UDHËRRËFYES PËR AMBASADORËT E VEGJËL TË MIRËQENIES NË SHKOLLA

Republika e Kosovës
Republika Kosova – Republic of Kosovo
Qeveria – Vlada – Government
Ministria e Shëndetësisë – Ministarstva Zdravstva – Ministry of Health

---

Shënim: *Ky manual është zhvilluar në kuadër të projektit "Promovimi i Shëndetit Mendor" të mbështetur nga Ministria e Shëndetësisë, Republika e Kosovës, dhe implementohet nga Shoqata e Psikologëve Shkollorë të Kosovës.*

SHOQATA E PSIKOLOGËVE SHKOLLORË
TË KOSOVËS

Fatlinda Nitaj Rexhaj, MA • Dardan Kryeziu, MA

UDHËRRËFYES PËR AMBASADORËT E VEGJËL TË MIRËQENIES NË SHKOLLA

Tetor 2025

PËRMBAJTJA

5 Parathënie

7 Ambasadorët te Mirëqenies në Shkollë:Udhëzues për Promovimin e Shëndetit Mendor

7 Çfarë është mirëqenia dhe pse është e rëndësishme?

8 Njohja e emocioneve dhe rregullimi i tyre

8 Komunikimi dhe dëgjimi aktiv

9 Mbështetja e shokëve kur ata janë të trishtuar ose të shqetësuar

10 Ndërtimi i një mjedisi shkollor që mbështet mirëqenien

12 Informata për fasilituesin

12 Përmbledhje teorike

12 Udhëzime praktike

14 Aktiviteti 1: Njohja e Emocioneve dhe Rregullimi i Tyre

20 Aktiviteti 2: Nga Fjalët tek Ndjenjat

26 Aktiviteteti 3: Syzet e Emocioneve

33 Aktiviteti 4: Në këpucët e tjetrit (Empatia dhe mirëkuptimi emocional)

39 Aktiviteti 5: Udhëtim në Qetësi – Frymëmarrje e Qetë dhe Mindfulness për Nxënësit

44 Shtojca

PARATHËNIE

Ky manual i aktiviteteve socio emocionale është hartuar në kuadër të projektit "Qasje e Integruar për Promovimin e Shëndetit Mendor në Shkolla", i cili zbatohet nga Shoqata e Psikologëve Shkollorë të Kosovës dhe mbështetet nga Ministria e Shëndetësisë e Republikës së Kosovës. Kjo nismë adreson drejtpërdrejt objektivin strategjik të Ministrisë së Shëndetësisë: "Promovimi i Shëndetit Mendor si dhe fuqizimi i të rinjve për jetë të shëndetshme." Projekti synon integrimin e qasjes së shëndetit mendor në mjedisin shkollor, duke promovuar mirëqenien psikologjike të nxënësve dhe fuqizimin e tyre me shkathtësi për jetë të shëndetshme brenda dhe jashtë shkollës.

Qëllimet e projektit fokusohen në krijimin e një klime shkollore mbështetëse ku shëndeti mendor trajtohet me rëndësinë e duhur, krahas zhvillimit akademik. Kjo synohet të arrihet përmes aktiviteteve socio-emocionale të strukturuara që zhvillojnë te nxënësit aftësi për njohjen dhe menaxhimin e emocioneve, komunikimin efektiv, empatinë dhe zgjidhjen e problemeve në mënyrë paqësore. Në këtë kuadër, roli i psikologëve shkollorë është qenësor: ata shërbejnë si ekspertë dhe udhëheqës në zbatimin e programit, duke trajnuar dhe udhëzuar nxënësit si dhe duke mbështetur nxënësit gjatë gjithë procesit.Po ashtu për realizimin e aktiviteteve në klasa mund të trajnohen edhe mësimdhënësit për ti realizuar ato.Kjo qasje e integruar, ku psikologët, mësimdhënësit dhe vetë nxënësit bashkëpunojnë, siguron që promovimi i shëndetit mendor të bëhet pjesë qenesore e jetës shkollore dhe të përcillet me efektshmëri tek të gjithë nxënësit.

Rëndësia e aktiviteteve socio-emocionale në shkolla është e mbështetur nga hulumtime bashkëkohore dhe praktika të suksesshme në mbarë botën. Studime të shumta ndërkombëtare kanë treguar se integrimi i programeve socio-emocionale në shkolla ka ndikim pozitiv afatgjatë në zhvillimin e fëmijëve. Një meta-analizë gjithëpërfshirëse e mbi 200 studimeve empirike zbuloi se pjesëmarrja në këto lloj programesh përmirëson ndjeshëm aftësitë sociale dhe emocionale të nxënësve, qëndrimet e tyre ndaj vetes dhe të tjerëve, sjelljet prosociale dhe madje edhe arritjet akademike [1].Njëkohësisht, nxënësit që marrin pjesë aktive në aktivitete socio-emocionale raportojnë më pak shqetësime emocionale dhe probleme të sjelljes, si dhe një ndjenjë më të lartë sigurie e përkatësie brenda ambientit shkollor. Këto përfitime nënvizojnë faktin se edukimi socio-emocional është po aq i rëndësishëm sa ai akademik për zhvillimin e plotë të të rinjve.

Në këtë manual janë përfshirë aktivitete të projektuara posaçërisht për dy grupmosha kryesore të arsimit para-universitar: nxënësit e klasave 1–5 dhe nxënësit e klasave 6–9. Për grupmoshën e parë (fillorja, klasat 1–5), aktivitetet edukative fokusohen në ndërtimin e aftësive bazë socio-emocionale duke iu përshtatur nivelit të zhvillimit të fëmijëve më të vegjël. Përmes lojërave edukative, aktiviteteve te strukturuara dhe ushtrimeve krijuese, nxënësit mësojnë të njohin dhe emërtojnë emocionet e veta, të shprehin ndjenjat në mënyrë të përshtatshme, të zhvillojnë empatinë dhe të bashkëpunojnë me shokët e klasës. Këto aktivitete vendosin themelet e para për inteligjencën emocionale dhe aftësitë sociale, duke ndihmuar fëmijët të ndërtojnë vetëbesim dhe shprehi pozitive që në moshë të hershme. Për grupmoshën e dytë (klasat 6–9), aktivitetet janë konceptuar duke pasur parasysh sfidat dhe nevojat specifike të periudhës

1 Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions.* Child Development, 82(1), 405–432.

së adoleshencës së hershme. Këtu fokusohet më tepër tek menaxhimi i emocioneve komplekse (si ankthi, stresi apo frustrimi), zhvillimi i aftësive për vendimmarrje të përgjegjshme dhe zgjidhjen e konflikteve, si dhe forcimi i aftësive për marrëdhënie të shëndetshme me bashkëmoshatarët. Përmes diskutimeve strukturuara, punës në grup dhe roleve të luajtura, nxënësit e kësaj grupmoshe inkurajohen të reflektojnë mbi vlerat personale, të zhvillojnë reziliencë ndaj presioneve sociale dhe të praktikojnë strategji për përballimin e stresit. Kësisoj, aktivitetet për klasat 6–9 i pajisin të rinjtë me shkathtësi jetësore që do t'u shërbejnë jo vetëm në shkollë, por edhe në situata të ndryshme të jetës së përditshme.

Vlen të theksohet se i gjithë përmbajtja e manualit është e mbështetur në literaturë bashkëkohore dhe qasje të bazuar në evidencë. Gjatë hartimit janë konsultuar standardet dhe modelet më të mira ndërkombëtare mbi promovimin e shëndetit mendor në shkolla, për të siguruar që aktivitetet të jenë efektive dhe të përshtatshme në kontekstin tonë. Sipas Greenberg et al. (2003), programet e të mësuarit social dhe emocional kontribuojnë në zhvillimin e inteligjencës emocionale, aftësive të ndërveprimit social dhe reduktojnë problemet e sjelljes tek fëmijët.[2] Po ashtu, studime të fundit kanë vërtetuar se ndërhyrjet e bazuara në shkolla që promovojnë mirëqenien dhe vetëdijen emocionale kanë ndikim pozitiv në performancën akademike dhe zhvillimin psikosocial të nxënësve (Taylor et al., 2017).

Për shembull, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) – organizatë lidere në fushën e edukimit socio-emocional – e përkufizon zhvillimin socio-emocional si procesin përmes të cilit të rinjtë dhe të rriturit përvetësojnë njohuritë, shkathtësitë dhe qëndrimet për të zhvilluar identitete të shëndosha, për të menaxhuar emocionet, për të arritur qëllime personale e kolektive, për të shprehur empati ndaj të tjerëve, për të ndërtuar marrëdhënie pozitive dhe për të marrë vendime të përgjegjshme [3].Frymëzuar nga ky vizion dhe nga gjetjet më të reja shkencore, aktivitetet e përfshira këtu promovojnë pesë kompetencat kryesore të zhvillimit socio-emocional: vetëdijësimin, vetë-menaxhimin, ndërgjegjësimin shoqëror, aftësitë për marrëdhënie dhe vendimmarrjen e përgjegjshme. Çdo aktivitet shoqërohet me udhëzime të qarta për fasilitatorët (psikologët shkollorë, mësimdhënësit dhe nxënësit-fasilitatorë), materiale mbështetëse dhe këshilla praktike për realizim sa më të suksesshëm në klasë. Po ashtu, studime të fundit kanë vërtetuar se ndërhyrjet e bazuara në shkolla që promovojnë mirëqenien dhe vetëdijen emocionale kanë ndikim pozitiv në performancën akademike dhe zhvillimin psikosocial të nxënësve (Taylor et al., 2017).[4]

Si përfitues kryesorë të këtij programi janë vetë nxënësit, të cilët do të kenë mundësi të zhvillojnë aftesite e tyre emocionale dhe aftësitë sociale në një ambient të sigurt e nxitës. Nëpërmjet aktiviteteve të manualit, nxënësit do të fuqizohen të njohin më mirë veten dhe të tjerët, të komunikojnë më hapur për ndjenjat dhe shqetësimet e tyre, dhe të kërkojnë ndihmë kur kanë nevojë. Po ashtu, një element tjeter i programit është trajnimi i nxënësve për implementimin e aktiviteteve, duke i shëndërruar ata në Ambasadorë të Mirëqenies në Shkolla. Këta nxënës, të mbështetur dhe të mbikëqyrur nga psikologët shkollorë, do të kontribuojnë si akterë aktivë në zhvillimin e aktiviteteve, në fuqizimin e bashkëmoshatarëve të tyre dhe në ndërtimin e një rrjeti të qëndrueshëm mbështetjeje brenda shkollës. Në këtë mënyrë, programi kontribuon drejtpërdrejt në krijimin e një mjedisi arsimor gjithëpërfshirës dhe mbështetës, ku çdo nxënës ndihet i vlerësuar, i fuqizuar dhe i inkurajuar të zhvillojë potencialin e tyre të plotë.

2 Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). *Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning*. American Psychologist, 58(6–7), 466–474.

3 Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *CASEL's SEL Framework: What are the core competence areas and where are they promoted?* Retrieved from https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020

4 *Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. Child Development, 88(4), 1156–1171.*

AMBASADORËT TE MIRËQENIES NË SHKOLLË: UDHËZUES PËR PROMOVIMIN E SHËNDETIT MENDOR

Kjo pjesë e manualit ofron udhëzime për krijimin e klubeve shkollore "Ambasadorë të Mirëqenies", ku vetë nxënësit marrin rolin udhëheqës për të promovuar mirëqenien psikologjike në shkollë. Qëllimi është që 10 klubet e Shëndetit Mendor të formuara të ndërgjegjësojnë bashkëmoshatarët rreth shëndetit mendor, të zhvillojnë aftësi lidershipi tek të rinjtë dhe të realizojnë aktivitete praktike që përmirësojnë klimën pozitive e gjithëpërfshirëse në shkolla. Secili klub udhëhiqet nga "ambasadorët" – nxënës të trajnuar posaçërisht që do të punojnë nën mbikëqyrjen e psikologëve shkollorë për të zbatuar aktivitetet e planifikuara.

Ky manual është hartuar nga ekspertë të fushës për t'i pajisur ambasadorët e rinj me njohuritë dhe mjetet e nevojshme. Ai përfshin aktivitete te ndryshme socio emocionale mbi tema kyçe si: çfarë është mirëqenia dhe rëndësia e saj, njohja dhe rregullimi i emocioneve, komunikimi dhe dëgjimi aktiv, mbështetja e shokëve në nevojë, dhe ndërtimi i një mjedisi shkollor pozitiv. Përzgjedhja e këtyre temave bazohet në praktika të mbështetura në prova shkencore dhe studimet tregojnë se përfshirja e vetë nxënësve si promotorë të shëndetit mendor nëpërmjet aktiviteteve socio-emocionale mund të ndikojë fuqishëm në mirëqenien e tyre dhe të shokëve[5].

Çfarë është mirëqenia dhe pse është e rëndësishme?

Mirëqenia i referohet gjendjes së përgjithshme pozitive fizike, mendore dhe emocionale të një personi. Kur flasim për mirëqenien psikologjike të nxënësve, nënkuptojmë që ata të ndihen mirë me veten, të kenë emocione pozitive të menaxhuara dhe të funksionojnë mirë në jetën e përditshme – pra të jenë "në zhvillim", duke u ndjerë mirë dhe duke funksionuar si duhet[6]. Mirëqenia është themelore sepse ndikon drejtpërdrejt në zhvillimin personal dhe akademik të nxënësit. Nxënësit që ndihen mirë me veten kanë më shumë gjasa të jenë të motivuar, të fokusuar në mësime dhe të kenë marrëdhënie të shëndetshme me të tjerët.

Sot, përmirësimi i mirëqenies së të rinjve është një domosdoshmëri. Hulumtimet tregojnë se sfidat e shëndetit mendor tek fëmijët e të rinjtë janë të përhapura: rreth një në tetë fëmijë vuan nga një çrregullim i diagnostikueshëm mendor, dhe gjysma e problemeve të shëndetit mendor shfaqen që para moshës 14 vjeç (World Health Organization [WHO], 2021)[7] Kjo do të thotë se shkolla ka një rol kritik në identifikimin dhe mbështetjen e hershme të këtyre nevojave. Ekspertët paralajmërojnë se duhet një qasje proaktive – të veprojmë herët për të mbështetur fëmijët para se ata të arrijnë në një pikë krize. Pikërisht për këtë arsye, programet shkollore që fokusohen në mirëqenie dhe zhvillimin socio-emocional po fitojnë vëmendje në mbarë botën.

5 Robson, L. (2023). *Do we really need Wellbeing Ambassadors in our school?* – Statistikë mbi prevalencën e problemeve mendore tek të rinjtë dhe nevojën për mbështetje të hershme.
6 Park, N. (2004). *The role of subjective well-being in positive youth development*. The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591(1), 25–39.
7 World Health Organization. (2021). *Mental health of children and adolescents*.

