SHP SHK

platforma CIVIKOS

UDHËZUES

PËR EDUKIMIN DHE PARANDALIMIN E NGACMIMEVE NË SHKOLLA

Autore: Fatlinda Nitaj Rexhaj
Dizajni: Fleta Baraku
Prodhuar: Nëntor 2025

UDHËZUES

PËR EDUKIMIN DHE PARANDALIMIN E NGACMIMEVE NË SHKOLLA

Ky udhëzues është financuar nga Agjencia Suedeze për Bashkëpunim Zhvillimor Ndërkombëtar (SIDA) përmes CDF dhe programit HumanRightivism. Përgjegjësia për përmbajtjen i takon plotësisht autorit.
Sida, CDF dhe HumanRightivism nuk ndajnë domosdoshmërisht qëndrimet dhe interpretimet e shprehura këtu.

PËRMBAJTJA

5 Parathënie
6 Hyrje Ekzekutive
7 Fenomeni i ngacmimeve në shkolla
7 Përkufizimi i ngacmimeve (Bullying)
7 Format kryesore të ngacmimeve në shkolla
10 Dhuna dhe Ngacmimet tek Fëmijët në Kosovë – Gjetje nga Studimet Kërkimore
10 Pasojat e ngacmimeve tek nxënësit
11 Ndikimi në komunitetin shkollor
11 Parandalimi i ngacmimeve
11 Strategjitë e hershme parandaluese
12 Edukimi i nxënësve dhe ndërgjegjësimi
13 Përfshirja e komunitetit shkollor
13 Ndërtimi i një plani të qëndrueshëm për parandalim
15 Parandalimi i Ngacmimeve: Ide dhe Praktika për Shkolla
15 1. Fushata ndërgjegjësuese
16 2. Programet e edukimit emocional dhe social
16 3. Punëtori dhe aktivitete interaktive në shkolla
18 4. Shembuj praktikë për shkollat në parandalim
20 5. Krijimi i “Këshillit të Nxënësve për Mirëqenie”
22 6. Vendosja e “Kutitë anonime të raportimit”
23 7. Organizimi i ditëve tematike kundër ngacmimeve
25 8. Trajnime për mësuesit dhe nxënësit
27 9. Përdorimi i teatrit në edukimin kundër ngacmimeve
29 10. Përfundim dhe thirrje për veprim të përbashkët
31 11. Ndërtimi i një kulture shkolle të sigurt dhe gjithëpërfshirëse
34 Referencat

37 Shtojca - Aktivitete
39 Kapitulli I - Vetëdija Emocionale dhe Sjellja Pozitive
51 Kapitulli II - Përfshirja Sociale dhe Empatia
60 Kapitulli III - Komunikimi i Shëndetshëm dhe Forca e Fjalëve
70 Kapitulli IV - Guximi për të Ndërhyrë
81 Referencat

PARATHËNIE

Ky manual është rezultat i një bashkëpunimi institucional dhe profesional ndërmjet Shoqatës së Psikologëve Shkollorë të Kosovës (SHPSHK) dhe Platformës CiviKos, i zhvilluar në kuadër të projektit "Promovimi i Shkollave të Sigurta dhe Gjithëpërfshirëse: Ndërtimi i Kapaciteteve dhe Vetëdijesimi mbi Ngacmimet dhe Shëndetin Mendor" (Promoting Safe and Inclusive Schools: Capacity Building and Awareness on Bullying and Mental Health), të mbështetur nga Community Development Fund (CDF) në kuadër të Human Right Activism Project, dhe të financuar nga Ambasada e Suedisë në Prishtinë përmes SIDA.

Ky publikim synon të mbështesë përpjekjet e përbashkëta për ndërtimin e një mjedisi shkollor të sigurt, gjithëpërfshirës dhe pa ngacmime, ku mirëqenia psikologjike e çdo nxënësi është prioritet. Manuali është konceptuar si udhëzues praktik për mësuesit, psikologët, drejtuesit e shkollave dhe komunitetin arsimor, duke kombinuar njohuritë shkencore më të fundit me përvojat praktike të profesionistëve të arsimit në Kosovë dhe jashtë saj.

Qëllimi kryesor është të mbështetet parandalimi i ngacmimeve në të gjitha format e tij – fizike, verbale, sociale dhe kibernetike – përmes ndërhyrjeve të hershme, edukimit emocional e social, dhe ndërtimit të një kulture respekti, empatie dhe bashkëpunimi në shkolla.

Manuali ofron strategji konkrete, modele praktike dhe aktivitete edukative që mund të zbatohen lehtësisht nga profesionistët e shkollave, duke e kthyer çdo institucion arsimor në një hapësirë ku çdo fëmijë ndjehet i sigurt, i respektuar dhe i pranuar.

Ky botim pasqyron angazhimin e përbashkët të SHPSHK dhe Platformës CiviKos për forcimin e rolit të profesionistëve të arsimit dhe promovimin e shkollave që mbështesin shëndetin mendor, mirëqenien dhe të drejtat e çdo fëmije në Kosovë

HYRJE EKZEKUTIVE

Ky manual është hartuar, si një udhëzues praktik për mësuesit, psikologët, drejtuesit e shkollave dhe komunitetin arsimor, me qëllim që të ndërtohet një mjedis i sigurt, gjithëpërfshirës dhe pa ngacmime për çdo nxënës. Ai përmbledh njohuritë shkencore më të fundit dhe përvojat praktike të profesionistëve të arsimit në Kosovë dhe jashtë saj, duke ofruar një kombinim të teorisë me veprim konkret në klasë e komunitet.

Qëllimi kryesor i manualit është të mbështesë shkollat në parandalimin e ngacmimeve (bullizmit) në të gjitha format e tij – fizike, verbale, sociale dhe kibernetike – përmes ndërhyrjeve të hershme, edukimit emocional e social, dhe ndërtimit të një kulture respekti e empatie midis nxënësve. Manuali synon të shërbejë si një mjet pune i drejtpërdrejtë për profesionistët e shkollave, duke i pajisur me strategji konkrete, modele praktike, aktivitete edukative dhe plane për zbatim të qëndrueshëm në çdo institucion arsimor.

Në përgatitjen e tij janë përdorur standarde dhe praktika ndërkombëtare si KiVa Program (Finlandë), Friendly Schools (Australi), dhe School Climate Initiative (SHBA), si dhe përvoja të suksesshme nga shkollat e Kosovës që kanë zhvilluar fushata ndërgjegjësimi dhe plane vjetore kundër ngacmimeve. Përveç kësaj, manuali mbështetet në modelin ekologjik të Bronfenbrenner-it, duke e parë fëmijën si pjesë të një sistemi të ndërlidhur ku familja, shkolla dhe komuniteti kanë rol të barabartë në mbrojtje dhe edukim.

Përmbajtja e manualit është ndarë në kapituj të qartë dhe të ndërvarur, që mund të përdoren veçmas ose në tërësi:

– përkufizimi i fenomenit të ngacmimeve;
– format e tij dhe pasojat në zhvillimin e fëmijëve;
– strategjitë parandaluese;
– programet e edukimit emocional e social;
– fushatat ndërgjegjësuese dhe aktivitetet praktike në shkolla;
– trajnimi i stafit dhe përfshirja e komunitetit.

Çdo kapitull ofron udhëzime konkrete për zbatim, shembuj të mirë nga praktika, dhe referenca të përditësuara për t'u përdorur në plane pune, orë edukative apo trajnime.

Në qendër të këtij manuali qëndron besimi se siguria emocionale e nxënësve është po aq e rëndësishme sa arritjet akademike. Krijimi i një mjedisi të tillë kërkon bashkëpunim të gjithëve – psikologëve, mësuesve, prindërve dhe vetë nxënësve.

Kjo është një thirrje për veprim të përbashkët: për të ndërtuar shkolla ku çdo fëmijë ndihet i mbrojtur, i respektuar dhe i vlerësuar — një hap konkret drejt një kulture arsimore që promovon dinjitet, mirëqenie dhe solidaritet.

FENOMENI I NGACMIMEVE NË SHKOLLA

Përkufizimi i ngacmimeve (Bullying)

Ngacmimi (i njohur edhe si bullying) nënkupton sjellje agresive të qëllimshme dhe të përsëritura ndaj një individi, ku zakonisht ngacmuesi ka një epërsi fuqie (fizike, sociale apo psikologjike) ndaj viktimës. Me fjalë të thjeshta, është situata kur dikush vazhdimisht mundon apo lëndon dikë tjetër që nuk mund të mbrohet lehtësisht. Kjo epërsi mund të vijë nga forca fizike, popullariteti, mosha ose faktorë të tjerë – dhe përdoret për të kontrolluar a dëmtuar tjetrin. Për shembull, një nxënës më i fuqishëm ose me më shumë ndikim mund t'i marrë shpesh lodrat një fëmije më të vogël, ta ofendojë ose ta përjashtojë nga loja.

E rëndësishme është që ngacmimi nuk është një incident i vetëm, por një model sjelljesh që përsëriten me kalimin e kohës.

Sipas Dan Olweus, ngacmimi mund të marrë forma të ndryshme – qoftë fizike apo verbale, përmes gjesteve fyese ose përjashtimit të qëllimshëm të dikujt nga grupi. Çdo sjellje e përsëritur që ka për synim lëndimin e një shoku/shoqeje klase, dhe ku ekziston pabarazi forcash mes ngacmuesit dhe viktimës, hyn në këtë përkufizim.

Format kryesore të ngacmimeve në shkolla

Ngacmimi në shkollë mund të shfaqet në **forma të ndryshme**, por zakonisht klasifikohet në: **verbale**, **psikologjike/emocionale**, **fizike**, **sociale/relacionale** dhe **kibernetike**.

- **Ngacmimet verbale:** Përdorimi i fjalëve për të lënduar dikë: ofendime, tallje, vënie nofkash, ngacmime seksuale me fjalë, kërcënime. *Shembull:* Nxënës që çdo ditë i thonë një tjetri fjalë fyese ose e poshtërojnë para të tjerëve.
- **Ngacmimet psikologjike/emocionale:** Sjellje që synojnë të dëmtojnë emocionalisht dikë, si shpërfillja, frikësimi apo turpërimi publik. *Shembull:* Injorimi i qëllimshëm i një nxënësi apo përhapja e ndjenjës se "s'vlen asgjë".
- **Ngacmimet fizike:** Përfshijnë dëmtim trupor ose prekje të sendeve personale: goditje, shtyrje, shqelma, prishje e pronës. *Shembull:* Disa nxënës i hedhin çantën një shoku dhe e shtyjnë në korridor.
- **Ngacmimet sociale (shoqërore):** Sulme ndaj **marrëdhënieve shoqërore** të viktimës, përmes përjashtimit, thashethemeve ose prishjes së reputacionit. *Shembull:* Përhapja e fjalëve të pavërteta për të izoluar dikë nga grupi.
- **Ngacmimet kibernetike:** Ndodhin përmes **teknologjisë** – rrjete sociale, mesazhe, forume, lojëra online. *Shembull:* Postimi i një fotografie tallëse në grupin e klasës ose dërgimi i mesazheve kërcënuese.

Hulumtimet tregojnë se djemtë priren të përfshihen më shumë në forma fizike dhe verbale, ndërsa vajzat në forma indirekte/sociale të ngacmimit. Megjithatë, të gjitha format janë po aq të dëmshme dhe kërkojnë vëmendje të barabartë nga mësuesit dhe prindërit.

Më poshtë janë të elaboruara llojet e ngacmimeve dhe ndikimin qe kanë tek fëmijët viktima të ngacmimeve.

Ngacmimet fizike

Ngacmimet fizike janë forma më e dukshme dhe e drejtpërdrejtë e agresionit në shkollë. Këtu përfshihen veprime që synojnë dëmtimin trupor të viktimës ose të pronës së saj, si: goditjet, shtyrjet, shkelmat, pickimet, hedhja e sendeve, shkulja e flokëve apo dëmtimi i gjërave personale. Këto forma zakonisht ndodhin në mjedise ku nuk ka mbikëqyrje të mjaftueshme, si në pushimet e gjata, oborret e shkollës ose korridore. Djemtë janë më shpesh përfshirë në këtë lloj ngacmimi, pasi sjelljet fizike lidhen më drejtpërdrejt me mënyrën si ata shprehin zemërimin ose përpiqen të fitojnë kontroll social[2].

Ngacmimet fizike kanë ndikim të menjëhershëm tek viktimat: shkaktojnë frikë, dhimbje fizike dhe stres të vazhdueshëm, si dhe ndjesinë se shkolla nuk është më një vend i sigurt. Në disa raste, viktimat mund të shmangin aktivitetet fizike, si sportet ose lojërat, vetëm për të mos u përballur me ngacmuesit. Ky lloj ngacmimi shpesh shihet si "më i lehtë për t'u identifikuar", por nëse nuk trajtohet menjëherë, mund të përshkallëzohet në dhunë serioze dhe sjellje antisociale.

Ngacmimet verbale

Ngacmimet verbale janë më të zakonshmet në shkolla, megjithëse shpesh nënvlerësohen sepse "nuk lënë gjurmë fizike". Ato përfshijnë fyerje, tallje, kërcënime, vënie nofkash, ofendime për pamjen, gjininë, origjinën etnike apo statusin social. Shumë nxënës i shohin këto si pjesë e zakonshme e komunikimit, por përsëritja e tyre e përditshme mund të ketë pasoja shumë të rënda emocionale. Ngacmuesit shpesh përdorin fjalë për të turpëruar ose për të ulur vetëbesimin e dikujt, ndërsa të tjerët heshtin për të mos u bërë viktimë vetë.

Studime të shumta kanë treguar se vajzat janë më shpesh viktima të ngacmimeve verbale, ndërsa djemtë janë më të prirur t'i përdorin ato si mjet dominimi. Kjo formë agresioni shpesh zhvillohet në mënyrë të fshehtë dhe mund të kalojë pa u vënë re nga mësuesit. Megjithëse nuk ka pasoja trupore të menjëhershme, ndikimi psikologjik është i thellë: fëmijët mund të ndihen të pavlerë, të turpëruar dhe të përjashtuar nga grupi.

Një nga format e veçanta të ngacmimit verbal është kërcënimi i përsëritur, që i bën viktimat të jetojnë në ankth. Kjo shpesh ndodh në kombinim me forma të tjera — për shembull, kur ofendimet shoqërohen me përjashtim social apo kërcënime fizike.

Ngacmimet sociale / psikologjike

Ngacmimet sociale (apo psikologjike) janë më të fshehta dhe më të ndërlikuara, sepse ndodhin përmes manipulimit të marrëdhënieve shoqërore dhe dëmtimit të reputacionit të viktimës. Në këtë kategori përfshihen:

- përjashtimi i qëllimshëm nga grupi,
- përhapja e thashethemeve dhe gënjeshtrave,
- nxitja e të tjerëve që të mos shoqërohen me dikë,
- përpjekjet për ta turpëruar publikisht një nxënës ose për ta lënë të vetmuar.

Kjo formë ngacmimi është më e zakonshme te vajzat, të cilat shpesh e përdorin indirekt për të kontrolluar marrëdhëniet dhe për të ruajtur pozicionin social në klasë[2]. Sipas studimeve të Benbenishty dhe Astor, ky lloj ngacmimi është po aq i dëmshëm sa edhe dhuna fizike, sepse prek një nevojë bazike njerëzore: përkatësinë dhe pranimin social. Viktimat e këtij lloji ngacmimi përjetojnë ndjenja të thella vetmie, pasiguri dhe humbje të vetëbesimit Ata shpesh nuk dinë si ta raportojnë, pasi nuk ka "dëshmi" konkrete — dhe kështu, forma sociale e ngacmimit mund të vazhdojë për periudha të gjata, duke lënë pasoja serioze psikologjike.

Për mësuesit dhe psikologët shkollorë është e rëndësishme të vëzhgojnë dinamikat e grupeve, të kuptojnë si formohen kliket dhe si përjashtohet dikush në heshtje. Ndërhyrja e hershme në këto raste është çelësi për të parandaluar përhapjen e një klime negative në klasë.

Ngacmimet kibernetike (online bullying)

Ngacmimet kibernetike janë forma moderne dhe gjithnjë në rritje e ngacmimeve, të cilat ndodhin nëpërmjet teknologjisë: rrjeteve sociale, mesazheve telefonike, email-eve apo platformave të lojërave. Në këtë formë, ngacmuesi përdor internetin për të dërguar mesazhe fyese, për të përhapur materiale poshtëruese ose për të përhapur informacione të pavërteta rreth viktimës. Ato mund të ndodhin në çdo kohë – edhe jashtë shkollës – dhe për këtë arsye janë shumë të vështira për t'u kontrolluar.

Ndryshe nga format e tjera, ngacmimet kibernetike kanë karakteristikën se publiku i tyre është i gjerë dhe poshtërimi mund të përhapet shpejt, duke bërë që viktimat të ndihen të ekspozuara dhe pa mbrojtje. Për shembull, krijimi i një profili të rremë për të tallur dikë, postimi i fotove pa leje apo dërgimi i mesazheve kërcënuese janë forma të zakonshme të "online bullying".

Kjo formë ngacmimi shpesh përfshin kombinim të agresionit verbal dhe social, pasi synon të dëmtojë reputacionin publik të dikujt. Pasojat psikologjike janë të ngjashme me format e tjera, por me ndikim më të thellë emocional: ankth, depresion, frikë dhe dëshirë për izolim.

Shkollat duhet të përfshijnë edukimin digjital dhe etiken online në programet e tyre parandaluese, duke mësuar nxënësit të përdorin teknologjinë në mënyrë të përgjegjshme. Po ashtu, bashkëpunimi mes prindërve, mësuesve dhe institucioneve është thelbësor për të reaguar ndaj rasteve të "cyberbullying"-ut.

Secila formë e ngacmimit është e dëmshme

në mënyrën e vet. Ngacmimet fizike lënë pasoja trupore, ngacmimet verbale lënë plagë emocionale, ngacmimet sociale dëmtojnë përkatësinë, ndërsa ngacmimet kibernetike shtrihen përtej mureve të shkollës. Njohja e këtyre llojeve është hapi i parë për të ndërtuar një shkollë të sigurt, gjithëpërfshirëse dhe të shëndetshme për çdo nxënës.

Dhuna dhe Ngacmimet tek Fëmijët në Kosovë – Gjetje nga Studimet Kërkimore

Sipas studimit të vitit 2023 (Kelmendi, Arënliu et al., Journal of School Violence), ku morën pjesë mbi 12,000 nxënës të shkollave të mesme të ulëta dhe të larta në 13 komuna të Kosovës:

- 77% e nxënësve raportuan se kanë përjetuar një formë të dhunës ose ngacmimit në muajin e fundit;
- 61% u fyejnë ose tallën në mënyrë të përsëritur;
- 45% janë shtyrë ose janë përfshirë në përplasje fizike;
- ndërsa 2% janë kërcënuar me armë ose dhunë serioze.

Këto të dhëna tregojnë se shumica e fëmijëve përballen me sjellje agresive gjatë përditshmërisë shkollore, shpesh pa raportim ose ndërhyrje të menjëhershm.

Fëmijët që përjetojnë ngacmim ose përjashtim shpesh zhvillojnë shqetësime emocionale, ankth, vështirësi në përqendrim dhe ndjenja izolimi. Sipas Arënliut dhe Bërxullit (2021), përjetimi i stresit dhe mungesa e mbështetjes emocionale janë ndër faktorët kryesorë që ndikojnë në distresin psikologjik tek të rinjtë, duke theksuar nevojën për sisteme mbështetëse psikologjike brenda shkollave.

Dhuna dhe ngacmimet në shkollat e Kosovës nuk janë incidente të izoluara, por pjesë e përditshme e jetës së shumë fëmijëve. Parandalimi kërkon edukim emocional, bashkëpunim ndërmjet mësuesve, prindërve dhe psikologëve shkollorë, si dhe zbatim të qasjeve gjithëpërfshirëse për mirëqenien e nxënësve.

Pasojat e ngacmimeve tek nxënësit

Ngacmimet e vazhdueshme kanë **pasoja serioze** për shëndetin emocional, ndjenjën e sigurisë dhe lidhjen me shkollën.

- **Shëndeti mendor:** Viktimat shpesh zhvillojnë **ankth, depresion, vetëbesim të ulët** dhe ndihen të vetmuara. Ndryshimet në gjumë, oreks apo përqendrim janë të zakonshme.
- **Ndjenja e pasigurisë:** Nxënësit e ngacmuar shpesh **kanë frikë të shkojnë në shkollë**; ndihen të kërcënuar dhe mund të përjetojnë simptoma fizike si dhimbje koke apo stomaku.
- **Dobësimi i lidhjes me shkollën:** Motivimi bie, notat ulen dhe mungesat shtohen. Viktimat shpesh **shkëputen emocionalisht** nga shkolla dhe ndihen të padëshiruar.

Studimet tregojnë se edhe **ngacmuesit** dhe **dëshmitarët** mund të kenë pasoja negative: rrezik më të madh për sjellje delikuente, ankth apo ndjenjë faji.

Ndikimi në komunitetin shkollor

Ngacmimet ndikojnë jo vetëm te individët, por te **klima e përgjithshme e shkollës**.

- **Atmosfera në klasë:** Kur në klasë ndodhin ngacmime, frika dhe pasiguria zëvendësojnë bashkëpunimin. Nxënësit nuk ndihen të lirë të shprehen, dhe besimi ndaj mësuesve bie[3]. Shkollat me më shumë dhunë shpesh karakterizohen nga **klimë negative** dhe nxënës më pak të kënaqur me jetën shkollore[3].
- **Performanca akademike:** Në shkollat me ngacmime të shpeshta, fokusi tek mësimi bie ndjeshëm. Stresi, konfliktet dhe mungesa e sigurisë ndikojnë në uljen e rezultateve dhe motivimit.

Në përfundim, ngacmimet shkollore janë **një problem kompleks**, që dëmton mirëqenien e nxënësve dhe klimën e përgjithshme të mësimit. **Ndërtimi i një klime pozitive**, ku respektohen dallimet dhe nuk tolerohen sjelljet agresive, është thelbësor për parandalimin e tyre.

Parandalimi i ngacmimeve

Parandalimi i ngacmimeve në shkolla është një proces që shkon përtej ndëshkimit të sjelljeve të padëshiruara — ai nënkupton ndërtimin e një kulture të përbashkët të respektit, mirëkuptimit dhe empatisë. Shkolla është vendi ku fëmijët mësojnë jo vetëm njohuri, por edhe si të bashkëjetojnë me të tjerët. Një klimë pozitive dhe bashkëpunuese është mburoja më e fortë kundër ngacmimeve dhe dhunës.

Në vend që ndërhyrja të ndodhë vetëm pas incidentit, strategjitë moderne përqendrohen në parandalimin e hershëm, angazhimin e komunitetit shkollor dhe edukimin emocional dhe social të nxënësve. Sipas modelit ekologjik të Bronfenbrenner-it, sjellja e fëmijës ndikohet nga mjedisi — familja, shkolla, grupi i moshatarëve dhe komuniteti — ndaj parandalimi efektiv kërkon qasje të bashkërenduar mes të gjitha këtyre shtresave.

Strategjitë e hershme parandaluese

Qasja parandaluese fillon para se të ndodhin rastet e para të ngacmimeve. Në këtë fazë, fokusi është në krijimin e një mjedisi të sigurt dhe mikpritës, ku nxënësit ndihen të respektuar, të dëgjuar dhe të përfshirë në vendimmarrje.

Një nga hapat më të rëndësishëm është vendosja e rregullave të përbashkëta kundër ngacmimeve, të cilat formohen përmes diskutimeve me nxënësit dhe prindërit, dhe shfaqen në çdo klasë dhe hapësirë publike të shkollës. Këto rregulla nuk duhen perceptuar si “dënime”, por si udhëzime për respekt të ndërsjellë.

Shembull praktik:

Në disa shkolla, janë zhvilluar “javët e respektit”, ku çdo ditë përqendrohet në një temë si mirësjellja, falja, bashkëpunimi, apo ndihma për shokun. Nxënësit punojnë në grupe për të krijuar postera, mesazhe inkurajuese dhe aktivitete që forcojnë ndjenjën e përkatësisë. Kjo krijon një kulturë bashkëpunimi, ku presioni shoqëror për t’u sjellë mirë bëhet normë[6].

Një element tjetër parandalues është prania aktive e mësuesve në korridore, pushime apo

aktivitete jashtë klase. Shumë raste ngacmimi ndodhin në hapësira ku mungon vëzhgimi i të rriturve. Një mësues që reagon me qetësi, që i ofron mbështetje viktimës dhe që e përdor incidentin si mundësi edukative, i dërgon një mesazh të qartë grupit: "Në këtë shkollë, askush nuk e poshtëron tjetrin."

Një tjetër strategji e suksesshme është mentorimi mes bashkëmoshatarëve, ku nxënësit e klasave të larta ndihmojnë më të vegjlit në integrim dhe mbështetje sociale. Ky model përmirëson ndjeshëm ndjenjën e komunitetit dhe redukton ndarjet në grupime.

Në kuadër të qasjes së hershme, shkolla duhet të zhvillojë edhe plane vjetore për mirëqenien e nxënësve, që përfshijnë aktivitete sportive, kulturore dhe vullnetare. Këto aktivitete u japin nxënësve hapësirë për energji pozitive, duke zëvendësuar konkurrencën me bashkëpunimin.

Edukimi i nxënësve dhe ndërgjegjësimi

Edukimi është themeli i çdo përpjekjeje për parandalim. Nxënësit duhet të mësojnë që ngacmimi nuk është sjellje normale apo "shaka", por një formë dhune emocionale dhe sociale që lë pasoja afatgjata.

Në shumë shkolla në Evropë dhe SHBA janë zbatuar programe si "KiVa" në Finlandë dhe "Friendly Schools" në Australi[911]. Këto programe përfshijnë trajnim të mësuesve, edukim për empatinë, ushtrime për menaxhimin e emocioneve, dhe aktivitetet bashkëpunuese që i ndihmojnë nxënësit të njohin rolin e tyre si viktimë, ngacmues ose dëshmitar. Rezultatet e studimeve kanë treguar ulje të dukshme të rasteve të raportuara pas vetëm një viti zbatimi.

Në Kosovë, shkollat mund të zbatojnë module të ngjashme përmes orëve të edukatës qytetare apo bashkëpunimeve me psikologët dhe OJQ-të lokale.

Shembuj konkretë të mirë janë fushatat "Të gjithë jemi përgjegjës" dhe "Mos hesht, raporto!", të cilat kanë përfshirë nxënësit në realizimin e videove, ekspozitave dhe shfaqjeve me mesazhe kundër ngacmimit. Kur nxënësit bëhen pjesë aktive e zgjidhjes, ndikimi i edukimit është shumë më i qëndrueshëm.

Një metodë tjetër e thjeshtë dhe efektive është "kutia e besimit": një kuti ku nxënësit mund të lënë anonimisht letra për shqetësimet e tyre. Kjo rrit raportimin dhe ul ndjenjën e frikës. Psikologët e shkollës mund të analizojnë rastet dhe të ndërhyjnë në mënyrë konfidenciale.

Në epokën digjitale, edukimi mbi etikën online është thelbësor për parandalimin e ngacmimeve kibernetike. Nxënësit duhet të kuptojnë se sjelljet në internet kanë pasoja reale, ligjore dhe emocionale. Shkollat mund të organizojnë sesione të hapura me ekspertë të sigurisë digjitale, për të diskutuar si të mbrojnë privatësinë dhe si të reagojnë ndaj "cyberbullying".

Përfshirja e komunitetit shkollor

Një nga mësimet më të rëndësishme nga praktikat ndërkombëtare është se **shkolla nuk mund ta zgjidhë e vetme problemin e ngacmimeve**[3]. Përfshirja e **prindërve, institucioneve lokale dhe organizatave të komunitetit** është thelbësore për ndërtimin e një strategjie gjithëpërfshirëse.

Prindërit duhet të jenë pjesë aktive e proceseve arsimore. Takimet e rregullta me prindër mund të përfshijnë sesione për:

- Si të dallojnë shenjat e ngacmimit;
- Si të dëgjojnë fëmijët pa i gjykuar;
- Si të reagojnë pa ushtruar presion emocional.

