

D O

R A

C A K

PËR PËRBALLIMIN E DHUNËS MES BASHKËMOSHATARËVE
I DEDIKUAR PËR PUNË ME NXËNËSIT



E realizuar në kuadër të fushatës edukative
"Ngreje zërin" nga "Makpetroli"

DORACAK

PËR PËRBALLIMIN E DHUNËS MES BASHKËMOSHATARËVE
I DEDIKUAR PËR PUNË ME NXËNËSIT



E realizuar në kuadër të fushatës edukative
"Ngreje zërin" nga "Makpetroli"

DHUNA DUHET
TË NDALET
MENJËHERË,
ME QËLLIM QË AJO
TË MARRË FUND!

P Ë R M B A J T J A

	01. Hyrje	7
9	02. Dhuna mes bashkëmoshatarëve si dukuri – llojet e dhunës	
	03. Faktorët për zhvillimin e dhunës mes bashkëmoshatarëve – familja, karakteristikat personale, shkolla	15
21	04. Rolet në dhunën mes bashkëmoshatarëve – autori i dhunës, viktima, dëshmitarët	
	05. Pasojat nga dhuna mes bashkëmoshatarëve	25
29	06. Mënyrat e trajtimit – familja, shkolla, shoqëria	
	07. Qasja psikologjike ndaj pjesëmarrësve në dhunë	37
41	08. Përvoja nga fushata edukative "Ngreje zërin kundër dhunës mes bashkëmoshatarëve"	
	09. Punëtori për nxënësit mbi trajtimin dhe parandalimin e dhunës mes bashkëmoshatarëve	45
69	10. Përfundim	

DHUNA MES BASHKËMOSHATARËVE ËSHTË PROBLEM SERIOZ DHE GJITHËPËRFSHIRËS QË KËRKON NJË QASJE STRATEGJIKE, MIRËKUPTIM DHE PËRFSHIRJE AKTIVE TË TË GJITHË PALËVE TË INTERESUARA NË PROCESIN ARSIMOR. PËRVOJA PRAKTIKE NGA TERRENI, E FITUAR PËRMES BASHKËPUNIMIT ME NXËNËS NGA VENDE TË NDRYSHME TË MAQEDONISË SË VERIUT, KA TREGUAR SE NEVOJA PËR MBËSHTETJE EDUKATIVE DHE TË STRUKTURUAR PO THEKSOHET GJITHNJË E MË SHUMË.

Në këtë drejtim, **psikologia Despina Stojanovska** ka përgatitur një dokument edukativ me titullin e punës **"Doracak për përballimin e dhunës mes bashkëmoshatarëve - i dedikuar për punë me nxënësit"**.

Ky doracak është burim shtesë i dedikuar për mësimdhënësit, shërbimet pedagogjike-psikologjike dhe të gjithë profesionistët që punojnë me fëmijë dhe të rinj në sistemin shkollor. Qëllimi është që përmes udhëzimeve praktike, mjeteve dhe qasjeve metodologjike të lehtësohet procesi i identifikimit, parandalimit dhe ndërhyrjes në rastet e dhunës mes bashkëmoshatarëve.

PËRGATITJA E DORACAKUT ËSHTË PJESE E FUSHATËS MË TË GJERË ME PËRGJEGJËSI SHOQËRORE "NGREJE ZËRIN KUNDËR DHUNËS MES BASHKËMOSHATARËVE", E INICIUAR NGA KOMPANIA MAQËDONASE "MAKPETROL".

Fushata është iniciativë gjithëpërfshirëse komunikimi me qëllimin kryesor rritjen e ndërgjegjësimit për seriozitetin dhe pasojat e bullizmit të rinjtë. Sipas të dhënave të UNESCO-s pothuajse 30% e fëmijëve në botë kanë përjetuar ndonjë formë të dhunës mes bashkëmoshatarëve. Të njëjtat trende vërehen edhe në hulumtimet e kryera në Maqedoninë e Veriut.

"Makpetroli" si kompania e parë në vend që nisi një fushatë me një fushëveprim dhe rëndësi të tillë, demonstroi përkushtimin e saj ndaj të rinjve – brezit që formëson të ardhmen përmes kësaj iniciative. Fushata përfshin organizimin e punëtorive për nxënës dhe prindër, të udhëhequra nga ekspertë, si dhe prodhimin e materialeve edukative tekstuale dhe vizuale që janë në dispozicion të publikut të gjerë. E gjithë përmbajtja është në dispozicion në web platformën www.kreniglas.mk, ku të gjithë kanë mundësinë të ndajnë historinë e tyre të bullizmit në mënyrë anonime.

Përmes këtij doracaku shpresojmë të kontribuojmë në krijimin e një mjedisi më të sigurt dhe më mbështetës për nxënësit. Në të njëjtën kohë është nxitje për të forcuar shërbimet profesionale dhe rolin e tyre në përballjen me dhunën mes bashkëmoshatarëve, si dhe dëshmi se me veprime të përbashkëta – mund të bëjmë një ndryshim.

H Y R J E

DORACAK PËR TRAJTIMIN E DHUNËS MES BASHKËMOSHATARËVE, I DEDIKUAR PËR PUNË ME
NXËNËS, NGREJE ZËRIN KUNDËR DHUNËS MES BASHKËMOSHATARËVE

01

Përditshmëria e kohës moderne dhe e jetesës sjell një numër të madh përmbajtjesh të avancuara dhe bashkëkohore. Kjo jetë e përditshme krijon gjithashtu sfida për të cilat është e pashmangshme të gjesh qasjen dhe mënyrën e duhur të trajtimit të saj. Dhuna mes bashkëmoshatarëve nuk është fenomen i ri. Ajo daton shumë kohë më parë, ndërsa sot kemi shembuj dhe përvoja që tregojnë pasojat afatgjata të saj. Përshtypja e shumë njerëzve është se metodat dhe përmbajtja e dhunshme që përdorin të rinjtë sot janë të ndryshme nga ato të së kaluarës. Megjithatë, disa nga karakteristikat themelore të dhunës mund të vërehen edhe në të kaluarën.

Prania e shtuar e dhunës te të rinjtë mund të jetë për shkak të disa arsyeve. Lufta për prestigj dhe epërsi te të rriturit është vetëm një shembull që fëmijët e shohin dhe fillojnë ta përdorin. Megjithatë, një nga faktorët më të rëndësishëm është dështimi për t'i kushtuar kohë dhe vëmendje ndërtimit të karakteristikave pozitive te fëmijët. Paqja, miqësia, altruizmi janë karakteristika të rëndësishme të cilat kontribuojnë që fëmijët të jenë empatikë, të dhembshur, të aftë të bashkëpunojnë dhe të zgjidhin konfliktet në një mënyrë konstruktive.

PARASHTROHET PYETJA, ÇFARË PËRGJEGJËSIE MBAJNË TË RRRITURIT NËSE E DINË SE DHUNA PO NDODH MIDIS FËMIJËVE, POR NUK BËJNË ASGJË?

Shkolla, prindërit dhe shokët/shoqet e klasës mund të kontribuojnë në tejkalimin e saj. Rolet në dhunë janë të njohura mirë për profesionistët të cilët punojnë me fëmijë dhe adoleshentë. Është e nevojshme të njihen sjelljet e papërshtatshme të fëmijëve dhe të inkurajohen që të bëjnë një ndryshim në sjelljen asertive.

Ky doracak nxjerr në pah më shumë karakteristika për dhunën mes bashkëmoshatarëve si problem i sotëm serioz, pasojat e të cilit do të vazhdojnë edhe në të ardhmen.

**“DHUNA DUHET TË NDALET MENJËHERË,
ME QËLLIM QË AJO TË MARRË FUND!”**

D H U N A M E S
B A S H K Ë M O S H A T A R Ë V E
S I D U K U R I
L L O J E T E D H U N Ë S

Një pjesë e rëndësishme e zhvillimit të fëmijëve, veçanërisht gjatë adoleshencës, është socializimi. Përmes këtij procesi fëmijët mësojnë format e komunikimit, punën në grup, miqësinë, ndihmën dhe sjelljen altruiste. Gjatë kësaj periudhe të jetës së tyre ata gjithashtu njihen me karakteristikat e njëri-tjetrit, formojnë imazhin e tyre për veten dhe pozicionojnë vendin e tyre në grup, ndërsa më vonë edhe në shoqëri.

Në këtë proces ata përdorin mekanizma dhe karakteristika individuale me të cilat mund të plotësojnë nevojën për të qenë të vlerësuar, të rëndësishëm, të ndërtojnë një reputacion dhe status personal me të cilin do të përparojnë dhe do të arrijnë rezultate.

Ky proces nuk është i thjeshtë. Në të janë gërshtuar një sërë teknikash, modelesh dhe shembujsh nga të tjerët, njohuri për arritjen e imazhit të imagjinuar për veten, etj. Vendi në grupin e bashkëmoshatarëve dhe ndjenja e përkatësisë janë forcat kryesore në këtë proces.

Në disa raste fëmijët përdorin sjellje të padëshiruara dhe të papranueshme në luftën për vetë-promovim. Një sjellje e tillë mund t'i lëndojë, nënshtrijë fëmijët e tjerë dhe të shkaktojë dëm përmes sjelljes së dhunshme.

Tri karakteristikat thelbësore të dhunës mes bashkëmoshatarëve janë:

- promovimi i fuqisë, kontrollit, dominimit dhe forcës mbi një fëmijë tjetër;
- lëndimi i qëllimshëm i një fëmije tjetër;
- lëndimi i përsëritur ose afatgjatë i një fëmije tjetër.

Në të tri karakteristikat ekziston një shkelje serioze e integritetit dhe personalitetit të fëmijës tjetër.

NË PROCESIN E FORMIMIT TË IDENTITETIT DHE INTEGRITETIT PERSONAL, KUR FËMIJËT PËRDORIN DOMINIM DHE KONTROLL MBI TË TJERËT, KUR E BËJNË KËTË NË MËNYRË TË VAZHDUESHME DHE KUR KJO BËHET ME QËLLIM PËR TA LËNDUAR FËMIJËN TJETËR, KURSE TË THEKSOJË VETEN SI DOMINUES, ATËHERË BËHET FJALË PËR DHUNË MES BASHKËMOSHATARËVE.

Karakteristikat kryesore të dhunës mes bashkëmoshatarëve theksojnë se ekziston një qëllim për të lënduar tjetrin dhe kjo ndodh në kontinuitet.

MËNYRA SE SI DO TË USHTROHET KEQTRAJTIMI MUND TË JETË E NDRYSHME:

D H U N A F I Z I K E

Dhuna fizike përfshin dëmtime trupore përmes përdorimit të forcës fizike. Kjo formë dhune përfshin rrahjen, shtyrjen, tërheqjen, shqelminin, etj. Në qëllimin për të lënduar fizikisht një fëmijë tjetër, madhësia fizike nuk luan gjithmonë një rol ose forca trupore e fëmijës. Në këtë proces përfshihen gjithashtu vlerësime pedagogjike që do të tregojnë nëse dhe në çfarë mase fëmija i sulmuar mund të mbrohet ose, përndryshe, kush do të qëndron në mbrojtje të tij. Nëse fëmija ushtrues i dhunës sheh se fëmija viktimë është i pafuqishëm të mbrohet pavarësisht forcës së tij fizike, ai prapë do të sulmohet.

Dhuna fizike është e lehtë për t'u vënë re, sepse lë shenja në trup, më shpesh mavijosje, gërvishtje, plagë, etj. Fatkeqësisht ndonjëherë shenja të tilla janë më serioze dhe madje mund të arrijnë nivelin e paaftësisë së përhershme. Që të ndodhë dhuna fizike duhet të ketë kontakt fizik. Kjo ndodh më shpesh në shkollë gjatë pushimit ose pranë shkollës gjatë rrugës për në shtëpi.

Nëse ndodh një herë dhe nuk ndërmerren masa për ta parandaluar më tej, ka shumë të ngjarë që dhuna fizike do të vazhdojë. Në këtë rast autori i dhunës e thekson veten me dominimin dhe fuqinë e tij, ndërton një imazh të vetes si dominues, një udhëheqës dhe të tjerët nuk mund të luajnë me të. Fëmijët viktimë nga frika e një sulmi të përsëritur më shpesh i fshehin shenjat fizike të bullizmit, sepse nëse kërkojnë ndihmë nga një i rritur besojnë se e rrisin rrezikun e lëndimit nga autori kur janë vetëm.

D H U N A P S I Q I K E

Dhuna psikike është dhunë verbale ku lëndimi drejtohet ndaj personit. Kjo përfshin kërcënime, fyerje, tallje, zhvatje të gjërave të ndryshme materiale ose jomateriale, refuzim nga grupi, etj. Mund të ndodhë mjaft në mënyrë të fshehtë ose implicite. Nuk ka kontakt fizik dhe lëndim, por arrihen të gjitha qëllimet që dhuna mes bashkëmoshatarëve e mbart si karakteristikë.

Autori i dhunës fiton kënaqësi personale që duke nënshtruar ose fyer tjetrin, ai tregon veten të jetë më i zgjuar, më i shkathët, më i rëndësishëm, etj. Ata i zgjedhin viktimat e tyre me kujdes dhe me sigurinë se do të kenë sukses t'i dominojnë ata. Fëmijët të cilët janë viktimë zakonisht janë të tërhequr dhe të qetë, introvertë, nuk i përkasin asnjë grupi bashkëmoshatarësh dhe janë të pambrojtur. Disa prej tyre i kushtohen mësimi ose aktiviteteve të tjera shkollore, por kanë vetëbesim më të ulët në kontaktet shoqërore.

D H U N A S O C I A L E

Dhuna sociale është një nga llojet më të zakonshme të dhunës të fëmijët. Ajo përfshin përjashtimin ose refuzimin e një fëmije nga grupi. Kjo përfshin gjithashtu ushtrimin e presionit mbi fëmijët e tjerë për të shmangur ose për të mos u shoqëruar me fëmijën viktimë. Kur i gjithë grupi i bashkëmoshatarëve refuzon një fëmijë dhe nuk e fton atë në festime grupi, shëtitje të përbashkëta nëpër shkollë, e përjashton atë nga grupet në rrejet sociale, etj., fëmijët të cilët janë anëtarë të atij grupi nuk e përjetojnë atë si dhunë.

Në fakt, kur i gjithë grupi e trajton një fëmijë në një mënyrë të caktuar, përgjegjësia ndahet dhe asnjë fëmijë në grup nuk ka përshtypjen se kryen dhunë. Nëse u tregohet për aktin e kryer, ata mund të ndryshojnë sjelljen e tyre, veçanërisht pasi nuk kanë karakteristikat e autorëve të dhunës.