Të investosh në mirëqenien e nxënësve sjell përfitime konkrete. Përveç reduktimit të rrezikut për probleme mendore afatgjata, edukimi socio-emocional shoqërohet edhe me rezultate më të mira akademike. Një meta-analizë e qindra studimeve tregoi se nxënësit që marrin pjesë në programe të aftësive socio-emocionale arrijnë mesatarisht 11pikë përqindje më lart në performancën akademike sesa ata që nuk marrin pjesë në këto programe (Durlak et al., 2011[8]). Gjithashtu, pjesëmarrja në programe të mirëqenies shoqërohet me ulje të ankthit, stresit dhe problemeve me sjelljen: nxënësit raportojnë më pak shqetësim emocional dhe më pak sjellje problematike, si dhe qëndrime më pozitive ndaj vetes dhe të tjerëve(Taylor et al., 2017)[9]. Me fjalë të tjera, kur shkollat mbështesin mirëqenien e nxënësve, ata jo vetëm që ndihen më mirë, por edhe performojnë më mirë dhe kontribuojnë në një ambient shkollor më të sigurt e të shëndetshëm.

Njohja e emocioneve dhe rregullimi i tyre

Një nga hapat e parë drejt mirëqenies është që nxënësit të mësojnë të njohin emocionet e veta dhe t'i menaxhojnë ato në mënyrë të shëndetshme. Kjo do të thotë të kuptojnë kur janë të zemëruar, të mërzitur apo të stresuar, dhe të kenë strategji se si të qetësohen ose të përballen me ato ndjenja. Rregullimi i emocioneve është një aftësi që përfshin teknika si frymëmarrja e thellë për qetësim, numërimi deri në dhjetë para se të reagosh, shprehja e ndjenjave me fjalë ose kërkimi i ndihmës tek një i rritur i besuar (Gross, 2015).[10]

Të mësuarit e këtyre aftësive ka ndikim pozitiv të madh. Nëse një nxënës di si të menaxhojë stresin dhe emocionet negative, ai/ajo ka më pak gjasa të përfshihet në konflikte ose sjellje impulsive dhe më shumë gjasa të rimarrë veten shpejt pas vështirësive. Studimet kanë treguar se programet që u mësojnë fëmijëve identifikimin e emocioneve dhe teknikat e përballimit rezultojnë në ulje të simptomave të depresionit dhe ankthit (Compas et al., 2017)[11] tek të rinjtë si dhe rrisin ndjenjën e vetëkontrollit dhe reziliencës emocionale (Southam-Gerow & Kendall, 2002)[12].

Në kuadër të klubit të shëndetit mendor, ambasadorët e mirëqenies do të organizojnë aktivitete që u mësojnë bashkëmoshatarëve këto aftësi. Për shembull, mund të zhvillohen lojëra ose ushtrime ku secili nxënës identifikon dhe emërton emocionet që ndien në situata të ndryshme, apo seanca të shkurtra relaksimi (si ushtrime frymëmarrjeje apo meditimi të thjeshtë) gjatë aktiviteteve. Aktivitetet e tilla i ndihmojnë nxënësit të kuptojnë se ndjenjat e forta janë normale, por ka mënyra të shëndetshme për t'i menaxhuar ato. Me kalimin e kohës, kjo çon në një ambient ku stresi i përditshëm përballohet më lehtë dhe nxënësit ndihen më të sigurt emocionalisht.

Komunikimi dhe dëgjimi aktiv

Aftësia për të komunikuar në mënyrë efektive dhe për të dëgjuar me vëmendje është thelbësore për ndërtimin e marrëdhënieve të shëndetshme sociale dhe emocionale. Në mjedisin shkollor, dëgjimi aktiv nënkupton t'i kushtosh vëmendje folësit, të tregosh mirëkuptim dhe empati përmes gjuhës trupore apo reagimeve verbale (p.sh., tundja e kokës, rikthimi i fjalëve me formulime të tjera). Kjo formë dëgjimi ndihmon në ndërtimin e besimit dhe respektit të

8 Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). *Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects*. Child Development, 88(4), 1156–1171.
9 Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). *Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects*. Child Development, 88(4), 1156–1171
10 Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects.* Psychological Inquiry, 26(1), 1–26.
11 Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., & Thigpen, J. C. (2017). *Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review.* Psychological Bulletin, 143(9), 939–991.
12 Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2002). *Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy.* Clinical Psychology Review, 22(2), 189–222.

ndërsjellë ndërmjet nxënësve dhe mësuesve (Weger et al., 2014).[13] Nga ana tjetër, komunikimi efektiv nënkupton aftësinë për të shprehur mendime, ndjenja dhe qëndrime në mënyrë të qartë, me respekt dhe pa agresion verbal apo joverbal. Kur nxënësit mësojnë të komunikojnë në mënyrë të hapur dhe të dëgjojnë me kujdes, ata përmirësojnë aftësinë për zgjidhjen e konflikteve, shmangin keqkuptimet dhe ndërtojnë marrëdhënie më të forta shoqërore.

Studimet tregojnë se aftësitë e dëgjimit aktiv janë ndër faktorët më të rëndësishëm për krijimin e një klime pozitive në klasë dhe për përmirësimin e mirëqenies psikologjike të nxënësve (Bodie et al., 2015)[14]. Nxënësit që ndihen të dëgjuar dhe të respektuar zhvillojnë një ndjesi më të fortë përkatësie dhe sigurie emocionale, të cilat lidhen me angazhim më të lartë akademik dhe më pak prirje ndaj konflikteve apo sjelljeve të dëmshme (Wentzel, 2017)[15]. Po ashtu, ndërhyrjet edukative që nxisin komunikimin empatik kanë treguar efikasitet në uljen e rasteve të bullizmit dhe përmirësimin e ndërveprimeve bashkëmoshatare (Espelage et al., 2015)[16].

Në kuadër të klubeve "Ambasadorët e Mirëqenies", nxënësit-fasilitatorë mund të organizojnë aktivitete praktike për zhvillimin e këtyre aftësive. Aktivitetet mund të përdoren për të ilustruar sa lehtë mund të keqkuptohet një mesazh dhe sa e rëndësishme është dëgjimi aktiv. Po ashtu, ushtrimet me role (role-play) mund të ndihmojnë nxënësit të praktikojnë shprehjen e ndjenjave në mënyrë të respektueshme dhe të mësojnë si të japin dhe të marrin feedback pozitiv. Këto aktivitete jo vetëm që zhvillojnë empatinë dhe vetëdijen emocionale, por edhe kontribuojnë në ndërtimin e një kulture të komunikimit të hapur dhe të respektueshëm brenda shkollës.

Ambasadorët e mirëqenies ne shkolla do të kenë një rol model në këtë drejtim. Ata do të demonstrojnë mënyrën e duhur të komunikimit në secilin aktivitet – p.sh. duke i lënë radhën secilit të flasë pa u ndërprerë, duke treguar mirëkuptim ndaj ndjenjave të tjetrit, dhe duke inkurajuar sjelljen miqësore mes të gjithëve. Përveç kësaj, ambasadorët do të mund të organizojnë aktivitete grupore për të forcuar aftësitë komunikuese, si p.sh. lojëra ku nxënësit duhet të bashkëpunojnë dhe të merren vesh së bashku, apo diskutime në rreth ku secili praktikon dëgjimin aktiv. Të gjitha këto përpjekje do të ndihmojnë në krijimin e një kulture ku secili nxënës ndihet i vlerësuar dhe i kuptuar.

Mbështetja e shokëve kur ata janë të trishtuar ose të shqetësuar

Një nga detyrat më të rëndësishme të Ambasadorëve të Mirëqenies është të jenë pranë bashkëmoshatarëve të tyre kur ata përjetojnë momente të vështira emocionale – si trishtimi, ankthi apo stresi. Kjo qasje bazohet në faktin se fëmijët dhe të rinjtë shpesh ndihen më të lirë të flasin me bashkëmoshatarët e tyre sesa me të rriturit (Rickwood et al., 2007)[17]. Si ambasadorë, nxënësit mësojnë të vërejnë sinjalet që tregojnë shqetësim emocional te shokët e tyre – si tërheqja nga aktivitetet, ndryshime në humor, irritim i pazakontë ose mungesë përqendrimi – dhe të reagojnë me kujdes e ndjeshmëri. Ata mund t'i afrohen shokut të tyre me takt dhe empati, duke e pyetur nëse është mirë apo nëse dëshiron të bisedojë. Elementi më i rëndësishëm është dëgjimi pa gjykim: thjesht të jesh aty për ta dëgjuar tjetrin mund të ketë një ndikim të madh në uljen e ndjenjës së vetmisë dhe ankthit. Shpesh, një fjalë inkurajuese, një shenjë mirëkuptimi apo thjesht

13 Weger, H., Castle Bell, G., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *International Journal of Listening, 28*(1), 13–31.

14 Bodie, G. D., Vickery, A. J., Cannava, K., & Jones, S. M. (2015). The role of active listening in interpersonal influence. *International Journal of Listening, 29*(1), 1–12.

15 Wentzel, K. R. (2017). Peer relationships, motivation, and academic performance at school. In *Handbook of competence and motivation: Theory and application* (2nd ed., pp. 586–603). Guilford Press.

16 Espelage, D. L., Low, S., Polanin, J. R., & Brown, E. C. (2015). The impact of a middle school program to reduce aggression, victimization, and sexual violence. *Journal of Adolescent Health, 56*(2), 179–185.

17 Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2007). *Young people's help-seeking for mental health problems.* Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 4(3), 218–251.

prania e një shoku të kujdesshëm mund të sjellë lehtësim emocional të menjëhershëm.

Megjithatë, ambasadorët e mirëqenies nuk janë terapistë apo këshilltarë profesionalë**.** Roli i tyre është të ofrojnë mbështetje sociale bazë si miq dhe të inkurajojnë shokët që të kërkojnë ndihmë profesionale kur është e nevojshme – duke i drejtuar tek psikologu i shkollës ose një i rritur i besuar (Gulliver, Griffiths, & Christensen, 2010)[18]. Për këtë arsye, ata do të trajnohen nga psikologët shkollorë për të fituar njohuri mbi shëndetin mendor, strategjitë e përballimit dhe mënyrat e komunikimit empatik. Trajnimi përfshin gjithashtu njohjen e burimeve të ndihmës (p.sh., linjat e këshillimit, organizatat mbështetëse) që ata mund t'i sugjerojnë bashkëmoshatarëve të tyre në raste nevoje.

Studimet tregojnë se mbështetja e moshatarëve është një faktor mbrojtës i rëndësishëm për mirëqenien emocionale të të rinjve. Ndihma e ofruar nga shokët mund të zvogëlojë simptomat e depresionit dhe ankthit, si dhe të rrisë ndjenjën e optimizmit, vetëbesimit dhe përkatësisë (King & Fazel, 2021)[19]. Njëkohësisht, edhe vetë nxënësit që ofrojnë ndihmë përfitojnë: ata zhvillojnë aftësi lidershipi, ndjeshmëri, aftësi komunikuese dhe raportojnë rritje të vetëvlerësimit (Hart et al., 2018)[20]. Kështu, përfshirja në rolin e ambasadorit të mirëqenies kontribuon në formimin e tyre personal dhe në ndërtimin e një kulture të kujdesit dhe solidaritetit në shkollë.

Është thelbësore që këto aktivitete të jenë gjithëpërfshirëse dhe të shmangin çdo formë stigmatizimi. Klubet e mirëqenies duhet të organizojnë aktivitete të hapura për të gjithë nxënësit – si fushata ndërgjegjësimi, ditë reflektimi apo ushtrime grupore mbi emocionet – për të promovuar një mjedis ku të flasësh për ndjenjat konsiderohet diçka normale dhe e shëndetshme. Në këtë mënyrë, shkolla bëhet një hapësirë mbështetëse ku çdo nxënës di se ku mund të gjejë ndihmë, dhe ku ndjesia e përkatësisë e forcës kolektive përmirëson klimën e përgjithshme psikologjike.

Ndërtimi i një mjedisi shkollor që mbështet mirëqenien

Promovimi i mirëqenies nuk ndalet tek individi – ai duhet të shtrihet në gjithë kulturën dhe ambientin e shkollës. Që një shkollë të konsiderohet vërtet miqësore ndaj shëndetit mendor, ajo duhet të krijojë një klimë pozitive dhe gjithëpërfshirëse ku çdo nxënës ndihet i sigurt, i respektuar dhe i vlerësuar (Weare & Nind, 2011)[21]. Në këtë proces, Ambasadorët e Mirëqenies, së bashku me stafin shkollor dhe psikologët, luajnë një rol kyç në modelimin e kësaj klime. Ata mund të organizojnë fushata informuese dhe aktivitete ndërgjegjësuese për gjithë shkollën – si p.sh. krijimin e posterve me mesazhe pozitive për mirëqenien, vendosjen e tyre në korridore, shpërndarjen e materialeve edukuese mbi kujdesin ndaj shëndetit mendor, apo prezantime në asambletë shkollore ku flitet hapur për rëndësinë e kërkimit të ndihmës kur përballemi me vështirësi (Barry et al., 2017)[22]. Përmes kanaleve të komunikimit të brendshme – si rrjetet sociale të shkollës, faqet zyrtare apo gazeta e shkollës – ambasadorët mund të ndajnë histori frymëzuese, këshilla praktike dhe mesazhe motivuese, duke dërguar mesazhin e rëndësishëm se "është në rregull të flasim për ndjenjat tona" dhe se askush nuk është vetëm.

Kur ndërmerren iniciativa të tilla, efektet pozitive ndihen në gjithë komunitetin shkollor. Nxënësit fillojnë të perceptojnë shkollën si një vend më

18 Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). *Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review.* BMC Psychiatry, 10(1), 113.

19 King, A. J., & Fazel, M. (2021). *Peer support for adolescent mental health: A systematic review.* The Lancet Child & Adolescent Health, 5(9), 646–657.

20 Hart, L. M., Mason, R. J., Kelly, C. M., Cvetkovski, S., & Jorm, A. F. (2018). *'Teen Mental Health First Aid': A program to train adolescents to better support their peers.* Early Intervention in Psychiatry, 12(5), 932–941.

21 Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International, 26*(S1), i29–i69.

22 Barry, M. M., Clarke, A. M., Petersen, I., & Jenkins, R. (2017). *Implementing mental health promotion.* Springer.

të sigurt dhe më mbështetës emocionalisht. Hulumtimet tregojnë se në shkollat që zbatojnë programe të zhvillimit socio-emocional dhe promovimit të mirëqenies, nxënësit kanë më pak gjasa të përfshihen në bullizëm ose konflikte dhe shfaqin ndjenja më të forta përkatësie dhe respekti (Durlak et al., 2011; Wigelsworth et al., 2020)[23]. Një klimë e mirë shkollore ndikon drejtpërdrejt edhe në rezultatet akademike, pasi nxënësit që ndihen të pranuar dhe emocionalisht të mbështetur, janë më të përqendruar, më të motivuar dhe kanë më shumë gjasa të arrijnë sukses (Cohen et al., 2009)[24].

