

*SHOQATA E PSIKOLOGËVE SHKOLLORE TË KOSOVËS
INSTITUTI I PSIKOLOGJISË, DEPARTAMENTI I PSIKOLOGJISË
QENDRA PËR HULUMTIME PSIKO-SOCIALE DHE MJEKËSORE.*

UDHËZUES I AKTIVITETEVE SOCIO EMOCIONALE PËR KLASAT 1-10

Shënim: Ky manual është zhvilluar në kuadër të projektit “ Veprimi i Komunave për Riintegrim dhe Diasporë”- MARDI i cili implementohet nga Caritasi Zvicërran (CACH) – Zyra në Kosovë.

Përpiluar nga: Arbnore Shehu, MA, Rukije Basha, MA dhe Prof. Dr Aliriza Arënliu

PËRMBAJTJA

<u>PARATHËNIE</u>	<u>02</u>
<u>RËNDËSIA PËR VETËDIJESIMIN RRETH SHËNDETIT MENDOR TË NXËNËSVE</u>	<u>02</u>
<u>Identifikimi dhe menaxhimi i emocioneve</u>	<u>03</u>
<u>TË MËSUARIT SOCIO-EMOCIONAL</u>	<u>04</u>
<u>UDHËZIME PËR FASILITUES (psikologë shkollorë, mësime dhënë)</u>	<u>05</u>
<u>SHËNDETI MENDOR NË SHKOLLA</u>	<u>05</u>
<u>AKTIVITETET: Udhëzime specifike për klasat 1-5</u>	<u>08</u>
<u>Rëndësia e shëndetit mendor (Termometri i zemërimit)</u>	<u>08</u>
<u>Pse është i rëndësishëm shëndeti mendor?</u>	<u>13</u>
<u>EMOCIONET DHE MENAXHIMI I TYRE</u>	<u>17</u>
<u>Emocionet dhe menaxhimi i tyre (Klasa 1-5)</u>	<u>18</u>
<u>Emocionet dhe menaxhimi i tyre (Klasa 6-10)</u>	<u>26</u>
<u>STRESI DHE MENAXHIMI I STRESIT</u>	<u>30</u>
<u>Stresi dhe menaxhimi i tij (Klasa 1-5)</u>	<u>32</u>
<u>Stresi dhe menaxhimi i stresit (Klasa 6-10)</u>	<u>37</u>
<u>ANKTHI DHE MENAXHIMI I ANKTHIT</u>	<u>43</u>
<u>Ankthi dhe menaxhimi i tij (Klasa 1-5)</u>	<u>45</u>
<u>Ankthi dhe menaxhimi i ankthit (Klasa 6-10)</u>	<u>51</u>
<u>SI TË KËRKOJMË NDIHMË</u>	<u>56</u>
<u>Si të kërkojmë ndihmë: Rrjeti mbështetës (Klasa 1-5)</u>	<u>57</u>
<u>Si të kërkojmë ndihmë: Rrjeti mbështetës mbrenda e jashtë shkollës (Klasa 6-10)</u>	<u>62</u>
<u>BURIME SHITESË PËR MËSIMDHËNËS DHE PSIKOLOGË SHKOLLORË</u>	<u>65</u>
<u>Mindfulness (Të qenit prezentë) për fëmijët</u>	<u>65</u>
<u>FRYMËMARRJE E THELLË</u>	<u>66</u>
<u>PESË SHQISAT</u>	<u>66</u>
<u>MUSKUJT DHE LËVIZJA</u>	<u>67</u>
<u>Bëhu si shpageti.</u>	<u>68</u>
<u>Pyetësori para dhe pas intervenimit</u>	<u>72</u>

PARATHËNIE

Ky manual është përpiluar nga Shoqata e Psikologëve Shkollorë të Kosovës në bashkëpunim me Institutin e Psikologjisë, Departamenti i Psikologjisë, Universiteti i Prishtinës, Hasan Prishtina në kuadër të projektit “ Mbështetja psikologjike në shkolla për fëmijët e riatdhesuar dhe të kthyer” në kuadër të projektit “ Veprimi i Komunave për Ri integrim dhe Diasporë”- MARDI i cili implementohet nga Caritasi Zviceran (CACH) – Zyra në Kosovë..

Manuali do të ofrojë materiale përkrahëse dhe aplikative për psikologë shkollorë, por që mund të përdoren edhe nga mësimitdhënësit, të cilët kanë fokus në ofrimin e mbështetjes së veçantë në aspektin social dhe emocional të fëmijëve të rikthyer dhe të riatdhesuar në shkolla. Këto aktivitete janë propozuar duke menduar që të zbatohen në klasë pa i veçuar fëmijët e kthyer. Aktivitetet e propozuara socio-emocionale në klasa për fëmijët e riatdhesuar dhe të kthyer janë të përshtatshme dhe të realizueshme në kontekstin tonë kulturor. Aktivitetet synojnë të informojnë dhe psiko-edukojnë fëmijët dhe adoleshentët për rëndësinë e shëndetit mendor, t'i ndihmojnë që të identifikojnë dhe menaxhojnë emocionet e tyre, të mësojnë strategji që ulin nivelin e ankthit dhe të stresit, dhe t'u ndihmojnë atyre që të krijojnë rrjet të sigurt të mbështetjes brenda shkollës dhe jashtë saj, si dhe të vetëdijesohen për burimet ku mund të kërkojnë ndihmë. Aktivitetet janë të ndara për klasat 1-5 dhe 6-10; këto aktivitete mund të kenë qëndrueshmëri dhe aplikim brenda shkollës edhe në të ardhmen, me qëllim të psiko-edukimit të nxënësve. Aktivitetet janë të përpiluara me të gjitha udhëzimet dhe kryesisht zgjasin rreth një orë mësimore, 45 minuta.

Shqyrtimi i literaturës sugjeron që duhet të merret parasysh zbatimi i programeve psiko-sociale në shkolla, në ofrimin e mbështetjes për fëmijët e shkollave për të parandaluar vështirësitë eventuale pas kthimit të tyre¹. Qasja subjektive është më afër mirëqenies psiko-sociale, një koncept që ka në qendër personin dhe që thekson vlerën e ndërveprimeve, konsonancës sociale dhe emocionale, dhe përvojës individuale².

Përvoja në përpilimin e këtij manuali bazohet edhe nga përvojat paraprake të trajnimit për realizimin e aktivitete socio-emocionale në klasa, që është mbajtur për mësimitdhënës gjatë pandemisë COVID-19 në vitin 2021, me qëllim të ngritjes së vetëdijes tek mësimitdhënësit dhe nxënësit për rëndësinë e shëndetit mendor të fëmijëve. Mësimitdhënës nga komuna të ndryshme të Kosovës në atë kohë ishin trajnuar nga Instituti i Psikologjisë, Departamenti i Psikologjisë dhe psikologët shkollorë, mbështetur nga Organizata Botërore e Shëndetësisë dhe Ministria e Arsimit, Shkencës dhe Teknologjisë. Gjatë atij trajnimit, disa nga materialet në këtë doracak janë testuar dhe përdorur nga mësimitdhënësit kosovarë.

RËNDËSIA PËR VETËDIJESIMIN RRETH SHËNDETIT MENDOR TË NXËNËSVE

Shëndeti mendor, si pjesë thelbësore e shëndetit të përgjithshëm të fëmijëve, ka një marrëdhënie komplekse ndërvepruese me shëndetin e tyre fizik dhe aftësinë e tyre për të pasur sukses në shkollë, në punë dhe në shoqëri. Si shëndeti fizik, ashtu edhe ai mendor, ndikojnë në mënyrën se si mendojmë, ndjejmë dhe veprojmë. Duke qenë se shkollat kryesisht përqendrohen në zhvillim akademik, zhvillimi social dhe emocional shpesh nuk ka fokus të veçantë nga mësimitdhënësit dhe stafi i shkollës.

Psiko-edukimi për shëndetin mendor në shkollë u jep nxënësve mundësinë që jo vetëm të kuptojnë se çfarë mund të ndodhë me ta, por edhe si të mbështesin dhe kuptojnë miqtë dhe bashkëmohatarët e tyre. Duke qenë se fëmijët dhe adoleshentët mund të jenë më të hapur për të komunikuar me njëritjetrin në krahasim me të rriturit, edukimi i tyre për shëndetin mendor mund t'u mësojë atyre se çfarë duhet të bëjnë kur një bashkëmohatar i afrohet dhe është në vështirësi ose ka nevojë për ndihmë.

¹ Arenliu, A., & Weine, S. M. (2016). Reintegrating returned migrants to Kosovo. *Psychological Research*, 19 (15)

² Vathi, Z. (2017). Introduction: the interface between return migration and psychosocial wellbeing. In Z. Vathi & R. King (Eds.), *Return migration and psychosocial Wellbeing: Discourses, policy-making and outcomes for migrants and their families* (pp. 1-17). Routledge

Kur nxënësit janë të informuar për rëndësinë e shëndetit të tyre mendor, ata mund të mësojnë se si të kujdesen për veten e tyre, si të trajtojnë stresin, si të zbulojnë dhe trajtojnë probleme të ndryshme emocionale, dhe si të kultivojnë emocione të shëndetshme. Vetëdija për shëndetin mendor gjithashtu ndihmon në zbulimin e shenjave të mundshme të problemeve të shëndetit mendor si ankthi, depresioni, stresi, dhe ndërveprimi jo i përshtatshëm social.

Fëmijët e kthyer dhe të riatdhesuar kanë nevojë edhe më shumë për mbështetje psikologjike për shkak të tranzicionit që kalojnë dhe vështirësive të përshtatjes që mund të hasin në vendin e kthimit. Kur fëmijët vetëdijesohen që të identifikojnë emocionet dhe ndjenjat e tyre, të kuptojnë rëndësinë e të kërkuarit ndihmë dhe se ku mund të kërkojnë ndihmë, do të kenë më gjasë që të kalojnë më lehtë fazën e tranzicionit dhe të përshtatjes.

Edukimi në lidhje me shëndetin mendor gjithashtu ndikon në zvogëlimin e stigmës dhe paragjytimeve që shpesh na rrethojnë në lidhje me shëndetin mendor. Studimet na tregojnë se një rol të veçantë kanë edhe psikologët shkollorë në mbështetje psiko-sociale të fëmijëve, në riintegrimin e tyre arsimor dhe në atë që mund të bëhet për t'i përgatitur më mirë ata për një tranzicion në një sistem të ri shkollor, i cili shpesh është sfiduese për fëmijët e riatdhesuar që të përshtaten.³

Aktivitetet për rëndësinë dhe vetëdijesimin rreth shëndetit mendor do t'u ndihmojnë atyre jo vetëm në identifikimin dhe menaxhimin e emocioneve, por gjithashtu krijimin e një mjedisi të sigurt brenda shkollës, si dhe në të kuptojnë dhe të flasin me njëri-tjetrin kur ata përjetojnë emocione negative.

Identifikimi dhe menaxhimi i emocioneve

Ashtu si të rriturit, fëmijët duhet të zhvillojnë strategji për menaxhimin e emocioneve të tyre, në mënyrë që ata të mund të ndërtojnë aftësi socio-emocionale. Kur fëmijët janë më të vetëdijshëm dhe të aftë nga ana sociale dhe emocionale, ata mund të krijojnë në mënyrë më efektive raportet sociale me fëmijët e tjerë, mund të ndjehen më të qetë dhe të jenë në gjendje të zgjidhin problemet apo sfidat, që rrjedhimisht mund të ndikojë në performancë më të mirë akademike dhe motivim më të lartë për të shkuar në shkollë.

Identifikimi dhe menaxhimi i emocioneve ndikojnë në mirëqenien dhe gjendjen e përgjithshme të fëmijëve. Kur ata janë në gjendje të identifikojnë emocionet dhe t'i menaxhojnë ato në mënyrë të shëndetshme, do të jenë në gjendje të krijojnë një ndjesi të përgjithshme të lumturisë dhe qetësisë emocionale. Po ashtu, identifikimi dhe menaxhimi i emocioneve mund të ketë ndikim të rëndësishëm në marrëdhëniet e tyre ndërpësonale, në suksesin akademik, në zvogëlimin e efekteve negative të stresit, dhe në përballimin e ndryshimeve me fleksibilitet dhe reziliencë.⁴ Ka një kërkesë më të madhe dhe në rritje për këto programe apo aktivitete nga edukatorët, prindërit, psikologët dhe të punësuarit e tjerë në shkolla.⁵ Prandaj, një pjesë e aktiviteteve në këtë manual fokusohet në identifikimin e emocioneve, menaxhimin e tyre, dhe vetëdijesimin e nxënësve për vendet ku mund të kërkojnë ndihmë.

³ Grosa, D. (2022). The return migration of children: (Re)integration is not always plain sailing. In R. King & K. Kuschminder (Eds.), *Handbook of return migration* (pp. 241-254)

⁵ Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (pp. 3-19). The Guilford Press.

TË MËSUARIT SOCIO-EMOCIONAL

Të mësuarit socio-emocional është një koncept edukativ që synon t'u mësojë fëmijëve aftësi si menaxhimi i stresit, njohja e emocioneve, trajtimi i të tjerëve me respekt dhe empati, si dhe bashkëpunimi i mirëfilltë me të tjerët.

Shqyrtimi i literaturës tregon që klasat që përfshijnë aktivitete socio-emocionale ndihmojnë fëmijët të ndihen të sigurt dhe të mësojnë si të frenojnë impulsjet emocionale përçarëse. Ata shfaqin vetëbesim më të madh, sjellje dhe kujtesë më të mirë. Ata gjithashtu kënaqen në procesin e mësimdhënies dhe, kështu, angazhohen dhe zhyten plotësisht në marrjen e informacionit dhe aftësive të reja⁶.

Të gjeturat nga hulumtimi kanë dokumentuar një ndikim të rëndësishëm pozitiv të programeve të të mësuarit socio-emocional për nxënësit nga kopshti deri në shkollën e mesme, duke përfshirë përmirësimin e kompetencave social-emocionale në pesë kompetencat e të mësuarit socio-emocional⁷. Rritja e vetëvlerësimit dhe lidhja me shkollën, mirësjellja në klasë, përmirësimi i motivimit dhe performancës akademike, si dhe reduktimi i problemeve të sjelljes, ngacmimit dhe agresionit, si dhe më pak shqetësime emocionale si stresi, ankthi dhe depresioni⁸.

Aktivitetet e të mësuarit socio-emocional në klasë mund të kenë përfitime të shumta për fëmijët në përgjithësi, duke mos i përjashtuar as fëmijët e riadhesuar dhe rikthyer⁹. Këtu janë disa avantazhe kryesore që mund të arrihen përmes aktiviteteve:

Fëmijët e riadhesuar shpesh përjetojnë një sërë emocionesh, duke përfshirë konfuzionin, ankthin dhe trishtimin për shkak të tranzicionit dhe vështirësive të përshtatjes që mund të hasin në vendin e kthimit. Përmes aktiviteteve socio-emocionale, provohet që t'u ofrohet nxënësve mundësia të mësojnë mjete dhe strategji për të rregulluar emocionet e tyre në mënyrë efektive dhe të përshtatshme.

Fëmijët e riadhesuar mund të përballen me sfida në ndërtimin e marrëdhënieve të reja, veçanërisht në shkollë dhe përshtatjen me një mjedis të ndryshëm kulturor dhe social nga ai i vendit të tyre të kthimit. Aktivitetet e të mësuarit socio-emocional mund të nxisin zhvillimin e aftësive sociale si empatia, dëgjimi aktiv, bashkëpunimi dhe zgjidhja e konflikteve, duke u mundësuar atyre që të krijojnë raporte të mira me bashkëmoshatarët e tyre, të krijojnë marrëdhënie pozitive dhe të zhvillojnë ndjenjën e përkatësisë.

Procesi i riadhesimit ndonjëherë mund të çojë në një humbje të identitetit ose në një ndjenjë të shkëputjes, për shkak të ndërrimit të vendit dhe përshtatjes me persona të rinj. Aktivitetet e tilla mund të ndihmojnë fëmijët e riadhesuar të zhvillojnë një imazh pozitiv për veten dhe të përmirësojnë vetëvlerësimin e tyre, që mund të ndikojë edhe në raportet më të mira me bashkëmoshatarët e tyre.

Fëmijët e riadhesuar mund të shfaqin probleme të sjelljes si rezultat i sfidave emocionale dhe sociale me të cilat përballen gjatë tranzicionit dhe që mund të reflektohen në vendin e kthimit. Aktivitetet socio-emocionale provojnë të nxisin vetë-disciplinën, vetëkontrollin dhe vendimmarrjen e përgjegjshme, të cilat mund të reduktojnë problemet e sjelljes.

Në përgjithësi, aktivitetet e të mësuarit socio-emocional në klasë provojnë që t'u ofrojnë fëmijëve të riadhesuar aftësi thelbësore sociale dhe emocionale që mbështesin mirëqenien e tyre, suksesin akademik dhe përshtatjen e përgjithshme gjatë procesit të riadhesimit apo kthimit në vendin e tyre.

6 Goleman, D. (1996). Emotional intelligence. why it can matter more than IQ. Learning, 24(6), 49-50.

7 <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

8 (Catalano et al., 2002; Conley et al., 2015; Durlak & Eells, 1997; Sklad et al., 2012; Taylor et al., 2017; Tobler et al., 2000; Wigglesworth et al., 2016; Ura et al., 2019)

9 Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. https://casel.org/wp-content/uploads/2020/04/AWG-State-of-the-FieldReport_2019_DIGITAL_Final.pdf Atwell, M. N., & Bridgeland, J. M. (2019).

UDHËZIME PËR FASILITUES (psikologë shkollor, mësime dhënë)

Manuali “ Aktivitetet socio emocionale në klasa” është përgatitur për aplikim për psikologë shkollorë, por që është e përshtatshme të përdoren edhe nga mësime dhënësit në shkolla, për të promovuar shëndetin mendor për fëmijët e riatdhesuar dhe të kthyer, si dhe nxënësve në përgjithësi. Manuali përmban 5 sesione të ndara për nxënës të klasave 1-5 dhe 6-10, duke provuar të promovojë dhe të trajtojë këto tema:

1. SHËNDETI MENDOR NË SHKOLLË
2. EMOCIONET DHE MENAXHIMI I TYRE
3. STRESI DHE MENAXHIMI I STRESIT
4. ANKTHI DHE MENAXHIMI I ANKTHIT
5. TË KËRKUARIT NDIHMË

Të gjitha sesionet me aktivitete për nën-seksionet e mësime dhënë janë të ndara për klasa 1-5 dhe 6-10, ku përfshihen emri i aktivitetit, qëllimi, objektivat, udhëzimet me hapa dhe kohë të nevojshme për aplikim në klasa, udhëzime për materiale dhe shtojcat për aktivitete, si dhe burimet e aktivitetit. Në total janë 10 aktivitete, 5 për çdo grup moshe.

Përveç aktiviteteve, po ashtu për çdo temë fillimisht janë dhënë disa udhëzime të përgjithshme që mund t’u ndihmojnë fasilituesve se si mund të promovojnë shëndetin mendor në klasa dhe në shkollë.

Në fund të udhëzuesit, gjithashtu, ka disa materiale shtesë që mund të përdoren nga mësime dhënësit dhe psikologët shkollorë për intervenime në klasë, të cilat kërkojnë kohë më të shkurtër të implementimit. Po ashtu, janë edhe disa lidhje (link-e) të videove psiko-edukuese, të cilat mund të shërbejnë si udhëzues për ushtrime që ndihmojnë uljen e stresit dhe të ankthit.

SHËNDETI MENDOR NË SHKOLLA

Shëndeti mendor nënkupton të pasurit e aftësive të nevojshme për të përballuar sfidat e jetës. Nëse problemet e shëndetit mendor injorohen, ato mund të ndërhyjnë në mësim, zhvillim, marrëdhëniet dhe shëndetin fizik të fëmijëve¹⁰.

Një rol të madh në promovimin e shëndetit mendor të nxënësve ka edhe shkolla, si mësime dhënësit, psikologët shkollorë dhe të gjithë të rriturit e tjerë në shkollë¹¹. Vështirësitë e shëndetit mendor kanë një ndikim negativ të konsiderueshëm në aspekte të ndryshme të shëndetit të fëmijëve dhe zhvillimit të tyre, duke kontribuar në përshtatjen e dobët të shkollës, uljen e përqendrimit dhe problemet në arritjet dhe marrëdhëniet shoqërore. Duke pas parasysh sfidat^{12 13} e mundshme të nxënësve të kthyer në shkolla, është e rëndësishme që të kuptojmë dhe t’i ndihmojmë nxënësit që të menaxhojnë strategji të duhura të menaxhimit të emocioneve dhe ndjenjave dhe të vetëdijesohen që të kërkojnë ndihmë dhe të mësojnë për burimet se ku të kërkojnë ndihmë.

Shkolla ka një rol të rëndësishëm në krijim e klimës pozitive dhe gjithëpërfshirëse për të gjithë nxënësit, dhe shëndeti mendor¹⁴ i nxënësve në shkolla duhet të promovohet në vazhdimësi gjatë edukimit të tyre, për të mbështetur zhvillimin e tyre social, emocional dhe akademik. Psikologët shkollorë duhet të ndihmojnë mësuesit që të njohin, përballen dhe të adresojnë problemet e shëndetit mendor të nxënësve, si dhe të nxënësve të kthyer dhe riatdhesuar që mund të përballen me probleme të aspektit emocional dhe social për arsye të tranzicionit dhe vështirësive të përshtatjes që mund të hasin në vendin e kthimit.

¹⁰ <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/mental-and-behavioral-health>

¹¹ Tully, L. A., Hawes, D. J., Doyle, F. L., Sawyer, M. G., & Dadds, M. R. (2019). A national child mental health literacy initiative is needed to reduce childhood mental health disorders. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 53(4), 286-290.

Më poshtë gjeni disa udhëzime të përgjithshme se si mund të promovojmë shëndetin mendor në klasa dhe në shkollë :

Inkurajoni komunikim të hapur dhe mbështetës me nxënësit. Krijoni një mjedis gjithëpërfshirës që nxënësit të ndihen të sigurt që të flasin për përvojat e tyre dhe shqetësimet eventuale për shëndetin mendor. Nxënësit e rikthyer dhe të riatdhesuar mund të të ndajnë ndjenjën e shpëputjes. Në këtë mënyrë, ju mund t'i ndihmoni nxënësit të fuqizojnë ndjenjën e përkatësisë në shkollë.

Realizoni aktivitete, ligjërata dhe punëtori psiko edukuese rreth shëndetit mendor për nxënësit me ndihmën e profesionistëve të tjerë të shëndetit mendor. Mund të trajtohen tema të ndryshme rreth rëndësisë së shëndetit mendor dhe, njëkohësisht, nxënësit edukohen që të flasin për shëndetin e tyre mendor, për emocionet dhe ndjenjat e tyre, mendimet dhe përvojat që kalojnë gjatë jetës shkollore.

Prindërit kanë një rol kyç në zhvillimin dhe mbështetjen e mirëqenies psikologjike të fëmijëve të tyre¹⁵. Inkurajoni prindërit në pjesëmarrjen në ligjërata, punëtori apo diskutime që mund të realizohen në shkolla për rëndësinë e shëndetit mendor të nxënësve.

Ndihmohini nxënësit që të zhvillojnë mendim pozitiv për veten e tyre, duke u përqendruar në pikat e tyre të forta dhe arritjet e tyre, dhe jo në dobësitë dhe dështimet e tyre. Kjo mund të ndihmojë në rritjen e vetëbesimit të tyre, si dhe të zvogëlojë ndjenjat e ankthit dhe stresit ¹⁶.

