


PAKETE ME AKTIVITETE SOCIO-EMOCIONALE







Punoi materialin:

Dr. Livia Nano

MSc. Esion Zgjana

Ke kuader te projektit: "A whole school approach to dropout prevention and response in 20 schools in Tirana, Korca, Berat and Durres"

TABELA E PËRMBAJTJES

TABELA E PËRMBAJTJES..... 3

KAPITULLI 1: TË MËSUARIT SOCIO-EMOCIONAL..... **Error! Bookmark not defined.**

1.1 VETËNDËRGJEGJËSIMI..... **Error! Bookmark not defined.**

1.2 VETËMENAXHIMI **Error! Bookmark not defined.**

1.3 NDËRGJEGJËSIMI SOCIAL **Error! Bookmark not defined.**

1.4 AFTËSITË SOCIALE **Error! Bookmark not defined.**

1.5 MARRJA E VENDIMEVE **Error! Bookmark not defined.**

KAPITULLI 2: AKTIVITETE PËR TË ZHVILLUAR VETËNDËRGJEGJËSIMI

KAPITULLI 3: AKTIVITETE PËR ZHVILLUAR VETËMENAXHIMIN

KAPITULLI 4: AKTIVITETE PËR TË ZHVILLUAR NDËRGJEGJËSIMIN SOCIALE

KAPITULLI 5: AKTIVITETE PËR TË ZHVILLUAR AFTËSITË SOCIALE

KAPITULLI 6: AKTIVITETE PËR TË ZHVILLUAR MARRJEN E VENDIMEVE

BIBLOGRAFIA

ANEKSE

KAPITULLI 1

Cfarë është të mësuarit social-emocional

Të mësuarit social-emocional është procesi gjatë të cilit nxënësit dhe të rriturit fitojnë dhe aplikojnë njohuri, qëndrime dhe shprehje të nevojshme për të menaxhuar emocionet, për të arritur qëllime, për të treguar empati ndaj të tjerëve, për të mbajtur marrëdhënie të mira me të tjerët dhe për të marrë vendime.

Nuk është një program i vetëm, apo një metodë mësimdhënie, është një kuadër tërësor se si të gjithë aktorët e shkollës mund të bashkëpunojnë për ta zhvilluar atë më tej.

Vlera dhe rëndësia e të mësuarit social-emocional

Studime serioze kanë treguar se shkollat që punojnë për të zhvilluar të mësuarin social – emocional të nxënësve të tyre kanë efekte të rëndësishme afat-gjata mbi nxënësit të tilla si:

- Arritje më të mira akademike (përmirësim të rezultateve shkollore).
- Përmirësime të sjelljes dhe qëndrimeve të nxënësve.
- Nxënësit janë të pajisur me shprehje të rëndësishme për të funksionuar mirë në shumë aspekte të jetës.
- Reduktim të rrezikut për braktisje të shkollës.

Të gjithë mësuesit, drejtuesit, psikologët shkollore dhe aktorë të tjerë mund të angazhohen për të zhvilluar shprehjet socio-emocionale të nxënësve.

Pesë kompetenca lidhen me të mësuarin social-emocional:

- 1) Ndërgjegjësimi për veten
- 2) Vetëmenaxhimi
- 3) Ndërgjegjësimi social
- 4) Aftësitë sociale
- 5) Marrja e vendimeve në mënyrë të përgjegjshme

I. Ndërgjegjësimi për veten

Ndihmon që fëmijët të njohin më mirë të papriturat në jetë dhe i pajis me aftësi për të përballuar me sukses jetën, në vend që të drejtohen nga reagimet e tyre apo reagimi i dikujt tjetër ndaj tyre (Bernie, 2016). Njohja dhe kuptimi i gjendjes vetiake emocionale dhe ndikimi i tyre tek të tjerët. Për të arritur në nivelin e vetëdijësimit emocional, individët duhet të jenë në gjendje të monitorojnë gjendjen e tyre emocionale dhe ti identifikojnë emocionet e veta. Pjekuria emocionale tregon vetëbesim dhe ndjesi pozitive duke qenë i/e vetëdijshme për përshtypjen tek të tjerët.

- **Identifikimi i emocioneve** lejon fëmijën të jetë në gjendje të ndjejë dhe lidhet me emocionet e veta, cilësi të cilat janë jetësore për të fituar autonomi dhe vetëpranim. Gjithashtu, identifikimi i emocioneve i bën fëmijët të bëhen më të vetëdijshëm mbi veten. Ndihmon fëmijët që të identifikojnë dhe pranojnë ndjenjat e tyre të inatit, lumturisë, mërzisë, ekzaltimit, dashurisë dhe frikës (Bernie, 2016).
- **Vetëperceptimi** është një koncept shumë i rëndësishëm në jetën e fëmijëve. Me anë të perceptimit mbi veten, ata organizojnë të dhëna nga mjedisi të cilat ndikojnë në interpretimin e përvojave, influencojnë emocionet dhe motivimin dhe për rrejdhojë udhëheqin sjelljet e fëmijëve. Një vetëperceptim pozitiv ndikon në kompetencat akademike në fëmijëri dhe parashikon një nivel më të ulët të problemeve të brendshme dhe të jashtme dhe më pak prezencë të abuzimit me substanca (Molina, 2015).
- Në identifikimin e pikave të forta të fëmijës duhet të vlerësohen tre komponentë: Përdorimi (nëse duan të bëjnë aktivitete gjatë gjithë kohës), energjia (nuk lodhen kurrë nga praktika) dhe praktika (nëse është i aftë në praktike). Njohja e këtyre elementeve, ndihmon të identifikohen pikat e forta të fëmijës, në mënyrë që individët përreth të jenë më të vendosur për të ofruar përkrahje dhe inkurajim në fushat që iu nevoiten, në vend që të përqendrohen vetëm në fushat ku ata tregojnë aftësi ose talent.
- Vetëkonfidenca/vetëbesimi i referohet aftësive të percepuara të individit për tu përballur me sukses me një situatë dhe për të pasur një vetëvlerësimi pozitiv. Vetëkonfidenca lidhet me besimin në cilësitë personale (Okeke, Adu, Drakeand & Duku, 2014). Vetëkonfidenca është e rëndësishme për procesin e të mësuarit. Kështu nxënësit me vetëbesim të lartë përfshihen më shumë në klasë, vlerësojnë më tepër alternativa, janë më të gatshëm për të zgjidhur problemet, analizojnë situatat në mënyrë të drejtë, marrin përgjegjësi për veprimet dhe janë më të predispozuar për të korrigjuar gabimet e tyre. Fëmijët me vetëbesim të lartë përballen më lehtësisht me situatat pasi arrijnë që të zotërojnë mjedisin, të ndihen të sigurt dhe të qetë. Zhvillimi i vetëbesimit i ndihmon nxënësit që të mendojnë në mënyrë pozitive, të jenë më pak

agresivë, si dhe të fokusohen më shumë në arritjet akademike dhe zgjidhjet e problemeve (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011).

- Vetëefikasiteti lidhet me besimet që kanë individët rreth aftësive të tyre. Nxënësit të cilët kanë një vetë efikasitet të lartë priren që të krijojnë dhe të testojnë alternativa të ndryshme veprimi, të funksionojnë më mirë në klasë, të kenë niveleve të larta të përpjekjeve dhe këmbënguljeve, të përballen në mënyrë efektive me situata problematike, duke ndikuar në mënyrë kognitive dhe emocionale në këto situata. Nxënësit me vetëefikasitet të lartë janë më energjikë dhe më të motivuar për të kryer detyrat e tyre. Gjithashtu, fëmijët me vetëefikasitet të lartë besojnë se janë më të aftë në zotërimin e detyrave duke sjellje rezultate pozitive në shkollë (Anthony & Aretino, 2006).

II. Vetëmenaxhimi

Përfshin një gamë të gjerë të aftësive, cilësive, qëndrimeve dhe përvojave. Vetëmenaxhimi lidhet me aftësinë për të analizuar situatën, identifikimin e pikave të forta apo të dobta, identifikimin e mundësive, burimeve personale dhe mbështetëse, menaxhimin e suksesshëm të kohës, menaxhimin e emocioneve, problemeve, përshtatjen e qëndrimeve që mbështesin qëllimet, si dhe menaxhimin me sukses të ndryshimeve, pasigurive dhe konfuzioneve (Dhiman, 2017).

Aftësitë e vetëmenaxhimit i referohen edhe hapave, strategjive dhe aftësive që individët mund t'i përdorin për arritjen e qëllimeve. Në shkollë, vetëmenaxhimi i ndihmon fëmijët të arrijnë progres më të shpejtë, të jenë të qartë ku të kërkojnë ndihmë dhe mbështetje, të arrijnë që të menaxhojnë materialet mësimore, të përfshihen dhe të jenë të aftë në planifikimin e kohës. Fëmijët gjatë periudhës shkollore janë duke u përballur me detyra të rëndësishme. Ata formësojnë identitetin, përballen me të mësuarit, përpiqen që të jenë produktivë dhe të suksesshem. Për këtë arsye, aftësitë e vetëmenaxhimit duhet të nxiten dhe të promovohen nga shkolla, familja dhe shoqëria, nëpërmjet dhënies së objektivave të qarta, tregimit të afeksionit dhe mbështetjes, nxitjes së autonomisë, bashkëpunimit dhe vetëiniciativës, si dhe vendosjes së limiteve (Ruffin, 2000).

- Vetëkontrolli është një aftësi shumë e rëndësishme. Fëmijët që arrijnë të kontrollojnë impulsjet e tyre janë më të gatshëm dhe të suksesshëm në shkollë, në arritje akademike apo në kompetencat sociale. Kontrolli i impulsive redukton dhunën në shkollë dhe nxit një ambient miqësor, pasi fëmijët janë më të orientuar drejt sjelljes së duhur dhe joagresive (Tarullo, Obradovic & Gunnar, 2009). Kontrolli i impulseve tek fëmijët e moshës shkollore lidhet me pranimin e rregullave në situata frustruese, kuptimin e pikëpamjeve të tjerëve, kryerjen e

veprimeve të drejta kundrejt atyre më të pëlqyeshme, si dhe dhënien prioritet të kërkesave të grupit para dëshirave personale. Kontrolli i impulsive dhe aftësia për të menaxhuar emocionet lidhen pozitivisht me sjelljen në mënyrë pozitive, vetërregullimin, shmangien e sjelljeve negative, duke iu mundësuar kështu fëmijëve më shumë përqëndrim në lëndët mësimore dhe më shumë këmbëngulje për zgjidhje të suksesshme përballë detyrave të vështira. Aftësia për të kontrolluar impulse perfeksionon zotërimin e mjedisit nga ana e nxënësve, përmirëson marrëdhëniet me bashkëmoshatarët, nxit këmbënguljen, zhvillon sjellje pro sociale, si dhe nxit efikasitetin akademik (Chien, Harbin, Goldhagen, Lippman, & Walker, 2012).

- Menaxhimi i stresit ka të bëjë me kontrollin dhe reduktimin e tensionit apo shqetësimit gjatë përballjeve me situatat shqetësuese dhe stresuese. Kjo aftësi është shumë e rëndësishme për fëmijët dhe mund të adresohet në mënyra të ndryshme në shkollë. Kështu mësuesit mund t'iu mësojnë hapa fëmijëve sesi të përballen me situatat fruestruese për ta. Menaxhimi i stresit fillon me identifikimin e burimit shqetësues. Më pas hapi i dytë është përballja me këtë burim, që mund të ndodhë në katër mënyra. Kështu, fëmijët mund të mësojnë në shkollë të shmangin stresin e panevojshëm, duke mësuar të thonë jo, duke shmangur njerëz, situata që i shqetësojnë apo duke marrë më shumë kontroll në mjedisin e tyre. Menaxhimi i stresit mund të arrihet lehtësisht nëse nxënësit mësojnë të shprehin në mënyra të shëndetshme emocionet, nëse arrijnë të zgjidhin problemet apo të jenë të aftë të jenë më fleksibël, më asertivë dhe më bashkëpunues. Kjo aftësi mund të nxitet duke i motivuar fëmijët që të fokusohen tek pozitiviteti, të riformulojnë problemin dhe ta shikojnë nga disa këndvështrime. (Miller, 2014). Nxënësit që arrijnë të përballen në mënyrë efektive me stresin, janë më të motivuar, më të fokusuar dhe të organizuar në procesin e të mësuarit, zhvillojnë aftësi të mira komunikative dhe organizative, si dhe përfshihen në më pak sjellje të dëmshme, por zhvillojnë një repertor të sjelljeve pro sociale me të rriturit dhe bashkëmoshatarët (Mandale, 2010).
- Vetëdisiplinimi përkufizohet si aftësia për të kontrolluar ndjenjat, për të kapëcyer vështirësitë, si dhe për të tejkaluar sjelljet e pashëndetshme që mund të pasohen nga rezultate negative. Nxënësit me vetëdisiplinë të lartë janë më të prirur drejt suksesit dhe arritjeve të qëllimeve. Gjithashtu, ata e kanë më të thjeshtë të përmbushin detyrat e tyre rutinore, zakonisht shmangin problemet, përballojnë vështirësitë dhe shfrytësojnë në mënyrë efektive mundësitë që iu jepen. (Gorbunovs, Kapenieks & Cakula, 2016). Vetëdisiplinimi është një aftësi e rëndësishme që lidhet me procesin e të mësuarit. Në shkollë, fëmijët mund ta mësojnë vetëdisiplinimin duke caktuar qëllime dhe prioritete për sjelljen e tyre, duke vonuar marrjen e

kënaqësive , duke e drejtuar sjelljen në kanale të pranueshme shoqërisht dhe duke moderuar veprimet e tyre në përputhje me kërkesat e mësuesëve dhe nxënësve të tjerë (Mussa, 2015).

- Vetëmotivimi në përkufizimin më të thjeshtë cilësohet si forma që na shtyn për të ndërmarrë veprime. Vetëmotivimi mund të nxitet në ambiente e shkollës. Kështu, mësuesit mund t'iu japin nxënësve në mënyrë të vazhdueshme detyra që mund ti përballojnë, të përdorin përforsimin pozitiv, të lejojnë marrjen e përgjegjësive , si dhe të jenë të gatshëm në dhënien e feedback-ut (Lynch, 1990). Nxënësit që janë të vetëmotivuar priren që të jenë më të përfshirë në procesin mësimor, ndjekin më lehtësisht orën, janë më të angazhuar në procesin mësimor dhe kërkojnë ndihmë më lehtësisht. Kështu, motivimi është një proces i rëndësishëm me ndikim të drejtpërdrejtë tek të nxënit dhe tek performanca e lartë e nxënësve në shkollë (Sikhëari, 2014).
- Qëllimet janë të rëndësishme. Qëllimet individuale që janë kuptimplota dhe të rëndësishme për fëmijën, shoqërohen me rritje të motivimit, rezultateve dhe performancës. Vendosja e qëllimeve shoqërohet me arritje pozitive akademike (Smithson, 2012). Nxënësit që vendosin qëllime, krijojnë plane dhe strategji efektive për ti përmbushur ato, janë më të motivuar, kanë vetëefikasitet më të lartë, si dhe ndërmarrin detyra sfiduese. Vendosja e qëllimeve iu mundëson fëmijëve që të jenë të orientuar në shkollë, si dhe të jenë më të përqëndruar në fitimin e njohurive dhe aftësive që ata i konsiderojnë të rëndësishme (Vroland Nordstrand, 2015).

III. Ndërgjegjësimi social

Është aftësia për të marrë dhe për të kuptuar prespektivën e personave të tjerë që kanë background dhe kulturë të ndryshme, për të kuptuar normat shoqërore dhe etike për sjelljen. Ndërgjegjësimi social është një komponent i rëndësishëm për shkollën dhe klasën, pasi krijon një mjedis të favorshëm për të mësuar. Ndërgjegjësimi social është aftësia që mundëson përshtatjen në mjedise të reja, kuptimin e nevojave dhe prespektivave të të tjerëve, vetëdijësimin për burimet e mbështetje dhe përballjen me sukses të shqetësimeve emocionale (Prasolova-Førland, 2004).

Ndërgjegjësimi social iu mundëson fëmijëve të moshës shkollore që të kuptojnë dhe të funksionojnë në botën që i rrethon. Gjatë viteve të hershme, fëmijët zhvillojnë vlerat dhe qëndrimet e tyre për veten e fëmijët e tjerë, familjen, komunitetin dhe botën. Në të njëjtën kohë ata janë duke zhvilluar një koncept të vetes. Për këtë arsye është e rëndësishme që fëmijët të kenë një gamë të gjerë të përvojave të diversitetit dhe të janë të ekspozuar ndaj njerëzve me kultura dhe etni të ndryshme.

Ndërgjegjësimi social mund të kontribuojë që nxënësit të shfaqin një sjellje më të mirë në shkollë, si dhe të arrijnë rezultate të larta akademike. Ndërgjegjësimi social nxit sjelljen pozitive në klasë, pasi nxënësit përshtaten më lehtë në mjedisin e tyre, arrijnë të kuptojnë perspektivat e të tjerëve, si dhe angazhohen më pak në sjellje problematike, duke iu dhënë kështu mundësi që të përqëndrohen tek të mësuarit. Kjo kompetencë iu mundëson nxënësve që të kenë një komunikim të shëndetshëm mes tyre dhe ti zgjidhin konfliktet në mënyra sa më konstruktive. Ndërgjegjësimi social përfshin aftësinë për të njohur shkaqet sociale dhe paraqet aspektet shqisore të sjelljeve reciproke (Gooden & Kearns, 2013).

- Marrja e perspektives të të tjerëve është definuar si një aftësi që kërkon një kombinim të dimensioneve kognitive dhe emocionale dhe prirjen ose motivimin për t'u angazhuar në veprimtari. Marrja e perspektivës nënkupton strategjitë që përdorim për të kuptuar çfarë të tjerët po mendojnë, ndjejnë dhe perceptimin e tyre rreth situatave. Marrja e perspektivës është një aftësi e rëndësishme sociale pasi i lejon individët që të kuptojnë dhe të përkrahin ekzistencën e pikëpamjeve të ndryshme përveç tyre (Roan, Strong, Foss, Yager, Gehlbach & Metcalf, 2009). Në shkollë, aftësia e marrjes së perspektivës së tjetrit i ndihmon nxënësit të kenë qasje në informacione të shumta, të kuptojnë mendimet dhe ndjenjat e bashkëmoshatarëve, të brendësojnë një rol vetëreflektues dhe të integrojnë pikëpamjet duke marrë në konsideratë të dyja perspektivat. Kjo iu mundëson sukses në ndërveprimet sociale, komunikim, mbështetje emocionale dhe sukses akademik (Muller & Kane, 2017). Marrja e perspektivës së një personi tjetër është aftësia për të kuptuar se si një situatë i duket një personi tjetër dhe se si ai person po reagon në mënyrë njohëse dhe emocionale me situatën. Është aftësia për të vënë veten në vend të të tjerëve dhe të pranojë se individët e tjerë mund të kenë pikëpamje të ndryshme nga ato personale (Roan, Strong, Foss, Yager, Gehlbach & Metcalf, 2009).
- Empatia është termi që përdoret për të përshkruar aftësinë për të identifikuar dhe kuptuar situatën, ndjenjat dhe motivet e një personi tjetër. Empatia ka të bëjë me ndërgjegjësimin për gjendjen emocionale të personave të tjerë, si dhe kuptimin e ndikimit që kanë mendimet dhe veprimet tona tek ta. (Lord-Kambitsch, 2014). Empatia në shkollë iu mundëson nxënësve që të krijojnë marrëdhënie sociale më të forta mes tyre, të krijojnë një mjedis të sigurt në klasë, të jenë më kreativ, inovativ, më të aftë për të zgjidhur problemet dhe më të gatshëm për tu fokusuar në procesin mësimor. Nxitja dhe trajnimi i empatisë në shkollë lidhet pozitivisht me uljen e dhunës dhe bullizmit mes nxënësve dhe mes mësuesve dhe nxënësve, gjithashtu. (Murphy, Tubritt & O'Higgins Norman, 2018). Empatia është aftësia për të perceptuar, ndarë

dhe kuptuar gjendjet emocionale të të tjerëve dhe është thelbësore për të pasur sukses në shoqëri. Kjo kompetencë socio - emocionale nënkupton disa nga ndërveprimet më të rëndësishme njerëzore nga lidhjet e para midis nënës dhe fëmijës deri tek format më komplekse të sjelljes prosociale, të cilat madje mund të jenë esenciale për mbijetesën (Richaud, Lemos & Oros 2015).

- Pranimi i diversiteti lidhet me kuptimin, vlerësimin dhe respektimin e cilësive dhe përvojave që janë të ndryshme nga tonat. Pranimi i diversiteti është një aftësi e rëndësishme për procesin mësimor pasi iu mundëson nxënësve të vlerësojnë ``të ndryshmen`` dhe të kenë shumë pikëpamje për të njëjtën çështje. Pranimi i diversitetit nxit të menduarit kritik, zgjidhjen e problemeve, rezulton në një kuptim më të mirë të vetes dhe të të tjerëve , mundëson të mësuarit e gjërave të reja, vlerësimin e të ndryshmes, zhvillon vetëdijësim kulturor, si dhe nxit fleksibilitetin dhe përshtatjen ndaj situatave (Stepien & Baernstein, 2006). Diversiteti përfshin të gjitha dallimet që posedon një individ. Siç mund të jenë dallimet në gjuhë, gjini, gjendje socio-ekonomike, përkatësi etnike, kombësia, aftësitë, veçoritë dhe vendosjen gjeografike. Diversiteti përbëhet nga të gjitha cilësitë që na bëjnë të ndryshëm dhe nga ajo çfarë servirin eksperiencat jetësore, aftësitë, talentet, tiparet e karakterit dhe preferencat që rrisin qenien e individit. Diversiteti luan një rol të madh në mënyrën se si individ i përgjigjet botës së tij dhe mënyrës se si edukohet vetja dhe të tjerët.
- Respekti ka të bëjë me vlerësimin e përgjithshëm ndaj një personi. Respektimi i të tjerëve e bën shkollën një vend më të këndshëm dhe miqësor për të studiuar. Nxënësit në shkollë mund ta shfaqin respektin për bashkëmoshatarët, mësuesit, pjesëtarët e tjerë të stafit duke mos i ofenduar apo tallur, duke i dëgjuar, duke vlerësuar opinionet e tyre dhe duke mos i ngacmuar apo vënë në lojë . Për shkak se shkolla është një vend ku fëmijët shfaqin unicitetin e tyre, është e rëndësishme që nxënësit të mësojnë të respektojnë njëri tjetrin, për të qënë së bashku. Respekti ka të bëjë me njohjen e plotë të një individ duke përfshirë statusin e tij/saj, prestigjin dhe të qenurit e /e pranuar nga të tjerët. Respekti mund të konsiderohet si një parim i moralshëm, etik dhe që është një vlerë shoqërore e jetës sonë. Nevoja për përkatësi dhe për të qënë i/e respektuar, është e rëndësishme për marrëdhëniet shoqërore. Respekti ndikon në sjelljet e individëve dhe grupeve. Ai nxit empatinë dhe tolerance (Paton, 2013).

