

MODULI

Edukimi për shëndetin mendor (Mosha 6–9 vjeç)

ÇFARË JANË NDJENJAT? (GËZIM, TRISHTIM, FRIKË, ZEMËRIM, QETËSI)

Ndjenjat janë diçka që të gjithë i kemi ashtu siç kemi sy, duar dhe një zemër. Një ndjenjë është ajo që përjetojmë brenda vetes kur na ndodh diçka e rëndësishme.

- Për shembull, kur shoku yt më i mirë të përqafton, ti mund të ndihesh *i lumtur*.
- Kur të prishet lodra jote e preferuar, mund të ndihesh *i/e trishtuar*.
- Kur është errësirë dhe dëgjon një zhurmë të çuditshme, mund të ndihesh *i/e frikësuar*.
- Dhe kur dikush të merr radhën në lojë, mund të ndihesh *i/e zemëruar*.

Të gjithë njerëzit ndjejnë gjëra të ndryshme çdo ditë. Ndonjëherë ndihesh *i/e lumtur*, ndonjëherë *i/e trishtuar*, ose *i/e frikësuar*, dhe kjo është krejtësisht në rregull!

Ndjenjat janë si moti ato ndryshojnë. Sot mund të jesh me diell brenda vetes, nesër mund të kesh pak re.

Nuk ka ndjenja “të këqija”. Të gjithë ndihen të zemëruar ndonjëherë. Ajo që ka rëndësi është t’i njohim dhe të dimë çfarë të bëjmë me to.

A mund të vizatosh një fytyrë që tregon si ndihesh sot?

Ndjenjat e sigurta dhe të pasigurta

Disa ndjenja na bëjnë të ndihemi rahat dhe të sigurt brenda vetes si kur je me një prind apo kur luan me shokët. Këto janë *ndjenja të sigurta*.

Por ndonjëherë ndodh diçka që na bën të ndihemi keq, të hutuar apo të frikësuar, kur dikush bërtet, na prek pa leje apo na kërkon të mbajmë një sekret që nuk ndihemi mirë. Këto janë *ndjenja të pasigurta*.

Është shumë e rëndësishme të dëgjojmë këto ndjenja, sepse ato janë mënyra e trupit tonë për të thënë: ‘*Diçka nuk është në rregull.*’

Kur ndihemi të pasigurt, nuk duhet ta mbajmë sekret. Duhet të flasim me një të rritur të besuar. Ndjenjat e sigurta na ndihmojnë të rritemi. Kur ndihemi të pasigurt do të thotë që kemi nevojë për ndihmë. Dhe është gjithmonë në rregull të kërkojmë ndihmë.

Truri dhe trupi im: Si punojnë ndjenjat

A e dini se truri juaj është si një qendër komanduese superheroi? Kur diçka ndodh rreth teje, truri ndihmon trupin tënd të vendosë si të reagojë. Ka një pjesë të vogël të trurit të quajtur *amigdala* është si një alarm sigurie. Ajo i thotë trupit ‘Kujdes, diçka nuk shkon!’ Prandaj zemra mund të rrahë shpejt kur je i frikësuar, ose fytyra të skuqet kur je i zemëruar.

Një pjesë tjetër e trurit quhet *korteksi prefrontal* dhe ai ndihmon për të *menduar*, *marrë vendime*, dhe për të *qetësuar veten*. Pra, kur merr frymë thellë ose numëron deri në pesë kur je i mërzhitur është truri yt që të ndihmon të veprosh me zgjuarsiri. Ndjenjat jetojnë si në tru, ashtu edhe në trupin tonë. T’i dëgjojmë ato na ndihmon të ndjehemi më mirë.

Kur diçka ndodh, truri dhe zemra fillojnë të punojnë. Truri i thotë trupit tënd si të sillet. Ja si ndodh:

- Kur ndihesh i frikësuar, zemra mund të rrahë më shpejt.
- Kur ndihesh i/e lumtur, mund të qeshësh dhe të ndihesh i lehtë.
- Kur je i/e zemëruar, mund të të skuqet fytyra ose të kesh dëshirë të bërtasësh.

Edhe truri ka nevojë për pushim, frymëmarrje dhe fjalë të mira.

TË FLASIM PËR SHQETËSIMET

Ndonjëherë ndjejmë flutura në bark ose mendime që nuk na lënë rehat. Ky quhet shqetësim.

Shqetësimet janë si një çantë e rëndë që e mbajmë mbi shpinë nëse e mbajmë vetëm, bëhet edhe më e rëndë.

Por kur flasim për shqetësimet tona, ato shpesh bëhen më të vogla! Të flasësh me dikë që i beson si mësuesi, prindi apo psikologu/punonjësi social i shkollës është si të zbrazësh çantën.

Disa shqetësime janë të vogla, si 'Po sikur të harroj detyrat?', e disa më të mëdha, si 'Po sikur të sëmuret dikush që dua?'.

Çdo shqetësim është i rëndësishëm. Kur i ndajmë, ndihemi më të lehtësuar dhe më të fortë.

Ti mund të flasësh për shqetësimet e tua me dikë. Ose t'i shkruash në një fletë. Kur ndan një shqetësim, ai bëhet më i vogël.

TË JEMI MIQ TË MIRË

Një mik i mirë është dikush që dëgjon, ndan, përfshin të tjerët dhe të bën të ndihesh i sigurt dhe i lumtur.

Të jesh mik i mirë do të thotë të përdorësh fjalët e duhura, të respektosh kufijtë, dhe të tregosh kujdes sesi si ndihen të tjerët.

Kur miku yt është i trishtuar, mund ta pyesësh: 'Dëshiron të flasësh?' apo 'Dëshiron të luajmë bashkë?'

Miq të mirë ndonjëherë nuk bien dakord, dhe kjo është në rregull!

Ajo që ka rëndësi është respekti, sinjeriteti dhe mirësia.

Dhe kur bëjmë ndonjë gabim sepse të gjithë gabojmë themi 'Më fal' dhe përpiqemi përsëri të ruajmë miqësinë.

Një mik i mirë:

- Dëgjon kur tjetri flet
- Ndihmon kur dikush është i mërzitur
- Thotë "Më fal" kur gabon
- Nuk tall të tjerët

SI TË KUJDESEM PËR VETEN?

Vetëkujdesi do të thotë të bësh gjëra që e ndihmojnë trupin dhe mendjen të ndihen më mirë.

Kjo përfshin:

- Të flesh mjaftueshëm që të jesh plot energji për lojë dhe mësim.
- Të hash ushqim të shëndetshëm për të rritur forcën dhe kujtesën.
- Të luash dhe të lëvizësh çdo ditë, sidomos jashtë në natyrë.
- Të pushosh dhe të bësh gjëra të qeta kur je i lodhur.
- Të flasësh me një të rritur kur je i mërzitur ose kur diçka të shqetëson.

Çfarë është vetëkujdesi për fëmijët?

Vetëkujdesi nuk është vetëm për trupin, por edhe për mendjen dhe ndjenjat.

Çfarë përfshin?

- Kujdes për trupin: fle mirë, laje trupin dhe dhëmbët çdo ditë, vishe rrobat e pastra.
- Kujdes për mendjen: luaj lojëra që të bëjnë të mendosh, lexo libra, bëj pyetje kur nuk di diçka.
- Kujdes për ndjenjat: thuaj se si ndihesh, vizato ose shkruaj për emocionet, bëj diçka që të gëzon.
- Siguria personale: qëndro pranë të rriturve të besuar, thuaj “jo” kur diçka të bën të ndihesh i pasigurt.
- Kujdes për marrëdhëniet: sillu me mirësjellje, ndihmo shokët dhe familjen, dhe kërko falje kur gabon.

ÇFARË DO TË THOTË TË VETËQETËSOHESH?

Ndonjëherë, kur je shumë i mërzitur, i frikësuar apo i zemëruar, mund të ndjesh sikur trupi yt është si një vullkan që po shpërthen. Zemra rreh shpejt, duart mund të dridhen, dhe ndoshta do të bërtasësh ose të ikësh.

Vetëqetësimi do të thotë të ndihmosh veten të qetësohet, sikur të thuash:

Hej, trup! Hej, mendje! Do të rregullohet çdo gjë!

Si mund të vetëqetësohem?

Ja disa mënyra të thjeshta që fëmijët mund t'i përdorin kur ndihen keq:

1. Marrje fryme e ngadalë

Merr frymë thellë si të ishe duke fryrë një qiri.

Nxirre frymën ngadalë, si kur po fryn flluska sapuni.

Bëje këtë 3–5 herë.

Provo me një arush të vendosur mbi bark, shiko si ngrihet e ulet kur merr frymë!

2. Imagjino një vend të qetë

Mbyll sytë dhe mendo për një vend që të bën të ndihesh mirë: një plazh, një pyll, ose krevati yt me batanije të buta.