Në disa komuna të Kosovës, janë ngritur **ekipet e sigurisë shkollore** që përfshijnë përfaqësues nga policia komunale, drejtoria e arsimit dhe OJQ-të lokale. Këto ekipe organizojnë trajnime për nxënësit dhe mësuesit, ndihmojnë në zgjidhjen e konflikteve dhe mbajnë aktivitete të përbashkëta.

Roli i bashkëmoshatarëve është po aq i rëndësishëm: ata mund të jenë ndërmjetës, mbështetës dhe promovues të miqësisë. Shkollat mund të krijojnë "**Ambasadorët e Mirësjelljes**" – nxënës që përfaqësojnë klasat dhe promovojnë komunikimin pozitiv, ndihmojnë bashkëmoshatarët dhe japin shembuj frymëzues.

Në disa shkolla të SHBA-ve dhe Kanadasë, ky model ka sjellë **reduktim të ndjeshëm të konflikteve verbale** dhe rritje të ndjenjës së përkatësisë tek nxënësit.

Ndërtimi i një plani të qëndrueshëm për parandalim

Një plan i qëndrueshëm kundër ngacmimeve nuk është një aktivitet i përkohshëm, por një **proces i integruar** në kulturën e shkollës. Ai duhet të përfshijë hapa të qartë, përgjegjësi të përcaktuara dhe mekanizma për matjen e ndikimit. Një plan i tillë e bën parandalimin pjesë të përditshme të jetës shkollore dhe siguron që çdo anëtar i komunitetit e di rolin e tij.

1. Hartimi i politikës shkollore kundër ngacmimeve

Çdo shkollë duhet të ketë një dokument zyrtar që përcakton qartë:

- çfarë përbën ngacmim (duke përfshirë format fizike, verbale, psikologjike dhe kibernetike);
- procedurat e raportimit – kush, ku dhe si mund të raportojë një incident;
- masat mbrojtëse për viktimën dhe konfidencialitetin e të dhënave;
- mekanizmat e ndëshkimit dhe rikuperimit, të bazuara jo në dënim, por në drejtësi riparuese (restorative justice).

Kjo politikë duhet të diskutohet në **mbledhje me nxënësit dhe prindërit**, në mënyrë që të mos mbetet një dokument formal, por të shndërrohet në **udhërrëfyes të përbashkët**.

2. Trajnimi i rregullt i stafit dhe nxënësve

Parandalimi është efektiv vetëm nëse **mësuesit dhe stafi janë të përgatitur** për të njohur shenjat e hershme të ngacmimit. Kjo përfshin:

- trajnime mbi **menaxhimin e klasës**, komunikimin empatik dhe ndërhyrjen e qetë në konflikte;

- sesione me nxënësit për **zhvillimin e aftësive emocionale dhe sociale (SEL)** – si të kontrollojnë zemërimin, si të kërkojnë ndihmë dhe si të mbështesin bashkëmoshatarët;
- **simulime dhe role-playing** për skenarë realë, ku nxënësit praktikojnë reagimin ndaj ngacmimeve.

3. Monitorimi periodik i klimës shkollore

Një shkollë që dëshiron të përmirësohet duhet **të matë rregullisht klimën e saj sociale**. Kjo mund të bëhet përmes:

- **pyetësorëve anonimë** për nxënësit dhe mësuesit mbi ndjenjën e sigurisë, respektin dhe përfshirjen;
- **analizës së të dhënave** për raportet e ngacmimeve (numri, lloji, frekuenca);
- takimeve të rregullta me **Ekipin e Mirëqenies** për të diskutuar trendet dhe për të marrë masa parandaluese.

Këto të dhëna ndihmojnë në **identifikimin e zonave problematike** (p.sh. korridore, oborr, rrjetet sociale) dhe në **përshtatjen e strategjive.** Në disa shkolla, pyetësorët realizohen çdo gjashtë muaj dhe rezultatet afishohen në tabelën e informimit si shenjë transparence dhe përgjegjësie.

4. Përfshirja e aktiviteteve pozitive që ndërtojnë komunitet

Një nga mënyrat më efektive për të parandaluar ngacmimin është **forcimi i lidhjeve pozitive** midis nxënësve. Kjo mund të realizohet përmes aktiviteteve të rregullta që nxisin bashkëpunimin, jo konkurrencën:

- **ditë solidariteti dhe faljeje**, ku nxënësit ndajnë mesazhe falënderimi apo pajtimi;
- **ekspozita artistike**, ku pasqyrohen vlerat e respektit dhe bashkëjetesës;
- **punë vullnetare** në komunitet për t'i dhënë nxënësve ndjenjën e kontributit dhe përgjegjësisë;
- **kampanja kreative** kundër ngacmimeve me video, slogane apo logo të përzgjedhura nga vetë nxënësit.

Kur aktivitetet pozitive bëhen pjesë e përditshme e jetës shkollore, ato **e zëvendësojnë kulturën e frikës me atë të respektit**.

5. Vlerësimi i vazhdueshëm dhe përmirësimi i planit

Një plan i qëndrueshëm nuk është dokument statik – ai **rishikohet dhe përditësohet** çdo vit. Kjo përfshin:

- analizën e rezultateve të pyetësorëve dhe statistikave;
- konsultime me mësuesit, nxënësit dhe prindërit për efektivitetin e masave;
- përfshirjen e përmirësimeve të reja sipas nevojave.

PARANDALIMI I NGACMIMEVE: IDE DHE PRAKTIKA PËR SHKOLLA

(Kapitull praktik i manualit për stafin arsimor)

1. Fushata ndërgjegjësuese

Fushatat ndërgjegjësuese janë nisma të planifikuara që synojnë të rrisin vetëdijen e komunitetit shkollor rreth problemit të ngacmimeve (bullizmit) dhe pasojave të tyre. Këto fushata përfshijnë gjithë komunitetin – nxënësit, mësuesit, prindërit dhe stafin – në dërgimin e mesazhit se ngacmimi nuk tolerohet dhe se secili ka një rol në parandalimin e tij. Disa forma tipike të fushatave ndërgjegjësuese në shkolla janë: organizimi i **asembleve** informuese, shfaqja e **post-erave** dhe sloganeve anti-bullizëm nëpër korridore, ndarja e fletëpalosjeve edukative, apo fushata në **rrjete sociale** të shkollës me mesazhe pozitive. Një mënyrë efektive është të përfshihen vetë nxënësit në krijimin e mesazheve – p.sh. konkurs për posterin më të mirë kundër bullizmit ose realizimi i një videoje nga nxënësit – gjë që rrit ndjeshmërinë dhe pronësinë e tyre mbi mesazhin.

Në kuadër të këtyre fushatave, shkollat mund të shënojnë edhe ditë apo muaj të veçantë të ndërgjegjësimit. **Në SHBA**, çdo vit gjatë muajit tetor zhvillohet *Muaji Kombëtar i Parandalimit të Bullizmit*, i iniciuar nga Qendra Kombëtare e Parandalimit të Bullizmit (PACER), ku nëpër shkolla promovohet mirësia, pranimi dhe përfshirja si vlera që kundërshtojnë bullizmin[1]pacer.org. Nxënësit veshin ngjyrë të veçantë (p.sh. portokalli në "Unity Day" ose blu në ditë të tjera tematike) dhe marrin pjesë në aktivitete që përcjellin mesazhin se **"asnjë fëmijë s'duhet të përjetojë bullizëm"**. **Në Australi**, shkollat marrin pjesë në *Javën Kombëtare "Bullying No Way!"*, ku për një javë organizohen ngjarje vetëdijësuese dhe edukative kundër ngacmimit. Edhe në Kosovë kanë nisur hapa të ngjashëm: shumë shkolla bashkëpunojnë me komunitetin lokal për të rritur ndërgjegjësimin. Për shembull, Policia e Kosovës në disa komuna mban ligjërata edukative me nxënësit për rreziqet e dhunës dhe ngacmimeve, duke i informuar ata për pasojat ligjore dhe sociale të bullizmit. Këto **fushata ndërgjegjësuese** krijojnë një ambient ku tema e bullizmit diskutohet hapur, viktimat ndihen të mbështetura për të folur, dhe vetë nxënësit bëhen aleatë në parandalim (p.sh. duke raportuar raste ose duke u bërë "upstander" – persona që ngritin zërin kur shohin një padrejtësi). Mesazhi kryesor që përcillet është se **ngacmimi nuk është "shaka mes fëmijëve" por një sjellje e dëmshme** që komuniteti shkollor nuk do ta pranojë.

2. Programet e edukimit emocional dhe social

Shkaktarët dhe pasojat e bullizmit lidhen ngushtë me aftësitë sociale dhe emocionale të nxënësve. Prandaj, një strategji kyçe e parandalimit është integrimi i **programeve të edukimit social dhe emocional (Social-Emotional Learning - SEL)** në kurrikulë. Këto programe u mësojnë fëmijëve aftësi si empatia, vetëdijësimi për emocionet, menaxhimi i zemërimit, komunikimi i respektueshëm dhe zgjidhja paqësore e konflikteve. Si rezultat, nxënësit zhvillojnë inteligjencën emocionale dhe ndërtojnë marrëdhënie më pozitive me bashkëmoshatarët, gjë që i bën më pak të prirur të përfshihen në ngacmime – qoftë si agresorë apo si viktima.

Studimet shkencore tregojnë se zhvillimi i këtyre aftësive te nxënësit krijon një **efekt mbrojtës** kundër bullizmit. Fëmijët me inteligjencë emocionale më të lartë kanë më pak gjasa të bëhen viktima, sepse janë më të zotët të menaxhojnë situatat sociale, por edhe më pak gjasa të bullizojnë të tjerët, sepse arrijnë të kuptojnë dhe ndjejnë pasojat emocionale të veprimeve të tyre stopbullying.gov. Një rishikim sistematik i kërkimeve ka gjetur se aftësi si vetëdijësimi, vetëkontrolli dhe vendimmarrja e përgjegjshme lidhen me ulje të ndjeshme të incidenteve të bullizmit në shkolla stopbullying.gov. Pra, kur nxënësit mësojnë si të njohin emocionet e veta dhe të tjerëve, si të shprehin zemërimin pa agresivitet dhe si të bashkëndjejnë me dikë që lëndohet, kultura e klasës bëhet më e dhembshur dhe **"zero tolerancë ndaj bullizmit"** instalohet natyrshëm midis tyre.

Në praktikë, **programet SEL** mund të zbatohen si orë të veçanta mësimore ose të integrohen brenda lëndëve ekzistuese. Për shembull, shkollat mund të zbatojnë programe të strukturuara si **"Second Step"**, **"PATHS"** apo trajnime të inteligjencës emocionale të përshtatura nga psikologët shkollorë. Mësuesit luajnë një rol kyç: ata mund t'i përfshijnë elementet e edukimit social-emocional në përditshmëri, p.sh. duke diskutuar me nxënësit si t'i zgjidhin konfliktet në klasë ose duke vlerësuar sjelljet e mira siç vlerësohen arritjet akademike. **Modelimi** nga ana e stafit është po aq i rëndësishëm – kur mësuesit demonstrojnë vetëkontroll, durim dhe mirësjellje në komunikim, nxënësit i mësojnë praktikisht këto vlera. Si rezultat, shkolla nuk prodhon vetëm nxënës të dijshëm, por edhe qytetarë me inteligjencë emocionale, të cilët dinë të bashkëpunojnë dhe të tregojnë kujdes për njëri-tjetrin. Kjo atmosferë **ul probabilitetin e konflikteve dhe bullizmit** duke promovuar një kulturë mirëkuptimi dhe respekti reciprok.

3. Punëtori dhe aktivitete interaktive në shkolla

Përtej kurrikulës formale, shkollat mund të organizojnë **punëtori periodike dhe aktivitete interaktive** që synojnë forcimin e lidhjeve pozitive midis nxënësve dhe zhvillimin e shprehive anti-bullizëm. Këto punëtori mund të mbahen nga psikologu i shkollës, nga mësues të trajnuar posaçërisht, ose në bashkëpunim me organizata joqeveritare që merren me edukimin e fëmijëve. Forma më efektive është kur aktivitetet janë **praktike, pjesëmarrëse dhe të larmishme**, në mënyrë që çdo nxënës të angazhohet dhe të reflektojë.

Ja disa ide praktike që shkollat mund të zbatojnë:

- **Lojëra edukative dhe role-play**: Nxënësit ndahen në grupe ku secili luan një rol (p.sh. agresori, viktima, shikuesi) në një skenar të shkurtër bullizmi. Pastaj grupi diskuton se si u ndjen secili në rolin e vet dhe çfarë mund të bëhej ndryshe. Këto **role-playing** u japin mundësi fëmijëve të "provojnë këpucët" e tjetrit dhe të mësojnë reagime pozitive kur përballen me ngacmim. P.sh., një nxënës që luan rolin e viktimës do të kuptojë sa i dhimbshëm është përjashtimi apo tallja, ndërsa ai në rolin e "upstander" (ndërhyrësit pozitiv) mëson si mund të mbrojë dikë duke i thënë bullizmit "Stop!" me vendosmëri.
- **Aktiviteti "Zemra e ndrydhur"**: Çdo nxënës merr një fletë letre në formë zemre. Fillimisht, nxënësit ngjyrosin zemrën dhe mbi të shkruajnë fjalë të mira që duan t'i dëgjojnë ("mik", "i dashur", "i respektuar" etj.). Pastaj, fasilitatori u kërkon ta zhubrosin letrën, ta shtrydhin dhe ta hapin prapë. Zemra e vizatuar tashmë mbetet plot rrudha. Kjo ilustron se **fjalët apo veprimet e këqija lënë gjurmë** që zor se fshihen plotësisht. Diskutimi vijues e lidh këtë me bullizmin: nxënësit reflektojnë si çdo fyerje mund të lëndojë dikë në zemër dhe se edhe pasi kërkon falje, shenjat mund të mbeten[3] pce.sandiego.edu. Ky ushtrim vizual dhe emocional u krijon fëmijëve empati – ata kuptojnë rëndësinë e fjalëve të mira dhe ndikimin negativ të fjalëve të këqija.
- **Diskutime në rreth (klasa si komunitet)**: Organizohen sesione periodike ku klasa ulet në formë rrethi (të gjithë në të njëjtin nivel) dhe diskuton hapur për klimën në klasë. Mësuesi mund të hedhë tema si "Si po ndihemi në klasën tonë? A ka dikush që është lënduar nga ndonjë shaka apo fjalë e tepërt këtë javë?". **Rregulli** është që nxënësit të flasin pa përmendur emra konkretë (për të mos fajësuar, por për të diskutuar situata në mënyrë "të distancuar"). Këto **forum-hapësira** i ndihmojnë nxënësit të ndajnë shqetësimet e tyre pa frikë se do të gjykohen. Mësuesi luan rolin e moderatorit që nxit respektin dhe mirëkuptimin gjatë bisedës. Shpesh, vetëm fakti që fëmijët shprehin ndjenjat e tyre hapur ul tensionet dhe i bën ata më të vetëdijshëm për veprimet e njëri-tjetrit.
- **Krijimtari artistike kundër bullizmit**: Shkollat mund të organizojnë aktivitete krijuese si p.sh. **gara për posterin më të mirë anti-bullizëm**, **shkrimi i eseve ose poezive** me temë "Miqësia dhe mirëkuptimi", ose **teatër me kukulla** për fëmijët e vegjël me mesazhe mbi miqësinë. Një shembull i mirë është angazhimi i nxënësve të shkollave të mesme në realizimin e videove të shkurtra (*PSA videos*) kundër bullizmit – grupet e nxënësve xhirojnë skenarë ku tregojnë pasojat e bullizmit dhe mënyrat e reagimit. Këto video pastaj mund të shfaqen në asambletë e shkollës ose në rrjetet sociale të shkollës, duke i dhënë zë vetë nxënësve për t'ua mësuar bashkëmoshatarëve mesazhin. Krijimtaria artistike i **angazhon emocionet** e nxënësve dhe përçon mesazhe më fuqishëm sesa një ligjëratë teorike.
- **Trajnimi i "mentorëve" të rinj**: Një aktivitet shumë efektiv, sidomos për nxënësit e moshës 12-18 vjeç, është trajnimi i tyre si **mentorë ose ambasadorë kundër bullizmit**. Shkolla mund të përzgjedhë nxënës me ndikim pozitiv ose liderë natyralë në klasa dhe t'i trajnojë ata (nga psikologu ose stafi) se si të ndërhyjnë kur shohin ngacmime, si t'i mbështesin shokët që mund të jenë viktima dhe si të nxisin shoqëri gjithëpërfshirëse.

Këta nxënës pastaj mund të drejtojnë vetë **punëtori me grupet më të vogla** – p.sh. një nxënës i klasës 9 mund të mbajë një diskutim me nxënësit e klasës 6 mbi bullizmin, ku mesazhi midis bashkëmoshatarëve shpesh bie në vesh më të frytshëm. Kjo qasje **angazhon vetë fëmijët si pjesë e zgjidhjes**, jo vetëm si marrës pasivë të rregullave.

Me anë të punëtorive dhe aktiviteteve interaktive, **mësimet anti-bullizëm bëhen të prekshme** dhe pjesë e eksperiencës së përditshme të nxënësve. Në vend që thjesht t'u thuhet "mos u zini, mos u ngacmoni", fëmijët shohin me sytë e tyre, luajnë me rolet dhe krijojnë vetë mënyra për të reaguar. Kjo e rrit ndjeshëm probabilitetin që kur të ndodhë ndonjë situatë e vërtetë bullizmi, ata do të kujtojnë atë që kanë mësuar në punëtori – qoftë të flasin me një të rritur, të marrin në mbrojtje shokun e ngacmuar, ose të refuzojnë të qeshin kur dikush tallet me një tjetër. Pra, **të mësuarit nga përvoja** përmes aktiviteteve interaktive u jep atyre vetëbesim dhe aftësi praktike për ta bërë shkollën një vend më të sigurt e më miqësor.

4. Shembuj praktikë për shkollat në parandalim

Në botë ekzistojnë tashmë **programe të dëshmuara shkencërisht** që kanë ulur ndjeshëm nivelin e bullizmit në shkolla. Njohja e këtyre praktikave u jep edhe shkollave tona mundësi të mësojnë prej tyre dhe t'i përshtatin në kushtet lokale. Më poshtë janë disa shembuj nga vende të ndryshme, që ilustrojnë qasje të suksesshme gjithëpërfshirëse kundër ngacmimeve:

- **Programi Olweus kundër Bullizmit (OBPP)** – Ky është ndoshta programi i parë dhe më i studiuari kundër bullizmit në botë, zhvilluar nga psikologu norvegjez Dan Olweus. OBPP u zbatua fillimisht në Norvegji e më pas në shumë vende të tjera, duke përfshirë SHBA-në, dhe përbën një qasje gjithëshkollore: përfshin rregulla anti-bullizëm të shpallura qartë në shkollë, trajnime për mësuesit, mbikëqyrje më aktive të ambienteve të përbashkëta, angazhimin e prindërve dhe intervenime direkte me nxënësit që ngacmojnë ose viktimizohen. Rezultatet kanë qenë mbresëlënëse – studimet tregojnë se zbatimi me seriozitet i programit Olweus mund të ulë incidentet e bullizmit në shkollë me **50% ose edhe më shumë**[4]. Kjo do të thotë se në shkolla ku përpara OBPP, fjala vjen, 1 në 5 nxënës raportonin ngacmim, pas programit raportimet ranë në 1 në 10. Një shembull konkret është **Lituania**, ku programi Olweus u zbatua në shkollën "Kaunas Bernardas Brazdežionis". Sipas pedagogëve atje, pas zbatimit të OBPP, prindërit dhe nxënësit filluan ta perceptojnë shkollën si **një mjedis të sigurt**, rastet e ngacmimeve u bënë të rralla, dhe fëmijët u bënë më të hapur ndaj njëri-tjetrit dhe më të gatshëm të raportojnë kur dikush po lëndohet. Ky program tregon fuqinë e një qasjeje sistematike: kur e gjithë shkolla – stafi, nxënësit, prindërit – punon me të njëjtat rregulla dhe mesazhe, klima sociale ndryshon në mënyrë pozitive.
- **Programi KiVa** – Ky program u zhvillua në **Finlandë** (nga Universiteti i Turku) dhe është një tjetër shembull i shkëlqyer i një strategjie të integruar anti-bullizëm. KiVa fokusohet si në parandalim ashtu edhe në

ndërhyrje: ofron mësime të rregullta në klasë ku nxënësit mësojnë për empatinë, miqësinë dhe strategjitë e kundërvënies ndaj bullizmit, por ka edhe ekipe speciale (të përbëra nga mësues) që merren me çdo incident bullizmi që raportohet. Programi KiVa është **shumë i bazuar në prova** – u testua me metoda shkencore (studime të kontrolluara) para se të shpërndahej kombëtarisht. Finlanda e ka zbatuar në shkallë të gjerë në të gjitha shkollat fillore dhe të mesme. Sipas të dhënave kombëtare, pas implementimit mbarëkombëtar të KiVa në vitin 2009, **përhapja e bullizmit në shkollat finlandeze ka rënë vazhdimisht** vit pas viti[5]unesco.org. Sot KiVa konsiderohet një nga programet më efektive globalisht – është eksportuar në dhjetëra vende dhe ka treguar rezultate pozitive edhe jashtë Finlandës. Çelësi i suksesit të KiVa është se adreson jo vetëm autorin dhe viktimën, por edhe **shikuesit**: shumica e nxënësve që s'janë direkt të përfshirë mësojnë të mos inkurajojnë bullizmin (p.sh. duke qeshur apo heshtur), por përkundrazi të ofrojnë mbështetje për viktimën dhe ta raportojnë ngjarjen te të rriturit. Kjo krijon një **normë grupi anti-bullizëm**, ku vetë fëmijët e nxisin njëri-tjetrin për sjellje pozitive.

- **Programet dhe strategjitë amerikane** – Në SHBA ka disa iniciativa të ndryshme në varësi të shteteve dhe shkollave. Një qasje e përhapur atje është **PBIS (Positive Behavioral Interventions and Supports)** – një kornizë shkollore që fokusohet në promovimin e sjelljeve pozitive me anë të përforcimit (shpërblime për sjelljet e mira, sistem pikësh etj.) dhe në përmirësimin e klimës organizative të shkollës. Studimet kanë treguar se shkollat që zbatojnë PBIS shohin **ulje të sjelljeve problematike** dhe përmirësim të ndjeshëm të "shëndetit organizativ" të shkollës (raportet midis stafit, moralit, sigurisë) – faktorë këta që ndikojnë edhe në uljen e bullizmit dhe agresionit. Një program tjetër i njohur është **"Steps to Respect"** i zhvilluar nga Komiteti për Fëmijët, që kombinon edukimin e nxënësve, trajnimin e mësuesve dhe politikat shkollore. Po ashtu, shumë shkolla amerikane praktikojnë **qasje restauruese (restorative practices)**, ku në vend të ndëshkimeve të ashpra për bullizmin, fokusi është te pajtimi dhe riaftësimi: agresori vihet përballë pasojave të veprimit (p.sh. i dëgjon ndjenjat e viktimës në një "rreth restaurues") dhe punon së bashku me personin e lënduar dhe një ndërmjetës për ta ndrequr situatën. Këto qasje restauruese janë treguar efektive në reduktimin e përsëritjes së sjelljeve ngacmuese, sepse e mësojnë fëmijën *përse* sjellja e tij ishte gabim dhe si ta rregullojë atë.
- **Praktikat australiane dhe të vendeve të tjera** – Në **Australi**, qeveria dhe shkollat bashkëpunojnë ngushtë në kuadër të **"Bullying. No Way!"**, një platformë kombëtare me burime dhe trajnime për shkollat. Çdo vit organizohet *Dita Kombëtare e Veprimit Kundër Bullizmit dhe Dhunës*, ku mijëra shkolla australiane mbajnë aktivitete sensibilizuese, nxënësit krijojnë slogane dhe video mesazhe, dhe mblidhen të dhëna mbi përhapjen e fenomenit. Gjithashtu, në Australi është zhvilluar programi **"Friendly Schools"** nga universitetet lokale, i cili në studime pilot ka reduktuar ndjeshëm bullizmin përmes mësimit të aftësive sociale dhe përfshirjes aktive të prindërve. Vende si **Britania** organizojnë çdo vit *Javën Anti-Bullizmit* (Anti-Bullying Week) në nëntor,

ku shkollat fokusohen çdo ditë në një temë (p.sh. *Dita e Këpucëve të Ndryshme* për të festuar larminë, ku nxënësit veshin çorape me ngjyra të ndryshme si simbol kundër uniformitetit që kërkojnë bullizuesit). Këto iniciativa nxitin kreativitetin dhe mesazhe pozitive në komunitetin shkollor.

Situata në Kosovë: Deri më sot, në Kosovë ende **nuk është zbatuar ndonjë program gjithëpërfshirës kombëtar kundër bullizmit**. Sipas ekspertëve vendorë, përpjekjet kanë qenë sporadike – kryesisht të lëna në iniciativën e vetë shkollave ose OJQ-ve. Kjo do të thotë se mund të ketë shkolla shumë aktive (p.sh. me psikologë që mbajnë rregullisht orë edukative, me kode sjelljeje të qarta kundër ngacmimit, etj.) dhe shkolla të tjera ku tema anashkalohet. Megjithatë, vetëdija për problemin është rritur vitet e fundit: edhe media e shoqëria civile kanë filluar ta trajtojnë bullizmin si çështje serioze. Një zhvillim pozitiv është se Ministria e Arsimit tashmë e ka përfshirë parandalimin e dhunës dhe bullizmit në politikat e saj strategjike (p.sh. në **Strategjinë e Arsimit 2022-2026** përmendet nevoja e aktiviteteve kundër bullizmit në shkolla). Shumë shkolla kanë formuar ekipe për sigurinë dhe mirëqenien e nxënësve, ku bullizmi është një nga temat që trajtohen. Pra, megjithëse s'ka ende një **program unik** mbarëkombëtar, elemente të programeve si Olweus apo KiVa po adaptohen gradualisht në shkollat tona. Sfida mbetet zbatimi sistematik: duhet mbështetje institucionale (trajnime, mjete) që këto praktika të mos varen vetëm nga vullneti i disa individëve entuziastë, por të bëhen pjesë e strukturës së shkollës. Lajmi i mirë është se modele dhe shembuj të suksesshëm kemi plot nga bota – mjafton t'i marrim dhe t'i përshtatim me kreativitet dhe vullnet në mjedisin tonë.

5. Krijimi i "Këshillit të Nxënësve për Mirëqenie"

Një qasje inovative dhe shumë e rekomanduar për parandalimin e ngacmimeve në shkollë është fuqizimi i vetë nxënësve për të qenë pjesë e zgjidhjes. **Këshilli i Nxënësve për Mirëqenie** mund të konceptohet si një trupë e zgjedhur e nxënësve brenda shkollës, e cila fokusohet specifikisht në çështjet e mirëqenies, sigurisë dhe klimës pozitive shkollore. Ndryshe nga këshilli tradicional i nxënësve (që shpesh merret me organizimin e eventeve kulturore, çështje administrative ose aktivitete festive), ky këshill do të merrej me temat si bullizmi, problemet emocionale të nxënësve, përfshirja e atyre që ndihen të mënjanuar, etj.

Përbërja dhe funksionimi: Këshilli i Mirëqenies mund të ketë përfaqësues nga secila klasë (ose secili nivel) të cilët zgjidhen nga vetë nxënësit si persona me integritet, empati dhe dëshirë për të ndihmuar. Mund të udhëhiqet nga ndonjë kryetar (nxënës) por gjithmonë nën monitorimin dhe mbështetjen e ngushtë të një koordinatori nga stafi (psikologu i shkollës ose mësues i interesuar). Këta nxënës takohen rregullisht (p.sh. një herë në dy javë ose muaj) për të diskutuar gjendjen emocionale në shkollë: a ka pasur raste bullizmi? a ka ndonjë nxënës që duket i mërzitur apo i përjashtuar? çfarë mund të bëjmë për ta bërë shkollën tonë më miqësore?

