreth bullizmit dhe ofrojnë sugjerime se si të ndalohet bullizmi. Duke punuar në çifte dhe grupe të vogla (si agentë të FBI-së), nxënësit dekodojnë/deshifrojnë mesazhet sekrete rreth bullizmit dhe më pas, transkriptojnë zgjidhjen e tyre për bullizmin, në një kod sekret.

Materialet e nevojshme: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës së dekoderit dhe fletushkës së rrotës së dekoderit/deshifruesit për nxënësit, gërshërë, kunja, stilolapsa dhe letër.

Hapi i parë

Aktiviteti 1, në modulin 1, niveli C, nuk është një parakusht për këtë aktivitet, por mund të jetë i dobishëm. Po kështu, ky aktivitet mund të kryhet edhe për nxënësit e nivelit C.

Informoni nxënësit se Federata e Inteligjencës së Bullizmit/Federation of Bullying Investigation (FBI), i ka kërkuar klasës ndihmë. Nxënësit duhet të dekodojnë/deshifrojnë mesazhet sekrete që janë dërguar nëpër shkollë. Nxënësve do t'u duhet t'i deshifrojnë këto mesazhe dhe më pas, të gjejnë se si mund të ndalojnë shfaqjen e këtyre mesazheve përsëri. Tregojuni nxënësve që keni aktivizuar butonin e heshtjes në klasë, në mënyrë që askush jashtë klasës, të mos dëgjojë se çfarë po diskutohet.

Hapi i dytë

Jepuni fletëpalosje për dekoderin sekret (një rrotë dekoderi/deshifruesi) dhe mesazhe sekrete. Më pas, kërkojuni nxënësve të ndahen në dyshe, për të deshifruar mesazhet, duke përdorur rrotën e dekoderit sekret.

Hapi i tretë

Kërkojini një çifti nxënësish të bashkohet me një çift tjetër nxënësish, që të jenë katër (4) nxënës në secilin grup (kur e lejojnë numrat). Nxënësit duhet të krijojnë një fjali të shkurtër, që sugjeron se si të ndaloni bullizuesit që shkaktojnë bullizëm. Shkruajini këto në tabelë.

Hapi i katërt

Klasa voton për sugjerimin më të mirë. Pastaj, bëni një garë për të parë se kush mund të shkruajë përsëri me kod, sugjerimin më të mirë. Transferojeni këtë në një fletë letre që mund të ngjitet në mur, si një kujtesë për nxënësit.

Mesazhet sekrete si referencë për punonjësit e shërbimit psiko-social

Mesazhe të koduara për t'ua dhënë nxënësve:

1. Fyppmië pmoi xs tyël erh ëlszi e psx.
2. Fsxl fscë erh kmvpë ger fi fyppmië.
3. Almëtivmrk efsyx ësqsri filmrh xlimv fego më fyppcmrk.
4. Epaecë qeomrk ëyvi ësqsri gerx nsmr xli kvsyt më fyppcmrk.

Mesazhet pas dekodimit / deshifrimit

1. Bullizuesve u pëlqen shumë të shtyjnë dhe të godasin.
2. Si djemtë ashtu edhe vajzat mund të jenë bullizues.
3. Të flasësh keq për dikë pas shpine është bullizëm.
4. Gjithmonë të sigurohesh që kur dikush nuk mund të bashkohet me grupin, ky është bullizëm.

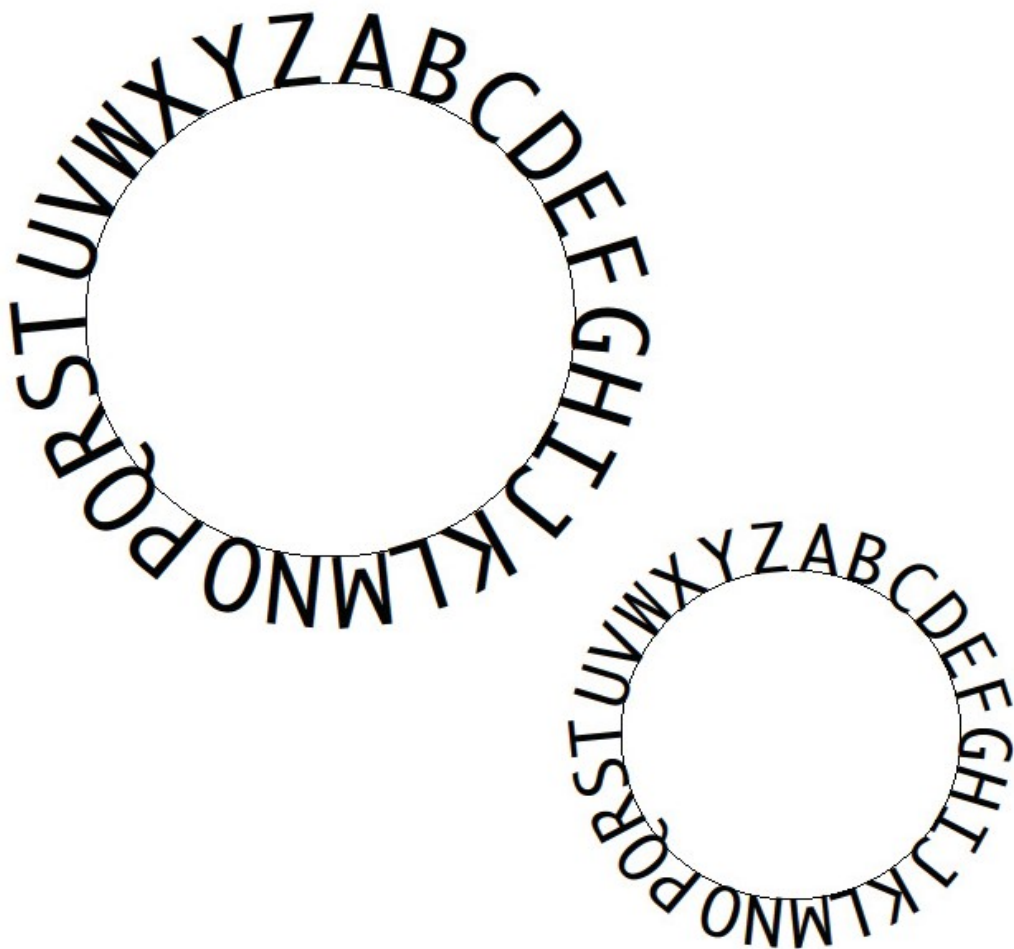
Fletushka e dekoderit / deshifruesit për agjentët speciale

Mesazhe për t'u deshifruar

1. Fyppmië pmoi xs tyël erh ëlszi e psx.
2. Fsxl fscë erh kmvpë ger fi fyppmië.
3. Almëtimrk efsyx ësqsri filmrh xlimv fego më fyppcmrk.
4. Epaecë qeomrk ëyvi ësqsri gerx nsmr xli kvsyt më fyppcmrk.

Udhëzime se si të përdorni rrotën e dekoderit/deshifruesit

1. Pritini si rreth të dy rrotat dhe vendosni rrotën më të vogël në majë të rrotës më të madhe.
2. Sigurojeni/kapeni me një kunj në mes.
3. Rreshtoni A-të, më pas zhvendosni (lëvizni) rrethin e brendshëm me katër shkronja.
4. Rrotulloni unazën e jashtme dhe zëvendësoni shkronjat në mesazhin tuaj që gjenden në unazën e jashtme, me shkronjat që gjenden direkt poshtë, në unazën e brendshme.



Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1

Një shkurre trëndafili, lule të bukura ose gjemba të rrezikshëm

Ky aktivitet tregon se sa lehtë mund të ndryshojë një situatë, nga një situatë bullizmi në një situatë jobullizmi, duke ndryshuar sjelljen. Nxënësit hartojnë dhe kryejnë dy skenarë të ngjashëm, për të identifikuar faktorët që shkaktojnë një situatë bullizmi.

Hapi i parë

Kërkojuni nxënësve të formojnë grupe me tre persona. Më pas, kërkojuni të mendojnë për një skenar që mund ta zbatojnë. Duhet të interpretohet dy herë. Herën e parë, nxënësit duhet të interpretojnë një situatë bullizmi. Herën e dytë, ata duhet të bëjnë të njëjtin skenar, por duke shtuar ndryshimin e një fjalie ose një sjelljeje, e cila nga ana tjetër e ndryshon rezultatin përfundimtar, në një rezultat pozitiv, për të gjithë personat e përfshirë.

Hapi i dytë

Grupet realizojnë skenarët e tyre pozitivë të marrëdhënieve të shëndetshme (trëndafili) përpara klasës dhe, më pas, realizojnë skenarin negativ të bullizmit (gjembi).

Hapi i tretë

Si një grup i madh, diskutoni faktorët që ndryshuan të gjithë skenarin nga trëndafila, në gjemba.

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 2

Filmi dhe bullizmi

Ky aktivitet është krijuar për nxënësit, që të identifikojnë faktorët që kontribuojnë te bullizuesi, te nxënësi i bullizuar dhe te mjedisi, që çojnë në një situatë bullizmi. Nxënësve u jepet një skenar, pastaj ndahen në katër (4) grupe, për të zbuluar motivet që fshihen pas një incidenti bullizmi.

Materialet e nevojshme: Fotokopje të mjaftueshme të skenarit të bullizmit, fletëpalosje e rrethit dhe stilolapsa.

Hapi i parë

Shpjegojuni nxënësve se si qenie njerëzore, ndërsa jemi biologjikisht të njëjtë, sjelljet tona mund të jenë shumë të ndryshme dhe unike. Ndonjëherë, këto dallime bien në sy, kur një nxënës përpiqet të ngacmojë një nxënës tjetër. Nxënësit duhet të zbulojnë, se çfarë e shkakton sjelljen bullizuese.

Hapi i dytë

Pyetini nxënësit për emrin e 4 emisioneve të ndryshme televizive, që kanë të bëjnë me hetimet për vrasje. Ndajini nxënësit në katër grupe, në bazë të asaj se cila shfaqje televizive e hetimit të vrasjeve u pëlqente më shumë.

Më pas, informoni nxënësit, se do të hetojnë një krim, që nuk është një vrasje, por një incident bullizmi. Siguroni fletëpalosje për skenarin e bullizmit për të gjithë nxënësit.

Hapi i tretë

Më pas, u kërkohet nxënësve të gjejnë përgjigjet për pyetjet e mëposhtme, që iu janë dhënë në fletën e rrethit, pasi ato lidhen me skenarin e bullizmit. Pyetjet janë:

1. Pse bullizuesi do ta bënte këtë? Cili do të ishte motivi?
2. Cilët faktorë janë të nevojshëm, për të qenë një nxënës i bullizuar?
3. Cilët faktorë në mjedisin fizik ishin të nevojshëm që të ndodhte bullizmi?

Hapi i katërt

Kthejini nxënësit përsëri në grupin e madh dhe bëni që katër (4) grupet, t'ia prezantojnë gjetjet e tyre klasës. Më pas, si klasë, pyesni se cila është arsyeja më e shpeshtë për shkakun e incidentit të bullizmit.

Skenari i bullizmit

Ira merr të njëjtin autobus, çdo pasdite, nga shkolla në shtëpi. Ajo shkon në stacionin e trenit me miqtë e saj nga shkolla, por më pas, ajo kap një tren tjetër, ndryshe nga ata. Kur ajo zbret nga treni për të kapur autobusin, për në shtëpinë e saj, ka një numër nxënësish të tjerë nga shkolla e saj, që kapin të njëjtin autobus.

Ndërsa ajo pret autobusin, një grup djemsh të klasës së 10-të shpesh, qëndrojnë pranë saj dhe ata zakonisht, merren me ngacmime e ngatërresa, duke u sjellë si budallenj. Ka pasur disa raste, kur djemtë janë përleshur dhe kanë rënë mbi çantën e saj ose janë përplasur me të. Ira nuk është e sigurt, nëse ata po përpiqen qëllimisht për të ngacmuar atë, por zbulon se, nëse ajo do të qëndrojë në një vend tjetër, ata do të shfaqen pranë saj.

Në autobus ka edhe disa vajza të klasës së 12-të. Ato qëndrojnë larg Irës, kur të gjithë presin autobusin. Ato duket se i injorojnë djemtë e klasës së 10-të dhe sjelljen e tyre dhe as nuk ndërhyjnë. Një herë, kur Edi, një djalë vërtet i madh në trup, i klasës së 10-të, ra mbi Irën dhe çantën e saj, vajzat e klasës së 12-të thjesht, hodhën një vështrim të shpejtë dhe vazhduan të flisnin me njëra-tjetrën.

Ira mësoi shumë shpejt, herën e parë që kapi autobusin, se ishte një "perime". Një herë, kur ajo hipi në autobus, ajo u ul në një vend të lirë në pjesën e pasme të autobusit. Ndërsa vajzat e klasës së 12-të hipën në autobus, ato i thanë me zë të fortë Irës, se ajo ishte "perime" dhe vegjetarianët ulen në pjesën e përparme të autobusit.

Ira nuk e kishte idenë se çfarë donin të thoshin duke e quajtur atë "perime", por shpejt lëvizi, pasi të pesta vajzat e klasës së 12-të, qëndronin në një grup pas vajzave të klasës së 12-të që i thanë Irës të lëvizte. Ira u ndje aq e poshtëruar duke ecur në pjesën e përparme të autobusit, sa mund të dëgjonte një nga vajzat e klasës së 12-të duke thënë: "Kush mendon se është ajo, që mund të ulet këtu? Oh zot, shiko sa lart i vesh çorapet e saj!". Pastaj Ira dëgjoi vajzat të qeshnin, por për fat të mirë autobusi filloi të nisej, kështu që Ira nuk dëgjoi më asgjë.



Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 3

Të gjithë në Arkën e Noas

Në këtë ushtrim, nxënësit diskutojnë përdorimin e fuqisë dhe të ndjenjave. Nxënësit luajnë rolin e kafshëve që hipin në Arkën e Noas, ku një nxënës vepron si inspektori i biletave dhe vendos nëse çiftet e kafshëve mund të hipin në Arkë ose jo.

Materialet e nevojshme: Fotokopje të mjaftueshme të fletës së kartës së kafshëve për t'i pajisur të gjithë, përveç një nxënësi, i cili duhet të ketë një kartë kafshësh.

Hapi i parë

Jepuni nxënësve një kartë të shënuar posaçërisht, që ka emrin e një kafshe mbi të. Ata nuk duhet t'i tregojnë askujt kartën e tyre. Nëse ka një numër tek nxënësish, nxënësi i fundit duhet të jetë inspektori i biletave dhe nëse jo, dy nxënësit e fundit mund të jenë inspektorë të biletave. Lërimi të gjithë të ngrihen dhe të mbledhen në qendër të dhomës. Vendosi karriget dhe tavolinat në mënyrë që të ketë hapësirë të lirë. Tregojuni nxënësve se përmbytja më e madhe po vjen dhe ata duhet të hipin në Arkë, por inspektori i biletave nuk do t'i lejojë ata vetëm. Ata duhet të jenë çift që të hyjnë, çifte quhen dy krijesa të njëjta.

Hapi i dytë

Nxënësit nuk lejohen të flasin me njëri-tjetrin dhe nuk lejohen t'i tregojnë njëri-tjetrit kartën e kafshës. Ata duhet të ecin nëpër dhomë dhe të gjejnë partnerin e tyre, vetëm nga tingujt që lëshojnë kafshët. Kur krijesat besojnë se e kanë identifikuar veten si çift nga tingujt që kanë bërë, ato duhet të shkojnë tek inspektori i biletave. Nxënësit nuk duhet t'i zbulojnë kartat e tyre njëri-tjetrit ose dikujt tjetër, derisa inspektori i biletave t'i kërkojë ato. Pasi të çiftohen, nxënësit duhet të rreshtohen dhe me të parë inspektorin e biletave, ata duhet të bëjnë tingujt e tyre dhe më pas t'i tregojnë atij, kartat e tyre. Nëse inspektori i biletave nuk është i bindur se ata janë një çift, ata do të duhet të vazhdojnë të kërkojnë për kafshën e tyre partnere dhe më pas, të shkojnë në pjesën e pasme të radhës, për inspektorin e biletave dhe të provojnë përsëri.

Hapi i tretë

Pasi të gjitha krijesat të jenë futur në bord, diskutoni sa vijon:

1. A kishte çifte që nuk mundën të hipnin në provën e tyre të parë?
2. A kishte pozicion të fuqishëm inspektori i biletave?
3. A ka abuzuar me detyrën inspektori i biletave?
4. A talleshin disa krijesa me krijesat e tjera?

Hapi i katërt

Si klasë, pyesni pse ata mendojnë se bullizuesit bullizojnë dhe, kur diçka nuk është më argëtuese, kthehet në bullizëm.

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 3

Kartat e kafshëve

Majmuni	Majmuni	Ariu	Ariu
Macja	Macja	Sorra	Sorra
Tigri	Tigri	Pula	Pula
Gomari	Gomari	Qeni	Qeni
Elefanti	Elefanti	Delja	Delja
Bretkosa	Bretkosa	Kali	Kali
Luani	Luani	Derri	Derri
Gjarpri	Gjarpri	Bufi	Bufi

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1

Klima në shkollë

Ky aktivitet e shikon klimën e shkollës, si faktor që mund të ndikojë në sjelljen bullizuese. Nxënësve u kërkohet të identifikojnë klimën e shkollës dhe të përcaktojnë nëse ajo ndikon në sjelljen bullizuese. Më pas, nxënësit eksplorojnë, se si mund të kontribuojnë individualisht në klimën e shkollës.

Materiali i kërkuar: Kopje të mjaftueshme të fletushkës 1 për të gjithë nxënësit dhe stilolapsa.

Hapi i parë

Shpjegojuni nxënësve se shkolla është më shumë se tulla dhe llaç dhe më shumë se mësues e nxënës. Shkolla ka kulturën dhe etikën e saj. Kërkojuni nxënësve interpretimin e fjalës "etikë". Nëse shkolla ka Kodin e Etikës të regjistruar në ndonjë dokumentacion, jepeni këtë për aktivitetin. Shpjegoni se kjo përfaqëson kulturën e shkollës dhe është një nga faktorët që mund të ndikojë në sasinë e bullizmit që ndodh në shkollë. Është e qartë se një shkollë e kujdesshme dhe e respektueshme, ku nxënësit ndihen të mbështetur dhe të lidhur me njëri-tjetrin, kontribuon në sigurinë dhe në mirëqenien e nxënësve.

Hapi i dytë

Ndajini nxënësit në grupe të vogla dhe jepni fletushkën 1 që ata ta plotësojnë. Pasi të keni përfunduar, diskutoni përgjigjet si grup i madh klase.

Pyetjet e fletushkës 1 janë më poshtë, për referencën tuaj:

1. A ka shkolla ndjenjë të fortë të edukimit, të përfshirjes dhe të komunitetit?
2. Jepni shembuj të gjërave që ndihmojnë në shfaqjen e kësaj.
3. Si mund ta rrisë shkolla nivelin e edukimit, të gjithëpërfshirjes dhe të ndjenjës së komunitetit?
4. A do të ndihmonin këto aktivitete në reduktimin e bullizmit?
5. Çfarë aktiviteti mund të bëni ju si nxënës, që do të kontribuonte në etikën e shkollës?

Fletushka 1

1. A ka shkolla ndjenjë të fortë të edukimit, të përfshirjes dhe të komunitetit?

2. Jepni shembuj të gjërave që ndihmojnë në shfaqjen e kësaj.

3. Si mund ta rrisë shkolla nivelin e edukimit, të gjithëpërfshirjes dhe të ndjenjës së komunitetit?

4. A do të ndihmonin këto aktivitete në reduktimin e bullizmit?

5. Çfarë aktiviteti mund të bëni ju si nxënës, që do të kontribuonte në etikën e shkollës?

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 2

Tre majmunë të mençur

Për këtë ushtrim, nxënësit identifikojnë se cilat mund të jetë disa nga aspektet më të dëmshme të bullizmit. Ata gjithashtu, shikojnë se cilat "aspekte të ndryshme" do të kishin efektin më dramatik të bullizmit. Nxënësit ndahen në tri grupe:

- Grupi i atyre që nuk flasin dhe e nuk, ndalojnë bullizmin.
- Ata që pretendojnë se nuk e panë bullizmin;
- dhe kryerja e aktit të bullizmit.

Nga kjo, nxënësit vendosin se cilat mund të jenë disa nga aspektet më të dëmshme të bullizmit.

Materialet e nevojshme: Asnjë.

Hapi i parë

Ndajini nxënësit në tri grupe. Grupi i parë është "Nuk shoh asnjë të keqe", grupi i dytë është "Mos fol keq" dhe grupi i tretë është "Mos bëj keq".

Hapi i dytë

Secili grup duhet t'i përgjigjet pyetjes: "Çfarë e shkakton bullizmin?". Ata duhet ta marrin përgjigjen nga perspektiva e grupit të tyre.

Për shembull, grupi "Nuk shoh asnjë të keqe", zakonisht, mund të përgjigjet duke thënë: "Bullizmi bëhet aty, ku askush nuk mund të shohë, ku mësuesit dhe nxënësit e tjerë mbyllin sytë".

Grupi "Mos fol keq" mund të identifikojë se askush nuk flet, as viktimat, as vëzhguesit, për të ndaluar sjelljen bullizuese.

Grupi "Mos bëj keq" mund të sugjerojë që bullizimi bëhet vetëm nga dhunuesi, jo nga njerëzit e tjerë në grup.

Hapi i tretë

Pyetni grupin se cila sjellje është më e dëmshme: të bësh, të mos thuash apo të mos shohësh, dhe merrni shpjegime se përse ata besojnë se është

kështu. Më pas, të gjithë klasës, bëjini pyetjen: "Nëse vetëm një grup majmunësh mund të ndryshonte, cili grup do të kishte efektin më të madh në reduktimin e bullizmit?".

Jepuni tri grupeve të majmunëve, dhjetë minuta kohë, për të dhënë një përgjigje, që përfaqëson këndvështrimin e majmunëve të grupit, d.m.th., duke mos parë, duke mos thënë ose duke mos bërë.

Pasi të kenë shpenzuar 10 minuta për të gjetur një përgjigje për këtë pyetje, secili grup të paraqesë argumentin e tij para klasës.

Hapi i katërt

Pyesni klasën: "Kush ishte majmuni më i mençur nga të gjithë apo të tre majmunët ishin të mençur?".

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 3

Për të zgjidhur problemin, a duhet të dimë gjithmonë shkaku?

Qëllimi i këtij ushtrimi është të tregojë se edhe pa e ditur shkaku e një veprimi/sjelljeje, ndryshimi i vetëm një aspekti të sjelljes, mund të ketë efekt në rezultat. Si një ushtrim klase, nxënësit duhet të ndryshojnë sjelljen e një nxënësi tjetër (p.sh., ta bëjnë nxënësin të buzëqeshë), thjesht me veprimet e tyre.

Materialet e nevojshme: Asnjë.

Hapi i parë

Informojini nxënësit se në përpjekjen për të gjetur se si të ndalojnë bullizmin, njerëzit shikojnë pse nxënësit bullizojnë. Prezumimi është se, nëse identifikohet shkaku, gjoja kjo do të çojë në zgjidhje dhe nuk do të ketë më bullizëm në shkolla. Pyetini nxënësit nëse mund të mendojnë për diçka në jetën e tyre, që është rregulluar pa qenë plotësisht i qartë shkaku aktual. Një shembull mund të përfshijë "ngrirjen" e kompjuterit, ndonjëherë fikja e kompjuterit dhe më pas ndezja e tij përsëri, mund ta zgjidhë problemin pa e ditur se çfarë e shkaktoi atë. Ne ndryshojmë diçka, në këtë rast kompjuterin, duke bërë vetë diçka ndryshe, pra veprimin e fikjes dhe të ndezjes së kompjuterit. Në rastin e bullizmit, pa e ditur se çfarë e bën ngacmuesin të veprojë ashtu siç vepron, ndryshimi i sjelljes sonë mund të ndryshojë rezultatin.

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të ulen në një rreth të madh. Zgjidhni një nxënës për të filluar lojën dhe e ulni në mes të rrethit. Ky nxënës zgjedh një nxënës nga pjesa e jashtme e rrethit, duke thënë emrin e tij. Më pas, nxënësi në mes, duhet të përpiqet të ndryshojë sjelljen e nxënësit që ka zgjedhur, i cili është ulur në rrethin e jashtëm. Konkretisht, nxënësi në pjesën e brendshme të rrethit, duhet të përpiqet ta bëjë për të qeshur, nxënësin në pjesën e jashtme të rrethit.

Hapi i tretë

Nxënësi në pjesën e brendshme të rrethit, i thotë nxënësit në pjesën e jashtme të rrethit: "Nëse më do, do të buzëqeshësh".

Nxënësi nga jashtë duhet të përgjigjet pa buzëqeshur ose pa qeshur duke thënë: "Të dua, por thjesht nuk mund të buzëqesh".

Personi në mes, mund të bëjë gjëra të ndryshme, duke u siguruar që të mos prekë askënd, për ta bërë nxënësin e përzgjedhur të buzëqeshë. Nëse nxënësi buzëqesh, atëherë ai do të bëhet personi në qendër dhe loja vazhdon.

Nëse personi në pjesën e jashtme të rrethit nuk buzëqesh (zakonisht pas një afati kohor të caktuar prej një ose dy minutash), nxënësi në mes, kalon te personi tjetër dhe përsërit ushtrimin, derisa përfundimisht një person nga jashtë të buzëqeshë.

AKTIVITETET E NDËRHJRJES

QËLLIMI: Nxënësit duhet të jenë në gjendje të identifikojnë se mund të ketë shumë shkaqe për bullizmin, disa prej të cilave nuk kuptohen qartë as nga vetë nxënësi bullizues. Duke u përpjekur për të sqaruar se çfarë e shkakton një incident të veçantë për nxënësin bullizues, qëllimi është të hapen biseda rreth opsioneve të tjera pozitive që nxënësi bullizues mund të kishte zgjedhur. Aktivitetet nuk janë gjithëpërfshirëse dhe ofrohen si një mjet shtesë për punonjësit e shërbimit psiko-social, kur ata ndërhyjnë për të ndihmuar në sqarimin e problemit, duke synuar zgjidhjen.

Niveli A – Parashkollori deri në klasën e tretë

E doja

Kjo është krijuar që nxënësi bullizues, të kuptojë shkakun e incidentit.

Duke e ndarë incidentin në tre komponentë - para, gjatë dhe pas, nxënësi mund të ndihmohet të shohë, se kishte mundësi për zgjedhje të sjelljeve të disponueshme në çdo fazë të procesit. Ndërhyrja ofron një ripërjetim për nxënësin bullizues, me një opsion të ri të të sjellurit.

Niveli B – Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të

Një copë tortë

Shpesh incidentet e bullizmit mund të ndodhin nga interpretimet e gabuara të sjelljeve. Duke përdorur një diagram torte, ilustron fakti se janë shumë anë të një historie, dhe për këtë arsye mund të ketë edhe shkaqe të ndryshme të një incidenti bullizmi.

Ky aktivitet përfshin nxënësin bullizues, nxënësin e bullizuar dhe vëzhguesit, që të japin shpjegimin e tyre për atë që ndodhi dhe pse. Qëllimi është që nxënësit të kuptojnë, se duhet të mendohen mirë për veprimet e tyre, përpara se të bëjnë gjykime të nxituara.

Niveli C – Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të

Gjeni karamelat e kuqe M&M

Ndonjëherë, shkak i sjelljes bullizuese mund të ndodhë pa u menduar apo pa u planifikuar shumë nga nxënësi bullizues. Po kështu, vëzhguesit mund të jenë të pavëmendshëm, për atë që po ndodh në të vërtetë. Me

anë të këtij aktiviteti, nxënësit identifikojnë sjelljen e tyre dhe faktin se pse u sollën në atë mënyrë. Ky aktivitet përfshin nxënësin bullizues, nxënësin e bullizuar dhe vëzhguesit (aty ku është e përshtatshme) të ulur së bashku me një pjatë të madhe para tyre, plot me karamelet M&M, për një ushtrim që ka si qëllim, të tërheqë vëmendjen ndaj mënyrave të ndryshme të sjelljes.

Niveli D – Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të

A e justifikojnë mjetet qëllimin ndonjëherë?

Është e rëndësishme që bullizuesi të bëhet i vetëdijshëm, se përse zgjodhi të bëjë veprimet që bëri. Duke vepruar kështu, nxënësi bullizues, mund të identifikojë se incidenti i bullizmit, nuk ishte një situatë e drejtpërdrejtë pozitive për ta dhe mund të kuptojnë se kishte aspekte shumë negative për ta si bullizues. Nxënësit të bullizuarit i kërkohet t'u përgjigjet një grupi pyetjeesh, të cilat do t'i bëjnë ata të peshojnë, nëse sjellja ishte e justifikuar ose nëse një sjellje alternative mund të kishte qenë me më shumë përfitim për ta.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1

E doja

Kjo është krijuar që nxënësi bullizues të kuptojë shkakun e incidentit. Duke e ndarë incidentin në tre komponentë - para, gjatë dhe pas, nxënësi mund të shohë se kishte mundësi për zgjedhje të sjelljeve të disponueshme, në çdo fazë të procesit. Ndërhyrja ofron ripërjetim për nxënësin bullizues, për një mundësi të re të sjellurit.

Materialet e nevojshme: Fletë letre A3, stilolaps.

Hapi i parë

Bisedoni me nxënësin që ka nxitur incidentin e bullizmit, për të sqaruar se pse zgjodhën këtë mënyrë, për të kërkuar rezultat. Konstatoni nëse i kishte ndodhur diçka nxënësit të bullizuar, përpara se të ndodhte bullizmi.

Hapi i dytë

Ndajeni incidentin në 3 faza (para incidentit të bullizmit, gjatë incidentit dhe pas incidentit të bullizmit). Vizatoni të trija pjesët në një copë letër.

Në lidhje me fazën "përpara incidentit të bullizmit", shënoni se çfarë ndiente nxënësi në atë kohë dhe çfarë donte të bënte. Për fazën "gjatë incidentit të bullizmit", shënoni se si ndiheshin në atë kohë, si mendonin se ndihej nxënësi i bullizuar dhe çfarë dëshironin atë kohë. Për fazën "pas incidentit të bullizmit", pyetini se si u ndjenë, si mendonin se u ndje fëmija i bullizuar dhe nëse e morën atë që dëshironin.

Hapi i tretë

Diskutoni me nxënësin bullizues, për mënyra si mund të ishin sjellë ndryshe dhe sërish të kishin marrë atë që dëshironin.

Hapi i katërt

Riaktivizoni opsionin e ndryshëm, duke luajtur me role versionin e përmirësuar për nxënësin e bullizuar, në mënyrë që nxënësi bullizues ta praktikojë vetë opsionin e ndryshëm.

Hapi i pestë

Pyeteni fëmijën e bullizuar, nëse mund ta ndihmojnë duke qenë pjesë e riaktivizimit. Informoni nxënësin e bullizuar se nxënësi bullizes dhe ju, si punonjësi i shërbimit psiko-social, keni gjetur një mënyrë tjetër, se si situata mund të kishte shkuar, pa lënduar personin e bullizuar. Praktikoni opsionin e ri me nxënësin bullizes dhe me nxënësin e bullizuar.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1

Një copë tortë

Shpesh, incidentet e bullizmit mund të ndodhin nga interpretimet e gabuara të sjelljeve. Duke përdorur një diagram torte, ilustron fakti, se janë shumë anë të një historie, dhe, për këtë arsye, mund të ketë edhe shkaqe të ndryshme të një incidenti bullizmi.

Ky aktivitet përfshin nxënësin bullizues, nxënësin e bullizuar dhe vëzhguesit, që të japin shpjegimin e tyre për atë që ndodhi dhe pse. Qëllimi është që nxënësit të kuptojnë se duhet të mendohen mirë për veprimet e tyre, përpara se të bëjnë gjykime të nxituara.

Materialet e nevojshme: Tabela dhe shkumës, shënues/markera.

Hapi i parë

Merrni nxënësin bullizues, nxënësin e bullizuar dhe vëzhguesit, të gjithë së bashku dhe u shpjegoni se do t'u duhet të dëgjojnë historinë e incidentit nga secili nxënës. Pyetni secilin nxënës se çfarë ndodhi dhe pse. Shkruajeni këtë në tabelë.

Hapi i dytë

Në tabelë, vizatoni një rreth të madh dhe ndajeni rrethin në segmente (si feta torte), sipas numrit të nxënësve të përfshirë. Në secilën pjesë të tortës, shkruani rrëfimin e incidentit nga nxënësi dhe arsyen.

Hapi i tretë

Shikoni këndvështrimet e ndryshme të dhëna, se pse ndodhi incidenti i bullizmit. A ka më shumë se një arsye për incidentin?

Hapi i katërt

Me më shumë se një arsye të dhënë për shkakun e incidentit, sugjeroni se ka më shumë se një mënyrë sjelljeje. Jini të qartë se sjellja që ndodhi ishte e gabuar, pyesni nxënësit se çfarë mund të ishte bërë ndryshe, që nuk do të përfshinte lëndimin e nxënësit të bullizuar dhe do ta ndalonte nxënësin bullizues të hynte në telashe për sjelljen bullizuese.

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1

Gjeni karamelët e kuqe M&M

Ndonjëherë, shkak i sjelljes bullizuese mund të ndodhë pa u menduar apo pa u planifikuar shumë nga nxënësi bullizues. Po kështu, vëzhguesit mund të jenë të pavëmendshëm për atë që po ndodh në të vërtetë. Ky aktivitet është për t'i bërë nxënësit, të identifikojnë sjelljen e tyre dhe faktin se pse u sollën në atë mënyrë. Ky aktivitet përfshin nxënësin bullizues, nxënësin e bullizuar dhe vëzhguesit (aty ku është e përshtatshme), të ulur së bashku me një pjatë të madhe para tyre, plot me karamelët M&M, për një ushtrim që ka si qëllim të tërheqë vëmendjen ndaj mënyrave të ndryshme të sjelljes.

Materialet e nevojshme: Fjongo për të lidhur sytë, karamelë M&M, pjatë.

Hapi i parë

Shpjegojuni nxënësve se dëshironi të bëni një ushtrim, për t'i ndihmuar ata të kuptojnë sjelljen bullizuese. Ulini nxënësit në karrige, rreth një tavoline, që ka një pjatë në mes dhe, më pas, lidhuni sytë me fjongo. Hidhni shumë karamelë M&M në pjatë. Informoni nxënësit se së shpejti do t'i hapin sytë, por fillimisht, ju do t'u shpjegoni rregullat. Kur nxënësit hapin sytë, ata duhet të marrin M&M-të e kuqe, 3 blu dhe 3 jeshile, në 20 sekonda. Për të filluar aktivitetin, do të numëroni mbrapsht nga dhjetë dhe, kur të thoni zero, nxënësit mund të hapin sytë dhe të fillojnë të mbledhin karamelët. Jepuni nxënësve 10 sekonda kohë për të menduar, përpara se të filloni numërimin mbrapsht.

Hapi i dytë

Filloni të numëroni mbrapsht deri në zero. Informojini nxënësit që të hapin sytë, nëse nuk e kanë bërë këtë, pasi të keni arritur në zero. Pas periudhës kohore prej 20 sekondash, për mbledhjen e karamelëve, shikoni nëse nxënësit kishin mbledhur sasinë e kërkuar të secilës ngjyrë.

Pyetini nxënësit, nëse dikush mendoi për një plan për të marrë karamelët apo thjesht futi dorën brenda pjatës. A mund të kishin vepruar ndryshe, në mënyrë që të gjithë nxënësit të merrnin ngjyrat dhe sasi të duhura? A përfunduan karamelët në pjatë, për shkak të nxënësve që përpiqeshin t'i kapnin ato? A shtyu dikush fort njëri-tjetrin për të marrë karamelët?

Nëse do të punonin së bashku, a do të kishin pasur një rezultat më të suksesshëm?

Hapi i tretë

Pyetini nxënësit nëse sjellja e tyre në aktivitet, kishte ndonjë ngjashmëri me incidentin e bullizmit. A mendonin nxënësit në atë kohë, për të gjithë personat e përfshirë në incident apo vetëm për veten e tyre? A kishte ndonjë që po përpiquej të tregonte se ishte më i fuqishëm se të tjerët? A ishte ky i njëjti person si bullizuesi në incidentin e bullizmit? Çfarë mendonin nxënësit për personin që u përpoq të ishte i fuqishëm? A kishte diçka ndryshe që mund të kishin bërë?

Hapi i katërt

Pyesni nxënësit, se çfarë mund të kishin bërë ndryshe vëzhguesit, për të mbështetur nxënësin e bullizuar? Çfarë mund të kishin bërë vëzhguesit, për të ndihmuar në ndalimin e bullizmit nga nxënësi bullizues? Pyesni dhunuesin/ bullizuesin, nëse do të kishte kohë të mendonte për të gjithë situatën, çfarë do të kishte bërë ndryshe?

A e justifikojnë mjetet qëllimin ndonjëherë?

Është e rëndësishme që bullizuesi të bëhet i vetëdijshëm, se përse zgjodhi të bëjë veprimet që bëri. Duke vepruar kështu, nxënësi bullizues mund të identifikojë se incidenti i bullizmit nuk ishte një situatë e drejtpërdrejtë pozitive për ta, dhe se kishte aspekte shumë negative për ta, si bullizues. Nxënësit të bullizuar i kërkohet t'u përgjigjet një grupi pyetjesh, të cilat do t'i bëjnë ata të peshojnë, nëse sjellja ishte e justifikuar ose nëse një sjellje alternative mund të kishte qenë me më shumë përfitim për ta.

Materiali i kërkuar: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës "Pse?", për të gjithë nxënësit, stilolapsa.

Hapi i parë

Jepini fletushkën "Pse?" nxënësit bullizues për ta plotësuar.

Fletushka "Pse?" përfshin pyetjet e mëposhtme:

1. Pse ndodhi incidenti i bullizmit?
2. Pse ndodhi atë ditë, në atë kohë?
3. Pse ndodhi me atë nxënësi të caktuar?
4. Pse nxënësi bullizues zgjodhi të bënte atë gjë specifike, në vend të diçkaje tjetër?
5. A e priste nxënësi bullizues rezultatin e asaj që ndodhi, si rezultat të sjelljes së tij bullizuese?
6. Pse nxënësi bullizues zgjodhi të thyejë rregullat e shkollës për bullizmin dhe të vuajë pasojat?
7. Pse nxënësi bullizues zgjodhi të ndëshkonte veten (si rezultat i pasojave për shkeljen e rregullave), për të arritur rezultatin?
8. A ia ka vlejtur i gjithë incidenti, për të qenë aty ku ata janë tani?
9. A e kanë humbur kontrollin mbi situatën e tyre?
10. Për shkak të sjelljes së tyre, a janë njerëzit e tjerë (p.sh., mësuesit, shkolla, prindërit) tani, në kontroll të tyre dhe të rezultatit?
11. Nëse ata mund t'i kthenin të gjitha pas, çfarë do të kishin bërë ndryshe?

Hapi i dytë

Duke pasur parasysh mundësinë e pranisë së nxënësit të bullizuar, bëjeni nxënësin bullizues të japë përgjigjet e tij për fletushkën.

Fletushka "Pse?"

1. Pse ndodhi incidenti i bullizmit?

2. Pse ndodhi atë ditë, në atë kohë?

3. Pse ndodhi me atë nxënës të caktuar?

4. Pse nxënësi bullizues zgjodhi të bënte atë gjë specifike, në vend të diçkaje tjetër?

5. A e priste nxënësi bullizues rezultatin e asaj që ndodhi, si rezultat të sjelljes së tij bullizuese?

6. Pse nxënësi bullizues zgjodhi të thyejë rregullat e shkollës për bullizmin dhe të vuajë pasojat?

7. Pse nxënësi bullizues zgjodhi të ndëshkonte veten (si rezultat i pasojave për shkeljen e rregullave), për të arritur rezultatin?

8. A ia ka vlejtur i gjithë incidenti, për të qenë aty ku ata janë tani?

9. A e kanë humbur kontrollin mbi situatën e tyre?

10. Për shkak të sjelljes së tyre, a janë njerëzit e tjerë (p.sh., mësuesit, shkolla, prindërit) tani, në kontroll të tyre dhe të rezultatit?

11. Nëse ata mund t'i kthenin të gjitha pas, çfarë do të kishin bërë ndryshe?

MODULI 3 - KUSH ËSHTË I PËRFSHIRË NË BULLIZËM?

FAKTE DHE INFORMACIONE

Ka pasur një ndryshim në të menduarin origjinal për bullizmin. Bullizmi fillimisht, u portretizua si ekzistues, midis një dhunuesi agresiv, në një marrëdhënie të dyanshme, me një viktimë të nënshtruar. Bullizmi tani, shikohet nga një këndvështrim shumë më i gjerë, duke përfshirë kontekstin social në të cilin ndodh. Konteksti social përfshin një marrëdhënie me më shumë se dy palë, duke përfshirë vëzhguesit dhe ndikimet e bashkëmoshatarëve, që janë raportuar të kenë një efekt të rëndësishëm në incidentet e bullizmit. Në këtë kontekst, bullizmi duhet parë pjesërisht, si një fenomen grupi.

Vëzhguesi / Spektatori

85% e atyre që përfshihen në incidente bullizmi, janë vëzhgues/dëshmitarë (Rigby, 2001). Edhe pse shumica e grupeve të bashkëmoshatarëve nuk e mbështesin bullizmin, në fakt shumë pak vëzhgues/spektatorë ndërmarrin veprime për ta ndaluar atë (Pepler, Smith dhe Rigby 2004). Vëzhguesit/spektatorët kanë më pak gjasa të ndërhyjnë, kur njerëzit përreth nuk ndërhyjnë.

Sipas Rigby dhe Johnson (2004) nxënësit e injorojnë bullizmin, sepse ata:

1. Nuk e konsiderojnë si pjesë të punës/jetës së tyre.
2. Kanë frikë nga pasojat për veten e tyre, nëse ndërhyjnë.
3. Besojnë se përgjegjësia për të ndaluar bullizmin, është e nxënësit të bullizuar.
4. Besojnë se bërja e diçkaje do të ishte e pavlerë.
5. Mendojnë se është argëtuese të shikosh.
6. Admirojnë bullizuesin.
7. Kanë ndjenja të përgjithshme armiqësie.

Ndërsa nxënësit rriten, ka më pak mundësi që vëzhguesit/spektatorët të ndërhyjnë, për të mbështetur nxënësit e bullizuar (Henderson dhe Hymel, 2002; Salmivalli, 1999).

Nxënësit që qëndrojnë përreth duke parë dhe/ose duke qeshur, inkurajojnë dhe zgjasin bullizmin (Craig dhe Pepler, 1997).

Edhe pse sjellja e vëzhguesve bën ndryshim në bullizëm, fatkeqësisht, vetëm një nivel i ulët përforcimi nevojitet nga shokët e klasës, për të përkeqësuar rrezikun e bullizmit, ndërkohë që nevojitet një nivel i lartë i mbrojtjes së nxënësit të bullizuar, për të mbrojtur viktimën (Karna, Voeten, Poskiparta dhe Salmivalli, 2010).