Si duket ky vend? Çfarë dëgjon aty? Çfarë ndjen?

3. Vizato ndjenjat

Merr ngjyra dhe vizato se si ndihesh.

Edhe nëse nuk mund ta thuash me fjalë, vizatimi tregon shumë!

4. Kuti e veçantë për qetësim

Mund të krijosh një kuti me gjëra që të ndihmojnë kur ndihesh keq:

Një lodër e butë

Një foto që të pëlqen

Një libër që të qetëson

Një fletë me fjalë të mira për veten

ÇFARË ËSHTË VETËBESIMI?

Vetëbesimi është kur ti beson se mund të bësh gjëra, edhe kur ato janë të vështira. Është si të kesh një zë të brendshëm që të thotë: “Mund ta bëj!” edhe kur diçka është e vështirë.

Do të thotë të thuash:

- Unë do ta provoj.
- Unë do të përpiqem, edhe nëse gaboj.
- Unë mund të përmirësohem dita-ditës.

Pse është i rëndësishëm?

- Të ndihmon të mësosh gjëra të reja.
- Të bën më të fortë përballë vështirësive.
- Të ndihmon të ndihesh mirë me veten.

Si mund ta forcojmë vetëbesimin?

- Kujto sukseset e vogla që ke pasur.
- Kërko ndihmë kur ke nevojë, nuk do të thotë që je i dobët.
- Provo gjëra të reja edhe nëse duken të vështira.
- Qëndro me njerëz që të mbështesin dhe të inkurajojnë.

ÇFARË ËSHTË VETËVLERËSIMI?

Vetëvlerësimi është kur e do, e respekton dhe e beson veten. Do të thotë të dish se ti je i rëndësishëm, i aftë dhe i veçantë, edhe nëse nuk je i përsosur.

Kjo do të thotë:

- Të flasësh me mirësi për veten: “Unë po përpiqem me më të mirën time.”
- Të kujdesesh për trupin dhe mendjen: fle mirë, ushqehesh shëndetshëm, luan dhe pushon.
- Të mos krahasohesh me të tjerët, sepse secili ka aftësi të ndryshme.
- Të ndihesh krenar për përpjekjet e tua, jo vetëm për rezultatet.
- Të pranosh gabimet dhe të mësosh prej tyre pa u zemëruar me veten.

Edukimi për shëndetin mendor (Mosha 10-12 vjeç)

ÇFARË ËSHTË SHËNDETI MENDOR?

Shëndeti mendor është gjendja e mendjes, ndjenjave dhe sjelljes tuaj çdo ditë.

Ai përfshin:

- Si mendon: idetë, kujtimet, mënyra si e shikon veten dhe botën.
- Si ndihesh: emocionet e gëzueshme (lumturi, krenari) dhe ato më të vështira (mërzi, nervozizëm, frikë).
- Si sillesh: zgjedhjet që bën dhe mënyra si reagoni ndaj ngjarjeve.

Shëndeti yt mendor ndikon te:

- Si merresh me problemet p.sh., si reagon kur merr një notë më të ulët ose kur humb një lojë.
- Si kupton dhe shpreh ndjenjat, a mund ta ndash me të tjerët kur je i trishtuar ose i mërziur?
- Si lidhet me të tjerët, aftësia për të bërë miq, për të bashkëpunuar në grup, për të zgjidhur mosmarrëveshje.

Ashtu si kujdesesh për trupin tënd duke ngrënë shëndetshëm dhe duke bërë aktivitet fizik, duhet të kujdesesh edhe për mendjen.

Kur kujdesesh për shëndetin mendor, ti:

- Mëson të menaxhosh stresin (p.sh., përpara një provimi në shkollë).
- Mëson të kontrollosh emocionet e forta (p.sh., kur zemërohesh në një lojë).
- Krijon marrëdhënie të shëndetshme me shokët dhe familjen.
- Ndiheh më i/e sigurt për veten dhe beson në aftësitë e tua.

Stigma dhe paragjykimet mbi shëndetin mendor

Çfarë është stigma?

Stigma është kur dikush gjykohet ose trajtohet ndryshe vetëm sepse ka një problem emocional apo mendor.

- Kjo mund të jetë tallje, shmangie, apo përdorim fjalësh fyese si “i çuditshëm” ose “i dobët”.
- Shpesh stigma ndodh sepse njerëzit nuk e kuptojnë se çfarë është shëndeti mendor dhe kanë besime të gabuara.

Mesazh për fëmijët: Shëndeti mendor është po aq i rëndësishëm sa shëndeti fizik. Ashtu si kur dëmtojmë këmbën dhe shkojmë te mjeku, mund të kemi edhe “plagë” emocionale që kërkojnë ndihmën e një psikologu/punonjësi social apo të rrituri të besuar.

Shembull: Ana ndjen shumë ankth para provimeve. Një mik i saj e tall dhe i thotë “mos bëj si bebe”. Një mik tjetër e mbështet duke i thënë “Edhe unë kam emocione para provimeve, do të ishte mirë të flisnim me psikologun/punonjësin social të shkollës”. (*Sjellja e dytë është ajo që ndihmon*).

Simptoma pozitive të një shëndeti mendor të mirë

Kur mendja dhe zemra jote janë mirë, ti shpesh:

- Ke energji për të mësuar, për të luajtur dhe për të bërë gjëra të reja.
- Mendon pozitivisht për veten: “Mund ta bëj” edhe nëse është e vështirë.
- Shpreh emocionet pa frikë p.sh., flet kur je i mërziur ose ndan gëzimin me të tjerët.
- Bën miq dhe bashkëpunon në lojëra dhe projekte.
- E zgjidh problemin pa u dorëzuar menjëherë.

- Kujdesesh për trupin fle, ushqehesh mirë, lëviz.
- Gjen kohë për gjëra që të pëlqejnë (vizatim, sport, muzikë).

Shembull: Nëse humbet një lojë, mërzhitesh pak, por pastaj vazhdon të luash dhe të argëtohesh me shokët.

Shenja kur duhet të kërkesësh ndihmë

Të gjithë ndihen keq ndonjëherë kjo është normale. Por nëse:

- Je shumë i trishtuar ose nervoz për shumë ditë me radhë.
- Nuk ke dëshirë për gjëra që më parë të pëlqenin.
- Ke vështirësi të flesh ose të përqendrohesh në mësim.
- Ndihehesh i vetmuar edhe kur je me të tjerë.
- Mendon shpesh se nuk je i mirë mjaftueshëm.
- Zemërohesh ose qahesh shumë lehtë pa arsye të dukshme.

...atëherë është e rëndësishme të flasësh me një të rritur të besuar: prind, mësues, psikolog/punonjës social shkolle, ose një anëtar të familjes.

Kërkimi i ndihmës nuk të bën të dobët të bën të mençur dhe të guximshëm.

Strategji praktike për kujdes ditor

Këto janë disa “ushtrime” për mendjen që mund t’i bësh çdo ditë:

Për trupin:

- Fle 9–10 orë gjumë çdo natë.
- Ha fruta, perime dhe pije ujë.
- Lëviz çdo ditë (lojëra jashtë, sport, biçikletë).

Për mendjen:

- Shkruaj 3 gjëra të mira që ndodhën gjatë ditës.
- Puno me ngjyra, vizatim ose muzikë kur ndihehesh i shqetësuar.
- Bëj pushime të shkurtra gjatë mësimëve ose detyrave.

Për emocionet:

- Përdor “frymëmarrjen e thellë” kur je i zemëruar (frymë thellë për 4 sekonda, nxjerr për 6 sekonda).
- Thuaj “Unë mund ta provoj” në vend të “Nuk mundem”.
- Kalo kohë me njerëz që të bëjnë të ndihehesh mirë.

Për marrëdhëniet:

- Dëgjo të tjerët kur flasin.
- Thuaj “Të lutem” dhe “Faleminderit”.
- Kërko falje kur gabon.

NJIH EMOCIONET E TUA

Ti ke shumë më shumë emocione se vetëm “i lumtur” ose “i trishtuar”. Emocionet janë si sinjale që trupi dhe mendja jote të dërgojnë për të treguar se diçka po ndodh. T’i njohësh dhe t’i kuptosh emocionet është një aftësi e rëndësishme që të ndihmon të kujdesesh për shëndetin tënd mendor.

Disa emocione të zakonshme:

- Lumturi kur ndodh diçka e bukur, si psh., kur kalon një provim ose kalon kohë me shokët.
- Trishtim kur humbet diçka ose të mungon dikush.

