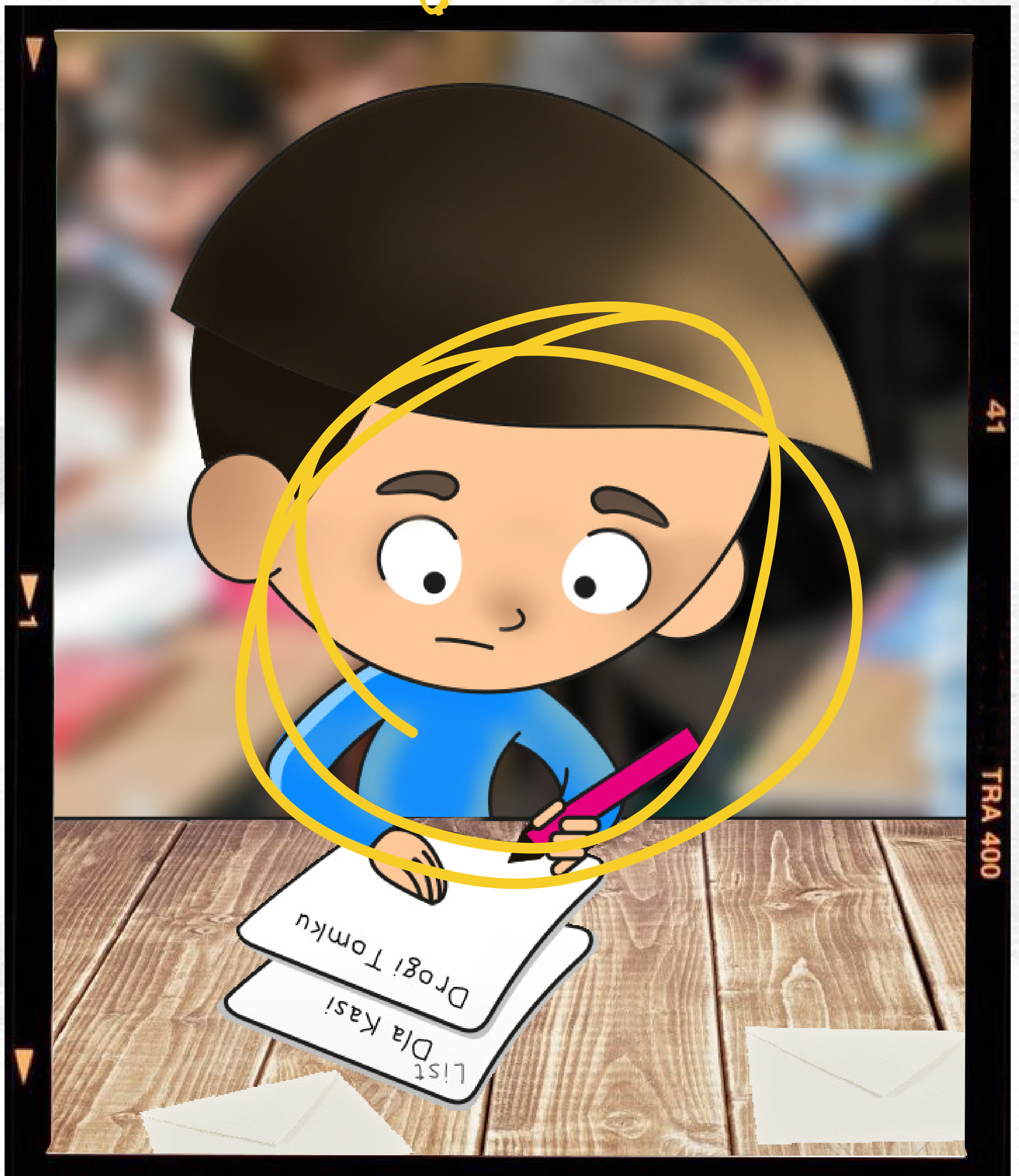


Doracak për fëmijët e ndjeshëm



Aktivitete për edukimin
parashkollor

Fëmijët me ndjeshmëri të lartë në kopësht

Skenarët e orëve parandaluese për grupet parashkollore

Hyrje

Ndjeshmëria e lartë (e cila me emër profesional njihet si Ndjeshmëria e Përpunimit Ndjesor) është një tipar temperamenti që karakterizon rreth 20% të shoqërisë. Kërkimi shkencor konfirmon se njerëzit shumë të ndjeshëm përpunojnë informacione dhe stimuj që vijnë nga mjedisi më fortë (më intensivisht) dhe më thellë se të tjerët. Këta njerëz janë më të ndjeshëm ndaj përvojave pozitive dhe negative. Prandaj, ata mund të lodhen, nervozohen ose bezdisen më shpejt. Fëmijët shumë të ndjeshëm, në situata të përjetimit të shumë stimujve, adoptojnë sjellje të ngatërruara me hiperaktivitet, deficit të vëmendjes dhe çrregullime të përpunimit ndijor. Sjellja e fëmijëve shumë të ndjeshëm i referohet gjithashtu si tërheqje dhe ndrojtje. Fëmijët shumë të ndjeshëm janë të vëmendshëm ndaj humorit të njerëzve të tjerë, ata lodhen shpejt, veçanërisht kur kanë të bëjnë shumë gjëra në të njëjtën kohë, janë të saktë, të disiplinuar, përpiqen të mos bëjnë gabime, e kanë të vështirë të punojnë kur shikohen ose janë nën presion. Fëmijët shumë të ndjeshëm karakterizohen nga kreativiteti dhe intuita. Disa prej tyre janë veçanërisht të talentuar.

Ndjeshmëria e lartë është një tipar i temperamentit - jo një çrregullim. Sidoqoftë, mund të jetë një sfidë për të punuar në një grup pasi fëmijët me ndjeshmëri të lartë janë në pakicë. Kërkimi shkencor dëshmon se cilësia e mjedisit në të cilin ata rriten dhe zhvillohen ka një rëndësi të veçantë për zhvillimin e fëmijëve. Karakteristikat e një fëmije të ndjeshëm mund të provokojnë ose formësojnë ndikime/metoda të ndryshme të punës së edukatorëve (shpesh

në varësi të pritjeve të tyre, p.sh. që fëmija të sillet në të njëjtën mënyrë si bashkëmoshatarët e tij).

Duke pasur parasysh këtë, ne ju ofrojmë një sërë skenarësh që mund të përdorni në punën në grupin tuaj parashkollor. Ato janë (skenarë) veçanërisht të dobishëm në krijimin e kushteve për zhvillimin e fëmijëve shumë të ndjeshëm. Sidoqoftë, ato janë krijuar në mënyrë që çdo fëmijë të ketë një shans për të zhvilluar aftësitë e tij jetësore. Skenarët u zhvilluan duke marrë parasysh rregullsitë e zhvillimit të fëmijëve parashkollorë (3-6 vjeç). Paketa përmban 12 aktivitete parandaluese. Në përputhje me njohuritë e qasjeve drejtuese të parandalimit, baza për ndërtimin e skenarëve ishte qasja njohëse-afektive, e cila ndihmon vetëvlerësimin e duhur dhe të qëndrueshëm të vetë-zgjidhjes së problemeve dhe prindërimit për të shmangur sjelljen jofunksionale. Strategjitë nën këtë qasje kanë për qëllim përmirësimin e aftësive jetësore dhe arsimore dhe kryhen në formën e iniciativave arsimore. Skenarët kombinojnë supozimet e strategjive të informacionit dhe edukimit. Përgatitja përdor supozimet e një Ndërhyrje të Bazuar në Temperamentin (duke përfshirë metodat e vetë-rregullimit), vetëdijen, të kuptuarit e të tjerëve dhe të mësuarit rreth larmisë së vet. Ushtrimet përfshijnë gjashtë fusha: forcimi/stabilizimi i vetëvlerësimit, vetë-rregullimi, ndërgjegjësimi - ndërtimi i qëndrueshmërisë mendore, zvogëlimi i ndjenjës së turpit, aftësia për të folur për ndjeshmërinë dhe disiplinën e mençur (funksionimi në një grup, mbrojtja e kufijve personalë). Detyrat marrin parasysh kushtet humaniste për zhvillim: ndjeshmërinë, vërtetësinë dhe pranimin.

Historiku/baza teorike e të gjithë programit u zhvillua nga një psikolog, një studiues që punon me gjendjen e ndjeshmërisë së lartë, Dr. Monika Baryla-Matejczuk, vetë skenarët u zhvilluan nga praktikues me përvojë, terapeutët, psikologët Małgorzata Bojanko dhe Aleksandra Świdzikowska.

Një komplet prej 12 skenarësh të krijuar për të kryer një sërë aktiviteteve në grup parashkollor, me fëmijë të moshës 3 - 6 vjeç, që synojnë përmirësimin e funksionimit të njerëzve shumë të ndjeshëm në mjedisin natyror. Secili aktivitet është planifikuar për 45 minuta. Rekomandohet të mbani renditjen e treguar të aktiviteteve. Sekuenca e skenarëve ju lejon të zgjeroni gradualisht njohuritë dhe të praktikoni aftësi të reja bazuar në atë që tashmë është e njohur për fëmijën. Në fillim, fëmijët njihen me Agronin, personazhi i cili do t'i shoqërojë gjatë të gjitha aktiviteteve. Struktura e skenarëve është e tillë që në fillim të secilit aktivitet, edukatorja lexon një letër nga Agroni, i cili tregon për veten dhe përvojat e tij. Fëmijët pastaj kryejnë detyra të lidhura me tregimin. Paraprakisht përgatitni letra nga Agroni, shtypni ato dhe paketojini ato në zarfe. Çdo skenar përmban shembuj të pyetjeve që mund të përdoren për të udhëzuar fëmijët në çështjet më të rëndësishme në lidhje me temën në fjalë dhe shtojcat për të lehtësuar ushtrimin. Për shkak të vëmendjes së shkurtër të fëmijëve të kësaj moshe, ju mund të bëni ndarjen e secilit aktivitet në dy pjesë:

- leximi i një letre nga Agroni dhe diskutimi i përmbajtjes me ndihmën e pyetjeve ndihmëse
- kryerja e detyrave në lidhje me temën që shkruan në letër

Ju uroj fat, efektivitet dhe kënaqësi në punën me fëmijët!

Monika Baryła-Matejczuk

Aktiviteti nr. 1

Kjo jam unë

Zona: forcimi/rruajtja e vetëvlerësimit

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 min.

Grupi i synuar: Fëmijët e moshës 3-6 vjeç

Këshilla për edukatoren:

Këto aktivitete janë një hyrje në temën e dallimeve midis njerëzve. Në takimin e parë, fëmijët do të takohen me Agronin - një personazh i cili do t'i shoqërojë ata gjatë gjithë aktiviteteve pasuese.

Gjatë aktivitetit, ne krijojmë një mundësi për fëmijët që të ndërtojnë vetëvlerësim adekuat duke i kushtuar vëmendje shkathtësive dhe aftësive të tyre, por gjithashtu theksojmë edhe faktin që secili prej nesh vazhdimisht mëson ose përsosë diçka dhe mund të ketë nevojë për ndihmë për detyra të caktuara.

Vlen të përmendet se një pjesë e madhe e dallimeve midis njerëzve janë të lindura. Ne kemi lindur me karakteristika të caktuara që na japin tendenca të reagojmë dhe të merremi me vështirësitë në një mënyrë tjetër. Nëse individualiteti ynë pranohet apo jo përcakton perspektivat tona për të ndërtuar një nivel të mjaftueshëm të vetëvlerësimit. Ne i inkurajojmë fëmijët të gjejnë një moment për të reflektuar për disa gjëra pozitive që mund të thonë për veten e tyre dhe atë që u pëlqen prindërve, edukatoreve dhe shokëve të tyre për ta.

Qëllimi i aktivitetit:

- Krijimi i vetëdijes për ndryshimet natyrore midis njerëzve.
- Ndërtimi i një ndjenje adekuate të vetëvlerësimit dhe përfundimit të tij.
- Integrimi i grupit.

Rezultatet e aktivitetit:

- Fëmijët e kuptojnë se dallimet midis njerëzve janë diçka e natyrshme dhe janë të lindura në një masë të madhe.
- Fëmijët janë në gjendje të shfaqin pikat e tyre të forta të cilat i kanë arritur dhe aftësitë, si dhe ato për të cilat akoma janë duke punuar.
- Fëmijët mësojnë se cilat janë forcat e bashkëmoshatarëve të tyre dhe çfarë ato akoma duhet të mësojnë.
- Fëmijët përjetojnë pranim dhe mirëkuptim nga bashkëmoshatarët e tyre dhe edukatorja.

Materialet dhe ndihmat:

- Shtojca 1 kopje e shtypur – letër nga Agroni
- Shtojca 2 – vizatim nga Agroni (si një shembull i një fletë pune të përfunduar)
- Shtojca 3 – fletë pune (aq kopje sa fëmijë ka në grup)
- Materialet për vizatim: penë, laps, ngjyra (të zgjedhura nga fëmijët)

Ushtrimi 1 (15 min.)

Edukatorja i mirëpret fëmijët dhe i njohton ato që në kopshtin e tyre u është dërguar një letër, pastaj përmbajtja e saj lexohet me zë të lartë (Shtojca 1).

PËRMBAJTJA E LETRËS:	PYETJE NDIHMËSE NGA EDUKATORJA:
<i>"Përshëndetje!</i> <i>Emri im është Agron. Unë jam 5 vjeç dhe më pëlqen të dërgoj letra. Nëna ime më tha që letrat të japin mundësi të njohësh shumë njerëz interesant, madje edhe ata nga vendet e largëta. Mund t'iu shkruani atyre, të flisni për aventurat tuaja dhe madje t'i ndani problemet tuaja me ta.</i> <i>Sot vendosa t'ju shkruaj sepse diçka shumë e rëndësishme ndodhi në jetën time dhe unë kam një problem. Ndoshta ju mund të më ndihmoni?</i> <i>Deri vonë, kam qenë në një kopsht në të cilin kisha shumë miq. Shokë më të mirë e kisha Xhimin. Ne dikur takoheshim shpesh për të luajtur futboll, por gjithashtu na pëlqente të shkonim në dyqanet e kafshëve shtëpiake me prindërit për të parë peshqit. Unë mendoj se ne dimë gjithçka për peshkun! Ne gjithashtu bëmë një libër komik të shkëlqyeshëm për peshqit. Të dyve na pëlqen të vizatojmë dhe kemi disa ide të shkëlqyera! Më pëlqente Xhimi, veçanërisht sepse ndonjëherë mund të flisnim për moshën dhe të argëtoheshim si të çmendur, por edhe sepse, kur lodhesha, mund të uleshim të qetë dhe të bënim disa vizatime në heshtje. Ai nuk e mban mend sa herë kam kërkuar të luaja i vetëm në paqe. Pjesa tjetër e grupit gjithashtu e dinte që, megjithëse jam zakonisht i heshtur dhe i qetë, unë jam gjithashtu një mik i mirë.</i>	Kush është personi që ka shkruar letrën? Kush ishte shoku më i mirë i Agronit në kopsht? Çfarë i pëlqente Agronit tek Xhimi? Si ishte Agroni?
<i>Një muaj më parë, u transferova në një qytet tjetër sepse prindërit e mi gjetën punë të re. Fatkeqësisht, tani kopshti im i vjetër është shumë larg, kështu që më është dashur të transferohem në një tjetër. Nga njëra anë, unë isha shumë i lumtur që arrita të takoja miq të rinj, por nga ana tjetër...kisha shumë frikë se fëmijët e tjerë mund të mos më pëlqejnë mua. Përveç meje, Shpati ishte gjithashtu i ri për grupin. Mendova se mund të jemi më të guximshëm nëse do të njiheshim bashkë me pjesën tjetër të grupit. Por e dini çfarë? Nuk është aq e lehtë. Fëmijët në grupin tim e kanë njohur njëri-tjetrin për një kohë shumë të gjatë. Djemtë madje pretendojnë të jenë në një ekip futbollit që merr pjesë në kupën e botës. Shpati u bashkua me ekipin para meje, dhe sa për mua... Unë thjesht i shikoj ata duke luajtur për momentin, sepse nuk kam guxim të</i>	Çfarë ka ndodhur së fundmi në jetën e Agronit? Kush ishte i ri për grupin përveç Agronit? Si u aktivizua Shpati me fëmijët e tjerë në kopshtin e ri? Si ndihet Agroni në

<i>mjaftueshëm për të luajtur me të gjithë.</i>	grupin e ri? Për çfarë shokët e rinj të Agronit mund ta pëlqejnë atë?
<i>Mendova se do të ishte mirë nëse fëmijët e tjerë zbulojnë pak më shumë për mua. Mami thotë që për të pëlqyer dikë duhet t'i njihni paksa. Tashmë siç e dini, më pëlqen të vizatoj dhe kam menduar të bëj një vizatim për t'u treguar miqve të mi të rinj se për çfarë jam i mirë, por edhe t'iu tregoj atyre se çfarë jam duke mësuar të bëj aktualisht ose për çfarë mund të më duhet ndihmë. Thjesht më mungon pak guximi. Do ta bënte më të lehtë për mua nëse mund të bënit edhe ju vizatime të ngjashme.</i> <i>Me respekt,</i> <i>Agroni"</i>	Për çfarë është duke pyetur Agroni?

Ushtrimi 2 (5 min.)

Edukatorja paraqet vizatimin duke ia bashkangjitur letrës që fëmijët ta shohin (Shtojca 2) dhe shpjegon se në njëren anë të faqes Agroni ka përmendur një aftësi që është forca e tij (vizatimi), ndërsa në anën tjetër, ai përmend një aftësi ku ai, sipas vetvetes, ka pamjaftueshmëri në krahasim me fëmijët e tjerë (duke bërë miq).

Edukatorja komenton se secili prej nesh ka veçori dhe aftësi që na bëjnë të qëndrojmë pozitivisht nga njerëzit e tjerë. Aktivitetet me të cilat ne performojmë më mirë mund të përkojnë me aftësitë tona natyrore. Gjithashtu, të gjithë kanë një anë më të dobët. Fakti që ne ndryshojmë nga njëri-tjetri është normale, dhe ndryshimet ndërpersonale e bëjnë grupin më interesant dhe argëtues.

Ushtrimi 3 (20 min.)

Edukatorja shpërndan fletët e punës (Shtojca 3) që përmbajnë tabelë dhe i inkurajon fëmijët të bëjnë vizatimet e tyre, ku ata paraqesin një veçori/aftësi, e cila është forca ose aftësia e tyre, dhe në një vizatim tjetër, ku ata paraqesin diçka që ata do të donin të punojnë ose në një zonë në të cilën paraqitja e tyre është më e keqe se ajo e bashkëmoshatarëve të tyre.

Pasi të mbarojnë punën, fëmijët kanë mundësinë të paraqesin vizatimet e tyre dhe të përshkruajnë përmbajtjen e tyre. Atëherë edukatorja pyet nëse është e mundur t'ia dërgojnë ato Agronit. Nëse fëmijët bien dakord, edukatorja i mbledh vizatimet dhe u tregon se ato do ti shfaqën para tjerëve.

Përmbledhja e aktivitetit (5 min.):

Ndërsa kemi një diskutim për aktivitetin, ne theksojmë edhe një herë se pavarësisht nga mënyra se si jemi dhe nga mosha e jonë, secili prej nesh ka aftësi të caktuara dhe gjithashtu aftësi që akoma jemi duke i mësuar. Secili nga ne do të donte të pëlqej pavarësisht se sa të ndryshëm jemi nga të tjerët. Shpesh ndodh që e zbulojmë pas një periudhe të shkurtër kohore se sa të përbashkëta kemi me dikë tjetër.

Rreziqet dhe rekomandimet:

Kur prezantojmë punën e fëmijëve, vlen të kujtojmë se detyra bazohet në një prezantim simbolik të aftësive tona dhe gjithashtu të veçorive që akoma janë duke u mësuar.

Metoda e vizatimit nuk duhet t'i nënshtrohet vlerësimit. Çdo fëmijë duhet të jetë në gjendje të thotë çfarë nënkuptonte gjatë kësaj detyre.

Disa fëmijë mund të mos dëshirojnë të flasin për punën e tyre para gjithë grupit. Kjo është gjithashtu e pranueshme. Në fund, mund t'i pyesim përsëri nëse duan t'ua përshkruajnë vizatimet e tyre të tjerëve. Në rastin e një refuzimi, ne nuk duhet të bëjmë presion ndaj tyre. Përkundrazi, ne duhet të pranojmë faktin që puna e tyre ka përfunduar.

Për njerëzit që janë shumë të ndjeshëm ose kanë një nivel më të lartë të ankthit kur flasin në një grup, rregulli 5-sekonda mund të jetë i rëndësishëm. Ne i japim secilit fëmijë një mundësi të përgjigjet, të presim 5 sekonda, dhe nëse fëmija nuk përgjigjet, ne vazhdojmë me aktivitetin. Kjo strategji lejon fëmijët të përjetojnë ankthin në një nivel të tolerueshëm dhe ta tejkalojnë atë kur ato të jenë gati.

Referencat në lidhje me detyrën:

Literatura e rekomanduar për edukatorët:

- J. Steinke – Kalemka, *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną* [Give me wings! How to develop an intrinsic motivation in children - Më jep krahë! Si të zhvillohet një motiv i brendshëm tek fëmijët], Warsaw 2017.
- M. Sunderland, *Niska samoocena u dzieci* [Helping children with low self-esteem – Ti ndihmojmë fëmijët me vetëvlerësim të ulët] e përkthyer nga A. Sawicka – Chrapkiewicz, Sopot 2019.

Shtojca 2

PËR ÇFARË JAM I MIRË

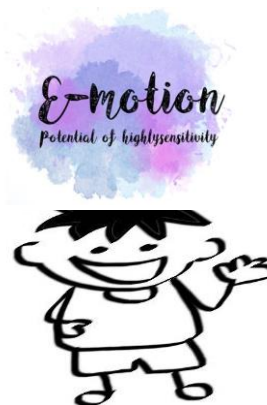
LIBËR KOMIK

ÇFARË UNË MUND TË PUNOJË MË TUTJE

Shtojca 3

PËR ÇFARË JAM I MIRË

ÇFARË UNË MUND TË PUNOJË MË TUTJE



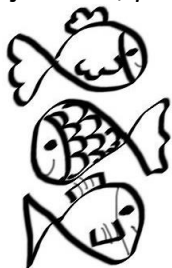
Shtojca 1

"Përshëndetje,

Emri im është Agron. Unë jam 5 vjeç dhe më pëlqen të dërgoj letra. Nëna ime më tha që letrat të japin mundësi të njohësh shumë njerëz interesant, madje edhe ata nga vendet e largëta. Mund t'iu shkruani atyre, të flisni për aventurat tuaja dhe madje t'i ndani problemet tuaja me ta.

Sot vendosa t'ju shkruaj sepse diçka shumë e rëndësishme ndodhi në jetën time dhe unë kam një problem. Ndoshta ju mund të më ndihmoni?

Deri vonë, kam qenë në një kopsht në të cilin kisha shumë miq. Shokë më të mirë e kisha Xhimin. Ne dikur takoheshim shpesh për të luajtur futboll, por gjithashtu na pëlqente të shkonim në dyqanet e kafshëve shtëpiake me prindërit për të parë peshqit. Unë mendoj se ne dimë gjithçka për peshkun! Ne gjithashtu bëmë një libër komik të shkëlqyeshëm për peshqit. Të dyve na pëlqen të vizatojmë dhe kemi disa ide të shkëlqyera! Më pëlqente Xhimi, veçanërisht sepse ndonjëherë mund të flisnim për moshën dhe të argëtoheshim si të çmendur, por edhe sepse, kur lodhesha, mund të uleshim të qetë dhe të bënim disa vizatime në heshtje. Ai nuk e mban mend sa herë kam kërkur të luaja i vetëm në paqe.



Pjesa tjetër e grupit gjithashtu e dinte që, megjithëse jam zakonisht i heshtur dhe i qetë, unë jam gjithashtu një mik i mirë.

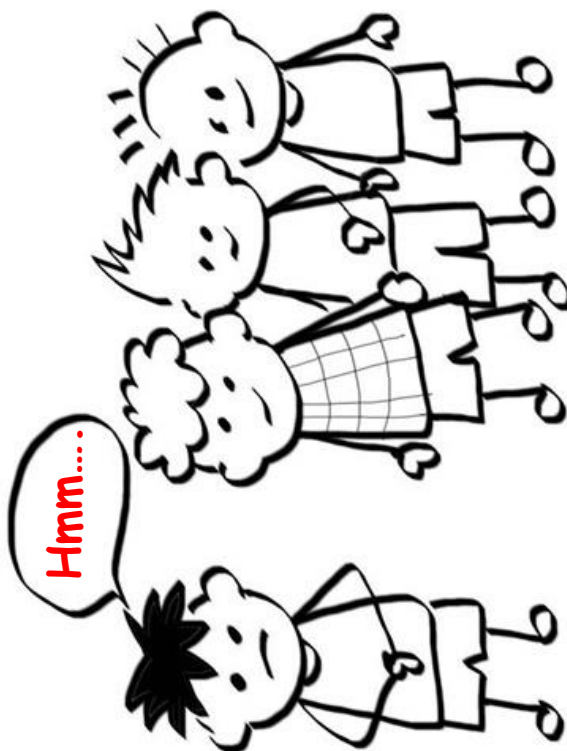
Një muaj më parë, u transferova në një qytet tjetër sepse prindërit e mi gjetën punë të re. Fatkeqësisht, tani kopshti im i vjetër është shumë larg, kështu që më është dashur të transferohem në një tjetër. Nga njëra anë, unë isha shumë i lumtur që arrita të takoja miq të rinj, por nga ana tjetër...kisha shumë frikë se fëmijët e tjerë mund të mos më pëlqejnë mua. Përveç meje, Shpati ishte gjithashtu i ri për grupin. Mendova se mund të jemi më të guximshëm nëse do të njiheshim bashkë me pjesën tjetër të grupit. Por e dini çfarë? Nuk është aq e lehtë. Fëmijët në grupin tim e kanë njohur njëri-tjetrin për një kohë shumë të gjatë. Djemtë madje pretendojnë të jenë në një ekip futbollit që merr pjesë në kupën e botës. Shpati u bashkua me ekipin para meje, dhe sa për mua... Unë thjesht i shikoj ata duke luajtur për momentin, sepse nuk kam guxim të mjaftueshëm për të luajtur me të gjithë.

Mendova se do të ishte mirë nëse fëmijët e tjerë zbulojnë pak më shumë për mua. Mami thotë që për të pëlqyer dikë duhet t'i njihni paksa. Tashmë siç e dini, më pëlqen të vizatoj dhe kam menduar të bëj një vizatim për t'u treguar miqve të mi të rinj se për çfarë jam i mirë, por edhe t'iu tregoj atyre se çfarë jam duke mësuar të bëj aktualisht ose për çfarë mund të më duhet ndihmë. Thjesht më mungon pak guximi. Do ta bënte më të lehtë për mua nëse mund të bënit edhe ju vizatime të ngjashme.

Me
respekt,
Agroni"

Shtojca 2

**Çfarë tjetër duhet
të punojë?**



Shtojca 3

**Gjeja në të cilin
jam i mirë**



Aktiviteti nr. 2

Duke përfituar nga vështirësitë

Zona: forcimi/rruajtja e vetëvlerësimit

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 min.

Grupi i synuar: Fëmijët e moshës 3-6 vjeç

Këshilla për edukatoren:

Qëllimi i aktivitetit është t'u japë fëmijëve një mundësi për të parë nga një këndvështrim tjetër karakteristikat dhe sjelljet që zakonisht konsiderohen si dobësi. Ky është hapi tjetër në kërkimin për ta pranuar veten plotësisht, me të gjitha avantazhet dhe vështirësitë e temperamentit të një personi.

Edukatorja krijon një mundësi për të ekzaminuar sjellje të ndryshme të pazakonta dhe mënyrat e përballimit si një burim i mundshëm, i cili, në një situatë të përshtatshme, ndihmon fëmijën të merret me shumë lloje të ndryshme të problemeve.

Vlen të theksohet se tipare të ndryshme të sjelljes dhe preferencat personale për mënyrat e kalimit të kohës, rutinat ditore, kërkesat për bashkëveprim me bashkëmoshatarët, forcën e reagimeve tona emocionale, ose lehtësinë me të cilën ne pranojmë ndryshime në planin tonë të përditshëm janë fushat në të cilat ne natyrisht mund të ndryshojmë. Ne nuk duhet t'i vendosim ato me gjykim në kategori të mira ose të këqija, por përkundrazi të përpiqemi të vlerësojmë larminë e jetës dhe të marrim më të mirën nga ajo.

Qëllimi i aktivitetit:

- Zhvillimi i një qëndrimi të pranimit të ndërsjellë midis fëmijëve.
- Njoftimi i fëmijëve me dimensionet themelore të ndjeshmërisë së lartë.
- Ti mësoni të konsiderojnë diversitetin si një burim.

Rezultatet e aktivitetit:

- Fëmijët mësojnë se të gjithë kanë karakteristikat dhe predispozitat e tyre individuale.
- Fëmijët mësojnë se si të gjejnë burime në diversitet.
- Fëmijët e kuptojnë që një përshtypje e parë mund të jetë mashtruese.
- Fëmijët përjetojnë faktin që ata mund të gjejnë vendin e tyre në një grup, pavarësisht nga mënyra se si janë.

Materialet dhe ndihmat:

- Shtojca 4 kopje e shtypur – letër nga Agroni
- Shtojca 5 kopje e shtypur – figurat e fëmijëve
- Shtojca 6 kopje e shtypur – situata të vështira
- Shtojca 7 kopje e shtypur – fletë pune
- Materialet për vizatim: penë, laps, ngjyra (të zgjedhura nga fëmijët)

Ushtrimi 1 (5 min.)

Edukatorja rikthehet në materialin e diskutuar në aktivitetin e fundit dhe u kujton fëmijëve se ata morën një letër përmes së cilës u njohën me Agronin. Edukatorja mund t'iu bëjë atyre pyetje për përmbajtjen e aktivitetit të mëparshëm: Kush është Agroni? Me çfarë problemi u përball ai? Çfarë dijmë për këtë djalë? Çfarë kemi mësuar për veten dhe të tjerët gjatë aktivitetit të fundit?

Pastaj edukatorja u lexon fëmijëve me zë të lartë një letër tjetër të dërguar nga Agroni (Shtojca 4).

PËRMBAJTJA E LETRËS:	PYETJE NDIHMËSE NGA EDUKATORJA:
<i>"Përshëndetje!</i> <i>Unë jam përsëri - Agroni. Do të doja t'iu falënderoja shumë për zemërsisht për vizatimet tuaja. U kënaqa kur pashë një paketë të madhe nga ju në kutinë e letrës. Ju krijoni vizatime kaq të shkëlqyera! Kam shikuar punën tuaj me nënën time. E vendosa vizatimin tim në dhomën e gjumit në mur pikërisht pas shtratit për të më kujtuar pikat e forta dhe të dobëta. Falë jush, unë e kuptoj se secili nga ne është i mirë në diçka dhe të gjithë kanë diçka për të cilën akoma mund të punojnë. Ndoshta nuk jam aq i guximshëm sa Shpati, por ai nuk mund të shpikë dhe të bën vizatime komike të tilla siç i bëj unë. Shokët e mi të grupit kanë parë tashmë komiket e mia dhe ato kanë thënë që me të vërtetë i pëlqejnë ata. Xhoni madje më kërkoi të bëja një gjë komike për futbollistët për të. Ne po planifikojmë të takohemi në shtëpinë time në fundjavë dhe do të bëjmë së bashku disa vizatime. Unë mendoj se mund të fitoj një mik të ri të ngushtë.</i> <i>E dini, është mirë që secili prej nesh është i ndryshëm. Për shkak të kësaj, nuk është shumë mërzitshëm në grupin tonë! Padyshim që nuk ka mungesë të aventurave.</i> <i>Shumë gjëra ndodhën në grupin tonë këtë javë. Ne arritëm të zgjidhim disa probleme të vështira. Po pyes veten nëse mund ta merrni me mend se cili nga</i>	Si reagoi Agroni kur mori të gjitha letrat? Si i ndihmoi Agroni shokët e tij për të thyer akullin me të? Cilin e pëlqeu më tepër Agroni në kopshtin e ri?