Institucionet ndërkombëtare të edukimit theksojnë rëndësinë e qasjes gjithëshkollore për promovimin e shëndetit mendor. Për shembull, National Institute for Health and Care Excellence (NICE, 2022)[25] rekomandon që shkollat të zbatojnë politika të mirëqenies ku vetë nxënësit luajnë rol aktiv si promotorë dhe bashkë-dizajnerë të aktiviteteve të mbështetjes psikologjike. Kjo qasje e përfshirjes së nxënësve jo vetëm që e bën ndërhyrjen më efektive, por gjithashtu fuqizon nxënësit si aktorë të ndryshimit pozitiv në komunitetin e tyre arsimor.

Në përfundim, ndërtimi i një mjedisi që mbështet mirëqenien kërkon përkushtimin e të gjithë komunitetit shkollor – stafit, nxënësve dhe prindërve – por roli i Ambasadorëve të Mirëqenies mbetet i pazëvendësueshëm. Nën udhëheqjen dhe mbështetjen e psikologëve shkollorë, këta nxënës mund të nxisin ndryshime reale duke modeluar sjellje mirëdashëse, duke ofruar ndihmë emocionale për bashkëmoshatarët dhe duke përhapur mesazhin se shëndeti mendor është po aq i rëndësishëm sa ai fizik. Ky manual synon t'i pajisë ata me njohuritë, aftësitë dhe mjetet për ta përmbushur këtë mision me sukses – në mënyrë që çdo shkollë të bëhet një komunitet ku secili nxënës ndihet i mbështetur, i fuqizuar dhe emocionalisht i qëndrueshëm për të arritur potencialin e vet të plotë.

23 Wigelsworth, M., Humphrey, N., Kalambouka, A., & Lendrum, A. (2020). A review of school-based mental health promotion programs. *Educational Psychology in Practice, 36*(2), 151–165.
24 Cohen, J., McCabe, E. M., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, practice, and teacher education. *Teachers College Record, 111*(1), 180–213
25 National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2022). *Mental wellbeing at school.* London: NICE. Retrieved from https://www.nice.org.uk/guidance/ng223

INFORMATA PËR FASILITUESIN

Përmbledhje teorike

Emocionet luajnë një rol qendror në sjelljen, të nxënit dhe mirëqenien e përgjithshme të fëmijëve. Zhvillimi i aftësive për njohjen dhe rregullimin e emocioneve që në fëmijëri lidhet drejtpërdrejt me shëndetin mendor afatgjatë, duke reduktuar rrezikun për vështirësi emocionale dhe duke rritur vetëbesimin, përfshirjen sociale dhe kënaqësinë me jetën[26]. Fëmijët që mësojnë të emërtojnë dhe menaxhojnë emocionet e tyre që në moshë të hershme zhvillojnë aftësi më të mira për përballimin e stresit, për zgjidhjen paqësore të konflikteve dhe për krijimin e marrëdhënieve të shëndetshme me bashkëmoshatarët. Për këtë arsye, është thelbësore që psikologët dhe mësuesit të pajisin nxënësit me këto aftësi bazike që në klasat fillore.

Qasjet e bazuara në evidencë (SEL dhe CBT): Programet e të mësuarit social-emocional (Social and Emotional Learning – SEL) janë ndër qasjet më të dokumentuara për zhvillimin e aftësive emocionale dhe shoqërore te fëmijët. Sipas modelit të CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), SEL ndihmon fëmijët të njohin dhe menaxhojnë emocionet, të mendojnë në mënyrë reflektuese për ndjenjat e tyre, të ndërtojnë marrëdhënie pozitive dhe të marrin vendime të përgjegjshme[27]. Hulumtimet afatgjata kanë treguar se integrimi i SEL në mësimdhënie përmirëson ndjeshëm sjelljet prosociale, redukton konfliktet dhe agresivitetin, si dhe rrit performancën akademike te nxënësit[28].

Në mënyrë plotësuese, Terapia Kognitivo-Biheviorale (Cognitive Behavioral Therapy – CBT) ofron strategji efektive për menaxhimin e emocioneve, duke mësuar fëmijët të kuptojnë marrëdhënien midis mendimeve, emocioneve dhe sjelljeve. CBT i ndihmon fëmijët të ndryshojnë mënyrën si i interpretojnë ngjarjet dhe të zhvillojnë strategji për vetë-rregullim emocional, të cilat përmirësojnë vetëkontrollin, përballimin dhe ndërgjegjësimin emocional[29]. Të kuptuarit se ata kanë kontroll mbi reagimet e tyre është një përvojë fuqizuese, e cila kontribuon në formimin e aftësive të qëndrueshme për përballimin e stresit dhe situatave të vështira.

Udhëzime praktike

Gjatë zbatimit të aktiviteteve, krijoni një mjedis të sigurt, ku çdo emocion pranohet si normal dhe i vlefshëm. Theksoni se nuk ekzistojnë emocione "të mira" apo "të këqija", por se ekzistojnë mënyra të përshtatshme dhe të papërshtatshme për t'i shprehur ato. Përdorni komunikim empatik dhe shembuj konkretë për t'i ndihmuar fëmijët të kuptojnë se emocionet janë pjesë natyrshme e përvojës njerëzore dhe se ato mund të menaxhohen përmes zgjedhjeve të tyre të sjelljes.

Për shembull, nëse një fëmijë zemërohet, mund t'i thuhet:

"E kuptoj që je i zemëruar sepse duhet ta mbyllësh lojën, por të përplasësh lodrat nuk është mënyra më

26 Park, N. (2004). *The role of subjective well-being in positive youth development. The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591*(1), 25–39.
27 *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020).* CASEL's SEL Framework: What are the core competence areas and where are they promoted?
28 Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Development, 82*(1), 405–432.
29 Beck, J. S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). New York, NY: The Guilford Press.

e mirë. Çfarë tjetër mund të bëjmë për t'u qetësuar?"

Një komunikim i tillë e ndihmon fëmijën të kuptojë se ndonëse nuk mund të zgjedhim gjithmonë çfarë ndiejmë, ne mund të zgjedhim si reagojmë. Kjo është thelbi i vetë-rregullimit emocional – një nga kompetencat më të rëndësishme të zhvillimit socio-emocional që ndikon drejtpërdrejt në mirëqenien mendore dhe marrëdhëniet shoqërore të fëmijëve[30].

Gjatë aktiviteteve, praktikoni së bashku me fëmijët strategji të ndryshme të rregullimit emocional. Kujtojuni se këto strategji duhen praktikuar kur janë të qetë, në mënyrë që të dinë t'i përdorin kur janë të mërzitur ose të shqetësuar[31]. Një nga teknikat më të thjeshta dhe më efektive është frymëmarrja e thellë abdominale. Udhëzoni fëmijët të marrin frymë ngadalë me hundë, duke "fryrë barkun si një balonë", dhe më pas ta nxjerrin frymën ngadalë përmes gojës. Përsëriteni ushtrimin disa herë, në grup, duke i udhëhequr me një ritëm të qetë dhe zë të butë[32].

Përveç kësaj, përmendni dhe demonstroni edhe strategji të tjera vetë-qetësuese, si:

- numërimi ngadalë deri në dhjetë kur janë të zemëruar;
- shtrëngimi dhe lëshimi i grushteve për të liruar tensionin;
- shtriqja e trupit ose kërcime të lehta për të çliruar energjinë;
- dëgjimi i muzikës së qetë;
- përqafimi i një lodre të preferuar ose objekti sigurues;
- shprehja me fjalë e ndjenjave te një i rritur i besuar.

Këto teknika, të njohura dhe të përdorura gjerësisht në Terapinë Kognitivo-Biheviorale (Cognitive Behavioral Therapy – CBT), ndihmojnë në uljen e reagimeve impulsive dhe i mësojnë fëmijët se ata mund të ndikojnë aktivisht në mënyrën si ndihen përmes zgjedhjes së një veprimi qetësues[33]. Në këtë mënyrë, ata mësojnë se emocionet janë kalimtare dhe të menaxhueshme.

Fasilituesi duhet të japë modelin pozitiv të sjelljes emocionale, duke ruajtur qetësinë, duke përdorur një ton të butë, dhe duke lavdëruar çdo përpjekje të fëmijëve për t'i emërtuar dhe menaxhuar emocionet. Shembull:

"Shumë mirë që the se je i mërzitur – tani le të provojmë së bashku një frymëmarrje të thellë."

Ky lloj komunikimi jo vetëm që forcon aftësitë emocionale të fëmijëve, por gjithashtu rrit ndjenjën e besimit dhe sigurisë psikologjike në mjedisin e klasës, duke kontribuar në zhvillimin e një klime mbështetëse dhe mirëqenieje kolektive[34].

30 Denham, S. A., & Burton, R. (2003). *Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers.* Springer
31 Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26.
32 Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). *Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. Advances in School Mental Health Promotion, 2*(1), 35–46
33 Beck, J. S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
34 Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. Review of Educational Research, 79*(1), 491–525.

AKTIVITETI 1

Njohja e Emocioneve dhe Rregullimi i Tyre (Klasat 1–5)

Qëllimi i aktivitetit

T'u mësojë fëmijëve të klasave 1–5 mënyra praktike për të njohur emocionet e tyre dhe për t'i rregulluar ato në mënyrë pozitive. Përmes lojërave dhe diskutimeve, fëmijët identifikojnë emocionet bazë (gëzim, trishtim, frikë, zemërim) dhe praktikojnë strategji të thjeshta vetërregulluese (frymëmarrje e thellë, numërim deri në 10, shprehja e ndjenjave me fjalë).

Njohja dhe rregullimi i emocioneve është një ndër aftësitë bazë të zhvillimit socio-emocional të fëmijëve. Ajo ndikon drejtpërdrejt në sjelljen, marrëdhëniet, motivimin dhe të nxënit e tyre në shkollë. Fëmijët që mësojnë të identifikojnë, të kuptojnë dhe të menaxhojnë emocionet, janë më të qetë, më bashkëpunues dhe më të aftë për të zgjidhur konfliktet në mënyrë paqësore[35].

- Zhvillon vetëdijen emocionale**:** Fëmijët fillojnë të kuptojnë se emocionet janë pjesë e natyrshme e jetës dhe se ato kanë qëllim – p.sh. frika na paralajmëron për rrezik, ndërsa gëzimi na tregon se diçka është e mirë për ne[36].
- Nxit vetëkontrollin dhe sjelljet pozitive**:** Fëmijët që dinë të emërtojnë emocionet e tyre janë më pak të prirur të reagojnë me impulsivitet dhe më shumë të prirur të mendojnë para se të veprojnë[37].
- Rrit mirëqenien mendore: Rregullimi i emocioneve ndihmon në uljen e stresit, ankthit dhe trishtimit, duke përmirësuar humorin dhe ndjenjën e sigurisë emocionale[38].
- Forcon aftësitë sociale: Kuptimi i emocioneve të veta dhe të të tjerëve zhvillon empatinë dhe ndihmon fëmijët të ndërtojnë marrëdhënie pozitive me bashkëmoshatarët[39].
- Ndikon në performancën akademike: Studimet tregojnë se fëmijët me inteligjencë emocionale të zhvilluar kanë rezultate më të mira në mësime, sepse janë më të përqendruar dhe të motivuar për të mësuar[40].

Objektivat e aktivitetit

- Të emërtojnë të paktën katër emocione bazë duke iu referuar mimikës/situatave.
- Të dallojnë shenja trupore të emocioneve kryesore.
- Të përmendin së paku dy strategji vetërregulluese për emocione të forta.
- Të demonstrojnë një teknikë qetësimi (p.sh. frymëmarrje e thellë).
- Të plotësojnë dy fletë pune si dëshmi e të nxënit.

Materialet e nevojshme

- Karta/fytyra emocionesh, ose te vizatuara ne tabele (emoji ose vizatime).
- Fletë pune 1: "Ndihem…" (identifikimi i emocioneve).
- Fletë pune 2: "Pema e rregullimit emocional" (strategjitë personale).
- Tabela e bardhë/flipchart; shkumësa/lapsa me ngjyra.

35 Denham, S. A., & Burton, R. (2003). *Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers.* Springer Science & Business Media

36 Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence.* Guilford Press.

37 Greenberg, M. T., Kusché, C. A., Cook, E. T., & Quamma, J. P. (1995). Promoting emotional competence in school-aged children: The effects of the PATHS curriculum. *Development and Psychopathology, 7*(1), 117–136

38 Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405–432.

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

40 Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *CASEL's SEL Framework.*

UDHËZIME PËR REALIZIMIN E AKTIVITETEVE

Hapi 1 – Përshëndetje emocionale (5 minuta)

Fasilituesi nis aktivitetin me një lojë prezantuese të lehtë për t'u lidhur me temën. Ai/ajo i fton fëmijët të përshëndeten sipas emocionit që ndjejnë në atë moment. Kjo lojë e thjeshtë ndihmon fëmijët të reflektojnë mbi gjendjen e tyre emocionale dhe krijon një atmosferë të ngrohtë, ku emocionet pranohen si pjesë normale e ditës. Fasilituesi modelon sjelljen duke ndarë emocionin e vet "Shembull" *("Unë quhem _____ dhe sot jam i gëzuar sepse do të flasim për emocionet tona!")* dhe prezanton qëllimin e aktivitetit: *"Sot do të mësojmë si t'i njohim emocionet dhe çfarë të bëjmë kur ato bëhen shumë të forta."*

Vazhdojmë ti pyesim me rradhë të gjithë nxënësit që janë prezente dhe qëndrojnë në aktivitet ne formë rrethi, për të parë më mirë njëri tjetrin.

Shembuj*"Përshëndetje, unë quhem _____ dhe jam sot i lumtur 😀 sepse po luaj me miqtë!" "Unë jam pak i lodhur 😔 sepse nuk fjeta shumë mbrëmë."*

Hapi 2 – Çfarë janë emocionet? (5 minuta)

Fasilituesi fillon me një pyetje të hapur për të nxitur mendimin e fëmijëve:

"Kush di të më thotë çfarë është një emocion?"

Fëmijët japin disa përgjigje ("kur gëzohemi", "kur mërzitemi"), dhe fasilituesi i përgëzon, pastaj e përmbledh me një përkufizim të thjeshtë:

"Emocionet janë ndjenja që i përjetojmë brenda vetes, si gëzimi, zemërimi, frika apo trishtimi. Ato na tregojnë si ndihemi për diçka që ndodh."