Edukoni nxënësit për rëndësinë e të kërkuarit ndihmë dhe ku duhet kërkuar ndihmë. Njohja se ku dhe kur duhet kërkuar ndihmë dhe të kesh një rrjet të fortë mbështetës mund të bëjë shumë më të lehtë për nxënësit që të shprehin shqetësimet e tyre ¹⁷. Po ashtu, të edukuarit e rëndësisë së të kërkuarit ndihmë, mund të ndihmojë nxënësit që të jenë të shoqërueshëm me fëmijët e tjerë dhe të mos ndihen vetëm apo të lënë anash. Mund të të fuqizohen dhe promovohen edhe grupet mbështetëse të shkollës, si ekipi i ndërmjetësimit në mes të bashkëmoshatarëve, këshillet e nxënësve ose ekipe tjera funksionale të shkollave. Të identifikohet potenciali i nxënësve në fusha të ndryshme për t'i ndihmuar ata në përfshirjen në aktiviteteve që organizohen në shkolla. Përfshirja e nxënësve në aktivitete ku mund të zhvillojnë potencialin e tyre personal, social dhe akademik do t'u ndihmonte atyre gjithashtu që të fokusoheshin në fuqitë e tyre dhe të krijojnë ndjenjën e përkatësisë. Aplikoni me nxënës teknika të qetësimit dhe relaksimit për të përmirësuar mirëqenien e tyre të përgjithshme.

Bisedoni me nxënësit e kësaj moshe për shëndetin mendor, duke filluar me shpjegimin e llojeve të emocioneve dhe emërtimin e tyre, si dhe situatat kur mund të nxisin emocione të tilla. Varësisht nga mosha e tyre, ju mund të filloni me emocionet më të njohura për ta, siç janë gëzimi, hidhërimi, zemërimi, dhe frika. Diskutoni për situata konkrete kur këto emocione mund të nxisen te nxënësit. Mund të shtjelloni shembuj të shumtë që nxënësit të kenë më të lehtë të identifikojnë dhe dallojnë emocionet e tyre. Ju mund të merrni shembuj të tillë si: Kur ju merrni notën e dëshiruar, ju ndiheni të gëzuar; kur shoku juaj i ngushtë nuk ju fton në ditëlindjen e tij, ju mund të ndiheni i hidhëruar, i trishtuar apo edhe i zemëruar; kur ju ndodheni në një situatë të re dhe e mendoni si të rrezikshme, ju ndiheni të frikësuar . Vazhdoni mënyrën e njëjtë për emocione të tjera që mund të jenë të panjohura për ta.

12 Kienzler, H., Wenzel, T., & Shaini, M. (2019). Vulnerability and psychosocial health experienced by repatriated children in Kosovo. *Transcultural Psychiatry*, 56(1), 267-28.

13 Vathi, Z. (2022). Return migration and psychosocial wellbeing. In *Handbook of return migration* (pp. 226-240). Edward Elgar Publishing.

14 La Salle, T. P., Rocha-Neves, J., Jimerson, S., Di Sano, S., Martinsone, B., Majercakova Albertova, S., ... & Zvyagintsev, R. (2021). A multinational study exploring adolescent perception of school climate and mental health. *School psychology*, 36(3), 155

15 Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of research on adolescence*, 11(1), 1-19.

16 Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The annals of the American academy of political and social science*, 591(1), 25-39.

17 Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC psychiatry*, 10(1), 1-9.

Ndërlidheni përjetimin e këtyre emocioneve me shëndetin e tyre fizik, në të njëjtën mënyrë si kujdesemi për trupin tonë për të mbajtur veten të shëndetshëm, ashtu duhet të kujdesemi edhe për mendjen dhe emocionet tona.

Aktiviteti në vazhdim për shëndetin mendor për nxënësit e kësaj moshe është i dedikuar zemërimit dhe menaxhimit të tij. Do të trajtojmë se si zemërimi ndikon tek shëndeti mendor, si dhe strategjitë e përshtatshme të menaxhimit të tij.

Përmes aplikimit të aktiviteti nxënësit mund të kuptojnë që zemërimi tek fëmijët është një emocion normal që ata mund ta përjetojnë herë pas here. Megjithatë, nëse jemi të zemëruar ose të stresuar për periudha të gjata, kjo mund të ndikojë në shëndetin tonë mendor dhe madje edhe në shëndetin tonë fizik. Është e rëndësishme t'i ndihmojmë nxënësit të mësojnë se si të menaxhojnë dhe shprehin zemërimin e tyre në mënyra të shëndetshme dhe të përshtatshme. Të mësuarit për të trajtuar ndjenjat, veçanërisht ato të fuqishme si zemërimi, mund të jetë e vështirë, veçanërisht për fëmijët e vegjël. Të mësuarit për të kuptuar se si ndihen dhe përmirësimi i teknikave të rregullimit emocional mund t'i ndihmojë fëmijët t'i përgjigjen emocioneve dhe mjedisit rreth tyre me më shumë kontroll dhe aftësi¹⁸

¹⁸ <https://positivepsychology.com/anger-management-kids/>

Rëndësia e shëndetit mendor (Termometri i zemërimit)

Aktiviteti	Rëndësia e shëndetit mendor (Termometri i zemërimit) Klasat 1-5
Qëllimi i aktivitetit	<p>Informata për fasilitues</p> <p>Shëndeti mendor për fëmijët është një aspekt thelbësor për mirëqenien e tyre të përgjithshme, njëkohësisht me shëndetin fizik. Fëmijët e moshës më të vogël duhet të mësojnë si të emërojnë dhe pastaj të identifikojnë emocionet dhe ndjenjat e tyre. Në këtë moshë, nxënësit shpesh kanë vështirësi të kuptojnë se çfarë po përjetojnë dhe si pasojë, mund të manifestojnë reagime apo sjellje të papërshtatshme si përgjigje ndaj përjetimeve të tyre. Andaj është shumë e rëndësishme që të rriturit të ndihmojnë fëmijët që të emërojnë, dallojnë, identifikojnë dhe pastaj të mësojnë strategji të duhura të menaxhimit të emocioneve.</p> <p>Po ashtu, qëllimi është që fëmijët të kuptojnë edhe intensitetin apo shkallën e zemërimit, që mund të jetë nga i qetë deri tek i tërbuar. Duke shtjelluar shkallën e intensitetit të zemërimit dhe identifikimin e situatave që mund të nxisin zemërimin, fëmijët do të kenë më të lehtë që të kuptojnë se çfarë dhe pse ndiejnë, si dhe çfarë të bëjnë që të ulin shkallën e zemërimit. Zemërimi është një emocion i natyrshëm dhe të ndihmohet fëmijët të mësojnë ta menaxhojnë dhe shprehin siç duhet është një pjesë e rëndësishme e zhvillimit të tyre emocional. Duke u dhënë udhëzime, mbështetje dhe duke u mësuar atyre strategji të shëndetshme përballimi, fëmijët mund të zhvillojnë aftësi për të menaxhuar zemërimin e tyre në mënyra konstruktive dhe të përshtatshme.</p>
Objektivat e aktivitetit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nxënësit mësojnë se çka është zemërimi; 2. Nxënësit mësojnë të identifikojnë shkallë të ndryshme të zemërimit; 3. Nxënësit mësojnë të identifikojnë shkallën e zemërimit të tyre; 4. Nxënësit mësojnë strategji të shëndetshme për të shprehur dhe menaxhuar zemërimin e tyre në mënyrë efektive; 5. Të trajtojmë zemërimin e fëmijëve në mënyrë të shëndetshme dhe konstruktive.
Materialet e nevojshme	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fletë pune 1: "Termometri i Zemërimit", të printuara për secilin nxënës në klasë ku realizohet aktiviteti. 2. Fletë pune 2: "Çfarë të bëjmë për të ulur nivelin e zemërimit", të printuara për secilin nxënës në klasë ku realizohet aktiviteti. <p>Klasave 1 dhe 2 mund t'u shpërndani fletët e punës sa për ilustrim të termometrit të zemërimit, por ata mund të diskutojnë më fjalë pa shkruar, apo mund të ndihmohen nga fasilituesi në shkrim apo lexim nëse është e nevojshme.</p>

Rëndësia e shëndetit mendor (Termometri i zemërimit)

Koha e zhvillimit të aktivitetit	Përshkrimi i aktivitetit
10 min.	<p>Hapi 1: Filloni aktivitetin duke nisur një diskutim me nxënësit. Pyetini ata: "A keni dëgjuar ndonjëherë për zemërimin? Çfarë mendoni se është zemërimi dhe si e kuptoni ju?"</p> <p>Për ta ilustruar më mirë, jepni një shembull nga jeta juaj e përditëshme që të kuptojnë më mirë zemërimin dhe po ashtu të kuptojnë që edhe të rriturit ndonjëherë ndihen të zemëruar. Kështu filloni edhe diskutimin.</p> <p>Për shembull: Unë sot isha shumë e zemëruar, sepse një veturë kishte zënë rrugën time dhe më bëri vonë për punë. Ngasësi i veturës që më kishte bllokuar rrugën u nis dhe as nuk më kërkoi falje. Unë u ndjeva aq e zemëruar për të gjithë situatën, si një fishekzjarrë që fillon të ndizet deri sa të merr flakë. Por, ndërkohë, u ndala dhe mendova: "Ky nuk është faji im. Kjo mund t'i ndodh çdo kujt. Pse unë duhet të inatosem për veprimet e të tjerëve? Do t'ua shpjegojë në punë së çfarë më ka ndodhur dhe ata do të më kuptojnë dhe do të më falin për vonesën. Kështu edhe ndodhi."</p> <p>Me këtë shembull, ju i mësoni nxënësit të kuptojnë emocionin që kanë përjetuar, situatën që ka shkaktuar reagimin emocional të tillë, si të veproni për të ulur zemërimin, dhe se është e rëndësishme të flasim me të tjerët për situatat tona.</p> <p>Kërkoni nga ata të shpjegojnë situatat kur ndihen të zemëruar dhe çfarë bëjnë për t'u ndjerë më të qetë në situatat që u shkaktojnë zemërim.</p> <p>Pasi që fëmijët kanë diskutuar për zemërimin dhe për atë se çfarë bëjnë kur ndihen të zemëruar, shpjegoni zemërimin dhe jepni shembuj të thjeshtë nga jeta e përditshme për të inkurajuar diskutimin si në vijim tek hapi i dytë.</p>
10 min.	<p>Hapi 2: Shpjegoni zemërimin</p> <p>Të shpjegohet te nxënësit se: Ashtu si trupi ynë ka nevojë për kujdes dhe vëmendje për të qëndruar të shëndetshëm, edhe mendjet tona kanë nevojë për të njëjtin lloj kujdesi, duke shtjelluar me shembuj sa më të thjeshtë si: ne hamë ushqime ushqyese dhe bëjmë ushtrime për të mbajtur trupin tonë të fortë. Është normale të përjetoni emocione të ndryshme, por ndonjëherë mendja jonë mund të ndihet e trishtuar, e shqetësuar ose e mbingarkuar, ashtu si trupi ynë që mund të sëmuret.</p> <p>Zemërimi tek fëmijët është një reagim normal dhe se ju jeni ende duke mësuar si të shprehni dhe kontrolloni emocionet e juaja. Ashtu siç kujdesemi për trupin tonë, ne mund të kujdesemi për mendjen tonë duke mësuar mënyra të përshtatshme të reagimit</p>

Rëndësia e shëndetit mendor (Termometri i zemërimit)

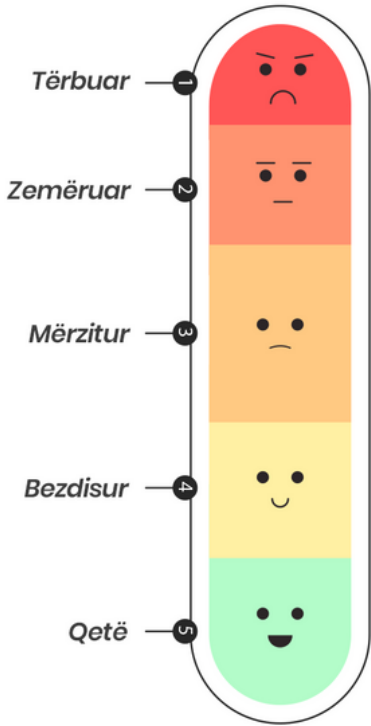
10 min.	<p>ndaj zemërimit. Po e marrim një shembull kur ju mund të ndiheni të zemëruar. Për shembull, gjatë pushimit në korridorin e shkollës, një shok ju shtynë pa qëllim dhe ju e përlyeni bluzën tuaj. Kjo situatë mund të ju bëjë të ndiheni të zemëruar. Ja disa reagime të përshtatshme që ju mund të bëni për të ulur nivelin e zemërimit:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mendo para se të veprosh• Numëro deri në dhjetë• Bëj pak pushim• Mendo për zgjidhje të ndryshme që nuk do të lëndohet askush si për shembull (bluza do të pastrohet)• Mendo se kjo mund të kishte ndodhur edhe ty ndaj një fëmije tjetër.• Mendo se ky veprim është bërë e pa qëllim. <p>Jepuni shembuj konkret nxënësve për situata në të cilat ata mund të zemërohen.</p> <p>Thuani: Fëmijët mund të zemërohen për shumë arsye të ndryshme, siç janë ndarjet nga shoqëria, mospajtimet me vëllezërit ose motrat, ndërhyrjet në aktivitetet tuaja të preferuara, mospërfillja, ndryshimet e papritura, mosmarrëveshjet me shoqërinë tuaj, ndjenjat e padrejta ndaj jush, etj.</p> <p>Të gjithë ndihen të zemëruar herë pas here dhe mund të jetë një emocion dërrmues. Ashtu si emocionet e tjera, zemërimi vjen në forca ose shkallë të ndryshme - ju mund të jeni vetëm pak i bezdisur, ose mund të jeni duke u çmendur. Por është shumë e rëndësishme të mësojmë mënyra të përshtatshme për ta ulur nivelin e zemërimit.</p>
15 min.	<p>Hapi 3:</p> <p>Shpjegoni fëmijëve: <i>Në këtë aktivitet do të diskutojmë për termometrën e zemërimit, si një ushtrim për të identifikuar nivelet e zemërimit, nëpërmjet 5 emocioneve që ju mund të përjetoni në një situatë kur ndiheni të zemëruar.</i></p> <p>Shpërndani tek fëmijët fletat e punës me termometrën e zemërimit</p> <p>Prezantoni aktivitetin duke thënë: <i>“Të gjithë ndihen të zemëruar ndonjëherë. Një ditë më parë u ndjeva i zemëruar sepse [harrova librin në shtëpi bashkë me detyrat e shtëpisë]. Kur zemërohem, mund të jetë e dobishme të vërejmë se jemi të zemëruar. Në këtë mënyrë ne mund të bëjmë diçka që mund të na ndihmojë të kalojmë ndjenjën pa dëmtuar askënd.”</i></p> <p>Para se fëmijët të fillojnë të punojnë u thoni : <i>“Ju mund të mendoni për ndjenjën e zemërimit si një termometër - nganjëherë jeni në një temperaturë të ulët, ndiheni pak të bezdisur, por nganjëherë jeni deri në një temperaturë vërtet të lartë, duke u ndjerë i tërbuar. Për secilën prej ndjenjave të temperaturave, ose shkallëve të zemërimit, mendoni për një kohë</i></p>

Rëndësia e shëndetit mendor (Termometri i zemërimit)

15 min.	<p>që jeni ndjerë në atë mënyrë ose një situatë që shpesh ju bën të ndiheni ashtu. Pastaj, mendoni për diçka që mund të bëni kur ndiheni në atë mënyrë që do të ju ndihmojë të kaloni ndjenjën e zemërimit dhe të qetësoheni.”</p> <p>Në fletën "Termometri i Zemërimit", shkruani për situatën kur jeni ndier të zemëruar dhe çfarë keni ndjerë atëherë, duke vlerësuar shkallën e zemërimit nga 1 deri në 5. Situatat potenciale të zemërimit mund të jenë: një shok/shoqe nuk ju fton për ditëlindje, nuk mund të shikoni programin tuaj të preferuar, nuk ju lejojnë të luani video lojëra, etj.</p>
10 min.	<p>Hapi 4: Thuani nxënësve: Në fletën e dytë të punës “Çfarë të bëjmë për të ulur nivelin e zemërimit?” ju do të shkruani ide se si mund të qetësoheni kur ndodh ajo situatë, për të cilën keni shkruar në fletën e punës 1. Çfarë mund të bëni ose çfarë bëni që niveli i zemërimit të ulet. Ju mund të ofroni shembuj nëse e kanë të vështirë të kuptojnë (p.sh., ndal dhe mendo, numëro deri në 10, bisedo me dikë, etj).</p> <p>Për nxënësit që dëshirojnë, mund të diskutojnë nga situatat e shkruara në termometrin e tyre të zemërimit. Klasat 1 dhe 2 mund të diskutojnë me fjalë.</p>
Burimet	<p>https://www.centervention.com/anger-thermometer-lesson</p>

Shtojca 1: Fletë pune: "Termometri i zemërimit"

Udhëzime: Në fletën "Termometri i Zemërimit", shkruani për situatën kur jeni ndier të zemëruar dhe çfarë keni ndjerë atëherë, duke përdorur shkallën nga 1 deri në 5 për të treguar nivelin e zemërimit tuaj.



Përshkruaj situatën:

Shtojca 2: Fletë Pune: "Çfarë të bëjmë për të ulur nivelin e zemërimit?"

ÇFARË JU NDIHMON TË QETËSOHENI?

(Shkruani shembuj të ndryshëm që mendoni se do të ulin nivelin e zemërimit për situatën për të cilën keni shkruar më lartë. Jepni shembuj të ndryshëm që mendoni që do të ju bëjnë të ndiheni më të qetë.)

Pse është i rëndësishëm shëndeti mendor?

Aktiviteti	Pse është i rëndësishëm shëndeti mendor? Klasat 6-10
Qëllimi i aktivitetit	<p>Informata për fasilitues</p> <p>Ashtu si të rriturit, fëmijët mund të përjetojnë sfida të ndryshme të shëndetit mendor. Është e rëndësishme të mbani mend se çdo fëmijë është unik dhe nevojat e tyre për shëndetin mendor mund të ndryshojnë. Duke i dhënë përparësi shëndetit mendor, duke promovuar një mjedis mbështetës dhe duke kërkuar ndihmën e duhur kur është e nevojshme, ju mund të mbështesni mirëqenien dhe zhvillimin e fëmijëve. Të kuptohet nga nxënësit rëndësia e shëndetit mendor dhe atij fizik, dhe ndërveprimi që kanë. Të bëhet psiko edukimi i fëmijëve për rëndësinë e shëndetit mendor të fëmijëve dhe kujdesit ndaj vetës.</p>
Objektivat e aktivitetit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nxënësit mësojnë se çfarë është shëndeti mendor 2. Nxënësit identifikojnë gjendje të ndryshme mendore 3. Nxënësit përshkruajnë dhe analizojnë gjendje që lidhen me shëndetin e tyre mendor 4. Nxënësit do të krahasojnë gjendje të ndryshme fizike dhe mendore
Materialet e nevojshme	<p>Lapsa, letër e bardhë dhe hamer për secilin grup (grupi përbëhet nga 4 veta), si dhe ngjyra.</p> <p>Shtojca 1: Afirmime pozitive – një kopje për të demonstruar si duhet të kryejnë nxënësit detyrën.</p>
Koha e zhvillimit të aktivitetit	Përshkrimi i aktivitetit
7 min	<p>Hapi 1:</p> <p>Pyesni nxënësit : Si e kuptoni shëndetin mendor? Cilat janë njohuritë tuaja mbi shëndetin mendor? Çka quani shëndet të mirë mendor, e çka shëndet jo të mirë mendor?. Inkurajoni diskutim në klasë nga secili nxënës.</p>
7 min	<p>Hapi 2: Pasi të merrni informata nga nxënësit, ju e përshkruani gjendjen e shëndetit mendor me fjalët tuaja : Shëndeti mendor përfshin mirëqenien tonë emocionale, mënyrën si ndihemi, si mendojmë dhe si sillemi me të tjerët. Gjithashtu, ndihmon në përcaktimin e mënyrës se si trajtojmë stresin, si lidhemi me të tjerët (aspekti social) dhe si bëjmë zgjedhje të shëndetshme. Shëndeti mendor është i rëndësishëm në çdo fazë të jetës, prej fëmijërisë dhe adoleshencës e deri në moshën madhore.</p>

Pse është i rëndësishëm shëndeti mendor?

7 min	<p>Shëndeti mendor dhe fizik janë të barabartë sa i përket rëndësisë që ata kanë në shëndetin e përgjithshëm të njeriut. Për shembull, depresioni (si problem mendor) rrit rrezikun për shumë lloje të problemeve shëndetësore fizike, veçanërisht sëmundjeve afatgjata si diabeti, sëmundjet e zemrës dhe goditjet në tru. Në anën tjetër, prania e gjendjeve kronike fizike mund të rrisë rrezikun për shumë sëmundje dhe çrregullime mendore si depresioni, ankthi, etj. Pra, që të jemi të shëndetshëm, ju duhet t'i kushtoni rëndësi të dyja aspekteve, si shëndetit fizik ashtu edhe atij mendor.</p>
10 min	<p>Hapi 3: Organizoni nxënësit në grupe të vogla nga jo më shumë se 4 veta dhe kërkoni prej tyre të shkruajnë reflektimet e tyre mbi shëndetin mendor: Udhëzoni nxënësit: Tani do të punojmë në grupe nga 4 veta në pyetjet në vijim: · Si ndiheni kur jeni të stresuar? · Si ndikojnë emocionet në performancën tuaj në shkollë? · Cilat janë mënyrat ose metodat që ju preferoni për të ndjerë qetësi dhe relaksim?</p> <p>Pas përshkrimit ata diskutojnë dhe ndajnë reflektimet me grupin, si dhe tregojnë disa strategji ose metoda mbi promovimin e shëndetit mendor.</p>
7 min	<p>Hapi 4: Shpërndani nga një hamer tek grupet e nxënësve, të cilat i krijoni sërish ose i leni në të njëjtën përmbajtje si aktiviteti paraprak, dhe kërkoni prej tyre të përshkruajnë dhe pastaj të postojnë në klasë fjalë apo fjali pozitive për trupin e tyre (keni posterin në shtojcën 1, dhe mund të vendosni me shënime ngjitëse aty ose në një vend tjetër në klasë). Tregoni shembuj nga shtojca 1. Tregoni nxënësve se si perceptimi dhe vlerësimi i tyre për veten luajnë një rol të rëndësishëm në proceset e tyre jetësore, si tek vetja e tyre ashtu edhe tek ndikimi që ka tek raportet me të tjerët.</p>
10 min	<p>Hapi 5: Nxitni ndjenjën e përkatësisë dhe lidhjes me komunitetin në shkollë, si me nxënës (bashkëmoshatarë), me mësues dhe me pjesën tjetër të shkollës, duke krijuar këtë aktivitet “Marrja e perspektivës”, e cila është një mënyrë e shkëlqyer për të ecur mendërisht në këpucë të dikujt tjetër. · Diskutoni me ta në lidhje me perspektivat që ata shohin tek deklaratat e shokëve tjerë. Kështu krijohet empati dhe grupe më pak paragjyquese mbi identitetet dhe gjendjet e nxënësve, duke parandaluar mosmarrëveshjet në mes bashkëmoshatarëve.</p> <p>Shembullin që mund ta paraqitni tek nxënësit: Shoku juaj i klasës përnjëherë gjatë ditës nuk dëshiron të shoqërohet më me ty, ai tenton që vazhdimisht të largohet , të mos komunikojë edhe të mos jep arsye për këtë veprim të tij.</p>

Pse është i rëndësishëm shëndeti mendor?

