



RINIA DHE QËNDRESA

MANUAL PËR PROFESIONISTËT E PROFILIT PSIKOSOCIAL

Tiranë, korrik 2024

Ky manual trajnimi u zhvillua me mbështetjen e projektit rajonal “SMART Balkans – Shoqëria Civile për Shoqërinë e Përbashkët në Ballkanin Perëndimor” të zbatuar nga Centar za promociju civilnog društva (CPCD), Qendra për Kërkim dhe Politikëbërje (CRPM) dhe Instituti për Demokraci dhe Ndërmjetësim (IDM) dhe i mbështetur financiarisht nga Ministria e Punëve të Jashtme Norvegjeze (NMFA). Përmbajtja e manualit të trajnimit është përgjegjësi e vetme e zbatuesve të projektit dhe nuk pasqyron domosdoshmërisht pikëpamjet e Ministrisë së Punëve të Jashtme Norvegjeze (NMFA) ose konsorciumit SMART Balkans.

Përmbajtja

Hyrje	4
Konteksti i programit:	4
Terminologjia	6
Çfarë është rinia?	8
Çfarë është manuali i trajnimit për elasticitetin e të rinjve?	8
Parimet kryesore	9
Moduli	10
Qëllimet e ndërhyrjeve psikosociale	10
Sesioni hyrës	11
Tema 1: Vendimmarrja	14
Tema 2: Komunikimi	15
Tema 3: Emocionet	16
Tema 4: Identiteti	17
Tema 5: Marrëdhëniet ndërpersonale	19
Tema 6: Barazia dhe mosdiskriminimi	20
Tema 7: Menaxhimi i konfliktit	24
Sesioni përmbyllës	26
Materialet burimore	27

Hyrje

Ky manual synon mbështetjen e profesionistëve që punojnë me të rinjtë për të kuptuar dhe trajtuar shkaqet e sjelljeve të dhunshme dhe për të ofruar burime për qëndrueshmëri. Është një burim për praktikuesit dhe trajnerët e vijës së parë në ofrimin e mbështetjes psikosociale për të rinjtë që jetojnë në situata të cënueshme ose të paqëndrueshme; ofrojnë udhëzime në menaxhimin e programeve të mbështetjes psikosociale dhe përcakton aktivitete psikosociale të krijuara posaçërisht për të rinjtë që jetojnë në kushte të vështira. Manuali ofron burime për hartimin dhe zbatimin e programeve që nxisin mekanizmat pozitivë të përballimit dhe elasticitetin tek të rinjtë. Gama e moshës është nga 15 deri në 30 vjeç dhe mund të zvogëlohet lart ose poshtë për t'iu përshtatur kontekstit lokal. Ai do të përfshijë udhëzime për praktikuesit e vijës së parë për integrimin e ndërtimit të qëndrueshmërisë në një sërë programesh rinore.

Rinia përballet me sfida të ndryshme në botën tonë sot. Si i përballojnë të rinjtë në rrethana shumë të vështira dhe sa elastike janë ata, kjo varet nga një gamë e gjerë faktorësh. Ky Manual mund të përdoret si një burim i pavarur ose si pjesë e programit të elasticitetit të të rinjve. Është shkruar për punonjësit e komunitetit, trajnerët, mësuesit, prindërit, si ata njerëz që kujdesen drejtpërdrejt për Rininë dhe ata që mbështesin ose trajnojnë të tjerët në punën e tyre me Rininë. Ai shqyrton mbështetjen psikosociale dhe mekanizmat e përballimit, dhe përshkruan se si aktivitetet në programin e elasticitetit të të rinjve mund të përdoren si brenda mjediseve shkollore formale ashtu edhe jashtë shkollës në të gjitha llojet e konteksteve miqësore për fëmijët dhe të rinjtë.

Rinia në legjisllacionin shqiptar nënkupton një person që i përket kategorisë së moshës nga 15 deri në 29 vjeç¹, në përputhje me² përkufizimin e EUROSTAT-it dhe dokumentet e politikave të Bashkimit Evropian (BE); Ndërsa dhe OKB-ja e përkufizon rininë si njerëz të moshës 15 deri në 24 vjeç³, i shpjegon këto përkufizime duke përdorur tregues demografikë, arsimin, punësimin dhe shëndetin.⁴

Konteksti i programit:

Të rinjtë kanë veçanërisht nevojë për kujdes dhe mbrojtje kur përballen me rrethana shumë të vështira. Pavarësisht nëse të rinjtë e gjejnë veten të kapur nga një fatkeqësi natyrore, për shembull, ose në një konflikt të armatosur ose janë të prekur për një kohë më të gjatë nga HIV

1INSTAT Të rinjtë në Shqipëri. Marrë nga <http://www.instat.gov.al/media/2791/libri-t%C3%AB-rinjt%C3%ABn%C3%AB-shqip%C3%ABri-sfidat-n%C3%AB-koh%C3%ABt-q%C3%AB-ndryshim%C3%AB.pdf> e

2EUROSTAT (2015). Të jesh i ri në Evropë sot. Marrë nga <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/6776245/KS05-14-031-EN-N.pdf/18bee6f0-c181-457d-ba82-d77b314456b9>

3Perovic, B. (2017). Përcaktimi i të rinjve në kornizat bashkëkohore kombëtare ligjore dhe politike në të gjithë Evropën. Marrë nga <https://pjeu.coe.int/documents/1017981/1668203/Analytic+paper+Youth+Age+Bojana+Perovic+4.4.16.pdf/eb59c5e2-45d8-4e70-b672-f8cde0>

4UNESCO (2014). Strategjia operationale e UNESCO-s për të rinjtë 2014-2021 Marrë nga <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000227150>

brenda komunitetit të tyre, është jetike të fokusohemi në nevojat dhe mirëqenien e të rinjve. Në të gjitha fazat e një situatë krize, të rinjtë janë veçanërisht të cenueshëm – fatkeqësisht ndodh që krizat rrisin rrezikun e të rinjve ndaj neglizhencës dhe shfrytëzimit dhe llojeve të tjera të dëmtimit. Kjo është arsyeja pse mbrojtja është integruar në aktivitetet e programit të elasticitetit të të rinjve.

Mënyra se si të rinjtë përballen në rrethana të vështira dhe sa elastike janë ata varet nga një gamë e gjerë faktorësh. Këto përfshijnë rrethanat e tyre familjare dhe të jetës, ndjenjën e përkatësisë dhe pranimit brenda një komuniteti, si dhe moshën dhe gjininë e tyre. Ndonjëherë të rinjtë që kanë kaluar kohë jashtëzakonisht të vështira kanë nevojë për kujdes dhe mbështetje të veçantë për t'i ndihmuar ata të përballen dhe të shërohen. Ndiurma e të rinjve në një moment të caktuar të jetës së tyre mund t'i ndihmojë ata të rifillojnë aktivitetet e përditshme dhe të forcojnë aftësinë e tyre për të përballuar, gjë që mund të ndihmojë në parandalimin e pasojave negative afatgjata psikosociale. Për këtë ka të bëjë ky manual dhe programi i elasticitetit të të rinjve .

Kjo qasje ndaj elasticitetit supozon angazhimin aktiv të individit. Prandaj , e drejta për pjesëmarrje, siç njihet në nenin 12 të Konventës për të Drejtat e Fëmijës, është thelbësore për trajnimin për Rezistencën e të Rinjve. Kjo e drejtë mbrohet për shembull nëpërmjet katër punëtorive hyrëse, të cilat synojnë të përfshijnë aktivisht pjesëmarrësit në hartimin e programit dhe të sigurojnë që seminarët tematike (të plotësuar me aktivitete të tjera sipas nevojës) të trajtojnë çështje të rëndësishme për ta.

Moduli i trajnimit për Rezistencën e të Rinjve bazohet në parimin që fëmijët dhe të rinjtë kanë aftësinë dhe vullnetin për të kapërcyer vështirësitë dhe për të mësuar kompetenca të reja për t'u përballur me vështirësitë e ardhshme ('kthim prapa') duke përdorur burimet e tyre të brendshme dhe me kujdesin dhe mbështetjen e familjet dhe komunitetet. Fokusi është te rinia si një subjekt aktiv që mund të ndikojë në botën e tij ose të saj, në vend të përshtatjes dhe mbijetesës pasive.

Manuali është përgatitur nga Qendra “Strehëza Edlira Haxhiymeri” në kuadër të programit rajonal “Forcimi i rezistencës së të rinjve ndaj dhunës dhe krimit të tyre” zbatuar nga katër partnerë të organizatave në tre vende të Ballkanit Perëndimor, Instituti për Aktivizëm dhe Ndryshime Sociale dhe qendra” edlira Strehëza Haxhiymeri "për Shqipërinë" , rrjeti "pen" kosovë dhe shoqata e të rinjve të tokës në Bosnje dhe Hercegovinë (bih) me mbështetjen e programit smart ballkan .

ÇFARË është Programi i Rezistencës së të Rinjve ?

- Ndërton aftësi jetësore të lidhura me sjelljen dhe ndërveprimin social që janë thelbësore për ruajtjen e elasticitetit, mbrojtjes dhe mirëqenies së individëve të rinj.
- Ai përbëhet nga një seri punëtorish të drejtuara nga të njëjtët lehtësues, për të njëjtin grup të rinjsh.
- Plotësuar nga sesione për prindërit dhe kujdestarët dhe lidhjet e ngushta me komunitetet.

Për kë është projektuar programi?

- Djemtë dhe vajzat nga mosha 15 deri në 29 vjeç (dhe kujdestarët), por mund të përfitojnë edhe ata mbi këtë moshë.
- Niveli i zhvillimit dhe gjendja jetësore e individëve të synuar do të përcaktojë hartimin dhe përmbajtjen e programit .

Terminologjia

Rezistenca është e lidhur, por jo ekuivalente me mirëqenien ose lulëzimin e një të riu. Ai përshkruan një proces më të gjerë sesa thjesht 'të ndihesh mirë' dhe përfshin të gjitha aspektet e jetës së një të riu. Qëndrueshmëria ka të bëjë me vullnetin dhe aftësinë e njerëzve për të kapërcyer sfidat dhe për t'u zhvilluar në një mënyrë të shëndetshme dhe pozitive, pavarësisht nga vështirësitë ('kthimi prapa').

- Bëhet fjalë për individin dhe atë që e rrethon (njerëzit, komunitetet, sistemet, etj.). Është një proces dinamik veprimi dhe ndërveprimi ndërmjet individëve dhe mjedisit të tyre.
- Bëhet fjalë për aftësi dhe aftësi që mund të mësohen dhe të humbasin. Rezistenca nuk është një grup tiparësh të përhershme të personalitetit individual.
- Rezistenca mund të ndryshojë me kalimin e kohës dhe është e lidhur me kontekstin specifik. Ajo që është sjellje elastike në një situatë mund të mos jetë sjellje elastike në një situatë tjetër. Kjo është për shkak se situata të ndryshme kërkojnë grupe të ndryshme aftësish.

