



MANUAL PËR DREJTUESIT E BASHKËMOSHATARËVE

**Rreziqet që Shoqërojnë Adoleshencën
dhe Zhvillimi i Aftësive për Jetën**



**Rruga Komuna Parisit,
Pallatet I Maji, Vila Lami
P.O.Box 8185, Tirane - Albania
Tel: 00355 4 2261840/929, 2266227
Fax: 00355 4 2263428
Web Page: www.scalbania.org
E-mail: scalbania@scalbania.org**

**OAK
FOUNDATION**


**NORWEGIAN MINISTRY
OF FOREIGN AFFAIRS**



Save the Children

MANUAL PËR DREJTUESIT E BASHKËMOSHATARËVE

**Rreziqet që Shoqërojnë Adoleshencën
dhe Zhvillimi i Aftësive për Jetën**

**Autorë: *Alket Goxhobashi*
*Klodiana Thartori***

tirane 2012

MANUAL PËR DREJTUESIT E BASHKËMOSHATARËVE

Rreziqet që Shoqërojnë Adoleshencën dhe Zhvillimi i Aftësive për Jetën

Autorë: *Alket Goxhobashi*
Klodiana Thartori
Redaktoi: *Olta Çakçiri*

"Ky botim është publikuar nga Save the Children me financim nga Ministria Norvegjeze e Punëve të Jashtme dhe Fondacioni OAK.

Mendimet e shprehura në këtë botim janë të autorëve dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht mendimet e Save the Children.

"Të Gjitha të Drejtat janë të Rezervuara. Përmbajtja e këtij botimi mund të përdoret apo kopjohet lirisht për qëllime jofitimprurëse, me kusht që çdo riprodhim të shoqërohet nga njohja e Save the Children si burimi i tij".

PËRMBAJTJA

1. Hyrje, Qëllimi dhe Realizimi
2. Të njohim drejtuesit e bashkëmoshatarëve
Metoda e edukimit të bashkëmoshatarëve
Kush janë adoleshentët drejtues të bashkëmoshatarëve
Roli i një drejtuesi të bashkëmoshatarëve
Aftësitë që duhet të ketë një udhëheqës i mirë i bashkëmoshatarëve
Përfitimet e përdorimit të drejtuesve të bashkëmoshatarëve:
Sfidat e përdorimit të drejtuesve të bashkëmoshatarëve
Këshilla Praktike – Aftësitë Lehtësuese
3. Temat
 - ◆ Aftësitë për Jetën
 - ◆ Shëndeti Riprodhues tek Adoleshentët (përfshirë HIV/AIDS)
 - ◆ Abuzimi me substancat psikoaktive
 - ◆ Migrimi i Sigurt
 - ◆ Dhuna
 - ◆ Gjinia
 - ◆ Zhvillimi i Karrierës
 - ◆ Puna në Grup: vullnetarizmi dhe mbështetja e komunitetit në shkallë të gjerë
4. Bibliografia

1. Hyrje

Ky Manual përmban informacion dhe aktivitete për adoleshentë të moshës 14-18 vjeç dhe bazohet në metodën e edukimit të bashkëmoshatarëve. Ai u hartua me ndihmën e stafit, adoleshentëve drejtues të bashkëmoshatarëve dhe profesionistëve në punën me të rinjtë të dy Qendrave Rinore Cërrrik dhe Kuçovë në kuadër të Programit Rajonal “Masat kundër trafikimit të Fëmijëve në Evropën Juglindore”. Qëllimi i këtij Manuali është të shërbejë si material referimi dhe burimor në aktivitetet nga/për adoleshentët që lidhen me parandalimin e disa prej rreziqeve me të cilat ndeshen ata në ditët e sotme.

Qëllimi

Qëllimi i përgjithshëm i këtij Manuali është t’u shërbejë adoleshentëve (14-18 vjeç) drejtues të bashkëmoshatarëve që të realizojnë, me bashkëmoshatarët në komunitetet e tyre, aktivitete të ndryshme për zhvillimin dhe forcimin e aftësive për jetën.

Në mënyrë më specifike manuali synon:

- ▶ të rrisë njohuritë dhe ndërgjegjësimin e adoleshentëve mbi çështjet e ndryshme sociale nëpërmjet mundësimit të pjesëmarrjes në seanca trajnimi si dhe t’u ofrojë atyre mundësinë për të fituar aftësi lehtësuese dhe prezantuese nëpërmjet sesioneve praktike.
- ▶ të rrisë aftësitë e të menduarit kritik dhe krijues të adoleshentëve, aftësinë e tyre për të njohur vetveten, për të komunikuar me të tjerët, për të marrë vendimet e duhura, për të gjetur gjuhën e mirëkuptimit dhe për të kapërcyer emocionet, streset dhe konfliktet dhe t’u krijojë adoleshentëve mundësinë për t’u përfshirë në mënyrë domethënëse në marrjen e vendimeve që prekin jetën e tyre dhe për t’u shndërruar në agjentë aktivë të ndryshimeve sociale.
- ▶ të shërbejë si bazë informative për t’i përgatitur udhëheqësit e bashkëmoshatarëve që nëpërmjet kreativitetit të tyre dhe përdorimit të metodologjive e teknikave të ndryshme, të përcjellin në mënyrën e duhur njohuritë e trajtuara në secilën prej temave të tij.

