



Programi E

Qasjet gjithëpërfshirëse në parandalimin e dhunës mbi bazë gjinore dhe promovimin e jetesës së shëndetshme përmes zhvillimit të shkathtësive të jetës së nxënësve të shkollës fillore

CARE International Ballkan

Publikimi i këtij materiali është mbështetur nga Ambasada e Zvicrës në Bosnje dhe Hercegovinë dhe Agjencia Austriake për Bashkëpunim Zhvillimor. Përmbajtja dhe përfundimet e nxjerra në këtë publikim nuk i pasqyrojnë medoemos pikëpamjet e Qeverisë së Zvicrës dhe Qeverisë së Austrisë.

Programi E

Qasjet gjithëpërfshirëse në parandalimin e dhunës mbi bazë gjinore dhe promovimin e jetesës së shëndetshme përmes zhvillimit të shkathtësive të jetës së nxënësve të shkollës fillore

CARE International Ballkan

Libri i aktiviteteve

Autor:

Feđa Mehmedović, Instituti për Popullsi dhe Zhvillim IPD, Sarajevë

Bashkëpunëtorët ekspertë:

Prof. Saša Petković, PhD, "CARE International" Ballkan

Nedim Mičijević, Fuqia e të Rinjve ("Youth Power"), Mostar

Aleksandar Slijepčević, Instituti për të Rinjtë dhe Zhvillim të Komunitetit, "Perpetuum Mobile",
Banja Llukë

Vanja Jošić, "CARE International" Ballkan

Recensues:

Akademik Prof. Drago Branković, PhD, Akademia e Shkencave dhe Arteve e Republikës së Serbisë

Prof. Kristina Sesar, PhD, Fakulteti i Filozofisë, Universiteti i Mostarit

Prof. Lejla Kafedžić, PhD, Fakulteti i Filozofisë, Universiteti i Sarajevës

Asst. Prof. Tatjana Marić, PhD, Fakulteti i Shkencave Natyrore dhe Matematikës, Universiteti i
Banja Llukës

Publikues:

Zyra Qendrore e CARE Deutschland e.V. në BeH (CARE në Bosnje e Hercegovinë)

"Hasana Kaimije" 11

71 000 Sarajevë

Bosnje e Hercegovinë

www.care-balkan.org

www.youngmeninitiative.net

care@care.ba

Për publikuesin:

Sumka Bučan, M.Sc., Drejtore rajonale

Dizajni:

SMART Kolektiv

Printimi:**Tirazhi:**

300 kopje

ISBN 978-9926-8168-5-8

Këta ekspertë dhanë kontribut të madh në hartimin e këtij udhëzuesi, me mendimet dhe sugjerimet e tyre:

1. Emina Jusufbegović, këshilltare eksperte për arsimin e mesëm në Ministrinë e Arsimit, Shkencës dhe Sportit në "Herzegovina-Neretva Canton".
2. Edna Haznadarević, këshilltare eksperte, Instituti Pedagogjik në Mostar
3. Andreja Pehar, këshilltare eksperte, Instituti për Arsim në Mostar
4. Andrea Jevrić, pedagog, Sholla Fillore "Ilija Jakovljević" Mostar
5. Elvira Jašarbasović, drejtor i Shkollës së mesme dentare publike në Sarajevë
6. Rabija Bosnić, pedagoge, Gjinnazi i Pestë, institucion publik në Sarajevë

Të drejtat e autorit © 2021 CARE International në Bosnje dhe Hercegovinë-Sarajevë. Të gjitha të drejtat e rezervuara nga autorët.

Asnjë pjesë e këtij publikimi nuk mund të riprodhohet ose të transmetohet në ndonjë formë tjetër, në asnjë mënyrë, qoftë atë elektronikë, mekanike apo tjetër, përfshirë këtu (por jo edhe kufizuar në) fotokopjimin, shënimin ose shfrytëzimin e informatave në këtë kërkim, pa lejen më shkrim të autorit ose të pronarit të të drejtave të autorit. Raporti midis publikuesve dhe autorëve rregullohet me Ligjin për të Drejtat e Autorit dhe të Drejtat e lidhura në Bosnje dhe Hercegovinë.

Feda Mehmedović

Programi E

Qasjet gjithëpërfshirëse në parandalimin e dhunës
mbi bazë gjinore dhe promovimin e jetesës së
shëndetshme përmes zhvillimit të shkathtësive të
jetës së nxënësve të shkollës fillore

Libri i aktiviteteve

Tetor 2021



Përmbajtja

| | |
|-----------|---|
| 6 | Parathënie |
| 8 | Fjalorthi IBR |
| 8 | Shkurtesat e rëndësishme |
| 8 | Terme të rëndësishme |
| 11 | KAPITULLI HYRËS |
| 12 | Rreth nesh |
| 14 | Iniciativa e Burrave të Rinj 2006 – 2021 |
| 14 | Për Programin E |
| 15 | Kë ka për synim Programi E? |
| 17 | Korniza metodologjike e Programit E |
| 18 | Parimet e punës me fëmijë dhe të rinj |
| 21 | REZULTATET E TË NXËNIT DHE STRATEGJITË E PUNËS ME TË RINJTË |
| 22 | Hyrje |
| 23 | Qasja e të nxënit aktiv |
| 25 | Krijimi i një mjedisi mbështetës |
| 27 | Kompetencat e edukatorëve dhe lehtësuesves |
| 29 | Arsimi formal dhe jo-formal |
| 31 | Programet gjithëpërfshirëse për parandalimin e dhunës mbi baza gjinore në shkolla |
| 33 | Përparësitë e qasjes gjithëpërfshirëse të Program E në punën me të rinj |
| 34 | Edukimi gjinor |
| 34 | Fushatat për punën e të rinjve |
| 37 | Rezultatet e të nxënit |
| 38 | Rezultati 1. Marrëdhëniet |
| 40 | Rezultati 2. Vlerat, të drejtat, kultura dhe seksualiteti |
| 40 | Rezultati 3. Të kuptuarit e normave gjinore |
| 41 | Rezultati 4. Dhuna dhe siguria |
| 42 | Rezultati 5. Shkathësitë për shëndet dhe mirëqenie |
| 44 | Rezultati 6. Temat për trupin dhe zhvillimin e njeriut |
| 45 | Rezultati 7. Seksualiteti dhe temat e sjelljes seksuale |
| 46 | Rezultati 8. Shëndeti seksual dhe riprodhues |
| 49 | MJETET PRAKTIKE PËR PUNË NË SHKOLLA DHE KOMUNITETE |
| 50 | Hyrje |
| 51 | Fusha: Gjinia, identiteti dhe marrëdhëniet |
| 51 | Punëtorja 1: Gjinia dhe seksi |
| 58 | Punëtorja 2: Rrjetet e fjalëve meshkuj dhe femra |
| 60 | Punëtorja 3: Rrugëtimi përmes kujtesës: njohja egjinisë në një fazë të hershme të rritjes |
| 61 | Punëtorja 4: Identitetet |
| 65 | Punëtorja 5: Unë jam si ti, ti je si unë |
| 68 | Punëtorja 6: Kalendari i të Drejtave të Njeriut |
| 71 | Punëtorja 7: Pushteti, privilegjet dhe barazia |
| 74 | Punëtorja 8: Marrëdhëniet në mes të të rinjve |
| 78 | Punëtorja 9: Marrëdhëniet e mia |
| 80 | Punëtorja 10: Presioni i bashkëmoshatarëve |
| 84 | Punëtorja 11: Komunikimi |
| 86 | Punëtorja 12: Rregullat sociale dhe dhuna |

| | |
|-----|---|
| 93 | Fusha: Puberteti dhe ndryshimet në pubertet |
| 93 | Punëtorja 13: Intervista e pubertetit |
| 95 | Punëtorja 14: Puberteti |
| 98 | Punëtorja 15: Unë të pyes ty e ti më pyet mua për pubertetin |
| 101 | Punëtorja 16: Ndryshimet fizike, sociale dhe emocionale në pubertet dhe adoleshencë |
| 103 | Punëtorja 17: Puberteti (kërkimi) |
| 106 | Punëtorja 18: Formimi i trupit |
| 108 | Punëtorja 19: Ndryshimet në trup |
| 109 | Punëtorja 20: Puberteti: Çfarë mund të pritet tjetër? |
| 111 | Punëtorja 21: Fakte interesante për trupin |
| 115 | Punëtorja 22: Fakte rreth infeksioneve seksualisht të transmetueshme (IST-të) |
| 117 | Fusha: Dhuna dhe marrëdhëniet e pashëndetshme |
| 117 | Punëtorja 23: Të rinjtë kundër dhunës |
| 128 | Punëtorja 24: Dhuna dhe ndjenjat |
| 135 | Punëtorja 25: Vlerësimi i situatës |
| 139 | Punëtorja 26: Çfarë mund të bëj nëse... |
| 145 | Punëtorja 27: Dhuna në shkollë dhe në internet |
| 149 | Punëtorja 28: Dhuna në marrëdhënie |
| 153 | Punëtorja 29: A është dashuri? |
| 154 | Fusha: Marrja e vendimeve të shëndetshme dhe të drejta |
| 154 | Punëtorja 30: Vlerësimi i rrezikut |
| 161 | Punëtorja 31: Vendimmarrja |
| 164 | Punëtorja 32: Kërkimi |
| 165 | Punëtorja 33: A e kam thënë unë këtë? Stilet e ndryshme të komunikimit |
| 169 | Punëtorja 34: Ushtrimi i komunikimit bindës |
| 171 | Punëtorja 35: Pesë hapat për komunikim në një konflikt |
| 174 | Punëtorja 36: Qëndroni prapa mendimit tuaj |
| 175 | Punëtorja 37: Eja në ekip |
| 176 | Punëtorja 38: Menaxhimi i emocioneve |
| 178 | Punëtorja 39: Shprehja e ndjenjave tuaja |
| 181 | Punëtorja 40: Inspirohuni! Krijoni ndryshimin |
| 183 | Punëtorja 41: Problemi për të cilin brengosem |
| 188 | Literatura |

Parathënie

Shoqëritë moderne përpiqen të kuptojnë më mirë rritjen e fëmijëve dhe, përmes edukimit formal dhe joformal, përpiqen që t'u përgjigjen sfidave me të cilat përballen fëmijët dhe prindërit në këtë proces jetësor. Globalizimi dhe trendët e ndryshueshme që lidhen me jetën dhe rritjen e fëmijëve dhe të rinjve, paraqesin nevojën për adresimin e nevojave kryesore dhe ofrimin e zgjidhjeve për sfidat me të cilat përballen dhe i hasin gjatë kërkimit dhe përshtatjes së programeve për fëmijë dhe të rinj.

Socializimi dhe ndërveprimi me bashkëmoshatarët dhe mjedisin ndikojnë thelbësisht në qëndrimet dhe vendimet e të rinjve mbi shëndetin dhe stilin e jetesës së shëndetshme. Kjo është arsyeja pse sistemet arsimore moderne i kushtojnë vëmendje të veçantë mësimi të të rinjve për t'u socializuar, në atë mënyrë që është në interesin më të mirë të shëndetit të tyre. Ndjeshmëria ndaj ndikimeve sociale është individuale dhe specifike, kështu që programet arsimore që vendosin nxënësit në qendër të të mësuarit kanë potencialin për t'u përgjigjur nevojave individuale, shumë më shumë se sa qasjet tradicionale që dërgojnë një mesazh uniform të njëanshëm për të gjithë nxënësit, si grup homogjen.

Normat sociale, me theks të veçantë në normat gjinore dhe stereotipet gjinore, mund të inkurajojnë sjelljen e të rinjve të cilën institucionet arsimore dhe shëndetësore duan ta parandalojnë, por edhe t'i dekurajojnë të rinjtë për të përdorur shërbime që mund të jenë të rëndësishme për ruajtjen e shëndetit të tyre. Të rinjtë burra e rinjë mund të mendojnë se kërkimi i ndihmës është një shenjë dobësie, ndërsa të rejat gratë e reja mund të mendojnë se cigarja e parë dëshmon se janë të pjekura, se dhuna ndaj të tjerëve është e justifikuar, se në rast të ekspozimit ndaj dhunës duhet të gjejnë zgjidhje vetë, pa ndërhyrje të autoriteteve. Sjelljet, qëndrimet dhe vlerat e të rinjve dhe të rejave ndryshojnë dhe ndikohen nga normat gjinore, kështu që qasja e ndjeshme gjinore u është përshtatur dallimeve ekzistuese, por me të njëjtin qëllim, krijimin e mundësive të reja për të rinjtë dhe të rejat që të jetojnë një jetë më të mirë dhe më të shëndetshme.

Me ndryshimin e paradigmës së edukimit shëndetësor, mund të ndikohet edhe në krijimin e një gjenerate të re të rinjsh që besojnë në korrektësinë e vendimeve që janë në interesin më të mirë të shëndetit të tyre. Problemet e shumta shëndetësore (sëmundjet kardiovaskulare, diabeti, kanceret, çrregullimet e shëndetit mendor, sëmundjet seksualisht të transmetueshme) që disa të rinj do t'i kenë në moshën madhore, e kanë zanafillën në adoleshencë.

Në përgjithësi, fëmijët dhe adoleshentët janë një kategori e shëndetshme e popullsisë, por shprehitë e tyre të jetesës, individuale ose kolektive, janë faktor kyç në shfaqjen ose parandalimin e sëmundjeve kronike në moshën madhore. Kërkimet e realizuara në BeH, Kroaci, Serbi, Kosovë dhe Shqipëri tregojnë se gjatë rritjes fëmijët dhe të rinjtë përballen me një sërë sfidash: dhunën e bashkëmoshatarëve (dhunë verbale, digjitale dhe fizike), stresin mësimor, ndikimet negative të bashkëmoshatarëve, përdorimin e duhanit, alkoolit, substancave ilegale psikoaktive, shëndetin e dëmtuar mendor,

shprehitë jo të shëndetshme të të ngrënit, aktivitetin e pamjaftueshëm fizik, marrëdhëniet e hershme seksuale dhe sjelljet seksuale të rrezikshme.

Për shkak të të gjitha këtyre më lart, programet arsimore, përveç informacionit mbi shëndetin dhe rëndësinë e stilit të jetesës së shëndetshme, duhet t'u mundësojnë të rinjve që ta kuptojnë informacionin në dispozicion dhe të zhvillojnë një shkallë më të madhe të vetëbesimit në marrjen e vendimeve që mund të ndryshojnë nga "pritsmëritë shoqërore". Në këtë kontekst, shkathtësitë për jetë janë një burim shumë i rëndësishëm. Me zhvillimin e të menduarit kritik, zhvillimin e ndjeshmërisë, fitimit të aftësive të komunikimit ndërpersonal, aftësive për zgjidhjen e problemeve dhe aftësive vendimarrëse, të rinjtë do t'i fitojnë kompetencat e nevojshme për t'u përballur, në mënyrë më efektive, me ndikimet sociale të pranishme në mjedisin e tyre.

Para jush është Programi E, një kurrikulë arsimore në të cilën janë integruar parimet e mësipërme dhe të cilat duke iu përshtatur moshës, duke aplikuar informacione të sakta dhe të verifikuara, përmes përfshirjes së drejtpërdrejtë të nxënësve, kontribuon në zhvillimin e kompetencave psikosociale të fëmijëve dhe të rinjve.

Punëtoritë e integruara janë testuar në punën me fëmijët dhe të rinjtë, dhe jemi të sigurt se, si gjatë testimit, fëmijët dhe të rinjtë do ta pranojnë përmbajtjen e këtyre punëtorive si shumë të rëndësishme për ta, bashkëmoshatarët e tyre dhe shoqërinë në përgjithësi.

Programi E, përmes përmbajtjes dhe metodologjisë së tij të punës, mund të çojë në rezultate që ne të gjithë i ndjekim, dhe ky është zhvillimi i gjeneratave të reja të të rinjve të cilët e vlerësojnë shëndetin e tyre dhe marrin vendime që janë në interesin më të mirë të tyre, të bashkëmoshatarëve dhe familjeve të tyre, dhe të komuniteteve.

Ju urojmë një dialog edukativ shumë ndërveprues, konstruktiv dhe të hapur me fëmijët dhe të rinjtë. Programi E ju ofron gjithçka që ju nevojitet për të planifikuar dhe për të udhëhequr një proces arsimor mbi bazë të dialogut, kërkimit dhe zhvillimit të shkathtësive që janë bazë për një rritje më të shëndetshme dhe më të sigurt të fëmijëve dhe të rinjve.

Feđa Mehmedović dhe Saša Petković

Fjalorthi IBR

Termet dhe shkurtesat më të rëndësishme që do t'i hasni gjatë të nxënimit dhe studimit të përmbajtjes së Program E janë paraqitur në vijim:

Shkurtesat e rëndësishme

BMC - Be a Man Club ("Bëhu burrë")

Covid - 19 – Emri i sëmundjes së shkaktuar nga SARS-CoV-2 (koronavirusi i sindromit respirator të rëndë akut)

HAV – Virusi Hepatiti A

HBV – Virusi Hepatiti B

HCV – Virusi Hepatiti C

HIV - Virusi i mungesës së imunitetit të njeriut

HCV - Virusi simpleks herpes

IPPF – Federata Ndërkombëtare e Prindërimit të Planifikuar

SPA – Substancat psikoaktive

Programi Ç – Programi Çunat

Programi R – Programi Të Rinjtë

DhBGj – Dhuna mbi bazë gjinore

SIDA – Sindromi i mungesës së imunitetit të fituar

ITS – Infeksionet e transmetuara seksualisht

SHSR – Shëndeti Seksual dhe Riprodhues

OBSH – Organizata Botërore e Shëndetësisë

IBR – Nisma e të rinjve

Terme të rëndësishme

AD/HD përfaqëson çrregullimin e mungesës së vëmendjes/hiperaktivitetit.

KËMBËNGULJA në komunikim është prirje që një person të shprehë mendimet dhe ndjenjat e tij/saj guximshëm ose me shumë vetëbesim, me respekt të plotë për bashkëbiseduesin/en.

DISKRIMINIMI GJINOR përfaqëson një privilegj, përjashtim ose kufizim mbi bazë gjinore që e vështirëson ose e bën të pamundur që individët të pranojnë, të kenë ose të zbatojnë të drejtat dhe liritë e njeriut.

SUBSTANCAT PSIKOAKTIVE ILEGALE (DROGAT) mund të përkufizohen si çdo substancë që mund të prodhojë ndryshime në funksionimin e organizmave të gjallë, qofshin ato ndryshime fiziologjike apo ndryshime në sjellje.

DHUNA PSIKOLOGJIKE zakonisht paraqet formën më të rëndë të dhunës që njohim. Mund të përfshijë poshtërimin, kërcënimin, fyerjen, presionin, shprehjen e xhelozisë ose posesivitetin, si kontrollimin e vendimeve dhe aktiviteteve.

DHUNA FIZIKE përfshin përdorimin e forcës fizike, si goditja, shtrëngimi, shuplaka ose shtyrja.

STEREOTIPET GJINORE lindin prej supozimeve (shpesh të vjetruara) për rolet, aftësitë dhe karakteristikat e grave dhe burrave. Ato mund të shkaktojnë barriera materiale ose psikologjike që do t'ua bëjnë grave ose burrave të pamundur që të bëjnë zgjedhje ose të gëzojnë të drejtat e tyre të plota.

IZOLIMI paraqet një formë dhune në të cilën partneri/ja i.e izolon partnerin/en nga familja, miqtë, bota e jashtme me metoda të ndryshme. Izolimi ka shumë forma: fikja e telefonit, mbyllja e një gruaje/burri, ofendimi i miqve të saj apo tij, konfiskimi i dokumenteve.

BARAZIA NË SEKS nënkupton të drejtat, përgjegjësitë dhe mundësitë e barabarta ndërmjet grave dhe burrave. Barazia nuk promovon identitetin e grave dhe burrave, por e respekton të drejtën e tyre për diversitet.

DHUNA është përdorimi i qëllimshëm i forcës fizike ose pushtetit, kërcënimin ose veprimi kundër vetes, një personi tjetër ose një grupi personash apo gjithë komunitetit, e cila mund të ketë pasoja, si lëndim, vdekje, pasoja psikologjike, moszhvillim ose privim.

SEKSI i referohet attributeve dhe karakteristikave biologjike që e identifikojnë një person të caktuar si mashkull apo femër.

KONTROLLI I PLOTË është një formë e dhunës në të cilën dhunuesi kërkon të kontrollojë një vajzë ose një grua. Ngacmuesi është zakonisht kontrolluesi suprem i cili vendos në të gjitha situatat kur bëhet fjalë për jetën e një gruaje. Ai vendos se çfarë duhet të bëjë ajo, kur dhe çfarë duhet të thotë, çfarë të mendojë, kur të bëjë një telefonatë, sa para i nevojiten. Ky kontroll është ai që ai e paraqet si dashuri dhe kujdes ndaj saj.

DHUNA PSIKOLOGJIKE është përdorimi i forcës psikike me qëllim të shkakimit të dhimbjes mendore, shkakimit të frikës, cenimit të dinjitetit, rritjes së ndjenjave. Dhuna psikologjike nuk ka pasoja fizike dhe kështu bëhet më e vështirë për t'u njohur, por lë pasoja afatgjata tek viktima.

BARAZIA GJINORE nënkupton dukshmërinë, trajnimin dhe pjesëmarrjen e barabartë gjinore në të gjitha aspektet e jetës publike dhe private. Barazia gjinore është në kundërshtim me pabarazinë gjinore, jo me diversitetin gjinor.

SHËNDETI RIPRODHUES bashkon proceset riprodhuese, funksionet dhe sistemin e organeve në të gjitha fazat e jetës. Prandaj, shëndeti riprodhues nënkupton që njerëzit janë në gjendje të kenë një jetë seksuale të përgjegjshme, të kënaqshme dhe të sigurt dhe aftësinë për të pasur pasardhës, si dhe lirinë për të vendosur nëse do të kenë të tillë, dhe kur e sa shpesh. Prandaj e drejta e burrave dhe grave për t'u informuar dhe për të pasur qasje në metoda të sigurta, efektive, të përbalueshme dhe të pranueshme të planifikimit familjar, që ata zgjedhin, dhe e drejta për të pasur qasje në shërbime të duhura shëndetësore që do t'u mundësojnë grave shtatzëni dhe lindje të sigurta dhe do t'u japin çifteve mundësi më të mirë për të pasur femijë të shëndetshëm.

GJINIA i referohet dallimeve dhe pabarazive të ndërtuara nga shoqëria ndërmjet burrave dhe grave (për shembull, se si ata duhet të vishen dhe të sillen). Këto ide dhe pritshmëri mësohen në familje, nga miqtë, institucionet fetare dhe kulturore, shkollat, vendi i punës dhe nëpërmjet mediave.

IDENTITETI GJINOR është ndjenja e brendshme e një personi për gjininë e tij. Prej identiteteve gjinore, më së shpeshti përmenden “mashkull”

dhe “femra”, sepse këto identitete janë në përputhje me normat sociale.

SHPREHJA GJINORE përfshin personalitetin, pamjen dhe karakteristikat e sjelljes që përkufizohen si mashkullore ose femërore në një kulturë dhe periudhë të caktuar historike.

DhBGj ose dhuna mbi bazë gjinore është dhunë e bazuar në pritjet gjinore dhe/ose gjininë ose identitetin gjinor të një personi tjetër. Edhe pse DhBGj mund të aplikohet si për gratë ashtu edhe për burrat, vajzat dhe djemtë, fokusi i përpjekjeve të DhBGj-së është ndalimi i dhunës ndaj grave dhe vajzave, pasi ato janë më të prekurat nga kjo lloj dhune.

SEKSUALITETI i referohet shprehjes së ndjenjave, mendimeve dhe sjelljeve tona si burra apo gra. Kjo përfshin ndjenjat tona të tërheqjes, pasionit dhe sjelljes në marrëdhënie intime. Seksualiteti është një shprehje se kush jemi ne si qenie njerëzore – ai përfshin të gjitha ndjenjat, mendimet dhe sjelljet që i kemi si burra ose gra, ndjenjën se jemi tërheqës, se jemi të dashuruar dhe se jemi në një marrëdhënie që përfshin intimitetin dhe aktivitetin fizik seksual.

DHUNA SEKSUALE është çdo akt seksual i padëshiruar ose përpjekje për t'u përfshirë në një akt seksual nëpërmjet frikësimit fizik, psikologjik ose emocional, për shembull duke thënë "po të më doje, do të kishe marrëdhënie seksuale me mua". Ashtu si edhe format e tjera të dhunës ndaj grave, faktori bazë i dhunës seksuale shpesh është shprehja e pushtetit mashkullor dhe dominimi mbi gratë.

IDENTITETI SEKSUAL është identifikimi seksual i vetë një personi.

KËRCËNIMI është një nga teknikat më të suksesshme të kontrollit. Abuzuesi ushtron kontroll përmes kërcënimit të vazhdueshëm: "Do të t'i djeg flokët, do të të hedh nga çatia, do të të bëj copa, do të të gjej kudo që je..." Shpesh këto kërcënime u bëhen femijëve ose dikujt që është i/e afërt me viktimën, si prindërit, motrat dhe vëllezërit.

1

KAPITULLI

KAPITULLI HYRËS

The background is a solid teal color. A large, semi-transparent circular gradient is centered on the left side, fading from a darker teal to a lighter teal. A white dotted line starts from the bottom left and curves upwards towards the right side of the page.

Rreth nesh

Programi “*Young Men Initiative*” (Iniciativa e Burrave të Rinj) i bën bashkë një rrjet organizatash dhe institucionesh që udhëhiqen nga CARE International Ballkan (<http://care-balkan.org/>) të cilat kanë punuar në mënyrë aktive që nga viti 2006 në zhvillimin e programeve arsimore të bazuara shkencërisht dhe programeve gjithëpërfshirëse për parandalimin e dhunës dhe promovimin e stilit të jetesës së shëndetshme tek të rinjtë. Instituti për Popullësi dhe Zhvillim “IPD” (ish “Shoqata XY”), Sarajevë (www.ipdbh.org), “Youth Power”, Mostar (<https://www.youth-power.org/>) dhe Instituti për të Rinj dhe Zhvillim të Komunitetit Perpetuum Mobile, Banja Llukë (<http://www.pm.rs.ba/>), Qendra ACT for SOCIETY në Tiranë (<https://www.actforsocietycenter.org/>), Lëvizja YMCA në Prishtinë (<https://www.ymcakosovo.com/>), Qendra për Këshillim, Shërbime Sociale dhe Hulumtime në Prishtinë (<https://sit-ks.org/sq/>) kanë zbatuar me sukses, nën udhëheqjen e CARE-it, programin “*Young Men Initiative*” (Nisma e të rinjve) për më shumë se pesëmbëdhjetë vjet (<https://youngmeninitiative.net/>) në Bosnje dhe Hercegovinë, dhe në rajonin e Ballkanit Perëndimor, me partnerë nga Kroacia, Serbia, Kosova dhe Shqipëria.

Të bashkuar në një rrjet bashkëpunimi, këto organizata kanë përvojë shumëvjeçare në zhvillimin dhe vlerësimin e programeve arsimore të cilat ato i analizojnë dhe i përmirësojnë vazhdimisht, kështu që nuk është për t'u habitur që Programi Y– Rinia - Qasjet novatore në parandalimin dhe promovimin e dhunës mbi bazë gjinore dhe promovimin e stilit të jetesës së shëndetshme në mesin e të rinjve dhe grave - një udhëzues trajnimi për edukatorët dhe edukatorët bashkëmohatarë në shkollat e mesme¹ i hartuar në bazë të studimit eksperimental të qasjeve dhe përmbajtjeve të ndryshme për 12 vjet, fitoi çmimin prestigjioz në mesin e 12 programeve arsimore më të mira dhe më novatore në Evropë dhe botë. Programi “*Young Men Initiative*” fitoi çmimin GENE Innovation Award 2017 nga “Global Education Network Europe”.

Programi arsimor i CARE për transformimin gjinor (YMI – Initiative e Burrave të Rinj) është një sukses i dëshmuar në Ballkanin Perëndimor. Thelbi i kësaj nisme të të rinjve është Programi Y, i cili fokusohet në transformimin e mjedisit shkollor në një mjedis që mbështet dhe ushqen barazinë gjinore dhe promovon një kulturë kundër dhunës. Ky program është testuar, vlerësuar dhe akredituar në pjesën më të madhe të vendeve të Ballkanit Perëndimor. Kurrikula është zbatuar nga edukatorë, zyrtarët për rini, si pjesë e një përpjekjeje për të zhvilluar një mjet universal të zbatueshëm në punën me grupe të ndryshme të rinjsh në mjedise të ndryshme. Fokusi është që të kuptohet se adoleshenca është një moment shumë i rëndësishëm në procesin e socializimit, kur formulohen dhe forcohen qëndrimet ndaj dhunës dhe roleve gjinore, si vlerëson se shkollat janë institucione të rëndësishme në ndërtimin dhe forcimin e normave gjinore.

¹ Ju mund ta shkarkoni Programin Y nga <https://beta.youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2017/07/Program-Y-BIH.pdf> dhe mund të mësoni për Programin Y në <http://www.program-y.org/>.

Programi “Change Theory of the Young Men Initiative” (Teoria e ndryshimit të Inicitativës së Burrave të Rinj) thekson se nëse nxënësit mësojnë t’i njohin normat e dëmshme gjinore dhe nëse atyre u sigurohen hapësira të sigurta për të ushtruar rishqyrtimin e këtyre konstrukteve, ata kanë më shumë gjasa që të përvetësojnë ide të reja në mbështetje të barazisë gjinore, sjelljeve të shëndetshme dhe jo të dhunshme.

Gjatë viteve të zbatimit, nxënësit² që morën pjesë në gjithë Programin Y patën:

- › *Ndryshime pozitive në qëndrime, deri në 20%, për rolet gjinore, normat gjinore, dhunën dhe njohuritë për shëndetin seksual dhe riprodhues.*
- › *80% prej tyre konfirmuan se punëtoritë edukative të Inicitativës së Burrave të Rinj ndikuan shumë tek ata në zgjidhjen e konflikteve pa grindje, në diskutimin për seksin e sigurt, në shmangien e alkoolit dhe drogës, në kërkimin e ndihmës kur paraqiteshin probleme.*
- › *Në disa komunitete dhuna fizike në mesin e të rinjve është zvogëluar deri në 21% dhe deri në 8% në mesin e të rejave.*
- › *Pas ndërhyrjes ka ndryshime pozitive në qëndrimet ndaj dhunës mbi bazë gjinore, të cilat në disa raste arrijnë deri në 30%.*
- › *Programi parandalon efektin e “spektatorit”, dhe pas ndërhyrjes, pjesa më e madhe e të rinjve, e veçanërisht të rejave, theksojnë se do të përpiqeshin të ndalonin dhunën nëse do ta shihnin në mjedisin e tyre.*

Që nga viti 2016 e deri më tani, *Programi Y* është zbatuar si pjesë e kurrikulës zyrtare shkollore dhe programit jashtëshkollor në 130 shkolla të mesme të Ballkanit Perëndimor në 120 komunitete lokale (CARE International Ballkan, 2020). Në kuadër të kësaj nisme u aftësuan 120,000 gjimnazistë dhe 1,600 mësime-dhënës. “Iniciativa e Burrave të Rinj” dhe organizatat që i përkasin këtij rrjeti analizojnë vazhdimisht ndryshimet sociale në komunitetet lokale, me fokus të veçantë në nevojat e fëmijëve, të rinjve dhe grupeve më të cenueshme. Dinamika e trendëve që ndryshojnë për shëndetin dhe dhunën e thekson nevojën për një qasje proaktive në adresimin e nevojave të identifikuar tek fëmijët dhe të rinjtë, shkollat dhe komunitetet lokale.

Gatishmëria e këtij rrjeti dhe anëtarëve individualë për t’iu përgjigjur rrethanave të reja u tregua dhe u dëshmuar gjatë pandemisë me virusin SARS-COV-2, gjatë së cilës më pak se 15 ditë pas nxjerrjes së masave parandaluese, të gjitha organizatat dhe rrjeti i organizatave përgatitën përgjigje dhe nisën aktivitete që synonin zbatimin e aktiviteteve për mbështetjen e fëmijëve dhe të rinjve gjatë pandemisë, përmirësimin dhe mbrojtjen e shëndetit mendor të fëmijëve dhe të rinjve, mbështetjen psikosociale për qytetarët në nevojë dhe në kontekstin e ndikimit të pandemisë në shëndetin dhe sjelljen e tyre.

² Të gjitha termet e përdorura në gjininë gramatikore mashkullore përfshijnë gjininë mashkullore dhe atë femërore të personit të cilit i referohen. (Shënim i autorit)

Iniciativa e Burrave të Rinj 2006 – 2021

Prej vitit 2006 e deri më sot, programi për parandalimin e dhunës mbi bazë gjinore në Ballkanin Perëndimor – Iniciativa e Burrave të Rinj (YMI) - ka punuar për të ndërtuar qëndrime dhe sjellje më të barabarta gjinore në mesin e të rinjve dhe për të zvogëluar dhunën e të rinjve (ndaj të rejave) dhe dhunën e bashkëmohatarëve (dhuna e të rinjve ndaj të rinjve të tjerë) në Bosnje dhe Hercegovinë, Kroaci dhe Serbi. Përveç kësaj, që nga viti 2010, Iniciativa e Burrave të Rinj është shtrirë edhe në Kosovë, dhe që nga viti 2013 në Shqipëri.

Iniciativa e Burrave të Rinj (YMI) është një program i vazhdueshëm rajonal i CARE International Ballkan që nga viti 2006, i cili përfshin ministritë e arsimit, institutet pedagogjike, shkollat, nxënësit, prindërit dhe OJQ-të, në një partneritet dhe proces proaktiv të zhvillimit, testimi dhe përmirësimit të programeve arsimore, me qëllim të krijimit të mundësive më të mira arsimore dhe shëndetësore për të rinjtë. Programi zbatohet me sukses në Ser-

bi, Kroaci, Kosovë, Bosnje dhe Hercegovinë (BiH), Shqipëri dhe pjesërisht në Mal të Zi³. Nisma e të rinjve është një platformë për bashkëpunim dhe zhvillim ndërinstitucional, me fokus të veçantë në krijimin e programeve të qëndrueshme që janë të rëndësishme për zhvillimin e popullsisë dhe rritjen e edukimit shëndetësor të të rinjve në Ballkan (OBSH, 2013).

Me pjesëmarrjen e drejtpërdrejtë të institucioneve arsimore, OJQ-ve, ekspertëve vendorë dhe ndërkombëtarë, në kuadër të Inicativës së Burrave të Rinj, u krijua kurrikula *Programi Y, Programi E* dhe programi plotësues (mbështetës) “*Klubi Bonu Burrë*”, të cilët në mënyrë sinergjike kanë një ndikim edhe më të fortë tek perceptimi i të rinjve për kujdesin shëndetësor dhe aftësinë e tyre për të marrë vendime të rëndësishme për ruajtjen e shëndetit, gjë që është konfirmuar vazhdimisht me anë të hulumtimeve të ekspertëve ndërkombëtarë dhe rajonalë.

Projekti Iniciativa e Burrave të Rinj (IBR) dhe programi i tij më i rëndësishëm arsimor Programi Y *janë treguar efektivë në zvogëlimin e dhunës, eliminimin e faktorëve të dëmshëm socialë, rritjen e nivelit të barazisë gjinore dhe zhvillimin e shprehive të shëndetshme jetësore të adoleshentëve* në fusha të ndryshme politike, institucionale, kulturore dhe në kontekstin kombëtar të vendeve të Ballkanit (CARE International Ballkan, 2020).

Për Programin E

Ekspozimi ndaj dhunës dhe stileve jo të shëndetshme të jetesës mund të ketë ndikim destruktiv në jetën dhe mirëqenien e fëmijëve dhe të rriturve. Në 30 vitet e fundit janë mbledhur prova të forta mbi pasojat që mund të vuajnë të rriturit, të cilët si fëmijë kanë qenë të ekspozuar ndaj një forme të dhunës, qoftë të drejtpërdrejt apo edhe si dëshmitarë. Dhuna në familje, dhuna ndaj fëmijëve, abuzimi i fëmijëve dhe dhuna e bashkëmohatarëve janë probleme shumë serioze sociale dhe shëndetësore, të cilat paraqesin edhe shkelje të rënda të të drejtave themelore të njeriut, dhe pasojat e

dhunës që neglizhohen, injorohen ose "pranohen" nga shoqëria mund të ndikojnë jo vetëm në shëndetin dhe mirëqenien e individit, por edhe të komuniteteve, shteteve dhe në zhvillimin ekonomik të një vendi të caktuar.

Duke i ditur mundësitë operative të shkollave, trendet aktuale dhe nevojat e fëmijëve, të rinjve dhe komuniteteve lokale, ne krijojmë mundësi arsimore që u përgjigjen nevojave reale të komuniteteve në të cilat punojmë, prandaj edhe ky program u krijua me kërkesën e tyre. Zhvillimi i

³ Një Programi Y i modifikuar, i quajtur „Kiwi Program“ është zbatuar në Gjermani me qëllim të lehtësimit të integritit të imigrantëve nga Azia dhe Afrika në shoqërinë gjermane. Për më shumë informata, viziton: <https://www.care.de/care-hilfe/bildung-in-deutschland/integrationsprojekt-kiwi>.

Programit E për shkollat fillore nisi me nismën e përfaqësuesve të institucioneve dhe ministrive përkatëse të arsimit, duke theksuar rëndësinë e realizimit të aktiviteteve parandaluese me fëmijë dhe të rinj gjatë periudhës së shkollimit fillor. Prandaj, ky Program, përveçse të qenit një mjet operacional, i zhvilluar në bazë të rekomandimeve

dhe udhëzimeve globale dhe vendore, është edhe një dëshmi tjetër se Nisma e të rinjve dëgjon zërin e komuniteteve dhe respekton nevojat e artikuluara të partnerëve tanë në institucionet arsimore.

Programi E përbëhet prej dy pjesëve: *Libri i teorisë dhe Libri i aktiviteteve*. Libri i teorisë, i cili do

Kë ka për synim Programi E?

të publikohet në fund të fazës së tretë të ciklit të projektit, deri në vitin 2023, ofron informacione të verifikuara dhe të përshtatura për përgatitjen e stafit mësimdhënës dhe profesionistëve të tjerë, ndërsa Libri i aktiviteteve përmban udhëzime për planifikimin dhe realizimin e veprimtarive edukative. Të dy këta libra kanë synim personelin mësimdhënës dhe jo-mësimdhënës në shkollat fillore, institucionet përkatëse, stafin profesional që punon me fëmijë dhe të rinj, profesionistët shëndetësorë dhe/ose profesionistët e tjerë, edukatorët, trajnerët ose vullnetarët që punojnë ose planifikojnë të punojnë me fëmijë dhe të rinj.

Në Programin E punëtoritë edukative janë hartuar për të zgjatur nga 45 deri në 90 minuta dhe mund të aplikohen në mjedis të ndryshme, që nga shkollat deri te mjediset jashtë shkollës, si klubet e të rinjve dhe klubet e sportit, deri te parqet dhe institucionet korrektuese të të miturve/rinjve.

Është gjithashtu e nevojshme që personi që i planifikon dhe mban punëtoritë të sigurojë një mjedis dhe hapësirë të sigurt mësimi e cila mundëson kryerjen e ushtrimeve të ndryshme dhe realizimin e aktiviteteve të tjera edukative ndërvepruese të cilat janë pjesë e këtij udhëzuesi. Aktivitetet bazohen në modelin e të nxënësit eksperimental, sipas të cilit fëmijët dhe të rinjtë inkurajohen që t'i rishqyrtojnë dhe analizojnë përvojat dhe jetën e tyre në mënyrë që ta kuptojnë se si nganjëherë aspekti gjinor mund të ketë fuqi jo të barabarta në raportet dhe marrëdhëniet që ata i ndërtojnë dhe i kanë me të tjerët, duke i bërë kështu të pambrojtur të rinjtë dhe të rejtat. Më e rëndësishmja, aktivitetet i angazhojnë nxënësit që të mendojnë se si ata mund të bëjnë ndryshime pozitive në jetën dhe komunitetin e tyre.

Ky proces rishqyrtimi dhe ndryshimi kërkon kohë. Përvoja në përdorimin e *Programit Y*, modeli i

punës me të rinjtë e shkollave të mesme, mbi të cilin bazohet ky Program, ka treguar se aktivitetet është mirë të konsiderohen dhe përdoren si tërësi (ose si grup i përzgjedhur aktiviteteve nga njësi të ndryshme), dhe jo të përdoren vetëm një ose dy aktivitete. Shumë aktivitete e plotësojnë njëra-tjetrën dhe kur përdoren së bashku ato kontribuojnë në të menduar më të pasur dhe më produktiv sesa kur përdoren individualisht.

Programi E kontribuon në arsim, por nuk duhet neglizhuar edhe komponenti edukativ, siç ndodh në procesin mësimor, ku këto dy dimensionet janë të lidhura përmes aktiviteteve individuale, por edhe si rezultat i të gjitha aktiviteteve të *Programit E* në tërësi. *Programi E*, përmes përmbajtjeve dhe aktiviteteve të tij, synon të ndihmojë mësimdhënësit dhe edukatorët që të ndihmojnë nxënësit gjatë procesit mësimor që t'i përvetësojnë qëndrimet dhe vlerat pozitive, të socializohen, të mësojnë për dallimet dhe t'i pranojnë ato, t'i përvetësojnë vlerat demokratike dhe të jenë avokues aktivë të ndryshimit pozitiv në shoqëri. Komponenti edukativ i Programit E fokusohet fuqishëm në ndihmën e individit për të përvetësuar qëndrimet dhe vlerat, që janë themeli i marrëdhënieve të shëndosha dhe jo të dhunshme, përgjegjësinë sociale, dinjitetin njerëzor, barazinë dhe paanësinë, lirinë dhe solidaritetin. Dakordimi i përgjithshëm në kontekstin e përkufizimit të edukimit është se edukimi në veçanti është aktivitet njerëzor gjatë së cilit një person bëhet burrë (Polić, 1993; Vukasović, 1989), ose "i gjithë procesi i zhvillimit të njeriut si qenie njerëzore". (Bognar, 2015). Duke qenë se, pas këtij përkufizimi, pyetja e parë kuptimplote do të ishte "çfarë është burri?", autorët do të theksojnë se *Programi E në komponentin e tij arsimor synon të ndihmojë fëmijët dhe të rinjtë që të jenë njerëz më të mirë, për veten, bashkëmoshatarët e tyre dhe brezat që do të vijnë.*

Punëtoritë e integruara në *Programin E* janë testuar në punën me fëmijët dhe të rinjtë dhe një vend të rëndësishëm në analizën e përmbajtjes dhe qasjeve mbi të cilat bazohet ky komponent arsimor i programit zënë mësimdhënësit dhe pedagogët e shkollave fillore. Fëmijët dhe të rinjtë i shohin punëtoritë e integruara si interesante, të dobishme dhe dinamike dhe një segment të rëndësishëm për studimin e temave të jetës, të cilat shpesh nuk janë pjesë e kurrikulës së arsimit formal. Mësimdhënësit dhe pedagogët që e rishikuan dhe testuan këtë program, theksuan se ky program është në përputhje me nevojat e fëmijëve dhe të rinjve, i përshtatur për institucionet arsimore dhe se me përgatitjen adekuate të bazës mësimore dhe zbatimit të këtij programi, shkollat mund të jenë efektive në promovimin dhe ruajtjen e shëndetit të të rinjve.

Në thelb, *aktivitetet funksionojnë më mirë në grupe më të vogla nxënësish* (për shembull, 8 deri 25 persona), megjithëse ato mund të realizohen edhe në grupe më të mëdha, por me përshtatjen e detyrave të punës sipas grupeve specifike.

Megjithatë, një grup shumë i madh mund të zvogëlojë mundësitë e të gjithë nxënësve për të dhënë kontributin e tyre të plotë, pra aktiv. Në fillim të punës me këtë manual, lehtësuesi/ja duhet po ashtu të dijë se për shumë fëmijë dhe të rinj kjo mund të jetë hera e parë që ata marrin pjesë në një proces arsimor i cili përfshin një diskutim në grup, ku ata do të diskutojnë individualisht për të rinjtë dhe të rejtat, rritjen dhe raportet e tyre. Derisa disa nxënës fillimisht mund të thonë se kjo është e pazakontë ose e çuditshme, lehtësuesit (stafi mësimdhënës, edukatorët kolegë dhe trajnerët) duhet t'u ndihmojnë atyre që të kuptojnë se pse është e rëndësishme të flasim për të dyja, duke pasur parasysh pasurinë e diversitetit, për mundësitë dhe nevojat specifike individuale. Po ashtu, derisa puna e përbashkët mund të sjellë shumë dobi, është gjithashtu e rëndësishme të sigurohet që fëmijët dhe të rinjtë të kenë hapësirën e nevojshme për t'u fokusuar në ato çështje që janë më të rëndësishme për jetën dhe marrëdhëniet e tyre. Punëtoritë dhe përmbajtjet plotësuese të Programit E janë përshtatur për nxënësit e klasave 6 deri 9 të shkollës fillore (fëmijë të moshës 12 deri në 15 vjeç).

Puna me fëmijë dhe të rinj⁴ nuk është gjithmonë detyrë e lehtë dhe e parashikueshme. Shumë prej aktiviteteve të listuara në këtë Program trajtojnë tema komplekse personale, si përvojat me dhunën, përdorimin e alkoolit, shëndetin mendor, seksualitetin dhe të ngjashme. *Mund të ndodhë që gjatë këtij procesi disa prej nxënësve të hapen dhe të shprehin ndjenjat e tyre, ndërsa të tjerët thjesht të mos duan të flasin. Disa nga këto aktivitete nuk kanë për qëllim që të përdoren si terapi në grup, por duhet të përdoren për të inkurajuar një nivel të mjaftueshëm të vetë-reflektimit në mesin e nxënësve, në mënyrë që ata të mund të mësojnë nga përvojat personale, të shqyrtojnë idealet e ngurta të aspektit gjinor, maskilitetit dhe feminitetit, dhe të kenë mundësi për të ndryshuar qëndrimet dhe sjelljen e tyre.* I takon lehtësuesit që të vlerësojë dhe përmirësojë nivelin e pranueshmërisë së temës për nxënësit dhe t'i udhëheqë aktivitetet në atë mënyrë që të mbështesë të menduarit e singertë/hapur, por në të njëjtën kohë të mos jetë një seancë terapie në grup. Në të njëjtën kohë, lehtësuesi/ja duhet të përgatitet për mundësinë që disa individë mund të kenë nevojë për më shumë vëmendje, dhe në disa raste t'i referohen shërbi-meve profesionale ose këshillimit.

Lehtësuesit me përvojë janë një pjesë e rëndësishme e procesit të edukimit në grup. Përpara se të punoni me të rinjtë, është thelbësore që lehtësuesit të njihen me temat e këtij udhëzuesi, të kenë përvojë në punën me të rinjtë dhe të kenë mbështetjen e institucioneve/organizatave të tyre dhe/ose të rriturve të tjerë për t'i realizuar këto aktivitete. Roli kryesor i një lehtësuesi/e është të krijojë një mjedis të hapur dhe të singertë, plot respekt të ndërsjellë, ku *a priori* nuk ka dënim apo kritikë ndaj qëndrimeve, gjuhës apo sjelljeve të të rinjve dhe ku të rinjtë nuk do të ndihen në siklet edhe atëherë kur devijojnë nga “deklaratat e drejta/të paanshme”. Duke pasur parasysh se mund të lindin situata konflikti, është thelbësore që lehtësuesit të kenë aftësitë e nevojshme për të ndërhyrë në situata të tilla dhe për të nxitur respektimin e opinioneve të ndryshme.

Në fund, aktivitetet duhet të zhvillohen në një hapësirë të rehatshme dhe të këndshme ku të rinjtë mund të lëvizin lirshëm, duke respektuar privatësinë e nxënësve. Shumë të rinjve u pëlqen të

4 Kombet e Bashkuara, për qëllime statistikore, i përcaktojnë si të rinj personat e moshës 15 deri 24 vjeç, pa paragjykuar përkufizimet e tjera të Shteteve Anëtare. Vizituar më 22 tetor 2020: <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>.

lëvizin dhe kjo mund t'i ndihmojë për t'u përfshirë më shumë në aktivitete. Po ashtu, për t'u rritur dhe zhvilluar, të rinjve u nevojiten shumë kalori dhe, kur është e mundur, këshillohet që nxënësve t'u sigurohet edhe ushqimi.

Programi E është projektuar ashtu që t'u mundësojë shkollave dhe organizatave që të planifikojnë dhe zbatojnë aktivitetet e tyre vetë, të cilat synojnë përmirësimin e njohurive dhe shkathtësive të nxënësve për jetë në tre vitet e tyre të fundit të ar-

Korniza metodologjike e Programit E

simit fillor dhe t'i mësojnë ata të marrin vendime të pavarura që kontribuojnë në zhvillimin e barazisë gjinore, inkurajojnë ose promovojnë stile të jetesës së shëndetshme, promovojnë sjellje jo të dhunshme, duke inkurajuar ndërveprime pozitive në mes të të rinjve. Punëtoritë mund të zhvillohen edhe me nxënës më të mëdhenj, të trevjeçarit të dytë. Programi i kushton vëmendje të veçantë promovimit të marrëdhënieve të shëndetshme me bashkëmoshatarë dhe forcimit të shkathtësive që identifikojnë marrëdhëniet jo të shëndetshme dhe fuqizimit të fëmijëve dhe të rinjve për t'u përballuar me efektivitet ndaj marrëdhënieve jo të shëndetshme për ta dhe bashkëmoshatarët e tyre.

Programi shqyrton marrëdhëniet në mes të fëmijëve dhe të rinjve në mënyra të ndryshme dhe u ofron atyre mundësinë që nëpërmjet të mësuarit pjesëmarrës të vlerësojnë efektet negative të marrëdhënieve jo të shëndetshme tek ata, por edhe tek bashkëmoshatarët e tyre. Megjithatë, programi nuk ndalet me kaq, por gradualisht i përfshin fëmijët dhe të rinjtë në aktivitete të avancuara gjatë të cilave ata mësojnë se si të jenë këmbëngulës, si t'i dëgjojnë të tjerët në mënyrë aktive, si të jenë promovues aktivë të ndryshimeve pozitive sociale dhe, më e rëndësishmja, i mëson ata të mendojnë në mënyrë kritike se pse na duhen ndryshime të caktuara dhe si t'i arrijmë ato.

Edhe pse të gjitha modulet përbëjnë një tërësi, mësimdhënësit dhe edukatorët mund të kombinojnë module të fushave të ndryshme, madje ta përdorin vetëm një, që do të thotë se mësimdhënësi ka lirinë që të zgjedhë modulën, rendin dhe në fund konceptin e performancës që do të përdoret. Mësimdhënia modulare dhe interaktive siguron pjesëmarrje më të madhe të nxënësve në procesin mësimor, dhe procesi mësimor i propozuar bazohet në parimin "nxënësi në qendër" të procesit mësimor. Të gjitha punëtoritë e integruara në këtë udhëzues bazohen në parimin që mësimdhënësi/ja/ edukatori/ja është personi që drejton punëtorinë,

inkurajon dhe motivon pjesëmarrjen e nxënësve duke përdorur dhe respektuar parimet pedagogjike dhe standardet e ndërveprimit me nxënës.

Nxënësit janë burim i rëndësishëm dhe aleati potencial në procesin e mësimdhënies. Pjesëmarrja e tyre aktive siguron që zëri, qëndrimi, opinioni dhe mendimi i tyre aktual për një temë të caktuar të çdo punëtorie individuale të dëgjohet. Kjo është arsyeja pse nxënësit janë pronarë të rezultateve të kësaj punëtorie. Ata i formësojnë ato dhe mësimdhënësit dhe edukatorët i shpien ata në procesin drejt përfundimeve të dëshiruara, të strukturuar dhe të përcaktuara. Edhe pse gjatë punëtorive nxënësit mësojnë për çështje të caktuara, ata gjithashtu janë të përfshirë drejtpërdrejt në analizën e situatave të ofruara, ofrojnë zgjidhje të mundshme, diskutojnë zgjidhjet dhe alternativat adekuate dhe analizojnë përfundimet para se t'i miratojnë ato. Në këtë mënyrë, nxënësit analizojnë probleme të caktuara në disa faza të ndryshme dhe ofrojnë zgjidhje adekuate nën mbikëqyrjen e mësimdhënësve dhe edukatorëve/trajnerëve.

Duke ditur që shumica e punëtorive nuk kërkojnë infrastrukturë të veçantë, një numër i madh modulesh mund të aplikohen në mjedisin jashtëshkollor (parqe, zona pikniku), gjë që rrit më tej klasat dhe u ofron mësimdhënësve më shumë liri për të krijuar një mjedis që mund t'i përgjigjet pozitivisht temës, zonës dhe konceptit që ata aplikojnë. Kohëzgjatja maksimale e punëtorive është dy orë shkollore, dhe minimumi është një orë shkollore, varësisht prej interesave të nxënësve. Për të gjithë edukatorët e interesuar që planifikojnë të zbatojnë punëtori edukative nga *Programi E*, janë dhanë udhëzime në lidhje me kohëzgjatjen e punëtorive dhe materialet e nevojshme burimore, prandaj është e rëndësishme që para çdo sesioni të konsultohen udhëzimet e bashkangjitura, të cilat janë pjesë përbërëse e çdo punëtorie individuale në këtë Udhëzues.

Disa sesione kërkojnë përgaditjen e materialeve mësimore dhe ato janë të bashkëlidhura në sesionet e caktuara. Në këtë kuptim, mësuesit/edukatorët duhet të kopjojnë materialet para se të filloj sesioni, ngase aty është baza e diskutimit, mjetet

për mësim dhe resurset për analizë. Të gjitha modulet janë testuar në shkollat fillore, andaj mund të konkludojmë me siguri se modulet mund t'i përbushin interesat dhe nevojat e nxënësve.

Parimet e punës me fëmijë dhe të rinj

Duke përdorur *Programin E*, qasjet dhe intervenimet e ndryshme përdoren në praktikë për të shqyrtuar drejtpërdrejt normat sociale se si prindërit, shoqëria, komunitetet dhe media i mësojnë djemtë/të rinjtë dhe vajzat/të rejat se si duhet të sillen dhe jetojnë jetën e tyre. Programi E u ofron të rinjve mundësinë për të rishqyrtuar dhe analizuar ndikimin e normave gjinore mbi ta, qëndrimet, sjelljet dhe jetën e tyre nëpërmjet edukimit formal plotësues. Në këtë mënyrë, **duke zbatuar mësimin me bashkëpunim dhe pjesëmarrje aktive të fëmijëve dhe të rinjve në procesin arsimor, fëmijëve dhe të rinjve u jepet mundësia të shprehin mendimin e tyre, ta krahasojnë atë me pikëpamjet e bashkëmoshatarëve dhe të arrijnë në një përfundim të përbashkët të bazuar në diskutime dhe informacione të sakta dhe të verifikuara** që u ofrohen gjatë realizimit të punës individuale.

Për të siguruar një hapësirë mbështetëse dhe gjithëpërfshirëse për punë bashkëpunuese dhe pjesëmarrje aktive të fëmijëve dhe të rinjve në sesione interaktive, është e rëndësishme të merren parasysh parimet dhe rekomandimet që kontribuojnë në zhvillimin e një mjedisi mbështetës të të nxënësve, studimit dhe mësimdhënies përmes metodologjisë së integruar në Programin E dhe seancave individuale.

Intervenimet në arsim të *Programit E* përfshijnë:

- › T'u ofrohen fëmijëve dhe të rinjve hapësira për të eksploruar dhe mësuar rreth socializimit të tyre gjinor, si dhe perceptimeve dhe qëndrimeve të tyre;
- › Edukimin e fëmijëve dhe të rinjve për ndikimet historike në zhvillimin shoqëror, si feminizmi dhe patriarkalizmi;
- › Adresimin e realitetit të jetës së vajzave dhe djemve, të rinjve dhe të rejave në përgatitjen e tyre emocionale dhe praktike për ndryshimin e botës sa i përket rolit të vajzave dhe djemve.

Praktika e vetëdijesimit gjinor rishqyrton statusin dhe normat ekzistuese të diskriminimit gjinor që zvogëlojnë rolin dhe pozicionin e të rinjve dhe të rejave. Ne besojmë se parimet e mëposhtme duhet të drejtojnë punën tonë me fëmijë dhe të rinj:

Respektimi i fëmijëve dhe të rinjve

- › Dëgjoni fëmijët dhe të rinjtë.
- › Përfshini ata në dialog.
- › Mos i gjykoni.
- › Jini miqësor në komunikimin me të rinjtë.
- › Mësoni prej tyre.
- › Respektoni pikëpamjet e fëmijëve dhe të rinjve.
- › Kuptoni dhe pranoni se fëmijët dhe të rinjtë mund të kenë pikëpamje të ndryshme për botën në krahasim me grupmoshat e tjera.

- › Fëmijët e shekullin 21 janë anëtarë të gjeneratës digjitale dhe Z dhe kanë modele të ndryshme ndërveprimi dhe sjelljeje në krahasim me prindërit e tyre.
- › Respektoni individualitetin... refuzoni etiketimet negative.
- › Pranoni të drejtat e fëmijëve dhe të rinjve për liri dhe barazi dhe për t'u trajtuar me dinjitet.
- › Promovoni ide dhe mundësi pozitive për fëmijët dhe të rinjtë.
- › Rimendoni stereotipet negative për fëmijët dhe të rinjtë.
- › Jini të hapur dhe të sqartë me të rinjtë.

Pjesëmarrja vullnetare në punëtori

- › Lejoni fëmijët dhe të rinjtë të zgjedhin vetë nëse do të marrin pjesë në punëtori.
- › Krijoni një mjedis mikpritës dhe aktivitete motivuese që kontribuojnë në pjesëmarrjen aktive të fëmijëve dhe të rinjve.
- › Informoni fëmijët dhe të rinjtë për mundësitë për pjesëmarrje aktive dhe për burimet informative në dispozicion.
- › Jepuni të rinjve mundësinë për të marrë përgjegjësi në zgjedhjet e tyre dhe vendimet në jetën e tyre.
- › Mundësojuani të rinjve ta fitojnë të drejtën e votës, të marrin pjesë në vendimmarrje dhe të trajtojnë çështjet që i shqetësojnë.

Anti-represioni

- › Puna e të rinjve i shërben mirëqenies së të gjithë të rinjve, veçanërisht atyre që u kërcënohen të drejtat e njeriut.
- › Shikojeni punën e të rinjve si mjet për ndryshim dhe sfidë në situatën aktuale.
- › Ndërmerrni hapa pozitivë për të adresuar problemet dhe pasojat e represionit.
- › Respektoni dallimet dhe ndërtoni ura ndërmjet grupeve dhe individëve të ndryshëm.
- › Informoni të gjithë për gjuhën, qëndrimet, praktikat dhe strukturat e represionit.

Konfidencialiteti

- › Kuptoni se të rinjtë mund t'ua zbulojnë informacionin njerëzve që punojnë me të rinjtë (mësimdhënësve, edukatorëve dhe punëtorëve të të rinjve) të cilët nuk janë të gatshëm ta ndajnë me të tjerët.
- › Përpara se të rinjtë të zbulojnë ndonjë informacion, ata duhet të informohen për çdo kufizim në konfidencialitetin e informacionit të dhënë, veçanërisht në situata që mund të kërkojnë ndërhyrje të mëtejshme.

Praktika etike

- › Çdo fëmijë është nxënës kompetent, që nga lindja, që mund të jetë i adaptueshëm, i aftë, i sigurt dhe me vetë-besim.
- › Fëmijët zhvillohen dhe mësojnë në mënyra dhe ritme të ndryshme.
- › Të gjitha fushat e të nxënësve dhe zhvillimit janë njësoj të rëndësishme dhe të ndërlidhura.
- › Gjithmonë kërkoni mundësi për të përmirësuar praktikën.
- › Jini të besueshëm.
- › Ruani vlerat dhe parimet e punës me të rinjtë.

2

KAPITULLI

**REZULTATET E
TË NXËNIT DHE
STRATEGJITË E
PUNËS ME TË
RINJTË**

Hyrje

Në këtë pjesë të *Udhëzuesit E* mund të gjeni informacione të rëndësishme për planifikimin e procesit arsimor, në bazë të rezultateve të të nxënit dhe udhëzimeve për veprim gjithëpërfshirës. Nëse planifikoni një program arsimor ose dëshironi të plotësoni kurrikulën me përmbajtjen e këtij programi, pjesa e kapitullit që ka të bëjë me rezultatet e të nxënit do t'ju ndihmojë të kuptoni më mirë rezultatin përfundimtar të këtij programi në fushën kognitive (të njohjes), afektive dhe të sjelljes. Duke njohur metodat e dëshmuara pedagogjike dhe rëndësinë e tyre për një qasje cilësore ndaj të nxënit dhe studimit, *Programi E* është plotësisht me pjesëmarrje, kështu që pjesa e kapitullit që flet për të nxënit me pjesëmarrje paraqet Programin E në lidhje me parimet e përmendura.

Gjatë pubertetit dhe adoleshencës, fëmijët, përveç ndryshimeve fizike, kalojnë edhe nëpër një zhvillim intensiv psikosocial dhe identiteti i tyre merr një formë që do të përfaqësojë personalitetin, karakteristikat dhe veprimet e tyre në raport me situatat dhe rrethanat në të cilat do të gjenden gjatë jetës. Normat gjinore dhe identitetet gjinore luajnë një rol të rëndësishëm në formësimin e identitetit të çdo të riu. Kërkimet tregojnë se programet e bazuara në forcimin e vetëbesimit dhe shkathtësive të të rinjve për të identifikuar format e dëmshme të maskilitetit dhe feminitetit mund të arrijnë rezultate më të mira se sa ato që nuk e kanë këtë. Pikërisht për këtë, Programi E përmban aktivitete që kontribuojnë në reflektimin kritik mbi ndikimin e stereotipeve gjinore në qëndrime dhe sjellje. Prandaj, *Programi E është një program arsimor transformues gjinor*, d.m.th. ai kontribuon në zhvillimin e marrëdhënieve dhe qëndrimeve të barazisë gjinore, dhe seksioni për edukimin mbi normat gjinore ofron informacion për këtë segment të Programit E. Prandaj, *autori rekomandon që pavarësisht nga tema që dëshironi të mbuloni me modulet nga Programi E, aktivitetet edukative fillojnë me zbatimin e moduleve që trajtojnë çështjet gjinore dhe të seksit*.

Përveç moduleve arsimore, Programi E përmban udhëzime shtesë për planifikimin dhe zhvillimin e fushatës. Ky komponent është po aq i rëndësishëm sa edhe punëtoritë, sepse fushatat e planifikuara dhe të zbatuara nga nxënësit paraqesin një

mundësi tjetër edukative për të rinjtë, sepse përgatitja dhe realizimi i fushatave në shkolla dhe në komunitet nënkupton studimin shtesë të temave dhe përmbajtjes. Prandaj, *ne e shohim përgatitjen dhe menaxhimin e fushatës si një katalizator shtesë për zhvillimin e një niveli të avancuar të të kuptuarit të përmbajtjes, studimi i së cilës nis me punëtorin, dhe vazhdon me aktivitete plotësuese si fushata, kërkime, etj.*

Ndryshe prej punëtorive që fokusohen në ndryshimin individual, fushatat sociale dhe ato vetëdijesuese synojnë të transformojnë mjedisin. *Programi E* bazohet në një qasje gjithëpërfshirëse që përfshin punëtoritë në shkolla, por edhe fushata që kontribuojnë në rritjen e ndikimit të punëtorive. Si dhe pse të përdoren fushatat si pjesë e edukimit janë pyetjet për të cilat mund të gjeni përgjigje në rubrikën “Fushata në punën me të rinjtë”. Disa programe janë më të suksesshme se të tjerat, ndërsa i njëjti program që mund të ketë rezultate pozitive në një shkollë, mund të mos ketë në një tjetër. Një prej arsyeve është qasja e shkollës në zbatimin e programeve dhe prania e faktorëve që kontribuojnë në efektivitet, si dhe faktorët që ulin efektivitetin e programeve të tilla. Për të arritur ndikimin maksimal, në *Programin E* kemi integruar gjetjet e studimeve ndërkombëtare që mund t'ju ndihmojnë të përgatitni “terrenin” për një qasje gjithëpërfshirëse dhe eliminimin e faktorëve joefikas që ulin rezultatet e programit.

Qasja e të nxënit aktiv

“*Ex cathedra*” (Autoriteti) tradicionale, tashmë një qasje e dëshmuar joefikase në mësimdhënie, i ka vendosur mësimdhënësit në qendër të procesit arsimor. Një qasje e tillë e vendos fokusin e të nxënit tek lehtësuesi/ja i procesit mësimor, në këtë rast tek mësimdhënësi/ja ose lehtësuesi/ja, ndërkohë që nxënësit ishin kryesisht nxënës pasivë që merren informacione. Për dallim prej modeleve tradicionale të mësimdhënies, *qasjet e reja ndryshojnë tërësisht paradigmen e të mësuarit dhe e zhvendosin nxënësin nga pozicioni i vëzhguesit pasiv në pozicionin e nxënësit aktiv, i cili, në mënyrë të pavarur dhe me udhëzimin e mësimdhënësit, udhëton nëpër procesin arsimor dhe në këtë mënyrë, ka rol në procesin arsimor dhe është pronar i asaj që mësohet.*

Është veçanërisht e rëndësishme të theksohet se qasja e të mësuarit aktiv i jep çdo nxënësi mundësi për të marrë informacione të reja sipas aftësive të veta, të ndryshojë disa qëndrime në bazë të të kuptuarit të njohurive të reja dhe fakteve të prezantuarara dhe të fitojë shkathtësi të rëndësishme për jetë. Arsimi e ka mundësinë që të zgjojë dhe drejtojë kuriozitetin e fëmijëve dhe të rinjve, t'i inkurajojë ata të eksplorojnë botën përreth tyre dhe të zbatojnë atë që kanë mësuar në transformimin e saj.

Albert Ajnshtajni ka thënë: “*Gjëja e rëndësishme është të mos ndalosh së pyeturi. Kurioziteti ka arsye pse ekziston. Njeriu nuk mund të mos jetë i mahnitur kur sheh misteret e përjetësisë, të jetës, të strukturës së mrekullueshme të realitetit. Mjaf-ton nëse dikush përpiqet thjesht të kuptojë pak nga ky mister çdo ditë. Mos e humbni kurrë kuriozitetin e shenjtë*”. Të udhëhequr nga besimi se kurioziteti është një aleat i rëndësishëm i njohurive dhe të kuptuarit, gjatë përgatitjes së Programit E, vëmendje e madhe i është kushtuar aktiviteteve që do të jenë të dobishme për mësimdhënësit dhe profesionistët e tjerë përmes punës me fëmijë dhe të rinj, për ta zgjuar kuriozitetin e tyre për fusha që janë të rëndësishme për shëndetin, sigurinë dhe mirëqenien e tyre.

Kur procesi arsimor bazohet në të nxënit aktiv, nxënësit dhe stafi mësimdhënës ndajnë fokusin e procesit arsimor në të cilin mësimdhënësi udhëzon nxënësit, të cilët përmes pjesëmarrjes aktive arrijnë një qëllim të paracaktuar arsimor. Në vend që vetëm të dëgjojnë, nxënësit dhe mësimdhënësit marrin pjesë në mënyrë të barabartë në këtë proces. *Edukimi me pjesëmarrje pranon faktin se çdo nxënës është një individ me nevojë specifike dhe mundësi specifike për të fituar njohuri të reja, kështu që ky lloj edukimi u përgjigjet pozitivisht këtyre nevojave dhe ia mundësin secilit nxënës të marrë pjesë në procesin arsimor sipas aftësive të veta.*

Të gjitha punëtoritë që ofron *Programi E* bazohen në pjesëmarrje, duke respektuar parimet e lartpërmendura të individualitetit të nxënësve. Duke përdorur një sërë teknikash të të mësuarit me pjesëmarrje (ushtrime në grup, lojëra, analiza rasti studimore, kërkime, diskutime, dhënie idesh) dhe pjesëmarrje në aktivitetet e propozuara të *Programit E*, nxënësit zhvillojnë shkathtësi të rëndësishme psikosociale me fokus në zhvillimin e shkathtësive të komunikimit ndërpersonal, të menduarit kritik dhe krijues, zhvillimin e shkathtësive bashkëpunuese përmes pjesëmarrjes në punë grupore.

Nxënësit gjithashtu mësojnë se si ta drejtojnë mësimin e tyre drejt një qëllimi të përcaktuar, mësojnë të bëjnë pyetje dhe të ndërveprojnë me mësimdhënësit, të vënë në dyshim perceptimet dhe opinionet e tyre. Është veçanërisht e rëndësishme të theksohet se pjesëmarrja aktive ngjall interesim më të madh të nxënësve për të marrë pjesë në procesin arsimor dhe ata janë shumë më të motivuar për të mësuar dhe përvetësuar njohuri, informacione, qëndrime dhe shkathtësi të reja.

Mësimdhënia me nxënësin në qendër përfshin këto në vijim:

- › Mësimdhënësi është motivuesi që inkurajon zhvillimin e të menduarit kritik dhe krijues të nxënësit, është organizatori, menaxheri, mentori, instruktori dhe bashkëpunëtori.

5 Cituar nga artikulli „Life Magazine“ (2 maj 1955). „*Death of a Genius – Old Man’s Advice to Youth: Never Lose a Holy Curiosity*“, 38 (18), (Vdekja e gjenit) faqe 64.

- › Kjo qasje bazohet në rezultatet e përcaktuara të të nxënësve (mësimdhënësit planifikojnë, japin mësim, lehtësojnë dhe vlerësojnë rezultatet e të nxënësve të paracaktuar).
- › Mësimdhënësi përdor burime të ndryshme njohurish, metoda të të nxënësve aktiv dhe inkurajon zhvillimin e secilit nxënës në bazë të aftësive të tij individuale.
- › Programi është fleksibil dhe ka mundësi t'u përshtatet interesave të nxënësve dhe lidhjes së përbajtjeve të ndryshme në njësi tematike të integruara.
- › Në vend që vetëm të marrin informacione, nxënësit rishqyrtojnë dhe zgjidhin probleme.
- › Vlerësimi është i individualizuar, në vend se të vlerësohen njohuritë, mësimdhënësi vlerëson pjesëmarrjen dhe aktivitetet e nxënësve, gjë që është në kundërshtim me vlerësimin tradicional të njohurive.

Weimer (2002) përmbledh paradigmen e ndryshimit të procesit arsimor nga një model tradicional tek të nxënësve me nxënësve në qendër përmes këtyre 7 parimeve:

Parimi 1: Mësimdhënësit janë më pak të përfshirë në kryerjen e detyrave

Nxënësit bëjnë më shumë kur:

- › organizojnë përbajtjen;
- › tregojnë shembuj;
- › bëjnë pyetje;
- › u përgjigjen pyetjeve;
- › përmbledhin përfundimet e diskutimeve;
- › zgjidhin një problem të caktuar.

Parimi 2: Mësimdhënësit flasin më pak, nxënësit zbulojnë më shumë

Në këtë rast, roli i mësimdhënësit është t'i orientojë nxënësit drejt "gjetjes" përfundimtare. Kjo nënkupton që mësimdhënësi duhet të "shpenzojë" shumë energji për të udhëhequr grupe të nxënësve ose nxënës individualë drejt arritjes së qëllimit të dëshiruar. Në këtë rast, klasat janë "më të zhurmshme" dhe "më kaotike" dhe ndonjëherë nxënësve u duhet më shumë kohë për të përvetësuar konceptin e propozuar. Nxënësit marrin në mënyrë progresive më shumë përgjegjësi për të nxënësve e tyre duke zbuluar se çfarë duhet të mësojnë.

Parimi 3: Mësimdhënësit punojnë më shumë në projektimin e mësimdhënies (përgatitjen e aktiviteteve dhe përvojën arsimore)

Programi E ofron udhëzime të qarta për zbatimin e procesit edukativo-arsimor, ndaj në këtë mënyrë, përmes organizimit deri në detaj të çdo aktiviteti individual, ua kemi mundësuar mësimdhënëseve që të aplikojnë metoda që janë zhvilluar dhe testuar paraprakisht gjatë punës me fëmijë dhe të rinj. Detyrat dhe aktivitetet efektive që ne i ofrojmë përmes Programit E u ndihmojnë nxënësve që:

- › të forcojë shkathtësitë e të nxënësve (të mësosh "si të mësosh").
- › motivojnë përfshirjen dhe pjesëmarrjen e drejtpërdrejtë të nxënësve në procesin mësimor.
- › motivojnë nxënësit që të fitojnë shkathtësi psikosociale nëpërmjet përvojës së drejtpërdrejtë në procesin arsimor.
- › zhvillojnë njohuri konceptuale, përvetësojnë qëndrime të reja dhe vetëdijësohen për tema të caktuara që mbulohe nga Programi E.

Parimi 4: Shkolla e bën modelimin.

Nxënësve u demonstron se si ekspertët i trajtojnë detyrat arsimore dhe se si të zgjidhet një problem i caktuar.

Parimi 5: Shkolla inkurajon nxënësit që të mësojnë prej njëri tjetrit

Të nxënësve përmes bashkëpunimit respekton parimet e të mësuarit përmes bashkëmoshatarëve, duke aplikuar aktivitete bashkëpunuese dhe grupe bashkëpunuese që marrin pjesë në procesin arsimor dhe ndajnë përvojën arsimore.

Parimi 6: Shkolla punon për të krijuar një "klimë të të nxënësve"

Krijimi i një mjedisi mësimor i cili kontribuon që nxënësit të marrin përgjegjësinë për të nxënësve e tyre.

Parimi 7: Shkolla punon më fort për të marrë komente dhe sugjerime

Komentet dhe sugjerimet u mundësojnë nxënësve të ndërveprojnë me mësimdhënësit, të analizojnë qëndrimet e tyre, opinionet dhe të kuptuarit e temave të caktuara, që u mundëson atyre të mësojnë nga gabimet e tyre të cilat mësimdhënësi ua "zbulon" në bazë të reagimeve.

Krijimi i një mjedisi mbështetës

Për shkak të mungesës së informacionit të saktë dhe të verifikuar, disa nxënës të procesit arsimor mund të mos u besojnë temave që tradicionalisht kanë qenë tabu për arsimin formal, dhe ato zakonisht janë tema për seksualitetin, shëndetin seksual dhe riprodhues dhe të drejtat e fëmijëve dhe të rinjve. Kjo mund të pasqyrohet në disponueshmërinë e programeve që këto tema trajtojnë në shkolla të veçanta ose në komunitete lokale. Prandaj, është e rëndësishme që të ofrohen vazhdimisht mundësi për mësimdhënie dhe personel profesional me dëshmi që konfirmojnë rëndësinë dhe nevojën e edukimit seksual. Është veçanërisht e rëndësishme të krijohet një mjedis që afirmon një dialog të hapur dhe profesional me fëmijët dhe të rinjtë, një mjedis që do t'u sigurojë mësimdhënësve një pozicion të rehatshëm në realizimin e punëtorive mbi këto tema, por edhe një mjedis të sigurt dhe mbështetës për nxënësit që kalojnë nëpër procesin arsimor.

Në mënyrë që *Programi E* të jetë i suksesshëm në arritjen e qëllimeve të përcaktuara, është e rëndësishme të kuptohen faktorët e brendshëm dhe të jashtëm që mund të kenë ndikim pozitiv ose negativ. *Politikat arsimore, konteksti social dhe ekspertiza lokale luajnë rol të rëndësishëm në paradigmen e përgjithshme të ndikimit në suksesin e programeve shëndetësore.* Një mjedis mbështetës pothuajse kurrë ose rrallë lind vetvetiu dhe zakonisht janë mësimdhënësit, shkollat dhe ministritë e arsimit ato që kontribuojnë në zhvillimin e tij nëpërmjet qasjeve. Rezultatet e një mjedisi mësimor mbështetës zakonisht përfshijnë këto:

- › *Nxënësit dhe prindërit i kuptojnë qëllimet e përcaktuara të arsimit dhe i ndjekin ato në mbështetjen e programit.*
 - » Është e rëndësishme që mësimdhënësi t'i informojë prindërit për rëndësinë dhe kontekstin e programit dhe për përfitimet që priten për fëmijët e tyre.
- › *Shkolla mundëson aplikimin e teknikave të ndryshme të mësimdhënies dhe të të nxënit.*
 - » Mjedis i shkollor duhet të ofrojë hapësirë stimuluese dhe të përshtatshme për mbajtjen e punëtorive. Meqenëse programi është pjesëmarrës, është e dobishme që hapësira të rregullohet në një format që mundëson punë të qetë në grupe, diskutime dhe komunikim të hapur me lehtësuesin/en.
- › *Vendosja e normave socio-kulturore adekuate.*
 - » Disa norma dhe rregulla kulturore janë në kundërshtim me vlerat që promovon *Programi E*. Të rinjtë rriten në një shoqëri që inkurajon sjellje të rrezikshme dhe zakone jo të shëndetshme nëpërmjet rregullave (normave) të pashkuara, prandaj është e rëndësishme që shkolla ta kuptojë rolin e saj dhe të kontribuojë në krijimin e një narrative të re për të mobilizuar nxënësit dhe për të krijuar norma të reja që inkurajojnë kundërshtimin e sjelljeve jo të shëndetshme dhe të dhunshme.

- › *Mësimdhënësi lirohet nga frika e diskutimit të çështjeve të ndjeshme që kanë të bëjnë me shëndetin e fëmijëve dhe të rinjve.*
 - » Disa fusha, si shëndeti seksual dhe riprodhues dhe marrëdhëniet romantike mes të rinjve, janë shpesh tema tabu që të rinjtë i diskutojnë me njëri-tjetrin, por disa mësimdhënës nuk ndihen rehat të flasin hapur për këto tema. Është e rëndësishme që mësimdhënësit të kuptojnë qëllimin dhe rezultatet pozitive, që janë konfirmuar nga studimet ndërkombëtare, dhe të kuptojnë se nuk ka “tema të ndjeshme”, por ka njerëz që kanë pengesa personale për të folur për to. *Programi E* dhe përmbajtja e punëtorisë janë të përshtatshme për moshën dhe kontekstin dhe nuk ka asnjë provë që diskutimi i këtyre temave do të dëmtojë fëmijët dhe të rinjtë, ndërsa nga ana tjetër ka dëshmi se biseda e hapur do të ndihmojë në fuqizimin e të rinjve për të shmangur sjelljet e rrezikshme dhe praktikimin e atyre që janë në interesin më të mirë të shëndetit të tyre.
- › *Mësimdhënësit punojnë në një mjedis që i mbështet në realizimin e përmbajtjes së Programit E*
 - » Është e rëndësishme që shkollat dhe ministritë përkatëse të mbështesin *Programin E* ose fushat e programit, dhe që stafi mësimdhënës dhe personeli tjetër të ndjehen të lirë në kryerjen e aktiviteteve programore.
- › *Ofrimi i aktiviteteve dhe përvojave edukative interesante, pjesëmarrëse dhe sfiduese.*
 - » *Programi E* mundëson të nxënit nga përvoja (“eksperimental”). Kjo është arsyeja pse shumë mësimdhënës e quajnë atë program jetësor. Me përmbajtjen e tij, ky program i mëson dhe përgatit të rinjtë për situatat dhe rrethanat me të cilat ata mund të përballen gjatë rritjes ose më vonë në jetë.
- › *Modelimi i marrëdhënieve të shëndetshme në mesin e të rinjve dhe fuqizimi i të rinjve për të kundërshtuar normat sociale që kontribuojnë në zakone jo të shëndetshme të të rinjve.*
- › *Krijimi i një sistemi që krijon grupe pozitive të bashkëmoshatarëve që motivojnë pjesëmarrjen e të rinjve dhe kontribuojnë në ndryshime pozitive.*
- › *Eliminimi i faktorëve që ulin efektivitetin e programit.*

Kompetencat e edukatorëve dhe lehtësueses⁶

Efektiviteti i *Programit E* dhe arritja e qëllimeve të përcaktuara në masë të madhe varen nga kompetencat e atyre që drejtojnë dhe menaxhojnë procesin arsimor. Qoftë personeli mësimdhënës, punëtorët e të rinjve apo edukatorët, njohuritë, qëndrimet dhe shkathtësitë e lehtësuesve të modulit të *Programit E* janë një parakusht i rëndësishëm për arritjen e objektivave të programit. Ne përdorim termin “lehtësues” në këtë udhëzues sepse modulet dhe aktivitetet bazohen në përfshirjen aktive të nxënësve në zbatimin e moduleve dhe përmbajtjeve që janë pjesë përbërëse e tyre. *Lehtësuesi/ja është një person që menaxhon procesin arsimor, udhëzon nxënësin nga pika A në pikën B, ofron hapësirë dhe mundësi për pjesëmarrje të barabartë të të gjithë pjesëmarrësve të punëtorisë, udhëheq diskutimet dhe aktivitetet e tjera edukative në drejtimin e përcaktuar nga organizimi deri në detaj i punëtorisë dhe udhëzimet e disponueshme në secilin modul të Programit E.*

Programi E fuqizon të rinjtë dhe i përgatit ata të përballen me sfidat e rritjes në mënyrë efektive. Kjo mund të arrihet nëpërmjet transformimit të qëndrimeve individuale të të rinjve, forcimit të shkathtësive për jetë, përmirësimit të nivelit të njohurive dhe informacionit dhe formimit të grupeve pozitive me bashkëmoshatarë, të cilat ndryshojnë normat dhe përfaqësojnë grupe referimi “të reja”, të cilave të rinjtë u bashkohen dhe përpiqen t’u përkasin. Duke pasur parasysh kompleksitetin e ndikimit dhe numrin e madh të strategjive që përdor, *Programi E* dhe suksesi i tij në masë të madhe varen nga kompetencat e mësimdhënësve dhe edukatorëve të përfshirë në procesin arsimor. Prandaj, është e rëndësishme që shkollat që zbatojnë këtë program të bashkëpunojnë aktivisht me organizatat dhe institucione, kapacitetet e të cilave mund të kontribuojnë në gjithëpërfshirjen e programit përmes shërbimit të nxënësve dhe përfshirjes së tyre në aktivitete plotësuese.

