



CHILD SEXUAL
ABUSE PREVENTION
AND EDUCATION

WP2 | Edukimi seksual i bazuar në fakte

D2.1 | Paketë trajnimi



Redaktuar nga Theodora Morou

Autorë

Theodora Morou | KMOP – Qendra për Veprim Social dhe Novacion

Janita Tasa, Heidi Näppi, Lucia Hakala | Save the Children, Finlandë

Tanja Tankosić Girt | Save the Children International (Ballkani Veriperëndimor)

Izela Tahsimi | Save the Children në Shqipëri

Póra Björnsdóttir | Barnaheill - Save the Children, Islandë

Tabela e përmbajtjes

Hyrje	6
Udhëzime për lehtësuesit	7
Moduli 1: Çfarë dini për të drejtat seksuale?	12
Qëllimi i modulit	12
Objektivat e të nxënit të modulit	12
Kapitulli 1: Hyrje në të drejtat seksuale	13
<i>Informacion kyç</i>	13
<i>Veprimtaritë</i>	15
Kapitulli 2: Përcaktuesit socialë dhe kulturorë të seksualitetit	27
<i>Informacion kyç</i>	27
<i>Veprimtaritë</i>	28
<i>Informacion kyç</i>	33
<i>Veprimtaritë</i>	35
Material mbështetës	39
Referenca.....	40
Moduli 2: Trupi i njeriut	41
Qëllimi i modulit	41
Objektivat e të nxënit të modulit	42
Kapitulli 1: Emërtimi i pjesëve të trupit dhe funksionet e tyre	42
<i>Informacion kyç</i>	42
<i>Veprimtaritë</i>	45
Tema 2: Trupi ynë unik - Zhvillimi i trupit gjatë pubertetit	62
<i>Informacion kyç</i>	62
<i>Veprimtaritë</i>	65
Kapitulli 3: Ndjenjat pozitive në trup - Çfarë quhet prekje e mirë?	73
<i>Informacion kyç</i>	73
<i>Veprimtaritë</i>	75
Material mbështetës	86
Referenca.....	86
Moduli 3: Aftësitë emocionale dhe të komunikimit	88
Qëllimi i modulit	88
Objektivat e të nxënit të modulit	88
Kreu 1: Zhvillimi, kuptimi dhe menaxhimi i emocioneve	89
<i>Informacion kyç</i>	89
Tema 2: Larmishmëria e marrëdhënieve dhe familjeve	96

<i>Informacion kyç</i>	96
<i>Veprimtari</i>	98
Kapitulli 3: Aftësitë e komunikimit	107
<i>Informacion kyç</i>	107
<i>Veprimtari</i>	108
Material mbështetës	113
Referenca.....	114
Moduli 4: Kufijtë dhe pëlqimi	116
Qëllimi i modulit	116
Objektivat e të nxënit të këtij moduli.....	116
Kapitulli 1: Kufijtë personale dhe rëndësia e tyre	118
<i>Informacion kyç</i>	118
<i>Veprimtari</i>	119
Kapitulli 2: Rëndësia e pëlqimit	124
<i>Informacion kyç</i>	124
<i>Veprimtaria</i>	126
Kapitulli 3: Forcimi i aftësive të sigurisë	131
<i>Informacion kyç</i>	131
<i>Veprimtaria</i>	133
Material mbështetës	140
Referencat	140
Moduli 5: Mbrojtja e fëmijëve nga abuzimi seksual	142
Qëllimi i modulit	142
Objektivat e të nxënit të këtij moduli.....	142
Kapitulli 1: Çfarë është abuzimi seksual i fëmijëve dhe materiali i abuzimit seksual të fëmijëve?	143
<i>Informacion kyç</i>	143
<i>Veprimtaria</i>	145
Kapitulli 2: Njohja e shenjave të ndjelljes.....	152
<i>Informacion kyç</i>	152
<i>Veprimtaria</i>	154
Kapitulli 3: Parandalimi dhe lufta kundër abuzimit seksual të fëmijëve	160
<i>Informacion kyç</i>	160
<i>Veprimtaria</i>	162
Material mbështetës	170
Referencat	170

Hyrje

Paketa aktuale e trajnimit ju drejtohet juve si profesionistë, që punoni me fëmijët. Ajo synon t'ju informojë dhe t'ju aftësojë për të trajtuar temën e abuzimit seksual të fëmijëve së bashku me fëmijët dhe për t'i mbështetur ata në përvetësimin e informacioneve, aftësive dhe njohurive për trupin, emocionet, kufijtë dhe pëlqimin e tyre. Kjo paketë përfshin pesë module, të emërtuar: ***“Çfarë dini për të drejtat seksuale?”***, ***“Trupi i njeriut”***, ***“Aftësitë emocionale dhe komunikuese”***, ***“Kufijtë dhe pëlqimi”***, ***“Mbrojtja e fëmijëve nga abuzimi seksual”***. Secili modul ndahet në tre kapituj, që përqendrohen në çështje specifike. Në kapitujt e moduleve, mund të gjeni veprimtari për fëmijët e grup-moshës 5-8 vjeç dhe 9-11 vjeç lidhur me temat e trajtuara, të cilat mund t'i zhvilloni në klasën tuaj. Duke marrë parasysh programin shkollor, kohëzgjatja e secilës veprimtari është 45 minuta. Krahas veprimtarive, secili kapitull përmban edhe udhëzime të qarta dhe të detajuara për t'ju orientuar për zbatimin e tyre, si dhe disa informacione kyç që janë të rëndësishme për t'u mbajtur parasysh gjatë zhvillimit të tyre. Zhvillimi i veprimtarive sipas rendit të tyre, nuk është i detyrueshëm. Secili modul dhe veprimtaritë e tij janë të pavarura, por secila prej tyre kontribuon për një qasje më gjithëpërfshirëse të temës.

Paketa e trajnimit është zhvilluar në kontekstin e CSAPE-s (Edukimi dhe Parandalimi i Abuzimit Seksual të Fëmijëve) 2022-2024, që është një projekt dyvjeçar i financuar nga Fondi Evropian i Sigurisë së Brendshme (ISF), në të cilin bashkëpunojnë pesë vende evropiane: Finlandë, Islandë, Greqi, Shqipëri dhe Bosnjë-Hercegovinë, me qëllimin e përgjithshëm për të përmirësuar parandalimin e abuzimit seksual të fëmijëve.

Udhëzime për lehtësuesit

- ❖ Shmangni zhvillimin e veprimtarive përpara fundjavave, festave ose pushimeve, në rast se fëmijët kanë pyetje të tjera për të bërë.
- ❖ Planifikojini veprimtaritë përpara një periudhe pa aktivitete, si dreka ose pushimi, në mënyrë që fëmijët të kenë mundësi të flasin privatisht me ju.
- ❖ Mbani parasysh se fëmijët e grupmoshës 5-6 vjeç e kanë të vështirë të përqendrohen për periudha të gjata kohore, si për shembull 45 minuta. Nëse kjo vlen për grupin tuaj, mund të lini disa detyra ose të përdorni më pak kohë për të zhvilluar veprimtaritë, nëse fëmijët nuk mund të përqendrohen më.
- ❖ Nëse keni kohë shtesë, ose nëse fëmijët duken të acaruar, merrni disa minuta shtesë për t'i ftuar ata për një moment qetësimi / ushtrimi i frymëmarrjes së qetësuar (mbyllni sytë, merrni frymë nëpërmjet hundës, mbushni barkun me ajër, nxirreni ngadalë nëpërmjet gojës. Përsëriteni 8 herë). Pas kësaj, shpjegojuni fëmijëve se lojërat për ndjenjat mund të jenë të mërzitshme ndonjëherë dhe kërkoni atyre që, nëse ndonjë prej tyre ndihet i mërziur, të vijë të flasë me ju.
- ❖ Jini të përgatitur për stereotipa, komente negative, nofka dhe se si t'i përballoni këto situata. Ndërhyni menjëherë, pasi fëmijët mësojnë nga përgjigjja e të rriturve ndaj situatës.
- ❖ Gjatë veprimtarive, kushtojini vëmendje të veçantë fëmijëve që sillen keq, shpërfilleni temën ose bëni pyetje konkrete. Mund të flisni me këta fëmijë privatisht.

- ❖ Pranoni sikletin e mundshëm. Ndani se “shumë persona ndihen në siklet kur diskutojnë çështjet seksuale dhe nuk ka asnjë problem për këtë. Megjithatë, mënyra e vetme se si mund ta ndalojmë abuzimin seksual është të flasim për të.”
- ❖ Ndhimojini fëmijët të besojnë në vete dhe t’u besojnë ndjenjave të tyre.
- ❖ Për sa i përket Modullit 3, mund të përdorni komente për seksualitetin, pëlqimin, romancën, etj., për të hapur biseda për temat e përfshira këtu, që ndihmojnë në zhvillimin e mëtejshëm të njohurive, aftësive dhe qëndrimeve të krijuara nga Modulet 1 dhe 2.
- ❖ Burimet për lexime të mëtejshme të këshillave për sigurinë e fëmijëve në internet mund të gjenden në materialin mbështetës të Modullit 4.
- ❖ Informacion i përshtatshëm për moshën në lidhje me trupin dhe funksionet e tij

5-6-vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • Emërtimet e të gjitha pjesëve të trupit dhe funksioneve të tyre, duke përfshirë organet seksuale dhe riprodhuese • Të gjithë trupat janë unikë dhe duken ndryshe, dhe gjithsecili duhet të respektojë trupin e vet dhe të tjerëve • Të shfaqësh interes për trupin tënd është diçka e zakonshme dhe e mirë
6-9-vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • Dallimet ndërmjet organeve biologjike të femrave dhe meshkujve, duke përfshirë organet seksuale dhe riprodhuese • Ndryshimet e trupit dhe zhvillimi individual i trupit, duke përfshirë menstruacionet dhe ejakulimin.
9-11-vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • Ndryshimet e hershme në pubertet • Higjiena e trupit; duke përfshirë menstruacionet dhe ejakulimin • Organet seksuale dhe riprodhuese të brendshme dhe të jashtme, dhe funksionet e tyre

(Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja, 2010, UNESCO, 2018)

- ❖ Informacion i përshtatshëm për moshën në lidhje me pubertetin

(Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja, 2010, UNESCO, 2018)

5-6-vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • Trupi i gjithsecilit është i ndryshëm • Dallimet në trup dhe zhvillimi gjatë rritjes: njohuri bazë për pubertetin • Rritja përfshin shumë ndryshime fizike në trupin tonë • Puberteti është një pjesë normale dhe e shëndetshme e rritjes
6-9-vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • Zhvillimi individual i trupit • Ndryshimet në trup gjatë pubertetit • Njohuritë bazë për menstruacionet, ereksionet dhe ejakulimin
9-11-vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • Njohuritë për ndryshimet fizike kryesore që ndodhin gjatë pubertetit • Procesi i pubertetit • Pjekuria e sistemit seksual dhe riprodhues <ul style="list-style-type: none"> ○ Cikli menstrual ○ Simptomat fizike dhe ndjesitë biologjike që mund të kenë vajzat gjatë menstruacioneve ○ Ereksionet për shkak të eksitimit ose pa arsye të veçantë, dhe rrjedhja e lëngjeve gjatë natës (“ëndrra të lagështa”), dhe kjo është gjë pjesë normale e pubertetit
5-6-vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • Të ndierit mirë dhe afrimiteti me të tjerët është diçka e natyrshme • Të ndihesh mirë me trupin tënd është e natyrshme • Ndjenjat seksuale, si afrimiteti, gëzimi dhe eksitimi, janë pjesë e ndjenjave të tjera të natyrshme • Trupi i ndien emocionet në mënyra të ndryshme
6-9-vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • Ndjenjat, gëzimi dhe kënaqësia kur prek trupin tënd
9-11-vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • Të kesh ndjenja kënaqësie nga kontakti fizik (p.sh. përqaftimi, përkëdhelja, puthja ose kryerja e marrëdhënieve seksuale me të tjerët) është diçka e natyrshme • Të ndihesh mirë me trupin tënd është pjesë e shëndetshme e të qenit njeri • Seksualiteti është një pjesë pozitive dhe e shëndetshme e jetës së njeriut, nga lindja deri në moshë madhore • Nuk ka asgjë të keqe të jesh kureshtar për emocionet, ndjesitë trupore dhe seksualitetin

❖ Informacion i përshtatshëm për moshën në lidhje me seksualitetin pozitiv

(Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja, 2010, UNESCO, 2018)

- ❖ Çfarë t'u mësojmë fëmijëve për emocionet. Në tabelën e mëposhtme, mund të shqyrtoni me më shumë detaje informacionet, aftësitë dhe qëndrimet lidhur me emocionet, që duhet të zhvillohen te fëmijët, sipas Standardeve të OBSH-së për Seksualitetin.

Grup-mosha	Informacion	Aftësi	Qëndrime
4-6-vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • xhelozi, inat, agresivitet, zhgënjim • shoqëri dhe dashuri ndaj personave të të njëjtit seks • dallimi midis shoqërisë dhe dashurisë • dashuri sekrete, dashuri e parë (pasionë dhe pëlqime, dashuri që nuk të kthehet) 	<ul style="list-style-type: none"> • menaxhojnë zhgënjimet • shprehin dhe komunikojnë emocionet, dëshirat dhe nevojat • <u>menaxhojnë nevojën e tyre dhe të të tjerëve për privatësi</u> • <u>emërtojnë si duhet ndjenjat e tyre</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • pranimi se ndjenjat e dashurisë (si pjesë e të gjitha emocioneve) janë të natyrshme • <u>qëndrimi se përvoja dhe shprehja e emocioneve nga ana e tyre është e duhur dhe e rëndësishme (vlerësimi i ndjenjave të tyre)</u>
6-9-vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • dallimi midis shoqërisë, dashurisë dhe epshit • xhelozi, inat, agresivitet, zhgënjim • <u>shoqëri dhe dashuri ndaj personave të të njëjtit seks</u> • <u>dashuri sekrete, dashuri e parë (pasionë dhe pëlqime, dashuri që nuk të kthehet)</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • shprehin dhe komunikojnë emocionet, dëshirat dhe nevojat • menaxhojnë zhgënjimet • <u>emërtojnë si duhet ndjenjat e tyre</u> • <u>menaxhojnë nevojën e tyre dhe të të tjerëve për privatësi</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • pranimi se ndjenjat e dashurisë (si pjesë e të gjitha emocioneve) janë të natyrshme • qëndrimi se përvoja dhe shprehja e emocioneve nga ana e tyre është e duhur dhe e rëndësishme (vlerësimi i ndjenjave të tyre)

9-12- vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • emocione të ndryshme, p.sh. kuriozitet, rënie në dashuri, mëdyshje, pasiguri, turp, frikë dhe xhelozi • dallime në nevojat individuale për intimitet dhe privatësi • dallimi midis shoqërisë, dashurisë dhe epshit • shoqëri dhe dashuri ndaj personave të të njëjtit seks 	<ul style="list-style-type: none"> • shprehin dhe dallojnë emocione të ndryshme te vetja dhe të tjerët • shprehin nevojat, dëshirat dhe kufijtë, dhe respektojnë ato të të tjerëve • menaxhojnë zhgënjimet 	<ul style="list-style-type: none"> • njohja e emocioneve dhe vlerave (p.sh. ndjenja e turpfit ose fajit për ndjenjat ose dëshirat seksuale), respektimi i privatësisë së të tjerëve
-------------------	---	---	--

(Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja, 2010)

* Tema kryesore (e re) – **Theksuar me ngjyrë të zezë**; tema kryesore (konsolidim) – **Theksuar me ngjyrë të zezë dhe me shkrim të pjerrët**; tema shtesë (e re) – E nënvizuar; tema shtesë (konsolidimi) – E nënvizuar dhe me shkrim të pjerrët.

Moduli 1: Çfarë dini për të drejtat seksuale?

Qëllimi i modulit

Ky modul ju ofron veprimtari për fëmijë të moshës 5 deri në 11 vjeç, me qëllim informimin e tyre për të drejtat seksuale. Ai përfshin tri tema, të emërtuara: **“Njohje me të drejtat seksuale”, “Përcaktuesit socialë dhe kulturorë të seksualitetit” dhe “Diversiteti gjinor dhe seksual”**. Krahas veprimtarive, çdo temë përmban udhëzime të qarta dhe të detajuara për t’ju orientuar për zbatimin e tyre, si dhe disa informacione kyç që janë të rëndësishme për t’u mbajtur parasysht gjatë zhvillimit të tyre.

Objektivat e të nxënit të modulit

Në fund të këtij moduli, do të jeni në gjendje t’u mësoni fëmijëve të:

- **Njohin dhe dallojnë** të drejtat seksuale
- **Lidhin** zbatimin e të drejtave seksuale në situata të përditshme
- **Përvetësojnë** aftësi dhe instrumente për të respektuar të drejtat seksuale të tyre dhe të të tjerëve
- **Kuptojnë** marrëdhënien ndërmjet të drejtave të njeriut dhe atyre seksuale
- **Njohin dhe të kenë dijeni** për besimet e tyre të gabuara dhe të sakta ndaj seksualitetit
- **Rishqyrtojnë dhe rindërtojnë** besimet lidhur me seksualitetin
- **Mësojnë dhe përvetësojnë** njohuri shtesë për seksualitetin

- **Njohin** stereotipat dhe paragjykimet mbizotëruese lidhur me identitetet gjinore në kontekstin e tyre
- **Njohin** dallimet individuale që ekzistojnë ndërmjet të gjithë fëmijëve
- **Fillojnë me** reflektime të rëndësishme lidhur me identitetin gjinor
- **Zhvillojnë** tolerancën dhe të kuptuarit e diversitetit gjinor
- **Praktikojnë dhe zhvillojnë** empatinë, të kuptuarit dhe pranimin e diversitetit seksual
- **Mësojnë** se si të ofrojnë mbështetje të përshtatshme për personat që po kalojnë situata krize shoqëruar me stigmë, turp dhe faj lidhur me identitete të ndryshme seksuale
- **Mësojnë** se si të dallojnë gjininë nga seksi
- **Rritin** ndërgjegjësimin për diversitetin e identiteteve gjinore dhe seksuale

Kapitulli 1: Hyrje në të drejtat seksuale

Informacion kyç

Edukimi për të drejtat e njeriut dhe ato seksuale është pjesë përbërëse e pedagogjisë moderne, që ka për qëllim të krijojë një shoqëri demokratike, e cila bazohet te promovimi i barazisë dhe respektimi i diversitetit (Këshilli i Evropës 2020). Të drejtat seksuale janë të drejta të njeriut që lidhen me seksualitetin. Të drejtat seksuale përfshijnë një “grup të drejtash lidhur me seksualitetin, që burojnë nga të drejtat për liri, barazi, privatësi, pavarësi, integritet dhe dinjitet për të gjithë njerëzit” (IPPF, 2008, vi). Mbrojtja dhe respektimi i të drejtave seksuale të çdo individi janë një parakusht i nevojshëm për një jetë të shëndetshme, funksionale, të realizuar dhe produktive, si dhe për mirëqenien dhe shëndetin e përgjithshëm. Zhvillimi i plotë i seksualitetit varet nga përmbushja e nevojave bazë të njeriut, si: dëshira për kontakt, intimitet, shprehje emocionale, kënaqësi, afeksion dhe dashuri.

Parakushtet bazë për mbrojtjen në kohë dhe në mënyrën më të mirë të fëmijëve dhe të të rinjve, si dhe për shmangien e abuzimit seksual ndaj tyre, lidhen me njohuritë e tyre mbi të drejtat seksuale dhe nxitjen e tyre për të zhvilluar seksualitet të

shëndetshëm, funksional dhe të përshtatur në aspektin zhvillimor, social dhe kulturor.

Në maj të vitit 2008, Federata Ndërkombëtare e Prindërimit të Planifikuar (IPPF) miratoi dokumentin “Të drejtat seksuale: Një Deklaratë e IPPF-së”, në të cilin konfirmohet se të drejtat seksuale janë të drejta të njeriut që lidhen me seksualitetin. Dhjetë të drejtat seksuale janë:

- ❖ Neni 1. E drejta për barazi, mbrojtje të barabartë para ligjit dhe të jemi të lirë nga të gjitha format e diskriminimit të bazuara në seks, seksualitet apo gjini. Të gjithë njerëzit kanë lindur të lirë dhe të barabartë në dinjitet dhe të drejta, dhe duhet të gëzojnë mbrojtje të barabartë nga ligji kundër diskriminimit të bazuar në seksualitetin, seksin ose gjininë e tyre.
- ❖ Neni 2. E drejta për pjesëmarrje për të gjithë personat, pavarësisht seksit, seksualitetit ose gjinisë. Të gjithë personat gëzojnë një ambient që u mundëson pjesëmarrje aktive, të lirë dhe kuptimplotë, si dhe kontribut në të gjitha aspektet e jetës.
- ❖ Neni 3. E drejta për jetën, lirinë, sigurinë e personit dhe integritetin fizik. Të gjithë personat kanë të drejtën për jetën, lirinë dhe të mos torturohen, të mos trajtohen me mizori, në mënyrë johumane dhe degraduese për shkak të seksit, moshës, gjinisë, identitetit gjinor, orientimit seksual, statusit martesor dhe statusit të HIV/SIDA, si dhe kanë të drejtë të ushtrojnë seksualitetin e tyre pa dhunë.
- ❖ Neni 4. E drejta për privatësi. Të gjithë personat kanë të drejtën për privatësi, që është thelbësore për ushtrimin e autonomisë seksuale dhe gjinore.
- ❖ Neni 5. E drejta për autonomi personale dhe njohje para ligjit. Të gjithë personat kanë të drejtë të njihen para ligjit mbi çështje që lidhen me seksualitetin, brenda kuadrit të mosdiskriminimit dhe duke marrë në konsideratë të drejtat e të tjerëve dhe kapacitetin në zhvillim të fëmijëve.
- ❖ Neni 6. E drejta për liri mendimi, opinionin dhe shprehjeje; e drejta për t'u organizuar. Të gjithë personat kanë të drejtë të ushtrojnë lirinë e mendimit, opinionit dhe shprehjes, pavarësisht nga idetë mbi seksualitetin, orientimin

seksual, identitetin gjinor dhe të drejtat seksuale, pa u kufizuar në besimet mbizotëruese kulturore ose ideologjinë politike.

- ❖ Neni 7. E drejta për shëndet dhe për të përfituar nga progresi shkencor. Të gjithë personat kanë të drejtë të gëzojnë standardet më të larta të arritshme të shëndetit mendor dhe fizik.
- ❖ Neni 8. E drejta për edukim dhe informim. Të gjithë njerëzit, pa diskriminim, kanë të drejtë për edukim dhe informim të përgjithshëm dhe për edukim gjithëpërfshirës mbi seksualitetin.
- ❖ Neni 9. E drejta për të zgjedhur nëse dëshiron të martohesh ose jo, për të formuar e planifikuar një familje, dhe për të vendosur nëse do të kesh fëmijë ose jo, si dhe kur. Të gjithë njerëzit kanë të drejtë të zgjedhin nëse duan të martohen ose jo, nëse duan të krijojnë dhe planifikojnë familje ose jo, kur të kenë fëmijë, si dhe të vendosin në mënyrë të lirshme dhe të përgjegjshme për numrin dhe hapësirën kohore nga njëri fëmijë te tjetri, në një ambient ku ligjet dhe politikat e njohin diversitetin e formave të familjeve, përfshirë familjet e papërcaktuara nga trashëgimia ose martesë.
- ❖ Neni 10. E drejta për llogaridhënie dhe dëmshpërblim. Të gjithë njerëzit kanë të drejtë për masa të mjaftueshme, të aksesueshme dhe të përshtatshme edukative, ligjore, gjyqësore dhe të tjera, të cilat mundësojnë respektimin e të gjitha të drejtave seksuale. (IPPF, 2008.)

Veprimtaritë

Veprimtaria 1

Titulli veprimtarisë	<i>Il di të drejtat e mia (5-8-vjeçarët)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>
Objektivat e të nxëniet	<i>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Njohin dhe dallojnë të drejtat seksuale</i> ❖ <i>Lidhin zbatimin e të drejtave seksuale në situata të përditshme</i> ❖ <i>Përvetësojnë aftësi dhe instrumente për të respektuar të drejtat seksuale të tyre dhe të të tjerëve</i>

Materialet	- <i>Kartat e të drejtave seksuale (Shtojca 1 e Modullit 1)</i>
Udhëzime	<p>❖ <i>Prezantoni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve se qëllimi i veprimtarisë është t'i njohë ata me të drejtat seksuale. Mund ta nisni veprimtarinë me pyetje të tilla: "A e dini se çfarë do të thotë të kesh një të drejtë?", "A keni dëgjuar më parë për një të drejtë?", "A keni dëgjuar për ndonjë nga të drejtat tuaja (të fëmijëve tuaj)?", "Çfarë mendoni se mund të jetë?". Shpjegojuni shkurtimisht fëmijëve konceptin e të drejtave: "Njerëzit kanë shkruar një sërë rregullash që i bëjnë të gjithë njerëzit dhe fëmijët të barabartë. Të drejtat e njeriut janë rregulla të veçanta që supozohet të zbatohen për çdo person në botë, pavarësisht se ku jetojnë ose se kush janë ata. Këto rregulla ekzistojnë për të siguruar se të gjithë trajtohen me mirësi, ndershmëri dhe respekt. Kur flasim për të drejtat seksuale si pjesë e të drejtave të njeriut nënkuptojmë se njerëzit kanë të drejtë të bëjnë zgjedhje për trupin e tyre dhe se me kë duan të jenë, me dashuri dhe respekt. Ato kanë të bëjnë me të qenët në gjendje për të thënë "po" ose "jo" ndaj gjërave që ju bëjnë të ndiheni rehat ose në siklet kur bëhet fjalë për trupin dhe ndjenjat tuaja. Këto të drejta janë të rëndësishme, pasi mbrojnë hapësirën tonë personale dhe na ndihmojnë të jemi të sigurt dhe të lumtur. Është si të themi: "të gjithë meritojmë të trajtohem mirë, pavarësisht se kush jemi ose se kë dashurojmë. Pra, të drejtat e njeriut dhe të drejtat seksuale shkojnë krah për krah, për të siguruar se të gjithë trajtohen me ndershmëri, mirësi dhe respekt kur bëhet fjalë për trupin dhe ndjenjat e tyre." Shpjegojuni fëmijëve se ato janë të drejta që u mundësojnë atyre të mbrohen, respektohen dhe njihen, pavarësisht</i></p>

	<p><i>gjinisë së tyre, faktit se ku jetojnë, dhe se çfarë lloji familjeje dëshirojnë kur të rriten. (10 min)</i></p> <p>❖ <i>Veprimtaria kryesore. Pritni pohimet individuale dhe kartat për të drejtat seksuale nga tabela në Shtojcën 1 të Modullit 1. Vendosini në një tavolinë, sipërfaqe pune ose dysheme me tekstin poshtë dhe përziejini mirë. Nga grumbulli i vendosur në tavolinë, merrni një dhe lexojini pohimet një nga një. Pasi t’ua keni lexuar kartën me zë të lartë, kërkojuni fëmijëve t’ju tregojnë nëse bien dakord apo jo me atë që është shkruar. Nëse bien dakord, ngrenë gishtin e madh (duke ngritur dorën mbi kokë) dhe nëse nuk bien dakord, e ulin atë. Nëse kanë ndonjë pyetje në lidhje me atë që keni lexuar ose nëse kanë diçka të paqartë apo dyshime, duhet ta mbajnë gishtin e madh horizontalisht. Në këtë rast, ndaloni dhe qartësojuni fëmijëve ato që nuk i kuptojnë. Përsëriteni procesin për të gjitha kartat e përgatitura. (25 minuta)</i></p> <p>❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur të gjitha aftësitë që mësuat fëmijët nga kjo veprimtari dhe pyetini: a. Çfarë mësuat për të drejtat sot?, b. Pse besoni se është e rëndësishme që të mësojmë dhe t’i kuptojmë të drejtat tona?, c. Në ç’mënyrë mund t’ju ndihmojë sot teksa rriteni dhe në të ardhmen tuaj?, d. A ju pëlqeu veprimtaria?, e. A ju befasoi diçka, dhe nëse po, çfarë? (10 minuta)</i></p>
Udhëzime për lehtësuesit	<p>- <i>Kërkojuni fëmijëve të ulen në formë e një gjysmërrethi, në mënyrë që të shihni qartë secilin fëmijë në grup.</i></p> <p>- <i>Theksoni se nuk ka përgjigje të sakta ose të gabuara, dhe se do t’u jepni përgjigje pyetjeve ose dyshimeve të tyre.</i></p>

	- Përdorni kartat që keni në dispozicionin tuaj. Nëse zgjateni më shumë në disa shpjegime, kartat e mbetura mund t'i përdorni herën tjetër.
Materiale	Nuk ka
Përshtatje për mjedisin online	Nuk ka
Referenca	Family Systemic Psychotherapy and Supervision "Power of Family" - Tanja Tankosić Girt

Veprimtaria 2

Titulli veprimtarisë	Il di të drejtat e mia (5-8-vjeçarët)
Kohëzgjatja	45 minuta
Objektivat e të nxëniet	Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Njohin dhe dallojnë të drejtat seksuale ❖ Lidhin zbatimin e të drejtave seksuale në situata të përditshme ❖ Përvetësojnë aftësi dhe instrumente për të respektuar të drejtat seksuale të tyre dhe të të tjerëve
Materialet	- Kartat e të drejtave seksuale (Shtojca 1 e Modulit 1)
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Prezantoni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve se qëllimi i veprimtarisë është t'i njohë ata me të drejtat seksuale. Mund ta nisni veprimtarinë me pyetje: A dini se çfarë do të thotë të kesh një të drejtë? A keni dëgjuar më parë për një të drejtë? A keni dëgjuar për ndonjë nga të drejtat tuaja (të fëmijëve tuaj)? Çfarë mendoni se mund të jetë? Shpjegojuni shkurtimisht fëmijëve konceptin e të drejtave: "Njerëzit kanë shkruar një sërë rregullash që i bëjnë të gjithë njerëzit dhe fëmijët të barabartë. Të drejtat e njeriut, janë rregulla të veçanta që supozohet të zbatohen për çdo person në botë, pavarësisht se ku jetojnë ose se kush janë

ata. Këto rregulla ekzistojnë për të siguruar se të gjithë trajtohen me mirësi, ndershmëri dhe respekt. Kur flasim për të drejtat seksuale si pjesë e të drejtave të njeriut, nënkuptojmë se njerëzit kanë të drejtë të bëjnë zgjedhje për trupin e tyre dhe se me kë duan të jenë, me dashuri dhe respekt. Ato kanë të bëjnë me të qenët në gjendje për të thënë “po” ose “jo” ndaj gjërave që ju bëjnë të ndiheni rehat ose në siklet kur bëhet fjalë për trupin dhe ndjenjat tuaja. Këto të drejta janë të rëndësishme, pasi mbrojnë hapësirën tonë personale dhe na ndihmojnë të jemi të sigurt dhe të lumtur. Është si të themi: “të gjithë meritojmë të trajtohemi mirë, pavarësisht se kush jemi ose se kë dashurojmë. Pra, të drejtat e njeriut dhe të drejtat seksuale shkojnë krah për krah për të siguruar se të gjithë trajtohen me ndershmëri, mirësi dhe respekt kur bëhet fjalë për trupin dhe ndjenjat e tyre.” Shpjegojuni fëmijëve se ato janë të drejta që u mundësojnë atyre të mbrohen, respektohen dhe njihen, pavarësisht gjinisë së tyre, faktit se ku jetojnë, dhe se çfarë lloji familjeje dëshirojnë kur të rriten. (10 minuta)

- ❖ *Veprimtaria kryesore. Përpara veprimtarisë së planifikuar, shkruajini pohimet nr. 1, 3, 7, 10, 11 dhe 20, që gjenden në Shtojcën 1 të Modullit 1, në një rën anë të tabelës së klasës ose flipchart, dhe pyetjet e renditura më poshtë në pjesën e dytë të tabelës së klasës ose në flipchart. Ndajeni grupin e plotë të fëmijëve në grupe më të vogla me 3-4 fëmijë (mund të shtoni më shumë pohime që sipas jush mund të jenë të përshtatshme për grupin specifik të fëmijëve me të cilët po zhvillon veprimtarinë, në varësi të madhësisë së grupit me të cilin po punoni). Numri i grupeve të vogla duhet të jetë i njëjtë me numrin e pohimeve që keni*

zgjedhur për këtë veprimtari. Vëri secilit grup të vogël një emër; për shembull, mund të frymëzoheni nga kafshët, ngjyrat, superheronjtë (fëmijët mund të zgjedhin edhe emrin për grupin e tyre). Shpjegojuni se secili prej grupeve do të ketë të njëjtën detyrë, por temë të ndryshme. Caktojini secilit prej grupeve të vogla një pohim nga Shtojca 1 e Modullit 1. Sigurohuni që secili grup i vogël të ketë një pohim të ndryshëm dhe të ketë një numër të barabartë pohimesh për të drejtat dhe detyrimet/përgjegjësitë. Pasi secilit grup të vogël t'i jetë caktuar një nga pohimet, kërkojuni fëmijëve t'u përgjigjen pyetjeve të mëposhtme:

- Si/në çfarë mënyre e kuptoni këtë fjali që sapo lexova?

- Kush mund dhe duhet t'ju ndihmojë për ta kuptuar më mirë?

- Çfarë ju nevojitet dhe çfarë mund t'ju ndihmojë për të siguruar respektimin e të drejtave tuaja?

- Lëri fëmijët të shpjegojnë se si e kuptojnë atë!

Grupet e vogla i japin përgjigjet një nga një. Pas leximit të çdo pohimi, kërkojini grupit të vogël të cilit ia keni caktuar këtë pohim, që të përpiqen t'u përgjigjen pyetjeve. Nxitni biseda për temën dhe mos këmbëngulni te përgjigjet e sakta. Është e rëndësishme që të kuptoni se si i kuptojnë dhe përjetojnë fëmijët përvojat seksuale. (30 minuta)

- ❖ Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur të gjitha aftësitë që mësuat fëmijët nga kjo veprimtari dhe pyetini: a. Çfarë mësuat për të drejtat sot?, b. Pse besoni se është e rëndësishme që të mësojmë dhe t'i kuptojmë të drejtat tona?, c. Në ç'mënyrë mund t'ju ndihmojë sot

		<i>teksa rriteni dhe në të ardhmen tuaj?, d. A ju pëlqeu veprimtaria?, e. A ju befasoi diçka, dhe nëse po, çfarë? (5 minuta)</i>
Udhëzime për lehtësuesit		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Mund të zgjidhni pohime të tjera nga Shtojca 1 e Modullit 1, që i konsideroni të rëndësishme.</i> - <i>Mos zgjidhni më shumë se 6-7 pohime, në mënyrë që të keni mjaftueshëm kohë për ta diskutuar secilin me fëmijët.</i> - <i>Qëllimi i veprimtarisë është që fëmijët të fillojnë të kuptojnë, njohin dhe lidhin të drejtat seksuale me situatat e përditshme. Mos këmbëngulni për përgjigjet e sakta nëse vëreni se fëmijët nuk e kuptojnë diçka.</i> - <i>Sigurohuni se pohimet që zgjidhni pasqyrojnë numër të barabartë të të drejtave dhe detyrimeve/përgjegjësi.</i>
Materiale		<i>Nuk ka</i>
Përshtatje për mjedisin online		<i>Nuk ka</i>
Referenca		<i>Family Systemic Psychotherapy and Supervision “Power of Family” – Tanja Tankosić Girt</i>

Veprimtaria 3

Titulli veprimtarisë		<i>Il di të drejtat dhe përgjegjësitë e mia (9-11-vjeçarët)</i>
Kohëzgjatja		<i>45 minuta</i>
Objektivat e nxënësve		<p><i>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Njohin dhe dallojnë të drejtat seksuale</i> ❖ <i>Lidhin zbatimin e të drejtave seksuale në situata të përditshme</i> ❖ <i>Përvetësojnë aftësi dhe instrumente për të respektuar të drejtat seksuale të tyre dhe të të tjerëve</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Kuptojnë marrëdhënien ndërmjet të drejtave të njeriut dhe atyre seksuale</i>
Materialet	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Lista e të drejtave seksuale miqësore me fëmijët (Shtojca 2 e Modullit 1)</i>
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Prezantoni veprimtarinë. Njihini fëmijët me konceptin e të drejtave seksuale dhe të njeriut. Mund të përdorni këtë shpjegim: “Të drejtat e njeriut janë rregulla të veçanta që supozohet të zbatohen për çdo person në botë, pavarësisht se ku jetojnë ose se kush janë ata. Këto rregulla ekzistojnë për të siguruar se të gjithë trajtohen me mirësi, ndershmëri dhe respekt. Kur flasim për të drejtat seksuale si pjesë e të drejtave të njeriut, nënkuptojmë se njerëzit kanë të drejtë të bëjnë zgjedhje për trupin e tyre dhe se me kë duan të jenë, me dashuri dhe respekt. Ato kanë të bëjnë me të qenët në gjendje për të thënë “po” ose “jo” ndaj gjërave që ju bëjnë të ndiheni rehat ose në siklet kur bëhet fjalë për trupin dhe ndjenjat tuaja. Këto të drejta janë të rëndësishme, pasi mbrojnë hapësirën tonë personale dhe na ndihmojnë të jemi të sigurt dhe të lumtur. Është si të themi: “të gjithë meritojmë të trajtohem mirë, pavarësisht se kush jemi ose se kë dashurojmë. Pra, të drejtat e njeriut dhe të drejtat seksuale shkojnë krah për krah, për të siguruar se të gjithë trajtohen me ndershmëri, mirësi dhe respekt, kur bëhet fjalë për trupin dhe ndjenjat e tyre.” Kërkojuni nëse dinë aktualisht diçka për to dhe nëse po, çfarë dinë. Orientojini fëmijët në një intervistë në lidhje me risqet e shtuara dhe pasojat negative në rast të mosrespektimit të të drejtave seksuale (për shembull: Nëse dikush ju prek në mënyrë të tillë që nuk ndiheni rehat, mund të ndiheni të frikësuar, në siklet ose mund t’ju lëndojnë fizikisht. Nëse tallemi ose e shmangim dikë sepse</i>

	<p><i>duket ndryshe, fëmijët mund të jenë shumë të trishtuar dhe të mërzitur). (10 minuta)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Veprimtaria kryesore. Pjesa 1. Vendoseni listën e të drejtave seksuale miqësore me fëmijët (Shtojca 2 e Modullit 1) në një vend të dukshëm. Ndajini fëmijët në grupe, në mënyrë që secili grup të studiojë dhe të shpjegojë 2-3 të drejta seksuale. Secili grup duhet të përpiqet t'u japë përgjigje pyetjeve të mëposhtme (pyetjet mund t'i përshtatni sipas vlerësimit tuaj). Gjithashtu, shkruajini pyetjet për pjesët e para dhe të dyta të veprimtarisë në një vend të dukshëm, në mënyrë që fëmijët t'i shohin qartë ato teksa punojnë në grupe të vogla.</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Çfarë do të thotë kjo e drejtë për ju, për jetën dhe të ardhmen tuaj?</i> - <i>Merrni parasysh se çfarë do të ndodhte nëse kjo e drejtë nuk do të respektohej. Sillni një shembull dhe tregoni pasojat për ju në të tashmen dhe në të ardhmen.</i> - <i>Çfarë do të bënit nëse do t'ju shkelej kjo e drejtë? Cilat janë alternativat tuaja? (15 minuta)</i> ❖ <i>Pjesa 2. Fëmijët qëndrojnë në grupet e tyre dhe secili grup zgjedh një nga të drejtat që i konsideron mjaft të rëndësishme për ta në këtë fazë të jetës. Pyetje për punën në grupe të vogla:</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cila është arsyeja që zgjodhët këtë të drejtë të veçantë?</i> - <i>A janë të drejtat tuaja seksuale të ndryshme nga ato të të rriturve? Përse?</i> - <i>Pse thuhet se ju, të rinjtë, duhet të keni mbrojtje shtesë? (15 minuta)</i> ❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke i pyetur fëmijët:</i> <ul style="list-style-type: none"> a. <i>Çfarë mund të bëni për të siguruar që të drejtat tuaja të</i>
--	--