Mospëlqimi i bashkëmoshatarëve për një fëmijë, mund të bëjë, që vëzhguesit/spektatorët ta viktimizojnë më tej fëmijën. Duke qenë kështu, mendohet që mund të jetë e vërtetë edhe e kundërta, që, nëse bullizuesit do të pësonin pasoja negative nga bashkëmoshatarët, kjo do të zvogëlonte ndjenjën e perceptuar të pushtetit të marrë prej tyre, për kryerjen e aktit të bullizmit.

Prandaj, nëse bashkëmoshatarët mbrojnë nxënësin e bullizuar dhe e informojnë dhunuesin/bullizuesin për mospëlqimin e tyre ndaj sjelljes bullizuese, disa bullizues mund ta zvogëlojnë sjelljen e tyre, në vend që të humbasin reputacionin dhe përkrahjen shoqërore nga grupi i bashkëmoshatarëve.

Vëzhguesit që mbrojnë nxënësin e bullizuar, janë raportuar se kanë nivele të larta miqësie, ndërsa mbështetësit e dhunuesve raportohen se kanë nivele të ulëta miqësie (Tani, Greenman, Fiddell dhe Schneider, 2003).

Nxënësi bullizues

Bullizuesit priren të kenë nevojë të fortë për të dominuar. Ata priren të jenë shumë impulsivë dhe agresivë, jo vetëm ndaj bashkëmoshatarëve të tyre, por edhe ndaj mësuesve ose prindërve të tyre. Ata priren të kenë pak ndjeshmëri për viktimat e tyre dhe, veçanërisht, djemtë priren të jenë fizikisht më të fortë se nxënësit e tjerë, sesa nxënësi i bullizuar.

Djemtë më shumë se vajzat priren të jenë autorë të bullizmit (Olëeus, 1993; Crick, Bigbee dhe Hoëes, 1996).

Bullizuesit priren t'i përkasin një rrjeti fëmijësh që bullizojnë, gjë që nxit bullizmin e mëtejshëm (Cairns dhe Cairns, 1994).

Në një studim nga Holt et al. (2007), viktimat e bullizmit (ata që ngacmojnë nxënësit e tjerë, por që janë edhe vetë të bullizuar), kishin shkallën më të lartë të bullizmit dhe shkallën më të lartë të viktimizimit.

Ekziston një konsensus i përgjithshëm, që nxënësit bullizues ndajnë karakteristika që përfshijnë temperamentin e nxehtë, prejardhjen familjare më pak me fat dhe një pikëpamje të marrëdhënieve që e vlerëson agresionin dhe bullizmin, si mjet për të arritur fuqinë (Olweus, 1999).

Nxënësi i bullizuar

Nxënësi i bullizuar pasiv/i nënshtruar priret të jetë lloji më i zakonshëm i nxënësit të bullizuar. Këta nxënës, përgjithësisht, priren të jenë të ndjeshëm, të qetë, të kujdesshëm, të shqetësuar dhe të pasigurtë, kanë vetëvlerësim të ulët dhe nuk e shohin situatën e tyre në një këndvështrim pozitiv (Olweus, 1994).

Nxënësit e bullizuar priren të refuzohen nga bashkëmoshatarët e tyre (Salmivalli dhe Isaacs, 2005).

Djemtë priren të jenë nxënës të bullizuar më shumë se vajzat: një në pesë djem, krahasuar me një në dhjetë vajza (Rigby, 1991).

Një nga efektet më të dëmshme të bullizmit është se mund t'i ndodhë të njëjtit fëmijë gjatë disa viteve (Boulton dhe Smith, 1994; Camodeca, Goossens, Meerum Terëogt dhe Scheuengel, 2002; Olweus, 1978).

Shkolla

Lidhja me shkollën parashikon agresion fizik ndaj moshatarëve, ku bullizimi nga bashkëmoshatarët ka të bëjë me lidhjen e dobët me shkollën (Raskauskas, 2007; Eilson, 2004).

Një klimë pozitive në klasë, rrit ndjeshmërinë, ndërsa në të njëjtën kohë rrit sjelljen prosociale, e cila nga ana e saj, redukton bullizmin (Raskauskas, Gregory, Harvey, Rifshana dhe Evans, 2010).

Bullizmi është më i lartë në shkollat ku mësuesit janë joefikasë në ruajtjen e rendit dhe ku nxënësit sfidojnë mësuesit/durejtuesit/punonjësit joarsimorë (Kasen et al., 2004).

AKTIVITETET PARANDALUESE

QËLLIMI: Nxënësit duhet të jenë në gjendje të identifikojnë bullizmin, pasi nuk ka të bëjë vetëm me dhunuesin dhe me nxënësin e bullizuar, por bullizmi përfshin të gjithë nxënësit. Duke rritur besimin dhe aftësitë e nxënësve, ata do të jenë në gjendje të ngrihen në këmbë dhe të jenë vëzhgues proaktivë, si dhe bashkëmoshatarë mbështetës dhe empatikë.

Niveli A – Parashkollori deri në klasën e 3-të

Loja me pulsin

Qëllimi i këtij aktiviteti është të sigurojë një stimul vizual/të prekshëm për nxënësit, për të parë se si ata mund të punojnë së bashku, për të arritur rezultat të suksesshëm. Nxënësit formojnë dy rreshta (skuadra) dhe shtrëngojnë duart në mënyrë të njëpasnjëshme. Kur shtrëngohet dora e fundit, nxënësi kap një top/objekt nga një karrige dhe ai ekip fiton një pikë. Një diskutim në fund të aktivitetit, përmbledh që puna si ekip, mund të minimizojë çdo situatë të mundshme bullizmi. Ky aktivitet do të ishte më i përshtatshëm për nxënësit më të rritur të nivelit A.

Ndërtimi i një ylberi

Në këtë aktivitet, nxënësit mësojnë, se të vepruarit me radhë, në vend që të shtyjnë njëri-tjetrin, ndihmon në marrëdhëniet ndërmjet nxënësve. Nxënësit pikturojnë ngjyra të veçanta në copa letre dhe më pas, bashkojnë letrat së bashku për të krijuar një ylber. Pas përfundimit të ylberit, nxënësit këndojnë së bashku këngën e ylberit.

Niveli B – Klasa e 3-të deri në klasën e 5-të

A do të preferoni të stërviteni?

Ky aktivitet është krijuar që nxënësit të lidhen me njëri-tjetrin, përmes interesave/besimeve të ngjashme, duke përdorur ushtrimet fizike. Në fund, zhvillohet një diskutim me nxënësit, për faktin se bullizmi nuk ka të bëjë vetëm me dhunuesin dhe me nxënësin që po lëndojnë.

Bullizmi në fakt, përfshin të gjithë nxënësit dhe ata kanë një zgjedhje për këtë situatë. Si grup, ata mund të jenë të aftë dhe të fortë dhe të luftojnë kundër bullizmit, duke mbështetur njëri-tjetrin.

Shkenca e bullizmit

Për këtë aktivitet, për të theksuar rëndësinë e veprimeve të vëzhguesve, për të përmirësuar situatën për personin e bullizuar, nxënësit kryejnë një eksperiment me një vezë, me ujë dhe me kripë. Nxënësit ndryshojnë pozicionin e vezës në ujë, duke ndryshuar raportin ujë/kripë, i cili, nga ana tjetër, reflektohet si ndryshim i raportit vëzhgues/bullizues, në mënyrë që të ndryshojë incidentin e bullizmit për personin e bullizuar.

Çfarë ka në çantë?

Ky aktivitet plotësohet në grupe të vogla dhe me një diskutim të gjerë në klasë, në fund. Nxënësit identifikojnë ndjenjat e një nxënësi të bullizuar, kur ata marrin veprime dhe sjellje të dobishme, veprime dhe sjellje jo të dobishme dhe asnjë veprim a sjellje nga vëzhguesit. Nxënësit ndahen në grupe të vogla prej gjashtë (6) anëtarësh, ku një nxënës nga secili grup, i kërkohet të identifikojë 6 objekte në një qese letre. Nxënësit e tjerë e ndihmojnë ose e shpërqendrojnë nxënësin nga gjetja e objektit të duhur.

Niveli C – Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të

Humb fuqinë tënde

Ky aktivitet është krijuar që nxënësit të kuptojnë se mund të zvogëlojnë fuqinë e një dhunuesi/bullizuesi. Aktiviteti gjithashtu, shikon marrëdhëniet me bashkëmoshatarët dhe perceptimet e bullizmit. Nxënësit matin reduktimin e fuqisë, duke u shtyrë kundër njëri-tjetrit dhe më pas, përsërisin ushtrimin duke shtyrë vetëm një nxënës. Kjo pasohet nga një aktivitet në grup, ku nxënësit shkruajnë komente për skenarët e bullizmit.

Niveli D – Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të

Më nxirr nga këtu

Qëllimi i këtij aktiviteti është që nxënësit të jenë vëzhguesit/spektatorët më efektivë, duke rritur aftësitë për zgjidhjen e problemeve dhe duke përmirësuar marrëdhëniet me bashkëmoshatarët. Ky është një aktivitet fizik dhe kërkon një sipërfaqe të madhe. Nxënësit varen në duart e njëri-tjetrit, në mënyrë të tillë që të bëhet rrëmuje dhe ngatërresë krahësh dhe trupash. Më pas, nxënësve u kërkohet të zgjidhen, duke vëzhguar sjelljet e tjera të nxënësve dhe duke dëgjuar të tjerët. Në fund të aktivitetit, diskutohet rreth të qenit vëzhgues efektivë.

I vetëm në një ishull

Ky aktivitet është krijuar për të theksuar faktin, se si do të ndihej një nxënës i bullizuar, kur ka nxënës të tjerë përreth, që do ta ndihmonin në përmirësimin e situatës, si dhe nxënës të tjerë që nuk do ta ndihmonin. Nxënësit ndahen në grupe të vogla dhe duhet të vendosin se çfarë sendesh të rëndësishme do të marrin me vete, kur të zhvendosen në një ishull të vetmuar. Ndërsa nxënësit janë duke kombinuar artikujt e tyre, për të rritur numrin e artikujve të nevojshëm për mbijetesë, krijohen ekipet përkatëse. Nxënësit përpiqen të shkëmbejnë me grupin më të madh të klasës artikuj, për të përmirësuar mundësitë e tyre për të mbijetuar edhe më tej.

Oficeri i projektit

Ky aktivitet është projektuar që nxënësit ta shikojnë bullizmin në të gjithë mjedisin e shkollës, gjithashtu duke i sfiduar ata që të gjejnë zgjidhje për bullizmin, të cilat më pas mund t'i paraqiten drejtorit të shkollës. Në varësi të zgjedhjeve të sugjeruara, nxënësit mund të jenë në gjendje t'i zbatojnë të gjitha zgjedhjet ose një pjesë të tyre. Aktiviteti është krijuar për të fuqizuar nxënësit, për të gjetur dhe për të zgjidhur drejtpërdrejt problemin e bullizmit. Atyre u jepet mundësia për të zgjedhur midis faktorëve që ndikojnë në bullizëm, dhe duhet të bëjnë një zgjedhje, në bazë të së cilës, më pas, të zhvillojnë një propozim për të adresuar çështjen.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1

Loja me pulsën

Qëllimi i këtij aktiviteti është të sigurojë një stimul vizual/të prekshëm për nxënësit, për të parë se si ata mund të punojnë së bashku, për të arritur një rezultat të suksesshëm. Nxënësit formojnë dy rreshta (skuadra) dhe shtrëngojnë duart në mënyrë të njëpasnjëshme. Kur shtrëngohet dora e fundit, nxënësi kap një top/objekt nga një karrige dhe ai ekip fiton një pikë. Një diskutim në fund të aktivitetit përmbledh se si puna në ekip, mund të minimizojë çdo situatë të mundshme bullizmi. Ky aktivitet do të ishte më i përshtatshëm për nxënësit më të rritur të nivelit A.

Materiali i kërkuar: Karrige për të gjithë nxënësit dhe lodër/top.

Hapi i parë

Flisni me nxënësit për rëndësinë e të punuarit së bashku. Kur të gjithë luajnë mirë së bashku, të gjithë kënaqen. Nëse dikush nuk luan mirë, mund t'i prishë gjërat. Prandaj, është e rëndësishme të mbani mend se të gjithë nxënësit mund të përpiqen të ndihmojnë në ndryshimin e situatës. Shpjegoni se ata do të luajnë një lojë ku të gjithë duhet të punojnë së bashku.

Hapi i dytë

Lëri nxënësit të formojnë dy rreshta me madhësi të barabartë, përballë njëri-tjetrit. Kërkojuni nxënësve në çdo rresht të kapen për dore. Në fund të çdo rreshti, vendosni një karrige me një top ose me një lodër të butë në karrige.

Hapi i tretë

Kërkojuni nxënësve të ulen, ndërsa shpjegoni rregullat e lojës. Hidhni një monedhë dhe, pasi të keni kapur monedhën, kapitenët e ekipit (nxënësi në skajet e rreshtave përballë karriges) shtrëngojnë fort dorën e nxënësit të radhës. Pastaj, ai nxënës shtrëngon dorën e nxënësit pas tij. Kur shtrëngohet dora e nxënësit të fundit, nxënësi i fundit garon për të hequr topin/objektin nga karrigia. Nxënësi i parë që merr topin/objektin, fiton një pikë për ekipin. Për raundin tjetër, ndërroni kapitenët e ekipit, në mënyrë që secili nxënës të ketë një mundësi për të qenë kapiten i ekipit, po ashtu edhe nxënësi i fundit në rresht.

Hapi i katërt

Mbani shënim numrin e pikëve. Nëse e hidhni monedhën kokë, atëherë skuadra e parë që merr topin/objektin merr pikën. Nëse hedh pil, atëherë pika i shkon skuadrës tjetër. Lërimi nxënësit të dinë se çfarë hodhët, pasi të kenë mbledhur topin/objektin. Skuadra me pikët më të larta fiton. Pika më e lartë mund të paracaktohet në një nivel të përshtatshëm për nivelin e arritjeve të nxënësve. Nxënësve më të vegjël do t'ju duhet një pikë më pak, për të fituar.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 2

Ndërtimi i një ylberi

Në këtë aktivitet, nxënësit mësojnë se të vepruarit me radhë, në vend që të shtyjnë njëri-tjetrin, ndihmon në marrëdhëniet ndërmjet nxënësve. Nxënësit pikturojnë ngjyra të veçanta në copa letre dhe më pas, bashkojnë letrat së bashku për të krijuar një ylber. Pas përfundimit të ylberit, nxënësit këndojnë së bashku këngën e ylberit.

Materiali i kërkuar: Letër, bojëra (ngjyra ylberi), furça.

Hapi i parë

Flisni me nxënësit për ylberët. Pyesni se kush e ka parë një të tillë në qiell. Shpjegoni se ylberët janë të veçantë, pasi nuk dalin çdo ditë. Tregojuni nxënësve se ata do të pikturojnë ylberin e tyre. Jepini secilit nxënës një fletë letre, bojë (një ngjyrë) dhe një furçë boje. Sigurohuni që ngjyrat e bojës të jenë ngjyrat e ylberit. Kërkojini nxënësit të pikturojë copën e letrës, në mënyrë që të mos shfaqen pjesë të bardha. Kërkojini 3-4 nxënësve që të pikturojnë të njëjtën ngjyrë në fletën e tyre ose të kenë një copë letre shumë të gjatë, në mënyrë që 3-4 nxënës mund ta pikturojnë së bashku.

Hapi i dytë

Pasi boja të jetë tharë, lidheni letrën për të formuar një ylber.

Hapi i tretë

Vendosini nxënësit në një rreth dhe këndoni këngën e ylberit me fëmijët. Kur teksti i këngës përmend ngjyrën që nxënësit pikturuan, ata duhet të ngrihen në këmbë dhe më pas, duhet të ulen përpara se të thuhet ngjyra tjetër. Për argëtim shtesë, ju mund ta këndoni këngën më shpejt çdo herë, që nxënësit të mësohen të dëgjojnë ngjyrën e tyre.

Kënga e ylberit

E kuqe, e verdhë, rozë, jeshile, vjollcë, portokalli dhe blu. Unë mund të këndoj për një ylber, këndoni edhe ju për një ylber.

Hapi i katërt

Flisni me nxënësit rreth lojës që realizuan së bashku dhe se si ndihma e njëri-tjetrit mund të jetë argëtuese. Imagjinoni sikur të pikturonin vetëm një ngjyrë në vend të të gjitha ngjyrave të ylberit. Piktura e tyre nuk do të ishte aq e bukur. Imagjinoni sikur të këndonin një këngë për një ngjyrë, nuk do të qëndronin me radhë, siç bënë kur kënduan këngën e ylberit. Renditja është e rëndësishme. Ndonjëherë, kur nxënësit nuk duan të presin radhën e tyre, ata përpiqen të shtyjnë dhe të jenë ngacmues. Kjo mund t'i prishë gjërat. Të qenët të sjellshëm me njëri-tjetrin, respektimi i radhës, mund ta bëjë çdo ditë të veçantë si një ylber.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1

A do të preferoni të stërviteni?

Ky aktivitet është krijuar që nxënësit të lidhen me njëri-tjetrin përmes interesave/besimeve të ngjashme, duke përdorur ushtrimet fizike për ta bërë këtë. Në fund, zhvillohet një diskutim me nxënësit për faktin se bullizmi nuk ka të bëjë vetëm me dhunuesin dhe me nxënësin që po lëndojnë. Bullizmi në fakt, përfshin të gjithë nxënësit dhe ata kanë një zgjedhje për atë që bëjnë këtë situatë. Si grup, ata mund të jenë të aftë dhe të fortë dhe të luftojnë kundër bullizmit, duke mbështetur njëri-tjetrin.

Materialet e nevojshme: Asnjë.

Hapi i parë

Shpjegojuni nxënësve se do t'u bëni disa pyetje dhe ata kanë vetëm pak minuta për të vendosur për përgjigjen e tyre. Nuk ka përgjigje të sakta apo të gabuara, është një zgjedhje personale.

Ju do t'u bëni pyetje nxënësve të vendosur në 3 zona të ndryshme. Nxënësit do ta japin përgjigjen e tyre në mënyrë fizike dhe joverbale, ndërsa klasa do të jetë duke bërë një stërvitje fizike në të njëjtën kohë. Do të ketë një rreth me tri aktivitete të ndryshme fizike.

Grupit të parë do t'i bëhen pyetje, duke kërkuar nga nxënësit që të ulen. Grupit të dytë do t'i bëhen pyetje, duke u kërkuar që nxënësit të bëjnë vrap në vend, grupit të tretë do t'i bëhen pyetje, duke u kërkuar të bëjnë shtrirje prapa si mace.

Hapi i dytë

Lërinë të gjithë nxënësit të qëndrojnë në qendër të klasës dhe të krijojnë një hapësirë të madhe ose në mënyrë alternative të gjejnë një zonë jashtë klasës. Lërinë nxënësit të shtrihen në shpinë. Grupi i parë i nxënësve do të bëjë uljet. Në përgjigje të pyetjeve, nëse nxënësit zgjedhin opsionin A, ata qëndrojnë të shtrirë në kurriz. Nëse zgjedhin opsionin B, ata do të vazhdojnë me ulje-ngritje, derisa të bëhet pyetja tjetër.

Pyetjet e grupit 1

A do të preferonit:

A - të luaj gjithmonë një lojë apo B - të mos humb kurrë në një lojë?

A - të jesh 1 metër i gjatë apo B - të jesh 2 metra?

A - të jesh një minator nëntokësor apo B - të jesh shkencëtar raketash?

A - të jesh me shumë flokë apo B - të jesh tullac?

Hapi i tretë

Pyetjet e grupit të dytë kërkojnë që nxënësit të vrapojnë në vend, nëse zgjedhin opsionin A ose të qëndrojnë në vend, nëse zgjedhin opsionin B.

Pyetjet e grupit 2

A do të preferonit:

A - të jesh i pasur dhe i shëmtuar apo B - të jesh i varfër dhe i bukur?

A - të jesh më popullor/ja apo B - të jesh personi më i zgjuar që njeh?

A - të jesh i bllokuar në mes të askundit apo B - të jesh me dikë që nuk të pëlqen?

A - të lindësh me bisht derri apo B - të lindësh me krifë luani?

A - të takosh një fantazmë ose B - të udhëtosh në hapësirën e jashtme?

Hapi i katërt

Për grupin e tretë, nxënësit do të ulen në gjunjë dhe do të shtrihen si mace, nëse zgjedhin opsionin A ose do të përkulen si mace në tokë, nëse zgjedhin opsionin B.

Pyetjet e grupit 3

A do të preferonit:

A - të keni një kangur si kafshë shtëpiake apo B - të keni një koalë si kafshë shtëpiake?

A - të keni një dëshirë të plotësuar sot apo B - të keni tri dëshira të përmbushura në 5 vjet?

A - të kaloni një ditë duke lundruar në internet apo B - të kaloni një ditë duke lundruar në oqean?

A - të jetoni pa muzikë apo B - të jetoni pa TV?

A - t'i keni gishtat si rrjetë apo B - të keni një gisht shtesë?

Hapi i pestë

Bisedoni me nxënësit rreth zgjedhjeve dhe se si të gjithë duhet të bëjmë zgjedhje çdo ditë. Kujtojuni atyre se sa herë që shohin një nxënës që nuk sillet mirë me një nxënës tjetër, ata kanë zgjedhje se çfarë mund të bëjnë, për shembull, ata mund të flasin, t'i tregojnë një mësuesi etj.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2

Shkenca e bullizmit

Për këtë aktivitet, për të theksuar rëndësinë e veprimeve të vëzhguesve për të përmirësuar situatën, për personin e bullizuar, nxënësit kryejnë një eksperiment me një vezë, me ujë dhe me kripë. Nxënësit ndryshojnë pozicionin e vezës në ujë, duke ndryshuar raportin ujë/kripë, i cili nga ana tjetër reflektohet si ndryshim i raportit vëzhgues/bullizues, në mënyrë që të ndryshojë incidentin e bullizmit për personin e bullizuar.

Materiali i kërkuar: Gota, ujë, vezë, kripë.

Hapi i parë

Ndajini nxënësit në katër grupe. Informojini nxënësit se kanë nevojë për kapelet e shkencëtarit, ndërsa ata përcaktojnë se çfarë gjërash mund të bëjnë për të ndaluar ose për të ndryshuar një incident bullizmi. Mblidhni sugjerimet e klasës dhe i shkruani në dërrasën e zezë.

Hapi i dytë

Për të përcaktuar se cili nga këto sugjerime do të ishte më i dobishëm, nxënësit duhet të kryejnë një eksperiment. Në këtë eksperiment, një vezë do të përfaqësojë personin e bullizuar, uji do të përfaqësojë dhunuesin/bullizuesin, kripa do të përfaqësojë vëzhguesit dhe gota do të përfaqësojë shkollën.

Hapi i tretë

U thoni nxënësve të mbushin një gotë (shkollën) gjysmë plot me ujë. Më pas, vendosni me kujdes një vezë (personin e bullizuar) në ujë. Çfarë ndodh me personin e bullizuar (vezën)? Ajo fundoset, pasi veza është më e rëndë se uji. Nëse veza noton, zakonisht do të thotë se ajo është e prishur. Pra, sigurohuni që të përdorni një vezë të freskët.

Hapi i katërt

Kërkojuni nxënësve të fillojnë të shtojnë një lugë gjelle kripe në një kohë dhe ta përziejnë butësisht në ujë. Më në fund, veza do të fillojë të notojë. Sa kripë duhet të shtoni që veza juaj të notojë? Vetëm një lugë gjelle apo më shumë?

Hapi i pestë

Kërkojuni nxënësve të shtojnë ngadalë një filxhan ujë të freskët (bullizuesi), në të njëjtën gotë me vezën lundruese. Çfarë ndodh me vezën? Do të fillojë të zhytet përsëri në fund. Sa ujë të freskët duhet të shtoni që veza të zhytet në fund? Është pak apo shumë? (Ky aktivitet mund të kombinohet me një mësim shkencor për molekulat).

Hapi i gjashtë

Si klasë, sqaroni se si kripa, ashtu si vëzhguesit/spektatorët ndaj bullizmit, mund të bëjë ndryshim. Më pas, grumbulloni ide rreth ndalimit të bullizmit. Emërtoni gjërat e lehta që vëzhguesit mund të bëjnë, për të ndihmuar në ndalimin e bullizmit. Pastaj, merrni parasysh atë që personi i bullizuar mund të bëjë për të ndryshuar situatën.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 3

Çfarë ka në çantë?

Ky aktivitet plotësohet në grupe të vogla dhe me një diskutim të gjerë në klasë, në fund. Nxënësit identifikojnë ndjenjat e një nxënësi të bullizuar, kur ata marrin veprime e sjellje të dobishme, veprime e sjellje jo të dobishme dhe asnjë veprim a sjellje nga vëzhguesit. Nxënësit ndahen në grupe të vogla prej gjashtë (6) anëtarësh, ku një nxënësi në secilin grup, i kërkohet të identifikojë 6 objekte në një qese letre. Nxënësit e tjerë e ndihmojnë ose e shpërqendrojnë nxënësin nga gjetja e objektit të duhur.

Materiali i kërkuar: 6 çanta letre, 6 objekte të vogla secila, letër dhe stilolaps.

Hapi i parë

Vendosni gjashtë objekte të vogla (p.sh.: lugë çaji, kapëse letre, stilolaps, top etj.), brenda një çante letre. Bëjeni këtë për gjashtë (6) çanta letre të veçanta. Kërkojuni nxënësve të ndahen në 4 ose 5 grupe, me gjashtë (6) nxënës në secilin grup (Nxënësit e tepërt mund të dublohen me rolin e nxënësit 4 dhe e nxënësit 5).

Hapi i dytë

Çdo grup nxënësish vendoseni në një rreth. Më pas, shpjegoni rregullat e mëposhtme:

Nxënësit 1 në grup do t'i lidhen sytë.

Nxënësi 2 do të zgjedhë një objekt të çantës dhe do t'ia japë nxënësit 1.

Nxënësi 3 do të regjistrojë sa hamendësime bën nxënësi 1, përpara se ai/ajo ta gjejë saktë objektin.

Nxënësi 4 do t'i japë sugjerime të padobishme nxënësit 1, si p.sh., nëse është një stilolaps, të pastrojë dhëmbët me të.

Nxënësi 5 do të japë sugjerime të dobishme si p.sh., nëse është një stilolaps, të shkruajë diçka me të.

Nxënësi 6 do të hedhi tek a çift. Nëse numri i hedhur është çift, do të thotë se studenti 5 do të japë një ndihmë, dhe nëse numri është tek, do

të thotë që nxënësi 4 do të japë një ndihmë. Nxënësi 1 mund të thotë pas/kaloje një objekt, nëse nuk e di se çfarë është.

Hapi i tretë

Jepuni nxënësve 15 minuta për të përfunduar këtë aktivitet. Në fund të 15 minutave, i thoni nxënësit 1 të hapë sytë. Kërkojini nxënësit 3 të numërojnë hamendësimet/supozimet për secilin objekt.

Hapi i katërt

Pasi të ketë përfunduar aktiviteti dhe të grumbullohen pikët, pyesni klasën: "Cilat grupe arritën të merrnin me mend të gjashtë objektet?".

Për nxënësit 4 në secilin grup, pyesni: A ishte e vështirë të mendoje për sugjerime të padobishme?

Për nxënësit 5 në secilin grup, pyesni: A ishte e lehtë të mendoje për sugjerime të dobishme?

Për nxënësin 1 në çdo grup, pyesni: A ishte zhgënjyese të jepeshin sugjerime të padobishme?

Për nxënësit 2, 3 dhe 6 në secilin grup, pyesni: A ishte e vështirë të uleshe e të shikoje dhe të mos ishe në gjendje të ndihmoje?

Hapi i pestë

Lidheni këtë me bullizmin dhe bëni një diskutim në klasë, për sa vijon:

Nëse keni parë një incident bullizmi, a do të ishte e lehtë të bëni diçka të dobishme, si: të flasësh, të ftosh personin e bullizuar, të ecë/luajë me ty, apo të thoni diçka të padobishme, si: "Ai e meriton atë", "Pse duhet të shqetësohem për ta ndihmuar?".

A është e lehtë të shikosh një incident bullizmi dhe të mos bësh asgjë? Apo është e vështirë?

Nëse jeni duke u bullizuar, çfarë është diçka e dobishme që mund t'i thoni nxënësit bullizues për të ndaluar bullizmin?

Nëse shoku juaj do të fliste dhe do ta ndalonte nxënësin bullizues të ngacmonte një nxënëse, do të mendonit se shoku juaj ishte:

- a) I çmendur, pasi bullizuesi do të kthehet kundër tij.
- b) I fortë dhe i guximshëm, pasi ne nuk duam bullizues këtu.
- c) I mërziur, tani shoku juaj e ka ndaluar argëtimin nga të parët e bullizmit.
- d) Ndhmues, pasi ne të gjithë duhet t'i ndalojmë incidentet përpara se ato të përfundojnë duke u përkeqësuar për nxënësin e bullizuar dhe nxënësin bullizues.

Çfarë është diçka që mund t'i thoni personit të bullizuar, për ta ndihmuar atë?

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1

Humb fuqinë tënde

Ky aktivitet është krijuar që nxënësit të kuptojnë se mund të zvogëlojnë fuqinë e një dhunuesi/bullizuesi. Aktiviteti gjithashtu, shikon marrëdhëniet me bashkëmoshatarët dhe perceptimet e bullizmit. Nxënësit matin reduktimin e fuqisë, duke u shtyrë kundër njëri-tjetrit dhe më pas, përsërisin ushtrimin duke shtyrë vetëm një nxënës. Kjo pasohet nga një aktivitet në grup, ku nxënësit shkruajnë komente për skenarët e bullizmit.

Materiali i kërkuar: 3 fletë letre, stilolapsa, fotokopje të mjaftueshme të fletushkës për skenarin e bullizmit.

Hapi i parë

Lërimi nxënësit të rreshtohen sipas rendit alfabetik të mbiemrave të tyre. Të çiftohen mbiemrat me shkronjën A me mbiemrat me shkronjën Z, mbiemrat me shkronja B kombinohen me mbiemrat me shkronja Y, çiftohet shkronja C me X etj. Për nxënësit tek, bëni një grupim prej tre vetash.

Shpjegojuni nxënësve se në situata bullizmi, bullizuesi po përpiqet të jetë më i fuqishëm se nxënësi i bullizuar. Për të reduktuar incidentet e bullizmit, duhet që bullizuesve t'u hiqet pushteti. Ky ushtrim është një seancë praktike e humbjes së fuqisë së dikujt, në mënyrë që ata të mos jenë më aq të fuqishëm.

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të ulen në tokë, përballë njëri-tjetrit. Kërkojuni të dy nxënësve të ngrenë duart dhe t'i vendosin pëllëmbët e tyre kundër pëllëmbëve të partnerit të tyre. Kur të thoni fjalën "fillo", nxënësit duhet të shtyjnë fort kundër njëri-tjetrit, sa më shumë që të mundet. Në një shkallë nga 1-10, pyesni se sa fort po shtynin. Bëni një pushim.

Hapi i tretë

Përsëriteni këtë ushtrim, por këtë radhë, një nxënës duhet të vendosë të mos shtyjë kundër nxënësit tjetër. Nxënësi tjetër duhet të shtyjë sa më shumë që të mundet. Në një shkallë nga 1 deri në 10, sa shumë iu desh të shtynte nxënësi tjetër? Përsëriteni këtë ushtrim për herë të tretë, në

mënyrë që nxënësi tjetër të mos ketë mundësi të shtyjë prapa. Në një shkallë nga 1 deri në 10, sa shumë iu desh të shtynte këtij nxënësi? Ata tani kanë zbuluar se si të shkatërrojnë fuqinë e personit tjetër. Duke mos u shtyrë prapa, personi tjetër humbet fuqinë e tij, për të shtyrë kundër jush.

Hapi i katërt

Jepuni nxënësve 3 fletë letre, stilolapsa dhe lërinë të ndahen në 3 grupe të barabarta. Jepuni atyre fletëpalosjen e skenarëve të bullizmit, një shembull i të cilit është më poshtë.

1. Eno gjithmonë i thërret me emra/nofka të gjithë dhe atyre po u vjen në maj të hundës kjo gjë, sepse kur kalon pranë tyre, ai gjithmonë i godet.
2. Edi gjithnjë bullizohej për mbiemrin e tij. Djemtë e ngacmonin për këtë në pushim e drekës. Ai ndaloi së shkuari në pushimin e drekës dhe ulej vetëm, larg të gjithëve.
3. Anisa është nxënëse e re në shkollë dhe është përpjekur t'i bëjë mirë detyrat. Ajo gjithmonë qëndron pas mësimit, për të folur me mësuesit për punën e saj. Ajo nuk futet në telashe, por shumë fëmijë e bullizojnë duke e tallur.

Hapi i pestë

Kërkojini secilit grup të zgjedhë një problem dhe t'u përgjigjet pyetjeve të mëposhtme në letrën e madhe.

1. Nëse kjo do t'i ndodhte një shokut tuaj, çfarë do të bënit?
2. Nëse shoku juaj do të ishte nxënësi bullizues, çfarë do t'i bënit apo do t'i thonit shokut tuaj?
3. Si do të mund ta shkatërroni fuqinë e nxënësi bullizues ?

Skenarët e bullizmit

1. Eno gjithmonë i thërret me emra/nofka të gjithë dhe atyre po u vjen në maj të hundës kjo gjë, sepse kur kalon pranë tyre, ai gjithmonë i godet.
2. Edi gjithnjë bullizohej për mbiemrin e tij. Djemtë e ngacmonin për këtë në pushim e drekës. Ai ndaloi së shkuari në pushimin e drekës dhe ulej vetëm, larg të gjithëve.
3. Anisa është nxënëse e re në shkollë dhe është përpjekur t'i bëjë mirë detyrat. Ajo gjithmonë qëndron pas mësimit, për të folur me

mësuesit për punën e saj. Ajo nuk futet në telashe, por shumë fëmijë e bullizojnë duke e tallur.

Pyetje shtesë

1. Nëse kjo do t'i ndodhte një shokut tuaj, çfarë do të bënit?
2. Nëse shoku juaj do të ishte nxënësi bullizues, çfarë do t'i bënit apo do t'i thonit shokut tuaj?
3. Si mund ta shkatërroni fuqinë e nxënësit bullizues?

Niveli D - Klasa e10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1

Më nxirr nga këtu

Qëllimi i këtij aktiviteti është që nxënësit të jenë vëzhgues/deshmitarë më efektivë, duke rritur aftësitë për zgjidhjen e problemeve dhe duke përmirësuar marrëdhëniet me bashkëmoshatarët. Ky është aktivitet fizik dhe kërkon një sipërfaqe të madhe. Nxënësit varen në duart e njëri-tjetrit, në mënyrë të tillë që të bëhet rrëmuje dhe ngatërresë krahësh dhe trupash. Më pas, nxënësve u kërkohet të zgjidhen, duke vëzhguar sjelljet e tjera të nxënësve, si dhe duke dëgjuar të tjerët. Në fund të aktivitetit diskutohet rreth të qenit vëzhgues efektivë.

Materiali i kërkuar: Asnjë.

Hapi i parë

Informoni nxënësit se po jepet një lajm i rëndësishëm. Kryeministri kërkon që deri në fund të vitit, të eliminohet bullizmi nga të gjitha sjelljet e nxënësve. Kryeministri i ka besuar pikërisht, klasës suaj që të udhëheqë rrugën për zbardhjen e çështjes shumë komplekse të bullizmit. Kjo klasë u zgjodh, për shkak të aftësive të shumta që zotërojnë nxënësit e saj, në zgjidhjen e problemeve. Si një ngrohje. Për këtë punë jashtëzakonisht të rëndësishme, klasa do të ndërmarrë një ushtrim ngrohjeje para se të fillojë nga puna.

Hapi i dytë

Kërkojuni të gjithë nxënësve të krijojnë një zonë me objekte (tavolina etj.) dhe të formojnë dy ose më shumë grupe, në varësi të madhësisë së grupit të klasës. Secili grup nxënësish të qëndrojë në një rreth, përballë njëri-tjetrit. Lërini të gjithë të ngrenë krahun e majtë, të shtrihen përballë dhe të marrin dorën e majtë të dikujt tjetër në rreth. Mos u kapni për dore me dikë pranë jush. Më pas kërkojuni të gjithëve të përsërisin të njëjtën lëvizje me dorën e djathtë.

Hapi i tretë

Jepuni nxënësve 15 minuta, për të parë nëse mund të zgjidhen, pa i lëshuar duart njëri-tjetrit. Kjo do të kërkojë komunikim efektiv, zgjidhje të problemeve dhe të menduarin krijues. Çfarë duhet për të zgjidhur

çështjen e bullizmit? Kjo mund të përsëritet me një grup më të madh, nëse është e suksesshme me grupet më të vogla.

Hapi i katërt

Diskutoni me nxënësit se cilat ishin pjesët zhgënjyese të ushtrimit dhe çfarë funksionoi vërtet mirë. A po dëgjonin të gjithë? A po kujdeseshin të gjithë për njëri-tjetrin? Si u ndjetë kur punuat së bashku si ekip?

Lidheni këtë me bullizmin

1. Si do të ndihej personi i bullizuar, kur nxënësit e tjerë e shpërfillnin atë që po ndodhte dhe bënin sikur nuk dëgjonin?
2. A lëndohet personi i bullizuar?
3. Cila është gjëja më e vogël që mund të bëni për personin e bullizuar?
4. Cila do të ishte një gjë që do të bënit patjetër, nëse shihni një incident bullizimi?
5. Si e parandaloni bullizmin që të ndodhi?

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 2

I vetëm në një ishull

Ky aktivitet është krijuar për të theksuar faktin se si do të ndihej një nxënës i bullizuar, kur ka nxënës të tjerë përreth, që do ta ndihmonin në përmirësimin e situatës, si dhe nxënës të tjerë që nuk do ta ndihmonin. Nxënësit ndahen në grupe të vogla dhe duhet të vendosin se çfarë sendesh të rëndësishme do të marrin me vete, kur të zhvendosen në një ishull të vetmuar. Ndërsa nxënësit janë duke kombinuar artikujt e tyre, për të rritur numrin e artikujve të nevojshëm për mbijetesë, krijohen ekipet përkatëse. Nxënësit më pas, përpiqen të shkëmbejnë me grupin më të madh të klasës, artikuj për të përmirësuar mundësitë e tyre për të mbijetuar edhe më tej.

Materiali i kërkuar: Letër A4 dhe stilolapsa.

Hapi i parë

Ndajini nxënësit në grupe me 5 ose 6 persona. Informojini se do të duhet të largohen nga vendi ku jetojnë aktualisht dhe të zhvendosen në një ishull të shkretë, për një periudhë të pacaktuar kohe. Çdo nxënës i lejohet të marrë një gjë me vete në ishull. Jepuni nxënësve 5 minuta kohë të mendojnë se çfarë do të marrin me vete. Kërkojuni nxënësve, të shkruajnë në copa letre, atë që do të marrin.

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve t'i shpjegojnë grupit të tyre, se çfarë do të marrin me vete dhe pse. Shkruani në tabelë artikujt individualë të secilit nxënës.

Hapi i tretë

Tani kërkojuni secilit grup prej 5-6 nxënësish, të kombinojnë artikujt e tyre, për të parë nëse mund të rrisin mundësitë e tyre për të mbijetuar si grup, në ishull. Jepuni nxënësve 10 minuta kohë, për të parë se çfarë gjërash krijuese mund të gjejnë. Paraqisni këto ide para grupit të madh.

Hapi i katërt

Nxënësit tani do të jenë në gjendje të shkëmbejnë një artikull me një grup tjetër, nëse besojnë se grupi tjetër ka një artikull i cili do të rrisë më tej mundësitë e tyre për mbijetesë.

Hapi i pestë

Për nxënësit që mund të tregtojnë, çfarë kanë ata tani që e ka rritur më tej mundësinë për mbijetesë?

Për nxënësit që nuk mund të bënin tregti, a mendojnë se do të mbijetojnë më gjatë, sesa ata që kanë bërë tregti?

Hapi i gjashtë

Krahasojeni këtë me një incident bullizmi.

A mendon dikush se do të mbijetonte duke qenë i vetëm? Si do të ndihej i vetëm një person i bullizuar?

Të kesh njerëz të tjerë pranë, a do të thotë se ata janë të dobishëm?

Cila është ndihma më e madhe që mund t'i ofroni një personi të bullizuar për të mbijetuar?

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 3

Oficeri i projektit

Ky aktivitet është projektuar që nxënësit ta shikojnë bullizmin, në të gjithë mjedisin e shkollës, duke i sfiduar ata që të gjejnë zgjidhje për bullizmin, të cilat më pas mund t'i paraqiten drejtorit të shkollës. Në varësi të zgjedhjeve të sugjeruara, nxënësit mund të jenë në gjendje t'i zbatojnë të gjithë zgjedhjet ose një pjesë të tyre. Aktiviteti është krijuar për të fuqizuar nxënësit, për të gjetur dhe për të zgjidhur drejtpërdrejt problemin e bullizmit. Atyre u jepet mundësia për të zgjedhur midis faktorëve që ndikojnë në bullizëm dhe duhet të bëjnë një zgjedhje, në bazë të së cilës, më pas, të zhvillojnë një propozim për të adresuar çështjen.

Materiali i kërkuar: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës "Faktorët në mjedisin shkollor", stilolapsa.

Hapi i parë

Njoftoni nxënësit se ata janë përzgjedhur për të qenë oficerë të projektit, për një orë mësimi. Atyre u është dhënë një projekt për të punuar, i cili ka si qëllim t'i bëjë shkollat mjedise më të sigurta për të gjithë fëmijët. Në veçanti, projekti i tyre do të fokusohet në adresimin e problemit të bullizmit midis nxënësve të shkollës së tyre.

Hapi i dytë

Jepuni nxënësve një material mbi "Faktorët në mjedisin shkollor". Kërkojuni nxënësve të zgjedhin një çështje nga fletushka dhe të hartojnë një plan për të kapërcyer problemin. Ata mund ta bëjnë këtë individualisht ose brenda një grupi. Ata kanë njëzet minuta kohë, për të gjetur një zgjidhje, për çështjen që kanë zgjedhur. Jepni fletushkën individit ose grupit, që të shkruajë propozimin e tij/tyre dhe për të paraqitur idenë e tyre në klasë.

Hapi i tretë

Nxënësit ua prezantojnë gjetjet e tyre të gjithë grupit të klasës. Më pas, si klasë, atyre u kërkohet të vendosin se cila zgjidhje do të kishte më shumë efekt në shkollën e tyre, në reduktimin e incidenteve të bullizmit. Me lejen e klasës, dërgoni një kopje të këtij propozimi te senatori dhe te

drejtori i shkollës për shqyrtim. Në varësi të zgjedhjeve të nxënësve, ata mund të jenë në gjendje t'i çojnë edhe më tej zgjedhjet e tyre.

Fletushka "Faktorët në mjedisin shkollor"

Faktorët në mjedisin shkollor janë:

1. Nxënësit që nuk trajtohen dhe vlerësohen si individë.
2. Standarde të paqarta të sjelljes.
3. Dënim i papërshtatshëm për bullizmin.
4. Nuk ka procedura të qarta për raportimin dhe trajtimin e bullizmit.
5. Zonat e mbipopulluara.
6. Dekurajimi i nxënësve që të mos u tregojnë të tjerëve.