Roli në parandalimin e bullizmit: Ky këshill i nxënësve mund të zhvillojë iniciativa konkrete. Për shembull, mund të krijojnë një **plan mentorimi** ku anëtarët e këshillit marrin "nën krah" nxënësit e rinj ose ata që janë identifikuar

si të vetmuar, duke i prezantuar me shokë të tjerë dhe duke u siguruar që askush të mos mbetet i izoluar. Gjithashtu, mund të organizojnë **fushata informuese brenda shkollës**: anëtarët e këshillit mund të hyjnë klasë më klasë për të folur hapur me shokët e tyre rreth bullizmit, të ndajë histori anonime (p.sh. "një shoku ynë u tall vazhdimisht vitin e kaluar dhe ja si ndikohej ai...") dhe të nxisin diskutim se si mund të reagojnë nxënësit kur shohin raste të tilla. Kur mesazhi vjen nga vetë nxënësit, shpesh ai bëhet **më i besueshëm** dhe më me ndikim te bashkëmoshatarët. Këshilli mund të shërbejë edhe si **urë komunikimi** midis nxënësve dhe stafit: ata mund t'i përcjellin psikologut apo drejtorisë shqetësimet që dëgjojnë "në korridore", të sugjerojnë masa parandaluese, apo t'i raportojnë konfidencialisht rastet serioze që kërkojnë ndërhyrje.

Shembuj konkretë: Në shumë shkolla në **SHBA** ekzistojnë klube apo komitete të nxënësve të fokusuar në **"Kindness and Wellness"** (Mirësia dhe Mirëqenia). Këto grupe organizojnë, fjala vjen, javën e mirësisë (ku çdo ditë bëhet diçka e vogël pozitive, si të shkruarit komplimente anonime për njëri-tjetrin), ose "një shok i ri në drekë" (ku anëtarët e klubit ftojnë në tryezën e tyre në mensë ndonjë nxënës që zakonisht ha i vetmuar). **Studimet tregojnë** se shkollat ku nxënësit marrin rol aktiv në nismat anti-bullizëm kanë rezultate shumë më të mira – në fakt, **incidentet e bullizmit ulen mbi 50% aty ku ka klube të drejtuara nga nxënësit vetë** napab.orgnapab.org. Kjo sepse kur krijohet një kulturë e tillë, fëmijët ndihen më të fuqizuar të thonë "Stop, s'është në rregull kjo!" para se një ngacmim të përshkallëzohet. Një shembull i tillë është lëvizja **"Cool 2 Be Kind" (C2BK)** në Kaliforni, ku nxënësit themeluan një klub pas një rasti tragjik bullizmi, dhe brenda pak vitesh u pa një transformim në klimën e shkollës: u raportuan përgjysmim i sjelljeve ngacmuese dhe një rritje e ndjeshme e rasteve kur vetë nxënësit mbronin shokët e tyre.

Në **Kosovë**, shumë shkolla tashmë kanë **Këshillin e Nxënësve** (strukturë zyrtare me përfaqësues klase për çështje akademike dhe administrative). Kjo strukturë ekzistuese mund të zgjerohet ose të krijohet një nëngrup brenda saj i fokusuar në mirëqenien e nxënësve. Për shembull, një "Komision për Mirëqenie" brenda Këshillit të Nxënësve mund të merret posaçërisht me çështjet e bullizmit, duke organizuar aktivitete vetëdijësuese dhe duke u bërë zëri i viktimave (ose atyre që nuk guxojnë të flasin). **Mësimdhënësit** duhet t'i mbështesin këto struktura – jo t'i shohin si kërcënim apo kritikë ndaj punës së tyre, por si aleatë. Kur një mësues e di se në shkollë ka një grup nxënësish vigjilentë që e kanë prioritet mirëqenien, edhe vetë stafi ndihmohet (p.sh. ata mund të marrin më shpejt informata për ndonjë problem tek nxënësit që ndryshe s'do ta vinin re).

Së fundi, **Këshilli i Nxënësve për Mirëqenie** i jep secilit nxënës mesazhin: *"Shkolla është edhe e jona, dhe ne jemi përgjegjës për ta bërë atë një vend më të mirë."* Kjo nxit **lidershipin tek të rinjtë**, u jep atyre aftësi organizative dhe empatike, dhe krijon vazhdimësi – brezat pasues mund ta trashëgojnë këtë kulturë pozitive. Kur vetë nxënësit bëhen gardianë të mirëqenies, bullizmit i ngushtohet terreni në mënyrë të ndjeshme.

6. Vendosja e "Kutitë anonime të raportimit"

Shpeshherë, nxënësit hezitojnë të raportojnë rastet e bullizmit nga frika e hakmarrjes ose nga stigma e të qenit "spiun". Për të kapërcyer këtë barrierë, shumë shkolla në botë kanë vendosur mekanizma anonimë ku nxënësit (dhe prindërit) mund të raportojnë në mënyrë konfidenciale çdo incident ngacmimi ose shqetësim për sigurinë. Tradicionalisht, kjo është bërë duke vendosur **"kuti anonime"** diku në ambientet e shkollës – p.sh. një kuti e mbyllur në korridor ose pranë zyrës së psikologut, ku çdokush mund të hedhë një shënim anonim. Sot, me zhvillimin e teknologjisë, shumë shkolla po kalojnë në sisteme **online anonime** (platforma ose aplikacione në të cilat nxënësit mund të dërgojnë raportime pa u identifikuar). Pavarësisht formës, ideja themelore është e njëjtë: t'u jepet nxënësve një kanal i sigurt ku ata mund të **flasin pa frikë**.

Si funksionon kjo praktikë: Shkolla informon nxënësit se në çdo kohë mund të raportojnë – plotësisht anonimisht – nëse ata vetë po përjetojnë bullizëm, nëse shohin dikë tjetër duke u ngacmuar, ose edhe nëse kanë dëgjuar diçka shqetësuese (p.sh. plane për ndonjë zënkë masive, apo një shok që ka mendime vetëvrasëse për shkak të ngacmimeve). Në kutinë fizike, ata mund të hedhin një letër të shkurtër ku përshkruajnë çfarë ka ndodhur dhe kë përfshin. Nëse përdoret versioni dixhital, zakonisht është një faqe ose aplikacion ku plotësohet një formular i thjeshtë (mund të përfshijë pyetje: "Çfarë ndodhi? Kush ishte i përfshirë? Ku dhe kur ndodhi?"). Shkolla cakton persona përgjegjës (psikologun, këshilltarin, ose një ekip sigurie) që t'i kontrollojnë rregullisht këto raportime dhe të marrin masa.

Pse janë të efektshme kutitë anonime: Së pari, ato **thyejnë "kodin e heshtjes"**. Shpesh në kulturën e nxënësve, raportimi i një shoku shihet si tradhti. Por një sistem anonim e heq këtë presion – askush s'e di kush e raportoi, prandaj presioni social minimizohet. Së dyti, jep mundësi të raportohen raste që ndryshe nuk do dilnin kurrë në dritë (p.sh. viktima që ka frikë ta thotë hapur mund të ndjehet më e sigurt ta shkruajë anonimisht). **Studimet e reja** tregojnë se prezenca e një sistemi anonim raportimi lidhet me **ulje të dukshme të incidenteve të dhunshme në shkollë**. Në një eksperiment me shkolla ku u vendos një linjë anonime raportimi, u gjet se nxënësit e atyre shkollave përjetuan **13.5% më pak incidente të dhunës** (përfshirë bullizmin) krahasuar me shkollat pa një sistem të tillë[7]nij.ojp.gov. Kjo sepse nxënësit filluan të raportonin më shpesh situatat e rrezikshme, dhe stafi mund të ndërhynte herët para se gjërat të bëheshin serioze.

Shembuj konkretë: Në SHBA, një nga sistemet më të njohura është **"Say Something"** (Thuaj Diçka) i iniciativës Sandy Hook Promise. Ai është një aplikacion ku nxënësit mund të raportojnë çdo shqetësim (nga bullizmi e deri te dhuna me armë) në mënyrë anonime; raportimet mblidhen dhe dërgohen tek një ekip profesionistësh që njofton menjëherë shkollën dhe, nëse duhet, autoritetet. Një element kyç i këtij programi është se nuk mjafton vetëm aplikacioni, por edhe **trajnimi i nxënësve** se çfarë duhet raportuar (p.sh. çfarë konsiderohet kërcënim, si ta përshkruajnë një incident qartë, etj.). Po ashtu, është e rëndësishme që shkolla të komunikojë se çdo raportim do merret seriozisht dhe do të pasohet me veprime – vetëm atëherë nxënësit do e përdorin me besim. Për shembull, nëse një nxënës hedh një letër anonime ku thotë se në tualetin e shkollës një grup po ngacmon nxënësit e vegjël çdo ditë, shkolla duhet të

reagojë (të shtojë patrullimin aty, të identifikojë përgjegjësit dhe të bisedojë me ta). Kur nxënësit shohin që raportimet e tyre **nuk po neglizhohen**, ata motivohen të vazhdojnë t'i përdorin këto kuti edhe për çështje të vogla, gjë që krijon në tërësi një ambient më të sigurt. Studimet kanë gjetur gjithashtu se shqetësimi se "nxënësit do ta keqpërdorin për shpifje apo shaka" është i tepruar – në fakt, **raportimet e rreme janë të rralla**, dhe pasi fëmijët shohin se raportimet verifikohen, ata bëhen më seriozë nij.ojp.gov.

Implementimi në shkollat tona: Vendosja e një kutie anonime është relativisht e lehtë dhe pa kosto të lartë. Mund të fillohet thjesht me një kuti druri a metali të mbyllur me çelës, vendosur në një vend ku nxënësit kalojnë shpesh (por që gjithashtu ofron pak privatësi kur hedhin letrën, p.sh. pranë bibliotekës apo korridorit ku ka pak kamera). Një anëtar i besuar i stafit (psikologu a këshilltari) mund ta hapë kutinë çdo ditë dhe të trajtojë raportimet. Është e rëndësishme që **anonimiteti të respektohet**: nëse nga një letër kuptohet se kush mund ta ketë shkruar (p.sh. përshkruan një ngjarje ku viktima është vetë autori i letrës), stafi duhet ta trajtojë çështjen me kujdes që të mos ekspozojë autorësinë pa lejen e atij nxënësi. Që në fillim, nxënësve duhet t'u komunikohet se ky kanal **s'është për shpifje apo ankesa të kota**, por për sigurinë e tyre – jo si mënyrë për t'u "hakmarrë" me thashetheme, por për të parandaluar dëmtime reale. Kjo mund të ilustrohet me shembuj: "Nëse di që një shok klase po kërcënohet vazhdimisht, shkruaje dhe njoftona – do ta ndihmojmë pa thënë kurrë emrin tënd".

Përfitimet afatgjata: Me kalimin e kohës, prania e kutisë anonime krijon një kulturë ku nxënësit fillojnë ta shohin **raportimin si diçka pozitive**, jo si "spiunim". Ata kuptojnë se duke folur (edhe në mënyrë anonime) po mbrojnë shokët e tyre. Kjo kontribuon në **rritjen e besimit** mes nxënësve dhe stafit – fëmijët shohin se shkolla *do* t'i dëgjojë shqetësimet e tyre, edhe kur ata s'mund të flasin me zë të lartë. Në epokën e mediave sociale, ku bullizmi ndodh edhe online, shumë shkolla po hapin edhe **linja SMS** ose adresa email anonime ku mund të raportohet cyberbullying (p.sh. një nxënës mund të dërgojë screenshot anonimisht te psikologu). E rëndësishme është që kanali i komunikimit ekziston dhe është i sigurt. Siç theksojnë ekspertët e sigurisë shkollore, **"kur klima e shkollës përmirësohet, rastet e dhunës pritet të bien"**[7] kutitë anonime janë një mjet që kontribuon pikërisht në këtë përmirësim të klimës, duke thyer konspiracionin e heshtjes dhe duke nxitur **bashkëpunim për sigurinë e përbashkët**.

7. Organizimi i ditëve tematike kundër ngacmimeve

Për ta mbajtur të gjallë mesazhin anti-bullizëm gjatë vitit shkollor dhe për të angazhuar në mënyrë kreative gjithë shkollën, një ide shumë e dobishme është organizimi i **ditëve apo eventeve tematike** kundër ngacmimeve. Këto mund të jenë ditë të veçanta të shpallura nga vetë shkolla, ose mund t'i bashkëngjiten iniciativave kombëtare dhe ndërkombëtare ekzistuese. Synimi është që, të paktën disa herë në vit, vëmendja e gjithë komunitetit shkollor të fokusohet tek **promovimi i mirësisë dhe parandalimi i bullizmit**, në mënyra që dalin pak nga rutina e përditshme dhe ngjallin entuziazmin e nxënësve.

Disa ide për ditë tematike:

- **"Dita e Miqësisë"** – Një ditë ku nxënësit

inkurajohen të bëjnë diçka të veçantë për t'u treguar miqësorë. Për shembull, mund të aplikohet rregulli që secili nxënës do të ulet në pushimin e drekës me dikë të ri që zakonisht nuk shoqërohet, ose klasat mund të çiftëzohen mes tyre (nxënësit e klasës 9 me ata të klasës 6, etj.) për të luajtur një lojë bashkëpunuese. Mund të ketë edhe një "sekret i ëmbël": nxënësit të shkruajnë letra të shkurtra anonime me komplimente a fjalë të mira për shokët e klasës, dhe më pas ato letra të shpërndahen në mënyrë surprizë. **Qëllimi** është të krijohet një atmosferë ku secili ndihet i pranuar dhe i vlerësuar si mik.

- **"Dita Pa Bullizëm"** – Kjo mund të jetë një ditë ku simbolikisht gjithë shkolla zotohet për zero tolerance ndaj bullizmit. Nxënësit dhe mësuesit mund të veshin një ngjyrë simbolike (p.sh. blu ose portokalli, siç bëhet në disa vende) ose ndonjë simbol si fjongo. Gjatë kësaj dite mund të zhvillohet një **asamblé** e posaçme: mund të ftohen folës (një psikolog, një ish-nxënës që flet për eksperiencën e tij me bullizmin, apo edhe prindër), të shfaqet ndonjë film i shkurtër edukativ dhe pastaj të ketë diskutime në grupe. Disa shkolla organizojnë edhe **firma të betimit** ku çdo nxënës nënshkruan në një pano "Unë zotohëm se do t'i trajtoj të tjerët me respekt dhe do të flas kur shoh një padrejtësi".
- **"Java e Ndërgjegjësimit"** – Në vend të një dite të vetme, shkolla mund të organizojë një javë me aktivitete të ndryshme çdo ditë. Për shembull:
  - E hëna – *Dita e Edukimit*: mësuesit mbajnë orë speciale mbi ngacmimin, viktimat lexojnë tregime ose statistikave për bullizmin dhe diskutohen.
  - E marta – *Dita e Larmisë*: fokusohet tek pranimi i dallimeve (mund të quhet edhe "Dita e çorapeve të ndryshme" ku nxënësit vijnë me çorape me ngjyra të ndryshme për të simbolizuar se të gjithë jemi unikë).
  - E mërkura – *Dita e Mirësjelljes Online*: i kushtohet cyberbullizmit – secili nxënës do të ndajë një mesazh pozitiv në rrjetin e vet social, ose klasa harton së bashku "rregullat e artë" për sjellje në internet.
  - E enjtja – *Dita e Sportit Fair-Play*: organizohen lojëra sportive miks ku theksi vihet tek bashkëpunimi, jo te rezultati; nxënësit mësojnë të respektojnë edhe kundërshtarët.
  - E premtja – *Dita e Teatrit*: klasa ose grupet e dramës shfaqin pjesë teatrale me tema bullizmi dhe zgjidhjeje konflikti (një mundësi e mirë për të zbatuar idetë e **teatrit të forumit** – ku audienca më pas diskuton dhe propozon ndryshime në skenat e paraqitura).
- **Pjesëmarrja në fushata globale**: Shkolla mund të zgjedhë t'i bashkohet ndonjë dite ndërkombëtare. Për shembull, **UNESCO** ka shpallur të enjten e parë të nëntorit si *Ditën Ndërkombëtare kundër Dhunës dhe Bullizmit në Shkollë (duke përfshirë ngacmimin online)* unesco.org. Në këtë ditë, shkollat anembanë botës thirren të organizojnë aktivitete sensibilizuese. Një shkollë në Kosovë mund ta shënojë këtë duke mbajtur një tubim ku lexohen mesazhet e nxënësve kundër ngacmimit, duke lansuar një video të përgatitur nga ta, ose duke ftuar edhe prindërit e komunitetin lokal të marrin pjesë (p.sh. një debat "si mund të punojmë së bashku për të eliminuar bullizmin?"). Duke marrë pjesë në një iniciativë globale,

nxënësit gjithashtu kuptojnë se ky problem nuk është vetëm i shkollës së tyre, por një sfidë botërore – dhe se ata po kontribuojnë në diçka më të madhe.

Efekti i ditëve tematike: Këto evente festive-edukative e bëjnë më **të dukshme** kauzën anti-bullizëm. Fëmijët (dhe të rriturit) mbajnë mend përvojat e veçanta – një paradë, një lojë, një teatër – dhe mesazhi i asaj dite vazhdon të jehonë edhe pas mbarimit të saj. Për shembull, nëse një herë në vit gjithë shkolla ka veshur ngjyrë portokalli për të thënë "jemi të bashkuar kundër bullizmit", herën tjetër kur dikush mendon të tallë një shok, ndoshta do t'i vijë në mend ai det i portokalltit dhe do të stepet. Gjithashtu, ditët tematike forcojnë **ndjenjën e komunitetit**: kur i gjithë kampusi bashkohet në një veprim pozitiv, nxënësit përjetojnë unitet dhe përfshirje, që janë të kundërtat e kulturës së përçarjes që shkakton bullizmi.

Natyrisht, është e rëndësishme që mesazhi i këtyre ditëve të mos mbetet vetëm në nivel simbolik. Stafi dhe nxënësit duhet ta lidhin atë me veprimet e përditshme. P.sh. pas "Javës Pa Bullizëm", këshilli i shkollës mund të nxjerrë një **mbledhje të rregullave ose rekomandimeve** të reja që dolën nga ato aktivitete, dhe t'i zbatojë ato. Ose mund të krijohen **postera permanentë** me foto nga ato ditë e me sloganet që u përdorën, për t'ua kujtuar kujtdo mesazhin gjatë gjithë vitit. Qëllimi përfundimtar është që **shpirti i asaj dite** – qoftë miqësia, mirëkuptimi apo guximi për të folur kundër padrejtësisë – të bëhet pjesë e kulturës së shkollës në çdo ditë tjetër të zakonshme.

8. Trajnime për mësuesit dhe nxënësit

Asnjë program parandalimi nuk mund të ketë sukses pa **trajnuar ata që do ta zbatojnë** – në veçanti mësuesit (dhe stafin tjetër shkollor) si dhe vetë nxënësit. Shpeshherë, bullizmi ndodh në prani të mësuesve ose sinjalizohet përmes ndryshimeve te sjellja e nxënësve, por nëse personeli nuk ka njohuritë apo aftësitë e duhura për ta dalluar dhe adresuar, ai mund të kalojë pa u trajtuar. Po ashtu, nxënësit duhet të trajnohen se **si të reagojnë në mënyrë konstruktive** ndaj bullizmit – si viktimat e mundshme, si shikues ose si liderë pozitivë. Prandaj, trajnimet e posaçme janë një investim i domosdoshëm në krijimin e një mjedisi shkollor të sigurt.

Trajnimi i mësuesve dhe stafit: Këtu përfshihen të gjithë – mësuesit e lëndëve, kujdestarët e klasave, drejtuesit, psikologët, madje edhe personeli tekniko-administrativ (rojet, pastruesit, shoferët e autobusëve shkollorë) sepse bullizmi mund të ndodhë kudo (në klasë, korridor, oborr, rrugën e shkollës). Trajnimi duhet t'u japë atyre:

- **Njohuri**: Çfarë është saktësisht bullizmi (të dallojnë ngacmimin sistematik nga konfliktet e zakonshme mes fëmijëve), cilat janë llojet (fizik, verbal, social, kibernetik) dhe si ndikojnë te viktima. Shumë mësues tradicionalisht e kanë nënvlerësuar bullizmin verbal a social duke e quajtur "zënkë kalamajsh"; trajnimet i ekspozojnë ata ndaj studimeve që tregojnë dëmet afatgjata psikologjike që bullizmi mund të shkaktojë.
- **Shenja për t'u vënë re**: si të identifikojnë indikatorët te një nxënës viktimë (p.sh. tërheqja sociale, rënia e suksesit shkollor, ndryshime të humorit, shenja fizike si

mavijosje të pashpjeguara) apo te një nxënës që bullizon (sjellje tepër dominante, mungesë empatie, shpesh i përfshirë në konflikte). Edhe dinamikat e klasës mund të analizohen: trajnimet mund të mësojnë mësuesit si të vëzhgojnë strukturat e grupeve – kush rri gjithmonë vetëm, a ka klane që përjashtojnë të tjerët, etj.

- **Si të ndërhyjnë efektivisht**: Ky është aspekt jetik. Shpesh stafi ngurron të ndërhyjë sepse nuk është i sigurt si ta menaxhojë situatën. Trajnimet mund të përfshijnë *role-play për mësuesit* vetë – p.sh. simulohet një skenar ku një nxënës po tall një tjetër në mes të orës, dhe mësuesi praktikisht ushtron mënyra reagimi: me qetësi por vendosmëri e ndal ngacmimin, adreson menjëherë sjelljen ("Ndal. Kjo fjalë është e papranueshme."), i jep suport viktimës (pa e ekspozuar atë më tej), dhe vendos pasoja për agresorin sipas rregullores. Gjithashtu, stafi mëson si të **dokumentojë** rastet – të mbajë shënime, të informojë stafin tjetër për incidentin (në mënyrë konfidenciale) që të monitorohet situata më gjerë.
- **Punë me prindërit**: Mësuesit trajnohen edhe si të komunikojnë me prindërit kur ndodh një incident bullizmi. Shpesh, prindërit e fëmijës agresor mund ta mohojnë ose minimizojnë situatën, ndërsa prindi i viktimës mund të jetë tepër i zemëruar ose i lënduar. Stafi duhet t'i qaset me profesionalizëm: trajnimet mund të ofrojnë *skripta* ose udhëzime për këto biseda të vështira – p.sh. të përqendrohen te sjellja (jo te etiketime si "djali juaj është ngacmues"), të ofrojnë zgjidhje dhe mbështetje në vend të fajësimeve, etj.

Një aspekt i rëndësishëm është edhe **trajnim i vazhdueshëm**. Nuk mjafton një seminar një herë – idealisht shkolla bën trajnime të shkurtra çdo vit, ose bën refresh rregullisht skenarët e ndërhyrjes. Programet më të suksesshme, si Olweus, kërkojnë formimin e **Komiteteve Koordinuese kundër Bullizmit** brenda shkollës dhe ofrojnë trajnime intensive për ta. Për shembull, zbatimi i OBPP parashikon **12 orë trajnim** për komitetin dhe stafin, të zhvilluar në 2 ditë ose online, dhe pastaj konsultime të vazhdueshme me ekspertë gjatë vitit[4]kallxo.com. Kjo siguron që gjithë stafi ta kuptojë programin në detaje dhe ta zbatojë në unison.

Trajnimi i nxënësve: Kjo ndërlidhet disi me pikat e mëparshme (programet SEL, punëtoritë interaktive, këshilli i nxënësve). Nxënësit përfitojnë nga sesione të drejtpërdrejta ku u mësohet çfarë të bëjnë kur hasin bullizëm. Këto sesione mund të mbahen nga psikologu, nga OJQ-të ose edhe nga policia (siç ndodh në disa shkolla ku oficerë policie mbajnë ligjërata mbi ngacmimet dhe dhunën). **Thelbësore** është të trajnohen jo vetëm viktimat potenciale (si të kërkojnë ndihmë), por edhe shumica dërmuese e nxënësve që mund të jenë **spektatorë**. Në trajnim, fëmijët diskutojnë rreth konceptit të **"bystander"** (dëshmitar pasiv) vs **"upstander"** (ndërhyrës aktiv për drejtësi). Nëpërmjet videove apo demonstrimeve, atyre u tregohet se si mos-reagimi i tyre mund ta keqësojë situatën (agresori trimërohet kur të tjerët qeshin ose nuk bëjnë gjë). Pastaj u mësohen mënyra të sigurta për të reaguar: p.sh. *të mos qeshin* kur dikush ofendohet, *të afrohen dhe ta marrin me vete* viktimën duke e larguar nga situata, *të thonë një fjali kundër bullizmit* (edhe diçka e thjeshtë si "ej, s'është mirë kjo, lëre rehat"), ose menjëherë *të njoftojnë një të rritur*.

Gjithashtu, nxënësit duhet të trajnohen si **të vetëmbrohen nga bullizmi** pa përdorur dhunë: strategji si injorimi i provokimit dhe largimi me

qetësi; mbajtja e një qëndrimi të sigurt (p.sh. kontakti me sy, zëri i fortë duke thënë "mjaft"); ose aftësia për të kërkuar ndihmë te shoku më i afërt ("buddy system" – të kenë një mik të besuar me vete). Në rastin e **cyberbullying**, trajnimet u mësojnë nxënësve rregullat e sigurisë dixhitale: të mos i përgjigjen provokimeve online, të ruajnë prova (screenshot), t'ua tregojnë prindërve/ mësuesve mesazhet kërcënuese dhe **të mos kenë turp** të raportojnë abuzimin online (shpesh fëmijët frikësohen se do t'u ndalohet telefoni/ interneti nëse tregojnë që po ngacmohen aty).

Shembull nga SHBA: Shumë distrikte shkollore amerikane zbatojnë trajnime vjetore për të gjithë nxënësit mbi **"bullying awareness and prevention"**. Këto janë prezantime interaktive ku me anë të quiz-eve, videove dhe diskutimeve, fëmijët mësojnë çfarë përbën bullizëm dhe çfarë jo, si dhe çfarë thotë ligji për këtë (p.sh. në disa shtete bullizmi i përsëritur mund të konsiderohet shkelje disiplinore serioze). Disa shkolla angazhojnë organizata të specializuara që sjellin *workshop*-e unike – p.sh. grupi i teatrit "The Power of One" shkon shkollë më shkollë dhe shfaq një pjesë ku i përfshin vetë nxënësit për të treguar efektet e bullizmit, pastaj zhvillon trajnim me ta. **Në Kosovë**, edhe pse më rrallë, kanë nisur iniciativa: p.sh. organizata lokale kanë mbajtur punëtori me nxënës të shkollave të mesme mbi njohjen e bullizmit, dhe në disa qytete (Prishtinë, Prizren) policia ka përfshirë orë edukative në shkolla për tolerancën, parandalimin e gjuhës së urrejtjes dhe ngacmimeve osce.orgosce.org. Këto duhen zgjeruar dhe bërë më sistematike.

Trajnimet – si për stafin ashtu edhe për nxënësit – dërgojnë mesazhin se **parandalimi i bullizmit është përgjegjësi e përbashkët dhe kërkon aftësi të mësuara**. Askush s'duhet pritur ta dijë instinktivisht si të reagojë në çdo situatë – por me ushtrime, diskutime dhe udhëzime, ne mund t'i përgatitim si të rriturit ashtu dhe fëmijët të përballen me këtë sfidë. Në fund të fundit, një shkollë ku të gjithë janë "të trajnuar" për të njohur dhe ndalur bullizmin, është një shkollë që me gjasë do ta ulë në minimum këtë dukuri.

9. Përdorimi i teatrit në edukimin kundër ngacmimeve

Teatri dhe arti dramatik janë mjete tejet të fuqishme në edukim, sidomos kur bëhet fjalë për tema emocionale si bullizmi. Duke përfshirë elementin artistik, **përjetimin e roleve** dhe **tregimin e historive**, teatri mund të prekë zemrat e nxënësve dhe t'i bëjë ata të reflektojnë më thellë se sa thjesht një leksion teorik. Shumë shkolla në botë kanë përdorur forma të ndryshme të teatrit edukativ për të luftuar bullizmin – nga skeçe të thjeshta në klasë, te shfaqje profesionale nga trupa aktoresh, e deri te teknika interaktive ku vetë nxënësit bëhen pjesë e dramës.

