





Program Y

Libri i aktiviteteve

Youth - Qasje inovative në parandalimin e dhunës me bazë gjinore dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

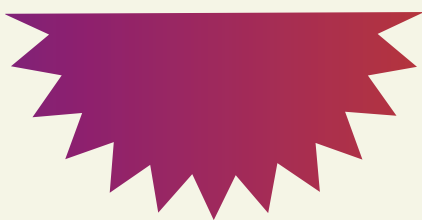


Botimi i këtij publikimi është mbështetur nga Agjencia Austriake për Zhvillim, Ambasada e Zvicrës në Bosnje dhe Hercegovinë dhe Fondacioni OAK. Përmbajtja dhe përfundimet e këtij publikimi nuk pasqyrojnë medoemos pikëpamjet e Qeverisë së Austrisë, Qeverisë së Zvicrës dhe Fondacionit OAK.

Qershor 2023

Program Y

Libri i aktiviteteve



Youth - Qasje inovative në parandalimin e dhunës me bazë gjinore dhe promovimin e mënyrës së jetesës së shëndetshme tek burrat e rinj dhe gratë e reja

Libri i aktiviteteve për nxënësit dhe nxënëset e shkollave të mesme





Autor:

Fegja Mehmedović, Instituti për Popullsinë dhe Zhvillimin,
Sarajevë

Bashkëpunëtorët:

Sara Dereta, CARE International Ballkans
Maja Dimitrijević, CARE International Ballkans

Botues:

Zyra qendrore e CARE Deutschland e.V. në BeH
(CARE në Bosnje dhe Hercegovinë)
Derviša Numića 6
71 000 Sarajevë
Bosnje dhe Hercegovinë
www.care-balkan.org
<https://youngmeninitiative.net/al/>
care.kosovo@care.org

Për botuesin:

Sumka Bučan, M.Sc., Drejtore Rajonale

Dezajni:

SMART Kolektiv

Copyright© 2023 CARE International në Bosnje dhe Hercegovinë-Sarajevë.

Të gjitha të drejtat e rezervuara. Asnjë pjesë e këtij publikimi nuk mund të kopjohet ose shpërndahet në asnjë formë e përmes asnjë mjeti, qoftë në mënyrë elektronike, mekanike ose ndryshe, përfshirë (por pa u kufizuar në) fotokopjimin, regjistrimin ose përdorimin e informacionit kërkimor, pa lejen me shkrim të autorit/es ose pronarit/es të së drejtës së autorit. Marrëdhënia ndërmjet botuesit dhe autorit/es është rregulluar në përputhje me Ligjin për të Drejtën e Autorit dhe të Drejtat e Lidhura në Bosnje dhe Hercegovinë.

Hyrje

Libri i aktiviteteve për nxënësit dhe nxënëset e shkollave të mesme që ndjekin mësimet ose punëtoritë duke përdorur metodologjinë "Program Y – Të rinjtë dhe të rejat" është një mjet i nxjerrë nga programet e Iniciativës së Burrave të Rinj, i zhvilluar nga CARE International Balkans dhe partnerët e tij nga vendet e Ballkanit Perëndimor, i cili përqendrohet në zgjidhjen e çështjeve të pabarazisë gjinore, praktikave të dëmshme për shëndetin dhe të dhunës në jetën e përditshme të të rinjve dhe të rejave të moshës 14 deri në 19 vjeç në shkolla dhe në komunitet.

Libri i aktiviteteve - Program Y është mjet plotësues në kuadër të "Programit Y – Të rinjtë dhe të rejat" i cili ka për synim të promovojë barazinë gjinore dhe mënyrën e shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja, duke trajtuar disa nga konstruksionet sociale të maskulinitetit dhe feminitetit si një strategji për ndërtimin e aftësive të rëndësishme të jetës tek të rinjtë dhe të rejat gjatë tranzicionit të tyre në moshën hershme madhore.

Për kopje shtesë të këtij manuali, ju lutemi kontaktoni:

CARE International Balkans

Rr. Derviša Numića 6
Sarajevë 71000
Bosnjë dhe Hercegovinë
Nr. i telefonit:
+387 33 536 790
info@youngmeninitiative.net

Rr. Aleja Svetog Save 17A
Banja Luka 78000
Bosnjë dhe Hercegovinë
Nr. i telefonit:
+387 51 258 200
info@youngmeninitiative.net

Rr. Žarkovačka 48
Beograd 11000
Serbi
Nr. i telefonit:
+381 11 445 25 77
info@youngmeninitiative.net

Rr. Gazmend Zajmi 21
Prishtinë 10 000
Kosovë
Nr. i telefonit: +383 38 224 779
info@youngmeninitiative.net

FAQET E INTERNETIT:

www.care-balkan.org
<https://youngmeninitiative.net>
<https://pazisex.net/>
<https://www.program-y.org/>

Përmbajtja



Parathënie	7
Youth HUB	9
Fjalori i YMI	10
Terme të rëndësishme:	11
KAPITULLI 1: INFORMACION PREZANTUES	14
Hyrje	15
Për këtë është paraparë Libri i aktiviteteve?	16
Çfarë përmban Libri i aktiviteteve në kuadër të Programit Y?	17
Pse dhe si përdoret Libri i aktiviteteve?	18
Çfarë është Iniciativa e Burrave të Rinj?	19
Bazë edukative	21
Pse është fokusi te normat gjinore?	22
Nevojat dhe problemet e të rinjve dhe të rejave	23
Rreth Manualit të Programit Y	24
Rreth klubeve Bonu burrë/Bëhu burrë	25
KAPITULLI 2: LIBRI I AKTIVITETEVE	21
Hyrje	28
Niveli 1: Çfarë është ajo që ne e quajmë gjini?	29
Niveli 2: Sillu si burrë, sillu si grua	39
Niveli 3: Shprehja e ndjenjave	47
Niveli 4: Budallai i gjallë ose heroi i vdekur	54
Niveli 5: Të kuptuarit e ciklit të dhunës	58
Niveli 6: Etiketimi	63
Niveli 7: Pushteti dhe marrëdhëniet	70
Niveli 8: Agresivë, pasivë ose asertivë	75
Niveli 9: Thyerja e heshtjes dhe kërkimi i ndihmës	80
Niveli 10: Çfarë të bëj kur jam i/e zemëruar?	87
Niveli 11: Çfarë janë drogat?	92
Niveli 12: Droga në jetët dhe komunitetet tona	97
Niveli 13: Kënaqësitë dhe rreziqet	102
Niveli 14: Biseda rreth alkoolit dhe alkoolizmit	104
Niveli 15: Kujdesi për veten: Burrat, Gratë, Gjinia dhe Shëndeti	108
Niveli 16: Rrezikoj kur...	115
Niveli 17: Shtatzënia në adoleshencë	120
Niveli 18: Shëndeti, IST, HIV dhe AIDS	126
Niveli 19: Si po e mendon? Çfarë do të thotë kujdesi?	130
Ditari i suksesit	138
Burime shtesë	144



CARE International

CARE International është organizatë globale që ka punuar për mbi 75 vjet për të luftuar varfërinë dhe padrejtësinë sociale në botë, me fokus të veçantë në fuqizimin e grave dhe vajzave. Vizioni i CARE është botë e shpresës, tolerancës dhe drejtësie sociale, ku varfëria mposhtet dhe njerëzit jetojnë me dinjitet dhe siguri. Misioni i CARE është t'u shërbejë individëve dhe familjeve në komunitetet më të varfra në botë. CARE promovon zgjidhje inovative dhe avokon për përgjegjësinë globale si dhe promovon ndryshime të qëndrueshme përmes: fuqizimit të kapaciteteve për vetë-ndihmë, krijimit të mundësive ekonomike, dërgimit të ndihmës në rastet emergjente, ndikimit në vendimet për politikat në të gjitha nivelet, duke vënë në dukje diskriminimin në të gjitha format e tij.

Në rajonin e Ballkanit, CARE International ka mbi 25 vjet përvojë në zbatimin e programeve. Gjatë luftërave dhe konflikteve të viteve 1990, CARE ka ndërhyrë pas shkatërrimit, traumatizimit, zhvendosjes dhe urrejtjes ndëretnike, përmes punës së tyre të madhe humanitare dhe shpëtimtare në të gjithë Ballkanin. Që nga viti 2000, orientimi i CARE është zhvendosur në punë zhvillimore dhe qëllimi i tyre sot në Ballkan është të sigurojë njohjen dhe përmbushjen e të drejtave sociale, ekonomike dhe politike të grupeve të cënueshme dhe të marginalizuara, duke kontribuar kështu në paqen e qëndrueshme në rajon. CARE nxit marrëdhëniet e partneritetit me sektorin lokal të shoqërisë civile dhe qeveritë, që janë të përkushtuar për të kontribuar në ndryshime pozitive në shoqëri.

Që nga viti 2006, një koalicion i organizatave lokale, rajonale dhe ndërkombëtare, i koordinuar nga CARE International, promovon koncepte pozitive të maskulinitetit nën markën e Iniciativës së Burrave të Rinj (YMI). YMI është program rajonal që përfshin ministritë e arsimit, institutet pedagogjike, shkollat, nxënësit/et, prindërit dhe organizatat joqeveritare në proces partneriteti dhe proaktiv të zhvillimit, testimit dhe përmirësimit të programeve arsimore, me qëllim të krijimit të mundësive më të mira arsimore dhe shëndetësore për të rinjtë dhe të rejat. Programi fokusohet tek të rinjtë dhe të reja me qëllim të forcimit të aftësive, njohurive dhe qëndrimeve të tyre kyçe, duke nxitur kështu sjelljen e tyre më të mirë në përputhje me normat e barabarta gjinore dhe pa praninë e dhunës. YMI përpiqet të promovojë një mënyrë jetese që i jep përparësi shëndetit të mirë, jo dhunës dhe barazisë gjinore përmes një kombinimi të punëtorive edukative dhe fushatave në komunitet. Me kalimin e viteve, YMI është shndërruar në një program gjithëpërfshirës "Future for Youth" (E ardhmja për rininë), me komponentë të ndryshëm të paraparë për të rinjtë/rejat, prindërit, mësuesit/es, punëtorët/et në arsim, studentët/et, gazetarët/et dhe aktorë të tjerë të rëndësishëm. Që nga fillimi i tij, programi ka prekur drejtpërdrejt mbi 130,000 të rinj dhe të reja në mbarë Ballkanin, me një shtrirje indirekte prej mbi 13 milionë njerëz.



Thelbi i ndërhyrjes së YMI-të është një seri punëtorish edukative në grup, të pasuara me fushata për norma sociale që promovojnë të menduarit kritik dhe atë personal për gjininë, maskulinitetin dhe shëndetin, me fokus të fortë në parandalimin e dhunës. Këto punëtori karakterizohen me pjesëmarrje të lartë dhe trajtojnë çështjet e shëndetit dhe marrëdhënieve nga perspektiva gjinore, duke përfshirë shëndetin seksual dhe riprodhues, komunikimin dhe negocimin, përdorimin e drogës dhe alkoolit, menaxhimin e zemërimit dhe parandalimin e dhunës. Zemra e YMI është Programi Y (Rinjë/Rejat), i cili fokusohet në transformimin e mjedisit shkollor në një mjedis që mbështet barazinë gjinore dhe promovon një kulturë pa dhunë. "Programi Y - Youth" është një kurrikulë arsimore e bazuar në fakte, qëllimi i së cilës është të zhvillojë njohuritë funksionale, qëndrimet dhe aftësitë psikosociale të të rinjve dhe të rejave, e të cilat janë jashtëzakonisht të rëndësishme për rritje të shëndetshme dhe më të sigurt. Është një mjet i dobishëm dhe manual trajnimi për edukatorët e shkollave të mesme dhe punonjësit e të rinjve, i cili fokusohet në trajtimin e çështjeve të pabarazisë gjinore, praktikave të dëmshme shëndetësore dhe dhunës në jetën e përditshme të të rinjve dhe të rejave të moshës 14-19 vjeç në shkolla dhe në komunitet. I bazuar në metodat moderne të punës pedagogjike, të cilat nënkuptojnë mësimin bashkëpunues dhe pjesëmarrës, Programi Y i mëson të rinjtë dhe të rejtat të njohin dhe kuptojnë rreziqet, të mendojnë në mënyrë kritike për pasojat dhe të marrin vendime në interesin më të mirë të shëndetit të tyre dhe shëndetit të bashkëmoshatarëve të tyre.


Organizatat partnere të CARE në rajon

Aktivitetet e programit të Iniciativës së Burrave të Rinj, (YMI – Young Men Initiative) dhe E ardhmja për rininë zbatohen nga CARE me dhe përmes organizatave lokale të shoqërisë civile. Në Bosnje dhe Hercegovinë, tre organizatat kryesore partnere janë "Instituti për Popullsinë dhe Zhvillimin" nga Sarajeva (<http://www.ipdbih.org>), Instituti për Zhvillimin e Rinisë dhe Komunitetit "Perpetuum Mobile" nga Banja Luka (<http://www.pm.rs.ba/en/>) dhe OJQ "Youth Power/ Snaga mladih" (Fuqia e të rinjve dhe të rejave) nga Mostari (<https://www.youth-power.org/>). Në Serbi, partnerë afatgjatë janë Center E8 (<http://e8.org.rs/>) dhe Smart Kolektiv (<https://smartkolektiv.org/>), në Kosovë SIT - Qendra për Këshillim, Shërbime Sociale dhe Hulumtime (<https://sit-ks.org/>) dhe YMCA (<https://www.ymcakosovo.com/>), si dhe AFS (<https://www.actforsocietycenter.org/>) nga Shqipëria. Që nga viti 2022, CARE ka filluar të punojë edhe në Maqedoninë e Veriut në bashkëpunim me organizatën lokale CRPM - Qendra për Hulumtim dhe Krijim të Politikave (<https://crpm.org.mk/>). Të gjitha organizatat partnere kanë përvojë shumëvjeçare në programe të parapara për zhvillimin dhe shëndetin e të rinjve/të rejave, parandalimin e dhunës, avancimin e barazisë gjinore dhe ndërtimin e mënyrave të jetesës së shëndetshme për fëmijët dhe të rinjtë/të rejtat.

Parathënie


Libri i aktiviteteve Y - Qasje inovative në parandalimin e dhunës me bazë gjinore dhe promovimin e mënyrës së jetesës së shëndetshme tek burrat e rinj dhe gratë e reja, është një libër i aktiviteteve për nxënësit dhe nxënëset e moshës 14 deri në 19 vjeç, i zhvilluar nga CARE International Balkans në bashkëpunim me Institutin për Popullsinë dhe Zhvillimin, Sarajevë; Status: M, Zagreb; Qendra E8, Beograd; Perpetuum Mobile, Banja Luka; OJQ Youth Power/Snaga mladih (Fuqia e të rinjve/të rejave, Mostar; SIT dhe YMCA, Prishtinë; dhe AFS Tiranë. Libri i aktiviteteve në kuadër të Programit Y është i destinuar për të rinjtë dhe të rejat të moshës së shkollës së mesme, të cilët ndjekin mësimet ose marrin pjesë në punëtori që bazohen në metodologjinë e Programit Y. Duke përdorur perspektivën gjinore, si dhe duke u fokusuar në maskulinitin(et) dhe feminitetin(et), ne përqipemi të zbërthejmë disa nga sfidat me të rinjtë dhe të rejat përballen gjatë adoleshencës. Ky libër i aktiviteteve është shtesë plotësuese e punëtorive të bazuara në metodologjinë e Programit Y dhe synon të kontribuojë në ngritjen e njohurive dhe aftësive të cilat u duhen të rinjve dhe të rejave për të zhvilluar marrëdhënie të shëndetshme bazuar në barazinë gjinore, për të kuptuar zhvillimin e tyre fizik, seksual dhe emocional si dhe për të adresuar të gjitha format e dhunës në jetën e përditshme. Përmbajtja dhe aktivitetet e integruara në librin e aktiviteteve janë krijuar si një burim i rëndësishëm shtesë për hulumtimin e temave të cilat nxënësit dhe nxënëset i trajtojnë gjatë punëtorive dhe zgjerojnë përvojën arsimore duke ofruar mundësi shtesë për eksplorimin e temave, analizat e problemeve dhe përvetësimin e njohurive dhe aftësive të reja që janë të rëndësishme gjatë marrjes së vendimeve e që janë në interesin më të mirë të shëndetit dhe mirëqenies. Ne besojmë se me përdorimin e një qasjeje më gjithëpërfshirëse ndaj punës, ne mund të arrijmë rezultate shumë më pozitive sesa duke u marrë me vetëm një çështje, bazuar në një qasje ndaj të mësuarit dhe transformimit social.

Cjatë adoleshencës, djemtë dhe vajzat shpesh përfshihen në sjellje të ndryshme të rrezikshme. Këto sjellje përfshijnë pirjen e tepruar (pirjen e alkoolit deri në dehje), eksperimentimin me droga dhe ekspozimin ndaj dhunës, qoftë si viktimë apo si dhunues. Shumë djem dhe vajza kanë filluar të dalin dhe të kenë marrëdhëniet e tyre të para seksuale. Mungesa e njohurive dhe aftësive për t'u përballur me këto përvoja i vë ata në rrezik. Nga hulumtimet e bëra në nivel evropian dimë se shkaktarët kryesorë të vdekjes tek djemtë në këtë grupmoshë janë aksidentet në trafik, vetëvrasjet dhe dhuna ndërpersonale. Normat gjinore dhe konstrukcionet sociale të maskulinitetit shpesh kontribuojnë në këto sjellje dhe praktika të dëmshme.

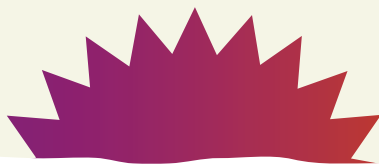


Të rinjtë/të rejat përvetësojnë stilet e tyre personale të jetesës gjatë tranzicionit nga familja dhe shtëpia në moshën madhore nën ndikimin e një përzierjeje të ndërlikuar të proceseve ekonomike, sociale, kulturore dhe arsimore. Ndikimi i pabarazive (gjimore, sociale dhe/ose shëndetësore) mund të jetë i menjëhershëm, me rezultate të dobëta që janë të dukshme në një sërë treguesish dhe sjelljesh gjatë fëmijërisë dhe adoleshencës. Kjo mund të zvogëlojë aftësinë e të rinjve dhe të rejave të marrin pjesë plotësisht në shumë aspekte të jetës dhe mund të ndikojë, për shembull, në ndjekjen e shkollës dhe arritjet akademike, funksionimin social, marrjen me sport dhe pranimin e mundësive të punësimit. Kjo po ashtu mund të ndikojë në cilësinë e jetës dhe mirëqenien mendore. Edukimi për aftësitë e jetës mund të jetë një faktor mbrojtës për disa nga këto sfida. Ndërkohë, gjatë nëntë viteve të zbatimit të Programit M në shkollat e mesme në rajonin e Ballkanit Perëndimor, organizatat partnere, profesorët, pedagogët/et, prindërit dhe ministritë përgjegjëse e panë nevojën për përfshirjen e vajzave dhe grave të reja në përpjekjet e përbashkëta në arsim. Kështu krijuam Programin Y për të punuar me djem dhe vajza. Programi Y gjeti shpejt vendin e vet në sistemet arsimore në mbarë Ballkanin dhe numri i shkollave që zbatojnë programin po rritet çdo ditë. Gjatë zbatimit të Programit Y, fituam përvoja dhe njohuri të reja dhe, me iniciativën e profesionistëve të arsimit dhe të rinjve/të rejave, krijuam librin e aktiviteteve si shtesë e programit edukativ në kuadër të Programit Y. Ky libër i aktiviteteve është përshtatur me rezultatet arsimore të Programit Y dhe ofron mundësi shtesë për nxënësit dhe nxënëset të përmirësojnë njohuritë dhe aftësitë e tyre, nëpërmjet një sërë aktiviteteve edukative dhe arsimore të përfshira në çdo nivel individual të librit të aktiviteteve. Ai është botuar në gjuhën angleze dhe serbe/boshnjake/shqipe për të inkurajuar përdorimin e tij të gjerë në këtë rajon. Libri i aktiviteteve është krijuar për t'u përdorur si burim arsimor kompatibil i Programit Y, i cili kontribuon në mënyrë sinergjike në zhvillimin e kompetencave psikosociale, që është një parakusht i rëndësishëm për zhvillimin dhe rritjen e sigurt dhe të shëndetshme të të rinjve dhe të rejave. Për informata rreth Programit YMI, Programit Y dhe Librit të aktiviteteve - Program Y, ju lutemi kontaktoni partnerin(ët) lokal/ë në secilin vend. CARE dhe partnerët e tij inkurajojnë organizatat qeveritare dhe joqeveritare që të miratojnë këtë program si pjesë e përpjekjeve të tyre gjithëpërfshirëse që lidhen me edukimin rreth aftësive jetësore. Kjo qasje duhet t'i mbledhë shkollat, komunitetin, familjen dhe aktorë të tjerë të rëndësishëm të shoqërisë civile për të mbështetur të rinjtë dhe të rejat teksa rriten në persona të rritur. Ju urojmë suksese në përdorimin e këtij libri të aktiviteteve dhe arritjen e rezultateve të shkëlqyera në lojërat dhe detyrat interesante dhe edukative që kemi përgatitur për ju. Po ju pret një udhëtim emocionues, por edhe shumë i dobishëm me njohuri të reja për veten, njerëzit përreth jush dhe botën që ndajmë! Ju urojmë shumë momente të dobishme dhe interesante gjatë zgjidhjes së detyrave dhe teksa bëheni versioni më i mirë i vetes!

Sumka Buçan dhe Fegja Mehmedović
CARE International Balkans



Youth HUB



Youth HUB është një vend ku mund të gesh linqe për burime dhe përmbajtje të ndryshme që do të jenë të dobishme për ty gjatë kryerjes së aktiviteteve të Librit të aktiviteteve Y. Sigurohu që të vizitosh secilën nga tre faqet e internetit të ofruara, sepse ato ofrojnë informata të dobishme që mund të të ndihmojnë në zgjidhjen e detyrave që do t'i gesh në secilin nivel të këtij libri të aktiviteteve.

Në këtë seksion, mund të gesh gjithashtu linqe për faqet e internetit të partnerëve lokal që koordinojnë punën e klubeve Bonu burrë/Bëhu burrë dhe bashkëpunojnë me shkollat që zbatojnë Programin Y dhe aktivitete të tjera plotësuese. Kërko organizatën partnere nga vendi yt dhe kontakto nëse dëshiron ose ke nevojë për të. Disa detyra do të të sugjerojnë të kontaktosh organizatat lokale, kështu që patjetër do t'i kthehesh këtij seksioni dhe do të kërkosh kontaktin e sugjeruar.

Burimet online, dokumentet dhe materialet e punës janë pjesë e veçantë e Youth HUB, që ofron qasje në linqe për në materiale të ndryshme pune, hulumtime, fletë informative dhe përmbajtje të tjera edukative që do të përdorësh gjatë zgjidhjes së detyrave në Librin e aktiviteteve Y. Përveç linqeve, ne kemi krijuar edhe një tabelë me barkode që mund t'i skanosh dhe të marrësh materialet që do t'i përdorësh sipas nevojës.



Youth Hub: <https://youngmeninitiative.net/en/youth-hub/>



Fjalori i YMI

Më poshtë po i paraqesim termat dhe shkurtesat më të rëndësishme që do t'i hasni gjatë të nxënimit dhe studimit të përmbajtjes së Librit të aktiviteve Y.

Shkurtesat e rëndësishme:

DhBGJ – Dhunë me bazë gjinore

FNPP – Federata Ndërkombëtare e Prindërimit të Planifikuar

HAV – Hepatitis A virus

HBV – Hepatitis B virus

HCV – Hepatitis C virus

HIV – Human immunodeficiency virus

HPV – Human papilloma virus

HSV – Herpes simplex virus

ITS – Infeksionet e transmetuara seksualisht

KBB – Klubi Bonu burrë/Bëhu burrë

OBSH – Organizata Botërore e Shëndetësisë

Program M – Program Young Men (burrat e rinj)

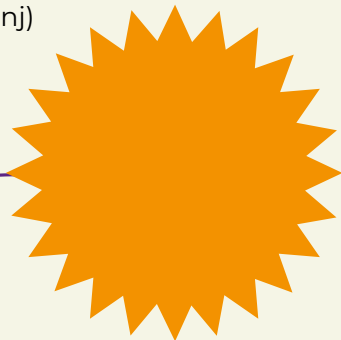
Program Y – Programi Youth (rinia)

SIDA (AIDS) – Sindroma e mungesës së imunitetit të fituar

SPA – Substancat psikoaktive

SHSR – Shëndeti Seksual dhe Riprodhues

YMI – Young men initiative (Iniciativa e burrave të rinj)



Terme të rëndësishme:

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

ASERTIVITETI në komunikim është prirje që një person të shprehë mendimet dhe ndjenjat e tij/saj guximshëm ose me shumë vetëbesim.

BARAZIA GJINORE nënkupton dukshmëri, kompetencë dhe pjesëmarrje të barabartë të gjinive në të gjitha aspektet e jetës publike dhe private. Barazia gjinore i kundërvihet pabarazisë gjinore, jo diversitetit gjinor.

DISKRIMINIMI është veprim dhe sjellje aktive e bazuar në paragjykim ose mohim të qëllimshëm të të drejtave të një grupi shoqëror dhe/ose anëtarëve të atyre grupeve. Ai përfaqëson privilegjin, përjashtimin ose kufizimin për shkak të të cilit njohja, gëzimi ose realizimi i të drejtave dhe lirive të njeriut është i vështirë ose i mohuar për individët. Kriteret e mund të bazohen në seksin, gjininë, orientimin seksual, identitetin gjinor, racën, fenë, përkatësinë etnike, moshën, etj.

DhBGj (GBV) – Dhuna me bazë gjinore - dhunë që bazohet në pritjet gjinore dhe/ose në seksin ose identitetin gjinor të një personi tjetër. Edhe pse DhBGj mund të përdoret kundër grave, ajo gjithashtu mund të përdoret edhe kundër burrave, vajzave dhe djemve. Fokusi i përpjekjeve në fushën e DhBGj është t'i jepet fund dhunës ndaj grave dhe vajzave, pasi ato janë më të prekurat nga kjo lloj dhune.

DHUNA - përdorimi i qëllimshëm i forcës fizike ose pushtetit, përmes kërcënimit ose veprimit kundër vetes, kundër një personi tjetër ose kundër një grupi njerëzish ose një komuniteti të tërë, gjë që mund të rezultojë ose të rezultojë në lëndim, vdekje, pasoja psikologjike, moszhvillim ose privim.

DHUNA PSIKIKE është përdorimi i forcës psikologjike me qëllim që të shkaktojë dhimbje shpirtërore, të shkaktojë frikë, cenim të dinjitetit etj. Dhuna psikike nuk ka pasoja fizike dhe për këtë arsye është më e vështirë për t'u njohur, por ajo lë efekte të qëndrueshme tek viktimat.

DHUNA SEKSUALE është çdo veprim seksual i padëshiruar ose përpjekje për t'u përfshirë në një akt seksual nëpërmjet frikësimit fizik, psikologjik ose emocional, p.sh. duke thënë "po të më doje, ti do të bëje seks me mua". Ashtu si me format e tjera të dhunës, faktori bazë i dhunës seksuale është shpesh shprehja e pushtetit dhe dominimi mbi një person tjetër. DHUNË EKONOMIKE mund të jetë dhe e vështirë për t'u njohur, veçanërisht në mjediset tradicionale dhe patriarkale. Fenomeni po bëhet gjithnjë e më

i theksuar tek bashkëmoshatarët/et që shkatërrojnë qëllimisht pasurinë e bashkëmoshatarëve/eve apo të shtetit si dhe tek partnerët/et kur një person menaxhon dhe kontrollon përdorimin e pasurisë së një personi tjetër.

DHUNË EMOCIONALE/PSIKOLOGJIKE: zakonisht nënkupton llojin më të panjohur të dhunës. Mund të përfshijë poshtërim, kërcënime, fyerje, pression, shprehje xhelozie ose posesiviteti siç janë kontrolli i vendimeve dhe aktiviteteve.

DHUNË FIZIKE: nënkupton përdorimin e forcës fizike si goditja, shtrëngimi ose shtyrje.

FRIKËSIMI - Frikësimi është një nga teknikat më të suksesshme të kontrollit. Abuzuesi e arrin kontrollin me anë të frikësimit të vazhdueshëm: Do të të djeg flokët, do të të hedh nga çatia, do të bëj copë-copë, do të të gjej kudo që shkosh... Shpesh këto kërcënime u referohen fëmijëve ose dikujt afër viktimës: prindërve, motrave dhe vëllezërit..

GJINIA - u referohet pritshmërive shoqërore, modeleve të sjelljes dhe dallimeve dhe pabarazive midis burrave dhe grave (për shembull, si duhet të vishen dhe sillen). Këto ide dhe pritshmëri mësohen në familje, përmes miqve, institucioneve fetare dhe kulturore, shkollave, vendeve të punës dhe përmes mediave.

IDENTITETI GJINOR është ndjenja e brendshme dhe individuale e çdo personi për gjininë, e cila mund ose nuk mund të korrespondojë me gjininë e caktuar në lindje, duke përfshirë përvojën personale të trupit të dikujt (e cila, nëse zgjidhet lirisht, mund të përfshijë ndryshimin e pamjes ose funksionit trupor përmes mjeteve mjekësore, kirurgjikale ose të tjera) dhe shprehje të ndryshme të gjinisë, duke përfshirë veshjen, të folurit dhe sjelljet

IDENTITETI SEKSUAL është mënyra se si një person e percepton veten në kuptimin e tërheqjes ndaj anëtarëve të seksit të tij ose të seksit të kundërt bazuar në përvojën, mendimet dhe reagimet e tij, dhe jo në bazë të përca-ktimit të vetes sipas gjinisë ose seksit të partnerëve të tij seksual.

IZOLIMI është një formë dhune në të cilën një person përdor metoda të ndryshme për të izoluar një person tjetër nga familja, miqtë dhe bota e jashtme. Izolimi merr shumë forma: fikja e telefonit, mbyllja e gruas, ofendimi i miqve të saj, konfiskimi i dokumenteve.

KONTROLL I PLOTË është formë dhune në të cilën një person përpiqet të kontrollojë një person tjetër. Abuzuesi është zakonisht kontrolluesi që vendos në të gjitha situatat kur bëhet fjalë për jetën e një personi tjetër. Ai/

ajo vendos se çfarë duhet të bëjë personi tjetër, kur dhe çfarë të thotë, çfarë të mendojë, kur të telefonojë, sa para i nevojiten. Abuzuesi e paraqet këtë kontroll si dashurinë dhe kujdesin e tij për personin tjetër.

ORIENTIMI SEKSUAL i referohet tërheqjes emocionale, romantike, seksuale dhe të tjera ndaj personave të tjerë të seksit dhe gjinisë së ndryshme ose të njëjtë.

SEKSI –i referohet attributeve dhe karakteristikave biologjike që përcaktojnë një person si mashkull apo femër.

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

STEREOTIPAT GJINORË rrjedhin nga supozimet (shpesh të vjetruara) për rolet, aftësitë dhe karakteristikat e grave dhe burrave. Ato mund të shkaktojnë barriera materiale ose psikologjike që do t'i pengojnë gratë ose burrat të bëjnë zgjedhje ose do t'i pengojnë ata të gëzojnë plotësisht të drejtat e tyre.

SUBSTANCAT PSIKOAKTIVE TË PALIGJSHME (DROGA) mund të përkufizohen si çfarëdo substancë që mund të prodhojë ndryshime në funksionimin e organizmave të gjallë, qofshin këto ndryshime fiziologjike ose ndryshime në sjellje.

SHËNDETI RIPRODHUES bashkon proceset, funksionet dhe sistemet riprodhuese në të gjitha fazat e jetës. Pra, 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, kur dhe sa shpesh do t'i kenë. Nga kjo rrjedh e drejta e burrave dhe grave për t'u informuar dhe për të pasur qasje në metoda të sigurta, efektive, të përballueshme dhe të pranueshme të planifikimit familjar sipas zgjedhjes së tyre dhe e drejta për qasje në shërbimet e duhura të kujdesit shëndetësor që do t'u mundësojnë grave një shtatzëni dhe lindje të sigurt si dhe t'u ofrojë çifteve mundësinë më të mirë që të kenë një fëmijë të shëndetshëm.

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

Kapitulli 1



Informacion
prezantues



Hyrje

Gjatë gjashtë viteve të fundit, Programi Y është bërë një instrument i domosdoshëm që u mundëson stafit mësimdhënës dhe jo-mësimdhënës dhe edukatorëve të trajnuar të fuqizojnë dhe mobilizojnë të rinjtë dhe të rejat, dhe në këtë mënyrë të nxisin ndryshime më të gjera socio-kulturore dhe individuale, të gjitha në interesin më të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së tyre.

Megjithëse Programi Y mori çmime të shumta dhe u bë pjesë e rëndësishme e arsimit formal në të gjithë Ballkanin, CARE dhe partnerët vazhduan të punojnë për përmirësimin e tij, e që përfshin zhvillimin dhe integrimin e teknologjive arsimore të bazuara në shkencë (qasje, metoda didaktike, etj.), zgjidhje inovative të reja si dhe matjen dhe testimin e efektivitetit të Programit Y dhe ndryshimeve që rrjedhin nga ai. Libri i aktiviteteve Programi Y kontribuon në arritjen e aftësive njohëse, afektive dhe psikomotorike që janë të paracaktuara në manualin e Programit Y. Qëllimi gjithëpërfshirës i Programit Y dhe Librit të aktiviteteve në kuadër të Programit Y është promovimi dhe adoptimi i mënyrës të jetesës së shëndetshme dhe sjelljes jo të dhunshme tek të rinjtë dhe të rejar duke sfiduar stereotipat gjinorë. Qasja holistike mbi të cilën bazohet Programi Y dhe përcakton metodologjinë ndërvepruese, e cila është e integruar në të gjitha aktivitetet, kontribuon në realizimin e qëllimit gjithëpërfshirës përmes forcimit të njohurive të nxënësve dhe nxënësve (zhvillimi kognitiv/njohës), përvetësimin të aftësive të reja dhe forcimit të aftësive ekzistuese të jetës (zhvillimi psikomotorik) dhe ndryshimit/përvetësimin të qëndrimeve dhe vlerave (zhvillimi afektiv). Libri i aktiviteteve ofron mundësi shtesë arsimore dhe përdor teknika të ndryshme të të nxënësve ndërveprues, duke kontribuar kështu në arritjen e rezultateve të të nxënësve të paracaktuara që mund t'i gjeni në Programin Y në seksionin ku flitet për Rezultatet e pritshme dhe Rezultatet e të nxënësve (faqe 23).

Në një kontekst më të gjerë, pjesëmarrja në aktivitetet e Programit Y dhe të Librit të Aktiviteteve në kuadër të Programit Y i ndihmon nxënësit dhe nxënëset të zhvillojnë:

- > **Identitetin e tyre**
- > **Inteligjencën emocionale**
- > **Përforsojnë aftësitë e komunikimit ndërpersonal**
- > **Aftësitë negociuese**
- > **Aftësitë e jetës me theks në të menduarit kritik dhe vendimmarrje**
- > **Aftësitë për zgjidhjen e problemeve**
- > **Aftësitë për t'u përballur me situata krize**
- > **Kompetenca pro-sociale dhe sociale**
- > **Qëndrimet dhe vlerat e barabarta gjinore**
- > **Mënyra të shëndetshme jetese në kontekstin e parandalimit të përdorimit të substancave psikoaktive dhe mbrojtjes së shëndetit seksual dhe riprodhues**
- > **Qëndrim tolerant ndaj njerëzve të tjerë dhe "të ndryshëm"**
- > **Vetëbesimin**
- > **Aftësitë për t'i rezistuar presionit të bashkëmohatarëve**
- > **Empatinë**

Program Y

Libri i aktiviteteve - Programi Y është mjet plotësues i programit edukativ që zbatohet nëpër shkolla, duke përdorur metodologjinë e Programit Y. Pas mbajtjes së punëtorisë në shkollë, pjesëmarrësit/et në punëtori (nxënësit dhe nxënëset e shkollave të mesme) vazhdojnë procesin e tyre arsimor duke plotësuar detyrat nga Libri i aktiviteteve – Program Y. Çdo nivel individual korrespondon me punëtorinë e zhvilluara në shkolla, prandaj titujt e niveleve në librin e aktiviteteve janë të përafëruara me emrat/titujt të përdorur gjatë punëtorive. Në këtë mënyrë, ne e kemi bërë më të lehtë për pjesëmarrësit/et të identifikojnë temat dhe aktivitetet që ata/ato duhet të ndjekin dhe zbatojnë pas përfundimit të punëtorisë. Nëse nxënësit/et nuk morën pjesë në një ose më shumë punëtori, janë ofruar informata për emrin e punëtorisë dhe faqen ku ndodhet secila punëtori individuale. Në këtë mënyrë, nxënësit/et do të jenë në gjendje të konsultojnë punëtorinë që nuk e kanë ndjekur dhe pjesërisht të kompensojnë mungesën e kontekstit me njohuritë që nuk kanë marrë duke marrë pjesë në punëtorinë e caktuar.

Pjesëmarrësit/et e punëtorisë dhe të rinjtë/të rejtat që duan të zbatojnë aktivitetet nga ky libër i aktiviteteve kanë mundësinë të ndjekin kursin online falas Programi Y. Linku ku mund ta gjejnë kursin është në seksionin ku flitet për Youth HUB. Kursi online ju mundëson që nëpërmjet një sërë aktiviteteve online, të përvetësoni njohuri dhe aftësi dhe të kaloni nëpër e të lexoni përmbajtjet e formatit online të punëtorive të përshtatura nga Programi Y.

Për kë është paraparë libri i aktiviteteve?

Libri i aktiviteteve Y është paraparë për pjesëmarrësit/et e programit edukativ Programi Y, i cili zbatohet nga partnerët e CARE Balkans në kuadër të programeve Iniciativa e Burrave të Rinj dhe E ardhmja për rininë. Përmbajtja dhe aktivitetet e Librit të aktiviteteve Y janë plotësuese të punëtorive të zhvilluara nga mësues të trajnuar ose edukatorë të bashkëmoshatarëve dhe përfaqësojnë një lloj vazhdimësie të të mësuarit rreth temave që janë pjesë përbërëse e kurrikulës së Programit. Përmbajtja e Librit të aktiviteteve kontribuon në arritjen e qëllimeve të përcaktuara me metodologjinë e Programit Y, prandaj rekomandojmë një qasje të sinkronizuar që përfshin zhvillimin e punëtorive me nxënësit/et në shkolla dhe përmbushjen e detyrave të Librit të aktiviteteve, përmes një dinamike të tillë që është e koordinuar me realizimin e punëtorive edukative.

Duke marrë parasysh përputhshmërinë e përmbajtjes së Programit Y me Librin e aktiviteteve - Programi Y, është e rëndësishme që nxënësit dhe nxënëset si dhe pjesëmarrësit/et e punëtorive edukative t'i zgjidhin aktivitetet dhe detyrat nga Libri i aktiviteteve pas pjesëmarrjes në punëtori që trajtojnë po të njëjtën temë. Prandaj, shumë aktivitete u referohen punëtorive dhe u drejtohen lexuesit duke iu referuar përmbajtjeve të punëtorive të mbajtura. Librin e aktiviteteve mund ta përdorin edhe pjesëmarrësit e programit YMI jashtë sistemit arsimor, me kusht që t'i nënshtrohen trajnimit sipas metodologjisë së Programit Y dhe që këto trajnime të zhvillohen nga edukatorë të certifikuar.

Çfarë përmban libri i aktiviteteve në kuadër të Programit Y?

Libri i aktiviteteve - Programi Y është një kombinim i detyrave ndërvepruese që i përfshin nxënësit dhe nxënëset në një sërë aktiviteteve edukative, duke zgjeruar përvojën edukative me përmbajtje të reja dhe duke përfshirë aktivisht të rinjtë dhe të rejat në ndërveprime të ndryshme me librin, por edhe me rrjetin YMI, në kuadër të të cilit të rinjtë dhe të rejat mund të zhvillojnë më tej njohuritë dhe aftësitë e tyre.

Libri i aktiviteteve përmban 19 nivele, në kuadër të të cilave janë të përfshira aktivitete, sfidat dhe detyrat e ndryshme që zgjerojnë njohuritë për temat që pjesëmarrësit/et i mësojnë në punëtori. Seria e detyrave që përshkojnë librin e aktiviteteve nënkuptojnë hulumtime aktive përmes internet, enigmat, sfidat, pyetjet dhe përgjigjet që futen drejtpërdrejt në libër, si dhe aty ka hapësirë për të bërë vizatime që janë pjesë e përvojës edukative që ofron ky libër i aktiviteteve. Libri i aktiviteteve përmban udhëzime për zbatimin e të gjitha detyrave individuale. Lexoni me kujdes udhëzimet në fillim të çdo niveli, sepse në atë rast ju nevojiten mjete dhe mjete shtesë për të zgjidhur detyrat në atë nivel specifik.

Libri i aktiviteteve përmban gjithashtu sfida të ndryshme që mundësojnë të shpalosësh kreativitetin tënd dhe mundësi shtesë për të përmirësuar njohuritë dhe aftësitë e tua, si në fushat që i mbulon Libri i aktiviteteve, ashtu edhe në përdorimin e aplikacioneve dhe softuerëve të ndryshëm, teknikat e vizatimit, zhvillimin e posterit dhe info-grafikave. Kreativiteti dhe aftësitë tuaja mund të të hapin rrugën drejt ligës së krijuesve të famshëm kreativ të programit YMI. Ky libër pune të ofron mundësi të tilla! Zgjedhja është e jotja.

Një komponent i rëndësishëm i programit YMI në shkolla dhe komunitete janë fushatat në të cilat anëtarët e klubeve Bonu burrë/Bëhu burrë (BB) dhe klubeve E ardhmja për rininë rrisin ndërgjegjësimin e publikut për çështje të caktuara, drejtojnë vëmendjen e të rinjve dhe të rejave ndaj rreziqeve dhe problemeve të caktuara dhe ofrojnë zgjidhje si dhe sugjerime për një të tashme më të shëndetshme dhe një të ardhme më cilësore dhe më të sigurt. Prandaj, në zgjidhjen e detyrave të caktuara, ftuam të rinjtë dhe të rejat që të propozojnë idetë e tyre për realizimin e fushatave. Idetë më të mira do të jenë në dispozicion në <https://youngmeninitiative.net/al/>.

Gjatë zgjidhjes së nivele individuale, ju merrni një numër të caktuar pikësh përsosmërie. Nivelet individuale përmbajnë disa detyra të ndryshme, secila prej të cilave ka një numër të caktuar pikësh përsosmërie. Për këtë arsye, ne kemi krijuar një instrument të veçantë "detektor i përsosmërisë", i cili përdor një algoritëm të avancuar për të llogaritur numrin total të pikëve si dhe për të llogaritur shumën që futni në ditarin e suksesit. Ju do t'i vendosni pikët e përsosmërisë menjëherë pas përfundimit të nivelit në seksionin Ditari i suksesit (faqe 138), dhe për të mos harruar disa nga rezultatet e detyrave individuale. Në bazë të rezultatit përfundimtar (shumës së pikëve) ju do të merrni titullin që demonstroi nivelin e njohurive dhe aftësive që keni fituar gjatë të nxënimit dhe zgjidhjeve të detyrave nga ky libër i aktiviteteve.

Pse dhe si përdoret libri i aktiviteteve?

Përmes aktiviteteve dhe përmbajtjeve të ofruara, ne përpiqemi t'u ofrojmë nxënësve dhe nxënëseve mundësi shtesë për të hulumtuar, analizuar dhe lidhur tema dhe në këtë mënyrë të përmirësojmë njohuritë dhe aftësitë e tyre në fushat që trajtohen në punëtori.