		<i>respektohen? b. Si i mbrojmë të drejtat tona seksuale? c. Si i respektojmë të drejtat seksuale të të tjerëve? (5 minuta)</i>
Udhëzime për lehtësuesit		<p>- Përshtatini pyetjet për punën në grup (për të dyja veprimtaritë) me kohën në dispozicion dhe kapacitetet e fëmijëve, dhe ndihmohuni duke u dhënë shembuj nëse vini re se kanë diçka të vështirë.</p> <p>- Mund t'i printoni të drejtat një nga një, në copa të veçanta letre dhe lëri grupet e fëmijëve të tërheqin fletët me të drejtat; më pas, sigurohuni që secili grup të marrë të ndryshme.</p>
Materiale		- Lista e të drejtave seksuale miqësore me fëmijët (Shtojca 2 e Modullit 1)
Përshtatje për mjedisin online		Nuk ka
Referenca		<i>Family Systemic Psychotherapy and Supervision "Power of Family"</i> – Tanja Tankosić Girt

Veprimtaria 4

Titulli veprimtarisë		<i>Il di të drejtat dhe përgjegjësitë e mia (9-11-vjeçarët)</i>
Kohëzgjatja		<i>45 minuta</i>
Objektivat e nxënësve		<p>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Njohin dhe dallojnë të drejtat seksuale</i> ❖ <i>Lidhin zbatimin e të drejtave seksuale në situata të përditshme</i> ❖ <i>Përvetësojnë aftësi dhe instrumente për të respektuar të drejtat seksuale të tyre dhe të të tjerëve</i> ❖ <i>Kuptojnë marrëdhënien ndërmjet të drejtave të njeriut dhe atyre seksuale</i>
Materialet		Nuk ka

Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Prezantoni veprimtarinë. Njihini fëmijët me konceptin e të drejtave seksuale dhe të njeriut. Mund të përdorni këtë shpjegim: “Të drejtat e njeriut janë rregulla të veçanta që supozohet të zbatohen për çdo person në botë, pavarësisht se ku jetojnë ose se kush janë ata. Këto rregulla ekzistojnë për të siguruar se të gjithë trajtohen me mirësi, ndershmëri dhe respekt. Kur flasim për të drejtat seksuale si pjesë e të drejtave të njeriut, nënkuptojmë se njerëzit kanë të drejtë të bëjnë zgjedhje për trupin e tyre dhe se me kë duan të jenë, me dashuri dhe respekt. Ato kanë të bëjnë me të qenët në gjendje për të thënë “po” ose “jo” ndaj gjërave që ju bëjnë të ndiheni rehat ose në siklet, kur bëhet fjalë për trupin dhe ndjenjat tuaja. Këto të drejta janë të rëndësishme pasi mbrojnë hapësirën tonë personale dhe na ndihmojnë të jemi të sigurt dhe të lumtur. Është si të themi: “të gjithë meritojmë të trajtohemi mirë, pavarësisht se kush jemi ose se kë dashurojmë. Pra, të drejtat e njeriut dhe të drejtat seksuale shkojnë krah për krah, për të siguruar se të gjithë trajtohen me ndershmëri, mirësi dhe respekt kur bëhet fjalë për trupin dhe ndjenjat e tyre.” Kërkojuni fëmijëve nëse dinë aktualisht diçka për to dhe nëse po, çfarë dinë. Orientojini fëmijët në një intervistë në lidhje me risqet e shtuara dhe pasojat negative në rast të mosrespektimit të të drejtave seksuale (për shembull: Nëse dikush ju prek në mënyrë të tillë që nuk ndiheni rehat, mund të ndiheni të frikësuar, në siklet ose mund t’ju lëndojnë fizikisht. Nëse tallemi ose e shmangim dikë sepse duket ndryshe, fëmijët mund të jenë shumë të trishtuar dhe mërzitur). (10 minuta)</i> ❖ <i>Veprimtaria kryesore. Jepini secilit fëmijë një “Fletë pune për të drejtat dhe përgjegjësitë seksuale” (Shtojca 3 e</i>
----------	---

	<p><i>Modulit 1) dhe kërkojuni ta plotësojnë atë individualisht. Pasi të kenë përfunduar të gjithë fëmijët, kërkojuni të prezantojnë se çfarë kanë shkruar, për shembull: një fëmijë prezanton të drejtën e parë seksuale dhe më pas u kërkon të tjerëve të prezantojnë nëse kanë shkruar/dhënë ndonjë shembull tjetër. Pra, vazhdoni kështu derisa të keni trajtuar të gjitha ose shumicën e të drejtave me fëmijët. (25 minuta)</i></p> <p>❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke i pyetur fëmijët:</i></p> <p><i>a. Çfarë mund të bëni për të siguruar që të drejtat tuaja të respektohen? b. Si i mbrojmë të drejtat tona seksuale? c. Si i respektojmë të drejtat seksuale të të tjerëve? D. Pse është e rëndësishme që kur flasim për të drejtat, të flasim edhe për përgjegjësitë? (10 minuta)</i></p>
Udhëzime për lehtësuesit	<p>- <i>Tregojuni fëmijëve lidhjen ndërmjet të drejtave dhe detyrimeve/përgjegjësi.</i></p> <p>- <i>Inkurajojini fëmijët që, në kolonën e përgjegjësi, të gjejnë disa shembuj nga jeta e përditshme që mund të kenë lidhje me ta, si për shembull: “Unë kam të drejtën të pyes se për çfarë kam nevojë në një marrëdhënie”, “Më duhet të them se jam i lumtur kur kapemi për dore ose kur më përqafojnë”, “Nuk bie dakord për”... ose “Nuk mund ta detyroj dikë të më puthë nëse nuk do”. Është e rëndësishme që fëmijët ta dallojnë këtë në praktikë, jo në teori.</i></p>
Materiale	<p>- <i>Fletë pune për të drejtat dhe përgjegjësitë seksuale (Shtojca 3 e Modulit 1)</i></p>
Përshtatje mjedisin online	<p>Nuk ka</p>
Referenca	<p><i>Family Systemic Psychotherapy and Supervision “Power of Family” – Tanja Tankosić Girt</i></p>

Kapitulli 2: Përcaktuesit socialë dhe kulturorë të seksualitetit

Informacion kyç

Seksualiteti i njerëzve është i ndryshëm dhe, krahas faktorëve biologjikë, psikologjikë dhe fiziologjikë, ndikohet shumë nga faktorët e shoqërizimit. Seksualiteti është një aspekt themelor i identitetit dhe jetës së njeriut, që përfshin një spektër të gjerë sjelljesh, orientimesh dhe dëshirash. Normat dhe vlerat që lidhen me seksualitetin, janë parashikuar për të ofruar udhëzime, për të përcaktuar kufijtë dhe rregulluar sjelljet seksuale. Ato synojnë të bëjnë dallimin midis të mirës dhe jo të mirës, të pranueshmes dhe të papranueshmes, dhe funksionale e jofunksionale. Megjithatë, është e rëndësishme të kuptojmë se, këto norma dhe vlera, nuk janë gjithmonë dashamirëse, dhe se mund të mbartin anshmëri të fshehura, besime të dëmshme, paragjykime dhe stereotipa. Në kontekstin e të mësuarit, të kuptuarit dhe ballafaqimit të këtyre çështjeve, është e rëndësishme që të ofrohet edukim i gjithanshëm, i paanshëm dhe gjithëpërfshirës për seksualitetin.

Normat dhe vlerat lidhur me seksualitetin janë rrënjësuar thellë në shoqëri, shpesh të formësuara nga ndikime kulturore, fetare dhe historike. Megjithëse mund të shërbejnë si udhëzime për sjellje të përgjegjshme seksuale, ato mund të përjetësojnë besimet diskriminuese dhe kufizimet që nuk mbështeten në fakte ose arsye. Këto norma mund të nxitin një mjedis ku disa orientime të caktuara seksuale ose identitete gjinore stigmatizohen ose marginalizohen, duke kufizuar lirinë e individëve për t'u shprehur në mënyrë të vërtetë.

Edukuesit luajnë një rol të rëndësishëm në trajtimin e këtyre çështjeve dhe promovimin e perspektivës më gjithëpërfshirëse dhe të informuar për seksualitetin. Për sa i përket të mësuarit për seksualitetin, është e rëndësishme që të shmanget përforcimi i stereotipave të dëmshëm ose i normave të vjetruara. Përkundrazi, edukuesit mund të përpiqen të nxitin dialogë të hapur dhe pa gjykime, si dhe të krijojnë një hapësirë të sigurt ku nxënësit të eksplorojnë identitetet dhe preferencat e tyre.

Çelësi për këtë është që t'i qasemi temës me ndjeshmëri dhe me respekt, duke pranuar se përvoja mbi seksualitetin e çdo individi është unike. Ndërkohë që u mësojnë nxënësve se si të mendojnë në mënyrë kritike mbi normat dhe vlerat me të cilat ata përballen, edukuesit mund t'i ndihmojnë që të zhvillojnë të kuptuarit më të detajuar të seksualitetit të tyre dhe të larmisë së përvojave të njerëzve. Mohimi i seksualitetit të fëmijëve dhe të të rinjve mund të pengojë të kuptuarit nga ana e tyre të trupit dhe ndjenjave të tyre, gjë që mund të sjellë hutim dhe paretë. Është e rëndësishme që të mbajmë parasysh sa më poshtë:

- Etiketimi si tabu i diskutimeve për seksualitetin mund të krijojë një mjedis ku forma të ndryshme të rrezikut dhe abuzimit seksual nuk vihen re, ose nuk raportohen.
- Pabarazia gjinore i përjetëson stereotipat dhe normat e dëmshme, duke kufizuar edhe më shumë lirinë e individëve për të eksploruar seksualitetin e tyre në mënyrë të shëndetshme dhe mbështetëse.
- Mosnjohja ose moskuptimi i nevojave tona seksuale mund të sjellë pakënaqësi dhe frustrim, gjë që ndikon në mirëqenien tonë të përgjithshme.
- Besimet e shtrembëruara dhe jofunksionale për seksualitetin mund të përjetësojnë qëndrime dhe sjellje jofunksionale, të cilat mund t'u shkaktojnë dëm individëve dhe marrëdhënieve.
- Disa norma shoqërore lidhur me seksualitetin mund të ndrydhin biseda të hapura dhe të ndershme, që mund të pengojnë zhvillimin e identitetit të shëndetshëm seksual dhe të shkaktojnë stres emocional.

Veprimtaritë

Veprimtaria 1

Titulli i veprimtarisë	E vërtetë, e gabuar ose asnjëse (5-8-vjeçarët)
Kohëzgjatja	45 minuta
Objektivat e të nxënësve	Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Njohin dhe të kenë dijeni për besimet e tyre të gabuara dhe të sakta ndaj seksualitetit</i> ❖ <i>Rishqyrtojnë dhe rindërtojnë besimet lidhur me seksualitetin</i> ❖ <i>Mësojnë dhe përvetësojnë njohuri shtesë për seksualitetin</i>
Materialet	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Shirit i gjerë ngjitës, që do të jetë i dukshëm në sipërfaqen e dyshemesë së sallës së punës</i> - <i>Tre rrathë të mëdhenj prej letre ose kartoni me këto ngjyra: i kuq, portokalli dhe i gjelbër</i> - <i>Pohime rreth seksualitetit. 5-8-vjeçarët (Shtojca 4 e Modullit 1)</i>
Udhëzime	<p>❖ <i>Prezantoni veprimtarinë. Niseni veprimtarinë duke u treguar fëmijëve se do të luajnë lojën “E vërtetë dhe e gabuar”. Printoni paraprakisht një kopje të Pohimeve mbi seksualitetin për 5-8-vjeçarët, që gjenden në Shtojcën 4 të Modullit 1. Si përgatitje për veprimtarinë, përdorni shirit ngjitës me ngjyra përgjatë të gjithë hapësirës së punës. Vendosni/ngjisni një rreth të kuq në njërin skaj të shiritit, një rreth portokalli në mes të shiritit dhe një rreth të gjelbër në skajin tjetër të shiritit. Rrathët duhet të jenë mjaftueshëm të mëdhenj për t’u dukur qartë. Detyra do të jetë që, pasi ju të keni lexuar disa fjali, fëmijët të vendosin (secili për vete) nëse fjalia është e saktë apo e gabuar. Nëse, sipas fëmijëve, është e vërtetë, fëmijët vendosen në shirit pranë rrethit të gjelbër, pra në njërin skaj të shiritit; nëse mendojnë se është e gabuar, shkojnë te skaji i kundërt, pra në rrethin e kuq. Nëse nuk janë të sigurt ose nuk e dinë, ata vendosen në mes të shiritit, pra në rrethin portokalli. Me disa fjali neutrale (p.sh. sot është e hënë, po bie shi, etj.),</i></p>

	<p><i>kontrolloni nëse fëmijët i kanë kuptuar rregullat e lojës. (5 minuta)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Veprimtaria kryesore. Lexojuni fëmijëve me zë të lartë “Pohimet për seksualitetin. 5-8-vjeçarët”. Pas leximit të çdo fjalie/pohimi, kërkoni fëmijëve të pozicionohen në shirit kur ata e mendojnë të saktë. Kur vëreni se fëmijët kanë besime të pasakta, të dëmshme, të shtrembëruara ose të gabuara, ndaloni te ai pohim specifik dhe diskutoni me fëmijët. (25 minuta)</i> ❖ <i>Bisedë rreth pohimeve. Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke i pyetur fëmijët: a. Çfarë mësuar sot nëpërmjet kësaj veprimtarie?, b. A ju pëlqeu kjo veprimtaria?, c. A mund të ndani diçka që mësuar për trupin tonë që ju bëri kureshtarë ose ju befasoi?, d. Si ndiheni kur mësoni gjëra të reja për trupin tuaj ose për faktin se si ndryshojnë trupat nga njëri-tjetri? A ka diçka të re që keni mësuar për veten që nuk e dinit më parë? Si ndiheni për këtë?, e. A keni menduar ndonjëherë diçka për trupin tuaj kur keni zbuluar se nuk ka qenë mjaft e saktë? Çfarë ishte dhe si ndiheni tani që dini më shumë?, f. A mund të më thoni diçka që ju duk interesante ose e këndshme nga informacionet që diskutuam sot? (15 minuta)</i>
<p>Udhëzime për lehtësuesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Kur përgatitni dhe përzgjidhni pohimet, përdorni ato që janë paragjykime të zakonshme lidhur me seksualitetin në kulturën dhe mjedisin tuaj, të cilat i keni ndeshur më shpesh te fëmijët dhe/ose të rriturit deri tani?</i> - <i>Sigurohuni që të ketë përafërsisht një numër të barabartë fjalish/pohimesh të vërteta dhe të gabuara.</i>

	- Kujtojuni fëmijëve se nuk ka asnjë problem nëse ata zgjedhin të ndalojnë në rrethin portokalli nëse janë të pasigurt.
Materiale	Nuk ka
Përshtatje për mjedisin online	Nuk ka
Referenca	Family Systemic Psychotherapy and Supervision “Power of Family” – Tanja Tankosić Girt

Veprimtaria 2

Titulli i veprimtarisë	E vërtetë, e gabuar ose asnjë (9-11-vjeçarët)
Kohëzgjatja	45 minuta
Objektivat e të nxënit	Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Njohin dhe të kenë dijeni për besimet e tyre të gabuara dhe të sakta ndaj seksualitetit ❖ Rishqyrtojnë dhe rindërtojnë besimet lidhur me seksualitetin ❖ Mësojnë dhe përvetësojnë njohuri shtesë për seksualitetin
Materialet	- Shirit i gjerë ngjitës, që do të jetë i dukshëm në sipërfaqen e dyshemesë së sallës së punës. - Tre rrahtë të mëdhenj prej letre ose kartoni me këto ngjyra: i kuq, portokalli dhe i gjelbër. - Pohime rreth seksualitetit. 9-11-vjeçarët (Shtojca 5 e Modullit 1)
Udhëzime	❖ Prezantoni veprimtarinë. Niseni veprimtarinë duke u treguar fëmijëve se do të luajnë lojën “E vërtetë dhe e gabuar”. Printoni paraprakisht një kopje të Pohimeve mbi seksualitetin për 9-11-vjeçarët, që gjenden në Shtojcën 5 të Modullit 1. Si përgatitje për veprimtarinë, përdorni

	<p><i>shirit ngjitës me ngjyra përgjatë të gjithë hapësirës së punës. Vendosni/ngjisni një rreth të kuq në njërin skaj të shiritit, një rreth portokalli në mes të shiritit dhe një rreth të gjelbër në skajin tjetër të shiritit. Rrathët duhet të jenë mjaftueshëm të mëdhenj për t'u dukur qartë. Detyra do të jetë që, pasi ju të keni lexuar disa fjali, fëmijët të vendosin (secili për vete) nëse fjalia është e saktë apo e gabuar. Nëse, sipas fëmijëve, është e vërtetë, fëmijët vendosen në shirit pranë rrethit të gjelbër, pra në njërin skaj të shiritit; nëse mendojnë se është e gabuar, shkojnë te skaji i kundërt, pra në rrethin e kuq. Nëse nuk janë të sigurt ose nuk e dinë, ata vendosen në mes të shiritit, pra në rrethin portokalli. Me disa fjali neutrale (p.sh. sot është e hënë, po bie shi, etj.), kontrolloni nëse fëmijët i kanë kuptuar rregullat e lojës. (5 minuta)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Veprimtaria kryesore. Lexojuni fëmijëve me zë të lartë “Pohimet mbi seksualitetin për 9-11-vjeçarët”, që pasqyrojnë disa aspekte të seksualitetit. Pas leximit të çdo fjalie/pohimi, kërkoni fëmijëve të pozicionohen në shirit kur ata e mendojnë të saktë. Kur vëreni se fëmijët kanë besime të pasakta, të dëmshme, të shtrembëruara ose të gabuara, ndaloni te ai pohim specifik dhe diskutoheni me fëmijët. (30 minuta)</i> ❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke i pyetur fëmijët:</i> <ol style="list-style-type: none"> <i>a. Çfarë ju tregon se është e vërtetë/gabuar nisur nga përvoja juaj personale?, b. A keni parë/përjetuar diçka të ndryshme nga ajo që mendoni se është e vërtetë ose e gabuar?, c. A ka diçka nga kjo veprimtari që ju befaso, ose diçka që mësuat? (10 minuta)</i>
Udhëzime për lehtësuesit	- <i>Kur përgatitni dhe përzgjidhni pohimet, përdorni ato që janë paragjykitime të zakonshme lidhur me seksualitetin</i>

	<p><i>në kulturën dhe mjedisin tuaj, të cilat i keni ndeshur më shpesh te fëmijët dhe/ose të rriturit deri tani?</i></p> <p><i>- Sigurohuni që të ketë përafërsisht një numër të barabartë fjalish/pohimesh të vërteta dhe të gabuara.</i></p> <p><i>- Kujtojuni fëmijëve se nuk ka asnjë problem nëse ata zgjedhin të ndalojnë në rrethin portokalli nëse janë të pasigurt.</i></p>
Materiale	<i>Nuk ka</i>
Përshtatje për mjedisin online	<i>Nuk ka</i>
Referenca	<i>Family Systemic Psychotherapy and Supervision “Power of Family” – Tanja Tankosić Girt</i>

Kapitulli 3: Diversiteti gjinor dhe seksual

Informacion kyç

Njerëzit janë natyrshëm të larmishëm. Ne kemi një gamë të gjerë të paraqitjes dhe tipareve fizike, interesave, aftësive, temperamenteve dhe personaliteteve. Diversiteti gjinor dhe seksual mbulon një larmi aspektesh, përfshirë seksin biologjik, identitetin dhe shprehjen gjinore, dhe seksualitetin. Ai përfshin njohjen e spektrit të gjerë të përvojave njerëzore brenda këtyre aspekteve. Diversiteti gjinor dhe seksual (DGJS) i referohet gjithë larmisë së karakteristikave të seksit, orientimeve seksuale dhe identiteteve gjinore, pa pasur nevojë për të specifikuar secilin prej identiteteve, sjelljeve ose karakteristikave që formojnë këtë tërësi. Është e rëndësishme të pranojmë dhe krijojmë një mjedis që i respekton dhe mbështet dallimet në identitetet gjinore dhe shprehjen dhe orientimin seksual. Krijimi i kulturës gjithëpërfshirëse parandalon përjetimin nga ana e fëmijëve të stresit, diskriminimit, bullizimit dhe rezultateve përfundimtare negative në shëndet.

- ❖ Diversiteti gjinor i referohet larmisë së identiteteve gjinore, shprehjeve dhe përvojave që ekzistojnë përtej të kuptuarit tradicional binar të meshkujve dhe femrave. Sipas tij pranohet se gjinia nuk përcaktohet vetëm nga seksi biologjik,

por është një spektër kompleks dhe i larmishëm që përfshin një larmi identitetesh. Në kuadër të diversitetit gjinor pranohet se individët mund të kenë perceptime të brendshme dhe ndjenja të ndryshme për gjininë e tyre, gjë që mund të mos përkojë me seksin që u është caktuar në lindje.

- ❖ Diversiteti seksual i referohet larmisë së orientimeve seksuale, tërheqjeve dhe sjelljeve që ekzistojnë përtej të kuptuarit tradicional të heteroseksualitetit. Sipas diversitetit seksual pranohet se individët mund të tërhiqen nga persona të së njëjtës gjini (homoseksualiteti), nga gjinia e kundërt (heteroseksualiteti), ose nga të dyja gjinitë (biseksualiteti). Gjithashtu, njihet ekzistenca e orientimeve të tjera seksuale. Diversiteti seksual sfidon nocionin se të jesh heteroseksual është norma e vetme dhe thekson rëndësinë e pranimit dhe respektimit të identiteteve e orientimeve seksuale të individëve.

Zhvillimi i diversitetit gjinor dhe seksual është një proces kompleks që formësohet teksa fëmijët rriten dhe mësojnë për veten dhe botën rreth tyre. Është e rëndësishme që të ofrohen informacione të përshtatshme për moshën dhe të kuptuarit e diversitetit gjinor dhe seksual, për të siguruar që fëmijët të kenë në themelet e tyre pranimin, respektin dhe gjithëpërfshirjen. Në vijim, jepen përshkrime të asaj që fëmijët e grupmoshave 5-8 dhe 9-11 vjeç, duhet të dinë për këto tema (Akademia Amerikane për Pediatri, 2017):

5-8-vjeçarët

- Në këtë fazë, fëmijët fillojnë të zhvillojnë të kuptuarit për diversitetin gjinor dhe seksual. Fëmijët duhet të nxiten që t'i sfidojnë stereotipat gjinorë dhe të kuptojnë se të gjithë duhet të trajtohen me respekt, pavarësisht se si e paraqesin veten. Të gjithë fëmijët mund të kërcëjnë balet ose të luajnë hokej, dhe ajo që ka rëndësi për fëmijët, është që ata të gëzojnë të drejtën për ta praktikuar veprimtarinë që u pëlqen.
- Kur bëhet fjalë për diversitetin seksual, fëmijët e kësaj moshe mund të njihen me konceptin e llojeve të ndryshme të familjeve, si: familje me dy nëna ose me dy baballarë.

9-11-vjeçarët

- Në këtë fazë, fëmijët fillojnë të zhvillojnë të kuptuarit për diversitetin gjinor dhe seksual. Është e rëndësishme që orientimin seksual ta diskutojmë me gjuhë të përshtatshme, duke shpjeguar se njerëzit mund të tërhiqen nga gjini të ndryshme, duke u shpjeguar idenë se të jesh gej, lesbike, biseksual, panseksual, aseksual... është po aq normale sa të jesh heteroseksual.

Veprimtaritë

Veprimtaria 1

Titulli veprimtarisë	Histori rreth diversitetit (5-8-vjeçarët)
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>
Objektivat e të nxënit	<i>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i> <ul style="list-style-type: none">❖ <i>Njohin stereotipat dhe paragjykimet mbizotëruese lidhur me identitetet gjinore në kontekstin e tyre</i>❖ <i>Njohin dallimet individuale që ekzistojnë ndërmjet të gjithë fëmijëve</i>❖ <i>Zhvillojnë tolerancën dhe të kuptuarit e diversitetit gjinor</i>❖ <i>Mësojnë se si të dallojnë gjininë nga seksi</i>❖ <i>Fillojnë me reflektime të rëndësishme lidhur me identitetin gjinor</i>
Materialet	- <i>Histori rreth diversitetit (Shtojca 6 e Modullit 1)</i>
Udhëzime	❖ <i>Prezantoni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve se do t'u lexoni me zë të lartë situata që u ndodhin disa fëmijëve dhe pas leximit të secilës prej tyre, do të diskutoni bashkërisht për secilën nga situatat. Kur të prezantoni veprimtarinë, theksoni se të gjithë fëmijët janë të ndryshëm, se mund të pëlqejnë gjëra të</i>

	<p><i>ndryshme, të duken ndryshe ose të kenë dëshira dhe interesa të ndryshme. (5 minuta)</i></p> <p>❖ <i>Veprimtaria kryesore. Printoni historitë për diversitetin që gjenden në Shtojcën 6 të Modullit 1. Lexojuni fëmijëve një nga një situatat, me zë të lartë, dhe pas leximit të secilës, nisni një bisedë me ta me ndihmën e pyetjeve të mëposhtme:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Si mendoni se ndihet ky fëmijë?</i> - <i>Çfarë mendoni se e shkaktoi atë?</i> - <i>Si sillen fëmijët e tjerë, ose si mund të sillen ata në një situatë të tillë?</i> - <i>Si sillet një fëmijë kur ndodh kjo?</i> - <i>A do të përdornin fëmijët e tjerë ndonjë fjalë fyese për një fëmijë tjetër, dhe cilat?</i> - <i>Për çfarë ka nevojë ky fëmijë? (30 minuta)</i> <p>❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke i pyetur fëmijët: a. Çfarë ju bën të veçantë dhe unikë?, b. Si ndryshoni nga miqtë ose shokët tuaj të klasës?, c. Si ndiheni kur dikush ju trajton ndryshe për shkak të gjinisë suaj?, d. A ka diçka që ju dëshironi që njerëzit ta kenë kuptuar më mirë për ju?, e. A keni menduar ndonjëherë se përse njerëzit presin që të tjerët t'i bëjnë gjërat ndryshe në varësi të gjinisë së tyre?, f. Çfarë mendoni për këto pritshmëri? (10 minuta)</i></p>
<p>Udhëzime për lehtësuesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Llogariteni vetë se cilat dhe sa situata do të trajtoni me fëmijët në klasë.</i> - <i>Sigurohuni që biseda të mos dominohet vetëm nga disa fëmijë. Përpiquni të përfshini sa më shumë fëmijë që të jetë e mundur në bisedë.</i> - <i>Nëse mendoni se është e mundur, mund të zhvilloni një lojë të vogël me role për një ose dy situata.</i>

Materiale	<i>Nuk ka</i>
Përshtatje për mjedisin online	<i>Nuk ka</i>
Referenca	<i>Family Systemic Psychotherapy and Supervision “Power of Family” – Tanja Tankosić Girt</i>

Veprimtaria 2

Titulli veprimtarisë	<i>Shoku/shoqja im/ime (9-11-vjeçarët)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>
Objektivat e të nxënit	<p><i>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Praktikojnë dhe zhvillojnë empatinë, të kuptuarit dhe pranimin e diversitetit seksual</i> <i>❖ Mësojnë se si të ofrojnë mbështetje të përshtatshme për personat që po kalojnë situata krize shoqëruar me stigmë, turp dhe faj lidhur me identitete të ndryshme seksuale</i> <i>❖ Rritin ndërgjegjësimin për diversitetin e identiteteve gjinore dhe seksuale</i>
Materialet	<i>Nuk ka</i>
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Prezantoni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve se do t’u jepet një histori e shkurtër së bashku me detyrat. Historia ka të bëjë me një fëmijë që ka nevojë për ndihmë dhe mbështetje. Kujtojuni se kjo është një situatë imagjinare, por se keni dëgjuar se gjëra të ngjashme, u kanë ndodhur disa fëmijëve. (2 minuta)</i> <i>❖ Veprimtaria kryesore. Pjesa 1 - Ndajini fëmijët në tre nëngrupe; A, B dhe C (lërini ata ta zgjedhin vetë emrin e nëngrupit të tyre) dhe prezantojuni atyre një përshkrim të zgjedhur, përgjigjuni pyetjeve bazë që mund të bëjnë</i>

	<p><i>fëmijët, por mos jepni shumë detaje dhe nxitini fëmijët të mendojnë vetë. (5 minuta)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Pjesa 2 - Lëreni secilin grup ta kryejë vetë detyrën dhe regjistroni rezultatet e punës në grupe teksa fëmijët punojnë, monitoroni punën e secilit grup dhe nxitini ose ndihmojini nëse mendoni se është e nevojshme. (10 minuta)</i> ❖ <i>Pjesa 3 - Pasi të kenë përfunduar të tria grupet, kaloni te pjesa tjetër e veprimtarisë, shpjegojuni fëmijëve se tani do të zhvillojnë një lojë me role. Pyeteni grupin nëse ndonjë prej fëmijëve do të vepronte si Sally ose Tom-i (në varësi të skenarit të përzgjedhur), por nëse askush prej tyre nuk është gati, mos këmbëngulni, por merreni përsipër vetë këtë rol. Kërkojuni fëmijëve të imagjinojnë se sekretet e Sally-t dhe Tom-it është zbuluar dhe tani do të ulen vetëm në një park aty afër. Kërkojuni fëmijëve në secilin nëngrup të bien dakord mes njëri-tjetrit se kush do të luajë rolin e shokut, mësuesit ose prindit (në varësi të përkatësisë së tyre në grupin A, B ose C). Jepuni disa minuta kohë për t'u përgatitur për rolin. Detyra është të imagjinoni një skenë në park dhe të zhvilloni një skenë me katër personazhe; Tom-i ose Sally, shoku, mësuesi dhe prindi, në bazë të rezultateve të punës në nëngrupe lidhur me zhvillimin e skenës. (15 minuta)</i> ❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke i pyetur fëmijët:</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>a. Cilat janë disa nga mënyrat nëpërmjet të cilave mund të tregojmë empati dhe mirëkuptim ndaj personave me identitete të ndryshme seksuale?, b. Si mendoni se mund të ndihet dikush nëse po kalon një periudhë të vështirë për shkak të identitetit të tij seksual?, c. Cilat janë disa nga mënyrat nëpërmjet të cilave mund të ofrojmë</i>
--	--

	<i>mbështetje?, d. Si mund të sigurohemi se miqtë dhe shokët tanë të klasës kanë dijeni dhe e kuptojnë diversitetin e identiteteve gjinore dhe seksuale? (13 minuta)</i>
Udhëzime për lehtësuesit	<ul style="list-style-type: none"> - Zgjidhni një nga versionet (qoftë Sally-n apo Tom-in). - Kujdesuni për rendin e veprimtarive dhe kujtojeni fëmijëve se sa kohë kanë për secilën nënveprimtari. - Kronometroni kohën dhe përpiquni t'i përmbaheni afatit. - Nëse mendoni se ju duhet më pak kohë për këtë veprimtari sesa është përcaktuar, krijoni një tjetër përshkrim dhe sillni për ilustrim një situatë që përkon me temën e këtij kapitulli. - Mos këmbëngulni që një nga fëmijët e grupit të marrë rolin e Sally-t ose Tom-it. Nëse asnjë prej fëmijëve nuk është gati, merreni vetë përsipër rolin, pasi fëmijët mësojnë më mirë nëpërmjet modeleve.
Materiale	- Përshkrim SHOKU IM. 3 kopje të përshkrimit të zgjedhur për secilin nëngrup me detyra specifike (Shtojca 7 e Modullit 1)
Përshtatje për mjedisin online	Nuk ka
Referenca	<i>Family Systemic Psychotherapy and Supervision “Power of Family” – Tanja Tankosić Girt</i>

Material mbështetës

- Akademia Amerikane e Pediatriisë. (2017). Udhëzime për të ardhme të ndritur, mbikëqyrja shëndetësore e foshnjave, fëmijëve dhe adoleshentëve (F. 217 – 227), botimi i 4-t. Marrë më 20.12.2023, nga https://downloads.aap.org/AAP/PDF/Bright%20Futures/BF4_Introduction.pdf

f

- ISEAN. (2015). Paketë trajnimi për orientimin seksual, identitetin dhe shprehjen gjinore (SOGIE). Jakarta, ISEAN. Marrë më 20.12.2023, nga https://www.apcom.org/storage/2017/02/SOGIE-Training-Manual_EN.pdf
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2018). Përmbajtje e detajuar mbi edukimin për seksualitetin. Marrë më 20.12.2023, nga https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/EDUC-Contenus-Sexualite-Personnel-scolaire-Secondaire-EN.pdf
- UNESCO. (2018). Udhëzimi teknik ndërkombëtar për edukimin mbi seksualitetin. Marrë më 20.12.2023, nga <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>

Referenca

Programi për aksesin, shërbimet dhe njohuritë (2016). Manuali i paketave themelore: Programet mbi të drejtat dhe shëndetin seksual dhe riprodhues për të rinjtë Marrë më 20.12.2023, nga https://rutgers.international/wp-content/uploads/2021/09/Essential-Packages-Manual_SRHR-programmes-for-young-people_-2016.pdf

Këshilli i Evropës. (2020). Manuali i COMPASS-it për edukimin mbi të drejtat e njeriut me të rinjtë. Marrë më 20.12.2023, nga <https://rm.coe.int/compass-eng-rev-2020-web/1680a08e40>

Aleanca Ndërkombëtare për HIV/SIDA-n. (2008) E ARDHMJA JONË: Të mësuarit mbi seksualitetin dhe aftësitë për jetën. Marrë më 20.12.2023, nga https://healtheducationresources.unesco.org/sites/default/files/resources/bie_alliance_teaching_sexuality_and_lifeskills_554b_en.pdf

Federata Ndërkombëtare e Prindërimit të Planifikuar. (2011). EXCLAIM! Udhëzuesi i të rinjve për të drejtat seksuale: një deklaratë e IPPF-së

Federata Ndërkombëtare e Prindërimit të Planifikuar. (2008) Të drejtat seksuale: Një Deklaratë e IPPF-së. Marrë më 20.12.2023, nga https://www.ippf.org/sites/default/files/sexualrightsippfdeclaration_1.pdf

Udruga Pariter. (2017). SPOLNI MODUL ZDRAVSTVENOG ODGOJA: 8 radionica za učenike srednjih škola Priručnik za profesore/ice i stručne suradnike/ice (Shoqata Pariter (2017). MODULI I SEKSIT PËR EDUKIMIN SHËNDETËSOR: 8 workshop-e për nxënës të shkollave të mesme. Manual për mësuesit dhe shoqatat e profesionistëve). Marrë më 20.12.2023, nga https://pariter.hr/wp-content/uploads/2018/01/SPOLNI_MODUL_8_radionica_web.pdf

Projekti “Dyer të Hapura” i USAID-it. (2019). GJINIA, SEKSUALITETI DHE ORIENTIMI SEKSUAL Manual trajnimi. Marrë më 20.12.2023, nga <https://www.fhi360.org/sites/default/files/media/documents/resource-zambia-open-doors-gss-training-manual.pdf>

Moduli 2: Trupi i njeriut

Qëllimi i modulit

Ky modul ju ofron veprimtari për fëmijë të moshës 5-11 vjeç, me qëllim informimin e tyre për trupin e njeriut. Ai ndahet në tre kapituj: **“Emërtimi i pjesëve të trupit dhe funksionet e tyre”**, **“Trupi ynë unik - Zhvillimi i trupit gjatë pubertetit”** dhe **“Ndjenjat pozitive në trup - Çfarë quhet një prekje e mirë?”** Krahas veprimtarive, çdo temë përmban udhëzime të detajuara për zbatimin e tyre, si dhe disa informacione kyç që janë të rëndësishme për t’u mbajtur parasysht gjatë zhvillimit të tyre.

Objektivat e të nxënit të modulit

Në fund të këtij moduli, do të jeni në gjendje t' u mësoni fëmijëve të:

- **Dinë** emërtimet e sakta të pjesëve të ndryshme të trupit
- **Identifikojnë** se pjesë të ndryshme të trupit kanë emërtime të ndryshme
- **Dinë** funksionet bazë të pjesëve të trupit
- **Vlerësojnë** trupin e tyre dhe të të tjerëve ashtu siç është
- **Identifikojnë dhe dinë** emërtimet e sakta të organeve seksuale dhe riprodhuese
- **Dinë** funksionin bazë të organeve seksuale dhe riprodhuese
- **Kuptojnë** se organet gjenitale janë të ndryshme dhe unike
- **Kuptojnë dhe vlerësojnë** se çdo njeri është unik dhe i ndryshëm
- **Kuptojnë** se trupi ndryshon dhe zhvillohet me rritjen e fëmijës
- **Mësojnë** ndryshimet më të zakonshme fizike në trup gjatë pubertetit
- **Mësojnë** se çfarë nënkupton prekja e mirë
- **Pranojnë** se prekja e mirë sjell qetësi dhe përmirëson mirëqenien
- **Pranojnë** se është në rregull dhe se nuk është gabim apo e dëmshme që të prekin trupin e vet
- **Njohin** rëndësinë e kërkimit të lejes për të prekur trupin e dikujt tjetër

Kapitulli 1: Emërtimi i pjesëve të trupit dhe funksionet e tyre

Informacion kyç

Fëmijët janë kureshtarë për trupin e tyre dhe të të tjerëve, për mënyrën se si duket, si funksionon dhe përse gjërat ndodhin ashtu siç ndodhin. Teksa fëmijët rriten, shpesh ata shfaqin më shumë interes për trupin e tyre në zhvillim dhe kanë nevojë për informacion më gjithëpërfshirës. Ofrimi i informacionit për fëmijët, i ndihmon ata të kuptojnë, vlerësojnë dhe respektojnë trupin e tyre dhe të të tjerëve. (Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja, 2010.)

Interesi për trupin tonë dhe të të tjerëve gjatë fazave të ndryshme të zhvillimit:

5-6-vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • Fëmijët shfaqin interes për të eksploruar trupin e tyre dhe të të tjerëve, gjë që e tregojnë edhe duke luajtur “doktorash”. • Fëmijët mund të fillojnë të kenë ndrojtje në lidhje me trupin e tyre. • Fëmijët pyesin haptas dhe shpesh pa turp për trupin e tyre.
7-9-vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • Fëmijët mund të fillojnë të mos ndihen rehat lakuriq në praninë e të tjerëve. • Fëmijët nuk pyesin më aq haptas për trupin e tyre edhe pse shfaqin interes për të mësuar më shumë rreth tij.
10-11-vjeçarët	<ul style="list-style-type: none"> • Fëmijët i afrohen fazës së pubertetit dhe shfaqin më shumë interes për seksualitetin e të rriturve. • Fëmijët mund të fillojnë të kërkojnë informacione për trupin e tyre në internet dhe/ose duke biseduar me bashkëmoshatarët. • Fëmijëve u nevojitet informacion më i detajuar dhe gjithëpërfshirës për trupin e tyre dhe mënyrën se si ai funksionon.

(Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja, 2010)

Të gjithë fëmijët kanë të drejtën për t’u informuar për trupin e tyre dhe funksionin e tij, përfshirë pjesët intime të trupit, si organet gjenitale, të pasmet dhe gjoksin. Është e rëndësishme të njohim trupin tonë, por edhe atë të sekseve të tjera. (Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja, 2010.)

Asnjë fëmije nuk i ofrohet edukim seksual në shtëpi edhe pse kjo gjë është kryesisht detyra e prindërve dhe e kujdestarëve ligjorë. Faktorë të shumtë si mosha e edukuesit/es, përvoja tematike, kultura, vlerat dhe besimet e veta, mjedisi ku jeton dhe burimet e disponueshme, ndikojnë në mënyrën se si diskutojmë rreth seksualitetit dhe trupit tonë. Ndonjëherë, seksualiteti mund të konsiderohet çështje private, ose mund të lidhet me turpin, gjë që i shtyn të rriturit të mos ndajnë informacione me fëmijët. Shkollat dhe edukimi në fëmijërinë e hershme, luajnë rol të rëndësishëm dhe të dukshëm për ofrimin me ndjeshmëri të informacionit. (Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja, 2010.)