- Frikë kur ndihesh i pasigurt ose mendon se diçka e keqe mund të ndodhë.
- Krenari kur ke punuar fort dhe ke arritur një qëllim.
- Xhelozia kur dëshiron diçka që dikush tjetër ka ose kur mendon se dikush tjetër po merr vëmendjen.
- Turp kur ndodh diçka para të tjerëve dhe ndihesh në siklet.
- Mërzia kur nuk ke çfarë të bësh dhe asgjë nuk të duket interesante.
- Mbrojtje/Admirim kur shikon diçka ose dikë që të duket shumë i veçantë.
- I mbingarkuar kur ke shumë gjëra për të bërë ose menduar dhe nuk di nga t'ia fillosh.
- Zemërim kur mendon që diçka nuk është e drejtë ose të pengon.

Çfarë ndodh në trup dhe mendje kur ndjejmë emocione?

- Trupi mund të reagojë: rrahje më të shpejta zemre, frymëmarrja ndryshon, djersitje, muskuj të tendosur.
- Mendja mund të ndryshojë fokusin: ndonjëherë përqendrohet te problemi, ndonjëherë ndihesh i hutuar.
- Këto ndryshime janë normale, emocionet janë pjesë e jetës së përditshme.

Pse është e rëndësishme t'i njohim emocionet?

- Të ndihmon të kuptosh veten dhe reagimet e tua.
- Të ndihmon të shpjegosh te të tjerët se si ndihesh, që ata të të mbështesin.
- Të lejon të zgjedhësh mënyra të shëndetshme për t'i përballuar.

Si t'i menaxhojmë emocionet e forta?

Të gjithë ndjejmë emocione të forta si zemërim, frikë, ankth apo trishtim. Këto ndjenja mund të jenë shumë të fuqishme ndonjëherë duket sikur po mbytesh nga një valë e madhe.

Frikë: Bisedo me një të rritur për atë që të shqetëson; bëj frymëmarrje të thellë.

Zemërim: Largohu pak nga situata, numëro deri në 10, bëj një aktivitet fizik.

Mbikërkim: Bëj një listë me gjërat që duhet të bësh dhe fillo me një të.

Trishtim: Fol me një mik ose vizato çfarë ndien.

Çfarë mund të bësh kur emocionet janë shumë të forta

1. Merr frymë ngadalë dhe thellë
 - Frymë për 4 sekonda (mbush barkun si tullumbace)
 - Mbaje frymën për 2 sekonda
 - Nxirre ngadalë për 6 sekonda
 - Përsërite 5 herë

Kjo qetëson zemrën dhe trurin, duke i dhënë mendjes kohë të mendojë më qartë.

2. Ndrysho vendin ku je
 - Dil pak jashtë, shiko qiellin ose prek diçka të ftohtë.
 - Lëvizja e trupit ndihmon trurin të largojë tensionin.
3. Shkruaj ose vizato emocionin
 - Shkruaj “Jam i zemëruar sepse...” ose vizato si duket zemërimi yt (një re, një stuhi, një ngjyrë).
 - Kur i hedh emocionet në letër, ato nuk qëndrojnë më vetëm në mendjen tënde.
4. Përdor trupin për të liruar tensionin

- Bëj 10 kërcime nga vendi.
 - Lësho krahët si të ishin të butë e të lirë.
 - Shtriji muskujt për disa sekonda.
5. Bëj diçka që të pëlqen
- Dëgjo një këngë që të qetëson.
 - Luaj një lojë që të bën të qeshësh.
 - Vizato ose ngjyros diçka që të pëlqen.

VETËVLERËSIMI DHE IMAZHI I TRUPIT

Çfarë është vetëvlerësimi?

Vetëvlerësimi është si e sheh dhe e ndien veten sa shumë e vlerëson dhe e beson se ke aftësi dhe vlera.

- Kur ke vetëvlerësim të mirë, beson se mund të përballosh sfidat, vlerëson përpjekjet e tua dhe kujdesesh për veten.
- Vetëvlerësimi nuk varet vetëm nga pamja jote, por edhe nga sjelljet, aftësitë, miqësitë dhe mënyra si sillësh me të tjerët.

Shembull: Nëse nuk merr një notë të lartë në një provë, ti thua: “Mund të mësoj më mirë herën tjetër” në vend që të mendosh “Unë nuk jam i zoti”.

Çfarë është imazhi i trupit?

Imazhi i trupit është si e shikon dhe si ndihesh për trupin tënd.

- Gjatë moshës 10–12 vjeç, trupi fillon të ndryshojë për shkak të rritjes dhe pubertetit kjo është krejtësisht normale.
- Disa pjesë të trupit rriten më shpejt se të tjerat, dhe kjo ndodh te të gjithë, por jo gjithmonë në të njëjtën mënyrë ose kohë.

Nuk ka një trup “të përsosur” trupat janë të ndryshëm dhe secili është unik.

Pse fjalët që i thua vetes kanë rëndësi?

Mendimet dhe fjalët që përdor për veten mund të të ndihmojnë ose të të pengojnë:

- Fjalë pozitive: “Po përpiqem me më të mirën time”, “Jam i fortë”, “Jam mik i mirë”.
- Fjalë negative: “Nuk vlej për asgjë”, “Jam gjithmonë gabim”.

Sa më shumë të përdorësh fjalë pozitive, aq më shumë do të rritet vetëvlerësimi yt.

Si të forcosh vetëvlerësimin dhe imazhin pozitiv për trupin

1. Vlerëso trupin për atë që mund të bëjë, jo vetëm për si duket.
 - P.sh.: “Më pëlqen që mund të vrapoj shpejt” ose “Jam i mirë në kërcim”.
2. Mos u krahaso vazhdimisht me të tjerët.
 - Secili ka pikat e veta të forta dhe të dobëta.
3. Rretho veten me njerëz pozitivë që të inkurajojnë dhe të mbështesin.
4. Bëj aktivitete që të bëjnë të ndihesh i aftë sport, art, këndim, shkencë.
5. Kujdesu për trupin gjumë, ushqim të shëndetshëm, lëvizje.
6. Prano që të gjithë bëjnë gabime dhe përdori ato për të mësuar, jo për t’u ndëshkuar.
7. Shiko shembuj pozitivë njerëz që vlerësojnë veten dhe të tjerët për më shumë se pamja e jashtme.

Ushtrime praktike për vetëvlerësimin

Pesë gjëra që dua te vetja

Shkruaj 5 gjëra që të pëlqejnë për veten. Përfshi:

- Një aftësi (p.sh.: jam i mirë në not)
- Një sjellje (p.sh.: ndihmoj shokët e mi)
- Një tipar fizik (p.sh.: kam sy të bukur)
- Një arritje (p.sh.: mësova të gatuj një recetë)
- Një gjë që të bën të ndihesh krenar (p.sh.: mbarova një libër të gjatë)

MIQËSITË DHE MARRËDHËNIET POZITIVE

Çfarë është një miqësi e shëndetshme?

Një miqësi e shëndetshme është si një urë që lidh dy persona, ku të dy e ndihmojnë dhe e mbështesin njëri-tjetrin.

- Ka respekt të trajtojnë mirë, pa të tallur apo ofenduar.
- Ka besim mund të ndash sekrete ose mendime dhe e di që nuk do t'i përdorin kundër teje.
- Ka mbështetje janë pranë teje kur je i lumtur, por edhe kur je i mërzhitur.
- Ka mirësjellje përdorin fjalë të kujdesshme, të dëgjojnë dhe nuk të ndërpresin.
- Ka ndihmë reciproke, mbështet të tjerët dhe merr ndihmë kur ke nevojë.

Shembull: Një mik i mirë mund të thotë: “Mos u shqetëso, do ta bëjmë detyrën bashkë” ose “E di që je mërzhitur, do të shkoj me ty te mësuesja”.

Si të dallosh një marrëdhënie të shëndetshme nga ajo jo të shëndetshme

Miqësia e shëndetshme	Miqësia jo e shëndetshme
Respekton mendimin dhe hapësirën tënde	Të detyron të bësh gjëra që nuk do
Të mbështet në kohë të vështira	Të tall ose të përjashton nga lojërat
Gëzohet me sukseset e tua	Xhelozon ose të mban inat kur ia kalon
Konfliktet i zgjidh me bisedë	Grindet, bërtet ose të injoron për ditë të tëra
Është i/e singertë me ty	Thotë gënjeshtër ose përhap thashetheme për ty

Si të ndërtosh marrëdhënie pozitive

1. Ji i/e singertë thuaj të vërtetën edhe kur është e vështirë.
2. Respekto kufijtë pyet përpara se të marrësh diçka që nuk është jotja; kupto kur një mik ka nevojë për hapësirë.
3. Ndihmo dhe inkurajo, fjalët e mira dhe gjestet e vogla bëjnë diferencë.
4. Dëgjo pa ndërprerje, ndonjëherë njerëzit duan vetëm të ndihen të dëgjuar.
5. Zgjidh konfliktet me qetësi, shpjego si ndihesh dhe dëgjo tjetrin, shmang akuzat.