<i>shokët e mi të grupit i zgjidhi ato.</i> <i>Me respekt, Agroni"</i>	
---	--

Ushtrimi 2 (10 min.)

Me ndihmën e vizatimeve (Shtojca 5), edukatorja paraqet disa nga karakteristikat e fëmijëve nga grupi i kopshtit të Agronit në klasën e tyre.

Disa nga karakteristikat e fëmijëve
Ana – një vajzë e padukshme Ana është një vajzë e vogël e qetë dhe me flokë të verdha. Ndonjëherë ju harroni për praninë e saj në kopsht. Ajo zakonisht ulet në njërën anë dhe na shikon ne duke luajtur. Kur edukatorja i bën asaj një pyetje, ne duhet të presim dhe e presim para se ajo të përgjigjet. Mund të jetë pak e bezdisshme, veçanërisht kur edukatorja përpiket të na qetësojë, në mënyrë që ajo të dëgjojë atë që Ana do të thotë më në fund. A e di diçka, Ana zakonisht jep përgjigje të sakta, unë thjesht pyes veten pse e zgjat kaq shumë?
Toni – një djalë me temperament Toni është ndoshta djali më i gjatë në të gjithë kopshtin. Ai ka këmbë kaq të gjata sa që herë pas here shkel mbi to. Toni i pëlqen qentë dhe të luan futboll. Në përgjithësi, ai është një djalë i shkëlqyeshëm, por zemërohet shumë shpesh. E dini, nuk është se ai zemërohet si të gjithë të tjerët. Ai humbet temperamentin e tij mbi çdo gjë dhe pastaj ulërin, ose qan, ose të dyja njëkohësisht. Ndonjëherë është e vështirë ta tolerosh atë, sepse ai zhgënjehet keq kur nuk arrin të bëjë diçka të drejtë, ose kur dikush rastësisht e shtyn atë ose kur dikush tallet me të. Toni ka ditë më të mira, pastaj ai qesh me ne në një ndeshje të humbur, luan me ne shtyje dhe tërhiqe dhe ne mund të bëjmë qejf me njëri-tjetrin. Por thjesht nuk e dijmë nëse kjo është një nga ditët e tij më të mira apo jo. Dhe është e vështirë ta përballosh, sepse mund të marrësh hov mbi asgjë. Edukatorja thotë se nganjëherë ai ka një "rreth të shkurtër" në kokën e tij dhe ka shkëndija. Atëherë atij i duhet një moment për tu qetësuar.

Xheni – një djalë që shqetësohet nga gjithçka

Xheni është vështirë të përshkruhet. Në disa gjëra ai është njësoj si djemtë e tjerë. Ai pëlqen të vrapojë me ne jashtë, ai di të luajë lojëra në tavolinë dhe ai ka një sens të mirë humori. Sidoqoftë, ai gjen shumë gjëra shqetësuese. Kur i punojmë detyrat në libra, nuk mund ta pyes për asgjë, sepse ai thotë se e shpërqendroj. Ndonjëherë ai përpiqet ta heshtë grupin në vend të edukatores. Është e panevojshme të thuhet, ne nuk na pëlqen ajo gjë. Ai nuk e ha drekën e tij në kopsht sepse thotë se ka erë të keqe. Kur bëjmë sallata ose sanduiçe në ushtrimore, duhet të hapim dritaren sepse Xheni nuk mund të marrë erën, dhe në fund të fundit ai zakonisht vetëm shijon ushqimin që ka bërë ai dhe zgjedh të hajë vetëm disa nga përbërësit nga sallata e jonë. Dhe gjëja më e çuditshme është se ai gjithmonë duhet të ketë duar të pastra. Ju mund të mendoni se kjo është e shkëlqyeshme. Por është thjesht e çuditshme që kur të gjithë të tjerët pikturojnë me gishtërinj, ai përdor një furçë. Kur bëjmë disa punë me prerëse dhe ngjitëse, ai i lan duart pa pushim, sepse i ngjiten shumë. Ai nuk do të prekë as brum të kriposur, kështu që edukatorja e lejon atë të bëjë vetëm prerje. A e kuptoni se cili është problemi me duart e tij?

Roza – kujdestar i rendit

Rozës ndoshta i pëlqen të vijë në kopsht më shumë se pjesa tjetër. Unë mendoj se ajo don, sepse ajo nuk humbet asnjë ditë dhe pothuajse gjithmonë arrin atje e para. Që nga dita e parë ajo mëson përmendësh orarin, ajo madje e di se kush shkon në orë shtesë. Në ditën kur edukatorja e jonë papritur nuk është në kopsht, ne tashmë e dimë se nuk do të jetë një ditë e lehtë. Kur një edukatore zëvendësuese dëshiron që ne të bëjmë disa aktivitete të tjera në vend të pikturës, ajo së pari duhet ta bindë Rozën. Ajo gjithmonë do të argumentonte se gjithçka duhet të shkojë sipas orarit. Ndonjëherë ajo shqetësohet aq shumë sa dëshiron të largohet nga ushtrimorja. Roza bën gjithçka me saktësi dhe metodikë. Ndonjëherë ajo është aq serioze sa që unë mendoj se ajo mund të jetë edukatorja e jonë.

Ndërsa diskuton mbi karakteristikat individuale të fëmijëve, edukatorja u bën fëmijëve disa pyetje ndihmëse, në mënyrë që ata të kuptojnë dhe të kujtojnë se çfarë ishte e jashtëzakonshme për secilin fëmijë.

Pyetje ndihmëse:

- Çfarë tipare pozitive kanë këta fëmijë? Çfarë mund të pëlqejnë njerëzit tek ata?

- Cilat janë vështirësitë e tyre?
- Cilat janë tiparet që të tjerët mund ti konsiderojnë shqetësuese?
- Në çfarë mënyre mund të jenë këto fëmijë më të mirë se të tjerët?

Ushtrimi 3 (15 min.)

Edukatorja u lexon fëmijëve një nga një situatat nga Shtojca 6 dhe i pyet ata të përpiqen të mendohen se cili nga shokët e grupit të Agronit mund të zgjidhte probleme të tilla. Edukatorja mund të bëjë shtesë pyetjet e mëposhtme:

- Cila është vështirësia me të cilën përballen këta fëmijë?
- Cila aftësi/tipar kërkohet për të zgjidhur këtë lloj problemi?
- Cili nga shokët e grupit të Agronit, sipas jush, e ka këtë aftësi/tipar?

Situata të vështira

Të hënën, të gjithë po flisnim se si e kaluam fundjavën. Ne e fillojmë gjithmonë javën në këtë mënyrë, edukatorja thotë se i pëlqen të dijë se çfarë ne bëjmë. Fëmijët flisnin për ato që kanë bërë me prindërit e tyre, ku ishin, çfarë u ndodhi atyre. Në përgjithësi, ishte kënaqësi. Por kur Toni foli për atë që kishte ndodhur kur po luante me qenin e tij, Kanina papritmas u hodh nga vendi i saj dhe shkoi në tualet. Atëherë ajo nuk dëshironte të kthehej fare tek ne. Askush nuk e dinte se çfarë ndodhi. Filluam të mendonim se mbase ajo ishte sëmurë në stomak ose diçka tjetër. Edukatorja po mundohej ta ndihmonte, por Kanina nuk pranoi të fliste. Ne menduam që ajo kurrë nuk do të dilte nga tualeti. Pastaj një nga vajzat u ngrit, ajo iu afrua edukatores dhe i pëshpëriti diçka në vesh. Doli se disa ditë më parë kotelja e dashur e Kaninës kishte ngordhur. Askush nuk e mbante mend edhe pse Kanina kishte biseduar për të javën e kaluar.

-Kush ishte vajza që, ndryshe nga të gjithë, e mbante mend historinë e Kaninës?

Përgjigje: Historia e Kaninës u kujtua nga Ana falë aftësive të saj vëzhguese dhe dëgjuese.

Ishte kështu. Një grup djemsh më të rritur iu bashkuan grupit tonë. Ata na përлотën në sheshin e lojërave, na shtynë, na ofenduan duke na thirrur emrin, ndonjëherë ata do të na e merrnin pijen ose kapelën e dikujt dhe ne duhej të vraponim pas tyre. Ishte e tmerrshme sepse ne nuk mund të bënim asgjë në lidhje me të. Ata na paralajmëruan që nëse i thonim edukatores do të na merrnin ne. Ne u dakorduam që nuk do të thoshim asgjë, u përpoqëm t'i shmangnim ata dhe shpresuam që ata të mërziteshin, por disi ata gjithmonë na gjenin. Dhe së fundi, njëri prej nesh nuk mund të duronte më. Kur e morën kapelen e tij, u zemërua dhe filloi të bërtasë, ai vrapoi t'i tregojë edukatores për këtë. Ne menduam që tani mbaruam. Por nuk ishte asgjë e tillë. Doli që edukatorja bëri një bujë për të në gjithë kopshtin. Atëherë djemtë që na ngacmonin duhej të shpjegonin sjelljen e tyre dhe tani ata qëndrojnë larg nesh. Ne e dimë që ata akoma nuk na pëlqejnë ne, por të paktën ne jetojmë në paqe.

- Kush ishte djali që u zemërua dhe vrapoi për ndihmë?

Përgjigje: Toni vrapoi për ndihmë – zemërimi i dha atij energji dhe guxim të nevojshëm për të vepruar.

Të mërkurën, ne patëm një ditë të përkëdhelur në kopsht. Toni, ai që i pëlqen qentë, erdhi në kopsht me qenin e tij. Ne ishim të kënaqur sepse Toni foli shumë për qenin e tij. Të gjithë donim ta përkëdhelim atë dhe të jemi pranë tij, por qeni u fsheh nën tavolinë dhe nuk donte të dilte as për Tonin. Të gjithë ishim të zhgënjyer. Edukatorja na tha të largohemi, por as kjo nuk ndihmoi. Sidoqoftë, ishte një person që e dinte se çfarë po ndodhte. Njëri nga ne sugjeroi që të vishemi dhe të dalim në parkun pranë kopshtit. Doli të ishte një ide e shkëlqyeshme, sepse ushtrimorja jonë nuk ishte një vend i mirë për një qen. Kishte zëra të lartë, kishte shumë njerëz, shumë ngjyra dhe aromë të re. Ishte e kundërta në park. Është një vend ku Toni dhe qeni i tij e vizitojnë çdo ditë dhe ishte e qartë se ata të dy ndjeheshin të qetë atje. Ne i shikuam truket e premtuara dhe të gjithë kishin momentin e tyre për të përkëdhelur qenin. Doli që nuk ishim ne, por vendndodhja që problemi për qenin. Nuk do ta mendoja kurrë vetë këtë.

- Kush ishte personi që e kuptoi se çfarë e shqetësonte qenin dhe si e ndihmoi?

Përgjigje: Xheni mendoi se qeni ishte i shqetësuar nga vendet e reja, prania e shumë njerëzve, aromat e reja dhe zhurmat. Ai është gjithashtu i ndjeshëm ndaj shumë faktorëve të ngjajshëm.

Këtë javë edukatorja na ndau në grupe dhe na dha detyra. Secili grup duhej të kërkonte libra për një temë të veçantë në bibliotekë dhe të përgatiste ilustrime bazuar në to, në mënyrë që fëmijët e tjerë të jenë në gjendje të zgjedhin një libër që ato e shohin interesant. Për fat të mirë, ne patëm një person në grupin tonë që i pëlqente të planifikonte dhe kjo ishte me të vërtetë e dobishme. Secili nga ne kishte zgjedhur një libër dhe e solli në kopsht. Çdo ditë ne do të bënim një vizatim. Ndonjëherë do të preferonim të luanim me blloqet tona, por nuk mund t'i bënim. Ne planifikuam që në vend të tyre të bënim diçka tjetër. Deri në fund të javës ne kishim gjithçka të përgatitur dhe kjo ishte e shkëlqyeshme. Puna e jonë u shpërblye nga edukatorja.

- Kush ishte personi që vendosi një plan të mirë?

Përgjigje: Personi që ishte në gjendje të planifikonte dhe të ndihmonte grupin e saj ishte Roza. Falë

gatishmërisë së saj për të punuar në mënyrë metodike gjithçka ishte gati në kohë.

Fëmijët mund të plotësojnë njëkohësisht përgjigjet e tyre në fletët e tyre të punës (Shtojca 7). Edukatorja mund të paraqesë përgjigjet e duhura pasi të ketë mbaruar diskutimin e të gjitha situatave problematike ose një nga një, pasi të paraqesë secilën situatë individuale.

Ushtrimi 4 (10 min.)

Edukatorja u kërkon fëmijëve të kujtojnë një situatë në të cilën ata arritën të zgjidhnin një problem të vështirë ose të përdorin aftësitë e tyre për të ndihmuar të tjerët. Dikush mund të përqendrohet në situata nga shtëpia, nga kopshti ose nga lagja. Ne i lejojmë fëmijët të flasin për këtë temë në grup. Nëse ata kanë ndonjë vështirësi për të përmendur karakteristikat ose aftësitë e tyre, ne i kërkojmë ndihmë pjesës tjetër të grupit. Ne gjithashtu mund t'i drejtojmë ata të sjellin situata të tilla në lidhje me shokët e tjerë të grupit. Çdo fëmijë që e tregoi historinë duhet të shpërblehet me një duartrokitje.

Edukatorja i inkurajon fëmijët të vëzhgojnë njëri-tjetrin në ditët në vijim në mënyrë që ata të vërejnë cilësitë dhe aftësitë pozitive të njerëzve të tjerë.

Përmbledhja e aktivitetit (5 min.):

Kur diskutojmë për aktivitetet, vlen të theksohet se ajo që është e bezdisshme ose e pakuptueshme për ne në sjelljet e të tjerëve, mund të jetë e rëndësishme dhe e nevojshme në disa situata. Ne dëshirojmë që fëmijët ta dijnë se secili prej nesh është një pjesë e

rëndësishme e grupit dhe kjo është për shkak të faktit se jemi të ndryshëm dhe që ne mund të ndihmojmë njëri-tjetrin.

Rreziqet dhe rekomandimet:

Ndërsa zhvillojmë aktivitetin, fëmijëve duhet t'iu kujtojmë që ne po diskutojmë për karakteristikat e shokëve të grupit të Agronit. Kjo nuk është koha për të gjetur njerëzit me vështirësi të ngjashme në grupin tonë.

Ajo që duhet të theksohet më shumë gjatë aktivitetit është fakti që ajo që na duket si një dobësi ose vështirësi mund të dëshmojë se është e dobishme dhe e nevojshme. Fakti që jemi të ndryshëm do të thotë që e plotësojmë njëri-tjetrin.

Referencat në lidhje me detyrën:

Literatura e rekomanduar për edukatorët:

- J. Steinke – Kalemka, *Dodaj mi skrzydel! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną [Give wing to me! How to develop an intrinsic motivation in children - Më jep krahë! Si të zhvillohet një motiv i brendshëm tek fëmijët]*, Warsaw 2017.
- E. Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko* [orig. The Highly Sensitive Child – Fëmija me ndjeshmëri të lartë], përkthyer nga A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.

Shtojca 5

ROZA, XHENI, ANA, TONI

SHTOJCA 6, 7

MIQËSI (mbishkrim në libër)

Shtojca 4

"Përshëndetje,

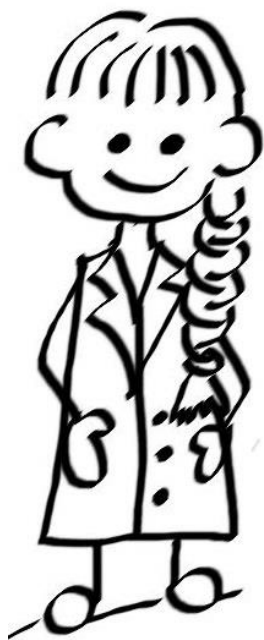
Unë jam përsëri - Agroni. Do të doja t'iu falënderoja shumë për zemërsisht për vizatimet tuaja. U kënaqa kur pashë një paketë të madhe nga ju në kutinë e letrës. Ju krijoni vizatime kaq të shkëlqyera! Kam shikuar punën tuaj me nënën time. E vendosa vizatimin tim në dhomën e gjumit në mur pikërisht pas shtratit për të më kujtuar pikat e forta dhe të dobëta. Falë jush, unë e kuptoj se secili nga ne është i mirë në diçka dhe të gjithë kanë diçka për të cilën akoma mund të punojnë. Ndoshta nuk jam aq i guximshëm sa Shpati, por ai nuk mund të shpikë dhe të bën vizatime komike të tilla siç i bëj unë. Shokët e mi të grupit kanë parë tashmë komiket e mia dhe ato kanë thënë që me të vërtetë i pëlqejnë ata. Xhoni madje më kërkoi të bëja një gjë komike për futbollistët për të. Ne po planifikojmë të takohemi në shtëpinë time në fundjavë dhe do të bëjmë së bashku disa vizatime. Unë mendoj se mund të fitoj një mik të ri të ngushtë.

E dini, është mirë që secili prej nesh është i ndryshëm. Për shkak të kësaj, nuk është shumë mërzitshëm në grupin tonë! Padyshim që nuk ka mungesë të aventurave.

Shumë gjëra ndodhën në grupin tonë këtë javë. Ne arritëm të zgjidhim disa probleme të vështira. Po pyes veten nëse mund ta merrni me mend se cili nga shokët e mi të grupit i zgjidhi ato.

**Me respekt,
Agroni**

Shtojca 5



Roza



Xheni



Ana

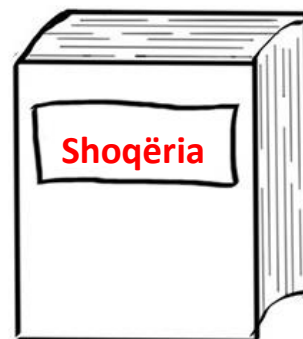
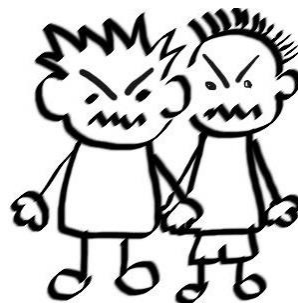
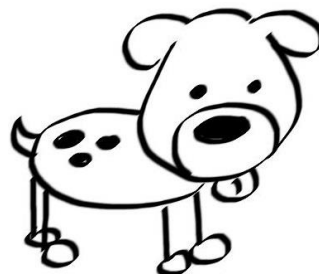


Toni

Shtojca 6



Shtojca 7



Aktiviteti nr. 3

Vetëdijësimi

Zona: vetëdijësimi – ngritja e elasticitetit mendor

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 min.

Grupi i synuar: Fëmijët e moshës 3-6 vjeç

Këshilla për edukatoren:

Qëllimi i aktivitetit është të tërheq vëmendjen ndaj simptomave biologjike të përjetimit të emocioneve dhe të inkurajojë fëmijët të ekzaminojnë reagimet e tyre në situata të ndryshme. Tema e aktivitetit janë emocionet themelore, të përjetuara nga njerëz në të gjithë botën në një mënyrë të ngjashme: gëzim, zemërim, frikë, trishtim dhe neveri. Edukatorja i inkurajon fëmijët të praktikojnë të njohin emocionet e tyre dhe ato të tjerëve bazuar në shprehjet e fytyrës dhe gjuhën e trupit duke marrë parasysh shenjat karakteristike të emocioneve të ndryshme:

- Gëzim - një buzëqeshje në fytyrë, një trup i qetë, ka shumë energji etj.
- Zemërimi - rrahje e shpejtë e zemrës, tension i muskujve, ndezje, vetull e fryrë, grushta dhe nofulla të shtrënguara etj.
- Frika - sy të gjerë të hapur, frymëmarrje të shpejtë, rrahje të shpejtë të zemrës, zbehje të fytyrës, dhembje në stomak, gojë të thatë, fyt të shtrënguar, dridhje të trupit, gunga, belbëzim etj.
- Trishtim - energji më e ulët, të qara, gojë e fryrë, krahët poshtë, qëndrim i kërrusur, sy shtrëngues, psherëtima etj.

- Neveri – ngërdheshje në fytyrë, të përziera, reflekse të vjellash, hundë të rrudhur etj.

Vlen të theksohet se intensiteti me të cilin përjetojnë emocionet, mënyrat në të cilat shprehen, si dhe shprehja e reagimeve emocionale janë të gjitha karakteristika individuale. Në varësi të temperamentit të tyre, disa njerëz i përjetojnë emocionet më intensivisht, ndërsa të tjerët janë më të ekuilibruar. Për disa, disponimi i tyre shfaqet menjëherë në fytyrat e tyre, ndërsa për të tjerët në të njëjtën situatë mund të vëzhgojmë vetëm shfaqjet delikate të emocioneve të përjetuara.

Qëllimi i aktivitetit:

- Zhvillimi i një vetëdije për emocionet tona dhe të njerëzve të tjerë.
- Njoftimi i fëmijëve me simptomat fiziologjike të emocioneve.
- Ngritja e një qëndrimi të të kuptuarit dhe pranimit të mënyrave të ndryshme të përjetimit të emocioneve.

Rezultatet e aktivitetit:

- Fëmijët e dijnë që çdo person përjeton emocione të ngjashme, megjithëse mënyrat në të cilat i përjetojnë dhe i tregojnë ato mund të jenë të ndryshme.
- Fëmijët janë në gjendje të njohin manifestimet fiziologjike të emocioneve themelore.
- Fëmijët përjetojnë faktin se ata mund të gjejnë pozicionin e tyre në grup, pavarësisht nga mënyrat e tyre për të përjetuar emocionet.

Materialet dhe ndihmat:

- Shtojca 8 kopje e shtypur – letër nga Agroni
- Shtojca 9 kopje e shtypur – fotografi emocionesh në situata të ndryshme
- Fletë të zbrazëta për vizatim (dy për fëmijë)
- Materialet për vizatim: penë, laps, ngjyra (të zgjedhura nga fëmijët)

Ushtrimi 1 (15 min.)

Edukatorja lexon me zë të lartë një tjetër letër nga Agroni (Shtojca 8).

PËRMBAJTJA E LETRËS:	PYETJE NDIHMËSE NGA EDUKATORJA:
<i>"Përshëndetje, miqtë e mi!</i> <i>Do të doja t'ju tregoja sot për një përvojë interesante që pata këtë javë. Të hënën, edukatorja e jonë u dha të gjithëve një pasqyrë dhe tha që ne do të shohim veten sot. Në fillim, mendova se ishte jashtëzakonisht pa kuptim, sepse e di se si dukem: kam flokë të errët, sy të gjelbër dhe një fytyrë të rrumbullakët. E shoh veten çdo ditë, madje edhe në pasqyrën e tualetit. Por doli që kjo nuk është pikë. Duhej të ruanim pasqyrën dhe të shikonim veten në situata të ndryshme për një javë. Edukatorja donte që ne të shihnim se si ndryshon trupi ynë kur jemi të lumtur, të trishtuar, të zemëruar, të frikësuar ose të neveritshëm. Ne duhej të shikonim ngjyrën e lëkurës sonë, mimikat e fytyrave tona ose ndryshimet në tensionin e trupit tonë. Mendova se do të ishte një eksperiment interesant, kështu që fillova t'i shkruaj gjërat në një fletore për këtë qëllim. Këtu janë vërejtjet e mia:</i>	Çfarë ndodhi në klasën e Agronit dhe për çfarë fliteshte? Çfarë detyre kishte të bënte grupi i Agronit pas aktivitetit?
<u>E hënë:</u> <i>Babai më dha një libër të kursit të vizatimit me disa lappe të rinj fantastikë. Skajet e gojës time u ngritën aq shumë sa që kisha mundësi të shihja dhëmbët e mi.</i>	Çfarë emocionesh vërejtë Agroni tek vetja? (Këshillohet që ta bëni këtë pyetje pasi të keni lexuar

<u>E martë:</u> Më thanë që qeni i gjyshes u sëmurë. Skajet e buzëve të mia ishin drejtuar poshtë, kisha pak energji dhe lotët u shfaqën në sytë e mi. <u>E mërkurë:</u> Toni vendosi një shall të madh, të bardhë dhe u hodh prapa dollapëve në tualet. Mendova se kishte një fantazmë. Zemra ime po më pulsonte keq, isha e zbehtë dhe po dridhesha, dhe sytë e mi ishin aq të mëdhenj sa pjatat. <u>E enjte:</u> Një nga shokët e mi të grupit shkatërroi modelin tim të fletores. Trupi im ishte i tensionuar, vetullat m'u vrantuan, grushtat m'u shtrënguan (pranoj që edhe unë tundova në zemërim ta thyeja pasqyrën time). <u>E premte:</u> Në kopsht ata shërbyen për drekë peshk me spinaq. Çuditërisht fytyra ime ishte e shtrembëruar, ballin e kisha rrudhur dhe gjuha ime thjesht donte ta nxirrte ushqimin jashtë. Kisha ndjesinë e një dhembje në stomak. <u>E shtunë:</u> Unë shkova në qendrën e trampolinës me prindërit. Kisha shumë energji, trupi im donte të lëvizte dhe vazhdimisht buzët më buzëqeshnin. Sot është e diel dhe unë thjesht po mendoj se për çfarë kam nevojë për të gjitha këto emocione? Çfarë mendoni ju? Me respekt, Agroni"	përshkrimin e secilës ditë individualisht.)
---	--

Ushtrimi 2 (25 min.).

Edukatorja i inkurajon fëmijët të shohin se si i përjetojnë emocionet. Fëmijët ndahen rastësisht në katër grupe me numra njësoj dhe secili grup merr një kartë me përfaqësime emocionesh (frikë, zemërim, trishtim dhe neveri) të skicuar nga Agroni (Shtojca 9), duhet të theksohet se ekziston vetëm një vizatim për grup.

Pas kësaj, edukatorja i jep secilit fëmijë një fletë të zbrazët, të cilën e përdorin për të vizatuar veten në një situatë të ngjashme - si duken kur përjetojnë

30

zemërim/trishtim/frikë/neveri? Cilat janë shenjat që tregojnë kur përjetojnë një emocion të veçantë?

Pasi fëmijët kanë përfunduar punën e tyre në grup, edukatorja u tregon atyre vizatimin nga Agroni që përfaqëson gëzimin (Shtojca 9) dhe i inkurajon ata të bëjnë një vizatim të vetes së tyre kur ata janë të lumtur.

Pasi të jenë përfunduar vizatimet, edukatorja u kërkon fëmijëve të krahasojnë vizatimet e siluetave që përfaqësojnë të njëjtat emocione.

Edukatorja i inkurajon fëmijët të marrin pjesë në një diskutim duke bërë pyetjet e mëposhtme:

- A i përjetojmë të gjithë emocionet e njëjta në të njëjtën mënyrë?
- A i vërejmë të gjithë të njëjtat mimika të emocioneve?
- Sa mund të jenë të dobishme njohuritë e marra në aktivitetin në jetën e përditshme?

Përmbledhja e aktivitetit (5 min.):

Baza e pranimi dhe rregullimit të emocioneve është aftësia për t'i njohur dhe emëruar ato. Duke përdorur njohuritë e asaj që ndodh me trupin nën ndikimin e përvojave tona, ne fitojmë aftësi t'i njohim ato në veten tonë dhe te të tjerët. Duke ditur se me cilat emocione po merremi, ne gjithashtu mund të reagojmë në mënyrë adekuate në kërkimin e mbështetjes për veten tonë ose t'i ndihmojmë të tjerët të përballen me situata të vështira.

Vlen të përmendet se çdo person i përjeton emocionet në mënyrën e vet. Nuk ka asnjë model të saktë. Disa zemërohen shpejt dhe me një mënyrë spektakolare, të tjerët thjesht

shtrëngojnë nifullat. Dikush që është i trishtuar mund të qajë ose thjesht të zhvendoset në një rënë anë dhe të psherëtijë. Ne kemi vetëm një ndikim të kufizuar mbi këtë, por ne mund ta pranojmë atë dhe t'u ofrojmë të gjithëve mbështetje të përshtatshme për nevojat e tyre.

Rreziqet dhe rekomandimet:

Kur diskutojmë fletët e punës të plotësuar nga fëmijët, është e rëndësishme të merret parasysh që secili prej nesh mund të perceptojë ndryshe emocionet në trup. Ne nuk përpiqemi që të gjithë ta kryejnë detyrën në të njëjtën mënyrë. Ne do të dëshironim që fëmijët të mësojnë të vërejnë dhe pranojnë ndryshime në trup që janë shenja të emocioneve specifike.

Kjo detyrë mund të jetë e vështirë për fëmijët me të cilët të rriturit rrallë (ose kurrë) diskutojnë emocionet. Sidoqoftë, kjo është gjithashtu e pranueshme. Ne kërkojmë nga fëmijët të ndihmojnë veten me vëzhgimet që Agroni ka bërë. Në ditët në vijim, ne gjithashtu mund të gjejmë pak kohë në kopsht gjatë ditës për t'i pyetur fëmijët se çfarë emocionesh ndjehen në një moment të caktuar dhe cilat ndryshime ato po i vëzhgojnë në trupin e tyre. Praktika e bën të përsosur.

Referencat në lidhje me detyrën:

Literatura e rekomanduar për edukatorët:

- E. Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko* [The Highly Sensitive Child – Fëmija me ndjeshmëri të lartë], përkthyer nga A. Sawicka - Chrapkiewicz, Sopot 2019.
- D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna* [Emotional Intelligence – Inteligjenca emocionale], përkthyer nga A. Jankowski, Poznań 2015.
- I. Filliozat, *W sercu emocji dziecka* [Understanding Children's Emotions, orig. *Au coeur des émotions de l'enfant – Kuptimi i emocioneve të fëmijëve*], përkthyer nga R. Zajaczkowski, 11th Edition, Kraków 2015.
- A. Świdzikowska, *Czego o emocjach warto uczyć dzieci?* [What to teach children about emotions? – Çfarë duhet t'iu mësoni fëmijëve për emocionet?], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/07/czego-o-emocjach-warto-uczyc-dzieci.html>, (accessed: 02.01.2020).

Literatura e rekomandur për fëmijët:

- S. Isern, *Uczuciometr inspektora krokodyla* [Inspector Croc's Emotion-O-Meter – Matësi i emocioneve të inspektorit Krok], përkthyer nga B. Bardadyn, Warszawa 2018.
- A. Llenas, *Kolorowy potwór* [The Colour Monster – Përbindëshi i ngjyrave], përkthyer nga J. Maksymowicz - Hamann, Warszawa 2018.

SHTOJCA 9

NEVERI, TRISHTIM, FRIKË, ZEMËRIM, GËZIM

Shtojca 8

Përshëndetje miqtë e mi!



Do të doja t'ju tregoja sot për një përvojë interesante që pata këtë javë. Të hënën, edukatorja e jonë u dha të gjithëve një pasqyrë dhe tha që ne do të shohim veten sot. Në fillim, mendova se ishte jashtëzakonisht pa kuptim, sepse e di se si dukem: kam flokë të errët, sy të gjelbër dhe një fytyrë të rrumbullakët. E shoh veten çdo ditë, madje edhe në pasqyrën e tualetit. Por doli që kjo nuk është pikë. Duhej të ruanim pasqyrën dhe të shikonim veten në situata të ndryshme për një javë. Edukatorja donte që ne të shihnim se si ndryshon trupi ynë kur jemi të lumtur, të trishtuar, të zemëruar, të frikësuar ose të neveritshëm. Ne duhej të shikonim ngjyrën e lëkurës sonë, mimikat e fytyrave tona ose ndryshimet në tensionin e trupit tonë. Mendova se do të ishte një eksperiment interesant, kështu që fillova t'i shkruaj gjërat në një fletore për këtë qëllim. Këtu janë vërejtjet e mia:

E hënë: Babai më dha një libër të kursit të vizatimit me disa lapse të rinj fantastikë. Skajet e gojës time u ngritën aq shumë sa që kisha mundësi ti shihja dhëmbët e mi.

E martë: Më thanë që qeni i gjyshes u sëmurë. Skajet e buzëve të mia ishin drejtuar poshtë, kisha pak energji dhe lotët u shfaqën në sytë e mi.



Shtojca 8

E mërkurë: Toni vendosi një shall të madh, të bardhë dhe u hodh prapa dollapëve në tualet. Mendova se kishte një fantazmë. Zemra ime po më pulsonte keq, isha e zbehtë dhe po dridhesha, dhe sytë e mi ishin aq të mëdhenj sa pjatat.