Si u realizua?

Manuali u hartua nga Save the Children, Programi për Shqipërinë (SCiA) përmes një procesi me pjesëmarrje, në kuadër të fazës së tretë të CTRP-së rajonale 2009-2011. Veprimtaritë kryesore të projektit të drejtuar nga SCiA janë zbatuar në Qendrat Rinore Kuçovë dhe Cërrik, ku skuadrat vendase, të përbëra nga mbi 50 adoleshentë drejtues të bashkëmoshatarëve, kanë punuar me rreth 2.700 vajza dhe djem adoleshentë të moshave 14 deri në 18 vjeç.

Adoleshentët drejtues të bashkëmoshatarëve morën pjesë në një sërë trajnimesh dhe diskutimesh që shërbyen për të lehtësuar hartimin e Manualit. Ata u njohën me metodat e hartimit të manualit dhe realizuan identifikimin e temave që u përfshinë në Manual. Nga gjithë temat e diskutuara nga adoleshentët, ata përzgjedhën tetë të cilat janë:

Aftësitë për Jetën
Shëndeti Riprodhues tek Adoleshentët
(përfshirë HIV/AIDS)
Abuzimi me substancat psikoaktive
Migrimi i Sigurt
Dhuna
Gjinia
Zhvillimi i Karrierës
Puna në Grup: vullnetarizmi dhe puna në terren

Çdo temë përbëhet nga nëntema të cilat mund të trajtohen në mënyrë specifike nga edukuesit e bashkëmoshatarëve nëpërmjet metodologjisë përkatëse si p.sh. diskutime, prezantime, punë në grup, lojë me role, raste studimore etj.

2. Të Njohim Drejtuesit e Bashkëmoshatarëve

Metoda e Edukimit të Bashkëmoshatarëve

Edukimi i bashkëmoshatarëve është një strategji, mjet apo kanal komunikimi që përdoret nga persona të të njëjtës moshë ose të njëjtit grup social apo persona me interesa të njëjta për të përcjellë mesazhet e dëshiruara. Duke qenë se është i aplikueshëm për grupmosha, popullsi dhe qëllime nga më të ndryshmet, edukimi i bashkëmoshatarëve është përdorur gjerësisht si qasje në programet e parandalimit si dhe në rritjen e ndërgjegjësimit lidhur me probleme të caktuara. Qëllimi i përgjithshëm në përdorimin e tij është të ndihmohen adoleshentët në zhvillimin e njohurive, qëndrimeve, besimeve dhe aftësive që nevojiten për të përvetësuar sjellje të shëndetshme.

Metoda e edukimit të bashkëmoshatarëve është një mjet që fuqizon adoleshentët dhe të rinjtë e u ofron atyre përvoja të reja dhe mundësi për të eksperimentuar me aftësitë e tyre, për të mësuar më tepër për veten dhe shoqërinë, për të praktikuar aftësitë dhe për të shkëmbyer informacion i cili t'u shërbejë realisht për të pasur më shumë kontroll ndaj vetes dhe shëndetit të tyre.

Kush janë adoleshentët drejtues të bashkëmoshatarëve

Edukuesit e bashkëmoshatarëve apo drejtuesit e bashkëmoshatarëve janë persona të përzgjedhur për potencialin drejtues që kanë në ofrimin e ndihmës për të tjerët. Ata trajnohen për të ndihmuar bashkëmoshatarët e tyre në procesin e të nxënimit përmes demonstrimeve, të dëgjuarit, lojës me role, nxitjes, duke dhënë shembullin e tyre, duke dhënë feedback dhe duke mbështetur vendimet dhe sjelljet e shëndosha.

Roli i një drejtuesi të bashkëmoshatarëve

- Si moderator, edukuesi i bashkëmoshatarëve është përgjegjës për krijimin e marrëdhënieve të partneritetit, të besimit dhe çiltërsisë mes pjesëmarrësve.
- Edukuesi i bashkëmoshatarëve duhet të përcaktojë strukturën e trajnimit, përfshirë programin; të hapë e të mbyllë seancat; të vëzhgojë Programin; të përgatisë materialet dhe të sistemojë vendin ku do të zhvillohet trajnimi.
- Edukuesi i bashkëmoshatarëve nuk është pjesë e grupit. Ai mund të sugjerojë ide dhe opinione por nuk duhet të marrë kurë vendime në emër të grupit.