Forma të përdorura të teatrit kundër bullizmit:

- **Skeçe ose drama nga vetë nxënësit:** Një mësues ose grup nxënësish mund të përgatisin një skenar që pasqyron një situatë tipike bullizmi në shkollë (p.sh. një nxënës i ri që ngacmohet për shkak të pamjes fizike). Kjo dramë mund të luhet në një asamble para gjithë shkollës ose brenda klasës. Pas shfaqjes, hapet një **diskutim**: si mendoni se u ndje personazhi viktimë? Çfarë do bënit ndryshe po të ishit në vend të atij personazhi? Kjo i ndihmon nxënësit ta shohin ngjarjen nga jashtë, por

njëkohësisht të identifikohen me emocionet e personazheve.

- **Teatri i forumit (Forum Theatre):** Kjo është një teknikë interaktive e krijuar nga Augusto Boal. Shfaqet një skenë konflikti (p.sh. bullizëm) deri në kulmin e saj dhe përfundon pa zgjidhje. Pastaj **drejtuesi** (quhet "Joker") i fton shikuesit (nxënësit) të propozojnë ndryshime: dikush ngre dorën dhe vjen e zëvendëson njërin nga aktorët për të luajtur skenën ndryshe, në mënyrën se si ai/ajo mendon se do ishte zgjidhja e mirë. Kështu, nëse fillimisht skena tregoi një nxënës që ngacmohej dhe askush nuk ndërhyri, një shikues mund të vijë të marrë rolin e një shoku dhe të provojë ta mbrojë viktimën. Skena ribëhet me ndryshimin e propozuar. Kjo vazhdon me propozime të ndryshme – në fund, nxënësit e kuptojnë se *kanë fuqi* ta ndryshojnë rrjedhën e një situate bullizmi nëse veprojnë. Ky lloj teatri i **bën ata protagonistë në gjetjen e zgjidhjes**.
- **"Playback theatre" (Teatri i rimarrjes së rrëfimit):** Këtu ftohen vetë nxënësit të ndajnë histori reale (anonimisht ose hapur) që kanë përjetuar ose dëshmuar. Një grup aktorësh (ose dhe vetë nxënës të trajnuar) e dëgjojnë një histori nga publiku dhe pastaj e **luajnë atë histori në skenë**, duke u munduar të kapin emocionet e personazheve. Ky proces ka efekt katarzik – kur një nxënës sheh historinë e vet të luajtur, ai ndjehet i kuptuar dhe i vlerësuar; të tjerët në audiencë fitojnë empati duke "përjetuar" se çfarë do të thotë të jesh, fjala vjen, i bullizuar. Pas çdo skene, diskutohet: si u ndjetë kur e patë këtë? Çfarë mendoni për veprimet e personazheve? Ndonjëherë, drejtuesi i kërkon tregimtarit (nxënësit që e dha historinë) *si do të dëshironte të kishte përfunduar* ngjarja – dhe aktorët e luajnë sërish skenën me fundin pozitiv të dëshiruar. Kjo është jashtëzakonisht **fuqizuese** për viktimën, sepse sheh një version ku ai/ajo fiton kontroll ose mbështetje, gjë që e ndihmon të shërojë plagët emocionale dhe i jep shpresë për të ardhmen pdo.ascd.orgpdo.ascd.org. Për audiencën, është një "provë gjenerale" sesi mund të reagojnë ndryshe në situata të ngjashme.

Pse teatri funksionon? Sepse ai vepron në nivel **emocional dhe racional** njëkohësisht. Një shfaqje e mirë mund t'i bëjë nxënësit të qeshin, të tronditen, madje edhe të lotojnë pak – kështu mesazhi depërton thellë. Për shembull, kur ata shohin në skenë një fëmijë të ngacmuar që rri i vetmuar duke ngrënë drekën me sy në lot, ata preken dhe ndoshta mendojnë "nuk dua që dikush në shkollën time të ndihet ashtu". Teatri krijon **empati** duke e personalizuar historinë. Gjithashtu, teatri i jep mundësi nxënësve të **ushtrasin zgjidhje** pa pasoja reale – është si një laborator social. Ata mund të eksperimentojnë, të dështojnë, të provojnë sërish, dhe të mësojnë në një mjedis të sigurt skenik.

Studiuesit e fushës thonë se përmes teatrit, grupi i nxënësve fiton një **ndjenjë solidariteti** kundër bullizmit: kur kanë parë së bashku një histori dhe e kanë diskutuar, ata ndjehen më të bashkuar për të kundërshtuar një situatë të padrejtë kur ajo ndodh në realitet. Kur studentët kuptojnë se shumë prej shokëve të tyre *ndajnë të njëjtin shqetësim* dhe vullnet për të ndalur bullizmin, ata bëhen më të guximshëm që të veprojnë si ekip në momentet kyçepdo.ascd.orgpdo.ascd.org. Për shembull, një nxënës mund të mos guxojë vetëm t'i thotë stop një bullizuesi, por nëse e di se edhe 5 shokë të tjerë mendojnë njësoj (sepse kanë folur së bashku pas shfaqjes), atëherë ndihet i fuqizuar nga grupi. Kjo **ndjenjë**

solidariteti mund të kthehet në kulturë: bashkë *sfidojmë* bullizmin, në vend që ta përjetojmë të izoluar.

Shembuj praktikë:

- Një shkollë fillore mund të ketë klubin e dramës që përgatit një shfaqje 15-minutëshe mbi bullizmin në pushimin e gjatë. Nxënësit-aktorë mund të ndërveprojnë me publikun gjatë shfaqjes ("Çfarë mendoni, a bëri mirë Genta që heshti kur pa që shoqen e ngacmuan?" – nxënësit e audiencës mund të përgjigjen me duar lart).
- Në shkollat e mesme, mund të ftohen **trupa të jashtme**. P.sh. në Kosovë mund të angazhohen studentë të aktrimit ose organizata artistike të bëjnë ndonjë **forum teatror** mbi tema që prekin të rinjtë (bullizmin për orientim seksual, për pamjen trupore, etj.). Kjo jo vetëm edukon nxënësit por edhe e bën shkollën një hapësirë kulture e arti.
- Disa shkolla kanë provuar edhe **video dramatike**: nxënësit xhirojnë vetë me celularë një mini-film (5-10 minuta) mbi një histori bullizmi. Pastaj e shfaqin në projektor dhe e diskutojnë. Procesi i krijimit të filmit nga vetë ata është po aq me vlerë sa shikimi – gjatë xhirimeve ata vetë debatojnë "si do duhej të vepronte ky personazh?".

Në të gjitha këto raste, çelësi është që diskutimi i pas-shfaqjes të drejtohet mire. Mësuesi apo facilitatori duhet të nxisë nxënësit të shprehin mendimet dhe ndjenjat e tyre: *"Si mendoni se ndihej ai djali kur të tjerët e injoronin? Po ju, a keni parë gjëra të ngjashme? Ç'mund të bëjmë ndryshe?"*. Këto reflektime janë ura midis **artit dhe realitetit** – nxënësit marrin mësimin dhe e lidhin me sjelljen e tyre të përditshme.

Përfundimisht, përdorimi i teatrit e kthen parandalimin e bullizmit nga një **detyrë didaktike** në një **përvojë jetësore**. Fëmijët jo vetëm dëgjojnë se "bullizmi është i keq", por e shohin atë para syve, e ndjejnë në zemër, dhe ushtrohen se si ta ndryshojnë. Kjo e bën mesazhin shumë herë më të fuqishëm dhe afatgjatë. Një nxënës që ka luajtur rolin e viktimës në një dramë ndoshta kurrë s'do ta harrojë atë ndjesi – dhe ndoshta kurrë s'do ta ngacmojë dikë tjetër sepse e ka "provuar" dhimbjen. Po ashtu, një grup nxënësish që së bashku i kanë thënë "jo" bullizmit në skenë, me gjasë do ta bëjnë edhe në korridorin e shkollës.

10. Përfundim dhe thirrje për veprim të përbashkët

Parandalimi i ngacmimeve nuk është një ngjarje e një dite, as një detyrë e një personi të vetëm – është një **proces i vazhdueshëm dhe një përgjegjësi kolektive**. Gjatë këtij kapitulli pamë se si ndërgjegjësimi, programet edukative, aktivitetet praktike, strukturat dhe politikat e shkollës mund të ndërthuren si pjesë e një puzzle të madh, me qëllimin e përbashkët për të krijuar një mjedis ku çdo nxënës ndihet i sigurt, i respektuar dhe i përfshirë. Të gjitha idetë dhe praktikat e përshkruara – nga fushatat vetëdijësuese e deri te teatrit edukativ – në thelb synojnë të **ndryshojnë kulturën** dhe **normat sociale** në shkollë: nga një kulturë ku bullizmi mund të tolerohet ose injorohet, në një kulturë ku bullizmi është i papranueshëm dhe trajtohet me seriozitet.

Në këtë përfundim, le të theksojmë disa parime kyçe që dolën nga temat e diskutuara:

- **Qasja gjithëpërfshirëse:** Asnjë masë

e vetme nuk mjafton. Duhet vepruar njëkohësisht në disa fronte – edukimi i zemrës dhe mendjes së fëmijëve (përmes SEL, teatrit, aktiviteteve praktike), forcimi i mekanizmave institucionalë (rregulloret, kutitë e raportimit, trajnimet e stafit) dhe angazhimi i komunitetit (prindërve, policisë, etj.). Vetëm një qasje e tillë e integruar jep rezultate të qëndrueshme. Për shembull, nëse një shkollë vendos vetëm sanksione të rrepta për bullizmin pa bërë punë parandaluese edukative, nxënësit mund ta fshehin bullizmin ose ta vazhdojnë jashtë syve të stafit. Në anën tjetër, nëse fokusohemi vetëm tek aktivitetet vullnetare pa pasur rregulla dhe përgjegjësi të qarta, mesazhi mund të mos merret seriozisht nga të gjithë. Prandaj, **duhet kombinim**: zemër e butë (edukim, mirëkuptim) dhe dorë e fortë (rregull, përgjegjësi) në të njëjtën kohë.

- **Pjesëmarrja e nxënësve si agjentë ndryshimi:** Një nga mësimet më të rëndësishme është se vetë fëmijët/nxënësit *nuk janë* thjesht objekt i mbrojtjes sonë, por **subjekt aktiv** në ndërtimin e një shkolle pa bullizëm. Kur atyre u jepet roli – qoftë në këshillin e mirëqenies, si ambasadorë, apo si aktorë në teatër – ata rriten me ndjenjën e përgjegjësisë dhe solidaritetit. Ata jo vetëm e kuptojnë më mirë problemin, por ndihen të aftë për ta ndikuar atë. Kjo quhet **"empowerment"** (fuqizim) i të rinjve, dhe është shtylla e shumë prej ideve të përmendura. Një shkollë ku nxënësit dhe stafi punojnë së bashku si partnerë për mirëqenie ka shumë më tepër gjasa ta mbajë bullizmin nën kontroll.
- **Vazhdimësia dhe koherenca:** Lufta kundër bullizmit nuk mbaron kurrë me "një projekt tremujor". Duhet këmbëngulje dhe vazhdimësi. Çdo gjeneratë e re nxënësish do të duhet të edukohet nga e para në këto vlera – prandaj, praktikat e mira duhen institucionalizuar. Nëse një shkollë fillon, fjala vjen, një **Ditë vjetore kundër Bullizmit**, le të sigurohet që ajo vazhdon çdo vit si traditë. Nëse formohet një këshill mirëqenieje, le të ketë zgjedhje çdo vit dhe mbështetje të pandërprerë. Konsistenca e mesazheve (p.sh. përdorimi i të njëjtave slogane, i njëjti kod sjelljeje) bën që me kalimin e viteve, ato të nguliten në identitetin e shkollës. **Koherenca** nënkupton edhe që gjithë stafi të jetë i bashkuar: nuk bën që një mësues të tolerojë talljet në klasën e vet, ndërsa një tjetër i ndëshkon – të gjithë duhet të ndjekin të njëjtën linjë, që nxënësit të mos marrin sinjale të përziera.
- **Mbështetje nga jashtë dhe brenda:** Shkolla mund (dhe duhet) të kërkojë ndihmë nga burime të jashtme – trajnerë, psikologë, OJQ, materiale nga interneti, etj. Ka plot manuale dhe udhëzues profesionalë që mund të përshtaten. P.sh. UNICEF, UNESCO, **Këshilli i Evropës** kanë publikuar udhëzime për parandalimin e dhunës në shkolla. Marrja e këtyre praktikave dhe adaptimi i tyre e kursen shkollën nga shpikja e "rrotës së re". Por në fund, **zemra e zgjidhjes është brenda shkollës** – në angazhimin e stafit e nxënësve aty. Shkolla duhet ta bëjë çështjen e bullizmit prioritet në planet e veta vjetore, ta monitorojë progresin (p.sh. me anketa anonime vjetore te nxënësit: "A ndihesh i sigurt? A ke vërejtur bullizëm këtë vit?") dhe të korrigjojë kursin sipas nevojës.

Në mbyllje, një thënie që shpesh citohet në këtë fushë është: *"Duhet i gjithë fshati për të rritur një fëmijë."* Në kontekstin e shkollës, **duhet e gjithë shkolla (dhe komuniteti rreth saj) që të**

rrisë një fëmijë të sigurt e të lumtur. Bullizmi nuk eliminohet thjesht duke ndëshkuar dy-tri fëmijë problematikë; ai eliminohet kur shkolla ndërton një kulturë ku **mirësia, larmia dhe respekti** vlerësohen, dhe ku fëmijët mësojnë t'i zgjidhin konfliktet pa cenim të dinjitetit të tjetrit. Kjo kulturë arrihet kur secili – nga drejtori te nxënësi më i ri – bëhet pjesë e zgjidhjes.

Prandaj, le të jetë ky një **thirrje për veprim të përbashkët**: Nëse jemi mësues, le të fillojmë sot me hapa të vegjël – të vëzhgojmë më me kujdes, të ndërhyjmë menjëherë kur shohim një padrejtësi të vogël, të japim shembullin e mirë me komunikimin tonë. Nëse jemi prindër, le të jemi të hapur me fëmijët tanë, t'i dëgjojmë kur flasin për shokët dhe të bashkëpunojmë me shkollën pa paragjykime. Nëse jemi nxënës, le t'i trajtojmë të tjerët ashtu si duam të na trajtojnë ne – me mirësi dhe respekt – dhe të mos kemi frikë të flasim kur shohim dikë që lëndohet. Sepse siguria emocionale në shkollë nuk është luks, është **e drejtë themelore** e çdo fëmije. Dhe vetëm kur punojmë së bashku – me **zemër** (kujdes dhe empati) dhe me **mendje** (strategji dhe vendosmëri) – ne mund të sigurojmë që çdo nxënës të rritet në një ambient ku mund të nxënë, të rritet e të lulëzojë pa frikë.

11. Ndërtimi i një kulture shkolle të sigurt dhe gjithëpërfshirëse

Në fund të fundit, qëllimi më i lartë i të gjitha përpjekjeve anti-bullizëm është **ndërtimi i një kulture shkolle** ku secili nxënës, pavarësisht prejardhjes, pamjes, aftësive apo dallimeve tjera, ndihet i sigurt të jetë vetja dhe i përfshirë në jetën shkollore. Kultura e shkollës është si "shpirti" i saj – përmbledh vlerat, besimet dhe mënyrat si sillen njerëzit aty në baza ditore. Një kulturë pozitive shkollore nuk toleron ngacmimin jo sepse "ndalohet nga rregullorja", por sepse ai bie ndesh me vetë vlerat thelbësore që ndajnë anëtarët e saj.

Elementet e një kulture shkollore të sigurt e gjithëpërfshirëse:

- **Respekti dhe dinjiteti për çdo individ:** Kjo do të thotë që si mësuesit ashtu edhe nxënësit e trajtojnë njëri-tjetrin me respekt, edhe kur nuk bien dakord. Ofendimet, etiketimet poshtëruese apo talljet nuk kanë vend në komunikimin e përditshëm. Kur ka respekt, konflikti zgjidhet duke sulmuar problemin, jo personin. Nxënësit duhet ta ndiejnë se **dinjiteti i tyre është i pacenueshëm** – askush s'ka të drejtë t'i poshtërojë.
- **Përfshirja (inkluzioni):** Një kulturë gjithëpërfshirëse i jep vlerë dallimeve. Secili nxënës, qoftë ai me aftësi të kufizuara, ai nga një komunitet pakicë, apo thjesht ai më i turpshmi i klasës, ka vend të barabartë në komunitet. Shkolla organizon aktivitete ku të gjithë mund të marrin pjesë, kurrikula përfshin edhe përmbajtje mbi diversitetin (p.sh. mësohen dhe festohen kulturat e ndryshme, diskutohet mbi tolerancën fetare, etj.), dhe cdo formë diskriminimi denohet hapur. Kur përfshirja bëhet normë, bullizmi (i cili shpesh targeton ata që duken "ndryshe") e humb terrenin.
- **Mbështetja dhe kujdesi i ndërsjellë:** Në një kulturë të shëndetshme, anëtarët kujdesen për njëri-tjetrin. Nxënësit mësohen të jenë **aleatë** për shokët e tyre – p.sh. programet e "shokëve mentorë" midis klasave më të larta dhe atyre më të ulëta. Mësuesit, nga

ana e tyre, tregojnë kujdes jo vetëm për suksesin akademik të nxënësve por edhe për mirëqenien e tyre emocionale. Praktika të thjeshta si mbledhja e klasës 5 minuta në mëngjes për të pyetur "Si ndiheni sot?" krijojnë një klimë besimi ku fëmijët mund të shprehen dhe të marrin mbështetje. **Klima pozitive** ku fëmijët ndihen të lidhur me shkollën dhe me njëri-tjetrin është lidhur drejtpërdrejt me uljen e sjelljeve problematike, përfshi bullizmin – studimet e shumta konfirmojnë se kur nxënësit ndihen të lidhur e të vlerësuar në shkollën e tyre, ata kanë më pak gjasë të dëmtojnë të tjerët[5]unesco.org.

- **Pjesëmarrja e komunitetit më të gjerë:** Kultura e shkollës nuk formohet në vakuum – ajo ndikohet nga familjet e nxënësve dhe komuniteti përreth. Një shkollë e sigurt dhe gjithëpërfshirëse i **angazhon prindërit** si partnerë: i informon vazhdimisht për vlerat dhe rregullat e shkollës, i fton në aktivitete, madje mund të organizojë edhe trajnime për prindërit (p.sh. si të njohin shenjat e bullizmit te fëmija i tyre, si të komunikojnë më mirë me ta, etj.). Po ashtu, shkolla mund të bashkëpunojë me institucione lokale – p.sh. qendrat rinore, policinë, organizatat rinore – për të përforcuar mesazhin e sigurisë dhe mirëkuptimit përtej mureve të saj. Kur fëmija sheh të njëjtat vlera edhe në shtëpi, edhe në shkollë, edhe në komunitet, ai me siguri do t'i internalizojë ato.
- **Festimi i vlerave pozitive:** Një mënyrë për të çimentuar kulturën është **të festohen aktet pozitive**. Shkolla mund të krijojë tradita si "nxënësi i muajit për mirësjellje" ose çmime vjetore për kontribut shoqëror (p.sh. një trofe për nxënësin që ka qenë miku më i mirë për të tjerët, apo për klasën më bashkëpunuese). Këto çmime kanë efekt edukativ – u tregojnë të gjithëve se cilat sjellje vlerësohen realisht. Kur një djalë merr mirënjohje sepse doli në mbrojtje të një shoku që ngacmohej, të tjerët mësojnë se ky është modeli për t'u ndjekur.

Nga teoria në realitet: Një kulturë e sigurt shkollore nuk ndërtohet brenda natës. Ajo kërkon kohë, drejtim të vendosur dhe modelim të vazhdueshëm. Mund të ketë ende raste bullizmi rrugës, por diferenca është se në një kulturë të shëndoshë, ato raste trajtohen menjëherë, mësohet prej tyre dhe përdoren si shembull për të forcuar më tej normat pozitive. Është e rëndësishme të krijohen edhe **mekanizma feedback-u**: p.sh. një herë në semestër, shkolla mund të mbledhë opinione anonime nga nxënësit "A ndihesh i sigurt? A mendon se shkolla po e trajton mirë çështjen e bullizmit?". Kjo ndihmon për të matur pulsin e kulturës dhe për të bërë ndryshime kur duhet.

Në literaturën pedagogjike thuhet: *"Klima e shkollës ka një ndikim të drejtpërdrejtë në sjelljen e nxënësve"*. Hulumtimet e kanë vërtetuar që **një klimë e qëndrueshme pozitive shoqërohet me zhvillim të shëndetshëm, parandalim efektiv të sjelljeve të rrezikshme, arritje më të larta akademike dhe mirëqenie më të madhe tek nxënësit**. Me fjalë të tjera, kur ne investojmë në kulturën dhe klimën e shkollës, jo vetëm që zvogëlojmë bullizmin, por përmirësojmë çdo aspekt tjetër – nga notat deri te shëndeti mendor.

Roli i stafit udhëheqës: Drejtori dhe ekipi menaxhues kanë rol kyç në kultivimin e kësaj kulture. Ata duhet të jenë të parët që modelojnë respektin dhe gjithëpërfshirjen, të venë prioritet mirëqenien në planet e tyre, dhe të sigurojnë burimet (trajnimet, kohën, buxhetin) për iniciativat që folëm. Gjithashtu, ata janë

gardianët e vazhdimësisë – edhe kur ndërrohen brezat e nxënësve apo mësuesve, ata sigurojnë që vlerat bazë të shkollës të mbeten të njëjta.

Mesazh shprese: Ndërtimi i një kulture pozitive është sfidë, por jo utopi. Shkolla të shumta nëpër botë (dhe edhe tek ne) ia kanë dalë. Fillon me hapa të vegjël: një mësues që ndryshon qasjen në klasë, një grup nxënësish që nisin një klub mirëdashjeje, një prindër që lëvdon publikisht një akt mirësie që pa. Këto janë si farëzat e para – me kujdes, ujë dhe diell (lexo: mbështetje dhe lavdërim), ato rriten dhe përhapen. Një ditë, kthejmë kokën pas dhe shohim se shkolla jonë nuk është thjesht një ndërtesë ku mësohen lëndë, por një **komunitet i vërtetë** ku secili gjen vendin e vet, ndihet i sigurt të shprehë veten, dhe ku dallimet shihen si vlera, jo si arsye për përjashtim.

Kjo është kultura e shkollës së sigurt dhe gjithëpërfshirëse – një kulturë ku bullizmi thjesht nuk i përshtatet dot. Është si një kopsht i mirëmbajtur: farat e egra (tendencat për dhunë a tallje) mund të shpërthejnë ndonjëherë, por ato menjëherë dalin në pah dhe hiqen, sepse ambienti i përgjithshëm i kopshtit u pamundëson të rriten. Në atë kopsht, ndërkohë, **lulëzojnë mirëkuptimi, kurajoja për të mbrojtur njëri-tjetrin, dhe ndjenja e komunitetit**. Ky është destinacioni ku duam të arrijmë.

Le ta mbyllim me një **thirrje frymëzuese për të gjithë**: *Secili prej nesh, në rolin që ka – mësues, nxënës, prind, drejtues – mund të bëjë diçka sot për ta bërë shkollën një vend më të sigurt dhe më të mirë. Asnjë kontribut sado i vogël nuk është i kotë.* Nëse secili prej nesh mbron dikë nga një fjalë e keqe, nëse secili edukon veten dhe të tjerët pak më shumë rreth empatisë, nëse secili refuzon të injorojë padrejtësitë e vogla, atëherë së bashku do të kemi krijuar një **mur mbrojtës** që bullizmi nuk mund ta shembë. Fëmijët tanë e meritojnë këtë përpjekje. Një fëmijë që ndihet i sigurt dhe i pranuar në shkollë, do të rritet në një njeri të rritur që e përhap po këtë kulturë në shoqëri. Pra, puna që bëjmë sot në shkollë, jehon nesër në komunitetin tonë në formën e qytetarëve më të sjellshëm, më tolerantë dhe më të guximshëm për të kundërshtuar padrejtësitë. **Kultura e shkollës së sigurt dhe gjithëpërfshirëse** është dhurata më e mirë që mund t'u bëjmë fëmijëve – dhe vetes sonë – për një të ardhme më të mirë.

REFERENCAT

1. Attar-Schwartz, S. (2009). *Peer sexual harassment victimization at school: The roles of student characteristics, cultural affiliation, and school factors. American Journal of Orthopsychiatry, 79*, 407–420.
2. Bandura, A. (2001). *Social cognitive theory: An agentic perspective. Annual Review of Psychology, 52*, 1–26.
3. Battistich, V., Schaps, E., & Wilson, N. (2004). *Effects of an elementary school intervention on students' connectedness to school and social adjustment. Journal of Primary Prevention, 24*, 243–262.
4. Beets, M. W. et al. (2008). *School climate and teachers' beliefs in the Positive Action Program. Prevention Science, 9*, 264–275.
5. Benbenishty, R., & Astor, R. A. (2005). *School Violence in Context: Culture, Neighborhood, Family, School, and Gender.* Oxford University Press.
6. Birkett, M., Espelage, D. L., & Koenig, B. (2009). *LGB and questioning students in schools: The moderating effects of homophobic bullying and school climate on negative outcomes. Journal of Youth and Adolescence, 38*, 989–1000.
7. Blum, R. W., McNeely, C. A., & Rinehart, P. M. (2002). *Improving the Odds: The Untapped Power of Schools to Improve the Health of Teens.* University of Minnesota.
8. Bryk, A. S., & Schneider, B. (2002). *Trust in Schools: A Core Resource for Improvement.* Russell Sage Foundation.
9. Carnegie Corporation of New York. (2003). *The Civic Mission of Schools.*
10. Catalano, R. F. et al. (2002). *Positive Youth Development in the United States. Prevention & Treatment, 5*(15), 1–111.
11. Centers for Disease Control and Prevention (2009). *School Connectedness: Strategies for Increasing Protective Factors Among Youth.*
12. Cohen, J. (2006). *Social, Emotional, Ethical, and Academic Education: Creating a Climate for Learning, Participation in Democracy, and Well-being. Harvard Educational Review, 76*(2), 201–237.
13. Cohen, J., McCabe, E. M., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). *School Climate: Research, Policy, Teacher Education and Practice. Teachers College Record, 111*(1), 180–213.
14. Cohen, J., Thapa, A., & Ice, M. (2013). *School Climate Reform: Definitions and Models.* Review manuscript.
15. Cross, D., Shaw, T., Epstein, M., Monks, H., Lester, L., & Thomas, L. (2011). *The Friendly Schools Project: Three-Year Bullying Behaviour Outcomes. Behaviour Research and Therapy, 49*(2), 92–99.