IV. Aftësitë sociale

- Ka të bëjë me aftësinë për të komunikuar dhe ndërvepruar me të tjerët si në gjuhën verbale apo jo verbale për të pasur një ndërveprim të suksesshëm në shoqëri. Kjo aftësi iu mundëson individëve të realizojnë me kompetenca sa më të larta në detyrat sociale dhe situata të ndryshme (Little, Swangler & Akin-Little 2017). Fëmijët i mësojnë këto aftësi nga bashkëmoshatarë dhe të rritur në mjedisin e tyre, të cilët modelojnë dhe shpjegojnë se si sillen në rrethana të veçanta. Aftësitë sociale që fëmijët mësojnë, shërbejnë si baza për marrëdhëniet pasuese që ata zhvillojnë në mosha më madhore (Lynch & Simpson, 2010). Zhvillimi i mirë i aftësive sociale janë shumë të rëndësishme për funksionimin e suksesshëm në jetë. Këto aftësi mundësojnë që fëmija të jetë i vetëdijshëm mbi veprimet që realizon, komunikimin që ka, të bëjë zgjedhje të mira dhe të formësojë forma të reagimit në situata të ndryshme (Rashid, 2010). Aftësitë sociale janë sjellje që nxisin ndërveprimin pozitiv me të tjerët dhe mjedisin. Disa nga këto aftësi përfshijnë shfaqjen e ndjeshmërisë, pjesëmarrjen në aktivitete grupore, bujarinë, aftësinë për të ndihmuar, komunikimin me të tjerët, negocimin dhe zgjidhjen e problemeve (Lynch & Simpson, 2010).
- Zhvillimi i komunikimit për fëmijët përfshin fitimin e aftësive për të kuptuar dhe shprehur mendimet, ndjenjat dhe informacionet. Komunikimi cilësohet si një nga detyrat më të mëdha zhvillimore në fëmijëri dhe është një aftësi kyç për bashkëveprimin me individët në mjedisin e tyre dhe për të përmbushur nevojat vetes (Gooden & Kearns, 2013). Komunikimi shoqëror përfshin sjellje të tilla si komunikimi shprehës social dhe përfaqëson aspektin motorik të sjelljes reciproke (Little, Sëangler & Akin-Little, 2017).
- Ndërtimi i marrëdhënieve është një process që ka të bëjë me zhvillimin I marrëdhënieve të kujdesshme, mbështetëse midis të rriturve dhe të rinjve, dhe midis të rinjve dhe kolegëve të tyre (CNYD, 2004). Ndërtimi i marrëdhënieve pozitive në shoqëri është një proces që i lejon fëmijët të ndërtojnë marrëdhënie të afërta dhe të besueshme, duke siguruar dashuri, ushqim, siguri dhe ndërveprime të përgjegjshme. Marrëdhëniet kanë të bëjnë me ndërtimin e besimit, mirëkuptimit dhe kujdesin për të nxitur bashkëpunimin dhe motivimin e fëmijëve (Joseph & Strain, 2004).
- Puna në grup definohet si aftësia për të ndarë punën me të tjerët dhe rritur produktivitetin. Puna në grup lejon shfrytëzimin e aftësive, njohurive dhe përvojave të ndryshme që kanë fëmijët. Në procesin e punës me grupe, anëtarët e grupit mund të ndërmarrin detyra të veçanta dhe të bëhen pjesë e mjediseve ku mund të ndajnë një formë jetese të përbashkët, të formojnë marrëdhënie të dobishme dhe të ndihmojnë njëri-tjetrin. Integrimi në grupe ose

formimi i tyre, i bën fëmijët të aftë që të punojnë sëbashku për detyra të përbashkëta dhe i përfshin në aftësi shumë të sofistikuara. Këto aftësi shpesh nuk kanë qenë identifikuar më parë kur kanë punuar apo jetuar në mënyrë individuale.

-
- Aftësia për të marrë vendime
- Vendimarrja e fëmijëve është ndikuar fuqishëm nga pritshmëritë dhe vlerat që mësojnë nga mjedisi përreth tyre. Kjo ndodh nëpërmjet vëzhgimit të të tjerëve (sidomos atyre që janë pranë fëmijës), dëgjimit dhe diskutimit të vlerave, dhe marrjes së mundësive për të marrë vendime dhe për të përjetuar pasojat e tyre. Zhvillimi i shkathtësive për të menduarit logjik dhe zgjidhja e problemeve mbështet aftësitë në rritje të fëmijëve për vendimarrje efektive. Ndërsa fëmijët zhvillojnë aftësi për të menaxhuar mendimet e tyre si dhe ndjenjat e tyre, ato bëhen më mirë në vendosjen e vendimeve në praktikë dhe në mbajtjen e tyre në rrugën e duhur.
- Aftësia për të identifikuar problemet ka të bëjë me identifikimin e elementëve problematik në një situatë të catur (Cox, 2005).
- Aftësia e zgjidhjes së problemeve është definuar si një proces i sjelljes kognitiv-emocionale nëpërmjet të cilit një individ ose grup tenton të identifikojë ose zbulojë zgjidhje efektive për përballimin e problemeve apo sfidave të hasura në jetën e përditshme dhe në të ardhmen. Gjithashtu, këto aftësi janë kompetenca vitale në zhvillimin psikik të fëmijëve (Ismail, Ismail & Aun, 2015). Zgjidhja e problemeve është aftësia me të cilën njohuritë, aftësitë dhe të kuptuarit e një fenomeni / problemi/ situatë të mëparshme përdoren për të përmbushur kërkesat e një situatë të panjohur (Smiley, Thelin, Lance & Muenchen, 2002). Zgjidhja e problemeve përgjithësisht konsiderohet si aktiviteti kognitiv shumë i rëndësishëm në kontekstin e përditshëm dhe profesional (Stufflebeam, 1968).
- Vlerësimi është përcaktuar si shkencë për të përcaktuar shkallën në të cilën janë arritur objektivat (Stufflebeam, 1968).
- Reflektimi është një pjesë integrale e të menduarit, që e lejon fëmijën të marrë vendime të menduara mirë, dhe të ketë një qasje ndryshe gjatë procesit të marrjes së vendimeve. Reflektimi ka të bëjë me ekzaminimin e ndjenjave dhe mendimeve të dikujt dhe kërkon mature dhe dëshirë për të njohur veten (Truglio-Londrigan & Leëenson, 2008). Reflektimi mund të ndihmojë fëmijët që të fitojnë njohuri se si të ndërtojmë marrëdhënie me të tjerët (CNYD, 2004)
-

KAPITULLI 2

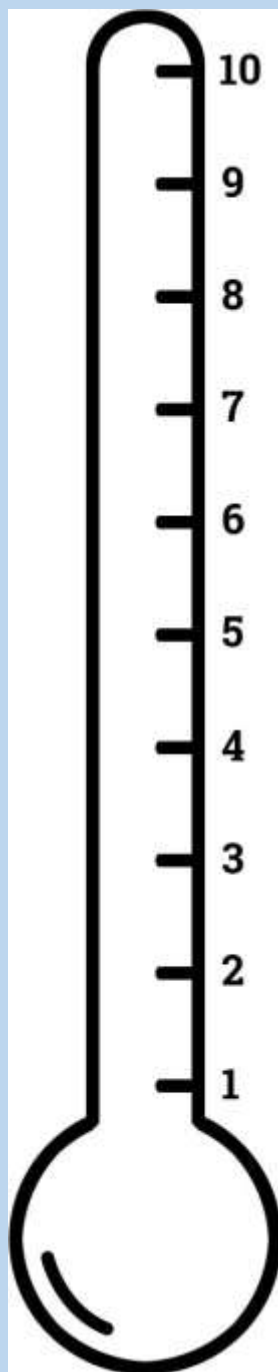
Aktivite të përcaktuara për zhvillim: Vetëdërgjegjësimi

- Termometri i ndjenjave (identifikim emocionesh)
- Ditari i ndjenjave pozitive (identifikim emocionesh)
- Hyrje në botën e emocioneve (identifikim emocionesh)
- Ku e ndiej (identifikim emocionesh)
- Postura e trupit (identifikim emocionesh)
- Menaxhimi i zemërimit (identifikim emocionesh)
- Komunikimi joverbal (identifikim emocionesh)
- Rreth ndjenjave të mia (identifikim emocionesh)
- Kurora ime personale (vetëperceptimi)
- Vija e jetës (vetëperceptimi)
- Vetëportreti (vetëperceptimi)
- Maska (vetëperceptimi)
- Vlerësimi i vetes (vetëperceptimi)
- Cilësitë e mia (pikat e forta)
- Reflektimi për veten (pikat e forta)
- Eksperiencat pozitive (pikat e forta)
- Ky/Kjo jam unë (pikat e forta)
- Eksperiencat pozitive (vetëefikasiteti)
- Të ndihesh mirë me veten (vetëefikasiteti)
- Historia e arritjeve (vetëefikasiteti)
- Vetëbesim (vetëbesimi)
- Të vetëfolurit pozitiv (vetëbesimi)
- Yjet vlerësuese (vetëbesimi)

Aktiviteti 1 :Termometri i ndjenjave (identifikim emocionesh)

Koha	30 minuta
Objektivat	Të kuptohet intensiteti i ndjenjave
Aftësitë	<ul style="list-style-type: none">▪ Identifikimi i emocioneve, njohja me emocionet
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Shpjegojuni fëmijëve se ndjenjat ndihen në intensitete të ndryshme. Për këtë arsye, aktiviteti ``Termometri i ndjenjave `` iu vjen në ndihmë nxënësve për të vlerësuar në çfarë mase e ndjejnë në emocion të caktuar.2. Nxitini fëmijët që të plotësojnë fletën e mëposhtme.Nuk ka përgjigje të saktë apo të gabuar.3. Në aktivitetet nxënësit duhet të përshkruajnë sesa e ndiejnë një emocion të caktuar gjatë një situatë. Kështu, nëse termometri shënon 10, atëherë situata shkakton emocione shumë të forta dhe nëse termometri shënon 1, situata shkakton pak emocione.	

Termometri i ndjenjave



Aktiviteti 2: Ditari i ndjenjave pozitive

Koha	30 minuta
Objektivat	Të identifikohen emocione pozitive Të krijohet një libër ilustrues i ndjesive pozitive
Aftësitë	Njohja me emocionet , fokusimi tek emocionet pozitive
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Filloni një diskutim me nxënësit në lidhje me emocionet pozitive.2. Eksploroni situatat që i bëjnë ata të ndihen mirë . Ndajini situatat në raste të veçanta , siç mund të jenë ditëlindjet dhe në raste të zakonshme siç mund të jenë takimet dhe bisedat me miqtë.3. Pas diskutimit të përgjithshëm , secili nxënës duhet të krijojë ditarin personal të ndjenjave pozitive.4. Ditari i emocioneve pozitive duhet të përmbajë një listë të gjërave që shkaktojnë ndjesi të mira, vizatime që shpjegojnë gjendjen emocionale , si dhe shprehje motivuese .	

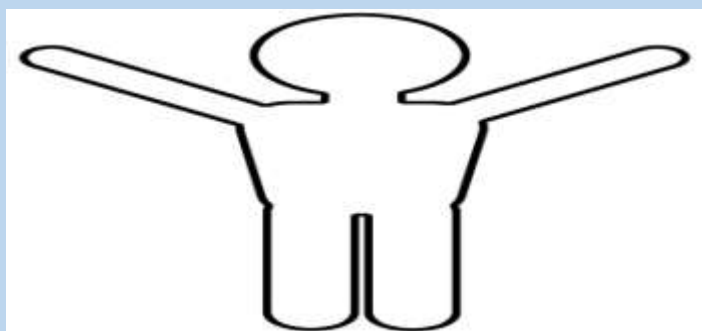
Aktiviteti 3: Hyrje ne botën e emocioneve

Koha	30 minuta
Objektivat	Të aftësohen fëmijët në identifikimin e emocioneve tek vetja dhe tek të tjerët
Aftësitë	Identifikimi i emocioneve, njohja me emocionet
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Ndajini fëmijët në çifte me njëri tjetrin. Udhëzoni që të mendojnë një emocion të caktuar.2. Njëri nga nxënësit duhet ta vizatojë emocionin ose ta shprehë me anë të pantonimave. Ndërkaq nxënësi tjetër duhet të supozojë dhe të gjejë emocionin .3. Ndërroni rolet dhe përsërisni ushtrimin.4. Diskutoni në klasë së bashku se çfarë janë ndjenjat dhe emocionet.5. Kërkojuni nxënësve që të listojnë sa më shumë emocione që njohin.	

Aktiviteti 4 : Ku e ndiej

Koha	30 minuta
Objektivat	Të aftësohen fëmijët për të kuptuar lidhjen mes emocioneve dhe trupit
Aftësitë	Identifikim emocionesh, vetëndërgjegjësimit
Udhëzime	

1. Ky aktivitet i shërben fëmijëve që të identifikojnë pjesët e trupit ku i ndiejnë emocionet e tyre.
2. Fëmijët duhet të zgjedhin një ngjyrë që përfaqëson një emocion dhe të plotësojnë pjesën e trupit. Për shembull , për zemërimin mund të zgjidhet ngjyra e kuqe,për dashurinë e verdha.
3. Jepiuni fëmijëve udhëzimet e mëposhtme: Emocionet ndihen në pjesë të ndryshme të trupit. Ngyrosni pjesët e trupit ku ndjeni emocionet përkatëse.



4. Ndani përvojat e fëmijëve me njëri tjetrit. Diksutoni se kush është emocion mbizotërues që fëmijët kanë.
5. Ftojini fëmijët të shprehin sesi pjesë të ndryshme të trupit të tyre ndihen kur ata janë në gjendje të ndryshme emocionale.

Aktivitet 5 : Postura e trupit

Koha	30 minuta
Objektivat	Të mësojnë fëmijët kuptimin dhe mesazhet që jep postura e trupit.
Aftësitë	Komunikimi emocional dhe vetëndërgjegjësimi
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Postura e trupit mund të na jap mesazhe të ndryshme në varësi të situatës në të cilën ndodheni dhe jep informacion për mënyrën sesi ndihemi. Për shembull të qëndrosh shtrembër në klasë mund të duket sikur ju nuk jeni të interesuar për mësimin dhe të qëndruarit drejt jep tregon se jeni duke respektuar mësuesin.2. Formoni grupe në klasë.3. Paraqisini situata të ndryshme.4. Kërkojuni pjestarëve të grupit të demostrojnë se si do të qëndronin ata në secilën prej situatave.5. Diskutoni me nxënësit se përse mendojnë ata se është e rëndësishme të qëndrosh në atë mënyrë.6. Situatat:<ul style="list-style-type: none">✓ Kur dëgjon mësuesin✓ Duke bërë detyrat e shtëpisë✓ Duke lexuar✓ Duke parë televizor✓ Duke folur me një shok në telefon✓ Kur flisni me dikë që sapo e keni takuar✓ Kur hani darkë✓ Kur prisni në radhë✓ Në zyrën e drejtores	

Aktiviteti 6: Menaxhimi i zemërimit

Koha	30 minuta
Objektivat	Të identifikohen shenjat e zemërimit Të arrihet të menaxhohet zemerimi
Aftësitë	Vetëndërgjegjësim, vetëmenaxhim

Udhëzime

1. Një startegji efikase për përmirësimin e vetëdijes emocionale , është regjistrimi dhe njohja e situatave që shkaktojnë emocionet përkatëse . Për këtë arsye , aktiviteti ka si qëllim regjistrimin e ngjarjes , përgjigjen ndaj shenjave paralajmëruese, si dhe rezultatin e ngjarjes.
2. Shpërndajuni nxënësve aktivitetin e mëposhtëm, duke iu dhënë shembuj të kuptueshëm.

Ngjarja	Shenjat paralajmëruese	Reagimi	Përfundimi

3. Nxitini nxënësit që të ndajnë përvojat e tyre me njëri- tjetrin . Drejtojuni pyetje sesi mund të reagonin në mënyrë të ndryshme për të arritur në përfundime më të pëlqyeshme.

Aktiviteti 7- Kominikimi joverbal

Koha	30 minuta									
Objektivat	Të njihen shenjat joverbale që tregojnë çfarë ndiejnë njerëzit									
Aftësitë	Komunikimi emocional , empatia									
Udhëzime										
<p>1. Pyesni grupin: “Si mund ti tregoni ju dikujt se si po ndiheni?”</p> <p>2. Thuajuni atyre : <i>Nëse ju i shikoni të tjerët me kujdes, ju mund të mësoni rreth mënyrës se si ata ndihen duke parë gjubën e tyre të trupit dhe gjubën e fytyrës. Kur ju e kuptoni se si ndihen ata, ju përpiqeni që të gjeni mënyrën e duhur për të biseduar. Duke u sjellë në këtë mënyrë, ju i bëni ata të ndihen të kuptuar dhe se ju tregoni kujdes rreth ndjenjave të tyre.</i></p> <p>3. Shkruajini emocionet e mëposhtme në dërrasë të zezë apo në një fletë të bardhë të madhe.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">- I lumtur</td> <td style="width: 33%;">- i pikëlluar</td> <td style="width: 33%;">-Konfuz</td> </tr> <tr> <td>- I mërzhitur</td> <td>-Isurprizuar</td> <td>-Krenar</td> </tr> <tr> <td>- I pasigurtë</td> <td>-I shokuar</td> <td>- I relaksuar</td> </tr> </table> <p>4. Lejoni secilin fëmijë që të zgjedhë njërin nga emocionet dhe të përshkruajë një situatë kur është ndiere në atë mënyrë. Më pas kërkojini pjesës tjetër të grupit tui përgjigjet pyetjeve:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Nëse një njeri ndihet në këtë mënyrë, si do të dukej? b. Çfarë toni të zërit do të përdorte? c. Si do të ishte pozicioni i trupit që do të përdorte d. Cilat gjeste do të përdorte? 		- I lumtur	- i pikëlluar	-Konfuz	- I mërzhitur	-Isurprizuar	-Krenar	- I pasigurtë	-I shokuar	- I relaksuar
- I lumtur	- i pikëlluar	-Konfuz								
- I mërzhitur	-Isurprizuar	-Krenar								
- I pasigurtë	-I shokuar	- I relaksuar								

Aktiviteti 8 – Rreth ndjenjave të mia

Koha	30 minuta
Objektivat	Të identifikohen emocionet e fëmijëve/Të nxitet sjellja pozitive duke përdorur emocionet në mënyrën e duhur
Aftësitë	Ndërgjegjësimi emocional, zhvillimi i vetëkonceptit, zhvillimi i vetëvlerësimit.
Udhëzime	
<p>Formimi i vetëkonceptit dhe vetëvlerësimit të fëmijës vjen nga përcaktimi se çfarë janë, çfarë i bën të ngjashëm dhe të ndryshëm nga të tjerët. Fëmijët mund të krijojnë në libër për ndjesitë e tyre, ku do mësojnë se janë unikë dhe të veçantë. Ata do kenë mundësi të flasim për emocionet e forta dhe si të bëjnë sa më shumë sjellje pozitive. Hapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Filloni një diskutim lidhur me ndjenjat. 2. Tregojini fëmijës që të gjitha ndjenjat janë të pranueshme, lumturia, zhgënjimi, trishtimi. 3. Shpjegojini fëmijës si të shprehin ndjenjat pa lënduar veten dhe të tjerët. 4. Shpjegojini fëmijës se së bashku do të bëni një libër rreth ndjenjave, që do i ndihmojë për të kuptuar emocionet. 5. Në librin e ndjenjave përdorni figura që shprehin emocione të ndryshme. 6. Shpjegojini fëmijëve kuptimin e emocioneve të ndryshme me shembuj konkretë: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Frikë-ndjenjë se diçka e keqe mund të ndodhë <input type="checkbox"/> Zemërim-të mos duash të flasësh me dikë, të ndihesh keq <input type="checkbox"/> Ekzaltim- ndjenjë shumë e madhe lumturie, hidheni dhe bërtisni nga gëzimi <input type="checkbox"/> Vetmi- kur ndiheni vetëm, skeni dikë afër <input type="checkbox"/> Dashuri-ndjenjë e bukur, ndieni kujdesin e dikujt <input type="checkbox"/> Krenari-ndiheni mirë për diçka që keni bërë 7. Përdorni foto të ndryshme ku fëmija është ndierë në mënyra të ndryshme. 8. Kërkojini fëmijës të plotësojë fjalitë e mëposhtme dhe shkruajini në libër: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Unë kam frikë kur... ▪ Unë jam i/e zemëruar kur ▪ Unë jam shumë i /e lumtur kur... ▪ Unë shqetësohem kur... ▪ Unë ndihem vetëm kur... ▪ Unë ndiej dashuri kur... 9. Pasi të përfundoni librin, lexojeni bashkë me fëmijën. 10. Falenderojini fëmijët që kanë qenë të gatshëm të punojnë për librin e ndjenjave. 	