Një fëmijë viktimë i cili është i refuzuar, kalon nëpër përvoja dhe kriza jashtëzakonisht të vështira psikologjike. Ai fiton përshtypjen për veten se është i pavlerë, se askush nuk e do dhe nuk meriton të ketë miq. Përvoja të tilla gjatë periudhës së zhvillimit mund të ndikojnë ndjeshëm në formimin e personalitetit të një fëmije.

D H U N A O N L I N E

(B U L L I Z M I K I B E R N E T I K)

Megjithatë, përveç këtyre formave, si dhunë psikologjike konsiderohet edhe dhuna online, e cila kohët e fundit ka fituar vull me zhvillimin e mundësive të hapësirës së internetit. Dhuna online është formë bullizmi ose abuzimi që ndodh nëpërmjet internetit ose mjeteve të tjera elektronike të komunikimit.

Ajo mund të përfshijë sulme të përsëritura, frikësim, përhapje spekulimesh ose publikim informacioni të rremë në lidhje me viktimën. Dhuna online mund të ketë pasoja serioze për viktimat, duke përfshirë trauma emocionale dhe psikologjike, izolim social dhe madje mund të çojë edhe në depresion.

Bullizmi kibernetik përfshin përdorimin e teknologjisë digjitale (internetit dhe telefonave celularë) me qëllim për të ngacmuar, poshtëruar dhe dëmtuar një person tjetër. Zakonisht përfshin mesazhe me tekst ose video, fotografi dhe thirrje që e shqetësojnë personin tjetër.

Lloje të ndryshme të bullizmit kibernetik përfshijnë:

- **Kërcënime online:** Kërcënime të vazhdueshme, dërgim përmbajtjeje të pakëndshme për viktimën nëpërmjet rrjeteve sociale, email-it ose platformave të tjera online.
- **Kiber-detyrim:** Vështirësi dhe detyrimi i viktimës për të bërë aktivitete që nuk dëshiron të bëjë, duke përfshirë dërgimin e mesazheve të pakëndshme ose monitorimin e aktiviteteve të tyre online.
- **Përhapje e thashethemeve:** Publikimi i informacioneve të rreme ose të dhënave personale në lidhje me viktimën me qëllim nënçmimin ose degradimin e reputacionit të tij në shoqëri.
- **Imitimi i identitetit:** Krijimi i profileve të rreme ose përdorimi i identitetit të dikujt tjetër për të fyer ose kërcënuar viktimën.
- **Komente dhe kritika të pakëndshme:** Komente online që përfshijnë fyerje ose kritika të drejtuara ndaj viktimës.

Bullizmi kibernetik është problem serioz që rritet në një shoqëri digjitale dhe kërkon ndërhyrje, edukim, masa për mbrojtje dhe parandalim.

FAKTORËT PËR
ZHVILLIMIN E
DHUNËS MES
BASHKËMOSHATARËVE

FAMILJA,
KARAKTERISTIKAT PERSONALE,
SHKOLLA

Në procesin e zhvillimit fëmija has modele të ndryshme përmes të cilave formon vlerat e tij jetësore, imazhin e tij për veten dhe rolin e tij në mjedis. Në rend të parë, ai ekspozohet ndaj modeleve edukative të promovuara nga familja, prindërit ose kujdestarët. Prej tyre ai ka mundësinë të përvetësojë sjellje të lejuara dhe të ndaluara, por edhe të ndjekë sjelljen e tyre si të rritur. Gjatë kësaj periudhe fëmija mëson në mënyrë aktive dhe të shpejtë se ç'është e mirë dhe e keqe.

Më tej, në fazën tjetër ai njihet me mjedisin, bashkëmohatarët dhe llojet e ndryshme të sjelljes. Ai eksperimenton dhe kontrollon se cilat nga sjelljet e tij tërheqin vëmendjen dhe shkaktojnë reagim te të tjerët. Rreth moshës gjashtë ose shtatë vjeç fëmija bëhet nxënës dhe është i pranishëm në shkollë çdo ditë. Kjo është fazë shumë e rëndësishme zhvillimore, sepse përmes saj fëmija mëson rregulla krejtësisht të reja, përgjegjësi dhe, më e rëndësishmja, mëson si të shoqërohet me shokët/shoqet e klasës.

Që nga vitet e para të arsimit fillor fëmija përpiqet të pozicionohet në grupin e bashkëmohatarëve. Përveç aktiviteteve shkollore, zhvillohet një proces psikologjik i trazuar pikërisht në aspektin e formimit të vetvetes dhe përkatësisë në grup. Kjo e mëson atë të bashkëpunojë, të krijojë miqësi dhe të mbajë marrëdhënie paqësore me shokët/shoqet e klasës ku bën pjesë ose më gjerë.

Fillimi i adoleshencës sjell me vete sfida të reja. Zhvillimi i trazuar hormonal nxit ndryshime te fëmija në aspektin e sjelljes, reagimeve emocionale, ndryshimeve fizike, etj. Besohet se gjithçka që është përvetësuar si sistem vlerash deri atëherë, gjatë kësaj periudhe fëmija do të kontrollojë dhe rishqyrtojë. Drejt fundit të adoleshencës, para fazës së moshës madhore, pritet që të përcaktohet identiteti dhe integriteti personal.

GJATË GJITHË KËTIJ PROCESI, VEÇANËRISHT NË VITET E PARA TË JETËS, FËMIJA FORMON POZICIONET E TIJ NË JETË.

Ky është koncept i cili na tregon se si një person e vlerëson veten dhe si i vlerëson të tjerët, përkatësisht nëse ka një qëndrim pozitiv apo negativ ndaj vetes dhe një qëndrim pozitiv apo negativ ndaj të tjerëve. Pozicione të tilla ndërtohen brenda familjes dhe më pas kontrollohen në mjedis.

Faktorët të cilët ndikojnë në formimin e pozicioneve të caktuara jetësore janë raporti mes prindit dhe fëmijës, por edhe raporti i prindit ndaj vetes dhe ndaj njerëzve të tjerë, të cilin fëmija e monitoron nga afër. Prindi mund t'i drejtohet fëmijës sikur është "i keq" dhe ta krahasojë atë me fëmijë të tjerë që janë "të mirë". Në atë rast fëmija do të arrijë në përfundimin për veten e tij se ai nuk është OK (nuk është në rregull) dhe se të tjerët janë OK (në rregull).

Megjithatë, prindi mund t'i japë lëvdata ose inkurajim fëmijës së tij në përmasa joreale, kurse t'i kritikojë dhe nënvlerësojë fëmijët e tjerë, në të cilin rast fëmija do të arrijë në përfundimin se ai është OK dhe se të tjerët nuk janë OK. Në të dyja rastet do të formohet një qëndrim negativ ndaj vetes ose ndaj të tjerëve.

POZITA E DËSHIRUAR JETËSORE QË PRINDI MUND TA NDIHMOJË FËMIJËN TA NDËRTOJË ËSHTË: **UNË JAM OK, TI JE OK.** NË KËTË RAST FËMIJA DO TË MËSOJË PËR VETEN SE ZOTËRON VLERA DHE KARAKTERISTIKA QË JANË TË DENJA PËR RESPEKT DHE NJËKOHËSISHT DO TA KUPTOJË SE EDHE FËMIJËT/TË TJERËT KANË KARAKTERISTIKAT E TYRE QË JANË POZITIVE DHE TË VLEFSHME.

Në tabelën e mëposhtme tregohen katër kombinimet e pozicioneve të jetës. Secili prej nesh i ka përjetuar të gjitha, por njëri është pozicioni ynë dominues përmes të cilit reagojmë dhe pozicionohemi në kohë stresi, pakënaqësie, krize, etj.

UNË JAM OK - TI NUK JE OK

- mendjemadhësi, arrogancë, tallje, akuzim
- refuzim, ndjekje

UNË NUK JAM OK - TI JE OK

- frikë, turp, lot, faj, kërkim për pranim
- tërheqje

UNË NUK JAM OK - TI NUK JE OK

- mosbesim, dëshpërim
- pashpresë, pafuqi

UNË JAM OK - TI JE OK

- lumturi, respekt, kujdes për veten dhe të tjerët
- ecje përpara, optimizëm, entuziazëm
- shëndet
- zgjidhje problemesh

Pasi që familja të kontribuon te fëmija në formimin e këtyre qëndrimeve jetësore për veten dhe të tjerët, ai do të përpiqet të konfirmojë pozicionin e tij dominues në shkollë përmes situatave të ndryshme të përditshme.

Pra, nëse një fëmijë ka formuar qëndrimin "unë jam OK, ti nuk je OK", ai do të nxisë sjellje përmes së cilës do të bindë veten dhe të tjerët se është më i vlefshmi, më i zgjuari, më i merituari etj., krahasuar me shokët/shoqet e klasës. Nëse nuk mund ta arrijë këtë përmes përforcimit pozitiv të sjelljes, ai do të fillojë të ofendojë, të nënçmojë dhe të kritikojë, madje edhe të keqtrajtojë, vetëm për të theksuar dominimin e tij mbi të tjerët.

Një fëmijë i cili shkon në shkollë me qëndrimin "unë nuk jam OK, të tjerët janë OK" në aktivitetet e përditshme shkollore do t'u japë përparësi të tjerëve, do të tërhiqet, do të turpërohet dhe do të ndihet fajtor nëse diçka nuk shkon. Fëmijë të tillë do të jenë shënjestra e atyre që kanë nevojë të jenë superiorë dhe duke i shtypur të tjerët të theksojnë veten.

Fëmijët të cilët fillojnë shkollën me pozicionin "unë jam OK, ti je OK" arrijnë të krijojnë kontakte solide shoqërore, të respektojnë fëmijët e tjerë, por edhe të mbrojnë veten në rast padrejtësie duke ditur se kanë të drejtë dhe duke mbrojtur pozicionin e tyre. Aftësia e pozicionit "unë jam OK, ti je OK" është në ASERTIVITETIN.

ASERTIVITETI SI KARAKTERISTIKË NA MËSON SI TË PËRMBUSHIM NEVOJAT TONA PA QENË AGRESIVË, POR EDHE PA E NËNVLERËSUAR VETEN.

ASERTIVITET ËSHTË AFTËSI QË NA LEJON TË LUFTOJMË PËR TË DREJTAT TONA NË MËNYRË QË NDJENJAT DHE MENDIMET TONA TË MERREN PARASYSH, POR NË TË NJËJTËN KOHË TË MOS SHKELEN TË DREJTAT E TJETRIT.

Një fëmijë i cili është asertiv:

- Dëgjon në mënyrë aktive, krijon kontakt me sy dhe tregon ndjenja
- Respekton të tjerët dhe kërkon të njëjtën gjë për veten
- Flet qartë, konkretisht dhe drejtpërdrejt
- E përshtat zërin e tij me situatën
- Shpreh pritjet dhe ndjenjat e tij
- Shpreh kritikën pozitivisht
- Di si t'i lavdërojë të tjerët
- Merr përgjegjësi për fjalët dhe rezultatet e tij
- Është gati të kërkojë falje nëse gabon
- Di si t'i kontrollojë ndjenjat e tij negative

MODELET E SJELLJES:

dëshirat, nevojat dhe ndjenjat shprehen drejtpërdrejt dhe në mënyrë adekuate

QËLLIMI ËSHTË:

bisedë dhe zgjidhje e përbashkët

NDJENJA:

vetëbesim

NDJENJA E TJETRIT:

vlerësim dhe respekt

REZULTATI:

shpesh merr atë që dëshiron dhe atë që është më e mira për grupin

NË PLANIN AFATGJATË KY STIL I SJELLJES ÇON NË RESPEKT PËR TË TJERËT, RITJE TË VETËVLERËSIMIT DHE TË PËRMIRËSIMIT TË MARRËDHËNIEVE ME NJERËZIT E TJERË.

Shkolla si institucion, veçanërisht mësuesit që takohen me nxënësit çdo ditë, kanë fuqinë për të ndërtuar dhe forcuar asertivitetin te fëmijët. Nëse konfliktet zgjidhen duke kërkuar një fajtor, asertiviteti nuk ka vend për t'u zhvilluar. Në këtë rast, shkolla dhe nxënësit e klasës vetëm sa përforcojnë pozicionin jetësor të fëmijës se ai a është OK apo nuk është OK.

R O L E T N Ë
D H U N Ë S M E S
B A S H K Ë M O S H A T A R Ë V E

A U T O R I I D H U N Ë S , V I K T I M A , D Ë S H M I T A R Ë T

Në dhunën mes bashkëmohatarëve janë të pranishëm të paktën dy fëmijë të cilët janë në rolin e autorit të dhunës dhe viktimës. Megjithatë, mund të ketë më shumë fëmijë në këto role, kështu që një grup fëmijësh mund të ngacmojnë një fëmijë ose, si alternativë, një fëmijë mund të kryejë dhunë ndaj më shumë viktimave.

Përveç atyre që janë të përfshirë drejtpërdrejt në dhunë, ka edhe fëmijë që janë dëshmitarë, përkatësisht të pranishëm në aktin e dhunshëm. Ata janë viktima dytësore, sepse përballen me emocione të ngjashme me viktimën, kanë frikë se e njëjta gjë do t'u ndodhë atyre, pafuqi për të ndihmuar, faj se nuk kanë bërë asgjë, etj. Dëshmitarët janë gjithashtu të ndjeshëm ndaj pasojave të dhunës që përjetojnë, duke e përjetuar atë si një përvojë traumatike.

Fëmijët dhunues kanë karakteristika të tilla si sjellje e ashpër, ata zemërohen lehtë, janë irritues dhe rebelë, e pranojnë dhunën si zgjidhje për konfliktet. Shumica e tyre kanë parë ose mësuar një sjellje të tillë në shtëpi dhe e zbatojnë atë në shkollë. Ka mendime të ndryshme në lidhje me vetëvlerësimin e fëmijëve autorë të dhunës. Një mendim është se ata kanë vetëvlerësim të lartë në aspektin e relacioneve konkurruese, ndërsa mendimi tjetër është se për shkak të mungesës së vetëvlerësimit ata nxisin dhunën në mënyrë që ta shohin veten në një pozicion dominues. Një numër i madh fëmijësh autorë të dhunës kanë përvojë në rolin e viktimës në të kaluarën. Të paaftë për t'u përballur me keqtrajtimin dhe lëndimet nga të tjerët, duke shtypur zemërimin dhe pakënaqësinë e tyre ata zhvillojnë agresion dhe përdorin modelin e dhunuesit. Në këtë mënyrë ata sigurohen që nuk do të jenë përsëri viktima.