Çfarë të bësh nëse një mik të trajton keq vazhdimisht

- Fillo duke folur hapur: “Kur më tall përpara të tjerëve, unë mërzhitem shumë”.
- Jep një shans për të ndryshuar.
- Nëse vazhdon, kërko ndihmë nga një i rritur i besuar (prind, mësues, psikolog, punonjës social).
- Mbaj mend: Miqësia nuk duhet të të bëjë të ndihesh keq për veten.

Ushtrim

Rrethi i miqësisë: vizato një rreth të madh. Në mes, shkruaj emrin tënd. Përreth, vendos emrat e personave që i konsideron si miq të mirë dhe shëno një gjë pozitive që secili sjell në jetën tënde.

BULLIZMI DHE PRESIONI NGA SHOKËT

1. Çfarë është bullizmi?

Bullizmi është kur dikush:

- Të ngacmon vazhdimisht me qëllim që të të lëndojë.
- Përdor fjalë të këqija, tallje, kërcënime.
- Të përjashton nga lojërat ose aktivitetet qëllimisht.
- Të godet ose të prek në mënyrë të papërshtatshme.
- Përdor internetin ose telefonin për të të turpëruar (ky quhet bullizëm kibernetik).

Shembuj:

- Dikush poston një foto tënde duke bërë shaka të rëndë me të.
- Një grup të thotë “nuk mund të luash me ne” vetëm për të të bërë të ndihesh keq.
- Dikush të shtyn ose të godet në oborrin e shkollës.

2. Si të dallosh bullizmin nga një shaka

- *Shaka*: Të dy personat qeshin dhe askush nuk ndihet i lënduar.
- *Bullizëm*: Njëri ndjehet i lënduar, i turpëruar ose i frikësuar, dhe kjo ndodh shpesh.

3. Çfarë mund të bësh kur përballesh me bullizëm

1. Thuaj “Ndalo” me zë të sigurt shikoje në sy dhe flit qartë.
2. Mos u hakmerr kjo shpesh e përkeqëson situatën.
3. Largoju nga vendi ku ndodh.
4. Tregoj një të rrituri të besuar prind, mësues, psikolog, punonjës social shkolle.
5. Shkruaj çfarë ndodhi kush ishte, çfarë tha/bëri, kur ndodhi.
6. Rri pranë miqve të mirë është më e vështirë për ngacmuesit kur nuk je vetëm.

4. Çfarë është presioni nga shokët?

Presioni nga shokët është kur njerëzit në moshën tënde përpiqen të të bindin të bësh diçka që:

- Nuk e ndjen të drejtë.
- Është e rrezikshme.
- Shkel rregullat ose ligjin.
- Të bën të ndihesh keq me veten.

Shembuj:

- “Hajde, kopjo përgjigjet, askush nuk do ta marrë vesh.”
- “Nëse nuk na ndihmon, nuk je më shoku ynë.”
- “Provoje këtë, të gjithë e bëjnë.”

5. Si të përballosh presionin nga shokët

- Thuaj “Jo” me zë të fortë dhe trup drejtë.
- Jep një arsye të shkurtër: “Nuk dua të hyj në telashe” ose “Nuk më duket e drejtë”.
- Sugjero një alternativë: “Le të luajmë diçka tjetër.”
- Gjej një shok që mendon si ti, është më e lehtë të thuash jo kur nuk je vetëm.

- Largoju nëse situata të bën të ndihesh i pasigurt.

Ushtrime

Lista e të rriturve të besuar: Shkruaj emrat e 3–5 personave me të cilët mund të flasësh nëse përballesh me bullizëm ose presion.

KUJDESU PËR SHËNDETIN TËND MENDOR ÇDO DITË

1. Fli mjaftueshëm

- Pse është e rëndësishme: Gjatë gjumit, trupi pushon dhe mendja “rregullon” ngjarjet që kanë ndodhur gjatë ditës, mëson gjërat që ke studiuar dhe përgatitet për një ditë të re.
- Sa duhet të flesh: 9–10 orë në natë për moshën 10–12 vjeç.
- Si ta bësh më lehtë:
 - Shko në shtrat në të njëjtën orë çdo natë.
 - Fik pajisjet elektronike të paktën 30 minuta para gjumit.
 - Lexo një libër ose dëgjo muzikë të qetë përpara se të flesh.

2. Ha ushqime të shëndetshme

- Pse është e rëndësishme: Ushqimi i shëndetshëm i jep trupit energji dhe ndihmon trurin të mendojë më qartë.
- Çfarë të përfshish çdo ditë:
 - Fruta dhe perime me ngjyra të ndryshme.
 - Proteina (vezë, fasule, peshk, mish pule).
 - Drithëra integrale (bukë integrale, tërshërë).
- Si ta bësh më lehtë: Mbaje gjithmonë pranë një shishe uji dhe një frut si snack.

3. Lëviz trupin

- Pse është e rëndësishme: Aktiviteti fizik lëshon “hormonet e lumturisë” (endorfinat) që përmirësojnë humorin dhe zvogëlojnë stresin.
- Shembuj aktivitete:
 - Lojëra jashtë, biçikletë, kërcim, not.
 - 15 minuta ushtrime në shtëpi.
 - Ecje me familjen ose shokët.
- Këshillë: Zgjidh aktivitete që të pëlqejnë, jo vetëm ato që “duhet” të bësh.

4. Kalo kohë me njerëz që të bëjnë të ndihesh mirë

- Pse është e rëndësishme: Marrëdhëniet e mira të japin mbështetje dhe të ndihmojnë të ndihesh i vlerësuar.
- Si ta bësh:
 - Lojë me shokët që të inkurajojnë.
 - Biseda me një prind ose vëlla/motër për diçka të bukur që ndodhi gjatë ditës.
 - Kaloni kohë në natyrë me familjen.

5. Shpreh emocionet me fjalë, art ose lëvizje

- Pse është e rëndësishme: Të mbash emocionet brenda mund të të bëjë të ndihesh më keq. Shprehja e tyre të ndihmon të çlirohesh dhe të qartësohesh.

- Mënyra për t'i shprehur:
 - Flet me një mik ose të rritur.
 - Vizaton ose ngjyros sipas gjendjes tënde.
 - Vallëzon ose luan një lojë që pasqyron ndjenjat e tua.
 - Shkruan në një “ditar emocionesh”.

6. Kërko ndihmë kur nuk ndihesh mirë

- Pse është e rëndësishme: Të kërkossh ndihmë është shenjë guximi dhe kujdesi për veten.
- Kujt mund t'i drejtohesh: Prindit, mësuesit, psikologut dhe punonjësit social të shkollës, një të afërmi të besuar.
- Si ta thuash:
 - “Po ndihem shumë i mërzitur dhe dua të flas me ty.”
 - “Kam nevojë për ndihmë për këtë problem.”

NDIKIMI I RRJETEVE SOCIALE DHE TEKNOLOGJISË

Koha para ekranit është argëtuese dhe ndihmon për të mësuar, por shumë kohë online mund të shkaktojë gjumë të keq, lodhje sysh, krahasim me të tjerët dhe ndonjëherë trishtim. Trupi ynë ka nevojë për pushim dhe aktivitet fizik për të qenë i shëndetshëm

Qëndrimi shumë gjatë para ekranit mund të shkaktojë:

- Lodhje të syve (sidomos kur nuk bëjnë pushime).
- Vështirësi për të fjetur, sepse drita e ekranit ngatërron orën e brendshme të trupit.
- Ndjenjë të lodhjes ose nervozizëm pas përdorimit të gjatë.

Disa këshilla:

- Çdo 30 minuta bëj një pushim 5–10 minuta.
- Lëre telefonin/tabletin 1 orë para gjumit.

Si të zgjedhësh përmbajtje të shëndetshme?

- Kriteret e zgjedhjes: përmbajtje që të bën të qeshësh, të mëson diçka të re, të frymëzon për të provuar aktivitete pozitive.
- Shembuj të përmbajtjes së dëmshme: video që nxisin krahasime, promovojnë pamje trupore jo reale, përhapin lajme të rreme ose përmbajtje të dhunshme.

Jo çdo gjë që shohim është e vërtetë disa janë të edituara, të stisura ose të krijuara për të fituar ndjekës.

Siguria online

1. Mos ndani vendndodhjen: Kur tregoni ku jeni (p.sh. shkolla, shtëpia, parku) në internet, është si t'i japësh dikujt një hartë për të të gjetur. Vetëm njerëzit që ti i njeh mirë dhe u beson duhet ta dinë këtë, jo të huajt. Ndaj, mos e postoni kurrë se ku ndodheni në atë moment.