Aktiviteti 9 – Kurora ime personale

Koha	30 minuta
Objektivat	Të listohen dhe të shqyrtohen aspektet pozitive të jetës personale dhe të të tjerëve. Të vihet fokusi tek rëndësia e të dëgjuarit dhe të qënurit i dëgjuar
Aftësitë	Tregoni ndjeshmëri për anëtarët e tjerë të grupit. Ndani disa nga cilësitë pozitive, vlerat, shpresat dhe ëndrrat e tyre.
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">Çdo pjesëmarrës duhet të ndërtojë një “Kurorë” që reflekton perceptimin e tij / saj për veten. Në një copë letre vizatoni një trekëndësh të madh dhe ndajeni në pesë segmente.Kthejeni trekëndëshin nga lart poshtë në mënyrë që pika e trekëndëshit të jetë në fund të faqes. Vendosini nga një numër secilit prej segmenteve nga një deri në pesë dhe shkruani emrin e tyre në krye të faqes jashtë trekëndëshit.Pjesëmarrësit përfundojnë kurorën e tyre duke përfshirë informacionin e mëposhtëm në secilin prej segmenteve trekëndëshit:<ul style="list-style-type: none">Personi më i rëndësishëm për juVendi juaj i preferuarNjë vlerë ose besim që ju personalisht nuk do të ndryshoni kurrë. Një vlerë ose besim, me të cilën do të donit të jetonte e gjithë bota.Listoni tre gjëra që do të shpresonit që të tjerët të thonë për ju.Pjesëmarrësit mund të vizatojnë ose përdorin fjalë për të përfaqësuar sendet. Këshilloni pjesëmarrësit që do t'ju kërkohet ndajnë kurorën e tyre personale me të tjerët. Kjo mund të ndikojë në ato që shkruajnë.Pjesëmarrësit përzgjedhin dikë me të cilët kanë punuar dhe diskutojnë ndajnë kurorën e tyre personale.	

Aktiviteti 10 – Vija e jetës

Koha	15 minuta
Objektivat	Të identifikohen arritje të rëndësishme dhe ngjarje në jetën e tyre.
Aftësitë	Zhvillon vetëdije për aspekte të rëndësishme të jetës së tyreParashikon pasojat e vendimeve dhe veprimeve.
Udhëzime	
<p>1. Individët tërheqin një vijë të gjatë në një copë letre. Shkruani në fillim të vijës datën e lindjes dhe në fund të vijës ditën e përfundimit të jetës (opsionale), dhe vendosni datën e sotme në një pikë diku në mes. Shënim: Këshilloni pjesëmarrësit se do t'u kërkohet të ndajnë Vijën e jetës së tyre me pjesëmarrësit e tjerë, pasi kjo mund të ndikojë në atë që do shkruajnë.</p> <p>2. Në vijën nga lindja-sot shënoni ngjarje apo arritje të rëndësishme, p.sh. duke filluar shkollën, fillimin e një pune, njohje apo lidhje intime, etj. Vendosni aspektet pozitive mbi vijën dhe aspektin negativ poshtë vijës. Në vijën e tanishme deri në momentin para fundit të jetës shkruani pesë gjëra në pika të veçanta, ato gjëra që do të dëshironi të arrini.</p> <p>3. Ndani me grupin arritjet e deritanishme.</p> <p>Në vazhdim, shqyrtoni 'nëse' ose se si do të ishte jeta e tyre nëse ata do të konsumojnë drogë. Merrni parasysh ndryshimet që mund të vijnë nga faktorë të tjerë.</p>	

Aktiviteti 11 – Vetëportreti

Koha	15 minuta
Objektivat	Të ndihmohen fëmijët që të kenë një kuptim më të qartë të vetes
Aftësitë	Vetëperceptimi, vetënjohje

Udhëzime

1. Aktiviteti i vetëportreit mund të përdoret për secilën moshë dhe me të gjithë fëmijët.
2. Shpërndajuni nxënese sa më shumë materiale arti të ndryshme arti , në mënyrë që tui lehtësohet vetëshprehja.
3. Sugjerojini nxënësve që të bëjnë vazhdimisht aktivitetin e vetëportreit.
4. Nxisni diskutime në klasë. Pyetini nxënësit sesi i bën të ndihet ajo që kanë vizatuar apo krijuar. Eksploroni ndjesitë e tyre.
5. Inkurajoni fëmijët që të bëjnë një bisedë me imazhin e vetëportreit të tyre.
6. Nxënësit duhet të identifikojnë pikat e forta dhe të dobta të vetëportreit.
7. Aktiviteti i vetëportreit mund të mbyllet duke identifikuar pjesët e vetëportreit që duhet të ndryshohen apo modifikohen

Aktiviteti 12 – Maska

Koha	15 minuta
Objektivat	Të ndihmohen fëmijët në njohjen e vetes
Aftësitë	Vetëperceptimi, vetëbesimi
Udhëzime	
<p>1.Maskat janë një teknikë shumë efikase që ndihmon në shprehjen e vetes.</p> <p>2. Shpërndajuni nxënësve fletë të bardha dhe lapsa me ngjyra.</p> <p>3.Udhëzojini nxënësit që të pikturojnë tre maska sipas dëshirës.</p> <p>4. Nxisni një diskutim të hapur. Secili nxënës duhet të flasë sesi ndihet me maskën dhe gjithashtu se çfarë mendon se mendojnë të tjerët për të .</p> <p>5.Në fund nxënësit duhet të shpjegojë simbolet që mund të ketë përdorur në maskë.</p>	

Aktiviteti 13 – Vlerësimi i vetes

Koha	25 minuta
Objektivat	Të ndihmohen fëmijët në pranimin e vetes
Aftësitë	Vetëperceptimi, vetëbesimi
Udhëzime	
<p>1. Vetëpranimi është një fazë shumë e rëndësishme në procesin e vetëzbulimit. Për këtë arsye, nxënësit duhet të nxiten në procesin e vetëperceptimit.</p> <p>2. Nxënësit duhet që tui përgjigjen pyetjeve të mëposhtme. Ato i orientojnë drejt krijimit të një vetëperceptimi pozitiv.</p> <ul style="list-style-type: none">• Cilat janë tre gjërat që vlerësoj më shumë tek vetja ime ?• Cilat janë pikat e mia të forta?• Çfarë më bën mua një person të mirë. <p>3. Në fund të aktivitetit, nxënësit nxiten që të vizatojnë edhe një simbol që përfaqëson më mirë perceptimin e tyre për veten.</p>	

Aktiviteti 14– Cilësitë e mia

Koha	15 minuta
Objektivat	Të eksplorothen pikat e forta
Aftësitë	Krijimi i vetëbesimit dhe vetëvlerësimit

Udhëzime

1. Aktiviteti synon identifikimin e pikave të forta tek fëmijët. Në këtë mënyrë ata ndihmohen që të formojnë një vetëkoncept pozitiv.
2. Ndajini nxënësit në grupe. Secili nxënës duhet të identifikojnë situatat ka ndihen të aftë.
3. Mësuesit mund t'u shëprndajnë fëmijëve fletë ku të kërkojnë që të identifikojnë :
 - çfarë pëlqejnë nga vetja e tyre
 - çfarë pëlqejnë nga pamja e tyre
 - rastet ku kanë ndihmuar të tjerët
 - çfarë vlerësojnë tek vetja
 - komplimentat që kanë marrë
 - vështirësitë që kanë kapërcyer
 - gjërat që i bëjnë unikë

Aktiviteti 15 -Reflektimi për veten

Koha	15 minuta
Objektivat	Të identifikohen pikat e forta Të evidentohen cilësitë pozitive
Aftësitë	Ndërgjegjësimi për pikat e forta dhe cilësitë pozitive

Udhëzime

1. Nxënësit duhet të japin një vlerësim për veten e tyre.
2. Diskutoni në klasë që gjithësecili të evidentojë se kush nga aftësitë e tyre të forta bëjnë diferencë tek ata.
3. Fëmijët duhet të identifikojnë më tej tre pika të tjera të forta, që janë bazë për funksionimin e tyre.
4. Në fund, nxënësit duhet të përcaktojnë aspektet më të rëndësishme i karakterizojnë ata në këto fusha :
 - fusha sociale
 - fusha akademike
 - familja
 - fusha emocionale
 - fusha e interesave
 - karakteristikat personale

Aktiviteti 16– Eksperiencat pozitive

Koha	20 minuta
Objektivat	Të identifikohen eksperiencat pozitive
Aftësitë	Ndërgjegjësimi për pikat e forta dhe cilësitë pozitive
Udhëzime	
<p>1. Aktiviteti i mëposhtëm ka të bëjë me shkrimin e eksperiencave pozitive kur fëmijet kanë treguar guxim, vendosmëri, dashuri . Shkrimi i përvojave do ju kujtojë fëmijëve potencialet që ata kanë për të përdorur cilësitë e tyre positive.</p> <p>2. Kërkojini fëmijëve që të shkruajnë në situatat ku ata kanë treguar</p> <ul style="list-style-type: none">• Guxim• Dashamirësi• Sakrificë• Dashuri• Zgjuarsi• Lumturi• Vendosmëri	

Aktiviteti 17 – Ky/Kjo jam unë

Koha	15 minuta
Objektivat	Të ndihmohen nxënësit që të kenë një kuptim me të qartë të vetes
Aftësitë	Ndërgjegjësimi për pikat e forta dhe cilësitë pozitive

Udhëzime

1. Sigurojini çdo nxënësi kartona të mëdha të bardhë , fotografi dhe revista të ndryshme.
2. Të gjithë nxënësit duhet të vendosin në qendër të kartonit fotografinë e tyre dhe përreth saj të përzgjedhin nga materialet e dhëna çfarë ata i përshkuan më mirë. Kërkojuni të ilustrojnë disa nga fushat e mëposhtme në posterat e tyre:
 - Hobi
 - Pëlqimet
 - Mospëlqimet
 - Njerëzit më të rëndësishëm
 - Gjërat shqetësuese
 - Aftësitë e veçanta
 - Cilësitë
 - Vetën ideale
3. Nxitini studentët që të përdorin sa më shumë ngjyra dhe materiale të shumëllojshme për të përfaqësuar diçka.
4. Pasi nxënësit kanë punuar në mënyrë individuale, formoni grupe me nga 3-4 veta. Nxënësit ndajnë portretet me njëri tjetrin dhe diskutojnë rreth tyre.
5. Në fund, pyesni nxënësit sesi u ndjenë gjatë kryesrjes së këtij aktiviteti. Çfarë ju pëlqeu më shumë gjatë diskutimeve në grup? Kush është gjëja speciale rreth vetes së tyre?
6. Ju mund të ngjisni të gjithë posterat e nxënësve në klasë, për të evidentuar cilësitë e tyre më të mira dhe diversitetin.

Aktiviteti 18– Eksperiencat pozitive

Koha	15 minuta
Objektivat	Të nxiten fëmijët që të krijojnë vetëkoncept pozitiv
Aftësitë	Ndërgjegjësimi emocional, Vetëefikasiteti, vetëkoncepti
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Qëllimi i aktivitetit është ti ndërgjegjësojë fëmijët për ndjenjat e tyre. Sa më shumë t`i njohin fëmijët ndjenjat e tyre aq më të qartë e kanë se kush janë dhe se çfarë duan.2. Kërkojini fëmijëve që të shkruajnë në shirita letre 10 tipare pozitive dhe 10 tipare negative.3. Kërkojini fëmijëve te rendisin se kush është më e rëndësishme për to.4. Më pas ftojini nxënësit që të shkruajnë një reflektim pse këto tipare janë të rëndësishme për ta.	

Aktiviteti 19– Të ndihesh mirë me veten

Koha	15 minuta
Objektivat	Të mësohen fëmijët përfitimet e të ndjerit mirë me veten
Aftësitë	Vetë-ndërgjegjësimi, vetëefikasitet
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none"> Pyesni grupin: “Kush ndihet mirë me veten e tij?”. Ndërkohë që fëmijët ngrenë duart, pyetini se çfarë i bën të ndihen mirë me veten. Arsytet e tyre shkruajini në tabelë. Tregojuni atyre: <i>Të kesh një sjellje pozitive, të bën të ndihesh mirë me veten. Gjërat që bën në jetë, mënyra sesi i bën ato dhe mënyra se si i trajton njerëzit që janë të rëndësishëm në jetën tënde, të bëjnë ty të ndihesh me besim dhe i sigurtë. Besimi tek vetja do iu ndihmonte ju në shkollë dhe në marrëdhënie me të tjerët. Sjellja pozitive do t'iu ndihmojë ju përgjatë jetës.</i> Kërkojuni fëmijëve të mendojnë për ngjarjet e fundit që i kanë bërë ata të ndihen mirë. Listoni eksperiencat e tyre në dërrasë të zezë ose në fletë të mëdha letre. Ato mund të përfshijnë: Një udhëtim, një aktivitet të pëlqyer, koha me shokët, familja , e kështu me radhë. Pyesni grupin se cila eksperiencë ka pasur ndikim më të madh. 	

Aktiviteti 20– Historia e arritjeve

Koha	20 minuta
Objektivat	Të ndihmohen fëmijët të identifikojnë sukseset në jetën e tyre
Aftësitë	Vetëbesimi, vetëefikasitet

Udhëzime

1. Sukseset janë pjesë e rëndësishme e jetoës tonë. Ato na ndihmojnë që të krijojmë një vetëkoncept pozitiv dhe të kemi besim në efikasitetin personal.
2. Kërkojuni nxënësve që të shkruajnë tre arritje kryesore gjatë jetës së tyre.

Sukseset gjatë fazës së parë të jetës	Sukseset gjatë fazës së dytë të jetës	Sukseset aktuale

3. Udhëzojini fëmijët që sa herë nuk kanë besim tek vetja dhe aftësitë e tyre, të inkurajohen duke kujtuar sukseset e tyre.
4. Aktiviteti përmbyllet duke iu kërkuar nxënësve të identifikojnë se çfarë duan të arrijnë brenda pesë vjetësh.

Aktiviteti 21– Vetëbesim

Koha	15 minuta
Objektivat	Të ndihmohen fëmijët në formimin e një sensi të fortë të vetes
Aftësitë	Vetëbesimi

Udhëzime

✓ Ftojini nxënësit që të mendojnë rreth një situatë ku kanë përjetuar besim tek vetja dhe kanë pasur ndjenja kënaqësie dhe vlerësimi. Nxisni një diskutim, duke drejtuar pyetjet e mëposhtme :

1. Cila ishte situata?
2. Çfarë i thashë vetes gjatë kësaj situatë ?
3. Si u ndjetë fizikisht? Cilat ishin ndjesitë pozitive që kanë përshkruar trupin tuaj?
4. Si ishte rezultati i gjithë situatës ?

Në pjesën e dytë të diskutimit, nxitini nxënësit që të mendojnë për një situatë kur janë përballur me mungesë besimi tek vetja dhe donin që ta ndryshonin atë. Sërisht drejtoni pyetjet e mëposhtme ;

5. Cila ishte situata?
6. Çfarë i thashë vetes gjatë kësaj situatë ?
7. Si u ndjetë fizikisht? Cilat ishin ndjesitë pozitive që kanë përshkruar trupin tuaj?
8. Si ishte rezultati i gjithë situatës ?

✓ Në pjesën e tretë, nxënësit bëjnë një reflektim të situatave të suksesshme :

9. Çfarë gjëra pozitive mund ti them vetes që të jem më i fortë përballë situatave?
10. Çfarë do të më ndihmojë që të veproj në mënyrë më efektive ?
11. Çfarë mund të bëj ndryshe në situatat që më shfaqen problematike?

Aktiviteti 22– Të vetë folurit pozitiv

Koha	15 minuta
Objektivat	Të nxitet e vetëfolura pozitive si mjet për zhvillimin e vetëbesimit
Aftësitë	Vetëbesimi

Udhëzime

1. Nxënësit mund të ndërtojnë një vetëbesim të fortë me anë të vetëfolurit pozitiv. Zevendësimi i mendimeve negative me mesazhe pozitive mund të ndihmojnë në zhvillimin e vetëbesimit të nevojshëm për të kapërcyer pengesat dhe për të arritur suksesein.
2. Mësuesit e nisin aktivitetin duke prezantuar konceptin e vetëbesimit.
3. Më pas , nxënësit ndahen në grupe të vogla , ku duhet të mendojnë për një sërë aftësisht në situata që kërkojnë përmbushjen me sukses.
4. Në të njëjtën kohë, mësuesit mund të flasin për nocionin e të vetëfolurit pozitiv dhe efektet e tij.
5. Sërisht në grupe, nxënësit duhet të identifikojnë situata të caktuara dhe të identifikojnë gjënë më të mirë dhe gjënë më të keqe që mund tju ndodhë. Janë pikërisht këto mesazhe që ne i japim vetes që ndikojnë në vetëbesimin tonë.
6. Nxitini studentët që të zvendësojnë ``të vetë folurin negativ`` me të ``vetë folurin pozitiv``. Kjo i ndihmon ata në krijimin e forcës së brendshme dhe vetëbesimit të larte.

Aktiviteti 23– Ylet vlerësuese

Koha	15 minuta
Objektivat	Të zhvillohet një vlerësim realist për veten
Aftësitë	Pranimi i vetes, vetebesim, vetevlerësim
Udhëzime	
<p>1. Vetëvlerësimi është pjesë shumë e rëndësishme. Kërkojini nxënësve që ta vlerësojnë mënyrën sesi ndihen për veten nga 1-10 yje.</p> <p>2. Në ditë të ndryshme, nxënësit mund të ndihen ndryshe për veten. Përpiquni të eksploroni arsyet për vlerësimin që nxënësit i japin vetes së tyre.</p>	
☆	
☆ ☆	
☆ ☆ ☆	
☆ ☆ ☆ ☆	
☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	

☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Ndihem i /e pakënaqur
me veten*

*Ndihem OK me
veten*

*Ndihem shumë i/e
kënaqur me veten dhe
vetëbesues*

KAPITULLI 3

Aktivite të përvilluar: Vetëmenaxhimi

- Volumi i zërit (kontrolli i impulseve)
- Kontrolli i vetes (kontroll impulseve)
- Inati kundrejt të tjerëve (kontrolli i impusleve)
- Kontrolli i impulsive (kontrolli i impusleve)
- Të kontrollojmë veten (kontrolli i impusleve)
- Të njohim stresin (menaxhimi i stresit)
- Teknikat e menaxhimit të stresit stresin (menaxhimi i stresit)
- Si të menaxhojmë stresin (menaxhimi i stresit)
- Përballja me stresin (menaxhimi i stresit)
- Të drejtat dhe përgjegjësitë (vetëdisiplinim)
- Marrja e përgjegjësi (vetëdisiplinim)
- Vizatimi (vetëmotivimi)
- Të vendosim qëllime (vendosja e qëllimeve)
- Arritjet personale (vendosja e qëllimeve)
- Ku dua të jem (vendosja e qëllimeve)
- Arritjet personale (vendosja e qëllimeve)
- Hartimi i misionit personal (vendosja e qëllimeve)
- Të jesh i organizuar (aftësitë organizative)

Aktiviteti 1 Volumi i zërit

Koha	30 minuta
Objektivat	Të mësohen fëmijët të përdorin tonin e përshtatshëm të zërit në komunikim
Aftësitë	Kominikimi i emocioneve , vetëkontrolli
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Pyesni grupin pse është e rëndësishme të përdoret toni i zërit i përshtatshëm në bashkëbisedime apo në situata të ndryshme. Idetë e tyre shkruajini në tabelë ose në fletë të bardha të mëdha.2. Tregojuni atyre: <i>Të kontrollosh volumin e zërit është një aftësi shumë e rëndësishme për të pasur marrëdhënie të mira me njerëzit e tjerë. Të kontrollosh volumin e zërit do të thotë të flasësh me butësi apo me zë më të lartë në përputhje me situatën në të cilën ndodhesh. Janë 3 kategori bazë të volumit të zërit që përdorim kur flasim : zëri i ulët/ i butë, zëri normal dhe zëri i lartë dhe secila është në përshtatje me situatën. Kur ti e përshtat tonin tënd të zërit me situatën kejo do të thotë që ti ke një kontroll të mirë të vetes.</i>3. <i>Përdorimi i gabuar i tonit të zërit, si psh të flasësh me zë të lartë në një vend të qetë, apo të flasësh me zë shumë të ulët ku asnjë nuk të dëgjon dot, mund ti bëjë njerëzit e tjerë të mos ndihen rehat dhe ty të mos ndihesh mirë në ambientin ku ndodhesh. Kjo është arsyeja pse ju duhet të mendoni fillimisht rreth situatës në të cilën ndodhëni. Me pas mendoni rreth toneve të ndryshme të zërit dhe zgjidhni atë tn zëri që është më i përshtatshëm.</i>4. Përdorni fletën e aktivitetit . Pasi fëmijët të kene plotësuar, pyesni ato për situata të tjera dhe për llojin e volumit të zërit që do të përdorin. Më pas diskutoni arsyet pse fëmijët iu janë përgjigjur në atë formë pohimeve të fletës.	

Fleta e aktivitetit

Emri _____ Data _____

Vendosni kryq në kutinë bosh lidhur me volumin e zërit që do të përdorni në situatat e dhëna më poshtë.

Zë i ulët Zë normal Zë i lartë

Kur lexon në librari

Kur shikon një ndeshje football-i

Kur bëni pazar

Kur luani jasht me shokët/shoqet

Kur luani në shtëpi

Kur dikush po pushon

Kur dikush po flet në telefon

Kur ju po flisni në telefon

Kur jeni në autobus

Kur po hani drekë

Kur shikoni një film

Zgjidhni dy nga situatat më lart dhe shpjegoni se përse do të përdornit zë të lartë, të ulët apo normal.