Fëmijët të cilët janë viktima të dhunës mes bashkëmohatarëve zakonisht janë të turpshëm, të tërhequr, të shqetësuar, me status të ulët shoqëror dhe kanë vështirësi në krijimin dhe ruajtjen e miqësive. Ata nuk janë të popullarizuar në grupin e bashkëmohatarëve të tyre dhe kanë vetëvlerësim të ulët. Pasi bëhen viktima të dhunës vetëvlerësimi i tyre bie edhe më shumë. Një numër i madh i këtyre fëmijëve jetojnë në familje ku ndodh dhuna në familje, ata bashkëndjehen me viktimën dhe ndiejnë dhembshuri për të, por në të njëjtën kohë ata njihen me modelin se nëse dikush keqtrajtohet është i pafuqishëm për të shpëtuar veten. Është karakteristikë e tyre të përjetojnë pafuqinë e tyre. Madje e gjeneralizojnë këtë deri në atë pikë sa askush nuk mund t'i ndihmojë. Ata nuk besojnë se kanë aftësinë të përballojnë fyerjet.

Fëmijët të cilët janë viktima të dhunës zgjedhin një nga dy skenarët më tej në zhvillimin e tyre. Një skenar është që ata të fillojnë të ushtrojnë dhunë ndaj një fëmije tjetër që është më i dobët se ata dhe kështu të heqin qafe agresionin e tyre të shtypur, ndërsa skenari tjetër është që ata tërhiqen, izoloohen dhe bëhen "të padukshëm" në mesin e bashkëmoshatarëve. Të dyja mënyrat janë kundërproduktive në zhvillimin e tyre, prandaj themi se është e nevojshme që ata të kërkojnë ndihmë nga një i rritur të cilit i besojnë, në mënyrë që të dalin sistematikisht nga dhuna pa pasoja negative.

Që autori i dhunës dhe viktima të dalin nga rolet e tyre është e nevojshme:

- **Viktima të vetëdijesohet për cenueshmërinë e vet dhe të kërkojë ndihmë nga një i rritur, të marrë përgjegjësi për veten, por njëkohësisht të kuptojë se ka fuqi që mund ta përdorë në mënyrë të përshtatshme, të njohë vlerat dhe cilësitë e veta;**
- **Autori i dhunës fillimisht ta pranojë fuqinë e tij në mënyrë të duhur, në vend që ta imponojë për t'i frikësuar të tjerët, të njohë anët e tij të mira dhe të zhvillojë empati.**

POR FËMIJËT NUK JANË TË GATSHËM TË MENAXHOJNË NË MËNYRË TË PAVARUR KËTO PROCESA, ANDAJ NJË I RRRITUR OSE PROFESIONIST DUHET TË NDËRHYJË PËR TË NDIHMUAR.

Për t'u përfshirë ata, së pari duhet të dinë se dhuna po ndodh, ndërsa që ta kuptojnë atë dikush duhet t'ua tregojë.

PRANDAJ PËR
NGRITJEN E VETËDIJES
DHE PËR INKURAJIMIN
E FËMIJËVE ËSHTË
E RËNDËSISHME
TË PUNOHET MBI
NDËRTIMIN E BESIMIT
NDAJ TË RRITURVE
DHE T'U TREGOHET
ATYRE SE DUHET TË
NDAJNË ME TA NËSE
NDODH DIÇKA.

P A S O J A T N G A
D H U N A M E S
B A S H K Ë M O S H A T A R Ë V E

Serioziteti i dhunës mes bashkëmoshatarëve si dukuri vjen nga fakti se ajo shkakton pasoja, disa menjëherë të dukshme dhe kalimtare, por disa afatgjata që zgjasin gjatë gjithë jetës. Ata fëmijë që janë më të prekshëm dhe ndihen të pafuqishëm, të cilët nuk do të dëshirojnë të flasin për dhunën dhe nuk do të kërkojnë ndihmë, do të vuajnë pasoja që do t'i definojnë më vonë edhe si të rritur. Prandaj, veprimi për të parandaluar bullizmin është gjithmonë një zgjedhje më e mirë sesa veprimi për të tejkaluar pasojat. **Bullizmi duhet të parandalohet.**

Lista e pasojave është e gjerë dhe e gjatë. Ato vlejnë si për fëmijët autorë të dhunës, ashtu edhe për viktimat, por edhe për fëmijët të cilët janë dëshmitarë të keqtrajtimit dhe nuk janë në gjendje të ndihmojnë. Për të arritur një pasqyrë dhe strukturë më të mirë, pasojat ndahen në menjëherë të dukshme dhe afatgjata.

SHENJAT/PASOJAT MENJËHERË TË DUKSHME:

Këto janë disa nga shenjat që mund të vihen re menjëherë nëse një fëmijë është viktimë e bullizmit:

- Bëhen të tërhequr nëse më parë kanë qenë mirë të socializuar dhe miqësorë
- Kthehen në shtëpi të lënduar dhe të pakënaqur
- Kthehen në shtëpi me rroba të grisura ose disa nga rrobat e tyre mungojnë
- Refuzojnë të shkojnë në shkollë
- Suksesi në shkollë bie
- Kanë luhatje humori
- Kanë ndryshime në sjellje
- Mund të jenë agresivë me vëllezërit e motrat dhe anëtarët e tjerë të familjes
- Kanë probleme me gjumin, ankthe, zgjohen herët ose vonë
- Kanë dhimbje koke më të shpeshta, dhimbje stomaku dhe simptoma të tjera psikosomatike
- Vërehet vetëlëndim, prerje, tërheqje flokësh
- Duan të ndryshojnë rrugën e tyre për në shkollë në mënyrë që të shmangin takimin me disa nga fëmijët

PASOJAT NË PËRVOJAT DHE EMOCIONET PSIKOLOGJIKE:

- Ndihen të pavlerë
- Janë të depresionuar dhe mendojnë se askush nuk i pëlqen
- Përqëndrimi dhe fokusi janë të zvogëluara
- Ndihen të vetmuar
- E shohin veten si të ndryshëm nga të tjerët me më pak cilësi
- Ndiejnë frikë, turp dhe pafuqi, por edhe zemërim dhe tërbim

SHENJAT QË VIHEN RE MENJËHERË NËSE NJË FËMIJË ËSHTË AUTOR I BULLIZMIT:

- Vetëbesim i fortë dhe forca e tyre
- Nevoja për kontroll dhe pushtet
- Pasiguri dhe reagim i ashpër nëse nuk plotësohet ndonjë prej nevojave të tyre
- Fjalor i mbushur me fjalë përçmuese
- Justifikim dhe bindje e vetes për pafajësinë e tyre
- Shpërthime
- Frikë nga vëllezërit ose motrat më të mëdha
- Përqëndrim dhe fokus i dobët
- Fajësim i vazhdueshëm i dikujt tjetër dhe mospranim i përgjegjësisë për veprimet e tyre
- Mungesë empatie

PASOJAT NË PËRVOJAT DHE EMOCIONET PSIKOLOGJIKE:

- Ndihen të fuqishëm dhe "në kontroll"
- Ndiejnë se statusi i tyre rritet kur nënshtrojnë një fëmijë tjetër
- Janë të frikësuar se mos i sheh dikush ose zbulon dobësitë e tyre
- Kanë frikë se mos zbulohen për dhunën
- Në thelb, janë të pakënaqur me disa nga karakteristikat e tyre që i kompensojnë duke nxjerrë në pah të tjerët, në mënyrë që kjo t'i kënaqë në një afat të shkurtër

MEGJITHATË, SERIOZITETI I EKZISTENCËS SË DHUNËS MES BASHKËMOSHATARËVE QËNDRON PIKËRISHT NË FAKTIN SE AJO LË PASOJA AFATGJATA OSE TË PËRHERSHME TE PERSONI.

PASOJAT AFATGJATA TË DHUNËS MES BASHKËMOSHATARËVE

Për një kohë të gjatë mendohej se përvojat negative që lidhen me bullizmin ishin diçka që fëmijët e tejkalonin vetë me kalimin e viteve. Megjithatë, tani ekzistojnë kërkime shkencore që tregojnë se pasojat afatgjata të bullizmit janë reale dhe në të ardhmen mund të shkaktojnë vështirësi serioze psikologjike, emocionale dhe fizike. Disa nga efektet mund të vërehen shpejt te fëmijët të cilët janë drejtpërdrejt ose tërthorazi pjesë e bullizmit, por pasojat afatgjata mund të jenë të pranishme disa vite pas përvojave të pakëndshme, madje edhe në moshë madhore nëse fëmijët nuk marrin ndihmë psikologjike në kohë.

PASOJAT AFATGJATA TË BULLIZMIT TE VIKTIMAT:

- Frikë dhe ankth i vazhdueshëm
- Izolim social
- Ndjenjë faji dhe turpi
- Ndjenjë e të qenit i pafuqishëm dhe pa shpresë
- Vetëvlerësim dhe vetëbesim i ulët
- Aftësi sociale të dëmtuara dhe vështirësi në krijimin e marrëdhënieve të shëndetshme
- Vështirësi në përqendrim, në të nxënë dhe sukses akademik
- Probleme kronike të shëndetit mendor
- Probleme të shëndetit fizik
- Sjellje vetëdëmtuese
- Mendime, ide ose përpjekje vetëvrasëse
- Stres post-traumatik i lidhur me këto përvoja negative
- Depresion

PASOJAT AFATGJATA TË BULLIZMIT TEK AUTORËT E DHUNËS:

- Sjellje e dobësuar
- Sjellje problematike
- Probleme me shëndetin mendor
- Përplasje me ligjin
- Sjellje kriminale ose delikvente
- Shmangie nga të tjerët dhe përjashtimi nga grupet shoqërore
- Vetmia

MËNYRAT E TRAJTIMIT

FAMILJA, SHKOLLA, SHOQËRIA

Familja, shkolla, shoqëria, por edhe vetë fëmija janë të lidhur fort në trajtimin dhe tejkalimin e dhunës mes bashkëmoshatarëve. Çdo hallkë në këtë zinxhir ka ndikimin dhe rolin e vet domethënës. Me rëndësi të madhe është gatishmëria e fëmijës viktimë për të ndarë me një të rritur se po keqtrajtohet nga një fëmijë tjetër ose një grup fëmijësh.

Ky është proces jashtëzakonisht i vështirë për fëmijën, sepse brenda kornizës së dhunës shpesh ka kërcënime me frikësim se nëse ia tregon dikujt tjetër fëmija do të lëndohet edhe më shumë. Kërcënimet shkojnë aq larg sa ju potencohet se të afërmit e tij do të jenë gjithashtu viktimë dhe do të vuajnë nëse dhuna zbulohet. Për shkak të frikës nga përshkallëzimi i dhunës, shumica e viktimave vendosin të heshtin dhe të vazhdojnë të vuajnë keqtrajtimin, duke mos ditur se mund të mbrohen dhe të marrin mbështetje dhe ndihmë nëse e kërkojnë atë.

Kur një fëmijë tregon se po përballet me dhunë, përgjegjësia për parandalimin e saj bie mbi të rriturit. Nëse në shkollë ndodh dhunë mes bashkëmoshatarëve, stafi mësimdhënës dhe shërbimi profesional kanë detyrë të angazhohen për ta tejkualuar atë. Para së gjithash, vendoset kontakti me prindërit ose kujdestarët e fëmijëve të përfshirë në dhunë dhe me marrëveshje të përbashkët ndërmerren hapa për ta trajtuar atë. **Mirëkuptimi dhe bashkëpunimi nga ana e prindërve nuk gjenden gjithmonë, por ata janë ende me rëndësi të veçantë që fëmija të ndryshojë sjelljen e padëshiruar.**

NËSE PRINDËRIT JANË TË PARËT QË MËSOJNË PËR DHUNËN,
ATA JANË TË DETYRUAR TË INFORMOJNË MËSIMDHËNËSIT OSE
SHËRBIMIN PROFESIONAL NË SHKOLLË.

Ata nuk gjejnë gjithmonë mirëkuptim dhe bashkëpunim nga përfaqësuesit e shkollës, por ata janë gjithashtu me rëndësi të madhe për krijimin e një atmosferë të sigurt në shkollë, në të cilën çdo fëmijë mund të mësojë dhe të socializohet. Shpesh herë ndodh që për shkak të pikëpamjeve të ndryshme ose bashkëpunimit të pamjaftueshëm midis shkollës dhe prindërve të fëmijëve, dhuna të vazhdojë. Shembuj të tillë janë kundërproduktivë në trajtimin e saj dhe mund të nxisin përforsimin e dhunës. Në këto raste fëmija autor i dhunës i konfirmon vetes se "askush nuk mund të më bëjë asgjë", ndërsa fëmija viktimë arrin në përfundimin se "askush nuk mund të më ndihmojë dhe të më shpëtojë".

Në trajtimin e dhunës mes bashkëmoshatarëve është me rëndësi të madhe të ndihmohen edhe fëmijët viktimë edhe fëmijët autorë të dhunës. Pasojat janë të pranishme në të dy rolet, kështu që të rriturit që janë të vetëdijshëm për këtë dhe ofrojnë ndihmë për të gjithë ata që janë të përfshirë.

FËMIJA VIKTIMË DUHET TË NDIHMOHET TË SHOHË VLERËN E TIJ, NDËRSA FËMIJA QË ËSHTË AUTOR I DHUNËS DUHET TË GJEJË MËNYRA PËR TË TREGUAR VLERËN E TIJ PËRMES SJELLJES SOCIALE TË PRANUESHME. VEPRIMI PARALEL DO TË JAPË REZULTATE TË FRYTSHME.

Thirrja për një bisedë te psikologu në të cilën një ndëshkim ose një dënim përcaktohet nga prindërit e fëmijës ushtrues të dhunës, vetëm se do ta forcojë agresionin e tij dhe ai do të kërkojë më tej mënyra për t'u përballur me të përmes rebelimit. Dhuna do të vazhdojë. Nëse punojmë vetëm me fëmijën viktimë dhe e ftojme për bisedë te psikologu ose, nga ana tjetër, has keqardhje nga prindërit dhe mjedisi përreth, pafuqia e tij vetëm sa do të forcohet më tej dhe ai do të mbetet në rolin e viktimës.

Shoqëria është e detyruar të promovojë ndërveprime paqësore, të inkurajojë dhe vlerësojë sjelljen pozitive, të edukojë përmes fushatave, ngjarjeve dhe strategjive të ndryshme mediatike që përparimi të ndodhë kur të gjithë janë të kënaqur. Gjithashtu, zgjidhjet sistemike janë shumë të rëndësishme në aspektin e procedurës dhe sanksionimit për keqtrajtimin e kryer. Kjo nënkupton një kornizë të saktë sipas së cilës çdo sjellje që cenon mirëqenien fizike ose mendore të fëmijës do t'i nënshtrohet përpunimit dhe sipas një protokollit do të ndërmerren veprime për ta tejkaluar atë.