2. Mos postoni foto personale pa lejen e prindërve: Ndonjëherë, një foto mund të tregojë më shumë gjëra sesa mendojmë si vendi ku jeton, shkolla ku shkon, apo kush janë njerëzit me të cilët rri. Prandaj, gjithmonë pyet mamin ose babin para se ta postosh. Ata do të të thonë nëse është e sigurt.

3. Mos ndani fjalëkalime ose informacione private: Fjalëkalimi yt është si çelësi i shtëpisë. Nëse ia jep dikujt që nuk i beson, ai mund të hyjë në llogaritë e tua dhe të përdorë gjithçka në emrin tënd. As shokut më të mirë nuk duhet t’ia tregosh. Vetëm prindërit duhet ta dinë.

4. Kujdes me mesazhet nga të panjohur: Nëse dikush që nuk e njeh të dërgon mesazh, edhe sikur të duket miqësor, mos iu përgjigju dhe mos kliko në link (links). Tregoja menjëherë prindërve ose një të rrituri që i beson. Ata do të dinë çfarë të bëjnë.

Ndikimi në shëndetin mendor

- Si ndihesh pas përdorimit të gjatë? Kur rri shumë gjatë në telefon, tablet ose kompjuter, truri dhe sytë lodhen, si kur bën shumë ushtrime pa pushuar. Ndonjëherë mund të ndihesh i mërzitur ose nervoz, edhe pa e kuptuar pse. Provo të bësh një pushim dhe shiko nëse ndihesh më mirë.
- Si ndikon krahasimi me të tjerët? Në rrjetet sociale, njerëzit tregojnë shpesh momentet e tyre më të bukura, por nuk tregojnë pjesët e mërzitshme ose të vështira. Nëse krahasohemi me këto momente të zgjedhura, mund të ndjehemi sikur jeta jonë nuk është aq interesante por kjo nuk është e vërtetë. Secili ka ditë të mira dhe të këqija, thjesht nuk i poston gjithmonë.
- Sa aktivitete të tjera ke lënë pas dore? Nëse kalon shumë kohë para ekranit, mund të mos kesh kohë për gjëra që të pëlqejnë si lojë jashtë, vizatim, sport ose biseda me miqtë ‘live’. Balanca është e rëndësishme që trupi dhe mendja të ndihen mirë.”

Edukimi për shëndetin mendor (Mosha 13-16 vjeç)

ÇFARË ËSHTË SHËNDETI MENDOR?

Shëndeti mendor është mënyra se si mendja dhe zemra jote punojnë së bashku çdo ditë. Nuk do të thotë vetëm të mos kesh probleme si ankthi apo depresioni, por ka të bëjë me:

- Si mendon, mendimet që ke për veten, për të tjerët dhe për botën përreth.
- Si ndihesh, emocionet që përjeton, si gëzimi, mërzia, nervozizmi apo frika.
- Si sillesh, mënyra se si reagon, merr vendime, përballon sfida dhe ndërton marrëdhënie.

Një shëndet i mirë mendor nuk do të thotë se je gjithmonë i/e lumtur apo pa probleme. Do të thotë se:

- E kupton kur je nën stres ose kur diçka nuk shkon mirë.
- Ke mënyra të shëndetshme për t'u përballur me ndjenjat e vështira.
- Mund të rimarrësh veten nga vështirësitë (që quhet resilience/aftësitë mbrojtëse dhe përballuese).
- Di të kërkos ndihmë kur ke nevojë.

Shembull:

- Nëse ke një provim të vështirë dhe ndihesh shumë i shqetësuar, shëndeti i mirë mendor nuk do të thotë që nuk ndien fare ankth, por që e pranon se kjo është normale dhe gjen mënyra për ta menaxhuar (p.sh. duke studiuar me plan, duke folur me një mik ose duke pushuar për të qetësuar mendjen).
- Nëse grindesh me një shok, shëndeti i mirë mendor është të dish si të qetësohesh, të mendosh për zgjidhje dhe të flasësh për të rregulluar marrëdhënien.

SFIDA TË ZAKONSHME NË KËTË MOSHË

1. Stresi

- Në këtë periudhë, shkolla bëhet më kërkuese: më shumë provime, projekte dhe pritshmëri nga mësuesit dhe prindërit.
- Marrëdhëniet me miqtë dhe grupin shoqëror mund të jenë burim presioni, dëshira për t'u pranuar ose për të mos u gjykuar.
- Aktivitetet jashtëshkollore, sportet dhe angazhimet e tjera mund ta mbushin orarin, duke mos lënë hapësirë për pushim.

Shenja që stresi po bëhet i tepërt: vështirësi për të fjetur, dhimbje koke/tension muskujsh, nervozizëm pa arsye, humbje interesi për gjëra që të pëlqejnë.

Shembull: Ti mund të ndjesh se duhet të marrësh nota të larta për çdo lëndë, por kjo të bën të punosh deri vonë çdo natë dhe të mos kesh kohë për miqtë ose për të pushuar.

Si ta menaxhosh:

- Ndaje punën në hapa të vegjël, mos e lini gjithçka për minutën e fundit.
- Bëj pushime të shkurtra çdo 30–40 minuta kur studion.
- Mëso teknika të thjeshta frymëmarrjeje: merr frymë thellë për 4 sekonda, mbaje për 4 sekonda, nxirre për 4 sekonda, përsërite disa herë.
- Planifiko kohën për aktivitete që të çlodhin (muzikë, sport, lexime, vizatim).

2. Ankthi

- Ankthi është ndjenjë e vazhdueshme shqetësimi, frike ose tensioni, edhe kur nuk ka një arsye të qartë.
- Mund të shfaqet përpara një situatë të re (p.sh. të flasësh para klasës) ose pa ndonjë arsye të dukshme.

Shenja të ankthit: rrahje të shpejta zemre, djersitje, dridhje, mendime të shpeshta “po sikur...”, ndjesi sikur nuk mund të marrësh frymë thellë.

Shembull: Një adoleshent mund të ndihet shumë i shqetësuar para se të dërgojë një mesazh ose para se të takojë njerëz të rinj, duke e shmangur fare situatën.

Si ta menaxhosh:

- Identifiko shkakun: shkruaj në një fletore çfarë e rriti ndjesinë e shqetësimit.
- Përdor mendimin realist: pyet veten “A është e mundur që ajo që po mendoj do të ndodhë, është e vërtetë?”
- Shmang stimuluesit si kafeina dhe pijet energjike, që rrisin ndjenjën e tensionit.
- Puno me përballjen graduale në vend që ta shmangësh një situatë që të frikëson, provo ta përballosh hap pas hapi.

3. Depresioni

- Nuk është thjesht “të ndihesh keq” për një ditë apo dy. Depresioni zgjat javë ose muaj dhe ndikon në mënyrën si ndihesh, mendon dhe sillesh.

Shenja të mundshme: trishtim i fortë që nuk kalon, ndjenja boshllëku, humbje interesi për hobi ose miq, ndjenja e lodhjes së vazhdueshme, humbje shprese.

Mund të ndodhë si rezultat i disa faktorëve: humbje, konflikte familjare, presion shoqëror, përvoja negative online.

Shembull: Një adoleshente që e pëlqente të vizatonte mund të ndalojë krejt aktivitetin, të mos dalë me miqtë dhe të flejë shumë orë gjatë ditës.

Si ta menaxhosh:

- Mbaj një rutinë të rregullt: gjumi, ushqimi dhe aktiviteti fizik ndikojnë drejtpërdrejt në gjendjen emocionale.
- Bëj aktivitet fizik çdo ditë, edhe një ecje 15-minuta mund të përmirësojë humorin.
- Bashkohu në aktivitete sociale, edhe nëse nuk kënaqesh shumë në fillim.
- Fol me dikë të besuar nuk ke pse ta përballosh vetëm.
- Shmang izolimin edhe në ditët e vështira, dil në ajër të pastër.

4. Vetëbesimi i ulët

- Adoleshenca është kohë kur pamja fizike, aftësitë akademike dhe miratimi nga të tjerët marrin shumë rëndësi.
- Rrjetet sociale shpesh e shtojnë krahasimin me të tjerët, duke bërë që të ndihesh “më pak i/e mirë” se ata që sheh online.

Shenja të vetëbesimit të ulët: mendime të shpeshta si “Nuk jam mjaftueshëm i/e bukur”, “Nuk jam aq i/e zgjuar sa të tjerët”, shmangia e përfshirjes në aktivitete nga frika e dështimit.

Shembull: Një adoleshent mund të mos provojë të marr pjesë në ekipin e basketbollit sepse mendon se nuk është aq i mirë sa shokët, edhe pse nuk e ka provuar asnjëherë.

Si ta përmirësosh:

- Shkruaj 3 gjëra pozitive për veten çdo ditë, edhe gjërat e vogla kanë vlerë.
- Mos u krahaso me të tjerët online, kujto se shumë gjëra janë të edituara dhe nuk tregojnë realitetin.