- Qëllimi i edukuesit të bashkëmoshatarëve është të ndihmojë pjesëmarrësit të fitojnë përvojë praktike përmes metodave dhe qasjeve të ndryshme.
- Edukuesi i bashkëmoshatarëve merr përsipër role të ndryshme gjatë fazave të ndryshme të trajnimit në varësi të nevojave dhe përbërjes së grupit të synuar.
- Përgjegjësia e tij është të organizojë logjistikën dhe dinamikën e grupit, të bëjë pyetje, të vëzhgojë dhe të udhëheqë procesin e të nxënit.
- Pjesëmarrësit duhet të nxiten të diskutojnë për temat, të zgjidhin rastet, të analizojnë dhe të aplikojnë përvojën e tyre vetjake në procesin e të nxënit. Edukuesi i bashkëmoshatarëve duhet ta lehtësojë këtë proces.

Eksperiencia jonë në CTRP me Qendrat Rinore Kuçovë dhe Cërrik ka identifikuar:

a) *Disa nga aftësitë që duhet të ketë një udhëheqës i mirë i bashkëmoshatarëve:*

- I aftë të dëgjojë të tjerët, pa i gjykuar
- Me vetëbesim të lartë
- I besueshëm, i ndershëm
- I pëlqyer nga të rinjtë e tjerë
- I gjithanshëm – jo domosdoshmërisht nxënësi më i mirë i klasës
- I ndjeshëm ndaj personave në nevojë
- Me dëshirë të mirë për të punuar me/për komunitetin e tij
- Kreativ dhe i pasionuar pas ndryshimit

b) *Disa nga përfitimet e përdorimit të drejtuesve të bashkëmoshatarëve:*

- Adoleshentët janë të prirur të dëgjojnë e të imitojnë bashkëmoshatarët e tyre më të pëlqyer e të respektuar.
- Edukuesit e bashkëmoshatarëve që japin shembuj sjelljesh të shëndosha mund të ndikojnë në sjelljet e bashkëmoshatarëve të tyre e t'i ndihmojnë ata të shmangin rreziqet.
- Edukuesit e bashkëmoshatarëve mund të mbështesin, nxisin dhe ndihmojnë bashkëmoshatarët e tyre si gjatë seancave të trajnimit, ashtu edhe jashtë tyre.
- Edukuesit e bashkëmoshatarëve mund t'ju ndihmojnë me prezantimin e mësimit, duke ju bërë kështu të mundur t'u kushtoni vëmendje individuale të rinjve në grupe të vogla si dhe të keni një akses më të gjerë në grupet më të mëdha.

- Edukuesit e bashkëmoshatarëve mund të jenë të aftë të ndihmojnë në menaxhimin dhe zgjidhjen e problemeve brenda grupit.

c) Disa nga sfidat e përdorimit të drejtuesve të bashkëmoshatarëve:

- Të qenët një edukues i bashkëmoshatarëve kërkon kohë dhe angazhim. Ju duhet të keni vullnetin e mirë për të shpenzuar një sasi kohe të konsiderueshme në përzgjedhjen, trajnimin, ritrajnimin, monitorimin dhe vlerësimin e edukuesve të bashkëmoshatarëve.

- Edukuesit e bashkëmoshatarëve lëvizin, transferohen dhe largohen nga programi. Është e rëndësishme që të keni një numër të konsiderueshëm edukuesish të bashkëmoshatarëve në program për të zbutur efektin e realitetit të pashmangshëm të largimit të tyre.

- Disa drejtues të bashkëmoshatarëve mund të adoptojnë sjellje të rrezikshme. Edhe pas trajnimit dhe punës së bërë me ta, të rinjtë mund të përfshihen pikërisht në ato veprimtari të cilat ju u keni mësuar atyre të shmangin. Për këtë arsye, monitorimi, ritrajnimi dhe përforcimi konstant janë vendimtarë për programin tuaj të edukuesve të bashkëmoshatarëve.

- Nxënësit mund të ndiejnë xhelozin ndaj edukuesve të bashkëmoshatarëve. Vendosni një balancë midis motivimit të edukuesve të bashkëmoshatarëve përmes lavdërimeve/ofrimit të mundësive nga njëra anë dhe nxitjes së inatit/xhelozisë të të rinjve të tjerë si pasojë e trajtimit që ju u bëni edukuesve të bashkëmoshatarëve nga tjetra. Nëse të rinjtë e tjerë bëhen xhelozë për edukuesin e bashkëmoshatarëve, ky i fundit do të jetë shumë më pak efektiv nga sa do të ishte po të pëlqej nga grupi e të ndihet pjesë e tij.