Faktori i zgjedhur i shkollës:

Propozimi

[illegible]

AKTIVITETET E NDËRHYRJES

QËLLIMI: Nxënësit duhet të identifikojnë faktin se bullizmi shpeshherë, përbëhet nga më shumë, sesa dhunuesi/bullizuesi dhe nxënësi i bullizuar. Të gjithë ata që kanë qenë dëshmitarë të incidentit kanë njëfarë përgjegjësie në të. Nxënësit që bullizojnë duhet të jenë të vetëdijshëm për ndikimin që sjellja e tyre ka tek të tjerët. Nxënësit e bullizuar duhet të kuptojnë se mund të jenë të fortë dhe se vëzhguesit duhet të mbështesin, si nxënësin e bullizuar, ashtu edhe nxënësin bullizues, duke ndërmarrë veprime.

Niveli A – Parashkollori deri në në klasën e tretë

Doja të thoja

Ky aktivitet fokusohet te nxënësi i bullizuar dhe vëzhguesit. Ai lejon që nxënësi i bullizuar, të fitojë njëfarë besimi në mësimin e një reagimi/përgjigjeje të re, për situatën e bullizmit që ka ndodhur. Aktiviteti zhvillohet në prani të vëzhguesve, për t'i ofruar mbështetje nxënësit të bullizuar, si dhe për të rritur njohuritë e vëzhguesve se çfarë të bëjnë, nëse u ndodh një situatë e tillë.

Niveli B – Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të

Pse unë?

Ky aktivitet synon të ndihmojë nxënësin bullizues dhe nxënësin e bullizuar, të identifikojnë karakteristikat e dhunuesit/bullizuesit dhe karakteristikat e nxënësit të bullizuar. Gjithashtu, ofron një mundësi për të dy nxënësit që të shikojnë ndryshimin e sjelljes së tyre, si edhe të mësojnë një interpretim të ri të sjelljeve.

Niveli C – Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të

Pepsi apo Coca Cola?

Nëse një nxënës është i ndryshëm, në një farë mënyre, kjo mund ta bëjë atë më të dukshëm, si një objektiv për bullizëm. Kjo grupmoshë fillon ta përcaktojë veten e vet dhe dallimet e tyre dhe gjithashtu, mund të përdorë konceptin e të qenit ndryshe, si mjet për bullizmin. Ky aktivitet është projektuar për një incident bullizmi, ku një nxënës është në shënjestër, për shkak të dallimeve të tij/saj. Në aktivitet, mund të marrin

pjesë nxënësi bullizues, nxënësi i bullizuar, një nxënës mbështetës për nxënësin e bullizuar dhe vëzhguesit.

Niveli D – Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të

Të kujtohen unë?

Ky aktivitet synon të ndihmojë nxënësit e përfshirë në incident, për të identifikuar sjelljen, kush është i përfshirë, kush është prekur dhe si do të mbahet mend incidenti. Nxënësit duhet të njohin sjelljen si bullizëm dhe jo si dominim i pushtetit nga nxënësit më popullorë. Nxënësit bullizues dhe grupit mbështetës të tij, u jepen pyetje për t'iu përgjigjur në lidhje me këtë ngjarje.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1

Doja të thoja

Ky aktivitet fokusohet te nxënësi i bullizuar dhe vëzhguesit. Ai lejon që nxënësi i bullizuar të fitojë njëfarë besimi në mësimin e një reagimi/përgjigjeje të re, për situatën e bullizmit që ka ndodhur. Aktiviteti zhvillohet në prani të vëzhguesve, për t'i ofruar mbështetje nxënësit të bullizuar, si dhe për të rritur njohuritë e vëzhguesve se çfarë të bëjnë, nëse u ndodh një situatë e tillë.

Materiali i kërkuar: Asnjë.

Hapi i parë

Kërkojini fëmijës së bullizuar të ritregojë incidentin e bullizmit, duke e vënë theksin në atë se çfarë u tha në të vërtetë nga secila palë e përfshirë (nxënësi i bullizuar dhe nxënësi bullizues).

Hapi i dytë

Për nxënësin e bullizuar, i cili nuk u përgjigj verbalisht në kohë, listoni disa sugjerime, se çfarë mund t'i kishte thënë ai nxënësit bullizues, për ta bërë atë të ndalonte ose të kuptonte se nxënësit të bullizuar nuk i pëlqente sjellja e tij.

Për nxënësin e bullizuar që u përgjigj verbalisht, por pa efekt, çfarë mund të kishte bërë tjetër, për sa i përket sjelljes së tyre, p.sh.: ai u largua, pasi nxënësi bullizues nuk po e dëgjonte, i thirri një shoku të vinte, i thirri mësuesit etj.

Hapi i tretë

Kërkojini nxënësit të bullizuar të praktikojë se çfarë mund t'i kishte thënë ose se si mund të ishte sjellë.

Hapi i katërt

Pyetini vëzhguesit, nëse e dinin që ajo që kishte ndodhur ishte bullizëm. A mund të kishin thënë apo bërë diçka ndryshe, në mënyrë që të ndalonin bullizmin? Pyetni vëzhguesit, nëse nxënësi i bullizuar mund të praktikojë të thojë/të bëjë sjelljen e re me vëzhguesit e pranishëm.

Objektivi është që nxënësit të bullizuar, t'i jepet njëfarë besimi dhe përkrahjeje, për të folur me bashkëmoshatarët dhe me punonjësin e shërbimit psiko-social si dhe efektin dytësor që vëzhguesit, që të mësojnë se çfarë të thonë ose të bëjnë, nëse bullizohen.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1

Pse unë?

Ky aktivitet synon të ndihmojë nxënësin bullizues dhe nxënësin e bullizuar, të identifikojë karakteristikat e dhunuesit/bullizuesit dhe karakteristikat e nxënësit të bullizuar. Gjithashtu, ofron mundësi për të dy nxënësit, që të shikojnë ndryshimin e sjelljes së tyre, si edhe të mësojnë një interpretim të ri të sjelljeve.

Materiali i kërkuar: Letër A4 dhe stilolapsa.

Hapi i parë

Kërkojini nxënësit bullizues të listojë 1-4 arsye, pse zgjodhën atë nxënë të veçantë për të bullizuar. Kërkojini nxënësit të bullizuar të listojë 1-4 arsye, pse ata mendojnë se nxënësi bullizues i zgjodhi ata. Sigurohuni që t'i pyesni veçmas dhe lërin të shkruajnë përgjigjet e tyre.

Hapi i dytë

Krahasoni dy listat, a kishte ngjashmëri apo dallime? Reformuloni çdo aspekt të zakonshëm në listë që është shkruar si tipar negativ, në pika pozitive. Për shembull, thënia: "për shkak se ajo vesh çorape të gjata të çuditshme", mund të riformulohet duke sqaruar se stilistët kryesorë të modës në botë krijojnë veshje që janë të ndryshme dhe që mund të vishen ndryshe. Ndoshta nxënësi i bullizuar do të rritet dhe mund të bëhet një nga stilistët kryesorë të modës.

Shembull tjetër, "ajo nuk do të më lejojë të luaj me grupin" mund të riformulohet duke thënë se ndoshta për të, nxënësi i bullizuar mund të jetë shumë i mirë në lojë dhe se nxënësi bullizues mund të ketë frikë, se nxënësi i bullizuar do të ishte më i mirë se ai dhe do t'ia kalonte.

Hapi i tretë

Pyeteni nxënësin bullizues, nëse ai dëshiron të njihet si bullizues ose me ndonjë emërtim tjetër. Sugjerojini që sjelljet e renditura në listën e ofruar nga nxënësi i bullizuar, nxjerrin në pah se çfarë është një bullizues. Nëse një nxënë vazhdon të shfaqë këto sjellje, ai mund të mbahet mend në një këndvështrim negativ si bullizuesi i shkollës. Ndoshta, është më mirë

të fokusohet në sjelljet pozitive, si ndihma, të qenët miqësor, mbështetës, plot humor etj.

Hapi i katërt

Pyeteni nxënësin e bullizuar, nëse do të donte të njihej si nxënësi nën shënjestër. Duke parë listën e ofruar nga bullizuesi, a do të kishte ndonjë sjellje që nxënësi i bullizuar mund të ndryshonte, në mënyrë që ai të mos ishte një objektiv kaq i lehtë?

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1

Pepsi apo Coca Cola?

Nëse një nxënës është i ndryshëm, në një farë mënyre, kjo mund ta bëjë atë më të dukshëm si një objektiv për bullizëm. Kjo grupmoshë fillon të përcaktojë dallimet që ekzistojnë midis tyre dhe gjithashtu, mund ta përdorë konceptin e të qenit ndryshe si mjet për bullizmin. Ky aktivitet është projektuar për një incident bullizmi, ku një nxënës është në shënjestër, për shkak të dallimeve të tij/saj. Në aktivitet mund të marrin pjesë: nxënësi bullizues, nxënësi i bullizuar, një nxënës mbështetës për nxënësin e bullizuar dhe vëzhguesit.

Materiali i kërkuar: 3 fletë letër A4 për nxënës, stilolapsa.

Hapi i parë

Në tri copa letre të veçanta, kërkojuni nxënësve të shkruajnë një listë të të gjitha markave të ndryshme të pijeve joalkoolike në treg. Përgatitni një listë tjetër të të gjitha çokollatave të ndryshme në treg. Bëni një listë të tretë për të gjitha pijet energjike në treg. Kaloni të tri listat mes nxënësve, në mënyrë që të gjithë të kenë mundësinë të shkruajnë në listë. Mundohuni të mos i përmendni artikujt dy herë.

Hapi i dytë

Shpjegoni se të gjithë artikujt nuk do të jenë të disponueshëm për publikun e gjerë dhe disa prej tyre do të duhet të hiqen nga raftet. Ndërsa në mbarë botën, shumë njerëz do të kenë preferencë të veçantë për një artikull të caktuar, do të jenë këta nxënës, në këtë dhomë, që do të kenë fuqinë të përcaktojnë, nëse një produkt mbetet i disponueshëm në rafte për blerje apo jo. Duke përdorur stilolapsin, kërkojuni vëzhguesve të vendosin një vijë mes çokollatave, pijeve joalkoolike dhe pijeve energjike të listuara, që ata nuk i pëlqejnë. Diskutoni nëse kjo ishte një detyrë e lehtë për t'u bërë në grup, duke marrë parasysh dallimet individuale.

Hapi i tretë

Duke përdorur listën e artikujve të eliminuar nga vëzhguesit, pyeteni nxënësin bullizues, nëse është një listë e drejtë apo ka disa artikuj që ai do të kishte dashur, që të përfshiheshin. Vendoseni nxënësin bullizues të rrethojë artikujt që duhej të mos ishin hequr nga lista.

Hapi i katërt

Nxiteni nxënësin e bullizuar dhe personin e tij mbështetës, të marrin një vendim:

- a) duke pasur vetëm artikujt që i pëlqejnë në listë,
- b) duke pasur vetëm sendet që i pëlqejnë bullizuesit,
- c) duke pasur vetëm sendet që iu pëlqejnë vëzhguesve,
- d) duke i pasur të gjitha në listë.

Hapi i pestë

Nëse kishte një produkt në listë që i pëlqente vetëm një nxënësi, pyeteni atë nxënësi, nëse mendon se është e drejtë të trajtohet ndryshe, vetëm, sepse askujt tjetër nuk i pëlqen e njëjta gjë. Lidheni këtë me ushtrimin e mëparshëm. Një nxënësi mund të pëlqejë një produkt dhe, megjithëse askush tjetër në grup nuk e pëlqen atë, njerëzit e tjerë në komunitetin e gjerë mund ta pëlqejnë produktin.

Pyete bullizuesin: "A mund t'i shkaktojnë nxënësve të tjerë mërzitje, vetëm pse mund të mos i pëlqejnë të tjerët, dhe vetëm sepse ata janë të ndryshëm?".

Nëse ky aktivitet shkon mirë, festoni me disa çokollata.

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1

Të kujtohem unë?

Ky aktivitet synon të ndihmojë nxënësit e përfshirë në incident, për të identifikuar sjelljen, se kush është i përfshirë, kush është prekur dhe si do të mbahet mend incidenti. Nxënësit duhet të njohin sjelljen si bullizëm, dhe jo si dominim të pushtetit nga nxënësit më popullorë. Nxënësit bullizues dhe grupit mbështetës të tij, i jepen pyetje për t'u përgjigjur në lidhje me këtë ngjarje.

Materiali i kërkuar: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës "Më mbaj mend", për të gjithë nxënësit, stilolapsa.

Hapi i parë

Jepni fletushkën që ka pyetjet e mëposhtme dhe kërkonin nga bullizuesi dhe grupi mbështetës i tij, ta plotësojnë.

1. A është bullizmi një gjë e mirë apo e keqe?
2. Identifikoni sjelljen që shkaktoi incidentin.
3. A shihet incidenti si një incident bullizmi, sipas rregullave të shkollës?
4. A bëri grupi/nxënësi i bullizuar gjëra për të përkeqësuar situatën?
5. Cilat janë karakteristikat e një nxënësi të bullizuar në përgjithësi?
6. Përshkruani karakteristikat e nxënësit të bullizuar, të përfshirë në këtë incident?
7. A bëri grupi bullizues gjëra për të përkeqësuar situatën?
8. Identifikoni të gjithë njerëzit që ka prekur ky incident.
9. A ishte ky qëllimi i sjelljes bullizuese?
10. Dhjetë vjet nga tani, duke parë pas në këtë situatë, kush mendoni se do ta kujtojë këtë incident dhe kush mund të jetë ende i prekur nga incidenti?
11. Dhjetë vjet nga tani, cilin do ta kujtojë komuniteti i shkollës si bullizues?

Hapi i dytë

Vëreni grupin të diskutojë përgjigjet e pyetjeve.

Fletushka: "Të kujtohem unë?"

1. A është bullizmi një gjë e mirë apo e keqe?

2. Identifikoni sjelljen që shkaktoi incidentin.

3. A shihet incidenti si një incident bullizmi, sipas rregullave të shkollës?

4. A bëri grupi/nxënësi i bullizuar gjëra për të përkeqësuar situatën?

5. Cilat janë karakteristikat e një nxënësi të bullizuar në përgjithësi?

6. Përshkruani karakteristikat e nxënësit të bullizuar, të përfshirë në këtë incident?

7. A bëri bullizuesi/grupi bullizues gjëra për të përkeqësuar situatën?

8. Identifikoni të gjithë njerëzit që ka prekur ky incident.

9. A ishte ky qëllimi i sjelljes bullizuese?

10. Dhjetë vjet nga tani, duke parë këtë situatë, kush mendoni se do ta kujtojë këtë incident dhe kush mund të jetë ende i prekur nga incidenti?

11. Dhjetë vjet nga tani, kë do ta kujtojë komuniteti i shkollës si bullizues?

MODULI 4 - REDUKTIMI I NDIKIMIT TË BULLIZMIT

FAKTE DHE INFORMACIONE

Bullizuesit nuk lindin të tillë, por bëhën gjatë jetës

Sjellja e nxënësve në shkolla, është thjesht pasqyrim i shoqërisë sonë në përgjithësi. Shoqëria jonë funksionon në një strukturë hierarkike, të bazuar në para, në pushtet dhe në aftësi. Fatkeqësisht, nxënësit kanë aftësi, arsim dhe burime të kufizuara. Në shumë raste, bullizuesit mund të përkufizohen si liderë "të dëshiruar", ndërsa nxënësit e bullizuar janë thjesht nxënës, që kërcënojnë strukturën sociale të bullizuesit ose janë blloqe ndërtimi për strukturën më të ulët shoqërore të tij. Nxënësit duhet të edukohen se si të jenë dhe si të ndihen të suksesshëm, pa përdorimin e forcës dëmtuese (Black dhe Jackson, 2007).

Shenjat paralajmëruese të bullizmit

Edhe pse nxënësit mund të përjetojnë ndonjë nga sjelljet/çështjet e listuara më poshtë, kjo nuk i konfirmon domosdoshmërisht ata si të bullizuar. Megjithatë, ato i paralajmërojnë të rriturit që t'i kushtojnë më shumë vëmendje jetës së nxënësit dhe t'i komunikojnë shqetësimet e tyre me ta. Disa nga shenjat paralajmëruese të renditura nga Beane (2008) janë:

- Vështirësi për t'u përqendruar në klasë dhe shpërqendrohen lehtësisht.
- Dëshira për të ecur në një rrugë tjetër për në shkollë.
- Humbje e papritur e interesit për aktivitetet e shkollës.
- Rënie e papritur e notave.
- Shpesh i humbin ose i dëmtohen sendet me vlerë, pa shpjegim.
- Bëhet tepër agresiv dhe i paarsyeshëm.
- Flet për arratisjen me vrap, shmangien.
- Kërkon shpesh para.
- Mban mjete mbrojtëse.
- Humbje e papritur e respektit për figurat e autoritetit.

Efektet psiko-sociale të bullizmit

Të gjithë nxënësit e përfshirë në skenarë bullizmi, mund të përjetojnë probleme shëndetësore psiko-sociale (Lamb, Pepler dhe Craig, 2009). Për shembull:

- Nxënësit e bullizuar mund të përjetojnë dhimbje koke, dhimbje stomaku, urinim në shtrat, vështirësi për të fjetur.
- Nxënësit që bullizojnë nxënësit e tjerë, kanë më shumë gjasa të raportojnë abuzimin me alkoolin, substancat dhe sjelljen kriminale.
- Si nxënësit që bullizojnë, ashtu edhe nxënësit e bullizuar, mund të përjetojnë depresion, ide për vetëvrasje dhe vetmi.

Faktorët që ndikojnë që nxënësit të ndërmarrin veprime kundër bullizmit

Nxënësit priren të mos motivohen nga vështirësitë akademike që vijnë nga bullizmi, nga çështjet shëndetësore, nga izolimi social ose nga fushatat e edukimit publik, për të ndërmarrë veprime kundër bullizmit.

Nxënësit priren të motivohen më shumë nga:

- 1) nevoja për të marrë kontroll,
- 2) nevoja dhe nxitja për të qenë këmbëngulës,
- 3) dëshira për të parandaluar përshkallëzimin e mëtejshëm të sjelljes bullizuese,
- 4) dëshira për të siguruar që bullizimi nuk mbetet një tipar konstant në jetën e tyre (Craig et al., 2007).

Çfarë strategjish përdorin nxënësit për të ndaluar bullizmin?

Shumë nxënës nuk do të bëjnë asgjë. Me rritjen e tyre, ata priren të përdorin më shumë strategji shmangieje. Nga strategjitë aktuale të zbatuara, vajzat priren të përdorin strategji relacionale, si p.sh., t'i thonë një shoqeje, duke e pare si strategji më efektive, në krahasim me djemtë, të cilët priren të përdorin më shumë strategji konfrontuese, si p.sh., agresionin fizik. Ndërsa djemtë besojnë se kjo është efektive, këto taktika mund ta përkeqësojnë më tej situatën (Mahady-Ëilton et al., 2000).

Përdorimi i fuqisë së bashkëmoshatarëve

Në trajtimin e bullizmit nga perspektiva e grupit të bashkëmoshatarëve, janë paraqitur 3 hapa nga Salmivalli, Kaukiainen dhe Voeten (2005), të cilët janë:

1. Rritja e ndërgjegjësimit e të gjithë klasës se çfarë është bullizmi, për t'i ndihmuar nxënësit të kuptojnë se si ndihet njeriu kur bullizohet, për t'i ndihmuar ata të kuptojnë ndikimin e sjelljes së grupit në vendimmarrjen individuale dhe se si ndikimi i grupit mund të shkaktojë një mospërputhje midis qëllimit dhe sjelljes.
2. Inkurajimi i vetëreflektimit, për sa i përket rolit të tyre kur ndodh bullizmi.
3. Përkushtimi ndaj sjelljeve kundër bullizmit, duke gjetur mënyra për të reduktuar/ndaluar bullizmin, si individë dhe si grup.

Taktika të dobishme

Ëong (2004) sugjeron mënyrat e mëposhtme, si mënyra praktike për t'u marrë me bullizmin.

1. Taktika: U mësoni aftësitë e vetëbesimit. Nxiteni nxënësin e bullizuar të thotë të vërtetën dhe të zhvillojë karakter të fortë. Nxënësit mund të ndiejnë dështim në vetvete, duke mos qenë në gjendje të zgjidhin problemin e bullizmit dhe kjo nga ana tjetër, mund të rrisë hezitimin e tyre për të informuar plotësisht të tjerët për bullizmin.
2. Taktika: U mësoni aftësi sociale dhe komunikimin efektiv. Disa nxënës bullizojnë pa dashje, sepse u mungojnë aftësitë sociale për të rregulluar emocionet e tyre dhe për këtë arsye, krijojnë probleme të mëtejshme komunikimi.
3. Taktika: Kuptoni ndikimin që kanë veprimet e tyre te nxënësi i bullizuar, jepini mundësinë për një kërkim faljeje nxënësit të bullizuar dhe rivendosni marrëdhëniet aty ku është e mundur, në një nivel të shëndetshëm. Përdorni parime restauruese, ku bullizuesit të kenë mundësinë të kuptojnë se ajo që kanë bërë është e gabuar.

AKTIVITETET PARANDALUESE

QËLLIMI: T'u ofrojë nxënësve strategji për t'u marrë me incidentet aktuale dhe të mundshme të bullizmit. Të rritet besimi dhe aftësitë e nxënësve, që ndërhyrja e tyre do të ketë efekt pozitiv dhe nuk do të ndikojë negativisht në pozitën e tyre shoqërore brenda grupit të bashkëmoshatarëve.

Niveli A – Parashkollori deri në klasën e 3-të

Ecja me besim

Nxënësit duhet të mbështeten te njëri-tjetri, me qëllim parandalimin e ndodhjes së incidenteve të mundshme të bullizmit, si edhe për t'u marrë me këto incidente. Ky aktivitet zhvillohet në grupe prej tre vetash, ku secili nxënës do të marrë një pjesë në:

- a) lidhjen e syve,
- b) shëtitjen e një personi,
- c) informimin e nxënësit për pengesat gjatë rrugës.

Fryn erë e ftohtë

Ky aktivitet është krijuar që nxënësit të punojnë së bashku, për parandalimin e diçkaje të keqe. Nxënësit më të vegjël mund të përdorin lodra për këtë aktivitet, ndërsa nxënësit më të mëdhenj mund t'i ndërtojnë lodrat, duke përdorur materiale artizanale. Nxënësit projektojnë një qytet dhe më pas, ndërtojnë objekte që të mos dëmtohen nga një erë e madhe e ftohtë që po fryn. Diskutohet mbi dëmin që mund të bëjë era, me dëmin nga një bullizues. Nxënësit listojnë pohime, që mund të përdoren për t'i thënë një bullizuesi, me qëllim që të ndalojë bullizimin.

Fuqia e petaleve

Ky aktivitet është krijuar për të promovuar aspektet pozitive të sjelljes së nxënësit dhe mjedisit shkollor, në vend të aspekteve negative të bullizmit. Nxënësit plotësojnë pikturën e një luleje dhe shkruajnë aty mesazhe pozitive, si një mënyrë për të përforcuar sjelljen pozitive dhe për të shfaqur aspekte të etikës së shkollës.

Niveli B – Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të

M&M

Qëllimi i kësaj loje është të ndihmojë nxënësit të kuptojnë rolet e ndryshme që luajnë njerëzit e përfshirë në incidente bullizmi. Duke punuar në grupe të vogla, nxënësit krijojnë veprime dhe fjalë, se si të përgjigjen ndaj incidenteve të bullizmit. Nxënësit ndahen në grupe me 6 persona dhe për secilin grup kërkohet një çantë me karamеле M&M. Përgjigjet e secilit nxënës ndaj "Çfarë do të thoshit ose do të bënit?", shkruhen në fletë letre të mëdha.

Pllakat e gurit

Qëllimi i kësaj loje është të ndihmojë nxënësit të kuptojnë rëndësinë e të punuarit së bashku, të komunikimit me njëri-tjetrin dhe të identifikimit të rrezeve të mundshme në incidentet e bullizmit. Nxënësit luajnë lojën e kalimit të një përroi mbi pllakat e gurit (pllakat e tapetit), për të kaluar të sigurt në anën tjetër. Aktiviteti kërkon komunikim dhe planifikim strategjik nga nxënësit. Mund të luhet me një grup të tërë klase ose si ekupe më të vogla.

Bëhu një mbështetës

Aktiviteti i kthen vëzhguesit në mbështetës. Mbështetësit janë nxënës proaktivë që punojnë së bashku, në përpjekje për të ndaluar bullizmin. Nxënësit hartojnë teknika të rëndësishme dhe i prezantojnë ato në formë poster. Afishohen postera nëpër shkollë, për të rritur ndërgjegjësimin se si të përballemi me bullizmin.

Niveli C – Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të

Gjigantë, magjistarë dhe kukudhë

Qëllimi i kësaj loje është t'u ofrojë nxënësve mundësi për të përdorur forcën dhe fuqinë, për të dominuar një nxënës tjetër dhe më pas, ta krahasojnë këtë duke e ftuar atë të bashkëpunojë. Loja e luajtur është e ngjashme me lojën "Guri, letra dhe gërshëra". Në fund të lojës, nxënësit mund të diskutojnë nëse mendojnë se mund të përballen me dikë dhe bëjnë një deklaratë, për të ndryshuar situatën potenciale ose aktuale të bullizmit.

Kapni flamurin

Lojtarëve u kërkohet të kapin flamurin e ekipit kundërshtar, por në këtë proces mund të kapen dhe të burgosen. Që lojtarët të lirohen nga burgu, ata kanë nevojë për mbështetjen e anëtarëve të ekipit të tyre. Në një situatë bullizmi, një nxënës i bullizuar kërkon mbështetjen e nxënësve të tjerë, për ta ndihmuar atë. Në këtë lojë, nxënësit mbështesin njëri-tjetrin dhe reagojnë shpejt kur sulmohen. Ndryshimi nga kjo lojë tradicionale, ndodh kur nxënësi në burg, shpëtohet nga anëtari i ekipit të tij.

Nëse etiketohen në përpjekje për t'u kthyer në anën e tyre, ata kanë dy sekonda për t'iu përgjigjur verbalisht nxënësit që i ka etiketuar. Ata duhet të përgjigjen me: "Shko zgjidh dikë tjetër, ne nuk mundemi". Pas kësaj ata duhet të kthehen të vrapojnë në anën e tyre. Qëllimi është t'u jepet nxënësve besim për të folur dhe shpejt madje.

Gjithçka rreth shenjave

Ky aktivitet është krijuar për t'u treguar nxënësve se nuk është gjithmonë e lehtë të zbulohet një situatë bullizmi, si dhe nuk është gjithmonë e lehtë për një nxënës të bullizuar, të kërkojë ndihmë. Aktiviteti luhet si grup i madh klase, ku nxënësit duhet t'u bëjnë një shenjë nxënësve të tjerë, pa u vënë re. Në fund, zhvillohet diskutim për vënien e sjelljeve bullizuese në këndin e lojërave dhe çfarë mund të bëjnë ata për këtë.

Niveli D – Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të

Murali

Ky aktivitet ka si qëllim që nxënësit të identifikojnë sjelljen e tyre, në raport me nxënësit e tjerë dhe me të drejtat e tyre. Nxënësit identifikojnë ndjenjat e nxënësve të bullizuar dhe mënyrat për të menaxhuar incidentet e bullizmit. Ata duhet ta shprehin këtë në një mural të madh, i cili mund të ekspozohet në korridoret e shkollës, që nxënësit e tjerë ta shohin si një mënyrë për të rritur ndërgjegjësimin e të gjithë nxënësve ndaj bullizmit.

Ide të çmendura apo çfarë?

Ky aktivitet përfshin nxënësit që paraqesin argumente bindëse mbi të mirat dhe të këqijat e trajtimit të sjelljes bullizuese. Nxënësit paraqesin metodën ideale në fund të fjalës së tyre. Fokusi është te nxënësit që shikojnë një pamje më të gjerë të bullizmit.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1

Ecja me besim

Nxënësit duhet të mbështeten te njëri-tjetri, me qëllim parandalimin e incidenteve të mundshme të bullizmit, si edhe për t'u marrë me këto incidente. Ky aktivitet zhvillohet në grupe prej tre vetash, ku secili nxënës do të marrë një pjesë në:

- a) lidhjen e syve,
- b) shëtitjen e një personi,
- c) informimin e nxënësit për pengesat gjatë rrugës.

Materiali i kërkuar: Për secilin grup prej tre vetash, një shirit për lidhjen e syve, një fletë letre dhe një lodër e butë.

Hapi i parë

Ndani nxënësit në grupe me nga tre persona. Në një zonë të madhe të zbrazët, vendosni nxënësit në segmente të përcaktuara të zonës, në mënyrë që ata të mos përplasen me njëri-tjetrin dhe të jenë në gjendje të dëgjojnë se çfarë u thonë atyre nxënësit e tjerë të grupit.

Hapi i dytë

Jepini secilit grup nxënësish një copë letër dhe një lodër të butë. Kërkojuni nxënësve t'i vendosin këto në tokë pranë tyre, duke u siguruar që t'i vendosin krah për krah. Shpjegoni rregullat e veprimtarisë. Një nxënës do t'i ketë sytë e lidhur. Nxënësi i dytë do të varet në dorën e nxënësit të parë dhe do të jetë syri i nxënësit të parë për t'u siguruar që ai të mos dëmtojë veten. Nxënësi i parë dhe i dytë qëndrojnë përballë objekteve në tokë. Nxënësi i tretë drejton verbalisht nxënësin e parë që të ecë rreth objekteve, për të shkuar në anën tjetër duke thënë: "Shko anash! Bëj një hap të vogël".

Hapi i tretë

Përsëriteni këtë aktivitet në mënyrë që secili nxënës të ketë radhën e tij për të lidhur sytë. Kur të përfundojnë, vendosini nxënësit të ulen në një rreth dhe të flasën për miqësitë dhe kur miqësitë mund të futen në telashe ndonjëherë. Shpjegoni se ne duhet t'i besojmë njëri-tjetrit dhe të sillemi në një mënyrë të besueshme dhe, nëse shohim se një nxënës është

lënduar ose mund të lëndohet, duhet të ndërhyjmë dhe ta ndihmojmë atë.

Gjithashtu, kur dikush po na beson, ne nuk duhet të vazhdojmë ta lëndojmë qëllimisht. Pra, kur dikush mund të bullizohet, ne duhet të ndërhyjmë dhe ta ndihmojmë.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të -Aktiviteti 2

Fryn erë e ftohtë

Ky aktivitet është krijuar që nxënësit të punojnë së bashku për parandalimin e diçkaje të keqe. Nxënësit më të vegjël mund të përdorin lodra për këtë aktivitet, ndërsa nxënësit më të mëdhenj mund t'i ndërtojnë lodrat, duke përdorur materiale artizanale. Nxënësit projektojnë një qytet dhe më pas, ndërtojnë objekte që të mos dëmtohen nga era e madhe, e ftohtë që po fryn. Diskutohet në fund, duke barazuar dëmin që mund të bëjë era, me dëmin nga një bullizues. Nxënësit listojnë pohime, që mund të përdoren për t'i thënë një bullizuesi që të ndalojë bullizimin.

Materiali i kërkuar: Kutë të vogla, fletë letre, figurina të shtëpive në miniaturë, pemë, materiale artizanale, ventilator.

Hapi i parë

Nxënësit duhet të ndahen në grupe të vogla, 4 deri në 5 nxënës. Shpjegojuni nxënësve se ata duhet të bëjnë një fshat/qytet me lodra, blloqe/karton etj. Qyteti do të ketë nevojë për gjëra, si shtëpi, pemë dhe njerëz.

Hapi i dytë

Informoni nxënësit se meteorologu sapo ka njoftuar se po vjen një erë e fortë dhe e ftohtë. Kjo erë është shumë shkatërruese dhe do të jetë e fortë sa një ciklon. Ajo do të dëmtojë dhe do të shkatërrojë ç'të gjejë përpara. Nxënësit duhet të gjejnë mënyrën si mund ta mbrojnë qytetin. Jepuni nxënësve 15 minuta kohë, për të ndërtuar gjëra. Lejoni diskutim të lirë dhe nënvizoni para klasës, disa nga gjërat që secili grup po ndërton.

Hapi i tretë

Kur të mbarojë koha, kërkon nga secili grup të shpjegojë se çfarë bënë ata për të mbrojtur qytetin. Ndizni një ventilator për të parë se si do të mbahet çdo qytet.

Hapi i katërt

Diskutoni me nxënësit rreth bullizmit. Shpjegoni se bullizmi mund të jetë lëndues dhe i dëmshëm për dikë, ashtu si një erë e fortë dhe e ftohtë që

mund të dëmtojë gjërat. Ajo që duhet të bëjmë është të mbrojmë njëri-tjetrin, në mënyrë që të mos lëndohemi. Të punosh së bashku është një mënyrë për të mbrojtur njëri-tjetrin. Të ndihmosh njëri-tjetrin është një mënyrë tjetër. T'u tregosh nxënësve të tjerë për rreziqet, gjithashtu i mbron. Shpjegoni se era e madhe dhe e fortë është paksa si një bullizues. Pyetini nxënësit se çfarë është një gjë që mund t'i thonë një bullizuesi, për ta ndaluar atë që t'i lëndojë ata ose të tjerët. Rendisni këto sugjerime në një fletë të madhe letre, që mund të varet në mur, si një kujtesë për nxënësit.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 3

Fuqia e petaleve

Ky aktivitet është krijuar për të promovuar aspektet pozitive të sjelljes së nxënësit dhe mjedisit shkollor, në vend të aspekteve negative të bullizmit. Nxënësit plotësojnë pikturën e një luleje dhe shkruajnë aty mesazhe pozitive, si një mënyrë për të përforcuar sjelljen pozitive dhe për të shfaqur aspekte të etikës së shkollës.

Materiali i kërkuar: Fletë të mëdha letre, bojëra, penela, stilolapsa.

Hapi i parë

Jepuni nxënësve një fletë të madhe letre ose kartoni. Siguroni ngjyra dhe stilolapsa. Vizatoni në letër një lule të madhe të përbërë nga një kërcell i drejtë dhe një rreth për qendrën e lules. Informoni nxënësit se do t'u duhet të pikturojnë petalet e tyre te kjo lule.

Hapi i dytë

Vendoseni secilin nxënës të pikturojë petalin e tij në lule dhe, më pas, të shkruajë emrin e tij në petal. Ndhmoni nxënësit që nuk mund të shkruajnë në petal.

Hapi i tretë

Ngjiteni pikturën në mur. Pyetini nxënësit se çfarë gjëra të veçanta pëlqejnë në shkollën e tyre, nxënësit e shkollës, gjërat e veçanta që përbëjnë një miqësi të mirë. Shkruajini këto në foto.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1

M&M

Qëllimi i kësaj loje është të ndihmojë nxënësit, të kuptojnë rolet e ndryshme, që luajnë njerëzit e përfshirë në incidente bullizmi. Duke punuar në grupe të vogla, nxënësit krijojnë veprime dhe fjalë, se si të përgjigjen ndaj incidenteve të bullizmit. Nxënësit ndahen në grupe me 6 persona dhe për secilin grup, kërkohet një çantë me karamela M&M. Përgjigjet e secilit nxënës ndaj "Çfarë do të thoshit ose do të bënit?", shkruhen në fletë letre të mëdha.

Materiali i kërkuar: Një karton i kuq, karton i verdhë, karton jeshil, karton blu dhe karton portokalli për secilin grup prej gjashtë nxënësish, një thes me M&M për secilin grup prej gjashtë nxënësish, letër dhe stilolapsa.

Hapi i parë

Ndajini nxënësit në grupe prej gjashtë (6) personash dhe jepini një grup letrash secilit grup. Kartoni i kuq është kartoni i bullizuesit, kartoni i verdhë është për personin e bullizuar, kartoni jeshil është një kartë e kalimtarit, kartoni blu është karta e punonjësit të shërbimit psiko-social dhe kartoni portokalli është një kartë shoku. Jepini një kartë secilit prej 5 nxënësve. Nxënësi i gjashtë mban çantën me M&M.

Duhet 5 letra të mëdha, një për çdo rol. Ndërsa luhet aktiviteti, i jepet përgjigje pyetjes: "Çfarë do të thoshit ose do të bënit, nëse përfshihen në një incident bullizmi?". Përgjigjet duhet të shkruhen në fletë.

Hapi i dytë

Jepini secilit nxënës skenarët dhe lexojeni skenarin, në rast se aftësitë e leximit të ndonjë nxënësi nuk janë të mjaftueshme. Nxënësi 6 duhet t'i ofrojë nxënësit të ulur në të majtë, një M&M nga çanta, pa e parë se çfarë ngjyre të M&M-së po zgjedh.

M&M-ja me ngjyrën që ai do të marrë, do të diktojë se cili nxënës duhet të përgjigjet. Nëse zgjidhet një M&M e verdhë, atëherë përgjigjet nxënësi që mban kartonin e verdhë, pra personi i bullizuar duhet t'i përgjigjet pyetjes. Nxënësi 6 bën pyetjen: "Çfarë do të thoshit apo do të bënit, nëse

do të përfshiheshit në një incident bullizmi?". Jepini nxënësit/grupit disa minuta për të dalë me një përgjigje.

Hapi i tretë

Kërkojini secilit nxënës të emëruar, të japë përgjigjen e tij dhe t'i shënojë ato në fletët e letrës. Kërkojini nxënësit 6 t'i ofrojë M&M, nxënësit që dha përgjigjen. Pa shikuar në çantë, ky nxënës më pas, zgjedh një tjetër M&M. Ngjyra e zgjedhur, përsëri do të përcaktojë se kush do të përgjigjet. Nuk mund të zgjidhen më shumë se dy ngjyra gjatë rrjedhës së lojës. Nëse zgjidhen ngjyra shtesë, ato nuk duhet të kthehen në çantë. Ato vendosen në qendër të grupit në një copë letër. Më pas, nxënësi zgjedh një tjetër M&M. Përsëri shkruani përgjigjet në letrën e madhe.

Hapi i katërt

Vazhdoni të luani lojën, derisa të ketë përgjigje për të pesta rolet. Pasi të pesta rolet të kenë të paktën një përgjigje të shkruar, fiton grupi që ka numrin më të madh të M&M-ve, në fletën në qendër të grupit.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2

Pllakat e gurit

Qëllimi i kësaj loje është të ndihmojë nxënësit të kuptojnë rëndësinë e punës së bashku, të komunikimit me njëri-tjetrin dhe identifikimin e rreziqeve të mundshme në incidentet e bullizmit. Nxënësit luajnë lojën e kalimit të një përroi mbi pllakat e gurit (pllakat e tapetit), për të kaluar të sigurt në anën tjetër. Aktiviteti kërkon komunikim dhe planifikim strategjik nga nxënësit. Mund të luhet me një grup të tërë klase ose si ekupe më të vogla.

Materiali i kërkuar: 16 tapetë katrorë, 2 shënues/markera.

Hapi i parë

Ky aktivitet luhet më së miri jashtë. Kërkon 16 tapetë katrorë, nëse luajnë dy skuadra, ose 8 tapetë katrorë, nëse luhet si një grup i madh. Shënoni një vijë fillestare me shënues/markera dhe shënoni afërsisht 15 metra larg, vijën e finishit. Shpjegojuni nxënësve se, ndërmjet çdo shënuesi, ka një përrua me ujë të furishëm. Nxënësit duhet të kalojnë përroin, për të shkuar në anën tjetër. Ata duhet të shkelin vetëm mbi pllakat e gurit, për të shkuar në anën tjetër. Tapetët katrorë janë pllakat e gurit. Për të kaluar përroin, nxënësit duhet t'i kenë këmbët tërësisht në kuadratet e tapetit. Nëse këmbët e tyre nuk janë aty, i gjithë ekipi duhet të kthehet në fillim dhe duhet ta rifillojë lojën.

Hapi i dytë

Loja fillon me nxënësin e parë që qëndron pas vijës së fillimit dhe hedh/vendos një tapet katror/pllakë guri në rrymën e ujit. Ata duhet të kalojnë drejt pllakës së gurit, pa i futur këmbët në ujë. Ata mund të zgjedhin të marrin të gjitha pllakat me vete ose t'i lënë ato me ekipin dhe t'i bëjnë nxënësit pas ekipit t'i kalojnë pllakat/tapetët katrorë, ndërsa ekipi përparon përgjatë përroit. Kur një pllakë guri/katror tapeti vendoset në ujin e përroit, duhet të ketë gjithmonë një këmbë nxënësi mbi të. Nëse ka, të paktën, një pllakë pa këmbën e një nxënësi mbi të, ekipi duhet të kthehet në fillim dhe të fillojë përsëri.

Hapi i tretë

Përpara se të fillojë loja, ekipi duhet të vendosë se kush do të shkojë i pari dhe çfarë strategjie do të përdorë, d.m.th., t'i marrë lideri të gjitha pllakat e gurit, i cili do t'i vendosë ato një nga një, ose t'i lërë nxënësit t'ia kalojnë ata liderit, ndërsa ecin para. Nëse e bëjnë këtë, ata duhet të kujtojnë që të mos lënë asnjë pllakë guri/tapet katror pas vijës së nisjes, sapo nxënësi i fundit të hidhet në pllakën e parë. Nxënësve do t'u duhet gjithashtu, të mendojnë për pasojat, nëse hidhen nga njëra copë tapeti në tjetrën (pllakë guri), pasi kjo mund të rrezikojë që pllaka të rrëshqasë dhe nxënësi të vendosë këmbën në ujë.

Hapi i katërt

Kur një ekipi kërkohet të kthehet në fillim dhe të rifillojë përsëri, një nxënës i ri fillon kalimin. Nxënësit duhet të komunikojnë me njëri-tjetrin dhe me anëtarët e tjerë të ekipit, mund t'i paralajmërojnë anëtarët e grupit për rreziqet dhe të ofrojnë sugjerime duke ndenjur anash. Nëse luajnë dy ekipe, fiton skuadra e parë. Nëse luhet si një ekip, ata garojnë kundër orës, për të parë nëse mund ta bëjnë aktivitetin në më pak se njëzet minuta.

Hapi i pestë

Kur loja të përfundojë, vendosini nxënësit të ulen në një rreth dhe të flasin për atë që e bën një ekip të suksesshëm, p.sh., duke punuar së bashku, duke komunikuar me njëri-tjetrin, duke paralajmëruar nxënësit për rreziqet. Krahasoni këtë me një situatë bullizmi, çfarë duhet të bëjnë nxënësit? Nëse do të kalonin pranë tualetit dhe do të dëgjonin një nxënës që i thotë gjëra të këqija një nxënësi tjetër, çfarë do të bënin? Si do të punonin së bashku? Si do ta komunikonin problemin dhe zgjidhjen? Si do t'i paralajmëronin të gjithë nxënësit, për rreziqet e një incidenti bullizmi?

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 3

Bëhu një mbështetës

Aktiviteti i kthen vëzhguesit në mbështetës. Mbështetësit janë nxënës proaktivë që punojnë së bashku, në përpjekje për të ndaluar bullizmin. Nxënësit hartojnë teknika të rëndësishme dhe i prezantojnë ato, në formë poster. Afishohen postera nëpër shkollë, për të rritur ndërgjegjësimin se si të përballemi me bullizmin.

Materiali i kërkuar: 10 fletë të mëdha letre, bojëra, penela dhe stilolapsa.