Theksoni: *Të gjithë njerëzit përjetojnë emocione – fëmijët dhe të rriturit – dhe nuk ka emocione të gabuara, por mënyra të ndryshme për t'i shprehur ato.*

Hapi 3 – Loja "Gjeje emocionin" (5 minuta)

Fasilituesi përdor figura, emoji ose vizatime të fytyrave që shprehin emocione. Ai/ajo i tregon fëmijëve një fytyrë të qeshur, të trishtuar, të zemëruar dhe të frikësuar, dhe pyet: Vizatojmë një figurë, një emocion të lumtur në tabele dhe i pyësim nxënësit:

"*Si mendoni, si ndihet kjo fytyrë*?"

Fëmijët përgjigjen: "E lumtur!", "E mërzitur!", "E zemëruar!", etj.

Gjatë lojës, fasilituesi shkruan në dërrasë emrat e emocioneve që përmenden dhe i ndihmon fëmijët t'i dallojnë sipas shenjave të fytyrës. Ky ushtrim i ndihmon të lidhin shprehjet pamore me ndjenjat, duke forcuar njohjen emocionale.

Fasilituesi vazhdon me një emocion tjetër që vizaton në tabelë, një figurë të mërzitur dhe bën pyetjen e njejtë dhe shkruan përgjigjet e fëmijeve ne tabele. Pas përgjigjeve fasilituesi thekson:

"Të gjitha ndjenjat janë normale.Të gjithë ndonjëherë ndihemi të mërzitur, të zemëruar, të frikësuar ose të lodhur — dhe kjo është krejtësisht normale! Askush nuk mund të jetë i lumtur gjatë gjithë kohës, as prindërit, as mësuesit, as shokët.

Ndjenjat janë si moti
— ndonjëherë ka diell (kur jemi të gëzuar),
— ndonjëherë ka shi (kur jemi të trishtuar),
— ndonjëherë fryn erë e fortë (kur jemi të zemëruar),

Kur jemi të mërzitur, kjo nuk zgjat përgjithmonë. Emocionet ndryshojnë dhe lëvizin, ashtu si retë në qiell. Ato na tregojnë çfarë po ndodh brenda nesh — dhe kjo është diçka e mirë, sepse na ndihmon të kuptojmë veten.

Hapi 4 – Si e kuptojmë kur dikush është…? (5 minuta)

Diskutim udhëhequr nga fasilituesi:

"Si e kuptojmë që dikush është i zemëruar?" "Po kur dikush është i frikësuar, si duket?"

Fëmijët japin ide (p.sh. "bërtet", "ka sytë e hapur", "dridhet"). Fasilituesi i shpjegon " *emocionet ndikojnë edhe në trup: kur jemi të zemëruar, zemra rreh më shpejt; kur kemi frikë, stomaku na dhemb; kur jemi të gëzuar, duam të qeshim e të luajmë.* Ky hap ndihmon fëmijët të kuptojnë lidhjen midis trupit dhe emocioneve.

Hapi 5 – Fleta e punës 1 "Ndihem…" (5 minuta)

Fasilituesi shpërndan Fletën e Punës 1, që ka vizatime të fytyrave me emocione të ndryshme. Udhëzimi për fëmijët:

"*Shikoni fytyrat në fletë. A mund t'i gjeni cilat emocione janë? Lidhni me vijë fytyrën me fjalën e duhur ose vizatoni diçka që ju kujton atë ndjenjë."*

Shembull: një fytyrë që buzëqesh → "i lumtur"; një fytyrë që qan → "i trishtuar". Për fëmijët më të vegjël, mund të përdoren simbolika me ngjyra (p.sh. diell për gëzim, re për trishtim).

Hapi 6 – Mini-pushim aktiv "Bëhu emocioni" (1 minuta)

Për të çliruar energji dhe për të përforcuar mësimin, fasilituesi udhëheq një lojë fizike:

"*Kur them 'lumturi', bëni një fytyrë shumë të gëzuar dhe kërcejmë të gjithë!*
Kur them 'zemërim', shtrëngoni duart sikur jeni të inatosur.
Kur them 'frikë', hapni sytë gjerë sikur patë një dinosaur."

Hapi 7 – Hyrje në rregullimin e emocioneve (5 minuta)

Fasilituesi tregon një histori të shkurtër:

"*Arbeni humbi lodrën e tij dhe u mërzit shumë. Si mund ta ndihmojmë Arbenin të ndihet më mirë?"*

Fëmijët japin ide. Fasilituesi thekson:

"*Ne nuk mund të shmangim emocionet, por mund të mësojmë si t'i qetësojmë vetes."*

Kjo hap diskutimin për strategjitë qetësuese:

- frymëmarrje e thellë
- numërimi deri në 10
- biseda me një mik ose mësues
- vizatimi i ndjenjave

Shkruani idetë në tabele dhe shpjegoni cilat janë strategji pozitive (që ndihmojnë) dhe cilat negative (që mund të dëmtojnë).

Hapi 8 – Demonstrimi i strategjive qetësuese (2 minuta)

Fasilituesi demonstron 2–3 teknika praktike vetë-qetësimi dhe i praktikon me fëmijët:

1. **Frymëmarrja e balonës**
   "Imagjinoni se në bark keni një balonë. Merrni frymë ngadalë me hundë… balona fryhet. Nxirrni frymën ngadalë me gojë… balona shfryhet." Përsëriteni 3 herë së bashku.
2. **Numërimi magjik deri në 10**
   "Kur ndiheni shumë të zemëruar, ndaloni dhe numëroni ngadalë deri në 10. Zemra fillon të qetësohet."
3. **Shtriqje e trupit / kënd i qetë**
   Fëmijët ngrihen, qendrojne si pemë, tundin duart për të "shkundur" stresin dhe ulen sërish. Ose shpjegohet "kënd i qetë" – një vend ku mund të ulesh disa minuta për t'u qetësuar.

Hapi 9 – Fleta e punës 2 "Pema e emocioneve" (5 minuta)

Shpërndajeni Fletën e Punës 2, ku secila degë e pemës përfaqëson një emocion (p.sh. zemërim, trishtim, frikë, gëzim).
Udhëzimi:

"Në secilën degë, shkruani ose vizatoni një mënyrë që ju ndihmon të qetësoheni kur ndjeni këtë emocion."

Shembuj:

- "Kur jam i zemëruar → marr frymë ngadalë."
- "Kur jam i trishtuar → flas me shokun."
- "Kur kam frikë → mbaj arushin tim."
- "Kur jam i gëzuar → ndihmoj dikë tjetër."

Ky ushtrim forcon vetëdijen dhe planifikimin e strategjive të shëndetshme emocionale.

Hapi 10 – Reflektim dhe përmbyllje (1 minuta)

Në fund, zhvillohet një bisedë e shkurtër reflektuese:

"Çfarë mësuam sot për emocionet?"
"Cila teknikë ju ndihmoi më shumë për t'u qetësuar?"

Lavdëroni çdo përgjigje dhe përforconi mesazhin kryesor:

"Të gjithë kemi emocione – dhe tani dimë si t'i njohim e t'i menaxhojmë për t'u ndier më mirë."

Mbylleni me një përshëndetje të gëzuar ose një frymëmarrje të përbashkët.

Fletë pune 1: Njohja e emocioneve

Emri dhe mbiemri _____ Klasa _____ Data_____

Përshkrimi: Fleta e punës 1 është një faqe me ilustrime të fytyrave (emocioneve) dhe hapësirë për shkrim poshtë secilës. Ka rreth 4 fytyra me emocione bazë: gëzim, trishtim, frikë, zemërim) Secila figurë është e thjeshtë, e stilit vizatimor, bardh e zi (që fëmijët mund edhe ta ngjyrosin më pas nëse dëshirohet).

Kjo fletë pune ndihmon fëmijët të njohin dhe emërtojnë emocionet bazë si gëzimi, trishtimi, frika dhe zemërimi. Fëmijët do të lidhen vizualisht me shprehjet e fytyrës dhe do të shkruajnë ose vizatojnë ndjenjat përkatëse.

Udhëzime për nxënësit: Shikoni fytyrat më poshtë. A mund t'i gjeni cilat emocione tregojnë? Lidhni me vijë fytyrën me fjalën e duhur ose vizatoni diçka që ju kujton atë ndjenjë.

(Gëzim)

(Trishtim)

(Frikë)

(Zemërim)

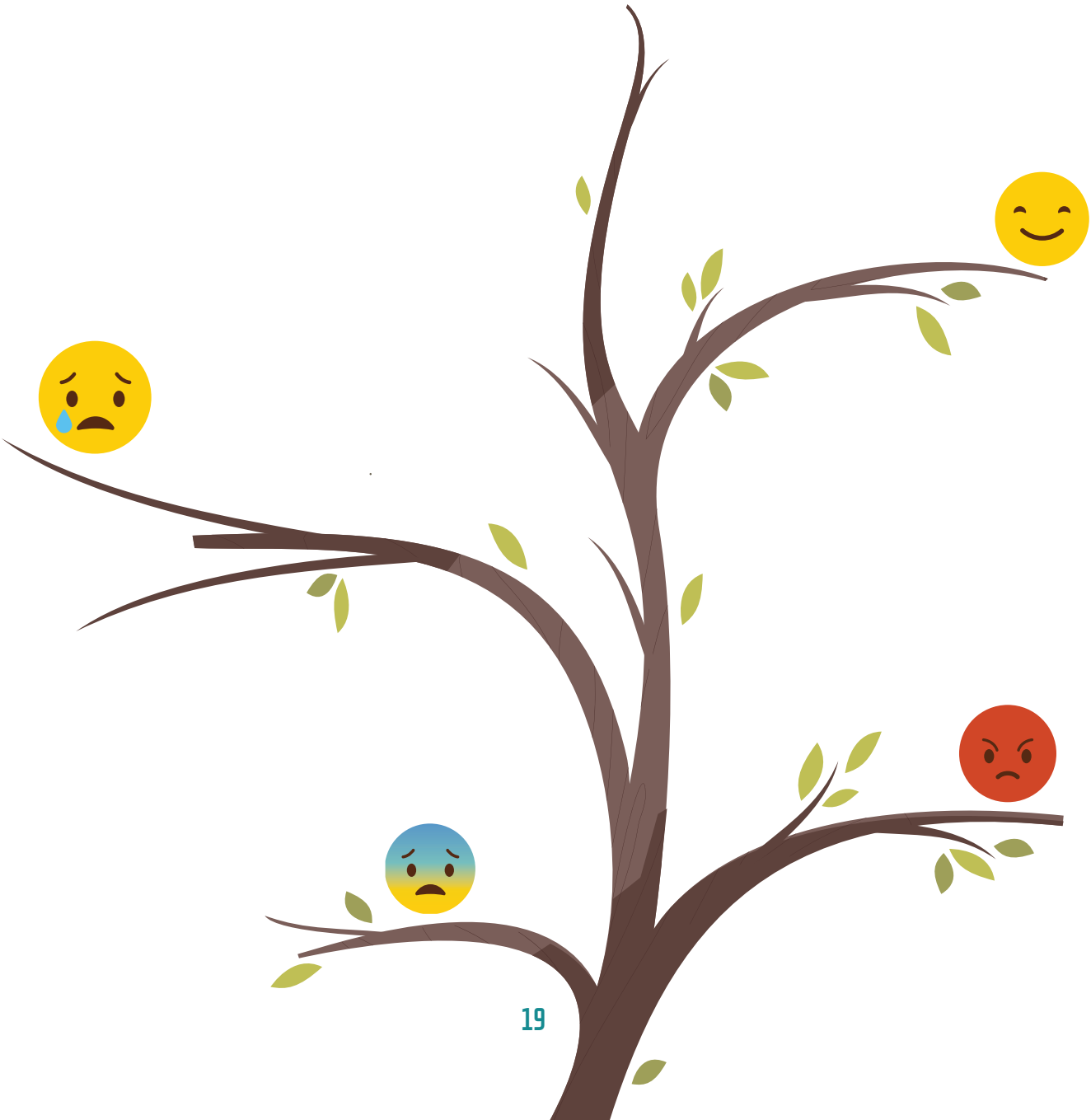
Hapsirë për të vizatuar

Fletë pune 2: Pema e emocioneve

Emri dhe mbiemri _____ Klasa _____ Data_____

Përshkrimi: Fleta e punës 2 paraqet një strukturë kreative – **"Pema e emocioneve"** Pema është vizatuar thjesht: ka trungu dhe 4–5 degë kryesore bosh. Pranë çdo dege është i shkruar një emocion (ose një ikonë emocioni). P.sh.: dega 1 – një fytyrë e inatosur (që nënkupton zemërimin); dega 2 – fytyrë e mërzitur (trishtimi); dega 3 – fytyrë e frikësuar; dega 4 – fytyrë e gëzuar (mund të përfshihet edhe lumturia për të inkurajuar strategji për ruajtjen e saj, p.sh. "kur jam i lumtur ndaj entuziazmin me të tjerët"). Çdo degë është gati për t'u "mbushur" me një gjethe, ku fëmija do të shkruajë ose vizatojë një gjë që mund të bëjë kur ndjen atë emocion.

Udhëzimet për nxënësit: Fëmijët të **mendojnë për secilin emocion çfarë strategjie qetësuese** do t'u ndihmonte. Pastaj, le ta shkruajnë atë strategji mbi degën përkatëse tek dega me fytyrën e zemëruar , një nxënës mund të shkruajë: "Marr frymë 5 herë ngadalë" ose të vizatojë një fëmijë duke marrë frymë thellë. - Tek dega me fytyrën e trishtuar: mund të shkruajë "Flas me shokun tim" ose të vizatojë dy persona pranë. - Tek dega me fytyrën e frikësuar : mund të vizatojë një zemër (që tregon se do përqafojë prindin ose do mbajë diçka që e siguron) ose të shkruajë "marr një pushim dhe pi ujë". - Tek dega me fytyrën e gëzuar: mund të shkruajë "Vallëzoj" (tregon se ndan gëzimin në mënyrë aktive) ose "Ndihmoj një shok" (strategji për ta ruajtur gjendjen pozitive duke përhapur mirësi).



AKTIVITETI 2

Nga Fjalët tek Ndjenjat (Klasa 1-5)

Qëllimi i aktivitetit

Ky aktivitet synon t'u ndihmojë fëmijëve të klasave 1–5 të bëhen më të vetëdijshëm për emocionet e tyre dhe të kuptojnë se si fjalët dhe mendimet që përdorin lidhen drejtpërdrejt me ndjenjat që përjetojnë. Nëpërmjet të nxënit social-emocional, fëmijët mësojnë të njohin, emërtojnë dhe shprehin ndjenjat e tyre në mënyrë të përshtatshme, duke zhvilluar kështu kompetenca të rëndësishme për vetëdijen emocionale, marrëdhënie të shëndetshme dhe sukses akademik.[41]

Njëkohësisht, përfshirja e elementeve të Terapisë së sjelljes dhe njohjes (Cognitive Behavioral Therapy – CBT) i ndihmon fëmijët të kuptojnë se mënyra se si mendojnë dhe flasin ndikon drejtpërdrejt në mënyrën se si ndihen dhe sillen (Beck, 2011)[42]. Kjo lidhje mendim–emocion–sjellje është thelbësore për zhvillimin e aftësive të vetë-rregullimit emocional dhe për ndërtimin e një ndjenje të qëndrueshme mirëqenieje psikologjike.