Vetë protokollin duhet të përmbajë hapat që duhet ndiqen, mes të cilave është trajtimi i detyrueshëm individual psikologjik i të gjithë atyre që janë të përfshirë në dhunën mes bashkëmoshatarëve. Më tej, një protokoll i tillë duhet të ofrojë edhe udhëzime që do të zbatohen nëse dhuna vazhdon pavarësisht masave të ndërmarra dhe kështillimit psikologjik. Udhëzimet i referohen përfshirjes së qendrës për punë sociale në qytetin ku ndodh dhuna ose përfshirjes së Ministrisë së Punëve të Brendshme (MPB) përmes raportimit të dhunës së kryer. Së pari, shkolla merr masa brenda kornizës së saj përmes shërbimeve profesionale dhe prindërve të fëmijëve të përfshirë për t'u përballur me situatën, dhe nëse nuk arrijn të zgjidhë situatën, atëherë vepron sipas protokollit drejt institucioneve të tjera.

Përgjegjësia për njohjen e dhunës mes bashkëmoshatarëve nga ana e institucioneve bie kryesisht mbi shkollat dhe punonjësit e shkollave, të cilët duhet të monitorojnë marrëdhëniet midis nxënësve, por edhe ndryshimin në sjelljen dhe suksesin e nxënësve.

Ndërhyrjet fillestare që mund të zbatohen synojnë kryesisht edukimin e të rinjve/nxënësve rreth efekteve dhe ndikimeve të padëshiruara mbi personin, si viktimën, ashtu edhe autorët e bullizmit:

- Edukimi i nxënësve rreth pasojave.
- Inkurajimi i viktimave që të mos reagojnë ndaj provokimeve nga shokët e klasës.
- Mbajtja e kompjuterëve në një vend publik në shtëpi, në mënyrë që anëtarët e rritur të familjes të jenë në gjendje të shohin mesazhet dhe përmbajtjen në internet ndaj të cilave nxënësi është i ekspozuar.
- Inkurajimi i miqësisë.
- Mësimi i aftësive efektive të komunikimit.
- Identifikimi i mënyrave për t'u përballur me bullizmin.
- Mësimi i mënyrave për të zgjidhur problemet.
- Mbështetja e shprehjes së mendimit edhe kur ajo është ndryshe nga tjerat.
- Luajtja në role për të arritur empati për rolin e të tjerëve.

Ja disa mënyra se si mësimdhënësit mund të ndihmojnë në tejkalimin e bullizmit:

- Stafi i shkollës duhet të hetojë menjëherë sjelljen ngacmuese.
- Stafi i shkollës nuk duhet të ketë kurrë një takim të përbashkët me fëmijën që është viktimë dhe autorin e dhunës.
- Stafi duhet të takohet me fëmijën që është keqtrajtuar për të mësuar më shumë rreth asaj që ka ndodhur dhe për t'i siguruar ata se do të bëjnë çmos për të ndaluar keqtrajtimin. Duhet të takohen me fëmijët të cilët dyshohet se janë të përfshirë në keqtrajtim.
- Së bashku me prindërit ata duhet të jenë të kujdesshëm që të mos "fajësojnë viktimën".
- Shkollës duhet t'i jepet kohë e mjaftueshme për të hetuar dhe për të dëgjuar të dyja palët e rrëfimit.
- Nëse keqtrajtimi vazhdon, rasti duhet t'i referohet autoriteteve përkatëse.

Si të veproni si mësimdhënëës:

- Bisedoni me fëmijët dhe ofroni mirëkuptim për gjendjen e tyre emocionale.
- Përpiquni të kuptoni se çfarë e çoi atë dhe cilat janë arsyet e mundshme që fëmija të sillet në këtë mënyrë.
- Kontrolloni se fëmija a përballet me një problem në shkollë, se ai/ajo a ndihet i/e trishtuar, i/e zemëruar, i/e vetmuar ose i/e pasigurt.
- Bisedoni me prindërit dhe theksoni rëndësinë e mbështetjes së tyre.
- Nxitni bashkëpunimin dhe miqësinë në çdo mundësi derisa jeni me nxënësit.
- Ofroni mundësinë që secili fëmijë të tregojë vlerat e tij pozitive para grupit, bisedoni me nxënësit që kanë qenë dëshmitarë të dhunës dhe ndihmoni ata të lirohen nga frika e tyre, mbështesni viktimën në ato momente dhe telefononi një person përgjegjës nga shkolla kur ndodh dhuna.

Bullizmi ndikon në mësim dhe në angazhimin në aktivitetet shkollore, që d.m.th. si rezultat i dhunës mes bashkëmoshatarëve nxënësit mund:

- Të zhvillojnë frikë dhe mungesë respekti për shkollën.
- Të kenë vështirësi në të nxënë dhe përqendrim.
- Të ndihen të pasigurt gjatë orëve të mësimi ose pushimeve.
- Të mos e pëlqejnë shkollën dhe të refuzojnë të shkojnë në shkollë.
- Të ndjejnë se ju dhe stafi keni pak kontroll dhe nuk kujdeseni për ta.
- Të humbasin besimin tek ju si mësimdhënës.

PRINDËRIT, TË CILËT JANË PO AQ TË FUQISHËM SA MËSIMDHËNËSIT, DUHET TË NDËRMARRIN HAPA TË MENJËHERSHËM PËR TË TEJKALUAR DHUNËN NË TË CILËN ËSHTË PËRFSHIRË FËMIJA I TYRE.

Pavarësisht se fëmija a është autor i dhunës apo viktimë, asnjë prind nuk do të donte që fëmija i tij të vuajë pasojat e të dy roleve.

Nëse dyshoni për ekzistim të bullizmit dhe vini re ndonjë nga shenjat e mësipërme, duhet të reagoni menjëherë, pavarësisht rolit në të cilin ndodhet fëmija. Mund të ndiheni të pafuqishëm për të bërë një ndryshim, veçanërisht nëse fëmija juaj është adoleshent, por si të rritur sigurisht që keni më shumë fuqi që të filloni të bëni një ndryshim.

Ç'mund të bëjnë prindërit:

- Të krijojnë një atmosferë të qetë në shtëpi – të shmangët stresi dhe të zvogëlohet konflikti mes anëtarëve të familjes.
- Të inkurajojnë fjalë të mira ose neutrale me familjen dhe të tjerët.
- Të flasin rregullisht për atë që është e pranueshme dhe atë që nuk është.
- Të kenë më shumë deklarata pozitive sesa negative në ndërveprimet e përditshme.
- Të modelojnë mënyra të shëndetshme për t'u përballur me konfliktin dhe tensionin.
- Të drejtojnë diskutime dhe të ndajnë këshilla në vend të shtrëngimit dhe kontrollit.
- Të kenë kujdes si flasin me fëmijët dhe si reagojnë ndaj emocioneve të forta.
- Të ndjekin shkollën dhe aktivitetet jashtëshkollore.

Nëse prindërit dyshojnë se fëmija i tyre është viktimë, ata duhet të bëjnë pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë keni bërë sot në shkollë?
- Me kë luajte?
- A të pëlqeu?
- A do të dëshiroje të luaje me dikë tjetër apo të luaje një lojë tjetër?
- Çfarë bëre gjatë pushimit?
- A ka ndonjë person që nuk të pëlqen në shkollë? **Pse?**
- A ka ndonjë gjë që nuk të pëlqen në shkollë? **Pse?**
- A gëzohesh që do të shkosh nesër në shkollë?

Nëse prindërit dyshojnë se fëmija i tyre është autor i bullizmit, ata duhet të bëjnë pyetjet e mëposhtme:

- A mund të më ndihmosh të kuptoj pse fëmija tjetër e sheh atë në atë mënyrë?
- Si do të ndiheshe në vendin e fëmijës që keqtrajtohet?
- Të kontrollohet nëse ekziston model dhune në familje.
- A i keqtrajton disa fëmijë apo gjithmonë është i njëjti.

Si duhet të veprojnë prindërit:

- Flisni me fëmijën, ai është fëmija juaj, ju e rrisni dhe e edukoni atë dhe ju kujdeseni për të më shumë se çdo gjë tjetër dhe i dëshironi të gjitha të mirat.
- Mbështetni çdo ide që fëmija e ka për të përmirësuar sjelljen e tij.
- Mos vononi, dhuna duhet të ndalet menjëherë.
- Edukoni fëmijët për pasojat.
- Mbani kompjuterët në një vend publik në shtëpi për të parë se si sillen fëmija në rrjetet sociale dhe për të parë reagimin e tij/saj.
- Inkurajoni miqësinë.
- Mbështetni ata në mësimin e shkathtësive efektive të komunikimit.
- Identifikoni mënyra për t'u përballur me bullizmin (tabelë sjelljeje, çfarë ndihmon, çfarë nuk ndihmon).
- Mësoni së bashku mënyra për zgjidhjen e problemeve.
- Mbështetni ata në shprehjen e mendimeve të tyre.
- Flisni me mësimdhënësin dhe bashkëpunoni me stafin e shkollës.

QASJA
PSIKOLOGJIKE NDAJ
PJESËMARRËSVE
NË DHUNË

Shërbimet profesionale, shkollat, prindërit dhe të gjithë të rriturit e përfshirë në trajtimin e bullizmit duhet të veprojnë me kujdes dhe të përdorin një qasje që do t'i ndihmojë fëmijët të dalin nga cikli i dhunës si individë të shëndetshëm pa pasoja. Për këtë qëllim është e rëndësishme të theksohet se çdo veprim i të rriturve vihet re nga fëmijët dhe ka një ndikim të fortë tek ata. Por gjithashtu duhet të dimë se mosveprimi lë pasoja, që domethënë ndikon negativisht në procesin e tejkalimit të dhunës. Prandaj, është e rëndësishme të përcaktohet strategjia e duhur dhe të reagohet menjëherë dhe në mënyrë të përshtatshme.

Adoleshentët janë veçanërisht të ndjeshëm ndaj ndërveprimeve që ndodhin. Një fjalë e gabuar mund të shkaktojë një reagim emocional dhe i vullshëm tek ata.

POR NJË FJALË E DUHUR MUND TË BËJË NJË NDRYSHIM TË MADH DHE TË NDIHMOJË PËR T'U PËRBALLUR ME PËRJETIMET E PAKËNDSHME TË BRENDSHME.

Për të arritur ndryshime, para së gjithash, është e rëndësishme të theksohet sjellja e dëshiruar. Kur i themi një fëmije se si të mos sillet, ai do të jetë i hutuar, sepse do të dijë se çfarë të mos bëjë, por nëse i mësojmë fëmijës format e dëshiruara të sjelljes, ai do të dijë saktësisht se si të veprojë. Para se të shohim udhëzimet në qasje, është e rëndësishme të theksohet se një qasje afirmative është çelësi për tejkalimin e bullizmit.

Pavarësisht nëse fëmija është viktimë apo autor i dhunës, duhet të flitet me të.

Të kushtosh kohë për një bisedë në të cilën ai mund të ndajë shqetësimet, zemërimin, frikën e tij etj., ka një efekt inkurajues dhe qetësues të fëmija. Kjo tregon se ne e respektojmë dhe e vlerësojmë atë, se përvoja e tij ka rëndësi për ne dhe se po përpiqemi të bëjmë më të mirën për të. Biseda duhet të zhvillohet gjatë një periudhe kur fëmija është i qetë dhe në një vend ku të tjerët nuk do të jenë të pranishëm, momente kur ai do të ketë kohë të mjaftueshme për ta shprehur veten, të jetë i dëgjuar dhe të gjindet një plan i përshtatshëm për të tejkaluar vështirësitë.

Të kuptuarit e fëmijës dhe situatën në të cilën ndodhet është një nga elementet kryesore në qasjen. Të kuptosh do të thotë të dëgjosh, të bashkëndjesh dhe ta inkurajosh fëmijën të përballet me situatën. Kur një fëmijë autor i dhunës gjen mirëkuptim nga të rriturit në lidhje me përvojat që ka, agresioni dhe zemërimi me të cilat përballet dhe nuk di si t'i heqë qafe ato do të zvogëlohen dhe fëmija gradualisht do të motivohet drejt sjelljes pozitive. Të kuptosh nuk do të thotë të pranosh sjelljen e padëshiruar, por ta inkurajosh fëmijën dhe ta ndihmosh ta tejkalojë atë.

"Të dëgjoj, të kuptoj, të pranoj" janë koncepte që na tregojnë se sa është e rëndësishme që fëmijët t'i dëgjojmë, të përpiqemi t'i kuptojmë dhe t'i pranojmë si persona të rëndësishëm. Nëse nuk i dëgjojmë, nuk do të jemi në gjendje t'i kuptojmë, e nëse nuk i kuptojmë, do të jemi të prirur t'i kritikojmë në vend që t'i pranojmë. Pranimi nuk do të thotë që ne pajtohemi me atë që kanë bërë nëse ka qenë e gabuar, por përkundrazi, t'i pranojmë si qenie, si individë të cilëve u dëshirojmë të mirën dhe përpiqemi t'i ndihmojmë në rrugën e tyre për t'u rritur në njerëz të mirë.

Nëse u kushtojmë kohë, flasim dhe i dëgjojmë fëmijët, do të kemi mundësinë të njihemi me nevojat e tyre. Dhuna ndodh kur fëmijët zgjedhin mënyrën e gabuar për të kënaqur disa nga nevojat e tyre. Prandaj, nëse do të dinim se çfarë duan të arrijnë, së bashku mund të gjejmë mënyra të përshtatshme dhe të vendosura për t'i kënaqur ato nevoja. Në këtë kontekst, edhe ndarja personale nga të rriturit rreth mënyrave se si ata përballet me agresionin dhe zemërimin e tyre mund të ndihmojë.

Së fundmi, fëmijët duhet të lavdërohen. Kur kritikohen për çfarëdo arsye, ata përjetojnë zemërim, pakënaqësi, turp etj. Për t'u përballur me këto emocione, disa fëmijë do të nxisin dhunën ndaj të tjerëve duke e bindur kështu veten se janë të fortë dhe të fuqishëm dhe nuk e meritojnë ndëshkimin. Të tjerë do të tërhiqen dhe do të besojnë se e meritojnë ndëshkimin.

Lëvdatat dhe përforcimi pozitiv janë motivues të sjelljes së mirë.

“FËMIJËT TË CILËT
LAVDËROHEN PËRPIQEN
TË PËRSËRISIN
VEPRIMET E MIRA
NË MËNYRË QË TË MARRIN
PËRSËRI LËVDATA.”