Fuqizimi i të rinjve për të kuptuar emocionet e tyre, për të menduar në mënyrë kritike për vendimet e tyre dhe ndikimet e mjedisit, janë strategjitë kryesore për veprim. Prandaj, është thelbësore të trajnohen edukatorët dhe mësimdhënësit për të kontribuar në fuqizimin e fëmijëve dhe të rinjve nëpërmjet njohurive të tyre, qëndrimeve afirmative dhe aplikimit të teknikave të ndryshme të të nxënësve dhe mësimdhënies. Trendet e reja tek të rinjtë dhe modelet e reja të sjelljes që shfaqen periodikisht dhe bëhen normë, kërkojnë përshtatje të vazhdueshme të sektorit të arsimit me rrethanat e reja. Ulja e vazhdueshme e kufirit të moshës për të hyrë në marrëdhënie seksuale, abuzimi me alkoolin dhe drogën tek të rinjtë, format e reja të dhunës digjitale, rrjetet sociale, stereotipet gjinore dhe lidhja e tyre me sjellje të rrezikshme dhe të dëmshme, kërkojnë qasje të reja nga sektori i arsimit dhe shëndetësisë, të cilat trajtojnë në mënyrë efektive këto çështje. Shumë mësimdhënës dhe prindër gjatë shkollimit nuk kanë pasur mundësi të njihen me këto tema dhe as nuk kanë shkathtësi për t’u përballur me to. *Programi E*, përmes gjithë përmbajtjes, kontribuon dhe ndikon drejtpërdrejt në të gjithë faktorët e listuar të rrezikut dhe format negative të sjelljes. Por për të qenë të suksesshëm, mësimdhënësit dhe edukatorët duhet të:

- › *Rrisin nivelin e informacionit dhe të përmirësojnë njohuritë e tyre.*
 - » Njohuritë për temat dhe përmbajtjen.
 - » Njohuritë për praktikat efektive dhe më pak efektive të punës me të rinjtë.
- › *Rishikojnë disa nga pikëpamjet e tyre.*
- › *Përmirësojnë shkathtësitë e tyre të punës me të rinjtë.*
 - » Zbatimin e modelit bashkëpunues të të nxënësve dhe të mësuarit.
 - » Shkathtësitë lehtësuese.
 - » Shkathtësitë e punës interaktive me të rinjtë

Çdo komunitet lokal ka specifikat e veta, kështu që *Programi E* dhe përmbajtja relevante në një ko-

⁶ Lexoni më shumë në raportin e Organizatës Botërore të Shëndetësisë. Qendra Federale për Arsim Shëndetësor (BZgA). (2017). „Training matters“. Në dispozicion në: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/337593/BZgA-training-framework.pdf https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2018/09/YMI_PROGRAM-Brochure-BIH.pdf.

munitet mund të mos jetë relevante për një tjetër. Prandaj është e rëndësishme që edukatorët të kuptojnë kontekstin lokal, të përdorin të dhënat e disponueshme dhe kërkimin mbi problemet, shprehitë shëndetësore dhe trendët e reja tek të rinjtë. Kontekstualizimi i programit është hapi i parë në zbatimin e tij, ndaj mësimit dhe edukatorët, pavarësisht nga tema, duhet ta vendosin secilin në një kontekst lokal.

Seksioni për shëndetin seksual dhe riprodhues kërkon kompetenca shtesë, duke qenë se këto tema janë tabu dhe njerëzit me frikë ose turp flasin ose nuk flasin për to. Këto tema jo vetëm që shpesh janë tabu, por shumë mësimit dhe vendim-marrës nuk janë të vetëdijshëm se ka prova të qarta të efekteve pozitive të arsimit në këto tema. Prandaj është veçanërisht e rëndësishme që mësimit dhe prindërit të kuptojnë se programi fokusohet në përfitimet që fëmijët e tyre do t'i kenë kur mësojnë për këto tema dhe se nuk ka kurrfarë rreziku nga biseda e hapur, përkundrazi vetëm përfitime për fëmijët e tyre.

Programi E, përmes përmbajtjeve të ndryshme i mëson fëmijët dhe të rinjtë të dallojnë marrëdhëniet e shëndetshme nga ato jo të shëndetshme, si të jetojnë me më shumë vetëbesim dhe si të vlerësojnë mendimin e tyre, pa e zvogëluar rëndësinë e mendimeve të tjerëve, si të kuptojnë ndjenjat e tyre, aspektin socio-emocional të seksualitetit, rritjen dhe pubertetin, rolet gjinore, identitetet gjinore dhe rreziqet seksuale, tema që në mjediset tradicionale mund të shihen si të ndërlikuara dhe komplekse për diskutim dhe bisedë. Në kontekstin e diskutimeve, mësimit, fëmijët dhe të rinjtë mund të përballen me qëndrime diametralisht të ndryshme, vlera dhe dobësi të ndryshme individuale. Prandaj, mësimit/ja ose edukatori/ja duhet të jenë të përgatitur për të zhvilluar një dialog të hapur me nxënës dhe t'u ndihmojë atyre të shohin alternativa dhe të nxjerrin përfundime që janë në frymën e ruajtjes së shëndetit. Gjithashtu, qëndrimet në mesin e të rinjve mund të ndryshojnë ndjeshëm dhe mësimit/ja ose edukatori/ja duhet të përdorin shkathtësitë e tyre për të krijuar një mjedis të sigurt dhe motivues që u mundëson fëmijëve dhe të rinjve të eksplorojnë pikëpamjet e tyre përmes ndërveprimit me bashkëmoshatarët dhe mundësisht t'i korrigjojnë ato nëse është e nevojshme.

Mësimit dhe edukatorët i përkasin shoqërisë në të cilën jetojnë, prandaj është e qartë se ata janë të ndikuar nga normat kulturore dhe normat e tjera sociale të pranishme në mjedisin e tyre. Për disa mësimit, kjo mund të ndikojë në vendosmërinë e tyre për të folur ose për të mos folur për tema “të ndjeshme”. Normat e përmendura mund të jenë predispozitë për zhvillimin e qëndrimeve dhe vlerave që janë në kundërshtim me përmbajtjen e *Programit E* dhe mësimit dhe mësimit nuk do të jenë bashkëbisedues të mirë për të rinjtë. Prandaj, është shumë e rëndësishme që mësimit të analizojnë qëndrimet e tyre në raport me studimet dhe gjetjet e kërkimeve në dispozicion, të cilat vënë në pikëpyetje rëndësinë dhe efektivitetin e arsimit për tema të ndjeshme.

Ne jetojmë në një kohë të zgjerimit të revolucionit të informacionit, ku fëmijët dhe të rinjtë kanë qasje në një numër informacionesh për seksualitetin, të drejtat seksuale, drogën, marrëdhëniet midis të rinjve dhe tema të tjera përkatëse. Të rinjtë zakonisht marrin informacione për këto tema në internet, përmes rrjeteve sociale, duke biseduar me bashkëmoshatarët dhe një pjesë më e vogël e tyre e marrin këtë informacion duke folur me prindërit, mësimit dhe autoritetet e tjera. Mu për këtë, të rinjtë nuk mund të jenë të sigurt se informacioni që marrin nga bashkëmoshatarët apo nëpërmjet internetit dhe rrjeteve sociale është i verifikuar dhe i saktë.

Në anën tjetër, numri i madh i informacioneve në dispozicion mund të jetë konfuze për fëmijët dhe të rinjtë dhe një pjesë e madhe e këtyre informacioneve nuk ofron një kontekst të qartë. Mësimit mund t'i mbështesin të rinjtë në klasifikimin, identifikimin e informacionit të saktë dhe të pasaktë dhe është veçanërisht e rëndësishme që të rinjtë të ndihmohen në përpunimin e informacionit përkatës dhe të saktë dhe vendosjen e tij në një kontekst që është i rëndësishëm për të rinjtë. *Programi E* bazohet në qasjen pjesëmarrëse, e cila u ofron mësimit mundësinë që, nëpërmjet ndërveprimit me nxënës, të rishikojnë burimet e informacionit që përdorin dhe të kontrollojnë nivelin e informacionit, nivelin e të kuptuarit të informacionit që e kanë dhe të korrigjojnë informacionin e pasaktë me atë të kontrolluar dhe të kontekstualizuar. Mësimit/ja duhet t'u ndihmojë fëmijëve dhe të rinjve të mësojnë të dallojnë burimet e besueshme të informacionit nga ato që ne i klasifikojmë si jo të besueshme.

Arsimi formal dhe jo-formal

Arsimi joformal i referohet procesit arsimor që realizohet jashtë sistemit të arsimit formal. Kjo nuk do të thotë se arsimi joformal nuk realizohet në shkolla, por se ai nuk është pjesë përbërëse e arsimit formal, pra është një lloj plotësimi i sistemit ekzistues të rritjes dhe edukimit. Megjithëse arsimi joformal shihet si plotësim i arsimit formal, vlerësimet e efektivitetit të Programit Y mbi bazën e të cilit ka dalë Programi E tregojnë se arsimi joformal mund të jetë më efektiv në kontekstin e parandalimit të dhunës sesa arsimi tradicional, që është pjesë e arsimit formal (CARE International Ballkan, 2020). Megjithatë, për faktin se nuk është pjesë përbërëse e kurrikulave zyrtare të arsimit formal, shpesh është pjesë e programeve të zbatuara nga organizata joqeveritare, kështu që qëndrueshmëria e diskutueshme kushtëzohet nga investimet financiare dhe kohëzgjatja e programeve apo projekteve që i financojnë ato.

Programi E ka karakteristikat e kurrikulës formale dhe joformale. Programi përmban të gjitha elementet që u nevojiten shkollave për të përsëritur në mënyrë të pavarur përmbajtjen dhe qasjet e integruara në program, dhe licencimi/akreditimi ose njohja e programit ose pjesëve të tij kontribuon në qëndrueshmërinë e tij dhe e vendos programin joformal në një kornizë formale.

UNESCO (2018) në përcaktimin e arsimit joformal thekson se ai është i institucionalizuar, i qëllimshëm dhe i planifikuar nga ata që e zhvillojnë një edukim të tillë. Në vijim, UNESCO (2018) thekson se *arsimi joformal është plotësim, alternativë dhe/ose pjesë shtesë e arsimit formal.*

Në rastin e *Programit E*, ai është një program që mund të licencohet ose akreditohet nga ministritë përkatëse të arsimit si burim shtesë i literaturës dhe si qasje metodologjike moderne në fushën e stileve të jetesës së shëndetshme, i cili mund të realizohet në klasa, ose në aktivitete jashtëshkollore dhe punë me nxënës. Derisa arsimi formal ofron informacione bazë mbi dhunën, *Programi E* ka kapacitetin për t'u mësuar fëmijëve dhe të rinjve strategji të bazuara shkencërisht për të luftuar dhe eliminuar dhunën.

Përkufizimet e arsimit joformal ndryshojnë dhe nganjëherë janë kontradiktore. Rogers (2005) i klasifikon përkufizimet e ndryshme në kategoritë vijuese:

- › **Sistemi:** anjë grup organizatash dhe programesh që ndryshojnë nga sistemi i arsimit formal.
- › **Procesi:** qasjet dhe teknikat e modeleve të të nxënës-mësimdhënies që ndryshojnë nga ato që janë pjesë e arsimit formal.
- › **Koncepti:** një koncept ose temë që ia vlen të studiohet dhe të analizohet, por të cilën arsimi formal nuk e njeh plotësisht.

- › **Praktikimi:** aktivitetet profesionale që i realizojnë personat e tjerë prej profesionistëve të arsimit, për shembull edukatorët kolegë.
- › **Grupi i aktiviteteve:** Një grup aktivitetesh edukative që ndryshojnë nga arsimi formal me caqe ose qëllime të ndryshme ose edhe të ndara prej shkollimit formal, me qëllime sociale, zakonisht konsiderohen pjesë e një transformimi social radikal.

Programi E mund të zbatohet nga mësimmhënësit, por edhe modalitete të tjera të zbatimit janë të mundshme. Në disa shkolla, programi realizohet nga pedagogët e shkollave në bashkëpunim me edukatorët e rinj. Në shkolla të tjera, programi realizohet nga mësimmhënës ose edukatorë të rinj apo të dyja bashkë. Cili modalitet do të zbatohet në një shkollë varet nga kapaciteti i shkollës, kapaciteti i ministrive përkatëse, perceptimi i gjithëpërfshirjes dhe konteksti social. Për shembull, aty ku mësimmhënësit kanë frikë të flasin hapur për shëndetin seksual dhe riprodhues, edukatorët e rinj kolegë mund të jenë një mbështetje cilësore, sepse të rinjtë trajnohen për të zbatuar programin duke respektuar rregullat specifike të punës dhe duke aplikuar metoda pedagogjike në punën me bashkëmoshatarë.

Kriteret për arsimin joformal

Lidhur me përkufizimin, arsimi joformal përcaktohet përmes kriterëve të ndryshme ku baza e përbashkët përfshin:

- › Një qasje “me nxënësin në qendër” ku fëmijët dhe të rinjtë luajnë një rol aktiv në mësimin dhe përshtatjen e programit me rrethanat dhe specifikat që janë në përputhje me nevojat e fëmijëve dhe të rinjve.
- › Kurrikula fleksibile që lejon përshtatjen me kontekstin, lirinë në zgjedhjen e temave, lirinë në shtimin e përmbajtjeve të tjera përkatëse.
- › Fokusimi në zhvillimin e shkathtësive jetësore, ndryshimin e njohurive dhe qëndrimeve.
- › Një qasje pjesëmarrëse që mundëson pjesëmarrjen e grupeve ose individëve të stigmatizuar, të marginalizuar dhe që arrihen vështirë.
- › Modeli i të nxënimit me bashkëpunim.
- › Të nxënimit socio-emocional.
- › Përdorimi kreativ i burimeve arsimore.
- › Pjesëmarrja e komunitetit dhe përfshirja e komunitetit në program.

Programet gjithëpërfshirëse për parandalimin e dhunës mbi baza gjinore në shkolla

Shkollat po ndërmarrin hapa për të zvogëluar incidentet e të gjitha formave të dhunës, përfshirë atë që ne e quajmë dhunë mbi bazë gjinore. Disa shkolla e arrijnë këtë duke edukuar nxënësit dhe prindërit, disa duke edukuar mësimdhënësit të cilët ua përcjellin njohuritë e tyre nxënësve. Nga ana tjetër, shkollat e tjera udhëhiqen nga politika dhe procedura se si të përballen me dhunën në çfarëdo forme. Kjo na tregon se shkollat dhe institucionet përkatëse dinë njësoj si të rinjtë - dhuna mund të parandalohet, është e rëndësishme vetëm të zgjedhësh strategjinë më të mirë.

Programet gjithëpërfshirëse për parandalimin e dhunës mbi bazë gjinore përfshijnë këto në vijim:

Edukimi i mësimdhënësve për normat gjinore, identitetet gjinore dhe lidhjen e normave gjinore dhe sociale me shfaqjen e dhunës. Gjithashtu, mësimdhënësit mësojnë të njohin shenjat e hershme të dhunës dhe në këtë mënyrë të reagojnë në kohën e duhur ndaj dhunës ndaj së cilës ekspozohet një i ri. Trajnimet për teknologjitë moderne të komunikimit dhe aplikimin e tyre në parandalimin e dhunës dhe promovimin e komunikimit jo të dhunshëm janë veçanërisht të rëndësishme.

Edukimi i prindërve për llojet, pasojat dhe shenjat që mund t'i ndihmojnë ata të kuptojnë se fëmijët janë viktimë të dhunës ose kanë simptoma që i referohen asaj. Nëpërmjet këtyre edukimeve, prindërit mësojnë edhe strategji jo të dhunshme dhe udhëzohen se si t'i inkurajojnë fëmijët e tyre që të mos reagojnë ndaj dhunës në rast se janë të ekspozuar ndaj dhunës, mirëpo me mbështetjen e prindërve të kërkojnë ndihmë profesionale. Derisa fëmijët dhe të rinjtë kalojnë gjithnjë e më shumë kohë në internet dhe rrjete sociale, edukimi i prindërve për përdorimin e këtyre shërbimeve sigurisht që mund të ndihmojë në mbrojtjen e fëmijëve nga dhuna nëpërmjet këtyre teknologjive.

Edukimi i nxënësve mbi format e ndryshme të dhunës, shkaqet dhe pasojat e dhunës, strategjitë për përballje të sigurt dhe raportimin e dhunës tek autoritetet profesionale. Studime të ndryshme

kanë treguar se shpesh *nxënësit nuk i njohin si të dhunshme veprimet që i bëjnë, prandaj as nuk i kuptojnë pasojat që këto veprime lënë tek viktimat*. Kjo është arsyeja pse është e rëndësishme që të mësohen të rinjtë që të njohin në mënyrë të pavarur forma të caktuara të dhunës, të zhvillojnë keqardhjen për ata që janë viktimë të dhunës dhe të përfshihen aktivisht në parandalimin e saj. Po ashtu, arsimit inkurajon nxënësit që të raportojnë dhunën – qofshin ata viktimë apo dëshmitarë të saj. Kohët e fundit, gjithnjë e më shumë programe edukative janë fokusuar tek dëshmitarët e dhunës, të cilët për shkak të qëndrimit të tyre të dobët ndaj viktimës, përfaqësojnë bashkëpunëtorë në dhunë, ndaj të rinjtë mësojnë një orientim pozitiv nëse gjenden në një pozicion të tillë.

Duke ditur se dhuna është një fenomen social që shpesh e gjen ekzistencën e saj në qëndrimin se forma të caktuara të dhunës janë të padëmshme dhe e forcojnë dhe përgatisin një person për jetën, shumë shkolla përdorin të njëjtin mekanizëm duke formuar një “qëndrim të ri shoqëror” dhe duke zhvilluar një kulturë nëpërmjet fushatave të ndryshme që kundërshtojnë dhunën dhe dëshmojnë dëmin që shkakton ajo, pavarësisht formës.

Edukimi i bashkëmoshatarëve është një mjet efektiv në parandalimin e dhunës mbi bazë gjinore. **Edukimi i bashkëmoshatarëve është një formë joformale e edukimit, e bazuar në aftësimin e fëmijëve dhe të rinjve në drejtim të ofrimit të kompetencave të nevojshme, të cilat përdoren nga edukatorët e trajnuar gjatë edukimit të bashkëmoshatarëve të tyre, duke përdorur metoda specifike shumë të ngjashme me ato që i përdorin mësimdhënësit e tyre.** Edukimi i bashkëmoshatarëve është një qasje e dëshmuar, efektet pozitive dhe të shumta të vërtetuara të së cilës janë arsyet kryesore për popullaritetin e madh që ky lloj edukimi joformal ka fituar në botë. Me pak fjalë, edukimi i bashkëmoshatarëve mund të përshkruhet si të nxënësve përmes bashkëmoshatarëve (McDonald et al., 2003). Nisur nga supozimi se të rinjtë mësojnë më shumë nga bashkëmoshatarët e tyre, në vitet tetëdhjetë të shekullit të kaluar filloi evoluimi dhe zhvillimi i

mjeteve të ndryshme interaktive dhe pedagogjike të përshtatura për të rinjtë. Pas tridhjetë vitesh zhvillimi dhe testimi, edukimi i bashkëmoshatarëve është një mjet bazë për promovimin e shëndetit, parandalimin e dhunës, parandalimin e përdorimit të substancave psikoaktive dhe të ngjashme në shumë shkolla në mbarë botën, përfshirë Bosnjën dhe Hercegovinën.

Edukatorët bashkëmoshatarë, pasi marrin pjesë në trajnime të disjnuara veçanërisht për ta, kanë njohuri dhe shkathtësi për të organizuar, realizuar dhe vlerësuar në mënyrë të pavarur prezantimet e edukimit të bashkëmoshatarëve. Këto prezantime mund të zgjasin 45 minuta, njësoj sikurse kohëzgjatja e një ore mësimore në shkollë, ose mund të jenë më komplekse dhe kërkojnë dy deri në katër orë. Prezantimet janë disjnuar për të inkurajuar nxënësit që të përvetësojnë qëndrime dhe vlera pozitive, të ofrojnë informacione përkatëse, t'u referohen burimeve ose shërbimeve specifike dhe në fund të ndihmojnë të rinjtë të përballen me sfidat e jetës së përditshme me më shumë njohuri dhe shkathtësi.

Ky udhëzues ofron një modul arsimor të cilin mund ta përdorin mësimsdhënësit ose edukatorët bashkëmoshatarë të trajnuar, dhe ta realizojnë edukimin e nxënësve mbi këtë fenomen.

Grupet pozitive të bashkëmoshatarëve janë një gjenerator i fuqishëm i ndryshimeve pozitive. Të rinjtë janë qenie sociale që mësojnë për veten e tyre duke analizuar njerëzit dhe mjedisin në të cilin ata jetojnë. Socializimi mund të përdoret si një sistem cilësor i mbështetjes së të rinjve në procesin e përvetësimit të formave jo të dhunshme të sjelljes. Nëse formojmë një grup të rinjsh jo të dhunshëm në shkollë, nxënësit që janë pjesë e edukimit dhe që njohin kuptimin e parandalimit të dhunës mbi bazë gjinore, dhe i japim mesazhe pozitive, ata do të praktikojnë dhe zbatojnë më lehtë vlerat dhe qëndrimet në një shoqëri që respekton, vlerëson dhe mendon në të njëjtën mënyrë ose të ngjashme me ta.

Gjatë rritjes së tyre, fëmijët dhe të rinjtë mësojnë shumë nga bashkëmoshatarët e tyre. Grupet e ndryshme sociale të të rinjve pasqyrojnë dallimet që ekzistojnë në mes tyre. Të rinjtë që merren me sport, me ngjitje, matematikanë, muzikë Rep, grupet e dramës, janë edhe komunitete të vogla të rinjsh brenda së cilave ata mësojnë nga njëri-tjetri, ndjejnë një lloj përkatësie dhe brenda së cilave ekzistojnë disa norma sjelljeje që ndiqen nga të rinjtë. Integrimi i parandalimit të dhunës në qasjet e shkollave ndaj këtyre grupeve sigurisht që mund të inkurajojë përvetësimin e qëndrimeve pozitive të cilat këto grupe do t'i reflektojnë tek anëtarët e tyre. Gjithashtu, formimi i grupeve pozitive të bashkëmoshatarëve në nivel klase do t'u sigurojë fëmijëve dhe të rinjve qasje më të lehtë tek ata bashkëmoshatarë që e kundërshtojnë dhunën, duke ruajtur kështu qëndrimet dhe vlerat jo të dhunshme.

Fushatat në shkolla përfaqësojnë një segment të rëndësishëm të luftës kundër dhunës dhe promovimit të përgjithshëm të sjelljes jo të dhunshme⁷. Shumë vlerësime kanë treguar se fushatat që bëhen pa edukim, por që bëhen qëllim në vetvete, nuk kanë ndikim të madh në qëndrimet dhe sjelljet e nxënësve. Fushatat e dëshmuara ndërkombëtare tregojnë se *nëse shkolla organizon punëtorë edukative dhe paralelisht me to zhvillon aktivitete të ndryshme vetëdijesuese në shkollë përmes fushatave dhe aktiviteteve përkatëse, efektet parandaluese dhe mbrojtëse janë më të theksuara dhe më gjithëpërfshirëse.*

Shumë shkolla organizojnë vendosjen e afisheve në sallat e tyre, por ky lloj parandalimi nuk është efektiv nëse nuk shoqërohet me investime në edukimin e nxënësve dhe zhvillimin e shkathtësive për jetë që do t'i ndihmojnë ata të përballojnë dhunën në mjedisin e tyre në mënyrë më efektive.

7 Për të mësuar se si të organizoni fushata në shkollë, lexoni pakon edukative Y për mësimsdhënësit, në dispozicion në: https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2018/09/YMI_PROGRAM-Brochure-BIH.pdf i https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2018/09/YMI_PROGRAM-Brochure-BIH.pdf.

Përparësitë e qasjes gjithëpërfshirëse të Program E në punën me të rinj

Gjithëpërfshirja në punën me fëmijë dhe të rinj mund të arrihet duke kombinuar qasjet formale dhe joformale, është e mundur të arrihet. Normat sociale dhe ndërveprimet sociale në mes të fëmijëve dhe të rinjve janë një gjenerator shumë i rëndësishëm i sjelljeve negative dhe jo të shëndetshme tek fëmijët dhe të rinjtë. Ato nuk mund të kundërshtohen pa një qasje sistematike dhe të bazuar shkencërisht e cila fuqizon fëmijët dhe të rinjtë të përballen në mënyrë efektive me përcaktuesit negativë të sjelljes.

Programi E u mundëson shkollave të transformojnë normat që prekin fëmijët dhe të rinjtë përmes afirmimit të tyre si agjentë të ndryshimit. Programi i është përshtatur kushteve në të cilat shkollat fillore zhvillojnë aktivitetet e tyre të rregullta mësimore dhe jashtëshkollore dhe i është përshtatur standardeve pedagogjike në rajon. Qasjet gjithëpërfshirëse për të punuar me fëmijët dhe të rinjtë përfshijnë një qasje shumë më komplekse ndaj të të nxënësve sesa metodat e zakonshme të përdorura në sistemet arsimore në Ballkan. Përveç informacionit dhe njohurive dhe zhvillimit të shkathtësive, programet gjithëpërfshirëse përpiqen të zhvillojnë një kulturë pozitive dhe jo të dhunshme në mesin e nxënësve, e cila ndërlikon efektet e arsimit dhe kontribuon ndjeshëm në rezultate më të mira shëndetësore.

Gjithëpërfshirja mund t'i referohet një numri të madh informacionesh të bazuara shkencërisht në një kurrikulë të caktuar, por mund të përfshijë edhe qasje të ndryshme komunikimi që përdoren për të plotësuar procesin mësimor dhe arsimor. Gjithëpërfshirja mund të përfshijë planifikimin e individualizuar të klasës, përshtatjen e kurrikulës me trendët aktuale ose nevojat e nxënësve, futjen e sistemeve specifike mbështetëse për nxënësit dhe prindërit, edukimin e prindërve, qasjen e strukturuar në mësimdhënie dhe futjen e sistemeve mbështetëse për sjellje pozitive. Të gjitha këto kërkojnë investime dhe përpjekje shtesë për ta bërë një program të veçantë me të gjitha aktivitetet shoqëruese të plotë dhe për të ofruar një përgjigje më të mirë dhe më sistematike të shkollës ndaj nevojave specifike të nxënësve.

Një numër i madh i programeve arsimore joformale që kanë kombinuar aktivitete arsimore me fushata të synuara në shkolla kanë treguar se kjo qasje komplekse nuk i ka plotësuar nxënësit vetëm me njohuritë dhe shkathtësitë e nevojshme, por përmes një numri fushatash të udhëhequra prej nxënësve është arritur formimi i trendëve mikro, të veçantë për atë shkollë ose komunitet lokal në të cilin janë mbajtur fushatat (CARE International Ballkan, 2020).

Sipas gjetjeve të një ankete të realizuar nga CARE International Ballkan, fushatat e organizuara në bashkëpunim me shkollat në të cilat u zbatua Programi Y luajtën një rol të rëndësishëm në transformimin e qëndrimeve dhe ndryshimin e sjelljes së të rinjve. Fushatat jo vetëm që kanë promovuar qëndrime dhe vlera jo të dhunshme, por ato kanë çuar në përmirësimin e qëndrimeve në lidhje me barazinë gjinore, shëndetin dhe stilin e jetesës së shëndetshme.

Edukimi gjinor

Normat gjinore kanë ndikim të fortë në ndërtimin e identitetit të të rinjve dhe disa norma mund të kontribuojnë në rritjen e ekspozimit të të rinjve ndaj sjelljeve të rrezikshme. Normat mund të jenë demotivuese për të rinjtë që të ndjekin idetë dhe dëshirat e tyre dhe shpesh, normat janë kështjellë për pabarazinë në mes të djemve dhe vajzave. *Programi E është një program transformues gjinor* që synon fuqizimin e fëmijëve dhe të rinjve për të shqyrtuar, analizuar dhe kundërshtuar në mënyrë të pavarur normat gjinore negative, stereotipike dhe potencialisht të dëmshme. Programet e transformimit gjinor nuk i mësojnë djemtë të jenë vajza, as vajzat të jenë djem, por përkundrazi, ata i mësojnë djemtë të jenë djem dhe vajzat të jenë vajza, por të lirë nga konotacionet dhe ndikimet negative

sociale. Në kontekstin më të gjerë, qasjet transformuese gjinore përfshijnë programe ose ndërhyrje që krijojnë mundësi individuale për të rinjtë për t'u përballur me rolet gjinore stereotipike, për t'i transformuar barrierat në mundësi, për të promovuar ndërveprimet pozitive shoqërore në bazë të barazisë së të gjithë të rinjve, me fokus të veçantë tek vajzat dhe gratë ("Health Communication Capacity Collaborative", 2014).

Një program transformues gjinor, *Programi E* trajton hierarkitë e pushtetit shumë-shtresor në komunitete, **gjë që kontribuon në shkathtësinë e fëmijëve dhe të rinjve për të marrë vendime të pavarura që janë pozitive për shëndetin dhe mirëqenien e tyre.**

Fushatat për punën e të rinjve

Parandalimi i dhunës dhe promovimi i një stili jetese më të shëndetshme të të rinjve janë pjesë e rëndësishme e një strategjie më të gjerë komunikimi për të përmirësuar dhe mbrojtur shëndetin e të rinjve në pothuajse çdo vend modern. Qoftë dhuna, parandalimi i përdorimit të substancave psikoaktive apo parandalimi i infeksioneve seksuale të transmetueshme, sistemet moderne arsimore kombinojnë edukimin formal dhe joformal me fushata shëndetësore, të gjitha me synimin për të eliminuar faktorët e rrezikut të identifikuar si përcaktues të rëndësishëm të shëndetit. Fushatat jo vetëm që kanë fuqinë për të ndikuar në faktorët e rrezikut, ato në fakt mund të jenë forca lëvizëse, d.m.th. ato përplojnë të mobilizojnë të rinjtë dhe të rriturit për t'u përfshirë në mënyrë aktive në transformimin e mjedisit ku ata jetojnë ose shkojnë në shkollë, të gjitha me synimin për të arritur rezultatet shëndetësore më gjithëpërfshirëse dhe komplekse. Fushatat publike dhe shëndetësore, nëse krijohen në një mënyrë strategjike dhe nëse integrojnë parimet dhe teoritë e komunikimit efektiv, mund të jenë të suksesshme në përcjelljen e mesazheve pozitive për grupet më të mëdha të popullsisë, në nivel komuniteti, shkollë apo shteti.

Si të tilla, fushatat mund të jenë një mjet i dobishëm dhe efektiv për promovimin e shëndetit

dhe parandalimin e dhunës dhe sot identifikohen si një aspekt shumë i rëndësishëm i parandalimit dhe kontrollit të sjelljes që ne duam ta ndryshojmë. Fushatat publike dhe shkollore duhet të përfshijnë një gamë të gjerë strategjish komunikimi dhe aktiviteteve për të shpërndarë informacionin përkatës, motivues dhe të përshtatshëm me moshën, me qëllim të mobilizimit të një grupi të caktuar për të krijuar një pikëpamje pozitive të problemit të adresuar nga një fushatë e caktuar.

Fushatat mund të përgatiten për të rritur vetëdijimin e të rinjve për çështje të rëndësishme sociale dhe shëndetësore, por në kombinim me edukimin, ato mund t'i fuqizojnë të rinjtë të njohin rreziqet, të mendojnë në mënyrë kritike për vendimet që marrin, të njohin marrëdhëniet jo të shëndetshme me mjedisin dhe të marrin vendimet më të mira për ta dhe mjedisin e tyre. Fushatat mund të dizajnohen po ashtu në atë mënyrë që mesazhet dhe informacionet e përcaktuara pozitivisht të ndikojnë pozitivisht tek njohuritë, qëndrimet, vlerat, besimet dhe sjelljet. Por një ndikim i tillë kompleks nuk mund të arrihet nëse bëhet fjalë për një ndërhyrje ose aktivitet të shkurtër që nuk bazohet në një qasje strategjike që trajton çështje të rëndësishme, të cilat janë parakusht për arritjen e ndikimit të dëshiruar. Fushatat mund të ndryshojnë nivelin e

informacionit, të ndikojnë pozitivisht në njohuritë për tema të caktuara, të ndikojnë në qëndrimet, vlerat dhe besimet dhe në fund, të ndikojnë në sjellje. Gjithashtu, me fushata mund të ndikojmë në “klimë”, pra të krijojmë parakushte që të rinjtë të praktikojnë më lehtë besime, qëndrime dhe forma pozitive të sjelljes.

Shembull: Dhuna “ushqehet” përmes vëmendjes dhe njerëzisë që sillen dhunshëm zakonisht këtë e bëjnë para të tjerëve. Në këtë mënyrë, ata demonstron fuqi dhe epërsi në raport me viktimën, dhe në të njëjtën kohë, nëse shoqëria e “miraton” një sjellje të tillë, personi që kryen dhunë për shkak të vëmendjes dhe qëndrimit të dobët të mjedisit mund të konsiderojë se dhuna e tij ose saj kontribuon në statusin e tij/saj shoqëror në atë grup. Dëshmitarët e dhunës në atë rast përfaqësojnë audiencën dhe shpesh varet nga reagimi i audiencës nëse personi do të vazhdojë me dhunën apo do të ndalojë.

Fushata e CARE dhe organizatave partnere “Reago si njeri” dhe punëtoritë plotësuese ua paraqesin të rinjve këto parime, ua ndryshojnë qëndrimet e tyre për “rezultatet pozitive të dhunës”, transformojnë

besimet për dhunën si një fenomen jo të dëmshëm, veçanërisht kur bëhet fjalë për format e identifikuar në shoqëri si “më pak të dëmshme” ose që fshihen pas termit “shaka”. Çdo dhunë prodhon ndjenja negative të atyre që i ekspozohen asaj dhe të rinjve duhet t’u tregohet se çdo dhunë prodhon vuajtje, dhimbje, trishtim dhe pakënaqësi. Fushata “Reago si njeri” është krijuar për të inkurajuar të rinjtë që t’i përgjigjen pozitivisht situatave të dhunës - çfarë mund të bëjnë dëshmitarët aktivë për të parandaluar dhunën, ta ndalojnë atë nëse janë dëshmitarë të saj dhe të inkurajojnë sjelljen proaktive dhe prosociale të bashkëmoshatarëve si një strategji të rëndësishme parandaluese. Fushata “Reago si njeri” motivon dhe inkurajon të rinjtë për të ndryshuar kulturën e sjelljes së të rinjve, dërgon një mesazh të qartë se reagimi është sjellje e dëshirueshme dhe se si ata mund të reagojnë në situata të ndryshme, në mënyrë që të mos rrezikojnë sjelljen e tyre. Është pikërisht ky veprim në një grup më të gjerë të bashkëmoshatarëve, promovimi i modeleve të dëshirueshme të sjelljes dhe veprimit kulturor që mundësohet vetëm përmes fushatave. Më shumë informacione në dispozicion në: <https://youngmeninitiative.net/bs/>



Figura 1

Fushata “Reago si njeri”

Shënim. Të rinjtë dhe të rejtat nga Sarajeva në fushatën kundër dhunës “Reago si njeri”. Fotografitë: CARE® dhe Asociacioni XY, Sarajevë.

Punëtoritë synojnë të edukojnë fëmijët dhe të rinjtë dhe t'i përgatisin ata për të kuptuar mesazhet e fushatave. Pse është e rëndësishme që përmes fushatave për fëmijët dhe të rinjtë të ndikojmë në qëndrime, vlera dhe besime? Ndërsa rriten, fëmijët dhe të rinjtë i përshtatin qëndrimet, vlerat dhe opinionet e tyre me ndikime të ndryshme socio-kulturore, në lidhje me njohuritë, përvojat personale dhe informacionet që kanë. Sjellja dhe vendimmarrja lidhen drejtpërdrejt me besimet, qëndrimet dhe vlerat njerëzore. Besimet përfaqësojnë ndjenjën e brendshme se diçka është e vërtetë, edhe pse nuk është e nevojshme të jetë e vërtetë, d.m.th. e bazuar shkencërisht. Një shembull mund të jetë besimi se nëse një mace e zezë ua kalon rrugën, ajo do t'u sjellë fatkeqësi (besësytni - Shënimi i autorit). Një person që praktikon këtë besim mund të mos ndihet rehat kur e kalon një rrugë që më parë e kishte kaluar një mace e zezë dhe ndonjëherë, për shkak të të njëjtit besim, mund të zgjedhë një rrugë/rrugë tjetër prej frikës së "pasojava". Nga ky shembull, është e lehtë të konkludohet se besimet nuk janë domosdoshmërisht të sakta. Një besim mund të ekzistojë pa bazë shkencore për të konfirmuar se besimi është i vërtetë. Ky shembull tregon po ashtu marrëdhënien e besimit (një aksident që mund të ndodhë për shkak të një maceje të zezë) dhe sjelljes (një person zgjedh një rrugë tjetër).

Vlerat mund të shpjegohen si masë e rëndësisë së një lidhjeje personale me diçka. *Vlerat gjithashtu mund të shpjegohen si parime, standarde ose cilësi që një person ose një grup i caktuar i sheh si veçanërisht të rëndësishme.* Prandaj, vlerat kanë një ndikim të drejtpërdrejtë dhe mund të themi se ato udhëheqin mënyrën tonë të jetesës dhe vendimet që marrim. Vlera më së shpeshti formohet në përputhje me një besim të caktuar. Dikush mund të sheh vlera të veçanta në mbrojtjen e pyjeve dhe lumenjve, ndërsa dikush tjetër që shfrytëzon pyjet dhe lumenjtë, këto vlera i sheh krejt ndryshe prej personit që dëshiron t'i mbrojë ato. Vlerat mund të ndikojnë në gjykimin e një personi dhe, përfundimisht, në konkluzionet e atij personi për një çështje të caktuar.

Në vendin tonë njerëzit e perceptojnë familjen si qelizën bazë të shoqërisë dhe në këtë kontekst e reflektojnë këtë besim në marrëdhënien me familjen. Normat e ngurta sociale që ekzistojnë në Ballkan kontribuojnë në zhvillimin e vlerave që lidhen me pabarazinë dhe anshmërinë gjinore. Djemtë dhe vajzat jo vetëm që do të vlerësojnë

disa karakteristika në mënyra të ndryshme, por në një kontekst më të gjerë, vajzat dhe djemtë nuk do të vlerësohen në të njëjtën mënyrë. Në disa komunitete, fëmijët meshkuj janë "më të dëshirueshëm" se fëmijët femra dhe djemve u ofrohen më shumë mundësi për shkollim, sport dhe argëtim sesa vajzave.

Rolet gjinore të burrave dhe grave gjithashtu ndryshojnë në vlerë. Për shembull, në komunitetet ku i kushtohet rëndësi e veçantë rolit të grave si nëna ose amvise, gratë ose vajzat që nuk planifikojnë të krijojnë familje dhe dëshirojnë të ndjekin shkollimin e mëtejshëm ose karrierën mund të stigmatizohen (etiketohen) nga anëtarët e familjes, fqinjët dhe të tjerët rreth tyre.

Gjatë rritjes së tyre djemtë janë gjithashtu nën presion të madh nga pritshmëritë sociale. Karakteristikat e maskilitetit si forca, dominimi, epërsia, guximi, mbrojtja e nderit dhe agresiviteti shpesh perceptohen si karakteristika pozitive dhe tipare të dëshirueshme të maskilitetit, kështu që të rinjtë mund t'i vlerësojnë këto karakteristika si kryesore dhe ta përshtatin sjelljen me vlerat e pritura sociale në vend se në aftësitë, mundësitë dhe dëshirat e tyre. E gjithë kjo na çon në përfundimin se fushatat dhe edukimi mund të jenë promovues të fuqishëm të vlerave pozitive që kontribuojnë në barazinë midis fëmijëve dhe të rinjve, promovojnë individualitetin dhe inkurajojnë zhvillimin e identitetit të të riut në bazë të vlerave pozitive, vlerave të barabarta gjinore dhe vlerave që janë në përputhje me parimet bazë të të drejtave dhe lirive të njeriut.

Vlerat: një grup besimesh që janë përgjegjëse për mënyrën se si njerëzit e shohin të mirën dhe të keqen.

Vlerat ndryshojnë nëpër botë, nëpër familje dhe kultura. Megjithatë, disa vlera pranohen plotësisht në mënyrë universale si karakteristika të sjelljes morale njerëzore. Vlerat lindin në lidhje me një sërë faktorësh, dhe disa prej tyre përfshijnë:

- > familja,
- > miqtë,
- > kolegët (kontekst më i gjerë),
- > feja,
- > shkolla.

Qëndrimi është mënyra se si një person i shpreh ose aplikon besimet e tij/saj në formë të fjalëve ose të sjelljes.

Kur flasim për fëmijët dhe adoleshentët, duke marrë parasysh cenueshmërinë e tyre në kontekstin e ndjeshmërisë ndaj ndikimeve të bashkëmoshatarëve, është e lehtë të konkludohet se vlerat, besimet dhe qëndrimet e tyre janë njësoj të ndjeshme ndaj ndikimeve dhe se këto *ndikime mund të jenë pozitive ose negative*. Fëmijët dhe të rinjtë duhet të mësohen të kuptojnë marrëdhënien e besimeve, vlerave dhe qëndrimeve të tyre në raport me sjelljen dhe vendimet që marrin. Bashkëmoshatarët mund të inkurajojnë ndryshime pozitive përmes transformimit të qëndrimeve, vlerave dhe besimeve ekzistuese, të cilat në fund mund të çojnë në rezultate më të mira për të riun. Fushatat janë një mjet i dëshmuar me ndikim për të ndryshuar të gjitha këto më sipër.

Rezultatet e të nxënit

Rezultatet e të nxënit të përcaktuara nga *Programi E* janë të harmonizuara me udhëzuesit teknikë ndërkombëtarë, studimet dhe përvojën praktike të rrjetit të organizatave që kanë punuar aktivisht që nga viti 2007 në krijimin e politikave dhe programeve arsimore të arsimit formal dhe joformal në BeH dhe Evropë. Rezultatet e të nxënit i ndamë në *kognitive, afektive dhe psikomotorike*, përmes së cilave shkollat dhe institucionet arsimore do ta kenë më të lehtë zbatimin e këtij programi në lidhje me qëllimet e kurrikulave dhe programeve për të cilat *Programi E* është plotësim, pra plotësim cilësor.

Baza arsimore e Programit E bazohet në të nxënit me pjesëmarrje dhe atij socio-emocional, prandaj të gjitha aktivitetet i *vendosin nxënësit në qendër të të mësuarit* dhe roli i edukatorëve/trajnerëve/mësimdhënësve me përvojë është të lehtësojnë procesin, d.m.th. të ndihmojnë nxënësit përmes të nxënit me pjesëmarrje që të fitojnë njohuri, shkathtësi dhe qëndrime të përcaktuara nga rezultatet e të nxënit.

Është posaçërisht e rëndësishme t'i kushtohet vëmendje seksionit "Praktikat e dëshmuara", pasi ky seksion ofron informacione të rëndësishme

për efektivitetin e programit, karakteristikat e programeve joefektive dhe udhëzime për transformimin e shkollës në një mjedis mbështetës dhe motivues që siguron efektivitet më të madh të programit të ofruar.

Programi E parashikon që potenciali i plotë i efektivitetit mund të arrihet nëse zbatohen të gjitha parimet e propozuara nga Programi, ndërsa nuk do të jetë po aq efektiv nëse shkollat ose institucionet e tjera e përdorin ekskluzivisht programin për një ose më shumë punëtori, duke injoruar udhëzimet e propozuara për veprim gjithëpërfshirës. Rezultatet e të nxënit të përcaktuara nga *Programi E* janë në përputhje me rekomandimet e UNESCO-s dhe përfshijnë grupmoshat prej 12 deri në 15 vjeç. Rezultatet e të nxënit ndahen në tetë fusha tematike:

1. Marrëdhëniet;
2. Vlerat, të drejtat, kultura dhe seksualiteti;
3. Të kuptuarit e normave gjinore;
4. Dhuna dhe siguria;
5. Shkathtësitë për shëndet dhe mirëqenie;
6. Trupi dhe zhvillimi i njeriut;
7. Seksualiteti dhe sjellja seksuale;
8. Shëndeti seksual dhe riprodhues.

Rezultati 1. Marrëdhëniet

Parimi kryesor: *Konfliktet dhe keqkuptimet midis prindërve/kujdestarëve dhe fëmijëve janë të shpeshta, veçanërisht gjatë adoleshencës dhe zakonisht janë të zgjidhshme.*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Listojnë konfliktet dhe keqkuptimet që ndodhin zakonisht ndërmjet prindërve/kujdestarëve dhe fëmijëve (njohuritë);
- › Përshkruajnë mënyra për të zgjidhur konfliktet ose keqkuptimet me prindërit/kujdestarët (njohuritë);
- › Pranojnë se konfliktet dhe keqkuptimet me prindërit/kujdestarët janë të zakonshme gjatë adoleshencës dhe zakonisht mund të zgjidhen (qëndrimet);
- › Aplikojnë strategji për zgjidhjen e konflikteve dhe keqkuptimeve me prindërit/kujdestarët (shkathtësitë).

Parimi kryesor: *Dashuria, bashkëpunimi, barazia gjinore, kujdesi dhe respekti i ndërsjellë janë të rëndësishëm për funksionim të shëndetshëm dhe marrëdhënie familjare.*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Njohin karakteristikat e funksionimit të shëndetshëm të familjes (njohuritë);
- › Arsyetojnë pse këto karakteristika janë të rëndësishme për funksionimin e shëndetshëm të familjes (qëndrimet);
- › Vlerësojnë kontributin e tyre në funksionimin e shëndetshëm të familjes (shkathtësitë).

Parimi kryesor: *Miqësia dhe dashuria i ndihmon njerëzit të ndihen pozitiv me veten*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Listojnë përparësitë e miqësisë dhe dashurisë (njohuritë);
- › Tregojnë se miqësia dhe dashuria mund t'i ndihmojnë të ndihen mirë (qëndrimet);
- › Shprehin miqësinë dhe dashurinë në një mënyrë që do të ndihmojë dikë të ndihet mirë me veten (shkathtësitë).

Parimi kryesor: *Miqësia dhe dashuria mund të shprehet ndryshe kur fëmijët janë adoleshentë*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Përshkruajnë mënyrat e ndryshme në të cilat miqësia dhe dashuria i shprehen një personi tjetër, ndërsa rriten (njohuritë);
- › Pranojnë se ka shumë mënyra për të shprehur miqësinë dhe dashurinë ndaj një personi tjetër (qëndrimet);
- › Shprehin mënyrat se si e shprehin miqësinë dhe dashurinë për një person tjetër dhe si ndryshon kjo me rritjen e tyre (shkathtësitë).

Parimi kryesor: *Pabarazia në marrëdhënie ndikon negativisht në marrëdhëniet personale*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Eksplorojnë mënyrat në të cilat pabarazitë në marrëdhënie ndikojnë në marrëdhëniet personale (për shembull për shkak të gjinisë, moshës, statusit ekonomik ose dallimeve në pushtet) (njohuritë);
- › Analizojnë se si rolet më të drejta në mes të njerëzve mund të kontribuojnë në një marrëdhënie të shëndetshme (njohuritë);
- › Kuptojnë se barazia në marrëdhënie është pjesë e marrëdhënieve të shëndetshme (qëndrimet);
- › Pranojnë role të barabarta në marrëdhënie (shkathtësi).

Parimi kryesor: *Miqtë mund të ndikojnë pozitivisht ose negativisht te njëri-tjetri*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Bëjnë krahasimin se si miqtë mund të ndikojnë pozitivisht dhe negativisht në njëri-tjetrin (njohuritë);
- › Shpjegojnë se miqtë mund të ndikojnë pozitivisht dhe negativisht në sjelljet e tyre (qëndrimet);
- › Demonstrtojnë mënyra për të shmangur ndikimin negativ të miqve (shkathtësi).

Parimi kryesor: *Ekzistojnë lloje të ndryshme marrëdhëniesh*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Njohin llojet e ndryshme të marrëdhënieve (njohuritë);
- › Dallojnë emocionet që lidhen me dashurinë, miqësinë, preokupimin dhe tërheqjen seksuale (njohuritë);
- › Tregojnë mënyra për të menaxhuar emocionet që lidhen me lloje të ndryshme marrëdhëniesh (shkathtësitë).

Parimi kryesor: *Marrëdhëniet romantike mund të ndikohen shumë nga pabarazitë dhe diferencat në pushtet (për shembull për shkak të gjinisë, moshës, statusit ekonomik, social dhe shëndetësor)*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › analizojnë se si pabarazia dhe diferencat në pushtet mund të ndikojnë negativisht në marrëdhëniet romantike (njohuritë);
- › tregojnë se si normat gjinore dhe stereotipet gjinore mund të ndikojnë në marrëdhënie (njohuritë);
- › pranojnë se pabarazitë dhe dallimet në pushtet në një marrëdhënie mund të jenë të dëmshme (qëndrimet);

Parimi kryesor: *SStigma dhe diskriminimi i bazuar në dallime (p.sh. HIV, shtatzënia ose statusi shëndetësor, statusi ekonomik, etnia, raca, origjina, gjinia, orientimi seksual, identiteti gjinor ose dallimet e tjera) nuk respektohen, dhe janë të dëmshme për mirëqenien, dhe shkeljen e të drejtave të njeriut*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › shprehin konceptet e stigmës, diskriminimit, paragjyimit, jotolerancës dhe përjashtimit (njohuritë);
- › shqyrtojnë efektet e stigmës dhe diskriminimit në shëndetin seksual dhe riprodhues dhe të drejtat e njeriut (njohuritë);

- › tregojnë se të gjithë janë përgjegjës për mbrojtjen e njerëzve që janë të stigmatizuar ose të diskriminuar (qëndrimet);
- › demonstrojnë rëndësinë e përfshirjes, mosdiskriminimit dhe diversitetit (qëndrimet);
- › kërkojnë mbështetje nëse ndihen të ekspozuar ndaj stigmës dhe diskriminimit (shkathtësitë);

Parimi kryesor: *Stigma dhe diskriminimi janë të dëmshme*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Përkufizojnë stigmën dhe diskriminimin (njohuritë);
- › Tregojnë mënyrat në të cilat stigma dhe diskriminimi janë të dëmshme (njohuritë);
- › Përshkruajnë stigmën e vetë-dëmtuar dhe pasojat e saj (për shembull heshtja, mohimi dhe fshehtësia) (njohuritë);
- › Rikujtojnë se zakonisht ekzistojnë mekanizma mbështetës që u ndihmojnë njerëzve që përjetojnë stigmë dhe diskriminim (njohuritë);
- › Deklarojnë se është e rëndësishme të tregohet tolerancë, përfshirje dhe respekt për të tjerët (qëndrimet);
- › Tregojnë mbështetje për njerëzit që janë të stigmatizuar ose të diskriminuar (shkathtësitë).

Parimi kryesor: *Është e turpshme dhe e dëmshme që të ngacmohet ose bullizohet dikush në bazë të statusit social, ekonomik ose shëndetësor, etnisë, racës, origjinës, orientimit seksual, identitetit gjinor ose dallimeve të tjera.*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Shpjegojnë kuptimin e ngacimit dhe abuzimit (njohuritë);
- › Përshkruajnë pse ngacimi ose bullizimi i të tjerëve është ofendues dhe është shenjë mosrespektimi (njohuritë);
- › Deklarojnë se të gjithë janë përgjegjës për të folur kundër ngacimeve dhe bullizimit (qëndrimet);
- › Demonstrojnë mënyra për të luftuar ngacimin ose abuzimin (shkathtësitë).

Rezultati 2. Vlerat, të drejtat, kultura dhe seksualiteti

Vlerat dhe seksualiteti

Parimi kryesor: *Është e rëndësishme që të njihen vlerat, besimet dhe qëndrimet tuaja, se si ato ndikojnë në të drejtat e të tjerëve dhe se si t'i përkrahim ata*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Përshkruajnë vlerat e tyre personale në raport me një sërë çështjesh të seksualitetit dhe shëndetit riprodhues (njohuritë);
- › Ilustrojnë se si vlerat personale ndikojnë në vendimet dhe sjelljen e tyre (njohuritë);
- › Identifikojnë mënyrat në të cilat vlerat personale mund të ndikojnë në të drejtat e të tjerëve (njohuritë);
- › Njohin rëndësinë e tolerancës dhe respektimit të vlerave, besimeve dhe qëndrimeve të ndryshme (qëndrimet);
- › Mbrojnë në mënyrë argumentuese vlerat e tyre personale (aftësitë).

Të drejtat e njeriut dhe seksualiteti

Parimi kryesor: *Të drejtat e njeriut të secilit person përfshijnë të drejtat që prekin shëndetin e tyre seksual dhe riprodhues*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Përshkruajnë të drejtat e njeriut që ndikojnë në shëndetin seksual dhe riprodhues (njohuritë);
- › Njohin shkeljet e të drejtave (njohuritë);
- › Kuptojnë se ka disa njerëz në shoqëri që janë veçanërisht të cenueshëm ndaj shkeljeve të të drejtave të njeriut (qëndrimet);
- › Tregojnë respekt për të drejtat e njeriut të të gjithë njerëzve, duke përfshirë të drejtat e shëndetit seksual dhe riprodhues (shkathtësitë).

Kultura, shoqëria dhe seksualiteti

Parimi kryesor: *Faktorët socialë, kulturorë dhe religjiozë ndikojnë në atë se çfarë konsiderohet e pranueshme dhe e papranueshme në shoqëri, dhe këta faktorë zhvillohen me kalimin e kohës.*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Përcaktojnë normat sociale dhe kulturore (njohuritë);
- › Listojnë normat sociale dhe kulturore që ndikojnë në sjelljen seksuale në shoqëri dhe si ndryshojnë ato me kalimin e kohës (njohuritë);
- › Pranojnë se normat sociale dhe kulturore mund të ndryshojnë me kalimin e kohës (qëndrimet);
- › Shqyrtojnë normat sociale dhe kulturore që ndikojnë në sjelljen seksuale në shoqëri (shkathtësitë).

Rezultati 3. Të kuptuarit e normave gjinore

Ndërtimi social i gjinisë dhe normave gjinore

Parimi kryesor: *Rolet gjinore dhe normat gjinore ndikojnë në jetën e njerëzve*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Dinë se si normat gjinore formojnë identitetin, dëshirat, veprimet dhe sjelljen (njohuritë);
- › Tregojnë se si normat gjinore mund të jenë të dëmshme dhe mund të ndikojnë negativisht në zgjedhjen dhe sjelljen e njeriut (njohuritë);
- › Pranojnë se besimet për normat gjinore krijohen nga shoqëritë (qëndrimet);
- › Deklarojnë se rolet dhe pritshmëritë për gjininë mund të ndryshojnë (qëndrimet);

- › Prakticojnë veprime të përditshme për të ndikuar në rolet gjinore më pozitive në shtëpitë, shkollat dhe komunitetin e tyre (shkathtësitë).

Parimi kryesor: *Marrëdhëniet romantike mund të ndikohen negativisht nga rolet gjinore dhe stereotipet gjinore*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Analizojnë ndikimin e normave gjinore dhe stereotipeve gjinore në marrëdhëniet romantike (të dyja këto norma që lidhen me maskilitetin dhe feminitetin) (njohuritë);
- › Ilustrojnë se si abuzimi dhe dhuna në marrëdhënie lidhen fort me rolet dhe stereotipet gjinore (njohuritë);

- › Kuptojnë ndikimin e roleve të dëmshme gjinore dhe stereotipeve gjinore në marrëdhënie (qëndrimet);
- › Shqyrtojnë rolet gjinore dhe stereotipet gjinore në marrëdhënie (shkathtësitë).
- › Krijojnë marrëdhënie që bazohen në barazinë gjinore (shkathtësitë).

Barazia gjinore, stereotipet dhe paragjykimet

Parimi kryesor: *Stereotipet gjinore dhe paragjykimet ndikojnë në sjelljen e burrave, grave dhe personave me orientim të ndryshëm seksual dhe në identitetet gjinore dhe zgjedhjet që ata kanë bërë*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › kujtojnë normat sociale që formësojnë mënyrën se si shoqëria i portretizon burrat, gratë dhe njerëzit me identitete të ndryshme (njohuritë);
- › respektojnë rëndësinë e trajtimit të barabartë të të gjithë njerëzve (qëndrimet);

Parimi kryesor: *Barazia gjinore mund të promovojë vendimet e barabarta për sjelljen seksuale dhe planifikimin jetësor*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Përshkruajnë karakteristikat e barazisë gjinore në marrëdhënie (njohuritë);
- › Përcaktojnë të gjitha mënyrat në të cilat rolet gjinore ndikojnë në vendimet për sjelljen seksuale, përdorimin e kontraktivëve dhe planifikimin jetësor (njohuritë);
- › Mbrojnë pse barazia gjinore është pjesë e marrëdhënieve më të shëndetshme (qëndrimet);

Rezultati 4. Dhuna dhe siguria

Parimi kryesor: *Abuzimi seksual, sulmi seksual, dhuna intime dhe dhuna janë shkelje e të drejtave të njeriut*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Njohjen dhe krahasimin e bullizmit, dhunës psikologjike, dhunës fizike, abuzimit seksual dhe dhunës intime (njohuritë);
- › Identifikojnë abuzimin seksual, sulmin seksual, dhunën intime dhe dhunën nga të rriturit, të rinjtë dhe personat në pushtet që kurrë nuk janë faji i viktimës dhe gjithmonë përbëjnë shkelje të të drejtave të njeriut (qëndrimet);
- › Tregojnë se si të raportojnë abuzimin seksual, dhunën intime dhe bullizmin (shkathtësitë);

Dhuna mbi bazë gjinore

Parimi kryesor: *Të gjitha format e Dhunës mbi bazë gjinore (DhBGj) nga të rriturit, të rinjtë dhe personat në pushtet shkelin të drejtat e njeriut*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Arrijnë në përfundimin se abuzimi seksual dhe dhuna në familje, duke përfshirë intimitetin e dhunshëm dhe përdhunimin, janë krime të pushtetit/forcës dhe dominimit, dhe jo të paaftësisë së dikujt për të kontrolluar dëshirën e tyre seksuale (njohuritë);
- › Formulojnë strategji specifike për njohjen dhe zvogëlimin e DhBGj (njohuritë);
- › Kuptojnë se kalimtarët dhe dëshmitarët e dhunës mund të ndërmarrin hapa të sigurt për të ndërhyrë, dhe gjithashtu mund të ndihen të ndikuar nga dhuna (njohuritë);
- › Tregojnë se DhBGj mund të kryhet nga të rriturit, personat me pushtet dhe të rinjtë dhe janë gjithmonë të gabuar (qëndrimet);
- › Demonstrojnë mënyra për t'iu qasur të rriturve me besim dhe shërbimeve që mbështesin parandalimin e DhBGj dhe të mbijetuarit/at e DhBGj (shkathtësitë).

- › Tregojnë mënyra për t'iu qasur të rriturve me besim dhe shërbimeve që mbështesin të mbijetuarit dhe parandalojnë abuzimin seksual, dhunën intime dhe dhunën në përgjithësi (shkathtësitë).

Pëlqimi, privatësia dhe integriteti fizik

Parimi kryesor: *Secili ka të drejtën për privatësi dhe integritet fizik*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Përshkruajnë se çfarë nënkuptohet me të drejtën e privatësisë dhe integritetit fizik (njohuritë);
- › Tregojnë se secili ka të drejtën e privatësisë dhe integritetit fizik (qëndrimet);

- › Shprehin pikëpamjet e tyre për të drejtën e tyre për privatësi dhe integritet fizik (shkathhtësitë).

Përdorimi i sigurt i teknologjisë së informacionit dhe komunikimit (TIK)

Parimi kryesor: *Interneti, telefonat mobilë dhe mediat sociale janë burim i vëmendjes së padëshiruar seksuale*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Ilustrojnë mënyrat në të cilat interneti, telefonat mobilë (të mençur) dhe mediat sociale (rrjetet sociale) mund të jenë burim i vëmendjes së padëshiruar seksuale (njohuritë);
- › Theksojnë se ka mënyra për të luftuar vëmendjen e padëshiruar seksuale që mund të vijë nga interneti, telefonat mobilë dhe mediat sociale (qëndrimet);
- › Zhvillojnë dhe praktikojnë një plan sigurie gjatë përdorimit të internetit, telefonave të mençur dhe mediave sociale (shkathhtësitë).

Parimi kryesor: *Mediat dhe imazhet eksplicite seksuale mund të jenë ekzistuese dhe potencialisht të dëmshme për shëndetin mendor të fëmijëve dhe të rinjve*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Përmbledhin mënyrat në të cilat mediat eksplicite mund të jenë të dëmshme dhe ku t'i raportojnë këto dëme dhe të kërkojnë ndihmë (njohuritë);
- › Dallojnë kur imazhet eksplicite mund të jenë të paligjshme për të miturit që i dërgojnë, pranojnë, blejnë ose i posedojnë ato (njohuritë);
- › Dinë rëndësinë e njohjes së ligjit për sa i përket ndarjes ose ofrimit të imazheve eksplicite seksuale (qëndrimet);
- › Shprehin ndjenjat e tyre për shkak të përdorimit të medieve eksplicite seksuale (shkathhtësitë).

Rezultati 5. Shkathhtësitë për shëndet dhe mirëqenie

Parimi kryesor: *Normat sociale dhe gjinore dhe ndikimi i bashkëmohatarëve mund të ndikojnë në vendimmarrje dhe në sjelljen seksuale*

Students will be able to:

- › Përcaktojnë gjininë dhe normat sociale (njohuritë);
- › Përshkruajnë mënyrat në të cilat gjinia dhe normat sociale, si dhe ndikimi i bashkëmohatarëve ndikojnë në vendimet dhe sjelljet seksuale (njohuritë);
- › Kuptojnë se vendimet dhe sjellja e tyre seksuale ndikohen nga gjinia dhe normat sociale dhe bashkëmohatarët (qëndrimet);
- › Demonstrjnë mënyra për të përcaktuar bashkërisht përfshirjen, mbështetjen dhe respektin për njëri-tjetrin (shkathhtësitë).

Parimi kryesor: *Bashkëmohatarët mund të ndikojnë në vendimet dhe sjelljet seksuale*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › krahasojnë mënyrat pozitive dhe negative në të cilat bashkëmohatarët mund të ndikojnë në vendimet dhe sjelljen seksuale (njohuritë).

Parimi kryesor: *Ekzistojnë strategji për shkaktimin e ndikimeve negative të bashkëmohatarëve në vendimet dhe sjelljet seksuale*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › përshkruajnë se çfarë do të thotë të jesh këmbëngulës në rastin e presionit të bashkëmohatarëve që ndikon negativisht në vendimmarrje dhe sjellje seksuale (njohuritë);
- › tregojnë këmbëngulje duke thënë se kur dikush po ngacmohet ose po i bëhet presion për të marrë një vendim seksual që nuk dëshiron ta marrë (shkathhtësitë).

Vendimmarrja

Ideja kryesore: *Procesi i vendimmarrjes lidhur me sjelljen seksuale përfshin shqyrtimin e të gjitha pasojave potenciale pozitive dhe negative*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › vlerësojnë pasojat pozitive dhe negative të vendimeve të ndryshme që lidhen me sjelljen seksuale (njohuritë);

- › shpjegojnë se si vendimet për sjelljen seksuale mund të ndikojnë në shëndetin, të ardhmen dhe planin e jetës së njerëzve (njohuritë);
- › zbatojnë një proces vendimmarrjeje për të adresuar problemet e shëndetit seksual dhe/ose riprodhues (shkathtësitë).

Ideja kryesore: *Ka faktorë që e bëjnë më të vështirë vendimin racional për sjelljen seksuale*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Njohin një numër emocione që mund të ndikojnë në vendimet për sjelljen seksuale (njohuritë);
- › kuptojnë se ka shumë faktorë që ndikojnë në vendimet njerëzore për sjelljen seksuale, disa prej të cilëve janë jashtë kontrollit të tyre (qëndrimet);
- › demonstrojnë mënyra për të vlerësuar dhe menaxhuar emocionet që mund të ndikojnë në vendimet për sjelljen seksuale (shkathtësitë).

Komunikimi, refuzimi dhe shkathtësitë e negociimit

Ideja kryesore: *Komunikimi i mirë është qenësor për marrëdhënie të mira personale, familjare, të shkollës, të punës dhe marrëdhënie romantike*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Përmendin përparësitë e komunikimit efektiv për marrëdhëniet personale, familjare, shkollore, të punës dhe romantike (njohuritë);
- › Analizojnë implikimet e mundshme të komunikimit verbal dhe joverbal që kundërshtojnë njëra-tjetrën (njohuritë);

Rezultati 6. Temat për trupin dhe zhvillimin e njeriut

Anatomia dhe psikologjia seksuale dhe riprodhuese

Parimi kryesor: *Gjatë pubertetit dhe shtatzënisë, hormonet ndikojnë në shumë procese që përfshijnë pjekurinë dhe riprodhimin.*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Shpjegojnë se gjinia e fetusit përcaktohet nga kromozomet dhe ndodh në fazat e hershme të shtatzënisë (njohuritë);

- › Tregojnë besim në përdorimin e shkathtësive negociuese dhe refuzuese me një partner romantik (shkathtësitë).

Gjetja e ndihmës dhe mbështetjes

Ideja kryesore: *Është e rëndësishme të vlerësohen burimet e ndihmës dhe mbështetjes, përfshirë këtu shërbimet dhe burimet mediale, për të pasur qasje në informacione dhe shërbime cilësore.*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Listojnë burimet e ndihmës dhe mbështetjes (njohuritë);
- › Përshkruajnë karakteristikat e burimeve të mira të ndihmës dhe mbështetjes (përfshirë ruajtjen e konfidencialitetit dhe mbrojtjen e privatësisë) (njohuritë);
- › kuptojnë se ka vende ku njerëzit mund të kenë qasje në mbështetjen e shëndetit seksual dhe riprodhues (për shembull, këshillimi, testimi dhe trajtimi për IST/HIV; shërbimet moderne të kontracepsionit, abuzimi seksual, përdhunimi, dhuna në familje, aborti dhe trajtimi pas abortit, kujdesi dhe stigma dhe diskriminimi) (njohuritë);
- › shpjegojnë karakteristikat e burimeve të besueshme mediale (për shembull, uebfaqet) të ndihmës dhe mbështetjes (njohuritë);
- › vërejnë rëndësinë e vlerësimit kritik të burimeve shëndetësore dhe mbështetjes (qëndrimet).

- › Njohin rolin e rëndësishëm që luajnë hormonet në pubertet dhe shtatzëni (njohuritë dhe qëndrimet).

Parimi kryesor: *Të gjitha kulturat kanë pikëpamje të ndryshme për seksin, marrëdhënien seksuale dhe riprodhimin, dhe se kur është koha e përshtatshme për të qenë aktivë seksualisht*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Dallojnë aspektet biologjike dhe sociale të seksit, gjinisë dhe riprodhimit (njohuritë);
- › Krahasojnë mënyrat në të cilat kultura dhe feja ndikojnë në mënyrën se si shoqëria e sheh seksin, marrëdhënies seksuale dhe riprodhimin (njohuritë);
- › Reflekojnë dhe artikulojnë pikëpamjet e veta për seksin, marrëdhënien seksuale dhe riprodhimin (shkathtësitë).

Puberteti

Parimi kryesor: *Është e rëndësishme që në pubertet të mbahet higjiena e duhur*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Përshkruajnë zakonet higjienike (njohuritë);
- › Vlerësojnë rëndësinë e higjienës personale (qëndrimet);
- › Zbatojnë të kuptuarit e tyre për higjienën në një plan personal për ruajtjen e shëndetit gjatë adoleshencës (shkathtësitë).

Parimi kryesor: *Menstruacionet janë pjesë normale dhe natyrale e zhvillimit fizik të një vajze dhe nuk duhet të fshihen ose trajtohen stigmë*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Përshkruajnë ciklin menstrual dhe të njohin simptomat dhe ndjenjat e ndryshme fizike që vajzat mund t'i përjetojnë gjatë asaj periudhe (njohuritë);
- › Kujtojnë se si pabarazia gjinore mund të kontribuojë në ndjenjën e turpërimit dhe frikës së vajzave gjatë menstruacioneve (njohuritë);
- › Demonstrtojnë strategji pozitive dhe mbështetëse për t'i bërë vajzat të ndihen rehat gjatë menstruacioneve (shkathtësitë).

Parimi kryesor: *Puberteti është koha e pjekurisë seksuale që çon në ndryshime të mëdha fizike, emocionale, sociale dhe njohëse, të cilat gjatë adoleshencës mund të jenë sa ngazëlluese e po aq stresuese.*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Dallojnë pubertetin dhe adoleshencën (njohuritë);
- › Kujtojnë se puberteti ndodh në periudha të ndryshme për njerëz të ndryshëm dhe efektet

janë të ndryshme tek djemtë dhe vajzat (njohuritë);

- › Vlerësojnë dhe kategorizojnë shembuj të llojeve të ndryshme të ndryshimeve që ndodhin gjatë adoleshencës (për shembull, ndryshime fizike, emocionale, sociale, njohëse) (njohuritë);
- › Krahasojnë ngjashmëritë dhe dallimet në mes të vajzave dhe djemve në lidhje me këto ndryshime (njohuritë);
- › Pranojnë se ndryshimet fizike, emocionale, sociale dhe njohëse janë pjesë normale e adoleshencës (qëndrimet);
- › Pranojnë se ngacmimi, turpërimi ose stigmatizimi i të tjerëve bazuar në ndryshimet në pubertet është i dëmshëm dhe mund të ketë efekte psikologjike afatgjate (qëndrimet);
- › Tregojnë mënyra për të menaxhuar këto ndryshime (shkathtësitë).

Figura e trupit

Idea kryesore: *Pamja fizike e një personi nuk përcakton vlerat e tij ose saj si qenie njerëzore*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Shpjegojnë se pamja fizike përcaktohet nga trashëgimia, mjedisi dhe shprehitë shëndetësore (njohuritë);
- › Theksojnë se pamja fizike nuk e përcakton vlerën e njeriut si qenie njerëzore (qëndrimet);
- › Shprehin pranimin e tyre për çdo pamje të ndryshme fizike, edhe në mesin e bashkëmoshatarëve (qëndrimet).

Idea kryesore: *Ka dallim të madh në atë se çfarë është tërheqëse për njerëzit kur është fjala për pamjes fizike të një personi*

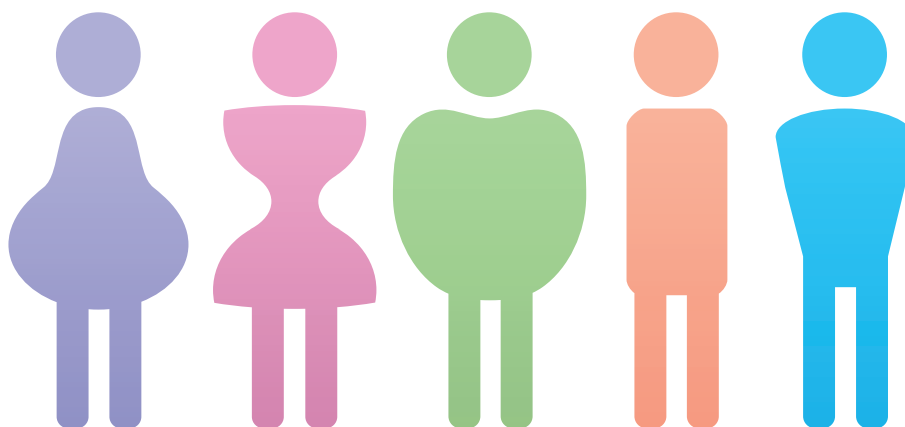
Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › përshkruajnë dallimet në atë që njerëzve u duket tërheqëse kur bëhet fjalë për pamjen fizike (njohuritë);
- › theksojnë se ajo që njerëzit mendojnë se është fizikisht tërheqëse ndryshon me kalimin e kohës dhe mund të ndryshojë ndërmjet kulturave (qëndrimet);
- › mendojnë se çfarë u duket tërheqëse dhe si mund të jetë e ndryshme nga ajo që të tjerët e konsiderojnë tërheqëse (shkathtësitë).

Ideja kryesore: *Ndjenjat e njeriut karshi trupit të tyre mund të ndikojnë në shëndetin e tyre, vetëbesimin dhe sjelljen*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Tregojnë arsyet pse është e rëndësishme të ndihen mirë në trupin tuaj (njohuritë);
- › Përshkruajnë se si pamja e trupit të një personi mund të ndikojë në mënyrën se si njerëzit e tjerë ndihen për ta dhe si sillen ata, dhe të krahasojnë se si kjo ndryshon për vajzat dhe djemtë (njohuritë);
- › Analizojnë gjërat e zakonshme që njerëzit bëjnë për të provuar dhe ndryshuar pamjen e tyre (për shembull, duke marrë pilula diete, steroide, kremra zbardhues) dhe vlerësojnë rreziqet e këtyre praktikave (njohuritë);
- › Vlerësojnë në mënyrë kritike standardet e bukurisë gjinore që mund t'i shtyjnë njerëzit të dëshirojnë të ndryshojnë pamjen e tyre (njohuritë);
- › Shpjegojnë çrregullime të ndryshme (për shembull ankthin dhe çrregullimet e të ngrënit si anoreksia dhe bulimia) me të cilat njerëzit mund të luftojnë për shkak të imazhit të trupit të tyre (njohuritë);
- › Tregojnë se përdorimi i barnave për ndryshimin e peshës trupore mund të jetë i dëmshëm (qëndrimet);
- › Tregojnë se si të kesh qasje në shërbime që mbështesin njerëzit që luftojnë me imazhin e trupit të tyre (shkathtësitë).



Rezultati 7. Seksualiteti dhe temat e sjelljes seksuale

Marrëdhëniet seksuale, seksualiteti dhe cikli i jetës seksuale

Ideja kryesore: *Është e rëndësishme që të jenë në gjendje të marrin vendime të informuara për sjelljen seksuale*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Pranojnë se vendimmarrja për vendimet seksuale të bazuara në informacione (d.m.th. të qenit i mirë informuar dhe i sigurt për të vendosur nëse, kur dhe me kë të hyjmë në marrëdhënie seksuale) është e rëndësishme për shëndetin dhe mirëqenien e tyre (qëndrimet);
- › Pranojnë se vendimi i çdo personi për të qenë seksualisht aktiv është personal, i cili mund të ndryshojë me kalimin e kohës dhe duhet të rishikohet në çdo kohë (qëndrimet);
- › marrin vendime të përgjegjshme për sjelljen e tyre seksuale (shkathtësitë).

Sjellja seksuale dhe reagimi seksual

Parimi kryesor: *Ka mënyra për të shmangur ose zvogëluar rrezikun e sjelljes seksuale që mund të ndikojë negativisht në shëndetin dhe mirëqenien e nxënësve*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Shpjegojnë zgjedhjet e mundshme që njerëzit mund të bëjnë për të zvogëluar rreziqet që lidhen me sjelljen seksuale dhe për të mbështetur planet e tyre të jetës (njohuritë);
- › Shpjegojnë se prezervativët dhe kontracetivët e tjerë reduktojnë rrezikun e pasojave të padëshiruara të sjelljes seksuale (për shembull HIV, ITS ose shtatzënia) (njohuritë);
- › Të mbajnë mend se sjellja seksuale pa akt të plotë nuk paraqet rrezik për shtatzëni të paqëllimshme, zvogëlon rrezikun e IST-ve, përfshirë HIV-in, dhe mund të jetë e këndshme (njohuritë);
- › Pranojnë se ka mundësi për të minimizuar rreziqet që lidhen me sjelljen seksuale dhe realizimin e planeve të jetës (qëndrimet);
- › Bëjnë zgjedhje të mirë informuara për sjelljen e tyre seksuale (shkathtësitë).

Rezultati 8. Shëndeti seksual dhe riprodhues

Shtatzënia dhe parandalimi i shtatzënisë

Parimi kryesor: *Format e ndryshme të kontracetimit (mbrojtjes) kanë shkallë të ndryshme të efikasitetit, efektivitetit, përfitimeve dhe efekteve anësore*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › analizojnë metodat efektive të parandalimit të shtatzënisë së padëshiruara dhe efektet përkatëse;
- › shpjegojnë konceptin e cenueshmërisë personale ndaj shtatzënisë së paplanifikuar (njohuritë);
- › deklarojnë se abstenimi nga marrëdhëniet seksuale është një metodë efektive për parandalimin e shtatzënisë së paqëllimshme nëse praktikohet në mënyrë korrekte dhe konsistente (njohuritë);
- › deklarojnë se përdorimi i duhur dhe konsistent i prezervativëve dhe kontracëpsionit modern mund të parandalojë shtatzënitë e paqëllimshme tek personat seksualisht aktivë (njohuritë);
- › tregojnë se si duhet përdorur prezervativi (shkathtësitë);

Stigma për HIV dhe SIDA, trajtimi, kujdesi dhe mbështetja

Parimi kryesor: *Me kujdesin e duhur, respektin dhe mbështetjen, personat që jetojnë me HIV mund të kenë jetë plotësisht produktive pa diskriminim*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Konkludojnë se diskriminimi i njerëzve në bazë të statusit të tyre HIV është i paligjshëm (njohuritë);

- › Pranojnë se disa njerëz jetojnë me HIV që nga lindja dhe mund të presin të jetojnë një jetë të plotë, të shëndetshme dhe produktive me trajtim dhe mbështetje (qëndrimet).

Parimi kryesor: *Secili, përfshirë personat që jetojnë me HIV, ka të drejtë të barabartë me tjetrin për të shprehur ndjenjat seksuale dhe dashurinë për të tjerët, për t'u martuar dhe pasur marrëdhënie romantike afatgjata – nëse zgjedhin njërën nga këto*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Justifikojnë se pse të gjithë, përfshirë personat që jetojnë me HIV, kanë të drejtë të shprehin ndjenjat seksuale dhe dashurinë për të tjerët (njohuritë);
- › Mbështesin të drejtën e secilit, përfshirë njerëzit që jetojnë me HIV, për të shprehur ndjenjat e tyre seksuale dhe dashurinë për të tjerët (qëndrimet).

Key principle: *Grupet dhe programet mbështetëse që udhëhiqen nga personat që jetojnë me HIV mund të jenë të dobishme*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › Shpjegojnë se si grupet mbështetëse dhe programet mbështetëse që ata i menaxhojnë dhe jetojnë me HIV mund të jenë të dobishme dhe përshkruajnë shërbimet që ata i ofrojnë (njohuritë);
- › Vlerësojnë ndihmën e ofruar nga grupet dhe programet mbështetëse që drejtojnë dhe punojnë me njerëzit që jetojnë me HIV (qëndrimet);
- › Demonstrojnë mënyra për të pasur qasje në grupet lokale dhe programet mbështetëse (shkathtësitë).