- Edukuesit e bashkëmoshatarëve mund të mos kenë dije të mjaftueshme dhe të transmetojnë informacion të pasaktë. Kur edukuesit e bashkëmoshatarëve përhapin informacion mbi shëndetin, të rinjtë e tjerë normalisht u besojnë; në fund të fundit, ju i keni përzgjedhur e trajnuar këta të rinj, kështu që të gjithë i shohin ata si ekspertë. Si rrjedhojë, nëse edukuesit e bashkëmoshatarëve shpërndajnë informacion të gabuar, ky informacion mund të shkaktojë dëm të dyfishtë. Prandaj është e domosdoshme të shpenzoni kohë për t'i trajnuar e ritrajnuar këta të rinj në mënyrë që të shpërndajnë informacion të saktë. Veç kësaj, ata mund të punojnë në dyshe për të përforcuar sjelljen e njëri-tjetrit dhe për të shërbyer në mënyrë të ndërsjellë si burim mbështetjeje.

Këshilla Praktike

AFTËSI PËR TË DËGJUAR

- Janë të vëmendshëm ndaj sugjerimeve të bashkëmoshatarëve
- Kuptojnë Idenë Kryesore/idetë dhe faktet mbështetëse

AFTËSITË LEHTËSUESE TË EDUKUESVE TË BASHKËMOSHATARËVE

BËRJA E PYETJEVE

- Pyetje të hapura për t'i nxitur personat të flasin
- Pyetje hetuese
- Zhvendosje tek pjesëmarrësit e tjerë
- Nxitje e pikëpamjeve të ndryshme
- Riformulim i pyetjeve

PËRDORIMI I PAJISJEVE/MATERIALEVE

- Vendosini pajisjet dhe materialet në dhomë në mënyrë të tillë që të gjithë të mund t'i shohin. (Merrni parasysh përmasat dhe vendndodhjen e materialeve të printuara).
- Transmetojeni informacionin përmes pyetjeve dhe përgjigjeve.

LEHTËSIMI I GRUPIT

- Kur të bëni një pyetje, shikojni të gjithë pjesëmarrësit përpara se të përcaktoni kush do të përgjigjet.
- Jepni vetëm informacione të sakta.
- Kur të flisni, sigurohuni që t'i shihni në sy të gjithë pjesëmarrësit.
- Ndërrojeni pozicionin gjatë seancës (të paktën në 50% të kohës).

GJUHA E TRUPIT

- Buzëqeshni.
- Luani kokën/duart.
- Mbani një pozicion të natyrshëm të trupit.

MENAXHIMI I KOHËS

- Fillojeni trajnimin në orarin e parashikuar.
- Hyrja duhet të zgjasë nga 8 në 12 minuta.
- Përfundojeni trajnimin në orarin e parashikuar.

TEKNIKA EFEKTIVE TRAJNIMI

- Diskutime në grupe të vogla
- Diskutime gjithëpërfshirëse
- Prezantime në PowerPoint
- Lojë me Role
- Raste Studimore
- Lojëra

3. Temat e Përzgjedhura

Tema I. Aftësitë për Jetën

Qëllimet e trajtimit të kësaj teme janë:

- ◆ Të rrisë vetëvlerësimin e përdoruesve të manualit nëpërmjet zhvillimit tek ata të aftësisë për të njohur vetveten
- ◆ Të zhvillojë tek përdoruesit ndjeshmërinë ndaj ndërlidhjes që ekziston midis sjelljes personale dhe komunikimit me të tjerët dhe midis zhvillimit individual dhe realizimit brenda një grupi/skuadre/komuniteti
- ◆ Të zhvillojë tek përdoruesit aftësitë e komunikimit dhe problemzgjdhjes si dhe aftësinë për të analizuar vetveten gjatë ndërveprimit me të tjerët
- ◆ Të zhvillojë tek përdoruesit tendencën për të bashkëndarë opinionet, mendimet dhe ndjenjat personale
- ◆ Të zhvillojë aftësinë e përdoruesve për të racionalizuar vlerat dhe rëndësinë e tyre
- ◆ Të zhvillojë tek përdoruesit aftësinë për të përcaktuar qëllimet e tyre individuale dhe për të analizuar aftësitë që kanë

Çështjet që do të Trajtohen:

- Përkufizimi i aftësive për jetën dhe i Edukimit Bazuar në Aftësitë për Jetën
- Përshkrimi i qëllimeve të aftësive për jetën
- Diskutimi i llojeve kryesore të aftësive për jetën
- Lista e aftësive bazë për jetën
- Shpjegimi i përfitimeve nga aftësitë për jetën

Material Burimor për Drejtuesin e Bashkëmoshatarëve

Çfarë janë aftësitë për jetën?

Aftësitë për jetën janë aftësitë e një personi për të përdorur njohuritë që ka për të realizuar diçka. Këto aftësi favorizojnë mirëqenien mendore dhe rrisin kompetencën në mënyrën e përballjes me realitetin e jetës. Përmes studimeve të ndryshme, është parë që të rinjtë përfshihen në sjellje të rrezikshme, si p.sh. abuzimi me substanca të ndryshme, për shkak të ndikimit të bashkëmoshatarëve. Aftësitë për jetën i ndihmojnë të rinjtë të ndër marrin veprime pozitive për të mbrojtur veten dhe për të promovuar marrëdhëniet shoqërore pozitive. Ato forcojnë vetëvlerësimin dhe vetëbesimin.