10 min	<p>Kjo mund të ju bëjë që të ndiheni të mërzitur dhe nuk dini se si të reagoni. Për të provuar që të kuptoni perspektivën e shokut, ju mund të mendoni për disa alternativa që mund të nxisin sjelljen e tillë të shokut, për të provuar që ta kuptoni shokun dhe mos të arrini në gjykime. Ai mund të ketë kaluar një ditë të vështirë në shtëpi apo shkollë. Mund të mos e ketë me ty, por ka diçka tjetër në kokën e tij që mund të jetë duke e shqetësuar. Ka mundësi që diçka në mes jush të ketë mbetur e pasqaruar dhe ju duhet të komunikoni për të sqaruar. Çfarë do që të jetë, shoku juaj ka nevojë për pak kohë ndoshta të jetë vetëm dhe pastaj, me komunikim në mes juve, duhet provuar që së bashku të sqaroni situatën, duke provuar që të kuptoni shokun dhe situatën që ai mund të ketë kaluar. Mund të përdorni edhe shembuj tjerë që lidhen me botëkuptimet e ndryshme të fëmijëve, në mënyrë që të informohen sa më shumë rreth ndryshimeve që ata kanë mes vete dhe pranimit që ata bëjnë, e që kjo ndikon fuqishëm në shëndet mendor të mirëfilltë.</p>
Shënime të tjera	Aktivitetet mund të bëhen edhe ndaras.
Burimet	<p>https://www.cdc.gov/chronicdisease https://www.teachingexpertise.com/classroom-ideas/body-image-activity/ Sancho, M., Cline, T. (2012), Fostering a sense of belonging and community as children start a neë school</p>
10 min	<p>Hapi 5: Nxitni ndjenjën e përkatësisë dhe lidhjes me komunitetin në shkollë, si me nxënës (bashkëmoshatarë), me mësimdhënës e me pjesën tjetër të shkollës, duke krijuar këtë aktivitet “Marrja e perspektivës”, e cila është një mënyrë e shkëlqyer për të ecur mendërisht në këpucë të dikujt tjetër. · Diskutoni me ta në lidhje me perspektivat që ata shohin tek deklaratat e shokëve tjerë. Kështu krijohet empati dhe grupe më pak paragjyquese mbi identitetet dhe gjendjet e nxënësve, duke parandaluar mosmarrëveshjet në mes bashkëmoshatarëve.</p> <p>Shembullin që mund ta paraqitni tek nxënësit: Shoku juaj i klasës përnjëherë gjatë ditës nuk dëshiron të shoqërohet më me ty, ai tenton që vazhdimisht të largohet , të mos komunikojë edhe të mos jep arsye për këtë veprim të tij.</p>

Shtojca 1 Afirmime pozitive

Udhëzime: Këto afirmime pozitive mund të printohen si poster më i madh, dhe të shërbejnë si kujtesë për nxënësit se si duhet të vlerësojnë vetën për vlerat që ata kanë. Kjo mund të vendoset në një hapësirë të klasës ku nxënësit e shohin dhe shkruajnë afirmime të ngjashme.

Unë di si të kujdesem për nevojat e mia fizike dhe emocionale



Unë kam kontrollin për përpjekjet që bëjë në punën time



Me përpjekje dhe vendosmëri mund të kam sukses



Unë jam perfekte edhe kështu si jam



Gabimet e mia mund të jenë të vlefshme për mua



E mbajë kokën lartë dhe nuk dorëzohem, edhe atëherë kur përballem me sfida



EMOCIONET DHE MENAXHIMI I TYRE

Zhvillimi emocional është një proces dhe çdo fëmijë mund të ketë mënyrën e vet unike të përjetimit dhe shprehjes së emocioneve. Emocioni është një shtytës i rëndësishëm i sjelljes individuale dhe ndikon në drejtimin e aktivitetit njohës, zgjedhjen e sjelljes, formimin e personalitetit dhe trajtimin e marrëdhënieve ndërpersonale. Është e rëndësishme që çdo individ të menaxhojë mirë emocionet e tij. Gjendja emocionale e një individi nënkupton reagimin e individit ndaj mjedisit dhe gjendjen biologjike motivuese për përshtatjen ndaj ndryshimeve të mjedisit.¹⁹

Duke ndihmuar nxënësit në rritjen e tyre emocionale, duke u mësuar atyre strategji të shëndetshme përballimi dhe duke ofruar një mjedis mbështetës, mund t'u ndihmoni fëmijëve të zhvillojnë qëndrueshmëri emocionale dhe mirëqenie pozitive.

Aftësia e menaxhimit të emocioneve është një lloj karakteristike psikologjike, e cila është aftësia për të njohur, monitoruar dhe drejtuar emocionet e veta, si dhe aftësia për të njohur dhe për t'iu përgjigjur në mënyrë të përshtatshme situatave përreth 20.

Më poshtë janë disa udhëzime të përgjithshme që mund të ju ndihmojnë se si të bisedoni me nxënësit tuaj për emocionet dhe mënyrat e përshtatshme të menaxhimit të tyre:

Lejoni nxënësit që të shprehin në formë verbale emocionet e tyre. Jini të hapur në komunikim me ta dhe shprehni interesim për të kuptuar përvojat emocionale të nxënësve. Proveni që gjatë bisedave me nxënës të eliminoni stigmën për emocionet negative dhe shëndetin mendor. Edukoni nxënësit për rëndësinë e përjetimit të emocioneve në jetën e tyre dhe mënyrave të përshtatshme të menaxhimit të emocioneve. Identifikoni së bashku situatat prej nga mund të vijnë emocionet negative.

Edukoni nxënësit se të gjitha emocionet janë normale, si dhe të gjithë njerëzit, si fëmijët apo të rriturit, përjetojnë emocione të ndryshme gjatë përditshmërisë së tyre. Por ndonjëherë nevojitet ndihma e të rriturve për t'u ndihmuar nxënësve në tejkalimin e emocioneve negative apo situatave sfiduese për ta, që si pasojë mund të kenë ndikim që nxënësit mos të mendojnë dhe të sillen në mënyrë të arsyeshme, duke penguar ata që ta shohin situatën nga perspektiva reale.

Tek fëmijët e vegjël, bëni përmbledhjen e asaj se çfarë thonë duke provuar që të theksojmë tek ata se çfarë emocionesh janë duke përjetuar, në mënyrë që t'u ndihmojmë atyre që të mësohen se si të identifikojnë dhe emërojnë përjetimet e tyre. Identifikimi dhe emërtimi i emocioneve tek klasat më të ulëta mund të bëhet edhe nëpërmjet leximit, nga tregime të ndryshme, nëpërmjet lojës dhe shembujve të ndryshëm nga përditshmëria e jetës shkollore. Cilësia e marrëdhënieve të fëmijëve dhe përkrahja nga mësuesit e tyre është njohur gjithnjë e më shumë si një kontribues i rëndësishëm në përshtatjen e fëmijëve në shkollë 21 .

Bisedoni me prindërit nëse fëmijët shfaqin shenja të përjetimit të emocioneve negative të vazhdueshme si frika, mërzia, zemërimi, vetmia dhe emocione të tjera që mund të kenë ndikim në mirëqenien e fëmijëve. Adresoni problemet e shëndetit mendor tek profesionistët e shëndetit mendor.

Aplikoni me nxënësit teknikat e relaksimit dhe të qetësisimit për të përmirësuar mirëqenien e tyre të përgjithshme.

19 Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *Am. Psychol.* 56 218–226.

20 Zhang J. Y., Ji X. Z., Fan Y. N., Cui Y. X. (2022). Emotion management for college students: effectiveness of a mindfulness-based emotion management intervention on emotional regulation and resilience of college students

21 Birch S, Ladd G. The teacher-child relationship and children's early school adjustment. *Journal of School Psychology.* 1997;35(1):61–79

Emocionet dhe menaxhimi i tyre (Klasa 1-5)

Aktiviteti	Emocionet dhe menaxhimi i tyre (Klasa 1-5)
Qëllimi i aktivitetit	<p>Informata për fasilitues</p> <p>Një aktivitet për t'i bërë nxënësit të reflektojnë mbi emocionet e tyre . Të vlerësojnë shprehjet e fytyrës dhe të krahasojnë ato me një sërë emocioneve. Po ashtu, të vlerësojnë dhe krahasojnë emocionet dhe situatat. Zhvillimi emocional është një proces dhe çdo fëmijë mund të ketë mënyrën e vet unike të përjetimit dhe shprehjes së emocioneve. Duke ushqyer rritjen e tyre emocionale, duke u mësuar atyre strategji të shëndetshme përballimi dhe duke ofruar një mjedis mbështetës, ju mund t'i ndihmoni fëmijët të zhvillojnë qëndrueshmëri emocionale. Emocioni është një shtytës i rëndësishëm i sjelljes individuale dhe ndikon në drejtimin e aktivitetit njohës, zgjedhjen e sjelljes, formimin e personalitetit dhe trajtimin e marrëdhënieve nder personalë. Prandaj, është shumë e rëndësishme që çdo individ të menaxhojë mirë emocionet e tij. Fëmijët e moshës më të vogël kanë nevojë që të mësohen që të emërojnë, dallojnë, identifikojnë emocionet e tyre, dhe pastaj të mësojnë strategji të duhura të menaxhimit të emocioneve.</p>
Objektivat e aktivitetit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nxënësit mësojnë të identifikojnë emocionet e tyre 2. Nxënësit reflektojnë mbi emocionet e tyre karshi situatave 3. Nxënësit përshkruajnë emocionet e tyre
Materialet e nevojshme	<p>Shtojca 1: Fletë pune 1: “Krahasoni emocionet me situatat”. Printoni fletën e punës për secilin nxënës në aktivitet dhe printoni edhe disa rezervë nëse nxënësit kanë nevojë për më shumë figura. Shtojca 2: Fletë pune 2: “Emërimet e emocioneve dhe ndjenjave”. Printoni fletën e punës 2 për secilin nxënës që do të marrë pjesë në aktivitet. Fletë pune 3: “Krahasoni emocionet me situatat”. Printo fletën e punës 3 për secilin nxënës që do të marrë pjesë në aktivitet. Gërshër dhe ngjitës (mund t'i keni disa që nxënësit do t'i përdorin me radhë). Nxënësit e klasave 1 dhe 2 duhet të ndihmohen gjatë realizimit të detyrave në aktivitet, nëse kanë nevojë në lexim dhe shkrim.</p>
Koha e zhvillimit të aktivitetit	Përshkrimi i aktivitetit
10 min	<p>Hapi 1: Pyetni fëmijët rreth emocioneve. Kërkoni nga ta që të identifikojnë sa më shumë emocione dhe inkurajoni ata që të krahasojnë emocionet me shembuj nga situatat e përditshme.</p> <p>Jepni shembuj për të inkurajuar diskutimin. Ju mund t'u jepni</p>

Emocionet dhe menaxhimi i tyre (Klasa 1-5)

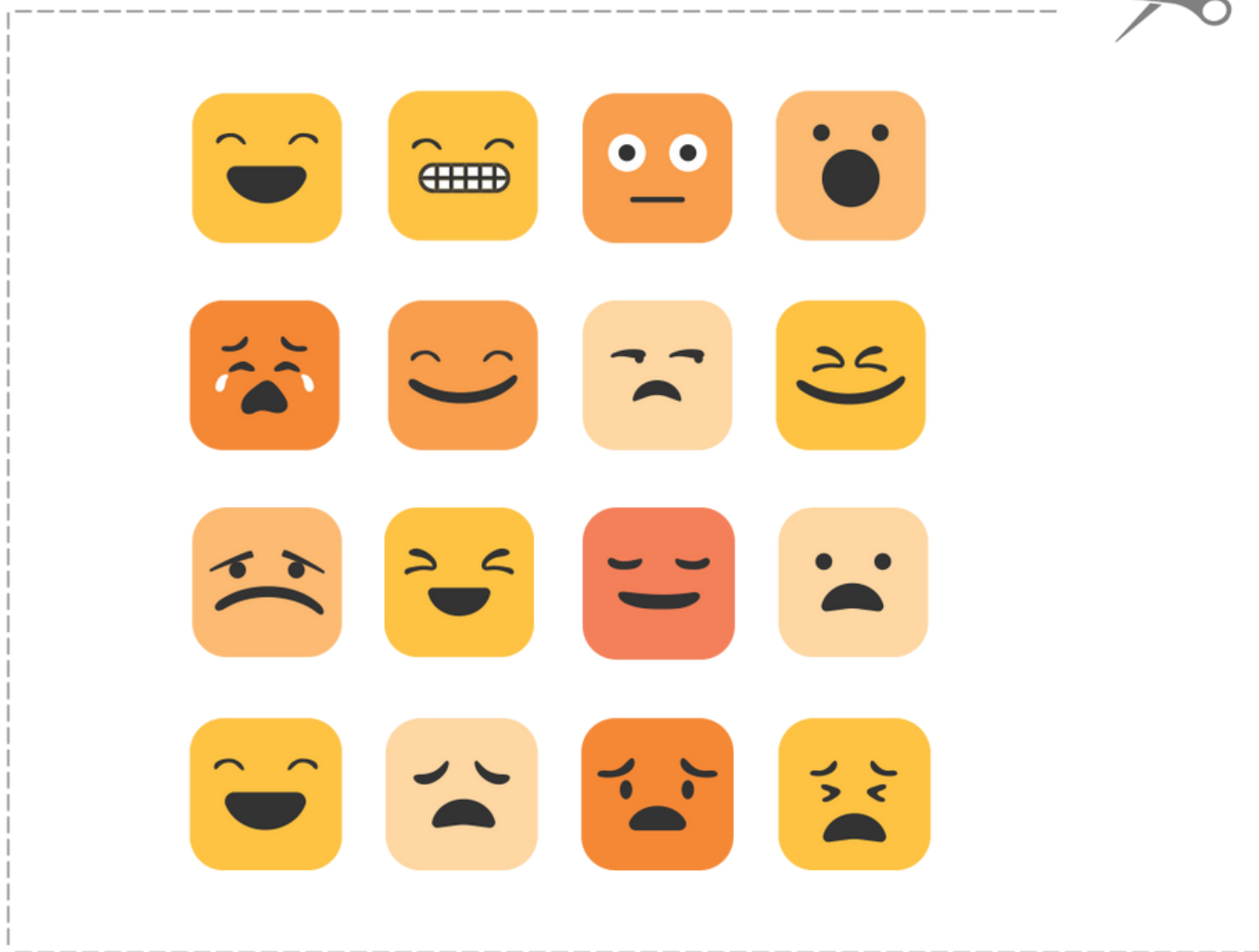
<p>Aktiviteti</p>	<p>shembuj të thjeshtë nxënësve për llojet e emocioneve dhe situatat të cilat mund të kenë nxitur emocionet e tilla. Për shembull: Shoku juaj ju fton në ditëlindjen e tij, si do të ndiheshit ju? Në lëndën që keni mësuar shumë, ju nuk merrni notën e dëshiruar. Kjo ju duket e padrejtë, si do të ndiheshit? Alarmi i zgjimit në mëngjes nuk ju ka bërë të zgjoheni dhe ju jeni vonuar në shkollë, si do të ndiheshit? Ju japim kohë fëmijëve që të reflektojnë edhe mbi situatat në jetën e tyre dhe t'u tregojnë si janë ndier në raste të caktuara. Vazhdoni të shpjegoni për përjetimin emocional : Në jetën e përditshme përjetojmë emocione dhe ndjenja të ndryshme si hidhërimi, gëzimi, inati, zemërimi, lumturia, frika, ankthi, mërzia e shumë emocione të tjera. Është e rëndësishme që kur nuk ndihemi mirë dhe kemi vështirësi të zgjedhim një situatë, të provojmë të flasim me dikë për atë që ndjehemi, ose ka edhe mënyra të tjera që mund të na ndihmojnë të ndihemi më mirë. Për shembull, leximi i ndonjë libri që na pëlqen, dëgjimi i muzikës që na pëlqen, ecja në natyrë, marrja pjesë në sporte apo aktivitete që na pëlqejnë.</p>
<p>20 min</p>	<p>Hapi 2: Shpërndani tek nxënësit fletat e punës 1 dhe 2, gërshtë dhe ngjitës. Shpjegoni atyre udhëzimet duke u thënë: Pranë jush keni dy fletë pune (shtojca 1) dhe shtojca 2. Në fletën e parë keni figura të emocioneve ndërsa në fletën e dytë keni emërimet e emocioneve. Ju do t'i preni figurat nga shtojca një me gërshtë dhe me ngjitës do t'i vendosni tek shtojca dy, tek emërimet që mendoni se përshtaten. Pra, nxënësit vendosin emërimet me fjalë tek figura që mendojnë se përshtatet, duke krahasuar emërimin me figurën apo llojin e emocionit. Ndërkohë, shpërndani tek nxënësit edhe shtojcën 3. Kur ata kanë përfunduar detyrën me udhëzimet e duhura, duhet të vazhdojnë për ta kompletuar të gjithën detyrën në shtojcën 3. Thuani nxënësve: Pasi që të keni emëruar figurat e emocioneve me emërimet që keni menduar që përshtaten dhe i keni ngjitur me ngjitës, tani përpara keni fletën tjetër të punës, shtojca 3 , ku është e paraqitur një tabelë me situata të ndryshme që mund të ju kenë ndodhur juve apo mund të ju ndodhin në të ardhmen.</p> <p>Pasi keni lexuar situatat e paraqitura me kujdes , ju mund të vendosni detyrën që keni përfunduar pra figurën e emocionit apo ndjenjave me emërimet në situatën që mendoni që po përshtatet në shtojcën 3. Po ashtu, nëse mendoni që në situatat e ndryshme do të ndiheshit njëjtë, atëherë në tavolinën time kam ende fleta të punës 1 me lloje të emocioneve, të printuara në rast nevojë.</p> <p>Printoni edhe disa figura të emocioneve nëse fëmijët kanë nevojë që emocionet e njëjta të vendosin në situata të ndryshme. Qëndroni afër nxënësve nëse ata kanë nevojë për ndihmë.</p>

Emocionet dhe menaxhimi i tyre (Klasa 1-5)

10 min	Hapi 3: Pasi të kenë përfunduar detyrën, diskutoni me fëmijët për situatat dhe emocionet karshi situatave. Jepni hapësirë që secili fëmijë të lexojë nga një situatë të identifikuar me emocion nga fleta e punës.
Shënime të tjera	Aktiviteti është i përshtatshëm të realizohet edhe nga mësuesja.
Burimet	https://www.centervention.com/social-emotional-learning-activities/

Shtojca 1: Fletë Pune 1: "Llojet e emocioneve me figura"

Udhëzime: Preni me gërshërë emocionet e paraqitura, pastaj vendosni me ngjitës emërtimin përkatës që ju mendoni që përshtatet me figurën në fletën e punës 2 (emërimet e emocioneve dhe ndjenjave).



SHTOJCA 2: Fletë pune 2 (emërimet e emocioneve dhe ndjenjave)

Mërzitur	Lumtur	Gëzuar	Habitu	Frikësuar
Zemëruar	Shokuar	Inatosur	Krenar	Xheloz
Vetmuar	Ngazëllyer	Kënaqur	Inatosur	Lënë mënjane

Shtojca 3: Fletë pune 3: “Krahasoni emocionet me situatat”

Udhëzime: Më poshtë në tabelë keni të paraqitur disa situata që fëmijët mund të përjetojnë gjatë përditshmërisë së tyre. Pasi ti keni lexuar ato, provoni të mendoni se si ju do të ndiheshit dhe vendosni figurat e emocioneve të emëruara nga fleta e punës paraprake.

Ekipi juaj i preferuar fitoi lojën. Si do të ndiheshit ?

Ju humbet lojën me shokët. Si do të ndiheshit ?

Ju shkoni në shëtitje me familje. Si do të ndiheshit ?

Ju shkuat në shtrat shume vonë atë natë. Mësuesja ju qortoi se po ju zë gjumi në klasë. Si do të ndiheshit ?

Zgjoheni në mëngjes dhe e kuptoni se atë ditë nuk keni mësim. Si do të ndiheshit ?

Ju nuk morët një lodër për ditëlindje, por shoku juaj morri të njëjtën që ju dëshiruat, për ditëlindjen e tij. Si do të ndiheshit ?

Ju jeni i ri në shkollë dhe nuk e dini se me kë të uleni. Si do të ndiheshit ?

Ju treguat një barsoletë dhe shokët qeshën me të. Si do të ndiheshit ?

Në klasë kënduan këngën e ditëlindjes suaj. Si do të ndiheshit?

Ju morët notë të dobët në testin, për të cilin mësuat shumë Si do të ndiheshit ?

Ju keni harruar ushqimin në shtëpi dhe shoku juaj ndau ushqimin e tij me ty. Si do të ndiheshit ?

Dikush ju shtyu deri sa ju mbanit pijen në dore dhe kështu bluza juaj u njollosoi. Si do të ndiheshit ?

Ju u rrëzuan në prani të klasës. Si do të ndiheshit?

Ju jeni ftuar në ditëlindjen e shokut të klasës. Si do të ndiheshit?

Prindërit u vonuan për t'ju marrë nga shkolla dhe ju nuk e dinit se ku janë ata. Si do të ndiheshit?

Ju keni fituar zgjidhjet ne klasë për këshillin e klasës. Si do të ndiheshit?

Emocionet dhe menaxhimi i tyre (Klasa 6-10)

Aktiviteti	Emocionet dhe menaxhimi i tyre (Klasa 6-10)
Qëllimi i aktivitetit	<p>Informata për fascilitues</p> <p>Fëmijët përjetojnë një gamë të gjerë emocionesh, ashtu si të rriturit. Kuptimi dhe mbështetja e zhvillimit të tyre emocional është e rëndësishme për mirëqenien e tyre të përgjithshme. Zhvillimi emocional është një proces dhe çdo fëmijë mund të ketë mënyrën e vet unike të përjetimit dhe shprehjes së emocioneve.</p> <p>Duke ushqyer rritjen e tyre emocionale, duke u mësuar atyre strategji të shëndetshme përballimi dhe duke ofruar një mjedis mbështetës, ju mund t'i ndihmoni fëmijët të zhvillojnë qëndrueshmëri emocionale dhe mirëqenie. Emocioni është një shtytës i rëndësishëm i sjelljes individuale dhe ndikon në drejtimin e aktivitetit njohës, zgjedhjen e sjelljes, formimin e personalitetit dhe trajtimin e marrëdhënieve ndër personale.</p> <p>Prandaj, është shumë e rëndësishme që çdo individ të menaxhojë mirë emocionet e tij. Njohja e emocioneve i ndihmon fëmijët të identifikojnë dhe etiketojnë emocionet e tyre. Përdorni gjuhë dhe shembuj të përshtatshëm për moshën për të lehtësuar kuptimin e tyre.</p>
Objektivat e aktivitetit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nxënësit mësojnë se çka janë emocionet e tyre 2. Nxënësit identifikojnë emocionet e tyre 3. Nxënësit përshkruajnë emocionet e tyre 4. Nxënësit analizojnë pjesët e trupit të tyre kur përjetojnë emocionin 5. Nxënësit mësojnë teknika se si të menaxhojnë emocionet e tyre
Materialet e nevojshme	<p>Lapsa, ngjyra të drurit dhe fletë A4 për secilin nxënës Shtojca 1: Fletë pune 1: “Frymëmarrja katrorë”, e printuar vetëm njëherë sa për demonstrim për nxënësit Shtojca 2: Fletë pune 2: “Ushtrimet fizike dhe zgjatja e trupit”</p>
Koha e zhvillimit të aktivitetit	Përshkrimi i aktivitetit

Emocionet dhe menaxhimi i tyre (Klasa 6-10)