Informata per fasilituesin

Ky aktivitet është ndërtuar mbi parimet e të nxënit social-emocional (SEL) dhe terapisë kognitive-sjellore (CBT), dy qasje të njohura për efektivitetin e tyre në zhvillimin e mirëqenies emocionale dhe sociale të fëmijëve. Ai synon të ndihmojë fëmijët të kuptojnë se fjalët dhe mendimet që përdorim ndikojnë drejtpërdrejt në mënyrën se si ndihemi dhe sillemi.

Në praktikë, shumë fëmijë nuk dinë t'i emërtojnë ndjenjat e tyre dhe shpesh i shprehin ato përmes sjelljeve impulsive – si tërheqja, zemërimi apo qara. Kur mësojnë të përdorin fjalët për të shprehur emocionet ("jam i mërzitur", "jam i shqetësuar", "jam i lumtur"), ata fitojnë vetëdije emocionale dhe kontroll më të mirë mbi reagimet e tyre[43].

Përmes lojërave, vizatimeve dhe diskutimeve, nxënësit do të praktikojnë mënyra për të shprehur emocionet në mënyrë të qartë dhe për t'i përballuar ato në mënyrë të shëndetshme, duke zhvilluar aftësi empatie dhe komunikimi pozitiv me bashkëmoshatarët e tyre .[44] Në fund të aktivitetit, ata do të jenë në gjendje të njohin ndikimin e fjalëve në emocionet e tyre, të rrisin vetëdijen emocionale dhe të kontribuojnë në krijimin e një mjedisi shkollor më të kujdesshëm dhe mbështetës.

Objektivat e Aktivitetit

1. Emërtojnë dhe njohin disa emocione bazë si gëzimi, trishtimi, zemërimi dhe befasi.
2. Shprehin ndjenjat e tyre me fjalë të thjeshta, si "Unë ndihem i lumtur kur…" ose "Jam i mërzitur sepse…".
3. Kuptojnë se fjalët që përdorim tregojnë se si ndihemi.
4. Lidhen mendimet dhe fjalët me emocionet që ndjejnë.
5. Dallojnë si mund të ndihet një person tjetër në bazë të asaj që thotë ose bën.

Materialet e Nevojshme

- Tabelë ose letër e madhe (flipchart).
- Shkumësa me ngjyra.
- Fletë Pune 1: "Ngjyros emocionet"
- Fletë Pune 2: "Plotëso emocionin në fjali"
- Lapsa/ngjyra për çdo fëmijë.

41 *Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press*
42 *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020).* What is SEL? *Retrieved from* https://casel.org/what-is-sel
43 CASEL. (2020). *CASEL's SEL Framework: What are the core competence areas and where are they promoted?*
44 *Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Durlak, J. A. (2017). Social and emotional learning as a public health approach to education. The Future of Children, 27(1), 13–32.*

UDHËZIME PËR REALIZIMIN E AKTIVITETEVE

Hapi 1 (5 min): Prezantimi i Temës – "Si ndiheni sot?"

Fasilituesi përshëndet klasën dhe nis me pyetjen:
"Si ndiheni sot?"
"Çfarë ju bën të ndiheni kështu?"

Fëmijët përgjigjen me fjalë ose mimika (p.sh. "i lumtur 😀", "i lodhur 🥱").

Shpjegoni shkurt:
"*Sot do të flasim për fjalët që përdorim dhe si ato tregojnë se si ndjejmë brenda nesh.*"

Hapi 2 (10 min): Diskutim mbi Fjalët dhe Ndjenjat

Shkruani në tabelë disa fjalë: *i lumtur, i gëzuar, i trishtuar, i zemëruar, i frikësuar*.

Pyetni:
"Çfarë emocioni tregojnë këto fjalë?"
"Kur e keni ndier veten kështu?"

Çdo fëmijë jep një shembull:
"Unë jam i lumtur kur luaj me shokët."
"Unë jam i trishtuar kur më prishet lodra."

Theksoni: *"Fjalët që përdorim tregojnë se si ndihemi."*

Hapi 3 (10): Ushtrimi në Grupe – Fletë Pune 1: "Ngjyros emocionet"

Shpërndani Fletën e Punës 1 ku janë listuar fjalë që lidhen me emocione të ndryshme.

Udhëzoni nxënësit:
"Ngjyrosni me të verdhë fjalët që tregojnë gëzim."
"Ngjyrosni me blu fjalët që tregojnë trishtim."

Shembull i fjalëve në fletë:
i gëzuar, i kënaqur, i buzëqeshur, i lumtur, i mërzitur, i trishtuar, i zhgënjyer.

Fëmijët mund të shtojnë edhe fjalë të tjera që dinë vetë.

Hapi 4 (5 min): Diskutim i Rezultateve

Çdo grup lexon disa fjalë që ngjyrosen më parë.

Fasilituesi shkruan në tabelë:
"*Gëzim = i lumtur, i kënaqur, i buzëqeshur*"
"Trishtim = i mërzitur, i pikëlluar, i zhgënjyer"

Diskutohet:
"*A keni përdorur ndonjëherë fjalë të tjera për të treguar që jeni të trishtuar?"*
"Pse është e rëndësishme të themi saktë si ndihemi?"

Fasilituesi shpjegon:Është shumë e rëndësishme të flasim për si ndihemi, sepse kur tregojmë ndjenjat tona, të tjerët na kuptojnë më mirë dhe mund të na ndihmojnë.

Nëse nuk flasim, njerëzit nuk e dinë pse jemi të mërzitur apo të zemëruar, dhe mund të keqkuptojnë.
Por kur themi: 'Jam i trishtuar sepse më mungon shoku' *ose 'Jam i zemëruar sepse dikush më prishi lojën', ne e shpjegojmë qartë se çfarë po ndjejmë.*

Kur flasim për ndjenjat tona:

Ne qetësohemi më shpejt.

Mësojmë ta kuptojmë veten.

Dhe i ndihmojmë edhe shokët të flasin për ndjenjat e tyre.

Pra, është mirë të mos i mbajmë ndjenjat brenda, por t'i tregojmë me fjalë — sepse kjo na bën më të fortë dhe më të lumtur

Hapi 5 (5 min): Ushtrimi Individual – Fletë Pune 2: "Plotëso emocionin në fjali"

Shpërndani Fletën e Punës 2 me fjalitë e mëposhtme:

1. Unë buzëqesh kur jam _____.
2. Unë qaj kur jam _____.

3. Unë mbyll grushtat kur jam ____.
4. Isha ____ kur shoku im u lëndua.
5. Isha ____ kur pashë një mace në shkollë.

Lista e fjalëve për t'u përdorur: *i lumtur, i trishtuar, i befasuar, i zemëruar, i shqetësuar.*

Nxënësit plotësojnë fjalitë dhe i lexojnë me radhë.

Fasilituesi lavdëron çdo përgjigje dhe thekson:
Thekso *"Kur gjejmë fjalët e duhura për ndjenjat, është më e lehtë të kuptohemi me të tjerët."*

Hapi 6: Fleta e punes 3 (5 min)

Përdoreni këtë fletë pune për të kaluar në nivelin e reflektimit dhe menaxhimit të sjelljes.

Diskutoni çdo shembull me klasën dhe pyesni:

"Si mund të ndryshojë sjellja nëse ndjenja është e fortë?"

"*Çfarë mund të bëjmë për të qetësuar emocionet para se të reagojmë?"*

Inkurajoni përgjigje pozitive dhe zëvendësoni sjelljet negative me opsione të shëndetshme.

Fëmijët mund të shtojnë shembuj të tyre në rreshta të boshatisur.

Përmbyllja (5 min)

Diskutim reflektues:
"Çfarë mësuam sot për emocionet?"
"Pse është e rëndësishme të flasim për to?"

Përfundojeni me një mesazh pozitiv:
"Kur flasim për emocionet tona, bëhemi më të fortë dhe ndihmojmë njëri-tjetrin të ndihemi më mirë."

Fletë pune 1: “Ngjyros emocionet”

Emri dhe mbiemri _____ Klasa _____ Data_____

Udhëzime për nxënës: Lexo fjalët më poshtë.

Ngjyrosi me ngjyrë të verdhë fjalët që tregojnë ndjenja pozitive (të këndshme).

Ngjyrosi me ngjyre te kuqe fjalët që tregojnë ndjenja negative (të pakëndshme).

i gëzuar

i trishtuar

i lumtur

i mërzitur

Krenar

i shqetësuar

i dashur

i vetmuar

i qetë

i frikësuar

i kënaqur

i zemëruar

i entuziazmuar

i zhgënjyer

mirënjohës

i guximshëm

i hutuar

i lodhur

i relaksuar

i pasigurt

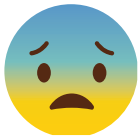
Fletë pune 2: “Plotëso emocionin në fjali”

Emri dhe mbiemri _____ Klasa _____ Data_____

Udhezime për nxënës: Plotëso fjalitë e pa përfundura me fjalët me poshtë:

Lista e fjalëve për t’u përdorur: *i lumtur, i trishtuar, i befasuar, i zemëruar, i shqetësuar.*

Gjej edhe figurat qe pershtaten me emocionet dhe lidh me nje shigjete.



Unë buzëqesh kur jam ____.

Unë qaj kur jam ____.

Unë mbyll grushtat kur jam ____.

Isha ____ kur shoku im u lëndua.

Isha ____ kur pashë një mace në shkollë.

Fletë Pune 3: “Fjalët – Ndjenjat – Sjelljet”

Emri dhe mbiemri _____ Klasa _____ Data_____

Udhezime për nxënës: Lexoni shembujt më poshtë dhe plotësoni tabelën.
Mund të përdorni ngjyra ose vizatime për t’i treguar emocionet.
Në kolonën e fundit, shkruani ose vizatoni çfarë mund të bëni në atë situatë që të reagoni në mënyrë të mirë.

🗣️ **Fjalët / Mendimi**	💭 **Si ndihem (Ndjenja)**	🤹 **Çfarë bëj (Sjellja)**
Shoku im nuk më ftoi të luaj.	Jam i trishtuar 😢	
Mësuesja më tha “shumë mirë”!	Jam i gëzuar 😀	
Shoku im më shtyu në pushim.	Jam i zemëruar 😠	
Mami më përqafoi kur u ktheva në shtëpi.	Ndihem i dashur 🤎	
Nuk e mora notën që prisja.	Jam i zhgënjyer 😔	
Dikush më tha: “Je shumë i mirë në vizatime!”	Jam krenar 😊	

AKTIVITETETI 3

Syzet e Emocioneve (Klasat 1–5)

Qëllimi i aktivitetit

Të ndihmojmë nxënësit të kuptojnë lidhjen midis mendimeve, emocioneve dhe sjelljeve të tyre. Përmes këtij aktiviteti, fëmijët mësojnë se mënyra si mendojnë rreth një situate ndikon drejtpërdrejt në mënyrën si ndihen emocionalisht dhe si reagojmë. Qëllimi është që ata të praktikojnë zëvendësimin e mendimeve negative ose jo të dobishme me mendime më pozitive dhe të dobishme, në mënyrë që të përmirësojnë mirëqenien e tyre emocionale dhe reagimet ndaj situatave të vështira.

Informata për fasilituesin

Ky aktivitet mbështetet në parimet e terapisë së njohjes dhe sjelljes (Cognitive Behavioral Therapy – CBT) dhe në modelet bashkëkohore të të nxënit social-emocional (Social Emotional Learning – SEL). CBT, e zhvilluar nga Aaron T. Beck, thekson se mënyra se si një individ mendon për një ngjarje ndikon drejtpërdrejt në emocionet dhe sjelljet që përjeton[45]. Sipas këtij modeli, mendimet automatike – pra, interpretimet e menjëhershme që lindin në mendjen tonë – mund të jenë ndonjëherë jorealiste ose negative dhe të shkaktojnë emocione të pakëndshme. Kur fëmijët mësojnë t'i njohin këto mendime dhe t'i zëvendësojnë me alternativa më të balancuara, ata mësojnë të menaxhojnë më mirë emocionet e tyre dhe të reagojnë në mënyrë më të shëndetshme.

Për shembull:

- Mendim negativ: *"Shoku im nuk më përshëndeti sepse nuk më do."*
  → Emocion: Trishtim, mërzitje.
  → Sjellje: Largim, shmangie.
- Mendim pozitiv: *"Shoku ishte i zënë dhe s'më pa."*
  → Emocion: Qetësi.
  → Sjellje: Vazhdon marrëdhënien normale.

Ky shembull tregon se e njëjta situatë mund të shihet përmes "syzeve" të ndryshme – "syzet e errëta" që tregojnë mendime negative dhe "syzet e ndritshme" që përfaqësojnë mendime pozitive dhe të shëndetshme. Në këtë mënyrë, aktiviteti ndihmon nxënësit të zhvillojnë vetëdije për mendimet e tyre (self-aëareness) dhe aftësi për vetë-menaxhim emocional (self-management), dy nga kompetencat bazë të zhvillimit socio-emocional sipas modelit të CASEL[46]

Fasilituesi luan një rol thelbësor: ai duhet të krijojë një ambient të sigurt dhe mbështetës ku fëmijët ndihen të lirë të ndajnë përvojat e tyre, pa gjykim. Ai udhëheq diskutimin përmes pyetjeve të hapura si:

"Çfarë mendove kur ndodhi kjo?"
"Si të bëri të ndihesh kjo mendim?"
"Si mund ta shohim këtë situatë ndryshe?"

Kjo qasje i ndihmon fëmijët të praktikojnë ristrukturimin kognitiv – një aftësi që sipas kërkimeve ndihmon në reduktimin e stresit dhe rritjen e mirëqenies mendore. Me praktikë të vazhdueshme, fëmijët do të kuptojnë se ata kanë kontroll mbi mënyrën se si mendojnë dhe reagojnë, duke forcuar kështu ndjenjën e vetë-efikasitetit dhe reziliencës[47].

Objektivat e aktivitetit

1. Nxënësit identifikojnë katër përbërësit kryesorë të një përvoje: situatën, mendimin, emocionin dhe sjelljen, si dhe mësojnë lidhjen mes tyre.
2. Nxënësit mësojnë të vërejnë dhe emërtojnë mendimet e tyre rreth një situate dhe emocionet që lindin nga ato mendime.
3. Nxënësit praktikojnë zëvendësimin e një mendimi negativ ose jo të dobishëm me një mendim tjetër më të dobishëm, dhe vëzhgojnë si ndryshon për pasojë emocioni dhe sjellja e tyre.

