AKTIVITETET
PËR EDUKIMIN DHE PARANDALIMIN E NGACMIMEVE NË SHKOLLA

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

AKTIVITETET
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

6 Kapitulli I - Vetëdija Emocionale dhe Sjellja Pozitive

6 AKTIVITETI 1 - Identifikimi i Emocioneve dhe Sjelljeve Miqësore Kl 1-5

15 AKTIVITETI 2 - Identifikimi i Emocioneve dhe Sjelljeve Miqësore Kl. 6-9

25 Kapitulli II - Përfshirja Sociale dhe Empatia

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

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

39 Kapitulli III - Komunikimi i Shëndetshëm dhe Forca e Fjalëve

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

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

53 KAPITULLI IV - Guximi për të Ndërhyrë

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

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

71 Referencat

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 Kl 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 Kl. 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

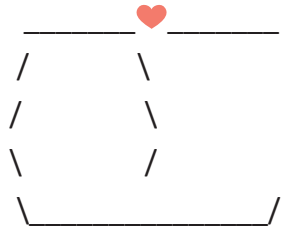
Për të **përforcuar mësimet** e nxjerra nga aktiviteti, zhvillohet një diskutim reflektues dhe përmbyllës me klasën. Ky është momenti kur fëmijët verbalizojnë çfarë mësuan dhe fasilituesi bën një **përmbledhje** të ideve kryesore:

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 Kl 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