E enjte: Një nga shokët e mi të klasës shkatërroi modelin tim të fletores. Trupi im ishte i tensionuar, vetullat m'u vrantuan, grushtat m'u shtrënguan (pranoj që edhe unë tundova në zemërim ta thyjeja pasqyrën time).

E premte: Në kopsht ata shërbyen për drekë peshk me spinaq. Çuditërisht fytyra ime ishte e shtrembëruar, ballin e kisha rrudhur dhe gjuha ime thjesht donte ta nxirrte ushqimin jashtë. Kisha ndjesinë e një dhembje në stomak.



E shtunë: Unë shkova në qendrën e trampolinës me prindërit. Kisha shumë energji, trupi im donte të lëvizte dhe vazhdimisht buzët më buzëqeshnin.

Sot është e diel dhe unë thjesht po mendoj se për çfarë kam nevojë për të gjitha këto emocione? Çfarë mendoni ju?

Me respekt,
Agroni"

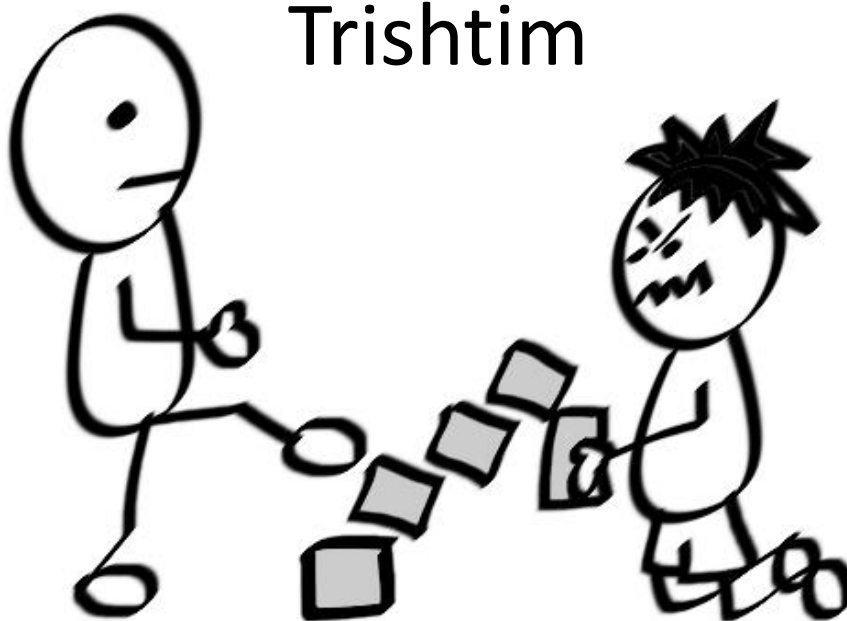
Me
respekt,
Agroni

Shtojca 9

Neveri



Trishtim



Shtojca 9

Gëzim



Aktiviteti nr. 4

Emocionet janë të nevojshme

Zona: Reduktimi i ndjenjave të turpit

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 min.

Grupi i synuar: Fëmijët e moshës 3-6 vjeç

Këshilla për edukatoren:

Qëllimi i aktivitetit është njohja e fëmijëve me temën e emocioneve në kontekstin e funksionit të tyre. Njohja e emocioneve, aftësia për t'i emëruar dhe njohur ato janë hapat e parë drejt vetë-rregullimit. Vetëdija se të gjitha emocionet janë të nevojshme (pavarësisht nëse janë apo nuk janë të këndshme) na lejon ti kuptojmë edhe për manifestimet e tyre të forta.

Edukatorja i inkurajon fëmijët të mendojnë se pse na duhen emocionet. Ata tregojnë se emocionet mund të vlerësohen si informacione se si të gjejmë veten tonë të vërtetë në një situatë të caktuar. Ata tërheqin vëmendjen për faktin se emocionet na shtyjnë të bëjmë aktivitete që na lejojnë të kujdesemi për veten në një moment të caktuar, qoftë përmes sjelljes specifike ose duke u tërhequr nga një situatë e caktuar.

Vlen të theksohet se nuk ka emocione të mira ose të këqija. Ne kemi nevojë për të gjitha emocionet që të merremi me sfidat e përditshme dhe të jemi në gjendje të kujdesemi për vetveten. Emocionet janë dhe do të jenë gjithmonë të pranishme në jetën tonë.

Ne ndryshojmë në intensitetin dhe mbizotërimin e përjetimit të emocioneve dhe gjithashtu në mënyrën se si i manifestojmë ato dhe si sillemi me to. Aspekti më i rëndësishëm është të

mbani mend se të gjitha emocionet janë të mira dhe të nevojshme, edhe nëse përjetimi i tyre është i vështirë.

Qëllimi i aktivitetit:

- Të mësojnë të emërtojnë dhe të njohin emocionet themelore.
- Sigurojnë njohuri për funksionin e emocioneve në jetën e njeriut.
- Zhvillimi i një qëndrimi të pranimi të të gjitha emocioneve që fëmija përjeton.

Rezultatet e aktivitetit:

- Fëmijët e dijnë që të gjitha emocionet janë të mira dhe të nevojshme.
- Fëmijët janë në gjendje të njohin dhe të emërtojnë emocionet themelore.
- Fëmijët kuptojnë se emocionet mund të japin informacione të vlefshme për ta (rreth asaj që është e mirë/e keqe, e këndshme/e pakëndshme, e sigurt/e rrezikshme për ta).
- Fëmijët mund të tregojnë funksionet e disa emocioneve themelore.

Materialet dhe ndihmat:

- Shtojca 10 kopje e shtypur - letra e Agronit
- Shtojca 11 – enigma të shtypura (puzëll) dhe të prera
- Gërshërë

Ushtrimi 1 (10 min.)

Edukatorja lexon një tjetër letër nga Agroni (Shtojca 10).

PËRMBAJTJA E LETRËS:	PYETJE NDIHMËSE NGA EDUKATORJA:
<i>"Përshëndetje!</i> <i>Një Agron jashtëzakonisht i gëzuar po ju shkruan. Para së gjithash, unë ndihem i gëzuar sepse po ju shkruaj një letër. Dhe së dyti, sepse kohët e fundit kam pasur një aventurë interesante. Kam marrë pjesë në një konkurs arti të organizuar nga edukatorja e jonë në kopsht. Tema e konkursit ishte për emocionet. Unë erdha me idenë se do të bëja atë që bëj më mirë - të bëja komike. Dhe për shkak se kam një imagjinatë të pasur, unë dola me një libër komik për një djalë që është gjithmonë i gëzuar. Pse na duhet trishtimi, zemërimi apo frika? A nuk do të ishte mirë nëse ato nuk do të ekzistonin? Të gjithë do të ishin të lumtur dhe të gëzuar. Mendova kështu derisa fillova të vizatoja. Gjithçka ishte në rregull për aq kohë sa personazhi im duhej të përballej me gjëra të këndshme. Sidoqoftë, pata probleme kur ai buzëqeshi dhe shprehu kënaqësi kur dikush shkatërroi modelin të cilin e ndërtonte për një kohë të gjatë, kur duhej të shëtiste i vetëm përmes një pylli të errët dhe dëgjoi zhurmat e tmerrshme të kafshëve ose kur ngordhi qeni i tij i dashur. Duhet të pranosh që gëzimi nuk i përshtatet vërtet këtyre situatave! Kam kuptuar që emocione të tjera janë të nevojshme edhe për ne.</i>	Në çfarë konkursi mori pjesë Agroni? Çfarë paraqiti në librin e tij komik? Me çfarë vështirësi u përballë ai gjatë krijimit të librit të tij komik?
<i>Fatkeqësisht, komiku im nuk fitoi konkursin, por unë jam akoma shumë i kënaqur me të. Edhe edukatorja më uroi për idenë. Ajo tha se është një ide e mirë të flasim më shumë në kopsht se pse ne përjetojmë emocione të ndryshme. A e dini se për çfarë janë ata?</i> <i>Do të zbuloni nëse bashkoni enigmat (pazëllat) që unë kam përgatitur për ju. Paçi fat!</i> <i>Me respekt, Agroni i juaj jashtëzakonisht i gëzuar"</i>	Cilat lloje të emocioneve ju i dini? Cilat emocione janë të këndshme dhe cilat janë të pakëndshme? Çfarë do të ndodhte nëse ne nuk do të përjetonim fare emocione? Çfarë do të ndodhte nëse do

të përjetonim vetëm një emocion (p.sh. lumturinë)?
--

Ushtrimi 2 (30 min.)

Edukatorja i ndan fëmijët në grupe prej 5-6 fëmijësh dhe i siguron secilit prej tyre një pjesë enigmash, të prera më parë dhe të përziera (Shtojca 11). Secili grup ka për detyrë të rregullojë enigmat në fotografi që paraqesin situatat në lidhje me përvojën e emocioneve: gëzim, trishtim, zemërim, frikë dhe neveri. Edukatorja, në varësi të aftësive të fëmijëve, mund t'iu sigurojë atyre një fotografi për ta rregulluar ose të gjithë pjesën. Bazuar në ilustrimet e marra, fëmijët, së bashku me edukatoren, reflektojnë për qëllimin e përjetimit të emocioneve.

Edukatorja mund t'iu parashtojë disa pyetje ndihmëse për fëmijët:

- Çfarë emocioni mund të njihet në ilustrim?
- Çfarë ka ndodhur në mënyrë që të ndodhë ky emocion i veçantë?
- A është ky emocion i këndshëm apo i pakëndshëm për personazhin e paraqitur në foto?
- Çfarë informacioni fitojmë nga shfaqja e këtij emocioni?
- Çfarë mund të bëjë personazhi i figurës për t'u marrë me këtë situatë?

Këtu janë disa shembuj të rëndësishëm të emocioneve që mund të diskutohen me fëmijët:

- Kur të gjeni një mollë të kalbur, neveria ju pengon të hani pjesën e mbetur dhe të merrni helmim nga ushqimi.
- Kur zemëroheni sepse uji u është derdhur në vizatimin tuaj, herën tjetër ju vendosni gotën e ujit më larg nga vizatimi, kështu që puna juaj nuk do të shkojë kot.
- Kur jeni i trishtuar sepse dikush që ju pëlqen largohet, e kuptoni se ata ishin të rëndësishëm për ju. Kur dikush vëren trishtimin tuaj ai mund t'ju ngushëllojë.
- Kur keni frikë nga diçka që po zvarritet në bar, mund të tërhiqeni dhe të shmangni rrezikun.
- Kur ndjeni gëzim nga kalimi i kohës me familjen, e kuptoni se kjo është ajo që ju pëlqen të bëni.

Përmbledhja e aktivitetit (5 min.):

Për të përmbledhur aktivitetin, edukatorja thekson se të gjitha emocionet janë të rëndësishme dhe të nevojshme. Ata na kujtojnë se pa ata do të ishim të pafuqishëm dhe fati ynë do të ishte një çështje indiferentizmi për ne. Gjithashtu, të qenit anëtar i një grupi mund të jetë një burim emocionesh, p.sh. përballja me domosdoshmërinë e paraqitjes së vetes ndaj të tjerëve mund të çojë në ndjenja turpi. Kjo është gjithashtu e domosdoshme sepse na çon në perceptimin e mendimeve të të tjerëve si të rëndësishme, prandaj përpiqemi të dukemi mirë në sytë e tyre. Sidoqoftë, nuk ia vlen t'i nënshtrohem këtij emocion, sepse nëse është shumë

intensiv, mund të humbasim guximin e nevojshëm për t'u përballur me sfida. Është një rast i ngjashëm me ankthin. Ndonjëherë truri ynë luan me hile mbi ne dhe bën që ne të kemi frikë nga gjërat që nuk janë me të vërtetë të frikshme, p.sh. errësira, të takosh njerëz të rinj, të flesh në një vend të çuditshëm ose të performosh në skenë. Vlen të pyesni fëmijët se çfarë mund të bëjnë kur emocionet bëhen mjaft të forta për t'i parandaluar ato të bëjnë atë që dëshirojnë të bëjnë.

Rreziqet dhe rekomandimet:

Fëmijët mund të ndahen rastësisht në grupe. Sidoqoftë, nëse e kanë të vështirë të punojnë në një grup, edukatorja mund të vendosë t'i japë secilit fëmijë një pjesë të veçantë të enigmave (pazëllave).

Referencat në lidhje me detyrën related:

Literatura e rekomanduar për edukatoret:

- E. Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko* [orig. The Highly Sensitive Child – Fëmija me ndjeshmëri të lartë], përkthyer nga A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.
- A. Świdzikowska, *Docenić emocje...* [Appreciate the emotions – Vlerësojmë emocionet], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2018/08/docenic-emocje.html> (accessed: 02.01.2020)

Literatura e rekomanduar për fëmijët:

- S. Isern, *Uczuciometr inspektora krokodyla* [Inspector Croc's Emotion-O-Meter – Matësi i emocioneve të inspektorit Krok], përkthyer nga B. Bardadyn, Warszawa 2018.
- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [What's Going On Inside My Head? – Çfarë po ndodh brenda kokës sime?] , përkthyer nga W. Górnaś, Warszawa 2019.

Shtojca 10

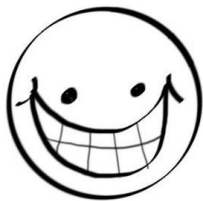
Përshëndetje,

Një Agron jashtëzakonisht i gëzuar po ju shkruan. Para së gjithash, unë ndihem i gëzuar sepse po ju shkruaj një letër. Dhe së dyti, sepse kohët e fundit kam pasur një aventurë interesante. Kam marrë pjesë në një konkurs arti të organizuar nga edukatorja e jonë në kopsht. Tema e konkursit ishte për emocionet. Unë erdha me idenë se do të bëja atë që bëj më mirë - të bëja komike. Dhe për shkak se kam një imagjinatë të pasur, unë dola me një libër komik për një djalë që është gjithmonë i gëzuar. Pse na duhet trishtimi, zemërimi apo frika? A nuk do të ishte mirë nëse ato nuk do të ekzistonin? Të gjithë do të ishin të lumtur dhe të gëzuar. Mendova kështu derisa fillova të vizatoja. Gjithçka ishte në rregull për aq kohë sa personazhi im duhej të përballej me gjëra të këndshme. Sidoqoftë, pata probleme kur ai buzëqeshi dhe shprehu kënaqësi kur dikush shkatërroi modelin të cilin e ndërtonte për një kohë të gjatë, kur duhej të shëtiste i vetëm përmes një pylli të errët dhe dëgjoi zhurmat e tmerrshme të kafshëve ose kur ngordhi qeni i tij i dashur. Duhet të pranosh që gëzimi nuk i përshtatet vërtet këtyre situatave! Kam kuptuar që emocione të tjera janë të nevojshme edhe për ne.

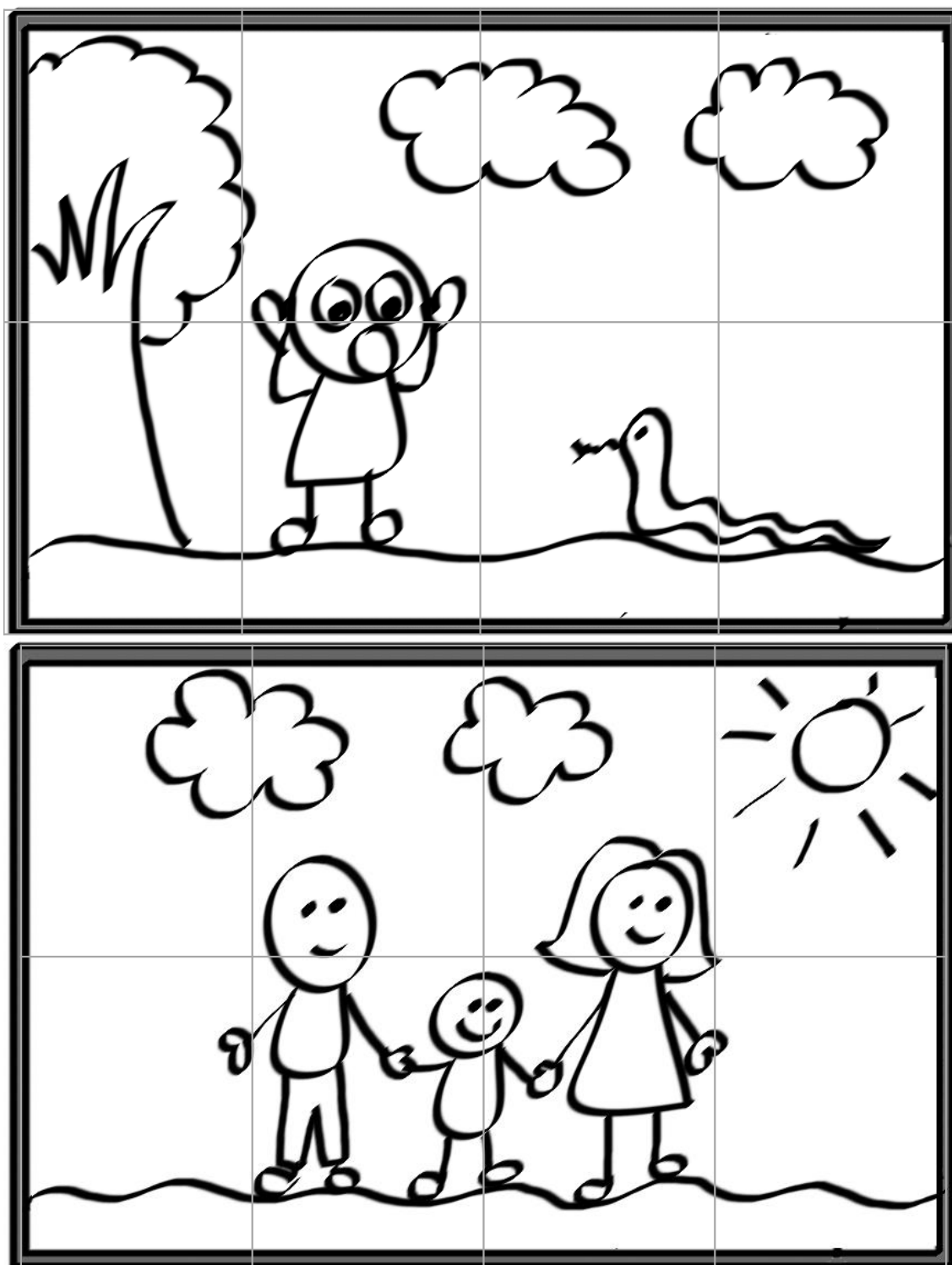
Fatkeqësisht, komiku im nuk fitoi konkursin, por unë jam akoma shumë i kënaqur me të. Edhe edukatorja më uroi për idenë. Ajo tha se është një ide e mirë të flasim më shumë në kopsht se pse ne përjetojmë emocione të ndryshme. A e dini se për çfarë janë ata?

Do të zbuloni nëse bashkoni enigmat (pazëllat) që unë kam përgatitur për ju. Paçi fat!

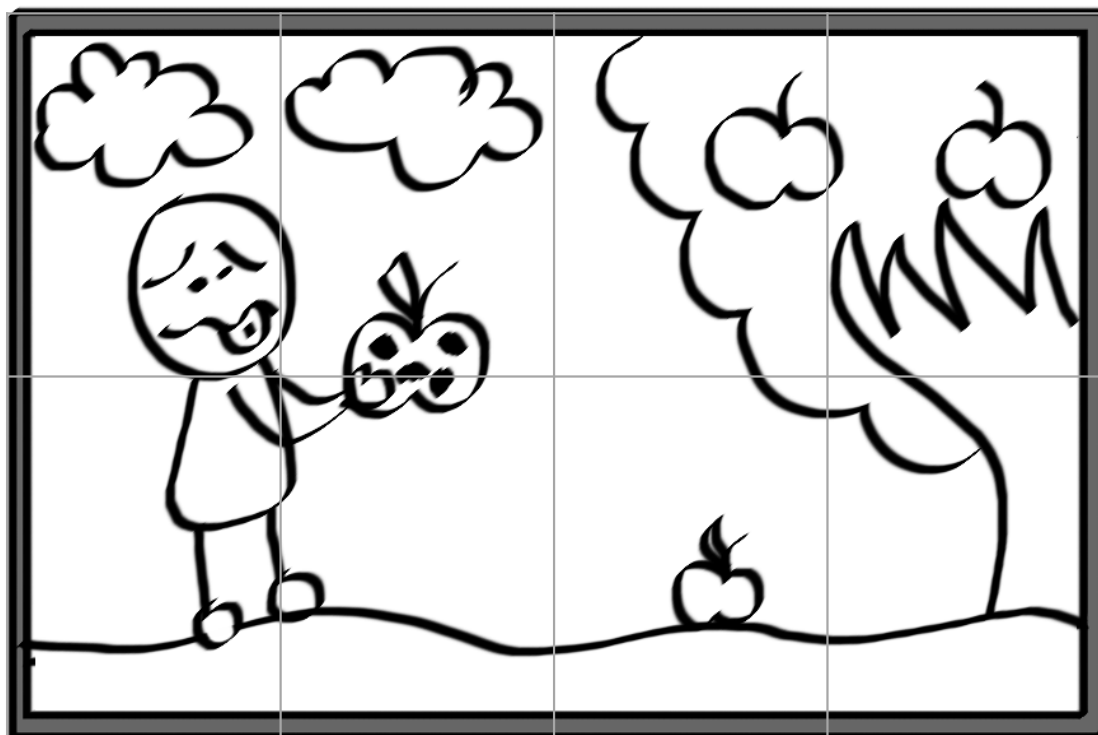
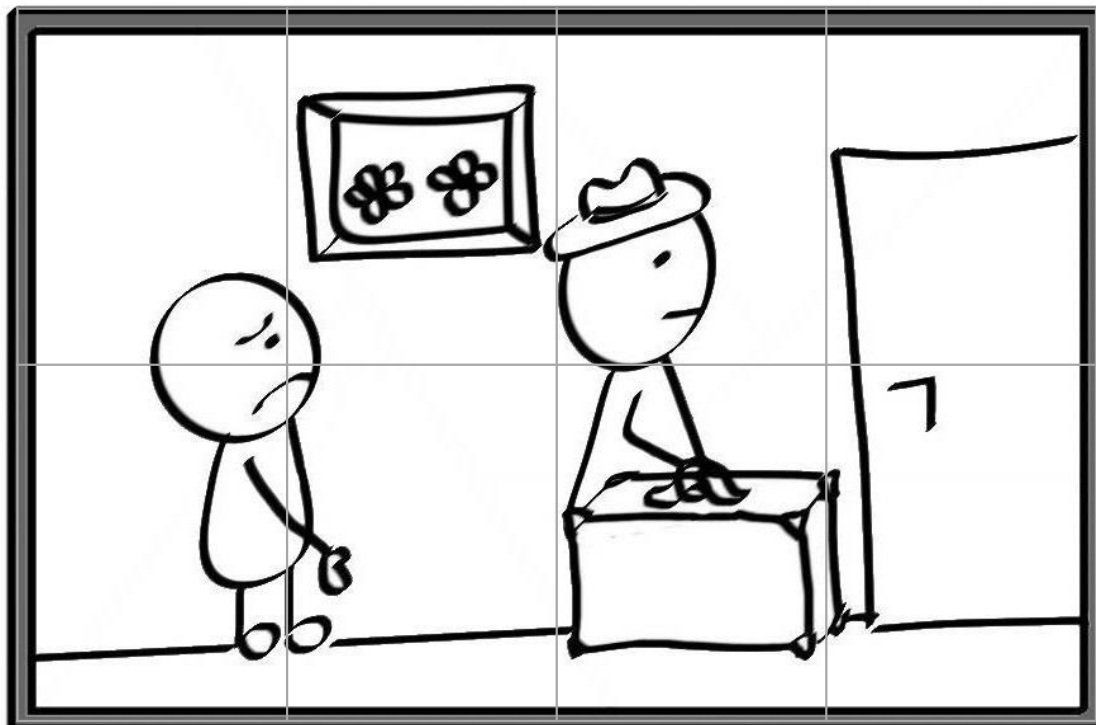
Me respekt, Agroni i
juaj jashtëzakonisht
i gëzuar



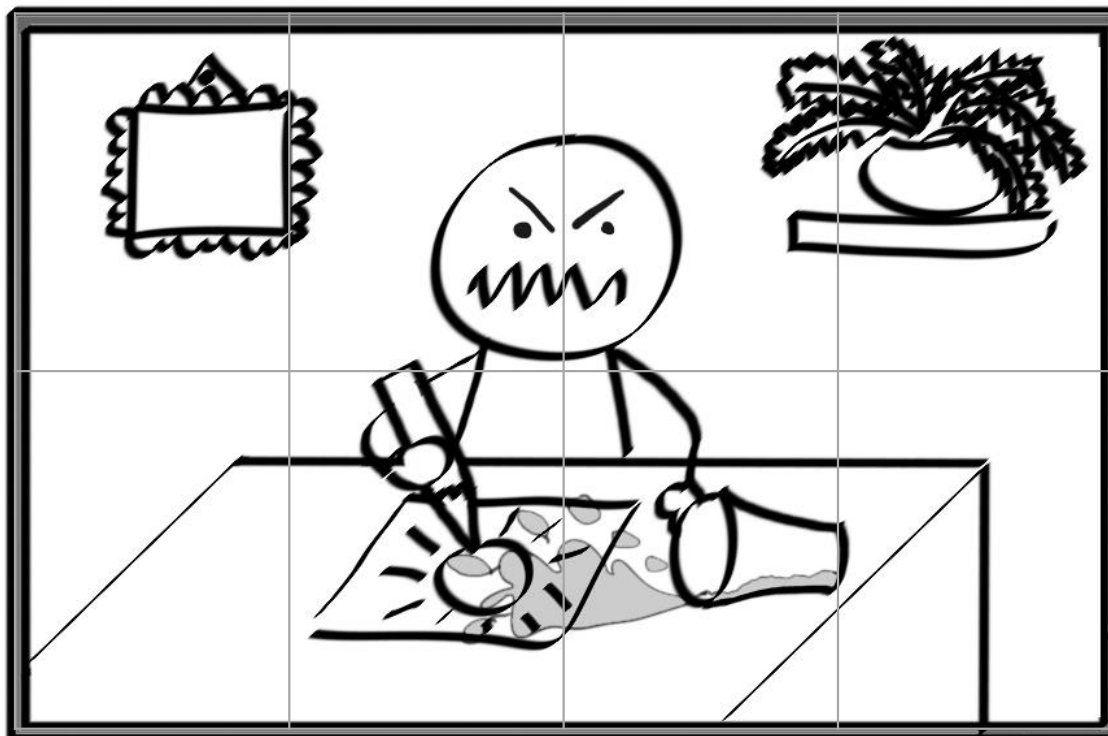
Shtojca 11



Shtojca 11



Shtojca 11



Aktiviteti nr. 5

Të gjithë janë të ndryshëm, të gjithë janë të rëndësishëm

Zona: aftësia për të folur për ndjeshmërinë

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 min.

Grupi i synuar: Fëmijët e moshës 3-6 vjeç

Këshilla për edukatoren:

Qëllimi i aktivitetit është të tërheq vëmendjen ndaj dallimeve individuale në drejtim të reagimit ndaj stresorëve në zona të ndryshme dhe strategjitë e ndryshme që njerëzit përdorin për t'u marrë me to dhe gjithashtu për të treguar që individët mund të kërkojnë nivele të ndryshme të stimulimit dhe sfidave për t'u kënaqur dhe zhvilluar.

Edukatorja i inkurajon fëmijët të shikojnë me kujdes dhe empati sjelljen e bashkëmoshatarëve të tyre në atë mënyrë që të jenë në gjendje të perceptojnë sjelljen e tyre të vështirë nga këndvështrimi i ndjeshmërisë ndaj stimujve të caktuar dhe të kërkojnë strategji për trajtimin e tensionit.

Kur shqyrtojmë diçka që na shqetëson, është e rëndësishme të shqyrtojmë fusha të ndryshme:

biologjike (në nivelin e kënaqjes së urisë dhe etjes, përgjumjes, nivelit të energjisë, ndjeshmërisë ndaj zhurmës, prekjes, të ftohtit/nxehtësisë, nevojës për lëvizje), emocionale (shpejtësia dhe forca e reagimit, shkalla e rikuperimit, sasia dhe cilësia e strategjive të disponueshëm për trajtimin e emocioneve), njohëse (aftësia për të përballuar punën intelektuale, aftësitë e vëmendjes dhe të kujtesës, gatishmërinë për të përvetësuar njohuri dhe aftësi, nivelin e përpjekjeve të vëna në punë, efikasitetin e komunikimit - vetë-shprehje dhe

mirëkuptim të të tjerëve) dhe sociale (kërkesa për shoqërinë e njerëzve të tjerë, niveli i hapjes, lehtësia e vendosjes së marrëdhënieve, aftësia për të bashkëpunuar).

Qëllimi i aktivitetit:

- Zhvillimi i një qëndrimi të empatisë ndaj vështirësive personale dhe atyre të njerëzve të tjerë.
- Sigurimi i njohurive në lidhje me ndryshimet individuale në sensibilitetit ndaj stresit dhe ndjeshmërinë ndaj stresorëve.
- Inkurajimi i fëmijëve që të largohen nga zakoni i gjykimit në favor të një qëndrimi të përpjekjes për të kuptuar sjelljen e bashkëmoshatarëve të tyre.

Rezultatet e aktivitetit:

- Fëmijët kuptojnë se njerëzit ndryshojnë në prekshmërinë e tyre ndaj stresit dhe ndjeshmërisë ndaj stresorëve.
- Fëmijët informohen për faktorët që mund t'i shqetësojnë ata dhe të tjerët.
- Fëmijët kuptojnë se njerëz të ndryshëm mund të reagojnë ndryshe në të njëjtat situata dhe stimuj.

Materialet dhe ndihmat:

- Shtojca 12 kopje e shtypur – letër nga Agroni
- Shtojca 13 kopje e shtypur – karakteristikat dhe preferencat
- Shtojca 14 kopje e shtypur
- Gërshërë
- Tel

Ushtrimi 1 (10 min).

Edukatorja lexon me zë të lartë letrën (Shtojca 12):

PËRMBAJTJA E LETRËS:	PYETJE NDIHMËSE NGA EDUKATORJA:
“Përshëndetje! Ky është Agroni. Në çfarë gjendje jeni sot? Jam jashtëzakonisht i emocionuar! Kohët e fundit, përgatitëm një shfaqje në kopsht. Ne jemi duke u përgatitur për të për një muaj të tërë. Kishim prova me edukatoren tonë. Duhej të mësonim përmendësh shumë rreshta, bëmë kostume dhe zbukurime. Ajo përfshiu shumë punë. Gjithçka po shkonte mirë deri në provat e veshjeve. Kam bërë ca punë detektive dhe kam vëzhguar shokët e mi. A doni të zbuloni se çfarë kam vënë re?	Çfarë ngjarje përshkruan Agroni në letrën e tij?
Kanina, narratorja e jonë, u stresua aq shumë sa nuk dëshironte të dilte në skenë fare. Dhe kur ajo përfundimisht u ngjiti, zëri i saj po dridhej aq çuditërisht, dhe duart po dridheshin sikur të kishte shumë të ftohtë. Nga ana tjetër, Nita, e cila luan rolin kryesor në shfaqjen tonë, nuk ishte aspak e stresuar dhe ajo e prezantoi bukur pjesën e saj. Ajo madje u bë vullnetare për ti dorëzuar lule drejtoreshës pas shfaqjes. Xheni tha se ai nuk do të mbante shumë kostumin e tij sepse ndjehej shumë i irrituar. Për shkak të kësaj, ai bëri gabime në rreshtat e tij disa herë dhe lëvizte gjatë gjithë provës. Kushtrimi, i cili kishte veshur të njëjtin lloj kostumi, tha që ishte aq i shkëlqyeshëm, sa që mund ta vishte çdo ditë. Kur edukatorja ndezi muzikën të cilën duhej ta vallëzonim, Linda dhe Pranvera mbyllën veshët dhe vrapuan shumë shpejt sa mundeshin, por Suzana, Hana dhe Kanina kërcenin menjëherë pranë autoparantit. Nga ana tjetër, Toni papritmas filloi të bërtiste dhe të qajë dhe nuk donte të bisedonte me askënd, madje as edhe me edukatoren. Por unë e pranoj që akoma nuk e di se çfarë kishte, sepse isha i zënë me veshjen e kostumit.	Çfarë sjelljesh vuri re Agroni mes miqve të tij?
Mund të më thoni çfarë po ndodhte këtu? Pse shokët e mi të grupit silleshin kaq ndryshe? Apo ndoshta ju gjithashtu dëshironi ta luani detektivin dhe ta merrni me mend se si po sillesha gjatë provës? Po pyes nëse mund ta marrësh me mend.	Si, sipas jush, u soll Agroni gjatë provës? Pse fëmijët nga grupi i Agronit u sollën në mënyra

<i>Dhe si silleni zakonisht kur performoni para një audience?</i> <i>Me respekt, Jashtëzakonisht i emocionuar Agroni"</i>	kaq të ndryshme gjatë provës? Si silleni kur duhet të performoni para njerëzve të tjerë?
--	--

Ushtrimi 2 (15 min.)