Secili aktivitet individual mban të njëjtin emër si punëtoritë që janë pjesë përbërëse e kurrikulës së Programit Y, gjë që do t'i ndihmonte nxënësit dhe nxënëset dhe mësuesit/et/edukatorët/et të orientohen më lehtë te të dy modelet e ndërlydhura të të mësuarit dhe të punës.

Nëse pjesëmarrësit/et marrin pjesë në punëtorinë në temën e gjinisë dhe seksit, atëherë ata/ato plotësojnë përmbajtjen dhe aktivitetet që lidhen me atë punëtori dhe kalojnë në aktivitetin tjetër pasi të ketë përfunduar punëtorja vijuese. Është shumë e rëndësishme që nxënësit dhe nxënëset t'i plotësojnë **aktivitetet pas mësimit ose punëtorisë së realizuar për një temë të caktuar**. Në këtë mënyrë, nxënësit dhe nxënëset mund të përdorin njohuritë dhe aftësitë e marra në analizën e problemit, rishikimin kritik të një teme të caktuar dhe në zgjidhjen e detyrave individuale brenda Librit të aktiviteteve.

Nëse nxënësve dhe nxënëseve u ka ikur një punëtori e caktuar, në dispozicion është i kursi online i bazuar në metodologjinë e Programit Y. Nxënësit/et mund të marrin pjesë në punëtori të reja, ato të humbura ose t'i rikthehen temave të punëtorive në të cilat ata tashmë kanë marrë pjesë, duke zgjeruar më tej njohuritë e tyre. Pjesëmarrësit/et e kursit online, pas përfundimit të procesit të kompletuar mësuesor, do të marrin certifikatë për përfundimin e kursit online, e cila është e autorizuar nga një organizatë joqeveritare lokale në vendin tuaj. Ju mund ta gjeni likun për e-kursin në seksionin Youth HUB.

CARE International, YMI dhe organizatat e bashkuara në programin Iniciativa e burrave të rinj, praktikojnë qëndrimin se të rinjtë dhe të rejat duhet të jenë bartës të ndryshimeve kyçe që lidhen me të rinjtë dhe të rejat. Prandaj, përmes përmbajtjeve të ndryshme të librit, ne kemi krijuar një hapësirë për vendosjen e ndërveprimit ndërmjet nxënësve/eve që plotësojnë librin e aktiviteteve, me përfaqësues të organizatave partnere lokale dhe YMI, gjë që do të lehtësojë përfshirjen e tyre në programet dhe aktivitetet e YMI. Hapësira për komunikim të drejtpërdrejtë e bën më të lehtë lidhjen e studentëve me organizatat e certifikuar, ministritë dhe shkollat e përfshira në program, si dhe i kushtuam vëmendje të veçantë afirmimit të të rinjve/të rejave për të ndarë idetë e tyre dhe idetë më të mira do t'i vëmë në dispozicion në rajon përmes kanalet zyrtare të komunikimit të CARE International Balkan, YMI dhe organizatave partnere të bashkuara rreth synimeve të programeve YMI dhe E ardhmja për rininë F4Y.

Çfarë është Iniciativa e Burrave të Rinj?

Nisma e Burrave të Rinj është një program gjithëpërfshirës rajonal që në fokus ka zgjidhjen e çështjeve të zhvillimit të të rinjve, barazisë gjinore dhe dhunës me bazë gjinore në Ballkanin Perëndimor. Qasja e Inicativës së Burrave të Rinj bazohet në një kurrikulë transformuese gjinore të përshtatur me Programin H të Institutit Promundo¹. Programi Y zbatohet në shkollat e mesme, gjë që mundëson atyre të arrijnë një nivel të lartë pjesëmarrjeje të djemve dhe vajzave (që nga viti 2013) nga mosha 14 deri në 19 vjeç. Fokusi tek të rinjtë dhe të rejat është i rëndësishëm, sepse adoleshenca është një moment kyç në procesin e socializimit kur identitetet, qëndrimet dhe sjelljet janë ende në zhvillim. Në shkollat pjesëmarrëse në program, seancat e Inicativës së Burrave të Rinj që zgjasin tetë deri në dhjetë orë (shuma e disa punëtorive që zgjasin 45 deri në 90 minuta), të udhëhequra nga moderatorë të trajnuar, janë të integruara në orarin e rregullt gjatë vitit shkollor, me fokus në katër fushat kryesore të programit: (1) qëndrimet gjinore; (2) dhuna; (3) seksi, shëndeti dhe mirëqenia; dhe (4) përdorimi i alkoolit dhe drogës.

Nisma e Burrave të Rinj² (YMI) Young Men Initiative – është program rajonal i CARE International Balkans që nga viti 2006, i cili përfshin ministrinë e arsimit, institutet pedagogjike, shkollat, nxënësit dhe nxënëset, prindërit dhe organizatat joqeveritare në një partneritet dhe proces proaktiv të zhvillimit, testimi dhe avancimit të programeve arsimore, me qëllim të krijimit të mundësive më të mira arsimore dhe shëndetësore për të rinjtë dhe të rejat. Programi zbatohet me sukses në Serbi, Kroaci, Kosovë, Bosnjë dhe Hercegovinë (BeH), Shqipëri dhe pjesërisht në Maqedoninë e Veriut dhe Malin e Zi. Nisma e Burrave të Rinj përfaqëson 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 ngritjen e informimit shëndetësor të të rinjve dhe të rejave në rajonin e Ballkanit.

Me pjesëmarrjen e drejtpërdrejtë të institucioneve arsimore, organizatave joqeveritare, ekspertëve vendas dhe ndërkombëtarë si pjesë e Inicativës së Burrave të Rinj, u krijua kurrikula e Programit Y dhe programi plotësues (shitesë) Klubi Bonu burrë/Bëhu burrë, të cilët në mënyrë sinergjike kanë një ndikim edhe më të fuqishëm në perceptimin nga të rinjtë dhe të rejat të rëndësisë së kujdesit shëndetësor dhe aftësisë së tyre për të marrë vendime të rëndësishme për ruajtjen e shëndetit, gjë që është konfirmuar vazhdimisht nga hulumtimet e bëra nga ekspertët dhe ekspertet ndërkombëtare dhe rajonale.

1. Programi H (H do të thotë Homens dhe Hombres, përkatësisht fjalët në gjuhën portugeze dhe spanjolle për burrat) përpikët të angazhojë burrat e rinj dhe komunitetet e tyre në mendimin kritik mbi normat e ashpra shoqërore. Programi u zhvillua dhe u konfirmua në Amerikën Latine dhe në Karaibe, dhe që atëherë është përshtatur për përdorim në disa vende, duke përfshirë Tanzaninë, Indinë, Perunë dhe Vietnamin. Për më shumë informacion vizitoni: <https://promundo.org.br/programas/programa-h/>

2. CARE International Balkans. (2020). Përmbledhje e propozimit të politikave publike numër 1. Programi Y - Programi për rritjen e shëndetshëm dhe të sigurt të të rinjve. Në dispozicion në: <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2020/12/F4Y-PolicyBrief01-A4-BIH.pdf>

Iniciativa e Burrave të Rinj shtrihet përtej bankave të klasës. Programi përfshin trajnime shtesë rezidenciale ku moderuesit mbajnë seanca shtesë dhe aktivitete për ndërtimin e ekipit (ang. Team building) në një mjedis më gjithëpërfshirës. Përveç kësaj, programi përfshin edhe fushatën për mënyrën e jetesës "Bonu burrë/Bëhu burrë", e cila ka për qëllim të përforcojë mesazhet kryesore të Iniciativës së Burrave të Rinj dhe të inkurajojë ndryshime në nivel shkolle dhe jashtë saj. Kjo fushatë et mbështet përmes materialeve të ndryshme edukative, mediave sociale dhe "aksioneve" të organizuara dhe zbatuara nga nxënësit, anëtarë të klubeve "Bonu burrë/Bëhu burrë". Anëtarët e klubeve " Bonu burrë/ Bëhu burrë " janë të rinjtë dhe të reja. Në vitin 2023, mbi 20 klube në të gjithë rajonin janë aktive, duke bashkuar më shumë se 750 të rinj dhe të reja.

Filozofia e Iniciativës së të Rinjve është që djemtë nuk duhet të kuptohen si pengesë për paqen dhe barazinë gjinore, por si aleatë kryesorë në promovimin e marrëdhënieve dhe komuniteteve jo të dhunshme dhe të shëndetshme. Vajzat si pjesëtare aktive të komunitetit duhet të jenë pjesëmarrëse aktive në shoqëri si dhe bartëse të ndryshimeve. Jemi dëshmitarë këto ditë që vajzat janë jo vetëm viktima por edhe autore të dhunës në një masë më të vogël. Si djemtë ashtu edhe vajzat në adoleshencë kanë nevojë për edukim shtesë mbi mënyrën e jetesës së shëndetshme dhe parandalimin e dhunës me bazë gjinore si një udhëzues drejt arritjes së barazisë gjinore dhe një shoqërie të barabartë gjinore.

Iniciativa e Burrave të Rinj beson se nëse nxënësit/et mësojnë për dhunën, si dhe se si të sfidojnë normat dominuese gjinore, dhe nëse ata/ato kanë mundësi t'i zbatojnë këto ide dhe aftësi të reja në një hapësirë të sigurt, atëherë ata/ato do të kenë më shumë gjasa të përvetësojnë këto informata, të cilat me kalimin e kohës, do të rezultojnë në më shumë mënyra të jetesës së barabartë gjinore, më të shëndetshme dhe jo të dhunshme. Për më tepër, ndërsa normat e grupit fillojnë të ndryshojnë, programi ndihmon në krijimin e një mjedisi më tolerant dhe pranues në nivel shkolle.

Kjo trajektore ndryshimi me të cilën djemtë dhe vajzat aplikojnë dhe përvetësojnë ide të reja u forcua nga disa struktura mbështetëse, siç janë modelet jo të dhunshme (p.sh. drejtuesit e Iniciativës së Burrave të Rinj), rrjetet e mbështetjes sociale, si dhe mjedisi shkollor mbështetës.

Bazuar në rezultatet dhe suksesin e Iniciativës së Burrave të Rinj, por duke njohur domosdoshmërinë e gjetjes së zgjidhjeve të qëndrueshme dhe punës me dhe përmes institucioneve arsimore (dhe të tjera), CARE dhe partnerët themeluan lëvizjen E ardhmja për rininë qëllimi i së cilës është të bashkojë zërat e ndryshëm të shoqërisë civile, grupeve joformale të qytetarëve, prindërve, mësuesve dhe palëve të tjera të interesuara rreth të njëjtit qëllim - avokimit dhe punës në çështjet e parandalimit të dhunës, barazisë gjinore, aftësive për jetën dhe edukimit shëndetësor në shkollat në të gjithë Ballkanin.

Gjej më shumë informata rreth E ardhmja për rininë dhe ndajë me ne mendimet e tuaj se pse është e rëndësishme kjo lëvizje dhe pse është e rëndësishme që institucionet arsimore dhe institucionet e tjera përkatëse të mbështesin qëllimet dhe rekomandimet e saj. Na kontakto në adresën e e-mail-it: info@future4youth.net dhe bashkëngjitu lëvizjes E ardhmja për rininë. Për t'u bërë anëtar, plotëso formularin online dhe ndiq kanalet zyrtare në mediat sociale.

Normat sociale, adoleshenca dhe edukimi³

Socializimi dhe ndërveprimet me bashkëmoshatarët/et dhe mjedisin ndikojnë në mënyrë thelbësore në qëndrimet dhe vendimet e të rinjve dhe të rejave kur bëhet fjalë për shëndetin dhe mënyrën e jetesës së shëndetshme. Kjo është pikërisht arsyeja pse sistemet moderne arsimore i kushtojnë vëmendje të veçantë mësimit të të rinjve dhe të rejave për t'u socializuar në një mënyrë që është në interesin më të mirë të shëndetit të tyre.

Nënshtrimi ndaj ndikimeve shoqërore është individual dhe specifik, prandaj programet arsimore që vënë nxënësit dhe nxënëset në qendër të të nxënimit kanë potencialin për t'u përgjigjur nevojave individuale, shumë më shpejt se sa qasjet tradicionale që dërgojnë mesazh uniform për të gjithë nxënësit dhe nxënëset si grup homogjen. Normat sociale, me theks në normat gjinore dhe stereotipat gjinorë, mund të nxisin sjelljet tek të rinjtë dhe të rejat të cilat institucionet arsimore dhe shëndetësore duan t'i parandalojnë, por edhe të dekurajojnë të rinjtë dhe të rejat nga përdorimi i shërbimeve që mund të jenë të rëndësishme për ta në ruajtjen e shëndetit të tyre. Djemtë mund të mendojnë se kërkimi i ndihmës është shenjë dobësie, vajzat që cigarja e parë dëshmon se janë të pjekura, se dhuna ndaj të tjerëve është e justifikuar, se në rast të ekspozimit ndaj dhunës duhet ta gjejnë vetë zgjidhje, pa ndërhyrjen nga autoritetet. Sjelljet, qëndrimet dhe vlerat e të rinjve dhe të rejave dallojnë dhe ndikohen nga normat gjinore, kështu që një qasje e ndjeshme gjinore i përshtatet dallimeve ekzistuese, por me po të njëjtin qëllim, për të krijuar mundësi shtesë për të rinjtë dhe të rejat për të pasur një jetë më të mirë dhe më të shëndetshme. Duke ndryshuar paradigmen e edukimit për shëndetin, mund të ndikohet në krijimin e një brezi të ri të të rinjve dhe të rejave që besojnë në korrektësinë e vendimeve që janë në interesin më të mirë për shëndetin e tyre.

Bazë edukative

Të dashur/a nxënës dhe nxënëse, pas gati 20 vitesh zhvillimi dhe testimi të mjeteve për të rinjtë dhe të rejat, të cilat i realizuam me të rinjtë/të rejat, kuptuam se edukimi mund të jetë i dobishëm dhe argëtues, motivues dhe ngazëllues. Për të arritur një rezultat të tillë, ne përfshimë dhjetëra mijëra nxënës/e të shkollave të mesme në të gjithë Ballkanin Perëndimor në zhvillimin e mjeteve arsimore, të cilët/at, duke marrë pjesë në punëtori dhe aktivitete të klubeve Bonu burrë/Bëhu burrë, ndikuan tek ne dhe në pikëpamjet tona se cilat tema janë të rëndësishme për të rinjtë/të rejat dhe cilat qasje sigurojnë pjesëmarrjen aktive të të rinjve dhe të rejave në të gjitha fazat e të mësuarit dhe studimit të temave të mbuluara nga Programi Y.

Shoqëria në të cilën jetojmë mund të ndikojë tek ne si individë në mënyra të ndryshme. Shoqëria mund të nxisë potencialin tonë, të na inkurajojë të japim maksimumin dhe më të mirën nga vetja, mirëpo në të njëjtën kohë, shoqëria dhe

3. CARE International Balkans (2020). Policy Brief No.1 Program Y - Program for Healthy and Safe Growing Up of Youth. Available at: <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2020/12/F4Y-PolicyBrief01-A4-ENG.pdf>

disa norma shoqërore mund të inkurajojnë sjellje që mund të rrezikojnë shëndetin tuaj ose shëndetin e miqve dhe bashkëmoshatarëve tuaj. Vendimet tona mund të ndikohen nga bashkëmoshatarët, mediat, frika, dyshime dhe pasiguri të caktuara. Të gjitha sa më sipër mund të ndryshohen dhe korrigojnë, dhe ky është pikërisht një nga mësimet kryesore që kemi marrë gjatë punës me më shumë se 100,000 nxënës/e në mbarë Bosnjën dhe Hercegovinën, Serbinë, Kroacinë, Malin e Zi, Maqedoninë e Veriut, Shqipërinë dhe Kosovën. Prandaj, është jashtëzakonisht e rëndësishme të mësosh të njohësh rreziqet e mundshme dhe të adoptosh aftësitë e marrjes së vendimeve të menduara mirë dhe të shëndetshme, bazuar në informata dhe zgjedhje personale.

Pavarësisht nëse i ndiqni punëtoritë në shkollë apo jashtë shkollës, Programi Y dhe Libri i aktiviteteve - Programi Y përpiqen me fuqitë të bashkuara të kontribuojnë në përvetësimin e njohurive dhe informacioneve të reja që janë të rëndësishme për transformimin e qëndrimeve dhe zakoneve potencialisht të dëmshme.

Pse është fokusi te normat gjinore?

Për shumë vite, ne kemi bërë supozime për shëndetin dhe zhvillimin e burrave të rinj dhe grave të reja. Për burrat e rinj, ne zakonisht supozonim se ata ishin mirë dhe se kishin më pak nevoja se gratë e reja. Në raste të tjera supozonim se ishte e vështirë të punosh me ta, se ishin agresivë dhe se nuk kujdeseshin për shëndetin e tyre. Ne i kemi parë shpesh ata si autorë të dhunës ndaj burrave tjerë të rinj, ndaj vetes dhe ndaj grave – pa u ndalur për të kuptuar mënyrat në të cilat shoqëria shpesh e fsheh përdorimin e dhunës nga burrat e rinj. Në anën tjetër, burrat e rinj ndërveprojnë me vajzat dhe problemet e burrave të rinj prekin në një masë të konsiderueshme të dyja grupet gjinore, prandaj qasja ndaj parandalimit kërkonte një qasje të sinkronizuar gjinore ndaj të mësuarit dhe përvetësimit të njohurive dhe aftësive të reja, të rëndësishme për të marrë vendime më të shëndetshme dhe më të sigurta.

Hulumtimet dhe perspektivat e reja kërkojnë një kuptim më të kujdesshëm të mënyrës sesi të rinjtë dhe të rejat socializohen, çfarë kanë nevojë në kuptim të zhvillimit të shëndetshëm dhe se si edukatorët/et shëndetësorë/e dhe të tjerët mund t'i angazhojnë ata/ato në mënyrë më adekuate dhe efektive.

Mirëpo, çfarë do të thotë të aplikosh “perspektivën gjinore” në punën me të rinjtë/të rejat? Gjinia – e kundërta e seksit – i referohet mënyrave të ndryshme se si burrat dhe gratë socializohen për të menduar, për t'u sjellë dhe për t'u veshur; është mënyra se si këto role, zakonisht të stereotipizuara, mësohen, përforcohen dhe përvetësohen. Ndonjëherë ne supozojmë se mënyra se si djemtë dhe burrat sillen është "e natyrshme" - se "djemtë do të jenë gjithmonë djem" dhe se "vajzat do të jenë gjithmonë vajza". Megjithatë, rrënjët e shumë sjelljeve të djemve, burrave, vajzave dhe grave, duke përfshirë edhe atë nëse ata/ato merren vesh me partnerët e tyre për të përdorur prezervativë, qoftë nëse kujde-

4. Termi "burrat e rinj" u referohet djemve/burrave të moshës 15 dhe 24 vjeç, që korrespondon me grupmoshën "të rinj", siç përcaktohet nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH).

sen për fëmijët që kanë baba ose përdorin dhunë ndaj partnerëve të tyre, mund të gjenden në mënyrën se si djemtë. dhe vajzat janë rritur. Nuk është e lehtë të ndryshosh mënyrën se si ne rrisim dhe i shohim të rinjtë/të rejat. Megjithatë, ai ka potencialin për të transformuar marrëdhëniet gjinore, si dhe për të reduktuar cenueshmëritë e shumta shëndetësore dhe sociale me të cilat përballen si gratë ashtu edhe burrat. Prandaj, zbatimi i perspektivës gjinore në punën me të rinjtë dhe të rejat nënkupton dy ide kryesore:

(1) SPECIFICITETI GJINOR: Vëzhgimi i nevojave specifike që kanë djemtë dhe vajzat në aspektin e shëndetit dhe zhvillimit të tyre, për shkak të mënyrës se si ata janë të shoqëruar. Kjo nënkupton, për shembull, angazhimin e të rinjve dhe të rejave në diskutime për përdorimin e substancave ose për sjelljet e rrezikshme, si dhe të ndihmuarit e të rinjve dhe të rejave që të kuptojnë pse ata/ato mund të ndihen të shtyrë që të sillen në ato mënyra e në përputhje me normat dhe presionet që prodhohen nga ato norma.

(2) BARAZIA GJINORE: Angazhimi i djemve dhe vajzave që të diskutojnë dhe të mendojnë për pabarazitë gjinore, që të mendojnë se si vajzat dhe gratë shpesh kanë qenë në pozitë të pafavorshme, dhe se nga ato shpesh është pritur që të marrin barrën më të madhe të përkujdesjes për fëmijët, për çështjet e shëndetit seksual dhe riprodhues dhe për punët e shtëpisë.

Kjo seri e manualëve (Programi Y dhe Libri i aktiviteteve Programi Y) përpiqet të inkorporojë këto dy perspektiva, duke u përpjekur që të theksojë nevojat specifike dhe realitetet e të rinjve dhe të rejave, t'i angazhojë ata/ato për të sfiduar dhe transformuar raportet në mes të gjinive. Dëshmitë nga e gjithë bota tregojnë se programet që e aplikojnë këtë lloj të qasjes transformuese gjinore kanë më shumë mundësi të çojnë në ndryshimin e qëndrimeve dhe sjelljes së burrave të rinj sesa programet që nuk bëjnë përpjekje eksplicite për të adresuar dhe sfiduar normat gjinore (Barker dhe të tjerë, 2007). Hulumtimi që kemi bërë gjatë zbatimit të Programit Y ka treguar po të njëjtin rezultat edhe te vajzat, ndaj jemi të bindur se Programi Y paraqet një hapësirë arsimore cilësore për të gjithë të rinjtë dhe të rejat, kurse Libri i aktiviteteve një mundësi shtesë për të mësuar dhe për t'u lidhur me një numër të madh të rinjsh dhe të rejash që duan të jenë bartës të ndryshimeve shoqërore dhe ta ndryshojnë këtë botë në atë mënyrë që të bëhet vend më i mirë për të jetuar për brezat e tanishëm dhe të ardhshëm. Sepse fuqia e ndryshimit qëndron tek secili prej jush. Le ta ndryshojmë këtë botë së bashku dhe ta bëjmë atë një vend më të bukur, për ty, për të gjithë ne!

Nevojat dhe problemet e të rinjve dhe të rejave

Problemet e shumta shëndetësore (sëmundjet kardiovaskulare, diabeti, karcinomat, çrregullimet e shëndetit mendor, sëmundjet seksualisht të transmetueshme) që disa të rinj dhe të rejat do t'i përjetojnë në moshën e rritur kanë fillimet e tyre të zhvillimit në adoleshencë. Adoleshentët janë përgjithësisht një popullatë e shëndetshme, por zakonet e tyre të jetesës, individualisht ose kolektivisht, janë një faktor kyç në shfaqjen ose parandalimin e sëmundjeve kronike në moshën madhore.

Hulumtimet e bëra në BeH, Kroaci, Serbi, Kosovë dhe Shqipëri tregojnë se të rinjtë dhe të rejat përballen me sfida të shumta gjatë rritjes së tyre: dhuna e bashkëmoshatarëve (dhuna verbale, digjitale dhe fizike), stresi lidhur me edukimin, ndikimet negative të bashkëmoshatarëve, përdorimi i duhanit, alkoolit, drogave, shëndeti mendor i dëmtuar, zakonet jo të shëndetshme të të ngrënit, aktiviteti i pamjaftueshëm fizik, marrëdhëniet e hershme seksuale dhe sjelljet seksuale të rrezikshme.

Pandemia e COVID-19 ka ndikuar gjithashtu në qasjen dhe disponueshmërinë e shërbimeve për të rinjtë/të rejat, veçanërisht për grupet e marginalizuara të të rinjve dhe të rejave.

Duke qenë se Programi Y dhe Libri i aktiviteteve - Programi Y përfshijnë tema që korrespondojnë me gjetjet e hulumtimit mbi nevojat dhe problemet e të rinjve dhe të rejave, jemi të sigurt se pjesëmarrja në këtë program paraqet një hap të rëndësishëm në parandalimin e zhvillimit të sëmundjeve apo gjendjeve të ndryshme që mund të dëmtojnë cilësinë e jetës së të rinjve dhe të rejave, më vonë gjatë fazave të mëvonshme të jetës së tyre.

Rreth manualit të Programit Y

Manuali i Programit Y përbëhet nga katër njësi tematike:



Zhvillimi i identitetit

- ◆ Identiteti, arsyeja dhe ndjenjat
- ◆ Substancat psikoaktive (droga dhe alkooli), vendimmarrja dhe negociimi



Zhvillimi i seksualitetit dhe mbrojtja e shëndetit seksual dhe riprodhues dhe të drejtave

- ◆ Seksualiteti i shëndetshëm, shtatzënitë në adoleshencë dhe shëndeti dhe të drejtat seksuale dhe riprodhuese
- ◆ Shtatzënia, po ose jo, sëmundjet seksualisht të transmetueshme dhe HIV dhe AIDS



Dhuna është OUT

- ◆ Nga dhuna te koekzistenca paqësore
- ◆ Nga dhuna te respekti në marrëdhëniet intime, vetëkontrolli dhe menaxhimi i emocioneve



Prindërit e shekullit të 21-të

- ◆ Atësia dhe mëmësia
- ◆ Bëhu ndryshimi që dëshiron ta shohësh!

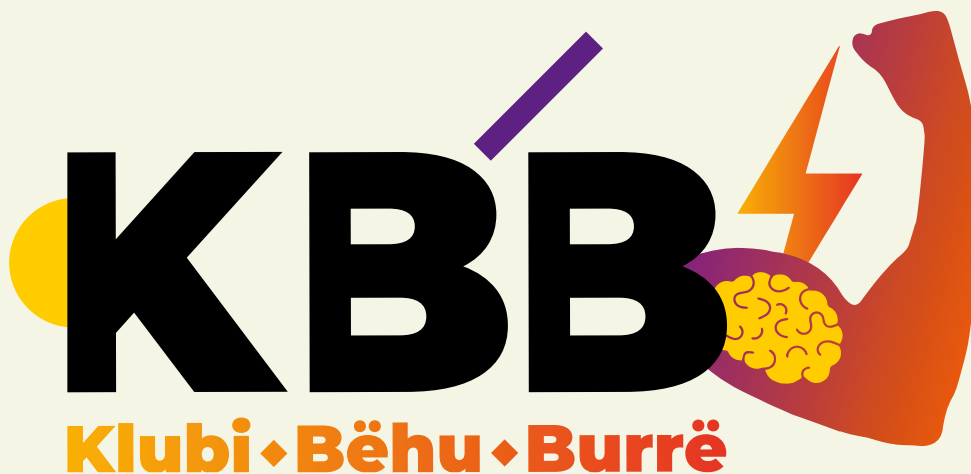
Secila prej këtyre njësive përmban një hyrje në temë, duke përfshirë një pasqyrë të shkurtër të literaturës përkatëse, si dhe udhëzime për zbatimin e aktiviteteve në grup për punë me të rinjtë dhe të rejat. Hyrje në secilën nga njësitë e përmendura e kemi ndarë në këndvështrime të burrave të rinj dhe në këndvështrime të grave të reja. Meqenëse qëllimi kryesor i punëtorive edukative është krijimi i një

hapësire për diskutime dinamike, në të cilat të rinjtë dhe të rejat mund të reflektojnë në mënyrë kritike mbi çështjen e normave gjinore, marrëdhënieve dhe temave të ndryshme shëndetësore, si dhe të "praktikojnë" aftësitë dhe shkathtësitë e nevojshme për të reduktuar rrezikun. sjelljen dhe veprimin në mënyrë më të drejtë, informacioni për këto dy këndvështrime i ndihmon edukatorët/et dhe profesorët/eshat të kenë një qasje të fokusuar në të dyja gjinitë, duke respektuar nevojat e tyre specifike dhe ndikimin social në vendimet që marrin.

Gjithashtu, perspektiva gjinore e të rinjve dhe të rejave, e cila është paraqitur në tekstet hyrëse, është një burim shtesë që është i rëndësishëm për realizimin cilësor të punëtorive dhe qëllimeve që duam të arrijmë. Prandaj, është e dobishme të vizitoni faqen e internetit të YMI dhe Programit Y, të gjeni versionin online të Programit Y dhe të njiheni me përmbajtjen e manualit.

Rreth klubeve Bonu burrë/Bëhu burrë⁶

Klubet Bonu burrë/Bëhu burrë ose klubet e të rinjve/të rejave krijohen si klube të nxënësve/eve të shkollave të mesme të cilët janë të angazhuar në mënyrë kreative në hartimin dhe zbatimin e fushatës " Bonu burrë/Bëhu burrë" dhe "E ardhmja për të rinjtë" dhe përfaqësojnë pjesën më të rëndësishme të saj. Anëtarët e Klubit janë pjesëmarrës aktivë dhe promovues të fushatës " Bonu burrë/Bëhu burrë " dhe ata zhvillojnë dhe organizojnë aktivitete të fushatës në shkollat e tyre dhe inkurajojnë të rinjtë/të e tjerë/a që të përfshihen në promovimin e vlerave të tyre. Atyre u lejohej të ngritin vetën dhe të inkurajojnë të tjerët të jenë më të mirë, duke siguruar një hapësirë të sigurt për të rinjtë, ku nuk ka gjykim, mendim të sfiduar dhe ku inkurajohen dialogu dhe mendimi vetëkritik. Përveç kësaj, ata marrin pjesë në aktivitete motivuese të tilla si mbrëmje filmi, teatër, koncerte, lojëra sportive, udhëtime dhe takime me të rinj të tjerë dhe shkëmbim përvojash me ta përmes llojeve të ndryshme të kampeve rinore dhe kampeve për udhëheqësit e të rinjve.



5. CARE International Balkans. (2020). Fletë informuese: Klubet Bonu burrë/Bëhu burrë. Në dispozicion në: <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2020/12/02-F4Y-FactSheet-BMK-BiH.pdf>

NJIHUNI ME DISA NGA KLUBET KLUBEVE BONU BURRË/BËHU BURRË / KLUBET PËR TË RINJTË/TË REJAT NË INSTAGRAM:

Sarajevë: @budimuskoklub
Beograd: @budi_musko_klub_beograd
Banja Llukë: @bmk_bl
Mostar: @budi_musko_klub_mostar
Tuzla: @bmk_tuzla
Sarajeva Lindore: @bmk_is
Brçko: @bmk_brcko
Graçanicë: @bmk_gracanica
Prishtinë: @sit_center and @ymcakosovo
Tiranë: @actforsociety

Video koleksioni: "Na ishte njëherë një djalë" dhe "Na ishte njëherë një vajzë"

Së bashku me Librin e aktiviteteve - Programi Y vijnë edhe dy filma vizatimorë, pa fjalë, të quajtur "Na ishte njëherë një djalë" (ang. "Once Upon a Boy") dhe "Na ishte njëherë një vajzë" (ang. "Once Upon a Girl"). Këto filma vizatimorë tregojnë historitë e një djali dhe një vajze dhe sfidat me të cilat përballen gjatë rritjes së tyre. Ata përballen me normat sociale, dhunën në familje, homofobinë, dyshimet për seksualitetin e tyre, përvojën e tyre të parë seksuale, sh-tatzëninë, infeksionet seksualisht të transmetueshme (IST) dhe prindërimin. Në mënyrë argëtuese dhe të kujdesshme, këta filma vizatimorë prezantojnë temat e trajtuara në aktivitetet e përshkruara në Programin Y dhe Librin e Aktiviteteve të Programit Y. Shpesh e kemi parë të dobishme përdorimin e filmit vizatimor si hyrje në ndonjë aktivitet - për të nxitur interesimin e të rinjve dhe të rejave dhe për të vlerësuar qëndrimet e tyre fillestare ndaj çështjeve të ndryshme të trajtuara në këtë libër të aktiviteteve.

Ju mund të shikoni/shkarkoni filmat vizatimorë të lartpërmendur nga faqet e internetit në vijim: <http://promundoglobal.org/resources/once-upon-a-boy/> dhe <http://promundoglobal.org/resources/once-upon-a-girl/>.

Kapitulli 2



Libri i
aktiviteteve



Libri i aktiviteteve

Hyrje

Mirë se vjen në librin e aktiviteteve të Programit Y. Të lutemi ta lexosh kapitullin e parë të këtij Libri të aktiviteteve përpara se të fillosh me realizimin e detyrave të nivelit të parë. Kapitulli hyrës ofron informacione të rëndësishme që do të të ndihmojnë të kuptosh marrëdhëniet midis punëtorive edukative dhe detyrave të Librit të aktiviteteve, si dhe informatat teknike rreth përdorimit të librit të aktiviteteve. Është veçanërisht e rëndësishme të kontrollosh përmbajtjet e cekura në "Youth HUB", të cilat do t'i gjesh në fillim të këtij libri.

Kapitulli i dytë përmban aktivitete që, në mënyrë interesante dhe ndërvepruese, i përfshijnë nxënësit dhe nxënëset në procesin e të mësuarit të avancuar dhe studimit të përmbajtjeve që zhvillohen në punëtoritë edukative dhe/ose klasat e komunitetit. Secili nga 19 nivelet përmban detyra që janë të ndërlidhura dhe përfaqësojnë një njësi arsimore. Prandaj, është jashtëzakonisht e rëndësishme të ndiqeni udhëzimet dhe hapat e përshkruar për çdo nivel individual.

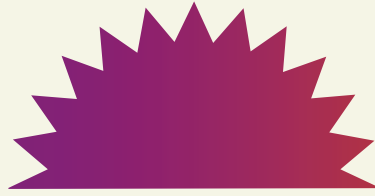
Niveli i parë do t'ju ofrojë informata kyçe se si të zgjidhni detyrat dhe çfarë duhet t'i kushtoni vëmendje gjatë zgjidhjes së çdo niveli individual. Zgjidhja e detyrave të caktuara sjellë Pikët e përsosmërisë, të cilat demonstrojnë nivelin e përsosmërisë që arrini duke përparuar gradualisht përmes Librit të Aktiviteteve. Për detyrat që përmbajnë pikë të përsosmërisë, ne kemi ofruar edhe përgjigje, kështu që në fund të aktivitetit mund të analizoni përgjigjet tuaja dhe të llogaritni numrin total të pikëve të përsosmërisë që i vendosni në **detektorin e** përsosmërisë dhe më pas rezultatin përmbledhës të nivelit në **Ditarin e** përsosmërisë.

Është shumë e rëndësishme që para përfundimit të secilit nivel, të kontrolloni udhëzimet hyrëse që ofrojnë informata mbi përgatitjen dhe materialet e nevojshme që do t'ju nevojiten për të përfunduar secilin nivel.

Detyrat në librin e aktiviteteve i plotësoni me **laps grafit** sepse me kalimin e kohës do të fitoni njohuri të avancuara dhe nëse vendosni të korrighoni përgjigjet që mendoni se duhet të korrighohen, do të mund ta bëni këtë lehtësisht.

Me siguri jeni të padurueshëm sa i përket nivelit të parë dhe detyrave që ai përmban, ndaj ju urojmë një udhëtim të këndshëm, emocionues dhe interesant nëpër përmbajtjet dhe nivelet e Librit të aktiviteteve - Programi Y.

Niveli 1:



Çfarë është ajo që ne e quajmë gjini?



REFERENCA Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBGJ-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA ÇFARË ËSHTË AJO QË NE E QUAJMË GJINI? / Faqe: 44

Mirë se vjen në librin e aktiviteteve të Programit Y!

Ky është aktiviteti i parë dhe në të njëjtën kohë një mundësi për t'u njohur me disa rregulla që do të jenë të dobishme për ty gjatë udhëtimit emocionues përmes temave që trajtoni në punëtoritë edukative dhe gjatë përgatitjes së fushatave përmes aktiviteteve në kuadër të klubeve Bonu burrë/Bëhu Burrë.

Në fillim, rretho deklaratën që të përshkruan më së miri:

- Unë jam një burrë i vërtetë
- Unë jam një vajzë e vërtetë
- A ka rëndësi nëse jam njëra apo tjetra?
- Nuk jam as burrë e as vajzë e vërtetë, por dua të bëhem i/e tillë

A ishte e lehtë për ty t'i përgjigjesh kësaj pyetjeje? Çfarë do të thotë në të vërtetë të jesh burrë I VËRTETË apo një grua E VËRTETË? Sa dallojnë ata që janë pak a shumë burra dhe mbi çfarë baze arrijmë në këtë përfundim? Si i dallojmë gratë e reja të vërteta nga ato më pak të vërteta dhe a ekzistojnë këto dallime? A mësojmë për këtë në shkollë, nga media, nga bashkëmoshatarët tanë apo nga prindërit? Çfarë do të thotë në të vërtetë të jesh burrë dhe çfarë do të thotë të jesh vajzë dhe a ekzistojnë rregulla të caktuara që na mësojnë për këtë dhe si ndikojnë këto rregulla në jetën e të rinjve dhe të rejave, janë pyetjet për të cilat do të gjesh përgjigje gjatë zbatimit të këtij por dhe aktiviteteve të tjera nga Librit i aktiviteteve.

Ne të sugjerojmë që të përdorësh **laps grafiti** për të kryer detyrat tua sepse përgjigjet e tua mund të ndryshojnë dhe kjo është e dëshirueshme. Nëse në gjysmë të këtij rrugëtimi emocionues përmes këtij libri zbulon se ke ndryshuar qëndrimin tënd ose mendimin për një temë të caktuar, mos ngurro t'i rikthehesh aktivitetit që dëshiron ta bësh përsëri" dhe korrigjon përgjigjet që ke dhënë më parë. Ndryshimi i qëndrimit dhe njohurive nuk është mashtrim, por një proces hulumtimi dhe mësimi, dhe është mjaft e pritshme që ai të ndryshojë në atë proces. Gjithashtu, ky libër ofron një hapësirë të sigurt në të cilën ti mund të shprehësh qëndrimin tënd, por edhe ta korrigjosh atë, nëse beson se informacioni dhe njohuritë që merr ndryshojnë mënyrën se si ti e sheh dhe percepton botën dhe njerëzit përreth teje.

Ne po e fillojmë këtë rrugëtim duke eksploruar botën përreth nesh dhe duke zbuluar ndikimet të ndërlikuara të mjedisit tek ne, ndjenjat, qëndrimet dhe sjelljet tona. Aktivitetet në vijim mund t'i zgjidhësh pa pjesëmarrjen e të tjerëve, mirëpo për ju që ju pëlqen të punoni në ekip, ne kemi paraparë aktivitete të ndryshme që mund t'i realizoni në ekip me të tjerët.

Çfarë është ajo që ne e quajmë gjini?

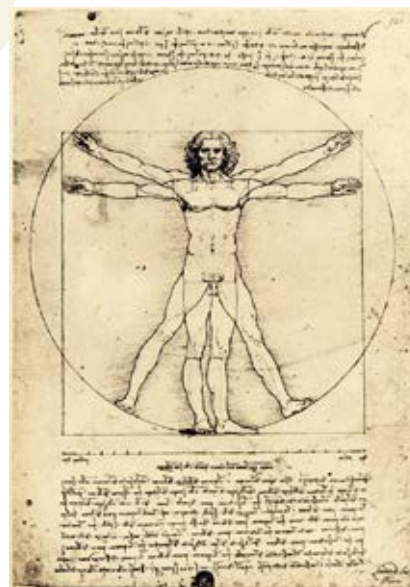
Të mësuarit rreth gjinisë dhe normave gjinore mund të jetë sa konfuze aq edhe emocionuese. Tashmë është e qartë se normat gjinore janë "rregulla të pashkruara" që në fakt janë projeksion i pritshmërive shoqërore të asaj se si duhet të jenë djemtë, vajzat dhe më vonë burrat dhe gratë.

HAPI 1: FESTA E ZBULIMIT TË GJINISË

A ke dëgjuar ndonjëherë ose ke marrë pjesë në ndonjë festë ku bëhet "zbulimi i gjinisë" të një bebeje? Shumë prindër sot organizojnë festën për zbulimin e gjinisë, ku marrin pjesë anëtarë të familjes së ngushtë dhe të gjerë, miq dhe njerëz të tjerë të afërt. Në këtë mënyrë, disa prindër njoftojnë se fëmija i tyre do të jetë djalë ose vajzë. Personi lind si fëmijë mashkull ose femër dhe kjo përcaktohet në bazë të dallimeve gjinore. Cekni dallimet kryesore gjinore midis burrave dhe grave.

BURRAT:

GRATË:



Një person mund të lindë me një gjini-seks që nuk është e përcaktuar dhe ne i quajmë këta persona interseks. Pra, në vendin tonë njerëzit mund të jenë meshkuj ose femra. Le t'i kthehemi festës së “zbulimit të gjinisë së fëmijës”.

Kërkon në internet se si organizohen festa të ngjashme në vendin tonë dhe vizato festën që ke parë gjatë hulumtimit për këtë temë.



Pas lindjes, prindërit dhe miqtë e dinë seksin e fëmijës dhe zakonisht në këtë moment fillon ndërtimi i identitetit gjinor të fëmijës. Në punëtori mësuat se gjinia dhe seksi nuk kanë të njëjtin kuptim, kështu që kjo është një mundësi për t'i kujtuar vetes se seksi është: _____, kurse gjinia nënkupton pritjet sociale që përcaktojnë rolet, qëndrimet dhe sjelljet specifike për burrat dhe gratë.



HAPI 2: DHOMA E FËMIJËVE

Për aktivitetin e radhës do të të duhet një laps grafiti, gomë dhe ngjyra prej druri. Pasi të kesh përgatitur materialin e nevojshëm, fillo me aktivitetin e mëposhtëm. Në rrethanat kur fëmijët kanë dhomën e tyre, rregullimi i saj bëhet nga prindërit. Kjo përfshin përzgjedhjen e mobileve, zgjedhjen e ngjyrave dhe materialeve. Pastaj kjo vazhdon me lodrat, ku prindërit supozojnë se cilat lodra do t'i bëjnë më shumë të lumtur fëmijët e tyre.

Stereotipa gjinorë, në sipërfaqe, mund të duken si çështje e parëndësishme, por kjo nuk është vetëm një rast i çështjes a është diçka tepër rozë ose tepër blu. Nëse u fëmijëve ua imponojmë ide të ngurta të maskulinitetit dhe feminitetit, ne kufizojmë potencialin e tyre dhe në fakt bëjmë dëm të vërtetë më vonë në jetë. Ndërsa krijimi i identitetit gjinor fillon me hapin e parë drejt realitetit të jetës, me të cilin çdo fëmijë prezantohet nga prindërit ose kujdestarët.

Më poshtë, vizato dhe ngjyros se si shoqëria dekoron dhomën për djemtë dhe si dekoron dhomën për vajzat. Në të majtë vizato dhomën për djem, dhe në të djathtë atë për vajza. Vizato gjithashtu lodrat që ndërlidhen tradicionalisht me djemtë dhe ato që ndërlidhen tradicionalisht me vajzat.

DHOMA PËR DJEM

DHOMA PËR VAJZA

Mendo për këtë më poshtë dhe përgjigju pyetjeve të parashtruara?



Çfarë dallimesh sheh kur shikon të dyja fotot?

A është e zakonshme që djemtë të luajnë me lodra që ndërlidhen tradicionalisht me vajzat?

Po (nëse jeni përgjigjur PO, kaloni te pyetja tjetër)

JO

Nëse përgjigjja jote e mëparshme është JO, a mund të luajnë djemtë me lodrat e vajzave?

PO

JO

Nëse përgjigjja jote është PO, si do të reagojë shoqëria ndaj kësaj dhe çfarë lloj mesazhesh do të marrë një djalë që luan me lodrat që tradicionalisht ndërlidhen me vajzat?

Si do të ndihet djali për mesazhet që merr?

A mund të ndikojnë këto mesazhe në vendimet e ardhshme që djali të luajë ose jo me lodra të caktuara?



Çfarë thonë të tjerët? Çfarë thonë hulumtimet për këtë?