Hapi i parë

Informoni nxënësit se askush nuk dëshiron që dikush të bullizohet. Ne të gjithë duhet të punojmë së bashku për të ndaluar bullizimet. Kështu, që në vend që të jemi vëzhgues që nuk bëjnë asgjë për këtë, ne duhet të jemi vëzhgues që bëjnë diçka. Jepuni nxënësve 10 fletë të mëdha letre dhe ngjyra/stilolapsa me ngjyra.

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të rendisin 5 mënyra për të qenë një mbështetës, si p.sh.: ndihmoni të tjerët që janë duke u bullizuar, ecni me ta, bëhu mik, ndërhy dhe bëj diçka, ndalo përhapjen e thashethemeve dhe fjalëve, fto nxënësin e bullizuar në grupin tuaj, informoni miqtë tuaj se ata duhet të jenë të mbështetës, pranoni se të qenët ndryshe mund të jetë interesant.

Hapi i tretë

Ndajini nxënësit në dhjetë grupe. Kërkojini secilit grup të zgjedhë një nga "5 mënyrat për të qenë një mbështetës", dhe shkruani mesazhin e përzgjedhur në copën e madhe të letrës. Lërin nxënësit ta shkruajnë atë në pjesën e sipërme të letrës, në mënyrë që të mund të vizatojnë një ilustrim poshtë fjalëve, për të përshkruar mesazhin. Kur të përfundojnë, kërkojuni nxënësve të ndajnë mesazhin dhe posterat me klasën dhe të gjejnë hapësira të përshtatshme publike në mjediset e shkollës, që nxënësit të ekspozojnë posterat e tyre.

Hapi i katërt

Për nxënësit më të mëdhenj të këtij niveli, ata mund ta kombinojnë këtë aktivitet me detyrat në IT/kompjuter dhe të prodhojnë një DVD të shkurtër që përshkruan mesazhet.

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1

Gjigantë, magjistarë dhe kukudhë

Qëllimi i kësaj loje është t'u ofrojë nxënësve mundësi për të përdorur forcën dhe fuqinë, për të dominuar një nxënës tjetër, dhe më pas, ta krahasojnë këtë, duke e ftuar atë të bashkëpunojë. Loja e luajtur është e ngjashme me lojën "Guri, letra dhe gërshëra". Në fund të lojës, nxënësit mund të diskutojnë nëse mendojnë se mund të përballen me dikë dhe të bëjnë një deklaratë, për të ndryshuar situatën potenciale ose aktuale të bullizmit.

Materiali i kërkuar: Asnjë.

Hapi i parë

Kjo lojë bazohet në parimet bazë të lojës "Guri, letra dhe gërshëra". Loja kërkon një dhomë me hapësirë të mjaftueshme, ku klasa të qëndrojë në qendër të dhomës. Shpjegoni se çdo nxënës do t'i duhet të zgjedhë nëse është një gjigant, magjistar apo një kukudh. Ashtu si loja "Guri, letra dhe gërshëra", ata mund të zgjedhin karakterin e tyre.

Hapi i dytë

Mësojini nxënësit se si të jenë personazhet e lojës.

Për gjigantët, nxënësit duhet të ngrihen në këmbë, të ngrenë krahët lart dhe të bëjnë një tingull të fortë "Ulërimë".

Për magjistarët, nxënësit përkulin supet, lëvizin gishtat si të bëjnë një magji dhe bëjnë një tingull: "Ëoooo".

Për kukudhët, ata duhet të përkulen poshtë, të kapin duart rreth veshëve dhe të bëjnë një tingull: "Eeeee".

Hapi i tretë

Shpjegoni rregullat e lojës.

Rregullat e lojës:

1. Gjigantët mposhtin kukudhët.
2. Kukudhët mposhtin magjistarët.

3. Magjistarët mposhtin gjigantët.
4. Personazhet identike janë barazim - askush nuk fiton.

Hapat për të luajtur lojën

1. Ndajini nxënësit në dy grupe, A dhe B.
2. Secili grup duhet të vendosë se cili personazh do të jetë, pa dëgjuar ekipi tjetër.
3. Kërkojuni dy grupeve, të vendosen përballë njëri-tjetrit, në 2 rreshta, rreth 1.5 metra larg.
4. Sapo të thotë punonjësi i shërbimit psiko-social: "Gati, vendos, shko!", çdo ekip duhet të interpretojë personazhin kur dëgjon fjalën "Shko".
5. Sapo personazhi interpretohet, fituesi kap humbësin dhe e tërheq atë në anën e fituesit të vijës, përpara se punonjësi i shërbimit psiko-social i të thotë: "Stop!". Mbani pikët në tabelë për çdo ekip që fiton.
6. Përsëriteni ushtrimin përsëri. Bëni më të mirën, për të parë se kush mund të jetë pala fituese.

Hapi i katërt

Përsëriteni lojën, por kësaj radhe, fituesi të mos e tërheqi humbësin përgjatë vijës në anën fituese. Këtë herë, humbësi duhet t'i thotë fituesit: "Kur po flisje me mua, nuk të dëgjova fare. Duhet të bashkohem me miqtë e mi dhe mund të vish nëse dëshiron".

Pastaj fituesi kalon në anën e humbësit.

Mbani pikët në tabelë për çdo ekip që humbet. Më i miri nga të pestë, fiton.

Hapi i pestë

Vërinë nxënësit të ulen në një rreth të madh dhe të flasin për atë se si ndiheshin kur ishin humbës në pjesën e parë të lojës, në krahasim me pjesën e dytë të lojës.

Pyetini nxënësit, nëse mendojnë se mund të flasin kundër një nxënësi tjetër dhe të thonë diçka të ngjashme me atë që u tha në lojë. A kanë ata sugjerime për deklarata të tjera, që mund të kishin bërë, në vend të atyre që bënë?

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 2

Kapni flamurin

Lojtarëve u kërkohet të kapin flamurin e ekipit kundërshtar, por në këtë proces mund të kapen dhe të burgosen. Që lojtarët të lirohen nga burgu, ata kanë nevojë për mbështetjen e anëtarëve të ekipit të tyre. Në një situatë bullizmi, një nxënës i bullizuar kërkon mbështetjen e nxënësve të tjerë, për ta ndihmuar atë. Në këtë lojë, nxënësit mbështesin njëri-tjetrin dhe reagojnë shpejt kur sulmohen. Ndryshimi nga kjo lojë tradicionale ndodh, kur nxënësi në burg shpëtohet nga anëtari i ekipit të tij.

Nëse etiketohen në përpjekje për t'u kthyer në anën e tyre, ata kanë dy sekonda për t'iu përgjigjur verbalisht nxënësit që i ka etiketuar. Ata duhet të përgjigjen: "Shko zgjidh dikë tjetër, ne nuk mundemi". Pas kësaj, ata duhet të kthehen të vrapojnë në anën e tyre. Qëllimi është t'u jepet nxënësve besim për të folur dhe shpejt madje.

Materiali i kërkuar: 2 flamuj, shënues/markera.

Hapi i parë

Ndani klasën në dy ekiye. Përcaktoni kufijtë e fushës së lojës, vendndodhjen e dy burgjeve, vijën kufitare midis dy shënuesve dhe vendosjen e flamujve. Bëjini të gjithë të praktikojnë të thonë përgjigjen: "Shko zgjidh dikë tjetër, ne nuk mundemi".

Hapi i dytë

Për nxënësin që nuk është i njohur me lojën, shpjegoni rregullat bazë.

Çdo ekip duhet të marrë flamurin nga ekipi kundërshtar dhe ta vendosë atë në rrethin e tij të flamurit. Kur kjo ndodh, skuadra që kap me sukses flamurin, fiton një pikë. Loja rifillon, pasi kapet flamuri. Pala që shënon më shumë, fiton.

Kur një lojtar kalon në anën e fushës së ekipit tjetër, nëse ai kapet, shkon në burgun e ekipit kundërshtar. Ata mund të shpëtohen nga burgu, nga njëri prej lojtarëve të ekipit, duke shkuar atje në burg ku janë dhe pastaj të varen në dorën e lojtarit të burgut, derisa të arrijnë në anën e ekipit të tyre.

Ndryshimi i kësaj loje tradicionale, ndodh, kur nxënësi në burg shpëtohet nga anëtari i ekipit të tij. Nëse zbulohet përpjekja për t'u kthyer në anën e tyre, ata kanë dy sekonda kohë për t'iu përgjigjur verbalisht nxënësit që i ka zbuluar. Ata duhet të përgjigjen: "Shko zgjidh dikë tjetër, ne nuk mundemi", duke vazhduar të vrapojnë përsëri në anën e tyre. Nëse zbulohen herën e dytë, përpara se të kthehen në anën e tyre, ata do të shkojnë të dy në burg dhe do të duhet të presin, derisa një anëtar tjetër i ekipit të përpiqet t'i shpëtojë.

Kjo lojë zhvillohet jashtë dhe kërkon vendosjen e shënuesve në fushën e lojës, një vijë ndarëse midis skuadrave, jelekë me ngjyra të ekipit për të dy skuadrat dhe dy flamuj.

Hapi i tretë

Shënohet një pikë çdoherë që flamuri kapet me sukses. Pala që shënon më shumë, fiton.

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 3

Gjithçka rreth shenjave

Ky aktivitet është krijuar për t'u treguar nxënësve se nuk është gjithmonë e lehtë të zbulohet një situatë bullizmi, si dhe nuk është gjithmonë e lehtë për një nxënës të bullizuar, të kërkojë ndihmë. Aktiviteti luhet si klasë, ku nxënësit duhet t'u bëjnë shenjë nxënësve të tjerë, pa u vënë re. Në fund, zhvillohet diskutimi për vënien e sjelljeve bullizuese në këndin e lojërave dhe çfarë mund të bëjnë ata për këtë.

Materiali i kërkuar: Asnjë.

Hapi i parë

Lëreni klasën të ulet në një rreth të madh, përballë njëri-tjetrit. Nxënësit duhet të zgjedhin një shenjë/sinjal, qoftë ajo një lëvizje apo ndonjë formë lëvizjeje që është unike, për secilin nxënës në lojë. Shenja nuk mund të jetë diçka e madhe dhe e dukshme, që të gjithë mund ta shohin, por sërish, duhet të vërehet nga një person tjetër. Kërkojini një nxënësi të largohet nga dhoma. Ai nxënësi do të jetë hamendësuesi. Ndërsa hamendësuesi do të jetë jashtë dhomës, grupi duhet të zgjedhë një lëvizje nga lista, të cilën do t'ia kalojnë njëri-tjetrit. Vendoseni në tabelë, listën e lëvizjeve të dhëna më poshtë dhe shtoni çdo lëvizje të sugjeruar nga klasa.

Disa sugjerime të lëvizjeve mund të jenë si më poshtë:

- Fërkimi i veshit të majtë.
- Fërkimi i veshit të djathtë.
- Fërkimi i hundës.
- Fërkimi i mjekrës.
- Fërkimi i ballit.
- Kruajtja e kokës.
- Luajtja me flokët.
- Ngritja lart e gishtit të madh.
- Shkelja e syrit të majtë.
- Shkelja e syrit të djathtë.
- Nxjerrja gjuhës.
- Rrotullimi i syve.
- Përkëdhelja e gjurit dy herë.
- Përthyerja e krahëve.

Hapi i dytë

Përpara se hamendësuesi të kthehet në dhomë, një nxënës duhet të emërohet për të filluar lëvizjen, kur të nisë loja. Nxënësi i përzgjedhur do të krijojë kontakt me sy, me një nxënës tjetër, dhe do të realizojë lëvizjen. Më pas, nxënësi i dytë e përsërit këtë, duke zgjedhur një nxënës të tretë dhe kështu me radhë. Ndërkohë, nxënësit e tjerë në grup, duhet të bëjnë disa nga lëvizjet e tjera të renditura në tabelë (por jo atë të përzgjedhur), për të ngatërruar hamendësuesin.

Nxënësit e tjerë e bëjnë lëvizjen e përzgjedhur, vetëm kur lëvizja u ka kaluar atyre dhe në asnjë moment tjetër gjatë lojës. Pasi të kenë kaluar lëvizjen, nuk e bëjnë më lëvizjen në atë raund të lojës.

Hapi i tretë

Lëreni hamendësuesin të kthehet në dhomë dhe të qëndrojë në mes të rrethit. Nxënësi që fillon lojën, përpiket t'ia kalojë shenjën një nxënësi tjetër, pa u kapur nga hamendësuesi. Ndërkohë, nxënësit e tjerë duhet të bëjnë lëvizje të tjera. Hamendësuesi duhet të rrotullohet vazhdimisht në rreth, duke u përpjekur të shohë, nëse ata mund të marrin me mend, se cila është shenja që u transmetua nga nxënësit. Kur hamendësuesi mendon se e di shenjën, ata tregojnë drejt një lojtari që bëri i fundit shenjën dhe thonë: "A e ke shenjën?". Nëse nxënësi përgjigjet se e ka shenjën, atëherë hamendësuesi thotë shenjën. Nëse është e saktë, zgjidhet një raund i ri me një hamendësues të ri.

Nëse hamendësuesi gabon në provën e tij të parë, ata kanë një mundësi më shumë, përpara se një nxënës tjetër të zgjidhet si hamendësues. Shenja e lëvizjes së transmetuar, do të duhet të ndryshojë me hamendësuesin e ri.

Hapi i katërt

Kur të mbarojnë raundet, diskutoni me nxënësit, nëse e kishin të lehtë apo të vështirë të shihnin lëvizjet e transmetuara. Krahasoheni këtë me një incident bullizmi. Ndonjëherë, është e vështirë të identifikohet, nëse është një incident bullizmi apo thjesht një nxënës po tallet. Pyetini nxënësit se si mendojnë, se si mund ta kuptojnë, nëse është një incident bullizmi apo jo. Drejtoni përgjigjet e nxënësve, për të përfshirë komunikimin, si mjet përmes të cilit mund të zbulojnë, nëse është një situatë bullizmi apo jo, p.sh., duke e pyetur nxënësin: "A je mirë? A

dëshiron të vish me mua në bibliotekë? A mund të përdorim një kod secret, në rast se do të kemi shumë frikë për të folur? A mund ta fërkojmë veshin për t'i bërë të ditur nxënësit vëzhgues, që nuk po na pëlqen ajo që po ndodh dhe ju lutemi a mund të na ndihmoni për ta ndaluar atë?".

Çfarë duhet të bëjnë vëzhguesit?

Ashtu si loja ku i kalon të njëjtën gjë një nxënësi tjetër, a duhet të bëjnë të njëjtën gjë si bullizuesi apo duhet të bëjnë sikur nuk shohin, apo duhet të bëjnë një lëvizje tjetër si p.sh.: t'i tregojnë një mësuesi, të aktivizojnë të gjithë miqtë për ta ndaluar bullizmin, duke e larguar personin e bullizuar nga situata.

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1

Murali

Ky aktivitet ka si qëllim që nxënësit të identifikojnë sjelljen e tyre, në raport me nxënësit e tjerë dhe me të drejtat e tyre. Nxënësit identifikojnë ndjenjat e nxënësve të bullizuar dhe mënyrat për të menaxhuar incidentet e bullizmit. Ata duhet ta shprehin këtë në një mural të madh, i cili mund të ekspozohet në korridoret e shkollës, që nxënësit e tjerë ta shohin, si një mënyrë për të rritur ndërgjegjësimin e të gjithë nxënësve ndaj bullizmit.

Materiali i kërkuar: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës "Fatura e të drejtave", për të gjithë nxënësit në klasë, fletë të mëdha letre/letër vizatimi, stilolapsa.

Hapi i parë

Jepuni nxënësve fletushkën "Të drejtat e fëmijëve". Më pas, si klasë, diskutoni çështjet e mëposhtme. Shkruajini këto në tabelë.

Të drejtat e fëmijëve	Cilat janë ato, si zbatohen të drejtat e fëmijëve në mënyrën se si fëmijët trajtojnë njëri-tjetrin?
Bullizmi	Çfarë nuk shkon me bullizmin? Si përshtaten të drejtat e fëmijëve me bullizmin? Cilat janë ndjenjat e viktimës së bullizuar? Cila është fjalja më e mirë për t'ua thënë bullizuesve? Si ndalohet bullizmi?

Hapi i dytë

Jepuni nxënësve fletë të mëdha letre që mund të ngjiten së bashku, për të krijuar një pjesë të madhe murale, stilolapsa me ngjyra dhe bojë. Ndajini nxënësit në 3 grupe dhe jepini secilit grup një fletë letre me madhësi të madhe. Informoni nxënësit se kanë 20 minuta kohë për të dizenuar një mural, i cili do të përshkruajë komentet e renditura nga sesionet e stuhisë së mendimeve.

Hapi i tretë

Vendoseni secilin grup t'i paraqesë klasës muralen e tyre, duke shprehur pse ata theksuan disa pjesë të caktuara. Ngjitini muralet në zonat kolektive të nxënësve, ku të gjithë nxënësit e shkollës mund t'i shikojnë ato, si p.sh.: zonat e dyqaneve, zonat e tualetit etj.

Deklarata e Kombeve të Bashkuara për të Drejtat e Fëmijës

1. Të gjithë fëmijët kanë të drejta, pavarësisht nga raca, ngjyra, seksi, gjuha, feja, orientimi politik, vendlindja etj.
2. Ju keni të drejtën e veçantë për t'u rritur dhe për t'u zhvilluar fizikisht dhe shpirtërisht, në një mënyrë të shëndetshme dhe normale, të lirë dhe me dinjitet.
3. Ju keni të drejtën për një emër dhe për të pasur një kombësi.
4. Ju keni të drejtën për kujdes dhe për mbrojtje të veçantë dhe për ushqim të mirë, strehim dhe shërbime mjekësore.
5. Ju keni të drejtën për kujdes të veçantë, nëse jeni me aftësi të kufizuara.
6. Keni të drejtën e dashurisë dhe të mirëkuptimit, mundësisht nga prindërit dhe nga familja, por edhe nga qeveria, nëse nuk keni familje.
7. Ju keni të drejtë të shkoni në shkollë falas, të luani dhe të keni mundësi të barabarta, për të zhvilluar veten dhe për të mësuar të jeni të përgjegjshëm dhe të dobishëm.
8. Prindërit tuaj kanë përgjegjësi të veçanta për edukimin dhe për formimin tuaj.
9. Ju keni të drejtën të jeni gjithmonë ndër të parët, për të marrë ndihmë.
10. Ju keni të drejtën të mbroheni kundër akteve mizore ose të shfrytëzimit, p.sh., nuk do të detyroheni të punoni, gjë që pengon zhvillimin tuaj fizik dhe mendor. Nuk duhet të punoni para moshës minimale dhe asnjëherë nëse kjo do të pengonte shëndetin, moralin dhe zhvillimin tuaj fizik.
11. Ju duhet të edukoheni me paqen, me mirëkuptimin, me tolerancën dhe me miqësinë mes të gjithë njerëzve.

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 2

Ide të çmendura apo çfarë?

Ky aktivitet përfshin nxënësit që paraqesin argumente bindëse mbi të mirat dhe të këqijat e trajtimit të sjelljes bullizuese. Nxënësit paraqesin metodën ideale në fund të fjalës së tyre. Fokusi është që nxënësit të shikojnë një pamje më të gjerë të bullizmit.

Materiali i kërkuar: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkave "Ide të çmendura apo çfarë?", për të gjithë nxënësit, letër shkrimi dhe stilolapsa.

Hapi i parë

Jepuni nxënësve fletëpalosjet "Ide të çmendura apo çfarë?". Kërkojuni nxënësve të ndahen në 4 grupe.

Grupet duhet të paraqesin një fjalim në klasë, bazuar në të mirat dhe të këqijat e secilës metodë të listuar. Nxënësit duhet paraqesin metodën ideale në fund të fjalës së tyre.

Hapi i dytë

Çdo grup duhet të paraqesë fjalimin para klasës.

"Ide të çmendura apo çfarë?"

1. Nëse keni zero tolerancë dhe i përjashtoni nxënësit që shkatojnë bullizëm, duke pasur parasysh numrin e lartë të incidenteve të bullizmit që ndodhin, a do të ketë shkolla shumë më pak nxënës?
2. Sa më i ashpër të bëhet dënimi për bullizmin, aq më shumë mund t'i pengojë nxënësit të flasin për të.
3. Bullizmi mund të çojë në probleme më të rënda të sjelljes si të rritur dhe në mekanizma jopërshtatës të përballimit. Modelimi i rolit prosocial kërkohet më shumë, në vend të qasjeve ndëshkuese.
4. Zgjidhja e konfliktit nuk është efektive, pasi bullizmi nuk është konflikt, por abuzim.
5. Përpjekja për të ndërmjetësuar është mesazhi, se nxënësi i bullizuar zotëron gjithashtu, një pjesë të problemit dhe bullizuesi shfajësohet lehtë.
6. Mbledhja e të gjithë nxënësve në grup, vetëm përforcon sjelljen e tyre, ndërsa janë duke krahasuar veprimet e tyre.

AKTIVITETET E NDËRHJRJES

QËLLIMI: Nxënësit duhet të kuptojnë efektet negative të bullizmit dhe duhet të bashkohen si forcë kolektive, për të minimizuar dëmin; nxënësit më të rritur duhet të përdorin vitet e tyre të shkollës dhe pjekurinë për të ndihmuar nxënësit e rinj; nxënësit më pak të sigurt në vetvete duhet të kuptojnë se mund të flasin; nxënësit që shfaqin sjellje bullizuese duhet të kuptojnë se ndryshimi është i mundur, si dhe të konfirmojnë se shkollat duhet të jenë të sigurta dhe mjedise mbështetëse për të gjithë nxënësit.

Niveli A – Parashkollori deri në klasën e 3-të

Semaforët

Ky aktivitet është krijuar për nxënësin e bullizuar. Qëllimi është të rrisë ndërgjegjësimin, për të bërë zgjedhje dhe për të marrë njëfarë kontrolli mbi një incident bullizmi.

Nxënësi duhet të identifikojë mendimet dhe veprimet e tij, në çdo fazë të incidentit të bullizmit, si edhe strategjitë e mundshme që mund të ishin përdorur për të minimizuar dëmin.

Niveli B – Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të

Një lart, një poshtë

Në këtë aktivitet, nxënësi bullizues kupton se si mund të ndihet dikush, kur është në një pozicion më pak të fuqishëm. Ky aktivitet kërkon gjithashtu, ndihmën e vëzhguesve të rastit ose të nxënësve mbështetës ndaj nxënësit të bullizuar, për t'i inkurajuar ata, të përdorin fuqinë e tyre në një mënyrë të shëndetshme, pa injoruar ndikimin e fuqisë së tyre. Vëzhguesit ulen në një rreth me bullizuesin dhe kalojnë nëpër rreth një mesazh sekret për bullizuesin, i cili e nxjerr mesazhin. Diskutohet për faktin se ata nuk dinë se çfarë të bëjnë, kur informacioni është konfuz. Vëzhguesit pastaj, shprehen se çfarë veprimesh dhe fjalësh mund të kishin ndërmarrë, në lidhje me incidentin e bullizmit.

Niveli C – Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të

Top tavoline

Ky aktivitet kërkon pjesëmarrjen e të gjithë nxënësve të përfshirë në incidentin e bullizmit (sa më shumë, aq më mirë). Kështu, në aktivitet

duhet të marrin pjesë: nxënësi i bullizuar dhe të paktën katër (4) nxënës mbështetës të tyre, bullizuesi dhe të paktën katër (4) nxënës mbështetës të tyre, si dhe çdo vëzhgues i përfshirë. Nxënësit duhet ta zgjidhin problemin në grup, duke sajuar se si mund ta pozicionojnë trupin e tyre, për të krijuar një tavolinë të madhe. Në fund të aktivitetit, nxënësit bullizues, nxënësit mbështetës të bullizuesit dhe vëzhguesit, duhet të zgjidhin problemin e incidentit të bullizmit.

Ata duhet të gjejnë të paktën dy sugjerime, për veprime alternative që mund të ishin ndërmarrë, në mënyrë që të mos kishte incidente bullizmi. Bullizues, më pas, ia paraqet këto alternativa nxënësve të bullizuar dhe grupit mbështetës të nxënësve të bullizuar. Grupi duhet të pranojë realizueshmërinë e këtyre sugjerimeve.

Në fund të aktivitetit, nxënësit bullizues, nxënësit mbështetës të bullizuesit dhe vëzhguesit, duhet të zgjidhin problemin e incidentit të bullizmit. Ata duhet të gjejnë, të paktën dy sugjerime, për veprime alternative që mund të ishin ndërmarrë, në mënyrë që të mos kishte incidente bullizmi. Bullizuesi, më pas, ia paraqet këto alternativa nxënësve të bullizuar dhe grupit mbështetës të nxënësve të bullizuar. Grupi duhet të pranojë realizueshmërinë e këtyre sugjerimeve.

Niveli D – Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të

Testamenti dhe dëshira ime e fundit

Nxënësit e përfshirë në incidentin e bullizmit, nxënësit të bullizuar, bullizuesit dhe vëzhguesit, u kërkohet të zhvendosen në të ardhmen, kur të jenë bërë gjyshër. Si një gjysh i vjetër i brishtë, ata nuk do të jenë të aftë për të luajtur fizikisht me nipin e tyre, por do të kenë mençuri nga vitet e tyre të jetes, për t'ua përcjellë atyre.

Nxënësve u thuhet se në rolin e gjyshërve, nipi i tyre vjen tek ata dhe u tregon për një incident bullizmi, në të cilin ai ishte i përfshirë. Incidenti është shumë i ngjashëm me atë në të cilin ndodhen nxënësit sot.

Nxënësve u kërkohet në rolin e gjyshit apo të gjyshes, të këshillojnë nipin e tyre, se çfarë mund të bëjnë për ta trajtuar atë situatë. Qëllimi i aktivitetit është të përpiqet ta largojë psikologjikisht nxënësin nga incidenti imediat i bullizmit, duke e vendosur nxënësin në të ardhmen, për të mundësuar një këndvështrim më të gjerë të problemit dhe zgjidhjes së tij.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1

Semaforët

Ky aktivitet është krijuar për nxënësin e bullizuar. Qëllimi është të rrisë ndërgjegjësimin e tyre në lidhje me aftësitë për të bërë zgjedhje dhe për të marrë njëfarë kontrolli mbi një incident bullizmi. Nxënësi duhet të identifikojë mendimet dhe veprimet e tij në çdo fazë të incidentit të bullizmit, si edhe strategjitë e mundshme që mund të ishin përdorur për të minimizuar dëmin.

Materiali i kërkuar: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkave "Semaforët", për të gjithë nxënësit.

Hapi i parë

Flisni me nxënësin e bullizuar për semaforët. Shpjegoni se si semaforët janë atje, për të ndihmuar në sigurinë e shoferëve në rrugë. Semaforët gjithashtu, mund t'i ndihmojnë nxënësit, ku jeshilja do të thotë se gjithçka është mirë dhe nuk ka shqetësime, ashtu si shoferi në rrugë që mund të vazhdojë të drejtojë makinën ende. Por kjo, nuk do të thotë se shoferi nuk duhet t'u kushtojë vëmendje gjërave të tjera, që mund të ndodhin në rrugë, si p.sh., të daljes me vrap të një qeni në rrugë ose kur dikush i del përpara makinës.

Drita e verdhë në rrugë do të thotë të ngadalësoni, përndryshe do të jetë diçka e rrezikshme përpara. Ajo tregon se shoferi duhet të ngadalësojë shpejtësinë, sepse së shpejti atij do t'i duhet të bëjë diçka ndryshe në rrugë.

Drita e kuqe do të thotë që shoferi do të duhet të ndalojë. Kjo tani do të thotë, që shoferi duhet të bëjë diçka krejtësisht të ndryshme. Ai nuk mundet ta lëvizë makinën përpara, por duhet të sigurohet që makina të ndalojë.

Hapi i dytë

Jepuni nxënësve fletën "Semaforët". Kërkoni përgjigjet verbale të nxënësve ose, nëse është e përshtatshme, kërkoni të shkruajnë përgjigjet e tyre në një fletë të veçantë. Një shembull i pyetjeve/informacionit të fletushkës është i paraqitur më poshtë.

Pyetje e gjelbër

Çfarë po bënit, pak para se të ndodhte incidenti i bullizmit? U ndjetë i lumtur, i trishtuar apo i frikësuar? Kush ishte me ju apo pranë jush?

Pyetja e verdhë

Kur filloi bullizimi i parë, çfarë po bënit? Çfarë filloi të bënte fillimisht nxënësi bullizues? Çfarë bëre në atë fazë? Si u ndjeve, i lumtur, i trishtuar apo i frikësuar? Kush ishte me ju apo pranë teje?

Pyetja e kuqe

Kur po ndodhte bullizmi, çfarë bëre? Si u ndjeve, i lumtur, i trishtuar apo i frikësuar? Kush ishte me ty apo pranë teje?

Hapi i tretë

Shpjegojuni nxënësve që, edhe pse shoferi duhet t'i bindet semaforëve, shoferi gjithashtu, duhet të dijë se kur duhet të frenojë, të devijojë diçka në rrugë ose kur duhet t'i bjerë borisë së makinës. Në fletushkën "Semaforët", diskutoni me nxënësin, për sa vijon:

Pyetja e gjelbër:	
E bories	A e vutë re se nxënësi bullizues po vinte drejt jush? A mund t'i kishit kërkuar shokut pranë të vinte të luante me ju?
E devijimit	A mund të kishit shkuar te shoku ose të kishit paketuar gjërat tuaja dhe të ishit ulur pranë një mësuesi?
E frenimit	A mund të mendoni se do të tregohem i fortë dhe do t'i them diçka nxënësit bullizues?
Pyetje e verdhë:	
E bories	A mund t'u kërkon miqve tuaj që t'ju ndihmojnë ose t'i kërkon një nxënësi aty pranë që të vijë te ju?
E devijimit	A mund të largoheni nga ajo zonë?
E frenimit	A mund t'i thuash bullizuesit se po bëhesh bullizues me këtë sjellje?

Pyetja e kuqe:

E bories	A mund t'i kërkonte një shoku/nxënësi t'ju ndihmojë për të gjetur një mësues?
E devijimit	A mund të largoheni nga zona ku ishte dhunuesi?
E frenimit	A mund t'i kërkonte dhunuesit që ta ndalojë atë që po bën?

Fletushka "Semaforët"

Drita e gjelbër:	
E bories	A e vutë re se nxënësi bullizues po vinte drejt jush? A mund t'i kishit kërkuar shokut pranë të vinte të luante me ju?
E devijimit	A mund të kishit shkuar te shoku ose të kishit paketuar gjërat tuaja dhe të ishit ulur pranë një mësuesi?
E frenimit	A mund të mendoni se do të tregohem i fortë dhe do t'i them diçka nxënësit bullizues?
Drita e verdhë:	
E bories	A mund t'u kërkon miqve tuaj që t'ju ndihmojnë ose t'i kërkon një nxënësi aty pranë që të vijë te ju?
E devijimit	A mund të largoheni nga ajo zonë?
E frenimit	A mund t'i thuash bullizuesit se po bëhesh bullizues me këtë sjellje?
Drita e kuqe:	
E bories	A mund t'i kërkon një shoku/nxënësi t'ju ndihmojë për të gjetur një mësues?
E devijimit	A mund të largoheni nga zona ku ishte dhunuesi?
E frenimit	A mund t'i kërkon dhunuesit që ta ndalojë atë që po bën?

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1

Një lart, një poshtë

Në këtë aktivitet, nxënësi bullizues kupton, se si mund të ndihet dikush, kur është në një pozicion më pak të fuqishëm. Ky aktivitet kërkon gjithashtu, ndihmën e vëzhguesve të rastit ose të nxënësve mbështetës, ndaj nxënësit të bullizuar, për t'i inkurajuar ata, të përdorin fuqinë e tyre në një mënyrë të shëndetshme, pa injoruar ndikimin e fuqisë së tyre. Vëzhguesit ulen në një rreth me bullizuesin dhe kalojnë nëpër rreth një mesazh sekret për bullizuesin, i cili e nxjerr mesazhin. Diskutohet për faktin se ata nuk dinë se çfarë të bëjnë kur informacioni është konfuz. Vëzhguesit pastaj shprehen se çfarë veprimesh dhe fjalësh mund të kishin ndërmarrë, në lidhje me incidentin e bullizmit.

Materiali i kërkuar: Asnjë.

Hapi i parë

Kërkojini nxënësit bullizues të ulet në një rreth me vëzhguesit. Emëroni nxënësin në të majtë të nxënësit bullizues, si nxënësi i parë dhe nxënësin e ulur në të djathtë të nxënësit bullizues, si nxënësi i dytë. Nxënësi i parë transmeton një mesazh sekret, duke i pëshpëritur në vesh nxënësit të ulur pranë tyre (jo nxënësit bullizues). Kjo gjë vazhdon deri te nxënësi i dytë i fundit. Mesazhi sekret duhet të jetë i gjatë, sa një fjali.

Fjalja duhet të jetë rreth pesë (5) kafshëve. Jo vetëm duke renditur pesë (5) kafshët, por një fjali rreth pesë (5) kafshëve. Kur mesazhi i transmetohet nxënësit të dytë të fundit, ai më pas pëshpërit në veshin e nxënësit bullizues. Nxënësi bullizues duhet të ngrihet në këmbë dhe të bëjë si pesë (5) kafshët, para grupit të nxënësve.

Hapi i dytë

Nxënësi 1 thotë nëse kafshët e interpretuara janë të sakta. Nëse nxënësit kanë vështirësi të hamendësojnë kafshën, atëherë bullizuesi mund të kërkojë ndihmë nga nxënësi i ulur pranë tyre. Ai nxënës thotë me zë të lartë një të dhënë se si sillet kafsha në fjalë. Nëse kafsha ende nuk mund të merret me mend, nxënësi tjetër përgjatë rrethit, mund të ndihmojë me një të dhënë. Kjo vazhdon derisa të merren me mend/të gjenden të gjitha kafshët.

Hapi i tretë

Bullizuesi informohet se ka qenë e vështirë për të aktruar si një kafshë, kur informacioni i dhënë nuk ishte i qartë. Kjo mund të jetë e vështirë dhe konfuze për të ditur se çfarë duhet të bëni në këtë situatë. Kur bullizuesi e mërzit/lëndon nxënësin e bullizuar, ai nuk do të dinte vërtet se çfarë të bënte, pasi nuk ka asnjë arsye të justifikuar për këdo, që të bullizojë një person tjetër. Vëzhguesit duhet të kenë qenë po aq të hutuar, pasi nuk bënë atë që duhet të kishin bërë. Vëzhguesit duhet të kishin ndërhyrë në një farë mënyre, për të ndaluar bullizmin.

Hapi i katërt

Pyetni vëzhguesit se, nëse incidenti i bullizmit do të ndodhte përsëri në pesë minutat e ardhshme, se çfarë do të bënin ata ndryshe. Çfarë do t'i thoshin ata bullizuesit? Çfarë veprimi do të ndërmerrenin?

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1

Top tavoline

Ky aktivitet kërkon pjesëmarrjen e të gjithë nxënësve të përfshirë në incidentin e bullizmit (sa më shumë, aq më mirë). Kështu, në aktivitet duhet të marrin pjesë: nxënësi i bullizuar dhe të paktën katër (4) nxënës mbështetës të tyre, bullizuesi dhe të paktën katër (4) nxënës mbështetës të tyre dhe çdo vëzhgues i përfshirë. Nxënësit duhet ta zgjidhin problemin në grup, duke sajuar se si mund ta pozicionojnë trupin e tyre, për të krijuar një tavolinë të madhe. Në fund të aktivitetit, nxënësit bullizues, nxënësit mbështetës të bullizuesit dhe vëzhguesit, duhet të zgjidhin problemin e incidentit të bullizmit.

Ata duhet të gjejnë të paktën dy sugjerime për veprime alternative, që mund të ishin ndërmarrë në mënyrë që të mos kishte incidente bullizmi. Bullizuesi, më pas, ia paraqet këto alternativa nxënësve të bullizuar dhe grupit mbështetës të nxënësve të bullizuar. Grupi duhet të pranojë realizueshmërinë e këtyre sugjerimeve.

Materiali i kërkuar: Asnjë

Hapi i parë

Informoni të gjithë nxënësit se do të duhet të punojnë së bashku, për të arritur në një zgjidhje. Sfida është që nxënësit të pozicionohen në atë mënyrë, që të krijojnë një model tabele të madhe me trupat e tyre. Jepuni nxënësve 15 minuta kohë, për të ideuar dhe për të përfunduar këtë aktivitet.

Pas 5 minutash, mund t'ju duhet të jepni një sugjerim: "Secili nxënës është një suport për tjetrin". Pas 10 minutash, mund t'ju duhet të jepni një sugjerim tjetër: "Këmbët dhe krahët tuaja janë këmbët e tavolinës". Nxënësve mund t'u thuhet të mendojnë për numrat e cirkut, ku akrobatët e cirkut ndërtojnë piramida me njerëz.

Hapi i dytë

Për të realizuar efektin e tabelës, nxënësi 1 shtrihet me shpinë në dysHEME. Duke përkulur gjunjët, ata shtyjnë veten lart, në mënyrë që busti i tyre të jetë në kënd të drejtë me gjunjët e tyre. Krahët e tyre

gjithashtu, mbështetin bustin e tyre nga dyshemeja. Nxënësi 2 vjen pas nxënësit 1 dhe pozicionohet në të njëjtën mënyrë.

Nxënësi 1 duhet të jetë në gjendje të vendosi kokën e tij, në gjunjët e nxënësit 2.

Kjo vazhdon me nxënësin 2, që mbështet kokën mbi gjunjët e nxënësit 3 dhe kështu me radhë. Forma që formojnë nxënësit në përgjithësi, duhet të jetë katror (kërkohen të paktën 4 nxënës).

Hapi i tretë

Në përmbushjen e detyrës (edhe me ndihmën e punonjësit të shërbimit psiko-social), informoni nxënësit që do t'u duhet të zgjidhin problemin përsëri. Pyetni nxënësin e bullizuar, nxënësit që mbështetin bullizuesin dhe vëzhguesit, se si mund ta ndryshojnë situatën e bullizmit në një situatë jobullizmi.

Çfarë mund të ishte bërë ndryshe që nxënësi i bullizuar të mos ishte lënduar?

Ata kanë 10 minuta kohë për të dalë me të paktën 2 alternativa të tjera që bullizuesi do t'ia paraqesë nxënësit të bullizuar dhe grupit mbështetës të nxënësit të bullizuar.

Hapi i katërt

Pasi bullizuesi të paraqesë alternativat, vendoseni nxënësin e bullizuar dhe grupin mbështetës të nxënësit të bullizuar, të përcaktojnë realizueshmërinë e alternativave.

Niveli C - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1

Testamenti dhe dëshira ime e fundit

Nxënësit e përfshirë në incidentin e bullizmit, nxënësit të bullizuar, bullizuesit dhe vëzhguesit, u kërkohet të zhvendosen në të ardhmen, kur të jenë bërë gjyshër. Si një gjysh i vjetër, i brishtë, ata nuk do të jenë të aftë për të luajtur fizikisht me nipin e tyre, por do të kenë mençuri nga vitet e tyre të jetës, për t'ua përcjellë atyre.

Nxënësve u thuhet se në rolin e gjyshërve, nipi vjen tek ata dhe u tregon për një incident bullizmi në të cilin ai ishte i përfshirë. Incidenti është shumë i ngjashëm me atë në të cilin ndodhen nxënësit sot.

Nxënësve u kërkohet, në rolin e gjyshit apo gjyshes, të këshillojnë nipin e tyre, se çfarë mund të bëjnë për ta trajtuar atë situatë. Qëllimi i aktivitetit është të përpiqet ta largojë psikologjikisht nxënësin nga incidenti imediat i bullizmit, duke e vendosur nxënësin në të ardhmen, për të mundësuar një këndvështrim më të gjerë të problemit dhe zgjidhjes së tij.

Materiali i kërkuar: Asnjë.

Hapi i parë

Informoni nxënësit se për të kërkuar një zgjidhje për një problem, ndonjëherë mund të jemi shumë afër për të parë zgjidhjen. Nganjëherë, nevojitet largësia. Një problem bullizmi ka ndodhur dhe duhet të gjendet një zgjidhje.

Një nxënës është lënduar në procesin e bullizmit, një nxënës duhet të përballet me pasojat e thyerjes së rregullave dhe nxënësit e tjerë që ishin të vetëdijsëm se çfarë po ndodhte, duhet të dinin se si mund të kishin ndërhyrë, për të minimizuar dëmin. Për të gjetur zgjidhje për këtë problem, ju do të krijoni distancë, do të shkoni pas në kohë, duke i vendosur nxënësit 80 vjet prapa.

Kjo do t'i bëjë nxënësit të moshuar, gjyshër të dobët dhe ndoshta stërgjyshër. Ata nuk mund të lëvizin shumë dhe lëvizjet e tyre janë jashtëzakonisht të kufizuara, por mendja e tyre është ende shumë e saktë. Një nga nipërit e tyre vjen tek ata dhe u tregon për një incident bullizmi në shkollë. Incidenti që nipi u tregon, është shumë i ngjashëm

me incidentin që sapo ka ndodhur me këtë grup nxënësish. Si gjyshër, ata duhet të mendojnë se si mund ta ndihmojnë më së miri nipin.

Hapi i dytë

1. Çfarë do t'i thoni nipit tuaj të bëjë, nëse ai është:
 - a) nxënësi bullizues,
 - b) nxënësi i bullizuar,
 - c) vëzhguesi.
2. Nipi ju pyet nëse bullizmi mund të prekë përgjithmonë nxënësin e bullizuar, si do t'i përgjigjeshit?
3. Nipi ju pyet se çfarë duhet të ndodhë me nxënësit e përfshirë, si pasojë e bullizmit.
4. Nipi ju pyet se çfarë mund të ndodhë për ta ndaluar këtë problem bullizmi, që të mos përsëritet më në të ardhmen.

Hapi i tretë

Kthejini nxënësit nga e ardhmja, në të sotmen. Pyetini nxënësit se çfarë mendojnë ata se duhet të ndodhë, si pasojë e incidentit të bullizmit dhe se çfarë duhet të bëjnë ata për të parandaluar që incidenti të përsëritet.

MODULI 5 – VETËVLERËSIMI

FAKTE DHE INFORMACIONE

Përkufizimi i vetëvlerësimit: Ndjenja e përgjithshme e një individi për veten (Bosson, Broën, Zeigler-Hill dhe Sëann, 2003). Një vlerësim i përgjithshëm për vlerën e dikujt si person (Bos et al.; 2006).

Zhvillimi i vetëvlerësimit: Vetëvlerësimi zhvillohet nëpërmjet asaj se me çfarë individi shoqërohet, çfarë bën dhe çfarë dëgjon për veten (Searcy, 2007).

Periudhat e tranzicionit dhe të vetëvlerësimit

Tranzicioni nga shkolla fillore në shkollën e mesme, bën që të rinjtë të jenë të pambrojtur dhe vetëvlerësimi i tyre mundet të bjerë në mënyrë dramatike (Bos et al. 2006).

Gjinia dhe vetëvlerësimi

Heaven dhe Ciarrochi, (2008) raportojnë se vetëvlerësimi tek adoleshentet femra, bie më shpejt se te meshkujt gjatë kësaj kohe. Megjithatë Dixon dhe Kurpius (2008) raportojnë se nuk ka dallime gjinore.