Për ta lëvdatat janë shpërblim jomaterial. Gjithashtu, shpërblime jomateriale të rëndësishme janë edhe kushtimi i kohës vetëm për aktivitete me fëmijën, ndarja e emocioneve dhe dashurisë, mbrojtja dhe kujdesi.

**ME KËTË QASJE E CILA DO TË ZBATOHEJ
VAZHDIMISHT, DHUNA NUK DO TË KETË MË NJË
FUNKSION DHE DO TË ZHDUKET.**

P Ë R V O J A N G A
F U S H A T A
E D U K A T I V E

" N G R E J E Z È R I N K U N D È R D H U N È S
M E S B A S H K È M O S H A T A R È V E "

FUSHATA SHOQËRORE PËRGJEGJËSE DHE EDUKATIVE E "MAKPETROLIT", "NGREJE ZËRIN KUNDËR DHUNËS MES BASHKËMOSHATARËVE"

U ZBATUA NË VITIN SHKOLLOR
2023/24, NË **150 SHKOLLA** NË
REPUBLIKËN E MAQEDONISË SË
VERIUT DHE NË TË MORËN PJESË
18 000 NXËNËS.

EKIPI I EKSPERTËVE REALIZOI **620 PUNËTORI**
ME NXËNËS NGA KLASA VI DERI
NË KLASËN IX.

Përmbajtja e punëtorive ishte e njëjtë për secilën shkollë,
e përbërë nga tri pjesë.

Aktiviteti 1: STUHI IDESH

Cilat asociacione ju vijnë në mendje për herë të parë për:

- Miqësinë?
- Bashkëpunimin?
- Dhunën?

Shkruani përgjigjet në tabelë në tri kolona dhe drejtoni një diskutim. Gjatë diskutimit kujtoni nxënësit se është e kuptueshme që të paraqitet konflikt midis tyre, por është e papranueshme dhe e dëmshme nëse ka sjellje vetëm nga kolona e tretë që zgjasin për një kohë të gjatë ose synojnë një fëmijë të caktuar, pa pasur miqësi ose bashkëpunim.

Aktiviteti 2: FOTOGRAFIA E NJË FËMIJE

Ndani nxënësit në katër ose pesë grupe.
Shpërndani fotografi të ndryshme të një fëmije në grupe (shtojca 1).

Në raundin e parë kërkoni grupit të shkruajë fjalë fyese për fëmijën në fotografi (për klasën VIII dhe IX) ose të shkruajë çfarë nuk u pëlqen (për klasën VI dhe VII). Mblidhni fletët dhe, para se të lexoni fjalët që kanë shkruar, shpjegoni:

KËTA NUK JANË FËMIJË TË VËRTETË, POR PERSONAZHE TË GJENERUARA NGA KOMPJUTERI, JU NUK KENI OFENDUAR ASKËND! TANI DO T'I LEXOJ FJALËT QË KENI SHKRUAR DHE JU DO TË MENDONI SE SI NDIHET NJË FËMIJË KUR DIKUSH IA THOTË KËTO FJALË (EMPATI).

Pyetni se çfarë menduan, cilat janë përvojat e një fëmije që është i ekspozuar ndaj fjalëve të tilla?

Në raundin e dytë përsëri i ktheni grupet dhe u jepni atyre të njëjtën figurë nga raundi i parë. Udhëzimi këtë herë është të shkruhet një fjali me kërkim falje dhe fjalë lavdërimi për fëmijën në fotografi. Kur të kenë mbaruar, mblidhni fletët dhe lexoni me zë të lartë. Lavdëroni nxënësit për çdo fjalë të bukur që kanë shkruar. Diskutoni nëse një kërkim falje mund t'ju bëjë të harroni atë që është thënë më parë?

Përfundim: Fjalët mund të lëndojnë dhe të shkaktojnë pasoja serioze te një fëmijë, kështu që ato nuk duhet të përdoren.

Aktiviteti 3: FJALË LAVDËRIMI

Nxënësit punojnë në çifte dhe i thonë njëri-tjetrit 3 fjalë lavdërimi. Theksoni se fjalët e lavdërimit duhet t'i referohen një karakteristike personale të shokut/shoqes dhe jo pamjes fizike ose pjesëve të veshjeve (shembull: në vend që të thonë "më pëlqen bluza jote", ata mund të thonë "më pëlqen stili yt i veshjes").

Në shumicën e punëtorive nxënësit treguan bashkëpunim dhe interes. Megjithatë, ka dallime në shkollat në të gjithë Maqedoninë e Veriut për sa i përket sasisë dhe vëmendjes që i kushtohet parandalimit ose trajtimit të dhunës mes bashkëmoshatarëve. Në disa shkolla fëmijët ishin të njohur me format dhe mënyrat e reagimit ndaj dhunës, ndërsa në të tjera nxënësve u mungojnë njohuritë dhe informacionet për reagimin në rast të bullizmit.

Dallime vërehen edhe në pranimë e dhunës mes bashkëmoshatarëve në të gjithë vendin. Aty ku stafi profesional është përbullur dhe ka punuar në disa raste të bullizmit, ata janë konsultuar me ekipin e ekspertëve nga fushata për procedurat e mëtejshme. Ato shkolla që nuk kanë pasur një rast bullizmi janë të interesuara për protokollin se si të veprojnë nëse ndodh një rast i tillë.

Sa i përket përmbytjes së vetë punëtorisë, gjithashtu shfaqen dallime në shkolla dhe komuna, por ende mund të nxirren disa përfundime të gjeneralizuara.

Fjalori i nxënësve është i varfër në fjalë lavdërimi. Veçanërisht mungojnë fjalët lavdëruese për karakteristikat personale. Më shpesh, fjalët që përdorin për të lavdëruar njëri-tjetrin i referohen pamjes së tyre fizike ose rrobave që veshin. Por, për fat të keq, ata përdorin më shumë fjalë përçmuese dhe kritika për njëri-tjetrin sesa lavdërime. Fjalët përçmuese, përveç pamjes fizike, përfshijnë edhe karakteristikat personale.

Inkurajuese janë shumë shembuj të nxënësve që pasi kanë pasquruar që ka dhuna nga bashkëmoshatarët, folën hapur për parandalimin e saj. Disa prej tyre e gjetën veten në grupin e viktimave dhe dëgjuan se si duhet të vepronin në mënyrë që të mos vuanin pasojat afatgjata nga trauma, ndërsa të tjerë e gjetën veten si autorë të dhunës dhe dëgjuan se çfarë mënyrash të tjera ka për të afirmuar veten, pa u lënduar askush. Shumica e nxënësve ndanë shembuj të përvojave të bullizmit dhe theksuan përvojën e pakëndshme me të cilën u përballën.

Si përfundim, fushata arriti sukses të madh dhe i arriti qëllimet e saj me të gjitha aktivitetet që u zhvilluan. Përveç mbajtjes së punëtorive, në shkolla u shpërndanë edhe posterë me mesazhin "Flisni kundër dhunës mes bashkëmoshatarëve". Dy broshura u shpërndanë secilit nxënës, njëra e dedikuar për prindërit, ku u shkruan disa nga karakteristikat kryesore të bullizmit dhe mënyrat se si ata si prindër mund të reagojnë, ndërsa broshura tjetër ishte e dedikuar për fëmijët me përmbytje të ngjashme.

Përvoja nga fushata tregon se duhet t'i kushtohet më shumë vëmendje parandalimit të dhunës mes bashkëmoshatarëve, sepse ajo është në rritje të vazhdueshme, veçanërisht në zonat me popullsi të dendur.

Të gjitha materialet dhe përmbytjet mund të shihen në web faqen e internetit **www.kreniglas.mk**.

PUNËTORI PËR
NXËNËSIT MBI
TRAJTIMIN DHE
PARANDALIMIN
E DHUNËS MES
BASHKËMOSHATARËVE

KY DORACAK OFRON 15 PUNËTORI TË CILAT MUND TË ZBATOHEN NË KLASË, NDËRSA QËLLIMI I TYRE ËSHTË TË INKURAJOJNË SJELLJET POZITIVE TË NXËNËSVE, TË NDËRTOJNË DHE TË FORCOJNË VLERAT E TYRE TË MIRA, TË PARANDALOJNË DHUNËN DHE TË NDIHMOJNË NË TRAJTIMIN E DHUNËS MES BASHKËMOSHATARËVE.

Punëtoritë janë të thjeshta, secila prej tyre përbëhet nga tri pjesë si një aktivitet hyrës, aktivitet kryesor dhe përfundim.

U DREJTOHEMI MËSIMDHËNËSVE, SEPSE ATA BASHKËVEPROJNË ME NXËNËSIT ÇDO DITË DHE KANË MUNDËSINË TË ZBATOJNË PUNËTORITË.

Të dashur mësimdhënës,

Para jush janë nxënës të cilët janë në një periudhë ndërtimi të personalitetit të tyre duke mësuar se si t'i përkasin botës dhe duke kërkuar vendin e tyre në grupin e bashkëmoshatarëve. Përveç detyrave të rëndësishme shkollore këta nxënës po kalojnë një zhvillim të furishëm dhe fillojnë ta kuptojnë jetën. Adoleshentët kalojnë nëpër përvoja të ndryshme dhe kanë nevoja të ndryshme. Mund të jetë një periudhë jetësore shumë pozitive dhe argëtuese, por mund të jetë edhe një periudhë që mund të jetë sfiduese dhe stresuese.

Adoleshentët janë në rrugën e tyre për t'u bërë të rritur në shoqëri. Imazhi për veten që e ndërtojnë gjatë kësaj periudhe do të mbetet shenja dalluese e tyre për pjesën tjetër të jetës së tyre. Gjatë fundit të adoleshencës ata do të përcaktojnë identitetin dhe integritetin e tyre, prandaj kjo është mundësi e rëndësishme për të ndërtuar veten si individë të vlerësuar, të dashur, të rëndësishëm dhe të suksesshëm. Në kërkim të versionit ideal të vetes ata do të eksperimentojnë. Ata do të përdorin të gjitha burimet e tyre për të gjetur veten në mjedisin shoqëror. Disa prej tyre do të promovohen përmes punës dhe suksesit akademik, përmes sportit, përmes artit, ndërsa disa, nga ana tjetër, përmes dominimit mbi bashkëmoshatarët e tjerë.

Vendosja e ndalimeve dhe ndëshkimeve nuk do të tregojë efikasitet të madh, ndërsa madje mund ta acarojë situatën. Adoleshenti duhet të njohë pikat e tij të forta, të cilat pranohen dhe vlerësohen shoqërisht. Rekomandimi është të ndihmoni secilin nxënës të zbulojë se për çfarë është i talentuar, cilat janë vlerat e tij dhe të gjejë një mënyrë të pranueshme për t'i shprehur ato. Ju keni një rol të fuqishëm në atë proces. Përveç transmetimit të njohurive, ata presin mirëkuptim, mbështetje dhe mbrojtje nga ju. Dhuna midis nxënësve tuaj duhet të ndalet menjëherë, sepse çdo vazhdim i saj ka pasoja afatgjata. Si mësimdhënës ju keni mundësi të ndryshoni, ndërsa si shkollë keni përgjegjësi të veproni saktë nëse vini re bullizëm.

SFIDA ËSHTË E MADHE, POR SUKSESI QË
MUND TË PASOJË ËSHTË I PAÇMUAR.

Derisa përgatitnim punëtoritë e mëposhtme, ne vazhdimisht mbanim parasysh kompetencat tuaja për të punuar me nxënësit mbi këtë temë të ndjeshme. Ju shpesh përballeni me dhunë në shkollë. Është vërtet një aftësi të mbrosh një fëmijë i cili është viktimë e dhunës dhe të parandalosh që ajo të ndikojë thellë në shëndetin e tyre mendor, por edhe të ndihmosh një fëmijë i cili është autor i dhunës. Pikërisht kështu, të ndihmosh, sepse ata kanë nevojë për ndihmë dhe mbështetje për të gjetur modele të pranueshme sjelljeje dhe për të treguar sjellje shembullore, ndërsa në të njëjtën kohë edhe të përballen me zemërimin ose agresionin e tyre, të cilën e kanë parë ose ndjerë diku.

Gjatë zhvillimit të punëtorive pritet që ju të sillni stilin tuaj i cili është i dallueshëm dhe i afërt me ju. Lëshoni kreativitetin në diskutime dhe inkurajoni fëmijët të bashkëveprojnë.

Këto udhëzime mund t'ju ndihmojnë dhe janë të rëndësishme në procesin e përgjithshëm të punës mbi temën e dhunës mes bashkëmoshatarëve:

- përpiquni të zbatoni të tre aktivitetet gjatë orës mësimore në rendin e dhënë;
- çdo mësim fillon dhe mbaron me sjellje të dëshiruar dhe të mirë;
- gjatë diskutimit lejoni nxënësit të shprehin mendimet e tyre;
- përmbahuni nga dhënia e shembujve të sjelljes së dhunshme nga ndonjë prej nxënësve;
- tregoni shembuj nga një metapozicion, sikur t'i kenë ndodhur dikujt tjetër, një të huaji;
- nëse vini re një reagim emocional te një nga nxënësit, ofroni mbështetje pa u vënë re nga nxënësit e tjerë dhe pas mësimin bisedoni (mundësisht së bashku me psikologun);
- lavdëroni dhe inkurajoni nxënësit që të përfshihen aktivisht në punëtorin;
- inkurajoni ata të përdorin fjalor pozitiv dhe lavdëroni çdo përdorim të një fjale të mirë.

**JU UROJMË SUKSES
DHE KËNAQËSI NË REALIZIM!**

PUNËTORIA E PARË:

"VLERAT QË NA BËJNË NJERËZ MË TË MIRË"

1. Aktiviteti hyrës (10 minuta)

- **Aktiviteti:** Shkruani fjalët në tabelë: kreativitet, tolerancë, empati, ndihmë, lavdërim.
- Fëmijët në çifte diskutojnë situatat kur kanë treguar ndonjë nga këto cilësi.
- Nëse ndonjëri dëshiron të ndajë para të gjithëve – lejojeni.

Qëllimi: Aktivizimi i përvojës personale dhe rritja e ndërgjegjësimit për sjelljet pozitive.

2. Aktiviteti kryesor (20 minuta)

- Ndani fëmijët në 4 grupe.
- Çdo grup krijon një rrëfim sipas udhëzimeve të mëposhtme:
 - **Grupi 1:** Rrëfim për jetën e një fëmije që zotëron **të gjitha këto karakteristika**.
 - **Grupi 2:** Rrëfim për jetën e një fëmije që nuk zotëron **asnjë nga këto karakteristika**.
 - **Grupi 3:** Rrëfim për një fëmijë i cili ka **një shok/shoqe më të mirë që zotëron të gjitha këto karakteristika** dhe e trajton atë kështu.
 - **Grupi 4:** Rrëfim për një fëmijë i cili **nuk ka askënd që e trajton kështu**.