Të flasim me fëmijët për trupin

Kur flasim për pjesët intime të trupit mund të ndiejmë siklet, turp dhe/ose paqartësi. Mund të jetë e vështirë të gjejmë fjalët e duhura. Megjithatë, është mirë të mbajmë mend se, kur flasim për këto tema, ne të rriturit mund të ndihemi më në siklet sesa fëmijët. Të gjitha pjesët e trupit janë të barabarta për fëmijët e vegjël; ata mund të flasin për organet e tyre gjenitale aq haptas sa ç'flasin për veshët apo hundën e tyre. Fëmijët më të rritur mund të ndiejnë më shumë turp dhe mund të qeshin, por kjo nuk do të thotë se tema nuk u ngjall interes. (Planned Parenthood A, B, Åhman & Ruuhilahti, 2019, 4-7.) Është mirë të mbajmë mend se fëmijët, nuk i seksualizojnë pjesët e trupit të tyre. Seksualiteti i fëmijëve është i ndryshëm nga ai i të rinjve ose të rriturve. (Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja, 2010.)

Kur flisni për trupin, është e rëndësishme t'u përgjigjeni pyetjeve të fëmijëve me sinqeritet, saktësi dhe në mënyrë të përshtatshme për moshën e tyre. Mjafton t'u përgjigjeni pyetjeve specifike të fëmijëve; nuk është nevoja të hyni në hollësi. Gjithmonë sigurohuni se fëmijët e kuptojnë atë që u shpjeguat. Nëse ju e shmangni këtë temë, nuk u përgjigjeni pyetjeve të fëmijëve ose përdorni eufemizma në vend të termave të saktë (p.sh., organet gjenitale), fëmijët mund të mendojnë se nuk është e lejueshme të flitet për pjesët intime të trupit. Ata mund të mendojnë se është diçka për të cilën duhet të ndiejnë turp. (Planned Parenthood A, B.)

Mund ta keni më të lehtë ta hapni temën duke reflektuar fillimisht për domethënien që ka seksualiteti për gjithsecilin dhe duke shqyrtuar se përse të folurit rreth pjesëve të trupit dhe funksioneve trupore, është i vështirë. Biseda me fëmijët mund të lehtësohet duke i kushtuar kohë ballafaqimit me këto çështje dhe duke lejuar gjithsecilin që t'i trajtojë këto tema. Krahas kësaj, do të ishte e dobishme të përgatiteshit paraprakisht dhe të praktikoni të folurit rreth seksualitetit. (Åhman & Ruuhilahti, 2019, 4-7.).

Është e rëndësishme të siguroheni se një fëmijë mund të emërtojë pjesët e trupit të vet dhe të kuptojë funksionet e tyre. Duke emërtuar pjesët e ndryshme të trupit të tij, fëmija mund ta ketë më të lehtë të tregojë nëse ka diçka që nuk shkon, nëse është lënduar ose nëse dikush e ka prekur në mënyrë të papërshtatshme. (Åhman &

Ruuhilahti, 2019, 9.) Fëmijët duhet të dinë të flasin për trupin e tyre me termat e duhur dhe jo me eufemizma si “zona e të mbathurave” (Planned Parenthood A, B)

Një histori për ta ilustruar:

Ave është 7 vjeç. Prej disa javësh, mësuesi/ja ka vënë re se Ave ka treguar më shumë qetësi dhe sjellje më të rezervuar se zakonisht. Mësuesi/ja e pyet Ave-n nëse ka diçka që e shqetëson atë. Ave thotë se ka dhimbje. Mësuesi/ja e pyet se ku ndien dhimbje, por Ave nuk di të përgjigjet siç duhet. Ave ndien dhimbje në organet e veta gjenitale. Vëllai/motra më i/e madh/e e Ave-t, i ka prekur organet gjenitale gjatë mbrëmjeve.

Mësuesi/ja ka shpjeguar më parë se fëmijët kanë një zonë intime të quajtur zona e të mbathurave, të cilën nuk lejohet ta prekë askush pa leje. Ave di të emërtojë shumë pjesë të tjera trupit, por jo organet e veta gjenitale. Ave thotë se ka dhimbje në zonën e të mbathurave. Mësuesi/ja pyet se ku saktësisht në zonën e të mbathurave. Ave është i/e paqartë dhe, për shkak se nuk mund të gjejë fjalët e duhura për zonën ku ndien dhimbje, thotë se i dhemb në stomak.

Veprimtaritë

Veprimtaria 1

Titulli i veprimtarisë	Trupi im: të emërtojme pjesët e trupit dhe funksionet e tyre (5-8-vjeçarët)
Kohëzgjatja	45 minuta
Objektivat e të nxënit	Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të: ❖ Dinë emërtimet e sakta të pjesëve të ndryshme të trupit

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Identifikojnë se pjesë të ndryshme të trupit kanë emërtime të ndryshme</i> ❖ <i>Dinë funksionet bazë të pjesëve të trupit</i> ❖ <i>Vlerësojnë trupin e tyre dhe të të tjerëve ashtu siç është</i>
Materialet	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Pusullë ngjitëse blu/shirit magnetik</i> - <i>Gurë lojërash/ngjyra (p.sh. rruaza Hama, blloqe Lego, xhetonë, gurë, copa letrash)</i> - <i>Pjesa e trupit - kartat për mësuesin/en (Shtojca 2 e Modulit 2)</i> - <i>Funksioni i trupit - kartat për mësuesin/en (Shtojca 3 e Modulit 2)</i>
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Përgatitjet. Përpara se të zhvilloni veprimtarinë, printoni të gjitha materialet e nevojshme (Shtojcat 1-4 të Modulit 2). Gjithashtu, pritini kartat me figura (Shtojcat 2-4 të Modulit 2) në karta të veçanta.</i> ❖ <i>Prezantoni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve se do të mësojnë për trupin e njeriut: emërtimet e ndryshme të pjesëve të trupit dhe se si funksionon ai. Tregojuni fëmijëve se do të luajnë lojën “Bingo” për të mësuar pjesët e trupit dhe, më pas, me anë të një loje tjetër, do të mësojnë se si funksionon trupi. (5 minuta)</i> ❖ <i>Veprimtaria kryesore. Pjesa 1 - Loja “Bingo”: të emërtojmë pjesët e trupit</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jepini secilit fëmijë tavolinën e tij të Bingos (Shtojca 1 e Modulit 2) dhe 16 gurë loje, që do të vendosen mbi të. Pjesët e trupit në tavolinën e Bingos, janë në rend të ndryshëm.</i>

	<p>2. Në mënyrë rastësore, zgjidhni një kartë me figura (Shtojca 2 e Modullit 2). Kartat me figura përmbajnë të njëjtat pjesë trupi me ato në tavolinën e Bingos (Shtojca 1 e Modullit 2). Tregojuni fëmijëve kartën me figura dhe se cila pjesë e trupit shfaqet në të. Nëse pjesa e trupit ka emërtime të ndryshme shpjegojuani fëmijëve.</p> <p>3. Fëmijët duhet të vendosin një gur loje mbi pjesën e duhur të trupit në tavolinën e Bingos (Shtojca 1 e Modullit 2).</p> <p>4. Zgjidhni një kartë të re me një pjesë trupi (Shtojca 2 e Modullit 2) dhe përsëritni hapat e mëparshëm 2 dhe 3.</p> <p>5. Fëmijët duhet të plotësojnë një rresht me katër nga pjesët e trupit në tavolinën e Bingos (Shtojcën 1 e Modullit 2). Rreshti me katër pjesët e trupit mund të jetë horizontal, vertikal ose diagonal.</p> <p>6. Kur një prej fëmijëve të ketë plotësuar katërshen me pjesët e trupit sipas rendit të duhur në tavolinën e tyre të Bingos (Shtojca 1 e Modullit 2), mund të thotë “Bingo!” me zë të lartë.</p> <p>7. Vazhdojeni lojën derisa të diskutoni për të gjitha pjesët e trupit. Fëmijët që bënë bingo mund të vazhdojnë të luajnë dhe të bëjnë bingo të tjera, por udhëzoni të thonë “Bingo!” vetëm herën e parë. (15 minuta)</p> <p>❖ Pjesa 2 - Të lidhim “funksionin e trupit”: kartat në tavolinën e Bingos. Kjo detyrë mund të zhvillohet</p>
--	--

në mënyra të ndryshme sipas aftësive të fëmijëve. Një alternativë, është t'i ndani fëmijët në grupe të vogla që të punojnë në mënyrë të pavarur me detyrën. Udhëzimet jepen për zhvillimin e ushtrimit në grup nën udhëheqjen e një edukuesi.

- 1. Vendosni një tavolinë Bingoje (Shtojca 1 e Modullit 2) në mur ose mbi tavolinë, ose shfaqeni në mur me anë të një videoprojektori, në mënyrë që të gjithë fëmijët të mund ta shohin.*
- 2. Shpjegojuni dhe tregojuni fëmijëve se ka 16 karta të mëdha me figura (Shtojca 3 e Modullit 2), të cilat do t'ua paraqitni, dhe 16 karta më të vogla me të njëjtat figura (Shtojca 4 e Modullit 2), që do të vendosen në tavolinën e Bingos (Shtojca 1 e Modullit 2), që është paraqitur në mur. Secila nga kartat ilustron funksionin e një pjese të trupit ose se si një pjesë specifike përdoret. Grumbullojini letrat në tavolinë në renditje rastësore. Vendosini kartat e vogla të kthyer nga tavolina.*
- 3. Merrini kartat me figura (Shtojca 3 e Modullit 2) njëra pas tjetrës dhe tregojuni fëmijëve (ose kërkoni atyre të marrin me radhë nga një kartë nga grumbulli).*
- 4. Në këtë detyrë, kërkohet që të merren parasysh sa më poshtë:*
 - Çfarë po ndodh në figurë?*
 - Cila pjesë e trupit lidhet me figurën në kartë?*

	<p>5. Fëmijët mund të ngrenë dorën dhe t'u përgjigjen pyetjeve me radhë. Ju ose një prej fëmijëve, mund të vendosni kartën më të vogël me figurë (Shtojca 4 e Modullit 2) në vendin e duhur në tavolinën e Bingos (Shtojca 1 e Modullit 2).</p> <p>6. Diskutoni për të gjitha kartat me figura (Shtojca 3 e Modullit 2). Teksa diskutoni për secilën nga kartat, shpjegoni funksionin e pjesëve të trupit në mënyrë të hollësishme. (20 minuta)</p> <p>❖ Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke bërë një përmbledhje të të gjitha aftësive që fëmijët përvetësuan gjatë kësaj veprimtarie, përkatësisht:</p> <p>a. të mësuarit e emërtimeve të sakta për pjesët e trupit, b. të kuptuarit se ka disa emërtime për disa pjesë të trupit, dhe c. të mësuarit e funksioneve bazë të pjesëve të ndryshme të trupit. (5 minuta)</p>
<p>Këshilla për lehtësuesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sipas mundësive, mund të plastifikoni tavolinat e Bingos, kartat me pjesët e trupit dhe kartat me funksionet e trupit. Kështu, do të zgjasin më shumë dhe do të keni mundësi t'i përdorni disa herë. - Nëse nuk keni mundësi t'i printoni materialet me ngjyra, printojini ato bardhë e zi. - Fëmijët 5-6 vjeç mund të mos jenë mjaftueshëm të përqendruar për të dyja veprimtaritë (lojën e Bingos dhe veprimtarinë për funksionet e trupit) gjatë së njëjtës orë mësimore. Në raste të tilla, veprimtaritë mund të kryhen në ditë të ndryshme. Nëse zgjidhni të kryeni vetëm njërin prej veprimtarive në një sesion të vetëm, do të ishte

mirë t'i kushtonit më shumë kohë për ta trajtuar më hollësisht. Për shembull, teksa luani Bingo me pjesët e trupit, mund të shpjegoni edhe funksionet e secilës pjesë të trupit, dhe teksa punoni me kartat me funksionet e trupit, mund të përmendni disa emërtime për pjesë të ndryshme të trupit.

- *Kur të grumbulloni kartat me pjesët e trupit dhe kartat me funksionin e trupit, do të ishte mirë të fillonit dhe të përfundonit me kartat që mendoni se janë më të lehtat për fëmijët, si “veshi, dora, këmba” dhe “dëgjo, prek, kërce”. Vendosni karta më të vështira ndërmjet, si “vulva dhe gjoksi”, “urino/pecetat menstruale dhe ushqyerja me gji”.*
- *Kur zgjidhni një kartë me pjesë trupi gjatë lojës së Bingos, përmendni emërtime të mundshme të ndryshme për pjesët e trupit si: të pasme, vithe.*
- *Kur ju ose fëmijët zgjidhni një kartë me funksion trupi, nëse një fëmijë nuk e di përgjigjen për një kartë të caktuar, mund ta ndihmojnë fëmijët e tjerë. Gjithashtu, duhet të shtoni informacione që fëmijët nuk i përmendin.*
- *Përgatituni të bisedoni për pjesët intime të trupit si gjoksin, vithet, vulvën dhe penisin, si dhe për tema si menstruacionet, ereksioni i penisit dhe prekja e gjenitaleve. Këto tema mund të lindin gjatë diskutimeve të fëmijëve ose ata mund t’ju pyesin për to.*
- *Këtu keni disa këshilla se si të shpjegoni funksionet e pjesëve të trupit:*
 - *Me anë të syve mund të shohim. Sytë e gjithsecilit kanë ngjyra të ndryshme. Ndonjëherë ndodh që një person*

	<p>të mos shohë mirë dhe të ketë nevojë për syze dhe lente. Disa njerëz janë të verbër dhe nuk mund të shohin fare.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Me anë të <u>hundës</u> mund të nuhasim aroma të ndryshme. Gjithashtu, me anë të hundës mund të marrim frymë. ○ Me anë të <u>veshëve</u> mund të dëgjojmë. Disa njerëz mund të mos dëgjojnë mirë dhe të kenë nevojë për aparate dëgjimi. Nëse dikush nuk mund të dëgjojë fare, është i shurdhër. ○ <u>Buzët</u> janë pjesë e gojës. Me anë të buzëve mund të puthim. Në buzë mund të vendosim buzëkuq ose balsam buzësh. ○ <u>Dhëmbët</u> janë brenda në gojë. Dhëmbët janë prej smalti të fortë. Një i rritur ka 32 dhëmbë. Dhëmbët përdoren për të përthypur ushqim. Ne duhet t'i lajmë dhëmbët dhe të kujdesemi për to. ○ <u>Flokët</u> rriten në kokë. Flokët e gjithsecilit janë të ndryshëm. Flokët mund të jenë të shkurtër ose të gjatë, të drejtë ose kaçurrelë. Flokët mund të jenë biondë, kafe, të zinj, madje edhe portokalli. Disa njerëz nuk kanë flokë dhe janë tullacë. ○ Me anë të <u>duarve</u>, mund të prekim njerëz të tjerë ose të mbajmë gjëra të ndryshme. Mund të përkëdhelim një mace, të duartrokasim dhe të kapim duart me të tjerët. Duart tona mund të ndiejnë temperatura të ndryshme dhe butësinë ose fortësinë e sendeve. ○ Me anë të <u>këmbëve</u> mund të ecim, vrapojmë ose kërcëjmë. Ndonjëherë, këmbët tona mund të mos funksionojnë siç duhet ose mund të na dhembën. Në
--	---

	<p><i>raste të tilla, njerëzit mund të përdorin paterica ose karrige me rrota për të lëvizur.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i><u>Shpina</u> ka muskuj të mëdhenj. Shpina është e fortë dhe na mban trupin. Ne mund të mbajmë një çantë shpine, kurse të rriturit mund të mbajnë një fëmijë në shpinë.</i> ○ <i>Njerëzit kanë thonj në gishtat e duarve dhe të këmbëve. Thonjtë mund të përdoren për të kruar lëkurën. Thonjtë duhen prerë herë pas here. Disa njerëzve u pëlqen të lyejnë thonjtë.</i> ○ <i><u>Barku</u> ndodhet në mes të trupit. Brenda në bark gjendet stomaku, në të cilin kalon ushqimi që hamë dhe fillon tretja. Në zonën e barkut gjendet edhe mitra. Kur një i/e rritur mbetet shtatzënë, fetusit rritet në mitër.</i> ○ <i>Të gjithë kanë një <u>kërthizë</u>. Gjatë rritjes në mitër/stomak, fetusit ushqehet nëpërmjet kordonit të kërthizës. Kordoni i kërthizës është i rëndësishëm për rritjen e fetusit.</i> ○ <i>Me anë të <u>vitheve</u> mund të ulemi. Nëpërmjet anusit dalin gazrat dhe jashtëqitjet.</i> ○ <i>Me anë të <u>vulvës</u> mund të urinojmë. Në zonën e vulvës gjenden dy hapje: hapja e uretrës, nga ku del urina, dhe hapja vaginale. Foshnja lind nëpërmjet vaginës. Shpesh, të rinjtë/rejat dhe të rriturit/at, kanë gjakderdhje nga vagina çdo muaj. Ky proces njihet si menstruacionet ose periodat. Ky është një funksion i zakonshëm i trupit, që nuk shkakton dhimbje dhe nuk është i dëmshëm.</i> ○ <i>Me anë të <u>penisit</u> mund të urinojmë. Penisi ka një hapje nga e cila del urina. Penisi i të rinjve dhe të rriturve, mund të nxjerrë edhe një lëng transparent që</i>
--	---

	<p>quhet spermë. Sperma përmban spermatozoidet ose “farat e bebeve”, që janë të nevojshme nëse të rriturit duan të bëjnë fëmijë. Ndonjëherë, penisi mund të ketë ereksion, gjë që është një reagim normal i trupit.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Të gjithë kanë <u>gjoks</u>. Gjatë kalimit të fëmijëve në fazën e adoleshencës, gjoksi i tyre fillon të rritet. Gjithsecili ka madhësi të ndryshme gjoksi, madje edhe gjokset e të njëjtit person mund të kenë madhësi të ndryshme. Në mes të secilit gjoks, ka një thithkë. Nëse një person shtatzënë ka një fëmijë, gjokset e tij prodhojnë qumësht dhe fëmija mund të ushqehet nëpërmjet thithkës.
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> - Tavolinat e Bingos (Shtojca 1 e Modullit 2) - Funkzioni i trupit - kartat për fëmijët (Shtojca 4 e Modullit 2)
Përshtatje për mjedisin online	Nuk ka
Referenca	Save the Children, Finlandë - Janita Tasa, Heidi Näppi

Veprimtaria 2

Titulli i veprimtarisë	Organet seksuale dhe riprodhuese: të emërtojmë pjesët e trupit dhe të mësojmë funksionin e tyre (9-11 vjeçarët)
Kohëzgjatja	2 orë e 45 minuta
Objektivat e të nxënimit	<p>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Identifikojnë dhe dinë emërtimet e sakta të organeve seksuale dhe riprodhuese ❖ Dinë funksionin bazë të organeve seksuale dhe riprodhuese

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Kuptojnë që organet gjenitale janë të ndryshme dhe unike</i>
Materialet	<i>Nuk ka</i>
Udhëzime	<p><i>Shënim. Dy mësimet e mëposhtme, janë planifikuar të zhvillohen si dy orë mësimore 45-minutëshe. Nëse është e mundur, zhvilloni dy orë mësimore të njëpasnjëshme.</i></p> <p><u><i>Ora e parë mësimore</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Përgatitjet. Përpara se të zhvilloni veprimtarinë, printoni aq sete të materialit (Shtojca 5 e Modullit 2) sa keni dyshe/grupe të vogla.</i> ❖ <i>Prezantoni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve se do të mësojnë rreth organeve seksuale dhe riprodhuese. Tregojuni fëmijëve se është e rëndësishme që të gjithë, pavarësisht gjinisë, të njihen me trupa të ndryshëm dhe pjesët e tyre. Është e rëndësishme që të gjithë ta dinë se si funksionon trupi i tyre dhe i të tjerëve. Kështu, ata mund t'i kuptojnë më mirë funksionet trupore dhe të tregojnë kur ndiejnë diçka të pazakontë në trupin e tyre, nëse u dhemb diçka apo nëse dikush u ka prekur trupin në mënyrë të papërshtatshme. Shpjegojuni fëmijëve se do t'u shpërndahen tre fletë pune (Shtojca 5 e Modullit 2) dhe detyra e tyre është të emërtojnë organet/pjesët e organeve që shfaqen te figurat. (5 minuta)</i> ❖ <i>Veprimtaria kryesore. Organet seksuale dhe riprodhuese - fletë pune</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ndajini fëmijët në dyshe ose grupe të vogla (në varësi të madhësisë së grupit dhe të numrit të materialeve që keni printuar) dhe jepuni tre fletët e punës (Shtojca 5 e Modullit 2). (2 minuta)</i>

	<p>2. Shpjegojuni fëmijëve se kanë tre fletë pune (Shtojca 5 e Modullit 2). Në njëërën fletë pune paraqitet një vulvë, në fletën tjetër të punës paraqitet një mitër dhe pjesët e tjera riprodhuese, dhe në fletën e tretë të punës paraqitet një penis dhe pjesët e tjera riprodhuese. Krahas këtyre, në dy prej fletëve të punës, paraqiten organe gjentiale të pamjeve të ndryshme.</p> <p>Shpjegojuni fëmijëve se organet gjentiale janë të ndryshme dhe unike. Ato nuk duken asnjëherë njësoj. Shpjegojuni fëmijëve se duhet të shkruajnë emërtimet e sakta të organeve/pjesëve të organeve që tregohen në fletën e punës. Në secilën nga fletët e punës, gjenden emërtimet për çdo organ/pjesë organi. (5 minuta)</p> <p>3. Udhëzoni fëmijët të fillojnë detyrën, për shembull, duke nisur me fletën e punës për vulvën. Më pas, mund të vazhdojnë me fletën e punës për mitrën dhe në fund, me atë për penisin. Nuk ka rëndësi rendi. Lëvizni përfaqëuesit teksteve fëmijët punojnë me detyrën. Nëse është nevoja udhëzoni. (15 minuta)</p> <p>4. Pasi fëmijët ta kenë përfunduar detyrën, diskutoni së bashku. Për shembull, mund t'i shfaqni fletët e punës (Shtojca 5 e Modullit 2), me organet/pjesët e organeve të sakta dhe në vendin e duhur, në një ekran (ose mund të vendosni fletët e punës</p>
--	---

të printuara në mur). Pyetini fëmijët se si iu duk detyra dhe nëse mundën ta përfundonin. Gjithashtu, kujtojuni fëmijëve se organet gjenitale kanë pamje të ndryshme dhe se çdo njeri është unik. Nëse doni, mund ta shtjelloni më tej temën dhe t'u përgjigjeni pyetjeve të mundshme me saktësi dhe në mënyrë të përshtatshme për moshën e tyre. (13 minuta)

- ❖ Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke bërë një përmbledhje të të gjitha aftësive që fëmijët përvetësuan gjatë kësaj veprimtarie: a. mësuan emërtimet e sakta të organeve seksuale dhe riprodhuese, b. kuptuan se organet gjenitale të gjithsecilit janë të ndryshme dhe unike. (5 minuta)

Ora e dytë mësimore

- ❖ Përgatitjet. Përpara se të zhvilloni veprimtarinë, printoni aq sete të materialit (Shtojcat 6 dhe 7 të Modullit 2) sa keni dyshe/grupe të vogla.
- ❖ Prezantoni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve se do të vazhdojnë të mësojnë rreth organeve seksuale dhe riprodhuese. Gjatë orëve të kaluara, fëmijët mësuan emërtimet e sakta të organeve seksuale dhe riprodhuese. Nëse nuk i zhvilloni orët njëra pas tjetrës, mund t'u rikujtoni fëmijëve organet seksuale dhe riprodhuese, duke u treguar fletët e punës (Shtojca 5 e Modullit 2) dhe duke diskutuar rreth organeve/pjesëve të organeve të emërtuara në to. Tregojuni fëmijëve se tani do të mësojnë rreth funksioneve bazë të organeve seksuale dhe

riprodhuese. Më pas, do të flisni rreth emërtimeve të ndryshme të organeve gjenitale. (5 minuta)

❖ *Veprimtaria kryesore. Pjesa 1 - Funksionet e organeve - fletë pune*

1. Kjo veprimtari mund të kryhet në mënyrë individuale, në dyshe ose në grupe të vogla (në varësi të numrit të fletëve të punës që keni). Ndani me fëmijët fletën e punës "Funksionet e organeve" (Shtojca 6 e Modulit 2). Shpjegoni se në anën e majtë të fletës së punës, gjenden pjesët e organeve dhe në anën e djathtë, gjenden shpjegimet për funksionet e tyre. Në këtë detyrë, kërkohet që të lidhet pjesa e organit me funksionin e saktë duke vizatuar një vijë me laps. (2 minuta)

2. Udhëzoni fëmijët të fillojnë me plotësimin e fletës së punës (Shtojca 6 e Modulit 2). Lëvizni përfaqësimin e teksteve të fëmijëve me detyrën. Nëse është nevoja udhëzoni. (10 minuta)

3. Në fund, diskutoni me fëmijët për fletën e punës (Shtojca 6 e Modulit 2) duke përsëritur funksionet e organeve. (10 minuta)

❖ *Pjesa 2 - Loja formuese me fjalë Qëllimi i këtij ushtrimi, është të flasim për emërtime të ndryshme të organeve gjenitale në një mjedis të sigurt. Ka shumë emërtime për organet gjenitale të sekseve të ndryshme dhe synimi është të kuptojmë se cilat fjalë*

janë neutrale dhe mund të përdoren, dhe cilat janë fyese dhe është e gabuar të përdoren.

1. Ky ushtrim mund të kryhet në mënyrë individuale, në dyshe ose në grupe të vogla (në varësi të numrit të fletëve të punës që keni). Jepuni fëmijëve fletën e punës “Loja formuese me fjalë” (Shtojca 7 e Modullit 2). Shpjegojuni fëmijëve se në fletën e punës, gjendet një lojë formuese shoqëruar me një larmi fjalësh për organet gjenitale poshtë saj. Në këtë detyrë, kërkohet të gjenden fjalët dhe të shënohen. (3 minuta)

2. Pas plotësimit të fletës së punës (Shtojca 7 e Modullit 2), tregojuni fëmijëve një fletë pune me përgjigjet e sakta. Më pas, pyetini fëmijët:

- A kishte ndonjë fjalë që nuk e dinit në lojën formuese me fjalë?*
- Cilat ishin këto fjalë?*
- A mund të mendoni për ndonjë fjalë që nuk gjendej te loja formuese me fjalë?*

Diskutoni rreth fjalëve të ndryshme, kuptimit dhe përdorimit të tyre. Shpjegoni se fjalët në lojën formuese me fjalë, janë neutrale dhe mund të përdoren për të përshkruar organet gjenitale. Gjithashtu, ka edhe disa fjalë që përdoren për fyerje. Këto fjalë duhet të trajtohen me kujdes dhe nuk duhet të përdoren. (10 minuta)

❖ Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke bërë një përmbledhje të të gjitha aftësive që fëmijët

	<p><i>përvetësuan gjatë kësaj veprimtarie, përkatësisht: a. të mësuarit e funksioneve bazë të organeve seksuale dhe riprodhuese, b. të kuptuarit se ka disa emërtime për organet gjenitale dhe se disa fjalë, janë neutrale dhe mund të jenë fyese. (5 minuta)</i></p>
<p>Këshilla për lehtësuesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Ndajini fëmijët në grupe të vogla, në mënyrë që secili grup të ketë anëtarë të gjinive të ndryshme. Nuk ka kuptim që grupet të kenë anëtarë të gjinive të njëjta, pasi të gjithë fëmijët duhet të mësojnë rreth pjesëve të trupit të sekseve të ndryshme. Gjithashtu, puna në grup mund t'i motivojë fëmijët për t'u përfshirë në veprimtari që mund të jenë emocionuese ose ndoshta edhe pak të pakëndshme për ta.</i> - <i>Rekomandohet që, për organet seksuale dhe riprodhuese, të flisni me ndjeshmëri ndaj gjinisë, ashtu si në fletën e punës. Për shembull, kur të flisni për organet biologjike femërore, mund të flisni për një trup me një vulvë dhe mitër.</i> - <i>Veprimtaria për plotësimin e fletës së punës "Organet seksuale dhe riprodhuese", mund të ngjallë ndjesi dhe reagime të ndryshme te fëmijët. Disa prej tyre mund të sillen në mënyrë neutrale, disa mund të fillojnë të qeshin me entuziazëm, ndërsa për disa mund të jetë e pakëndshme, madje edhe stresuese. Të gjitha janë të lejueshme. Inkurajojini fëmijët të kuptojnë se është e rëndësishme që të mësojnë për të gjitha pjesët e trupit. Kështu, ata do të mund ta njohin më mirë trupin e tyre.</i> - <i>Përdorni fjalë të përshtatshme për moshën, si "vulvë" dhe "penis". Mund të shpjegoni se organet gjenitale, kanë emërtime të ndryshme.</i>

	<ul style="list-style-type: none"> - Lëvizni rreth klasës. Gjatë veprimtarisë, inkurajojini, mbështetini dhe ndihmohjini fëmijët kur të kenë nevojë. - Kur të diskutoni për organe gjenitale të ndryshme dhe të larmishme, duhet të keni parasysh se në klasë, mund të ketë fëmijë me organe të gjymtuara. Ju mund ta trajtoni këtë tematikë bashkërisht gjatë ushtrimit nëse është e mundur dhe me shumë ndjeshmëri, për shembull, duke shpjeguar se organet e disa fëmijëve mund të jenë gjymtuar dhe në disa kultura, kjo gjë është traditë. Në raste të tilla, organet gjenitale mund të duken ndryshe nga çfarë shfaqet në figura. Organet gjenitale nuk duhet të preken; janë mirë ashtu siç janë. - Veprimtaria për emërtimet e ndryshme të organeve gjenitale, mund të ngjallë emocione te fëmijët nëse ata përmendin emërtime fyese që përdoren për organet gjenitale. Kjo gjë lejohet gjatë veprimtarisë, por situata duhet të mbahet nën kontroll. Gjithashtu, duhet theksuar se këto fjalë janë fyese dhe nuk duhet të përdoren në rrethana të tjera.
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> - Organet seksuale dhe riprodhuese - fletë pune (Shtojca 5 e Modullit 2) - Funksionet e organeve - fletë pune (Shtojca 6 e Modullit 2) - Loja formuese me fjalë - fletë pune (Shtojca 7 e Modullit 2)
Përshtatje për mjedisin online	Nuk ka
Referenca	Save the Children, Finlandë - Janita Tasa, Heidi Näppi

	<i>Ilustrimet në fletët e punës “Organet seksuale dhe riprodhuese” (Shtojca 5 e Modulit 2), janë krijuar nga Erja Keränen (Mësues/e, terapist/e seksi)</i>
--	--

Tema 2: Trupi ynë unik - Zhvillimi i trupit gjatë pubertetit

Informacion kyç

Kjo pjesë me informacione kyç trajton më së shumti ndryshimet që pëson trupi teksa fëmijët kalojnë në fazën e adoleshencës dhe hyjnë në pubertet. Për sa u përket fëmijëve të vegjël (5-8-vjeçarëve), mund të përqendroheni te diskutimi për diversitetin e trupit dhe faktin që gjithsecili është unik në mënyrën e tij.

Diversiteti i trupit

Të folurit me fëmijët për diversitetin e trupit dhe faktin që gjithsecili është i ndryshëm, është i rëndësishëm për të krijuar një imazh pozitiv mbi trupin dhe për të shtuar respektin për veten dhe të tjerët. Si të rritur, ne bëhemi shembull për fëmijët dhe është e rëndësishme që të përforcojmë të kuptuarit dhe aftësitë e fëmijëve për të vlerësuar veten dhe të tjerët ashtu siç janë. Vlen të theksohet se çdo trup ka formë, masë dhe ngjyrë të veçantë dhe se të gjithë janë të çmuar dhe unikë në mënyrën e tyre. Nuk ka një trup më të mirë apo më të keq se tjetri. Të gjithë kemi tipare unike që na bëjnë ata që jemi.

Në mënyrë që fëmijët të vlerësojnë dhe të çmojnë trupin e tyre, është thelbësore që të kuptojnë se e rëndësishme, është ajo çfarë mund të bëjnë me trupin e tyre dhe jo se si duken (Planned Parenthood A, B). Nxitini fëmijët të vlerësojnë dhe të jenë krenarë për atë që janë të zotë: dikush i ka këmbët e forta dhe mund të kërcëjë së larti, dikush është i mirë me koordinimin dhe mund të luajë futboll, dikush ka flokë të gjatë dhe gërsheta të trasha, dikush ka syze dhe mund të shohë mirë, etj.

Fëmijët që hyjnë në pubertet

Klasifikimi i fëmijëve në gjini është disi artificial, por për qëllime të përshkrimit të ndryshimeve që ndodhin gjatë pubertetit, është e logjikshme që në këtë pikë t'u referohemi si "vajza" dhe "djem". Është e rëndësishme të mbajmë mend se çdo fëmijë dhe i ri në rritje, mund ta përjetojë gjininë si diçka të ndryshme nga të qenët vajzë ose djalë. Ka gjini të ndryshme.

Teksa fëmijët rriten, trupi i tyre pëson ndryshime të ndryshme. Këto ndryshime mund të tregojnë se trupi po funksionon siç duhet. Zakonisht, puberteti fillon ndërmjet moshës 8 dhe 14 vjeç dhe zgjat për disa vite. (Planned Parenthood C.) Çdo fëmijë dhe i ri i përjeton ndryshimet në pubertet, në forma, periudha dhe ritme të ndryshme (Åhman & Ruuhilahti, 2019, 22-23).

Personat e lindur biologjikisht vajza hyjnë në pubertet ndërmjet moshës 8 dhe 13-vjeçare, dhe shenja e parë e pubertetit është rritja e gjoksit. Shpesh, pasi gjoksi ka filluar të rritet, vajzave fillojnë t'u dalin qimet pubike. Shpeshherë, zgjatja fillon në të njëjtën kohë me rritjen e gjoksit. Edhe organet gjenitale zhvillohen; buzët rriten dhe errësohen. Zakonisht, menstruacionet fillojnë rreth moshës 10-14-vjeçare. (Planned Parenthood C.) Gjatë viteve të para, cikli menstrual mund të jetë i çrregullt dhe mund të mos ndodhë çdo muaj. Kjo gjë është e zakonshme.

Personat e lindur biologjikisht djem hyjnë në pubertet më vonë se personat e lindur biologjikisht vajza, zakonisht ndërmjet moshës 9 deri 14 vjeç. Shpeshherë, shenja e parë e pubertetit te djemtë është rritja e testikujve dhe errësimi i lëkurës së skrotumit. Në përgjithësi, këto ndryshime fillojnë rreth moshës 9-13-vjeçare. Shpesh, rritja e penisit dhe e qimeve pubike, ndodhin më vonë se rritja e testikujve. Te gjysma e djemve, gjoksi mund të rritet dhe të duket si i ënjtur. Në përgjithësi, kjo gjë zhduket brenda pak muajve deri në një vit. Në fazat më të vona të pubertetit ndodh zgjatja, trashja e zërit dhe rritja e qimeve të fytyrës. (Planned Parenthood C.)

Gjithashtu, zakonisht, të gjithë fëmijët dhe adoleshentët përjetojnë ndryshimet e mëposhtme gjatë pubertetit: Rritja e masës muskulare të trupit, ndryshimi i formës së trupit (zgjerohen ijët dhe shpatullat), yndyrosja e flokut dhe fytyrës, shfaqja e puçrrave ose akneve në fytyrë dhe/ose shpinë, rritja e qimeve në sqetulla dhe gjymtyrë si dhe djersitja e shtuar, shpesh me aromë më të fortë (Planned Parenthood C).

Të flasim me fëmijët për pubertetin

Është mirë të flasim me fëmijët për pubertetin përpara fillimit të tij. Ofrimi i informacionit në moshë të hershme, zgjeron njohuritë e fëmijëve dhe i ndihmon ata t'i kuptojnë më mirë këto ndryshime të mundshme. (Åhman & Ruuhilahti, 2019, 22-23).

Disa fëmijë mund t'i afrohen fazës së pubertetit me padurim dhe pozitivitet, ndërsa të tjerëve mund t'u duket e frikshme ose e paretshme. Teksa trupi i tyre ndryshon, fëmijët fillojnë të jenë më të vetëdijshëm për trupin e tyre dhe mund ta krahasojnë veten me fëmijët e tjerë. (Åhman & Ruuhilahti, 2019, 22-23). Mediat sociale dhe përmbajtja e tyre mund të ndikojnë, ndonjëherë negativisht, në vetëbesimin dhe imazhin e fëmijëve për trupin e tyre. Është mirë të shpjegohet se imazhet në mediat sociale, mund të jenë të modifikuara dhe shtrembërojnë perceptimin e dikujt mbi trupin e vet. (Åhman & Ruuhilahti, 2019, 57).

Ndryshimet që ndodhin gjatë pubertetit, mund të jenë të paretshme për të rinjtë që, ndonjëherë, janë duke konsideruar njëkohësisht orientimin seksual dhe identitetin e tyre gjinor. Ndonjëherë, ndryshimet e forta fizike që ndodhin gjatë pubertetit, mund të shoqërohen me momente dëshpërimi, pasi trupi po ndryshon në një mënyrë që bie ndesh me përvojën e të riut. (Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus.) Një fëmijë që ndihet i pasigurt ose jorehat, mund të mbështetet nëpërmjet nxjerrjes në pah të veçantisë së tij dhe duke i lejuar të jetë vetvetja. Është mirë t'u shpjegojmë fëmijëve se funksionet trupore janë të pashmangshme, por mund të menaxhohen me kalimin e kohës.

Të folurit rreth ndryshimeve trupore mund të bëhet me ndjeshmëri kulturore. Është thelbësore të pranohet se, për fëmijët me prejardhje të ndryshme kulturore, diskutimet për pubertetin mund të jenë sfiduese, ose familja e një fëmije mund të mendojë se fëmija e tyre nuk duhet të mësojë rreth këtyre temave. Në disa familje, nuk flitet për temat e seksualitetit dhe funksionet trupore si menstruacionet, konsiderohen çështje private. Megjithatë, të gjithë fëmijët kanë të drejtën për

informacione të bazuara në fakte dhe kjo është diçka që duhet t’u komunikohet të gjitha familjeve.