Qëndrueshmëria nuk është e barabartë me mirëqenien ose qëndrueshmërinë e personaliteteve dhe nuk është thjesht një rezultat. Përkundrazi, elasticiteti përshkruan aftësinë e individëve për të lundruar në rrugën e tyre drejt burimeve psikologjike, sociale, kulturore dhe fizike që mbështesin mirëqenien e tyre dhe aftësinë e tyre individualisht dhe kolektivisht për të negociuar që këto burime të sigurohen dhe të përjetohen në mënyra kuptimplote kulturore. ”

Qëndrimet dhe aftësitë e jetës janë të ndërlidhura ngushtë. Normat shoqërore, etika, morali, vlerat, të drejtat, kultura, tradita, spiritualiteti dhe feja dhe ndjenjat për veten dhe të tjerët luajnë një rol kritik në kuptimin sesi aftësitë dhe njohuritë e jetës përdoren dhe bëhen kuptimplote/

Kriza përdoret kur një person ndodhet në një situatë jete në të cilën përvojat e tij të mëparshme dhe strategjitë e mësuara të përballimit nuk janë të mjaftueshme për t'u përballur me situatën aktuale.

Shqetësim dhe shqetësim akut përdoret në kontekstin e efekteve psikologjike të paspecifikuara pas një ngjarjeje shqetësuese. Nuk lidhet me një diagnozë ose sindromë të caktuar.

Ndjenjat e mbuluara nga këto terma përfshijnë ankthin, problemet me gjumin, oreksin e dobët, të qenit i tërhequr dhe problemet e përqendrimit, të cilat ka të ngjarë të tërhiqen ngadalë me kujdesin e duhur.

Aftësitë për jetën është një koncept i gjerë dhe përfshin shumë lloje të ndryshme, duke përfshirë aftësitë e jetesës ose profesionale; aftësi praktike si shëndeti dhe siguria; aftësi fizike; njohuri, përvojë dhe aftësi në lidhje me sjelljen dhe ndërveprimin social.

Moduli i trajnimit për Rezistencën e të Rinjve njihet përkufizimin e Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSh) për aftësitë e jetës si "aftësi për sjellje adaptive dhe pozitive që u mundësojnë individëve të përballen në mënyrë efektive me kërkesat dhe sfidat e jetës së përditshme".

OBSh i grupon aftësitë e jetës lirshëm në tre kategori të gjera aftësish: (i) Vendimmarrja dhe të menduarit kritik, (ii) Aftësitë e komunikimit dhe ndërpersonale dhe (iii) Aftësitë e përballimit dhe

vetë-menaxhimit. Kjo do të thotë që programi synon të ndërtojë këto lloj aftësish të të rinjve dhe synon të ndikojë në disponueshmërinë dhe aksesin e rrjeteve sociale mbështetëse, duke përfshirë rrjetet e kolegëve, miqtë dhe mbështetjen e komunitetit.

Pjesëmarrja e vetë të rinjve në hartimin dhe zbatimin e programit është thelbësore. Të udhëhequr nga neni 12 i Konventës së OKB-së për të Drejtat e Fëmijës, ne zbatojmë nëntë kërkesa bazë kur planifikojmë dhe monitorojmë pjesëmarrjen e fëmijëve dhe të rinjve.

Pjesëmarrja duhet të jetë: (1) transparente dhe informuese, (2) vullnetare, (3) respektuese, (4) e rëndësishme, (5) miqësore me fëmijët, (6) gjithëpërfshirëse, (7) e mbështetur nga trajnimi për të rriturit, (8) i sigurt dhe i ndjeshëm ndaj rrezikut dhe (9) i përgjegjshëm.

Çrregullimi i stresit post-traumatik (PTSD) është një diagnozë e njohur nga DSM-V dhe përdoret për stresin e vazhdueshëm mendor dhe emocional që ndodh si rezultat i një shoku të rëndë psikologjik pas një ose më shumë ngjarjeve traumatike. Karakterizohet nga një model i caktuar simptomash.

Termi nuk duhet të përdoret në mënyrë arbitrare ose të ngatërrohet me përgjigjet e përgjithshme psikologjike ndaj ngjarjeve traumatike. Termi mbetet i diskutueshëm sepse reagimi i fëmijëve dhe të rinjve ndaj ngjarjeve traumatike duhet parë brenda një kuadri zhvillimor.

Kjo do të thotë se ndërkohë që disa reagime psikologjike mund të përbëjnë vërtet simptoma të "traumatizimit", ato gjithashtu mund të jenë thjesht një reagim normal i një fëmije në një moshë të caktuar.

Mbështetja psikosociale i referohet marrëdhënies dinamike midis dimensioneve psikologjike dhe sociale të një personi dhe mënyrës se si këto ndërveprojnë. Dimensionet psikologjike përfshijnë proceset, ndjenjat dhe reagimet e brendshme, emocionale dhe të mendimit. Dimensionet sociale përfshijnë marrëdhëniet, rrjetet e familjes dhe komunitetit, vlerat sociale dhe praktikat kulturore.

Mbështetja psikosociale është një mënyrë sistematike për të mbështetur zhvillimin e fëmijëve dhe qëndrueshmërinë e tyre për t'u rikuperuar nga ndikimi i krizës në mirëqenien e tyre psikologjike, sociale, fizike dhe emocionale. Ai përfshin aspekte të shëndetit mendor, por zgjerohet për të trajtuar zhvillimin dhe mirëqenien e fëmijëve në tërësi.

Mbështetja psikosociale bazohet në njohjen se elasticiteti i fëmijëve dhe mirëqenia psikosociale si një proces kompleks në të cilin fëmijët mësojnë aftësi njohëse, emocionale dhe sociale si besimi ndaj të tjerëve, komunikimi i nevojave të tyre dhe zhvillimi i identiteteve të dallueshme. Është një sistem i shtresave mbështetëse që përfaqëson 1) shërbimet bazë dhe sigurinë, 2) mbështetjen e komunitetit dhe familjes, 3) mbështetjen e fokusuar, jo të specializuar dhe 4) shërbimet e specializuara, ku secila shtresë plotëson të tjerat.

Çfarë është rinia?

Rinia është më shumë se një çështje moshe. Rinia është një periudhë specifike në jetë midis fëmijërisë dhe moshës madhore, dhe as fundi i fëmijërisë dhe as fillimi i moshës madhore nuk përcaktohet nga një moshë specifike në shumicën e konteksteve. Përkundrazi, është një lëvizje e vazhdueshme ndërmjet pozicioneve të ndryshme të pushtetit dhe autoritetit. Ndërsa rinia mund të fillojë në pubertet, fillimi i moshës madhore lidhet me një sërë faktorësh me rëndësi të ndryshme në kontekste të ndryshme, si martesë, të kesh punë dhe të ardhura, kontributi dhe zëri në komunitet dhe fitimi i pavarësisë ekonomike dhe në kushtet e vendimmarrjes.

Ne e përkufizojmë 'Rininë' si një periudhë kalimi nga fëmijëria në moshën madhore, e shënuar nga rituale të caktuara ose ndryshime fizike. Është një fazë e zhvillimit social dhe fizik që shtrihet nga puberteti deri në pranimin e përgjegjësive të punësimit, martesës, familjes, angazhimit në komunitet etj. Ky tranzicion mund të ndodhë në periudha të ndryshme për djemtë dhe vajzat, në zonat rurale ose urbane dhe mund të ndryshojë ndjeshëm nga konteksti në kontekst.

Niveli i zhvillimit dhe gjendja jetësore e individëve të synuar duhet të përcaktojë hartimin dhe përmbajtjen e çdo programi rinor . Kjo përfshin marrjen parasysh të mënyrës se si të rinjtë kuptojnë dhe përpunojnë informacionin, si komunikojnë dhe lidhen me të tjerët dhe situatën e tyre të jetës ndërsa kalojnë nga fëmijëria në moshën madhore.

Çfarë sjell ndryshe ky manual për të rinjtë?

Është një metodologji jo-klinike psikosociale dhe mbrojtëse që fokusohet në përballimin pozitiv dhe elasticitetin e të rinjve. Është një metodë rregullatore psiko-edukative dhe neuro-afektive me elementë të qasjeve të terapisë konjitive të sjelljes .

Programi ndërton aftësi kyçe të jetës të lidhura me sjelljen dhe ndërveprimin social që janë thelbësore për ruajtjen e elasticitetit, mbrojtjes dhe mirëqenies së individëve të rinj. Kjo bëhet përmes një sërë punëtorish për aftësitë e jetës, të zhvilluara nga të njëjtët lehtësues, për të njëjtin grup të rinjsh. Programi është krijuar për djem dhe vajza midis moshës 15 dhe 20 vjeç, por mund të përfitojnë edhe ata mbi këtë moshë.

Punëtoritë lehtësojnë pjesëmarrjen aktive të të rinjve për të identifikuar çështjet brenda jetës dhe komuniteteve të tyre, të cilat ata duan t'i adresojnë përmes seminareve tematike.

Një komponent kritik i hartimit të programit janë gjithashtu seancat për kujdestarët dhe prindërit, dhe lidhjet me komunitetin. Një qasje e tillë sistematike është kritike për të promovuar faktorët mbrojtës të brendshëm dhe të jashtëm dhe për të reduktuar faktorët e rrezikut në jetën e të rinjve në nivel individual, familjar dhe komuniteti.

Objektivat

Objektivi i programit të Rezistencës së të Rinjve është të promovojë përballimin pozitiv dhe elasticitetin tek të rinjtë për të mbështetur mbrojtjen e tyre, mirëqenien psikosociale dhe zhvillimin e shëndetshëm. Ai kërkon të ndërtojë aftësi personale si dhe rrjete sociale mbrojtëse të të rinjve në nivel familjar, miq dhe komunitet.

Nëpërmjet një procesi lojërash dhe aktiviteteve të përzgjedhura me kujdes, ne ndërtojmë njohuritë, aftësitë dhe besimin e të rinjve në mënyrë që ata të jenë më të pajisur për të mësuar

dhe përparuar. Aktivitetet që promovojnë elasticitetin janë zgjedhur bazuar në kriteret moderne të neuroshkencës dhe përparime të tjera në kërkimin e zhvillimit të fëmijëve dhe të rinjve.

Objektivat e punëtorive për të rinjtë janë:

- Përmirësimi i bashkëpunimit dhe ndërveprimit paqësor mes të rinjve, qëndrimi pozitiv ndaj të tjerëve, vendosmëria dhe zgjidhja e problemeve.
- Ndërtoni vetëvlerësimin dhe ndjenjën e përkatësisë për të fuqizuar të rinjtë që të eksplorojnë pozitivisht jetën dhe të bëjnë zgjedhje të shëndetshme.
- Rritni pritshmëritë pozitive për të ardhmen.
- Përmirësoni kontrollin e impulsit (në lidhje me sjelljen agresive dhe/ose marrjen e rrezikut sjellje).
- Rritni ndërgjegjësimin dhe aftësinë për të mbrojtur veten dhe bashkëmoshatarët.
- Eksploroni mënyra për të forcuar mekanizmat e komunitetit për të mbrojtur të rinjtë.

Parimet kryesore

- **PROGRESIONI:**
 - Procesi fillon 'i lehtë' dhe bëhet gjithnjë e më i sofistikuar/' serioz' .
- **STRUKTURA:**
 - Moduli shtrihet me kalimin e kohës me një periudhë të caktuar ndërmjet çdo seminari. Struktura përfshin përsëritjen ku çdo punëtori fillon dhe përfundon në të njëjtën mënyrë.
- **MARRËDHËNIET:**
 - Të gjitha aktivitetet kryhen në grupe për të rritur lidhjen sociale dhe mbështetjen e bashkëmoshatarëve.
- **LUAJ DHE GËZIM:**
 - Aktivitetet janë krijuese (të lidhura me lojën dhe gëzimin) dhe gjithmonë me një qëllim të qartë.
- **PËR LEHTËSUESIN E TRAJNUAR MIRË:**
 - Lehtësuesit janë modele dhe dinë të lehtësojnë seancat në një mënyrë argëtuese, të sigurt dhe gjithëpërfshirëse, ku metoda e lehtësimit është po aq e rëndësishme sa edhe vetë aktiviteti.