Të kuptuarit, njohja dhe zvogëlimi i rrezikut nga IST-të, përfshirë HIV-in

Parimi kryesor: *IST-të, si klamidia, gonorrea, sifilisi, HIV dhe HPV mund të parandalohen dhe të trajtohen ose menaxhohen*

Nxënësit do të jenë në gjendje të:

- › përshkruajnë mënyrat e ndryshme përmes së cilave njerëzit e marrin IST-në, përfshirë HIV-in (p.sh. nëpërmjet transmetimit seksual, gjatë shtatzënisë, lindjes së fëmijës ose ushqyerjes me gji, transfuzionit të gjakut me gjak të kontaminuar, përdorimit të shiringave, gjilpërave ose instrumenteve të tjera të mprehta) (njohuritë);

- › shpjegojnë se nëse dikush është seksualisht aktiv, ka mënyra të caktuara për të reduktuar rrezikun e marrjes ose transmetimit të HIV-it dhe IST-ve të tjera, duke përfshirë: përdorimin e vazhdueshëm dhe të duhur të prezervativëve; shmangia e seksit depërtues; praktikimi i “monogamisë së ndërsjellë”; zvogëlimi i numrit të partnerëve seksualë; shmangia e disa raporteve të njëkohshme; dhe testimi dhe trajtimi i IST-ve (njohuritë);



3

KAPITULLI

**MJETET PRAKTIKE
PËR PUNË NË SHKOLLA
DHE KOMUNITETE**

Hyrje

Kapitulli i tretë përmban udhëzime për realizimin e 41 punëtorive edukative të përshtatura për punën me nxënës të klasës 6 - 9 të shkollës fillore. Punëtoritë janë të ndara në 4 fusha:

1. Gjinia, identiteti dhe marrëdhëniet
2. Dhuna dhe marrëdhëniet jo të shëndetshme
3. Puberteti dhe ndryshimet në pubertet
4. Marrja e vendimeve të shëndetshme dhe korrekte


Edhe pse stafi mësimdhënës dhe profesionistët e tjerë mund të zgjedhin në mënyrë të pavarur njësi mësimore që janë relevante për nxënësit me të cilët planifikojnë të zhvillojnë procesin arsimor, **është shumë e rëndësishme që procesi i edukimit të fillojë me punëtorin në fushën e parë**, sepse fusha e specifikuar *ua prezanton nxënësve aspektet socio-kulturore të zhvillimit të identitetit dhe ndikimin e normave sociale në qëndrimet dhe sjelljet e fëmijëve dhe të rinjve*. Realizimi i punëtorisë së parë **Gjinia dhe seksi është parakusht për zhvillimin e punëtorive të tjera në të katër fushat**, prandaj gjatë planifikimit të procesit arsimor, punëtoritë e përmendur nuk duhet neglizhuar.

Rekomandimi i autorit të *Programit E* është që pavarësisht nga tema dhe punëtoritë që stafi mësimdhënës dëshiron ta realizojë, aktivitetet edukative duhet të fillojnë me realizimin e punëtorisë *Gjinia dhe seksi*.

Fusha: Gjinia, identiteti dhe marrëdhëniet

Punëtorja 1:

Gjinia dhe seksi

 **KOHËZGJATJA:**
90 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit përcaktojnë gjininë dhe seksin dhe shpjegojnë dallimin ndërmjet kuptimeve të këtyre dy termave
- › Nxënësit mund të vlerësojnë dhe përshkruajnë ndikimet e maskilitetit dhe feminitetit në zhvillimin e identitetit, sjelljes dhe qëndrimeve
- › Nxënësit mund të japin shembuj të ndikimit negativ të normave gjinore në vendimmarrje dhe ndikimit kufizues në zgjedhje
- › Nxënësit rishikojnë qëndrimet dënuese për rolet gjinore dhe ndryshojnë sjelljen në përputhje me informacionin dhe provat e reja
- › Nxënësit i dinë pasojat e respektimit bukfal të normave të ngurta gjinore
- › Nxënësit vlerësojnë sesi normat individuale të ngurta gjinore çojnë në probleme specifike të sjelljes

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Shkumës dhe shpuzë
- › Letër A4 ku shënohet SEKSI dhe letër A4 ku shënohet GJINIA

REALIZIMI I NJË PUNËTORIE

PJESA E PARË

Kohëzgjatja: 2-3 minuta

Përshëndetni nxënësit dhe prezantohuni ju dhe ekipi që udhëheq prezantimin. Shpjegoni rolin tuaj në procesin e organizimit dhe prezantimit, por duke pasur parasysh kohën që keni në dispozicion (45 minuta), kufizoni prezantimin në një maksimum prej 2-3 minutash.

Sqaroni se kjo është një punëtori pjesëmarrëse e bazuar në pjesëmarrjen aktive të nxënësve. Më pas nënvizoni se tema që dëshironi të diskutoni dhe mënyra se si dëshironi ta sqaroni kërkon pjesëmarrjen e drejtpërdrejtë të nxënësve dhe se pa përfshirjen e tyre prezantimi/punëtorja nuk mund të arrijë qëllimin e dëshiruar. Nëse dëshironi të vendosni rregullat e funksionimit, më poshtë ju ofrojmë udhëzime se si ta bëni atë.

SHEMBULL I PREZANTIMIT DHE VENDOSJES SË RREGULLAVE

PREZANTIMI

Kohëzgjatja maksimale: 2 minuta

Mirë se vini në punëtorinë e parë prej 3 punëtorive të planifikuara, sa do t'i realizojmë bashkë brenda një viti e gjysmë. Ne jemi "emrat e edukatorëve ose mësime dhënëse bashkëmoshatarë" dhe jemi pjesë e një ekipi të madh edukatorësh dhe mësime dhënësis bashkëmoshatarë, anëtarët e të cilëve vijnë nga shumë qytete të Ballkanit.

RREGULLAT

Kohëzgjatja maksimale: 3 minuta

Përpara se të fillojmë punën, le të pajtohemi për disa gjëra që do të na ndihmojnë në 3 punëtoritë e ardhshme, për të arritur atë që është qëllimi ynë, dhe ai është të krijojmë një mjedis në të cilin nuk do të ketë bashkëmoshatarë të trishtuar, të vetmuar dhe të lënduar, dhe pa ju dhe pjesëmarrjen tuaj, kjo nuk mund të bëhet.

Gjatë punëtorive, secili pjesëmarrës do të ketë shumë mundësi për të folur për veten, miqtë e tij/saj, qëndrimet e tyre. Kjo është arsyeja pse është e rëndësishme të pajtohemi se nuk do ta përqeshim apo tallim asnjë mendim, qëndrim apo rrëfim.

Kjo është një punëtori interaktive dhe nuk ka përgjigje të gabuar në pyetjet që do të bëjmë. Çdo përgjigje është e mirëpritur sepse punëtoritë e tilla varen nga pjesëmarrja juaj aktive, prandaj mos ngurroni të shprehni mendimin tuaj për secilën temë. Është e rëndësishme që të gjithë të marrin pjesë në punëtori, në mënyrë aktive dhe pa detyrim. Është e rëndësishme që personat të flasin me radhë dhe të dëgjojmë njëri-tjetrin, sepse çdo mendim është i rëndësishëm për ne!

Ju lutemi mos flisni publikisht për situata që mund t'ju rrezikojnë më tej, ne mund t'i diskutojmë temat e tilla pas punëtorisë. Ajo që thuhet gjatë punëtorisë duhet të qëndrojë këtu, mes nesh dhe të mos nxirret jashtë grupit. Për të gjithë ata që duan të na besojnë ose që duan të na pyesin, ne do të jemi këtu pas punëtorisë, prandaj ndjehuni të lirë të na kontaktoni. Është veçanërisht e rëndësishme që ne të jemi aktiv, prandaj ju lutemi mos përdorni telefonë mobilë gjatë punës.

AKTIVITETI 1: ÇFARË ËSHTË GJINIA DHE ÇFARË ËSHTË SEKSI?

Pyesni nxënësit nëse dikush mund të shpjegojë ndryshimin midis gjinisë dhe seksit. Nëse merrni përgjigje të sakta ose pjesërisht të sakta, falënderoni nxënësit duke theksuar se përgjigjet e tyre janë

të sakta dhe se do të ndihmoni edhe pjesën tjetër të grupit të njihen me këtë temë.

Në tabelë vizatoni një tavolinë si në figurë. Shpjegojuni nxënësve se angazhimi i tyre është veçanërisht i rëndësishëm tani dhe kërkojuni që të marrin pjesë në mënyrë aktive në kryerjen e ushtrimit.

| KARAKTERISTIKAT/VENDET E PUNËS/SPORTET | | |
|--|-------|------|
| Burrë | SEKSI | Grua |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Në vazhdim të prezantimit nxënësit duhet të listojnë karakteristikat e burrave dhe grave. Ju mund të filloni aktivitetin si më poshtë”

Diçka vërtet e mahnitshme ndodhi sot, një alien vizitoi klasën tuaj dhe tha se ka ardhur në Tokë për të takuar krijesat e bukura që banojnë në planetin tonë. Në planetin e tij nuk ka meshkuj dhe femra, por të gjithë janë burra dhe gra, ndërsa në Tokë ka qenie të ndryshme. Ju i shpjeguat se ishin burra dhe gra dhe se ishin të ndryshëm nga njëri-tjetri. Alieni ju ka kërkuar ta ndihmoni duke renditur sa më shumë tipare/karakteristika të jetë e mundur që do ta ndihmojnë të kuptojë dallimin midis burrave dhe grave.

Çfarë është specifike për burrat dhe çfarë është specifike për gratë? A ndryshojnë trupat e tyre (a kanë gratë diçka që nuk e kanë burrat dhe anasjelltas), a vishen njësoj, a kanë modele flokësh të njëjta apo të ndryshme, a kanë trup të njëjtë apo të ndryshëm? Jepni sa më shumë shembuj të qartë të dallimeve midis burrave dhe grave. Fillimisht filloni nga kolonën “burrë”, duke shtruar pyetjen se cilat tipare dhe karakteristika fizike i përfaqësojnë meshkujt, pra në bazë të të cilave karakteristika mund të konkludojmë se një person është burrë. Nga nxënësit duhet të merrni disa prej përgjigjeve të mëposhtme: flokë të shkurtër, këpucë, veshje për meshkuj, penis, mjekër dhe mustaqe, konstrukt më të fortë, pra masë muskulore më e theksuar, më të fuqishëm etj.

PJESA E DYTË

I panjohuri ynë i shkroi të gjitha përgjigjet tuaja në një copë letër dhe i futi në xhep, por menjëherë nisi të binte shi dhe i panjohuri u lag i tëri. U lag edhe letra në të cilën i panjohuri shkroi përgjigjet tuaja, dhe në pjesën e sipërme ku shkruhej burrë/grua, copa e letrës nuk lexohej fare, kështu që i panjohuri ynë duhej të përpiquej të kuptonte se për cilin seks bëhej fjalë përmes përdorimit të sistemit të eliminimit.

SHËNIM: Meqë nuk e dimë se në çfarë renditje do t'i marrim përgjigjet e nxënësve, e përdorim renditjen dhe karakteristikat e përcaktuara nga tabela e këtij moduli, si shembull ndërveprimi. Edukatori nuk duhet të ndjekë rendin e përcaktuar, por është e rëndësishme që përgjigjet t'i marrë të përshkruara në udhëzimet e këtij moduli.

Më pas kërkon nga nxënësit që të listojnë karakteristikat e femrës. Disa prej përgjigjeve të pritura janë: femrat janë më të buta, kanë gjoks, flokë më të gjata, grim, fustane, taka, kanë vaginë, lindin dhe ushqejnë me gji.

Pasi t'i keni plotësuar fushat e tipareve mashkullore dhe femërore, kërkojuni nxënësve që të listojnë disa punë/sporte që përceptohen në shoqërinë tonë si punë për burra dhe/ose sporte për gra.

Është e mundur që nxënësit në këtë fazë të ushtrim-it të kuptojnë se këto janë stereotipe dhe se nuk ka punë për meshkuj apo femra. Në këtë rast, theksoni se nuk po kërkon qëndrimin e nxënësve, por se doni të diskutoni se si shoqëria në të cilën jetojmë i ndan punët dhe sportet në ato të burrave dhe grave. Përpiquini të merrni përgjigjet e mëposhtme në kolonën "punë/sport për burra": mekanik makinash, truproje, punë ndërtimore, punë të rënda fizike, gjermime, boks dhe “bodybuilding”.

Tani kërkon prej nxënësve që të listojnë punët dhe sportet e "grave". Përpiquini që nxënësit t'u japin disa prej përgjigjeve të mëposhtme: gatimi, mësimdhënia, kujdestare fëmijësh, stjuardesa, pas-truese shtëpie, balerinë, kujdesi për fëmijën dhe punët e shtëpisë.

Pasi të jenë plotësuar të gjitha kolonat, shpjegojuni nxënësve se përgjigjet e tyre do t'i diskutoni gjatë punëtorisë, por përmes prizmit të shkëmbimit/ndryshimit të roleve. Ju mund ta bëni këtë:

Në seksionin ku tregohen karakteristikat e burrave dhe grave, fshini etiketën "burrë" dhe shkruani "grua". Gjithashtu, shkruani "burrë" në vendin ku është shkruar "grua". Pasi t'i keni shkëmbyer pozicionet e etiketave "burrë" dhe "grua", vazhdoni me pyetje që lidhen me secilën karakteristikë individuale. Filloni nga pozicioni i ri i gruas!

Pyesni nëse *një grua mund të ketë*, për shembull, *flokë të shkurtër*. Nxënësit do të thonë se munden, prandaj hiqeni përgjigjen në tabelë. Pyesni nëse është e mundur që një grua të ketë mjekër dhe mustaqe. Nxënësit do të thonë se është e mundur, dhe hiqeni edhe këtë karakteristikë. Shpjegojuni nxënësve se është normale që një vajzë ose një grua të ketë mjekër ose mustaqe dhe se kjo varet nga hormonet. Është gjithashtu normale që një djalë të ketë qime dhe tjetri jo. Hormonet përcaktojnë se kur dhe në çfarë mase do të shfaqen disa karakteristikë, sikur ato që u përmendën.

Vazhdoni punëtorinë duke pyetur *nëse gratë mund të kenë organ seksual mashkullor?* Nxënësit do të thonë se kjo nuk është e mundur, kështu hiqeni prej kolonës përkatëse dhe futeni organin seksual në kolonën e zbrazët në mes. *Në këtë moment, tërhiqni vëmendjen e nxënësve se fjalët në kolonën e mesme i përkasin karakteristikave gjinore.* Shpjegojuni atyre se për dallim prej tipareve (dikush ka flokë të shkurtër, dikush vesh fustane etj.), ka karakteristika me të cilat lindim dhe funksionet e të cilave nuk i kanë personat e seksit të kundërt. Burrat lindin me penis dhe testikuj; testikujt më vonë nisin të prodhojnë spermë dhe ky proces është i veçantë për meshkujt. Pasi t'u keni shpjeguar nxënësve se cilat prej karakteristikave të mëposhtme i përkasin karakteristikave seksuale, pyetini se cila prej karakteristikave të mbetura në kolonën "grua" i përket vetëm burrave dhe që po ashtu i takon asaj kolone. Nxënësit duhet të njohin fjalën "testikujt" në atë kolonë, më pas ta heqin/largojnë nga kolona ekzistuese dhe ta shkruajnë në kolonën e mesme.

Tani shkoni në kolonën e radhës ku fillimisht janë listuar karakteristikat e femrës, por ajo kolonë tani është etiketuar "burrë". Pyetni nxënësit nëse është e mundur që burrat të veshin fustane, ata do të thonë se është e mundur dhe ndoshta disa prej tyre do të përmendin zakonet që praktikohet nga burrat në Skoci - veshja e një "fustanelle", fundi për burra. Më pas pyetini nëse është e mundur që një burrë të ketë gjinj me të cilët mund t'i japë gji fëmijës. Nxënësit do të përgjigjen jo, kështu që vendoseni këtë karakteristikë në kolonën e mesme "gjinia". Shpjegojuni atyre se përveç gjinjve dhe gjëndrave qumështore në to, hormonet femërore përcaktojnë aftësinë dhe kohën kur një grua mund të ushqejë me gji, prandaj është e pamundur që një mashkull ta ketë këtë tipar. *Theksoni edhe një herë se çfarë është kolona e mesme!*

Vazhdoni interaksioni më nxënës duke i pyetur nëse është e mundur që burrat të depilohen, nxënësit do të thonë po dhe ju do të shpjegoni më poshtë se shumë sportistë të famshëm depilohen dhe se ky nuk është veprim që e bëjnë vetëm gratë. Gjithashtu, në disa kultura, është krejt normale që burrat të depilohen për arsye higjienike. Pyesni nëse është e mundur që një burrë të jetë i butë. Është e mundur që në këtë pjesë, nxënësit të shtojnë etiketa të caktuara për të rinjtë që tregojnë emocione dhe janë të butë me të tjerët. *Ky është një rast i shkëlqyeshëm për të folur se si reagimi ynë ndaj tipareve që ka dikush, dhe ai reagim i përket tipareve që shoqëria i lidh me seksin e kundërt, është një formë e dhunës mbi bazë gjinore.*

Nëse e etiketojmë dikë për shkak të mos përkatësisë së grupi gjinor, d.m.th karakteristikat e atij personi nuk janë në përputhje me pritjet sociale, ne kryejmë dhunë mbi bazë të pritjeve gjinore. Shpjegojuni atyre se burrat dhe gratë janë qenie emocionale dhe se është ***krejt normale të shfaqësh emocione.***

Shoqëria na mëson se është e natyrshme që gratë të shfaqin emocione dhe se burrat duhet të jenë të guximshëm, të fortë dhe të shtypin ndjenjat e tyre. Kjo është një sjellje që çon në paqëndrueshmëri emocionale dhe pengon zhvillimin e inteligjencës emocionale. Të tregosh ndjenjat do të thotë të komunikosh në nivele të shumta. Njerëzit që shohin se jeni të mërzitur nuk kanë pse të dëgjojnë nga ju se ndiheni ashtu. Është e njëjta gjë me zemërimin, frikën dhe çdo emocion tjetër. Emocionet na ndihmojnë të kuptojmë se si diçka ndikon tek ne, nëse një situatë e caktuar na bën të lumtur apo të trishtuar, nëse diçka na shqetëson apo jo. Duke shprehur ndjenjat tona, ne u ndihmojmë njerëzve rreth nesh të na kuptojnë dhe të na njohin më mirë.

Tani kemi ardhur te karakteristika e dytë seksuale, prandaj pyesni nxënësit nëse një burrë mund të ketë organe riprodhuese femërore. Nxënësit do të thonë jo, kështu që largojini këto fjalë dhe shkruani "organet riprodhuese femërore" në kolonën e mesme. Përfundojeni këtë pjesë të ushtrimit duke pyetur nëse është e mundur që burrat të grimohen.

Nxënësit duhet të thonë po, prandaj shpjegoni se disa profesione, si aktrimi apo gazetaria kërkojnë që njerëzit të grimohen, pavarësisht gjinisë. Gjithashtu, shpjegojuni atyre se në disa kultura është krejt normale që një burrë të ngjyrosë flokët,

të grimohet etj., duke theksuar kështu bukurinë e tyre. Në shoqërinë tonë, kujdesi për bukurinë karakterizohet ekskluzivisht si karakteristikë e grave, prandaj pyesni nxënësit se si ndihet një

grua që nuk përdor grim në shoqërinë tonë ose se si ndihet një burrë që kujdeset për pamjen e tij dhe ndonjëherë përdor grim ose, për shembull, rregullon vetullat e tij.

PROFESIONET/PUNËT DHE SPORTET

Hiqeni fjalinë "punë/sport për burra" dhe në vend të saj shkruani "punë/sport për gra". Në vendin ku shkruhej "punë/sport për gra" tani shkruani "punë/sport për burra". Shpjegojuni nxënësve se ju i keni ndërruar qëllimisht pozicionet për të diskutuar nëse burrat mund të bëjnë punët e grave dhe gratë të ashtuquajturat punë/sporte për burra.

burrave, pyesni nëse shkathtësia për të kryer punë të rënda fizike varet nëse jeni burrë apo grua, ose nëse varet nga gatishmëria fizike për ta kryer punën e tillë. Qëllimi është që nxënësit t'i çojë në përfundim se shkathtësia e një individi për ta bërë një punë/sport të caktuar varet kryesisht nga dëshira, mundësia, gatishmëria, shkathtësia dhe njohuria dhe më së paku nga gjinia. Shpjegojuni atyre se shoqëria na mëson se çfarë duhet të bëjnë burrat dhe çfarë duhet të bëjnë gratë. Pyesni nxënësit se cili është ndryshimi midis fjalëve **mund** dhe **duhet**?

Vazhdoni interaksionin duke pyetur për secilën punë/sport të listuar, nëse ato/ata mund të bëhen nga burra ose gra. Nëse, për shembull, nxënësit kanë theksuar se puna fizike u takon ekskluzivisht

PËRFUNDONI:

Ajo që na mëson shoqëria nuk është domosdoshmërisht e vërtetë. Normat sociale, domethënë normat gjinore na mësojnë se si duhet të sillemi për t'iu përgjigjur pritshmërive dhe rregullave stereotipike sociale. Shumë burra dhe gra janë të vendosur të ndjekin punë apo sporte që "i përkasin" seksit të kundërt, por që shpesh etiketohen nga shoqëria dhe përballen me barriera të tilla sociale që e bëjnë të vështirë arritjen e maksimumit në atë

sport apo punë. Një djalë që e do ose dëshiron ta ndjekë baletin nuk do të mund të marrë një vendim të thjeshtë sepse varet në një masë të madhe nga mënyra se si ai djalë do të pranohet në shoqëri. Pyesni nxënësit nëse prindërit janë nën presionin e normave kur bëhet fjalë për vendimin e fëmijës së tyre se cilat sporte apo punë dëshiron të bëjë. Ju mund ta përdorni shembullin e një baleti dhe një djali që dëshiron ta kërcejë balet.

| KARAKTERISTIKAT/PROFESIONET/SPORTET | | |
|-------------------------------------|---|----------------------------------|
| Burrë Gratë | Sex | Gratë Burrat |
| Flokë të shkurtër | | Veshin fustane |
| Depiluar | Gjinjtë dhe gjidhënia | Kanë gjinj për të ushqyer me gj |
| Kanë organ seksual mashkullor | Organi seksual | Flokë më të gjatë |
| Testikuj | Testikuj | Depilohen |
| Masë më e fortë muskulore | | Janë më të butë |
| Më agresivë | Organe riprodhuese femërore | Kanë organe riprodhuese femërore |
| Veshin rroba meshkujsh | | Grimohen |
| Profesionet/punët e burrave | Punët/sportet që mund të bëhen vetë nga personat e një seksi të caktuar | Profesionet/punët e grave |
| Ndërtimtaria | | Gatimi |
| Puna fizike | | Pastrimi |
| Gërmimi | | Baleti |
| Boksi | | Kujdesi për fëmijën |
| Body Building | | Amvisëria |

Pas përfundimit të diskutimeve për karakteristikat dhe punët/sportet për burra dhe/ose për gra, shpjegojuni nxënësve se të gjitha karakteristikat, punët dhe sportet e hequra/larguara i përkasin normave gjinore dhe përcaktohen nga njerëzit. Gjithçka në kolonën e mesme i përket karakteristikave seksuale dhe kjo përcaktohet nga natyra. Burrat dhe gratë lindin me karakteristika seksuale

që ne i quajmë tipare biologjike dhe njerëzit nuk mund t'i zgjedhin këto tipare. Të gjithë lindim burra ose gra, *por është e mundur që një person të lindë me karakteristika seksuale mashkullore dhe femërore dhe këta njerëz i quajmë persona interseksual.* Ne nuk mund t'i ndryshojmë karakteristikat biologjike, ndërsa ne mund të ndryshojmë karakteristikat gjinore dhe normat gjinore.

Sqarim: *Ne i klasifikojmë të gjitha karakteristikat, punët dhe sportet e hequra në ato sociale, pra norma gjinore. Normat gjinore janë rregulla të pashkruara sociale se çfarë duhet të bëjnë burrat dhe çfarë duhet të bëjnë gratë. Rregullat e sjelljes që vlejné për burrat quhen **maskilitete** dhe rregullat që zbatohen për gratë quhen **feminitete**.*

Të rinjtë dhe të rejtat që rriten në shoqërinë e sotme janë gjithashtu të ekspozuar ndaj presioneve sociale për të ndjekur rregullat e maskilitetit dhe rregullat e feminitetit. Të rinjtë burra shpesh rriten në një mjedis që i mëson se duhet të jenë të fortë, të rrezikojné, të jenë të guximshëm, të mbrojnë

nderin dhe respektin dhe të fshehin emocionet e tyre. Marrja e tipareve të tilla shpesh i vë burrat në situata të rrezikshme që mund të kenë rezultate të padëshirueshme. Shembuj mund të jenë konsumimi i alkoolit, shpejtësia, prirja për dhunë fizike (përleshjet, etj.).

AKTIVITETI: SI NDIKOJNË TË TJERËT TEK NE?

Pyesni nxënësit se çfarë rreziqesh të tjera mund të çojné tek respektimi bukfal i normave tek burrat e rinj?

- › Çfarë nëse shokët e një të riu e bindin të provojë alkool dhe e theksojnë se burrat e vërtetë nuk kanë frikë nga alkooli?
- › Çfarë nëse një djalë i ri dëshiron ta bëjë një punë ose sport që karakterizohet si për femra?
 - » Si do të reagojë mjedisi ndaj vendimit të tij?
 - » Si mund të ndikojë kjo në vendimin e atij të riu? A mund të heqë dorë nga frika e reagimit të mjedisit?

Në shoqërinë tonë, ka ende qëndrime tradicionale që i vënë gratë dhe burrat në disavantazh. Disa prindër i rrisin vajzat me frymën se gratë duhet të jenë amvise, duke i hequr kështu mundësitë që do t'i kishte një vajzë nëse do të shkollohej dhe do të fillonte një karrierë biznesi. Disa sporte janë tradicionalisht të lidhura me burra dhe të tjera me gra, megjithëse të dy gjinitë mund t'i bëjnë sportet e njëjta po aq mirë.

Pyesni nxënësit se në çfarë kufizimesh mund t'i çojë vajzat respektimi bukfal i normave/rregullave. *Ndërsa rritemi, të rinjtë formojné një identitet gjinor që na i formëson qëndrimet, vlerat dhe sjelljen.* Identiteti gjinor ndikohet nga normat sociale, veçanërisht nga normat gjinore, kështu që secili person e ka identitetin e tij gjinor, dhe mënyra dhe

llojet e ndërveprimeve shoqërore që një person do të ketë gjatë jetës së tij varen nga forma e tij. Rregullat që zbatohen për burra i quajmë norma të maskilitetit, kurse rregullat që zbatohen për gra i quajmë norma të feminitetit.

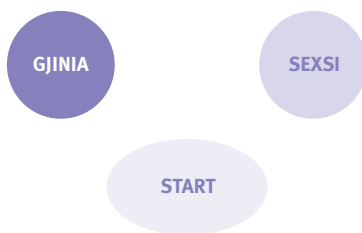
Nëse një person nuk u përmbahet normave të caktuara, ai/ajo mund të ndihet në presion të caktuar që ne e quajmë stres gjinor dhe nënkupton emociione që mund të lindin nëse një person ndjen se nuk mund ose nuk u përgjigjet normave sociale që i imponohen atij/asaj. Gjithashtu, është e mundur që njerëzit e afërt të bëjnë presion të drejtpërdrejtë për shkak të mosrespektimit të një norme të caktuar (një vajzë që dëshiron të luajë me makina, një djalë që e pëlqen baletin, një djalë që refuzon të pi alkool, një vajzë që etiketohet për shkak të pamjes së saj etj.), dhe nëse ai person ndihet keq për këtë, atëherë flasim për *dhunë mbi bazë gjinore*.

Përveç mënyrës se si normat sociale ndikojné në ndjenjat dhe aftësitë tona, ato inkurajojnë disa fenomene dhe forma të sjelljes që ne i klasifikojmë si dhunë. Nëse një vajzë është më e gjatë, bashkëmohatarët e saj, duke besuar se është normale që të gjitha vajzat të duken njësoj, mund të ndihen të inkurajuar për të bërë "shaka" me të ose për t'i vënë asaj "etiketa". Bërja e shakave dhe etiketimet çojné në ndjenja negative tek një person që është i ekspozuar këtyre formave të dhunës. Duke ditur që arsyeja për këtë është pamja e jashtme, dhe kjo lidhet me pritshmëritë sociale se si duhet të duken vajzat - po flasim për dhunën mbi bazë gjinore.

Burrat e rinj po ashtu i ekspozohen dhunës mbi bazë gjinore. Gjatë pubertetit, burrat e rinj shpesh i tregojnë njëri-tjetrit forcën, guximin dhe ngjashëm. *Burrat e rinj që nuk e ndjekin këtë model, ose që e kundërshtojnë atë, shpesh mbajnë etiketën "të dobët" ose "të feminizuar", që është një pikëpamje e shtrembëruar e personalitetit që kanë këta burra të rinj.* Dhe në këto raste, nëse dhuna bazohet në norma gjinore, flasim për dhunë me bazë gjinore ndaj burrave të rinj.

AKTIVITETI: NDOHTA GJINIA, NDOHTA SEKSI

Gjinia ose seksi



Për këtë aktivitet është e nevojshme të shënjonit hapësirën si në fotografi.

Gjatë aktivitetit, i lexoni thëniet e sugjeruara dhe nxënësit duhet të përcaktojnë nëse çdo deklaratë individuale ka të bëjë me gjininë ose seksin. Lexoni deklaratën dhe kërkonit prej nxënësve që të marrin pozicionin GJINIA ose SEKSI. Pas çdo deklarate, dhe pasi nxënësit të kalojnë në një fushë të caktuar, diskutoni pozicionin e njërit ose tjetrit, d.m.th. pyesni nxënësit se pse ata morën një/atë pozicion dhe përpiquni të merrni sa më shumë shpjegime. Është e rëndësishme që lehtësuesi/ja të shpjegojë përgjigjen e saktë dhe ta bëjë këtë përpara se të kalojë në deklaratën tjetër. Lexoni deklaratat sipas renditjes:

Burrat janë futbollistë më të mirë se gratë! Ky është stereotip gjinor. Jo të gjithë burrat janë natyrshëm të talentuar për të luajtur futboll, ndërsa ka vajza që stërviten futboll dhe luajnë më mirë se djemtë që nuk stërviten në këtë sport. Aftësia varet nga stërvitja dhe përvoja, jo nga gjinia.

Gratë mund të lindin dhe burrat jo! Kjo është karakteristikë seksuale. Burrat nuk mund të lindin sepse sistemi i tyre riprodhues nuk i ka organet e nevojshme. Kërkonit prej nxënësve që të qëndrojnë në pikën fillestare dhe shpjegojuani se do t'i lexoni thëniet dhe nëse nxënësit mendojnë se ka të bëjë me gjininë ose seksin, ata duhet të shkojnë në pozicionin e shënuar.

Çdo dhunë që ka të bëjë me pritjet sociale dhe rolet gjinore quhet dhunë mbi bazë gjinore.

Një shembull për diskutim: Pyesni nxënësit nëse është e zakonshme që një i ri të raportojë dhunën që i është bërë nga bashkëmoshatarët? Nëse përgjigja është jo, pse? Pse është më e vështirë për burrat e rinj t'i thonë një mësimdhënësi se shokët e tij po e provokojnë, po e përgojojnë ose po përdorin formë tjetër dhune?

Sporti është më i rëndësishëm për djemtë sesa për vajzat! Stereotip gjinor. Lojëra të shumta të vajzave kur janë ende fëmijë përmbajnë elemente sportive (goma/"loja me llastik") dhe sot është e zakonshme që në qytet të ketë klube futbollit për gra, klube basketbollit për gra e ngjashëm.

Të rejat nuk janë aq të mira në matematikë sa të rinjtë! Stereotip gjinor. Shumë vajza të reja janë matematikane të shkëlqyera dhe seksi nuk ka të bëjë fare me aftësinë e një të riu për të mësuar, kuptuar dhe zbatuar matematikën.

Gratë mund të ushqejnë me gji, ndërsa burrat jo! Karakteristika seksuale – gratë kanë gjëndra qumështore që ua mundësojnë të ushqejnë me gji. Burrat nuk e kanë këtë mundësi për shkak të mungesës së gjëndrave qumështore.

Gratë e reja janë të buta, të tërhequra dhe të ëmbla, dhe burrat janë të ashpër, të fortë dhe të guximshëm! Stereotip gjinor! Ka gra të reja të forta, të ashpra dhe agresive dhe burra të butë dhe të tërhequr. Çfarë personi do të jetë dikush varet nga mjedisi, ndjenjat e tij/saj për atë që është e drejtë dhe e dëshirueshme, dhe jo nga seksi.

Është e natyrshme që djemtë të jenë agresivë dhe të dhunshëm derisa rriten. Stereotip gjinor.

Djemtë që raportojnë dhunën janë frikacakë, ndërsa vajzat që e bëjnë atë janë në rregull. Stereotip gjinor

PYETJET PËR VENDIMIN PËRFUNDIMTAR:

- > A keni mësuar ndonjë gjë të re për veten tuaj sot?
- > Si ndikojnë normat sociale tek ne personalisht?
- > Kur është fjala për një djalë që është viktimë e dhunës, a mund ta dekurajojnë normat sociale për raportimin e dhunës? Pse?

Punëtorja 2:

Rrjetet e fjalëve meshkuj dhe femra

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit punojnë në grupe për të krijuar rrjete fjalësh për mënyrën se si shoqëria e interpreton atë që do të thotë të jesh burrë apo grua
- › Nxënësit prezantohen me konceptin e gjinisë
- › Nxënësit janë në gjendje të përcaktojnë gjininë dhe të bëjnë dallimin midis tipareve biologjike që u përkasin burrave dhe grave dhe tipareve që përcaktohen nga shoqëria
- › Fuqizimi i shkathtësive të menduarit kritik dhe të shkruarit kreativ të nxënësve

MATERIALET E KËRKUARA:

Tabela e zezë dhe shkumësi

PËRGATITJA:

Vendosni nëse dëshironi të shtoni disa karakteristika që janë të përshatshme veçanërisht për komunitetin tuaj.

REALIZIMI I PUNËTORISË

Ndani nxënësit në grupe prej 4 ose 5 personash (zgjidhni nëse do të jenë të të njëjtit seks apo jo). Sqaroni si në vijim:

- › Sot do të diskutojmë një temë të quajtur gjinia (si shoqëria e interpreton rolin e burrit dhe gruas). Secili grup do të krijojë një rrjet fjalësh që lidhen më së shpeshti me burrat dhe gratë.

Për të sqaruar konceptin e "rrjetit të fjalëve" në tabelën e zezë, mund të jepni një shembull të një rrjeti fjalësh në një temë tjetër. Shihni më poshtë kuptimin e fjalës "qen".

Qeni - besnik, i lezetshëm, besnik, leshatak, aktiv, lozonjar, mbrojtës. Jepini secilit grup nxënësish dy deri në tre minuta për të krijuar një rrjet fjalësh për fjalën "burrë" dhe dy deri në tre të tjera për fjalën "grua".

Shkruani "grua" dhe "burrë" në tabelë dhe bëni dy kolona për secilën fjalë. Njëra kolonë duhet të titullohet "biologjike" dhe tjetra "sociale". Duke filluar me një grup nxënësish, pyesni:

- › Cila është një prej karakteristikave që lidhet me termin burrë?
- › A është kjo karakteristikë e përcaktuar biologjikisht (biologjike) apo sociale (shoqërore)?
- › Nëse nxënësit i atribuojnë karakteristika sociale kategorisë "biologjike", korrigjoni ato dhe pyesni: Nëse një djalë apo burrë nuk e ka këtë karakteristikë, a është ai ende mashkull?

Shtoni një tjetër karakteristikë në listën e secilit prej grupeve të nxënësve derisa të merrni përgjigjet për termin burrë. Sigurohuni që nxënësit të listojnë sa më shumë fjalë të jetë e mundur në rrjetet e tyre (mund t'ju duhet t'i inkurajoni duke i pyetur për të marrë përgjigjet që kërkoni). Përgjigjet më të zakonshme në pyetjen se çfarë nënkuptojnë njerëzit me një burrë janë:

- › I fortë fizikisht
- › I përmbajtur emocionalisht
- › Grabitqar seksual
- › I suksesshëm financiarisht
- › Heteroseksual
- › Mbrojtësi i familjes
- › I ftohtë
- › Baba
- › Krenar
- › I fuqishëm
- › Atlet
- › I guximshëm
- › Nuk i frikësohet dhunës ose të qenit i dhunshëm
- › Me humor
- › Besnik ndaj miqve

Përsëriteni të njëjtin proces për termin grua. Përgjigjet më të zakonshme në pyetjen se çfarë kuptojnë njerëzit me termin grua janë:

- › Mendjehollë
- › E qetë
- › E thjeshtë
- › Llafazane
- › E mirë në komunikim
- › E edukuar
- › E fortë emocionalisht
- › E organizuar mirë dhe e suksesshme në kryerjen e shumë detyrave
- › Praktike
- › Jo e dhunshme
- › Modeste
- › E kujdeshme
- › Fizikisht më e dobët se një burrë
- › Nënë
- › Fizik të lakuar

Kaloni 10 minuta për të biseduar me të gjithë nxënësit:

- › Disa karakteristika janë biologjike si te burrat ashtu edhe te gratë. Për shembull, vetëm burrat mund të jenë baballarë, vetëm gratë mund të sjellin një fëmijë në botë dhe ta ushqejnë me gji.
- › Shumica e karakteristikave që lidhen me termin burrë dhe grua janë të përcaktuara shoqërisht dhe nuk bazohen në biologji.
- › Rolet e meshkujve dhe femrave që përcaktohen shoqërisht quhen role gjinore. A keni dëgjuar për role të tilla më parë?
- › Çfarë mendoni për rolet gjinore në shoqërinë tonë? A jeni dakord me të gjitha aspektet se si gratë duhet të jetojnë dhe të veprojnë? Si duhet të sillen burrat?
- › Çfarë do të thotë për ju barazia gjinore? A janë burrat dhe gratë në shtetin tuaj të barabartë? Pse jo?
- › Në çdo shoqëri, disa njerëz kanë qëndrime për gjininë dhe barazinë që nuk janë konvencionale.
- › Shoqëria ndryshon me kalimin e kohës ose nga vendi në vend. Rolet gjinore po ndryshojnë gjithashtu.

DETYRAT E SHTËPISË:

Në formën e një liste, letre ose kënge, përfundoni dhe zgjeroni fjalinë e mëposhtme: *"Të jesh vajzë/djalë nuk është e lehtë sepse ..."*. Mësimdhënësi/ja ose edukatori/ja duhet të sigurohet që detyrat e shtëpisë së nxënësve të prezantohen në punëtorinë e ardhshme, të përcjella me një diskutim për sfidat më të zakonshme me të cilat përballen djemtë dhe vajzat dhe strategjitë për tejkalimin e këtyre sfidave.

Punëtorja 3:

Rrugëtimi përmes kujtesës: njohja egjinisë në një fazë të hershme të rritjes

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit ndajnë rrëfime të gjatë një kohe kur janë trajtuar në një mënyrë të caktuar përshkak të seksit të tyre, dhe najnë ndjenjat e tyre për këto përvoja.
- › Nxënësit japin shembuj se si fëmijët pranojnë komente dhe mesazhe për rolet gjinore.
- › Nxënësit i konsiderojnë këto mesazhe nga pikëpamja personale dhe nga të drejtat e njeriut.
- › Strengthening critical thinking skills

MATERIALET E KËRKUARA:

Tabela e zezë dhe shkumësi

PËRGATITJA:

Niseni vetë në këtë rrugëtim nëpër kujtesë, përpara se ta realizoni aktivitetin. Aktivitetet e tilla mund të shkaktojnë kujtime të këqija te disa nxënës.

Mendoni se si t'i përgjigjeni më së miri të njëjtës. Gjithashtu, merrni parasysh se kujt t'i drejtoheni nëse ndonjërit prej nxënësve u duhet mbështetje e mëtejshme.

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Ndajeni klasën në grupe me 4 ose 5 nxënës të së njëjtit seks. Kërkojuni atyre të marrin një stilolaps dhe një letër. Shpjegoni si ën vijim:

- › Sot do të shqyrtojmë se çfarë do të thotë të rritesh si djalë apo vajzë. Së pari, ne do të fillojmë një udhëtim të shkurtër nëpër kujtime. Pra, rrini rehat, lëshoni stilolapsat dhe relaksohuni.
- › Udhëtoni nëpër kohën gjatë së cilës mendoni se jeni trajtuar ndryshe për shkak të seksit tuaj. Ishe më i ri/e re dhe atëherë ju kanë mësuar se çfarë duhet të bëni nëse jeni djalë dhe çfarë të bëni nëse jeni vajzë. Shkruani ashtu siç e mbani mend.
- › Çfarë ndjenjash ju shfaqen kur i kujtoni ato përvoja? Shkruani ato ndjenja. Ju do të keni mundësinë të ndani kujtimet tuaja në grupe të vogla.

Pas disa minutash, pyesni:

- › Brenda grupit tuaj, në pak minuta, ndani çfarëdo që dëshironi e që lidhet me ndjenjat ose përvojat tuaja. Nuk keni pse t'i ndani kujtimet që nuk dëshironi.

Përsëri, pas 5 ose 10 minutash, pyesni:

- › Çfarë na tregojnë këto përvoja për qëndrimet dhe normat që lidhen me rolet dhe vlerat e vazave dhe grave, pra djemve dhe burrave?
- › Kur kthehemi pas dhe shohim se si kemi mësuar për të drejtat e njeriut, a ju duket të drejta këto qëndrime dhe norma? Pse po ose pse jo?
- › Cilat janë ndryshimet që duhen bërë për të arritur barazinë mes burrave dhe grave?

Shënim: Nëse nuk keni kohë të mjaftueshme, këtë hap mund ta caktoni detyrë shtëpie. Kujtojeni nxënësve se çdo situatë mund të ketë një sërë rezultatesh të ndryshme. Jepuni atyre mundësinë të ndryshojnë përfundimin e tregimit duke shpjeguar sa vijon:

- › Kthehuni në kohë dhe kujtoni një situatë që mendoni se nuk ka qenë e drejtë ose e padrejtë. Mund të jetë ajo për të cilën keni shkruar ose dëgjuar në grup.
- › Shkruani vetë përfundimin e ri të tregimit, një përfundim që ju duket më i drejtë.

Punëtorja 4:

Identitetet

KOHËZGJATJA:

90 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit i identifikojnë ngjashmëritë që ekzistojnë mes tyre
- › Koncepti i diversitetit të identitetit është i qartë për nxënësit
- › Nxënësit japin shembuj se si identitetet mund të nxisin stigmatizimin dhe refuzimin

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Ngjashmëritë mes nesh
- › Letër A4
- › Stilolaps

UDHËZIME PËR LEHTËSUESIT

Për të realizuar modulën “Identitetet”, duhet të rregullohet hapësira në mënyrë që t’u mundohet sa më shumë nxënësve që të lëvizin nëpër dhomë/klasë. Nëse është e mundur, rregullojeni pjesën e përparme të dhomës për punën në grup, dhe në pjesën tjetër të dhomës rregulloni karriget që nxënësit do t’i përdorin në pjesën e dytë të punëtorisë. Për pjesën e parë të sesionit ju nevojiten materialet e punës “Ngjashmëritë mes nesh”, ndërsa për pjesën e dytë të punëtorisë, nxënësve u duhen letra A4 dhe stilolaps për secilin grup. Meqë janë planifikuar të marrin pjesë 4 grupe, ju nevojiten katër letra A4 dhe katër stilolapsa. Për shkak të mundësisë së gabimit në punën e grupeve, përgatisni letra A4 shtesë për t’ua dhënë nëse është e nevojshme.

Ngjashmëritë në mes nesh

Kërkoni prej nxënësve të jenë të vëmendshëm dhe shpjegojuani se në 45 minutat e ardhshme ata do të diskutojnë për identitetet. Pyesni nxënësit nëse dikush mund të shpjegojë se çfarë do të thotë identitet. Pasi të merrni përgjigjet e nxënësve, shpjegoni se ka identitete të ndryshme dhe se gjatë jetës një person mund të ndryshojë identitetin e tij në varësi të ndjenjës së përkatësisë së një popullete të caktuar, ekipit të tifozëve, muzikës që dëgjon etj. Jepni një shembull identiteti: *Të rinjtë që identifikohen me një klub të caktuar, pra identiteti i përbashkët i tifozëve të atij klubi lidhet me*

emrin e klubit. Kërkoni prej nxënësve që të japin disa shembuj të tjerë identitetesh.

Tani kërkoni prej nxënësve që të ngrihen në këmbë. Kërkoni prej të gjithë djemve të qëndrojnë në anën e majtë të dhomës dhe vajzat në anën e djathtë. Më pas shpjegoni se është e lehtë që njerëzit të vendosen në grupet që janë më të njohura në aspektin social dhe që tani shohim dy grupe, dy identitete bazë, djem dhe vajza. Megjithatë, këto grupe do të ndryshojnë dukshëm nëse përpiqemi të gjejmë tiparet e zakonshme. Nuk ka nevojë të diskutohet në këtë pjesë të sesionit, por kërkoni që nxënësit të reagojnë shpejt dhe të ndryshojnë qëndrimet në lidhje me pajtueshmërinë/mospajtimin me deklaratat që do të lexoni.

Pas të lexoni secilën deklaratë të dhënë, nxënësit do të marrin pozicione. Lini në atë pozicion për disa sekonda, në mënyrë që ata të mund të identifikojnë të gjithë nxënësit me të cilët ndajnë ngjashmëri të caktuara. Inkurajoni nxënësit që t’u kushtojnë vëmendje bashkëmoshatarëve të tyre, të cilët do të identifikohen me tipare të ndryshme në ushtrimin e radhës. Filloni ushtrimin duke përdorur pyetjet e ofruara:

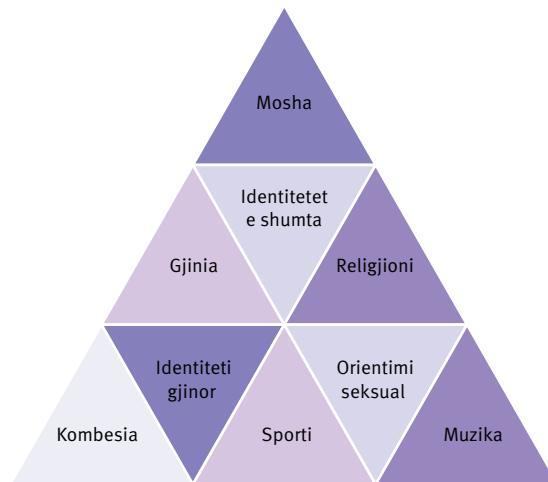
- › të gjithë ata që pëlqejnë akulloret qëndrojnë djathtas dhe ata që nuk e pëlqejnë në të majtë
 - » Kërkoni prej nxënësve të tregojnë se çfarë identiteti është ai?

- › të gjithë ata që pëlqejnë reçelin qëndrojnë djathtas dhe ata që nuk e pëlqejnë në të majtë
 - » Përsëriteni pyetjen si në shembullin e mëparshëm!
- › të gjithë ata që veshin rroba me ngjyrë të errët qëndrojnë djathtas dhe ata me ngjyrë të lehtë në të majtë
- › të gjithë ata që kanë frikë prej merimangave dhe insekteve të ngjashme □qëndrojnë djathtas dhe ata që nuk kanë frikë në të majtë
- › të gjithë ata që kanë një profil në Facebook qëndrojnë në të djathtë dhe ata që nuk kanë në të majtë
- › të gjithë ata që kanë flokë të shkurtër qëndrojnë në të djathtë, dhe ata që kanë flokë më të gjatë qëndrojnë në të majtë
- › të gjithë ata që kanë frikë nga dentisti qëndrojnë djathtas dhe ata që nuk kanë frikë majtas (KUJDES I VEÇANTË)
- › të gjithë ata që ia kanë “marrë lodrën” dikujt kur kanë qenë fëmijë, qëndrojnë në të majtë, ndërsa ata që nuk kanë “marrë lodra” në të djathtë.
- › të gjithë ata që nuk pëlqejnë sportet qëndrojnë në të majtë dhe të gjithë ata që i duan në të djathtë
- › të gjithë ata që kanë një vëlla ose motër qëndrojnë në të majtë dhe ata që nuk kanë në të djathtë
- › të gjithë ata që kanë marrë notën F në vitin e fundit qëndrojnë në të majtë dhe të gjithë ata që nuk kanë marrë në të djathtë
- › të gjithë ata që dikur i janë ekspozuar dhunës qëndrojnë në të majtë dhe ata që nuk i janë ekspozuar në të djathtë
- › të gjithë ata që pëlqejnë gjumin në të majtë dhe ata që pëlqejnë gjumin në të djathtë
- › të gjithë ata që pëlqejnë shkollën në të majtë dhe të gjithë ata që nuk e pëlqejnë atë në të djathtë
- › të gjithë ata që shkojnë në shkollë fillore në të majtë. Meqenëse ata janë nxënës të shkollës fillore, të gjithë do të shkojnë majtas, dhe ju në të djathtë. Derisa nxënësit qëndrojnë përballë jush, pyetini se cilat prej dy grupeve ekzistojnë tani?

Shpjegojuni nxënësve: “Siç mund ta keni vënë re, ka shumë ngjashmëri mes nesh për të cilat nuk keni menduar ose thjesht nuk keni pasur mundësi t’i diskutoni. Secili grup në lidhje me secilën pyetje

mund të “identifikohet” me tiparin që theksohet. E keni parë grupin që pëlqen akulloren dhe tjetrin që nuk pëlqen, njërin grup që pëlqen reçelin dhe tjetrin që nuk e pëlqen. Ata që veshin ngjyra të errëta dhe ata që veshin rroba të me ngjyra të hapura etj. Shpjegojuni se keni lexuar 15 pyetje dhe keni identifikuar 30 tipare dhe 30 grupe që kanë dalë prej një grupi. Po të kërkohet që të bashkohemi me bashkëmoshatarë të një klase tjetër, ndarja e parë do të bazohej tek ju dhe ata. Por, nëse do të përdornit pyetjet e ushtrimit të mëparshëm, do të formoheshin grupe të reja dhe identitete të reja.

Para se të kaloni te ushtrimi tjetër, përfshini nxënësit në një diskutim shtesë. Kujtojuani atyre pyetjet për frikën nga merimangat dhe dentistët. Shënim për edukatorët: gjatë testimit të këtij ushtrimi, djemtë fshehën frikën e tyre nga dentistët dhe merimangat dhe hezituan të pranonin të marrin një pozicion që ilustron si duhet frikën e tyre nga merimangat apo dentistët. Gjatë bisedës ata kanë shpjeguar se kanë pasur njëfarë rezistence për të shfaqur frikën para moshatarëve të tyre, ndërsa me vajzat nuk ka ndodhur kështu.



Ta marrim shembullin e një “merimange”. A është më e lehtë të flasësh për frikën tënde me njerëz që ndajnë të njëjtën frikë me ty, apo flet njëlloj lirishtëm dhe hapur me ata që nuk ndajnë ngjashmëri të tilla? Kur mendojmë për këtë, do të ishte mirë të flasim me të dyja palët. Njerëzit që gjithashtu kanë frikë, për shembull nga merimangat, do ta kuptojnë frikën tonë dhe do të ndajnë të njëjtat emocione ose të ngjashme me frikën tonë. Por nga ana tjetër, njerëzit që nuk kanë frikë mund të jenë aleatët tanë në tejkalimin e kësaj frike. Prandaj, çdo ngjashmëri dhe dallim, në çdo kontekst, mund të jetë aleati dhe mbështetja jonë.

A është aq e lehtë për djemtë të pranojnë ekzistencën e frikës sa është për vajzat? Shpjegojuni nxënësve se njerëzit kanë identitete të shumta të ndryshme. Moshë, religjioni, seksi, gjinia, statusi social, klubi i fansave, kombësia, orientimi seksual, të gjitha këto janë karakteristikat mbi bazën e të cilave formojmë identitete. Disa identitete janë të lehta për t'u identifikuar sepse ato janë të dukshme (p.sh. mosha, gjinia, raca, etj.), ndërsa identitetet e tjera janë të padukshme (muzika, kombësia dhe religjioni) dhe mund të identifikohen përmes bisedës. Shpjegojuni nxënësve se kur flasim për identitetet e njerëzve përreth, një qasje e mirë për të kuptuar identitetin është *modeli i ajsbergut*.



Sqaroni se atë që ne shohim te të tjerët është zakonisht vetëm një pjesë e vogël e asaj që këta njerëz janë në të vërtetë dhe se shpesh krijojmë opinione për të tjerët vetëm në bazë të asaj që shohim, dhe ne shohim pak. Duke e parë dikë, vështirë se mund ta dimë se çfarë aftësish posedon ai person, nuk mund t'ia shohim bindjet, qëndrimet, vlerat, personalitetet e tij apo të saj, vizionin e tyre për qëllimin e tyre në botën në të cilën jeton, dhe e gjithë kjo në fakt përfaqëson identitetin e tij.

Kërkoni prej nxënësve që ta shikojnë vizatimin në materialin e punës "*Ajsbergu i identitetit*", të shohin çfarë shihet sipër sipërfaqes së ujit dhe pyesni:

- > Sa të saktë mund të jemi kur gjykojmë dikë përmes asaj çfarë shohim në sipërfaqe?
- > A mund të na çojë pamundësia për të parë çdo gjë nën sipërfaqe drejt gjykimit të gabuar? Nëse po, pse? Nëse jo, pse jo?
- > Çfarë mund të bëjmë për të parë nën sipërfaqe dhe për të mësuar për karakteristikat "e fshehura"?

Aktiviteti: Superburrë, Supergrua

Ndani nxënësit në 4 grupe dhe mund t'i ndani sipas gjinisë ose rastit, pa kriteret specifike. Për ta bërë këtë ushtrim, ju nevojiten letra A4 ose fletë të zbrazëta nga një fletore dhe lapsa. Secili grup duhet të marrë një fletë të bardhë dhe një laps (stilolaps) për të vizatuar dhe për të shkruar. Shpjegojuni nxënësve të përdorin materialin e punës "*Ajsbergu i identitetit*" gjatë ushtrimit dhe të fokusohuni te personalitetet (veçoritë) dhe aftësitë, ndërsa karakteristikat e tjera duhet të shmangen. Kërkoni prej nxënësve që të diskutojnë karakteristikat individuale të anëtarëve të grupit. Secili grup dhe secili individ në grup duhet të listojnë një tipar specifik që ata e konsiderojnë se përfaqëson një cilësi ose veçori personale. *Qëllimi është të mblidhen sa më shumë cilësi që kanë anëtarët individualë dhe t'i projektojmë ato në një superburrë dhe supergrua.*

Grupet duhet të vizatojnë konturat e personit dhe t'i bashkëngjisin atij/asaj të gjitha tiparet e identifikuar (karakteristikat e perceptuara) të anëtarëve individualë. Tiparet mund të vizatohen ose shkruhen afër vizatimit të konturave të superpersonit që përfaqëson grupin e tyre. Pasi grupet të kenë përfunduar detyrën, kërkoni prej secilit grup që të prezantojnë vizatimet e tyre dhe të shpjegojnë tiparet/veçoritë që kanë identifikuar.

PËRFUNDIMI I PUNËTORISË:

Në vend të përmbylljes, përfundojeni punëtorinë me një diskutim me nxënësit duke u shtruar këto pyetje:

- › A keni mësuar dhe çfarë keni mësuar për veten gjatë kësaj punëtorie?
- › A keni mësuar dhe çfarë keni mësuar për të tjerët gjatë kësaj punëtorie?
- › A është e rëndësishme t'i njihni cilësitë e njerëzve tanë të afërt ose që janë pjesë e grupit tuaj të bashkëmoshatarëve, për shembull klasës? Pse?
- › A mund të jenë të dobishme për ju individualisht cilësitë e njerëzve të tjerë? Sa të dobishme mund të jenë cilësitë tuaja për të tjerët?

Punëtorja 5:

Unë jam si ti, ti je si unë

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- > Nxënësit e kuptojnë rëndësinë e komunikimit të ndërsjellë për krijimin e marrëdhënieve cilësore me njëri-tjetrin
- > Nëpërmjet bisedës me bashkëmoshatarë, nxënësit shohin ngjashmëritë dhe dallimet që ata kanë
- > Zhvillimi i shkathtësive të komunikimit tek nxënësit

MATERIALET E KËRKUARA:

- > Letra A4
- > Stilolapsa
- > Materiali i punës l1

HYRJE

Punëtorja përbëhet prej dy pjesëve. Pjesa përgatitore kërkon që nxënësit të bëjnë kërkime për një prej shokëve të tyre të klasës gjatë punëtorisë. Mësimdhënësi/ja duhet t'i ndajë nxënësit në çifte, në mënyrë që secili nxënës të ketë një bashkëmoshatar për të cilin e rrëfen një tregim. Shënim: *ushtrimin mund ta zbatoni duke lidhur nxënësit që nuk e njohin njëri-tjetrin ose që kanë mosmarrëveshje të caktuara ndërpersonale. Në këtë mënyrë u mundësoni atyre të lidhen dhe ta njohin njëri-tjetrin.*

Nëse në klasë ka numër tek nxënësish, njërit prej nxënësve mund t'ia jepni detyrën e kërkimit për një person i cili tashmë është çift me një person tjetër, ose kërkimi mund të përfshijë një lehtësues/e. Opsioni i tretë, nëse moduli zbatohet nga stafi mësimdhënës, është që nxënësi të marrë një mësimdhënës si bashkëbisedues, me ç'rast edhe mësimdhënësi/ja duhet të marrë pjesë në ushtrim dhe të rrëfejë një tregim për nxënësin që i është caktuar. Ndarja e nxënësve në çifte duhet të bëhet në fillim të punëtorisë dhe t'u jepet nxënësve kohë për të eksploruar. Mjaftojnë 20 minuta që nxënësit të intervistojnë bashkëbiseduesin e tyre.

PËRGATITJA:

Ndani nxënësit në çifte. Secili nxënës duhet të rrëfejë një tregim për njërin prej bashkëmoshatarëve të klasës. Në fund të përgatitjes, çdo nxënës duhet ta ketë te gatshëm tregimin për bashkëmoshatarin e caktuar. Për kërkime, nxënësit mund ta përdorin Shtojcën l1 me pyetje.

Në pjesën e dytë të punëtorisë nxënësit e prezantojnë punën e tyre në çift. Secili çift nxënësish duhet të dalë përpara nxënësve të tjerë dhe secili çift prezanton tregimet individualisht. Në fund të prezantimit të secilit çift, mësimdhënësi/ja duhet të diskutojë dhe të krahasojë tregimet. Përdorni pyetjet e mëposhtme për diskutim dhe krahasim:

- › A keni zbuluar ngjashmëri të caktuara mes jush?
- › Cilat janë ngjashmëritë?
- › Cilat janë dallimet më të theksuara mes jush?
- › A mësuat ndonjë gjë për personin që e keni pasur në çift, që ju bëri përshypje të veçantë? Çfarë është ajo?

Pas prezantimit të të gjitha dysheve, para përmbylljes, mësimdhënësi/ja duhet të diskutojë çështjet e mëposhtme:

- › Cili mendoni se është qëllimi i këtij ushtrimi?
- › A keni mësuar ndonjë gjë të re për veten tuaj duke folur me bashkëmoshatarët tuaj (duke intervistuar bashkëmoshatarët)?
- › Sa i rëndësishëm është komunikimi për krijimin e marrëdhënieve cilësore me bashkëmoshatarët?
- › Sa të sigurtë jemi në komunikimin normal?

Tani kërkojuni nxënësve që të falënderojnë bashkëbiseduesit e tyre dhe kohën që ata ua morën për kërkimet e tyre.

PËRFUNDIMI I PUNËTORISË:

Shpesh ndjejmë se jemi vetëm dhe se shqetësime të caktuara ose gjëra që duam janë unike për ne. Megjithatë, ne ndajmë kaq shumë ngjashmëri me bashkëmoshatarët tanë, por nuk jemi të vetëdijshëm për këtë, sepse ajo që shpesh mungon në marrëdhëniet me bashkëmoshatarët është koha dhe komunikimi i duhur që do të na mundësonte të njiheshim më mirë. Njohja e të tjerëve na ndihmon t'i kuptojmë ata, por edhe veten tonë. Bashkëmoshatarët janë burim i rëndësishëm për zhvillimin e qëndrimeve, vlerave dhe identiteteve tona. Sigurisht, prindërit, familja, mediat dhe modelet shembull janë gjithashtu të rëndësishme, por ata me të cilët e kalojmë pjesën më të madhe të kohës janë bashkëmoshatarët tanë.

Komunikimi është veçanërisht i rëndësishëm për krijimin e marrëdhënieve miqësore cilësore dhe marrëdhënie të tjera. Por shtrohet pyetja se sa shpesh flasim hapur me bashkëmoshatarët tanë dhe sa jemi të gatshëm të jemi të sigurtë. Ndershmëria kërkon besim, dhe besimi është një karakteristikë e marrëdhënieve cilësore.

Materiali i punës 1:

- › Çfarë muzike dëgjon?
- › A të pëlqejnë sportet dhe cilat?
- › Ushqimi dhe pija e preferuar?
- › Cila lëndë të pëlqen më shumë?
- › Çfarë të pëlqen të bësh në kohën e lirë?
- › Nëse do të mund të ndryshoje diçka tek vetja, çfarë do të ishte ajo?
- › Nëse do të mund të ndryshoje botën, çfarë do të ndryshoje së pari?
- › Nëse do ta kapje një peshk të artë që do t'i plotësonte tre dëshira, cilat do të ishin ato?
- › A ka ndonjë tipar që e vlerëson shumë tek vetja dhe që e konsideron si virtyt?

Punëtorja 6:

Kalendari i të Drejtave të Njeriut

KOHËZGJATJA:

90 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- > Rritja e ndërgjegjësimit të nxënësve për të drejtat e ndryshme
- > Fuqizimi i shkathtësive të planifikimit
- > Krijimi dhe zbatimi i një fushate gjatë vitit shkollor

MATERIALET E KËRKUARA:

Materiali i punës "*Data të rëndësishme*". Çdo nxënës duhet ta ketë një kopje të materialit të punës. Gjithashtu, nxënësve ju duhet edhe një kopje e materialit "*Kalendari i datave të rëndësishme*".

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Shpjegojuni nxënësve se në 90 minutat e ardhshme do të diskutoni për data të rëndësishme në lidhje me të drejtat themelore të njeriut. Pyetni nxënësit nëse e dinë se cilat janë të drejtat themelore të njeriut. Diskutoni me nxënësit për rëndësinë e të drejtave të njeriut dhe në këtë pjesë të sesionit mund të përmendni të drejtat seksuale dhe riprodhuese. Kërkoni prej nxënësve që të listojnë disa prej të drejtave të njeriut për të cilat mund të mendojnë. Nëse nxënësit nuk mbajnë mend, ju mund t'u ndihmoni.

Shpërndajuni nxënësve materialin e punës "*Data të rëndësishme*" dhe shpjegojuni se më vonë ata do ta krijojnë një kalendar mujor datash për t'a

prezantuar para pjesës tjetër të klasës. Ndani nxënësit në grupe dhe jepini secilit grup një numër kopjesh të materialit të punës "*Kalendari i datave të rëndësishme*". Nëse keni formuar 3 grupe, jepini secilit grup katër muaj në mënyrë që:

Grupi 1 Caktoni muajt nga janari deri tek prilli

Grupi 2 Caktoni muajt nga maji tek gushti

Grupi 3 Caktoni muajt nga shtatori tek dhjetori

Vini re se në disa muaj ka data më të rëndësishme sesa në të tjerët, kështu që ndarja e tyre në grupe duhet të mendojë përafërsisht të njëjtin numër datash.

PROCEDURA:

Kërkojuni nxënësve që në materialin e punës të shënojnë *datat e rëndësishme* që lidhen me muajt që u janë dhënë. Shembull: nxënësit që kanë marrë muajt nga janari deri në prill duhet të përfshijnë të gjitha datat e rëndësishme që festohen në ata muaj. Nxënësit mund ta modifikojnë kalendarin e tyre, ta ngjyrosin ose ta ilustrojnë me forma të cak-

tuara disa karakteristika të datës që gjenden në kalendar. Pasi të gjitha grupet të kenë përfunduar me futjen e datave në kalendarë, kërkoni që secili grup të ngjisë kalendarët e tyre në tabelë ose mur, duke ndjekur rendin e muajve janar - dhjetor. Secili grup duhet të paraqesë datat dhe punimet që ka përgatitur.

DISKUTIME:

Pyetini nxënësit nëse kanë mësuar ndonjë gjë nga ushtrimi? A ju pëlqeu aktiviteti që realizuan?

Çfarë mësuan gjatë plotësimit të kalendarit? Çfarë mësuan ata për të drejtat e njeriut gjatë punës në grupe?

PËRGATITJA E NJË FUSHATE

Hapni një diskutim me nxënësit për lidhjen midis aktivitetit të mëparshëm dhe jetës së tyre:

- › Pse është e rëndësishme festimi i këtyre datave për të gjithë ne?
- › A veçohet ndonjë datë dhe a konsiderohet të jetë e rëndësishme?
- › A u pëlqen veçanërisht ndonjë datë? Nëse po, cila?
- › Kujtojeni nxënësve 8 Marsin dhe pyesni pse është e rëndësishme festimi i asaj date? Çfarë mund të bëjmë gjatë festimit të kësaj date për të inkurajuar shoqërinë që të jetë më aktive në avokimin e barazisë dhe paanësisë së burrave dhe grave?
- › Kërkoni prej nxënësve që të identifikojnë katër data të tjera përveç 8 Marsit, të cilat ata i konsiderojnë veçanërisht të rëndësishme.
- › Pasi nxënësit ta kenë bërë përzgjedhjen e katër datave të tjera, shkruani ato në letrën e zbrazët A4, por shkruani Dita Ndërkombëtare e Gruas dhe 16 Ditët e Aktivizimit. Pas kësaj, formoni 6

ekipe në mënyrë që secili ekip të marrë një datë të rëndësishme.

- › Detyra për ekipet: secili grup duhet të hulumtojë dhe të përgatisë një afishe për rëndësinë e datave që u janë dhënë si detyrë pune. Afishja duhet t'u përgjigjet pyetjeve të mëposhtme:
 - » Që kur festohet ajo datë?
 - » Pse është shënuar, pra cili është qëllimi kryesor i shënimit të asaj date?
 - » Cili është mesazhi i këtij viti që i udhëzon organizatat që planifikojnë të shënojnë atë datë (mesazhi dhe slogani ndryshojnë çdo vit)?
 - » Si e shënojnë organizatat dhe institucionet në shtetin tuaj dhe në botë datën që u keni dhënë atyre?
 - » Nëse do të organizonit një fushatë në klasë apo shkollë, si do ta bënit atë dhe çfarë mesazhi do t'u jepnit bashkëmoshatarëve dhe shoqërisë?

Materiali i punës: Datat e veçanta që duhen mbajtur mend

| DATA | FESTIMI | ARSYEJA E SHËNIMIT |
|---------------------------|--|---|
| 1 Janari | Dita e paqes dhe kujdesit | Festohet në SHBA si Dita Botërore e Paqes dhe Kujdesit dhe vjen që nga kremtimi i mijëvjeçarit të OKB-së "Paqe një ditë". |
| 24 Janari | Dita Ndërkombëtare e Arsimit | Shënimi i ditës kushtuar arsimit në nivel ndërkombëtar, duke e drejtuar vëmendjen e qeverive dhe popujve në disponueshmërinë e arsimit si mjet për tejkalimin e varfërisë. |
| 27 Janari | Dita Ndërkombëtare për Përkujtimin e Holokaustit | <i>Dita e Përkujtimin të Holokaustit dhe Parandalimit të Krimeve kundër Njerëzimit</i> është një ditë ndërkombëtare përkujtimore për të gjitha viktimat e regjimeve naziste. |
| E diela e parë e shkurtit | Dita Ndërkombëtare e Jetës | E drejta për jetë garantohet nga Deklarata Universale e të Drejtave të Njeriut . Kjo datë kujton rëndësinë e mbrojtjes së kësaj të drejte dhe afirmon mekanizmat që e mbrojnë atë. |
| 4 Shkurti | Dita Botërore e Kancerit | Shpallur nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) dhe synon të rrisë vetëdijësimin për rëndësinë e parandalimit dhe ndërgjegjësimin e pacientëve për sëmundjen, diagnostikimin dhe trajtimin e tyre. |
| 14 Shkurti | Dita e Shën Valentinit | <i>Dita Ndërkombëtare e Shën Valentinit</i> . Shumë organizata e shënojnë këtë datë duke theksuar rëndësinë e marrëdhënieve të shëndetshme dhe parandalimit e pabarazive në marrëdhënie. |
| 20 Shkurti | Dita Botërore e Drejtësisë Sociale | Në vitin 2007, Kombet e Bashkuara vendosën të shënojnë 20 Shkurtin si <i>Ditën Botërore të Drejtësisë Sociale</i> pasi zhvillimi shoqëror duhet të bazohet në drejtësinë, solidaritetin dhe barazinë midis të gjitha vendeve dhe brenda secilit vend, dhe drejtësia sociale, barazia dhe drejtësia përbëjnë vlerat themelore të çdo jete sociale. |
| 8 Marsi | Dita Ndërkombëtare e Gruas | Një ditë e pranuar globalisht që shënon arritjet e grave në të kaluarën, të tashmen dhe të ardhmen. Është shënuar për herë të parë në vitin 1911. |
| 21 Marsi | Dita internacionale për eliminimin e diskriminimit racor | Kjo ditë është pranuar nga KB qysh nga 1966, ashtu që të rrisë vetëdijen për diskriminimin racor. |
| 21 Marsi | Dita Botërore e Varfërisë | Shpallur nga UNESCO në vitin 1969 për të rritur ndërgjegjësimin për problemin e varfërisë në mbarë botën. |
| 22 Marsi | Dita Botërore e Ujit | Festohet që nga viti 1993 për të njohur rëndësinë e ujit në zhvillimin dhe mirëqenien e të gjithë njerëzve në të gjitha pjesët e botës. |
| 7 Prilli | Dita Botërore e Shëndetit | Shpallur nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) në vitin 1950 për të rritur ndërgjegjësimin për vuajtjet e panevojshme dhe rëndësinë e promovimit të shëndetit të mirë. |
| 22 Prilli | Dita e Tokës | Për herë të parë u shënuar në vitin 1970 me synimin për të promovuar vetëdijësimin për ndryshimet klimatike dhe për të ruajtur planetin. |
| 1 Maji | Dita Ndërkombëtare e Punës/ Dita e Majit | Festohet për të treguar solidaritetin dhe për të luftuar për të drejtat e punëtorëve |

| DATA | FESTIMI | ARSYEJA E SHËNIMIT |
|-------------------------|---|---|
| 15 Maji | Dita Ndërkombëtare e Familjeve | Në vitin 1993, Kuvendi i Përgjithshëm i OKB-së vendosi të shpallë 15 Majin si <i>Ditën Ndërkombëtare të Familjeve</i> , duke synuar të theksojë rëndësinë e jetës familjare dhe të familjes si komunitet bazë shoqëror. |
| 5 Qershori | Dita Botërore e Mjedisit | Shënuar për herë të parë në vitin 1972 dhe që atëherë ka qenë instrumenti bazë nëpërmjet të cilit OKB-ja stimulon vetëdijesimi e njerëzve në mbarë planetin për domosdoshmërinë e përfshirjes së çështjeve mjedisore ndër problemet më të rëndësishme sot. |
| 12 Qershori | Dita Botërore kundër Punës së të Miturve | Organizata Ndërkombëtare e Punës ka shënuar 12 Qershorin 2002 si <i>Ditën Botërore kundër Punës së Fëmijëve</i> . Është një përpjekje për të tërhequr vëmendjen për kushtet e vështira në të cilat jetojnë rreth 250 milionë fëmijë, të moshës 5 dhe 14 vjeç, dhe të cilët janë të detyruar të punojnë. |
| 21 Qershori | Dita Botërore e Paqes dhe Dita e Lutjes | Organizuar për herë të parë në vitin 1986, kjo datë njeh rëndësinë e paqes dhe lutjes në mesin e shumë feve të botës. |
| 11 Korriku | Dita Botërore e Popullsisë | Festohet që nga viti 1989 me iniciativën e UNDP-së (Programi i Kombeve të Bashkuara për Zhvillim) për të rritur ndërgjegjësimin për çështjet e popullsisë. |
| 18 Korriku | Dita Ndërkombëtare Nelson Mandela | OKB-ja e shpalli këtë datë në vitin 2009 në shenjë mirënjohjeje për ish-presidentin e Republikës së Afrikës së Jugut për angazhimin e tij për paqe dhe liri. |
| 12 Gushti | Dita Ndërkombëtare e të Rinjve | Shpallur në vitin 1999 nga OKB-ja për të rritur vetëdijesimin për çështje të rëndësishme që lidhen me të rinjtë. |
| 19 Gushti | Dita Botërore Humanitare | <i>Dita Botërore Humanitare</i> i kushtohet punonjësve humanitarë që shpëtojnë viktimat e luftës dhe të fatkeqësive natyrore dhe thekson rëndësinë e tyre. |
| 8 Shtatori | Dita Ndërkombëtare e Shkrim-leximit | UNESCO e shpalli këtë datë në vitin 1966 për të rritur ndërgjegjësimin për rëndësinë e shkrim-leximit. |
| 15 Shtatori | Dita Ndërkombëtare e Demokracisë | Shpallur nga OKB-ja në vitin 2007 për të afirmuar demokratizimin. |
| E hëna e pare e tetorit | Dita Botërore e Vendbanimit | Festohet për të rritur vetëdijesimin për problemet dhe nevojat e qyteteve dhe qytezave tona. |
| 1 Tetori | Dita Ndërkombëtare e të Moshuarve | Festohet që nga viti 1990, me iniciativën e OKB-së, me qëllim që të vetëdijesimit për problemet dhe nevojat e të moshuarve dhe të pafuqishmëve. |
| 2 Tetori | Dita Ndërkombëtare Kundër Dhunës | Shpallur në vitin 2007 me iniciativën e OKB-së për të njohur rëndësinë e eliminimit të dhunës në shoqëritë tona. |
| 5 Tetori | Dita Botërore e Mësimdhënësve | Festohet që nga viti 1994 dhe njeh rëndësinë dhe rolin e mësimdhënësve në shoqëritë tona. |
| 16 Tetori | Dita Botërore e Ushqimit | Shpallur në vitin 1979 nga OKB-ja për të rritur vetëdijesimin për problemin global të qasjes në ushqim. |
| 10 Nëntori | Dita Botërore e Shkencës për Paqe dhe Zhvillim | Ajo festohet që nga viti 2002, me iniciativën e UNESCO-s, për të festuar rolin që ka shkencën në kontekst të përmirësimit të jetës sonë. |
| 16 Nëntori | Dita Ndërkombëtare e Tolerancës | Njihet UNESCO si dita kur festohet toleranca si mjet për promovimin e paqes dhe mirëkuptimit të ndërsjellë midis kulturave. |
| 20 Nëntori | Dita Ndërkombëtare e Fëmijëve | Festohet që nga viti 1954, me iniciativën e OKB-së, një ditë që njeh dhe afirmon aktivitetet të rëndësishme për mirëqenien e fëmijëve. |
| 25 Nëntori | Dita Ndërkombëtare e Eliminimit të Dhunës ndaj Grave | Festimi i 25 Nëntorit në botë synon të sensibilizojë dhe vetëdijesojë publikun ndaj këtij problemi, si formë e sjelljes së papranueshme sociale. |
| 29 Nëntori | Dita Ndërkombëtare e Solidaritetit me Qytetarët Palestinezë | Shpallur në 1977 nga OKB-ja për të treguar solidaritet me popullin e Palestinës. |
| 1 Dhjetori | Dita Botërore e SIDA-s | Ajo festohet çdo vit për të rritur vetëdijesimin për rëndësinë e parandalimit, por edhe destigmatizimit dhe eliminimit të të gjitha formave të diskriminimit ndaj personave që jetojnë me HIV ose SIDA. |
| 3 Dhjetori | Dita Ndërkombëtare e Personave me Aftësi të Kufizuara | Themeluar në vitin 1992 nga OKB-ja për të rritur vetëdijesimin për të drejtat e personave me aftësi të kufizuara. |
| 10 Dhjetori | Dita e të Drejtave të Njeriut | Njihet ndërkombëtarisht si data që feston të drejtat e njeriut. Është shënuar për herë të parë në vitin 1950 dhe është gjithashtu dita kur festohet përvjetori i miratimit të <i>Deklaratës Universale të të Drejtave të Njeriut</i> . |

Materiali i punës: Kalandari mujor

| E hënë | E martë | E mërkure | E enjte | E premte | E shtunë | E diele |
|--------|---------|-----------|---------|----------|----------|---------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Punëtorja 7:

Pushteti, privilegjet dhe barazia

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- > Të shkathtësojë nxënësit të diskutojnë për shpërndarjen e pushtetit në shoqëri dhe të identifikojnë lidhjen ndërmjet zotërimit të pushtetit dhe përvojës, privilegjit, diskriminimit dhe shtypjes, dhe të krijojnë lidhje midis këtyre çështjeve dhe jetës së tyre.
- > Të fuqizojë shkathtësitë analitike të nxënësve dhe zgjidhjen e problemeve

MATERIALET E KËRKUARA:

Tabela e zezë dhe shkumësi

PËRGATITJA:

Shtojeni në listën në të majtë çdo grup që është i rëndësishëm për komunitetin tuaj specifik. Përpara se të fillojë sesioni përfundojeni hapin numër 1. Qoftë në një tabelë të zezë ose tabelë letre, vizatoni një tabelë me dy kolona. Në kolonën e majtë shkruani titullin "fuqia/privilegji më i madh" dhe tjetrin "fuqia/privilegji më i vogël". Shpjegojuni nxënësve se ata do të trajtojnë konceptin e fuq-

isë, privilegjit dhe barazisë në jetën e tyre dhe në shoqëri. Për t'i përgatitur nxënësit për pjesën interaktive të sesionit, është e rëndësishme t'u tregoni atyre kuptimin e termave fuqi, barazi dhe privilegj. Pyetni nxënësit nëse mund të shpjegojnë se çfarë do të thotë fuqi dhe nëse të gjithë njerëzit kanë fuqi të barabartë, për shembull fuqi të barabartë vendimmarrëse.

Çfarë është pushteti dhe privilegji?

| FUQI / PRIVILEGJ MË I MADH | FUQI / PRIVILEGJ MË I VOGËL |
|----------------------------|-----------------------------|
| | |

Nga një grup i titulluar "*Grupet që priren të kenë fuqi jo të barabartë në shoqëri*" lexoni shembullin e parë (të pasurit dhe të varfrit).

Shtroni pyetjen: Cili prej grupeve kalon në kolonën "fuqi më e madhe", dhe cili prej grupeve kalon në kolonën "fuqi më e vogël"? Kujtojuni nxënësve se karakteristikimet e tilla nuk janë absolutisht të vërteta. Shënoni përgjigjet e nxënësve në kolonën përkatëse. Kaloni në pjesën tjetër të listës, duke shënuar përgjigjet e tyre në secilën kolonë (për grupet etnike, racore dhe fetare, do të ishte e këshillueshme që të listohen emrat e grupeve specifike nga zona juaj).

Grupet që kanë fuqi të pabarabartë në shoqëri:

- > Të pasurit/të varfrit
- > Burra/gra

- > Popullsia rome/e përgjithshme
- > Shefat/punëtorët
- > Politikanët/anëtarët e komunitetit
- > Qytetarët/emigrantët
- > Personat pa aftësi të kufizuara/personat me aftësi të kufizuara,
- > Grupet më të mëdha etnike/grupet më të vogla etnike,
- > Grupet më të mëdha fetare/grupet më të vogla fetare,
- > Njerëz tërheqës/njerëz jo tërheqës
- > Heteroseksualët/homoseksualët

Bëjuani nxënësve këto pyetje:

- › Kushtoni vëmendje listës së grupeve që kanë më shumë privilegje në shoqëri. A mund ta gjeni një grup në këtë listë me të cilin mund të identifikoheni personalisht? A jeni dakord që ky grup në përgjithësi gëzon më shumë fuqi/pushtet në shoqëri? Shkruani disa fjali që përshkruajnë përvojën që keni pasur ose keni dëgjuar, e cila e ilustron këtë dallim të fuqisë (jepini nxënësve 3-5 minuta që të shkruajnë përgjigjet e pyetjeve tuaja).
- › Kushtoni vëmendje listës së grupeve që shpesh kanë më shumë privilegje. A mund ta identifikoni veten me ndonjë prej këtyre grupeve? A jeni dakord që ky grup përgjithësisht gëzon më shumë privilegje në shoqëri? Shkruani disa fjali që përshkruajnë përvojën që keni pasur ose keni dëgjuar, e cila e ilustron këtë dallim në fuqi/pushtet (jepini nxënësve 3-5 minuta që të shkruajnë përgjigjet e pyetjeve tuaja).
- › Ngrini dorën nëse e keni identifikuar veten me të paktën njërin prej grupeve të secilës listë? A dinë shumica prej nesh se si është të gëzosh privilegje gjithnjë e më të mëdha dhe gjithnjë e më të vogla?

Kërkoni prej disa vullnetarëve që të lexojnë anekdotat e tyre rreth asaj se si është të jesh në një grup me më pak fuqi ose privilegj (mos detyroni askënd të lexojë).