Veprimtaritë

Veprimtaria 1

Titulli i veprimtarisë	<i>Të gjithë trupat janë unikë - Ndryshimet që ndodhin në trup gjatë rritjes (5-8-vjeçarët)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>
Objektivat e nxëniet	<p><i>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Kuptojnë dhe vlerësojnë se çdo njeri është unik dhe i ndryshëm</i> <i>❖ Kuptojnë se trupi ndryshon dhe zhvillohet me rritjen e fëmijës</i> <i>❖ Mësojnë ndryshimet më të zakonshme fizike në trup gjatë pubertetit</i>
Materialet	<i>Nuk ka</i>
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Përgatitjet. Përpara se të zhvilloni veprimtarinë, printoni aq lojëra formuese “përziej dhe kombino” (Shtojca 8 e Modullit 2), sa keni dyshe/grupe të vogla. Pasi ta printoni materialin, priteni letrën në tre pjesë, në mënyrë të tillë që çdo personazh të jetë i veçantë dhe më pas pritni çdo personazh në dy pjesë sipas vijës së pikëzuar.</i> <i>❖ Prezantoni veprimtarinë. Tregojuni fëmijëve se do të flisni rreth trupave: se si trupat tanë duken ndryshe dhe se si gjithsecili është unik. Shpjegoni se do të flisni edhe për ndryshimet që ndodhin në trup teksa një fëmijë kalon në periudhën e adoleshencës. Këto ndryshime, dhe faza në të cilën ndodhin, quhen pubertet. Ju mund të flisni për disa nga ndryshimet që pëson trupi gjatë pubertetit (lexoni informacionin kyç për t’u frymëzuar) ose mund të pyesni</i>

fëmijët nëse dinë ndonjë të tillë. Shpjegojuni fëmijëve se do të luajnë lojën formuese “përziej dhe kombino” (Shtojca 8 e Modulit 2) në grupe të vogla. (5 minuta)

❖ *Veprimtaria kryesore.*

- 1. Në varësi të madhësisë së grupit, ndajeni atë në dy ose më shumë grupe të vogla. Do të ishte mirë që një grup të mos kishte më shumë se 5-7 fëmijë. (3 minuta)*
- 2. Rregulloni pjesët e lojës formuese me personazhe adoleshentë mbi tavolinë: përziejini dhe kombinijini pjesët e pjesëve të sipërme dhe të poshtme të trupit në grumbuj të veçantë. Tregojuni fëmijëve se ka dy grumbuj në tavolinë: pjesa e sipërme e trupit dhe pjesa e poshtme e trupit. (2 minuta)*
- 3. Detyra e çdo grupi, është që të krijojnë personazhe të ndryshme dhe të larmishme nga pjesët e lojës formuese. Shënim: Qëllimi nuk është të gjenden kombinimet e sakta për pjesët, por të krijohen personazhe që duken ndryshe. Qarkullojini ndërmjet grupeve teksa fëmijët punojnë me këtë detyrë. (10 minuta)*
- 4. Sapo grupet të kenë formuar personazhe të plota nga pjesët e lojës formuese, kërkoni fëmijëve të shohin dhe admirojnë kombinimet që kanë krijuar. Më pas, zgjidhni 8-10 personazhe dhe vendosini në tavolinë ose në mur, në mënyrë që të mund t’i shohë kushdo. (5 minuta)*

	<p>5. Në fund, diskutoni bashkërisht për personazhet e krijuar.</p> <p>Ju mund të pyesni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si duken personazhet? - Çfarë kanë të përbashkët? - Cilat janë dallimet mes tyre? - A ka ndonjë gjë unike për secilin personazh? <p>Tregojuni fëmijëve se adoleshentët në figura, kanë hyrë në fazën e pubertetit dhe trupat e tyre po rriten dhe po ndryshojnë. Gjithashtu, gjatë fazës së pubertetit, ndryshojnë edhe mendimet e tyre. Adoleshentët mund të ndihen të lumtur, të trishtuar dhe me raste, të inatosur, ashtu si fëmijët më të vegjël. Të gjithë përjetojnë një larmi emocionesh, por gjatë pubertetit, emocionet dhe luhatjet e tyre, mund të jenë më të forta. Më pas, mund të pyesni fëmijët se çfarë ndryshimesh shohin në trupat në figura. Diskutoni për ndryshimet në pubertet, duke marrë parasysh moshën dhe fazën e zhvillimit të fëmijëve. (15 minuta)</p> <p>❖ Vazhdoni me kontrollin e njohurive duke bërë një përmbledhje të të gjitha aftësive që fëmijët përvetësuan gjatë kësaj veprimtarie, përkatësisht: a. të kuptuarit dhe të vlerësuarit që të gjithë jemi të ndryshëm dhe unikë ashtu siç jemi, b. të njohurit e ndryshimeve fizike më të zakonshme në pubertet. (5 minuta)</p>
Këshilla për lehtësuesit	<ul style="list-style-type: none"> - Nëse keni mundësi, mund të plastifikoni pjesët e lojës formuese “përziej dhe kombino”. Kështu, do të zgjasin më shumë dhe do të keni mundësi t’i përdorni disa herë.

	<ul style="list-style-type: none"> - Nëse nuk keni mundësi t'i printoni materialet me ngjyra, printojini ato bardhë e zi. - Theksoni se trupi i gjithsecilit, është i ndryshëm. Çdo person ka të njëjtat pjesë trupi dhe trupat tanë funksionojnë në të njëjtën mënyrë, por gjithsecili duket ndryshe. Gjithsecili është i çmuar në mënyrën se si është. - Diskutoni për ndryshimet më të zakonshme në pubertet, duke përdorur figurat që krijuan fëmijët. Nëse disa nga ndryshimet në pubertet nuk janë të dukshme te personazhet, shpjegojuani fëmijëve. - Orientojeni bisedën me guxim drejt pjesëve intime të trupit, si organet gjenitale dhe gjoksi. Si shembull, mund të diskutoni se ku rriten qimet e njeriut. Për shembull, mund t'i pyesni fëmijët: "A rriten qime përreth penisit dhe vulvës?". Gjithashtu, mund të përmendni se të gjitha pjesët e trupit rriten teksa ne moshohemi: duart rriten në gjatësi, truri zhvillohet, gjoksi rritet dhe zhvillohet, dhe penisi dhe testikujt rriten dhe ndryshojnë. - Përgatituni për pyetje të drejtpërdrejta të fëmijëve për trupin. Jini të gatshëm për të diskutuar tema si menstruacionet, ereksionet e penisit dhe diversitetin gjinor. - Theksoni se ndryshimet në pubertet, janë pjesë normale e rritjes. - Nxitni bërjen e pyetjeve dhe dialogut të hapur, duke i lejuar fëmijët të pyesin për gjithçka për të cilën mund të kenë kureshtje.
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> - Loja formuese "përziej dhe kombino" (Shtojca 8 e Modullit 2)
Përshtatje për mjedisin online	Nuk ka

Referenca	<i>Save the Children, Finlandë - Janita Tasa, Heidi Näppi</i>
-----------	---

Veprimtaria 2

Titulli i veprimtarisë	<i>Të gjithë trupat janë të ndryshëm - Ndryshimet në trup gjatë pubertetit (9-11-vjeçarët)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>
Objektivat e nxënies	<p><i>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Kuptojnë dhe vlerësojnë se çdo njeri është unik dhe i ndryshëm</i> <i>❖ Kuptojnë se trupi ndryshon dhe zhvillohet me rritjen e fëmijës</i> <i>❖ Njohin ndryshimet më të zakonshme fizike në trup gjatë pubertetit</i>
Materialet	<i>Nuk ka</i>
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Përgatitjet. Përpara se të zhvilloni veprimtarinë, printoni aq lojëra formuese “përziej dhe kombino” (Shtojca 8 e Modullit 2) sa keni dyshe/grupe të vogla. Pasi ta printoni materialin, priteni letrën në tre pjesë, në mënyrë të tillë që çdo personazh të jetë i veçantë dhe më pas pritni çdo personazh në dy pjesë sipas vijës së pikëzuar.</i> <i>❖ Prezantoni veprimtarinë. Tregojuni fëmijëve se do të flisni rreth trupave: se si trupat tanë duken ndryshe dhe se si gjithsecili është unik. Shpjegoni se do të flisni edhe për ndryshimet që ndodhin në trup teksa një fëmijë kalon në periudhën e adoleshencës. Këto ndryshime, dhe faza në të cilën ndodhin, quhen pubertet. Mund t’u kërkonit fëmijëve të emërtojnë disa ndryshime në pubertet. Shpjegojuni fëmijëve se do të luajnë lojën formuese “përziej dhe kombino” (Shtojca 8 e Modullit 2) në grupe të vogla. (5 minuta)</i>

❖ *Veprimtaria kryesore*

- 1. Në varësi të madhësisë së grupit, ndajeni atë në dy ose më shumë grupe të vogla. Do të ishte mirë që një grup të mos kishte më shumë se 5-7 fëmijë. (3 minuta)*
- 2. Rregulloni pjesët e lojës formuese me personazhe adoleshentë mbi tavolinë: përziejini dhe kombinoni pjesët e pjesëve të sipërme dhe të poshtme të trupit në grumbuj të veçantë. Tregojuni fëmijëve se ka dy grumbuj në tavolinë: pjesa e sipërme e trupit dhe pjesa e poshtme e trupit. (2 minuta)*
- 3. Detyra e çdo grupi, është që të krijojnë personazhe të ndryshme dhe të larmishme nga pjesët e lojës formuese. Shënim: Qëllimi nuk është të gjenden kombinimet e sakta për pjesët, por të krijohen personazhe që duken ndryshe. Qarkullojini ndërmjet grupeve teksa fëmijët punojnë me këtë detyrë. (10 minuta)*
- 4. Sapo grupet të kenë formuar personazhe të plota nga pjesët e lojës formuese, kërkojuni fëmijëve të shohin dhe admirojnë kombinimet që kanë krijuar. Diskutoni së bashku se si duken personazhet: çfarë kanë të përbashkët dhe çfarë kanë të veçantë. Theksoni se të gjithë njerëzit janë të ndryshëm dhe unikë. (2 minuta)*
- 5. Më pas, ndani me grupet fletën e punës “ndryshimet në pubertet” (Shtojca 9 e Modullit 2) dhe udhëzoni fëmijët t’u përgjigjen pyetjeve me shkrim brenda në grupet e tyre. (10 minuta)*
Pyetje për t’u dhënë përgjigje:

	<p>1. Cilat ndryshime në pubertet vini re te personazhet?</p> <p>2. Cilat janë ndryshimet e zakonshme të pubertetit? Renditini më poshtë.</p> <p>6. Pas plotësimit të fletës së punës (Shtojca 9 e Modullit 2), kërkoni secilit grup të tregojë 3-4 ndryshime të pubertetit. Diskutojini këto ndryshime dhe tregoni ndryshimet që nuk u përmendën nga fëmijët dhe që të ofrojnë informacion shtesë për to. (10 minuta)</p> <p>❖ Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur të gjitha aftësitë që fëmijët kanë mësuar gjatë kësaj veprimtarie, konkretisht: a. të kuptojnë dhe vlerësojnë se jemi të gjithë të ndryshëm dhe unikë sikurse jemi, b. të dinë ndryshimet fizike më të zakonshme në pubertet. (3 minuta)</p>
<p>Këshilla për lehtësuesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nëse keni mundësi, mund të plastifikoni pjesët e lojës formuese “përziej dhe kombino”. Kështu, do të zgjasin më shumë dhe mund t’i përdorni disa herë. - Nëse nuk keni mundësi t’i printoni materialet me ngjyra, printojini ato bardhë e zi. - Kujtojuni fëmijëve se trupi i gjithsecilit, është i ndryshëm. Çdo person ka të njëjtat pjesë trupi dhe trupat tanë funksionojnë në të njëjtën mënyrë, por gjithsecili duket ndryshe. Gjithsecili është i çmuar në mënyrën se si është. - Diskutoni ndryshimet më të zakonshme në pubertet. Nëse disa nga ndryshimet në pubertet nuk janë të dukshme te personazhet, shpjegojuani fëmijëve. - Orientojeni bisedën me guxim drejt pjesëve intime të trupit, si organet gjentiale dhe gjoksi. Si shembull, mund të diskutoni se ku rriten qimet e njeriut. Për shembull,

	<p><i>mund t'i pyesni fëmijët: "A rriten qime përreth penisit dhe vulvës?". Gjithashtu, mund të përmendni se të gjitha pjesët e trupit rriten teksa ne moshohemi: duart rriten në gjatësi, truri zhvillohet, gjoksi rritet dhe zhvillohet, dhe penisit dhe testikujt rriten dhe ndryshojnë.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Përgatituni për pyetje të drejtpërdrejta të fëmijëve për trupin. Jini të gatshëm për të diskutuar tema si menstruacionet, ereksionet e penisit dhe diversitetin gjinor.</i> - <i>Theksoni se ndryshimet në pubertet, janë pjesë normale e rritjes.</i> - <i>Nxitni bërjen e pyetjeve dhe dialogut të hapur, duke i lejuar fëmijët të pyesin për gjithçka për të cilën mund të kenë kureshtje.</i>
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Lojërat formuese "përziej dhe kombino" (Shtojca 8 e Modullit 2)</i> - <i>Ndryshimet në pubertet - fletë pune (Shtojca 9 e Modullit 2)</i>
Përshtatje për mjedisin online	<i>Nuk ka</i>
Referenca	<i>Save the Children, Finlandë - Janita Tasa, Heidi Näppi</i>

Kapitulli 3: Ndjenjat pozitive në trup - Çfarë quhet prekje e mirë?

Informacion kyç

Në këtë seksion, do të diskutohet për emocionet dhe si i ndiejmë emocionet në trup. Është e rëndësishme që fëmijët të njohin dhe të kuptojnë se të ndierit mirë, të pasurit kujdes për veten dhe të qëndruarit afër me të tjerët, janë gjëra të rëndësishme që kontribuojnë te mirëqenia. Gjithashtu, në këtë seksion, do të diskutojmë për prekjen në organet gjenitale. Shumica e prindërve e kanë të vështirë të flasin me fëmijët e tyre për këtë temë. Zakonisht, temat si prekja e trupit dhe përjetimi i kënaqësisë, si dhe diskutime lidhur me këto çështje, konsiderohen sfiduese dhe të turpshme, pavarësisht edukimit dhe formimit kulturor. Megjithatë, dihet se edhe fëmijët e vegjël ndihen mirë kur prekin gjenitalet e tyre. Një fëmijë adoleshent mund të përjetojë kënaqësi seksuale kur prek gjenitalet e veta. Fakti se këto tema po diskutohen në këtë seksion, nuk do të thotë se duhet t'i diskutoni me kaq detaje me fëmijët. Megjithatë, është e rëndësishme që profesionistët të jenë në dijeni të këtyre çështjeve. Ju inkurajojmë të flisni për këtë temë, pasi është pjesë e edukimit seksual. Fëmijët kanë të drejtë të mësojnë rreth edukimit seksual sipas moshës.

Të pasurit ndjesi të mira në trup

Ndjesitë emocionale dhe fizike që përjetojmë në trup lidhen ngushtë me njëra-tjetrën. Ajo që mendojmë, përjetohet si ndjesi ndryshe në trup. (Nummenmaa et al., 2013.) Për një fëmijë, ndjesitë e trupit janë shpesh konkrete. Në fazën kur fëmija nuk mund të shprehë ndjenjat, përjetimi i emocioneve mund të jetë i dukshëm nëpërmjet gjuhës së trupit dhe reagimeve fizike. (Kaiser, 2022.) Emocionet janë ndjesi trupi, pavarësisht gjuhës, kulturës ose formimit social të personit. P.sh. gëzimi ngroh dhe ndriçon të gjithë trupin nga koka te këmbët. Ndërkohë, trishtimi e bën trupin të ndihet i rëndë dhe i mpirë. (Nummenmaa et al., 2013.).

Emocionet dhe ndjesitë e trupit janë shumë të rëndësishme për fëmijën që rritet dhe zhvillohet. Trupi ka nevojë për përkëdhelje dhe për prekjen e mirë që të ndihet mirë dhe të zhvillohet për të qenë seksualisht i ekuilibruar. Është e rëndësishme që fëmijët, adoleshentët dhe të rriturit, të kujdesen dhe të vlerësojnë veten, si dhe të ndiejnë

afërsi me të tjerët. Duke qëndruar pranë fëmijës, duke e përqaftuar, duke e përkëdhelur dhe duke e puthur, ne kontribuojmë te mirëqenia, vetëbesimi dhe vetëvlerësimi i fëmijës. (Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja, 2010)

Fëmijët duhet ta kuptojnë se është gjë pozitive të shprehin emocionet e tyre dhe të qëndrojnë pranë me të tjerët, si duke u përqaftuar, ashtu edhe duke u kapur për dore. Megjithatë, çdo fëmijë ndryshon: dikujt mund t'i pëlqejë afërsia, ndërsa dikujt tjetër jo. Ajo që ka rëndësi, është respektimi i kufijve të fëmijës; nëse fëmija nuk dëshiron të përqafohet, nuk ka problem. Çdo person ka të drejtë të vendosë se kush dhe si e prek.

Prekja e gjenitaleve tona: çfarë duhet të dini rreth kësaj?

Është e rëndësishme t'u flisni fëmijëve për kujdesin e trupit dhe për prekjen e gjenitaleve të tyre. Edhe një bebe e vogël prek gjenitalet kur eksploron trupin e vet. Vogëlushët dhe fëmijët e vegjël, fillojnë t'i prekin qëllimisht gjenitalet e tyre dhe kuptojnë se ndihen mirë. Disa fëmijë i prekin gjenitalet e tyre kur janë gati për t'i zënë gjumi, që të qetësohen, ose kur po çlodhen, si për shembull gjatë kohës që po shikojnë televizor. Në një moshë të vogël, prekja e gjenitaleve lidhet me kuriozitetin, ndjesinë e këndshme, por nuk lidhet me përvojën seksuale, sikurse te adoleshentët dhe të rriturit. Të gjitha këto nuk janë problem, madje janë sjellje të shëndetshme të fëmijëve. (Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja, 2010, Planned Parenthood D).

Ndonjëherë, prekja e gjenitaleve mund të bëhet më detyruese dhe më e shpeshtë për fëmijët, të cilët mund të fillojnë t'i prekin gjenitalet e tyre edhe në vendet publike si shkolla apo dyqani ushqimor. Por, duhet të përpiqen t'i kufizojnë këto sjellje të tepërta. Është mirë t'u themi fëmijëve se nuk ka problem nëse prekin gjenitalet dhe ndihen të qetë dhe mirë, por duhet ta bëjnë në privatësi dhe në hapësirën e tyre personale, sikurse dhoma e tyre. Kështu, duke mos u prekur në publik, respektojnë edhe të tjerët. Nuk është mirë t'i qortojmë fëmijët apo t'i ndalojmë që të prekin gjenitalet e tyre, pasi përcjellim mesazhin se prekja e vetes është e gabuar, gjë që mund ta bëjë fëmijën të ndihet në turp dhe fajtor. (Planned Parenthood D.)

Kur fëmijët hyjnë në fazën e pubertetit, shpesh mendimet seksuale, ndjesitë dhe kurioziteti për seksualitetin e vet dhe të të tjerëve, rriten (Planned Parenthood E). Një

adoleshent mund t'i prekë gjenitalet e veta dhe të masturbohet qëllimisht, gjë që e bën të ndihet mirë. Nuk ka asnjë problem. (Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja, 2010, Planned Parenthood E).

Si t'u flasim fëmijëve për prekjën e trupit të tyre?

Kur diskutoni me fëmijët për prekjën e trupit dhe për ndjesitë pozitive në trup, duhet të jeni të qetë dhe neutralë, duhet të përdorni terminologjinë e duhur, duke marrë parasysh moshën dhe nivelin e zhvillimit të fëmijës. Është e rëndësishme t'u theksoni fëmijëve se u lejohe të kujdesen për veten dhe të prekin trupin e tyre. Të gjithë mund të ndihen mirë duke prekur trupin e tyre. Nuk është diçka e gabuar apo e turpshme. (Planned parenthood A, Planned parenthood B.)

Të folurit rreth seksualitetit mund dhe duhet të praktikohet paraprakisht. Mund të shkruani fjalë, madje mund të përgatitni fjali të plota për veten. Fëmijët janë kureshtarë për temat që lidhen me seksualitetin. Fëmijët e vegjël, të cilët nuk janë frenuar ende nga ndrojtja dhe turpi, mund të bëjnë pyetje të drejtpërdrejta dhe befasuese, ndërsa fëmijët më të mëdhenj, mund të bëjnë pyetje më të detajuara. Përgatituni t'u përgjigjeni pyetjeve të shumta të fëmijëve me sinqeritet. Mos harroni se nuk duhet t'u thoni gjithçka fëmijëve. Megjithatë, kur diskutoni këto çështje, duhet të jeni të sinqertë, duke marrë parasysh edhe moshën e tyre. Nëse nuk dini si t'i përgjigjeni një pyetje të fëmijës, ose nëse nuk mund të gjeni në moment fjalët e përshtatshme, mund t'i thoni fëmijës se ka bërë pyetje të mirë dhe se do t'i përgjigjeni në orën tjetër mësimore. Në këtë mënyrë, mund të mendoni më mirë për pyetjen. Megjithatë, herën tjetër duhet t'i përgjigjeni fëmijës.

Veprimtaritë

Veprimtaria 1

Titulli i veprimtarisë	<i>Ndjenjat pozitive në trup - Çfarë quhet prekje e mirë? (5-8-vjeçarët)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>
Objektivat e nxënit	<i>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të:</i> ❖ <i>Mësojnë se çfarë nënkupton prekja e mirë</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Pranojnë se prekja e mirë sjell qetësi dhe përmirëson mirëqenien</i> ❖ <i>Pranojnë se është në rregull të prekin trupin e vet. Nuk është e gabuar apo e dëmshme</i> ❖ <i>Njohin rëndësinë e kërkimit të lejes për të prekur trupin e dikujt tjetër.</i>
Materialet	- <i>Pusullë ngjitëse blu/shirit magnetik</i>
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Përgatitjet. Nëse është grup i vogël fëmijësh, maksimumi 15 fëmijë, mund ta kryeni veprimtarinë si grup. Nëse ka më shumë se 15 fëmijë në grup, këshillohet t'i ndani në grupe më të vogla. Udhëzimet e mëposhtme janë shkruar për grupin e vogël. Mund ta përshtatni detyrën nëse keni grup më të madh dhe mund t'i ndani fëmijët në grupe më të vogla. Përpara zbatimit të veprimtarisë, printoni ndjesitë pozitive: kartat me figura (Shtojca 10 e Modullit 2) dhe pritini si karta të veçanta.</i> ❖ <i>Prezantoni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve se qëllimi i veprimtarisë, është të flisni rreth prekjes dhe të mësoni se çfarë nënkupton prekja e mirë. Mund t'u thoni atyre se, shumica e njerëzve, dëshirojnë të preken në mënyrë pozitive. Prekja mund t'ju bëjë të ndiheni mirë dhe mund të përmirësojë mirëqenien tuaj. Prekja mund t'ju qetësojë ose mund t'ju bëjë të ndiheni më mirë kur jeni të mërzitur apo të inatosur. Prekje e mirë mund të jetë përqaqimi, kapja për dore, përkëdhelja e kurrizit të dikujt ose tokja e duarve. Megjithatë, jo të gjithë njerëzve u pëlqen të preken njësoj, madje disa persona nuk duan të preken fare dhe kjo nuk është problem. Të gjithë kanë të drejtë të prekin trupin e tyre, por duhet të marrin leje për të</i>

prekur trupin e dikujt tjetër. Për shembull, mund të pyesni shokun/shoqen nëse dëshiron ta përqafojë. (10 minuta)

❖ *Veprimtaria kryesore*

1. *Tregojuni fëmijëve se keni karta me figura (Shtojca 10 e Modulit 2), të cilat shfaqin prekje të mirë. Si shembuj, tregojuni fëmijëve disa karta dhe shpjegojuni se çfarë ndodh te figura. Vendosni kartat me figura (Shtojca 10 e Modulit 2) në tavolinë ose në dysheme, që t'i shikojnë fëmijët. Kërkojuni secilit fëmijë të zgjedhë kartën që pëlqen. Kur secili fëmijë të përzgjedhë kartën që pëlqen, hiqini kartat e tjera. Secili fëmijë mund ta mbajë kartën që ka zgjedhur. (5 minuta)*

2. *Pastaj, diskutoni për kartat e përzgjedhura me fëmijët. Fëmijët mund të tregojnë njëri pas tjetrit kartat e tyre dhe t'i vendosin p.sh. në mur/tabelën e bardhë. Nëse një fëmijë nuk dëshiron ta shpjegojë kartën, duhet ta ndihmoni. Nëse vini re se fëmijët nuk zgjedhin karta p.sh. që shfaqin puthje ose prekje trupi, përzgjidhni disa karta që t'ua shpjegoni dhe t'i diskutoni me fëmijët. Mund të diskutoni për kartat, duke marrë shembuj pyetje të mëposhtme:*

- *Çfarë po ndodh në figurë?*
- *Çfarë ndjesie mund të shkaktojë prekja në figurë?*
- *Në cilën pjesë të trupit e ndieni?*

	<ul style="list-style-type: none"> - Cilët persona mund të prekni në mënyrën e paraqitur në figurë? - Në cilat situata apo mjedise mund ta prekni veten ose dikë tjetër sipas mënyrës së treguar në figurë? (20 minuta) <p>3. Së fundmi, kur diskutoni për figurat dhe prekjen, dëshmoni dhe shprehni çfarë thonë fëmijët. Nëse fëmijët kanë vështirësi ta shprehin me fjalë atë që shikojnë, ndihmojini që ta shprehin. (5 minuta)</p> <p>❖ Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur të gjitha aftësitë që përvetësuan fëmijët gjatë kësaj veprimtarie, përkatësisht: a. çfarë është prekja e mirë, b. prekja e mirë mund të sjellë qetësi dhe të përmirësojë mirëqenien, c. nuk ka problem nëse prekim trupin tonë dhe ndihemi mirë kur e prekim, dhe d. gjithmonë kërkon leje për të prekur dikë tjetër. (5 minuta)</p>
Këshilla për lehtësuesit	<ul style="list-style-type: none"> - Nëse keni mundësi, mund t'i plastifikoni kartat me figura për prekjen pozitive. Kështu, do të zgjasin më shumë dhe do të keni mundësi t'i përdorni disa herë. - Nëse nuk keni mundësi t'i printoni materialet me ngjyra, printojini bardhë e zi. - Kartat me figura shfaqin forma të ndryshme të prekjes së mirë. Disa karta shfaqin afërsi, puthje dhe madje prekjen apo larjen e gjenitaleve. Mos hezitoni t'i përzgjidhni këto karta. Ato mund të shkaktojnë hutim, parehati ose të qeshura midis fëmijëve. Nuk ka asnjë problem. Nëse fëmijët kanë vështirësi të përshkruajnë prekjen në figurë, ndihmojini. Nëse prezantimi i temës është sfidues për ju, praktikohuni

	<p><i>paraprkisht, duke menduar për fjalët që do të përdorni apo si do të shpreheni.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ka disa lloje kartash me figura. Keni mundësinë të hiqni karta të caktuara nëse mendoni se nuk janë të përshtatshme për grupin ose moshën e fëmijëve apo nivelin e zhvillimit.</i> - <i>Nëse vini re se gjatë orës mësimore një nga fëmijët është i paduruar, i hutuar ose jo rehat, është mirë të bisedoni vetëm me fëmijën pas orës mësimore. Pyetini fëmijët se si ndihen dhe nëse kanë diçka specifike që duan ta diskutojnë pas orës mësimore. Për shembull, nëse fëmija ka dëshmuar apo dëgjuar prindërit teksa kryenin marrëdhënie seksuale, ose nëse fëmija ka rënë pre e dhunës apo abuzimit seksual, mund t'i duken të paretshme ose të paqarta temat për prekjen. Jini të qetë, të pranishëm dhe të disponueshëm për fëmijët. Nëse keni nevojë konsultohuni me një koleg, me stafin e mirëqenies së shkollës, ose në varësi të deklaratës së fëmijës, me prindërit/kujdestarin ligjor të fëmijës. Respektoni dispozitat ligjore lidhur me referimin dhe konfidencialitetin.</i>
Materiale	- <i>Prekja pozitive - karta me figura për fëmijët 5-8-vjeçarë (Shtojca 10 e Modulit 2)</i>
Përshtatje për mjedisin online	<i>Nuk ka</i>
Referenca	<i>Save the Children, Finlandë - Janita Tasa, Heidi Näppi</i>

Veprimtaria 2

Titulli i veprimtarisë	<i>Ndjenjat pozitive në trup - Çfarë quhet prekje e mirë? (9-11-vjeçarët)</i>
------------------------	--

Kohëzgjatja	45 minuta
Objektivat e të nxënit	<p>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mësojnë se çfarë nënkupton prekja e mirë ❖ Pranojnë se prekja e mirë sjell qetësi dhe përmirëson mirëqenien ❖ Pranojnë se është në rregull të prekin trupin e vet. Nuk është e gabuar apo e dëmshme ❖ Njohin rëndësinë e kërkimit të lejes për të prekur trupin e dikujt tjetër.
Materialet	- Lapsa
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Përgatitjet. Përpara zbatimit të veprimtarisë, printoni ndjesitë pozitive: kartat me figura (Shtojca 11 e Modullit 2) dhe pritini si karta të veçanta. ❖ Prezantoni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve se qëllimi i veprimtarisë është të biseduarit rreth prekjes dhe të mësuarit se çfarë nënkuptohet me prekje të mirë. Mund t'u thoni fëmijëve se shumica e njerëzve, dëshirojnë të preken në mënyrë pozitive. Prekja mund t'ju bëjë të ndiheni mirë dhe mund të përmirësojë mirëqenien tuaj. Prekja mund t'ju qetësojë ose mund t'ju bëjë të ndiheni më mirë kur jeni të mërzhitur apo të inatosur. Prekja e mirë mund të jetë përqaqimi, kapja për dore, përkëdhelja e kurrizit të dikujt ose tokja e duarve. Megjithatë, jo të gjithë njerëzve u pëlqen të preken njësoj, madje disa persona nuk duan të preken fare dhe kjo nuk është problem. Të gjithë kanë të drejtë të prekin trupin e tyre, por duhet të marrin leje për të prekur trupin e dikujt tjetër. Për shembull, mund të pyesni shokun/shoqen nëse dëshiron ta përqaqoni. Tregojuni fëmijëve se do të marrin karta

*me figura (Shtojca 11 e Modullit 2), të cilat shfaqin
prekjen e mirë. (5 minuta)*

❖ *Veprimtaria kryesore*

- 1. Ndajini fëmijët në grupe më të vogla,
maksimumi pesë fëmijë për grup.
Vendosini kartat me figura (Shtojca 11 e
Modullit 2) te tavolina, duke u siguruar se
secili grup ka karta pothuajse të ndryshme.
Për shembull, nëse janë 5 fëmijë në grup,
jepuni 8-10 karta me figura në tavolinë. (2
minuta)*
- 2. Udhëzoni secilin fëmijë të zgjedhë kartën
që pëlqen. Nëse ka më pak fëmijë në grup,
kërkojuni që të zgjedhin së bashku disa
karta, në mënyrë që secili grup të ketë pesë
karta me figura. (3 minuta)*
- 3. Sapo secili grup të zgjedhë pesë karta me
figura, diskutoni së bashku për to. Fëmijët
mund t'ua tregojnë kartat që kanë
përzgjedhur pjesës tjetër të klasës (ose
nëse ka projektor në klasë, një fëmijë nga
secili grup mund të shfaqë kartat në
projektor.) Fëmijët mund të shpjegojnë
shkurtimisht se çfarë ndodh në secilën
kartë. Qëllimi i kësaj veprimtarie, është
krijimi i një mirëkuptimi të ndërsjellët për
format e ndryshme të prekjes së mirë. (5
minuta)*
- 4. Zgjidhni një kartë për secilin grup, sepse do
të punojnë për detyrën me shkrim. Shënim:
Përzgjidhni karta sa më të ndryshme që të*

	<p><i>jetë e mundur për grupet e vogla. (1 minutë)</i></p> <p><i>5. Ofrojini secilit grup të vogël, fletën e punës “Prekje pozitive” (Shtojca 12 e Modullit 2). Në grupet e tyre, fëmijët duhet t’u përgjigjen pyetjeve lidhur me kartën e tyre të zgjedhur me figura. Një fëmijë mund të mbajë shënim përgjigjet, ose shkrimi i përgjigjeve mund të ndahet ndërmjet disa fëmijëve. Pyetjet lidhur me kartën me figura janë:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>- Çfarë po ndodh në figurë?</i> <i>- Çfarë ndjesie mund të shkaktojë prekja në figurë?</i> <i>- Cilët persona mund të prekni në mënyrën e paraqitur në figurë?</i> <i>- Në cilat situata apo mjedise, mund ta prekni veten ose dikë tjetër sipas mënyrës së treguar në figurë? (10 minuta)</i> <p><i>6. Së fundi, diskutoni për fletën e punës (Shtojca 12 e Modullit 2) dhe pyetjet me secilin grup, një nga një. Fëmijët mund të ndajnë përgjigjet e tyre lidhur me kartën e tyre me figura, në grupet e tyre përkatëse. Kur fëmijët të diskutojnë për kartat, pranoni dhe konfirmoni atë që ata thonë. Nëse fëmijët e kanë të vështirë të përshkruajnë një figurë të veçantë, ndihmohjini të shprehin atë që ndodh në figurë ose se çfarë lloji prekjeje mund të</i></p>
--	--

	<p><i>tregohet. Shënim: Nëse ka më shumë se tre grupe të vogla, një orë mësimore 45-minutëshe mund të mos mjaftojë për të diskutuar me të gjitha grupet. (14 minuta)</i></p> <p>❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur të gjitha aftësitë që përvetësuan fëmijët gjatë kësaj veprimtarie, përkatësisht: a. çfarë është prekja e mirë, b. prekja e mirë mund të sjellë qetësi dhe të përmirësojë mirëqenien, c. nuk ka problem nëse prekim trupin tonë dhe mund të ndihemi mirë kur e prekim, dhe d. gjithmonë kërkon leje për të prekur dikë tjetër. (5 minuta)</i></p>
<p>Këshilla për lehtësuesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Nëse keni mundësi, mund të plastifikoni kartat me figura për prekjen pozitive. Kështu, do të zgjasin më shumë dhe mund t'i përdorni disa herë.</i> - <i>Nëse nuk keni mundësi t'i printoni materialet me ngjyra, printojini ato bardhë e zi.</i> - <i>Kur kartat me figura ua shpërndani grupeve të vogla, shpërndani karta të ndryshme me figura, duke siguruar që gjatë rishikimit kolektiv të figurave, të ketë një larmi të madhe imazhesh që tregojnë lloje të ndryshme prekjesh.</i> - <i>Kur përzgjidhni një kartë për secilin grup për të vazhduar më tej me punën, zgjidhni karta që të jenë sa më të ndryshme që të jetë e mundur.</i> - <i>Kartat me figura portretizojnë forma të ndryshme të prekjës pozitive. Disa karta shfaqin afërsi, puthje dhe madje prekjen apo larjen e gjenitaleve. Mos hezitoni t'i përzgjidhni këto karta. Ato mund të shkaktojnë hutim, parehati ose të qeshura midis fëmijëve. Nuk ka asnjë problem. Nëse fëmijët kanë vështirësi të</i>

	<p><i>përshkruajnë preken në figurë, ndihmojini. Nëse prezantimi i temës është sfidues për ju, praktikohuni paraprakisht, duke menduar për fjalët që do të përdorni apo si do të shpreheni.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ka disa lloje kartash me figura. Keni mundësinë të hiqni karta të caktuara nëse mendoni se nuk janë të përshtatshme për grupin ose moshën e fëmijëve apo nivelin e zhvillimit.</i> - <i>Nëse vini re se gjatë orës mësimore një nga fëmijët është i paduruar, i hutuar ose jo rehat, është mirë të bisedoni vetëm me fëmijën pas orës mësimore. Pyetini fëmijët se si ndihen dhe nëse kanë diçka specifike që duan ta diskutojnë pas orës mësimore. Për shembull, nëse fëmija ka dëshmuar apo dëgjuar prindërit teksa kryenin marrëdhënie seksuale, ose nëse fëmija ka rënë pre e dhunës apo dhunës seksuale, mund t'i duken të përshtatshme ose të paqarta temat për preken. Jini të qetë, të pranishëm dhe të disponueshëm për fëmijët. Nëse keni nevojë konsultohuni me një koleg, me stafin e mirëqenies së shkollës, ose në varësi të deklaratës së fëmijës, me prindërit ose kujdestarin ligjor të fëmijës. Ndiqni dispozitat ligjore lidhur me referimin dhe konfidencialitetin.</i>
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Prekja pozitive - karta me figura për fëmijët 9-11 vjeçarë (Shtojca 11 e Modullit 2)</i> - <i>Prekje pozitive - fletë pune (Shtojca 12 e Modullit 2)</i>
Përshtatje për mjedisin online	<i>Nuk ka</i>
Referenca	<i>Save the Children, Finlandë - Janita Tasa, Heidi Näppi</i>

Material mbështetës

- Federata Ndërkombëtare e Prindërimit të Planifikuar. Edukimi gjithëpërfshirës seksual. Marrë më 12.12.2023, nga <https://www.ippf.org/our-approach/services/comprehensive-sex-education>

Referenca

Åhman S & Ruuhilahti S. (2019). Willie and Fanny – simple sex education for 7-12-year-olds. Folkhälsan & Nektaria. Marrë më 12.12.2023, nga <https://indd.adobe.com/view/2e939b01-7142-4f1b-ae79-db5dde72fd07>

Kaiser E. (2022). 3 këshilla për t'i ndihmuar fëmijët të kuptojnë emocionet dhe gjuhën e trupit. Marrë më 12.12.2023 nga <https://betterkids.education/blog/3-tips-on-helping-kids-understand-emotions-and-body-language>

Nummenmaa L., Glerean E., Hari R & Hietanen JK. (2013). Hartat trupore të emocioneve. Revista e shkencave psikologjike dhe kognitive, 111(2), 646-651. Marrë më 12.12.2023 nga <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>.

Planned parenthood A. Si duhet të flas me fëmijën tim parashkollor për trupin e tij/saj? Marrë më 12.12.2023 nga <https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/preschool/how-do-i-talk-my-preschooler-about-their-body>

Planned parenthood B. Çfarë duhet t'i mësoj fëmijës sim të shkollës fillore për trupin e tij/saj? Marrë më 12.12.2023 nga <https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/elementary-school/what-should-i-teach-my-elementary-school-aged-child-about-their->

Planned parenthood C. Çfarë duhet t'i mësoj fëmijës sim të shkollës 9-vjeçare për trupin e tij/saj? Marrë më 12.12.2023 nga

<https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/middle-school/what-should-i-teach-my-middle-schooler-about-their-body>

Planned Parenthood D. Çfarë duhet t'i mësoj fëmijës sim të parashkollorit për seksin dhe seksualitetin? Marrë më 12.12.2023 nga

<https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/preschool/what-should-i-teach-my-preschooler-about-sex-and-sexuality>

Planned Parenthood E. Çfarë duhet t'i mësoj fëmijës sim të shkollës 9-vjeçare për seksin dhe seksualitetin? Marrë më 12.12.2023 nga

<https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/middle-school/what-should-i-teach-my-middle-schooler-about-sex-and-sex>

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. Sukupuolidysforian omahoito (në shqip: Vetëkujdesja për disforinë gjinore, Diversiteti Gjinor & Qendra e Ekspertizës për personat Interseks. Marrë më 12.12.2023 nga

<https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/omahoito/sukupuolidysforia-omahoito/>

UNESCO. (2018). Udhëzimi teknik ndërkombëtar për edukimin mbi seksualitetin – Një qasje e bazuar në fakte. Marrë më 12.12.2023 nga

https://cdn.who.int/media/docs/default-source/reproductive-health/sexual-health/international-technical-guidance-on-sexuality-education.pdf?sfvrsn=10113efc_29&download=true

(Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja. (2010). Standardet e Edukimit për Seksualitetin në Evropë. Marrë më 12.12.2023, nga https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_English.pdf

Moduli 3: Aftësitë emocionale dhe të komunikimit

Qëllimi i modulit

Qëllimi i këtij moduli, është t'ju ofrojë veprimtari për fëmijët e moshës 5-11 vjeç që synojnë forcimin e aftësive të tyre të shprehjes emocionale dhe komunikimit, me qëllim parandalimin dhe mbrojtjen nga abuzimi seksual. Ai përfshin tre tema, të emërtuara: *“Zhvillimi, kuptimi dhe menaxhimi i emocioneve”*, *“Larmishmëria e marrëdhënieve dhe familjeve”* dhe *“Aftësitë e komunikimit”*. Secila temë përfshin veprimtari, të shoqëruara me udhëzime të detajuara, si dhe disa informacione kyç të cilat duhen marrë parasysh kur t'i zbatoni.

Objektivat e të nxënit të modulit

Në fund të këtij moduli, do të jeni në gjendje t'u mësoni fëmijëve të:

- **Identifikojnë** emocionet
- **Dallojnë** reagimet ndaj emocioneve
- **Zhvillojnë reagime** të shëndetshme ndaj emocioneve
- **Pranojnë** rëndësinë dhe larmishmërinë e marrëdhënieve dhe familjeve
- **Respektojnë** larmishmërinë e marrëdhënieve dhe familjeve
- **Ndërveprojnë** me të tjerët në një mënyrë që respekton marrëdhëniet dhe diversitetin
- **Kuptojnë** se çfarë është komunikimi
- **Vlerësojnë** rëndësinë e komunikimit të mirë
- **Zhvillojnë** të dëgjuarin aktiv dhe të mësojnë si të shprehen në mënyrë të qartë

Kreu 1: Zhvillimi, kuptimi dhe menaxhimi i emocioneve

Informacion kyç

Emocionet janë ndjenja shumë të shkurtra, që vijnë si pasojë e një shkakut të njohur. Ato shfaqen nëpërmjet gjuhës trupore të menjëhershme dhe shprehive të fytyrës, dhe janë thelbësore që njerëzit të kuptojnë çfarë po ndodh dhe të reflektojnë për atë që duhet bërë. Të gjitha emocionet janë të natyrshme, megjithëse disa prej tyre mund të jenë të rehatshme ose të parehatshme, të këndshme apo të pakëndshme (Study.com, n.d.). Është shumë e rëndësishme të flitet për emocionet. Me qëllim që t'i ndihmojmë fëmijët të kuptojë, identifikojnë dhe menaxhojnë ndjenjat e tyre seksuale në një mënyrë të shëndetshme, është shumë e rëndësishme të flitet për to si pjesë e paketës sonë të emocioneve. Ndjenjat seksuale janë reagime individuale të lidhura me seksualitetin e një individi. Ato mund të përfshijnë eksitimin, dëshirën apo kënaqësinë. Ndjenjat seksuale shpeshherë, shfaqen gjatë adoleshencës, kur fillon puberteti. Megjithatë, është më se normale që një individ të mos përjetojë ndjenja seksuale; ne të gjithë jemi persona unikë.