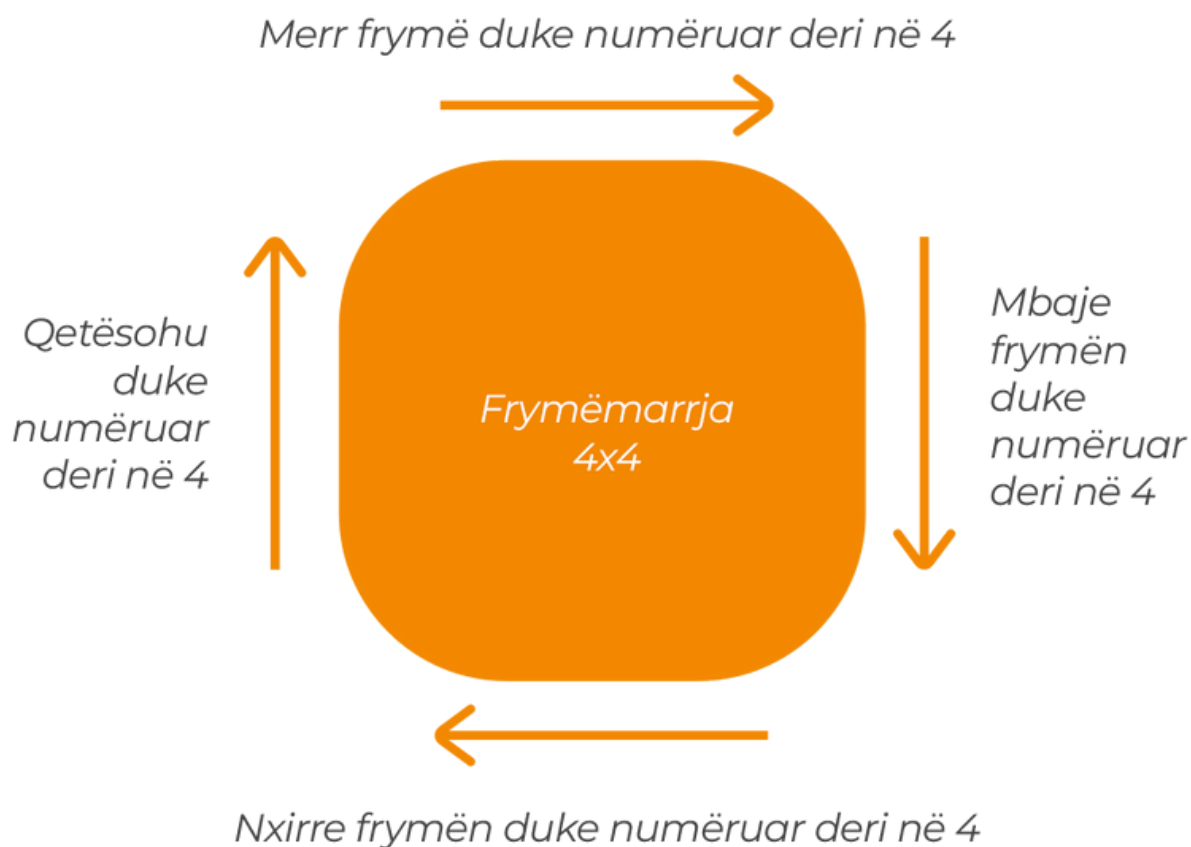
5 min.	<p>Hapi 1: Filloni aktivitetin duke i pyetur nxënësit: Çka janë emocionet? Si i përshkruani ju emocionet tuaja. Jepni shembuj nga përditshmëria juaj? Në cilat situata keni përjetuar emocione të tilla? Pra, nxënësit japin definicione rreth emocioneve të tyre dhe tregojnë gjithashtu se si i shohin ose i përjetojnë ata emocionet.</p>
7 min.	<p>Hapi 2: Paraqitni një përshkrim verbal për emocionet para nxënësve, si për shembull: Emocionet janë gjendje të brendshme që kryesisht ndikohen nga ambienti i jashtëm. Emocionet mund të jenë të pozitive, negative dhe përfshihen disa lloje të tyre, si: emocion i zemërimit, xhelozisë, zilisë, zhgënjimit, shqetësimit, krenarisë, gëzimit dhe pikëllimit. Të rriturit dhe fëmijët mund të kenë disa lloje të emocioneve përnjëherë, por mund edhe të përjetojnë ndaras nga emocione tjera. Ka raste kur njerëzit i ndajnë këto përjetime me të tjerët, por ka raste kur edhe nuk i ndajnë fare. Disa emocione mund të vërehen sapo e shikojmë dikë, kurse ndonjëherë dikush mund të ndihet i mërzhitur, por nuk mund të vërehet nga jashtë. Edhe ne këtu në klasë mund të kemi situata që na gëzojnë edhe që na mërzhisin; ndonjëherë marrim nota të mira, ndonjëherë jo; ndonjëherë shoqet ose shokët nuk na flasin, ose ata ndonjëherë nuk ndihen mirë; dhe ndonjëherë edhe ngacmohemi mes vete. Përjetimi i të gjitha këtyre situatave bëhet përmes emocioneve.</p>
10 min.	<p>Hapi 3: Shpërndani tek nxënësit nga një letër të bardhë A4 për secilin nga ta. Udhëzoni nxënësit për detyrën: Identifikoni disa emocione tuajat në të shkruar, si dhe vizatoni trupin e njeriut. Me ngjyrë të kuqe shënoni se ku ndodh ndryshimi kur ju përjetoni emocione të ndryshme për të cilat diskutuam më lartë. Pasi që nxënësit të kenë mbaruar, diskutoni me ta për ndryshimet që ndodhin në trup kur ata përjetojnë emocione të ndryshme. Si përshembull: Rrahje më të shpejta osë të ngadalta të zemrës, djersitje të duarve, kokë dhembje, dridhje të duarve, dhimbje stomaku, etj. Shpjegoni atyre se emocionet janë përjetime normale që secili nga ne i përjeton, mirëpo nëse ato zgjasin për një kohë të gjatë, sidomos emocionet negative, atëherë ato mund t'i bëjnë dëm edhe trupit tonë dhe po ashtu ndikojnë në përditshmërinë tonë si në koncentrik, motivim, në gjumë, në kryerjen e aktiviteteve të ndryshme etj. Për këtë arsye ne duhet që të jemi të vëmendshëm për ndryshimet që ndodhin në trupin dhe mendjen tonë, të flasim me dikë kur është e nevojshme dhe të mësojmë teknika se si të qetësohemi dhe relaksohemi.</p>
7 min.	<p>Hapi 4: Nxënësve u kërkohet të përshkruajnë (verbalisht) një ngjarje që kanë përjetuar së fundi, ta identifikojnë emocionin apo emocionet e përjetuara gjatë asaj situatë, si dhe të tregojnë rreth veprimeve që kanë ndërrmarë për të tejkaluar atë situatë (përjetim emocional).</p>

Emocionet dhe menaxhimi i tyre (Klasa 6-10)

10 min.	Hapi 5: Krijoni një lojë, duke i futur nxënësit në një rreth dhe duke ua përmendur disa ngjarje që mund të sjellin përjetim emocional. Kërkoni nga ta që të qëndrojnë në këmbë kur përjetimi i situatës i ka bërë të ndihen keq dhe të ulen kur ngjarja i ka bërë të ndihen mirë. Pyetjet rreth ngjarjeve mund të jenë: 1. Si ndiheni kur merrni notë të mirë në test? 2. Si ndiheni kur shoku/shoqja ju injoron gjatë bisedës? 3. Si ndiheni kur mësimdhënësi nuk e merr për konsideratë deklaratën tuaj? 4. Si ndiheni nëse si keni përfunduar detyrat e shtëpisë? 5. Si ndiheni kur merrni lëvdata për ju?
5 min.	Hapi 6: Pyetni nxënësit se a njohin ndonjë teknikë të përballimit të emocioneve. Cilat janë ato?
10 min.	Hapi 7: Tregoni për teknikat e përballimit të emocioneve, cilat janë strategjitë që mund të krijoj nxënësi për të përballuar sa më lehtë emocionet e tij/saj. Pasi që nxënësit janë më të rritur dhe i kuptojnë teknikat e shkruara më poshtë, atëherë shpjegojini atyre teknikën e frymëmarrjes katrore, si dhe disa lëvizje të muskujve që mund ti praktikoni së bashku dhe që i keni të bashkangjitura edhe në fletat e punës. Ndërsa për aktivitetet artistike, mund t'u shpjegoni atyre se sipas shumë studimeve, aktivitetet kreative dhe artistike mund të ndikojnë në disponim tonë më të mirë, duke rregulluar emocionet tona dhe po ashtu mund të ndikojnë në uljen e intensitetit të përjetimit të emocioneve, si p.sh. ndjenja e mërzisë, stresit, ankthit, frikës etj Disa teknika: <ul style="list-style-type: none"> · Frymëmarrje e thellë · Numërimi · Lëvizja (ushtrime fizike) · Shtrirja/zgjatja e pjesëve të trupit · Biseda · Vizatimi · Shkrimi · Muzika · Përqafimi
Shënime të tjera	Aktivitetet mund të bëhen edhe ndaras
Burimet	-Arënlju, A. (2015),VËLLIMI 1 – PARANDALIMI I DHUNËS NË SHKOLLË DHE SHOQËRI – MATERIALE PËRKRAHËSE PËR MËSIMDHËNËS TË EDUKATËS QYTETARE TË SHKOLLAVE FILLORE NË KOSOVË - https://gokidpower.org/10-strategies-for-helping-kids-manage-their-emotions/

Shtojca 1: Fletë Pune: “Frymëmarrja katrore”

Udhëzime: Frymëmarrja katrore kërkohet të bëhet kështu: merrni frymë thellë me barkë duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4), pastaj mbajeni frymën duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4). Ngadalë nxirrni frymën jashtë me gojë duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4), dhe qëndroni të qetë pasi e keni nxjerrë frymën duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4). Përsëriteni këtë cikël të frymëmarrjes disa herë.



Shtojca 2: Fletë pune 2: “Ushtrimet fizike dhe zgjatja e trupit”

Udhëzime: Tregojuni fëmijëve këtë figurë se si mund të bëjnë ushtrimet fizike dhe zgjatjen e muskujve dhe provoni që së bashku të bëni ndonjë lëvizje në klasë



STRESI DHE MENAXHIMI I STRESIT

Fëmijët në shkollë mund të shfaqin simptoma të stresit në mënyra të ndryshme dhe është e rëndësishme që të kuptohet nga të rriturit çfarë po shkakton përjetimin e stresit te fëmijët, për të ndihmuar ata në menaxhim të përshtatshëm. Hulumtimet tregojnë se fëmijët e shkollës përjetojnë shpesh stres dhe burimi kryesor janë telashet e përditshme. Hulumtimet tregojnë se fëmijët e shkollës përjetojnë shpesh stres dhe burimi kryesor janë telashet e përditshme. Përjetimi i stresorëve të përditshëm shfaqet si një faktor rreziku jo specifik për një gamë të gjerë problemesh psikosomatike dhe të sjelljes, të tilla si dhimbje koke, dhimbje stomaku, vështirësi në gjumë, ankthi, depresioni, agresioni, abuzimi me substancat, alergjitë ose sulme astmatike, tërheqje ose shpërthime, sjellje antisociale ose përçarëse 22 23 24.

Është e rëndësishme të theksohet se jo të gjithë fëmijët do të shfaqin të njëjtat shenja stresi dhe disa mund të mos shfaqin fare shenja të jashtme, ose me intensitet më të ulët të reagimeve.

Për përjetim të emocioneve negative tek nxënësit është shumë e rëndësishme që të bisedohet me prindër dhe nëse është e nevojshme të kërkohet ndihmë tek profesionistët e shëndetit mendor. Më poshtë mund të gjeni disa udhëzime të përgjithshme që mund t'ju ndihmojnë që të identifikoni disa shenja dhe simptoma të mundshme që mund të tregojnë që fëmijet janë duke përjetuar situata stresuese në përditshmërinë e tyre.

Për të ndihmuar nxënësit në menaxhimin e stresit, fillimisht duhet të kuptohen shenjat dhe simptomat që ata mund të shfaqin, dhe pastaj të identifikohen situatat apo faktorët që mund të nxisin përjetjen e stresit tek nxënësit. Këtu janë disa shenja dhe sjellje të zakonshme që mund të tregojnë se një fëmijë po përjeton stres, që është e rëndësishme të kuptohen edhe nga të rriturit dhe që të mos nën vlerësohen apo të ngatërrohen, në mënyrë që të ndihmojmë nxënësit që të përballen me situata stresuese në mënyra të shëndetshme. Është e rëndësishme të theksohet se jo të gjithë fëmijët do të shfaqin të njëjtat shenja stresi dhe disa mund të mos shfaqin fare shenja të jashtme.

Ndryshimet që mund të vëreni tek nxënësit janë: shfaqin shqetësime të vazhdueshme, nuk janë në humor të mirë, rënie në sukses, nuk angazhohen në aktivitete që më parë kanë treguar interesim, mbyllen në vetvete dhe shoqërohen më pak me të tjerat, mund të shfaqin mendime të paqarta, janë të frikësuar, vështirësi për të fjetur, ndryshime në apetit dhe kokëdhimbje. Shkallët e simptomave të stresit dhe të mirëqenies përfshijnë simptomat somatike (p.sh., dhimbje koke, dhimbje stomaku), simptoma psikologjike (përfshirë zemërimin, trishtimin dhe ankthin) dhe mirëqenien (në secilin rast, duke u referuar javës së mëparshme) 25 .

Bisedoni me nxënësit për situatat apo faktorët që mund të nxisin tek ta përjetim të stresit. Provoni që së bashku të identifikoni dhe që të provoni të shtjelloni perspektiva të ndryshme dhe më rationale të zgjidhjes së situatës. Edukoni fëmijët për rrjetin mbështetës që mund të kenë brenda shkollës, në familje apo edhe në komunitetet ku ata mund të kërkojnë ndihmë.

Praktikoni me nxënësit teknikat e frymëmarrjes së thellë dhe teknikat e qetësimit dhe relaksimit (të cilat janë të bashkangjitura në fund të doracakut) të cilat tregojnë efekte qetësuese duke ulur nivelin e zemërimit dhe ankthit. Po ashtu, këto janë shkathtësi që mund të ndihmojnë nxënësit që të përballen me sfidat e përditshme të tyre dhe të ulin përjetimet e stresit dhe ankthit.

22 Van Praag HM, De Kloet R (2005) *Stress, the brain and depression*. Cambridge University Press

23 Petosa R, Oldfield D (1985) A Pilot Study of the Impact of Stress Management Techniques on the Classroom Behavior of Elementary School Students. *Journal of School Health* 55(2), 69–71

24 Stansbury K, Harris ML (2000) Individual Differences in Stress Reactions during a Peer Entry Episode : Effects of Age , Temperament , Approach Behavior , and Self-Perceived Peer Competence 63, 50–63

25 Weis, M., & Heine, J.-H. (2020). Assessing emotion regulation strategies in Chile: A Spanish language adaptation of the German SSKJ 3-8 scales. *Frontiers in Psychology*,

Dallimi në mes Stresit dhe ankthit

Ekziston një vijë e hollë midis stresit dhe ankthit. Të dyja janë përgjigje emocionale, por stresi zakonisht shkaktohet nga një shkaktar i jashtëm. Shkaku mund të jetë afatshkurtër, si p.sh. një detyrë pune me afat të caktuar ose një grindje me një të dashur, koha e testimave, etj., apo nga shkaktarët me karakter afatgjatë si paaftësia për të punuar, diskriminimi ose sëmundje kronike. Njerëzit nën stres përjetojnë simptoma mendore dhe fizike, të tilla si nervozizëm, zemërim, lodhje, dhimbje muskujsh, probleme me tretjen dhe vështirësi në gjumë.

Ankthi, nga ana tjetër, përkufizohet nga shqetësimet e vazhdueshme, të tepruara që nuk largohen edhe në mungesë të një stresi. Ankthi çon në një grup pothuajse identik simptomash si stresi: pagjumësi, vështirësi në përqendrim, lodhje, tension muskolor dhe nervozizëm.²⁶

Stresi dhe menaxhimi i tij

Aktiviteti	Stresi dhe menaxhimi i tij Klasa 1-5
Qëllimi i aktivitetit	<p>Informata për fascilitues</p> <p>Fëmijët në shkollë mund të shfaqin simptoma stresi në mënyra të ndryshme. Varësisht nga situatat stresuese që ata përjetojnë në familje, shkollë, shoqëri apo të arsyeve të tjera.</p> <p>Është e rëndësishme të theksohet se jo të gjithë fëmijët do të shfaqin të njëjtat shenja stresi dhe disa mund të mos shfaqin fare shenja të jashtme. Gjatë realizimit të aktivitetit provohet që të bëhet vetëdijesimi i nxënësve për stresin, situatat stresuese dhe mënyrën se si ta menaxhojnë atë. Pasi që aktiviteti në vijim i dedikohet ankthit dhe menaxhimit të tij, është e rëndësishme që të kuptohet nga fasilitesuesi dallimi midis ankthit dhe stresit: Të dyja janë përgjigje emocionale, por stresi zakonisht shkaktohet nga një shkaktar i jashtëm. Shkaku mund të jetë afatshkurtër, si p.sh. një detyrë pune me afat të caktuar ose një grindje me një shok apo shoqe, koha e testimeve etj., apo nga shkaktarët me karakter afatgjatë, si paaftësia për të punuar, diskriminimi ose sëmundjet kronike. Njerëzit nën stres përjetojnë simptoma mendore dhe fizike, të tilla si nervozizëm, zemërim, lodhje, dhimbje muskulare, probleme me tretjen dhe vështirësi në gjumë. Ankthi, nga ana tjetër, përkufizohet nga shqetësimet e vazhdueshme, të tepruara që nuk largohen edhe në mungesë të një stresi. Ankthi çon në një grup pothuajse identik simptomash si stresi: pagjumësi, vështirësi në përqendrim, lodhje, tension muskular dhe nervozizëm.</p>
Objektivat e aktivitetit	<p>Nxënësit mësojnë se çfarë është stresi. Nxënësit identifikojnë situatat që sjellin stres në përditshmërinë e tyre. Nxënësit përshkruajnë metodat ose strategjitë që ata përdorin për t'u liruar nga stresi. Nxënësit do të krahasojnë gjendje stresuese me ato gjendje pa stres dhe do të deklarojnë pëlqimin e tyre.</p>
Materialet e nevojshme	<p>Lapsa, letra me ngjyra A4, ngjyra, gërshërë, fletë ngjitëse për secilin nxënës. Më këto mjete të punës fëmijët realizojnë detyrën si në shtojcën 1 “Sandviçi i Relaksimit”; printohet vetëm një për të treguar si model për nxënës që të realizojnë ata vet, secili për vete me mjetet e tyre të punës të cekura më lartë. Shtojca 2 “Stresi dhe trupi im”, të printohet për secilin nxënës që merr pjesë në aktivitet. Nxënësit e klasave 1 dhe 2 mund të ndihmohen nga fasilitesuesi në shkrim dhe lexim nëse është e nevojshme.</p>

Stresi dhe menaxhimi i tij

Koha e zhvillimit të aktivitetit	Përshkrimi i aktivitetit
5 min.	<p>Filloni diskutimin duke i pyetur nxënësit se çfarë mendojnë për stresin. Cilat janë njohuritë tuaja për stresin? Cilat pjesë të trupit ndryshojnë kur kemi stres? Çka quani stres dhe çka quani qetësi ose relaks? Përshkruani një situatë që së fundi ju ka bërë të ndiheni të stresuar.</p>
15 min.	<p>Hapi 2: Pasi të merrni informata nga nxënësit, përshkruani stresin, duke elaboruar kështu: Stresi është një ndjenjë e zakonshme kur ndihemi në presion. Për shembull, kur keni një test të ardhshëm në një lëndë, ndiheni në stres sepse nuk e dini cilat pyetje do të jenë në test. Ky lloj stresi është i mirë sepse ju bën të mësoni dhe të lexoni më shumë, për ta ditur më pas përgjigjet e pyetjeve që do të paraqiten në test. Stresi i mirë ju ndihmon të qëndroni të sigurtë, sepse kur ndodheni para ndonjë rreziku, truri dhe trupi juaj aktivizohen dhe filloni të reagoni.</p> <p>Stresi ju ndihmon të përgatiteni për mësimet, aktivitetet, dhe situatat e ndryshme. Ai tregon që rreth jush ka një problem që ka nevojë për vëmendje. Megjithatë, kur stresi është më i madh, si për shembull kur keni frikë të pashpjegueshme ndaj diçkaje (si një kafshë, largësia, ose kur ndiheni stresuar edhe pse keni mësuar për një test), atëherë është e rëndësishme të diskutohet dhe analizohet pse ky lloj stresi është i papërshtatshëm.</p> <p>Gjithashtu, duhet të punoni për të reduktuar ose eliminuar këtë stres të tepruar. Çfarë ndodh me trupin kur kemi stres? Shpërndani tek nxënësit në klasë Shtojcën 2 “Fleta e punës: Stresi dhe trupi im”. Diskutoni së bashku se çfarë ndodh në trupin tonë kur ne përjetojmë stres vazhdimisht. Kërkoni me shembuj nga situatat e përditshme dhe se si ndihen nxënësit dhe ku i vërejnë ndryshimet në trupin e tyre. Simptomat janë të paraqitura edhe në fletë pune.</p> <p>Zemra rrah më shpejt Mendimet kalojnë në kokë më shpejt Mund të dhemb barku Mund të kesh dridhje trupi etj.</p> <p>Pyesni nxënësit nëse edhe ata përjetojnë simptoma të ngjashme në trupin e tyre.</p>

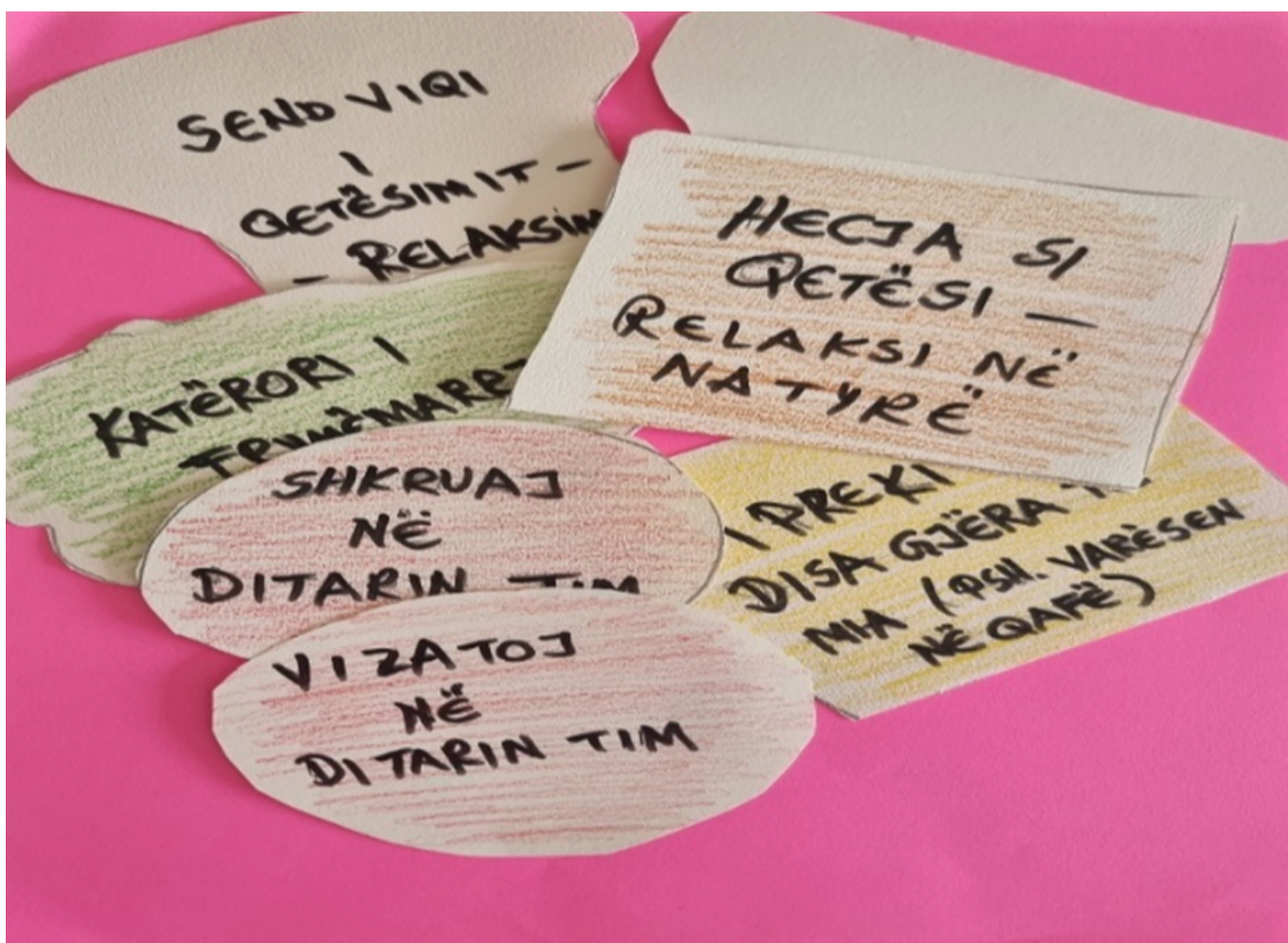
Stresi dhe menaxhimi i tij

7 min.	<p>Hapi 4: Një aktivitet që ka vlerë dhe është shumë produktiv tek fëmijët e të gjitha moshave, por sidomos tek nxënësit e klasave fillore, është edhe “Hidhni larg stresin tuaj”. Si veprohet në këtë aktivitet?</p> <p>Kështu i bëjmë nxënësit të tregojnë se si ndihen, pranojnë se si ndihen dhe, në anën tjetër, të deklarojnë se duan të largojnë ndjesitë negative, duke na treguar edhe neve për ndryshimet që duhet bërë. Nëse nxënësit ndihen të lirë mund edhe t'i lexojnë para se ti hedhin letrat.</p>
5 min.	<p>Hapi 5: Pas përfundimit të aktiviteteve, kërko nga fëmijët të tregojnë për ndjenjat e tyre gjatë kësaj ore. Lejo të shprehen dhe të tregojnë se si janë ndjerë dhe çfarë kanë mësuar.</p>
Shënime të tjera	Aktivitetet mund të bëhen edhe ndaras
Burimet	<p>https://www.weareteachers.com/21-simple-ways-to-integrate-social-emotional-learning-throughout-the-day/</p> <p>https://www.centervention.com/feelings-faces-match-the-emojis/</p>