45 Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders.* New York: International Universities Press.
46 Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *CASEL's SEL Framework: What are the core competence areas and where are they promoted?*
47 Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Development, 82*(1), 405–432.

4. Nxënësit zhvillojnë aftësinë për të menaxhuar më mirë emocionet e veta duke përdorur "syze" apo këndvështrime alternative – një teknikë e thjeshtë por efektive e vetë-rregullimit emocional.
5. Të rritet besimi i nxënësve në përballimin e situatave sfiduese: ata do të kuptojnë se kanë fuqi vetjake të ndryshojnë mënyrën si ndihen duke ndryshuar mënyrën si mendojnë, gjë që përmirëson mirëqenien e tyre emocionale në përgjithësi.

Materialet e nevojshme

1. Fletë pune 1: "Situata / Mendimi / Emocioni / Sjellja" – të printuara nga një kopje për çdo nxënës.
2. Fletë pune 2: "Mendim tjetër më i dobishëm / Si do ndihesha / Si do veproja" – të printuara nga një kopje për çdo nxënës.
3. Tabela dhe markera/bojëra – për të ilustruar shembujt ose për të shkruar idetë kryesore gjatë diskutimit (opsionale).
4. Lapsa ose stilolapsa – për nxënësit që të plotësojnë fletët e punës (ose lapsa me ngjyra, nëse dëshirojnë të vizatojnë).

Për klasat 1 dhe 2: Mund t'ua shpërndani fletët e punës thjesht sa për t'i parë figurativisht "syzet e emocioneve", ndërkohë që përgjigjet t'i diskutoni verbalisht me ta. Shumë nxënës të kësaj moshe ende nuk i artikulojnë dot mirë me shkrim mendimet/emocionet; ata mund të kenë nevojë për ndihmën tuaj për të shkruar ose lexuar fletën e punës. Inkurajojini të shprehen me fjalët e tyre (ose edhe me vizatime për emocionet, p.sh. fytyra të qeshura/trista) ndërsa ju i ndihmoni t'i lidhin tek fleta.

UDHËZIME PËR REALIZIMIN E AKTIVITETEVE

Hapi 1 (5 min) – Diskutim hyrës mbi emocionet dhe mendimet: Filloni aktivitetin duke nisur një bisedë të shkurtër me nxënësit rreth emocioneve. Pyetini ata: "përmendni disa emocione që njihni (p.sh. gëzim, trishtim, zemërim, frikë etj.). Më pas pyesni: *"Cilat emocione i keni ndjerë sot apo këtë javë?"* – kjo i ndihmon të mendojnë për përvojat e tyre aktuale. Pasi të kenë folur pak për emocionet, drejtojeni bisedën te mendimet. Pyesni: *"Po mendimet? Sipas jush, çfarë janë mendimet?"* (Prisni përgjigjet; nëse fëmijët ngurrojnë, sqaroni shkurtimisht se mendimet janë ato gjëra që na thotë "zëri në mendjen tonë" për atë që po ndodh rreth nesh). Më pas pyetni: *"A mendoni se mendimet tona mund të ndikojnë te mënyra si ndiheni?"* Disa mund të pohojnë, të tjerë mund të jenë të pasigurt – mos prisni që ta dinë me siguri, qëllimi është t'i bëni kuriozë.

Shpjegoni shkurtimisht: se në këtë aktivitet do të flisni pikërisht për lidhjen midis mendimeve dhe emocioneve. Përmendeni titullin e lojës: *"Ne do të mësojmë për Syzet e Emocioneve – pra si të shohim një situatë në mënyra të ndryshme, ashtu si kur vendos syze të ndryshme*

Hapi 2 (10 min) – Shembull interaktiv i lidhjes mendim–emocion ("syzet"): Tani prezantoni një **shembull konkret** për t'u ilustruar fëmijëve sesi i njëjti rast mund të shihet ndryshe, në varësi të mendimit – pra, si të vendosësh syze të ndryshme emocionale. Thoni: *"Le të imagjinojmë një situatë: gjatë pushimit, një shok ose shoqe ju kalon pranë dhe nuk ju përshëndet."* Pastaj pyetni: *"Si do ta mendonit ju këtë? Pse vallë nuk ju foli shoku?"* Inkurajoni disa përgjigje. Nxënësit mund të thonë: "Ishte i nxituar", "Nuk më pa fare", ose ndoshta dikush mund të thotë: "Ndoshta është i mërzitur me mua" apo "Nuk më do më si shok". Nëse ata vetë nuk përmendin një mendim negativ, fasilituesi mund të shtojë: *"Mund të mendonim edhe: 'Shoku im mbase është i zemëruar me mua ose nuk dëshiron të jem shoku i tij'."* Shkruajeni këtë mendim në tabelë (opsionale) ose përsëriteni me zë të lartë: *"Ai nuk më do – kam bërë diçka gabim."*

- **Diskutim mbi emocionin:** Tani pyesni: *"Nëse mendoni kështu – që shoku s'ju do më – si do të ndiheshit?"* Nxënësit do të përgjigjen se do ndiheshin të trishtuar, të lënduar ose të zemëruar. Pyetni pastaj: *"Dhe çfarë do të bënit ju? Si do të vepronit?"* Fëmijët mund të thonë: "Do të qaja", "Do të mërzitesha gjithë ditën", "Nuk do i flisja as unë më atij" etj. Ndërkohë, konfirmoni përgjigjet

e tyre: *"Po, unë do të ndihesha shumë keq nëse mendoja se miku im s'do të jetë më shoku im. Ndoshta do të mërzitesha dhe do ta shmangia atë nga mërzia."*

- **Ndërrimi i "syzeve":** Tani thoni: *"Mirë, kjo ishte një mënyrë e të menduarit – syzet e emocionit na bënë të shohim situatën si diçka të trishtueshme. Por të provojmë të vendosim një palë syze tjetër për këtë situatë."* Kujtojuni shkurt situatën: *"Shoku kaloi pa të përshëndetur."* Thoni: *"Në vend që të mendojmë se 'ai s'më do', le të mendojmë diçka tjetër: mbase shoku nuk më pa fare, ose shoku po nxitonte diku dhe s'kishte kohë të ndalonte."* (Mund ta formuloni me fjalë të thjeshta: "Ndoshta shoku po vraponte për në klasë se po nxitonte" – zgjidhni një mendim alternativ jo-ofendues.) Tani pyetni sërish: *"Nëse mendoni kështu – që shoku thjesht ishte me ngut dhe nuk ju pa – si do të ndiheni?" Shumica do të thonë se nuk do të mërziteshin shumë, ndoshta do të ndiheshin në rregull ose vetëm pak të habitur. Pastaj pyetni:* "Po çfarë do të bëni kur ta shihni herën tjetër atë shok?" *Fëmijët mund të thonë: "Do ta përshëndes përsëri", "Do ta pyes ku po shkonte me nxitim" etj. Theksoni:* "Shikoni pak, tani nuk jeni as të mërzitur as të zemëruar. Ndoshta thjesht do të vazhdoni lojën tuaj si normalisht, apo jo?"* (Fëmijët pohojnë.)

- **Analiza e shembullit:** Bëni një përmbledhje të vogël duke krahasuar të dy rastet: *"Situata ishte e njëjtë: shoku kaloi pa përshëndetur. Mendimi i parë – 'Ai nuk më do më' – ishte si të vendosnim syze gri e të errëta: çdo gjë dukej e trishtuar dhe ndiheshim keq. Mendimi i dytë – 'Nuk më pa se ishte me nxitim' – ishte si të vendosnim syze të kthjellëta: ne s'ndiheshim keq, sepse kuptuam që situata s'ishte personale."* Shpjegojuni me fjalë të thjeshta: *"Pra, ajo që mendon në kokën tënde për një ngjarje mund ta ndryshojë krejt emocionin tënd për atë ngjarje. Mendimi është si filtrat apo syzet magjike – disa mendime ta nxijnë zemrën, disa ta ndriçojnë."* Nxënësit në këtë moment pritet të kenë kuptuar idenë kryesore se mendimet ndikojnë në emocione.

Hapi 3 (15 min) – Ushtrimi praktik me Fletët e Punës: Tani që koncepti është i qartë, tregojuni nxënësve se do të bëjnë një ushtrim vetë me situatat dhe mendimet e tyre. Shpërndani **Fletën e punës 1** për secilin: *"Situata / Mendimi / Emocioni / Sjellja"*. Sqarojuni se në këtë fletë do të shkruajnë për një situatë të tyre ku kanë përjetuar një emocion të fortë kohët e fundit.

- **Shpjegimi i termave në fletë:** Para se të fillojnë të shkruajnë, sigurohuni që nxënësit e dinë ç'do të thotë secila fjalë në tabelë:
- *"Situata do të thotë: çfarë ndodhi, ngjarja ose rasti konkret."* (p.sh. "Humba stilolapsin tim të preferuar" ose "Shoku nuk më ftoi në ditëlindje").
- *"Mendimi është ajo që mendoi mendja juaj kur ndodhi ajo situatë – ai zëri në kokë që i jep kuptim asaj që ndodhi."* (p.sh. "Unë jam i pakujdesshëm që e humba" ose "Ai s'është më shoku im i vërtetë").
- *"Emocioni është ndjenja që patë – si u ndjetë për shkak të atij mendimi."* (p.sh. "U ndjeva i mërzitur / i frikësuar / i zemëruar"). Nëse është e nevojshme, përmendini disa emocione bazë si: gëzim, trishtim, zemërim, frikë, turp, habi, etj., që t'u kujtohen fëmijëve fjalët e duhura.
- *"Sjellja është çfarë bëre ti si reagim – si veprove ose çfarë veprimi ndërmore pasi ndodhi situata."* (p.sh. "U zura me shokun" ose "Qava" ose "U largova dhe ndenja vetëm").

Ndërkohë që shpjegoni, mund t'i referoheni edhe një herë shembullit të mëparshëm për t'ua nguliturr konceptin: *"Te shembulli me shokun: Situata – shoku s'të përshëndeti; Mendimi – 'Nuk më do më'; Emocioni – u ndjeve i mërzitur; Sjellja – nuk i fole fare gjithë ditën."* Kjo e freskon modelin në mendjen e tyre.

Thoni: *"Zgjidhni një situatë ku jeni ndier keq – jo shumë keq, por pak a shumë të mërzitur apo të zemëruar – dhe provojmë ta shkruajmë atë në fletë."* Sigurohuni që secili fëmijë të ketë një situatë në mendje; ecni mes bankave dhe ndihmoni ata që kanë vështirësi të mendojnë diçka (mund t'u bëni pyetje si: "Si u ndjeve dje kur …?" për t'i nxitur).

- **Plotësimi i Fletë pune 1:** Udhëzoni nxënësit: *"Tani, tek kolona e parë 'Situata', shkruani me pak fjalë atë që ndodhi."* (Nëse fëmijët kanë vështirësi me shkrimin, thojuni të vizatojnë një skenë ose simbol për situatën, ose dikush nga fasilituesit mund të ndihmojë duke e shkruar vetë pas t'ua kenë thënë me fjalë.) Vazhdoni: *"Tek 'Mendimi', shkruani çfarë menduat ju për atë situatë – çfarë ju erdhi në mendje."* Kujtojuni të jenë të sinqertë; s'ka problem nëse mendimi i tyre është "i keq" apo "i gabuar". Jepuni kurajo: *"S'ka përgjigje të gabuara – shkruani çfarëdo që ju ka kaluar nëpër mend në atë moment."* Pastaj: *"Tek 'Emocioni', shkruani një fjalë që tregon si u ndjetë (p.sh. 'i mërzitur', 'i zemëruar', 'xheloz', etj.)."* Nëse është më e lehtë, mund edhe të vizatojnë një fytyrë (emoji) që tregon emocionin. Së fundi: *"Tek 'Sjellja', shkruani çfarë bëtë ju si reagim. A u larguat? A thatë ndonjë gjë? A qatë? A u ankuat tek dikush? Apo nuk bëtë asgjë fare?"*

- **Diskutim i shkurtër (opsionale):** Pasi të kenë plotësuar Fletën 1, ju si fasilitues mund të pyesni disa nxënës vullnetarë që *të ndajnë situatën e tyre* dhe çfarë shkruan për mendimin e tyre. Kjo bëhet që të gjithë të kuptojnë se të tjerët mund të kenë mendime dhe emocione të ngjashme. Lavdëroni çdo nxënës që ndan: *"Faleminderit që e ndave me ne. Edhe ne të tjerët mund të kemi menduar ashtu në situata të ngjashme."* Nuk është e nevojshme të ndani për çdo nxënës (sidomos nëse koha është e kufizuar), por edhe 2–3 shembuj do të ndihmojnë grupin.

- **Vijimi në Fletë pune 2:** Tani shpërndani Fletën e punës 2 për secilin: *"Mendim tjetër më i dobishëm / Si do ndihesha / Si do veproja"*. Thoni: *"Tani do të provojmë të vendosim 'syze' të reja për po atë situatë që shkruat. Pra, për atë situatë, le të mendojmë një mendim tjetër – diçka ndoshta më pozitive, ose thjesht më të dobishme." Referojuni shkurt sërish shembullit të diskutuar më herët me shokun, për t'ua kujtuar procesin:* "Te shembulli ynë, ne menduam një arsye tjetër përse shoku s'na foli – se ndoshta s'na pa – dhe pamë si ndryshoi emocioni ynë. Tani do të bëni të njëjtën gjë me situatat tuaja: do të kërkoni një këndvështrim tjetër."*

- *"Në kolonën e parë shkruani 'Mendim tjetër më i dobishëm' – pra, mendoni për situatën tuaj: a mund të ketë ndonjë shpjegim tjetër ose ndonjë mendim ndryshe nga ai që patët fillimisht? Diçka që do t'ju bënte të ndiheni më pak keq." Ndihmoni nxënësit duke dhënë ndonjë shembull të përgjithshëm (jo nga situatat e tyre konkrete, por të ngjashëm): p.sh.* "Nëse mendimi i parë ishte 'Unë s'di të luaj, prandaj humba lojën dhe jam i mërzitur', një mendim tjetër më i dobishëm mund të jetë 'Askush s'mund të fitojë gjithmonë; herës tjetër do të përgatitem më mirë dhe do ta kem një shans për të fituar'."