Fragment nga: American Journal of Play (2019). Erica S. Weisgram. Reduktimi i stereotipave gjinorë në lodra dhe lojë për fëmijë më të zgjuar, më të fortë dhe më të sjellshëm. Në dispozicion në: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1238538.pdf> (ed.gov)

Sjelljet e tipizuara gjinore në lojë fillojnë në moshën parashkollore dhe vazhdojnë gjatë gjithë fëmijërisë. Këto sjellje gjatë lojës përfshijnë interesimet e tipizuara gjinore për lodrat, stilet e lojës të tipit gjinor dhe grupet e lojës të ndara sipas gjinisë. Ndarja gjinore ndërthuret ngushtë me stilet e lojës të tipizuara gjinore. Hulumtimet kanë treguar se djemtë luajnë më shpesh me djem të tjerë, luajnë në grupe më të mëdha dhe kanë një stil më të ashpër të lojës se vajzat (Colwell dhe Lindsey 2005; Rose dhe Smith 2018).

Prindërit dhe kujdestarët ndikojnë gjithashtu në interesat e fëmijëve për lodrat. Hulumtimet kanë zbuluar se prindërit kanë më shumë gjasa të blejnë lodra specifike gjinore dhe neutrale për fëmijët e tyre sesa lodra që zakonisht lidhen me gjininë tjetër (Weisgram dhe Bruun 2018). Ata gjithashtu kanë më shumë gjasa të inkurajojnë seancat e lojës në të cilat janë në dispozicion lodrat që ndërliken me gjininë e fëmijëve të tyre (Caldera, Huston dhe O'Brien 1989).

Moshatarët gjithashtu ndikojnë në zgjedhje duke modeluar lojën e tipizuar gjinore dhe duke e përforcuar këtë lojë përmes pranimit nga bashkëmoshatarët, gjë që ka bërë që fëmijët të përfshihen në lojën e orientuar gjinore me kalimin e kohës (Brown dhe Stone 2018).

Mediat dhe reklammat gjithashtu shpesh ndikojnë në interesat të tipizuara gjinore të fëmijëve për lodrat duke etiketuar në mënyrë eksplicite lodrat "për djem" ose "për vajza", duke treguar vetëm djem ose vetëm vajza në paketim dhe duke përdorur shenja të nënkuptuara gjinore të tilla si ngjyra për të dalluar midis konsumatorëve të synuar (Fine dhe Rush 2016; Auster dhe Mansbach 2012; Spinner, Cameron dhe Calogero 2018; Sweet 2014).

Njohjet e fëmijëve që lidhen me gjini gjithashtu ndihmojnë në përcaktimin e sjelljes së tipizuar gjinore në lojë. Njohjet që lidhen me gjininë mund të përfshijnë identitetin gjinor të fëmijës, skemat gjinore, njohuritë gjinore dhe stereotipin gjinorë. Fëmijët për herë të parë mund të përdorin etiketat "djalë" dhe "vajzë" për veten dhe të tjerët rreth moshës 2.5 vjeç, duke krijuar kështu identitetin gjinor rudimentar.

Edhe pse fëmijët tregojnë preferenca prirje të caktuara të tipizuara gjinore për lodrat në fëmijëri, sjellja e tipizuar gjinore në lojë rritet pasi identiteti gjinor të vendoset në moshën e fëmijërisë dhe asaj parashkollore (Todd, Barry dhe Thommessen 2016).

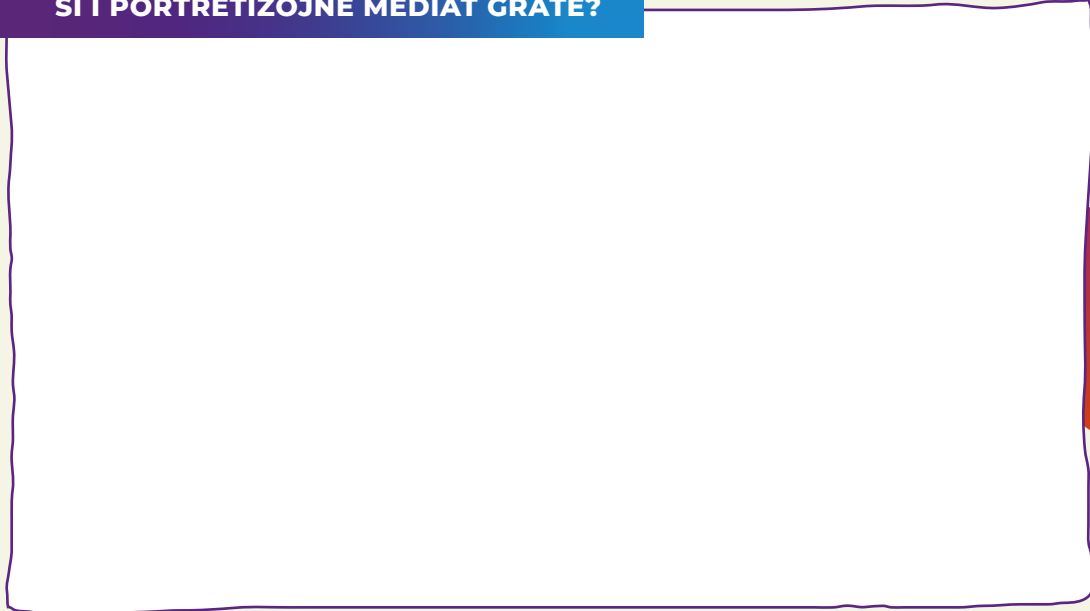
Fëmijët gjithashtu fitojnë njohuritë e tyre gjinore për aktivitetet që lidhen me burrat dhe gratë në shoqërinë tonë gjatë fëmijërisë së hershme (Martin dhe Ruble 2004). Kjo njohuri është një pararendëse e formimit të skemave gjinore dhe ndërtimit të stereotipave gjinore (Bigler dhe Liben 2007). Stereotipat gjinore përfshijnë bindjet personale se kush duhet të luajë me cilat lodra dhe cilat aktivitete janë tipike për djemtë dhe cilat për vajzat. Këto stereotipa fillojnë të shfaqen në vitet parashkollore dhe arrijnë kulmin në fillim të shkollës fillore, pas së cilës fëmijët zhvillojnë besime më fleksibël gjinore (Martin dhe Ruble 2004).

Për shkak se lodrat dhe loja dominojnë jetën e fëmijëve të vegjël, ato i ndihmojnë fëmijët të krijojnë lehtësisht stereotipa përmes përvojës personale (Weisgram 2016).

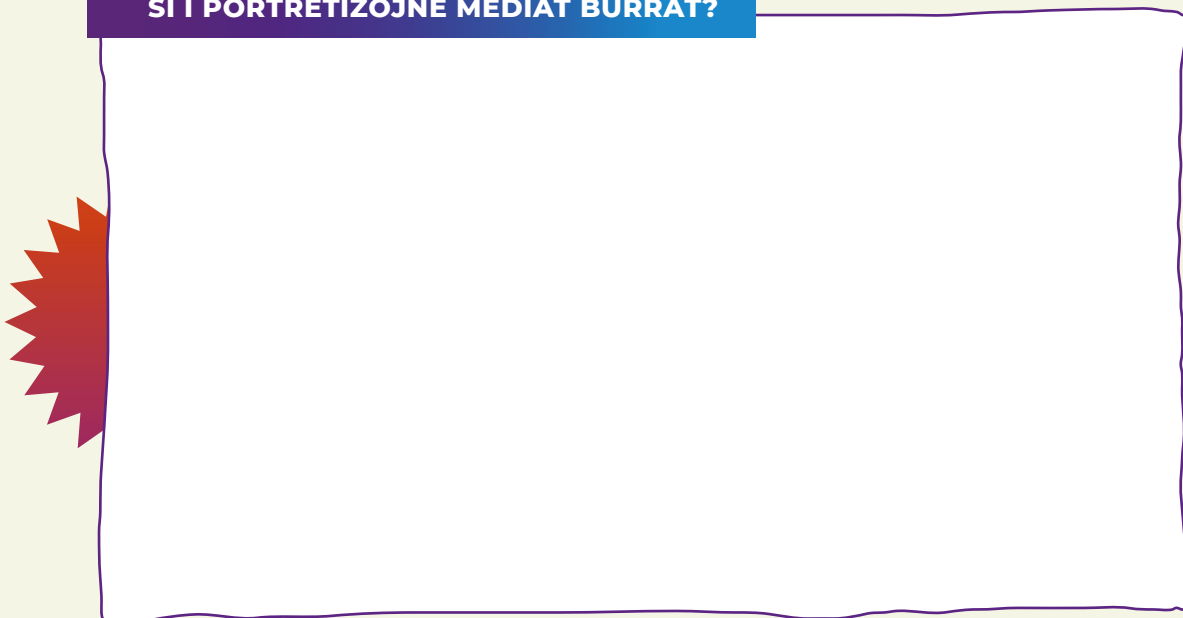
HAPI 3: BOTA RRETH NESH

Për të realizuar këtë aktivitet na nevojiten gazeta ditore ose një apo më shumë revista, gërshtë dhe ngjithës letre.

SI I PORTRETIZOJNË MEDIAT GRATË?

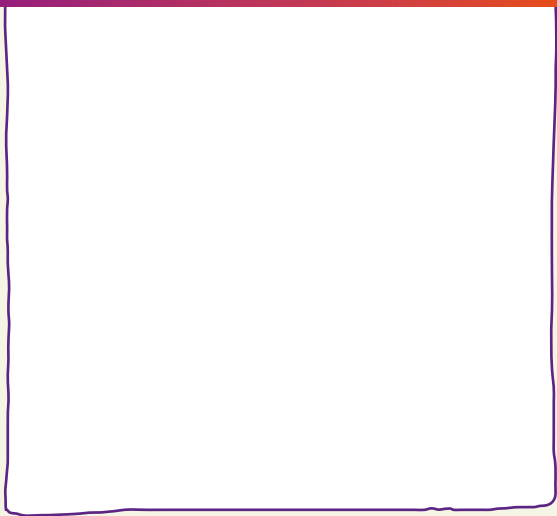


SI I PORTRETIZOJNË MEDIAT BURRAT?

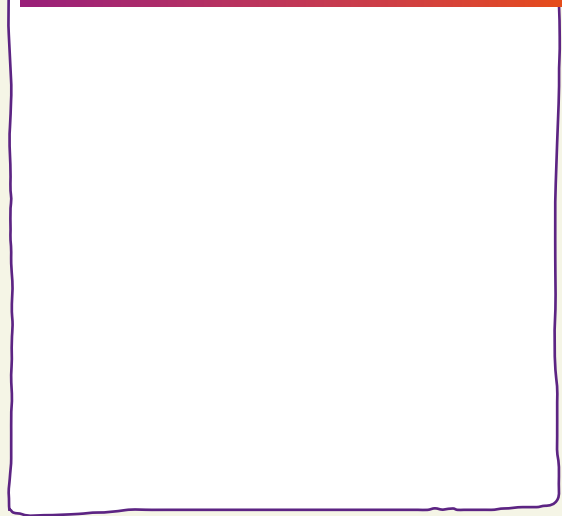


Hapi 4: Vëzhgimet e tua

MEDIAT PORTRETIZOJNË VAJZA DHE GRA:

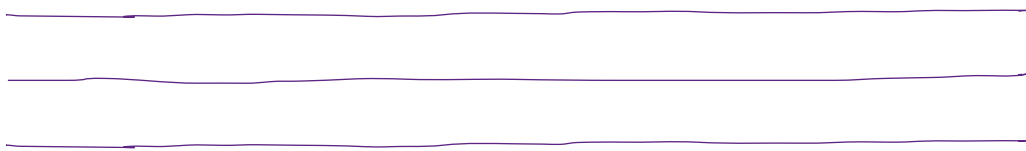


MEDIAT PORTRETIZOJNË BURRAT E RINJ DHE BURRAT:

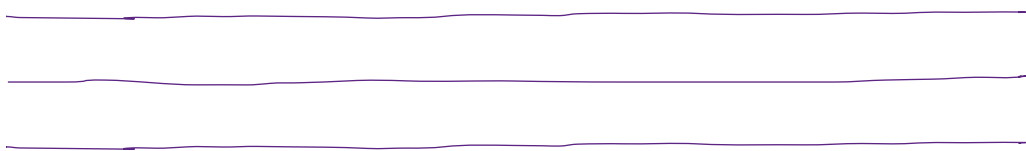


Pyetje dhe detyra për të reflektuar:

- ◆ A dallojnë imazhet e burrave nga ato të grave?
- ◆ Shkruaj karakteristikat themelore të burrave, të cilat tregohen në foto:



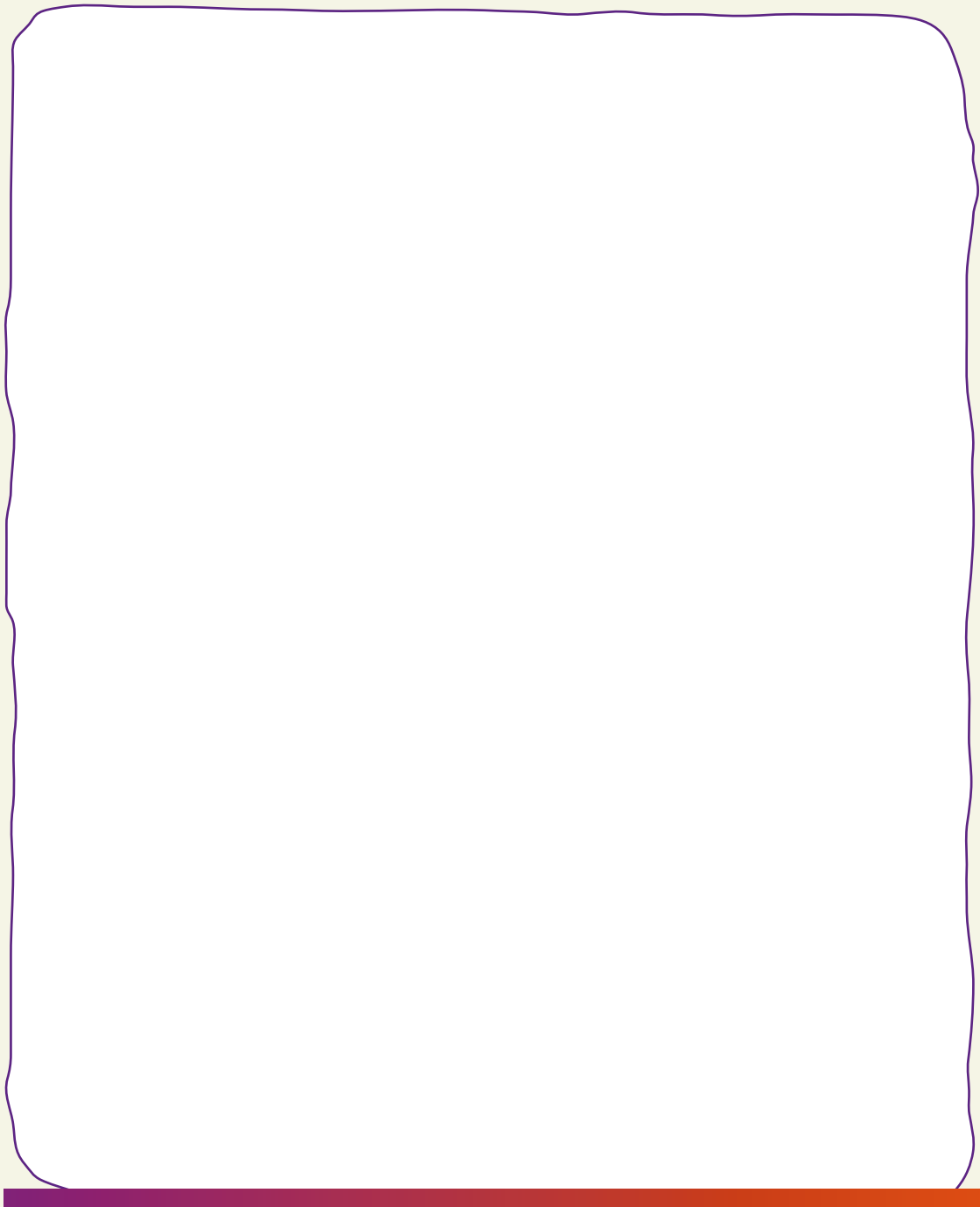
- ◆ Shkruaj karakteristikat themelore të grave, të cilat tregohen në foto:



- ◆ A është kjo se si mediat dërgojnë mesazhin sesi duhet të duken dhe sillen burrat dhe gratë?
- ◆ A është kjo e drejtë? Nëse jo, pse?
- ◆ Në çfarë mënyre projeksionet e grave mund të jenë kufizuese dhe të rënda për vajzat?
- ◆ Si mund të jenë projeksionet e burrave kufizuese dhe të rënda për burrat e rinj?

HAPI 5: VIZATO PERSONAZHIN TËND PËR LIBRIN E AKTIVITETEVE

Vizato një projektion të vetës tënde ideale dhe përfshiji të gjitha tiparet dhe virtytet e tua. Je i/e lirë të përdorësh kreativitetin dhe imagjinatën tënde dhe të projektosh tiparet e tua më të rëndësishme dhe më të spikatura. Me këtë vizatim ti fillon udhëtimin tënd nëpër këtë libër. Ty dhe personazhin që do vizatosh ju presin sfida të shumta dhe aktivitete emocionuese, ndaj bën kujdes në zgjedhjen e mënyrës më të mirë për t'u prezantuar dhe për të nisur këtë lojë edukative.



REZULTATET PAS ÇDO AKTIVITETI

Secila fushë (aktivitet) individuale përmban sfida dhe lojëra, e disa prej tyre të sjellin pikë përsosmërie që ti i fut në ditarin e suksesit. Ditari i suksesit gjendet në fund të këtij libri dhe të ndihmon të përcjellësh përparimin tënd përmes librit dhe rrugëtimin drejt rezultateve që do të ndikojnë tek ti dhe në mënyrën se si e sheh botën në të cilën jeton, si dhe të identifikosh mundësitë për ta bërë atë më të mirë, vend më të barabartë dhe më të sigurt për veten dhe të tjerët.

Secili prej nesh ka potencialin të ndryshojë botën në të cilën jetojmë, dhe sa do të ndryshojmë dhe në çfarë mënyre varet vetëm nga ne, vullneti, këmbëngulja, dija dhe munda ynë që investojmë.

Prandaj, ky libër i kushtohet zgjimit të superheronjve të rinj që jetojnë në secilin prej jush dhe t'ju ndihmojë të gjeni rrugën tuaj drejt përgjigjes në pyetjes kryesore të këtij libri të aktiviteteve, e cila është: Pse dhe si ta bëjmë këtë botë një vend më të mirë për të gjithë ne?

Tani që kemi përfunduar me sukses nivelin e parë të librit të aktiviteteve, shkruaj dhjetë (10) pikë përsosmërie në Detektorin e Përsosmërisë që ndodhet në fund të çdo niveli. Shkruaj shumën e përgjithshme të secilit nivel në Ditari e suksesit, në seksionin që lidhet me atë nivel. Duke qenë se jemi në nivelin e parë dhe keni marrë 10 pikë dhe nuk keni pikë shtesë për të mbledhur, shkruaj 10 pikë në Detyrën 1 dhe rezultatin e përgjithshëm (në këtë rast 10 pikë) në pikët e përgjithshme të përsosmërisë të Nivelit. detektorin e ekselencës e përdor për të përcjellë rezultatet e detyrave që i zgjidh sepse disa nivele mbajnë dy ose më shumë pikë, kështu që detektori i përsosmërisë do të të ndihmojë të monitorosh rezultatet, dhe më vonë gjithashtu për të llogaritur shumën e të gjitha detyrave të atij niveli. Pas çdo aktiviteti, shkruaj numrin total të pikëve që i fiton pas përfundimit të aktivitetit dhe në fund prit një befasi shumë interesante.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

DETYRA 1 (këtu shkruaj 10)	Shuma e pikëve të përsosmërisë të Nivelit 1
--------------------------------------	----------------------------------------------------

Niveli 2:

Sillu si burrë, sillu si grua

REFERENCA Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBGJ-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA Sillu si burrë, sillu si grua / Faqe: 50

Le të fillojmë me ty!

Emri im është _____ (shkruaj emrin tënd) dhe jam _____ vjeç. Unë jam një _____ i/e vërtetë (shkruaj gjininë tënde) sepse kam karakteristikat dhe tiparet e mëposhtme (trego më poshtë tiparet që përcaktojnë nëse je mashkull apo femër):



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Tani rretho me të kuqe ato që përcaktojnë seksin tënd (dallimet biologjike), kurse me të gjelbër ato që përcaktohen nga gjinia (gjinia dhe normat shoqërore). Nëse has në vështirësi në zgjidhjen e kësaj detyre, lexo informacionin që janë në dispozicion në Programin Y, i cili gjendet në faqen zyrtare të YMI-së. Adresën e internetit mund ta gesh në fillim të librit në Kutinë e burimeve.

Në pjesën e majtë, vizato një burrë ose grua ideale siç e sheh ti, kurse në këndin e djathtë, vizato një burrë ose grua ideale siç i shohin shoqëria dhe njerëzit përreth teje. Nëse këto dy fotografi kanë dallim, mos ngurro të vazhdosh të vizatosh, sepse pas kësaj vjen pjesa e dytë e detyrës, e cila shqyrton ngjashmëritë dhe ndryshimet në të dy vizatimet. Para se të fillosh të vizatosh, mendon se çfarë do të thotë një burrë ideal ose një grua ideale. Kur të mendosh për vizatimin tënd, mendon edhe për atë që sheh si tiparet dhe karakteristikat kryesore të një personi që është një burrë apo grua ideale. Kur mendon se si shoqëria i sheh burrat ose gratë ideale, mendo për imazhet nga mediat, rrjetet sociale, të cilët janë model për të rinjtë, etj. Vizato personazhet dhe përpiqu të ilustrosh statusin e tyre shoqëror dhe material, tiparet e tyre fizike, mënyrën e veshjes etj. Për shkak të detyrës që pason këtë aktivitet, është shumë e rëndësishme që të dyja fotot të tregojnë të njëjtën gjini.

Për mua, burri/gruaja
ideale duket kështu

Për shoqërinë, burri/gruaja
ideale duket kështu

TANI QË KE MBARUAR VIZATIMIN, NE DËSHIROJMË QË TË MENDOSH DHE T'U PËRGJIGJESH KËTYRE PYETJEVE:

1. A ka dallime në këto dy vizatime?

2. Nëse po, a janë dallimet të mëdha apo të vogla? Përshkruaj dallimet kryesore!

3. A mund të ndikojë imazhi në të djathtë në qëndrimin e të rinjve dhe të rejave se si e shohin ata/ato burrin apo gruan ideale?

4. Po sikur këto dy imazhe të dallonin dukshëm, përkatësisht, a është në rregull që një person të ketë një pikëpamje të ndryshme për karakteristikat dhe cilësitë e një burri apo gruaje ideale, pavarësisht nga ajo se si shoqëria sheh dhe pret që burrat dhe gratë të sillen?

5. A mundet imazhi në të djathtë ta dekurajojë një person që të jetë i ndryshëm nga të tjerët? Nëse po, kur është kjo e keqe dhe kur është e mirë?

6. Në çfarë mënyre kontribuojnë bashkëmoshatarët rreth nesh që fotografia në të djathtë të ndikojë në figurën në të majtë? Kur është e keqe dhe kur është e mirë?

7. A duhet ta kundërshtojmë këtë? Nëse po, pse dhe në çfarë mënyre do ta bëje?

Përpara se të kalosh në detyrën tjetër, le të shohim njohuritë tua. Plotëson fjalinë tjetër! Standardet dhe pritshmëritë me të cilat gratë dhe burrat përgjithësisht pajtohen brenda kufijve të përcaktuar nga shoqëria, kultura dhe komuniteti në atë moment quhen _____⁶. Këto janë ide se çfarë duhet të jenë gratë dhe burrat dhe si duhet të sillen. Tashmë në fëmijëri, normat mund të krijojnë një cikël jetësor të socializimit dhe stereotipizimit gjinor. Kur bashkëveprojnë me bashkëmoshatarët, të rinjtë dhe të rejat mund të ndiejnë presion për t'u sjellë në përputhje me disa rregulla ose pritshmëri sociale, dhe ne e quajmë këtë presion _____⁷. Nëse bashkëmoshatarët kanë një efekt pozitiv mbi njëri-tjetrin, atëherë ne e quajmë atë presion, presion pozitiv të bashkëmoshatarëve. Nëse një presion i tillë inkurajon sjelljen negative ose kontribuon në shfaqjen e ndjenjave negative tek ata që janë të ekspozuar ndaj tij, atëherë ne e quajmë atë presion - presion negativ të bashkëmoshatarëve.

SILLU SI DJALË / SILLU SI VAJZË!

Mendo për qytetin, vendin dhe shoqërinë në të cilën jeton dhe në vijim renditi karakteristikat e ofruara si mendon se shoqëria pret që burrat duhet të jenë në përputhje me atë që janë dhe duhet të jenë burra, përsëriti të njëjtën gjë për gratë. Për këtë aktivitet përdor laps grafiti dhe një gomë. Shpresojmë ta kesh afër celularin, sepse do të të duhet së shpejti.

Hapi 1: Më poshtë janë të cekura tipare të ndryshme njerëzore dhe detyra juaj është t'i renditni ato në dy kolona. Filloni së pari me burrat dhe renditni të gjitha tiparet e ofruara ashtu siç pret shoqëria që ata të jenë ose jo të pranishme si pjesë e personalitetit të një burri. Shkruani tiparet e dëshirueshme në kolonën e majtë, dhe ato të padëshirueshmet në kolonën e djathtë.

6. Përgjigje: Nëse keni shkruar normat gjinore, shkruani 10 pikë të përsosmërisë në kolonën Detyra 1. Nëse nuk jeni përgjigjur saktë, shkruani -3 pikë të përsosmërisë në po të njëjtën kolonë.

7. Përgjigje: Nëse keni shkruar presionin e bashkëmoshatarëve/eve, shkruani 10 pikë të përsosmërisë në kolonën Detyra 2. Nëse nuk jeni përgjigjur saktë, shkruani -3 të përsosmërisë.



Të njëjtat tipare që keni përdorur tek burrat i përdorni më poshtë për të përcaktuar tiparet që sipas normave shoqërore duhet ose nuk duhet të kenë gratë. Shkruani tiparet e dëshirueshme në të majtë dhe ato të padëshirueshme në të djathtë. Krahaso dhe përfundo: Pasi të kesh plotësuar të dyja tabelat se si shoqëria i sheh burrat dhe gratë, renditi këto tipare në një mënyrë që mendon se është e drejtë dhe e saktë. Je i/e lirë të mendosh "jashtë kutisë" dhe të kërkojmë të jesh vërtet i/e sinqertë, pavarësisht nëse pikëpamjet e tua përputhen me pritshmëritë e shoqërisë. Për ato tipare që mendon se nuk janë specifike për gjininë dhe se gjinia nuk ka të bëjë fare me to, shkruaj në kolonën "tipare jo specifike për gjininë". Pasi të kesh mbaruar, krahaso pikëpamjen tënde me atë që lidhet me pritjet sociale dhe analizo dallimet. Ti mund të mësosh shumëçka nga ajo që sheh.

TIPARET E PERSONIT:

I/E VARUR	I/E PAVARUR	PASIV/E	ME AFTËSITË PËR BIZNES
EMOCIONAL/E	SUBJEKTIV/E	I/EMIRË	I/E BUTË
RACIONAL/E	I/E NËNSHTRUESHËM/E	KOMPETENT/E	I/E TËRHEQUR
JO KOMPETENT/E	DOMINUES/E	AMBICIOZ/E	KËMBËNGULËS/E
AKTIV/E	AGRESIV/E	I/E VENDOSUR	MERR VENDIME
DIPLOMAT/E	I/E MENÇUR	I/E HESHTUR	FSHEH EMOCIONET
I/E PAVENDOSUR	JOAMBICIOZ/E	I/E GUXIMSHËM/E	I/E NDRROJTUR

SI I SHEH SHOQËRIA TIPARET E DËSHIRUESHME DHE TË PADËSHIRUESHME

TIPARET E DËSHIRUESHME E BURRIT TË VËRTETË

TIPARET E DËSHIRUESHME E BURRIT TË VËRTETË

TIPARET E DËSHIRUESHME E GRUAS SË VËRTETË

TIPARET E PADËSHIRUESHME E GRUAS SË VËRTETË

SI I SHOH UNË TIPARET E DËSHIRUESHME DHE TË PADËSHIRUESHME

TIPARET POZITIVE TË NJË BURRI TË VËRTETË

TIPARET NEGATIVE TË NJË BURRI TË VËRTETË

TIPARET QË NUK KUSHTËZOHEN NGA ASPEKTI GJINOR

TIPARET POZITIVE TË NJË GRUAJE TË VËRTETË

TIPARET NEGATIVE TË NJË GRUAJE TË VËRTETË

TIPARET QË NUK KUSHTËZOHEN NGA ASPEKTI GJINOR

Ndaj me ne!

Bëj një foto të renditjes se si shoqëria mendon se burrat dhe gratë duhet të sillen dhe cilat janë tiparet e tyre. Pastaj bëj një foto të tabelës së mësipërme që mendon se është e përshtatshme. Na dërgo fotot tua dhe ndaj me ne zgjidhjen tënde për këtë detyrë. Dërgo foton në adresën e emailit workbook@future4youth.net.

Mendo dhe shkruaj:

Më poshtë janë përgjigjet në pyetjet me anë të të cilave analizojmë më tej normat gjinore dhe ndikimin e tyre në pozitën në kontekstin e barazisë gjinore dhe nëse këto dallime janë të padrejta dhe të drejta.

A ka dallime në normat gjinore, pra a ka dallime në tiparet që shoqëria tradicionalisht ia atribuon burrave apo grave?

Po

Jo

Si i trajton shoqëria burrat dhe gratë që zotërojnë tipare që tradicionalisht i atribuohen seksit të kundërt?

Po

Jo

A janë këto dallime arsye që njerëzit të përdorin dhunën (p.sh. thashetheme, etiketime, refuzime, tallje, goditje, etj.) kundër atyre që janë "të ndryshëm"?

Po

Jo

A është e drejtë që bashkëmoshatarët të përqeshin bashkëmoshatarin e tyre sepse, për shembull, nuk i pëlqen të luajë futboll apo shoqen e tyre sepse nuk i pëlqen të bëjë makijazh?

Po

Jo

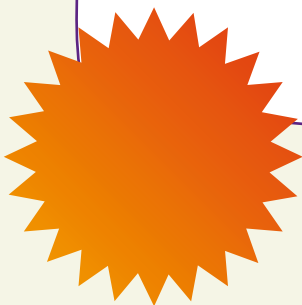
Përgjigje⁸

8. Nëse përgjigjja juaj është PO, shkruani -5 pikë në kolonën Detyra 3. Etiketimi dhe tallja me bashkëmoshatarët është formë dhune dhe lë pasojë negative për personin që është i ekspozuar ndaj dhunës, si dhe për personat që janë dëshmitarë të dhunës. Ndalimi i kësaj dhune, përkundrazi, parandalon pasojat që mund të lërë mbi viktimën, dhunuesin dhe dëshmitarët e dhunës. Prandaj përgjigja JO mban +10 pikë. Nëse keni rrethuar JO, shtoni 10 pikë në rezultatin ekzistues.

A të kanë trajtuar ndonjëherë sikur nuk je mjaftueshëm burrë apo grua?

A të ka ndodhur që njerëzit e afërt apo të njohur nuk të kanë trajtuar si burrë apo grua të vërtetë? A të kanë thënë që nuk je mjaftueshëm burrë apo vajzë apo se nuk do të jesh nëse nuk veprosh ashtu siç të këshillojnë dhe siç pritet nga ti? Nëse po, përshkruaj në vijim mesazhet që ke marrë:

Mesazhet që ke marrë	Si u ndjeve kur i more secilin prej mesazheve të shkruara



PËRFUNDO DHE FRYMËZO TË TJERËT!



Në fund të këtij aktiviteti, të ftojme të na shkruash një histori për rritjen e të rinjve dhe të rejave që përballen me stereotipa sociale dhe gjinore dhe të përshkruash se si kjo i kufizon liritë, mundësitë dhe kapacitetet e tyre. Hulumto se cilët njerëz të famshëm kanë përjetuar presion nga rrethi, lidhur me gjininë dhe rregulla të tjera shoqërore, dhe hulumto rezultatet pozitive dhe shembujt e ballafaqimit me situatat e tilla. Frymëzo veten, ne dhe të tjerët dhe krijo një histori që ndërthur realitetin me imagjinatën dhe përfundoje atë në një mënyrë që frymëzon krijimin e një bote ku çdo i ri dhe re mund të arrijë kapacitetin e tij/saj maksimal. Historitë dhe ilustrimet do të jenë në dispozicion dhe do të shfaqen si pjesë e fushatave të ndryshme pozitive me të cilat duam të inkurajojmë të rinjtë dhe të rejtat në Ballkan, e të cilat do të zbatohen nga organizatat joqeveritare partnere lokale në bashkëpunim me CARE Balkans.

Urime! Ju keni përfunduar nivelin e dytë dhe është koha për të llogaritur rezultatin tuaj të përgjithshëm. Llogaritni rezultatin total duke mbledhur dhe/ose zbritur numrin total të pikëve dhe shkruani rezultatin përfundimtar në kolonën e fundit "Përmbledhja e pikëve të përsosmërisë së nivelit 2". Nëse në detyrën e parë dhe/ose të dytë keni rezultate me -, atëherë llogaritni duke filluar, për shembull nga detyra 3 në të cilën keni arritur numrin maksimal të pikëve dhe zvogëloni atë numër në raport me rezultatet e detyrës së parë dhe të dytë. Nëse keni marrë pikë negative në të tre detyrat, kthehuni në fillim dhe provoni përsëri. Jemi të sigurt që tashmë dini më shumë se sa në fillim të nivelit.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË



DETYRA 1

DETYRA 2

DETYRA 3

DETYRA 1	DETYRA 2	DETYRA 3
SHUMA e pikëve të përsosmërisë të nivelit 2		

Niveli 3:

Shprehja e ndjenjave

REFERENCA Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBCJ-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA SHPREHJA E NDJENJAVE / Faqe: 52

Mirë se vini në botën e ndjenjave!

Në punëtorinë për shprehjen e ndjenjave, mësuat se çfarë janë emocionet dhe diskutuat dallimet individuale në shprehjen e ndjenjave të caktuara. Emocionet mund të jenë të këndshme, të cilat ne i quajmë ndjenja pozitive, dhe ato mund të jenë emocione të pakëndshme, të cilat ne i quajmë ndjenja negative.

Djemtë nuk shfaqin njëlloj emocione të caktuara, ashtu siç jo të gjitha vajzat e bëjnë këtë në mënyrë identike. Por normat gjinore mund t'i dekurajojnë djemtë ose vajzat të shprehin ndjenja të caktuar. Tek djemtë, normat stereotipike gjinore i dekurajojnë ata të shprehin ndjenjat e mëposhtme (në të dyja rastet shkruani të paktën 2 shembuj të ndjenjave) _____ dhe _____, dhe tek vajzat më shpesh _____ dhe _____.

Mendo për punëtorinë e mëparshme "Sillu si burrë dhe sillu si grua" dhe shkruaj se si kufizimi i shprehjes së disa ndjenjave ndikon negativisht në jetën e burrave dhe grave:

BURRAT:

GRATË:

NJË SHARADË E EMOCIONEVE

Në vazhdim, mendo dhe vizaton emotikone që tregojnë emocione të ndryshme!



Vazhdo duke veçuar 2 ndjenja që i shfaq lehtë dhe dy ndjenja që e ke të vështirë t'i shprehësh para të tjerëve. Në të djathtë të tabelës ka pyetje të cilave duhet t'iu përgjigjesh dhe të zbulosh disa gjëra të reja për veten dhe njerëzit përreth teje:

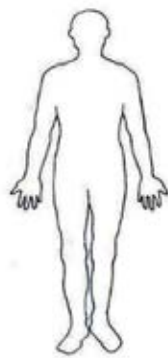
NDJENJAT TË CILAT I SHPREH LEHTËSISHT	Çfarë thotë kjo ndjenjë për ty:
	Çfarë mund t'u tregojë të tjerëve kjo ndjenjë :
	Çfarë thotë kjo ndjenjë për ty:
	Çfarë mund t'u tregojë të tjerëve kjo ndjenjë :

NDJENJA TË CILAT E KAM TË VËSHTIRË T'I SHPREH	Çfarë thotë kjo ndjenjë për ty:
	Çfarë mund t'u tregojë të tjerëve kjo ndjenjë :
	Çfarë thotë kjo ndjenjë për ty:
	Çfarë mund t'u tregojë të tjerëve kjo ndjenjë :

Është shumë e rëndësishme të njohim ndjenjat tona dhe të kuptojmë mesazhet që ato na përcjellin. Gjithashtu, është e rëndësishme të mësojmë të shprehim ndjenjat, veçanërisht kur duam t'u themi të tjerëve se ajo që ata po bëjnë mund të na kënaqë, ose të na shqetësojë ose të na frikësojë. Shprehja e ndjenjave tona dhe të folurit për mënyrën se si ndihemi mund të jetë një bazë e rëndësishme për ndërtimin e miqësive të shëndetshme ose marrëdhënieve romantike.

MATERIALI I PUNËS: EMOCIONET NË TRUP

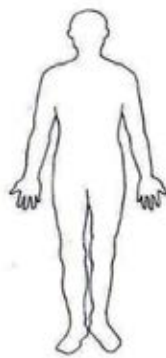
Ngjyros zonat e trupit në të cilat ndien...



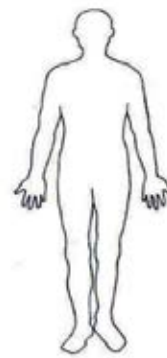
Zemërim



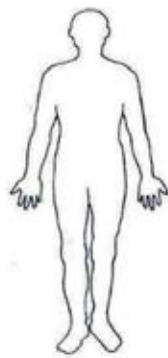
Lumturi



Frikë



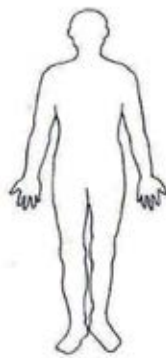
Trishtim



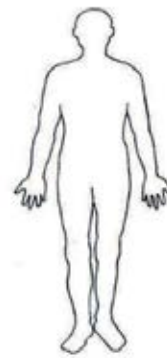
Ngazëllim



Neveri



Shqetësim



Frustrim

Të gjitha emocionet janë normale, pavarësisht nëse bëhet fjalë për ndjenjat e pakëndshme (si zemërimi, trishtimi, shqetësimi, frika apo turpi) apo ndjenja pozitive (lumturi, ngazëllim, rënie në dashuri, etj.). Ndonjëherë mund të jetë e vështirë për të identifikuar ose pranuar ndjenja të caktuara, disa mund të jenë më intensive se të tjerat. Megjithatë, pjesë përbërëse e rritjes dhe pjekurisë është gjithashtu të mësoni se si të kuptoni ndjenjat tuaja dhe si të mësoni t'i pranoni ato dhe t'i trajtoni ato në një mënyrë që sjellë mirëqenien dhe ndjenjën e kënaqësisë dhe lumturisë.

KËNDI INTERESANT:

Cilat janë emocionet akademike?⁹

Shkollimi mund të jetë emocionues, por edhe kërkues, dhe situata dhe suksese të ndryshme në shkollë mund të çojnë në ndjenja të ndryshme. Hulumtimet tregojnë se nxënësit/et mund të përjetojnë shumë emocione gjatë orës së mësimit, gjatë të nxënësve, gjatë testimit ose kur u pyetën. Gjithashtu, marrëdhëniet me moshatarët dhe rrethanat në shkollë mund të sjellin edhe shfaqjen e ndjenjave të ndryshme. Këto ndjenja mund të jenë pozitive ose negative, dhe mund të jenë intensive dhe të shpeshta. Disa nga këto ndjenja mund të barten nga klasa në shtëpi dhe të barten jashtë mjedisit akademik në sfera të tjera të jetës. Një shembull mund të jetë suksesi në shkollë ose shqetësimi për notat ose, për shembull, rënia në dashuri.

Kur flasim për emocionet arsimore/akademike, katër grupe ndjenjash janë veçanërisht të rëndësishme për nxënësit/et:

1. **Emocionet e suksesit:** nënkuptojnë aktivitetet e arritjeve dhe suksesin si dhe dështimin që rrjedhin nga këto aktivitete. Shembuj janë kënaqësia në të mësuarit; shpresa dhe krenaria lidhur me suksesin; dhe shqetësimi dhe turpi për dështimin. Emocionet e arritjeve janë të kudondodhura në mjedisin akademik.
2. **Emocionet epistemike:** të shkaktuara nga probleme njohëse kognitive, të tilla si befasia në një detyrë të re; kuriozitet, konfuzion dhe zhgënjim për shkak të pengesave; dhe kënaqëni kur problemi zgjidhet. Emocionet epistemike janë veçanërisht të rëndësishme në të mësuarit me detyra të reja, jo rutinore.
3. **Emocionet tematike:** Emocionet tematike lidhen me temat e prezantuara në mësim. Shembuj janë empatia me fatin e një prej personazheve të përshkruar në roman, ankthi dhe neveria kur kanë të bëjnë me probleme mjekësore, ose kënaqësia e një pikturë të diskutuar në një klasë arti. Emocionet pozitive dhe negative të temës mund të nxisin interesin e nxënësve për materialin mësimor.
4. **Emocionet sociale:** lidhen me mësuesit/et dhe bashkëmoshatarët/et në klasë, të tilla si dashuria, simpatia, dhembshuria, admirimi, përbuzja, zilia, zemërimi ose ankthi social. Këto emocione janë veçanërisht të rëndësishme në ndërveprimin mësues/nxënës dhe në të nxënësve në grup.

Përjetimi i një situatë të caktuar mund të jetë krejtësisht e ndryshme për dy persona. Për shembull, informacioni se do të ketë një test matematike ose gjuhës brenda dy ditësh mund të jetë emocionues për një nxënës/e, por zhgënjyes për një nxënës/e tjetër. Është e njëjta gjë edhe me rrethanat e tjera. Nëse je e shqetësuar dhe e ke të vështirë të gjedh zgjidhjen për një problem të caktuar, lajmi i mirë është se ka njerëz në mjedisin tënd të afërt që mund të ndihmojnë ta zg-

9. International Academy of Education (Akademia Ndërkombëtare e Edukimit). (2014). Emocionet dhe të mësuarit. Në dispozicion në: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000227679>

jdhësh problemin tënd dhe të largosh ose zvogëlosh ndjenjën e shqetësimit. Të rriturit që punojnë në shkolla, e me ta nënkuptojmë mësuesit /et e klasës, pedagogët/et e shkollës dhe/ose psikologët/et e shkollës, ata/ato zotërojnë njohuri dhe aftësi që mund të jenë shumë të dobishme në vlerësimin e një problemi të caktuar dhe gjetjen e zgjidhjes më adekuatë. Ndonjëherë emocionet tona na drejtojnë tek ata që, me njohuritë dhe aftësitë e tyre, mund të na ndihmojnë të kapërcejmë më lehtë dhe me mençuri vështirësitë që mund të hasim gjatë shkollimit dhe më vonë gjatë jetës. E pse të mos përfitojmë nga mundësitë që i kemi në dispozicion? :)

NJË SFIDË PËR TY DHE EKIPIN TËND TË KLASËS

Nëse shkolla jote ka një psikolog/e ose pedagog/e të punësuar, vizitoni zyrën dhe kërkoni që t'ju mbajnë një punëtori mbi emocionet dhe inteligjencën emocionale. Na dërgo një foton nga punëtorja¹⁰ dhe një përshkrim të shkurtër të punëtorisë së mbajtur dhe fotografia dhe përshkrimi yt do të publikohen në Arenën e të guximshmeve dhe të vendosurve, e cila gjendet në faqen e internetit të YMI. Ekipi ynë do t'ju kontaktojë dhe do t'ju japë informacion mbi numrin total të pikëve të fituara¹¹.