Ky nuk është një qëllim më vete dhe një qëllim në vetvete, por një pikënisje për programim dhe angazhim të mëtejshëm me adoleshentët dhe të rinjtë. Moduli është një mënyrë e mirë për të filluar angazhimin me të rinjtë. Është më efektiv kur është pjesë e një programi më të gjerë për të rinjtë që trajton fusha të tjera të jetës, si aftësitë profesionale dhe teknike, shëndeti dhe zhvillimi socio-ekonomik.

Aftësitë e jetës si ndërtimi i vetëvlerësimit, menaxhimi i emocioneve, promovimi i një imazhi pozitiv për veten, aftësitë negociuese, zgjidhja e problemeve, të menduarit kritik dhe vendimmarrja përcaktojnë nëse njohuritë dhe përvojat e një të riu përdoren në mënyrë konstruktive për individit dhe shoqërisë.

Aftësi të tilla promovojnë pozitën e të rinjve për të pasur akses në shërbime, për të siguruar jetesën në të ardhmen ose për të kërkuar një pozicion në shoqëri. Njohuria është gjithashtu thelbësore për aftësinë e një të riu për të mbrojtur veten.

Moduli i Aftësive të Jetës

E drejta për pjesëmarrje është një komponent themelor i programit . Ai inkurajon vetë të rinjtë që të marrin drejtimin në hartimin e çështjeve brenda komuniteteve dhe jetës së tyre dhe në identifikimin e aftësive dhe cilësive specifike që do të forcohen përmes seminareve. Ai gjithashtu inkurajon prindërit dhe kujdestarët që të ndikojnë në përzgjedhjen e temave që do të trajtohen përmes takimeve të tyre. Programi është i përshtatshëm për të rinjtë dhe kujdestarët e tyre në të gjitha situatat e jetës, megjithëse mund të jetë veçanërisht i dobishëm në situata ku të rinjtë kanë përjetuar forma të ndryshme vështirësish dhe ngjarjesh shqetësuese, duke përfshirë dhunën në familje, varfërinë, trazirat e komunitetit, fatkeqësitë natyrore, fatkeqësitë teknologjike ose emergjencat e konfliktit. Programi përdor teknika të cilat janë treguar efektive në ndërtimin e elasticitetit të të rinjve dhe supozon një mjedis argëtues, të sigurt dhe gjithëpërfshirës të favorshëm për këtë qëllim .

Qëllimet e ndërhyrjeve psikosociale

Është e rëndësishme të mbahen parasysh qëllimet e përgjithshme të një ndërhyrjeje të bazuar në elasticitet, kur planifikohen dhe zbatohen punëtoritë e aftësive jetësore për të rinjtë. Programet duhet të forcojnë faktorët mbrojtës në të gjitha nivelet në mënyrë që të ndërtojnë elasticitet tek të rinjtë dhe të ofrojnë mbështetjen dhe mundësitë që nxisin përshtatjen pozitive. Përveç kësaj, ata duhet të punojnë për të eliminuar faktorët e rrezikut, të cilët minojnë elasticitetin. Punëtoritë e aftësive jetësore për të rinjtë në program synojnë të ndihmojnë pjesëmarrësit të:

- Rifilloni aktivitetet normale, rutinë pas apo edhe gjatë krizës.
- Keni aftësi të forta personale dhe sociale për t'u përshtatur dhe përballuar më mirë vështirësitë.
- Ndjehen mirë me veten dhe të sigurt në aftësitë e tyre.
- Bëni zgjedhje të mira dhe të sigurta për jetën.
- Jini më social dhe veproni si model për fëmijët dhe të rinjtë e tjerë.
- Besojuni të tjerëve dhe ndjehuni rehat kur ndani ndjenjat dhe mendimet.
- Kërkoni ndihmë nga të tjerët (bashkëmoshatarët dhe të rriturit), kur është e nevojshme, dhe keni një vetëdije më të fortë se kush mund të ndihmojë.
- Zgjidhni problemet pa dhunë.

Është thelbësore që objektivat e seminarit të përdoren në zbatimin e programit .

Lehtësuesit do të zbulojnë se janë në gjendje të jenë më fleksibël në çdo aktivitet dhe vigjilent ndaj procesit, nëse mbajnë parasysh objektivat e përgjithshme. Është po aq e rëndësishme që pjesëmarrësit të kuptojnë se cilat janë objektivat e seminareve dhe që ata të kenë një mundësi për të ndarë pritshmëritë e tyre. Kjo i jep moderatorit një tregues nëse pjesëmarrësit e kanë kuptuar pse janë atje dhe çfarë do të bëjnë.

Sesioni hyrës

Sesioni hyrës përmban gjithsej pesë aktivitete thelbësore, përveç një sërë aktiviteteve të tjera, si lojëra dhe energji. Aktivitetet kryesore janë në thelb një sërë ushtrimesh të ndryshme hartografike me fokus si te individi ashtu edhe te komuniteti.

Çdo aktivitet thelbësor i ndihmon të rinjtë të eksplorojnë pikat e tyre të forta personale, si dhe burimet në komunitet që mund t'i ndihmojnë ata të përballojnë pozitivisht vështirësitë. Aktivitetet kryesore lehtësojnë identifikimin e aftësive jetësore që të rinjtë do të donin të mësonin ose forconin, si dhe fusha për përmirësim në komunitetet e tyre (dhe ku të rinjtë mund të kenë ndikim). Aktivitetet kryesore të punëtorëve hyrës janë:

- "Life Life"
- "Kush jam unë dhe çfarë rolesh luaj në jetë?"
- "Pema e mirëqenies dhe shqetësimit"
- "Vizatimi i komunitetit tonë"
- "Qëllimi im personal"

Duke përdorur këto aktivitete thelbësore, lehtësuesi mbledh informacion nga pjesëmarrësit në lidhje me përmbajtjen e seminareve tematike. Të gjitha aktivitetet kryesore përfshijnë një diskutim mbi aftësitë e jetës që pjesëmarrësit mendojnë se kanë ose duhet të trajtojnë vështirësitë në jetën e tyre ose në komunitet.

Pyetjet për të ndihmuar në identifikimin e aftësive jetësore gjatë aktiviteteve kryesore mund të jenë si më poshtë:

Aktiviteti: "Life Life"

- Duke parë shënimet dhe vizatimet tuaja, cilat strategji të përballimit duken më të zakonshmet?
- Çfarë do t'ju duhet të dini apo çfarë aftësish do t'ju nevojiteshin në mënyrë që të rriteni mirë në komunitetin tuaj dhe të menaxhoni situata të vështira?
- A janë këto aftësi që ju, nëse është e mundur, do të dëshironit të punoni në këtë program ?

Aktiviteti: "Kush jam unë dhe çfarë rolesh luaj në jetë?"

- Pse është e rëndësishme të flasim se kush ka rëndësi në jetën tonë?
- Cilat aftësi ju nevojiten për të krijuar dhe mbajtur marrëdhënie të rëndësishme shoqërore?
- A janë ato aftësi me të cilat dëshironi të punoni në këtë program ?

Aktiviteti: "Pema e mirëqenies dhe shqetësimit"

- Çfarë njohurish apo aftësish do t'i nevojiteshin një personi në mënyrë që të rritet mirë në komunitetin tuaj?
- Si mund të rrisni mirëqenien dhe të ulni shqetësimin mes jush dhe të rinjve të tjerë në komunitet?
- Cilat aftësi janë të rëndësishme në këtë drejtim, të cilat, nëse është e mundur, do të dëshironit t'i trajtoni në këtë program ?

Aktiviteti: Vizatim i komunitetit tonë

- Cilat aftësi ose njohuri do t'ju ndihmonin ju dhe të rinjtë e tjerë për të trajtuar problemet në komunitetin tuaj ose për të përfituar nga aspektet pozitive? Cilat aftësi do të rrisnin ndikimin tuaj në komunitet?

- A janë ato aftësi që ju, nëse është e mundur, dëshironi të punoni më tej në këtë program ?

Aktiviteti: Qëllimi im personal

Secili i ri paraqet qëllimin e tij që do të dëshironte të arrinte gjatë seminareve. Si lehtësues, dëgjoni, reflektoni dhe mbani shënim.

Gjatë këtyre aktiviteteve, lehtësuesit stimulojnë diskutimin dhe shënojnë aftësitë kryesore të jetës që përmenden nga të rinjtë në një fletë flipchart. Pas çdo punëtorie hyrëse, lehtësuesit duhet të rishikojnë listën e aftësive kryesore të jetës që u përmendën gjatë diskutimit dhe të reflektojnë nëse ato mund dhe/ose duhen punuar në program .

Pyetjet e mëposhtme mund të përdoren nga lehtësuesit si një udhëzues për reflektim gjatë këtij rishikimi:

- A përmenden disa aftësi jetësore në mënyrë të përsëritur gjatë të njëjtit seminar, apo ndonjë aftësi e ngjashme përmendet në disa seminare? Nëse e njëjta fushë e aftësive përmendet disa herë, për shembull aftësitë për zgjidhjen e konflikteve, atëherë ka kuptim që kjo të përfshihet si një nga fushat tematike.
- A ka ndonjë lidhje ndërmjet ndryshimit të dëshiruar në nivel individual dhe nivel komuniteti? Për shembull, të rinjtë mund të përmendin besimin në komunikimin para njerëzve të tjerë si një aftësi të rëndësishme individuale, duke përmendur gjithashtu rëndësinë e komunikimit/ngritjes së ndërgjegjësimit të përbashkët për të promovuar një ndryshim në nivel komuniteti.

Nëse kjo ndodh, ka kuptim që të përfshihen aftësitë e komunikimit si një nga fushat tematike.

Listat e aftësive jetësore që krijohen në çdo punëtori hyrëse duhet të mbahen deri në seminarin e fundit hyrës. Më pas i gjithë grupi shqyrton listat dhe bëhet një përzgjedhje përfundimtare e aftësive jetësore.

Ndihma e të rinjve për të identifikuar aftësitë e jetës

Gjatë aktiviteteve dhe diskutimeve, vetë të rinjtë mund të mos jenë në gjendje të artikulojnë se cilat aftësi jetësore janë të rëndësishme për ta ose të shprehin faktorë të rëndësishëm në jetën e tyre duke përdorur terminologjinë e aftësive për jetën. Megjithatë, ata mund të japin shembuj historish ose përvojash personale duke përdorur fjalë të tjera. Roli i lehtësuesit është të ndihmojë të rinjtë të identifikojnë aftësitë e jetës duke:

- Bërja e pyetjeve hetuese se çfarë e ndihmoi të riun të përballonte pozitivisht një fatkeqësi. MOS u fokusoni në asnjë detaj të vetë ngjarjes së vështirë.
- Reflektimi dhe riformulimi i historisë së të rinjve për të pasqyruar aftësitë jetësore.
- Verifikimi me të rinjtë që aftësitë e jetës pasqyrojnë në mënyrë adekuate atë që ata donin të thoshin përpara se ta shënonin atë

Vëzhgimi i nevojave të grupit

Përveç diskutimeve mbi aftësitë e jetës, katër punëtoritë hyrëse përmbajnë aktivitete që kërkojnë nga pjesëmarrësit të punojnë si individualisht ashtu edhe në grup. Kjo u jep lehtësuesve mundësinë të vëzhgojnë se si grupet dhe individët lidhen me njëri-tjetrin. Informacioni i mbledhur nga këto aktivitete është i dobishëm për të shënuar pikat e forta dhe

fushat për përmirësim, të cilat më pas mund të përdoren për të udhëhequr përzgjedhjen e aftësive jetësore që do të përfshihen në punëtoritë tematike.