- Provo gjëra të reja edhe nëse nuk je i/e sigurt, përvoja është më e rëndësishme se “perfeksioni”.
- Rretho veten me njerëz që të mbështesin, shokët që të ngrenë lart, jo ata që të ulin.

Këshilla e përgjithshme për të gjitha sfidat:

- Mos prit që ndjenjat e vështira të zhduken menjëherë ndryshimi kërkon kohë.
- Është normale të kërkosësh ndihmë psikolog/punonjësi social i shkollës, një prind, një mësues, ose një mik i besuar mund të jenë mbështetje e madhe.
- Kujdesi për trupin dhe mendjen shkon gjithmonë bashkë: gjumi, ushqimi, lëvizja dhe lidhjet me njerëzit janë baza e mirëqenies.

SI NDIKON RRJETI SOCIAL DHE IMAZHI I TRUPIT TE ADOLESHENTËT 13–16 VJEÇ

1. Rrjetet sociale dhe realiteti i filtruar

- Në rrjete sociale, shumica e fotove dhe videove janë të përzgjedhura me kujdes njerëzit postojnë momentet më të bukura, arritjet, udhëtimet dhe pamjet më të favorshme.
- Shumë prej këtyre fotove janë të edituara ose përdorin filtra që ndryshojnë ngjyrat, lëkurën dhe madje edhe format e trupit.
- Kjo krijon një realitet të rremë ku duket sikur të gjithë kanë jetën perfekte: gjithmonë të lumtur, gjithmonë në vende të bukura, gjithmonë me pamje “të rregullt”.

Shembull: Një shok mund të postojë një foto buzë detit, por nuk tregon se ka pasur një ditë të gjatë me lodhje dhe debate me familjen para se ta bënte atë foto.

2. Krahassimi dhe vetëbesimi

- Nëse krahasohesh vazhdimisht me pamjen, trupin ose jetën e të tjerëve online, mund të fillosh të mendosh se nuk je aq i/e mirë sa ata.
- Ky krahasim shpesh është i padrejtë, sepse ti po krahason jetën tënde reale (me ditë të mira dhe të këqija) me një version të “përmirësuar” të jetës së dikujt tjetër.
- Tek adoleshentët, kjo ndikon shumë në vetëbesim, sepse kjo është mosha kur trupi dhe pamja po ndryshojnë dhe ndonjëherë nuk ndihesh rehat me veten.

Shembull: Dikush mund të ndiejë presion të duket “si influencerja X” pa menduar që ajo përdor filtra, drita profesionale dhe bën shumë përpjekje për çdo postim.

3. Efekti emocional

- Mund të ndihesh më i mërziur, i zemëruar ose i pakënaqur me veten pas ndjekjes së gjatë të rrjeteve sociale.
- Ky ndikim nuk ndodh vetëm për pamjen fizike, por edhe për stil jetese, udhëtime, rroba të shtrenjta, shokë “të përsosur” etj.
- Ndonjëherë, kjo mund të të bëjë të ndihesh i përjashtuar ose sikur nuk po jeton “si duhet”.

4. Çfarë mund të bësh për t’u mbrojtur?

- Ndiq vetëm lloje përmbajtjesh që të motivojnë dhe të bëjnë të ndihesh mirë (p.sh. llogari që flasin për art, sport, humor, motivim).
- Vendos kohë të kufizuar për përdorimin e rrjeteve sociale çdo ditë.
- Kujto se një foto nuk tregon gjithë historinë e një personi.

- Mbaj kontakte reale me miqtë takimet “live” janë shumë më të shëndetshme për marrëdhëniet.
- Bëj një “pastrim” të listës së ndjekësve: hiq ata që të bëjnë të ndihesh keq dhe shto ata që të motivojnë.

STRATEGJI PËR MIRËQENIE

1. Kujdesu për trupin

- Shëndeti fizik dhe shëndeti mendor janë të lidhur ngushtë. Nëse trupi është i lodhur ose i kequshqyer, edhe mendja ndihet më e dobët.
- Fli mjaftueshëm: Adoleshentët kanë nevojë për 8–10 orë gjumë çdo natë. Mungesa e gjumit ndikon në përqendrim, humor dhe aftësinë për të marrë vendime. (*Shembull*: Nëse fle vetëm 5–6 orë, mund të ndihesh nervoz në mëngjes dhe të kesh vështirësi për të kujtuar gjërat që ke mësuar.)
- Shmang përdorimin e telefonit ose tabletit të paktën 1 orë para gjumit.
- Ushqehu shëndetshëm: Një dietë e pasur me fruta, perime, proteina dhe drithëra të plota ndihmon trurin të punojë më mirë. Shmang sheqernat dhe pijet energjike që japin energji të shpejtë por të përkohshme, duke të lënë i lodhur më pas. (*Shembull*: Zëvendëso një paketë patatinash me fruta të freskëta ose arra për një snack pas shkolle.)
- Bëj aktivitete fizik rregullisht: Sporti, ecja, biçikleta apo edhe vallëzimi ndihmojnë trupin të çlirojë endorfinë “hormonet e lumturisë” që përmirësojnë humorin dhe reduktojnë stresin. (*Shembull*: Një shëtitje 20-minutëshe pas shkollës mund të të ndihmojë të çlirohesh nga tensioni i ditës.)

2. Menaxho stresin

- Stresi është i zakonshëm në këtë moshë, por mënyra si e menaxhon bën ndryshimin.
- Teknikat e frymëmarrjes: Provo metodën 4-4-4: merr frymë thellë për 4 sekonda, mbaje për 4 sekonda dhe nxirre për 4 sekonda. Kjo qetëson sistemin nervor dhe ul tensionin. (*Shembull*: Para një provimi, mbyll sytë për pak sekonda dhe bëj 3–4 cikle frymëmarrjeje të thellë.)
- Shëtitjet në natyrë: Të qenit në natyrë ul hormonet e stresit dhe përmirëson gjendjen shpirtërore. (*Shembull*: Një fundjavë në park ose një ecje në mal mund të të ndihmojë të ndihesh më i/e qetë.)
- Aktivitete kreative: Vizatimi, piktura, muzika, shkrimi ose gatimi mund të ndihmojnë për të shprehur emocionet në mënyrë pozitive. (*Shembull*: Në vend që të rrish i/e mërzitur pas një debati, provo të vizatosh ose të shkruash në ditar si ndihesh.)

3. Shkruaj ndjenjat

- Mbajtja e një ditari është një mënyrë për të “shkarkuar” mendimet e shumta që mund të të mbingarkojnë.
 - Të ndihmon të kuptosh më mirë se çfarë po ndien dhe pse.
 - Të jep mundësinë të shohësh përparimin me kalimin e kohës.

Shembull: Shkruaj çdo mbrëmje 3 gjëra që të kanë bërë të ndihesh mirë gjatë ditës, edhe nëse janë të vogla (p.sh., një bisedë e këndshme, një ushqim i mirë, një shaka që të bëri të qeshje).

4. Ruaj balancën me teknologjinë

- Teknologjia është pjesë e jetës së përditshme, por përdorimi i tepërt mund të shkaktojë lodhje mendore, gjumë të crregullt dhe krahasime të panevojshme me të tjerët.
- Vendos kufij për kohën para ekranit: Përdor aplikacione që të tregojnë sa kohë kalon online dhe cakto një limit ditor.
- Shmang pajisjet para gjumit: Drita blu nga ekranet ngatërron orën biologjike të trupit dhe e bën më të vështirë gjumin.
- Zgjidh përmbajtje që të bën mirë: Ndiq llogari dhe kanale që të motivojnë dhe të mësojnë diçka të re, jo që të bëjnë të ndihesh keq për veten.

Shembull: Në vend që të kalosh një orë duke parë postime që të bëjnë të ndihesh jo mirë, shiko video mbi hobi që të pëlqen ose dëgjo muzikë relaksuese.

KUR DHE SI TË KËRKOSH NDIHMË

Është normale të kesh ditë të vështira, por kur ndjenjat e rënda vazhdojnë për javë të tëra dhe fillojnë të ndikojnë në jetën tënde të përditshme, kjo është një shenjë se duhet të flasësh me dikë.

Shenja që tregojnë se mund të kesh nevojë për mbështetje:

- Je i/e trishtuar shumicën e kohës, pa arsye të qartë.
- Ke humbur interesin për gjëra që më parë të pëlqenin (muzikë, sport, miq).
- Je gjithmonë i/e lodhur ose pa energji, edhe kur fle mjaftueshëm.
- Ke vështirësi të madhe për t'u përqendruar në shkollë ose në aktivitete.
- Ndiresh shpesh i/e irrituar, nervoz ose i/e mërzhitur pa arsye.
- Ke mendime negative për veten ("Nuk vlej asgjë", "Nuk jam mjaftueshëm i/e mirë").
- Ndjen ankth të fortë që të pengon të bësh gjërat e zakonshme.
- Të duket shumë e vështirë të marrësh vendime të thjeshta.
- Po përjeton ndryshime të mëdha në gjumë (fle shumë pak ose fle shumë) dhe në oreks.