Duke përdorur telin, edukatorja bën tri rathë të mëdhenj në dysHEME. Pastaj edukatorja u shpjegon fëmijëve se një kartë me përshkrimin e një karakteristike ose preference (Shtojca 13) do të vendoset në secilin rreth. Kur pyeten nga edukatorja, fëmijët qëndrojnë më afër rrethit dhe përshkrimit që i karakterizon ato më mirë.

Më pëlqen kur është ftohtë.	Më pëlqen kur është ngrohtë.	Më pëlqen kur është nxehtë.
Më pëlqen të ngrihem shumë herët para anëtarëve të tjerë të familjes.	Zakonisht ngrihem në të njëjtën kohë me anëtarët e tjerë të familjes.	Më pëlqen të fle më gjatë se anëtarët e tjerë të familjes.
Nuk më pëlqen të përkëdhel.	Më pëlqen kur dikush më përqafon butësisht.	Më pëlqen kur dikush më përqafon fort.
Më pëlqejnë aktivitetet e qeta, të cilat nuk kërkojnë shumë lëvizje (duke luajtur në tryezë).	Më pëlqejnë si aktivitetet në tryezë ashtu edhe ato me lëvizje.	Më pëlqejnë aktivitetet, të cilat kërkojnë lëvizje të shpejtë.
Më pëlqen të luaj vetëm.	Më pëlqen të luaj me 1-2 persona.	Më pëlqen të luaj në një grup të madh.
Ndihem më mirë në një vend të heshtur dhe të qetë.	Më pëlqen kur tingujt përreth meje nuk janë shumë të larta.	Më pëlqen më shumë kur ka zë të lartë dhe ndodhin shumë gjëra rreth meje.
Më pëlqen të punoj vetëm.	Më pëlqen të punoj në çifte.	Më pëlqen të punoj në një grup të madh.

Shpesh më duhet të bëj pushime dhe të pushoj pasi punoj ose luaj.	Zakonisht pushoj pas një detyre të gjatë dhe rraskapitëse.	Zakonisht nuk lodhem.
Jam shumë e stresuar kur duhet të performoj para njerëzve të tjerë.	Nuk e kam problem të performoj para të tjerëve.	Më pëlqen të performoj para njerëzve të tjerë.
Ndjehem i turpëruar dhe i stresuar kur njihem me njerëz të rinj.	Ndjehem pak i turpëruar dhe i stresuar kur njihem me njerëz të rinj.	Ndjehem mirë kur njihem me njerëz të rinj.
Para se të miratojë një ide të re, më pëlqen të mendoj për të një kohë të gjatë.	Zakonisht më duhet të mendoj për një kohë të shkurtër, përpara se të marr një ide të re.	Para se të filloj të mendoj unë tashmë kanë disa ide në kokën time.

Në secilin ndryshim të formës të grupit pranë qarqeve, edukatroja ia vlen të theksojë faktin se ndryshimet midis njerëzve janë diçka e natyrshme. Secili nga ne sillet ndryshe në situata të ndryshme dhe ka më shumë se një mënyrë të saktë për të reaguar ndaj një situatë.

Ushtrimi 3 (15 min.)

Edukatorja vendos kartat e reja në rrethet që përfaqësojnë fjalitë e mëposhtme: "Më pëlqen", "Nuk më pëlqen", "As më pëlqen as nuk më pëlqen" (Shtojca 14). Ata u kërkojnë fëmijëve që të dalin përpara, një nga një, të përmendin një gjë që u pëlqen ose nuk u pëlqen (ngjyra, ushqimi, trajtimi, lloji i lojës). Pas kësaj, fëmija i zgjedhur fton të gjithë fëmijët e tjerë të vizitojnë rrethin që përputhet me preferencën e tyre, për shembull, duke përdorur fjalë: "A ju pëlqen ...?"

Përmbledhja e aktivitetit (5 min.):

Edukatorja thekson që fakti që ne ndryshojmë në preferencat dhe nevojat tona është i natyrshëm. Në varësi të situatës, njerëz të ndryshëm mund të ndjehen më mirë dhe të tjerët mund të ndjehen më keq. Në mënyrë të ngjashme, njerëz të ndryshëm i trajtojnë të njëjtat detyra me më shumë lehtësi ose më shumë vështirësi. Është e rëndësishme që ne të jemi në gjendje të zbulojmë atë që na nevojitet dhe të kuptojmë se nevojat e të tjerëve mund të jenë të ndryshme nga tonat.

Rreziqet dhe rekomandimet:

Mund të ndodhë që fëmijët të mos hezitojnë të pranojnë se diçka është e vështirë ose e turpshme për ta, ose që ata mendojnë ndryshe nga shokët e tyre të grupit. Shpesh, fëmijët duan të shohin se çfarë bëjnë të tjerët. Kjo është e natyrshme. Nëse edukatorja vëren një sjellje të tillë, ia vlen të theksohet se rezultatet e ushtrimit do të jenë më interesante kur të gjithë përqendrohen në sjelljen e tyre. Në këtë ushtrim nuk ka përgjigje më të mira ose më të këqija. Preferencat tona janë thjesht rezultat i asaj që na pëlqen dhe ajo që ne duhet të ndjehemi mirë.

Edukatorja gjithashtu mund ta modelojë këtë detyrë duke zgjedhur rrethin sipas preferencave të veta së bashku me fëmijët. Ata e bëjnë këtë çdo herë vetëm pasi të gjithë fëmijët kanë zgjedhur vendin e tyre në rrethin e duhur.

Referencat në lidhje me detyrën:

Literatura e rekomanduar për edukatorët:

- S. Shanker, *Samoregulacja w szkole* [Calm, Alert and Learning: Classroom Strategies for Self-Regulation - Qetësi, Vigjilencë dhe Mësim: Strategjitë në klasë për Vetë-Rregullimin] përkthyer nga N.Fedan, A. Piskozub – Piwosz, Warszawa 2019.

Literatura e rekomanduar për fëmijët:

- A. Desbordes, P. Martin, *Przyjaźń* [Mon ami – Shoku im], përkthyer nga P. Łapiński, Warszawa 2019.
- A. Stążka – Gawrysiak, *Self – Reg, Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę* [Self - Reg, Children's stories about how to act when emotions prevail - Vetë-rregullimi, Tregimet e fëmijëve për mënyrën e veprimit kur na mbizotërojnë emocionet], Kraków 2019.

SHTOJCA 14

MË PËLQEN

AS MË PËLQEN AS NUK MË PËLQEN

NUK MË PËLQEN

Shtojca 12

Përshëndetje,



Ky është Agroni. Në çfarë gjendje jeni sot? Jam jashtëzakonisht i emocionuar! Kohët e fundit, përgatitëm një shfaqje në kopsht. Ne jemi duke u përgatitur për të për një muaj të tërë. Kishim prova me edukatoren tonë. Duhej të mësonim përmendësh shumë rreshta, bëmë kostume dhe zbukurime. Ajo përfshiu shumë punë. Gjithçka po shkonte mirë deri në provat e veshjeve. Kam bërë ca punë detektive dhe kam vëzhguar shokët e mi. A doni të zbuloni se çfarë kam vënë re?

Kanina, narratorja e jonë, u stresua aq shumë sa nuk dëshironte të dilte në skenë fare. Dhe kur ajo përfundimisht u ngjiti, zëri i saj po dridhej aq çuditërisht, dhe duart po dridheshin sikur të kishte shumë të ftohtë. Nga ana tjetër, Nita, e cila luante rolin kryesor në shfaqjen tonë, nuk ishte aspak e stresuar dhe ajo e prezantoi bukur pjesën e saj. Ajo madje u bë vullnetare për ti dorëzuar lule drejtore pas shfaqjes. Xheni tha se ai nuk do të mbante shumë kostumin e tij sepse ndihej shumë i irrituar. Për shkak të kësaj, ai bëri gabime në rreshtat e tij disa herë dhe lëvizte gjatë gjithë provës. Kushtrimi, i cili kishte veshur të njëjtin lloj kostumi, tha që ishte aq i shkëlqyeshëm, sa që mund ta vishte çdo ditë. Kur edukatorja ndezi muzikën të cilën duhej ta vallëzonim, Linda dhe Pranvera mbyllën veshët dhe vrapuan shumë shpejt sa mundeshin, por Suzana, Hana dhe Kanina kërcenin menjëherë pranë autoparlantit. Nga ana tjetër, Toni papritmas filloi të bërtiste dhe të qajë dhe nuk donte të bisedonte me askënd, madje as edhe me edukatoren. Por unë e pranoj që akoma nuk e di se çfarë kërkonte sërsa isha i zënë me veshjen e kostumit.

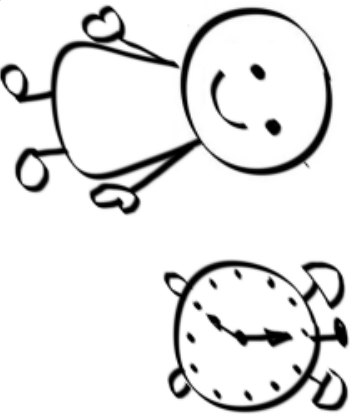
Mund të më thoni çfarë po ndodhte këtu? Pse shokët e mi të klasës silleshin kaq ndryshe?

Apo ndoshta ju gjithashtu dëshironi ta luani detektivin dhe ta merrni me mend se si po silleshin gjatë provës? Po pyes nëse mund ta marrësh me mend.

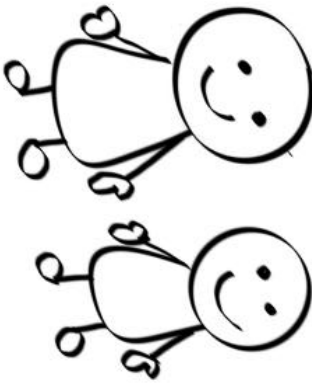
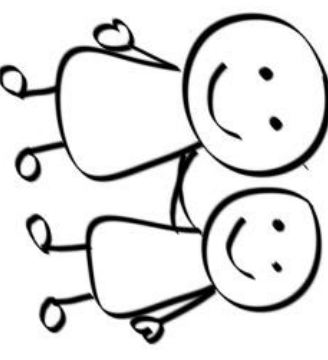
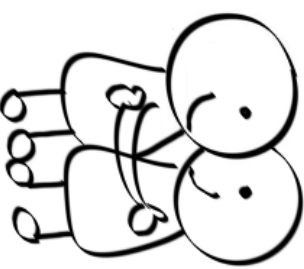
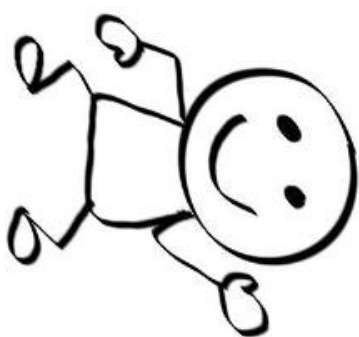
Dhe si sillen zakonisht kur performoni para një audiencë?

Me respekt, jashtëzakonisht i
emocionuar Agroni

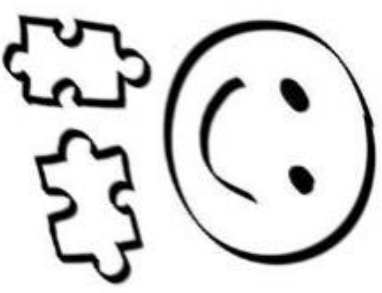
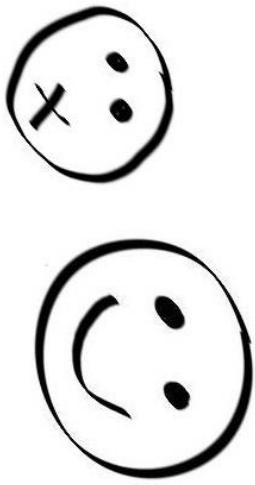
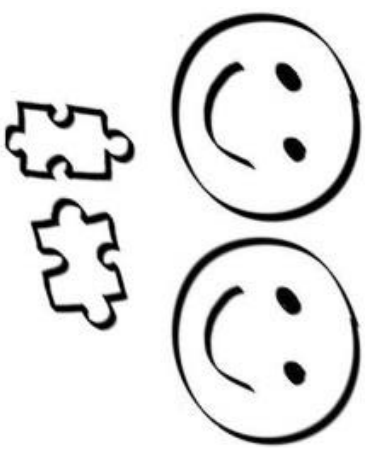
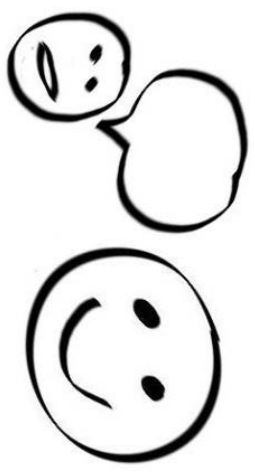
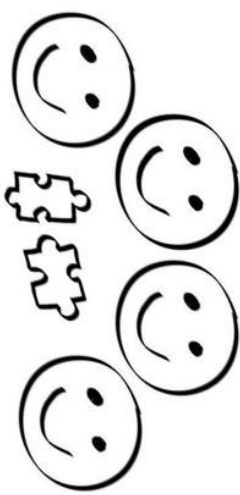
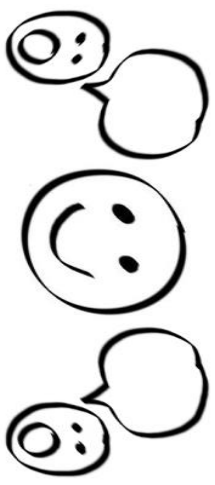
Shtojca 13

Më pëlqen kur është ftohtë. 	Më pëlqen kur është ngrohtë. 	Më pëlqen kur është nxehhtë. 
Më pëlqen të ngrihem shumë herët para anëtarëve të tjerë të familjes. 	Zakonisht ngrihem në të njëjtën kohë me anëtarët e tjerë të familjes. 	Më pëlqen të fle më gjatë se anëtarët e tjerë të familjes. 

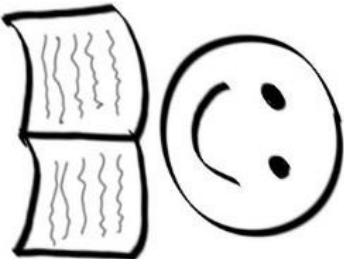
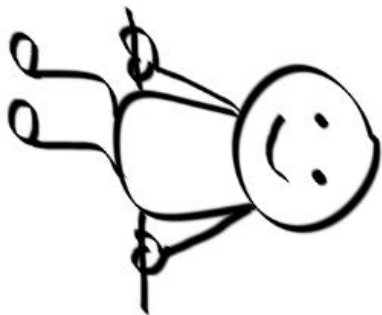
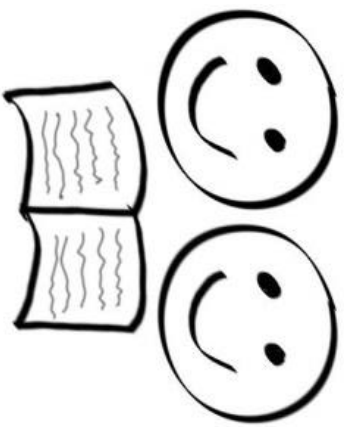
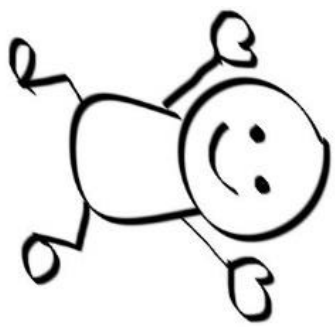
Shtojca 13

Nuk më pëlqen të përkëdhel. 	Më pëlqen kur dikush më përqafon butësisht. 	Më pëlqen kur dikush më përqafon fort. 
Më pëlqejnë aktivitetet e qeta, të cilat nuk kërkojnë shumë lëvizje (duke luajtur në tryezë). 	Më pëlqejnë si aktivitetet në tryezë ashtu edhe ato me lëvizje. 	Më pëlqejnë aktivitetet, të cilat kërkojnë lëvizje të shpejtë. 

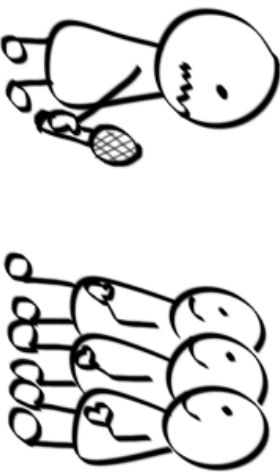
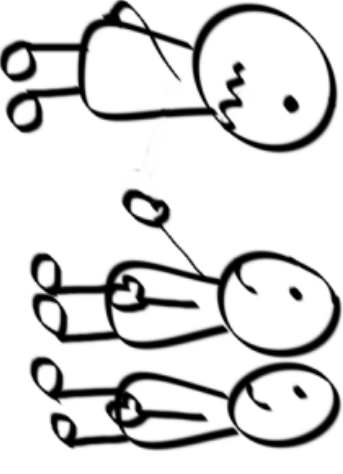
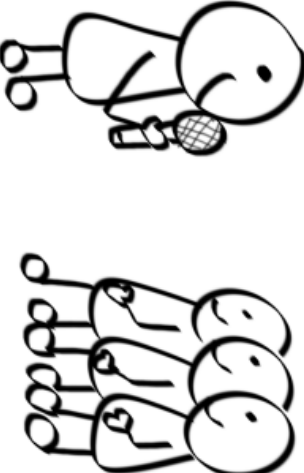
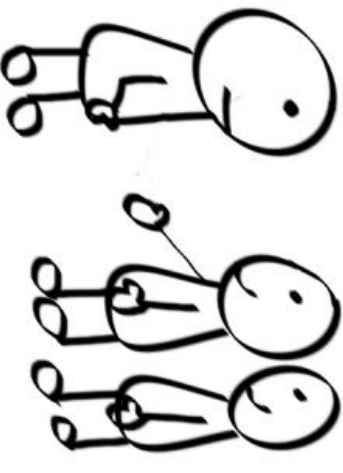
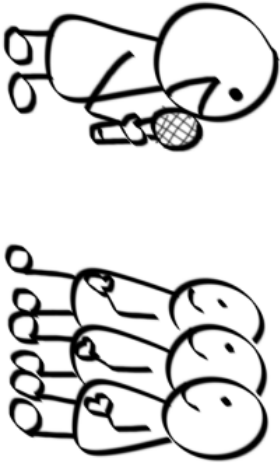
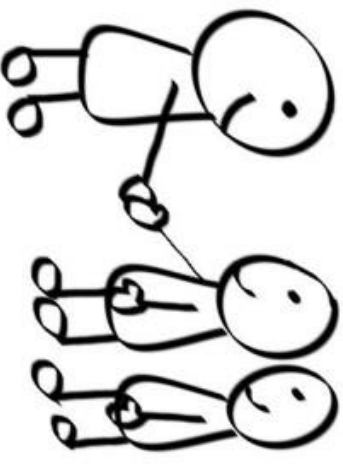
Shtojca 13

Më pëlqen të punoj vetëm. 	Ndihem më mirë në një vend të heshtur dhe të qetë. 
Më pëlqen të luaj me 1-2 persona. 	Më pëlqen kur tingujt përreth meje nuk janë shumë të larta. 
Më pëlqen të punoj në një grup të madh. 	Më pëlqen më shumë kur ka zë të lartë dhe ndodhin shumë gjëra rreth meje. 

Shtojca 13

 Shpesh më duhet të bëj pushime dhe të pushoj pasi punoj ose luaj.	 Më pëlqen të punoj vetëm.
 Zakonisht pushoj pas një detyre të gjatë dhe rraskapitëse.	 Më pëlqen të punoj në çifte.
 Zakonisht nuk lodhem.	 Më pëlqen të punoj në një grup të madh.

Shtojca 13

 Jam shumë e stresuar kur duhet të performoj para njerëzve të tjerë.	 Ndjehem i turpëruar dhe i stresuar kur njihem me njerëz të rinj.
 Nuk e kam problem të performoj para të tjerëve.	 Ndjehem pak i turpëruar dhe i stresuar kur njihem me njerëz të rinj.
 Më pëlqen të performoj para njerëzve të tjerë.	 Ndjehem mirë kur njihem me njerëz të rinj.

Shtojca 13

Para se të miratojë një ide të re, më pëlqen të mendoj për të një kohë të gjatë. 	Zakonisht më duhet të mendoj për një kohë të shkurtër, përpara se të marr një ide të re. 	Para se të filloj të mendoj unë tashmë kanë disa ide në kokën time. 
---	--	--

Shtojca 14

	MË PËLQEN
	AS MË PËLQEN AS NUK MË PËLQEN
	NUK MË PËLQEN

Aktiviteti nr. 6

Një dorë ndihmëse

Zona: Reduktimi i ndjenjës së turpit

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 min.

Grupi i synuar: Fëmijët e moshës 3-6 vjeç

Këshilla për edukatoren:

Qëllimi i aktivitetit është që të largohet nga një qëndrim i vëzhgimit dhe kuptimit të sjelljes së moshatarëve dhe në vend të kësaj të përqëndrohet në kërkimin e strategjive që mund të ndihmojnë në një situatë të vështirë.

Edukatorja i inkurajon fëmijët të mendojnë se çfarë i ndihmon ata kur ndodhen në një situatë të vështirë dhe çfarë mund t'i ndihmojë moshatarët e tyre.

Vlen të përmendet se natyra e ndihmës dhe mbështetjes që na duhet, kur përjetojmë vështirësi dhe emocione të forta, varet nga mënyra se si jemi. Edhe nëse kemi dy persona në grup që përjetojnë trishtim, natyra e mbështetjes që mund t'iu nevojitet (dhe lloji që ata do të jenë në gjendje të pranojnë) mund të jetë i ndryshëm. Disa njerëz mund ta kenë të dobishme nëse lihen vetëm për ca kohë, të tjerët mund të kenë nevojë të flasin me dikë. Është një rast i ngjashëm me të folurit në publik. Ka njerëz që fitojnë besim dhe guxim duke përsosur prezantimet e tyre, dhe ata që përfitojnë më shumë nga inkurajimi i të tjerëve. Sidoqoftë, ia vlen t'i kushtohet vëmendje nëse reagimi ynë ndaj emocioneve të njerëzve të tjerë është mbështetës dhe mobilizues për ta, ose më mirë, nëse mund të shkaktojë një ndjenjë të një rritje tensioni. Ne i inkurajojmë fëmijët, në lidhje me veten dhe të tjerët, të parashtrojnë

pyetjen - çfarë mund të bëj për ju? Keni ndonjë ide se çfarë mund të bëj në këtë situatë për t'ju ndihmuar?

Qëllimi i aktivitetit:

- Zhvillimi i një qëndrimi të ndjeshmërisë ndaj përvojave të moshatarëve të tyre.
- Ndarja e njohurive në lidhje me ndryshimet individuale në strategjitë e preferuara për përballimin e vështirësive dhe nevojën për ndihmë bashkëpunuese.
- Zgjerimi i fushës së strategjive në dispozicion për trajtimin e situatave stresuese.

Rezultatet e aktivitetit:

- Fëmijët kuptojnë që njerëzit ndërmarrin veprime të ndryshme për të përballuar vështirësitë.
- Fëmijët kuptojnë që njerëz të ndryshëm mund t'i trajtojnë vështirësitë e tyre në mënyra të ndryshme.
- Fëmijët janë në gjendje të specifikojnë disa strategji për të përballuar problemet dhe për të mbështetur të tjerët.

Materialet dhe ndihmat:

- Shtojca 15 kopje e shtypur – letër nga Agroni
- Shtojca 16 kopje e shtypur – figurat e fëmijëve
- Shtojca 17 kopje e shtypur – këshillat e xhaxhait
- Shtojca 18 kopje e shtypur – një fotografi kutie me ngjyrë gri
- Fletë të zbrazëta - për vizatim
- Materialet për vizatim: penë, laps, ngjyra (të zgjedhura nga fëmijët)

Ushtrimi 1 (10 min.)

Edukatorja lexon letrën (Shtojca 15):

PËRMBAJTJA E LETRËS:	PYETJE NDIHMËSE NGA EDUKATORJA:
<i>"Përshëndetje!</i> <i>Po nxitoj t'ju jap zgjidhjet e enigmës sime. Me të vërtetë nuk më pëlqen të interpretoj para një publiku. Në fillim, doja të hiqja dorë dhe të justifikoja veten time për të mos e bërë atë, por pastaj i kujtova vetes sime për vizatimet tuaja nga letra e parë (i mbani mend ato vizatimet në të cilat keni vizatuar paraqitjen e pikave tuaja të forta dhe të dobëta). Vendosa të merrem me këtë sfidë. Unë i tregova edukatores për këtë dhe ajo ishte shumë e njohtuar për situatën. Ajo më dha një rol i cili ishte të mirëpres mysafirët në fillim të performancës dhe më pas të prezantoj të gjithë interpretuesit. Isha nervoz, por e bëra shumë mirë. Edukatorja më dha një detyrë shtesë, po aq të rëndësishme: të ndihmoja në të gjitha dekorimet që ishin në skenë. Megjithëse kishte vërtet shumë punë, të gjithë më thanë se doli bukur!</i>	Çfarë roli kishte Agroni në shfaqje? Cila ishte vështirësia që Agroni e kapërceu gjatë performancës?
<i>Pas performancës, drejtoresha erdhi tek ne dhe tha se do të dëshironte që shfaqja jonë të shfaqej në çerdhe të tjera. Në fillim, të gjithë ishin shumë të lumtur, por pastaj mendova se ishte vërtet një sfidë e madhe. A e mbani mend sjelljen tonë gjatë provës së veshjes? Po sikur të ndodhë përsëri? Mendova se do të ishte mirë nëse do të kisha disa ide se si të ndihmoja veten dhe shokët e grupit. Mendova se një i rritur mund të më ndihmonte dhe pyeta xhaxhain tim Dritanin se çfarë do të ishte e dobishme për ne. Ai ndoshta nuk ishte aq serioz sa duhet. Më ndihmoni të vendos se cilat nga këto ide janë të mira.</i> <i>Me respekt, Agroni i dobishëm"</i>	Cila ishte sfida që drejtoresha i dha grupit të Agronit? Çfarë vendosi të bënte Agroni kur zbuloi se do të kishte një tjetër performancë? Nga kush kërkoi këshillë Agroni?

Ushtrimi 2 (15 min.).

Edukatorja u kujton fëmijëve për personazhet që ishin aktorë në shfaqje duke lexuar karakteristikat e tyre të shkurtra (Shtojca 16) dhe paraqet idetë e xhaxhait për t'i mbështetur para shfaqjes tjetër (Shtojca 17 – të prerë ashtu që çdo këshillë të jetë në një kartë të veçantë), pastaj pyet fëmijët se cila këshillë mund të funksionojë (fëmijët vendosin kartën në figurën e një personazhi të përmendur) dhe cila këshillë vetëm mund ta përkeqësojë situatën (fëmijët vendosin kartën në imazhin e kutisë ngjyrë hiri - Shtojca 18).

Kartat me figurat e fëmijëve dhe këshillat e mira mund të përdoren më pas për të bërë një poster që do të jetë një kujtesë e strategjive të ndryshme të përballimit të situatave të vështira për fëmijët.

	Këshilla për edukatoren
Këshilla për Kaninën që dridhej nga frika:	
Të paktën një herë në ditë imagjinoni veten duke bërë aktivitete që ju duken stresuese, p.sh. duke performuar në skenë, merrni frymë thellë kur ta bëni atë.	Kjo është një këshillë e mirë. Imagjinimi i diçkaje që na bën të shqetësohemi dhe frymojmë thellë në të njëjtën kohë ndihmon në uljen e niveleve të ankthit. Ndërsa diskutoni këtë këshillë, ju mund të praktikoni frymëmarrje të ngadaltë me fëmijët duke marrë tre here frymëmarrje të ngadalta me një fazë të zgjatur të frymëmarrjes.
Kur duhet të bëni diçka nga e cila keni frikë, p.sh. duke performuar në skenë, bëni sikur keni dhimbje barku. Rrini në shtëpi dhe telashet e juaja kanë mbaruar.	Kjo është një këshillë e keqe. Shmangia nuk zgjidh një problem. Përveç kësaj, herën tjetër kur fëmija do të ketë dhimbje, prindërit e tyre mund të mos u besojnë.
Tregojuni shokëve tuaj të grupit për frikën tuaj. Kërkojuni atyre të qëndrojnë pranë jush dhe t'ju	Kjo është një këshillë e mirë. Të flasësh për frikën tënde të lejon t'i zvogëlosh ato, dhe të qenit pranë një personi miqësor ndihmon në

mbështesin.	rritjen e guximit.
Gjeni njerëz që kanë një frikë të ngjashme me ju dhe qeshni me ta së bashku me shokët tuaj të grupit, atëherë vëmendja e të gjithëve do të largohet nga ju.	Kjo është një këshillë e keqe. Tallja me të tjerët nuk na bën të ndihemi më mirë. Nëse është dikush që ka frikë pranë jush, ju mund t'i jepni njëri-tjetrit inkurajim.
Këshilla për Xhenin, i cili nuk mund të qëndronte i veshur me një kostum:	
Hudheni kostumin dhe bëni sikur nuk e dini se çfarë ka ndodhur me të.	Kjo nuk është këshillë e mirë. Ndoshta Xheni do të marrë një kostum të ngjashëm për ta zëvendësuar, sepse askush nuk e di për problemin e tij.
Tregoni një të rrituri rreth asaj që është e pakëndshme tek kostumi, mendoni se çfarë mund të ndryshohet për ta përmirësuar atë.	Kjo është një këshillë e mirë. Të rriturit shpesh nuk e dinë që fëmijët shqetësohen nga diçka. Vlen ti informoni rreth tyre me qetësi dhe të kërkonin ndihmë.
Vishni kostumin tuaj çdo ditë për një kohë të shkurtër. Mbajeni atë për aq kohë sa të jetë e mundur. Përfundimisht do ta shihni se bëhet më pak e pakëndshme, sepse trupi juaj do të mësohet me të.	Kjo është një këshillë e mirë. Nëse përjetojmë diçka shpesh, me kohën e duhur ne ndalojmë ta vërejmë atë. Kjo mund të ndodhë edhe në këtë rast.
Hiqni dorë nga roli i juaj.	Kjo nuk është këshillë e mirë. Nuk ia vlen të heqësh dorë nga sfidat për shkak të vështirësive. Mund të jetë më mirë të zëvendësoni kostumin ose të mësoheni me të.
Këshilla për Lindën dhe Pranverën të cilat nuk e duruan dot muzikën me zë të lartë:	
Tregojini edukatores se nuk mund të qëndroni gjatë në një vend të zhurmshëm. Kërkojini edukatores të ulë volumin dhe nëse mund të qëndroni shumë larg nga folësi.	Kjo është një këshillë e mirë. Të rriturit shpesh nuk e kuptojnë që fëmijët shqetësohen nga diçka. Vlen ti informoni ato për problemin me qetësi dhe tu kërkonin ndihmë.