Pyetjet e mëposhtme mund të ndihmojnë lehtësuesit në procesin e vëzhgimit:

- Si funksionon grupi në përgjithësi për sa i përket dëgjimit të njëri-tjetrit dhe krijimit të dialogut?
- Si integrohen individët brenda grupeve të vogla?
- A mirëpresin grupet e vogla anëtarë të rinj?
- Si i zgjidhin problemet ekipet?
- Si e marrin skuadrën një vendim?
- A ka tensione/konflikte brenda ekipeve apo ndërmjet individëve? Cilat janë shkaqet themelore? Cilat janë pasojat?
- Cila është kapaciteti i të rinjve për të eksperimentuar para të tjerëve (si për shembull të prezantohet)?
- Çfarë thonë të rinjtë për veten dhe rolin e tyre në raport me të tjerët?
- Çfarë emocione shprehin (dhe nuk shprehin) gjatë seminareve – si verbalisht ashtu edhe joverbalisht?
- A ka aktivitete që duken veçanërisht të lehta apo të vështira për t'u kryer për të rinjtë? Pse?

Lehtësuesit duhet të marrin kohë për të reflektuar së bashku pas çdo seminari. Këto vëzhgime do të ndihmojnë në identifikimin e aftësive jetësore që grupi duhet të punojë, si dëgjimi aktiv, besimi, menaxhimi i emocioneve, komunikimi, etj. Cilat çështje janë veçanërisht të rëndësishme? Ku janë pikat e forta dhe burimet e grupit? Ku janë fushat ku duhet punuar?

Vendosni përparësi se cilat aftësi jetësore janë më të rëndësishmet bazuar në vëzhgimet. Më pas, kërkon sinergji me listën e aftësive jetësore të identifikuara si të rëndësishme nga vetë të rinjtë. Është thelbësore që të analizohen vëzhgimet pas secilit prej seminareve hyrëse përpara se të bëhet përzgjedhja përfundimtare e temave në fund të sesionit hyrës.

Një mjedis mësimor argëtues, i sigurt dhe gjithëpërfshirës

Krijimi i një mjedisi argëtues, të sigurt dhe gjithëpërfshirës është thelbësor. Ai është themeli për zhvillimin e besimit dhe ndjeshmërisë midis pjesëmarrësve dhe ofron bazën për aktivitetet e aftësive jetësore që promovojnë elasticitetin tek të rinjtë dhe për takime të suksesshme të kujdestarëve. Ndërtimi i qëndrueshmërisë tek të rinjtë dhe fuqizimi i prindërve dhe kujdestarëve nuk ka të bëjë vetëm me aktivitetet specifike brenda një programi, por ka të bëjë edhe me mënyrën se si këto aktivitete lehtësohen. Lehtësuesi është një model dhe është përgjegjës për atmosferën dhe komunikimin në grup. Për të krijuar një hapësirë stimuluese për mësimin e aftësive jetësore, lehtësuesit duhet të krijojnë një mjedis argëtues, të sigurt dhe gjithëpërfshirës.

Cilat janë rolet dhe përgjegjësitë e lehtësuesve?

Të jesh lehtësues është një detyrë shumë shpërblyese dhe mjaft komplekse. Kërkon njohuri të shkëlqyera mbi përmbajtjen e programit; aftësi të forta ndërpersonale; aftësia për të fuqizuar të rinjtë; dhe aftësinë për të angazhuar prindërit dhe kujdestarët. Ai bazohet në një proces të të mësuarit dhe shkëmbimit të ndërsjellë ndërmjet ndërmjetësit dhe pjesëmarrësve. Lehtësuesi duhet të kuptojë zhvillimin e të rinjve dhe të jetë në gjendje të identifikojë të rinjtë që kanë nevojë

për shërbime të specializuara . Prandaj është thelbësore që lehtësuesit të mbështeten nga koordinatorët dhe menaxherët e programit në mënyrë që të kryejnë me sukses rolin e tyre.

Numri i lehtësuesve për çdo seminar

Çdo seminar duhet të lehtësohet nga të paktën dy të rritur. Kjo kërkesë përmbush standardet minimale në mbrojtjen e fëmijëve10 dhe u mundëson lehtësuesve t'i kushtojnë vëmendje dinamikës së grupit. Të njëjtët lehtësues duhet të zbatojnë seminarët gjatë gjithë ciklit, për të ruajtur një ndjenjë stabiliteti dhe sigurie tek të rinjtë. Nëse për ndonjë arsye, është e nevojshme të zëvendësohet një lehtësues, kjo duhet të komunikohet qartë.

Rekomandohet që lehtësuesit të punojnë me maksimum tre grupe në javë dhe të mos zbatojnë një seminar për më shumë se një grup në ditë. Kjo i lejon lehtësuesit të marrin kohën e nevojshme për reflektim dhe planifikim, si dhe u mundëson ndërmjetësve të mbajnë proceset brenda secilit grup.

Sa i përket numrit të pjesëmarrësve, grupet nuk duhet të jenë shumë të vogla dhe as shumë të mëdha (kjo varet shumë nga nevojat e pjesëmarrësve). Numri optimal i pjesëmarrësve për punëtoritë e paraqitura në këtë program është ndërmjet 15 dhe 20.

Lehtësuesi duhet të përgatitet për shprehjen e emocioneve dhe të jetë në gjendje të përshtatë aktivitetet e seminarit për t'u marrë me këtë. Këtu janë disa udhëzime për lehtësimin e seminareve në këtë kontekst:

- Jepni zgjedhje: Sigurohuni që të gjithë në grup e dinë paraprakisht se çfarë do të diskutohet dhe se disa njerëz mund të zgjedhin të ndajnë histori personale. Lëri pjesëmarrësit të vendosin vetë nëse duan të flasin gjatë aktivitetëve.
- Respektoni informacionin privat të njëri-tjetrit. Lëri pjesëmarrësit të dinë që në fillim se këto seminare janë një hapësirë e sigurt dhe se informacioni privat që ata ndajnë do të respektohet përmes rregullit të konfidencialitetit.
- Përgjigjuni historive personale, mos detyroni askënd të ndajë përvoja personale nëse nuk dëshiron. Kjo mund të ndihet si një ndërhyrje në kufijtë personalë dhe ta bëjë personin shumë të paretshëm. Kur pjesëmarrësit zgjedhin të ndajnë, respektoni atë që kanë për të thënë dhe bëjini të ditur se e vlerësoni atë që i kanë thënë grupit. Nëse ata shprehin emocione të forta, thjesht përpiquni t'i reflektoni ato prapa. Për shembull, "Unë mund të shoh se kjo ka qenë një përvojë shumë e vështirë për ju."

Për më tepër, për sesionet tematike, u përgatitën disa kërkime paraprake për të identifikuar sa vijon:

Tema 1: Vendimmarrja

Ky sesion është i lidhur kryesisht me faktorë të rëndësishëm kur merrni një vendim, si miqësia.

Hapat qendrorë në vendimmarrje: ftojini pjesëmarrësit të krijojnë një kornizë për të aplikuar gjatë marrjes së vendimeve. Në grupe, pjesëmarrësit diskutojnë disa skenarë vendimmarrjeje dhe përcaktojnë hapa të rëndësishëm në marrjen e një vendimi të mirëmenduar.

Praktikimi i vendimmarrjes: një vazhdim nën të njëjtën temë: "Hapat qendrorë në vendimmarrje". Përmes lojës me role, pjesëmarrësit praktikojnë vendimmarrjen dhe eksplorojnë faktorë të rëndësishëm në marrjen e vendimeve. Pjesëmarrësit gjithashtu eksplorojnë lidhjen midis vlerave dhe vendimmarrjes.

Përfytyrimi i së ardhmes: duke përdorur reflektimin mbi shpresat e tyre për të ardhmen, pjesëmarrësit inkurajohen të mendojnë për ëndrrat e tyre dhe të reflektojnë se si vendimet që marrin do të ndikojnë në të ardhmen e tyre.

Udhëzime:

1. Shpjegojuni pjesëmarrësve se grupi do të mendojë për procesin e marrjes së vendimeve.
2. Filloni aktivitetin duke kërkuar nga pjesëmarrësit shembuj të situatave ku të rinjtë në komunitet duhet të marrin vendime. Këto mund të jenë vendime të vogla, të përditshme, si dhe më shumë vendime që ndryshojnë jetën. Nxitini pjesëmarrësit të mendojnë për miqtë e tyre, vëllezërit dhe motrat e tyre ose veten e tyre. Shkruani shembujt në tabelë.

Rastet

Skenari 1: Jeni të ftuar në një darkë në shtëpinë e shoqes tuaj më të mirë këtë mbrëmje për të festuar ditëlindjen e saj. Jeni vërtet të emocionuar dhe e prisni me padurim. Pastaj, prindërit tuaj ju thonë se kushërinjtë tuaj dhe prindërit e tyre do të vijnë në shtëpinë tuaj këtë mbrëmje. Kushërinjtë tuaj duan t'ju shohin. Ata vijnë nga larg. Ju nuk i keni parë për një kohë të gjatë dhe ata do të donin shumë të kalonin pak kohë me ju. Çfarë do të bëni?

Skenari 2: Ju jeni një djalë 20-vjeçar që sapo hyni në klasën e fundit në shkollën e mesme. Babai juaj ka vdekur disa vite më parë dhe xhaxhai juaj ka paguar tarifat e shkollës për vitet e fundit. Xhaxhai juaj, i cili ishte mjaft i moshuar, sapo ka ndërruar jetë dhe tani nuk ka kush të paguajë vitin e fundit të shkollës. Çfarë do të bëni?

Tema 2: Komunikimi

Të rinjtë eksplorojnë pengesat për komunikim efektiv dhe rëndësinë e gjuhës së trupit. Duke përdorur lojëra me role, pjesëmarrësit praktikojnë metodat e komunikimit jo gjykues dhe bindëse. Diskutimet gjithashtu u mundësojnë të rinjve të formulojnë dhe japin mesazhet e tyre bindëse. Diskutimet janë:

Komunikimi pasiv, agresiv dhe i sigurt: prezanton mënyra të ndryshme komunikimi dhe tregon pengesat për komunikim efektiv. Pjesëmarrësit mësojnë për sjelljen pasive, agresive dhe bindëse .

Gjuha e trupit dhe "I deklaratat ": pjesëmarrësit eksplorojnë gjuhën e trupit dhe reflektojnë mbi rëndësinë e saj. Duke përdorur lojëra me role, pjesëmarrësit praktikojnë një komunikim jo-gjykues dhe të sigurt përmes përdorimit të "Unë deklaratave ".

Mesazhe të sigurta: Pjesëmarrësit mësojnë hapat për të krijuar një mesazh të sigurt. Aktivitetet me role dhe diskutimet në grup u mundësojnë pjesëmarrësve të formulojnë dhe të japin mesazhet e tyre të sigurta.