Flisni sipas renditjes së mëposhtme (merrni 1-2 përgjigje për çdo pyetje):

- › Çfarë vëreni në sjelljen që përjetojnë personat e grupeve më pak të privileguara? (*Eksploroni: ata që nuk kanë pushtet shpesh diskriminohen ose shtypen*)
- › Çfarë ndjenjash mund të ngjallin sjelljet e tilla tek personat me më pak fuqi? (*Rendisni këto ndjenja në tabelë. Sigurohuni që ato fjalë të shprehin emocione, jo përshkrime të asaj që ka ndodhur.*)
- › Çfarë vëreni në lidhje me ndjenjat e renditura në tabelë?

Tani kthehuni në dy listat e mëparshme dhe pyesni:

- › Konsideroni konceptin e barazisë. Merrni, për shembull, çiftin e parë (të pasur dhe të varfër). Për të plotësuar fjalinë: "*Barazia midis të pasurve dhe të varfërve _____.*" Çfarë ju vjen në mendje së pari? (Nuk ka vetëm një përgjigje të saktë)
- › Kush mund të plotësojë në mënyrë të barabartë një fjali për barazinë me një grup tjetër fjalësh nga grupi? Provoni të përdorni fjalë të ndryshme apo edhe të krijoni ide të ndryshme. (*Përsëriteni këtë me disa çifte varësisht nga koha në dispozicion*)
- › Kujt i kujtohet neni parë i Deklaratës Universale të të Drejtave të Njeriut? (**Shënim:** *Bëhet fjalë për të drejtën për barazi. Shkruani në tabelë nenin e parë: "Të gjitha qeniet njerëzore lindin të lira dhe të barabarta në dinjitet dhe të drejta. Ato janë të pajisura me arsye dhe ndërgjegje dhe duhet të veprojnë ndaj njëri-tjetrit në një frymë e vëllazërisë."*)


Mbylleni me një diskutim mbi pyetjen e mëposhtme (ose thjesht inkurajoni nxënësit të mendojnë për pyetjen edhe pasi të largohen nga klasa): *Çfarë duhet të ndodhë që të gjithë të gëzojnë barazi dhe të drejtën e dinjitetit?*

Detyrat e shtëpisë

Përgjigjuni pyetjes me shkrim: Çfarë do të mund të bënit ju vetë për të promovuar barazi më të madhe në jetën e përditshme dhe për të njohur dinjitetin e çdo personi?


Punëtorja 8:

Marrëdhëniet në mes të të rinjve

 **KOHËZGJATJA:**
45 minuta

 **OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:**

- › Nxënësit ndajnë mendimet dhe pikëpamjet e tyre për marrëdhëniet e shëndetshme/jo të shëndetshme
- › Nxënësit mësojnë për karakteristikat e marrëdhënieve të shëndetshme dhe jo të shëndetshme dhe se si mund t'i njohin ato në marrëdhëniet e tyre ekzistuese

 **MATERIALET E KËRKUARA:**
Shkumësi dhe tabela e zezë

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Shpjegojuni nxënësve se gjatë kësaj punëtorie do të diskutoni për marrëdhëniet midis njerëzve dhe karakteristikat dhe sjelljet që mund t'i bëjnë ato marrëdhënie të shëndetshme ose jo të shëndetshme. Pyetini nxënësit se çfarë do të thotë për ta një marrëdhënie e shëndetshme ose një marrëdhënie jo e shëndetshme. Kërkoni prej nxënësve mendimin e tyre se cilat karakteristika i lidhim me miqësi të vërteta dhe të sinqerta? Shpjegoni se jo të gjitha miqësitë janë të njëjta. Disa njerëz i quajmë miq, megjithëse për shkak të mungesës së disa karakteristikave në raport, ata mund të quhen të njohur.

Pyetini nxënësit se çfarë e bën dallimin midis miqve të vërtetë dhe të njohurve? Tani shikoni miqtë tuaj në Facebook dhe në rrjete të ngjashme sociale (Instagram, Snapchat, TikTok, etj.). Kur lidhemi me njerëz, personi na dërgon kërkesë për miqësi. A është kjo miqësi e vërtetë? Mes “miqve” tanë në Facebook, ka nga ata që nuk i njohim aq sa mund t'i quajmë vërtet miq. Kërkoni prej nxënësve mendimin e tyre se cili është dallimi midis miqve më të mirë dhe atyre që pranojmë në Facebook, Instagram dhe rrjete të ngjashme sociale?

MIQËSIA: Shpjegojuni nxënësve se në orën tjetër do të flisni për miqtë e vërtetë, personat që ne i quajmë miqtë më të mirë. Kush janë miqtë tanë më të mirë dhe mbi çfarë baze mund të konkludojmë se ata njerëz janë miqtë tanë më të mirë? Inkurajoni nxënësit që të flasin hapur për ndjenjat që kanë në praninë e miqve të sinqertë. Tani pyesni nxënësit nëse besimi është një karakteristikë e rëndësishme e miqësisë. Nxënësit do të përgjigjen pozitivisht. Pyesni nxënësit nëse është e rëndësishme t'u besoni miqve? A ndodh që një person i beson shokut/shoqes të tij/saj dhe më vonë zhgënjehet?

Ndoshta dikush prej jush nuk ka shok/shoqe të ngushtë, gjë që është normale, ashtu siç është normale të kesh një mik të ngushtë. Miqtë dhe shoqërimi janë të rëndësishme sepse na japin mundësi të mësojmë, të argëtohem, të zhvillohem në personalitet dhe të shoqërohemi. Megjithatë, miqtë ndonjëherë mund të jenë njerëz që na bindin të bëjmë gjëra dhe sjellje që ne e dimë se janë të rrezikshme ose që mund të na vënë në situatë të vështirë. *Çfarë mund të themi për miqësi të tilla? A janë të mira apo të këqija? Pastaj pyesni se çfarë lloj sjell-*

jeje dhe marrëdhënieje në një miqësi të caktuar mund ta bëjë atë të pashëndetshme? Pse quajmë diçka marrëdhënie jo të shëndetshme? Për kë është e pashëndetshme kjo marrëdhënie?

Në tabelë vizatoni një tabelë si në figurë dhe në fushat përkatëse renditni marrëdhëniet më të zakonshme në mes të të rinjve:

| Lloji i marrëdhënies | Kontribuon në marrëdhënie të shëndetshme | E dëmshme për marrëdhënien |
|--|--|----------------------------|
| Marrëdhënie miqësore | | |
| Marrëdhënie bashkëmoshatarësh (të njohurit dhe për shembull personat në klasë) | | |
| Prindërit, d.m.th. lidhjet familjare | | |
| Simpatia – partneri | | |
| Miqtë e Facebook | | |

Pyetni nxënësit, përveç miqve që përmendët më parë, çfarë marrëdhëniesh të tjera ka midis njerëzve. Lehtësoni interaksionin/ndërveprimin duke u dhënë një shembull të marrëdhënieve miqësore dhe më pas pyesni se çfarë marrëdhëniesh të tjera mund të ketë?

Prej nxënësve duhet të merrni këto përgjigje: miqësi, bashkëmoshatarë (të njohur), lidhje familjare dhe marrëdhënie romantike. Nxënësve mund t'u ndihmoni duke u kërkuar atyre të konfirmojnë lidhjet që do të listoni:

- › *A janë marrëdhëniet me bashkëmoshatarë një shembull i një marrëdhënieje midis njerëzve? (Përgjigja: Po)*
- › *A janë marrëdhëniet miqësore të njëjta me marrëdhëniet me bashkëmoshatarë apo janë më komplekse dhe gjithashtu i përkasin marrëdhënieve në mes të njerëzve? (Miqësitë janë më komplekse dhe besimi është një tipar shumë më i rëndësishëm se sa në rastin e njerëzve që njohim dhe i quajmë bashkëmoshatarë, të cilët nuk janë miqtë tanë).*
- › *A mund t'i klasifikojmë lidhjet familjare në kategorinë e marrëdhënieve ndërmjet njerëzve? (Përgjigja: Po)*

Ndani nxënësit në katër deri pesë grupe, caktoni secilit grup një prej lidhjeve të mëposhtme (miq, bashkëmoshatarë, prindër, partnerë dhe miq në Facebook). Është e rëndësishme që lehtësuesi/ja të ofrojë një deri në dy shembuj (për shembull, besimi), në mënyrë që ta lehtësojë punën e nxënësve në grup.

Punoni në grupe (maksimumi 10 minuta):

- › Çfarë kontribuon në marrëdhëniet e shëndetshme të një grupi, d.m.th. çfarë e bën atë marrëdhënie më të mirë? (besimi, komunikimi, ndershmëria, përkushtimi, besnikëria, humori, qëndrimet jo-gjykuese)
- › Çfarë e bën një marrëdhënie të pashëndetshme dhe ndikon negativisht në marrëdhënie? (mosbesimi, qëndrimet dënuese, xhelozia, joshinjeriteti, manipulimi, komunikimi i dobët ose moskomunikimi, gënjeshtër, thashethemet, kufizimi i kontaktit me njerëzit e tjerë, presioni, etj.)

Kërkoni prej nxënësve që të kthehen në vendet e tyre dhe në vazhdim të punëtorisë kërkoni që secili grup të prezantojë përfundimet e tyre. Mësimdhënësi/ja plotëson tabelën me përgjigjet e nxënësve. Inkurajoni nxënësit që të diskutojnë vëzhgimet e secilit grup.

Vazhdoni punëtorinë me pyetjet e mëposhtme:

- › A janë të gjitha marrëdhëniet e njëjta?
- › Cili është dallimi midis marrëdhënieve miqësore dhe marrëdhënieve me bashkëmoshatarë (të njohurit dhe njerëzit e lagjes, etj.)
- › Çfarë kanë të përbashkët këto dy lloje marrëdhëniesh?
- › Çfarë i dallon ata?
- › Po për marrëdhëniet intime? Cilat janë ato marrëdhënie?
- › Cili është dallimi midis marrëdhënieve intime dhe marrëdhënieve miqësore?
- › A janë të ngjashme apo të ndryshme?
- › Cilat janë karakteristikat e marrëdhënieve jo të shëndetshme në marrëdhëniet intime?

Kërkoni që nxënësit të kthehen përsëri në të njëjtat grupe dhe të krijojnë një tregim për dy të rinj, e cila përmban shembuj të marrëdhënieve jo të shëndetshme. Secili grup duhet të krijojë një tregim për marrëdhëniet intime jo të shëndetshme. Gjithashtu, në fund të tregimit, secili grup duhet të udhëheqë një diskutim përmes të cilit pjesa tjetër e nxënësve të klasës do të identifikojë shembujt e sjelljeve jo të shëndetshme. Gjithashtu, secili grup duhet të përcaktojë, me pjesën tjetër të klasës, hapat që ose e përmirësojnë marrëdhënien ose mundësojnë që personi që i ekspozohet dhunës për shkak të marrëdhënieve jo të shëndetshme të largohet nga ajo.

Gjatë punës në grup lehtësuesit duhet t'u ndihmojnë nxënësve në formulimin e tregimeve, ndërkohë që tabela e plotësuar ofron një pasqyrë të elementeve të marrëdhënieve jo të shëndetshme. Secili grup duhet të caktojë dy persona për të lexuar tregimin dhe për të udhëhequr diskutimin për finalizimin e ushtrimit. Kërkoni prej nxënësve të kthehen në vendet e tyre dhe secili grup duhet të lexojë tregimet e tyre. Pas leximit të tregimit, drejtuesit e grupit duhet të identifikojnë, bashkë me pjesën tjetër të nxënësve të klasës, elementët që e bëjnë marrëdhënien jo të shëndetshme dhe përmes diskutimit të identifikojnë një zgjidhje të mundshme, qoftë në drejtim të përmirësimit të marrëdhënies apo të largimit krejtësisht nga marrëdhënia jo e shëndetshme.

Pyetjet përfundimtare:

- › A keni mësuar ndonjë gjë të re?
- › Në çfarë përfundimi keni arritur, çfarë lidhjesh mund të ketë, pavarësisht nga natyra e marrëdhënies?
- › A janë të zakonshme marrëdhëniet jo të shëndetshme në mes të rinjve?
- › Prej cilës marrëdhënie është më e vështirë për t'u larguar: miqësore apo intime? Pse njëra apo tjetra?
- › Nëse një lidhje e caktuar romantike përmban më shumë elementë jo të shëndetshëm, është më mirë të punohet në drejtim të përmirësimit apo më mirë të largohet nga një marrëdhënie e tillë?
- › Çfarë mund të na ndalojë të largohemi nga një marrëdhënie e tillë?
- › Çfarë dhe kush mund të na inkurajojë të largohemi nga një marrëdhënie e tillë?

PËRFUNDIMI I PUNËTORISË:

Pavarësisht nëse marrëdhëniet janë miqësore për familjen, intime apo marrëdhënie të tjera, ato mund të bazohen në marrëdhënie të shëndetshme dhe jo të shëndetshme. Shumë të rinj e fillojnë zhvillimin e tyre emocional dhe social duke krijuar së pari, për shembull, marrëdhënie romantike, kështu që marrëdhëniet janë mundësi në të cilat ne mësojmë për të tjerët, për veten, por edhe për veten në raport me të tjerët. Megjithatë, disa marrëdhënie jo të shëndetshme të bazuara në marrëdhënie të pashëndetshme mund të ndikojnë negativisht në zhvillimin psikosocial të një të riu: nëse ai/ajo është në një marrëdhënie jo të shëndetshme, nëse ai/ajo nuk e konsideron atë marrëdhënie si të pashëndetshme dhe nëse ai/ajo nuk ka njohuri të mjaftueshme se çfarë do të thotë marrëdhënie e shëndetshme dhe jo e shëndetshme.

Nëse marrim parasysh se marrëdhëniet romantike janë shpesh shumë intime dhe njerëzit nuk flasin hapur për raportin në marrëdhëniet e tilla, miqtë dhe familja e një personi "të bllokuar" në një marrëdhënie jo të shëndetshme, shpesh nuk mund të përgjigjen si duhet (inkurajoni personin të largohet nga një marrëdhënie e tillë) sepse ata nuk e dinë se çfarë po ndodh në atë marrëdhënie. Gjithashtu, disa njerëz na bindin të bëjmë gjëra që nuk duam t'i bëjmë dhe për shkak të të cilave nuk ndihemi rehat. Nëse, për pakënaqësinë tonë, personat e tillë vazhdojnë të bëjnë presion mbi vendimin tonë, atëherë nuk po flasim për respekt të ndërsjellë dhe nuk mund t'i quajmë personat e tillë miq të vërtetë. Miqtë e vërtetë dhe njerëzit që na duan duhet të respektojnë bindjet tona, vendimet tona dhe shqetësimet tona. Është respekti për ndjenjat dhe qëndrimet tona karakteristike e miqësive që zgjasin. Përndryshe, bëhet fjalë për presion negativ dhe marrëdhëniet e tilla ose duhet të përmirësohen ose të braktisen. Prandaj, është e rëndësishme që miqtë, në rast se bashkëmoshatarit i tyre ndodhet në një situatë të tillë, ta nxisin atë person që të flasë hapur për marrëdhënien e tyre, gjë që do të mundësojë komunikim argumentues për elementë të shëndetshëm apo jo të shëndetshëm të marrëdhënies.

Punëtorja 9:

Marrëdhëniet e mia

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit bëjnë një paraqitje vizuale të marrëdhënieve të tyre
- › Nxënësit identifikojnë marrëdhënie të ndryshme në jetën e tyre
- › Nxënësit rendisin vlerat që i vlerësojnë tek vetja dhe të cilat i kërkojnë në marrëdhëniet e ngushta
- › Fuqizimi i shkathtësive të të menduarit kritik të nxënësve

MATERIALET E KËRKUARA:

Tabela e zezë dhe shkumësi

PËRGATITJA:

Asgjë përveç rishikimit të udhëzimeve

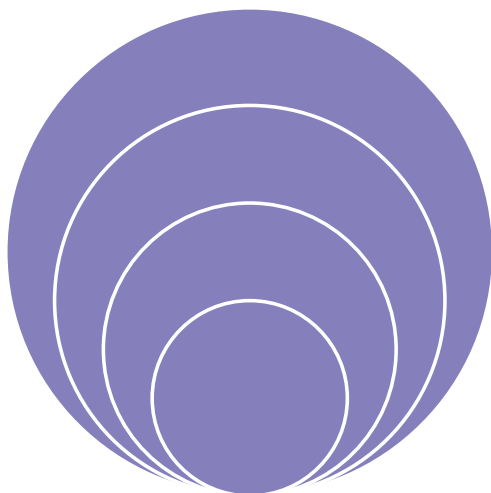
REALIZIMI I PUNËTORISË:

Shpjegojuni nxënësve se si do të identifikojnë llojet e ndryshme të marrëdhënieve që kanë me njerëzit. Kërkoni prej tyre që të bëjnë lista personale të marrëdhënieve të tyre me njerëzit e tjerë. Pyetini nxënësit nëse duan ta ndajnë vullnetarisht listën e tyre me të tjerët. Shkruani në tabelë llojet e ndryshme të marrëdhënieve që do të përmendin, si marrëdhëniet me të afërmit, miqtë dhe fqinjët.

Vizatoni një diagram me katër rrathë koncentrikë (si në vijim) në tabelë.

Ask students to take out a blank sheet of paper. Explain the following:

- › Vizatoni një sërë rrathësh koncentrikë, nga më të vegjël deri tek më të mëdhenjtë, si ata që vizatova. Përdoreni gjithë fletën për rrathët më të mëdhenj.
- › Në rrathët më të vegjël, shkruani emrin tuaj (ose vizatoni figurën tuaj).
- › Mendoni për njerëzit e ndryshëm në jetën tuaj. Vetëm jashtë atij rrethi të vogël, shkruani emrat e tyre (ose vizatoni figura të thjeshta) të atyre që janë më të afërt me ju.
- › Në dy rrathët e tjerë, shkruani (ose vizatoni) emrat e atyre që nuk janë aq të afërt.



Kërkoni prej nxënësve që të formojnë grupe me 3 ose 4 anëtarë, të përbërë nga ata që janë ulur më afër njëri-tjetrit. Më pas kërkoni që t'ua shpjegojnë figurat e vizatuara anëtarëve të tjerë të grupit brenda dy minutash.

Lehtësojeni bisedën duke përdorur pyetjet e mëposhtme:

- › A i kanë renditur të gjithë në grupin tuaj të njëjtat lloje të marrëdhënieve apo ka pasur të ndryshme? A i vendosën të gjithë anëtarët e familjes, miqtë, fqinjët, udhëheqësit fetarë apo të tjerët në të njëjtat rrethe apo në rrethe të ndryshme?
- › Listoni disa fjalë që përshkruajnë atë që vlerësoni tek njerëzit me të cilët jeni më të afërt? (*Inkurajoni bisedën me: i ndershëm, i drejtë, i kujdesshëm, bujar, i besueshëm, argëtues, i kuptueshëm, interesant, i dashur. Shkruani këto fjalë në tabelë.*)

Kërkoni që brenda 10 minutave nxënësit të eksplorojnë se çfarë cilësie e vlerësojnë në një marrëdhënie:

- › Mendoni për një person në listë që dëshironi ta kaloni në një rreth krejtësisht qendror. Zgjidhni një fjalë që përshkruan më së miri atë që vlerësoni tek ai person.
- › Tani gjeni një ose dy fjalë në tabelë për të cilat do të dëshironit që njerëzit të thonë se pikërisht ato fjalë ju përshkruajnë juve.
- › Lavdëroni virtytin që e vlerësoni lart (tek vetja ose tek të tjerët) duke e shkruar në një copë letër me shkronja dekorative ose në mënyrë kreative.
- › Ndërsa e shkruani ose vizatoni atë fjalë, mendoni se çfarë përfaqëson për ju.

Punëtorja 10:

Presioni i bashkëmoshatarëve⁸

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit mendojnë në mënyrë kritike për ndikimin e bashkëmoshatarëve në vendime
- › Nxënësit njohin ndikimet negative të bashkëmoshatarëve
- › Nxënësit përdorin shkathtësitë e sugjeruara për të komunikuar me bashkëmoshatarët dhe për të negociuar

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Fletë pune
- › Material pune

HYRJA

Shpjegojuni nxënësve se në 45 minutat e ardhshme do të flisni për presionin e bashkëmoshatarëve. *Kërkoni prej tyre që të shpjegojnë se çfarë është presioni i bashkëmoshatarëve.* Nënvizoni se nuk po kërkoni prej tyre përkufizim, por mendim personal se çfarë është presioni i bashkëmoshatarëve. Më pas shpjegoni se *presioni i bashkëmoshatarëve mund të jetë pozitiv dhe negativ.* Kërkoni prej nxënësve që të shpjegojnë dallimin midis presionit pozitiv dhe negativ të bashkëmoshatarëve. Ju mund t'i ndihmoni ata duke u dhënë një shembull:

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Bashkëmoshatarët luajnë një rol të rëndësishëm në jetën e një të riu. Kur përgatiteni për shkollë, duke veshur pantallonat, bluzat, atletet e preferuara, përzgjedhja e atyre që na duken më komode shpeshherë harmonizohet me normat që ndjekin bashkëmoshatarët tanë. Sado që ne besojmë se vendimet janë ekskluzivisht tonat, ato janë pjesërisht në përputhje me pritshmëritë dhe qëndrimet e bashkëmoshatarëve tanë. Pyesni nxënësit nëse kjo mund të kufizojë individualitetin tonë, kërkoni mendimin e më shumë nxënësve. Konkludoni se ndjeshmëria ndaj ndikimeve të tjerëve sigurisht që mund të ndikojë në kufizimin e individualitetit tonë (zgjedhja e sportit që një person e do, stili i veshjes, muzika që dëgjojmë, etj.).

Por këta nuk janë shembujt e vetëm të ndikimit të bashkëmoshatarëve. A ju ka ndodhur të rrëshqisni para shkollës ose të keni rënë në sallën e shkollës? Si jeni ndjerë? Keni menduar më shumë për dhimbjen e shkaktuar nga rënia apo se çfarë do të thonë bashkëmoshatarët tuaj? Natyrisht, jo të gjithë të rinjtë janë njësoj "të ndjeshëm" ndaj qëndrimeve të bashkëmoshatarëve, ndaj nuk mund ta përgjithësojmë përfundimin në atë se të gjithë ndihen njësoj, por në

⁸ Marrë dhe përshtatur nga Ministria e Arsimit, Shkencës dhe të Rinjve në Kantonin e Sarajevës. (2013). „Healthy lifestyles“. Sarajevë: Asociacioni XY, 2013.

shumicën e rasteve vendimet dhe shqetësimet tona mbajnë peshën e qëndrimeve dhe opinioneve të bashkëmoshatarëve tanë.

Ndajeni klasën në dy grupe. Grupi i parë duhet të listojë shembuj të presionit negativ të bashkëmoshatarëve, dhe grupi i dytë të listojë shembuj të presionit pozitiv të bashkëmoshatarëve. Vizatoni kolonat e mëposhtme në tabelë:

| Presioni negativ i bashkëmoshatarëve | Presioni pozitiv i bashkëmoshatarëve |
|---|---|
| <p>Shembuj:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Përdorimi i alkoolit › Përdorimi i drogës › Përdorimi i steroideve › Hyrja në marrëdhënie seksuale pa njohuri dhe informacion adekuat › Dhuna › Shmangia e shkollës › Cigarja e parë › Gënjimi i prindërve | <p>Shembuj:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Mbështetja në refuzimin e përdorimit të alkoolit › Mbështetja në refuzimin e përdorimit të drogës › Ato na ndihmojnë të marrim vendime të shëndetshme › Ato na ndihmojnë të mësojmë mësimet e shkollës dhe të kryejmë detyrat e shtëpisë › Na ndihmojnë në rast se i ekspozohemi dhunës › Na inkurajojnë të mos e lëmë shkollën › E inkurajojnë pikëpamjen tonë se cigaret dhe shprehitë e tjera jo të shëndetshme janë të dëmshme për shëndetin dhe mbështesin zgjedhjet tona të shëndetshme |

Për ta bërë më të lehtë punën në grupe, kërkoni prej nxënësve që të listojnë çdo sjellje negative që mund të çojë në presion negativ të bashkëmoshatarëve. Bëni të njëjtën gjë për presionin pozitiv të bashkëmoshatarëve.

Në vazhdim të punëtorisë, diskutoni për pasojat e secilit prej shembujve të sjelljeve negative që mund të çojnë në presion negativ të bashkëmoshatarëve.

Shembull: Pyetini nxënësit se cilat janë pasojat e përdorimit të alkoolit, cilat janë pasojat e përdorimit të drogës dhe kështu vazhdoni me secilin shembull të sjelljeve jo të shëndetshme. Më pas bëni të njëjtën gjë me shembujt e presionit pozitiv të bashkëmoshatarëve dhe sjelljeve pozitive të renditura. Qëllimi i diskutimit është të zhvillojë të menduarit kritik dhe të fuqizojë nxënësit për qenë në gjendje të dallojnë qartë ndikimet negative dhe pozitive të bashkëmoshatarëve.

Në vazhdim të orës, shpjegoni se presioni i bashkëmoshatarëve mund të jetë i drejtpërdrejtë dhe jo i drejtpërdrejtë. Ndonjëherë njerëzit mund të na bindin të marrim një vendim të caktuar ose mund të krijojnë ndjenjën se ne pritët të ndjekim një model të caktuar sjelljeje. Presioni i bashkëmoshatarëve është ndikimi i bashkëmoshatarëve në vendimet dhe sjelljen e një personi në një mënyrë që ata mund të thonë ose të ngjallin një ndjenjë se

ne duhet të ndjekim një sjellje të caktuar. Me presion jo të drejtpërdrejtë të bashkëmoshatarëve, një person nuk do t'ju thotë pothuajse asgjë që do të ndikojë në vendimin tuaj, por do t'ju inkurajojë të silleni në një mënyrë të caktuar me qëndrimet dhe sjelljet e tyre. Ndjenja e imponuar se mendoni se duhet të bëni diçka sepse "të gjithë të tjerët po e bëjnë" ose sepse është sjellje "e mirë dhe e dëshirueshme" është një reagim i presionit të bashkëmoshatarëve. Një numër i madh i djemve që përdornin alkoolin u pajtuan me një sjellje të tillë sepse mendonin se të gjithë të rinjtë e tjerë e bëjnë këtë kur arrijnë një moshë të caktuar, fazën e të rriturve. Fakti është se një numër i madh i të rriturve nuk përdorin alkoolin.

Edhe vajzat i nënshtrohen presionit të bashkëmoshatarëve. Disa vajza gjatë pubertetit mbajnë dietë, për t'u dukur ashtu siç mendojnë se duhet të duken dhe çfarë në sytë e tyre duket si sjellje normative. Gjatë pubertetit, organizmi ynë ka nevojë për shumë më tepër lëndë ushqyese, sepse kalon në fazën më të theksuar të zhvillimit, ndaj ndjekja e normës së pamjes dhe sjelljes që çon në një "pamje të dëshirueshme" është e rrezikshme dhe shumë e dëmshme. Shembuj janë solariumet, ku miqtë bindin vajzat e tjera që të përdorin solariumet, edhe pse dihet që ekspozimi ndaj rrezeve UV në solariume është kancerogjen dhe mund të çojë në komplikime të shumta.

Dallimi midis ndikimeve negative dhe pozitive të bashkëmoshatarëve është shumë i theksuar dhe bazohet në rezultatet përfundimtare të ndikimeve të tilla. Presioni pozitiv i bashkëmoshatarëve mund të lidhet me miqësi të sinqerta dhe me qëllime të mira, në të cilat personi inkurajon përpjekjet tona pozitive dhe nuk ndikon negativisht në vendimet që marrim. Miqtë e vërtetë dhe njerëzit që ndikojnë pozitivisht tek ne dhe vendimet tona na inkurajojnë të këmbëngulim në vendime të shëndosha, na mbështesin të jemi këmbëngulës për veten, na largojnë nga vendimet e rrezikshme për ne dhe shëndetin tonë, na flasin kur jemi të shqetësuar, na inkurajojnë të qeshim dhe të argëtohem kur jemi të mërzitur.

Personat që nuk na dëshirojnë të mirën nuk do ta lidhin ndikimin e tyre në vendimet tona me pasoja të vendimeve të tilla për ne dhe shëndetin tonë.

Pse i nënshtrohemi ndikimit të bashkëmoshatarëve?

Ndonjëherë, të rinjtë pajtohen me sjelljet, qëndrimet dhe vendimet që u imponohen nga bashkëmoshatarët e tyre. Arsyeja kryesore është frika e humbjes së miqësisë, ndonjëherë sepse nuk duan të refuzohen ose duan të futen në ndonjë grup bashkëmoshatarësh që u duken interesant. Ndonjëherë ne dyshojmë në vlerësimet tona, kështu që personi tjetër duket më i pjekur, d.m.th. më i rritur dhe me përvojë, kështu që është më e lehtë për ne të pajtohem me pikëpamjet dhe sugjerimet e tij/saj. Arsyeja kryesore është edhe dëshira jonë për t'u dukur më i/e rritur, më serioz/e, më i/e pjekur. Ndonjëherë kemi frikë se mos na tallin, kështu që frika nga reagimi i bashkëmoshatarëve është arsyeja

Personat e tillë do të na inkurajojnë të përdorim alkool, drogë, cigare, në rast se dikush na fyen, të tillët do të na inkurajojnë të hakmerremi me dhunë. Këta persona injorojnë frikën, shqetësimet, qëndrimet dhe besimet tona. *Ndryshe nga bashkëmoshatarët qëllim-mirë, moshatarët që ndikojnë negativisht tek ne na bëjnë të pendohemi për vendimet që kemi marrë, ndaj është e rëndësishme të mësojmë t'i njohim këta njerëz dhe ndikimet e tyre negative.*

Një hap më shumë: Ju mund t'i inkurajoni nxënësit që të flasin për përvojat personale në kontekstin e presionit pozitiv dhe negativ të bashkëmoshatarëve. Sigurisht që duhet treguar kujdes në këtë fazë sepse nxënësit mund të tregojnë diçka që mund t'i viktimizojë në rast ekspozimi ndaj dhunës apo ndonjë problemi më serioz.

eja pse vendimi ynë bazohet në pritshmëritë e tyre. Ndonjëherë ne as nuk e dimë se çfarë duam ose nuk kemi njohuritë ose shkathtësitë e nevojshme për të marrë vendimet që duam.

Tani shpjegoni se do të diskutoni tre tregim të vërteta që përmbajnë elemente të ndikimeve pozitive dhe negative të bashkëmoshatarëve. Ndajini nxënësit në tre grupe dhe secilit grup i jepni një tregim nga materiali i punës XX. Jepuni grupeve pesë minuta për të shqyrtuar situatën dhe për të identifikuar ndikimet pozitive dhe negative. Theksoni se disa tregime i përmbajnë të dyja, dhe disa vetëm ndikime negative nga bashkëmoshatarët.

Materiali i punës ((Mund t'i ndryshoni emrat në studimet e rastit):

Studimi i rastit 1: Ivani dhe Samiri

Ivani dhe Samiri janë shokët më të mirë. Sonte ata do të shkojnë në një festë të organizuar nga shoku i tyre i klasës. Ivani e bind Samirin të blejë ca birra sepse do të ketë shumë vajza në festë, dhe kështu alkooli do t'u ndihmojë të duken modern. Samiri mendon se për këtë nuk u duhen birrat dhe se do të jenë mirë edhe pa to. Ivani thotë se Samiri po silllet si vajzë dhe se një burrë i vërtetë nuk i frikësohet disa birrave. Samirin e mërzit vërejtja e Ivanit dhe pyeti veten nëse vajzat dhe djemtë e tjerë në festë do ta kuptonin vendimin e tij për të mos pirë si mungesë burrërie. Kur mbërritën në festë, Samiri

vërejtë se simpatia e tij ishte aty. Ai pa që ajo po fliste me një djalë tjetër, ndaj vendosi t'i afrohej. Megjithatë, frika e një takimi të drejtpërdrejtë e pengoi, kështu që Ivani i sugjeroi të pinte disa birra, të cilat, sipas këshillës së Ivanit, do t'ia largonin frikën. Samiri piu disa birra dhe iu afrua Lejlës, por për shkak të ndikimit të alkoolit doli qesharak dhe çdo pyetje serioze i përgjigjej me përgjigje jo të plotë dhe budallaqe. Samiri u ndje shumë keq, dhe jo i sigurt se do të mund t'i afrohej më ndonjëherë Lejlës, pas kësaj përvoje të pakëndshme.

- › A e identifikuat presionin e bashkëmoshatarëve në këtë tregim? Nëse po, çfarë keni vënë re?
- › Si u ndje dhe çfarë mendoi Samiri pas komentit të Ivanit?
- › A pranoi përfundimisht Samiri të konsumonte alkool?
- › Çfarë ndodhi?
- › Çfarë mund të bënte Samiri në vend që të konsumonte alkool?

Studimi rastit 2: Admira dhe Dajana

Admira dhe Dajana njihen që nga koha kur kanë qenë bashkë në kopsht. Sot shkojnë në klasën e 7-të dhe janë shoqe të pandashme. Në javët e fundit Admira po takonte Denisin, një prej djemve më të njohur në shkollën e tyre. Dajana është e kujdesshme kur bëhet fjalë për Denisin pasi ka dëgjuar se Denisi nuk është tipi që prezantohet vetë para Admirës. Një mbrëmje, Denisi e ftoi Admirën në kinema dhe Dajana i sugjeroi të shkonte edhe ajo, për t'u siguruar që Denisi të mos bënte diçka që mund ta lëndonte Admirën. Admira tha se nuk duhet të shqetësohej dhe se e njihnte mjaft mirë Denisin, ndaj nuk kishte asgjë për t'u frikësuar dhe për t'u shqetësuar. Dajana këmbënguli dhe në fund Dajana dhe shoku i Denisit, Emini, shkuan në kinema me Denisin dhe Admirën. Pas kinemasë, Denisi dhe Emini u sugjeruan të shkonin në një park aty afër dhe të pinin verë meqë të dy kishin marrë nga një shok/shoqe të tyre.

Dajana ishte kundër dhe e bindi Admirën të shkonin në shtëpi. Admira kishte frikë se mos e humbiste Denisin, prandaj i tha Dajanës të shkonte në shtëpi dhe nëse nuk donte të pinte, ta kalonte natën në shtëpinë e saj. Dajana u zemërua, por vendosi të qëndronte për t'u siguruar që Admira të mos bënte diçka për të cilën do të pendohej. Pak orë më vonë,

Studimi i rastit 3: Sanja dhe Mario

Sanja dhe Mario njihen prej shumë kohësh, por që nga java e kaluar ata janë çift. Mario e ftoi Sanjën për petulla, që është edhe takimi i tyre i parë. Pas petullave, Mario i sugjeroi të shikonin një film, për të cilin Sanja pranoi. Derisa ishin ulur dhe e shikonin filmin, Mario puthi Sanjën dhe shkëmbyen kontakte, gjë që Mario e kuptoi si ftesë, prandaj filloi me presion më të madh, dhe Sanja i tha JO dhe i kërkoi të vazhdonin ta shikonte filmin.

Mario dukej se nuk e kuptonte JO-në e Sanjës, ndaj vazhdoi sikur ajo të mos kishte thënë asgjë. Sanja tha përsëri JO dhe u përpoq ta largonte Marion. Mario u bë agresiv dhe i tha Sanjës se ajo as që duhej të kishte pranuar të vinte tek ai nëse mendonte se

Admira, e cila normalisht nuk pi alkool, ishte dukshëm e dehur dhe nuk ishte vetvetja. Denisi i sugjeroi që të shkonin në shtëpi tek ai dhe Admira, nën efektin e alkoolit, harroi fare që kufizimi i saj kohor ishte deri në orën 21:00 dhe se duhej të shkonte në shtëpi. Ajo pranoi të shkonte, por Dajana ishte aty dhe tha se do t'i telefononte prindërit e saj menjëherë dhe do t'u tregonte se çfarë po bënte dhe ku donte të shkonte. Dajana dhe Admira u grindën, por megjithatë shkuan në shtëpitë e tyre. Admira në mëngjes ka telefonuar Dajanën për t'i kërkuar falje për sjelljen e saj.


Për çfarë presioni nga bashkëmoshatarët tregon ky tregim?

- › A keni identifikuar presion pozitiv nga bashkëmoshatarët?
- › A mori Dajana vendim të mirë që shkoi në kinema dhe në park me Admirën? Pse?
- › Admira pranoi të pinte verë në park sepse donte të dukej “cool” para Denisit. A është ky presion i bashkëmoshatarëve? Cila është pasoja e një vendimi të tillë?
- › Çfarë ndodhi pasi Admira piu disa gota alkool?
- › A ishte ky një vendim i mirë? Çfarë do të kishte ndodhur nëse Dajana nuk do të ishte atje?

po shikonte një film. Sanja u zhgënjye, u ngrit dhe shkoi në shtëpi.

- › A është tregimi i Sanjës situatë e zakonshme në mes të rinjve në shtetin tuaj?
- › Cilat forma të dhunës u identifikuan gjatë analizës së rastit?
- › A e bëri Sanja gjënë e duhur?
- › A e respektoi Mario JO-në e Sanjës për kërkesën e tij për të shkuar përtej puthjes?
- › A e bëri Mario gjënë e duhur dhe a është i drejtë argumenti i tij?
- › A vendosin ndonjëherë vajzat të “qëndrojnë” dhe nëse po, pse?
- › Çfarë do t'i thoshit Marios?
- › Çfarë do t'i thoshit Sanjës?

Punëtorja 11: Komunikimi

 **KOHËZGJATJA:**
45 minuta

 **OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:**

- › Nxënësit vlerësojnë rezultatet pozitive të komunikimit në shprehjen e ndjenjave të tyre dhe të kuptuarit e ndjenjave të bashkëbiseduesit.
- › Nxënësit shprehin arsyet e përdorimit të shkathtësive të komunikimit në përmirësimin e marrëdhënieve me të tjerët
- › Nxënësit mund të shpjegojnë rëndësinë e komunikimit në ndërtimin e marrëdhënieve të shëndetshme
- › Nxënësit japin shembuj të lidhjes në mes të mungesës së komunikimit dhe marrëdhënieve jo të shëndetshme
- › Nxënësit e përdorin dëgjimin aktiv gjatë bisedave dhe diskutimeve me bashkëmoshatarë

 **MATERIALET E KËRKUARA:**

Nuk kërkohet material shtesë ose material pune.

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Ndani nxënësit në dyshe (çift) dhe shpjegoni se gjatë punëtorisë do të kërkonit prej tyre që të shtrëngojnë duart me partnerin e tyre. Nëse keni numër tek nxënësish në grup, përfshihuni në proces. Kërkonit prej nxënësve që të shtrëngojnë duart me partnerin e tyre. Pyetini nxënësit nëse mund të veçojnë diçka tek shtrëngimi i duarve që kanë bërë më parë. Përdorni pyetjet e mëposhtme:

Si u ndjetë gjatë shtrëngimit të duarve?

A u ndjetë në siklet duke shtrënguar duart me një person që ishte partneri juaj?

Nëse po, pse? Nëse jo, pse jo?

Nëse njëri prej nxënësve thekson se nuk e ka pasur siklet në shtrëngimin e duarve sepse personi me të cilin po shtrëngonte dorën ishte shoku/shoqja e tij/saj, pyesni nëse besimi është arsyeja e mungesës së shqetësimit. Tani shpjegoni nxënësve që të flasnin me partnerin e tyre se çfarë u pëlqen gjatë shtrëngimit të duarve, çfarë nuk u pëlqen tek shtrëngimi i duarve dhe më pas kërkonit përsëri prej të gjithë nxënësve që të shtrëngojnë duart. Kërkojuni të paktën pesë çifteve të shpjegojnë dallimin midis këtij shtrëngimi duarsh dhe shtrëngimit të parë.

Përdorni pyetjet e mëposhtme:

- › Përkruani shtrëngimin e dytë të duarve?
- › A është shtrëngimi i dytë i duarve më i mirë se i pari?
- › A mund të veçoni diçka që është specifike për shtrëngimin e dytë të duarve?
- › A ndiheshit më pak në siklet gjatë shtrëngimit të dytë të duarve në krahasim me të parin?
 - » Nëse po, cila mendoni se është arsyeja?

Kërkonit prej nxënësve që sërish të shtrëngojnë duart me personin që u ishte caktuar në fillim. Shpjegojuni nxënësve se ata kanë për detyrë të bëjnë një shtrëngim të përsosur duarsh këtë herë. Ndihmojuni nxënësit me faktorët e mëposhtëm: gjatësia e kapjes, forca e kapjes, kontakti me sy, duart e djersitura, shtrëngimi i duarve "cake" etj.

Shpjegojuni nxënësve se në komunikimin me partnerin, ata i kushtojnë vëmendje faktorëve që në rastin e tyre kontribuojnë në shtrëngimin e përsosur të duarve, si dhe faktorëve që e bëjnë atë shtrëngim duarsh të sikletshëm. Inkurajoni nxënësit që të diskutojnë për këta faktorë dhe të bëjnë një shtrëngim duarsh të përsosur. Pas 30 sekondash deri në 1 minutë, kërkonit prej tyre që të shtrëngojnë duart përsëri.

Vazhdim: Tani kërkoni prej nxënësve që të përshkruajnë shtrëngimin e fundit të duarve, duke përdorur pyetjet e mëposhtme:

- › A ka ikur sikleti që keni pasur në shtrëngimin e parë të duarve?
- › Si ishte shtrëngimi i fundit i duarve, krahasuar me të parin?
- › A ka ndonjë dallim midis shtrëngimit të parë dhe të tretë të duarve?
- › Çfarë kontribuoi që shtrëngimi i tretë i duarve të ishte më i mirë se të mëparshmit?
- › Sa i rëndësishëm është komunikimi në kontekstin e përmirësimit të marrëdhënieve ndërmjet njerëzve?
- › A mund dhe si mund të ndihmojë komunikimi në krijimin e marrëdhënieve të këndshme dhe të shëndetshme në mes të njerëzve?

Vazhdoni sesionin. *Çelësi për krijimin e një marrëdhënieje të shëndetshme dhe të rehatshme mes njerëzish është komunikimi.* Komunikimi na mundëson të themi atë që na shqetëson në një marrëdhënie (miqtë, bashkëmoshatarët, etj.) dhe atë që na përshtatet. Në bisedat me miq, të rinjtë shpesh komunikojnë se çfarë është e mirë për ta në atë marrëdhënie, por nganjëherë është e vështirë të thuhet se çfarë na shqetëson. Cilat mendoni se janë arsyt pse disa njerëz e kanë problem të shprehin kundërshtimet për marrëdhënien që kanë me të tjerët?

Ndani nxënësit në dy grupe të mëdha dhe kërkoni prej tyre të zgjedhin një udhëheqës grupi. Pas

punës në grup, udhëheqësi do të prezantojë përfundimet e grupit. Jepini secilit grup rreth 10 minuta kohë për t'iu përgjigjur pyetjeve që u janë caktuar:

Grupi 1 - Për çfarë arsye mund të hezitojmë t'i tregojmë një shoku se çfarë na shqetëson në lidhje me atë person? Pse duhet t'i kapërcejmë barrierat dhe dyshimet tona dhe të themi se çfarë na shqetëson në lidhje me atë person?

Përgjigjet në grup: Kemi frikë se mos e lëndojmë atë person, nuk duam të prishim marrëdhënien, jemi në siklet, kemi frikë nga konflikti, personi nuk di ta pranojë kritikën.

Grupi 2 - Nëse i tregojmë një personi se çfarë na shqetëson në lidhje me atë person, si mund të ndikojë kjo pozitivisht në marrëdhënien me atë person dhe sa mund të ndikojë negativisht?

Kërkoni që të dyja grupet të paraqesin përfundimet e tyre:

- › Pyetini nxënësit se çfarë kanë mësuar nga kjo punëtori?
- › Nëse heshtim, si ndikon kjo në ndjenjat dhe pozicionin tonë në atë marrëdhënie?
- › A është heshtja për atë që na shqetëson një qasje që do ta përmirësojë marrëdhënien tonë?
- › Çfarë përfundimesh nxorën nga ushtrimi i shtrëngimit të duarve?
- › Çfarë përfundimesh nxorën nga ushtrimi i dytë (puna në grup)?

PËRFUNDIM

Komunikimi na mundëson t'u tregojmë të tjerëve se çfarë na shqetëson në marrëdhënien që kemi me atë person, por edhe na mundëson të kuptojmë dhe të konsiderojmë mendimin e atij personi për marrëdhënien tonë. Komunikimi është qenësor në krijimin e marrëdhënieve, por edhe në përmirësimin apo prishjen e tyre. Komunikimi na mundëson t'u tregojmë miqve atë që mendojmë, argumentojmë, shpjegojmë pikëpamjet dhe pikëpamjet tona për tema të caktuara. Në marrëdhëniet romantike (simpatitë), komunikimi siguron që ne t'u themi partnerëve se çfarë na bën të lumtur dhe çfarë na bën të trishtuar. Komunikimi formëson marrëdhëniet dhe është themeli për zhvillimin e marrëdhënieve të shëndetshme. Na mundëson që të njohim një

person, të kuptojmë qëndrimet dhe mendimet e tij/saj, të kuptojmë emocionet e tij/saj dhe të njohim personalitetin e tij. Një marrëdhënie e shëndetshme nënkupton komunikim të hapur dhe të papenguar, dhe mungesa e komunikimit është një prej shenjave të rëndësishme të marrëdhënieve jo të shëndetshme. Kur komunikoni për tema të ndjeshme, si për shembull komentimi i një marrëdhënieje në mes dy personave, është shumë e rëndësishme të përgatitemi paraprakisht për atë që duam të themi, të zgjedhim mënyrën më të mirë për të komunikuar informacionin dhe të fillojmë gjithmonë komunikimin me fjali pozitive, shembuj dhe emocione, dhe vetëm më vonë ta komunikojmë negativin/të keqen.

Punëtorja 12:

Rregullat sociale dhe dhuna

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E AKTIVITETIT:

- › Nxënësit citojnë shembuj të normave sociale që nxisin dhunën
- › Nxënësit i lidhin normat me forma të ndryshme të dhunës
- › Nxënësit rishikojnë pikëpamjet e tyre për respektimin bukfal të normave gjinore dhe sjelljen korrekte në përputhje me informacionin e dhënë
- › Nxënësit citojnë shembuj të stereotipeve të ndryshme dhe i lidhin ato me dhunën dhe normat e ngurta sociale.

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Tabelë me letra
- › Materiali i punës Dhuna mbi baza gjinore
- › Materiali i punës pasojat e stresit
- › Stilolapsa

SHËNIM PËR LEHTËSUESIT:

Është e rëndësishme që të inkurajohen nxënësit për të reflektuar mbi përvojat e tyre, sepse në këtë fazë të jetës ata më së shpeshti hasin në mesazhe stereotipe. Inkurajoni që të flasin për situata që nuk iu përmbahen një norme të caktuar dhe për pasojën e tyre. Çfarë komentesh kanë marrë kur kanë devijuar nga një normë e caktuar, si ka ndikuar tek ata, si janë ndjerë?

HYRJE

Përsëritni nxënësit dhe ua kujtoni punëtorinë e mëparshme. Pyetini nxënësit nëse e mbajnë mend atë që keni diskutuar gjatë asaj punëtorie. Pyetini nëse dikush mund të shpjegojë dallimin midis gjinisë dhe seksit. Është e rëndësishme që nxënësve t'ua rikujtoni këtë në fillim të punëtorisë. Pasi t'ua sillni ndër mend kuptimin e termit "gjini", shpjegoni se në vazhdim të punëtorisë do të diskutoni për lidhjen midis rregullave sociale dhe shfaqjes së dhunës.

AKTIVITETI 1: Sillu si burrë, sillu si grua

Kohëzgjatja: 15 minuta (punë në grup) dhe tetë minuta (prezantime në grup), gjithsej 23 minuta

Ndani nxënësit në grupe më të vogla. Nëse jeni duke zhvilluar punëtorinë me 20 ose më shumë nxënës, formoni grupe më të vogla prej pesë deri në gjashtë anëtarë. Formoni grupe në bazë të gjinisë, djemtë u përgjigjen pyetjeve "Sillu si burrë", dhe vajzat u përgjigjen pyetjeve "Sillu si grua".

Secili grup duhet të marrë dy letra të zbrazëta:

Grupi 1:

Letër e zbrazët 1: Sillu si burrë!

Letër e zbrazët 2: Pasojat e devijimit

Grupi 2:

Letër e zbrazët 1: Sillu si burrë!

Letër e zbrazët 2: Pasojat e devijimit

Grupi 3:

Letër e zbrazët 1: Sillu si grua!

Letër e zbrazët 2: Pasojat e devijimit

Grupi 4:

Letër e zbrazët 1: Sillu si grua!

Letër e zbrazët 2: Pasojat e devijimit

Shpjegojuni nxënësve se ata duhet të diskutojnë për pyetjet e mëposhtme dhe të shkruajnë vëzhgimet dhe përfundimet e tyre në një copë letër:

Punimi 1: *Sillu si burrë/vajzë*

- › Çfarë mesazhesh përdorin njerëzit përreth nesh për të na shtyrë të sillemi në një mënyrë që ata e konsiderojnë maskuline apo feminine? (Shembull: Bëhu burrë, mos qaj)

Diskutime

Kohëzgjatja: 15 minuta

Pasi secili grup të ketë prezantuar vëzhgimet e tyre, vazhdoni diskutimin duke përdorur pyetjet e mëposhtme:

- › Çfarë mesazhesh na vijjnë nga afishet tuaja? Çfarë u themi djemve dhe çfarë vajzave me mesazhe të tilla?
- › Kushtojini vëmendje përgjigjeve të pyetjes "Si do t'ju shohë mjedisi nëse i përmbushni këto 'pritje'?"
 - » A i shpërblen shoqëria në këtë mënyrë ata që i përmbahen këtyre rregullave?
 - » A e inkurajon shoqëria në të njëjtën kohë dënimin e atyre që nuk u përmbahen këtyre rregullave?
- › A janë të drejta pasojat e "mosrespektimit" të këtyre rregullave?
- › Kush i ndëshkon më së shpeshti të rinjtë nëse nuk u përmbahen këtyre rregullave? Prindërit apo bashkëmoshatarët?
- › A mund të përdoret ndonjë prej këtyre rregullave si bazë për dhunë?
 - » Etiketimi i njerëzve që devijojnë nga rregullat!?

- › Si do t'ju shohë mjedisi nëse i përmbushni këto "pritje"?

Punimi 2: *Pasojat e devijimit*

- › Çfarë pseudonime ose etiketa mund të merrni nëse nuk u përmbaheni pritshmërive sociale (shembull: një djali nuk i pëlqen të luajë futboll, një vajze i pëlqen të luajë futboll)
- › Cilat janë pasojat e mundshme - sociale dhe fizike ndaj vajzave/djemve që shkojnë përtej roleve të tyre të dëshirueshme sociale?

Kërkoni prej nxënësve të përgjigjen në pyetjet e bëra. Jepuni atyre 15 minuta kohë dhe gjatë punës në grupe përpikuni të vizitoni secilin grup për t'u siguruar që grupet i diskutojnë çështjet në mënyrën e përcaktuar nga ushtrimi.

Më pas kërkoni që të gjitha grupet t'i prezantojnë vëzhgimet e tyre në formën e një prezantimi të shkurtër, maksimumi 2 minuta për çdo prezantim.

- › A mund rregullat e tilla të dekurajojnë një të ri që të raportojë dhunën ndaj së cilës është ekspozuar?
 - » Si do të reagojnë nxënësit e tjerë ndaj një bashkëmoshatarit që raporton dhunën?
 - » A do ta shohë ai këtë si vendim të guximshëm apo frikacak?
 - » Por duke e parë gjithë situatën, a nuk është më e guximshme të ngrihesh kundër të gjitha rregullave dhe të raportosh dhunën?
 - ▶ A kundërshton në këtë mënyrë ai edhe personin që kryen dhunën, por edhe shoqërinë që e inkurajon nëpërmjet rregullave stereotipike?
- › A munden rregullat e tilla "të rrisin efektin e dhunës"?
 - » Shembulli 1. *Nxënësit e përqeshin një shok klase se është vajzë sepse nuk di të luajë futboll?*
 - » Shembulli 2. *Disa nxënëse përhapin thashetheme se një nxënëse në klasën e tyre dilte me shumë djem brenda ditës dhe se sillej në mënyrë të papërshtatshme.*

Shpjegojuni nxënësve se shumë nga rregullat që ata kanë përmendur janë në fakt stereotipe gjinore. Pyetni nxënësit nëse dikush mund të shpjegojë se çfarë do të thotë stereotip.

Stereotipi është përgjithësim për një grup njerëzish, me anë të të cilit të njëjtat karakteristika u atribuohen pothuajse të gjithë anëtarëve të atij grupi, pa marrë parasysh ndryshimet aktuale midis personave që i përkasin atij grupi.

Shpjegoni se stereotipet gjinore janë përgjithësim i disa karakteristikave, dallimeve dhe tipareve të bazuara në gjini ose seks. Shembull: *Të gjithë burrat janë të fortë! Burrat janë matematikanë më të mirë! Të gjitha vajzat janë të buta dhe të turpshme!*

Shënim: Gjatë bisedës për dhunën mbi baza gjinore, të rinjtë zakonisht vijnë "në përfundime të nxituara" dhe fajësojnë viktimën për dhunën që përjeton, ose shihni nëse janë më të ndjeshëm si thirrje e natyshme për dhunë. (një djalë i tërhequr, natyrisht që do përqeshet). Është e rëndësishme të udhëhiqet diskutimi ashtu që personi i ekspozuar ndaj dhunës me baza gjinore nuk "fajësohet" për dhunën ndaj të cilës ai/ajo është ekspozuar. Mentaliteti i "fajësimit të viktimës" e zhvendos fokusin nga dhunuesi tek viktima dhe është e zakonshme të ndodh tek të rinjtë. Është e rëndësishme të theksohet se çdo formë e dhunës është akt me qëllimin e pastër për të lënduar një person tjetër dhe i vetmi fajtor është personi i cili po silllet dhunshëm. Është e rëndësishme që shokët edukator të inkurajojnë ndërrimin e qëndrimeve dhe të ndihmojnë të ndajnë të gjithë kuptimin e dhunës si vendim i autorit të krimit, jo si faji i viktimës.

Nëse një djalë apo një vajzë nuk silllet ashtu siç "pritet nga shoqëria", ata nuk i përshtaten normës, d.m.th. rregullit shoqëror. Shembull: *Një vajzë që është kategorike dhe depërtuese do të karakterizohet si mashkullore, dhe një i ri i tërhequr si "i feminizuar", që janë stereotipe dhe paragjykitime. Stereotipet gjinore janë shpesh baza për etike-*

Pyetjet për diskutimin përfundimtar:

A mund të themi se disa nga format e përmendura të dhunës janë pak a shumë të rrezikshme? Kërkoni që nxënësit të japin disa shembuj të formave më të lehta dhe më të rënda të dhunës. Kërkoni që t'ju tregojnë se mbi çfarë baze ata kanë vlerësu-

timin e të tjerëve dhe të ndryshme prej asaj që është krijuar. Është veçanërisht e rëndësishme të diskutohen rregulla të tjera që shpesh inkurajojnë dhunën. Përveç normave, pra rregullave të pashkruara për të cilat sistemi i "ndëshkimit" të atyre me qëndrime apo sjellje të caktuara devijon prej tyre. E kemi përmendur etiketimin, ndaj do të ndalemi pak në lidhjen e rregullave sociale me shfaqjen e dhunës. Kërkoni vëmendjen e nxënësve!

Shkruani fjalët e mëposhtme në tabelë: Tallja, ofendimi, vendosja e pseudonimeve nënçmuese, ngacmimi, shpifja, postimi i komenteve negative, përhapja e thashethemeve, refuzimi, izolimi, moslejimi i hyrjes në grup ose largimi nga grupi i rrjeteve sociale, etiketat homofobike, detyrimi. Shpjegojuni nxënësve se keni renditur format më të zakonshme të dhunës në shkolla, të cilat shpesh kushtëzohen nga rregullat sociale. *Megjithatë, kur çdo formë e dhunës ndodh mbi bazë të identitetit dhe sjelljes gjinore të dikujt, atëherë ne e quajmë atë dhunë të kushtëzuar gjinore ose dhunë mbi baza gjinore.*

Dhuna mbi baza gjinore në shkolla është çdo formë dhune ose abuzimi që bazohet në rolet gjinore dhe marrëdhëniet gjinore. *Mund të jetë fizike, seksuale, psikologjike ose kombinim i të gjitha këtyre.* Mund të ndodhë në shkollë, rreth shkollës ose rrugës për në/nga shkolla dhe në internet. Viktima mund të jenë nxënësit meshkuj dhe femra, por edhe persona që kryejnë dhunë mbi baza gjinore. Pavarësisht nga forma, personat e ekspozuar ndaj dhunës mbi baza gjinore arrijnë rezultate më të dobëta në shkollë dhe rrezikojnë shëndetin e tyre mendor.

Kërkoni prej nxënësve që të lexojnë të gjitha këto më sipër dhe të marrin në konsideratë nëse ndodh dhe në çfarë forme ndodhin disa prej sjelljeve të listuara. Përfundojeni punëtorinë me një diskutim dhe përfundim që do të nxirri në bazë të përgjigjeve të nxënësve.

ar njëren dhunë si më të lehtë ose më të vështirë se sa tjetra. Cilat janë pasojat e këtyre formave të dhunës? Si ndihet një person që është i ekspozuar ndaj ndonjëres prej tyre? Si do të ndiheshit?

Nëse dikush thirret me nofka nënçmuese për çdo ditë në shkollë/apo ai person refuzohet/ose ngacmohet, si mund të ndihet ai person? Çfarë mund të bëj unë? A është kjo më pak e rrezikshme se dhuna fizike, si p.sh. grushti?

Shpjegoni se të gjitha format e dhunës janë njësoj të rënda dhe të ndërlukuara, sepse ashpërsia nuk

Materiali i punës: Çfarë është dhuna?

Çdo sjellje e qëllimshme që një person ose grup e përdor për të lënduar ose poshtëruar një person tjetër është dhunë. Ngacmimi me emra nënçmues, tallja me bashkëmoshatarët në klasë, postimi i komenteve negative në rrjetet sociale, kërcënimet, shtytjet, ngacmimet, janë format më të zakonshme të dhunës tek të rinjtë në shkollat fillore dhe të mesme. Të rinjtë shpesh nuk e dinë dallimin midis shakasë dhe dhunës.

Dallimi është i thjeshtë dhe ne e bëjmë atë në bazë të ndjenjave të atyre që janë të ekspozuar ndaj një sjelljeje të caktuar.

Sipas Qendrës Amerikane për Kontrollin e Sëmundjeve (CDC), *dhuna ndërpersonale përkufizohet si "përdorim i qëllimshëm i forcës fizike ose pushtetit, përmes një kërcënimi ose akti aktual, kundër një personi ose grupi ose komuniteti tjetër, i cili rezulton ose ka të ngjarë të rezultojë në lëndim, vdekje, pasoja psikologjike, zhvillim joadekuat ose privim."*

Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) e përkufizon dhunën ngjashëm. Sipas OBSH-së, dhuna përkufizohet si "përdorim i qëllimshëm i forcës ose pushtetit, me anë të kërcënimit ose veprimit aktual, kundër vetes, një personi tjetër ose kundër një grupi ose komuniteti, i cili çon ose ka gjasa të çojë në lëndime, vdekje, pasoja psikologjike, zhvillim joadekuat ose privim". Ky përkufizim është aktual në raportin ndërkombëtar mbi shfaqjen e dhunës "Raporti Botëror mbi Dhunën dhe Shëndetin" i vitit 1999 dhe shpesh përdoret si përkufizim ndërkombëtar, megjithëse ka përkufizime të tjera të ngjashme.

Raporti i përmendur paraqet një tipologji të dhunës e cila, edhe pse nuk është e pranuar ndërkombëtarisht, mund të përdoret dhe e dobishme

përcaktohet nga qasja ndaj dhunës, por nga ndjenjat e personit të ekspozuar ndaj dhunës. Nuk ka person që është imun ndaj dhunës. Kërkimet kanë treguar se personat e ekspozuar ndaj dhunës performojnë më keq në shkollë, duke lënë pasojat afatgjata në punësim dhe në të ardhmen. Kërkoni prej nxënësve që të hetojnë pasojat e dhunës ndaj bashkëmoshatarëve të tyre.

për të kuptuar kontekstin në të cilin dhuna ndodh dhe marrëdhëniet e ndërsjella ndërmjet formave individuale të dhunës. Kjo tipologji ndan katër modalitete në të cilat dhuna mund të kryhet:

- 1) dhuna fizike,
- 2) dhuna seksuale,
- 3) sulmi psikologjik, dhe
- 4) privimi.

Ajo e ndan më tej përkufizimin e përgjithshëm të dhunës në tre nëngrupe në lidhje me marrëdhënien e viktimës me personin e dhunshëm:

- › *Dhuna ndaj vetes*
 - » I referohet dhunës në të cilën autori dhe viktima e dhunës janë i njëjti individ dhe shfaqen si vetëlëndim dhe vetëvrasje
- › *Dhuna ndërpersonale*
 - » I referohet dhunës ndërmjet individëve dhe më tej ndahet në dhunë të kryer nga anëtarët e familjes, dhuna e partnerit dhe e komunitetit. Kjo kategori përfshin edhe neglizhencën ndaj fëmijëve, dhunën në marrëdhënie, dhunën e ushtruar nga të rriturit dhe të moshuarit. Kjo kategori zëbërthehet më tej në dhunë të kryer nga njerëz të afërt/dikush që njohim dhe dhunë të kryer nga të panjohur, d.m.th. persona të panjohur, e cila përfshin më tej dhunën e bashkëmoshatarëve, lëndimet e shkaktuara nga persona të panjohur, dhunën në vendin e punës dhe institucione të tjera.
- › *Dhuna kolektive*
 - » I referohet dhunës së ushtruar nga një grup më i madh individësh dhe mund të ndahet në dhunë sociologjike, politike dhe ekonomike.

Çfarë është dhuna mbi baza gjinore?

Dhuna mbi baza gjinore është një fenomen që vazhdon të krijojë konfuzione të shumta, veçanërisht pasi shumë nuk arrijnë ta bëjnë dallimin midis dhunës dhe dhunës mbi baza gjinore. *Dhuna mbi baza gjinore është një term i përgjithshëm që përdoret për të përfshirë format e dhunës që shfaqen si rezultat i roleve dhe pritshmërive normative që lidhen me gjininë, pabarazinë, fuqinë e pabarabartë vendimmarrëse dhe brenda kontekstit të një shoqërie të caktuar.*

Dhuna mbi baza gjinore nuk i synon ekskluzivisht gratë. Asaj i ekspozohen gratë, por edhe burrat. *Normat gjinore janë një gjenerator i rëndësishëm i dhunës mbi baza gjinore.* Normat gjinore në Ballkanin Perëndimor jo vetëm që përcaktojnë rolet dhe përgjegjësitë e burrave dhe grave, por në një kontekst më të gjerë, inkurajojnë stigmatizimin e atyre që nuk përshtaten me normën, dhe shpesh dhunën ndaj njerëzve që jetojnë jashtë kornizës gjinore, d.m.th. kundërshtojnë rolet stereotipike dhe konservatore të të dy gjinive dhe sekseve. Shoqëria në Ballkanin Perëndimor nuk njeh më shumë se dy pozita gjinore.

Varësisht prej formës, dhuna mbi bazë gjinore⁹ shpie në pasoja seksuale, fizike dhe psikologjike tek vajzat dhe djemtë. Ai përfshin çdo formë dhune ose shfrytëzimi të bazuar në stereotipe gjinore.

MATERIALI BURIMOR: PASOJAT E STRESIT

Ndjenja se jeni nën presion të madh ose se po përballeni me kërkesa të ndërlikuara që tejkalojnë aftësitë tuaja nuk është unike për ju. Pothuajse të gjithë njerëzit gjatë jetës, e veçanërisht gjatë pubertetit, përballen me ndjenja të njëjta ose të ngjashme. Ne do ta thjeshtojmë këtë temë me shembuj që ilustrjnë më së miri situatat në të cilat ndiejmë stres: provimet e shkollës, presioni i bashkëmohatarëve, simpatitë, humbja e parave, ndryshimi i shkollës, ndarja nga i/e dashuri/a, divorci i prindërve, marrëdhëniet me bashkëmohatarët dhe veçanërisht marrëdhëniet jo të shëndetshme; dhuna; notat në shkollë, shkuarja e prindërve/kujdestarit në takimin prindër-mësimdhënës etj.

Qëllimi kryesor i dhunës mbi baza gjinore është forcimi i roleve gjinore dhe zbatimi i pabarazive gjinore. Ajo përfshin, por nuk kufizohet në dhunën fizike, përdhunimin, kontaktin seksual të padëshiruar dhe të papërshtatshëm, komentet seksuale të padëshiruara dhe të papërshtatshme, dënimin dhe ndëshkimin në grup, abuzimin dhe abuzimin verbal.

Shpërndarja jo e barabartë e pushtetit në marrëdhëniet ndërmjet të rriturve dhe fëmijëve, si burra ashtu edhe gra, kontribuon në dhunën mbi bazë gjinore. Dhuna mund të ndodhë brenda dhe rreth shkollave, gjatë rrugës në/nga shkollë/a, dhe mund të kryhet nga mësimdhënësi/ja, nxënësi/ja ose anëtarë të komuniteteve lokale. Si djemtë ashtu edhe vajzat mund të jenë viktimat e dhunës, por mund të jenë edhe ngacmues. Një dhunë e tillë mund të ndikojë negativisht në mirëqenien e të rinjve, duke i vënë ata në rrezik më të madh për të arritur rezultate më të ulëta akademike për shkak të mungesës, largimit nga shkolla ose humbjes së motivimit për të arritur suksesin akademik. Dhuna ndikon edhe në shëndetin e tyre mendor dhe fizik, duke rezultuar në lëndime fizike, shtatzëni të padëshiruara, infeksione seksualisht të transmetueshme ose probleme dhe sëmundje emocionale/psikologjike.

Mirëpo, në situata të tilla njerëzit sillen në mënyra të ndryshme dhe varësisht se si e përballojnë stresin varet edhe shkalla e “pasojava” që stresi ka në trupin tonë. Nga ana pozitive, ne të gjithë mund të mësojmë se si të përballemi me stresin duke mësuar se si të qëndrojmë të qetë dhe në vete, kujt t’i drejtohem për mbështetje dhe ndihmë në situata ku kjo ndihmë mund të jetë e dobishme dhe si të njohim situatat dhe gjërat që na qetësojnë dhe t’i përdorim ato në situatat kur kemi nevojë për t’u çlodhur dhe për të ulur stresin.

⁹ Ky përkufizim i dhunës mbi baza gjinore në shkolla bazohet në kornizën konceptuale të Programit mbi shkollat e sigurta, dhe përfshin një sintenzë të përkufizimeve të njohura ndërkombëtarisht në fshën e arsimit, shëndetësisë dhe mbrojtjes së fëmijës, Kombet e Bashkuara dhe agjencitë e saj të specializuara (si Organizata Botërore e Shëndetësisë – OBSH).

Stresi ndikon tek të gjithë njerëzit!

Të rriturit dhe të rinjtë, djemtë dhe vajzat, të gjithë përballen me situata stresi të lartë. Megjithatë, jo të gjithë flasin hapur për këtë, kështu që ju duket sikur vetëm ju ose shoku juaj keni probleme me stresin. Ajo që i vë të rriturit në një pozitë më të mirë është fakti se për ta është më e lehtë ta pranojnë të kërkojnë mbështetje kur kanë nevojë. Të rinjtë shpesh mendojnë se vetë duhet t'i zgjidhin disa probleme apo situata dhe mungesa e këshillave apo bashkëbiseduesit adekuat mund të na lërë vetëm me supozimet tona se jo gjithmonë është e drejtë. Prandaj, një problem i caktuar na duket i pazgjidhshëm, frika nga përballja me një bashkëmoshatar me të cilin jemi në konflikt, mund të jetë arsyeja pse nuk duam të shkojmë në shkollë etj.

Efektet e stresit

Stresi jo vetëm që ndikon në emocionet dhe mendimet tona, por së bashku me emocionet dhe

mendimet ndikon pothuajse në të gjitha proceset e trupit tonë. **Shembull:** Një mësimdhënës/e e kthen një fletë në ditarin e shkollës, ku ndodhet edhe emri juaj dhe thotë se atë ditë do të testojë njohuritë tuaja. Menjëherë zemra fillon të rrahë shpejt, presioni i gjakut rritet dhe tashmë mund të dalloni lehtësisht reagimet e trupit ndaj stresit. Duart ju dërsiten, mendoni më shpejt se zakonisht, përpiqeni ta zgjidhni situatën dhe reagimi fizik e ndjek gjendjen tuaj mendore dhe emocionale. Ju mund të mos jeni në gjendje të ndikoni në vendimin e mësimdhënësit për të thirrur emrin tuaj dhe për të testuar njohuritë tuaja, por mund të ndikoni në mënyrën se si ta përballoni atë.

Në tabelën e mëposhtme mund të shihni se si stresi ndikon në trupin tonë, por edhe se si një qasje relaksuese dhe e relaksuar për përballimin e stresit mund të eliminojë shenjat fizike që janë pasojë e stresit:

| EFEKTET E STRESIT | |
|---|--|
| <p>Injorimi i stresit</p> <ul style="list-style-type: none"> > Pulsi i përsheptuar > Tensioni i lartë i gjakut > Rrahje të përsheptuara të zemrës > Rritja e kontraktimeve të muskujve dhe rritja e tensionit të muskujve > Frymëmarrje e vështirësuar > Probleme më intensive me stomakun > Temperaturë më e lartë e trupit > Ngushtimi i enëve të gjakut | <p>Qasja relaksuese</p> <ul style="list-style-type: none"> > Ulja e pulsit > Ulja e tensionit të gjakut > Rrahje të normalizuara të zemrës > Ulja e kontraktimeve dhe tensionit të muskujve > Frymëmarrje e normalizuar > Reduktimi i problemeve me stomakun > Ulja e tensionit të lartë të gjakut > Normalizimi i zgjerimit të enëve të gjakut |

Stresi i mirë ose i keq

Stresi mund të vërehet në dy mënyra, d.m.th mund ta ndajmë në stres "të mirë" dhe "të dëmshëm". Një nivel i caktuar i stresit "të mirë" dhe tensionit mund ta nxjerrë më të mirën prej jush (kur keni frikë se merrni notë të keqe dhe vendosni të studioni sonte, dhe nesër kur mësimdhënësi/ja t'ju thërrasë emrin, keni marrë notë të mirë). Stresi i keq mund të çojë në një sërë efektesh anësore (dhimbje koke, pagjumësi, makthe, nervozizëm dhe lodhje), dhe ato janë më të theksuara nëse nuk e trajtoni siç duhet shkakun e stresit, si injorimi i stresit, duke menduar se veprimet tuaja nuk mund të parandalojnë problemin për të cilin mendoni paraprakisht (**Shembull:** Edhe nëse studioj, mësimdhënësi/ja do të gjejë një pyetje të cilës nuk do t'ia di përgjigjen, jam aq i/e pafat sa edhe nëse studioj, ata me siguri do të më pyesin për diçka që nuk e di).

Pse është e rëndësishme që të bisedohet?

Rikujtoni një situatë të vështirë me të cilën jeni përballur në shkollën fillore? Si jeni ndjerë atëherë dhe a ndjeni të njëjtën gjë tani? Çfarë ka ndryshuar? Ajo që na dukej si problemi më i madh dje, me shumë gjasë do të na duket e thjeshtë dhe e zgjidhshme nesër. Jeta është dinamike dhe çdo ditë sjell mundësi të reja. Njerëzit ndryshojnë, shoqëria ndryshon, por edhe ne bashkë me ta.

*Kur ndihemi në ankth ose që një situatë e caktuar duket e pazgjidhshme, një aleat i rëndësishëm në gjetjen e një zgjidhjeje është **BISEDAA!** Ndoshta bashkëbiseduesit tanë tashmë e kanë përjetuar të njëjtën situatë, ose e njohin dikë që e ka përjetuar, kështu që mund të na japin këshilla nga përvojat e mëparshme. Ndoshta ata janë ekspertë*

(pedagogë, mësime dhënë dhe psikologë) që dinë të na ndihmojnë të zgjidhim një problem të caktuar përmes këshillave dhe të kontribuojnë në uljen e stresit. Ndoshta janë prindërit tanë, sepse edhe ata janë rritur dhe janë përballur me situata të njëjta apo të ngjashme.

Shembull: *Nxënësi është nën stres të madh, sepse për shkak të humbjes së përqendrimit, nuk mund të fokusohet në mësim dhe ka frikë se do të marrë një notë të keqe. Ai/ajo vendosi të bisedojë me një*

ekspert i cili ia shpjegoi atij/asaj se si të hante, por edhe se si të gjente një mënyrë të duhur për të mësuar përmes argëtimit, për të rritur shkallën e koncentrimin dhe për të tejkaluar jo vetëm veten, por edhe shumicën e nxënësve të klasës, të cilët nuk i dinë teknikat e tilla. Kjo mund të tingëllojë e pabesueshme për ju, por ka ushqime që përmirësojnë koncentrimin dhe ka teknika që zvogëlojnë stresin dhe rrisin koncentrimin, por për këtë është më mirë të flisni me ekspertë.

Fusha: Puberteti dhe ndryshimet në pubertet

Punëtorja 13:

Intervista e pubertetit¹⁰



MOSHA:

Klasa 5, 6, dhe 7



KOHËZGJATJA:

45 minuta



OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit bëjnë intervista me prindërit mbi temën e pubertetit në përgatitje për mësimin me pjesëmarrje në punëtoritë e ardhshme
- › Zhvillimi i shkathtësive kërkimore tek nxënësit



MATERIALET E KËRKUARA:

- › *Kopjet e intervistave të prindërve për të gjithë nxënësit*
- › *Alternativa: Materiali burimor "Informata bazë për pubertetin"*

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Mësimdhënësi/ja ndan me nxënësit informatat bazë mbi temën, duke thënë se tema e pubertetit do të trajtohet duke përdorur teknika të ndryshme ndërvepruese dhe një sërë aktivitetesh të ndërlidhura. Në mënyrë që nxënësit të përgatiten për pjesëmarrje në mësimin rreth pubertetit, hapi i parë është realizimi i intervistave me prindërit ose kujdestarët. Mësimdhënësi/ja duhet të shpjegojë procedurën e intervistës dhe rezultatin përfundimtar të procesit.

Përpara se nxënësve t'u jepet një detyrë, mësimdhënësi/ja duhet t'i informojë prindërit se ata do të intervistohen dhe se gjatë intervistës mund të flasin me fëmijët e tyre për shqetësimet e tyre, që është thelbi i intervistës. Shumë prindër nuk dinë se si ta fillojnë një bisedë për pubertetin, kështu që intervista është një mundësi e shkëlqyer, por disa prindër kanë mungesë informacioni për këtë temë. Prandaj është e dobishme që prindërve t'u ofrohen më shumë informacione, që do t'u ndihmojnë për një bisedë për ndryshimet në pubertet dhe çdo shqetësim që mund të lindë tek fëmijët gjatë kësaj periudhe kritike të jetës.

Për përgatitjen e prindërve, mësimdhënësit mund të organizojnë ligjëratë prezantuese dhe të punësojnë ekspertë nga OJQ ose institucione të arsimit të lartë, dhe sesioni mund të realizohet nga mësimdhënësi të biologjisë. Një hap

¹⁰ Rivizituar dhe përshtatur në 23 shtator 2021 nga "Elementary School Sexual Health Manual - A Guide for Teachers", 2013 (Udhëzues i shëndetit seksual në shkollën fillore) në dispozicion në https://northernhealth.ca/Portals/o/Your_Health/Programs/Public%20Health/ElementarySchoolSexualHealthManual-GuideforTeachers.pdf

alternativ është shpërndarja e materialit burimor tek prindërit përpara intervistës dhe si pjesë e përgatitjes së prindërve për të diskutuar mbi pubertetin.

Puberteti - intervista

Për t'u përgatitur për orën tjetër, ne kemi nevojë për ndihmën e prindërve/kujdestarëve tuaj. Ne kemi përgatitur disa pyetje të cilave mund t'u përgjigjet prindi juaj ose një person tjetër i rritur të cilit i besoni. Nëse gjatë bisedës doni të flisni me një prind për një çështje apo shqetësim tjetër, kjo është një mundësi e shkëlqyer. Puberteti është një temë shumë komplekse, ndaj është e rëndësishme që t'ia mundësoni personit që do ta intervistoni që të përgatitet. Edhe pse të gjithë të rriturit e kanë kaluar pubertetin, kjo ka ndodhur para shumë kohësh, kështu që atyre u duhet kohë për të rikujtuar atë që ka ndodhur në atë periudhë të jetës së tyre.

Hapi 1: Merreni këtë pyetësor në shtëpi

Hapi 2: Tregojani prindërve/kujdestarëve pyetësorin dhe dakordohuni që t'i shikoni së bashku përgjigjet e këtyre pyetjeve

Hapi 3: Lini një takim se kur do të diskutoni për këto çështje. Jepuni prindërve pyetësorin për t'u përgatitur për intervistën

Hapi 4: Intervistoni prindin duke përdorur pyetjet e bashkangjitura. Intervista nuk duhet të zgjasë më shumë se 30 minuta

Hapi 5: Pasi t'ju keni përgjigjur të gjitha pyetjeve, nënshkruajeni dhe përfundojeni intervistën

Hapi 6: Ju sugjerojmë që të kontaktoni Act for Society Centre (Tirana), SIT - Center for Counseling, Social Services and Research, (Pristina) dhe YMCA, George Williams Youth Association (Kosovo). Adresat e tyre të emailit dhe informacionet e tjera janë në dispozicion në:

<https://youngmeninitiative.net/al/>

Materiali i punës 1: Pyetësi për intervistën

Intervista:

1. Cila ishte shenja e parë që e keni vënë re dhe e keni kuptuar se keni hyrë në pubertet?
2. Sa vjeç ishit?
3. Cilat janë anët e mira të pubertetit? Çfarë do të veçonit në veçanti?
4. Çfarë është e komplikuar dhe e vështirë gjatë pubertetit? A keni pasur ndonjë shqetësim apo problem gjatë pubertetit?
5. Si e keni kapërcyer atë shqetësim apo problem?

Prisni pjesën e poshtme dhe silleni në klasë.

Ju mund ta ruani pyetësorin e plotësuar!

Emri i nxënësit

Emri i prindit / kujdestarit

Punëtorja 14:

Puberteti

HAPI:

Klasa 5, 6 dhe 7

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit i ndajnë përvojat dhe vëzhgimet e fituara gjatë intervistave me prindër (punëtorja e mëparshme)
- › Nxënësit reflektojnë dhe diskutojnë për ndryshimet që ndodhin gjatë pubertetit tek djemtë dhe vajzat
- › Zhvillimi i shkathtësive prezantuese te nxënësve

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Letra për pyetje
- › Stilolapsa
- › Kutë ose shportë për pyetje

PËRGATITJA:

Shpërndajuni nxënësve fleta të zbrazëta përpara punëtorisë dhe shpjegojuni se ata do të mund t'i përdorin ato në rast se duan të bëjnë pyetje dhe nuk duan ta bëjnë atë në publik. Për të gjithë të tjerët që nuk kanë pyetje, sugjeroni që të vizatojnë diçka sipas dëshirës së tyre në letër dhe ta vendosin në kutinë e dhënë. Në këtë mënyrë, është e mundur të shmanget që nxënësit të dinë se kush e

bëri pyetjen dhe kush e vizatoi figurën në vend të pyetjes. Në fund të punëtorisë, lehtësuesi/ja e hap kutinë dhe u përgjigjet të gjitha pyetjeve. Është e rëndësishme të lini 5-10 minuta për përgjigjet e pyetjeve nga kutia, kështu që pjesa edukative e punëtorisë duhet të realizohet në 35 minutat e parë të orës.

HYRJE

Përshëndetini nxënësit dhe shpjegojuni se në 45 minutat e ardhshme do të flisni për pubertetin. Nëse në orën e mëparshme u është dhënë detyrë për të intervistuar prindërit rreth përvojave të tyre gjatë pubertetit, kërkoni prej secilit nxënës që të ndajë ndjenjat dhe vëzhgimet e veta gjatë intervistës së prindërve. Qëllimi i intervistës është të hapë komunikimin e nxënësve me prindërit, gjegjësisht kujdestarët, dhe të rritet vetëdijesimi i tyre se prindërit e tyre e kanë kaluar pubertetin. Pasi secili nxënës të tregojë përvojat e veta gjatë intervistës së prindërve, vazhdojeni punëtorinë mbi pubertetin.