Shtojca 1: Sandviçi i relaksimit

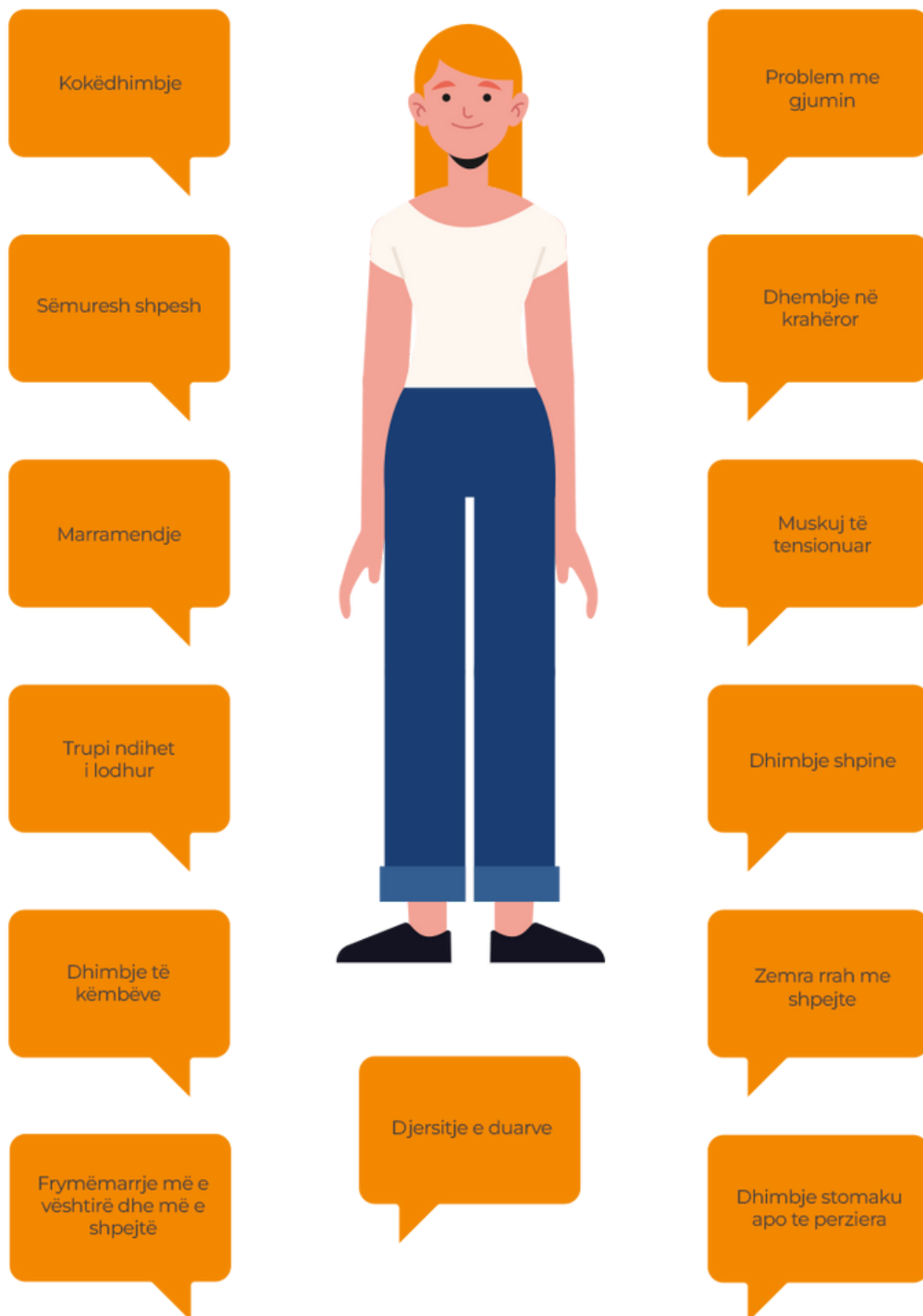
Udhëzime: Sandviçi i relaksimit mund të punohet nga ju në klasë. Merrni disa fleta, të bardha ose me ngjyra, dhe pastaj ngjyroni ato, për ti përngjarë sa më shumë gjërave që sandviçi real përmban. Merrni lapsat, fletë, gërshërët dhe ngjyrat. Preni me gërshërë pjesët e sipërme të sandviçit ose bukën, në formën si është paraqitur në figurën më poshtë, dhe shkruani sandviç relaksimi i _____ (shkruani emrin tuaj në këtë fletë), pastaj brenda zgjidhni disa teknika të cilat ju i përdorni për të tejkeluar stresin tuaj. Për shembull, në fletën në formë sallate mund të paraqisni frymëmarrjen katror, në sallamin apo mishin tuaj mund të shkruani se si ju shkruani në ditarin tuaj, apo vizatoni në të, kur ndiheni të stresuar. Pastaj, në fletën në formë djathi, mund të paraqitni ndonjë shprehje tuajën, si për shembull kur prekni ndonjë varëse në qafë apo në dorë, apo në njërën fletë në formë të mishit ose ndonjë të perimeve, mund të paraqisni qysh ju ecni në natyrë kur dëshironi të qetësoheni nga stresi. Dhe në fund mund të imagjinoni sikur e hani atë sandviç dhe e tejkaloni stresin tuaj.

Fig.1 Sandviçi i relaksimit



Shtojca 2: Fletë pune 2: “Stresi dhe trupi im”

Udhëzime: Identifikoni simptomat e paraqitura në figurë kur ju përjetoni stres. Tregoni me shembuj nga situatat e përditshme se si ndiheni ju dhe ku vëreni ndryshimet në trupin tuaj.



Stresi dhe menaxhimi i stresit

Aktiviteti	Stresi dhe menaxhimi i stresit Klasat 6-10
Qëllimi i aktivitetit	<p>Informata për fascilitues</p> <p>Fëmijët në shkollë mund të shfaqin simptoma stresi në mënyra të ndryshme. Gjatë aktivitetit nxënësit do të identifikojnë disa shenja dhe sjellje të zakonshme që mund të tregojnë se një fëmijë po përjeton stres, që është e rëndësishme të kuptohen edhe nga të rriturit, në mënyrë që të ndihmojmë fëmijët që po përballen me situata stresuese në mënyra të shëndetshme. Është e rëndësishme të theksohet se jo të gjithë fëmijët do të shfaqin të njëjtat shenja stresi dhe disa mund të mos shfaqin fare shenja të jashtme. Është thelbësore të krijohet një mjedis mbështetës dhe i hapur ku fëmijët ndihen rehat të shprehin ndjenjat e tyre dhe të kërkojnë ndihmë kur është e nevojshme.</p>
Objektivat e aktivitetit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nxënësit mësojnë se çka është stresi 2. Nxënësit mësojnë të identifikojnë burimin e përjetimit të stresit 3. Nxënësit mësojnë të përshkruajnë gjendjen e tyre emocionale 4. Nxënësit mësojnë të zbërthejnë ndjenjat e tyre për të kuptuar nëse ndjenjat e tyre bazohen në mendime apo në situata të vërteta 5. Nxënësit mësojnë strategjitë e duhura që të përballojnë stresin
Materialet e nevojshme	<ol style="list-style-type: none"> 1. Shtojca 1: Fletë pune 1: T'i thyejmë mendimet tona, të printuara nga një kopje për secilin nxënës 2. Shtojca 2: Fletë pune: T'i zbërthejmë mendimet tona, të printuara nga një kopje për secilin nxënës 3. Fletë pune: "Frymëmarrja e thellë", një kopje për demonstrim
Koha e zhvillimit të aktivitetit	Përshkrimi i aktivitetit
10 min.	<p>Hapi 1: Filloni aktivitetin duke i pyetur nxënësit: A keni përjetuar situata kur jeni ndjerë në stres? Cilat janë situatat që ju bëjnë që të përjetoni emocione të tilla? Çfarë bëni kur ndiheni të stresuar? Lejoni fëmijët që të mendojnë dhe të reflektojnë mbi situatat e tyre të vështira, që kanë provokuar emocione të forta dhe janë ndjerë të stresuar. Jepuni hapësirë që secili nga ta të shprehet dhe të ndaj përjetimet e veta.</p>
7 min.	<p>Hapi 2: Shpjegoni fëmijëve se stresi tek fëmijët është një reagim normal ndaj situatave të vështira, shqetësuese ose sfiduese që mund të ndikojnë në gjendjen emocionale dhe fizike të tyre.</p>

Stresi dhe menaxhimi i stresit

<p>7 min.</p>	<p>Stresi është një reagim i organizmit ndaj situatave ose ngjarjeve që shkaktojnë presion, tension ose ndjenjën e padëshiruar të shtypjes emocionale ose fizike. Fëmijët mund të shfaqin shenja të stresit nëpërmjet ndryshimeve të sjelljes së tyre, siç janë ndryshime në apetit, gjumë, rritje të ankthit, depresioni, problemet me agresivitetin ose tërheqja sociale. Menaxhimi i stresit është i rëndësishëm për të ruajtur mirëqenien dhe shëndetin e përgjithshëm. Pasi që nxënësit janë më të rritur, atëherë shpjegoni atyre dallimin në mes stresit dhe ankthit : Sipas Asociacionit të Psikologëve Amerikan ekziston një vijë e hollë midis stresit dhe ankthit. Të dyja janë përgjigje emocionale, por stresi zakonisht shkaktohet nga një shkaktar i jashtëm. Shkaku mund të jetë afatshkurtër, si p.sh. një detyrë pune me afat të caktuar ose një grindje me një të dashur , koha e testimave etj., apo nga shkaktarët me karakter afatgjatë si paaftësia për të punuar, diskriminimi ose sëmundje kronike. Njerëzit nën stres përjetojnë simptoma mendore dhe fizike, të tilla si nervozizëm, zemërim, lodhje, dhimbje muskujsh, probleme me tretjen dhe vështirësi në gjumë. Ankthi, nga ana tjetër, përkufizohet nga shqetësimet e vazhdueshme, të tepruara që nuk largohen edhe në mungesë të një stresi. Ankthi çon në një grup pothuajse identik simptomash si stresi: pagjumësi, vështirësi në përqendrim, lodhje, tension muskolor dhe nervozizëm. (Nëse fëmijët ende nuk e kanë kuptuar se çfarë është stresi dhe si manifestohet tek ta, ju lutem referohuni materialit të bashkëngjitur në fillim, që shpjegon në mënyrë të detajuar të gjitha simptomat për stresin.)</p>
<p>7 min.</p>	<p>Hapi 3: Shpjegoni fëmijëve që: Të përjetuarit e gjendjes së stresit në jetën tonë është diçka e zakonshme, por nëse kjo gjendje vazhdon për një periudhë të gjatë dhe ndikon në mënyrë të vazhdueshme, atëherë kjo mund të ketë ndikim negativ në shumë aspekte të jetës së fëmijëve. Kjo përfshin arritjet akademike, aftësinë për të krijuar dhe mbajtur marrëdhënie të shëndetshme shoqërore, gjendjen tonë emocionale, raportet me familjen, dhe shumë aspekte të tjera të jetës. Për këtë arsye, është shumë e rëndësishme që të mësohemi të menaxhojmë veten në situatë të tilla, duke kuptuar emocionet që jemi duke përjetuar, të kuptojmë burimin e gjendjes stresuese, si dhe të identifikojmë se çfarë ne mund të bëjmë që të ndryshojmë këtë gjendje.</p>
<p>15 min.</p>	<p>Hapi 4: Shpërndani tek fëmijët shtojcën 1: Fletën e punës “T’i thyejmë mendimet tona” dhe shtojcën 2: Fletën e punës “T’i zberthejmë mendimet tona”. Kërkoni nga ata që të mendojnë për një situatë ku janë ndjerë tejet të shqetësuar dhe që të provojnë që këtë situatë ta zberthejnë sipas pyetjeve që janë të shënuara.</p>

Stresi dhe menaxhimi i stresit

15 min.	Qëllimi i ushtrimit është që të kuptojmë nëse shqetësimi i tyre bazohet në ndjenja apo në fakte reale. Shpjegoni se duke i bërë këto pyetje, ne do të zbulojmë se kemi fuqinë për të kontrolluar se si ndihemi për mendimet që depërtojnë në mendjen tonë. Me këtë fuqi, ne mund të qetësohemi dhe të kthehemi në një vend ku ndihemi të kontrolluar. Jepuni fëmijëve kohë të mjaftueshme dhe tregojuni që ky ushtrim mbetet vetëm për ta.
5 min.	Hapi 4 : Në fund, bashkë me fëmijët, ushtroni frymëmarrjen e thellë që është dhënë në shtojcën 3 dhe demonstroi tek nxënësit se si bëhet, që ta zbatojnë edhe në të ardhmen kurdo që nxënësit kanë nevojë.
Burimet	https://www.centervention.com/sel-interventions/

Shtojca 1:Fletë Pune: T'I THYEJMË MENDIMET TONA

Udhëzimet: Zgjedh një situatë që të ka bërë merak apo të ka shqetësuar, dhe shkruaje në hapësirën më poshtë. Provo që të shkruash mbi të gjitha emocionet që i ke përjetuar, për të cilat diskutuam gjatë aktivitetit. Po ashtu shkruaj edhe për shenjat apo sjelljet që ke manifestuar në këtë situatë.

Shtojca 2: Fleta e punës: Zbërthimi i mendimit

Udhëzime : Përdorni pyetjen më poshtë për të shqyrtuar dhe zbërthyer situatën që kë shkruar më parë. Pyesni veten :

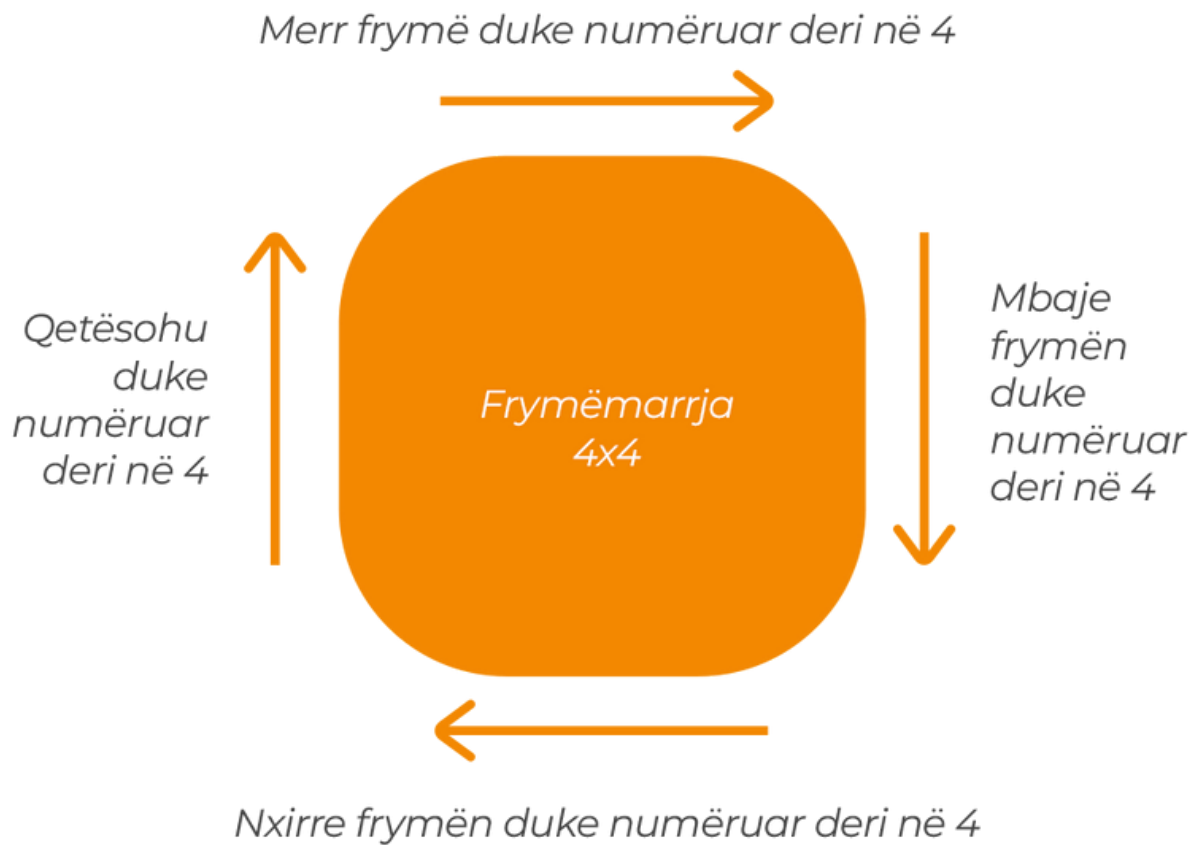
A bazohet mendimi im në ndjenja apo në situatë?

A është e mundur që të lehtësojë situatën apo emocionet e përjetuara? Cilat janë strategjitë e duhura?

Çfarë mund të bëj që të përballoj situatën në mënyrë pozitive ?

Shtojca 3: Fletë Pune: Frymëmarrja katrore

Udhëzime: Frymëmarrja katrore kërkohet të bëhet kështu: merrni frymë të thellë me barkë duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4); pastaj mbajeni frymën duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4). Ngadalë e nxirrni frymën jashtë me gojë duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4), dhe qëndroni të qetë pasi e keni qitur frymën jashtë. Përsëriteni këtë cikël të frymëmarrjes disa herë.



ANKTHI DHE MENAXHIMI I ANKTHIT

Ankthi tek fëmijët është një shqetësim i zakonshëm i shëndetit mendor që mund të shfaqet në mënyra të ndryshme. Ankthi është një emocion normal njerëzor dhe përfshin reagime të sjelljes, afektive dhe njohëse ndaj perceptimit të rrezikut. Simptomat e ankthit janë jashtëzakonisht të zakonshme në fëmijëri dhe adoleshencë dhe mund të ndërhyjnë negativisht në mirëqenien e përgjithshme, jetën sociale, performancën akademike dhe zhvillimin e aftësive sociale 27. Simptomat e ankthit shoqërohen me dëmtim të kujtesës dhe funksioneve njohëse dhe mund të kontribuojnë në performancën e dobët në shkollë dhe dështimin akademik²⁸.

Përjetimet e ankthit tek fëmijët, jo vetëm që kanë impakt negativ në mirëqenien e tyre të përgjithshme, mirëpo kanë ndikim edhe në performancë të ulët akademike tek fëmijët, si dhe në raportet e tyre me bashkëmoshatarët e tjerë.

Është shumë e rëndësishme që shkolla të promovojë shëndetin mendor te fëmijët dhe të theksohet në vazhdimësi rëndësia e shëndetit mendor të fëmijëve në shkollë.

Në vijim janë disa udhëzime të përgjithshme që mund të ju ndihmojnë për të identifikuar ankthin tek nxënësit dhe për mënyrat dhe teknikat e menaxhimit të ankthit.

Për të ndihmuar nxënësit në menaxhim të ankthit, fillimisht duhet kuptuar shenjat dhe simptomat që ata mund të shfaqin, dhe pastaj të identifikohen situatat apo faktorët që mund të nxisin përjetim e ankthit tek nxënësit. Këtu janë disa shenja dhe sjellje të zakonshme që mund të tregojnë se një fëmijë po përjeton ankth. Është e rëndësishme që këto shenja të kuptohen edhe nga të rriturit dhe të mos nënvlerësohen ose ngatërrohen, në mënyrë që të ndihmojmë nxënësit që të përballen me mënyra të shëndetshme. Është e rëndësishme të theksohet se jo të gjithë fëmijët do të shfaqin të njëjtat shenja dhe disa mund të mos shfaqin fare shenja të dukshme.

Ndryshimet që mund të vëreni tek nxënësit:

Fëmijët që përjetojnë ankth mund të shfaqin simptoma fizike si dhimbje koke, ndryshime në apetit, dhimbje stomaku, probleme me gjumin. Ata gjithashtu mund të tregojnë mungesë interesimi për të marrë pjesë në mësim, aktivitete të ndryshme apo sporte, të shprehin zemërim pa arsye të dukshme, të kenë vështirësi në të qëndruar të vëmendshëm, të ndjehen brengosur pa arsye të dukshme dhe kërkojnë ndjenjën e sigurisë nga të tjerët.

Nëse vëreni këto ndryshime tek nxënësit, është shumë e rëndësishme të diskutohet edhe me prindërit e tyre dhe të konsultoheni me një psikolog ose profesionist të shëndetit mendor, që fëmija ta marrë ndihmën e duhur.

Mësoni fëmijët që të identifikojnë ndjenjat e tyre të ankthit, duke u shpjeguar atyre për shenjat dhe simptomat potenciale që fëmijët mund të shfaqin.

Bisedoni me nxënësit në një ambient të qetë në shkollë për të provuar që të kuptoni nxitësit e ankthit tek nxënësit. Fëmijët kanë nevojë që të ndihen që janë duke u dëgjuar dhe kuptuar nga të tjerët, sepse mendimet, emocionet dhe përjetimet e tyre janë të rëndësishme dhe reale për ta.

27 Kendall PC, Brady EU, Verduin TL: Co morbidity in childhood anxiety disorders and treatment outcome. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2001

28 Eittchen HU, Stein MB, Kessler RC: Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults : prevalence, risk factors and comorbidity. Psychol Med. 1999

Praktikoni me nxënësit teknikat e frymëmarrjes së thellë dhe teknikat e qetësimit dhe relaksimit, të cilat janë të bashkangjitura në fund të doracakut. Këto teknika tregojnë efekte qetësuese duke ulur nivelin e zemërimit dhe ankthit. Po ashtu, këto janë shkathtësi që mund të ndihmojnë nxënësit që të përballen me sfidat e përditshme të tyre dhe të ulin përjetimet e stresit dhe ankthit.

Edukoni nxënësit për rëndësinë e të kërkuarit ndihmë, si dhe rreth burimeve se ku mund të kërkojnë ndihmë në situatat kur janë sfiduese për ta dhe të cilat mund të ndikojnë në mënyrë negative në mirëqenien e tyre. Identifikoni burimet mbështetëse të ndihmës në shkollë, në familje, në shkollë apo në komunitet.