Udhëzime:

Kur prezantoni temën e vetëbesimit, mbani në mend se komunikimi i sigurt nuk konsiderohet normë në të gjitha kulturat. Pohimi mund të interpretohet në mënyra të ndryshme. Për shembull, disa pjesëmarrës do të vijnë nga familje ku të flasësh për veten ose të refuzosh një kërkesë konsiderohet e papërshtatshme.

Ju nuk dëshironi të inkurajoni të rinjtë që të sillen në mënyra që mund të kenë pasoja të pakëndshme për ta në rrethet e tyre kulturore ose familjare. Megjithatë, është e rëndësishme që të gjithë pjesëmarrësit të kuptojnë se ka situata të caktuara në të cilat pohojnë sjellja shpesh do të çojë në rezultate pozitive. Për shembull, rezistimi i presionit nga bashkëmoshatarët ose partnerët romantikë, ose në lidhje me përdorimin e alkoolit ose drogave të tjera, ose për t'u bashkuar me një bandë ose dështimi në shkollë.

Rastet

Një aktivitet shtesë: "Të kalosh mesazhin" paraqitet në fund të këtij sesi. Për shkak të kufizimeve kohore, ai nuk u përfshi si një aktivitet i zakonshëm në këtë sesion, por mund të përfshihet nëse koha e lejon duke pasur parasysh kontekstin specifik. Aktiviteti është i dobishëm në rrethanat kur moderatori dëshiron të përforcojë rëndësinë e bërjes së pyetjeve sqaruese dhe të mos supozojë mesazhe që mund të kthehen në histori të rreme (që nga ana tjetër mund të çojnë në keqkuptime dhe konflikte).

Tema 3: Emocionet

Diskutimet janë krijuar me kujdes për t'i lejuar pjesëmarrësit të njohin , kuptojnë dhe shprehin emocione të ndryshme, duke garantuar njëkohësisht sigurinë personale. Fokusi nuk është në histori individuale ose në kujtimin e ngjarjeve shqetësuese, por në përvojën e përbashkët të të jetuarit të ngjarjeve në mënyra të ndryshme.

Duke përdorur lojëra me role, pjesëmarrësit eksplorojnë se si të merren në mënyrë konstruktive me emocionet dhe të identifikojnë mënyrat për të përballuar stresin. aktivitetet janë:

Eksplorimi i emocioneve: ju prezantoni konceptin e emocioneve të ndryshme. Pjesëmarrësit mësojnë të njohin dhe të shprehin emocione të ndryshme. Një diskutim se si dhe pse emocionet ndryshojnë i ndihmon pjesëmarrësit të kuptojnë se është e zakonshme dhe normale që njerëzit të përjetojnë ngjarje në mënyra të ndryshme dhe se edhe emocionet e pakëndshme mund të shërbejnë për një qëllim të rëndësishëm.

Menaxhimi i emocioneve: pjesëmarrësit reflektojnë mbi lidhjen midis ngjarjeve, emocioneve dhe reagimeve. Duke përdorur lojën me role, ata eksplorojnë se si të merren me emocionet në një mënyrë konstruktive. Grupi identifikon hapat në menaxhimin e emocioneve.

Përballja me stresin: pjesëmarrësit mësojnë rreth stresit dhe simptomave të tij, duke bërë dallimin midis stresit pozitiv dhe negativ/afatgjatë. Duke përdorur lojën me role, pjesëmarrësit identifikojnë dhe mësojnë mënyra pozitive për të përballuar stresin.

Udhëzime:

Kjo mund të jetë e dobishme për të rinjtë që kanë përjetuar një ngjarje traumatike ose një seri ngjarjesh dhe të cilët e kanë të vështirë të flasin për ndjenjat dhe reagimet e tyre ndaj ngjarjes. Kini parasysh se aktiviteti nuk inkurajon kërkimin në përvoja të vështira personale, por inkurajon ndarjen e shembujve të përgjithshëm të përvojave që mund të çojnë në reagime specifike. Është thelbësore të mësoni rreth reagimeve të zakonshme dhe normale në mënyrë që të përballeni dhe

të krijoni një ndjenjë kontrolli. Duke ditur se disa reagime janë të zakonshme dhe se të tjerët mund të ndajnë një reagim të ngjashëm, mund t'i ndihmojë individët të qetësohen, duke stabilizuar situatën. Ekzistojnë disa teknika komunikimi për të mbështetur këtë proces, të quajtura 'normalizim' dhe 'përgjithësim'.

Rastet

Pyetni nëse dikush mund të shpjegojë se çfarë janë emocionet. Lëri dy ose tre pjesëmarrës të përgjigjen. Përdorni kutinë e tekstit për referencën tuaj.

Pyetni pjesëmarrësit: • Cilat emocione keni njohur në lojë?

Shkruani përgjigjet e tyre në një tabelë.

Nxitni reflektimin duke bërë pyetjet e mëposhtme: • Pse është e rëndësishme të njohim emocionet tona? Është e rëndësishme sepse të gjithë kemi emocione dhe reagojmë ndaj tyre. Ndonjëherë ne (ri)veprojmë në një mënyrë pozitive, por ndonjëherë reagojmë tona mund të çojnë në pasoja negative. Nëse jemi të vetëdijshëm për emocionet tona, ne jemi gjithashtu më të aftë për të kuptuar dhe menaxhuar reagojmë tona.

• A mund të mendoni për ndonjë shembull të një personi që reagon pozitivisht ose negativisht ndaj emocioneve të tij/saj?

Shembujt mund të përfshijnë: Nëse jeni të trishtuar, mund të reagoni pozitivisht duke kërkuar ngushëllim dhe mbështetje nga dikush të cilit i besoni. Përndryshe, ju mund të reagoni negativisht duke u tërhequr dhe duke i larguar njerëzit, gjë që mund t'ju bëjë të ndiheni edhe më keq: të tjerët mund të zemërohen me ju pasi nuk e dinë se jeni i trishtuar. Nëse jeni plotësisht të vetëdijshëm për trishtimin tuaj, mund të jetë më e lehtë të merreni në mënyrë konstruktive me situatën.

Përgatitni fletushkën:

Emri im është:

Jam më i lumtur kur...

Jam më i trishtuar kur...

Nuk më pëlqen kur...

Frika ime më e madhe është...

Kur jam i lumtur,...

Kur jam i trishtuar, unë...

Kur jam i zemëruar, unë...

Kur kam frikë,...

Ndonjëherë ndihem...

Dhe kur ndihem kështu...

Tema 4: Identiteti

Sesioni përfshin aktivitete për të stimuluar të kuptuarit e tyre nga pjesëmarrësit dhe për të ndërtuar vetëvlerësimin e tyre. Duke përdorur diskutime rreth modeleve, të rinjtë inkurajohen të reflektojnë mbi karakteristikat dhe cilësitë që ata admirojnë dhe kërkojnë të imitojnë. Pjesëmarrësve u jepet gjithashtu mundësia të identifikojnë aspektet pozitive të tyre dhe të eksplorojnë se si mund të ndikojnë në mënyrën se si ndihen për veten përmes veprimeve pozitive. Aktivitetet janë:

Identiteti: rrit të kuptuarit e tyre nga pjesëmarrësit dhe inkurajon reflektimin rreth asaj se kush janë dhe cilët duan të jenë. Nëpërmjet një diskutimi mbi modelet e roleve, pjesëmarrësit inkurajohen të reflektojnë mbi karakteristikat dhe cilësitë që ata admirojnë dhe kërkojnë të imitojnë. Ju lutemi vini re: Ky seminar kombinohet mirë me seminarin mbi udhëheqjen.

Vetëvlerësimi : pjesëmarrësit njihen me konceptin e vetëvlerësimit dhe inkurajohen të reflektojnë mbi kuptimin dhe burimin e tij. Pjesëmarrësit bëjnë një sërë aktivitete për t'i ndihmuar ata të bëhen më të vetëdijshëm për vlerën e tyre dhe si të ndërtojnë vetëvlerësim.

Vetëdija dhe vetëvlerësimi: Aktivitetet synojnë të rrisin vetëdijen dhe të ndërtojnë vetëvlerësimin e pjesëmarrësve. Pjesëmarrësit inkurajohen të përqendrohen në aspektet pozitive të tyre. Aktivitetet synojnë gjithashtu të krijojnë ndërgjegjësimin e pjesëmarrësve se si ata mund të ndikojnë në mënyrën se si ndihen për veten e tyre përmes veprimeve pozitive.

Udhëzime:

1. Lërimi pjesëmarrësit të ecin nëpër hapësirën e disponueshme. Shpjegojuni atyre se kur duartrokisni, ata duhet të formojnë grupe prej 5 deri në 6 persona sa më shpejt që të jetë e mundur (sigurohuni që të zgjidhni një numër në mënyrë që asnjë pjesëmarrës të mos mbetet jashtë, për të ruajtur parimin e gjithëpërfshirjes).
2. Kur janë në grupe, kanë disa sekonda për të gjetur diçka të përbashkët që të gjithë kanë, për shembull, diçka që u pëlqen; e njëjta shkollë numër i njëjtë i vëllezërve; i njëjti ushqim i preferuar ose i njëjti hobi, etj.
3. Kërkojuni grupeve të ngrenë duart sapo të kenë gjetur një ngjashmëri që kanë të gjithë. Pastaj ata duhet të presin për grupet e tjera.
4. Kur të gjitha grupet t'i kenë duart lart, secili grup le të thërrasë atë që kanë të përbashkët.
5. Lërimi anëtarët e grupit të shtrëngojnë duart për të thënë lamtumirë dhe më pas të fillojnë të ecin përsëri. Përsëriteni procesin disa herë - çdo herë me përbërje të ndryshme grupi.
6. Si ushtrim përmbyllës, le të mblidhet i gjithë grupi dhe të gjejë diçka që të gjithë e kanë të pazakonshme .

Kini parasysh se tema e modeleve është shumë e rëndësishme për të rinjtë. Modelet kanë një ndikim të rëndësishëm në jetën e tyre. Gjatë aktivitetit, theksoni se të kesh një model është i rëndësishëm sepse mund t'i ndihmojë njerëzit të rriten, por kjo nuk do të thotë se qëllimi është të jesh si ky person. Është më e rëndësishme të reflektosh mbi karakteristikat ose cilësitë specifike që admirohen në modelin e rolit dhe se si mund të mësosh nga ai person

fletushkë

Kohët e fundit, u ndjeva më mirë kur

Mendoni për veten dhe aftësitë, cilësitë dhe karakteristikat tuaja (si pozitive ashtu edhe negative). Cilat janë disa nga gjërat që mund të dëshironi të ndryshoni tek vetja? Dhe çfarë mund të dëshironi të përmirësoni në lidhje me marrëdhëniet me anëtarët e familjes dhe miqtë? Çfarë veprimesh mund të ndërmerrni për të bërë këtë ndryshim?

Tema 5: Marrëdhëniet ndërpersonale

Aktivitetet nën këtë temë stimulojnë pjesëmarrësit që të zhvillojnë dhe mbajnë marrëdhënie pozitive me njerëzit e tjerë. Të rinjtë inkurajohen të mendojnë për marrëdhënie të ndryshme në jetën e tyre, çfarë vlerësojnë në këto marrëdhënie dhe si mund të tregojnë vlerësim për të tjerët. Nëpërmjet aktiviteteve të ndryshme, pjesëmarrësit gjithashtu identifikojnë dhe praktikojnë trajtimin e faktorëve që ndikojnë në marrëdhëniet shoqërore, si fuqia, empatia dhe besimi. Punëtoritë janë:

Njerëzit rreth meje : Qëllimi është të stimuloj zhvillimin e marrëdhënieve të suksesshme ndërpersonale. Pjesëmarrësit identifikojnë marrëdhëniet e ndryshme në jetën e tyre dhe emërtojnë cilësitë që vlerësojnë në këto marrëdhënie. Më pas ata inkurajohen të reflektojnë mbi mënyrat se si të tregojnë vlerësimin dhe ruajtjen e marrëdhënieve të rëndësishme.