Fëmijët zhvillojnë mënyra se si t'i menaxhojnë emocionet, njësoj si të të rriturit. Rregullimi i emocioneve është një proces gradual, shumë i rëndësishëm për mirëqenien e fëmijës. Është një detyrë e ndërlikuar dhe fëmijët kanë nevojë për ndihmën e të rriturve për të identifikuar emocionet e tyre, për t'u qetësuar kur janë të mërzitur dhe për të përdorur fjalë në mënyrë që të përshkruajnë ndjenjat dhe të trajtojnë sfidat. Kur të rriturit sigurojnë mbështetje dhe shpjegime, kjo i ndihmon fëmijët të kuptojnë se çfarë duhet të bëjnë për të menaxhuar ndjenjat e tyre. Fëmijët, që janë më të vetëdijshëm dhe më të aftë në aspektin social dhe emocional, kanë marrëdhënie më të mira me fëmijët e tjerë dhe ndihem më mirë për veten. Gjithashtu, ata janë në gjendje të shprehin nevojat, irritimet dhe frikërat e tyre, të kërkojnë ndihmë dhe kështu, të rrisin aftësinë për të mbrojtur veten nga çdo ndërhyrje në kufijtë e tyre, duke përfshirë abuzimin seksual (Shoqata Amerikane e Psikologëve, 2023).

Hapi i parë në procesin e të mësuarit të menaxhimit të emocioneve është të ndihmoni fëmijët të identifikojnë dhe t’i emërtojnë emocionet. Fëmijët e moshës parashkollore mësojnë fjalorin dhe njohjen emocionale me ritmin e tyre. Zhvillimi i njohjes emocionale mund të ndikohet nga faktorë të tillë si: fenomene kulturore dhe neuro-psikologjike. Të rriturit ndikojnë në zhvillimin socio-emocional të fëmijëve kur flasin për emocionet dhe i emërtojnë ato. Fëmijët që mësojnë të kuptojnë emocionet e tyre dhe të të tjerëve, janë më në gjendje të rregullojnë reagimet e tyre ndaj emocioneve të forta.

Veprimtaritë

Veprimtaria 1

Titulli i veprimtarisë	<i>Si më bën të ndihem dhe çfarë duhet të bëj për këtë gjë?</i> <i>(5-8-vjeçarët)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>
Objektivat e të nxënit	<i>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Identifikojnë emocionet</i> ❖ <i>Dallojnë reagimet ndaj emocioneve</i> ❖ <i>Zhvillojnë reagime të shëndetshme ndaj emocioneve</i>
Materialet	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Kartat e emocioneve (Shtojca 1 e Modullit 3)</i> - <i>Tregimet “Hamendëso emocionin” (Shtojca 2 e Modullit 3)</i>
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Hyrja. Shpenzoni disa minuta për t’i mbledhur fëmijët në dhomë dhe prezantoni veprimtarinë. Shjegovuni fëmijëve se qëllimi i kësaj veprimtarie, është të kuptojnë emocionet e tyre dhe të mësojnë t’i menaxhojnë ato. (2 minuta)</i> ❖ <i>Veprimtaria kryesore. Pjesa 1 – Pjesa “Bëni një mimikë”. Kjo detyrë bëhet në grup, pra fëmijët,</i>

mund të mblidhen në një rreth ose të ulen në dysheme ose në tavolinat e tyre. Vendosni disa karta emocionesh me kokë poshtë. (Shtojca 1 e Modullit 3) Kthejeni kartën e parë me kokë sipër. Kërkojuni fëmijëve: "Emërtoni emocionin dhe bëni një mimikë që përputhet". Përsëriteni derisa të gjitha kartat të jenë emërtuar. (13 minuta)

- ❖ *Pjesa 2 – Pjesa “Hamendëso emocionin”. Lexojuni fëmijëve tregimin e shkurtër në Shtojcën 2 të Modullit 3. Pasi t’i keni lexuar të gjitha tregimet, hapni një diskutim rreth tyre. Kërkojuni fëmijëve: “Cilat emocione përmenden në tregim?” Fëmijët mund të përgjigjen duke ngritur duart. Tregojuni kartën që i korrespondon (Shtojca 1 e Modullit 3). Në varësi të tregimit, diskutoni rreth sjelljeve të personazheve. Për shembull, për historinë e Dan-it dhe Pat-it, nëse i pyesni fëmijët: “Çfarë bëri Pat-i më pas?” dhe njëri prej fëmijëve përgjigjet me: “Pat-i i tha Dan-it të ndalojë, sepse ajo nuk donte ta përqafonte për momentin”, pyetini fëmijët: “A është kjo një përgjigje e saktë?”. Më pas, pyetini: “Pse i shprehu Pat-i këto emocione?”. Nëse një fëmijë përgjigjet me: “Pat-i nuk tha gjë”, pyetini fëmijët nëse kjo është një përgjigje e përshtatshme dhe diskutoni pse (Nëse nuk na pëlqen sjellja e të tjerëve ndaj nesh, duhet të shprehim se si ndihemi, për të mbrojtur veten). (25 minuta)*
- *Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur të gjitha aftësitë që fëmijët kanë mësuar përmes kësaj veprimtarie, domethënë: a. identifikimi i emocioneve, b. të kuptuarit se*

		<i>emocionet mund të jenë të rehatshme ose të parehatshme, por është normale që t'i ndiejnë, c. reagimi ndaj emocioneve mund të jetë i mirë ose problematik, d. reagimet e mira ndaj emocioneve janë ato që na lejojnë të shprehim ndjenjat tona, por me respekt/pa lënduar të tjerët. (5 minuta)</i>
Këshilla	për	<i>- Kur u bëni pyetje fëmijëve, shkruajini ato në dërrasë ose flipchart. Mund t'i përgatisni ato më herët, për të kursyer kohë. Kjo, mund të ndihmojë disa fëmijë të përqendrohen më mirë.</i>
Materiale		<i>Nuk ka</i>
Përshtatje	për	<i>Nuk ka</i>
mjedisin online		
Referenca		<i>Fëmijëria 101. (n.d.). Kartat e printuara të emocioneve dhe ndjenjave me 8 ide për lojëra me gjetjen e dy kartave të njëjta. https://childhood101.com/helping-children-manage-big-emotions-printable-emotions-cards/</i>

Veprimtaria 2

Titulli i veprimtarisë	<i>Si më bën të ndihem dhe çfarë duhet të bëj për këtë gjë?</i> <i>(9-11-vjeçarët)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>
Objektivat e të nxënit	<i>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Identifikojnë emocionet</i> <i>❖ Dallojnë reagimet ndaj emocioneve</i> <i>❖ Zhvillojnë reagime të shëndetshme ndaj emocioneve</i>
Materialet	<ul style="list-style-type: none"> <i>- Kartat e emocioneve (Shtojca 1 e Modullit 3)</i> <i>- Lapsa dhe Stilolapsa</i>

Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Hyrja. Shpenzoni disa minuta për t'i mbledhur fëmijët në dhomë dhe prezantoni veprimtarinë. Shjegovuni fëmijëve se qëllimi i kësaj veprimtarie, është të kuptojnë emocionet e tyre dhe të mësojnë t'i menaxhojnë ato. (2 minuta)</i> ❖ <i>Veprimtaria kryesore. Pjesa 1 – Pjesa “Mimikat e ndjenjave”. Ndajini fëmijët dhe kartat (Shtojca 1 e Modullit 3) në dy grupe “konkurruese” (zgjidhni aq karta sa mund të trajtohen në 9 minuta). Kërkojuni fëmijëve të një grupi: “Zgjidhni një kartë dhe shprehni emocionin e dhënë, me radhë (me mimika), kërkojini grupit tjetër të marrin me mend se çfarë është”. Grupi “fitues”, është ai i cili shpreh më qartë emocionet. (9 minuta)</i> ❖ <i>Pjesa 2 - Pjesa “Zhurmat e ndjenjave”. Njësoj si veprimtaria e mëparshme, por kësaj radhe, për të hamendësuar, grupet duhet të fokusohen te zhurmat që dëgjojnë dhe jo te veprimet që shohin. Secili nga konkurrentët do të marrë një kartë emocionesh (Shtojca 1 e Modullit 3), ku është shkruar një fjalë (zgjidhni aq karta sa mund të trajtohen në 9 minuta). Ata më pas do t'i shprehin fjalët duke përdorur zhurma dhe jo veprime. Për shembull, nëse fjala është “i/e trishtuar”, fëmijët mund të bëjnë sikur qajnë. (9 minuta)</i> ❖ <i>Pjesa 3 – Pjesa “Krijoni një tregim për emocionet”. Bëni disa kopje të kartave të emocioneve (Shtojca 1 e Modullit 3). Ndajini fëmijët në grupe me nga 3-4 veta (në varësi të numrit të plotë të pjesëtarëve të grupit). Kërkojuni grupeve të vogla të: “Zgjedhin tre ose katër karta emocionesh dhe t'i përdorin për</i>
----------	---

të shkruar një tregim në fletët që do t'u shpërndani, duke u fokusuar në temën kryesore të interesit (të pëlqesh dikë, të kesh një tërheqje ndaj dikujt, miqësia, xhelozia, etj.)". Nëse është e nevojshme, lexojuni fëmijëve, tregimet e mëposhtme, si për shembull:

- *Momenti më i dashur i ditës për Jill-in është darka, pasi struket në krahët e të atit ndërsa ai i lexon përrallën e saj të preferuar.*
- *Dan-i ka një shoqe në kopsht. Ajo quhet Pat. Atij i pëlqen ta përqafojë Pat-in. Ndonjëherë, Pat-i nuk ka dëshirë të përqafohet.*

Nxitini fëmijët të mendojnë për rrethanat, një ose dy personazhe, një fabul ose ngjarje që ndodh si dhe një përfundim. Pasi fëmijët të kenë shkruar tregimet, kërkoni: "Lidhni 3-4 karta emocionesh me tregimin, për të treguar se çfarë lloj ndjenjash shfaqen në të". Ndhimojini fëmijët të vendosin kartat e emocioneve sipas radhës së ngjarjes. Kërkoni të rrëfejnë tregimin para të gjithë grupit. Diskutoni tregimin për sa u përket mënyrave të shëndetshme të menaxhimit të emocioneve, duke marrë parasysh nevojat e të gjithë personazheve në tregim. (20 minuta)

- ❖ *Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur të gjitha aftësitë që fëmijët kanë mësuar përmes kësaj veprimtarie, domethënë: a. identifikimi i emocioneve, b. të kuptuarit se emocionet mund të jenë të rehatshme ose të parehatshme, por është normale që t'i ndiejnë, c. reagimi ndaj emocioneve mund të jetë i mirë ose*

	<p><i>problematik, d. reagimet e mira ndaj emocioneve, janë ato që na lejojnë të shprehim ndjenjat tona, por me respekt/pa lënduar të tjerët. (5 minuta)</i></p>
<p>Këshilla për lehtësuesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Kur u bëni pyetje fëmijëve, shkruajini ato në dërrasë ose flipchart. Mund t'i përgatisni ato më herët, për të kursyer kohë. Kjo, mund të ndihmojë disa fëmijë të përqendrohen më mirë.</i> - <i>Veprimtaritë mund të zvogëlohen ose zgjerohen në varësi të numrit të fëmijëve në grup. Nëse keni një grup të vogël ose dy pjesët e para bëhen shpejt nga grupi, ju mund të zgjidhni t'u kërkonti fëmijëve të rrëfejnë më shumë tregime në pjesën e tretë (detyra e krijimit të tregimit) dhe ta ndani grupin në pjesë më të vogla. Nëse koha është problem, ndajeni grupin në dy pjesë. Nëse grupi është shumë i madh ose nëse fëmijët janë shumë aktivë, mund të zgjidhni vetëm një nga dy veprimtaritë e para (mimikat e ndjenjave ose zhurmat e ndjenjave).</i> - <i>Në veprimtarinë e mimikës së ndjenjave, nëse grupi është shumë i madh, në udhëzimet që u janë dhënë fëmijëve mund të specifikoni se: secili grup do të prezantojë aq karta sa u lejon koha për këtë veprimtari, në mënyrë që ata të jenë në dijeni se, mbase jo të gjithë fëmijët do të kenë mundësinë të prezantojnë një kartë.</i> - <i>Kur të shpallni grupin fitues, merrni në konsideratë faktorë të tillë si: koha që u desh për të hamendësuar ose pikët e marra për përgjigjet e sakta.</i>
<p>Materiale</p>	<p><i>Nuk ka</i></p>

Përshtatje për mjedisin online	<i>Nuk ka</i>
Referenca	<i>Veprimtaritë u përshtatën nga:</i> <i>Hamish dhe Milo. (n.d.). Veprimtaria me kartat e emocioneve. https://hamishandmilo.org/emotion-card-activities/</i>

Tema 2: Larmishmëria e marrëdhënieve dhe familjeve

Informacion kyç

Në këtë kapitull, do të përqendrohemi tek marrëdhëniet dhe se si ne, si njerëz, jetojmë dhe i japim kuptim botës përmes tyre. Marrëdhëniet, qofshin ato me prindërit apo moshatarët, janë një pjesë shumë e rëndësishme e jetës së fëmijëve. Ato ofrojnë siguri, mbështetje, rehati si dhe, kënaqësi dhe argëtim. Prandaj zhvillimi dhe mbajtja e marrëdhënieve të mira janë shumë të rëndësishme për mirëqenien e plotë të të gjithë fëmijëve. Të gjitha marrëdhëniet kanë nevojë për përkushtim, besim dhe punë, për t'u zhvilluar dhe përparuar (Twinkl (n.d)).

Kemi disa lloje të ndryshme marrëdhëniesh:

- ❖ Marrëdhënia me veten. Megjithëse, marrëdhënia me veten është diçka për të cilën fëmijët nuk mendojnë, ajo është një koncept i rëndësishëm për t'u njohur. Të jesh në një marrëdhënie të mirë me veten, do të thotë të jesh i sjellshëm me veten, i kuptueshëm dhe në gjendje të shprehësh nevojat dhe të ndjekësh dëshirat e tua. Ajo, gjithashtu, ndihmon në krijimin e marrëdhënieve të shëndetshme me persona të tjerë, duke ruajtur kufijtë, dhe duke mos u ndikuar (duke bërë gjëra që nuk na pëlqejnë, nga frika e humbjes së një shoku). Fëmijët duhet të mësojnë të jenë miq të mirë, jo vetëm me të tjerët, por edhe me veten.
- ❖ Marrëdhëniet me familjen. Familjet janë të larmishme. Larmishmëria e familjes, thekson pranimin dhe respektin për mënyrat e ndryshme në të cilat

njerëzit krijojnë dhe përjetojnë njësitë familjare. Këtu mund të përfshihet: një nënë, një baba dhe fëmija ose fëmijët e tyre biologjikë, një çift pa fëmijë, familjet e përziera, prindërit beqarë, prindërit e së njëjtës gjini, familjet kujdestare, familjet birësuese, familjet me një fëmijë të ngjizur me anë të trajtimeve të fertilitetit dhe shumë të tjera. Një koncept më i gjerë dhe gjithëpërfshirës i familjes, e shfaq atë si një njësi të përbërë nga dy ose më shumë persona, të cilët i lidh intimiteti dhe marrëdhënia. Për shembull: një gjyshe rrit mbesën e saj vetëm, një çift birëson një fëmijë të përhershëm, një grua me dy fëmijë në kujdestarinë e vet e cila jeton me partnerin e saj, një burrë me një djalë në kujdestari të përbashkët me gruan e tij, etj. Në secilin prej këtyre rasteve, këta grupe individësh janë familje, të cilat i lidh intimiteti dhe marrëdhënia.

Kohët e fundit, larmishmëria e familjeve u kërkon të rriturve të hapin biseda me fëmijët e tyre në lidhje me strukturën e familjes. Kjo është e rëndësishme kur bëhet fjalë për të ndihmuar fëmijët të kuptojnë larmishmërinë e familjeve dhe marrëdhënieve, më në gjerësi.

- ❖ Miqësitë. Shokë quhen ata fëmijë, të cilëve u pëlqen ta kalojnë kohën bashkë dhe që, zakonisht, kanë interesa të përbashkëta për të cilat mund të flasin. Për shumicën e njerëzve, miqësitë përfshijnë një kombinim të afrimitetit, besnikërisë, dashurisë, respektit dhe besimit. Fëmijët mund të formojnë miqësi në kopsht, shkollë, në lagjen e tyre, online, si dhe nëpërmjet hobit që kanë.
- ❖ Marrëdhëniet romantike Këto marrëdhënie përfshijnë pëlqimin, pasionin, intimitetin dhe dashurinë për personin tjetër (Twinkl. (n.d)).

Marrëdhëniet e mira në vitet e para të jetës, i ndihmojnë fëmijët të krijojnë lidhje me të tjerët, të ndërtojnë miqësi të mira dhe të mbështesin vetërregullimin e emocioneve të tyre. Në mënyrë që marrëdhëniet të jenë sa më kuptimplota, nevojitet që ndërveprimet me të tjerët të jenë, të ngrohta, dashamirëse dhe të përgjigjshme. Kur i jepet rëndësi ndërtimit dhe mbajtjes së lidhjeve për një kohë të gjatë, fëmijët kanë gjasa të ndërtojnë një ndjesi sigurie, mirëqenieje dhe përkatësie. Në mënyrë që fëmijët të ndërtojnë marrëdhënie pozitive me të tjerët, ata duhet të zhvillojnë “aftësi

sociale“ dhe aftësinë për të ndërvepruar me të tjerët me kujdes, empati dhe respekt. Aftësia sociale është themeli, i cili lejon fëmijët të kuptojnë dhe vetë-rregullojnë emocionet e tyre, si dhe të negociojnë ndërveprimet me të tjerët (Autoriteti Australian i Edukimit dhe Përkujdesjes Cilësore për Fëmijë, 2016). Fëmijët, gjithashtu, kanë marrëdhënie në mjediset online (duke përdorur pajisje digjitale dhe platformat e mediave sociale), pasi është vendi ku ata shpenzojnë shumë kohë dhe njohin njerëzshokë të rinj dhe formojnë shoqëri. Është normale dhe e rëndësishme që fëmijët të kenë dhe të mbajnë marrëdhënie online.

Veprimtari

Veprimtaria 1

Titulli i veprimtarisë	<i>Familjet dhe marrëdhëniet (5-8-vjeç)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>
Objektivat e të nxëniet	<p><i>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Pranojnë rëndësinë dhe larmishmërinë e familjeve dhe marrëdhënieve</i> <i>❖ Respektojnë larmishmërinë e familjeve dhe marrëdhënieve</i> <i>❖ Ndërveprojnë me të tjerët në një mënyrë që respekton marrëdhëniet dhe diversitetin</i>
Materialet	<ul style="list-style-type: none"> <i>- Kartat e familjes (Shtojca 3 e Modullit 3)</i> <i>- Kartat e Marrëdhënieve (Shtojca 4 e Modullit 3)</i>
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Hyrja. Si fillim, mblidhni të gjithë fëmijët së bashku në dhomë dhe parashtroni veprimtarinë. Shpjegoni se, qëllimi i kësaj veprimtarie, është të kuptojnë rëndësinë dhe larmishmërinë e marrëdhënieve dhe familjeve dhe se si ato duhen respektuar. (2 minuta)</i>

	<p>❖ <i>Veprimtaria kryesore. Pjesa 1 - Pjesa e “Kartave të Familjeve dhe Marrëdhënieve”. Përdorni kartat e Familjeve (Shtojca 3 e Modullit 3) për të prezantuar llojet e ndryshme të familjeve (familjet e përziera, prindërit beqarë, prindërit e së njëjtës gjini, familjet kujdestare, familjet birësuese, etj.). Në të njëjtën mënyrë, përdorni kartat e Marrëdhënieve (Shtojca 4 Moduli 3) për të prezantuar llojet e ndryshme të marrëdhënieve (shokët, fqinjët, partnerët romantikë, etj.). Tregoni kartat një nga një dhe prezantoni llojet e ndryshme të familjeve dhe marrëdhënieve. Më pas, inkurajoni fillimin e një bashkëbisedimi, për shembull duke thënë: “Sa interesante, familja e tyre ka një fëmijë, një mami dhe një gjyshe në shtëpi! Çfarë mendoni për këtë?”. Përsëriteni këtë proces për secilën kartë. Ndërtoni pyetje rreth idesë që, të gjitha familjet, përfshirë: familje me prindër të të njëjtës gjini, familjet birësuese/kujdestare, familjet e përziera, familjet pa fëmijë etj; kanë të gjitha vlerë të barabartë, nuk janë të pavlefshme dhe nuk duhet të paragjykoen ose diskriminohen nga fakti se kush janë. Gjatë bashkëbisedimit, theksoni se si familjet mund të jenë të ndryshme, e megjithatë, ato të gjitha kujdesen për anëtarët e vet dhe gjithashtu se si marrëdhëniet janë të shumëllojshme dhe ne ua kemi nevojën të gjithave. (23 minuta)</i></p> <p>❖ <i>Pjesa 2 - Pjesa “Njësoj si unë”. Kjo lojë i ndihmon fëmijët të mësojnë për njëri-tjetrin dhe të formojnë lidhje, ndërkohë që luajnë. Si fillim, kërkojuni që të vihen në formë rrethi. Më pas, kërkojuni që secili të bëjë një hap para dhe të tregojë një fakt për veten, duke u fokusuar</i></p>
--	---

	<p><i>në marrëdhëniet e tyre (për shembull: Kam një vëlla/motër, prindërit e mi jetojnë/nuk jetojnë bashkë, Kam një njerë/njerk, Kam një vëlla nga ana e babit/mamit, Gjyshja kujdeset shpesh për mua, Kushërinjtë e mi birësuan një vajzë/djalë, etj.). Nëse pohimi është i vërtetë për fëmijët e tjerë, mund t'u kërkoni të bëjnë një hap para dhe të thonë “Njësoj si unë!”. Bëjeni këtë derisa të gjithë fëmijët të kenë marrë pjesë (dhe nëse ju mjafton koha, mund të vazhdoni përsëri). Vini theksin te fakti se: megjithëse jemi të ndryshëm, kemi edhe ngjashmëri me njëri-tjetrin. (15 minuta)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Vazhdoni kontrollin e njohurive, duke përmbledhur të gjitha aftësitë që fëmijët kanë mësuar gjatë kësaj veprimtarie, domethënë: a. të kuptuarit se familjet dhe marrëdhëniet janë të larmishme dhe se kanë rëndësi të barabartë, b. të vlerësuarit e larmishmërisë së familjeve dhe marrëdhënieve, duke u sjellë me respekt kundrejt të gjitha familjeve dhe marrëdhënieve. (5 minuta)</i>
<p>Udhëzime për lehtësuesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Kur u bëni pyetje fëmijëve, shkruajini ato në dërrasë ose flipchart. Mund t'i përgatisni më herët për të kursyer kohë. Kjo, mund t'i ndihmojë disa fëmijë të përqendrohen më mirë.</i> ❖ <i>Duke ditur paraprakisht, se cilat struktura të ndryshme të familjes mund të përfaqësohen të klasë, mund t'ju ndihmojë të bëni pyetje specifike që mund t'i përkasin fëmijëve të ndryshëm, në mënyrë që ata të shohin se familja e tyre është përfaqësuar. Nëse kjo nuk është e mundur, mund të bëni një sërë pyetjesh që kanë të bëjnë me strukturat e ndryshme të familjes.</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Është shumë e rëndësishme të jeni të vetëdijshëm se disa fëmijë, mund të kenë probleme ose rrethana të trishtueshme, si për shembull: divorc, dhunë në familje, abuzim, abuzim me substanca, sëmundje, ose vdekje në familjet e tyre. Kushtojuni vëmendje të veçantë këtyre fëmijëve (nëse jeni në dijeni të tyre). Është e rëndësishme që fëmijët të pranojnë se, ndonjëherë, familjet mund të jenë të trishtuara ose mund të ndryshojnë nëse dikush ndërron jetë ose nëse dikush shpërngulet, pasi kjo mund të jetë e vështirë për t'u pranuar.</i> ❖ <i>Gjithashtu, është më se normale që disa fëmijë të reagojnë kur marrin vesh për struktura familjare të cilat nuk i kanë hasur më përpara, duke thënë gjëra të tilla si: "sa e çuditshme" ose "kjo nuk është familje". Në një situatë të tillë, është e rëndësishme t'i rikujtojmë grupit përkufizimin e familjes, që ata/ato diskutuan (p.sh. njerëz të cilët e duan njëri-tjetrin dhe kujdesen për njëri-tjetrin) dhe se gjithsecili ka familjen e vet që e do shumë. Gjithashtu, kujtojuni atyre se, të gjitha familjet janë unike dhe të veçanta në mënyrën e tyre dhe se nuk ka dy familje të njëjta.</i>
Materiale	Nuk ka
Përshtatje për mjedisin online	Nuk ka
Referenca	<p><i>Veprimtaritë u përshtatën nga:</i> (Autoriteti Australian i Edukimit dhe Përkujdesjes Cilësore për Fëmijë, 2016). <i>Relationships with children.</i> https://www.acecqa.gov.au/sites/default/files/acecqa/files/QualityInformationSheets/QualityArea5/QualityArea</p>

	Twinkl. (n.d). Çfarë janë marrëdhëniet. https://www.twinkl.co.uk/teaching-wiki/relationships
--	--

Veprimtaria 2

Titulli i veprimtarisë	Familjet dhe Marrëdhëniet (9-11-vjeç)
Kohëzgjatja	45 minuta
Objektivat e të nxëniet	Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Pranojnë rëndësinë dhe larmishmërinë e familjeve dhe marrëdhënieve ❖ Respektojnë larmishmërinë e familjeve dhe marrëdhënieve ❖ Ndërveprojnë me të tjerët në një mënyrë që respekton marrëdhëniet dhe diversitetin
Materialet	- Kartat e Familjeve (Shtojca 3 e Modullit 3) - Kartat e Marrëdhënieve (Shtojca 4 e Modullit 3)
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hyrja. Si fillim, mblihdhini të gjithë fëmijët së bashku në dhomë dhe parashtroni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve se, qëllimi i kësaj veprimtarie, është të kuptojnë se sa të rëndësishme dhe të ndryshme janë familjet dhe marrëdhëniet dhe se si ato duhen respektuar. (2 minuta) ❖ Veprimtaria kryesore. Pjesa 1 - Pjesa “Diskutojmë rreth familjeve”. Shpjegojuni fëmijëve se: tema e kësaj detyre është Familja. Pyetini: “Kush mund të na shpjegojë se çfarë është një familje?”, “Pse janë të rëndësishme familjet?”. (Disa shembuj përkufizimesh janë: “persona që jetojnë bashkë dhe kujdesen për njëri-tjetrin” ose “persona që e duan njëri-tjetrin dhe që

kujdesen për njëri-tjetrin". Shpesh, familjet përbëhen nga të rriturit dhe fëmijët për të cilët ata kujdesen ose ato mund të përbëhen vetëm nga të rritur). Pas një diskutimi të shkurtër, nxirrni para fëmijëve, kartat e familjes (Shtojca 3 e Modullit 3), duke u thënë: "Këto karta kanë të bëjnë me familjet dhe se si ato ngjasojnë dhe ndryshojnë nga njëra-tjetra". Tregoni secilën kartë njëra pas tjetrës dhe bëni pyetjet e mëposhtme për secilën kartë: "A i vjen ndër mend ndonjërit prej jush familja juaj apo ndonjë familje që ju njihni, kur shikoni këtë kartë?". Fëmijët mund të përgjigjen duke ngritur duart. Pasi të keni paraqitur të gjitha kartat, hapni një diskutim rreth familjeve, duke pyetur: "Kush nga ju, mban mend ndonjë nga llojet e familjeve të cilat sapo ju tregova?". Më pas, pyesni: "Çfarë është e rëndësishme në çdo familje?". (Përgjigjet e mundshme: pjesëtarët e familjes e duan njëri-tjetrin, kujdesen për njëri-tjetrin, festojnë ngjarje të veçanta së bashku). Thoni: Familjet janë shumë të rëndësishme për ne. Ato na duan dhe kujdesen për ne". Nëse nuk është përmendur në diskutimin e kaluar, kujtojuni fëmijëve se, të gjitha familjet janë të veçanta në mënyrën e tyre dhe se ato të gjitha janë unike. Pyesni: "Çfarë mënyrash mund të përdorim për të treguar që ne, si klasë, i respektojmë të gjitha llojet e familjeve, duke përfshirë këtu familjet e ngjashme dhe ato të ndryshme nga tonat?". (Disa përgjigje mund të përfshijnë: krijimin e një tabele, një banderole ose një afisheje që thotë: "Të gjitha familjet janë të veçanta"; fëmijët mund të sjellin diçka të veçantë nga familja e tyre dhe të flasin për të, ata mund të pyesin shokët për familjet e tyre - çfarë u

*pëlqejnë të bëjnë, çfarë u pëlqejnë të hanë, si i festojnë pushimet; fëmijët kuptojnë se të gjithë e duan familjen e vet njësoj siç ata duan të tyren. Mbylleni diskutimin duke thënë: Secili ka persona që janë pjesë e familjes së tyre. Disa persona përfshijnë edhe kafshët shtëpiake! Është mirë të ndiheni mirë për familjen tuaj dhe të kuptoni se kush është pjesë e familjes tuaj. Gjithashtu, është e rëndësishme t'i respektoni të gjitha familjet pasi, çfarëdolloj familjeje të keni, ajo është e veçantë.
(20 minuta)*

- ❖ *Pjesa 2 - Pjesa "Diskutime rreth Marrëdhënieve". Pasi të keni përfunduar diskutimin rreth familjeve, mund të kaloni në marrëdhënie të tjera. Thoni: "Marrëdhëniet familjare janë shumë të rëndësishme për ne. Sipas jush, çfarë është një marrëdhënie?". Ndhimojini fëmijët të nxjerrin një përkufizim. Pyetini ata rreth llojeve të tjera të marrëdhënieve që dinë, përveç asaj familjare, duke treguar kartat e marrëdhënieve (Shtojca 4 e Modullit 3). Sigurohuni që të gjitha llojet e marrëdhënieve të përmenden (marrëdhënia me veten, miqtë, shokët e klasës, fqinjët, partnerët, etj.). Shkruajini në një flipchart, në mënyrë që fëmijët t'i shohin. Pyetini: "Pse janë të rëndësishme marrëdhëniet në jetët tona?", "Çfarë duhet të bëjë dikush për të formuar marrëdhënie?", "Mund të më jepni një shembull të diçkaje që bëtë për të filluar një marrëdhënie?". Më pas, vazhdoni duke pyetur: Çfarë bëni për të mbajtur marrëdhënie të mira me të tjerët (fëmijët dhe të rriturit)?". Fëmijët mund të përgjigjen duke ngritur dorën. Përmbliidhni pikat kryesore dhe shtoni të tjera nëse është e nevojshme (besimi, respekti, interesi, etj.).*

	<p><i>Ndajini fëmijët në dyshe më dikë që nuk e njohin aq mirë (dikë që nuk e kanë shok/shoqe ose me të cilin nuk janë të afërt). Si fillim, kërkojuni t'i bëjnë një pyetje personit tjetër për diçka që ata duan të mësojnë rreth tyre (Për shembull: “Do të doja të më flisje pak për marrëdhënien që ke me gjyshen/mamin/shokun-shoqen e ngushtë/macen ose hobin tënd, etj.”), me radhë. Së dyti, kërkojuni: “Tregojini të tjerëve diçka të mirë që mendoni për ta”. Së fundmi, pyetini fëmijët se si i bëri të ndiheshin kjo detyrë. Theksoni rëndësinë e shfaqjes së interesit dhe pozitivitetit kundrejt të tjerëve, për të krijuar dhe mbajtur marrëdhënie të mira. (18 minuta)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Vazhdoni kontrollin e njohurive, duke përmbledhur të gjitha aftësitë që fëmijët kanë mësuar gjatë kësaj veprimtarie, domethënë: a. të kuptuarit se familjet dhe marrëdhëniet janë të larmishme dhe se kanë rëndësi të barabartë, b. të vlerësuarit e larmishmërisë së familjeve dhe marrëdhënieve, duke u sjellë me respekt kundrejt të gjitha familjeve dhe marrëdhënieve. (5 minuta)</i>
<p>Udhëzime për lehtësuesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Kur u bëni pyetje fëmijëve, shkruajini ato në dërrasë ose flipchart. Mund t'i përgatisni ato më herët, për të kursyer kohë. Kjo, mund t'i ndihmojë disa fëmijë të përqendrohen më mirë.</i> ❖ <i>Nëse dini paraprakisht, se cilat struktura të ndryshme të familjes mund të përfaqësohen të klasë, mund të bëni pyetje specifike, të cilat mund t'u përkasin fëmijëve të ndryshëm, në mënyrë që ata të shohin se familja e tyre është përfaqësuar. Nëse kjo nuk është e</i>

	<p><i>mundur, mund të bëni një sërë pyetjesh që kanë të bëjnë me strukturat e ndryshme të familjes.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Është shumë e rëndësishme të jeni të vetëdijshëm se disa fëmijë, mund të kenë probleme ose rrethana të trishtueshme, si për shembull: divorc, dhunë në familje, abuzim me fëmijët, abuzim me substanca, sëmundje, ose vdekje në familjet e tyre. Kushtojini vëmendje të veçantë këtyre fëmijëve (nëse jeni në dijeni të tyre). Është e rëndësishme që fëmijët të pranojnë se, ndonjëherë, familjet mund të jenë të trishtuara ose mund të ndryshojnë nëse dikush ndërron jetë ose nëse dikush shpërngulet, pasi kjo mund të jetë e vështirë për t’u pranuar.</i> ❖ <i>Gjithashtu, është më se normale që disa fëmijë të reagojnë kur marrin vesh për struktura familjare të cilat nuk i kanë hasur më përpara, duke thënë gjëra të tilla si: “sa e çuditshme” ose “kjo nuk është familje”. Në një situatë të tillë, është e rëndësishme t’i rikujtojmë grupit përkufizimin e familjes, që ata/ato diskutuan (p.sh. njerëz të cilët e duan njëri-tjetrin dhe kujdesen për njëri-tjetrin) dhe se gjithsecili ka familjen e vet që e do shumë. Gjithashtu, kujtojeni atyre se, të gjitha familjet janë unike dhe të veçanta në mënyrën e tyre dhe se nuk ka dy familje të njëjta.</i>
Materiale	<i>Nuk ka</i>
Përshtatje për mjedisin online	<i>Nuk ka</i>
Referenca	<p><i>Veprimtaritë u përshtatën pjesërisht nga:</i></p> <p><i>Advocates for Youth. Different kinds of families.</i></p> <p>http://3rs.org/wp-content/uploads/3rscurric/documents/OK-Lesson-1-3Rs-DifferentKindsofFamilies.pdf</p>

	<i>The inspired educator. 8 quick relationship building activities.</i> http://the-inspired-educator.com/8-quick-relationship-building-activities/
--	--

Kapitulli 3: Aftësitë e komunikimit

Informacion kyç

Komunikimi është një nga aspektet më të rëndësishme të marrëdhënies me të tjerët. Fëmijët fillojnë të formojnë aftësitë e komunikimit që në ditën që lindin dhe të ndërveprojnë me kujdestarët e vet. Kur të rriturit komunikojnë me fëmijët, ata u mësojnë dashurinë, respektin, kufijtë dhe sigurinë. Aftësitë e komunikimit janë të rëndësishme, pasi kur fëmijët komunikojnë mirë, ata mund të ndërveprojnë më mirë me të tjerët (të rritur dhe fëmijë) dhe të zhvillojnë marrëdhënie të mira. Aftësitë e komunikimit janë të dobishme për mirëqenien mendore, inteligjencën emocionale, vetëbesimin, empatinë dhe dhembshurinë, vetëkontrollin, motivimin dhe kufijtë (Lingo Kids, 2022).

Aftësitë e komunikimit lidhen me aftësinë për të ndarë informacione me të tjerët dhe për marrë informacione nga të tjerët. Është thelbësore të ndihmojmë fëmijët të zhvillojnë aftësi, të cilat i lejojnë të shprehin nevojat dhe dëshirat e tyre në mënyrë të qartë, duke mbrojtur kështu kufijtë dhe sigurinë e tyre. Në të njëjtën kohë, është e rëndësishme t'i ndihmojmë të zhvillojnë aftësi, të cilat u mundësojnë të kuptojnë më mirë mesazhet e dërguara nga të tjerët për nevojat dhe dëshirat e tyre, në mënyrë që ata t'i respektojnë ato.

Komunikimi nuk ka të bëjë vetëm me komunikimin verbal (i cili përfshin: tonin dhe lartësinë e zërit, përzgjedhjen e fjalëve dhe gjuhën/dialektin). Ai përfshin të gjitha aspektet e sjelljes njerëzore, të tillë si: kontakti me sy, shprehitë e fytyrës, gjestet, qëndrimi, prekja, hapësira personale dhe të gjitha mënyrat me të cilat një person është në ndërveprim me të tjerët. Komunikimi mund të ndikojë në sjelljen dhe mendimet e një personi tjetër. Ai është një parakusht i domosdoshëm për

ndërveprimin, pasi pa komunikimin verbal dhe joverbal, ndërveprimi nuk mund të ekzistojë (Lingo Kids, 2022).

Përveç të mësuarit se si të shprehemi në mënyrë të qartë, një pjesë tjetër e komunikimit efektiv është të jemi dëgjues të mirë, që do të thotë, të mos ndërpresim të tjerët kur flasin, të dëgjojmë me kujdes, të bëjmë pyetje nëse nuk kuptojmë atë që është thënë, të kërkojmë qartësime dhe të përgjigjemi në një mënyrë të tillë që tregon se kemi qenë të vëmendshëm në atë që kanë thënë të tjerët. Dëgjimi aktiv është një qasje që nxit angazhimin kur dëgjojmë personat e tjerë në një mënyrë që e bën personin tjetër të ndihet sikur po e dëgjojmë me vëmendje. Gjatë dëgjimit aktiv, gjestet, qëndrimi dhe kontakti me sy i dëgjuesit, luajnë një rol shumë të rëndësishëm (Empowered Parents, 2023).

Veprimtari

Veprimtaria 1

Titulli i veprimtarisë	<i>Fol dhe Dëgjo (5-8 vjeç)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>
Objektivat e të nxënit	<p><i>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Kuptojnë se çfarë është komunikimi</i> <i>❖ Vlerësojnë rëndësinë e komunikimit të mirë</i> <i>❖ Zhvillojnë dëgjimin aktiv dhe të mësojnë si të shprehën në mënyrë të qartë</i>
Materialet	- <i>“Si ndihen ata?” (Shtojca 5 e Modullit 3)</i>
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Hyrja. Si fillim, mbledhni të gjithë fëmijët së bashku në dhomë dhe parashtroni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve që synimi i kësaj veprimtarie, është të kuptojnë rëndësinë e komunikimit dhe të mësojnë të komunikojnë më mirë me njëri-tjetrin. (2 minuta)</i> <i>❖ Veprimtaria kryesore. Pjesa 1 - Pjesa “Si të shprehemi”. Tregoni një tregim të shkurtër (Shtojca 5 e Modullit 3)</i>

dhe kërkojini njërit prej fëmijëve ta ritregojë. Nëse fëmija i parë nuk e ritregon tregimin ashtu siç duhet, kërkojuni fëmijëve të tjerë derisa tregimi të ritregohet saktë.

Më pas, pyetini fëmijët:

- Si ndihen fëmijët në tregim? Pse?
- Cilat janë nevojat e tyre?
- Çfarë mund të thonë/bëjnë ata, në mënyrë që të shprehin atë që ndiejnë?

Pas çdo tregimi, theksoni se sa e rëndësishme është që fëmija/fëmijët në tregim, të shprehin nevojat e tyre.