Aftësitë bazë për jetën

- Të Menduarit Kreativ
- Të Menduarit Kritik
- Siguria tek vetja
- Aftësitë Negociuese
- Vendimmarrja
- Problemzgjdhja
- Empatia
- Ndërgjegjësimi për vetveten
- Miqësia
- Zgjdhja e konflikteve
- Menaxhimi i emocioneve
- Menaxhimi i stresit

Llojet Kryesore të Aftësive për Jetën:

Aftësitë për Jetën që lidhen me njohjen e vetvetes dhe të Bashkëjetuarit me Vetveten

- **Ndërgjegjësimi për Vetveten:** Një nocion i qartë i identitetit formon një bazë të pastër për njohjen e kapaciteteve dhe kufizimeve individuale. Të rinjtë duhet së pari të kuptojnë vetveten, potencialin e tyre, ndjenjat dhe emocionet, pozicionet në jetë dhe shoqëri, pikat e tyre të forta dhe të dobëta. Ata duhet të kenë një nocion të qartë të identitetit të tyre, prejardhjes dhe kulturës brenda të cilës kanë lindur e janë formuar.
- **Vetëvlerësimi:** si ndihet një individ lidhur me aspekte vetjake si pamja dhe aftësitë. Ndërgjegjësimi për vetveten çon në vetëvlerësim pasi personat bëhen të

vetëdijshëm për aftësitë e tyre dhe vendin që zënë në komunitet. Vetëvlerësimi është përshkruar si vetëdije e individit për të mirën që bart brenda vetes. Ai ka të bëjë me mënyrën me të cilën një individ ndihet lidhur me aspekte vetjake të tilla si pamja, aftësitë, sjellja dhe rritja personale si dhe lidhur me përvojat e suksesshme në të cilat ai është treguar kompetent.

- **Siguria te Vetja:** nënkupton që një person di çfarë do dhe përse e do dhe është i aftë të ndër marrë hapat e nevojshëm për të arritur atë që dëshiron në një kontekst specifik; p.sh. di t'i thotë "JO" me forcë dhe guxim asaj që nuk dëshiron etj. Siguria te vetja lidhet me kulturën dhe është e rëndësishme që të rinjtë të dinë të kenë siguri tek vetja në çdo situatë. Sidoqoftë, siguria në vetvete në raport me bashkëmoshatarët mund të ndryshojë nga siguria në vetvete në raport me prindërit, mësuesit, personelin mjekësor etj.

- **Menaxhimi i Emocioneve:** është njohja e emocioneve të tua dhe marrja e vendimeve duke i mbajtur parasysh ato. Emocione të tilla si frika, inati, droja ose dëshira për të qenë i pranuar nga të tjerët janë gjendje subjektive dhe impulsive. Për këtë arsye, ato shpesh janë të paparashikueshme dhe mund të çojnë në kryerjen e veprimeve që nuk bazohen në një arsyetim logjik. Kështu, mossauesi në menaxhimin e emocioneve mund të nxisë lehtësisht tek të rinjtë sjellje për të cilat ata më vonë mund të pendohen.

- **Menaxhimi i stresit:** Stresi është pjesë e pashmangshme e jetës. Problemet familjare, marrëdhëniet e prishura, presioni i provimeve, vdekja e një miku apo familjari të afërt janë disa shembuj të situatave që mund të shkaktojnë stres në jetën e të rinjve. Në disa situata dhe në rastet në të cilat dikush është i aftë ta menaxhojë, stresi mund të jetë një faktor pozitiv pasi presioni e detyron personin të fokusohet tek ajo që po bën dhe të reagojë në mënyrën që i përshtatet rastit specifik. Megjithatë, stresi mund të jetë edhe një forcë shkatërruese në jetën e një individ nëse ky individ nuk është i aftë ta menaxhojë atë. Prandaj, sikurse edhe në rastin e emocioneve, adoleshentët duhet të jenë të aftë të njohin stresin, shkaqet dhe efektet e tij dhe mënyrën për ta përballuar.

Aftësitë për Jetën që lidhen me Njohjen e të Tjerëve dhe të Bashkëjetuarit me të Tjerët

- **Marrëdhëniet Ndërpersonale:** Që të mund të zhvillojnë potencialin e tyre, brenda mjedisit të tyre, të rinjtë duhet të dinë të reagojnë në mënyrën e duhur në çdo marrëdhënie me të tjerët. Marrëdhëniet ndërpersonale janë esenca e jetës. Marrëdhëniet mund të ngrihen në forma të ndryshme. Duke u rritur, të rinjtë ndërtojnë marrëdhënie. Për shembull, ata ndërtojnë marrëdhënie në shkollë, ndeshje futboll, gara e workshop-e, me personelin shëndetësor, miqtë e prindërve të tyre etj.