Ankthi dhe menaxhimi i tij

Aktiviteti	Ankthi dhe menaxhimi i tij Klasat 1-5
Qëllimi i aktivitetit	<p>Informata për fasilitues</p> <p>Vetëdijesimi i nxënësve për ankthin, situatat që i sjellin ankth dhe mënyra të ndryshme si ta menaxhojnë atë. Ankthi tek fëmijët është një shqetësim i zakonshëm i shëndetit mendor që mund të shfaqet në mënyra të ndryshme. Është e rëndësishme të njihni dhe të trajtoni ankthin tek fëmijët që herët, për të ofruar mbështetje dhe për t'i ndihmuar ata të zhvillojnë strategji të shëndetshme përbalimi. Mbani mend, çdo fëmijë është unik dhe është thelbësore t'i përshtatni qasjen tuaj nevojave të tyre individuale.</p> <p>Duke ofruar një mjedis mbështetës, duke mësuar aftësitë e përbalimit dhe duke kërkuar ndihmë profesionale, nëse është e nevojshme, ju mund ta ndihmoni fëmijën tuaj të menaxhojë nivelin e ankthit.</p>
Objektivat e aktivitetit	<p>Nxënësit mësojnë se çfarë është ankthi.</p> <p>Nxënësit identifikojnë situata që sjellin ankth në përditshmërinë e tyre.</p> <p>Nxënësit përshkruajnë ankthin dhe ndryshimet trupore që pësojnë ata kur përjetojnë ankth.</p> <p>Nxënësit tregojnë për metodat që përdorin për t'u liruar nga ankthi.</p> <p>Nxënësit do të krahasojnë gjendje ankthi dhe gjendje qetësie, pa ankth.</p>
Materialet e nevojshme	<p>Lapsa, fletore/fletë të bardha A4, ngjyra për secilin nxënës. Fletë pune 1: “Unë spiunoj”: Aktivizimi i 5 shqisave të nxënësit Fig. 1 dhe tabela 2 :Të printohet nga një kopje për secilin nxënës Fletë pune 2: “Frymëmarrja katrore”, të printohet nga një kopje për secilin nxënës. Nxënësit të ndihmohen në realizim të detyrave të aktivitetit nga fasilituesi, nëse kanë nevojë në ndihmë në shkrim dhe lexim.</p>
Koha e zhvillimit të aktivitetit	Përshkrimi i aktivitetit

Ankthi dhe menaxhimi i tij

<p>10 min.</p>	<p>Hapi 1: Pyesni nxënësit: Çfarë dini për ankthin? Cilat pjesë të trupit ndryshojnë kur ne përjetojmë ankth? Përshkruani një situatë që së fundmi ju ka bërë të ndiheni në ankth? Pasi që nxënësit janë të vegjël dhe kanë vështirësi në kuptimin e ankthit, provoni që të ua shpjegoni atyre që: Ankthi është ajo që ndiejmë kur jemi të shqetësuar, të tensionuar ose të frikësuar – veçanërisht për gjërat që do të ndodhin, ose që mendojmë se mund të ndodhin në të ardhmen. Ankthi është një përgjigje e natyrshme njerëzore kur ndiejmë se jemi nën kërcënim. Mund të përjetohet përmes mendimeve, ndjenjave dhe ndjesive fizike. Që nxënësit të kuptojnë më mirë, merreni këtë shembull: Imagjinoni që po ecni në pyll dhe hasni në një ari. Cila është gjëja e parë që do të bënit? Ju mund të ikni nga ariu, ose thjesht mund të ngrini ose të mos lëvizni. Ekzistojnë tre mënyra se si njerëzit reagojnë ndaj rrezikut: luftojnë, ikin ose ngrijnë. Kur jemi të shqetësuar, reagojmë gjithashtu në një nga këto mënyra. Mund të arratisemi ose të shmangim situatat që na bëjnë të ndjehemi të ankthosur. Ose mund të ngrihemi, si për shembull, kur mendjet tona bëhen të zbrazëta dhe nuk mund të mendojmë qartë. Ose mund të zihemi, të zemërohemi dhe të sulmojmë njerëzit. A mund të mendoni për disa mënyra se si mund të reagoni, të ikni ose të ngrini në lidhje me ndjenjat e ankthit?"</p>
<p>5 min.</p>	<p>Hapi 2: Pasi të merrni informata nga nxënësit, shpjegoni edhe njëherë nxënësve me fjalë të thjeshta se çka është ankthi. Të gjithë përjetojnë ndjenja ankthi ndonjëherë dhe është krejtësisht normale. Edhe pse shpesh herë është gjendje normale, nëse nuk përdorim disa strategji të menaxhimit të tij, ne mund të pësojmë shumë shqetësime, të cilat pastaj nuk na lënë të jetojemi dhe të funksionojmë rehat. Cilat janë metodat që ne përdorim për të përballuar ankthin? Janë metoda të relaksimit, siç janë frymëmarrja e thellë, meditimi, dhe pastaj strategji të ndryshme që përfshijnë aktivitete si sporti, muzika, natyra, etj.</p>
<p>7 min.</p>	<p>Hapi 3: Tani mund të vazhdoni bashkëbisedimin me nxënësit duke u parashtruar disa pyetje të hapura atyre: A mund të më tregoni për një moment kur jeni ndjerë i nervozuar ose i frikësuar? Çfarë ndjesie ishte? Cilat janë disa gjëra që ju bëjnë të ndiheni të shqetësuar? Kur isha në moshën tuaj kisha frikë nga insektet dhe refuzoja të vizitoja gjyshen time që jetonte në shtëpi me një kopsht me shumë gjelbërim. Kur e mendoj tani, pse duhet të kisha frikë nga insektet? Ato janë aq të vogla. A e keni edhe ju atë frikë të fortë?</p>
<p>15 min.</p>	<p>Hapi 4: Pasi të jenë shprehur nxënësit tuaj për ankthin dhe situatat e tyre që sjellin ankth, kërkoni relaksim dhe qetësi. Pastaj shpërndani fletën e punës në të cilën janë paraqitur shqisat.</p>

Ankthi dhe menaxhimi i tij

15 min.	<p>Me këtë aktivitet, ndihmojmë nxënësin të relaksohet nga gjendja e ankthit dhe ju kërkoni të shkruajnë për kërkesat që kanë.</p> <p>Detyra/aktiviteti: Aktiviteti quhet “Unë spiunoj” dhe realizohet kështu: Kërkon nga fëmiju (pasi e ka fletën e punës para, në tabelën e dhënë në shtojcën 1), të shkruaj për 5 gjëra që ai sheh, si në vijim: Shkruani 4 zëra që dëgjon Shkruani 3 gjëra që mund të prekni Shkruani për 2 gjëra që mund të nuhatni Shkruani për një shije që mund ta shijoni Ato gjëra që ai nuk mund t'i realizoj mund t'i imagjinoj.</p>
10 min.	<p>Hapi 5: Aktiviteti i radhës është frymëmarrja katrore. Pasi ta keni përmbyllur aktivitetin e fundit, i cili i bëri nxënësit të mendojnë, të kujtojnë dhe të shkruajnë, është e nevojshme që nxënësit të qetësohen, të relaksohen dhe të fillojnë aktivitetin e radhës. Ky aktivitet ka të bëjë me frymëmarrjen dhe gjithashtu ndihmon në menaxhimin e situatave me ankth. Shpjegoni fëmijëve se si është e nevojshme që kur kalojmë në situata të tilla me ankth, të arrijmë të kontrollojmë frymëmarrjen, pasi kjo ndihmon shumë gjendjen tonë dhe redukton ose eviton shqetësimin që kemi. Aktiviteti zhvillohet kështu: Kërkoni nga fëmijët të qëndrojnë ulur drejt dhe të relaksohen Shpjegoni nxënësve që frymëmarrja është me 4 herë duke numëruar nga 4.</p> <p>Demonstroni:</p> <p>Merrni frymë me hundë duke numëruar deri në 4 Mbajeni frymën duke numëruar deri në 4 Nxirreni frymën duke numëruar deri në 4 Qetësohuni duke numëruar deri në 4</p> <p>Kjo frymëmarrje përsëritet disa herë, pasi është e nevojshme për të arritë në një gjendje qetësie. (keni një model në aneks).</p>
Shënime të tjera	Aktivitetet mund të bëhen edhe ndaras
Burimet	https://www.all4kids.org/news/blog/how-to-explain-anxiety-to-kids/ https://www.goodrx.com/health-topic/childrens-health/coping-skills-for-kids






Shtojca 1: Fletë pune 1: “Unë spiunoj”: Aktivizimi i 5 shqisave të nxënësit (Figura 1 dhe tabela 2)

Udhëzime: Figurat dhe tabela më poshtë u tregojnë për aktivitetin “Unë spiunoj”, se si ju do të shkruani për disa gjëra reale ose imagjinare, duke përdorur 5 shqisat tuaja: shikimin, dëgjimin, prekjen, nuhatjen dhe shijimin, përmes 5 organeve të këtyre shqisave: sytë, veshët, lëkuren, hundën dhe gojën.



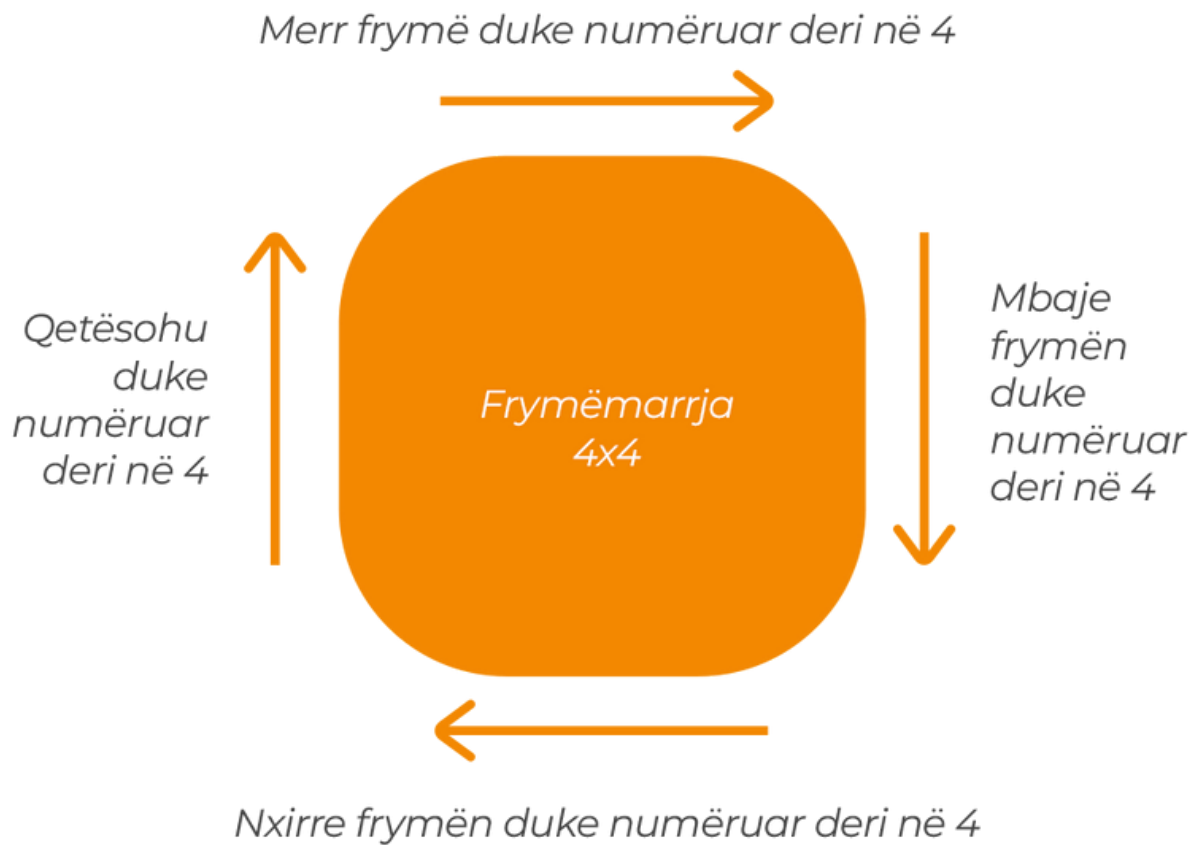
Tabela 2

Udhëzime: Të shkruani për 4 zëra që dëgjoni, për 3 gjëra që prekni, për 2 gjëra që nuhatni dhe për një shije që shijoni.

Kërkoni nxënësve tuaj të shkruajnë (në mënyrë imagjinare)	5 shqisat e mia që ecin e zbulojnë	
5 gjëra që	unë mund të shoh 	
4 zëra që	unë mund të dëgjoj 	
3 gjëra që	unë mund të ndjej/prek 	
2 gjëra që	unë mund të nuhas 	
1 shije që	unë mund të shijoj 	

Shtojca 2: Frymëmarrja Katrore

Udhëzime: Frymëmarrja katrore kërkohet të bëhet kështu: merrni frymë thellë me barkë duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4), pastaj mbajeni frymën duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4). Ngadalë nxirrni frymën jashtë me gojë duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4), dhe qëndroni të qetë pasi e keni nxjerrë frymën duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4). Përsëriteni këtë cikël të frymëmarrjes disa herë.



Ankthi dhe menaxhimi i ankthit

Aktiviteti	Ankthi dhe menaxhimi i ankthit Klasat 6-10
Qëllimi i aktivitetit	<p>Informata për fascilitues</p> <p>Ankthi tek fëmijët është një shqetësim i zakonshëm i shëndetit mendor që mund të shfaqet në mënyra të ndryshme. Është e rëndësishme të njihni dhe të trajtoni ankthin tek fëmijët që herët, për të ofruar mbështetje dhe për t'i ndihmuar ata të zhvillojnë strategji të shëndetshme përballimi. Mbani mend, çdo fëmijë është unik dhe është thelbësore t'i përshtatni qasjen tuaj nevojave të tyre individuale. Duke ofruar një mjedis mbështetës, duke mësuar aftësitë e përballimit dhe duke kërkuar ndihmë profesionale, nëse është e nevojshme, ju mund ta ndihmoni fëmijën tuaj të menaxhojë nivelin e ankthit. Përjetimet e ankthit tek fëmijët, jo vetëm që kanë impakt negativ në mirëqenien e tyre të përgjithshme, mirëpo kanë ndikim edhe në performancë e ulët akademike tek fëmijët. Është shumë e rëndësishme që shkolla të promovojë shëndetin mendor të fëmijët dhe të theksohet rëndësia e shëndetit mendor të fëmijëve në shkollë. Nxënësit do të identifikojnë situatat që sjellin ankth duke përdorur një aktivitet me shkrim dhe do të mësojnë rreth frymëmarrjes katrore si një mjet për t'i ndihmuar ata të qetësohen.</p>
Objektivat e aktivitetit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nxënësit mësojnë se çka është ankthi 2. Nxënësit mësojnë të identifikojnë burimin e ankthit të tyre 3. Nxënësit mësojnë të përshkruajnë ankthin 4. Nxënësit mësojnë strategjitë e duhura që të përballojnë ankthin 5. Nxënësit mësojnë mënyra të aftësive qetësuese/ përballuese ndaj ankthit
Materialet e nevojshme	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fletë pune “Gota e juaj e shqetësimit”, nga një kopje printuar për secilin nxënës 2. Fletë pune “Frymëmarrja katrore”, nga një kopje e printuar për secilin nxënës 3. Fletë e bardhë dhe një laps për secilin nxënës (shembuj të aftësive qetësuese/përballuese)
Koha e zhvillimit të aktivitetit	Përshkrimi i aktivitetit
5 min.	<p>Hapi 1: Filloni aktivitetin duke pyetur nxënësit se a kanë dëgjuar për ankthi dhe çfarë mendojnë se është ankthi (si e kuptojnë ata). Jepni hapësirë të përgjigjen dhe inkurajoni diskutimin. Pasi që nxënësit e përshkruajnë me fjalët e tyre përjetimin e ankthit, atëherë vazhdoni aktivitetin duke u shpjeguar si në hapat në vijim.</p>

Ankthi dhe menaxhimi i ankthit

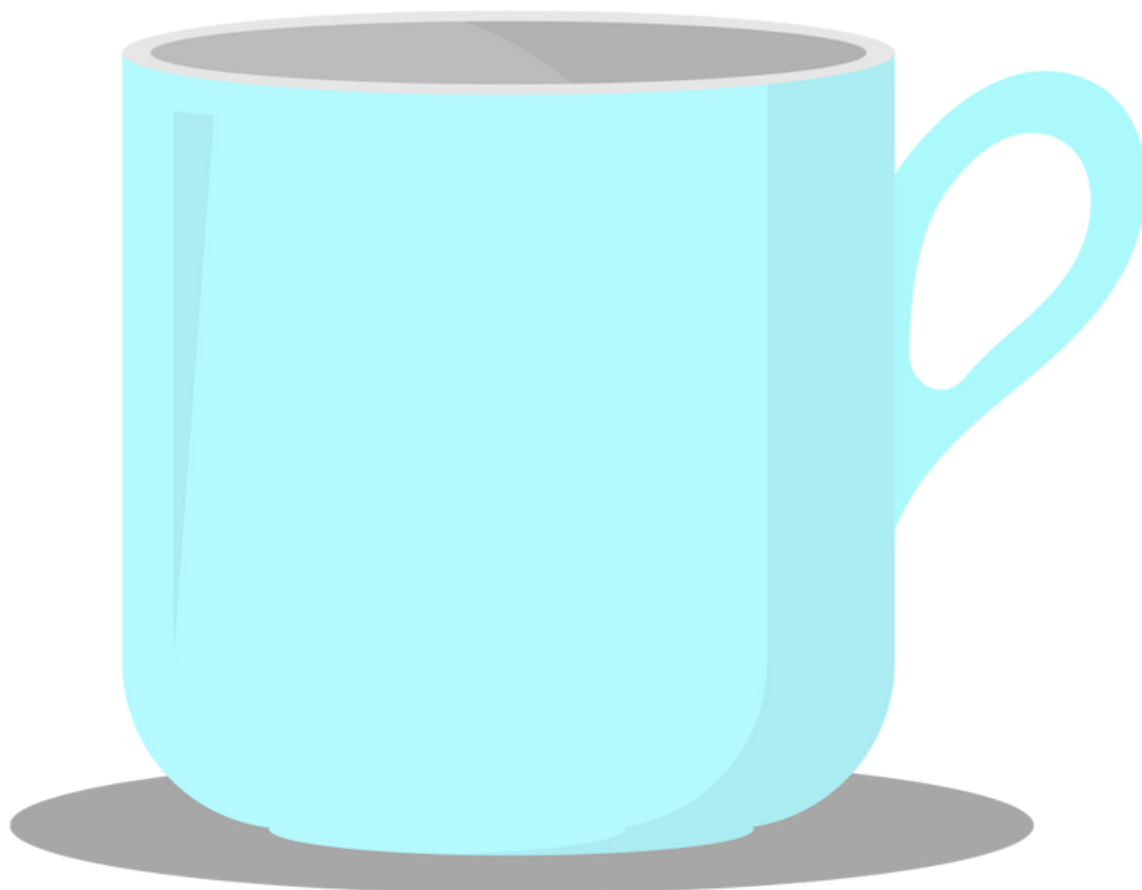
<p>5 min.</p>	<p>Hapi 2: Thuaj: Ankthi është një ndjenjë shqetësimi ose frike, që mund të jetë e lehtë ose më e rëndë. Ankthi është jashtëzakonisht i zakonshëm dhe është normale të ndihesh herë pas here në ankth. Është një reagim normal tek fëmijët ndaj ndryshimit ose një ngjarje stresuese. Ankthi është ajo që ndiejmë kur jemi të shqetësuar, të tensionuar ose të frikësuar – veçanërisht për gjërat që do të ndodhin, ose që mendojmë se mund të ndodhin në të ardhmen. Ankthi është një përgjigje e natyrshme njerëzore kur ndiejmë se jemi nën kërcënim. Mund të përjetohet përmes mendimeve, ndjenjave dhe ndjesive fizike. Shumë fëmijë mund të ndihen në ankth për situatat që mund të ndodhin, si për shembull kur ndërrojnë shkollën, para testeve në shkollë, në krijim të shoqërisë së re dhe shumë situata të ngjashme. Mirëpo, kur kjo ndjenjë zgjatë dhe ndodh që të përsëritet dhe pengon në jetën tonë të përditshme, atëherë ne duhet të provojmë të menaxhojmë me teknika që do të mësojmë më poshtë apo duke biseduar me prindin, kujdestarin apo profesionistë të tjerë në shkollë.</p>
<p>15 min.</p>	<p>Hapi 3: Shpërndani tek secili nxënës fletën e punës 1 (gota e juaj e shqetësimit) Udhëzoni nxënësit për detyrën: Të gjithë kemi gjëra për të cilat shqetësohemi; ato mund të jenë të mëdha ose të vogla dhe mund të na bëjnë të ndihemi të shqetësuar. [Ju mund të ndani një shembull personal të diçkaje për të cilën shqetësoheni]. Ndjenjat e shqetësimit mund t'na bëjnë që të ndihemi jo mirë, por biseda për ato ndjenja me të tjerët shpesh mund t'na bëjë të ndihemi më mirë. "Le të marrim disa minuta për të shkruar disa gjëra për të cilat shqetësoheni," Jepuni nxënësve pak kohë për të shkruar Pasi nxënësit të kenë përfunduar detyrën me shkrim, diskutoni shembuj si një klasë ose në grupe të vogla.</p>
<p>10 min.</p>	<p>Hapi 5: Shpërndani tek secili nxënës fletën e punës 2 (frymëmarrja katrorë) Udhëzoni nxënësit: Filloni nga lart ana e djathtë e katrorit, ndiqni shigjetat përgjatë të gjithë katrorit për të kompletuar një frymëmarrje të thellë. Shikoni udhëzimet me nxënësit dhe bëni ushtrimet së bashku si grup. Shpjegoni se kjo teknikë e frymëmarrjes është një mjet që ne mund ta nxjerrim kur ndihemi të shqetësuar. Bëni ushtrimin derisa fëmijët të kuptojnë udhëzimet .</p>
<p>10 min.</p>	<p>Hapi 6: Shpërndani te secili nxënës nga një letër të bardhë dhe një laps. Kërkoni nga ata të shkruajnë për 2 situata imagjinare, ku ata do të ndjehen mirë. Shembuj: Imagjinoni vendin tuaj të preferuar Imagjinoni njerëzit që ju interesojnë Jepuni edhe më shumë shembuj nëse nxënësit nuk e kanë kuptuar detyrën.</p>

Ankthi dhe menaxhimi i ankthit

Shënime të tjera	Aktivitetet janë të përshtatshme të realizohen edhe nga mësuesdhënësit
Burimet	https://www.centervention.com/social-emotional-learning-activities

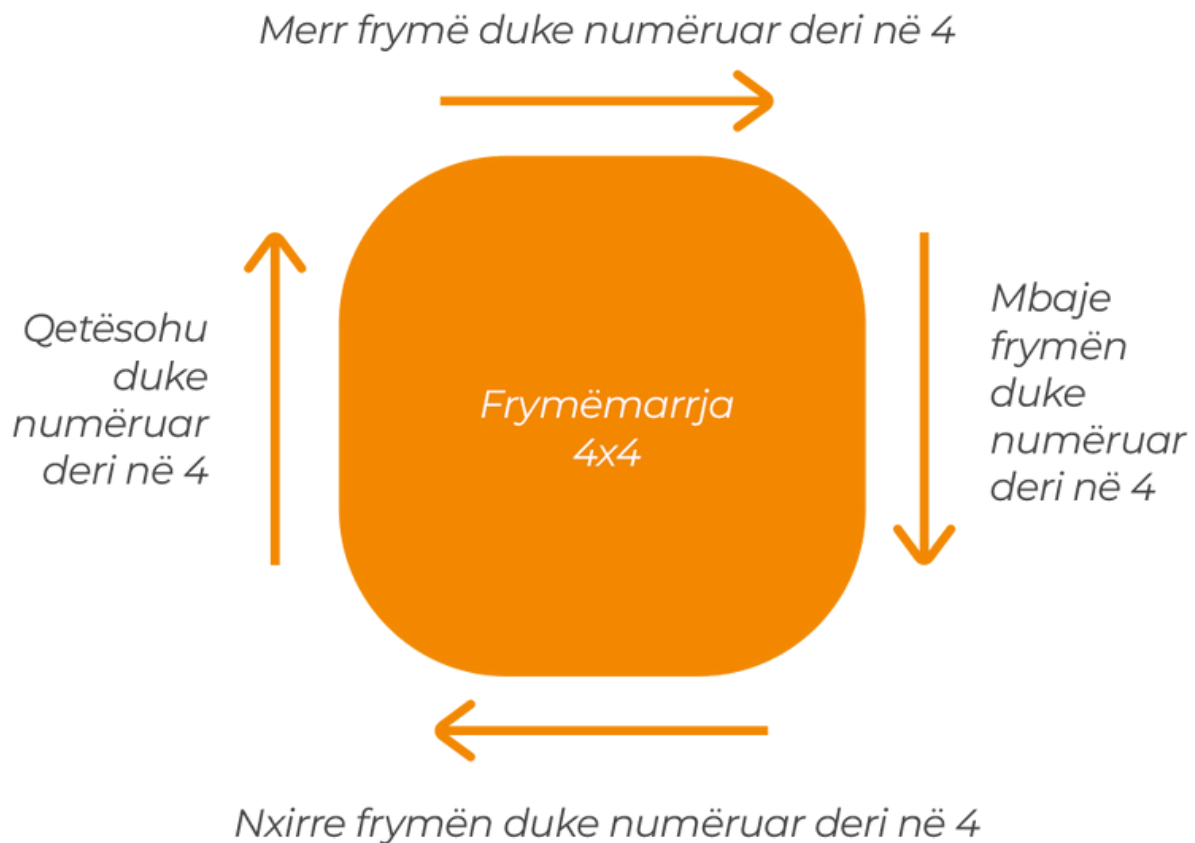
Shtojca 1: Fletë pune 1 (gota e juaj e shqetësimit)

Udhëzime: Mbusheni gotën tuaj të shqetësimit me disa gjëra apo situata që juve ju shqetësojnë gjatë përditshmërisë suaj në shkollë , në shtëpi apo diku tjetër.