Bërtisni me zë shumë të lartë së bashku kur ka shumë zë të lartë. Zhurma jonë supozohet të jetë më e lehtë për tu trajtuar.	Kjo është një këshillë e keqe. Më shumë gjasa, askush nuk do të jetë në gjendje të kuptojë se për çfarë bëhet fjalë, të gjitha britmat dhe zhurmat shtesë do ti shqetësojnë të tjerët.
Pyetni edukatoren nëse është e mundur të përdorni kunja veshësh ose kaseta për zvogëlimin e zhurmës. Shumë njerëz i konsiderojnë të dobishme.	Kjo është një këshillë e mirë. Përdorimi i mbrojtjes për zvogëlimin e zhurmës gjatë provave mund të ndihmojë në shmangien e lodhjes dhe të ndihmojë fëmijën të trajtojë më mirë zhurmën gjatë performancës. Është e natyrshme që disa njerëz kanë një nivel më të ulët të tolerancës ndaj zhurmës.
Fshihuni në banjë dhe prisni derisa të jetë qetë.	Kjo është një këshillë e keqe. Shmangia e problemeve e bën të vështirë marrjen e ndihmës. Është e vështirë të praktikosh dhe ta trajtosh gjatë qëndrimit në banjë.
Këshilla për Tonin që filloi të qante dhe të bërtiste me emocion dhe më pas u arratis:	
Mendoni me qetësi se çfarë ju bën të humbni durimin. Mendoni se si do ta përballoni situatën herën tjetër.	Kjo është një këshillë e mirë. Imagjinimi i zgjidhjeve të ndryshme për një problem na siguron një përgjigje të menjëhershme kur diçka e vështirë ndodh vërtet.
Tregoji një mikut tënd të mirë se çfarë të qetëson kur bërtet dhe qan. Kërkojuni atyre që t'ju qetësojnë në këtë mënyrë herën tjetër.	Kjo është një këshillë e mirë. Miqtë shpesh duan të ndihmojnë por ata nuk dinë gjithmonë se si.
Mendoni për simptomat që ju tregojnë se do të shpërtheni. Herën tjetër, kini besim te një edukatore ose një shok klase që ju pëlqen.	Kjo është një këshillë e mirë. Kur vërejmë zemërimin ose frikën para se këto emocione të bëhen shumë të forta, prania e një personi që na pëlqen mund të na lejojë të kthehemi në një gjendje ekuilibri.
Tregojini të gjithëve se nëse ata ju bezdisin, ju do të largoheni dhe nuk do të ktheheni më.	Kjo është një këshillë e keqe. Përkundrazi, ia vlen të informojmë të tjerët për atë që na zemëron dhe si mund të ndihmohemi.

Këshilla për Nitën, e cila bën gjithçka në mënyrë të përsosur:	
Vini në dukje gabimet dhe të metat e të tjerëve. Për shkak të komenteve tuaja, ata do të mësojnë më shpejt.	Kjo është një këshillë e keqe. Vënia në dukje e gabimeve i bën njerëzit të zemëruar dhe të turpëruar. Atëherë bëhet e vështirë për ta që të mësojnë ndonjë gjë.
Pyetni nëse dikush dëshiron të praktikojë pjesën e tij me ju. Tregoni atyre se si e përballoni stresin.	Kjo është një këshillë e mirë. Duke praktikuar pjesën së bashku, bëhet më e lehtë për ta mbajtur mend atë.
Kur të tjerët hezitojnë të kryejnë një detyrë, psherëtimi dhe bëni mimika.	Kjo është një këshillë e keqe. Kjo lloj sjellje vetëm mund të shkaktojë stres shtesë për të tjerët. Kjo vetëm do t'i bëjë gjërat më të vështira për ta.
Buzëqeshni personit që duket i stresuar. Pyeteni për atë që mund ta ndihmosh ose përpiquini ta gëzoni.	Kjo është një këshillë e mirë. Duke u ndjerë të mbështetur nga të tjerët, bëhet më e lehtë ti kapërcejmë vështirësitë tona.

Ushtrimi 3 (15 min.).

Edukatorja i inkurajon fëmijët të bëjnë një vizatim të tyre duke ndihmuar të tjerët, më saktësisht, me zgjedhjen e tyre, një nga shokët e grupit të Agronit. Këto vizatime mund të përdoren për të krijuar një ekspozitë.

Përmbledhja e aktivitetit (5 min.):

Edukatorja thekson se ballafaqimi me vështirësitë fillon me kuptimin e problemit të vërtetë. Hapi tjetër është të kërkonit zgjidhje të ndryshme dhe të kontrolloni se cilat mund të jenë më të dobishmet. Ne jo gjithmonë e dimë menjëherë se çfarë do të na ndihmojë ne ose

dikë që është afër nesh. Kjo është e natyrshme. Është e rëndësishme që së bashku të kërkojmë një mënyrë për të dalë nga një situatë e vështirë pa akuzuar dikë tjetër për qëllime të këqija.

Rreziqet dhe rekomandimet:

Biseda për vështirësitë mund të paraqesë rrezik që fëmijët të fillojnë të identifikojnë shokët e tyre të grupit të cilët sillen në një mënyrë të ngjashme. Në një rast të tillë, ne themi diçka si "të gjithë kanë një ditë të keqe ndonjëherë dhe ata përballen me mënyrën më të mirë të mundshme", dhe pastaj i kujtojmë grupit se detyra e sotme ka të bëjë me shokët e grupit të Agronit. Edukatorja gjithashtu mund të tërheqë vëmendjen për faktin se këshillat e mira të diskutuara gjatë orës mund të përdoren nga të gjithë që përballen me një situatë të ngjashme.

Referencat në lidhje me detyrën:

Literatura e rekomanduar për fëmijët:

- K. Yamada, M. Besom, *Co robisz z problemem?* [What Do You Do With a Problem – Çfarë bëni me një problem?] përkthyer nga A. Kmiecik, Olsztyn 2018.
- K. Yamada, M. Besom, *Co robisz z pomysłem?* [What Do You Do With an Idea – Çfarë bëni me një ide?] përkthyer nga A. Kmiecik, Olsztyn 2018.

Shtojca 15

Përshëndetje,



Po nxitoj t'ju jap zgjidhjet e enigmës sime. Me të vërtetë nuk më pëlqen të interpretoj para një publiku. Në fillim, doja të hiqja dorë dhe të justifikoja veten time për të mos e bërë atë, por pastaj i kujtova vetes sime për vizatimet tuaja nga letra e parë (i mbani mend ato vizatimet në të cilat keni vizatuar paraqitjen e pikave tuaja të forta dhe të dobëta). Vendosa të merrem me këtë sfidë. Unë i tregova edukatores për këtë dhe ajo ishte shumë e njohtuar për situatën. Ajo më dha një rol i cili ishte të mirëpres mysafirët në fillim të performancës dhe më pas të prezantoj të gjithë interpretuesit. Isha nervoz, por e bëra shumë mirë. Edukatorja më dha një detyrë shtesë, po aq të rëndësishme: të ndihmoja në të gjitha dekorimet që ishin në skenë. Megjithëse kishte vërtet shumë punë, të gjithë më thanë se doli bukur!

Pas performancës, drejtoresha erdhi tek ne dhe tha se do të dëshironte që shfaqja jonë të shfaqej në çerdhe të tjera. Në fillim, të gjithë ishin shumë të lumtur, por pastaj mendova se ishte vërtet një sfidë e madhe. A e mbani mend sjelljen tonë gjatë provës së veshjes? Po sikur të ndodhë përsëri? Mendova se do të ishte mirë nëse do të kisha disa ide se si të ndihmoja veten dhe shokët e klasës. Mendova se një i rritur mund të më ndihmonte dhe pyeta xhaxhain tim Dritanin se çfarë do të ishte e dobishme për ne. Ai ndoshta nuk ishte aq serioz sa duhet. Më ndihmoni të vendos se cilat nga këto ide janë të mira.

Me respekt, Agroni



Shtojca 16

 Xheni nuk mund të mbante një kostum.	 Toni filloi të bërtiste dhe të qante nga emocionet, pastaj ai iku.
 Nita çdo gjë e bëri shkëlqyeshëm.	 Pranvera dhe Linda nuk mund të duronin muzikë me zë të lartë.

Shtojca 16



Kanina dridheshte nga frika.

Shtojca 17

Këshilla për Xhenin, i cili nuk mund të qëndronte i veshur me një kostum: 	Hudheni kostumin dhe bëni sikur nuk e dini se çfarë ka ndodhur me të. Tregoni një të rrituri rreth asaj që është e pakëndshme tek kostumi, mendoni se çfarë mund të ndryshohet për ta përmirësuar atë. Vishni kostumin tuaj çdo ditë për një kohë të shkurtër. Mbajeni atë për aq kohë sa të jetë e mundur. Përfundimisht do ta shihni se bëhet më pak e pakëndshme, sepse trupi juaj do të mësohet me të. Hiqni dorë nga roli i juaj.
Këshilla për Lindën dhe Pranverën të cilat nuk e duruan dot muzikën me zë të lartë: 	Tregojini edukatores se nuk mund të qëndroni gjatë në një vend të zhurmshëm. Kërkojini edukatores të ulë volumnin dhe nëse mund të qëndroni shumë larg nga folësi. Bërtisni me zë shumë të lartë së bashku kur ka shumë zë të lartë. Zhurma jonë supozohet të jetë më e lehtë për tu trajtuar. Pyesni edukatoren nëse është e mundur të përdorni kunja veshësh ose kaseta për zvogëlimin e zhurmës. Shumë njerëz i konsiderojnë të dobishme. Fshihuni në banjë dhe prisni derisa të jetë qetë.

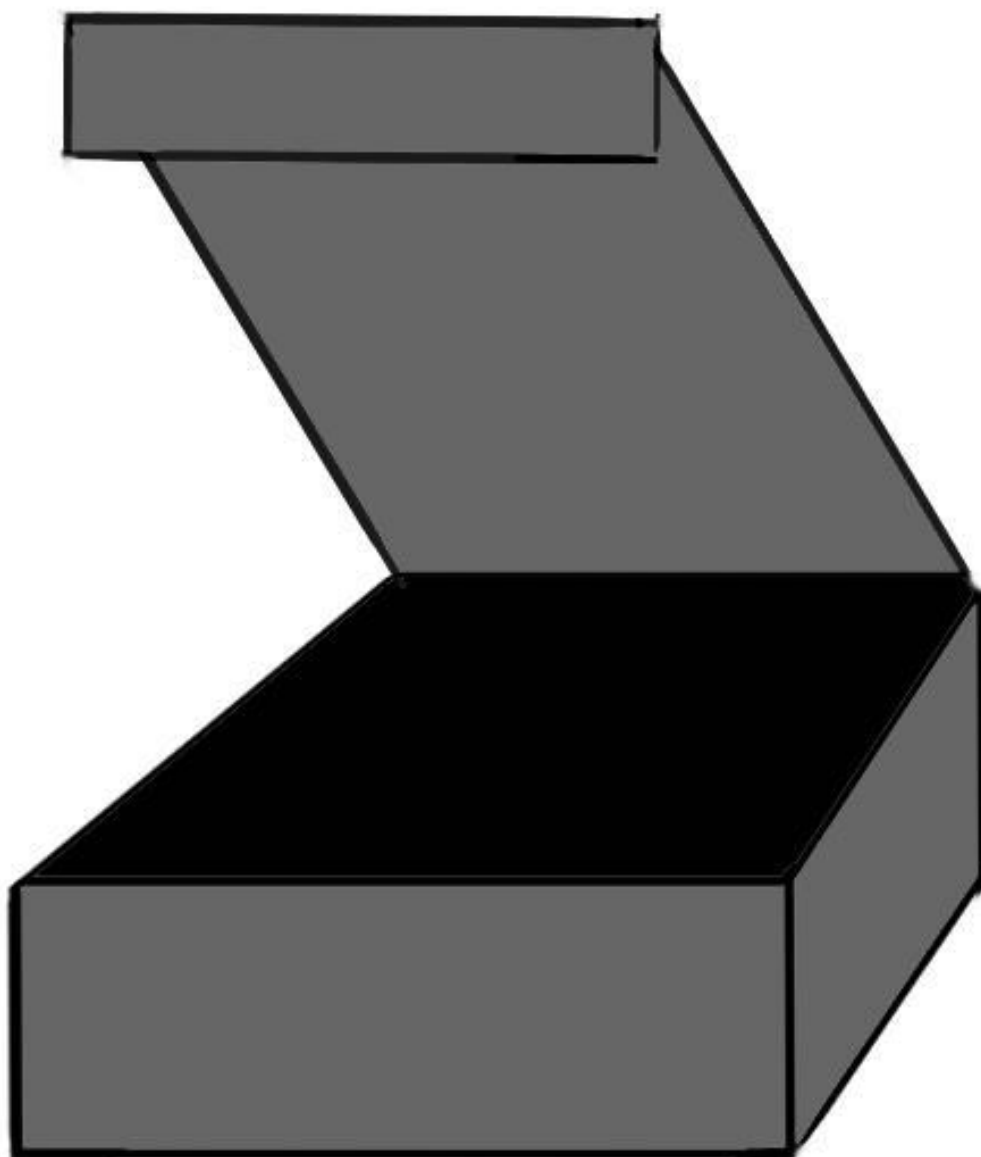
Shtojca 17

Këshilla për Tonin që filloi të qante dhe të bërtiste me emocion dhe më pas u arratis: 	Mendoni me qetësi se çfarë ju bën të humbni durimin. Mendoni se si do ta përballoni situatën herën tjetër. Tregoji një mikut tënd të mirë se çfarë të qetëson kur bërtet dhe qan. Kërkojuni atyre që t'ju qetësojnë në këtë mënyrë herën tjetër. Mendoni për simptomat që ju tregojnë se do të shpërtheni. Herën tjetër, kini besim te një edukatore ose një shok klase që ju pëlqen. Tregojini të gjithëve se nëse ata ju bezdisin, ju do të largoheni dhe nuk do të ktheheni më.
Këshilla për Nitën, e cila bën gjithçka në mënyrë të përsosur: 	Vini në dukje gabimet dhe të metat e të tjerëve. Për shkak të komenteve tuaja, ata do të mësojnë më shpejt. Pyesni nëse dikush dëshiron të praktikojë pjesën e tij me ju. Tregoni atyre se si e përballoni stresin. Kur të tjerët hezitojnë të kryejnë një detyrë, psherëtoni dhe bëni mimika. Buzëqeshni personit që duket i stresuar. Pyeteni për atë që mund ta ndihmosh ose përpiquni ta gëzoni.

Shtojca 17

Këshilla për Kaninën që dridhej nga frika:: 	Të paktën një herë në ditë imagjinoni veten duke bërë aktivitete që ju duken stresuese, p.sh. duke performuar në skenë, merrni frymë thellë kur ta bëni atë.
	Kur duhet të bëni diçka nga e cila keni frikë, p.sh. duke performuar në skenë, bëni sikur keni dhimbje barku. Rrini në shtëpi dhe telashet e juaja kanë mbaruar.
	Tregojuni shokëve tuaj të klasës për frikën tuaj. Kërkojuni atyre të qëndrojnë pranë jush dhe t'ju mbështesin.
	Gjeni njerëz që kanë një frikë të ngjashme me ju dhe qeshni me ta së bashku me shokët tuaj të klasës, atëherë vëmendja e të gjithëve do të largohet nga ju.

Shtojca 18



Aktiviteti nr. 7

Një shëtitje nëpër zonat e rregullimit

Zona: Vetë-rregullimi

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 min.

Grupi i synuar: Fëmijët e moshës 3-6 vjeç

Këshilla për edukatoren:

Qëllimi i aktivitetit është të familjarizojë fëmijët me konceptin e vetë-rregullimit si një mënyrë për të fituar një vetëdije për mirëqenien e tyre, kjo përfshin fitimin e aftësive për të bërë dallimin midis një gjendje të ekuilibruar dhe të paekuilibruar dhe menaxhimin e burimeve të mendjes së tyre (energji dhe emocione pozitive). Baza teorike për këtë ushtrim është koncepti i tre Zonave të Rregullores në të cilat një njeri me gjasë mund të jetë:

- **Zona e Gjelbërt** – një zonë qetësie dhe kënaqësie. Në Zonën e Gjelbërt, fëmijët (dhe të rriturit) janë në gjendje të kontrollojnë emocione dhe trupat e tyre në mënyrë që të sillen mirë dhe ata përqendrohen në ndërtimin e marrëdhënieve shoqërore dhe në zhvillimin e tyre (truri është në një gjendje të ekuilibruar dhe të gjitha nevojat e tyre themelore janë takuar).

Në një situatë kur personi përjeton stres në një nivel që zbraz burimet e tij, truri ndalon punën si një e tërë integrale. Pjesa përgjegjëse për rregullimin e emocioneve dhe kontrollimin e sjelljes dhe ndjeshmërisë nuk është më plotësisht funksionale, prandaj truri zvarranik i cili është shumë më i vjetër nga pikëpamja evolucionare, merr kontrollin. Në varësi të situatës, nivelit të energjisë, përvojave të kaluara dhe

temperamentit, njerëzit sillen ndryshe në këto situata - por të gjithë mund të hyjnë më lehtë në Zonën e Kuqe ose të Kaltër.

- **Zona e Kuqe** - duke qenë jashtë ekuilibrit për shkak të përjetimit të emocioneve të forta, nevojave themelore që nuk plotësohen ose stimulimit të tepërt (sistemi nervor është në një gjendje të reagimit të fortë ndaj stresit). Manifestimet tipike të një fëmije që ndodhen në Zonën e Kuqe përfshijnë të bërtiturat, ulërimat, agresivitetin fizik dhe verbal, turi varur, sulmet e histerisë, të qarat, të dridhurat, të qeshurat e pakontrollueshme, të vepruarit impulsivisht, vështirësi në të dëgjuar, përpjekje për të fituar me çdo kusht, etj.
- **Zona e kaltërt** - një gjendje në të cilën fëmija reagon ndaj një mbingarkese të tepruar të emocioneve jo me eksitim të tepërt, por më tepër me tërheqje (emocionale ose fizike). Ky është një reagim tipik në një situatë kur fëmija ndihet i pafuqishëm, sikur ai po humbet kontrollin (duke qenë i frikësuar, i zënë ngushtë). Një individ i ri mund të adoptojë një qëndrim tallës të indiferencës, e cila në fakt mund të jetë një përpjekje për të mbijetuar në rrethana të pafavorshme. Sjelljet që janë tipike për Zonën e Kaltërt janë: pakënaqësia, dëshpërimi, disponimi i ulët, të përzierat, mungesa e energjisë, përgjumja, etj.

Edukatorja tregon faktin që secili prej nesh lëviz mes zonave të ndryshme rregulluese në baza ditore. Faktorët që na largojnë nga gjendja e ekuilibruar mund të jenë të ndryshëm për secilin prej nesh, ashtu siç janë strategjitë që mund të na ndihmojnë të rimarrim ndjenjën e mirëqenies. Gjithashtu, në të njëjtën kohë, edukatorja u lë fëmijëve të kuptojnë se ku të kërkojnë faktorë që mund të ndikojnë në mirëqenien tonë, duke filluar nga stresuesit biologjikë (uria, etja, një sasi e pamjaftueshme e gjumit, mungesa e ushtrimeve, temperaturë tepër e nxehtë dhe të ftohtë, gulçim, zhurmë, sëmundje), deri tek stresuesit emocionalë (të fortë ose të pakëndshëm) dhe njohës (detyra që janë shumë të vështira ose të mërzitshme dhe

kërkojnë përqendrim afatgjatë, probleme të komunikimit). Edukatorja duhet të përfundojë duke tërhequr vëmendjen e fëmijëve te stresuesit shoqëror (konfliktet, situatat shoqërore të vështira për t'u kuptuar, duke përjetuar ose dëshmuar dhunë, kontakt me njerëz që përjetojnë emocione të forta, të pakëndshme, ndjenja të padrejtësisë).

Vlen të theksohet se aftësia për të gjetur faktorët që na largojnë nga një gjendje e ekuilibruar si dhe ata që na ndihmojnë të rimëkëmbemi formojnë bazën e vetë-rregullimit dhe aftësinë për të ruajtur ndjenjën tonë të mirëqenies pavarësisht nga ndryshimi i rrethanave.

Qëllimi i aktivitetit:

- Dhënia e njohurive rreth zonave të rregullimit.
- Përmirësimi i vetë-ndërgjegjësimit në fushën e reagimit individual ndaj faktorëve të stresit.
- Zgjerimi i fushës së strategjive në dispozicion për kthimin në një gjendje ekuilibri.

Rezultatet e aktivitetit:

- Fëmijët do të kuptojnë që një person mund edhe gjatë një dite të lëvizë midis zonave të ndryshme të rregullimit.
- Fëmijët janë në gjendje të përshkruajnë veten e tyre në një gjendje të ekuilibruar ose të paekuilibruar.
- Fëmijët janë në gjendje të diskutojnë situatat dhe faktorët që i largojnë ata nga një gjendje ekuilibri.
- Fëmijët mund të theksojnë strategjitë e zgjedhura që mund të jenë të dobishme për kthimin në një gjendje të ekuilibrit mendor.

Materialet dhe ndihmat:

- Shtojca 19 kopje e shtypur – letër nga Agroni
- Shtojca 20 kopje e shtypur – vizatim nga Agroni (si një shembull i një fletë pune të përfunduar)
- Shtojca 21 kopje e shtypur – fletë pune (aq kopje sa fëmijë ka në grup)
- Materialet për vizatim: penë, laps, ngjyra (të zgjedhura nga fëmijët)

Ushtrimi 1 (15 min.)

Edukatorja lexon me zë të lartë nga një letër (Shtojca 19):

PËRMBAJTJA E LETRËS:	PYETJE NDIHMËSE NGA EDUKATORJA:
<i>"I dashur mik,</i> <i>Më duhet ndihma jote. Jam aq i zemëruar sa mendoj se do të shpërthej! Sot, pasdite, isha në klasën tonë duke pritur që prindërit e mi të më merrnin. Në fund të ditës, kur ka më pak fëmijë në çerdhe, grupi ynë ndan një ushtrimore me një grup tjetër, që në të është Fatjoni. Do të doja të të thosha se sa herë që e shoh, përpiqem të qëndroj larg. Fatjoni zakonisht ka shumë zë të lartë dhe nganjëherë ngacmon të tjerët. Por ajo që ai bëri sot, kapërceu kufirin. Isha ulur në tryezën time dhe po vizatoja një komik. Dëgjova grupin e Fatjonit që po hynte në ushtrimore. Mendova se Fatjoni do të qëndronte larg meje dhe do të luante me shokët e tij të grupit siç bën zakonisht. Fatkeqësisht, jo këtë herë.</i>	Çfarë po bënte Agroni (si u ndje) para se Fatjoni të vinte në ushtrimore?
<i>Fatjoni zuri vendin afër mua. Ai ishte i zemëruar sepse edukatorja i tha që të plotësonte një fletë pune. Sigurisht, ai nuk kishte ndërmend të punonte në detyrat e caktuara nga edukatorja. Në vend të kësaj, ai filloi të qeshte me komiken time. Ai tha që unë vizatoj si tre vjeç dhe gjithashtu tha që vetëm vajzat vizatojnë. Unë u përpoqa ta injoroja atë në fillim, por ai filloi të lëvizë aq</i>	Çfarë e bëri Agronin të mërziej?

<i>shumë sa që derdhi lëngun e tij në vizatimin tim. E gjithë puna ime shkoi kot! Kur edukatorja na u afrua, ai gënjeu se unë i kisha folur, bërë rrëmujë dhe nuk e kisha lënë të punonte! Ai gjithashtu ma nxori gjuhën e tij pas saj. Ishte e tepërt! Nuk pata kohë t'i shpjegoja të gjithë situatën edukatores sepse prindërit e mi arritën për të më marrë në shtëpi. Në dhomën e zhveshjes, u përpoqa të vishja këpucët dhe xhakët, por isha aq i zemëruar sa lidhëzat e këpucëve më ngatërroheshin dhe krahun im nuk ishte në gjendje të veshte një mëngë. Ishte një katastrofë totale. Mbërrita në shtëpi në një gjendje të trazuar.</i>	
<i>Tani po qëndroj në dhomën time. Prindërit e mi më pyetën se çfarë më kishte ndodhur, por unë nuk dua të flas akoma me askënd. A jam vetëm unë që nervozohem kaq shumë? A ju ka ndodhur ndonjëherë që dikush t'iu prish ekuilibrin? Çfarë bëni që të ktheheni në një gjendje normale, po pyes sepse asgjë që kam provuar nuk më ka ndihmuar akoma.</i> <i>Me respekt, Agroni"</i>	Cili ishte problemi që ju drejtoi Agroni ju? Çfarë mund ta ndihmojë Agronin se si të veprojë me nervozizmin e tij?

Ushtrimi 2 (25 min.)

Edukatorja i referohet konceptit të tre zonave rregulluese dhe u thotë fëmijëve se secili prej nesh ka momente kur ndihemi të qetë dhe plot energji dhe ka edhe raste kur ndihemi jashtë ekuilibrin (të zemëruar, në siklet, të frikësuar ose të rraskapitur, etj.). Për të shpjeguar këtë temë, mund të paraqitet një vizatim i përgatitur nga Agroni (Shtojca 20). Kjo supozohet se do të inkurajojë fëmijët të marrin pjesë në një aktivitet që do t'i lejojë ata të lëvizin midis zonave të rregullimit me më shumë vetëdije.

Fëmijëve u jepen fletë pune (Shtojca 21). Edukatorja i inkurajon ata të kujtojnë situatat në të cilat ata ndihen mirë dhe të tërheqin veten në këto situata brenda një kornize të gjelbër dhe gjithashtu të kujtojnë situatat kur ata ishin nervozë, të lodhur ose të stresuar dhe të vizatojnë imazhet përkatëse të tyre në një kornizë të kuqe/kaltërt.

Pasi të kenë përfunduar fletët e punës, edukatorja fton fëmijët të bëjnë një prezantim të vizatimeve të tyre dhe të bëjnë një diskutim. Këtu janë disa pyetje ndihmëse:

- Si dukeni dhe ndiheni, kur jeni në një gjendje ekuilibri?
- Si dukeni dhe ndiheni, kur nuk keni ekuilibër?
- Çfarë mund të bëjë që ju të humbisni disponimin tuaj të mirë (lëvizja nga Zona e Gjelbërt në Zonën e Kuqe ose të Kaltërt)?
- Çfarë ju ndihmon të mbani disponimin tuaj të mirë (kthimi nga Zona e Kuqe ose e Kaltërt në Zonën e Gjelbërt)?
- A bëhemi të gjithë nervozë kaq lehtë (humbasim gjendjen e ekuilibrit)?
- A mund të ndihmohemi të gjithë në të njëjtën mënyrë?

Përmbledhja e aktivitetit (5 min.):

Edukatorja thekson se, duke u kujdesur për mirëqenien tonë, është e një rëndësie thelbësore për të gjetur dhe emëruar faktorët që na bëjnë të ndihemi më keq, si dhe ata që na lejojnë të përmirësojmë ndjenjën tonë të mirëqenies. Secili prej nesh ka një nivel individual të rezistencës ndaj vështirësive të përditshme, si dhe strategjitë e tyre për të mbajtur forcën. Kjo është normale dhe nuk duhet t'i nënshtrohet gjykimit.

Rreziqet dhe rekomandimet:

Kur zhvillojmë një diskutim me fëmijët rreth asaj që i shqetëson, duhet të sigurohemi që ata të flasin për ngjarje, sjellje dhe kushte specifike që i kanë prekur ata personalisht, por të shmangim vërejtjet për shokë të veçantë të grupit. Nëse fëmijët bëjnë deklaratatë të përgjithshme, të tilla si "kjo më vë në humor të keq, kur dikush më ngacmon", ne duhet të pyesim për atë që personi që e ngacmon në mënyrë specifike është kaq i bezdisshëm, etj.

Në një situatë kur fëmijët e kanë të vështirë të përshkruajnë atë që i shqetëson, edukatorja mund t'i referohet përvojës së tyre me fëmijët duke thënë, për shembull: “Unë mendoj se ndihesh keq kur shoku yt i preferuar nuk është në kopsht, atëherë mërzhitesh. A kam të drejtë?” ose “Vërej se është e vështirë për ju t’iu kushtoni vëmendje kur ju lexoj një libër për një kohë të gjatë, në fund të leximit ju dukeni shumë i zemëruar.”

Në mënyrë të ngjashme, fëmijët mund të ndihmohen duke i pyetur se çfarë i ndihmon ata të kthehen në një ndjenjë ekuilibri. Edukatorja mund të thotë: “Unë mendoj se loja jashtë ju ndihmon, ju duket se jeni shumë i kënaqur pasi keni vizituar këndin e lojërave”, “kur jeni i mërzhitur, ju pëlqen të përqafoheni, atëherë ju buzëqeshni menjëherë, apo jo?”

Referencat në lidhje me detyrën:

Literatura e rekomanduar për edukatorët:

- D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain – Truri Po] përkthyer nga M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.
- A. Świdzikowska, *Jak rozmawiać z dziećmi o równowadze?* [How to talk to children about balance? – Si të flasim me fëmijët për ekuilibrin?]
<https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/09/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-rownowadze.html>
 (aksesuar: 02.01.2020).

SHTOJCA 20/21

ALB	ALB
ZONA E EKUILIBRIT	ZONA E EKUILIBRIT
ZONA E LUFTËS, ARRATISJA OSE RREZIKU	ZONA E LUFTËS, ARRATISJA OSE RREZIKU

Shtojca 19

I dashur mik,

Më duhet ndihma jote. Jam aq i zemëruar sa mendoj se do të shpërthej! Sot, pasdite, isha në klasën tonë duke pritur që prindërit e mi të më merrnin. Në fund të ditës, kur ka më pak fëmijë në çerdhe, grupi ynë ndan një ushtrimore me një grup tjetër, që në të është Fatjoni. Do të doja të të thosha se sa herë që e shoh, përpiqem të qëndroj larg. Fatjoni zakonisht ka shumë zë të lartë dhe nganjëherë ngacmon të tjerët. Por ajo që ai bëri sot, kapërceu kufirin. Isha ulur në tryezën time dhe po vizatoja një komik. Dëgjova grupin e Fatjonit që po hynte në ushtrimore. Mendova se Fatjoni do të qëndronte larg meje dhe do të luante me shokët e tij të klasës siç bën zakonisht. Fatkeqësisht, jo këtë herë.

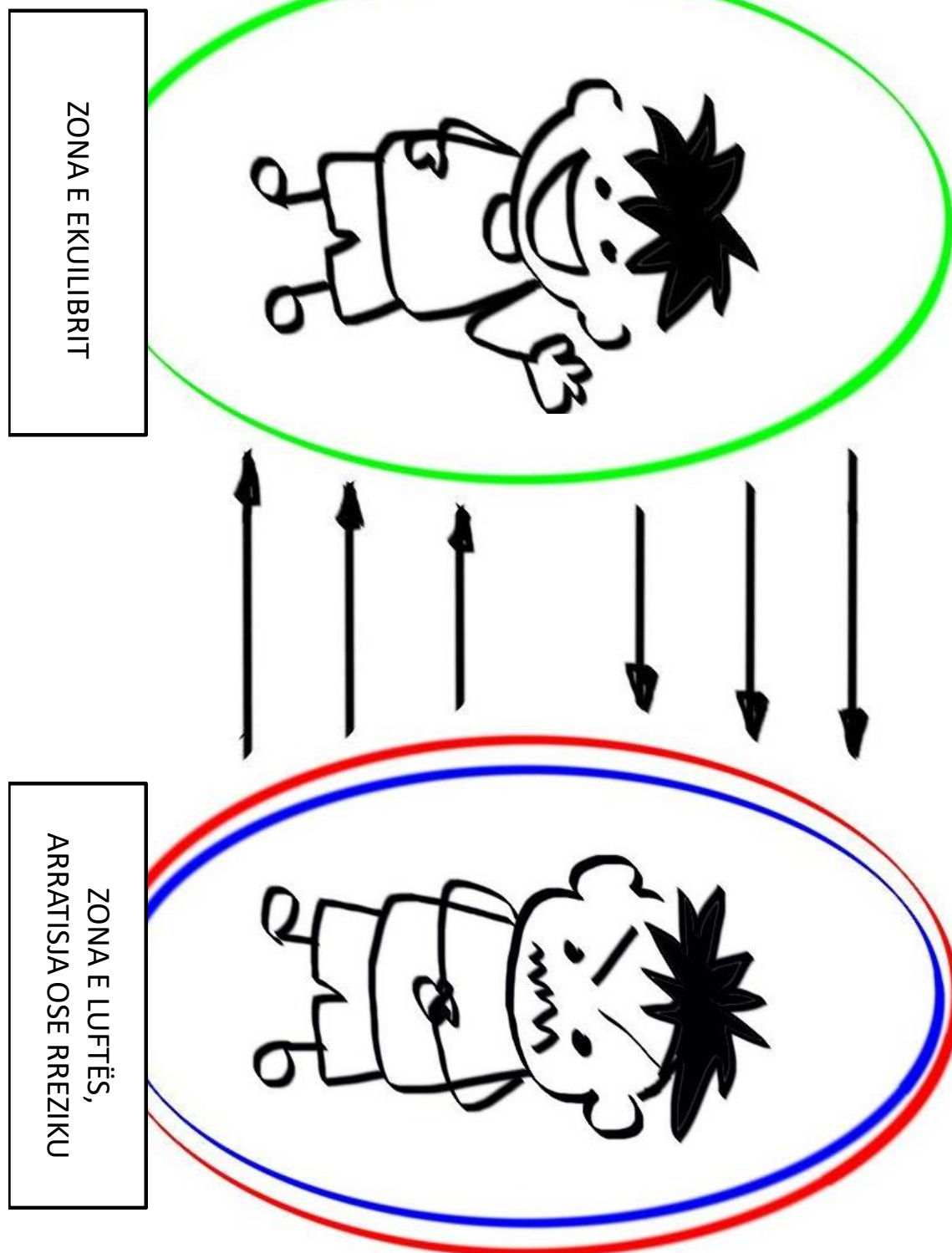
Fatjoni zuri vendin afër mua. Ai ishte i zemëruar sepse edukatorja i tha që të plotësonte një fletë pune. Sigurisht, ai nuk kishte ndërmend të punonte në detyrat e caktuara nga edukatorja. Në vend të kësaj, ai filloi të qeshte me komiken time. Ai tha që unë vizatoj si tre vjeç dhe gjithashtu tha që vetëm vajzat vizatojnë. Unë u përpoqa ta injoroja atë në fillim, por ai filloi të lëvizë aq shumë sa që derdhi lëngun e tij në vizatimin tim. E gjithë puna ime shkoi kot! Kur edukatorja na u afrua, ai gënjeu se unë i kisha folur, bërë rrëmuje dhe nuk e kisha lënë të punonte! Ai gjithashtu ma nxori gjuhën e tij pas saj. Ishte e tepërt! Nuk pata kohë t'i shpjegoja të gjithë situatën edukatores sepse prindërit e mi arritën për të më marrë në shtëpi. Në dhomën e zhveshjes, u përpoqa të vishja këpucët dhe xhakëtën, por isha aq i zemëruar sa lidhëzat e këpucëve më ngatërroheshin dhe krahu im nuk ishte në gjendje të veshte një mëngë. Ishte një katastrofë totale. Mbërrita në shtëpi në një gjendje të trazuar.