- **Krijimi i Miqësisë:** Të rinjtë duhet të mësojnë të dallojnë cilat janë miqësitë

që premtojnë të jenë frytdhënëse për të dyja palët. Ata duhet të tregohen të kujdesshëm në ndërtimin e miqësisve në mënyrë që të shmangin shoqëritë që mund t'i shtyjnë drejt veprimeve të tilla si përdorimi i substancave etj.

- **Empatia:** është mbështetja e një personi në mënyrë që ai të arrijë sa më parë të marrë vetë vendimet e tij e të ecë me këmbët e veta. Të tregohesh empatik do të thotë ta vësh veten në vendin e tjetrit, veçanërisht kur tjetri përballet me probleme serioze të shkaktuara nga veprimet e tij. Empati do të thotë gjithashtu ta kuptosh tjetrin dhe të brendësosh situatën e tij si dhe të gjesh mënyra për t'ia lehtësuar atij barrën duke marrë mbi vete një pjesë të saj në vend që ta dënosh apo përçmosh, cilado qoftë arsyeja e situatës në të cilën ndodhet.

- **Rezistenca ndaj Bashkëmoshatarëve:** të ngrihesh për të mbrojtur vlerat, besimet dhe bindjet e tua duke u përballur me idetë apo praktikat kundërshtarë të bashkëmoshatarëve. Miqtë apo kolegët mund t'ju bëjnë sugjerime të papranueshme ose të rrezikshme dhe të ushtrojnë mbi ju presion që t'i pranoni ato. P.sh. disa të rinj ndikohen nga bashkëmoshatarët për të abuzuar me substanca të ndryshme; këta të rinj duhet të mësojnë t'i rezistojnë këtij presioni të bashkëmoshatarëve.

- **Zgjidhja e Konfliktëve pa Dhunë:** të sigurohesh që konfliktet të mos kthehen në elemente shkatërrimtare por të përdoren si një trampolinë drejt përmirësimit. Zgjidhja jo e dhunshme e konfliktëve është e lidhur me marrëdhëniet ndërpersonale, aftësitë negociuese dhe menaxhimin e emocioneve dhe stresit. Konfliktet janë të pashmangshëm (dhe ndonjëherë të nevojshëm) por aftësia për zgjidhjen e tyre pa dhunë garanton që situatat e konfliktit të orientohen drejt mirëkuptimit pa qenë nevoja të arrihet te përleshjet.

- **Komunikimi Efektiv:** të mësosh të dëgjosh dhe të kuptosh si komunikojnë të tjerët. Komunikimi është esenca e marrëdhënieve njerëzore. Prandaj, një ndër aftësitë më të rëndësishme për jetën është aftësia për të komunikuar në mënyrë të qartë dhe të efektshme me të tjerët si dhe të qenët i ndërgjegjshëm që goja e një personi mund të thotë diçka ndërkohë që gjuha e trupit mund të jetë duke thënë diçka krejt të ndryshme.

- **Negocimi:** është një aftësi e rëndësishme që përfshin sigurinë te vetja, empatinë dhe reagimet ndërpersonale si dhe aftësinë për të bërë kompromise për çështje që mund të shkojnë kundër parimeve tona. Ai përfshin aftësinë për të menaxhuar situata të mundshme kërcënimi apo rreziku. Prandaj është e rëndësishme të mësojmë kur dhe si të negociojmë.

- **Të menduarit kritik:** Është e nevojshme të zhvillohet aftësia për të analizuar në mënyrë kritike informacionin e marrë, në mënyrë që të krijohet një bazë e saktë për vendime, veprime dhe gjykime objektive.

- **Të menduarit krijues:** nënkupton risi. Shpesh njerëzit e gjejnë veten në situata të pazakonta në të cilat kjo aftësi është e nevojshme për të reaguar në

mënyrën e duhur.

- **Vendimmarrja:** Kjo aftësi ndihmon në vlerësimin e mundësive që kemi në dispozicion duke mbajtur parasysh pasojat e tyre.
- **Problemgjidhja:** Vetëm duke ushtruar vendimmarrjen një person arrin të forcojë aftësinë e tij për të zgjidhur problemet. Problemgjidhja është e lidhur ngushtë me vendimmarrjen dhe ka nevojë për mbështetjen e shumë prej aftësive për jetën. Duke praktikuar marrjen e vendimeve të duhura dhe zgjidhjen e problemeve, të rinjtë mund të ndërtojnë aftësitë e nevojshme për të bërë zgjedhjet më të mira në çdo situatë me të cilën përballen.