16. Greene, M. B. (2006). *Bullying in Schools: A Plea for a Measure of Human Rights. Journal of Social Issues, 62*(1), 63–79.
17. Haynes, N. M., Emmons, C., & Ben-Avie, M. (1997). *School Climate as a Factor in Student Adjustment and Achievement. Journal of Educational and Psychological Consultation, 8*(3), 321–329.
18. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do.* Oxford: Blackwell.
19. Osterman, K. F. (2000). *Students' Need for Belonging in the School Community. Review of Educational Research, 70*(3), 323–367.
20. Rigby, K. (2017). *Bullying in Schools: Addressing Desires, Not Only Behaviors. Educational Psychology Review, 29*(3), 337–352.
21. Roland, E., & Galloway, D. (2002). *Classroom Influences on Bullying. Educational Research, 44*(3), 299–312.
22. Salmivalli, C., Kärnä, A., & Poskiparta, E. (2011). *Counteracting Bullying in Finland: The KiVa Program and Its Effects. International Journal of Behavioral Development, 35*(5), 405–411.
23. Smith, P. K., Morita, Y., Junger-Tas, J., Olweus, D., Catalano, R. F., & Slee, P. (1999). *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective.* Routledge.
24. StopBullying.gov (U.S. Department of Health & Human Services). *What is Bullying?* Retrieved from https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying
25. StopBullying.gov (U.S. Department of Health & Human Services). *Effects of Bullying.* Retrieved from https://www.stopbullying.gov/bullying/effects
26. Swearer, S. M., Espelage, D. L., & Napolitano, S. A. (2009). *Bullying Prevention and Intervention: Realistic Strategies for Schools.* Guilford Press.
27. Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S., & Higgins-D'Alessandro, A. (2013). *A Review of School Climate Research. Review of Educational Research, 83*(3), 357–385.
28. UNESCO (2020). *Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying.* UNESCO Publishing.
29. Wang, M.-T., Selman, R. L., Dishion, T. J., & Stormshak, E. A. (2010). *Middle School Students' Perceived School Climate and Behavioral Problems. Journal of Research on Adolescence, 20*(2), 274–286.
30. Welsh, W. N. (2000). *The Effects of School Climate on School Disorder. Annals of the American Academy of Political and Social Science, 567*, 88–107.
31. Zins, J., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. (Eds.). (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning.* Teachers College Press.
32. Kelmendi, K., Arënliu, A., Benbenishty, R., Astor, R. A., Hyseni-Duraku, Z., & Konjufca, J. (2023). An exploratory study of secondary school student victimization in Kosovo and its correlates. *Journal of School Violence*, 22(3), 234–250.
33. Arënliu, A., & Bërxulli, D. (2021). **Psychological distress among university students in Kosovo during the COVID-19 pandemic.** *Frontiers in Psychology*, 12, Article 638–652.

SHTOJCA

AKTIVITETE PËR EDUKIMIN DHE PARANDALIMIN E NGACMIMEVE NË SHKOLLA

Të dashur Psikologë Shkollorë,

Implementimi i këtij programi me aktivitete për nxënësit e klasave 1-9 është thelbësor për të ndërtuar një mjedis shkollor rezistent ndaj ngacmimeve .. Këto aktivitete ndërtojnë një themel të qëndrueshëm, duke filluar nga zhvillimi i vetëdijes emocionale në ciklin e ulët dhe duke u thelluar në përgjegjshmërinë sociale në ciklin e mesëm. Fëmijët pajisen me aftësi rregulluese që zvogëlojnë reagimet impulsive dhe agresive, ndërkohë që kultivojnë një empati kolektive thelbësore për moshën e adoleshencës. Programi u mëson nxënësve të njohin ndikimin e sjelljes dhe fjalëve të tyre te të tjerët, veçanërisht kur ndjehen të përjashtuar.

Qëllimi kryesor është të transformojë strukturën sociale të shkollës: duke i dhënë fund rolit të spektatorit dhe duke fuqizuar çdo nxënës të bëhet një mbështetës aktiv i viktimave. Kjo qasje proaktive, e rrënjosur në parimet e Komunikimit të Shëndetshëm dhe ndërhyrjes së vazhdueshme, shërben si një strategji e qëndrueshme parandaluese, duke krijuar një kulturë shkolle ku sjellja mbështetëse është normë dhe ngacmimi reduktohet në mënyrë të konsiderueshme përgjatë gjithë viteve shkollore.

KAPITULLI I

Vetëdija Emocionale dhe Sjellja Pozitive

AKTIVITETI 1 - Identifikimi i Emocioneve dhe Sjelljeve Miqësore - Klasa 1-5

Qëllimi i aktivitetit: Të ndihmojë nxënësit e klasave 1–5 (mosha 6–10 vjeç) të identifikojnë emocionet tek vetja dhe tek të tjerët, të dallojnë sjelljet miqësore nga ato lënduese, dhe të mësojnë mënyra paqësore për zgjidhjen e konflikteve. Kështu nxënësit zhvillojnë **aftësi social-emocionale** (si empatia dhe vetëkontrolli) që ulin sjelljet agresive dhe ngacmimet në klasë.

Kohëzgjatja: 45 minuta

Materialet e nevojshme: - Kartolina ose figura me fytyra që shprehin emocione bazë (gëzim, trishtim, inat, frikë, habi).

- Fletë të mëdha letre për poster, laps dhe ngjyra -(Opsionale) Kukulla dore ose lodra për inskenimin e një konflikti të thjeshtë ndërmjet personazheve.

Fletë Pune 1: "Miqësor apo Jo?"
Fletë pune 2 "Zgjidhja paqësore e konflikteve"
Fletë Pune 3 – Duart Miqësore

Hapat e zbatimit:

1. **Loja e emocioneve (5 min):** Filloni aktivitetin me një lojë të shkurtër për identifikimin e emocioneve. Fasilituesi ngre lart një kartolinë me një fytyrë emocioni (p.sh. një fytyrë e gëzuar ose e mërzitur) ose bën vetë një shprehje fytyre. Nxënësit duhet të përmendin emocionin dhe të imitojnë atë shprehje. Diskutoni shkurt: *"Si ndihemi kur jemi të lumtur? Po kur jemi të mërzitur? Si e kuptojmë kur një shok është i mërzitur?"* Kjo i ndihmon fëmijët të dallojnë dhe emërtojnë emocionet te vetja dhe tek shokët.

2. **Shembull i sjelljes miqësore (5 min):** Tregoni një histori të thjeshtë ose përdorni kukulla për një skenë ku një fëmijë ndihet keq (p.sh. një nxënës që qan sepse ka humbur lapsin e tij dhe disa të tjerë qeshin me të). Pyesni nxënësit çfarë po ndodh dhe cilat emocione mund të kenë fëmija. Pastaj drejtojini pyetje: *"Çfarë do të bënte një shok i mirë në këtë situatë? Si mund ta ndihmojmë dikë që ndihet keq?"* Nxitni përgjigje si: ta ngushëllojë, ta ndihmojë ta gjejë lapsin, t'i thotë fjalë të mira etj. Në këtë mënyrë, fëmijët mësojnë sjellje miqësore dhe kuptojnë dallimin nga sjelljet tallëse apo bullizuese. Aktiviteti vazhdohet me fletat e punës si në vijim:

3. **Fletë punë 1 "Miqësor apo jo" (10 min): Udhëzim për nxënësin:** Lexo secilin skenar më poshtë. Pastaj vendos një shenjë ✓ në kolonën **Miqësore** nëse sjellja është e mirë dhe ndihmon të tjerët, ose një ✗ në kolonën **Jo-Miqësore** nëse është e pakëndshme ose lënduese. Pastaj shkruaj një ide të shkurtër se si mund të vepronim më mirë nëse ishte një sjellje jo-miqësore.

4. **Fletë pune 2 "Zgjidhja paqësore e konflikteve (10 min):** Shpjegoni shkurt se edhe shokët më të mirë mund të kenë mosmarrëveshje, por rëndësi ka si i zgjidhin ato. Prezantoni një rregull të thjeshtë për zgjidhjen e konfliktit (të përshtatur për këtë moshë), si p.sh. "**NDALO, MENDO, DËGJO DHE FOL**":

   Ndalo: Kur je i zemëruar, ndalo dhe merr frymë thellë derisa të qetësohesh pak.

   Mendo: Mendo çfarë të shqetëson dhe çfarë ndjen (shprehe me fjalë, jo me grushte).

   Dëgjo dhe fol: Fol qetë me shokun/shoqen; secili të shpjegojë si ndihet dhe pastaj bashkë mendoni një zgjidhje (p.sh. të ndani lodrat me radhë, të kërkoni falje, etj.).

Pas prezantimit të rregullave, fëmijët punojnë në mënyrë individuale apo në grup më fletët e punës 3.

5. Fletë Pune 3 – Duart Miqësore (10 min)

Udhëzoni fëmijët se sit ë plotësojnë fletën e punës dhe në fund vendosni fletat e tyre ne disa hamerë të mëdhenj që te jenë mesazhe përfundimtare në klasë.

Reflektime pas aktivitetit (5 min): Pas përfundimit, ulini nxënësit në rreth pranë posterit të përfunduar dhe diskutoni shkurt këto pyetje: - *Si u ndjetë kur luanim lojën e emocioneve? A ishte e lehtë apo e vështirë të dalloje si ndihet tjetri? - Cilat janë disa mënyra miqësore që pamë gjatë lojës? Cilat veprime na bënë të ndihemi mirë? - Pse është më mirë ta zgjidhim sherrin duke folur qetë se sa duke shtyrë ose bërtitur? - Si do t'ju ndihmojë ky poster "Duart Miqësore"? A ju kujton që duart mund t'i përdorim për të ndihmuar, jo për të lënduar?*

Fasilituesi përmbledh duke përforcuar idenë se në klasën tonë jemi të gjithë miq. Kur dikush është i mërzitur apo ka konflikt, do të përpiqemi ta kuptojmë, ta ndihmojmë dhe ta zgjidhim problemin me qetësi.

FLETË PUNE 1: “Miqësor apo Jo?”

Udhëzim: Lexo secilin skenar më poshtë. Pastaj vendos një shenjë ✓ në kolonën **Miqësore** nëse sjellja është e mirë dhe ndihmon të tjerët, ose një ❌ në kolonën **Jo-Miqësore** nëse është e pakëndshme ose lënduese. Pastaj shkruaj një ide të shkurtër se **si mund të vepronim më mirë** nëse ishte një sjellje jo-miqësore.

Nr.	Skenari	Miqësore ✓	Jo-Miqësore ❌	Si mund të veprohej më mirë? (vetëm për sjelljet jo-miqësore)
1	Arbri sheh dy shokë që po zihen dhe i ndan me qetësi.			
2	Blerta i thotë shoqes: “Nuk të ftoj në ditëlindje se nuk më pëlqen si je.”			
3	Dy nxënës qeshin kur shoku i tyre gabon gjatë leximit.			
4	Një vajzë i afrohet grupit për të luajtur dhe ata i bëjnë vend.			
5	Disa nxënës i thonë një djali të mos luajë me ta sepse “është ndryshe.”			

🖊️ **Përfundim:**

1. Cila sjellje të bëri të ndihesh mirë kur e lexove? _____
2. Cila nga sjelljet jo-miqësore ishte më e padrejtë sipas teje? Pse? _____
3. Çfarë mund të bësh ti për ta bërë klasën të ndjehet më miqësore? _____

FLETË PUNE 2: Zgjedhja e konflikteve në mënyrë paqësore

🎯 **Rregulli i 4 HAPAVE për të zgjidhur një konflikt:**

🟥 **1. NDALO**

Kur ndihesh i zemëruar ose i mërzitur…

✋ *Merr frymë thellë tri herë dhe numëro deri në 5.*

✏️ **Vizato një shenjë që të ndihmon të ndalesh dhe të qetësohesh:**

🖍️ _____

🟧 **2. MENDO**

Pyet veten:

💭 *Çfarë më bëri të mërzitem? Si ndihem tani?*

✏️ **Shkruaj ose vizato çfarë ndjen (p.sh. trishtim, inat, zhgënjim):**

🟨 **3. DËGJO**

👂 *Dëgjo çfarë thotë tjetri. Mos ndërprit.*

📢 *Shokët kanë ndjenja po si ti!*

🟩 **4. FOL**

💬 *Përdor fjalë të qeta për të shpjeguar si ndihesh.*

🟦 *Fillon me: "Unë u ndjeva keq kur ti…" ose "Unë nuk e pëlqeva kur…"*

🎭 **Skenar për ushtrim**

📌 *Imagjino këtë situatë:*

Ti dhe një shok doni të luani me të njëjtën lodër në të njëjtën kohë, por ai e merr para teje dhe ti zemërohesh.

✏️ **Shkruaj si do ta përdorësh rregullin "Ndalo, Mendo, Dëgjo dhe Fol":**

1. **NDALO (çfarë bën për t'u qetësuar?):**
2. **MENDO (çfarë ndjen?):**
3. **DËGJO (çfarë mund të dëgjosh nga shoku?):**
4. **FOL (çfarë do t'i thuash?):**

💡 **Kujto:** Zgjidhja paqësore nuk është të fitosh, por të kuptosh njëri-tjetrin dhe të gjeni një rrugë të përbashkët!

FLETË PUNE 3: Duart Miqësore

Qëllimi: Të mendojmë për mënyrat si përdorim duart për të ndihmuar dhe për të qenë miqësorë me të tjerët.

Udhëzime: Vizato dorën tënde, Vendos dorën tënde mbi fletë. Me një laps, vizato rreth saj.

Hapi 1: Brenda dorës tënde, shkruaj ose vizato një nga këto:

- Një **fjalë të mirë** që ti dëshiron të dëgjosh më shpesh (p.sh. “mik”, “faleminderit”, “je i mirë”)
- Një **sjellje miqësore** që ti ke bërë apo do të doje të bëje (p.sh. “ndihmova një shok”, “ndava lodrën time”, “e ngushëllova dikë”)
- Një **emocion të bukur** që ndjen kur dikush sillet mirë me ty (p.sh. “gëzim”, “buzëqeshje”, “dashuri”)

🟣 **Hapi 2: Për çfarë i përdorim duart?**

Shkruaj dy gjëra që mund të bëjmë me duart për të qenë të sjellshëm:

🤲 1. _____

🤲 2. _____

🧡 **Në fund:** Ky vizatim dore dhe përgjigjet e tua do të bëhen pjesë e posterit të përbashkët të klasës.

Titulli i posterit: **“Duart tona janë për miqësi!”**

AKTIVITETI 2 - Identifikimi i Emocioneve dhe Sjelljeve Miqësore - Klasa 6-9

Qëllimi: Të ndihmojë nxënësit të zhvillojnë ndërgjegjësim mbi emocionet e tyre dhe të tjerëve, të reflektojnë mbi ndikimin e sjelljeve të tyre në marrëdhëniet shoqërore, dhe të mësojnë mënyra konstruktive për zgjidhjen paqësore të konflikteve. Në këtë moshë, aktiviteti synon forcimin e aftësive social-emocionale si empatia, vetëkontrolli dhe komunikimi i ndjeshëm, duke reduktuar ngacmimet dhe përjashtimin social dhe duke nxitur një klimë pozitive bashkëpunimi dhe respekti në klasë

Kohëzgjatja: 45 minuta

Materialet e nevojshme:

- **Tabela ose dërrasë e bardhë** (ose letër e madhe "flipchart") dhe shkumësa/markera – për të shkruar idetë kryesore, emocionet e listuara, rregullat, etj.
- **Fletë të bardha dhe stilolapsa** (opsionale) – nëse nxënësit do të punojnë në grupe dhe duan të shënojnë zgjidhjet ose idetë e tyre për paraqitje.
- **Fleta e punës 1"Sjellje miqësore apo forma të ngacmimit"**
- **Fleta e punës 2 Nga Miqësore tek Ngacmuese**
- **Fleta e punës 3 Zgjidhja Paqësore e Konflikteve**

Hapat e zbatimit

1. **Hapja dhe prezantimi i temës (5 minuta):** Filloni aktivitetin duke përshëndetur nxënësit dhe duke prezantuar shkurtimisht qëllimin. Shpjegoni se sot do të flisni për **emocionet**, **sjelljet miqësore kundrejt sjelljeve ngacmuese** dhe **mënyrat paqësore për të zgjidhur konfliktet**. Vendosni **rregullat bazë** të diskutimit: dëgjim aktiv pa ndërprerje, respekt për mendimet e njëri-tjetrit, **pa tallje apo ofendime**, dhe mundësisht anonimitet kur ndajnë përvoja personale (p.sh. të mos përmenden emra konkretë kur flasin për situata reale). Krijoni një atmosferë të ngrohtë dhe inkurajuese ku secili ndihet i sigurt të shprehë mendimin. Ju mund të thoni diçka si: *"Sot do të mësojmë si të kuptojmë më mirë ndjenjat tona dhe të tjerëve, si të dallojmë kur dikush po sillet me mirësi apo po jo, dhe si t'i zgjidhim konfliktet pa u zënë. Këto janë aftësi shumë të rëndësishme që na ndihmojnë të kemi një klasë më të lumtur dhe më të sigurt."* Kjo hyrje vendos pritshmëritë dhe i motivon nxënësit për pjesën kryesore.
2. **Identifikimi i emocioneve (10 minuta):** Shpjegoni se për të pasur marrëdhënie pozitive, hapi i parë është të kuptojmë **emocionet** – si tonat ashtu edhe të të tjerëve. Si ngrohje, zhvilloni një lojë të shkurtër me emocionet:

"Minuta e emocioneve": Kërkoni nga nxënësit, brenda një minute, të thonë sa më shumë **emocione** (ndjenja) që u vijnë në mendje (p.sh. gëzim, trishtim, zemërim, frikë, xhelozi, krenari, turp, etj.). Ndërkohë, shkruajini këto emocione në dërrasë. Theksoni se sa shumë emocione të ndryshme ekzistojnë dhe se të gjithë i përjetojmë ato.

Kërkoni nxënës vullnetarë që të imitojnë disa nga emocionet e shkruara më dërrase me mimika

të fytyrës. Kërkoni nga fëmijët e tjerë që të gjejnë se për çfarë emocioni bëhet fjale. Pastaj Shpjegoni shkurt *se **identifikimi i emocioneve** tek të tjerët na ndihmon të tregojmë **empati** – pra të kuptojmë si ndihen ata dhe t'i trajtojmë me kujdes. Për shembull, nëse shohim që një shok është i trishtuar, mund ta pyesim çfarë ka ose ta ngushëllojmë; nëse dikush është i zemëruar, të kuptojmë se ndoshta ka nevojë për hapësirë apo për të folur.*

Diskutim i shkurtër (5): Pasi të kenë treguar disa emocione, diskutoni me klasën: *"Pse është e rëndësishme t'i njohim emocionet tona dhe të të tjerëve?"* Udhëhiqini nxënësit të kuptojnë se të njohësh emocionet **rrit mirëkuptimin** (p.sh. *"Nëse kuptojmë që dikush po ndihet keq, ne mund të tregojmë mirësi dhe ta ndihmojmë"*). Theksoni se **çdo emocion është i vlefshëm**, edhe ato "negative", por rëndësi ka **si reagojmë** ndaj tyre. Për shembull, është normale të zemërohesh, por s'është mirë ta shprehësh zemërimin duke lënduar të tjerët. Ky diskutim përgatit terrenin për hapat vijues ku do të flasim për ngacmimet.

Ndërkohë që diskutohen skenarët, **nxirrni në pah dallimet kyçe** mes sjelljeve miqësore dhe ngacmuese. Theksoni që te sjelljet miqësore **të dy palët ndihen mirë dhe të barabartë**, kurse tek ngacmimet **njëra palë lëndohet ose frikësohet**. Nxënësit duhet të kuptojnë se edhe **"shakatë" kur janë të njëanshme dhe lëndojnë, nuk janë më shaka, por ngacmim**.

Fletë pune 1 **"Sjellje miqësore apo forma të ngacmimit" (10 min)** Udhëzoni fëmijet për realizimin e fletës së punës sipas udhëzimeve te cekura në fletën e punës. Në fund diskutoni shkurt për përgjigjet e tyre.

Fletë pune 2 **Nga Miqësore tek Ngacmuese" (10 min)** Udhëzoni fëmijet për realizimin e fletës së punës sipas udhëzimeve te cekura në fletën e punës. Në fund diskutoni shkurt për përgjigjet e tyre.

Përfshini përvojat e nxënësve: Pasi të keni kaluar fletët e punës, pyesni: *"A mund të ndani ndonjë situatë tjetër që keni parë ose përjetuar, pa përmendur emra, dhe të na thoni nëse ishte sjellje miqësore apo ngacmim?"* Kjo pyetje i inkurajon nxënësit të reflektojnë më thellë dhe të lidhin temën me jetën e tyre. Falënderoni ata që ndajnë shembuj dhe diskutoni shkurt secilin shembull, duke vënë theksin tek **si ndihet viktima** dhe **çfarë mund të bëjnë të tjerët** në atë situatë (p.sh. të njoftojnë Fasilituesin, t'i thonë bullizuesit të ndalë, t'i rrinë afër viktimës, etj.). Kjo përforcon **empatinë** – të kuptuarit e ndjenjave të tjetrit – dhe rolin pozitiv të **spektatorëve**. (Përmendni shkurt se studimet tregojnë që fëmijët me empati më të zhvilluar kanë më pak gjasa të ngacmojnë dhe janë më të prirur të ndihmojnë shokët në nevojë

Zgjidhja paqësore e konflikteve (5 minuta): Tani që nxënësit dinë të dallojnë ngacmimet, fokusohuni tek **parandalimi i konflikteve dhe zgjidhja e tyre në mënyrë paqësore**. Diskutoni shkurt: *"A mendoni se çdo konflikt është diçka e keqe? A mund të shmangen krejt konfliktet?"* Nxënësit mund të përgjigjen se konfliktet ndodhin shpesh (p.sh. zihen për sport, për nota, për keqkuptime). Theksoni *se **konfliktet janë pjesë normale e marrëdhënieve**,* por mënyra si i trajtojmë bën diferencën. Mund të përmendni: *"Një konflikt i zgjidhur mirë mund t'ju bëjë të kuptoni më mirë njëri-tjetrin; ndërsa një konflikt i zgjidhur keq mund ta kthejë një shoqëri në armiqësi."*

Prezantoni **hapat bazë për zgjidhjen paqësore të konfliktit** (shkruajini në tabelë për vizualizim):

Qetësohu – Para se të reagojmë me nerva, marrim frymë thellë disa herë dhe qetësojmë veten. (Vetëkontroll: nëse je shumë i zemëruar, ndal dhe numëro deri në 10, p.sh.)

Dëgjo dhe kupto tjetrin – Secili person në konflikt duhet të shpjegojë qetë se si e sheh situatën dhe **si ndihet**. Tjetri **dëgjon pandërprerë**. P.sh. "Më mërziti që ma more librin pa më pyetur, sepse po e kërkoja dhe s'e gjeja". Kjo është një **"unë-mesazh"** që shpjegon ndjenjën pa akuzuar drejtpërdrejt tjetrin. Pastaj edhe pala tjetër flet dhe dëgjohet.

Diskuto zgjidhje të mundshme së bashku – Të dy palët propozojnë si mund të zgjidhet situata në mënyrë të drejtë. **Brainstorming**: mblidhni disa ide pa i gjykuar (p.sh. "Nëse do një libër, më pyet më parë" ose "Nëse s'të huazoj dot diçka, do ta shpjegoj pse").

Vendosni për zgjidhjen më të mirë (fituese për të dy) – Zgjidhni një nga idetë që të dy e konsideroni të pranueshme dhe bëni një **marrëveshje**. P.sh. "Dakord, herës tjetër do të pyes para se të marr gjënë tënde. Edhe ti dakord të ma japësh kur të mbarosh punë me të." Shtrëngoni duart (ose thjesht pranoni me fjalë) dhe **respektoni marrëveshjen**.

Kërko ndihmë (nëse është e nevojshme) – Shpjegoni se në disa raste, sidomos kur konflikti është bërë shumë i ashpër ose ka ngacmim, **duhet kërkuar ndihmë nga një i rritur** (mësues, psikolog, prind) për të ndërmjetësuar. Kjo nuk konsiderohet "spiunim" kur synon sigurinë dhe mirëqenien.

FLETË PUNE 1: Zgjidhja Paqësore e Konflikteve (5 min)

Kjo fletë e punës punohet nga nxënësit në grup. Pasi të kenë përfunduar, një lider i grupit prezanton se çfarë kanë shkruar ne fletën e punës.

Reflektime pas aktivitetit (5 min)

Pas përfundimit të hapave kryesorë, lini 5 minutat e fundit për reflektim dhe mbyllje. Kjo pjesë është thelbësore për t'i ndihmuar nxënësit të përvetësojnë atë që mësuan dhe ta lidhin me jetën e tyre të përditshme. Disa opsione si ta organizoni reflektimin:

- **Diskutim i hapur në klasë:** Bëjuni disa pyetje të përgjithshme dhe jepuni mundësinë nxënësve të përgjigjen. Inkurajoni sa më shumë duar të ngritura dhe dëgjojini me kujdes. Pyetje të mundshme:

"Si ju bënë të ndiheni aktivitetet e sotme? A ishte ndonjë moment i vështirë apo i lehtë për ju?" (P.sh. dikush mund të thotë se i pëlqeu loja e emocioneve sepse ishte argëtuese, ose se e pati të vështirë të diskutonte për ngacmime sepse është temë e ndjeshme – vlerësoni sinqeritetin.)

"Çfarë mësuat sot që nuk e dinit më parë?" (Nxënësit mund të theksojnë p.sh.: *"Tani e di ç'është ngacmimi dhe si ta dalloj"*, ose *"Mësova se si të zgjidh një konflikt pa bërtitur"*.)

"Si mendoni t'i përdorni këto që mësuam në jetën tuaj të përditshme? Mund të jepni një shembull." Kjo pyetje nxit transferimin. Disa mund të përgjigjen: *"Nëse shoh dikë të vetmuar apo të mërzitur, do përpiqem ta ndihmoj"* (shembull i empatisë dhe sjelljes miqësore), ose *"Herës tjetër kur të kem konflikt me vëllain tim, do mundohem ta dëgjoj dhe të flas qetë"*. Lavdëroni

çdo përgjigje dhe lidheni me konceptet: *"Kjo është fantastike – do të jesh duke përdorur empatinë/vetëkontrollin!"*.

"A mendoni se këto aftësi (të kuptuarit e emocioneve, dallimi i ngacmimit, zgjidhja e qetë e zënkave) do ta bëjnë klasën tonë një vend më të mirë? Si?" Synoni që përgjigjet t'i çojnë te konkluzioni se **po**, sepse do të ketë më **shumë** mirëkuptim dhe respekt midis nesh. Ju mund të shtoni: *"Nëse të gjithë përpiqemi të tregojmë pak më shumë mirësi dhe të zgjidhim konfliktet me fjalë e jo me duar, shkolla do të bëhet vend më i sigurt dhe i këndshëm për të gjithë"*. Kjo përmbledhje finale duhet t'u japë nxënësve sensin e përgjegjësisë kolektive për një ambient pozitiv.

Emocionet dhe Empatia: Të gjithëve na lindin emocione dhe është e rëndësishme t'i njohim ato. Duke kuptuar emocionet e tjetrit, ne tregojmë **empati** dhe nuk nxitohemi ta gjykojmë apo lëndojmë.

Sjelljet Miqësore vs ngacmuese: Mësuam ta dallojmë një shaka a kritikë miqësore nga ngacmim. **Ngacmimi nuk tolerohet** – nëse e shohim, duhet ta ndalim ose raportojmë. Ne duam një klasë ku secili ndihet i sigurt, jo i frikësuar.

Zgjidhja Paqësore e Konflikteve: Konfliktet mund t'i zgjidhim pa dhunë e bërtitma, duke **dëgjuar** njëri-tjetrin dhe duke **folur me qetësi**. Kështu ruajmë miqësitë dhe krijojmë respekt të ndërsjellë.

FLETË PUNE 1: "Sjellje miqësore apo forma të ngacmimit"

Udhëzim:

Lexo çdo skenar më poshtë. Pastaj:

- Vendos një shenjë ✔️ në kolonën **Miqësore** nëse mendon se sjellja është pozitive.
- Vendos një❌ në kolonën **Ngacmuese** nëse mendon se sjellja është lënduese ose e padrejtë.
- Në kolonën e tretë, **Pse mendon kështu?**, shkruaj një arsye të shkurtër për zgjedhjen tënde.

Nr.	Skenari	Miqësore ✔️	Ngacmuese ❌	Pse mendon kështu?
1	Dy shokë bëjnë shaka për një nxënës që nuk u përgjigj mirë.			
2	Një nxënës e quan tjetrin "budalla" sa herë që ai përgjigjet në klasë.			
3	Një shok të thërret me një nofkë që ti e pëlqen.			
4	Çdo ditë, disa nxënës ia marrin ushqimin një vajze dhe ajo ka frikë të flasë.			
5	Një ditë nuk të ftojnë të luash futboll, por të nesërmen po.			
6	Një grup hap fjalë të pavërteta për një shoqe dhe e përjashton vazhdimisht.			

✍️ **Reflektim personal:**

1. Cili nga skenarët më lart të bëri të ndihesh më i/e prekur? Pse?

_____

_____

2. Çfarë do të bëje ti si shok/shoqe në një situatë të ngjashme për të ndihmuar?