Për të diskutuar përvojat dhe vëzhgimet e nxënësve gjatë intervistës, mund të përdorni pyetjet e mëposhtme:

- › A jeni befasuar nga ndonjë prej përgjigjeve që keni marrë gjatë intervistës?
- › A keni mësuar ndonjë gjë për prindërit tuaj që nuk e keni ditur më parë?
- › A keni mësuar ndonjë gjë për veten gjatë intervistës?
- › A ka ngjashmëri apo dallime në përvojat e prindërve tuaj për pubertetin në krahasim me përvojat tuaja?

Kjo është një temë e ndjeshme që është burim i shumë shqetësimeve tek të rinjtë. Përsëritni para nxënësve se gjatë këtij ushtrimi ata mund të bëjnë pyetje në publik ose këtë mund ta bëjnë duke marrë shënime. Është e nevojshme që çdo nxënës të marrë një fletë të zbrazët në të cilën do ta shkruajë pyetjen. Shpjegojuni nxënësve se në gjysmën e punëtorisë prej tyre do të kërkonin që të shkruajnë pyetjen në fletët e zbrazëta, dhe ata që nuk duan të bëjnë pyetje duhet të vizatojnë një vizatim. Pyetjet dhe vizatimet duhet t'i zhubrosni me duar dhe t'i vendosni në një kuti pyetjesh. Ne e përdorim këtë parim në mënyrë që nxënësit të mos dinë se kush e bëri pyetjen dhe kush vizatoi diçka. Kjo do t'i inkurajojë nxënësit për të bërë pyetje, edhe kur bëhet fjalë për tema shumë të ndjeshme dhe shqetësime të tjera personale për të cilat të rinjtë duan më shumë informacione.

Ndani nxënësit në dy grupe, sipas gjinisë. Të dy grupet duhet të marrin nga një fletë tabelleje (flip-chart). Një alternativë tjetër mund të jetë tabelë e ndarë në seksionin për djem dhe për vajza.

Të dy grupet duhet të vizatojnë siluetat e personit, djemtë duhet të vizatojnë djalin dhe vajzat duhet të vizatojnë siluetën e vajzës. Të dyja grupet duhet të vizatojnë dhe të shënojnë në silueta ndryshimet që ndodhin gjatë pubertetit.

Djemtë ka shumë të ngjarë të raportojnë ndryshimet e mëposhtme:

1. Rritja e trupit dhe e të gjitha pjesëve të tij
2. Mutacioni i zërit (“trashja” e zërit)
3. Zhvillimi i masës muskulore
4. Zhvillimi gjenital
5. Prodhimi i spermës
6. Rritja e leshit dhe djersitjes
7. Ndryshimet mendore duke përfshirë ëndrrat e para për seksin

Vajzat zakonisht i raportojnë ndryshimet në vijim:

1. Rritja e trupit dhe e të gjitha pjesëve të tij
2. Mutacioni i zërit (zë më i lartë)
3. Rritja e gjinjve
4. Zhvillimi gjenital
5. Menstruacionet e para
6. Rritja e qimeve
7. Zhvillimi (zgjerimi) i ijeve
8. Ndryshimet mendore

Jepini grupit 15 minuta për të përfunduar detyrën. Pas kësaj, të dyja grupet i kanë nga tre minuta secili për të paraqitur vizatimet e tyre. Në këtë fazë, kërkonin prej nxënësve që të shkruajnë një pyetje ose të vizatojnë ndonjë vizatim në shënimet që u janë shpërndarë. Nxënësit kanë tre minuta kohë për të shkruar një pyetje/për të vizatuar një vizatim. Të gjithë nxënësit duhet t'i zhubrosin me duar letrat dhe t'i vendosin në kutinë e ofruar.

Mësimdhënësi/ja duhet të nxjerrë secilën letër, në rast vizatimesh të falënderojë për kontributin dhe në rast pyetjesh t'i përgjigjet çdo pyetjeje. Nëse mësimdhënësi/ja nuk e di përgjigjen e pyetjes, është e rëndësishme të tregojë se në atë moment nuk është i sigurt për përgjigjen e saktë dhe se do t'i përgjigjet pyetjes në orën e ardhshme. Në vazhdim të punëtorisë, ngjithni në tabelë vizatimet e të dy grupeve dhe lini një hapësirë të lirë në mes tyre. Tani shpërndajuni nxënësve materialin A1. Secili nxënës duhet të marrë një kopje të materialit të punës A1. Kërkonin prej nxënësve që të lexojnë përmbajtjen e materialit. Pyeteni grupin nëse kanë harruar të përfshijnë diçka që është në materialin e punës. Nëse e kanë bërë, mundësojuani që ta përmirësojnë vizatimet e tyre. Çdo ndryshim zgjat dy deri në tre minuta. Vazhdojeni punëtorinë me një diskutim të ndryshimeve të përbashkëta që vërejmë në të dy gjinitë, si dhe ato që janë specifike për seksin.

Pyetjet për diskutim:

- > Çfarë ndryshimesh janë specifike vetëm për djemtë?
- > Çfarë ndryshimesh janë specifike vetëm për vajzat?
- > Çfarë ndryshimesh janë të përbashkëta për të dy gjinitë?
- > A keni dëgjuar ndonjëherë nga bashkëmoshatarët tuaj për disa shqetësime që i shqetësojnë gjatë pubertetit, të cilat kanë të bëjnë me disa prej këtyre ndryshimeve?
- > Cilat janë shqetësimet më të zakonshme të djemve?
- > Cilat janë shqetësimet më të zakonshme të vajzave?

PËRFUNDIMI I PUNËTORISË:

Puberteti është koha kur trupat e djemve dhe vajzave kalojnë ndryshimet më intensive. Sot folëm për ndryshimet e trupit, por ka edhe ndryshime të tjera për të cilat do të flasim në orët e ardhshme. Ndryshimet fizike janë më të theksuara dhe shpesh mund të krijojnë shqetësime të caktuara. Edhe mësimdhënësit, prindërit, gjyshërit tuaj e kanë kaluar pubertetin. Çdo pubertet përjetohet në mënyrën e vet dhe ka mundësi që disa ndryshime të na frikësojnë, të na ngatërrojnë ose thjesht të mendojmë se disa prej tyre na ndodhin vetëm neve.

Ndoshta disa gjëra ju duken befasisht të mërziqshme, të cilat deri dje ju kanë pëlqyer. Ndoshta papritur nuk të pëlqen më muzika që e dëgjon. Ndryshimet

në interesa, sjellje dhe madje edhe emocione janë të gjitha ndryshime normale që shoqërojnë rritjen. Disa njerëz e kalojnë pubertetin lehtësisht, ndërsa për disa të tjerë puberteti është jashtëzakonisht i vështirë dhe i ndërlikuar. Ju befasisht mund të filloni të bëni pyetje të panumërta për veten dhe pozitën tuaj në raport me shoqërinë në të cilën jetoni. Ndoshta do të jetë një periudhë kënaqësie apo pakënaqësie ekstreme. Ajo që është e rëndësishme është të dini se të gjitha këto ndryshime janë normale dhe nëse disa prej tyre ju shqetësojnë apo ju frikësojnë, mendoni të flisni me prindërit, kujdestarët ose mësimdhënësit tuaj. Sigurisht, të rriturit mund të japin përgjigje kuptimplote dhe të thjeshtë në disa prej pyetjeve tuaja.

Materiali i punës A1

| Ndryshimet | Vajzat | Djemtë | Informatat kryesore |
|-------------------------------------|---|---|--|
| Lëkura | Lëkura bëhet më e yndyrshme dhe aknet mund të paraqiten më shumë ose më pak. | | Kjo fazë zgjat gjatë adoleshencës dhe pastaj kryesisht ndalon. Higjiena e rregullt e fytyrës dhe lëkurës me sapun dhe ujë e mban fytyrën dhe lëkurën mirë. |
| Gjinjtë | Rritja e gjinjve, ku mund të jetë edhe ënjtje dhe dhimbje. | Gjinjtë mund të ënhten. Mund të kenë forma të ndryshme, dhe secila prej tyre është normale. | Gjinjtë nuk do të thotë të rriten njësoj dhe shumë shpesh nuk rriten në mënyrë proporcionale. Shpesh njëri gjë është më i madh se sa tjetri dhe kjo është plotësisht normale. |
| Qimet | Rriten qimet e këmbëve, nënsqetullave dhe zonës intime. | Rriten qimet e fytyrës, këmbëve, gjoksit, nënsqetullave dhe zonës intime. | Sasia dhe pamja e qimeve në vende të caktuara është individuale. Disa djem mund të kenë më pak qime në gjoks dhe më shumë në këmbë dhe anasjelltas. |
| Pesha trupore | Trupoi rritet shpejt, ijtë zgjerohen, gjinjte rriten, gjatësia dhe gjerësia rriten. | Krahët dhe gjoksi rriten, bashkë me rritjen e peshës trupore dhe gjerësisë së trupit. | Vajzat arrijnë gjatësinë optimale më herët se sa djemtë. Sidoqoftë, në fund të pubertetit, djemtë janë më të gjatë dhe kanë peshë më të madhe trupore. Është e mundur që një person të rritet më ngadalë se moshatarët e tij, por të arrijë gjatësinë dhe gjerësinë më vonë. Intensiteti i rritjes është individual. |
| Djersitja | Djersitje më e madhe dhe erë e trupit jo e këndshme. | | Kjo është normale. Higjiena ditore mund të ndihmojë në kontrollimin e djersitjes dhe paraqitjen e erërave të pakëndshme. |
| Zëri | Zëri është më i lartë | Zëri trashet | Zëri i një burri mund të ndryshojë papritmas nga i lartë në të ulët dhe e kundërta. Mund të ndodhë të paraqitet i ashtuquajtur i zë kërcitës, që mund të jetë i bezdisshëm, por që ikën shpejt. |
| Organet seksuale mashkullore | | Mund të ndodhë ereksioni dhe ëndrrat erotike edhe penisi dhe testikujt rriten. | Ereksioni dhe ëndrrat erotike janë plotësisht normale dhe jo të dëmshme. |
| Organet seksuale femërore | Fillojnë menstruacionet dhe mund të ndodhë derdhja vaginale. | | Menstruacionet në fillim janë të çrregullta. Mund të jenë me dhimbje apo pa kurrfarë dhimbje. Derdhja vaginale është po ashtu plotësisht normale. |

Punëtorja 15:

Unë të pyes ty e ti më pyet mua për pubertetin

MOSHA:

klasa 6 dhe 7

KOHËZGJATJA:

një muaj (një numër klasash)

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit përgatisin afishe edukative bazuar në informacionin e mbledhur dhe punën kërkimore
- › Nxënësit përdorin mjete digjitale për të paraqitur rezultatet përfundimtare
- › Rritja e ndërgjegjësimit të rinjve për ndryshimet që ndodhin gjatë pubertetit tek djemtë dhe vajzat
- › Zhvillimi i shkathtësive kërkimore, sipërmarrëse dhe prezantuese tek nxënësit

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Përcaktoni çmimin për fituesit e konkursit final
- › Kopje të tabelës 1 dhe 2
- › Projektor
- › Laptop
- › Kamera/celular me kamerë me rezolucion të lartë

HYRJE

Në qytetin dhe vendin tonë ka të rinj që nuk kanë mundësi të mësojnë për ndryshimet që ndodhin gjatë pubertetit. Duhet pasur parasysh se puberteti mund të jetë konfuz apo edhe të çojë në pasiguri, disa prej tyre mund të jenë të shqetësuar, të frikësuar dhe madje edhe të hutuar. Për ta bërë mësimin dhe kërkimin rreth pubertetit argëtues dhe të dobishëm në shumë mënyra, në muajin e ardhshëm do të organizojmë aktivitete të ndërlidhura që përfshijnë kërkimin, përgatitjen e afisheve, përdorimin e rrjeteve sociale dhe konkurrencën në promovimin e punimeve tuaja.

Në fazën e parë është e nevojshme të bëhen kërkime mbi pubertetin, ndryshimet që ndodhin gjatë pubertetit dhe personat/institucionet ku të rinjtë mund të marrin informacione dhe këshilla cilësore dhe përkatëse. Ju do të përdorni gjetjet e kërkimit tuaj për një afishe informativ me informacionin bazë që keni marrë gjatë kërkimit.

Në fazën e dytë, ju do të prezantoni gjetjet e kërkimit tuaj. Gjatë prezantimit do të analizojmë çdo punim dhe do të krahasojmë gjetjet e secilit grup. Në fazën e tretë, secili grup do ta prezantoj punën në mënyrë inovative. Qëllimi është që të arrini sa më shumë njerëz të rinj përmes posterit tuaj, dhe grupi i cili fiton garën do të fitoj në çmim të veçantë.

SHËNIM: Çmimet nuk duhet të jenë materiale, por mund të jenë në formën e kohës së lirë, një bonus në nota etj. Një bonus notash mund të jetë një sistem shtesë motivimi. Në rast se mësimmshënësi/ja vendos për këtë model, është e nevojshme të mbahet një regjistër i shpërblimeve, në mënyrë që më vonë, në bashkëpunim me secilin nxënës individual, të bihet dakord për përdorimin e shpërblimeve në rast se nxënësi nuk mëson materiale të caktuara në fushën e riprodhimit. shëndetit ose për të marrë nota më të mira kur mbron ose merr notën përfundimtare. Në këtë mënyrë, çdo aktivitet merr një faktor shtesë motivues dhe çdo grup do të ketë mundësinë të arrijë bonuse shtesë përmes aktiviteteve të ndryshme, të cilat i përfshijnë drejtpërsëdrejti nxënësit në formimin e notës. Është e rëndësishme të theksohet se në këtë mënyrë mësimmshënësi/ja nuk e humb kontrollin mbi sistemin

e notimit, por nëpërmjet një sistemi shtesë vendos një bashkëpunim edhe më të mirë me nxënësin, jo vetëm në procesin mësimor, por edhe në arritjen e performancës më të mirë dhe notave më të mira.

Djemtë dhe vajzat e kalojnë pubertetin. Shumë ndryshime janë të ngjashme, por ka edhe dallime. Për këtë arsye, detyra juaj është që mësimmshënësi/

ja t’ju ndajë në dy grupe. Një grup djemsh dhe një grup vajzash. Të dy grupet kanë një detyrë po aq të ndërlikuar, por të rëndësishme. Ju duhet të përcaktoni ndryshimet që ndodhin gjatë pubertetit, të rendisni shqetësimet dhe frikrat më të zakonshme dhe të ofroni informacione për bashkëmoshatarët tuaj që nuk kanë mundësi të marrin pjesë në *Stilin e jetesës së shëndetshme*.

Shpërndani nxënësve tabelat 1 dhe 2: Tabelën 1 për nxënësit meshkuj dhe Tabelën 2 për nxënëset femra.

Tabela 1. Djemtë (Shënim: shtoni rreshta sipas nevojës)

| Trupi | Ndryshimi | Kush mund t’i përgjigjet pyetjes suaj | Çfarë përgjigje mund të merrni |
|----------|-----------|---------------------------------------|--------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Mendimet | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Ndjenjat | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Tabela 2. Vajzat (Shënim: shtoni rreshta sipas nevojës)

| Trupi | Ndryshimi | Kush mund t’i përgjigjet pyetjes suaj | Çfarë përgjigje mund të merrni |
|----------|-----------|---------------------------------------|--------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Mendimet | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Ndjenjat | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



Në fund të kërkimit tuaj, prezantoni informatat e mbledhura në klasën tjetër. Por ju duhet ta përgatisni dhe prezantoni prezantimin në mënyrë kreative dhe efikase. Prezantimet tuaja duhet të jenë në formën e afisheve informuese. Ju mund të përdorni modalitete të ndryshme në krijimin e një afisheje:

- › Forma digjitale (në rastin e një forme digjitale, kërkohet një projektor për prezantimin e afishes)
- › Forma e shtypur
- › Afishja në letër kartoni ose letër të tabelës (flipchart)


Mësimdhënësi/ja duhet të diskutojë gjetjet e kërkimit në klasë dhe të analizojë përgjigjet e secilit ekip përmes një diskutimi. Pas prezantimeve, secili punim duhet të konvertohet në format digjital. Mënyra më e thjeshtë është që secili grup të fotoqafojë punimin me telefon ose aparat fotografik.

Konkursi: Me qëllim që të rinjtë që nuk kanë informacion të marrin një përgjigje apo informacion se ku dhe kë mund ta kontaktojnë për të zgjidhur problemin e tyre, në fazën përfundimtare të kërkimit për pubertet, ne do të organizojmë një konkurs përmes rrjeteve sociale. Secili grup duhet të publikojë punimin e tij dhe të marrë sa më shumë pëlqime dhe sa më shumë “share” që të jetë e mundur. Mësimdhënësi/ja duhet të përcaktojë kohëzgjatjen e konkursit. Sugjerojmë që konkursi të zgjasë maksimumi 10 ditë. Pas përfundimit të konkurrimit, nxënësit i prezantojnë rezultatet e arritura në orën e ardhshme.

Nëse në shkollë ka klasë me lidhje interneti, sugjerojmë që të bëni prezantimin e rezultateve dhe shpalljen e fituesve duke përdorur laptop përmes së cilit keni qasje në internet dhe bashkë me nxënësit zgjedhin fituesit sipas rezultateve që shihni gjatë kësaj ore. Ekipi që arrin rezultatet më të mira do të fitojë çmimin. Mësimdhënësi/ja e përcakton llojin e çmimit. Çmimi mund të jetë një ditë pushimi ose shkolla të publikojë punimin fitues në kanalet e saj zyrtare të komunikimit (faqe interneti ose profili në media sociale), që është një metodë afirmative që mund t'i motivojë të rinjtë të punojnë në një mini-projekt me shpresën për ta fituar atë çmim. Një çmim alternativ mund të jetë një certifikatë e fituesit, të cilën mund ta shkarkoni nga faqja e internetit të Nisma e të rinjve/Burimeve/Certifikata për fituesit.

Punëtorja 16:

Ndryshimet fizike, sociale dhe emocionale në pubertet dhe adoleshencë¹¹

 **KOHËZGJATJA:**
45 minuta

 **OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:**

- › Nxënësit diskutojnë ndryshimet fizike dhe sociale gjatë pubertetit dhe adoleshencës
- › Nxënësit e kuptojnë rëndësinë e informimit të duhur dhe të saktë për pubertetin dhe përdorimin e burimeve të verifikuara
- › Zhvillimi i shkathtësive vendimmarrëse tek nxënësit

 **MATERIALET E KËRKUARA:**

- › Kartat e pubertetit
- › Tabela e shkrimit
- › Ngjithës

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Përshëndetini nxënësit dhe shpjegojuani se sot do të diskutoni për ndryshimet gjatë pubertetit, por përmes prizmit të ndryshimeve fizike dhe sociale. Mësimdhënësi/ja i shkruan në tabelë dy tituj:

- › Ndryshimet fizike
- › Ndryshimet sociale dhe emocionale

Shpërndajuni *kartat e pubertetit* nxënësve në mënyrë që secili nxënës ta marrë nga një kartë. Shpjegojuni atyre se do të diskutojnë për kartën që kanë marrë me personin pranë (është e rëndë-

sishme që secili nxënës të ketë një bashkëbisedues). Gjatë diskutimit, të dy duhet të përcaktojnë se cilës kategori i përket ndryshimi që u është caktuar. Kërkojuni nxënësve të vendosin kartat në tabelë. Mësimdhënësi/ja duhet më pas, bashkë me nxënësit, të rishikojë pozicionin e secilës kartë dhe mundësisht të bëjë korrigjime në rast se një ndryshim i caktuar vendoset në kategorinë e gabuar. Është e rëndësishme që mësimdhënësi/ja ta shpjegojë secilin nga ndryshimet e përdorura në karta.

Përgjigjet e sakta:

| Ndryshimet fizike | Ndryshimet sociale dhe emocionale |
|----------------------------------|--|
| Rritja me trup | Luhatje humori |
| Lëkura bëhet e yndyrshme | Mendime dhe fantazi seksuale |
| Akne (puçrra) | Ndjenja seksuale - tërheqje |
| Ndryshimet e zërit | Interesimi për marrëdhënie romantike |
| Rritja e mjekrës dhe mustaqeve | Miqësitë po bëhen jashtëzakonisht të rëndësishme |
| Flokët bëhen të yndyrshme | Ndjenja të herëpashershme të vetmisë dhe konfuzionit |
| Rritja e qimeve nën sqetull | Shprehje e nevojës për përkatësi dhe përshtatje |
| Rritja e qimeve në pjesën intime | Nevoja më e madhe për të kënaqur të tjerët |
| Djersitje e shtuar | Të munduarit për të ardhmen |
| Rritja e gjinjve | Shqetësimet për pamjen fizike |

¹¹ Vizituar dhe përshtatur nga Mësimi i shëndetit seksual. Vizituar më 11 nëntor 2010 nga <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/grade/grade-7/>.

| Ndryshimet fizike | Ndryshimet sociale dhe emocionale |
|--|--|
| Zgjerimi i ijeve Supet më të gjera Fillimi i prodhimit të spermës Menstruacionet Rritja e penisit Rritja e testikujve Prodhimi i hormoneve seksuale Ëndrrat erotike Ereksioni Ejakulimi (sperma që del nga penis) | Dëshira për të qenë të pavarur nga të tjerët |

Kërkoni prej nxënësve të listojnë çdo ndryshim që mund të jetë hequr dhe plotësoni listën me ndryshimet e sugjeruara. Nëse nxënësit ofrojnë informacione të pasakta ose ndryshime që nuk janë të sakta, është e rëndësishme t'i korrigjoni ato dhe të zgjidhni çdo keqkuptim rreth ndryshimeve që po diskutoni. Në vazhdim të punëtorisë diskutoni me nxënësit përmes këtyre pyetjeve:

- › Ku ose prej kujt mësoni për ndryshimet në pubertet?
 - » Miqtë
 - » Familja
 - » Shkolla

- » Media (Interneti, revista, TV)
- › Nga vijnë më së shpeshti informacionet e pasakta ose jo të plota për pubertetin?
 - » Bashkëmoshatarët e përfunduar
 - » Media të paverifikuara dhe joprofesionale
- › Nëse jemi të shqetësuar, kujt mund t'i drejtohemi?
 - » Nëse duam informacion të saktë, me kë mund të kontaktojmë?
 - » Gjatë diskutimit, sigurohuni që nxënësit të listojnë prindërit, mësimdhënësit, pedagogët dhe profesionistët shëndetësorë

PËRFUNDIMI I PUNËTORISË:

Falënderoni nxënësit për pjesëmarrjen e tyre aktive në punëtori. Theksoni se shumë të rinj gjatë pubertetit mund të shqetësohen për pamjen apo ndjenjat që u shfaqen gjatë pubertetit, por që ka njerëz të besuar në mjedisin tonë të cilët mund të

na japin informacione të saktë dhe të verifikuara. Shumë shqetësime mund të bazohen në informacione të pasakta, ndaj duhet të kujdesemi që fokusi në kërkimin e një përgjigjeje të jetë mbi rëndësinë e burimit të përgjigjes.

Materiali i punës: *Kartat e pubertetit*

Rritja në gjatësi
 Luhatje humori
 Lëkura bëhet e yndyrshme
 Mendimet dhe fantazitë seksuale
 Ndjenjat seksuale - tërheqja
 Interesimi për marrëdhëniet romantike
 Akne (puçrra)
 Ndryshimet e zërit
 Rritja e mjekrës dhe mustaqeve
 Miqësitë bëhen jashtëzakonisht të rëndësishme
 Flokët bëhen të yndyrshme
 Rritja e qimeve nën sqetull
 Rritja e qimeve në vende intime
 Herë pas here ndjenja e vetmisë dhe konfuzionit
 Djersitje e shtuar
 Shprehja e nevojës për përkatësi dhe përshtatje

Rritja e gjinjve
 Zgjerimi i ijeve
 Nevoja më e madhe për të kënaqur të tjerët
 Supet më të gjera
 Fillimi i prodhimit të spermës
 Mendimet për të ardhmen
 Menstruacionet
 Rritja e penisit
 Shqetësimet për pamjen
 Rritja e testikujve
 Dëshira për të qenë të pavarur nga të tjerët
 Prodhimi i hormoneve seksuale
 Ëndrrat erotike
 Ereksioni
 Ejakulimi (sperma që del nga penis)

Punëtorja 17:

Puberteti (kërkimi)



MOSHA:

klasa 8 dhe 9



KOHËZGJATJA:

45 minuta



OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit hulumtojnë informacione dhe përgatisin prezantime rreth pubertetit tek djemtë dhe vajzat
- › Nxënësit vërejnë dhe interpretojnë ndryshimet në pubertetet tek djemtë dhe vajzat
- › Zhvillimi i shkathtësive kërkimore dhe prezantuese tek nxënësit



MATERIALET E KËRKUARA:

materiali i punës

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Ndani nxënësit në 2-4 grupe, një ose dy grupe djemsh dhe një ose dy grupe vajzash. Nëse jeni të kufizuar me numrin e djemve/vajzave, pra nëse keni më shumë djem ose vajza në klasë, formoni grupe sipas numrit të nxënësve, për shembull tre grupe vajzash dhe një grup djemsh ose e kundërta.

Nxënësit duhet të përgatisin prezantime mbi pubertetin e djemve dhe pubertetin e vajzave. Djemtë përgatisin një prezantim për pubertetin e djemve dhe vajzat për pubertetin e vajzave. Ju gjithashtu mund të organizoni konceptin e kundërt, në mënyrë që djemtë të përgatisin një prezantim për pubertetin e vajzave, dhe e kundërta. Jepuni nxënësve 7-10 ditë për të hulumtuar temën. Materiali i punës ofron informacione bazë që mund të shërbejnë për kërkimin. Në prezantim grupi duhet të përfshijë këto në vijim:

- › Çfarë është puberteti
- › Çfarë e shkakton pubertetin
- › Cilat janë ndryshimet në pubertet
 - » ○ Fizike
 - » ○ Ndryshimet në sjellje dhe ato emocionale
- › Shqetësimet më të shpeshta të të rinjve për pubertetin
- › Shembuj të të famshmeve që kanë treguar tregimet e tyre për pubertetin

Të gjithë anëtarët e grupit duhet të marrin pjesë në përgatitjen dhe zbatimin e prezantimit. Prezantimet nuk duhet të zgjasin më shumë se 20 minuta. Në klasën tjetër, të dy grupet i prezantojnë prezantimet e tyre. Pas prezantimeve, mësimmshënësi/ja duhet të diskutojë përgjigjet e grupit dhe të krahasojë pubertetin e djemve dhe vajzave. Me këtë nënkuptojmë vëzhgimin dhe interpretimin e dallimeve në pubertetin e djemve në raport me vajzat dhe anasjelltas.

Materiali i punës: Puberteti tek djemtë dhe vajzat

Puberteti tek vajzat

Tek vajzat, puberteti fillon në moshën 8 deri në 13 vjeç, pra rreth dy vjet më herët se tek djemtë. Vajzat zakonisht e përfundojnë pubertetin midis moshës 16 dhe 17 vjeç ose kur rritja e skeletit të tyre ka përfunduar. Ndryshimet në pubertet ndryshojnë nga personi në person dhe koha kur një vajzë e fillon rrugëtimin e saj të ndryshimit përmes pubertetit varet nga faktorë që ende nuk janë shpjeguar plotësisht. Askush nuk mund ta shpjegojë se si trupi e di se kur të fillojë me ndryshimet e qenësishme në pubertet. Ekzistojnë supozime të caktuara që trupi e bën këtë bazuar në shtimin e peshës.

Disa autorë theksojnë se kur trupi vëren se ka pasur një rritje të masës, ai vetëm fillon procesin e pubertetit. Kërkimet e fundit na tregojnë se vajzat me peshë më të madhe trupore hyjnë në pubertet më shpejt se ato që janë më të dobëta. Tek vajzat obeze, cikli menstrual fillon më herët, pra ato do të përjetojnë menstruacionet e tyre të para më herët se sa vajzat me peshë të ulët. Edhe pse mund të ndryshojë me kohë, sekuencë dhe shpejtësi, zhvillimi i trupit të vajzave zakonisht kalon nëpër këtë renditje:

- › Kur ora biologjike zbulon se është koha për të filluar pubertetin, gjëndra e hipofizës fillon të sekretojë hormonin folikul-stimulues dhe hormonin luteinizues, të cilët më tej çojnë në sekretimin e estrogenit dhe kjo ndodh kur vajzat janë duke fjetur. Në mes të moshës 11 dhe 14 vjeç, sasia e hormonit folikul-stimulues rritet gjatë ditës.
- › Derisa vazhdon puberteti, vezoret prodhojnë gjithnjë e më shumë estrogen i cili lirohet nga vezoret në qarkullimin e gjakut. Estrogjeni është përgjegjës për formimin dhe zhvillimin e karakteristikave seksuale parësore dhe dytësore të vajzave. Nën ndikimin e tij, tubat fallopiane, mitra dhe vezoret përjetojnë zhvillimin e tyre të plotë. Gjnjtë po ashtu fillojnë të rriten dhe të zhvillohen, shpesh vetëm në njërën anë në fillim. Zhvillimi i plotë i gjirit zgjat rreth dy vjet.
- › Për shkak të përqendrimit të lartë të estrogenit, lëkura mbetet e lëmuar dhe e butë në krahasim me lëkurën e djemve, dhe paraqiten qimet e para në trup, veçanërisht në zonën intime.
- › Zhvillohen edhe kockat, veçanërisht ato që janë përgjegjëse për gjatësinë.
- › Ndryshimet që ndodhin gjatë pubertetit e përgatisin një vajzë për jetën e saj riprodhuese, e cila përfshin fekondimin dhe lindjen e fëmijës.
- › Nga mosha 11 deri në 12 vjeç fillon ovulimi tek vajzat. Shumë vajza nuk i ndiejnë simptomat e brendshme të ovulacionit
- › Ovulacioni i parë zakonisht lidhet me menstruacionet e para, por jo me doemos. Disa vajza përjetojnë menstruacionet e para disa muaj para ovulimit të tyre të parë. Në vitin e parë pas menstruacioneve, 80% të tyre nuk përfshijnë ovulimin
- › Brenda trupit të femrës, forcohet sipërfaqja e vaginës.
- › Qafa e mitrës fillon të prodhojë mukozë që e lëshon vagina. Kjo është normale dhe mukozja është një shenjë e një ndryshimi natyror që lidhet me fertilitetin dhe menstruacionet.
- › Vajzat gjithashtu përjetojnë rritje të përshpejtuar, zgjerim të legenit dhe ijeve, rritje të indit dhjamor dhe lëkura bëhet më e yndyrshme, gjë që rrit mundësinë e puçrrave.
- › Ashtu si djemtë, edhe vajzat tregojnë ndryshime në ndjenjat dhe interesat e tyre gjatë pubertetit.

Puberteti tek djemtë

Për djemtë, puberteti zakonisht fillon midis moshës 10 dhe 13 vjeç, disa vjet më vonë se tek vajzat. Djemtë zakonisht e përfundojnë pubertetin në fund të adoleshencës ose në fillim të të njëzetave, kur përfundon rritja e kockave. Ashtu si vajzat, edhe djemtë, përveç ndryshimeve që lidhen me trupin e tyre, zbulojnë edhe ndryshime në ndjenjat dhe interesat e tyre gjatë pubertetit. Ndryshimet fizike tek djemtë ndodhin sipas kësaj renditjeje:

- › Truri d.m.th hipotalamusi fillon të prodhojë dhe lirojë hormone në qarkullimin e gjakut që çojnë në rritjen e testikujve. Hormonet lëshohen gjithashtu në gjak pasi arrijnë testikujt dhe stimulojnë sekretimin e hormonit seksual mashkullor, që është testosteroni.
- › Testikujt dhe penisi gjithashtu pësojnë ndryshime në këtë fazë. Fillimisht ndodh rritja e testikujve, për të vazhduar më pas me rritjen e penisit një vit më vonë. Kanali i spermës, vezikulat seminale dhe prostata do të vazhdojnë të zhvillohen në vitet e ardhshme.
- › Rritja e sasisë së testosteronit në trup çon në rritjen e përsheptuar të flokëve, kockave, muskujve si dhe pjesëve të tjera të trupit. Tek djemtë, për shkak të ndryshimeve në sekretimin e testosteronit, formohen kocka më të gjata dhe më të rënda, masë më e madhe muskulore, lëkurë më e hollë dhe më e fortë, zë më i thellë, rriten qimet në pjesën intime, shfaqen qime në fytyrë dhe gjoks, intensifikohen dëshirat seksuale dhe metabolizmi përshejtohet ndjeshëm.
- › Lëkura bëhet më e yndyrshme, gjë që rrit gjasat për akne, probleme me lëkurë. Rreth gjysma e djemve kanë përvojën e rritjes së lehtë të përkohshme të gjoksit, e cila zhduket në një ose dy vjet.
- › Spermatogjeneza fillon rreth hapit të 12, por derdhja e parë dhe zhvillimi i plotë i spermës pasojnë vetëm një vit ose një vit e gjysmë më vonë.
- › Intensifikohet sekretimi i hormoneve që stimulojnë formimin e spermës dhe sekretimi i vazhdueshëm i testosteronit që përshejton maturimin e djemve në meshkuj.

Meshkujt kanë rregullisht ereksion gjatë gjumit dhe rreth 80% e meshkujve herë pas here ejakulojnë. Ky lloj ejakulimi quhet emetim nate ose "ëndrra erotike". Ëndrrat e tilla janë të zakonshme në pubertet, por mund t'i shohin edhe burrat e rritur. Ëndrrat erotike (dhe masturbimi) nuk janë të dëmshme në asnjë mënyrë.

Punëtorja 18:

Formimi i trupit

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit në kulturat e tyre identifikojnë pamjen ideale të burrave dhe grave dhe shqyrtojnë praktikën që bëjnë njerëzit për të arritur më afër atyre idealeve
- › Nxënësit mësojnë për pasojat e praktikave të tilla në shëndetin e tyre
- › Nxënësit vënë në dyshim presionin e përshtatjes ndaj idealeve të pamjes, të kushtëzuara nga kultura
- › Fuqizimi i shkathtësive të të menduarit kritik të nxënësve

MATERIALET E KËRKUARA:

tabelë e zezë dhe shkumës

REALIZIMI I PUNËTORISË:

1) *Prezantoni temën me pyetjet në vijim:*

- › Cilat janë presionet me të cilat përballen vajzat dhe djemtë për t'u dukur në një mënyrë të caktuar?
- › A janë këto perspektiva ideale reale për shumicën prej nesh apo janë thjesht të idealizuara?
- › Si ndihen të rinjtë nëse nuk i përmbushin këto ideale?
- › Çfarë bëjnë njerëzit (ose çfarë bëjnë fëmijët e tyre) për të përmbushur normat e tërheqjes ideale? Për shembull, çfarë bëjnë ata me flokët, lëkurën, formën e trupit? (Shkruani përgjigjet në tabelë)

2) *Shtoni çdo praktikë tjetër që dëshironi për të diskutuar nga lista e mëposhtme:*

- › Obeziteti ose dijeta ekstreme
- › Bodybuilding ekstrem (ushtrimi fizik me pesha)
- › Rrezitja ose zbardhja e lëkurës
- › Aplikimi i grimit dhe manikyrit të thonjve
- › Piercing (shpimi i lëkurës për mbajtje stolish) dhe tatuazhet
- › Rruajtja ose heqja e qimeve
- › Drejtimi i flokëve, kaçurrelat ose lyerja e flokëve
- › Operacionet plastike

- › Gjymtimi ose syneti i organeve gjenitale femërore*

3) *Pyetini nxënësit si në vijim:*

- › Çfarë mendoni për praktikën e sjelljes në këtë listë?
 - » Cilat praktika nuk janë të dëmshme dhe cilat mund të jenë të dëmshme?
- › Çfarë do të thoshin njerëzit në vendin tonë për disa prej praktikave të listuara? A ka praktika që nuk janë të pranishme në vendin tonë?
- › Prej nga vijnë këto ideale? A janë femrat, kur bëhet fjalë për pamjen e tyre, nën presion më të madh se meshkujt për të ndjekur idealin e pritshëm shoqëror të pamjes së trupit? Kush përfiton dhe kush dëmtohet në këtë proces? Si mund të ndikojë ky presion në vetëvlerësimin?
- › Sa e rëndësishme është ndalimi i praktikave të dëmshme duke përfshirë ndryshimet e trupit? Çfarë praktike mendoni se duhet të ndalohej?
- › Si jeni rritur, a ju ka thënë dikush se kjo praktikë është e rrezikshme dhe duhet ndërprerë?
- › A i keni ndarë njohuritë dhe ndjenjat tuaja për këtë me dikë tjetër?
- › Si mund ta bëni këtë?

PËRFUDNIMI I PUNËTORISË:

Shumë djem dhe vajza gjatë pubertetit ndihen të pakënaqur dhe të shqetësuar për pamjen e trupit të tyre dhe ndjejnë presionin e shoqërisë për t'u përshtatur dhe për t'iu përgjigjur pritshmërive so-

cialle. Çdo trup është i bukur dhe universal. Të rinjtë duhet të çlirohen nga ndjenja se ekziston një ideal shoqëror, të cilit duhet t'i përshtaten ose duhet ta përmbushin plotësisht.

Punëtorja 19:

Ndryshimet në trup

KOHËZGJATJA:

45 minuta (një ose dy sesione)

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit përshkruajnë ndryshimet themelore fizike në pubertet
- › Fuqizimi i shkathtësive të punës në grup dhe prezantimit tek nxënësit

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Mjete ndihmëse për të lidhur libra (letër, stilolapsa për tabelë, afishe, gjilpërë, penj)
- › Material/buletin informativ i besueshëm mbi pubertetin tek djemtë dhe vajzat (materiali shoqëruar në këtë libër)

PËRGATITJA:

Rishikoni dhe familjarizohuni me materialin/buletinin mbi pubertetin në mënyrë që të mund të plotësoni ose korrigjoni “krijimet” e nxënësve. Fotokopjoni buletin tuaj për pubertetin tek djemtë

dhe pubertetin tek vajzat. Nëse është e mundur, organizoni që nxënësit tuaj të paraqesin krijimet e tyre para nxënësve që do të hyjnë në adoleshencë.

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Shpjegoni se ky është një mësim rreth ndryshimeve fizike që ndodhin gjatë pubertetit. Shtrojuani nxënësve pyetjet e mëposhtme:

- › Cila është koha e duhur për të mësuar për efektet e pubertetit në trup - pas hyrjes në pubertet apo më herët? A mësojnë mjaftueshëm shumica e fëmijëve se çfarë duhet të presin nga puberteti?
- › Do të përgatisni materialin e pubertetit për të rinjtë që do të hyjnë në pubertet pas një ose dy vitesh. Ju do të punoni në grupe prej tre personash. Grupi juaj duhet të përbëhet vetëm nga vajza ose djem. Nëse grupi është me femra, atëherë ato do të paraqesin ndryshimet që kanë të bëjnë me pubertetin që përjetojnë vajzat. Grupet e meshkujve do të paraqesin pubertetin nga këndvështrimi i djemve.
- › Prezantoni informacionet në çfarëdo mënyre që ju pëlqen. Për shembull, mund të krijoni vargje hip-hop, libra për fëmijë ose një afishe, ose të krijoni dhe t'i përgjigjeni letrës së një fëmije më të vogël të titulluar "I dashur doktor" në një kolonë gazete. Bëhuni kreativ! Mund të përdorni humor, rimë, kërcim ose ilustrime. Megjithatë, informacioni që prezantohet duhet të jetë i saktë dhe i dobishëm. [Nëse janë bërë organizime,

shpjegoni nxënësve se ata do t'i paraqesin krijimet e tyre para një grupi nxënësish më të rinj.]

- › Për të ndihmuar me procesin, secilit grup ia dërgoni një buletin të pubertetit (për djemtë ose vajzat).

Krijoni grupe prej tre nxënësish dhe krijoni buletine informuese. Vendosni në dispozicion mjete të artit. Tregoni grupit se kanë 25 minuta kohë. Nëse keni organizuar një prezantim për nxënësit më të rinj, sigurohuni që t'ua jepni rikujtimin nga sesioni dhe dakordohuni me secilin grup për punën e tyre të përfunduar përpara miratimit të prezantimit të tij. Ndhmoni të korrigjoni ose plotësoni çdo informacion që është i pasaktë ose i cili mungon.

Nëse prezantimi do të prezantohet në mes shokëve të klasës, kërkoni nga grupi që të prezantojnë punën e tyre aq sa e lejon koha për këtë sesion dhe tregoni atyre se pjesën tjetër do ta paraqesin në takimin e radhës. Angazhoni nxënësit e tjerë për të ndihmuar në plotësimin e informacionit që mungon ose është i pasaktë. Në fund të sesionit, përcillni pjesën tjetër të buletin informativ për pubertetin, në mënyrë që çdo nxënës të ketë një fletë për "pubertetin dhe vajzat" dhe një për "pubertetin dhe djemtë".

Punëtorja 20:

Puberteti: Çfarë mund të pritët tjetër?

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit analizojnë ndryshimet sociale që përjetojnë djemtë dhe vajzat gjatë pubertetit
- › Nxënësit eksplorojnë tre mënyra në të cilat rolet gjinore ndryshojnë gjatë pubertetit dhe vlerësojnë në mënyrë kritike ndikimin e këtyre ndryshimeve tek vajzat, djemtë dhe marrëdhëniet gjinore
- › Fuqizimi i shkathtësive të të menduarit kritik të nxënësve

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Tabela e zezë dhe shkumësi
- › Qese letre

PËRGATITJA:

Kopjojeni secilin "ndryshim" si informacion dhe një përgjigje kryesore për mësimdhënësit në një fletë të veçantë, paloseni dhe vendoseni në një zarf. Shikoni ndryshimet në hapin 3 dhe modifikoni ose shtoni ndryshime për të përshkruar se si të rinjtë në mjedisin tuaj i përjetojnë ndryshimet kur i afrohen adoleshencës.

Njihuni me temën duke shpjeguar si në vijim:

- › Të gjithë të rinjtë përjetojnë ndryshime kur hyjnë në pubertet dhe adoleshencë. Disa prej këtyre ndryshimeve janë pjesë e zhvillimit fizik natyror. Të tjerat nuk janë zhvillim fizik, por ndryshime në mënyrën se si njerëzit ju trajtojnë.
- › Do të eci nëpër klasë dhe do të kërkoj prej disa prej jush që hapni një copë letre, të lexoni me zë dhe të na tregoni nëse ajo që po lexoni është zhvillim fizik që u ndodh të rinjve në mbarë botën apo është një ndryshim në mënyrën se si shoqëria i trajton të rinjtë kur arrijnë moshën e pubertetit dhe adoleshencës. [Nëse nuk keni përgatitur letra me ndryshimet e listuara, lexoni ndryshimet nga lista "Ndryshimet që lidhen me pubertetin dhe adoleshencën", duke zgjedhur sipas rastit ndryshimet nga të dyja listat.]
- › Pjesa tjetër e këtij aktiviteti do të shqyrtojë më në detaje mënyrat se si trajtohen shpesh të rinjtë kur arrijnë adoleshencën. Nuk po flas për ndryshime në trupin tuaj.

Shkruani **NDRYSHIMET NË MËNYRËN SE SI MUND T'JU TRAJTOJNË TË TJERËT** në fillim të tabelës. Më poshtë, shkruani për djemtë në njërën anë të tabelës dhe për vajzat në anën tjetër. Shpjegoni sa vijon:

- › Çfarë ndodh me të rinjtë kur arrijnë adoleshencën? A i trajtojnë njerëzit ndryshe?

Duke i shqyrtuar më hollësisht këto ndryshime, dua të më thoni nëse ato vlejnë për vajzat apo për djemtë. Nëse vlejnë për të gjithë, më tregoni nëse prekin vajzat dhe djemtë në të njëjtën mënyrë apo ndryshe (dhe si).

Lexoni secilin pikë në listën në faqen tjetër (pasi ta rishikoni/modifikoni) dhe pyetini nxënësit nëse vlejnë për djemtë, vajzat ose të dy. Nëse ka mospajtime, ndaloni, diskutoni dhe shkruani atë pikë nën Djemtë, Vajzat ose të dyja.

Adoleshenca: Ndryshimet në mënyrën se si mund t'ju trajtojnë njerëzit

- › Më shumë liri lëvizjeje në vende publike (rrugë, parqe, qendra komuniteti, zona tregtare)
- › Më pak liri lëvizjeje në vende publike
- › Më shumë përgjegjësi në shtëpi (si punët e shtëpisë ose kujdesi për fëmijët)
- › Më shumë përgjegjësi për të fituar para
- › Më shumë presion për shkak të veshjeve që mbulojnë pjesë të trupit ose që zbulojnë ato

- › Më shumë përzierje sociale mes djemve dhe vajzave ose më pak përzierje mes djemve dhe vajzave
- › Rituale të pjekurisë me pasoja të dëmshme (si syneti gjenital femëror)
- › Rituale të pjekurisë pa pasoja të dëmshme
- › Rritja e presionit social për të fituar përvojë seksuale
- › Rritja e presionit social për t'u përgatitur për martesë
- › Mundësi më të mëdha për udhëheqje në shkollë dhe në komunitet
- › Presioni social për suksese në sport
- › Probabilitet më i lartë i braktisjes së shkollës në disa familje
- › Ekspozimi ndaj ngacmimeve seksuale
- › Presioni për t'iu bashkuar një bande/grupi të devijuar
- › Presioni për t'u përshtatur me rolin gjinor duke marrë përsipër aktivitete të rrezikshme
- › Presioni për shkak të marrëdhënieve seksuale në këmbim të dhuratave, parave ose shkollimit
- › A mund të jenë më dramatike apo më pak dramatike ndryshimet në pritjet dhe përvojat sociale që hasin të rinjtë në pubertet?
- › Çfarë mund të thoni për atë që djemtë hasin në pubertet? Në përgjithësi, a po zgjerohet apo zvogëlohet liria e tyre? A e humbasin rëndësinë këto përvoja pas pubertetit apo mund të ndikojnë në jetën e një të rrituri?
- › Çfarë mund të thoni për atë që vajzat hasin në pubertet? Në përgjithësi, a po zgjerohet apo zvogëlohet liria e tyre? A e humbasin rëndësinë këto përvoja pas pubertetit apo mund të ndikojnë në jetën e një të rrituri?

Mblidheni prapë të gjithë grupin dhe pyesni:

- › A mund të jenë gjërat ndryshe? A është e mundur të jetosh në një mënyrë që do të ishte më e mirë apo më e drejtë? Cili është këndvështrimi juaj për këtë?
- › Përmendni një nga mënyrat se si shoqëria mund t'i lejojë të rinjtë të përjetojnë më mirë pubertetin dhe adoleshencën.

Detyrat e shtëpisë: Të shkruhen dy letra të shkurtra: "Premtimi për vajzën time në të ardhmen" dhe "Premtimi për djalin tim në të ardhmen". Ajo që shkruani duhet të bazohet në diskutimet e sotme.

Materiali burimor: *Ndryshimet e shoqëruara me pubertet dhe adoleshencë*

Ndani nxënësit në grupe të vogla djemsh dhe vajzash. Kërkoni prej tyre që të diskutojnë se si rolet gjinore dhe jeta e të rinjve ndryshojnë me pubertetin dhe adoleshencën, bëni pyetjet e mëposhtme në mënyrë specifike:

UDHËZIME PËR LEHTËSUESIT:

Kopjoni çdo pike grafike në një copë letre të veçantë. Paloseni dhe vendoseni në një zarf. Nëse është e nevojshme, përdorini këto faqe si përgjigje kryesore për t'u siguruar që nxënësit të dallojnë

saktë nëse ndonjë ndryshim është biologjik (fizik) ose social (në mënyrën se si njerëzit sillen në varësi të gjinisë).

NDRYSHIMET NË TRUP

- › Rritja e qimeve në trup rrit djersitjen
- › Rritja e gjinjve (tek vajzat)
- › Ëndrrat erotike (tek djemtë)
- › Ndryshimet e zërit (tek djemtë)
- › Rritja e përgjithshme, nevoja për ushqim shtesë, rritja e ndjenjave seksuale
- › Gjakderdhje menstruale / rrjedhje vaginale (tek vajzat)

NDRYSHIMET NË MËNYRËN SE SI JU TRAJTOJNË TË TJERËT

- › Mundësi të reja për udhëheqje në shkollë dhe komunitet
- › Rituale të pjekurisë
- › Ndryshimet në juridiksion
- › Presionet e reja lidhur me aktivitetin seksual
- › Presionet e reja lidhur me martesën
- › Kodi i ri i veshjes
- › Rregulla të reja për përzierjen sociale të djemve dhe vajzave
- › Ndryshimet në masën e lirisë së lejuar

Punëtorja 21:

Fakte interesante për trupin

KOHËZGJATJA:

- › Hapat 1-2: 20 minuta
- › Hapat 3-5: 25 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Rritja e interesimit të nxënësve për biologjinë riprodhuese
- › Rritja e njohurive të nxënësve për riprodhimin njerëzor
- › Nxënësit shikojnë dhe mësojnë “fakte magjepsëse” për trupin dhe riprodhimin

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Kopje e fjalëkryqit, për çdo nxënës material pune “Fakte magjepsëse” dhe material për mësimdhënësit.
- › Burim i besueshëm informacioni mbi biologjinë riprodhuese

PËRGATITJA:

Shqyrtoni me kujdes materialin, veçanërisht atë për ciklin menstrual, sistemet seksuale dhe riprodhuese të mashkullit dhe femrës, riprodhimin dhe shtatzëninë, infertilitetin dhe riprodhimin e asistuar.

Vendosni nëse do t'i mbani përgjigjet e fjalëkryqit në atë material. Vendosni nëse do të përfshini të gjitha "faktet magjepsëse" ose do të hiqni disa prej tyre për shkak të kohës ose përmbajtjes.

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Hiqini fjalëkryqet dhe shpjegoni si në vijim:

- › Mësuam bazat që lidhen me riprodhimin e njeriut. Për një përmbledhje, lexoni secilën pyetje dhe vendoseni në fushën e përgjigjes së saktë në këtë fjalëkryq.
- › Çdo përgjigje duhet të përputhet me një numër të caktuar fushash
- › Aty ku përgjigja vertikale kryqëzohet me atë horizontale, të dyja do të ndajnë një fushë me të njëjtën shkronjë.

Pas 10-15 minutash, rishikoni përgjigjet e sakta ndërsa ecni nëpër klasë. Shpërndani materialin "Fakte interesante". Shpjegoni si në vijim:

- › Tani do të mësojmë më shumë fakte rreth trupit të njeriut. Shumica e tyre kanë të bëjnë me riprodhimin, por disa janë vetëm fakte interesante për trupin.
- › Shfrytëzoni pesë minuta për të lexuar listën e fakteve magjepsëse. Pastaj rrethoni faktin që mendoni se është më interesant.

- › Kthehuni tek dy persona që janë ulur pranë jush dhe shikoni nëse keni rrethuar të njëjtat fakte apo tjetër.
- › Sa prej jush keni rrethuar të njëjtat gjëra? Të ndryshme? [duke ngritur duart]
- › Sa prej jush kanë mësuar të paktën një informacion të ri?

Pyetini nxënësit se cili fakt u duket veçanërisht interesant. Më pas jepni shkurtimisht informacion shtesë mbi këtë fakt nga Materiali për mësimdhënësit. Aty ku është e mundur, përdorni pyetje në përpjekje për të nxjerrë informacion shtesë nga nxënësit.

Nëse premtori koha, kur të arrini te fakti numër 15, kërkoni prej nxënësve që të formojnë çifte dhe të ndihmojnë njëri-tjetrin të krahasojnë marrëdhënien e duarve dhe gjatësisë. Shpjegoni se kjo nuk vlen drejtpërdrejt për riprodhimin, por është e gjitha pjesë e njohurive të trupit të dikujt.

Përshtatur nga “*My Changing Body*” (Trupi im në ndryshim), falë Institutit të Shëndetit Riprodhues (www.irh.org)

Fakte magjepsëse për trupin

Cilat fakte ju duken më të mahnitshme dhe interesante? Lexoni listën e fakteve të mahnitshme. Rrethoni ato që mendoni se ia vlen të dihen.

MATERIALI I PUNËS: Fjalëkryqi i sistemit riprodhues

Read each question and fill in the correct answer. Your answer must fit in the correct number of fields. Where the vertical response intersects with the horizontal both will share a field with the same letter.

5. Vendi ku zhvillohet fëmija
10. Lirimi i fuqishëm i spermës nga penisi
8. Koha në jetë kur një gruaje i ndalojnë menstruacionet
9. Kanalet që lidhin vezoret dhe mitrën;
- Fekondimi bëhet këtu (shumës)
 1. Lirimi i spermës gjatë gjumit (dy fjalë)
 2. Lëshimi i vezës nga vezorja
 3. Vendi ku prodhohet sperma
 4. Lëngu i trashë që lirohet nga penisi gjatë ejakulimit
 6. Një proces në të cilin trupi i një fëmije zhvillohet shpejt drejt një të rrituri dhe merr aftësinë për të riprodhuar
 7. Forcimi i penisit

“Fakte mahnitëse” – informata shtesë

| | |
|--|--|
| 1. Shumë gra zbulojnë se kanë më shumë interesim për seksin gjatë ditëve pjellore të ciklit menstrual. | Kjo rritje e dëshirës seksuale ndihmon që seksi të ndodhë në kohën më të dobishme për të siguruar rritjen e numrit të specieve. (Diskutoni në kontekstin e evolucionit.) |
| 2. Në mesin e çifteve që nuk mund të kenë fëmijë, shkaku i infertilitetit mund të jetë njësoj si nga ana femërore ashtu edhe nga ajo mashkullore. | Në disa mjedise, gratë fajësohen për infertilitet, sepse meshkujt nuk e kuptojnë se problemi mund të jetë tek ta. Përcaktimi i shkakut të saktë të infertilitetit është shpesh i vështirë. |
| 3. Gjatësia e zorrëve të holla në trupin e njeriut (lat. Intestinum) është rreth shtatë metra. | Në trup, mbështjellësit e zorrëve të holla janë të grupuar në një hapësirë të vogël. |
| 4. Zhvillimi i spermës bëhet në testikuj (të cilët ndodhen në skrotum). Zhvillimi i duhur i spermës kërkon një temperaturë më të ftohtë se temperatura normale e trupit. Për shkak se testikujt janë të vendosur jashtë trupit, kjo temperaturë më e ftohtë ruhet. | Nxehtësia konstante rreth testikujve (për shembull, puna në furrë apo edhe veshja e pantallonave të ngushta dhe rrobave të brendshme rrit temperaturën e trupit të skrotumit dhe testikujve) mund të zvogëlojë numrin e spermës. (Shih gjithashtu informacionin mbi sistemet seksuale dhe riprodhuese të meshkujve.) |
| 5. Edhe pse gratë janë fertile vetëm për pak ditë të çdo ciklit menstrual, meshkujt janë pjellorë vazhdimisht që nga puberteti e tutje. | Ndërsa njerëzit plaken/rriten, fertiliteti gradualisht zvogëlohet. (Shih gjithashtu informacionin e ciklit menstrual.) |
| 6. Numri normal i spermës është dhjetëra milionë në secilën derdhje. | Sperma zhvillohet dhe piqet midis 65-75 ditësh. |
| 7. Trupi i njeriut prodhon rreth një litër pështymë çdo 24 orë. | Përveç ushqimit, pështyma përmban kimikate, duke përfshirë enzimet që përdoren për të bluar ushqimin. |
| 8. Një grua ose vajzë mund të dijë kur është në ovulacion duke parë ndryshimet e thjeshta në mukozën që rrjedh nga vagina e saj. Kështu, ajo mund të dijë kur është pjellore (kur mund të mbetet shtatzënë) dhe mund të parashikojë ditën e menstruacioneve. | Nëse një grua e di kohën kur ovulon, ajo mund ta përdorë këtë informacion ose për të ndërmarrë hapa për të shmangur shtatzëninë ose për të tentuar të mbetet shtatzënë. (Shihni gjithashtu informacionin mbi ciklin menstrual.) |
| 9. Më shumë se 50% e trupit të njeriut është ujë. | Organi juaj më i madh është lëkura! |
| 10. Forma e barkut të gruas shtatzënë nuk ka të bëjë asgjë me gjininë e foshnjës. | Studimet e grave shtatzëna nuk kanë gjetur asnjë lidhje midis formës së barkut dhe gjinisë së foshnjës. |

Punëtorja 22:

Fakte rreth infeksioneve seksualisht të transmetueshme (IST-të)

KOHËZGJATJA:

- > Hapat 1-3: 40 minuta
- > Hapat 4-6: 40 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- > Nxënësit bëjnë afishe që tregojnë informacione të rëndësishme për infeksionet seksualisht të transmetueshme, duke përfshirë HIV-in dhe SIDA-n
- > Nxënësit përshkruajnë se si transmetohen infeksionet seksualisht të transmetueshme dhe si mund të parandalohet transmetimi
- > Rritja e vetëdijesimit të nxënësve për rëndësinë e testimit dhe trajtimit

MATERIALET E KËRKUARA:

- > Letra dhe stilolapsa
- > Gërshërë
- > Ngjitës
- > Tabelë me letra

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Shpjegoni se ky është një mësim për infeksionet seksualisht të transmetueshme - të quajtura gjithashtu IST - duke përfshirë HIV-in dhe SIDA-n. Ndani klasën në katër grupe të përziera gjinore. Caktojani secilit grup nga një temë nga lista (ose le të përzgjedhin, përpiquni të mbuloni të gjitha temat).

Shpjegoni:

- > Në grupin tuaj do ta përgatisni një afishe informuese mbi temën. Përdoreni imagjinatën tuaj!
- > Jini sa më të gjithëpërfshirës. Përfshini informacionet mbi testimin, trajtimin dhe parandalimin. Mund të përdorni materiale nga burimi. Në disa raste (si p.sh. një afishe për "mitet") mund të bisedoni me shokët e klasës për të shkëmbyer ide.

Shpërndani materiale faktike dhe mjete ndihmëse për afishe. Rikujtoni nxënësve që kanë 10 minuta kohë për të mbledhur të dhënat e tyre, 10 minuta për të diskutuar dhe planifikuar afishen dhe 15 minuta për të bërë afishen. Shpërndani materiale grupit si mbështetje ndërsa ata hulumtojnë, diskutojnë dhe bëjnë afishet e tyre. Nëse ata nuk i përfundojnë afishet, zgjateni afatin kohor ose tregoni se kur mund ta përfundojnë atë.

Në një seancë pasuese:

Nëse është e nevojshme, mundësojani grupeve një kohë të shkurtër për të plotësuar afishet e tyre. Kërkojini secilit grup të sjellë afishen e vet dhe të bëjë pyetje nga klasa. Ekspozoni afishet në klasë për aq kohë sa të jetë e mundur.

TEMAT E AFISHES

- › Mitet rreth IST-ve
- › Mitet për mbrojtjen e dyfishtë kundër HIV-it dhe SIDA-s
- › Pesë fakte të rëndësishme për HIV-in dhe SIDA-n.
- › Çfarë është klamidia?
- › IST-të dhe seksi
- › Si ndikojnë klamidia dhe gonorreja në fertilitet në të ardhmen?
- › HPV dhe herpes: dy infeksione të rëndësishme seksualisht të transmetueshme
- › Çfarë është një infeksion i traktit riprodhues?



Fusha: Dhuna dhe marrëdhëniet e pashëndetshme

Punëtorja 23:

Të rinjtë kundër dhunës

KOHËZGJATJA:

90 minuta (dy orë mësimore)

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit prezantohen me përkufizimin dhe llojet e ndryshme të dhunës
- › Nxënësit mësojnë dhe identifikojnë lloje të ndryshme të dhunës përmes shembullit/rrëfimit
- › Nxënësit diskutojnë për pasojat psikologjike dhe pasojat e tjera të dhunës
- › Zhvillimi i shkathtësive analitike te nxënësit

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Materiali i punës *Shembuj të dhunës*
- › Materiali i punës *Llojet e dhunës*
- › Materiali i punës *Pasojat e dhunës*

SHËNIM PËR MËSIMDHËNËSIT DHE EDUKATORËT BASHKËMOSHATARË:

Disa nxënës të punëtorisë mund t'i shohin disa sjellje të dhunshme si pjesë normale e rritjes dhe është e mundur që ata t'i "mbrojnë" sjelljet e tilla si jo të dhunshme. Është e rëndësishme që përmes punëtorisë të diskutoni hapur për ndjenjat që lindin si rezultat i dhunës dhe duke përdorur këtë qasje, t'u shpjegoni nxënësve se sjellja e dhunshme është çdo formë sjelljeje e drejtuar kundër një personi të caktuar, duke bërë dëm dhe duke lënë hapësirë për pasoja, të cilat mund të lënë gjurmë gjatë gjithë jetës, edhe kur bëhet fjalë për pseudonimet, të cilat shumë i shohin si shaka dhe jo si dhunë.

Edukatorët bashkëmoshatarë duhet të përgatiten për mundësinë që një prej nxënësve të punëtorisë të identifikohet si viktimë e një forme të caktuar dhune. Në atë rast, sugjeroni pjesëmarrësit që të diskutojë çështjen me ju pas punëtorisë (jo përpara grupit). Është e rëndësishme që gjatë intervistës, edukatori/ja bashkëmoshatar të shpjegojë se mësimdhënësit në shkollë kanë kryer trajnimet shtesë dhe se do t'i ofrojnë mbështetje të plotë atij/asaj. Është e rëndësishme të keni bisedë me një pedagog si opsion të mirë, por mos lini përshtypjen e bindjes apo detyrimit të një personi që të flasë me një profesionist. Gjatë intervistës, pyeteni personin nëse ka folur për këtë me stafin e shkollës, nëse jo, pyeteni nëse personi dëshiron të shkoni së bashku dhe të flisni me stafin e shkollës për situatën në të cilën ndodhet personi. Nuk duhet të keni komunikim më të thellë për atë që ka ndodhur për të shmangur riviktimizimin e viktimës së dhunës. *Riviktimizimi është rjetimi i një situatë në të cilën një person është ekspozuar.*

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Përshëndetni nxënësit dhe falënderoni për pjesëmarrjen në punëtori. Referojuni shkurtimisht punëtorive të mëparshme (nëse kjo është vazhdimësi e edukimit) dhe shpjegoni se sot do të diskutoni për dhunën dhe pasojat e dhunës. Para se të filloni me aktivitetin e parë tematik, shpjegoni nxënësve se *dhuna është e pranishme në shumë forma dhe se kërkimet në shtetin tuaj tregojnë se dhuna psikologjike është më e pranishme në shkollat fillore dhe të mesme*. I njëjti kërkim konstaton se nxënësit nuk i konsiderojnë si sjellje të dhunshme thashethemet, talljet, poshtërimet, thirrjet me emra nënçmues etj. Janë këto forma të dhunës që janë më shkatërruese dhe lënë pasojat shumë të rënda.

Asocimi në dhunë

Kërkoni vëmendjen e nxënësve dhe përsëritni fjalën SJELLJE E DHUNSHME. Kërkoni që të mendojnë për termin dhe secili prej tyre ta lidhë atë me sjellje që mund të klasifikohen si dhunë (ofroni një shembull: thashethemet dhe tallja). Shkruani përgjigjet në tabelë ose në letra – Flipchart (është e rëndësishme që të shkruani secilën përgjigje!). Është e mundur që nxënësit të përsërisin një asociim të sugjeruar më parë nga njëri prej nxënësve.

Tre pozitat në lidhje me dhunën

Shpjegoni se dhuna është situatë në të cilën ekzistojnë tre pozitat e mëposhtme:

- › Pozita e dhunuesit
- › Pozita e personit të ekspozuar ndaj dhunës
- › Dëshmitarët e dhunës

Më pas shpjegoni se dëshmitarët e dhunës mund të jenë në anën e dhunuesit, vëzhguesit neutralë dhe në anën e personit të ekspozuar ndaj dhunës. *Theksoni se kërkimet kanë treguar se dëshmitarët e dhunës kanë fuqi më të madhe për të ndaluar dhunën, por edhe për ta mbështetur atë.*

Pyesni nxënësit se si dëshmitarët mund ta mbështesin dhunën? Më pas pyetini nxënësit se si dëshmitarët mund ta ndalojnë dhunën. Shpjegojuni nxënësve se gjatë punëtorive të ardhshme do të flisni se si secili prej nesh mund të kontribuojë në parandalimin ose ndalimin e dhunës.

Tani ndaluni për një moment tek dëshmitarët e dhunës që injorojnë dhunën ose i bashkohen një personi që kryen dhunë duke e miratuar aktin që po bëjnë. Nëse nxënësit e tjerë qeshin ndërkohë që dikush po abuzon me një person tjetër, a mund t'i klasifikojmë ata si mbështetës të dhunës? (Përgjigja është po, sepse gëzimi për një person që dhunon do të thotë të miratosh dhunën dhe të mbështesësh dhunën që ai kryen).

Pyesni se çfarë ndodh me njerëzit që dëshmojnë dhe nuk reagojnë. Si ndikon kjo tek një person i cili është i ekspozuar ndaj dhunës dhe e sheh që askush në klasë, për shembull, nuk po mban anën e tij/saj? Edhe në atë rast, a mund të konkludojmë se njerëzit që injorojnë dhunën e miratojnë në heshtje një akt dhune?

Ta njohim dhunën

Ndajini nxënësit në katër grupe dhe jepini secilit grup nga një rast studimor të materialit të punës Shembuj të dhunës. Kërkoni prej secilit grup që të lexojë rastin që i është caktuar brenda grupit dhe t'u përgjigjet pyetjeve të shembujve të dhunës. Jepuni nxënësve 10 minuta kohë për t'iu përgjigjur detyrës.

Kërkoni prej secilit grup që të paraqesë përfundimet që kanë arritur. Prezantimet e nxënësve nuk duhet të zgjasin më shumë se 2 minuta për grup. Vini re nëse secili grup i ka identifikuar të gjitha format e dhunës të gjetura në rastin që i është caktuar.

Shënim për edukatorët moshatarë

Shkruani në tabelë çdo formë të sjelljes së dhunshme që nxënësët e raportuan gjatë prezantimeve. Përgjigjet e nxënësve, së bashku me "asocimet" që nga fillimi i punëtorisë, shfrytëzohen për realizimin e aktivitetit të fundit! Tani jepini secilit grup materialin e punës "Llojet e dhunës".

Përpara se nxënësit të vazhdojnë të punojnë në ekupe, prezantoni materialin e punës Llojet e dhunës dhe shpjegoni kuptimin e secilës shprehje dhe sjellje që hyn në kategorinë e secilës prej formave të mëposhtme të dhunës:

- › **Dhuna fizike (DhF)** rezulton në dëmtime afatshkurtra dhe afatgjata. Dhuna fizike mund të çojë në lëndime të rënda dhe ajo që është specifike është se çdo lloj dhune fizike shoqërohet me efekte psikologjike, pra kjo është një tjetër pasojë e formave fizike të dhunës. Ajo përfshin goditjen, shtyrjen, rrëzimin e dikujt, shtrëngimin dhe dëmtimin e pronës.
- › **Dhuna verbale (DhV)** Ndonjëherë mund të fillojë si akt jo i dëmshëm, por shumë lehtë mund të përshkallëzohet në një nivel që prek rëndë personin e ekspozuar. Dhuna verbale mund të çojë në pasoja të rënda, veçanërisht nëse është e vazhdueshme dhe nëse personi i ekspozuar mendon se askush nuk e mbështet atë. Ai përfshin përcëimin, fyerjen, frikësimin, ngacmimin, etiketimet homofobike dhe nacionaliste dhe abuzimin verbal.
- › **Dhuna sociale (DhS)** shpesh quhet dhunë në marrëdhënie ose “dhuna e fshehtë” sepse shpesh është më e vështirë për t'u zbuluar dhe mund të kryhet pas shpinës së personit të ekspozuar ndaj saj. Qëllimi i këtij lloji të dhunës është dëshira për të dëmtuar statusin shoqëror, reputacionin e dikujt ose për të poshtëruar një person. Dhuna sociale përfshin:
 - » Gënjeshtria dhe përhapja e thashethemeve
 - » Shprehje negative të fytyrës dhe trupit, vështrime kërcënuese ose përcëmuese
 - » Të bësh shaka me qëllimin për të turpëruar ose poshtëruar një person
 - » Shprehje të pahijshme të fytyrës drejtuar një personi tjetër
 - » Të binden të tjerët me qëllim të përjashtimit shoqëror të një personi tjetër
 - » Të binden të tjerët që të mos pranojnë një person në shoqëri
 - » Cenimi i reputacionit të personit tjetër ose pranimit të tij në shoqëri.
- › **Dhuna digjitale (DhD)** është shumë më komplekse sepse një person është i ekspozuar ndaj dhunës për shumë më gjatë se sa është rasti me format e tjera të dhunës. Duke postuar komente negative, imazhe dhe përmbajtje tjetër, efekti i dhunës zgjat për aq kohë sa ajo përmbajtje është “online” (në internet) dhe e disponueshme. Kjo lë një efekt shkatërrues në reputacionin shoqëror të personit të ekspozuar dhe pasojat mund të jenë shumë më të theksuara. Për fat të mirë, dhuna në internet lë gjurmë, kështu që është e lehtë të gjurmosh njerëzit që

përdorin teknologjinë për të lënduar një person tjetër. *Dhuna digjitale mund të jetë sjellje e drejtpërdrejtë ose e fshehtë e bazuar në përdorimin e telefonave celularë, tabletave, kompjuterëve dhe programeve kompjuterike si rrjetet sociale, mesazhet e çastit, komentet në faqet e internetit dhe platformat e tjera online.* Dhuna digjitale mund të ndodhë në çdo kohë. Mund të jetë publike ose private dhe ndonjëherë e dukshme vetëm nga viktima dhe autori (dhunuesi). Dhuna digjitale përfshin:

- » Keqpërdorim ose mesazhi qëllimkeq i email-eve ose postimeve, imazheve ose videove
- » Përjashtimi i qëllimshëm i të tjerëve në internet
- » Thashethemet
- » Spiunimi në rrjetet sociale dhe hapësirën virtuale
- » Imitimi i përdoruesve të tjerë nëpërmjet internetit ose përdorimi i qasjeve të tyre

Llojet e dhunës

Në vazhdim të punëtorisë shpërndani materialin e punës “*Llojet e dhunës*” dhe kërkoni prej nxënësve që të klasifikojnë tregime që kanë analizuar brenda grupit në kategorinë përkatëse të dhunës që shfaqet në tregime. Materiali i punës liston sjellje të ndryshme që ndahen në katër kategori të dhunës (*dhuna fizike, dhuna verbale, dhuna sociale dhe dhuna digjitale*). Në bazë të shembujve të dhënë, secili grup duhet të identifikojë të gjitha format e dhunës të prezantuara në rastin që i është caktuar.

Shpjegoni nxënësve se në disa shembuj ka forma të shumta të fshehura të dhunës dhe se është detyrë e nxënësit që t'i identifikojë ato. Nëse ata identifikojnë forma të shumta të dhunës (për shembull, verbale dhe sociale), është e rëndësishme që ta deklarojnë atë. Jepini grupit 5 minuta kohë për të lexuar tekstin e materialit të punës dhe për të përcaktuar brenda grupit se cila formë, një ose më shumë, e dhunës është e përfshirë. Gjithashtu, kërkoni prej secilit grup që të rishikojë detyrën e mëparshme dhe të kontrollojë nëse kanë identifikuar një formë të re të dhunës që e kishin lënë më parë (për shembull, përhapjen e gënjeshtreve, thashethemet, etiketimet, etj.) në lidhje me shembujt e formave të ndryshme të dhunës, të shënuara në materialin e punës. Kërkoni prej secilit grup që të paraqesë përfundimet e tyre.

Aktiviteti: Pasojat e dhunës

Shënim për edukatorët moshatarë: Ky aktivitet është vazhdimësi e punëtorisë mbi pasojat e dhunës nga punëtorja e mëparshme. Nëpërmjet këtij aktiviteti ne duam t'i inkurajojmë nxënësit që të mendojnë për dhunën nga prizmi i pasojave, jo për nga format e dhunës. Kërkoni prej nxënësve të listojnë forma të ndryshme të dhunës, bazuar në aktivitetet e mëparshme dhe materialin e punës. Kushtoni vëmendje dhunës së identifikuar të nxënësve përmes punës në grup në ushtrimin e

mëparshëm, por edhe përmes asociimit në fillim të punëtorisë. Përmes diskutimit duhet të pranoni përgjigjet e mëposhtme: shpifje, tallje, përhapje thashethemesh dhe informacione të rreme, refuzim, izolim, përjashtim nga grupi në rrjetet sociale, dhënie nofkash nënçmuese, goditje, shtytje, dhunë seksuale, abuzim dhe detyrim. Nëse nxënësit harrojnë disa nga format e listuara të sjelljes së dhunshme, nëpërmjet interaksionit sillni tek format e dhunës që i kanë harruar.

Një shembull se si mund të ndërveproni për të përfshirë edhe forma shtesë të dhunës që nxënësit kanë harruar:

Shtroni pyetjen: A është shpifja dhunë? A është izolimi dhunë? Mos ngurroni t'u kërkoni nxënësve një shembull të qartë të dhunës që ata e kanë harruar!

Pas plotësimit të listës, kërkoni prej nxënësve të vendosin secilën nga format e renditura të dhunës në një kategori nga 1 deri në 5, ku 1 është forma jo

e dëmshme e dhunës ndërsa 5 është forma më e rëndë e dhunës. Ju mund t'i shkruani këto kategori në tabelë ose në letër:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Pas përfundimit të aktivitetit, inkurajoni nxënësit që të diskutojnë për zgjedhjet e tyre. Për çdo formë individuale të dhunës të prezantuar në letër, pyetni nxënësit (është e rëndësishme të përfshini sa më shumë nxënës që të jetë e mundur në diskutim):

- › Pse mendoni se kjo lloj dhune është më pak/më e rrezikshme?
- › Cilat janë pasojat e kësaj lloj dhune? Si ndikon tek personi i ekspozuar ndaj tij?
- › Po sikur një person të ofendohet me emra nënçmues çdo ditë, ose të refuzohet ose të ngacmohet? Si ndihet ai person? Çfarë mund të bëjë ai/ajo? Çfarë mund të bëjnë njerëzit e afërt (shokët e klasës)? A është kjo më pak e rëndë se sa dhuna fizike? Po sikur shpifja të shkojë në internet?
- › Çfarë kanë të përbashkët të gjitha format e sjelljes që lidhen me ndjenjat e një personi që i është ekspozuar dhunës?

Përfundoni: *Nuk ka forma më të lehta apo më të rënda të dhunës dhe as forma të dhunës që janë të padëmshme.* Të gjitha format e dhunës ndikojnë negativisht në jetën e personit të ekspozuar ndaj saj. Kërkimet kanë treguar se edhe ato forma që nxënësit i konsiderojnë jo të dëmshme (vënia e nofkave dhe shpifja) lënë pasoja tek një person që i ekspozohet dhunës. Kërkimet kanë treguar se në këto raste, personat e ekspozuar ndaj dhunës kanë rezultat më të keq në shkollë, gjë që reflekton në të ardhmen dhe suksesin e tyre akademik, e që më vonë mund të ndikojë në zgjedhjen dhe shkathësinë për të gjetur punë më të mira dhe në fund, të gjithë së bashku ndikojnë në cilësinë e jetës.

A mund të arrijmë në përfundimin se ajo që e kemi klasifikuar si dhunë e lehtë lë pasoja të përjetshme. Nëse po, a ka vërtet dhunë më të butë dhe më të rëndë? Apo ka pasoja më të lehta dhe më të rënda? Ose duhet të harrojmë plotësisht

të përdorim fjalë më të buta dhe më të vështira, por të bëjmë një ndarje që do të na ndihmonte të kuptojmë më mirë format e sjelljes që kërcënojnë të tashmen dhe të ardhmen e personit të ekspozuar ndaj tyre. Shpërndajani nxënësve materialin *Pasojat e dhunës* dhe le ta lexojnë përmbajtjen e materialit.

Përfundoni: Njerëzit shpesh e perceptojnë ashpërsinë e dhunës përmes shkallës së dëmtimit dhe pasojave që dhuna lë te personat e ekspozuar ndaj saj. Megjithatë, një njohje sipërfaqësore e dhunës dhe pasojave të saj shpesh na mashtron për t'i quajtur forma të caktuara të dhunës "forma më të buta" të dhunës. Pyetini nxënësit nëse përpara punëtorisë e kanë ditur se shpifjet dhe etiketimet, të cilat shpesh duken të padëmshme, mund të ndikojnë në jetën e një personi dhe gjithçka që do të ketë në jeta. Tani që e dimë këtë informacion, a mund të themi akoma se shpifja dhe etiketimi janë forma të lehta dhune?

Diskutimi përfundimtar - Pajtohem/Nuk pajtohem (15 minuta)

Në vazhdim të punëtorisë, ju thoni nxënësve të qëndrojnë në qendër të klasës. Ndani paraprakisht klasën në të majtë dhe në të djathtë, shënioni anën e majtë me një letër që thotë PAJTOHEM, dhe anën e djathtë me një letër që thotë NUK PAJTOHEM. Mund ta ndani klasën me një vijë me shkumës ose me shirit ngjites që e ngjiti në mes të klasës. Shpjegojuni nxënësve se do të lexoni deklaratat dhe se detyra e tyre është të qëndrojnë në një pozicion që i përshtatet pajtimi ose mospajtimin të tyre me deklaratën.

Pas marrjes së deklaratës, nxënësit marrin një qëndrim/pozicion. *Pyesni tre ose më shumë nxënës të të dy pozicioneve pse e kishin zgjedhur atë qëndrim.* Është shumë e rëndësishme që njerëzit që kanë marrë qëndrimin "e gabuar" të marrin informacion në lidhje me korrektësinë e një pretendimi të caktuar. Përdorni deklaratat në vijim:

- › Forma të caktuara të dhunës e "forcojnë" njeriun si person, ndaj mund të themi se këto forma të dhunës janë të dobishme! E gabuar: Të gjitha format e dhunës janë të dëmshme dhe ekspozimi ndaj çdo forme dhune lë pasoja.
- › Pasi dhuna në marrëdhënie ndodh për herë të parë, ka një probabilitet të lartë që ajo të përsëritet. E vërtetë: Kërkimet tregojnë se du-

na që ndodh një herë do të përsëritet në të ardhmen.

- › Përgjigja ndaj dhunës me dhunë është forma më e mirë dhe më efektive! E gabuar: Dhuna nuk duhet të prodhojë dhunë. Në situatat kur një person i përgjigjet dhunës me dhunë, ekziston rreziku që dhuna të përshkallëzohet, ndërsa me denoncimin e dhunës kjo mundësi eliminohet. Nga ana tjetër, dhuna nuk është sjellje normale dhe duke vendosur t'i përgjigjemi dhunës me dhunë, ne e pranojmë një sjellje të tillë si normale. Dhuna duhet të ndalet ose raportohet.
- › Shumica e burrave që janë të dhunshëm ndaj grave/të dashurave të tyre janë rritur në familje të dhunshme. E vërtetë: Kërkimet tregojnë se njerëzit janë të prirur për sjellje të dhunshme, shpesh njerëz që janë rritur në familje ku kanë qenë dëshmitarë të dhunës.
- › Shpifja është formë dhune! Kjo është e drejtë!
- › Ka forma dhune të cilat i keni përjetuar që ju kanë bërë person më të mirë dhe më të fortë. E gabuar: Dhuna nuk e bën një person më të mirë, por të trishtuar dhe të lënduar. Është mit që njerëzit bëhen më të mirë ose më të fortë si rezultat i dhunës. Dhuna prodhon dëm!
- › A është një formë dhune postimi i komenteve provokuese për një person tjetër në Facebook ose Twitter? Po, sepse qëllimi është për të poshtëruar personin tjetër!
- › A lë dhuna përmes rrjeteve sociale pasoja më të mëdha dhe më komplekse sesa dhuna verbale (direkte)? Po, sepse ekspozohet para një numri shumë të madh njerëzish dhe mbetet e pranishme për sa kohë që komenti është i disponueshëm në internet (24 orë në ditë, 7 ditë në javë).
- › Një grua duhet të tolerojë dhunën për të mbajtur familjen e saj të bashkuar. E gabuar! Askush nuk është mirë dhe nuk duhet të tolerojë dhunën!
- › Është në rregull që buurat të qajnë dhe të tregojnë emocione para të tjerëve. Kjo është e drejtë! Njerëzit janë qenie emocionale dhe të gjitha emocionet janë normale dhe të natyrshme. Ndonjëherë shoqëria na mëson të fshehim emocionet tona (për shembull, djemtë fshehin frikën / për shembull, vajzat fshehin zemërimin).

Aktiviteti përfundimtar: *Fushata mbi kufirin/nën kufirin*

Kohëzgjatja: 30 minuta

Shënim për edukatorët bashkëmohatarë: Si pjesë e fushatës Mbi kufirin / Nën kufirin, çdo klasë krijon një afishe e cila do të vendoset në klasë për t'i ndihmuar nxënësit që të aplikojnë informacionin e mësuar nga punëtoritë e mëparshme në zhvillimin e një materiali konceptual që do të inkurajojë më tej modele pozitive të sjelljes. Në fund të procesit, çdo nxënës do të nënshkruajë një "afishe" me mesazhe që theksojnë qartë se cilat forma të sjelljes janë nën kufi të tolerancës dhe cilat janë mbi kufirin.