Koha për të punuar mbi rrëfimet: 12 minuta.

Prezantimi i rrëfimeve: 8 minuta (2 minuta për grup).

3. Aktiviteti përfundimtar (10 minuta)

- Në tabelë shkruani ndjenjat që fëmijët vunë re te personazhet në të 4 rrëfimet.

Udhëhiqni një diskutim të shkurtër me këto pyetje:

- Si ndihen personazhet në rrëfimet e ndryshme?
- Cilat nga këto ndjenja do të dëshironit të përjetonit?
- Çfarë na duhet për të qenë të lumtur dhe për t'i bërë të tjerët të lumtur?

Përfundim: Formuloni së bashku një përfundim rreth rëndësisë së këtyre karakteristikave.

“NJË DITË PËRMES SYVE TË DIKUJT TJETËR – E KUPTOJMË DHE E PARANDALOJMË BULLIZMIN”

1. Aktiviteti hyrës (10 minuta)

- **Aktiviteti:** Nxënësit ndajnë me ngritjen e duarve se si duket një ditë e tyre tipike:
 - Si fillon dita?
 - Ç'bëjnë gjatë ditës?
 - Si e mbyllin ditën?
 - **Pyetja kryesore:** Çfarë emocionesh përjetojnë ata gjatë aktiviteteve të ndryshme?

Qëllimi: Nxënësit inkurajohen të mendojnë për ndjenjat dhe përvojat e tyre të përditshme, gjë që do t'i ndihmojë ata të angazhohen më lehtë në aktivitetin tjetër.

2. Aktiviteti kryesor (20 minuta)

- Ndani nxënësit në 3 grupe.
- Secilit grup u jepet një fotografi të një fëmije (ilustrime ose personazhe të gjeneruara nga kompjuteri mund të përdoren për të shmangur identifikimin me njerëz të vërtetë).
- Detyra e secilit grup është të përshkruajë ditën e fëmijës së imagjinuar dhe të identifikojë emocionet që përjetojnë.
- **Grupi 1:** Imagjinon ditën e një fëmije që është **viktimë e bullizmit**.
- **Grupi 2:** Imagjinon ditën e një fëmije që është **autor i bullizmit**.
- **Grupi 3:** Imagjinon ditën e një fëmije që është **dëshmitar i bullizmit**.

Koha për të punuar mbi rrëfimet: 12 minuta.

Prezantimi i rrëfimeve: 8 minuta (2–3 minuta për grup).

3. Aktiviteti përfundimtar (10 minuta)

- Grupet lexojnë tekstet e tyre para gjithë klasës.

Udhëhiqni një diskutim të shkurtër me këto pyetje:

- Si ndihet secili prej fëmijëve në skenarët?
- Ç'mund të bëjmë për të ndryshuar këto situata?
- Çfarë roli mund të marrim për të parandaluar bullizmin?

Përfundim: Formuloni një mesazh ose rregull të përbashkët për miqësi dhe mbështetje në klasë (mund të shkruhet edhe në një poster).

PUNËTORIA E TRETË:

"UNË MUND TA PARANDALOJ BULLIZMIN!"

1. Aktiviteti hyrës – Stuhi idesh (10 minuta)

• Pyetje nxitëse:

- Ç'është bullizmi?
- Çfarë formash të bullizmit ekzistojnë (fizik, verbal, online/digjital)?
- Kush është i përfshirë në bullizëm? (viktima, autori i bullizmit, dëshmitarët)

Mësimdhënësi plotëson në mënyrë aktive diskutimin, duke shpjeguar disa terma nëse është e nevojshme, ndërsa të gjitha idetë shkruhen në tabelë.

Qëllimi: Nxënësit të fitojnë një ide të qartë për konceptin e bullizmit dhe rolet në të.

2. Aktiviteti kryesor – Përpunimi i strategjive (20 minuta)

- Ndani nxënësit në 3 grupe.
- Secilit grup i jepet një situatë specifike dhe detyra për të hartuar **strategji dhe plan për reagim**. Ata i shkruajnë idetë e tyre në një fletë A4.
- **Grupi 1:** Ju jeni prind dhe fëmija juaj ju tregon se ai ose ajo është viktimë e bullizmit.
- **Grupi 2:** Ju jeni mësimdhënës dhe një nxënës në klasën tuaj ju tregon se është viktimë e bullizmit.
- **Grupi 3:** Ju jeni shok/shoqe i një fëmije i cili është viktimë e bullizmit.

Udhëzime për të menduar:

- Çfarë hapash duhet të ndërmerri?
- Me kë do të bisedoni?
- Si ta mbështesni viktimën?
- Si të silleni me autorin e dhunës?
- Si do ta parandaloni që mos të ndodhë përsëri?

Koha për të punuar mbi rrëfimet: 12 minuta.

Prezantimi i rrëfimeve: 8 minuta (2-3 minuta për grup).

3. Aktiviteti përfundimtar - Ju jeni ministri për parandalimin e dhunës (10 minuta)

- E gjithë klasa merr rolin e **Ministrit për parandalimin e dhunës mes nxënësve**.

Detyrë: Të punohet një **Strategji e përbashkët nacionale për parandalimin e bullizmit**.

Mësimdhënësi nxit me pyetjet e mëposhtme:

- Ç'duhet të përmbajë ky plan?
- Çfarë aktivitete duhet të ndërmerren në shkollë?
- Si të përfshihen prindërit, mësimdhënësit dhe nxënësit?
- Çfarë ndëshkimesh ose pasojash duhet të ketë për autorët e dhunës?
- Si t'i inkurajoni viktimat të flasin hapur?

Së fundmi, mund ta shkruani planin së bashku në një poster më të madh dhe ta shfaqni në klasë si një kujtesë për rëndësinë e miqësisë dhe parandalimin e dhunës.

PUNËTORIA E KATËRT:

"PLANETI I PËRSOSUR – BOTA SIÇ E ËNDËRROJMË"

1. Aktiviteti hyrës (10 minuta)

• Pyetje për stuhi idesh:

- Si do të dukej planeti i përsosur në të cilin jetojnë njerëz të mirë?
- Të gjitha idetë shkruhen në tabelë.

Udhëzime për stimulimin e ideve:

- Çfarë lloj njerëzish jetojnë atje?
- Si sillen ata me njëri-tjetrin?
- Ç'është më e rëndësishme në atë planet – rregullat, vlerat, aktivitetet?
- Çfarë emocionesh përjetojnë njerëzit më shpesh atje?

Qëllimi: Të stimulohet kreativiteti dhe të menduarit rreth vlerave pozitive.

2. Aktiviteti kryesor (20 minuta)

- Nxënësit ndahen në 4 grupe.
- Çdo grup merr: revista të vjetra, gërshërë, ngjitës dhe një fletë të madhe letre ose një hamer.

Detyrë:

- Të përgatitin kolazh me temën Planeti i përsosur.
- Nga fotografitë ata zgjedhin vetë atë që përfaqëson më së miri idenë e tyre për atë botë.
- Përveç kësaj, ata përgatisin rrëfim për jetën në atë planet, duke menduar për:
 - Si i zgjidhin njerëzit atje mosmarrëveshjet?
 - Çfarë emocionesh përjetojnë më shpesh?
 - Çfarë i bën të lumtur dhe të përmbushur?
 - A e ndihmojnë dhe si e ndihmojnë njëri-tjetrin?

Koha për punë: 15 minuta.

Përgatitja për prezantim: 5 minuta.

3. Aktiviteti përfundimtar (10 minuta)

- Prezantimi i kolazheve dhe i rrëfimeve para të gjithë klasës.
- Në fund arrijnë në një përfundim së bashku:
 - Ç'mund të aplikojmë nga kjo "botë e përsosur" në jetën reale?

(Opsionale: të gjitha kolazhet mund të ekspozohen në klasë si një kujtesë për vlerat që ata kultivojnë.)

“PO SIKUR...? – DUKE SHQYRTUAR TË ARDHMEN E PLANETIT TË PËRSOSUR”

1. Aktiviteti hyrës (5 minuta)

- Përkujtohen kolazhet e bëra në punëtorinë e mëparshme.
- Mësimdhënësi/ja shfaq përsëri kolazhet dhe u kujton shkurtimisht nxënësve botët e imagjinuara që kanë krijuar.

2. Aktiviteti kryesor (25 minuta)

- Mësimdhënësi/ja **shton një figurë ose vizaton simbolikisht një personazh me lapustilë të zezë** në secilin kolazh që përfaqëson një person që kryen dhunë.
- Kolazhet u kthehen të njëjtave grupeve.

Detyrë për grupet:

- Mendoni dhe shkruani:
 - Çfarë ndryshimesh do të ndodhin në jetën në planetin e përsosur me pamjen e këtij personi?
 - Si do të ndryshojnë marrëdhëniet midis njerëzve?
 - A mund të parandalohet dhe si mund të parandalohet ky person nga ndikimi negativ në mjedis?
 - A mund ta ndihmojë dikush të ndryshojë?

Koha e punës: 15 minuta.

Përgatitja për prezantim: 5 minuta

3. Aktiviteti përfundimtar (10 minuta)

- Çdo grup paraqet skenarin e tij për të ardhmen e planetit.

Udhëhiqni një diskutim me pyetjet e mëposhtme:

- Si do të ishte e ardhmja e planetit të përsosur nëse do të shfaqeshin më shumë njerëz si ky?
- Si do të ishte e ardhmja e planetit nëse nuk do të shfaqej asnjë autor i vetëm dhune?
- A mund të ndryshojnë personalitetet negative? Ç’do të duhej për këtë?

Përfundim: Së bashku formuloni një mesazh ose rregull pozitiv që do të mbrojnë “botën e përsosur”.

- Mund ta quani këtë rregull, për shembull
 - Kodeksi i njerëzve të mirë.
 - Rregulli i artë i planetit të përsosur.
 - Formula sekrete për lumturinë.

Shkruani dhe shtojeni në kolazhe si kujtesë.

PUNËTORIA E GJASHTË:

"FUQIA E FALJES DHE E KËRKIMFALJES"

1. Aktiviteti hyrës - Bujë idesh (10 minuta)

• Bëni pyetjet e mëposhtme dhe shkruani përgjigjet në tabelë:

- Ç'do të thotë kërkimfalja?
- Si kërkojnë falje njerëzit?
- A falin gjithmonë të tjerët kur dikush kërkon falje?

Theksoni: Falja nuk ndodh vetëm me një kërkimfalje, por kërkon edhe një ndryshim të sinqertë në sjellje drejt një ndryshimi pozitiv.

Qëllimi: Nxënësit të kuptojnë se një kërkimfalje është hap i parë i rëndësishëm, por duhet të pasohet nga një ndryshim konkret.

2. Aktiviteti kryesor - Punë në çifte (15 minuta)

- Nxënësit punojnë në çifte dhe diskutojnë:
 - Në cilat situata përdorin frazat e mëposhtme?
 - Si ndihen kur i thonë ato?

Fraza për diskutim:

- "Më vjen keq"
- "Të lutem më fal"
- "Bëra një gabim"
- "Ç'mund të bëj për ta kompensuar?"
- "Do të thotë shumë për mua që të mbetemi miq"

Pas diskutimit disa çifte mund të ndajnë shembuj para të gjithë klasës.

3. Aktiviteti përfundimtar - Akronimi i fjalës MË FAL (15 minuta)

- Duke punuar së bashku, për secilën shkronjë të fjalës MË FAL, formulohet një deklaratë që përshkruan kuptimin e vërtetë të kërkimfaljes.

Shembull akronimi:

- **M** – Mora një vendim të nxituar dhe reagova pa menduar.
- **Ë** – Është e qartë për mua tani që ajo që bëra ishte e gabuar.
- **F** – Falëm, premtoj se nuk do të ndodhë më.
- **A** – Ajo që kemi është e vlefshme, ndërsa duhet ta ruajmë së bashku.
- **L** – Lidhja jonë tanimë ka rëndësi, dua të mbetemi miq.

Mund t'i inkurajoni nxënësit të dalin me pohime të reja për secilën shkronjë dhe të zgjedhin versionin më të mirë.

PUNËTORIA E SHTATË:

"UNË JAM MODELI IM MË I MIRË!"**1. Aktiviteti hyrës - Modeli/idhulli im** (10 minuta)

- Nxënësit zgjedhin një model/idhull (një person i famshëm, një anëtar i familjes, një mësimdhënës, një atlet, etj.) të cilin e admirojnë.
- Diskutojnë me të gjithë grupin ose në grupe të vogla (4-5 fëmijë).

Pyetje për diskutim të udhëhequr:

- Ç'ju pëlqen më shumë tek ai person?
- Çfarë cilësish pozitive ka ai ose ajo?
- A doni t'i keni edhe ju këto cilësi?

Vetëm cilësitë e mira të cilat i kanë këta njerëz shkruhen në tabelë (shembull: guxim, këmbëngulje, ndershmëri, mirësi, kreativitet...).

2. Aktiviteti kryesor - Unë dhe anët e mia të mira (15 minuta)

- Nxënësit punojnë në çifte dhe vizatojnë pëllëmbën e dorës në një fletë letre.

Detyrë: Brenda, në konturet e pëllëmbës së dorës të shkruajnë anët e mira që posedojnë (shembull: Unë jam një shok i mirë, i ndihmoj të tjerët, jam i vëmendshëm...).

- Pas përfundimit, zhvillohet një diskutim i shkurtër dhe të gjitha karakteristikat pozitive shkruhen në tabelë.

Qëllimi: Të inkurajohet vetëdija për cilësitë personale.

3. Aktiviteti përfundimtar - Virtytet e mia të ardhshme
(15 minuta)

- Nxënësit, përsëri në çifte, jashtë kontureve të pëllëmbës së dorës, shkruajnë karakteristikat që do të donin të fitonin në të ardhmen (shembull: dua të jem më i guximshëm, të shpreh veten më hapur, të jem më pozitiv...).
- Dëshirat për përparim personal ndahen dhe këto karakteristika shkruhen edhe në tabelë.

Përfundim

- Së bashku konkludojmë se të gjithë mund të punojmë me veten dhe një ditë të bëhemi modeli/idhulli i dikujt tjetër!
(Opsionale: Secili nxënës mund ta mbajë këtë fletë si kujtesë për zhvillimin personal.)

PUNËTORIA E TETË:

"NGA ÇFARË PO AFROHEM DHE NGA ÇFARË PO LARGOHEM?"

1. Aktiviteti hyrës - Loja "Dielli dhe rrufeja" (10 minuta)

- Nxënësit ulen në rreth.