Përfitimet nga Aftësitë për Jetën

- Zhvillimi Personal
- Zhvillimi Social
- Ndjenja e përmbushjes
- Fuqizimi
- Aftësia për të dhënë një kontribut të konsiderueshëm në jetë, për veten, familjen, grupin dhe vendin
- Sjellja e shëndoshë
- Bërja e zgjedhjeve më të mira
- Aftësitë e reja
- Parandalimi i abuzimit, dhunës, vetëvrasjes dhe sjelljes së papërgjegjshme.

Rëndësia e Zhvillimit të Aftësive për Jetën

- Aftësitë për jetën promovojnë karakteristika personale dhe sjellje sociale pozitive dhe të orientuara drejt të përshtaturit;
- Ato i pajisin të rinjtë me strategji për menaxhimin e sjelljes;
- Ato ndihmojnë në identifikimin e burimeve për mbështetje sociale në brendësi të marrëdhënieve ndërpersonale.



Aktivitet I

– Të njihemi me Aftësitë për Jetën

Metodologjia: Lojë në grup

Materialet e nevojshme: Letra, markera, flipchart, ngjitës

Kohëzgjatja: 45 minuta

Hapat:

1. Ftojini pjesëmarrësit të ulen në formë rrethi dhe pyetini nëse kanë dëgjuar për termin “aftësitë për jetën”. Çfarë dinë ata lidhur me këtë?

2. Shpjegojuni pjesëmarrësve se të gjithë ne kemi aftësi të cilat na mundësojnë të drejtojmë jetën tonë, për shembull, të shkruajmë, të bisedojmë, të punojmë me të tjerët, të marrim vendime etj. (Referojuni materialit teorik në këtë kapitull).

3. Shpërndajuni pjesëmarrësve nga një fletë dhe kërkojuni që të shkruajnë aty aftësinë që konsiderojnë më të veçantë. Jepuni 5 minuta kohë për t’u përgatitur.

4. Kërkojuni pas 5 minutash të vendosin në tokë fletët dhe t’i grupojnë ato sipas tipologjive të aftësive (duke vendosur aftësitë e ngjashme në një grup).

5. Pyetini nëse këto aftësi përfaqësojnë gjithë aftësitë më të mira që na bëjnë të mundur të kemi një jetë të shëndetshme dhe produktive. Nëse ata mendojnë që jo, kërkojuni që t’i plotësojnë.

6. Ndërkohë që pjesëmarrësit plotësojnë listën e aftësive, përgatitni tri fletë ku të shkruani: “e kemi të gjithë” “e kanë disa” “nuk e ka askush”.

7. Kur të vëreni që pjesëmarrësit kanë mbaruar, vëreni tri fletët e përgatitura në tri kolona dhe kërkojuni pjesëmarrësve të vendosin fletët e përgatitura prej tyre (p.sh. aftësia për të komunikuar, aftësia për të marrë vendime, aftësia për të dëgjuar etj.) në kolonën që ata mendojnë se është e përshtatshme.

8. Kur të gjitha fletët të jenë vënë në kolonën përkatëse, ftojini pjesëmarrësit të diskutojnë:

- a. Pse disa njerëz e zotërojnë një aftësi?
- b. Pse disa të tjerë jo?
- c. Çfarë ka shkaktuar mospasjen e disa aftësive?
- d. A mund të mësohen aftësitë?
- e. Si mund të mësohen ato?

9. Në fund, plotësojeni diskutimin e tyre me diskutimin e mësipërm rreth përkufizimit të aftësive për jetën.



Aktivitet 2 – Pikat e forta dhe pikat e dobëta – Analiza SWAT

Metodologjia: Diskutim, prezantim, reflektim

Materialet e nevojshme: Flipchart, letër, markera

Kohëzgjatja: 30 minuta

Hapat:

- 1- Ndajini pjesëmarrësit në dyshe.
- 2- Kërkojuni të shkruajnë në një copë letër 5 pika të forta dhe 5 të dobëta që ata vërejnë tek vetja e tyre.
- 3- Udhëzojini pjesëmarrësit t'i kërkojnë ndihmë shoku-shokut për gjetjen e pikave të forta dhe të dobëta dhe të përpiqen ta vlerësojnë veten sa më objektivisht.
- 4- Jepuni 15 minuta kohë për kryerjen e ushtrimit.

Udhëzime mbi kryerjen e ushtrimit për udhëheqësin e grupit

Pikat e forta: Mendoni për një problem të caktuar duke mbajtur parasysh pikat tuaja të forta. Bëjini vetes pyetjen: Cilat janë gjërat që unë di të bëj mirë? (Ky nuk është momenti për t'u treguar modest). Përqendrohuni në problemin konkret duke vlerësuar aftësitë që zotëroni për ta zgjidhur atë. Disa shembuj mund të jenë: aftësitë organizuese, motivimi, dëshira për të arritur gjithmonë fitore, dëshira për të marrë informacion dhe njohuri të reja etj.