Shtojca 2: Fletë pune 2 (frymëmarrja katrore)

Udhëzime: Frymëmarrja katrore kërkohet të bëhet kështu, merrni frymë të thellë me barkë duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4), pastaj mbajeni frymën duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4). Ngadalë e nxirrni frymën jashtë me gojë duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4) dhe qëndroni të qetë pasi e keni qit frymën jashtë përsëri duke numëruar deri në 4 (1, 2, 3, 4). Këtë cikël të frymëmarrjes përsëriteni disa herë.



SI TË KËRKOJMË NDIHMË

Të kuptuarit tek kush mund të mbështeteni është një aftësi kyçe sociale dhe emocionale që nxënësit mund ta mësojnë herët dhe ta përforcojnë gjatë shkollimit të tyre. Nxënësit përfitojnë duke ditur se kush është në sistemin e tyre mbështetës, kur t'i qasen dhe si t'i qasen ndihmës.

Është kaq e fuqishme që një fëmijë të dijë se kur është i mërziur ose në telashe, ekziston një sistem mbështetës që ai di të kërkojë ndihmë vetë. Bazuar në teori të ndryshme, janë propozuar shumë rrugë dhe mekanizma të ndryshëm me anë të të cilave mbështetja sociale pritet të ndikojë në shëndetin mendor. Ato përfshijnë: krijimin e ndjenjave të përkatësisë, sigurisë dhe vetëvlerësimit; zhvillimi i marrëdhënieve të besueshme; adoptimi i sjelljeve të lidhura me shëndetin përmes sistemit mbështetës; dhe përmirësimin e aksesit në burime dhe mundësi. 29

Duke kuptuar dhe përdorur në mënyrë efektive sistemet e tyre mbështetëse, nxënësit mund të përmirësojnë përvojën e tyre të të mësuarit, të përballen me sfidat dhe të nxisin mirëqenien e tyre të përgjithshme.

Ndjenja e përjashtimit ose sikur nuk i përket grupit apo klasës nga shqyrtimi i literaturës ka se dëmton arsyetimin dhe vendimmarrjen, zvogëlon këmbënguljen në probleme të vështira dhe dëmton vëmendjen selektive përballë shpërqendrimit³⁰.

Është e rëndësishme që nxënësit, përgjatë edukimit të tyre në shkolla, të vetëdijesohen për rëndësinë e të kërkuarit ndihmë dhe ku mund të kërkojnë ndihmë, të zgjerojnë rrjetin e tyre mbështetës në familje, shkollë, shoqëri dhe të burimeve të tjera. Po ashtu, në shkolla mund edhe të krijohen grupe të bashkëmoshatarëve për mbështetjen e njëri-tjetrit, si p.sh., ekipi i ndërmjetësimit në mes bashkëmoshatarëve, apo këshillat e nxënësve që kryesisht mund të formojnë grupe për diskutime në mes nxënësve për sfidat e tyre të përditshme.

29 Kawachi I, Berkman LF. Social ties and mental health. *Journal of urban health: bulletin of the New York Academy of Medicine*.

30 Baumeister RF, DeWall CN, Ciarocco NJ, Twenge JM. Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005

Si të kërkojmë ndihmë - Rrjeti mbështetës

Aktiviteti	Si të kërkojmë ndihmë - Rrjeti mbështetës Klasat 1-5
Qëllimi i aktivitetit	<p>Informata për fascilitues</p> <p>Të kuptuarit tek kush mund të mbështeteni është një aftësi kyçe sociale dhe emocionale që nxënësit mund ta mësojnë herët dhe ta përforcojnë gjatë shkollimit të tyre. Nxënësit përfitojnë duke ditur se kush është në sistemin e tyre mbështetës, kur t'i qasen dhe si t'i qasen ndihmës dhe është kaq e fuqishme që një fëmijë të dijë se kur është i mërzitur ose në telashe, ekziston një sistem mbështetës që ai di të kërkojë ndihmë vetë .</p> <p>Duke kuptuar dhe përdorur në mënyrë efektive rrjetin e tyre mbështetëse, nxënësit mund të përmirësojnë përvojën e tyre të të mësuarit, të përballen me sfidat dhe të nxisin mirëqenien e tyre të përgjithshme.</p> <p>Është detyrë e mësimitdhënësve, psikologëve dhe të gjithë të rriturve tjerë brenda shkollës, që përveç që të krijojnë sistem mbështetës brenda shkollës për nxënësit, po ashtu edhe t'i edukojnë fëmijët për rëndësinë e të gjithë akterëve që janë opcionale në rrjetin e tyre mbështetës, duke filluar nga familja deri tek burimet e ndryshme jashtë shkollës.</p>
Objektivat e aktivitetit	<p>Nxënësit mësojnë se të kërkuarit ndihmë është i rëndësishëm dhe normal.</p> <p>Nxënësit mësohen që të identifikojnë rrjetet e tyre mbështetëse.</p> <p>Nxënësit mësohen që të krijojnë empati ndaj fëmijëve të tjerë.</p> <p>Nxënësit zhvillojnë aftësi efektive të komunikimit për të shprehë shqetësimet e tyre.</p>
Materialet e nevojshme	<p>Shtojca 1 Fleta pune 1 (Rrethi i mbështetjes) të printohet nga një kopje për secilin nxënës Shtojca 2 Fleta pune 2 (Rrethi i mbështetjes) të printohet nga një kopje për secilin nxënës</p>
Koha e zhvillimit të aktivitetit	Përshkrimi i aktivitetit

Si të kërkojmë ndihmë - Rrjeti mbështetës

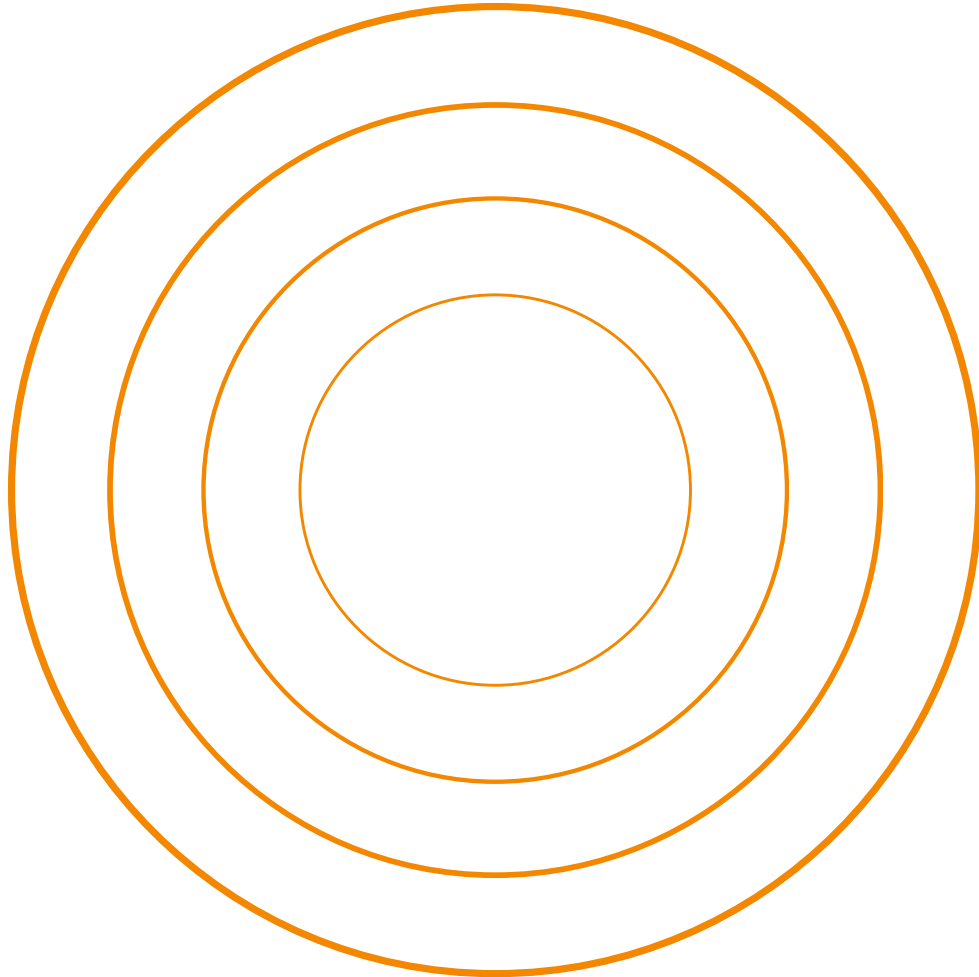
5 min.	<p>Hapi 1: Filloni diskutimin me nxënësit duke i pyetur se si i kanë kaluar këto ditë. Pyesni se a kanë pasur ndonjë shqetësim apo kanë hasur ndonjë situatë kur nuk keni ditur se si të silleni apo të zgjidhni situatën.</p> <p>Pyetni : Ku drejtoheni kur ndodheni në ndonjë situatë të vështirë që nuk e keni hasur më parë apo e keni të vështirë që të dini se si te veproni?</p>
5 min.	<p>Hapi 2: Shpjegoni nxënësve se: Të gjithë njerëzit ndonjëherë, ose edhe më shpesh, gjenden në situata të vështira ku nuk dinë se si të veprojnë. Është shumë normale që të kërkojmë ndihmë nga të tjerët. Si të vegjël, ashtu edhe si të rritur, kemi nevojë të bisedojmë me dikë tjetër, të marrim këshilla apo të kërkojmë ndihmë në momentet kur nuk mund t'i zgjidhim vetëm. Është normale që secili prej nesh të ketë nevojë për ndihmën e të tjerëve dhe po ashtu edhe të tjerët të kenë nevojë për ne. Është e rëndësishme t'u shpjegojmë se është më mirë të bisedojmë me dikë më të rritur, më të besueshëm, për të kërkuar këshilla apo ndihmë që të mund të dalim nga situatat e vështira, sesa të përkeqësojmë situatën duke tentuar t'i zgjidhim vetë ose duke mos ndërmarrë asnjë veprim për ta përmirësuar.</p>
10 min.	<p>Hapi 3: Aktivitetet praktike dhe pamjet vizuale i ndihmojnë nxënësit të bëjnë diçka që është abstrakte, më konkrete. Duke përdorur pamjet vizuale, studentët mund të eksplorojnë sistemin e tyre të mbështetjes në më shumë detaje. Kur flisni për një sistem mbështetjeje, ju dëshironi të shkoni përtej vetëm një liste njerëzish të besueshëm. Shpërndani shtojcën 1 tek secili nxënës. Kërkoni nga nxënësit që të klasifikojnë njerëzit sipas vendit ku i shohin (p.sh., komuniteti, shtëpia, shkolla, etj.), lloji i marrëdhënies që kanë me ta dhe lloji i ndihmës që mund të ofrojnë. Fëmijët duhet që në një rreth të klasifikojnë shokët, familjen, shkollën, etj. Pasi që nxënësit ende janë të vegjël dhe mund të kenë vështirësi gjatë realizimit të detyrës, shpjegoni atyre nëse është e nevojshme.</p>
10 min.	<p>Hapi 4: Pasi që nxënësit kanë punuar në fletën e punës së parë, atyre u shpërndahet fleta tjetër e njëjtë, shtojca 2, secilit nxënës. Kërkoni nga fëmijët që të shkruajnë emrat e personave që njohin dhe konsiderojnë që mund të bisedojnë me ta dhe, të marrin këshillat e nevojshme që u nevojiten për situatat në të cilat ndodhen. Për shembull, nëse në letrën e parë kanë shkruar “shkollën”, tani ata duhet të identifikojnë me emra ose me profesione se cilët janë personat që ata mund të bisedojnë dhe kërkojnë ndihmë kur është e nevojshme për ta.</p>

Si të kërkojmë ndihmë - Rrjeti mbështetës

Shënime të tjera	Aktiviteti është i përshtatshëm të realizohet edhe nga mësuesdhënësit
Burimet	https://www.socialemotionalëorkshop.com/sel-skills-support-system/

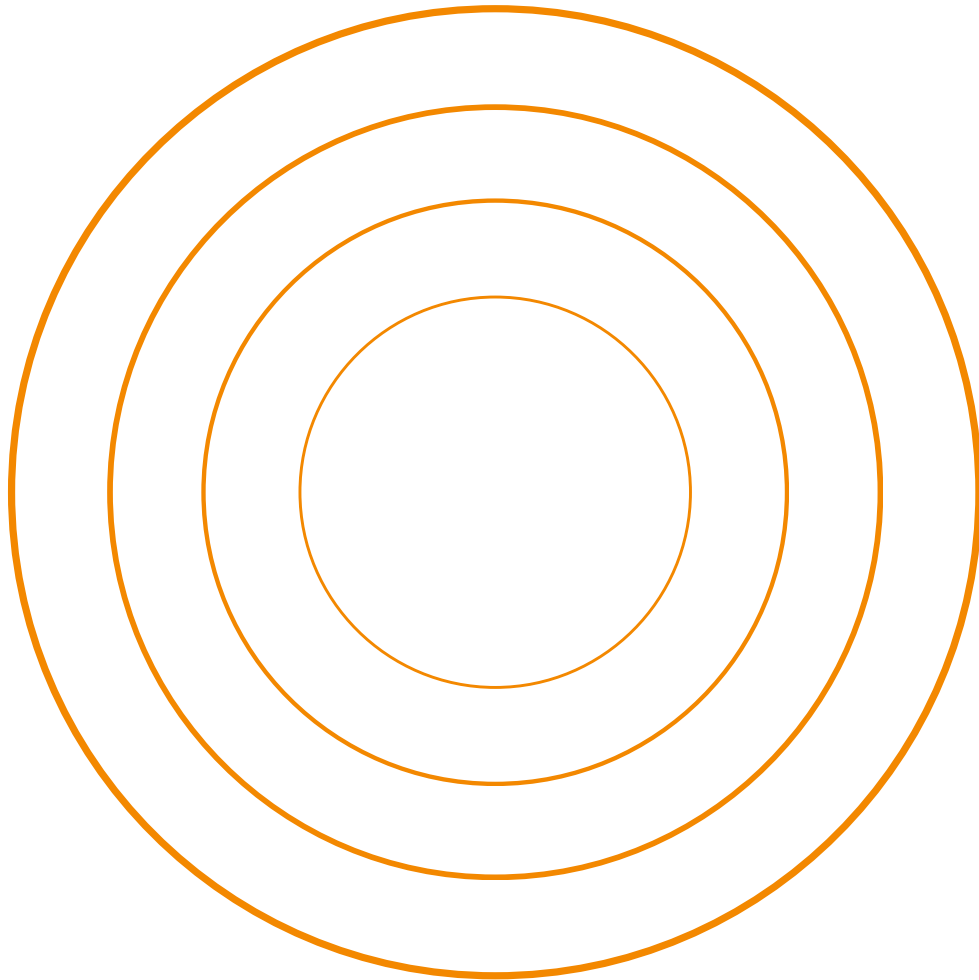
Shtojca 1: Fletë Pune 1 (Rrjeti mbështetës)

Udhëzime: Emëroni rrjetet mbështetëse në secilën fushë brenda rrethit. Për shembull, mund të filloni nga familja, shkolla dhe të shkruani edhe për institucione të tjera që ju mendoni që mund të kërkonin ndihmë.



Shtojca 2: Fletë Pune: “Rrjeti mbështetës”

Udhëzime: Emëroni njerëzit brenda secilës prej fushave të jetës suaj, siç janë familja, miqtë, shkolla, dhe profesionet e tyre. Konsideroni ata që mund të jenë burime të mbështetjes për ju dhe të cilët mund t'iu ofrojnë ndihmë kur ju kaq e nevojitet. Gjithashtu, kujtohuni të identifikoni ndihmën dhe mbështetjen që mund të gjeni në rrjetet tjera, si shoqëria, profesionistët, ose burimet online që keni përmendur më parë në fletën e punës.



Si të kërkojmë ndihmë - Rrjeti mbështetës brenda e jashtë shkollës

Aktiviteti	Si të kërkojmë ndihmë-rrjeti mbështetës brenda e jashtë shkolle Klasa 6-10
Qëllimi i aktivitetit	Përmes këtij aktiviteti, nxënësit do të informohen për mënyrën se si të kërkojnë ndihmë në rastet kur përballen me sfida psikologjike, emocionale ose nevoja të tjera që kërkojnë ndihmën e një personi tjetër. Qëllimi tjetër i këtij aktiviteti është që nxënësit të vetëdijesohen për procesin e kërkimit të ndihmës. Ata duhet të dallojnë sfidat që përjetojnë dhe të vlerësojnë cilat prej tyre mund t'i përballin vetë dhe për cilat duhet të kërkojnë ndihmë. Përveç kësaj, qëllimi tjetër i këtij aktiviteti është të informohen për rrjetin apo grupin e ndihmës brenda shkollës. Ky grup mund të përfshijë grupe të ndryshme të krijuara nga mësimdhënësit dhe nxënësit për të ofruar ndihmë fëmijëve në nevojë. Nxënësit gjithashtu duhet të kuptojnë që nëse nuk ekziston një grup/rrjet i tillë, ata duhet të kërkojnë nga personat kompetentë të organizojnë një të tillë.
Objektivat e aktivitetit	Nxënësit mësojnë cka është ndihma dhe kur duhet kërkuar ndihmë. Nxënësit identifikojnë disa raste që ata kanë kërkuar ndihmë. Nxënësit përshkruajnë problemet/sfidat e tyre që ata konsiderojnë që duhet kërkuar ndihmë. Nxënësit analizojnë arsye pse ata kërkojnë ose nuk kërkojnë ndihmë. Nxënësit analizojnë situata të ndryshme të cilat i kanë tejkaluar vet, pa ndihmën e askujt dhe bëjnë krahasime me situata tjera të cilat kanë kërkuar ndihmë. Nxënësit mësojnë për strategji të kërkimit të ndihmës dhe për rrjete të ndryshme ku ata mund të drejtohen.
Materialet e nevojshme	Lapsa, ngjyra të drurit, fletë A4, ose fletore që secili nxënës ti ketë.
Koha e zhvillimit të aktivitetit	Përshkrimi i aktivitetit
5 min.	Hapi 1: Filloni aktivitetin duke pyetur nxënësit se: çfarë mendoni për ndihmën, për kërkimin e ndihmës dhe kur kërkoni ndihmë nga dikush? Kush mendoni se kërkon më shumë ndihmë, vajzat a po djemtë? Nga kush kërkoni ndihmë më shumë për situatat kur ju nuk mund të zgjidhni dhe keni nevojë për ndihmën e një personi tjetër? Inkurajoni diskutimin tek nxënësit dhe lejoni që secili të shpreh mendimin e tij apo saj.
7 min.	Hapi 2: Pas deklaratave që merrni nga nxënësit, ju si udhëheqës i aktivitetit, duhet të filloni e të shpjegoni ose elaboroni për rëndësinë e ndihmës, funksionin që ndihma kryen në raste të nevojës për të, etj.

Si të kërkojmë ndihmë - Rrjeti mbështetës brenda e jashtë shkolle

7 min.	<p>Filloni kështu: Besoj që të gjithë ne kemi hezituar ndonjëherë të kërkojmë ndihmë, nga frika se do të dukemi të padijshëm ose jo mjaft të mençur. Dhe gjithashtu është e mundshme që ne kemi hezituar të kërkojmë ndihmë kur mund ta kishim përdorur vërtet atë, pikërisht sepse nuk donim që të dukeshim të dobët? Ju ka ndodhur edhe ju kjo? Por të kërkosh ndihmë - nëse dëshiron sqarim për diçka që nuk e kupton ose ke nevojë për ndihmë për të mbajtur një kuti të rëndë, ose kërkon ndihmë sepse je duke u sfiduar me një problem që s'mund ta zgjidhësh vetë - është një shenjë fuqie. Nuk është e nevojshme të bëni sikur keni të gjitha përgjigjet dhe sikur mund të dilni vetë me çdo sfidë, sepse kjo nuk tregon që ju jeni të fortë mendërisht ose fizikisht. Nëse veproni në këtë formë, ju thjeshtë po silleni ashpër me veten tuaj, po injoroni nevojën për ndihmë duke i lejuar vetes të ndjejë emocione të pakëndshme dhe e maskoni dobësitë tuaja me krenari. Shtypja e emocioneve në mënyrë të shtrënguar nuk iu bën mirë. Kujtojeni vetes se të kërkosh ndihmë do të thotë që je mjaftueshëm i fortë për të pranuar se nuk i ke të gjitha përgjigjet. Dhe kjo është një shenjë e vërtetë e forcës.</p>
5 min.	<p>Hapi 3: Pastaj kërkoni nga nxënësit të shkruajnë në fletët e tyre se kujt i kërkojnë ndihmë kur ata mendojnë që kanë probleme, kryesisht probleme me ngacmimin, me bullizmin, probleme të shëndetit mendor, emocionale, etj. Pasi t'i kenë shkruar vendet ku ata drejtohen, kërkoni prej disa nxënësve të lexojnë personat ose grupet që kërkojnë ndihmë.</p>
7 min.	<p>Hapi 4: Vazhdoni duke i informuar nxënësit mbi listën e njerëzve që ne kërkojmë ndihmë, sipas hulumtimeve: Drejtohuni për të biseduar me një të rritur që ju i besoni; një mësues, arsimtar, psikologut të shkollës, ose ndonjë të rrituri tjetër brenda apo jashtë shkollës, por që ju i besoni. Drejtohuni psikologut të shkollës nëse e keni një të tillë në shkollë. Bisedoni me prindërit apo kujdestaret tuaj ligjor. Pasi fëmijët u besojnë prindërve, atëherë prindërit mund të dëgjojnë fillimisht problemin e fëmijëve që po kalojnë në shkollën e tyre, dhe pastaj prindërit të kontaktojnë me personat përgjegjës në shkollë dhe të kërkojnë ndihmë, në vend të fëmijëve të tyre. Nëse keni një sistem anonim të kërkimit të ndihmës, atëherë shfrytëzoheni dhe kërkoni ndihmë. Është e rëndësishme që fëmijët të kujtojnë se nuk janë vetëm dhe se kërkimi i ndihmës është një shenjë fuqie.</p>
15 min.	<p>Hapi 5: Duke krijuar sa më shumë ide për një vetëdijësim të lartë në klasë, se si është e nevojshme të kërkohet ndihmë, atëherë kërkoni nxënësve të klasës që të shkruajnë në fletët e tyre nga 2 gjëra që ata janë të mirë, dhe 2 gjëra që ata kanë nevojë për ndihmë.</p>

Si të kërkojmë ndihmë - Rrjeti mbështetës brenda e jashtë shkolle

15 min.	<p>Pastaj i ndani nxënësit në grupë të vogla (3-4 nxënës), dhe kërkonte prej tyre që të ndajnë përshkrimet me shokët e grupit duke bërë që njëri të ndajë sfidat e tjetri të provoj të gjejë zgjidhje ose të ndihmojë rreth sfidës së shokut/shoqes. Kështu, “ndihmësit” le të japin ide apo strategji se si të ndihmojnë ata që kanë nevojë.</p> <p>P.sh.: “Ju mund të mbështeteni, ose mund të kërkonte ndihmë nga unë kur keni nevojë për_____”. Kjo strukturë mbështetëse do të frymëzojë nxënësit të rrisin ndjeshmërinë dhe të shtojnë empatinë, dhe gjithashtu të rrisin vetëdijën mbi kërkimin e ndihmës kur ata kanë nevojë dhe përballen me sfida që vetë e kanë më të vështirë t’i menaxhojnë. Njëkohësisht, i bënë më të vetëdijshëm mbi pranimin e ndihmës.</p>
5 min.	<p>Hapi 6: Në fund të aktivitetit nxënësit duhet të informohen për rrjetin e ndihmës brenda shkollës. Pra, cili grup ekziston (nëse ekziston një i tillë dhe nëse nuk është grupi të iniciohet një krijim i tillë), kush është i përfshirë, ku mund të drejtohen fillimisht, etj. Këto informata shpjegohen nga facilituesi i aktivitetit që është i informuar paraprakisht.</p>
Shënime të tjera	Aktivitetet mund të bëhen edhe ndaras
Burimet	<p>https://www.understood.org/en/articles/hoë-to-help-your-child-get-emotional-support-at-school https://www.nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids/Getting-Your-Child-Mental-Health-Support-and-Accommodations-in-School</p>

BURIME SHITESË PËR MËSIMDHËNËS DHE PSIKOLOGË SHKOLLORË

Marrë nga: VËLLIMI 1 - PARANDALIMI I DHUNËS NË SHKOLLA DHE SHOQËRI -MATERIALE PËRKRAHËSE PËR MËSIMDHËNËS TË EDUKATËS QYTETARE TË SHKOLLAVE FILLORE NË KOSOVË

Më poshtë gjeni linkun për aktivitete që mund të realizoni në klasa. Ky manual është përpiluar nga stafi i departamentit të psikologjisë nga Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtina” dhe studentët e nivelit master të programit Psikologji Shkollore dhe Këshillim në kuadër të lëndës “Tema të veçanta në psikologjinë shkollore”. Synimi i manualit është që të ofrojë materiale përkrahëse për mësimdhënës të cilat mund të përdoren si aktivitete shtesë për njësi të caktuara mësimore.