NORMAT GJINORE DHE NDJENJAT

Ndjenjat janë të natyrshme, të dobishme për shëndetin tonë mendor dhe është shumë e rëndësishme të njohim përvojat e kënaqësisë dhe lumturisë, është shumë e rëndësishme të njohim, kuptojmë dhe mësojmë të shprehim ndjenjat dhe të adoptojmë strategji për t'u përballë me ndjenjat negative ose shqetësuese. Ndonjëherë këtë mund ta bëjmë edhe vetë dhe është shumë e dobishme të flasim me njerëz që janë ekspertë/e dhe që kanë aftësitë që gjatë bisedës me nxënës/e të ndihmojnë në gjetjen e zgjidhjes më të përshtatshme.

Gjatë punëtorive të mëparshme mbi normat gjinore, mësuar rreth rregullave shoqërore dhe diskutuar sesi normat gjinore të caktuara mund të ndikojnë tek djemtë dhe vajzat, në kontekstin e shprehjes së ndjenjave.

A është e drejtë që disa norma gjinore i dekurajojnë djemtë të shprehin frikën dhe shqetësimet e tyre?



10. Mos harro se të duhet pëlqimi i të gjithë pjesëmarrësve/eve të punëtorisë nëse dëshiron t'i fotografosh dhe pastaj t'i shpërndash ato foto!

11. Numri total i pikëve 25

12. Nëse jeni përgjigjur PO, shkruani -3 pikë në kolonën Detyra 1. Nëse jeni përgjigjur JO, shkruani 5 pikë të përsosmërisë në po të njëjtën kolonë. Është e natyrshme të ndiheni të shqetësuar ose të frikësuar si dhe të ndani ndjenjat tuaja me të tjerët. Djemtë apo vajzat mund të ndiejnë presion për të mos shfaqur ndjenja të caktuara sepse shoqëria u kërkoi ta bëjnë këtë, por kjo nuk do të thotë domosdoshmërisht se ky presion është i drejtë apo i justifikuar. Si djemtë ashtu edhe vajzat, janë qenie emocionale, prandaj shfaqja e ndjenjave është e drejtë, përveç në situata kur kjo i vë njerëzit e tjerë në pozitë të pafavorshme ose të palakmueshme (shprehje e dhunshme zemërimi, etj.).

Normat gjinore kanë ndikim në qëndrimet dhe sjelljen e të rinjve dhe të rejave, dhe shoqëria dhe mediat formojnë një imazh të sjelljes së dëshirueshme dhe asaj të padëshirueshme kur bëhet fjalë për shprehjen e ndjenjave të caktuara. Burrat e rinj mund të kenë frikë nga reagimi i bashkëmoshatarëve të tyre dhe të fshehin shqetësimin e tyre për një çështje të caktuar, ose mund të vendosin të përfshihen në një sjellje të caktuar për të fshehur frikën ose shqetësimin e tyre për po të njëjtën sjellje. Për shembull të rinjtë mund të kenë frikë se mos refuzimi i përdorimit të alkoolit do të interpretohet nga bashkëmoshatarët e tyre si frikë ose dobësi, gjë që mund të nxisë përdorimin e alkoolit ose të disa substancave të tjera psikoaktive. Normat gjinore mund ta dekurajojnë viktimën nga kërkimi i ndihmës në situata ku është e ekspozuar ndaj dhunës, gjë që mund të çojë në pasoja më komplekse, veçanërisht nëse dhuna vazhdon dhe viktimat nuk merr mbrojtjen dhe ndihmën e nevojshme. Në punëtoritë e zhvilluara në kuadër të Programit Y dhe Programit M, burrat e rinj përmendën frikën si emocionin që e kanë më të vështirë të shfaqin, ndërsa vajzat përmendën zemërimin.

Vetëvlerësimi: A je i/e...¹³

Në vijim do ta gjeni një test vetëvlerësimi. Vendosni një shenjë pranë çdo deklaratë që është e vërtetë për ju:

1. Më shpesh ndihem i/e trishtuar.
2. Nuk më pëlqen më të shoqërohem me miqtë.
3. Jam më lozonjare kur jam afër shumë njerëzve.
4. Unë flejë shumë më tepër se më parë.
5. Kam shumë probleme me përqendrimin.
6. Marr notat e dobëta.
7. Zemërohem dhe frustrohem lehtësisht pa ndonjë arsye të dukshme.
8. Kam humbur peshë.
9. Kam shtuar peshë.
10. Jam gjithmonë i brengosur për atë se çfarë të tjerët mendojnë për mua.

13. Marrë dhe përshtatur nga: Raychelle Cassada Lohmann, MS, LPC Julia V. Taylor, MA. (2013). The bullying workbook for teens. An instant help book for teens. (Libri i punës mbi bullizmin për adoleshentë. Një libër ndihmës së menjëhershme për adoleshentët). Në dispozicion në: <https://static1.squarespace.com/static/5bb78c47c46f6d2345554082/t/5e41blcc1be76d232ce95ea4/1581363663252/Teen+bullying.pdf>

11. Ndhem sikur njerëzit flasin gjithmonë për mua.
12. Ndhem i vetmuar.
13. Nuk kam kujt t'i drejtohem.
14. Unë qaj më shumë se më parë.
15. Kam sulme paniku.
16. Ndalova së bëri gjërat që më pëlqenin dikur.
17. Shpesh lodhem.
18. Ndonjëherë më duket se do të ishte më mirë të mos isha këtu.
19. Kam dëshirë t'i bëj dëm vetes.
20. Provova t'i bëj dëm vetes.

REZULTATET:

Nëse keni shënuar cilëndo nga këto deklaratat, bisedoni me një të rritur. Nëse keni shënuar 18, 19 ose 20, kërkoni ndihmë menjëherë. Pavarësisht se çfarë bëni, vetëlëndimi nuk është zgjidhja. Ekziston ndihma. Ju lutemi flisni me këshilltarin tuaj të shkollës, mësuesin, trajnerin, prindërit ose ndonjë tjetër të rritur që i besoni. Nëse mendoni se nuk keni me kë të flisni, kontaktoni Linjën e Jetës¹⁴ nëse jetoni në Kosovë në numër të telefonit 0800 12345, nëse jetoni në Shqipëri telefononi Policinë në 129.

Para se të kalosh në nivelin tjetër, mos harro të llogaritësh dhe të regjistrosësh pikët e përsosmërisë së nivelit të tretë.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

DETYRA 1	Sfida	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 3
----------	-------	---------------------------------------------

14. Mund të kërkosh ndihmë duke thirrur Linjën e Jetës në rastet kur ke ndonjë problem dhe ke nevojë të flasësh për atë që ndien dhe çfarë të shqetëson. Personat që do të lajmërohen do të dëgjojnë dhe do të përpiqen ta zgjidhin problemin së bashku me ty. Për më shumë informata, shih: <https://www.qips-ks.net/linja-e-jetes/>

Niveli 4:

Budallai i gjallë ose heroi i vdekur

REFERENCA

Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBCj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA

BUDALLAI I GJALLË OSE HEROI I VDEKUR / Faqe: 86

Ju sapo keni mbaruar punëtorinë Budallai i gjallë ose heroi i vdekur: Nderi i burrit dhe keni diskutuar për idetë dhe konceptin e nderit të burrit dhe se si nderi i burrit kontribuon në situata konflikti dhe të dhunës. Normat gjinore dhe karakteristikat stereotipike të maskulinitetit mund të "përforcojnë" efektet e këtij fenomeni shoqëror, d.m.th. burrat e rinj mund të inkurajohen të mbrojnë nderin e tyre ose të ndiejnë presionin shoqëror në të cilin mbrojtja e nderit është një provë e rëndësishme e të qenit burrë. Kjo mund të inkurajojë më tej një person të sillet në mënyrë agresive ose të dhunshme në situata të caktuara ose të justifikojë veprimet e dhunshme për të "mbrojtur nderin".

Disa burra të rinj përpiqen të ndërtojnë një reputacion si "të rrezikshëm" duke marrë vendime të rrezikshme, të bindur se si rezultat i kësaj, bashkëmoshatarët e tyre do t'i perceptojnë si "më të pjekur", "të rritur" dhe "të ndërlkuar". Për disa burra të rinj ky është një mekanizëm mbrojtës, sepse mendojnë se për këtë, të tjerët do t'i ngacmojnë ose do të jenë më pak të dhunshëm ndaj tyre. Për të tjerët kjo është pasojë e nevojës për të provuar veten për shkak të mangësive të tjera që ndiejnë, ndaj përpiqen t'i kompensojnë në këtë mënyrë. Mirëpo, e vërteta është se në të gjitha rastet e përmendura, personi e ekspozon veten ndaj rreziqeve që mund të ndikojnë në mënyrë të pakthyeshme në shëndetin dhe/ose sigurinë e këtij personi, dhe kështu problemi është më i madh nëse këto rreziqe përfshijnë edhe njerëz të tjerë (voztitje

Mendo dhe rretho përgjigjen: A duhet të mbrojtë me çdo kusht një person nderin e burrit, edhe kur ai nënkupton sjellje agresive dhe të dhunshme?

Po ose Jo¹⁵

në gjendje të dehur, shfrytëzimi seksual i një personi që është nën ndikimin e substancave psikoaktive etj.). Në disa vende, sistemi i nderit patriarkal është i pranishëm.

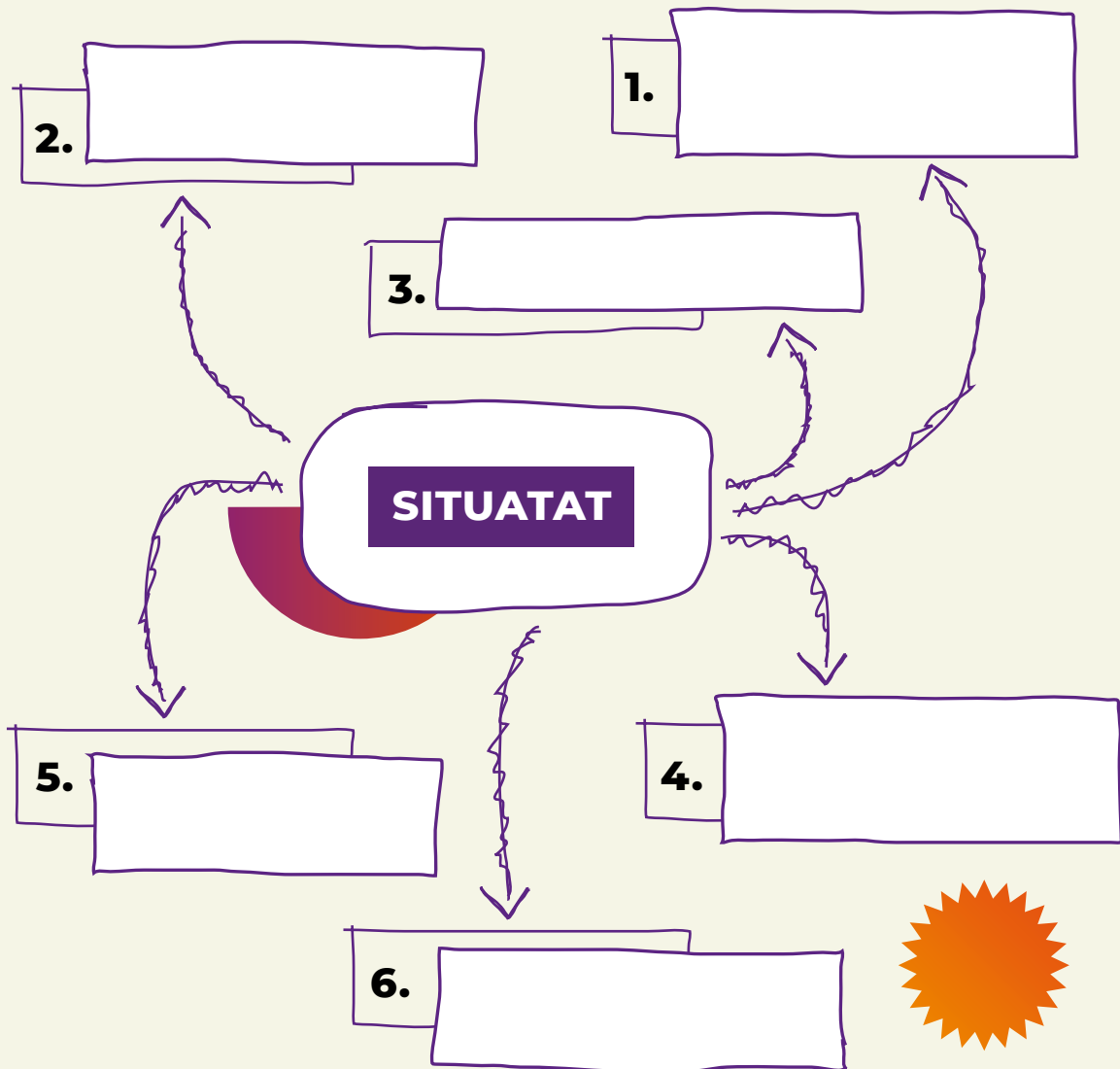
Përpara se të fillosh të zgjidhësh detyrën tjetër, në një fletore më të madhe ose në letër A4, vizato skemën që sheh më poshtë në figurë. Në çdo katror, le hapësirë të

15. Nëse keni rrethuar PO, shkruani -3 pikë të përsosmërisë në kolonën Detyra 1. Nëse keni rrethuar JO, shkruani 10 pikë të përsosmërisë në po të njëjtën kolonë. Dhuna nuk është kurrë zgjidhje dhe nuk mund të justifikohet duke mbrojtur nderin.



mjaftueshme për përgjigjet, ato mund të shkojnë përtej mureve të hapësirës së dhënë. Përshtatshmëria dhe qasja estetike nuk janë të rëndësishme në këtë rast dhe mos ngurro të shtosh përshkrime dhe analiza të reja.

Më poshtë, rendit shembujt më të shpeshta të situatave në të cilat të burrat e rinj thirren për të mbrojtur nderin e mashkullit, më pas shkruaj të paktën dy pasoja të mundshme të respektimit të mirëfilltë ndaj pritshmërisë (normës) shoqërore që një person duhet të mbrojë nderin e burrit dhe përmend arsyet pse kjo është e gabuar dhe çfarë personi mund të bëjë ndryshe dhe të mbrojë dinjitetin e tij, pa rrezikuar veten dhe të tjerët.



Tani që keni përfunduar detyrën e mëparshme dhe iu përgjigjët pyetjeve, shkruani 10 pikë të përsosmërisë për rezultatin e arritur në kolonën Detyra 2. Sapo keni identifikuar situatat më të shpeshta në të cilat të burrat e rinj thirren për të mbrojtur nderin e tyre, keni definuar pasojat e mundshme dhe strategjitë e mundshme për t'u përballur me situatat, por pa përdorur dhunë ose sjellje agresive.



Për të kryer këtë aktivitet, duhet të hapësh Programin Y, në të cilin mund të qasësh duke ndjekur linkun e dhënë: <https://youngmeninitiative.net/al/resources-al/>. Në faqen 87 do të gesh Tabelën A të Burimeve me 6 skenarë të ndërlidhur. Për secilin skenar, përgjigju pyetjeve të parashtruara.

STUDIM I RASTIT DHE PYETJET:

A duhet Fabijani të pranojë ftesën e Milanit që të rrahen fizikisht pas mësimit?

Për cilat arsye Fabijani nuk duhet të pranojë ftesën e Milanit për një përballje fizike pas mësimit?

Çfarë mund të bëjë Fabijani për të shmangur këtë përplasje fizike?

PËRGJIGJET

STUDIM I RASTIT DHE PYETJET:

Pse sjellja në grup është e rrezikshme?

Çfarë mund të bëjnë individët në grup për të parandaluar ose ndaluar konfliktin?

Pse duhet ta bëjmë këtë?
Konfrontimi fizik në një kafe/bar a kontribuon në mbrojtjen e dinjitetit?

Cili është dallimi midis nderit dhe dinjitetit?

Kush mund të ndihmojë në ndalimin e një sherri fizik në një lokal?

Çfarë mund të bëjnë kalimtarët për të ndaluar dhunën?

PËRGJIGJET

CASE STUDY AND QUESTIONS:

A bëri Amell gjënë e duhur?

Çfarë mund të kishte bërë ndryshe Amell për të shmangur përplasjen fizike?

Përshkruaj përfundimin e tregimit në mënyrën që tregon një zgjidhje jo të dhunshme të situatës:

PËRGJIGJET

STUDIM I RASTIT DHE PYETJET:

A janë konfliktet në trafik të shpeshta në qytetin tënd?

Pse është kjo e gabuar?

Çfarë mund të bëjë një Srgjan për të shmangur një situatë konflikti?
Përshkruaj përfundimin pozitiv të tregimit..

PËRGJIGJET

STUDIM I RASTIT DHE PYETJET:

Djemtë dhe vajzat që i përkasin komunitetit rom janë shpesh të ekspozuar ndaj stigmës dhe diskriminimit bazuar në përkatësinë e tyre. Hulumto rrethanat sociale në të cilat rriten të rinjtë dhe të rejtat nga komunitetet rome dhe përshkruaj mënyrat në të cilat grupi mund të jetë gjithëpërfshirës ndaj të rinjve dhe të rejave nga komunitetet rome dhe se si kjo ndikon pozitivisht në të gjithë shoqërinë. Ne intereson mendimi yt dhe të ftojmë të na dërgosh përgjigjen tuaj në workbook@future4youth.net.

PËRGJIGJET

NDERI I BURRAVE, TË MENDUARIT “JASHTË KUTISË”

Na shkruaj!

Koncepti i nderit të burrit mund të jetë i dëmshëm dhe të inkurajojë forma të ndryshme të sjelljes së rrezikshme dhe të dhunshme. Shih rastet studimore në Programin Y (faqe 87) dhe na shkruaj mënyrat me të cilat mendon se duhet të zgjidhen situatat e dhëna, pa përfshirë dhunën ose sjelljen agresive. Në fund, na shkruaj mendimin tënd se si nderi i burrit inkurajon sjellje të rrezikshme, i ngarkon burrat e rinj dhe ndikon negativisht tek njerëzit përreth tyre. Ne do t'i publikojmë përgjigjet e tua në llogaritë zyrtare të Klubit më të afërt Bonu burrë/Bëhu burrë. Qëndro me ne dhe ndiq postimet tona. Letra jote do të gjejë rrugën e saj tek ndjekësit e tjerë. Në fund shkruaj rezultatet e detyrës së parë dhe të dytë, pastaj llogarit rezultatin total dhe mos harro të shkruash shumë në Ditarin e Suksesit.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

DETYRA 1	DETYRA 2	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 4

Niveli 5:

Të kuptuarit e ciklit te dhunës

REFERENCA Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBCj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA TË KUPTUARIT E CIKLIT TE DHUNËS / Faqe: 89

Në punëtorinë Të kuptuarit e Ciklit të Dhunës, mësuat për format e ndryshme të dhunës që shfaqen në marrëdhëniet e ndryshme që krijojmë dhe kemi me të tjerët. Personat mund të ekspozohen ndaj dhunës në shkollë, në lagjen ku jetojnë, në familje, në rrjetet sociale, në ushtrime apo në vende të tjera, dhe autorët mund të jenë njerëz të afërt dhe jo aq të afërt, njerëz të njohur dhe të panjohur. Një person mund t'i ekspozohet dhunës drejtpërdrejt si _____ ose indirekt si _____.

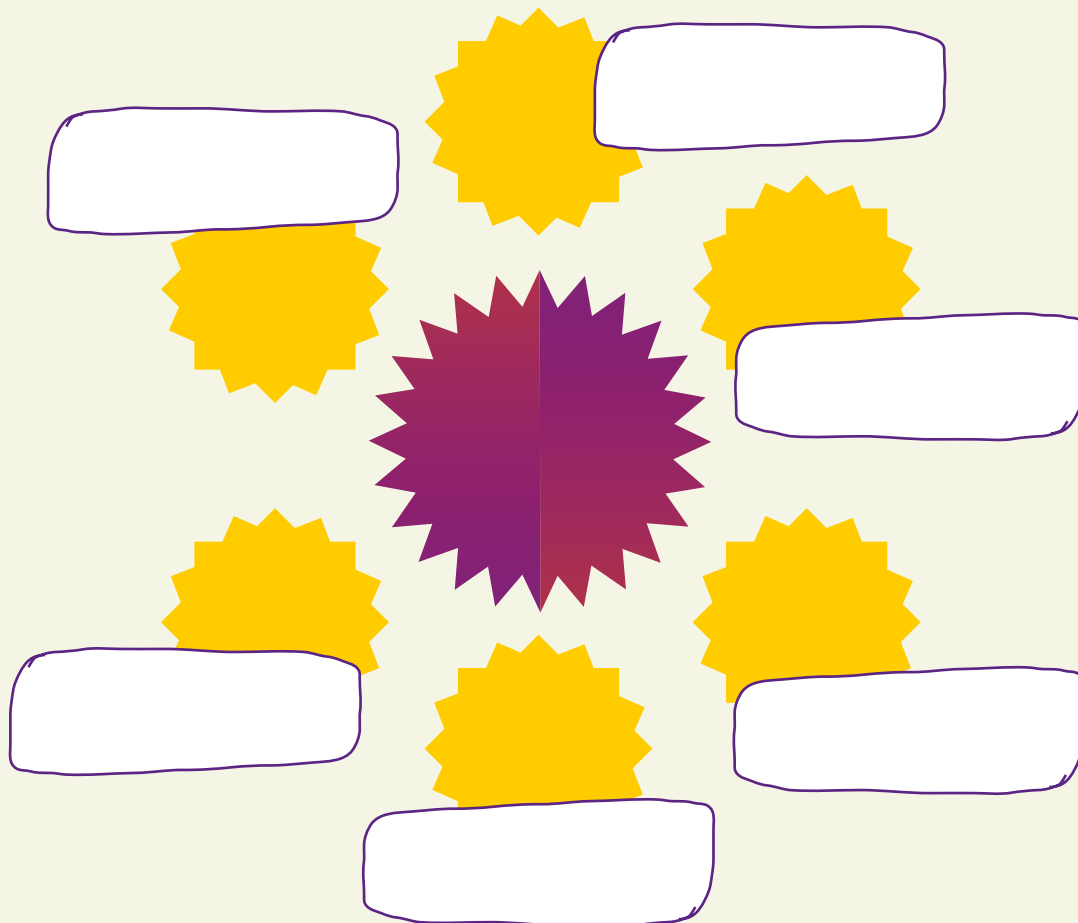
16

Llojet e marrëdhënieve

Mendo për marrëdhëniet që ke me të tjerët (mendo edhe për bashkëmoshatarët e tu). Ti ke marrëdhënie familjare me familjen tënde dhe marrëdhënie miqësore me miqtë e tu më të mirë. Ka edhe njerëz që janë të njohur, njerëz që i takon por nuk i njeh, edhe ata me të cilët ke apo dëshiron të kesh një lidhje romantike etj. Në vijim, shkruaj 6 lloje të marrëdhënieve që ke me njerëzit përreth teje. Shkruaj emrin tënd ose ngjit foton tënde në rrethin qendror. Në rrrathët e lidhur, shkruaj emrin e llojit të marrëdhënies (p.sh. marrëdhëniet familjare, marrëdhëniet miqësore, etj.) që ke identifikuar.

Tani mendo për çdo lloj marrëdhënieje dhe jep shembuj të dhunës që ndodh në ato lloj marrëdhëniesh. Në këtë pjesë të aktivitetit, nuk të kërkojmë të mendosh për marrëdhëniet që ke me të tjerët, por më tepër t'i analizosh këto marrëdhënie në përgjithësi në kontekstin e rrethit të mundshme për shfaqjen e dhunës në këtë lloj marrëdhënieje.. P.sh. në familje një i ri ose re mund të ekspozohet si dëshmitar i dhunës ose drejtpërdrejt si viktimë e abuzimit, dhunës emocionale, dhunës fizike etj. Mendo për secilin lloj të marrëdhënies individuale dhe identifikoj format e dhunës që diskutuat gjatë punëtorisë. Zgjero listën e llojeve të dhunës nëse gjen disa që nuk i keni diskutuar gjatë punëtorisë. Shkruaj përgjigjet e tua në drejt-këndëshat rreth rrrathëve me emrat e marrëdhënieve.

16. Nëse jeni përgjigjur VIKTIMA dhe DËSHMITARI, vendosni 15 pikë në kolonën Detyra 1. Nëse keni pasur një përgjigje të saktë, vendosni 10 pikë të përsosmërisë në po të njëjtën kolonë. Nëse nuk keni pasur përgjigjen e saktë, shkruani 0 pikë në fushën përkatëse.



Përfshihu: Hulumto për çdo lloj marrëdhënieje, cilat janë format më të shpeshta të dhunës ndaj të cilave njerëzit ekspozohen brenda atyre marrëdhënieve. Për shembull, cilat janë format më të shpeshta të dhunës në familje, cilat janë format më të shpeshta të dhunës nga bashkëmoshatarët. Gjithashtu hulumto se cilët janë autorët më të shpeshtë dhe cilët janë viktimat më të shpeshta. Hulumto të dhëna statistikore për prevalencën e dhunës në vend.

Lëviz: Nëse je ose jo anëtar ose anëtare e klubit Bonu burrë/Bëhu burrë, por dëshiron të ndikosh në ndërgjegjësimin e bashkëmoshatarëve të tu dhe shoqërisë për dhunën dhe pasojat që dhuna lë te viktimat, ti mund ta bësh këtë duke kryer një fushatë të ndërgjegjësimit social. Për të bërë fushatën, ndoshta do të të duhej mbështetja e të tjerëve, kështu që je i/e hapur për të mbledhur një ekip për të krijuar dhe zbatuar fushatën. Mund të jenë dy ose më shumë nxënës/e, kurse numri varet nga ndërlikueshmëria e planifikimit dhe zbatimit të fushatës. Shih faqen e YMI/burimet për materiale që ofrojnë informata mbi hapat e përfshirë në planifikimin, organizimin dhe drejtimin e një fushate. Nuk nevojiten burime të mëdha kur kemi një ide të mirë dhe një qëllim edhe më të mirë. Me pak kreativitet mund të arrihen ndryshime të mëdha. Dil me një koncept fushate dhe dërgoje në workbook@future4youth.net dhe ndoshta do të sigurosh mbështetje teknike ose financiare për realizimin e fushatës sate.

Cikli i dhunës

Secili lloj i dhunës është i dëmshëm, ndërsa dhuna e përsëritur mund të lërë pasoja shumë më komplekse dhe afatgjata në shëndetin dhe mirëqenien e personit që i është ekspozuar asaj dhune. Dhuna mund të ndikojë negativisht dhe përgjithmonë në shëndetin dhe mirëqenien fizike dhe mendore të personit të ekspozuar.

Prandaj, është jashtëzakonisht e rëndësishme që sa më parë të thyhet cikli i dhunës ndaj të cilit është i ekspozuar një person dhe t'i ofrohet ndihma e duhur në mënyrë që të trajtohet sa më shpejt dhe me efikasitet.

Para se të fillosh të plotësosh detyrën, le të kontrollojmë njohuritë tuaja:

Cilët janë elementët kryesorë të ciklit të dhunës? (shkruaj përgjigjet tuaja)

1.

2.

3.

4.

5.

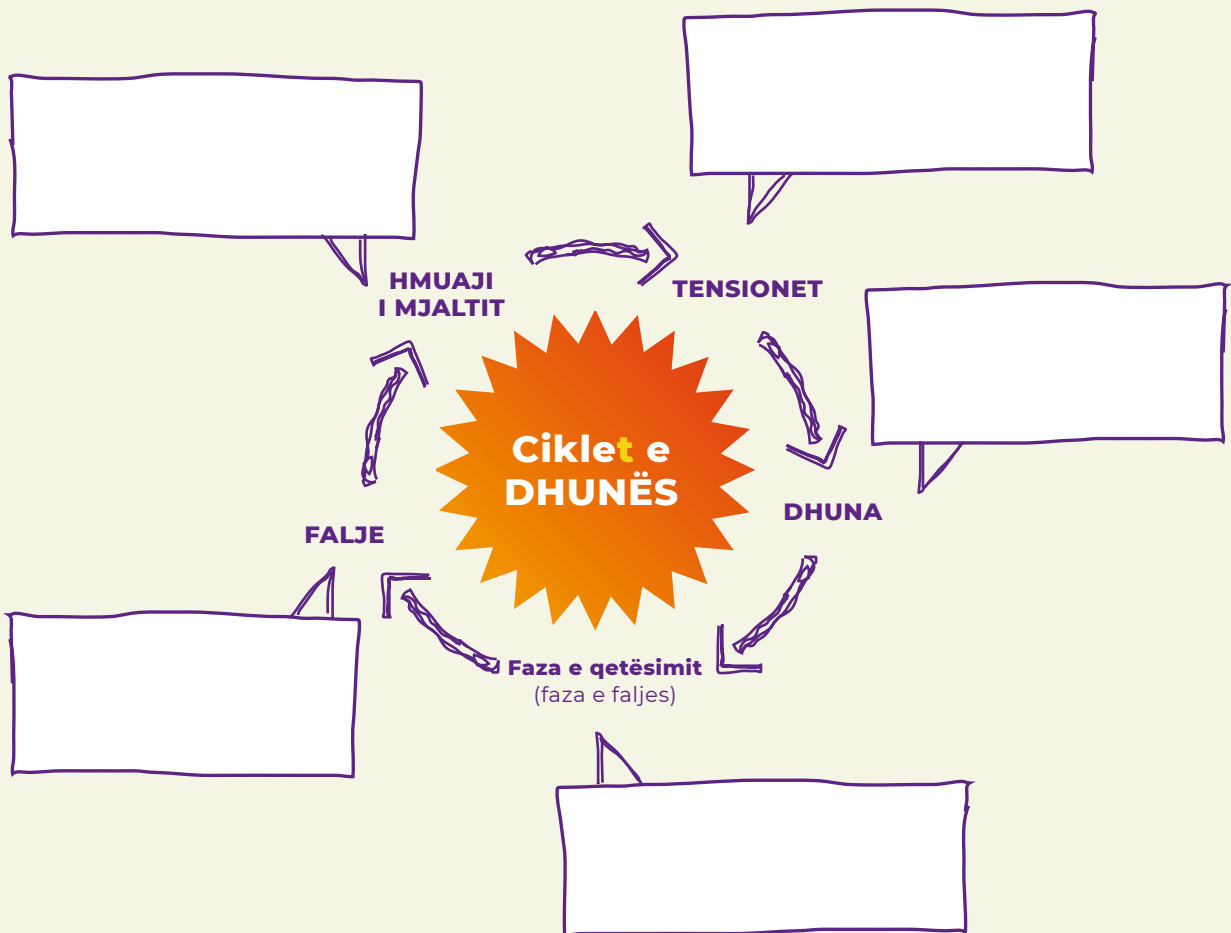
Përgjigje¹⁷

17. Nëse keni pasur 5 përgjigje të sakta, vendosni 15 pikë në kolonën Detyra 2. Nëse keni pasur 3 ose katër përgjigje të sakta, shkruani 10, përkatësisht 5 pikë nëse keni një ose dy përgjigje të sakta. Nëse nuk keni pasur përgjigjen e saktë, shkruani 0 në kolonën Detyra 2.

Çfarë është cikli i dhunës?

Në vijim do të gjesh një rreth me fazat e ciklit të dhunës, për të cilat diskutuat gjatë punëtorisë. Nëse nuk ke marrë pjesë në punëtori, hulumto materialet në dispozicion për këtë temë si pjesë e përgatitjes për aktivitetin e ardhshëm.

Përshkruaj secilën nga fazat në hapësirën përkatëse:



A ke përjetuar cikël dhune në ndonjë nga marrëdhëniet e tua? Nëse po, përshkruaj sjelljet që ke parë gjatë çdo faze ose mendo për ndonjë situatë në film, libër ose një rast tjetër dhe përshkruaj shembuj të sjelljes për secilën fazë të ciklit të dhunës.

1. Faza e muajit të mjaltit (kështu fillon një marrëdhënie):

2. Faza e zhvillimit të tensioneve

3. Dhuna:

4. Faza e qetësimit:

5. Falje:

6. Muaji i mjaltit:

Mos harroni të shkruani rezultatin

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

DETYRA 1	DETYRA 2	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 5

Niveli 6:

Etiketimi

REFERENCA

Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBCj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA

ETIKETIMI / Faqe: 92

Etiketimi është dhunë! Hulumtimet mes të rinjve dhe të rejave të moshës së shkollës së mesme tregojnë se përdorimi i emrave nënçmues, stereotipizimi dhe etiketimi janë forma të shpeshta të sjelljes së dhunshme në mesin e kësaj popullate. Këto janë tre sjellje krejtësisht të ndryshme që do t'i shqyrtojmë më tej në këtë aktivitet.

Para se të fillojmë me aktivitetet, duam që ti të bësh një test të vogël:

1. Çfarë është etiketimi? Shkruaj përgjigjen:

2. Çka janë stereotipat? Shkruaj përgjigjen:

3. A ke etiketuar dikë në 6 muajt e fundit?

Po

Jo

4. A janë të ndërlidhura etiketimi dhe stereotipizimi?

Po

Jo

5. A është etiketimi formë e dhunës verbale?

Po

Jo

6. A mund të jetë etiketimi i dëmshëm dhe i rrezikshëm për personin e ekspozuar?

Po

Jo

Nëse je përgjigjur me PO në pyetjet 4,5 dhe 6, shto 15 pikë. Nëse kishe dy përgjigje me PO, shto 10 pikë dhe nëse e kishe një PO, shto 5 pikë.

Në punëtorinë "Etiketimi" diskutuat për llojet e ndryshme të etiketimeve që njerëzit ua caktojnë të tjerëve dhe përmes aktiviteteve të punëtorisë folët edhe për ndjenjat që shfaqen në situatat kur ju etiketoni apo kur të tjerët ju etiketojnë. Etiketimi mund të kuptohet si caktimi i një etikete një personi tjetër, domethënë vendosja e një personi në një kategori të caktuar. Etiketimi mund të jetë shumë negativ dhe i dëmshëm sepse, si format e tjera të dhunës verbale, etiketimi ka efekt negativ në ndjenjat e personit të ekspozuar ndaj tij. Nëse bëhet fjalë për dhunë të përsëritur dhe nëse personi nuk merr mbështetje në kohë, etiketimi mund të ketë pasoja afatgjata në shëndetin mendor dhe fizik të personit që është i ekspozuar ndaj tij.

Njihuni me etiketimin¹⁸

Shiko filmin të metrazhit të shkurtë "Të etiketuarit", të cilin mund ta gjesh në linkun e mëposhtëm: <https://vimeo.com/211701932>.

Si dallon etiketimi i objekteve nga etiketimi i njerëzve?

Në çfarë mënyrash etiketimi mund të ndikojë në marrëdhëniet me të tjerët dhe të shkaktojë konflikte?

Çfarë është vetë-etiketimi?

Pse është e rëndësishme të parandalohet etiketimi?

18. Humainologie. (2019). Labels and Stereotypes. A Curricular Toolkit for students in grades 9 through 12 (Etiketimet dhe stereotipet. Mjete kurrikulare për nxënësit/et e klasave 9 deri në 12). Në dispozicion në: <http://www.humainologie.com/wp-content/uploads/2018/07/Labels-Stereotypes-Curriculum-Toolkit-Web.pdf#%5B%7B%22num%22%3A115%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22FitR%22%7D%2C-429%2C-27%2C1041%2C799%5D>

Përgjigjet tona për pyetjet e mësipërme:

Pyetje: Si dallon etiketimi i objekteve nga etiketimi i njerëzve?

Përgjigje: Etiketimi është mënyrë për të emërtuar dhe organizuar gjërat dhe për t'i dhënë kuptim botës përmes gjuhës dhe kategorizimit. 'Gjërat' në përgjithësi nuk janë të vetëdijshme, të ndjeshme ose dinamike; ndërsa njerëzit janë të vetëdijshëm, kanë emocione dhe ndjenja dhe vazhdimisht ndryshojnë. Prandaj, njerëzit mund të bëhen të vetëdijshëm për etiketat e tyre, mund të ndikohen emocionalisht dhe/ose psikologjikisht nga etiketat dhe është e vështirë të përkufizohen me të vërtetë me etiketa statike, duke qenë se natyra njerëzore është komplekse dhe vazhdimisht ndryshon. Etiketimi i njerëzve mund të çojë në stereotipa - përgjithësime të një grupi njerëzish (p.sh. djemtë janë të prapë, të gjitha vajzat janë të buta dhe të tërhequra). Stereotipat mund të çojnë në diskriminim, urrejtje, dhunë dhe krime të urrejtjes. Etiketat dhe stereotipat, kur përdoren për njerëzit, mund të kenë pasoja të dëmshme, duke na prekur individualisht, në marrëdhëniet tona, komunitetet dhe shoqërinë në tërësi.

Pyetje: Në çfarë mënyrash etiketimi mund të ndikojë në marrëdhëniet me të tjerët dhe të shkaktojë konflikte?

Përgjigje: Në film, etiketat krijuan tension dhe emocione negative në të katër marrëdhëniet

- › Njerëzit mund të ndihen të definuar, të gjykuar dhe të kufizuar nga etiketat
- › Etiketat shpesh bazohen në informacione të kufizuara dhe iluzione
- › Në një marrëdhënie, mënyra se si të tjerët na shohin dhe na etiketojnë mund të ndikojë në mënyrën se si ne e shohim dhe etiketojmë veten
- › Ndonjëherë etiketat që u vendosim të tjerëve mund të jenë etiketa që i mbajmë vetes, por nuk jemi pajtuar apo pranuar brenda vetes
- › Kur i vëmë një etiketë një personi tjetër, ne mund të fillojmë të shohim të gjitha sjelljet e atij personi përmes thjerrëzës së asaj etikete
- › Etiketat që u vëmë të tjerëve në një marrëdhënie mund të përforcojnë dinamikën e marrëdhënieve që e bëjnë të vështirë zgjidhjen e konflikteve të së kaluarës ose lidhjen me njëri-tjetrin në mënyra të ndryshme, të reja ose më të shëndetshme
- › dhe baba e bijë arriten të pajtoheshin duke hequr disa etiketa të dëmshme; miqtë hoqën këmisha sikur donin t'i lënin kufizimet dhe dëmet e shkaktuara nga të gjitha etiketat e tyre
- › Marrëdhënia mes çiftit dhe kolegëve të tyre është ndërprerë

Pyetje: Çfarë është vetë-etiketimi?

Përgjigje: Etiketimi në vetvete është vënia e etiketës vetes - ne mund ta bëjmë atë me vetëdije ose pa vetëdije

- › Në film janë përdorur vetë-etiketat (p.sh. Zonja vjetër dhe Dështimi - kolegët; Studiozi - babai/bija; Të padobishëm, të pamjaftueshëm dhe të plagosur - çifti)
- › Vetë-etiketimi mund të përcaktojë ndjenjën e suksesit ose dështimit të një personi dhe mund të ulë ose përmirësojë vetëbesimin e tyre
- › Vetë-etiketimi mund të na japë një ndjenjë të identitetit tonë ose të na bëjë të ndihemi sikur e dimë se kush jemi - por a janë këto etiketime një përfaqësim i saktë i asaj që jemi në të vërtetë?

- › Vetë-etiketimet negative mund të na bëjnë të ndihemi sikur nuk mund të ndryshojmë ose të jemi ndryshe, se jemi përgjithmonë të mbërthyer në një rruge të caktuar
- › Vetë-etiketimet pozitive mund të çojnë në një detyrim për të mbajtur një etiketë pozitive me çdo kusht, në mënyrë që të parandalojmë ndjenjat e dështimit tek ne dhe/ose të tjerët
- › Vetë-etiketimet shpesh shoqërohen me besimet që kemi për veten dhe historitë që i tregojmë vetes për jetën tonë dhe kush jemi. Këto etiketa, besime dhe histori mund të na bëjnë të reagojmë ndaj situatave të caktuara në mënyra jofunkcionale dhe mund të shërbejnë për të kufizuar potencialin tonë të vërtetë.

Pyetje: Pse është e rëndësishme të parandalohet etiketimi?

Përgjigje: Për shkak se në momentin kur etiketat ndikojnë negativisht tek të tjerët, është përgjegjësia jonë kolektive ta ndërpresim dhe ta ndalojmë atë. Të vetëdijshëm për pasojat e dëmshme që mund të ketë etiketimi për një person, ne jemi të vendosur t'i themi jo etiketimit. Po ti dhe bashkëmoshatarët e tu në klasën tënde? Bisedo me disa bashkëmoshatarë dhe shkruaj përgjigjet. Ja disa pyetje për diskutim.

- › A jeni dakord që etiketimi është një sjellje që duhet eliminuar nga klasa jonë?
- › Pse është e rëndësishme ta bëni këtë?
- › Si do të duket klasa pa etiketim?
- › A mund t'i transferojmë rregullat nga niveli i klasës jashtë, në hapësirë reale dhe virtuale?
- › Çfarë mund të bëjmë për të eliminuar etiketimin nga klasa?
- › A jemi të gjithë dakord që do të bëjmë gjithçka që duhet për të bërë që të largohet etiketimi nga klasa jonë?

Urime. Sapo ke mësuar më shumë për etiketimin si formë e dhunës verbale. Shto 10 pikë për detyrën e dytë të këtij niveli.

Detyra tjetër mund të jetë po aq interesante dhe e dobishme. Nëpërmjet një sërë aktiviteteve të ndërlidhura, ne do të kërkojmë të hulumtojmë se cilat shërbime janë në dispozicion për të rinjtë dhe të rejtat që janë të ekspozuar ndaj dhunës. Dhuna është e rrezikshme, e dëmshme dhe mund të lërë pasojat gjatë gjithë jetës, prandaj këshillat ose informacionet rreth shërbimeve të disponueshme mund të jenë faktor i rëndësishëm për të kërkuar dhe marrë mbrojtjen dhe ndihmën e nevojshme.

Mbështetja SOS

Jeni të punësuar në një qendër për mbështetje të personave të ekspozuar ndaj dhunës. Ju keni marrë një email nga një nxënës në vitin e dytë të shkollës së mesme, të cilin mund ta gjeni më poshtë. Përgjigja e automatizuar informoi dërguesin se do të merrnin një përgjigje brenda 24 orëve të ardhshme. Detyra jote është të lexosh mesazhin e emailit, të hulumtojmë për këtë temë dhe të ofrosh një përgjigje dhe këshillë që mendon se mund të jetë e dobishme për personin që u drejtua për ndihmë. Shkruaj përgjigjen tuaj në hapësirën e dhënë më poshtë dhe të ftojme të shkruash përgjigjen tënde dhe ta dërgosh atë me email në adresën në vijim: workbook@future4youth.net

Përgjigja jote, përkatësisht letra jote e mbështetjes dhe këshillës do të jetë e disponueshme dhe e publikuar në faqen e internetit të Iniciativës së Burrave të Rinj dhe në rrjetet sociale të klubeve lokale dhe rajonale Bonu burrë/Bëhu burrë. Ndiqni klubin lokal dhe rajonal Bonu burrë/Bëhu burrë dhe qëndroni të përditësuar me postimet më të fundit, në mesin e të cilëve është edhe letra jote.

LETRA:

Mirëdita,

Unë jam Dean dhe jam nxënës i vitit të dytë në Shkollën e Mesme të Mjekësisë. Muajve të fundit, bashkëmoshatarët e mi të klasës kanë filluar të më thërrasin çdo ditë vajzë dhe më kanë vënë edhe një emër vajze. Arsyeja për këtë, ndonjëherë është sepse jam i sjellshëm, ndonjëherë sepse nuk më pëlqen të luaj futboll dhe ndonjëherë sepse nuk reagoj ndaj etiketimeve që më bëjnë. Nxënësit/et e tjerë/a të klasës qeshin ose bëjnë sikur nuk shohin asgjë dhe çdo ditë kur më duhet të shkoj në shkollë, kjo kthehet në një përvojë të tmerrshme duke pyetur vetën vazhdimisht nëse dhe sa keq do të më ngacmojnë dhe poshtërojnë edhe sot. I kam treguar kujdestares sime të klasës, por ajo erdhi në përfundim që e gjitha ishte vetëm një shaka, por nuk është shaka kur më ndodh vazhdimisht dhe më bën të ndihem shumë keq. Ditët e fundit nuk dua të shkoj në shkollë dhe e dua gjithnjë e më pak. Nuk kam folur me prindërit e mi, kam frikë se do të reagojnë njësoj si kujdestarja e klasës. Ndoshta, kjo nuk është aq e rrezikshme, ndoshta mund ta duroj. Ata nuk më goditën, megjithatë.