Depresioni dhe vetëvlerësimi

Depresioni dhe vetëvlerësimi kanë korrelacion të fortë negativ (Rosenberg, Schooler dhe Schoenbach, 1989), ku individët me nivele të larta të vetëvlerësimit, duket se përballen më mirë me depresionin.

Lidhja dhe vetëvlerësimi

Lidhjet pozitive ulin sjelljet e rrezikshme. Një ndjenjë e lidhjes pozitive me shkollën, bashkëmoshatarët dhe familjen, mbron të rinjtë nga përfshirja në sjellje negative në drejtim të shëndetit. Marrëdhëniet pozitive me bashkëmoshatarët, janë të rëndësishme për zhvillimin dhe për ruajtjen e mirëqenies mendore dhe të vetëvlerësimit.

Shkolla dhe vetëvlerësimi

Vetëvlerësimi rritet në mjedise të sigurta shkollore, që ofrojnë programe ndërhyrjeje, të bazuara në inkurajim, mbështetje, aktivitete fuqizuese dhe udhëzime specifike për sjellje të përshtatshme (King, Vidourek, Davis dhe McClellan, 2002).

Bullizuesit dhe vetëvlerësimi

Olëeus (1989) argumenton se bullizuesit kanë vetëvlerësim të lartë, ndërsa Rigby dhe Slee (1993) nuk gjetën asnjë lidhje mes bullizmit dhe vetëvlerësimit. Salmivalli (1998) zbuloi se bullizuesit kanë pikëpamje më pozitive për veten e tyre, në lidhje me popullaritetin e tyre dhe tërheqjen fizike, por e shikonin veten negativisht, në lidhje me nivelet e tyre akademike dhe emocionale.

Nxënësit e bullizuar dhe vetëvlerësimi

Sa më shpesh, nxënësi i bullizuar bullizohet, aq më i ulët është vetëvlerësimi i tyre (O'Moore dhe Kirkham, 2001)

AKTIVITETET PARANDALUESE

QËLLIMI: Aktivitetet në këtë modul, janë krijuar për të rritur vetëvlerësimin e nxënësve, nëpërmjet nxënësve që japin mesazhe pozitive për njëri-tjetrin. Duke njohur pozitivisht tiparet, aftësitë dhe veçoritë specifike që e bëjnë secilin nxënës unik, nxënësit mund t'i kushtojnë rëndësi më të madhe vlerës së tyre të vetëvlerësimit. Nxitja e vetëvlerësimit brenda aktiviteteve në klasë, ndihmon në krijimin e një barriere rreth një nxënësi. Një nxënës nuk mund të jetë shumë i ndjeshëm ndaj efekteve të bullizmit, mund të zgjedhë me besim një strategji më efektive për të menaxhuar një situatë bullizmi ose mund të zvogëlojë tendencën për të bullizuar.

Niveli A – Parashkollori deri në klasën e 3-të

Ndihem krenar për veten

Ky aktivitet përfshin nxënësit më të vegjël, që marrin ndihmë nga nxënësit më të mëdhenj (shokët), për të përfunduar një detyrë. Nxënësit vizatojnë përreth trupave të tyre, për të krijuar një vizatim në madhësi reale. Në vizatim, ata shënojnë disa nga arritjet e deritanishme, si p.sh., lidhja e lidhëseve të këpucëve. Aktiviteti është për t'i dhënë nxënësit më të vogël, një pamje më vizuale të "vetes", për të theksuar vetëvlerësimin e tyre.

Lexo me zë të lartë

Ka shumë libra të shkruar, veçanërisht për këtë moshë, ku fëmijët mund të fillojnë të kuptojnë veten dhe vetëvlerësimin. Ky aktivitet kërkon që punonjësit e shërbimit psiko-social të zgjedhin libra të përshtatshëm, që fokusohen te vetja dhe te ndjenjat e lidhura me të, duke i ndihmuar nxënësit të bëjnë dallimin ndërmjet ndjenjave dhe sjelljes.

Niveli B – Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të

Gjithçka rreth meje

Ky aktivitet është krijuar për të lehtësuar nxënësit në dhënien e mesazheve pozitive ndaj njëri-tjetrit, si dhe për të mësuar disa aspekte pozitive për njëri-tjetrin. Aktiviteti kulmon me secilin nxënës, që pikturon një autoportret dhe që i bashkëngjijt autoportretit të tij, komentet pozitive të nxënësve të tjerë.

Bluza me shënime

Nxënësit në këtë aktivitet, identifikojnë pikat e forta, aftësitë e tyre si edhe të nxënësve të tjerë. Ata i shkruajnë këto në shënimet e tyre. Punonjësi i shërbimit psiko-social verbalizon aftësitë dhe atributet pozitive të secilit nxënës në klasë, të cilat përforcojnë mesazhet pozitive për çdo nxënës, si dhe rrisin ndërgjegjësimin e tyre për njëri-tjetrin.

Niveli C – Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të

Nga gjithë miliona e miliona fëmijë në botë, a e dini se sa i veçantë jeni?

Ky aktivitet synon që nxënësit t'i japin mesazhe pozitive njëri-tjetrit, si edhe të inkurajojnë ata të vlerësojnë dallimet që e bëjnë secilin prej tyre unik. Atyre u kërkohet të ndërtojnë një kuti thesari dhe më pas, vendosin mesazhet e tyre unike, për veten e tyre në të, po ashtu u japin mesazhe pozitive nxënësve të tjerë, që t'i vendosin ato në kutinë e tyre të thesarit.

Çfarë ka në një emër?

Ky aktivitet është krijuar për të ndihmuar nxënësit të ndërgjegjësohen në përgjithshësi, për tiparet e tyre pozitive të personalitetit, të perceptuara nga grupi i klasës. Nxënësit e tjerë shkruajnë tipare pozitive të personalitetit, brenda shkronjave të emrit të një nxënësi tjetër. Veprimtaria fillimisht, kryhet në grupe të vogla dhe më pas, secili nxënës lexon me zë të lartë para klasës, fletën e përfunduar të emrit. Nxënësit fitojnë perceptim pozitiv, se si nxënësit e tjerë i shohin, gjë që rrit vetëvlerësimin e tyre.

Niveli D – Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të

Çfarë kam arritur dhe çfarë do të arrij

Ky aktivitet synon t'u kujtojë nxënësve, të gjitha gjërat që kanë arritur në jetën e tyre, pavarësisht sa të mëdha apo të vogla qofshin. Ky aktivitet nuk përqendrohet kryesisht, te nxënësit me arritje të larta, të cilët kanë nivele të larta akademike ose arritje sportive. Ai fokusohet në arritjet e përbashkëta për të gjithë nxënësit. Nxënësit ndajnë arritjet e tyre me anë të diskutimit brenda grupit të madh të klasës. Kjo arenë publike ofron një mundësi, për të rritur vetëvlerësimin e tyre. Më pas, nxënësit shikojnë se çfarë duan të arrijnë në pesë vitet e ardhshme.

Biseda me mesazhe

Ky aktivitet përdor gjuhën nga një medium komunikimi social që përdoret shumë nga ky nivel moshe: mesazhet. Nxënësve u jepet fletushka "Biseda me mesazhe" dhe si hap i parë, ata kanë mundësinë t'i shtojnë tekst fletushkës.

Më pas, nxënësit plotësojnë pohime pozitive për dy nxënës të tjerë në klasë, duke përdorur bisedën me mesazhe dhe bëjnë një garë, për të parë se kush është më i shpejtë në shkrimin e një bisedë me mesazhe, me deklaratat pozitive për veten e tyre. Ky ushtrim rrit mbështetjen në grup të secilit nxënës, si dhe rrit vetëvlerësimin e tij.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1

Ndihem krenar për veten

Ky aktivitet përfshin nxënësit më të vegjël që marrin ndihmë nga nxënësit më të mëdhenj (shokët), për të përfunduar një detyrë. Nxënësit vizatojnë përreth trupave të tyre, për të krijuar një vizatim në madhësi reale. Në vizatim, ata shënojnë disa nga arritjet e deritanishme, si p.sh., lidhja e lidhëseve të këpucëve. Aktiviteti është për t'i dhënë nxënësit më të vogël, një pamje më vizuale të "vetes" së tyre, për të theksuar vetëvlerësimin e tyre.

Materiali i kërkuar: Fletë të mëdha letre me gjatësinë e një nxënësi dhe stilolapsa.

Hapi i parë

Jepuni nxënësve fletë letre shumë të mëdha, që janë të barasvlefshme me gjatësinë e nxënësit. Nxënësit duhet të zgjedhin një partner. Kërkojini nxënësit të parë në çift, të vendosë letrën e tij në tokë dhe të shtrihet me kurriz në fillim të letrës. Kërkojini nxënësit tjetër të vizatojë rreth konturit të trupit të nxënësit. Përsëriteni këtë me nxënësin tjetër, në mënyrë që të dy të kenë një vizatim të skicës së trupit të tyre.

Për më të vegjëlit, nxënësit që nuk dinë të shkruajnë dhe të lexojnë, këtë aktivitet mund ta ndërmarrin me shokun e tyre, i cili mund të jetë një nxënës nga cikli i lartë.

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të shkruajnë emrin e tyre në pjesën e sipërme të skicës së trupit. Më pas, kërkojuni të shkruajnë të gjitha gjërat që ata mund të bëjnë dhe për të cilat janë krenarë. Shokët do të veprojnë si skicues dhe do t'i motivojnë nxënësit më të vegjël, për këtë pjesë të aktivitetit.

Shkruani të gjitha arritjet në skicën e trupit, si p.sh.: unë mund të lidh lidhëset e mia të këpucëve, mund të rregulloj lidhëset në këpucët e mia, mund të numëroj deri në dhjetë, unë mund të vrapoj shumë shpejt etj. Siguroni bojëra ose lapsa me ngjyrë për nxënësit, për të shtuar veçori personale në konturet e trupit. Nëse nuk ka shokë skicues, nxënësit mund të vizatojnë ato gjëra që mund të bëjnë dhe për të cilat janë krenarë. Për

shembull, nëse ata mund të lidhin lidhëset e tyre të këpucëve, atëherë një vizatim për lidhjen e këpucëve mund ta ilustrojë këtë.

Hapi i tretë

Bëjeni secilin nxënës të mbajë copat e tij të letrës, për t'i treguar klasës dhe për të lexuar gjërat për të cilat ata janë më shumë krenare.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të -Aktiviteti 2

Lexo me zë të lartë

Ka shumë libra të shkruar, veçanërisht për këtë moshë, ku fëmijët mund të fillojnë të kuptojnë veten dhe vetëvlerësimin. Ky aktivitet kërkon që punonjësit e shërbimit psiko-social të zgjedhin libra të përshtatshëm, që fokusohen te vetja dhe te ndjenjat e lidhura me të, duke i ndihmuar nxënësit të bëjnë dallimin ndërmjet ndjenjave dhe sjelljes.

Materiali i kërkuar: Libra të përshtatshëm për të lexuar, të përzgjedhura sipas kërkesës së ushtrimit.

Hapi i parë

Lexojini fëmijëve një listë paraprake të librave që kanë përzgjedhur mbi ndjenjat. Këto lloj librash ndihmojnë nxënësit të identifikojnë ndjenjat e tyre.

Hapi i dytë

Pasi t'ua lexoni tregimin nxënësve, kërkojuni të bëjnë stuhi mendimesh, për të gjitha ndjenjat që mund të mendojnë. I shkruani këto në tabelë dhe/ose vizatoni fytyrat që përshkruajnë ndjenjën.

Kjo është një detyrë në vetvete, pasi ky nivel moshe ka vështirësi në dallimin midis sjelljes dhe ndjenjës. Pra, qartësimi i ndjenjave, mund të ndihmojë në dallimin e tyre nga sjelljet që mund të jenë pasojë ose përgjigje ndaj ndjenjës.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1

Gjithçka rreth meje

Ky aktivitet është krijuar për të lehtësuar nxënësit në dhënien e mesazheve pozitive ndaj njëri-tjetrit, si dhe për të mësuar disa aspektet pozitive për njëri-tjetrin. Aktiviteti kulmon me secilin nxënës që pikturon një autoportret dhe që i bashkëngjit autoportretit të tij, komentet pozitive të nxënësve të tjerë.

Materiali i kërkuar: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës "Gjithçka rreth meje", për të gjithë nxënësit, stilolapsa, letra, bojëra, penela.

Hapi i parë

Uluni me të gjithë nxënësit dhe u shpjegoni se të gjithë duhet të pikturojnë një portret. Së pari, atyre do t'u duhet të marrin informacion nga nxënësit e tjerë, për t'i ndihmuar që të pikturojnë portretin. Jepuni nxënësve fletushkën "Gjithçka rreth meje".

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të shkruajnë emrin e tyre në krye të fletës së punës "Gjithçka rreth meje". Kërkojuni nxënësve të formojnë dy rreshta (A dhe B), krah për krah. Kërkojuni nxënësve në rreshtin A, të ndryshojnë fletën e tyre me nxënësin përballë tyre në rreshtin B.

Hapi i tretë

Bëjeni pyetjen në fletushkën e punonjësit të shërbimit psiko-social. Nxënësi A duhet të shkruajë një përgjigje në letrën e nxënësit B rreth nxënësit B, dhe nxënësi B duhet të shkruajë një përgjigje në fletushkën e nxënësit A, rreth nxënësit A.

Hapi i katërt

Pas përfundimit të pyetjes 1, kërkojuni nxënësve t'i kthejnë letrat njëri-tjetrit, në mënyrë që ata të kenë fletët e veta të punës. Kërkojini nxënësit të parë në krye të rreshtit A, të ngrihet në këmbë dhe t'i bashkohet sërish rreshtit A në fund të rreshtit.

Kërkojuni të gjithë nxënësve në rreshtin A, të ndryshojnë vendet, në mënyrë që tani të ulen përballë një nxënësi të ri në rreshtin B. Bëni

pyetjen 2 nga fletushka e punonjësit të shërbimit psiko-social. Pasi nxënësit të kenë përfunduar pyetjen, lëreni nxënësin e ulur në majën e rreshtit A, të ngrihet dhe t'i ribashkohet rreshtit, në fund. Përsëriteni këtë aktivitet, derisa t'u jeni përgjigjur të gjitha pyetjeve.

Hapi i pestë

Jepuni të gjithë nxënësve një fletë letre dhe disa ngjyra dhe penela. Kërkojuni nxënësve të pikturojnë një figurë

të vetes së tyre, në vendin e tyre të preferuar, që mund të jetë në shtëpi, në plazh ose diku ku ata nuk kanë qenë,

por do të donin të shkonin.

Hapi i gjashtë

Jepuni gërshërë dhe kërkojuni nxënësve të presin përgjigjet e tyre, që janë shkruar në fletushkën "Gjithçka rreth meje", dhe ngjitini secilin nga komentet, në autoportretet e tyre. Këto, më pas, mund të varen në klasë ose të merren në shtëpi.

Fleta e punonjësit të shërbimit psiko-social "Gjithçka rreth meje"

Kërkojuni nxënësve të plotësojnë vendet bosh në fletushkë.

1. Ngjyra ime e flokëve është.....
2. Unë jam një shok i mirë, sepse.....
3. Shokët e mi mendojnë se jam shumë i mirë në.....
4. Në klasën time, unë jam (më i shkurtri/më i gjati/mesatari).....
5. Unë ulem pranë..... në klasë
6. Në drekë ulem me.....
7. Dy fjalë për të më përshkruar mua janë.....
8. Kjo klasë, do të më kujtojë këtë vit për
9. Lënda ime e preferuar në shkollë është.....
10. Nëse do të mund të fitoja një çmim në shkollë, do të ishte për.....
11. Nëse nxënësve të klasës, do t'ju duhej të zgjidhnin një kafshë e cila do të më përfaqësonte më mirë, ata do të zgjidhnin.....
12. Nga të gjitha lojërat që luajmë në shkollë, unë jam më i miri në

Gjithçka rreth meje

1. Ngjyra ime e flokëve është _____
2. Unë jam një shok i mirë, sepse _____
3. Shokët e mi mendojnë se jam shumë i mirë në _____
4. Në klasën time, unë jam (më i shkurtri/më i gjati/mesatari) _____
5. Unë ulem pranë.....në klasë.
6. Në drekë ulem me _____
7. Dy fjalë për të më përshkruar mua janë _____
8. Kjo klasë do të më kujtojë këtë vit për _____
9. Lënda ime e preferuar në shkollë është _____
10. Nëse do të mund të fitoja një çmim në shkollë, do të ishte për _____
11. Nëse nxënësve të klasës, do t'ju duhej të zgjidhnin një kafshë e cila do të më përfaqësonte më mirë, ata do të zgjidhnin _____
12. Nga të gjitha lojërat që luajmë në shkollë, unë jam më i miri në _____

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2

Bluza me shënime

Nxënësit në këtë aktivitet, identifikojnë pikat e forta, aftësitë e tyre si edhe të nxënësve të tjerë. Ata i shkruajnë këto në shënimet e tyre. Punonjësi i shërbimit psiko-social i verbalizon aftësitë dhe atributet pozitive të secilit nxënës në klasë, të cilat përforcojnë mesazhet pozitive për çdo nxënës, si dhe rrisin ndërgjegjësimin e tyre për njëri-tjetrit.

Materiali i kërkuar: Fletët e shënimeve për secilin nxënës, stilolapsa.

Hapi i parë

Jepini secilit nxënës një bllok me shënime dhe një stilolaps. Ndani nxënësit në grupe me 4/5 persona. Vendosini secilit grup një numër, p.sh., grupi 1, grupi 2 etj.

Hapi i dytë

Jepini secilit grup 5 minuta, për të shkruar në 3 postime të veçanta, 3 aktivitete që ata mendojnë se janë të mirë. Ata mund të flasin me njëri-tjetrin për këtë pjesë të aktivitetit.

Hapi i tretë

Nxënësit tani, do të duhet të shkruajnë dy komente për secilin nxënës, në grupin e tyre të vogël. Nxënësit duhet të shkruajnë në shënimin e posterit të tyre (1) diçka që iu pëlqen vërtet te nxënësi dhe (2) diçka që nxënësi e bën mirë. Më pas, secili nxënës ia dorëzon posterin e përfunduar me shënimet e tij, nxënësit përkatës në grup.

Hapi i katërt

Kërkojuni të gjithë nxënësve të ulen së bashku në një rreth të madh dhe të ngjisin shënimet e tyre, në pjesën e përparme të uniformës së tyre. Kërkojuni nxënësve të grupit 1, të dalin përpara klasës me posterin që është ngjitur në uniformat e tyre. Pjesa tjetër e klasës të kthehet dhe të rrijë përballë murit, në pjesën e fundit të klasës. Informoni nxënësit se do të lexoni komentet e shkruara në posterin e shënimeve të secilit grup dhe nxënësit përballë murit, në pjesën e fundit të klasës, duhet t'i gjejnë me mend, emrat e secilit prej nxënësve në grup.

Hapi i pestë

Lexoni me zë të lartë komentet e bëra në posterin e shënimeve nga nxënësi i pare, në grupin 1. Nxënësit përballë pjesës së fundit të klasës, nuk iu lejohej të kthehen në pjesën e përparme të klasës, derisa të gjithë nxënësit në secilin grup të jenë gjetur me mend nga nxënësit përballë murit, në pjesën e fundit të klasës. Pasi kjo të ketë përfunduar, grupi 1 ulet me pjesën tjetër të klasës, më pas thërrisni grupin 2 dhe përsëritni aktivitetin.

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1

Nga gjithë miliona e miliona fëmijë në botë, a e dini se sa i veçantë jeni?

A e dini se sa i veçantë jeni? Ky aktivitet synon që nxënësit t'i japin mesazhe pozitive njëri-tjetrit, si edhe të inkurajojnë ata, të vlerësojnë dallimet, që e bëjnë secilin prej tyre unik. Atyre u kërkohet të ndërtojnë një kuti thesari dhe më pas, vendosin mesazhet e tyre unike për veten e tyre në të, po ashtu u japin mesazhe pozitive nxënësve të tjerë, që t'i vendosin ato në kutinë e tyre të thesarit.

Materiali i kërkuar: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës "Kutia", për të gjithë nxënësit, gërshërë, ngjitës, stilolaps, fotokopje të mjaftueshme të fletushkave "Gjërat që ju bëjnë të ndryshëm nga personi tjetër" dhe "Gjërat që ju pëlqejnë te personi tjetër".

Hapi i parë

Nxënësit kërkojnë fletushkën "Kutia", gërshërët, ngjitësin dhe një stilolaps. Nxënësit duhet të shkruajnë emrin e tyre në katrorin e fundit të fletushkës. Më pas, nxënësit duhet të presin formën, ta palosin formën në një kuti dhe të ngjitin fletët.

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të ndahen në grupe me nga 3 ose 4 persona, duke marrë kutinë me emrin e tyre, stilolapsin dhe një palë gërshërë. U jepni nxënësve fletushkat me titull: "Gjërat që ju bëjnë të ndryshëm nga personi tjetër" dhe "Gjërat që ju pëlqejnë te personi tjetër". Kërkojuni atyre të plotësojnë këto fletushka në grupet e tyre.

Hapi i tretë

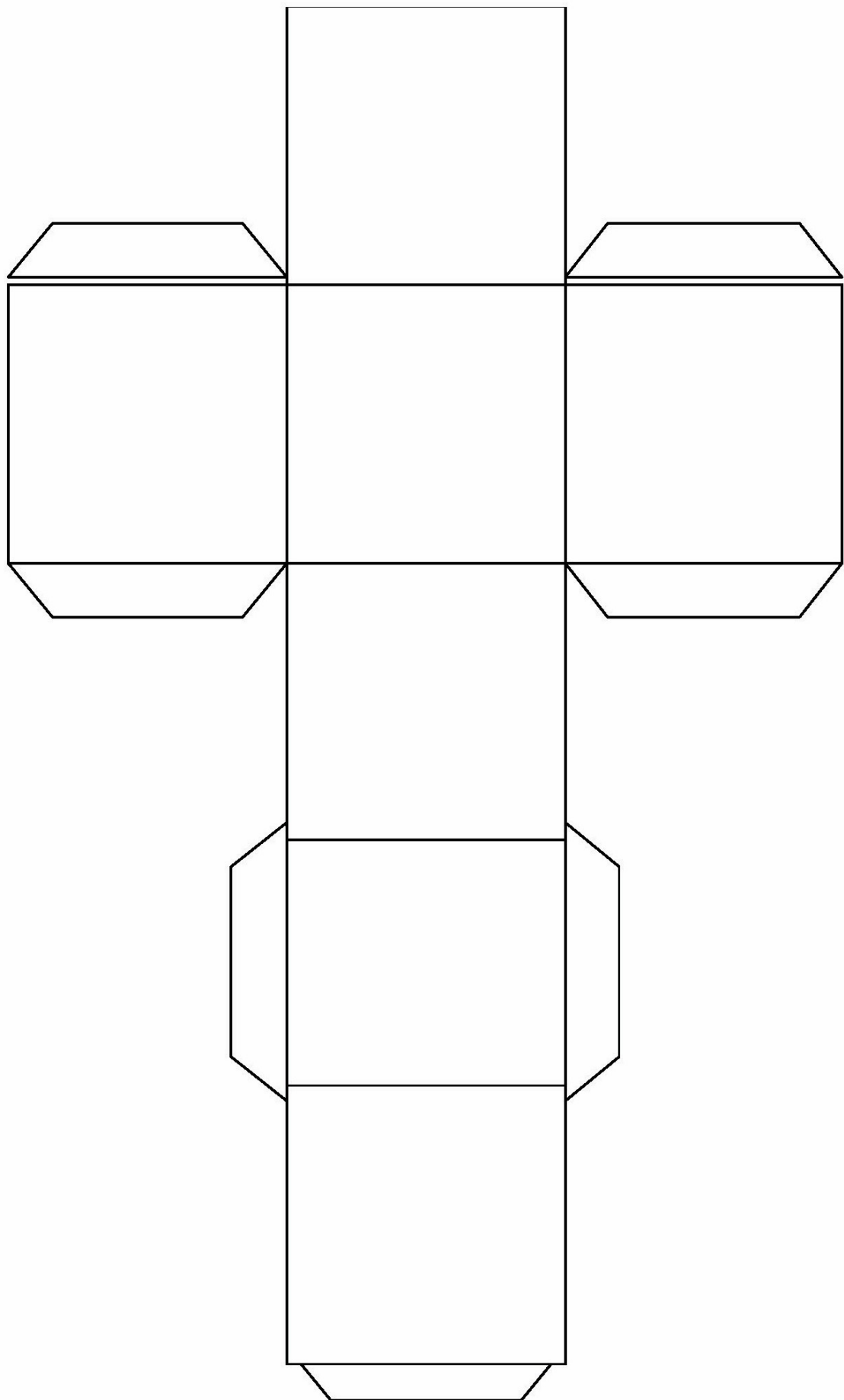
Kërkojuni nxënësve të presin secilin nga komentet. Vendosini komentet për veten e tyre ("Gjërat që janë të ndryshme") në kutinë e tyre të veçantë. Jepni komentet për nxënësit e tjerë ("Gjërat që ju pëlqejnë te nxënësi") secilit prej nxënësve në grupin e vogël, në mënyrë që ta shtojnë këtë në kutinë e tyre të veçantë.

Informoni nxënësit sa herë që dikush thotë diçka të mirë për ta, diçka që e kanë bërë mirë, mund ta shkruajnë në një copë letër dhe ta vendosin te

kutia e emrit të tyre. Herë pas here, ata mund të hapin kutinë e emrave të tyre dhe të kujtojnë se sa të veçantë janë.

Gjërat që ju bëjnë të ndryshëm nga personi tjetër

Gjërat që ju pëlqejnë ose i keni të njëjta si personi tjetër



Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 2

Çfarë ka në një emër?

Ky aktivitet është krijuar, për të ndihmuar nxënësit të ndërgjegjësohen në përgjithshësi, për tiparet e tyre pozitive të personalitetit, të perceptuara nga grupi i klasës. Nxënësit e tjerë shkruajnë tipare pozitive të personalitetit, brenda shkronjave të emrit të një nxënësi tjetër. Veprimtaria fillimisht, kryhet në grupe të vogla dhe më pas, secili nxënës lexon me zë të lartë para klasës fletën e përfunduar të emrit. Nxënësit fitojnë perceptim pozitiv, se si nxënësit e tjerë i shohin, gjë që rrit vetëvlerësimin e tyre.

Materiali i kërkuar: Fletë A4 për çdo nxënës, fotokopje të mjaftueshme të fletës "Fjalët", për të gjithë nxënësit, stilolapsa.

Hapi i parë

Jepuni nxënësve një fletë të bardhë dhe kërkojuni të shkruajnë emrin e tyre në një vijë vertikale, poshtë anës së majtë të faqes (referuar si fleta "Emri"). Lejoni disa rreshta bosh midis secilës shkronjë.

Hapi i dytë

Jepni fletushkën me listën e fjalëve për secilin nxënës. Nxënësve do t'u kërkohej në hapin e tretë, të zgjedhin një fjalë, që fillon me secilën shkronjë të emrit të një nxënësi dhe të shkruajnë një fjali për atë nxënës, duke e përfshirë fjalën, në fjali, në fletën e emrit të nxënësit, si p.sh.:

A - Asnjëherë nuk ofendon të tjerët.

N - Nuk sillet keq.

A - Ajo është shoqe shumë e mirë.

Hapi i tretë

Kërkojuni nxënësve të ndahen në grupe me 4/5 persona, duke marrë me vete fletën e tyre të emrave, listën e fjalëve, një stilolaps/laps dhe gomë. Brenda secilit grup, nxënësit të ndryshojnë fletët e emrave, në mënyrë që një nxënës të mos ketë fletën e emrit të vet. Kërkojini secilit nxënës të përfundojë një fjali për një shkronjë dhe më pas, të ndërrojnë fletët brenda grupit, për të plotësuar një fjali tjetër për një shkronjë tjetër të

emrit të nxënësit. Për shkak të gjatësive së ndryshme të emrave të nxënësve, ata mund të ndihmojnë njëri-tjetrin brenda grupit, për të siguruar që çdo fletë "Emri", të plotësohet me fjali për secilin nxënës në grup.

Hapi i katërt

Secili nxënës të ngrihet në këmbë dhe t'i lexojë klasës fletën e plotë të emrit të secilit nxënës të klasës. Sugjerojini nxënësve që t'i mbajnë fletët e tyre të emrit të plotësuar, në një vend që i shikojnë shpesh, p. sh., në një ditar, në murin e dhomës së gjumit etj., për t'i kujtuar vetes se sa të veçantë janë.

Fletushka "Fjalët"

Dashuri	Vlerësim	Kurajoz
Kurioz	I besueshëm	Guximtar
I kujdesshëm	Kurioz	I drejtë
Entuziast	I kënaqur	Interesant
I dashur	Fal	Humor
Argëtues	Bujar	Harmoni
I butë	I lumtur	Dije
I mirë	I ditur	Vëzhgues
Besnik	I mirë	Lider
I hapur	I paqtë	Këmbëngulës
Mirënjohës	I bindur	I duruar
Respekt	Rrezatues	I mrekullueshëm
Vërtetësi	I ngrohtë	Tolerant
Vlerë	Gatishmëri	Sinqeritet

Fjalët e mësipërme, mund të zëvendësohen nga fjalë të tjera të përshtatshme.

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1

Çfarë kam arritur dhe çfarë do të arrij

Ky aktivitet synon t'u kujtojë nxënësve të gjitha gjërat që kanë arritur në jetën e tyre, pavarësisht sa të mëdha apo të vogla qofshin. Ky aktivitet nuk përqendrohet kryesisht te nxënësit me arritje të larta, të cilët kanë nivele të larta akademike ose arritje sportive. Ai fokusohet në arritjet e përbashkëta për të gjithë nxënësit. Nxënësit ndajnë arritjet e tyre me anë të diskutimit brenda grupit të madh të klasës. Kjo arenë publike ofron mundësi, për të rritur vetëvlerësimin e tyre. Më pas nxënësit, shikojnë se çfarë duan të arrijnë në pesë vitet e ardhshme.

Materiali i kërkuar: Letër shkrimi dhe stilolapsa.

Hapi i parë

Kërkojuni nxënësve të ulen dhe të kujtojnë të gjitha gjërat që kanë arritur në jetën e tyre, nga të qenët bebe deri tani. Kërkojuni atyre të shkruajnë të gjitha rastet që mund t'u kujtohen, kur ishin në gjendje të bënin për herë të parë gjëra, si p.sh.: lidhja e lidhësve të këpucëve, pedalimi i biçikletës, hera e parë në kinema me miqtë, pa prindërit etj.

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të ulen në një grup të madh ose dy grupe më të vogla dhe të flasin për përvojat e tyre të para. Nxënësit mund shtojnë gjëra në listën e tyre, si rezultat i këtij diskutimi. Kërkojuni atyre të zgjedhin "gjënë e parë" që kishte më shumë rëndësi për ta dhe ta diskutojnë në grupin e madh, pse ishte kaq e rëndësishme.

Hapi i tretë

Në një fletë të veçantë, kërkojuni nxënësve të shkruajnë sa më shumë "gjëra të para", që ata mund të mendojnë se duan të arrijnë, në pesë vitet e ardhshme. Kërkojuni nxënësve të zgjedhin njëren prej tyre, për të cilën do të flasin në grup.

Hapi i katërt

Jepini secilit nxënës një zarf dhe kërkojuni të shkruajnë në pjesën e përparme datën, pesë vjet nga tani. Vendosni në zarf të gjitha "gjërat e para" të tyre, që kanë arritur deri tani dhe ato që shpresojnë t'i arrijnë në

pesë vitet e ardhshme. Mbyllini ato në zarf. Nxënësit duhet t'i marrin zarfet e tyre në shtëpi dhe t'i vendosin në një vend të veçantë, për t'i hapur pas pesë vitesh.

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 2

Biseda me mesazhe

Ky aktivitet përdor gjuhën nga një medium komunikimi social, që përdoret shumë nga ky nivel moshe: mesazhet. Nxënësve u jepet një fletushkë "Biseda me mesazhe" dhe si hap i parë, ata kanë mundësinë t'i shtojnë tekst fletushkës. Më pas, nxënësit plotësojnë pohime pozitive për dy nxënës të tjerë në klasë, duke përdorur bisedën me mesazhe dhe bëjnë një garë për të parë, se kush është më i shpejtë në shkrimin e një bisede me mesazhe, me deklarata pozitive për veten e tyre. Ky ushtrim rrit mbështetjen në grup të secilit nxënësi, si dhe rrit vetëvlerësimin e tij.

Materiali i kërkuar: Kopje të mjaftueshme të fletushkës së bisedës me tekst për të gjithë nxënësit, letër shkrimi dhe stilolapsa

Hapi i parë

Brenda grupit të madh të klasës, shpërndajuni nxënësve fletushkën "Biseda me mesazhe". Nxënësit duhet të lexojnë fletën dhe më pas, pyesin klasën, nëse ka ndonjë gjë tjetër që mund të shtohet. Shkruajini këto në fundin e faqes së dytë të fletushkës.

Hapi i dytë

Vendosini nxënësit të ulen në një rreth me fletushkat e tyre, tri fletë letre dhe një stilolaps. Kërkojini nxënësit të shkruajë emrin e nxënësit të ulur në të majtë të tij, në krye të letrës bosh. Duke përdorur sa më shumë tekst me fjalë të shkurtuara, shkruani në fletë një deklaratë pozitive për nxënësin ulur në të majtën tuaj. Asnjë bisedë me tekst negativ për nxënësin ose ndonjë person tjetër, nuk do të pranohet dhe të ketë pasoja nëse kjo gjë do të ndodhë.

Hapi i tretë

Jepuni nxënësve pesë minuta për të përfunduar detyrën. Transferoni mesazhin te nxënësi i ulur i dyti, në të majtën e tyre. Duke shkruar poshtë bisedës me mesazhe, kërkojini atij nxënësi të deshifrojë mesazhin në gjuhën shqipe. Ai nxënësi duhet të kontrollojë, nëse mesazhi është pozitiv dhe më pas, t'ia kalojë mesazhin e përfunduar pozitiv e të kontrolluar, nxënësit, emri i të cilit shfaqet në krye të letrës. Në fletën e dytë, shkruani emrin e nxënësit i ulur në të djathtë, më pas përsëritni

ushtrimin me ta. Kaloni përsëri tekstin e komentuar te nxënësi i dytë në të djathtë për ta dëshifruar, i cili gjithashtu, duhet të kontrollojë, nëse mesazhi është pozitiv. Përsëri kalojeni mesazhin pozitiv të plotësuar për nxënësin, emri i të cilit shfaqet në krye të letrës.

Hapi i katërt

Kërkojuni nxënësve të shkruajnë emrin e tyre në krye të fletës së tretë. Kur të jenë gati, nxënësit duhet të shkruajnë një mesazh pozitiv me tekst, për veten e tyre. Sapo të kenë përfunduar së shkruari mesazhin e tyre, ata duhet të ngrihen më këmbë. Pasi të gjithë nxënësit të jenë ngritur më këmbë, ata duhet të lexojnë tri mesazhet e tyre pozitive me tekst (dy të shkruara nga nxënës të tjerë dhe një të shkruar nga vetë ata) në klasë.

Biseda me mesazhe

Si shkruhet	Çfarë do të thotë
TLTM	Te lutem
ÇKM	Ç'kemi
KLM	Kalofsh mirë
TKSHXH	Të kam shumë xhan
SPS	Ska përse
PZ	Sepse
PLS	Të lutem
OMG	O zot i madh
LOL	E qeshur me të madhe
SKGJ	Ska gjë
BFF	Shoku/shoqja më e mirë përgjithmonë

MODULI 6 – VETËNDËRGJEGJËSIMI

FAKTE DHE INFORMACIONE

Ekspozimi i nxënësve ndaj historive, diskutimeve dhe reagimeve të përshtatshme, ndihmon në promovimin e vetëreflektimit dhe të ndërgjegjësimit emocional, duke ofruar mundësi për të ndërtuar një kuptim kompleks të asaj që po ndodh. E kombinuar me përvojat dhe me emocionet e tyre, mund të vërtetojë dhe mund të përmirësojë vetëndërgjegjësimin e tyre (Barton dhe Booth, 1990).

Për të marrë të gjitha përfitimet e aktiviteteve proshoqërore, nxënësit bullizues duhet të jenë të vetëdijshëm, si dhe të kenë ndërgjegjësim për të tjerët. Për t'i ndihmuar nxënësit të zhvillojnë vetëdijen e tyre ndërpersonale dhe vetëkontrollin, ata duhet të ndihmohen në këto procese emocionale, duke aplikuar emra verbalë për emocionet, duke inkurajuar të kuptuarin e perspektivës së tjetrit dhe duke u identifikuar në mënyrë empatike me të tjerët.

Vetëdija është pjesë e zhvillimit emocional të nxënësit. Zhvillimi emocional është rritja graduale e aftësisë për të njohur dhe për t'iu përgjigjur ndjenjave, e cila mësohet përmes ndërveprimeve të përsëritura me të tjerët (Henniger, 1999).

Nxënësit që janë në gjendje të perceptojnë dhe të kuptojnë emocionet, priren të pranohen më shumë nga bashkëmoshatarët e tyre (Cassidy et al., 1992). Aftësia për të përdorur emocionet i lejon nxënësit, të kontrollojnë reagimet e tyre instiktive në kushte stresuese dhe të jenë më të aftë të komunikojnë gjendjen e tyre emocionale (Elias dhe Ėeisberg, 2000).

Të mësuarit për të dëgjuar dhe për të shfrytëzuar emocionet personale, i bën ata aleatë, dhe aftësia për të përdorur emocionet me qëllim bërjen e zgjedhjeve inteligjente sjellore, është një nga parimet bazë të inteligjencës emocionale (Broën, 2003). Daniel Goleman (1995) beson se inteligjenca emocionale nuk është një entitet i përcaktuar dhe mund të forcohet dhe mund të zhvillohet, ndërsa një fëmijë është duke u rritur.

Inteligjenca emocionale mund të zhvillohet, duke edukuar nxënësit mbi aftësitë themelore emocionale, si shprehja e vetes, të kuptuarit e

menaxhimit të emocioneve, me të cilat ata përballen në problemet e përditshme sociale, në jetën shkollore (Ulutas dhe Omeroglu, 2007).

Vetëdërgjegjësimi është proces i përjetshëm dhe me përpjekje. Punonjësit e shërbimit psiko-social mund t'i ndihmojnë nxënësit të zhvillojnë llojin e vetëdërgjegjësimit të nevojshëm për ta, me qëllim që të mund të bëjnë ndryshime pozitive në sjelljen e tyre (Baum dhe King, 2006).

AKTIVITETET PARANDALUESE

QËLLIMI: Nxënësit duhet të fitojnë ndërgjegjësim të vetes dhe të ndikimit të tyre tek të tjerët. Për ta bërë këtë, nxënësit duhet të kuptojnë ndjenjat dhe të zotërojnë një fjalor të ndjenjave. Nxënësve gjithashtu, u duhet të kuptojnë ndryshimin midis ndjenjave dhe sjelljes. Më e rëndësishmja, nxënësit duhet të fitojnë vlerësim të aftësisë për të zgjedhur, në lidhje me sjelljen e tyre. Duke u bërë më të vetëdijshëm, situatat e mundshme të bullizmit mund të shmangen, nxënësit e bullizuar mund të ndiejnë se kanë burime në dispozicion për ta dhe vëzhguesit mund të fuqizohen për të ndërmarrë drejtime alternative pozitive veprimi.

Niveli A – Parashkollori deri në klasën e 3-të

Unë jam gjithë veshë - I gatshëm për të dëgjuar

Ky aktivitet është krijuar për të rritur ndërgjegjësimin e nxënësve për veten e tyre, në raport me nxënësit e tjerë, duke i bërë ata të mendojnë për sjelljen e tyre dhe për ndikimin që ajo ka tek të tjerët. Nxënësit ndërgjegjësohen gjithashtu, për ndikimin që sjellja e nxënësve të tjerë ka tek ata. Ky aktivitet përfshin punën në grup, për të zbatuar komandat e dhëna nga punonjësi i shërbimit psiko-social, si dhe komunikimin ndërmjet nxënësve, si një ekip që punon së bashku. Aktiviteti është i ngjashëm me lojën me muzikë dhe me karrige, ku ndërsa muzika luhet, ata ecin rreth shënuesve të vendosur në tokë. Kur muzika ndalon, nxënësit duhet të ndërmarrin sjellje, siç udhëzohet nga punonjësi i shërbimit psiko-social.

Ferma e McDonald-it

Ky aktivitet përdor historinë/tekstet e fermës së McDonald-it. Të gjithë nxënësve në klasë, u caktohet një kafshë nga ferma. E njëjta kafshë duhet të caktohet disa herë, pasi nxënësit duhet të gjejnë nxënësit të tjerë, të cilëve u është caktuar e njëjta kafshë. Nxënësit zvarriten rreth dyshemesë me sytë mbyllur, duke bërë vetëm zhurmën e kafshës që u është caktuar. Qëllimi i aktivitetit është që nxënësit të dëgjojnë njëri-tjetrin dhe të punojnë si ekip. Nxënësit gjithashtu, duhet të jenë të ndërgjegjshëm për praninë fizike të njëri-tjetrit, në lidhje me veten e tyre.

Niveli B – Klasa e 4-ët deri në klasën 6 / 7-të

Të heqësh qafe ndjenjat e këqija të trupit

Që nxënësit të jenë të vetëndërgjegjësuar, ata duhet të jenë të vetëdijshëm për ndjenjat e tyre. Ky aktivitet synon që nxënësit të fokusohen në pjesën fizike të ndjenjave të tyre, si dhe t'u sigurojë atyre strategji të vetëkontrollit, për t'u përballur me ndjenjat. Aktiviteti përdor praktikën e relaksimit.

Mesazhe të mira

Qëllimi i këtij aktiviteti është t'u theksojë nxënësve, rëndësinë e dhënies së mesazheve të qarta njëri-tjetrit, gjatë komunikimit. Nxënësit duhet të mendojnë për atë që thonë, para se ta thonë. Aktiviteti është krijuar gjithashtu, për të theksuar rëndësinë e të dëgjuarit të njëri-tjetrit. Nxënësit luajnë rolet e instruktorit dhe të robotit dhe duhet ta bëjnë robotin të vizatojë një objekt, pa e ditur se çfarë objekti është.

Niveli C – Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të

Për çfarë janë ndjenjat?

Ky aktivitet synon të inkurajojë nxënësit për t'u ndërgjegjësuar ndaj ndjenjave të ndryshme dhe t'u vendosin atyre emra. Nga kjo, nxënësit përzgjedhin katër ndjenja dhe identifikojnë sjelljet pozitive dhe negative për secilën prej tyre. Duke bërë këtë, ata inkurajohen të shohin se kanë mundësinë e një zgjedhjeje në sjelljen e tyre. Nxënësit gjithashtu, inkurajohen të shohin, se si mund t'i ndajnë ndjenjat nga sjellja dhe se si ndjenjat nuk janë as të mira, as të këqija.

Aktiviteti zhvillohet në grupe të vogla, përpara diskutimit në grupin e madh, të komenteve për sjelljet, të shkruara me shkrim dore nga nxënësit.

Çfarë thonë miqtë tuaj për ju?