Vetë-pohimi dhe ruajtja e marrëdhënieve ndërpersonale: pjesëmarrësit praktikojnë vetëbesimin dhe aftësitë ndërpersonale në mënyrë që të përmirësojnë mënyrën se si i menaxhojnë marrëdhëniet në mënyrë konstruktive. Duke përdorur aktivitete të tilla si një lojë, diskutim dhe lojë me role, pjesëmarrësit praktikojnë aftësitë e tyre për zgjidhjen e problemeve dhe negocimin.

Empatia: pjesëmarrësit eksplorojnë nocionin e empatisë. Duke përdorur ushtrime të vogla dhe lojëra me role, pjesëmarrësit praktikojnë aftësitë e tyre empatike.

Besimi: pjesëmarrësit eksplorojnë se çfarë do të thotë besim dhe çfarë roli luan besimi në marrëdhënie. Ata gjithashtu eksplorojnë se si besimi mund të ndërtohet ose priset në marrëdhënie. Duke përdorur aktivitete të ndryshme, pjesëmarrësit praktikojnë krijimin e marrëdhënieve të besimit.

Lidershipi: Në këtë seminar, pjesëmarrësit eksplorojnë rolin dhe nevojën e lidërsipit. Duke përdorur një sërë aktiviteteve dhe diskutimesh, pjesëmarrësit mund të mendojnë për p.sh. cilësitë e një lideri pozitiv dhe diskutojnë lloje/stile të ndryshme të udhëheqjes. Punëtorja gjithashtu u mundëson pjesëmarrësve të reflektojnë mbi mënyrat në të cilat ata mund të jenë udhëheqës/modele pozitive për të rinjtë e tjerë. Ju lutemi vini re: Ky seminar kombinohet mirë me aktivitetet mbi identitetin.

Udhëzime :

Ju lutemi sigurohuni që këta skenarë të përshtaten me kontekstin lokal.

Rastet :

Alda jeton me prindërit, xhaxhallarët, kushërinjtë dhe gjyshërit si një familje e gjerë. Ajo do të donte të bëhej mjekë kur të rritet. I pëlqen t'i kushtojë shumë kohë studimeve, por gjyshja dëshiron që ajo të kryejë detyrat e shtëpisë kur të kthehet nga shkolla. Sa herë që Sheena ulet për të studiuar, ajo detyrohet të ngrihet përsëri për një lloj pune. Prindërit e saj ndihen të pafuqishëm pasi mendojnë se nuk duhet të debatojnë me të moshuarit. Notat e Aldës kanë filluar të ulen. Çfarë duhet të bëjë ajo për të marrë mbështetjen e familjes së saj?

Jeni të ftuar në një darkë. Miku juaj më i mirë do të donte të shkonte, por ai/ajo nuk ka pasur një ftesë. Për disa arsye, nikoqiri dhe shoku juaj nuk shkojnë shumë mirë së bashku. Çfarë do të bëni?

Jeni me një grup shokësh, kur dy prej tyre grinden. Ka kaluar më shumë se një javë dhe asnjëri prej tyre nuk po flet me tjetrin dhe ka një tension të madh në ajër. Duket se asnjëri prej tyre nuk është i gatshëm të bëjë hapin e parë për zgjidhjen e situatës. Çfarë do të bëni?

Prindërit tuaj janë jashtë për ditën dhe ju kërkuan të bëni disa gjëra, duke përfshirë prerjen e barit dhe pastrimin e kopshtit, gjë që ndoshta do të zgjasë rreth tre orë. Megjithatë, miqtë tuaj po përpiqen t'ju bindin të dilni me ta. Çfarë do të bëni?

Fletushka: Stilet e lidershipit

Lider autoritar

Udhëheqja autoritare jep pritshmëri të qarta për atë që duhet bërë, dhe kur dhe si duhet bërë. Në këtë stil të udhëheqjes, ekziston një ndarje e qartë midis liderit dhe ndjekësve. Udhëheqësit autoritarë marrin vendime në mënyrë të pavarur me pak ose aspak të dhëna nga pjesa tjetër e grupit. Abuzimi i këtij stili zakonisht shihet si kontrollues, shef dhe diktatorial. Udhëheqja autoritare zbatohet më së miri në situatat ku ka pak kohë për vendimmarrje në grup ose ku udhëheqësi është anëtar i ditur i grupit.

Drejtues delegativ

Udhëheqja delegative ofron pak ose aspak udhëzime për anëtarët e grupit dhe ia lë vendimmarrjen anëtarëve të grupit. Ndërsa ky stil mund të jetë efektiv në situatat kur anëtarët e grupit janë shumë të kualifikuar në një fushë të ekspertizës, ai gjithashtu mund të çojë në role të përcaktuara keq dhe mungesë motivimi.

Udhëheqës pjesëmarrës

Udhëheqja pjesëmarrëse shpesh tregohet se është stili më efektiv i udhëheqjes. Udhëheqësit pjesëmarrës ofrojnë udhëzime për anëtarët e grupit, por ata gjithashtu marrin pjesë në grup dhe lejojnë të dhëna nga anëtarët e tjerë të grupit. Udhëheqësit pjesëmarrës inkurajojnë anëtarët e grupit të marrin pjesë, por ruajnë fjalën e fundit mbi procesin e vendimmarrjes. Anëtarët e grupit ndihen të angazhuar në proces dhe janë më të motivuar dhe krijues.

Tema 6: Barazia dhe mosdiskriminimi

Këto aktivitete janë të lidhura me të tre dimensionet e aftësive jetësore që ndikojnë në elasticitetin e të rinjve. Diskriminimi mund të prekë personalisht disa nga pjesëmarrësit në grup për një sërë arsyesh të ndryshme, si p.sh. përkatësia në një grup të caktuar, të folurit e një gjuhe të pakicës, të jetuarit me aftësi të kufizuara, të qenit refugjat, etj. Kjo mund të ndikojë në ndjenjën e identitetit, besimit dhe vetëvlerësimit të një të riu. Mënyra se si të rinjtë janë në gjendje të parandalojnë ose të përballojnë diskriminimin ndikohet nga niveli i mbështetjes sociale të disponueshme nga familja dhe miqtë, kur është e nevojshme. Çdo person mund të luajë një rol aktiv në parandalimin e diskriminimit dhe promovimin e përfshirjes së të rinjve.

Këto aktivitete rrisin vetëdijen për çështjen e mosdiskriminimit dhe barazisë. E para merr një fokus më të përgjithshëm, ndërsa e dyta fokusohet në normat gjinore më konkretisht.

Parandalimi i diskriminimit: pjesëmarrësit inkurajohen të diskutojnë çështjet dhe përvojat e diskriminimit. Pjesëmarrësit eksplorojnë diskriminimin në komunitetin e tyre dhe inkurajohen të zhvillojnë strategji për të ndihmuar në parandalimin e tij.

Normat gjinore: pjesëmarrësit reflektojnë mbi norma të ndryshme sociale që lidhen me djemtë dhe vajzat në komunitet. Diskutimet fokusohen në nevoja dhe barriera të ndryshme për të promovuar mundësi të barabarta.

Udhëzime:

Ky aktivitet përfshin pjesëmarrësit që veprojnë në dy role. Ata përjetojnë si të diskriminuar dhe të diskriminohen të tjerët. Qëllimi është që pjesëmarrësit të përjetojnë të dyja situatat (të diskriminohen dhe të diskriminohen) dhe të mësojnë se secili ka të drejta dhe përgjegjësi. Sigurohuni që të merrni kohën e nevojshme në fund të aktivitetit për të folur për përvojat e pjesëmarrësve dhe për t'u siguruar që të gjithë pjesëmarrësit të ndihen rehat kur aktiviteti të përfundojë.

Jini të ndjeshëm ndaj ndjenjave dhe emocioneve të vështira që mund të lindin kur diskutoni për diskriminimin. Mund të jetë një temë e vështirë, pasi mund t'u kujtojë pjesëmarrësve përvojat negative. Ajo gjithashtu mund të sfidojë normat ose vlerat me të cilat ata janë rritur.

Kini parasysh faktorët e shumtë që mund të çojnë në përvojat e diskriminimit kur përgatiteni për këtë seminar. Reflektoni mbi pikëpamjet sociale rreth diskriminimit që janë aktuale në kontekstin ku po punoni.

Lojë me role "Gjinia në një kuti"

Ndani pjesëmarrësit në dy grupe: djem dhe vajza veç e veç.

Jepini dy tabela për secilin grup dhe shënues.

Shpjegojuni pjesëmarrësve se nuk ka përgjigje të sakta ose të gabuara në këtë aktivitet dhe se do të dëshironit që ata të shpreheshin lirshëm. Shpjegoni se ata do të punojnë në grupet e tyre dhe herë pas here, ata do të mblidhen përsëri dhe do të japin një përmbledhje të asaj që kanë diskutuar në grupet e tyre.

Kërkojuni grupeve të bëjnë stuhi mendimesh për atë që u vjen në mendje kur dëgjojnë frazën: 'Vepron si burrë'. Kërkojuni atyre të shkruajnë të gjitha fjalët ndërsa thuhet në një tabelë. Më pas, kërkojuni secilit grup të vizatojë një kuti rreth fjalëve dhe të shpjegojë se kjo është 'Kutia e Njeriut'.

Tani, kërkojuni pjesëmarrësve të bëjnë stuhi mendimesh për atë që u vjen në mendje kur dëgjojnë frazën: "Vepron si një grua". Kërkojuni atyre të shkruajnë të gjitha fjalët ndërsa thuhet në tabelën tjetër. Përsëri, kërkojuni grupeve të vizatojnë një kuti rreth fjalëve dhe të shpjegojnë se kjo është 'Kutia e gruas'.

Mblidhni të dy grupet përsëri së bashku dhe ftojini të shohin tabelat e njëri-tjetrit.

Diskutoni shkurtimisht pyetjet e mëposhtme:

- Nga vijnë këto mesazhe (kush është i dërguari)?
- A ndryshojnë mesazhet, në varësi të faktit nëse vijnë nga një burrë apo një grua (ose nënë, baba, mësues, vëlla, motra, bashkëmoshatare etj.)?
- A ka dallime dhe ngjashmëri midis 'Man Box' dhe 'Woman Box' (për shembull, 'gratë janë të ndjeshme' kundrejt 'burrat janë të fortë')?
- A ka ndonjë kontradiktë për sa i përket mënyrës sesi pritjet të veprojnë burrat apo gratë? (për shembull, burrat duhet të jenë 'të ndjeshëm', ndërkohë që janë gjithashtu 'të fortë').

Kutitë mund të duken të ngjashme me shembujt e mëposhtëm. Ndryshimet janë të mundshme në varësi të faktit nëse kutitë janë shkruar nga pjesëmarrësit meshkuj apo femra.