Ju lutem më jepni ndonjë këshillë. Unë me të vërtetë uroj që e gjithë kjo të kalojë!

*Me respekt,
Dean Millish*

Udhëzime për përgatitjen e përgjigjes:

- ◆ Kontrolllo përhapjen e këtij lloji të dhunës mes fëmijëve dhe të rinjve në qytetin, qytezën ose shtetin tënd
- ◆ Mendo për etiketat më të shpeshta që njerëzit i përdorin në qytetin tënd dhe shkruaji ato druge Hulumto pse njerëzit etiketojnë të tjerët
- ◆ Hulumto nëse etiketimi është një formë e dhunës dhe kontrolllo qëndrimin e shkollës tënde se çfarë është etiketimi dhe pse nuk lejohet

- ◆ Cilët janë personat që janë ekspertë dhe që kanë për detyrë të ofrojnë mbështetje në rastet kur një person është i ekspozuar ndaj dhunës?
- ◆ Hulumto pse është e rëndësishme të bëhet biseda me prindërit në situata kur një person është i ekspozuar ndaj dhunës.
- ◆ Kontrolllo se cilat janë pasojat më të shpeshta të etiketimit
- ◆ Cilat janë strategjitë më të mira për parandalimin e etiketimit?

Pasi të kesh mbledhur të gjithë informacionin, përpilo përgjigjen tënde dhe shkruaje në hapësirën e dhënë më poshtë në tekst.

From: SOSTim@etiketiranjejenasilje.org

To: deanmilis@wonderfulworld.org

Subject: Re: Please help me

I dashur Dean,

Me shpresë se do të zgjidhim problemin tënd së bashku, të përshëndes përzemërsisht,

Në qoftë se e keni dërguar letrën tuaj në adresën e sygjeruar, shpërblej veten me 10 pikë. Ndiq lajmet nga KBB, dhe në qoftë se ekipi nga KBB e publikon letrën tënde, në vend të 10 pikëve, shto 30 pikë në ditarin e përsosmërisë (detyra 2).

Testi përfundimtar

Tani që kemi ardhur në fund të këtij aktiviteti, duam që ti të bësh testin përfundimtar. Është i njëjti me atë në fillim të aktivitetit, por këtë herë duam që t'i krahasosh përgjigjet para dhe pas aktivitetit dhe të vësh re dallimet. Nëse nuk ka, s'ka rëndësi, thënia e vjetër thotë: Përsëritja është nëna e dijes (lat. Repetitio mater studiorum est).

1. Çfarë është etiketimi? Shkruaj përgjigjen:

2. Çfarë janë stereotipat? Shkruaj përgjigjen:

3. A janë të ndërlidhur etiketimi dhe stereotipizimi?

Po Jo

4. A është etiketimi një formë e dhunës verbale?

Po Jo

5. A mund të jetë etiketimi i dëmshëm dhe i rrezikshëm për personin e ekspozuar?

Po Jo

6. A keni etiketuar dikë në 6 muajt e fundit?

Po Jo

Rikujtim: Nëse dëshiron, mos harro të dërgosh përgjigjen tënde në adresën e emailit: workbook@future4youth.net

Jo vetëm që do të lidhesh me një numër të madh bashkëmoshatarësh/esh në të gjithë rajonin, por të presin surpriza interesante, si ftesa në aktivitetet e klubit më të afërt të Bonu burrë/Bëhu burrë, informacione rreth mundësive dhe aktiviteteve lokale dhe rajonale, si dhe mundësi të tjera emocionuese.

Duke marrë parasysh informacionin e mbledhur dhe njohuritë e fituara, shton vetes 10 pikë të përsosmërisë. Mos harro të shkruash rezultatet e çdo detyre dhe të fusësh ato në Ditarin e suksesit.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

DETYRA 1	DETYRA 2	DETYRA 3	DETYRA 4	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 6

Niveli 7:

Pushteti dhe marrëdhëniet

REFERENCA Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBCj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA PUSHTETI DHE MARRËDHËNIET / Faqe: 97

Ekzistojnë lloje të ndryshme të pushtetit, dhe rrjedhimisht edhe pabarazitë që bazohen në marrëdhënie të barabarta ose të pabarabarta të pushtetit. Në punëtorinë Pushteti dhe Marrëdhëniet, ju analizuat lloje të ndryshme marrëdhëniesh dhe arritët në përfundimin "se ka shumë lloje të ndryshme marrëdhëniesh në të cilat një person mund të ketë më shumë pushtet mbi një person tjetër". Pabarazia e tillë çon në pozitën e pafavorshme të personit me më pak pushtet dhe pozitën e privilegjuar të personit me më shumë pushtet.

A është OK për ty ndarja e pabarabartë i pushtetit në marrëdhëniet romantike?

Po ose **Jo**

Shih rezultatin!¹⁹

Keqpërdorimi i pushtetit nuk lejohet dhe shpesh klasifikohet si vepër penale, por në disa raste ka karakter dhune, manipulimi, mobing-u ose udhëheqjeje, detyrimi ose ndikimi në vendimin e një personi për të hyrë në marrëdhënie seksuale.

LLOJET E PUSHTETIT²⁰

Ekzistojnë lloje të ndryshme të pushteteve dhe më poshtë mund të gesh përshkrime dhe shembuj të llojeve të ndryshme të pushteteve. Shembujt dhe përshkrimet e ofruara do të jenë të dobishme për zgjidhjen e detyrës tjetër, prandaj lexoji me kujdes.

19. Rezultatet: Po (0 pikë) Jo (3 pikë)

20. NSW Department of Education. (2020). PDHPE Stage 5: Child Protection Education Resources. The impact of power and identity on relationships. Në dispozicion në: <https://education.nsw.gov.au/content/dam/main-education/teaching-and-learning/curriculum/key-learning-areas/pdhpe/media/documents/pdhpe-cpe-s5-power-resources.pdf>

Lloji	Përshkrimi	Shembuj
Pabarazia gjinore	Pushteti i përcaktuar nga rolet e pabarabarta gjinore	<ul style="list-style-type: none"> › personi vendos në emër të një personi tjetër › personi kontrollon sjelljen e një personi tjetër
Informacioni	Pushteti përmes njohjes së gjërave	<ul style="list-style-type: none"> › njohja e procedurave për parashtrim të ankesave kundër praktikave të padrejta › mbajtjen e të dhënave për aplikim për llogaritë e përbashkëta bankare
Karizma	Pushteti përmes tërheqjes	<ul style="list-style-type: none"> › përdorimi i famës për të avokuar grupet e margjinalizuara › një influencer/e në rrjetet sociale që promovon produkte jo të shëndetshme
Ekspertiza	Pushteti përmes njohurive, të kuptuarit, aftësive ose përvojës në një fushë të caktuar..	<ul style="list-style-type: none"> › të jetë në gjendje të përdorë ndihmën e parë në raste urgjente › një guru i teknologjisë që nuk ndihmon dikë që të ketë qasje në teknologji
Pozicioni	Pushteti përmes autoritetit ose statusit	<ul style="list-style-type: none"> › si kryeministër › si kryetar i këshillit të nxënësve të shkollës
Çmimi	Pushteti përmes aftësisë për të shpërblyer të tjerët.	<ul style="list-style-type: none"> › personat përgjegjës për përzgjedhjen e ekipeve ose anëtarëve të performancës › -mësuesit japin çmime të veçanta
Lidhjet	Pushteti përmes njohjes së dikujt që ka një lloj tjetër pushteti	<ul style="list-style-type: none"> › të jesh miku më i mirë i një atleti të 'medaljes së artë' › të jesh një mik i familjes me dikë që është ekspert në fushën me të cilën dëshironi të përfshiheni
Forca	Pushteti përmes forcës emocionale ose fizike	<ul style="list-style-type: none"> › të jesh fëmijë më i madh në një familje me fëmijë të vegjël › aftësia për të menaxhuar ndjenjat tuaja dhe për të kërkuar mbështetje nga të tjerët kur kjo mund t'ju ndihmojë
Tradita	Pushteti përmes zakoneve shoqërore.	<ul style="list-style-type: none"> › si kryesues i fshatit › të jesh në porotë dhe të kesh detyrimin për të mbajtur konfidencialitetin e diskutimit

E drejtë ose jo

Në vijim do të gësh disa skenarë, kurse detyra jote është të përcaktosh nëse bëhet fjalë për abuzim me pushtetin dhe për çfarë lloj pushteti bëhet fjalë në çdo rast individual. Fillimisht, shkruaj përgjigjen se çfarë lloj fuqie është në hapësirën e zbrazët LLOJI I PUSHTETIT, dhe më pas rretho një nga dy përgjigjet e ofruara:

› **Po**, bëhet fjalë për përdorimin e drejtë të pushtetit.

› **Jo**, nuk është e drejtë. Është keqpërdorim i pushtetit.

Skenar	Lloji i pushtetit	E drejtë ose jo
1 Miku më i mirë i një atleti të famshëm i kërkon atij t'i ndihmojë t'i sigurojë një vend më të mirë gjatë lojës		Po Jo
2 Një person përdor aftësitë e tij të hakërimit për të zbuluar një rrjet mashtruesish kibernetikë që përdorin mediat sociale për mashtrim		Po Jo
3 Një person përdor njohjen e tij me mjekët për të siguruar ndihmë mjekësore urgjente pas një aksidenti automobilistik		Po Jo
4 Drejtori i kompanisë përdor shpërblime për të motivuar punëtorët. Çdo muaj, punëtori më i mirë merr një shpërblim në formën e dy ditëve pushim		Po Jo
5 Burri nuk dëshiron të bëjë punë shtëpie apo të kujdeset për fëmijët dhe e justifikon këtë me traditën se këto janë punë grash.		Po Jo
6 Burrë i ri nuk i lejon të dashurës të mbajë marrëdhënie miqësore me miqtë e shkollës, duke e justifikuar atë me qëndrimin se burrat dhe gratë nuk mund të jenë miq		Po Jo
7 Kryetari i këshillit të prindërve nis mbledhjen e mjeteve për nxënësit që nuk kanë para të mjaftueshme për të shkuar në ekskursion		Po Jo
8 Një viktimë e dhunës vendos të kërkojë ndihmën e psikologut dhe pedagogut të shkollës		Po Jo
Shikoni rezultatet në: https://youngmeninitiative.net/al/ dhe shkruani në qelinë përkatëse në tabelë	Rezultati:	

Don't forget to enter the result in the Excellence Detector (task 2).

A është dashuri e vërtetë?²¹

Ashtu si të gjitha marrëdhëniet e tjera, marrëdhëniet e shëndetshme romantike janë të lehta për t'u identifikuar bazuar në karakteristikat që janë specifike për njerëzit që janë të përkushtuar ndaj barazisë në marrëdhënie. Kontrolllo njohuritë e tua dhe duke përdorur fjalët e ofruara, zgjidh cilat fjalë i përkasin cilës listë:

Përgjegjësia	Kujdesi për partnerin/en	Manipulimi	Të qenët i/e hapur
Puna e vështirë	Dhimbje	Frikë	Varësia
Kujdesi për fëmijët	Obsesion	Afërsia	Sinqeriteti
Xhelozia	Marrëdhëniet seksuale	Cenueshmëria	Ndjenja të forta
Dhuna	Egoist	Respekt	Komunikimi
Pranimi i një mendimi të ndryshëm	Mbet shtatzënë	Njohja e dallimeve	Miqësi
Ndarja	Planifikimi i shtatzënisë	Zgjedhja e për-bashkët e metodës kontraceptive	Kontrolli i një personi tjetër, me kë shoqërohet dhe komunikon

LISTA 1 / KJO ËSHTË DASHURI

LISTA 2 / KJO NUK ËSHTË DASHURI

REZULTATET:

Kjo është dashuria: Përgjegjësia; të qenët i/e hapur; sinqeriteti, afërsia; respekti; ndjenja të forta; kujdesi për fëmijët; kujdesi për partnerin/en; komunikimi; pune e vështirë; marrëdhëniet seksuale; pranimi i mendimi të ndryshëm; të mbetesh shtatzënë; njohja e dallimeve; miqësia; ndarja; zgjedhja e përbashkët e metodës kontraceptive; pllanifikimi i shtatzënisë;

Kjo nuk është dashuri: Manipulimi; dhimbje; frikë; varësia; obsesioni; cenueshmëria; dhuna; xhelozia; egoizmi; kontrolli i një personi tjetër, me kë shoqërohet dhe komunikon

PIKËT E PËRSOSMËRISË:

Të gjitha përgjigjet e sakta: 10 pikë të përsosmërisë

Katër ose më pak përgjigje të pasakta: 5 pikë të përsosmërisë

Pesë ose më shumë përgjigje të pasakta: 2 pikë të përsosmërisë

21. Splitz Support Service. Talk: Exploring healthy relationships. A Resource Pack for 14- to 16-year-olds. Në dispozicion në: https://www.middevon.gov.uk/media/349323/02_splitz-literature-secondary-talk.pdf

TREGIMI I ANËS²²

Lexoje me kujdes tregimin e Anës dhe përgjigjun pyetjeve të mëposhtme. Nëse në ndonjë moment nuk ndihesh rehat me skenarin, mos ngurro ta ndalosh aktivitetin dhe të kalosh në tjetrin.

Ana është 16 vjeçe dhe shkon në një shkollë të mesme të njohur lokale. Ajo është shumë e vetëdijshme për pamjen e saj dhe i mungon besimi. Ana admiron nga larg një grup vajzash "të nxehta" nga shkolla dhe dëshiron që prindërit e saj ta lënë atë t'i lyejë flokët si të tyret, madje i dëgjon të flasin për ekspertin e tyre të bukurisë gjatë orës së mësimi!! Ajo është e lidhur me to në rrjetet sociale dhe aty sheh vërshimin e selfieve mahnitëse që ato postojnë gjatë gjithë kohës.

Pak javë më parë, Ana dhe familja e saj shkuan në një dasmë familjare. Ajo rregulloi posaçërisht flokët e saj dhe zgjodhi një fustan të ri që i pëlqente. Ana bëri një selfie dhe e postoi atë në rrjetet sociale. Një nga vajzat e grupit shkroi një koment të keq për pamjen e Anës, i bëri tag miqtë e saj dhe shpërndau foton.

Ana ishte ulur dhe lexonte të gjitha komentet e tmerrshme që njerëzit shkruanin për të, dhe duke qenë se vajzat kishin kaq shumë lidhje në rrjetet sociale, kishte shumë të tillë! Ajo ndihet shumë në siklet dhe nuk e di se si do të përballet me to në shkollë.

Mendo dhe shkruaj përgjigjet:

- ◆ A janë situata të tilla të shpeshta në rrethin tënd?
- ◆ Çfarë lloj pushteti po abuzohet në këtë skenar? Ku ka ndodhur abuzimi?
- ◆ Në çfarë mënyre është keqpërdorur pushteti në këtë skenar?
- ◆ Cili aspekt i identitetit të personit e bëri atë të cenuar?
- ◆ Si pengoi keqpërdormi me pushtetin që personi të ndihej i përfshirë, i barabartë dhe/ose i respektuar?
- ◆ Cilët janë personat të cilëve Ana mund t'u drejtohet për ndihmë?

Rezultatet: Shih rezultatin në <https://youngmeninitiative.net/al/>

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

DETYRA 1	DETYRA 2	DETYRA 3	DETYRA 4	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 7

Niveli 8:

Agresivë, pasivë ose asertivë

REFERENCA Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBCj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA AGRESIVË, PASIVË OSE ASERTIVË / Faqe: 108

Gjatë punëtorisë **“Agresivë, pasivë ose asertivë”**, mësuar rreth mënyrave të ndryshme të komunikimit dhe cilat janë përparësitë e komunikimit asertiv. Keni mësuar se një person asertiv shpreh mendimin e tij qartë dhe me qetësi, me vetëbesim. Asertiviteti është një pjesë kyçe e komunikimit efektiv që ju mundëson të ju dëgjojnë të tjerët pa qenë: _____ . Kjo do të thotë që ju komunikoni lirshëm, në mënyrë të sigurtë dhe të drejtpërdrejtë, duke respektuar dhe vlerësuar të tjerët në të njëjtën kohë.²³

Asertiviteti është aftësi dhe ndonjëherë kërkon përgatitje. Nëse do të tërhiqesh vëmendjen për diçka që të shqetëson ose thjesht të thuash "jo" diçkaje në të cilën nuk dëshiron të marrësh pjesë, atëherë duhet ta bësh atë dhe më poshtë do të gjesh rekomandime që mund të ndihmojnë ta bësh atë në mënyrën më të mirë të mundshme.

Rekomandimi numër 1: Dëgjo ndjenjat e tua

It is very important that your decisions are in accordance with your feelings and that you make them by listening to the inner voice that tells you what is right for you and what is potentially risky or harmful. If something scares or worries you, it is perfectly OK to feel that way, and it is equally important to be aware of why our body sends us such signals. Fear and anxiety are often a message from our body that a certain behavior or situation may be risky for us or the people around us.

Rekomandimi numër 2: Respekto veten

Ti, nevojat, dëshirat, ndjenjat dhe të drejtat e tua janë po aq të rëndësishme sa të kujtudo tjetër. Është plotësisht e drejtë të mendosh nga këndvështrimi i të drejtave apo ndjenjave të tua dhe të thuash atë që dëshiron apo ndjen, duke respektuar dhe respektuar të tjerët.

22. Marrë dhe përshtatur nga: State of New South Wales (Department of Education). (2020). PDHPE Stage 5: Child Protection Education Resources. The impact of power and identity on relationships

23. Kontrolllo përgjigjen në fund të nivelit.

Rekomandimi numër 3: Planifiko çfarë, si dhe kur do ta thuash

Është e rëndësishme të jeni të vetëdijshëm për dëshirat dhe nevojat tuaja dhe të dini se si të zgjidhni mënyrën se si mund t'i shprehni ato, përpara se të filloni një bisedë. Ndoshta do të jetë më komode për ju ta bëni atë ballë për ballë ose ndoshta në shoqërinë e një shoku/shoqe tjetër ose dëshironi ta komunikoni në një vend të caktuar. Mendoni për fjalët ose fjalitë specifike që dëshironi të përdorni dhe përgatituni. Ndoshta ju duhet të hulumtoni një temë që ju shqetëson. Është e dobishme të mblidhni argumente që do t'ju japin më shumë vetëbesim dhe fakte mbi të cilat bazoni pretendimin ose qëndrimin tuaj.

Rekomandimi 4: Shpreh me qetësi mendimet dhe ndjenjat e tua

Të gjithë jemi përgjegjës për mënyrën se si i shprehim ndjenjat tona dhe në kontekstin e asertivitetit, është e rëndësishme që mënyra se si e bëjmë këtë të mos rrezikojë të tjerët. Asertiviteti nënkupton të shprehurit e asaj që ndiejmë dhe mendojmë në mënyrë të qetë dhe reale. Fillo fjalinë me: "Ndihem...".

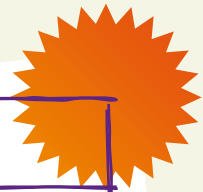
Rekomandimi 5: Thuaj JO kur duhet

Në situata të caktuara, mund të ngatërrohen ndjenjat e ndryshme për atë që DËSHIRONI dhe çfarë mendoni se DUHET të thoni. Pse kjo mund të jetë konfuze? Ndonjëherë themi PO sepse mendojmë se të tjerët e duan atë, mirëpo, pyetja e duhur është, a e dëshironi ju? Nuk është përgjegjësia juaj dhe as nevoja që vazhdimisht të shqetësoheni për t'i bërë të tjerët të lumtur, veçanërisht jo kur shqetësimet ose dëshirat tuaja injorohen në këtë drejtim. Kur ju duhet të thoni JO, thjesht thoni JO dhe bëjeni qartë, pa gënjyer për arsyen. Ofroni ndihmë për të gjetur një zgjidhje tjetër për situatën.

Karakteristikat e komunikimit asertiv:

Ne kemi nevojë për ndihmën tënde më poshtë! Nuk kishim kohë të mjaftueshme për të përfunduar tabelën, por ti mund të na ndihmosh për këtë. Ne arritëm të fusim emrat e karakteristikave kryesore të komunikimit asertiv, kurse nga ti kërkojmë të hulumtosh dhe përshkruash secilën nga karakteristikat e përmendura në anën e djathtë. Kjo do të ndihmojë më vonë në zgjidhjen e detyrave të ardhshme, dhe jemi të sigurt se do të të ndihmojë të kuptosh më mirë dhe të përvetësosh teknikat e asertivitetit.





KARAKTERISTIKAT	PËRSHKRIMI
Gjuhë jo gjykuuese dhe jo kërcënuese	
Intonacioni	
Të qenët konkret	
Përdor fakte	
Të flasësh në momentin e duhur	
Të përdorësh mënyrë pozitive të komunikimit	
Pa kritikuar dikë dhe të tjerët	
Qëndrimi	
Kontakti me sy	

Ku mund të gjeni informacione: Informacione për zgjidhjen e detyrës së mësipërme mund të gjeni në manuale dhe materiale që kanë të bëjnë me komunikimin dhe aftësitë e komunikimit. Ju gjithashtu mund të kërkonit informacione në faqet e internetit, artikujt online, uebinarët dhe burimet e tjera online që mbulojnë këtë fushë.

Ne ofrojmë disa burime në vijim:

- › <https://positivepsychology.com/assertive-communication/#characteristics>
- › <https://kidshealth.org/en/teens/assertive.html>
- › https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Assertive-communication
- › <https://thepeakcounselinggroup.org/5-characteristics-of-an-assertive-person/>
- › <https://www.coursera.org/articles/assertive-communication>
- › <https://www.psychologytools.com/resource/assertive-communication/>
- › <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644>
- › <https://students.usask.ca/documents/counselling/assertive-communication.pdf>

Shembuj të komunikimit asertiv:

Më poshtë mund të lexosh disa shembuj të komunikimit asertiv. Përpiqu të gjesh elementet kryesore të komunikimit asertiv në secilin prej shembujve të ofruar. Janë ofruar dy shembuj që nuk i përkasin këtij lloji të komunikimit sepse përbajnë karakteristika të sjelljes agresive apo të dhunshme.

Sonte nuk mund të dal me ty, kam mësuar dhe përgatitur për provimin për tre ditë. Jam e lodhur dhe kam nevojë për pushim.

Unë e kuptoj që të pëlqen të luash lojëra dhe se të pëlqeu shumë ajo që po luan, mirëpo mua më pëlqen të luaj dhe do të doja nëse mund të gjesh një që mund ta luajmë së bashku.

Mos më telefono sonte, më duhet të merrem me mësimet dhe vërtet nuk dua që dikush të më ndërpresë gjatë të mësuarit. Nëse do jesh i bezdisshëm si zakonisht dhe më thirr në telefon, nuk do të përgjigjem!

E kuptoj që ke frike sepse është hera e parë për të dytë, por nëse me do vërtet do të pranosh të flemë bashkë sonte. Nëse thua përsëri jo, mendoj se është më mirë të ndahemi.

DETYRA:

Detyra përbëhet nga katër skenarë. Për çdo skenar individual, shkruaj një përgjigje asertive dhe më pas, duke përdorur udhëzimet shtesë, analizo përgjigjet e tua dhe korrigjo sipas nevojës.

Skenari 1: Jeni në një aheng dhe shoku juaj po ju nxit të pini alkool, edhe pse para disa ditësh i keni thënë se do të vini në festë por nuk do të qëndroni gjatë.

Përgjigja juaj:

Skenari 2: Jeni ulur me miqtë në një restorant dhe keni porositur një sandviç pa keçap, por gabimisht e kanë futur në sandviç.

Përgjigja juaj:

Skenari 3: Jeni në supermarket dhe është shumë vapë. Pritët gati 10 minuta që të vinte radha dhe në momentin që ju erdhi radha, i riu përtej radhës hidhet përpara dhe i vendos sendet e tij tek kasa.

Përgjigja juaj:

Skenari 4: Një shoqe ju kërkoi të ia huazoni xhaketën për një natë jashtë. Nuk ju pëlqen të kërkoni gjërat e të tjerëve dhe të ndani gjërat tuaja.

Përgjigja juaj:

ANALIZO PËRGJIGJET E TUA:

Shih seksionin "**Karakteristikat e komunikimit asertiv**" dhe kontrollo secilën fjali individuale që e ke shkruar përkundrejt secilit skenar individual. Analizo fjalitë dhe kontrollo nëse ato janë në përputhje me karakteristikat e cekuar. Nëse vëren mos-përputhje të caktuara, korrigjo përgjigjen tënde sipas nevojës. Meqenëse ke fituar njohuri dhe aftësi të reja, shto vetës 10 pikë të përsosmërisë në totalin për këtë nivel. Komunikimi asertiv është aftësi komunikimi dhe aftësitë mund të praktikohen. Provo ta thuash atë përgjigje para pasqyrës dhe shiko dhe dëgjo shenjat e tua joverbale. Ato janë gjithashtu një pjesë shumë e rëndësishme, nëse jo vendimtare, e komunikimit me të tjerët. Thuaji fjalitë e tua duke përcjellë tonin që mund të ndikojë ndjeshëm në kontekstin e asaj që themi. Kushtoi vëmendje shprehjeve të fytyrës dhe lëvizjeve të trupit, të gjitha ato luajnë një rol të rëndësishëm në komunikim. Albert Mehrabian, një studiues i gjuhës së trupit, ishte i pari që zbërtheu komponentët e bisedës ballë për ballë. Ai zbuloi se komunikimi është 55% joverbal, 38% verbal dhe vetëm 7% e asaj që ne themi janë fjalë. Prandaj, mund të jetë e dobishme të përdoret pasqyra për të analizuar komunikimin joverbal dhe për të praktikuar përdorimin më efektiv të shenjave joverbale në komunikimin e përditshëm.

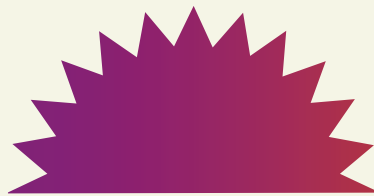
Përgjigje:

Nëse je përgjigjur "agresiv/e apo pasiv/e", shkruaj vetës 5 pikë të përsosmërisë. Nëse je përgjigjur ndryshe, zbrit një pikë nga numri i përgjithshëm i pikëve. Por mos u trishto se ne do të bëjmë përsëri të njëjtën pyetje dhe ti mund t'i rifitosh pikët e humbura. Ne gjithashtu kërkojmë të jesh i/e sinqertë në mbledhjen e pikëve të tua, njohuritë janë të paçmueshme, kështu që është e tepërt të thuhet se çfarë lloj pikësh po grumbulloni nëse po falsifikoni rezultatet e veta.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

DETYRA 1	DETYRA 2	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 8
-----------------	-----------------	----------------------------------------------------

Niveli 9:



Thyerja e heshtjes dhe kërkimi i ndihmës



REFERENCA Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBCj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA THYERJA E HESHTJES DHE KËRKIMI I NDIHMËS / Faqe: 113

Në punëtorinë Thyerja e heshtjes dhe kërkimi i ndihmës, ju analizuar situatat në të cilat personat e ekspozuar ndaj dhunës (viktimat dhe dëshmitarët e dhunës) mund të kërkojnë ndihmë, si dhe arsyet e shpeshta pse njerëzit vendosin të mos kërkojnë ndihmë. Qoftë një grua që është e ekspozuar ndaj dhunës në familje apo një nxënës që është viktimë e dhunës në shkollë, është shumë e rëndësishme që personat e ekspozuar ndaj dhunës të marrin ndihmë dhe mbështetje të shpejtë dhe cilësore, e cila përfshin ndalimin e dhunës ndaj të cilës personi ekspozohet dhe ofrimin e mbështetjes mjekësore dhe mbështetjes tjetër për personin i cili është i ekspozuar ndaj një lloji të caktuar të dhunës. Ndihma dhe mbështetja në kohë mund të jetë një faktor i rëndësishëm në parandalimin e komplikimeve më serioze që mund të lindin si rezultat i mungesës së mbështetjes dhe ndihmës.

Mendo dhe rretho: A mund të dekurajojnë normat gjinore kërkimin e ndihmës?

Po²⁵ ose Jo

Normat gjinore mund të ndikojnë drejtpërdrejt ose tërthorazi në vendimin për të kërkuar dhe përdorur mbështetjen dhe ndihmën e disponueshme. Nëse shoqëria idealizon guximin dhe ndjenjën se të rinjtë apo të rejtat e një moshe të caktuar duhet t'i zgjidhin vetë problemet me të cilat përballen të dhe pa ndihmën e të tjerëve, kjo normë dhe stereotip shoqëror mund t'i dekurajojë të rinjtë dhe të rejtat të kërkojnë ndihmë. Gjithashtu, në shoqëritë ku seksualiteti është temë tabu që nuk diskutohet tradicionalisht (shkolla, familje dhe shoqëri), vajzat dhe djemtet që i kanë mbijetuar abuzimit ose ngacmimit seksual mund të dekurajohen të flasin hapur për dhunën që kanë përjetuar dhe kështu të mos kërkojnë ndihmë për të cilat kanë nevojë.

Shkruaj, mendo dhe gjej zgjidhje:

Çfarë mund të ndikojë tek një person që të mos kërkojë ndihmë apo mbështetje? Përmendi 5 arsye (faktorë ndikues) pse një person mund të vendosë të mos kërkojë ndihmë. Pranë çdo arsyeje, ceki pasojat e moskërkimit të ndihmës dhe rezultatet pozitive të kërkimit të ndihmës.

24. Nëse jeni përgjigjur PO, shkruani 5 pikë, kurse nëse jeni përgjigjur JO, shkruani 0 dhe vazhdoni.

PROGRAM Y | Libri i aktiviteteve për nxënësit dhe nxënëset e shkollave të mesme

Faktorët që mund të ndikojnë që një person të mos kërkojë ndihmë	Pasojat e moskërkimit të ndihmës	Rezultatet pozitive të kërkimit të ndihmës

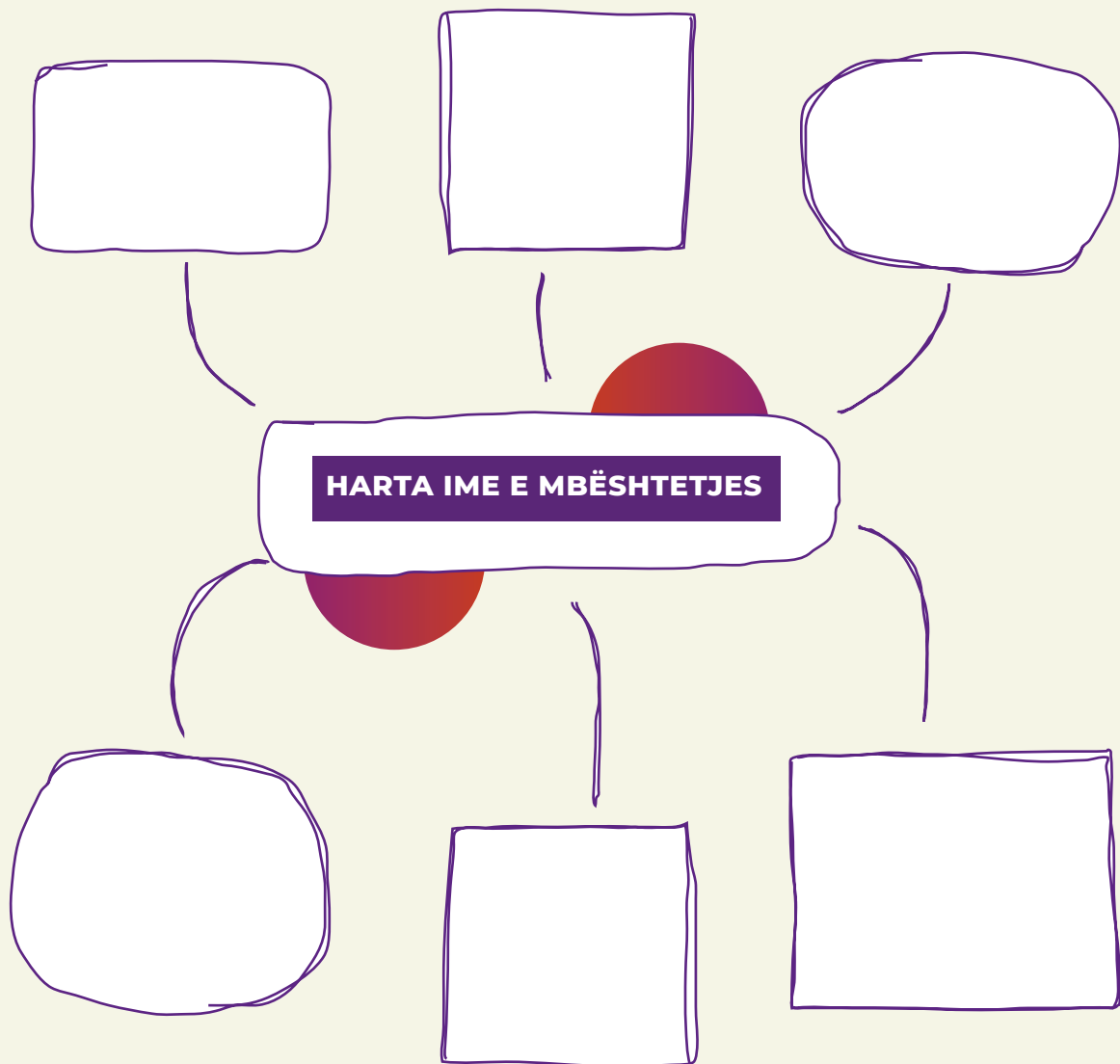
Sfida YMI: Tani që ke plotësuar tabelën e mëparshme, bisedo me të paktën 5 bashkëmoshatarë/e për arsyet pse të rinjtë/të rejat nuk kërkojnë ndihmë kur kanë nevojë, diskutoni për pasojat e moskërkimit të ndihmës dhe rezultatet pozitive të kërkimit të ndihmës dhe na përcill reagimet dhe përgjigjet e tyre. Kemi edhe një detyrë! Së fundi, pyeti se çfarë mendojnë se duhet bërë për të inkurajuar të rinjtë/të rejat që të kërkojnë ndihmë kur ata kanë nevojë për të. Na kontakto në e-mail workbook@future4youth.net duke na dërguar një foto të tabelës së plotësuar dhe një përshkrim të shkurtër të vëzhgimeve të tua në lidhje me bisedën me bashkëmoshatarët/et e tu. A ke marrë përgjigjen nga ekipi ynë me informacion për numrin e pikëve të fituara?! Shkruaji ato në kolonën përkatëse.

Harta ime e ndihmës

Ndonjëherë, për shkak të rënies në dashuri ose ndonjë arsye tjetër, ne harrojmë për njerëzit në rrethin tonë, të cilët mund të jenë të rëndësishëm për ne në tejkalimin e sfidave dhe zgjidhjen e situatave me të cilat përballemi gjatë jetës sonë. Në varësi të situatës, varet edhe lloji i mbështetjes që na nevojitet, dhe kështu ndryshon edhe profili i njerëzve që mund të na ofrojnë ndihmë adekuate dhe mbështetje.

Hulumtimet tregojnë se gjithnjë e më shumë të rinj/të reja kërkojnë ndihmë nga të rriturit kompetentë (mësues, pedagogë, këshilltarë, psikologë shkollorë etj.), por ka edhe një pjesë të atyre që edhe pse kanë nevojë për ndihmë, nuk e kërkojnë dhe nuk përdorin mekanizmat mbështetës që i kanë në dispozicion. Këshillat e të rriturve kompetentë mund të jenë vendimtare në zgjedhjen e një strategjie që do të ndihmonte më së miri në kapërcimin e ndonjë problemi ose sfide të caktuar me të cilën po përballeni.

Më poshtë mund të bësh një "hartë" të sistemit tënd të mbështetjes. Shkruaj emrin tënd në mes ose ngjit foton tënde. Në format që janë përreth teje, shkruaj emrat dhe numrat e telefonit të njerëzve ose organizatave që janë ose mund të jenë pjesë e sistemit tënd të vetë-mbështetjes. Kjo nënkupton këdo që mund të telefonosh për ndihmë ose mbështetje, në çdo kohë, kudo, pavarësisht a bëhet fjalë për ndonjë problem serioz personal, çështje shëndetësore, ekspozim ndaj dhunës ose kur ke nevojë për ndihmë me detyrat e shtëpisë së matematikës. Je i/lirë të vizatosh forma shtesë nëse është e nevojshme. Përsërite këtë aktivitet për çdo problem dhe identifikon njerëzit që mund të të mbështetin në zgjidhjen e atij problemi. Identifikimi i njerëzve që mund të na ndihmojnë ose të ofrojnë mbështetje të kërkojmë ndihmë është një forcë për të cilën mësuar gjatë punëtorisë Pushteti dhe marrëdhëniet, dhe është e dobishme t'i kthehesh këtij aktiviteti në Librin e aktiviteteve dhe të lexosh seksionin që flet për forcën.



Shembull i njerëzve dhe vendeve që mund të jenë pjesë e sistemit tënd të mbështetjes:

- ◆ Prindërit ose kujdestarët
- ◆ Vëllai ose motra ose të dyja
- ◆ Anëtarët e tjerë të familjes
- ◆ Shokë/shoqe te ngushtë/a
- ◆ Mësuesi të cilit i besoni
- ◆ Këshilltar ose pedagog
- ◆ Psikologu i shkollës
- ◆ Udhëheqësi fetar
- ◆ Partneri juaj
- ◆ Qendra për të rinjtë/të rejtat / Qendra e Këshillimit Rinor
- ◆ Linja telefonike SOS dhe sistemi i mbështetjes falas
- ◆ Klubi, ekipi ose grupi ku i përkisni
- ◆ Shokët/shoqet e ngushtë të klasës
- ◆ Një koleg pune ose shefi
- ◆ Shkolla jote
- ◆ Të tjera: _____
- ◆ Të tjera: _____
- ◆ Të tjera: _____

Tani mendo për ndjenjat që mund të lindin si rezultat i situatave në të cilat ndodhesh. Cilët janë njerëzit me të cilët mund t'i kontaktosh ose t'u drejtohesh drejtpërdrejt dhe të flasësh hapur për mënyrën se si ndihesh dhe si të përballësh në mënyrë efektive me ndjenjat e caktuara:

Shkruaj emrat:

Nëse e konsideron të vështirë këtë ose detyrën e mëparshme dhe ke nevojë për mbështetjen e ekipit tonë në identifikimin e njerëzve të besueshëm, mund të na kontaktosh në: info@future4youth.net

Mendo, hulumto dhe frymëzohu:

Kur kërkojmë këshilla, zakonisht kërkojmë një bashkëpunëtor.

Mendo: Çfarë të thotë ky mesazh?

Hulumto: Kush e tha këtë?

Frymëzohu: Si mund ta zbatosh këtë për veten tënde?

ANALIZO MARRËDHËNIEN TËNDE²⁵

Ky aktivitet synon të të ndihmojë të fillosh të mendosh në mënyra të reja dhe të ndryshme për aspekte të ndryshme të marrëdhënies që ke me një person të caktuar. Nëse jeni në një lidhje, mund ta vazhdoni këtë aktivitet duke menduar për personin me të cilin jeni në lidhje. Nëse nuk jeni në një lidhje, mund të analizoni një marrëdhënie të mëparshme ose një marrëdhënie ekzistuese me një mik ose anëtar të familjes. Bëjini vetes pyetjet e mëposhtme në lidhje me atë person dhe marrëdhënien që keni me të:

Përmend pesë gjëra për personin që e do vërtet:

1.

2.

3.

4.

5.

Përmend pesë gjëra për atë person që vërtet nuk e do:

1.

2.

3.

4.

5.

A mendon se ai person ka marrëdhënie të shëndetshme me familjen dhe miqtë? Pse po dhe pse jo?

A të inkurajon ky person që të kesh miq të tjerë apo të dekurajon të kesh miqësi me të tjerët? Në çfarë mënyrash e bën këtë?

25. Taken and adapted: State of New South Wales (Department of Education). (2020). PDHPE Stage 5: Child Protection Education Resources. The impact of power and identity on relationships. Available at: <https://www.cheshirewestscps.co.uk/wp-content/uploads/2017/06/Teen-Relationship-Workbook.pdf>

A mund të përmendësh tre gjëra për të cilat ky person është i interesuar përveç teje?

1. _____

2. _____

3. _____

A mund të përmendësh tre gjëra që ke bërë pa atë person?

1. _____

2. _____

3. _____

A keni të dy pushtet të barabartë në vendimmarrje në raportin tuaj?

Si e zgjidhni konfliktin e ndërsjellë ju të dy?

A e pranon ky person kur e ka gabim dhe a kërkon falje pas një situatë konflikti në të cilën jeni ekspozuar?

Sa ke qenë në këtë marrëdhënie, përgjithësisht a ndihesh më mirë me veten, më keq me veten apo njësoj si më parë?

A është kjo marrëdhënie e shëndetshme dhe a kontribuon ajo që të ndihesh i/e respektuar dhe i/e vlerësuar në të?

Nëse ke nevojë për këshilla nga një profesionist, kthehu te aktiviteti **Sistemi im i mbështetjes** dhe kontrollo se cilët janë njerëzit ose organizatat tek të cilët mund të drejtohesh për këshillë.

Mendo, hulumto dhe frymëzohu:

Kam zbuluar se mënyra më e mirë për të këshilluar fëmijët tuaj është të mësoni se çfarë duan dhe më pas t'i këshilloni ta bëjnë atë.

Mendo: Çfarë ju thotë ky mesazh?

Hulumto: Kush e tha këtë?

Frymëzohu: Si mund ta zbatosh këtë për veten tënde?

Duke qenë se ke përfunduar me sukses detyrat shumë të vështira të këtij niveli, shkruaj vetes 20 pikë të përsosmërisë në kolonën Detyra 2.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

DETYRA 1	SFIDA YMI	DETYRA 2	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 9

Niveli 10:



Çfarë të bëj kur jam i/e zemëruar?

REFERENCA

Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBCJ-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA

ÇFARË TË BËJ KUR JAM I/E ZEMËRUAR? / Faqe: 119

Urime! Ju keni arritur në gjysmë të rrugës së përsosmërisë dhe shpresojmë që të jeni gati për sfidat dhe detyrat e reja që kemi përgatitur dhe të cilat do t'ju çojnë të arrini statusin e të shkëlqyerit/es, por për këtë do të flasim kur të jetë koha e duhur. Në vijim dëshirojmë që të mendoni dhe të mësoni për mënyrat e shprehjes së zemërimit dhe zgjedhjes së strategjive adekuate që nuk ju rrezikojnë ju dhe të tjerët. Paç fat!

Arsyeja pse jam i/e zemëruar:

Që në fillim, duam të ta kujtojmë se ne, ashtu si ti, mendojmë se është krejtësisht në rregull të jesh i zemëruar ose e zemëruar në situata të caktuara. Ajo që mund të jetë e gabuar është mënyra se si shprehet zemërimi. Në shumë situata, të rinjtë dhe të rejtat kanë arsye të zemërohen. Përmendi arsyet më të shpesh kur ti zemërohesh:

A white rounded rectangular box with five horizontal purple lines for writing, set against a yellow background with a purple pencil graphic.

Ndihesh i/e zemëruar, i/e trishtuar apo të dyja? Mendo për secilën arsye që përmende dhe vizato pranë një emotikon të zemëruar nëse atë rast shfaqet vetëm zemërimi, kurse vizato emotikonin e trishtuar nëse mendon se shfaqet vetëm ai emocion. Aty ku mendon se shfaqen të dyja, vizato të dy emotikone. Në këtë mënyrë do të njohësh më mirë ndjenjat që shfaqen në situata që të zemërojnë dhe kjo më vonë mund të jetë e dobishme për zgjedhjen e strategjisë më të mirë për t'u përballur me situata të tilla.