_____

_____

FLETË PUNE 2: Nga Miqësore tek Ngacmuese

Udhëzim për nxënësin:

Lexo çdo situatë më poshtë. Imagjino një vijë që shkon nga **Miqësore** në të majtë tek **Ngacmuese** në të djathtë. Shëno me një❌ aty ku mendon se qëndron sjellja në këtë vijë. Më pas, shkruaj shkurt **pse e vendose atje**.

Skenari	Vija Vlerësimi	Komenti yt (pse e vendose atje?)
1. Dy shokë bëjnë shaka dhe qeshin me njëri-tjetrin gjatë një loje.	Miqësore ⬅️ – – – – – – – – – – – – ➡️ Ngacmuese	
2. Një nxënës i thotë tjetrit "ti je kot" çdo ditë në sy të të tjerëve.	Miqësore ⬅️ – – – – – – – – – – – – ➡️ Ngacmuese	
3. Një shok s'të ftoi të luani një ditë, por të nesërmen të mori përsëri.	Miqësore ⬅️ – – – – – – – – – – – – ➡️ Ngacmuese	
4. Dikush përhap lajme të rreme për një shoqe që e përjashton nga grupi.	Miqësore ⬅️ – – – – – – – – – – – – ➡️ Ngacmuese	
5. Një mësuese të pyet para gjithë klasës për një gabim që bëre.	Miqësore ⬅️ – – – – – – – – – – – – ➡️ Ngacmuese	
6. Një grup fëmijësh nuk të përfshijnë në një projekt, por të sqarojnë se e kishin ndarë më herët punën.	Miqësore ⬅️ – – – – – – – – – – – – ➡️ Ngacmuese	
7. Një nxënës e përqesh dikë për veshjen që ka çdo ditë në shkollë.	Miqësore ⬅️ – – – – – – – – – – – – ➡️ Ngacmuese	
8. Një shoqe refuzon të flasë me ty sepse u zemërua për një debat që patët.	Miqësore ⬅️ – – – – – – – – – – – – ➡️ Ngacmuese	
9. Një shok të mbron kur dikush tjetër tallet me ty.	Miqësore ⬅️ – – – – – – – – – – – – ➡️ Ngacmuese	
10. Një grup djemsh i bëjnë "bllok" një shoku në rrjete sociale dhe e përqeshin në komentet e tjerëve.	Miqësore ⬅️ – – – – – – – – – – – – ➡️ Ngacmuese	

✍️ **Reflektim në fund të aktivitetit:**

1. **A ishte e lehtë të dallosh sjelljet miqësore nga ato ngacmuese? Pse po/jo?**
2. **Cila nga këto situata të ka ndodhur më afër vetes ose shokëve të tu? Si është zgjidhur ajo?**
3. **Çfarë mund të bësh kur sheh dikë që përjeton ngacmim?**

FLETË PUNE 3: Zgjidhja Paqësore e Konflikteve

Zgjidhni si grup (ose vetë) një situatë konflikti që ju ka ndodhur, keni parë, ose e imagjinoni. Mund të jetë një konflikt në klasë, mes shokëve, në rrjetet sociale apo në ndonjë aktivitet shkollor.

Përshkruani shkurt situatën:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

📘 Pjesa 2: Hapat për zgjidhje paqësore

Plotësoni për secilin hap se si do ta zbatonit për këtë situatë:

Hapi i Zgjidhjes Paqësore	Si do ta bëjmë në këtë rast?
1. QETËSOHU – Si mund të qetësohen palët para se të flasin?	_____
2. DËGJO DHE KUPTO TJETRIN – Si mund të tregojmë se e kuptojmë njëri-tjetrin?	_____
3. DISKUTO ZGJIDHJE – Çfarë zgjidhjesh mund të propozojmë që janë të drejta për të dy?	_____
4. VENDOS MARRËVESHJE – Cila zgjidhje është më e mirë dhe si e vendosim atë bashkë?	_____
5. KËRKO NDHMË (nëse duhet) – Kur dhe si do të kërkonim ndihmën e një të rrituri?	_____

Çfarë do të bësh ndryshe herën tjetër kur të përballesh me një konflikt?

_____

_____

_____

KAPITULLI II

Përfshirja Sociale dhe Empatia

AKTIVITETI 1: Si ndihen të tjerët kur nuk përfshihen? - Klasa 1-5

Qëllimi i aktivitetit: Ky aktivitet synon të zhvillojë ndjeshmërinë emocionale tek nxënësit e klasave fillore, duke i ndihmuar ata të kuptojnë se si ndihen shokët kur mbesin vetëm apo të injoruar nga grupi. Përmes bisedës dhe lojës me role, nxënësit do të mësojnë të njohin emocionet e veta dhe të tjerëve, të kuptojnë pasojat e përjashtimit shoqëror dhe të gjejnë mënyra të thjeshta për të përfshirë çdo shok në lojë apo veprimtari. Kjo nxit empatinë dhe sjelljet miqësore – bazë për parandalimin e ngacmimeve (bullizmit) në klasë dhe jashtë saj.

Kohëzgjatja: 45 minuta

Materialet e nevojshme

Tabela ose fletë e madhe letre, fletë të bardha dhe lapsa/shkumësa me ngjyra, kartë me skenarin (mund të përgatitet nga fasilituesi/ psikologu).

Hyrja në temë (5 min)

Fasilituesi fillon me disa pyetje të thjeshta për nxënësit, për t'i futur në temë dhe për të kuptuar konceptin e përjashtimit:

- ***"A keni vënë re ndonjëherë një shok që rri vetëm gjatë pushimit ose lojës?"***
- ***"Si mendoni, pse mund të ndodhë që dikush mbetet vetëm?"***
- ***"A ndodh ndonjëherë edhe pa qëllim që ta lemë dikë jashtë lojës?"***

Nxënësit nxiten të japin përgjigje të shkurtra. Kjo diskutim hyrës i bën ata të mendojnë se përjashtimi social është diçka që mund t'i ndodhë cilit do dhe se, edhe pse ndonjëherë mund të ndodhë pa dashje, ka **ndikim të madh emocional** te personi që mbetet jashtë.

Skenari (5 min)

Fasilituesi lexon me zë të qetë para klasës një skenar të thjeshtë e të kuptueshëm për ta. Për shembull:

Gjatë pushimit, disa fëmijë po luajnë një lojë në oborr. Një vajzë që dëshiron të luajë me ta afrohet, por ata i thonë: "Nuk kemi vend më" dhe vazhdojnë lojën pa e përfshirë. Vajza mbetet vetëm anash, me kokën ulur, duke i parë të tjerët teksa luajnë dhe qeshin së bashku.

Pas leximit të skenarit, vazhdoni me fletën e punës 1 që nxënësit të plotësojnë në punë individuale

FLETË PUNE 1: Si do të ndiheshe ti? Jepni udhëzime siç janë në fletën e punës për të punuar nxënësit në formë individuale. Pas kësaj vazhdoni me diskutim në grup.

Diskutim dhe reflektim në grup (10 min)

Vizato në tabelë tre kolona me titujt: **"Si ndihet ai që përjashtohet" – "Si sillen të tjerët" – "Çfarë mund të bëjmë ndryshe?"**. Shpjegon se do të flasin për secilën prej tyre:

- **Si ndihet ai që përjashtohet:** Nxënësit përmendin fjalë si *i mërzitur*, *i vetmuar*, *i mërzitur*, *i pavlerësuar* ose *i zemëruar*. Fasilituesi i shkruan këto fjalë në kolonën e parë.

- **Si sillen të tjerët:** Nxënësit thonë se ndoshta shokët e tjerë *nuk e kuptuan që e lënduan*, ose *nuk i kushtuan vëmendje*, ndoshta *mendonin se loja është vetëm për miqtë e ngushtë*. (Mund të përmendet se ndonjëherë fëmijët përjashtojnë të tjerët edhe pa keqëdashje, thjesht duke mos menduar.) Këto ide shkruhen në kolonën e dytë.

- **Çfarë mund të bëjmë ndryshe:** Nxënësit sugjerojnë zgjidhje si *"ta ftojmë edhe atë në lojë"*, *"t'i themi 'eja luaj me ne'"*, *"të bëjmë një lojë ku ka vend për të gjithë"* ose *"t'i japim një rol atij/asaj në lojë që të ndihet pjesë e grupit"*. Fasilituesi shkruan këto ide pozitive në kolonën e tretë.

Gjatë diskutimit, theksohet se **çdo nxënës ka nevojë të ndihet i mirëpritur**. Edhe veprimet e vogla, si fjala "hajde me ne", mund t'i bëjnë të tjerët të ndihen mirë. Po ashtu theksohet se **të mos bësh asgjë** është një zgjedhje në vetvete – nëse shohim dikë të vetmuar dhe nuk reagojmë, kjo mund ta lëndojë atë person po aq sa përjashtimi vetë.

Fletë pune 2 (10 min) – Nxënësit ndahen në grup dhe sipas udhëzimeve ne këtë fletë të punës ata vazhdojnë të punojnë.

Pyetje reflektuese (individuale ose në grup 10 min)

- **"Si do të ndiheshe ti po të ishe në vend të atij/asaj fëmije që mbeti vetëm?"**

- **"A të ka ndodhur ty ndonjëherë diçka e ngjashme? Si u ndjeve ose si reagove?"**

- **"Çfarë ndodh kur askush nuk ndërhyn për të ndihmuar një shok që është vetëm?"**

- **"Si mund ta ndihmojmë një shok pa e bërë të ndihet keq (p.sh. pa i thënë 'ti s'di të luash' por duke i treguar lojën)?"**

- **"Si mundemi ne si klasë të bëhemi më përfshirës që askush të mos mbetet vetëm?"**

Përmbyllja (5 min)

Në fund, fasilituesi mund të lexojë disa nga përgjigjet ose të tregojë disa vizatime të nxënësve (nëse ata duan t'i ndajnë). Pastaj e mbyll aktivitetin duke theksuar mesazhin kryesor në një mënyrë të kuptueshme për moshën:

- **"Në klasën tonë, *çdo* nxënës ka rëndësi dhe ka vend. Askush s'duhet të mbetet vetëm, sepse të gjithë kemi ndjenja dhe të gjithë duam shokë. Le të jemi gjithmonë miqësorë dhe të kujdesemi për njëri-tjetrin!"**

FLETË PUNE 1: Si do të ndiheshe ti?

📖**Skenari: "Gjatë pushimit, disa fëmijë po luanin një lojë. Një vajzë afrohet për të luajtur me ta, por ata i thonë: 'Nuk kemi vend më' dhe vazhdojnë pa e përfshirë. Ajo mbetet vetëm, duke i parë të tjerët duke qeshur."**

💬Pjesa 1: Si ndihet vajza?

1. Si mendon ti që ndihet kjo vajzë? Zgjidh më shumë se një ndjenjë nëse dëshiron:

- ☐ E gëzuar
- ☐ E trishtuar
- ☐ E vetmuar
- ☐ E zemëruar
- ☐ E turpëruar
- ☐ E mërzitur
- ☐ Tjetër: _____

2. Pse mendon se ajo ndihet ashtu?

_____

_____

_____

👣 Pjesa 2: Po ti, çfarë do të bëje?

3. Imagjino që je në oborr dhe e sheh këtë situatë. Çfarë do të bëje ti?

_____

_____

_____

4. Si mund të ndihmoni që asnjë fëmijë të mos ndihet i përjashtuar në shkollën tuaj?

_____

_____

_____

❤️ Pjesa 3: Tregohu mik

5. Shkruaj një fjali ose mesazh që do t'i thoje asaj vajze për ta ndihmuar të ndihet më mirë:

📢 _____

📢 _____

FLETË PUNE 2: "Veprimet tona bëjnë ndryshimin"?

📌 **Udhëzimi:** Grupi juaj do të lexojë një situate që mund të ndodhin në shkollë. Diskutoni së bashku dhe shkruani si do ta zgjidhnit këtë situatë duke përdorur 4 hapat e mëposhtëm:

1. **Si ndihen fëmijët?**
2. **Si do të reagonim ne si grup?**
3. **Cila është zgjidhja më e mirë për të gjithë?**
4. **Çfarë mësojmë nga kjo situatë?**

🟠 **Situata 1: Në klasë, një djalë i ulur në fund të bankave kërkon ndihmë për detyrat, por askush nuk i përgjigjet dhe disa nxënës nisin të qeshin me të. Ai ulet dhe hesht pa folur më.**

1. Si mendoni se ndihet ky nxënës?
   ✍️ _____
2. Çfarë mund të kishit bërë ju si grup që të mos ndihej keq?
   ✍️ _____
3. Cila do të ishte një zgjidhje e mirë për të gjithë?
   ✍️ _____
4. Çfarë na mëson kjo situatë?
   ✍️ _____

🟡**Situata 2:** 📌 **Udhëzimi:** Grupi juaj do të lexojë një situatë që mund të ndodhin në shkollë. Diskutoni së bashku dhe shkruani si do ta zgjidhnit këtë situatë duke përdorur 4 hapat e mëposhtëm:

5. **Si ndihen personazhet?**
6. **Si do të reagonim ne si grup?**
7. **Cila është zgjidhja më e mirë për të gjithë?**
8. **Çfarë mësojmë nga kjo situatë?**

🔵**Situata 3: Gjatë pushimit, disa vajza po luajnë me një lodër të re. Një vajzë tjetër afrohet dhe thotë: "A mund të luaj me ju?", por ato i thonë "Jo, vetëm ne e kemi sjellë lodrën", dhe kthejnë shpinën. Vajza largohet me sy nga toka.**

1. Si mendoni se ndihet ajo vajza?
   ✍️ _____
2. Si mund të vepronit ju ndryshe në këtë situatë?
   ✍️ _____
3. Si do të ishte një zgjidhje që të gjithë ndihen mirë?
   ✍️ _____
4. Çfarë mësojmë nga kjo situatë?
   ✍️ _____

AKTIVITETI 2: Si ndihen të tjerët kur nuk përfshihen? - Klasa 6-9

Qëllimi i aktivitetit: Ky aktivitet synon zhvillimin e ndjeshmërisë emocionale dhe vetëdijes shoqërore tek nxënësit e moshës së mesme (adoleshente të rinj). Nxënësit do të reflektojnë se si ndihet një person kur përjashtohet apo injorohet nga grupi. Përmes diskutimit të hapur dhe lojës me role, ata mësojnë të identifikojnë emocionet e veta dhe të tjerëve, të kuptojnë pasojat e **përjashtimit social** si dhe të mendojnë strategji konkrete për **përfshirje, bashkëpunim dhe mirëkuptim** me bashkëmoshatarët. Aktiviteti nxit aftësitë e empatisë, komunikimit pozitiv dhe sjelljeve përfshirëse – elemente kyçe për parandalimin e ngacmimeve (bullizmit) në klasë dhe në jetën e përditshme.

Kohëzgjatja: 45 minuta.

Materialet e nevojshme: Tabela e zezë ose e bardhë, fletë të mëdha letre (nëse s'ka tabelë), lapsa ose markerë, dhe një kartë me skenarin e përgatitur (nga psikologu ose fasilituesi).

FLETË PUNE 1 "Të përfshijmë, jo të përjashtojmë"

FLETË PUNE 2 "Nga Përjashtimi tek Përfshirja"

Hyrja në temë (5–7 min)

Filloni bisedën duke pyetur klasën disa pyetje që nxisin mendimin mbi temën:

- **"A keni vënë re ndonjëherë që dikush mbetet vetëm gjatë pushimit apo lojës?"**
- **"Sipas jush, pse ndodh kjo? Pse ndonjë nxënës mund të lihet mënjanë nga të tjerët?"**
- **"A mund të ndodhë që të përjashtojmë dikë pa e kuptuar, pra pa dashje?"**

Nxënësit e kësaj grup-moshe mund të shprehen më gjatë. Dëgjoni disa mendime të shkurtra nga ta. Kjo hyrje i ndihmon të mendojnë se **përjashtimi** mund të jetë një fenomen i zakonshëm në përditshmëri, por që ka **ndikim të madh emocional** tek personi që e përjeton. Diskutoni shkurtimisht se edhe nëse ndonjëherë ndodh pa qëllim, **ndjenjat e lëndimit janë reale** dhe se secili nga ne mund të ketë qenë në të dyja anët (si i përjashtuar, ashtu edhe pa vetëdije përjashtues i tjetrit).

Skenari (5 min)

Lexojeni me zë të qetë para klasës skenarin vijues (ose një variant tjetër të ngjashëm që ju duket i përshtatshëm):

*"Gjatë pushimit, një grup nxënësish po luajnë futboll në oborr. Një djalë që do të bashkohet me ta afrohet, por ata i thonë se **ai nuk di të luajë mirë** dhe e injorojnë. Djali mbetet pas, duke qëndruar vetëm anash me kokën ulur, ndërsa shikon të tjerët që qeshin dhe luajnë bashkë."*

Pasi të jetë lexuar skenari, pyesni nxënësit:

- **"Si mendoni, si ndjehet ky nxënës që u la jashtë lojës?"**
- **"Nëse ju do të ishit aty, çfarë do të bënit ndryshe?"**

Këto pyetje i nxisin nxënësit të imagjinojnë veten në situatën e djalit të përjashtuar dhe të mendojnë për veprimet e tyre si dëshmitarë. Dëgjoni përgjigjet e disa vullnetarëve; zakonisht nxënësit e kësaj moshe do të thonë se ai ndihet keq, i turpëruar ose i zemëruar, dhe se ata vetë **do të mund ta ftonin** atë në lojë ose t'u thoshin shokëve të mos e përjashtonin. Këto janë pikënisje të mira për fazën e diskutimit.

Diskutim dhe reflektim në grup (10–15 min)

Në tabelë (ose letër të madhe) vizatoni tre kolona me këto tituj: **1. Si ndihet ai që përjashtohet** – **2. Si sillen të tjerët** – **3. Çfarë mund të bëjmë ndryshe?**

- **Si ndihet ai që përjashtohet:** Nxënësit përmendin emocionet që mund të përjetojë personi i lënë menjëanë. P.sh. ata mund të thonë: *i mërzitur*, *i lënduar*, *i vetmuar*, *i turpëruar*, *i zemëruar*, *i pavlerësuar*, *i pasigurt*. (Nëse nxënësit ngurojnë, fasilituesi
- mund të pyesë: "Si do të ndiheshit ju vetë nëse nuk ju pranojnë në një lojë?" për t'i nxitur.) Shkruajini këto emocione në kolonën e parë.
- **Si sillen të tjerët:** Diskutoni për arsyet apo mënyrat si veprojnë ata që përjashtojnë. Nxënësit mund të vërejnë se shpesh bashkëmoshatarët **mund të mos jenë të vetëdijshëm** sa po e lëndojnë tjetrin, ose mund të sillen me indiferencë. Disa mund të thonë se ata që përjashtojnë **justifikohen** duke thënë "po bëjmë shaka" ose "është lojë, mos u mërzit". Të tjerë mund të përmendin raste kur përjashtimi bëhet me qëllim, si formë ngacmimi. Shkruani në kolonën e dytë fjalë/frasa si: *pa vetëdije*, *të pandjeshëm*, *indiferentë*, *tallës*, *ngacmues (bullies)*, etj., sipas kontributit të tyre.
- **Çfarë mund të bëjmë ndryshe:** Kjo është kolona më e rëndësishme, ku nxënësit sugjerojnë zgjidhje dhe sjellje pozitive. Idetë e tyre mund të përfshijnë: *"Ta ftojmë në grup lojë"*, *"T'i themi: 'Hajde me ne, luajmë bashkë'"*, *"Të flasim me shokët e tjerë që ta pranojnë"*, *"T'i gjejmë një rol në lojë ku ai të ndihet i aftë (p.sh. portier)"*, ose *"Nëse nuk pranojnë të tjerët, unë vetë mund të rri me të që të mos mbetet vetëm"*. Shkruajini të gjitha sugjerimet në kolonën e tretë.

Gjatë plotësimit të kolonave, **theksoni** se secili prej nesh mund të luajë rol në krijimin e një klime përfshirëse. Edhe një veprim i vogël – si p.sh. t'i buzëqeshësh dikujt dhe ta ftosh të bashkohet – **bën ndryshim të madh**. Po ashtu, diskutojeni faktin që **mosveprimi është zgjedhje**: nëse shohim një shok të përjashtuar dhe nuk bëjmë asgjë, në një farë mënyre po e lejojmë përjashtimin të vazhdojë. Prandaj, **duhet guxim** për të ndërhyrë dhe për të bërë gjënë e duhur, por klasë pas klase ne mund ta forcojmë këtë kulturë pozitive.

Fleta e punës 1 (10 min). Pas diskutimit jepni fletat e punës nxënësve në mënyre qe të paraqesin mendimet e tyre në forme të shkruar. Diskutoni në fund 5 min për përgjigjet e tyre.

Fleta e punës 2 (10 min). Vazhdohet me punë në grupe me nxënësit dhe ne fund të punës së tyre diskutoni me ta për format e zgjidhjes së konflikteve që ata kanë përshkruar.

Pyetje reflektuese (pas aktivitetit praktik)

Pasi të kenë përfunduar të gjitha grupet, ftoni nxënësit të reflektojnë mbi çfarë mësuan. Disa pyetje që mund t'i drejtoni klasës (mund t'i diskutoni si bisedë e hapur ose në grupe të vogla):

- **"Si do të ndiheshe *ti* po të ishe në vend të atij personit të përjashtuar nga grupi?"** – (Kjo i bën ata të lidhen personalisht me situatën dhe të zhvillojnë empatinë duke imagjinuar veten në atë pozitë.)
- **"A ke parë ndonjëherë një situatë të ngjashme në shkollën tonë? Si reagove ti atëherë?"** – (I nxit të mendojnë për përvojat e tyre. Nxitini të jenë të sinqertë, p.sh. nëse nuk patën guxim të ndërhyjnë, mund ta

ndajnë edhe këtë.)

- **“Çfarë ndodh shpesh kur askush *nuk* ndërhyn? Si mund të ndihet ai që është përjashtuar kur të tjerët vetëm shikojnë dhe nuk bëjnë gjë?”** – (Kjo pyetje thekson rolin e dëshmitarit pasiv. Nxënësit do të kuptojnë se heshtja e tyre mund ta bëjë situatën më të rëndë, sepse personi i përjashtuar ndihet sikur askujt s’i bëhet vonë.)
- **“Si mund ta ndihmojmë dikë që ndihet vetëm pa e bërë atë të ndihet edhe *më* keq apo i mëshiruar?”** – (Kjo nxit strategji më delikate, p.sh. **ta ftosh në mënyrë natyrale**, jo me zhurmë a duke e përmendur hapur që “ejani se je vetëm”. Nxënësit mund të sugjerojnë: t’i afrohen vetë atij shoku e t’i bëjnë shoqëri, ta integrojnë në bisedë me takt, etj.)
- **“Si mund të punojmë *së bashku si klasë* që të jemi më përfshirës me njëri-tjetrin?”** – (Kjo pyetje synon daljen e ndonjë ideje për veprime kolektive – p.sh. të biem dakord që gjatë pushimit “askush të mos rrijë vetëm”, ose të krijojmë *rotacion* në lojëra/grupe që të luajë secili me secilin, etj.)

Përmbyllja dhe mesazhi kyç (5 min)

Fasilituesi ose psikologu falënderon nxënësit për pjesëmarrjen dhe rithekson atë që u mësua. Mund të lexojë disa nga reflektimet e tyre (me lejen e nxënësve) ose të përmbledhë me fjalët e veta.

FLETË PUNE 1: “Të përfshijmë, jo të përjashtojmë”

1. Si mendon se ndihet një person që përjashtohet nga një lojë apo grup?
(Shkruaj të paktën 3 emocione)

- _____
- _____
- _____

🤝 **2. Çfarë mund të bësh ti kur sheh që dikush është lënë jashtë?**

(Shkruaj 2-3 veprime konkrete që ti mund të bësh për të ndihmuar)

- _____
- _____
- _____

💬 **4. Përfytyro një situatë ku një shok/shoqe është përjashtuar. Përdor imagjinatën dhe përshkruaje shkurt.**

_____

_____

_____

🔄 5. Si mund të zgjidhej kjo situatë në mënyrë miqësore? **Hapat për Zgjidhjen Paqësore të Konflikteve**

1. **Qetësohu**
   – Kur je i mërzitur ose nervoz, ndalo dhe merr frymë thellë derisa të qetësohesh.
2. **Dëgjo**
   – Dëgjo me vëmendje se si ndihet personi tjetër pa e ndërprerë.
3. **Diskuto**
   – Tregoni njëri-tjetrit se si ndiheni dhe pse ndodhi konflikti.
4. **Vendosni zgjidhje**
   – Së bashku mendoni një zgjidhje që është e drejtë për të dy.
5. **Kërko ndihmë (nëse duhet)**
   – Nëse nuk arrini ta zgjidhni vetë, kërkoni ndihmë nga një i rritur.

(Referoju hapave: Qetësohu – Dëgjo – Diskuto – Vendosni zgjidhje – Kërko ndihmë)

_____

_____

_____

FLETË PUNE 2: “Nga Përjashtimi tek Përfshirja”

Qëllimi: Të bashkëpunoni si grup për të krijuar një situatë të shkurtër që tregon një rast përjashtimi dhe më pas një zgjidhje për ta përfshirë personin e lënë jashtë.

✍️ PJESA 1: PËRSHKRIMI I SITUATËS

1. Kush ishte përjashtuar në këtë situatë? Pse ndodhi përjashtimi?

_____

_____

2. Si ndjehej personi që mbeti jashtë?

_____

_____

3. Si u sollën të tjerët në fillim?

_____

_____

🤝 PJESA 2: ZGJIDHJA POZITIVE

4. Çfarë bëri grupi që të përfshijë personin? (Shkruani ndërhyrjen pozitive)

_____

_____

5. Si ndryshoi ndjenja e personit pas përfshirjes?

_____

_____

6. Cili nga 5 hapat për zgjidhjen paqësore u përdor në skenën tuaj?

✅ Qetësimi
✅ Dëgjimi
✅ Diskutimi i zgjidhjeve
✅ Marrëveshja për zgjidhje
✅ Kërkimi i ndihmës

(Rrethoni ato që ju përdorët)

💬 PJESA 3: MESAZHI I GRUPIT TONË

Çfarë mund të mësojë klasa nga skena jonë? (Shkruani një mesazh të shkurtër ose moto për përfshirje)

_____

_____

KAPITULLI III

Komunikimi i Shëndetshëm dhe Forca e Fjalëve

AKTIVITETI 1: Fjalët që lëndojnë dhe fjalët që ndihmojnë - Klasa 1-5

Qëllimi i aktivitetit: Ky aktivitet synon t'i ndihmojë nxënësit të kuptojnë ndikimin emocional që kanë fjalët – si ato mund të lëndojnë apo të ndihmojnë të tjerët. Përmes diskutimit dhe ushtrimeve praktike, nxënësit mësojnë të dallojnë gjuhën pozitive nga ajo negative, të zhvillojnë empatinë dhe të praktikojnë komunikim të sjellshëm në jetën e përditshme. Kështu forcohen marrëdhëniet mes tyre dhe parandalohen sjelljet lënduese që çojnë në ngacmime.