Materialet e kërkuara:

- › Materiali i punës "Mbi kufirin / Nën kufirin"
- › Letër tableje (flipchart) ose letër karton
- › Stilolapsa me ngjyra të ndryshme për letër
- › Ngjitës shirit
- › Opsionale: Ilustrime

Qëllimi i aktivitetit: Të ndihmojë nxënësit që të kuptojnë konceptin e sjelljes mbi kufirin në lidhje me atë nën kufirin e tolerancës dhe të përkushtohen në promovimin e sjelljes mbi kufirin në klasë dhe shkollë.

Aktivitetet

Kujtojeni nxënësve punëtoritë e mëparshme, kushtojini vëmendje të gjitha formave të dhunës që nxënësit kanë identifikuar përmes lojës së Asociimit që nga fillimi i punëtorisë, por edhe atyre që më vonë i kanë identifikuar përmes punës në grup dhe diskutimeve. Rifreskoni shkurtimisht pasojat e dhunës mbi bashkëmohatarët e tyre dhe rolin e dëshmitarëve të dhunës si aleatë të rëndësishëm në parandalimin e dhunës.

Shpërndani materialin e punës "*Mbi kufirin / Nën kufirin*" për të gjithë nxënësit dhe shpjegoni se në vazhdim të punëtorisë do të diskutoni sjellje që mund të klasifikohen si të pranueshme dhe duhet të jenë mbi kufirin në raport me ato që dëmtojnë të tjerët dhe duhet të vendosen poshtë kufirit të tolerancës.

Opsioni 1: Shpjegoni se është e rëndësishme që nxënësit të përcaktojnë sjelljet, në lidhje me gjithçka që keni diskutuar gjatë tre punëtorive të fundit.

Në vazhdim të punëtorisë, kërkojuni nxënësve të mendojnë për sjelljet që duhet të vendosen poshtë kufirit. Përgjigjet mund të përfshijnë si në vijim:

Nën kufirin:

- › Tallja me të tjerët
- › Goditja ose shtytja
- › Dhënia e nofkave nënçmuese të tjerëve
- › T'i bashkoheni talljes ose dhunës ndaj një personi tjetër
- › Përhapja e thashethemeve dhe të pavërtetës
- › Refuzimi
- › Kërcënimet
- › Shpifja
- › Goditja, shtyrja dhe pengimi i dikujt

Mbi kufirin:

- › T'i thoni një personi që është i dhunshëm ndaj një tjetri se ajo që po bën nuk është në rregull
- › Inkurajimi i bashkëmohatarëve për të shkuar së bashku tek pedagogu (raportimi i dhunës)
- › T'i thoni një personi që është i ekspozuar ndaj dhunës të qëndrojnë me ju ose të jetë me ju gjatë pushimit
- › T'i thoni diçka të këndshme personit të cilin jeni duke e përgojuar ose fyer

Shkruani përgjigjet e nxënësve në vendet e duhura në afishe. Kërkoni prej nxënësve që të mendojnë për përgjigjet në pyetjet në vijim:

- › Si do të jenë klasa juaj dhe shkolla juaj nëse të gjithë sillen sipas *konceptit Mbi kufirin*?
- › Si do të dukej klasa juaj nëse nxënësit do të praktikonin sjelljen *Nën kufirin*?
- › Pyetini nxënësit nëse mendojnë se sjelljet mbi kufirin do ta bëjnë klasën e tyre më të mirë dhe jetën e tyre më pak stresuese?

Nxënësit le të tregojnë përkushtim për të praktikuar sjelljet mbi kufirin, duke nënshkruar një hapësirë sipër kufirit.

Shpjegoni më pas se afishja do të vendoset në klasë dhe se secili nxënës në klasë është mbrojtës i vlerave dhe parimeve mbi të cilat bazohet ajo që ata krijuan.

Shpjegojuni nxënësve se është e nevojshme të organizohet një takim në nivel klase çdo tre muaj dhe të diskutohet hapur progresi i shënuar në kontekst.

stin e respektimit të rregullave "Mbi/nën kufirin". Kërkojuni nxënësve të kthehen në grupet ku kanë marrë pjesë gjatë punëtorisë së sotme.

Shpjegoni se do të formoni grupet e "mbrojtësve të parimit të deklaratës" më vonë. Formoni grupet bazuar në grupet nga punëtorja. Pas marrjes së detyrës, secili grup ka për detyrë të kujdeset dhe të mbrojë parimet mbi të cilat bazohet afishja *Mbi/Poshtë kufirit*. Gjithashtu, pas tre muajsh, secili grup organizon takim për të diskutuar mandatin e tij me nxënësit e tjerë dhe vëzhgimet e tyre gjatë tre muajve të mëparshëm. Pas çdo takimi tremujor, një grup i ri merr rolin e mbrojtësit.

Pasi çdo grup të ketë përfunduar rolin e tij tremujor, të gjithë në klasë do të votojnë dhe do të zgjedhin ekipin që ka punuar më me zell për të mbrojtur parimet për të cilat keni rënë dakord dhe ai grup do të shpërblehet. Shkruani emrat e anëtarëve të secilit grup në një fletë dhe shpjegoni se mësimdhënësve të klasës do t'u jepen emrat e secilit grup për të mbështetur organizimin e takimit. Çdo kujdestar i klasës është në dijeni për këto aktivitete, kështu që ata do t'i mbështesin ato. Është e rëndësishme që në takime të mos ketë të rritur dhe që takimet të organizohen dhe drejtohen nga nxënësit.

Grupi 1 është përgjegjës për takimin e parë, grupi i dytë për të dytin, grupi i tretë për të tretin dhe grupi i katërt për takimin e katërt. Secili grup ka përgjegjësinë për të organizuar dhe udhëhequr takimin. Gjatë vitit shkollor, klasa duhet të mbajë katër takime për të diskutuar respektimin e rregullave që ata kanë vendosur gjatë punëtorisë. Përpara çdo takimi, nxënësit plotësojnë material-

in e punës "A je...?" për të vlerësuar nëse situatat që kanë ndodhur në klasë ishin në përputhje me parimet mbi kufirin ose se kishte situata me sjellje që ishin nën kufirin. *Qëllimi i takimeve është rikujtimi i vazhdueshëm i nxënësve për rregullat e vendosura, por edhe zbatimi i parimeve dhe vlerave në kontekst të ristrukturimit të klasës në një mjedis që nuk toleron asnjë formë dhune*. Në një nga takimet e planifikuara nevojitet pjesëmarrja e edukatorëve bashkëmoshatarë, të cilët së bashku me nxënësit do të "vlerësojnë" respektimin e rregullave dhe do të përcaktojnë mënyrat për përmirësimin e tyre.

Formati i takimit:

- › Hyrja e takimit
- › Rishikimi i progresit gjatë tre muajve të kaluar
 - » Në tre muajt e fundit, a ka pasur situata që mund të klasifikohen nën kufirin
 - » Çfarë do të bëni për të parandaluar që kjo të ndodhë përsëri dhe kështu të qëndroni pas premtimeve që keni dhënë?
 - » A dëshironi ta plotësoni afishen (nën kufirin) me forma të tjera sjelljeje që hyjnë në kategorinë e dhunshme?
 - » Caktoni takimin e ardhshëm

Nëse një nxënës i ri vjen në klasë, është e rëndësishme ta prezantoni me parimet e afishes dhe çdo nxënës i ri duhet ta nënshkruajë atë dhe në këtë mënyrë të tregojë përkushtim ndaj përmbajtjes dhe qëllimit të deklaratës së përbashkët.

Në komunikim me kujdestarët e klasës, përcaktoni vendin e dukshëm dhe të përshtatshëm ku do të vendosni afishen. Afishja do t'u kujtojë nxënësve përkushtimin që ata treguan gjatë punimit të saj.

MATERIALI I PUNËS: SHEMBUJ TË DHUNËS (emrat e rastit mund t'i ndryshoni)

RASTI 1: Ivani është nxënës i klasës së 7-të të shkollës fillore dhe ditëve të fundit nxënësit e klasës së tij refuzojnë ta thërrasin për një takim, duke përmendur faktin se ai nuk është i mirë në futboll. Edhe pse një nga nxënësit sugjeroi që ata të ftonin Ivanin, disa nxënës thanë se e shmangën qëllimisht sepse ishte i mërzitshëm dhe nuk dinte të luante futboll. Kur i pyeti nëse mund të vinte në takimin e radhës, të paktën për ta parë, njëri prej nxënësve shtoi se Ivani duhet të quhej Ivana, ndaj duhet t'u kërkojë vajzave të klasës që t'i bashkohen, e jo djemve. Ivani i tha që të ndalonte dhe nxënësi tjetër u ngrit në këmbë, e shtyu Ivanin pas murit dhe e pyeti se çfarë do të bënte për ta ndalu-

ar. Që atëherë, disa nxënës e kanë gjuajtur Ivanin vazhdimisht me gjësende, duke e quajtur atë me emrin e tij femëror (Ivana). Ivani u prek shumë nga kjo sepse edhe nxënësit e tjerë qeshën dhe askush nuk doli në anën e tij.

Detyrat:

1. Identifikoni të gjitha format e dhunës të pranishme në këtë tregim!
2. Përgjigjuni pyetjeve të mëposhtme:
 - » Si u ndje Ivani dhe si ndikon e gjithë kjo situatë tek ai?

- » A është kjo një situatë dhune mbi bazë gjinore? Nëse po, shpjegoni pse?
- » Kush ushtroi dhunë ndaj Ivanit? (nxënës të përfshirë në dhunë, por edhe nxënës që qeshën ndërsa Ivani ishte i ekspozuar ndaj dhunës)

RASTI 2: Armini po përpiqet të gjejë çantën, ndërsa nxënësit e tjerë po qeshin. Ai e kuptoi se dikush ia kishte fshehur çantën dhe u kërkoi nxënësve që të mos e ngacmonin por t'i tregonin se ku ishte çanta. Kjo nuk është hera e parë që po i ndodhte. Në dy javët e fundit, sa herë që Armini del për pushim, Damiri, i cili është në të njëjtën klasë, ia fsheh çantën. Damiri tha se Armini ishte budalla, sepse çdo ditë harron ku e lë çantën. Disa nxënës qeshën me të madhe dhe brohoritën, duke mbështetur Damirin. Një nga nxënësit kishte bërë foto me Arminin në telefon teksa kërkonte çantën dhe foton e ka postuar në Facebook me komentin “i humbi sërish çanta!”. Postimi u bë shpejt viral dhe nxënësit e shkollave të mesme e pëlqyen postimin duke shtuar komente negative. Armini i tregoi të ëmës se nuk ndihej mirë dhe kërkoi që të mos shkonte në shkollë. As dje, e as sot, Armini nuk shkoi në shkollë.

RASTI 3: S: Sanja është nxënëse e klasës së 8-të dhe 10 ditë më parë Dajana, nxënëse në klasën e saj, krijoi një grup në Facebook që përfshinte të gjithë nxënësit e klasës. Sanja dërgoi kërkesë, por Dajana nuk dëshironte ta përfshinte në grup. Sanja dëgjoi nga një nxënëse se Dajana po tallej me të brenda grupit, duke e thirru me nofka, të cilës iu bashkuan edhe disa nxënës të tjerë. Ajo i tha gjithashtu se Dajana shkruante në grup se kishte dëgjuar që Sanja nuk mendonte gjatë për djemtë, por se shkonte me të gjithë ata që i afroreshin. Nxënësi i kërkoi Sanjës të mos i tregonte askujt pasi ajo i kishte dëgjuar të gjitha këto dhe se duhej t'ia thoshte këtë. Sanja e falënderoi dhe nuk mundi të kthehej në klasë, por e pyeti mësimdhënësin nëse mund të dilte nga ora e fundit. Sanja ndihet e hutuar, e frikësuar dhe e zhgënjyer. Çfarë kanë shkruar tjetër, a është edhe dikush nga klasat e tjera në atë grup? Po sikur nxënësit t'u besojnë këtyre gënjeshtreve?

- » Kush janë ndihmësit në dhunë dhe kush nuk është i përfshirë drejtpërdrejt në dhunë? (nxënës të tjerë që panë atë që ndodhi por nuk reaguan)

Detyrat:

1. Identifikoni të gjitha format e dhunës të pranishme në këtë tregim!
2. Përgjigjuni pyetjeve të mëposhtme:
 - » Si ndihet Armini dhe si ndikon e gjithë situata tek ai?
 - » A e ka bërë më komplekse këtë dhunë postimi në rrjetet sociale? Pse? Pse jo? (bisedoni me nxënësit për faktin se postimi në Facebook është 24/7 dhe se ajo dhunë zgjat për aq kohë sa postimi është i pranishëm në internet, ekspozimi i zgjatur ndaj dhunës komplikon më tej pasojat që mund të ndodhin)
 - » Kush po ushtron dhunë ndaj Arminit? (nxënësit të përfshirë në dhunë, por edhe nxënësit që qeshin ndërsa Armini ishte i ekspozuar ndaj dhunës)

Detyrat:

1. Identifikoni të gjitha format e dhunës të pranishme në këtë tregim!
2. Përgjigjuni pyetjeve të mëposhtmes:
 - » Si ndihet Sanja dhe si ndikon e gjithë kjo situatë tek ajo?
 - » A e ka bërë më komplekse këtë dhunë postimi në rrjetet sociale? Pse? Pse jo? (bisedoni me nxënësit për faktin se postimi në Facebook është 24/7 dhe se dhuna zgjat për aq kohë sa postimi është i pranishëm në internet, ekspozimi i zgjatur ndaj dhunës komplikon më tej pasojat që mund të ndodhin)
 - » Kush ushtronte dhunë ndaj Sanjës? (Dajana dhe nxënësit që mbështetën Dajanën në grup me akuza të paverifikuara)
 - » Cilët janë ndihmësit në dhunë dhe cilët nuk janë të përfshirë drejtpërdrejt në dhunë? (nxënës të tjerë që panë atë që ndodhi, por nuk reaguan)

RASTI 4: Petra pati përvojë të pakëndshme në shkollë dje. Disa djem në klasë i thanë se ishte e shëndoshë dhe se duhej të ulej në bankën e pasme, sepse po bllokonte pamjen e gjithë klasës. Petra u trondit shumë nga kjo, sepse nxënësit e tjerë brohorisnin dhe të gjithë qeshnin në kurriz të saj. Ishte shumë e vështirë për të, sepse edhe simpatia i saj ishte në të njëjtën klasë me të. Të nesërmen nxënësit vazhduan të talleshin me Petrën, por kësaj radhe iu bashkuan edhe disa nxënës. Të tjerët e shpërfillën, duke u bërë sikur nuk dëgjonin asgjë dhe se asgjë nuk po ndodhte. Kjo vazhdoi për një javë, Petra, një vajzë jashtëzakonisht gazmore, filloi të tërhiqej në vetvete dhe ardhja në shkollë ishte një makth për të. Petra qante pothuajse çdo natë, kështu që kjo ndikoi në koncentrimin, mësimin dhe notat e saj.

Detyrat:

1. Identifikoni të gjitha format e dhunës të pranishme në këtë tregim!
2. Përgjigjuni pyetjeve të mëposhtmes:

- » Si ndihet Petra dhe si ndikon e gjithë situata tek ajo?
- » A është ky tregim dhune mbi bazë gjinore? Nëse po, shpjegoni pse?
- » Kush ushtron dhunë ndaj Petrës?
- » Cilët janë ndihmësit në dhunë dhe cilët nuk janë të përfshirë drejtpërdrejt në dhunë? (nxënës të tjerë që panë atë që ndodhi por nuk reaguan)

Në vazhdim të punëtorisë shpërndani nxënësve materialin e punës "*Llojet e dhunës*" dhe kërkoni prej tyre që ta klasifikojnë tregimin që kanë analizuar brenda grupit në kategorinë e dhunës që paraqitet në tregim. Nëse ata identifikojnë forma të shumta të dhunës (p.sh. verbale dhe sociale), është e rëndësishme që ta deklarojnë këtë. Jepini grupit 5 minuta kohë për të lexuar tekstin e materialit të punës dhe për të përcaktuar brenda grupit se për cilën formë, një ose më shumë, të dhunës bëhet fjalë. Kërkojini secilit grup që të prezantojë përfundimet e tyre.

Materiali i punës: Pasojat e dhunës

Pa marrë parasysh se për çfarë lloj dhune bëhet fjalë, çdo formë e saj lë pasojë të caktuara tek viktimat. Të gjitha format e dhunës lënë pasojë psikologjike, kështu që mund të konkludojmë se ato kanë një "emërues" të përbashkët për të gjitha format e dhunës ndaj të cilave ekspozohet një person. Pasojat psikologjike mund të shfaqen në formën e ankthit, agresivitetit, tërheqjes në vetvete, depresionit, humbjes së vetëbesimit dhe të ngjashme. Mund të ketë edhe pasojë të rënda psikologjike, veçanërisht në rastet kur dhuna vazhdon dhe viktimat nuk merr mbështetjen e nevojshme.

Ekspozimi ndaj dhunës nga një nxënës mund të çojë në humbjen e koncentrimin, arritjen e rezultateve më të ulëta gjatë shkollimit, humbjen e interesimit për shkollë, transferimin në një shkollë tjetër, largimin nga shkolla, etj. Gjatë shkollës, ekspozimi ndaj dhunës mund të çojë në pasojë shumë të dëmshme dhe afatgjata, si në vijim:

- › frika mund të çojë në tjetërsim, humbje të kontakteve sociale, depresion, etj.;
- › humbje e vëmendjes dhe vullnetit për të mësuar, e cila reflektohet në shkollë dhe arritje akademike;
- › një person mund të jetë më i prekshëm ndaj formave të tjera të sjelljeve të rrezikshme (konsumimi i alkoolit, substancat ilegale psikoaktive, duhani, etj.);
- › humbja e vetëbesimit, vetëvlerësimit dhe shëndeti mendor të dëmtuar;
- › nëse viktimat i nënshtrohet dhunës së vazhdueshme, mund t'i krijohet ndjenja se për ta ndaluar atë duhet të merren masa drastike (hakmarrja, armëmbajtja dhe vetëvrasja);

- › në rastin e dhunës seksuale mbi bazë gjinore, përveç pasojave emocionale dhe fizike, është e mundur që të barten edhe infeksione seksualisht të transmetueshme dhe të ndodhin shtatzëni të paplanifikuara.

Ekspozimi ndaj dhunës mbi bazë gjinore mund të ndikojë në shkathhtësinë e një të riu për të arritur sukses akademik. Studime të ndryshme kanë konfirmuar se të rinjtë, nëse i ekspozohen formave të caktuara të dhunës, e kanë më të vështirë të arrijnë rezultatet e pritshme sesa moshatarët e tyre që nuk janë të ekspozuar ndaj dhunës. Një analizë e të dhënave TIMSS 2011 të mbledhura nga 48 vende kryesisht të zhvilluara tregon se nxënësit e klasës së katërt që raportuan ekspozim javor ndaj një dhune të caktuar shënuan 32 pikë më pak në matematikë sesa bashkëmoshatarët e tyre që thanë se nuk kishin qenë kurrë të ekspozuar ndaj dhunës.

E njëjta analizë zbuloi se djemtë dhe vajzat që ndiqnin klasën e tetë në shumicën e vendeve arritën gjithashtu më pak sukses krahasuar me bashkëmoshatarët e tyre që nuk ishin të ekspozuar ndaj dhunës. Të rinjtë po i kushtojnë gjithnjë e më shumë kohë rrjeteve sociale që kanë ndryshuar shumë mënyrën e komunikimit me njëri-tjetrin, krijimin e miqësive të reja dhe njohjen e dashurive të reja. Edhe pse vendit tonë i mungon informacioni mbi ekspozimin ndaj dhunës mbi bazë gjinore nëpërmjet internetit, është e lehtë të supozohet se ky fenomen nuk na ka anashkaluar. Disa studime të publikuara së fundmi e lidhin internetin me dhunën dhe arritjen e niveleve më të ulëta të suksesit tek të rinjtë e ekspozuar ndaj dhunës përmes rrjeteve digjitale dhe internetit. Një studim i bërë në Shtetet e Bashkuara tregoi se nxënësit që arritën më pak sukses në shkollë gjithashtu raportuan dy herë më shumë se ishin viktimë të dhunës digjitale dhe dhunës në shkollë (Schneider et al., 2012).

Nëse marrim parasysh faktin se arsimi është shtyllë e shoqërisë moderne dhe se rezultati i edukimit varet nga mundësitë që do të ketë një person në të ardhmen, mund të konkludojmë se ekspozimi ndaj dhunës mbi bazë gjinore tek të rinjtë lë pasoja gjatë gjithë jetës. Në disa vende, përfshirë ato në Ballkanin Perëndimor, ekzistojnë rregulla dhe politika për të përjashtuar vajzat shtatzëna nga shkolla. Në një shoqëri si kjo e jona, vajzat shtatzëna përballen me forma të ndryshme stigmatizimi dhe refuzimi, kryesisht sepse shtatzënia e tyre shoqërohet me sjellje imorale që nuk është në frymën e traditës dhe normave dhe pritshmërive sociale. Përjashtimi nga shkolla, si dhe llojet e ndryshme të ndalesave dhe pabarazive me të cilat përballen gratë shtatzëna të mitura, hyjnë në kategorinë e dhunës mbi bazë gjinore. Edhe nëse vazhdojnë shkollimin gjatë ose pas shtatzënisë, nënat e reja përballen me forma të ndryshme të dhunës mbi bazë gjinore në shkollë - nga bashkëmoshatarët ose mësimitdhënësit dhe stafi tjetër.

MATERIALI I PUNËS¹²

MATERIALI I PUNËS PËR TAKIME TË GRUPIT PARANDALUES "A JENI JU?"

Shpërndani materialin e punës "A jeni ju ...?" tek nxënësit. Shpjegojuni nxënësve që të mos shkruajnë emrin dhe mbiemrin në fletë dhe se do ta mbajnë materialin e plotësuar të punës. Kërkoni prej tyre që t'u përgjigjen pyetjeve

¹² Qendra kombëtare kundër bullizmit (NCAB).

nga materiali i punës. Nxënësit përgjigjen duke vendosur një X ose një shenjë pranë pyetjes.

Materiali i punës


Ju lutemi lexoni pyetjet dhe mendoni për përgjigjet. Që kur keni bërë afishen mbi dhe nën kufirin, a ju ka ndodhur juve apo ndonjë shoku/qe të klasës ndonjë prej situatave të përmendura më poshtë?

- A ju kanë thirrur bashkëmoshatarët me emra/nofka nënçmuese?
- A ju kanë shtyrë, goditur, shtrënguar bashkëmoshatarët tuaj?
- A ju kanë ndaluar t'i bashkoheni ndonjë grupi të Facebook/Viber apo a ju kanë përjashtuar nga grupi ku kanë qenë bashkëmoshatarët e tjerë në rrethin tuaj?
- A kanë qeshur apo bërë shaka njerëzit e tjerë për stilin tuaj të veshjes apo sjelljes?
- A keni frikë ndonjëherë të shkoni në shkollë (për shkak të një konfrontimi, kërcënimi ose konflikti të mundshëm me bashkëmoshatarët)?
- A kanë qeshur bashkëmoshatarët tuaj kur ndonjë person tjetër ju ka lënduar?
- A ju kanë injoruar ndërsa të tjerët shikonin?
- A jeni ndjerë ndonjëherë keq për mënyrën se si dikush ju ka trajtuar?
- A ka përhapur dikush informacione të rreme për ju?

Nëse i jeni përgjigjur me “po” një ose më shumë pyetjeve, keni qenë të ekspozuar ndaj dhunës dhe ju sugjerojmë që në takimin e radhës *“Mbi dhe poshtë kufirit”* të bisedoni me bashkëmoshatarët tuaj dhe t'u kujtoni atyre premtimin që kanë bërë gjatë përgatitjes së afishes dhe arsyet pse të gjithë keni nënshkruar afishen.

Punëtorja 24:

Dhuna dhe ndjenjat

 **KOHËZGJATJA:**
45 minuta

 **OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:**

- > Zhvilloni ndjeshmëri për njerëzit që i ekspozohen dhunës
- > Zhvillimi i shkathtësive të të menduarit kritik për ndikimin e dhunës në aspekte të ndryshme të jetës

 **MATERIALET E KËRKUARA:**

- > Materiali i punës “*Stresi dhe dhuna*”
- > Tabela e efekteve të stresit: shkruani në tabelë para ose gjatë punëtorisë

 **HYRJE**

Përshëndetni nxënësit dhe shpjegoni se sot do të diskutoni emocionet, stresin dhe dhunën, nëpërmjet aktiviteteve që kërkojnë vëmendjen dhe pjesëmarrjen e tyre të drejtpërdrejtë. Tregoni se planifikoni të diskutoni ndikimin e dhunës në trupin e njeriut, mendimet, ndjenjat dhe sjelljen

e personave të ekspozuar. Përpara se të filloni të kryeni aktivitetet e modulit, përmes interaksionit, sigurohuni që nxënësit e kuptojnë se çfarë do të thotë emocione dhe si ndikojnë rrethana të caktuara në gjendjen emocionale të një personi të caktuar.

Aktiviteti 1: Të eksplorojmë ndjenjat

Shpjegojuni nxënësve se në vazhdim të punëtorisë do të tregoni gjendje të ndryshme emocionale përmes shprehjeve të fytyrës dhe nxënësit duhet të gjejnë se për cilin emocion bëhet fjalë. *Shënim: përgatisni një listë të emocioneve që planifikoni të demonstroi përpara punëtorisë.* Ju sugjerojmë emocionet e mëposhtme:

- > gëzim
- > frikë
- > dashuri
- > lumturi
- > zemërim
- > trishtim
- > shqetësim
- > neveri (ndjenja se diçka nuk është mirë ose është e keqe)

Falënderoni nxënësit për pjesëmarrjen e tyre aktive dhe përsëritni të gjitha emocionet e përmendura. Lini një listë të emocioneve në tabelë sepse do t'i përdorni në aktivitetet e ardhshme. Shpjegoni se njerëzit janë qenie të ndjeshme ose emocionale dhe se rrethana të ndryshme në mjedisin tonë ndikojnë tek ne dhe kështu edhe në emocionet tona. Edhe pse të gjithë jemi emocionalë dhe kemi të njëjtat emocione, jo të gjithë reagojmë njësoj në të njëjtat situata dhe kjo është ajo që është madhështore. Kjo është arsyeja pse ka nga ata që presin me padurim fitoren e klubit që mbështesin, nga ata që mezi presin të vlerësojnë dhe të mësojnë ose presin me padurim një lojë të re të Play Station 5. Disa kanë frikë nga merimangat, të tjerët nga lartësitë, e kështu me radhë.

Aktiviteti 1B: Ndjenjat dhe dhuna

Kërkojuni të gjithë nxënësve të ngrihen në këmbë dhe të qëndrojnë në mes të klasës (për shembull përballë tabelës). Shpjegojuni se do të bëni pyetje personale të cilave nxënësit nuk duhet t'u përgjigjen, por vetë, do të zënë vendin që do ta specifikoni gjatë ushtrimit. Filloni me një pyetje testuese, për të treguar se si kryhet aktiviteti.

- > **Hapi 1:** Kujt do që i pëlqen akullorja duhet të qëndrojë në anën e djathtë të klasës, ndërsa kujt nuk i pëlqen, në anën e majtë. Jepuni nxënësve 5-10 sekonda kohë për të zënë vendin e tyre. Këtë e bëni pas çdo pyetje.
- > Tani shpjegoni se do të bëni pyetje dhe se nxënësit do ta zënë vendin e tyre sipas të njëjtit parim, si në pyetjen e mëparshme.

- » Mund të shtoni: sapo kuptuam se ka prej atyre që u pëlqen akullorja dhe prej atyre që nuk u pëlqen akullorja. Le të shohim se si i përgjigjeni pyetjes tjetër. Nxënësit kthehen në mes të klasës.
- » **Hapi 2:** Të gjithë atyre që u pëlqen të luajnë video-lojëra qëndrojnë në të majtë, dhe atyre që nuk u pëlqejnë, në të djathtë. Pasi nxënësit të pozicionohen, njërit prej nxënësve që është në pozicionin "Më pëlqejnë videolojrat" shtroni pyetjen se si do të ndihej ai/ajo nëse dikush i jep atij/asaj videolojën më të mirë që është hit aktual! Shpjegoni se njerëzit që pëlqejnë videolojrat, edhe kur mendojnë të luajnë, mendojnë se kjo është ajo që u pëlqen të bëjnë. Kjo është arsyeja pse kur dikush ju jep një lojë të re do të çojë në shfaqjen e një emocioni që pasqyron atë që doni. Tani afrojuni grupit/personit që ka marrë pozicionin "Nuk më pëlqejnë videolojrat" dhe pyeteni se si do të ndihej ai/ajo nëse do ta merrte të njëjtën lojë. A do të reagonin me të njëjtat emocione si njerëzit që kanë pozicionin tjetër. *Përfundoni se e njëjta dhuratë nuk do të shkaktojë të njëjtat emocione te njerëz të ndryshëm dhe se shumë faktorë ndikojnë në të.* Kërkojuni nxënësve që të kthehen në të njëjtin pozicion.
- » **Hapi 3:** Të gjithë ata që kanë frikë nga merimangat qëndrojnë në të majtë, dhe ata që nuk kanë frikë, në të djathtë. Afrojuni grupit që nuk ka frikë nga merimangat dhe pyetini se si do të reagonin nëse do të shihnin një merimangë në tavolinën përballë. Kërkoni prej disa nxënësve që t'i përgjigjen kësaj pyetjeje.
- » Më pas afrojuni grupit/personit që ka frikë nga merimangat dhe pyeteni se si ndihet për të njëjtën situatë, pra po të shihte një merimangë në tavolinën përballë. Nëse ka më shumë nxënës në grup, kërkoni më shumë mendime. Kërkojuni atyre të listojnë më shumë emocione që vërejnë kur shohin një merimangë dhe nxënësit mund të konsultojnë *Listën e Emocioneve* në tabelë. Përfundoni se në këtë rast, në të njëjtën situatë, ne mund të reagojmë ndryshe.
- » Vazhdoni me të njëjtin ritëm. Është interesante se edhe në situatat kur ndodh i njëjti emocion
- tek dy persona, ata nuk do t'i shfaqin në të njëjtën mënyrë. Ja një shembull: *a jeni ndjerë ndonjëherë i turpëruar, por nuk keni dashur t'ia tregoni personit që keni pasur afër, dhe jeni "ftohur", d.m.th bëni sikur nuk ju ka prekur fare? A keni qenë ndonjëherë i frikësuar, por nuk keni treguar se keni frikë, për çfarëdo arsye?*
- » **Shembull:** *Burrat e rinj rriten në një mjedis që u thotë të mos shfaqin frikë dhe se frika është një emocion që duhet ta fshehin. Sa herë keni dëgjuar "mos qaj, se ti je burrë" ose "është normale që ajo të qajë, është grua". Problemi është se djemtë dhe vajzat janë qenie emocionale dhe çdo person në planet i ka të njëjtat emocione, por nuk i shfaq ato në të njëjtën mënyrë.*
- » Ndërsa nxënësit qëndrojnë në pozicione (të dyja pozicionet), vazhdoni me aktivitetin: tani imagjinoni bashkëmoshatarin tuaj, të cilin nxënësit në klasë e etiketojnë, d.m.th. i japin nofka. Kjo ndodh para nxënësve të tjerë.
- » Pyetini nxënësit se çfarë lloj dhune është kjo?
- » Nënvizoni se përveç ndikimit të dhunës ndaj së cilës ai/ajo ekspozohet, fakti se të tjerët po shikojnë dhe nuk reagojnë ka një efekt negativ shtesë në ndjenjat. Pyesni nxënësit pse është kështu? Pse jemi "lënduar" gjithashtu nga fakti që të tjerët po shikojnë dhe po e injorojnë ose po brohorisin?
- » Çfarë emocione mund të ndodhin në rastin e tij/saj? Ju mund t'u thoni nxënësve të shikojnë shembujt e emocioneve nga aktiviteti i mëparshëm, i cili është në tabelë. Presin përgjigjet e mëposhtme nga nxënësit: shqetësim, frikë, zemërim, trishtim, ndjenja refuzimi, turp. Fjala është për praninë e emocioneve shumë serioze të cilat nëse zgjasin më shumë mund të bëjnë shumë dëme, duke prekur absolutisht çdo segment të jetës. E në çfarë mënyre flet gjendja emocionale me trupin tonë dhe çfarë reagimesh mund të presim, do ta shpjegojmë përmes aktivitetit në vijim.

Aktiviteti 2: Dhuna dhe stresi

Kujtojuni nxënësve një punëtori tjetër gjatë së cilës keni arritur në përfundimin se nuk ka dhunë të lehtë apo të rëndë, por se çdo dhunë prek secilin person ndryshe dhe se ashpërsia e dhunës nuk varet nga lloji i dhunës. Por për të kuptuar se si dhuna prek njerëzit, duhet të kuptojmë se si trupi

ynë reagon ndaj dhunës dhe çfarë pasojash mund të rezultojë nga ekspozimi i gjatë ndaj dhunës. *Pyesni nxënësit nëse kanë dëgjuar për stresin dhe nëse mund të shpjegojnë lidhjen midis dhunës dhe stresit?* Për të bashkëvepruar mund të përdorni pyetjet e mëposhtme:

- › A keni dëgjuar për stresin?
- › Çfarë është stresi? Kërkoni njërit prej nxënësve të përpiqet të shpjegojë kuptimin e termiit stres.
- › Cilat situata na çojnë shpesh në një situatë stresi të shtuar? Nëse mësimdhënësi/ja ju thërret dhe nuk jeni të përgatitur të përgjigjeni, a mund të jetë kjo situatë stresuese? Si reagon trupi ynë në situata të tilla?
- › A mund të jetë dhuna shkak stresi? Si?

Vazhdoni punëtorinë. *Dhuna dhe ekspozimi ndaj dhunës mund të jetë shkak i fortë stresi, për një person që i ekspozohet dhunës, për njerëzit që janë dëshmitarë të dhunës, por edhe për një person që ushtron dhunë.* Dhuna mund ta bëjë këdo të trishtuar, të pakënaqur, të palumtur, të frikësuar apo edhe të çojë në probleme më të mëdha, si humbja e përqendrimit, izolimi, depresioni dhe ngjashëm. Ekspozimi i shpeshtë ndaj dhunës (tallja, poshtërimi, vendosja e statuseve provokuese, refuzimi, etj.) mund të çojë në një sërë problemesh që janë më të theksuara sa më e gjatë dhe më intensive të jetë ekspozimi ndaj saj.

Përpara se të vazhdoni me temën, kërkoni prej nxënësve që të shpjegojnë kuptimin e termiit dhunë. *Përfundoni se dhuna është sjellje agresive që mund të jetë fizike, verbale ose sociale.* Djemtë më së shpeshti përdorin dhunë fizike dhe kërcënime, ndërsa vajzat në masë më të madhe përfshijnë ose përdorin dhunën verbale ose sociale.

Nënvizoni këto në vijim: : *Theksoni sa vijon: Pa varësisht se çfarë dhune, dhuna e viktimës çon në ndjenja të tilla si trishtim, zemërim, shqetësim, frikë, pafuqi, dëshpërim, turp, lëndim, madje edhe faj për dhunën ndaj së cilës personi është i ekspozuar. (personi fajëson veten për dhunën ndaj së cilës është i ekspozuar).*

Aspekti më i rrezikshëm i dhunës qëndron në dhunën e përsëritur. Njerëzit që janë të ekspozuar ndaj dhunës së përsëritur jetojnë në frikë dhe ankth të vazhdueshëm ndërsa mendojnë se kur dhe si do të përsëritet dhuna herën tjetër. Pa ndihmën e shokëve të klasës, njeriu do ta ketë më të vështirë të përballet me ata që ushtrojnë dhunë, prandaj, një faktor i rëndësishëm në parandalimin e dhunës janë reagimet e nxënësve.

Një pyetje për të menduar: Imagjinoni që shoku juaj më i mirë provokohet, kërcënohet, refuzohet çdo ditë në klasë. Si do të ndihej shoku juaj? Si do

të ndiheshit nëse askush në klasë nuk do të reagoonte ndaj dhunës që shohin? Shkruani përgjigjet e nxënësve në tabelë. Shpjegoni më poshtë se do të vazhdoni të flisni për stresin dhe marrëdhënien midis stresit dhe dhunës.

Sqarojuani nxënësve këto në vijim:

Stresi është reagim natyror i trupit ndaj situatave dhe kërkesave të jetës së përditshme. Qofshin të rritur apo të rinj (grup në të cilin hyjnë nxënësit), stresi është i pranishëm në një masë më të madhe ose më të vogël. Kur trupi ynë "vëren" një kërcënim ose shqetësim të caktuar, trupi ynë fillon të prodhojë hormone intensive (siç është kortizoli) roli i të cilëve është të "ndihmojë" trupin tonë të përballojë në mënyrë më efektive problemin ose situatën.

Shembuj të faktorëve të stresit:

Kur mësimdhënësi/ja ua thërret emrin për të testuar njohuritë tuaja, kur vjen për herë të parë në klasë, takimi i parë, të folurit para publikut, të testuarit para pjesës tjetër të klasës, përgjigjja për notën përfundimtare, kur i afroheni një vajze apo djali me qëllimin për ta ftuar në takim, te gjitha çojnë në një reagim trupor, pra trupi ynë i përgjigjet stresit. Shpjegojuni nxënësve se reagimet fizike janë, për shembull, djersitja e pëllëmbëve, dhimbja e barkut ose rrahjet e shpejta të zemrës. Nëse një person është i ekspozuar ndaj stresit për një kohe të gjatë, në trupin e tij do të ketë sasi të madhe të hormoneve të stresit. Ky hormon, megjithëse shërben për të na ndihmuar në situata stresuese, nëse ato janë të shpeshta dhe të gjata, mund të prishë të gjitha hormonet e tjera në trup dhe të shkaktojë dëme të mëdha.

Efektet dhe pasojat e stresit

Ndjenja se jeni nën presion të madh ose se po përballeni me kërkesa të ndërlikuara që tejkalojnë aftësitë tuaja nuk është unike për ju. Pothuajse të gjithë njerëzit gjatë jetës, e veçanërisht të rinjtë gjatë pubertetit, përballen me ndjenja të njëjta ose të ngjashme. Ne do ta thjeshtojmë këtë temë me shembuj që ilustrojnë më së miri situatat në të cilat përjetojmë stres: provimi i shkollës, presioni i bashkëmoshatarëve, kur i afroheni personit për të cilin ndjeni diçka, humbja e parave, ndryshimi i shkollës, ndarja nga i/e dashuri/a, marrëdhëniet me bashkëmoshatarë, marrëdhëniet e pashëndetshme, dhuna, notat në shkollë, takimi prind/

kujdestar ose prindër-mësimdhënës (dhe personi fshehu notën ose sjelljen e keqe), etj.

Efektet e stresit

Stresi jo vetëm që ndikon në emocionet dhe mendimet tona, por së bashku me emocionet dhe mendimet ndikon pothuajse në të gjitha proceset në trupin tonë. Shembull: Një mësimdhënës/e kthen një faqe në ditarin shkollor në të cilën është emri tuaj dhe thotë se do të testojë njohuritë tuaja sot. Menjëherë zemra fillon të rrahë më shpejt, presioni i gjakut rritet dhe tashmë mund të dalloni lehtësisht reagimet e trupit ndaj stresit. Ju djersiten pëllëmbët, mendoni më shpejt se zakonisht, përpiqeni ta zgjidhni situatën dhe reagimi fizik ndjek gjendjen tuaj mendore dhe emocionale.

Para punëtorisë përgatisni *tabelën Efektet e stresit* dhe në vazhdim të punëtorisë vendoseni në tabelë dhe vazhdoni.

Vazhdoni punëtorinë: Në tabelë mund të shihni se si stresi ndikon në trupin tonë, por edhe se si një qasje relaksuese dhe e relaksuar për përballimin e stresit mund të eliminojë shenjat fizike që janë pasojë e stresit:

- › Puls i përshpejtuar
- › Tension i lartë i gjakut
- › Rrahje të përshpejtuara të zemrës
- › Rritje e kontraktimeve të muskujve dhe rritje e tensionit të muskujve
- › Frymëmarrje e shkurtër
- › Probleme më intensive me stomakun
- › Temperaturë më e lartë e trupit
- › Ngushtim i enëve të gjakut

Stresi mund të ndikojë në trupin, sjelljen, ndjenjat dhe mendimet tuaja. Sqaroni në vijim se si stresi ndikon në trupin e njeriut:

Ndryshimet në trup

- › Shtrëngim muskolor (sikur të ishit në spazmë)
- › Frymëmarrje e përshpejtuar dhe rrahje të shpejta të zemrës
- › Dhimbje koke
- › Probleme me gjumin
- › Neveri dhe të vjella

Ndryshimet në motivim dhe sjellje

- › Mungesa
- › Humbje e motivimit për të mësuar
- › Humbje e motivimit për t'u socializuar
- › Tërheqje në vetvete
- › Hipersensitiviteti ndaj situatave stresuese

Ndryshimet në ndjenja

- › Shqetësimi
- › Ndjenja e zemërimit dhe inatit
- › Ndjenjat e pafuqisë dhe mungesës së shpresës
- › Irritimi
- › Ndjenja e të qenit i pafuqishëm për t'u përballur me dhunën
- › Ndjenja e fajit

Ndryshimet në mendime

- › Probleme me përqendrimin, kujtesën dhe vendimmarrjen
- › Humbje e vetëbesimit
- › Një person mund të zhvillojë qëndrime negative për veten dhe jetën e tij

Konkludoni se nëse bëhet fjalë për dhunë fizike apo nënçmim, pasojat mund të jenë po aq të rënda. Nga ana tjetër, të dyja format e dhunës e vendosin trupin në një gjendje stresi dhe stresi ndikon në të gjitha aspektet e tjera të jetës, madje edhe në proceset dhe funksionet trupore. Një shembull i thjeshtë për të parë sesi stresi ndikon në trupin tonë në një kohë të shkurtër: a ju ka ndodhur që duke zbritur shkallët, të humbisni aksidentalisht shkallët, por megjithatë të mos humbisni ekuilibrin, apo që dikush të godasë papritur frenat gjatë vozitjes? A keni ndjerë ndjesi shpimi gjilpërash në këmbë ose dhimbje në stomak dhe për shkak të frikës, emocioneve që janë normale në situata të tilla?

Puna në grupe

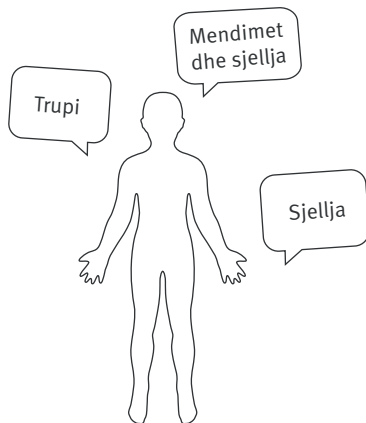
Shpjegojuni nxënësve se në vazhdim të punëtorisë do t'i ndani nxënësit në grupe dhe se secili grup do të marrë një rast dhune të ndryshëm dhe se brenda grupit ata duhet t'i përgjigjen dy detyrave. Ndajni nxënësit në katër grupe dhe jepini detyrat. Nxënësve le të kenë 15 minuta kohë për t'iu përgjigjur të dy detyrave dhe theksoni se secili grup duhet ta caktojë një person që do të prezantojë rezultatet e përbashkëta të punës së grupit.

Pasi t'i përgjigjeni të dyja detyrave, jepini secilit grup maksimumi 2 minuta për të paraqitur përfundimet e tyre. Para përfundimeve, secili grup duhet të lexojë tregimin që ka analizuar (30 sekonda). Përfundoni punëtorinë me një diskutim duke përdorur pyetjet e ofruara:

- › A janë situatat që analizuat reale dhe të zakonshme tek të rinjtë?
- › Çfarë mësuat nga punëtorja e sotme?
 - » A e dinit lidhjen midis stresit dhe të gjitha funksioneve të tjera në trup?
 - » Si e shpjgoni lidhjen midis stresit dhe dhunës sot dhe çfarë pasojash ka stresi tek një person?
- › Si mund të kontribuojnë nxënësit e klasës në parandalimin e situatave nga tregimet që keni analizuar dhe në ndalimin e vazhimit të dhunës ndaj së cilës ekspozohet personi? A mundet që respektimi i deklaratës që ata nënshkruan të parandalojë paraqitjen e shembujve në tregime?

Falënderoni nxënësit dhe shpjgoni se në punëtorinë e ardhshme do të flisni për shkollën perfekte ku nuk ka dhunë dhe se do të flisni se si nxënësit mund të kontribuojnë për ta bërë shkollën vërtet të tillë.

Materiali i punës: Stresi dhe dhuna



GRUPI 1: Denisi është një i ri i qetë dhe i tërhequr. Pak ditë më parë, ia fshehën çantën në klasë dhe të gjithë qeshën teksa ai po e kërkonte. Disa nxënës thanë se ai ishte padyshim budalla dhe se nuk kishte nevojë për çantë. Disa nxënës qeshën, ndërsa gjysma tjetër e klasës e injoroi dhunën ndaj së cilës u ekspozua Denisi. Të nesërmen Denisi ia fshehën një këllëf lapsash dhe një ditë më vonë një xhakëtë. Denisi ka qenë i ekspozuar ndaj

dhunës pothuajse çdo ditë dhe e keni vënë re që ka ndryshuar ditët e fundit. Kur iu afrove dhe e pyete se si ndihej, Denisi të tha se ditëve të fundit ai vazhdimisht po mendonte që t'i thoshte të ëmës se ishte sëmurë dhe se nuk do të vinte në shkollë. Dje ka marrë 1 (F) në Gjeografi dhe duke qenë se ka qenë lënda e tij e preferuar, kjo notë ka habitur edhe mësimitdhënësin e tij. Kur mësimitdhënësi e pyeti pse nuk ishte përgatitur, Denisi heshti. Ai ju tha në besim se nuk mund të mësonte dhe se nuk mund të përqendrohej në mësim. Madje ai tha se fajësonte veten për gjithçka që po i ndodhte dhe se ditët e fundit nuk flinte dot dhe se prej ditësh i dhembte koka.

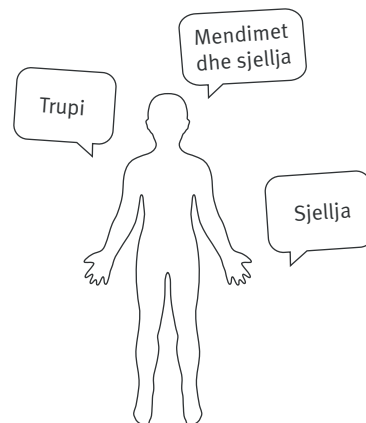
Detyra 1: Studim rasti

Studioni me kujdes situatën që ju është caktuar. Përgjigjuni pyetjeve të mëposhtme për rastin që po analizoni:

- › Cilat forma të sjelljes së dhunshme keni identifikuar në tregimin që ju është caktuar?
- › Cilët janë autorët e dhunës? Aktivë dhe pasivë!
- › Si ndikoi dhuna te personi i është ekspozuar?

Detyra 2: Ndikimi i stresit

Pasi të keni analizuar tregimin që ju është caktuar, diskutoni brenda grupit se si dhuna në tregim është reflektuar tek personi i ekspozuar ndaj dhunës. A ka ndikuar në notat në shkollë, a ndihet personi ndryshe prej më parë, a i ndjen ai pasojat fizike të stresit të shkaktuar nga dhuna? Plotësoni vendet bosh me efektet e stresit me të cilin po përballet personazhi nga tregimi juaj. Tregoni se si situata e dhunshme dhe stresi që e shoqëron atë ndikojnë në trupin, mendimet, ndjenjat dhe sjelljen e tij/saj. Identifikoni në grup një udhëheqës i cili do të prezantojë përfundimet e punës së grupit.



GRUPI 2: Para dy javësh Alen përjetoi një situatë shumë të sikletshme. Një grup nxënësish e ngacmuan për stilin e tij të veshjes. Bluza që mori për ditëlindjen e tij nuk ishte mjaft burrërore/femërore për atë grup, ndaj nxënësit u mblodhën dhe filluan të jepnin etiketa shumë të pakëndshme. Dikush tha se ishte homoseksual, të tjerët qeshën dhe vazhduan ta thërrisnin me nofka. Kjo ka vazhduar të nesërmen, dhe për disa javë. Ditët e fundit shumica e nxënësve e thërrasin “Alena”, duke aluduar se është femër dhe Alen ndihet tmerrësisht. Keni dëgjuar që dikush nga klasa e ka përpunuar fotografinë e tij në fotoshop dhe e ka lidhur fytyrën e tij me trupin e një aktoreje të famshme dhe shume nxënës e kanë pëlqyer foton dhe ia kanë përcjellë njëri-tjetrit. Meqë disa nxënës stërviten futboll në të njëjtin klub me Alenin, keni dëgjuar që Alen nuk ka shkuar në tri stërvitjet e fundit. Ai nuk u tregoi fare prindërve të tij, kështu që ftesës së trajnerit iu përgjigj se nuk ndihej mirë dhe se kishte një virus që e kishte marrë nga shoku i tij më i mirë. Alen filloi të tërhiqej në vetvete dhe vërehej se ishte vazhdimisht në ankth (pëllëmbët e tij djersiteshin dhe ndërsa fliste dallohej se po merrte frymë me shpejtësi). Ai madje u bë agresiv ndaj miqve dhe njerëzve me të cilët nuk ishte në konflikt. Arsyja që nuk flinte për ditë të tëra ndoshta është se ai vazhdimisht mendonte për gjithë atë që po i ndodhte. Nuk ka dëshirë të shkojë në shkollë, e tmerron mendimi se do të jetë ende objekt batutash. Mendimi për këtë ndikoi edhe në mësimin e tij, kështu që ai mori nota të këqija.

Detyra 3: Analiza e rastit

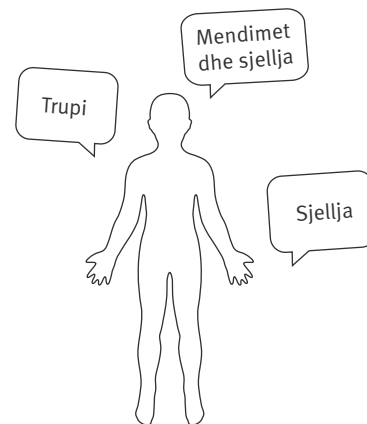
Studioni me kujdes situatën që ju është caktuar. Përgjigjuni pyetjeve të mëposhtme për rastin që po analizoni:

- › Cilat forma të sjelljes së dhunshme keni identifikuar në tregimin që ju është caktuar?
- › Cilët janë autorët e dhunës? Aktivë dhe pasivë!
- › Si ndikoi dhuna te personi që i është ekspozuar?

Detyra 3: Ndikimi i stresit

Pasi të keni analizuar tregimin që ju është caktuar, diskutoni brenda grupit se si dhuna është reflektuar tek personi i ekspozuar ndaj dhunës. A ka ndikuar në notat në shkollë, a ndihet personi ndryshe prej më parë, a ndjen pasojat fizike të stresit të shkaktuar nga dhuna? Plotësoni vendet bosh me efektet e stresit me të cilin po përballet personazhi nga tregimi juaj. Tregoni se si situata e dhunshme

dhe stresi që e shoqëron atë ndikojnë në trupin, mendimet, ndjenjat dhe sjelljen e tij/saj. Identifikoni në grup një udhëheqës që do të prezantojë përfundimet e punës së grupit.



GRUPI 3: Javën e kaluar, një prej nxënësve postoi një video në rrjetet sociale në të cilën Petra ngacmohej nga nxënësit e klasës për pamjen e saj. Ndërsa po e filmonin, dikush tha se stili i veshjes së Petras daton nga shekulli i 16-të. Videoja u bë shpejt virale, kështu që pothuajse e gjithë shkolla ishte dëshmitare e dhunës ndaj së cilës Petra u ekspozua. Shumë nxënës iu bashkuan dhunës përmes komenteve që inkurajonin dhe justifikonin sjelljen e dhunshme të bashkëmohatarëve që kishin regjistruar dhe postuar videon. Petra i pa komentet dhe kjo e goditi fort. Ajo u ndje e lënduar, e poshtëruar dhe e pafuqishme, megjithatë të gjithë në shkollë e panë videon dhe komentet e diskutueshme. Në një moment ajo nuk e dinte nëse komentet ishin më të këqija apo fakti që i kishin parë të gjithë. Videoja u pa nga miqtë, njerëzit që ajo njihte dhe ata që nuk i njihte, por gjëja më e vështirë për të ishte se u pa nga djali që ajo e pëlqente. Ajo beson se kjo e ka shkatërruar në mënyrë të pakthyeshme statusin e saj në shkollë. Shkollën që e donte për shkak të miqve, tani e ajo e përbuz dhe nuk dëshiron të shkojë në mësim. Dje Petra nuk ka ardhur në shkollë, por nuk ka ardhur as në ditëlindjen e shoqes së saj më të mirë. Kur e pe që ajo nuk erdhi sot në shkollë, shkoje të bisedosh me të. Ajo të tha se e gjithë kjo ka ndikuar dhe se në 7 ditët e fundit ajo nuk ka mundur të studiojë, se barku i dhimbte çdo ditë dhe se kishte ngërçe të vazhdueshme. Ajo e krahasoi me ndjenjën kur një mësimdhënës/e thërret emrin tënd, vetëm në rastin e saj ajo ndjenjë e tmerrshme zgjaste për 10 ditë pa ndërprerje.

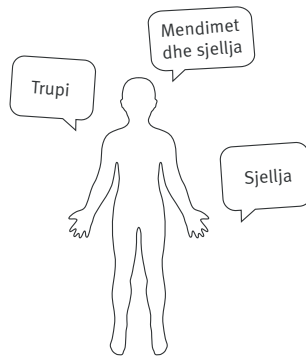
Detyra 4: Studim rasti

Studioni me kujdes situatën që ju është caktuar. Përgjigjuni pyetjeve të mëposhtme për rastin që po analizoni:

- › Cilat forma të sjelljes së dhunshme keni identifikuar në tregimin që ju është caktuar?
- › Cilët janë autorët e dhunës? Aktivë dhe pasivë!
- › Si ndikoi dhuna te personi që i është ekspozuar?

Detyra 5: Ndikimi i stresit

Pasi të keni analizuar tregimin që ju është caktuar, diskutoni brenda grupit se si dhuna në tregim është reflektuar tek personi i ekspozuar ndaj dhunës. A ka ndikuar në notat në shkollë, a ndihet personi ndryshe prej më parë, a i ndjen ai pasojat fizike të stresit të shkaktuar nga dhuna? Plotësoni vendet bosh me efektet e stresit me të cilin po përballet personazhi nga tregimi juaj. Tregoni se si situata e dhunshme dhe stresi që e shoqëron atë ndikojnë në trupin, mendimet, ndjenjat dhe sjelljen e tij/saj. Identifikoni në grup një udhëheqës i cili do të prezantojë përfundimet e punës së grupit.



GRUP 4: Gjatë 2-3 javëve të fundit disa nxënës ia kanë marrë paratë Ivanit, të cilat i merrte për të blerë ushqim në shkollë. Ata i thanë se në rast se do t'i denonconte ose nuk do të sillte para, do të fillonin të merrnin masa më drastike, duke iu referuar abuzimit fizik. Askush në klasë nuk reagoi, kështu që Ivani u ndje i poshtëruar dhe i pafuqishëm. Kur ai u përpoq të shpërfillte thirrjen e tyre për t'u dhënë para disa ditësh, ata iu afruan dhe filluan ta godasin dhe as atëherë askush nuk reagoi. Ivani kishte një mavijosje në fytyrë dhe u tha mësimdhënësve dhe prindërve se aksidentalisht e goditi veten. Abuzimi vazhdoi dhe Ivani poshtërohej, shantazhohej, kërcënohej dhe madje rrihej çdo ditë. Ai ndaloi së mësuari dhe tashmë vërehej se e gjithë kjo reflektohej në mësimin dhe notat e tij. Sot ai mori dy nota 1 (F) në lëndët që i donte dhe tha se ditët e fundit nuk mund të fokusohesh në mësim dhe se nuk mund të flinte për ditë të tëra. Madje ai ankohej se nga presioni dhe të menduarit i dhembte koka çdo ditë.

Detyra 6: Rast studimi

Studioni me kujdes situatën e dhënë juve. Përgjigjuni pyetjeve të mëposhtme për rastin që analizuat:

- › Çfarë forma të sjelljes së dhunshme identifikuat në ngjarjen e dhënë juve?
- › Kush janë dhunuesit? Aktiv dhe pasiv
- › Si ndikoi dhuna në personin e ekspozuar ndaj saj?

Punëtorja 25:

Vlerësimi i situatës

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit do të mësojnë për pozicione të ndryshme në dhunë dhe se si të trajtohen në mënyrën e duhur
- › Nxënësit do të mësojnë se si të vlerësojnë në mënyrë të sigurt situatën përpara se të marrin ndonjë vendim
- › Nxënësit do të mësojnë se si të reagojnë në mënyrën më të mirë dhe më të sigurt në bazë të vlerësimeve të bëra

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Tabelë letre (flipchart)
- › Stilolapsa për letër (4 or më shumë)

SHËNIM PËR EDUKATORËT BASHKËMOSHATARË:

Moduli arsimor “Vlerëso situatën” ka për qëllim zhvillimin e shkathtësive për vlerësimin e situatës dhe zgjedhjen e strategjisë së duhur në rastet kur nxënësit janë dëshmitarë të dhunës, dhe jo në situata ku janë të ekspozuar ndaj dhunës. Kërkimet tregojnë se këmbëngulja që një person i ekspozuar ndaj dhunës duhet të raportojë dhunën nuk është një strategji e mirë dhe mund të shkaktojë dëme shtesë. Arsyeja është fakti se personi tashmë është i ekspozuar nuk ka forcë për të rezistuar dhe këmbëngulja që duhet të reagojë mund të krijojë një ndjenjë të pafuqisë shtesë tek personi.

Në rastet e dhunës, nxënësit mund të ndërhyjnë dhe të ndalojnë dhunën, por nëse ajo është e sigurt për ta në një moment varet nga faktorë të ndryshëm, si në vijim:

- › A janë ata në rrethin e njerëzve që njohin?
- › A ushtrohet dhuna nga më shumë se një person?
- › A ka nxënës të tjerë aty pranë që duan të ndalojnë dhunën?
- › A përdor dhuna që ata janë dëshmitarë objekte të mprehta?
- › A është personi që kryen dhunë nën ndikimin e substancave të caktuara psikoaktive?

Këta faktorë rrisin rrezikun e përshkallëzimit të dhunës që ata shohin. Vlerësimi është i rëndësishëm në mënyrë që nxënësit të mund të zgjed-

hin strategjinë më të sigurt që nuk do të rrezikojë pjesëmarrësit në një situatë dhune.

HYRJE

Gjatë punëtorisë së sotme, do të diskutojmë për situatat e dhunës dhe idetë se si të trajtohen në mënyrë të duhur. Kujtojeni nxënësve tre pozicionet në dhunë:

- › Personi që i ekspozohet dhunës
- › Personi që kryen dhunë
- › Personi që është dëshmitar i dhunës

Pyesni nxënësit për mendimet e tyre në lidhje me dëshmitarët e dhunës. Në lidhje me reagimin ndaj dhunës, çfarë dëshmitarësh mund të ketë:

- › Aktiv: ata që kundërshtojnë dhunën
- › Pasiv: ata që nuk reagojnë ndaj dhunës
- › Ata që mbështesin dhunën: thirrjet, të qeshurit, brohoritjet, etj.

Kujtojeni nxënësve *Deklaratën kundër dhunës* dhe kërkoni nga grupi që aktualisht është Mbrojtësi i Deklaratës së dhunës të prezantohen dhe të shprehin mendimin e tyre për rolin e Mbrojtësit të Deklaratës në rast të dhunës. Çfarë strategjish mund të ndërmerrni për të ndaluar dhunën, por në mënyrë që të mos rrezikoni personin e ekspozuar ndaj dhunës, por edhe personin që ushtron dhunë? A ka ndonjë mënyrë miqësore për të ndaluar dhunën përpara se ajo të përshkallëzohet në një problem që është më vështirë për t'u zgjidhur?

PËRGATITJA:

Kërkojuni nxënësve të listojnë shembuj të dhunës që paraqiten në shkollë ose jashtë saj. Shkruani përgjigjet në tabelë. Nëse nxënësit nuk përgjigjen ose nuk mund të mbajnë mend forma të caktuara të dhunës, kujtojuni atyre Deklaratën, e cila rendit shembuj të formave të ndryshme të dhunës.

Shënim: Nëse më parë keni bërë “mini-kërkim – dhuna që kam parë, dhuna ndaj të cilës jam ekspozuar”, veçoni shembujt që keni identifikuar ose ata që u janë dhënë nga mbrojtësit e deklaratës gjatë intervistës. Vazhdoni punëtorinë. *Edhe pse të gjitha format e dhunës janë të dëmshme, disa forma të sjelljes mund të jenë më të rrezikshme se të tjerat, dhe shpesh forma të tilla janë sjellje të paligjshme.* Është veçanërisht e rëndësishme të përmendet dhuna e përsëritur. Për shembull, nxënësit nënçmojnë një nxënës në klasë çdo ditë ose e etiketojnë atë çdo ditë gjatë bisedës. Në situata të tilla, një person është i ekspozuar ndaj dhunës së vazhdueshme (e përsëritur) dhe përfshin një ose më shumë nxënës që dhunojnë.

Çfarë mund të bëjmë në një moment të caktuar? A është më mirë të presim dhe të ndihmojmë një person që është i ekspozuar ndaj dhunës, pas dhunës që jemi dëshmitarë? A ka më pak rrezik për ju? A kemi ne si individë forcën për të ndaluar dhunën apo kemi nevojë për mbështetje, janë pyetjet për të cilat duhet të biem dakord përpara se të reagojmë. *Mendoni para se të veproni, strategjia më e rëndësishme është përgatitja e një përgjigje adekuate ndaj dhunës. Ne nuk duhet të harrojmë se siguria juaj personale është e rëndësishme dhe se dëshira për të ndaluar dhunën nuk duhet të jetë pengesë për të vlerësuar nëse jemi të rrezikuar përpara se të reagojmë.*

Ne mund të vlerësojmë situatën e dhunës duke përdorur pyetje si këto:

- › A mund të lëndohet dikush (dhuna fizike) nëse reagojmë?
- › A është situatë që përfshin shkeljen e ligjit (një person ka vjedhur diçka, një person kërcënon me thikë ose sende të tjera të rrezikshme)?
- › A është i panjohur vendi ku jeni?
- › A ka njerëz që nuk i njihni pranë jush?
- › A jeni vetëm dhe larg nxënësve të tjerë që mund të jenë në gjendje të ndihmojnë

Nëse përgjigjet e pyetjeve të mësipërme janë PO, atëherë është një situatë potencialisht e rrezikshme. Por nëse një situatë e caktuar ndodh në klasë dhe pranë nxënësve që mund ose duan t’ju bashkohen dhe t’ju ndihmojnë në ndalimin e dhunës, atëherë rreziku është shumë më i vogël dhe vlerësimi mund t’ju ndihmojë të zgjidhni mënyrën e duhur për të reaguar.

Në vazhdim të punëtorisë vizatoni një shigjetë në tabelë si në foton më poshtë, shkruani "i rrezikshëm" në të majtë dhe "më pak i rrezikshëm" në të djathtë. Kërkoni prej nxënësve të klasifikojnë llojet e dhunës të listuara më parë në këto dy kategori. Synimi është të “theksojnë” situatat që paraqesin rrezik më të vogël që problemi të përshkallëzohet edhe në rast se një grup nxënësish “ndërhyn” dhe ndikon që një nxënës që ushtron dhunë të mos e bëjë këtë. Gjithashtu, me këtë ushtrim duam të veçojmë ato veprime që mbartin rrezik më të lartë, ndaj në rastin e tyre është mirë të kërkoni ndihmën e një mësimitdhënësi/e apo një të rrituri/e.

Shënim: Do të ketë më pak veprime në kolonën "e rrezikshme" në krahasim me kolonën tjetër. Shumica e nxënësve nuk do të hasin në situata të tilla, por sigurisht që është e rëndësishme që t'i përmendim.

Vlerësimi i situatës

Ndani nxënësit në 4 grupe. Secili grup duhet të marrë pesë shembuj të dhunës. Detyra e grupit është të analizojë të katër rastet dhe të vlerësojë situatën dhe të paraqesë përfundimet e tyre. Në fund të çdo prezantimi, edukatorët bashkëmoshtarë duhet të pyesin nxënësit e tjerë nëse pajtohen me përfundimet e grupit dhe mundësisht të ofrojnë mendim tjetër.

Koha e nevojshme për të punuar në grupe:

15 minuta

Prezantimet: 2 minuta për grup = 8-10 minuta

Diskutime: 5-10 minuta

RASTI 1

Jeni përpara shkollës me një shok të klasës. Pranë jush është një grup nxënësish nga klasa më e madhe që nuk i njihni. Keni vërejtur se ata kanë rrethuar një nxënës të klasës tuaj dhe po tallen me të. Kur ai tentonte të largohej, ata e formuan një rreth përreth tij dhe filluan ta shtynë duke mos e lënë të dilte. Ai iu lut ta linin të qetë, por ata u bënë edhe më të zhurshëm dhe më agresivë. Ju po mendoni se cila është gjëja më e mirë për të bërë: nëse përpiqeni të ndaloni dhunën që po shihni apo të kërkonte një mësimdhënës/e në shkollë apo ...

Vlerësoni situatën duke përdorur pyetjet e dhëna.

- › A mund të lëndohet dikush (dhuna fizike) nëse reagojmë?
- › A është një situatë që përfshin shkeljen e ligjit (një person ka vjedhur diçka, një person kërcënon me thikë ose sende të tjera të rrezikshme)?
- › A është i panjohur vendi ku jeni?
- › A ka njerëz që nuk i njihni pranë jush?
- › A jeni vetëm dhe larg nxënësve të tjerë që mund të jenë në gjendje të ndihmojnë?
- › Çfarë mund të bësh?
- › A është situatë e sigurt për ju?

RASTI 2

Jeni në një klasë ku një grup nxënësish regjistrojnë dhunën me celular, për të cilën jeni dëshmitarë. Dy vajza kanë goditur një nxënës që është në dysheme, ndërsa nxënëset e tjera brohorisin. Disa nga miqtë tuaj janë këtu me ju dhe po mendoni t'u thoni të ndalojnë. Vlerësoni situatën duke përdorur pyetjet e dhëna.

- › A mund të lëndohet dikush (dhuna fizike) nëse reagojmë?
- › A është një situatë që përfshin shkeljen e ligjit (një person ka vjedhur diçka, një person kërcënon me thikë ose sende të tjera të rrezikshme)?
- › A është i panjohur vendi ku jeni?
- › A ka njerëz që nuk i njihni pranë jush?
- › A jeni vetëm dhe larg nxënësve të tjerë që mund të jenë në gjendje të ndihmojnë?
- › Çfarë mund të bësh?
- › A është situatë e sigurt për ju?

RASTI 3

Po errësohet dhe ti je duke u kthyer nga shkolla. Keni vërejtur se një grup prej tre të rinjsh dhe dy vajzash, të cilët, sipas gjykimit tuaj, duken se janë të dehur. Njëri i ri mban në dorë një shishe alkooli dhe tjetri sillet jashtëzakonisht agresiv dhe fillon të ofendojë të riun i cili shkon në shkollën tuaj dhe i cili kalon përballë jush. I riu u kthye dhe e pyeti nëse po i drejtohej atij dhe ky grup u drejtua drejt tij. Për një çast u bë një trazirë. Ju mendoni se çfarë është gjëja më e mirë për të bërë! Vlerësoni situatën duke përdorur pyetjet e dhëna.

- › A mund të lëndohet dikush (dhuna fizike) nëse reagojmë?
- › A është një situatë që përfshin shkeljen e ligjit (një person ka vjedhur diçka, një person kërcënon me thikë ose sende të tjera të rrezikshme)?
- › A është i panjohur vendi ku jeni?
- › A ka njerëz që nuk i njihni pranë jush?
- › A jeni vetëm dhe larg nxënësve të tjerë që mund të jenë në gjendje të ndihmojnë?
- › Çfarë mund të bësh?
- › A është situatë e sigurt për ju?

RASTI 4

Ju keni dalë në parkun lokal dhe jeni ulur në shoqërinë e shokëve të klasës. Ke vënë re një grup të rinjsh të ulur në stolin pranë jush po pinte alkool dhe dukshëm ishin të dehu. Njëri prej tyre mbante një shkop dhe godiste një stol tashmë të çarë. Atyre iu afrua një i moshuar i cili me dashamirësi u kërkoi që të mos e bënin këtë, dhe grupi i të rinjve u ngrit në këmbë dhe shtyu të moshuarin që u rrëzua. Të rinjtë filluan ta shajnë njeriun që po thërriste për ndihmë. Ju jeni shumë afër për të ndihmuar, por a është e situatë e sigurt për ju? Vlerësoni situatën duke përdorur pyetjet e dhëna.

- › A mund të lëndohet dikush (dhuna fizike) nëse reagojmë?
- › A është një situatë që përfshin shkeljen e ligjit (një person ka vjedhur diçka, një person kërcënon me thikë ose sende të tjera të rrezikshme)?
- › A është i panjohur vendi ku jeni?
- › A ka njerëz që nuk i njihni pranë jush?
- › A jeni vetëm dhe larg nxënësve të tjerë që mund të jenë në gjendje të ndihmojnë?
- › Çfarë mund të bësh?
- › A është situatë e sigurt për ju?

RASTI 5

Keni vërejtur se nxënësit e shkollës “ndajnë” videon e një të riu, i cili u ngacmua dhe u filmua me kamerë celulari nga një grup nxënësish të klasave të larta. Shumë shpejt, videoja u bë virale dhe disa nxënës të klasës suaj shkruan komente duke justifikuar dhunën ndaj të cilës u ekspozua nxënësi. Vlerësoni situatën duke përdorur pyetjet e dhëna.

- › A mund të lëndohet dikush (dhuna fizike) nëse reagojmë?
- › A është një situatë që përfshin shkeljen e ligjit (një person ka vjedhur diçka, një person kërcënon me thikë ose sende të tjera të rrezikshme)?
- › A është i panjohur vendi ku jeni?
- › A ka njerëz që nuk i njihni pranë jush?
- › A jeni vetëm dhe larg nxënësve të tjerë që mund të jenë në gjendje të ndihmojnë?
- › Çfarë mund të bësh?
- › A është situatë e sigurt për ju?

PËRFUNDIMI I PUNËTORISË

Para se të vendosni për një reagim ndaj dhunës për të cilën një person është dëshmitar, një vlerësim është i rëndësishëm. Vlerësimi është i rëndësishëm për disa arsye:


- › Të mbrojmë veten
- › Të parandalojë përshkallëzimin e dhunës
- › Të parandalojë dëme edhe më të mëdha që mund të rezultojnë nga ndërhyrja jo e përshtatshme

Nëse dhunuesi posedon objekt të mprehtë ose është grup që kryen dhunë, është më mirë të kërkojmë ndihmën e të rriturve sesa të rrezikojmë që dhuna që shohim të kthehet në dhunë ndaj së cilës jemi të ekspozuar. *Nëse vlerësoni se një person është nën ndikimin e substancave psikoaktive, atëherë ju këshillojmë që të kërkonit ndihmën e një të moshuari apo një kalimtari dhe të mos reagoni vetë.* Nëse ky është një grup i dhunshëm dhe jeni larg njerëzve që njihni ose autoriteteve që mund t'ju ndihmojnë, shmangni çdo reagim që mund t'ju përfshijë në dhunën që jeni dëshmitar.

Në punëtorinë e ardhshme do të flasim për reagimet ndaj dhunës, ndaj përgatitja është e rëndësishme për këtë ushtrim. Kërkonit prej nxënësve të intervistojnë prindërit e tyre dhe të vijnë në punëtorinë e radhës me përfundimet e intervistës. Shpërndani kopje të intervistave të nxënësve dhe shpjegoni se ata nuk duhet ta sjellin pyetësin e plotësuar në punëtori, por se ata do të diskutojnë gjetjet kryesore që kanë dalë gjatë punëtorisë.

Punëtorja 26:

Çfarë mund të bëj nëse...

 **KOHËZGJATJA:**
45 minuta

 **OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:**

- › Nxënësit prezantohen me konceptin “trekëndëshi i dhunës”
- › Nëpërmjet shembujve të dhënë, nxënësit diskutojnë mënyrat e sigurta të përfshirjes në dhunë dhe njihen me mënyrat se si mund të marrin vendime të sigurta.
- › Nxënësit mësojnë për rëndësinë e vlerësimit të duhur të rrezikut përpara çdo reagimi ndaj një personi që kryen ose pëson dhunë

 **MATERIALET E KËRKUARA:**

- › Deklaratat e dhunës të krijuara gjatë seancës “Të rinjtë kundër dhunës”
- › Gjetjet e mini-kërkim “Përhapja e dhunës pas krijimit të deklaratës”
- › Shkumës dhe tabela e zezë
- › Kopje të rasteve të dhunës
- › Protokollat boshe për intervistat e prindërv

 **HYRJE**

Përpara se të filloni me pjesën tematike të punëtorisë, kërkoni prej "mbrojtësve të deklaratës" me mandat aktiv t'ju bashkohen dhe të përmbledhin konkluzionet e tyre, por edhe të grupeve të mëparshme. Nëse nxënësit ke anë bërë më parë një mini-kërkim, diskutoni rezultatet:

Nëse janë raportuar rastet e dhunës

- › Çfarë mund të bëjmë për të parandaluar që raste të tilla të përsëriten?
- › Kush mund të kishte ndikuar në gjithçka për të parandaluar dhunën?

Nëse dhuna nuk ka ndodhur pasi është formuar deklarata

- › Përgëzoni nxënësit për rezultatin dhe kujtojini arsyet e nënshkrimit të deklaratës dhe mbështesni ata në respektimin e mëtejshëm të parimeve të deklaratës me mesazhe motivuese.

Më pas falënderoni nxënësit për intervistën që bënë si pjesë e detyrës pas punëtorisë së mëparshme. Pyesni nëse ndonjë prej tyre dëshiron të ndajë përvojën e caktuar gjatë intervistave që ata kanë kryer me prindërit/kujdestarët e tyre.

Trekëndëshi i dhunës dhe dëshmitarët e dhunës

Kujtojuni nxënësve trekëndëshin e dhunës (viktimit e dhunës, dhunues dhe dëshmitar i dhunës). Më pas pyesni nxënësit se çfarë lloj dëshmitarësh ka? Nëpërmjet interaksionit me nxënës, shpjegoni disa pozicione të dëshmitarëve të dhunës:

- › Dëshmitarë aktivë pozitivë
- › Dëshmitarët pasivë
- › Dëshmitarë të përfshirë në dhunë

Është e rëndësishme t'u shpjegohet nxënësve kuptimi i secilit pozicion individual:

Dëshmitarët aktivë janë persona të cilët në një mënyrë të caktuar e parandalojnë dhunën, ndalojnë dhunën që po ndodh ose ndërmarrin hapa që tregojnë mospajtim me dhunën që personi/grupi tjetër po kryen.

Dëshmitarët pasivë janë persona që nuk reagojnë ndaj dhunës ku janë dëshmitarë.

Dëshmitarët e përfshirë në dhunë janë persona që i gëzohen situatës, brohorisin, qeshin, thërrasin me nofka dhe kështu kontribuojnë në dhunën që po ndodh.

Në vazhdim të punëtorisë, pyesni nxënësit pse dëshmitarët kanë fuqi më të madhe në trekëndëshin e dhunës? Përgjigjet e pranueshme janë: "dëshmitarët janë grupi më i madh", "një person që kryen dhunë zakonisht tërheq vëmendjen e pjesës tjetër të klasës (dëshmitarëve)", "nëse i japim rëndësi, ai person do të ndalet", "dhuna ushqen vëmendjen, prandaj prania e dëshmitarëve është më se e rëndësishme", "nëse një person vëren mospajtimin e shumicës me dhunën që kryen, personi do të ndalet", "sepse ne nënshkruam deklaratën dhe u dakorduam të punojmë së bashku për ta bërë këtë një klasë pa dhunë".

Përfundoni se studime të shumta konfirmojnë se dëshmitarët e dhunës kanë vërtet fuqinë më të madhe për të ndaluar dhunën apo për të ndikuar në të, madje edhe për ta bërë një mjedis të caktuar, si shkollën, klasën, klubet etj., një vend ku nuk ka dhunë. **Dhuna ushqehet me vëmendje** dhe nëse dhunuesi mendon se ndikon pozitivisht në imazhin e tij/saj dhe se nuk do të pësojë asnjë pasojë, **atëherë personi do të vazhdojë të sillet dhunshëm dhe me kalimin e kohës do të zgjerojë listën e caqeve të tij**. Kjo është arsyeja pse është e rëndësishme të krijohet një mjedis në të cilin askush nuk ndjen se dhuna ka anën pozitive dhe se nuk ka të tillë që e tolerojnë dhunën në mjedisin e tyre.

Shpjegoni: Kërkimet kanë treguar se bashkëmoshatarët, d.m.th. dëshmitarët e dhunës janë faktori më i fuqishëm që mund të ndalojë ose zhdukë dhunën. Megjithatë, shumë të rinj nuk reagojnë.

Pyesni nxënësit pse nxënësit që janë dëshmitarë të dhunës zgjedhin të qëndrojnë pasivë dhe të papërgjegjshëm? Mundohuni të merrni sa më shumë përgjigje të ndryshme. Ju mund të bëni të njëjtën pyetje "cila është arsyeja tjetër pse dikush nuk reagon ndaj dhunës që është dëshmitar?" disa herë, derisa të merrni 4-6 përgjigje.

Më pas paraqisni para nxënësve arsyet më të zakonshme. Ju mund të përgatisni shembuj në letër ose në tabelë. Ndërsa flisni, një anëtar i ekipit mund të shkruajë shembuj në tabelë.

Ka shumë arsye pse të rinjtë që janë dëshmitarë të dhunës nuk reagojnë ndaj së njëjtës. Për shembull:

- › *Nuk është punë e imja të ndërhyj, është problemi i tyre.* Dhuna ushqehet nga vëmendja dhe injorimi i aktit të dhunës. Dhuna është problem

i të gjithëve, qoftë nëse ne jemi viktimë apo kus-hdo tjetër.

- › *Është më mirë të mos lëndohesh apo të bëhesh viktimë e re e dhunuesit.* Vlerësimi është i një rëndësie të veçantë në këtë rast. Kërkojuni nxënësve të kujtojnë punëtorinë e mëparshme dhe të japin një shembull se si mund ta bëjnë një vlerësim dhe për çfarë duhet të mendojmë përpara se të reagojmë.
- › *Ndihet të pafuqishëm për të ndaluar dhunën.*
- › *Nuk e pëlqejnë viktimën ose mendojnë se viktimë e meriton atë që po i ndodh*
- › *Nuk duan të tërheqin vëmendjen te vetja*
- › *Kanë frikë nga hakmarrja e dhunuesit*
- › *Besojnë se nëse u tregojnë të rriturve, nuk do të arrijnë asgjë ose mund ta ndërlikojnë edhe më shumë situatën*
- › *Besojnë se vetëm të dobët raportojnë dhunë*
- › *Nuk dinë çfarë të bëjnë*

Është e rëndësishme të theksohet se ata që thërrosin me nofka dhe në këtë mënyrë inkurajojnë dhunën ose tallen me viktimën nuk janë dëshmitarë, por bashkëpunëtorë të dhunës. Si ndihet dëshmitari për mungesën e reagimit?

1. *frustruar* - sepse ndihet i pafuqishëm për të bërë diçka. Ata mendojnë se nuk mund ose nuk janë në gjendje të thonë ose të bëjnë diçka që do të ndalonte dhunën ose do ta ndihmonte viktimën.
2. *I hutuar dhe i parehatshëm* - presion për t'iu bashkuar dhunës sepse duam të jemi në anën e fituesit ose të shumicës së bashkëmoshatarëve (dukuri: "fshehja në grup").
3. *I frikësuar* - të jesh në anën e dhunuesit sepse ai/ajo nuk dëshiron të bëhet viktimë e re.
4. *Fajtor* - sepse nuk kanë reaguar dhe ndihmuar viktimën.