ZEMËRIMI DHE DHUNA



Është krejtësisht e qartë se të jesh i zemëruar dhe të jesh i dhunshëm nuk janë e njëjta gjë. Në punëtorinë Çfarë bëj kur jam i/e zemëruar, ju folët për këtë dhe erdhët në përfundim se zemërimi është _____, ndër-
sa dhuna është _____. Një nga mënyrat negative të shprehjes së zemërimit është dhuna. Ka mënyra të mira dhe të këqija për të shprehur zemërimin, dhe ju e diskutuat këtë në punëtorinë e mëparshme. Tani do t'i kujtojmë përfundimet nga punëtorja dhe do të vazhdojmë analizën e mëtejshme të përfitimeve dhe pasojave nga mënyrat e ndryshme të shprehjes së zemërimit.

Në fillim, përmendi 5 ose më shumë mënyra pozitive dhe 5 ose më shumë mënyra negative për të shprehur zemërimin:

Mënyra pozitive për të shprehur zemërimin	Mënyra negative për të shprehur zemërimin

Më poshtë, zgjidhni 3 mënyra pozitive dhe 3 negative nga lista që keni bërë më parë.

TRI MËNYRA POZITIVE	ÇFARË PËRFITONI NGA SHPREHJA E ZEMËRIMIT NË MËNYRË POZITIVE
1.	
2.	
3.	

TRI MËNYRA NEGATIVE	ÇFARË HUMBISNI NGA SHPREHJA E ZEMËRIMIT NË MËNYRË NEGATIVE
1.	
2.	
3.	

Mënyra se si i trajtojmë të tjerët varet vetëm nga ne dhe veprimet dhe vendimet tona. Dhuna nuk është kurrë një mënyrë adekuate për të shprehur ndjenjat dhe analiza e mëparshme tregon qartë se pse është më mirë të zgjidhni një mënyrë të përshtatshme për të shprehur këtë emocion, si dhe pse është e rëndësishme të mos përdoret dhuna si një mënyrë për të shprehur zemërimin.

ÇFARË BËN KUR JE I/E ZEMËRUAR?²⁶

Ushtrimi tjetër do të të ndihmojë të njihesh dhe të kuptosh më mirë veten si dhe të analizosh sjelljen që e lidh me zemërimin. Më poshtë, vendos një X pranë çdo deklaratë që përshkruan atë që mendon dhe bën kur je i/e zemëruar:

- thyen gjërat.
- mendon se askush nuk të respekton.
- rrah dikë.
- nuk flet.
- shtiresh se gjithçka është në rregull.
- mendon për diçka që të bën të lumtur.
- zgjedh bashkëmoshatarët e tjerë dhe rri vetëm me ta.
- flet me dikë.
- dëgjon muzikë.
- praktikon joga.
- i lëndon kafshët.
- i bezdis njerëzit e tjerë.
- shkatërron pronën e të tjerëve.
- mendon të lëndosh njerëzit e tjerë.
- bën diçka të mirë për dikë tjetër.
- lëndon vetën duke e prerë vetën.
- vjedh diçka.
- merr drogë ose pi alkool.
- ndez cigare.
- lexon libër.
- ndien se po e shikon veten nga larg.
- vizaton gjëra që të zemërojnë.
- mendon t'ia kthesh personit që të zemëroi.

26. Marrë dhe përshtatur nga: Lemons or Lemonade? An Anger Workbook for Teens. (2012). Në dispozicion në: <https://www.ed4health.co.uk/wp-content/uploads/2018/12/Lemons-or-Lemonade-Anger-workbook-for-Teens.pdf>

- mendon të ikësh.
- ik.
- punon shumë për diçka, si detyrat e shkollës.
- i bën vetes gjëra seksuale.
- bën gjëra seksuale me të tjerët.
- han shumë ushqim.
- vjell pasi ke ngrënë shumë ushqim.
- bën gjëra për të zemëruar njerëzit e tjerë.
- refuzon të bësh atë që të thonë të tjerët, si mësuesit që duan që ti të bësh detyrat e shtëpisë ose prindërit që duan që të kthehesh natën.
- tregon barsoleta.
- shkruan poezi.
- flet budallallëqe për njerëzit pas shpine.
- Diçka tjetër? Çfarë? _____
- _____

Analizo dhe përfundo

Sa pika keni shënuar? _____

Sa nga këto gjëra të shënuara nuk dëmtojnë askënd tjetër apo ju? _____

Sa prej tyre i bëjnë gjërat të jenë më mirë? _____

Nuk ka asgjë të keqe të jesh i/e shqetësuar dhe i/e zemëruar. Ke arsye të zemërohesh nëse ndihesh i/e pa respektuar, nëse dikush të godet ose flet marrëzira, nëse prindërit të injorjnë, nëse dikush të bërtet, tallen me ty, nëse ndihesh sikur nuk i përket askund, nëse je abuzuar seksualisht, dhe nëse askush nuk kujdeset se çfarë dëshiron. Ajo që me të vërtetë ka rëndësi është ajo që bëni kur jeni të zemëruar dhe të shqetësuar. Kur jemi të zemëruar, mund të bëjmë ose të themi gjëra që me të vërtetë nuk duam. A të ka ndodhur ndonjëherë kjo? _____. Ne e dimë, ke vendosur po, sepse të gjithë e kemi bërë këtë një herë. Sinqeriteti është virtyt, ndaj shton 5 pikë të përsosmërisë në kolonën Detyra 1. Por nga kjo mësuam gjithashtu se kjo nuk e zgjidh problemin, na bën të ndihemi edhe më keq. Andaj, në situatat kur je i/e zemëruar, mbaj mend këtë PO dhe kujtoja vetes pse është e rëndësishme të marrësh frymë, të qetësohesh dhe të shmangësh një situatë që mund të bëjë të mos ndihesh rehat ose të pendohesh të nesërmen. Ekziston ajo shprehja e vjetër: **"Më mirë të parandalosh se të kurosh"**.

Hulumto: Strategjitë për të përballuar zemërimin:

Çfarë duhet të bëjmë në situatat kur jemi të zemëruar? Mendo për veten dhe çfarë të qetëson në situatat kur je i/e zemëruar. Duke përdorur internetin, hulumto strategjitë më të shpeshta që përdorin bashkëmoshatarët/et e tu për t'u përballur

pozitivisht me emocionet e zemërimit dhe trishtimit. Kushtoi vëmendje strategjive që do të ndihmojnë të ndihesh më mirë. Ndoshta është diçka që të pëlqen të bësh (leximu, shkrimi, loja me top, biseda me bashkëmoshatarin/e tënd, filmi, etj.) ose diçka që dëshiron të bësh, por nuk e ke provuar ende (të merresh me sport të ri, aktrim, të luash një instrument, të fillosh të praktikosh joga dhe meditimin). Shkruaj gjetjet e hulumtimit më poshtë në hapësirën e paraparë.

Kur jam i/ zemëruar, më qetëson:

Hulumtimi:

Të rinjtë/të rejat përdorin më shpesh strategjitë e mëposhtme për të përballur me zemërimin:

Zgjidh tre strategji që të befaskan dhe mendon se mund të të interesojnë dhe shkruaj ato në hapësirën më poshtë:

1.

2.

3.

Bëje një plan për strategjitë e veçura më sipër dhe shto 20 pikë të përsosmërisë në kolonën Detyra 2, sepse sapo ke identifikuar mënyra të reja për t'u përballur me zemërimin dhe trishtimin, dhe kjo në vetvete është një sukses i madh.

E A DUHET TË FLAS ME TË TJERËT?

Në situatat kur është e vështirë të gjesh një përgjigje ose kur përgjigjet janë konfuze ose të paqarta, biseda me njerëz të tjerë mund të jetë shumë e dobishme. Mund të jetë mami, babi, miku, mësuesi, pedagogu apo ndonjë profesionist tjetër i kualifikuar për të biseduar me të rinjtë/të rejat dhe për t'u ofruar atyre mbështetjen e duhur në tejkalimin e sfidave dhe problemeve me të cilat përballen më shpesh të rinjtë/të rejat. Rikujtoje punëtorinë e mëparshme ku folët për kërkimin e ndihmës dhe përfitimet që një person mund të ketë nga këshillat dhe bisedat me të tjerët.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

DETYRA 1	DETYRA 2	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 10

Niveli 11:

Çfarë janë drogat?

REFERENCA

Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBCj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA

ÇFARË JANË DROGAT? / Faqe: 125

Shënim prezantues: Për të kryer aktivitetin e mëposhtëm, të duhet një kompjuter ose tablet me qasje në internet. Përdor linkun e mëposhtëm dhe hap Programin Y: <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2022/11/Y-Toolkit-Kosovo-WEB-1-PROGRAM.pdf>. Në faqet 127 dhe 128 do të gesh informacionin që të nevojitet gjatë kryerjes së aktiviteteve të caktuara. Përgatitu para se të fillosh të merresh me aktivitetet individuale.

Gjatë punëtorisë **Çfarë janë drogat**, nxënësit/et patën mundësinë të diskutojnë dhe të shkruajnë përgjigjet e disa pyetjeve: lidhjet me termin drogë, kush përdor drogë, shembuj të drogave dhe disponueshmëria e tyre dhe cilat janë rreziqet që lidhen me përdorimin e drogës. Gjatë punëtorisë mësuat se drogat janë _____²⁷, dhe ndahen në të ligjshme dhe të paligjshme. Më poshtë jep disa shembuj të substancave psikoaktive të ligjshme dhe të paligjshme. Rretho me të verdhë ato që mendon se janë të disponueshme dhe të përdorura nga të rinjtë/të rejtat në qytetin tënd.

SUBSTANCAT PSIKOAKTIVE TË LIGJSHME

SUBSTANCAT PSIKOAKTIVE TË PALIGJSHME

27. Nëse keni shkruar SUBSTANCAT PSIKOAKTIVE, shkruani 5 pikë të përsosmërisë në kolonën Detyra 1. Nëse keni bërë një gabim, përsëritni 'substancat psikoaktive' 10 herë, kontrolloni pse quhen kështu dhe kur të ndieni se jeni gati, vendosni 5 pikë në po të njëjtën kolonë. Nëse nuk keni ndjekur udhëzimet e mëparshme dhe keni bërë gabim në përgjigje, shkruani 0 në kolonën Detyra 1 dhe vazhdoni.

Në shoqërinë tonë termi drogë përdoret për substanca të paligjshme psikoaktive, por ka edhe të ligjshme që mund të përdoren kur përcaktohet (indikohet) në mënyrë mjekësore ose përdoret për qëllime të tjera, por ka njerëz që abuzojnë me substanca të tilla (ilaçe, kimikate, freskues ajri, ngjitës, bojëra dhe ilaçe) dhe më pas flasim për përdorimin e paligjshëm, të dëmshëm për shëndetin dhe ligjërisht të dënueshëm të këtyre substancave. Hap Programin Y, në faqet 127 dhe 128 janë tabela me tre lloje substancash psikoaktive: depresantë, stimulues dhe halucino-gjenë. Kalon nëpër të tre tabelat dhe renditi të gjitha substancat e paraqitura në këto dy kategori, pra shkruaj emrat e tyre në hapësirën e dhënë më poshtë.

Substancat psikoaktive të ligjshme:	Substancat ilegale të paligjshme:

Krahaso këtë listë me atë që ke bërë më parë dhe gjej ndryshimet. Mos ngurro të shtosh në tabelën e parë ato që ke harruar më parë.

MITET DHE FAKTET PËR DROGËN²⁸

Mungesa e informacionit se çfarë janë drogat dhe si ndikojnë ato në organizmin e njeriut mund të jetë arsyeja pse njerëzit vendosin të provojnë dhe më pas të përdorin drogë. Gjithashtu, të rinjtë/të rejat mund të mashtrohen nga informacioni i gabuar që dëgjojnë nga bashkëmoshatarët/et e tyre, gjë që gjithashtu mund t'i inkurajojë ata/ato të pranojnë dhe të fillojnë të përdorin substanca të caktuara.

Një nga problemet më të mëdha me adoleshentët është se ata pothuajse gjithmonë kanë informacione të gabuara për drogën. Fëmijët priren të besojnë atë që dëgjojnë nga adoleshentët e tjerë, veçanërisht për avantazhet "hype" në lidhje me përdorimin e drogave. Është e vërtetë: nuk ka përfitime nga përdorimi i drogës. Këtu janë 10 mitet kryesore që adoleshentët/et besojnë për drogën – dhe e vërteta pas çdo miti:

28. Marrë dhe përshtatur nga: Drug Enforcement Administration. Get it straight. The facts about drugs. Student guide. Në dispozicion në: <https://k12workbook.com/worksheet-concept/illegal-drugs>

1. Miti –Marihuana është e padëmshme.

E VËRTETA – Përdoruesit e marihuanës rrezikojnë të kenë njëjtat probleme shëndetësore si duhanpirësit: bronkiti, emfizema dhe astma bronkiale. Ata gjithashtu kanë mungesë koordinimi, probleme me kujtesën dhe përqendrim të dobët.

2. Miti – Shisha nuk është e dëmshme

E VËRTETA – Përzierja me aromë që përdoret gjatë tymosjes së shishas është një përzierje duhani, e cila kur digjet, prodhon më shumë se 4000 përbërës helmues dhe të dëmshëm që hyjnë në trup dhe ndikojnë negativisht në shëndetin e personit që e përdor atë. Gjithashtu, gjatë përdorimit të shishas, futet një sasi shumë më e madhe e tymit të duhanit, dhe rrjedhimisht një përqendrim shumë më i lartë i përbërjeve të dëmshme, sesa në rastin me cigaret. Përdorimi i shishes mund të çojë në kancer të gojës, fytit, mushkërive dhe sëmundjeve të tjera të rrezikshme.

3. Miti –Përdorimi i drogës nuk e ndryshon trurin.

E VËRTETA – Droga ndryshon trurin dhe kjo mund të çojë në varësi dhe probleme të tjera shumë serioze fizike dhe neurologjike (mendore).

4. Miti –Drogat e ligjshme janë të dobishme; drogat e paligjshme janë të dëmshme.

E VËRTETA – Nuk ka rëndësi nëse droga është e ligjshme apo e paligjshme, sepse të gjitha drogat mund të abuzohen. Edhe nëse një ilaç i rregulluar ligjërisht konsiderohet "i sigurt", keqpërdorimi i atij ilaçi mund të ketë ende pasoja të dëmshme.

5. Miti –Prindërit nuk kanë asnjë ndikim në përdorimin e marihuanës tek adoleshentët.

E VËRTETA - Përdorimi i marihuanës është më pak i zakonshëm tek adoleshentët që mendojnë se prindërit e tyre nuk do ta miratonin që ata të provonin marihuanë një ose dy herë

6. Miti –Përdorimi i drogës është një pjesë normale e rritjes dhe eksperimentimi është i padëmshëm.

E VËRTETA – Shumica e adoleshentëve refuzojnë drogën. Sipas hulumtimit të YMI, të rinjtë konsumojnë më shumë substanca psikoaktive me kalimin e moshës – ka një tendencë të dukshme të rritjes së konsumit të alkoolit dhe marihuanës tek të rinjtë në rajonin e Ballkanit. Arsyeja e këtij trendi është mungesa e shqetësimit apo edhe qëndrimi pozitiv i komunitetit ndaj konsumimit të alkoolit nga burrat, nën ndikimin e socializimit dhe variacioneve fetare e kulturore.

7. Miti – Nuk mund të mbidozoni barnat me recetë

E VËRTETA – Ju mund të mbidozoni çdo ilaç madje edhe herën e parë që e merrni.

8. Mit – Freskuesit e ajrit dhe inhalatorët e tjerë nuk janë të rrezikshëm apo të dëmshëm

E VËRTETA - Sipas një sondazhi, gati 92 për qind e nxënësve/eve të klasës së 8-të raportuan se NUK përdornin inhalatorë në vitin e kaluar (Monitoring the Future, 2010).

9. Mit – E bëjnë të gjithë!

E VËRTETA – Jo "të gjithë" e bëjnë këtë. Në fakt, shumica e adoleshentëve nuk drogojnë. Ata që përdorin drogë e bëjnë këtë rrallë, në festa ose herë pas here. Shumica e adoleshentëve nuk pinë ose përdorin drogë rregullisht.

10. Mit – nuk mund të jetë e dëmshme të provosh drogën vetëm një herë.

E VËRTETA – Mund të jetë e dëmshme të provosh drogën qoftë edhe një herë. Mund të bësh diçka për të cilën pendoheni kur jeni nën ndikim, mund të bëheni të dhunshëm ose viktimë e dhunës, mund të sëmureni shumë dhe në raste ekstreme mund të vdisni.

11. Mit – Përdorimi i drogës është vullnetar. . . Mund të ndalem sa herë të dua!

E VËRTETA - Është e vërtetë që përdorimi i drogës fillimisht është një zgjedhje, por me kalimin e kohës ndryshon kiminë e trurit dhe trupit – duke rezultuar në një nevojë kompulsive dhe të pakontrollueshme për drogë. Varësia është një efekt anësor serioz i abuzimit me drogën.

Tani që së bashku kemi hedhur poshtë **11 mite** që mund t'i nxisin të rinjtë dhe të rejtat të përdorin substanca psikoaktive, jemi të sigurt që ke marrë njohuri dhe informacione të reja për këtë temë. Kjo mund të ndihmojë, në bisedë me bashkëmoshatarët[et e tu/a, t'i ndihmosh ata të kuptojnë më mirë dëmin e përdorimit të substancave psikoaktive dhe rreziqet e mundshme që shoqërojnë një sjellje të tillë. Prandaj, shto 10 pikë të përsosmërisë në kolonën Detyra 2.

ÇFARË ËSHTË VARËSIA? ÇFARË THONË TË TJERËT PËR KËTË?²⁹

Drogat ndikojnë në mënyrën se si sinjalet dërgohen në sistemin e shpërblimit të trurit, i cili është një rrjet strukturash që aktivizohen kur bëni diçka të këndshme.

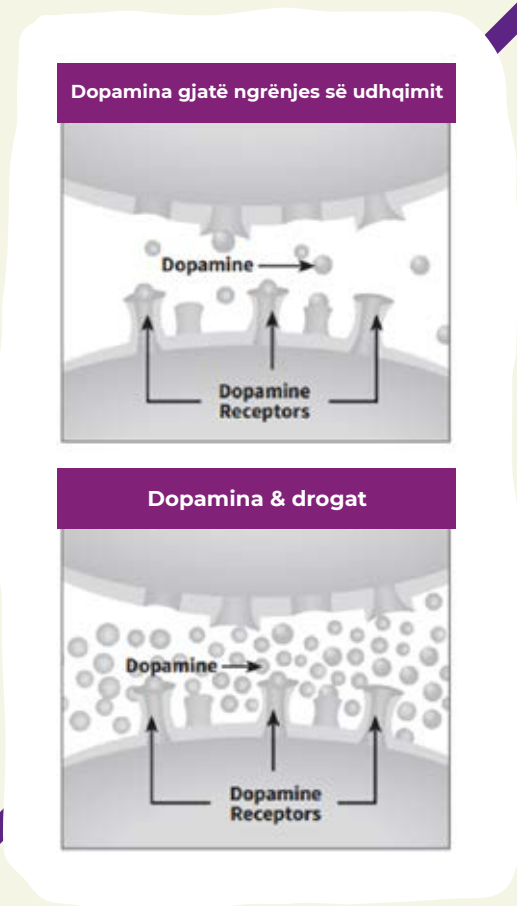
Dopamina është një kimikat që ndihmon sinjalet të kalojnë midis qelizave nervore në tru. Kur bëni diçka të këndshme, siç është ngrënia e çokollatës, nivelet e

29. National Institute on Drug Abuse. (2019). Heads Up: Real News About Drugs and Your Body. COMPILATION 2019-20 TEACHER EDITION. Në dispozicion në: https://archives.nida.nih.gov/sites/default/files/nida_yr18_teacheredition_compilation.pdf

dopaminës rriten në tru (shih diagramin e mësipërm). Receptorët zbulojnë rritjen e dopaminës, e cila ndihmon trurin tuaj të kujtojë sjelljen e këndshme, kështu që ju keni më shumë gjasa të dëshironi ta bëni atë përsëri.

Përdorimi i drogës, duke përfshirë opioidet, shkakton rritje të niveleve të dopaminës që janë shumë më të mëdha se rritjet nga aktivitetet e tjera të këndshme (shih diagramin më poshtë). Kur drogat abuzohen me kalimin e kohës, truri mësohet me nxitimin ekstrem të dopaminës që ato japin. Kjo çon në një dëshirë të fortë që është shumë e vështirë për t'u ndalur.

Gjendja në të cilën mbretërojnë këto dëshira është varësia. Me kalimin e kohës rritet toleranca ndaj substancës që personi përdor, ndaj nevojitet një sasi në rritje e drogës për të arritur efektin e drogës dhe me kalimin e kohës varësia bëhet më e madhe dhe më e theksuar.



Hulumto dhe përshkruaj: Si i shkatërron varësia aftësitë dhe jetët njerëzore? Përshkruaj vizionin tënd dhe dërgoje në workbookprogramy@ymi.org. Tregimet dhe veprat më të mira do të prezantohen si pjesë e fushatave të ngritjes së vetëdijes për parandalimin e përdorimit të drogës, si dhe në kanalet zyrtare të klubeve Bonu burrë/Bëhu burrë në të gjithë rajonin. Prit përgjigjen tonë në të cilën do të marrësh informacion për numrin e pikëve të fituara.

Para se të kalosh në nivelin tjetër, llogarite rezultatin total dhe shkruaje atë në Ditarin e Suksesit. Ndoshta është koha e duhur të rishikosh rezultatet e deritanishme të niveleve të mëparshme, pra, të kontrollosh nëse ke regjistruar gjithçka dhe nëse i ke futur të gjitha në Ditarin e suksesit.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

DETYRA 1	DETYRA 2	HULUMTO DHE PËRSHKRUAJ	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 11

Niveli 12:



Droga në jetët dhe komunitetet tona



REFERENCA Programi Y – Qasje inovativ në parandalimin e DhBGj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA DROGA NË JETËT DHE KOMUNITETET TONA / Faqe: 129

Shënim prezantues: Për të kryer aktivitetin e mëposhtëm, të duhet një kompjuter ose tablet me qasje në internet. Përdor linkun e mëposhtëm dhe hap Programin Y:

→ <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2022/11/Y-TOOLKIT-ENG-WEB-1-PROGRAM-Y.pdf>. Në faqet 131 dhe 136 do të gjesh informacionin që të nevojitet gjatë kryerjes së aktiviteteve të caktuara. Përgatitu para se të fillosh të merresh me aktivitetet individuale.

Pse të rinjtë dhe të rejtat përdorin drogë?

Të rinjtë/të rejtat për arsye të ndryshme dhe në situata të ndryshme marrin vendimin për të filluar përdorimin e substancave të caktuara psikoaktive. Ndonjëherë ata e bëjnë këtë për shkak të presionit nga bashkëmoshatarët/et, ndonjëherë sepse mendojnë se kjo do t'i bëjë më 'cool' ose të tjerët do t'i perceptojnë si më të guximshëm ose më "të veçantë". Por pothuajse në të gjitha rastet, të rinjtë/të rejtat nuk janë të vetëdijshëm/e për rreziqet dhe pasojat e mundshme që shoqërojnë përdorimin e substancave të caktuara psikoaktive.

Përmendi arsyet pse të rinjtë vendosin të përdorin alkool dhe drogë:

Tani lexo përmbajtjen në faqet 132, 133, 134 dhe 135 dhe, duke udhëhequr nga informacioni i dhënë, përcakto arsyet pse të rinjtë dhe të rejtat nuk duhet të përdorin alkool dhe drogë:

Nëse e keni lexuar përmbajtjen në faqet që ju thamë dhe keni përfunduar detyrën e mëparshme, shpërblejeni veten me pikët e merituar dhe vendosni 15 pikë të përsosmërisë në kolonën Detyra 1.

Në cilat pjesë të trupit ndikojnë droga?

Duke përdorur figurën e dhënë, shëno pjesët e trupit që ndikohen negativisht nga disa droga. Për çdo drogë përdor ngjyrë tjetër dhe mund të jesh kreativ/e dhe të bësh diagramin tënd që tregon trupin dhe efektet e drogës në organizëm. Na dërgo punën tënde dhe nëse je i/e përzgjedhur të pret një surprizë interesante. Prit përgjigjen tonë me numrin e pikëve që mund të vendosësh në kolonën Kreativija unë.



PLOTËSO TREGIMET: TABELA E BURIMEVE A

Hap Programin Y dhe në faqen 131 do të gjesh 6 raste studimore që tregojnë 6 situata në të cilat mund të gjenden të rinjtë/të rejat. Zgjidh tre skenarë dhe detyra jote është të ndihmosh të rinjtë/të rejat në situatat e shfaqura për të marrë vendimin e duhur. Je kreativ/e dhe përdor njohuritë e marra për të ofruar informacion të qartë dhe të verifikuar dhe për të argumentuar qëndrimin se përdorimi i drogës mund të çojë në pasoja të paparashikueshme për ta, shëndetin e tyre, të tashmen dhe të ardhmen. Përfundo tregimin në një mënyrë pozitive dhe shkruaj në hapësirën e dhënë.

Rast studimi 1:

Rast studimi 2:

Rast studimi 3:

Përfshihu: Nëse posedon shkathtësi për t'i bërë këto histori më vizuale, interesante dhe me më shumë përmbajtjes kreative, je i/e lirë dhe krijo përmbajtjen. Dërgoje atë në adresën e e-mail-it workbook@future4youth.net, dhe punimet e përzgjedhura do të përdoren në zhvillimin e punëtorive dhe programeve të ardhshme arsimore. Përmbajtja multimediale do të jetë e disponueshme në burimet online të YMI dhe klubeve Bonu burrë/Bëhu burrë.

Plani im për të thënë jo:

Përdoreni këtë fletë pune për të planifikuar paraprakisht kohën kur do ta gjeni veten në situata që mund të jenë të vështira për ju që t'i përballoni. Ne ju kemi dhënë disa shembuj, tani shkruani situatat me të cilat mendoni se mund të përballeni dhe zgjidhjet për ato situata.

SHEMBULL

Kush mund të më ofrojë një substancë psikoaktive? Shoku i klasës	Në çfarë situatë mund të ndodhë kjo? Në ndonjë festë apo ditëlindje	Kush mund të më ndihmojë? Vëllai
Çfarë mund të them dhe të bëj? Të them që preferoj ujën me gaz dhe e ndërroj temën Shpjegoj se din shumë për drogën dhe se është i vetëdijshëm për rreziqet që lidhen me përdorimin e tyre dhe inkurajoj shokun që të kalojë festën pa përdorur substanca psikoaktive Të largohem nga festa Të them se kam marrë një telefonatë urgjence dhe se duhet të shkoj në shtëpi. Të gënjej se jam alergjik ndaj kimikateve dhe se përdorimi i substancave të patestuara mund të ketë rezultat fatal nëse e përdor Telefonoj vëllain dhe i them të vijë të më marrë		

FLETË PUNE:


Kush mund të më ofrojë drogë të caktuar?	Në çfarë situatë mund të ndodhë kjo?	Kush mund të më ndihmojë?
Çfarë mund të them dhe të bëj?		

Kush mund të më ofrojë substanca psikoaktive?	Në çfarë situatë mund të ndodhë kjo?	Kush mund të më ndihmojë?
Çfarë mund të them dhe të bëj?		

Kush mund të më ofrojë alkool?	Në çfarë situatë mund të ndodhë kjo?	Kush mund të më ndihmojë?
Çfarë mund të them dhe të bëj?		



Kush mund të më ofrojë substanca psikoaktive?	Në çfarë situatë mund të ndodhë kjo?	Kush mund të më ndihmojë?
Çfarë mund të them dhe të bëj?		




Tani që ke zhvilluar plane dhe definuar strategji që mund t'ju ndihmojnë t'i thoni JO substancave psikoaktive më lehtë dhe me më shumë besim, shkruani 20 pikë në kolonën **Unë kam një plan**.

Më poshtë, llogaritni rezultatin e arritur dhe shkruajeni atë në Ditarin e suksesit.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

DETYRA 1	KREATIVI/JA UNË	KAM NJË PLAN	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 12
----------	-----------------	--------------	----------------------------------------------

Niveli 13:

Kënaqësitë dhe rreziqet

REFERENCA

Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBCj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA

KËNAQËSITË DHE RREZIQET / Faqe: 137

Në punëtorinë Kënaqësitë dhe rreziqet, ju diskutuat për gjërat e ndryshme që bëni ju dhe bashkëmoshatarët tuaj që çojnë në ndjenja kënaqësie dhe më pas keni identifikuar rreziqet dhe strategjitë për t'i reduktuar ato rreziqe. Në vijim dëshirojmë që ti të bësh të njëjtin ushtrim, por tani duke u fokusuar tek vetja dhe kënaqësitë tuaja.

Mendo për 5 gjëra që të pëlqen të bësh dhe që të japin ndjenjë kënaqësie:

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

Identifiko rreziqet e mundshme dhe efektet negative që lidhen me një kënaqësi të caktuar:

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

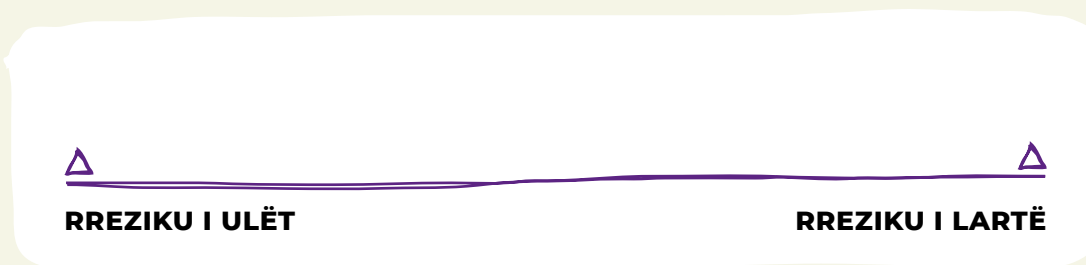
Mendo për strategjitë që mund të ndërmarrësh për të reduktuar efektet negative të çdo sjelljeje individuale (kënaqësi):

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

Vendos prioritete

Nëse e ke të vështirë të fillosh me disa ndryshime në të njëjtën kohë, vë një prioritet dhe angazhohu për zgjidhjen e problemit që, sipas vlerësimit tënd, mbart rrezikun më të madh për shëndetin tënd. Merr parasysh nëse një kënaqësi e caktuar mbart një ose më shumë rreziqe. A janë rreziqet dhe pasojat e mundshme afatshkurtra apo afatgjata? A i rrezikon kjo sjellje të tjerët? A mund të ketë kjo sjellje pasoja gjatë gjithë jetës për shëndetin tënd apo shëndetin e të tjerëve? Grupo kënaqësitë e tua në shkallën e rrezikut më poshtë dhe, bazuar në vlerësimin e dëmit, vë një ose më shumë prioritete!

Këshillë: Në zgjidhjen e shumë sfidave, një aleat i rëndësishëm mund të jenë profesionistët e trajnuar për të mbështetur të rinjtë në zgjidhjen e problemeve me të cilat përballen gjatë gjithë jetës. Në të duhet këshilla ose informacion, kontaktoni organizatën partnere lokale, kurse informacionet e kontaktit mund të gjesh në fillim të këtij libri.



Bëje një plan, një rikujtim dhe fillo të bësh ndryshime

Tani që ke identifikuar kënaqësitë dhe rreziqet shoqëruese dhe ke përcaktuar strategjitë për eliminimin ose reduktimin e rreziqeve që mbart një sjellje e caktuar, bëje një rikujtim në formë posteri dhe vendose atë në mur në dhomën tënde. Kohë pas kohe përshkruaj ndryshimet, sfidat dhe sukseset me të cilat përballlesh gjatë zbatimit të planit të reduktimit të rrezikut. Njerëzit me plan kanë më shumë gjasa t'i përgjigjen në mënyrë adekuate dhe të gatshme sfidave me të cilat mund të përballen. Prandaj, shto 10 pikë të përsosmërisë në kolonën I/E gatshmi/ja Unë.

Arena e ndryshimeve pozitive

Posterin tënd mund ta ndash me mijëra të rinj dhe të reja që janë anëtarë/e të klubeve Bonu burrë/Bëhu burrë ose janë pjesë e rrjetit online YMI. Posterit yt do të jetë i disponueshëm në seksionin "Arena e ndryshimeve pozitive", i cili gjendet në faqen zyrtare të internetit <https://youngmeninitiative.net/al/>. Shto pikët e përsosmërisë që ke marrë nëse e ke dërguar punën tënde në adresën e postës elektronike workbook@future4youth.net.

Më poshtë, llogarit numrin total të pikëve të përsosmërisë dhe mos harro t'i shkruash ato në Ditarin e Suksesit.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

I/E GATSHMI/ JA UNË	ARENA E NDRYSHI- MEVE POZITIVE	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 13
------------------------	-----------------------------------	----------------------------------------------

Niveli 14:

Biseda rreth alkoolit dhe alkoolizmit

REFERENCA Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBCj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA BISEDRA RRETH ALKOOLIT DHE ALKOOLIZMIT / Faqe: 142

Përdorimi i alkoolit mund të çojë në pasoja afatshkurtra dhe afatgjata shëndetësore, si dhe të çojë një të ri ose të re në situata të rrezikshme në të cilat ata kanë pak kontroll mbi veten. Njerëzit reagojnë ndaj alkoolit në mënyra të ndryshme, për disa njerëz alkooli i bën ata të lumtur dhe të emocionuar, të tjerët i bën ata të trishtuar, të zemëruar, agresivë ose të deprimuar. Ajo që është e përbashkët për të gjithë njerëzit është se alkooli është i dëmshëm për organizmin e njeriut dhe se alkooli mund të ndikojë në vendimet që marrin njerëzit dhe kështu t'i vendosë ata në rrethana të rrezikut të shtuar për shëndetin e tyre dhe/ose shëndetin e njerëzve përreth tyre.

Mit apo fakt?

Rendit deklaratat në kategori, pra në shportat ku i përkasin. Mund të futni deklaratën ose numrin përkatës që është përpara çdo deklarate.



FAKTE



MITE

DEKLARATAT:

1. Alkooli është lloj droge me rrezik të shfaqjes së varësisë.
2. Fillimi i përdorimit të alkoolit në moshë të hershme rrit rrezikun e zhvillimit të problemeve me alkoolin më vonë në jetë.
3. Alkooli është drogë që ngadalëson trupin e njeriut.
4. Alkooli ndikon në vendimmarrje dhe gjykim të situatave.
5. Alkooli e bën njeriun të lumtur.
6. Pirja e kafesë ose dushi i ftohtë do ta ndihmojë personin të kthjellet.
7. Alkooli ndikon në performancën sportive.
8. Të rinjtë/të rejtat që i përmbahen kufijve të rrezikut të ulët të pirjes janë të sigurt.
9. Të rinjtë/të rejtat pinë më shumë tani sesa në të kaluarën.
10. Konsumimi i alkoolit mund të shkaktojë shtim në peshë.
11. Përzjerja e alkoolit me pijet energjike është jashtëzakonisht e rrezikshme.

PËRDORIMI I PËRGJEGJSHËM I ALKOOLIT³⁰

Miku juaj ju ka besuar se do të shkojë në një festë ku do të jetë personi që i pëlqen shumë. Ai e sheh atë festë si një mundësi ideale për t'u afruar dhe për të biseduar me atë person. Ju nuk mund të shkoni me të, sepse pas shkollës do të shkoni me prindërit në një udhëtim të shoku i babait që jeton në një qytet afër tuajit. Shoku po ju thotë se ka frikë se në festë do të ketë alkool dhe se do të pijë disa pije, por në të njëjtën kohë ka frikë se mos do të pijë më shumë dhe në këtë mënyrë të prishë mundësinë të takojë dhe të flasë me vajzën që i pëlqen shumë. I shpjegoni se më së miri do të ishte të mos konsumonte alkool, por nëse e bën, ka mënyra për ta kufizuar dhe për ta ndaluar në kohë.

Ti ke vizatuar në letër një diagram si në këtë foto dhe përpiqu t'i shpjegosh shokut tënd lidhjen midis alkoolit dhe rreziqeve që shoqërojnë përdorimin e tij. Shpjegoja atij se më shumë pije do të thotë më shumë rrezik.

Më poshtë, lidheni numrin e pijeve alkoolike me rreziqet e ofruara.


Vërejtje: efektet afatshkurtra të alkoolit ndryshojnë nga personi në person në varësi të peshës, gjinisë, moshës, nëse keni ngrënë, nëse jeni i lodhur, nëse jeni duke marrë ilaçe dhe shumë faktorë të tjerë.

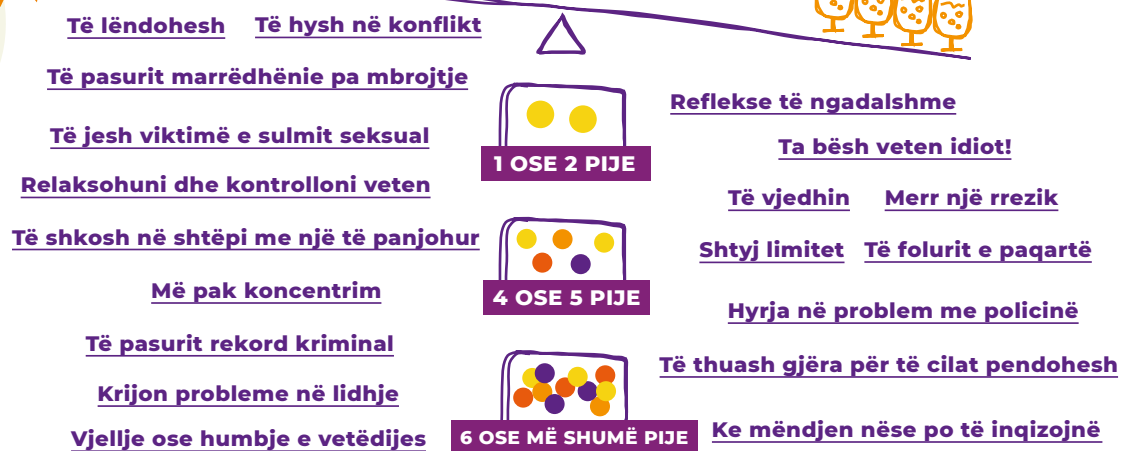
30. Marrë dhe përshtatur nga: The Alcohol Education Trust. (2018). Talk about alcohol teacher manual and guidance. Delaying the onset of drinking and reducing alcohol-related harm by building resilience and life skills for 11 to 18 year-olds. Në dispozicion në: https://alcoholeducationtrust.org/wp-content/uploads/2017/01/Teacher_wb0117.pdf

TË QENËT I/E SIGURT – SHMANGIA E RREZIKUT

0-2 ☺


Sa është e tepërt?
 – Balanca e duhur

+ ☹




Përfshihu: Me telefon incizoje paraqitjen skematike me përgjigjet e tua në dhe dërgoja organizatës lokale joqeveritare që është partnere në rrjetin e Iniciativës së Burrave të Rinj ose në klubin më të afërt të Bonu burrë/Bëhu burrë. Adresat mund t'i gjesh në faqen e parë të librit. Gjithashtu mund të përshkruash mendimet e tua se pse përdorimi i alkoolit është i rrezikshëm për të rinjtë dhe të rejat, si dhe çfarë strategjish mund të ndër marrin të rinjtë/të për të ndihmuar bashkëmoshatarët/et e tyre të parandalojnë përdorimin e alkoolit. Nëse ke dërguar skemën e krijuar, shto 10 pikë të përsosmërisë në detektorin e përsosmërisë, kolona Përfshihu.

Sfida e mediave sociale: Përhapeni

Formoni një ekip. Merrni parasysh rreziqet shitesë që mund të lindin si rezultat i përdorimit të alkoolit. Me bashkëmoshatarët tuaj, bëni një paraqitje më të madhe të skemës së mësipërme dhe shtoni rreziqet që keni identifikuar si grup. Na dërgoni foton r skemës që keni zhvilluar dhe ne do ta publikojmë atë. Autorët e fotos që fiton më shumë se 100 pëlqime do të marrin një nga çmimet KBB. Nëse keni arritur 100 pëlqime, bëni një pamje nga ekrani dhe dërgojeni në challenge@future4youth.net, dhe ju do të merrni një përgjigje për numrin e pikëve të ekselencës që keni fituar. Shkruajini ato në kolonën sfida e mediave sociale.

Sfidë edukative me video: Mendon se je një PRO!?

Gjatë 20 vitet r fundit, pajisjet mobile dhe kamerat që gjenden në to kanë mundësi ar krijimin e përmbajtjeve video interesante, dinamike dhe me cilësi të lartë. Përveç kësaj, aplikacionet e disponueshme mundësojnë përpunimin e përmbajtjes së regjistruar dhe zhvillimin e filmave të shkurtër dhe të gjatë, videove dhe përmbajtjeve të tjera video me cilësi të lartë.

Krijoni një video që tregon disa nga rreziqet që keni analizuar dhe që dërgon mesazhin se alkooli është i dëmshëm për trupin e njeriut dhe se njerëzit nën ndikimin e alkoolit kanë më shumë gjasa të marrin vendime të rrezikshme dhe të pamatura.

Krijo një video edukative që do të jetë me përmbajtje dhe cilësi të mjaftueshme në mënyrë që ta përdorim në punëtoritë e ardhshme edukative. Imagjino, video jote mund të bëhet një instrument edukativ që do të shikohet nga mijëra apo qindra mijëra të rinj dhe të reja. Të lutemi, ke parasysh rregullat tona të pëlqimit dhe sigurisë. Dërgo punën tënde në adresën e emailit adresën challenge@future4youth.net dhe vendos 20 pikë në detektorin e përsosmërisë, kolona Unë jam PRO.

SHËNIM I RËNDËSISHËM: Video përmbajtja e dorëzuar pa respektuar këto rregulla nuk do të publikohet për shkak të mbrojtjes dhe sigurisë suaj dhe të pjesëmarrësve të tjerë në përmbajtjen e videos së dorëzuar.

Hapat e sugjeruar:

1. Formoni një ekip
2. Përcaktoni rolet
3. Hulumtoni temat
4. Krijoni skenarin
5. Mendoni për xhirimet dhe skenografinë
6. Zgjidhni aktorët
7. Incizoni
8. Editoni
9. Ndani me ekipin tonë për vlerësim
10. Finalizoni videon
11. Le ta publikojmë!

Kërko na Youtube:

- Pasojat e përdorimit të alkoolit
- Alkooli dhe sjelljet e rrezikshme
- Krijo video si PRO duke përdorur telefonin
- Aplikacionet më të mira për editimin e videove në celular (falas)



Të gjithë filmat e dorëzuar deri në fund të muajit maj të vitit do t'i nënshtrohen një vlerësimi dhe do të marrin udhëzime për korrigjime shtesë. Përmbajtja e korrigjuar do të shfaqet në kampin e udhëheqjes, i cili tradicionalisht organizohet në qershor ose korrik të çdo viti, dhe pjesëmarrësit/et e kampit do të zgjedhin video-përmbajtjet fituese që do të përdoren në punëtoritë edukative dhe aktivitete të tjera edukative të organizuara nga klubet Bonu burrë/Bëhu burrë. Filmat e dorëzuar pas muajit maj do të vlerësohen në shtator dhe dhjetor. Autorët e filmave fitues do të marrin një nga çmimet e vlefshme: një udhëtim falas në kampin e lidërshiptit vitin e ardhshëm, pjesëmarrje falas në trajnimin për editimin e videove dhe produksionit, si dhe çmime të tjera të vlefshme.