Ky aktivitet i ndihmon nxënësit të fitojnë vetëdije më të madhe, për mënyrën se si i nxënësit e tjerë i shohin ata dhe çfarë ndjenjash provokohen brenda vetes së tyre. Nxënësit gjurmojnë dorën e tyre dhe kanë mesazhe të veçanta të shkruara nga nxënësit e tjerë të klasës, në secilin gisht. Nxënësit gjithashtu, i etiketojnë ndjenjat që provokohen, kur mendojnë për nxënësit e tjerë. Këto mesazhe të vetëndërgjegjësimit

mund të vendosen më pas, në kutinë e veçantë të emrit që nxënësit mund të kenë bërë në modulin e mëparshëm..

Niveli D – Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të

3 SKENARËT

Në këtë aktivitet klasa do të ndahet në tri grupe. Jepini grupit 1 skenarin 1, grupit 2 skenarin 2 dhe grupit 3 skenarin 3. Kërkojuni studentëve të lexojnë skenarin dhe t'u përgjigjen si grup, pyetjeve të renditura poshtë skenarit. Grupi 3 do të ndahet në dy grupe më të vogla, pasi të lexojnë skenarin.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1

Unë jam gjithë veshë - I gatshëm për të dëgjuar

Ky aktivitet është krijuar për të rritur ndërgjegjësimin e nxënësve për veten e tyre, në raport me nxënësit e tjerë, duke i bërë ata të mendojnë për sjelljen e tyre dhe ndikimin që ajo ka tek të tjerët. Nxënësit ndërgjegjësohen gjithashtu, për ndikimin që sjellja e nxënësve të tjerë, ka tek ata. Ky aktivitet përfshin punën në grup, për të zbatuar komandat e dhëna nga punonjësi i shërbimit psiko-social, si dhe komunikimin ndërmjet nxënësve, si një ekip që punon së bashku. Aktiviteti është i ngjashëm me lojën me muzikë dhe me karrige, ku ndërsa muzika luhet, ata ecin rreth shënuesve të vendosur në tokë. Kur muzika ndalon, nxënësit duhet të ndërmarrin sjellje, siç udhëzohet nga punonjësi i shërbimit psiko-social.

Materiali i kërkuar: 4 shënues/markera.

Hapi i parë

Në një zonë të madhe, të pastër të klasës ose jashtë saj, vendosni shënuesit/markerat në formë drejtkëndëshi. Kërkojini klasës të vendosen rreth shënuesve, për të formuar një drejtkëndësh të madh. Ndani nxënësit në grupe me nga tre (3), duke krijuar hapësira ndërmjet secilit grup. Të gjithë nxënësit duhet të qëndrojnë në një rresht të vetëm, të gjithë të kthyer në të njëjtën mënyrë.

Hapi i dytë

Shpjegoni se do të luani pak muzikë. Luani muzikën në të cilën nxënësit mund të marshojnë lehtësisht në kohë. Ndërsa luhet muzika, e gjithë klasa duhet të marshojë rreth shënuesve/markerave, në një mënyrë drejtkëndore. Kur të ndaloni muzikën, shpjegojuni nxënësve, se do t'u jepni një urdhër të cilin ata duhet ta ndjekin. Ka vetëm tri komanda për këtë aktivitet, për shkak të tre nxënësve për grup, megjithatë komanda të tjera mund të shtohen, në varësi të numrit të nxënësve për grup. Lidhur me komandat, nxënësi i parë është gjithmonë nxënësi kryesor në grupin me tre persona, duke qëndruar përballë drejtimit të udhëtimit. Mund të jetë e dobishme të praktikoni disa seanca pa muzikë.

Hapi i tretë

Për tri grupe nxënësish, ekzistojnë tri komanda:

Ndërrohu - Kur punonjësi i shërbimit psiko-social thotë: "Ndërrohu!", nxënësi në pjesën e përparme të rreshtit me tre persona, ndërron vendin me nxënësin në pjesën e pasme të rreshtit me tre.

Ndrysho - Kur punonjësi i shërbimit psiko-social thotë: "Ndrysho!", i gjithë grupi prej tre vetash, kthehet dhe përballet me anën e kundërt nga ishin përballur më parë.

Rrotullohu - Kur punonjësi i shërbimit psiko-social thotë: "Rrotullohu!", nxënësi i parë duhet të shkojë në fund të rreshtit dhe nxënësi i dytë të lëviz përpara dhe do të jetë udhëheqësi i ri.

Nëse ka 4 nxënës për grup, një komandë shtesë mund të jetë:

Rrotullohu mbrapa - Kur punonjësi i shërbimit psiko-social thotë: "Rrotullohu mbrapa!", nxënësi i fundit duhet të shkojë në pjesën e përparme të rreshtit, me pjesën e mbetur të nxënësve, duke ndërruar hapësirën për të lejuar drejtuesin e ri.

Loja me tri komanda mund të luhet edhe me 6 nxënës në një grup, duke bërë që një çift nxënësish të veprojnë si një nxënës i vetëm.

Për nxënësit më të mëdhenj, mund të mbahet një diskutim i shkurtër në klasë, duke përdorur aktivitetin si analogji për të qenë të vetëdijshëm, se sjellja e dikujt, mund të ndikojë në sjelljet e nxënësve të tjerë. Ajo që u thuhet të tjerëve, mund të ndikojë gjithashtu në sjellje.

Ndonjëherë kjo mund të jetë argëtuese, por herë të tjera mund të jetë konfuze. Për disa nxënës, konfuzioni mund t'i bëjë ata shumë të pakënaqur. Nxënësit duhet të jenë të vetëdijshëm për veten, për ndjenjat dhe për sjelljen e tyre, në mënyrë që të ketë më pak konfuzion.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 2

Ferma e McDonald-it

Ky aktivitet përdor historinë/tekstet e fermës së McDonald-it. Të gjithë nxënësve në klasë, u caktohet një kafshë nga ferma. E njëjta kafshë duhet të caktohet disa herë, pasi nxënësit duhet të gjejnë nxënës të tjerë, të cilëve u është caktuar e njëjta kafshë. Nxënësit zvarriten rreth dyshemesë me sytë mbyllur, duke bërë vetëm zhurmën e kafshës që u është caktuar. Qëllimi i aktivitetit është që nxënësit të dëgjojnë njëri-tjetrin dhe të punojnë si ekip. Nxënësit gjithashtu, duhet të jenë të ndërgjegjshëm për praninë fizike të njëri-tjetrit, në lidhje me veten e tyre.

Materiali i kërkuar: Asnjë.

Hapi i parë

Pastroni një zonë në klasë, ku fëmijët mund të lëvizin lirshëm, për të mos u përplasur me ndonjë objekt të rrezikshëm. Lëvizni karriget që nxënësit të ulen jashtë zonës së pastruar. Vendosini nxënësit të ulen në rreth në dysheme, në zonën e pastruar. Kërkojuni fëmijëve të mendojnë për të gjitha kafshët që jetojnë në fermën e McDonald-it.

Hapi i dytë

Caktoni secilën prej këtyre kafshëve, nxënësve të ulur në rreth. Duhet të ketë të paktën dy (dhe mundësisht më shumë) nxënës të caktuar, për të njëjtën kafshë. Nxënësit duhet të mbajnë mend se cilat kafshë janë. Shkoni rreth rrethit, duke i kërkuar secilit nxënës të bëjë tingullin e kafshës për të cilën janë zgjedhur.

Hapi i tretë

Tregojuni nxënësve, se do të duhet të luajnë me duar dhe me këmbë, të zvarriten nëpër dhomë, duke u përpjekur të gjejnë një kafshë tjetër, të njëjtë si ata. Ata duhet t'i mbajnë sytë mbyllur (nëse duket e sigurt për ta bërë këtë), ndërsa zvarriten përreth. Ata nuk mund të flasin me njëri-tjetrin.

I vetmi tingull që ata mund të bëjnë, është tingulli i kafshës për të cilën janë zgjedhur. Kur dëgjojnë një nxënës tjetër që bën të njëjtën zhurmë si

ata, mund të hapin sytë dhe të ulen së bashku, në karriget jashtë zonës së pastruar, ndërsa presin derisa të gjitha kafshët të gjejnë njëra-tjetrën.

Hapi i katërt

Ulini nxënësit në tokë dhe diskutoni për rëndësinë e të dëgjuarit të të tjerëve dhe të qenët të ndërgjegjshëm, se si është të jesh fizikisht afër dikujt. Pyetini nxënësit se si u ndjenë, kur nuk mund të gjenin një nxënës tjetër që bënte të njëjtin tingull si ata. Pyetini se si u ndjenë, kur nxënësit e tjerë u përplasën me ta, kur po zvarriteshin përreth. Përmbledheni lojën duke thënë se që të gjitha kafshët të shkojnë mirë në fermë, ato duhet të dëgjojnë njëra-tjetrën dhe të kujdesen për njëra-tjetrën. E njëjta gjë vlen edhe për nxënësit.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1

Të heqësh qafe ndjenjat e këqija të trupit

Që nxënësit të vetëndërgjegjësohen, ata duhet të jenë të vetëdijshëm për ndjenjat e tyre. Ky aktivitet synon që nxënësit të fokusohen në pjesën fizike të ndjenjave të tyre, si dhe t'u sigurojë atyre, një strategji të vetëkontrollit, për t'u përballur me ndjenjat. Aktiviteti përdor praktikën e relaksimit.

Materiali i kërkuar: Muzikë relaksimi.

Hapi i parë

Flisni me nxënësit për ndjenjat. Ndonjëherë mund të jetë konfuze të përpunojmë ndjenjat tona. Të jesh në gjendje të flasësh për to, kërkon shumë guxim dhe neve na duhet të gjejmë personin e duhur me të cilin të flasim. Mund të mos duam t'i ndajmë ndjenjat tona më të thella me dike, që nuk mban kurrë sekrete dhe që flet për jetën e të gjithëve me persona të tjerë.

Çfarë ju thotë trupi për ndjenjat tuaja? Ju duhet të dëgjoni trupin tuaj, për të parë se çfarë po ju thotë, nëse keni dhimbje koke, barku, shtrëngim gjoksi apo i mbani grushtat shtrënguar. Ju duhet të pranoni ndjenjën dhe të mësoni ta lini atë të shkojë.

Hapi i dytë

Muzika relaksuese mund të luhet në sfond për këtë pjesë të aktivitetit. Gjeni një zonë të madhe të pastër me një temperaturë të rehatshme ajri, ku nxënësit mund të shtrihen. Kërkojuni nxënësve të gjejnë një zonë me dyshe me për t'u shtrirë në shpinë.

Me një zë të qetë relaksues, vokalizoni hapat e ardhshëm, një nga një me nxënësit. Jepni kohë ndërmjet hapave, në mënyrë që nxënësit të mund ta imagjinojnë veten, duke bërë atë që ju kërkon, të ndiejnë ndjesitë dhe të dëgjojnë muzikën relaksuese.

Nxënësit ndjekin hapat e mëposhtëm:

1. Mbyllni sytë dhe duke qëndruar në shpinë, vendosni krahët dhe këmbët në një pozicion të rehatshëm.

2. Merrni frymën përmes hundës dhe e nxirrni përmes gojës. Numëroni deri në pesë, ndërsa e bëni këtë. Merrni frymë; nxirrni frymë 1, 2, 3, 4, 5.
3. Duke mbajtur sytë mbyllur, imagjinoni se jeni në plazh ose në një bar të bukur, të butë ose diku tjetër, ku ndiheni plotësisht të relaksuar dhe të sigurt, për t'u shtrirë në shpinë dhe për t'u çlodhur. Imagjinoni çdo pjesë të trupit tuaj, duke lënë formën e saj në rërë ose në bar - kokën, krahët, këmbët, shpinën tuaj.
4. Ende me sy të mbyllur, relaksoni kokën, qafën, krahët, këmbët, gjithë trupin. Lëreni shtrëngimin e muskujve të rrjedhë nëpër trupin tuaj, ikni nga trupi juaj. Lëreni të dalë nga krahu dhe nga gishtat. Ndjeni shtrëngimin të largohet poshtë gjoksit tuaj, poshtë stomakut, poshtë këmbëve dhe jashtë gishtërinjve tuaj.
5. Merrni edhe dy frymëmarrje të thella dhe numëroni deri në pesë 1, 2, 3, 4, 5.
6. Kur të jeni gati, uluni ngadalë dhe hapni sytë.

Hapi i tretë

Diskutoni se si ndihen nxënësit pas kryerjes së ushtrimit. Si krahasohet kjo me atë, se si ndiheshin para se të fillonin stërvitjen? Kur ata të ndihen të mbushur me ndjenja, ndoshta duhet ta provojnë këtë në shtëpi. Kjo do t'i ndihmojë ata të identifikojnë atë që ndiejnë, t'i bëjë ata të ndihen më mirë, gjë që do t'u japë më pas, një mundësi për të bërë diçka për situatën që i bëri ndjenjat e tyre të ngatërrohen.

Nëse nxënësit preferojnë ta vizualizojnë veten në një vend tjetër për këtë aktivitet, sugjerime të tjera mund të përdoren, si p.sh., një vend i bukur në pyll. Vendndodhja e ushtrimit duhet të jetë aty ku nxënësit ndihen mirë, të sigurt dhe të lumtur.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2

Mesazhe të mira

Qëllimi i këtij aktiviteti është t'u theksojë nxënësve rëndësinë e dhënies së mesazheve të qarta njëri-tjetrit, gjatë komunikimit. Nxënësit duhet të mendojnë për atë që thonë, para se ta thonë. Aktiviteti është krijuar gjithashtu, për të theksuar rëndësinë e të dëgjuarit të njëri-tjetrit. Nxënësit luajnë rolet e instruktorit dhe të robotit dhe duhet ta bëjnë robotin të vizatojë një objekt, pa e ditur se çfarë objekti është.

Materiali i kërkuar: Letër shkrimi dhe stilolapsa.

Hapi i parë

Flisni me nxënësit për ndjenjat dhe për sjelljen. Kur ndihemi mirë me veten, është shumë më e lehtë t'u japim mesazhe të mira njerëzve të tjerë dhe t'u themi gjëra të mira atyre. Një pjesë e rëndësishme e të folurit me një person, është ta dëgjosh me kujdes. Për të kuptuar se çfarë thotë personi, ai duhet të japë mesazhe të qarta. Nëse nuk dëgjojmë vërtet mirë dhe nëse nuk themi atë që mendojmë dhe ndiejmë, mund të futemi në një ngatërresë. Rastësisht, mund të fillojmë të kemi mosmarrëveshje me një mik.

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të formojnë grupe me nga dy persona. Ata do të kenë nevojë për një copë letër dhe një stilolaps. Një nxënës duhet të bëhet roboti. Robotit i jepet copa e letrës dhe stilolapsi dhe ai kupton se çfarë është një stilolaps dhe çfarë është një vijë. Robotët duhet t'u binden udhëzimeve në çdo kohë dhe mund të bëjnë vetëm një gjë në të njëjtën kohë.

Nxënësi tjetër është instruktori dhe duhet t'i tregojë robotit se çfarë të bëjë, hap pas hapi. Lërinë të gjithë robotët të rrotullohen dhe të kthehen nga pjesa e pasme e klasës. Mbani lart, një foto të një katrori, që ta shohin instruktorët. Robotët nuk duhet të shohin ose të dinë se çfarë duhet të vizatojnë. Nxënësi instruktor duhet t'i japë udhëzime se çfarë të vizatojë, por jo t'i tregojë robotit se çfarë po vizaton.

Për shembull, mund t'u thuhet: "Vendosni stilolapsin në letër dhe vizatoni një vijë të drejtë, 5 centimetra ose derisa të them ndaloni". Jepuni

nxënësve dhjetë minuta kohë ose më pak, për të bërë ushtrimin, përpara se të shkëmbejnë rolet. Këtë herë, informoni fshehtas instruktorët për formën që do të vizatohet, duke treguar foton e një trekëndëshi.

Hapi i tretë

Flisni me nxënësit për sa vijon:

- a) A e kishin të vështirë të jepnin mesazhe të qarta?
- b) A mendonin se e kuptonin gjithmonë atë që po thoshte nxënësi tjetër?
- c) Si u ndjenë kur menduan se po bënë gjënë e duhur?
- d) Si u ndjenë kur menduan se nuk po e kryenin detyrën siç duhet ose nuk mund t'i kuptonin udhëzimet si duhet?
- e) A mund të kujtojnë ndonjë nxënës kohën, kur mendonte se një nxënës tjetër nuk i pëlqente? Duke iu kthyer tani, a mendojnë ata se mund të ketë qenë një keqkuptim, një problem komunikimi?
- f) Kërkojuni nxënësve t'i japin njëri-tjetrit një shtrëngim duarsh dhe t'i thonë diçka pozitive nxënësit tjetër, për aktivitetin, si p.sh.: "Më pëlqeu të luaja atë lojë me ty. Ju jeni i zoti në dhënien e udhëzimeve të sakta. Ju vërtet e dëgjuat mirë" etj.

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1

Për çfarë janë ndjenjat?

Ky aktivitet synon që të ndërgjegjësojë nxënësit ndaj ndjenjave të ndryshme dhe t'u vendosin ndjenjave emra. Nxënësit përzgjedhin katër ndjenja dhe identifikojnë sjelljet pozitive dhe negative për secilën prej tyre. Duke bërë këtë, ata inkurajohen të shohin se kanë mundësinë e një zgjedhjeje në sjelljen e tyre. Nxënësit gjithashtu, inkurajohen të shohin se si mund t'i ndajnë ndjenjat nga sjellja dhe se si ndjenjat nuk janë as të mira, as të këqija.

Aktiviteti zhvillohet në grupe të vogla, përpara diskutimit në grupin e madh, të komenteve për sjelljet, të shkruara me shkrim dore nga nxënësit.

Materiali i kërkuar: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës "Y" për të gjithë nxënësit, stilolapsa.

Hapi i parë

Flisni me nxënësit për ndjenjat. Realizoni stuhi mendimesh me ide të llojeve të ndryshme të ndjenjave dhe shkruajini në tabelë. Ndjenjat ju tregojnë se çfarë po ndodh brenda jush. Mund të keni shumë ndjenja në të njëjtën kohë ose vetëm një. Ndjenjat nuk janë të mira apo të këqija. Njerëzit zgjedhin, nëse ndjenjat e tyre do t'i çojnë në veprime që janë të mira apo të këqija; të dobishme ose jo të dobishme.

Hapi i dytë

Jepini nxënësve fletushkën "Y". Kërkojuni nxënësve të marrin një stilolaps dhe fletushkën dhe të vendosen në grupe prej 4/5 nxënësish.

Fletushka "Y" përmban shkronjën Y 4 herë. Nën çdo Y, nxënësit duhet të shkruajnë një ndjenjë. Përgjatë çdo krahu të Y-së, nxënësit kanë 2 zgjedhje të sjelljes. Nxënësit duhet të shkruajnë një sjellje të ndryshme në secilin krah të Y-së. Një sjellje që çon në një rezultat të mirë dhe një sjellje tjetër që çon në një rezultat të keq. Për shembull, për ndjenjën "i/e lodhur", ka dy zgjedhje të sjelljes, që një nxënës mund të bëjë. Në njërin krah të Y-së, ata mund të shkruajnë zgjedhjen e pushimit ose të shkuarjes në shtrat më herët. Përgjatë krahut të dytë të Y-së, ata mund

të shkruajnë qëndrimin zgjuar, duke u lodhur më shumë dhe duke qenë nevrrik ditën tjetër.

Hapi i tretë

Pyetini nxënësit, a e vunë re se zemërimi mund të kishte një reagim të mirë? Zemërimi mund të jetë ndjenjë e mirë dhe mund të tregojë shumë gjëra për ju, si p.sh.:

1. si do të dëshironi të trajtoheni (sepse kur nuk ju trajtojnë mirë, kjo ju bën të ndiheni të zemëruar).
2. se çfarë mendoni se është e drejtë.
3. se çfarë mendoni se është e rëndësishme.



Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 2

Çfarë thonë miqtë tuaj për ju?

Ky aktivitet i ndihmon nxënësit të fitojnë vetëdije më të madhe, për mënyrën se si i nxënësit e tjerë i shohin ata dhe çfarë ndjenjash provokohen brenda vetes së tyre. Nxënësit gjurmojnë dorën e tyre dhe kanë mesazhe të veçanta të shkruara nga nxënësit e tjerë të klasës, në secilin gisht. Nxënësit gjithashtu, i etiketojnë ndjenjat që provokohen, kur mendojnë për nxënësit e tjerë. Këto mesazhe të vetëndërgjegjësimit mund të vendosen më pas, në kutinë e veçantë të emrit që nxënësit mund të kenë bërë në modulin e mëparshëm.

Materiali i kërkuar: 3 fletë letre A4 për çdo nxënës, stilolapsa.

Hapi i parë

Jepuni nxënësve 3 fletë letre A4 bosh. Kërkojuni atyre të ndahen në grupe prej afërsisht gjashtë (6) personash. Kërkojuni të shkruajnë në krye të secilës fletë letre, emrat e tre nxënësve të tjerë, në grupin me të cilin janë ulur (një emër për secilën letër). Jepini letrën nxënësit që ka emrin e shkruar në krye të fletës. Kërkojuni nxënësve të gjurmojnë skicën e dorës së tyre (përfshirë gishtat), në fletën e letrës që u është dhënë, më pas t'ia kthejnë nxënësit tjetër.

Hapi i dytë

Sigurohuni që të ketë të paktën dy fletë me shenja dore, të vizatuara për secilin nxënës. Nxënësit tani duhet të kenë gjurmët e duarve të nxënësve të tjerë, në grupin e vogël, por nuk duhet të kenë gjurmët e dorës së tyre. Në secilin gisht, nxënësit duhet të shkruajnë diçka të veçantë për atë nxënës, çfarë ndjesie përfaqëson nxënësi që ka emrin dhe çfarë ndjesie provokon ai.

Për shembull, në fletën e emërtuar për Anën, shkruani sa vijon:

Diçka të veçantë për nxënësen - **Më pëlqen se si Ana i bën flokët e saj.**

Ndjenja që Ana përfaqëson - **E lumtur, Ana është gjithmonë e buzëqeshur.**

Ndjenja që Ana provokon tek unë - **Relaks, është kënaqësi të jesh pranë saj.**

Hapi i tretë

Kur të përfundoni, jepini letrën nxënësit, emri i të cilit shfaqet në krye të fletës. Nëse nxënësit kanë përfunduar aktivitetin e kutisë së veçantë me emër në modulin e mëparshëm, sugjerojuni atyre, që të mund t'i mbajnë këto fletë me printime dore, në kutinë e tyre të emrit.

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1

3 SKENARËT

Ndajeni klasën në tri grupe. Jepini grupit 1 skenarin 1, grupit 2 skenarin 2 dhe grupit 3 skenarin 3. Kërkojuni nxënësve të lexojnë skenarin dhe t'u përgjigjen si grup, pyetjeve të renditura poshtë skenarit.

Grupi 3 do të ndahet në dy grupe më të vogla. Pasi të lexojnë skenarin, shikoni fletushkën.

Në lidhje me përgjigjet e grupeve për pyetjet e skenarit, diskutoni në klasë:

1. Përcaktoni nëse klasa ka një qëndrim të ndryshëm vlerash, kur një nxënës është nxënësi i bullizuar, në krahasim me një grup nxënësish që janë nxënësit e bullizuar.
2. Krahasoni përgjigjet e nxënësve, kur te grupi janë miqtë më të mirë me "bullizuesit", në krahasim me të qenët miqtë më të mirë me nxënësin e bullizuar.
3. Pyetini nxënësit, se çfarë mund të bëjnë në botën reale për të ndaluar bullizimet në botën kibernetike.

Skenari i grupit 1

Twitter

Dy nxënëse nga një shkollë jopublike vajzash shkruan në Twitter, disa mesazhe personale, për një nga shoqet e tyre të klasës. Këto mesazhe përmbanin informacione rreth përdorimit të supozuar të drogës dhe të alkoolit nga ajo, aktivitete të supozuara seksuale etj. Mesazhet përmbanin edhe shumë komente negative për shoqen e klasës si person. Autoret e mesazheve sugjeruan, se të gjithë duhet të largohen nga shoqja e klasës, sepse ato pretendojnë se ajo i keqpërdor nxënësit dhe, kur nuk merr atë që do prej tyre, i largon. Mesazhet zunë gati dy faqe në Twitter dhe qëndruan aty, disa javë. Shoqja e cila u etiketua e keqe, vuri re se iu afruan shumë djem të panjohur, që ajo nuk i njohte, dhe befas, u hoq nga lista e të ftuarve në disa festa.

Pyetje

1. A është ky bullizëm?
2. Pse?
3. A ndodh kjo vetëm midis vajzave apo edhe djemtë bullizojnë në hapësirën kibernetike?
4. A mendoni se kjo ndodh në mënyrë të barabartë, si mes nxënësve të shkollave jopublike, ashtu edhe mes nxënësve të shkollave publike?
5. A mendoni se postimi i mesazheve të cituara më sipër, duhet të jetë i disponueshëm për t'u lexuar në Twitter ose kudo tjetër në hapësirën kibernetike?
6. Çfarë dëmton më shumë - bullizmi në hapësirën kibernetike apo bullizmi në botën reale?
7. A duhet marrë ndonjë masë ligjore ndaj vajzave që kanë postuar informacionin?
8. A duhet të përballen vajzat që kanë postuar këtë informacion, me ndonjë ndëshkim brenda mjedisit shkollor?
9. Si mendoni se u ndje vajza që u përmend në Twitter?
10. A mendoni se kjo vajzë ka pësuar ndonjë dëmtim afatgjatë?
11. Çfarë duhet të ndodhë me vajzën?
12. A mendoni se familja e saj do të prekej nga mesazhet e postuara në Twitter?
13. Kush duhet ta kontrollojë Twitter-in: drejtuesit e tij, prindërit, mësuesit, nxënësit apo askush?

Skenari i grupit 2

Twitter

Dy nxënëse nga një shkollë jopublike vajzash shkruan në Twitter disa mesazhe personale, për 5 nga shoqet e tyre të klasës. Këto mesazhe përmbanin informacione rreth përdorimit të supozuar të drogës dhe të alkoolit nga ato, aktivitete të supozuara seksuale etj. Mesazhet përmbanin edhe shumë komente negative për shoqet e klasës si persona. Autoret e mesazheve sugjeruan, se të gjithë duhet të largohen nga shoqet e klasës, sepse ato pretendojnë se ato i sulmojnë nxënësit dhe, kur nuk marrin atë që duan prej tyre, i bullizojnë. Mesazhet zunë gati dy faqe në Twitter dhe qëndruan aty disa javë. Atyre iu afruan shumë djem të panjohur, që nuk i njihnin, dhe befas, u hoqën nga listat e të ftuarve në disa festa.

Pyetje

1. A është ky bullizëm?
2. Pse?
3. A ndodh kjo vetëm midis vajzave apo edhe djemtë bullizojnë në hapësirën kibernetike?
4. A mendoni se kjo ndodh në mënyrë të barabartë si mes nxënësve të shkollave jopublike, ashtu edhe mes nxënësve të shkollave publike?
5. A mendoni se postimi i mesazheve të cituara më sipër, duhet të jetë i disponueshëm për t'u lexuar në Twitter ose kudo tjetër në hapësirën kibernetike?
6. Çfarë dëmton më shumë - bullizmi në hapësirën kibernetike apo bullizmi në botën reale?
7. A duhet marrë ndonjë masë ligjore ndaj vajzave që kanë postuar informacionin?
8. A duhet të përballen vajzat që kanë postuar këtë informacion, me ndonjë ndëshkim brenda mjedisit shkollor?
9. Si mendoni se u ndjenë vajzat që u përmenden në Twitter?
10. A mendoni se këto vajza kanë pësuar ndonjë dëmtim afatgjatë?
11. Çfarë duhet të ndodhë me vajzat?
12. A mendoni se familjet e këtyre vajzave, do të prekeshin nga mesazhet e postuara në Twitter?
13. Kush duhet ta kontrollojë Twitter-in: drejtuesit e tij, prindërit, mësuesit, nxënësit apo askush?

Skenari i grupit 3

Twitter

Dy nxënëse nga një shkollë jopublike vajzash shkruan në Twitter, disa mesazhe personale, për një nga shoqet e tyre të klasës. Këto mesazhe përmbanin informacione rreth përdorimit të supozuar të drogës dhe të alkoolit nga ajo, aktivitete të supozuara seksuale etj. Mesazhet përmbanin edhe shumë komente negative për shoqen e klasës si person. Autoret e mesazheve sugjeruan, se të gjithë duhet të largohen nga shoqja e klasës, sepse ato pretendojnë se ajo i keqpërdor nxënësit dhe, kur nuk merr atë që do prej tyre, i largon. Mesazhet zunë gati dy faqe në Twitter dhe qëndruan aty disa javë. Shoqja e cila u etiketua e keqe, vuri re se iu afruan shumë djem të panjohur, që ajo nuk i njohte, dhe befas, u hoq nga lista e të ftuarve në disa festa.

Grupi 3 tani duhet të ndahet në dy grupe të tjera (Grupi 3A dhe Grupi 3B), përpara se t'iu përgjigjet pyetjeve më poshtë. Një grup përfaqëson miqtë më të mirë të vajzave që postuan mesazhet në Twitter. Grupi tjetër duhet të përfaqësojë miqtë më të mirë të nxënësës së bullizuar.

Pyetje

1. A është ky bullizëm?
2. Pse?
3. A ndodh kjo vetëm midis vajzave apo edhe djemtë bullizojnë në hapësirën kibernetike?
4. A mendoni se kjo ndodh në mënyrë të barabartë, si mes nxënësve të shkollave jopublike, ashtu edhe mes nxënësve të shkollave publike?
5. A mendoni se postimi i mesazheve të cituara më sipër, duhet të jetë i disponueshëm për t'u lexuar në Twitter ose kudo tjetër në hapësirën kibernetike?
6. Çfarë dëmton më shumë - bullizmi në hapësirën kibernetike apo bullizmi në botën reale?
7. A duhet marrë ndonjë masë ligjore ndaj vajzave që kanë postuar informacionin?
8. A duhet të përballen vajzat që kanë postuar këtë informacion, me ndonjë ndëshkim brenda mjedisit shkollor?
9. Si mendoni se u ndje vajza që u përmend në Twitter?
10. A mendoni se kjo vajzë ka pësuar ndonjë dëmtim afatgjatë?
11. Çfarë duhet të ndodhë me vajzën?
12. A mendoni se familja e saj do të prekej nga mesazhet e postuara në Twitter?
13. Kush duhet ta kontrollojë Twitter-in: drejtuesit e tij, prindërit, mësuesit, nxënësit apo askush?

MODULI 7 – VETËBESIMI

FAKTE DHE INFORMACIONE

Një nga përkufizimet më të thjeshta të vetëbesimit është dhënë nga O'Malley (1977), i cili e përshkruan si vendosmëri në mendime, në ndjenja dhe në sjellje, që e ndihmojnë një fëmijë, të arrijë qëllimet personale në një mënyrë të pranueshme nga shoqëria.

Gjetjet mbi efektet e aftësive të vetëbesimit në parandalimin e sjelljeve bullizuese, u dokumentuan fillimisht, në veprat e Lois Murphy (1937) dhe të Theresa Petersen (1938), të cilët zbuluan, se nxënësit autonomë, të pavarur, shpesh merrnin përgjegjësinë për mirëqenien e nxënësve të tjerë.

Barrett dhe Yarroë (1977) zbuluan se vetëbesimi ishte i lidhur pozitivisht dhe në mënyrë domethënëse, me sjelljen prosociale.

Në mësimin e nxënësve se si të jenë të sigurt, Rapee, Eignall, Spence, Cobham dhe Lynham (2008) sugjeruan nevoja për të adresuar një sërë komponentësh/aftësish. Këto janë:

1. **Aftësitë e gjuhës së trupit** - kontakti me sy, qëndrimi, shprehja e fytyrës.
2. **Aftësitë e cilësisë së zërit** - toni dhe lartësia, vëllimi, shpejtësia dhe qartësia.
3. **Aftësitë e bashkëbisedimit** - mbajtjen e bisedave.
4. **Aftësitë e miqësisë** - ofrimi i ndihmës, shprehja e dashurisë, dhënia e komplimenteve.

Është gjetur se aftësia e një nxënësi për t'u lidhur në një mënyrë të sigurt shoqërore, ndikon në fusha të tjera të nxënësit në jetë, në veçanti te përshtatja sociale (Rotheram et al, 1982).

Është gjetur gjithashtu, se ndryshimet e përmirësuara në sjelljen sociale të një nxënësi, çojnë në përmirësimin e aftësive të të menduarit, brenda kontekstit të situatave problemore ndërpersonale.

Rapee, Eignall, Spence, Cobham dhe Lynham (2008) zbuluan se nxënësit e shqetësuar, performuan dobët në përdorimin e aftësive sociale, në krahasim me nxënësit e tjerë.

Kjo i atribuohet dy faktorëve:

1. Nxënësit e shqetësuar kanë shumë frikë, për të përdorur aftësitë e tyre sociale.
2. Nxënësit e shqetësuar mund të kenë pasur më pak mundësi, për të përjetuar dhe për të praktikuar aftësitë e tyre sociale me nxënës të tjerë. Për nxënësit e bullizuar që janë në ankth, të fituarit e aftësive në lidhje me vetëbesimin, do t'i ndihmojë ata në trajtimin e çdo incidenti të mundshëm dhe aktual të bullizmit.

AKTIVITETET PARANDALUESE

QËLLIMI: Aktivitetet në këtë modul, janë krijuar për të rritur ndërgjegjësimin e nxënësve për aftësitë e vetëbesimit dhe u ofron atyre mundësi që të përforcojnë këto aftësi. Përmirësimi i sjelljes sociale të nxënësve për të qenë këmbëngulës, jo vetëm që zvogëlon mundësitë e mundshme për t'u bullizuar ose për t'u bërë bullizues, por gjithashtu, rrit grupin e aftësive sociale të nxënësit, për funksionim efektiv gjatë gjithë jetës, në të gjitha aspektet e jetës shoqërore, ndërsa rriten dhe maturohen.

Niveli A – Parashkollori deri në klasën e 3-të

Jeni i vockël sa miu apo i gjatë sa një gjirafë?

Ky aktivitet është një aktivitet dramatik. Nxënësit zgjedhin një kafshë që ata e konsiderojnë të vogël dhe të dobët, një kafshë që është e madhe dhe e fortë dhe një kafshë që është e zhurmshme dhe e çuditshme. Nxënësit interpretojnë dhe verbalizojnë fjalët e përshkruara, sipas forcës dhe dobësisë së kafshës që ata portretizojnë. Aktiviteti u mundëson nxënësve mënyra praktike dhe eksperimentale, për t'u shprehur me sjellje pasive, agresive e bindëse dhe për të krahasuar më pas, çdo emocion në përputhje me rrethanat, ashtu siç u përjetuan dhe ndodhën.

Arrini të kapni yjet

Ky aktivitet është më shumë për nxënësit më të vegjël të kësaj moshe. Nxënësit ngjyrosin një formë ylli dhe më pas, plotësojnë një aktivitet fizik dhe një aktivitet të të folurit. Si një hap për të rritur besimin, nxënësit duhet të flasin përpara gjithë klasës. Ata shpërblehen me një yll të artë, pas përfundimit të këtyre aktiviteteve, për t'ia shtuar formës së tyre të yjeve. Qëllimi i përgjithshëm i aktivitetit është që t'u sigurojë nxënësve ndërgjegjësim paraprak, për të qenë me vetëbesim.

Niveli B – Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të

Vjershat e çerdhes janë të fuqishme

Ky aktivitet përdor vjershat e vjetra si skenar për nxënësit, që të recitojnë në tri stile të ndryshme - i turpshëm, i çuditshëm dhe i sigurt. Nxënësit përjetojnë dërgimin dhe marrjen e mesazheve (vjersha për fëmijë), për të kuptuar ndryshimin midis stileve. Qëllimi i aktivitetit është të ndihmojë

nxënësit, që janë objektiv i mundshëm i bullizimit, të flasin për veten e tyre, bullizuesit e mundshëm të përjetojnë të folur dhe sjellje negative agresive nga dikush dhe t'u sigurojë kalimtarëve të mundshëm, besimin për të folur.

Vëzhguesit e barkut

Ky aktivitet zhvillohet me të gjithë klasën dhe do të duhet një zonë e madhe, që nxënësit të ecin në një rreth. Nxënësit krahasojnë dy stile të ndryshme komunikimi - stilin e ndrojtur (vëzhguesit e barkut) me stilin këmbëngulës.

Nxënësit i shfaqin të dy stilet e ndryshme, duke krahasuar sjelljet verbale dhe fizike të secilit stil, ndërsa ecin në një rreth të madh. Kjo pasohet nga diskutim i shkurtër rreth asaj se si ndiheshin nxënësit për çdo stil. Nxënësit inkurajohen të adoptojnë sjellje më të sigurt, duke qenë të vëmendshëm ndaj asaj që po ndodh në shesh dhe lojës dhe të flasin kur shohin diçka që nuk është në rregull.

Niveli C – Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të

Mbështesni veten tuaj

Ky aktivitet i ndihmon nxënësit të eksplorojnë se si ta trajtojnë veten, në krahasim me mënyrën se si ata i trajtojnë të tjerët. Aktiviteti i ndihmon nxënësit të mbështesin veten dhe të shprehin nevojat e tyre. Nxënësit plotësojnë një pyetësor, që u përket miqve të tyre, më pas e përsërisin të njëjtin pyetësor për veten e tyre. Përsëritja e pyetësorit i hap rrugë ndërgjegjësimit të nxënësit, për të krijuar vetëbesimin.

Praktika e bën diçka të përsosur

Ky aktivitet kërkon zare për t'u përdorur në praktikë. Kur ndërmerr një aftësi të re, ajo nuk arrihet gjithmonë me provën e parë. Në grupe të vogla pune, nxënësit hedhin një zar disa herë dhe e shkruajnë shpeshtësinë e numrave të hedhur. Aktiviteti thekson se në demonstrimin e aftësive të reja, ndodhin dështime, përpara se të arrihet suksesi total plotësisht. Në përgjithësi, ky aktivitet u ofron nxënësve përforsim pozitiv, për të inkurajuar këmbënguljen, kur ata ndërmarrin një aftësi të re, siç është të qenët këmbëngulës dhe me vetëbesim.

Niveli D – Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të

Zgjedhja e tregtarit

Ky ushtrim përdor pjekurinë e nxënësve të rritur, si komponent të vetëbesimit në vetvete. Nxënësit hartojnë postera që do të vendosen nëpër shkollë, të cilat informojnë klasat më të ulëta, se çfarë duhet të bëjnë dhe të thonë në një mënyrë të sigurt, nëse janë në një situatë bullizmi. Pasi përfundojnë këtë detyrë, nxënësit më të rritur, përforcojnë idenë se, në komunitetin e nxënësve, nga brenda radhëve të tyre, bullizmi është një sjellje e papranueshme.

Pozicionet vakante

Ky aktivitet përbëhet nga dy pjesë. Në pjesën e parë të aktivitetit, përdoret një shpallje/reklamë punësimi. Nxënësit krijojnë një reklamë për punësimin e një kalimtari efektiv dhe të sigurt. Nxënësit identifikojnë përmes ndërtimit të reklamës, aftësitë bindëse të nevojshme, për të reduktuar bullizmin. Ky aktivitet zhvillohet në grupe të vogla. Për pjesën e dytë të aktivitetit, nxënësit fitojnë të mësuarin eksperimental mbi vendosmërinë, duke informuar me besim e siguri, panelin e intervistuesve (grupet e vogla), që ata kanë aftësitë e nevojshme për të qenë këmbëngulës dhe për ta fituar këtë punë.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1

Jeni i vockël sa miu apo i gjatë sa një gjirafë?

Ky aktivitet është një lojë me dramatizime. Nxënësit zgjedhin një kafshë që ata e konsiderojnë të vogël dhe të dobët, një kafshë që është e madhe dhe e fortë dhe një kafshë që është e zhurmshme dhe e çuditshme. Nxënësit interpretojnë dhe verbalizojnë fjalët e përshkruara, sipas forcës dhe dobësisë së kafshës që ata portretizojnë. Aktiviteti u mundëson nxënësve mënyra praktike dhe eksperimentale, për t'u shprehur me sjellje pasive, agresive e bindëse dhe për të krahasuar më pas, çdo emocion në përputhje me rrethanat, ashtu siç u përjetuan dhe ndodhën.

Materiali i kërkuar: Përzgjedhja e librave me figura dhe lodra.

Hapi i parë

Vendosini të gjithë nxënësit të ulen në një rreth. Flisni me nxënësit për veçoritë e tri llojeve të ndryshme të sjelljes.

1. sjellje e turpshme dhe e qetë;
2. sjellje e çuditshme dhe e zhurmshme;
3. sjellje e sigurt dhe e fortë.

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të zgjedhin nga figurat në libra dhe/ose lodrat në dhomë, kafshë që janë

1. kafshë të turpshme dhe të qeta;
2. kafshë të çuditshme dhe të zhurmshme;
3. kafshë të sigurta dhe të forta.

Kërkojuni nxënësve të vendosin figurat, nga librat ose kafshët lodër, në tri zona të caktuara, në dysHEME, në qendër të rrethit, ku një grumbull është për kafshët që janë të turpshme dhe të qeta, një grumbull është për kafshët që janë të çuditshme dhe të zhurmshme dhe një grumbull për kafshët e sigurta dhe të forta.

Hapi i tretë

Zgjidhni një kafshë nga grumbulli i parë (grumbulli i kafshëve të turpshme dhe të qeta) dhe kërkojuni nxënësve:

1. të bëjnë tingullin që bën kafsha.
2. të interpretojnë se si qëndron ose lëviz kafsha.

Kërkojuni nxënësve të ngrihen në këmbë dhe të tregojnë se si do të qëndronte një person, që është i qetë dhe i turpshëm. Komentoni mbi qëndrimet e duhura (e përkulura, shikimi poshtë dhe mungesa e kontaktit me sy). Kërkojuni nxënësve të mbajnë pozën dhe të thonë: "Nuk më pëlqen kjo" (me zë shumë të qetë dhe me sytë të mbajtur poshtë).

Hapi i katërt

Merrni një kafshë nga grumbulli i dytë (grumbulli i zhurmshëm dhe i çuditshëm) dhe kërkojuni nxënësve:

1. të nxjerrin tingullin që bën kafsha.
2. të interpretojnë se si qëndron ose lëviz kafsha.

Kërkojuni nxënësve të ngrihen në këmbë dhe të tregojnë se si do të qëndronte një person i zhurmshëm dhe i çuditshëm. Komentoni mbi qëndrimet e përshtatshme (krahët e mëdhenj të hapur, gishtat e mprehtë) dhe kontakti i madh me sy. Kërkojuni nxënësve të mbajnë pozën dhe të thonë: "Nuk më pëlqen kjo" (me zë shumë të lartë dhe me sytë që hapen gjerësisht, ndërsa shikoni në fytyrë një person tjetër).

Hapi i pestë

Merrni një kafshë nga grumbulli i tretë (grumbulli i fortë dhe i sigurt) dhe kërkojuni nxënësve:

1. të nxjerrin tingullin që bën kafsha.
2. të interpretojnë se si qëndron ose lëviz kafsha.