Kohëzgjatja: 45 minuta

Materialet e nevojshme

- **Fletë të bardha** ose **kartolina** dhe *lapsa* për nxënësit (për ushtrime dhe vizatime të shkurtra).
- **Tabela e bardhë** ose fletë të mëdha letre (flipchart) dhe *shkumësa* për të listuar idetë e nxënësve.
- **FLETË PUNE1: Zemra që Ndjen**
- **FLETË PUNE 2: "Zemra e Fjalëve të Mira"**

Hyrje në temë (5 min)

Fasilituesi hap bisedën duke krijuar një atmosferë të ngrohtë ku çdo fëmijë ndihet i sigurt të flasë. Filloni me disa pyetje hyrëse për të angazhuar nxënësit dhe për t'i nxitur të mendojnë rreth përvojave të tyre personale:

- **"Si ndihesh kur dikush të thotë diçka të keqe?"** – Nxiteni nxënësit të përshkruajnë ndjenjat e tyre (p.sh. trishtim, inat, mërzitje) kur kanë dëgjuar fjalë që i lëndojnë. Shpjegoni se është normale të ndihemi keq kur dikush na ofendon apo na thotë fjalë të shëmtuara.
- **"Po kur dikush të thotë një fjalë të mirë, të lavdëron apo të jep kurajë – si ndihesh atëherë?"** – Diskutoni përgjigjet e nxënësve (p.sh. ndihen të lumtur, të vlerësuar, të dashur). Kjo i çon ata te vetëdija që fjalët pozitive i bëjnë të ndihen mirë e të sigurt.
- **"A mendoni se fjalët mund të lëndojnë po aq sa një goditje fizike?"** – Prezantoni idenë se **fjalët kanë peshë**. Mund të përmendni në mënyrë të thjeshtë një thënie popullore: "Plaga e gjuhës është më e rëndë se ajo e shpatës," që do të thotë se fjalët e këqija mund të na lëndojnë shumë (shpjegojeni me fjalë të thjeshta për moshën e tyre). Fëmijët gradualisht do ta kuptojnë se **edhe fjalët lënë "plagë" në zemër**.

Pyetje shtesë për hyrjen: Nëse vëreni që fëmijët janë të angazhuar, mund t'u bëni edhe pyetjen: *"Pse mendoni se njerëzit ndonjëherë thonë fjalë që lëndojnë? Si mund t'i ndihmojmë ata të kuptojnë se nuk është mirë?"* – Kjo pyetje e thjeshtë mund t'i nxisë të flasin për rëndësinë e **mirësisë** dhe **kujtimit të ndjenjave të tjetrit**.

Aktiviteti kryesor (10 min)

Fjalët që lëndojnë: Fjalët që lëndojnë fillon të shkruajë në dërrasë shembuj të **fjalëve të**

këqija ose komenteve që mund të lëndojnë, të formuluara në mënyrë të përshtatshme për moshën (p.sh. *"Nuk dua të luaj me ty", "Ti s'di asgjë", "S'je shok i mirë"*, etj.).

Fjalët që ndihmojnë: Më pas, jepni shembuj të **fjalëve pozitive** ose inkurajuese (p.sh. *"Të faleminderit që ndihmon!", "Ke bërë një punë të shkëlqyer", "Më pëlqen si sillesh", "Të kam shok të mirë"*, etj.).

Fleta e punës 1 (5 min). Fëmijët vazhdojnë që të plotësojnë fletën e punës në punë individuale. Pastaj diskutojnë për përgjigjet e tyre ata që dëshirojnë të përgjigjen.

1. **Brainstorming – Fjalët që lëndojnë vs. fjalët që ndihmojnë:** Kërkojuni nxënësve të japin shembujt e tyre dhe ndërkohë **shkruajini në kolonën përkatëse** në dërrasën e zeze. Provoni që sa më shumë nxënës të zgjedhin nga një fjalë për secilën kolonë dhe ta shkruajnë në dërrasë.

Për fjalët lënduese, fëmijët mund të përmendin fyerje që ata i kanë dëgjuar në mjedisin e tyre (p.sh. "budalla", "i keq", "s'të dua", etj.). Kini kujdes t'i trajtoni me takt këto fjalë – sqaroni se **këto janë shembuj që po i diskutojmë për të mësuar**, jo për t'i përdorur.

Për fjalët ndihmuese, fëmijët do të përmendin fjalë si "të lutem", "faleminderit", "të dua", "shok i mirë", "bravo" etj.

Ushtrimi praktik (10 min)

Pas demonstrimit dhe diskutimeve, është e rëndësishme t'u jepet fëmijëve mundësia të praktikojnë menjëherë **gjuhën pozitive**. Zhvilloni një ushtrim të shkurtër praktik ku ata mund të ushtrojnë fjalë të mira në mënyrë aktive:

- **Loja e komplimentit:** Kërkojuni nxënësve të ulen në **çift** ose në rreth. U shpjegoni se tani do të **ushqejmë zemrat e njëri-tjetrit me fjalë të mira**. Secili nxënës, i shkruan shokut ose shoqes së vet në çift **një fjali pozitive**. Mund të jetë një kompliment i thjeshtë si p.sh. *"Ke buzëqeshje të bukur", "Më pëlqen si vizaton", "Je shok i mirë se ndan lodrat me ne"*, etj. Inkurajoni kreativitetin e fëmijëve – idetë e tyre mund t'ju befasojnë!

  Fletë Pune 2 (5 min) – Fëmijët vazhdojnë të shkruajnë fjalët e tyre të mira për shokun/ shoqen në këtë fletë pune.

- **Diskutim i shkurtër pas lojës:** Pyesni: *"Si u ndjetë kur shoku ju tha diçka të mirë?"* dhe *"Si u ndjetë kur ju vetë i thatë atij diçka të mirë?"*. Kjo do t'i bëjë fëmijët të reflektojnë se **dhënia** e fjalëve të mira është po aq pozitive sa **marrja** e tyre. Të gjithë do të bien dakord që iu pëlqeu loja dhe se atmosfera në klasë u bë më e lumtur.

Ky ushtrim praktik forcon shprehitë e komunikimit pozitiv te fëmijët. Ai gjithashtu i ndihmon ata të fitojnë **besim** në shprehjen e komplimenteve – një aftësi që do t'u vlejë për të krijuar marrëdhënie miqësore dhe për të parandaluar konfliktet apo talljet.

Reflektimi dhe përmbyllja

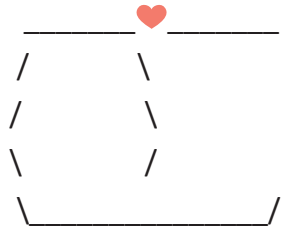
Për të **përforcuar mësimet** e nxjerra nga aktiviteti, zhvillohet një diskutim reflektues dhe përmbyllës me klasën. Ky është momenti kur fëmijët verbalizojnë çfarë mësuan dhe fasilituesi bën një **përmbledhje** të ideve kryesore:

FLETË PUNE 1: Zemra që Ndjen

❤️ **1. Kjo është zemra ime**

👉 Ngjyrose zemrën më poshtë me ngjyrat që ndjen kur njerëzit të flasin mirë dhe të përfshijnë.

👉 Po deshe, shkruaj brenda zemrës një ose dy fjalë që të bëjnë të ndihesh mirë (p.sh. "Faleminderit", "Je shok i mirë", "Bravo!").



💭 **2. Shkruaj një fjali që të bën të ndihesh mirë kur ta thotë dikush:**

🖊️ _____

🖊️ _____

💔 **3. A ke ndjerë ndonjëherë që zemra jote u "lëndua" nga ndonjë fjalë apo sjellje që të lëndoi?**

(Zgjidh një ose më shumë dhe nëse do, shpjego)

☐ Po

☐ Jo

☐ Nuk jam i/e sigurt

Nëse dëshiron, shpjego:

🖊️ _____

🖊️ _____

🌈 **4. Si mund t'i ndihmojmë zemrat e njëri-tjetrit të ndihen më mirë çdo ditë në shkollë?**

🖊️ _____

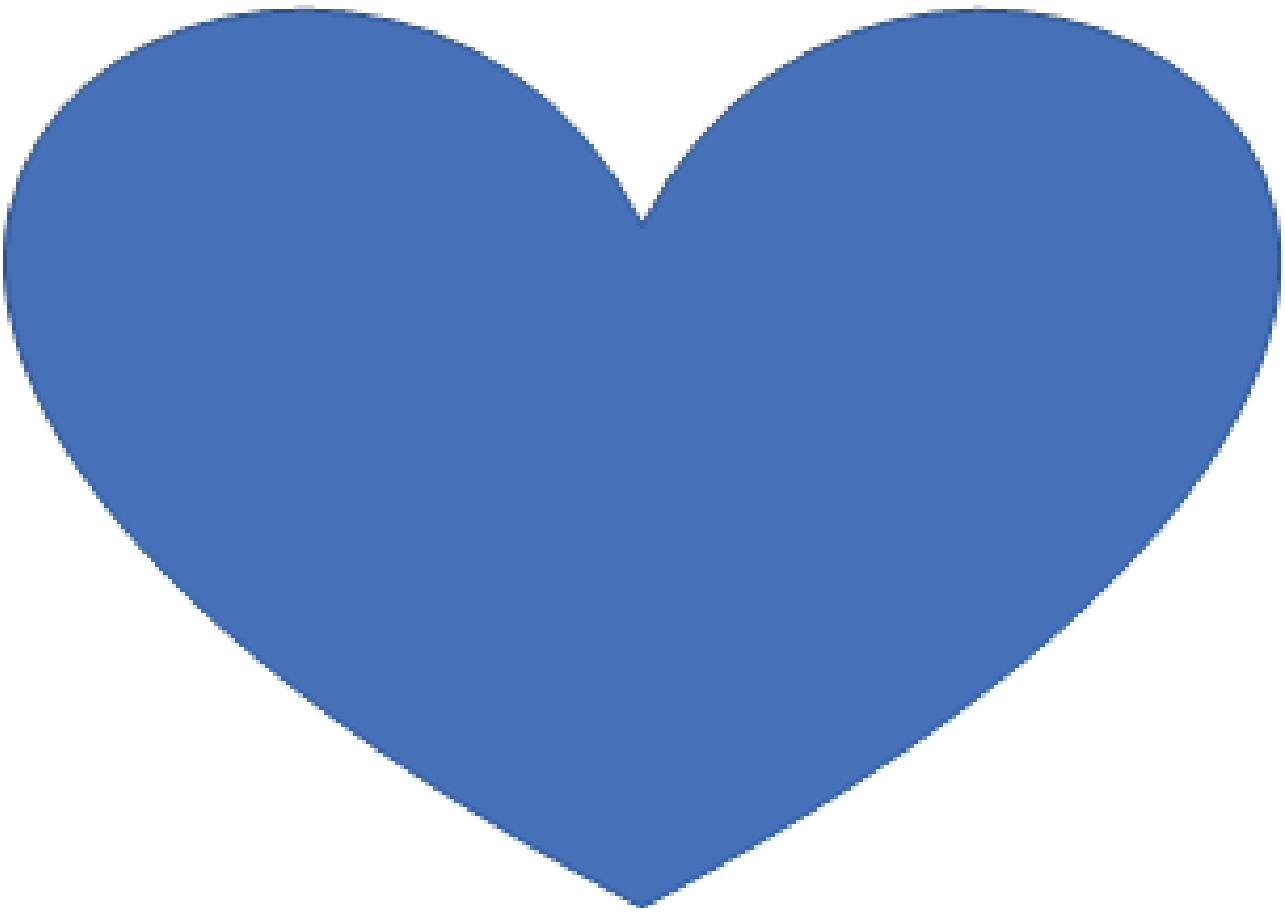
🖊️ _____

FLETË PUNE 2: “Zemra e Fjalëve të Mira”

(Për të shkruar komplimente për njëri-tjetrin)

Udhëzim: Shikoje shokun/shoqen tënde dhe mendo për një fjali të bukur që mund t’i thuash – një kompliment, diçka që të pëlqen tek ai/ajo ose një fjalë që e bën të ndihet mirë.

Pastaj shkruaje këtë fjali brenda zemrës më poshtë.



AKTIVITETI 2: Fjalët që lëndojnë dhe fjalët që ndihmojnë - Klasa 6-9

Qëllimi i aktivitetit Ky aktivitet synon të ndihmojë nxënësit të kuptojnë fuqinë e fjalëve në ndërtimin ose prishjen e marrëdhënieve. Ata do të mësojnë të dallojnë gjuhën pozitive nga ajo lënduese, të reflektojnë mbi mënyrën si komunikojnë, dhe të praktikojnë shprehje që nxisin mirëkuptim dhe empati. Përmes ushtrimeve të thjeshta, do të zhvillojnë aftësi konkrete për të komunikuar me respekt dhe për të parandaluar konfliktet në mënyrë paqësore.

Kohëzgjatja 45 min

Materialet e nevojshme

- **Tabela e zezë/bardhë** ose **flipchart** dhe *shkumësa/markera*: për të shënuar idetë e nxënësve gjatë brainstorming-ut dhe rezultatet e ushtrimeve.
- **Fletë të printuara me skenarë**: përgatitni disa situata ose fjali në letër, që do t'u jepen grupeve (p.sh. një letër për secilin grup me nga një skenar konfliktual ose një fjali fyese për t'u riformuluar – detajet te aktiviteti kryesor).

Hyrje në temë (5 min)

Për të angazhuar nxënësit e kësaj moshe, fasilituesi mund ta nisë orën me një qasje **interaktive dhe kritike**. Qëllimi është të nxisim mendimin e tyre rreth përvojave reale dhe t'i motivojmë të diskutojnë:

- **Pyetje provokuese:** Shkruani në tabelë pyetjen: *"A mendoni se fjalët kanë fuqinë të bëjnë mirë apo keq?"* Kërkojuni nxënësve të votojnë me duar (p.sh. *"Kush mendon se fjalët mund të bëjnë shumë keq? Kush mendon se nuk kanë ndonjë efekt të madh?"*). Shumica do të priren të thonë se fjalët kanë efekt, por mund të ketë edhe nga ata që mendojnë se *"nuk ja vlen të mërzitesh, thjesht fjalë janë"*. Ky është momenti të filloni diskutimin: kërkoni **arsyet** e mendimeve të tyre.
- **Lidhja me përvojat personale:** Pyesni: *"A mund të ndani (pa përmendur emra) një rast kur keni parë dikë të mërzitet nga fjalët e tjetrit?"* ose *"...kur ju vetë jeni ndier keq nga dikush që ju ka folur keq?"*. Nxënësit e kësaj moshe shpesh kanë histori nga jeta shkollore (p.sh. dikush i talli për pamjen, ose një shok me nerva tha fjalë të rënda në lojë e sipër). Lejojini të ndajnë disa shembuj shkurtimisht. **Theksoni**: *"Shumë prej nesh kanë përjetuar fjalë të ashpra, dhe nuk është ndjenjë e mirë, apo jo?"* – Kjo krijon **empati në grup**, ku ata kuptojnë se nuk janë vetëm në këto përvoja.
- **Ngacmimi dhe gjuha:** Nëse s'përmendet nga vetë nxënësit, pyesni: *"Si mendoni, ngacmimi lidhet me fjalët?"*. Sqaroni se ngacmimi mund të marrë forma të ndryshme, por **shumica e rasteve** nisin ose përfshijnë *fyerje, përqeshje, nofka poshtëruese ose përjashtim me fjalë*. Përmendni statistika për ta vënë çështjen në kontekst global: *"Studime të UNESCO-s tregojnë se afërsisht **1 në 3 nxënës** në mbarë botën përjeton bullizëm në baza mujor, dhe forma më e zakonshme është ajo **psikologjike ose verbale**, pra me fjalë."* Kjo i bën ata të kuptojnë se problemi është i përhapur dhe i rëndësishëm. Theksoni: *"Pra, fjalët **janë arma kryesore** tek ngacmimet. Sot do të flasim si ta kthejmë këtë armë në diçka pozitive."*
- **Empatia dhe komunikimi:** Pyesni gjithashtu: *"Çfarë do të thotë sipas jush të jesh empatik? Si lidhet empatia me mënyrën si flasim me të*

tjerët?" Shpjegojuni me fjalë të thjeshta se *empati* do të thotë **të vendosesh në vendin e tjetrit**. Në komunikim, nëse mendojmë *"si do të ndihej shoku im nëse i them këtë fjali?"*, atëherë do të zgjedhim fjalët më mirë.

Objektivi kryesor i hyrjes është që nxënësit të pranojnë se **ekziston një problem real** (fjalët e dëmshme, ngacmimi verbal) dhe se ia vlen të diskutohet, e më pas të jenë kureshtarë për zgjidhjet (komunikimi empatik, gjuha pozitive) që do të trajtohen në aktivitetin kryesor.

Fleta e punës 1 (10 min). Nxënësit udhëzohen që të punojnë në mënyrë individuale në fletat e punës. Pasi që nxënësit të përfundojnë vazhdohet me hapin tjetër.

1. **Brainstorming – Gjuha negative vs. gjuha pozitive (10 min):** Ndani tabelën (ose një fletë të madhe) në dy kolona: **"Gjuhë negative (që lëndon)"** dhe **"Gjuhë pozitive (që ndihmon)"**.

Kërkojuni nxënësve të **rendisin shprehje apo fjali** që dëgjojnë shpesh mes moshatarëve të tyre që mund të jenë lënduese. Inkurajojini të jenë të sinqertë – mund të dalin edhe fjalë ofenduese (p.sh. "budalla", "shtëpiake" – si fyerje, "je kot", "askush s'të do ty", "s'ke për t'ia dalë", komente sarkastike si "shumë i *zgjuar* qenke!", etj.). Shkruajini këto në kolonën e parë. **Mos reagoni i shqetësuar** edhe nëse dëgjoni fjalë të renda; sqaroni se jeni duke mbledhur shembujt realë të asaj çfarë ndodh, por vendosni një kufi: *"S'kemi nevojë të përmendim fjalë fyese ekstreme ose sharje të pista – e kuptojmë që ato janë negative. Le të fokusohemi te fjalët që ndodhin më shpesh."*

Më pas, kërkojuni të japin shembuj të **gjuhës pozitive** ose mënyrave se si mund të thuhet e njëjta gjë pa lënduar. Këtu mund t'i ndihmoni pak me shembuj për të nisur: p.sh. për *"je kot"*, alternativa pozitive mund të jetë *"hajde provojmë bashkë, ndoshta e bëjmë më mirë"*; për *"askush s'të do" – "unë dua të jem shok me ty"*; për *"gabove krejt" – "gabimet ndodhin, do mësojmë prej tyre"*, etj. Nxënësit do të fillojnë të sugjerojnë formulime të sjellshme: vendosini në kolonën e dytë.

Reflektoni pak tek **ndryshimi mes kolonave**: Kolona e parë ndoshta do të tingëllojë shumë **familjare** për ta (fatkeqësisht, kjo tregon se gjuha negative mund të jetë normalizuar). Kolona e dytë mund të duket **"e huaj" a e çuditshme** për disa – pranojeni: *"Ndoshta këto fjalët e sjellshme s'i dëgjojmë shpesh, prandaj na duken pak të çuditshme."* Por pastaj shtoni: *"Megjithatë, imagjinoni si do të ishte shkolla po të flisnim gjithë kështu! A nuk do të ishte më mirë?"* Shumica do të bien dakord se do të ishte një mjedis më i këndshëm.

Ushtrimi i riformulimit (punë në grup 10 min): Tani që nxënësit identifikuan dy llojet e komunikimit, vini në provë **aftësitë e tyre për të kthyer negativitetin në pozitivitet**.

Ndani nxënësit në **grupe të vogla** (mundësisht 3–4 veta në grup). Çdo grupi jepini një **fletë pune 2** për të punuar në grup.

Prezantimi i zgjidhjeve: Secili grup zgjedh një përfaqësues (ose e bëjnë së bashku) për të treguar para klasës skenarin e tyre dhe për të ndarë zgjidhjet/verzionet pozitive që gjetën.

2. **Diskutimi: Pse e përdorim gjuhën negative?** Pasi grupet të kenë prezantuar, hapni shkurtimisht temën: *"Përse mendoni se ndonjëherë ne (ose shokët tanë) përdorim fjalë të ashpra apo fyese? Çfarë ka pas tyre?"* Nxënësit mund të përmendin arsye si: nervozizmi, xhelozia, problemet familjare, presioni shoqëror (p.sh. "për t'u dukur i fortë"), mungesë e të kuptuarit se sa

lëndon fjala, etj. Pranoni këto përgjigje dhe theksoni: *"Shpesh fjalët e këqija janë një **reaksion i çastit** kur jemi të zemëruar ose të pasigurt. Por tani që jemi të vetëdijshëm, mund të zgjedhim të reagojmë ndryshe."* Kjo e përgatit terrenin për reflektimin dhe mbylljen.

Fleta e punës 3 (10 min). *Nxënësve iu shpërndahet fleta e punës dhe kjo flete e punës mbetet sin je premtim apo deklarate e fëmijëve për të komunikuar më mirë me të tjerët në të ardhmen.*

Reflektimi dhe përmbyllja

Pas gjithë këtyre aktiviteteve, është thelbësore të udhëhiqni klasën në një reflektim final. Kjo ndihmon nxënësit e kësaj grup-moshe të **përvetësojnë përfundimet** dhe t'i lidhin me pamjen e gjerë të mirëqenies së tyre në shkollë:

- **Çfarë mësuam sot?** – Pyesni drejtpërdrejt: *"Cilat janë disa gjëra kryesore që mësuat nga ky aktivitet?"* Presim përgjigje si: *"Duhet të mendojmë para se të flasim", "Fjalët e mira ndreqin situatën, fjalët e këqija e prishin atë", "Edhe online duhet të jemi të kujdesshëm sepse lëndojmë dikë pa e parë drejtpërdrejt", "Bullizmi mund të ndalet nëse flasim me respekt"*, etj. Ndërkohë që dëgjoni, mund të **shkruani në tabelë** 2–3 fjalë kyçe që përmenden shpesh (p.sh. *"mendo para se të flasësh"*, *"respekt"*, *"empati"*). Kjo krijon një **lista përmbyllëse** vizuale.
- **Si lidhen këto me jetën tonë të përditshme?** – Që reflektimi të shkojë më në thellësi, pyesni: *"A mendoni se duke zbatuar këto mësime (komunikimin pozitiv) do të ndryshojë për mirë atmosfera në klasën apo shkollën tonë? Si?"* Nxënësit mund të thonë se do ketë më pak grindje, se do ndihen më rehat me shokët, se askush s'do ketë frikë se mos e tallin kur gabon, etj. Ky është vendi të përmendni edhe një herë **faktet**: *"Në fakt, hulumtimet tregojnë se në shkollat ku komunikimi është i mirë dhe bullizmi luftohet, nxënësit ndihen më të **përfshirë** dhe kanë **më shumë bashkëpunim** me njëri-tjetrin. Do të thotë, klasa funksionon më mirë, ju ndiheni si **një ekip**."* Kjo i motivon ata – e kuptojnë se ka **përfitim real** për ta personalisht.
- **Ndryshimet te vetja:** Pyesni: *"A ju bëri ky aktivitet të mendoni ndryshe për mënyrën si flisni vetë? A e kapët veten ndonjëherë duke përdorur gjuhë negative pa menduar?"* Shumë prej tyre mund të reflektojnë se ndoshta edhe ata vetë ndonjëherë i thonë dikujt *"po tallja shaka"* por që në fakt mund ta ketë lënduar tjetrin. Falënderojini për sinqeritetin dhe inkurajoni: *"Të gjithë kemi gabuar me fjalët ndonjëherë. E rëndësishme është që tani e tutje ta kemi mendjen përmirësuar veten."*

FLETË PUNE 1: Fjalët që Lënë Gjurmë

Udhëzime:

Lexo me kujdes situatat më poshtë. Për secilën, përgjigju pyetjeve që ndihmojnë të mendosh për ndikimin e fjalëve në ndjenjat dhe sjelljet e të tjerëve.

🧩 **Situata 1:**

Një nxënës lexon me zë një përgjigje të gabuar. Shoku i thotë: **"Hahaha, s'di asgjë!"**

- Si mendon se u ndje nxënësi?

_____

- Si do të mund të reagonte shoku në mënyrë më të mirë?

_____

🧩 **Situata 2:**

Një shoqe i thotë tjetrit që po vizaton: **"Wow! Vizaton shumë bukur!"**

- Si mendon se u ndje nxënësi që vizatonte?

_____

- Si ndihmon kjo mënyrë e të folurit marrëdhënien mes shokëve?

_____

🧩 **Situata 3:**

Një djalë harron detyrën. Një tjetër i thotë:**"Je gjithmonë i pavëmendshëm."**

- Çfarë ndjesish mund të shkaktojë kjo fjali?

_____

- Si mund ta thuhej ndryshe, në mënyrë më pozitive?

_____

🧩 **Situata 4:**

Një fëmijë rrëzohet. Një shok i afrohet dhe i thotë: **"A je mirë? Hajde luajmë bashkë."**

- Si ndikon kjo fjali te fëmija i rrëzuar?

_____

- Pse janë të rëndësishme fjalët e kujdesur kur dikush është në vështirësi?

_____

💬 **REFLEKTIM PERSONAL**

A ke përdorur ndonjëherë një fjali që e ke ndjerë se e ka lënduar dikë? Si mund të veproje ndryshe?

FLETË PUNE 2: Nga Fjalët që Lëndojnë te Fjalët që Ndihmojnë

📌**Situata që do të punoni sot:**

(Rretho ose shkruani më poshtë situatën që iu caktua nga fasilituesi)

- Grupi A: “Nuk dua të rri me ty në grup se ti nuk merr vesh asgjë.”
- Grupi B: “Nuk ke vend te ne në tavolinë, ik gjej diku tjetër ku të ulesh.”
- Grupi C: “Luaj ore, ç’po bën ashtu? Je i paaftë komplet!”
- Grupi D: “Në WhatsApp, dikush tallet me një shok duke i thënë nofka ofenduese.”

Situata jonë:

_____

_____

_____

_____

✅ **Detyra juaj në grup:**

1. Si mund të parandalohej situata që në fillim?

(Cila fjali ose sjellje pozitive mund të ishte përdorur që situata të mos ndodhte?)

✍️ Shkruani riformulimin tuaj pozitiv këtu:

_____

_____

_____

_____

2. Si mund të zgjidhet tani situata në mënyrë pozitive?

(Cilat fjalë apo sjellje mund të ndihmojnë për pajtim dhe mirëkuptim tani?)

✍️ Shkruani zgjidhjen tuaj:

_____

_____

_____

_____

Kujtohu: Fjalët kanë fuqi. Edhe një fjali e thjeshtë mund të ndryshojë ditën (apo zemrën) e dikujt.

FLETË PUNE 3: Premtimi im për Komunikim të Mirë

Emri: _____ **Data:** _____

✍️ **1. Plotëso një nga frazat më poshtë, sipas vetes:**

🟨 "Do të mundohem të përdor fjalë _____ edhe kur _____."

🟨 "Herën tjetër kur të jem nervoz/nervoze, unë do _____ në vend që _____."

💡 **2. Jep një shembull të një fjalie pozitive që do të thuash ndaj dikujt sot ose nesër:**

_____

_____

_____

🧠 **3. Pse mendon se është e rëndësishme të flasim me fjalë që ndihmojnë?**

_____

_____

_____

⭐ **4. Sfida ime 24-orëshe:**

✅ Do të them të paktën **3 fjali të mira** ndaj shokëve, prindërve ose mësuesve.

✅ Do të përpiqem **të mos përdor fjalë që lëndojnë**. Nëse më ndodh, do të kërkoj falje.

🔁 E rikujtoj veten: **Ndryshimi fillon nga unë.**

KAPITULLI IV

Guximi për të Ndërhyrë

AKTIVITETI 1: Ne reagojmë – jo spektatorë, por mbështetës - Klasa 1-5

Qëllimi: Të edukojë fëmijët e shkollës fillore që **të mos jenë spektatorë pasivë**, por të reagojnë në mënyrë pozitive kur shohin dikë që ngacmohet. Nxënësit do të mësojnë se çfarë do të thotë të jesh **shok mbështetës**: si të tregojnë mirësi, empati dhe guxim ndaj shokëve që përjetojnë ngacmim. Qëllimi përfundimtar është që fëmijët të kuptojnë se **çdo nxënës mund të ndihmojë** për ta ndalur ngacmimin, qoftë duke i thënë "stop" ngacmuesit, duke ngushëlluar viktimën, apo duke njoftuar një të rritur të besuar. Aktiviteti synon të zhvillojë te nxënësit ndjeshmërinë ndaj viktimës dhe vetëbesimin për të vepruar drejt, në mënyrë që grupi të mos i japë fuqi ngacmuesit me heshtje.