Në vijim, llogaritni pikët e tua të përsosmërisë. Ky nivel është specifik sepse kërkon aftësi të veçanta. Mos u dekurajo nëse nuk ke fituar pikë të përsosmërisë. Ne kemi llogaritur në talente të ndryshme në këtë libër të aktiviteteve dhe është krejt normale që të posedosh disa aftësi dhe talente, ndërsa të tjera jo.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

PËRFSHIHU	NË SFIDA NË MEDIA SOCIALE	UNË JAM PRO	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 14

Niveli 15:



Kujdesi për veten:

Burrat, Gratë, Gjinia dhe Shëndeti



REFERENCA

Qasje inovative në parandalimin e DhBGj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA

KUJDESI PËR VETEN: BURRAT, GRATË, GJINIA DHE SHËNDETI / Faqe: 161

Në këtë nivel, ne duam të të përfshijmë në hulumtimin dhe zhvillimin e info grafikës që tregon problemet më të shpeshta të të rinjve dhe të rejave, si dhe informacione kyçe që mund t'i ndihmojnë ata/ato të kapërcejnë këto probleme. Mjetet e sotme online të mundësojnë të krijosh atë edhe pa përvojë të mëparshme. Pse të mos shfrytëzosh këtë mundësi dhe të përvetësosh disa aftësi të reja që do të ndihmojnë të bëhesh versioni më i mirë i vetes. Në platformat online si YouTube, mund të gjesh udhëzime dhe tutorialë të ndryshëm që do të ndihmojnë të mësosh më shpejt se si të përdorësh mjete të caktuara. Gjithashtu, përmes aktiviteteve të këtij niveli, dëshirojmë që të vlerësosh se si kujdesesh për veten dhe çfarë mund të bësh që të përballësh më lehtë presionet sociale dhe të marrësh vendime që janë në interesin tënd më të mirë.

Për të plotësuar detyrën e parë, duhet të hulumtosh se cilat janë problemet më të shpeshta shëndetësore dhe të tjera tek të rinjtë dhe të rejtat në vendin tënd. Në veçanti, hulumto problemet që janë më të zakonshme tek burrat e rinj dhe që janë më të zakonshme tek gratë e reja. Në këtë hulumtim, është e rëndësishme të përdoren burime të verifikuara, përkatësisht të kërkohen informacione në hulumtimet e disponueshme dhe dokumente të ngjashme. Gjatë hulumtimit, mos përdorni burime të tilla si Wikipedia ose blogje dhe artikuj mbrapa të cilave nuk qëndrojnë institucionet shëndetësore dhe institucionet e tjera përkatëse (organizata joqeveritare, universitete, shkolla, hulumtues, etj.). Hulumtoni nëse të rinjtë/të rejtat në vendin tuaj janë në rrezik më të madh kur bëhet fjalë për përdorimin e alkoolit, drogës dhe substancave të tjera psikoaktive, si është shëndeti mendor dhe cilat janë problemet më të shpeshta të shëndetit mendor tek të rinjtë/të rejtat, nëse dhuna është e përhapur dhe deri në çfarë mase, kush dhe deri në çfarë mase iu është ekspozuar një forme të caktuar dhune (djem/vajza). Hulumtoni gjithashtu problemet me shëndetin seksual dhe riprodhues dhe qasjen në shërbime që janë të rëndësishme për kujdesin dhe ruajtjen e shëndetit të të rinjve dhe të rejave. Përmend të paktën 7 probleme që rrezikojnë shëndetin dhe sigurinë e të rinjve/të rejave, 7 për secilën gjini. Përdor të paktën 5 burime informacioni për secilën gjini. Mund të përdorni të njëjtin hulumtim për të dyja gjinitë.



Problemet më të shpeshta të burrave të rinj

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Burimet e informacionit:

Problemet më të shpeshta të grave të reja

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Burimet e informacionit:

Nëse keni përfunduar detyrën e mëparshme, shtoni 20 pikë në kolonën Unë di. Nëse nuk e keni plotësuar, shkruani 0 në po të njëjtën kolonë.

Strategjitë për reduktimin e rrezikut

Në vijim, zgjidhni tre probleme me të cilat përballen të rinjtë dhe tre me të cilat përballen të rejat. Për çdo problem individual, jepni tre zgjidhje, pra strategjitë që të rinjtë/të rejat mund të ndërmarrin për të reduktuar ose eliminuar plotësisht rrezikun në lidhje me problemin e zgjedhur. P.sh. nëse një nga problemet është sjellja seksuale e rrezikshme ose rritja e shkallës së infeksioneve seksualisht të transmetueshme, strategjitë për reduktimin e rrezikut mund të jenë përdorimi i mbrojtjes gjatë çdo marrëdhënieje seksuale, edukimi i të rinjve/të rejave dhe informimi për rreziqet dhe sjelljet e rrezikshme si dhe testimi i rregullt për infeksionet seksualisht të transmetueshme. Nga ky shembull mund të konkludoni se ju presin hulumtime shtesë dhe ne kemi përgatitur çmime shtesë për punimet më të mira. Krijoni një info-grafikë që tregon një përzgjedhje të tre problemeve me të cilat përballen burrat e rinj dhe pastaj tre probleme me të cilat përballen të rejat. Jepni statistika për disa nga problemet. Më pas ofro të paktën tre zgjidhje për secilin problem. Në propozimin e zgjidhjes mund të jesh kreativ ose kreative sa të duash, megjithatë, duhet të kujdesesh që zgjidhjet e tua të jenë vërtet relevante për problemin të cilin po e trajton.

Dërgo info grafikën në adresën e e-mail-it workbook@future4youth.net dhe nëse ekipi ynë i ekspertëve vlerëson se info grafika jote i plotëson kriteret e përsosmërisë (relevancë, kreativitet, zgjidhje konceptuale, cilësi informacioni, rekomandime për zgjidhjen e problemeve të të rinjve/të rejave), info grafika do të publikohet në faqen rajonale të internetit të YMI dhe Programit Y dhe ty do të të hapet mundësia t'i bashkohesh ekipit krijues të YMI, i cili mbledh të rinj/të reja të talentuar/a dhe kreativë/e nga vende të ndryshme të Ballkanit dhe Evropës. A je i gatshëm apo e gatshme t'i bashkangjitesh ekipit të të shkëlqyerve? Dërgo punën tënde dhe prezantohu! Duke qenë se ke fituar aftësi të reja ose ke përmirësuar ato ekzistuese, fut 30 pikë të përsosmërisë në kolonën WoW unë.

SHEMBUJ TË INFO-GRAFIKËS:



APLIKACIONET E REKOMANDUARA:

Canva është një mjet i fuqishëm për dizajn që mund të përdoret në arsim për të krijuar projekte që jo vetëm duken të shkëlqyera, por gjithashtu ndihmojnë në mësimin e nxënësve/eve për bazat e dizajnit digjital. Ky është mjet falas që u mundëson nxënësve/eve dhe mësuesve/et të punojnë me redaktimin e fotografive, dizajnin dhe më shumë, të gjitha në kuadër të një platforme të lehtë për t'u përdorur.

Edhe pse këtë mund ta përdorin nxënësit/et për të prezantuar projekte, kjo gjithashtu mund t'i mësojë ata/ato se si të jenë më kreativë/e kur dorëzojnë punën. Mësuesit mund ta përdorin gjithashtu platformën për të krijuar udhëzime, postera dhe shumë më shumë për klasën dhe më gjerë.

Vennage - Ngjashëm me Canva, Vennage ju ofron disa opsione të ndryshme për të zgjedhur në kuptim të asaj që dëshironi të krijoni. Do të gjeni shabllone për gjëra të tilla si raporte, postera, promovime dhe, natyrisht, infografikë. Në seksionin për info grafikën, do të gjeni gjithashtu opsione shtesë për të zgjedhur, të cilat zakonisht kanë të bëjnë me tema dhe kategori specifike të info grafikave, si p.sh:

- Statistikore
- Informative
- Për procese
- Krahasimore
- Afate kohore
- Gjeografike
- Grafika dhe paraqitja grafike
- Tutorial

Piktochart - Piktochart është një tjetër opsion i mirë për krijimin e llojeve të ndryshme të infografikave. Ju mund të zgjidhni nga disa formate të ndryshme, duke përfshirë madhësinë tradicionale të infografikës (e gjatë dhe e ngushtë), madhësinë e prezantimit (për sllajde), posterin dhe raportin. Më pas mund të krijoni infografikën tuaj nga e para ose të zgjidhni një nga modelet e tyre (disa janë falas dhe të tjerë kërkojnë që të keni llogari me pagesë).

Kujdesi për veten

Më poshtë do të gjesh një pyetësor për vetëvlerësim. Plotësoje atë duke ndjekur udhëzimet e dhëna dhe më pas krijo planin tënd për kujdesin ndaj vetes duke zgjedhur strategji që mendon se mund të jenë interesante, të dobishme ose kup-timplota për ty.

Kujdesi për vetën – pyetësor për vetëvlerësim³¹

Ky mjet vlerësimi ofron një pasqyre të strategjive efektive për vetëkujdesin. Pasi të keni përfunduar vlerësimin, mund të vazhdoni të përpiloni planin e plotë të vetë-kujdesit.

Duke përdorur shkallën e mëposhtme, vlerësoni zonat e mëposhtme për sa i përket së shpeshtësisë:

5 = Shpesh 4 = Herë pas here 3 = Rrallë 2 = Asnjëherë 1 = Nuk më ka shkuar kurrë në mendje

Kujdesi emocional për veten

- ◆ Kaloni kohë me njerëz shoqëria e të cilëve ju pëlqen ____
- ◆ Qëndroni në kontakt me njerëzit që ju interesojnë____
- ◆ E doni veten ____
- ◆ I lejoni vetes të qani kur jeni të trishtuar____
- ◆ I jepni vetes afirmime, lavdëroni veten për rezultatet e arritura ____
- ◆ I identifikoni aktivitetet, objektet, marrëdhëniet, vendet dhe njerëzit e këndshëm dhe i kërkonit ato____
- ◆ E shprehni pakënaqësinë tuaj përmes veprimeve sociale (protesta, marshe, etj.)____
- ◆ Kaloni një kohë të këndshme me bashkëmoshatarët/et tuaj____
- ◆ Tjetër:_____

Kujdesi fizik për veten

- ◆ Hani rregullisht (p.sh. mëngjes, drekë dhe darkë)____
- ◆ Kujdesuni rregullisht dhe siç duhet për higjienën fizike të trupit____
- ◆ Hani shëndetshëm____
- ◆ Ushtroni____
- ◆ Bëni kujdes të rregullt mjekësor për parandalim (kur është e nevojshme)____
- ◆ Kërkonit kujdes mjekësor kur është e nevojshme____
- ◆ Merrni një "ditë për veten tuaj" kur është e nevojshme____
- ◆ Shkoni të bëni masazh____
- ◆ Vallëzoni, notoni, ecni, vraponi, merreni me sport ose ndonjë aktivitet tjetër fizik që është argëtues____
- ◆ Flini mjaftueshëm____

31. Përshtatur nga "Brown University. (2023). Self-care assessment worksheet". Në dispozicion në: <https://www.brown.edu/campus-life/health/services/promotion/sites/healthpromo/files/fillable%20self-care%20worksheet.pdf>

- ◆ Vishni rroba që ju pëlqejnë____
- ◆ Shkoni në udhëtime ditore ose mini pushime____
- ◆ Të tjera: _____

Kujdesi psikologjik për veten

- ◆ Ndani kohë për vetë-reflektim
- ◆ Praktikoni psikoterapinë tuaj personale (meditim, aftësi të vetëdijesimit, etj.) ____
- ◆ Shkruani situata në një ditar që mbani____
- ◆ Lexoni literaturë që nuk ka lidhje me shkollën____
- ◆ I njihni të tjerët me tiparet dhe karakteristikat tuaja të ndryshme. I lëni të tjerët të dinë aspekte të ndryshme për ju____
- ◆ Analizoni dhe vëzhgoni përvojën tuaj të brendshme - ju dëgjoni mendimet, gjykimet, besimet, qëndrimet dhe ndjenjat tuaja____
- ◆ Përfshini inteligjencën tuaj në një fushë të re, p.sh. ju shkoni në një muze arti, një ekspozitë historike, një ngjarje sportive, një shfaqje teatrale____
- ◆ Jini kurioz____
- ◆ Ndonjëherë ju i thoni jo përgjegjësive shtesë____
- ◆ Të tjera: _____

Kujdesi për shëndetin seksual dhe riprodhues

- ◆ Lexoni dhe hulumtoni informacione për t'ju ndihmuar të kuptoni më mirë trupin tuaj dhe funksionet e tij____
- ◆ Dini të thoni jo dhe të vendosni kufij me partnerin/simpatinë____
- ◆ Informoheni për infeksionet seksualisht të transmetueshme____
- ◆ Informoheni për metodat kontraceptive____
- ◆ Informoheni për metodat e mbrojtjes nga infeksionet seksualisht të transmetueshme____
- ◆ Shmangni përdorimin e alkoolit dhe substancave të tjera psikoaktive që mund të zvogëlojnë ndjenjën tuaj të përgjegjësisë dhe të ndikojnë negativisht në vendimet që i merrni____
- ◆ Përdorni shërbimet e disponueshme për kujdesin dhe ruajtjen e shëndetit seksual dhe riprodhues____
- ◆ Nëse jeni seksualisht aktivë/e:
 1. përdorni rregullisht dhe saktë mbrojtjen____
 2. nuk i ndërroni shpesh partnerët____
 3. nuk përdorni pajisje josterile për të bërë tatuazhe, për shpime (piercing) ose për të injektuar substanca të caktuara në trup____
 4. nuk ndani me të tjerët mjetet për higjienën personale (pajisje rruajtjeje, furça dhëmbësh, prerëse për thonjtë, etj.) me të tjerët____

DETYRA PËRFUNDIMTARE: UNË ZHVILLOJ PLANIN TIM PERSONAL TË VETË-KUJDESIT

Përmendni 8 gjërat që i bëni rregullisht për t'u kujdesur dhe ruajtur shëndetin tënd:

Përmendni zakonet e kujdesit për veten që dëshironi të përdorni, por nuk i praktikoni aktualisht (p.sh. të vraponi rregullisht):

Identifikoni pengesat që nuk ju lejojnë të praktikoni këto zakone (nuk vrapoj rregullisht sepse nuk kam kohë):

Çfarë zgjidhjesh mund të gjeni për të adresuar pengesat që i keni përmendur: (Unë mund të gjej kohë për veten time duke parë më pak TV ose duke u zgjuar më herët)

Rilexoni zakonet e kujdesit për veten që keni shkruar për pikën 2. Zgjidhni një nga zakonet që dëshironi të filloni të praktikoni dhe plotësoni fjalitë e mëposhtme.

Sot angazhohem të...

Unë dua ta bëj këtë sepse...

Këtë do ta arrij deri...

Pasi të keni përfunduar planin tuaj personal, shtoni 20 pikë të përsosmërisë në kolonën: I gatshmi/ja unë

Tani që ke përfunduar detyrën përfundimtare, pse të mos e bësh atë edhe më interesante duke mësuar gjëra interesante në hapësirën online në të njëjtën kohë. Pse të mos ia vendosësh vetes këtë premtim në një kapsulë kohore në online. E ke përcaktuar afatin deri kur mendon se do ta përmbushësh premtimin e dhënë. Fute këtë mesazh në kapsulën e kohës online, shkruaje datën kur dëshiron që ajo të hapet dhe befasohu në ditën kur vendosësh që të hapet kapsula jote e kohës. Mund të caktosh ditën, muajin ose vitin. Madje mund ta caktosh që ajo të hapet pas 10 vjetësh dhe deri atëherë, ndoshta do ta harrosh atë. Por ajo nuk do të harrojë ty, sepse ajo do të të kontaktojë në e-mail dhe adresat e tjera të kontaktit që i jep. Dhe diçka tjetër. Pse të mos e bësh këtë me miqtë, imagjino surprizat kur disa prej jush hapin mesazhin që i keni dërguar njëri-tjetrit nga e kaluara e largët.

Më poshtë ju ofrojmë disa faqe interneti që ofrojnë mundësinë e krijimit të kapsulës kohore:

<https://www.thetimecapsule.org/>

<https://www.vtcapsules.com/>

Nëse keni dërguar mesazhin në të ardhmen, shkruani 5 pika të përsosmërisë në kolonën Unë Timeless. Nëse jo, shkruani 0 në të njëjtën kolonë.

Në fund të nivelit, llogaritni rezultatit total dhe shkruajeni atë në Ditarin e suksesit.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

UNË DI	WOW UNË	I/E GATSHMI/ JA UNË	UNË TIMELESS	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 15

Niveli 16:



Rrezikoj kur...



REFERENCA Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBGj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA RREZIKOJ KUR... / Faqe: 188

Në punëtorinë rrezikoj kur, mësuar rreth situatave të ndryshme me të cilat mund të përballen të rinjtë dhe të rejat gjatë jetës së tyre, si dhe për faktorët që kontribuojnë që të rinjtë/të rejat të jenë në rrezik të shtuar për të marrë vendime të rrezikshme. Gjatë diskutimit prezantues, ju folët për situata që mund t'i vënë të rinjtë/të rejat në rrezik për t'u prekur nga infeksionet seksualisht të transmetueshme dhe/ose HIV.

Në vijim, shkruani tre situata që i vënë të rinjtë/të rejat në një rrezik të tillë:

1. _____
2. _____
3. _____

Tani mendo se çfarë mund të bëjë një i riu/ e re për të eliminuar ose zvogëluar rrezikun dhe përshkruaj veç e veç secilën nga tre situatat e përmendura më parë:

1. _____
2. _____
3. _____

Rrezikojmë kur...

Lexo hulumtimet tona mbi qëndrimet, njohuritë dhe sjelljen e të rinjve/të rejave dhe identifikoni sjelljet dhe qëndrimet e rrezikshme që mund t'i vënë ata/ato në rrezik të shtuar për të rrezikuar shëndetin e tyre ose të bashkëmoshatarëve/eve të tyre. Hulumtimet mund të gjesh në faqen e internetit të Iniciativës së **Burrave të Rinj/Burimet**. Mendo gjithashtu se si sillen bashkëmoshatarët/et e tu/a dhe cilat sjellje të rrezikshme janë të pranishme në grupet e bashkëmoshatarëve në qytetin tënd. Shkruaj sjelljet e rrezikshme, hulumto në këtë temë dhe përshkruaj pasojat e mundshme të sjelljeve të tilla:

SJELLJE TË RREZIKSHME	PASOJAT E MUNDSHME
Përdorimi i drogës (shembull)	Krijimi i varësisë; bartja e infeksioneve të caktuara, marrja e vendimeve të rrezikshme, dëmtimi i shëndetit, humbja e miqve, rezultate të dobëta në shkollë, probleme me ligjin

QËNDRIME QË KONTRIBUOJNË NË SJELLJE TË RREZIKSHME	PASOJAT E MUNDSHME
Përdorimi i herëpashershëm i drogës nuk është i rrezikshëm (shembull)	Fillimi i përdorimit të substancave psikoaktive, krijimi i varësisë, bartja e HIV ose IST, sjellje të rrezikshme

Nëse i jeni përgjigjur detyrës së mëparshme, vendosni 15 pikë të përsosmërisë në kolonën Unë di edhe më shumë. Nëse jo, bëjeni gjithsesi dhe më pas shkruani të njëjtin rezultat.

Bëje hartën

Gjatë jetës, mund të ndodhin situata në të cilat një nga bashkëmoshatarët tanë ka nevojë për ndihmë ose mbështetje për të kapërcyer një problem të caktuar. Në qytetin apo qytezën tënde, si dhe në qytetet dhe qytezat e afërta, ka institucione shëndetësore dhe qendra për të rinjtë/të rejat që janë të specializuara për të punuar me të rinjtë/të rejat dhe për të ofruar mbështetje profesionale për tejkalimin e problemeve të caktuara. Ajo që shumë të rinj/të reja nuk e dinë është se ku ndodhen këto qendra, çfarë shërbimesh ofrojnë dhe pse disa shërbime kanë rëndësi të veçantë për ruajtjen e shëndetit të të rinjve/të rejave. Hulumto online ose kontakto ndonjë organizatë joqeveritare që merret me çështjet shëndetësore dhe gjej informacione për organizatat dhe institucionet për të rinjtë/të rejat (qendra për të rinjtë/të rejat, qendra këshillimi, qendra për shëndetin mendor, organizata joqeveritare, etj.). Për çdo problem individual, shkruaj emrin e institucionit, informacionin e kontaktit (adresën, e-mail-in dhe telefonin) dhe përshkruaj llojet e shërbimeve që ofrohen në kuadër të këtyre institucioneve/organizatave.

Lloji i problemit	Institucioni ose qendra për të rinjtë/të rejat	Llojet e shërbimeve që ofron
Përdorimi i alkoolit	Emri i institucionit 1: Qyteti dhe adresa: E-mail: Telefoni: Emri i institucionit 2: Qyteti dhe adresa: E-mail: Telefoni:	
Përdorimi i drogave	Emri i institucionit 1: Qyteti dhe adresa: E-mail: Telefoni: Emri i institucionit 2: Qyteti dhe adresa: E-mail: Telefoni:	
Shëndet i dëmtuar mendor	Emri i institucionit 1: Qyteti dhe adresa: E-mail: Telefoni: Emri i institucionit 2: Qyteti dhe adresa: E-mail: Telefoni:	
Ekspozimi ndaj dhunës	Emri i institucionit 1: Qyteti dhe adresa: E-mail: Telefoni: Emri i institucionit 2: Qyteti dhe adresa: E-mail: Telefoni:	
Sjelljet seksuale të rrezikshme	Emri i institucionit 1: Qyteti dhe adresa: E-mail: Telefoni: Emri i institucionit 2: Qyteti dhe adresa: E-mail: Telefoni:	
Shtatzënia e paplanifikuar	Emri i institucionit 1: Qyteti dhe adresa: E-mail: Telefoni: Emri i institucionit 2: Qyteti dhe adresa: E-mail: Telefoni:	

Nëse i jeni përgjigjur detyrës së mëparshme, futni 15 pikë të përsosmërisë në kolonën Harta e shërbimeve të disponueshme. Nëse jo, bëjeni gjithsesi dhe më pas shkruani të njëjtin rezultat.

Përfshihu: A je OK?

A ke dëgjuar për fushatën tonë A je OK? Lexo në faqen e YMI për qëllimet dhe aktivitetet e fushatës, të cilën ne duam t'i inkurajojmë të rinjtë/të rejtat t'u afrohen me moshatarëve/eve të tyre kur kanë vështirësi dhe të ofrojnë mbështetje në zgjidhjen e problemeve që i mundojnë, brengosin dhe shqetësojnë ata/ato.

Përkrah me fjalët e tua qëllimet e fushatës A je OK:

NA KONTAKTO: KREJT ËSHTË OK!

Tani mendo për të gjitha mënyrat se si lista që ke bërë mund të jetë e dobishme për t'i ndihmuar bashkëmoshatarët/et e tu/a të zgjidhin problemin me të cilin po përballen. Zgjidh një nga problemet nga lista e shërbimeve të disponueshme që ke zhvilluar, harto dhe përkrah një skenar në të cilin një person ka një problem të caktuar dhe në zgjidhjen e të cilit ndihmon një i ri/e re që e fillon bisedën me pyetjen A je OK? Përfundoje tregimin në mënyrën që tregon fuqinë e komunitetit dhe se si bashkëmoshatarët/et proaktivë/e mund të jenë një aleat i rëndësishëm në krijimin e një bote ku askush nuk është i vetmuar, ku të gjithë kanë mbështetjen e duhur për të zgjidhur problemet ose sfidat me të cilat përballen.

Dërgo tregimin e përfunduar me mesazh në klubin më të afërt të klubit Bonu burrë/Bëhu burrë. Tregimet më të mira do të publikohen në kanalet zyrtare të KBB-së, si dhe në kuadër të zbatimit të fushatës A je ok?. Pavarësisht nëse tregimi publikohet ose jo, shkruaj 10 pikë të përsosmërisë në kolonën Unë po flas.

Sfida me aplikacione: A je PRO?

A të pëlqen të zhvillosh aplikacione për telefona apo kompjuterë dhe mendon se njohuritë dhe aftësitë e tua tejkalojnë mesataren e bashkëmoshatarëve/eve të tu? Mendon se je një PRO apo dëshiron të mendosh kështu? Të ftojme të përdorësh njohuritë e tua dhe të krijosh aplikacionin që do t'u ofrojë të rinjve/të rejave informacion rreth shërbimeve në dispozicion për të rinjtë/t[rejat, në një mënyrë kreative dhe interesante për ta. Ekziston vetëm një rregull! Informatat duhet të jenë të sakta dhe të verifikuara! Çdo gjë tjetër varet nga ti!

Dërgo linkun për aplikacionin tënd në adresën e emailit të organizatës partnere më të afërt në vendin tënd. Aplikacionet më të mira do të bëhen të disponueshme në të gjitha kanalet online KBB dhe YMI. Fut 30 pikë të përsosmërisë për aftësitë e demonstruara në kodim dhe/ose programim në kolonën Unë jam PRO. Në fund, llogarit rezultatet e arritura dhe shkruaji ato në Ditarin e suksesit.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

UNË DI EDHE MË SHUMË	HARTA E SHËRBIMEVE NË DISPOZICION	UNË PO FLAS	UNË JAM PRO	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 16
-----------------------------	------------------------------------------	--------------------	--------------------	-----------------------------------------------------

Niveli 17:

Shtatzënia në adoleshencë

REFERENCA Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBGj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA SHTATZËNIA NË ADOLESHENCË / Faqe: 191

Në punëtorinë në temën për Shtatzëninë në adoleshencë folët për Nikollën dhe Anën dhe situatën në të cilën ata u gjendën. Në pjesën e parë të rrëfimit takojmë Anën dhe Nikollën. Ana është ____ vjeç, dhe Nikolla është ____, vjeç, dhe të dy jetojnë në Banja Llukë. Ishte dashuri në shikim të parë! Ata të dy mezi prisnin të shiheshin, dhe tashmë tre ditë më vonë u takuan përsëri, dhe më pas shiheshin çdo ditë.

Kur u paraqit rasti, Nikolla e ftoi Anën të vinte tek ai, të cilën gjë Ana pranoi. Çfarë ndodhi më pas?

Duke shkruar këtë libër, vendosëm të ndryshojmë tregimin dhe do ta bëjmë me ndihmën tënde. Le të kthehemi te pjesa e dytë e rrëfimit ku Nikolla fton Anën. Duke qenë se Nikolla po mendonte se çfarë mund të ndodhte pas mbërritjes së Anës, a duhej të ishte përgatitur dhe informuar për metodat kontraceptive në dispozicion dhe të siguronte një kontraceptiv të caktuar apo ishte përgjegjësi e Anës? Rretho një nga përgjigjet e ofruara:

- A. **Ishte përgjegjësi e Nikollës dhe ai duhet të ishte informuar dhe të kishte blerë mjete të përshtatshme mbrojtëse**
- B. **Ishte përgjegjësi e Anës dhe shtatzënia e paplanifikuar është një çështje të cilën gratë duhet ta kenë parasysh**
- C. **Është përgjegjësi e përbashkët, të dy duhet të ishin të informuar për zgjedhjen e kontracepsionit**

Përgjigja³²

32. If you answered C, write 10 excellence points in the Task 1 column. If you answered differently, read the text below and solve this task again.

Kush duhet të mendojë për kontracepsionin?

Është mjaft e qartë se të dy kanë përgjegjësi të barabartë për t'u informuar dhe, bazuar në këtë, të marrin vendime të informuara nëse janë të gatshëm dhe, nëse po, çfarë mund të bëjnë për ta bërë përvojën e tyre të sigurt dhe të këndshme. Në vazhdim të tregimit tonë, Ana dhe Nikolla vendosën të gjenin informacione rreth kontracepsionit. Ata nuk folën për këtë, thjesht donin të mbronin veten dhe personin që duan dhe vendosën të gjenin informacione të verifikuara dhe të sakta për rreziqet, por edhe për mënyrat për të parandaluar rreziqet që mund të shfaqen si pasojë e sjelljeve të rrezikshme seksuale.

Për shkak të ndjenjës së turpërimit, por edhe mungesës së informacionit, shumë bashkëmoshatarë të Nikollës gjejnë informacion për seksualitetin dhe metodat e mbrojtjes duke biseduar me bashkëmoshatarët e tyre. Megjithatë, ekzistojnë edhe nga ata që informacione të tilla gjejnë në faqet e internetit të organizatave dhe institucioneve që merren me shëndetin seksual dhe riprodhues. Gjithashtu, në shumë qytete ka qendra këshillimi për të rinjtë/të rejtat dhe organizata që organizojnë punëtorë edukative për të rinjtë/të rejtat, kështu që këto janë vende ku mund të sigurohen shumë informata, si dhe të fitohen njohuri dhe aftësi që mund të jenë të dobishme për një jetë seksuale më të sigurt dhe më të rehatshme.

Le të vazhdojmë tregimin! Ana e di që në qytetin e saj ekziston një qendër këshillimi për të rinjtë/të rejtat dhe duke pasur parasysh që pothuajse të gjitha qendrat e këshillimit ofrojnë shërbime këshillimi përmes e-mail-it, Ana u drejtua duke pyetur se çfarë duhet të mësojë dhe të dijë që përvoja e saj e parë të jetë e sigurt dhe që të mbrohet shtatzënia e paplanifikuar. Nikolla gjeti një faqe interneti që ofron informacion të verifikuar rreth kontracepsionit, ku në dispozicion ishte edhe shërbimi Pyet ekspertin, kështu që ai do ta përdorë edhe atë.

Përfshihu dhe hulumto: Ku të gjesh informacion rreth kontracepsionit?

Informatat për kontracepsionin mund të gjendet në vende të ndryshme, por është shumë e rëndësishme të kihet kujdes që burimi i informacionit të jetë i verifikuar dhe i besueshëm. Një person mund të marrë informata duke vizituar qendrat e këshillimit për shëndetin seksual dhe riprodhues. Shumë institucione shëndetësore ofrojnë informacione të verifikuara dhe të sakta, si dhe ka qendra këshillimi dhe faqe interneti që ofrojnë informata të verifikuara për kontracepsionin. Disa organizata joqeveritare ofrojnë shërbime edukimi dhe këshillimi për kontracepsionin dhe çështje të tjera të shëndetit dhe të drejtave seksuale dhe riprodhuese. Gjej qendrën më të afërt të këshillimit që ofron shërbime këshillimi për kontracepsionin dhe/ose shëndetin seksual dhe riprodhues dhe shkruaj informatat e kërkuara. Shkruaj emrin zyrtar të institucionit dhe cek llojin e institucionit. Mund të zgjidhësh një ose më shumë nga opsione të ofruara, p.sh. qendra e këshillimit dhe organizata joqeveritare. Pastaj, vendos një X në fushat e zbrazëta pranë shërbimeve të ofruara nga ai institucion dhe në fund, vendos të dhënat e kontaktit të institucionit. Ti duhet të gjesh institucionet, organizatat dhe burimet e verifikuara të informatave në vijim:

- **Institucioni shëndetësor**
- **Qendra e këshillimit për shëndetin seksual dhe riprodhues**

- **Organizata joqeveritare që merret me shëndetin seksual dhe riprodhues**
- **Faqen e internetit që ofron informata të verifikuara dhe të sakta rreth kontracepsionit**

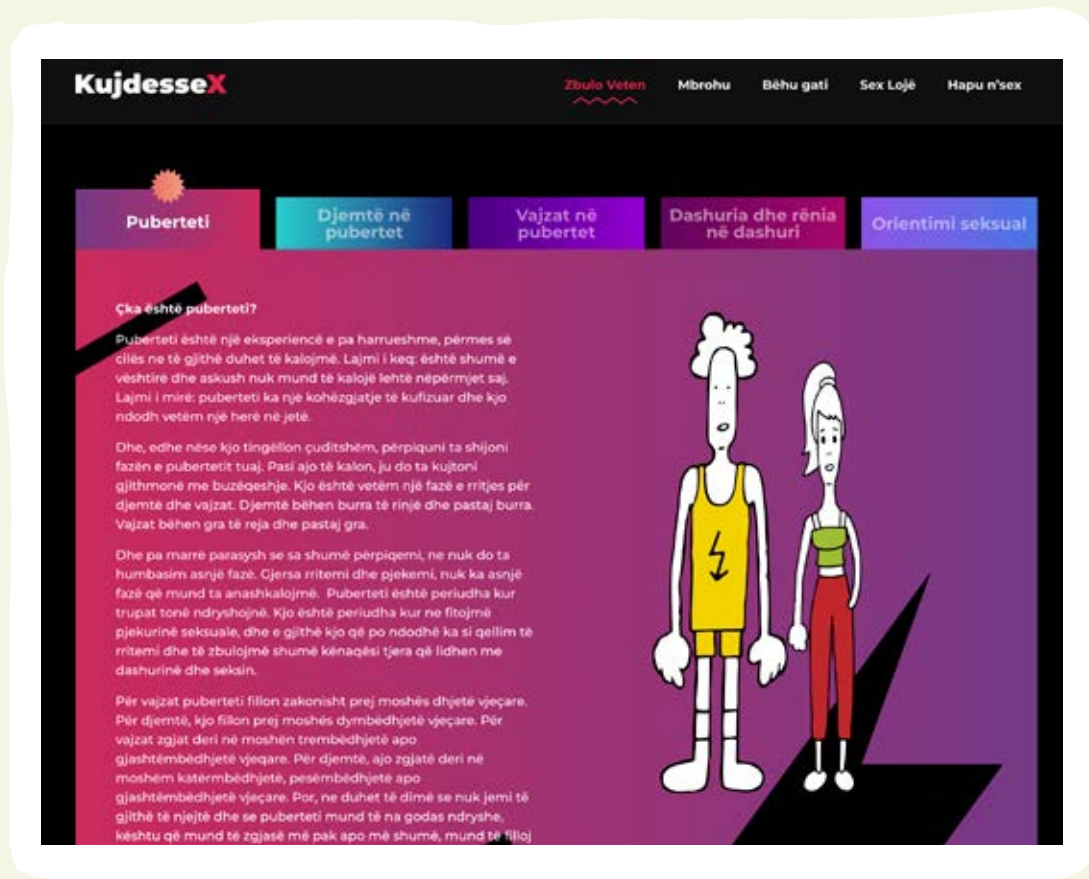
Hulumto dhe gjej katër institucionet më të afërta në qytetin tënd ose atë më të afërt, shkruaj informatat e kërkuara dhe dërgo e-mail në workbook@future4youth.net. Nëse e ke zgjidhur detyrën dhe e ke dërguar punën tënde në adresën e sugjeruar të e-mail-it, shto 10 pikë të përsosmërisë në kolonën "Unë i/e shkëlqyeshmi/ja".

Emri dhe lloji i institucionit	Llojet e shërbimeve në dispozicion	Informacione të kontaktit
Emri: Lloji i institucionit:	Qendra e këshillimit <input type="checkbox"/> Shërbimet për të rinjtë/rejat <input type="checkbox"/> Faqe interneti <input type="checkbox"/> Broshurat <input type="checkbox"/> Edukime <input type="checkbox"/> Kontrolla falas <input type="checkbox"/> Libra <input type="checkbox"/> Kontrolla komerciale <input type="checkbox"/> Metodatat kontraceptive falas <input type="checkbox"/> Shërbime tjera:	Qyteti: Adresa: Telefoni: E-mail: Web:
Emri: Lloji i institucionit:	Qendra e këshillimit <input type="checkbox"/> Shërbimet për të rinjtë/rejat <input type="checkbox"/> Faqe interneti <input type="checkbox"/> Broshurat <input type="checkbox"/> Edukime <input type="checkbox"/> Kontrolla falas <input type="checkbox"/> Libra <input type="checkbox"/> Kontrolla komerciale <input type="checkbox"/> Metodatat kontraceptive falas <input type="checkbox"/> Shërbime tjera:	Qyteti: Adresa: Telefoni: E-mail: Web:
Emri: Lloji i institucionit:	Qendra e këshillimit <input type="checkbox"/> Shërbimet për të rinjtë/rejat <input type="checkbox"/> Faqe interneti <input type="checkbox"/> Broshurat <input type="checkbox"/> Edukime <input type="checkbox"/> Kontrolla falas <input type="checkbox"/> Libra <input type="checkbox"/> Kontrolla komerciale <input type="checkbox"/> Metodatat kontraceptive falas <input type="checkbox"/> Shërbime tjera:	Qyteti: Adresa: Telefoni: E-mail: Web:
Emri: Lloji i institucionit:	Qendra e këshillimit <input type="checkbox"/> Shërbimet për të rinjtë/rejat <input type="checkbox"/> Faqe interneti <input type="checkbox"/> Broshurat <input type="checkbox"/> Edukime <input type="checkbox"/> Kontrolla falas <input type="checkbox"/> Libra <input type="checkbox"/> Kontrolla komerciale <input type="checkbox"/> Metodatat kontraceptive falas <input type="checkbox"/> Shërbime tjera:	Qyteti: Adresa: Telefoni: E-mail: Web:

Zona info: KujdesSex!

A ke pasur mundësinë të vizitosh një faqe të internetit të dedikuar për ofrimin e informatave të verifikuara dhe të përshtatura mbi seksualitetin, shëndetin seksual dhe riprodhues dhe tema të tjera të ngjashme? Faqja është e paraparë për të rinjtë/të rejtat dhe ofron informata të rëndësishme dhe interesante rreth seksualitetit dhe shëndetit riprodhues në mënyrë interaktive. Faqja e internetit është përshtatur për moshën më të madhe të shkollës fillore dhe të rinjtë/të rejtat në shkollat e mesme, dhe jemi të sigurt se nxënësit/et dhe prindërit e rinj mund të gjejnë gjithashtu shumë informata të dobishme dhe të verifikuara.

Nëse dëshiron të marrësh informata rreth pubertetit, rreziqeve dhe metodave të mbrojtjes, dashurisë dhe dhunës në marrëdhënie, Kujdes sex është një vend ku mund të gjesh shumë informata, kurse seksioni FAQ ofron një pasqyrë të pyetjeve që bëjnë bashkëmoshatarët/et e tu/a profesionistëve tanë. Është e rëndësishme të theksohet se mund ta bësh vetë pyetjen. Lehtë do të gjesh chat box përmes së cilës mund të na kontakto



"Së bashku me të rinjtë/të rejtat që janë anëtarë/e të klubeve të Bonu burrë/Bëhu burrë në të gjithë Ballkanin, ne projektua një zgjidhje të re vizuale për faqen që ofron informata të besueshme dhe një hapësirë të sigurt për hulumtime dhe pyetje rreth temave që i mendon çdo i ri/e re." – SMART KOLEKTIV

Link: <https://www.kujdessex.net/>

SI TË MBROHEMI?

Kur flasim për Anën dhe Nikollën, të dy nuk njihen dhe Ana nuk e di nëse Nikolla ka pasur lidhje me ndonjë vajzë tjetër para kësaj dhe nëse ka përdorur mbrojtje. Nëse ka pasur marrëdhënie dhe nuk ka përdorur mbrojtje, ekziston rreziku që Nikolla të marrë ndonjë infeksion seksualisht të transmetueshëm që mund t'ia kalojë Anës. Në atë rast është e nevojshme të zgjidhet një metodë që mbron nga infeksionet seksualisht të transmetueshme dhe shtatzënia e paplanifikuar dhe këto metoda i quajmë mbrojtje të dyfishtë. A e din se për çfarë metoda mbrojtëse bëhet fjalë? Në vijim, shkruaj cilat metoda ofrojnë mbrojtje të dyfishtë:

1. _____
2. _____

Përgjigje³³

Metodat e tjera të kontrasepsionit sigurojnë vetëm mbrojtje kundër shtatzënisë së paplanifikuar dhe nuk ofrojnë asnjë mbrojtje kundër infeksioneve seksualisht të transmetueshme. Më poshtë, hulumto se cilat metoda të kontrasepsionit mbrojnë nga shtatzënia e paplanifikuar dhe bëje një poster që ilustron ose në të cilin janë të vizatuara metoda individuale të kontrasepsionit, duke theksuar dy karakteristika kryesore të secilës metodë. Në poster shkruaj cilat janë metodat kontraceptive dhe pse është e rëndësishme të mësohet për kontrasepsionin. Shëno (rretho) dy metodat e kontrasepsionit që mendon se janë zgjidhja më e mirë për Anën dhe Nikollën. Shih zgjidhjen tonë dhe kontrollo nëse ke bërë zgjedhjen e duhur për personazhet nga tregimi ynë.

KONTRACEPSIONI

Kontrasepsioni është...

Të mësuarit rreth kontrasepsionit është i rëndësishëm sepse...

33. Përgjigja e saktë është: Prezervativi mashkullor dhe prezervativi femëror. Nëse keni pasur një përgjigje të saktë, shtoni 5 pikë të përsosmërisë në kolonën Detyra 2. Nëse keni pasur dy përgjigje të sakta, shtoni 10 pikë në po të njëjtën kolonë. Nëse nuk keni dhënë përgjigjen e saktë, s'ka dert, ju sapo mësuat se vetëm prezervativët për meshkuj dhe femra ofrojnë mbrojtje kundër IST-ve dhe shtatzënisë së paplanifikuar. Prandaj shtoni 5 pikë vetes.

SFIDA: KUJDES, PRO!

Nëse mendon se aftësitë e tua në dizajn grafik apo vizatim tejkalojnë mesataren sociale, të ftojme në sfidë! Përdor njohuritë dhe aftësitë e tua dhe krijo një vizatim që tregon qartë metodat e ndryshme të kontracepsionit. Dërgo punën tënde në workbook@future4youth.net dhe ndoshta punimi yt do të zgjidhet për një nga materialet tona edukative dhe informative. 10 punimet më të mira do të jenë përgjithmonë të ekspozuara në seksionin e burimeve për edukatorët dhe mësuesit në <https://www.program-y.org/sq/index/>. Shto 30 pikë të përsosmërisë në kolonën Kujdes, Pro.

PËRFUNDIMI I TREGIMIT

Na përshkruaj mënyrën se si do ta përfundoje tregimin e Nikollës dhe Anës. Përshkruaj tregimin në një mënyrë që demonstroi fuqinë dhe rëndësinë e marrjes së vendimeve të informuara dhe se si shqetësimi i përbashkët për sigurinë mund të ketë një ndikim pozitiv në rezultatin e këtij tregimi, ashtu siç do të ishte në realitet. Çfarë ndodhi me personazhet tanë nga tregimi dhe a mbijetoi dashuria e tyre? Ndoshta ndonjëri prej tyre ka gjetur informata apo këshilla në faqen tonë Kujdes sex. Hap dyert kreativitetit tënd dhe na frymëzo!

PËRFUNDIMI I TREGIMIT:

Më poshtë, llogarit rezultatin total dhe shkruaje atë në Ditarin e suksesit.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

DETYRA 1	I/E SHKËLQYESHMI/ JA UNË	DETYRA 2	KUJDES PRO	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 17

Niveli 18:

Shëndeti, IST, HIV dhe AIDS

REFERENCA Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBGj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA SHËNDETI, IST, HIV DHE AIDS / Faqe: 200

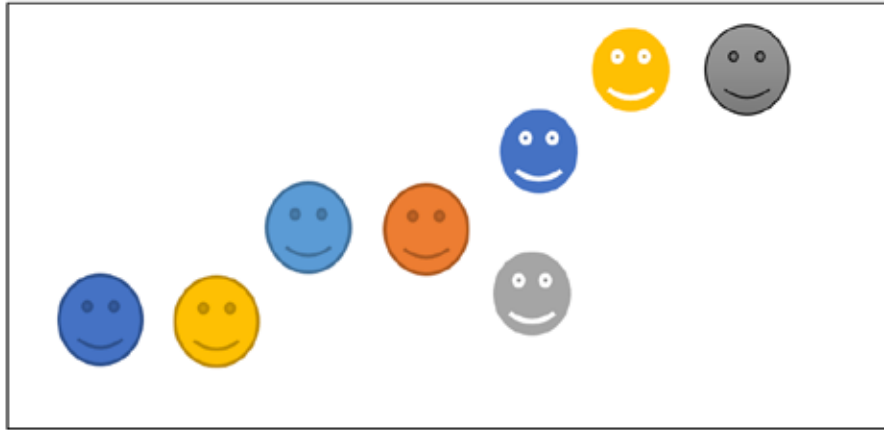
Mirë se vini në nivelin e parafundit. Shpresojmë të jeni gati për sfidat e mbetura që ju presin në këtë dhe në nivelin e fundit të librit të aktiviteteve. Në punëtorinë Shëndeti, IST, HIV dhe AIDS, mësuat se përveç shtatzënisë së paplanifikuar, seksi i pambrojtur mbart rrezikun e bartjes të infeksioneve seksualisht të transmetueshme që janë të pranishme edhe në vendin tuaj. Ju keni mësuar se disa infeksione seksualisht të transmetueshme mund të lehtësojnë transmetimin e HIV-it, kështu që kjo është një arsye tjetër pse është e rëndësishme të mësoni dhe të flisni për këto infeksione dhe mënyra të mbrojtjes. Gjithashtu, folët pse është e rëndësishme të zbulohen në kohë infeksione të caktuara dhe t'i trajtohen në kohën e duhur.