Kërkojuni nxënësve të ngrihen në këmbë dhe të tregojnë se si do të qëndronte një person që është i fortë dhe i sigurt. Komento mbi qëndrimet e duhura (qëndrimi drejt) dhe kontakti me sy. Kërkojuni nxënësve të mbajnë pozën dhe të thonë: "Nuk më pëlqen kjo" (me vëllimin normal të zërit në të folur dhe me sy miqësorë që shikojnë fytyrën e dikujt).

Hapi i gjashtë

Flisni me nxënësit për mënyrën më të mirë të sjelljes, kur një nxënës tjetër bën diçka që nuk u pëlqen atyre. Kjo nuk është në një mënyrë të

turpshme dhe të qetë, as në një mënyrë të zhurmshme dhe të çuditshme, por në një mënyrë të fortë dhe të sigurt. Pyetini nxënësit, çfarë mendojnë se do të ndodhte, nëse do të përgjigjeshin në mënyrë të turpshme dhe të qetë, a do të ndalonte personi tjetër?

Demostrojeni këtë, duke përdorur një lodër të madhe, si marrëse të mesazhit tuaj. Pyetini nxënësit se çfarë mendojnë ata se do të ndodhi, nëse u përgjigjën me zë të lartë dhe agresiv. Çfarë mund të bëjë nxënësi tjetër? Duke përdorur efektin domino, zgjidhni një nxënës në grup, kthehuni nga nxënësi i ulur në të majtë dhe në një mënyrë të sigurt dhe të fortë i thoni me vetëbesim: "Nuk më pëlqen kjo". Më pas, kërkon nga nxënësi tjetër që t'ia thotë nxënësit në të majtë, derisa të gjithë nxënësit në rrethin e klasës, të kenë mundësinë ta thonë atë. Komplimentoni nxënësit që flasin bukur dhe me besim ndaj njëri-tjetrit.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të -Aktiviteti 2

Arrini të kapni yjet

Ky aktivitet është më shumë për nxënësit më të vegjël, të kësaj moshe. Nxënësit ngjyrosin një formë ylli dhe më pas, plotësojnë një aktivitet fizik dhe një aktivitet të të folurit. Si një hap për të rritur besimin, nxënësit duhet të flasin përpara gjithë klasës. Ata shpërblehen me një yll të artë, pas përfundimit të këtyre aktiviteteve, për t'ia shtuar formës së tyre të yjeve. Qëllimi i përgjithshëm i aktivitetit është që t'u sigurojë nxënësve ndërgjegjësim paraprak, për të qenë me vetëbesim.

Materiali i kërkuar: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkave "Ylli" për të gjithë nxënësit, gërshërë, enë, fletushka "Gjërat që mund t'i bëj shumë mirë".

Hapi i parë

Jepini nxënësve fletushkën "Ylli" dhe kërkojuni ta ngjyrosin yllin me ngjyrat e tyre të preferuara dhe ta presin formën e yllit.

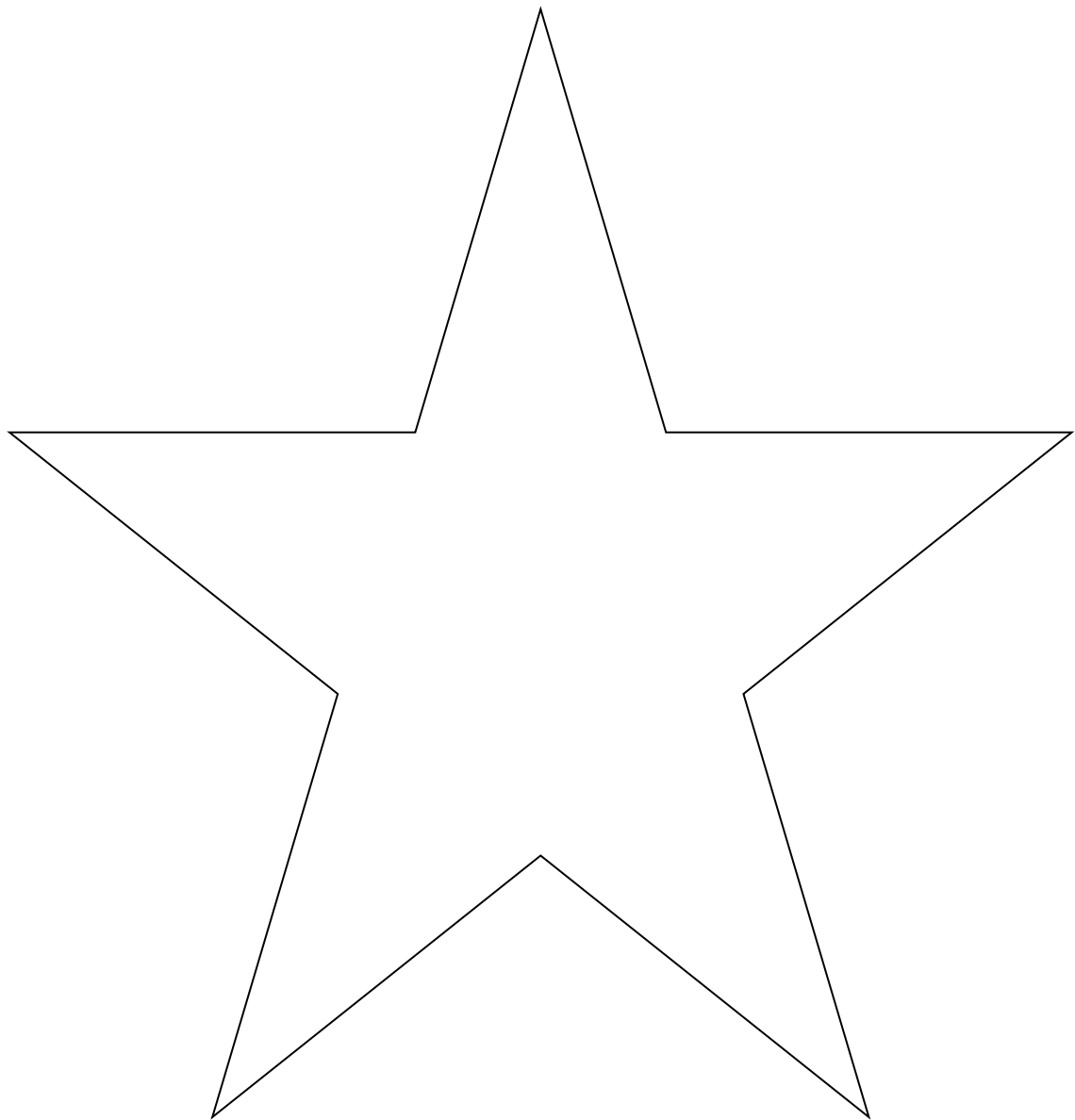
Hapi i dytë

Mbani një enë me copa të veçanta letre, ku shkruhen sjellje të ndryshme. Shihni fletushkën "Gjërat që mund t'i bëj shumë mirë". Sjelljet e listuara janë: mund të qëndroj në një këmbë, mund të kërcej, mund të lidh lidhëset e këpucëve, mund të kërcej lart, mund të kapërcej pengesa, mund të rri shumë i qetë, mund të duartrokas 5 herë, mund të qëndroj drejt, mund të përkulem si top. Informoni nxënësit se ata do të dalin përpara klasës një nga një, me yllin e tyre. Ata do të zgjedhin një nga copat e letrës nga ena. Më pas, nxënësi duhet të marrë përsipër detyrën. Vendosni një yll të artë në yllin e nxënësit që e kryen shumë mirë detyrën.

Hapi i tretë

Pasi nxënësi të përfundojë sjelljen, kërkojuni atij të zgjedhë nxënësin tjetër që do të dalë: duke thënë: "Unë do të doja që..... (emri i nxënësit), të vinte pas meje". Përsëri jepini nxënësit një tjetër yll të artë, nëse është në gjendje të qëndrojë më këmbë drejt dhe të flasi para gjithë klasës. Nxënësi i pare, më pas, ulet me yllin e tij dhe procesi përsëritet me

nxënësin pasardhës, derisa të gjithë nxënësit të kenë përfunduar sjelljen dhe të kenë folur përpara klasës.



Gjërat që mund t'i bëj shumë mirë

Unë mund të qëndroj me një këmbë.

Unë mund të kërcëj.

Unë mund të lidh lidhëset e këpucëve.

Unë mund të kërcëj lart.

Unë mund të kapërcej.

Unë mund të ulem shumë i qetë.

Unë mund të duartrokas 5 herë.

Mund të qëndroj drejt.

Mund të përkulem si top.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1

Vjershat e çerdhes janë të fuqishme

Ky aktivitet përdor vjershat e vjetra, si skenar për nxënësit, që të recitojnë në tri stile të ndryshme - i turpshëm, i çuditshëm dhe i sigurt. Nxënësit dërgojnë dhe marrin mesazhet (vjersha për fëmijë), për të kuptuar ndryshimin midis të tri stileve. Qëllimi i aktivitetit është të ndihmojë nxënësit që janë objektivi i mundshëm bullizimi, të flasin për veten e tyre, bullizuesit e mundshëm të përjetojnë të folur dhe sjellje negative agresive nga dikush dhe t'u sigurojë kalimtarëve të mundshëm, besimin për të folur.

Materiali i kërkuar: Dërrasa e zezë.

Hapi i parë

Kërkojuni nxënësve të listojnë të gjitha vjershat e kopshtit, që ata mund t'i mbajnë mend dhe t'i shkruajnë ato në tabelë.

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të ndahen në grupe prej 2/3 personash. Nxënësit duhet të zgjedhin një nga vjershat e kopshtit nga lista dhe të recitojnë disa rreshta.

Hapi i tretë

Me zërin e tyre normal të të folurit, kërkojuni fëmijëve të ngrihen në këmbë para grupit të tyre dhe të recitojnë me radhë, para njëri-tjetrit, një vjershë të kopshtit me rimë.

Hapi i katërt

Tani pyesni të gjithë klasën, nëse do të ishit një nxënës shumë i turpshëm dhe i qetë, si do të dukeshit? Si do të silleshit? Si do ta lëviznit trupin tuaj? Kërkojuni nxënësve të ngrihen para grupeve të tyre dhe të thonë vjershat e kopshtit, duke qenë një nxënës i turpshëm dhe i qetë.

Hapi i pestë

Tani pyesni të gjithë klasën, nëse do të ishit personi më i çuditshëm në botë, si do të qëndronit? Si do të dukeshit? Si do të silleshit? Si do ta lëviznit trupin tuaj? Tani kërkojuni nxënësve të përsërisin vjershat e tyre për fëmijë, duke qenë një person i çuditshëm.

Hapi i gjashtë

Tani pyesni nxënësit se si qëndron dhe flet një person kur ndihet i sigurt. Kërkojini nxënësve të përsërisin përsëri të njëjtën vjershë për fëmijë, por këtë herë, ata duhet të qëndrojnë në këmbë dhe të flasin sikur të ishin nxënësi më i sigurt dhe më me vetëbesim në botë.

Hapi i shtatë

Diskutoni me nxënësit se cila ndjenjë ishte më e mira për ta: të qenët i qetë, i çuditshëm, i sigurt. A e kishin këtë ndjesi, kur recitonin vjershën e kopshtit apo kur e dëgjonin vjershën e kopshtit. Ndiemoni nxënësit ta lidhin këtë, me mënyrën se si ata lidhen me njëri-tjetrin në klasë dhe në sheshin e lojërave.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2

Vëzhguesit e barkut

Ky aktivitet zhvillohet me të gjithë klasën dhe do t'ju duhet një zonë e madhe, që nxënësit të ecin në një rreth. Nxënësit krahasojnë dy stile të ndryshme komunikimi - stilin e ndrojtur (vëzhguesit e barkut) me stilin këmbëngulës.

Nxënësit i shfaqin të dy stilet e ndryshme, duke krahasuar sjelljet verbale dhe fizike të secilit stil, ndërsa ecin në një rreth të madh. Më pas, diskutohet shkurtimisht rreth asaj se si ndihen nxënësit për çdo stil. Nxënësit inkurajohen të adoptojnë sjellje më të sigurt, duke qenë të vëmendshëm ndaj asaj që po ndodh në sheshin e lojës dhe të flasin kur shohin diçka që nuk është në rregull.

Materiali i kërkuar: Asnjë

Hapi i parë

Flisni me nxënësit rreth të qenit të sigurt dhe me vetëbesim, se si dikush qëndron drejtë, si e bën kontaktin me sy me njerëzit me të cilët po flet dhe me njerëzit e tjerë që janë përreth. Ata flasin me zë të sigurt dhe i dëgjojnë të tjerët që po flasin me ta. Tregojuni nxënësve rreth vëzhguesve të barkut. Shpjegoni se këta lloj njerëzish kanë shumë vështirësi për të qenë të sigurt dhe me vetëbesim.

Hapi i dytë

Shikoni tiparet e vëzhguesve të barkut. Këta janë njerëz që nuk shikojnë shumë lart. Zakonisht, e kanë kokën poshtë, duke parë barkun e tyre dhe, shpesh, mermërisin me veten se sa keq ndihen, duke fajësuar veten për të gjitha hallet e tyre. Kërkojuni nxënësve të ngrihen në këmbë dhe të ecin në një rreth të madh (ata mund të shkojnë në drejtime të ndryshme), duke qenë vëzhgues barku. Bëjeni këtë për 5 minuta ose më shumë, më pas lërin nxënësit të ulen në rreth.

Hapi i tretë

Pyetini nxënësit se si ishte të jesh dëshmitarë barku. A përplaseshin ndonjëherë me njëri-tjetrin, sepse nuk po shikonin lart? A ju mungonte

nxënësve vëzhgimi i një situate të mundshme rreziku përpara, si p.sh., një tavolinë apo një dollap etj? Si ishte të mos flisje me të tjerët?

Hapi i katërt

Pyetni nxënësit se kush ka luajtur lojën "Marko Polo". Ashtu si vëzhguesit e barkut, personi që është Ai në lojë humbet, duke parë se kush është rreth tyre.

Në lojën "Marko Polo, personi që është Ai, duhet të dëgjojë me shumë kujdes, për të gjetur lojtarët e tjerë. Kjo ndodh, kur një person duhet të mbështetet në reagimet e të tjerëve, për të ditur se çfarë duhet të bëjë. A mendoni se vëzhguesit e barkut mbështeten në reagimet e të tjerëve apo janë shumë të fokusuar te vetja? A mendoni se kjo do të thojë që vëzhguesit e barkut, mund të shmangin rreziqet, si p.sh., një situatë të mundshme bullizmi, nëse do të shikonin lart dhe të dëgjonin çfarë thuhej apo bëhej rreth tyre?

Hapi i pestë

Pyetini nxënësit: "Si duket dikush kur është i sigurt dhe me vetëbesim? Si e mbajnë trupin? Si duken kur flasin? A i dëgjojnë ata të tjerët apo flasin mbi ata? A përdorin zë të lartë, të qetë apo zë me tingull mesatar?"

Kërkojuni nxënësve të qëndrojnë përsëri dhe të ecin nëpër dhomë në një rreth të madh. Kësaj radhe, ata duhet të ecin si një person i sigurt e me vetëbesim, sytë e tyre duhet të shikojnë nxënësit përreth tyre, si dhe duhet të dëgjojnë të tjerët dhe të jenë në gjendje të flasin vetë. Ndërsa nxënësit ecin përreth, kërkojuni atyre që t'i thonë njëri-tjetrit: "Më falni, duhet që t'ju kaloj". Pas kësaj, kërkojini nxënësit tjetër të përgjigjet: "Sigurisht!", dhe të largohet. Kërkojini nxënësit të parë të përgjigjet: "Faleminderit!".

Hapi i gjashtë

Pyetini nxënësit nëse preferojnë të ecin si vëzhgues të barkut apo si nxënës me vetëbesim. Urojini nxënësit që po diplomohen nga të qenët vëzhguesit e barkut, në nxënës me vetëbesim. Sugjerojini nxënësve që herën tjetër që ata do të shkojnë për drekë ose pushim, të shikojnë se çfarë po ndodh rreth tyre dhe të flasin kur shohin diçka që nuk është në rregull.

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1

Mbështesni veten tuaj

Ky aktivitet i ndihmon nxënësit të eksplorojnë se si e trajtojnë veten, në krahasim me mënyrën si i trajtojnë të tjerët. Aktiviteti i ndihmon nxënësit të mbështesin veten dhe të shprehin nevojat e tyre. Nxënësit plotësojnë një pyetësor për miqtë e tyre, më pas e përsërisin të njëjtin pyetësor për veten e tyre. Përsëritja e pyetësorit i hap rrugë ndërgjegjësimit të nxënësit për të krijuar vetëbesimin.

Materiali i kërkuar: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës "A je i mirë?", për të gjithë nxënësit, si dhe fletë pikëzimi, stilolapsa.

Hapi i parë

Jepuni nxënësve fletushkën "A je i mirë?" dhe kërkojuni ta plotësojnë atë. Pajisni nxënësit me fletë pikëzimi. Kur të përfundoni, diskutoni rreth pikëve dhe pyetjeve, me sa duket shumica e nxënësve do të ketë rezultate më të larta në rangun c dhe d (shih fletën e përgjigjeve).

Hapi i dytë

Jepuni nxënësve fletushkën "Sa i mirë je?" dhe kërkojuni ta plotësojnë atë.

Hapi i tretë

Pasi nxënësit të kenë shënuar vetë pikët, krahasoni pikët e tyre me materialin e parë. A morën nxënësit më së shumti c dhe d? A janë ata po aq të mirë me veten, sa janë me miqtë e tyre? Nëse jo, pse? Ndoshta është koha që të mbështesin veten e tyre.

Fletushka "A je i mirë?"

Ju lutemi rrethoni përgjigjen që përfaqëson më mirë atë që do të bënit:

1. Në kohën e drekës, shoku juaj po vizaton një figurë, kur një grup fëmijësh më të mëdhenj i rrëmbejnë kutinë me lapsa atij dhe ikin me vrap. Pak çaste më vonë, nxënësit më të mëdhenj kthehen prapë. Një nga nxënësit në grup i thotë se kutia e lapsave është poshtë tualetit të njërit prej djemve. Çfarë do të bëni ju?

- a) Shkoni në tualet dhe shtypni butonin e shkarkuesit.
- b) Pyesni shokun tuaj se çfarë u kishe bërë nxënësve më të mëdhenj që ata ta bënin këtë.
- c) Thoni se nxënësit më të mëdhenj janë budallenj dhe sugjeroni ta harroni atë që ndodhi.
- d) Shkoni në tualet, gjeni kutinë e lapsave dhe shkon t'i tregoni mësuesve.

2. Në pushim, shoku juaj po flet për mësuesin/en, sepse mendon se ai/ajo po e keqtrajton në klasë. Çfarë do të bëni ju?

- a) Qeshni me të dhe i thoni se e meritonte.
- b) I thoni se është budalla që mërzhitet për diçka të vogël.
- c) I thoni se mësuesi është i çmendur dhe budalla.
- d) E nxitni shokun të vijë dhe të luajë një lojë, për ta harruar atë që ndodhi për pak kohë. Nëse do të ndodhi sërish, i thoni atij të flasë me dikë, si p.sh., me prindërit e tij ose me psikologun e shkollës.

3. Kohët e fundit keni vënë re se disa nga miqtë në grupin tuaj, nuk po e ftojnë më në kinema njërin nga shokët e grupit, i cili është edhe shoku juaj. Gjithashtu, gjatë pushimit të drekës, ata nuk e përfshijnë më atë në biseda. Çfarë do të bëni ju?

- a) Mendoni se ai ka qenë pak i zymtë, i bezdishëm dhe filloni të mos rrini edhe ju aq shumë me të.
- b) Ju nuk dëshironi që grupi t'ju përjashtojë apo t'ju largojë, kështu që do të shkoni së bashku me grupin dhe do t'i dërgoni mesazh shokut më vonë, për t'i thënë që të vjen keq dhe se vërtet e ke akoma mik.
- c) Bëni sikur nuk e ke vënë re se çfarë ka ndodhur.
- d) Vendosni se, duke qenë se ai ka qenë shoku juaj që nga klasa e parë, do të qëndroni miq me të edhe nëse grupi do t'ju largojë apo do t'ju përjashtojë.

4. Dje, pas shkollës, kur njëra nga shoqet tuaja po shkonte në shtëpi, disa fëmijë të tjerë nga një shkollë tjetër, u përleshën me të. Ata ia morën celularin dhe ia thyen dhe ajo ka lënduar krahun, në përpjekje për t'ua marrë telefonin. Çfarë do të bëni ju?

- a) Ndaloni të qenët shoqe me të, në rast se fëmijët e tjerë përpiqen t'ju sulmojnë ose t'ju marrin telefonin.
- b) I thoni shoqes se është faji i saj, sepse ajo nuk duhet ta nxirrte telefonin, kur ata po kalonin pasi të gjithë e dinë se si janë ata fëmijë.
- c) I dërgoni asaj një mesazh të tipit: "Të shkuara", kur të marrë një telefon të ri.
- d) I shkoni në shtëpi me një DVD, për ta parë së bashku.

Fleta e përgjigjeve "A nuk je i mirë?"

Përgjigjet tuaja ishin kryesisht:

a

Duhet ta mendoni shumë mirë, se çfarë do të thotë të jeni mik. E di se çfarë do të thotë të jeni mik, por është shumë e vështirë apo e frikshme për ty, të mbështesësh miqtë e tu.

b

Ju jeni pak më i mirë si mik, sesa personi me përgjigjet kryesisht a, por duhet të punoni pak më shumë për këtë. Ndoshta si personat "a", mund t'ju duhet pak praktikë për të mbrojtur atë në të cilën ju besoni.

c

Ju jeni një mik mjaft i mirë, për t'u pasur pranë. Ndoshta, gjërat mund të ishin edhe pak më mirë, nëse do të ishit më shumë këmbëngulës dhe me më shumë vetëbesim.

d

Ju jeni një mik i mrekullueshëm për t'u pasur pranë dhe ju e dini kur duhet t'i mbështesni miqtë tuaj dhe t'i besoni vetes.

Fletushka "Sa i/e mirë je?"

Le ta bëjmë përsëri ushtrimin, për të parë se sa mirë jeni me veten tuaj.

Ju lutemi rrethoni përgjigjen që përfaqëson më mirë atë që do të bënit?

1. Në kohën e drekës, ju jeni duke vizatuar, kur një grup fëmijësh më të mëdhenj, kapin lapsin tuaj dhe largohen me të. Pak çaste më vonë, nxënësit më të mëdhenj kthehen. Një nga nxënësit në grup thotë se lapsi është poshtë, në një nga tualetet e djemve. Çfarë do të bëni?

- a) Uroni që jeta juaj të mund të merret dhe të hidhet tutje.
- b) Jini të zemëruar me veten, sepse e dinit se nuk duhej t'i kishit mërzhitur djemtë, duke u ulur pranë tyre në autobusin e shkollës, këtë mëngjes.
- c) Kuptoni se duhen të gjitha llojet e njerëzve, për të krijuar këtë botë, përfshi dhe budallenjtë si ata.
- d) Shkoni në bllokun e tualetit, gjeni kutinë e lapsave dhe shkon dhe i tregon mësuesve.

2. Jeni me të vërtetë i/e mërzhitur, sepse sot, në klasë, mësuesi po ju kritikonte seriozisht. Çfarë do të bëni?

- a) Mendoni se ndoshta, ai kishte të drejtë ta bënte, sepse ju kurrë nuk bëni asgjë siç duhet.
- b) Jini edhe më të frustruar me veten tuaj, që jeni akoma i mërzhitur për incidentin.
- c) Thoni me vete se mësuesi është i çmendur dhe budalla.
- d) Thjesht e konsideroni si një incident të thjeshtë e të vogël dhe vendosni të mos e lini që t'ju prishë ditën.

3. Kohët e fundit keni vënë re se disa nga miqtë tuaj, kur shkojnë në kinema në fundjavë, nuk ju kanë ftuar si dikur. Çfarë do të bëni?

- a) Mendoni se kjo është ndoshta, për shkak të faktit se ju nuk jeni vërtet aq super/cool sa ata, pasi kanë rroba më të mira dhe ata janë vërtet popullorë në shkollë, ndryshe nga ju.
- b) Do të dëshironit që prindërit tuaj t'ju blinin iphone-in e ri, sepse të gjithë mendonin se Eni ishte e lezetshme kur ajo kishte telefonin e ri.
- c) As nuk shqetësoheni të mendoni për këtë gjë.

- d) U dërgoni mesazh disa miqve tuaj të tjerë, nëse ata duan të shoqërohen me ty këtë fundjavë.

4. Dje, pas shkollës, kur po ktheheshit në shtëpi, disa fëmijë të tjerë nga një shkollë tjetër u përleshën me ty. Teksa u përpoqën të të kapnin celularin, ai u thye dhe ju lënduat krahun. Çfarë do të bëni?

- a) Mendoni se asgjë e mirë nuk do t'ju ndodhë. Ju jeni fëmija më i pafat në botë.
- b) Duhet të kishit dëgjuar nënën tuaj, e cila gjithmonë thotë që ta mbani telefonin në xhep, përveç rasteve që duhet ta përdorni.
- c) E harroni çka ndodhi dhe i shmangni ata fëmijë në të ardhmen.
- d) Kuptoni se mund të kishte qenë më keq; mund të kishit thyer krahun. Duke parë anën e mirë, ju keni arritur të merrni një ditë pushimi nga shkolla.

Pikëzoni veten nga fleta e përgjigjeve të dhënë më parë.

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 2

Praktika e bën diçka të përsosur

Ky aktivitet përdor zare për t'i përdorur në praktikë. Kur ndërmerr një aftësi të re, ajo nuk arrihet gjithmonë me provën e parë. Në grupe të vogla pune, nxënësit hedhin një zar disa herë dhe e shkruajnë shpeshtësinë e numrave të hedhur. Aktiviteti thekson se në demonstrimin e aftësive të reja, ndodhin dështime, përpara se të arrihet plotësisht suksesi. Në përgjithësi, ky aktivitet u ofron nxënësve përforsim pozitiv, për të inkurajuar këmbënguljen, kur ata ndërmarrin një aftësi të re, siç është të qenët këmbëngulës dhe me vetëbesim.

Materiali i kërkuar: Fotokopjet e mjaftueshme të fletushkës "Praktika të perfeksionon" për nxënësit, stilolapsa, zare (një zar për një grup prej 5-6 personash).

Hapi i parë

Tregojuni nxënësve se njerëzit nuk lindin domosdoshmërisht të sigurt e me vetëbesim dhe kanë nevojë për kohë, për t'i zhvilluar këto aftësi, si çdo gjë që kërkon pak praktikë. Kërkojuni nxënësve të mendojnë, se kur hipën për herë të parë në një biçikletë, a mund t'i jepnin në mënyrë të përsosur biçikletës që herën e parë? A u desh pak praktikë? Pyetini nxënësit se kush i bie një instrumenti muzikor apo po mëson një formë kërcimi.

Kur ata janë duke mësuar një këngë të re ose një kërcim të ri, kur ata më në fund e kuptojnë si duhet bërë, a e bëjnë siç duhet pas kësaj? Të mësoni një mënyrë të re të lidhjes me të tjerët, të qenët me vetëbesim, është e njëjta gjë. Duhet praktikë dhe ndonjëherë mund të dështosh, para se të kesh sukses.

Hapi i dytë

Organizoni nxënësit në grupe me nga 5 deri në 6 persona. Secilit grup do t'i duhet një zar, fletushka "Praktika të perfeksionon" dhe një stilolaps.

Hapi i tretë

Jepini secilit grup, fletën e zareve. Në anën e majtë të fletës janë shënuar fjalët: raundi 1, raundi 2, raundi 3, raundi 4 dhe raundi 5. Për raundin e

parë, një nxënës e hedh zarin dhjetë herë. Çdo herë që hidhet zari, numri shënohet në fletë, te raundin 1, nga njëri prej nxënësve të grupit.

Për raundin e dytë, një nxënës tjetër e hedh zarin dhjetë herë, ndërsa një nxënës tjerër shënon numrin që hidhet pranë raundit 2, në fletë. Kjo vazhdon për të 5-të raundet. Nuk ka rëndësi kush e hedh zarin, por është e rëndësishme që numrat të shënohen për çdo hedhje, në çdo raund.

Hapi i katërt

Në fund të çdo raundi, pyesni nxënësit se sa gjashta kanë hedhur. Sa të tilla kanë marrë? Shpjegoni se në ligjin e mesatareve, ju duhet të merrni 1-2 gjashta në dhjetë hedhje. Nga totali i 5 raundeve, pyesni nxënësit sa gjashta kanë marrë.

Përsëri nga ligji i mesatareve, ata duhet të marrin 6-8 gjashta. Pyetni nxënësit pas 10 hedhjeve, sa herë morën numrin 1 në zar dhe më pas, sa herë pas 50 hedhjeve. Me sa duket, numri i herëve që u hodh një gjashtë, ishte afërsisht e njëjta frekuencë si ajo sa herë është hedhur numri 1.

Hapi i pestë

Pyetini nxënësit se cili është numri më i mirë, për t'u hedhur në zar, kur jeni duke luajtur një lojë. Shpesh, konsiderohet të jetë numri 6. Për çfarë mendojnë ata, nëse hedhin numrin 1 në zar? A mendohet përgjithësisht se mund të jetë një numër i mirë për të hedhur?

Mendoni për numrin 6, sikur përfaqëson të qenët me vetëbesim dhe numrin 1, sikur përfaqëson të mësuarit për të pasur vetëbesim e siguri. Nga ligji për mesataret, ne e dimë që mund të jesh i suksesshëm (duke hedhur gjashtë) vetëm duke pasur disa momente jo aq të suksesshme (duke hedhur 1). Ju mund të mos jeni gjithmonë me vetëbesim dhe të sigurt, por sipas ligjit të mesatareve, ju me siguri do ta arrini atë shumicën e herëve.

Fletushka: "Praktika të perfeksionon"

Raundi 1

Raundi 2

Raundi 3

Raundi 4

Raundi 5

Sa gjashta në 10 hedhje?

Sa gjashta në 50 hedhje?

Sa njësha në 10 hedhje?

Sa njësha në 50 hedhje?

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1

Zgjedhja e tregtarit

Ky ushtrim përdor pjekurinë e nxënësve më të rritur si një komponent i vetëbesimit. Nxënësit hartojnë postera që do të vendosen nëpër shkollë, të cilat informojnë klasat më të ulëta, se çfarë duhet të bëjnë dhe të thonë në një mënyrë të sigurt, nëse janë në një situatë bullizmi. Duke u përfunduar kjo detyrë nga nxënësit më të rritur, përforcohet ideja, se në komunitetin e nxënësve nga brenda radhëve të tyre, bullizmi është një sjellje e papranueshme.

Materiali i kërkuar: Bojëra, penela, stilolapsa markera, fletë të mëdha letre.

Hapi i parë

Njoftoni nxënësit se, si drejtues të lartë të shkollës, ata zotërojnë njohuritë dhe aftësitë e fituara nga të gjitha vitet e shkollimit, për t'u dhënë mesazhe pozitive fuqie nxënësve më të vegjël të shkollës. Këto mesazhe do të përshkruhen në një format të madh posteri, i cili do të shfaqet nëpër shkollë.

Hapi i dytë

Për grupin e parë, pyesni nxënësit se çfarë kuptojnë ata me fjalën vetëbesim. U kërkonit atyre ta shkruajnë këtë në një fletë letre. Kërkojini grupit të deklarojë se çfarë do të thoshte dhe do të bënte një nxënës i bullizuar, në një incident bullizmi, nëse ata bënin zgjedhjen për të pasur vetëbesim. Lërinë nxënësit ta shkruajnë këtë në një copë letër.

Për shembull:

- Përdorni gjuhën e trupit: i qetë, i vetëdijshëm dhe i sigurt.
- Ruani kontaktin me sy. Kur dëshironi që njerëzit t'ju dëgjojnë, zakonisht është më mirë t'i shikoni në sy, pa i shikuar vrazhdë dhe pa e hequr shikimin.
- Ruani shprehje të fytyrës që është në përputhje me mesazhin që po jepni verbalisht. Kjo do të thotë të keni fytyrë neutrale, nëse jeni duke dhënë një mesazh të tillë.

- T'i thoni dikujt të ndalojë ose të bëjë një fytyrë miqësore, nëse po i kërkon të bëjë diçka për ty. Lëvizni më afër dikujt nga i cili po kërkon diçka.
- Përdorni gjuhë të sjellshme që është edhe e qartë edhe respektuese, me shprehje, të tilla si: "Më falni!", "Të lutem ndal!", "Kam nevojë për ndihmën tënde!", "Edhe unë do të doja të ulem këtu", "Do të doja të bashkohem në lojë". Provoni të përdorni pak humor për të qetësuar situatën.

Hapi i tretë

Jepuni nxënësve materiale artistike, në mënyrë që ata të mund të krijojnë një poster, që përshkruan mënyrën se si një nxënës me vetëbesim e trajton një situatë bullizmi. Bëjini nxënësit të mendojnë për një thënie dhe një temë për posterin, si për shembull: "Zgjedhja e tregtarit" - marrëveshja me bullizmin duke ndryshuar planin e lojës.

Hapi i katërt

Kërkojuni grupeve, të prezantojnë dhe të shpjegojnë posterat e tyre para klasës. Pasi nxënësit të kenë përfunduar, i varni posterat në zonat e frekuentuara më shumë përreth shkollës.

Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 2

Pozicionet vakante

Ky aktivitet përbëhet nga dy pjesë. Në pjesën e parë të aktivitetit përdoret një shpallje/reklamë punësimi. Nxënësit krijojnë një reklamë për të punësuar, një kalimtar efektiv dhe të sigurt. Nxënësit identifikojnë përmes ndërtimit të reklamës, aftësitë bindëse të nevojshme, për të reduktuar bullizmin. Ky aktivitet zhvillohet në grupe të vogla. Për pjesën e dytë të aktivitetit, nxënësit fitojnë të mësuarin eksperimental mbi vendosmërinë, duke informuar me besim dhe me siguri, panelin e intervistuesve (grupet e vogla), që të kenë aftësitë e nevojshme për të qenë këmbëngulës dhe për ta fituar këtë punë.

Materiali i kërkuar: Përzgjedhje e faqeve nga shpalljet e punësimit në gazeta, fletë posterash për secilin grup nxënësish, stilolapsa.

Hapi i parë

Paraqisni para nxënësve njoftime pune nga gazeta. Më pas, i ndani nxënësit në grupe me 3 deri në 4 persona dhe shpërndani njoftimet e punësimit, në grupet më të vogla.

Hapi i dytë

Në lidhje me incidentet e bullizmit, pyesni nxënësit për mendimet e tyre në lidhje me vëzhguesit dhe nëse ata duhet apo jo të ndërhyjnë gjithmonë? Pyetini nëse mendojnë se vëzhguesve u mungojnë aftësitë e vetëbesimit, kur nuk ndërhyjnë. Çfarë aftësish vetëbesimi duhet të zotërojë një vëzhgues? Kërkojini secilit grup të krijojë një reklamë për punësimin e një vëzhguesi efektiv dhe me vetëbesim. Nxënësit duhet ta plotësojnë këtë në fletë të mëdha letre, të cilat më vonë, do të shfaqen nëpër klasa ose nëpër zona të tjera të shkollës.

Hapi i tretë

Nxënësit duhet të marrin në konsideratë përshkrimin aktual të punës. Atyre do t'ju duhet të deklarojnë qartë, se çfarë aftësish i duhen një vëzhguesi, për të kryer efektivisht punën që kërkohet. Nxënësit duhet të inkurajohen të jenë sa më krijues, në hartimin e shpalljes së punësimit.

Hapi i katërt

Pasi të plotësohen posterat, kërkojuni grupeve të vogla të formojnë një panel intervistimi për punësimin e vëzhguesve. Një nxënës, në çdo grup, do të duhet të jetë personi që kërkon pozicionin/punën. Jepuni nxënësve të panelit pesë deri në dhjetë minuta kohë, që të mendojë se çfarë pyetjesh t'i bëjnë punonjësit të mundshëm dhe të mendojnë për disa shembuj, që do të tregonin se ata janë personi i duhur për pozicionin e punës.

MODULI 8 – REZILIENCA

FAKTE DHE INFORMACIONE

Edhe pse nuk ka një përkufizim të pranuar nga të gjithë të reziliencës, ajo mund të përkufizohet gjerësisht, si aftësia për t'u rimëkëmbur nga fatkeqësitë, aftësia për të menaxhuar stresin me të gjitha presionet fizike dhe psikologjike, pa shkaktuar ndonjë mosfunksionim (Goldstein dhe Brooks, 2006). Ka disa debate mes studiuesve, nëse reziliencia është një koncept, teori apo proces (Naglieri dhe Le Buffe, 2006).

Garmezy (1991) identifikoi tri aspekte kyçe që ndikojnë te reziliencia. Këto janë: 1) inteligjenca dhe temperament, 2) mbështetja e ofruar nga familja dhe 3) mbështetja e dhënë fëmijës dhe familjes, nga të tjerët jashtë familjes. Në mënyrë të ngjashme, Eerner (1989) identifikoi 3 komponentë: 1) karakteristikat e personalitetit, 2) integrimi emocional brenda familjes dhe 3) sasia e mbështetjes nga jashtë që merr një fëmijë dhe familja.

Dy karakteristikat individuale të fëmijëve rezilientë janë: inteligjenca e lartë/të mënduarit dhe temperament i lehtë (Condly, 2006). Niveli më i lartë i inteligjencës i lejon fëmijës: 1) aftësinë për të kuptuar se çfarë po ndodh, 2) të dijë dallimin midis asaj që është në kontrollin e tyre dhe asaj që nuk është, 3) çfarë duhet bërë për të përballuar një ngjarje dhe 4) çfarë duhet ndryshuar në mjedis për ta bërë atë më tepër mbështetës.

Megjithatë, Luthar, Doernberger dhe Zigler (1993) zbuluan se fëmijët rezilientë, me inteligjencë të lartë, vuajnë më shumë nga shqetësime emocionale dhe depresioni. Inteligjenca e lartë është një avantazh për të gjetur zgjidhje, por është disavantazh, në faktin se këta fëmijë janë më të ndjeshëm ndaj mjedisit të tyre.

Roli dhe efekti i familjes në zhvillimin e reziliencës te nxënësit, tenton të bjerë, ndërsa nxënësi rritet (Condly, 2006).

Duke qenë se shkollat janë vende ku nxënësit kalojnë shumë kohë, ato janë vende ideale për të mbështetur dhe për të ndihmuar nxënësit, për të kapërcyer stresin në mjediset e tyre (Ross, Smith, Casey dhe Slavin, 1995). Shkollat kanë një ndikim domethënës në zhvillimin e një nxënësi (Johnson, Schëartz, Livingston dhe Slate, 2000).

Sipas Katz (1997), mënyra për të zhvilluar reziliencën te fëmijët, është duke u ofruar atyre mundësi - për të siguruar strehim nga mjedisi i tyre armiqësor, për të eksploruar në mënyrë të sigurt dhe për të ëndërruar.

Kandel et al. (1988) dhe Ehlers et al. (1989) zbuloi se aty ku nxënësit ruanin respekt të lartë për komunitetin e shkollës, ka pasur një rënie të rasteve të sjelljeve antisociale dhe kriminale.

Taub dhe Pearroë (2006) zbuluan se programet për të rritur reziliencën dhe për të ulur agresionin dhe dhunën, janë më efektive, kur synojnë nxënësit e vegjël, që nga vitet parashkollore, deri në shkollën fillore të hershme/mesme. Këto programe efektive kanë për qëllim ndërgjegjësimin dhe shprehjen e ndjenjave, si dhe janë të bazuara në njohuri në zgjidhjen e problemeve.

Brooks (2006) parashtrohet karakteristikat dhe aftësitë e mëposhtme të mentalitetit të nxënësve rezilientë.

1. Ndihen të veçantë dhe të vlerësuar, njohin aftësitë dhe pikat e tyre të forta.
2. Vendosin synime dhe pritshmëri realiste për veten.
3. Besojnë në aftësinë e tyre për të zgjidhur problemet dhe i shohin gabimet si sfida.
4. Mbështeten në strategji efektive të përballimit, që nxisin rritjen e tyre dhe jo në strategji që janë vetëmposhtëse.
5. Kanë aftësi efektive ndërpersonale me bashkëmoshatarët e tyre dhe të rriturit, gjë që u mundëson atyre, të kërkojnë ndihmë në mënyrë të përshtatshme,
6. Aftësi për të përcaktuar dallimin midis aspekteve të jetës së tyre mbi të cilat ata kanë kontroll dhe për ta fokusuar kohën dhe energjinë në këtë aspekt, në krahasim me fokusimin në fusha mbi të cilat kanë pak ose aspak kontroll/ndikim.

AKTIVITETET PARANDALUESE

QËLLIMI: Ndërsa shoqëria jonë ecën përpara me hapa të mëdhenj, mund të bëhet shumë konfuzë për të rinjtë që janë duke u përpjekur të interpretojnë botën, për të zhvilluar aftësi dhe për t'u rritur të shëndetshëm dhe funksionalë. Duke qenë se bullizmi ka efekt në shëndetin mendor të një nxënësi, nevojiten aftësi dhe ndërgjegjësim, me qëllim minimizimin e ndikimit të këtyre ngjarjeve dhe reduktimin e ndodhjes së mundshme të bullizmit. Nxënësit kanë nevojë për aftësi komunikuese efektive, aftësi për zgjidhjen e problemeve, vetëdisiplinë dhe lidhjen për të vepruar e për të ndihmuar në ndërtimin e reziliencës.

Niveli A – Parashkollori deri në klasën e 3-të

Postoni një letër

Ky aktivitet është krijuar për t'i ndihmuar nxënësit, të fitojnë vetëdije të përbashkët, për atë që pritët prej tyre si klasë, dhe çfarë presin ata nga njëri-tjetri. Ndërsa nxënësi fiton të kuptuarin mbi atë që pritët prej tij, aq më i sigurt dhe më me vetëbesim bëhet ai. Të dish se çfarë të presësh nga të tjerët, gjithashtu, e ndihmon një nxënësi të deshifrojë situata që mund të jenë thjesht një keqkuptim ose më shumë se një problem bullizmi. Në aktivitet, nxënësit identifikojnë sjelljet dhe i vendosin ose në kutinë "E rëndësishme" të postës ose në kutinë "Jo të rëndësishme" të postës.

Marrja e kohës për të menduar

Ky aktivitet përdor disa parime nga "Ndërgjegjësimi" (Mindfulness), që nxënësit të fillojnë të përqendrohen në të menduarit dhe në frymëmarrjen e tyre, si strategji. Kjo do t'i ndihmojë nxënësit në aspektin psikologjik, nëse ata do të përfshihen në një incident bullizmi, si dhe do t'i ndihmojë ata, të mendojnë përpara një incidenti potencial, duke parandaluar kështu një incident të mundshëm bullizmi ose një keqkuptim. Aktiviteti demonstroi qartësi, nëpërmjet një eksperimenti të kryer nga punonjësi i shërbimit psiko-social dhe më pas, i bën nxënësit të përfundojnë ushtrimin, ku ata recitojnë një vjershë për fëmijë.