Theksoni se, në mënyrë që të komunikojmë mirë me njëri-tjetrin, duhet të flasim dhe të shprehemi qartë, pasi në këtë mënyrë, mund ta kuptojmë më mirë njëri-tjetrin dhe të krijojmë lidhje të forta. (18 minuta)

- ❖ *Pjesa 2 - Pjesa "Trego dy herë". Kërkojuni fëmijëve të thonë disa fjalë për një nga personat e tyre të preferuar. Fillojeni lojën vetë, duke dhënë një shembull se si luhet loja. Më pas, kërkojuni fëmijëve të ulen në dyshe dhe të bëjnë të njëjtën gjë me njëri-tjetrin. Meqenëse kjo detyrë mund të jetë e vështirë për t'u kryer nga vetë 5-6-vjeçarët, lëvizni rreth tyre, për t'i ndihmuar kur është e nevojshme. Kur të kenë mbaruar të gjithë fëmijët, kërkojuni që secili/a të tregojë historinë që tregoi fëmija tjetër. Kur të gjithë të kenë mbaruar, kontrolloni me fëmijën tjetër nëse informacioni ishte i saktë dhe kërkojuni të sqarojnë nëse është e nevojshme. Kur të gjithë fëmijët të kenë mbaruar, theksoni se si për të komunikuar mirë me njëri-tjetrin, duhet jo vetëm të shprehemi qartë, siç u diskutua në veprimtarinë e parë, por edhe ta dëgjojmë*

	<p>me vëmendje tjetrin. Tregojuni që; mund të ndodhë që të mos e dëgjojmë me vëmendje njëri-tjetrin dhe kështu mund të keqkuptohemi dhe se, të dëgjuarit me vëmendje, është një mënyrë me të cilën ne kuptohemi më mirë dhe bëhemi më të afërt me njëri-tjetrin. (20 minuta)</p> <p>❖ Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur të gjitha aftësitë që fëmijët kanë mësuar përmes kësaj veprimtarie, përkatësisht: a. të kuptuarit e rëndësisë së komunikimit të mirë në kujdesin për veten dhe gjithashtu, ndërtimin e marrëdhënieve të mira dhe të ngushta me të tjerët, b. komunikimi i mirë përfshin shprehjen e qartë të vetes, të nevojave dhe dëshirave të të tjerët, c. komunikimi i mirë përfshin të qenët një dëgjues i mirë, pra të dëgjuarit me vëmendje kur të tjerët të flasin. (5 minuta)</p>
Udhëzime për lehtësuesit	<p>❖ Kur u bëni pyetje fëmijëve, shkruajini ato në dërrasë ose flipchart. Mund t'i përgatisni ato më herët, për të kursyer kohë. Kjo, mund të ndihmojë disa fëmijë të përqendrohen më mirë.</p> <p>❖ Fëmijët mund të ngazëlleshin gjatë dy veprimtarive dhe mund të fillojnë të flasin në të njëjtën kohë. Përdorini këto momente për t'u kërkuar të flasin me radhë dhe shpjegojuni se kjo është e rëndësishme për një komunikim të mirë.</p>
Materiale	Nuk ka
Përshtatje për mjedisin online	Nuk ka
Referenca	Veprimtaritë u përshtatën pjesërisht nga:

	<p><i>Empowered Parents. (24 Prill, 2023). 17 veprimtari të thjeshta dëgjimi për fëmijët.</i> https://empoweredparents.co/8-games-to-improve-your-childs-listening-skills/</p> <p><i>Lingo Kids. (23 Dhjetor, 2022). 10 lojëra dhe veprimtari që nxisin aftësitë e komunikimit.</i> https://lingokids.com/blog/posts/10-games-and-activities-that-foster-communication-skills-for-kids</p>
--	--

Veprimtaria 2

Titulli i veprimtarisë	Fol dhe Dëgjo (9-11 vjeç)
Kohëzgjatja	45 minuta
Objektivat e të nxënit	<p>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Kuptojnë se çfarë është komunikimi ❖ Vlerësojnë rëndësinë e komunikimit të mirë ❖ Zhvillojnë dëgjimin aktiv dhe të mësojnë si të shprehen në mënyrë të qartë
Materialet	❖ Fashë/shall për të mbuluar sytë
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hyrja. Si fillim, mblidhni të gjithë fëmijët së bashku në dhomë dhe parashtroni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve që, synimi i kësaj veprimtarie, është të kuptojnë rëndësinë e komunikimit dhe të mësojnë të komunikojnë më mirë me njëri-tjetrin. (2 minuta) ❖ Veprimtaria kryesore. Pjesa 1 – Pjesa “Trego dy herë”. Kërkojuni fëmijëve të gjejnë një ose dy fjalë për personin e tyre të preferuar. Modelojeni lojën vetë, duke u thënë fëmijëve disa fjalë për një nga personat tuaj të preferuar. Më pas,

	<p><i>kërkojuni fëmijëve të ulen në dyshe dhe u thoni të bëjnë të njëjtën gjë me njëri-tjetrin. Pasi të kenë mbaruar të gjithë fëmijët, kërkojuni secilës dyshe të përsërisë historinë e treguar nga fëmija tjetër. Pasi të ketë mbaruar secila, kontrolloni me fëmijën tjetër nëse informacioni ishte i saktë dhe kërkojini të sqarojë. Kur të gjithë fëmijët të kenë mbaruar, theksoni se; për të komunikuar mirë me njëri-tjetrin duhet që nga njëra anë, të dëgjojmë me vëmendje dhe nga ana tjetër, të flasim qartë dhe të shprehemi, pasi vetëm kështu mund të kuptohemi më mirë dhe të bëhemi më të afërt me njëri-tjetrin. (25 minuta)</i></p> <p>❖ <i>Pjesa 2 – Pjesa “Lojë me sytë e mbyllur”. Krijoni një pistë me pengesa, me sendet që keni në klasë. Ndajini fëmijët në dy grupe. Një person nga secili grup ka lidhur sytë, ndërsa pjesa tjetër e grupit, vendos se si të komunikojë (nga aty ku ndodhen) udhëzime për ta ndihmuar të kalojë nëpër pistë me sy të lidhur. Matni se sa kohë iu desh fëmijëve që kanë sytë e lidhur për të kaluar të gjitha pengesat. Kur të dyja grupet të kenë mbaruar, diskutoni se cili ishte stili më efektiv i komunikimit dhe pse. Theksoni rëndësinë e aftësive të mira të komunikimit. Kjo veprimtari rrit besimin tek të tjerët dhe ka nevojë për komunikim të</i></p>
--	---

	<p>saktë për ta kaluar pistën me sukses. (13 minuta)</p> <p>❖ Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur të gjitha aftësitë që fëmijët kanë mësuar përmes kësaj veprimtarie, përkatësisht: a. të kuptuarit e rëndësisë së komunikimit të mirë në kujdesin për veten dhe gjithashtu ndërtimin e marrëdhënieve të mira dhe të ngushta me të tjerët, b. komunikimi i mirë përfshin shprehjen e qartë të vetes, të nevojave dhe dëshirave të të tjerët, c. komunikimi i mirë përfshin të qenët një dëgjues i mirë, pra të dëgjuarit me vëmendje kur të tjerët flasin. (5 minuta)</p>
Udhëzime për lehtësuesit	- Sigurohuni që të ketë një person pranë fëmijëve që ka sytë e lidhur, për arsye sigurie gjatë veprimtarisë.
Materiale	Nuk ka
Përshtatje për mjedisin online	Nuk ka
Referenca	<p>Veprimtaritë u përshtatën pjesërisht nga: Positive Psychology. (21 Maj, 2019). 39 Lojëra dhe Veprimtari Komunikimi për Fëmijë dhe Studentë. https://positivepsychology.com/communication-activities-adults-students/#elementary</p>

Material mbështetës

- Shoqata Amerikane e Psikologëve [American Psychological Association]. (2023). Si mund t'i ndihmojmë fëmijët të kuptojnë dhe të menaxhojnë emocionet e tyre. Marrë më 13.12.2023, nga <https://www.apa.org/topics/parenting/emotion-regulation>

- Autoriteti Australian i Edukimit dhe Përkujdesjes Cilësore për Fëmijë. (2016). Fusha e cilësisë 5. Marrëdhëniet me fëmijët. Marrë më 13.12.2023, nga <https://www.acecqa.gov.au/sites/default/files/acecqa/files/QualityInformationSheets/QualityArea5/QualityArea5OrangeRelationshipsWithChildren.pdf>
- Fëmijë të Shëndetshëm. Llojet e familjeve. Marrë më 13.12.2023, nga <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/types-of-families/Pages/default.aspx#:~:text=We%20have%20stepfamilies%3B%20single%2Dparent,their%20grandparents%20or%20other%20relatives>
- (Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja. (2010). Standardet e Edukimit Seksual në Evropë. Marrë më 13.12.2023, nga https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_English.pdf

Referenca

Advocates for Youth. Llojet e ndryshme të familjes. Marrë më 13.12.2023, nga <http://3rs.org/wp-content/uploads/3rscurric/documents/OK-Lesson-1-3Rs-DifferentKindsofFamilies.pdf>

Shoqata Amerikane e Psikologëve [American Psychological Association]. (2023). Si mund t'i ndihmojmë fëmijët të kuptojnë dhe të menaxhojnë emocionet e tyre. Marrë më 13.12.2023, nga <https://www.apa.org/topics/parenting/emotion-regulation>

Autoriteti Australian i Edukimit dhe Përkujdesjes Cilësore për Fëmijë. (2016). Marrëdhëniet me fëmijët. Marrë më 13.12.2023, nga <https://www.acecqa.gov.au/sites/default/files/acecqa/files/QualityInformationSheets/QualityArea5/QualityArea5OrangeRelationshipsWithChildren.pdf>

Fëmijëria 101. (n.d.). Kartat e printuara të Emocioneve dhe Ndjenjave me 8 Ide për Lojëra me gjetjen e dy kartave të njëjta Marrë më 13.12.2023, nga <https://childhood101.com/helping-children-manage-big-emotions-printable-emotions-cards/>

Empowered Parents. (2023). 17 veprimtari të thjeshta dëgjimi, për fëmijë. Marrë më 13.12.2023, nga <https://empoweredparents.co/8-games-to-improve-your-childs-listening-skills/>

Hamish dhe Milo. (n.d.). Veprimtari me Kartat e Emocioneve. Marrë më 13.12.2023, nga <https://hamishandmilo.org/emotion-card-activities/>

Lingo Kids. (2022). 10 lojëra dhe veprimtari që nxisin aftësitë e komunikimit. Marrë më 13.12.2023, nga <https://lingokids.com/blog/posts/10-games-and-activities-that-foster-communication-skills-for-kids>

Positive Psychology. (2019). 39 Lojëra dhe Veprimtari Komunikimi për Fëmijë dhe Studentë. Marrë më 13.12.2023, nga <https://positivepsychology.com/communication-activities-adults-students/#elementary>

Study.com. (n.d). Emocionet kundrejt Gjendjeve Shpirtërore. Marrë më 13.12.2023, nga <https://study.com/learn/lesson/emotions-moods-types-list-examples.html>

The inspired educator. (n.d). 8 veprimtari të shpejta për ndërtimin e marrëdhënieve. Marrë më 13.12.2023, nga <http://the-inspired-educator.com/8-quick-relationship-building-activities/>

Twinkl. (n.d). Çfarë janë Marrëdhëniet. Marrë më 13.12.2023, nga <https://www.twinkl.co.uk/teaching-wiki/relationships>

(Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën dhe BZgA-ja, 2010 Standardet e Edukimit Seksual në Evropë. Marrë më 13.12.2023, nga https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_English.pdf

Moduli 4: Kufijtë dhe pëlqimi

Qëllimi i modulit

Ky modul ju ofron veprimtari për fëmijë të moshës 5 deri në 11 vjeç, me qëllim informimin e tyre për kufijtë personalë dhe pëlqimin. Ky program përbëhet nga tri njësi: *“Kufijtë personalë dhe rëndësia e tyre”*, *“Rëndësia e pëlqimit”* dhe *“Forcimi i aftësive të sigurisë”*. Krahas veprimtarive, çdo temë përmban udhëzime të qarta dhe të detajuara për t’ju orientuar për zbatimin e tyre, si dhe disa informacione kyç, të cilat janë të nevojshme për t’u marrë parasysh gjatë zbatimit.

Objektivat e të nxënit të këtij moduli

Në fund të këtij moduli, do të jeni në gjendje t’u mësoni fëmijëve të:

- **Dinë** si të vendosin kufij të shëndetshëm pa u ndier keq ose fajtorë dhe të respektojnë kufijtë e të tjerëve
- **Identifikojnë** rëndësinë e të pasurit kufij dhe rëndësinë e respektimit të kufijve që vendosin të tjerët
- **Dallojnë** nëse ka apo nuk ka pëlqim në një situatë
- **Dinë** si të sillen në situatat ku nuk ka pëlqim
- **Dallojnë** situatat e pasigurta, online dhe offline

- **Dinë** si të sillen në situata të pasigurta online dhe offline

Kapitulli 1: Kufijtë personale dhe rëndësia e tyre

Informacion kyç

Kufijtë personale janë limitet dhe rregullat që një person vendos për veten në raport me individët e tjerë për t'u ndier i/e sigurt dhe i/e respektuar. Vendosja e kufijve është një formë e kujdesit për veten (University of Illinois, Chicago, 2022). Është një mënyrë me të cilën ata mbrojnë, kohën hapësirën dhe energjinë e tyre, duke krijuar udhëzime të qarta se si duan të trajtohen. Ata u tregojnë të tjerëve se çfarë është apo nuk është e përshtatshme.

Një person me kufij të shëndetshëm mund të thotë “jo” kur të dojë, duke mbetur i hapur për marrëdhënie të ngushta dhe intime. Një person i/e cili/a mban një distancë të vazhdueshme nga të tjerët, thuhet se ka kufij të ngurtë, ndërsa dikush që ka tendencën të përfshihet me të tjerët, thuhet se ka kufij të brishtë (University of California, Berkeley, 2016).

Tiparet e zakonshme të kufijve të ngurtë, të brishtë dhe të shëndetshëm		
Kufij të Ngurtë	Kufij të Brishtë	Kufij të Shëndetshëm
Shumë mbrojtës ndaj informacioneve personale	Ndan shumë informacione personale	Ndan informacione personale në një mënyrë të përshtatshme (nuk ndan shumë apo pak)
Nuk ka gjasa të kërkojë ndihmë	E ka të vështirë t'u thotë “jo”, kërkesave të të tjerëve	Pranon kur të tjerët thonë “jo”
Ka pak marrëdhënie të ngushta	Është i/e varur nga mendimet e të tjerëve	Vlerëson mendimet e veta
I mban të tjerët larg për të shmangur mundësinë e refuzimit	Ka frikë nga refuzimi, nëse nuk ndjek të tjerët	Nuk rrezikon vlerat personale për të tjerët
Shmang intimitetin dhe marrëdhëniet e ngushta	Pranon abuzimin ose dhunën	I njeh dëshirat dhe nevojat e veta dhe mund t'i komunikojë ato

* (University of California, Berkeley, 2016)

Njerëzit, zakonisht, kanë një përzierje të llojeve të ndryshme të kufijve. Për shembull, dikush mund të ketë kufij të brishtë në shoqëri, kufij të ngurtë me familjen dhe kufij të shëndetshëm në shkollë. Kufijtë e duhur varen nga mjedisi dhe individët që na rrethojnë. Për shembull, ajo që mund të jetë e përshtatshme për t'i thënë një grupi

shokësh të ngushtë, mund të mos jetë e përshtatshme për t'ia thënë një mësuesi. Kufijtë, gjithashtu, mund të varen nga kultura. Për shembull, në disa kultura mund të jetë e papërshtatshme për të folur për seksualitetin në mënyrë të hapur, ndërkohë që në disa kultura të tjera, mund të inkurajohet.

Është e rëndësishme që, diskutimi i kufijve personalë me fëmijët të fillojë herët, në mënyrë që ata t'i vendosin ato në jetën e përditshme. Duke vendosur kufij dhe duke mësuar se si t'u përmbahen atyre, fëmijët kultivojnë respekt për veten dhe një ndjenjë kontrolli. Ata gjithashtu mësojnë si të respektojnë kufijtë e të tjerëve dhe kanë më shumë gjasa të jenë më të lumtur dhe të plotësuar kur të rriten (Superpower Kids, 2022).

Disa këshilla të rëndësishme për të filluar një bashkëbisedim me fëmijët në lidhje me kufijtë, janë:

- Shpjegojuni fëmijëve që ka tre lloje kufijsh personalë: kufijtë fizikë (ku përfshihen: kush mund t'ju prekë, sa mund t'ju prekë dhe ku mund t'ju prekë); kufijtë emocionalë (ku përfshihen: sa i/e afërt ndiheni me dikë, koha që kaloni me dikë, dhe niveli i informacionit personal që zgjidhni të ndani me dikë); kufijtë e sjelljeve (ku përfshihen: gjërat në të cilat dëshironi ose nuk dëshironi të përfshiheni) (Calvo, 2021).
- Ndhimojini fëmijët të kuptojnë dhe të vlerësojnë rregullat e kufijve personalë. Mësojini të kuptojnë rëndësinë e respektimit të kufijve të trupit të tyre, në të njëjtën mënyrë siç u keni mësuar të vendosin rripin e sigurimit ose të mos kafshojnë ose godasin fëmijët e tjerë.
- Fuqizoni fëmijët të thonë "jo/ndal", nëse dikush shkel kufijtë e tyre.

Veprimtari

Veprimtaria 1

Titulli i veprimtarisë	<i>Të mësojmë si të vendosim kufij (5-8 vjeç)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>

Objektivat e të nxënit	<p>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dinë si të vendosin kufij të shëndetshëm pa u ndier keq ose fajtorë dhe të respektojnë kufijtë e të tjerëve ❖ Identifikojnë rëndësinë e të pasurit kufij dhe rëndësinë e respektimit të kufijve që vendosin të tjerët
Materialet	<ul style="list-style-type: none"> - Skenarë që fëmijët të mësojnë se si të vendosin kufij (të printohet dhe pritët përpara veprimtarisë) (Shtojca 1 e Modullit 4)
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Prezantoni veprimtarinë. Shpjegoni se do të luani "Lojën e kufijve". Qëllimi është të mësojnë si të vendosin kufij të shëndetshëm, pa u ndier keq ose fajtorë. (2 minuta) ❖ Përpara se të filloni me veprimtarinë, shpjegojuni fëmijëve konceptin e kufijve personalë. Tregojuni atyre se të kesh kufij, është si të kesh rregulla të veçanta për t'i bërë ndihen mirë, të sigurt, rehat dhe këndshëm. Është më se në rregull t'i keni këto rregulla, pasi ato ju ndihmojnë të shprehni dhe komunikoni nevojat dhe dëshirat tuaja. Ato ju ndihmojnë të kujdeseni për veten, njësoj siç të ngrënit e ushqimit të shijshëm ju ndihmon të rriteni të fortë ose si, të veshurit e rrobave të ngrohta ju ndihmon të jeni rehat në dimër. Siç keni edhe ju rregulla të quajtura kufij, po ashtu kanë edhe të tjerët. Është po aq e rëndësishme t'i respektoni ato të të tjerëve. Mund të përdorni disa shembuj për të ilustruar konceptin e kufijve personalë: a. Nëse dikush dëshiron të marrë lodrat tuaja hua, por ju po i përdorni ato, mund të thoni "Po i përdor për

	<p><i>momentin, por mund të t'i jap kur të mbaroj”, b. Nëse po luani dhe dikush është shumë i ashpër, mund të thoni “Nuk më pëlqen kur luajmë shumë ashpër. Më mirë luajmë më butësisht”. (8 minuta)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Jepuni fëmijëve disa udhëzime për lojën. Tregojuni atyre se një nga një të gjithë fëmijët do të zgjedhë një nga skenarët (Shtojca 1 e Modulit 4) që do t'u jepni, lexojeni me zë të lartë, dhe më pas, në bazë të tij, ata do të praktikojnë të vendosin kufijtë e tyre në situatën që u është dhënë. (5 minuta)</i> ❖ <i>Luani lojën. (25 minuta)</i> ❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive duke përmbledhur ato që fëmijët kanë mësuar nga veprimtaria, domethënë: a. rëndësinë e vendosjes së kufijve dhe respektimin e atyre të tjerëve për të mirën e tyre të përgjithshme, b. si të vendosin kufij të shëndetshëm duke përdorur fraza të tilla si: “Kam nevojë për pak hapësirë”, “Do të doja”, “Preferoj”, “Nuk do të doja” dhe të respektojnë ato të tjerëve. (5 minuta)</i>
<p>Udhëzime për lehtësuesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Mos i detyroni fëmijët të marrin pjesë në veprimtari. Lejoni që ata të marrin pjesë me ritmin e tyre.</i> - <i>Lëvdoni dhe pranoni fëmijët kur ata tregojnë se i kuptojnë kufijtë, pavarësisht nëse bëhet fjalë për vendosjen e tyre apo respektimin e kufijve të tjerëve.</i> - <i>Mos harroni, të jeni të ndjeshëm ndaj nxitësve të mundshëm ose temave të ndjeshme, që mund të shfaqen gjatë veprimtarisë. Gjithmonë, jepini prioritet mirëqenies emocionale të fëmijëve të përfshirë.</i>

Materiale	<i>Nuk ka</i>
Përshtatje për mjedisin online	<i>Nuk ka</i>
Referenca	<i>KMOP – Qendra për Veprim Social dhe Novacion – Theodora Morou, Barnaheill - Save the Children, Islandë - Þóra Björnsdóttir</i>

Veprimtaria 2

Titulli i veprimtarisë	<i>Të mësojmë si të vendosim kufij (9-11 vjeç)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>
Objektivat e të nxënit	<p><i>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Dinë si të vendosin kufij të shëndetshëm pa u ndier keq ose fajtorë dhe të respektojnë kufijtë e të tjerëve</i> <i>❖ Identifikojnë rëndësinë e të pasurit kufij dhe rëndësinë e respektimit të kufijve që vendosin të tjerët</i>
Materialet	<ul style="list-style-type: none"> <i>- Fletë të bardha. Një për çdo fëmijë.</i> <i>- Lapsa/Stilolapsa. Një për çdo fëmijë.</i>
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Prezantoni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve që përmes kësaj veprimtarie, do të mësojnë rreth kufijve dhe se si të vendosin kufij të shëndetshëm në kontekste të ndryshme pa u ndier keq ose fajtorë. (5 minuta)</i> <i>❖ Jepuni fëmijëve disa udhëzime. Kërkojuni atyre të vizatojnë 3 rathë bashkëqendrorë në fletën që u është dhënë (një të <u>vogël</u>, një <u>mesatar</u>, një të <u>madh</u>). Vizatoni në një fletë 3 rathë të tillë dhe tregojuni fëmijëve si shembull, para se të fillojnë të vizatojnë vetë. Theksoni se duhet të ketë mjaftueshëm</i>

	<p><i>hapësirë midis rrathëve për të shkruar. Tregojuni fëmijëve që, brenda rrethit të vogël, ata duhet të shkruajnë emrin e personave më të afërt, p.sh., prindërit, vëllezërit dhe motrat, ose këdo që mendojnë se kanë më të afërt. Tregojuni fëmijëve që, brenda rrethit mesatar, ata duhet të shkruajnë emrin e personave të afërt por jo më të afërtit, p.sh., gjyshërit, miqtë, ose shokët e klasës. Tregojuni fëmijëve që, brenda rrethit të madh, duhet të përfshijnë personat që takojnë shpesh ose disa herë, por që me të cilët nuk janë shumë të afërt, p.sh., një mësues ose trajnues. Këta persona duhet të zgjidhen vetë nga fëmijët. Ata mund të ndryshojnë nga fëmija në fëmijë pasi, për shembull, disa prej tyre mund të kenë si person më të afërt mësuesin (në rrethin e vogël) ose gjyshin dhe mamaja e tyre mund të jetë në rrethin e dytë. (8 minuta)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Diskutoni për secilin rreth me fëmijët dhe se si ata mund të vendosin kufij për persona të ndryshëm në jetën e tyre. Shpjegojuni atyre se, mund të jetë më e vështirë të vendosin kufij për personat që përfshihen në rrethin e vogël. (2 minuta)</i> <i>❖ Jepuni fletën e punës mbi kufijtë personalë (Shtojca 2 e Modullit 4) dhe kërkojuni ta plotësojnë me situata ku përfshihen njerëz nga secili prej rrathëve të tyre. Informojini fëmijët që të mos i kthejnë fletët e punës kur veprimtaria të ketë mbaruar. Ata duhet t'i mbajnë. Kjo është shumë e rëndësishme për t'u shprehur lirshëm. (25 minuta)</i> <i>❖ Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur ato që fëmijët kanë mësuar nga</i>
--	--

		<i>veprimtaria, domethënë: a. rëndësinë e vendosjes së kufijve dhe respektimin e atyre të të tjerëve, për të mirën e tyre të përgjithshme, b. si të vendosin kufij të shëndetshëm, duke përdorur fraza të tilla si: “Nuk më pëlqen kur...”, “Më pëlqen kur...”, “Më bën të ndihem mirë kur...”, “Më bën të ndihem keq kur...”, dhe të respektojnë ato të të tjerëve. (5 minuta)</i>
Udhëzime për lehtësuesit		- <i>Kini parasysh të jeni të ndjeshëm ndaj nxitësve të mundshëm ose temave të ndjeshme që mund të shfaqen gjatë veprimtarisë. Gjithmonë, jepini prioritet mirëqenies emocionale të fëmijëve të përfshirë.</i>
Materiale		- <i>Fletë pune për kufijtë personalë (Shtojca 2 e Modulit 4). Një për çdo fëmijë.</i>
Përshtatje për mjedisin online		<i>Nuk ka</i>
Referenca		<i>KMOP – Qendra për Veprim Social dhe Novacion – Theodora Morou, Barnaheill – Save the Children, Islandë - Þóra Björnsdóttir</i>

Kapitulli 2: Rëndësia e pëlqimit

Informacion kyç

Cfarë është pëlqimi?

Pëlqimi nënkupton kur një individ jep leje që të ndodhë diçka ose bie dakord që të bëjë diçka. Pëlqimi mbështetet te komunikimi, lidhja dhe marrëdhëniet midis njerëzve. Pëlqimi është pjesë shumë e rëndësishme e çdo marrëdhënieje të shëndetshme ku flitet haptazi për pëlqimin ose mospëlqimin. Mënyra më e lehtë dhe më e qartë për të shprehur pëlqimin, është shprehja verbale e pëlqimit, që tregon se të dyja palët janë të vetëdijshme dhe respektojnë kufijtë e njëri-tjetrit.

Mësimi i fëmijëve për pëlqimin nis në moshë të vogël, kur fillojnë të ndërveprojnë me të tjerët përreth tyre. Ai luan një rol të rëndësishëm, pasi i mëson se si të komunikojnë me të tjerët dhe si të kenë marrëdhënie të shëndetshme (Safe Secure Kids).

Pëlqimi vlen vetëm nëse jepet me dëshirë, që do të thotë se personi nuk është kanosur, nuk i është bërë presion, nuk është detyruar ose kërcënuar për të dhënë pëlqimin (Rrjeti Kombëtar për Përdhunimin, Abuzimin dhe Incestin). Për shembull, nëse Jennifer-i kërkon të përqafojë John-in dhe John-i thotë “po”, atëherë Jennifer-i ka kërkuar pëlqimin e John-it dhe ai ia ka dhënë. Megjithatë, nëse Jennifer-i i kërkon John-it ta përqafojë dhe e kërcënon se nëse nuk e përqafon do t’u tregojë të tjerëve sekretin e tij, atëherë Jennifer-i po e detyron që ta përqafojë edhe nëse John-i thotë “po”, pasi nuk konsiderohet si pëlqim i dhënë me dëshirë.

Pëlqimi duhet të jetë informues, që do të thotë se personi duhet ta kuptojë plotësisht se për çfarë po e jep pëlqimin (Planned parenthood). Prandaj ka një limit moshe ligjore për dhënien e pëlqimit lidhur me aktivitetet seksuale, pasi fëmijët nën moshë, nuk mund të japin pëlqime informuese për këto akte. Ata mund të mos e kuptojnë plotësisht se çfarë janë aktivitetet seksuale, por edhe nëse janë kureshtarë nuk mund ta japin pëlqimin e tyre. Gjithashtu, limiti i moshës ligjore për dhënien e pëlqimit, mund të kushtëzohet nga pozicioni i personave të përfshirë. Në disa vende, limiti i moshës është më i lartë nëse personi i përfshirë në aktivitete seksuale me fëmijën, ka post me përgjegjësi ndaj fëmijës, si për shembull mësuesi/ja, trajnuesi/ja ose i/e afërmi/ja.

Pëlqimi duhet të jepet në mënyrë aktive. Pra, edhe nëse është dhënë pëlqimi, komunikimi duhet të vazhdojë për aq kohë sa zgjat veprimi (Rrjeti Kombëtar për Përdhunimin, Abuzimin dhe Incestin). Pëlqimi mund të shprehet në mënyrë verbale ose me shenja pozitive joverbale si: tundje koke ose kontakti me sy. Për shembull, një fëmijë mund t’i japë pëlqimin dikujt që ta puthë. Megjithatë, kjo nuk do të thotë se po i jep pëlqimin që ta puthë sërish të nesërme, pasi pëlqimi duhet të jepet çdo herë për çdo lloj veprimi. Edhe nëse japin pëlqimin për puthje, nuk do të thotë se japin pëlqimin për të hequr rrobat. Pëlqimi nuk mund të jepet nga individë që janë të përgjumur, të pavetëdijshëm, të dehur ose të pamundur nga alkooli ose droga.

Pëlqimi është gjithmonë i prapësueshëm. Pra, edhe nëse pëlqimi është dhënë, personi ka të drejtë në çdo çast të ndryshojë mendje (Rrjeti Kombëtar për Përdhunimin, Abuzimin dhe Incestin). Për shembull, fëmija mund të japë pëlqimin për përqaqim, por pastaj mund të vendosë se nuk dëshiron të përqafohet, pra mund të ndryshojë mendje dhe t'i kërkojë personit të ndalojë. Ndonjëherë, tërheqja e pëlqimit mund të jetë e vështirë për t'u shprehur në mënyrë verbale, prandaj duhet të merren parasysh shenjat joverbale. Për shembull, nëse fëmija nuk dëshiron më që të përqafohet, por nuk e di si ta shprehë me fjalë, atëherë mund ta shtyjë lehtë personin larg vetes.

Përse është i rëndësishëm pëlqimi?

Ka shumë arsye përse duhet t'u mësohet fëmijëve se pëlqimi është i rëndësishëm. Së pari, mund ta ndihmojë fëmijën të kuptojë se persona të ndryshëm kanë kufij të ndryshëm dhe ndihen ndryshe në veprime të caktuara sikurse kontakti fizik. Ajo që një fëmijë mund ta konsiderojë të mirë dhe të këndshme, mund të jetë eksperiencë negative për fëmijën tjetër.

Së dyti, marrja dhe dhënia e pëlqimit, e ndihmon fëmijën të kuptojë nëse po bën diçka që vendos dikë tjetër në siklet ose e bën të ndihet i/e pasigurt dhe anasjelltas, kur fëmija ndihet në këtë mënyrë për shkak të diçkaje që bën dikush tjetër. Thënë ndryshe, fëmija do të mësojë se marrja e pëlqimit është mënyra më e mirë për t'u siguruar se personi ndihet mirë dhe i/e sigurt. Edhe kur ndërveprojmë në mjedisin online, është e rëndësishme marrja dhe dhënia e pëlqimit. Për shembull, nëse fëmija dëshiron të ngarkojë në rrjete sociale një fotografi që ka bërë së bashku me shokun/shoqen, duhet t'i marrë leje shokut/shoqes përpara se ta postojë fotografinë.

Së treti, pëlqimi është pjesë e rëndësishme për parandalimin e dhunës, si dhe abuzimit seksual.

Veprimtaria

Veprimtaria 1

Titulli i veprimtarisë	<i>Pëlqimi ose mospëlqimi (5–8-vjeçarët)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>

Objektivat e të nxënit	<p><i>Në fund të këtij moduli, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Njohin nëse është dhënë ose jo pëlqimi në një situatë</i> ❖ <i>Dinë si të veprojnë në situata ku nuk është dhënë pëlqimi</i>
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Histori rreth pëlqimit për 5-8-vjeçarët (Shtojca 3 e Modullit 4)</i> - <i>Lapsa ose lapustila me ngjyra, për çdo fëmijë</i> - <i>Fletë të bardha, një për çdo fëmijë</i>
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Prezantoni veprimtarinë. Shpjegojuani fëmijëve se gjatë veprimtarisë, do të dëgjojnë disa histori lidhur me pëlqimin dhe do të vizatojnë diçka që përfaqëson pëlqimin. Shpjegojuni fëmijëve në mënyrë të përshtatshme se çfarë nënkupton pëlqimi, për shembull: Ju e vendosni vetë se çfarë doni të bëni me trupin tuaj dhe si mund t’ju prekin të tjerët. Nëse jeni në rregull me diçka që ndodh, mund të jepni pëlqimin tuaj duke thënë “po” ose duke tundur kokën. Pëlqimi do të thotë të lejoni diçka që të ndodhë, ose të bini dakord për të bërë diçka. Sot, qëllimi ynë është të mësojmë si të dallojmë situatat ku nuk ka pëlqim dhe si të veprojmë në këto situata. (2 minuta)</i> ❖ <i>Veprimtaria kryesore. Pjesa 1 - Histori rreth pëlqimit. Përpara se të fillojë veprimtaria, mblidhni fëmijët në një rreth dhe uluni me ta. Lexoni me radhë historitë (Shtojca 3 e Modullit 4). Kërkojuni fëmijëve të dëgjojnë me kujdes çfarë ndodh në histori. Pas çdo historie, bëjuni disa pyetje (ka shembuj pyetjesh pas çdo historie në Shtojcën 3 të Modullit 4) për mënyrën si u ndien fëmijët nga historia dhe si do të duhej të vepronin nëse do të ishin personazhi</i>

	<p><i>kryesor i historisë. Lexoni sa më shumë histori brenda kohës së caktuar. (25 minuta)</i></p> <p>❖ <i>Pjesa 2 - Vizatime për pëlqimin. Pasi të keni lexuar historitë e përzgjedhura dhe t'i keni diskutuar me fëmijët, kërkojuni atyre të ulen te tavolinat e tyre ose rreth një tavoline. Jepini secilit fëmijë një fletë dhe lapsa ose lapustila me ngjyra. Kërkojuni fëmijëve të mendojnë se çfarë mësuan nga historitë që dëgjuan për pëlqimin dhe të bëjnë një vizatim të një situatë që lidhet me pëlqimin. Mund të jetë vizatim pozitiv ku pëlqimi është dhënë, ose vizatim negativ ku pëlqimi nuk është dhënë apo kërkuar. Nëse dëshirojnë, mund të frymëzohen nga një histori që dëgjuan. Pasi të kenë mbaruar me vizatimet, mund t'i pyesni nëse dikush dëshiron ta shfaqë pikturën e vet dhe të shpjegojë se çfarë ka vizatuar. (15 minuta)</i></p> <p>❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur çfarë mësuan fëmijët nga kjo veprimtari, përkatësisht: a. të njohin situatat ku pëlqimi është ose jo i pranishëm, b. si të përgjigjen në situata ku nuk ka pëlqim. (3 minuta)</i></p>
<p>Këshilla për lehtësuesit</p>	<p>- <i>Mund ta vendosni vetë sa histori të lexoni, në përputhje me kohën që u duhet fëmijëve me të cilët po punoni, që të përqendrohen në një detyrë. Gjithashtu, mund t'i përzgjidhni historitë sipas moshës së fëmijëve (dhe mund të ndryshoni moshën e fëmijëve në histori nëse mendoni se është e nevojshme). Për ta bërë përzgjedhjen më të lehtë, historitë vijnë në radhë sipas moshës së personazhit kryesor.</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Nëse historia përfshin emrin e njërit prej fëmijëve që keni në grup, mund t'ia ndryshoni emrin personazhit. - Mund të zgjidhni që gjatë 45 minutave të veprimtarisë, t'u lexoni histori fëmijëve, t'i diskutoni me ta dhe të mos e përfshini pjesën e dytë (sidomos kur punoni me fëmijë të vegjël).
Materiale	Nuk ka
Përshtatje për mjedisin online	Nuk ka
Referencat	Save the Children, Finlandë - Lucia Hakala

Veprimtaria 2

Titulli i veprimtarisë	Pëlqimi ose mospëlqimi (9-11-vjeçarët)
Kohëzgjatja	45 minuta
Objektivat e të nxëniet	<p>Në fund të këtij moduli, fëmijët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Njohin nëse është dhënë ose jo pëlqimi në një situatë ❖ Dinë si të veprojnë në situata ku nuk është dhënë pëlqimi
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> - Histori rreth pëlqimit për 9-11-vjeçarët (Shtojca 4 e Modullit 4) - Lapsa ose lapustila me ngjyra, për çdo fëmijë.
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Prezantoni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve se gjatë veprimtarisë, do të dëgjojnë histori lidhur me pëlqimin dhe do të kenë mundësi të bëjnë ilustrime për pëlqimin. Shpjegojuni fëmijëve në mënyrë të përshtatshme se çfarë nënkupton pëlqimi, për shembull: Ju e vendosni vetë se çfarë doni të bëni me trupin tuaj dhe si mund t'ju prekin të tjerët. Nëse jeni në rregull me diçka që ndodh, mund të jepni

*pëlqimin tuaj duke thënë “po” ose duke tundur kokën. Pëlqimi do të thotë të lejoni diçka që të ndodhë, ose të bini dakord për të bërë diçka. Sot, qëllimi ynë është të mësojmë si të dallojmë situatat ku nuk ka pëlqim dhe si të veprojmë në këto situata.
(2 minuta)*

- ❖ Veprimtaria kryesore. Pjesa 1 - Histori rreth pëlqimit. Përpara se të fillojë veprimtaria, mblidhni fëmijët në një rreth dhe uluni me ta, ose thojuni fëmijëve të ulen te tavolinat e klasës. Lexoni historitë me radhë (Shtojca 4 e Modullit 4). Kërkojuni fëmijëve të dëgjojnë me kujdes çfarë ndodh në histori. Pas çdo historie, bëjuni disa pyetje (ka shembuj pyetjesh pas çdo historie në Shtojcën 4 të Modullit 4) për mënyrën si u ndien fëmijët nga historia dhe si do të duhej të vepronin nëse do të ishin personazhi kryesor i historisë. Lexoni sa më shumë histori brenda kohës së caktuar. (20 minuta)*
- ❖ Pjesa 2 - Vizatime me ilustrime. Pasi të keni lexuar dhe diskutuar historitë e përzgjedhura me fëmijët, kërkojuni të ulen te tavolinat e tyre ose rreth një tavoline. Jepuni fëmijëve lapsa ose lapustila me ngjyra dhe fletë pune me ilustrime me tre pjesë (Shtojca 5 e Modullit 4). Kërkojuni fëmijëve të mendojnë se çfarë mësuan nga historitë për pëlqimin dhe të vizatojnë një situatë me tri pjesë që lidhet me pëlqimin. Mund të jetë histori pozitive ku pëlqimi është dhënë, ose histori negative ku pëlqimi nuk është dhënë apo kërkuar. Mund t'i pyesni fëmijët, pasi të kenë mbaruar me ilustrimet, nëse*

		<p><i>dikush dëshiron të shfaqë ilustrimin dhe të shpjegojë çfarë ka vizatuar. (20 minuta)</i></p> <p>❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur çfarë mësuan fëmijët nga kjo veprimtari, përkatësisht: a. të njohin situatat ku pëlqimi është ose jo i pranishëm, b. si të përgjigjen në situata ku nuk ka pëlqim. (3 minuta)</i></p>
Këshilla lehtësuesit	për	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Lexoni sa më shumë histori brenda 20 minutave të caktuara për Pjesën 1 të veprimtarisë. Ideja është t'i frymëzoni fëmijët për Pjesën e 2-të të veprimtarisë me temë pëlqimi.</i> - <i>Nëse historia përfshin emrin e njërit prej fëmijëve që keni në grup, mund t'ia ndryshoni emrin personazhit.</i> - <i>Nëse është më e përshtatshme për grupin e fëmijëve që po punoni, mund të shpenzoni më shumë kohë me historitë dhe më pak kohë me vizatimet. Nëse fëmijët nuk ia dalin t'i përfundojnë ilustrimet, mund t'i vazhdojnë ato në shtëpi si detyrë shtëpie.</i>
Materiale		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Modeli i fletës së punës së ilustrimeve (Shtojca 5 e Modullit 4)</i>
Përshtatje mjedisin online	për	<i>Nuk ka</i>
Referencat		<i>Save the Children, Finlandë - Lucia Hakala</i>

Kapitulli 3: Forcimi i aftësive të sigurisë

Informacion kyç

Është shumë e rëndësishme t'u mësohen fëmijëve aftësitë e sigurisë, si offline ashtu edhe online. Kjo i fuqizon ata që të shmangin rreziqe të ndryshme, sikurse: bullizmi (kibernetik), abuzimi (online), ndjellja (shfrytëzim i fëmijës për qëllime seksuale),

përmbajtja e papërshtatshme dhe e dëmshme, si dhe përballja e situatave të ndryshme me vetëbesim, që nga kalimi i rrugës ose njohja e burimeve të besueshme online.