Aktiviteti 2 – Kontrolli i vetes

Koha	15 minuta
Objektivat	T'iu tregohet fëmijëve rëndësia e të qëndruarit të qetë në situata të ndryshme Të vihet në dukje rëndësia e kontrollit të impulseve
Aftësitë	kontrolli emocional, kontrolli i vetes.
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none"> Pyesni grupin “çfarë kuptoni me kontroll mbi veten?”. Nxirrni idetë dhe shkruajini ato në një dërrasë të zezë apo fletë të mëdha të bardha. Tregojuni atyre: <i>Kur ju keni kontroll mbi veten, ju vendosni mënyrën më të mirë për të vepruar në vend që të veproni pa menduar. Ajo mund të marrë 1 sekondë ose dy, por një person që ka kontroll mbi veten ndalon fillimisht, mendon për situatën, ruan qetësinë dhe nëse është i mërzhitur apo i inatosur. Përpara se të veprojë, individi dubet të mendojë rreth situatës, dhe se çfarë mund të ndodh nëse reagon me impulsivitet.</i> Pyesni për vullnetarë që të flasin rreth këtyre situatave, duke u ndaluar fillimisht të flasin rreth asaj që ata mendojnë se do të bëjnë për të kontrolluar veten. <ul style="list-style-type: none"> Dikush iu godet në krah Bëhesh pis me cokollatë në të gjithë bluzën që ke veshur Motra jote harron të mbyllë derën dhe qeni del jashtë. Ti merr notën 4 në një lëndë që ti ke mësuar shumë Prindërit e tu anullojnë pushimet, të cilat ti mezi i prisje Ti nuk e ke idenë se si duhet ti zgjidhësh ushtrimet e matematikës Pyesni grupin që të mendojnë rreth situatave të ndryshme në të cilat ato janë ndier të mërzhitur apo të inatosur. Lejojini ata të tregojnë se si janë ndjerë dhe si kanë vepruar. 	

Aktiviteti 3 – Inati kundrejt të tjerëve

Koha	30 minuta
Objektivat	Të mësohen fëmijët të menaxhojnë inatin
Aftësitë	Kontrolli emocional, kontrolli i vetes
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Pyesni grupin “Çfarë ndjesie është të jesh i inatosur?” ose “Çfarë iu mërzit ju?”2. Thujuni atyre: <i>Cdokush mërzitet dhe të përballesh me ndjenjat e tua nuk është fare e lehtë. Fillimisht, ju duhet të njiheni me gjërat të cilat iu mërzisnin. Ju duhet të kuptoni se përse jeni të mërzitur. Kur ju të kuptoni arsyet, atëherë ju mund ta merni veten nën kontroll dhe të jeni më të qetë. Ju mund ta qetësoni veten duke menduar, përdorur fjalët në vend që të bëni veprime fizike.</i>3. Përdorni fletën e aktivitetit për të kuptuar akoma me shumë aktivitetin. Kërkojuni fëmijëve të diskutojnë më pas.	
Fleta e aktivitetit	
Emri _____ Data _____ -	
Mendoni rreth situatave të fundit në të cilat ju keni qenë të mërzitur dhe nuk arritët ta menaxhoni zemërimin tuaj. Çfarë ndodhi? Si reaguat ju?	

Tani zgjidhni një shenjë e cila mund tju ndihmojë të menaxhoni inatin në mënyrë më konstruktive dhe plotësoni vendet bosh	

Aktiviteti 3 – Kontrolli i impulseve

Koha	30 minuta
Objektivat	Të udhëzohen nxënësit për strategjitë e vetëmenaxhimit
Aftësitë	Kontrolli i impulseve, kontrolli i vetes
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrolli i impulsveve në klasë është një aspekt shumë i rëndësishëm dhe i nevojshëm për menaxhimin e klasës dhe vetë nxënësit. Në këtë aktivitet pasqyrohen disa strategji që mësuesit mund ti përdorin me nxënësit. 2. Zhvilloni një fjalor të ndjenjave- Shumë fëmijë nuk arrijnë që ta menaxhojnë veten dhe i shfaqin frustrimet e tyre në mënyrë agresive , sepse nuk dinë si të shprehen. Nxënësit kanë nevojë për një fjalor emocional në mënyrë që të tregojnë si ndihen dhe është e rëndësishme që mësuesit të jenë pjesë e këtij procesi. 3. Zhvilloni teknikat e qetësimit të vetes- Ju mund ti mësoni nxënësit sesi me anë të fjalëve apo veprimeve, ata mund të menaxhojnë impulset e tyre. Mund ti sugjeroni nxënësve që të qetësohen dhe të ndalojnë përballë situatave problematike apo vazhdimisht ti thonë vetes ``Unë mund t'ia dal mbanë``. 4. Largojeni zemërimin- Kur fëmijët janë të inatosur, zemëruar apo të frustruar , vendosini që në fletë ti shkruajnë ndjesitë e tyre. Më pas , udhëzoni fëmijët ti grisin letrat, duke hedhur kështu tej zemërimin. Nxënësit mund të imagjinojnë gjatë këtij procesi sesi zemërimi apo inati i tyre është duke u larguar dalëngadalë. 5. Nxitini nxënësit që të imagjinojnë një vend të qetë- Kjo teknikë është shumë efektive për menaxhimin dhe kontrollin e impulseve tek nxënësit. Ndërsa vini re shenja paralajmëruese të shpërthimeve te fëmijëve, ju mund ti ftoni ata që të imagjinojnë një vend të qetë. Në të shumtën e rasteve, nxënësit e përdorin këtë kujtesë vizuale për tu qetësuar. 6. Nxisni vizatimin ose shkrimin- Shumë nxënës arrijnë të qetësohen nëpërmjet këtyre dy proceseve. 	

Aktiviteti 4 – Të kontrollojmë veten

Koha	30 minuta
Objektivat	<p>Të ndërgjegjesohen fëmijët për impulsset e tyre</p> <p>Te ndërgjegjëson për rëndësinë e kontrollit të implusve</p>
Aftësitë	Kontrolli i impulseve, kontrolli i vetes
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none"> Vendosni disa karamela pranë çdo nxënësi . Thuajuni atyre se ata mund të hanë një karamenle tani ose nëse presin 15 minuta mund të hanë dy karamele. Vazhdoni me diskutime dhe aktivitete të tjera gjatë kësaj ``periudhe pritje``. Ju mund ti pyesni nxënësit se çfarë mund ti shtyjnë që ti hanë karamelet dhe çfarë mund ti ndihmojë për tui rezistuar atyre. Pas 15 minutash, lejoni nxënësit që të hanë karamelet e para dhe shpërblejini me një karamele tjetër. Kërkojuni atyre të vlerësojnë sa e vështirë ishte ky ushtrim në një shkallë prej 1-10. Diskutoni se çfarë e bëri të suksesshme pritjen e tyre. Kërkojuni nxënësve që të vizatojnë një portret sa më shpejt që të munden. Më pas kërkojuni sërish atyre që të vizatojnë një portret duke marrë gjithë kohën që iu duhet . Diskutoni se portreti i parë u realizua në mënyrë impulsive , kurse vizatimi i dytë u realizuar duke kontrolluar impulsset. Pyetini se për cilin nga vizatimet janë më krenarë. Cili nga dy portretet iu pëlqen më shumë? Nxitini që të evidentojnë dallimet mes tyre. Shpërndajuni studentëve letra dhe lapsa me ngjyra. Udhëzojini që te zgjedhin një ngjyrë që është e preferuara për ta dhe një ngjyrë tjetër që iu pëlqen më pak. Shpjegojuni që letra është jeta e tyre. Nxitini që të vizatojnë në çfarë mase duhet të jetë e ngjyrosur fleta e kur përdorin ngjyrën që përfaqëson kontrollin e impulseve dhe në çfarë mase duhet të jetë e ngjyrosur kur përdorin ngjyrën që përfaqëson moskontrollin e impulseve. 	

Aktiviteti 5 – Të njohim stresin

Koha	15 minuta
Objektivat	Të identifikohen shenjat e stresit Të njihen rrugët e manxhimit të stresit
Aftësitë	Vetëdërgjegjësimit, vetëmenaxhim

Udhëzime

1. Aktiviteti i mëposhtëm kërkon identifikimin e simptomave të stresit. Njohja e simptomave është hapi i parë për të bërë ndryshimet e nevojshme rreth mënyrës sesi duhet ti përgjigjemi stresit
2. Nxënësit duhet të plotësojnë tabelën e mëposhtme, që fokusohet në përjetimin personal të stresit

Reagime fizike	Reagime emocionale	Reagime sjellore

3. Diskutoni me nxënësit se cilat prej reagimeve të tyre ndaj stresit janë më shqetësuese
4. Kërkojuni të listojnë disa simptoma sesi mund të reduktojnë simptomat e tyre.
5. Zhvilloni një brainstorming se cilat mund të jenë rrugët më të shëndetshme për të menaxhuar stresin.

Aktiviteti 6 – Teknikat e menaxhimit të stresit stresin

Koha	15 minuta
Objektivat	<p>Të përvetësohen teknikat e menaxhimit të stresit</p> <p>Të nxitet një plan veprimi për vetëkujdes</p>
Aftësitë	Vetëndërgjegjësim, vetëmenaxhim
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Paraqitini nxënësve teknikat e mëposhtme të menaxhimit të stresit. Ato cilësohen shumë efektive gjatë përbaljes me situatat stresante. Ju mund ti praktikoni këto teknika edhe në klasë. 2. Përqëndrimi tek trupi- Nxitini nxënësit që të përqëndrohen tek trupi i tyre dhe çfarë iu ndodh gjatë përbaljes me stresit. Udhëzojini që të qëndrojnë të relaksuar. 3. Bisedoni me të tjerët- Ndajni nxënësit në grupe. Një prej tyre duhet të ndajë një situatë stresuese me anëtarët e tjerë. Anëtarët e tjerë duhet ti japin mbështetje për të treguar rëndësinë e suportit social gjatë situatave të vështira. 4. Relaksimi i muskujve- Përdorni teknika të relaksimit në klasë, si për shembull joga, relaksimin progresiv të muskujve apo meditimin. Kjo mund ti ndihmojë nxënësit që të jenë më të qetë. 5. Ndryshimi i qëndrimeve: Diskutoni sesi mund të ndryshohen qëndrimet e nxënësve duke e zhvendosur fokusin nga mendimet negative tek mendimet pozitive. 6. Kujdesi për veten- Ndani pikëpamje sesi nxënësit mund të kujdesen për veten në situata stresante. Mund të sugjeroni që të pushojnë, të kalojnë kohë vetëm apo me te tjerët, të paktikojnë një talent apo të fokusohen tek zgjidhja efektive e problemit. 7. Identifikimi i pikave të forta- Nxënësit duhet të krijojnë një listë të pikave të tyre të forta. Kjo i ndihmon ata në përbaljen me stresin. 	

Aktiviteti 7 – Si të menaxhojmë stresin

Koha	15 minuta
Objektivat	Të arrihet të menaxhohet stresi
Aftësitë	Vetëndërgjegjësim, vetëmenaxhim
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Shpërndajuni nxënësve fletë të bardha. Ndërkohë në table shkruani çështjet më të diskutueshme në lidhje me stresin. Pas çdo pyetje, nxisni një diskutim dhe përgjigjet shkruajini në tabelë.2. Pyesni nxënësit sesi arrijnë që të identifikojnë kur janë të stresuar. Cilat janë shenjat që venë re tek vetja.3. Listoni situatat që shkaktojnë më shumë stres tek nxënësit.4. Identifikoni burimet e rrezikut dhe burimet e suportit në përballjen me stresin.5. Paraqisni disa strategji efektive për menaxhimin e stresit. Pyetini ata se kë mendojnë si strategji më të suksesshme .6. Ndani situata stresuese me nxënësit. Kërkojuni sesi mendimet dhe veprimet alternative mund të zgjidhin situatën stresuese.7. Në fund, secili fëmijë duhet të ndajë përvojat e suksesisht gjatë përballjes me stresin.	

Aktiviteti 8 – Përballja me stresin

Koha	15 minuta
Objektivat	<p>Të aftësohen fëmijët në njohjen me stresin</p> <p>Të aftësohen fëmijët në përballjen me stresin</p>
Aftësitë	përballimi, vetëmenaxhim
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none"> Ndajeni klasën në grupe dhe pyesni : A mund të më tregojë ndonjëri se çfare është stresi? Ne këtë mënyrë ju arrini të identifikoni nëse fëmijët kanë një kuptim të qartë mbi stresin, shkaqet dhe pasojat e tij. Drejtojuni pyetje fëmijëve nëse janë ndierë të stresuar. Kërkojuni të sjellin situata të tilla. Jepuni nxënësve një konceptim të qartë dhe praktik në lidhje me stresin. Ju mund t'i sqaroni si mëposhtë : <i>Stresi është diçka që ju bën të mos ndiheni rehat. Ju ndoshta ndjeni stres kur keni një provim ose kur jeni në lartësi etj. Këto lloje të stresit janë normale. Ju gjithashtu ndihëni të stresuar kur ju jeni të ngamuar nga të tjerët, ose kur prindërit tuaj zihen, ose kur ndonjë pjesëtar i familjes është sëmur. Këto janë format më serioze të stresit dhe është e rëndësishme të mësoni ti përballoni ato.</i> Diskutoni në klasë rreth formave sesi nxënësit përballen me stresin. Më pas, paraqisni disa strategji efektive për menaxhimin e stresit. Shpjegoni në mënyrë të detajaur ndërhyrje e mëposhtme që konsiderohen të suksesshme për përballjen me stresin : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Flisni rreth shqetësimit tuaj ✓ Bëni frymëmarrje të thella dhe qetësohuni ✓ Ushtrimet fizike reduktojnë stresin ✓ Hani mirë dhe flini mjaftueshëm ✓ Mësoni si ti zgjidhni problemet në mënyrë pozitive 	

Aktiviteti 9 – Të drejtat dhe përgjegjësitë

Koha	15 minuta
Objektivat	Të evidentohen të drejtat e fëmijëve Të nxiten fëmijët drejt marrjes së përgjegjësisë
Aftësitë	mbrojtja , përgjegjësi, vetëdisiplinim
Udhëzime	
<p>1. Kërkojini grupit që të jap shembuj të të drejtave dhe përgjegjësisë. Shkruajini përgjigjet e tyre në dërrasë të zezë ose në një fletë të madhe të bardhë.</p> <p>2. Tregojuni atyre se : <i>Të drejtat janë të mira që duhen pranuar nga ana juaj. Psh. Ju keni të drejtë të ndiheni të sigurtë, të drejtën e vendit për të jetuar, të drejtën për tu ushqyer, të drejtën për tu arsimuar , etj.. por siç keni këto të drejta, keni dhe përgjegjësitë tuaja.</i></p> <p>3. Jepni disa shembuj të përgjegjësisë. Më poshtë keni disa deklarata ndihmuese :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ju mund të keni të drejtë të ndiheni të sigurtë, por keni gjithashtu dhe përgjegjësinë të mos lëndoni veten apo të tjerët. ✓ Ju mund të keni të drejtën të keni një vend për të jetuar, por keni përgjegjësinë ta mbani dhomën tuaj pastër dhe të ndihmoni në punët e shtëpisë. ✓ Ju keni të drejtë të keni mjaftueshëm për të ngrënë, por dhe përgjegjësi për veten tuaj për të ngrënë ushqime të cilat janë të shëndetshme për ju. ✓ Ju keni të drejtën për tu edukuar, por keni dhe përgjegjësinë që ta përdorni edukimin për të qënë më të zgjuar dhe të punoni shumë në shkollë <p>4. Nxisni një diskutim sesi nxënësit mund të jenë më të përgjegjshëm . Përpos mendimeve të tyre, jepni disa nga alternativat e mësuara. Të gjithë mund të mësojmë të jemi më të përgjegjshëm duke:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Përdorur burimet dhe gjykimet tuaja për të marrë vendime ✓ Të veproni në mënyrë të pavarur ✓ Të merrni në konsideratë ndikimin e veprimeve tuaja tek të tjerët. ✓ Të plotësoni nevojat tuaja pa shkelur nevojat e të tjerëve ✓ Të gjeni zgjidhje të ndryshme për problemet tuaja por edhe të njerëzve që iu kërkojnë ndihmë. <p>5. Pyesni fëmijët që të japin shembuj specifikë të disave nga përgjegjësitë dhe se sit ë plotësojnë këto ndikime përgjegjësish tek ato ose të tjerët.</p>	

Aktiviteti 10 – Marrja e përgjegjësive

Koha	15 minuta
Objektivat	Të kuptohet rëndësia e marrjes së përgjegjësive në shkollë
Aftësitë	mbrojtja , përgjegjësi, vetëdisiplinim
Udhëzime	
<p>1. Të marrësh përgjegjësi dhe të arrish që të punosh në mënyrë të pavarur në shkollë , janë të rëndësishme për të arritur suksesin. Aktiviteti jep disa sugjerime praktike lidhur me marrjen e përgjegjësive:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Vendosni rregulla.Këto rregulla diskutojini edhe me nxënësit.➤ Bëjani të qartë fëmijës se ai mban përgjegjësi për ato që thotë dhe bën , si në shkollë ,edhe në shtëpi.➤ Punoni me fëmijët për të krijuar një axhendë me orare qe i ndihmon fëmijët që ta kanë më të thjeshtë për të marrë përgjegjësitë në përmbushjen e detyrave që kanë.➤ Tregojini fëmijës se secila punë bëhet me hapa të vegjel për të arritur në një përfundim të saktë.➤ Monitorojini vazhdimisht fëmijët në atë çfarë bëjnë. <p>2. Pasi keni shpjeguar hapat sesi fëmijët të marrin përgjegjësi , jepini një detyrë ku duhet të punojnë në mënyrë të pavarur.Qendroni afër tyre.</p>	

Aktiviteti 11 – Vizatimi

Koha	20 minuta
Objektivat	Të nxitet vetëimazhi pozitiv tek fëmijët Të nxitet krijimi i një vetëkoncepti pozitiv dhe vetëmotivimi të lartë
Aftësitë	Vetëimzh, vetëmotivim
Udhëzime	
<p>1. Aktiviteti i vizatimit përqëndrohet në zhvillimin e krijimtarisë, me qëllim zhvillimin e vetë-imazhit pozitiv, insigtit dhe përmirësimin e qëllimeve, duke nxitur vetëmotivimin e tyre.</p> <p>2. Në këtë aktivitet, fëmijëve do iu kërkohet:</p> <ul style="list-style-type: none">a. të pikturojnë si e mendojnë veten në të ardhmenb. të pikturojnë dy autoportrete: si e shohin ata veten dhe si mendojnë se e shohin te tjeretc. të pikturojnë jetën që ëndërrojnëd. të pikturojnë nga një figurë që përfaqëson të kaluarën, të tashmen dhe të ardhmen. <p>3. Diskutoni me fëmijët rreth krijimeve të tyre. Motivojini dhe nxitini për identifikimin e pikave të forta dhe cilësive pozitive që posedojnë.</p>	

Aktiviteti 12 – Të vendosim qëllime

Koha	15 minuta
Objektivat	Të nxiten fëmijët për të kuptuar rëndësinë e qëllimeve Të ndihmohen të planifikojnë qëllime për vitin shkollor
Aftësitë	Vendosje qëllime, organizim

Udhëzime

1. Pyetini fëmijët se cili është qëllimi i tyre për këtë vit shkollor .
2. Diskutoni nëse qëllimi i tyre është i mundur apo jo.
3. Shpërndajuni tabelën e mëposhtë për të pasur më të thjeshtë kuptimin e arsyeve që i ndihmojnë dhe i pengojnë në realizimin e qëllimeve.

Arsyet që ndihmojnë të përmbushet qëllimi	Arsyet që mund të më pengojnë në qëllimi

4. Diskutoni se cilat janë hapat që do të ndjekin në përmbushjen e qëllimit .
5. Identifikoni së bashku me nxënësit se kush mund ti ndihmojnë në arritjen e qëllimeve.
6. Flisni për burimet motivuese drejt arritjeve të qëllimeve.