Shembull: Nëse për dy javë rresht nuk ke dëshirë të dalësh me miqtë, nuk argëtohesh në aktivitete që më parë të bënë të lumtur dhe je gjithmonë i/e lodhur, kjo është shenjë se duhet të flasësh me dikë.

Me kë mund të flasësh

Ka disa persona të cilët mund të drejtohesh nuk ke pse ta kalosh vetëm këtë situatë.

- Prindërit ose kujdestarët mund të të ndihmojnë të gjesh një zgjidhje ose të kërkosh ndihmë profesionale.
- Psikologu dhe punonjësi social i shkollës është aty posaçërisht për të mbështetur nxënësit me sfidat emocionale dhe mendore.
- Mësuesi kujdestar mund të të dëgjojë dhe të të drejtojë drejt ndihmës së duhur.
- Një familjar i besuar si vëlla, motër, hallë, dajë, gjysh/gjyshe.
- Një mik i afërt, ndonjëherë hapi i parë është të ndash çfarë ndjen me dikë që të kupton.
- Linjat e ndihmës ku mund të flasësh në mënyrë anonime me profesionistë të trajnuar (p.sh., linja e ndihmës 116-111 për fëmijë dhe të rinj).

Kujto: Nuk ka rëndësi kush është personi i parë me të cilin flet rëndësi ka të mos e mbash brenda vetes.

Si të kërkosh ndihmë?

Mund të duket e vështirë të flasësh për atë që ndjen, sidomos kur nuk je mësuar ta bësh. Ja disa hapa që mund ta bëjnë më të lehtë:

- Përgatitu për bisedën
 - Mendo çfarë dëshiron të thuash. Mund ta shkruash paraprakisht.
 - Fillo me diçka të thjeshtë: “Kam pasur disa ditë të vështira dhe dua të flas për këtë.”
- Zgjidh momentin dhe vendin e duhur
 - Bisedo kur personi ka kohë të të dëgjojë pa nxitim.
 - Zgjidh një vend ku ndihesh rehat dhe i sigurt.
- Fol hapur dhe sinqerisht
 - Trego si ndihesh dhe pse mendon se është problem.
 - Mund të përdorësh shembuj: “Kam pasur shumë ankth para provimeve, edhe pse jam përgatitur.”
- Prano ndihmën që të ofrohet
 - Mund të jetë thjesht dëgjim, një këshillë praktike ose një kontakt për ndihmë profesionale.

Pse kërkimi i ndihmës është shenjë force

- Do guxim për të pranuar se ke nevojë për mbështetje.
- Tregon se e respekton veten dhe shëndetin tënd.
- Sa më shpejt ta kërkosh ndihmën, aq më e lehtë është të ndihesh më mirë.
- Edhe personat më të fortë dhe të suksesshëm në botë kanë kërkuar ndihmë në një moment të jetës së tyre.

Të flasësh për ndjenjat nuk të bën të dobët të bën më të fortë dhe më të mençur.

SI TË MBËSHTESËSH NJË SHOK/SHOQE QË PO KALON NJË KOHË TË VËSHTIRË

1. Dëgjo pa gjykuar

- Kur dikush hapet dhe të tregon se si ndjehet, më e rëndësishmja është ta dëgjosh me kujdes.
- Mos e ndërprit me fraza si: “mos u mërzit, do kalojë” ose “po të tjerët janë më keq” këto mund ta bëjnë të ndjehet i/e pavlerësuar.
- Dëgjo për të kuptuar, jo për t’i dhënë menjëherë zgjidhje.
- Trego se po i kushton vëmendje: shikojë në sy, thuaj “po kuptoj...”, “të kuptoj që po ndihesh kështu...”.

Shembull: Nëse një shok të thotë: “Jam shumë i mërzitur se mora notë të ulët në provim”, në vend që të thuash: “Eh, nuk është fundi i botës”, provo: “E kuptoj pse të ka mërzitur, ke punuar shumë për atë provim.”

2. Pyet si mund të ndihmohet

- Mos supozo se e di çfarë ka nevojë pyet drejtpërdrejt: “si mund të të ndihmoj?” ose “çfarë do të të bënte të ndiheshe më mirë tani?”.
- Disa njerëz kanë nevojë për hapësirë, të tjerë duan të flasin, disa duan të kalojnë kohë bashkë duke bërë diçka që u pëlqen.
- Ndihma mund të jetë edhe diçka e vogël, si të ecësh me ta në pushimin e shkollës ose t’u çosh një mesazh motivues në mbrëmje.

Shembull: Një shoqe që ndjehet e përjashtuar nga grupi mund të ndihmohet thjesht duke e ftuar të ulet me ty në drekë ose të bëni një aktivitet së bashku.

3. Sugjero ndihmë profesionale kur është e nevojshme

- Nëse shikon se shoku/shoqja jote është i/e trishtuar për një kohë të gjatë, ka ndryshime të mëdha në sjellje (shmang shokët, fle shumë ose nuk fle fare, ka vështirësi në shkollë), është e rëndësishme ti sugjerosh që të flasë me një profesionist.
- Mund të thuash: “ndoshta mund të flasësh me psikologun/punonjësen sociale të shkollës, ajo është aty për të ndihmuar. Mund të vij me ty nëse do.”
- Bëje të kuptojë se kërkimi i ndihmës nuk është shenjë dobësie. Shumë njerëz të suksesshëm dhe të fortë kanë folur me psikologë ose këshillues.

4. Ruaj sekretin

- Nëse shoku yt të ka besuar diçka, mos e shpërnda me të tjerët pa lejen e tij/saj.
- Përjashtimi i vetëm: Nëse mendon se ai/ajo mund të dëmtojë veten ose është në rrezik nga dikush tjetër, duhet t’i tregosh një të rrituri të besuar menjëherë. Kjo nuk është tradhti është kujdes për sigurinë e tyre.

Shembull: Nëse një shok të thotë se mendon t’i bëjë keq vetes, duhet të flasësh menjëherë me një prind, mësues ose psikolog/punonjës social, edhe nëse ai/ajo nuk do që ta thuash.

5. Qëndro pranë edhe pas bisedës

- Mbështetja nuk është vetëm një bisedë. Pyet herë pas here: “si je sot?”, “a do të dalim?”.
- Mos u mërzit nëse nuk duan të flasin menjëherë ndonjëherë, thjeshtë të dish se dikush është aty mjafton.
- Fjalët e vogla si “më vjen mirë që të pashë sot” ose “je person i rëndësishëm për mua” mund të kenë shumë ndikim.

Të ndihmosh një shok nuk do të thotë të kesh të gjitha përgjigjet. Do të thotë të jesh aty, të dëgjosh dhe t’i tregosh se nuk është vetëm.

INTELIGJENCA EMOCIONALE

Inteligjenca emocionale është aftësia për të kuptuar, njohur dhe menaxhuar emocionet e tua, si dhe për të kuptuar dhe ndikuar pozitivisht tek emocionet e të tjerëve.

Kjo përfshin katër aftësi kryesore:

1. Vetëdija emocionale, të dish çfarë ndjen dhe pse po e ndjen.
2. Vetë-menaxhimi, të kontrollosh reagimet e tua dhe të zgjedhësh si të sillesh në mënyrë të shëndetshme.
3. Ndjeshmëria (empatia), të kuptosh se si ndihen të tjerët, edhe kur nuk ta thonë hapur.
4. Aftësitë shoqërore, të ndërtosh dhe mbash marrëdhënie të mira përmes komunikimit dhe bashkëpunimit.

Mes moshës 13–16 vjeç, trupi dhe truri po kalojnë ndryshime të shpejta:

- Ndryshimet hormonale mund të bëjnë që emocionet të jenë më të forta dhe të ndryshojnë shpejt (një moment je i gëzuar, pas pak mund të ndihesh i mërziur ose nervoz).
- Ndryshimet shoqërore (miqësi të reja, marrëdhënie me bashkëmoshatarë, presioni i grupit) mund të rrisin ankthin dhe pasigurinë.

- Ndërtimi i identitetit personal do të thotë të zbulosh kush je, çfarë vlerash ke dhe si do të sillesh me të tjerët.

Këto janë të gjitha normale, por për t'i përballuar pa u ndier i mbingarkuar, është e nevojshme të kesh aftësi të larta të inteligjencës emocionale.

Çfarë përfshin inteligjenca emocionale?