Së pari, duhet t'u mësoni fëmijëve si të njohin rreziqet e mundshme dhe ta ruajnë veten. Për shembull, shpjegojuni fëmijëve se nuk duhet të shkojnë asnjëherë diku me një të huaj edhe nëse duken të sjellshëm ose ofrojnë diçka tërheqëse. Fëmijët janë të predispozuar ndaj aksidenteve, sidomos kur nuk mbikëqyren nga një i rritur. Ky rrezik mund të minimizohet, duke i edukuar fëmijët që të mos luajnë kurrë afër rrugës pa mbikëqyrje: a. Shikoni drejt, majtas, djathtas, përpara se të kaloni rrugën dhe kalojeni rrugën vetëm nëse po mbani për dore një të rritur ose një fëmijë më të rritur, b. Mos vraponi afër rrugës, c. Mësoni rëndësinë e sinjaleve të semaforit, d. Dilni nga makina vetëm në anën e bordurës së trotuarit, e. Vendosni helmetën kur i jepni biçikletës, skuterit, patinës me rrota (Bellamy's Organic). Gjithashtu, duhet t'u mësoni të mos luajnë kurrë me gjëra të rrezikshme, si shkrepëse, thika ose çdo send tjetër të rrezikshëm.

Fëmijët duhet të mësojnë t'i mbajnë informacionet e tyre private, online dhe offline. Duhet t'ua shprehni qartë se informacionet personale, nuk duhet të shpërndahen, për shembull: emri, mbiemri, data e lindjes, numri i telefonit, adresa e shtëpisë/shkollës, ose vendndodhjet e tjera (Childline). Duhet t'i vini në dijeni fëmijët se, online, fshihen disa persona me profile të rreme dhe nëse informacioni përfundon në duar të gabuara, mund të keqpërdoret për t'u shkaktuar dëme atyre dhe familjarëve të tyre. Gjithashtu, vëri në dijeni fëmijët se shumica e aplikacioneve, rrjeteve dhe pajisjeve, kanë veçorinë e gjurmimit të vendndodhjes, që e bën publike vendndodhjen tuaj, dhe dikush mund të vijë te ju. Këto veçori duhet të fiken.

Me shumë mundësi, fëmijët do të krijojnë llogari në platformat e rrjeteve sociale dhe në shërbimet e tjera online, sikurse në e-mail. Kështu, është e rëndësishme që fëmijët të dinë si të përdorin fjalëkalime të vështira dhe të mos e shpërndajnë kurrë fjalëkalimin me të tjerë, as me shoqërinë (UNICEF). Nëse do t'u duhet ta shkruajnë

fjalëkalimin që të mos e harrojnë, duhet ta shkruajnë offline, në një vend sekret dhe të sigurt.

Pjesë e miqësisë online të fëmijëve është edhe shkrepja dhe dërgimi i fotografive dhe videove te shokët/shoqet ose ngarkimi i tyre në rrjetet sociale. Megjithatë, fëmijët e vegjël duhet të udhëzohen që të mos shpërndajnë kurrë imazhe lakuriqe/intime të vetes, ose të fëmijëve të tjerë.

Fëmijët duhet të vihen në dijeni për ndikimin që kanë aktivitetet online te vetja e tyre dhe të tjerët. Kështu, nisni një bisedë me klasën për të dhënat online dhe sigurohuni se fëmijët e kuptojnë ku shkon informacioni i tyre dhe si mund të përdoret. Theksojuni se, nëse një imazh dërgohet ose postohet, mund të përhapet në internet pa u kontrolluar. Mund të përcillet, ruhet ose printohet. Edhe nëse e fshini foton ose videon nga interneti, nuk është e sigurt se do të zhduket. Përmbajtja mund të ruhet nëpërmjet një faqeje interneti për arkivim ose nëpërmjet dikujt që ka bërë fotografi ekрани (Nash, 2022).

Gjithashtu, fëmijët duhet të informohen se përmbajtja online, mund të jetë e papërshtatshme për moshën që kanë dhe e pabesueshme. Pra, fëmijët duhet ta marrin parasysh besueshmërinë e materialeve online dhe duhet të jenë të vetëdijshëm se mund të mos jenë të vërteta ose mund të kenë paragjykime. Nxitini fëmijët që të jenë kritikë për gjërat që shikojnë online dhe krijoni një mjedis të sigurt dhe të hapur për ta, që të ndihen mirë dhe të ndajnë me ju momente ku janë ndier në siklet ose të pasigurt (UNHCR).

Veprimtaria

Veprimtaria 1

Titulli i veprimtarisë	<i>Siguria e semaforit (5-8-vjeçarët)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>
Objektivat e të nxëniet	<i>Në fund të këtij moduli, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i> <i>❖ Njohin situatat e pasigurta, online dhe offline</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Dinë si të vepronë në situata të pasigurta, online dhe offline</i>
Materialet	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Skenarë për sigurinë (Shtojca 6 e Modullit 4)</i>
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Përgatitjet. Në këtë veprimtari, fëmijët mund të ulen te tavolinat e tyre ose rreth një tavoline. Përpara fillimit të veprimtarisë, duhet të printoni mjaftueshëm “materiale për semaforin” (Shtojca 7 e Modullit 4), që çdo fëmijë ta marrë një. Mund ta zgjidhni nëse dëshironi t’i prisni vetë materialet në tre pjesë, përgjatë vijave të ndërprera, ose, nëse fëmijët janë më të rritur, mund t’u kërkonti t’i presin ata materialet në tre pjesë.</i> ❖ <i>Prezantoni veprimtarinë. Tregojuni fëmijëve se tema e ditës, është siguria dhe aftësitë e sigurisë. Shpjegojuni se gjatë veprimtarisë, fëmijët do të dëgjojnë disa skenarë dhe detyra e tyre, është të kuptojnë nëse skenarët i bëjnë të ndihen të lumtur, mirë dhe të sigurt ose të mërzitur, keq dhe të pasigurt. (5 minuta)</i> ❖ <i>Skenarët për sigurinë:</i> <i>Jepuni udhëzimet e mëposhtme fëmijëve për të filluar veprimtarinë: Shpjegojuni fëmijëve se përpara tyre, kanë tri ikona emocionesh që përfaqësojnë ndjenjat (Shtojca 7 e Modullit 4). Ikona jeshile e emocioneve përfaqëson ndjesinë e gëzimit, së mirës dhe sigurisë. Ikona e kuqe e emocioneve përfaqëson ndjesinë e trishtimit, së keqes dhe pasigurisë. Ikona e verdhë e emocioneve në mes, përfaqëson ndjesinë midis së mirës dhe së keqes, ose ndjesinë e pasigurisë. Tregojuni fëmijëve se do të lexoni disa skenarë (Shtojca 6 e Modullit 4).</i>

Kërkojuni fëmijëve të mendohen me kujdes si ndihen nga ky skenar. Nëse ndihen të lumtur, mirë ose të sigurt, kërkojuni të marrin ikonën jeshile të emocioneve dhe ta ngrenë në ajër që ta shikoni. Nëse ndihen të trishtuar, keq ose të pasigurt, kërkojuni të ngrenë ikonën e kuqe të emocioneve. Nëse ndihen disi midis së mirës dhe së keqes, ose nëse nuk janë të sigurt si ndihen, kërkojuni të ngrenë ikonën e verdhë të emocioneve. Kërkojuni ta mbajnë lart ikonën e emocioneve, që të keni mundësi për t'i parë përgjigjet.

Rikujtojuni fëmijëve se vlejné të gjitha ndjesitë, pra nuk ka përgjigje të drejta ose të gabuara. Tregojuni se mund ta vendosin vetë cilën ikonë emocionesh të shfaqin dhe se në çdo moment mund të ndryshojnë mendje dhe të ngrenë një ikonë tjetër.

Pas çdo skenari, diskutoni si u ndien fëmijët dhe jepuni mundësinë të shpjegohen pse ngritën atë ikonë emocionesh. Nëse, për shembull, shumica e fëmijëve zgjedhin ikonën jeshile dhe pak fëmijë të verdhën, atëherë mund t'u kërkonit të dyja grupeve që të shpjegohen. Gjatë kontrollit të njohurive, fëmijët mund ta ndryshojnë ikonën e emocioneve nëse mendojnë se argumenti i fëmijës tjetër është bindës dhe i përshtatet më shumë atyre. Mund të përdorni pyetjet e mëposhtme për të kontrolluar njohuritë pas çdo skenari.

- *A ka dikush dëshirë ta ndajë me ne arsyen përse zgjodhi këtë ikonë emocionesh?*
- *Nëse disa fëmijë zgjedhin ikonën e kuqe ose të verdhë të emocioneve, pyetini: Çfarë mendoni se*

		<p><i>e bën këtë situatë të pasigurt? Cila do të ishte mënyra më e mirë për të vepruar në këtë situatë? (35 minuta)</i></p> <p>❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur çfarë mësuan fëmijët nga kjo veprimtari, përkatësisht: a. si të njohin situatat e pasigurta online dhe offline, b. si të veprojnë në situata të pasigurta. (5 minuta)</i></p>
Këshilla për lehtësuesit		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Mund të zgjidhni skenarët që ju duken më të përshtatshëm për grupin e fëmijëve me të cilët po punoni dhe ndryshoni skenarët nëse është e nevojshme. Nëse dëshironi mund të krijoni edhe skenarë të tjerë.</i> - <i>Kur prezantoni skenarët dhe u kërkon fëmijëve të ndajnë ndjesitë e tyre, mund t'u bëni pyetje pasuese dhe ta drejtoni bisedën nëse mendoni se diçka është shumë e rëndësishme për ta theksuar. Për shembull, kur diskutoni skenarin: "Miku yt postoi në rrjetet sociale një fotografi të ju të dyve" mund të diskutoni se duhet të kërkohet gjithmonë pëlqimi përpara se të postohet fotografi e dikujt online, sepse nëse postohet, nuk ka më kontroll për mënyrën si shpërndahet, ruhet ose përdoret nga të tjerë.</i>
Materiale		- <i>Materialet për semaforin (Shtojca 7 e Modullit 4)</i>
Përshtatje mjedisin online	për	<i>Nuk ka</i>
Referencat		<i>Save the Children, Finlandë - Lucia Hakala, Barnaheill - Save the Children, Islandë - Þóra Björnsdóttir</i>

Veprimtaria 2

Titulli i veprimtarisë	<i>Siguria e semaforit (9-11-vjeçarët)</i>
------------------------	---

Kohëzgjatja	45 minuta
Objektivat e të nxënit	<p>Në fund të këtij moduli, fëmijët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Njohin situatat e pasigurta, online dhe offline ❖ Dinë si të veprojnë në situata të pasigurta, online dhe offline
Materialet	<ul style="list-style-type: none"> - Skenarë për sigurinë (Shtojca 6 e Modullit 4) - Ikonat e emocioneve për semaforin (Shtojca 8 e Modullit 4)
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Përgatitjet. Përpara fillimit të veprimtarisë, printoni tri fleta me ikona jeshile, të verdha dhe të kuqe të emocioneve (Ikonat e emocioneve të semaforit, Shtojca 8 e Modullit 4) dhe vendosini në dysheme në rresht, në mënyrë që ikona jeshile e emocioneve të jetë në një anë të dhomës, e verdha në mes dhe e kuaja në anën tjetër të dhomës. ❖ Prezantoni veprimtarinë. Tregojuni fëmijëve se tema e ditës, është siguria dhe aftësitë e sigurisë. Shpjegojuni se gjatë veprimtarisë, fëmijët do të dëgjojnë disa skenarë dhe detyra e tyre është të kuptojnë nëse skenarët i bëjnë të ndihen të lumtur, mirë dhe të sigurt ose të mërzhitur, keq dhe të pasigurt. (5 minuta) ❖ Skenarët e aftësive të sigurisë. Jepuni udhëzimet e mëposhtme fëmijëve për të filluar veprimtarinë: Tregojuni fëmijëve se keni vendosur në pjesë të ndryshme të dhomës tri ikona emocionesh, të cilat përfaqësojnë ndjesitë. Ikona jeshile e emocioneve tregon se janë të lumtur, mirë dhe të sigurt. Ikona e kuqe e emocioneve tregon se janë të mërzhitur, keq dhe të pasigurt. Ikona e verdhë e emocioneve në mes, përfaqëson ndjesinë midis së

mirës dhe së keqes, ose ndjesinë e pasigurisë. Tregojuni fëmijëve se do të lexoni disa skenarë (Shtojca 6 e Modullit 4). Kërkojuni fëmijëve të mendohen me kujdes si ndihen nga ky skenar. Nëse ndihen të lumtur, mirë ose të sigurt, kërkojuni të qëndrojnë ngjitur me ikonën jeshile të emocioneve. Nëse ndihen të mërzitur, keq ose të pasigurt, kërkojuni të qëndrojnë ngjitur me ikonën e kuqe të emocioneve. Nëse ndihen disi midis së mirës dhe së keqes, ose nëse nuk janë të sigurt si ndihen, kërkojuni të qëndrojnë në mes, te ikona e verdhë e emocioneve.

Rikujtojuni fëmijëve se vlejné të gjitha ndjesitë, pra nuk ka përgjigje të drejta ose të gabuara. Tregojuni se mund ta vendosin vetë se ku duan të qëndrojnë dhe se në çdo moment mund të ndryshojné mendje e të shkojnë te një ikonë tjetër.

Pas çdo skenari, diskutoni si u ndien fëmijët dhe kërkojuni të shpjegohen pse zgjodhën të qëndronin pranë asaj ikone emocionesh. Nëse, për shembull, shumica e fëmijëve zgjedhin ikonën jeshile dhe pak fëmijë të verdhën, atëherë mund t'u kërkonit të dyja grupeve që të shpjegojnë zgjedhjen e tyre. Gjatë kontrollit të njohurive, fëmijët mund të lëvizin në një ikonë tjetër nëse mendojnë se argumenti i grupit tjetër është bindës dhe u përshtatet më shumë atyre. Mund të përdorni pyetjet e mëposhtme për të kontrolluar njohuritë pas çdo skenari.

- A ka dikush dëshirë ta ndajë me ne arsyen përse zgjodhi të qëndrojë pranë kësaj ikone emocionesh?

	<p>- Nëse disa fëmijë zgjedhin ikonën e kuqe ose të verdhë të emocioneve: Çfarë mendoni se e bën këtë situatë të pasigurt? Cila do të ishte mënyra më e mirë për të vepruar në këtë situatë? (35 minuta)</p> <p>❖ Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur çfarë mësuan fëmijët nga kjo veprimtari, përkatësisht: a. si të njohin situatat e pasigurta, online dhe offline, b. si të veprojnë në situata të pasigurta. (5 minuta)</p>
<p>Këshilla për lehtësuesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Poziciononi ikonat e emocioneve në dhomë larg nga njëra-tjetra, në mënyrë që fëmijët të kenë mjaftueshëm hapësirë për të lëvizur. Nëse keni dëshirë, veprimtaria mund të kryhet edhe përjashta, por në këtë rast, sigurohuni të merrni diçka për t'i mbajtur palëvizur ikonat e emocioneve. - Mund të zgjidhni skenarët që ju duken më të përshtatshëm për grupin e fëmijëve me të cilët po punoni dhe ndryshoni skenarët nëse është e nevojshme. Nëse dëshironi, mund të krijoni edhe skenarë të tjerë. - Kur prezantoni skenarët dhe u kërkon fëmijëve të ndajnë ndjesitë e tyre, mund t'u bëni pyetje pasuese dhe ta drejtoni bisedën nëse mendoni se diçka është shumë e rëndësishme për ta theksuar. Për shembull, kur diskutoni skenarin: "Miku yt postoi në rrjetet sociale një fotografi të ju të dyve", mund të diskutoni se duhet të kërkohet gjithmonë pëlqimi përpara se të postohet fotografia e dikujt online, sepse nëse postohet, nuk ka më kontroll për mënyrën si shpërndahet, ruhet ose përdoret nga të tjerë.

Materiale	<i>Nuk ka</i>
Përshtatje për mjedisin online	<i>Nuk ka</i>
Referencat	<i>Save the Children, Finlandë - Lucia Hakala, Barnaheill - Save the Children, Islandë - Þóra Björnsdóttir</i>

Material mbështetës

- Kurrikula e “Be Internet Awesome”. Marrë më 13.12.2023, nga <https://www.gstatic.com/gumdrop/files/bia-curriculum-en-june-2023.pdf>
- Blue Seat Studios, Pëlqimi për Çajin. Marrë më 13.12.2023, nga <https://www.youtube.com/watch?v=fGoWLWS4-kU>
- Blue Seat Studios, Pëlqimi për fëmijët. Marrë më 13.12.2023, nga <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=h3nhM9UIJjc&t=43s>
- Hopscotch. Kënga e kufijve - “Ky është kufiri”. Marrë më 13.12.2023, nga <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=aSFvJbSQdA4>
- Safekids. Rregullat e fëmijëve për sigurinë online. Marrë më 13.12.2023, nga <https://www.nypl.org/sites/default/files/safekidslist.pdf>
- Teaching Sexual Health, Pëlqimi. Marrë më 13.12.2023, nga <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/sexual-health-education/information-by-topic/consent/>

Referencat

Bellamy’s Organic. 12 Basic Safety Rules Every Child Should Know. Marrë më 21.11.2023, nga <https://bellamysorganic.com.au/blogs/childhood-nutrition/12-basic-safety-rules-every-child-should-know>

Calvo, A. (2021). Must-Read Tips For Teaching Kids about Boundaries. Marrë më 21.09.2023, nga <https://www.ymca.org/blog/articles/teaching-kids-boundaries>

Childline. Tips to stay safe online. Marrë më 21.11.2021, nga <https://www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/online-mobile-safety/staying-safe-online/>

Nash, V. (2022). Seven ways to protect your child's privacy online. Marrë më 21.11.2023, nga <https://www.oii.ox.ac.uk/news-events/7-ways-to-protect-your-childs-privacy-online/>

Planned Parenthood. Sexual consent. Marrë më 10.10.2023, nga <https://www.plannedparenthood.org/learn/relationships/sexual-consent>

Rape, Abuse & Incest National Network. What consent looks like. Marrë më 10.10.2023, nga <https://www.rainn.org/articles/what-is-consent>

Safe Secure Kids. Teaching consent. Marrë më 28.09.2023, nga <https://www.safesecurekids.org/teaching-consent>

Superpower Kids. (2022). Simple Ways to Help Your Child Set Boundaries. Marrë më 21.09.2023, nga <https://www.superpowerkids.net/2022/05/27/simple-ways-to-help-your-child-set-boundaries/>

UNHCR. Protect children from online threats. Marrë më 21.11.2023, nga <https://help.unhcr.org/romania/tips-on-staying-safe/protect-children-from-online-threats/>

UNICEF. How to keep your child safe online. 5 ways to help keep your child's online experiences positive and safe. Marrë më 21.11.2023, nga <https://www.unicef.org/parenting/child-care/keep-your-child-safe-online>

Universiteti i Kalifornisë, Berkeley. (2016). What are personal boundaries? TherapistAid.com. Marrë më 20.09.2023, nga https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/relationships_personal_boundaries.pdf

Universiteti i Illinoisit, Çikago. (2022). Boundaries: What are they and how to create them. Marrë më 20.09.2023, nga <https://wellnesscenter.uic.edu/news-stories/boundaries-what-are-they-and-how-to-create-them/>

Moduli 5: Mbrojtja e fëmijëve nga abuzimi seksual

Qëllimi i modulit

Ky modul ofron veprimtari për fëmijë nga mosha 5 deri në 11 vjeç, me qëllim mbrojtjen e tyre nga abuzimi seksual. Përbëhet nga tre kapituj, të emërtuar: **“Çfarë është abuzimi seksual i fëmijëve dhe materiali i abuzimit seksual të fëmijëve?”**, **“Njohja e shenjave të ndjelljes”** dhe **“Parandalimi dhe lufta kundër abuzimit seksual të fëmijëve”**. Krahas veprimtarive, çdo temë përmban udhëzime të qarta dhe të detajuara për t’ju orientuar për zbatimin e tyre, si dhe disa informacione kyç, të cilat janë të nevojshme për t’u mbajtur parasysh gjatë zbatimit.

Objektivat e të nxënit të këtij moduli

Në fund të këtij moduli, do t’u keni mësuar fëmijëve të:

- **Njohin** rregullat specifike të trupit, në mënyrë që t’i zbatojnë në mjedisin fizik dhe online, për t’u mbrojtur nga abuzimi seksual
- **Identifikojnë** situatat e sigurta dhe të pasigurta (kjo e fundit ka lidhje me ndjelljen)
- **Kuptojnë** se çfarë është ndjellja
- **Njohin** shenjat/taktikat e ndjelljes
- **Kuptojnë** se jo vetëm të rriturit e panjohur janë kërcënim për ta, por edhe të rriturit që njohin
- **Njohin** rëndësinë e vendosjes së kufijve duke thënë “jo” kur ndihen në siklet ose janë të pasigurt
- **Dallojnë dhe shprehen** te të rriturit e besueshëm, të cilët janë gjithmonë pranë fëmijëve për të biseduar me ta nëse vërejnë diçka të sikletshme, ose nëse

dikush përpiqet t'i prekë ose të kontaktojë me ta në mënyrë të sikletshme ose të pasigurt

Kapitulli 1: Çfarë është abuzimi seksual i fëmijëve dhe materiali i abuzimit seksual të fëmijëve?

Informacion kyç

Abuzimi seksual i fëmijëve (ASF) është një fenomen në rritje, me pasoja të paprecedenta të fëmijët që e përjetojnë. Abuzimi seksual i fëmijëve është term i përgjithshëm, i cili përfshin të gjitha veprimet që cenojnë integritetin seksual dhe vetëvendosjen e fëmijës. (Save the Children Finland) Mund të ndodhë në çdo vend, në shtëpi, hapësira publike ose online. Disa shembuj të abuzimit seksual të fëmijëve, janë:

- ❖ Komentimi të fotografitë e fëmijës ose komente seksuale për trupin e fëmijës
- ❖ Dërgimi dhe/ose kërkimi i materialeve me pamje të qartë seksuale
- ❖ Çdo aktivitet seksual ndaj fëmijës, p.sh. ekzibicionizmi, prekja e fëmijës në mënyrë seksuale, penetrimi
- ❖ Ftimi ose kërkimi i fëmijës që të prekë seksualisht një person ose një fëmijë tjetër, edhe nëse kontakti ose prekja nuk ndodh

Materiali për abuzimin seksual të fëmijës (MASF), i referohet materialit që tregon akte të abuzimit seksual dhe/ose përqendrohet te gjenitalet dhe/ose zona anale e fëmijës. Zakonisht, termi MASF i referohet një prej materialeve të mëposhtme:

- ❖ Materiale të regjistruara nga autori, që paraqesin abuzim seksual të fëmijës. Abuzimi seksual i paraqitur në material, mund të jetë kryer online ose në jetën e vërtetë dhe regjistrimi është shpërndarë online.
- ❖ Imazhe dhe video të abuzimit seksual të fëmijëve, duke përdorur telefona inteligjentë ose kamera (webcams) dhe pastaj shpërndarja online. Në disa raste, fëmijët ndillen, mashtrohen ose shantazhohen për të bërë dhe shpërndarë imazhe dhe video seksuale të vetes së tyre, të dikush që nuk është fizikisht në dhomë me fëmijën. (Internet Watch Foundation) MASF-i përfshin edhe materiale të bëra nga fëmijë dhe të shpërndara me dëshirë të fëmija

tjetër, të cilat janë shpërndarë më vonë nga marrësi te palët e treta ose online, pa pëlqimin e fëmijës.

Ky i fundit quhet “material i vetëgjeneruar i abuzimit seksual të fëmijëve”. Në lidhje me këtë term, është e rëndësishme të jemi të vetëdijshëm për rrezikun e hedhjes së fajit te fëmija (në heshtje ose padashur) që ka bërë imazhin me dëshirë. Çdo material seksual i vetëgjeneruar që paraqet një fëmijë i vogël, mund të mendohet se vjen si rezultat i një situatë abuzive ose detyruese me një të rritur ose me një fëmijë tjetër. (ECPAT, 2016, p. 43)

Informimi

Rallëherë, ndodh që fëmijët të informojnë menjëherë pasi ka ndodhur ngjarja, për shumë arsye: mund të kenë frikë dhe/ose të ndihen të turpëruar, mund të mos e kenë kuptuar se çfarë u ka ndodhur, mund t’u mungojnë fjalët e duhura për t’u shprehur për abuzimin ose mund të mendojnë se abuzimi nuk është i rëndësishëm për t’u përmendur. Për më tepër, kultura e të bindurit ndaj të rriturve pa bërë asnjë pyetje, mund t’i bëjë fëmijët viktimë të abuzimit seksual të heshtur. Zakonisht, kur fëmija vendos të informojë lidhur me atë që ka ndodhur, ka më shumë të ngjarë t’ua tregojë me më mirëbesim miqve sesa autoriteteve.

Prandaj, është e rëndësishme të jemi të vetëdijshëm për shenjat që tregojnë se fëmija ka rënë pre e abuzimit seksual. Shenjat se fëmija mund të jetë abuzuar seksualisht, janë të dukshme, por ndonjëherë, nuk dallojnë nga shenjat e stresit ose traumës së fëmijës. Shenjat emocionale dhe sociale, mund të jenë: ankthi, depresioni, shqetësimet e gjumit, ndryshimet e regjimit ushqimor, humorit, sjelljes, frika të pazakonta nga njerëzit dhe vendet e caktuara. Shenjat fizike mund të jenë të drejtpërdrejta ose jo: Shenjat fizike të drejtpërdrejta, mund të jenë: mavijosje, gjakderdhje ose kore. Shenjat fizike jo të drejtpërdrejta, mund të jenë: dhimbje kronike në stomak, dhimbje të vazhdueshme dhe periodike gjatë urinimit, lagia e shtratit kur nuk ka lidhje me trajnimin për tualet (Darkness to light. End child sexual abuse).

Disa skenarë që mund t’ju ndihmojnë të identifikoni shenjat e mundshme të abuzimit seksual te një fëmijë:

- ❖ Gjatë lojës, Sarah, vajza 7-vjeçare e shoqërueshme, ka filluar të largohet dhe të shmangë kontaktet fizike. Madje, vizaton figura të mërzitura dhe bën pyetje për gjenitalet. Kur i afrohet një mësues, zbrapset dhe duket se ndihet në siklet.
- ❖ Mario, 10 vjeç, ka filluar të shfaqë ndryshime humori të papritura dhe ekstreme. Bën veprime të papërshtatshme në klasë dhe bëhet agresiv me shokët e klasës. Gjithashtu, ka filluar të tregojë neveri kur ndërrohet në palestër dhe kërkon shpesh të shkojë në tualet gjatë kësaj kohe.

Kur diskutoni lidhur me problemet e abuzimit seksual me fëmijët, është e rëndësishme ta trajtoni temën me ndjeshmëri dhe përkujdesje. Ja disa shembuj:

- Filloni duke qenë të hapur dhe duke u dhënë siguri. Fillojeni bisedën duke u thënë fëmijëve se është e rëndësishme të flasin për të qenë të sigurt dhe sigurojini se nuk ka problem nëse bëjnë pyetje në klasë ose privatisht.
- Përdorni gjuhë të thjeshtë dhe të përshtatshme. Jini të qartë dhe specifikë në komunikim. Për shembull, përdorni emrin e saktë të çdo pjese të trupit dhe shmangni eufemizmat. Përshtateni gjuhën me moshën dhe nivelin e të kuptuarit të fëmijës.
- Njihni ndjenjat. Bëjuni me dije fëmijëve se është normale të ndiejnë një sërë emocionesh kur diskutohet kjo temë. Sigurojini se vlejnë të gjitha ndjesitë.
- Shmangni fjalët fajësuese dhe turpëruese. Sigurojini fëmijët se nuk kanë pasur faj për asnjë sjellje të papërshtatshme që mund të kenë hasur.
- Ndërgjegjësohuni ndaj shenjave joverbale. Jini të vëmendshëm ndaj gjuhës së trupit të fëmijës dhe shprehive të fytyrës. Nëse ndihen në siklet, jepuni hapësirë dhe bëjini me dije se mund të flasin kur të jenë gati.

Veprimtaria

Veprimtaria 1

Titulli veprimtarisë	i	<i>Trupi im, rregullat e mia (5-8-vjeçarët)</i>
-------------------------	---	--

Kohëzgjatja	45 minuta
Objektivat e të nxëniet	<p>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Njohin rregullat specifike të trupit, në mënyrë që t'i zbatojnë në mjedisin fizik dhe online, për t'u mbrojtur nga abuzimi seksual ❖ Dallojnë të rriturit e besueshëm, të cilët janë gjithmonë pranë fëmijëve, për të biseduar me ta nëse vërejnë diçka të sikletshme, ose nëse dikush përpiket t'i prekë ose të kontaktojë me ta në mënyrë të sikletshme ose të pasigurt
Materialet	<ul style="list-style-type: none"> - Fletë të vogla të bardha. Një për çdo fëmijë - Bojëra dhjami ose lapsa me ngjyra
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Prezantoni veprimtarinë. Mblidhni fëmijët në një rreth dhe shpjegojuni se qëllimi i veprimtarisë "Trupi im, rregullat e mia", është prezantimi i disa prej rregullave më të rëndësishme të trupit, të cilat duhet të zbatohen si në mjedisin fizik, ashtu edhe në atë online, për të qenë të sigurt. (5 minuta) ❖ Jepini secilit fëmijë një fletë të vogël, bojë dhjami/lapsa me ngjyra dhe kërkoni të mendojnë dhe të vizatojnë një të rritur që kanë në familje, me të cilin/ën ndihen mirë dhe jo në siklet. Pastaj, kërkoni secilit fëmijë t'ia tregojë të tjerëve vizatimin dhe personin që shfaqet në të, si dhe të thotë se kush është. Pasi t'i kenë treguar dhe shpjeguar të gjithë vizatimet e tyre, thojuni se ky person, është i rrituri i besueshëm. (15 minuta) ❖ Filloni diskutimin lidhur me rëndësinë e rregullave të trupit dhe prezantojuni fëmijëve:

	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ju keni kontroll mbi trupin tuaj dhe të tjerët kanë kontroll mbi trupin e vet.</i> 2. <i>Ju duhet ta zgjidhni vetë se kë doni të përqafoji dhe puthni, ose të bëni diçka me trupin tuaj.</i> 3. <i>Askush nuk mund të prekë pjesë të caktuara të trupit tuaj, p.sh.: gjoksin, vulvën, penisin, skrotumin, vithet, përveç prindërve, infermierëve dhe doktorëve; por, edhe ata duhet t’ju shpjegojnë se çfarë po bëjnë dhe përse, si dhe duhet t’ju kërkojnë leje.</i> 4. <i>Askush nuk mund të prekë gjoksin, vulvën, penisin, skrotumin, vithet tuaja, as të dikujt tjetër.</i> 5. <i>Askush nuk mund të bëjë fotografi ose video të gjoksit, vulvës, penisit, skrotumit, vithëve tuaja. Askush nuk duhet t’i shpërndajë këto imazhe. (10 minuta)</i> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Prezantojuni dhe shpjegojuni frazat magjike të sigurisë: “Gjithmonë flisni me një të rritur të besueshëm nëse shikoni diçka të sikletshme ose nëse dikush përpiqet t’ju prekë ose të kontaktojë me ju në mënyrë të sikletshme ose të pasigurt. Mos e mbani asnjëherë sekret, edhe nëse personi tjetër ju kërkon ta mbani kështu”. (5 minuta)</i> ❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur të gjitha aftësitë që mësuan fëmijët nga kjo veprimtari, përkatësisht: a. Ata kanë kontroll mbi trupin e tyre dhe të tjerët kanë kontroll mbi trupin e vet, b. Ata duhet ta vendosin vetë se kush mund t’i përqafojë ose puthë, ose të bëjë diçka me trupin e tyre, c. Askush nuk mund të prekë pjesë të caktuara të trupit të tyre, p.sh.: gjoksin, vulvën, penisin, skrotumin,</i>
--	--

	<p><i>vithet, përveç prindërve, infermierëve dhe doktorëve; por edhe ata duhet t’jua shpjegojnë se çfarë po bëjnë dhe përse, si dhe duhet t’ju kërkojnë leje. d. Askush nuk mund të prekë gjoksin, vulvën, penisin, skrotumin, vithet tuaja, as të dikujt tjetër. e. Askush nuk mund të bëjë fotografi ose video të gjoksit, vulvës, penisit, skrotumit, vitheve tuaja. Askush nuk duhet t’i shpërndajë këto imazhe. f. Gjithmonë duhet të flasin me një të rritur të besueshëm nëse shikojnë diçka të sikletshme ose nëse dikush përpiqet t’i prekë ose të kontaktojë me ta në mënyrë të sikletshme ose të pasigurt. Nuk duhet ta mbajnë asnjëherë sekret, edhe nëse personi tjetër u kërkon ta mbajnë kështu. (10 minuta)</i></p>
<p>Këshilla për lehtësuesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nëse një fëmijë ngurron ta tregojë vizatimin ose të flasë për të rriturin e besueshëm, mos e detyroni të flasë në klasë. Vazhdoni me fëmijët që dëshirojnë të tregojnë vizatimet e tyre dhe diskutoni rreth tyre. - Lehtësuesi duhet të jetë gati për çdo temë të ndërlikuar ose të ndjeshme që mund të dalë në pah. Madje, duhet të jetë i/e përgatitur për mënyrën si do të reagojë, nëse një fëmijë i tregon për abuzimin seksual ose dhuna të tjera që ka përjetuar. Lehtësuesi mund të reagojë duke thënë “faleminderit që ma the/na e the”, “mund të flasim privatisht nëse dëshiron”.
<p>Materiale</p>	<p><i>Nuk ka</i></p>
<p>Përshtatje për mjedisin online</p>	<p><i>Nuk ka</i></p>

Referencat	<i>Save the Children, Respect! My body! Botimi i dytë, 2019, i disponueshëm në: https://resourcecentre.savethechildren.net/document/stopp-min-kropp-second-edition/, KMOP – Qendra për Veprim Social dhe Novacion – Theodora Morou</i>
------------	--

Veprimtaria 2

Titulli i veprimtarisë	Trupi im, rregullat e mia (9-11-vjeçarët)
Kohëzgjatja	45 minuta
Objektivat e të nxëniet	<p>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Njohin rregullat specifike të trupit, në mënyrë që t'i zbatojnë në mjedisin fizik dhe online, për t'u mbrojtur nga abuzimi seksual ❖ Dallojnë të rriturit e besueshëm, të cilët janë gjithmonë pranë fëmijëve për të biseduar me ta nëse vërejnë diçka të sikletshme, ose nëse dikush përpiqet t'i prekë ose të kontaktojë me ta në mënyrë të sikletshme ose të pasigurt
Materialet	-
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Prezantoni veprimtarinë. Shpjegojuni fëmijëve se qëllimi i veprimtarisë “Trupi im, rregullat e mia”, është prezantimi i disa prej rregullave më të rëndësishme të trupit, të cilat duhet të zbatohen si në mjedisin fizik, ashtu edhe në atë online, për të qenë të sigurt. (5 minuta) ❖ Filloni duke pyetur fëmijët: <ul style="list-style-type: none"> - Kush është personi i rritur në familjen tuaj që ju bën të ndiheni të sigurt dhe jo në siklet? Përse? Dëgjoni

me kujdes përgjigjet e tyre dhe tregojuni se ky person është i rrituri i besueshëm. (10 minuta)

❖ *Vazhdoni me pyetjet:*

- *Çfarë ju vjen në mendje kur dëgjoni frazën “rregullat e trupit”? Mund të mendoni disa rregulla?*

Dëgjoni përgjigjet e tyre, theksoni rëndësinë e rregullave të trupit dhe thojuni fëmijëve:

- 1. Ju keni kontroll mbi trupin tuaj dhe të tjerët kanë kontroll mbi trupin e vet.*
- 2. Ju duhet ta zgjidhni vetë se kë doni të përqafoji dhe puthni, ose të bëni diçka me trupin tuaj.*
- 3. Askush nuk mund të prekë pjesë të caktuara të trupit tuaj, p.sh.” gjoksin, vulvën, penisin, skrotumin, vithet, përveç prindërve, infermierëve dhe doktorëve; por edhe ata duhet t’ju shpjegojnë se çfarë po bëjnë dhe përse, si dhe duhet t’ju kërkojnë leje.*
- 4. Askush nuk mund të prekë gjoksin, vulvën, penisin, skrotumin, vithet tuaja, as të dikujt tjetër.*
- 5. Askush nuk mund të bëjë fotografi ose video të gjoksit, vulvës, penisit, skrotumit, vithëve tuaja. Askush nuk duhet t’i shpërndajë këto imazhe. (15 minuta)*

❖ *Prezantojuni dhe shpjegojuni frazat “magjike” të sigurisë: “Gjithmonë flisni me një të rritur të besueshëm nëse shikoni diçka të sikletshme ose nëse dikush përpiqet t’ju prekë ose të kontaktojë me ju në mënyrë të sikletshme ose të pasigurt. Mos e mbani asnjëherë sekret, edhe nëse personi tjetër ju kërkon ta mbani kështu”. (5 minuta)*

	<p>❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke përmbledhur të gjitha aftësitë që mësuan fëmijët nga kjo veprimtari, përkatësisht: a. Ata kanë kontroll mbi trupin e tyre dhe të tjerët kanë kontroll mbi trupin e vet, b. Ata duhet ta vendosin vetë se kush mund t'i përqafojë ose puthë, ose të bëjë diçka me trupin e tyre, c. Askush nuk mund të prekë pjesë të caktuara të trupit të tyre, p.sh.: gjoksin, vulvën, penisin, skrotumin, vithet, përveç prindërve, infermierëve dhe doktorëve; por edhe ata duhet t'jua shpjegojnë se çfarë po bëjnë dhe përse, si dhe duhet t'ju kërkojnë leje, d. Askush nuk mund të prekë gjoksin, vulvën, penisin, skrotumin, vithet tuaja, as të dikujt tjetër. e. Askush nuk mund të bëjë fotografi ose video të gjoksit, vulvës, penisit, skrotumit, vitheve tuaja. Askush nuk duhet t'i shpërndajë këto imazhe. f. gjithmonë duhet të flasim me një të rritur të besueshëm nëse shikojnë diçka të sikletshme ose nëse dikush përpiket t'i prekë ose të kontaktojë me ta në mënyrë të sikletshme ose të pasigurt. Nuk duhet ta mbajnë asnjëherë sekret, edhe nëse personi tjetër u kërkon ta mbajnë kështu. (10 minuta)</i></p>
<p>Këshilla për lehtësuesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Nëse një fëmijë heziton të flasë për të rriturin e besueshëm, mos e detyroni të flasë në klasë. Vazhdoni me fëmijët që dëshirojnë të flasim rreth tyre.</i> - <i>Lehtësuesi duhet të jetë gati për çdo temë të ndërlikuar ose të ndjeshme që mund të dalë në pah. Madje, duhet të jetë i/e përgatitur për mënyrën si do të reagojë, nëse një fëmijë i tregon për abuzimin seksual ose dhuna të tjera që ka përjetuar. Lehtësuesi mund të reagojë duke thënë</i>

	<i>“faleminderit që ma the/na e the”, “mund të flasim privatisht nëse dëshiron”.</i>
Materiale	<i>Nuk ka</i>
Përshtatje për mjedisin online	<i>Nuk ka</i>
Referencat	<i>Save the Children, Respect! My body! Botimi i dytë, 2019, i disponueshëm në: https://resourcecentre.savethechildren.net/document/stop-min-kropp-second-edition/, KMOP – Qendra për Veprim Social dhe Novacion – Theodora Morou</i>

Kapitulli 2: Njohja e shenjave të ndjelljes

Informacion kyç

Njerëzit që synojnë të abuzojnë seksualisht me fëmijët, mund t’ua fitojnë besimin viktimave të mundshëm duke “i ndjellë” me metoda të caktuara. Ndjellja përshkruan fazën përgatitore të abuzimit seksual të fëmijës, e cila bëhet për të fituar besimin dhe/ose nënshtrimin e fëmijës ose të riut, për të shmangur informimin nëpërmjet fshehtësisë dhe heshtjes (Bravehearts Foundation).