Tani po qëndroj në dhomën time. Prindërit e mi më pyetën se çfarë më kishte ndodhur, por unë nuk dua të flas akoma me askënd. A jam vetëm unë që nervozohem kaq shumë? A ju ka ndodhur ndonjëherë që dikush t'iu prish ekuilibrin? Çfarë bëni që të ktheheni në një gjendje normale, po pyes sepse asgjë që kam provuar nuk më ka ndihmuar akoma.

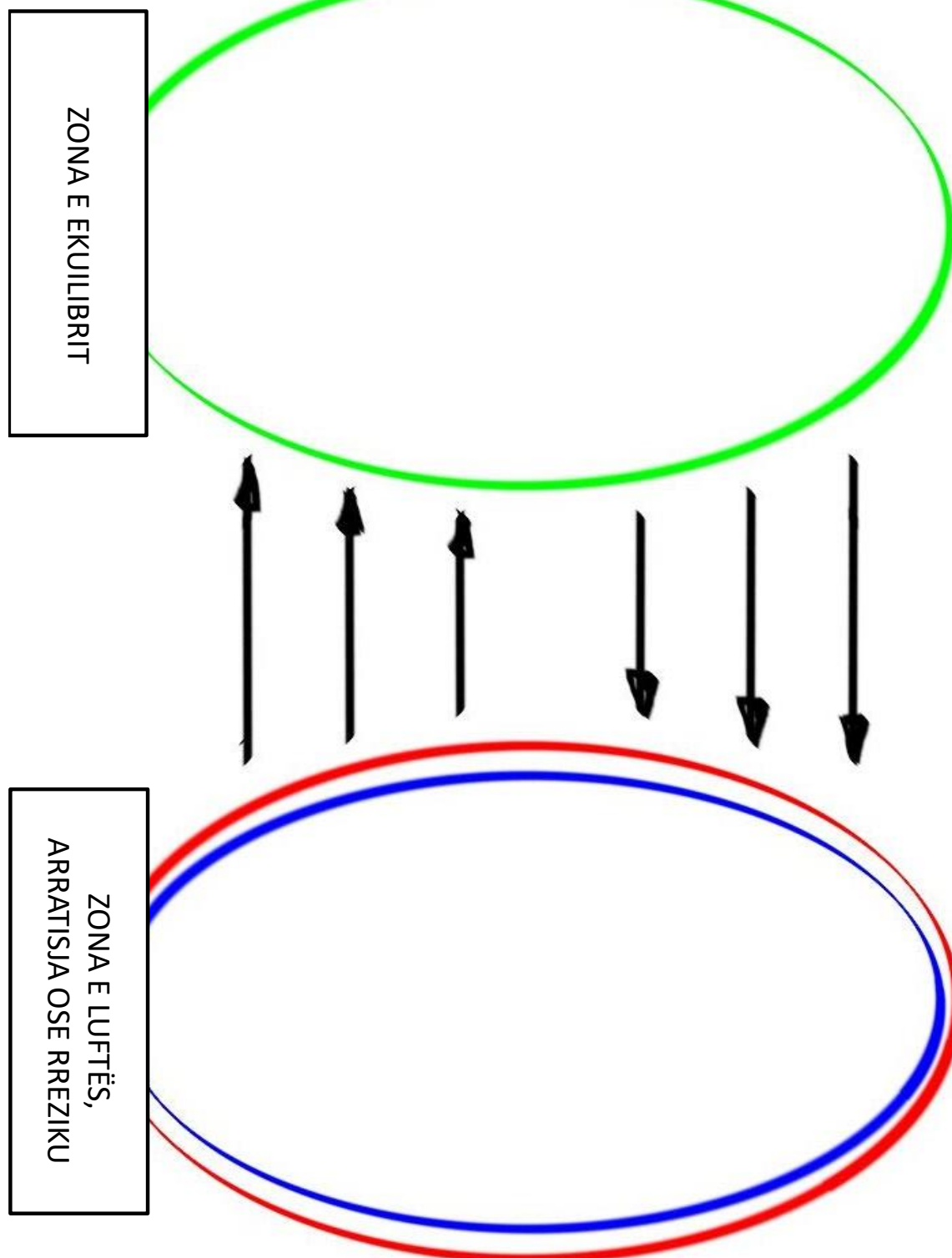
Me respekt, Agroni



Shtojca 20



Shtojca 21



Aktiviteti nr. 8

Mbushja e baterive të brendshme

Zona: Vetë-rregullimi

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 min.

Grupi i synuar: Fëmijët e moshës 3-6 vjeç

Këshilla për edukatoren:

Qëllimi i aktivitetit është t'u sigurojë fëmijëve njohuri se sa e rëndësishme është të pushojnë siç duhet - të mbushin bateritë e tyre të brendshme. Kur kujdesemi për veten kemi më shumë energji, gjendja jonë e përgjithshme është më e mirë dhe mësojmë më shpejt. Atëherë bëhet më e vështirë ta heqësh ekuilibrin.

Për hir të mirëqenies sonë, është e rëndësishme të ekuilibrojmë aktivitete të ndryshme gjatë ditës:

- Koha e gjumit (kohëzgjatja e rekomanduar e gjumit për fëmijët e moshës 3-6 është 10-13 orë në ditë)
- Koha për të mësuar dhe përsosur aftësitë tashmë të fituara
- Koha për lojë dhe rekreacion (kohë e lirë kushtuar aktiviteteve spontane të kryera vetëm për kënaqësi, kohë për të mos bërë asgjë, aktivitete jo të drejtuara nga qëllimi)
- Koha për aktivitet fizik (ushtrime intensive që rrisin efikasitetin e frymëmarrjes)
- Koha për ndërtimin e marrëdhënieve (kontakti me bashkëmoshatarët dhe familjen)
- Koha për reflektim (pauzë për të reflektuar mbi ndjenjat, emocionet dhe nevojat: Si ndihem tani? Çfarë përjetoj? Çfarë më duhet?)

Mbushja e baterive të brendshme ka të bëjë gjithashtu me menaxhimin e kohës si një mënyrë për të gjetur kohë për të gjitha aktivitetet e mësipërme (ose të paktën shumicën e tyre).

Edukatorja i inkurajon fëmijët të mendojnë se si pushojnë, marrin forcë, kujdesen për veten e tyre dhe gjithashtu thekson se secili prej nesh menaxhon kohën e tij ndryshe. Për disa fëmijë një aktivitet i preferuar fizik mund të jetë ngasja e biçikletës, dikush tjetër mund të preferojë të luajë me prekje dhe të shkojë ose të vrapon me një qen. Në mënyrë të ngjashme, koha e kaluar për krijimin e marrëdhënieve me të tjerët mund të përfshijë darkën së bashku, bisedën me një prind para gjumit ose pastrimin e lodrave së bashku.

Vlen të theksohet se për mirëqenien tonë, zakonet e shëndetshme të të ngrënit, hidratimi i duhur dhe qasja në ajër të pastër janë thelbësore. Dallimet individuale në lidhje me kërkesat për relaksim nuk janë të parëndësishme. Ka njerëz që kanë nevojë për më shumë kohë për t'u çlodhur dhe ata që mund të punojnë pa pushim për një periudhë të gjatë kohore. Në një masë të madhe, këto janë dallime të lindura. Prandaj, është e rëndësishme të jesh i vetëdijshëm për to dhe të jesh në gjendje të kujdesesh për veten.

Qëllimi i aktivitetit:

- Sigurimi i njohurive në lidhje me faktorët që ndikojnë në mirëqenien e dikujt.
- Rritja e vetë-ndërgjegjësimit në lidhje me ndryshimet individuale në lidhje me mënyrën optimale për t'u kujdesur për veten dhe për të pushuar.
- Zgjerimi i fushës së strategjive në dispozicion për rimbushjen e baterive.

Rezultatet e aktivitetit:

- Fëmijët e dinë që të gjithëve u duhet pak kohë për të pushuar - kohë për të mbushur bateritë e brendshme.
- Fëmijët e dinë që një pushim i mirë lejon që dikush të ruajë ndjenjën e ekuilibrit për një kohë më të gjatë.
- Fëmijët mund të tregojnë strategji të zgjedhura për t'u kujdesur për veten.

Materialet dhe ndihmat:

- Shtojca 22 kopje e shtypur – letër nga Agroni
- Shtojca 23 kopje e shtypur – një paraqitje e një baterie (aq kopje sa fëmijë ka në grup)
- Shtojca 24 kopje e shtypur – mjete për të parë veten (aq kopje sa fëmijë ka në grup)
- Gërsërë, ngjitëse
- Materialet për vizatim: penë, laps, ngjyra (të zgjedhura nga fëmijët)

Ushtrimi 1 (10 min.)

Edukatorja lexon me zë të lartë nga një letër (Shtojca 22):

PËRMBAJTJA E LETRËS:	DISA PYETJE NDIHMËSE NGA EDUKATORJA:
<i>"Përshëndetje miqtë e mi!</i> <i>Unë po ju shkruaj sot jashtëzakonisht me nxitim sepse kam pasur shumë pak kohë për ndonjë gjë kohët e fundit! Me siguri po pyesni veten se çfarë ka ndodhur. Epo, shumë shpejt do të keni një përgjigje. Sigurisht, unë shkoj çdo ditë në çerdhe. Ne kemi aktivitete çdo ditë me edukatoren tonë, por gjithashtu edhe orë të muzikës dhe lëvizjes, anglisht, orë sporti dhe arti. Pas gjithë kësaj, unë jam mjaft i lodhur, por nuk kam mbaruar për atë ditë. Kur</i>	Si ndjehet Agroni? Çfarë e ka lodhur atë?

prindërit më marrin, ne shkojmë në shtëpi. Ata thonë se të gjithë duhet të bëjnë disa stërvitje gjatë ditës dhe të marrin ajër të pastër, kështu që ne kalojmë në park gjatë rrugës për në shtëpi. Këmbët më janë lënduar pas shëtitjes, por jam i kënaqur që kam mundësi të bisedoj me prindërit e mi. Pastaj, unë zakonisht takohem me Xhonin. A e mbani mend atë? Ai është djali që më kërkoi të krijoja një komik për futbollistët - ne u futëm shumë thellë në projekt. Çdo ditë ndihmoj në punët e shtëpisë: Unë hedh mbeturinat dhe rregulloj dhomën time. Aq shpesh po ndodh sa që ndonjëherë jam gati të heq dorë.	
Babai im thotë që bateria ime është e dobët. Në fillim qesha kur e dëgjova atë. Unë nuk jam një lodër që funksionon me bateri. Për çfarë po flet ai? Por ai shpejt ma shpjegoi këtë. Babai pretendon se secili prej nesh ka një lloj baterie brenda, e cila mbaron pak kur bëjmë diçka. Kjo na jep energji për të luajtur, mësuar, vrapuar, vizatuar apo edhe të bëjmë shaka. Kur mbaron - ne nuk kemi forcë dhe shpesh zemërohemi ose irritohemi. Babai thotë që ne duhet të kujdesemi për bateritë tona duke i rimbushur herë pas here. Mendova se isha kampion në pushim, si askush tjetër! Në fund të fundit, më pëlqen të fle për një kohë të gjatë dhe kur shtrihem në shtrat, madje gjej kohë për të luajtur lojëra kompjuterike para se të fle. E dini cila është gjëja më e çuditshme? Babai thotë që në të vërtetë nuk po pushon! A mund të më thuash se çfarë do të thotë ai? Si duhet të pushoj në mënyrë që bateria ime të rimbushet? Të lutem më ndihmo! Me respekt, Agroni”	Kujt i tregoi Agroni për lodhjen e tij? Për çfarë na duhet energji? Si jemi ne kur kemi pak energji? Çfarë bën zakonisht Agroni për të pushuar dhe për të fituar më tepër forcë?

Ushtrimi 2 (30 min.)

Edukatorja i referohet aftësisë thelbësore për të menaxhuar kohën e vet, në mënyrë që të gjejnë kohën për detyrat tona, si dhe për aktivitetet e kohës së lirë dhe pushimin. Ata kanë një diskutim me fëmijët se cilat aktivitete ia vlen të ndajnë kohë për çdo ditë në mënyrë që të ndihen mirë.

Edukatorja i inkurajon fëmijët të kryejnë një detyrë (Shtojcat 23 dhe 24). Fëmijët plotësojnë fletën e tyre të punës duke ndjekur ato aktivitete që do t'i lejojnë ata të pushojnë

36

dhe të mbajnë ndjenjën e tyre të ekuilibrit dhe forcës. Duhet të mbahet mend se fëmijët mund të zgjedhin veprimtari të ndryshme në varësi të temperamentit ose preferencave të tyre.

Pasi fëmijët të kenë përfunduar punën e tyre, edukatorja i inkurajon ata të paraqesin vizatimet e tyre dhe të marrin pjesë në një diskutim.

Disa pyetje ndihmëse:

- Cila është mjeti juaj i preferuar për t'u çlodhur pasi keni kaluar gjithë ditën në çerdhe?
- Çfarë duhet të mbani mend të bëni që të ndiheni mirë?
- A është një strategji e mirë për të pushuar relaksimi para një telefoni/tableti/kompjuteri/TV?
- A na duhet të gjithëve e njëjta kohë për të pushuar?

Një pjesë e rëndësishme e detyrës është të përshkruani rutinat që lidhen me zakone të shëndetshme të gjumit dhe ushqimin e duhur. Ne i inkurajojmë fëmijët, veçanërisht ata që përmendën gjumin, ushqimin ose pijet në fletët e tyre të punës për të komentuar atë që ata mendojnë se është e mirë për shëndetin - Sa kohë duhet t'i kushtohet gjumit? Çfarë i ndihmon njerëzit të bien në gjumë më lehtë? Cilat lloje ushqimesh konsiderohen të shëndetshme? Cilat pije duhet të zgjidhen?

Përmbledhja e aktivitetit (5 min.):

Edukatorja thekson faktin se pushimi i duhur është një aftësi që mund të përmirësohet. Vlen të gesh një moment çdo ditë për të reflektuar mbi faktorët që na konsumojnë bateritë e brendshme dhe ata që ndihmojnë në rimbushjen e tyre. Është e rëndësishme të gesh kohën për të qenë aktiv ose të studiosh dhe gjithashtu kohën për relaksim. Kur të arrihet kjo, jeta jonë mund të bëhet më e qëndrueshme dhe ne do të jemi në gjendje të mbajmë humorin dhe shëndetin tonë më mirë, dhe t'i përballojmë më mirë vështirësitë.

Rreziqet dhe rekomandimet:

Ne e inkurajojmë edukatoren të plotësojë fletën e punës në të njëjtën kohë me fëmijët ose më herët nëse grupi kërkon më shumë vëmendje. Nëse paraqesim vizatimin tonë, kjo mund t'i inkurajojë fëmijët të përqendrohen më me kujdes në detyrë dhe ta trajtojnë atë më seriozisht.

Referencat në lidhje me detyrën:

Literatura e rekomanduar për edukatorët:

- S. Shanker, *Samoregulacja w szkole* [Calm, Alert and Learning: Classroom Strategies for Self-Regulation - Qetësia, alarmi dhe të mësuarit: Strategjitë në ushtrimore për vetërregullimin] përkthyer nga N.Fedan, A. Piskozub – Piwosz, Warszawa 2019.
- D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain – Truri Po] përkthyer nga M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

Literatura e rekomanduar për fëmijët:

- A. Stążka – Gawrysiak, *Self – Reg, Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę* [Self - Reg, Children's stories about how to act when emotions prevail - Vetë – Regullimi, tregime për fëmijë se si të veprojnë kur mbizotërojnë emocionet], Kraków 2019.
- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [What's Going On Inside My Head? - Çfarë po ndodh brenda kokës sime?], përkthyer nga W. Górnaś, Warszawa 2019.

Shtojca 24

SHTRIRË, DUKE FJETUR, DUKE USHTRUAR, DUKE LUAJTUR,
PIJE, USHQIM, VIZATIM, VALLËZIM,
TË KËNDUARIT, FRYMËMARRJE TË THELLË, DUKE DËGJUAR MUZIKË, DUKE LUAJTUR ME
NDONJË KAFSHË SHTËPIAKE,
DUKE ECUR, DUKE PRAKTIKUAR JOGA, DUKE LEXUAR, DUKE U LARË,
BISEDA, PËRQAFIMI, LUAJTJA E NJË INSTRUMENTI MUZIKOR, NUHTJA E LULEVE.

Shtojca 22

Përshëndetje miqtë e mi,

Unë po ju shkruaj sot jashtëzakonisht me nxitim sepse kam pasur shumë pak kohë për ndonjë gjë kohët e fundit! Me siguri po pyesni veten se çfarë ka ndodhur. Epo, shumë shpejt do të keni një përgjigje. Sigurisht, unë shkoj çdo ditë në çerdhe. Ne kemi aktivitete çdo ditë me edukatoren tonë, por gjithashtu edhe orë të muzikës dhe lëvizjes, anglisht, orë sporti dhe arti. Pas gjithë kësaj, unë jam mjaft i lodhur, por nuk kam mbaruar për atë ditë. Kur prindërit më marrin, ne shkojmë në shtëpi. Ata thonë se të gjithë duhet të bëjnë disa stërvitje gjatë ditës dhe të marrin ajër të pastër, kështu që ne kalojmë në park gjatë rrugës për në shtëpi. Këmbët më janë lënduar pas shëtitjes, por jam i kënaqur që kam mundësi të bisedoj me prindërit e mi. Pastaj, unë zakonisht takohem me Xhonin. A e mbani mend atë? Ai është djali që më kërkoi të krijoja një komik për futbollistët - ne u futëm shumë thellë në projekt. Çdo ditë ndihmoj në punët e shtëpisë: Unë hedh mbeturinat dhe rregulloj dhomën time. Aq shpesh po ndodh sa që ndonjëherë jam gati të heq dorë.

Babai im thotë që bateria ime është e dobët. Në fillim qesha kur e dëgjova atë. Unë nuk jam një lodër që funksionon me bateri. Për çfarë po flet ai? Por ai shpejt ma shpjegoi këtë. Babai pretendon se secili prej nesh ka një lloj baterie brenda, e cila mbaron pak kur bëjmë diçka. Kjo na jep energji për të luajtur, mësuar, vrapuar, vizatuar apo edhe të bëjmë shaka. Kur mbaron - ne nuk kemi forcë dhe shpesh zemërohemi ose irritohemi. Babai thotë që ne duhet të kujdesemi për bateritë tona duke i rimbushur herë pas here. Mendova se isha kampion në pushim, si askush tjetër! Në fund të fundit, më pëlqen të fle për një kohë të gjatë dhe kur shtrihem në shtrat, madje gjej kohë për të luajtur lojëra kompjuterike para se të fle. E dini cila është gjëja më e çuditshme? Babai thotë që në të vërtetë nuk po pushon! A mund të më thuash se çfarë do të thotë ai? Si duhet të pushoj në mënyrë që bateria ime të rimbushet? Të lutem më ndihmo!

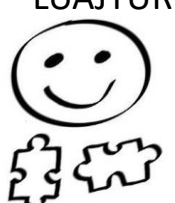
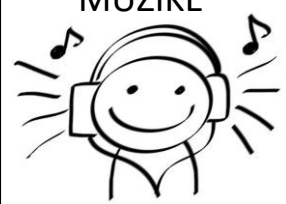
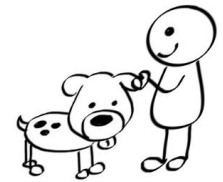
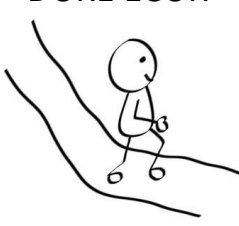
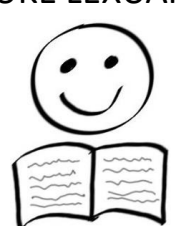
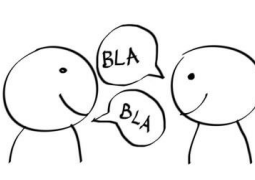
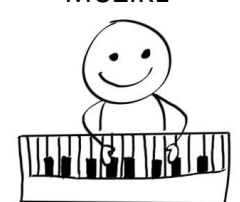
Me respekt,
Agroni



Shtojca 23



Shtojca 24

SHTRIRË 	DUKE FJETUR 	DUKE USHTRUAR 	DUKE LUAJTUR 
PIJE 	USHQIM 	VIZATIM 	VALLËZIM 
TË KËNDUARIT 	FRYMËMARRJE TË THELLË 	DUKE DËGJUAR MUZIKË 	DUKE LUAJTUR ME KAFSHË 
DUKE ECUR 	DUKE BËRË JOGA 	DUKE LEXUAR 	DUKE U LARË 
BISEDOJ 	PËRQAFOJË 	LUAJ NË INSTRUMENT MUZIKE 	NUHAS LULET 

Aktiviteti nr. 9

Unë përjetoj, ndjej, kam nevojë

Zona: Aftësia për të folur për ndjeshmërinë

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 min.

Grupi i synuar: Fëmijët e moshës 3-6 vjeç

Këshilla për edukatoren:

Qëllimi i aktivitetit është që të largojë vëmendjen e fëmijëve nga gjykimi i të tjerëve drejt emërimit të emocioneve dhe nevojave të tyre, si dhe artikulumin me shkathtësi të kërkesave të tyre ndaj njerëzve të tjerë. Aftësia themelore që fëmijët duhet të marrin nga ky aktivitet është të komunikojnë atë që është e rëndësishme për ta pa akuzuar dhe fyer njëri-tjetrin.

Edukatorja i inkurajon fëmijët të shqyrtojnë mënyrën e të folurit me bashkëmoshatarët e tyre dhe atë që ata dëgjojnë prej tyre gjatë ditës. Ata tregojnë se në vend që të gjykojnë dhe etiketojnë të tjerët, ne mund të flasim për veten, atë që përjetojmë në një situatë të caktuar, atë që na duhet dhe atë që duhet të kërkojmë. Përmes përdorimit të kësaj strategjie, ne rrisim mundësinë që zëri ynë të dëgjohej dhe të shmangim shumë konflikte të mundshme.

Edukatorja i njohton fëmijët me skemën e komunikimit “UNË” që përmban elementët e mëposhtëm:

1. Emocionet e mia, ndjenjat
2. Një përshkrim i situatës
3. Nevojat e mia

4. Thirrje personale, p.sh. "Ndihem i zemëruar kur dëgjoj dikë që thotë se vizatimi i im është i shëmtuar, unë do të doja të isha në gjendje të vizatoja në qetësi, ju lutem largohuni nga tavolina ime."

Vlen të theksohet se qëllimi i aktivitetit nuk është të mësojë një model specifik të formulimit të mesazheve, por të tërheq vëmendjen e fëmijëve për faktin se mënyrat në të cilat ne shprehemi, zgjedhja e fjalëve dhe qëllimet tona kanë një ndikim nëse kuptohemi drejt ose jo, dhe nëse bëjmë miq apo krijojmë kundërshtarë. Bëhet fjalë për zhvillimin e një qasje konstruktive ndaj komunikimit, e cila nga ana tjetër bazohet në të folurit për veten në vend që të gjykos të tjerët dhe sjelljen e tyre. Kur dëgjojmë dikë që flet për veten e tyre, ne jemi më të etur për të dëgjuar sepse nuk ndihemi të kërcënuar.

Qëllimi i aktivitetit:

- Sigurimi i njohurive në lidhje me rregullat e përgjithshme të formulimit të "UNË" mesazheve.
- Rritja e vetë-ndërgjegjësimit në fushën e emocioneve dhe nevojave tona në situata të ndryshme.
- Zgjerimi i fushës së strategjive të komunikimit në dispozicion.

Rezultatet e aktivitetit:

- Fëmijët e dinë që mesazhi "UNË" është një metodë e formulimit të kërkesave që përmban informacione në lidhje me ndjenjat/nevojat/preferencat personale ose një lutje personale.

- Fëmijët janë të vetëdijshëm për faktin se qasja e tyre ndaj komunikimit ka një ndikim në perceptimin që të tjerët kanë për ta.
- Fëmijët mund të emërtojnë emocionet dhe nevojat e tyre në situata të ndryshme.
- Fëmijët janë në gjendje të diskutojnë rreth asaj që po ndodh në një mënyrë jo-gjyquese.

Materiallet dhe ndihmat:

- Shtojca 25 kopje e shtypur – letër nga Agroni
- Shtojca 26 kopje e shtypur – shembuj të mesazheve
- Shtojca 27 kopje e shtypur – simbolet (një fytyrë dhe një kuti)
- Gërshërë

Ushtrimi 1(10 min.)

Edukatorja lexon me zë të lartë nga një letër (Shtojca 25):

PËRMBAJTJA E LETRËS:	PYETJE NDIHMËSE NGA EDUKATORJA:
<i>“Përshëndetje fëmijë!</i> <i>Ju lutem më tregoni, si janë bateritë tuaja të brendshme? A janë plotësisht të mbushura? Keni shumë energji? Po pyes sepse duhet ti mbush të mial, vetëm pak! Ishte një ditë kaq emocionuese! Unë kam qenë pak si një kujdestar i sjelljes së mirë sot gjatë një dite me shumë punë. Tani kam shansin t’ju tregoj se çfarë po ndodh.</i> <i>Ju tashmë e dini që sot isha në ditëlindjen e shokut tim të preferuar të grupit - Xhoni. Ashtu si pjesa tjetër e grupit tim, unë isha i ftuar në këndin e lojërave.</i> <i>Që në fillim, kur Xhoni po hapte dhuratat e tij, unë kisha misionin tim të parë. Toni, i cili po qëndronte pranë meje dalloj lojën që Xhoni sapo</i>	Për cilën ngjarje të veçantë fliste Agroni? Si u sollën miqtë e Agronit? Si mund të ishte ndjerë Xhoni nëse do të kishte mësuar për sjelljen e miqve të tij?

kishte marrë. Ai tha se është i pashpresë, sepse mund ta mbaroni këtë lojë në vetëm një ditë. Unë shpejt i thashë që të heshtë, sepse nuk doja që Xhoni ta dëgjonte atë.

Kur ishim duke ngrënë tortë, Mjellma ndoti aksidentalisht bluzën e Nitës me copën e saj. Kur Nita e vuri re këtë, ajo e quajti Mjellmën e çmendur dhe vrapoi drejt tualetit duke qarë, ajo nuk pranoi të fliste me askënd deri në fund të festës. Për fat të mirë, ajo u shkëlqeu pak kur i solla ëmbëlsirat e saj të preferuara.

Në fund, Xheni, i cili ishte shumë i lodhur nga zhurma në dhomë, tha se ishte një festë e kotë. Ai donte t'u bënte telefon prindërve të tij për ta marrë. Për fat të mirë, unë isha në gjendje ta çoja në një vend më të qetë ku ai ishte në gjendje të pushonte pak.

Dhe e dini çfarë, edhe unë isha i lodhur nga zhurma. Edhe unë do të isha inatosur nëse dikush do të më kishte ndotur rrobat me tortë. Unë gjithashtu mendoj se loja që mori Xhoni nuk ishte e shkëlqyeshme. Por mendoj se shoku im e kaloi kufirin duke folur për gjëra të tilla. Nëse Xhoni do t'i kishte dëgjuar të gjitha ato, ai do të ndihej i mërzitur. Cila, sipas mendimit tuaj, do të ishte një mënyrë më e mirë për t'i shprehur këto gjëra? A keni thënë ndonjëherë diçka shumë të ashpër ose keni dëgjuar fjalë që janë shumë të ashpra nga dikush tjetër?

*Me respekt,
Agroni"*

Ushtrimi 2 (10 min.)

Instruktori u thotë fëmijëve se sot ata do të mësojnë se si t'i ndryshojnë vërejtjet e pakëndshme në fjalë të mira. Për të lehtësuar këtë ushtrim, mund të përdoren shembujt e mëposhtëm:

- Ndonjëherë, ashtu si Toni (një nga personazhet e përmendur në letër) ne mendojmë se diçka është e pashpresë. Por, për të mos mërzitur askënd, në vend që të shprehim gjykimin, mund të flasim për preferencat tona: *"Unë e shoh se ju u pëlqen kjo lojë, por unë preferoj disa të tjera".*

- Ndonjëherë, ne zemërohem shumë me dikë, sepse ai bëri diçka që na mërzi, por në vend që t'i thërrasim me emra si "budallenj" ne mund të tregojmë atë që nuk na pëlqen: *"Unë zemërohem shumë kur dikush më ndot rrobat, të lutem kujdes kur kalon pranë meje duke mbajtur ushqim"* (në këtë mënyrë ju mund t'i ofroni dikujt udhëzime për atë që duhet të bëjë në të ardhmen).

Edukatorja i pyet fëmijët nëse dikush, rregullisht, flet me ta në një mënyrë që nuk u pëlqen ose bën diçka që nuk e pëlqen. Edukatorja i inkurajon fëmijët të kujtojnë situata specifike, shembull me fraza, por pa akuza të ndërsjella. Kjo me qëllim që grupi të mendojë sëbashku për mënyra alternative për t'i adresuar këto situata në mënyrë të qartë, por me edukatë. Nëse fëmijët nuk kanë ide, ata mund të ndihmohen duke cituar thëniet për të cilat edukatorja është në dijeni nga bisedat e fëmijëve (edukatorja mund të përgatisë disa shembuj para grupit), p.sh.:

- Ndonjëherë ju dëgjoj të thoni se vizatimi i dikujt është i shëmtuar. Si mund ta thuash atë? Ju duhet të flisni për veten tuaj, për shembull, "Unë do ta bëja ndryshe" ose të kërkonit një gjë në vizatimin që ju pëlqen dhe të komentoni vetëm për këtë, për shembull "kjo ngjyrë e kuqe me të vërtetë është mirë këtu". Ne me të vërtetë nuk duhet të themi gjithçka që na vjen në mendje.

Ushtrimi 3 (10 min.)