Shpjegojuni nxënësve: Është e rëndësishme t'u mësoni të rinjve, veçanërisht dëshmitarëve të mundshëm të dhunës, se si të veprojnë në mënyrë të sigurt dhe pozitive në mënyrë parandaluese ose ndërhyrëse në rast të rrezikut të dhunës ose ngacmimit. Qasja e dëshmitarëve aktivë të dhunës përfshin ndërhyrje në rastet e dhunës fizike, verbale, digjitale dhe forma të tjera të dhunës, ndalimin e tyre përpara se të ndodhin, ndalimin e tyre gjatë ngjarjes, të folurit publikisht kundër idesë së dikujt për sjellje të dhunshme, inkurajimin e bashkëmoshatarëve të tjerë për të vepruar pozitivisht,

dekurajimin e individëve dhe grupeve për të qenë të dhunshëm ndaj dikujt.

Aktiviteti: *Pajtohem / Nuk pajtohem*

Shpjegojuni nxënësve se në vazhdim të punëtorisë do të diskutoni për besimet e shpeshta për dhunën dhe se 7-10 minutat e ardhshme do t'i lexoni thëniet dhe pastaj nxënësit duhet të deklarohen nëse pajtohen apo jo me një pohim të caktuar. Pasi lehtësuesi/ja ose edukatori/ja bashkëmoshatar/e lexon deklaratën, nxënësit që pajtohen ngrënë dorën dhe ata që nuk pajtohen e lënë dorën poshtë.

Pas leximit të thënieve, kërkojuni nxënësve të shpjegojnë këndvështrimin e tyre:

- › *Nëse i tregoni dikujt për dhunën që kam parë, jam tradhtar/spiun!!*
 - » **E pasaktë!!** Përfundimi: Ndërkohë që "tradhtia" përdoret për të lënduar dikë, nga ana tjetër, raportimi i dhunës përdoret për të ndihmuar dikë. Njerëzit që ju ndihmoni nuk do ta harrojnë kurrë atë që keni bërë për ta dhe ka më shumë gjasa të bëjnë të njëjtën gjë për ju nesër.
- › *Thirrja e emrave qesharak është e padëmshme dhe është pjesë përbërëse e rritjes.*
 - » **E pasaktë!!** Përfundimi: Nuk ka forma të lehta apo të rënda të dhunës dhe çdo lloj dhune lë pasoja. Askujt nuk i pëlqen t'a thërrasin me emra nënçmues, edhe pse dikush mund të reagojë ndaj tyre sikur nuk i intereson.
- › *Nëse përpiqemi ta ndalojmë dhunën, mund të jem viktimë e radhës.*
 - » **E pasaktë!!** Përfundimi: Nëse më shumë nxënës reagojnë, personi nuk mund të zgjedhë gjithçka si objektivin e radhës. Nga ana tjetër, ka strategji të ndryshme që mund të marrim si model për të penguar një person që kryen dhunë. Shprehja e mospajtimin të disa nxënësve dhe rikujtimi i deklaratës dhe gjithçka që diskutuat gjatë punëtorive të fundit mund të jetë një faktor mjaft i fortë për parandalimin e dhunës apo ndalimin e dhunës që po ndodh në atë moment. Kërkimet kanë treguar se në klasat ku dëshmitarët nuk tolerojnë dhunën, mundësia e dhunës zvogëlohet në mënyrë drastike.
- › *Nuk duhet të reagojmë ndaj dhunës sepse me kalimin e kohës do të kalojë dhe personi do të jetë mirë.*

- » **E pasaktë!!** Përfundimi: Ekspozimi ndaj dhunës së vazhdueshme mund të krijojë pasoja shumë më të mëdha sesa dhuna që ndodh një herë. Nga ana tjetër, dhuna ndikon në shëndetin e personit të ekspozuar ndaj saj, madje edhe në atë rast është e rëndësishme të reagohet para se dhuna të sjellë pasoja më të rënda për shëndetin e viktimës. Dhuna që injorohet shpesh përshkallëzohet në dhunë që zgjat më shumë dhe që mund të çojë në pasoja shumë të rënda.

Çfarë mund të bëjmë?

Diskutoni me nxënësit se si ata mund të ndërhyjnë drejtpërdrejt ose tërthorazi dhe të raportojnë dhunën:

- › Mënyra më të sigurta për të përfshirë dëshmitarët në situata dhune.
- › Të rinjtë shpesh mendojnë se e vetmja mënyrë për të ndaluar dhunën është të "hyjnë në mes" dhe të ndahen fizikisht ose të ndalojnë verbalisht dhunën që po dëshmojmë. Por, ka metoda shumë më të sigurta që mund të jenë efektive, dhe nga ana tjetër bëhen po aq të sigurta për ata që zgjedhin t'i përdorin ato.

Intervenimet jodirekte:

- › *Që kanë synim autorin/dhunuesin*
 - » Mos inkurajoni dhunën! Pyetni nxënësit pse kjo është një metodë potencialisht e dobishme. Kërkoni tre ose më shumë përgjigje nga tre ose më shumë nxënës.
 - » Injoroni nëse shihni se mund të përshkallëzohet! Pyetni nxënësit pse kjo është një metodë potencialisht e dobishme. Kërkoni tre ose më shumë përgjigje nga tre ose më shumë nxënës.
 - » Qëndroni prapa dhe inkurajoni të tjerët të largohen bashkë me ju! Pyetni nxënësit pse kjo është një metodë potencialisht e dobishme. Kërkoni tre ose më shumë përgjigje nga tre ose më shumë nxënës.
- › *Që kanë për synim personin që i është ekspozuar dhunës*
 - » Thuaj diçka të bukur! Pyetni nxënësit pse kjo është një metodë potencialisht e dobishme. Kërkoni tre ose më shumë përgjigje nga tre ose më shumë nxënës.
 - » Ftoni një person në pushim prej shkollës ose në pushim midis orëve me ju! Pyetni nxënësit

pse kjo është një metodë potencialisht e dobishme. Kërkoni tre ose më shumë përgjigje nga tre ose më shumë nxënës.

- » Pyeteni se si ndihet ai/ajo dhe tregoni se nuk pajtoheni me atë që i kanë bërë! Pyetni nxënësit pse kjo është një metodë potencialisht e dobishme. Kërkoni tre ose më shumë përgjigje nga tre ose më shumë nxënës.
- » Inkurajoni në mënyrë diskrete nxënësit e tjerë që t'i bashkohen një personi që ka qenë i ekspozuar ndaj dhunës dhe jini mbështetës! Pyetni nxënësit pse kjo është një metodë potencialisht e dobishme. Kërkoni tre ose më shumë përgjigje nga tre ose më shumë nxënës.

Tani shpjegoni se do të diskutoni për ndërhyrje të drejtpërdrejtë, domethënë se çfarë mund të bëjnë drejtpërdrejt dëshmitarët e dhunës për të ndaluar dhunën ose për të ndihmuar viktimën. Është e dobishme të shkruani ndërhyrje të drejtpërdrejta në letër ose tabelë në mënyrë që nxënësit ta shohin gjatë diskutimit. Pas leximit të çdo deklaratë, kërkoni prej dy ose më shumë nxënësve të japin mendimin e tyre se pse një ndërhyrje e veçantë mund të jetë e dobishme.

Ndërhyrjet e drejtpërdrejta

Drejt autorit/dhunuesit

- » Shprehni mospajtimin tuaj me sjelljen! Kërkoni prej nxënësve që ta japin një shembull.
- » Thoni diçka si "Ajo që po bën nuk është në rregull".
- » Ngrihuni si grup dhe së bashku mos u pajtoni me sjelljen e dhunuesit (kjo është mënyra më efektive). Nëse dhuna ndodh në klasën tuaj, kujtojini personit se çfarë kemi folur. Kujtojini dhunuesit pasojat e dhunës dhe dëmin që shkakton dhuna dhe deklaratën që keni nënshkruar të gjithë, në mënyrë që të parandaloni që dikush në klasën tuaj të lëndohet ose të rrezikohet. Kjo është klasa juaj! Kërkojini nxënësve të ndajnë përvoja ose shembuj: a kanë qenë dëshmitarë apo kanë marrë pjesë në një situatë ku grupi ka ndikuar që personi të mos sillet dhunshëm (pa shembuj të përdorimit të dhunës fizike, fokusi është në qasjen verbale)? Si dukej ajo situatë? Si ndihen personat që ndalojnë ose parandalojnë dhunën ndaj dikujt?
- » Me humor, përpiquni që të ndryshoni temën ose sugjeroni një zgjidhje më të mirë.

- » Mund të thoni se po vjen mësimdhënësi/ja dhe mund ta hiqni vëmendjen nga situata që po ndodh.
- » Mund të thoni, "Ndal, ti mund të bësh shumëçka më mirë se kjo që po bën."
- » Thoni "JO, kjo nuk është në rregull" dhe të ikni nga klasa.
- » Në postim/koment, theksoni se ajo që po bën ai person nuk është në rregull.

Drejt një personi që i ekspozohet dhunës

- » Ndhmoni nxënësit të dalë nga situata në të cilën ndodhet.
- » Ofroni të qëndroni me të dhe thoni se mund të kërkoni ndihmë së bashku.
- » Dërgojini mesazh personit dhe shkruani se si ndiheni vërtet për situatën që keni parë.

Sqaroni: Mbështetja është shumë e rëndësishme për një person që është i ekspozuar ndaj dhunës, veçanërisht kur bëhet fjalë për mjedisin në të cilin ai i ri kalon më shumë kohë. Është shumë e rëndësishme që viktimat e dhunës të dijë se ai/ajo nuk është vetëm në këtë problem dhe se ka të tjerë që e kuptojnë atë.

Të zgjedhim strategjinë e duhur

Falënderoni nxënësit për pjesëmarrjen e tyre aktive dhe shpjegoni se në vazhdim të punëtorisë do të diskutoni për mënyrat e sigurta për të përfshirë dëshmitarët në parandalimin e dhunës. Për këtë aktivitet ju nevojiten katër vullnetarë. Përpara se të përgjigjen, shpjegoni se ju duhen katër persona për të lexuar katër tregime të shkurtra dhe se më pas nxënësit e tjerë do të fillojnë diskutimin. Theksoni se vullnetarët duhet vetëm të lexojnë tregimet dhe lehtësuesit ose edukatorët bashkëmoshatarë do ta udhëheqin diskutimin.

Jepni secilit prej katër vullnetarëve një shembull të një rasti dhune që nxënësit e kanë analizuar në një punëtori të mëparshme. Pasi nxënësit ta lexojnë rastin që u është caktuar, orientoni diskutimin drejt ndërhyrjeve që mund të bëjnë dëshmitarët për të parandaluar ose ndaluar dhunën në klasë ose në mediat sociale duke përdorur pyetjet e dhëna. Ju mund t'i thoni nxënësve se mund të sjellin ndërmend shembujt e ndërhyrjeve direkte dhe indirekte.

Pas secilit tregim që lexoni, përdorni pyetjet e njëjta:

- › Për çfarë forme(a) dhune bëhet fjalë?
- › Ku ndodh dhuna?
- › Si reagoan dëshmitarët e dhunës në këtë rast?
- › Si ndikon mungesa e reagimit të nxënësve të tjerë në dhunën dhe viktimën?
- › Çfarë mund të bëjnë dëshmitarët për të parandaluar dhunën përpara se të fillojë ose që në fillim?
- › Çfarë mund të bëjnë dëshmitarët për të ndaluar dhunën?

- › Çfarë mund të bëjnë dëshmitarët për të ndihmuar viktimën?
- › Çfarë hapash shtesë duhen ndërmarrë për të parandaluar sjellje të ngjashme nga të njëjtit nxënës ose të tjerë?

Një anëtar tjetër i ekipit mund t'i shkruajë përgjigjet në tabelë.

Materiali i punës: Kopje të rasteve të dhunës

Shënim: Për qëllimet e kësaj punëtorie përdorni materialin e punës së punëtorisë numër 24. Dhuna dhe ndjenjat.

PËRMBYLLJA E PUNËTORISË:

Falënderoni nxënësit për pjesëmarrjen e tyre aktive gjatë të gjashtë punëtorive. Rikujtoni nxënësit se punëtoritë janë pjesë e një programi më të gjerë të zbatuar nga shkolla, me qëllim të themelimit të shkollave të para në këtë zonë, të cilat mund të quhen shkolla pa dhunë. Kujtojani nxënësve Deklaratën dhe pyesni ata që sa herë që janë të zemëruar, të tërbuar ose të zhgënjyer. Në situata kur janë dëshmitarë të dhunës ose vërejnë se ajo mund të ndodhë, ata kujtojnë këto gjashtë punëtori dhe konkluzionet e përbashkëta të sinqerta, që mbështesin idenë që ne të krijojmë një klasë që i thotë dhunës JO.

Në këtë pjesë të punëtorisë, ju mund të nënvizoni vëzhgimet tuaja në kontekstin e klasës dhe nx-

ënësve që morën pjesë në punëtori. Kërkoni prej nxënësve që t'ju lejojë të nënshkruani Deklaratën. Theksoni se jeni të vetëdijshëm se nuk mund të jeni avokat aktiv i deklaratës së tyre të klasës, por besoni se si klasë ata kanë forcën t'u përmbajtur përfundimeve të përbashkëta dhe vendimeve të përbashkëta për të kundërshtuar në mënyrë aktive çdo formë dhune në klasën e tyre. Meqenëse ju vetë keni marrë pjesë si edukatorë bashkëmoshtarë apo si mësuesimdhënës, do të ishte nder për ju që ta kishit emrin tuaj në mesin e atyre që duan ta bëjnë mjedisin e tyre të mrekullueshëm dhe të këndshëm për çdo nxënës! Dhe kështu për të gjithë brezat që do të vijnë. Shpjegoni se ju do të jeni në dispozicion në rast se dikush prej tyre ka nevojë për këshilla ose informacion.

PROTOKOLLI I INTERVISTIMIT TË PRINDËRVE

Përdorni pyetjet e mëposhtme gjatë një interviste me një ose dy prindër ose kujdestarë. Ju nuk keni pse t'i shkruani përgjigjet, dhe përgjigjet e këtyre pyetjeve janë konfidenciale.

1. Kur them dhunë në shkollë, çfarë ju vjen në mendje së pari?

Shënim: Tregojuni prindërve një kartë me format e renditura të dhunës dhe kërkoni që t'i lexojnë. Pyesni nëse ndonjë prej formave të mësipërme është e re për ta, d.m.th. nëse e kanë njohur një sjellje të caktuar si të dhunshme pa e parë si të tillë më parë.

Nëse PO, çfarë kanë mësuar:

2. Kur ishe në moshën time, a ke qenë dëshmitar i ndonjë rasti dhune në shkollë apo përpara shkollës? Nëse po, çfarë lloj dhune ishte? Duke

përdorur shënime dhe materiale nga punëtorja, përcaktoni se cilës kategori të dhunës i përket rasti i përmendur nga prindi

3. Kur ndodhi dhuna që përmendët në fillim, cili ishte roli juaj: personi që u ekspozua ndaj dhunës, personi që ka kryer dhunën apo dëshmitari i dhunës. Nëse përgjigja është dëshmitari i dhunës, shpjegoni prindit se ka dëshmitarë që e shikojnë dhunën dhe nuk reagojnë, ka nga ata që brohorasin dhe kështu kontribuojnë në dhunë dhe ka dëshmitarë që ndalojnë dhunën. Kërkoni prej prindit/kujdestarit të shpjegojë pozicionin e tyre në situatën që ata e kanë veçuar në fillim të intervistës.

4. Çfarë keni bërë kur keni qenë dëshmitar i dhunës apo pas dhunës? Shpjegojuni prindërve se çfarë mund të bëjnë dëshmitarët e dhunës në rastet e dhunës.

Intervista për prindër – pyetjet përfundimtare

Shënim: Ju e plotësoni këtë pjesë pa si të keni përfunduar intervistën. Është e rëndësishme që t'i përgjigjeni çdo pyetjeje, ta nënshkruani atë, t'u kërkonti prindërve ta nënshkruajnë dhe t'ia ktheni pyetësorin e plotësuar mesimdhënësit/kujdestarit të klasës. (të plotësohet nga nxënësi dhe të nënshkruhet nga mesimdhënësi/ja dhe prindi)

1. A ishte intervista interesante për ju? _____

2. A keni mësuar për ndonjë gjë gjatë kësaj interviste _____

3. A mendoni se personi që keni intervistuar ka mësuar diçka prej jush gjatë intervistës? _____

Nëse Po, çfarë ka mësuar ai person? _____

4. A ishit i/e befasuar me përvojat e personit që keni intervistuar sepse janë të ngjashme me tuajat? _____

5. Çfarë është gjëja më e rëndësishme që keni mësuar gjatë intervistës me prindin/kujdestarin tuaj? _____

Vendi dhe data: _____

Nënshkrimi i nxënësit

Nënshkrimi i prindit

Punëtorja 27:

Dhuna në shkollë dhe në internet

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit freskojnë njohuritë e tyre për dhunën dhe llojet e ndryshme të dhunës
- › Nxënësit diskutojnë dhunën e bashkëmoshatarëve dhe pasojat që ajo lë tek të rinjtë
- › Zhvillimi i shkathtësive prezantuese dhe vendimmarrëse tek nxënësit

MATERIALET E KËRKUARA:

Materiali i punës

- › Karta 1 *Dëshmitar i dhunës*
- › Karta 2 *Viktima e dhunës*
- › Karta 3 *I lidhur me dhunën*
- › Karta 4 *Një mik dhunues*

PËRGATITJA:

Gjatë përgatitjes së punëtorisë, lehtësuesi/ja duhet t'i vendosë materialet e punës në një fushë të zbrazët të nivelit të dytë. Duke marrë parasysh se çdo grup ka detyra të ndryshme, lehtësuesi/ja duhet të përcaktojë sipas rastit se cilit grup do t'i jepet detyra e caktuar. Detyrat ndahen në 4 karta:

- › Karta 1 *Dëshmitar i dhunës*
- › Karta 2 *Viktima e dhunës*
- › Karta 3 *I lidhur me dhunën*
- › Karta 4 *Një mik dhunues*

Secili grup merr një nga këto katër letra. Nxënësit pastaj tërhiqen në një cep reflektimi dhe punojnë në mënyrë të pavarur për të zgjidhur detyrat. Çdo kartë përmban udhëzime për punën që grupi do të

bëjë në mënyrë të pavarur, por ne sugjerojmë që lehtësuesit të vizitojnë secilin grup dhe të ofrojnë ndihmë. Grupet kanë 20 minuta kohë për të zgjidhur detyrat dhe 5 minuta për të shpjeguar zgjidhjen.

Lehtësuesi/ja sqaron: pas një pushimi të këndshëm veror, shoku më i mirë i secilit grup individual kthehet në shkollë. Këtë herë, miqtë tuaj më të mirë janë përballur me një sfidë dhe secili grup ka detyra të ndryshme dhe duhet të ofrojë zgjidhjen përkatëse. Kërkojini nxënësve që ta ndajnë brenda grupit materialin e detyrave dhe materialet mbështetëse të nevojshme për të kuptuar më mirë problemin dhe zgjidhjen e mundshme.

DETYRAT PËRGATITORE

Nëse nxënësit nuk janë edukuar më parë në fushën e dhunës, është e rëndësishme që përpara punës së pavarur në grupe, të nxënësve, lehtësuesi/ja të ofrojë informacione bazë për dhunën. Ai/ajo mund të përdorë konceptin e ofruar:

Dhuna paraqet “përdorimin e qëllimshëm të forcës ose pushtetit, kërcënimit ose veprimi aktual, kundër vetes, një personi tjetër ose kundër një gru-

pi ose komuniteti, i cili çon ose ka të ngjarë të çojë në lëndime, vdekje, pasoja psikologjike, zhvillim të pamjaftueshëm ose privim. Nëpërmjet ndërveprimit me nxënës, kontrolloni nëse ata dinë të listojnë kategoritë e dhunës dhe kontrolloni pozicionin mbi format më të zakonshme të dhunës ndaj të cilave ekspozohen fëmijët dhe të rinjtë në vendin tonë.

Theksoni se gjatë kësaj punëtorie do të flisni për dy kategori të dhunës, përkatësisht dhunën ndaj vetes dhe dhunën ndërpersonale.

Shpjegojuni pjesëmarrësve se secili grup ka nga 20 minuta kohë për të shqyrtuar dhe zgjidhur detyrat dhe 5 minuta shtesë për të prezantuar zgjidhjet e tyre. Roli i lehtësuesit/es është të diskutojë secilën përgjigje gjatë prezantimit të ekipeve dhe të ofrojë perspektiva të shëndetshme, në rast se të rinjtë ofrojnë praktika të dëmshme dhe jo të

shëndetshme në zgjidhjet e tyre. Secili grup ka për t'iu përgjigjur katër pyetje, dhe secila pyetje përmban një numër pikash pozitive ose negative. Për ta bërë më të lehtë gjurmimin dhe llogaritjen, më poshtë janë paraqitur katër detyrat dhe kartat e përgjigjeve me pikë të paracaktuara. Në këtë mënyrë, lehtësuesi/ja duhet të ndjekë zgjidhjet e ofruara gjatë prezantimit të secilit ekip dhe pasi të paraqesë secilën përgjigje, t'i tregojë nxënësve se sa pikë kanë marrë dhe ta shpjegojë arsyen.

Materiali i lehtësuesit/es: Kartat me detyra dhe rezultatet e përcaktuara

KARTA 1 DËSHMITARI I DHUNËS

Denisi është një i ri i qetë dhe i tërhequr. Sot atij ia fshehën çantën në klasë dhe të gjithë qeshën teksa ai po e kërkonte. Disa nxënës thanë se ai ishte edhe ashtu “nxënës i keq” dhe nuk i duhej çanta. Shoku juaj më i mirë e shikoi dhe pyeti veten nëse duhej të reagoje dhe të përpiqej të ndalonte dhunën që po shihte. Ai ka frikë se në rastet kur reagon, mund të bëhet viktimë e këtij grupi, por edhe e di që nëse hesht kontribuon drejtpërdrejt në dhunën. Çfarë do të bëjë ai? Ju lutemi diskutoni fillimisht pyetjet e mëposhtme brenda grupit dhe më pas përgjigjuni pyetjeve që zgjidhin detyrat.

Pyetjet për diskutim në grup:

- > Pse të rinjtë nuk reagojnë ndaj dhunës në të cilën janë dëshmitarë?
- > Pse duhet të reagojnë?
- > Cilat janë pasojat e dhunës?
- > A ka dhunë të lehtë dhe të rëndë?
- > Çfarë mund të bëjmë?
 - » Të flisni me Denisin!?
 - » Të raportoni dhunën!?
 - » Të qëndroni pranë Denisit dhe t'u thoni të tjerëve të ndalojnë!?
 - » Ta këshilloni Denisin që të flasë me një mësimdhënës/e apo pedagog/e dhe të jeni dëshmitar i dhunës që i është ekspozuar!?

KARTA 2 VIKTIMAT E DHUNËS

Dje shoku/shoqja juaj përjetoj një situatë shumë të turpshme. Një grup i nxënësve e ngacmuan për stilin e tij/saj të veshjes. Bluzën të cilën ia kishit dhënë ju nuk ishte mjaft burrërore/femërore për këtë grup, ndaj nxënësit u mblodhën dhe filluan t'i japin etiketa shumë të pakëndshme. Dikush tha se ai/ajo ishte homoseksual, të tjerët qeshën dhe vazhduan ta thërrasin me nofka. Kjo vazhdoi të nesërmen, dhe për disa javë rresht dhe shoku juaj po ndihet tmerrësisht. Ai/ajo nuk dëshiron të shkojë në shkollë, e tmerron mendimi se do të bëhet sërish objekt batutash. Të mendosh për këtë ndikon edhe në mësimin e tij/saj, kështu që ai/ajo mori nota të këqija. Ju lutemi diskutoni fillimisht pyetjet e mëposhtme brenda grupit dhe më pas përgjigjuni pyetjeve që zgjidhin detyrat

Pyetjet për diskutim në grup:

- > A janë këto situata të zakonshme në shkollë?
- > Çfarë ndjenjash e shoqërojnë shokun/shoqen tuaj?
- > Çfarë mund të bëni për të ndihmuar një shok/shoqe?
- > Pse djemtë apo vajzat shmangin kërkimin e ndihmës?
- > A duhet të kërkojmë ndihmë dhe pse?
- > Kujt mund t'i drejtohet dhe çfarë mund të presë ai/ajo?

Çfarë duhet të bëjë shoku/shoqja juaj? Përgjigjuni pyetjeve të mësipërme për të sqaruar reagimin e shokut/shoqes tuaj më të mirë:

KARTA 3 / LIDHUR ME DHUNËN

Javën e kaluar, dikush postoi një video në rrjetet sociale në të cilën shoku/shoqja juaj ngacmohej nga nxënës të klasës. Videoja u bë shpejt virale, kështu që pothuajse e gjithë shkolla ishte dëshmitare e dhunës ndaj të cilës ishte ekspozuar shoku/shoqja juaj. Shumë nxënës i janë bashkuar dhunës përmes komenteve që inkurajojnë dhe justifikojnë sjelljen e dhunshme të bashkëmohatarëve që kanë regjistruar dhe postuar atë video. Videoja është parë nga miqtë, njerëzit që ai/ajo njihet dhe ata që nuk i njihet, por gjëja më e vështirë për të ishte që videoja ishte parë edhe nga vajza/djali që ai/ajo pëlqente. Ai/ajo mendon se kjo e ka shkatërruar në mënyrë të pakthyeshme statusin e tij/saj në shkollë dhe shkollën që e ka dashur për shkak të miqve, tani ai/ajo e përbuz dhe nuk dëshiron të shkojë në shkollë. Ai/ajo ka frikë nga reagimi i bashkëmohatarëve të tij/saj.

Shënim për lehtësuesit: Është shumë e rëndësishme që në rastin e "përgjigjeve negative" të përcaktoni pasojat e një vendimi të tillë, si dhe në rastin e një vendimi pozitiv, të shpjegoni rëndësinë e një vendimi të tillë. Ju e patë atë video dhe vendosët ta bëni këtë:

KARTA 4 NJË SHOK/SHOQE DHUNUES

Shoku juaj më i mirë ngacmon Ivanin, një nxënës të klasës suaj, dhe pothuajse të gjithë nxënësit e thërrasin me nofka, gjë që krijon kaos total. Ai/ajo e thërret me emra të ndryshëm nënçmues dhe njëri prej nxënësve e regjistron me celularin e tij/saj. Nxënësi i tretë shton se nëse nuk e pranon se është budalla, atëherë ai do ta postojë videon në Facebook dhe do t'i japë të gjithëve mundësinë që të vlerësojnë përgjigjen e asaj pyetjeje vetë. Ivani lutet të lirohet dhe shihet se është shumë i mërzi-tur. Të nesërmen, Ivani nuk erdhi në shkollë dhe dikush në klasë tha se ishte për shkak të situatës së djeshme. Ju ishit në klasë kur ndodhi gjithçka. Çfarë do të bënit në këtë rast?

Ju lutemi diskutoni fillimisht pyetjet e mëposhtme brenda grupit dhe më pas përgjigjuni pyetjeve që zgjidhin detyrat.

Ju lutemi diskutoni fillimisht pyetjet e mëposhtme brenda grupit dhe më pas përgjigjuni pyetjeve që zgjidhin detyrat

Pyetjet për diskutim brenda grupit:

- › Çfarë forme e dhunës është kjo?
- › A është kjo formë e dhunës më komplekse dhe më e rëndë se format e tjera të dhunës, dhe nëse po, pse?
- › Sa e rëndësishme është për ne se çfarë mendojnë të tjerët për ne?
- › A mund të riparohet statusi i tij/saj dhe a është vërtet dëm i riparueshëm?
- › Çfarë mund të bëjnë shokët/shoqet për ta bërë atë të ndihet më mirë?
- › Çfarë mund të bëjnë nxënësit në klasë për ta bërë atë të ndihet më mirë?
- › Kujt mund t'i drejtohet dhe çfarë mund të presë ai/ajo?

Cilën nga deklaratat e mësipërme e këshilloni për të ndihmuar/mbështetur një mik në nevojë? Përgjigjuni pyetjeve të sipërpërmendura për të përcaktuar këshillën dhe vendimin e mikut tuaj më të mirë.

Please discuss the following questions within the group first, and then answer the questions that solve the task.

Pyetjet për diskutim brenda grupit:

- › A janë të pranishme situatat e tilla apo të ngjashme në shkollat tona?
- › A është kjo dhunë dhe cilat forma të dhunës janë të pranishme?
- › Cilat janë pasojat e një sjelljeje të tillë për personin që kryen dhunë dhe çfarë bëhet me personin që është i ekspozuar dhunës? (identifikoni dhe listoni sa më shumë pasoja për të dy aktorët e dhunës)
- › Kush ka nevojë për ndihmë dhe mbështetje në këtë rast? (të dy)
- › Çfarë do t'i sugjeronit mikut tuaj?
- › Çfarë do të bënit në rastin e një bashkëmohatari që i ishte ekspozuar kësaj situatë të sikletshme?

Pyetje shtesë:

- › A do të kontaktonit një mësimitdhënës/e dhe/ose pedagog/e?
- › A është e rëndësishme të përpiqeni të vini në kontakt me Ivanin dhe pse?
- › Nëse Ivani nuk i përgjigjet thirrjes, sa e rëndësishme është dhe pse, të kontaktosh prindërit e Ivanit?

Shënim: Gjatë testimit të punëtorisë, nxënësit prezantuan shembuj në të cilët raportuan dhunën ndaj personelit të shkollës, por në të shumtën e rasteve kanë munguar reagimet e stafit profesional. Gjithashtu, gjatë testimit, shumica e nxënësve theksuan se mësimitdhënësit shpesh nxisin "etiketimin" e nxënësve individual. Shembull është rasti i një nxënësi të gjimnazit në Sarajevë, i cili në vend që të luante futboll me djem të rinj, vendosi të luante volejboll me femra në klasë. Mësimitdhënësi/ja e quajti nxënësin të feminizuar para të gjithë nxënësve, dhe kjo është etiketa që ai mbajti deri në fund të shkollës së mesme në atë shkollë.

Lehtësuesit duhet të jenë të përgatitur për t'iu përgjigjur shembujve të tillë dhe për të insistuar në raportimin e dhunës, por edhe për të inkurajuar nxënësit si grup për të ushtruar presion mbi stafin e shkollës, duke kërkuar që autorët e dhunës të trajtohen në mënyrë adekuate dhe që viktimat të mbrohet. Ky është një shembull i hendekut institucional për shkak të të cilit ka vend për dhunë dhe ekspozim të vazhdueshëm të viktimës ndaj situatave të reja stresuese. Mungesa e një reagimi institucional mund ta inkurajojë viktimën të zhvillojë ndjenjën e pafuqisë dhe ta dekurajojë atë për të kërkuar ndihmë edhe kur situata është shumë më komplekse ose kur, në rastin më të keq, shfaqen shenja të sjelljes ose qëllimit vetëvrasës.

Punëtorja 28:

Dhuna në marrëdhënie

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit përcaktojnë sjelljet e dhunshme në marrëdhënie dhe pasojat e tyre
- › Nxënësit mësojnë se si të reagojnë vetë nëse hasin sjellje të dhunshme ose si mund t'i mbështesin bashkëmoshatarët e tyre në një situatë të tillë.

MATERIALET E KËRKUARA::

- › shkumës dhe tabelë e zezë ose tabele me letra - Flipchart,
- › stilolapsa,
- › ngjithës shirit dhe gërshërë,
- › kopje të materialit të punës

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Shpjegoni nxënësve se gjate punëtorisë do të diskutoni për marrëdhëniet në mes të dy personave që janë në një lidhje.

Shënim: Është e rëndësishme që në interaksion të përfshihen më shumë nxënës. Meqenëse kjo është një temë e ndërlkuar, kur keni interaksion me nxënës përdorni pyetje direkte (që kërkojnë përgjigje me Po/Jo). Më vonë, pasi një numër i madh nxënësish të përfshihen në interaksion dhe diskutim, përdorni vetëm pyetje me të hapura. Kur flasim për marrëdhëniet mes njerëzve, sjellje të caktuara nuk njihen si të tilla, edhe nëse hyjnë në kontekstin e dhunës, prandaj njerëzit nuk protestojnë dhe, shpesh, disa forma të sjelljes së dhunshme përzihen me shqetësimin, kujdesin, madje edhe dashurinë.

Shpërndani materialin e punës *Tregimi/Historia e një marrëdhënieje romantike perfekte* për nxënësit. Kërkoni qetësi dhe shpjegojuni se është e rëndësishme të lexoni me kujdes tregimin nga materiali Xo dhe se përmbajtja e tekstit do të jetë objekt i një diskutimi që do të zgjasë deri në fund të punëtorisë.

Pyesni nxënësit:

- › Si ndiheni pas këtij tregimi?
- › A janë disa prej situatave të këtij tregimi reale dhe që u ndodhin bashkëmoshatarëve tuaj?

- › Pse njerëzit zgjedhin të qëndrojnë në marrëdhënie të tilla?
- › Nëse një situatë e tillë i ndodh shokut tuaj, çfarë këshille do t'i jepnit atij/asaj?

Vazhdoni punëtorinë. *Marrëdhënia në mes të dy të rinjve është një mundësi e shkëlqyer për zhvillim të shëndetshëm emocional. Megjithatë, nëse marrëdhënia është e pashëndetshme, nëse një person në marrëdhënie dominon tjetrin ose kontrollojnë drejtpërdrejt vendimet e një personi tjetër, atëherë kemi të bëjmë me kontrollim të sjelljes së dikujt, që është gjithashtu një marrëdhënie jo e shëndetshme. Cila do të ishte atëherë një marrëdhënie e shëndetshme? Le të kujtojmë cilat janë karakteristikat e marrëdhënieve të shëndetshme. Kujtojini nxënësve faktorët që kontribuojnë dhe janë shenjë e marrëdhënieve të shëndetshme në mes të njerëzve: besimi, komunikimi, ndershmëria, përkushtimi, besnikëria, humori, qëndrimet jo-gjyquese etj.*

Vizatoni 9 kolona në tabelë dhe mund të përdorni edhe 9 letra. Në krye të çdo kolone, shkruani një prej titujve përkatës:

- › Abuzimi psikologjik dhe emocional
- › Presioni i bashkëmoshatarëve
- › Përdorimi i statusit social
- › Shtrëngimi
- › Përuļja

- › Kërcënimet
- › Detyrimi seksual
- › Izolimi
- › Presioni përmes rrjeteve sociale.

Shpjegojuni nxënësve se në vazhdim të punëtorisë do të diskutoni forma të ndryshme të sjelljes, dhe detyra e nxënësve është që, përmes diskutimit me nxënës të tjerë, të përcaktojnë vendin e duhur në secilën kolonë. Gjithashtu nxënësit duhet të identifikojnë format e sjelljes që shfaqen në tregimin që u diskutua më parë. Është e rëndësishme që lehtësuesit t'i shpjegojnë termat që nxënësit nuk i dinë ose kuptimi i të cilave është i paqartë. Gjithashtu, nëse koha premtion, do të ishte e dobishme që lehtësuesi/ja, pasi ta ketë vendosur secilën deklaratë individuale në vendin e duhur, të shpjegojë çdo formë sjelljeje dhe të përcaktojë rezultatet negative të secilës prej tyre. Për këtë ushtrim ju nevojiten kartat e materialit të punës *Format e sjelljes së dhunshme i Format e sjelljes së dhunshme të klasifikuara sipas kategorive*. Materiali i punës *Format e sjelljes së dhunshme përmes deklarata, pra forma të sjelljes së dhunshme të*

renditura sipas kategorive, por pa tituj kategorish. Kjo e bën më të lehtë për të kuptuar kontekstin e çdo deklaratë individuale dhe pozicionin e mundshëm të deklaratës në lidhje me format e përcaktuara të dhunës në marrëdhënie.

Pasi t'i vendosni të gjitha kartat në vend, pyesni nxënësit nëse ndonjë prej sjelljeve të përmendura ka pasoja fizike. Duke qenë se asnjë prej sjelljeve të cilave i referohet materiali nuk lë pasoja fizike, lehtësuesi/ja duhet ta theksojë këtë. Vazhdoni interaksionin:

A mund të konkludojmë, për secilën formë të mësipërme të sjelljes, se ajo bën pjesë në kategorinë e dhunës? Cila prej sjelljeve të mëposhtme mund të klasifikohet si dhunë mbi baza gjinore? Çfarë është dhuna mbi bazë gjinore? Lehtësuesi/ja duhet të shpjegojë dallimin ndërmjet dhunës dhe dhunës mbi bazë gjinore, por pa u futur shumë në detaje mbi këtë temë për shkak të kohës së kufizuar të modulit dhe faktit që kjo fushë mbulohet përmes moduleve të mëposhtme.

SHËNIM:

Shpjegimi i dhunës mbi bazë gjinore: Nëse grupi ka kaluar nëpër punëtorinë nr. 12 “Rregullat Sociale dhe Dhuna”, kujtojeni atyre se çfarë do të thotë dhunë mbi bazë gjinore dhe cili është ndryshimi nga format e përgjithshme të dhunës. Nëse pjesëmarrësit nuk kanë marrë pjesë në punëtorinë e përmendur, mund të përdorni shpjegimin e dhënë në punëtorinë “Rregullat sociale dhe dhuna”.

Çfarë është e përbashkët për të gjitha format e renditura të sjelljes së dhunshme?

Në këtë fazë, lehtësuesi/ja vë në dukje pasojat emocionale të dhunës, pra të gjitha format e mësipërme të kontrollit dhe sjelljes së dhunshme ndikojnë negativisht në shëndetin mendor të personit të ekspozuar. Çfarë mund të bëjmë për të ndihmuar një shok/shoqe që të dalë nga rrethi i dhunës dhe kontrollit? Është e rëndësishme që lehtësuesit të përfshijnë sa më shumë nxënës në diskutimin për këtë çështje.

Pse të rinjtë, nëse shohin që shoku/shoqja e tyre i është ekspozuar një ose më shumë formave të kontrollit dhe dhunës së mësipërme, nuk flasin me

prindërit/kujdestarët e tyre ose me një të moshuar tjetër?

Pse nuk “ndërhyjmë” në marrëdhëniet mes dy njerëzve? A është dhuna një çështje private nëse jemi në dijeni se disa njerëz nuk e njohin dhunën apo kontrollin e sjelljes së tyre? Nëse një person nuk reagon dhe shokët/shoqet nuk përfshihen, cilat janë pasojat për një person të ekspozuar ndaj dhunës?

Nëse e quajmë shok/shoqe atë person të ekspozuar ndaj dhunës dhe nuk i ndihmojmë, kë e ndihmojmë drejtpërdrejt? Ata apo autorin?

Çfarë mësuat nga kjo punëtori?

PËRFUNDIMI

Dhuna nuk përfshin përdorimin ekskluziv të forcës fizike. Një person mund të jetë në një lidhje afatgjatë dhe të mos sulmohet kurrë fizikisht, por marrëdhënia është e pashëndetshme dhe e dhunshme gjatë gjithë kohës. Mungesa e fuqisë vendimmarrëse, kontrolli i sjelljes, fyerjet dhe ndikimet në qëndrimet dhe opinionet tuaja për veten dhe të tjerët, mund të jenë shembuj të dhunës së theksuar psikologjike ndaj së cilës ekspozohet një person. Një marrëdhënie e shëndetshme bazohet në respektin reciprok, vlerësimin, dashurinë, komunikimin, kompromisin, ndershmërinë, besimin, drejtësinë, mbështetjen dhe të tjera të ngjashme. Ndryshe prej këtyre më sipër, një marrëdhënie e pashëndetshme është kur njëri person ka fuqi absolute vendimmarrëse dhe kontrolluese, ndërsa tjetri, nëse nuk i jepet ndihma e nevojshme, mbetet në marrëdhënie duke menduar se personi i dhunshëm e kontrollon për shkak të dashurisë dhe përkushtimit ndaj marrëdhënies, dhe jo për shkak të interesave të tyre dhe egoiste.

SHËNIM PËR LEHTËSUESIT:

Është e rëndësishme që para përfundimit të punëtorisë, lehtësuesit t'i shpjegojnë nxënësve se pas punëtorisë të gjithë nxënësit do të kenë mundësinë të bisedojnë me lehtësuesit dhe të bëjnë pyetje. Kjo është një punëtori specifike sepse trajton çështje të ndjeshme të dhunës në marrëdhënie dhe ka mundësi të madhe të vetë-identifikimit të pjesëmarrësve femra me “vajza nga tregimi”. Kjo është arsyeja për të rezervuar kohën pas seminarit dhe për t'u dhënë nxënësve mundësinë për të kërkuar këshilla ose informacione.

Materiali i punës: Tregimi

Më kujtohet shpesh fillimi i marrëdhënies sonë. Ne u takuam shumë më herët në një klub të Sarajevës, por vetëm dy vjet më vonë filluam atë që ne të gjithë e quajmë një lidhje. Megjithatë, lidhja jonë ishte e ndryshme në shumë mënyra. Më kujtohet takimi i parë, euforia, veshja, pritja për të rënë telefoni, darka e parë, të qeshurat, argëtimi. Ishte ndryshe, e veçantë, plot sharm, humor, iniciativë... thujse gjithçka nga lista ime e perfeksionit u plotësua. Ekskursionet në Trebeviq, rafting në lumenjtë Una dhe Tara, ngjitje, në klube deri në 4 të mëngjesit, vizitat në Dubrovnik. Marrëdhënia jonë ishte vërtet dinamike, interesante dhe plot dashuri. Më tha se më donte, se isha përmbushja e ëndrrave të tij. Unë isha e veçantë dhe të gjithë e duan atë ndjenjë e veçantisë, vëmendjes dhe dashurisë së pakushtëzuar.

Më pas ai ma kërkoi fjalëkalimin e profilit tim në Facebook. Mendova se po bënte shaka dhe në këmbim kërkova të tijin, por vështrimi dhe shprehja e fytyrës që ai bëri edhe tani kur e kujtoj më ngrijnë gjakun në vena. Për një moment mendova se e imagjinova. Ai tha se nuk kishte nevojë të ko-

munikoja me të tjerët, se kështu bënin njerëz me moral të ulët dhe se e dashura e tij nuk do të ishte e tillë. Jo, ai e kishte përcaktuar tashmë sjelljen time. Pyesja veten nëse ishte një provë e dashurisë së sinqertë, një fazë kalimtare, ndoshta ai kujdesej aq shumë për mua sa pushoi së kontrolluari veten.

Kur ia tregova këto situata një shoqeje, ajo nuk reagoi fort, gjë që e prisja. Përkundrazi, ajo më tha se njerëzit në lidhje shpesh bëhen të tillë, sidomos kur e pëlqenin shumë dikë. Herën e dytë më pyeti se ku dhe me kë do të shkoja në qytet. Për një moment desha të gënjej, por u tregova e sinqertë dhe i thashë se do të dilja me shoqet e mia të shkollës fillore. Fytyrën e tij të zbehtë ia vërshoi skuqja. Më pyeti nëse i kisha kërkuar leje. Mendova se po bënte shaka përsëri. Në atë moment u grindëm seriozisht për herë të parë dhe ai më shtyu. Më vonë e justifikoi me dashurinë që ndjente për mua dhe dëshirën që lidhja jonë të mbijetonte. Ai madje arriti të më bindë se ishte faji im që më shtyu ... në fakt ... më goditi. Është e çuditshme se si dëshira për diçka të përsosur mund të mashtrorë emocionet e sinqerta dhe një pamje të qartë që duhet ta kisha

parë që atëherë. Me kalimin e kohës, agresivitetin e tij dhe kontrollin e gjithçkaje që bëja e justifikova dhe nuk dilja më. Humba të gjithë miqtë e mi dhe pothuajse të gjitha shoqet e mia. Ne kishim një profil në Facebook së bashku ... në fakt ... unë rashë dakord për gjithçka. **Pranova të isha çfarëdo që ai donte dhe pushova së qeni unë.**

Sa herë që mendoja për një ndarje të mundshme, gjeja një mënyrë për të justifikuar veprimet e tij. Mjaftoi të kujtoja shkuarjen në mal, në det dhe duke ecur nëpër ato momente të mrekullueshme të marrëdhënies sonë, duke harruar arsyen pse nisa të vë në dyshim sinqeritetin e tij dhe të ardhmen tonë. Por prapë ai me do, më do vetëm për vete, ka frikë, është i pasigurt, ndoshta unë jam vajza më e mirë që ka pasur prandaj do të më mbajë me çdo kusht. Ndoshta miqtë e tij po e këshillojnë të silllet ashtu, ndoshta ... ndoshta ... ndoshta jo.

Një mëngjes, dikush i ra ziles dhe la një shënim me një mesazh. Mesazhi përmbante një listë katrorësh bosh. Mendova se ishte sondazh reklamues,

por titulli mbante emrin tim. Kur i hodha një sy nga afër, sipër katrorëve ishte një tekst i shkurtër se si kishte njerëz që më donin, që kujdeseshin për mua dhe donin që unë të jem e lumtur. Më poshtë ishte një tekst për një marrëdhënie të shëndetshme, ndershmëri, dashuri, besim, respekt i ndërsjellë ... kjo ishte ... gjithçka që i mungonte marrëdhënies sonë.

Shikova listën më poshtë dhe titulli i listës lexonte: “Nëse e plotësoni ndonjërin prej fushave me PO, marrëdhënia jote nuk është e shëndetshme dhe je viktimë e dhunës”. Mendova se ishte pretendim të konkludoja se një listë që bën dikush përcakton në një mënyrë kaq të thjeshtë nëse dikush është viktimë e dhunës apo jo. Lista ishte e thjeshtë, e kuptueshme dhe kishte më shumë se një katror të shënuar. Pikërisht atëherë, pa ndërhyrje të veçantë, kuptova se jo vetëm që isha viktimë e dhunës, por se isha bërë një person tjetër që pranova pozicionin ku isha, se isha një aleat i dhunës ndaj së cilës isha ekspozuar në mënyrë absolute.

Unë vendosa një X në secilën prej këtyre fjalive. Vetëm atëherë e kuptova shtrirjen dhe kompleksitetin e problemit. Prandaj, lutem që njëri prej jush ta zbulojë problemin në kutinë e parë dhe të mos lejojë, si unë, të vendosë një X në çdo fjalë që e thellon problemin dhe shkatërron gjënë më të bukur tek ju ... personalitetin tuaj. Të dashur vajza dhe djem, shikoni listën që kam kopjuar për ju. Për disa prej jush mund të jetë po aq e dobishme sa edhe për mua.

| A jeni i/e ekspozuar ndaj dhunës? Nëse përgjigja është PO në njërin nga fushat, atëherë marrëdhënia juaj nuk është e shëndetshme dhe jeni të ekspozuar ndaj dhunës emocionale dhe/ose fizike. | PO | JO |
|--|----|----|
| Ai/Ajo ju fyen dhe ju vë nofka nënçmuese | | |
| Ai/Ajo ju ndalon të dilni me miqtë tuaj dhe e justifikon atë me dashuri. | | |
| Ai/Ajo kontrollon komunikimin tuaj nëpërmjet rrjeteve sociale ose këmbëngul për një profil të përbashkët. | | |
| Ai/Ajo thotë se gratë/burrat duhet të jenë aq besnik/e ndaj të dashurve të tyre, sa që nuk u lejohej të komunikojnë me burra/gra të tjerë/a. | | |
| Edhe kur ju dëshironi diçka, nëse atij/asaj nuk i pëlqen, ai/ajo është i /e qartë që ajo të mos ndodhë. | | |
| Ai/Ajo është xheloz dhe në gjendje xhelozie nuk zgjedh atë që thotë dhe para kujt e thotë. | | |
| Ju ka shtyrë ose goditur ose ju ka shtrënguar gjatë përlëshjes. | | |
| Ai/Ajo ka arritur t'ju bëjë të ndjeni të gjitha këto më sipër, nëse jeni të ekspozuar ndaj tyre, ia keni bërë vetes për shkak të sjelljes suaj dhe e shihni atë si dikë që e bën me qëllimin më të mirë. | | |

Punëtorja 29:

A është dashuri?

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit dallojnë dashurinë dhe emocionet e ngjashme
- › Nxënësit reflektojnë se çfarë është dashuria, pasioni dhe xhelozia
- › Forcimi i shkathtësive të të menduarit analitik të nxënësve

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Tabela e zezë dhe shkumësi
- › Copa letre me fraza të shkruara

PËRGATITJA:

Përshtateni mësimin sipas kulturës, mjedisit dhe gjuhës që flasin nxënësit tuaj. Merrni pesë copa letre dhe shkruani këto frazat:

- › pasion
- › rënie në dashuri
- › romancë
- › tërheqje seksuale
- › xhelozë

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Ndani nxënësit në pesë grupe. Kërkojini secilit prej grupeve të nxjerrë një nga copat e letrës që keni përgatitur. Shkruani në tabelë: "Cili është ndryshimi midis dashurisë dhe _____?"

Kërkoni prej grupeve të nxjerrin një copë letër dhe të kopjojnë fjalinë nga tabela, duke plotësuar vendin bosh me fjalën e shkruar në fletë. Kërkoni që të diskutojnë pyetjet e tyre dhe të shkruajnë përgjigjet e tyre.

Pas disa minutash, grupet të lexojnë pyetjet e tyre dhe të paraqesin përgjigjet e tyre. Pyetjet e mëposhtme mund të përdoren për të udhëhequr një diskutim të shkurtër:

- › A dëshiron dikush të shprehë mospajtimin apo të komentojë?
- › A i lejon kultura një lloj vajzat dhe djemtë të përjetojnë këtë ndjenjë?

- › A mund të jepni një shembull kur dikush e zëvendëson këtë ndjenjë me dashuri? Çfarë ndodh nëse kjo ndjenjë zëvendësohet nga dashuria?
- › A mund të jetë kjo ndjenjë pjesë e dashurisë?

Përsëriteni hapin e mëparshëm për katër grupet e mbetura.


Lini 10 minuta për të diskutuar këto për të përfunduar punëtorinë:


- › Si e zhvillojnë të rinjtë një përvojë dashurie dhe romantike?
- › A japin filmat dhe romanet e dashurisë një pamje realiste të këtyre ndjenjave? Nëse jo, çfarë ndikimi mendoni se kanë ato në pritshmëritë e të rinjve?
- › Pse është e rëndësishme të kuptoni se cilat janë bindjet tuaja për dallimin midis dashurisë dhe këtyre emocioneve të tjera?

Fusha: Marrja e vendimeve të shëndetshme dhe të drejta

Punëtorja 30:

Vlerësimi i rrezikut

 **KOHËZGJATJA:**
90 minuta

 **MATERIALET E KËRKUARA:**
kopjet e materiali të punës A1

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit njihen me teknikat bazë të vlerësimit të rrezikut
- › Njëpërmjet materialit të punës nxënësit identifikojnë vendimet e mira dhe të këqija dhe rezultatet ose pasojat e tyre të mundshme
- › Njëpërmjet rishikimit të vendimeve personale nga e kaluara, nxënësit mësojnë për rëndësinë e vlerësimit të duhur të rrezikut dhe analizës së gjithë informacionit në dispozicion.

HYRJE

Derisa jemi fëmijë, vendimet tona rregullohen nga prindërit tanë, të afërmit dhe të moshuarit e tjerë që ne i konsiderojmë autoritete. Ndërsa rritemi dhe bëhemi adoleshentë, dhe më vonë të rinj, ne bëhemi më autonome dhe fitojmë më shumë liri vendimmarrjeje, dhe në fund lirinë e plotë të vendimmarrjes. Ndërsa jemi të rinj, ne marrim vendime shumë ndryshe nga të rriturit. Përvoja dhe njohuritë e të rriturve, në një masë të madhe, kontribuojnë në rezultate më të mira të vendimeve "tona". Vendimet mund të merren në mënyrë impulsive, shpesh të udhëhequra nga emocionet tona dhe jo nga logjika dhe gjykimi i kujdesshëm. Vendimet impulsive, si cigarja e parë, gota e parë e alkoolit, shpesh kushtëzohen nga ndikimi i bashkëmoshatarëve, pa vlerësuar se sa rrezik mbart një vendim i tillë. Vendimet impulsive shpesh nuk përfshijnë të kuptuarit se çfarë përfitimesh ose pasojash mund të presim nga vendimet e tilla.

A i keni thënë, në zemërim dikujt që e doni, diçka për të cilën nuk ke menduar vërtet dhe për të cilën u penduat më vonë? Në zemërim, emocionet

shpesh e mposhtin logjikën dhe ne e themi atë që nuk duam të themi. Ne gjithashtu mund të bëjmë gjëra të tjera që nuk do të dëshironim t'i bënim. Por, a është e mundur të parandalohet kjo? Si mund të marrim vendime më të mira?

Një parakusht i rëndësishëm për marrjen e vendimeve të mira është një vlerësim i duhur i rreziqeve dhe pasojave të atyre vendimeve. Ushtrimi i parë me të cilin do të fillojmë punëtorinë do të na ndihmojë të mësojmë teknikat bazë në vlerësimin e rrezikut. Shpërndani materialin e punës A1 tek nxënësit. Kërkoni prej nxënësve që të plotësojnë vendet bosh me përgjigje në secilën deklaratë individuale. Më pas diskutoni përgjigjet e tyre me nxënës. Përdorni pyetjet e mëposhtme:

- › A hasën ata në ndonjë vështirësi gjatë formulimit të rreziqeve ose pasojave në disa deklaratat?
- › Si iu përgjigjën pyetjes për lojën e parë të fatit?
- › Si ndryshon çështja e lojërave të fatit nga çështja e takimit (ftesa e një personi për takim)

- > Kërkojini secilit nxënës të zgjedhë një prej deklaratave ku ai/ajo ndaloj për një moment në formulimin e rrezikut.
 - » Çfarë na nevojitet për të përcaktuar plotësisht rrezikun?
 - » Sa më shumë informacione na duhen për vlerësimin e rrezikut?

Ndani nxënësit në katër grupe. Çdo grup duhet të ketë një nga problemet e mëposhtme:

- > Miqtë e bindin Edin të provojë cigaren e tij të parë
- > Ivona po mendon të fillojë një dietë intensive për të ulur peshën e tepërt
- > Sasha dhe Dejeni vunë re se shumë bashkëmohatarë të tyre shkojnë në bastore. Dejeni e bindi Sashën që të vizitojë bastoren edhe pse janë të vegjël
- > Dejeni është në një festë me miqtë dhe njëri prej tyre i ofron një birrë. Dejeni nuk kishte pirë kurrë më parë alkool

Ndërsa punoni në grupe, shpërndani kopjet e materialit A2 tek nxënësit. Çdo pjesëmarrës duhet të marrë nga një kopje, në mënyrë që të lehtësojë koordinimin e aktiviteteve brenda grupit. Gjithashtu, çdo grup duhet të marrë një kopje të materialit A2 që anëtarët e grupit ta plotësojnë së bashku. Jepini grupit 15 minuta kohë për t'iu përgjigjur pyetjeve të mëposhtme:

ZGJEDHJA: Çfarë zgjedhjesh ka bërë personi?

- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____

MBLEDHJA E INFORMACIONIT: Çfarë informatash duhet t'i mbledhë një person për të marrë vendimin e drejtë?

- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____

REZULTATI I VENDIMIT TË MIRE DHE REZULTATI I VENDIMIT TË KEQ: Identifikoni vendimin e mirë dhe të keq dhe listoni rezultatet e mira dhe rezultatet e mundshme të vendimit të keq

VENDIMI I MIRË: _____

VENDIMI I KEQ: _____

- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____

MARRJA E VENDIMIT:

Shkruani se çfarë keni vendosur: _____

Kërkoni prej nxënësve që të kthehen në vendet e tyre. Secili grup duhet të paraqesë para të tjerëve rezultatet e tyre. Ata duhet të paraqesin përgjigjet për secilën pyetje.

Pas prezantimeve, filloni diskutimin duke përdorur pyetjet e mëposhtme:

- › Çfarë mësuat nga ky ushtrim?
- › A është e lehtë të marrësh një vendim të mirë?
- › Sa mund të ndikojë mungesa e njohurive për një problem të caktuar në vendimet tona?
- › Sa i rëndësishëm është vlerësimi i rrezikut?
- › A është e rëndësishme të mblidhen informacione për të vlerësuar në mënyrë adekuate një rrezik të caktuar?
- › Sa i rëndësishëm është informacioni përpara se të merret një vendim?

Opsionale për punën me nxënës të shkollave të mesme:

Kërkoni që secili nxënës të ndajë një shembull të një vendimi, duke theksuar se nuk duhet të flasin për tema të ndjeshme në të cilat e kishin gjykuar gabimisht rrezikun për shkak të mungesës së informacionit. Tani shpjegoni se çdo nxënës do t'i bëjë detyrat në mënyrë të pavarur. Çdo nxënës duhet të marrë një kopje të materialit A2.

Shpjegojuni nxënësve detyrat individuale. Thksoni se punimi i përfunduar nuk ndahet me nxënës të tjerë dhe se në fund të ushtrimit nxënësit nuk duhet të paraqesin atë që kanë shkruar, por do të diskutojnë për procesin e përfundimit. Shkruani dilemën në fushën përkatëse dhe shkruani më poshtë se cili është vendimi për të cilin po mendoni. Përmend vendimin A dhe vendimin B.

Përgjigjuni pyetjeve “Çfarë do të thoshin prindërit tuaj për vendimin tuaj? A do ta mbështesnin apo jo?” Nëse mendoni se prindërit/kujdestarët tuaj nuk do ta mbështesnin vendimin tuaj, përgjigjuni pyetjes Pse?

Përcaktoni përfitimet e mundshme dhe në kolonën përballë paraqitni të gjitha pasojat e mundshme të vendimit. Nëse pasojat janë më të shumta ose më të rënda dhe ju kërcënojnë juve ose dikujt që preket nga vendimi juaj, më së miri do të ishte të shmangni një vendim të tillë dhe ta bëni të kundërtën. Kthehuni në fushën që vlen për prindërit tuaj. Pse nuk do të ju mbështesnin?

Diskutimi përfundimtar:

- › A ishte më e lehtë për ju t'u përgjigjeni pyetjeve individualisht, apo në grup - duke marrë pjesë në ushtrimin e mëparshëm?
- › Sa të rëndësishëm janë bashkëbiseduesit tanë në vendimmarrje?
- › A janë prindërit apo bashkëmoshatarët më shpesh bashkëbisedues në marrjen e vendimeve të ndjeshme?
- › A kanë bashkëmoshatarët tanë njohuri dhe përvojë të mjaftueshme për të qenë bashkëbisedues cilësorë?
- › Kush mund të jetë një bashkëbisedues më i/e mirë se bashkëmoshatarët tanë?
- › Pse nuk diskutojmë disa çështje me prindërit tanë?
- › Sa e rëndësishme është të kapërceni frikën tuaj dhe të flisni hapur me prindërit tuaj?

- › A keni marrë mesazh specifik nga ky ushtrim i fundit?
- › A keni fituar përvojë krahasuar me përpara dhe a ka ndonjë gjë që keni mësuar dhe do ta ndanit me shokun tuaj më të mirë?
- › Çfarë është ajo që do ta ndanit? (inkurajoni nxënësit që të ndajnë perceptimet personale të asaj që kanë mësuar)

PËRFUNDIMI I PUNËTORISË:

Një vendim cilësor dhe i mirë varet nga një vlerësim i mirë. Ndonjëherë, pa informacion cilësor, mund të marrim vendime të gabuara për të cilat mund të pendohejmë. Kjo është arsyeja pse është e rëndësishme të mos marrim vendime në mënyrë impulsive, por t'i japim vetes kohë për të mbledhur të gjithë informacionin e nevojshëm dhe për të marrë një vendim që do të bazohet në informacione të sakta dhe të verifikuara.

Vendimet impulsive janë të shpejta, të nxituara dhe vendimet e tilla nuk duhet të jenë vendime të mira. *Vendimet përcaktojnë të ardhmen tonë dhe bazohen në zgjedhjet që bëjmë.*

Shpesh, të rinjtë pretendojnë se nuk kishin zgjidhje tjetër, por a është vërtet kështu gjithmonë? **Gjithmonë ka një zgjedhje**, por gjithashtu ka gjithmonë një zgjedhje të mirë dhe të rrezikshme. E ardhmja jonë nuk duhet të kushtëzohet nga vendime të këqija dhe të nxituara dhe zgjedhje sipërfaqësore. Megjithatë, bëhet fjalë për jetën tonë dhe për këtë arsye ne kemi përgjegjësi ndaj vetes, por edhe ndaj prindërve tanë që na ndihmojnë të arrijmë të sigurt në fazën kur të jemi të rritur dhe të marrim vendime që nuk do të na rrezikojnë.

Materiali i punës A1

Në çfarë rreziku jeni kur ...?

Postoni komente negative në media sociale

E ftoni personin në takim

Vini bast për herë të parë dhe kjo ju pëlqen shumë

Luani video-lojra më gjatë se 6 orë pa ndaluar

Në një aheng pini alkool pa kontroll

Rrini vetëm me njerëz prej të cilëve përfitoni

Nuk i dëgjoni njerëzit kur ju flasin

Nuk i respektoni mendimet e të tjerëve

Ngjiteni në pemë

Vendosni se i vetmi profesion që doni të bëni është modelimi

Shkoni në një aheng ku nuk e njihni askë

Printoni grafit në një fytyrë të ndaluar

Ndizni cigaren e parë

Mbani dieta intensive për të rënë në peshë

I nënshtroheni mendimeve dhe ndikimeve të të tjerës

Materiali i punës A3

Dilema

Përshkruani dilemën për të cilën po mendoni ose keni menduar në gjashtë muajt e fundit:

ZGJEDHJET:

Shkruani vendimet potenciale në fushat përkatëse (vendimi 1 dhe vendimi 2)

VENDIMI 1

VENDIMI 2

Vlerësimi i rrezikut

Çfarë informatash ju duhen për të marrë një vendim?

| Përfitimet e mundshme nga vendimi A | Pasojat e mundshme negative të vendimit A |
|-------------------------------------|---|
| | |
| Përfitimet e mundshme nga vendimi B | Pasojat e mundshme negative të vendimit B |
| | |

Çfarë do të thoshin prindërit/kujdestarët tuaj për vendimin tuaj? A do ta mbështesnin atë apo jo?

Pse do ta mbështesnin atë?

Pse nuk do ta mbështesnin prindërit?

A do ta bënit një bisedë të hapur me një të rritur për ta marrë më lehtë një vendim?

Rrumbullakoni përgjigjen!

PO

JO

VENDIMI

Tregoni vendimin tuaj:

Nëse prindërit tuaj janë në dilemë, a do t'ua rekomandonit këtë vendim (vendimin që e keni shkruar në fund)?

Detyrat e shtëpisë dhe përgatitja për punëtorinë e radhës

Intervista për prindër

Për t'u përgatitur për orën tjetër, kemi nevojë për ndihmën e prindërve/kujdestarëve tuaj. Ne kemi përgatitur disa pyetje të cilave mund t'u përgjigjet prindi juaj ose i rrituri që i besoni. Nëse gjatë bisedës ndjeni nevojën për të folur me një prind për një çështje apo shqetësim tjetër, kjo është një mundësi e shkëlqyer. Marrja e vendimeve nuk është e lehtë! Mungesa e njohurive dhe përvojës jetësore është shpesh faktor kufizues që e bën të vështirë marrjen e vendimeve siç bëjnë të rriturit. Përvoja e prindërve tanë mund të jetë një faktor i fortë dhe pozitiv në vendimmarrje, por prindërit tanë dikur ishin të rinj, kështu që sikurse edhe ju, ata janë përballur me shumë sfida. Meqenëse kjo ka ndodhur para shumë kohësh, prindërit tuaj kanë vështirësi për t'iu përgjigjur menjëherë pyetjeve. Prandaj, sugjerojmë që pyetësorin t'ua jepni një ose dy ditë para intervistës, në mënyrë që prindërit të përgatiten. Pas përgatitjes, mund të filloni intervistën! Zhvilloni intervistën me udhëzimet e mëposhtme:

Hapi 1: Merreni pyetësorin në shtëpi

Hapi 2: Tregojuni prindërve/kujdestarëve pyetësorin dhe lexoni bashkërisht përgjigjet e këtyre pyetjeve.

Hapi 3: Organizoni një takim kur do të diskutoni pyetjet. Jepuni prindërve pyetësorin për t'u përgatitur për intervistën

Hapi 4: Intervistoni prindin duke përdorur pyetjet e bashkangjitura. Intervista nuk duhet të zgjasë më shumë se 30 minuta

Hapi 5: Pasi u jeni përgjigjur të gjitha pyetjeve, nënshkruani dhe përfundoni intervistën

Hapi 6: Nëse nuk gjeni përgjigje për asnjërën prej pyetjeve, mund t'i dërgoni pyetje një prej organizatave të njohura që merren me çështjet e të rinjve. Ju sugjerojmë ta kontaktoni një të njohur prej organizatave si në vijim: *SIT, YMCA Movement or AFS.*

Prishtinë:

National Office & Prishtina YMCA

74.Rr. Zenel Salihu Nr.1/14-1,
Prishtina

Tel: +383 390 320 000

E-mail: office@ymcacosovo.com

www.ymcacosovo.com

Intervista:

1. Gjatë pubertetit, a keni qenë në një situatë ku ju është dashur të merrni një vendim të caktuar të rëndësishëm pa pasur njohuri të mjaftueshme për të vlerësuar si duhet përfitimet dhe pasojat e vendimit të tillë?
2. Sa vjeç ishit?
3. A keni marrë ndonjë vendim të gabuar gjatë pubertetit për të cilin jeni penduar? Çfarë mësuat nga ai gabim?
4. Me kë keni biseduar për çështje të ndjeshme kur merrnit vendime të rëndësishme?
5. A kanë qenë prindërit tuaj bashkëbisedues për tema që kanë qenë objekt vendimesh të ndjeshme dhe të vështira?

Priteni fundin dhe silleni në klasë.

Ju mund ta mbani pyetësoin e plotë!

Emri i nxënësit

Emri i prindit/kujdestarit

Punëtorja 31:

Vendimmarrja

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit në një mjedis ekipor të sigurt ndajnë shembuj dhe përvoja personale të marrjes së vendimeve të rëndësishme
- › Nxënësit analizojnë materialet e punës duke përdorur metodën "Rrota e vendimit".
- › Nxënësit do të jenë në gjendje të marrin vendime në mënyrë më të sigurt dhe më të kujdesshme duke përdorur metodën "Rrota e vendimit" në jetën e përditshme.

MATERIALET E KËRKUARA:

Kopjet e "Rotës së vendimit" për secilin nxënës të punëtorisë

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Përshëndetni nxënësit dhe pyesni nëse i kanë kryer detyrat e shtëpisë. Kërkoni prej secilit që ta thotë atë që ka mësuar gjatë intervistës me prindin/kujdestarin. Kërkoni prej nxënësve që të japin të dhëna të shkurtra të nënshkruara nga prindërit e tyre. Shpjegojini nxënësve se kjo punëtori do të hapë diskutime për tema që shpesh janë sekrete dhe se për këtë arsye duhet të vendosni rregulla që do të jenë një bazë e rëndësishme për diskutim të hapur dhe bisedë të sqartë. Theksoni se gjithçka që nxënësit thonë do të mbetet me ju dhe se ju, si mësimdhënës/e/edukator/e, nuk do të keqpërdorni bisedat që keni folur.

Rregullat:

- › Gjithçka mbetet brenda katër mureve të klasës!
- › Ne nuk do të keqpërdorim përvojat personale dhe shembujt e përbashkët për të bërë shaka
- › Asnjë dënim
- › Duhet të përdorni thënien "miku/mikesha im/e" - shpjegoni nxënësve se gjatë diskutimeve, në përvojat e tyre, ata flasin nga prizmi i moshatarëve të tyre, për të zvogëluar rrezikun që ndonjë prej nxënësve, pas seminarit, të keqpërdorë deklaratat e kolegëve dhe shembujt personal që janë ndarë me grupin.

Vazhdoni punëtorinë me deklaratat e mëposhtme:

Ne marrim vendime të ndryshme gjatë gjithë jetës, disa prej të cilave rezultojnë me rezultate pozitive,

ndërsa disa, nga ana tjetër, çojnë në pasoja që nuk i presim, nuk i duam apo nuk i parashohim. Marrja e vendimeve nuk është e lehtë, veçanërisht nëse marrim parasysh faktin se vendimet që marrim nuk na prekin vetëm ne, por edhe miqtë tanë, familjen, simpatitë etj.

Vazhdoni sesionin duke pyetur: "A keni marrë ndonjëherë ndonjë vendim që ka çuar në një rezultat që nuk e kemi dashur?" Kërkoni prej nxënësve që të ndajnë shembuj në të cilët ata kanë marrë vendime që rezultuan në një rezultat të padëshiruar. Lehtësoni diskutimin me pyetje shitesë:

- › A keni thënë gjëra me zemërim për të cilat më vonë jeni penduar?
- › A e keni mbajtur të vërtetën nga shoku/shoqja juaj për ta mbrojtur atë nga zhgënjimi?
- › A e keni fshehur të vërtetën nga prindërit për notën e keqe që keni marrë?

Shpjegojini nxënësve se nuk kanë nevojë të flasin për tema të ndjeshme apo shembuj që do t'i lëndojë ata. Vazhdoni diskutimin:

- › Si vendosim nëse do të bëjmë diçka apo jo? Cilët janë hapat e vendimmarrjes që diskutuam në punëtorinë e mëparshme?
- › Cili është dallimi midis një zgjedhjeje dhe një vendimi?
- › Çfarë do të thotë vlerësimi i një vendimi të caktuar?

- › Çfarë marrim/fitojmë nga vlerësimi?
- › Çfarë rrezikojmë nëse marrim një vendim në mënyrë impulsive, pa vlerësim të duhur?
- › Sa ndikojnë bashkëmoshatarët në vendimet tona?
- › A marrim vendime të cilat pjesërisht kushtëzohen nga pritshmëritë e kolegëve?
- › Çfarë rrezikojmë nëse barazojmë vendimet me pritjet e kolegëve, pa vlerësim dhe informacion të duhur?

Shpërndani materialin e punës AX - *Rrota e vendimit* tek nxënësit. Shpjegoni se do ta lexoni tregimin

Case study 1

Ju jeni ulur në një stol në një park aty afër. Miku juaj më i mirë ju thotë se dëshiron t'ju thotë diçka, por që ju ta premtoni se nuk do t'i tregoni askujt. Ju i thatë se do të ishte sekreti juaj! Ai pranoi se kohët e fundit kishte takuar një mik të vjetër të cilin nuk e kishte parë për më shumë se pesë vjet. Ata kishin qenë në një festë së bashku dhe se një shok u ofroi atyre marihuanë. Ai thotë se e provoi dhe se i ka pëlqyer shumë. Ju habiteni dhe përpiqeni t'ia shpjegoni se sa e rrezikshme mund të jetë dhe e këshilloni që të flasë me një profesionist. Ai thotë se nuk është e rrezikshme dhe se mund ta kontrollojë sjelljen e tij. Madje ai mburret se me një shok kishte shkuar në bastore dhe se kishte takuar shumë të rinj që vinin bast, por edhe përdorin marihuanë.

më vonë gjatë seancës dhe se nxënësit duhet t'i mbyllin sytë. Theksoni se është e rëndësishme që nxënësit të jenë të qetë dhe se secili prej tyre të përpiqet të bashkëndjejë me rastin mbi të cilin bazohet tregimi. Para se të filloni sesionin, pyesni nxënësit se sa të rëndësishëm janë miqtë më të mirë në jetën tonë? Theksoni se një prej nxënësve mund të mos ketë shok/shoqe të ngushtë për momentin, por që gjatë jetës, herët a vonë, të gjithë gjejmë njerëz që i duam, i vlerësojmë dhe mund t'i quajmë shokët/shoqet më të mirë/a. Kërkoni që nxënësit të mbyllin sytë.

Ju shkuat në shtëpi. I shqetësuar për shokun, merrni telefonin dhe thërrisni prindërit e tij. Ndaloni për një moment dhe mendoni për vendimin tuaj. Nëse telefononi prindërit e tij, si do të reagojë ai? Ndoshta do të humbisni si shok!? Nëse nuk telefononi, shpërfillni atë që mund të jetë e rrezikshme për mikun tuaj dhe nesër, nëse i ndodh diçka, do ta mbani një pjesë të përgjegjësisë. Hapi sytë!

Sqaroni se ju do të diskutoni tregimin që keni lexuar më herët, por duke e përdorur “Rrotën e vendimit.”



Duke përdorur “Rrotën e vendimit”, diskutoni me nxënës çështjet vijuese:

- › Çfarë problemi lind në këtë tregim?
- › Çfarë zgjedhjesh keni?
- › Çfarë pasojash mendoni se do të kenë vendimet tuaja për ju ose mikun tuaj?
- › Cilat vlera dhe qëndrime duhet të merren parasysh?
- › Si ndiheni për situatën e tregimit?
- › A keni nevojë për informacion apo njohuri shtesë për të marrë një vendim më të mirë?
- › A keni nevojë për ndihmën e dikujt? Kush mund t'ju ndihmojë?
- › Cili është vendimi juaj?
- › A mendoni se e keni marrë një vendim të mirë? Pse?

Shpjegojuni nxënësve se do të lexoni një skenar tjetër. Kërkoni vëmendjen e nxënësve dhe lexoni skenarin.

Studimi i rastit 2

Ju jeni ulur me shoqen tuaj më të mirë në dhomën e saj dhe ajo ju lutet t'i jepni një çantë. Ajo nxjerr një kuti me cigare nga çanta e saj dhe ua ofron një. Ajo thotë se nuk do të të ndodhë asgjë e keqe dhe se je aq e rritur sa mund të vendosësh në çdo moment të mos ndezësh një tjetër. Ju do

Kërkoni prej nxënësve që të plotësojnë vetë vendet bosh në materialin e punës “Rrota e vendimit”.

Në vazhdim pyesni nxënësit:

Tani që keni mësuar të merrni vendime të kujdesshme, a do të kishit vepruar ndryshe kur nuk keni ditur për metodën “Rrota e vendimit”?

Çfarë përfitojmë nëse marrim vendime të kujdesshme?

Thoni nxënësve që të mendojnë për dilemat aktuale të jetës dhe vendimet që duhet të marrin!

Theksoni se Rrota e vendimit mund të jetë e dobishme kur jemi vetëm me vendimet tona dhe mund të na ndihmojë t'i identifikojmë ata që mund të na ndihmojnë, të vendosim prioritetet tona, të identifikojmë rreziqet e mundshme dhe të marrim vendimin më të mirë për ne dhe njerëzit rreth nesh.

PËRFUNDIMI I PUNËTORISË:

Ndonjëherë është e vështirë të marrësh një vendim cilësor, edhe nëse kemi informacion dhe bëjmë një vlerësim të mirë. Ndonjëherë, informacioni nuk është i mjaftueshëm, sepse vendimet individuale nuk varen vetëm nga informacioni, por edhe nga një vlerësim dhe ndërhyrje shumë më komplekse e qëndrimeve dhe vlerave të dikujt, për të krijuar një ndjenjë të së drejtës dhe të së gabuarës. Nëse miqtë tanë praktikojnë sjellje të caktuara që mund t'i vënë ata në rrezik të caktuar, vendimi për t'i ndihmuar ata mund të kushtëzohet nga frika e humbjes së një shoku. Në këtë rast nuk mjafton vetëm informacioni dhe vlerësimi.

Në disa situata, vendimet tona kushtëzohen nga pritshmëritë dhe qëndrimet e bashkëmoshatarëve tanë. Në situata të tilla, nevojiten më shumë infor-

macione, vlerësim më i mirë dhe më kompleks dhe ndonjëherë këshilla të të rriturve. Mendoni se kush janë të rriturit me të cilët mund t'i ndani shqetësimet tuaja. Mos u mundoni të jeni më me përvojë se ata me përvojë, përpiquni të jeni të mençur dhe kërkoni këshillën e atyre me përvojë. Në një situatë ku jeni duke folur me një të rritur për problemin e miqve tuaj, nuk keni pse të tregoni se kush është. Është e rëndësishme që vendimet e vështira dhe shqetësimet tuaja të këshillohen nga ata të cilëve u besoni dhe për të cilët mund të thoni se janë bashkëbisedues të mirë dhe të besueshëm, për shkak të përvojës së tyre jetësore ose profesionale. Vetëm një vendim i tillë në të cilin përfshini të rriturit në vlerësim është një vendim i mirë. Pse të merrni vendime të vështira vetë, kur atë peshë mund ta ndani në dy ose tre vende.

Materiali i punës XX

Vendimmarrja



Opsionale

Detyrat e shtëpisë: Kolegjiumi i vendimeve

Kërkoni prej nxënësve të shqyrtojnë shembuj të personazheve të famshëm që kanë marrë vendime të caktuara të cilat u kanë kushtuar me karrierë ose për të cilat janë penduar. Kolegjiumi duhet të përmbajë karakterin e personit që ata kanë zgjedhur. Një vizatim ilustron vendimin që ata morën dhe ilustron pasojat e atij vendimi në jetën/karrierën e atij personi. Në orën e ardhshme nxënësit mund të prezantojnë vizatimet, vëzhgimet e tyre gjatë kryerjes së detyrave të shtëpisë.

Punëtorja 32:

Kërkimi

Vizitoni qendrat për këshillimin e të rinjve

Të dashur nxënës,


Faleminderit për frymën tuaj kërkimore dhe energjinë që keni vënë në mësimdhënie. Punëtorja e ardhshme ju çon jashtë ambienteve të shkollës, domethënë detyra juaj është të vizitoni një qendër këshillimi për të rinjtë dhe të intervistoni një psikolog ose profesionist tjetër që punon në qendrën e këshillimit. Ju do t'i paraqisni përgjigjet dhe vëzhgimet tuaja në orën tjetër. Duke qenë se jeni të ndarë në dy grupe, është shumë e rëndësishme që të dakordoheni me mësimdhënësin/en për një vizitë në qendrat e këshillimit, në mënyrë që të shmangni rastësinë që të dy grupet të intervistojnë të njëjtin person në të njëjtën qendër këshillimi. Mund të vizitoni të njëjtën qendër këshillimi, por do të ishte mirë të bisedoni me këshilltarë/psikologë të ndryshëm. Secili prej tyre ka përvojë personale dhe ne jemi të sigurt se më shumë ekspertë të ndryshëm mund të ofrojnë përgjigje më cilësore.

- > Çfarë është këshillimi psikologjik?
- > A e telefonojnë të rinjtë qendrën tuaj të këshillimit?
- > Kush telefonon më shpesh, djemtë apo vajzat?
- > Pse telefonojnë më shpesh?
- > A ka ndonjë temë specifike që u intereson djemve apo vajzave?
- > Çfarë do t'u thoshit bashkëmoshatarëve tanë që nuk kanë informacion për këshillimin tuaj.

Ju faleminderit shumë!

Punëtorja 33:

A e kam thënë unë këtë? Stilet e ndryshme të komunikimit

 **KOHËZGJATJA:**
45 minuta

 **OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:**

- › Nxënësit eksplorojnë mënyra alternative për t'u përgjigjur verbalisht në një situatë të vështirë dhe të bëjnë dallimin midis komunikimit agresiv, të sigurt dhe pasiv
- › Nxënësit plotësojnë një pyetësor për stilin e tyre të reagimit në situata të pakëndshme
- › Nxënësit rrisin shkathtësinë për të formuluar përgjigje të sigurta përmes të kuptuarit të stileve të ndryshme të komunikimit
- › Forcimi i shkathtësive analitike dhe dialoguese tek nxënësit

 **MATERIALET E KËRKUARA:**

- › Tabela e zezë dhe shkumës
- › Materiali/fletë pune "Analizo këtë përgjigje"
- › Materiali i punës/fleta "Vetëvlerësimi"

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Njihuni me aktivitetin:

- › Sot do të mësojmë për stile të ndryshme të komunikimit.
- › Sidomos nëse ndihemi krejtësisht në siklet në një situatë, nuk mund të komunikojmë qartë dhe në mënyrën që duam.
- › Cilat janë disa prej arsyeve pse mund të kemi vështirësi t'i shprehim dëshirat tona në mënyrën më të mirë? [Provo arsyet e mëposhtme dhe shkruaji ato në tabelë]

Nuk di si të shprehem qartë.

Kam frikë se tjetri/a do të mendojë keq për mua nëse nuk pajtohem.

Kam frikë se sidoqoftë nuk do të dëgjohem, se kjo që them është e parëndësishme.

Kam frikë se mund të humbas durimin.

Unë mendoj se është më e lehtë të mbështetesh në frikësimin e një personi tjetër.

Së pari, ne do të shohim dallimin midis komunikimit agresiv, pasiv dhe të sigurt. Më pas do të plotësoni një pyetësor në lidhje me stilin tuaj të reagimit në një situatë të pakëndshme.

Cili mendoni se është dallimi midis komunikimit pasiv dhe agresiv? Çfarë do të thotë komunikim "deklarativ"? [Provoni me: Jini të sqartë, jini të drejtpërdrejtë, flisni për ndjenjat tuaja dhe nevojat; përdorni gjuhën e trupit të sigurt; flisni për vetë; komunikoni qartë por pa agresivitet]

Çfarë do të thotë të komunikosh në mënyrë indirekte? [Të mos jesh plotësisht pasiv, por të mos jesh i drejtpërdrejtë.]