- *"Pasi ta keni menduar dhe shkruar mendimin e ri, tek kolona 'Si do ndihesha' shkruani si mendoni se do të ndiheshit me këtë mendim të ri."* Theksoni se ndoshta emocioni i tyre do të ndryshojë: *"Ndoshta nuk do jeni më aq të zemëruar apo të trishtuar. Shkruani emocionin që do të ndjenit me mendimin e ri – ndoshta 'i/e qetë', 'më pak i mërzitur', 'i lehtësuar', apo edhe 'i lumtur', në varësi të rastit."*

- *"Tek kolona 'Si do veproja', shkruani çfarë do të bëje ndryshe me këtë mendim të ri. A do të silleshe ndryshe nga hera e parë?" Shpjegojuni se mendimi i ri shpesh na bën të veprojmë më qetë a më matur:* "P.sh., në vend që të ziheshim me shokun, ndoshta do t'i thoshim: 'Nuk ka problem, luajmë herë tjetër bashkë', ose në vend që të qanim, do të shkonim t'i kërkonim ndihmë dikujt, etj. Këto përgjigje varen nga situatat e tyre, prandaj lërini të mendojnë vetë dhe vetëm i ndihmoni me pyetje nëse ngecin.

  Ndaria e përgjigjeve: Pasi nxënësit ta kenë mbushur Fletën 2, mund të pyesni sërish disa **vullnetarë** për të ndarë mendimin e tyre të vjetër dhe mendimin e ri që gjetën. Kjo është pjesa më e shpërblyese e aktivitetit – fëmijët zakonisht duan të tregojnë sesi arritën ta

"kthejnë mendimin" dhe si u ndjenë. Lavdërojini për kreativitetin dhe pozitivitetin.

Hapi 4 (5 min) – Përmbyllja dhe reflektimi:
Mblidheni vëmendjen e të gjithëve dhe përsëritni shkurtazi mësimin kryesor të aktivitetit. Ju mund të thoni diçka si:

- *"Sot mësuam për Syzet e Emocioneve – që do të thotë se ne mund ta shikojmë të njëjtën situatë me këndvështrime të ndryshme. Mendimi ynë i parë ndonjëherë mund të jetë si syze të errëta që na bëjnë të ndiheni keq. Por ne kemi fuqinë t'i heqim ato syze dhe të provojmë një palë syze tjetër më të hapura – pra, të mendojmë ndryshe – dhe kjo mund të na bëjë të ndihemi më mirë."* Shpjegojuni se emocionet e pakëndshme (trishtimi, zemërimi, frika) nuk janë gjithmonë të këqija; ato na tregojnë se diçka nuk shkon. Por mendimet tona mund ta zmadhojnë atë ndjenjë. Duke ndryshuar mendimin, shpesh mund ta ulim intensitetin e emocioneve negative.
- Theksoni: *"Natyrisht, kjo nuk do të thotë që çdo problem zgjidhet menjëherë vetëm duke menduar pozitivisht. Por shumë herë ne mërzitemi kot së koti, sepse mendja jonë na ka thënë diçka që s'është plotësisht e vërtetë (p.sh. që shoku s'na do, ose që ne s'jemi të zotët në diçka). Kur e sfidojmë atë mendim dhe gjejmë diçka më të logjikshme a më optimiste për të menduar, ne e ndihmojmë veten të mos biem në grackën e mendimeve negative."*

Fletë pune 1: “Situata / Mendimi / Emocioni / Sjellja”

Emri dhe mbiemri _____ Klasa _____ Data_____

(Udhëzime për plotësim: Shkruaj një situatë konkrete që ke përjetuar. Pastaj shkruaj mendimin që pate kur ndodhi ajo situatë, emocionin që ndjeve dhe si u solle (reagove) në atë moment.)

Shkruaj ose vizato:

- Çfarë ndodhi?
- Çfarë mendove për atë situatë?
- Si u ndjeve?
- Çfarë bëre (si reagove)?

Nëse nuk di ta shkruash, mund të vizatosh — s’ka përgjigje të gabuara! 😊

Situata	Mendimi	Emocioni	Sjellja / Reagimi

Shembull për të kuptuar më mirë:

Situata	Mendimi	Emocioni	Sjellja / Reagimi
Shoku im nuk më ftoi të luaj.	Ai s’do të luajë me mua.	I mërzitur 😔	U largova dhe s’folëm më.

Fletë pune 2: “Mendim tjetër më i dobishëm / Si do ndihesha / Si do veproja”

Emri dhe mbiemri _____ Klasa _____ Data_____

(Udhëzime: Për situatën që shënove më lart, mendo një mendim tjetër më pozitiv ose të dobishëm. Shkruaje atë mendim të ri dhe pastaj shkruaj si mendon se do të ndiheshe me atë mendim ndryshe, dhe si do të veproje ndryshe në atë situatë.)

Situata	Mendimi	Emocioni	Sjellja / Reagimi

AKTIVITETI 4:

Në këpucët e tjetrit

(Empatia dhe mirëkuptimi emocional)

Qëllimi i aktivitetit

Ky aktivitet synon t'u ndihmojë fëmijëve të kuptojnë se si ndihen të tjerët dhe të praktikojnë sjellje të kujdesit dhe bashkëpunimit. Fëmijët do të mësojnë të "vendosin veten në vendin e tjetrit" — pra të mendojnë si mund të ndihet dikush tjetër në një situatë të caktuar, dhe çfarë mund të bëjnë për ta ndihmuar. Ky aktivitet zhvillon aftësi të rëndësishme si empatia, bashkëpunimi, toleranca dhe komunikimi pozitiv, duke kontribuar në krijimin e një mjedisi shkollor më miqësor dhe gjithëpërfshirës.

Informata për fasilituesin

Empatia është një nga pesë kompetencat thelbësore të të nxënit social-emocional (SEL) . Ajo përfshin aftësinë për të njohur emocionet e të tjerëve, për të kuptuar këndvështrimet e tyre dhe për të reaguar me mirëkuptim. Kërkimet tregojnë se fëmijët që zhvillojnë empatinë kanë më pak konflikte dhe më shumë marrëdhënie pozitive në shkollë[48]. Ky aktivitet i ndihmon nxënësit të praktikojnë empatinë në mënyrë konkrete — përmes lojërave me role, pyetjeve udhëzuese dhe diskutimeve të drejtuara nga fasilituesi. Roli i fasilituesit është të udhëheqë fëmijët me pyetje që nxisin reflektimin, duke i inkurajuar të mendojnë:

"*Si do të ndihesha unë nëse do të më ndodhte kjo?" "Çfarë mund të bëj unë për t'u treguar i/e mirë me dikë që ndihet keq?*"

Materialet e nevojshme

- Fleta e punes 1 "Hapat e Empatisë".Fletë pune me situata të përditshme ku printohen situatat per grupet punuese (5–10 raste të thjeshta):
- Fleta e punes 2 – Në këpucët e tjetrit
- Fleta e punës 3, Këpucet e Empatise me mesazhe që do të shkruhen nga nxënësit
- Lapsa me ngjyra, shkumësa dhe letër e bardhë.

UDHËZIME PËR REALIZIMIN E AKTIVITETEVE

Hapi 1 – Hyrja (5 minuta)

Qëllimi: prezantimi i temës dhe aktivizimi emocional i fëmijëve.

Fasilituesi fillon me një pyetje të thjeshtë:

"*A keni dëgjuar ndonjëherë shprehjen 'të jesh në këpucët e tjetrit'*?"

Shpjegoni*: "Do të thotë të përpiqesh të kuptosh se si ndihet dikush tjetër. Kur e bëjmë këtë, tregojmë kujdes, mirësi dhe kuptim për ndjenjat e njerëzve rreth nesh."*

Pastaj bëni një lojë të shpejtë:

> Pyetni: *"Çfarë ndodh nëse dikush ju thyen lodrën?"* – Lëreni një fëmijë të përgjigjet ("do të mërzitesha").
>
> Pastaj pyetni: *"Po nëse do ta kishte bërë padashje?" – Diskutoni se ndonjëherë gjërat duken ndryshe kur kuptojmë arsyen.*

Kjo ndihmon për të hyrë në konceptin e këndeve të ndryshme të shikimit dhe empatisë.

Hapi 2 – Loja "Këpucët e Empatisë" Fleta e punës 1 (15 minuta)

Qëllimi: praktikimi i vendosjes në situata të tjetrit.

1. Fëmijët ndahen në **3–4 grupe** sipas numrit total.
2. Çdo grup merr një kartë situate të printuar (lexojeni me zë nëse ka fëmijë që nuk lexojnë).

48 Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Knafo-Noam, A. (2015). *Prosocial development.* In M. E. Lamb & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science* (7th ed., Vol. 3, pp. 610–656)

3. Udhëzimi për fëmijët:

   "*Lexoni situatën. Mendoni si ndihet personi në histori. Pastaj vendosni veten në këpucët e tij — imagjinoni që jeni ai person*."

4. Fëmijët diskutojnë në grup për disa minuta:

   Si mendon personi?

   Si ndihet?

   Çfarë do të bënit ju në vendin e tij?

   I lejmë disa minuta grupet që të shkruajnë në një letër përgjigjet e tyre në grup. Çdo grup zgjedh një përfaqësues që prezanton situatën para klasës, duke e luajtur shkurt me role.

Fasilituesi i udhëzon me pyetje:

"*Si mendoni, pse u ndje kështu?*"
"*Si do ta ndihmonit ju sikur të ishit aty?*"

Hapi 3 – Diskutim reflektues (10 minuta)

Pas çdo loje ose prezantimi, ndaloni dhe diskutoni me klasën:

- "Si ndihen njerëzit kur dikush i kupton?"
- "A ndodh ndonjëherë të mos e kuptojmë dot dikë në fillim?"
- "Si mund të ndihmojmë dikë që është i trishtuar, pa e gjykuar?"

Theksoni se të jesh empatik nuk do të thotë gjithmonë të kesh të njëjtin mendim, por të tregosh se kupton se si ndihet tjetri.

Hapi 4 – Fleta 2 e punës "Në këpucët e tjetrit" (10 minuta)

Secili fëmijë merr një fletë pune ku janë pyetjet: Në këtë fletë pune fëmijet do të përshrkuajnë një situatë që i ka ndodhur ndonjë shoku, shoqe apo ndonjë familjari te tyre. Ata do të shkrujanë për këtë situatë në fletën e punës me pyetjet të cilat janë në fletën e punës.

1. **Cila ishte situata?**
2. **Si u ndje personi tjetër?**
3. **Si do të ndihesha unë në vendin e tij?**
4. **Çfarë mund të bëj për ta ndihmuar?**

Hapi 5 – Përmbyllja Fleta e punes 3 "Këpucët e Empatisë" (5 minuta)

Fasilituesi e mbyll orën me reflektim të përbashkët:

"Kur kuptojmë si ndihet tjetri, ne bëhemi më të mirë, më të bashkuar dhe më të fortë si klasë."

Përfundojeni me një ushtrim të vogël simbolik: Secili fëmijë do të shkruajë në brendi të këpucës ne flëtën e punës një fjali apo mesazh si:

"Do të përpiqem të kuptoj më shumë shokët e mi."

Vendosni këto "këpucë" në një hamer me titullin "Ne ecim me mirëkuptim".

Fletë pune 1: “Hapat e Empatisë”

Emri dhe mbiemri _____ Klasa _____ Data_____

Udhëzimi për fëmijët:

> “*Lexoni situatën. Mendoni si ndihet personi në histori.*
> *Pastaj vendosni veten në këpucët e tij — imagjinoni që jeni ai person*.”

Fëmijët diskutojnë në grup për disa minuta:

- Si mendon personi?
- Si ndihet?
- Çfarë do të bënit ju në vendin e tij?
- I lejmë disa minuta grupet që të shkruajnë në një letër përgjigjet e tyre në grup. Çdo grup zgjedh një përfaqësues që prezanton situatën para klasës, duke e luajtur shkurt me role.

Shembujt e situatave që duhet te printohen dhe të ndahen në grupe nga fasilituesi:

Situata 1: Kur shoku yt gabon në klasë

Gjatë një orë leximi, një nxënës lexon me zë të lartë dhe gabon disa herë. Disa fëmijë qeshin, dhe ai/ajo ul kokën dhe hesht.

Situata 2: Dikush nuk ftohet në lojë

Në pushim, disa fëmijë po luajnë një lojë me top dhe një vajzë/djalë afrohet për të luajtur, por ata i thonë "jo, s'ka vend".

Situata 3: Kur dikush ndahet nga miku më i mirë

Dy shokë janë grindur dhe nuk flasin më me njëri-tjetrin. Njëri prej tyre është shumë i mërzitur dhe rri vetëm në pushim.

Situata 4: Kur dikush tallet me diçka që ke veshur

Një nxënës vjen me një xhaketë ndryshe dhe disa qeshin duke i thënë "sa qesharak je". Ai/ajo qesh me zor, por duket i mërzitur.

Situata 5: Kur dikush është i ri në klasë

Një nxënës i ri vjen për herë të parë në klasën tuaj. Ai/ajo nuk flet shumë dhe qëndron vetëm në pushim.

Situata 6: Kur dikush duket i trishtuar, por s'flet

Një shok zakonisht është i gëzuar, por sot duket i heshtur dhe nuk po flet me askënd. Kur e pyesin, thotë "jam mirë", por fytyra e tij tregon ndryshe.

Fletë pune 2: “Në këpucët e tjetrit”

Emri dhe mbiemri _____ Klasa _____ Data_____

Si ndihet tjetri dhe si mund ta ndihmoj?

Udhëzime për fëmijët: Të gjithë ndonjëherë kalojmë momente të vështira, dhe është e rëndësishme të kuptojmë si ndihet tjetri.Në këtë fletë pune, do të mendosh për një situatë që i ka ndodhur një shoku, shoqeje ose ndonjë personi nga familja jote.

Mund të vizatosh ose të shkruash përgjigjet e tua në kutitë më poshtë.
Nuk ka përgjigje të gabuara – shpreh atë që mendon dhe ndjen!

🖍️ 1. Cila ishte situata?

(Shkruaj ose vizato çfarë ndodhi.)

🟦 _____
🟦 _____
🟦 _____

💭 2. Si u ndje personi tjetër?

(Si mendon se ndihej ai/ajo? Çfarë mund të ketë menduar?)

💙 _____
💙 _____
💙 _____

💚 3. Si do të ndihesha unë në vendin e tij/saj?

(Mendo sikur ishe ti në të njëjtën situatë – si do të ndiheshe?)

💚 _____
💚 _____
💚 _____

💛 4. Çfarë mund të bëj për ta ndihmuar?

(Çfarë mund të bësh që ai/ajo të ndihet më mirë?)