Kutia e gruas	Kutia e Njeriut
Të ndjeshëm, me flokë të gjatë, të hollë, të brishtë, të pambrojtur, të varur nga burrat, qajnë lehtësisht, emocional, i mirë në gjuhë dhe art, i mirë nënat, të turpshme, të ndrojtura, modeste, jo të duhura shaj, seksi, flirtues, kujdesu për fëmijët dhe anëtarët e familjes etj.	Të ashpër, maço, përfshihen në grindje me grushte, mirë në matematikë dhe shkencë, si sport makina, luani futboll, keni qime fytyre, atletike, ambicioz, të fortë, muskuloz, ata nuk e bëjnë qajnë, janë përgjegjës për familjen e tyre etj.

Shpjegojuni të gjithëve se dy kutitë i referohen roleve gjinore dhe përshkruani se si presim që njerëzit të veprojnë, në varësi të idesë së shoqërisë për atë që konsiderohet sjellje mashkullore ose femërore . Këto pritshmëri (stereotipe) vijnë nga familja, bashkëmoshatarët, shoqëria, media, historitë, etj.

Çfarë nënkuptohet me role gjinore?

Rolet gjinore janë sjellje , qëndrime dhe veprime që shoqëria mendon se janë të përshtatshme ose të papërshtatshme për një vajzë, djalë, grua ose burrë, sipas normave dhe traditave kulturore. Rolet gjinore ndryshojnë ndërmjet kulturave, me kalimin e kohës, midis brezave dhe në lidhje me identitetet e tjera shoqërore si klasa sociale, statusi socio-ekonomik, përkatësia etnike, orientimi seksual, feja, aftësia dhe statusi shëndetësor. Rolet gjinore gjithashtu mund të ndryshojnë me proceset e urbanizimit ose industrializimit , dhe natyra rrjedhëse e roleve gjinore kërkon analizë të kujdesshme dhe të vazhdueshme gjinore. Në shumë shoqëri, vajzat dhe gratë pritët të jenë përgjegjëse për gatimin, pastrimin dhe rritjen e fëmijëve, ndërsa djemtë dhe burrat janë përgjegjës për të fituar para për familjen. Në këto kontekste, rolet gjinore të vajzave dhe grave janë të lidhura me punën 'riprodhuese', ndërsa rolet gjinore të djemve dhe burrave lidhen me punën 'produktive'.

Kërkojuni pjesëmarrësve të kthehen në grupet e tyre për të diskutuar një sërë pyetjesh si më poshtë: (Disa nga këto pyetje mund të jenë më të përshtatshme për t'u diskutuar në seancë plenare - si lehtësues, vendosni se cila është më e mirë për pjesëmarrësit në seminar).

- Cilat janë sjelljet dhe rolet që shtrihen 'jashtë' kutive (d.m.th sjellje që është në kundërshtim me llojet e sjelljeve që keni renditur brenda kutive, të tilla si veprime ose sjellje që janë të ndryshme nga sjellja 'e zakonshme' që gratë/burrat kanë në këtë komunitet)? A konsiderohen sjelljet 'jashtë' 'Man Box' si 'femërore'? A konsiderohen sjelljet 'jashtë' 'Woman Box' si 'mashkullore'?
- Si ndryshojnë sjelljet 'jashtë' kutisë nga ajo që është 'brenda' kutisë?

Shpjegojuni të gjithë pjesëmarrësve se shumë burra, djem, gra dhe vajza punojnë shumë për të 'qëndruar në kutitë e tyre përkatëse'. Kërkojuni grupeve të reflektojnë mbi sistemin e 'shpërblimeve dhe ndëshkimeve', i cili është krijuar për t'i mbajtur njerëzit brenda kutive. Bëni pyetjen e mëposhtme:

- Çfarë avantazhesh ka për burrat ose gratë që të ndjekin rregullat/rolet brenda 'Man Box' ose 'Woman Box' dhe të përshtaten me normat brenda saj?

Disa shembuj të avantazheve të 'qëndrimit në kuti' mund të jenë njohja, njohja dhe respekti nga të tjerët. Shembuj të tjerë mund të jenë për të marrë më shumë mundësi në shoqëri, për të pasur mundësi më të mëdha për sukses ose për të rritur popullaritetin dhe ndikimin. Ka pothuajse me siguri dallime midis avantazheve për burrat dhe gratë.

Vazhdoni duke pyetur grupet:

- Çfarë ndodh me burrat që nuk përputhen me pritshmëritë e shoqërisë në kuti ose zgjedhin të 'dalin nga kutia'? Si trajtohen ata nga familjet e tyre, bashkëmoshatarët dhe komuniteti nëse duken ose sillen ndryshe nga ajo që pritet prej tyre?
- Çfarë ndodh me gratë që nuk përputhen me pritshmëritë e shoqërisë në kuti ose zgjedhin të 'dalin nga kutia'? Si trajtohen ata nga familjet e tyre, bashkëmoshatarët dhe komuniteti nëse duken ose sillen ndryshe nga ajo që pritet prej tyre?

Kërkojuni grupeve të shkruajnë përgjigjet e tyre në tabelën në pjesën e jashtme të dy kutive. Listat ka të ngjarë të përfshijnë ngacmimin, izolimin, talljen, thashethemet, diskriminimin dhe dhunën fizike dhe pothuajse me siguri ka dallime midis pasojave për burrat dhe gratë.

Tani, zhvendoseni pak fokusin. Shpjegojuni të gjithë pjesëmarrësve: Burrat dhe gratë në të gjitha komunitetet janë të trajnuar për t'u futur në një kuti, duke u shpërblyer për lloje të caktuara sjelljesh dhe duke u refuzuar për lloje të tjera sjelljesh. Ndonjëherë, kutitë i detyrojnë burrat ose gratë në sjellje të dëmshme, veçanërisht nëse nuk 'përshtaten' në kuti.

Jepini çdo grupi letër flipchart dhe kërkojuni ta etiketojnë atë "Disavantazhet e qëndrimit në kuti". Vazhdoni diskutimin duke pyetur grupet:

- A ka ndonjë disavantazh të 'qëndrimit në kuti'?
- Cilat janë pasojat e 'të jetuarit brenda kutive' për një burrë apo grua?
- Cilat janë pasojat për komunitetin?

Çështjet që mund të dalin janë:

- Presioni nga familja, miqtë dhe të tjerët në komunitet. Kjo mund të ndikojë në shëndetin fizik dhe mendor të personit: ai ose ajo ndihet konfuz ose e vë veten në rrezik.
- Burrat ose gratë që nuk ndihen të dashur dhe të vlerësuar ashtu siç janë, mund t'i drejtohen vetëkujdesit të dobët ose strategjive negative të përballimit, p.sh. vetëvrasje, abuzim me alkoolin/drogën.
- Burrat ose gratë ndërpresin ndjenjat e tyre, gjë që ndikon në lidhjen e tyre me njerëzit e tjerë (miqtë, familjen, etj.). Kjo nga ana tjetër mund të ketë pasoja të tilla si braktisja, ndarja ose tërheqja sociale.

Nxitni diskutimin e vazhdueshëm duke bërë pyetjet e mëposhtme:

- A mund të mendoni për shembuj të burrave ose grave në jetën tuaj që nuk përputhen me mesazhet brenda kutive?
- Si janë në gjendje të 'lëvizin përtej kutive'?

Mblidhni pjesëmarrësit në një rreth dhe përdorni një 'top që flet' ndërsa diskutoni pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë mund të bëni ju si të rinj që të jeni model për miqtë dhe vëllezërit e motrat tuaja dhe t'u jepni atyre ndjenjat e pranimit ashtu siç janë?

- sjelljet dhe qëndrimet tuaja ? Si mund të ndikoni në sjelljet dhe qëndrimet e të tjerëve?

Mbylle aktivitetin me një përmbledhje të diskutimit dhe lidhe atë me rolin e vetë të rinjve. Ju mund të përdorni sa vijon si udhëzues: Fëmijët, të rinjtë dhe të rriturit përjetojnë të gjithë presion për t'u përshtatur me idealet e asaj që do të thotë të jesh burrë apo grua. Në varësi të asaj se sa përputhen, ata mund të shpërblehen ose ndëshkohen nga vetë ata dhe/ose rrethina e tyre. Identiteti social i një personi nuk është hedhur në gur, por formësohet nga shoqëria. Traditat, kultura popullore, media, bashkëmoshatarët, familja dhe komuniteti (përfshirë shkollat) të gjitha luajnë një rol në formësimin dhe përforcimin e normave gjinore. Këto norma dhe pritshmëri që u janë atribuar grave dhe burrave ndryshojnë me kalimin e kohës, nga një kulturë në tjetrën dhe brenda grupeve të ndryshme në të njëjtën kulturë. Normat janë të ndryshueshme dhe mund të sfidohen. Të rriturit dhe të rinjtë njësoj kanë fuqinë t'i pranojnë ose t'i refuzojnë ato.

Duke rritur ndërgjegjësimin tonë dhe të të tjerëve për rolet dhe përgjegjësitë që u jepen burrave dhe grave nga shoqëria, ne gjithashtu bëhemi më të vetëdijshëm për sjelljet tona . Ky aktivitet synon t'ju inkurajojë të 'mendoni jashtë kutisë'. Ju tregoi se si mund të krijoni një mjedis ku të rinjtë kanë të drejtë të vlerësohen dhe respektohen për atë që janë dhe të kenë përgjegjësinë për të vlerësuar dhe respektuar të tjerët.

Cili është ndryshimi midis gjinisë dhe seksit?

<p>Seksi (biologjik): Kjo i referohet karakteristikave biologjike dhe fiziologjike që identifikojnë një person si mashkull apo femër. Shembull: Fakti që shumë femra mundën lindja dhe ushqyerja me gji është biologjike karakteristike.</p>	<p>Gjinia (sociale): Kjo i referohet roleve, sjelljeve , aktiviteteve dhe attributeve të ndërtuara shoqërisht që një shoqëri e caktuar i konsideron të përshtatshme për vajzat, djemtë, gratë dhe burrat. Shembull: Në disa vende, gratë nuk lejohen të ngasin makinën, ndërsa burrat janë lejohet për të vozitur.</p>
---	---

Ju lutemi vini re: Në shumë gjuhë, nuk ka përkthim të drejtpërdrejtë për termin anglisht 'gjini'. Aty ku një fjalë ose frazë ndërtohet për të nënkuptuar 'gjininë', ajo shpesh përdoret në qarqet akademike, por nuk njihet nga publiku i gjerë.

Tema 7: Menaxhimi i konfliktit

Këto aktivitete janë të lidhura kryesisht me aftësitë e jetës dhe synojnë të përmirësojnë kuptimin e konfliktit nga pjesëmarrësit, si të menaxhojnë në mënyrë konstruktive një konflikt dhe të gjenerojnë zgjidhje pozitive. Kjo nga ana tjetër ka një ndikim të fortë në mbështetjen sociale të disponueshme nga familja dhe miqtë kur është e nevojshme. Të rinjtë mësojnë dhe praktikojnë dialogun dhe si të analizojnë motivimet, nevojat dhe vlerat pas pikëpamjeve të njerëzve të tjerë. Pjesëmarrësit reflektojnë mbi paqen dhe konsiderojnë se si mund të kontribuojnë në një mjedis paqësor:

Kuptimi i konfliktit: kërkon të përmirësojë kuptimin e konfliktit nga pjesëmarrësit. Pjesëmarrësit reflektojnë mbi reagimet e tyre ndaj konflikteve dhe praktikojnë se si reagimet e ndryshme ndaj

konfliktit ndikojnë në rrjedhën e një konflikti. Ata gjithashtu praktikojnë përdorimin e gjuhës përshkallëzuese dhe de-përshkallëzuese.