Kohëzgjatja: 45 minuta

Materialet:

- **Tabela e bardhë** ose letër e madhe (për të shkruar idetë e nxënësve dhe për të formuluar rregullin e klasës në fund).
- **Fletë dhe ngjyra** për nxënësit (për të vizatuar ose shënuar gjatë aktiviteteve).
- **Lodra ose kukulla** (opsionale) për të inskenuar një skenë të shkurtër ngacmimi – kukullat mund të ndihmojnë fëmijët më të vegjël të vizualizojnë situatën.
- **FLETË PUNE 1:Si mund të ndihmoj në situata ngacmimi**?
- **FLETË PUNE 2: RREGULLI I KLASËS KUNDËR NGACMIMIT**

Hyrja

1. **Përshëndetje dhe prezantim i temës (5 minuta):** Fasilituesi i ul nxënësit në rreth (nëse është e mundur) ose siguron një ambient të qetë ku të gjithë mund të shihen mes tyre. Ai/ajo e nis bisedën me një pyetje të thjeshtë: *"Kush nga ju ka parë ndonjëherë dikë që është mërzitur sepse të tjerët po talleshin me të?"* (Shumë fëmijë do të kenë shembuj nga jeta e përditshme; Fasilituesi i dëgjon me vëmendje, pa gjykuar.) Pastaj prezanton temën: *"Sot do të mësojmë si të jemi shokë të mirë dhe të reagojmë kur shohim dikë që ngacmohet. Ne nuk duam të jemi thjesht spektatorë që shohin dhe heshtin – duam të jemi **mbështetës**!"* – Kjo thuhet me entuziazëm, për t'u ngjallur fëmijëve interes dhe ndjenjë përgjegjësie.

2. **Përkufizim i ngacmimit me gjuhë të thjeshtë:** Fasilituesi shpjegon shkurtimisht çfarë është bullizmi/ngacmimi me fjalë të kuptueshme: *"Ngacmim do të thotë kur dikush e lëndon ose e shqetëson dikë tjetër vazhdimisht – qoftë duke e ngacmuar me fjalë, duke e përjashtuar nga loja, apo duke e goditur. Kjo nuk është sjellje e mirë."* Më pas pyet klasën: *"Si mendoni, si ndihet një fëmijë që e ngacmojnë vazhdimisht?"* – Kjo nxit fëmijët të përmendin emocione si trishtimi, frika, zemërimi, etj., duke i bërë të vetëdijshëm për **dhimbjen e viktimës**.
3. **Prezantimi i roleve (dëshmitar vs mbështetës):** Fasilituesi u shpjegon se kur ndodh një ngacmim, përveç ngacmuesit (atij që bullizon) dhe viktimës (atij që ngacmohet), shpesh ka edhe të tjerë përreth – këta janë **dëshmitarët** ose spektatorët. *"Dëshmitar do të thotë dikush që e sheh*

*çfarë po ndodh. Ne sot do të mësojmë si një dëshmitar mund të bëhet shok **mbështetës**. Pra, në vend që të rrijë duarkryq ose të qeshë me ngacmuesin, si mund t'i ndihmojë shoku/shoqja viktimën?"* Kështu Fasilituesi e drejton bisedën drejt idesë së **reagimit aktiv**.

4. **Shembull konkret (histori e shkurtër):** Për të ilustruar, Fasilituesi tregon një histori shumë të shkurtër ose inskenon një skenë: p.sh. *"Nita është në pushim dhe po luan me top. Dy nxënës më të mëdhenj i vijnë pranë, ia marrin topin dhe fillojnë ta tallin për flokët. Disa fëmijë të tjerë janë aty afër dhe veçse po shikojnë."* – Fasilituesi ndalon dhe pyet: *"Çfarë po ndodh këtu? Si mendoni se ndihet Nita?"* (Fëmijët do të thonë se ajo është e **trishtuar** ose e **frikësuar**.) *"Po fëmijët e tjerë që po shohin – si po sillen ata?* – Ata po rrinë si spektatorë pasivë." Pastaj Fasilituesi pyet: *"Çfarë mund të bënin ata që ta ndihmonin Nitën?"* Këtu fillojnë të dalin **idetë e para** të fëmijëve, të cilat Fasilituesi i shënon shkurt në tabelë (p.sh. "t'i thonë ngacmuesit të ndalë", "të shkojnë te Nita dhe ta marrin me vete diku tjetër", "t'i tregojnë mësueses"). Fasilituesi lavdëron çdo ide pozitive dhe e quan atë **"veprim mbështetës"**. Kjo hyrje krijon bazën për ushtrimet e mëtejshme.

Ushtrimet e sekuencuara

1. **"Teatri i kukullave" – inskenimi i situatës (10 minuta):** Fasilituesi përdor kukulla ose lodra (ose vizatime/figura në letra) për të dramatizuar një skenë të thjeshtë bullizmi. Për shembull, me tre kukulla ai/ajo tregon këtë skenar: Kukulla A (ngacmuesi) i tërheq lodrën Kukullës B (viktimës) dhe e tall, ndërsa Kukulla C rri pranë dhe shikon pa folur. Fillimisht, Fasilituesi e luan skenën me Kukullën C si **spektator pasiv**. Pastaj e përsërit skenën, por kësaj radhe bën që Kukulla C të veprojë si **mbështetëse** – p.sh. Kukulla C i thotë Kukullës A: *"Ndal, s'është mirë t'ia marrësh lodrën shokut!"*, ose shkon pranë Kukullës B dhe i thotë: *"Hajde luajmë bashkë, mos u mërzit."*. Fasilituesi mund ta teproj pak me zërat e kukullave që skena të duket paksa humoristike e për t'i mbajtur fëmijët të angazhuar.

Pas **çdo inskenimi**, Fasilituesi pyet fëmijët: *"Çfarë ndodhi në skenën e parë kur shoku vetëm shikonte? Po në skenën e dytë kur shoku reagoi?"* Fëmijët do të vënë re se në skenën e dytë ngacmuesi u ndal (ose u hutua) dhe viktima u ndje më mirë sepse **nuk ishte vetëm**. Fasilituesi thekson: *"E shihni? Kur ne reagojmë, ngacmuesi e ka më të vështirë të vazhdojë. Shpesh mjafton një shok i mirë që ngacmimi të ndalet."*

Diskutim i shkurtër në klasë (5 minuta): Fasilituesi drejton një diskutim të hapur: *"Si mendoni, pse ndaloi ngacmuesi kur Kukulla C foli? Çfarë ndryshoi?"* – Fëmijët mund të thonë: "Sepse pa që s'ishte askush me të", "Sepse Nita kishte një shok", "Sepse u tremb se do ta qortonin". Fasilituesi përforcon: *"Ngacmuesit shpesh kërkojnë vëmendje ose duan që të tjerët të qeshin. Nëse ne nuk qeshim, por i themi se **ajo që bën s'është në rregull**, ata e humbin fuqinë."*

Me rëndësi:Shpjegoni fëmijëve se *ngacmimi nuk është diçka që duhet të mbahet për vete. Nxënësit duhet të ndihen të sigurt që të flasin me një të rritur të besueshëm — qoftë në shkollë (arsimtari, psikologu, drejtori) apo në shtëpi (prindi, gjyshërit). Fasilituesi mund të theksojë se "të tregosh për ngacmimin nuk është thashetheme – është trimëri dhe ndihmë për veten dhe shokun tjetër." Inkurajoni klasën të kujtojë këtë rregull si pjesë e kulturës së mirëqenies së përbashkët.*

FLETË PUNE 1: Si mund të ndihmoj në situata ngacmimi? Ndani nxënësit ne grupe dhe jepni nga një fletë pune për secalin grup që te punojë. Pasi të kenë përfunduar diskutoni me një lider grupi për përgjigjet e tyre.

Diskutimi pas çdo roli: Pas çdo paraqitjeje, Fasilituesi pyet publikun: *"Çfarë ndodhi kur shoku nuk bëri asgjë? Po kur **ndihmoi**?"* Fëmijët reflektojnë se **skena e dytë** ishte më e mirë: viktima qau më pak ose u duk më e qetë, ngacmuesi mbeti pa fjalë ose u largua. Kjo ushtrim u jep fëmijëve **përvojë praktike** se si veprimet e tyre mund të bëjnë ndryshim në situata reale.

Pyetjet e reflektimit.

FLETË PUNE 2: RREGULLI I KLASËS KUNDËR NGACMIMIT Ndani nxënësit ne grupe dhe jepni nga një fletë pune për secilin grup që te punojë. Pasi të kenë përfunduar diskutoni me një lider grupi për përgjigjet e tyre.

Përmbyllja

Fasilituesi rishikon shkurtimisht çfarë u mësua: *"Atëherë, çfarë do të bëjmë ne herën tjetër kur shohim dikë që ngacmohet?"* – Nxënësit (tashmë të familjarizuar me mesazhin) mund të përgjigjen në kor: *"Do ta ndihmojmë!"*. Fasilituesi i inkurajon: *"Bravo! Kështu, klasa jonë do të bëhet një vend ku askush s'ndjehet vetëm dhe ngacmimi* ***s'gjen vend****."*

Si hap përmbyllës praktik, Fasilituesi mund të vendosë në klasë një **poster** (të krijuar bashkë me nxënësit) ku shkruhet slogani i aktivitetit: *"Ne reagojmë – jo spektatorë, por mbështetës!"*, i zbukuruar me ngjyra dhe vizatime nga vetë fëmijët. Ky poster do t'ua kujtojë atyre çdo ditë **marrëveshjen e përbashkët**.

FLETË PUNE 1: Si mund të ndihmoj në situata ngacmimi?

Emrat e anëtarëve të grupit: _____Data: _____

Lexoni situatën që grupi juaj ka marrë dhe diskutoni së bashku:

- Çfarë po ndodh?
- Kush është ngacmuesi, kush viktima, kush dëshmitari?
- Si ndihen personazhet?
- Çfarë mund të bëjë dëshmitari për të ndihmuar?

✅ **Zgjidhni një nga skenarët më poshtë (ose merrni një të shtypur nga mësuesi):**

Situata A:
Në pushim, një nxënës i shtyn me forcë çantën një shoku dhe i thotë: "Ik se askush nuk do të luajë me ty!". Disa nxënës po e shikojnë, por nuk thonë asgjë.

Situata B:
Në grup pune, një vajzë thotë për një shoqe: "Ti je gjithmonë gabim! Asnjëherë s'na ndihmon." Vajza tjetër ulet kokulur dhe nuk flet më. Askush nuk ndërhyn.

Situata C:
Në bisedë WhatsApp-i të klasës, disa nxënës bëjnë "meme" për një shok të qetë dhe i vënë nofka tallëse. Të tjerët lexojnë por nuk e ndalojnë.

Situata D:
Në autobus, një djalë fillon të bërtasë ndaj një shoku të ri në klasë: "Pse u ule këtu?! Ik më tej!" Të tjerët vetëm qeshin.

🧩 **Detyra e grupit:**

1. **Shkruani shkurtimisht çfarë ndodh në situatën tuaj:**

_____

_____

2. **Si mund të ndihet viktima?**

_____

_____

3. **Çfarë do të bënte një dëshmitar që NUK ndërhyn?**

_____

_____

4. **Tani, mendoni: Çfarë mund të bënte një dëshmitar mbështetës?**
   (Së paku dy ide konkrete: çfarë mund të thotë apo bëjë?)
   👉 _____
   👉 _____

💬 **Në fund, ndani idetë tuaja me klasën. Çdo ide e mirë për të ndihmuar vlen shumë!**

FLETË PUNE 2: Rregulli i klasës kundër ngacmimit

Emrat e anëtarëve të grupit: _____Data: _____

1. Mendoni për gjithë aktivitetin që bëmë sot.

Diskutoni së bashku:

- Çfarë mësuam për ngacmimet?
- Çfarë është e rëndësishme të kujtojmë çdo ditë në klasë?

✍️ **2. Shkruani më poshtë një rregull klase që do ta ndihmonte klasën tuaj të ishte më e sigurt dhe pa ngacmime.**

Në klasën tonë ne:

_____

_____

(Shembuj: "nuk tallim askënd", "bashkë ndalojmë bullizmin", "kemi guxim të mbrojmë njëri-tjetrin", etj.)

💬 **3. Shkruani së bashku një fjali për betimin që do të bëni si klasë.**

Ne betohemi se do të... _____

_____

_____

(Shembuj: "…ndihmojmë shokët që ndihen keq", "…nuk e lëmë askënd vetëm", "…jemi të sjellshëm çdo ditë", etj.)

📣 **4. Çfarë të bëjmë nëse shohim bullizëm apo jemi vetë të ngacmuar?**

Diskutoni si grup dhe shkruani më poshtë dy persona të rritur te të cilët mund të shkoni nëse diçka ndodh që ju shqetëson. Ata duhet të jenë të besueshëm dhe të gatshëm t'ju ndihmojnë.

Unë mund të flas me:

1. _____
2. _____

(Shembuj: mësuesja e klasës, psikologia e shkollës, prindi, halla, vëllai i madh, etj.)

AKTIVITETI 2: Ne reagojmë – jo spektatorë, por mbështetës - Klasa 6-9

Qëllimi: sekuencë hapash praktike për të fuqizuar nxënësit 12–15 vjeç që të mos mbeten spektatorë pasivë kur shohin raste bullizmi. Qëllimi kryesor është të ndërtohet **ndjenja e përgjegjësisë sociale** dhe empatisë, duke i inkurajuar nxënësit të bëhen upstander – pra mbështetës aktiv të viktimës – në situata ngacmimi. Në këtë mënyrë forcohen edhe kompetencat socio-emocionale (vetëdija, vetë-menaxhimi, ndërveprimi me të tjerët) që, sipas studimeve, lidhen me sjellje më të rënda dhe më pak ngacmime në shkollë.

Kohëzgjatja: 45 min

Materialet e nevojshme

- **Fletë-pune dhe skenarë shkruarë:** Përgatitni skenarë ilustrues të rasteve të bullizmit (p.sh. situata në korridor, në grupe shoqërore). Mund të përdorni materialet e tjera ekzistuese (për shembull, fletë pune "Acting Against Bullying" nga KidsHealth
- **Kartolina/role cards:** Kartolina me role të ndryshme (ngacmues, viktimë, dëshmitar, mësues). Nxënësit do t'i nxjerrin kartat për të caktuar rastësisht rolet në lojëra roli.
- **Skrilla vizuale:** Letër e madhe, flip-chart ose tavolina me laps/marker për të shkruar kodin e grupit dhe për të vizualizuar rezultatet e diskutimeve. Posterë ose shpiguj me mesazhe antibullizëm mund të përgatiten nga vetë nxënësit
- **Multimedia:** Nëse mundeni, shfaqni një video të shkurtër motivuese (p.sh. **"Be Someone's Hero"**) për të nisur diskutimin. Ose përdorni prezantime/kompjuter për të parë materiale edukative lidhur me bullizmin.
- **Rekuizita për lojëra roli:** Gjërat e thjeshta për të theksuar role (p.sh. shirita, kapele me ngjyra, ose copëza letre me "tituj" – Bullist, Viktimë, etj.). Mësuesi mund t'u kërkojë grupeve të improvizojnë pa rekuizita konkrete, por të përdorin mendim-kritik për rolet.

Hyrja e aktivitetit 5 min

Filloni me **prezantimin motivues** të temës: një pyetje, histori të shkurtër ose video. Për shembull, tregoni një rast të përjetuar vetë apo të lexuar kohët e fundit në media, ose keni nxënësit të ndajnë në pak fjalë ndonjë përvojë me ngacmim. Pastaj kërkoni reflektim: "Si mendon se ndihet një nxënës kur sulmohet nga të tjerët? A keni qenë ndonjëherë dëshmitar bullizmi në shkollë?". Ky diskutim fillestar krijon kontekstin për seriozitetin e temës.

Pas këtij hyrjeje, ekspozoni qëllimet e seancës: të mos lejojnë asnjë të jetë vetëm në ngacmim, dhe të ndërmarrin veprime mbrojtëse. Nënvizoni se çdo nxënës mund të bëhet "mbështetës" (upstander) i viktimës. Mund të shpjegoni shkurtazi edhe se çfarë është bullizmi (sjellje të përsëritura dhe qëllimkëqija ndaj një bashkëmoshatari) dhe pse është e gabuar. Pastaj, prezantoni aktivitetet që do të ndjekin, duke i vënë theksin në përfshirjen e të gjithëve.

FLETË PUNE 1: ROLI YT NË SITUATË NGACMIMI (15 min) Ndajeni nxënësit ne 4-5 grupe dhe jepni fletat e punës për grup. Pasi që nxënësit kanë punuar dëgjoni me kujdes përgjigjet e tyre.

FLETË PUNE 2: Krijimi i Rregullave Kundër Ngacmimit (10 min) Ndajeni nxënësit ne 4-5 grupe dhe jepni fletat e punës për grup. Pasi që nxënësit kanë punuar dëgjoni me kujdes përgjigjet e tyre.

Pyetjet për reflektim personal dhe grupor (10 min)

Pasi aktiviteti kryesor përfundojë, inkurajoni nxënësit të reflektojnë mbi përvojën e tyre:

- **Reflektim personal:** Si do të ndjeheshit në vend të viktimës? Çfarë mund të bëje ndryshe në të ardhmen nëse sheh një situatë të tillë? Cila nga mënyrat e mësuara (p.sh. pyetja, humor, mbështetje e fshehtë) ju duket më e lehtë për ta provuar?
- **Reflektim i grupit:** Çfarë roli luajtët ju në lojë? Çfarë mësuat për veten dhe grupin nga këto skenarë? Cilat parime të rregullave

ne grup mendoni se janë më të rëndësishme të zbatojmë në praktikë? Si mund ta mbani grupin e vendosur për t'i respektuar premtimet e kodit?

Vendosni rregullat ne nje hamer te madh ku fëmijët i shkruajnë më të rëndësishmet nga grupi i tyre dhe nënshkruajnë të gjithë fëmijët që të mbetetet si poster i vendosur në klasë.

Përmbyllja (5 min)

Përmbyllni aktivitetin me **vlerësim pozitiv dhe motivim**: Theksoni se çdo nxënës ka kontribuar me diçka të vlefshme. Çdo reagim i vogël shërben për të krijuar një klimë më të sigurt në klasë. Falënderojini për pjesëmarrje dhe inkurajojini të vazhdojnë të veprojnë me guxim, duke mbajtur parasysh normat e mirësjelljes dhe respektit që dakorduan të ndjekin.

FLETË PUNE 1: Roli yt në situatë ngacmimi

Emri: _____ **Data:** _____ **Klasa:** _____

Situata 1: Në korridorin e shkollës

Tre nxënës po ecin së bashku. Kur kalon një tjetër nxënës, njëri prej tyre e shtyn dhe thotë: "Largoju, askush s'të do këtu!". Të tjerët qeshin, dhe askush nuk i thotë gjë ngacmuesit.

_____

✅ **Situata 2: Në pushimin e gjatë**

Gjatë pushimit, një grup vajzash janë ulur bashkë dhe po hanë ushqimin. Kur një vajzë tjetër afrohet për t'u bashkuar, njëra nga vajzat i thotë: "Nuk ka vend për ty këtu, shko tjetërkund!" dhe të tjerat nuk reagojnë.

_____

✅ **Situata 3: Në klasë, gjatë një pune në grup**

Mësuesja ndan klasën në grupe. Një djalë thotë me zë të lartë: "Nuk dua të punoj me të, ai nuk kupton asgjë!". Askush nuk e kundërshton, dhe viktima ul kokën dhe hesht.

_____

✅ **Situata 4: Në një bisedë WhatsApp**

Disa nxënës po shkruajnë në grupin e klasës. Njëri poston një meme përqeshëse për një shok dhe e quan me një nofkë fyese. Shumë të tjerë e shohin, disa bëjnë "like", por askush nuk e ndalon ose nuk e fshin.

_____

🔹 **PJESA 1: Kush ishte kush në situatë?**

Lexo situatën ose dëgjo nga mësuesi/fasilituesi dhe përgjigju pyetjeve:

1. Kush ishte bullizuesi?

_____

2. Si po sillej ai/ajo?

_____

3. Kush ishte viktima?

_____

4. Si mendon se ndihej viktima?

_____

5. A kishte dikush që po shikonte por nuk ndihmoi? Kush?

_____

6. Si do ndiheshe ti në vendin e viktimës?

_____

💬**PJESA 2: Çfarë mund të bëjë një dëshmitar?**

Shkruaj 3 veprime pozitive që mund të bëjë dikush që sheh një situatë bullizmi:

1. _____

2. _____

3. _____

📌 **PJESA 3: Të flasim me të rriturit e besueshëm**

Çfarë do të bëje nëse sheh ngacmimin ose ndihesh vetë viktimë?

- Personi i parë me të cilin mund të flas është: _____
- Personi i dytë me të cilin mund të flas është: _____

Kujto: Të flasësh me një të rritur të besueshëm nuk është spiunim – është guxim dhe kujdes për veten dhe shokun!

🌟 **Zgjidh të bëhesh dëshmitari që ndihmon. Fjalët dhe veprimet e tua mund ta ndryshojnë gjithçka!**

Fletë Pune 2: Krijimi i Rregullave Kundër Ngacmimit

Qëllimi: Të reflektojmë mbi ato që mësuam rreth sjelljeve ngacmuese dhe të krijojmë së bashku rregulla të qarta dhe të dobishme për klasën tonë, që promovojnë respektin, mbështetjen dhe komunikimin pozitiv.

Hapi 1: Diskutim i shkurtër me klasën

• Çfarë sjelljesh nuk duam të ndodhin në klasën tonë?
• Si mund ta ndihmojmë një shok apo shoqe që ndihet keq apo po përjetohet si viktimë?
• Pse është e rëndësishme të flasim me të rritur të besueshëm kur shohim bullizëm?

Hapi 2: Krijimi i Rregullave

Çdo nxënës ose grup i vogël propozon një rregull që duhet të jetë pjesë e "Kodex-it tonë kundër bullizmit".

Shembuj inspirues:

- "Në klasën tonë nuk ka vend për tallje apo fyerje."
- "E ndihmojmë shokun, nuk rrijmë duarkryq."
- "Flasim me arsimtarin, psikologun ose prindin kur shohim bullizëm."
- "Respektojmë ndjenjat e të gjithëve."
- "Themi STOP kur dikush po sillet keq."

Hapi 3: Plotësoni rregullat tuaja këtu poshtë:

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

Hapi 4: Nënshkrimi dhe Angazhimi Personal

Secili nxënës në klasë vendos emrin e vet poshtë si shenjë që pajtohet me Rregullat dhe do të mundohet ta zbatojë atë.

Emri dhe Mbiemri: _____ **Nënshkrimi:** _____

👉 **Si të mbrosh veten dhe të tjerët nga cyberbullizmi:**

📱 **Këshilla për Fëmijët e Klasave 1–5 (6–11 vjeç)**

1. Mos ja trego askujt fjalëkalimin përveç prindërve.
2. Flit gjithmonë me një të rritur të besuar (si prindi, mësuesi, psikologu) kur diçka në internet të bën të ndihesh keq.
3. Mos u përgjigj me të keqe nëse dikush të ngacmon – largoje veten nga biseda dhe thuaji një të rrituri.
4. Mos prano mesazhe ose kërkesa miqësie nga të panjohur.
5. Ruaj sekretet e familjes dhe të shokëve – mos shpërnda foto ose informata personale në internet.
6. Mbaj dëshmi (screenshot) nëse dikush të ngacmon, dhe tregoji prindit ose mësuesit.
7. Asnjëherë mos u bë pjesë e talljeve ndaj dikujt tjetër – edhe online edhe në klasë.
8. Ndihmo shokët që ndihen keq – ulu me ta, thuaju që nuk janë vetëm.

👩‍💻 **Këshilla për Nxënësit e Klasave 6–9 (12–15 vjeç)**

1. **Vendos fjalëkalime të forta dhe mos i ndaj me askënd** (vetëm me prindin nëse është e nevojshme).
2. **Përdor cilësimet e privatësisë** në rrjetet sociale – mos e lejo këdo të të shohë postimet.
3. **Mos përhap foto, video apo thashetheme** që mund të dëmtojnë dikë tjetër – kjo është pjesë e bullizmit.
4. **Blloko dhe raporto** çdo person që të ngacmon ose të kërcënon online.
5. **Merr screenshot** dhe mbaj prova për të treguar atë që ka ndodhur, pastaj flit me një të rritur.
6. **Mos u bë pasiv nëse shikon që po ngacmohet dikush** – thuaji ngacmuesit të ndalë, përkrahe viktimën, njofto një të rritur.
7. **Mos e ktheni ngacmimin me ngacmim** – ndaloni dhe kërkoni ndihmë.
8. **Flisni për ndjenjat tuaja** – nëse ndiheni keq, është në rregull të kërkoni ndihmë.
9. **Kini kujdes me çfarë postoni** – një foto apo koment mund të përhapet shpejt dhe të lëndojë dikë.

👫 **Këshilla për Prindërit dhe Kujdestarët**

👉 Si të mbroni fëmijët nga bullizmi online:

1. Bisedoni hapur dhe rregullisht me fëmijën për përdorimin e internetit.
2. Vendosni rregulla të qarta familjare për kohën dhe mënyrën e përdorimit të teknologjisë.
3. Shpjegoni çfarë është ngacmimi digjital dhe pse është i dëmshëm.
4. Inkurajoni fëmijën të flasë menjëherë nëse ndodh diçka e pakëndshme online.
5. Monitoroni aplikacionet dhe rrjetet që përdor fëmija dhe diskutoni me të për sigurinë.
6. Tregoni shembull vetë si prindër – përdorni gjuhë të sjellshme edhe ju në internet.
7. Mos e qortoni fëmijën nëse ka qenë viktimë – përkundrazi, përforconi se ai/ajo bëri mirë që tregoi.
8. Mësoni fëmijën si të ndihmojë të tjerët, jo vetëm veten – mbështetja ndërmjet bashkëmoshatarëve është shumë e vlefshme.
9. Raportoni në shkollë ose platformë online çdo rast serioz bullizmi që prek sigurinë e fëmijës tuaj.

REFERENCAT

1. KidsHealth. (n.d.). How to handle bullying. Nemours Children's Health. https://kidshealth.org/en/kids/bullies.html
2. StopBullying.gov. (n.d.). What is bullying? U.S. Department of Health and Human Services. https://www.stopbullying.gov/what-is-bullying/index.html
3. StopBullying.gov. (n.d.). What kids can do. U.S. Department of Health and Human Services. https://www.stopbullying.gov/resources/kids
4. StopBullying.gov. (n.d.). Cyberbullying: What is it and how to stop it. U.S. Department of Health and Human Services. https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it
5. National Association of School Psychologists. (2012). Bullying prevention and intervention: Information for educators. https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/bullying-prevention
6. Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Oxford: Blackwell.
7. UNESCO. (2017). School violence and bullying: Global status report. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246970
8. World Health Organization. (2020). Helping children cope with stress during the COVID-19 outbreak. https://www.who.int/publications/i/item/helping-children-cope-with-stress-during-the-2019-ncov-outbreak
9. CASEL. (n.d.). What does the research say? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-does-the-research-say/
10. OECD. (2020). PISA 2018 results (Volume III): What school life means for students' lives. OECD Publishing. https://www.oecd.org/education/pisa-2018-results-volume-iii-acd78851-en.htm
11. OECD. (2023). Child participation in decision making. OECD Publishing. https://www.oecd.org/publications/child-participation-in-decision-making-9e30ace5-en.htm
12. · UNESCO. (2019). Behind the numbers: Ending school violence and bullying. Paris: UNESCO. https://www.unesco.org/reports/behind-the-numbers-2019
13. UNESCO. (2023, November 30). Defining school bullying and its implications on education, teachers and learners. UNESCO News. https://www.unesco.org/en/articles/defining-school-bullying-and-its-implications-education-teachers-and-learners
14. UNICEF ROSA. (2024, August 8). Why the way you talk to your child matters. UNICEF South Asia. https://www.unicef.org/rosa/stories/why-way-you-talk-your-child-matters
15. UNICEF, WHO, & UNESCO. (2018). A handbook for school-based violence prevention. UNICEF. https://www.unicef.org/media/58081/file/UNICEF-WHO-UNESCO-handbook-school-based-violence.pdf
16. UNICEF Kosovo Programme. (n.d.). Teen. https://www.unicef.org/kosovoprogramme/teen