1. Njohja e emocioneve tek vetja

- Të kuptosh ÇFARË po ndien dhe PSE po e ndien.
- Të dallosh shenjat fizike që tregojnë një emocion.

Shembuj shenjash fizike:

- Rrahje të shpejta zemre, mund të jetë ankth, frikë ose entuziazëm.
- Muskujt e shtrënguar dhe frymëmarrje e shpejtë, zakonisht tregojnë nervozizëm ose zemërim.
- Ndjenja e lehtësisë dhe energjisë, mund të tregojë gëzim ose krenari.

2. Dallimi i emocioneve të ngjashme

Shumë adoleshentë e kanë të vështirë të dallojnë emocione që duken të ngjashme por janë të ndryshme.

- Nervozizmi mund të vijë nga frustrimi ose padrejtësia.
- Ankthi është më shpesh frikë për diçka që mund të ndodhë.
- Trishtimi lidhet me humbjen ose zhgënjimin.

Shembull: Një nxënës mund të mendojë se është i zemëruar që nuk mori një notë të mirë, por në fakt mund të jetë i zhgënjyer me veten. Ta dish këtë bën të mundur zgjedhjen e veprimit të duhur p.sh., studim më i strukturuar, jo grindje me mësuesin.

3. Shprehja e shëndetshme e emocioneve

Të shprehësh emocionet nuk është dobësi, por mënyrë për t'i përpunuar ato dhe për të shmangur shpërthimet ose bllokimet emocionale.

Mënyra të shëndetshme për të shprehur emocionet:

- Biseda: flit me një mik, prind ose psikolog/punonjës social të shkollës për atë që ndjen.
- Art dhe krijimtari: përdor vizatimin, shkrimin, muzikën ose fotografinë për të shprehur ndjenjat.
- Aktivitet fizik: sporti, ecja ose vallëzimi ndihmojnë në çlirimin e tensionit.
- Teknika të qetësimit: frymëmarrje e thellë, meditimi, joga.

Shembull: Në vend që të bërtasësh kur je i irrituar, provo të marrësh frymë thellë për 1 minutë, të dalësh nga dhoma dhe pastaj të kthehesh për të folur më qetë.

Përfitimet e zhvillimit të Inteligjencës Emocionale

- Ke më shumë kontroll mbi reagimet e tua.
- Ke më pak konflikte me miqtë, familjen dhe shokët e klasës.
- Vendimet që merr janë më të menduara dhe jo të nxituara.
- Ndihehesh më i/e sigurt dhe më pak i/e mbingarkuar nga emocionet.
- Mund të kuptosh dhe të mbështesësh më mirë të tjerët (empatia).

REZILIENCA – SI TË MARRËSH VETEN PAS VËSHTIRËSIVE

Çfarë është rezilienca?

- Rezilienca është aftësia për të kapërcyer sfida, zhgënjime dhe dështime, duke vazhduar përpara edhe kur gjërat nuk shkojnë siç i prisje.
- Nuk do të thotë që nuk ndien stres apo trishtim.
- Do të thotë që nuk dorëzohesh dhe gjen mënyra për të ecur përpara.

Rezilienca është si një trampolinë mund të rrëzohesh, por të ndihmon të ngrihesh përsëri.

Pse është e rëndësishme për adoleshentët 13–16 vjeç?

Në këtë moshë përballesh me:

- Presion akademik provime, detyra, pritshmëri nga mësuesit dhe prindërit.
- Ndryshime shoqërore miqësi të reja, konflikte, ndjenja për dikë, ndonjëherë edhe përjashtime nga grupi.
- Ndryshime personale zbulimi i identitetit, pasiguritë për pamjen, vetëbesimi.
- Sfida familjare ndryshime në familje, zhvendosje, probleme ekonomike ose emocionale.

Rezilienca të ndihmon të:

- Mos e shohësh dështimin si fundin e historisë.
- Ruash shpresën edhe kur situata duket e vështirë.
- Mësosh aftësi të reja nga çdo përvojë.

Si të zhvillosh reziliencën?

1. Shih sfidat si pjesë normale të jetës

- Kupto se askush nuk ka një jetë të lehtë dhe të përsosur edhe njerëzit që admirohen kanë pasur dështime.
- Mos e merr personale kur diçka nuk shkon mirë shikoje si një hap drejt përmirësimit.

Shembull: Nëse humb një ndeshje sportive, mendo për çfarë mund të përmirësosh në stërvitjet e ardhshme.

2. Nxirr mësim nga gabimet

- Në vend që vetëm të mërzhitesh, pyet veten: “Çfarë mësova nga kjo?”
- Shkruaj gabimet dhe zgjidhjet që mund të provosh herën tjetër.

Shembull: Nëse harrove të dorëzosh një detyrë, vendos një alarm ose përdor një kalendar për të mbajtur shënim afatet.

3. Përdor strategji pozitive për t’u rimëkëmbur

- Kërko mbështetje nga miqtë, familja, mësuesit ose psikologu i shkollës.
- Riorganizo planet, kur diçka nuk funksionon provo një qasje tjetër.
- Kujdesu për trupin gjumi, ushqimi i shëndetshëm dhe aktiviteti fizik rrisin energjinë dhe qartësinë mendore.
- Praktiko mirënjohjen çdo ditë shkruaj 3 gjëra për të cilat je mirënjohës.

Shembull: Nëse një provim nuk shko mirë, në vend që të heqësh dorë, kërko ndihmë shtesë nga një mësues ose shok që e kupton lëndën më mirë.

MENAXHIMI I KONFLIKTEVE DHE KOMUNIKIMI I SHËNDETSHËM

Pse është kaq i rëndësishëm në adoleshencë?

- Në moshën 13–16 vjeç, marrëdhëniet sociale fillojnë të bëhen më komplekse.

- Miqësitë janë më të thella dhe kanë më shumë pritshmëri.
- Fillon të shfaqet dëshira për pavarësi nga prindërit, gjë që mund të sjellë debate.
- Bashkëpunimi në projekte shkollore ose aktivitete sportive mund të çojë në mosmarrëveshje.
- Ndryshimet hormonale mund ta bëjnë më të vështirë kontrollin e reagimeve emocionale.
- Konfliktet mund të rriten, duke shkaktuar stres, humbje të miqësive ose tension në familje.

Çfarë duhet të mësosh për të menaxhuar mirë konfliktet

1. Dëgjo në mënyrë aktive para se të përgjigjesh

- Dëgjo me vëmendje pa e ndërprerë tjetrin.
- Shmang të menduarin për përgjigjen tënde ndërkohë që ai/ajo flet.
- Përdor shenja që po dëgjon: tund kokën, thuaj “Po e kuptoj” ose “E kuptoj çfarë po thua”.

Shembull: Nëse një shok të thotë se u mërzit sepse ju nuk e ftuat kur dolët dje, mos u përgjigj menjëherë me “Po s’është e vërtetë!”. Fillimisht dëgjo arsyet e tij dhe shpjego pastaj anën tënde.

2. Shpreh mendimin me respekt (komunikimi “Unë”)

- Flit për ndjenjat dhe mendimet e tua pa fyer tjetrin.
- Përdor fjali që fillojnë me “Unë” dhe jo me “Ti”.
- Fokusohu në sjellje, jo te personi.

Shembull: Në vend që të thuash: “Ti gjithmonë prish gjithçka!”, thuaj: “Unë u ndjeva i mërzitur kur nuk e ndave detyrën e projektit me mua, sepse dua të ndihmoj.”

3. Kërko zgjidhje që i kënaqin të dyja palët (win-win)

- Pyet: “Çfarë mund të bëjmë që të dy të ndjehemi mirë me këtë?”
- Bëj kompromis kur është e mundur kjo nuk është dobësi, por pjekuri.
- Nëse nuk gjendet zgjidhje e përkryer, zgjidh atë që është më e drejtë dhe më pak e dëmshme.

Shembull: Dy shokë duan të përdorin sallën e sportit në orën e lirë, por për aktivitete të ndryshme. Mund të bien dakord të ndajnë kohën përgjysmë ose të bëjnë aktivitetet një ditë po e një ditë jo.

4. Kontrolllo reagimet emocionale

- Mos e zgjidh konfliktin kur je shumë i zemëruar, bëj një pushim të shkurtër për t’u qetësuar.
- Përdor frymëmarrje të thellë ose numërim deri në 10 për të shmangur reagimet impulsive.
- Kujto se fjalët e thëna në inat mund të lëndojnë dhe të jenë të vështira për t’u marrë mbrapsht.

5. Shmang taktikat që e përkeqësojnë konfliktin

- Mos bëj përgjithësime (“Ti gjithmonë...”, “Ti kurrë...”).
- Mos përdor sarkazëm ose tallje — këto rrisin tensionin.
- Mos përfshi të tjerë për të marrë “anë”, kjo e bën konfliktin më të madh.