💛 _____
💛 _____
💛 _____

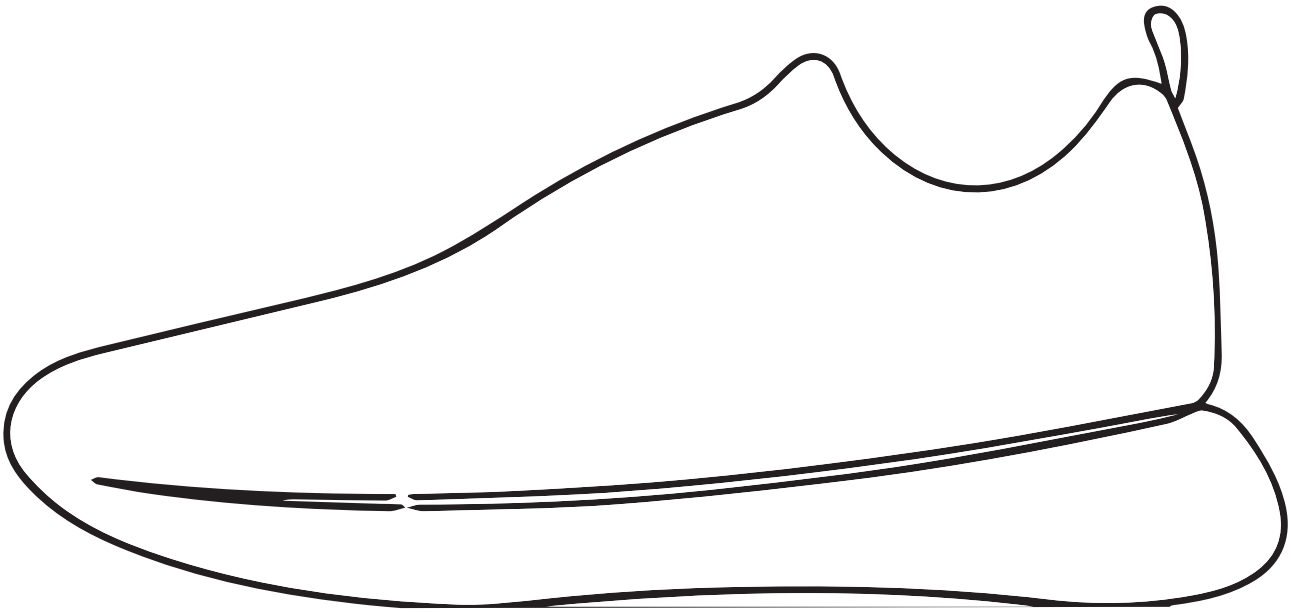
Fletë Pune 3: “Në Këpucët e Tjetrit”

Emri dhe mbiemri _____ Klasa _____ Data_____

Si ndihet tjetri dhe si mund ta ndihmoj?

Udhëzime për fëmijët:

- Mendo për një person (shok, shoqe, ose anëtar të familjes) që ndoshta është ndier i mërzitur, i vetmuar apo i përjashtuar.
- Shkruaj ose vizato brenda këpucëve se çfarë do t’i thoshe atij personi për ta ndihmuar të ndihet më mirë.
- Mund të jetë një fjali e shkurtër, një mesazh mirëkuptimi ose një fjalë e ngrohtë.
- Kur të përfundosh, ngjyrosi këpucët dhe lexo me zë mesazhin tënd (nëse dëshiron ta ndash me klasën).



Shembuj mesazhesh që mund të shkruani:

“Do jem pranë teje kur ke nevojë.”

AKTIVITETI 5:

Udhëtim në Qetësi – Frymëmarrje e Qetë dhe Mindfulness për Nxënësit (Klasa 1–5)

Qëllimi i aktivitetit

Ky aktivitet synon t'i ndihmojë nxënësit të zhvillojnë vetëdijen emocionale dhe aftësitë e vetë-menaxhimit, dy kompetenca thelbësore të të nxënit social-emocional Përmes ushtrimeve të frymëmarrjes së thellë, vizualizimeve dhe momenteve të mindfulness, fëmijët mësojnë të njohin emocionet e tyre dhe të përdorin teknika të thjeshta për t'u vetëqetësuar kur përballen me stres, ankth apo ndjenja të forta emocionale.[49]

Informata për fasilituesin

Përpara fillimit të aktivitetit, përgatitni mjedisin në mënyrë që të jetë i qetë, ingrohtë dhe pa shpërqendrime. Fëmijët duhet të qëndrojnë ulur në pozicion të drejtë, me këmbët në tokë dhe duart në prehër. Shpjegoni me gjuhë të thjeshtë se frymëmarrja ndihmon trupin dhe mendjen të qetësohen, dhe se ajo është si një "buton pauze" që mund ta përdorim kur ndihemi të shqetësuar.[50]

Mund të përdorni shembuj konkretë vizualë që lidhen me përvojat e fëmijëve:

- **"Balona e fryrë"**: "Merr frymë ngadalë dhe mbush barkun me ajër si një balonë. Tani, nxirre ajrin ngadalë, si të frysh një flluskë sapuni."
- **"Torta me qirinj"**: "Imagjino se ke një tortë me qirinj para teje. Merr frymë thellë… tani fryji qirinjve me ngadalë që të mos shuhen menjëherë."
- **"Ylberi i frymëmarrjes"**: "Kur merr frymë, mendo se po fryn ngjyrat e ylberit – çdo ngjyrë është një ndjenjë që po qetësohet."

Inkurajojini fëmijët që të mbyllin sytë për disa sekonda dhe të përqendrohen te ndjesitë e trupit gjatë frymëmarrjes. Përdorni një ton të qetë dhe ritëm të ngadalshëm për të udhëhequr ushtrimin.

Objektivat specifike të aktivitetit

Pas përfundimit të aktivitetit, nxënësit do të jenë në gjendje të:

- Kuptojnë lidhjen midis frymëmarrjes, trupit dhe emocioneve, duke dalluar si ndryshon frymëmarrja kur ndihen të qetë apo të stresuar.
- Zbatojnë teknika të thjeshta relaksimi për të menaxhuar emocionet (p.sh. "frymëmarrja e tortës me qirinj" ose "balona e fryrë").
- Përdorin frymëmarrjen e vetëdijshme si mjet për të ndryshuar mendimet negative, sipas parimeve të Terapisë Kognitive-Biheviorale (CBT).
- Ndjejnë përmirësim të qetësisë, përqendrimit dhe mirëqenies emocionale në situata shkollore stresuese.

UDHËZIME PËR REALIZIMIN E AKTIVITETEVE

Hapi 1 – Hyrja dhe përgatitja (5 minuta)

Fasilituesi prezanton aktivitetin me pyetje të thjeshta:

"Si ndiheni sot?"

"Ku e ndjeni në trup kur jeni të mërzitur apo të lumtur?"

Diskuto shkurt që frymëmarrja e ngadalë dhe e thellë ndihmon trupin të qetësohet[3]. Krijo një ambient të qetë – mund të fiket drita e fortë dhe të përdoret muzikë e butë në sfond.

Hapi 2 – Frymëmarrja me Tortë Ditëlindjeje (10 minuta)

Qëllimi: Të lidhet frymëmarrja me ndjesinë e qetësisë përmes imagjinatës.

Udhëzimi verbal:

"Mbyllni sytë dhe imagjinoni që keni përpara një tortë me qirinj.
Merrni frymë thellë për të nuhatur aromën e tortës.
Tani fryni ngadalë për të shuar qirinjtë, por pa i fikur

49 *Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. Child Development Perspectives, 6(2), 154–160.*

50 Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students. *Journal of Applied School Psychology, 21*(1), 99–125

të gjithë menjëherë.
Merrni frymë përsëri dhe fryni edhe një herë."

Përsëriteni 3–4 herë.
Kjo teknikë i ndihmon fëmijët të përqendrohen në ritmin e frymës dhe të ndjejnë efektin e qetësimit .

Hapi 3 – Frymëmarrja me Balonë (10 minuta)

Udhëzimi verbal:
"*Imagjinoni që në duar mbani një balonë të zbrazët.*
Merrni frymë thellë me hundë dhe fryjeni balonën ngadalë me gojë.
Sa më shumë frymë të nxirrni, aq më shumë balona fryhet.
Tani ndaloni për pak, lidhni balonën imagjinare dhe shikoni si ngrihet lart në qiell."

Përsëriteni 2–3 herë.
Kjo ndihmon fëmijët të ngadalësojnë ritmin e frymëmarrjes, të ndiejnë qetësi dhe të çlirojnë tensionin.
Fasilituesi mund t'i udhëheqë duke përdorur krahët si shembull për "fryrjen e balonës".

Hapi 4 – Frymëmarrja me Ngjyra (10 minuta)

Udhëzimi verbal:

"Mbyllni sytë dhe imagjinoni që çdo herë që merrni frymë, në trupin tuaj hyn një ngjyrë e qetë, si blu ose jeshile.
Kur nxirrni frymën, imagjinoni që del jashtë një ngjyrë e errët që përfaqëson stresin ose mërzinë.
Frymoni ngadalë dhe imagjinoni që trupi juaj mbushet plot me dritë e qetësi."

Kjo teknikë e lidh frymëmarrjen me procesin e vetëqetësimit emocional dhe forcon fokusin vizual e mendjen e qetë.
Lejoni fëmijët të zgjedhin ngjyrën e tyre të "qetësisë" (p.sh. blu, jeshile, rozë e butë).

Hapi 5 – Reflektimi dhe diskutimi (5 minuta)

Pas ushtrimeve, kërkoni fëmijëve të ndajnë përvojën:

- *"Si u ndjetë gjatë frymëmarrjes?"*
- *"Cila metodë ju pëlqeu më shumë?"*
- *"Kur mendoni se mund ta përdorni këtë në jetën tuaj?"*

Përforconi idenë që frymëmarrja është një mjet për të ndryshuar ndjenjat – kur trupi qetësohet, edhe mendimet bëhen më të qeta.

Hapi 6 – Fletët e punës dhe përmbyllja (10 minuta)

Shpërndani tre fletë pune vizuale për përforcim praktik:

💡 *Teknika vizuale e frymëmarrjes me ngjyra përmirëson rregullimin emocional dhe qetësinë*.

Fletë pune 1: FRYMËMARRJA ME BALONË

Emri dhe mbiemri _____ Klasa _____ Data_____

Udhëzimi: "Sa herë merr frymë ngadalë (1…5), vizato një rreth të ri për balonën dhe ngjyrose. Imagjino që çdo ngjyrë është fryma jote e qetësisë."

Hapësirë vizatimi (balonat e mia):

- *Sa frymë të ngadalta bëra sot? □ 3 □ 4 □ 5 □ më shumë: ___*
- *Si u ndjeva pas ushtrimit? □ më i qetë □ më i/e gëzuar □ më i/e përqendruar □ tjetër: _*

Fletë pune 3: “Ngjyrosja per relaksim”

Emri dhe mbiemri _____ Klasa _____ Data_____

Udhëzimi: “*Vizato dhe ngjyros ngadalë (me frymëmarrje të thellë) një figurë që të qetëson: qiell, lule, një vend i bukur. Sa më ngadalë ngjyros, aq më shumë qetësohesh.”*

Zgjidh një: □ qiell □ lule □ pemë □ det □ tjetër: _____

Hapësirë vizatimi:

Ngjyra dhe vizatimi që zgjodha më bëri të ndihem: _____

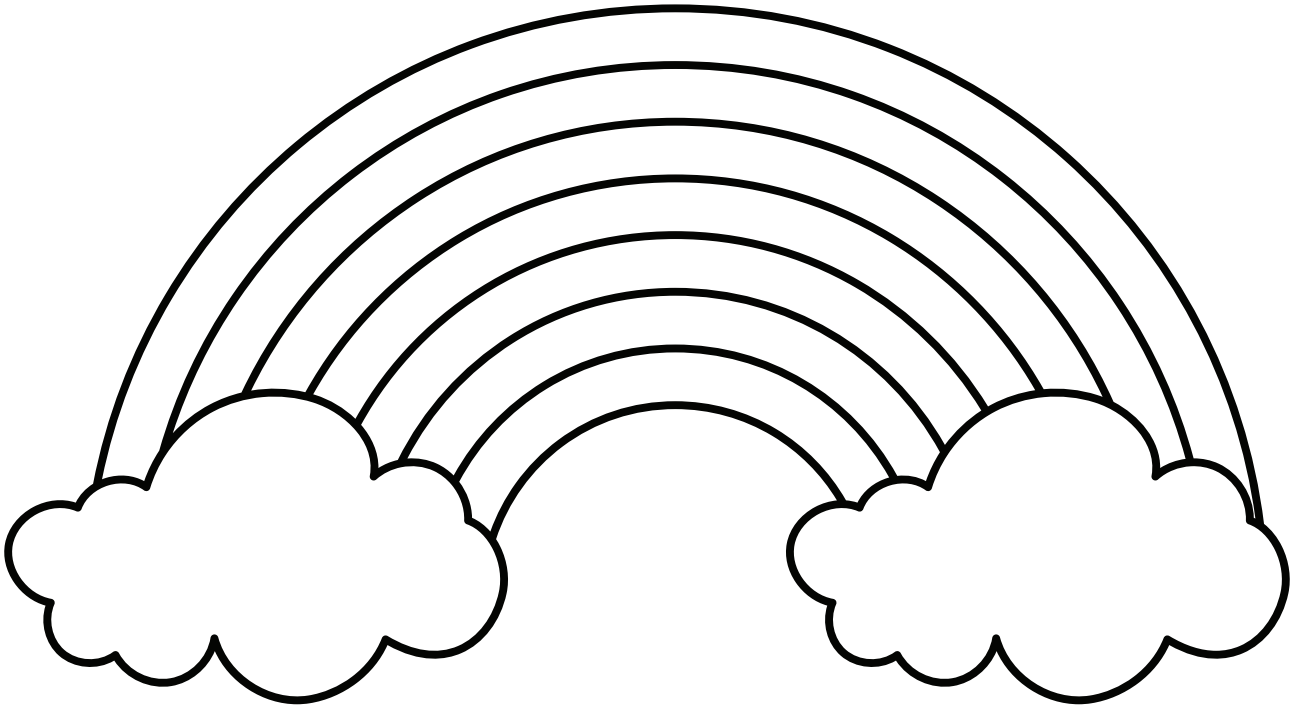
Fletë pune 3: “Ylberi i Qetësisë”

Emri dhe mbiemri _____ Klasa _____ Data_____

Udhëzimi: *“Me çdo frymë të thellë, ngjyros një vijë të ylberit me një ngjyrë që të qetëson. Me çdo nxjerrje fryme, imagjino që po largon tensionin.”*

Ngjyrat e mia të qetësisë (shkruaji): 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5)_____

Hapësirë vizatimi (ylberi im):



Mini-reflektim

- Cila teknikë më ndihmoi më shumë sot? □ Balona □ Ngjyra □ Ylberi □ Të tria
- Kur do ta përdor herën tjetër? _____

Shënim për nxënësin: Praktiko frymëmarrjen kur je i qetë, që ta përdorësh lehtë kur je i/e mërzitur ose i/e shqetësuar.