Fëmijët me padurim tërheqin letra nga Shtojca 26 (kartat duhet të priten dhe të përzihen, para se të vendosen në një qese ose kuti). Edukatorja lexon përmbajtjen nga karta, pas së cilës fëmija ka për detyrë të vendosë nëse deklarata është e sjellshme ose jo dhe, në të njëjtën kohë, nëse përmend emocionet dhe nevojat tona. Fëmijët vendosin kartat që plotësojnë këto

kritere në vizatimin e një fytyre buzëqeshëse, ndërsa ato që mund të dëmtojnë të tjerët - vendosen në vizatimin e një kutie ngjyrë hiri (Shtojca 27).

Ju jeni kaq i shkathët! E ndote fustanin tim!	Unë zemërohem shumë kur dikush më ndot rrobat, të lutem ki kujdes kur kalon pranë meje duke mbajtur ushqim.
Çfarë lojë e pashpresë!	E shoh që ju pëlqen loja e juaj, unë preferoj disa të tjera.
Sa aromë e tmerrshme!	Ndihet që nuk ka ajër këtu. A mundemi të hapim dritaren që të hyjë ajër i pastër në dhomë?
Po! Sa supë e tmerrshme!	Nuk është supa ime e preferuar. Por ju bëni petullat më të mira në botë!
A mund të ndaloni së bërtituri ashtu?	Kam frikë se mund të më dhemb koka për një minutë. A mund të këndonit pak më qetë, ju lutem?
Unë nuk jua jap hua lojën time! Ju jeni i shkathët dhe do ta thyni!	Herën e fundit kur më ktheve një lojë të prishur, kjo më bëri paksa të zemëruar. Ju lutemi të jeni më të kujdesshëm këtë herë.
Lëviz më shpejt!	Unë bëhem nervoz kur ecim kaq ngadalë. Unë me të vërtetë do të doja që ju të shpejtoni. Nuk do të doja të vonohesha.
Ju flisni kot! Ju jeni një gënjeshtar!	Nëse ajo që thatë është e vërtetë, dikush mund ti ketë zili aventurat tuaja.

Ushtrimi 4 (10 min.)

Më pas edukatorja i fton fëmijët të kujtojnë fjalët ose sjelljet e shokëve të tyre të grupit që i bëjnë ata të ndihen mirë ose të kënaqur dhe t'i ndajnë këto përvoja me të tjerët. Për shembull, ata mund të falënderojnë dikë për ndihmën e tyre. Nëse koha lejon, rekomandohet që fëmijët të krijojnë ilustrime të ngjarjeve që ata citojnë.

Për të lehtësuar këtë ushtrim, mund të përdoret shembulli i mëposhtëm:

- Toni ishte mirënjohës ndaj Agronit për ndalimin e tij për të thënë vërejtje kritike në lidhje me lojën e mikut të tyre, ai vendosi ta falënderojë atë për reagimin e shpejtë: "Unë jam i kënaqur që ju më ndaluat të them se kjo lojë është e keqe, unë akoma do të doja të isha shoku i Xhonit dhe gjuha ime e mprehtë mund të kishte shkaktuar një debat midis nesh."
- Nita mund të shprehë vlerësimin e saj ndaj Agronit për mbështetjen që ai i tregoi asaj me fjalët e mëposhtme: "Unë jam i kënaqur që keni menduar për mua dhe më keni sjellë ëmbëlsira. Ju jeni një mik i mirë."

Përmbledhja e aktivitetit (5 min.):

Edukatorja tërheq vëmendjen për faktin se emocionet shpesh na bëjnë të themi gjëra për të cilat gjithmonë do të pendohemi më vonë. Ndonjëherë ndodh që t'i ofendojmë të tjerët, t'i përqeshim dhe t'i thërrasim me emra. Kjo nuk ndryshon asgjë për të mirë. Thjesht shkaktton krijimin e zemërimit dhe tensionit shtesë. Të flasësh për veten dhe nevojat dhe ndjenjat tona nuk është e lehtë dhe kërkon praktikë. Shpesh kemi frikë të shprehim ndjenjat tona, kemi turp ose kemi frikë nga refuzimi. Në një grup, secili person ka një ndikim në atmosferën e grupit dhe nëse ajo promovon apo jo hapjen në grup. Që dikush të jetë gati të flasë, të tjerët duhet të jenë të gatshëm të dëgjojnë me dhembshuri dhe pranim.

Rreziqet dhe rekomandimet:

Ky aktivitet kërkon nga fëmijët guximin për të folur për ndjenjat dhe nevojat e tyre, si dhe aftësinë për t'u mbështetur në përvojën personale. Kjo mund të mos jetë një detyrë e lehtë për ta. Nëse fëmijët kanë vështirësi të kujtojnë përvojat e tyre, ne mund të fillojmë me shembujt e përgatitur nga edukatorja.

Referencat në lidhje me detyrën:

Literatura e rekomanduar për edukatorët:

- M. B. Rosenberg, *Porozumienie Bez Przemocy* [Nonviolent communication - Komunikimi jo i dhunshëm], përkthyer nga M. Markocka-Pepol, 3rd Ed., Warszawa, 2017.
- A. Świdzikowska, *Sygnalizator emocji i potrzeb* [Signalling emotions and needs - Sinjalizimi i emocioneve dhe nevojave],
<https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/11/sygnalizator-emocji-i-potrzeb-karta.html> (accessed: 02.01.2020)

Shtojca 25

Përshëndetje fëmijë,



Ju lutem më tregoni, si janë bateritë tuaja të brendshme? A janë plotësisht të mbushura? Keni shumë energji? Po pyes sepse duhet ti mbush të miat, vetëm pak! Ishte një ditë kaq emocionuese! Unë kam qenë pak si një kujdestar i sjelljes së mirë sot gjatë një dite me shumë punë. Tani kam shansin t'ju tregoj se çfarë po ndodh.

Ju tashmë e dini që sot isha në ditëlindjen e shokut tim të preferuar të klasës - Xhoni. Ashtu si pjesa tjetër e klasës sime, unë isha i ftuar në këndin e lojërave.

Që në fillim, kur Xhoni po hapte dhuratat e tij, unë kisha misionin tim të parë. Toni, i cili po qëndronte pranë meje dalloj lojën që Xhoni sapo kishte marrë. Ai tha se është i pashpresë, sepse mund ta mbaroni këtë lojë në vetëm një ditë. Unë shpejt i thashë që të heshtë, sepse nuk doja që Xhoni ta dëgjonte atë.

Kur ishim duke ngrënë tortë, Mjellma ndoti aksidentalisht bluzën e Nitës me copën e saj. Kur Nita e vuri re këtë, ajo e quajti Mjellmën e çmendur dhe vrapoi drejt tualetit duke qarë, ajo nuk pranoi të fliste me askënd deri në fund të festës. Për fat të mirë, ajo u shkëlqeu pak kur i solla ëmbëlsirat e saj të preferuara.



Shtojca 25

Në fund, Xheni, i cili ishte shumë i lodhur nga zhurma në dhomë, tha se ishte një festë e kotë. Ai donte t'u bënte telefon prindërve të tij për ta marrë. Për fat të mirë, unë isha në gjendje ta çoja në një vend më të qetë ku ai ishte në gjendje të pushonte pak.

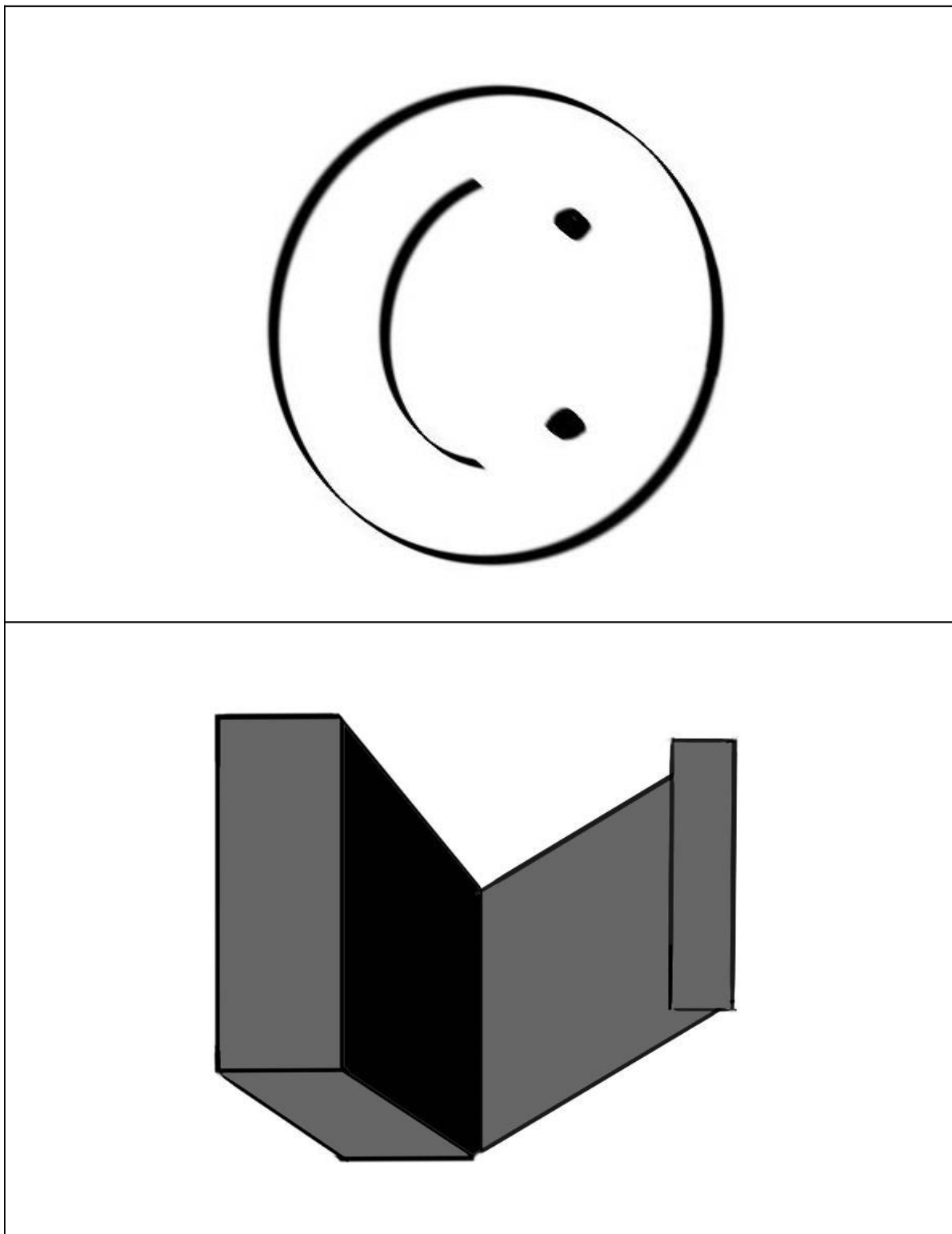
Dhe e dini çfarë, edhe unë isha i lodhur nga zhurma. Edhe unë do të isha inatosur nëse dikush do të më kishte ndotur rrobat me tortë. Unë gjithashtu mendoj se loja që mori Xhoni nuk ishte e shkëlqyeshme. Por mendoj se shoku im e kaloi kufirin duke folur për gjëra të tilla. Nëse Xhoni do t'i kishte dëgjuar të gjitha ato, ai do të ndihej i mërzitur. Cila, sipas mendimit tuaj, do të ishte një mënyrë më e mirë për t'i shprehur këto gjëra? A keni thënë ndonjëherë diçka shumë të ashpër ose keni dëgjuar fjalë që janë shumë të ashpra nga dikush tjetër?

Me respekt,
Agroni

Shtojca 26

Ju jeni kaq i shkathët! E ndote fustanin tim!	Unë zemërohem shumë kur dikush më ndot rrobat, të lutem ki kujdes kur kalon pranë meje duke mbajtur ushqim.
Çfarë lojë e pashpresë!	E shoh që ju pëlqen loja e juaj, unë preferoj disa të tjera.
Sa aromë e tmerrshme!	Ndihet që nuk ka ajër këtu. A mundemi të hapim dritaren që të hyjë ajër i pastër në dhomë?
Po! Sa supë e tmerrshme!	Nuk është supa ime e preferuar. Por ju bëni petullat më të mira në botë!
A mund të ndaloni së bërtituri ashtu?	Kam frikë se mund të më dhemb koka për një minutë. A mund të këndoni pak më qetë, ju lutem?
Unë nuk jua jap hua lojën time! Ju jeni i shkathët dhe do ta thyeni!	Herën e fundit kur më ktheve një lojë të prishur, kjo më bëri paksa të zemëruar. Ju lutemi të jeni më të kujdesshëm këtë herë.
Lëviz më shpejt!	Unë bëhem nervoz kur ecim kaq ngadalë. Unë me të vërtetë do të doja që ju të shpejtoni. Nuk do të doja të vonohesha.
Ju flisni kot! Ju jeni një gënjeshtar!	Nëse ajo që thatë është e vërtetë, dikush mund ti ketë zili aventurat tuaja.

Shtojca 27



Aktiviteti nr. 10

Vetja ime në grup

Zona: Disiplina e mençur (funksionimi në një grup, mbrojtja e kufijve personalë)

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 min.

Grupi i synuar: Fëmijët e moshës 3-6 vjeç

Këshilla për edukatoren:

Qëllimi i aktivitetit është që të familjarizojë fëmijët me konceptin e kufijve personalë që mund të kuptohet si një vetëdije për preferencat tona, nevojat dhe dëshirat, si dhe aftësinë tonë për t'u kujdesur për to duke u përpjekur në mënyrë aktive për mirëqenien, gjithashtu përfshin aftësinë për të reaguar kur dikush bën diçka që ne e shohim të pakëndshme, të vështirë ose të padëshiruar. Sinjali më i thjeshtë që na tregon se kufijtë tanë janë shkelur janë emocionet. Ata që konsiderohen të jenë të pakëndshëm (zemërimi, acarimi, ankthi, frika, zemërimi, tensioni) na tregojnë se ajo që po ndodh është një kërcënim për ndjenjën tonë të ekuilibrit emocional dhe se kufijtë tanë ndoshta janë shkelur.

Kufijtë tanë mund të shkelen nga njerëz të tjerë që bëjnë gjëra me të cilat ne nuk pajtohemi. Kjo nuk është gjithmonë e qëllimshme. Njerëzit e tjerë nuk e kuptojnë shpesh që diçka mund të jetë e pakëndshme për ne. Ata shfaqin sjellje që drejtohen nga emocione, por pa reflektim. Detyra jonë është të demonstrojmë qartë atë që na pëlqen dhe nuk na pëlqen. Një nga mjetet që mund të jetë i dobishëm në një komunikim të kuptueshëm reciprok në lidhje me kufijtë tanë është qartë mesazhi "UNË", i cili tashmë është i njohur për fëmijët.

Edukatorja i fton fëmijët të reflektojnë mbi sjelljet e njerëzve të tjerë që ata e kanë të vështirë të pranojnë, çfarë i bën ata të ndihen keq dhe si ata mund të komunikojnë qartë për

mënyrën se si ndihen dhe për çfarë kanë nevojë dhe në cilat situata mund të kenë nevojë për mbështetjen e të tjerëve.

Vlen të theksohet se nuk është vetëm shkelja e kufijve tanë që mund të shkaktojë emocione të pakëndshme tek ne. Është gjithashtu edhe rasti që ne mund ta gjejmë veten duke u ndjerë të pakëndshëm në një situatë kur një person tjetër përjeton vështirësi ose dhunë. Kështu funksionon ndjeshmëria. Për shkak të ndjeshmërisë, ne kemi një vetëdije për atë që njerëzit e tjerë ndjejnë dhe mund t'i mbështesim ata në mbrojtjen e kufijve të tyre duke rregulluar sjelljen tonë ose duke i mbrojtur ata.

Qëllimi i aktivitetit:

- Sigurimi i njohurive në lidhje me kufijtë personalë dhe rëndësinë e tyre.
- Rritja e vetë-ndërgjegjësimit në fushën e emocioneve dhe nevojave tona në situata të ndryshme.
- Zgjerimi i fushës së strategjive në dispozicion për mbrojtjen e kufijve tanë personalë.
- Zhvillimi i aftësive për të njohur dhe respektuar kufijtë e njerëzve të tjerë.

Rezultatet e aktivitetit:

- Fëmijët e dinë që secili person duhet të jetë i vetëdijshëm dhe të mbrojë kufijtë e tij personal.
- Fëmijët e kuptojnë faktin se emocionet e pakëndshme janë shenja të shkeljes së kufijve.
- Fëmijët janë në gjendje të trajtojnë situatën e thyerjes së kufijve personalë.
- Fëmijët e kuptojnë që njerëzit e tjerë kanë kufijtë e tyre që nuk duhet të kalohen.

Materialet dhe ndihmat:

- Shtojca 28 kopje e shtypur – letër nga Agroni
- Shtojca 29 kopje e shtypur – Situatat
- Gërshtë

Ushtrimi 1 (15 min.).

Edukatorja lexon me zë të lartë nga letra (Shtojca 28):

PËRMBAJTJA E LETRËS:	PYETJE NDIHMËSE NGA EDUKATORJA:
<i>“Përshëndetje!</i> <i>Sapo jam kthyer nga një ekskursion që isha me çerdhen dhe vendosa t’ju shkruaj menjëherë. Sot shkuam në teatër për të parë një shfaqje të quajtur “E bukura dhe Bisha”. Të gjithë nga grupi im e prisnin me padurim këtë udhëtim, kryesisht sepse po planifikonim të shkonim me trajner. Në mëngjes kam mbushur çantën e shpinës dhe, duke qenë plot energji, shkova me babanë tim në vendin e takimit jashtë çerdhes tonë. Isha i shushatur kur vura re që grupi i Fatjonit po mblidhej gjithashtu pranë autobusit tonë. Fatjoni është një djalë që ngacmon shpesh fëmijët e tjerë dhe është shumë i zhurmshëm. A ju kujtohet se si ai më futi në telashe në çerdhe kohën e fundit? Që nga ajo kohë, nuk kam pasur mendim shumë të mirë për të.</i>	Për cilën nga aventurat e tij po shkruan Agroni? Çfarë e befasoji dhe frikësoi Agronin në fillim të udhëtimit?
<i>Siç e prisja, që në fillim Fatjoni shkaktoi shumë telashe. Një herë, ai vazhdoi të shtynte të tjerët ndërsa rrinte në radhë për në dhomën e zhveshjes dhe pastaj bëri justifikimin se ishte vetëm një aksident. Një herë tjetër, ai zuri vendin e dikujt në autobus dhe pretendoi se kishte qenë vendi i tij që nga fillimi. Gjithashtu, ai fshehu kapelet e vajzave për shaka gjë që bëri ata të qajnë dhe ata donin të thërrisnin prindërit e tyre për t’i marrë përsëri në shtëpi.</i>	Si ishte sjellja e Fatjonit gjatë ekskursionit?
<i>Ndërsa vëzhgoja të gjitha këto, kujtova atë që mësova nga ju. Kur shqetësohemi nga diçka, ia vlen të identifikojmë se çfarë po ndodh dhe të</i>	Çfarë bëri Agroni për të ndaluar sjelljen e keqe të

flasim për atë që ndiejmë, dhe gjithashtu, për atë që na duhet nga personi tjetër. Kështu që, i thashë Fatjonit menjëherë: "Unë zemërohem kur ti fsheh kapelet e vajzave. Unë do të doja që t'ua ktheni atyre." Fillimisht, Fatjoni nuk u shqetësua nga ajo që thashë. Por më duhet ta pranoj që isha aq i stresuar sa flisja shumë qetësisht dhe me një zë të dridhur. Sidoqoftë, pas një çasti, e përsërita të njëjtën fjalë më fort dhe me më shumë besim. Fatjoni reagoi duke ngrirë nga befasia dhe vetëm më shikonte. Unë isha shumë i befasuara, sepse pas një kohe të shkurtër, miqtë e mi Xhoni dhe Toni u bashkuan me mua. Dhe ata gjithashtu i treguan vendosmërisht se çfarë mendonin për situatën. Pas kësaj, Fatjoni nuk kishte zgjidhje kështu që ai u ktheu vajzave gjërat që ai u kishte vjedhur më herët. Unë dridhesha si një gjethe nga frika, por isha aq krenar për veten time dhe, sigurisht, edhe për shokët e grupit!

Padyshim, kjo nuk do të thotë që Fatjoni po sillej si një engjell deri në fund të ekskursionit. Ai ngacmoi dhe shqetësoi të tjerët dy herë. Ai madje më shqelmoi karrigen gjatë performancës, por unë nuk pata problem të shprehja një mendim për sjelljen e tij. Dhe ju e dini se çfarë? Ai ndaloi së bëri atë. Disi, fjalët mund të kenë fuqi të madhe.

*Me respekt,
Agroni"*

djalit?

Cili ishte reagimi i Xhonit dhe Tonit ndaj asaj që bëri Agroni?

Si u ndje Agronii pasi e qortoi djalit tjetër?

Ushtrimi 2 (25 min.)

Edukatorja i rregullon karriget në rrjeshta, dy karrige për çdo rrjesht (si vendet e autobusit) dhe u kërkon fëmijëve të mbushin këto vende, para u thotë: «Imagjinoni sikur do të udhëtoni sot. Ne hipim në autobus dhe shkojmë. Gjatë udhëtimit mund të ndodhin situata të ndryshme të vështira. Le të praktikojmë atë që mund të themi në këto raste. Ju lutemi mos harroni të flisni për ndjenjat tuaja dhe për ato që dëshironi të ndryshohen.

Pastaj edukatorja u afrohet fëmijëve që janë të gatshëm të marrin pjesë dhe u kërkon atyre të nxjerrin letra me një përshkrim të një situatë të vështirë (Shtojca 29 - e prerë dhe e

zhvendosur më parë). Detyra e fëmijës është të reagojë në mënyrë të vendosur ndaj situatës, por në të njëjtën kohë, të shprehë respekt për personin tjetër.

Dikush që ulet pas jush po ju shkelmon vendin ku duhet të uleni.	Ju shikoni që një person i ulur pas mikut tuaj po shkelmon vendin e tij.
Personi që ulet pas jush ju hoqi kapelën dhe nuk është i gatshëm ta kthejë atë.	Ju shikoni që një person i ulur pas mikut tuaj ia hoqi kapelën dhe nuk është i gatshëm t'ia kthejë atë.
Personi që ishte ulur pranë teje zuri vendin dhe tha që ata do të ulen atje tani e tutje.	Dikush u ul në vendin e mikut tuaj dhe tha që ata do të ulen atje tani e tutje.
Personi pas jush po bën aq shumë zhurmë sa të jep dhimbje koke.	Shoku juaj thotë se po i dhemb koka, sepse dikush që është ulur pas tij po bën aq shumë zhurmë.
Personi që ulej pas jush lëshoi thërime kur hante dhe tha që ishit ju që bëtë rrëmujë.	Personi që rrinte pas mikut tënd lëshoi thërime kur hante dhe tha që ishte shoku yt ai që bëri rrëmujën.

Kur përmbledhni skenat e vëna në skenë të organizuara nga fëmijët, mund të bëhen disa pyetje shtesë:

- Si u ndjeve kur fyen dikë?
- Si u ndjetë kur dikush ju qortoi?
- Si u ndjetë kur ndihmuat dikë?

Përmbledhja e aktivitetit (5 min.):

Edukatorja thekson se ndërsa jeni anëtar i një grupi, ia vlen t'i kushtohet vëmendje jo vetëm nevojave tona, por edhe nevojave të njerëzve të tjerë. Edhe pse të gjithë ndryshojmë nga njëri-tjetri, të gjithë mund ta gjejnë vendin e tyre në grup, megjithëse nganjëherë mund të na duhet vetëm pak më shumë mirëkuptim, mirësi dhe mbështetje.

Rreziqet dhe rekomandimet:

Vlen të sigurohemi që sa më shumë fëmijë të jenë të përfshirë në detyrë. Nëse dikush ka probleme në gjetjen e fjalëve të duhura, ne mund ta inkurajojmë që të kërkojë ndihmë nga dikush.

Duhet theksuar se ne nuk i inkurajojmë fëmijët të kopjojnë sjelljet e përmendura në përshkrimet e skenave. Ky nuk është qëllimi i këtij aktiviteti.

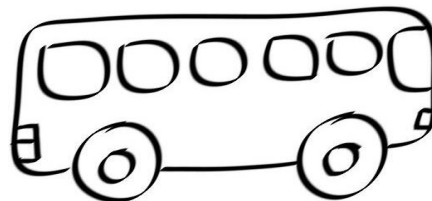
Referencat në lidhje me detyrën:

Literatura e rekomanduar për fëmijët:

- J. Sell, E. Mierzyńska – Iwanowska, A. Belter (red.), *12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci* [12 Important Laws, Polish Authors on Children's Rights - 12 Ligje të Rëndësishme, Autorë Polakë për të Drejtat e Fëmijëve] , Poznań 2017.

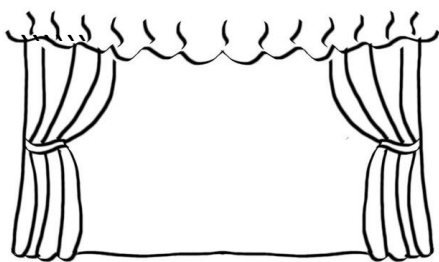
Shtojca 28

Përshëndetje,



Sapo jam kthyer nga një ekskursion që isha me çerdhen dhe vendosa t'ju shkruaj menjëherë. Sot shkuam në teatër për të parë një shfaqje të quajtur "E bukura dhe Bisha". Të gjithë nga grupi im e prisnin me padurim këtë udhëtim, kryesisht sepse po planifikonim të shkonim me trajner. Në mëngjes kam mbushur çantën e shpinës dhe, duke qenë plot energji, shkova me babanë tim në vendin e takimit jashtë çerdhes tonë. Isha i shushatur kur vura re që grupi i Fatjonit po mbledhej gjithashtu pranë autobusit tonë. Fatjoni është një djalë që ngacmon shpesh fëmijët e tjerë dhe është shumë i zhurmshëm. A ju kujtohet se si ai më futi në telashe në çerdhe kohën e fundit? Që nga ajo kohë, nuk kam pasur mendim shumë të mirë për të.

Siç e prisja, që në fillim Fatjoni shkaktoi shumë telashe. Një herë, ai vazhdoi të shtynte të tjerët ndërsa rrinte në radhë për në dhomën e zhveshjes dhe pastaj bëri justifikimin se ishte vetëm një aksident. Një herë tjetër, ai zuri vendin e dikujt në autobus dhe pretendoi se kishte qenë vendi i tij që nga fillimi. Gjithashtu, ai fshehu kapelet e vajzave për shaka gjë që bëri ata të qajnë dhe ata donin të thërrisnin prindërit e tyre për t'i marrë përsëri në shtëpi.



Ndërsa vëzhgoja të gjitha këto, kujtova atë që mësova nga ju. Kur shqetësohem nga diçka, ia vlen të identifikojmë se çfarë po ndodh dhe të flasim për atë që ndiejmë, dhe gjithashtu, për atë që na duhet nga personi tjetër. Kështu që, i thashë Fatjonit menjëherë: "Unë zemërohem kur ti fsheh kapelet e vajzave. Unë do të doja që t'ua ktheni atyre."

Fillimisht, Fatjoni nuk u shqetësua nga ajo që thashë. Por më duhet ta pranoj që isha aq i stresuar sa flisja shumë qetësisht dhe me një zë të dridhur. Sidoqoftë, pas një çasti, e përsërita të njëjtën fjali më fort dhe me më shumë besim. Fatjoni reagoi duke ngrirë nga befasia dhe vetëm më shikonte. Unë isha shumë i befasuar, sepse pas një kohe të shkurtër, miqtë e mi Xhoni dhe Toni u bashkuan me mua. Dhe ata gjithashtu i treguan vendosmërisht se çfarë mendonin për situatën. Pas kësaj, Fatjoni nuk kishte zgjidhje kështu që ai u ktheu vajzave gjërat që ai u kishte vjedhur më herët. Unë dridhesha si një gjethe nga frika, por isha aq krenar për veten time dhe, sigurisht, edhe për shokët e grupit!

Padyshim, kjo nuk do të thotë që Fatjoni po sillej si një engjëll deri në fund të ekskursionit. Ai ngacmoi dhe shqetësoi të tjerët dy herë. Ai madje më shqelmoi karrigen gjatë performancës, por unë nuk pata problem të shprehja një mendim për sjelljen e tij. Dhe ju e dini se çfarë? Ai ndaloi së bëri atë. Disi, fjalët mund të kenë fuqi të madhe.



**Me resekt,
Agroni**

Shtojca 29

Dikush që ulet pas jush po ju shkelmon vendin ku duhet të uleni.	Ju shikoni që një person i ulur pas mikut tuaj po shkelmon vendin e tij.
Personi që ulet pas jush ju hoqi kapelën dhe nuk është i gatshëm ta kthejë atë.	Ju shikoni që një person i ulur pas mikut tuaj ia hoqi kapelën dhe nuk është i gatshëm t'ia kthejë atë.
Personi që ishte ulur pranë teje zuri vendin dhe tha që ata do të ulen atje tani e tutje.	Dikush u ul në vendin e mikut tuaj dhe tha që ata do të ulen atje tani e tutje.
Personi pas jush po bën aq shumë zhurmë sa të jep dhimbje koke.	Shoku juaj thotë se po i dhemb koka, sepse dikush që është ulur pas tij po bën aq shumë zhurmë.
Personi që ulej pas jush lëshoi thërrime kur hante dhe tha që ishit ju që bëtë rrëmujë.	Personi që rrinte pas mikut tënd lëshoi thërrime kur hante dhe tha që ishte shoku yt ai që bëri rrëmujën.

Aktiviteti nr. 11

Vetvetja ime në botë

Zona: Disiplinim i mençur (funksionimi në grup, mbrojtja e kufijve personalë)

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 min.

Grupi i synuar: Fëmijët e moshës 3-6 vjeç

Këshilla për edukatoren:

Qëllimi i aktivitetit është të paraqesë temën e mbrojtjes së kufijve personalë në një kontekst më të gjerë shoqëror dhe të devijojë vëmendjen e fëmijëve nga marrëdhëniet e tyre me bashkëmoshatarët e tyre në marrëdhëniet e tyre me të rriturit. Një tjetër objektiv është të sigurojë informacion në lidhje me mundësinë e shprehjes së mosmiratimit të atyre sjelljeve të të rriturve që fëmijët mund t'i konsiderojnë të turpshme, të pakëndshme ose të padrejta.

Edukatorja i inkurajon fëmijët të kujtojnë konceptin e kufijve personalë në kontekstin e formimit të vetëdijes për preferencat, nevojat dhe dëshirat tona dhe aftësinë për t'u kujdesur për to duke u përpjekur në mënyrë aktive për mirëqenien, por edhe përmes aftësisë për të reaguar kur dikush bën gjëra që ne i shohim të pakëndshme, të vështira ose të padëshirueshme. Edukatorja u kujton fëmijëve se ata kanë të drejtë të mbrojnë kufijtë e tyre personalë jo vetëm në marrëdhëniet e tyre me bashkëmoshatarët e tyre, por edhe me të rriturit. Fëmijëve u takon të vendosin se sa të ngushtë një marrëdhënieje do të dëshironin të kishin me anëtarët e familjes, miqtë dhe fqinjët, ata kanë të drejtën e intimitetit, mbrojtjes nga dëmtimi dhe të kenë mendimet e tyre.

Vlen të theksohet se fëmijët rriten në familje me tradita dhe stile të ndryshme prindërimi. Tradicionalisht, në kulturën tonë, fëmijët inkurajohen të jenë të mirë dhe të

sjellshëm me njerëzit e moshuar edhe nëse përpiqen të hyjnë në një marrëdhënie me fëmijët në një mënyrë që është e vështirë për ta.

Qëllimi i aktivitetit është të inkurajojë fëmijët të kujdesen për kufijtë e tyre në marrëdhëniet me të rriturit në lidhje me ndjenjat dhe synimet e tyre (të cilat shpesh janë të mira).

Qëllimi i aktivitetit:

- Sigurimi i njohurive në lidhje me temën e kufijve personalë dhe mbrojtjen e tyre në kontekstin e marrëdhënieve të fëmijëve me të rriturit.
- Rritja e vetë-ndërgjegjësimit në fushën e emocioneve dhe nevojave të veta në situata të ndryshme.
- Zgjerimi i fushës së strategjive në dispozicion për mbrojtjen e kufijve personalë në lidhje me krijimin e marrëdhënieve me të rriturit.
- Zhvillimi i aftësive për të njohur dhe respektuar kufijtë e të rriturve.