Procesi i ndjelljes bazohet në pesë faza. Ndjellja nuk është gjithmonë një proces dhe mund të përfshijë ose jo elementet e mëposhtme (Winters, Jeglic, & Kaylor, 2020):

- ❖ Shënjestrimi i viktimës. Zakonisht, njerëzit që synojnë të abuzojnë seksualisht me fëmijët, i zgjedhin viktimat bazuar te cenueshmëria, nevojat dhe vetëbesimi i ulur i fëmijës, si dhe mungesa e mbikëqyrjes së përshtatshme nga prindërit.
- ❖ Aksesi dhe izolimi i fëmijës. Njerëzit që synojnë të abuzojnë seksualisht me fëmijët krijojnë situata që të jenë vetëm për vetëm me fëmijën. Për shembull,

mund të sillen si: dado, tutor, trajnues dhe mund të bëjnë udhëtime speciale për të mundësuar izolimin.

- ❖ Fitimi i besimit të viktimës dhe/ose prindërve. Zakonisht, njerëzit që synojnë të abuzojnë seksualisht me fëmijët, punojnë që të fitojnë besimin e fëmijës përpara se t'i shfrytëzojnë. Ata vështrojnë dhe mbledhin informacione rreth fëmijës, i ofrojnë dhurata ose para pa arsye specifike, kuptojnë nevojat e tyre dhe mundohen t'ua plotësojnë. Gjithashtu, mund të punojnë që t'u fitojnë besimin prindërve/kujdestarëve duke u dhënë ndihmë, për shembull: duke ndjekur pasionet e fëmijës, duke i ndihmuar me detyrat.
- ❖ Rrëzimi i kufijve personalë të fëmijës. Sapo të jetë krijuar marrëdhënia e besimit, mund të fillojnë gradualisht ta seksualizojnë marrëdhënien. Ulja e ndjeshmërisë ndodh shumë ngadalë dhe shpesh portretizohen si “takime të pafajshme” (p.sh. hyrja “aksidentalisht” te fëmija ose hyrja te fëmija kur është lakuriq, ose krijimi i situatave (si notimi), ku të dyja palët kanë më pak rroba), diskutime lidhur me temat seksuale (p.sh.: tregimi i shakave të papërshtatshme, ofrimi i edukimit seksual).
- ❖ Mbajtja e marrëdhënieve pas abuzimit. Sapo ndodh abuzimi seksual, abuzuesit përdorin fshehtësinë, dhuratat, fajësimet, kërcënimet për të vazhduar dhe që fëmijët ta mbajnë të fshehtë.

Ndjellja mund të ndodhë fizikisht, online, ose në kombinim. Ndjellja online është fenomen në rritje në mbarë botën. Njerëzit që synojnë të abuzojnë seksualisht me fëmijët online, mund të jenë në kontakt me shumë fëmijë njëkohësisht dhe mund ta kenë shumë të lehtë të veprojnë fshehtëazi ose të përdorin një profil të rremë. Këtu përfshihet edhe supozimi i identitetit të bashkëmoshatarit ose të rriturit mbështetës. (Save the Children Finland, 2021, p. 2) Fëmija e ka shumë e vështirë ta kuptojë si është situata dhe sa e dëmshme mund të jetë. (Save the Children Finland, 2021, p. 31) Disa shembuj të ndjelljes online, janë: njohja e fëmijës, dërgimi i kërkesave për miqësi te shoqëria e fëmijës, pyetje rreth pasioneve, pretendimi se janë në të njëjtën situatë me fëmijën, ofrimi i rehatisë, dhënia e dhuratave, kërkimi i fëmijës që të bëjë gjimnastikë drejtpërdrejt në kamera dhe pastaj lëvizja dalëngadalë drejt bisedave seksuale. Ndonjëherë, ndjellja është e drejtpërdrejtë dhe e shpejtë, për shembull kërkimi i imazheve lakuriq ose dërgimi i materialeve pornografike te fëmijët.

Kur mendojnë për dikë që abuzon seksualisht me fëmijët, shumë njerëz imagjinojnë një të huaj të çuditshëm, por rreziku më i madh nuk vjen prej tyre. Njerëzit që abuzojnë seksualisht me fëmijët, mund ta njohin fëmijën e shënjestruar, për shembull mund të jenë të afërmit dhe komshinjtë. (Singh, Parsekar, & Nair, 2014) Ky është rasti i abuzimit seksual të fëmijës brenda rrethit të besimit. Krahas kësaj, abuzuesit duken dhe veprojnë kryesisht si joabuzues. Kjo është mënyra si ia dalin ta vazhdojnë abuzimin. (Women's Centre for Change, 2015, pp. 9-10) Prandaj, është i rëndësishëm edukimi i fëmijës, jo vetëm për mënyrën si reagon në situata të sikletshme, por edhe si të jetë i/e vetëdijshëm/me, pasi abuzuesit mund të jenë njerëz që njohin.

Veprimtaria

Veprimtaria 1

Titulli i veprimtarisë	Identifikimi i “situatave të sigurta” dhe “situatave të pasigurta” (5-8-vjeçarët)
Kohëzgjatja	45 minuta
Objektivat e të nxëniet	Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Identifikojnë situatat e sigurta dhe të pasigurta (kjo e fundit ka lidhje me ndjelljen) ❖ Njohin rëndësinë e vendosjes së kufijve duke thënë “jo” kur ndihen të pasigurt dhe duke folur me të rriturit e besueshëm për shqetësimet e tyre
Materialet	- Kartat (Shtojca 1 e Modullit 5) - Kavanoz
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mblidhni fëmijët, uluni në një rreth me kavanozin në qendër dhe shpjegojuni se do të luani lojën “I sigurt ose i pasigurt?” (2 minuta) ❖ Përpara se të filloni lojën, kërkojuni fëmijëve të tregojnë shembuj të gjërave që i bëjnë të ndihen të

	<p><i>sigurt dhe të gjërave që i bëjnë të ndihen në siklet ose të pasigurt. (8 minuta)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Bëjuni me dije fëmijëve se qëllimi i lojës, është diskutimi i skenarëve të ndryshëm dhe përcaktimi i tyre si të sigurt ose të pasigurt. Mund t’u thoni diçka si p.sh.: “Do të flasim për disa situata. Disa situata janë të sigurta, që do të thotë se janë në rregull, dhe disa janë të pasigurta, që do të thotë se duhet të jeni të kujdesshëm”. (2 minuta)</i> ❖ <i>Çdo fëmijë duhet të zgjedhë me radhë një kartë me skenarë nga kavanozi (kartat me skenarë gjenden në Shtojcën 1 të Modullit 5) dhe duhet t’i lexojë me zë të lartë dhe pastaj t’i diskutojë me grupin:</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>A është kjo situatë e sigurt apo e pasigurt?</i> - <i>Pse mendoni se kjo situatë është e sigurt apo e pasigurt?</i> - <i>Si do të ndiheshit dhe çfarë do të bënit nëse do të ishit në këtë situatë?</i> ❖ <i>Pasi të diskutoni rreth skenarëve, përforcojuni idenë se kanë të drejta dhe detyrime ndaj vetes për të vendosur kufij, duke thënë “jo” ndaj gjërave që u duken të gabuara ose që i vendosin në siklet. Lexojuni fëmijëve historinë e radhës që shpjegon se çfarë janë kufijtë: “Imagjinoni një flluskë të veçantë përreth jush, si një lloj mburoje! Kjo flluskë, është e përbërë nga një magji e padukshme, e cila quhet “hapësira juaj personale”. Është shumë e rëndësishme, sepse ju ndihmon të ndiheni të sigurt dhe jo në siklet. Brenda flluskës, mund të vendosni vetë se çfarë është e mirë</i>
--	--

dhe çfarë jo, kur vjen puna te mënyra si ju trajtojnë. Këtë e quajmë “kufi personal”. Është njësoj si të kesh rregullat e tua për mënyrën si do të doje të të trajtonin. Për shembull, nëse nuk ju pëlqejnë përqafimet e personave që nuk i njihni shumë mirë, është në rregull. Ky është kufiri juaj. Mund të thoni: “Do të doja të mos më përqafonit”. Të vendosësh këta kufij do të thotë të kujdesesh për veten. Është si të thuash: “Hej, kjo është ajo që më bën të ndihem i/e lumtur dhe i/e sigurt. Është si të kesh një listë gjërash që ju bëjnë të lumtur dhe që doni ta ndani me të tjerë. Kështu, imagjinoni një hartë thesari me gjërat që ju bëjnë të lumtur, të sigurt dhe të respektuar. Në rastin kur i tregoni dikujt kufijtë tuaj, i tregoni edhe hartën e thesarit. Pra, po i informoni për mënyrën si duhet t’ju trajtojnë që të ndiheni mirë.” Pastaj, theksojuni rëndësinë e të folurit me një të rritur që i besojnë, si prindi, mësuesi/ja, anëtari/ja i/e familjes, nëse dikush i bën të ndihen në siklet ose përpiqen ta mbajnë sekret. Madje thojuni fëmijëve se të rriturit e besueshëm, janë gati për t’i ndihmuar dhe mbrojtur, dhe se nuk duhet të kenë kurrë frikë që t’i ndajnë ndjesitë e tyre me ta, sepse ata do të duan ta dinë. (8 minuta)

- ❖ Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke u përmbledhur fëmijëve gjithçka që mësuan gjatë veprimtarisë, përkatësisht: a. të njohin situatat e sigurta dhe të pasigurta (kjo e fundit ka lidhje me ndjelljen), b. të njohin rëndësinë e vendosjes së kufijve, duke thënë “jo” kur ndihen në siklet dhe duke

		<i>folur me të rriturit e besueshëm për shqetësimet e tyre. (2 minuta)</i>
Këshilla për lehtësuesit		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Ftojini fëmijët të ndajnë mendimet e tyre, por mos u bëni presion nëse janë të turpshëm ose nëse ngurrojnë. Disa fëmijë mund të ndihen më mirë duke vëzhguar.</i> - <i>Lëvdojini fëmijët për pjesëmarrjen e tyre aktive dhe përgjigjet e mirëmenduar. Përforcimi pozitiv, nxit një mjedis të nxëni të sigurt dhe të hapur.</i> - <i>Nxitni diskutimin duke bërë pyetje të hapura, si ato të ofruara më sipër. Këto i ndihmojnë fëmijët të mendojnë në mënyrë kritike dhe të shprehin veten.</i> - <i>Njihni dhe vlerësoni ndjenjat dhe përgjigjet e fëmijëve, edhe nëse ndryshojnë nga perspektiva juaj. Shmangni gjykimin dhe fajësimin për opinionet e tyre.</i> - <i>Lehtësuesi duhet të jetë gati për çdo temë të ndërlikuar ose të ndjeshme që mund të dalë në pah. Madje, duhet të jetë i/e përgatitur për mënyrën si do të reagojë nëse një fëmijë i tregon për abuzimin seksual ose dhuna të tjera që ka përjetuar. Lehtësuesi mund të reagojë duke thënë “faleminderit që ma the/na e the”, “mund të flasim privatisht nëse dëshiron”.</i>
Materiale		<i>Nuk ka</i>
Përshtatje për mjedisin online		<i>Mësuesi përzgjedh skenarët nga kavanozi</i>
Referencat		<i>KMOP – Qendra për Veprim Social dhe Novacion – Theodora Morou</i>

Veprimtaria 2

Titulli i veprimtarisë	Ndjellja. Njohja e shenjave (9-11-vjeçarët)
Kohëzgjatja	45 minuta
Objektivat e të nxëniet	<p>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Kuptojnë se çfarë është ndjellja ❖ Njohin shenjat/taktikat e ndjelljes ❖ Njohin rëndësinë e vendosjes së kufijve, duke thënë “jo” kur ndihen të pasigurt dhe duke folur me të rriturit e besueshëm për shqetësimet e tyre
Materialet	- Përgjigjet e materialeve (Shtojca 2 (ii) e Modullit 5) për edukuesit
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Prezantoni veprimtarinë fëmijëve, duke i pyetur se çfarë u vjen në mendje kur dëgjojnë fjalën “ndjellje”. Pasi të jenë përgjigjur, shpjegoni se përkufizimi i ndjelljes, është kur dikush krijon besim dhe lidhje me fëmijën që ta abuzojë. Kjo mund të ndodhë online dhe offline. Njerëzit që synojnë të abuzojnë seksualisht me fëmijët, mund të jenë të njohur ose të huaj. Gjithashtu, shpjegoni se qëllimi i veprimtarisë është të njohin shenjat e ndjelljes si offline ashtu edhe online. (5 minuta) ❖ Ndajini fëmijët në tre grupe dhe shpjegoni se çdo grup do të marrë një material lidhur me taktikat/shenjat e ndjelljes (disa prej tyre janë tregues dhe disa jo) (Shtojca 2 (i) e Modullit 5). Ata mund të diskutojnë në grupe për listën e ofruar dhe të vendosin se cilat nga situatat e përshkruara janë shenja të ndjelljes dhe cilat jo. Pasi ta kenë marrë

	<p><i>vendimin, duhet të zgjedhin një përfaqësues që do të thotë përgjigjet e tyre. (10 minuta)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Çdo përfaqësues do të ketë 5 minuta kohë për të treguar rezultatet dhe arsyet në klasë. Diskutoni me fëmijët përgjigjet e tyre (përgjigjet e materialit gjenden te Shtojca 2 (ii) e Modullit 5). (15 minuta)</i> ❖ <i>Pasi të diskutoni rreth skenarëve, përforcojuni idenë se kanë të drejta dhe detyrime ndaj vetes për të vendosur kufij, duke thënë jo ndaj gjërave që u duken të gabuara ose që i vendosin në siklet. Tregojuni se kufijtë personalë, janë limitet dhe rregullat që vendosim ne për individët e tjerë, që të ndihemi të sigurt dhe të respektuar. Pra, vendosja e kufijve është formë përkujdesjeje ndaj vetes. Është mënyrë mbrojtjeje kohe, hapësire dhe energjie, duke dhënë udhëzime të qarta për mënyrën si duam të trajtohem. Kufijtë të ndihmojnë të kuptosh se çfarë është apo nuk është e përshtatshme. Pastaj, theksojuni rëndësinë e të folurit me një të rritur që i besojnë, si prindi, mësuesi/ja, anëtari/ja i/e familjes, nëse dikush i bën të ndihen në siklet ose përpiqen ta mbajnë sekret. Madje thojuni fëmijëve se të rriturit e besueshëm, janë gati për t'i ndihmuar dhe mbrojtur, dhe se nuk duhet të kenë kurrë frikë që t'i ndajnë ndjesitë e tyre me ta, sepse ata do të duan ta dinë. (13 minuta)</i> ❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke u përmbledhur fëmijëve gjithçka që mësuan: a. çfarë është ndjellja online dhe offline, b. shenjat/taktikat e ndjelljes, c. rëndësia e vendosjes së kufijve duke thënë “jo” kur ndihen në siklet, dhe bisedimi me të</i>
--	--

	rriturit e besueshëm për shqetësimet e tyre. (2 minuta)
Udhëzime për lehtësuesin	- <i>Lehtësuesi duhet të jetë gati për çdo temë të ndërplikuar ose të ndjeshme që mund të dalë në pah. Madje, duhet të jetë i/e përgatitur për mënyrën si do të reagojë nëse një fëmijë i tregon për abuzimin seksual ose dhuna të tjera që ka përjetuar. Lehtësuesi mund të reagojë duke thënë “faleminderit që ma the/na e the”, “mund të flasim privatisht nëse dëshiron”.</i>
Materiale	- <i>Tre materiale (Shtojca 2 (i) e Modullit 5), një për secilin grup</i>
Përshtatje për mjedisin online	<i>Asnjë ndarje në grupe. Dërgoni materialet me shenjat e ndjelljes te fëmijët, nëpërmjet e-mail-eve.</i>
Referencat	<i>KMOP – Qendra për Veprim Social dhe Novacion – Theodora Morou</i>

Kapitulli 3: Parandalimi dhe lufta kundër abuzimit seksual të fëmijëve

Informacion kyç

Për të parandaluar dhe luftuar abuzimin seksual të fëmijëve, duhet t’u ofrohet edukimi seksual gjithëpërfshirës. Nëse fëmijët mësojnë për: pjesët e trupit, kufijtë dhe pëlqimin, marrëdhëniet e shëndetshme, shenjat alarmuese dhe aftësitë e sigurisë, do të jenë më të ndërgjegjshëm dhe më të vetëdijshëm për të mbrojtur veten në rast abuzimi seksual. Edhe pse nuk është përgjegjësia e fëmijës të mbrojë veten, të paktën jo vetëm e tij/saj, të rriturit duhet t’i mbrojnë fëmijët. Prandaj, është i rëndësishëm krijimi i marrëdhënieve të hapura dhe me mirëbesim, si dhe krijimi i një mjedisi të sigurt për t’u rritur. Një tjetër aspekt i rëndësishëm për parandalimin është adresimi i individëve që kanë interesa seksuale ndaj fëmijëve, edhe përse nuk diskutohet me detaje këtu.

Ndër të tjera, si edukues duhet t'u mësoni fëmijëve:

- ❖ emrat e saktë të pjesëve intime të trupit, p.sh. gjoksi, vulva, penisi, skrotumi, vithet, dhe dallimin midis prekjes së mirë (p.sh.: kur babi të përqafohet dhe të puth për të të uruar natën e mirë, kur mami të përqafohet dhe të puth pasi zgjohesh në mëngjes, kur gjyshi ose gjyshja vjen për vizitë dhe të gjithë përqafohen dhe puthen) dhe prekjes së keqe (p.sh.: kur dikush prek pjesët intime të trupit tonë)
- ❖ dallimin midis sekreteve të mira (p.sh.: surprizë ditëlindje) dhe sekreteve të këqija (p.sh.: gjëra që e bëjnë fëmijën të ndihet në siklet ose i/e pasigurt)
- ❖ rëndësinë e kufijve dhe pëlqimit
- ❖ shenjat paralajmëruese
- ❖ dhe t'i nxisni të largohen kur ndihen të pasigurt ose në siklet

Një mekanizëm shumë efektiv për parandalimin dhe luftimin e abuzimit seksual të fëmijëve, është nxitja e fëmijëve që të largohen kur ndihen të pasigurt ose në siklet në një situatë të caktuar. Shoqëria u ka mësuar fëmijëve të respektojnë të rriturit, por kjo nuk do të thotë të përmbushin çdo gjë që duan të rriturit. Njerëzit që synojnë të abuzojnë seksualisht me fëmijët, mund ta përdorin fuqinë dhe autoritetin e tyre si të rritur që t'i mashtrojnë, komandojnë, kërcënojnë ose manipulojnë fëmijët. Nëse fëmijëve u thuhet të zbatojnë çdo gjë, bëhen më lehtë të cenueshëm ndaj abuzimit seksual. Fëmijët kanë të drejtë të thonë “jo”, nëse nuk duan që dikush t'i prekë ose të prekin dikë, dhe në përgjithësi, kur ndihen të pasigurt ose në siklet. Ky rregull u mëson se duhet të ngrihen për veten dhe të jenë të sigurt në vetvete nëse nuk ndihen mirë me diçka.

Duhet t'u kujtoni fëmijëve se, edukuesit kanë rol thelbësor në jetën e fëmijës dhe se mund të jenë të rriturit e besueshëm nëse duan të shprehen. Kështu, duke nxitur një mjedis të sigurt dhe mbështetës, mund të krijoni një atmosferë ku fëmijët ndihen mirë për të ndarë përvojat, shqetësimet dhe frikërat e tyre. Kjo atmosferë mund të shërbejë edhe si mjet identifikues për shenjat e abuzimit dhe për ofrimin e ndihmës së nevojshme. Është e rëndësishme të kuptojmë se fëmijët, sidomos të vegjlit, mund të mos e kuptojnë se janë duke përjetuar ASF-në. Ata mund të mendojnë se është e zakonshme ose është diçka që duhet ta bëjnë. Nëse një fëmijë ju thotë se është

abuzuar, përpiquini të qëndroni të qetë, ta dëgjoni dhe të mos e fajësoni. (Child Welfare Information Gateway; Canadian Centre for Child Protection, p. 4)

Një nga sfidat kryesore në luftimin e ASF-së, është sigurimi se fëmijët do të informojnë incidentet pa ngurrim. Rallëherë, ndodh që fëmijët të informojnë menjëherë pasi ka ndodhur ngjarja. Mund të kenë frikë, mund të ndihen të turpëruar, mund të mos e kenë kuptuar se çfarë u ka ndodhur, mund t’u mungojnë fjalët e duhura për t’u shprehur për abuzimin ose mund të mendojnë se abuzimi nuk është i rëndësishëm për t’u përmendur. Kur fëmija vendos të informojë lidhur me atë që ka ndodhur, ka më shumë të ngjarë t’ia tregojë me më mirëbesim miqve sesa autoriteteve, gjë që mund të çojë në denoncim të vonuar ose në çështje që kalojnë plotësisht pa u raportuar. Prandaj, është e rëndësishme t’u ngulisni fëmijëve rëndësinë e të folurit me të rriturit e besueshëm, të cilët ofrojnë mbështetjen dhe ndërhyrjen e nevojshme.

Veprimtaria

Veprimtaria 1

Titulli i veprimtarisë	<i>Aventurat e superheronjve/superheroineve të sigurisë personale (5-8-vjeçarët)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>
Objektivat e të nxëniet	<p><i>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Kuptojnë se jo vetëm të rriturit e panjohur janë kërcënim për ta, por edhe të rriturit që njohin</i> <i>❖ Thonë “jo” kur ndihen të pasigurt ose në siklet</i> <i>❖ Shprehen te të rriturit e besueshëm</i>
Materialet	<ul style="list-style-type: none"> <i>- Pengesë me kone, rrathë hula, ose objekte të tjera të sigurta</i> <i>- Certifikatat e superheronjve/superheroineve të sigurisë personale (Shtojca 3 e Modullit 5)</i> <i>- Pusullë ngjitëse</i> <i>- Historia (Shtojca 4 e Modullit 5)</i>

Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Përpara se të fillojë veprimtaria, krijoni stacione të ndryshme përreth hapësirës, në mënyrë që secili stacion të fokusohet te një aftësi specifike e sigurisë personale (Stacioni 1: Të thuash “Jo” – tregoni historinë që gjendet në Shtojcën 4 të Modulit 5, Stacioni 2: Të largohesh – krijoni një pengesë të thjeshtë me kone, rrathë hula, ose objekte të tjera të sigurta, Stacioni 3: Të kërkosh ndihmë)</i> ❖ <i>Mblidhni fëmijët në një rreth dhe mirëpritini te “Aventurat e superheronjve/superheroineve të sigurisë personale”. Shpjegojuni se do të mësojnë aftësi të rëndësishme, të cilat do t’i ndihmojnë të jenë të sigurt. (3 minuta)</i> ❖ <i>Tregoni “Historinë e superheronjve/superheroineve të sigurisë personale” “Na ishin një herë, në një qytet të zhurmshëm të quajtur Qyteti i Sigurisë, tre shokë të jashtëzakonshëm, të cilët njiheshin si Superheronjtë/Superheroinat e Sigurisë Personale. Secili prej tyre kishte nga një fuqi të veçantë, që i mbante fëmijët e Qytetit të Sigurisë të sigurt. 1. Kapiteni i Guximshëm. Kapiteni i Guximshëm kishte fuqinë të thoshte “jo” me vetëbesim. Mund të qëndronte dhe të thoshte me vendosmëri “jo” kur diçka nuk i dukej në rregull, 2. Vrapuesi i Shpejtë. Vrapuesi i Shpejtë ishte i shpejtë si drita. Mund t’ia mbathte me të katra nga çdo situatë ku ndihej në siklet, sa hap e mbyll sytë, duke gjetur një vend të sigurt në një kohë të shkurtër, 3. Ndhmuesi Zemërmirë. Ndhmuesi Zemërmirë ka një zemër të mbushur me mirësi dhe di si të kërkojë ndihmë kur i nevojitet. Kurrë nuk ka frikë t’i afrohet një të rrituri të</i>
----------	---

	<p><i>besueshëm për ndihmë. Një ditë të bukur me diell, Superheronjtë/Superheroinat e Sigurisë, i mblodhën të gjithë fëmijët në qendrën e Qytetit të Sigurisë. Ata ndanë historitë e aventurave të tyre, duke u mësuar fëmijëve fuqitë e veçanta dhe mënyrën si i përdorën për të qenë të sigurt. Që nga ajo ditë, fëmijët e Qytetit të Sigurisë, u ndien të fuqizuar dhe gati për t'i përdorur fuqitë e tyre të sigurisë. Ata e dinin se nëse do të ndiheshin ndonjëherë të pasigurt ose në siklet, mund të vendosnin të ishin Superheronjtë/Superheroinat e Sigurisë, duke thënë “jo”, duke u larguar dhe duke kërkuar ndihmë. Kështu vazhdojnë aventurat e Superheronjve/Superheroinave të Sigurisë, duke përcjellë mesazhin e sigurisë personale dhe duke u siguruar se fëmijët do të ndihen kudo të fortë dhe të sigurt”. (5 minuta)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Udhëzoni fëmijët për stacionet e krijimit të aftësive. Bëjuni me dije se keni krijuar stacione të ndryshme përreth hapësirës, ku secili stacion fokusohet te një aftësi specifike e sigurisë personale. (2 minuta)</i> <i>❖ Pyetini fëmijët se cili dëshiron të shkojë te “Stacioni 1: Të thuash ‘Jo’” dhe lexojuni historinë. Pas diskutimit të historisë (Shtojca 4 e Modullit 5), nxitini të gjithë fëmijët të thonë “Jo, nuk e dua”. Ofrojuni përforsim pozitiv për përdorimin e tonit të fortë dhe të sigurt. Theksojuni se është në rregull të thonë “jo”, në situata ku ndihen në siklet dhe janë kundër kufijve personalë. (10 minuta)</i> <i>❖ Kërkojuni të çohen dhe të shkojnë te “Stacioni 2: Të largohesh”. Shpjegojuni se ky stacion, ka lidhje me të</i>
--	--

	<p><i>lëvizurit shpejt në një vend të sigurt. Nxitini fëmijët që ta kalojnë rrugën sa më shpejt që të jetë e mundur, pa u përplasur te pengesat. Demonstrojuni si të manovrojnë në rrugë me pengesa, duke theksuar rëndësinë e të lëvizurit shpejt, por njëkohësisht me siguri. Kujtojuni të shikojnë ku ecin dhe të jenë të vetëdijshëm për ambientin përreth. (10 minuta)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Shkoni te “Stacioni 3: Të kërkosh ndihmë”. Përdorni skenarët e lojës me role, të cilat kanë situata me fëmijë që duan ndihmë: a. dikush ju përqafton së tepërmi, edhe kur i keni thënë se nuk dëshironi, b. dikush ju kërkon të mbani një sekret që ju vë në siklet, c. dikush diskuton tema të papërshtatshme me ju dhe ju thonë se duhet të jenë afër jush sepse janë “i rrituri më i besueshëm” dhe mund t’i kërkon ndihmë. Ofrojuni përforcim pozitiv për përpjekjet e tyre dhe kujtojani se është shumë në rregull të kërkojnë ndihmë kur kanë nevojë. (10 minuta)</i> ❖ <i>Certifikatat e superheroit/superheroines së sigurisë personale</i> <i>Mblidhni fëmijët së bashku dhe jepuni “Certifikatat e superheroit/superheroines së sigurisë personale” për përmbushjen e aventurës. Nëse është e mundur lejojini të zgjedhin një pusullë ngjitëse, që ta vendosin si simbol të aftësive personale të sigurisë të sapopërfutuara. (3 minuta)</i> ❖ <i>Zotimet dhe Lamtumirat e Superheronjve të Sigurisë</i> <i>Kërkojuni fëmijëve të qëndrojnë në një rreth dhe vendosini të recitojnë një zotim të thjeshtë sigurie. Për shembull: “Premtoj se do të jem Superheroi/Superheroina e Sigurisë dhe se do ta</i>
--	---

		<p><i>mbroj veten. Do të them “jo”, do të largohem dhe do të kërkoj ndihmë kur të kem nevojë”. Falënderojini fëmijët pasi janë Superheronjtë/Superheroinat e Sigurisë dhe kujtojeni t’i praktikojnë aftësitë e reja në situata reale. (2 minuta)</i></p>
Udhëzime për lehtësuesit		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Shpjegojuni qartazi çdo skenar të lojës me role. Nxitini fëmijët të praktikojnë kërkimin e ndihmës.</i> - <i>Ofrojuni udhëzime për mënyrën si t’i afrohen një të rrituri të besueshëm në këto situata. Për shembull, mund të thonë “Më falni, më duhet të flas me ju për diçka të rëndësishme”.</i> - <i>Lëvdojini fëmijët për përpjekjet e tyre në skenarët e lojës me role. Përforcojuni se kërkimi i ndihmës, është gjëja më e guximshme dhe më e rëndësishme që duhet të bëjnë.</i> - <i>Nëse një fëmijë nuk ndihet mirë ose i/e sigurt gjatë veprimtarisë, adresoni shqetësimet e tij/saj dhe ofrojini siguri.</i> - <i>Lehtësuesi duhet të jetë gati për çdo temë të ndërlikuar ose të ndjeshme që mund të dalë në pah. Madje, duhet të jetë i/e përgatitur për mënyrën si do të reagojë nëse një fëmijë i tregon për abuzimin seksual ose dhuna të tjera që ka përjetuar. Lehtësuesi mund të reagojë duke thënë “faleminderit që ma the/na e the”, “mund të flasim privatisht nëse dëshiron”.</i>
Materiale		<i>Nuk ka</i>
Përshtatje për mjedisin online		<i>Nuk ka</i>
Referencat		<i>KMOP – Qendra për Novacion dhe Veprim Social – Theodora Morou</i>

Veprimtaria 2

Titulli i veprimtarisë	<i>Kërkimi i thesarit të sigurisë personale (9-11-vjeçarët)</i>
Kohëzgjatja	<i>45 minuta</i>
Objektivat e nxëniet	<p><i>Në përfundim të kësaj veprimtarie, fëmijët do të jenë në gjendje të:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Kuptojnë se jo vetëm të rriturit e panjohur janë kërcënim për ta, por edhe të rriturit që njohin</i> <i>❖ Kuptojnë se nuk është e vrazhdë të thonë “jo”</i> <i>❖ Shprehen te të rriturit e besueshëm</i>
Materialet	<ul style="list-style-type: none"> <i>- Rrugë me pengesa me kone, rrashë hula, ose objekte të tjera të sigurta</i> <i>- Certifikatat e Sigurisë Personale (Shtojca 6 e Modullit 5)</i>
Udhëzime	<ul style="list-style-type: none"> <i>❖ Përpara se të fillojë veprimtaria, krijoni stacione të ndryshme përreth hapësirës, në mënyrë që secili stacion të fokusohet te një aftësi specifike e sigurisë personale (Stacioni 1: Të thuash “Jo” – tregoni historinë që gjendet në Shtojcën 4 të Modullit 5, Stacioni 2: Të largohesh – krijoni një rrugë me pengesa të thjeshta me kone, rrashë hula, ose objekte të tjera të sigurta, Stacioni 3: Të kërkosh ndihmë).</i> <i>❖ Mblidhni fëmijët në një rreth dhe mirëpritini te “Kërkimi i thesarit të sigurisë personale”. Shpjegojuni se do të vizitojnë stacione të ndryshme për të mësuar aftësitë e rëndësishme të sigurisë personale. Jepini secilit fëmijë “Listën e Kontrollit e Kërkimit të Thesarit të Sigurisë Personale” (Shtojca 5 e Modullit 5) (5 minuta)</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Pyetini fëmijët se kush dëshiron të shkojë te “Stacioni 1: Të thuash ‘Jo’” dhe lexoni historinë. Pas diskutimit të historisë (Shtojca 4 e Modullit 5), nxitini të gjithë fëmijët të thonë “Jo, nuk e dua”. Ofrojuni përforsim pozitiv për përdorimin e tonit të fortë dhe të sigurt. Theksojuni se është në rregull të thonë “jo” në situata ku ndihen në siklet dhe janë kundër kufijve personalë. (10 minuta)</i> ❖ <i>Kërkojuni fëmijëve të shkojnë te “Stacioni 2: Të largohesh”. Shpjegojuni se ky stacion, ka lidhje me të lëvizurit shpejt në një vend të sigurt. Nxitini fëmijët të shkojnë te rruga sa më shpejt që të jetë e mundur, pa u përplasur te pengesat. Demonstrojuni si të manovrojnë në rrugë me pengesa, duke theksuar rëndësinë e të lëvizurit shpejt, por njëkohësisht me siguri. Kujtojuni të shikojnë ku ecin dhe të jenë të vetëdijshëm për ambientin përreth. (10 minuta)</i> ❖ <i>Shkoni te “Stacioni 3: Të kërkosh ndihmë”. Përdorni skenarët e lojës me role, të cilat kanë situata me fëmijë që duan ndihmë: a. dikush ju përqafton së tepërmi, edhe kur i keni thënë se nuk dëshironi, b. dikush ju kërkon të mbani një sekret që ju vë në siklet, c. dikush diskuton tema të papërshtatshme me ju dhe ju thonë se duhet të jenë afër jush sepse janë “i rrituri më i besueshëm” dhe mund t’i kërkonin ndihmë. Ofrojuni përforsim pozitiv për përpjekjet e tyre dhe kujtojuni se është shumë në rregull të kërkojnë ndihmë kur kanë nevojë. (10 minuta)</i> ❖ <i>Certifikata e Sigurisë Personale. Mblidhni fëmijët së bashku dhe jepuni “Certifikatat e Sigurisë Personale” për përmbushjen e kërimit të thesarit. (5 minuta)</i>
--	---

	<p>❖ <i>Vazhdoni me kontrollin e njohurive, duke u përmbledhur fëmijëve aftësitë personale të sigurisë që mësuan gjatë veprimtarisë, përkatësisht: a. jo vetëm të rriturit e panjohur janë kërcënim për ta, por edhe të rriturit që njohin, b. të kuptojnë se nuk është e vrazhdë të thonë “jo”, përkundrazi është shumë e nevojshme në situata të caktuara, c. të shprehen te të rriturit e besueshëm. Kujtojeni t’i praktikojnë aftësitë e reja në jetën e përditshme. (5 minuta)</i></p>
<p>Udhëzime për lehtësuesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Shpjegojuni qartazi çdo skenar të lojës me role. Nxitini fëmijët të praktikojnë kërkimin e ndihmës.</i> - <i>Ofrojuni udhëzime për mënyrën si t’i afrohen një të rrituri të besueshëm në këto situata. Për shembull, mund të thonë “Më falni, më duhet të flas me ju për diçka të rëndësishme”.</i> - <i>Lëvdojini fëmijët për përpjekjet e tyre në skenarët e lojës me role. Përforcojuni se kërkimi i ndihmës, është gjëja më e guximshme dhe më e rëndësishme që duhet të bëjnë.</i> - <i>Nëse një fëmijë nuk ndihet mirë ose i/e sigurt gjatë veprimtarisë, adresoni shqetësimet e tij/saj dhe ofrojini siguri.</i> - <i>Lehtësuesi duhet të jetë gati për çdo temë të ndërplikuuar ose të ndjeshme që mund të dalë në pah. Madje, duhet të jetë i/e përgatitur për mënyrën si do të reagojë nëse një fëmijë i tregon për abuzimin seksual ose dhuna të tjera që ka përjetuar. Lehtësuesi mund të reagojë duke thënë “faleminderit që ma the/na e the”, “mund të flasim privatisht nëse dëshiron”.</i>

Materiale	- <i>Lista e Kontrollit e Kërkimit të Thesarit të Sigurisë Personale (Shtojca 5 e Modullit 5)</i>
Përshtatje për mjedisin online	<i>Nuk ka</i>
Referencat	<i>KMOP – Qendra për Veprim Social dhe Novacion – Theodora Morou</i>

Material mbështetës

- Peter Ledwon, Marilyn Mets, Mia’s Secret (Sekreti i Mias)
- Carol A. Plummer. (1984). Parandalimi i Abuzimit Seksual. Veprimtaritë dhe Strategjitë për Ata që Punojnë me Fëmijët dhe Adoleshentët, Learning Publications, Florida
- Committee for Children. (2022). Si të flasësh me fëmijët për sigurinë personale dhe abuzimin seksual. Udhëzues bisedash për Prindërit dhe Kujdestarët. Marrë më 13.12.2023, nga <https://www.cfchildren.org/wp-content/uploads/resources/child-abuse-prevention/docs/all-ages-sexual-abuse-prevention-conversation-guide.pdf>
- Women’s Centre for Change. (2015). T’u mësojmë fëmijëve si të jenë të sigurt. Marrë më 13.12.2023, nga: <https://www.wccpenang.org/01important/books/Teaching Children to be Safe ENG.pdf>

Referencat

Bravehearts Foundation. (n.d.). What is grooming? Retrieved 07 24, 2023, from <https://bravehearts.org.au/about-child-sexual-abuse/what-is-grooming/>

Canadian Centre for Child Protection. (n.d.). Child Sexual Abuse. It is your business. 2014. Retrieved 08 30, 2023, from https://www.protectchildren.ca/pdfs/C3P_ChildSexualAbuse_ItIsYourBusiness_en.pdf

Child Welfare Information Gateway. (n.d.). Preventing Child Sexual Abuse. Retrieved 08 28, 2023, from <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/parenting/>

Darkness to light. End child sexual abuse. (n.d.). Identifying child sexual abuse. Retrieved 07 26, 2023, from <https://www.d2l.org/get-help/identifying-abuse/>

ECPAT. (2016). Terminology Guidelines for the Protection of Children from Sexual Exploitation and Sexual Abuse. Retrieved 07 27, 2023, from https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/terminology_guidelines_396922-e.pdf/

Internet Watch Foundation. (n.d.). Annual Report. 2022. Retrieved 10 09, 2023, from <https://annualreport2022.iwf.org.uk/trends-and-data/self-generated-csam/>

Manly Stewart Finaldi. (2021). What is visual sexual abuse? Retrieved 07 26, 2023, from <https://www.manlystewart.com/what-is-visual-sexual-abuse/>

NSPCC. (n.d.). What is child sexual abuse? Retrieved 07 27, 2023, from <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/child-sexual-abuse/>

Save the Children. (2003). Save the Children's Policy on: Protecting Children from Sexual Abuse and Exploitation.

Save the Children Finland . (n.d.). Child Sexual Abuse. Retrieved 08 28, 2023, from <https://www.pelastakaalapset.fi/en/child-protection-and-finnish-hotline/information-about-child-sexual-abuse/child-sexual-abuse/>

Save the Children Finland. (2021). Grooming in the eyes of a child - A report on the experiences of children on online grooming.

Save the Children Finland. (n.d.). Child sexual abuse materials. Retrieved 08 28, 2023, from <https://www.pelastakaalapset.fi/en/child-protection-and-finnish-hotline/information-about-child-sexual-abuse/child-sexual-abuse-materials/>

Singh, M., Parsekar, S., & Nair, S. (2014). An Epidemiological Overview of Child Sexual Abuse. *J Family Med Prim Care*, 430-435. Retrieved 07 27, 2023, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4311357/>

Srivastana, K., Chaudhury , S., Bhat, P., & Patkar, P. (2017). Child sexual abuse: the suffering untold. *Ind Psychiatry J.*, 1-3. Retrieved 07 26, 2023, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5810157/>

Winters, G., Jeglic, E., & Kaylor, L. (2020). Validation of the Sexual Grooming Model of Child Sexual Abusers. *7(29)*, 855-875.

Women's Centre for Change. (2015). *A Teacher's Manual on Child Sexual Abuse. Teaching Children to be Safe.*



CHILD SEXUAL
ABUSE PREVENTION
AND EDUCATION



Save the Children



Co-funded by
the Internal Security Fund
of the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.