Aktiviteti 13 – Arritjet personale

Koha	15 minuta
Objektivat	<p>Të identifikohen synimet për arritje personale</p> <p>Të vendosen qëllime për të përmbushur synimet personale</p>
Aftësitë	Vendosje qëllime, vetëarritje
Udhëzime	
<p>1. Nxënësit duhet të shkruajnë individualisht përgjigjet e tyre për këto deklarata:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gjëja që është me të vërtetë e rëndësishme për mua është • Gjëja që nuk është e rëndësishme për mua tani, por unë që unë duhet ta bëj është. • Pengesa që unë dua të kapërcej, ose problemi që unë dua të zgjidh është. <p>2. Të ndarë në grupe, formoni grupe prej nga katër për të ndarë dhe diskutuar përgjigjet. Identifikoni ngjashmëritë dhe dallimet.</p> <p>3. Të gjithë kthehuni në grup dhe ndani strategji të dobishme për përmbushjen e qëllimeve personale.</p> <p>4. Diskutoni dhe ndani përvoja sesi vendosja e qëllimeve ka rezultuar efektive në realizimin e objektivave personale.</p>	

Aktiviteti 14 – Ku dua të jem

Koha	15 minuta
Objektivat	Të vendosen pritshëmi realiste afatshkurtra dhe afatgjata Të identifikohen faktorët mbështetës dhe pengues për të realizuar pritshëmritë
Aftësitë	Vendosje qëllimesh, realizim objektivash
Udhëzime	
<p>1. Individualisht, mendoni ku e shikoni veten pas një viti.</p> <p>2. Formoni grupe prej katër personash. Diskutoni se çfarë do të dëshironin të bëni për një vit një vit nga sot Flisni rreth:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Si do të jetë jeta në të ardhmen?▪ Çfarë do të dëshironin të ndryshonin në jetën e tyre?▪ Si mund të arrijnë disa nga gjërat që kanë radhitur? <p>3. Plotësoni individualisht fletën e punës Vendosja e qëllimit. Diskutoni në grupin e vogël prej katër personash, çdo artikull që dëshironi të ndani.:</p> <p>Çfarë dua në një vit nga tani?</p> <hr/> <hr/> <p>Çfarë duhet të ndryshojë për mua që të kem atë që dua?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Cilat janë kufizimet e pranishme apo gjërat që më mbajnë prapa?</p> <hr/> <hr/> <p>Listoni dy gjëra që trajtojnë kufizimet dhe që mund t'ju çojnë më afër arritjes së qëllimit tuaj.</p>	

a. Këtë javë:

1. _____

2. _____

b. Këtë muaj:

1. _____

2. _____

c. Kete vit:

1. _____

2. _____

d. Gjatë tre viteve të ardhshme:

1. _____

2. . _____

Aktiviteti 15 – Arritjet personale

Koha	15 minuta
Objektivat	Të identifikohen synimet për arritje personale Të vendosen qëllime për të përmbushur synimet personale
Aftësitë	Vendosje qëllime, vetëarritje
Udhëzime	
<p>1. Nxënësit duhet të shkruajnë individualisht përgjigjet e tyre për këto deklaratat:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gjëja që është me të vërtetë e rëndësishme për mua është• Gjëja që nuk është e rëndësishme për mua tani, por unë që unë duhet ta bëj është.• Pengesa që unë dua të kapërcej, ose problemi që unë dua të zgjidh është. <p>2. Të ndarë në grupe, formoni grupe prej nga katër për të ndarë dhe diskutuar përgjigjet. Identifikoni ngjashmëritë dhe dallimet.</p> <p>3. Të gjithë kthehuni në grup dhe ndani strategji të dobishme për përmbushjen e qëllimeve personale.</p> <p>4. Diskutoni dhe ndani përvoja sesi vendosja e qëllimeve ka rezultuar efektive në realizimin e objektivave personale.</p>	

Aktiviteti 16 – Hartimi i misionit personal

Koha	15 minuta
Objektivat	Të eksplorothen qëllimet për veten Të identifikohen strategjitë për përmbushjen e qëllimeve
Aftësitë	Vendosje qëllime, vetëarritje
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Hartimi i misionit personal shpejgoni se kush jeni dhe kush dëshironi të jeni. Ju mund ta përdorini atë si udhëzues për të marrë vendime, për të bërë zgjedhje, të cilat duhet të jenë në përputhje me personin që doni të krijoni.2. Nxënësit duhet të shkruajnë në një listë të paktën 12 talente dhe aftësi që vlerësojnë tek vetja. Kjo i ndihmon që të qartësojnë qëllimet dhe vlerat e tyre.3. Më pas nxënësit identifikojnë pikëpamjet e tyre rreth vetes dhe botës .4. Për të përmbushur qëllimet e tyre, fëmijët duhet ti identifikojnë dhe formulojnë qartësisht ato.5. Nxitini nxënësit që në një paragraf të përshkruajnë mënyrën sesi do përmbushin misionon personal.6. Aktiviteti përmbyllet me një situatë hipotetike. Thuajuni fëmijëve ta mendojnë veten në ditëlindjen e tyre të 30-të. Ku e shikojnë veten ? Çfarë thonë shokët për ta? Çfarë thotë familja ? Si ndihen ata? Si ju ka ndryshuar jeta ? Nëpërmjet përgjigjeve të tyre, ju mund të kuptoni gadishmërinë për të realizuar qëllimet e tyre.	

Aktiviteti 17 – Të jesh i organizuar

Koha	15 minuta		
Objektivat	Të promovohen aftësitë organizative		
Aftësitë	Vendosje qëllime, vetëorganizim		
Udhëzime			
<ol style="list-style-type: none"> Shpjegojuni nxënësve në klasë se për të arritur qëllime të caktuara është e rëndësishme që të jenë të organizuar. Për këtë arsye , ata duhet të strukturojnë detyrat e tyre për përmbushjen e qëllimeve. Rekomandojuni tabelën e mëposhtme , si formën që i nxit aftësitë e tyre organizuese. Ata duhet të shkruajë detyrat dhe përgjegjësitë e tyre. 			
Subjekti	Detyrat dhe përgjegjësitë	Data e fillimit	Data e përfundimit
<ol style="list-style-type: none"> Mbani kontakte të vazhdueshme më nxënësit për mënyrën organizative të tyre. Diskutoni sesa efektivë janë në përmbushjen e qëllimeve të tyre. Nxitini të ndajnë eksperiencat me njëri tjetrin. 			

KAPITULLI 4

Aktivite për zhvilluar: Ndërgjegjësimi social

- Të ndash informacionet (prespektiva e tjetrit)
- Impakti i sjelljes (prespektiva e tjetrit)
- Të luajmë së bashku (prespektiva e tjetrit)
- Ne e shikojmë botën ndryshe (prespektiva e tjetrit)
- Harta e empatisë (empatia)
- Identifikimi i emocioneve (empatia)
- Të kuptuarit e sjelljeve (empatia)
- Të eksplorojmë vlerat (diversiteti)
- Ecim të ndarë- ecim bashkë (diversiteti)
- Vlerat e mia (diversiteti)
- Respekti për të tjerët (respekti i të tjerëve)
- Shkrimi i ``Rregullores së respektit`` (respekti i të tjerëve)
- Skenarët e respektit (respekti i të tjerëve)

Aktiviteti 1 Të ndash informacionet

Koha	30 minuta
Objektivat	Të mësojnë fëmijët vlerën e shkëmbimit të informacionit me të tjerët
Aftësitë	Ndërveprim social, empati
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Shpjegojuni nxënësve se për <i>disa fëmijë të ndash informacion me të tjerët është shumë e vështirë, për disa të tjerë jo. Por kur ju ndani një informacion me të tjerët, ju ndiheni mirë sepse tip o tregbesh i sjellsbëm me dikë tjetër. Kur dikush ndan diçka me ju, ju ndiheni mirë sepse ai poi u marrin në konsideratë ju.</i>2. Prezantojini shembujt e mëposhtëm grupit.3. Pas secilës situatë pyesni grupin nëse do të ishte e lehtë apo e vështirë për ta që të ndajnë informacionin / objektin me njëri tjetrin.4. Inkurajojini ata të tregojnë se çfarë do të bënin dhe përse do të bënin atë veprim.5. Eksplorimi i situatave të mëposhtme i ndihmon nxënësit që të kuptojmë mënyrën sesi ndihen të tjerët . Gjithashtu ata nxiten që të ndërtojnë strategji veprimi duke marrë në konsideratë situatën e bashkvepruesit.<ul style="list-style-type: none">• I gjithë grupi po lexon një libër, por nuk ka kopje të mjaftueshme për të gjithë.• Është vetëm një copë bukë në tavolinë• Tre njerëz janë të ulur në divan, ndërsa i katërti qëndron në këmbë sepse nuk ka ku të ulet.	

Aktiviteti 2 – Impakti i sjelljes

Koha	15 minuta
Objektivat	Të mësojnë fëmijët se si sjellja e tyre ndikon tek të tjerët.
Aftësitë	Empatika, kuptimi i të tjerëve
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Pyesni grupin të mendojnë rreth një situatë ku sjellja e një personi i ka ndikuar ato në një formë shumë të rëndësishme.2. Zëvendësoni emrat e mëposhtëm me emrat e fëmijëve në grup, thuajini: <i>Për shembull, nëse Ana i tërbeq vëmendje Mishelit dhe në këtë mënyrë Mishel nuk mund të dëgjojë se çfarë po flisja unë, ai nuk do të dijë se cilat do të jenë detyrat e shtëpisë për herën tjetër. Në fakt, asnjë nga fëmijët nuk i di detyrat e shtëpisë. Ky është një shembull shumë i thjeshtë, por ka shumë mënyra që njerëzit ndikojnë njëri tjetrin në mënyrë pozitive dhe negative.</i>3. Përdorni fletën e aktivitetit . Pasi fëmijët ta kenë plotësuar fletën e aktivitetit, ata duhet të diskutojnë se përse përdorën një situatë pozitive apo negative për ta ndarë me të tjerët.	

Fleta e aktivitetit

Emri _____ Data _____

Për secilin shembull, mendoni nëse sjellja e personit të parë do të ketë një impakt pozitiv apo negative tek personi i dytë. Vendos një kryq në kolonën e saktë. Përdorni hapësirat bosh për të shkruar sugjerimet tuaja.

	Impakt Pozitiv	Impakt Negativ
Klara mori ushimin e Anës pa marrë leje	_____	_____
Lela shkëmbeu ngjyrat me Andin	_____	_____
Beni i ktheu Deas librin që humbi	_____	_____
Redi kopjon tek provimi i Dorit	_____	_____
Olivia gjuan me shkelm Anën kur po lëvizte këmbët _____	_____	_____
Edi qeshi me të madhe kur Klevi ra nga bicikleta _____	_____	_____
Mira ndihmon Adin të bëjë detyrat e shtëpisë _____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Aktiviteti 3 – Të luajmë së bashku

Koha	30 minuta
Objektivat	Të kuptojmë mënyrën sesi ndihen personat e tjerë
Aftësitë	Kontrolli emocional, empatia
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Ndajeni klasën në dy grupe.2. Njëri grup përbëhet nga gazetarët , kurse grupi tjetër përbëhet nga personazhë të famshëm. Fëmijët e zgjedhin vetë personazhin që përfaqësojnë dhe si duan të sillen. Gazetarët përpiqen të bëjnë intervista me personazhet e famshëm.3. Pas interpretimit, fëmijet flasin për mënyrë si janë ndjerë dhe për arsyet për mënyrën si janë sjellë. Më pas , grupet ndërrojnë rolet.4. Pasi nxënësit kanë provuar edhe rolin e gazetarit dhe personazhit të famshëm, diskutoni nëse patën ndryshime në kuptimin e njëri tjetrit, pasi i provuan të dyja pozicionet.5. Vlerësoni çfarë impakti pati tek ata kuptimi i prespektivës së tjetrit.	

Aktiviteti 4 – Ne e shikojmë botën ndryshe

Koha	30 minuta
Objektivat	Të ndërgjegjësohen nxënësit për pikeampjet e ndryshme Të kuptohen ndryshimet në perceptim
Aftësitë	Kuptimi i prespektivës, kuptimi emocional
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Përdorni kompjuterin në klasë. Zgjidhni foto të dykuptimta dhe kërkojuni nxënësve që të shkruajnë në mënyrë individuale se çfarë shikojnë.2. Nxisni një diskutim se çfarë arrijnë të shikojnë nxënësit.3. Si ndihen ata për prespektivat e ndryshme që ndahen në klasë?4. Nxisni nxënësit që të japin sa më shumë argumente që pikëpamja e tyre është e drejtë.5. Në fund të aktivitetit , përçoni mesazhin e rëndësisë së pranimin të perceptimeve dhe mendimeve të ndryshme.	

Aktiviteti 5 – Harta e empatisë

Koha	30 minuta
Objektivat	Të kuptuarit e veprimeve të të tjerëve
Aftësitë	Kontrolli emocional, empatia
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Empatia është një mjet i rëndësishëm për të kuptuar sesi fjalët dhe veprimet lidhen me mendimet dhe ndjenjat tona.2. Harta e empatisë përbëhet nga 4 komponentë : të menduarit, të ndjerit, të folurit dhe veprimet. Jepuni nxënësve një shembull të përdorimit të hartës së empatisë. Per shembull ``Kur unë ndihem nervoz, mendoj se bëj gabime . Kur unë ndihem në këtë mënyrë, kërkoj shpesh falje dhe marr frymë thellë.``3. Vizatojeni në qendër të tabelës hartën e empatisë. Shkruani në një rreth ``klasa jonë`` dhe përreth vizatoni katër katrorë që përfaqësojnë mendimet, ndjenjat , veprimet dhe fjalët.4. Ftojuni secilin nxënës që të vijë në tabelë dhe të plotësojë hartën e empatisë. Nxënësit duhet të shkruajnë një emocion, një mendim që e lidhin me atë emocion, veprimet që kryejnë kur janë në atë gjendje emocionale, si dhe çfarë thonë.5. Në fund zhvilloni një diskutim për të parë reagimet e përbashkëta dhe të ndryshmen që shkaktojnë të njëjtat emocione.	

Aktiviteti 6 . Identifikimi i emocioneve

Koha	30 minuta									
Objektivat	Të njihen shenjat joverbale që tregojnë çfarë ndiejnë njerëzit									
Aftësitë	komunikimi emocional , empatia									
Udhëzime										
<p>1. Pyesni grupin në klasë : “Si mund ti tregoni ju dikujt se si po ndiheni?”</p> <p>2. Shpejgojuni rëndësinë e komunikimit joverbal , se nëse i shikojnë me kujdes të tjerët mund të mësojnë për mënyrën sesi ndihen me anë të gjuhës së trupit dhe shprehjes faciale. Kjo mund të sjellë mënyra të duhura për të biseduar dhe për të treguar kujdes për ndjesitë.</p> <p>3. Shkruajini emocionet e mëposhtme në dërrasë të zezë apo në një fletë të bardhë të madhe.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">- I lumtur</td> <td style="width: 33%;">- i pikëlluar</td> <td style="width: 33%;">-Konfuz</td> </tr> <tr> <td>- I mërzhitur</td> <td>-Isurprizuar</td> <td>-Krenar</td> </tr> <tr> <td>- I pasigurtë</td> <td>-I shokuar</td> <td>- I relaksuar</td> </tr> </table> <p>4. Lejoni secilin fëmijë që të zgjedhë njërin nga emocionet dhe të përshkruajë një situatë kur është ndiher në atë mënyrë. Më pas kërkojini pjesës tjetër të grupit tui përgjigjet pyetjeve:</p> <p>e. Nëse një njeri ndihet në këtë mënyrë, si do të dukej?</p> <p>f. Çfarë toni të zërit do të përdorte?</p> <p>g. Si do të ishte pozicioni i trupit që do të përdorte</p> <p>h. Cilat gjeste do të përdorte?</p>		- I lumtur	- i pikëlluar	-Konfuz	- I mërzhitur	-Isurprizuar	-Krenar	- I pasigurtë	-I shokuar	- I relaksuar
- I lumtur	- i pikëlluar	-Konfuz								
- I mërzhitur	-Isurprizuar	-Krenar								
- I pasigurtë	-I shokuar	- I relaksuar								

Aktiviteti 7. Të kuptuarit e sjelljeve

Koha	30 minuta
Objektivat	Të mësohen fëmijët që të kuptojnë arsyet e sjelljeve të njerëzve të tjerë
Aftësitë	Empatia
Udhëzime	
<p>1. Pyesni grupin nëse ata kanë menduar ndonjëherë se përse njerëzit veprojnë në mënyrat që veprojnë.</p> <p>2. Më pas shpjegojuni se <i>njerëzit janë të ndryshëm. Secili i shikon gjërat në mënyrë të ndryshme, dhe askush nuk mundet të dijë me saktësi se si personi tjetër po i shikon gjërat. Për të kuptuar sjelljet e të tjerëve do të ishte mirë të:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Të dëgjosh se çfarë po thotë personi tjetër ✓ Të shikosh se çfarë po bën ✓ Mendoni për arsyet pse ai po i thotë apo po i thotë apo po vepron në atë mënyrë. (nëse nuk i dini, mund ti pyesni ato) ✓ Vendosni se cila arsye e shpjegon sjelljen e tyre më mirë. <p>3. Më pas, vendosini fëmijët në grupe ku ata e njohin mirë njëri – tjetrin. Fëmija i parë duhet të përshkruajë diçka që fëmija tjetër ka bërë më së fundmi. Psh. Çfarë hëngri për drekë, çfarë ka veshur, apo diçka që ka të bëjë me sjelljen individuale të fëmijës tjetër. Më pas ai mund të tregojë se përse hëngri atë gjë për drekë, përse është veshur në atë formë, etj.</p>	

Aktiviteti 8. Të eksplorojmë vlerat

Koha	30 minuta
Objektivat	Të eksploroohen vlereat e fëmijës Të eksploroohen dallimet dhe ngjashmëritë në vlerat që kanë nxënësit
Aftësitë	Diveristeti
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Diskutoni se çfarë nënkuptojnë fëmijët me vlera.2. Listoni se kush janë vlerat më të rëndësishme për ta.3. Diskutoni se kush janë vlerat e prindërve të tyre, miqve dhe shoqërisë.4. Evidentoni nëse ka përputhje dhe dallime mes vlerave të nxënësve5. Diskutoni sesa e rëndësishme është pranimi i vlerave të njëri-tjetrit6. Ftojini nxënësit që të krijojnë skenare individë me vlera të ndryshme bashkëjetojnë në paqe me njëri tjetrin.	

Aktiviteti 9 - Ecim të ndarë- ecim bashkë

Koha	30 minuta
Objektivat	➤ Të kuptohen diferencat mes njerëzve dhe të pranohen ato.
Aftësitë	Diferenca
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Dy vullnetarë vijnë përpara klasës dhe qëndrojnë me shpinë nga njëri tjetri.2. Pyesni klasën për të përmendur cilësitë që të dy fëmijët i bëjnë të ndryshëm.3. Diferencat ndonjëherë i ndajnë individët. Kështuqë për qdo cilësi ndryshe, kërkojuni vullnetarëve që të bëjnë një hap larg njeri tjetrit.4. Kur klasa të mbarojë së përmenduri cilësitë e veqqanta, kërkojuni vullnetarëve të qëndrojnë me fytyrë nga njëri tjetri.5. Tani pyesni klasën për të folur rreth ngjashmërive të vullnetarëve.6. Për qdo ngjashmëri që klasa thotë, vullnetarët bëjnë një hap përpara.7. Ftojuni klasën që të diskutojnë rreth:<ul style="list-style-type: none">• Mendoni rreth cilësive që në dukje ishin të ndryshme. A nuk ishin cilësitë fizike më dominantet?• Cilat ishin disa nga ngjashmëritë? Ndonëse disa nga gjashmëritë fizike janë të ngjashme, ngjashmëri të tjera mund të mos jenë të dukshme. Ndoshta të dy vullnetarët janë entuziastë ose kanë disa qëllime të ngjashme në jetë.• Flisni për rëndësinë e dallimeve dhe ngjashmërive mes anëtarëve të grupit. Sigurohuni të flisni për rëndësinë e pranimit dhe mirëpritjes së të gjithë anëtarëve në grup.	

Aktiviteti 10. Vlerat e mia

Koha	30 minuta
Objektivat	Të zbulohen vlerat personale dhe pse janë ato të rëndësishme për çdo individ Të lejohen pjesëtarët e tjerë të grupit të njohin njëri tjetrin
Aftësitë	Vetëndergjegjësimi, ndërgjegjësimi për të ndryshmen.
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Pyesni fëmijën se çfarë kuptojnë me fjalën “vlerë”. Dëgjoni përgjigjet e tyre dhe shkruajini në dërrasë të zezë ose në një fletë të madhe të bardhë.2. Pasi iu keni dhënë të gjithëve radhën për tu përgjigjur, drejtoiuni grupit: <i>Një vlerë është një sjellje apo ndjenjë personale, e cila është shumë e rëndësishme për personin që e mbart këtë vlerë. Ajo mund të jetë diçka që ju e doni shumë ta bëni, një mënyrë se si ju zgjidhni ta jetoni jetën, apo thjesht një ide. Njerëzit kanë vlerat e tyre të cilat për ne mund të jenë të drejta ose të gabuara. Nëse ju veproni në bazë të vlerave dhe parimeve tuaja, ju do të merrni vendime më të kënaqshme për jetën tuaj.</i>3. Duke përdorur fletën e aktivitetit , jepni shembuj për vlera të ndryshme. Pyetni fëmijët për të menduar rreth vlerave të tyre personale, dhe pastaj shpërndani fletën e aktiviteteteve.4. Pasi fëmijët të kenë kompletuar fletën e aktiviteteteve , fëmijët të zgjedhin disa nga vlerat e tyre më të rëndësishme dhe të diskutojnë përse ajo vlerë është e rëndësishme për to dhe pse është e rëndësishme që të pranojnë vlerat e të tjerëve, sado të ndryshme që të jenë .	

Aktiviteti 11- Respekti për të tjerët

Koha	20-40 minuta
Objektivat	Të mësohet rëndësia e respektit Të nxiten fëmijët që të pasqyrojnë respekt në sjelljen e tyre
Aftësitë	Aftësitë e respektit, dobishmeria
Udhëzime	
<p>1. Respekti për të tjerët është një aftësi e rëndësishme për të reduktuar sjelljet destruktive në klasë dhe për të nxitur klimën pozitive. Diskutoni me nxënësit sesi ndihen kur janë të respektuar.</p> <p>2. Nxënësi nxënësit e klasave më të ulta të vizatojnë sesi duken kur ndihen të respektuar dhe nxënësve të klasave më të larta të shkruajnë sesi ndihen kur janë të respektuar.</p> <p>3. Nxënësi një brainstorming rreth respektit. Ju mund të pyesni nxënësit :</p> <ul style="list-style-type: none">-sesi duket një njeri i respektuar-sesi ndihet një njeri i respektuar-çfarë thotë një njeri i respektuar-si sillet një njeri i respektuar	

Aktiviteti 12. Shkrimi i ``Rregullores së respektit``

Koha	20-40 minuta
Objektivat	<p>Të evidentohet rëndësia e respektit në klasë</p> <p>Të nxitet krijimi i rregullave që kanë në fokus respektin</p>
Aftësitë	respektit, marrëdhëniet sociale
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Shpejtojini nxënësve se ata do të krijojnë një klasë respektuese duke i krijuar vetë rregullat e tyre. 2. Pas një diskutimi të gjatë, nxitini fëmijët të shkruajnë në një poster rregullat e tyre. 3. Evidentoni se cilat nga rregullat janë më të dobishme për të respektuar shokët e klasës 4. Cilat janë disa nga mënyrat e përmenduarat si më të suksesshme për të respektuar njëri tjetrin 5. Ftojini nxënësit që të shkruajnë emirin e tyre në secilin rregull. Në këtë mënyrë ata janë duke bërë marrëveshje me njëri tjetrin për një klasë ku do të mbizotërojë respekti. 	