Aktivitetet synojnë të informojnë nxënësit për format e ndryshme të dhunës, për adresimin e tyre, rritjen e shkathtësive sociale për adresimin e situatave që kanë elemente të mosmarrëveshjes apo dhunës etj. Në këtë manual janë 17 aktivitete të ndryshme ku shumica janë për klasat e 6 dhe 9 të shkollave fillore. Por, aktivitetet mund të përdoren edhe për lëndë të tjera nga mësimdhënësit. Secili aktivitet në faqen e parë ka informata për cilën lëndë është paraparë dhe cilën njësi mësimore.

https://www.academia.edu/42564066/V%C3%8BLLIMI_1_PARANDALIMI_I_DHUN%C3%8BS_N%C3%8B_SHKOLLA_DHE_SHOQ%C3%8BRI_MATERIALE_P%C3%8BRKRAH%C3%8BSE_P%C3%8BR_M%C3%8BSIMDH%C3%8BN%C3%8BS_T%C3%8B_EDUKAT%C3%8BS_QYTETARE_T%C3%8B_SHKOLLAVE_FILLORE_N%C3%8B_KOSOV%C3%8B?email_eork_card=title

Mindfulness (Të qenurit prezentë) për fëmijët

Disa ushtrime qetësuese, të cilat mund t’ua mësoni nxënësve tuaj në klasë apo në ambiente tjera mësimi. **Burimi:** Connecticut Childrens (<https://www.connecticutchildrens.org/coronavirus/resilience-is-mindfulness-calming-exercises-for-kids/>)

Ashtu si të rriturit, edhe për fëmijët është e lehtë të humbasin në mendime shqetësuese, si dhe të mbingarkohen me ndjesi fizike të cilat paraqiten si pasojë e stresit. Prandaj, pediatër dhe psikolog nga Connecticut Children (Prill, 2020), kanë dhënë udhëzime mbi teknika të ndryshme të qetësimi dhe relaksimit, të cilat i konsiderojnë si çelës për tejkalimin e vështirësive, duke bërë që fëmijët të rikthehen më të fortë dhe rezilient nga gjendjet shqetësuese të tyre.

Pra, sipas tyre, fëmijët mund të mësojnë të qetësojnë veten duke u fokusuar në atë që po ndodh tani në trupin e tyre, frymëmarrjen dhe mjedisin e tyre, pra duke të ndërgjegjësuar (mindfulness) ndjesitë e tyre. Ndërgjegjësimi (mindfulness) ndihmon fëmijët dhe të rriturit të përqendrohen dhe të qetësojnë mendjen e shqetësuar, duke bërë kështu më të lehtë kontrollin e reagimeve ndaj stresit afatgjatë.

Më poshtë kemi paraqitë disa teknika të cilat i ndihmojnë këtyre proceseve:

FRYMËMARRJE E THELLË

Frymëmarrja me bark

- Lëreni nxënësin tuaj të shtrihet në dysheme (të qëndroj në këmbë, apo ulur, varësisht nga pozita e preferuar) dhe të vendosë njërën dorë në bark, tjetrën në gjoks.
- Për fëmijët më të vegjël, gjeni një kafshë pelushi (ose një lodër në klasë, ose një gjë të cilën e preferon fëmija) për ta vendosur në bark dhe kërkojuni që ta marrin pelushin "për një shëtitje".
- I kërkonit të merr frymë ngadalë dhe theksojeni se si barku/stomaku zgjerohet si një tullumbace.
- Pastaj e nxirni frymën ngadalë dhe e vini re si stomaku shfryhet.
- Kjo praktikë të përsëritet disa herë radhazi.

Frymëmarrja e lepurushit

- Lëreni nxënësin tuaj të pretendoj se është një lepur, ata gjithashtu mund të gjuhëzohen me duart e tyre të tërhequra dhe mjekrën të ulur poshtë
- Kërkojuni të shtrëngojnë hundën për t'u përgatitur për frymëmarrje
- Merrni disa nuhatje të shkurtra dhe të shpejta përmes hundës
- Pastaj nxëreni frymën me një frymënxjerrje të gjatë dhe të qetë.
- Përsëriteni disa herë këtë teknikë

Frymëmarrja "Lule dhe flluska"

- Kërkojeni nga nxënësi juaj të imagjinoj se ka një lule në njërën dorë dhe një shkop flluskë në dorën tjetër (mund të përdorni edhe flluska reale, nëse keni të tilla)
- Merrni erë lules: pra merrni frymë ngadalë dhe thellë përmes hundës
- Fryni flluskën: nxirni frymën ngadalë përmes gojës
- Përsëriteni 3 deri në 5 herë këtë proces

PESË SHQISAT

Teknika "5, 4, 3, 2, 1".

Ky ushtrim është i mrekullueshëm për të ndihmuar fëmijët të jenë të pranishëm (këtu dhe tani) në trupin dhe hapësirën e tyre. Kërkojuni atyre të gjejnë ose të përshkruajnë si me poshtë:

- 5 objekte të mund të shohin tani
- 4 objekte që mund të ndjejnë ose prekin tani
- 3 zëra/gjëra që mund të dëgjojnë tani
- 2 gjëra që mund të nuhasin tani
- 1 gjë që ata mund të shijojnë tani

Pjekje e kujdeshme

Vendosni muzikë qetësuese dhe drejtojeni fëmijën tuaj në pjekjen ose gatimin e diçkaje të thjeshtë, si p.sh. biskota ose pica. Kur ju praktikoni një gatesë në klasë, atëherë mund ta shfrytëzoni këtë teknikë. Kjo teknikë shërben për të përfshirë të gjithë fëmijët në përgatitjen e ndonjë ushqimi.

- Kërkojini nxënësve tuaj të numërojnë sasi të recetës dhe tregojuni atyre se si të matin përbërësit me kujdes
- Theksojeni dhe vini në dukje ndjesinë e prekjes, të përzierjes apo të shtrirjes së brumit (kjo është shumë e rëndësishme për fëmijët që kanë nevojë për zhvillim të motorikes fine, përfshirë fëmijët me nevojë të veçantë).
- Pastaj, shijojeni aromën e pjekjes dhe shijen pas pjekjes (nëse në klasë nuk mund ta realizoni pjekjen për shkak të kushteve, atëherë thjeshtë atë ëmbëlsirë që ju e përgatisni me nxënësit bashkë, pasi ta përfundoni, shijojeni rezultatin).

Shëtitje në natyrë

Nëse keni qasje në një vend të gjelbër, merrni nxënësit tuaj dhe dilni për një shëtitje në natyrë.

- Pyetni çfarë dëgjon?
- Çfarë shihni që po rritet?
- Kërkoni të prekin lëvoren e një trungu të pemës, ose mbliidhni gjethet e lisit. Pyesni si e ndiejnë.
- Fërkoni një gjilpërë të pishës (nëse keni pisha afër, nëse jo zëvendësojeni me një pjesë tjetër të pemës). Pyesni si e ka aromën.
- Vazhdimisht kërkoni të vëzhgojnë ndryshimet e vogla dhe të mëdha, çfarë tingujsh të rinj mund të dëgjojnë, çfarë gjërash të reja ose të gjelbër po shohin. Tërë kohën bëjuani me dije se toka dhe natyra e vazhdon ciklin e jetesës së saj, pavarësisht çfarë ndodh në jetën tonë.

MUSKUJT DHE LËVIZJA

“Shtypja e madhe”

- Duke filluar me gishtat e këmbëve, ushtrojini/stërviteni nxënësin tuaj të zgjedh një muskul të këmbës dhe ta shtrëngoj fort atë.
- Numëroni deri në 5, më pas lëshojeni muskulin e shtrënguar
- Kërkoni nga fëmijët t'i kushtojnë vëmendje se si ndihet trupi i tyre.
- Përsëriteni duke vazhduar me tërë trupin (muskuj të trupit, nga poshtë lartë, pra fillon me gishtat e këmbës, vazhdon me muskujt e pjesës së poshtme të këmbës, pastaj me pjesën e sipërme, pastaj me bark, me duar e kështu me radhë, deri në fytyrë, pjesët e fytyrës, sytë, mollëzat, buzët, veshët etj).

Lëvizje e ndërgjegjshme (mindfulness lëvizje)

- Kërkojuni nxënësve tuaj të lëvizin si kafshë, të ndryshme, p.sh.: kangur, gjarpër ose pinguin. Pyesni si ndihen dhe si ndihet trupi i tyre me secilën kafshë.
- Gjurmoni ose prekeni lehtësisht dorën e tyre me gisht dhe pyesni se çfarë ndjejnë.
- Kërkoni t'i fërkojnë dy duart e tyre së bashku, shpejt, për një minutë dhe pastaj ndaloni dhe vini re se (pyesni) si po ndihen duart e tyre.
- Ndërsa ecni në klasë ose në ambientin ku gjendeni, së bashku me nxënësit, kërkoni atyre të përshkruajnë se si ndihet toka nën këmbët e tyre dhe si ndryshon ndjesia në çdo hap. Kërkoni të shpejtojnë ose të ngadalësojnë lëvizjen e tyre.

Bëhu si shpageti.

Për t'i ndihmuar fëmijët të kuptojnë se çfarë nënkuptojmë me "reziliencë", praktikoni të flisni dhe të shpjegoni përmes një shembulli me shpageti. Mund t'u tregoni atyre se si kur shpageti nuk është gatuar, ajo është e ngurtë dhe nuk përkulet lehtë. Nëse provojmë ta përkulim (t'ia ndryshojmë formën), ajo mund të thyhet, sepse nuk është e gatshme për të ndryshuar formë. Por kur gatuhet/zihet, ajo përkulet lehtësisht dhe normalisht mund ta zgjasim, shkurtojmë, dhe të bëjmë forma të ndryshme prej shpagetit të zier. Përveç kësaj, e shijojmë sepse ajo bëhet shumë e shijshme pasi është zier.

Pra, me këtë shembull, i tregoni nxënësve që ne duam të jemi në gjendje të përkulemi ose të ndryshojmë në kohë të vështira – kështu që edhe nëse jemi të trishtuar që nuk mund të arrijmë gjërat që ne duam momentalisht (si p.sh., të shohim gjyshërit tanë ose kur jemi të stresuar për një detyrë shtëpie të madhe, ose para një testi), mund të mendojmë me vete dhe të themi: 'Kjo nuk do të më thyejë' (sikur se nuk thyhet shpageta e zier)."

Kjo arrihet me praktikë duke përfshirë zhvillimin e ndërgjegjes/vetëdijes me praktikimin e teknikave të ndryshme (të lartpërmendura), të cilat na ndihmojnë të krijojmë qëndrueshmëri e të përballemi me situata të vështira përditshmërie. "Pra kështu mund të bëhemi si shpageti".

Aktivitete relaksuese për të bërë në shtëpi me fëmijët

Burimi: Save the Children (<https://www.savethechildren.org/us/charity-stories/easy-at-home-relaxation-activities-to-help-calm-kids>).

Ngjarjet apo situatat e vështira, që njeriu përjeton, mund të shkaktojnë gjendje ankthi apo stresi, sidomos te fëmijët të cilët për shkak të zhvillimit të tyre, nuk arrijnë mirë të kuptojnë se çfarë po ndodh me ta, apo se si të menaxhojnë situata të tilla që e pengojnë funksionimin e përditshëm të tyre. Prandaj për të menaxhuar këto vështirësi apo gjendje shqetësuese, ekspertët e Save the Children kanë ndarë disa teknika relaksimi që ndihmojnë në reduktimin e këtyre proceseve.

Si të filloni me teknikat e relaksimit për fëmijët

Gjeni një hapësirë të qetë dhe mundësisht larg shpërqendrimeve. Sido që I provoni këto ushtrime relaksimi, qoftë me një apo disa fëmijë, sigurohuni që udhëzimet tuaja të jenë të qarta dhe tërheqëse. Mbani mend: nuk keni pse t'i bëni të gjitha. Gjithmonë merruni vesh me nxënësit, nëse ata duan të praktikojnë disa teknika, atëherë në rregull vazhdoni, e nëse nuk duan, thjeshtë lejoni dhe provoni praktikimin e tyre një ditë tjetër.

Teknikat janë si në vazhdim:

1. Lule dhe Qiri

Kjo është një teknikë e thjeshtë relaksimi që inkurajon frymëmarrjen e thellë.

- Pretendoni/Imagjinojeni sikur keni një lule apo tufë lule me erë të këndshme në njërën dorë dhe një qiri që digjet ngadalë në dorën tjetrën
- Filloni të merrni frymë ngadalë përmes hundës, derisa e nuhatni lulen me hundë
- Dhe nxirreni frymën ngadalë përmes gojës, derisa e shuani qiriun në dorën që keni
- Përsëritni këtë teknikë disa herë



2. Limoni

Ky ushtrim relaksimi çliron tensionin e muskujve. Imagjinojeni sikur keni një limon në dorë.

- Zgjatini duar deri te pema me limon, dhe me secilën dorë merreni nga një limon
- Shtrydheni limonin fort për të nxjerrë të gjithë lëngun e tij-shtrydheni, shtrydheni, shtrydheni (d.m.th. shtrëngoni duart me krejt fuqi që keni)
- Pastaj hidhni limonët në dysHEME dhe relaksoni duart.
- Pë pas përsëriteni të njëjtën procedurë, derisa të keni lëng të mjaftueshëm për një gotë limonadë.
- Pas shtrydhjes dhe hedhjes tuaj të fundit, shkundni duart për t'i çlodhur!



3. Macja dembele

Ky ushtrim çliron tensionin e muskujve.

- Imagjinoni sikur jeni një mace dembele që sapo u zgjua nga një gjumë i bukur dhe i gjatë.
- Bëni një hapje/shtrirje të madhe me trup
- Dhe pastaj një mjaullimë (mjauuuuuu)
- Pastaj shtrini krahët, këmbët dhe shpinën-ngadalë si një mace-dhe relaksohuni
- Përsëriteni këtë ushtrim disa herë



4. Pendë/Statuj

Ky ushtrim çliron tensionin e muskujve.

- Imagjinoni sikur jeni një pendë që noton në ajër për rreth dhjetë sekonda.
- Papritur ngrihesh/qëndron ën një pozitë dhe shndërrosh në një statujë. Mos lëvizni!
- Pastaj ngadalë relaksohuni derisa shndërroheni sërish në pendën lundruese.
- Përsëriteni këtë ushtrim, derisa të siguroheni që të përfundoni si një pendë notuese në një gjendje të relaksuar ndërsa shndërroheni sërish në pendën lundruese.



5. Topat e stresit

Ky ushtrim çliron tensionin e muskujve dhe masazhon duart tuaja.

- Bëni vetë topat e stresit, duke përdorur tullumbace me thjerrëza të thata apo oriz.
- Merreni topin apo topat në njërën ose të dyja duart dhe shtrydhjeni dhe lëshojeni.
- Eksperimentoni me shtrydhjen e topit. Gjeni një mënyrë që është e përshtatshme për ju, duke rregulluar shpejtësinë, presionin dhe kohën e shtrydhjeve tuaja në çdo mënyrë që juve i 'u pëlqen.



6. Breshka

Ky ushtrim çliron tensionin e muskujve.

- Imagjinojeni se jeni një breshkë që shkoni për një shëtitje të ngadaltë dhe të relaksuar breshke.
- Filloni me: Oh jo, ka filluar të bjerë shi!
- Përkuluni fort nën guaskën tuaj për rreth dhjetë sekonda (pra veproni me trupin tuaj sikur breshka kur e fut trupin e saj në guaskën saj).
- Pastaj imagjinoni sikur ka dalë dielli prap, dhe kështu dilni prap nga guaska juaj duke u kthyer sërish në shëtitjen tuaj relaksuese.
- Përsëriteni disa herë, duke u siguruar që ta përfundoni shëtitjen në atë mënyrë që trupi juaj të jetë i relaksuar.



Ushtrimet e mëposhtme janë zhvilluar nga Departamenti i Psikologjisë, Universiteti i Prishtinës, Hasan Prishtina. Këto ushtrime mund të jenë më të përshtatshme për nxënësit e klasave 6 deri 12.

Teknika e frymëmarrjes me bark

<https://youtu.be/0M5dhSK6DnQ>

Vizualizimi i vendit tuaj të qetë dhe të bukur

<https://youtu.be/dgVzYOmKnpA>

Relaksimi progresiv i muskujve

<https://youtu.be/t25KU2H5Gi4>

Meditim për të përmirësuar besimin në veten tuaj

https://youtu.be/cQZëD_UJvEë

Meditim për reduktimin e ankthit nga testimi

<https://youtu.be/qCYtQpI73iA>

Hapësira e frymëmarrjes

<https://youtu.be/7oXZP49QLul>

Udhëzime për të reduktuar ankthin nga testimi

<https://youtu.be/rcUnQ7sëy50>

Pyetësori – para dhe pas intervenimit

Diferencimi i emocioneve, Ndarja verbale e emocioneve, Mos fshehja e emocioneve, Vetëdija trupore, Kujdesi i emocioneve të të tjerëve, Analiza e emocioneve

Ky pyetësor mund të përdoret para dhe pas intervenimit për të vlerësuar nëse intervenimi ka pasur ndikim në vetëdijësimin emocional, në njohuritë dhe gatishmërinë për të kërkuar ndihmë gjatë aktiviteteve socio-emocionale që do të realizohen në klasat 6-10. Përmbajtja e pyetjeve është e dizajnuar për të marrë informacione mbi qëndrimet e nxënësve në lidhje me:

- Diferencimin e emocioneve
- Ndarjen verbale të emocioneve
- Mos fshehjen e emocioneve
- Vetëdijën trupore
- Kujdesin ndaj emocioneve të të tjerëve
- Analizën e emocioneve

Pyetësi i ndërgjegjësimit për emocionet 31

1. Shpesh jam konfuz ose në mëdyshje për atë që ndiej:

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

2. E kam të vështirë t'i shpjegoj një shoku se si ndihem:

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

3. Njerëzit e tjerë nuk kanë nevojë të dinë se si ndihem unë:

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

4. Kur jam i frikësuar ose nervoz, ndiej diçka në bark:

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

5. Është e rëndësishme të di se si ndihen miqtë e mi:

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

6. Kur jam i zemëruar ose i mërziur, përpiqem të kuptoj pse:

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

31 Rieffe, C., Meerum Terwogt, M., Petrides, K.V., Cowan, C., Miers, A.C., Tolland, A. (2007). Psychometric properties of the Emotion Awareness Questionnaire for children. *Personality and Individual Differences*, 43; 95-105.

Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A.C., Meerum Terwogt, M., & Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents; the Emotion Awareness Questionnaire revised. *Personality and Individual Differences*, 45, 756-761.

7. Është e vështirë të di nëse ndihem i trishtuar apo i zemëruar apo diçka tjetër:

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

8. E kam të vështirë të flas me dikë rreth asaj se si ndihem:

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

9. Kur jam i mërzhitur për diçka, shpesh e mbaj për vete:

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

10. Kur ndihem i mërzhitur, mund ta ndjej edhe në trupin tim

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

11. Nuk dua ta di si ndihen miqtë e mi

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

12. Ndjenjat e mia më ndihmojnë të kuptoj se çfarë ka ndodhur

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

13. Unë kurrë nuk e di saktësisht se çfarë lloj ndjenje kam

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

14. Mund t'ia shpjegoj lehtësisht një shoku se si ndihem brenda

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

15. Kur jam i zemëruar ose i mërziur, përpiqem ta fsheh këtë

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

16. Nuk ndjej asgjë në trupin tim kur jam i frikësuar ose nervoz

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

17. Nëse një mik është i mërziur, përpiqem ta kuptoj pse

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

18. Kur kam një problem, më ndihmon kur e di se si ndihem për të

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

19. Kur jam i mërziur, nuk e di nëse jam i trishtuar, i frikësuar apo i zemëruar

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

20. Kur jam i mërziur, përpiqem të mos e tregoj

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

21. Trupi im ndihet ndryshe kur jam i mërzhitur për diçka

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

22. Nuk më intereson se si ndihen miqtë e mi

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

23. Është e rëndësishme të kuptosh se si ndihem

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

24. Ndonjëherë, ndihem i mërzhitur dhe nuk e di pse

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

25. Kur ndihem keq, nuk është punë e askujt vjetër

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

26. Kur jam i trishtuar, trupi im ndihet i dobët

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

27. Zakonisht e di se si ndihen miqtë e mi

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

28. Unë gjithmonë dua të di pse ndihem keq për diçka

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

29. Shpesh nuk e di pse jam i zemëruar

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

30. Nuk e di kur diçka do të më mërzitë apo jo

e pa vërtetë

ndonjëherë e vërtetë

e vërtetë

CARITAS

Schweiz
Svizzera
SHQËRIA
SLOVENIA



MARDI

Multiple Action for
Resilience and Dignity



GOVERNMENT
PRINCIPALITY OF LIECHTENSTEIN



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
**Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC**

QHPSM

Qendra e Resonancës dhe Shpirtërisë

Instituti i Psikologjisë

SHPSHK

Shqipëria e Kosovës
SHQËRIA
SLOVENIA

Shënim: Ky manual është zhvilluar në kuadër të projektit “ Veprimi i Komunave për Riintegrim dhe Diasporë”- MARDI i cili implementohet nga Caritasi Zvicërran (CACH) – Zyra në Kosovë.

Përpiluar nga: Arbnore Shehu, MA, Rukije Basha, MA dhe Prof. Dr Aliriza Arënlju