Rezultatet e aktivitetit:

- Fëmijët e dinë që secili person duhet të jetë i vetëdijshëm dhe të mbrojë kufijtë e tij personal.
- Fëmijët mund të trajtojnë situatat kur kufijtë e tyre personal po kalohen nga të rriturit.
- Fëmijët e dinë se nga kush mund të varen në një situatë kur kufijtë e tyre personalë po shkelen.
- Fëmijët e kuptojnë që të tjerët, përfshirë të rriturit, kanë kufijtë e tyre që nuk duhet të kalohen.

Materialet dhe ndihmat:

- Shtojca 30 kopje e shtypur – letër nga Agroni
- Shtojca 31 kopje e shtypur – situatat
- Gërshtë

Ushtrimi 1 (10 min.)

Edukatorja lexon me zë të lartë nga letra (Shtojca nr. 30).

PËRMBATJA E LETRËS:	PYETJE NDIHMËSE NGA EDUKATORJA:
“Përshëndetje! Halla Beatrisa dhe xhaxha Dritani qëndruan atje lart. Duhet ta mbani mend atë, xhaxha Dritanin është një shakaxhi që më dha disa këshilla kur unë doja të ndihmoja shokët e grupit të cilët duhej të bënin një shfaqje. Xhaxhai dhe halla ime udhëtuan nga Krakovi dhe qëndruan me ne në vendin tonë për fundjavën. Më pëlqen shumë kur të ftuarit na vizitojnë. Ndoshta nuk jam një flutur shoqëruese (por ju tashmë e dini që nuk jam aspak!), Por më pëlqen të ulem me të gjithë të tjerët dhe të dëgjoj se për çfarë flasin.	Kush e vizitoi Agronin në shtëpi?
Kjo vizitë ishte e pazakontë dhe duhet ta pranoj që ishte mjaft e lodhshme. Në momentin që xhaxhai im kaloi nga dera, ashtu si me një shaka, ai më dha një shtrëngim duarsh shumë të fortë. Halla ime, nga ana tjetër, kërkoi që unë ta puthja atë në faqe, gjë që nuk isha i gatshëm ta bëja. Pastaj ajo insistoi që unë të ulesha në prehrin e saj. Ajo përmendi se kur isha i vogël, gjithmonë e bëja atë. E vetmja gjë është se unë nuk jam më aq i vogël! Kur prindërit e mi përmendën që unë bëj kaloj shumë mirë në çerdhen time, xhaxhai im donte që unë të recitoja një poezi para të gjithëve, dhe ju e dini se sa nuk më pëlqen të interpretoj para një publiku kur të gjithë më shikojnë. Në një farë mënyre arrita të justifikoja veten duke e bërë dhe u rrëzova në dhomën time. Përfundimisht, kur isha në tualet, halla ime hyri në tualet rastësisht. Ajo nuk u shqetësua kur unë ndryshova. Ajo tha se kur isha i vogël, ajo më ndërronte pelenat, kështu që nuk ka asgjë për të ardhur turp. Për fat të mirë,	Cilat ishin sjelljet e xhaxhait dhe hallës që Agroni i pa si të vështira?

<i>babai im e dëgjoi bisedën dhe i kërkoi hallës time të priste që unë të largohesha nga tualeti.</i>	
<i>E dini çfarë, më pëlqen kur xhaxhai im tregon shaka, më pëlqen të bëhem si budalla me të dhe të dëgjoj aventurat e tij qesharake. Nga ana tjetër, halla ime gjithmonë ndihmon mamanë time dhe ajo mund të mi shpjegojë detyrat e vështira të çerdhes si askush tjetër. Ajo gjithashtu bën ëmbëlsirat më të shijshme në të gjithë botën! Por fatkeqësisht xhaxhai dhe halla ime ndonjëherë kalojnë kufirin. Nuk di si të reagoj. Ju lutem më tregoni, çfarë bëni në situata të tilla?</i> <i>Me respekt, Agroni"</i>	Çfarë pëlqen Gregori te halla dhe xhaxhai i tij?

Ushtrimi 2 (15 min.)

Edukatorja diskuton me fëmijët mbi temën e mbrojtjes së kufijve personalë në marrëdhëniet me të rriturit dhe u thotë atyre që të gjithë kanë të drejtë të kundërshtojnë kur një i rritur bën diçka që mund të jetë e pakëndshme, e turpshme ose e dëmshme për ta. Shpesh ndodh që të rriturit nuk e kuptojnë se jo të gjithë fëmijët duan të shkëmbejnë përshëndetje ose të luajnë në të njëjtën mënyrë dhe se ata mund të kenë nevoja të ndryshme në lidhje me një marrëdhënie. Përmes fitimit të vetëdijes për këtë, ne duhet të jemi në gjendje të shprehim qartë pakënaqësinë tonë.

Edukatorja mund t'u drejtojë fëmijëve pyetjet vijuese:

-Çfarë mund të thuash kur një i rritur bën diçka që nuk e dëshiron?

Nëse fëmijët kanë nevojë për disa sugjerime, ne mund të pyesim për shembull - çfarë mund të thuash kur xhaxhai juaj fillon t'ju gudulisë shumë?

Pasi të dëgjoni përgjigjet, edukatorja së bashku me fëmijët përpiqen të kuptojnë nëse propozimet ishin të drejta duke bërë pyetjet vijuese:

- A do ta kuptojnë të rriturit, nga ato që thoni, se ka diçka që nuk ju pëlqen?
- A do të ofendojmë dikë duke shprehur pakënaqësinë tonë në këtë mënyrë?

Është e rëndësishme për fëmijët të hartojnë propozime reagimesh të përcaktuara qartë, të tilla si "mos ma bëj këtë mua", "Unë nuk do të doja që ti ta bëje në këtë mënyrë". Nëse fëmijët nuk japin përgjigje të tilla, edukatorja mund të sugjerojë përgjigje të ngjashme dhe t'i pyesë se çfarë mendojnë.

Ushtrimi 3 (15 min.)

Fëmijët vizatojnë përshkrime të situatave të shkurtra (Shtojca 31 e prerë dhe e përzier). Edukatorja lexon përshkrimin dhe fëmija propozon se si të reagojë në një situatë të veçantë (çfarë fjalësh të përdorë). Edukatorja u jep fëmijëve sugjerime në lidhje me frazat e propozuara në ushtrimin e mëparshëm.

Ju po ecni me një të rritur që ju mban dorën. Ata të tërheqin dorën aq fort sa është e dhimbshme.	Një i rritur do të donte që ju të uleni në prehrin e tyre, por ju nuk iu pëlqen ideja.
Një i rritur ju përshëndet me një shtrëngim duarsh shumë të fortë.	Një i rritur ju kap dhe ju hedh lart, gjë që ju bën të ndiheni të sëmurë.
Një i rritur do të dëshironte ta përshëndetni me një puthje, por ju nuk iu pëlqen.	Një i rritur dëshiron të lexojë fletoren tuaj të fshehtë, të cilën e përdorni për të shkruar sekretet tuaja.
Disa të rritur do të dëshironin që ju të recitoni një poezi, por ju nuk ndjeni se është koha e duhur.	Një i rritur do të donte të bënte ndonjë vizatim me ty, por ata nuk të dëgjojnë dhe me kokëfortësi e korrigjojnë vizatimin tënd.
Një i rritur ua ha gjërat e ëmbla që keni marrë si dhuratë.	Sa herë që iu shohin ju, një i rritur ju tërheq flokët për të bërë shaka, gjë që ju nuk iu pëlqen.

Përmbledheja e aktivitetit (5 min.):

Edukatorja thekson se, në marrëdhëniet me të rriturit, mund të jetë e vështirë të mbrojmë kufijtë tanë. Në këto raste, ia vlen të kërkonim ndihmë nga të rriturit e afërt (prindërit, gjyshërit, hallat, vëllezërit e motrat më të mëdhenj, etj.) të cilët janë të vetëdijshëm për vështirësitë tona dhe mund të na japin mbështetje në situata të vështira kur është e nevojshme. Këshillohet gjithashtu të pyesni fëmijët që në rrethinën e tyre mund t'i mbështesin, të cilëve mund t'iu besojnë problemet e tyre. Është e rëndësishme për të gjithë të jenë të vetëdijshëm për faktin se mund të ketë situata në të cilat mbështetja e një të rrituri të afërt mund të jetë e nevojshme dhe se mund të jetë gjithashtu rasti që një person i veçantë nga i cili kërkojmë ndihmë të mos na trajtojë seriozisht. Në atë rast, fëmija duhet të përpiqet të gjejë dikë tjetër.

Rreziqet dhe rekomandimet:

Për shkak se aktiviteti synon të motivojë fëmijët të flasin për vështirësitë që lidhen me marrëdhëniet me të rriturit, mund të ekzistojë rreziku i zbulimit të situatave abuzive. Kjo nuk mund të trajtohet në një mjedis në ushtrimore, megjithatë, fëmijët nuk duhet të lihen pa udhëzime, diçka si fjalia e mëposhtme mund të zgjidhë situatën: "Ajo që po thoni është e rëndësishme, le të flasim për të pas aktivitetit", dhe pastaj edukatorja duhet të vazhdojë me aktivitetin. Pas aktivitetit, edukatorja duhet të flasë me fëmijën për ato që ai/ajo i tha.

Literatura e rekomanduar në lidhje me detyrën:

- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [What's Going On Inside My Head? - Çfarë po ndodh brenda kokës sime?], përkthyer nga W. Górnaś, Warszawa 2019.
- J. Sell, E. Mierzyńska – Iwanowska, A. Belter (red.), *12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci* [12 Important Laws, Polish Authors on Children's Rights - 12 Ligje të Rëndësishme, Autorë Polakë për të Drejtat e Fëmijëve] , Poznań 2017.

Shtojca 30

Përshëndetje,



Halla Beatrisa dhe xhaxha Dritani qëndruan atje lart. Duhet ta mbani mend atë, xhaxha Dritanin është një shakaxhi që më dha disa këshilla kur unë doja të ndihmoja shokët e klasës të cilët duhej të bënin një shfaqje. Xhaxhai dhe halla ime udhëtuan nga Krakovi dhe qëndruan me ne në vendin tonë për fundjavën. Më pëlqen shumë kur të ftuarit na vizitojnë. Ndoshta nuk jam një flutur shoqëruese (por ju tashmë e dini që nuk jam aspak!), Por më pëlqen të ulem me të gjithë të tjerët dhe të dëgjoj se për çfarë flasin.

Kjo vizitë ishte e pazakontë dhe duhet ta pranoj që ishte mjaft e lodhshme. Në momentin që xhaxhai im kaloi nga dera, ashtu si me një shaka, ai më dha një shtrëngim duarsh shumë të fortë. Halla ime, nga ana tjetër, kërkoi që unë ta puthja atë në faqe, gjë që nuk isha i gatshëm ta bëja. Pastaj ajo insistoi që unë të ulesha në prehrin e saj. Ajo përmendi se kur isha i vogël, gjithmonë e bëja atë. E vetmja gjë është se unë nuk jam më aq i vogël! Kur prindërit e mi përmendën që unë bëj kaloj shumë mirë në çerdhen time, xhaxhai im donte që unë të recitoja një poezi para të gjithëve, dhe ju e dini se sa nuk më pëlqen të interpretoj para një publiku kur të gjithë më shikojnë. Në një farë mënyre arrita të justifikoja veten duke e bërë dhe u rrëzova në dhomën time. Përfundimisht, kur isha në tualet, halla ime hyri në tualet rastësisht. Ajo nuk u shqetësua kur unë ndryshova. Ajo tha se kur isha i vogël, ajo më ndërronte pelenat, kështu që nuk ka asgjë për të ardhur turp. Për fat të mirë, babai im e dëgjoji bisedën dhe i kërkoi hallës time të priste që unë të largohesha nga tualeti.



E dini çfarë, më pëlqen kur xhaxhai im tregon shaka, më pëlqen të bëhem si budalla me të dhe të dëgjoj aventurat e tij qesharake. Nga ana tjetër, halla ime gjithmonë ndihmon mamën time dhe ajo mund të mi shpjegojë detyrat e vështira të çerdhes si askush tjetër. Ajo gjithashtu bën ëmbëlsirat më të shijshme në të gjithë botën! Por fatkeqësisht xhaxhai dhe halla ime ndonjëherë kalojnë kufirin. Nuk di si të reagoj. Ju lutem më tregoni, çfarë bëni në situata të tilla?

Me respekt, Agroni

Aktiviteti nr. 12

Truri pozitiv

Zona: Ndërgjegjësimi - ndërtimi i qëndrueshmërisë mendore

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 min.

Grupi i synuar: Fëmijët e moshës 3-6 vjeç

Këshilla për edukatoren:

Qëllimi i aktivitetit është të inkurajojë fëmijët të praktikojnë shprehjen e mirënjohjes dhe të kërkojnë në mënyrë aktive tipare pozitive të bashkëmoshatarët e tyre brenda një grupi. Aftësia për të vërejtur atë që është e mirë, e bukur dhe e vlefshme tek njerëzit e tjerë, vlerësimi i përpjekjeve dhe tipareve pozitive të tyre formon një qëndrim pozitiv ndaj botës dhe njerëzve të tjerë dhe është një nga elementët kryesorë të rezistencës mendore.

Instruktori i inkurajon fëmijët të shkëmbejnë reciprokisht informacion pozitiv për njëri-tjetrin, fjalë vlerësimi dhe mirënjohjeje.

Vlen të theksohet se reagimet pozitive, më shumë sesa kritikën, motivojnë njerëzit e tjerë të punojnë për veten e tyre dhe të ndërtojnë marrëdhënie më të suksesshme me njerëzit. Ajo që ne mund të vlerësojmë tek shokët tanë janë, midis faktorëve të tjerë, aftësitë që ata kanë zhvilluar kohët e fundit, aftësitë e veçanta, këmbëngulja në qëllimet e tyre dhe mënyra e tyre e përgjithshme e të qenurit që ka një ndikim pozitiv në atmosferën e grupit. Ne gjithashtu mund të falënderojmë grupin tonë të shokëve për disa fjalë pozitive dhe gjeste të dobishme, duke theksuar se sa të rëndësishme janë ato për ne.

Vlen të sigurohet që mirënjohja dhe reagimi pozitiv është praktika e përditshme brenda grupit. Kjo u jep fëmijëve një shans për të ndryshuar këndvështrimin e tyre nga formulimi i gjyqimeve dhe akuzave të ndërsjella në një qëndrim të vërejtjes së ndryshimeve pozitive, sukseseve të vogla dhe përpjekjes individuale të secilit person për të formuar një atmosferë të mirë në ushtrimore.

Qëllimi i aktivitetit:

- Sigurimi i njohurive në lidhje me kuptimin e reagimeve pozitive në ndërtimin e marrëdhënieve të suksesshme.
- Rritja e vetëvlerësimit.
- Përmbledhjen e punës që grupi ka përfunduar, duke komentuar çdo ndryshim pozitiv të dukshëm.

Rezultatet e aktivitetit:

- Fëmijët e dinë se ka diçka që ia vlen të vlerësohet tek të gjithë.
- Fëmijët janë në gjendje të komunikojnë reagime pozitive për grupin e bashkëmoshatarëve të tyre.
- Fëmijët janë në gjendje të marrin reagime pozitive nga grupi i bashkëmoshatarëve të tyre.
- Fëmijët e kuptojnë se ajo që ne themi dhe si e themi diçka për të tjerët dhe të tjerëve ka një ndikim në atmosferën e marrëdhënieve tona të ndërsjella.

Materialet dhe ndihmat:

- Shtojca 32 kopje e shtypur – letër nga Agroni
- Shtojca 33 kopje e shtypur – Shënimet e Agronit (shembulli i një fletë pune të mbushur)
- Shtojca 34 kopje e shtypur – shënime kënaqësie (aq kopje sa fëmijë ka në grup)
- Gërshtë
- Materialet për vizatim: penë, laps, ngjyra (të zgjedhura)

Ushtrimi 1 (15 min.).

Edukatorja lexon me zë të lartë nga letra (Shtojca 32):

PËRMBAJTJA E LETRËS:	PYETJE NDIHMËSE NGA EDUKATORJA:
<i>“Përshëndetje, miqtë e mi!</i> <i>Jam jashtëzakonisht i lumtur sepse shumë gjëra pozitive kanë ndodhur kohët e fundit. Së pari, të shtunën e kaluar ishte ditëlindja ime! Ashtu si të gjithë me siguri, unë e dua këtë ditë, dhe jo vetëm sepse mund të ha aq shumë ushqime të ëmbla sa më pëlqen, ose sepse marr dhurata fantastike. Mbi të gjitha, kjo është për shkak se unë mund të ftoj të gjithë njerëzit të afërm në festën time të ditëlindjes. Sigurisht, prindërit e mi ishin të pranishëm. Unë gjithashtu ftova xhaxha Dritanin (ju kujtohet, shakaxhiu që më dha këshilla se si të mbështesja miqtë e mi që duhej të bënin një shfaqje) dhe hallën Beatrisa (ajo që dëshiron gjithmonë ta puth në faqe kur e përshëndes). Dhe sigurisht, shokët e mi të shkollës ishin gjithashtu atje - i ftova të gjithë! Unë madje e ftova Tonin, megjithëse nuk më pëlqen shumë, sepse ai është shumë i zhurmshëm dhe i ngacmon të gjithë. Por ju nuk do ta merrni me mend se kush tjetër u shfaq - shoku im nga çerdhja e vjetër - Xhimi. Pothuajse u rrëzova nga karrigia kur e pashë!</i>	Çfarë ngjarje përshkroi Agroni në letrën e tij? Kë vendosi të ftojë për festën e tij të ditëlindjes? Çfarë ishte më e rëndësishme për të gjatë festës së tij të ditëlindjes?
<i>. Festa e ditëlindjes ishte e shkëlqyeshme. Ju e dini që nuk më pëlqen të jem në qendër të vëmendjes dhe nuk më pëlqejnë vendet me zhurmë.</i>	Çfarë vendosi të bënte Gregori pas festës së tij të

<i>Megjithatë, u përpoqa të menaxhoja emocionet e mia. Kam menduar për gjithçka para ahengut dhe kam dalë me lojëra që do t'u përshtateshin të gjithëve në mënyrë të barabartë dhe që shoqëroheshin me muzikë relaksuese. Por, duhet ta pranoj që gjithsesi isha mjaft i lodhur pas festës.</i> <i>Edhe sot, unë jam akoma në një humor të shkëlqyeshëm. Dhe kur mendoj për gjithë këtë, mendoj se është shumë mirë të marrësh dhurata, por t'ia dhurosh të tjerëve është edhe më mirë. Unë jam një vëzhgues i mirë, prandaj pashë sa të lumtur dukeshin të gjithë kur hapa dhuratat që mora prej tyre. Unë kam vendosur të bëj disa dhurata për ta tani. Për secilin person që ishte në festën time të ditëlindjes, unë krijova një shënim të vogël me një mesazh që shprehte se çfarë më pëlqen tek ata ose për çfarë do të doja t'i falenderoja. Bërja e një shënimi për nënën, babanë, Xhonin ose Xhimin ishte shumë e lehtë! Më duhej të mendoja për një kohë më të gjatë se çfarë të vizatoja për hallën Beatrisa apo Tonin. Por, për shkak të kësaj, kuptova se edhe nëse shoh vetëm tipare të bezdisshme në sjelljen e dikujt, përkundër kësaj, përsëri mund të gjesh disa tipare pozitive në to.</i> <i>Më në fund, kam krijuar një shënim për ju. Dëshironi t'iu hidhni një vështrim?</i> <i>Me respekt, Agroni"</i>	ditëlindjes? Për kë përgatiti dhurata? Cilat ishin vështirësitë në përgatitjen e dhuratave dhe si arriti ai t'i zgjidhte ato?
---	--

Edukatorja u paraqet fëmijëve shënimet e përgatitura nga Agroni (Shtojca 33). Së bashku, fëmijët përpiqen të gjejnë kuptimin e secilit mesazh dhe ato komplimente që Agroni donte t'ua bënte secilit individ.

Shembujt:

- Agroni kishte një kohë të mirë me xhaxhain e tij, ai pëlqen kur xhaxhai i tij bën shaka me të.
- Agroni dëshiron t'i tregojë Xhonit se ai është shoku i tij më i mirë.
- Atij i pëlqen të përqafojë nënën e tij, gjithnjë e bën atë të ndihet më mirë.
- Atij i pëlqen të luajë me babanë e tij, p.sh. ndërtesë me blloqe.
- Agroni falënderoi Tonin që ishte në gjendje ta mbrojë atë.

- Agroni po ju falënderon për letrat tuaja me vizatime dhe për ndihmën në trajtimin e problemeve të tij.

Ushtrimi 2 (25 min.)

Edukatorja i ndan fëmijët rastësisht në grupe me gjashtë veta dhe u kërkon atyre të ulen së bashku në tryezë. Secili fëmijë merr një fletë pune (Shtojca 34). Detyra e tyre është të bëjnë një shënim për secilin anëtar të grupit të tyre duke u thënë atyre për çfarë janë mirënjohës, ose çfarë u pëlqen ose admirojnë tek ata. Pas përfundimit të detyrës, fëmijët i prejnë shënimet dhe ua dhurojnë marrësve. Një shënim i gjashtë mund t'i jepet një personi të zgjedhur nga grupi ose mund të kursehet për dikë tjetër, të cilit do të dëshironin t'i shprehnin vlerësimin e tyre (një anëtar i familjes, dikush nga jashtë grupit të çerdhës).

Edukatorja bën pyetjet vijuese:

- Cilat ishin ndjenjat që shoqëruan shkrimin dhe dhënien e shënimeve?
- Cilat ishin ndjenjat që shoqëruan leximin e shënimeve të marra?

Përmbledhja e aktivitetit (5 min.):

Edukatorja thekson se në të njëjtën mënyrë siç është bukur të marrësh dhurata ose të dëgjosh fjalë pozitive për veten, është gjithashtu mirë të japësh të njëjtin trajtim për të tjerët. Ne i bëjmë të tjerët të lumtur duke u thënë atyre gjëra të këndshme, duke i falënderuar për diçka ose duke u dhënë atyre një dhuratë të vogël. Gjestet e llojit të përditshëm janë ato që ndërtojnë një atmosferë të mirë, duke promovuar kështu marrëdhënie të ngushta dhe besim të ndërsjellë.

Rreziqet dhe rekomandimet:

Ndërsa fëmijët janë duke punuar për detyrën, edukatorja lëviz mes tyre dhe vëren nëse të gjithë fëmijët janë duke u përqëndruar në cilësitë dhe aftësitë pozitive të shokëve të tyre të grupit. Është e rëndësishme të tregohet se çdo mesazh duhet të jetë i mirë. Para se të shkruani mesazhin, çdo fëmijë duhet të mendojë nëse do të donte të merrte një shënim të tillë - a do të ishte mirë për ta?

Ushtrimet e propozuara në këtë plan duhet të praktikohen shumë herë dhe të përsëriten në mënyrë që të gjithë, herë pas here, të vlerësohen për diçka. Vlen gjithashtu që edukatorja të angazhohet në praktikën e shprehjes së mirënjohjes, duke shënuar se çfarë është më e mira tek secili fëmijë, duke vlerësuar përpjekjet dhe përparimin e tyre. Le të kujtojmë se shembujt vijnë nga lart.

Referencat në lidhje me detyrën:

Literatura e rekomanduar për edukatorët:

- D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain – Truri Po] përkthyer nga M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

Shtojca 33

PËR XHAXHAIN	PËR XHONIN
PËR MAMIN	PËR BABAIN
PËR TONIN	PËR TY

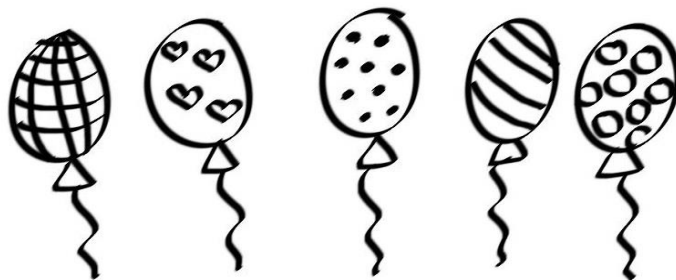
Shtojca 32

Përshëndetje miqtë e mi,



Jam jashtëzakonisht i lumtur sepse shumë gjëra pozitive kanë ndodhur kohët e fundit. Së pari, të shtunën e kaluar ishte ditëlindja ime! Ashtu si të gjithë me siguri, unë e dua këtë ditë, dhe jo vetëm sepse mund të haq shumë ushqime të ëmbla sa më pëlqen, ose sepse marr dhurata fantastike. Mbi të gjitha, kjo është për shkak se unë mund të ftoj të gjithë njerëzit të afërm në festën time të ditëlindjes. Sigurisht, prindërit e mi ishin të pranishëm. Unë gjithashtu ftova xhaxha Dritanin (ju kujtohet, shakaxhiu që më dha këshilla se si të mbështesja miqtë e mi që duhej të bënin një shfaqje) dhe hallën Beatrisa (ajo që dëshiron gjithmonë ta puth në faqe kur e përshëndes). Dhe sigurisht, shokët e mi të shkollës ishin gjithashtu atje - i ftova të gjithë! Unë madje e ftova Tonin, megjithëse nuk më pëlqen shumë, sepse ai është shumë i zhurmshëm dhe i ngacmon të gjithë. Por ju nuk do ta merrni me mend se kush tjetër u shfaq - shoku im nga çerdhja e vjetër - Xhimi. Pothuajse u rrëzova nga karrigia kur e pashë!

Festa e ditëlindjes ishte e shkëlqyeshme. Ju e dini që nuk më pëlqen të jem në qendër të vëmendjes dhe nuk më pëlqejnë vendet me zhurmë. Megjithatë, u përpoqa të menaxhoja emocionet e mia. Kam menduar për gjithçka para ahengut dhe kam dalë me lojëra që do t'u përshtateshin të gjithëve në mënyrë të barabartë dhe që shoqëroheshin me muzikë relaksuese. Por, duhet ta pranoj që gjithsesi isha mjaft i lodhur pas festës.



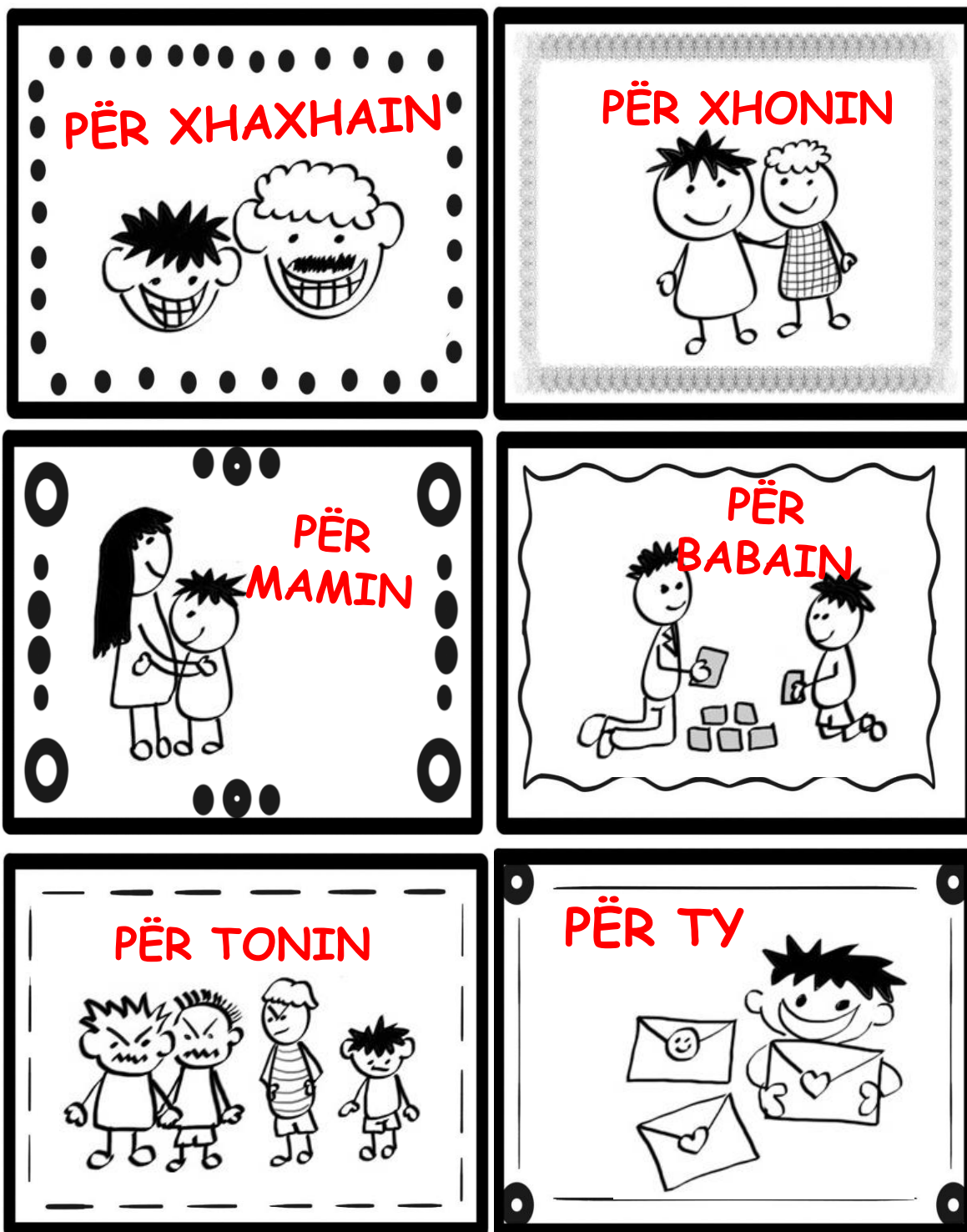
Shtojca 33

Edhe sot, unë jam akoma në një humor të shkëlqyeshëm. Dhe kur mendoj për gjithë këtë, mendoj se është shumë mirë të marrësh dhurata, por t'ia dhurosh të tjerëve është edhe më mirë. Unë jam një vëzhgues i mirë, prandaj pashë sa të lumtur dukeshin të gjithë kur hapën dhuratat që mora prej tyre. Unë kam vendosur të bëj disa dhurata për ta tani. Për secilin person që ishte në festën time të ditëlindjes, unë krijova një shënim të vogël me një mesazh që shprehte se çfarë më pëlqen tek ata ose për çfarë do të doja t'i falenderoja. Bërja e një shënimi për nënën, babanë, Xhonin ose Xhimin ishte shumë e lehtë! Më duhej të mendoja për një kohë më të gjatë se çfarë të vizatoja për hallën Beatrisa apo Tonin. Por, për shkak të kësaj, kuptova se edhe nëse shoh vetëm tipare të bezdisshme në sjelljen e dikujt, përkundër kësaj, përsëri mund të gjej disa tipare pozitive në to. Më në fund, kam krijuar një shënim për ju. Dëshironi t'iu hidhni një vështrim?



**Me respekt,
Agroni**

Shtojca 34



Emotion

Potential of highly sensitivity



Drejtore

Ajrije DACHI

Program Kordinator

Bledi CAMI

Recezent

Monika Barila MATEJCUK

Autore

Malgorzata BOJANKO

Aleksandra SVITKOVSKA

Ndihmuan

Marija VASILEVSKA

Albana DURAKU

Dizajn

Reiz NEZIROVSKI

Amdija NEZIROVSKI

Shtypi

Foto studio video A-H-A

Publikon

JOUDG Breshia

rr. 8 Shtatori 1250

Diber, Maqedonia Veriore

Tirazhi

100 kopje ne gjuhen Maqedonase

100 kopje ne gjuhen Shqipe

www.highlysensitive.eu/mk/

www.breshia.net

Ky projekt është financuar me mbështetje nga Komisioni Evropian (numri i projektit: 2018-1-PL01-KA201-051033). Ky botim pasqyron pikëpamjet e autorit dhe Komisioni nuk mund të mbajë përgjegjësi për çdo përdorim që mund ti bëhet informacionit që përmban në të.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



www.highlysensitive.eu/mk/



E-motion

Potential of highly sensitivity