Aktiviteti 13 . Skenarët e respektit

Koha	20-40 minuta
Objektivat	<p>Të evidentohet rëndësia e respektit në klasë</p> <p>Të nxiten aftësitë prosociale tek nxënësit</p>
Aftësitë	respektit, bashkëpunimi
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Nxënësit mund të zhvillojnë aftësinë e respektit . Në klasë mund të zhvillohen skenarë të ndryshme , ku fëmijët të demostrojnë aftësitë e tyre. 2. Pyesni nxënësit nëse skenarët e mëposhtëm tregojnë për një sjellje respektuese apo një sjelle të padrejtë. 3. Nëse situata që përballen fëmijët është e pasjelljeshme , nxitini të japin alternativa të tjera .Nëse situata tregon respekt, kërkojuni nxënësve të evidentojnë shembujt pozitivë. <p>Skenar</p> <p>Skenari 1- Andi dhe Xhesi janë duke luajtur basketball ne oborrin e shkollës. Pranë tyre vjen edhe Mario. Andi dhe Xhesi e largojnë, me arsyetimin se duan të luajnë vetëm.</p> <p>Skenari 2- Të gjithë nxënësit janë duke qëndruar në rradhë për të marrë notën e testimit. Anës i duhet të largohet më parë. Shokët dhe shoqet e klasës e lejojnë atë të kalojë para tyre. Ana i falenderon dhe largohet.</p> <p>Skenari 3- Dy nxënës nga një shkollë tjetër janë duke ngacmuar nxënësit më të vegjël. Ata po i tallin dhe nuk i lejojnë që të kalojnë. Pranë tyre kalon mësuesja. Ajo i rikthen në klasë dhe përpiket që të qetësojë fëmijët.</p>	

KAPITULLI 5

Aktivitete për zhvilluar: Aftësitë sociale

- Diçka speciale për veten (komunikimi)
- Toni i zërit (komunikimi)
- Të dëgjosh për të marrë informacion (komunikimi)
- Të mësojmë të dëgjojmë (komunikimi)
- Kontakti me sy (komunikimi)
- Telefoni i prishur (angazhimi social)
- Ndërveprimi social (angazhimi social)
- Prezantimi i vetes (ndërtimi i marrëdhënies)
- Të bësh një compliment (ndërtimi i marrëdhënies)
- Vija e jetës (ndërtimi i marrëdhënieve)
- Të ndash informacion me të tjerët (ndërtimi i marrëdhënieve)
- Bashkëpunimi (puna në grup)
- Marrja e vendimeve sëbashku (puna në grup)
- Zgjidhja e problemeve në grup (puna në grup)

Aktiviteti 1: Diçka speciale për veten

Koha	30 minuta
Objektivat	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Të mësojmë më shumë rreth pjesëtarëve të grupit. ➤ Të kuptojmë se njerëz të ndryshëm kanë interesa të ndryshme
Aftësitë	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Komunikimi social dhe ndërgjegjësimi social
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kërkojini fëmijës që të shikojë me kujdes pjesëtarët e grupit dhe të identifikojë aspektet e tyre të veçanta dhe të ngjashme. 2. Thujaj atyre: <i>Pjesa më e madhe e grupeve kanë diçka të përbashkët. Për shembull, në këtë klasë ju jeni të gjithë të së njëjtës moshë, dhe ju të gjithë po mësoni disa gjëra si fëmijët e tjerë të moshës tuaj. Pjesëtarët e një grupi sporti, kanë një interes të përbashkët për sportin e tyre. Në një grup kërcimi, të gjithë pjesëtarët kanë interes për të kërcyer. Në të njëjtën kohë, secili pjesëtar i grupit ka interesat e veta të veçanta dhe talentet e tij. Secili nga ne është i veçantë/ unik, edhe pse ne kemi gjëra të përbashkëta me njerëzit e tjerë në grup.</i> 3. Shpërndani tek fëmijët fletë të bardha dhe stilolaps. 4. Kërkojuni atyre të shkruajnë disa fjali duke u fokusuar në diçka që ata mendojnë se është karakteristike e veçantë tek ato. P.sh një talent, hobi i tyre apo një ngjarje më e bukur që iu ka ndodhur. Në krye të fletës kërkojini të shkruajë 2 ose 3 karakteristika fizike për veten (p.sh flokë të gjata dhe sy kafe) për ta bërë më të lehtë për të tjerët ta gjejnë se cila letër është lexuar. 5. Vendosini fletët në një kuti dhe lejojeni një fëmijë që të tërheqë një nga letrat e vendosur në kuti. Kërkojini atij ta lexojë me zë të lartë letrën dhe të përpiqet të gjejë se cili është “njeriu special”. Nëse dikush e gjen saktë se kush e ka shkruar, “njeriu special” flet më shumë lidhur me ngjarjen e shkruar. Fëmijët e tjerë lejohen që të ndërhyjnë gjatë kohës duke treguar ngjarje të ngjashme, duke pyetur apo komentuar rreth fousit të ngjarjes që po diskuton “njeriu special”. 6. Fëmija i cili gjen saktë se cili ishte “njeriu special” i jepet e drejta që të hap edhe një fletë tjetër derisa të humbë. 	

Aktiviteti 2: Toni i zërit

Koha	25 minuta
Objektivat	<ul style="list-style-type: none">➤ Të ndihmohen fëmijët të kuptojnë se mënyra se si gjërat thuhën janë po aq të rëndësishme se çfarë është thënë.
Aftësitë	<ul style="list-style-type: none">▪ Komunikimi emocional, vetëndërgjegjësimi
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Pyesni grupin se çfarë mendojnë rreth tonit të zërit.2. Shkruajini idetë e tyre në tabelë apo në fletë të mëdha të bardha. Jepni shembuj të toneve të ndryshme të zërit.3. Shpjegoni se: <i>Toni i zërit tuaj – pra mënyra se si ju po e thoni diçka – tregon se çfarë po ndjeni ju. Shpesh, toni i zërit tuaj mund të japë një mesazh më të fortë se sa fjalët. Ndonjëherë mënyra se si ju e thoni diçka mund të jap një mesazh më të fortë sesa fjalët. Ai mund të jap një mesazh që nuk nënkupton atë që ju doni të thoni.</i>4. Vendosini fëmijët në një rreth. Shkoni përkrah secilit fëmijë me radhë dhe kërkojuni atyre të japin shembuj me anë të tonit të zërit që është i kundërt me atë që thonë. <i>Shembulli 1:</i> Fëmija i parë në rreth thotë “Unë dua një akullorë” me një ton zëri të mërziut. Fëmija ngjitur thotë “Unë dua një akullorë” me një ton zëri sikur e do me të vërtetë akullorën. <i>Shembulli 2:</i> Fëmija tjetër thotë “Unë kam shumë detyra shtëpie për të bërë” me një ton zëri të gëzuar. Fëmija ngjitur thotë “Unë kam shumë detyra shtëpie për të bërë” me një ton zëri që tregon se është i mërziut apo i palumtur. <i>Shembulli 3:</i> Fëmija tjetër thotë “Unë mendoj se bluza jote është shumë e bukur” me një ton zëri që tregon se është i surprizuar. Fëmija ngjitur thotë të njëjtën fjali më një ton zëri miqësor dhe të sinqertë. <ol style="list-style-type: none">5. Kjo procedurë vazhdon përgjatë rrethit derisa të gjithë fëmijët të kenë dhënë shembujt e tyre. Në fund pyesni fëmijët se si ndikonte toni i zërit në mënyrën si kuptohen fjalitë.	

Aktiviteti 3: Të dëgjosh për të marrë informacion

Koha	15 minuta
Objektivat	Të mësojnë fëmijët si të marrin informacion duke dëgjuar me vëmendje.
Aftësitë	Komunikimi social, ndërjegjësimi social
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Pyesni grupin: Përse është e rëndësishme që të dëgjosh informacion kur dikush është duke folur?2. Tregojuni atyre: <i>Kur dikush po ju tregon diçka është e rëndësishme ta degjoni me kujdes veçanërisht kur ai po iu informon rreth diçkaje të cilën ti duhet ta bësh, një vendi ku ti duhet të shkosh, e kështu me radhë. Në qoftë se një mësues po shpjegon një mësim ti nuk mund ta mësosh nëse nuk dëgjon apo kupton atë. Kemi një fëmijë që nis një histori, p.sh, duke thënë : “Na ishte njëherë një qen që hipi ne autobuz...” me radhë çdo fëmijë shton një fjali tjetër derisa historia të mbarojë. Fëmijët duhet të degjojnë të gjithë historinë se si po zhvillohet dhe kontributi i tyre duhet të jetë i lidhur me informacionin që u dha më parë. Fëmijët në këtë rast mund të shkruajnë ose të thonë një përmbledhje të shkurtër rreth asaj që ndodhi në histori.</i>3. Një aletrnativë tjetër është që çdo fëmijë të mendojë për një objekt dhe të japë katër të dhëna rreth tij. Pasi fëmijët e tjerë të kenë degjuar të gjitha të dhënat ata mund të përpiqen të gjejnë se çfarë objekti është.4. Lëri fëmijët të diskutojnë nëse është e thjeshtë apo e vështirë të dëgjosh me vëmendje kur ata duhet të gjejnë informacion për diçka të re.	

Aktiviteti 4: Të mësojmë të dëgjojmë

Koha	30 minuta
Objektivat	
	➤ Të kuptohet rëndësia e të dëgjuarit gjatë komunikimit
Aftësitë	Komunikimi
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Një fëmijë zgjedh dikë që nuk e njeh mirë në grup.2. Caktohet njëri folësi dhe tjetri dëgjuesi.3. Fëmijët e dëgjojnë njëri tjetrin për pesë.4. Folësi e përdor kohën për të përshkruar veten, pëlqimet dhe mospëlqimet, gjërat në të cilat është i/e interesuar dhe gjërat interesante që ka bërë.5. Dëgjuesi përmbledh atë që folësi ka thënë përpa 5 minutave6. Folësi korrigjon çdo keqkuptim në atë që dëgjuesi thotë dhe i jep dëgjuesit feedback në gjërat që thotë saktë.7. Dëgjuesi i parë më pas merr kohën e tij dhe flet për veten për 5 minuta.8. Më pas dëgjuesi mer kohën e tij për të përmbledhur informacionin dhe folësi korrigjon keqkuptimet dhe miraton informacionin e saktë.	

Aktiviteti 5: Kontakti me sy

Koha	30 minuta
Objektivat	➤ Fëmijët të mësojnë rëndësinë e mbajtjes së kaontaktit me sy
Aftësitë	Komunikimi emocional dhe vetëndërgjegjësimi
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Pyesni grupin çfarë mendon rreth kontaktit me sy2. Thuajuni atyre: <i>Njerëzit flasin me sy po aq mirë sa flasin me fjalë. Kur njerëzit mbajnë kontaktin me sy, ata shikojnë tek personi me të cilin po komunikojnë. Të mbash kontakt me sy nuk do të thotë ta shikosh bashkëbiseduesin gjatë gjithë kohës në dritë të syrit. Do të thotë të shikosh personin në fyturë shpesh për ti treguar atij se ti ke interes rreth asaj që po flitet. Me anë të kontaktit me sy, njerëzit arrijnë të të mbështesin lidhur me atë që po tregon apo thua. Nëse ti nuk mban kontakt me sy me ta, ti nuk do ta kuptosh nëse po të ndjekin apo jo, apo nëse janë të interesuar, gjithashtu ti nuk mund të kuptosh se si po ndihen gjatë bisedës.</i>3. Përdor fletën e aktivitetit 5 për të bërë një lojë me role. Secili fëmijë të eksplorojë të trija situatat. Më pas diskutoni rreth ndjesive që iu la secili rol.	

Fleta e aktivitetit 5

Emri _____ Data _____

Tregoji shokut se çfarë ke bërë sot gjatë gjithë ditës, që kur u zgjove deri më tani. Ndërkohë që ti tregon, shoku yt nuk do të ti hedh asnjëherë sytë në fytyrë.

Ndërkohë që ti po flisje, si u ndjeve lidhur me kontaktin me sy që kishte shoku yt?

Tregoji shokut që ke në krah se çfarë ke në plan të bësh kur të shkosh në shtëpi nga shkolla derisa të flesh. Ndërkohë që ti flet shoku yt duhet të të shikojë ndonjëherë në fytyrë.

Ndërkohë që ti po flisje, si u ndjeve lidhur me kontaktin me sy që kishte shoku yt?

Tregoji shokut që ke në krah lidhur me planet që ke për fundjavën. Ndërkohë që ti flet shoku duhet të të shikojë gjatë gjithë kohës në fytyrë.

Ndërkohë që ti po flisje, si u ndjeve lidhur me kontaktin me sy që kishte shoku yt?

Aktiviteti 6: Telefoni i prishur

Koha	10 minuta
Objektivat	➤ Fëmijët të mësojnë rëndësinë e mbajtjes së kaontaktit me sy
Aftësitë	Puna bashkëpunuese në grupe të vogla
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Përdorni një ndarje grupi, formoni grupet nga tetë ose më shumë persona me secilin grup.2. Nga mesazhet e thjeshta të “Telefoni i prishur”, jepini secilit grup të njëjtin mesazh verbal, i’a pëshpëritni udhëheqësit të linjës. Udhëheqësi duhet të përcjell mesazhin tek personi tjetër, ta përsërisë këtë derisa mesazhi të arrijë në fund të vijës. Është e rëndësishme që mesazhet të pëshpëriten vetëm një herë, maksimumi dy herë, mes dërguesit dhe pranuesit.3. Pasi pjesëmarrësi i fundit në secilin grup të ketë marrë mesazhin, ata duhet ta përsërisin mesazhin me zë të lartë për të gjithë grupin që të dëgjojë.4. Krahasoni mesazhin përfundimtar me mesazhin origjinal të ofruar nga lehtësuesi.5. Diskutoni në grupe të vogla, pse mesazhet u ndryshuan ose u keqkuptuan.	

Aktiviteti 7: Ndërveprimi social

Koha	10 minuta
Objektivat	<ul style="list-style-type: none">▪ Përdorimi i bashkëpunimit në situata sociale
Aftësitë	Bashkëveprimi
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Ndërveprimi social i referohet aftësive të fëmijëve për të bashkëvepruar me të tjerët në një mënyrë që tregon respekt për idetë dhe sjelljen e tjetrit, përdor tolerancën dhe bashkëpunimin në situata shoqërore.2. Krijoni ekupe brenda klasës. Organizojeni një orë mësimi në formë konkursi ku nxënësve iu duhet të ndërveprojnë me njëri-tjetrin.3. Mund të nxisni ndërveprimin edhe nëse bëni kuize apo organizoni projekte të ndryshme. Nxirrni një ekip fitues, por shpërbleni secilin nxënës për aftësitë e treguara gjatë ndërveprimit social.4. Vendosini në çifte fëmijët. Fëmijët krijojnë çifte me fëmijën që kanë më pak ndërveprim dhe ftohen që të bisedojnë dhe njihen sëbashku.	

Aktiviteti 8: Prezantimi i vetes

Koha	10 minuta
Objektivat	➤ Të mësohen mënyra për të prezantuar veten
Aftësitë	Të bësh shokë
Udhëzime	
<p>1. Thuajini grupit: <i>Janë disa baba që njerëzit i përdorin zakonisht për të prezantuar veten me të tjerët. Kur njerëzit takohen për herë të parë kanë turp për ti treguar njëri tjetrit emrat e tyre. Ata përpiqen të tregohen të dashur dhe të interesuar për personin që po takojnë. Njerëzit e rritur zakonisht shkëmbejnë duart. Hera e parë që takoni dikë bën shumë diferencë, kështuqë kur ju të takoni dikë për herë të parë:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Ngrihuni në këmbë• Shikojeni personin tjetër në sy• Buzëqeshni• Thojini: Përshëndetje, unë jam _____ <p>2. Zgjidhni dy fëmijë që ta demostrojnë këtë aktivitet në formën e luajtjes së roleve.</p>	

Aktiviteti 9: Të bësh një kompliment

Koha	15 minuta
Objektivat	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Të kuptohet rëndësia e të pëlqyerit diçka tek një person tjetër ➤ Të bësh personin tjetër të ndihet mirë
Aftësitë	Krijimi i shoqërisë
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Thuaj: <i>Kur ju i bëni një kompliment dikut, ju po i thoni atij diçka të këndshme që e bën atë të ndihet mirë. Ju mund ti bëni kompliment diçkaje rreth mënyrës se si ajo duket, diçkaje që ai e ka bërë mirë, diçka të mirë që ai ka bërë për dikë apo ju mund të komplimentoni diçka rreth vlerave të tij, psh që është i fortë, është i këndshëm etj. Është e rëndësishme të mësoni si të pranoni një kompliment, ashtu siç është shumë e rëndësishme të mësoni se si të bëni komplimente. Të bësh komplimente të sinqerta është një mënyrë shumë e mirë për të bërë shokë dhe për ti mbajtur ato. Kur dikush iu bën një compliment ju duhet ti thoni “Faleminderit!” apo ti ktheni komplimentin pas. P.sh Nëse dikush iu thotë “Më pëlqen shumë çanta jote e re” ju mund ti thoni “Faleminderit, edhe mua më pëlqen shumë çanta jote”.</i> 2. Më pas ndajini fëmijët me grupe nga katër veta. Një fëmijë duhet: <ul style="list-style-type: none"> • Të shikojë tre fëmijët e tjerë dhe të prezantojë emrat e tyre. • Të zgjedhë diçka që i pëlqen tek secili dhe të mendojë për një compliment • Duke përdorur një ton zëri të sinqertë, të japë komplimentin (p.sh “Mua më pëlqejnë vërtetë shumë këpucët e tua” ose “Ti i dhe një përgjigje të shkëlqyer pyetjes së mësueses”.) 3. Fëmija i cili ka marrë komplimentin duhet të thotë “Faleminderit!”, ndërsa fëmija i cili bëri komplimentin duhet të thotë “Të lutem” si dhe ti kthejë komplimentin pas. 4. Fëmija i cili u komplimentua duhet të zgjedhë një tjetër fëmijë për ti bërë një kompliment. Vazhdojeni aktivitetin derisa të gjithë fëmijët të kenë marrë dhe dhënë komplimentet e tyre. 5. Pasi i gjithë procesi të ketë përfunduar pyesni fëmijët lidhur me komplimentin më të bukur që kishin marrë ndonjëherë 	

Aktiviteti 10: Vija e jetës

Koha	15 minuta
Objektivat	<ul style="list-style-type: none">▪ Zhvillimi i vetëdijes për aspekte të rëndësishme të jetës së tyre▪ Ndërtimi i marrëdhënieve duke ndarë eksperiencën personale.
Aftësitë	Ndërtimi i marrëdhënieve
Udhëzime	
<p>6. Fëmijët vizatojnë një vijë të gjatë në një copë letre. Shkruani në fillim të vijës datën e lindjes dhe në fund të vijës ditën e përfundimit të jetës (opsionale), dhe vendosni datën e sotme në një pikë diku në mes. Shënim: Këshilloni pjesëmarrësit se do t'u kërkohet të ndajnë vijën e jetës së tyre me pjesëmarrësit e tjerë, pasi kjo mund të ndikojë në atë që do shkruajnë.</p> <p>7. Në vijën nga lindja-sot shënoni ngjarje apo arritje të rëndësishme, p.sh. duke filluar shkollën, fillimin e një pune, njohje apo lidhje intime, etj. Vendosni aspektet pozitive mbi vijën dhe aspektin negativ poshtë vijës. Në vijën e tanishme deri në momentin para fundit të jetës shkruani pesë gjëra në pika të veçanta, ato gjëra që do të dëshironi të arrini.</p> <p>8. Ndani me grupin arritjet e deritanishme.</p> <p>9. Në vazhdim, shqyrtoni 'nëse' ose se si do të ishte jeta e tyre nëse ata do të ndryshonin disa zakone jo të mira të jetës. Merrni parasysh ndryshimet që mund të vijnë nga faktorë të tjerë.</p>	

Aktiviteti 11: Të ndash informacion me të tjerët

Koha	10 minuta
Objektivat	➤ Të mësojnë fëmijët vlerën e shkëmbimit të informacionit me të tjerët
Aftësitë	Empati dhe ndërveprim social
Udhëzime	
<p>1. Tregoni : <i>Për disa fëmijë të ndash informacion me të tjerët është shumë e vështirë, për disa të tjerë jo. Por kur ju ndani një informacion me të tjerët, ju ndiheni mirë sepse ju po tregjeni të sjellshëm me dikë tjetër. Kur dikush ndan diçka me ju, ju ndiheni mirë sepse ai po iu merr në konsideratë.</i></p> <p>2. Prezantojini shembujt e mëposhtëm grupit. Pas secilës situatë pyesni grupin nëse do të ishte e lehtë apo e vështirë për ta që të ndajnë informacionin / objektin me njëri tjetrin. Inkurajojini ata të tregojnë se çfarë do të bënin dhe përse do ti kryenin këto sjellje.</p> <ul style="list-style-type: none">• I gjithë grupi po lexon një libër, por nuk ka kopje të mjaftueshme për të gjithë.• Është vetëm një copë bukë në tavolinë• Tre njerëz janë të ulur në divan, ndërsa i katërti qëndron në këmbë sepse nuk ka ku të ulet.	