Mësimdhënësi/ja jep udhëzime:

- Në heshtje, në brendësi, zgjidhni një person nga klasa që të jetë "Dielli juaj" dhe një që të përfaqësojë "Rrufenë tuaj".
- Ata nuk kanë nevojë të shpjegojnë kriteret për zgjedhjet e tyre; është vendim personal.

Udhëzime për lojën: (rreth 3 minuta)

- Ata fillojnë të lëvizin nëpër dhomë, pa u prekur ose folur.
- Detyra e parë: **Të jenë sa më afër "Diellit" dhe sa më larg "Rrufesë"** (rreth 3 minuta).
- Pastaj, detyra e kundërt: **Të jenë sa më afër "Rrufesë" dhe sa më larg "Diellit"** (rreth 3 minuta).

Shënim: Nxënësit nuk thonë se kë zgjedhën për diell ose rrufe.

Qëllimi: Aktiviteti inkurajon të menduarit rreth asaj që është e këndshme/e pakëndshme për ta dhe si ndikon në sjelljen e tyre, ndërsa në të njëjtën kohë është argëtuese dhe krijon energji pozitive.

2. Aktiviteti kryesor – Punë në grupe (20 minuta)

- Nxënësit ndahen në grupe me nga pesë persona.

Detyrë: Të shkruani dy skenarë:

- **Skenari 1:** Ç'mund të bëni nëse e gjeni veten në telashe, një situatë stresuese ose një gjendje të vështirë?
- **Skenari 2:** Ç'mund të bëni për t'u bashkuar me një ngjarje të këndshme, një shoqëri të mirë ose për t'u afruar me një shok/shoqe me të cilin dëshironi të jeni miq?

Inkurajojini ata të mendojnë konkretisht:

- Çfarë hapash mund të ndërmarrin?
- A ka ndonjë person të cilit mund t'i drejtohen për mbështetje?
- Si do ta tregonin interesin për t'u shoqëruar pa u imponuar?

3. Aktiviteti përfundimtar - Prezantimi dhe diskutimi (10 minuta)

- Disa grupe ndajnë skenarët e tyre para të gjithëve.

Udhëhiqni një diskutim me pyetjet e mëposhtme:

- Cila metodë për të shmangur problemet ju duket më praktike?
- Si mund të bëjmë një hap pozitiv drejt njerëzve me të cilët duam të afrohemi?
- A është më e vështirë të shmangim problemet apo të afrohemi me diçka të bukur? Pse?

Përfundim: Së bashku nxirrni përfundimin se vendimi se kë duhet të "ndjekim" (diellin) dhe prej çka duhet të "largohej" (rrufenë) është i rëndësishëm edhe në jetën reale, dhe se ne gjithmonë kemi një zgjedhje!

PUNËTORIA E NËNTË:

"RRUGA E RESPEKTIT – SI BËHEMI TË DENJË PËR RESPEKT?"

1. Aktiviteti hyrës

Si të sillemi me...? (10 minuta)

- Nxënësit ndahen në grupe me nga katër persona.

Detyrë:

Të shkruajnë se çfarë sjelljeje duhet të promovohet ndaj:

- Njerëzve më të moshuar
- Bashkëmoshatarëve
- Më të vegjlit prej tyre

Mësimdhënësi/ja shënon tri kolonat në tabelë dhe mbledh përgjigjet nga disa grupe.

Qëllimi: Të mendojnë për marrëdhëniet shoqërore dhe sjelljen e përshtatshme sipas grupeve të ndryshme të njerëzve.

2. Aktiviteti kryesor – Vija e respektit (20 minuta)

- Të mendojnë dhe të shkruajnë sjellje konkrete që i bëjnë ata të respektojnë njerëzit e tjerë:
 - Në fillim të vijës: Sjelljet ndaj më të vegjëlve që i bën që ata t'i respektojnë (shembull: dashamirësi, ndershmëri, gatishmëri për të mësuar diçka të re...).
 - Në mes të vijës: Sjelljet e bashkëmoshatarëve që meritojnë respekt (shembull: ndihma, drejtësia, miqësia, guximi...).
 - Në fund të vijës: Sjelljet e më të moshuarve që shkaktojnë respekt (shembull: mençuria, durimi, mirësia, mirëkuptimi...).

Koha e punës: 15 minuta.

Përgatitja për prezantim: 5 minuta.

3. Aktiviteti përfundimtar – Ndarja dhe diskutimi (10 minuta)

- Grupet prezantojnë "Vijat e tyre të respektit".

Udhëhiqni një diskutim me pyetjet e mëposhtme:

- Cilat sjellje përsëriten më shumë?
- Si i fituan këta njerëz sjelljet kaq të mira?
- Çfarë mund të bëjmë ne që edhe vetë të jemi të denjë për respektin e të tjerëve?

Përfundim: Së bashku formuloni një listë të sjelljeve universale që meritojnë respekt, pavarësisht nga mosha. Kjo listë mund të shfaqet në mënyrë të dukshme në klasë si një "Kodeks për respekt".

PUNËTORIA E DHJETË:

"THEMELET E MIA JANË TË FORTA – UNË JAM SHTËPIA IME MË E FORTË"

1. Aktiviteti hyrës – Imagjinoni shtëpinë e ëndrrave tuaja (5 minuta)

- Çdo nxënës imagjiron shtëpinë e ëndrrave të tij.
- Inkurajoni ata të mos kufizohen – mund të jetë e madhe, e vogël, moderne, e vjetër, kasolle, ndërtesë, në plazh ose në pyll.

2. Aktiviteti kryesor – Vizualizim i udhëhequr (20 minuta)

- Shpjegoni atyre se do t'i udhëhiqni nëpër një "udhëtim të vogël imagjinate" dhe se ata thjesht duhet të relaksohen dhe të dëgjojnë:

Teksti i vizualizimit:

Uluni rehat në vendin tuaj. Relaksoni krahët dhe këmbët... Mbyllni sytë. Ndiqni zërin tim.

Kujtoni shtëpinë që imagjinuat pak më parë. Mundohuni të shihni të gjitha detajet e saj. Çfarë lloj themelesh ka? Çfarë lloj dritarësh dhe çatie? Si janë dyert? Imagjinoni ngadalë se ç'është brenda shtëpisë. Ç'shihni në të majtë? Dhe çfarë në të djathtë?

Ecni nëpër të... çfarë ndjenje keni? A jeni rehat atje? Shikoni mirë se ç'ju pëlqen.

Tani imagjino sikur je ti ajo shtëpi. Qëndron fort në tokë dhe dukesh bukur. Dritaret janë sytë e tu, dyert janë fryma jote. Përmes tyre sheh dhe thith të gjitha gjërat e bukura përreth teje.

Por papritmas moti fillon të ndryshojë. Fillon të bjerë shi... Fryn një erë e fortë, shiu bie gjithnjë e më fort... Rrufejat gjëmojnë dhe era i shkul pemët. Si ndihesh tani? Ç'po ndodh me dritaret, dyert, çatinë tënde? A je i fortë dhe a mund t'i rezistosh stuhisë? Apo po ndjen se diçka po tërhiqet?

Ngadalë stuhia fillon të qetësohet... Del dielli, nxehtësia than lëndinat dhe rrugët. Si je tani? Kontrolllo për ndonjë dëmtim. A është diçka e thyer, e lëvizur, e mbushur me ujë? Çfarë të duhet për ta rikthyer shtëpinë në gjendjen e saj origjinale?

Mendo për themelet – a qëndruan të forta? A i preku stuhia apo mbetën të qëndrueshme dhe të padëmtuara?

Tani dil ngadalë jashtë shtëpisë. Shikoje mirë nga jashtë. Ti nuk je më ajo shtëpi – është shtëpia jote e preferuar e ëndrrave. Preke, përkëdhele... thuaji se je këtu për të dhe se, së bashku me themelet e saj të forta, nuk do ta lësh të shembet.

Ngadalë hapni sytë...

3. Aktiviteti përfundimtar – Reflektim dhe diskutim (10 minuta)

- Bëni pyetje të hapura për diskutim:
 - Si u ndjetë derisa imagjinonit shtëpinë?
 - Ç'po i ndodhte shtëpisë gjatë stuhisë?
 - Si dukej shtëpia kur doli dielli?
 - Ç'symbolizonin themelet e shtëpisë?
 - Në cilat situata në jetë ndiheni sikur jeni në një stuhì?
 - Ç'të ndihmon të "durosh" atë stuhì dhe të qëndrosh i fortë?

Përfundim:

- Shtëpia është **metaforë për veten tonë**.
Themelet janë vlerat tona, familja, miqtë dhe të gjitha gjërat që na bëjnë të fortë.
- Edhe kur ndodhin momente të vështira, me një themel të fortë dhe kujdes për veten ne mund t'i kalojmë të gjitha stuhitë.

Mesazhi i fundit (sugjerohet ta shkruani):

"Unë jam shtëpia ime më e fortë. Asnjë stuhì nuk mund t'i trondisë themelet e mia!"

"HIDH HAPAT NË KËPUCËT E MIA – TË KUPTOJMË PERSPEKTIVËN E DIKUJT TJETËR"

1. Aktiviteti hyrës – Ç'është empatia? (10 minuta)

- Bëni pyetje për të menduar:
 - Ç'do të thotë të kuptosh dikë?
 - A keni provuar ndonjëherë ta vendosni veten "në lëkurën" e dikujt tjetër?

Shkruani një përkufizim në tabelë:

Empatia = aftësia për të kuptuar ndjenjat dhe

mendimet e të tjerëve edhe nëse nuk jemi në të njëjtën situatë.

- Kërkoni disa shembuj kur nxënësit kanë arritur të kuptojnë se si ndihet dikush tjetër.

2. Aktiviteti kryesor -

Loja "Hapat në këpucët e dikujt tjetër" (20 minuta)

- Një fëmijë i cili është i ri në klasë dhe askush nuk i afrohet.
- Një fëmijë i cili ka humbur një fletore pune të rëndësishme dhe turpërohet ta tregojë.
- Një fëmijë i cili ka një aftësi të kufizuar fizike dhe ndihet i pasigurt.
- Një fëmijë i cili vazhdimisht i ngacmon të tjerët për t'u vënë re.
- Një fëmijë i cili merr lëvdata për suksesin dhe është krenar.
- Nxënësit nxjerrin me radhë një rol ose zgjedhin një skenar.

Detyrë:

- Të imagjinojnë se si ndihet ai fëmijë.
- Ç'do të mendonin nëse do të ishin në vendin e tyre?
- Si do të donin që të tjerët t'i trajtonin ata?

Pas çdo prezantimi të shkurtër, diskutoni:

- Ç'mësuam nga ky rol?
- Si mund ta ndihmojmë dikë që ndihet në atë mënyrë?

3. Aktiviteti përfundimtar –

Mesazh i vogël për një ndryshim të madh (10 minuta)

- Çdo nxënës shkruan në një copë të vogël letrë **një mesazh inkurajimi ose mbështetjeje** që do të donte ta merrte kur të jetë në një situatë të vështirë.
- Copat e letrës mund të ngjiten në një tabelë të përbashkët me titullin: **"Fjalë që shërojnë zemrat"**.

Përfundim: Empatia është si një urë që na lidh me të tjerët.

Ndonjëherë vetëm një fjalë e mirë ose një gjest i vogël mund ta bëjë dikë të ndihet shumë më mirë.

"SË BASHKU MUNDEMI MË MIRË – FUQIA E BASHKËPUNIMIT"

PUNËTORI PËR
NXËNËSIT MBI
TRAJTIMIN DHE
PARANDALIMIN
E DHUNËS MES
BASHKËMOSH-
TARËVE

1. Aktiviteti hyrës – Ç'është bashkëpunimi? (10 minuta)

- Pyetni nxënësit:
 - Ç'do të thotë të bashkëpunojmë?
 - Kur ishte hera e fundit që punuat së bashku me dikë dhe përfunduat diçka me sukses?

Shkruani përgjigjet në tabelë dhe theksoni se bashkëpunimi përfshin:

- Shkëmbimin e ideve
- Ndhimën
- Dëgjimin e të tjerëve
- Veprimin si ekip, jo si individë

2. Aktiviteti kryesor – Loja "Ndërtojmë urë" (20 minuta)

- Udhëzime:
 - Ndani nxënësit në disa grupe me nga 4-5 fëmijë.
 - Çdo grup merr materiale ndërtimi (shembull: kashtë, letër, ngjitës, shirit ngjitës, shkopinj akulloresh...).

Detyrë: Brenda 10 minutash ata ndërtojnë një urë që mund të mbajë të paktën një fletore të vogël ose objekt që ju caktoni.

Regullat:

- Çdo anëtar i ekipit duhet të ketë rolin e vet (dizajnues, ndërtues, mbikëqyrës...).
- Ekipi duhet të punojë së bashku, pa debate, duke respektuar idetë e të gjithëve.

Diskutim pas aktivitetit:

- Cila ishte pjesa më e vështirë e ndërtimit?
- A kontribuan të gjithë në mënyrë të barabartë?
- Ç'mësuar për punën në grup?
- A mund të ndërtonit vetë një urë më të mirë?

3. Aktiviteti përfundimtar –

Receta për bashkëpunim të mirë (10 minuta)

- Pyetni nxënësit:
 - Çfarë duhet që një ekip të funksionojë mirë?
 - Si tejkalohen mosmarrëveshjet në një ekip?
- Së bashku krijoni një "Recetë për bashkëpunim të mirë" në një tabelë ose poster.

Shembull:

- 2 gota me ide të mira
- 1 grusht plot durim
- 3 lugë të mëdha ndihme
- Pak kompromis
- Pak të qeshura
- Poster mund të quhet një "Recetë ekipore për sukses" dhe mund të vëndohet në klasë.

PUNËTORIA E TREMBËDHJETË:

"BESIMI I LIDH NJERËZIT"

1. Aktiviteti hyrës – Ç'është besimi? (10 minuta)

- Bëni pyetje për reflektim:
 - Ç'do të thotë t'i besosh dikujt?
 - Si e dimë që mund t'i besojmë dikujt?
 - Si ndihemi kur dikush nuk na beson?

Shkruani përgjigjet në tabelë dhe formuloni së bashku një përkufizim:

Besimi = Bindja se dikush do të veprojë drejt, do të na mbrojë ose nuk do të na zhgënjëjë.

2. Aktiviteti kryesor – Ushtrimi "Udhëzues i verbër" (20 minuta)

- **Udhëzime për ushtrim:**
 - Nxënësit ndahen në çifte.
 - Një nxënës mbyll sytë (ose i lidh me shall) dhe tjetri e udhëheq atë nëpër klasë ose oborr, por mund ta udhëheqë vetëm me udhëzime me zë (për shembull: "bëj dy hapa përpara, kthehu majtas").
 - Pas një kohe të shkurtër, rolet ndërrohen.