Praktikimi i dialogut: pjesëmarrësit udhëhiqen përmes një dialogu që përfshin të gjithë grupin. Ata fitojnë një kuptim të motivimeve, nevojave dhe vlerave pas pikëpamjeve të ndryshme. Ata mësojnë t'i shohin gjërat nga një këndvështrim tjetër dhe zbulojnë mundësinë e ndryshimit të pikëpamjes.

Menaxhimi i konfliktit: Kuptimi i pjesëmarrësve për konfliktin do të përmirësohet. Pjesëmarrësit mësojnë të analizojnë një konflikt dhe të gjenerojnë zgjidhje pozitive. Pjesëmarrësit gjithashtu praktikojnë menaxhimin e konflikteve.

Promovimi i marrëdhënieve paqësore: synon të stimulojë reflektimin për paqen dhe të përforcojë idenë se secili ka diçka për të dhënë dhe për të marrë në punën e ndërtimit të paqes. Aktivitetet synojnë të nxisin mendimin se si çdo pjesëmarrës mund të kontribuojë në një mjedis paqësor.

Fletëpalosje: Gjuha përshkallëzuese dhe degraduese

Gjuha e përshkallëzuar	Gjuhë degraduese
Gjuha e përshkallëzuar është, për shembull, fajësimi, duke kritikuar, sulmuar, gjykuar, përgjithësuar dhe duke bërë interpretime të personit tjetër motivet.	Gjuha de-përshkallëzuese është, për shembull, qartësimi i pikëpamjeve të veta me qetësi, respektimi i tjetrit si person, lejimi i këndvështrimeve dhe vlerave të tjera dhe marrja e përgjegjësisë.
Përdorimi i mesazheve " Ti ", që shpesh nënkupton një ndjenjë faji.	Përdorimi i mesazheve "Unë", të cilat shprehin se si situata ju bën të ndiheni dhe çfarë do të dëshironit në vend të kësaj.
Duke ndërprerë	Duke dëgjuar
Tregimi i indiferencës ndaj pikëpamjeve të tjetrit.	Tregoni interes për pikëpamjet e personit tjetër
Pyetje kryesore ose pyetje të cilave mund t'u përgjigjet vetëm "po" ose "jo".	Pyetje të hapura (kur, si, pse, çfarë, etj.)
Abstrakt dhe përgjithësues	Konkret dhe specifik për situatën
Duke u fokusuar në të kaluarën	Duke u fokusuar në të tashmen dhe të ardhmen
Duke shkuar pas personit	Duke shkuar pas problemit

Fletëpalosje: Konflikti: Dy anët e medaljes

një konflikt	
Një konflikt ka të bëjë me një mosmarrëveshje, të cilën ne e quajmë RAST.	Një konflikt ndikon edhe në MARRËDHËNIET ndërmjet personave të përfshirë në konflikt.

Menaxhimi i konflikteve do të thotë	
Gjetja e zgjidhjeve të qëndrueshme për rastin Nëse nuk merremi me RASTIN, zgjidhja nuk do të jetë e qëndrueshme.	Puna me marrëdhëniet shoqërore ndërmjet personave të përfshirë në konflikt Nëse nuk merremi me MARRËDHËNIET mes njerëzve, tensionet do të mbeten mes individëve të përfshirë.

Sesioni mbyllës

Ai përfundon me një seancë përmblylëse, e cila u jep pjesëmarrësve mundësinë të reflektojnë mbi atë që kanë bërë gjatë serisë së aktiviteteve dhe cilat janë planet e tyre për të ardhmen. Ekzistojnë dy punëtori përmblylëse në dispozicion për të zgjedhur në këtë program :

Alternativa 1: E ardhmja ime - inkurajon pjesëmarrësit të vizualizojnë ëndrrat dhe shpresat e tyre për të ardhmen dhe të identifikojnë mënyrat për t'i arritur ato. Ky aktivitet siguron një ndjekje të mirë të qëllimeve personale që pjesëmarrësit zhvilluan në sesionin hyrës.

Alternativa 2: E ardhmja jonë - fokusohet në eksplorimin se si pjesëmarrësit mund të ndihmojnë për ta bërë komunitetin e tyre një vend më të mirë, duke përdorur aktivitete përkatëse që ata sugjerojnë së bashku me lehtësuesin. Kjo siguron një ndërhyrje të mirë tranzicioni dhe aktivitet planifikimi për programet me një komponent të angazhimit të komunitetit.

Lloji i diskutimit të ndërhyrjeve :

Udhëzime:

1. Filloni aktivitetin duke thënë sa vijon: Unë do të doja që ju të vazhdoni të ëndërroni për të ardhmen tuaj - për atë që dëshironi të jeni kur të jeni të rritur, çfarë lloj pune dëshironi, si do të siguroni jetesën, çfarë lloj gjërash ju do të bëni, ku do të shkoni, me kë do të punoni dhe si do të dëshironi të jeni si person. Mendoni sa më shumë detaje që mundeni.
2. Shpjegojuni pjesëmarrësve se do të vazhdojnë aktivitetin e mëparshëm se si e shohin veten në të ardhmen, duke bërë një kolazh. Një kolazh është një fotografi e bërë nga imazhe të printuara të prera nga gazetatat dhe revistat dhe të ngjitura në një copë letër.
3. Jepini secilit pjesëmarrës një copë letër dhe revista të vjetra, gërshërë dhe ngjitës. Shpjegoni se kolazhi i parë do të ketë titullin: ÇFARË DUA TË JEMI.
4. Ndërsa pjesëmarrësit janë duke punuar në kolazh, shkoni nëpër dhomë dhe pyetini se çfarë po bëjnë. Nxitini ata të flasin me njëri-tjetrin për punën e tyre ndërsa po e bëjnë atë.
5. Kur të kenë mbaruar, kërkojuni disa vullnetarëve të ndajnë me grupin se çfarë duan të jenë. Nxitini ata që nuk kanë folur shumë gjatë aktivitetit të mëparshëm të shprehen, pa i shtyrë. Kur të gjithë të kenë një radhë, shfaqni kolazhet së bashku në një hapësirë që keni zgjedhur për këtë.
6. Tani përgatitini pjesëmarrësit për hapin tjetër në aktivitet, duke thënë sa vijon: Për të arritur ëndrrat tona për atë që do të donim të ishim në të ardhmen, duhet të bëjmë disa gjëra dhe mund

të kemi nevojë për ndihmë nga të tjerët. Për shembull, nëse doni të bëheni mjek, mësues ose sportist, çfarë duhet të bëni ndërsa rriteni për të arritur këtë ëndërr?

7. Lëri pjesëmarrësit të reflektojnë për këtë pyetje për një kohë të shkurtër në seancë plenare. Mundohuni të merrni përgjigje realiste, për shembull: do të më duhej të studioja shumë; Më duhet të kursej para kur të filloj të fitoj; Më duhet të shkoj në shkollë, etj.

8. Kërkojuni pjesëmarrësve të bëjnë një kolazh të dytë që paraqet hapat që do të duhej të bënin për të arritur qëllimin e tyre të ardhshëm.

9. Kur të kenë përfunduar kolazhin e dytë, kërkojuni të ndajnë me grupin atë që kanë bërë. Kur të gjithë të kenë një radhë, shfaqini sërish kolazhet së bashku në një hapësirë që keni caktuar për këtë.

10. Nëse koha lejon, ndani pjesëmarrësit në grupe prej tre vetash dhe lëri të kalojnë pak kohë duke diskutuar hapat për të arritur qëllimin e tyre të ardhshëm. Kërkojuni atyre të diskutojnë mënyrat për t'i mbajtur mend këto hapa. Nëse koha është e shkurtër, kaloni në hapin tjetër.

11. Bëjuni pjesëmarrësve pyetjen e mëposhtme:

Ju keni identifikuar se çfarë dëshironi të jeni dhe hapat për të arritur këtë qëllim. Tani do të doja ty

të mendoni për ndihmën që mund t'ju duhet për të përmbushur ëndrrën tuaj. Shembuj mund të jenë burimet (si librat), njerëzit (si mësuesit ose anëtarët e familjes ose miqtë), disiplina individuale, etj.

12. Shkruani përgjigjet e pjesëmarrësve në një tabelë.

13. Plotësoni aktivitetin duke falenderuar pjesëmarrësit për punën e tyre të palodhur dhe duke vlerësuar kolazhet që kanë bërë. Bëni këto pyetje të fundit:

- Si ishte duke bërë këtë aktivitet?
- A keni mësuar ndonjë gjë të re për veten apo të tjerët gjatë këtij aktiviteti? Çfarë?

Materialet burimore

Shoqata Amerikane e Psikiatrisë (n/a): DSM-Development: Rreth DSM-V në <http://www.dsm5.org/about/pages/default>.

Fondacioni Antares në <http://www.antaresfoundation.org>

Buzzle (n/a) Aktivitetet dhe lojërat e lidhshme për të ndërtuar punën ekipore në <http://www.buzzle.com/articles/leadership-activitiesgames-to-build-teamwork.html#build-teamwork>.

Agjencia Kanadeze e Zhvillimit Ndërkombëtar: Një lloj miqësie- Puna me luftën preku fëmijët dhe të rinjtë.

Rrjeti i praktikës së karrierës: Grupet Ice Breakers & Energizers- Praktikant për të stimuluar të rinjtë në <http://careerintern.ydinstitute.org/cin/resources>.

Rrjeti i stazhit të karrierës: Grupet Ice Breakers & Energizers: Praktika për të stimuluar të rinjtë në <http://careerintern.ydinstitute.org/cin/resources>

Child Fund International: Paketa e mjeteve për hulumtimin e veprimit pjesëmarrës miqësor për fëmijët dhe të rinjtë.

Ford, JD, Connor, DF & Hawke, J. (2009): Trauma komplekse në mesin e fëmijëve me dëmtime psikiatrike: Një studim i përmbledhur , i rishikimit të grafikëve. *Journal of Clinical Psychiatry*, 70.

Henley, R. (2010): Programe psikosociale për të rritur elasticitetin për të rinjtë në kontekste të ndryshme kulturore: Vlerësimi dhe kërkimi. *Progresi në Studimet e Zhvillimit*, 10, 4. f. 295 – 301.

Hunter-Geboy, C. (1995): Avokatë për të rinjtë: Edukimi për planifikimin e jetës: Një program për zhvillimin e të rinjve në <http://www.advocatesforyouth.org/storage/advfy/documents/chapter9.pdf>

Qendra Referenciale e FNKKGJK për Mbështetjen Psikosociale dhe Shpëtoni Fëmijët (Terlonge , P., Juul Rasmussen, T., Ager W., Dybdal A. & Wiedemann, N.) (2012): Programi për Rezistencën e Fëmijëve . Mbështetja psikosociale brenda dhe jashtë shkollave: Manuali i Facilitatorit 1. Fillimi.

Komiteti i Përhershëm Ndërinstitucional (IASC) (2007): Udhëzimet e IASC për shëndetin mendor dhe mbështetjen psikosociale në mjediset e urgjencës. Gjenevë: Komiteti i Përhershëm Ndërinstitucional.

Knox, G. 40 Akullthyes për grupe të vogla në: http://insight.typepad.co.uk/40_icebreakers_for_small_groups.pdf

Edukimi i kolegëve në: http://www.medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/Y4Y-Manual_digital_v12.pdf