Aktiviteti 12: Bashkëpunimi

Koha	10 minuta
Objektivat	➤ Të mësojnë fëmijët rëndësinë e bashkëpunimit për të arritur qëllime të përbashkëta
Aftësitë	Integrimi në shoqëri
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Pyesni fëmijët se çfarë do të thotë të bashkëpunosh me të tjerët?2. Inkurajoni grupin që të mendojnë rreth situatave kur ata duhet të bashkëpunojnë me dikë tjetër. Pyetini ato:<ul style="list-style-type: none">• Cilat janë disa nga mënyrat për të bashkëpunuar në shkollën tuaj?• Cilat janë disa nga mënyrat që ju bashkëpunoni në shtëpi• Cilat janë disa nga mënyrat që ju bashkëpunoni kur luani me shokët?• Çfarë ndodh nëse një anëtar i grupit nuk bashkëpunon?• Çfarë do të bënit nëse një person në grup nuk bashkëpunon me grupin?3. Nëse keni kohë ndajeni grupin në grupe të vogla. Me një copë litari, lidhni këmbën e majtë lehtë të secilit prej anëtarëve dhe kërkojuni që të ecin rreth klasës. Kujtojuni atyre se duhet të bashkëpunojnë që të arrijnë rezultatin përfundimtar.	

Aktiviteti 13: Marrja e vendimeve sëbashku

Koha	20 minuta
Objektivat	➤ Të mësohen fëmijët se marrja e vendimeve në grup është një mundësi e mirë.
Aftësitë	Krijimi i konsensusit
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Ndajini fëmijët në grupe me katër persona. Caktoni një fëmijë përgjegjës grupi.2. Thojuni atyre: <i>Grupit tuaj i kanë dhënë një shumë të madhe parash për të bërë një aktivitet. Ju mund ti përdorni këto para për bamirësi, për të bërë Paqar, për të blerë libra, etj. Ju duhet të përcaktoni vetëm një aktivitet ku do ti shpenzoni paratë, por vendimi duhet marrë në grup.</i>3. Jepini grupit 15 minua për të menduar dhe kërkojini që ti shkruajnë të gjitha idetë. Pasi ti kenë shkruar idetë e secilit , të zgjedhin vetëm një ide.4. Pasi të kenë mbaruar 15 minuta, grupet do të prezantojnë idetë e tyre. Përgjegjësi i grupit do ta thotë me zë të lartë idenë e grupit të tij.5. Kërkojini grupit që të tregojë se si po ndihej gjatë procesit të marrjes së vendimit. A u ndjenë të gjithë të përfshirë? Sa e vështirë ishte të vendosnin për idenë përfundimtare? Si e morën vendimin? A janë të kënaqur dhe të bindur për zgjedhjen e tyre?	

Aktiviteti 14: Zgjidhja e problemeve në grup

Koha	30 minuta
Objektivat	➤ Të mësojnë fëmijët të zgjidhin problemet në grup
Aftësitë	Zgjidhja e problemit
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Pyetni grupin: “Pse është e rëndësishme të mësosh që të zgjidhësh probleme në grup?”, shkruajini arsyet e tyre në dërrasë të zezë ose në fletë të bardhë të mëdha.2. Tregojuni atyre: <i>Zgjidhja e problemeve në grup është një proces që ndihmon shumë njerëz që të punojnë sëbashku. Ajo është e udhëbequr nga dy rregulla kryesore: Diskutimi është gjithmonë i drejtuar drejt zgjidhjes së problemit, dhe ai asnjëherë nuk gjykon se kush e bëri gabimin “nëse ai është pjesëtar i grupit”.</i>3. Grupi punon që të kuptojë dhe të respektojë këndvështrime të ndryshme të çështjes. Fokusimi në problem duke komunikuar dëshirat dhe ndjenjat e secilit dhe duke bashkepunuar për të zgjidhur problemin. Zgjidhja mund të përfshijë ide të mira nga secili person i grupit.4. Përdorni fletën e aktivitetit 14. Flisni bashkë me grupin se sa e rëndësishme është që të dëgjosh, të flasësh me rradhë, të mos paragjykos , e kështu me rradhë. Dhe gjithashtu se sa e rëndësishme është që të zgjidhen problemet në grup.5. Vendosini anëtarët e grupit të ulur në formë rrethi dhe zgjidhni njërin person që të lexojë rregullat6. Më pas, merrni dikë tjetër që të zgjedhë një nga situatat në faqen e aktivitetit.7. Pas çdo problemi të diskutuar pyesni dikë që të përmbledhë atë që u tha deri atëherë. Në përputhje me rregullat duhet të vijë me një zgjidhje për situatat që do të kënaqë secilin anëtar të grupit.	

Fleta e aktivitetit 14 - Zgjidhja e problemeve në grup

Rregullat:

- Çdonjëri është i gatshëm që të dëgjojë atë që flet
- Secili duhet të ndajë këndvështrimin e tij në lidhje me situatën
- Askujt nuk i lejohet që të ndërpresë atë që flet
- Çdokush do të tregojë respekt ndaj të tjerëve
- Askush nuk duhet të bëjë shaka apo të kritikojë idenë e tjetrit

Situatat:

- Grupi duhet të zgjedhë një vend për të shkuar në një udhëtim me klasën
- Grupi duhet të zgjedhë një dhuratë për dikë
- Nuk ka vende të mjaftueshme për të gjithë në lojrat e shkollës
- Janë 10 njerëz dhe vetëm 6 copa torte
- Dy skuadra dëshirojnë të praktikojnë basketbollin por ata kanë vetëm një top

KAPITULLI 6

Aktivite të zhvilluar: Marrjen e vendimeve

- Të pranosh pasojat e një sjelljeje (identifikimi i problemeve)
- Identifikimi i problemit që shkakton sjelljen (identifikimi i problemeve)
- Rifokusimi tek sjellja jote (identifikimi i problemeve)
- Gjetja e alternativave (analizimi i situatës)
- Të vendosësh për një zgjidhje më të mirë (analizimi i situatës)
- Të mësosh nga gabimet (analizimi i situatës)
- Ndjekja e rregullave (zgjidhja e problemeve)
- Të mësosh nga gabimet (zgjidhja e problemeve)
- Të ideosh (zgjidhja e problemeve)
- Gjetja e alternativave (zgjidhja e problemeve)
- Miqtë online (zgjidhja e problemeve)
- Reflektimi (reflektimi)
- Të bësh zgjedhje të zgjuara (reflektimi)
- Të dëgjuarit refletiv (reflektimi)
- Unë dhe vetja ime (përgjegjshmëria etike)

Aktiviteti 1: Të pranosh pasojat e një sjelljeje

Koha	20 minuta
Objektivat	➤ Fëmijët të mësohen të pranojnë pasojat e sjelljes së tyre dhe të bëjnë ndryshime kur kjo sjellje është e natyrshme
Aftësitë	Zgjidhja e problemeve dhe zgjidhja e konflikteve
Udhëzime	
<p>1. Shpjegojini grupit: <i>Një pasojë është diçka që në mënyrë natyrale ndiqet nga një veprim ose sjellje. Në qoftë se nuk i bëni detyrat e shtëpisë, ju mund ti hapni probleme vetes në shkollë. Në qoftë se ju tregoheni jo i sjellsbëm me një shok, ai do të zemërohet me ju dhe mund të mos dëshirojë të jetë shoku juaj më. Këto ngjarje janë pasojat e sjelljes tuaj. Duhet të kuptoni se të gjitha sjelljet tuaja kanë pasoja të cilat do t'iu ndihmojnë të zgjidhni apo të shmangni problemet tuaja në marrëdhënie me të tjerët. Dy njerëz mund ta shikojnë të njëjtën ngjarje në mënyra të ndryshme, ju mund të mendoni se një nga përfundimet mund të jetë e padrejtë, ose ju nuk patë ndonjë gjë tek ajo sjellje që mund të jetë gabim. Merrni kohën për të menduar ose për të folur rreth ngjarjes që ka ndodhur, do t'iu ndihmojë që ti zgjidhni problemet më lehtë me të tjerët. Në qoftë se dikush mendon se ju keni bërë diçka gabim, më poshtë keni disa alternative se çfarë mund të bëni:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mendoni thellë rreth situatës, duke analizuar se çfarë mund të kishit bërë gabim. ✓ Nëse shikoni diçka të bërë gabim, pranojeni gabimin ✓ Përpiquni të shpjegoni se përse e kryet atë sjellje ✓ Pranojini pasojat pa u ankuar. Kjo mund tu ndihmojë që ju të mos e përsërisni gabimin. <p>2. Kërkojini grupit që të flasin për eksperiencat e tyre personale, kur atyre iu është dashur të përballen me pasojat e sjelljes së tyre. A mendojnë ata se ato pasoja ishin të drejta kundrejt sjelljes? Le të arsyetojnë përgjigjen.</p> <p>3. Më pas kërkojuni që të mendojnë për skenare që përfshijnë keqbërjen dhe vendosni një pasojë për sjelljen. Disa nga shembujt janë: Të shkosh me vonesë në klasë, të mos kalosh nëpër vijat e bardha dhe të kopjosh në një test.</p>	

Aktiviteti 2: Identifikimi i problemit që shkakton sjelljen

Koha	15 minuta
Objektivat	➤ Të mësohen fëmijët që të njohin problemin që shkakton sjelljen.
Aftësitë	Zgjidhja e problemeve
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Pyesni grupin: “Cilat janë disa nga mënyrat e veprimeve që kryejnë njerëzit e tjerë dhe që iu shqetësojnë ju?” Listoni përgjigjet e tyre. Ky diskutim duhet të fokusohet në sjellje që janë shqetësuese.2. Tregojuni atyre që: <i>Është normale ta kesh problem mënyrën se si njerëzit ndonjëherë veprojnë. Ne të gjithë i shohim gjërat ndryshe. Dy njerëz shikojnë të njëjtën sjellje, por mund të kenë reagime të ndryshme. Kjo është një e vërtetë jo vetëm për sjelljet e të tjerëve, por edhe për sjelljet tona. Mënyra se si ne sillemi mund të sjellë probleme ose mund të na ndihmojë të shikojmë mirë me të tjerët.</i>3. Përdor fletën e aktivitetit 2.4. Pasi fëmijët ta kenë plotësuar atë, pyesni për vullnetarë që të shkëmbejnë pikturat e tyre dhe të tregojnë se çfarë po ndodh. Shkruani më poshtë kategoritë e problemeve për të cilat mund të flasin fëmijët.<ul style="list-style-type: none">✓ Bërja e punëve të shtëpisë✓ Rregullat në familje✓ Rregullat në shkollë✓ Detyrat në shkollë✓ Të shkëmbelesh objekte✓ Debatet me prindërit✓ Problemet me shokët5. Nëse fëmija përshkruan një problem nga një kategori që është dëgjuar njëherë, vendos një shenjë tek ajo kategori. Nxirr në pah ëdo kategori për të cilën është folur herë pas here.	

Fleta e aktiviteti 2 – Identifikimi i problemit që shkakton sjelljen

Emri _____ Data _____

Në gjysmën e parë të faqes vizato një figurë, e cila identifikon diçka që ti bën. Veprimi që identifikohet me atë figurë, mund të jetë shqetësues për të tjerët. Në gjysmën e dytë të fletës, vizato një figurë të një personi tjetër, i cili po bën një veprim që të shqetëson ty.

Unë mund të shkaktoj probleme nga:

Njerëzit e tjerë mund të më shkaktojnë probleme kur ata:

Aktiviteti 3: Rifokusimi tek sjellja jote

Koha	20 minuta
Objektivat	➤ Të mësohen fëmijët që të fokusohen tek mendimi për zgjidhjen e problemit, sesa tek fajësimi i njerëzve të tjerë për një problem
Aftësitë	Zgjidhja e problemeve, mendime pozitive
Udhëzime	
<p>1. Pyesni grupin: Në një shkallë nga 1 tek 10, me llogaritjen e 1 nuk kemi problem, me llogaritjen e 10 kemi probleme. Ku do ta klasifikoni veten tuaj?” pyesni ata që ngrenë dorën për tu përgjigjur.</p> <p>2. Tregojuni atyre: <i>Ka njerëz të cilët ndihen sikur kanë shumë probleme, dhe të tjerë që ndihen sikur nuk kanë asnjë problem serioz. Mënyra se si njerëzit e shikojnë sjelljen e tyre, varet nga mënyra sesi ata sillen. Sigurisht që disa njerëz kanë vërtetë probleme serioze, siç janë çështjet e shëndetit, problemet familjare apo problemet e të mësuarit. Por edhe pse kemi probleme serioze, sjellja pozitive të bën të gesh një zgjidhje më të lehtë. Çdokush mund të mësojë që të ketë një sjellje pozitive të fokusuar në zgjidhjen e problemeve të tyre. Kjo të ndihmon nëse nuk ndihesh në faj për veten dhe ti nuk i fajëson të tjerët.</i></p> <p>3. Lexojini grupit këtë shembull:</p> <p><u>Ankesa:</u> “Të pastroj dhomën time është një dhimbje. Do të doja të isha duke luajtur jashtë”</p> <p><u>Qëndrimi pozitiv:</u> “Unë mund ta pastroj dhomën time shpejt. Madje, ndoshta mund të gjej dhe librin që kam humbur.”</p> <p>4. Më pas pyesni për vullnetarë në grup, që ankesat e mëposhtme ti kthejnë në qëndrime pozitive.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jam shumë i dobët në basketboll ✓ Askush nuk më fton për të dalë. ✓ E urrej mënyrën se si duken flokët e mia ✓ Çdokush do të ketë pushime verore më të bukura sesa unë ✓ Unë jam fëmija më i shkurtër në klasë <p>5. Kërkojini grupit që të shënojnë ankesa shtesë dhe ti kthejnë ato në qëndrime pozitive.</p>	

Aktiviteti 4: Gjetja e alternativave

Koha	20 minuta
Objektivat	➤ Të përforcohet koncepti që mund të ketë shumë zgjidhje për të njëjtin problem
Aftësitë	Zgjidhja e problemit
Udhëzime	
<p>Tregojuni fëmijëve: <i>Kur ju keni një problem, është një ide e mirë të mendosh disa mënyra për ta zgjidhur atë. Zgjidhja jote e parë mund të mos jetë e dubura ose ndoshta mund të mos funksionojë. Nëse ju keni disa zgjidhje të mundshme, të cilat iu duken të mira, mund të provoni atë që iu duket më e mira nga të gjitha dhe të shikosh nëse do të funksionojë. Ju madje mund të gjeni një zgjidhje tjetër që mund të jetë akoma më e mirë.</i></p> <p>Përdorni fletën e aktivitetit 4. Kur fëmijët ta kenë plotësuar, shpërndajini zgjidhjet e tyre alternative.</p>	

Fleta e aktivitetit 4 – Gjetja e zgjidhjeve alternative

Emri _____ **Data** _____

A mund të mendosh 3 zgjidhje, për secilën nga këto situata? Dhe më pas mendoni rreth një problemi që ju doni ta zgjidhni. Cilat janë tre mënyrat që ju mund ta zgjidhni atë?

Situata: Ana , Fredi dhe Miri duan të ulen tek e njëjta bankë.

Zgjidhja A _____

Zgjidhja B _____

Zgjidhja C _____

Situata: Beni harron të marrë detyrat e shtëpisë me vete në shkollë.

Zgjidhja A _____

Zgjidhja B _____

Zgjidhja C _____

Situata: Problemi që unë dua të zgjidh është:

Zgjidhja A _____

Zgjidhja B _____

Zgjidhja C _____

Aktiviteti 5: Të vendosesh për një zgjidhje më të mirë

Koha	30 minuta
Objektivat	➤ Të ndihmohen fëmijët që të vendosin për zgjidhjen më të mirë të problemeve
Aftësitë	Zgjidhja e problemit
Udhëzime	
<p>1. Pyesni grupin se përse është e rëndësishme që të kenë më shumë se një zgjidhje për një problem. Në qoftë se kanë plotësuar aktivitetin e mëparshëm, ato duhet të jenë familjarizuar me këtë koncept.</p> <p>2. Tregojuni atyre që: <i>Është gjithmonë më mirë të kesh dy ose më shumë zgjedhje për një problem , por në fund ti do të zgjidhësh atë që atë që do të funksionojë më mirë. Nëse ti mendon fillimisht një zgjidhje, më pas mendon se çfarë do të ndodhë nëse ti zgjedh atë atë zgjidhje, ti do të kesh gjetur zgjidhjen më të mirë. Sigurisht që ti nuk mund të dish ekzakhtësisht se çfarë do të ndodhë nëse ti nuk mund ta dish ekzakhtësisht se çfarë do të ndodhë nëse ti nuk e ke provuar zgjedhjen. Por duke menduar rreth saj, plani mund të të ndihmojë.</i></p> <p>3. Vendosini fëmijët ulur në formë rrethi dhe numërojeni nga dy. Nëse fëmija i fundit do të mbetet vetëm atëherë ju mund të jeni numri dy. Lexo situatën e parë nga lista më poshtë. I pari , numri 1 duhet të jap zgjidhjen e mundshme, dhe dyshi duhet të jap zgjidhjen alternative. Pastaj drejtojuni grupit duke diskutuar se cilat zgjidhje do të ishte më e mira për situatën dhe hidheni atë në votim. Dhe kështu vazhdoni dhe për dyshet e tjera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kevin e quajti Albën të shëndoshë dhe të shëmtuar. Çfarë duhet të bëjë ajo? • Sara nuk u ftua në ditëlindjen e shoqes së ngushtë. Çfarë duhet të bëjë? • Teresa dëshironte që të thirrte Albin që të luanin sëbashku, por ajo kishte frikë se Albi nuk do të shkonte. Çfarë duhet të bëjë ajo? • Besi gjithmonë është zgjedhur i fundit kur zgjidheshin lojtarët e një skuadre sporti. Çfarë duhet të bëjë ai? • Silda ishte një nxënëse e re në shkollë dhe nuk dinte si të zinte shoqe. Çfarë duhet të bëjë ajo? 	

Aktiviteti 6: Të mësosh nga gabimet

Koha	30 minuta
Objektivat	➤ Të mësojnë fëmijët se si të vlerësojnë rezultatet e një zgjedhjeje dhe si të reagojnë në mënyrë korrekte kur ata bëjnë gabime.
Aftësitë	Zgjidhja e problemit
Udhëzime	
<p>1. Tregojuni fëmijëve: <i>Ne kemi folur deri më tani për mënyra të ndryshme të zgjidhjes së problemit dhe zgjedhjen e alternativës që mund të funksionojë më mirë. Tani, ju do t'iu dubet të mendoni se çfarë duhet të bëni kur një zgjidhje nuk funksionon. Ju mund të bëni diçka e cila mund të duket e dubur në një kohë të caktuar, por ndodh që ju nuk keni marrë rezultatit e dëshiruar. Ose keni bërë diçka e cila i ka përkeqësuar gjërat, në vend që t'i rregullojë. Gjëja më e rëndësishme për tu mbajtur mend është që të mos mërziqeni ose të ndiheni i turpëruar në qoftë se keni bërë një gabim. Vetëm përpiguni të mendoni se çfarë nuk shkoi mirë dhe çfarë mund të bëni pastaj për ta rregulluar situatën. Çdokush bën gabim dhe fatmirësisht ju mësoni nga gabimet dhe nuk i përsërisni më.</i></p> <p>2. Pyesni grupin se çfarë do t'iu sugjeroni fëmijëve në këto shembuj?</p> <ul style="list-style-type: none">• Tereza mendoi se vëllai i saj u tregua i ashpër me të. Ajo i tregoi nënës, e cila e ndëshkoi vëllanë e saj. Por më vonë ai u tregua akoma më i ashpër me të. Çfarë duhet të bëjë Tereza?• Franku dëshironte të ishte shok me Nikun, kështu që i dha atij një nga kartat më të mira të lojës. Niku nuk dëshironte të luante me ato. Çfarë duhet të bëjë Franku?• Ervina dëshironte që të vinte vëth në vesh. Ajo i dha nënës së saj një vizatim që kishte bërë, duke menduar se nëna e saj do të ishte aq e kënaqur sa do ta lejonte Ervinën të shponte veshët. Por nëna e Ervinës akoma i thoshte : “ Më vjen keq, por ti nuk ke për ti shpuar veshët pa bërë 16 vjeç”. Çfarë do ti thonit Ervinës të bënte?• Davidi nuk ishte një lexues i mirë dhe ai kishte turp të lexonte përpara klasës. Ai i kërkoi babait të tij që ti shkruante një letër mësuesit, ku ti tregonte që Davidi kishte fytin e lënduar dhe nuk mund të lexonte me zë të lartë. Por babai i tij nuk dëshironte ta shkruante letrën. Çfarë do ti thoshit Davidit të bënte?	

Aktiviteti 7: Ndjekja e rregullave

Koha	10 minuta
Objektivat	➤ Të mësohet se si funksionojnë rregullat dhe si zbatohen ato
Aftësitë	Respekti dhe krijimi i konsensusit
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none"> Pyetni grupin: “Çfarë do të thotë të ndjekësh rregulla? Çfarë do të ndodhte nëse njerëzit nuk do ti ndiqnin ato?” Idetë e tyre shënojin në dërrasë të zezë. Tregojuni atyre: <i>Rregullat na mësojnë se si të sillemi. Disa rregulla duhen ndjekur që njerëzit të mos lëndohen apo të mos iu ndodhë diçka e keqe. Mos vidh, mos mashtro dhe trego të vërtetën janë rregulla të cilat duhen ndjekur patjetër. Këto dhe shumë rregulla të tjera na shoqërojnë gjatë gjithë jetës. Nëse ne nuk i respektojmë këto rregulla do të ishte shumë keq për ne që të shkojmë mirë me njerëzit e tjerë. Disa rregulla të tjera janë më fleksibël. Nëse ju duhet të flini në orën 9:30 , nëna juaj një natë mund t'iu lejojë që të flini më vonë. Disa rregulla nuk janë shumë strikte dhe ndonjëherë na lejojnë që të dalim pak jashtë tyre. Edhe në klasën ku jemi ne kemi disa rregulla tonat. Psh. Nëse dikush nuk mundet të bashkëpunojë me njërin nga klasa, herën tjetër që ka lojë në grup mund ta ndërrojë partnerin me dikë tjetër.</i> Pyetni fëmijët se cilat nga rregullat e mëposhtme duhet ndjekur patjetër dhe cilat tolerojnë ndonjëherë ndryshime. Kërkojuni të arsyetojnë pergjigjen <ul style="list-style-type: none"> Mos qëllo askënd kur je i inatosur Ha një djetë ushqimore të balancuar Mbaj dhomën tënde pastër Mos fol për të tjerët keq pas shpine Dëgjoje mësuesin Rregullo krevatin çdo mëngjes. Fëmijët mund të tregojnë dhe shembuj të tjerë nga shtëpia, shkolla dhe të tregojnë se përse këto rregulla duhen mbajtur gjithmonë dhe përse disa mund ti shkelësh. 	