Niveli B – Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të

Mbyllni sytë dhe mbahuni fort

Nxënësit duhet të zgjedhin një aktivitet që do të dëshironin ta bënin në fundjavë dhe të hartojnë hapat që do t'u duhen të ndërmarrin që ta realizojnë atë. Nxënësit gjithashtu, duhet të identifikojnë pengesat për realizimin e aktivitetit dhe gjetjen e zgjidhjeve rreth këtyre pengesave. Ky aktivitet synon t'i ndihmojë nxënësit të identifikojnë dhe të përcaktojnë, nëse ata kanë njëfarë kontrolli dhe ndikimi mbi atë që nuk mund të ndryshojnë. Ndarja e kontrollit u lejon atyre, të bëjnë dallimin midis asaj se çfarë është përgjegjësia e tyre dhe çfarë jo. Aktiviteti ofron përvoja të përbashkëta të zgjidhjes së problemeve në grupe të vogla.

Unë nuk jam vetëm

Ky aktivitet u ofron nxënësve vizualizim konkret të rrjeteve mbështetëse në jetën e tyre. Kjo bëhet për t'u përforcuar nxënësve faktin, se ata nuk janë vetëm dhe kanë njerëz pranë për t'i ndihmuar, kur shqetësohen nga ngjarjet në jetën e tyre. Në këtë aktivitet, nxënësit vizatojnë një foto të tyre dhe të njerëzve që janë të rëndësishëm për ta, në tre rrathë të veçantë. Këto rrathë përfaqësojnë nivele të ndryshme intimiteti apo afërsie, që kanë me personat e përzgjedhur. Më pas, nxënësit i presin këto rrathë dhe i ngjitin në foton e tyre.

Niveli C – Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të

Më tërhiq lart dhe më shty poshtë

Ky aktivitet i ndihmon nxënësit, të ndajnë mendimet e tyre në ato që janë të dobishme dhe që nuk janë të dobishme. Ky aktivitet nxjerr në pah te nxënësit, fuqinë e të menduarit pozitiv. Në grupe të vogla, nxënësit zgjedhin një ngjarje të caktuar ose situatë dhe më pas, krijojnë tri (3) mendime të dobishme dhe tri (3) të padobishme për të. Në fund diskutohet.

Kulla e forcës

Qëllimi i këtij aktiviteti është t'u tregojë nxënësve se, ndonëse mund t'u ndodhin ngjarje negative, ka edhe shumë ngjarje pozitive, që mund të ndodhin gjithashtu. Nxënësit shkruajnë në fletushkë, ngjarje pozitive që kanë ndodhur gjatë 9/10 viteve të shkollimit të tyre dhe një ngjarje negative. Kjo fletushkë më pas, paloset në gjysmë dhe vendoset në

tavolinë. Nxënësit pastaj, bëjnë garë për të parë, se kush mund të jetë më i shpejti në fryrjen e fletës së palosur, për të rrëzuar situatën/ngjarjen negative.

Niveli D – Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të

Copat e byrekut

Qëllimi i këtij aktiviteti është: 1) të rrisë ndërgjegjësimin e nxënësve për alternativat e mundshme për proceset fillestare të të menduarit të tyre dhe 2) nxënësit të riformulojnë ngjarjet, nga një interpretim negativ në një interpretim pozitiv. Nxënësve u ofrohen tre skenarë, nga të cilët ata duhet të identifikojnë pesë (5) interpretime të mundshme të ngjarjeve. Nxënësit diskutojnë në grupe të vogla gamën e mundësive dhe më pas, e paraqesin para grupit më të madh të klasës.

Kohët e vështira

Ky aktivitet është krijuar për të nxjerrë në pah, rëndësinë e të pasurit mbështetje nga të tjerët dhe mënyrën se si një mbështetje e tillë, i bën fatkeqësitë më të tolerueshme dhe më të lehta për t'u përballuar. Përpjekja për të deshifruar rrugën më të mirë të veprimit, kërkon shumë mendime dhe diskutime. Aktiviteti përfshin punë në grupe të vogla me nxënës që "kanë ngecur në det" dhe që duhet t'u japin përparësi artikujve kritikë për mbijetesën e tyre.

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 1

Postoni një letër

Ky aktivitet është krijuar për t'i ndihmuar nxënësit, të fitojnë vetëdije të përbashkët, për atë që pritët prej tyre si klasë, dhe çfarë presin ata nga njëri-tjetri. Ndërsa nxënësi fiton të kuptuarin mbi atë që pritët prej tij, aq më i sigurt dhe më me vetëbesim bëhet ai. Të dish se çfarë të presësh nga të tjerët, gjithashtu, e ndihmon një nxënës të deshifrojë situata që mund të jenë thjesht një keqkuptim ose më shumë se një problem bullizmi. Në aktivitet, nxënësit identifikojnë sjelljet dhe i vendosin ose në kutinë "E rëndësishme" të postës ose në kutinë "Jo të rëndësishme" të postës.

Materiali i kërkuar: 2 kuti të vogla (madhësia e kutisë së këpucëve), fotokopje e fletushkës së aktivitetit për secilin nxënës në klasë, gërshërë

Hapi i parë

Mblidhni dy kuti të vogla, në madhësinë e kutisë së këpucëve. Mbuloni kutitë me letër dhe i prisni që të mund të përdoren si kuti postare dhe posta të mund të postohet. Etiketoni njërën nga kutitë postare - "Postë shumë e rëndësishme" dhe kutinë tjetër "Postë jo e rëndësishme".

Hapi i dytë

Fotokopjoni fletushkën "Aktiviteti" për secilin nxënës në klasë. Në varësi të moshës dhe të zhvillimit të tyre, mund t'i prisni paraprakisht aktivitetet e etiketuara nga fletushka ose t'u kërkon nxënësve t'i presin ato vetë.

Hapi i tretë

Mbani lart një nga etiketat e aktivitetit dhe kërkojuni nxënësve të shohin, nëse mund të gjejnë të njëjtën etiketë aktiviteti. Pyesni nxënësit, nëse aktiviteti është shumë i rëndësishëm ose aspak i rëndësishëm. Me nxënësit më të rritur në këtë nivel moshe, mund të zhvillohet një diskutim, përse ata mendojnë se aktiviteti është apo jo i rëndësishëm. Për nxënësit më të vegjël, duke i informuar se të gjithë të shkojnë mirë me njëri-tjetrin dhe të jenë të lumtur, duhet të gjithë të dimë se çfarë është e rëndësishme, në mënyrë që të mos zihemi dhe të mos kemi keqkuptime. Është pak a shumë si të luash një lojë dhe nëse ti nuk i di rregullat e

lojës, është e vështirë të luash dhe lojtarët e tjerë mund të mërziten me ty.

Hapi i katërt

Kur nxënësit të kenë vendosur se cila është kutia e saktë e postës, kërkojuni secilit prej tyre të postojë etiketën e aktivitetit në kutinë e duhur postare. Përsëriteni hapin e tretë, derisa të jenë postuar të gjitha etiketat e aktiviteteve.

Hapi i pestë

Kur e lejon ambienti dhe koha, nxënësit mund të pikturojnë ose të vizatojnë së bashku, dy kutitë e letrave të postës, për t'i bërë kutitë unike për klasën.

Fletushka "Aktiviteti"

Duke folur me të vërtetë
me zë të lartë

Të kesh sjellje të mira

Të jesh i dobishëm për
nxënësit e tjerë

Ngrënia e ushqimeve të
shëndetshme

Duke bërë atë që thonë
mësuesit

Të kesh miq

Duke pasur para

Duke qenë në krye të
iniciativave

Duke dëgjuar njëri-tjetrin

Të jesh gjithmonë i pari

Niveli A - Parashkollori deri në klasën e 3-të - Aktiviteti 2

Marrja e kohës për të menduar

Ky aktivitet përdor disa parime nga "Ndërgjegjësimi" (Mindfulness), që nxënësit të fillojnë të përqendrohen në të menduarit dhe në frymëmarrjen e tyre, si strategji. Kjo do t'i ndihmojë nxënësit në aspektin psikologjik, nëse ata do të përfshihen në një incident bullizmi, si dhe do t'i ndihmojë ata, të mendojnë përpara një incidenti potencial, duke parandaluar kështu, një incident të mundshëm bullizmi ose një keqkuptim. Aktiviteti demonstroi qartësi, nëpërmjet një eksperimenti të kryer nga punonjësit i shërbimit psiko-social dhe më pas, i bënë nxënësit të përfundojnë ushtrimin, ku ata recitojnë një vjershë për fëmijë.

Materiali i kërkuar: Xham ose enë e madhe e pastër, objekte të vogla si kapëse letre etj., sodë buke.

Hapi i parë

Shpjegojuni nxënësve se do t'u tregoni një eksperiment. U thoni nxënësve se si ndonjëherë, ne mërzitemi dhe kur kjo ndodh, mund të jetë e vështirë për mendjet tona të mendojnë qartë. Shpesh, do të na duhet të ndalemi dhe të pushojmë dhe më pas, mendjet tona do të jenë në gjendje të mendojnë përsëri qartë. Kërkojuni nxënësve të ulen ose të qëndrojnë rreth një tavoline. Vendosni një kavanoz të pastër qelqi ose plastike të mbushur me ujë, në tryezë. Vendosni disa objekte të vogla rreth kavanozit. Këto mund të jenë stilolapsa, kapëse letre, blloqe të vogla, lodra etj. Kërkojuni nxënësve të shikojnë përmes ujit në kavanoz dhe pyetini se çfarë shohin në tavolinë. Nxënësit duhet të jenë në gjendje të shohin objektet e shtrira mbi tavolinë. Sugjeroni që kjo është njësoj, kur ata shikojnë në plazh dhe uji është i qetë dhe nuk ka dallgë të mëdha e mund të shohin deri në fund.

Hapi i dytë

Vendosni një filxhan me sodë buke në enë qelqi/plastike. Tundeni enën me kapakun të mbyllur. Tani pyesni nxënësit përsëri se çfarë mund të shohin nëpër enë. Nxënësit nuk mund të shohin më qartë, pasi soda e bukës fillimisht, do ta bëjë ujin të turbullt.

Hapi i tretë

Prisni disa minuta që soda e bukës të qetësohet dhe uji të bëhet përsëri i pastër. Pyesni nxënësit, nëse munden të

shikojnë përsëri, nëpër ujë dhe të dallojnë objektet në tryezë.

Hapi i katërt

Flisni me nxënësit për faktin se ndonjëherë, mund të jemi aq të zënë me atë që po bëjmë, sa nuk e shohim çfarë po ndodh realisht rreth nesh. Kjo mund të nënkuptojë që ndonjëherë, ne mund të shqetësojmë nxënësit e tjerë dhe të mërzitim veten, sepse mendimet në kokën tonë nuk janë të qarta. Herë pas here, do të na duhet të gjejmë kohë t'i marrim gjërat më ngadalë dhe ta relaksojmë trurin tonë në mënyrë që të mund të mendojmë qartë.

Hapi i pestë

Informoni nxënësit se mund ta kenë këtë si praktikë. Kërkojuni të gjithëve të kërcejnë në vend dhe të recitojnë një vjershë për fëmijë, me zë të lartë. Kur të kenë mbaruar, pyetini nxënësit nëse ishin të vetëdijsëm, se sa shpejt po merrnin frymë, kur po flisnin. Tregojuni nxënësve se kjo ishte një pyetje e vështirë për t'u përgjigjur, sepse mendjet e tyre ndërkohë, kishin shumë mendime. Mendjet e tyre duhej të mbanin mend rimën, ta thoshin atë dhe të dinin se si të hidheshin në vend.

Pra, kishte shumë mendime që qarkullonin në mendjet e tyre. Tani kërkojuni nxënësve të ulen dhe të mbyllin sytë për një minutë. Me sy të mbyllur, pyetini ata, nëse frymëmarrja e tyre është shumë e shpejtë apo e ngadaltë. Çështja është se kur janë pa lëvizur, janë në gjendje për të menduar më qartë dhe për të vënë re gjëra që mund të mos i kishin vënë re, në një situatë të ndryshme.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 1

Mbyllni sytë dhe mbahuni fort

Nxënësit duhet të zgjedhin një aktivitet, që do të dëshironin ta bënin në fundjavë dhe të hartojnë hapat që do t'iu duhen të ndërmarrin, që ta realizojnë atë. Nxënësit gjithashtu, duhet të identifikojnë pengesat për realizimin e aktivitetit dhe gjetjen e zgjidhjeve rreth këtyre pengesave. Ky aktivitet synon t'i ndihmojë nxënësit të identifikojnë dhe të përcaktojnë, nëse ata kanë njëfarë kontrolli dhe ndikimi mbi atë që nuk mund të ndryshojnë. Ndarja e kontrollit u lejon atyre, të bëjnë dallimin midis asaj se çfarë është përgjegjësia e tyre dhe çfarë jo. Aktiviteti ofron përvoja të përbashkëta të zgjidhjes së problemeve në grupe të vogla.

Materiali i kërkuar: Asnjë.

Hapi i parë

Ndajini nxënësit në grupe të vogla me 3 ose 4 persona. Kërkojini secilit nxënës të mendojë për tri gjëra, që do të donte të bënte në fundjavë. Kërkojuni grupeve të diskutojnë secilën nga idetë e nxënësve dhe më pas, kërkojuni grupeve të zgjedhin idenë kryesore, se çfarë do të bëjnë në fundjavë.

Hapi i dytë

Kërkojini secilit grup të ngrihet dhe të shprehë aktivitetin që do të dëshironin të bënin (mbani mend se çfarë sugjeron secili grup si aktivitetin e tyre). Kur të gjithë nxënësit të jenë ulur, kërkojuni atyre të mbyllin sytë dhe të mendojnë veten, duke realizuar aktivitetin e tyre. Pas disa sekondash, kërkojuni atyre të hapin sytë.

Hapi i tretë

Pyetini nxënësit nëse e kanë bërë vërtetë aktivitetin, në realitet. Për ta bërë të vërtetë, duhet më shumë, sesa mbyllja e syve dhe dëshira që të ndodhë. Ka disa gjëra që nxënësit duhet të bëjnë për ta bërë këtë realitet.

Hapi i katërt

Si një grup i vogël, kërkojuni nxënësve të listojnë gjërat që duhet të bëjnë, për ta realizuar aktivitetin. Shihni nëse mund ta bëjnë në të paktën tre hapa. Për shembull, nëse aktiviteti ishte "Shkuarja në plazh":

Hapi i parë: Pyesni prindërit, nëse mund të shkoni në plazh në fundjavë.

Hapi i dytë: Paketoni peshqirët dhe kostumet e notit.

Hapi i tretë: Shkoni me makinë/shkoni shëtitje deri te plazhi.

Jepuni nxënësve kohë për ta diskutuar këtë dhe, më pas, kërkonin nga një përfaqësues nga secili grup, që ta prezantojë në klasë aktivitetin dhe hapat që duhet të ndërmarrin.

Hapi i pestë

Kërkojuni nxënësve të mendojnë për një pengesë për kryerjen e aktivitetit të tyre. A është kjo, diçka që ata mund të ndryshojnë vetë apo është diçka mbi të cilën nuk kanë kontroll?

Për shembull:

Pengesa 1: Parashkimi i motit. Moti mund të jetë me stuhi dhe të ketë det të rrezikshëm. Ata nuk mund ta ndryshojnë motin.

Pengesa 2: Duhet të bëhen disa punime/punë në shtëpi. Ata mund ta ndryshojnë këtë, duke i bërë punët çdo pasdite pas shkollës, në mënyrë që të gjitha të përfundojnë deri në fundjavë. Përsëri diskutoheni këtë me grupet dhe më pas, e paraqisni para klasës.

Hapi i gjashtë

Flisni me nxënësit për gjërat që ata mund t'i kenë nën kontroll në jetën e tyre dhe për gjërat që nuk mund t'i kenë nën kontroll. Ndonjëherë, ne mund të jemi shumë të ashpër me veten, duke u përpjekur të ndryshojmë diçka që nuk e kemi nën kontroll. Për shembull, ne nuk mund ta ndryshojmë motin. Në vend që të mërziteni dhe të zemëroheni që nuk shkuat në plazh atë fundjavë, ne mund të planifikojmë alternative të tjera, si p.sh., çfarë të bëni dhe çfarë të merrni me vete herën tjetër që mund të shkoni në plazh, çfarë aktivitete të bëni brenda shtëpisë, në vend që të shkoni në plazh.

Niveli B - Klasa e 4-ët deri në klasën e 5-të - Aktiviteti 2

Unë nuk jam vetëm

Ky aktivitet u ofron nxënësve vizualizim konkret të rrjeteve mbështetëse në jetën e tyre. Kjo bëhet për t'u përforcuar nxënësve faktin, se ata nuk janë vetëm dhe kanë njerëz pranë për t'i ndihmuar, kur shqetësohen nga ngjarjet në jetën e tyre. Në këtë aktivitet, nxënësit vizatojnë një foto të tyre dhe të njerëzve që janë të rëndësishëm për ta, në tre rrathë të veçantë. Këto rrathë përfaqësojnë nivele të ndryshme intimiteti apo afërsie që kanë me personat e përzgjedhur. Më pas, nxënësit i presin këto rrathë dhe i ngjitin në foton e tyre.

Materiali i kërkuar: Fletë të mëdha letre, bojëra, furça për bojë, gërshërë, stilolapsa, lapsa.

Hapi i parë

Jepini secilit nxënës, një copë të madhe letre, ngjyra, fletë letre me ngjyra, gërshërë dhe stilolapsa shënues/markera. Kërkojuni nxënësve të shkruajnë emrin e tyre në krye të letrës dhe më pas, të vizatojnë një figurë të vetën në mes të letrës.

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të mendojnë për të gjithë njerëzit në jetën e tyre, si p.sh.: miqtë, familjen, mësuesit, fqinjët etj. U thoni nxënësve të marrin tri fletë të ndryshme letre dhe të vizatojnë një rreth të madh në secilën fletë letre. Për fletën e parë në rreth, kërkojuni nxënësve të shkruajnë (ose të vizatojnë figura nëse kanë vështirësi në drejtshkrim) të gjithë njerëzit të cilët janë vërtet afër tyre.

Në fletën e dytë, kërkojuni nxënësve të shkruajnë ose të vizatojnë njerëzit që janë afër, por jo aq afër sa njerëzit në rrethin e parë, dhe në fletën e tretë shkruani njerëzit që janë të rëndësishëm në jetën e tyre, por ata nuk janë aq të afërt.

Jepuni shembullin e mëposhtëm nxënësve:

Unë në radhë të parë, do të vendosja partnerin, fëmijët, mikun tim më të mirë, prindërit, njerëzit që janë vërtet të afërt me mua. Këta janë njerëz me të cilët flas shumë ose i takoj shpesh. Në rrethin e dytë, unë mund

vendos njerëz që janë të rëndësishëm, por që nuk i shoh apo flas aq shumë. Këta mund të jenë kushërinj, miq nga ku unë kam punuar etj. Në fletën e tretë, janë njerëzit që më interesojnë, por nuk janë aq të afërt me mua.

Shpjegojuni nxënësve që nuk ka rreth të drejtë apo të gabuar ku njerëzit duhet të vendosen. Ata thjesht duhet të punojnë me veten e tyre, në varësi të nivelit të afërsisë, në cilin rreth të shkruajnë ose t'i vizatojnë njerëzit.

Hapi i tretë

Kërkojuni nxënësve të presin rrathët nga 3 fletët e letrës dhe t'i ngjitin ato në letrën e madhe. Sugjeroni nxënësve se, nëse kanë vështirësi me një nxënës tjetër në shkollë ose nuk ndihen të lumtur, kanë shumë njerëz në botën e tyre me të cilët mund të flasin.

Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 1

Më tërhiq lart dhe më shty poshtë

Ky aktivitet i ndihmon nxënësit të ndajnë mendimet e tyre në ato që janë të dobishme dhe që nuk janë të dobishme. Ky aktivitet, nxjerr në pah te nxënësit fuqinë e të menduarit pozitiv. Në grupe të vogla, nxënësit zgjedhin një ngjarje të caktuar ose situatë dhe më pas krijoni tri (3) mendime të dobishme dhe tri (3) të padobishme për të. Në fund diskutohet.

Materiali i kërkuar: Dërrasë e zezë, fotokopje të mjaftueshme të fletushkave për të gjithë nxënësit, stilolapsa.

Hapi i parë

Kërkojuni nxënësve të mendojnë për disa nga gjërat për të cilat shqetësohen njerëzit e moshës së tyre. Shkruajini këto në dërrasën e zezë. Kjo listë mund të përfshijë gjëra, të tilla si: të mos marrësh nota të mira në shkollë, të mos jesh i ftuar në një festë etj.

Hapi i dytë

Jepuni nxënësve fletushkat: "Më tërhiq lart" dhe "Më shty poshtë" dhe stilolapsa. Kërkojuni nxënësve të formojnë grupe me 4 deri në 5 nxënës, me fletë dhe me stilolapsa.

Hapi i tretë

Kërkojuni grupeve të zgjedhin një nga shqetësimet e renditura në dërrasën e zezë. Përpiquni të siguroheni që të gjitha grupet të mos zgjedhin të njëjtin shqetësim. Kërkojini secilit grup të shkruajë në fletushkën "Më shty poshtë", tri (3) mendime të padobishme rreth shqetësimit. Për shembull, për shqetësimin që nuk shkon mirë në shkollë, tri (3) mendime të padobishme mund të jenë: "Unë jam i pashpresë, nuk do të mund ta kuptoj kurrë këtë dhe fëmijët e tjerë janë më të zgjuar se unë".

Hapi i katërt

Kërkojuni nxënësve të plotësojnë tri (3) mendime të dobishme në fletushkën "Më tërhiq lart" për të njëjtin shqetësim, që ata kanë përdorur në fletushkën e mëparshme. Për shembull: merrni mësimet shtesë/kurse,

bisedoni me punonjësin e shërbimit psiko-social, kërkoni nga një shok t'ju ndihmojë.

Hapi i pestë

Kërkojini secilit grup të ngrihet dhe të lexojë shqetësimin që ata zgjedhën dhe mendimet e padobishme dhe të dobishme. Pyesni se çfarë ishte më e lehtë për të bërë, mendimet e padobishme apo mendimet e dobishme? A ishte më e lehtë të mendosh për mendimet e dobishme, kur po përpiqeshit të ndihmonit dikë me të njëjtin shqetësim, në krahasim me përpjekjen për të menduar për mendime të dobishme për veten tuaj? Sugjeroni që herën tjetër, kur të kenë një shqetësim, mund të jetë më mirë që t'i ndajnë mendimet në të dobishme dhe në mendime të padobishme, pasi kjo do t'u japë disa zgjidhje pozitive shqetësimeve të tyre.

1.

2.

3.



Niveli C - Klasa e 6-të deri në klasën e 9-të - Aktiviteti 2

Kulla e forcës

Qëllimi i këtij aktiviteti është t'u tregojë nxënësve se, ndonëse mund t'u ndodhin ngjarje negative, ka edhe shumë ngjarje pozitive, që mund të ndodhin gjithashtu. Nxënësit shkruajnë në fletushkë, ngjarje pozitive që kanë ndodhur gjatë 9/10 viteve të shkollimit të tyre dhe një ngjarje negative. Kjo fletushkë më pas, paloset në gjysmë dhe vendoset në tavolinë. Nxënësit pastaj, bëjnë garë për të parë se kush mund të jetë më i shpejti në fryrjen e fletës së palosur, për të rrëzuar situatën/ngjarjen negative.

Materiali i kërkuar: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës "Kulla e forcës" për të gjithë nxënësit, stilolapsa.

Hapi i parë

Jepini fletushkën "Kulla e forcës" çdo nxënësi në klasë. Kërkojuni nxënësve, të mendojnë për të gjitha gjërat që u kanë ndodhur atyre (të mira dhe të këqija), që kur filluan shkollën. Lërin nxënësit të shkruajnë në anën e pasme të fletushkës, diçka që ka ndodhur në shkollë, që nuk u ka pëlqyer, në çdo vit të jetës së tyre shkollore.

Hapi i dytë

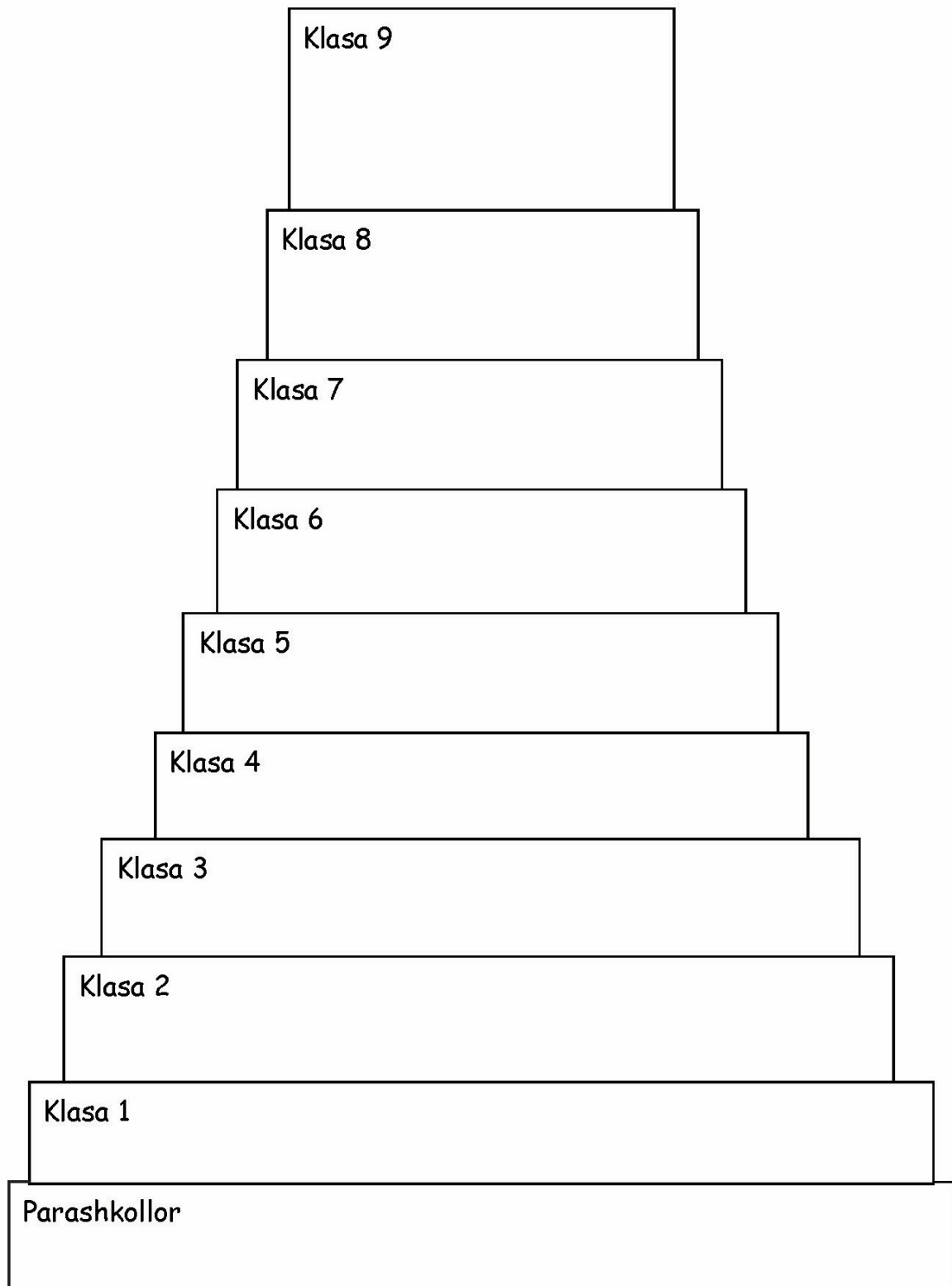
Bëjini nxënësit ta rrotullojnë fletën e fletushkës, në mënyrë që fotografia e "Kulla e forcës" të jetë sipër. Kërkojuni nxënësve të shkruajnë diçka pozitive dhe të mirë, që u ka ndodhur atyre ose klasës së tyre, në çdo vit. Këto mund të jenë gjëra, si: krijimi i diçkaje në art, largimi nga shkolla herët, diçka qesharake që ka ndodhur etj.

Hapi i tretë

Shpjegojuni nxënësve se, edhe pse gjëra të këqija mund të ndodhin në jetën tonë, ka ende shumë gjëra të mira që ndodhin, që ne mundim t'i kalojmë këto kohë të këqija. U sugjeroni nxënësve që ta palosin fletën në gjysmë, në mënyrë që "koha e keqe" të jetë në brendësi të saj. Vendoseni letrën e palosur në tryezën e nxënësit, si një reklamues/*billboard*. Kërkojuni nxënësve të qëndrojnë pas bankës së tyre me duart pas shpine. Informoni nxënësit se do t'i kalojnë momentet e tyre të këqija duke nxjerrë frymën. Në numërimin deri në tre, kërkojuni

nxënësve të fryjnë drejt fletës së palosur. Nxënësit nuk duhet të përdorin duart, vetëm frymën e tyre për të lëvizur letrën e palosur. Do t'ju duhen shumë sy të mprehtë për të parë kush është fituesi.

Kulla e forcës



Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 1

Copat e byrekut

Qëllimi i këtij aktiviteti është: 1) të rrisë ndërgjegjësimin e nxënësve për alternativat e mundshme për proceset fillestare të të menduarit të tyre dhe 2) nxënësit të riformulojnë ngjarjet, nga një interpretim negativ në një interpretim pozitiv. Nxënësve u ofrohen tre skenarë, nga të cilët ata duhet të identifikojnë pesë (5) interpretime të mundshme të ngjarjeve. Nxënësit diskutojnë në grupe të vogla gamën e mundësive dhe më pas, i paraqesin para grupit më të madh të klasës.

Materiali i kërkuar: 3 fotokopje të fletushkës "Copat e byrekut" për çdo nxënës, stilolapsa.

Hapi i parë

Flisni me nxënësit rreth faktit se sa e lehtë është të gjykosh diçka, pa i ditur të gjitha faktet. Ndonjëherë, ne mund të jemi të njëanshëm në gjykimin tonë, kështu që mund të shohim vetëm njërin anë të historisë. Ndonjëherë, ne mund të jemi kaq të ashpër me veten, sa shohim vetëm një aspekt të një problem dhe arsyeja se përse mund ta kemi të vështirë të gjejmë një zgjidhje, është për shkak se nuk mendojmë qartë.

Hapi i dytë

Kërkojuni nxënësve të ndahen në grupe me nga 4 deri në 5 persona, ku secili grup merr 3 kopjet e fletushkës "Copat e byrekut". Lexojini klasës skenarin 1 dhe kërkojuni grupeve të shkruajnë, një interpretim të mundshëm të ngjarjes. Përdorni një fletushkë për çdo skenar. Lexoni skenarët një e nga një dhe lejoni diskutimin në grup.

Hapi i tretë

Skenari 1 - Era, një nxënëse e klasës së 10-të po qëndron në radhën e dyqanit dhe dikush e shtyn brenda.

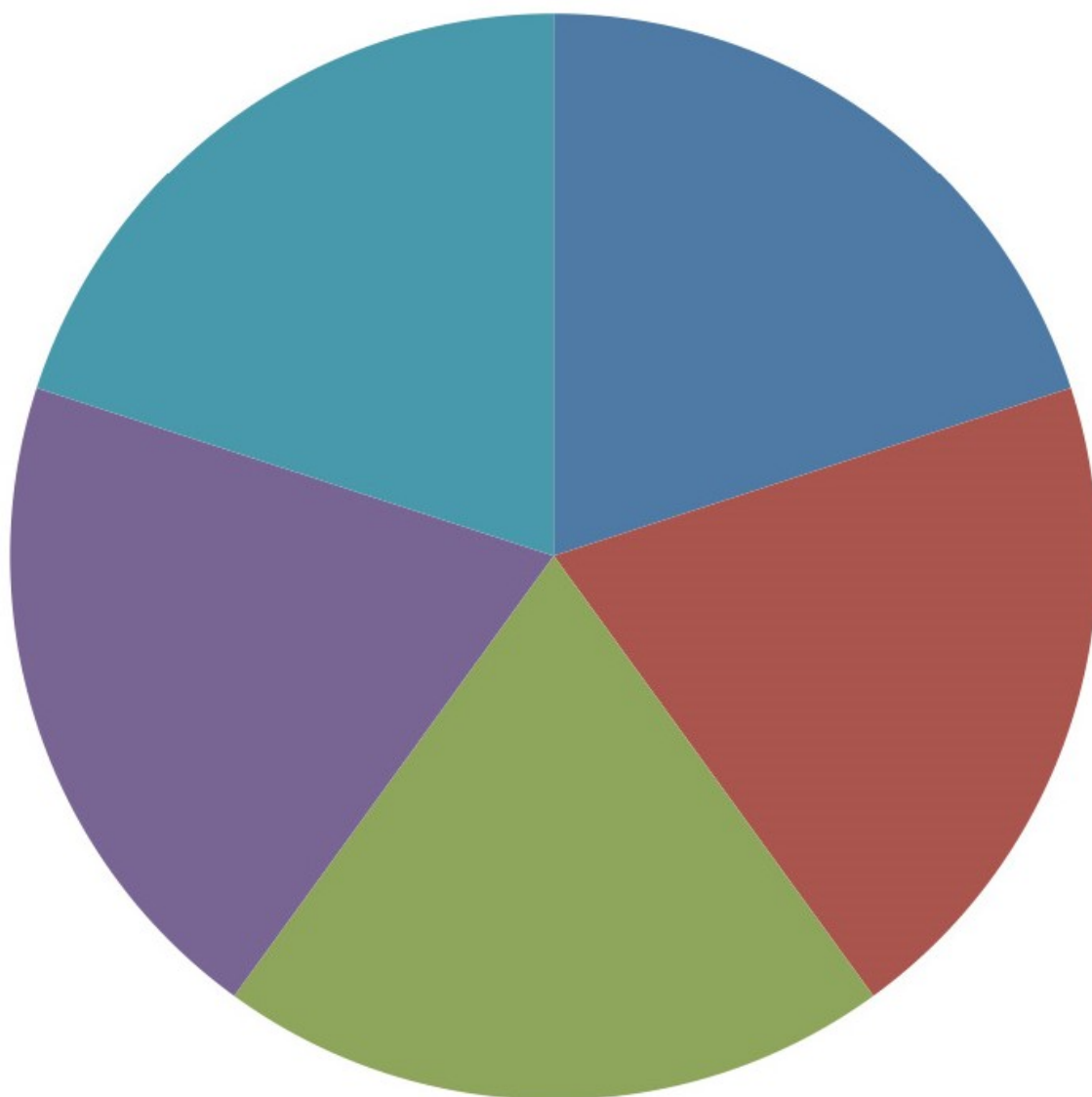
Skenari 2 - Vesa ka marrë 5 mesazhe nga dikush që nuk e njeh, që i thotë të njëjtën gjë.

Skenari 3 - Sara po organizonte një festë për shkollën, por Eri dhe Ela nuk do të shkojnë.

Hapi i katërt

Vëreni secilin grup të paraqesë interpretimet e tij para klasës. Ndërsa interpretimet janë paraqitur, numëroni në dërrasë, sa interpretime janë negative dhe sa janë pozitive. Diskutoni se cilët nxënës ndjenë se ishin shumë të kufizuar në mendimet e tyre dhe se cilët mendonin se të parit e një sërë alternativash erdhi natyrshëm. Pyesni nxënësit: "A priren njerëzit natyrshëm drejt interpretimeve pozitive, sesa interpretimeve negative? Çfarë mendoni se tregon kjo gjë për njerëzit?"

Copat e byrekut



Niveli D - Klasa e 10-të deri në klasën e 12-të - Aktiviteti 2

Kohët e vështira

Ky aktivitet është krijuar për të nxjerrë në pah, rëndësinë e të pasurit mbështetje nga të tjerët dhe mënyrën se si një mbështetje e tillë, i bën fatkeqësitë më të tolerueshme dhe më të lehta për t'u përballuar. Përpjekja për të deshifruar rrugën më të mirë të veprimit, kërkon shumë mendime dhe diskutime. Aktiviteti përfshin punë në grupe të vogla me nxënës që "kanë ngecur në det" dhe që duhet t'u japin përparësi artikujve, që janë kritikë për mbijetesën e tyre.

Materiali i kërkuar: Fotokopje të mjaftueshme të fletushkës "Të humbur në det", Fletën e renditjes, fletushkën "Roja bregdetare" për të gjithë nxënësit, stilolapsa.

Hapi i parë

Siguroni fletushkën "Të humbur në det", për nxënësit. Lexoni fletushkën me zë të lartë dhe më pas, u kërkon nxënësve të ndahen në grupe me nga 4 deri në 5 persona.

Hapi i dytë

I dorëzoni çdo nxënësi "Grafikun e renditjes së personave të humbur në det". Kërkojini secilit nxënës të renditë sipas e rëndësisë, çdo artikull të listuar në grafikun e renditjes. Jepuni nxënësve 10 minuta kohë, për të kryer këtë detyrë. Pastaj, pyesni grupet e vogla, për të diskutuar renditjen dhe të dalin me një renditje në grup, për artikujt. Kërkojini secilit nxënës të shkruajë renditjen e grupit, në fletushkë.

Hapi i tretë

Informoni nxënësit se sipas ekspertëve, të tillë si rojat bregdetare, nëse dikush është bllokuar në mes të detit, prioritetet për sa i përket furnizimeve bazë, duhet të tërheqin vëmendjen dhe të ndihmojnë mbijetesën, derisa të arrijë shpëtimi. Nuk ka kuptim të përdorni artikuj për të ndihmuar lundrimin, sepse nuk mund të ruani ujë dhe ushqim të mjaftueshëm, për kohën që do t'ju duhej për të arritur në tokë. Shpresa e vetme për t'u dalluar dhe për të shpëtuar, janë pajisjet me mjetet e sinjalizimit. Jepuni nxënësve fletushkën "Roja bregdetare".

Hapi i katërt

Për çdo artikull, shënoni numrin e pikëve ku rezultati juaj, ndryshon nga renditja e "Roja bregdetare" dhe më pas, mbledhni të gjitha pikat. Mos i përfillni dallimet plus ose minus. Sa më i ulët të jetë totali, aq më i mirë është rezultati juaj.

Lexojini klasës rezultatet e mëposhtme:

Me një rezultat prej:

0 – 25 Shkëlqyeshëm. Ju keni demonstruar aftësi të shkëlqyera mbijetese. Keni shpëtuar.

26 – 32 Mirë. Rezultate mbi mesataren. Aftësi të mira mbijetese. Keni shpëtuar.

33 – 45 Mesatarisht. I sëmurë nga deti, i uritur dhe i lodhur. Keni shpëtuar.

46 - 55 Disi. I dehidratuar dhe mezi mbetët gjallë. Ishte e vështirë, por shpëtuat.

56 - 70 Dobët . Keni shpëtuar, por vetëm për një fije.

71 - 112 Shumë dobët. Oh i dashur, varka juaj e zbrazët ka dalë në breg, disa javë pasi kërkimi u ndërpre.

Hapi i pestë

Pyetini nxënësit, nëse renditja në grup u dha atyre mundësi më të madhe për të mbijetuar, sesa renditja e tyre individuale. Me sa duket kështu është. Diskutoni me nxënësit, se për të rritur mbijetesën dhe lumturinë e tyre në jetë, në përgjithësi, dhe për të punuar kundër bullizmit mes nxënësve të shkollave, duhet të punojmë së bashku.

Fletushka - "Të humbur në det"

Ju keni marrë me qira një jaht me tre miq, për udhëtimin e pushimeve tuaja verore. Për shkak se askush nga ju nuk ka ndonjë përvojë të mëparshme lundrimi, ju keni punësuar një kapiten me përvojë dhe ekuipazh me dy persona. Fatkeqësisht, në mes të detit, një zjarr shpërthen në galerinë e anijes dhe kapiteni dhe ekuipazhi kanë humbur gjatë përpjekjes për të shuar flakët. Pjesa më e madhe e jahtit është shkatërruar dhe po fundoset ngadalë. Vendndodhja juaj është e paqartë, sepse pajisjet jetike të lundrimit dhe të radios janë dëmtuar nga zjarri. Nga vlerësimi më pozitiv që mund t'i bëni situatës, duket se ju jeni larg, qindra milje nga toka. Ju dhe miqtë tuaj ia keni dalë të ruani 15 artikuj, të padëmtuar dhe të paprekur nga zjarri. Përveç kësaj, ju keni shpëtuar një mjet lundrimi prej gome me katër persona dhe një kuti shkrepsë. Detyra juaj është të renditni 15 artikujt për sa i përket rëndësisë së tyre për ju, ndërsa po prisni t'ju shpëtojnë. Vendosni numrin 1, sipas artikullit më të rëndësishëm, numrin 2 nga i dyti më i rëndësishëm dhe kështu kaloni në numrin 15, për më pak të rëndësishmin.

Nr.	Artikuj të shpëtuar	Renditja ime	Renditja e ekipit / grupit
1.	Pasqyrë rroje		
2.	Rrjetë kundër mushkonjave		
3.	Enë me ujë 25 litra		
4.	Harta		
5.	Kamerdare		
6.	Kuti 10 litra përzierje vaji/benzine		
7.	Radio e vogël		
8.	2 metra katrorë fletë plastike		
9.	Një kanoçe kundër peshqagenëve		
10.	Një shishe alkool		
11.	4.5 metra litar		
12.	2 kuti çokollatë		
13.	Një komplet peshkimi		
14.	Kënd matës		
15.	Konserva		

Fletushka "Roja bregdetare"

Lista e mëposhtme pasqyron renditjen e artikujve, sipas rëndësisë së tyre për mbijetesën tuaj.

Artikuj të shpëtuar	Renditja ime	Renditja e ekipit / grupit
Pasqyrë rroje	1	Kritike për sinjalizimin.
Rrjetë kundër mushkonjave	14	Nuk ka mushkonja në mes të detit dhe rrjeta është e padobishme për ndonjë gjë tjetër.
Enë me ujë 25 litra	3	Jetësore për të rifituar lëngjet e humbura nga djersitja.
Harta	13	Pa vlerë, pa pajisje lundrimi.
Kamerdare	9	E dobishme, nëse dikush bie jashtë jahtit.
Kuti 10 litra përzierje vaji/benzine	2	E rëndësishme për sinjalizimin. Përzierja do të notojë në ujë dhe mund të ndizet duke përdorur shkrepëset.
Radio e vogël	12	Do të ishit jashtë rrezes së çdo stacioni radiofonik.
2 metra katrorë fletë plastike	5	Mund të përdoret për të mbajtur ujin e shiut dhe si strehë nga era dhe nga dallgët.
Një kanoçe kundër peshkaqenëve	10	Për të zbrapsur peshkaqenët, sigurisht!
Një shishe alkool	11	Mund të përdoret si një antiseptik për çdo dëmtim, në të kundërt, ka pak vlerë.
4.5 metra litar	8	Mund të përdoret për të lidhur njerëzit ose pajisjet së bashku, për të parandaluar rënien në det nga stuhia.
2 kuti çokollatë	6	Furnizimi juaj ushqimor rezervë.
Një komplet peshkimi	7	I renditur më poshtë se çokollata, pasi nuk keni mundësi të kapni ndonjë peshk.
Kënd matës	15	I padobishëm pa tabelat përkatëse dhe kronometrin.
Konserva	4	Ky është ushqimi juaj bazë.



AGJENCIA E SIGURIMIT TË CILËSISË SË ARSIMIT PARAUNIVERSITAR

Rruga "Naim Frashëri"
Nr. 37
Tirana
Shqipëri

(+355) 4256440 / 4256441