Kërkoni që nxënësit të formojnë dyshe dhe shpërndani (ose përgatituni për të lexuar) materialin/fletën e punës *"Analizo këtë përgjigje"*. Shpjegoni si në vijim: Me partnerin tuaj, lexoni përshkrimin e situatës së konfliktit në kolonën e majtë. Më pas lexoni përgjigjet e ndryshme në kolonën tjetër. Për secilën përgjigje, tregoni nëse është e agresive, pasive apo e sigurt/bindëse. Për të vendosur për konfliktin 5, gjeni disa situata konfliktuoze dhe lloje të ndryshme përgjigjesh.

Rishikoni çdo konflikt dhe kërkoni prej nxënësve që të japë përgjigje të sakta dhe të komentojë se si ndihen kur dëgjojnë një përgjigje agresive, krahasuar me një përgjigje të sigurt/bindëse. (Zgjidhja: Përgjigjet a, f, i, k janë agresive. Përgjigjet c, d, h janë pasive. Përgjigjet b, e, g, j janë bindëse.)

Shpërndani materialin/fletën e punës *"Vetëvlerësimi"* dhe kërkoni prej nxënësve që ta plotësojnë vetë. Përndryshe, shkruani thëniet dhe përgjigjet e mundshme në tabelë, lexoni ato me zë të lartë dhe kërkoni prej nxënësve që të shkruajnë përgjigjet e tyre.

Mbyllni diskutimin me pyetjet e mëposhtme:

- › Çfarë mësuar për stilin tuaj të komunikimit?
- › A do të ishte e dobishme të mësoni se si të komunikoni në mënyrë të sigurt/bindëse?

FLETA E PUNËS SË NXËNËSVE

Vetëvlerësimi: Si komunikoj kur ndihem në siklet?

Kur jam në një situatë të pakëndshme me një djalë, kam prirje të jem:
 pasive bindëse, e sjellshme agresive indirekte apo manipulative

Kur jam në një situatë të pakëndshme me një vajzë, kam prirje të jem:
 pasiv bindës, i sjellshëm agresiv indirekt apo manipulativ

Kur jam në një situatë të pakëndshme me një burrë, kam prirje të jem:
 pasive bindëse, e sjellshme agresive indirekte apo manipulative

Kur jam në një situatë të pakëndshme me një të grua, kam prirje të jem:
 pasiv bindës, i sjellshëm agresiv indirekt apo manipulativ

Kur jam në një situatë të pakëndshme me dikë që nuk e konsideroj të barabartë me veten, kam prirje të jem: pasiv bindës, i sjellshëm agresiv indirekt apo manipulativ

Nuk mund të përgjigjem sepse ndjej që të gjithë janë të barabartë me mua.

Për mua, shprehja e ndjenjave të zemërimit është:

- mjaft e lehtë (por ndonjëherë unë reagoj në mënyrë agresive)
- mjaft e lehtë (dhe unë kurrë nuk përgjigjem në mënyrë agresive apo të dhunshme)
- as e lehtë as e vështirë
- disi ose shumë e vështirë

Për mua, shprehja e ndjenjës së cenueshmërisë ose dobësisë është:

- mjaft e lehtë (por ndonjëherë unë reagoj në mënyrë agresive)
- mjaft e lehtë (dhe unë kurrë nuk përgjigjem në mënyrë agresive apo të dhunshme)
- as e lehtë as e vështirë
- disi ose shumë e vështirë

FLETA E PUNËS SË NXËNËSIT

| ANALIZONI KËTË PËRGJIGJE | | | | |
|---|---|----------|--------|---------|
| KONFLIKTI | PËRGJIGJA | Agresive | Pasive | Bindëse |
| Vajza dhe djali do të kenë seks për herë të parë, por nuk kanë prezervativë. Njëri prej tyre thotë: | a. Me sa di, ti ke HIV! A je idiot. | | | |
| | b. Edhe unë dua të kem seks, por vetëm nëse përdorim prezervativë. E di se ku mund ta gjejmë. | | | |
| | c. Oh, në rregull më duket. | | | |
| Djali është i zemëruar sepse vajza që po fliste me të ishte me një tjetër djalë në festë. Ai thotë: | d. Festë e mërzitshme. | | | |
| | e. Kur të pashë që fole me këtë djalë mendova se doje të rrije me të në vend se me mua. Kjo më bën të ndihem keq | | | |
| | f. E pashë! Si guxon të flasësh me një djalë tjetër kur ke ardhur në festë me mua? | | | |
| Djali e fron vajzën në takim me të. Ajo nuk do. Ajo thotë: | g. Faleminderit por nuk dua. Më fal. | | | |
| | h. Hmm, në rregull. | | | |
| | i. Kurrë nuk do të dilja me dikë si ti. Ik prej meje. | | | |

| ANALIZONI KËTË PËRGJIGJE | | | | |
|--|--|----------|--------|---------|
| KONFLIKTI | PËRGJIGJA | Agresive | Pasive | Bindëse |
| Vajza është e mërzitur sepse shoqja e saj Lulu tallej me të tek Amina. Ajo thotë: | j. Lulu, u mërzita që talleshe me mua ... | | | |
| | k. Lulu, ti je personi më i marrë në botë, dhe do të tregoj për gjërat e tua gjithandej! | | | |
| Merrni parasysh situatën konfliktuoze në vijim. Shkruajeni këtu, pastaj shkruani tre përgjigjet në kolonën në të djathtë. | | x | | |
| | | | x | |
| | | | | X |

Punëtorja 34:

Ushtrimi i komunikimit bindës

KOHËZGJATJA:

30-40 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit diskutojnë sjelljen e sigurt dhe diskutojnë implikimet kulturore në praktikë duke përdorur komunikimin bindës në të cilin të drejtat janë komprometuar
- › Forcimi i shkathtësive të dialogimit tek nxënësit

MATERIALET E KËRKUARA:

Kopja e listës së kërkesave dhe shembuj të përgjigjeve s

PËRGATITJA:

Lexoni kërkesat dhe shembujt e përgjigjeve, nëse dëshironi t'i ndryshoni për t'i bërë më të përshtatshme nga aspekti kulturor.

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Filloni me pyetjet kryesore si më poshtë:

- › Sot do të mësojmë më shumë rreth komunikimit bindës. Ndonjëherë është e vështirë të thuash qartë atë që dëshiron (për shembull, që dëshiron të konsiderohesh për pozitën e udhëheqësit të shkollës). Gjithashtu, mund të jetë e vështirë të thuash atë që nuk dëshiron (për shembull, që nuk dëshiron të hash diçka që dikush ka përgatitur për ju).
- › Kush mban mend një situatë kur nuk keni qenë të sigurt se si t'i shprehni qartë dëshirat tuaja? [Shiko nëse vajzat apo djemtë kanë më shumë gjasa t'i përgjigjen kësaj pyetjeje.]
- › Mund të jetë e vështirë të flasësh edhe kur bëhet fjalë për një situatë që është e rëndësishme për ne, ose kur mund të jetë çështje e pasojave reale fizike ose emocionale. Ushtrimi i komunikimit të sjellshëm por bindës mund të jetë i dobishëm.
- › Nxirrni fletoret tuaja. Do t'i lexoj disa pyetje apo deklarata që janë “kërkuese”. Për secilën prej tyre, shkruani një përgjigje bindëse, por jo agresive. Përdorni fjali.
- › Pyetja e parë “kërkuese” është: “Më thuaj pse duhet të të votoj për kryetar klase”?

- › Kush mund të ofrojë një përgjigje bindëse? [Ndihmoni nxënësit që të gjejnë përgjigjet e duhura, si, "Unë besoj se jam kandidati më i kualifikuar për kryetar klase. Shpresoj se mund të llogaris në mbështetjen tuaj." Sigurohuni që përgjigjet të jenë fjali të plota.]

Përsëriteni procedurën për secilën kërkesë (shih listën).

Përfundoni duke diskutuar pyetjet e mëposhtme:

- › Disa njerëz mendojnë se të jesh bindës nënkupton të dalësh përtej kornizës kulturore ose është e pasjellshme. Cila është situata në të cilën një person duhet të jetë bindës, edhe nëse një reagim i tillë konsiderohet i pasjellshëm? [Ushtrimi: Kur ndjen se të drejtat e tua po shkelen]
- › A trajtohen vajzat që janë bindëse në të njëjtën mënyrë si djemtë që janë bindës? A shihet ndryshe dikush që është bindës, nëse vjen nga një grup i pakicës etnike apo racore? Si e kufizojnë paragjykimet e tilla aftësinë e njerëzve për të mbrojtur veten?

Detyrat e shtëpisë: Praktikoni të jeni më bindës të paktën një herë në ditët në vijim. Shkruani çfarë po ndodh dhe si ndiheni.

MATERIALI PËR LEHTËSUES

Lista e kërkesave dhe shembujve të përgjigjeve bindëse

Përdorni deklaratat e mëposhtme për të cilat kërkon përgjigje bindëse. Shembujt e përgjigjeve janë përfshirë edhe më poshtë, në rast se nxënësit kanë vështirësi të gjejnë përgjigjet e duhura.

Kërkesa 1: *"Më lejon të kopjoj testin tënd? Mësimdhënësi/ja s'do ta dijë."*

Shembull i përgjigjes: *"Më fal. Nuk besoj në ndarjen e përgjigjeve të testeve."*

Kërkesa 2: E shihni mbikëqyrësin/en tuaj nga puna dhe doni t'i kërkoni rritjen e pagës.

Shembull i përgjigjes: *"Mbikëqyrës/e, dua të flas me ju për rritjen që mendoj se e meritoj."*

Kërkesa 3: Tregojini babait tuaj se dëshironi të vazhdoni shkollimin vitin e ardhshëm, pavarësisht dëshirave të tij.

Shembull i përgjigjeje: *"Baba, unë e respektoj mendimin tënd, por është jashtëzakonisht e rëndësishme për mua të vazhdoj shkollimin. Unë do të flas me ty për arsyet e mia."*

Kërkesa 4: *"Pse nuk e do sportin si gjithë të tjerët? Çfarë nuk shkon me ty?"*

Shembull i përgjigjes: *"Të gjithë janë të ndryshëm. Më pëlqen të lexoj dhe më pëlqen muzika."*

Kërkesa 5: *"Ejani të rrini me ne pas fabrikës së vjetër, atje nuk ka kurrë polici."*

Shembull i përgjigjes: *"Jo, faleminderit. Nuk jam i/e interesuar".*

Kërkesa 6: *"Unë jam major. Kam dëgjuar se keni aplikuar për të përdorur një prej objekteve të qytetit për një klub aktivitetesh jashtëshkollore."*

Shembull i përgjigjes: *"Po, zotëri major. Ne jemi përgjegjës dhe do ta përdorim mirë hapësirën. Dëshironi më shumë informata për planet tona?"*

Kërkesa 7: *"Nëse mund të bindni dy shokë/shoqe klase që të punojnë me ju në mural, do t'ju lejojmë ta lyeni murin". (Përgjigjuni shokëve të klasës.)*

Shembull i përgjigjes: *"Kemi leje të pikturojmë mural nëse bashkohen edhe dy nxënës. Dëshiron të bashkohesh me mua?"*

Kërkesa 8: *"Po shkojmë në një udhëtim. Ku mendoni se duhet të shkojmë?"*

Shembull i përgjigjes: *"Unë do të doja të shkoja në _____ dhe mendoj se do të ishte interesante edhe për të tjerët."*

Kërkesa 9: *"Një fëmijë i vogël i klasës së dytë po ecën në këtë drejtim. Ta ndjekim."*

Shembull i përgjigjes: *"Lëre rehat. Nuk na bëri asgjë."*

Kërkesa 10: Tani mendoni për situatën që mbani mend që në fillim të këtij ushtrimi, kur ju pyesin për situatën për të cilën doni të shprehni dëshirat tuaja në mënyrë më të drejtpërdrejtë. Shkruani çfarë doni të thoni në atë situatë. Nuk kërkohet prej jush që ta ndani këtë përgjigje me të tjerët.

Punëtorja 35:

Pesë hapat për komunikim në një konflikt

DURATION:

45-60 minuta, varësisht nga lehtësia e pranimet të këtij koncepti nga ana e nxënësve

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit mësojnë dhe praktikojnë një model me pesë hapa për komunikim të sjellshëm dhe të qartë në konfliktet ndërpersonale
- › Nxënësit zhvillojnë shkathtësitë e komunikimit gjatë konflikteve në një marrëdhënie intime
- › Forcimi i shkathtësive analitike, dialoguese dhe më të avancuara të komunikimit tek nxënësit

MATERIALET E KËRKUARA:

tabela e zezë dhe shkumësi

PËRGATITJA:

Mësoni pesë hapat për zgjidhjen e konflikteve duke menduar se si t'i zbatoni ato në situata në jetën tuaj. Ju dëshironi të ndryshoni shembullin e konfliktit me një situatë që është më e përshtatshme për grupin tuaj. Nëse po, sigurohuni që të zgjidhni një shembull të thjeshtë dhe të merrni parasysh se si ta ilustroni çdo hap në atë shembull. Përdorimi i këtyre hapave mund të jetë i çuditshëm për nxënësit në fillim, por përdorimi i shembujve të thjeshtë dhe ushtrimi do ta bëjë më të lehtë për ta. (Edhe fëmijët më të vegjël mund të marrin pjesë në këta hapa, por nëse për ju ushtrimi është shumë i gjerë, përshtateni duke u fokusuar vetëm në hapat 2 dhe 4)

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Sqaroni këto në vijim:

- › Sot do të mësojmë dhe ushtrojmë teknikat e komunikimit gjatë konfliktit. Së bashku do të trajtojmë një situatë. Më pas do të formojmë çifte dhe të gjithë do të kenë mundësinë të ushtrojnë.
- › Ja një situatë imagjinare me të cilën do të ushtrojmë të gjithë së bashku: Emiri mendon se Darko po tallet me të para disa miqve. Emiri është shumë i mërzitur. Ai synon të përballet me Darkon.

Shkruani kërkesën e parë në tabelë ("KUR JU _____") dhe diskutoni.

- › Mendoni se çfarë sjellje e veçantë e shqetësoi Emirin në këtë rast. Përpara se ta bëni një akuzë, si p.sh. "Ti je shok i keq", fol për sjelljen specifike që ishte shqetësuese në këtë rast [Ushtrimi: "Kur po bëje shaka për mua ..." ose "Kur dëgjova se po talleshe me mua...". Në tabelë, plotësoni pjesën tjetër të kërkesës së sjelljes, duke përdorur fjalët që u janë dhënë nga grupi.]

- › Pse është e rëndësishme të komunikosh me një person, veçanërisht për sjelljet shqetësuese?
- › Pranoni nëse nuk jeni të sigurt se perceptimi i sjelljes suaj është i saktë. Për shembull, ju mund të thoni, "Mund të kem gabuar, por kam dëgjuar që po talleshe me mua para të tjerëve". Pse është e rëndësishme që ta lini mundësinë e ndreqjes së të kuptuarit për atë që ka ndodhur?

Shkruani një kërkesë tjetër: "MENDOJ PËR..." dhe diskutojeni.

- › Shumë njerëz e kalojnë këtë hap, por është jashtëzakonisht i rëndësishëm. Ai kërkon që ne të mendojmë për përgjigjet dhe reagimet tona.
- › Çfarë mund të imagjinonte ose të fillonte të mendojë (Emiri)? "Kur më tallni para njerëzve të tjerë, imagjinoj (filloj të mendoj)..."

se nuk ju interesojnë ndjenjat e mia. Ose:

se mund t'u kishe treguar të tjerëve për të kaluarën time. Ose:

se nuk ke pse të ndihesh kaq i kënaqur me veten. Ose:

se të gjithë qeshin me mua.

Përgjigjet e tjera?

(Vini re se shumë përgjigje mund të jenë të përshtatshme dhe të vlejshme për një prej përgjigjeve të nxënësve në kërkesën e dytë). Si ndryshon deklarata "Mendoj (ose shqetësohem) se nuk kujdesesh për ndjenjat e mia" nga deklarata "Ti nuk do t'ia dish për ndjenjat e mia"!

Nxënësit le të lexojnë dy kërkesat e para, përfshirë ato të plotësuara me fjalë. Më pas plotësoni kërkesën e tretë: "JA PSE NDIHEN ____." Diskutoni si më poshtë:

- › Kushtojini vëmendje saktësisht se me çfarë emocione mund të përballet Emiri. Nuk është ajo çfarë ai mendon; kështu ndihet ai.
- › Cilat janë disa ndjenja që keni nëse mendoni se një mik po tallet me ju tek të tjerët? [Ushtrimi: I/e lënduar, i/e tradhtuar, i/e zemëruar, i/e hutuar, i/e vetmuar, i/e poshtëruar]. [Plotësoni kërkesën e tretë duke shkruar dy ose tre fjalë në tabelë që përshkruajnë ndjenjat].

Nxënësit le të lexojnë komunikimin e plotë që keni shkruar në tabelë deri tani. Shkruani kërkesën e katërt "DHE JA PSE DUA ____." Diskutoni si më poshtë:

- › Cilat janë disa gjëra që Emiri do të dëshironte t'i bënte: [Provo çdo përgjigje të mundshme, si p.sh. "Kjo është arsyeja pse unë dua t'u tregoj njerëzve gjëra të shëmtuara për ju; të bërtas; të mos jemi më miku yt; të qëndroj në shtëpi dhe të mos e shoh më askënd. "

[Plotësoni kërkesën e katërt me shkrim me një ose dy nga përgjigjet e dhëna. Kujtojeni nxënësve se ajo që ju dëshironi të bëni në një moment të caktuar shpesh nuk është e njëjta gjë që ne kishim planifikuar të bënim].

Kërkojini një nxënësi të lexojë komunikimin e plotë në tabelë dhe më pas të shkruajë kërkesën përfundimtare: "POR ENDE UNË ____." Diskutoni sa vijon:

- › Në disa situata, një person mund të ndihet aq i lënduar saqë ai ose ajo nuk dëshiron më kurrë të komunikojë me një person tjetër. Por shpesh, folësi ende dëshiron ta ruajë një marrëdhënie me personin tjetër. Si mund të ndihet "dëgjuesi" pas gjithçkaje që ka dëgjuar?

- › Si mund të ofrojë Emiri një siguri të thjeshtë dhe të qartë se si ndiej pas gjithë atyre? [Provoni përgjigje të tilla si: "Ende ... ma ndjen për ty" ose "Dua që të jemi miq."]

[Në tabelë shkruani përgjigjen e duhur për kërkesën përfundimtare]. Lexoni komunikimin e plotë. Pyesni për çdo koment. Kërkojini nxënësve të formojnë çifte dhe pastaj të shpjegojnë si në vijim:

- › Tani do të keni mundësinë t'i praktikoni këta hapa në mënyrën tuaj. Mendoni për një konflikt në të cilin mendoni se nuk jeni sjellë siç duhet. [Nëse askush nuk e mban mend situatën, mund të sugjeroni një prej këtyre në vijim:

Babai juaj është shumë i sëmure dhe shoku juaj më i mirë nuk shpreh bashkëndjenjë.

Kushëriri juaj u tha miqve tuaj të vërtetën për babanë tuaj, i cili është në burg.

Shoku juaj nuk e ndan tekstin e tij shkollor me ty, edhe pse ti e ke humbur tëndin dhe nuk mund ta blesh një të ri.

Shoku juaj është gjithmonë vonë kur ju duhet të bëni diçka së bashku.

E dashura juaj flet me një djalë tjetër në një festë shumicën e kohës.

I dashuri juaj tha që nëse e doni vërtet, duhet të bëni seks me të.

Miq të tuaj po ju bëjnë presion për të "humbur virgjërinë".

E dashura juaj zemërohet kur doni të përdorni prezervativë.]

- › Personi i parë në radhë i tregon partnerit të tij/saj se cili konflikt do të merret parasysh.
- › Përdorni pesë udhëzimet për të zgjidhur konfliktin. Shfrytëzoni 5 minuta kohë për të rishikuar të gjithë hapat, një nga një. Mos u shqetësoni nëse në fillim ndiheni në siklet. Shikoni se si ndiheni në fund.
- › Kur jeni dëgjues, ndihmoheni partnerin tuaj të kujtojë se çfarë po diskutohet në secilin hap.

Rishikoni përsëri pesë hapat për t'u siguruar që nxënësit mund t'i shikojë lehtësisht ato:

Kur ju ____ (sjellje e caktuar)

Unë imagjinoj (ose filloj të mendoj) se _____

Dhe ja pse ndihem _____ (fjalë për emocion)

Dhe ja pse dua të _____

Por unë prapë _____ ty

Keni pesë minuta për secilin partner

Inkurajoni diskutimin me pyetjet e mëposhtme:

- › A keni arritur të shpreheni ndryshe këtë herë në krahasim me kohën kur u përballët me një konflikt të tillë për herë të parë?
- › A ju ndihmojnë këto fjalë për të shprehur ndjenjat tuaja të vërteta?
- › Si ndihet të kuptosh dhe të pranosh ndjenjat e tua?
- › Mos harroni se ju keni të drejtë të trajtoheni me respekt. Kur mendoni se nuk po trajtoheni me respekt, duhet të flisni. Nëse nuk e bëni, kush do ta bëjë?

Punëtorja 36:

Qëndroni prapa mendimit tuaj

MOSHA:

Klasa 5 dhe 6

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Zhvillimi i vetëbesimit dhe guximit.
- › Pranimi i shumëllojshmërisë së opinioneve në grup.
- › Nxënësit janë në gjendje të qëndrojnë pas mendimit të tyre pavarësisht prej grupit.
- › Tensionet në mesin e nxënësve janë në rënie.
- › Nxënësit njihen më mirë, zbulojnë ngjashmëri me njëri-tjetrin.
- › Nxënësit që nuk kane besim flasin përpara një grupi nxënësish që shikojnë dhe dëgjojnë me vëmendje.

MATERIALET E KËRKUARA:

-  nuk kërkohet materiale të caktuara pune

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Nxënësit formojnë një rreth me karrige. Mësimdhënësi/ja thotë një fjali të shkurtër dhe pozitive (për shembull: *"Më pëlqen të dëgjoj muzikë"*). Fëmijët në të njëjtën kohë ngrihen ose qëndrojnë në karrige, duke shprehur vizualisht mendimin e tyre për deklaratën e dhënë.

Tani çdo nxënës shqipton një fjali, e kështu me radhë në një rreth. Me përgjigjen pohuese ("Edhe mua më pëlqen të dëgjoj muzikë") nxënësit ngrihen nga karriget dhe me mohimin qëndrojnë të ulur në karrige. Nëse nxënësi është i pavendosur, atëherë ai/a jo ngrihet vetëm pak dhe qëndron në atë pozicion.

Rregulli: nxënësit i përgjigjen pyetjes ekskluzivisht në mënyrë joverbale. Askush nuk flet dhe nuk komenton asnjë fjali.

Pyetje për diskutim:

- › A ishte e vështirë të shprehje mendimin tënd para grupit?
- › A ishte e vështirë të flisje vetëm në mënyrë joverbale?
- › Sa e rëndësishme është të guxosh të shprehësh mendimin tënd?
- › Sa e rëndësishme është të jesh në gjendje të shprehësh mendimin tënd?
- › Pse e bëmë këtë ushtrim?

Punëtorja 37:

Eja në ekip

MOSHA:

Klasa 6 dhe 7

KOHËZGJATJA:

45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Inkurajimi i komunikimit mes nxënësve
- › Inkurajohet një ndjenjë e bashkësisë
- › Nxënësit mësojnë të marrin përgjegjësi për njëri-tjetrin
- › Tensionet në mesin e nxënësve janë në rënie
- › Zhvillohet ndjenja e përkatësisë në një grup
- › Zgjidhja e përbashkët e problemeve

MATERIALET E KËRKUARA:

nuk kërkohet materiale të caktuara pune

REALIZIMI I PUNËTORISË:


Mësimdhënësi/ja u kërkon të gjithë nxënësve që t'i vendosin karriget e tyre në mes të klasës në mënyrë që mbështetësja e karriges të jetë e kthyer kah mesi i rrethit dhe më pas të ngjitet në karrigen tjetër. Gradualisht mësimdhënësi/ja heq karriget nga rrethi. Nxënësit lëvizin në karriget që mbeten ende në rreth dhe numri i tyre zvogëlohet, sepse mësimdhënësi/ja gradualisht i largon. Ushtrimi përfundon në momentin kur njëri prej nxënësve shkel në dyshe.

PYETJET PËR DISKUTIM:

- › Çfarë është ajo që e bën bashkësinë?
- › A keni qenë ndonjëherë kaq afër njëri-tjetrit?
- › Ku e keni prekur njëri-tjetrin?
- › A ishte ushtrimi i këndshëm?
- › A njihni ndonjë situatë tjetër të jetës ku njerëzit janë kaq afër njëri-tjetrit?
- › Çfarë ishte e nevojshme për ju për të arritur një rezultat të mirë në këtë ushtrim?

Punëtorja 38:

Menaxhimi i emocioneve¹³

 **KOHËZGJATJA:**
90 minuta

 **OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:**

- › Nxënësit mësojnë për rëndësinë e komunikimit joverbal në bisedat dhe marrëdhëniet e përditshme
- › Nxënësit eksplorojnë ndjenjat dhe emocionet e tyre të brendshme dhe reagimet e tyre ndaj atyre ndjenjave dhe emocioneve
- › Nxënësit diskutojnë për rëndësinë e të qenit të hapur për të shprehur dhe ndarë emocionet me bashkëmoshatarët, mësimmshënësit ose prindërit e tyre

 **MATERIALET E KËRKUARA:**

- › Tabela ose letra (Flipchart)
- › Shkumësi ose stilolapsat
- › Fletore dhe stilolapsa

 **UDHËZIME PËR LEHTËSUESIT:**

Për të realizuar punëtorinë është e nevojshme të përgatiten materiale që nxënësit do t'i përdorin gjatë seminarit. Shkruani emocionet në letër të zbrazët, në mënyrë që çdo emocion të jetë në

një copë letër. Për pjesën e dytë të punëtorisë shkruani fjali të papërfunduara deklarative në letër ose tabelë.

Aktiviteti 1: Maskarada e emocioneve

Jepuni nxënësve një letër me emocione në mënyrë që secili nxënës të marrë një emocion. Nëse në klasë janë më shumë se 20 nxënës, mos ngurroni të përsërisni disa emocione.

Emocionet për ushtrim:

| | |
|------------|------------|
| Konfuzioni | Sikleti |
| Faji | Kujdesi |
| Lodhje | Vetmia |
| Zemërimi | Xhelozia |
| Trishtimi | Depresioni |
| Vetëbesimi | Mërzia |
| Poshtërimi | Ankthi |
| Lumturia | Shok |
| Frika | Turpi |
| Tërbimi | Befasia |

Shpjegojuni nxënësve se në vazhdim të punëtorisë, secili/a nxënës/e do të aktrojë emocionin që i është caktuar, ndërsa nxënësi/ja tjetri duhet të gjejë se për cilin emocion bëhet fjalë. Shpjegoni se njerëzit mund të shfaqin shumë emocione përmes komunikimit joverbal (shpjegoni se çfarë do të thotë gjuha e trupit, toni i të folurit, etj.). Gjithashtu, njerëzit mund të vërejnë ndjenjat e të tjerëve duke vëzhguar gjuhën e trupit të tyre. Ndonjëherë, gjuha e trupit mund të na tregojë më shumë për ndjenjat e të tjerëve se sa kur tregojnë me fjalë.

Nëse duam që njerëzit të kuptojnë se si ndihemi, është e rëndësishme që mesazhet që japim dhe ato që i dërgojmë përmes trupit janë uniforme. *Shpjegojuni nxënësve se të kuptuarit e ndjenjave të të tjerëve quhet bashkëndjenjë (empati).* Nëse shihni dikë që është lënduar dhe mendoni për ndjenjat e tij/saj, atëherë ne themi se ju bashkëndjenjë me të, d.m.th. tregoni ndjeshmëri.

¹³ Marrë dhe përshtatur nga „Doorways I“: Udhëzues për trajnimin e nxënësve. Dhuna në shkollë mbi bazë gjinore. Parandalimi dhe reagimi . & Programi R, <https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/doorways-iii-teacher-reference-materials-school-related-gender-based-violence>.

Është mirë të dini se si ndihen të tjerët sepse ndonjëherë, moshatarët tuaj përpiqen të fshehin disa

ndjenja, duke u frikësuar nga reagimet e mjedisit të tyre.

Aktiviteti 2: Le t'i eksplorojmë ndjenjat

Kërkoni prej nxënësve që të plotësojnë deklaratat në fletoret e tyre individualisht. Lexoni çdo deklaratë individuale dhe jepuni nxënësve disa sekonda kohë për t'u përgjigjur, d.m.th. për ta plotësuar atë:

- › Jam më i/e lumturi/a kur
- › Jam më i/e trishtuari/a kur
- › E urrej kur
- › Frika ime më e madhe është
- › Kur jam i/e lumtur, unë

- › Kur jam i/e trishtuar, unë ...
- › Kur jam i/e zemëruar, unë ...
- › Kur kam frikë, unë
- › Ndonjëherë ndjej
- › Dhe kur ndihem kështu (fjalë e mëparshme), unë

Ask students to share their answers in pairs. Ask students to share their answers and write them on the board or flipchart board.

Aktiviteti 3: Të bashkëndejmë

Kërkoni që nxënësit të formojnë çiftet në të cilat ishin gjatë aktivitetit 2. Kërkoni që të diskutojnë në çift situata kur kishin ndjenja të forta si: frike, trishtim, zemërim dhe lumturi. Kërkoni prej nxënësve që të shpjegojnë se si u ndjenë dhe si e shfaqën atë ndjenjë. Nëse nuk e tregojnë, kërkoni që ta shkruajnë dhe të shpjegojnë më vonë pse nuk e kishin treguar një ndjenjë të caktuar.

Kërkojuni atyre të diskutojnë në dyshe nëse, nga këndvështrimi aktual, ata mund t'i tregojnë më mirë ndjenjat që citojnë si shembull sesa që kanë bërë në situatën që po e tregojnë. A kishte ndonjë mënyrë më të mirë për t'u përballur me ndjenjat se që ata e citojnë në çift? Nxënësit nuk duhet të ndajnë shembuj me pjesën tjetër të klasës/grupit, por grupi të japë shembuj pozitivë të përballimit të mirë të ndjenjave.

PËRFUNDIMI I PUNËTORISË:

Shpjegoni se ndjenjat janë një faktor i rëndësishëm në jetën tonë, sepse kështu reagon trupi ynë ndaj një situatë ose mjedisi të caktuar, edhe atëherë kur ne nuk mendojmë me vetëdije për këtë. Nëse jeni duke vozitur makinën dhe dikush frenon befasisht, trupi juaj do të reagojë më shpejt se sa mendoni dhe ju do të ndjeni ndjesi shpimi gjilpërash në krahë, stomak ose këmbë, përpara se të vini re se personi ka frenuar papritur. Në këtë mënyrë, trupi ynë na tregon rrezikun, para se të mendojmë për të. Megjithatë, shumë të rinj jetojnë në iluzionin se shfaqja e ndjenjave është e gabuar ose tregues i dobësisë, gjë që nuk është e vërtetë.

Është krejtësisht normale të jesh emocional dhe të shprehësh ndjenjat. Të gjithë njerëzit janë qenie emocionale, por jo të gjithë njerëzit i shfaqin emocionet në të njëjtën mënyrë. Djemtë dhe vajzat kanë të njëjtat emocione, pa dallime. Megjithatë, djemtë dhe vajzat i tregojnë ndjenjat e tyre në mënyrë të barabartë. Pyetni nxënësit nëse djemtë

dhe vajzat shfaqin frikën lehtësisht njësoj? Po trishtimin? Pse ka dallime mes tyre?

Emocionet e forta si zemërimi apo tërbimi janë po ashtu normale, por është e rëndësishme të mësoni se si t'i menaxhoni këto ndjenja dhe t'i tregoni ato në një mënyrë të shëndetshme dhe jo të dhunshme. Ndonjëherë djemtë mendojnë se prej tyre pritet që këto dy ndjenja t'i shfaqin në mënyrë agresive, gjë që është krejtësisht e gabuar.

Disa ndjenja mund të jenë të forta dhe të dhimbshme, për shembull, për shkak të humbjes së një personi të dashur ose për shkak të diçkaje që po ndodh aktualisht (ekspozimi ndaj dhunës). Nëse një person nuk i shfaq këto ndjenja dhe i "fsheh/mban në vete", ato mund të provokojë emocione shtesë, si zemërimi, tërbimi dhe depressioni. Kujtojini nxënësve se është e rëndësishme që ata të flasin hapur për ndjenjat, në mënyrë që të përballen më lehtë me zemërimin, trishtimin, frikën etj.

Punëtorja 39:

Shprehja e ndjenjave tuaja

KOHËZGJATJA:

90 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Njihni vështirësitë me të cilat përballen të rinjtë në shprehjen e ndjenjave të caktuara dhe pasojat për ta dhe marrëdhëniet e tyre

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Tabelë me letra (Flipchart)
- › Stilolapsa për tabelë letre,
- › Letra
- › Tabela e burimeve

PËRGATITJA:

Përpara fillimit të sesionit, rekomandohet që lehtësuesi/ja ta kuptojë vetë këtë aktivitet dhe të mendojë se si i shpreh ndjenjat e tij/saj. Është po ashtu e rëndësishme të identifikohen qendrat lokale të këshillimit ose ekspertët e fushës, të cilave mund t'u drejtohen të rinjtë nëse është e nevojshme.

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Vizatoni pesë kolona në letër tabele (Flipchart) dhe shkruani ndjenjat e mëposhtme si tituj: **frikë, dashuri, trishtim, lumturi dhe zemërim** (shih tabelën e Burimeve si shembull se si duhet të renditen fjalët dhe si t'i renditni ato sipas shpjegimit që vijon).

Shpjegojuni nxënësve se ato ndjenja do të diskutohen gjatë këtij aktiviteti dhe se ata duhet të mendojnë se sa e lehtë apo e vështirë është për të rinjtë dhe të rehat t'i shprehin ato ndjenja të ndryshme.

Jepini secilit pjesëmarrës nga një copë letër dhe kërkoni që t'i shkruajnë këto pesë ndjenja për t'i diskutuar sipas rendit në të cilën i keni shkruar në fletën e tabelës. Pastaj lexoni udhëzimet e mëposhtme:

Mendoni se cilat prej atyre ndjenjave i shprehni me lehtësinë më të madhe. Vendosni numrin një (1) pranë ndjenjës që shprehni më lehtë. Dhe tani mendoni për ndjenjën që e shprehni lehtë, por jo aq lehtë sa të parën. Vendosni numrin dy (2) pranë kësaj ndjenje. Vendos numrin tre (3) pranë ndjenjës që është diku në mes; që do të thotë se nuk është as shumë e vështirë dhe as shumë e lehtë për t'u shprehur. Vendosni numrin katër (4) pranë asaj ndjenje që e shprehni me pak vështirësi. Dhe së fundi, vendosni numrin pesë (5) pranë ndjenjës që e keni vështirë ta shprehni.

Kur nxënësit përfundojnë renditjen e ndjenjave të tyre, merrni copat e letrës dhe shkruani renditjen në kolonat në letër (shih shembullin).

Së bashku me të gjithë grupin, mendoni për ngjashmëritë dhe ndryshimet që gjetët midis nxënësve. Shpjegoni se:

- › Ndjenjat me numrin 1 dhe 2 janë ato ndjenja të cilat shpesh jemi mësuar t'i shprehim në mënyrë të tepruar;
- › Numrat 4 dhe 5 përfaqësojnë ndjenjat që jemi mësuar t'i shprehim më pak ose ndoshta edhe t'i shtypim ose fshehim;
- › Numri 3 mund të përfaqësojë një ndjenjë që nuk e shprehim në mënyrë të tepruar, as e ndrydhim, por ndoshta është ndjenja me të cilën përballemi në një mënyrë më të natyrshme.

Për të nisur një diskutim, përdorini pyetjet në vijim.

PYETJET PËR DISKUTIM:

A keni mësuar ndonjë gjë të re për veten tuaj nga ky aktivitet?

- › Pse njerëzit shfaqin ose shtypin në mënyrë të tepruar disa ndjenja? Si mësojnë ta bëjnë këtë? Cilat janë pasojat e ekzagjerimit ose shtypjes së ndjenjave?
- › A ka ngjashmëri në mënyrën se si burrat shprehin ndjenja të caktuara? A ka ngjashmëri në mënyrën se si gratë shprehin ndjenja të caktuara?
- › A ka dallime në mënyrën se si burrat dhe gratë i shprehin ndjenjat? Cilat janë dallimet?
- › A mendoni se gratë i shprehin disa ndjenja më lehtë se burrat? Pse është kështu?
- › Pse burrat dhe gratë i shprehin ndjenjat e tyre ndryshe? Në çfarë mënyre bashkëmoshatarët, familja, komuniteti, media, etj. ndikojnë në mënyrën se si burrat dhe gratë i shprehin ndjenjat?
- › Si ndikon mënyra se si i shprehim ndjenjat tona në marrëdhëniet tona me njerëzit e tjerë (partnerët, familjen, miqtë, etj.)?
- › A është më e lehtë apo më e vështirë të shprehësh disa ndjenja ndaj bashkëmoshatarëve? Drejt familjes? Drejt partnerëve intimitë?
- › Pse janë të rëndësishme ndjenjat? Jepni shembuj, nëse është e nevojshme. Frika, për shembull, na ndihmon në situata të rrezikshme, zemërimi na ndihmon të mbrohemi. Gjithashtu, kërkoni prej nxënësve të japë disa shembuj.
- › Çfarë mendoni, në çfarë mënyre shprehja më e hapur e ndjenjave tuaja mund të ndikojë në mirëqenien tuaj ose në marrëdhëniet tona me njerëzit e tjerë (partnerët romantikë, familjen, miqtë, etj.)?
- › Çfarë mund të bëni për t'i shprehur më hapur ndjenjat tuaja? Si mund të jeni më fleksibil në shprehjen e asaj që ndjeni?

SHËNIM: Mund të jetë interesante për të gjithë, si grup i madh, të zhvillojnë një aktivitet për sjellje të ideve për të përcaktuar strategji të ndryshme për trajtimin e ndjenjave dhe më pas për të inkurajuar secilin nxënës që të mbajë shënime për mendimet e tij personale dhe, nëse dëshiron, t'i ndajnë mendimet e tyre me të tjerët në grupe më të vogla.

PËRFUNDIMI I PUNËTORISË:

Ndjenjat mund të shihen si formë energjie që ju mundëson të vëreni se çfarë ju shqetëson ose çfarë ju mërzi. Ndjenjat e ndryshme janë thjesht një pasqyrim i nevojave të ndryshme dhe është më mirë të mësoni se si t'i trajtoni të gjitha ndjenjat tuaja ashtu si ato ndodhin në jetën tuaj.

Aftësia për të shprehur ndjenjat tuaja pa lënduar të tjerët ju ndihmon të bëheni individë më të fortë dhe të krijoni marrëdhënie më të mira me botën përreth jush. Mënyra se si secili person i shpreh ndjenjat e tij është e ndryshme. Megjithatë, është

e rëndësishme të vërehen tendencat e shumta që lindin, veçanërisht ato që lidhen me mënyrën e rritjes së djemve. *Për shembull, është e zakonshme që të rinjtë të fshehin frikën, trishtimin dhe madje mirësinë e tyre. Por është gjithashtu e zakonshme që ata të shprehin zemërimin e tyre me dhunë.* Derisa nuk jeni përgjegjës për ndjenjat e caktuara, ju jeni përgjegjës për atë që bëni me atë që ndjeni. Është thelbësore që të bëjmë dallimin midis "ndjenjës" dhe "veprimit" në mënyrë që të gjejmë forma të shprehjes që nuk na dëmtojnë as neve e as të tjerët.

TABELA E BURIMEVE

Një shembull i renditjes së ndjenjave në tabelën me fletë (Flipchart)

Më poshtë është një shembull se si të organizohen kolonat e ndjenjave dhe përgjigjet e nxënësve. Gjatë diskutimit, lehtësuesi/ja duhet të ndihmojë nxënësit të identifikojë ngjashmëritë dhe dallimet në renditje. Për shembull, tabela e dhënë tregon se ka një ndarje pothuajse të barabartë në numrin e nxënësve që e kanë të lehtë të shprehin zemërimin dhe atyre që e kanë të vështirë. Kjo mund të çojë në një diskutim rreth asaj se pse ekzistojnë këto

dallime dhe nëse të rinjtë në përgjithësi e kanë të lehtë ose të vështirë të shprehin zemërimin. Një model tjetër interesant në shembullin e mëposhtëm është se shumica e nxënësve e kanë të vështirë të shprehin frikën. Shpesh meshkujt pritet me të vërtetë të jenë të guximshëm dhe të patrembur dhe do të ishte interesante nëse ky shembull do të përdoret si bazë për të diskutuar socializimin dhe normat gjinore.

| | Frika | Dashuria | Hidhërimi | Lumturia | Zemërimi |
|-----------------------|-------|----------|-----------|----------|----------|
| Pjesëmarrësi/ja nr. 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Pjesëmarrësi/ja nr. 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 5 |
| Pjesëmarrësi/ja nr. 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 5 |
| Pjesëmarrësi/ja nr. 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 1 |
| Pjesëmarrësi/ja nr. 5 | 5 | 1 | 3 | 2 | 4 |

Përfundimisht, është e rëndësishme të mbani mend se mbledhja dhe futja e rendit në tabelë duhet të jetë anonime. Kjo do të thotë se çdo rresht i tabelës së mëparshme duhet të përfaqësojë renditjen e një nxënësi tjetër, por pa shkruar emrin

e tij/saj. Siç tregohet në shembullin e mëparshëm, lehtësuesi/ja mund të shkruajë një numër të cilit nxënësi mund t'i referohet lehtësisht gjatë diskutimit.

Punëtorja 40:

Inspirohuni! Krijoni ndryshimin

KOHËZGJATJA:

60-90 minuta, varësisht se sa citate i zgjidhni

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit zgjedhin citate që i motivojnë dhe eksplorojnë se çfarë do të thotë të zbatojnë mesazhin nga citatet nga jeta e tyre.
- › Rritja e motivimit dhe vetëbesimit të nxënësve për të ndryshuar botën në të cilën ata jetojnë

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Tabela e zezë + shkumësi
- › Citatet për drejtësinë sociale dhe aktivizmin

PËRGATITJA:

Rishikoni citatet dhe eliminoni të gjitha ato që nuk janë të përshtatshme për mjedisin tuaj. Ju mund të shtoni të tjera nga vendi ose rajoni juaj. Rregulloni numrin e citateve (dhe recitimeve të nxënësve) për

t'iu përshtatur kohës në dispozicion. Bëni kopje të citateve që do të përdorni ose shkruani ato në tabelë.

REALIZIMI I PUNËTORISË:

Sqaroni këto në vijim:

- › Sot do të eksplorojmë se çfarë do të thotë të punosh për drejtësi sociale ose të ndryshosh botën në të cilën jetojmë, qoftë edhe në një masë shumë të vogël. Ne do të shqyrtojmë një numër citatesh nga njerëz që kanë bërë ndryshime me përpjekjet e tyre.
- › Lexoni listën dhe zgjidhni citatin që ju frymëzon më së shumti. Pastaj merrni fletoret tuaja dhe kopjoni citatin në fillim të faqes (afër emrit të personit të cilit i atribuohet).
- › Mendoni se çfarë do të thotë citati juaj. Shkruani një përgjigje me të paktën tre paragrafe. Paragrafi i parë duhet të shpjegojë se cili mendoni se është mesazhi i citatit. Paragrafi i dytë duhet të flasë se pse ky citat ka kuptim për ju dhe pse e zgjodhët. Në pikën e fundit, diskutoni se çfarë mund të thotë nëse e aplikoni mesazhin e këtij citati në jetën tuaj (ose nëse po e aplikoni tashmë, flisni për të). [Jepini kohë nxënësve për të shkruar.]

Pyesni nëse dikush ka zgjedhur citatin e parë nga lista. Nëse po, kërkoni prej nxënësve që të lexojnë

paragrafët e tyre. (Jepini nxënësve leje që të mos i lexojnë pjesët që duan t'i mbajnë private.) Nëse më shumë se një nxënës ka zgjedhur temën e ofruar, mundësoni t'i lexojnë përgjigjet e tyre. Shqyrtoni të gjitha citatet e listës në këtë mënyrë. Planifikoni rreth 12 lexime dy minutësh.

Përfundoni me pyetjet e mëposhtme:

- › Cilat janë disa prej mesazheve kryesore që nxorët nga këto citate?
- › Cilat janë disa prej përfitimeve personale pozitive që gëzojnë aktivistët e drejtësisë sociale?
- › Cilat janë disa prej sfidave dhe rreziqeve?
- › A është e rëndësishme që qytetarët e zakonshëm të ndërmarrin veprime për çështjet që u interesojnë?

Detyrat e shtëpisë

Gjeni një mënyrë për të ndarë citatin tuaj. Mund të flisni për të në shtëpi me anëtarët e familjes, mund ta përdorni rrjetet sociale, ta shkruani me kujdes dhe ta publikoni në formën e një statusi,

ta vendosni në nënshkrimin e emailit ose të gjeni ndonjë mënyrë tjetër për të ndarë mesazhe frymëzuese. Shkruani dhe prezantoni në orën tjetër

se si e ndani citatin tuaj dhe cilat janë vëzhgimet tuaja.

CITATET NË DREJTËSINË SOCIALE DHE AKTIVIZËM

Bëhuni ndryshimi që doni ta shihni në botë.

- › Mohandas Gandhi, të cilin indianët e konsiderojnë babain e kombit të tyre, frymëzoi mosbindjen civile jo të dhunshme, e cila çoi në pavarësinë e Indisë nga Britania e Madhe dhe frymëzoi lëvizjet për të drejtat civile dhe liri në mbarë botën.

Heqja dorë nga konflikti midis të fuqishmit dhe të dobët nënkupton të mbani anën e të fuqishmit e jo të jeni neutral.

- › Paulo Freire, një edukator brazilian me ndikim, i cili ishte pionier i praktikës arsimore të rritjes së vetëdijesimit kritik të të varfërve.

Fuqia nuk jep asgjë pa kërkuar. Nuk e ka bërë e as nuk do ta bëjë kurrë. Gjeni se çfarë dikush bën heshtazi dhe do ta gjeni nivelin e saktë të padrejtësisë dhe gabimin që do t'u imponohet, dhe këto do të vazhdojnë derisa të hasin në rezistencë, qoftë me fjalë ose vepra, ose me të dyja. Kufijtë e tiranëve përshkruhen nga qëndresa e atyre që ata kanë shtypur.

- › Frederick Douglass lindi skllav; ai u bë lider në lëvizjen kundër skllavërisë në Shtetet e Bashkuara. Ishte shkrimtar, folës dhe këshilltar i Presidentit Abraham Lincoln dhe besonte në barazinë universale.

Liria nuk është diçka që një person ia jep një tjetri si dhuratë. Ata e pretendojnë të tyren dhe askush nuk mund t'ua marrë.

- › Kwame Nkrumah, themelues dhe Presidenti i Parë i Ganës moderne dhe anëtar me ndikim i lëvizjes pas-afrikane.

Përgjegjësia nuk i takon liderëve të vendeve tona ose atyre që janë emëruar apo zgjedhur për të bërë një punë të caktuar. Ajo na takon secilit prej nesh individualisht.

- › Shenjtëria e tij Dalai Lama i 14-të, një udhëheqës shpirtëror i budistëve tibetas dhe një aktivist për autonominë e Tibetit.

Kurrë mos dyshoni se një grup i vogël qytetarësh të mençur, të angazhuar mund të ndryshojnë botën; në fakt, ajo është e vetmja gjë që ndodh gjithmonë.

Margaret Mead, një antropologe kulturore amerikane.

Bota është një vend i rrezikshëm, jo për shkak të atyre që janë të këqij, por për shkak të atyre që vetëm shikojnë e nuk bëjnë asgjë.

- › Albert Einstein, fitues i çmimit Nobel në Fizikë Teorike, i njohur më së shumti për teorinë e relativitetit. Një kundërshtar i hapur i nazizmit, ishte edhe një aktivist kundër testimeve bërthamore dhe racizmit.

Kur nazistët erdhën për komunistë, nuk foli, sepse nuk isha komunist. Kur i burgosën social-demokratët, nuk foli, sepse nuk isha social-demokrat. Kur erdhën për sindikalistët, nuk foli, sepse nuk isha sindikalist. Kur erdhën për çifutë, nuk foli, sepse nuk isha çifut. Kur erdhën për mua, nuk kishte mbetur më askush për të folur për mua.

- › Martin Niemöller, një teolog dhe pastor i famshëm gjerman antinazist, i cili u dërgua në kamp, por mbijetoi. Ai vazhdoi gjatë gjithë jetës së tij aktivitetin kundër luftës.

Padrejtësia diku është kërcënim për drejtësinë kudo. Na ka kapluar një rrjet reciprociteti i pashmangshëm, i lidhur për një fije fati. Çkado që ndikon te dikush në mënyrë direkte, ndikon tek të gjithë në mënyrë indirekte.

- › Martin Luther King Jr., prift, udhëheqësi më i famshëm i lëvizjes amerikane për të drejtat civile. Një promovues kundër dhunës dhe një aktivist për trajtimin e barabartë të të gjitha racave. Është fituesi më i ri i Çmimit Nobel për Paqen.

Gjëra të vogla bëjnë qytetarët. Kjo është ajo që do ta bëjë diferencën. Gjëja ime e vogël është të mbjell pemë.

- › Wangari Maathai, aktiviste keniane për mjedisin, barazinë gjinore dhe aktivitetet politike. Ajo themeloi lëvizjen Brezi i Gjelbër dhe u nderua me Çmimin Nobel për Paqe në 2004 (e para grua afrikane që e merr atë). Ajo gjithashtu u bë anëtare e parlamentit kenian.

Punëtorja 41:

Problemi për të cilin brengosem

KOHËZGJATJA:

- › Hapi 1-4: 45 minuta
- › Hapi 5-8: 45 minuta

OBJEKTIVAT E PUNËTORISË:

- › Nxënësit identifikojnë një çështje apo problem në shoqëri për të cilën janë të interesuar
- › Nxënësit eksplorojnë idenë e avokimit në jetën e tyre
- › Nxënësit mendojnë të bëjnë ndryshime pozitive në jetën e tyre
- › Zhvillimi i shkathtësive të komunikimit dhe të folurit publik tek nxënësit

MATERIALET E KËRKUARA:

- › Tabela e zezë dhe shkumësi
- › Lista *"Problemi që më intereson"* për secilin nxënës
- › Kopja e *Listës së burimeve*

PËRGATITJA:

Review the *"Problem I care about-resource list"* list. Delete questions that may be unsafe for your students' engagement. Add locally relevant questions. Review the *"Letter from the Heart"* brochure. If you plan to guide students in an

advocacy project (using lesson 8 of the guidelines), keep the right column of "joint actions" in the brochure. If not, delete that column to avoid starting that project by students without guidance and support.

PUNËTORIA:

Prezantoni temën:

- › Kemi mësuar për çështje të ndryshme që kanë ndikim në jetën tonë - veçanërisht çështjet e seksit, shëndetit dhe të drejtave. Cilat janë disa prej çështjeve specifike që kemi studiuar? [Ushtroni temën.]
- › Secili prej jush do të identifikojë problemin social për të cilin interesohet. Problemi duhet të lidhet me çështjet që diskutuam.

Shpërndani një listë *"Problemi që më intereson"* për secilin nxënës. Shpjegoni këto në vijim:

- › Shkruani emrin tuaj në të dy anët e kësaj flete. Më pas rishikoni listën e pyetjeve për drejtësinë shoqërore, duke pyetur veten: "Cilat pyetje më interesojnë?"
- › Do të shihni se lista është e ndarë në tri kategori (seks, shëndet seksual dhe të drejta seksuale). Shënoni tre temat që ju interesojnë. Të gjitha

mund të jenë në një kategori ose mund të vijnë nga kategori të ndryshme.

- › Ju gjithashtu mund të shtoni një çështje të drejtësisë sociale për të cilën ju intereson e që nuk është në listë.
- › Shkruani emrin tuaj në të dy anët e kësaj flete. Më pas rishikoni listën e pyetjeve në lidhje me lidhjet sociale, duke pyetur veten: "Cilat pyetje më interesojnë?"
- › Do të shihni listën është e ndarë në tri kategori (seks, shëndet seksual dhe të drejtë seksuale). Shënoni tre tema që ju interesojnë. Të gjithë ata mund të ndryshëm në një kategori ose mund të kategorive të ndryshme.
- › Ju gjithashtu mund të shtoni një çështje të sociale për të cilën ju intereson që nuk është në listë.

Organizoni nxënësit në çifte sipas gjinive të njëjta. Sqaroni këto në vijim:

- › Në çift, diskutoni një ose më shumë çështje që ju interesojnë për rreth 20 minuta.
- › Ndani me të tjerët atë që ju duket tërheqëse në zgjedhjet tuaja ose pse dëshironi të mësoni më shumë rreth tyre. Ju mund të keni një tregim që dëshironi ta ndani me të tjerët.
- › Praktikoni të dëgjoni me kujdes njëri-tjetrin dhe angazhohuni në dialog të sjellshëm.
- › Mbani mend: Trajtoni të gjitha shqetësimet e kolegëve tuaj me respekt. Drejtësia dhe respekti i barabartë fillojnë mu këtu në klasë dhe në mënyrën se si e trajtojmë njëri-tjetrin.

Mblidhni përsëri grupet dhe pyesni nëse dikush dëshiron të thotë se cili problem ose cilat probleme u zgjodhën dhe pse. Lëri të gjithë vullnetarët të flasin.

Prezantoni nxënësit me konceptin e punës për ndryshimin social (avokimin). Shpjegoni këto në vijim:

- › Disa njerëz përfshihen në fushata të mëdha për ndryshimin e botës. A ka dëgjuar ndonjëri prej jush për veprimet e ndërmarra nga njerëzit për të rregulluar një prej problemeve në listën e fletës së punës për të cilën ju jeni të interesuar ose kolegu juaj është i interesuar?
- › Po veprimet në fushat që kemi studiuar - barazia gjinore, shëndeti seksual dhe riprodhues dhe të drejtat seksuale? [Merr disa shembuj. Nëse është e nevojshme, ofroni një shembull nga mësimi 8 i udhëzimeve ose nga përvoja juaj.]
- › Cili është një shembull i ndryshimeve që kanë sjellë aktivitetet e tilla në botë? [Disa shembuj që mund t'i përmendim janë: ndërprerja e gjymtimit gjenital, numri në rritje i vajzave në shkollë, njerëzit që i bashkohen fushatave kundër dhunës mbi bazë gjinore, legalizimi i abortit, siguria më e madhe në shkollë për të rinjtë homoseksualë dhe lejimi i vajzave shtatzëna të qëndrojnë në shkollë.]

Prezantoni idenë e një ndryshimi të vogël. Drejtoni një diskutim duke përdorur pikat e mëposhtme:

- › Avokimi shpesh i referohet ndryshimeve të mëdha. Por edhe një përpjekje e vogël mund të bëjë një ndryshim të rëndësishëm - në jetën tuaj ose në jetën e dikujt rreth jush.

- › Imagjinoni dhe merrni parasysh një hap të vogël që mund ta bëni e që përbën një ndryshim, veçanërisht për të përmirësuar barazinë gjinore ose për të mbrojtur të drejtat seksuale ose riprodhuese të vetes ose të të tjerëve. [Përsëritja e idesë: mos diskriminimi i njerëzve të tjerë, duke i ndarë përgjegjësitë që zakonisht ndahen sipas seksit, zgjedhja për të mos bindur kurrë një person tjetër për të bërë seks, ose kërkimfalja dikujt që nuk e keni trajtuar me respekt në të kaluarën.]
- › A mund të mendoni për një situatë që e keni parë në jetën tuaj, kur dikush ka bërë ndryshime pozitive, qofshin të mëdha apo të vogla?

Kujtojeni nxënësve se ka përfitime dhe rreziqe personale nga pjesëmarrja në avokim. Pyesni:

- › Çfarë përfitimesh ose zhvillimi mund të përjetojë një person i përfshirë në avokim ose drejtësi sociale? [Ushtrimi: ndihuni të fortë sepse e dini se mund të ndikoni tek të tjerët, të krijoni marrëdhënie të reja, të forconi shkathtësitë personale, si të folurit ose të shkruarit, të admiroheni nga të tjerët.]
- › Cilat janë rreziqet me të cilat përballon një person i përfshirë në avokim dhe drejtësi sociale? [Ushtrimi: mosmiratim i mundshëm social; ndërprerja e shkollimit ose e pjesëve të tjera të rëndësishme të jetës, zhgënjimi në rast të mos arritjes së ndryshimeve të synuara, arrestimi, ose ballafaqimi me rreziqe të tjera, edhe nëse aktivitetet tuaja janë plotësisht të ligjshme dhe jo të dhunshme. Kujtojeni nxënësve se siguria është e rëndësishme.]

Mund të caktohet si detyrë shtëpie: Shpërndani broshurat ose shkruani në tabelë pyetjet nga broshura.

Tregojini nxënësve këto në vijim:

- › Shkruani një “letër nga zemra” për çështjen që ju intereson dhe çfarë mund të bëni për të.
- › Letra mund t'i shkruhet vetes, prindit, shokut ose të dashurit, udhëheqësit të komunitetit.

Një problem që më intereson

Lista e mëposhtme përmban disa prej problemeve sociale për të cilat shumë njerëz kanë interesim dhe po përpjekin t'i rregullojnë. Kjo listë fokusohet në çështjet nga tre kategori: *seksi, shëndeti seksual dhe të drejtat seksuale*. Mendoni se cilat

pyetje ju interesojnë më shumë. Ndoshta problemi që ju intereson është i ngjashëm me ndonjërin prej këtyre problemeve. Ose mund të mendoni për një problem krejtësisht ndryshe.

Shënoni tre pyetjet që ju interesojnë. Ato mund të jenë të gjitha në një kategori ose të vijnë nga kategori të ndryshme.

LISTA E BURIMEVE

VËSHTJET E BARAZISË GJINORE

- › tekstet tona shkollore përforcojnë stereotipet.
- › politika të caktuara në arsimin tonë diskriminojnë grupe të caktuara njerëzish.
- › shumë ngacmues shkojnë në shkollë.
- › djemtë në komunitetin tonë ndihen nën presion për të vepruar si "të fortë" ose të guximshëm.
- › djemtë ndihen nën presion për t'iu bashkuar bandës që të dëshmojnë se janë burra.
- › vajzave u mungon mundësia për të mësuar atë që duhet të dinë për paratë kur të rriten.
- › vajzat nuk kanë mundësi të mjaftueshme për sport ose për të qenë në ekipe.
- › vajzat nuk kanë një vend të sigurt për të takuar shoqet dhe koleget e tyre.
- › reklamat portretizojnë burrat dhe gratë në mënyra që janë të dëmshme për ne.
- › shumë baballarëve të rinj u mungon mundësia për të mësuar se si të jenë baballarë të mirë.
- › dhuna mbi baza gjinore (dhuna ndaj grave dhe vajzave) është gjithashtu e zakonshme dhe ende pranohet.
- › burrat që janë të dhunshëm ndaj grave ose fëmijëve të tyre janë shpesh të tillë pasi konsumojnë alkool.
- › normat gjinore që kontribuojnë në çrregullimet e të ngrënit.
- › shumë gra dhe vajza kërkojnë kirurgji estetike për t'u përpjekur të përshtaten me imazhin ideal.
- › vajzat shtatzëna nuk lejohen të vazhdojnë shkollimin.
- › djemtë dhe vajzat nuk trajtohen në mënyrë të barabartë në shtëpi.
- › njerëzit në komunitet nuk e kuptojnë mjaftueshëm pabarazinë gjinore.
- › shumë pak njerëz janë të vetëdijshëm për problemin e ngacimit seksual.
- › të tjera

ÇËSHTJET E SHËNDETIT SEKSUAL

- › adoleshentët nuk kanë qasje në mjedise shëndetësore seksuale dhe riprodhuese miqësore ndaj të rinjve.
- › është e vështirë të marrësh prezervativë.
- › shumë kolegë të mi nuk kanë njohuri për HIV-in.
- › shumë shkolla në zonën tonë nuk mësojnë për HIV-in.
- › shumë njerëz nuk e dinë statusin e tyre HIV.
- › të rinjtë nuk kanë informacion bazë për trupin e tyre.
- › shkalla e infeksioneve seksualisht të transmetueshme tek të rinjtë është shumë e lartë.
- › shumë gra dhe vajza në disa pjesë të botës janë në rrezik të fistulës së lindjes.
- › njerëzit nuk e dinë apo kujdesen mjaftueshëm për vdekshmërinë amënore.
- › aborti është i ndaluar ligjërisht - dhe si rezultat, i rrezikshëm - në shumë mjedise.
- › të tjera

ÇËSHTJET E TË DREJTAVE SEKSUALE

- › problemi i incestit është mjaft i neglizhuar në shumë shoqëri.
- › shumë vajza martohen si fëmijë.
- › burrat ende praktikojnë gjymtimin gjenital femëror.
- › shumë vajza shfrytëzojnë seksualisht "të vjetrit e pasur".
- › shumë të rinj, veçanërisht vajzat, janë viktime të trafikimit seksual.
- › përdhunimi është shumë i zakonshëm dhe madje tolerohet.

- › njerëzit nuk e kuptojnë se djemtë janë gjithashtu të rrezikuar nga abuzimi seksual.
 - › homoseksualët shpesh nuk trajtohen me dinjitet.
 - › shumë të rinj, veçanërisht vajza, nuk mendojnë se kanë vërtet të drejtë të këmbëngulin për të përdorur prezervativ.
 - › personat që jetojnë me HIV dhe SIDA nuk kanë mbështetje dhe respekt të mjaftueshëm.
 - › të tjera:
- Sigurohuni që të shkruani emrin tuaj në të dy anët e kësaj flete pune!

SHËNIM: Ka shumë mënyra për të bërë ndryshime pozitive. Mbani mend: është e rëndësishme të filloni me gjëra të vogla. Është gjithashtu e rëndësishme të zgjidhni një veprim që është i sigurt dhe ligjor. Disa aktivitete të zakonshme që njerëzit i bëjnë përfshijnë:

Në jetën tonë:

- › vendosim të mos e diskriminojmë askënd tjetër
- › e shoqërojmë një mik që ka nevojë për kujdes në një institucion shëndetësor
- › japim një premtim për të mos ushtruar dhunë ndaj një personi tjetër
- › e dëgjojmë dikë që ka nevojë për një bisedë
- › mësojmë më shumë për një çështje që na intereson
- › bisedojmë me miqtë dhe familjen për këtë çështje

Në mjedisin më të gjerë:

- › krijimi i një grupi të vogël veprimi shoqëror
- › shkrimi i një letre për një nëpunës publik
- › shkrimi i një artikulli për kolegët e mi
- › përfshirja në një organizatë që punon për një çështje që më intereson
- › kërkimi nga shkolla për të ndryshuar politikën (në lidhje me këtë çështje)
- › planifikimi i ngjarjeve në komunitet

Një letër nga zemra
I dashur _____

Po mësoj për barazinë gjinore dhe për shëndetin seksual dhe të drejtat seksuale. E di që mund të bëj një hap të vogël por të rëndësishëm drejt ndryshimit pozitiv. Problemi që më intereson është _____

Për ta bërë ndryshimin pozitiv, një gjë që mund të bëj është [zgjidhni një veprim nga lista e mësipërme ose shkruani një ide tjetër]:

Ajo që shpresoj është _____.

Dua të jem një person që _____.

Nënshkruaj me respekt.



Literatura

- Agjencia për barazi gjinore e BeH. (2013). *"Prevalence and characteristics of violence against women in Bosnia and Herzegovina"*. Sarajevë.
- Ainsworth, M.D.S, Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *"Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation"*. Hillsdale, Nj: Erlbaum.
- Alan Rogers. (2005). Edukimi joformal: "Flexible Schooling or Participatory Education?"
- Amin, S., Ahmed, J., Saha, J., Hossain, I., & Haque, E.F. (2016). "Delaying child marriage through community-based skills-development programs for girls." Rezultatet e një studimi të kontrolluar rasti në Bangladeshin rural. Shoqata e Bangladeshit për shkathtësi jetësore, të hyra dhe njohuri për adoleshentë. Këshilli i Popullsisë. Shkarkuar më 11 qershor 2021 nga https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2016PGY_BALIKA_EndlineReport.pdf.
- Ávila, M.B. (1993). "Direitos Reprodutivos: Uma Invencao Das Mulheres Reconhecendo A Cidadania". Shkarkuar më 11 dhjetor 2020 nga https://www.cfemea.org.br/images/stories/publicacoes/direitos_reprodutivos_questao_cidadania.pdf.
- Badenes-Ribera L, Frias-Navarro D, Bonilla-Campos A, Pons-Salvador G, Monterde-i-Bort G. (2015). Intimate partner violence in self-identified lesbians: a meta-analysis of its prevalence. *Sex Res Soc Policy*. 2015;12(1):47–59.
- Braeken, D., Shan, T., & Silva, U.d. (2010). IPPF *"Framework for Comprehensive Education (CSE)"*. London: IPPF.
- Barker, G. (2001). *"Peace boys in war zone: Identity and coping among adolescent men in a favela in Rio de Janeiro, Brazil"*; tezë doktorate e papublikuar, Instituti Erikson, Loyola University, Chicago.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). "Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review". *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36.
- Bigler, R., Hayes, A.R., & Hamilton, V. (2013). *"The Role of Schools in the Early Socialization of Gender Differences"*. nciklopedia për fëmijërinë e hershme. Shkarkuar me 15 qershor 2021 nga <https://www.child-encyclopedia.com/sites/default/files/textes-experts/en/2492/the-role-of-schools-in-the-early-socialization-of-gender-differences.pdf>.
- Birkeland, M.S., Breivik, K., & Wold, B. (2014). "Peer Acceptance Protects Global Self-esteem from Negative Effects of Low Closeness to Parents During Adolescence and Early Adulthood". *J. Youth Adolesc.*, 43(1), 70-80. doi: 10.1007/s10964-013-9929-1.
- Blondeel, K., Vasconcelos, S., Garcia – Moreno, C., Stephenson, R., Temmerman, M., & Toskin, I. (2017). "Violence motivated by perception of sexual orientation and gender identity: a systematic review". *Bull World Health Organization*, 96(1), 29-41L. doi: 10.2471/BLT.17.197251.

- Bundy, D.A.P., Silva, N., Horton, S., Jamison, D.T., & Patton, G.C. (2017). *"Child and Adolescent Health and Development. Disease Control Priorities"* (third edition), Vëll. 8. Uashington, DC: Banka Botërore.
- Bognar, B. (2015). *"Man and upbringing"*. Osijek: Fakulteti i Edukimit, Josip Juraj Strossmajer University. Në dispozicion në <https://hrcak.srce.hr/file/233823>.
- CARE International Balkans. (2020). *"Summary of the public policy proposal number 1. Program Y - program for healthy and safe growing up of young people"*. Shkarkuar me 17 mars 2020 nga <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2020/12/F4Y-PolicyBriefo1-A4-BIH.pdf>.
- CARE International Balkans. (2020). *"Summary of public policy proposals". Programi R Dëshmitë dhe implikimet. Në dispozicion në <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2020/12/F4Y-PolicyBriefo2-A4-BIH.pdf>.*
- CARE International Balkans. (2018). *"Young Men Initiative - Program Promoting of Gender Equality, Nonviolence and Healthy Lifestyles"*, Shkarkuar më 30 shtator 2019 nga: https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2018/09/YMI_PROGRAM-Brochure-BIH.pdf.
- CARE International Balkans. (2017). *"Be a man, change the rules! Findings and lessons learned during the seven-year project Young Men Initiative"*. Shkarkuar më 13 mars 2020 nga <https://beta.youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2017/07/Nalazi-i-lekcije-nau%C4%8Dene-tokom-sedmogodi%C5%A1njeg-projekta-inicijativa-mladi%C4%87a-u-organizaciji-CARE-International-Balkan.pdf>.
- CARE International Balkans. (2016). *"Programi Y (Rinia) – "Innovative Approaches to Preventing Gender-Based Violence and Promoting Healthy Lifestyles among Young Men and Young Women"*. Shkarkuar më 20 shtator 2020 nga <https://beta.youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2017/07/Program-Y-BIH.pdf>.
- CARE International Balkans. (2016). *"Boys and men as allies in violence prevention and gender transformation in the Western Balkans"* – YNisma e të rinjve, Bosnje dhe Hercegovinë, Serbi, Kosovë, Shqipëri. <https://youngmeninitiative.net/en/about-us/program-y/>.
- CARE International Balkans. (2020). *Men and boys as partners in promoting gender equality and prevention of youth extremism and violence in the Balkans, Bosnia and Herzegovina, Serbia, Kosovo, Albania.*
- Qendra për kontrollin dhe parandalimin e sëmundjeve. (2020). *"Characteristics of An Effective Health Education Curriculum"*. Shkarkuar më 21 shtator 2020 nga <https://www.Cdc.Gov/Healthyschools/Sher/Characteristics/Index.Htm>.
- Dustin, A., Chein, J., & Steinberg, L. (2013). The Teenage Brain: Peer Influences on Adolescent Decision Making. *Curr Dir Psychol Sci.*, 22(2), 114–120. doi: [10.1177/0963721412471347](https://doi.org/10.1177/0963721412471347)
- Unger, D.G., & Wandersman, L.D. (1985). "Social support and Adolescent Mothers: Actions Research Contributions to theory and practice". *Journal of Social Issues*, 41, 29-41.
- Dustin, M., Chen, J., & Steinberg, L. (2014). "Peer Influences on Adolescent Decision Making. Empowering Adolescents with Life Skills Education in Schools – School Mental Health Program: Does It work? P-834 - Effect of Life Skills Education on Academic Achievement of First Year High School Male students".

- Erikson, E.H. (1968). *"Identity, youth and crisis"*. Nju Jork: w. w. Norton Company.
- Gale Academy. (2012). "Teen Depression and Suicide: Effective Prevention and Intervention Strategies". Shkarkuar më 11 mars 2021 nga <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA319811844&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=10864385&p=AONE&sè=w&userGrupiName=anon%7E22dd075c>. <https://www.OBSH.int/reproductivehealth/publications/violence/24159358X/en/>.
- Gvozdanović, A., Ilišin, V., Adamović, M., Potočnik, D., Baketa, N., Kovačić, M.(2019). "Youth Survey in Croatia 2018/2019" Friedrich Ebert Stiftung. Shkarkuar më 11 mars 2020 nga https://croatia.fes.de/fileadmin/user_upload/190503_ISTRAZIVANJE_MLADIH_U_HRVATSKOJ_2018._2019.pdf.
- Haberland, N., Rogow, D., Aguilar, O., Braeken, D., Clyde, J., Earle, C., Kohn, D., Madunagu, B., Osakue, G., & Whitaker, C. (2009). *"It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education"*. Population Council. Shkarkuar më 27 prill 2021 nga <https://www.popcouncil.org/research/its-all-one-curriculum-guidelines-and-activities-for-a-unified-approach-to->.
- Health Communication Capacity Collaborative. (2014). *"Gender Transformative Approaches An HC3 Research"*. Shkarkuar më 11 shkurt 2021 nga: <https://healthcommcapacity.org/hc3resources/gender-transformative-approaches-hc3-research-primer/>.
- Hunter-Geboy, C. (2007). *"Life Planning Education. A Youth Development Program"*. Uashington, DC: Advocates for Youth. Shkarkuar më 2 mars 2020 nga <https://www.advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/storage/advfy/documents/lpe.pdf>.
- In Foundation. (2016). "Report on the results of research on gender-based violence in intimate partnerships of young people in BiH". Shkarkuar më 11 shkurt 2020 nga <https://infondacija.org/izvjestaj-o-rezultatima-istrazivanja-o-rodno-zasnovanom-nasilju-u-intimnim-partnerskim-vezama-mladih-u-bih>.
- Life Magazine. (Maj 2, 1955). "Death of a Genius—Old Man's Advice to Youth: Never Lose a Holy Curiosity", 38(18), 64. Shkarkuar më 14 prill 2019 nga https://www.sundheimgrupi.com/wp-content/uploads/2018/05/Einstein-article-1955_05.pdf.
- Lumen. (2016). "Cultural and Societal Influences on Adolescent Development. Boundless Psychology". Boundless, 26 Maj 2016. Shkarkuar më 12 nëntor 2016 nga <https://courses.lumenlearning.com/boundless-psychology/chapter/adolescence/>.
- Martin, C.L., & Fabes, R.A. (2001). "The stability and consequences of same-sex peer interactions". *Developmental Psychology*, 37(3), 431-446.
- Manganello, J.A. (2009). "Adolescent Judgment of Sexual Content on Television: Implications for Future Content Analysis Research". *The Journal of Sex Research*, 47(4), 364-73. DOI: 10.1080/00224490903015868.
- McDonald, J., Roche, A., Durbridge, M., & Skinner, N. (2003). *"Peer Education: From Evidence to Practice: An alcohol and other drugs primer"*. Adelaide, Australi: Qendra Kombëtare për Edukim dhe Trajnim mbi Varësinë.
- Meyer, I.H. (2003). "Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence". *Psychol Bull*, 129(5), 674-97. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674> PMID: 12956539.

- Nasheeda, A., Abdullah, H.B., Krauss, S.E., & Ahmed, N.B. (2019). "A Narrative Systematic Review of Life Skills Education: Effectiveness, Research Gaps And Priorities". *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 362-379. doi.org/10.1080/02673843.2018.1479278.
- CARE International Balkan. (2018). "Men and Boys as Partners in Promoting Gender Equality and Prevention of Youth Extremism and Violence in the Western Balkans", Vlerësim përfundimtar në dispozicion në <http://www.CAREevaluations.org/evaluation/men-and-boys-as-partners-in-promoting-gender-equality-and-prevention-of-youth-extremism-and-violence-in-the-balkans/>.
- Olavarria, J. (2002). "Hombres: Identidades, Relaciones de Genero y Conflictos Entre trabajo y familia." Em: J. Olavarria i C. Cespedes, Trabajo y familia: Conciliación?" Perspectivas de Žanr (Santiago: FLASCO- Chile, SERNAM y Centro de Estudios de La Mujer CEM, 2002).
- Avokati i popullit për fëmijë të Republikës së Serbisë, Banja Luka. (2010). "Problems and risks of underage marriages". Shkarkuar më 11 shkurt 2018 nga: http://www.djeca.rs.ba/uploaded/MALOLJETNICKI_BRAKOVI_.pdf.
- Pearson, S. (2003). "Men's use of sexual health Services". *Journal of Family Planning and Reproductive Health CARE*, 29(4), 190-199.
- Polić, Milan. (1993). "Education and Wor(l)d", Zagreb: Croatian Philosophical Society
- Rogoff, B. (1990). Rogoff B. "*Apprenticeship in Thinking*". Nju Jork, NY: Oxford University Press.
- Ricardo, C., Barker, G., Nascimento, M., & Segundo, M. (2007). "*Engaging young men in HIV prevention: A toolkit for action*". Nju Jork: UNFPA.
- Thorne, B. (1993). "*Gender play: Girls and boys in school*". Nju Xherisi: Rutgers University Press.
- Tudor, K. (2008). "*The adult is parent to the child. Transactional analysis ëith children and young people*". Dorset: Russel House Publishing.
- UNESCO. (2014). "Good policy and practice in health education". Booklet 9: Puberty Education & Menstrual Hygiene Management. Shkarkuar më 11 qershor 2020 nga <https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/good-policy-and-practice-health-education-booklet-9-puberty-education-and>.
- UNESCO. (2018). "International technical guidance on sexuality education, An evidence-informed approach".
- UNICEF. (2014). "Eliminating discrimination against children and parents based on sexual orientation and/ or gender identity". Shkarkuar më 14 qershor 2020 nga <https://resourcecentre.savethechildren.net/library/unicef-position-paper-eliminating-discrimination-against-children-and-parents-based-sexual>.
- UNICEF. (2013). "Children and Young People with Disabilities Fact Sheet". Shkarkuar më 14 qershor 2020 nga [https://sites.unicef.org/disabilities/files/Factsheet_A5_Web_REVISED\(1\).pdf](https://sites.unicef.org/disabilities/files/Factsheet_A5_Web_REVISED(1).pdf).
- UNICEF. (2006). "World report on violence against children". Shkarkuar më 11 qershor 2020 nga <https://digitallibrary.un.org/record/587334?ln=en>.
- Kombet e Bashkuara (1994). "Program of Action adopted by the International Conference on Population and Development", Kajro, 5-13 shtator 1994, paragrafi 7.3.

- Kombet e Bashkuara (2016). "Protecting children from bullying. Report of the Secretary-General". Shkarkuar më 13 prill 2021 nga <https://violenceagainstchildren.un.org/content/protecting-children-bullying-report-secretary-general>.
- Kombet e Bashkuara (2015). "Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development". Në dispozicion në: <https://sdgs.un.org/2030agenda>.
- Zyra për barazi gjinore në Qeverinë e Republikës së Kroacisë. (2007). Fjalori i terminologjisë gjinore sipas standardeve të Bashkimit Evropian
- Vukasović, Ante. (1989). "Analysis and improvement of educational work", Samobor: Zagreb
- Weimer, M. (2002). "Learner-centered teaching: Five key changes to practice". San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Wood, K., & Aggleton, P. (1999). "Stigma, Discrimination and Human Rights". Londër: Thomas Coram Research Unit Institute of Education, Universiteti i Londrës. Shkarkuar më 11 shkurt 2021 nga: <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/57a08cb940f0b652dd0014fo/HSafeGoodstigma.pdf>.
- Organizata Botërore e Shëndetësisë. (2020). "Life Skills Education School Handbook - Noncommunicable Diseases: Approaches for Schools". Shkarkuar më 11 shkurt 2021 nga <https://www.OBSH.int/publications/item/9789240005020>.
- Organizata Botërore e Shëndetësisë. (2017). "Federal Centre for Health Education (BZgA). Training matters". Shkarkuar më 23 prill 2020 nga https://www.euro.OBSH.int/__data/assets/pdf_file/0003/337593/BZgA-training-framework.pdf.
- Organizata Botërore e Shëndetësisë. (2016a). "Inspire. Seven strategies for ending violence against children".
- Organizata Botërore e Shëndetësisë. (2016b). "*Sexuality Education, Policy Brief No. 1*". Shkarkuar më 21 prill 2019 nga https://www.euro.OBSH.int/__data/assets/pdf_file/0008/379043/Sexuality_education_Policy_brief_No_1.pdf.
- Organizata Botërore e Shëndetësisë. (2015). "*Health BeHAVior in School-Aged Children*"; OBSH "*Global School-based Nxënës Health Surveys; Children's World Report*". Shkarkuar më 23 prill 2020 nga: <https://digitallibrary.un.org/record/587334?ln=en>.
- Organizata Botërore e Shëndetësisë. (2013). "*Health literacy: the solid facts*". Shkarkuar më 19 korrik 2020 nga <https://apps.OBSH.int/iris/handle/10665/326432>.
- World Health Organization. (1999). *Partners in Life Skills Education, Conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting, Department of Mental Health*. Geneva: World Health Organization Geneva.
- World Health Organization. (2003). *Skills for health: skills-based health education including life skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school*. World Health Organization. DoWnloaded on Korrik 23, 2019 from: <https://apps.OBSH.int/iris/handle/10665/42818>

World Health Organization. (2005). *Multi-country study on women's health and domestic violence against women report - Initial results on prevalence, health outcomes and women's responses*. Geneva: OBSH. Doenloaded on Qershor 7, 2021 from <https://ëëë.OBSH.int/reproductivehealth/publications/violence/24159358X/en/>.

World Health Organization. (1994). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate The Development and Implementation of Life Skills Programmes*. OBSH/MNH/PSF/93.7 A.Rev.2. Downloaded on Shtator 23, 2020 from https://Apps.OBSH.Int/Iris/Bitstream/Handle/10665/63552/OBSH_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.Pdf?Sequence=1.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

305-053.5:364.63]:373.3(035)

MEHMEDOVIĆ, Feđa

Program E : comprehensive approaches in the prevention of gender-based violence and the promotion of healthy lifestyles through the development of life skills of primary school students : the book of activities / Feđa Mehmedović. - Sarajevo : Glavni ured CARE Deutschland e. V. u BiH, 2022. - 181 str. : ilustr. ; 30 cm

Bibliografija: str. 177-181 ; bibliografske i druge bilješke uz tekst.

ISBN 978-9926-8168-5-8

COBISS.BH-ID 48632582

PUBLIKUAR NGA:



MBESHTETUR NGA:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



WITH FUNDING FROM
AUSTRIAN
DEVELOPMENT
COOPERATION

OAK
FOUNDATION

ORGANIZATAT QË ZBATOJNË PROGRAMIN YMI:



Institute for
Population and
Development



PERPETUUM MOBILE
PERPETUUM MOBILE ENERGY SERVICES