Rregullat e sigurisë

- Udhëzuesi duhet të jetë i kujdesshëm që nxënësi "i verbër" të mos goditet ose pengohet.
- Nëse dikush nuk ndihet rehat duke mbyllur sytë, ai vetëm mund të ndjekë lojën.

Diskutim pas ushtrimit:

- Si u ndjetë kur ju është dashur të mbështeteni te zëri i shokut/shoqes suaj?
- A ishte lehtë t'i besonit atij?
- Ç'ju bindi se mund t'i besonit atij?
- Si do ta zbatonit këtë përvojë në miqësinë e përditshme?

3. Aktiviteti përfundimtar – Marrëveshja e besimit (10 minuta)

- Çdo nxënës shkruan një premtim në një copë letër: "Do të jem një shok/shoqe që meriton besim sepse..." (shembull: ...do të jem gjithmonë i/e ndershëm/e, ...do t'i ruaj sekretet e shokëve/shoqeve të mi/a, ...do të ndihmoj kur është vështirë).
- Të gjitha copat e letrës mblidhen dhe bëhet një **marrëveshje e përbashkët besimi**, e cila lexohet me zë të lartë dhe shfaqet në klasë.

PUNËTORIA E KATËRMBËDHJETË:

"NDALOJENI DHIMBJEN – SI T'I REAGONI EFEKTIVISHT BULLIZMIT"

1. Aktiviteti hyrës – Hapat për të ndaluar bullizmin (5 minuta)

Mësimdhënësi/ja shkruan në tabelë: **NDALO-MENDO-VEPRO**

- Shpjegoni se kjo është teknikë e përdorur për t'u përballur në mënyrë efektive me situata të vështira, pa përshkallëzim të konfliktit dhe pa rrezik personal.

Shpjegim i shkurtër i hapave:

- **NDALO:** Qetëso emocionin e parë (zemërimin, frikën, turpin) – frymëmarrje e thellë, numëro deri në 5.
- **MENDO:** Çfarë pasojash do të ketë reagimi im? Cila është gjëja më e sigurt dhe më e zgjuar për të bërë?
- **VEPRO:** Ndërmerr veprime specifike dhe të vendosura (me fjalë ose sjellje).

2. Aktiviteti kryesor –

Ushtrimi "Reagime të forta ndaj situatave të vështira" (25 minuta)

- Nxënësve u jepen skenarë me situata të ndryshme.
- Ata punojnë në grupe prej 4-5 personash dhe duhet të përgjigjen:
 1. Cilin hap do të ndërmerrnit të parin (Ndalo, Mendo, Vepro)?
 2. Si do të dukej konkretisht ky veprim? (Ç'do të thoshit, bënit?)
 3. Cilat teknika do të ndihmonin në qetësimin e viktimës ose dëshmitarit?

Skenarë pune:

1. Gjatë një pushimi të gjatë një grup fëmijësh tallen me një nxënës dhe incizojnë video. Çfarë bëni ju duke e ditur se nëse ndërhyni ata mund të tallen edhe me ju?
2. Një postim fyes për shokun tuaj po qarkullon në mediat sociale. Ç'mund të bëni menjëherë?
3. Në autobus një nxënës më i vogël po ofendohet me fjalë nga disa nxënës më të mëdhenj. Nuk ka asnjë të rritur afër. Si veproni?

Fokus i veçantë në përgjigje:

- Si mund të ndihmojmë **pa e vënë veten në rrezik**?
- Cilat fjalë kanë fuqinë më të madhe për të qetësuar situatën?
- Si mund ta ridrejtojmë vëmendjen drejt sjelljes pozitive?

3. Aktiviteti përfundimtar –

Plani personal për t'u përballur me bullizmin (10 minuta)

Detyrë: Secili nxënës plotëson një plan të shkurtër:

- Cilat fjalë do të përdor për të ndaluar bullizmin?
- Cilin të rritur do të informoj nëse është e nevojshme?
- Si do ta ndihmoj dikë që është viktimë?
- Çfarë mendimesh do t'i them vetes për të qëndruar i qetë në një situatë të vështirë?

Përfundim: Besimi dhe guximi rriten kur kemi një plan dhe dimë çfarë të bëjmë.

Krijoni një mesazh motivues për ta përmbyllur:

"Unë jam zëri që thyen heshtjen e dhunës!"

PUNËTORIA E PESËMBËDHJETË:

"UNË ZGJEDH TË JEM PJSË E ZGJIDHJES, JO E PROBLEMIT!"

1. Aktiviteti hyrës – Ç'mësuam? (10 minuta)

- Bëni pyetje për diskutim të hapur:
 - Çfarë ju preku më shumë nga këto punëtori?
 - Ç'dini tani për bullizmin që nuk e dinit më parë?
 - Si ndryshoi mendimi juaj nga punëtorja e parë në të fundit?

Shkruani në tabelë njohuritë dhe pikat kryesore nga nxënësit (shembull: bullizmi lë traumë, të gjithë mund të ndihmojnë, guximi është i rëndësishëm, empatia fillon diku – me veten tonë!).

2. Aktiviteti kryesor – "Betimi im personal" (20 minuta)

- **Udhëzime:**
 - Çdo nxënës merr një fletë letre me një formular diplome ose certificate të zbrazët, të titulluar: "Unë zgjedh të jem një person që ndërton miqësi dhe parandalon dhunën!"

Detyrë:

- Nxënësit i plotësojnë vetë deklaratat e mëposhtme:
1. Sot, më ___ (data), unë, _____ (emri), zotohem se...
 2. Nuk do të jem kurrë pjesë e dhunës, sepse...
 3. Do të jem i/e guximshëm/me dhe do të ndihmoj kur...
 4. Fjalët e mia do të jenë...
 5. Veprimet e mia do të tregojnë...
- Ata gjithashtu mund të shtojnë një mesazh ose moto personale që do t'u kujtojë këtë zgjedhje.
 - Nëse dëshirojnë, nxënësit mund t'i nënshkruajnë këto dokumente dhe t'i mbajnë ose t'i shfaqin së bashku në klasë si një kujtim simbolik.

3. Aktiviteti përfundimtar – Gjesti simbolik i mbylljes (10 minuta)

Rituali i mbylljes:

- Të gjithë qëndrojnë së bashku në një rreth.
- Çdo nxënës thotë me zë të lartë **moton e tij/saj** ose **një vlerë** që do ta vlerësojë nga sot e tutje (p.sh.: Do të jem i guximshëm! ose Do të jem një mik i mirë!).
- Pas çdo deklaratë, të gjithë në rreth thonë me zë të lartë: **"Ne të besojmë!"**

Mesazhi përfundimtar nga mësimdhënësi/ja:

"Dhuna është e fortë vetëm kur njerëzit heshtin. Sot keni treguar se dini si të flisni, të ndihmoni dhe të jeni njerëz të fortë që ndërtojnë një botë më të mirë. Mos harroni – çdo zgjedhje që bëni ndërton ose shkatërron. Dhe ju zgjodhët të ndërtoni!"

P Ë R F U N D I M

DORACAK PËR TRAJTIMIN E DHUNËS MES BASHKËMOSHATARËVE, I DEDIKUAR PËR PUNË ME
NXËNËS, NGREJE ZËRIN KUNDËR DHUNËS MES BASHKËMOSHATARËVE

10

Çdo fëmijë ka individualitetin e vet, anët e veta të mira dhe më pak të mira. Çdo fëmijë meriton të respektohet, të vlerësohet personaliteti dhe ekzistenca e tij. Ajo që fëmija ka bërë gabim mund të ndryshohet dhe mund t'i ndihmojmë atij që të rritet në një person paqësor, i shëndetshëm, i lumtur dhe i suksesshëm.

Fëmija nuk është dhunues, ai ka kryer një akt të dhunshëm që mund të mos përsëritet nëse e ndihmojmë të ndryshojë sjelljen e tij drejt asaj që dëshirohet. Nëse e quajmë dhunues, e shenjsojmë me atë etiketë për gjithë jetën e tij dhe ai vetë fillon të identifikohet me atë rol.

PRANDAJ, LE TË PËRPIQEMI TË SHOHIM KARAKTERISTIKAT E MIRA DHE KËSHTU TA NDIHMOJMË FËMIJËN TË SHOHË SE AI MUND TË VLERËSOHET DHE TË MARRË VËMENDJE PA PËRDORUR DHUNË.

Keqardhja për fëmijët të cilët janë viktimë të dhunës përforcon ndjenjën e tyre të pafuqisë. Ne duhet t'i ndihmojmë ata të shohin aftësitë e tyre, pikat e tyre të forta, shkathësitë e tyre. Vetëm në këtë mënyrë do të forcohet vetëbesimi i tyre dhe ata do të jenë në gjendje të përballojnë situatat në të cilat sulmohen. Nëse i ndihmojmë të fitojnë besim në vetvete, ata kurrë nuk do të lëndohen.

Një nga karakteristikat e rëndësishme të njerëzimit është asertiviteti.

Ai na ndihmon të përparojmë, të jemi të lumtur, të plotësojmë nevojat tona, por edhe të ndërtojmë dhe të ruajmë marrëdhënie miqësore dhe produktive me të tjerët.

Përveç protokollit dhe udhëzimeve për trajtimin e bullizmit, shoqëria duhet të promovojë strategji parandaluese dhe të inkurajojë ndërveprimet paqësore, mirëqenien, respektin dhe bashkëpunimin midis njerëzve. Shkolla mund të kontribuojë në këtë proces dhe të mbështesë ndikimin sistematik duke iu përkushtuar edukimit të nxënësve rreth dëmeve të dhunës, por edhe rreth rëndësisë së miqësisë dhe empatisë.

Punëtoritë me nxënësit mund të ndihmojnë përmes përmbajtjeve interesante dhe interaktive, në mënyrë argëtuese për të forcuar anët pozitive të fëmijëve dhe për t'i ndihmuar ata të ndërtojnë një imazh pozitiv për veten. Punëtoritë janë strukturuar në një mënyrë që zbatohen lehtësisht dhe nëse ato zbatohen me nxënësit vazhdimisht, disa herë gjatë vitit shkollor, ato do të ndikojnë në uljen e dhunës mes bashkëmoshatarëve.

“BASHKËPUNIMI I PRINDËRVE
ME STAFIN E SHKOLLËS
ËSHTË I NEVOJSHËM
PËR TË NDIHMUAR FËMIJËT.”

Qasja e tyre e përbashkët do të japë fryte dhe do t'i tregojë fëmijës se ai është i dashur, i rëndësishëm dhe se të gjithë po përpiqen ta ndihmojnë të rritet në një person të shëndetshëm, të lumtur dhe të suksesshëm, i cili do të zhvillojë një nivel të lartë inteligjence emocionale.

**DORACAK PËR PËRBALLIMIN E DHUNËS MES
BASHKËMOSHATARËVE
i dedikuar për punë me nxënësit**

Të drejtat e autorit © 2025, Makpetrol

Botues

Ars Lamina – publikime
Makpetrol
Shkup 2025

Autore

Despina Stojanovska

Redaktore

Branka Bugariska

Përkthim nga maqedonishtja

Mr. Arjeta Çajlani
(përkthim i vepërës „Прирачник за справување со врсничко
насилство наменет за работа со ученици“, 2025)

Lektor

Refail Sulejmani

Dizajni

New Moment New Ideas Company

Shtypi

Branko Gapo – prodhim grafik, Shkup

Tirazhi

1000

Ministria e Arsimit dhe Shkencës, në bazë të mendimit të Byrosë për Zhvillimin e Arsimit, me shkresën nr. 12-7420/8 të datës 17.07.2025, jep mendim pozitiv të "Doracak për përballimin e dhunës mes bashkëmoshatarëve i dedikuar për punë me nxënësit", për përdorim si literaturë shtesë nga mësimdhënësit dhe bashkëpunëtorët profesionalë në shkollat fillore në të cilat është zbatuar projekti, si dhe jep mendim pozitiv për shpërndarjen e tij në të gjitha shkollat fillore.

Të gjitha të drejtat e rezervuara. Asnjë pjesë e këtij libri nuk mund të riprodhohet ose transmetohet në asnjë formë ose me asnjë mjet, elektronik ose mekanik, duke përfshirë fotokopjimin, regjistrimin ose ruajtjen në një sistem rikthimi pa lejen me shkrim të botuesit.

CIP – Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски",
Скопје

37.035:364.63-057.874(035)=18
37.064.3:364.63]:373(035)=18

STOJANOVSKA, Despina

Doracak për përballimin e dhunës mes bashkëmoshatarëve i dedikuar
për punë me nxënësit / [autore Despina Stojanovska ; përkthim nga
maqedonishtja Arjeta Çajlani]. – Shkup : Ars Lamina – publikime :
Makpetrol, 2025. – 72 стр. ; 23 см

Превод на делото: Прирачник за справување со врничко насилство
наменет за работа со ученици

ISBN 978-608-280-192-6 (Ars Lamina – publikime) ISBN 978-608-67467-1-1
(Makpetrol)

а) Врничко насилство – Справување – Образовен процес – Прирачници

COBISS.MK-ID 67427845

DORACAK PËR PËRBALLIMIN E DHUNËS MES BASHKËMOSHATARËVE

i dedikuar për punë me nxënësit

Dhuna mes bashkëmoshatarëve është një sfidë serioze dhe gjithnjë e më e shpeshtë në shkolla, e cila lë gjurmë të thella te fëmijët dhe zhvillimi i tyre. Ky doracak është krijuar si një burim praktik për mësime, shërbimet pedagogjike-psikologjike dhe të gjithë ata që punojnë me të rinjtë, me qëllim të ofrojë udhëzime, metoda dhe aktivitete të qarta për njohje, parandalim dhe ndërhyrje.

I përgatitur nga një psikolog me përvojë shumëvjeçare, doracaku përfshin llojet e dhunës, faktorët që çojnë drejt saj, rolet e dhunuesve, viktimave dhe dëshmitarëve, si dhe pasojat me të cilat përballen fëmijët. Vendi i veçantë i është kushtuar propozimeve për punëtori dhe qasje psikologjike, me të cilat shkollat dhe familjet mund të kontribuojnë në mënyrë aktive në kapërcimin e problemit.

Hartimi i doracakut është pjesë e fushatës shoqërisht të përgjegjshme "Ngrite zërin kundër dhunës mes bashkëmoshatarëve" të kompanisë Makpetrol, me qëllim rritjen e ndërgjegjësimit dhe krijimin e një mjedisi më të sigurt, më të ngrohtë dhe më mbështetës për çdo fëmijë.



MAKPETROL



lamina

ISBN 978-608-280-192-6



9 786082 801926