Aktiviteti 8: Të ndihmosh të tjerët (zgjidhja e problemeve)

Koha	15 minuta
Objektivat	➤ Fëmijët të mësojnë të dallojnë mundësitë për të ndihmuar të tjerët.
Aftësitë	Ndihmueshmëria
Udhëzime	
<p>1. Pyesni grupin “Si i ndihmoni të tjerët?” Ndërkohë që fëmijët japin shembuj, shkruajini ato në dërrasë.</p> <p>2. Tregojuni atyre: <i>Kur ofroni ndihmë, jo vetëm i bëni të tjerët të ndihen mirë, por gjithashtu merrni kënaqësi duke ditur që keni ndihmuar dikë që ka pasur nevojë për ndihmën tuaj. Procesi i të ndihmuarit përfshin disa hapa:</i></p> <ul style="list-style-type: none">✓ <i>Të kuptosh nëse dikush ka nevojë për ndihmë apo dëshiron ndihmën tënde</i>✓ <i>Të mendosh se si mund ti vish në ndihmë</i>✓ <i>Të pyesësh nëse mund të ndihmosh</i>✓ <i>Të zgjedhësh kohën më të mirë për të ndihmuar</i>✓ <i>Të ofrosh ndihmën</i>✓ <i>Të ndihmosh</i> <p><i>Të ofrosh ndihmë do të thotë gjithashtu të dalësh vullnetar për të ndihmuar të tjerët për bamirësi apo për të mësuar diçka. Nga ana tjetër, të ndihmosh të tjerët të bën të ndihesh mirë me veten.</i></p> <p>3. Perdorni fletën e aktivitetit 8. Pasi nxënësit të kenë dhënë përgjigjen e tyre, pyetini ato se si do të kishin ndihmuar po të kishin qenë ata në të njëjtat situata.</p>	

Fleta e aktivitetit 8

Emri _____ Data _____

Si mund ta ndihmojë djali nënën e tij?

Ai mund:

Si mund ta ndihmojë vajza vajzën tjetër?

Ajo mund:

Si mund ta ndihmojë i rrituri djali në foto?

Ai mund:

Si mund ta ndihmojë nxënësi mësuesin e tij?

Ai mund:

Aktiviteti 9: Të ideosh

Koha	30 minuta
Objektivat	➤ Të mësojnë fëmijët teknikën e ideimit, si një mënyrë për të identifikuar disa zgjidhje të një problemi.
Aftësitë	Zgjidhja e problemit
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Pyesni grupin: “Çfarë do të thotë të ideosh?”2. Tregojuni atyre: <i>Ka më shumë se një zgjidhje për një problem. Nuk është gjithmonë e thjeshtë të mendosh për zgjidhje të tjera, dhe idetë mund të të ndihmojnë. Të japësh një ide, do të thotë të thuash diçka që të vjen në mendje, pa qenë të shqetësuar se si të tjerët do të reagonin. Është një mënyrë e mrekullueshme për një grup njerëzish që kanë zgjidhje të mira. Ideimi nuk të merr shumë kohë. Ajo mund të marrë rreth 5 minuta dhe mund të jetë argëtuese. Është e dizenuar për të thyer llojin e të menduarit tënd të zakonshëm, dhe të gjes një mënyrë të re për ti parë gjërat. Nuk ka limit në ide, çdo ide është e mirë në fillim. Çdonjëri duhet të vijë me sa më shumë ide të mundshme dhe askujt nuk i lejohet të gjykojë apo të diskutojë këto ide. Zgjedhja mund të jetë e pazakontë, dhe ndonjëherë e pakuptimtë. Asnjë ide nuk është ide e krisur apo qesharake. Sado e çmendur që mund të jetë një ide, ajo mund ta ndihmojë dikë tjetër për një tjetër ide më të mirë, bazuar në të. Madje mund të rezultojë idea më e mirë prej të gjithave.</i>3. Jepini grupit një problem dhe kërkojini sa më shumë ide të jetë e mundur. Shkruajini idetë e tyre në dërrasë ose në një fletë letre.4. Nëse keni kohë, vlerësoni sëbashku me grupin dhe hiqni nga një zgjidhje me radhë, derisa te vini në një ide të përbashkët, ku të gjithë janë dakort.	

Aktiviteti 10: Gjetja e alternativave

Koha	25 minuta
Objektivat	➤ Të përforcohet koncepti që mund të ketë shumë zgjidhje për të njëjtin problem
Aftësitë	Zgjidhja e problemit
Udhëzime	
<p>1. Tregojuni fëmijëve: <i>Kur ju keni një problem, është një ide e mirë të mendosh disa mënyra për ta zgjidhur atë. Zgjidhja jote e parë mund të mos jetë e dubura ose ndoshta mund të mos funksionojë. Nëse ju keni disa zgjidhje të mundshme, të cilat iu duken të mira, mund të provoni atë që iu duket më e mira nga të gjitha dhe të shikosh nëse do të funksionojë. Ju madje mund të gjeni një zgjidhje tjetër që mund të jetë akoma më e mirë.</i></p> <p>2. Përdorni fletën e aktivitetit 10. Kur fëmijët ta kenë plotësuar, shpërndajini zgjidhjet e tyre alternative.</p>	

Fleta e aktivitetit 10 – Gjetja e zgjidhjeve alternative

Emri _____ **Data** _____

A mund të mendosh 3 zgjidhje, për secilën nga këto situata? Dhe më pas mendoni rreth një problemi që ju doni ta zgjidhni. Cilat janë tre mënyrat që ju mund ta zgjidhni atë?

Situata: Ana , Fredi dhe Miri duan të ulen tek e njëjta bankë.

Zgjidhja A _____

Zgjidhja B _____

Zgjidhja C _____

Situata: Beni harron të marrë detyrat e shtëpisë me vete në shkollë.

Zgjidhja A _____

Zgjidhja B _____

Zgjidhja C _____

Situata: Problemi që unë dua të zgjidh është:

Zgjidhja A _____

Zgjidhja B _____

Zgjidhja C _____

Aktiviteti 11: Miqtë online

Koha	10 minuta
Objektivat	➤ Të bëhen diferencat mes miqve online dhe miqve të vërtetë
Aftësitë	Zgjidhja e problemit
Udhëzime	
<p>1. Problemi i internetit është një problem madhor në shoqërinë tonë. Fëmijët harxhojnë shumë kohë duke qëndruar në internet dhe duke folur me të panjohur.</p> <p>2. Skenar: Polina qëndron gjatë gjithë kohës në facebook. Ajo është 13 vjeç dhe ka shumë miq të panjohur në facebook. Ajo iu thotë të gjithëve se çfarë bën dhe ku shkon. Ajo qëndron edhe natën vonë para kompjuterit. Shpesh e zë gjumi në klasë.</p> <p>3. Pyetje për diskutim:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Diskutoni për situatën e Polinës.➤ Si e komentoni faktin që ajo iu flet edhe të panjohurve?➤ A duhet tju tregojmë miqve në facebook se ku jemi dhe çfarë bëjmë?➤ Sa ndryshojnë miqtë realë nga ato online?➤ Sa përfitime mund të kesh nga miqtë online?➤ Po dëmet që shkaktohen?➤ Sa mendoni se është koha e arsyshme për të qëndruar në internet?➤ Sa mendoni se është mosha e duhur për të pasur një llogari në facebook?➤ Cilat janë ndryshimet mes miqve online dhe atyre të vërtetë.➤ Cilat janë aktivitetet që mund të bëhen me miqte kur i ke afër?➤ Cilat janë përfitimet e të pasurit aktivitete me miq që janë afër teje?	

Aktiviteti 12: Reflektimi

Koha	20 minuta
Objektivat	➤ Përdorimi i reflektimit si një aftësi komunikimi
Aftësitë	Reflektimi
Udhëzime	
<p>1. Thuaj: Kur reflekton ti përsërit atë që dikush do të të thotë, por në këtë rast me fjalët e tua. Reflektimi të ndihmon që jo vetëm të dëgjosh dikë, por edhe ta kuptosh atë.</p> <p>2. Situatë:</p> <p>Folësi: “Unë mërzitem shumë kur ti vonohesh pa më lajmëruar. Kam gjithë kohës që po të pres.”</p> <p>Dëgjuesi: “Duhet të jetë shumë shqetësuese kur dikush sillet në këtë mënyrë.”</p> <p>3. Toni i zërit është i rëndësishëm gjatë reflektimeve. Reflektimet shprehen zakonisht në formën e deklaratave, që mund të përmbajnë edhe pasiguri. Qëllimi i reflektimit nuk është të jetë perfekt, por që të kuptohet më mirë ajo që personi tjetër ka thënë.</p> <p>4. Disa nga frazat që mund të përdori gjatë reflektimit janë:</p> <p><input type="checkbox"/> “Po dëgjoja që po më thojë se ...”</p> <p><input type="checkbox"/> Kjo që po më thua, më bën të kuptoj se ...”</p> <p><input type="checkbox"/> “Ti po më thua që...”</p> <p>5. Fokusojeni reflektimin në gjërat kryesore dhe mos u shqetësoni për detaje dytësore.</p> <p>6. Përdorni fletën e aktivitetit 12</p>	

Fleta e aktivitetit 12

“Kam qenë në humor të keq dje, sepse puna ka qenë shumë e vështirë. Nuk mund të vazhdoj më kështu.”

Reflektimi:

“Unë jam duke bërë gjatë gjithë ditës punët e shtëpisë. Kam nevojë që të më ndihmosh më shpesh.”

Reflektimi:

“U shqetësova shumë kur nuk mu përgjigje në telefon. Mendova se të kiste ndodhur diçka.”

Reflektimi:

“Unë nuk e kuptoj pse nuk i zbaton rregullat. Kjo situatë nuk po më pëlqen.”

Reflektimi:

Aktiviteti 13: Të bësh zgjedhje të zgjuara

Koha	30 minuta
Objektivat	<ul style="list-style-type: none">➤ Të ndihmohen fëmijët të mësojnë pasojat e një sjellje të keqe➤ Të vendosin nëse veprimi është i drejtë apo i gabuar
Aftësitë	Reflektimi, marrja e vendimeve, zgjidhja e problemeve
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none">1. Tregoi grupit: <i>Përpara se të bësh diëka që mund të jetë e gabuar, ti duhet që të marrësh në konsideratë se çfar mund të ndodhë , kush mund të lëndohet, kush mund të dëmtohet etj. Rregullat janë bërë për një qëllim dhe është mirë kur ne bëjmë zgjedhjen e duhur. Zgjedhjet e duhuara mund të ndihmojnë që të zgjidhim problemet dhe të shmangim krijimin e problemeve të reja. Por nqs ju do të zgjedhni që të bëni një zgjedhje jo të zgjar ju duhet që të jeni gati që të pranoni pasojat. Ju mund të mendoni se ja dolët, por në fund te fundit dikush ose diëka do të dëmtohet.</i>2. Përdorni fletën e aktivitetit 13. Pasi fëmijët ta kenë plotësuar atë pyeteni se përse mendojnë se kanë bërë zgjedhje me zgjuarsis dhe çfar pasojash mund të sjellin mundësi të reja.	

Faqja e aktivitetit 13. –Të bësh zgjedhje të zgjuara

Emri _____ Data: _____

Për ëdo situatë vendos një shenjë përbri zgjedhjes që ti mendon se është e zgjuar. Nqs asnjëra nga zgjedhjet nuk të duket e duhura shkruaji një ti, por sigurohu që është zgjedhja e duhur.

Mësuesja ju kërkon të vendosni karriget sipër tavolinës pas mësimit. Ti:

_____ i kërkon dikujt të të ndihmojë që të vendosni karriget në tavolina.

_____ thua "Në rregull dhe pastaj fillon që ta bësh"

_____ pastron dërrasën e zezë në vend që ta fshish

Nëna ju kërkon që të pastrosh dhomën. Ti:

_____ Pagan motrën e vogël për ta bërë atë punë

_____ Pastron dhomën

_____ I premtoni nënës që do ta bëni pas mësimit

Ti shikon disa fëmijë që i marrin çantën një fëmije tjetër dhe largohen me vrap. Ti :

_____ Nuk bën asgjë

_____ Vrapon pas fëmijëve dhe përpiqesh tia kthesh fëmijës tjetër çantën.

_____ I thua fëmijës tjetër që ti dalë zot vetes së tij.

Ti gjen një kuletë në sheshin e lojrave. Ti:

_____ Merr paratë dhe e le kuletën

_____ Merr kuletën në shtëpi dhe e fsheh atë

_____ E merr kuletën në zyrën e shkollës dhe e dorëzon aty

Aktiviteti 14: Të dëgjuarit refletiv

Koha	20 minuta
Objektivat	➤ Të mësojnë fëmijët të dëgjojnë me vëmendje të plotë dhe të reflektojnë më pas se çfarë ka thënë personi tjetër.
Aftësitë	Komunikimi social, ndërgjegjësimi social
Udhëzime	
<ol style="list-style-type: none"> Pyesni grupin: “çfarë mendoni se do të thotë të dëgjuarit reflektiv”. Sugjerojini atyre që ti mendojnë dy fjalët e ndara, gjë e cila do ti ndihmonte që të nxjerrin kuptimin. Idetë e tyre shkruajini në një dërrasë të zezë. Tregojuni atyre: <i>Të dëgjuarit reflektiv është të dëgjosh të tjerët me vëmendje të plotë e pastaj të përsërisësh se çfarë ka thënë me fjalët tuaja. Nqs reflektimi juaj është i saktë, bashkëbiseduesi mund të thotë “po kjo ishte ajo që thashë”, nqs nuk është shumë e saktë bashkëbiseduesi mund të thotë “jo nuk thashë këtë”. Të dëgjuarit reflektiv është përdorur zakonisht kur folësi është duke folur për diëka e cila e mërzi atë. Nëse shokun juaj thotë “ndihem shumë keq se macja ime ngordhi”, ju mund ti thoni “ti je mërzi sepse macja juaj ngordhi, është e vështirë për ty të përballesh me këtë” në vend që të thoni se, “ti mund të marrësh një mace tjetër”. Dëgjimi reflektiv tregon se ju keni simpati për personin tjetër. Ju po e kuptoni se si ndihet dhe ai e ndjen që ju ka mbeshetje.</i> Ndajini fëmijët dhe kërkojuni që të flasin për një nga temat e mëposhtme. Pas 2 minutash një folës ripërserit atë që thotë dikush tjetër duke përdorur të dëgjuarit reflektiv dhe gjuhën e ndjeshmërisë. Pastaj folësi vazhdon duke zgjedhur nje temë tjetër. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Diëka që me të vërtetë më mërzi është... ✓ Në shkollë diëka shumë e vështirë për mua është... ✓ Një problem që kam në shkollë është .. ✓ Një herë më ngacmuan për ... 	

BIBLIOGRAFIA

- Anthony, R., & Aretino, J. R. (2006). Self-efficacy beliefs: From educational theory to instructional practice. ERIC ED499094.
- Bernie, N. (2016) Why it is so important to feel your emotions
- Chien, N., Harbin, V., Goldhagen, S., Lippman, L., & Walker, K. E. (2012). Encouraging the development of key life skills in elementary school-age children: A literature review and recommendations to the Tauck Family Foundation. *Child Trends*, 28, 1-11.
- Community Network for Youth Development (2004). *Making It Happen: Relationship Building*
- Cox III, R. W. (2005). Accountability and responsibility in organizations: the ethics of discretion. *Public Policy and Administration*, 1(13), 39-51.
- Dhiman, S. (2017). Epilogue: From Position-Power to Self-Power—Integrating the Lessons of Holistic Leadership. In *Holistic Leadership* (pp. 275-301). Palgrave Macmillan, New York.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta- analysis of school- based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Gooden, C., & Kearns, J. (2013). The Importance of Communication Skills in Young Children. Research Brief. Summer 2013. Human Development Institute.
- Gorbunovs, A., Kapenieks, A., & Cakula, S. (2016). Self-discipline as a key indicator to improve learning outcomes in e-learning environment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 231, 256-262.
- Ismail, N., Ismail, K., & Aun, N. S. M. (2015). The Role of Scaffolding in Problem Solving Skills among Children. *International Proceedings of Economics Development and Research*, 85, 154.
- Joseph, G. E., & Strain, P. S. (2004). Building positive relationship with young children. *Young Exceptional Children*, 7(4), 21-28.
- Little, S. G., Swangler, J., & Akin-Little, A. (2017). Defining social skills. In *Handbook of Social Behavior and Skills in Children* (pp. 9-17). Springer, Cham.
- Lord-Kambitsch, E. (2014). Introduction to empathy: activation, definition, construct. *Think Pieces: A Journal of the Arts, Humanities, and Social Sciences*, 1(1), 1-8.
- Lynch, D. J. (1990). Teaching students to be internally motivated. *Reading Improvement*, 27(2), 155
- Lynch, S. A., & Simpson, C. G. (2010). Social skills: Laying the foundation for success. *Dimensions of Early Childhood*, 38(2), 3-12.

- Mandale, P. (2010). *Impact of Stress Management on Learning in a Classroom Setting*.
- Miller, H. S. (2014). *The 10 best practices for enhanced employee engagement*. Los Gatos, CA: The Henry Miller Group.
- Muller, E., & Kane, S. (2017). *Journal of Child & Adolescent Behavior*.
- Murphy, H., Tubritt, J., & O'Higgins Norman, J. (2018). *The role of empathy in preparing teachers to tackle bullying*.
- Mussa, L. (2015). *The role of School discipline towards students' Academic Performance in Dar es salaam Region, Tanzania (Doctoral dissertation, The Open University Of Tanzania)*.
- Molina, M. F. (2015). *Perceived parenting style and self-perception in children with attention deficit/hyperactivity disorder*. *International journal of psychological research*, 8(1), 61-74.
- Okeke, C. I. O., Adu, E. O., Drakeand, M. L., & Duku, N. S. (2014). *Correlating demographic variables with occupational stress and coping strategies of pre-school educators: A literature review*. *Journal of Psychology*, 5(2), 143-154.
- Paton, M. M. (2013). *Addressing respect in elementary school children (Doctoral dissertation, Northeastern University)*.
- Prasolova-Førland, E. (2004). *Supporting social awareness among university students in collaborative virtual environments (Doctoral dissertation, PhD Thesis NTNU 2004: 73, Department of Computer and Information Science, Norwegian University of Science and Technology. Available from <http://www.idi.ntnu.no/grupper/su/publ/phd/katja-thesisfinal2jun04.pdf>)*.
- Rashid, T. (2010). *Development of social skills among children at elementary level*. *Bulletin of education and research*, 32(1).
- Richaud, M. C., Lemos, V., & Oros, L. (2015). *Empathy in children: theory and assessment*. *Psychology and Neurobiology of Empathy*, eds D. Eatt and J. Panksepp (New York, NY: Nova Science Publishers, Inc.), 149-170.
- Roan, L., Strong, B., Foss, P., Yager, M., Gehlbach, H., & Metcalf, K. A. (2009). *Social perspective taking*.
- Ruffin, N. J. (2000). *Developing responsibility and self management in young children: goals of positive behavior management*
- Roan, L., Strong, B., Foss, P., Yager, M., Gehlbach, H., & Metcalf, K. A. (2009). *Social perspective taking*.

Sikhwari, T. D. (2014). A study of the relationship between motivation, self-concept and academic achievement of students at a university in Limpopo Province, South Africa. *International Journal of Educational Sciences*, 6(1), 19-25.

Smithson, M. (2012). THE POSITIVE IMPACT OF PERSONAL GOAL SETTING ON ASSESSMENT. *The Canadian Journal of Action Research*, 13(3), 57-73.

Stepien, K. A., & Baernstein, A. (2006). Educating for empathy. *Journal of general internal medicine*, 21(5), 524-530.

Smiley, D. F., Thelin, J. W., Lance, D. M., & Muenchen, R. A. (2002). Problem Solving Ability in Elementary School Age Children with Hearing Impairment (Doctoral dissertation, University of Tennessee, Knoxville)

Stufflebeam, D. L. (1968). Evaluation as enlightenment for decision-making.

Truglio-Londrigan, M., & Lewenson, S. B. (2008). Know Yourself. Reflective Decision Making. Decision-making for nurses: Thoughtful approaches to practice, 1-11.

Tarullo, A. R., Obradovic, J., & Gunnar, M. R. (2009). Self-control and the developing brain. *Zero to three*, 29(3), 31

Vroland Nordstrand, K. (2015). Goal setting and skills achievements in children with disabilities. *Inst för kvinnors och barns hälsa/Dept of Women's and Children's Health*.

Making decisions <https://www.kidsmatter.edu.au/>

Social Awareness Activities: Social Competence and Social Studies (n.d) <https://www.cengage.com>

Rengasamy, S. Social Group Work (n.d) <http://www.academia.edu/>

Valuing Diversity for Young Children (n.d) <https://www.southernearlychildhood.org/>