Sipas llojit të shkaktarit, infeksionet seksualisht të transmetueshme ndahen në ato bakteriale, _____,³⁴ mykotike dhe parazitare. Shumë infeksione virale nuk mund të kurohen plotësisht, vetëm trajtohen. Nëse nuk zbulohen dhe trajtohen, infeksionet seksualisht të transmetueshme mund të sjellin pasoja të ndryshme dhe është e mundur të transmetohen edhe te të tjerët.

Çfarë janë sjelljet e rrezikshme?

Sjellje e rrezikshme është çdo sjellje seksuale ose jo seksuale që mbart rrezikun e transmetimit të infeksioneve seksualisht të transmetueshme. Një person mund të praktikojë sjellje të rrezikshme seksuale (seks vaginal, oral dhe/ose anal) ose sjellje jo seksuale (ndarja e briskut, pajisje josterile tek piercing dhe tatuazhe, pajisje josterile për injektimin e drogës, ngjitje aksidentale e një gjilpëre të kontaminuar ose objekt të mprehtë). Kur flasim për marrëdhënie të rrezikshme, një marrëdhënie me një person që ka pasur një partner/e dhe me një person që ka pasur tre ose më shumë partnerë/e seksualë/e nuk është një lloj e rrezikshme. Epo këtu fillon të ngatërrohet e gjitha. Për ta bërë më të lehtë për ju të kuptoni se për çfarë bëhet fjalë, ju lutemi përgatitni një laps, një gomë dhe ndiqni me kujdes udhëzimet. Fillojmë nga ana e majtë. Në këndin e poshtëm të majtë shihni dy emotikone. Emotikoni blu dhe emotikoni ngjyrë portokalli përfaqësojnë një çift. Të dy janë në një lidhje dhe kanë pasur marrëdhënie seksuale. Kur emotikoni me ngjyrë portokalli e pyeti emotikonin blu

34. Përgjigje: Nëse jeni përgjigjur VIRALE, shkruani 10 pikë të përsosmërisë në kolonën Detyra 1. Nëse nuk jeni përgjigjur saktë, shkruani 0..



nëse kishte pasur marrëdhënie më parë, emotikoni blu tha se nuk kishte pasur. Kjo është arsyeja pse nuk ka emotikone tjera pranë tij. Kur emotikoni blu e pyeti partneren nëse kishte përvojë të mëparshme seksuale, ajo tha po, se kishte një partner para tij. Kjo nuk duket aq e rrezikshme, apo jo? Vizato një vijë nga emotikoni me ngjyrë portokalli afër atij të mësipërm (blu e lehtë). Por ajo që emotikoni ngjyrë portokalli nuk e dinte ishte se partneri i saj i mëparshëm kishte dy partnere (vizato vijat tek emotikonet gri dhe vjollcë). Emotikoni vjollcë kishte edhe një partnere që kishte pasur edhe një partner para tij. Tani që i keni tërhequr vijat midis të gjithë tyre, kthehu në fillim, te dy emotikonet tona të parë. Emotikoni blu ka pasur marrëdhënie me atë me ngjyrë portokalli, por edhe me të gjithë partnerët e mëparshëm që janë të ndërlidhur me njëri-tjetrin përmes marrëdhënieve të mëparshme seksuale. Kjo tregon në mënyrën më të mirë se rreziku nuk varet vetëm nga partneri me të cilin një person ka apo planifikon të ketë marrëdhënie seksuale, por edhe nga sjellja dhe rreziqet ndaj të cilave janë ekspozuar të gjithë partnerët e ndërlidhur në varg. Ky varg priset nga _____,³⁵ kështu që nëse ndodh një infeksion mes ndonjë prej partnerëve që keni lidhur më parë, ai transmetim mund të priset duke përdorur mbrojtjen e duhur. Por çështja bëhet edhe më e ndërlikuar nëse njëri nga partnerët përdorte pajisje josterile kur bënte tatuazhe ose përdorte substanca të paligjshme psikoaktive. Këto sjellje shtojnë rreziqe të reja dhe mundësojnë transmetimin e infeksioneve shumë të rrezikshme, disa prej të cilave mund të transmetohen edhe seksualisht. A e din se cilat janë këto infeksione:

- a. _____
- b. _____
- c. _____

Përgjigjet³⁶

35. Using protection (male and female condoms), but in some cases even a condom does not provide complete protection. It depends on the type of infection, the place where it is located, the stage of the disease and the type of risky behavior.

36. HIV, Hepatitis B and Syphilis (syphilis in the advanced stage of the disease)

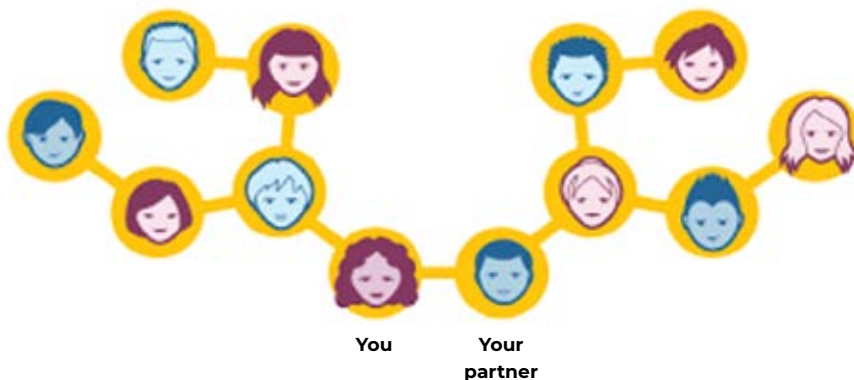
Para se të hyni në marrëdhënie seksuale, është e dobishme të njiheni me historinë seksuale të partnerit/es, gjë që mund të jetë e dobishme për të vlerësuar nëse dhe pse është i rëndësishëm përdorimi i mbrojtjes.

Më poshtë, përgjigju pyetjes: A mund të duket një person plotësisht i shëndetshëm, por të jetë i infektuar me një ose më shumë infeksione seksualisht të transmetueshme:

A. Po, një person mund të duket i shëndetshëm pa shenja të dukshme infeksioni/sëmundjeje, por të jetë i infektuar me një ose më shumë infeksione. Tek shumë infeksione, personi mund të mos ketë simptoma por mund të ketë sëmundje të avancuar dhe mund ta transmetojë lehtësisht infeksionin te të tjerët.

B. Jo, të gjitha infeksionet seksualisht të transmetueshme kanë simptoma të dukshme dhe tek personi mund të shihet qartë se është i/e infektuar dhe/ose i/esëmurë. Vlerësimi i pamjes mund të jetë mënyrë e dobishme për të vlerësuar nëse marrëdhëna me atë person është e rrezikshme apo jo.

Përgjigje³⁷



37. Përgjigja e saktë është A. një person mund të duket i shëndetshëm pa shenja të dukshme infeksioni/sëmundjeje, por të jetë i infektuar me një ose më shumë infeksione. Tek shumë infeksione, personi mund të mos ketë simptoma por mund të ketë sëmundje të avancuar dhe mund ta transmetojë lehtësisht infeksionin te të tjerët. Nëse jeni përgjigjur PO, shtoni 10 pikë në kolonën Detyra 2. Nëse përgjigja juaj nuk ishte e saktë, zvogëloni rezultatin për 3 pikë.

Çfarë të bëj?

Më poshtë do të gjesh një tregim për Damirin, i cili përshkruan situatën në të cilën u gjend Damiri. Damiri është i frikësuar dhe i hutuar dhe t'u drejtua ty për ndihmë. Çfarë do ta këshilloje?

Damir

Muajin e kaluar, në një festë të organizuar nga shoku i tij më i ngushtë, Damir kishte marrëdhënie të pambrojtur me një vajzë që e pa për herë të parë atë natë. Edhe pse nuk dinte asgjë për të, ai vendosi ta bënte atë pa përdorur mbrojtje. Pak javë më vonë, Damiri vuri re një rrjedhje të çuditshme dhe të dhimbshme që e shqetësoi shumë. Javën e kaluar ai doli me Ajllën, vajzën me të cilën është çmendurisht i dashuruar, por vetëm së fundmi pati rastin dhe filluan të takoheshin. Ajlla e ftoi Damirin në shtëpinë e saj, sepse sonte do të jetë vetëm, por Damiri është në hall se çfarë të bëjë. Po nëse Ajlla dëshiron të bëjë një hap më tej? Ai nuk dëshiron ta rrezikojë atë dhe nuk është i sigurt nëse duhet të shkojë te Ajlla. Ai të kërkoi këshilla. Çfarë do ta këshilloje?

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

DETYRA 1	DETYRA 2	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 18

Niveli 19:



Si po e mendon?

Çfarë do të thotë kujdesi?



REFERENCA

REFERENCA: Programi Y – Qasje inovative në parandalimin e DhBGj-së dhe promovimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës tek burrat e rinj dhe gratë e reja

PUNËTORIA

SI PO E MENDON? ÇFARË DO TË THOTË KUJDESI? / Faqe: 230

I/e dashur, kemi arritur në nivelin e fundit në Librin e aktiviteteve Y. Urime! Por ka mbetur edhe një nivel dhe disa detyra interesante që do të ndihmojnë të mësosh më shumë rreth kujdesit dhe përkujdesjes për të tjerët dhe veten.

Në punëtorinë "Si po e mendon", diskutuat se çfarë do të thotë të kujdesesh për të tjerët dhe mësove se të kujdesesh për të tjerët do të thotë: _____

Por le të kthehemi në punëtori për një moment. Gjatë punëtorisë, edukatorët ju kërkuan të mendoni për jetën tuaj që kur keni qenë fëmijë dhe më pas të përpiqeni të kujtoni situatat në të cilat keni qenë dëshmitarë të skenës së përkujdesjes. Tani do t'ju kërkojmë të vizatoni atë skenë dhe të përshkruani ndjenjat që lidhen me atë moment të veçantë. Në kutinë "Përvoja ime me përkujdesje", vizatoni momentin që keni imagjinuar në punëtori dhe nëse ndërkohë ju kujtohet një moment tjetër i ngjashëm, vizatoni atë. Në pjesën e sipërme, vizatoni filluska dhe shkruani ndjenjat që mund t'i kujtoni e që keni ndierë ose po ndieni tani në lidhje me atë moment. Ndoshta janë ndjenja sigurie, rehatie, dashurie apo disa ndjenja të tjera.

PËRVOJA IME ME PËRKUJDESJE

PRINDËRIMI DHE KUJDESI

Një foshnjë, një fëmijë që sapo ka filluar të ec dhe një fëmijë që sapo ka filluar shkollën dukshëm dallojnë dhe secili prej tyre kërkon një qasje dhe nivel të ndryshëm kujdesi që do t'i ndihmojë ata të rriten të sigurt dhe të arrijnë qëllimet zhvillimore që janë përpara të secilit prej tyre. Të jesh prind do të thotë të jesh përgjegjës për rritjen e sigurt dhe adekuate të një fëmije dhe kjo sjell shumë përgjegjësi dhe sfida.

Para dhe pas lindjes së një fëmije, prindërit duhet të kuptojnë se si rriten dhe zhvillohen fëmijët. Fazat e ndryshme të zhvillimit të fëmijës nënkuptojnë nevoja të ndryshme që ka fëmija, prandaj prindërit duhet të mësojnë dhe të përvetësojnë vazhdimisht njohuritë e nevojshme për ta ndihmuar fëmijën në rrugën e zhvillimit të tij/saj. T'i mësosh fëmijës çfarë është e drejtë dhe çfarë është e gabuar, çfarë është e sigurt dhe çfarë jo, janë detyra shumë kërkuese përpara çdo prindi. Prindërit duhet t'u ofrojnë fëmijëve një mjedis stimulues që i inkurajon ata të mësojnë dhe kjo është e mundur përmes lojës dhe llojeve të ndryshme të aktiviteteve argëtuese dhe edukative që prindërit mund të bëjnë me fëmijët. Zhvillimi emocional i fëmijës nënkupton që prindërit të dinë t'i përgjigjen nevojave emocionale të fëmijës dhe ta mësojnë fëmijën të kuptojë ndjenjat e tij, por edhe të jetë i vetëdijshëm për ndjenjat e të tjerëve.

VENDOSJA E KUFIJVE

Kufijtë nënkuptojnë linjat e sjelljes së pranueshme dhe të papranueshme në aktivitete ose marrëdhënie të caktuara me të tjerët. Duke vendosur kufij, prindërit i ndihmojnë fëmijët të ndihen të sigurt, pasi ata zhvillojnë një ndjenjë se ku qëndrojnë në lidhje me rreziqet që mund t'i kërcënojnë.

Mendoni për fëmijërinë tuaj, a ju kujtohen rregullat strikte (kufij të rreptë) apo je rritur në një familje ku mund të bënit çfarë të donit (pa kufij)? Apo ishit diku në mes?

Një konsideratë shtesë?

- ◆ A ishit në gjendje të thoni qartë atë që po mendonit dhe po ndienit? _____
- ◆ A u respektua këndvështrimi juaj gjatë vendosjes së kufijve? _____
- ◆ A i morët të gjitha përgjigjet në pyetjet tuaja në lidhje me sjelljet e pranueshme dhe të papranueshme? _____
- ◆ A shkante gjithçka gjithmonë sipas dëshirës suaj në fund? _____
- ◆ A ju kanë thënë gjithmonë "jo"? _____
- ◆ Si u ndietë në një marrëdhënie të tillë? _____

Kur flasim për vendosjen e rregullave dhe ndërtimin e marrëdhënieve të bazuara në besim, është e dobishme të kuptoni dy ekstremet në vendosjen e kufijve:

Kufij të rreptë	Prindi ka të gjithë fuqinë. Nuk ka komunikim të dyanshëm sepse prindi ka gjithmonë të drejtë
Pasojat	Kjo mund ta çojë fëmijën drejt tërheqjes ose rebelimit

Kufij të rreptë	Fëmija ka të gjithë fuqinë
Pasojat	Fëmija mund të rebelohet dhe të ndihet i pasigurt. Fjalët e prindit nuk kanë asnjë ndikim tek fëmija

Është mjaft e qartë se është e rëndësishme është të arrihet një ekuilibër. Biseda dhe respektimi i mendimit të fëmijës dhe dhënia e informacionit adekuat mund të jetë e dobishme për të kuptuar kufijtë e vendosur dhe pasojat e mundshme të mosrespektimit të kufijve të caktuar. Prindërit duhet të kuptojnë se si ndihet dhe çfarë mendon fëmija për një çështje të caktuar, kurse komunikimi për ndjenjat dhe shqetësimet mund të jetë një parakusht i rëndësishëm në ndërtimin e marrëdhënieve të shëndetshme dhe zhvillimin e shëndetshëm emocional të fëmijës. Mirëpo, ndonjëherë është e rëndësishme të vendosen kufij, pavarësisht nga ndjenjat e fëmijës, veçanërisht kur ato kufij e mbrojnë fëmijën nga rreziqet dhe pasojat e mundshme.

Ky është niveli i fundit dhe jemi të sigurt që tashmë keni përvetësuar njohuri të reja se çfarë janë kujdesi dhe përkujdesja, ndaj shtoni 5 pikë të përsosmërisë në kolonën Unë di.

NORMAT DHE KUFIJTË GJINORË DHE SHOQËRORË

Ndonjëherë kufijtë mund të jenë të padrejtë dhe të vendosen bazuar në pabarazitë shoqërore dhe normat shoqërore. Hulumto dhe shkruaj sesi prindërit mundën, duke ndjekur norma të rrepta gjinore dhe sociale, të vendosin kufij të padrejtë që i kufizojnë të rinjtë/të rejat të arrijnë maksimumin e tyre.

NORMAT GJINORE DHE KUFIJTË E PADREJTË

Sjelljet e prindërve dhe kujdestarëve³⁸

Në vazhdim, ne kemi nevojë përsëri për ndihmën tënde. Mendo për edukimin tënd dhe rrethoi fjalët që mund të përshkruajnë atë që ke përjetuar si fëmijë nga prindërit/kujdestarët e tu.

Ankesa	Zemërimi	Sinqeriteti	Ndryshim i mendimit	Inkurajim
Bërtima	Durimi	Besimi	Ngacmimi	Rreptësi
Qëndrueshmëri rimi i dhunës	Të jesh i përqeshur	Fajësimi	Të qenët shumë zënë	Përdorimi
Të të duan	Shuplakë	Dëgjimi	Ndarja	Frikë
Përqafimet	Të paineresuar	Vlerësimi		Kufijtë

Mendo për fjalët që keni rrethuar dhe renditi ato sipas kategorive "të dobishme në prindërim" dhe "të padobishme për prindërim" duke shkruar fjalën nga tabela e mësipërme në një nga dy kolonat përkatëse.

TË DOBISHME NË PRINDËRIM	TË PADOBISHME NË PRINDËRIM

Në vijim, mendo për çdo koncept individual, duke iu përgjigjur pyetjeve të parashtruara. Përsërite këtë për çdo term sepse zgjedhja përfundimtare e termave do të ndihmojë në zgjedhjen e detyrës së fundit.

38. Përshtatur nga: Parenting worksheets. Communication Worksheet. Në dispozicion në: http://www.safeguardin-gsheffieldchildren.org/assets/1/parenting_worksheets.pdf

Pyetje për të menduar:

E dobishme në prindërim

- ◆ Pse mendo se është kjo një karakteristikë/sjellje e dobishme?
- ◆ Çfarë emocionesh ngjall tek fëmija kjo karakteristikë/sjellje?
- ◆ Në çfarë mënyrash kontribuon në kujdesin dhe edukimin cilësor të fëmijës?

E padobishme në prindërim

- ◆ Në çfarë mënyrash kjo sjellje ndikon negativisht në rritjen e fëmijës?
- ◆ Çfarë ndjenjash prodhon kjo sjellje apo tipar?

Mendo dhe përshkruaj

Në vazhdim, mendo për karakteristikat pozitive që ke veçuar në kategorinë "të dobishme në prindër", shkruaj në kolonën "karakteristikat/sjellja" dhe përshkruaj se si të njëjtat karakteristika ndihmojnë në ndërtimin dhe ruajtjen e miqësive të shëndetshme.

KARAKTERISTIKAT/SJELLJET	Rezultat pozitiv në marrëdhëniet miqësore

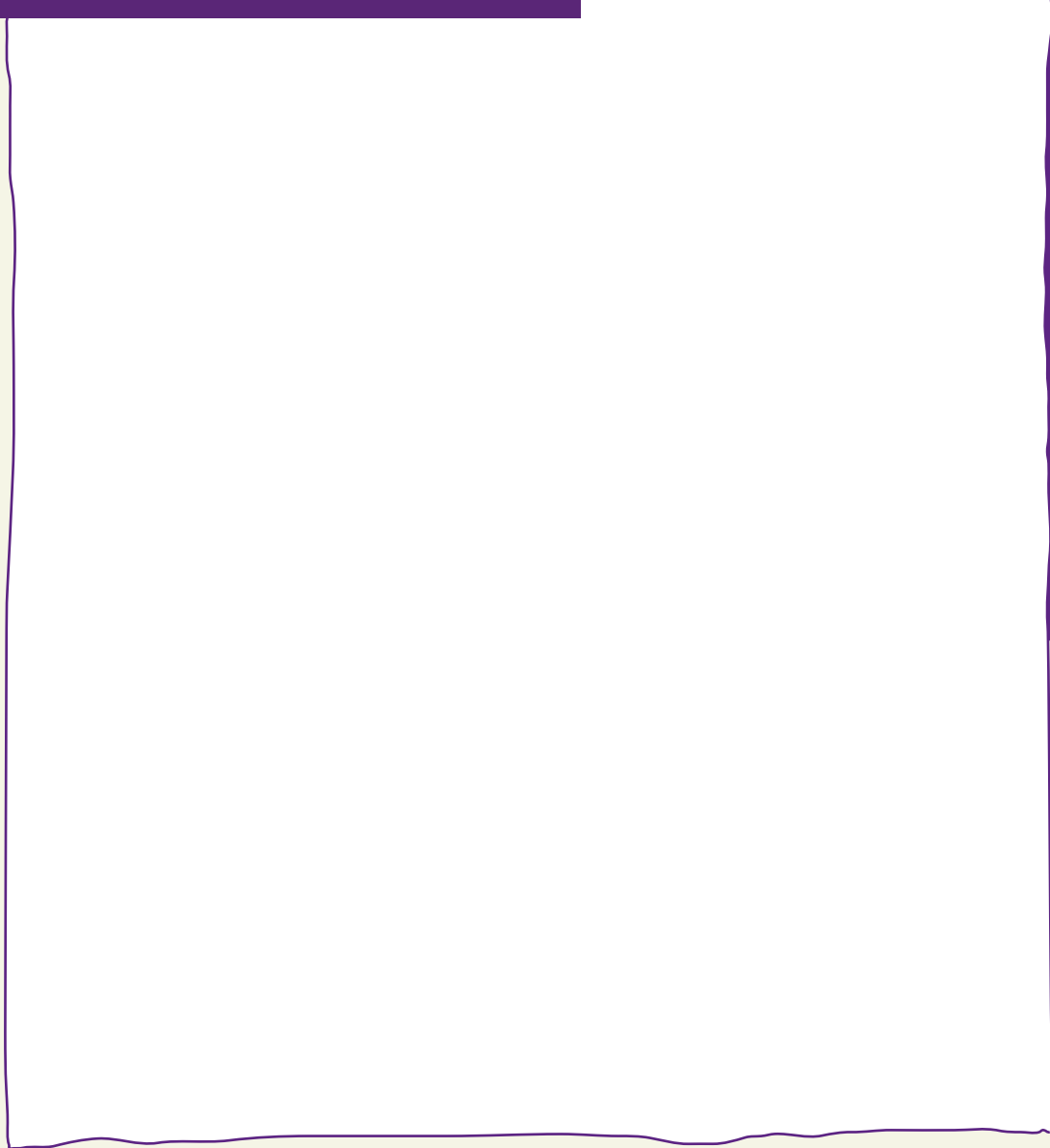
Është shumë e qartë se kujdesi për të tjerët nuk është i rezervuar vetëm për anëtarët e familjes. Miqtë gjithashtu kujdesen për njëri-tjetrin, kolegët e punës bëjnë të njëjtën gjë, ashtu si partnerët apo simpatitë.

DETYRA: HULUMTO MË TEJ DHE VIZATO

Detyra e fundit në Librin e aktiviteteve - Programi Y kërkon hulumtime shtesë mbi prindërimin e përgjegjshëm, por edhe aplikimin e njohurive që ke marrë gjatë realizimit të niveleve të mëparshme dhe aktiviteteve dhe detyrave të ndërlidhura.

Pjesa e parë e detyrës nënkupton krijimin e një vizatimi "Super baba" ose "Super mami". Vizato një siluetë të një të rrituri, burri apo gruaje. Caktoi atij personazhi tiparet më të mira që i ke identifikuar më parë si të dobishme në prindërim. Shto aq sa mendon se është e nevojshme. Vizato flluska pranë çdo tipari dhe përshkruaj pse ky tipar/sjellje është e rëndësishme dhe e dobishme në prindër. Në fund të pjesës së parë të detyrës, caktoi një emër super prindit tënd.

HULUMTO DHE VAZHDO TË VIZATOSH



Prindërit e shekullit të 21

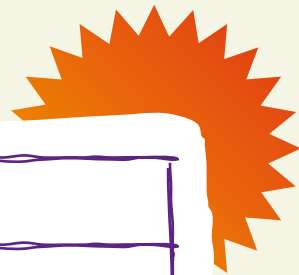
Duke marrë pjesë në punëtoritë e Programit Y dhe duke plotësuar detyrat e Librit së aktiviteteve Y, mësuar për sfidat e ndryshme me të cilat përballen të rinjtë/të rejat gjatë rritjes së tyre. Mësuar se rinia mund të jetë e gëzueshme dhe argëtuese, por në të njëjtën kohë, ka rrethana që i vënë të rinjtë/të rejat në rrezik të shtuar për të rrezikuar sigurinë e tyre ose të të tjerëve. Mësuar për normat gjinore dhe ndikimin e këtyre normave në qëndrimet, vendimet dhe sjelljet e të rinjve/të rejave. Vëmendje të veçantë i kushtuam kuptimit të ndikimit të normave të rrepta gjinore mbi rreziqet dhe rrezikimin e të drejtave të atyre që kufizohen, përjashtohen ose vendosen në një pozitë të pafavorshme shoqërore nga këto norma. Mësuar se cilat janë problemet më të shpeshta, por edhe strategjitë më efektive që mund t'i ndihmojnë të rinjtë/të rejat të kapërcejnë sfidat dhe problemet e rritjes në interesin më të mirë të shëndetit dhe sigurisë. Punëtoritë dhe aktivitetet e fundit në Librin e aktiviteteve Y hapën temën e prindërimit dhe përkujdesjes, dhe tani ne duam të kërkojmë nga ti të përkthesh gjithçka që mësove në një letër drejtuar prindërve të shekullit të 21-të, duke theksuar cilat janë shqetësimet më të shpeshta të të rinjve/të rejave dhe si prindërit mund t'i ndihmojnë ata të arrijnë maksimumin e tyre, pa dhunë duke praktikuar mënyra të shëndetshme të jetesës. Shkruaj për rëndësinë e barazisë gjinore dhe krejt çfarë mendon se prindërit duhet të bëjnë në mënyrë që fëmijët e tyre të praktikojnë qëndrime të barabarta gjinore, të promovojnë tolerancën dhe marrëdhëniet jo të dhunshme. Shkruaj për rëndësinë e barazisë gjinore dhe çfarë mendon se prindërit duhet të bëjnë në mënyrë që fëmijët e tyre të praktikojnë qëndrime të barabarta gjinore, të promovojnë tolerancën dhe marrëdhëniet jo të dhunshme

Mendojmë se ti meriton të shtosh 20 pikë për njohuritë e marra në këtë nivel dhe se duke marrë pjesë në nivelin e fundit, ke fituar njohuri të reja që mund të jenë të dobishme për ty në kujdesin dhe përkujdesjen për të tjerët. Gjithashtu, këto aftësi janë të rëndësishme për t'u kujdesur për veten. Shkruaj pikët në kolonën Unë kujdesem për ty dhe veten time.

Detyrë alternative: Prindërit në të ardhmen

Kjo detyrë do të të mundësojë të kontrollosh për 10 vjet nëse se deri në çfarë mase ke përvetësuar tipare prindërore pozitive dhe të dobishme që më parë i ke identifikuar si të dobishme në prindërim. Dërgo vizatimin e super prindit tënd dhe shkruaj një letër vetes sate të ardhshme.

Dërgo vizatimin tënd në e-mail: info@future4youth.net dhe dërgo një kod unik për identifikim. Atë ta krijosh duke ndjekur udhëzimet në tabelën e mëposhtme dhe duke plotësuar fushat do të krijosh një kod unik. Ti do ta përdorësh këtë kod për të identifikuar punën tënde mes shumë të tjerëve që do të dorëzohen gjithashtu nga bashkëmoshatarët/et e tu. Pas 10 vitesh do të mund t'i qasësh punës sate dhe të lexosh mesazhin që i ke dërguar vetes 10 vjet më parë. Nga ai mesazh, jemi të sigurt se do të mësosh gjithçka. Shihemi pas 10 vitesh :). Mos harro të shtosh 15 pikë në seksionin e vlerësimit të ndikimit.



Udhëzim	Kodi
Shkronja e parë e emrit të nënës	
Dy numrat e fundit të vitit të lindjes	
Shkronja e fundit e emrit tuaj	
Muaji i lindjes suaj (numri)	
Dy shkronjat e para të qytetit tuaj	

Mbetet vetëm të llogaritësh pikët e përsosmërisë së nivelit të fundit dhe t'i futesh rezultatet në vendet e parapara.

DETEKTORI I PËRSOSMËRISË

E DI	UNË KUJDESEM PËR TY DHE VETEN	VLERËSIMI I NDIKIMIT	Shuma e pikëve të përsosmërisë së nivelit 19



Ditari i suksesit



Në këtë seksion, shënoni rezultatet pas çdo aktiviteti të përfunduar. Ne ju sugjerojmë të shkruani rezultatet me një laps grafiti, të cilët më vonë mund t'i fshini. Arsyeja është e thjeshtë: ky libër ju jep mundësinë të ktheheni në fillim ose në ndonjë pjesë të librit dhe të përqipeni të merrni pikë më të mira. Gjithashtu, disa nga aktivitetet e librit i kemi shtrirë edhe në hapësirën online dhe pjesëmarrja në to hap mundësinë e fitimit të pikëve shtesë dhe madje edhe çmimeve shtesë. Pikët që ju janë dhënë nga klubet Bonu burrë/ Bëhu burrë dhe profesionistët që përgjigjen ndaj aktiviteteve të lojërave dhe sfidave të këtij libri, mund t'i shtoni më pas në totalin e pikëve të mëparshme të atij aktiviteti. Kjo është një arsye tjetër pse është e rëndësishme të përdorni lapsin që më vonë të mund ta fshini dhe korrigjoni sipas nevojës.



Në fund të aktivitetit të fundit, duke mbledhur rezultatet e të gjitha aktiviteteve, arrini në rezultatin total me të cilin fitoni një nga tre titujt.

Në fund, ju ftojmë të plotësoni një test online me të cilin do të fitoni një nga tre certifikatat online:



Kushdo që fiton certifikatat e përmendura bëhet automatikisht anëtar i **"SUPER DJALË 2.0"** ose **"SUPER VAJZË 2.0"**, dhe vetëm anëtarët/et do ta dinë dhe mund ta dinë se për çfarë lloj shoqërie mistike bëhet fjalë.

Pasi të keni futur rezultatet, kaloni në aktivitetin tjetër dhe futni rezultatet e secilit aktivitet pasi të keni përfunduar secilin nga 19 nivelet e Librit të aktiviteteve -Programi Y.

Piketa 1: Çfarë është ajo që ne e quajmë gjini?

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 2: Sillu si burrë, sillu si grua

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 3: Shprehja e ndjenjave

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 4: Budallai i gjallë ose heroi i vdekur

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 5: Të kuptuarit e ciklit të dhunës

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 6: Etiketimi

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 7: Pushteti dhe marrëdhëniet

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 8: Agresivë, pasivë ose asertivë

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 9: Thyerja e heshtjes dhe kërkimi i ndihmës

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 10: Çfarë të bëj kur jam i/e zemëruar?

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 11: Çfarë janë drogat?

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 12: Droga në jetët dhe komunitetet tona

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 13: Kënaqësitë dhe rreziqet

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 14: Biseda rreth alkoolit dhe alkoolizmit

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 15: Kujdesi për veten: Burrat, Gratë, Gjinia dhe Shëndeti

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 16: Rrezikoj kur...

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 17: Shtatzënia në adoleshencë

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 18: Shëndeti, IST, HIV dhe AIDS

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Piketa 19: Si po e mendon? Çfarë do të thotë kujdesi?

NUMRI I PËRGJITHSHËM I PIKËVE TË FITUARA: _____

Qëllimi përfundimtar:

I/e dashur,

Të përgëzojmë për suksesin tënd të arritur dhe jemi të kënaqur që përmes aktiviteteve të këtij libri, kemi kontribuar në përmirësimin e njohurive e tua, rishikimin dhe ndoshta ndryshimin e qëndrimeve tua, të cilat jemi të sigurt se do të jenë një faktor i rëndësishëm në ndërtimin e një bote në të cilën të gjithë të rinjtë/të rejtat dhe të rriturit kanë mundësinë të realizojnë veten në potencialin e tyre maksimal, pa dhunë, stigmatizim dhe diskriminim, në një botë të drejtë dhe tolerante që feston të drejtat e njeriut dhe siguron barazi.

Në realitetin tonë real dhe virtual, ka njerëz që po bëjnë përpjekje të jashtëzakonshme për ta bërë këtë botë një vend më të mirë. Përkushtimi i tyre është një cilësi shumë e fortë që jo të gjithë njerëzit e kanë dhe janë një lloj superheronjsh të kohës sonë. Mirëpo, ndoshta edhe ti je një super hero ose një super heroinë, dhe ne mund ta zbulojmë këtë bazuar në rezultatet që ke arritur.

Në vazhdim mblidhi rezultatet e secilit nivel dhe kontrollo se cilit nivel të përsosmërisë së KBB i përket. Secili prej tyre bën njerëz të jashtëzakonshëm dhe të veçantë, madje dhe edhe tani, sa je duke e lexuar këtë tekst, ti je i jashtëzakonshëm/e dhe njohuritë e tua gjithashtu. Shpresojmë që ti do të përdorësh mirësinë tënde dhe njohuritë e tua dhe superfuqitë e tua, të denja për titullin që sapo ke fituar.

REZULTATI YT TOTAL I TË GJITHA NIVELEVE ËSHTË: _____

MË I MIRË SE MË TË MIRËTRezultati i përgjithshëm:
550-653 pikë**Përshkrimi:**

Njohuritë dhe aftësitë e të jashtëzakonshme të bëjnë të veçantë dhe më të mirë se më të mirët në rrethin tënd. Të kuptuarit e botës rreth teje, të mundëson të marrësh vendime që janë në interesin më të mirë të shëndetit tënd dhe shëndetit të njerëzve përreth teje. Ti do që njerëzit përreth teje të jetojnë të lirë nga prangat e paragjykimeve dhe ti i kundërshton ato me mjeshtëri.

Për ty, fjalët që nuk di do të thonë se dua të di, kështu që ti edhe çdo mister apo të panjohur e percepton si një mundësi të jashtëzakonshme dhe emocionuese të dish më shumë dhe më mirë, se vetja dhe të tjerët. Kjo është arsyeja pse ti je në lëvizje të vazhdueshme për të eksploruar, mësuar dhe për të qenë më i mirë se më të mirët.

SUPER HERORezultati i përgjithshëm:
350-549 pikë**Përshkrimi:**

Ti je një super hero i gatshëm të ndihmosh të tjerët, madje edhe nëse kjo do të thotë të rrezik që edhe vet t'u ekspozohesh rrethanave të padëshiruara. Ti kujdesesh se si ndihen njerëzit përreth teje dhe nuk lejon që stereotipit socialë të kontribuojnë në pabarazitë dhe pozitat e pafavorshme për të tjerët. Ti ke superfuqi të ndryshosh qëndrimet dhe njohuritë e të tjerëve dhe e përdor këtë fuqi me zemërgjerësi. Të qenët shoku yt nënkupton të kesh pranë vetes një person tek i cili mund të mbështetesh dhe nga i cili mund të mësosh shumë.

SUPER DJALËRezultati i përgjithshëm:
550-653 pikë**Përshkrimi:**

Ti jo vetëm që i njeh normat e dëmshme, por i ndryshon ato dhe krijon një botë ku njerëzit festojnë barazinë dhe diversitetin. Ti posedon njohuri dhe aftësi që mund të të bëjnë një udhëheqës të shkëlqyeshëm, me ndikim mes bashkëmoshatarëve/eve, miqve dhe më gjerë. Të pëlqen dhe kënaqesh të thyesh paragjykimet dhe injorancën dhe aftësitë e tua të të menduarit kritik, të zgjidhjes së problemeve dhe vendimmarrjes janë një burim i rëndësishëm për ndërtimin e një bote ku dhuna dhe pabarazia nuk kanë vend.

MË E MIRË SE MË TË MIRATRezultati i përgjithshëm:
200-349 pikë**Përshkrimi:**

Njohuritë dhe aftësitë e të jashtëzakonshme të bëjnë të veçantë dhe më të mirë se më të mirat në rrethin tënd. Të kuptuarit e botës rreth teje, të mundëson të marrësh vendime që janë në interesin më të mirë të shëndetit tënd dhe shëndetit të njerëzve përreth teje. Ti do që njerëzit përreth teje të jetojnë të lirë nga prangat e paragjykimeve dhe ti i kundërshton ato me mjeshtëri. Për ty, fjalët që nuk di do të thonë se dua të di, kështu që ti edhe çdo mister apo të panjohur e percepton si një mundësi të jashtëzakonshme dhe emocionuese të dish më shumë dhe më mirë, se vetja dhe të tjerët. Kjo është arsyeja pse ti je në lëvizje të vazhdueshme për të eksploruar, mësuar dhe për të qenë më i mira se më të mirat.

SUPER HEROINËRezultati i përgjithshëm:
350-549 pikë**Përshkrimi:**

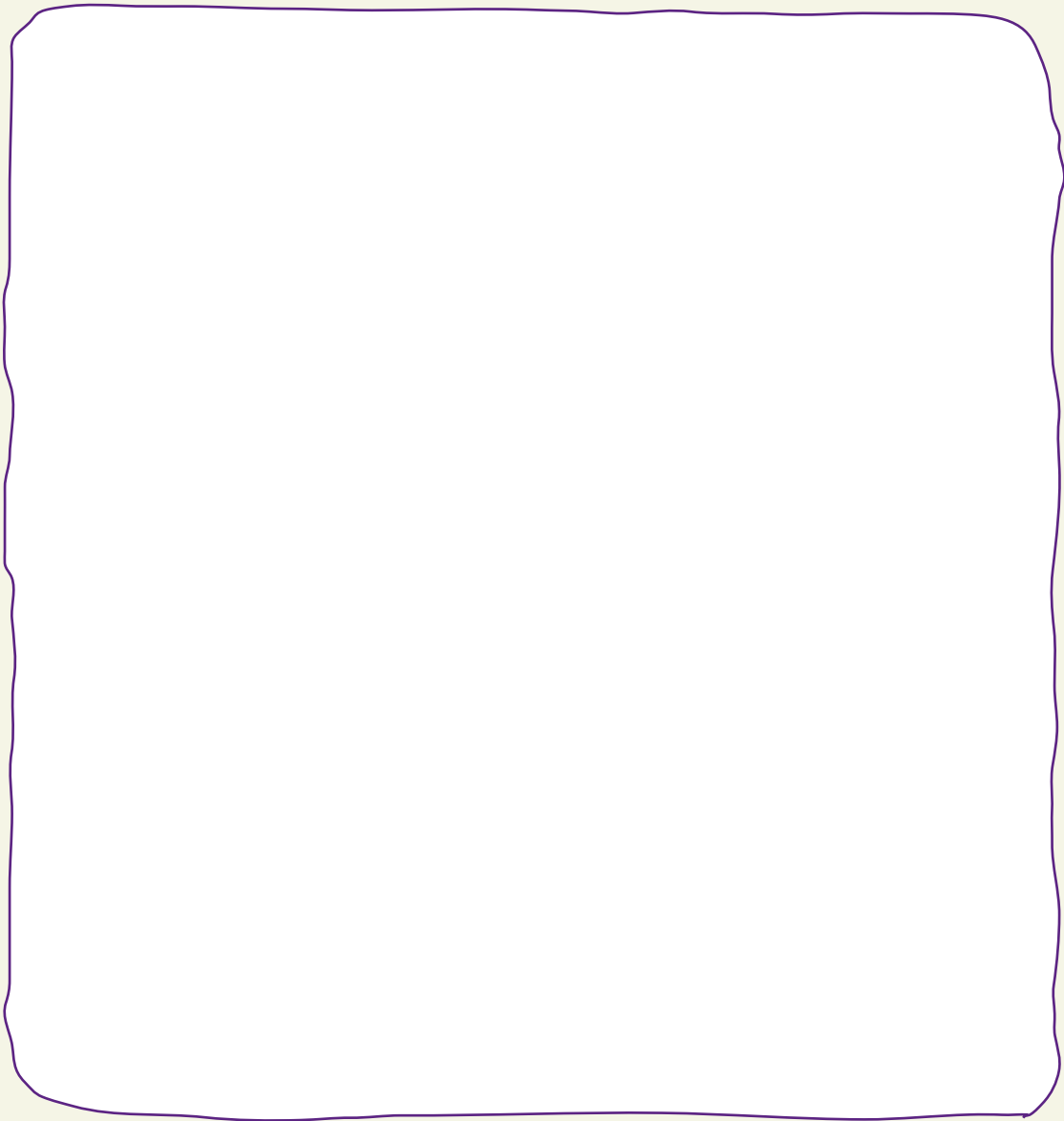
Ti je një super heroinë e gatshme të ndihmosh të tjerët, madje edhe nëse kjo do të thotë të rrezik që edhe vet t'u ekspozohesh rrethanave të padëshiruara. Ti kujdesesh se si ndihen njerëzit përreth teje dhe nuk lejon që stereotipit socialë të kontribuojnë në pabarazitë dhe pozitat e pafavorshme për të tjerët. Ti ke superfuqi të ndryshosh qëndrimet dhe njohuritë e të tjerëve dhe e përdor këtë fuqi me zemërgjerësi. Të qenët shoqja jote nënkupton të kesh pranë vetes një person tek i cili mund të mbështetesh dhe nga i cili mund të mësosh shumë.

SUPER VAJZËRezultati i përgjithshëm:
550-653 pikë**Përshkrimi:**

Ti jo vetëm që i njeh normat e dëmshme, por i ndryshon ato dhe krijon një botë ku njerëzit festojnë barazinë dhe diversitetin. Ti posedon njohuri dhe aftësi që mund të të bëjnë një udhëheqëse të shkëlqyeshme, me ndikim mes bashkëmoshatarëve/eve, miqve dhe më gjerë. Të pëlqen dhe kënaqesh të thyesh paragjykimet dhe injorancën dhe aftësitë e tua të të menduarit kritik, të zgjidhjes së problemeve dhe vendimmarrjes janë një burim i rëndësishëm për ndërtimin e një bote ku dhuna dhe pabarazia nuk kanë vend.

DETYRA PËRFUNDIMTARE

Ka mbetur edhe një detyrë para se të ndahemi. Vizato karakterin tënd ideal tani që ke zotëruar me sukses sfidat edukative që janë pjesë e Librit të aktiviteteve Y.



Tash ktheje vizatimin tënd nga fillimi i këtij libri dhe krahaso dallimet. A po jo? Dallimet janë të dukshme!

Urime që je bërë version më i mirë i vetes tënde! Kemi pasur nderin dhe kënaqësinë që morëm pjesë në këtë.

Miq të tu nga rrjeti i Iniciativës së Burrave të Rinj dhe klubet Bonu burrë/Bëhu burrë!

Burime shtesë

FAQET E INTERNETIT:

CARE International Balkans: www.care-balkan.org

Young Men Initiative: <https://youngmeninitiative.net/al/>

Online course Program Y <https://edu.program-y.org/sq/>

Kujdes Sex, web site: <https://www.kujdessex.net/>

PARTNERËT:

IPD: <https://ipdbih.org/>

Perpetuum: <https://www.pm.rs.ba/bh/>

Centar E8: <http://e8.org.rs/>

Status M: <https://www.status-m.hr/>

Youth Power: <https://www.youth-power.org/>

SIT: <https://sit-ks.org/>

Smart kolektiv: <https://smarkolektiv.org/>

CRPM: <https://crpm.org.mk/>

Act for Society <https://www.actforsocietycenter.org/>


YMCA: <https://www.ymcakosovo.com/>

BURIMET ONLINE, DOKUMENTET DHE MATERIALET E PUNËS janë në dispozicion në faqen e internetit <https://youngmeninitiative.net/al/resources-al/>

Mbështetur nga:



With funding from
 **Austrian
Development
Cooperation**

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

 **OAK**
FOUNDATION

Partnerët:

