

Mbi AFTËSITË E JETËS nëpërmjet sportit për të parandaluar krimin, dhunën, ekstremizmi e dhunshëm



**Program "Pas shkolle" për të rinjtë
"PAQJA DHE PËRBALLJA"**







PËRMBAJTJA

Hyrje	1
Materialet e programit <i>Moduli</i>	5
Roli i trajnuesit	6
Këshilla pedagogjike	7
Drejtimi i diskutimeve në grup	9
SEANCA 1: QËLLIMET	14
Aktiviteti 1: Pasim anash	16
Aktiviteti 2: Pasimi anash me rregulla shtesë	18
Mbyllja e seancës	20
SEANCA 2: KONTROLLI	22
Aktiviteti 1: Të shënosh apo jo?	24
Aktiviteti 2: Zona të ndaluara	26
Mbyllja e seancës	28
SEANCA 3: FORCA	30
Aktiviteti 1: Zhvillimi i pikave të forta	32
Aktiviteti 2: Të mësojmë nga gabimet	34
Mbyllja e seancës	36
SEANCA 4: RESPEKTI	38
Aktiviteti 1: Barazia në futboll	40
Aktiviteti 2: Barazia në futboll: Faza 2	42
Mbyllja e seancës	43
SEANCA 5: BASHKËMOSHATARËT	46
Aktiviteti 1: Lonë e lirë	48
Aktiviteti 2: Mision i pamundur	50
Mbyllja e seancës	52
SEANCA 6: MBROJTJA	54
Aktiviteti 1: Efektet e dehjes	56
Aktiviteti 2: Kategoritë e riskut	58
Mbyllja e seancës	60
SEANCA 7: PERCEPTIMET	62
Ushtrim nxehjeje: loja me gjashtë topa	64
Aktiviteti: Skedat e quiz-it	66
Mbyllja e seancës	68



SEANCA 8: GRUPET 70

Aktiviteti: dinamika e grupit 72

Mbyllja e seancës 74

SEANCA 9: NDIHMA 76

Aktiviteti 1: Gjimnastika akrobatike 78

Aktiviteti 2: Ndërprerja e komunikimit..... 80

Mbyllja e seancës 82

SEANCA 10: HAPAT 84

Aktiviteti: goditje drejt tabelës me katër hapa 86

Mbyllja e seancës: vlerësimi i programit *Moduli*..... 88

Shtojca 1 Përkufizimet e aftësive për jetën 91

Shtojca 2 Skeda udhëzuese 93

HYRJE SFONDI HISTORIK

Sporti dhe aktiviteti fizik janë jetësorë për zhvillimin e të rinjve pasi forcojnë shëndetin fizik, social dhe emocional. Ata shërbejnë si përvojë pozitive si për djemtë ashtu edhe për vajzat, duke ngjallur ndjesinë e përkatësisë, besnikërisë dhe mbështetjes dhe mund të nxitin ndryshime pozitive për të inkurajuar bashkëpunimin, mirëkuptimin, tolerancën dhe pranimin mes pjesëmarrësve me formime kulturore të ndryshme. Për më tepër, sporti sjell përfitime të qarta edukuese pasi ndihmon në krijimin e shprehive që u mundësojnë të rinjve të ndryshojnë pozitivisht jetën dhe komunitetin e tyre.

Përveç rritjes së ndërgjegjësimit, një komponent kyç është zhvillimi i kurrikulës së mbështetur në prova për trajnimin e aftësive për jetën, "Moduli", e cila mund të përdoret si pjesë e programeve sportive ekzistuese.

Më e mira do të ishte që ky program trajnimi për aftësitë për jetën të plotësohet me një gamë më të gjerë të ndërhyrjeve në komunitet me qëllim që të trajtohen të gjithë faktorët e rrezikut në jetën e një të riu dhe të përfshihen aktivitete që përqendrohen në zhvillimin më të gjerë të të rinjve.



MANUALI I TRAJNUESIT

Manuali trajnues mbështetet në zbatimin e programeve të parandalimit të krimit, dhunës dhe radikalizmit, të zbatuar nga Instituti për Aktivizem dhe Ndryshim Social dhe transferon eksperiencën e mbledhur në ambientet sportive.

Manuali është hartuar si mjet për të ndihmuar trajnerët, trajnuesit, punonjësit që merren me të rinjtë dhe profesionistët e tjerë që punojnë me të rinjtë për kryerjen e ushtrimeve të lidhura me sportin nga ana e djemve dhe vajzave të moshës nga 13 deri në 18 vjeç. Dhjetë seancat e përfshira në këtë manual janë hartuar me kujdes për të trajtuar një grup specifik të aftësive për jetën dhe mund të zhvillohen në qendrat sportive, nëpër shkolla (ose si veprimtari sportive shkollore ose jashtë-shkollore) dhe në mjedise të tjera komunitare. Për secilën seancë nevojitet të paktën një trajner/trajnues, por kur është e mundur, seancat mund të bashkëdrejtohen me profesionistë të tjerë.

Ushtrimet në manual janë hartuar për grupe të përziera me vajza dhe djem. Në rastet kur aspektit gjinor të përbërjes së ekipeve i duhet kushtuar vëmendje e veçantë, trajnerit i jepen udhëzime. Në varësi të kontekstit, të gjitha ushtrimet mund të luhen nga grupe të së njëjtës gjini, nëse kërkohet.

ÇFARË NËNKUPTOJME ME AFTËSI PËR JETËN?

Aftësitë për jetën janë një sërë aftësish personale dhe ndërpersonale (shoqërore) që u mundësojnë individëve t'u bëjnë ballë në mënyrë të efektshme kërkesave, faktorëve stresues dhe konflikteve ndërpersonale të jetës së përditshme.

Mungesa e aftësive shoqërore dhe emocionale, si dhe vetëdija e dobët janë faktorë rreziku të dhunës (mes të rinjve) dhe krimit. Zhvillimi i aftësive për jetën tek të rinjtë i ndihmon të përmirësojnë bashkëveprimin me të tjerët, të krijojnë marrëdhënie pozitive dhe të përballojnë emocionet negative.

Si i tillë, trajnimi i aftësive për jetën mund të ndihmojë në uljen në minimum të faktorëve të rrezikut dhe rritjen në maksimum të faktorëve mbrojtës që lidhen me sjelljen antishoqërore, me krimin, dhunën dhe përdorimin e radikalizmit. Kur zbatohet në kontekstin e këtyre situatave të rrezikut, një aftësi për jetën - ose ndërthurja e disave - mund t'u mundësojë të rinjve të gjejnë zgjidhje paqësore në raste konfliktesh, të shmangin situatat e rrezikshme, të ndihmojnë në parandalimin e krimit dhe të shtojnë respektin për diversitetin.

Për të realizuar këtë, dhe duke e përdorur sportin si mjet, aftësitë bazë për jetën si më poshtë janë përzgjedhur në *Modul* pasi ato mund të luajnë një rol të rëndësishëm në forcimin e qëndresës së të rinjve, duke nxitur tolerancën dhe respektin dhe duke ulur mundësinë e përfshirjes së tyre në sjellje të rrezikshme.

- Kontrolli i stresit dhe emocioneve
- Mendimi kritik
- Vendimmarrja dhe zgjidhja e problemeve
- Komunikimi efektiv dhe aftësitë në marrëdhënie
- Aftësitë refuzuese
- Vetëdija dhe empatia

Përveçse aftësive për jetën, programi do të trajtojë paralelisht edhe këta faktorë të rëndësishëm ndërmjetësues:

Njohuritë e të rinjve për krimin, dhunën dhe përdorimin e radikalizmit, duke përfshirë perceptimin e rrezikut sipas tyre.

Qëndrimet e të rinjve, duke përfshirë sjelljen pozitive dhe negative, të cilat ndikohen nga bindjet që janë kthyer në normë. Këto janë bindjet e ekzagjeruara dhe keqkuptimet në lidhje me përhapjen dhe pranueshmërinë e veprimeve të caktuara siç janë përdorimi i radikalizmit dhe dhuna, si dhe qëndrimin e të tjerëve. Këto besime bëhen norma të personit dhe ndikojnë në sjelljen e tyre.

Bindjet e kthyer në normë: Procesi ku perceptimi juaj për diçka, apo për bindjet e të tjerëve që duhet ose nuk duhet të silleni në një mënyrë të caktuar, kthehen në normë e cila ndikon sjelljen tuaj. Nëse kjo bindje bazohet në informacione të pasakta ose interpretim të gabuar të informacionit, norma është e pavërtetë. Të rinjtë priren të krijojnë bindje të ekzagjeruara në lidhje me qëndrimin e adoleshentëve më të mëdhenj në moshë (për shembull, "pothuajse të gjithë nxënësit e pëlqyer në shkollën time përdorin kanabis"). Çështja mund të trajtohet nga edukimi normativ: korigjimi i pritshmërive sipas normës dhe përpjekja për të shpërndarë informacion të saktë mbi përhapjen dhe pranueshmërinë e dhunës, krimin ose radikalizmit.



MATERIALET E PROGRAMIT

MANUALI I TRAJNUESIT

Ky manual përbehet prej 10 seancash ku secila trajton një qëllim specifik. Çdo seancë zgjat rreth një orë dhe përfshin aktivitete praktike sportive që nxisin frymën e ekipit, vetëdijen, lojën e ndershme dhe përfshirjen si mjete përmes të cilave pjesëmarrësit mund të ndërtojnë mekanizmat e tyre përballues dhe të zvogëlojnë cënueshmërinë dhe nxitjen për të shkelur ligjin, për sjellje të dhunshme ose për përdorim të radikalizmit.

Për të integruar mundësitë për reflektim dhe diskutim gjatë gjithë kohës, struktura e seanceve përfshin:

1. Hyrje në objektivat mësimore që do të trajtohen . Është e nevojshme të lexoni me kujdes hyrjen dhe objektivat përpara se të filloni seancën. Çdo seancë fillon me një kutizë me tekst, që përsëritet në ditarin e pjesëmarrësve, për të ndihmuar trajnuesin në prezantimin e seancës para pjesëmarrësve.
2. Përgatitja e ambientit për aktivitetet praktike sportive dhe rregullat e lojës . Udhëzimet e lojës ju orientojnë në mënyrë kronologjike përmes hapave të sakta që duhet të ndiqni për përgatitjen dhe zbatimin e çdo aktiviteti. Ato gjithashtu përfshijnë materialet e nevojshme. Në rast se materialet e specifikuar nuk janë të disponueshme, ato mund të zëvendësohen lehtësisht me çdo gjë të gatshme që mund t'i shërbejë qëllimit.
3. Shënime për të ndihmuar gjatë diskutimeve dhe mbylljes. Pyetjet për të arritur tek diskutimet pas çdo aktiviteti i ndihmojnë pjesëmarrësit të diskutojnë përvojat e tyre gjatë lojërave dhe t'i lidhin ato me jetën e përditshme. Ato formulohen pothuajse gjithmonë si pyetje të hapura. Është e rëndësishme të njiheni paraprakisht me këto shënime.

SKEDAT E UDHËZIMEVE

Moduli përfshin një grup skedash me numra për të lehtësuar aktivitetet në secilën seancë. Sigurohuni që të keni me vete skedat që ju nevojiten për secilën seancë. Numri i skendave është parashikuar për një grup mesatar prej 20 deri në 24 lojtarësh, por materialet mund të ndryshohen për t'iu përshtatur grupeve më të vogla.

DITARI I PJESËMARRËSIT

Çdo pjesëmarrës në Program do të marrë nga një ditar personal, i cili mund të përdoret gjatë aktiviteteve. Ditari është përgatitur në mënyrë të tillë që të sjellë diçka shtesë në trajnim sepse u lejon pjesëmarrësve të mbajnë shënime dhe vërejtje personale të cilave mund t'u rikthehen, si dhe të shënojnë pikët që kanë marrë në aftësitë e trajtuara gjatë seancës dhe të monitorojnë ecurinë e tyre. Është një mjet të cilit lojtarët mund t'i kthehen më pas, gjë që i ndihmon ata të kujtojnë çfarë kanë mësuar.

Ditari do të përdoret kryesisht në fund të çdo seance, por ka raste kur ushtrimet në ditar mund të përfundojnë gjatë aktiviteteve. Faqja e parë e çdo seance përmban një përshkrim të shkurtër të temës dhe objektivit

kryesor. Është shkruar në gjuhë të kuptueshme dhe përsëritet gjithashtu në hyrjen e seancës në Manualin e Trajnuesit. Mund t'u kërkoni lojtarëve ta lexojnë para se të filloni, ta lexojë me zë nga një pjesëmarrës ose ta përmbliadni ju vetë. Sidoqoftë, është më mirë që pjesëmarrësit të lexojnë hyrjen në shtëpi përpara se të vijin në qendër. Ky hap i thjeshtë përgatitor ua shton aftësinë të rinjve për t'i kthyer veprimet në mësim.

Ndoshta punoni me të rinj që nuk dinë të lexojnë ose që kanë aftësi të kufizuara dhe kjo e vështirëson përdorimin e skedave udhëzuese ose ditarëve. Materialet dhe aktivitetet mund të përshtaten për këto grupe të synuara dhe, në varësi të kontekstit në të cilin po punoni, duhet të mendoni në mënyrë krijuese si të bëni rregullimet e nevojshme. Kolegët me më shumë përvojë mund të japin zgjidhje praktike nëse situata të tilla janë të reja për ju si trajner.

Gjithashtu, përshtatjet e materialeve dhe ushtrimeve mund të bëhen në varësi të mjedisit sportiv ku punoni. Për shembull, vrapi dhe ushtrimet me top mund të zhvillohen tërësisht në ujë, nëse trajneri është trajner i notit ose i vaterpolos.

ROLI I TRAJNUESIT

Moduli ofrohet më së miri nga një trajnues i cili merret rregullisht me të rinjtë e moshës nga 13 deri në 18 vjeç në mjediset sportive. Trajnuesi duhet të jetë një person i besueshëm dhe i respektueshëm nga pjesëmarrësit, me të cilin mund të flasin për tema që nuk lidhen domosdoshmërisht me stërvitjen sportive, por që i shqetësojnë në jetën e tyre të përditshme.

Aktivitetet bazohen në sportet që lojtarët mund t'i kenë praktikuar më parë. Megjithëse loja do t'i ndihmojë pjesëmarrësit të arrijnë disa nga objektivat mësimore, pjesa më e madhe e mësimit ka nevojë për fazën e diskutimeve që ndodh pas, ose në disa raste gjatë aktivitetit.



Sidoqoftë, është e rëndësishme që të mos e ndani shumë fazën e diskutimeve nga loja, për shembull duke shkuar në një klasë. Pas lojërave duhet të zhvillohet menjëherë seanca e diskutimeve në të njëjtin ambient dhe në të njëjtat kushte.

Ndonëse pjesëmarrësit në grup mund të presin që ta merrni ju rolin udhëheqës gjatë diskutimeve, ftojini që të bisedojnë me grupin dhe inkurajojini t'u përgjigjen të tjerëve në vend që të presin reagimin tuaj. Grupi shërben më shumë si një burim ku pjesëmarrësit mësojnë sesa kërkojnë përgjigjen e saktë, diskutimet synojnë që lojtarët të ndajnë përvojat dhe mendimet.

Kur mbliidhni lojtarët për të bërë hyrjen e seancës dhe për t'u shpjeguar rregullat e lojës, sigurohuni që të gjithë ju shohin dhe ju dëgjojnë (për shembull, qëndroni në këmbë kur lojtarët janë të ulur). Sidoqoftë, gjatë fazës së diskutimeve, meqë theksi i diskutimeve është që lojtarët të flasin dhe të japin informacione, ju duhet të qëndroni në të njëjtin nivel me ta. Nëse ata ulen, duhet të uleni edhe ju.

Në fillim do të duhet ca kohë për të përgatitur organizimin e seancave, pasi duhen bërë rregullimet logjistike si edhe udhëzimet e pyetjet e diskutimeve duhen lexuar me kujdes. Ju lutemi, tregohuni mendjehapur dhe përshtateni aktivitetin sportiv me kontekstin në të cilin po punoni. Përshtatja me grupin dhe situatën do të jetë në shumë raste e domosdoshme.



KËSHILLA PEDAGOGJIKE

Këshillat e mëposhtme mund t'ju ndihmojnë që t'i angazhoni pjesëmarrësit në mënyrë më aktive në trajnim:

Njohuritë dhe përgatitja: Duhet të keni kuptuar mirë mesazhet që duhen komunikuar dhe mënyrën si të krijoni dhe të zhvilloni aktivitetet për të arritur rezultate maksimale. Këtu përfshihet paraqitja e qartë e përmbajtjes dhe shpjegimet e thjeshta për objektivat e çdo seance.

Hyrja e çdo seance dhe objektivat mësimore do t'ju ndihmojnë në këtë drejtim dhe përshkrimi i aktiviteteve do t'ju orientojë gjatë përgatitjes dhe diskutimeve pas lojrave. Në ditarin personal të lojtarëve gjendet edhe një tekst i shkurtër mbi objektivat dhe sfondin e çdo seance. Ju mund t'u kërkonit lojtarëve ta lexojnë këtë në shtëpi ose t'u jepni kohë për ta lexuar para seancës.

Pjesëmarrja dhe puna në grup: Inkurajimi i pjesëmarrjes në një mënyrë të strukturuar mund t'i ndihmojë njerëzit të mësojnë, të shkëmbejnë përvojat dhe të praktikojnë aftësitë së bashku. Puna në grupe gjithashtu promovon bashkëpunimin në vend të konkurrencës, forcon aftësitë komunikuese dhe inkurajon krijimtarinë.

Bëni shumë kujdes si e ndani grupin në ekipe dhe përdorni teknika të ndryshme për këtë, pasi variacioni do të shmangë rutinën, do të forcojë besimin mes të rinjve dhe do ta bëjë seancën më të këndshme për lojtarët.

Moduli synon që pjesëmarrësit të kuptojnë se puna në grupe dhe të mësuarit nga njëri-tjetri janë vendimtare që të jemi të efektshëm. Në vendimet personale dhe në mënyrën e jetesës, ndikimi i bashkëmoshatarëve është më i fortë se ndikimi i të rriturve. Një ndikim i tillë shoqëror mund të jetë si negativ ashtu edhe pozitiv. Ndikimi pozitiv përdoret si një instrument i fuqishëm në *Moduli*.

Përqendrimi dhe dëgjimi i çdo individi: Duhet ta njihni çdo pjesëmarrës, t'i kuptoni karakteristikat dhe të merrni parasysh moshën dhe aftësitë e tij. Respektimi i diversitetit në grup dhe njohja e aftësive personale do të lejojë që trajnimi të përshtatet me nevojat individuale dhe njëkohësisht me nevojat e grupit.

Dëgjimi i lojtarëve dhe njohja dhe shfrytëzimi i përvojave, mendimeve dhe njohurive të tyre mund t'i ndihmojë të rritin vetëbesimin dhe të lehtësojë trajtimin e çështjeve delikate.

Loja: Loja është një mënyrë e këndshme për të mësuar dhe që na lejon të qetësohemi dhe të kapërcejmë ankthin. Ajo inkurajon krijimtarinë dhe iniciativën. Duhet të përdorni një gjuhë të thjeshtë dhe shprehëse dhe të ndërhyni gjatë aktiviteteve vetëm kur të jetë e nevojshme, duke i lejuar pjesëmarrësit të luajnë.

Loja dhe demonstrimi pamor i aktiviteteve mund të ndihmojë në korigjimin e shkëputjes së vëmendjes dhe përqendrimit afatshkurtër.

Inkurajimi dhe siguria: Seancën duhet ta zhvilloni duke i inkurajuar pjesëmarrësit dhe duke lavdëruar hapat që kanë hedhur, ndonëse mund të jenë të vogla. Duhet të punoni drejt ngulitjes së besimit, dhe të vlerësoni individët, tu lavdëroni veprimet, ndërsa në të njëjtën kohë të mos e kritikoni një individ përpara grupit.

Motivoni dhe frymëzoni: Entuziazmi juaj do të jetë vendimtar në motivimin dhe frymëzimin e grupit. Përgatituni mendërisht për aktivitetet dhe përpuni të gjeni fjalët dhe gjestet që do të inkurajojnë lojtarët të marrin pjesë.

Barazia e zërit: Metodatat interaktive të përdorura gjatë lojës dhe diskutimit (të tilla si teknikat e ndryshme për të ndarë grupin në grupe më të vogla në mënyrë të rastësishme) nuk kanë për qëllim vetëm t'i bëjnë aktivitetet të gëzueshme, por edhe të stimulojnë larmi të ideve dhe mendimeve. Duhet të jeni vigjilent dhe i gatshëm të ndërhyri në mënyrë që të gjithë pjesëmarrësit të kenë mundësi të barabarta të shprehin dhe sigurohuni që opinioni i të gjithëve të vlerësohet.

Trajtimi i një sjelljeje rezistente: Mes grupit mund të ketë nga ata që shfaqin sjellje të ndrojtur, rezistente ose të padisiplinuar për shkak të frikës dhe ankthit që nuk po përshtaten dot, nuk po kuptojnë përmbajtjen ose sepse u mungon vetëbesimi. Mund të jetë e nevojshme të flisni me këta pjesëmarrës veçmas, jashtë seancës për të pikasur shqetësimin themelor. Gjithashtu, duhet të vazhdoni t'i angazhoni ata drejtpërdrejt gjatë trajnimit, duke u kërkuar të ndajnë pikëpamjet e tyre dhe duke i ndihmuar që të integrohen me të tjerët, duke u ofruar atyre rol drejtues në një aktivitet. Është e rëndësishme të keni parasysh se pjesëmarrësit e ndrojtur mund të shprehin më mirë në grupe të vogla ose në çift.



DREJTIMI I DISKUTIMEVE NË GRUP

Në shumicën e seancave lojtarët ndahen në grupe për të diskutuar temën. Gjatë kësaj kohe, ju nuk duhet të përqipeni të kontrolloni mënyrën se si ata punojnë. Mund të ndodhë që në një ekip ka shumë të qeshura, ndërsa në të tjerët të gjithë janë mjaft seriozë. Mund të ndodhë që në shumë grupe të ketë pjesëmarrës sfidues, të cilët mund të jenë të padisiplinuar ose që nuk marrin pjesë qëllimisht në diskutime. Roli juaj është vetëm t'i monitoroni nga një farë largësie dhe të kontrolloni nëse po merren me detyrën.

Gjatë diskutimit në grupin më të madh, roli juaj është padyshim më i spikatur. E drejtoni ju bisedën, pa harxhuar shumë kohë duke folur vetë. Gjatë rasteve të shumta të diskutimeve, ju përqipeni që pjesëmarrësit të mendojnë se ç'kanë bërë. Pyetjet bazë të diskutimeve janë:

- Çfarë ndodhi?
- Çfarë mendoj për këtë?
- Çfarë mund të bëj me të?

Nuk është detyra juaj të ktheni përgjigjet, por të inkurajoni pjesëmarrësit që të gjejnë vetë përgjigjet. Këtu janë disa pika shtesë për t'u kushtuar vëmendje:

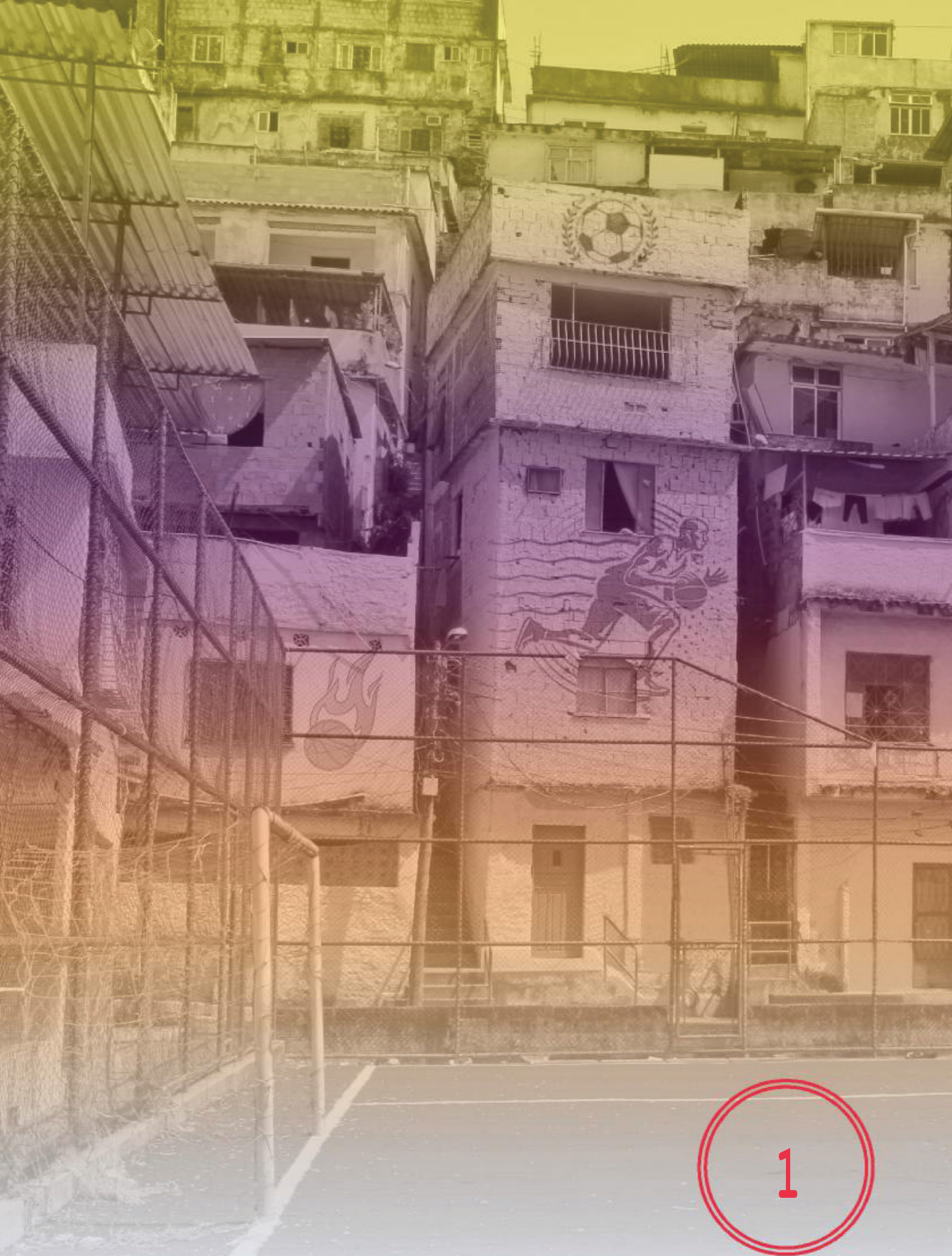
Pyetje të hapura: Formuloni pyetjen tuaj në një mënyrë të hapur, duke i detyruar lojtarët që të mendohen në vend që të thonë vetëm po ose jo. Një pyetje e hapur është më e vështirë se një pyetje e mbyllur dhe ka nevojë për më shumë kohë për të menduar: mos u druani të prisni 10 sekonda për përgjigjen.

Pjesëmarrësit e heshtur: Komunikimi është një aftësi e rëndësishme sociale dhe pothuajse të gjitha aktivitetet e mbulojnë atë në një farë mënyre për të përmirësuar kompetencën e të folurit dhe të të dëgjuarit. Si udhëheqës i grupit ju duhet të përqipeni të përfshini sa më shumë pjesëmarrës të jetë e mundur. Ndonjëherë është e nevojshme që të ftoni një pjesëmarrës më të heshtur të thotë mendimin e tij, ose ndoshta edhe të këmbëngulni. Megjithatë, vini re, se kur një lojtar është i heshtur, kjo nuk do të thotë automatikisht se ai ose ajo nuk po mëson.

Pjesëmarrësit sfidues: Do të ketë gjithmonë pjesëmarrës që do të duan të prishin grupin. Është roli juaj si lehtësues ta zgjidhni këtë. Ne ju rekomandojmë që të mos e turpëroni apo qortoni personin para gjithë të tjerëve. Zakonisht është më e dobishme ta thërrisni mënjanë dhe të bisedoni me të veçmas. Diskutimet zhvillojini në mënyrë pozitive. Për shembull, mos i thoni se është i pabindur; përkundrazi, konsiderojeni sjelljen e tij në kontekstin e gëzimit dhe lumturisë që dëshironi të keni gjatë seancave.

Biseda me grupin: Është më mirë të formoni një rreth gjatë fazës së diskutimeve: ulur apo më këmbë, rrethi i nxit lojtarët të flasin me njëri-tjetrin dhe jo vetëm me trajnerin. Për më tepër, të tjerët nuk të shohin kurrizin.

Përkthejeni në realitetin tuaj: Ushtrimet janë të ndryshme nga aktivitetet që zakonisht zhvillonin me lojtarët tuaj. Në këtë manual ne jemi të detyruar të përdorim pyetje të përgjithshme ose shembuj, që u përshtaten situatave të ndryshme. Në diskutimin në grup, mund t'i nxisni lojtarët që të gjejnë ngjashmëritë me sportet e tyre. Kjo do t'ua lehtësojë të përcaktojnë atë që kanë përjetuar në lojë.



1

QƏLLIMET

QËLLIMET

Njohja e pjesëmarrësve me seancën

Rregullat duhet të kenë kuptim. Është më e lehtë të ndiqen rregullat nëse kuptojmë se pse ekzistojnë, për shembull mes grupesh, mes miqsh, ose në një shoqëri si e tërë. Çdo rregull ka një synim dhe lidhet me një qëllim. Për të kuptuar se si rregullat lidhen me qëllimet, mund të mendoni anasjelltas duke identifikuar atë që dëshironi të arrini: Të argëtoheni me miqtë? Të jeni në gjendje më të mirë fizike? Të fitoni? Në hapin e dytë mendoni se cilat rregulla duhet të ndiqni për ta arritur këtë qëllim. Kjo logjikë ju jep një kuptim më të qartë të zhvillimit dhe ndjekjes së rregullave për të arritur qëllimet e për të cilat është rënë dakord.

SHËNIM PËR TRAJNUESIN



Kjo është e para nga një seri seancash me aktivitete sportive që na tregojnë se si sportet ndërtojnë aftësitë për jetën. Do të ketë diskutime gjatë ose pas aktiviteteve për të krijuar lidhjen me ato aftësi që janë të rëndësishme në jetën e përditshme. Aftësitë na ndihmojnë të kapërcejmë problemet. Ato janë të ndryshueshme që do të thotë se mund t'i mësoni dhe përmirësoni. Ato ndryshojnë sipas personalitetit dhe karakterit që ndryshon më ngadalë gjatë jetës së njeriut.



Kemi nevojë për aftësi për jetën që të parandalojmë problemet.

- Shpjegoni se fokusi i përgjithshëm i këtij programi trajnimi, është të mësohen aftësitë që e ndihmojnë njeriun t'i rrijë larg dhunës, kriminalitetit dhe përdorimit të radikalizmit.
- Pyetini se çfarë lloj problemesh duan të shmangin pjesëmarrësit.
- Shpjegoni se parandalimi i problemeve kërkon aftësi për jetën. Një nga këto aftësi është respektimi i rregullave të grupit. Me këtë merret seanca e parë.

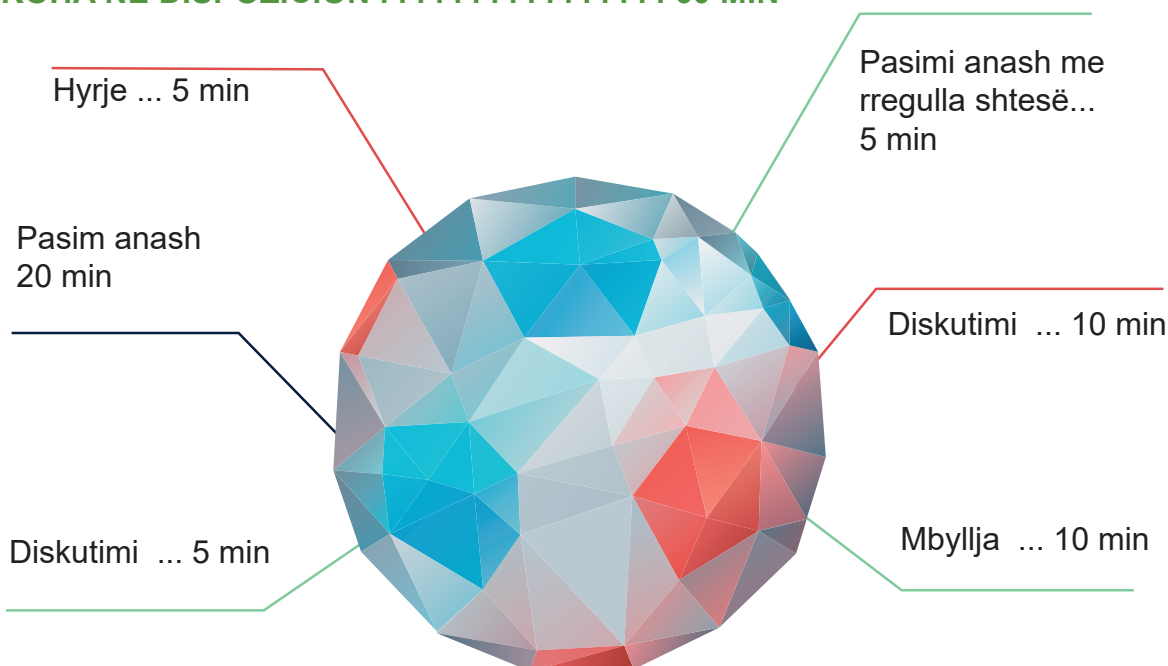
QËLLIMET

- Pjesëmarrësit identifikojnë synimet që kanë lidhur me programin *Aktivizohu e Jeto* si një i tërë.
- Pjesëmarrësit mësojnë se rregullat e grupit lidhen me objektiva ose qëllime dhe mund të jenë të rëndësishme për një komunitet.

AFTËSITË QË TRAJTOHEN NË KËTË SEANCË

- Mendimi kritik
- Komunikimi efektiv dhe aftësitë në marrëdhënie
- Vetëdija dhe empatia

KOHA NË DISPOZICION 60 MIN



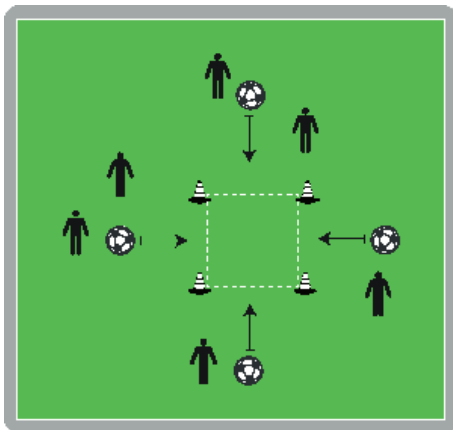
AKTIVITETI 1: PASIMI ANASH

ORGANIZIMI MATERIALE: top futbollit, portë e caktuar me kone, 2 bilbila

SKEDA UDHËZUESE: Asnjë

Përgatitni fushën e lojës, duke përcaktuar kufijtë e një fushë katrore me madhësi përafërsisht sa gjysma e një fushe futbollit, ose sa një fushë basketbolli. U kërkoni lojtarëve të vendosin një portë në fushë.

ORGANIZIMI I FUSHËS



KËSHILLË >> Mund ta caktoni fushën dhe portën vetë paraprakisht, por nëse ka kohë, është më mirë që lojtarët të përgatisin vetë fushën, pasi kjo kontribuon në përvojën e organizimit dhe përputhjes me rregullat e lojës

Ndajeni grupin në dy ekipe dhe secili prej tyre të zgjedhë një kapiten.

Të dy ekipet synojnë të shënojnë në të njëjtën portë. Ekipi pa top duhet të mbrojë portën nga ekipi sulmues.

KËSHILLË >> Mund ta shmangni situatën ku lojtarët më të njohur përzgjidhen gjithmonë kapitenë duke përdorur teknika të caktimit të rastësishëm të kapitenit. Po ta përdorni këtë teknikë në mënyrë të përsëritur, grupi do të mësohet me të dhe do ta pranojë më lehtë.

VEPRIMI

Shpjegoni se qëllimi është të shënohen sa më shumë gola duke respektuar rregullat e mëposhtme:

- Nuk lejohen kontaktet trup me trup.
- Topi duhet të pasohet nga çdo lojtar i ekipit para se të shënohet gol.
- Topi mund të hyjë në portë nga çdo anë, edhe nga pjesa e prapme.
- Nuk ka arbitër; në vend të arbitrit, kapiteni i çdo ekipi i bie bilbilit kur shkaktohet një faull (kontakti trup me trup, topi nuk pasohet nga të gjithë lojtarët e ekipit përpara se të bëhet gol), si në ekipin tjetër, ashtu edhe në ekipin e vetë kapitenit.

Udhëzoni ekipet të luajnë për afërsisht 15 minuta.

DISKUTIMI

Mblidhni lojtarët.

- Pyesni pjesëmarrësit se si u ndjenë që luajtën pa arbitër. A i bëri kjo më të kujdesshëm apo të vetëdijshëm për veprimet e tyre dhe të lojtarëve të tjerë? A ndiheshin më shumë përgjegjës?
- Lëri kapitenët të shpjegojnë se si u ndjenë kur i binin bilbilit për një faull të shkaktuar nga ekipi tjetër. Po kur e shkaktonte ekipi i tyre?
- Gjeni ngjashmëritë me jetën e përditshme: kur ka një 'arbitër' (për shembull një mësues, prind, polic) dhe kur ai mungon? Në cilat situata do të bëheshit vetë ju "kapiten" dhe do t'u thoshit të tjerëve se kanë bërë diçka të gabuar?

KËSHILLË >> *por to nxitur diskutimin, mund to shpjegoni se rregullat zakonisht vendosen nga njerëzit porreth jush duke pasur parasysh njo qollim to caktuar (por shembull por to nxitur sigurino, shondetin etji. Kota persona do to reagojno kur shkelnj njo rregull. Sidoqofto, çdo individ duhet to veprojo nose nuk respektohen rregullat, edhe nose kjo nonkupton to ngresh zorin ndaj dikujt me to cilin ke miqosi*

AKTIVITETI 2: PASIMI ANASH ME RREGULLA SHITESË

ORGANIZIMI MATERIALE: një copë letër, top futbollit; portë të caktuar nga kone

SKEDA UDHËZUESE: Asnjë

Fushën mbajeni brenda ravijëzimeve si në Aktivitetin 1 të kësaj seance.

Mblidhni lojtarët rrotull një dërrase ose një cope letre ku keni vizatuar tabelën e pikëve.

	A	B
LOJA 1		
LOJA 2		

VEPRIMI

Loja luhet si në Aktivitetin 1, por shtohen rregullat e mëposhtme:

Çdo ekip duhet të shënojë saktësisht 7 pikë; as më shumë, as më pak.

Prekja e topit me bërryl para se të shënoni ju jep 2 pikë shtesë.

Prekja e topit me gju ju jep 1 pikë shtesë.

Ekipet zgjedhin një kapiten të ndryshëm dhe luajnë për një kohë të shkurtër, rreth 10 minuta.

DISKUTIMI

Mblidhuni për një seancë të shkurtër diskutimi:

Cila është arsyeja për secilën prej këtyre rregullave: nuk lejohet kontakti trup me trup, nuk ka arbitër, pikë shtesë për prekjen me bërryl?

Shpjegoni se rregullat lidhen me një qëllim që doni të arrini me këtë lojë: argëtim, sfidë, lojë e ndershme, punë në grup, sukses, etj.

Nëse ka kohë, ftojini grupin të shtojë tre rregulla sipas dëshirës dhe të luajë edhe një herë.

Qëllimi i lojës me pasime anësore është që të kuptoni lidhjen ndërmjet një rregulli dhe një objekti. Nëse e dini se rregulli e ka një arsye, atëherë do ta pranoni dhe do ta zbatoni më lehtë atë.

MBYLLJA E SEANCËS

Qëndroni ulur ose më këmbë bashkë me grupin në një rreth, kthehuni tek titulli i *Moduli* dhe përsëritni qëllimin e përgjithshëm të projektit, domethënë të përmirësoni aftësitë për jetën për të marrë vendime më të mira dhe për të sjellë ndryshime pozitive në jetë dhe në komunitet.

Tregoni një listë të titujve të 10 seancave të kurrikulës së trajnimit “Modul” dhe shumë shkurtimisht shpjegoni se cilat do të jenë ndeshjet në to. (Lojtarët kanë një listë të tillë në ditarin e tyre.)

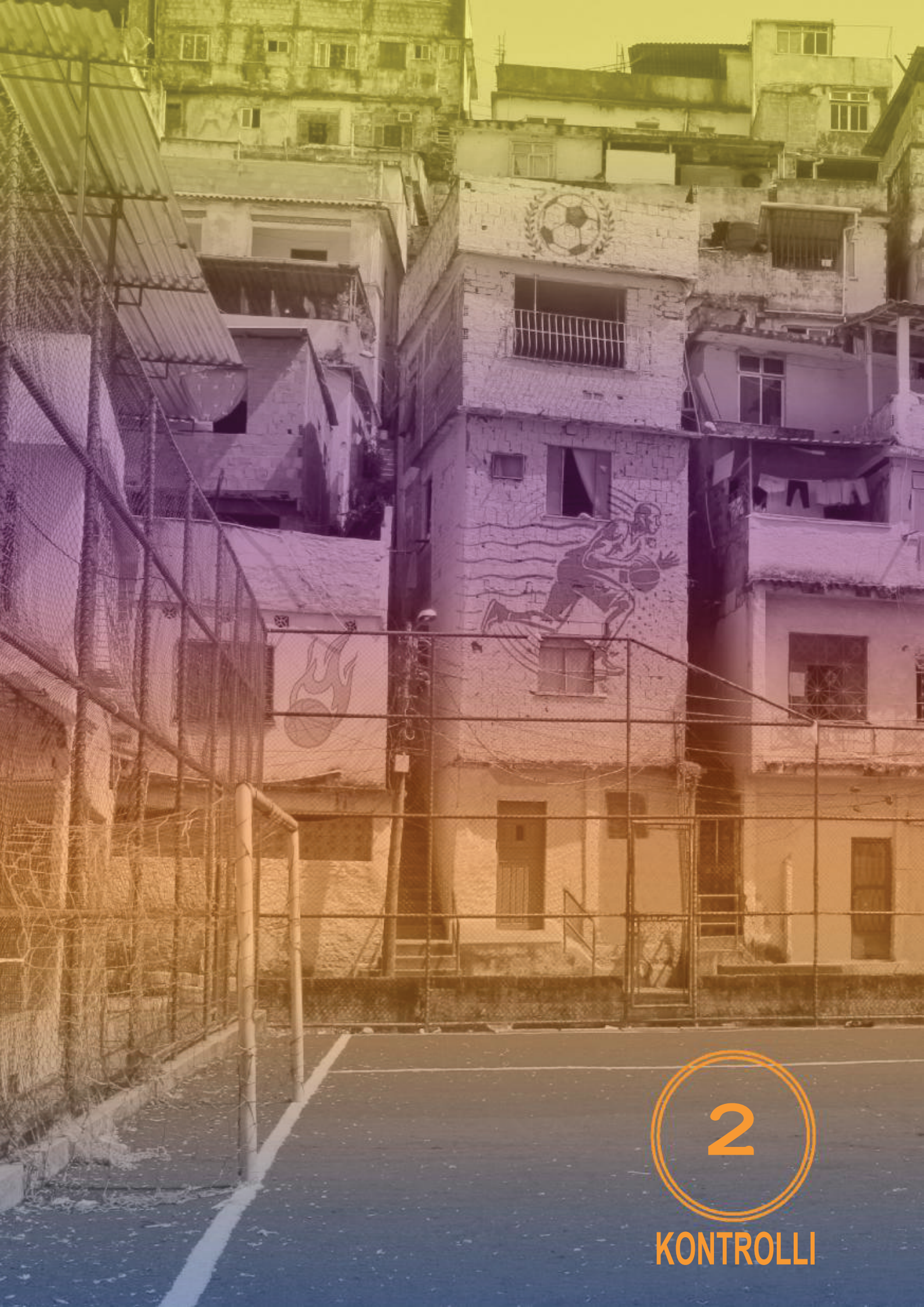
- Kërkoni nga të gjithë lojtarëve të identifikojnë qëllimet e tyre personale se çfarë dëshirojnë të arrijnë deri në fund të 10 seancave. (Përgjigjet mund t’i shkruajnë në ditarët e tyre.)
- Pyetni çdo lojtar se cilat aftësi për jetën mund ta ndihmonin të realizonte këto qëllime. Mund të paraqitni shkurtimisht aftësitë e ndryshme për jetën (Shtojca 2).
- Pyetini se si këto aftësi për jetën mund t’i ndihmojnë ata që të shmangin probleme si dhuna, krimi ose përdorimi i radikalizmit.
- Pyetni lojtarët se çfarë do të kategorizonin si ‘dhunë’. Nëse nuk e përmendin në përgjigjet, shpjegojuni se dhuna përfshin dhunën fizike dhe psikologjike. Kërkoni shembuj. Nëse ka kohë, bëni pyetje të ngjashme për ‘drogën’ dhe ‘krimin’.
- Shpenzoni pak minuta që lojtarët t’ju tregojnë rezultatet e aftësive që kanë shënuar në ditarin e tyre personale dhe kërkoni komente.

Në Program ne përkufizojmë si ...

...krim sjelljen që shkel ligjin, duke përfshirë krimet e lehta si vjedhja e një dyqani apo e parave nga dikush.

...dhunë përdorimin e qëllimshëm të forcës ose fuqisë fizike ndaj një personi apo grupi tjetër që mund të shkaktojë dëmtime fizike ose psikologjike.

...përdorim droge përdorimin e substancave që janë psikoaktive, duke përfshirë substancat e paligjshme dhe të ligjshme (alkool dhe cigare).



2

KONTROLLI

KONTROLLI KONTROLLI I IMPULSEVE NË SITUATA RREZIKU

Njohja e pjesëmarrësve me seancën

Jetën mund ta jetoni në mënyra të ndryshme. Ndonjëherë veproni me kujdes dhe ngadalë, duke e menduar se çfarë ju pret, çfarë do të bëni dhe çfarë jo. Pastaj, në raste të tjera, thjesht nuk i mendoni gjërat me kujdes, por vendosni të ndiqni impulset, humbni kontrollin dhe prisni se çfarë do të ndodhë. Në situata ku nuk doni të humbni kontrollin dhe doni të bëni ashtu siç e kishit menduar në fillim, keni nevojë për aftësi të caktuara. Kjo seancë zbulon aftësitë që mund të përdorni për këtë qëllim.

SHËNIM PËR TRAJNUESIN

Referojuni shkurtimisht seancës së kaluar dhe pyetini lojtarët se çfarë mbajnë mend dhe nëse kanë ndonjë pyetje.

Impulsiviteti ka të mirat e veta: të rrethohesh me njerëz që ndjekin instiktin dhe që janë spontanë mund të jetë mjaft motivuese dhe emocionuese. Në sport na duhen impulset, të cilat shpesh na bëjnë më të shpejtë sesa po ta mendonim thëllësisht çdo lëvizje. Megjithatë, në momente të caktuara, ne duhet të mendojmë më parë dhe të ndjekim një strategji të caktuar. Duhet t'i mendojmë gjërat mirë dhe të jemi më të kujdesshëm për të mos bërë gabime. Duhet të jemi të vetëdijshëm për emocionet tona, të dimë se çfarë na ndikon sjelljen dhe na kontrollon impulset, si brenda fushës së sportit ashtu edhe jashtë saj.



Disa komente të shkurtra për seancën e kaluar kontribuojnë në *integrimin* e temave në Aktivizohu dhe Jeto. Komentet kanë për qëllim të japin mundësinë për të shkëmbyer ndonjë mendim ose përvojë të re. Nëse lojtarët nuk mund të gjejnë përgjigje, nuk është nevoja të këmbëngulni; megjithatë, përsëritini këto referenca të seancave të kaluara në çdo seancë të re. Nëse pjesëmarrësit e dinë që seanca fillon kështu, atëherë ata mund të përgatiten gjatë javës: “Këtë do ta them herën tjetër”.

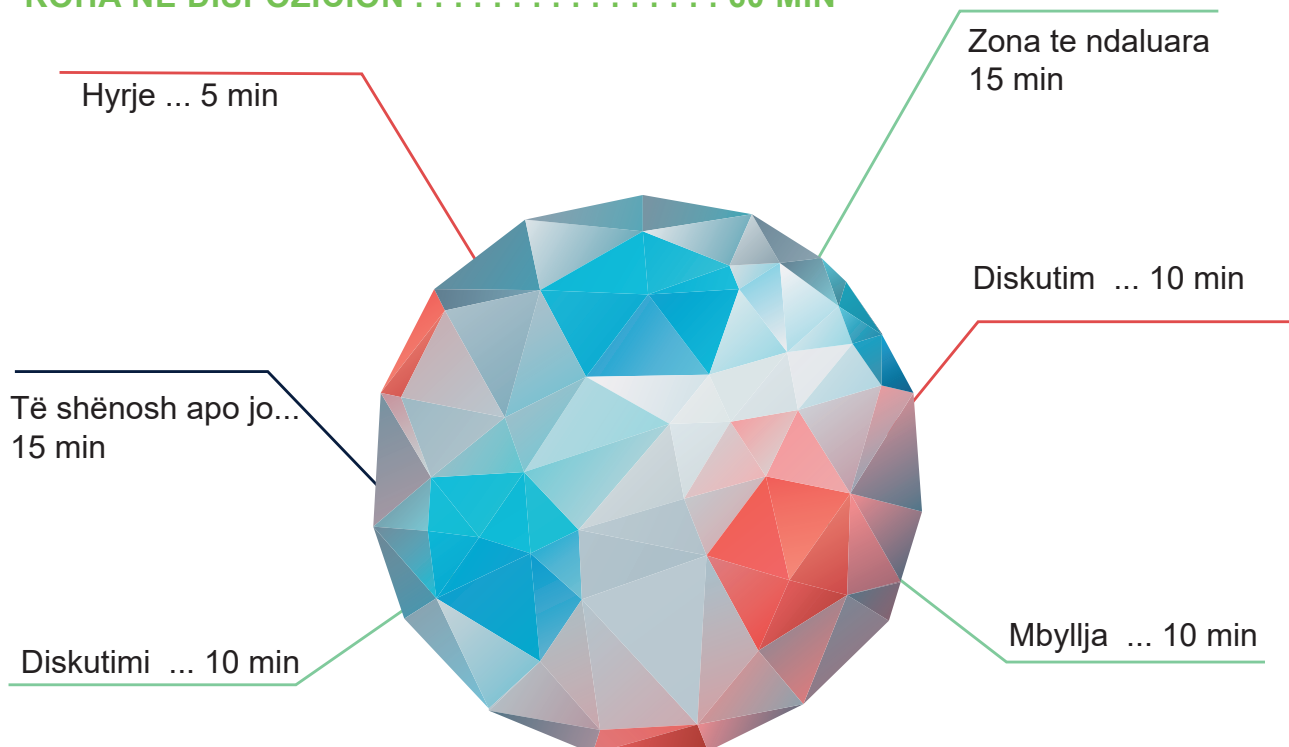
OBJEKTIVAT

- Pjesëmarrësit identifikojnë situata ku ata rrezikojnë të mos i kontrollojnë impulsat.
- Pjesëmarrësit kuptojnë se si kontrolli i impulseve mund të ndikohet nga faktorë të jashtëm.
- Pjesëmarrësit përshkruajnë shembuj nga situata reale ku ata rrezikojnë të humbin kontrollin e impulseve të tyre.

AFTËSITË QË TRAJTOHEN NË KËTË SEANCË

- Kontrolli i stresit dhe emocioneve
- Vendimmarrja dhe zgjidhja e problemeve
- Aftësitë refuzuese Vetëdija dhe empatia

KOHA NË DISPOZICION 60 MIN



AKTIVITETI 1: TË SHËNOSH APO JO?

ORGANIZIMI

MATERIALE: top

SKEDA UDHËZUESE: Skeda e KONTROLLIT

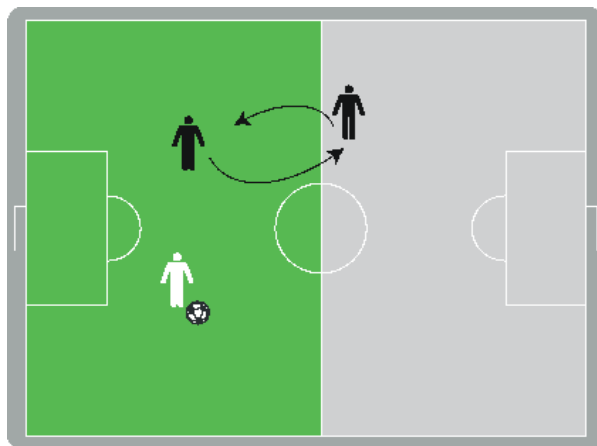
Loja zhvillohet në një fushë futbollit. Lojtarët ndahen në dy ekipe. Ju ose një nga pjesëmarrësit mund të bëhet arbitri. Pjesa e parë luhet vetëm në gjysmën e fushës dhe vetëm me një portë. Identifikoni një lojtar në secilin ekip që do të bëjë rolin e "prishësit të rregullit".

Shpjegoni qëllimin dhe rregullat e lojës:

- Të dyja ekipet duhet të shënojnë në të njëjtën portë, pa portier.
- Rregulli i pozicionit jashtë loje nuk zbatohet, por ekziston një rregull tjetër që duhet ndjekur: *e drejta për të shënuar*. Nëse një lojtar ka topin dhe ekipi tjetër ia merr, ky lojtar humbet të drejtën për të bërë gol (nëse arrin ta rimarrë topin) dhe mund të rifitojë këtë të drejtë nëse kthehet mbrapa pas vijës së gjysmëfushës dhe rihyn në lojë. Nëse një lojtar e shkel këtë rregull dhe shënon gol, ekipi tjetër fiton një pikë.

VEPRIMI

ORGANIZIMI I FUSHËS



Jepini fshehurazi një lojtar në secilin ekip një skedë të prishësve të rregullit. Skeda shpjegon që, pa e ditur të tjerët, ata do të inkurajojnë shokët e skuadrës që të shënojnë atëherë kur nuk kanë të drejtën për të shënuar që t'i bëjnë të shkelin rregullin. Prishësit e rregullit mund ta bëjnë këtë duke u thirrur që të shënojnë ose duke pasuar topin tek lojtarët që nuk kanë të drejtë të shënojnë. Ata mund të përpiqen të manipulojnë lojtarët e skuadrës tjetër. Dy prishësit e rregullit duhet t'i mbajnë të fshehta rolet deri në seancën e diskutimeve pas lojës.

Loja të luhet për rreth 10 minuta.

KËSHILLË >> Prishësit e rregullit duhet të udhëzohen mirë për rolin që kanë: ata duhet të nxitin dhe provokojnë pasime në mënyrë që lojtari më pas të kuptojë se ka pasur një ndikim të jashtëm. Bëjeni të qartë për prishësit e rregullit se edhe ata mund të marrin pjesë aktive në lojë dhe të përpiqen të shënojnë për skuadrën e tyre.

DISKUTIM

Mblidhni lojtarët për seancën e diskutimit.

- Shpjegojuni se ky aktivitet trajnimi ka për qëllim veçanërisht kontrollimin e impulseve për të shënuar kur jepet mundësia, por kur nuk lejohet të shënohet.
- Diskutoni sa më poshtë:
 - Kush e ka shkelur rregullën e “së drejtës për të shënuar” dhe kur?
 - Kush u tundua të shkelte rregullin dhe pse?
 - Çfarë i ndihmoi lojtarët të kontrollonin impulset dhe të respektonin rregullin?
 - Çfarë i bëri ata të humbnin kontrollin e impulseve për të shënuar?
- Kërkoni nga dy prishësit e rregullit të shpjegojnë rolin e tyre dhe se cilat strategji përdorën për t'i bërë shokët të harronin rregullin.
- Transferoni disa prej shembujve në situata që lidhen me sjelljen e dhunshme, përdorimin e radikalizmit ose krimin. Në këtë drejtim, përqendrohuni edhe në mundësitë për të shkelur ligjin dhe rolin e presionit të bashkëmoshatarëve në komunitetet e vetë lojtarëve.

Mos u merrni me faktin se kush ka luajtur mirë dhe kush jo, por përpiquni të identifikoni së bashku se cilat ndikime të brendshme (dëshira për të shënuar) dhe të jashtme (britmat e shokëve për të pasuar topin) i shtynë lojtarët të gjuanin topin atëherë kur nuk kishin për qëllim ta gjuanin.



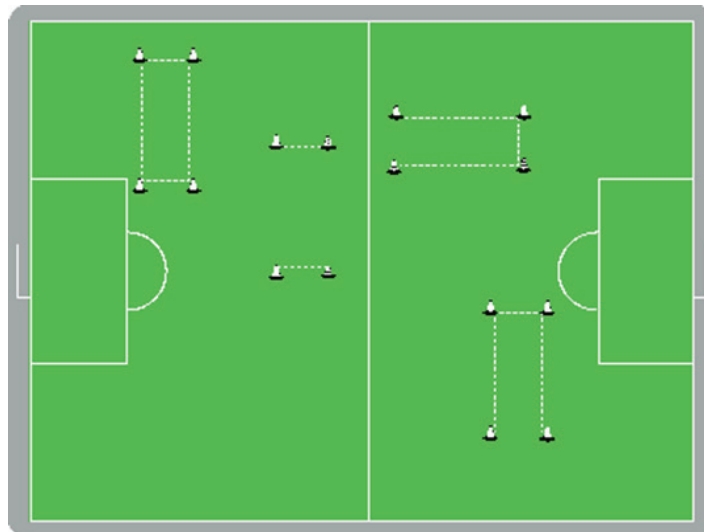
AKTIVITETI 2: ZONA TË NDALUARA

ORGANIZIMI MATERIALE: top; 16 kone

SKEDA UDHËZUESE: Skedat e KONTROLLIT

Kjo lojë luhet në një fushë të plotë futbollit (ose në një fushë më të vogël në mungesë të një fushe të vërtetë futbollit) me dy porta, por pa portierë. Në secilën gjysmëfushë ekzistojnë dy zona drejtkëndore, në kufijtë e së cilës janë vendosur kone, siç tregohet në ilustrim.

Organizimi i fushes



Lojtarët ndahen në dy ekipe. Ju ose një nga pjesëmarrësit mund të bëheni arbitri.

VEPRIMI Shpjegoni qëllimin dhe rregullat e lojës:

- Ekipe mund të hyjnë vetëm në zonat e tyre.
- Arbitri nuk vërshelet, as nuk e ndalon ndeshjen nëse një lojtar futet në një zonë të ndaluar, por e konsideron faull. Tre faulle nga një skuadër quhen një gol për skuadrën tjetër (kur bëhet faulli i tretë që do të thotë gol për skuadrën tjetër, arbitri i bie bilibit).

Ashtu si tek Aktiviteti 1, identifikoni fshehurazi një lojtar në secilin ekip që do të jetë prishësi i rregullit i cili do t'i nxitë shokët e ekipit të mos e zbatojnë rregullin dhe të kalojnë nëpër zonat e ndaluara.

Qëllimi i lojës është që lojtarët të provojnë se si mund të rrëmbehesh nga impulset dhe të mos arsyetosh. Impulset e brendshme mund të jenë emocione të forta, si zemërimi, gëzimi ose entuziazmi. Roli i prishësve të rregullit është shtimi i emocioneve të lojtarëve dhe provokimi që ata të humbasin kontrollin dhe të bëjnë gabime. Gjatë diskutimit, lojtarët do të kenë mundësinë të analizojnë ndikimin e jashtëm që i nxiti të bëjnë gabime. Luani lojën për 10 minuta.

DISKUTIMI Mblidhni lojtarët për seancën e diskutimeve dhe diskutoni këto çështje:

- Kush hyri në zonat e ndaluara dhe kur?
- Kush u tundua të hyjë dhe pse?
- Çfarë i ndihmoi lojtarët të kontrollonin impulset e tyre?
-

Transferimi i diskutimit tek sjellja në jetën e përditshme:

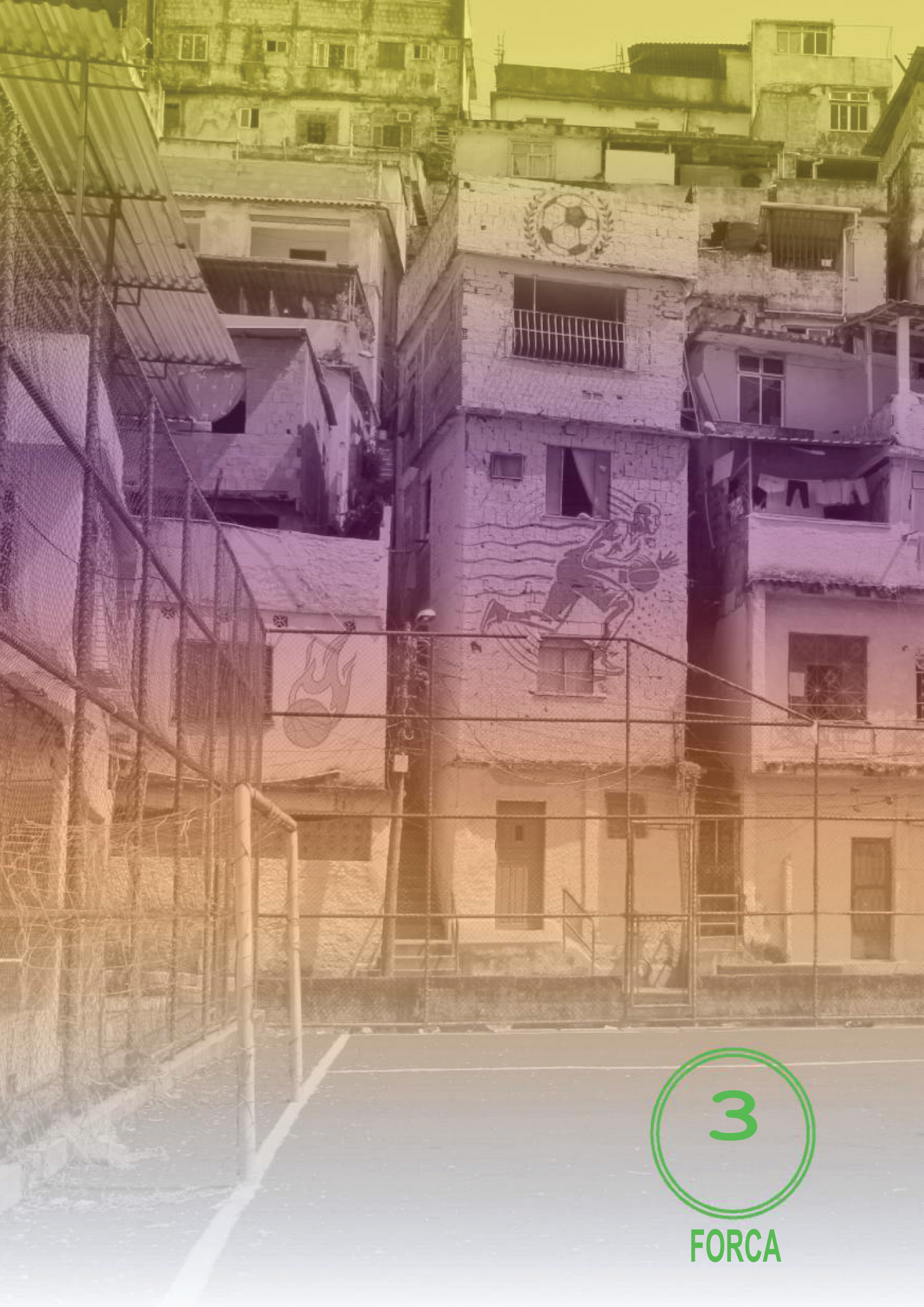
- Kërkoni nga lojtarët të marrin ditarët ndërkohë që një lojtar të lexojë hyrjen me zë të lartë. U thoni lojtarëve të ulen, të reflektojnë për disa momente dhe të shkruajnë një ose dy shembuj të ngjarjeve ku nuk kishin për qëllim të hynin në një vend të caktuar (si zona në lojë) apo të silleshin në një mënyrë të caktuar, por ndikimet e jashtme i nxitën të vepronin në atë mënyrë. Kërkoni nga disa pjesëmarrës të lexojnë atë që kanë shkruar dhe theksoni:
 - Shembuj se si mund të shmangen situata të krimit, dhunës ose radikalizmit në jetën reale; dhe
 - Shembuj të ndikimeve të jashtme: situata, miq, familja.

KËSHILLË >> Gjato diskutimit mund t'i pyesni se si praktika, rutina dhe parashikimi no sport zvogolojnë rrezikun e ndjekjes so impulseve to gabuara to brendshme ose to jashtme. No situata to jetos so porditshme koto porkthehen no rondosino e zhvillimit to zakoneve to mira ose e ndjekjes so modeleve bazo: cili zakon i miro mund t'ju ndihmojo to mos ndiqni impulsin por to boro diçka to gabuar?

MBYLLJA E SEANCËS

U kërkoni lojtarëve të ulen në një rreth dhe me një fjalë të përshkruajnë përshtypjen nga kjo seancë. Edhe ju bëni gati një fjalë dhe thuajeni në fund. Për shembull: i emocionuar, i hutuar, i ri, i qeshur, i menduar, etj.

I lini disa minuta pjesëmarrësit të shënojnë pikët e aftësive në ditaret e tyre personale dhe kërkoni të bëjnë ndonjë koment.



3

FORCA

FORCA

TË GJESH FORCËN ATY KU NUK E PRET

Njohja e pjesëmarrësve me seancën

Kur gjërat nisin të vështirësohen, duhet të mbështeteni në forcat tuaja. Disa nga pikat e forta janë të qarta, ndërsa disa të tjera mund të jenë më pak të qarta. Kjo është e vërtetë për ju si individ, por edhe për ekipin: lojtarët e tjerë mund të kenë pika të forta të panjohura që shfaqen vetëm kur lojtarët shohin një mundësi për t'i përdorur ato. Këto pika të forta janë të vlefshme: zhvillojini ato!



SHËNIM PËR TRAJNUESIN

Referojuni shkurtimeisht seancës së kaluar dhe pyesni lojtarët se çfarë mbajnë mend prej saj dhe nëse kanë ndonjë pyetje.

Kjo seancë trajton pikat tona të dobëta dhe të forta. Pikat e forta ndonjëherë nuk janë shumë të qarta. Për të rritur vetëvlerësimin, është e nevojshme të shikojmë aftësitë tona personale dhe pikat e forta dhe të mësojmë nga gabimet tona.



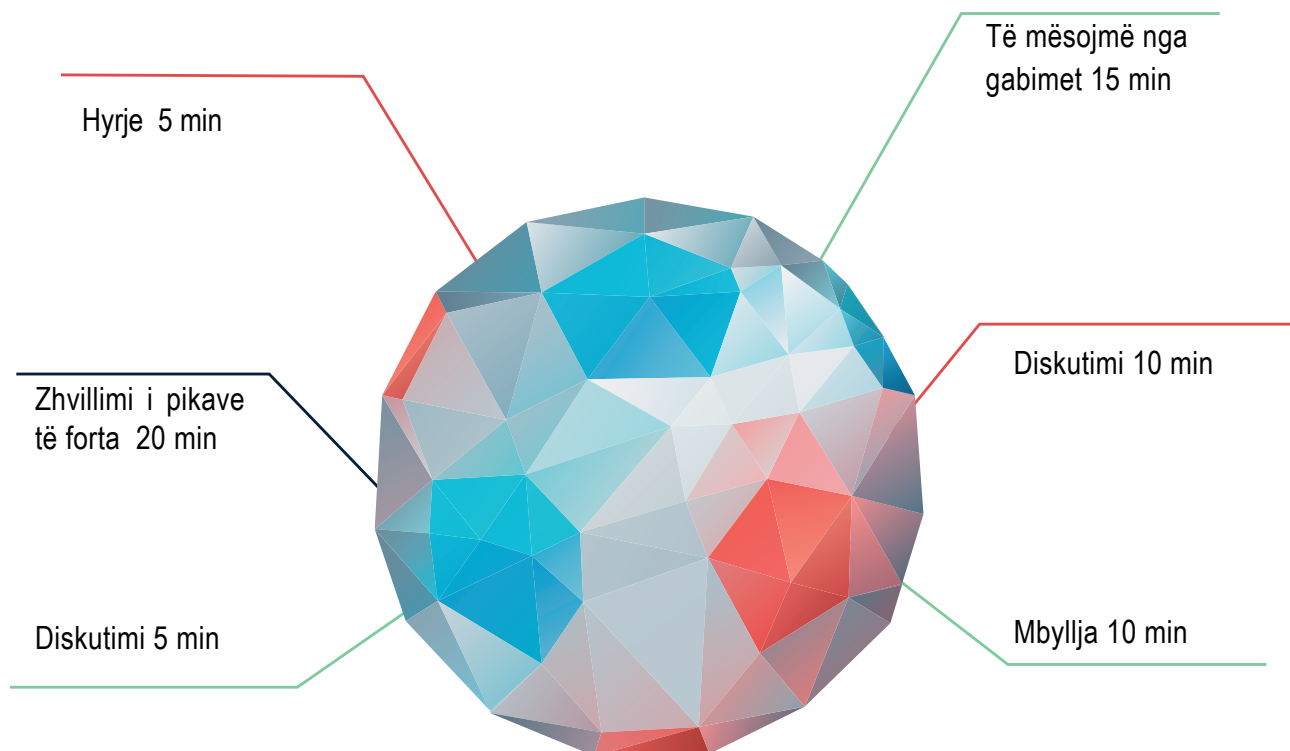
OBJEKTIVAT

- Pjesëmarrësit gjejnë shembuj të zhvillimit të pikave të tyre të forta: identifikimi i aftësive, strategjive, trukeve dhe zgjidhjeve më pak të spikatura dhe gjetja e mënyrave për të arritur suksesin.
- Pjesëmarrësit zhvillojnë një analizë të gabimeve dhe identifikojnë se si mund të mësojnë nga gabimet.

AFTËSITË QË TRAJTOHEN NË KËTË SEANCË

Kontrolli i stresit dhe emocioneve
Vendimmarrja dhe zgjidhja e problemeve
Komunikimi efektiv dhe aftësitë në marrëdhënie;

KOHA NË DISPOZICION 60 MIN





AKTIVITETI 1: ZHVILLIMI I PIKAVE TË FORTA

ORGANIZIMI MATERIALE: litarë kërcimi; rrathë; 4 shënues të këndeve (për shembull katër kone); tabelë e pikëve

SKEDA UDHËZUESE: Skedat e FORCËS

Caktoni katër pika në këndet e fushës, mundësisht sa një fushë futboll, ku do të organizohen katër sfida të ndryshme.

Ndajeni grupin në katër ekipe të barabarta (A, B, C, D) si më poshtë: së pari kërkoni nga lojtarët të ndërrojnë vendet disa herë që të mos rrinë pranë shokëve të tyre. Më pas, i ndani lojtarët në katër grupe dhe kërkoni grupeve të qëndrojnë së bashku dhe t'ju ndjekin ndërsa shpjegoni detyrat në katër këndet e fushës së lojës.

VEPRIMI Çdo skuadër duhet të niset nga kënde të ndryshme. Detyrat janë si më poshtë (aktiviteti në çdo kënd zgjat deri në 5 minuta):

Këndi 1: Shpejtësia. Lojtarët vrapojnë në anën tjetër të fushës, një e nga një. Llogaritni pikët duke mbledhur rezultatin më të mirë të çdo individi.

Organizimi i fushës



Këndi 2: Fuqia. Nisur nga madhësia e ekipeve, vendosni numrin e lojtarëve që do të zhvillojnë secilën nga detyrat e mëposhtme.

1. Lojtarët hidhen me litar sa më shumë që të munden.
2. Lojtarët bëjnë pompa sa më shumë që të munden.
3. Lojtarët rrotullojnë rrethin përreth belit sa më shumë që të munden. Llogarisni pikët duke mbledhur rezultatin e të gjithë anëtarëve të ekipit.

Këndi 3: Inteligjenca. Brenda 2 minutash, lojtarët gjejnë sa më shumë fjalë që lidhen me sportin në gjëegjëzën te skedat e udhëzimeve dhe i shkruajnë ato, për shembull në ditarin e tyre. Ka 12 fjalë gjithsej; çdo fjalë e gjetur vlen një pikë.

Këndi 4: Këmbëngulja. Lojtarët ruajnë ekuilibrin me një këmbë mbi një copë të vogël druri (ose guri). Shënohet koha më e mirë.

Një nga anëtarët e grupit shënon rezultatet në tabelë pas çdo sfide. Trajneri do të shkruajë për çdo ekip renditjen sipas çdo ushtrimi (1 deri 4) dhe në kolonën e fundit, mbledh numrat e renditjes. Fiton ekipi me shumën më të vogël!

EKIP	Shpejtësia	Fuqia	Inteligjenca	Këmbëngulja	Total kategori
A	56 Rezultati Kategori 3	262 Rezultati Kategori 2	2 Rezultati Kategori 4	58 Rezultati Kategori 1	10
B	40 Rezultati Kategori 1	225 Rezultati Kategori 4	8 Rezultati Kategori 2	46 Rezultati Kategori 3	10
C	65 Rezultati Kategori 4	232 Rezultati Kategori 3	6 Rezultati Kategori 3	40 Rezultati Kategori 4	14
D	55 Rezultati Kategori 2	306 Rezultati Kategori 1	10 Rezultati Kategori 1	52 Rezultati Kategori 2	6

Ky pikeverezh fiton!

DISKUTIM Mblidhni grupin për të diskutuar. Krahasoni rezultatet e katër ekipeve dhe diskutoni lidhur me përvojat e lojtarëve gjatë lojës:

- Cilat aftësi ishin më të qarta gjatë ushtrimeve dhe cilat më pak ose aspak të qarta?
- Si i përdorën lojtarët aftësitë e tyre për të realizuar detyrën?
- Cili ishte roli i lojtarëve të tjerë të skuadrës për të zbuluar aftësitë e tyre?
- Pse në jetën reale është e rëndësishme që të zhvillosh pikat e tua të forta?

AKTIVITETI 2: TË MËSOJMË NGA GABIMET

ORGANIZIMI

SKEDA UDHËZUESE:

VEPRIMI

Bëjeni të qartë se në këtë ushtrim nuk po praktikohen strategjitë e mbrojtjes. Ky shembull i thjeshtuar nga artet marcialle shërben për të qartësuar se refleksat automatike janë shpesh të ndryshme nga një reagim i efektshëm.

MATERIALE: terren i butë (bar ose dyshek i butë)

SKEDA UDHËZUESE: Skedat e FORCËS (dy skeda të teknikave të kontaktit)

Ndani pjesëmarrësit në çifte, ku të dy pjesëmarrësit të kenë pothuaj të njëjtën gjatësi.

Zgjidhni një lojtar me të cilin të demonstroi detyrat.

Shpjegoni se në aktivitet do të përdorni teknika të caktuara të arteve marcialle, por që ju nuk po bëni stërvitje të vërtetë, pasi kjo do të kërkonte më shumë kohë. Do të përdoren teknikat e kontaktit në mënyrë që lojtarët të provojnë se si mund t'i korrigjojnë gabimet ose dështimet e tyre.

Në çifte, ata do të zbulojnë se si të çlirohen nëse i "kanë kapur". Lojtarët do të realizojnë dy skenarë të ndryshëm duke eksperimentuar me lëvizje të ndryshme.

Demonstroi këto dy situata fillestare qartë dhe me ngadalë:

1. Po ju mbajnë nga mbrapa. Si do të çliroheshit?
2. Po ju mbajnë nga përpara. Si do të çliroheshit?

Pyesni pjesëmarrësit nëse të gjithë i kuptuan udhëzimet.

Kërkoni nga çdo çift të interpretojë njërin prej skenarëve, që të mundohen të reagojnë mirë fizikisht. E bëjnë me radhë: një herë e mbajnë lojtarin dhe një herë çlirohen.

Bëni kujdes që lojtarët të jenë të sigurt dhe ndihmojini kur është e nevojshme. Gjatë kalimit në fazën e dytë të aktivitetit, tregoni teknikat e kontaktit në skedat udhëzuese për lojtarët. Një lojtar të lexojë përshkrimin dhe në të njëjtën kohë të demonstrojë teknikat me një lojtar tjetër.

Shpërndani skedat dhe u thoni se tani lojtarët duhet të imitojnë teknikat e duhura për t'u çliruar, siç përshkruhen në skeda, por njëherazi duhet të bëjnë një "analizë të gabimeve", për të kuptuar se çfarë bënë gabim herën e parë.

Sigurohuni që të keni kohë të mjaftueshme që çiftet të ndërrojnë skedat dhe të provojnë me radhë të dyja teknikat e kontaktit.

DISKUTIMI

Mbidhuni në grup për të diskutuar pak më vonë:

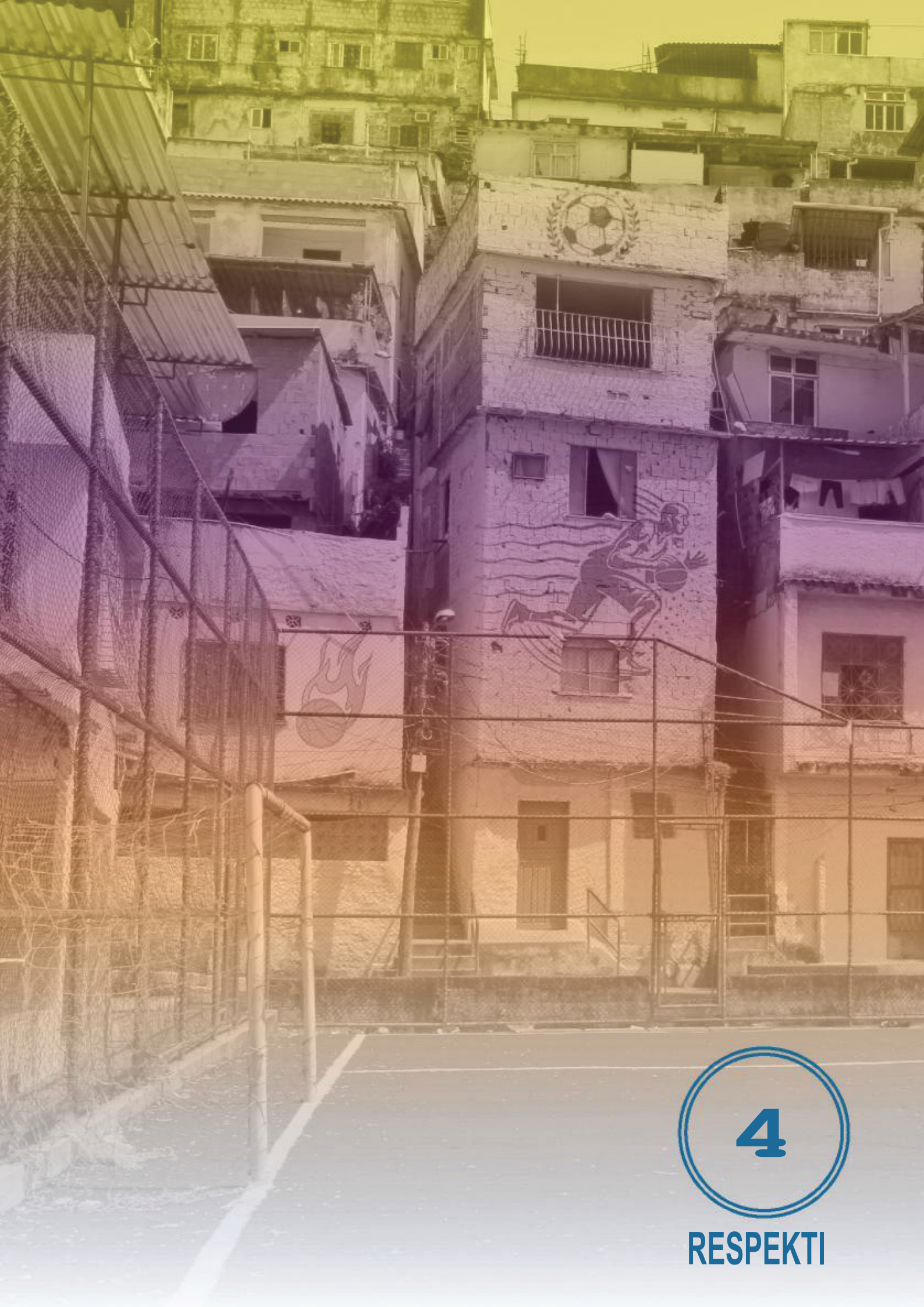
- Si u ndjenë lojtarët kur e kishin kapur tjetrin dhe çfarë emocionesh patën ndërsa përiqeshin të çliroheshin?
- Si mund të përmirësojnë teknikën lojtarët?
- Kërkoni nga lojtarët të gjejnë shembuj të qartë se si i përmirësuan ndjeshëm lëvizjet e para duke analizuar "gabimet" e para dhe duke i korrigjuar ato me teknikën efektive të reagimit. Shpjegoni se qëllimi i aktivitetit është që pjesëmarrësit të aplikojnë analizën e gabimeve në sjelljen e tyre, jo vetëm në reagimin fizik në rast sulmi.

MBYLLJA E SEANCËS

Kërkoni nga lojtarët t'ju japin shembuj të një reagimi jo të efektshëm ndaj një situatë. Si do të dukej analiza e gabimeve në ato raste? Ku mund të mbështeten pjesëmarrësit për të korrigjuar gabimet ose sjelljet e tyre?

Lejoni lojtarët që për pak minuta të shënojnë rezultatet e aftësive dhe vëzhgimet në ditaret personale.





RESPEKTI

RESPEKTI

TË MBËSHTETËSH BARAZINË

NJOHJA E PJESËMARRËSVE ME SEANCËN

Shoqëria dhe kultura formojnë konceptin e djalit dhe vajzës, burrit dhe gruas. Ato na formojnë gjithashtu identitetin tonë dhe tolerancën ndaj personave që janë ndryshe nga ne. Përkufizimet e të qenit burrë apo grua që nuk nxitin barazinë mund t'i hapin rrugën mungesës së respektit dhe shkeljes së të drejtave të tjetrit. Kjo seancë është hartuar për t'i bërë pjesëmarrësit të reflektojnë lidhur me normat dhe pritshmëritë gjinore dhe se si mund të nxitet barazia gjinore, toleranca dhe pranimi i personave të ndryshëm nga ne.

SHËNIM PËR TRAJNVESIN

Referojuni shkurtimisht seancës së kaluar dhe pyesni lojtarët se çfarë mbajnë mend prej saj dhe nëse kanë ndonjë pyetje.

Shpjegoni se kjo seancë do të shërbejë për të kuptuar se si njerëzit në komunitetin tonë, se si kultura, media, muzika, videot etj. mund të ndikojnë në perceptimin tonë të rolit të burrit dhe të gruas dhe se si sillemi me njerëzit të cilët i konsiderojmë të ndryshëm nga ne, bazuar në kombësinë ose seksualitetin e tyre. Shpjegoni se këto bindje mund të jenë të dëmshme dhe kufizuese, por që çdo person e ka forcën t'i vërë në pikëpyetje dhe t'i ndryshojë pritshmëritë gjinore dhe qëndrimet e këqija me të cilat nuk pajtohet. Nëpërmjet kësaj seance, lojtarët mund të kuptojnë proceset e stereotipizimit të vajzave dhe djemve, cilat janë rreziqet dhe rëndësinë e bashkëpunimit për të nxitur barazinë gjinore si edhe shoqëritë më tolerante dhe më të respektueshme.

Krijimi i vetëdijes është i rëndësishëm për djemtë dhe vajzat në mënyrë që ata të identifikojnë pikat e tyre të forta dhe të dobëta, të zhvillojnë marrëdhënie të shëndetshme dhe të shmangin sjelljen negative ose "prej të forti". Vetëdija është e rëndësishme për djemtë dhe vajzat në mënyrë që të dëgjojnë njëri-tjetrin, të komunikojnë dhe të kuptojnë njëri-tjetrin më mirë.



OBJEKTIVAT

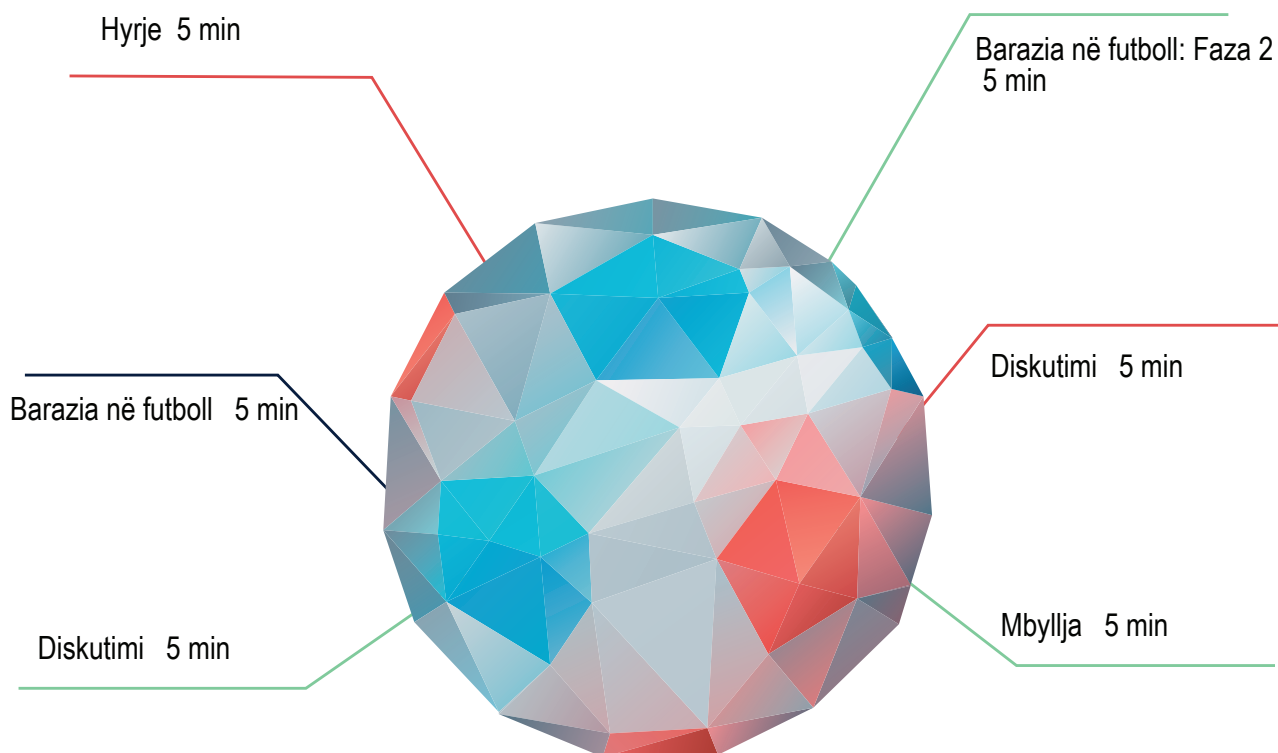
- Pjesëmarrësit reflektojnë mbi normat dhe pritshmëritë gjinore dhe identifikojnë mënyrat se si normat gjinore i detyrojnë djemtë dhe vajzat të veprojnë në mënyra që ua kufizojnë lirinë atyre ose të tjerëve.
- Pjesëmarrësit flasin për përvojën e të ndjerit të pafuqishëm dhe se si kjo ka ndikuar tek ata.
- Pjesëmarrësit identifikojnë mënyrat për të nxitur barazinë gjinore.

AFTËSITË QË TRAJTOHEN NË KËTË SEANCË

Komunikimi efektiv dhe aftësitë në marrëdhënie

Vetëdija dhe empatia

KOHA NË DISPOZICION 60 MIN



AKTIVITETI 1: BARAZIA NË FUTBOLL

ORGANIZIMI MATERIALE: tri kone; një top futboll

SKEDA UDHËZUESE: Asnjë

Kjo lojë luhet në gjysmën e një fushe futbollli me një portë. Formoni tre ekipe të barabarta, dhe vendoseni çdo ekip në një rresht (A, B dhe C), fillimi i të cilit shënohet me një kon.

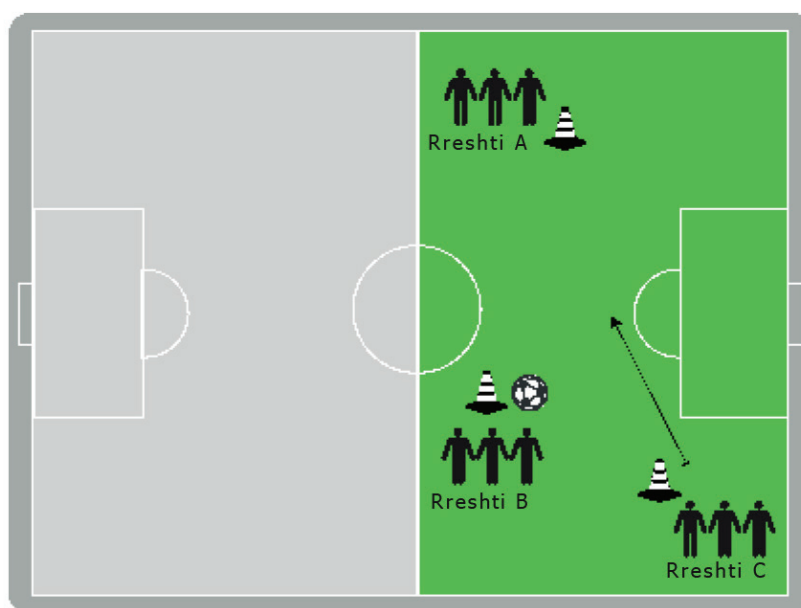
VEPRIMI Shpjegoni qëllimin dhe rregullat e lojës:

- Kjo lojë është dy kundër një. Lojtarët sulmues të Rreshtave A dhe B do të përpiqen të shënojnë, ndërsa mbrojtësit e Rreshtit C do të përpiqen t'i pengojnë.
- Lojtarët në Rreshtin A mund të pasojnë dhe të gjuajnë në portë.
- Lojtarët në Rreshtin B mund VETËM të pasojnë.
- Lojtarët në Rreshtin C do të jenë në pozicion mbrojtës dhe do të përpiqen të largojnë topin.

Zhvilloni lojën me një lojtar nga secili rresht (dy kundër një) që futet në lojë njëri pas tjetrit. Loja fillon kur një lojtar nga Rreshti B ia pason topin një lojtari të Rreshtit A. Kalohet tek personi tjetër në rresht pas çdo goli ose pas çdo përpjekjeje të pasuksesshme për të shënuar. Nëse ka kohë, lëri lojtarët të luajnë në më shumë se një rresht në mënyrë që të provojnë role të ndryshme

ORGANIZIMI I FUSHËS

Përshtatje: Lojtarët e Rreshtit A vrapojnë të veçuar nga njëri-tjetri, kurse lojtarët e Rreshtit B rrinë dorë për dorë gjatë lojës.





DISKUTIM

Mblidhni lojtarët për seancën e diskutimeve.

- Pyesni lojtarët e Rreshtit A dhe B si ndjeheshin kur vetëm lojtarët e Rreshtit A kishin mundësinë të shënonin.
- Shpjegojuni se kjo lojë na tregon se si nganjëherë shoqëria i vë njerëzit të luajnë sipas rregullave të ndryshme, në varësi të gjinisë dhe kombësisë së tyre. Kjo nuk u jep mundësi të barabarta disa grupeve. Për shembull, normat gjinore në shoqëri shpesh u japin më shumë pushtet burrave sesa grave, dhe ky pushtet mund t'u japë burrave lirinë të diskriminojnë gratë.

AKTIVITETI 2: BARAZIA NË FUTBOLL

FAZA 2

VEPRIM

Loja organizohet si në fazën e parë.

Lojtarët luajnë një pjesë të dytë derisa secili lojtar të ketë marrë pjesë. Këtë herë, lojtarët e Rreshtave A dhe B mund të pasojnë, DHE të gjuajnë në portë.

DISKUTIM

Mblidhni lojtarët për seancën e diskutimeve.

- Pyesni lojtarët se si u ndjenë në pjesën e fundit kur lojtarët e të dy rreshtave mund të gjuanin në portë. Edhe pse lojtarët në rreshtin A nuk e kishin avantazhin e parë këtë herë, përse është më mirë që të dy ekipet të luajnë në mënyrë të barabartë?
- Shpjegoni se kjo është si barazia gjinore dhe pranimi i të gjithëve. Kjo ndodh kur të gjithë njerëzve u janë dhënë të njëjtat të drejta, përgjegjësi dhe mundësi dhe kanë pushtet dhe kontroll të barabartë në marrëdhënie.
- Pyesni lojtarët se cilat janë përfitimet prej barazisë gjinore dhe pranimi të të tjerëve.
- Pyesni lojtarët se cilat janë hapat e vogla që ata mund të ndërmarrin për të nxitur barazinë gjinore dhe tolerancën në jetën e tyre të përditshme.



MBYLLJA E SEANCËS

Gruponi lojtarët pranë një table me dy kolona: Djemte dhe Vajzat.

- Pyesni lojtarët se cilat fjalë lidhen me shprehjet “të sillesh si burrë” ose “të sillesh si femër”.
 - Shkruani përgjigjet në tabelë në kolonën përkatëse.



Pasi të shqyrtoni të dyja listat e fjalëve të shkruara në tabelë, diskutoni pikat e mëposhtme:

- Pyesni lojtarët nëse janë dakord me atë që ka përcaktuar shoqëria për sjelljen e meshkujve dhe femrave.
- Kërkoni nga lojtarët të shpjegojnë nëse këto pritshmëri ua kufizojnë lirinë në ndonjë mënyrë. Çfarë ndikimi do të kishin rolet gjinore në jetën e tyre? Çfarë mund të bëjnë ata për të adresuar pushtetin e pabarabartë shoqëror midis meshkujve dhe femrave për krijuar një shoqëri më të barabartë?
- Hapni diskutimin për forma të tjera të ekuilibrit të pabarabartë të pushtetit: si veproni me personat që janë “ndryshe” nga ju, që mund të jenë të një race tjetër, mund vijnë nga një vend tjetër (ose lagje tjetër), ose mund të kenë një orientim seksual ose identitet gjinor të ndryshëm? Çfarë mund të bëni për të shtuar respektin ndaj personave të ndryshëm, si ju vetë ashtu edhe njerëzit përreth jush?



Lejoni pjesëmarrësit që për pak minuta të shënojnë rezultatet e aftësive në ditaret personale dhe pyetini nëse kanë komente.





5

BASHKËMOSHATARËT

BASHKËMOSHATARËT

NDIKIMI I BASHKËMOSHATARËVE MUND TË TË BËJË TË LËNDOSH VETEN

NJOHJA E Pjesëmarrësve me seancën

Nuk është gjithmonë e lehtë t'u rrish larg telasheve. Ka raste kur ju e dini se diçka është e gabuar, por personat rreth jush ju bindin se është e drejtë. Presion nga personat përreth, duke përfshirë edhe shokët, mund t'ju çojë në një sjellje që dëshironi të shmangni. Kjo seancë ju ndihmon të dalloni ndikimin negativ dhe pozitiv të shoqërisë.

SHËNIM PËR TRAJNUESIN

Referojuni shkurtimisht seancës së kaluar dhe pyesni lojtarët se çfarë mbajnë mend prej saj dhe nëse kanë ndonjë pyetje.

Ne duam të ruajmë kontrollin në mënyrë të përsosur në jetën tonë dhe e dimë se nuk duhet t'i lejojmë të tjerët të ndikojnë në vendimet dhe sjelljet tona. Megjithatë, ndonjëherë idorëzohemi presionit të bashkëmohatarëve, sepse është shumë i fortë ose sepse vjen në një moment kur ndihemi të dobët. Megjithëse qëllimet tona kanë qenë krejt të ndryshme, ne ndjekim një tjetër drejtim. Kjo seancë ka të bëjë me njohjen e këtyre situatave.

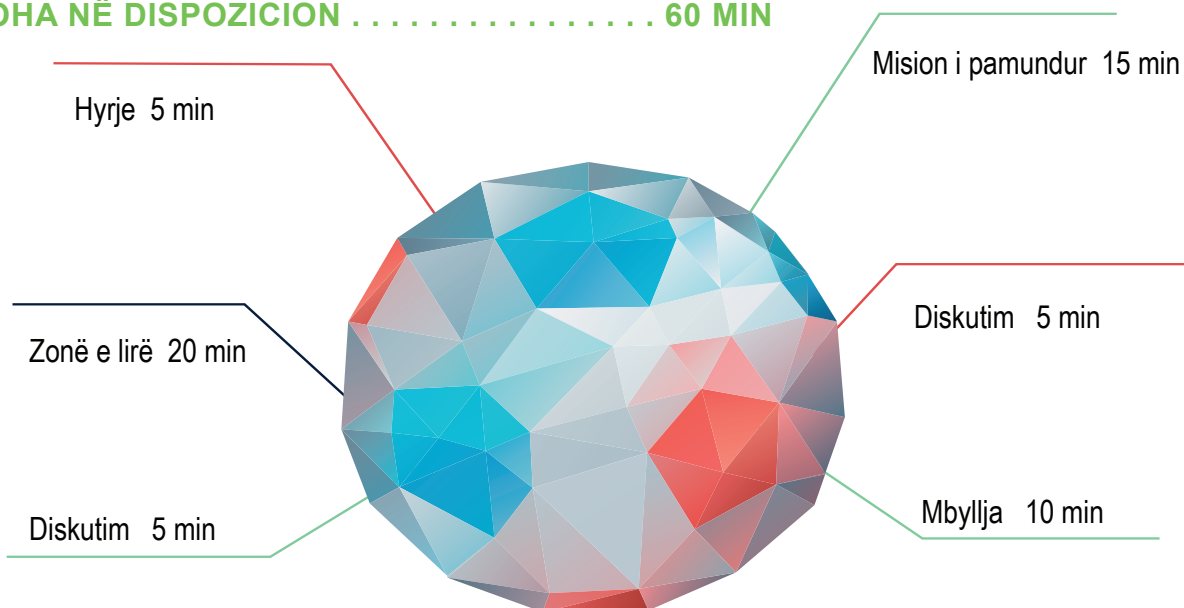
OBJEKTIVAT

- Pjesëmarrësit provojnë se si ndikimi nga të tjerët mund t'i çojë drejt veprimeve të paqëllimshme.
- Pjesëmarrësit bëjnë dallimin mes presionit pozitiv dhe negativ të bashkëmohatarëve.
- Pjesëmarrësit mësojnë si t'i rezistojnë presionit negativ të bashkëmohatarëve.

AFTËSITË QË TRAJTOHEN NË KËTË SEANCË

Vendimmarrja dhe zgjidhja e problemeve Komunikimi efektiv dhe aftësitë në marrëdhënie Aftësitë refuzuese Vetëdija dhe empatia

KOHA NË DISPOZICION 60 MIN



AKTIVITETI 1: ZONË E LIRË!

ORGANIZIMI

MATERIALE: katër deri në gjashtë topa
(varet nga madhësia e grupit)

SKEDA UDHËZUESE: Asnjë

Kjo lojë luhet në fushë basketbolli ose një fushë me përmasat e saj. Përgatitni fushën me kone ashtu sikurse tregohet. Ndani lojtarët në dy grupe.

VEPRIMI Shpjegoni qëllimin dhe rregullat e lojës:

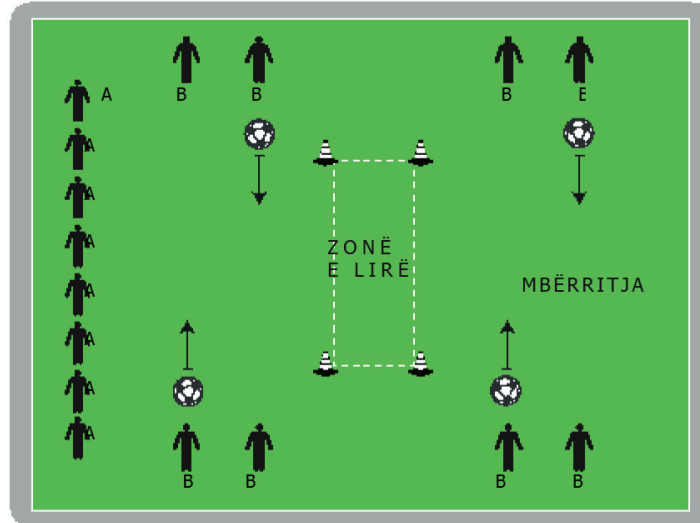
- Të gjithë lojtarët e Rreshtit A duhet të përpiqen të arrijnë në fund të fushës ku është shënuar vija e finishit. Lojtarët e Rreshtit B hedhin topat nga vijat anësore dhe përpiqen të godasin lojtarët e skuadrës A kur këta kalojnë.
- Lojtarët e Rreshtit B mund të hyjnë në fushë vetëm për të marrë topin e tyre ose të një lojtari të ekipit të tyre.
- Kur lojtarët e Rreshtit A goditen nga një top, ata duhet të kthehen në vijën e startit dhe t'ia nisin nga e para. Zona e lirë në mes të fushës ofron një hapësirë të sigurt ku lojtarët nuk mund të goditen. Ajo shërben edhe si pikënisje për ata që janë goditur pasi e kanë kaluar këtë zonë.
- Ekipi A dhe B mund t'i nxitin dhe sfidojnë lojtarët e tjerë sa më shumë që të jetë e mundur për të fituar.

Kjo është një lojë argëtuese për të provuar ndikimin pozitiv të shokëve (që duartrokin ose nxitin) si edhe ndikimin negativ (duke shkurajuar lojtarët e ekipit tjetër).

Matni kohën deri kur lojtari i fundit i Ekipit A kalon vijën e finishit. Pastaj ndërroni ekipet dhe krahasoni kohën e secilit ekip.



ORGANIZIMI I FUSHËS



DISKUTIMI

Mblidhni lojtarët për seancën e diskutimeve.

- Pyetini shkurtimisht çfarë ndodhi në lojë. Çfarë ndjenin lojtarët kur goditeshin me top? Çfarë bënë për ta shmangur këtë?
- U kërkoni të japin shembuj të vendimeve që morën për shkak të faktorëve të brendshëm (bazuar në atë që ata mendonin se ishte më mirë) dhe për shkak të ndikimeve të jashtme (për shembull, për shkak të konfuzionit gjatë lojës ose personave që bëritnin).
- Pyetini lojtarët të japin shembuj të një 'zone të lirë' që mund të gjejmë në jetën reale (për shembull shkolla, klubi sportiv, familja, policia).

AKTIVITETI 2: MISION I PAMUNDUR

ORGANIZIMI MATERIALE: litar i hollë, katër kone

SKEDA UDHËZUESE: Asnjë

Ky aktivitet ka nevojë për përgatitje të mirë. Me një litar të hollë imitoni një sistem alarmi lazer në një zonë ku duhet të kalojë lojtari. Caktoni dy arbitra që do të tregojnë se kur preket litari.



>> Përshtatje: Ju mund të krijoni një pengesë të vogël dhe e thjeshtë me dy a tre copa litari që vullnetari nuk duhet t'i prekë. Nëse është e vëshirë të lidhen litarët, mund t'u kërkonte lojtarëve më të vegjël që t'i mbajnë



VEPRIMI Ndani lojtarët në dy ekipe, A dhe B, dhe shpjegoni qëllimin dhe rregullat e lojës:

- Një lojtar nga secili ekip duhet të kalojë, me sy të lidhur, një zonë të fushës ku është ngritur alarmi lazer. Lojtarët duhet të nisen nga e para nëse prekin litarin.
- I pari që kalon zonën lazer është vullnetari nga ekipi A i cili merr orientime nga ekipi i tij ose i saj, por në të njëjtën kohë çorientohet edhe nga ekipi tjetër.

Më pas e provon lojtari i ekipit B dhe ju krahasoni kohën dhe shkeljet e dy ekipeve.

Qëllimi i lojës është që vrapuesi të ndjekë orientimet e të tjerëve dhe të dallojë mesazhet pozitive dhe negative që vijnë prej lojtarëve të tjerë.

DISKUTIMI Mblidhni lojtarët për seancën e diskutimeve.

- Kërkonte nga dy vullnetarët që së pari të shpjegojnë se si ata u përpoqën të dallonin orientimet që u jepte ekipi i tyre nga ato që u jepte ekipi kundërshtar.
- Pyesni lojtarët e tjerë se cilat taktika përdorën për të mashtruar vullnetarët.
- Bëni së bashku krahasime me jetën reale ku njerëzit përpiqen të na bindin që të shkojmë në një drejtim të cilin nuk e zgjedhim vetë. Si mund të qëndrojmë vigjilentë dhe të mbështetemi në ndjenjat dhe perceptimet tona për të vendosur se çfarë është më e mira për ne? Cilat janë strategjitë që kanë funksionuar në të kaluarën për pjesëmarrësit?

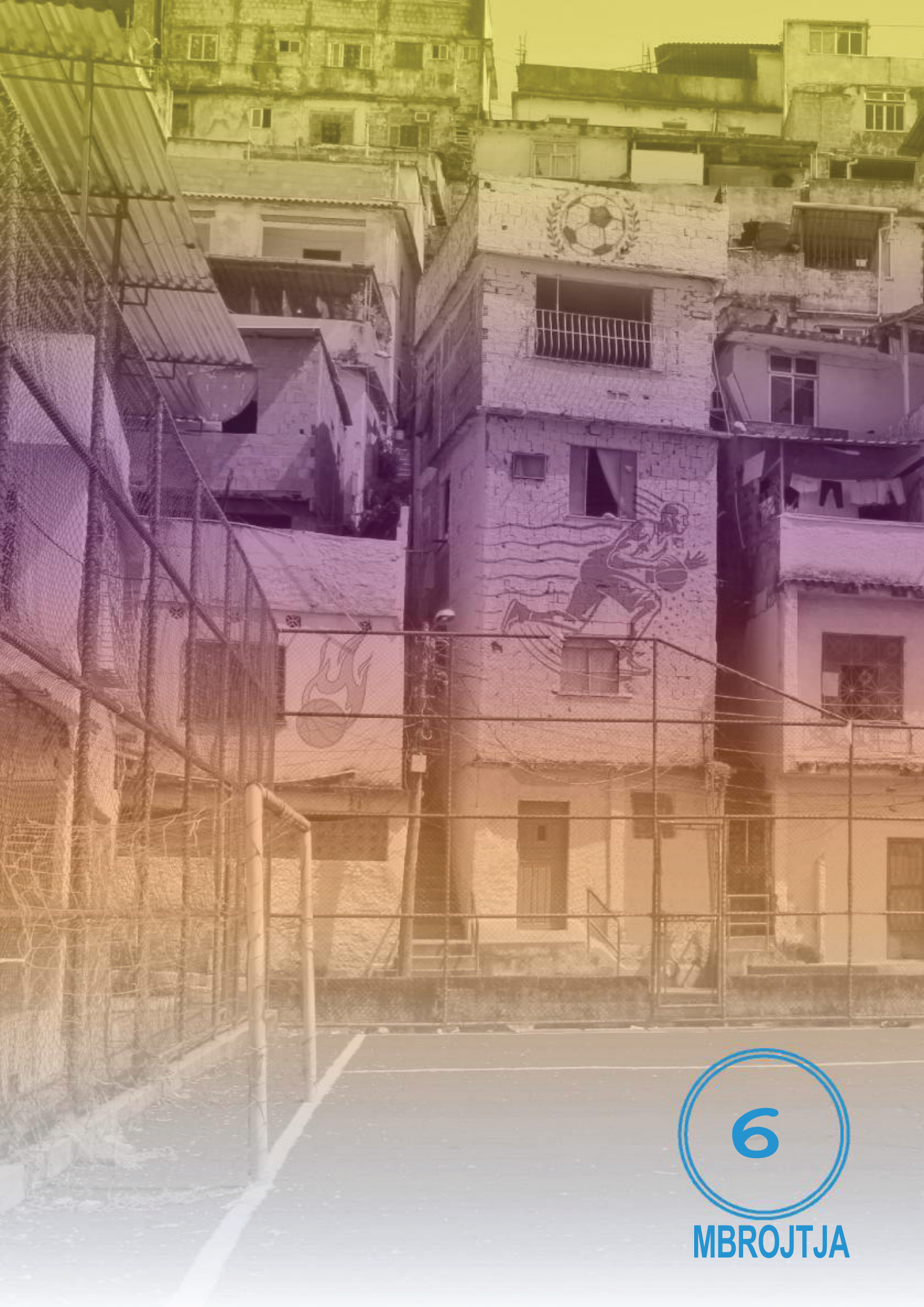
MBYLLJA E SEANCËS

Si ushtrim të fundit, grupi do të demonstrojë se ndikimi i bashkëmoshatarëve ose presioni i bashkëmoshatarëve mund të jenë edhe pozitiv.

Kërkoni nga dy lojtarë që t'ju ndihmojnë të matni kohën gjatë dy ushtrimeve të fundit:

1. Pjesëmarrësit qëndrojnë me duar tek sinjali i startit (mund të mbështeten në një mur ose te lojtarët e tjerë të ekipit) dhe përpqen të qëndrojnë në atë pozicion sa më gjatë të mundën. Arbitrat që matin kohën i mbështesin dhe i nxitin dhe kur një lojtar duhet të ndalet, ai ose ajo bashkohet me ta dhe mbështet lojtarët e tjerë. Shënoni për sa kohë qëndroi mbi duar secili lojtar dhe nxirni shpejt shumën e ekipit.
2. Një lojtar fillon të kërcëjë në vend (qëndron në një vend dhe ngre gjunjët), ndërsa i gjithë grupi përplas duart dhe krijon një ritëm që ai duhet ta ndjekë. Ushtrimi përfundon kur lojtari nuk është më në gjendje të mbajë ritmin e përplasjes së duarve. Mbylleni me duartrokitje për arritjet e grupit.

Lejoni lojtarët që për pak minuta të shënojnë rezultatet e aftësive në ditaret personale dhe pyetini nëse kanë komente.



MBROJTJA

MBROJTJA

TË MBROHESH NGA MË SHUMË SE NJË RREZIK

Njohja e pjesëmarrësve me seancën

Për shumë njerëz, alkooli është pjesë e argëtimit. Por pirja e tepruar e tij të deh dhe e bën më të vështirë të mendosh qartë, të punosh, të mësosh, të stërvitesh dhe të bashkëveprosh me të tjerët. Për më tepër, ju mund të krijoni varësi ose të bëheni i dhunshëm. Ligjet mund ta pakësojnë përdorimin e alkoolit, por më e rëndësishme është të kontrollojmë veten. Kjo do të thotë që të parashikojmë pasojat e mundshme, të mendojmë më parë dhe mbi të gjitha, të veprojmë përpara se të na ndodhë ndonjë problem. Ky është parandalimi!

SHËNIM PËR TRAJNUESIN

Referohuni shkurtimisht tek seanca e kaluar dhe pyesni lojtarët se çfarë mbajnë mend prej saj dhe nëse kanë ndonjë pyetje.

Kjo seancë trajton rreziqet e të qenit nën ndikimin e alkoolit ose drogave të tjera, ose të përfshirjes në krim ose situata dhune. Duke trajtuar këto sjellje, do të eksplorojmë tri kategori rreziqesh ose risqesh: lëndimin e trupit tonë, të mendjes sonë dhe të rrjetit tonë shoqëror. Megjithëse do të hidhemi dhe do të luajmë, kjo është një seancë që, së bashku me seancat e tjera lidhet me njohuritë e duhura për të krijuar aftësitë e nevojshme për të mbrojtur veten nga krimi, droga dhe dhuna.

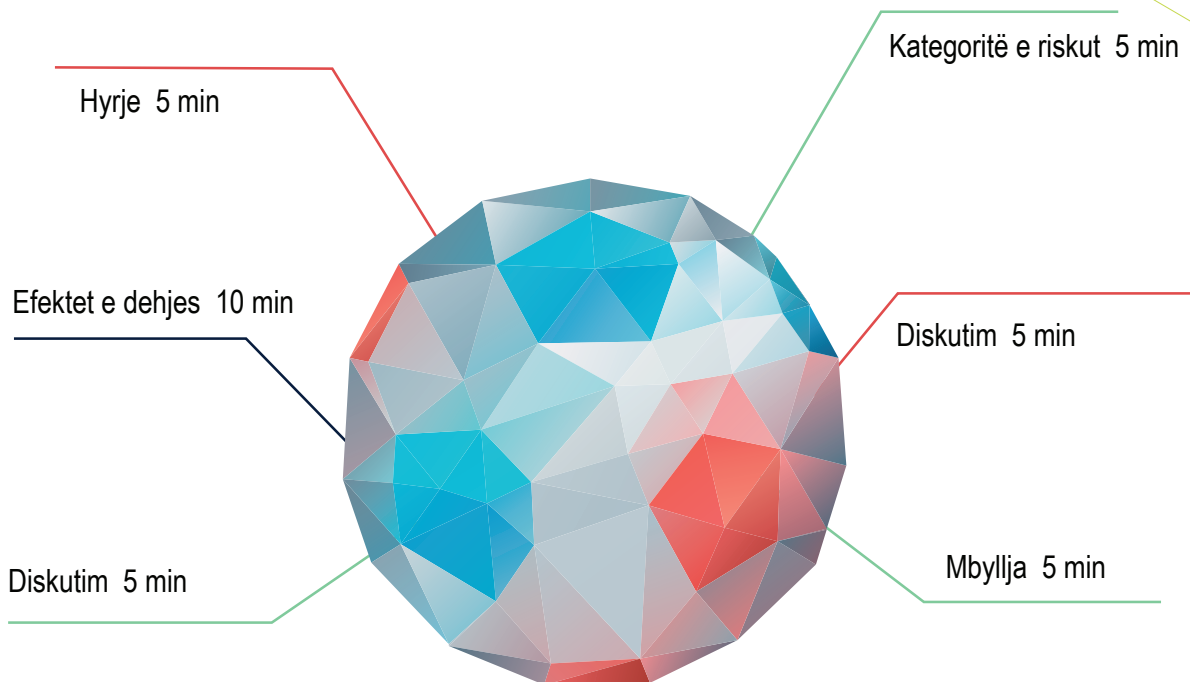
OBJEKTIVAT

- Pjesëmarrësit dallojnë rreziqet fizike nga ato shoqërore dhe mendore.
- Pjesëmarrësit informohen për rreziqet e radikalizmit, të kriminalitetit dhe të dhunës.
- Pjesëmarrësit njihen me faktorët që i mbrojnë nga abuzimi me alkoolin, drogerat.

AFTËSITË QË TRAJTOHEN NË KËTË SEANCË

Mendimi kritik
Aftësitë refuzuese
Vetëdija dhe empatia

KOHA NË DISPOZICION 60 MIN



AKTIVITETI 1: EFEKTET E DEHJES

ORGANIZIMI

MATERIALE: Një kon ose shkop

SKEDA UDHËZUESE: Asnjë

Vendosni në tokë një kon ose një shkop. Vendoseni mbi një vijë ekzistuese të fushës, në mënyrë që të krijohet një vijë e drejtë prej të paktën tetë hapash në të dyja anët e konit/shkopit.

VEPRIMI

Po bëhemi gati të luajmë një lojë që shumë të rinj do të kenë luajtur më parë: të zbulojmë efektin e dehjes duke e imituar atë. Rrotullohemi 10 herë rreth shkopit/konit me njërën dorë mbi të. Së pari, do të provojmë efektin në ekuilibrin e lojtarit. Çdo lojtar ecën në një vijë drejt shkopit, rrotullohet 10 herë rreth shkopit me njërën dorë mbi të dhe pastaj vazhdon të ecë në vijën tjetër.

DISKUTIMI

Mblidhni grupin dhe bëjini këto pyetje:

- Çfarë efekti provuat?
- Si u munduat të mbani ekuilibrin?
- Ç'pasojë mund të kenë efekte të tilla nga pirja e alkoolit në jetën tonë?
- Cilat efekte të dehjes mund të mendoni në botën e sportit?

Për pyetjen e fundit nuk është nevoja të jepni një shpjegim të hollësishëm, por mund t'i referoheni efekteve të alkoolit në tru dhe në trupin tonë duke na bërë të humbasim ekuilibrin. Ekuilibri është një kombinim i asaj që truri regjistron nëpërmjet syve, sistemit të ekuilibrit brenda veshit të brendshëm dhe forcës së rëndësës. Rrotullimi rreth shkopit e përziën këtë informacion, ashtu si teprimi me alkoolin na e përziën informacionin në trurin tonë.



AKTIVITETI 2: KATEGORITË E RISKUT

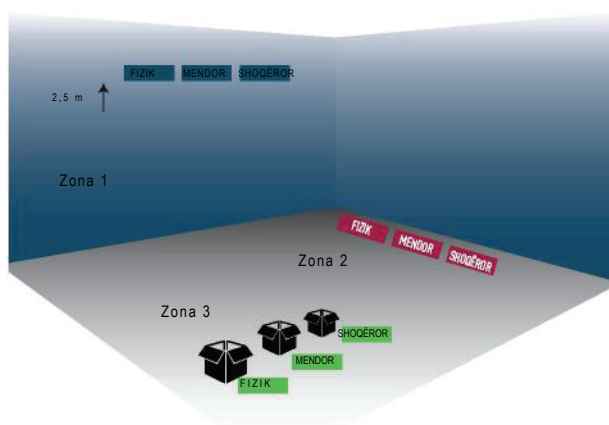
ORGANIZIMI

MATERIALE: shirit ngjitës që ngjitet nga të dy anët; tre kova/shporta kuti

SKEDA UDHËZUESE: Skedat e MBROJTJES

Krijoni tri zona loje. Në Zonën 1, ngjitni në mur tri shirita ngjitës (që ngjiten nga të dy anët), afërsisht 2.5 metra të gjatë. Në Zonën 2, ngjitni tri shirita ngjitës në dysheme. Në Zonën 3, vendosni tri kova njëra pas tjetrës.

ORGANIZIMI I FUSHËS



VEPRIMI

Ndani pjesëmarrësit në tre grupe. Shpjegoni se në dorë keni disa fletë me informacion ku përshkruhen efektet e sjelljes kriminale ose të dhunshme dhe të radikalizmit, ku përfshihet edhe alkooli.

Ekzistojnë tre kategori të efekteve të këtyre sjelljeve: fizike, mendore dhe shoqërore. Shembujt vijojnë:

- Fizike: humbja e ekuilibrit, të përzierat, lëndimi
- Mendore: ulja e kapacitetit të kujtesës, vështirësi në përqendrim ose në marrjen e vendimeve të ndërlikuara
- Shoqërore: përfshirja në situata dhune, humbja e miqve

Pranë çdo shiriti në mur dhe në dysheme shënoni se me cilën kategori përkon secili shirit (fizike, mendore apo shoqërore). Po kështu veproni edhe me tre kovat e vendosura pranë njëra-tjetrës.

Çdo grup merr gjashtë skeda, por nuk i lexon që në fillim. Pasi ju jepni sinjalin secili grup lexon me kujdes skedat dhe vendos se cilës nga tre kategoritë e mësipërme i përket ato. Si të kenë rënë dakord, ata vendosin skedat në vendin e duhur, si më poshtë:

Ekipi A: një lojtar kërcen me krahët e shtrira përpara dhe i ngjitet skedat në shiritin ngjitës me lartësi 2.5 m në mur në zonën e duhur.

Ekipi B: një lojtar ulet në tokë me këmbët e shtrira përpara dhe i ngjit skedat në shiritin ngjitës mbi dyscheme në zonën e duhur (duke bërë ushtrime për muskuj barku).

Ekipi C: nga një largësi e caktuar, çdo lojtar hedh një skedë në njërën nga tre kovat, një për secilën prej tri kategorive.

DISKUTIMI

Mblidhni lojtarët, vëri në shohin skedat e riskut në secilën zonë dhe orientojeni diskutimin lidhur me shpërndarjen e rreziqeve sipas faktorëve fizikë, mendore dhe shoqërorë. Disa skeda mund të përfshihen në më shumë se një kategori. Përqëndrohuni në rreziqet mendore dhe shoqërore dhe kërkon shembuj që ndikojnë në rezultatet sportive

MBYLLJA E SEANCËS

Kujtoni titullin e kësaj seance dhe bëni të qartë se edhe pse ka rreziqe dhe risqe për të cilat folëm në aktivitet, ekzistojnë faktorë/qasje fizike ose shoqërore që mund t'ju mbrojnë nga përfshirja në krime, situata dhune ose në përdorimin e radikalizmit. Shembujt vijojnë:

- Fizike: mos hyni në një ambient ku mund të krijohen situata dhune ose ku pihet shumë alkool
- Mendore: ndiqni qëllimet ose rregullat tuaja; mendoni më parë se ç'duhet të bëni; zgjidhni të jeni të shëndetshëm dhe në formë
- Shoqërore: bëhuni pjesë e një grupi ku njerëzit nuk pranojnë sjellje antisociale; flisni kur mendoni se dikush po sillet në mënyrë të rrezikshme; kaloni kohë me familjen

Jepni pesë minuta kohë pjesëmarrësve që të ulen në çifte dhe të zgjedhin një ose dy faktorë/qasje mbrojtëse që duan t'i përdorin ose t'i përmirësojnë. Kërkojini çdo lojtari t'i shkruajë faktorët/qasjet në ditarin e tij.

Në fund, lojtarët shënojnë rezultatin e tyre për çështjet e adresuara në ditar.



7

PERCEPTIMET

PERCEPTIMET

KORRIGJIMI I PERCEPTIMEVE TË GABUARA OSE ... FANTAZISË

Njohja e pjesëmarrësve me seancën

Aleksi vishet me protokalli sepse beson se shumica enjerëzve që ai i admiron vishen me protokalli. Shakira ha një ushqim të caktuar megjithëse nuk i pëlqen sepse beson se shumica e njëerëzve që ajo i vlerëson e pëlqejnë këtë ushqim. Në këtë seancë do të kuptojmë se si disa besime, të drejta apo jo, ndikojnë në sjelljen tonë. Besimet mund të jenë të padëmshme, si për shembull, është bukur të veshësh rroba portokalli, por mund të jenë edhe të rrezikshme, për shembull, të besosh se njerëzit rrotull teje mendojnë se krimet e lehta, ose dhuna apo droga nuk janë gjë e keqe. Cila prej këtyre ideve është fakt dhe cila fantazi?



SHËNIM PËR TRAJNUESIN

Referohuni shkurtimisht tek seanca e kaluar dhe pyesni lojtarët se çfarë mbajnë mend prej saj dhe nëse kanë ndonjë pyetje. Në këtë seancë do të trajtojmë perceptimet e lidhura me krimin, sjelljen e dhunshme dhe përdorimin e radikalizmit mes të rinjve. Qëllimi është të bëjmë dallimin midis supozimeve dhe fakteve, të shohim në sy realitetin dhe të rrisim aftësinë tonë të mendimit kritik.

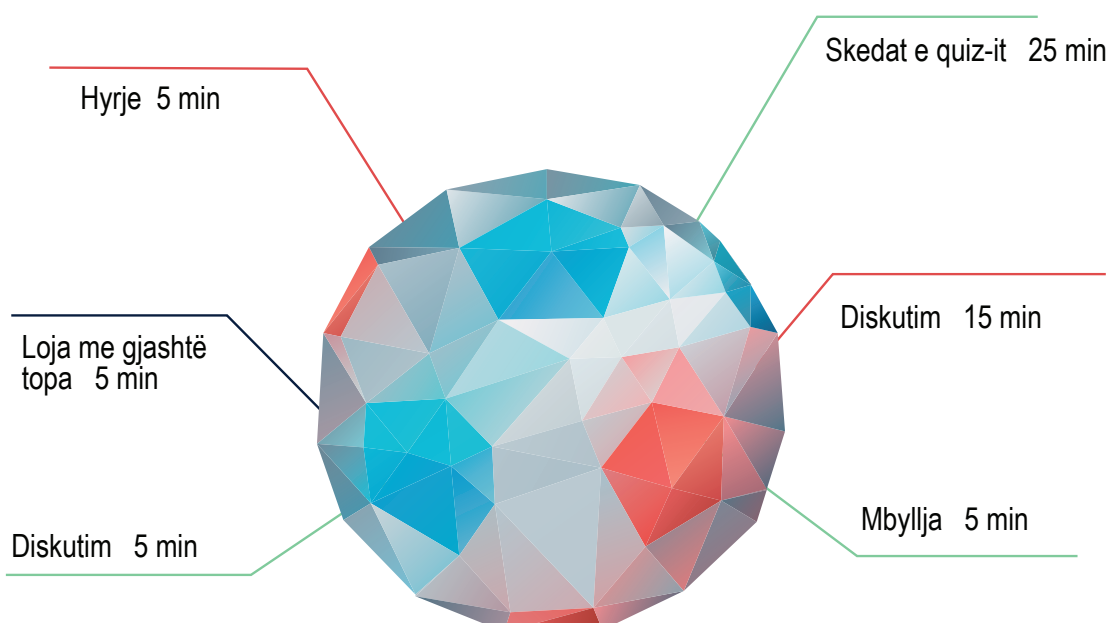


OBJEKTIVAT

- Pjesëmarrësit pranojnë keqkuptimet që kanë në lidhje me krimin, dhunën dhe përdorimin e radikalizmit.
- Pjesëmarrësit fillojnë të mendojnë për mënyrat si të korrigjojnë keqkuptimet.

AFTËSITË QË TRAJTOHEN NË KËTË SEANCË

Mendimi kritik
Aftësitë refuzuese
Vetëdija dhe empatia





USHTRIM NXEHJEJE: LOJA ME GJASHTË TOPA

ORGANIZIMI MATERIALE: gjashtë topa

SKEDA UDHËZUESE: Asnjë

Krijoni një rreth me lojtarët. Mbani një top në dorë dhe pesë të tjerët mbajini të fshehur por aty afër.

VEPRIMI

Shpjegoni qëllimin dhe rregullat e lojës:

- Një person thërret emrin e dikujt tjetër në grup dhe ia hedh atij/ asaj topin. Ai lojtar e përsërit këtë me dikë tjetër dhe ngre dorën për të treguar se i ka kaluar radha (pra e ka marrë një herë topin). Grupi duhet ta zhvillojë këtë ushtrim një herë me një top.
- Kur të gjithë të kenë hedhur topin, procedura përsëritet në të njëjtën mënyrë, por lojtarët nuk kanë nevojë të ngrenë më dorën dhe mund ta hedhin topin tek lojtarët e tjerë, pavarësisht nëse u ka kaluar radha. Pas raundit të dytë, përsëriteni, por, çdo herë me më shumë topa derisa të gjashtë topat të jenë në lojë. Ushtrimi bëhet më i ndërlikuar dhe kaotik. Ndaloni lojën kur mendoni se është vendosur një ritëm i mirë.

DISKUTIM

Mblidhni lojtarët dhe pyetini:

- Kush nuk e kapi apo kujt i ra topi nga duart dhe në cilin raund?
- Si u ndjetë kur ju ra topi nga duart në raundet e para dhe në raundet e mëvonshme?

Nëse lojtarët nuk e thonë, shpjegojuni se në situatën e parë, ku të gjithë ju kanë ngulur sytë, ka të ngjarë që të ndjeheni më të pasigurtë. Në të kundërt, në një situatë ku të gjithë janë të zënë me shumë topa, ju nuk shqetësoni aq shumë për gabimin që bëni, pasi ai do të jetë më pak i dukshëm. Krahasojeni këtë me situatën e sportistëve të suksesshëm të cilët i shohin me mijëra tifozë kur kapin topin.



AKTIVITET: SKEDAT E QUIZ-IT

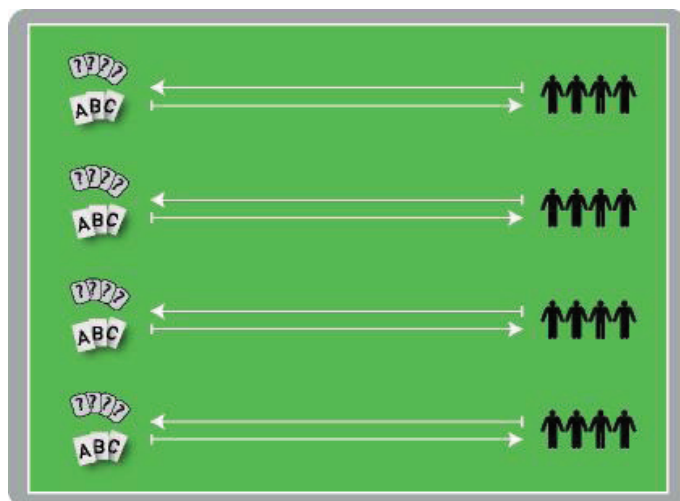
ORGANIZIMI MATERIALE: katër kone; copa letre me A, B, C mbi to;
1 kronometër në secilin grup

SKEDA UDHËZUESE: Skedat e PERCEPTIMEVE

Kjo lojë luhet në një hapësirë të madhe sa gjysma e një fushe futbolli.

Përgatitni fushën e lojës siç tregohet në ilustrim. Çdo grup mblidhet rreth një koni në njërën anë të fushës. Skedat e quiz-it (katër për çdo grup) dhe letrat me shkonjat A B C (4 x 3 = 12 copa letre) duhet të vendosen në anën e kundërt të fushës në mënyrë të tillë që lojtarët ta kenë të lehtë t'i kapin shpejt.

ORGANIZIMI I FUSHËS



VEPRIMI

Ndani lojtarët në katër ekipe. Qëllimi i këtij aktiviteti është të diskutohet abuzimi me drogën ose alkoolin, kriminaliteti dhe sjellja e dhunshme.

Shpjegoni procedurën e quiz-it:

- Secili ekip ka katër skeda me pyetje me alternativa që gjenden në anën tjetër të fushës.
- Me radhë, lojtari i çdo ekipi vrapon të marrë një skedë.
- Një tjetër lojtar i ekipit regjistron kohën e vrapit vajtje-ardhje. Kur kthehet, lojtari që mori skedën, ua lexon lojtarëve të tjerë (mos e shikoni përgjigjen e saktë në anën e pasme).
- Ekipi diskuton se cila mund të jetë përgjigja e saktë. Pasi vendosin, njëri prej tyre vrapon të marrë letrën me përgjigjen e saktë (A, B ose C).
- Koha e vrapit regjistrohet përsëri.
- Ekipi që mori skedën e kuiz-it lexon shpjegimin dhe përgjigjen.
- Shënoni rezultatin (kalon apo ngel/1 ose U).
- Një tjetër lojtar vrapon të marrë një skedë tjetër, kështu që e gjithë procedura përsëritet katër herë për katër skeda. Përmbledhni kohën e vrapit.

Ndërkohë që grupet punojnë, monitorojini dhe nxitini lojtarët të diskutojnë jo vetëm përgjigjen që do të japin, por edhe pikëpamjet e tyre mbi përgjigjen përfundimtare të dhënë.

Kur të përfundoni, mblidhni rezultatet (përgjigjet e sakta dhe kohën e vrapit) dhe përgëzoni ekipin fitues, i cili ka dhënë përgjigjet më të sakta (katër maksimumi) dhe ka vrapuar më shpejt. Gjithashtu, tregoni grupet që i keni vëre re se kanë diskutuar në mënyrë aktive pyetjet dhe përgjigjet, për të ilustruar se aktiviteti synon të ndezë diskutime dhe mendime kritike.

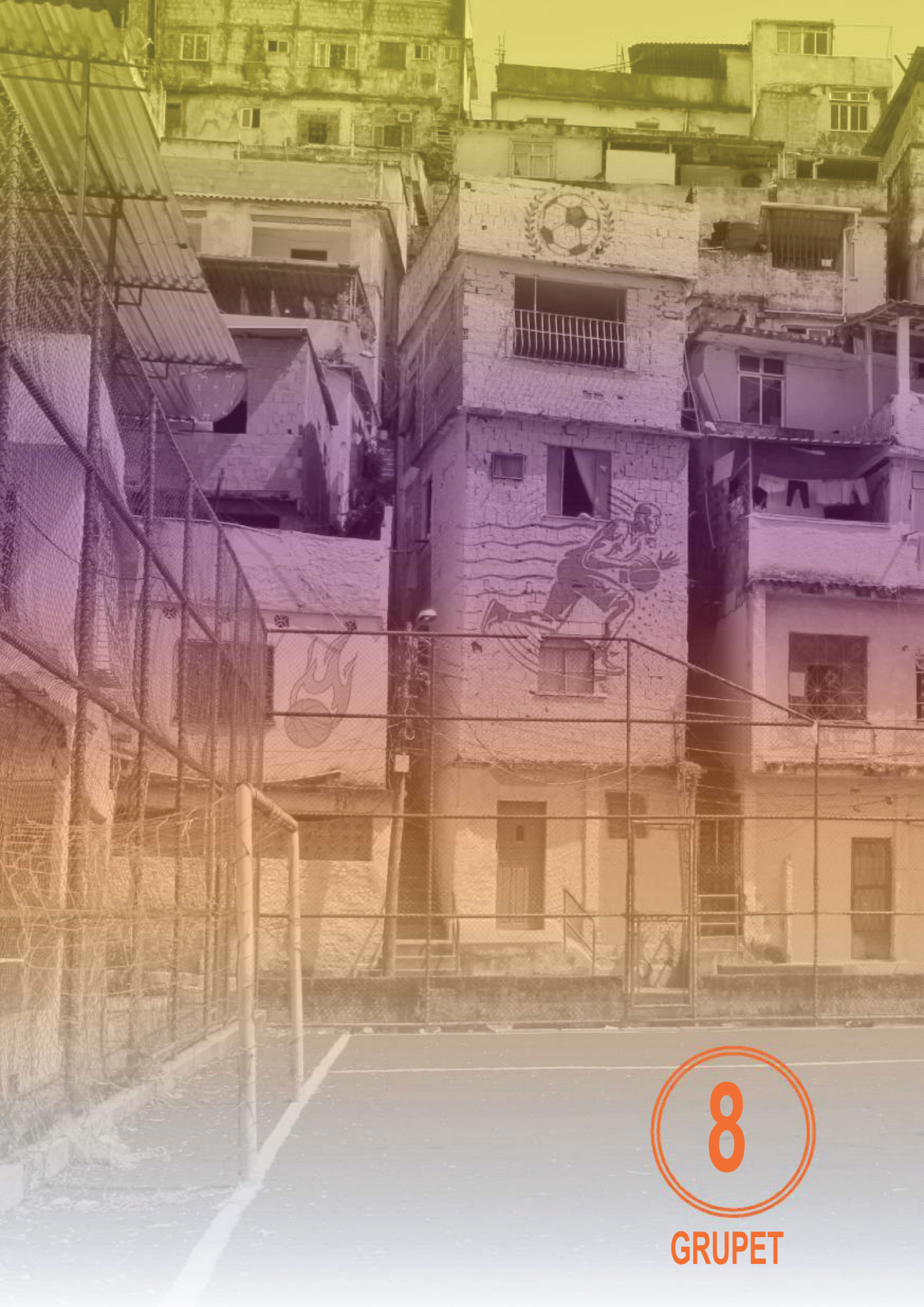
DISKUTIMI

Mblidhni grupin të ulur në formë rrethi. Merrni një ose dy skeda që i keni zgjedhur paraprakisht për të ilustruar qartë perceptimet e gabuara. Shpjegoni procesin e *besimeve që kthehen në normë* dhe *keqperceptimeve* duke pyetur, për shembull:

- Cilat iu dukën perceptime të gabuara në quiz ose çfarë i habiti më së shumti lojtarët.
- Nëse lojtarët dhanë një përgjigje të gabuar, nga e ka origjinën besimi i tyre i kthyer në normë dhe çfarë e ka ndikuar atë?
- Cilat keqperceptime të gabuara në lidhje me përdorimin e radikalizmit apo alkoolit, në lidhje me krimin, dhunën në familje, dhunën verbale apo emocionale janë të përhapura në shoqëri dhe si mund t'i korrigjojmë apo parandalojmë ato?

MBYLLJA E SEANCËS

Në mbyllje të seancës, kërkoni nga lojtarët të hapin ditarin dhe të plotësojnë përgjigjet për një ose dy nga pyetjet e renditura në këtë seancë. Kërkoni që lojtarët të plotësojnë rezultatet në ditar.



8

GRUPET

GRUPET

DINAMIKA E LIDHJES ME GRUPIN

Njohja e pjesëmarrësve me seancën

Grupi formohet në mënyra të ndryshme, nëpërmjet objektivave ose stilit të përbashkët, dhuntive dhe talenteve në sport ose muzikë, kërcimit, dialektit vendas ose fjalëve të koduara që i ka sajuar vetë grupi. Të rinjve në përgjithësi u pëlqen të bëjnë pjesë në një grup. Procesi apo dinamika e të qenit pjesë e grupit nuk është kaq e thjeshtë. Çfarë duhet të bësh? Çfarë presin prej teje anëtarët e grupit? Si e vendos nëse do të bëhesh pjesë e një grupi apo jo? Loja në këtë seancë tregon rëndësinë e reflektimit mbi procesin e futjes dhe të qëndrimit në një grup.



SHËNIM PËR TRAJNUESIN

Referohuni shkurtimisht tek seanca e kaluar dhe pyesni lojtarët se çfarë mbajnë mend prej saj dhe nëse kanë ndonjë pyetje.

Përkatësia në një grup konsiderohet si nevojë e rëndësishme për çdo të ri. Kur të tjerët na pranojnë, ndihemi të sigurt dhe përjetojmë lumturi. Në rast të kundërt, nëse të tjerët na refuzojnë, mund të ndjehemi të shqetësuar dhe të pasigurtë. Kjo seancë ka të bëjë me rëndësinë e integritit në grup ndërkohë që ruajmë vlerat dhe identitetin tonë. Aktivitetet dhe diskutimet do t'i ndihmojnë pjesëmarrësit të kuptojnë se cili është kuptimi i grupit dhe jo vetëm të supozojnë. Kjo ua rrit aftësitë shoqërore dhe i ndihmon të pakësojnë keqkuptimet të lidhura me sjelljen e bashkëmoshatarëve.



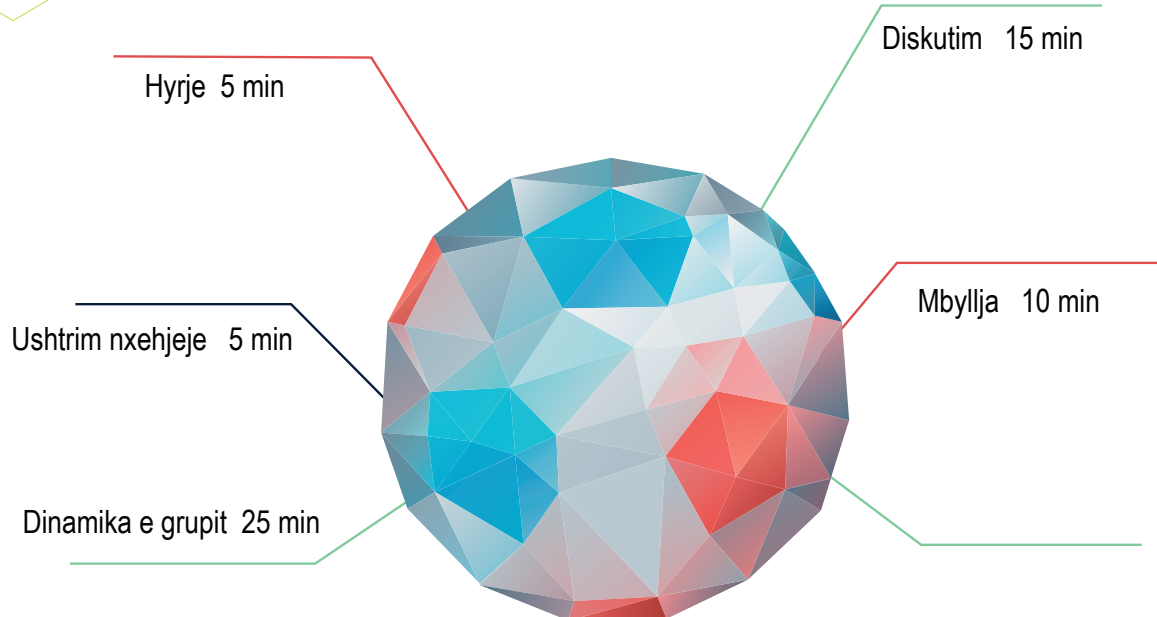
OBJEKTIVAT

- Pjesëmarrësit përjetojnë dallimet mes grupeve të hapura dhe të mbyllura.
- Pjesëmarrësit njihen me mënyrat e anëtarësimit në një grup të cilit duan t'i përkasin.
- Pjesëmarrësit e kuptojnë rëndësinë e zgjedhjeve të mbështetura në informacion për të vendosur nëse duhet apo nuk duhet t'i bashkohen një grupi të caktuar.

AFTËSITË QË TRAJTOHEN NË KËTË SEANCË

Vendimmarrja dhe zgjidhja e problemeve
Komunikimi efektiv dhe aftësitë në marrëdhënie
Vetëdija dhe empatia

KOHA NË DISPOZICION 60 MIN



USHTRIM NXEHJEJE: NDARJA E GRUPEVE

Kërkoni nga lojtarët të formojnë një rreth; pastaj ndërrojani vendin duke iu bërë disa pyetje dhe kërkoni atyre që japin të njëjtën përgjigje të ndërrojnë vendin. Shembuj të pyetjeve janë: “Kush ka më shumë se dy vëllezër e motra?”, “Kush erdhi në qendrën sportive në këmbë?”, “Kush erdhi me autobus?” etj. Ndaloni kur disa të kenë ndërruar vendin dhe pastaj ndajini në dy ekipe, A dhe B.

Çdo ekip zgjedh dy anëtarë që të jenë ‘vizitorët’. Nëse grupi ka edhe djem edhe vajza, përpiquni që numri i tyre të jetë i barabartë në secilin ekip dhe secili nga ekipet do të zgjedhë si vizitorë një djalë dhe një vajzë.

AKTIVITETI: DINAMIKA E GRUPIT

ORGANIZIMI MATERIALE: 1 top, 2 kosha

SKEDA UDHËZUESE: Skedat e GRUPIT

Loja zhvillohet në një fushë me madhësinë e një fushe basketbolli.

KËSHILLË >> *Koshat që shërbejnë si objektiva mund të jenë kosha normale basketbolli. Megjithatë, ju mund ta bëni lojën më dinamike duke përdorur një mbajtëse koshi portativ pa tabelën nga mbrapa. E mira e saj është që mund t'i afrosh nga të gjitha anët dhe kështu shtohen lëvizjet mbrojtëse siç përshkruhet në rregula. Nëse dëshironi, mund t'i kërkon dikujt të mbajë një kovë dhe më pas ai mund ta ndihmojë ekipin duke e lëvizur paksa kovën që të futen topat për të arritur rezultate më të larta.*

VEPRIMI

U kërkon dy vizitorëve nga secili ekip, që u zgjedhën gjatë seancës, të dalin nga grupi që të mos i shohin a dëgjojnë rregullat që po u shpjegohen Ekipit A dhe B. Lojtarëve të tjerë shpjegojuni se do të luajnë një lojë me top sipas disa rregullave të caktuara.

Një lojtari prej secilit ekip jepini një skedë udhëzuese me rregullat. Kontrolloni nëse i kanë kuptuar rregullat dhe kërkojuni t'ua shpjegojnë rregullat shokëve të tyre të ekipit. Tani takohuni me vizitorët nga ekipet A dhe B veç e veç. Jepuni skedën e udhëzimeve dy vizitorëve të ekipit A në mënyrë që të studiojnë rregullat e lojës. Tani shkoni tek vizitorët e Ekipit B dhe jepuni skedën ku nuk jepen shpjegime të rregullave.

Dy ekipet nisin lojën dhe vizitorët rrinë në anë. Ato luajnë për disa minuta derisa të gjithë lojtarët në fushë t'i kenë kuptuar rregullat.

Pa e ndalur lojën, bëni me shenjë që vizitorët të hyjnë në fushë dhe t'u bashkohen ekipeve të tyre. Ndoshta do të vini re se vizitorët e Ekipit B nuk do të integrohen dot lehtësisht sepse nuk i njohin rregullat, por lojtarët e ekipit të tyre nuk e dinë këtë.

Loja do të vazhdojë përafërsisht 15 minuta.

DISKUTIMI

Mblidhni lojtarët për seancën e diskutimeve. Së pari jepini mundësinë katër vizitorëve të flasnin për përvojën e tyre, duke filluar me ata që morën rregullat e qarta (ekipi A) dhe duke vazhduar me ata që nuk i dinin rregullat e lojës. Bëni pyetje të tilla si:

- Si ndjeheshit ndërsa përpiqeshit të futeshit në ekip ?
- Çfarë e bënte më të lehtë? Çfarë e bënte më të vështirë? Si e përballuat?

Hapni diskutimin për të tjerët në ekipe:

- Si e mbështetët personin e sapofutur në lojë?
- Kur mund të ndodhë një situatë e tillë në jetën reale? Si silleni ju?
- Cilat janë strategjitë efektive për të kuptuar se çfarë pritet nga ju si një person i ri në një grup?

KËSHILLË >> Referohuni tek dinamika brenda dhe jashtë grupit, domethënë se si të rinjtë i shikojnë grupet e tjera tek të cilat nuk bëjnë pjesë dhe çfarë supozimesh krijojnë për të tjerët. Për shembull, mund të pyesni për dinamikën mes dy bandave që jetojnë në një lagje apo qytet dhe të diskutoni rreziqet e qëndrimeve paragjyquese ndaj anëtarëve të bandës tjetër.

Kjo seancë e bën të qartë se ju duhet të zbuloni se çfarë pret grupi prej jush dhe jo të bëni supozime. Synimi i saj është të përmirësoni aftësitë e të zënit shokë dhe të pakësoni keqperceptimet e lidhura me sjelljen e shokëve apo bashkëmoshatarëve.

MBYLLJA E SEANCËS

Organizoni një ndeshje duke përdorur rregullat e sipërpërmendura me dy ekipe të përbëra prej katër lojtarësh secili (nëse është e mundur djemtë dhe vajzat të ndahen në mënyrë të barabartë), por pa vizitorë. Shpesh qarkulloni lojtarët në stol dhe në fushë. Përfundojeni ndeshjen me brohoritje të fortë dhe theksoni frymën e ekipeve ndryshe nga loja me role në ndeshjen e mëparshme.

Jepuni lojtarëve disa minuta kohë që të shkruajnë përgjigjen e pyetjeve të mëposhtme në ditar:

- Imagjinoni një grup ku nuk bëni pjesë, por ku dëshironi të hyni: – Cilat janë kodet apo zakonet e grupit të cilave mund t'u përshtatem?
 - Cilat janë kodet apo zakonet e grupit që nuk i kuptoj apo për të cilat kam dyshime?
 - Si mund t'i kuptoj më mirë këto kode apo zakone?
 - Çfarë do të bëj nëse nuk pajtohem me rregullat e grupit?
- Hapni diskutimin dhe kërkoni që lojtarët të imagjinojnë një grup ku nuk bëjnë pjesë dhe ku nuk duan të hyjnë:
 - Cilat janë arsyet që nuk dëshironi të bëheni pjesë e këtij grupi?
 - Cilat janë dallimet midis grupit tuaj dhe këtij grupi tjetër? Si mund t'i kuptoni më mirë kodet apo zakonet e këtij grupi tjetër dhe çfarë do të përfitonin po t'i kuptonit më mirë?

U kërkoni disa lojtarëve që të lexojnë vullnetarisht çfarë kanë shkruar.

Mbylleni seancën duke ftuar një nga lojtarët të thotë një fjalë të bukur mbyllëse. Jepuni kohë të mjaftueshme të plotësojnë rezultatin në ditar.



NDIHMA

NDIHMA

TË JAPËSH DHE TË KËRKOSH NDIHMË

Njohja e pjesëmarrësve me seancën

Kur ndihemi të pasigurtë, qëndrojmë vetëm dhe distancohemi nga njerëzit rrotull nesh, ndërsa në shumicën e rasteve sjellja e kundërt është në të vërtetë shumë më e dobishme: duhet të kërkojmë mbështetje ose ndihmë. Kjo seancë mbi gjimnastikën akrobatike fokusohet në mënyrat se si mund të kërkonim ndihmë më lehtë dhe si ta pranoni atë kur ju ofrohet. Seanca përqendrohet edhe tek mbështetja e të tjerëve me anë të ndihmës. Në një ekip ku është vështirë të kërkojmë ndihmë, energjitë humbasin. Një ekip do të jetë më i fortë nëse janë të pakta pengesat e ofrimit apo kërkimit të ndihmës.



SHËNIM PËR TRAJNUESIN

Referohuni shkurtimisht seancës së kaluar dhe pyesni lojtarët se çfarë mbajnë mend prej saj dhe nëse kanë ndonjë pyetje.

Në sport jemi mësuar të ndihmojmë njëri-tjetrin si pjesë e një ekipi në mënyrë që të fitojmë, të argëtohemi dhe të arrijmë objektivin. Megjithatë, ajo që nuk e kuptojmë gjithmonë është se edhe në jetën e përditshme, jashtë qendrës sportive, ne kemi nevojë për ndihmë apo këshilla. Me anë të kësaj seance mësojmë si të kërkojmë, ofrojmë dhe pranojmë ndihmë.



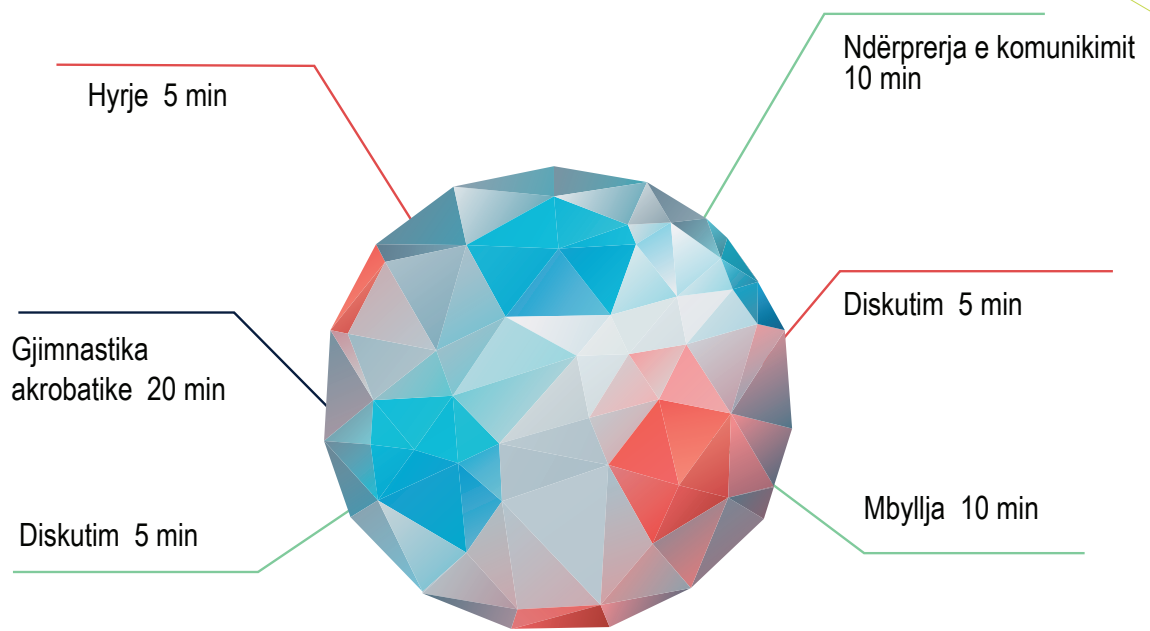
OBJEKTIVAT

- Pjesëmarrësit reflektojnë se çfarë i pengon të kërkojnë ndihmë.
- Pjesëmarrësit vëzhgojnë se si moskërkimi dhe mosdhënia e ndihmës e dobësojnë ekipin.
- Pjesëmarrësit provojnë mënyra për të ofruar dhe kërkuar ndihmë

AFTËSITË QË TRAJTOHEN NË KËTË SEANCË

- Kontrolli i stresit dhe emocioneve
- Aftësitë e komunikimit efektiv dhe aftësitë në marrëdhëne Vetëdija dhe empatia

KOHA NË DISPOZICION 60 MIN



AKTIVITETI 1: GJIMNASTIKA AKROBATIKE

ORGANIZIMI

MATERIALE: dyshekë të sheshtë që t'i mbrojnë lojtarët kur bien

SKEDA UDHËZUESE: Skedat e NDIHMËS

Ndani lojtarët në katër grupe prej minimalisht gjashtë personash në bazë të peshës/trupit të lojtarit. Sipas kontekstit, aktiviteti mund të luhet në grupe me vajza dhe djem bashkë, por mund të krijoni gjithashtu edhe ekipe vetëm me vajza dhe vetëm me djem. Listoni disa rregulla të përgjithshme të sigurisë së gjimnastikës akrobatike:

- Luhet pa këpucë
- Shpatullat, ijët dhe gjunjët mbahen drejt
- Lojtarët më të fortë qëndrojnë poshtë

Pesha e lojtarëve të tjerë shpërndahet në mënyrë të barabartë

- Lojtarët hipin dhe zbresin mbi të tjerët me shumë kujdes

VEPRIMI

Jepini secilit grup një skedë dhe mos i lejoni ta shikojnë nga mbrapa. Kërkoni nga secili grup të krijojë formacionin pa kërkuar ndihmë dhe pa i ofruar ndihmë njëri-tjetrit. Një person nga çdo grup duhet të shikojë nga larg dhe të vendosë se kur formacioni është i saktë.

Çdo grup ka 10 minuta kohë për të krijuar formacionin (nëse një grup përfundon më herët, mund ta provojë formacionin tjetër të treguar në njërin nga skedat).

Në fazën e dytë të këtij aktiviteti, lojtarët mund të shohin pjesën e prapme të skedave, ku shpjegohet mënyra si krijohet formacioni dhe u thoni që tani e tutje mund të ofrojnë dhe të kërkojnë ndihmë.

Përveç kësaj, u thoni lojtarëve shtesë të secilit grup që tani e kanë për detyrë të ndihmojnë shokët e ekipit. Jepuni udhëzimet e mëposhtme:

- Ofroni ndihmë
- Mbani lojtarët pa lëvizur nga prapa
- Orientoni dhe inkurajoni lojtarët
- Kur është e nevojshme, lejoni lojtarët të hipin mbi ju që të arrijnë në vendin e duhur

Lojtarët duhet të krijojnë formacionet përsëri për rreth 5 minuta.

DISKUTIM

Mbidhini dhe pyetini si shkoi. Mundohuni të gjeni shembuj se kur lojtarët kishin nevojë për ndihmë, por nuk e kërkuan ashtu sikurse iu tha. Konkludoni se të punosh në grup do të thotë të mund të kërkohet hapur dhe të japësh ndihmë.

- Pyesni lojtarët si u ndjenë kur ndihmonin të tjerët.
- Në grup, gjeni shembuj kur ofroni dhe kërkonte ndihmë në situata kur ndjeheni të pasigurt, në rrezik ose jo të qetë.
- Kërkonte nga lojtarët të plotësojnë individualisht fjalitë në ditari: – Një gjë që më pëlqeu në këtë ushtrim është ...
 - Ajo që mund të bëj unë në mënyrën si punoj ose luaj me të tjerët është ...
 - Disa vështirësi që kam kur kërkoj ndihmë ose mbështetje janë ...
 - Në javët në vijim një gjë që do të përmirësoj kur kërkoj ndihmë është...
 - Pyes veten se

Lojtarët shkëmbejnë atë që kanë shkruar me nje ose dy persona ngjitur me ta, dhe nëse ka kohë, kërkonte nga disa lojtarë të lexojnë atë që kanë shkruar ose të japin komente.



AKTIVITETI 2: NDËRPRERJA E KOMUNIKIMIT

ORGANIZIMI MATERIALE: Asnjë

SKEDA UDHËZUESE: Asnjë

Kjo lojë luhet në një fushë me madhësinë e një fushe basketbolli.

VEPRIMI

Ndani lojtarët në tre grupe (A, B dhe C). Shpjegoni rregullat e lojës:

- Grupi A duhet të imagjinojnë dhe të luajë një aktivitet ose ngjarje sportive dhe merr udhëzime të qarta për mënyrën se si ta bëjë këtë (të gjithë anëtarët duhet të marrin pjesë!).
- Grupi B duhet të kopjojë detyrën, por mund ta bëjë këtë vetëm duke dëgjuar dhe duke vëzhguar Grupin A.
- Grupi C duhet të qëndrojë midis grupi A dhe B dhe të prishë komunikimin mes ekipeve, pra të mos e lejojë grupin B të dëgjojë ose të shikojë grupin A.

Shembuj të aktiviteteve ose ngjarjeve sportive që mund t'i luajë Grupi A janë: gara me slitë, një ndeshje futbollit, lojëra olimpike, lojëra paraolimpike, një garë me biçikleta, një ceremoni të ndarjes së medaljeve, etj.

Mbylleni lojën kur shihni se Grupi B e ka kopjuar me sukses Grupin A.

Qëllimi i këtij aktiviteti është të kuptojmë rëndësinë e komunikimit të mirë në mënyrë që të ofrojmë dhe të kërkojmë ndihmë.

DISKUTIMI

Mblidhni lojtarët për seancën e informimit.

- Çfarë ishte efektive në ndërprerjen e komunikimit?
- Si u munduan lojtarët të jepnin mesazhe të qarta?
- Çfarë i bëri lojtarët të mos kuptonin apo të keqkuptonin ato mesazhe?
- Si mund të ndikojnë situatat stresuese në aftësinë tonë për të kërkuar dhe për të marrë ndihmë?

Tani, provoni ushtrimin duke futur një rregull të ri: grupi B mund të përdorë Linjën e Ndihmës Taktike: ky do të jetë një lojtar i Grupit C, i cili duhet t'u kthejë përgjigje tri pyetjeve të mëposhtme:

- Cila është shkronja e parë e lojës së luajtur?
- A është aktivitet?
- A është ngjarje?

Në përfundim të detyrës së dytë, gruponi lojtarët dhe u kërkonit që të shkëmbejnë shkurtimisht disa përvoja nga ky raund.

MBYLLJA E SEANCËS

Kërkonit nga lojtarët të ulen në katër grupe dhe kërkonit nga secili grup që të identifikojë një shembull nga jeta reale ku duan të realizojnë diçka, por duhet të kërkojnë ndihmë për ta realizuar. Kërkonit nga secili grup të identifikojë se kush do të ishte ndihmësi i tyre dhe si do të kërkonin ndihmë. Secili grup raporton shkurtimisht shembujt e tyre. Lërnin disa minuta lojtarët të shënojnë rezultatet e aftësive në ditar dhe kërkojnë të bëjnë ndonjë koment.



10

HAPAT

HAPAT

TË ARRISH QËLLIMIN HAP PAS HAPI

Njohja e pjesëmarrësve me seancën

Nëse dëshironi të arrini diçka, shpesh është e nevojshme të ndërmerri disa hapa. Duhet ta keni parasysh këtë, përndryshe mund të fiksoheni pas qëllimit të largët final dhe të harroni hapat që nevojiten për të arritur atje. Ashtu si me shumë aftësi të tjera të jetës, është më mirë të bisedoni me miqtë se si mund të arrini qëllimet tuaja. Qëllimi i këtyre seancave është t'ju njohë me këtë mënyrë interaktive të të punuarit dhe të menduarit, duke kërkuar ndihmë nga njëri-tjetri.

SHËNIM PËR TRAJNUESIN

Referohuni shkurtimisht tek seanca e kaluar dhe pyesni lojtarët se çfarë mbajnë mend prej saj dhe nëse kanë ndonjë pyetje.

Qëllimi është pjesë e sportit. Për të arritur vijën e finishit sa më shpejt të jetë e mundur, ose për të shënuar një pikë me top, duhet të ndjekim disa hapa. Pikërisht me këtë do të merremi në këtë seancë: identifikimi i hapave më të vegjël për të arritur qëllimin tonë final.

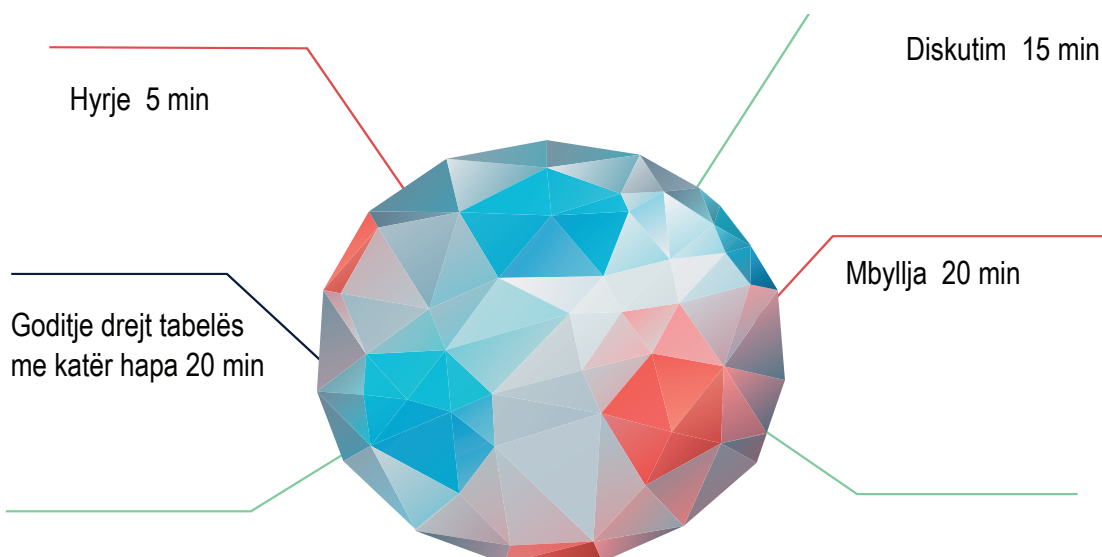
OBJEKTIVAT

- Pjesëmarrësit mësojnë të dallojnë dhe të vendosin qëllime finale dhe hapat për t'i realizuar ato.
- Pjesëmarrësit formulojnë qëllime që lidhen me çështjet e trajtuara nga programi *Aktivizohu e Jeto* dhe ndihmojnë njëri-tjetrin për të identifikuar hapat që çojnë në realizimin e atyre qëllimeve.
- Pjesëmarrësit kujtojnë përvojën e tyre me seancat e programit *Aktivizohu e Jeto*

AFTËSITË QË TRAJTOHEN NË KËTË SEANCË

Mendimi kritik
Vendimmarrja dhe zgjidhja e problemeve
Komunikimi i efektshëm dhe aftësitë në marrëdhënie
Vetëdija dhe empatia

KOHA NË DISPOZICION 60 MIN



AKTIVITETI: GODITJE DREJT TABELËS ME KATËR HAPA

ORGANIZIMI

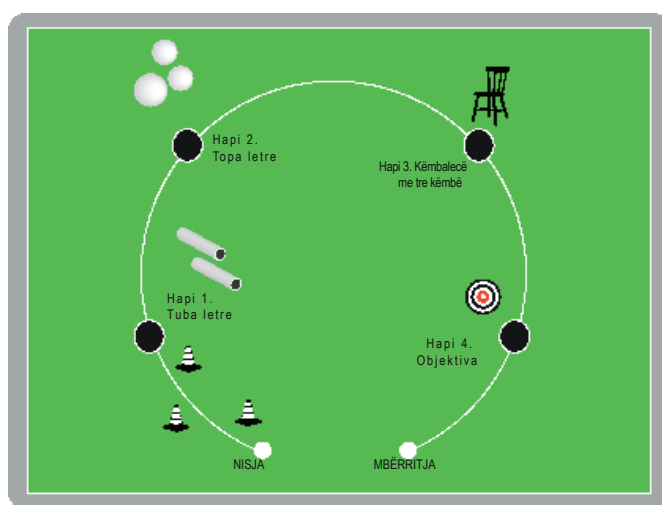
MATERIALE: tuba (letra A4 të mbështjella në formë tubi me diametër përafërsisht 4 cm) dhe 24 topa të vegjël letre, 1 për çdo lojtar (bëjini duke përdorur gjysmën e letres A4); 4 copa letre për të krijuar tabela qitjeje; 4 karrige (ose këmbalecë me tri këmbë, ose diçka të ngjashme) ku mund të vendoset tabela e qitjes; kone

SKEDA UDHËZUESE: Asnjë

Shpërndani materialet sipas ilustrimit më poshtë.

Përcaktoni katër pika për të formuar një rreth “të madh” në një fushë mundësisht sa një fushë futboll.

ORGANIZIMI I FUSHËS



VEPRIMI



Ndani grupin në katër ekipe me të njëjtin numër lojtarësh.

Qëllimi i aktivitetit është të gjuhet topi në qendër të tabelës së qitjes. Për të arritur këtë, ekipet duhet të ndjekin katër hapa/të bëjnë katër detyra. Ekipi që i kalon të gjitha hapat dhe godet shënjestrën fiton.

Shpjegojuni lojtarëve që duhet të mësojnë përmendësh udhëzimet e mëposhtme për të realizuar selicin hap:

- Hapi 1: Të gjithë lojtarët e secilit ekip vrapojnë me zigzage që nga Starti dhe deri tek Hapi 1, kalojnë ndërmjet koneve dhe marrin një tub, një për çdo ekip.
- Hapi 2: Dy ose tre lojtarë nga secili ekip mbajnë lojtarët e tjerë të ekipit njërin pas tjetrit deri tek Hapi 2 që të marrin topat (gjashtë topa për çdo ekip të përbërë prej gjashtë lojtarësh).
- Hapi 3: Lojtarët kapërcejnë njëri-tjetrin kaluç për të mbërritur në pikën tjetër ku marrin këmbalecin/ karrigen, nga një për çdo ekip.
- Hapi 4: Një person vrapon deri te hapi i fundit, pastaj kthehet tek Hapi 3 dhe vrapon përsëri për tek Hapi 4 së bashku me një lojtar tjetër. Pastaj që të dy kthehen të marrin një lojtar tjetër dhe kështu me radhë derisa të mbërrijnë të gjithë. Vendoseni tabelën e qitjes në këmbalec/ karrige, vëreni në një farë largësie dhe lojtarët duhet t'u fryjnë fort topave përmes tubit prej letre që të godasin objektivin.

Duartrokisni ekipin fitues që arrin i pari të godasë objektivin me të gjitha topat.

DISKUTIMI

*Parandalimi
është:
Të veproni
para se diçka të
shkojë keq!*

Lojtarët rrinë ulur në ekipet e tyre për këtë seancë diskutimi.

- Kujtoni qëllimin kryesor të lojës: të goditej tabela e qitjes. Detyrat ndërmjet pikave të fushës bënë që lojtarët të shpenzonin më shumë energji, por ato ishin të nevojshme për të arritur qëllimin final.
- Kërkoni nga secili lojtar të mendojë për një qëllim që ai ose ajo dëshiron të arrijë e që kërkon përpjekje dhe energji. Mund të jetë i lidhur me sportin, por edhe diçka që ka lidhje me shkollën, punën, miqësinë, etj. Kur pjesëmarrësit të kenë përcaktuar qëllimet e tyre, u thoni t'i shkruajnë. Pasi të jenë gati gjithë lojtarët e ekipit, ata i hedhin një vështrim çdo qëllimi dhe përcaktojnë së bashku se cilat hapa të ndërmjetme janë të nevojshme (maksimumi tre): Ata e ndajnë qëllimin në copëza më të vogla.
- Secili, individualisht, u kthen përgjigje pyetjeve në ditat sesi sjellja kriminale ose e dhunshme ose përdorimi i radikalizmit mund të pengojnë realizimin e një qëllimi dhe se si mund të parandalohet kjo. Vini re se parandalim do të thotë të marrësh masa përpara se diçka të shkojë keq, masat e mëvonshme janë pjesë e korrigjimit. Mblidhni të gjithë lojtarët në formë rrethi dhe kërkoni disa shembuj të qëllimeve dhe hapave.
- Theksoni disa shembuj të qëllimeve të qarta dhe realiste që lojtarët i kanë shkruar në ditat. Përveç përcaktimit të hapave drejt realizimit të një qëllimi, zgjedhja e vetë qëllimit kërkon aftësi të mira vendimmarrëse, vlerësim të riskut dhe vetëdije!
- Përmendni një avantazh tjetër të përcaktimit të hapave drejt realizimit të një qëllimi të caktuar: realizimi i atyre hapave ju jep një ndjesi suksesi dhe ju mban të motivuar, edhe pse nuk keni arritur ende qëllimin final. Kjo vlen për aktivitetet sportive, po ashtu edhe për jetën e përditshme.
- Shpjegoni se vlerësimi i rrezeve, renditja e qëllimeve sipas rëndësisë dhe përqendrimi në hedhjen e hapat njëri pas tjetrit ju jep besim në aftësitë tuaja. Kjo i bën qëllimet tuaja më të menaxhueshme dhe ju lehtëson jetën.
- Të gjithë të plotësojnë rezultatet e aftësive për këtë seancë.

MBYLLJA E SEANCËS: VLERËSIMI I PROGRAMIT MODULI

Lojtarët të shohin ditaret dhe rezultatet e aftësive nga seancat e mëparshme. Pyetini se cilat janë për ta aspektet thelbësore nga seancat e programit *Moduli*. Kalojini të 10 titujt dhe shumë shkurt rikujtoni çështjet kryesore dhe aftësitë që u trajtuan. Jepini grupit disa minuta kohë të plotësojë ushtrimin 'Kur i kthehem programit *Moduli*' në ditat. U thoni pjesëmarrësve të krahasojnë atë që kanë shkruar me shokun/shoqen ngjitur dhe secili të zgjedhë një fjalë që përshkruan atë që përjetuan gjatë programit *Moduli*. Vendosni pjesëmarrësit në formë rrethi dhe i kërkoni secilit të thotë fjalën që ka zgjedhur. Përgatitni edhe ju vetë një fjalë dhe shprehni vlerësimin për kontributin që çdo lojtar ka dhënë gjatë seancave. Mbylleni me duartrokitje ose me një brohoritje të ekipit!



SHTOJCA

SHTOJCA 2

PËRKUFIZIMET E AFTËSIVE PËR JETËN

Për qëllimet e programit të trajnimit “Modul” do të aplikojmë këto përkufizime të aftësive për jetën që trajtohen në këtë program:

Kontrolli i stresit dhe i emocioneve

Nëse nuk reagojmë siç duhet, emocionet e forta si zemërimi ose brenga mund të kenë efekte negative në shëndetin tonë ose mund të na çojnë drejt sjelljeve të rrezikshme. Kontrolli i emocioneve do të thotë të njohim emocionet tona dhe të të tjerëve, duke qenë të vetëdijshëm se si ato ndikojnë sjelljen dhe duke qenë në gjendje t’u përgjigjemi në mënyrë të përshtatshme. Kontrolli i stresit do të thotë të njohim burimet e stresit në jetën tonë, si këto ndikojnë tek ne dhe se duhet të veprojmë për të kontrolluar nivelin e stresit, për shembull duke bërë ndryshime në mjedisin fizik ose në mënyrën e jetesës, duke mësuar si të qetësohemi dhe të menaxhojmë zemërimin.

Mendimi kritik

Mendimi kritik i referohet aftësisë për të analizuar informacionin dhe përvojën në mënyrë objektive dhe për të përcaktuar se çfarë është e drejtë apo e gabuar. Mendimi kritik mund të kontribuojë në parandalim duke na ndihmuar të njohim faktorët, siç janë presioni i bashkëmoshatarëve dhe i medias të cilët ndikojnë në qëndrimet dhe sjelljet tona.

Vendimmarrja dhe zgjidhja e problemeve

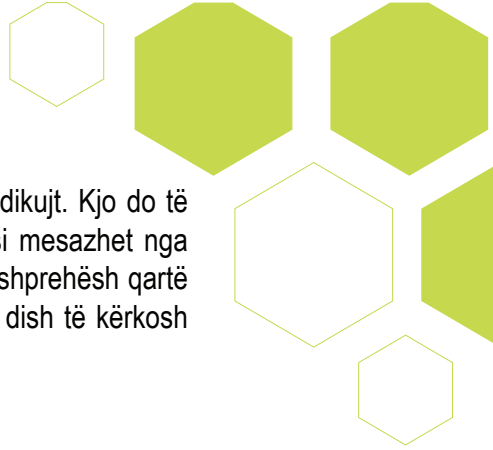
Vendimmarrja ka të bëjë me marrjen e vendimeve në jetë me konstruktivitet. Kjo vlen për parandalimin në rastet kur të rinjtë marrin vendime aktive lidhur me sjelljen kriminale ose dhunën apo përdorimin e radikalizmit. Ata duhet të vlerësojnë mundësitë dhe pasojat që mund të sjellin vendime të ndryshme.

Vendimmarrja është e lidhur ngushtë me zgjidhjen e problemeve pasi kjo e fundit kërkon që njeriu të identifikojë problemin, të kërkojë alternativa dhe të marrë vendimin për ta zgjidhur. Aftësitë e zgjidhjes së problemeve jo me anë të dhunës ndihmojnë për t’i zgjidhur me efektivitet konfliktet, mosmarrëveshjet ose ndonjë çështje që na ndikon negativisht në jetë.

Komunikimi i efektshëm dhe aftësitë në marrëdhënie

Aftësitë në një marrëdhënie kanë të bëjnë me aftësinë për të krijuar një marrëdhënie pozitive me të tjerët. Të jesh në gjendje të krijosh dhe të ruash marrëdhënie miqësore mund të jetë me rëndësi të madhe për mirëqenien mendore dhe sociale. Mbajtja e marrëdhënieve të mira me njerëzit është një burim i rëndësishëm i mbështetjes shoqërore. Edhe të jesh në gjendje ta ndërpresësh në mënyrë konstruktive një marrëdhënie është një tjetër aftësi.

Komunikimi i efektshëm është aftësia për t’u shprehur, si në mënyrë verbale edhe



jo-verbale, në mënyra që janë të përshtatshme për kulturën e dikujt. Kjo do të thotë të jesh në gjendje të dëgjosh, të interpretosh me saktësi mesazhet nga të tjerët dhe t'u përgjigjesh siç duhet. Gjithashtu, do të thotë të shprehësh qartë mendime dhe dëshira, por edhe nevoja dhe frikëra, si edhe të dish të kërkesh këshilla dhe ndihmë sa herë që ke nevojë.

Aftësitë refuzuese

Aftësitë e refuzimit lidhen me aftësinë për të shmangur përfshirjen në sjellje të rrezikshme duke i rezistuar presionit të bashkëmoshatarëve. Presioni i bashkëmoshatarëve mund të jetë i drejtpërdrejtë, kur i kërkojnë dikut që të sillet në një mënyrë të caktuar ose i tërthortë, kur krijohet një mjedis që e shkakton këtë sjellje. Aftësitë e refuzimit janë të lidhura ngushtë me strategjitë e komunikimit (si mund të them në mënyrë të qartë dhe me kulturë atë që dua të them?), me njohuritë (çfarë argumentesh kam?) dhe me vetëdijen (çfarë dua vërtet?). Ato përfshijnë taktika verbale: të thënit 'jo' dhe taktika jo-verbale, të tilla si largimi ose serioziteti në fytyrë për të mbështetur refuzimin.

Vetëdija dhe empatia

Vetëdija është njohja e vetes, e karakterit, e pikave të forta dhe të dobëta, e shijeve dhe neveritjes. Zhvillimi i vetëdijes mund të na ndihmojë të kuptojmë kur jemi të stresuar ose ndjehemi në presion. Gjithashtu përbën shpesh një parakusht për komunikim të efektshëm dhe për marrëdhëniet ndërpersonale, si dhe për zhvillimin e marrëdhënieve të empatisë ndaj të tjerëve.

Vetëdija mund të na shtojë empatinë, domethënë aftësinë për të imagjinuar se çfarë përjeton dikush tjetër në një situatë me të cilën nuk jemi të familjarizuar. Empatia mund të na ndihmojë të kuptojmë dhe pranojmë të tjerët që janë shumë të ndryshëm nga ne. Empatia mund të përmirësojë komunikimin në shoqëri dhe të nxitë një sjellje mirëkuptuese ndaj personave që kanë nevojë për kujdes, ndihmë ose tolerancë.