Pikat e dobëta: Ne të gjithë i kemi ato. Mendoni rreth një problemi duke vërejtur se si problemi përkeqësohet si pasojë e pikave tuaja të dobëta si p.sh. mungesa e përqendrimit, mungesa e interesit në disa lëndë që zhvillohen në shkollë, të qenët jo i përpiktë etj. Çfarë ndikimi kanë këto pika të dobëta në mbarëvajtjen tuaj në shkollë?

Ka disa faktorë të jashtëm që duhen marrë parasysh kur vlerësojmë pikat e forta dhe të dobëta. Këto janë mundësitë dhe kërcënimet.

Mundësitë: Suksesi çon në sukses. Ne nxitemi për të ndjekur një plan të caktuar nëse arrijmë të shohim çfarë ka përtej tij. P.sh. “po ta mbaroj esenë para fundjavës, do të kem mundësi të dal me shokët, përndryshe do të më duhet të studioj dhe nuk do të shkoj në festë me ta”. Sa më shumë mundësi të kemi aq më të motivuar do të jemi për të arritur atë që dëshirojmë.

Kërcënimet: Ka gjithmonë vështirësi gjatë rrugës. P.sh. ju jeni duke studiuar dhe një shok ju telefonon ose në TV fillon programi juaj i preferuar. “Do t’i kërkoj mamasë të përgjigjet në telefon, kështu do të përqendrohem në studim” ose “Do e marr shokun vetë më vonë” janë disa nga zgjidhjet që mund t’i jepni kësaj situatë në mënyrë që pika juaj e fortë (përqendrimi në mësim) të mos vihet në rrezik. Është mirë të mendoni për këto çështje paraprakisht.

Përzgjidhni dy pjesëmarrës dhe plotësoni së bashku me ta analizën SWOT në flipchart. Kërkojuni pjesëmarrësve të tjerë të vlerësojnë pikat e forta dhe të dobëta të dyshes së përzgjedhur si dhe mundësitë dhe kërcënimet. A u duken realiste vlerësimet që dy shokët kanë bërë mbi veten e tyre? Çfarë sugjerimesh kanë dhe si vepruan për të vlerësuar pikat e dobëta dhe të forta të shokëve? Çfarë ndikimi kanë sipas tyre këta faktorë në arritjen e suksesit?

Çështje për diskutim të mëtejshëm

- A na nevojitet eksperiencë për të vlerësuar veten tonë?
- Si mund ta shpejtojmë këtë proces?

Një mënyrë e mundshme është mbledhja e informacionit nga personat që na rrethojnë. Kështu mund të arrijmë të zbulojmë një pjesë të madhe të pikave tona të forta dhe të dobëta. Megjithatë, duhet mbajtur parasysh se këto janë thjesht opinionet e shokëve tanë mbi ne dhe shpesh mund të jenë të përkohshme e ndonjëherë të papërgjegjshme. Njëkohësisht, është e nevojshme të zhvillojmë edhe aftësinë për ta vlerësuar veten tonë sa më objektivisht.



Aktivitet 3 - A dini të dëgjoni?

Metodologjia: Lojë me role

Materialet e nevojshme: Për edukuesin e bashkëmoshatarëve – një listë udhëzimesh, flipchart-e, markera; për pjesëmarrësit – fletë shënimesh me udhëzime

Kohëzgjatja: 30 minuta

Hapat :

Shpjegojuni pjesëmarrësve që ky ushtrim do t'i ndihmojë të identifikojnë aftësitë që nevojiten për një komunikim të efektshëm. Ndajini ata në grupe treshe - çdo grup duhet të vendosë kush prej tyre do të jetë folësi, dëgjuesi dhe vëzhguesi.

Veprimtaritë:

1. Pasi të jetë bërë zgjedhja, ftojini të gjithë pjesëmarrësit që luajnë të njëjtin rol (pra gjithë folësit, gjithë dëgjuesit dhe gjithë vëzhguesit) të formojnë grupe të veçanta për të diskutuar mbi rolet e tyre. Pajisini të gjithë dëgjuesit me nga një letër shënimesh ku të jetë shkruar nga një udhëzim për ta. Edukuesi i bashkëmoshatarëve përgatit aq letra sa dhe dëgjues ka. Një udhëzim i mundshëm është p.sh. udhëzimi për të dëgjuar me vëmendje. Mund të ndodhë që disa pjesëmarrës të kenë të njëjtin udhëzim. Dëgjuesit duhet t'ua mbajnë udhëzimin e tyre të fshehtë pjesëtarëve të tjerë të grupit fillestar.

2. Udhëzoni folësit që të mendojnë për një çështje që për ta është e rëndësishme dhe lidhur me të cilën ata të jenë në gjendje të diskutojnë për pesë minuta brenda grupit të tyre. Vëzhguesit i udhëzoni të vëzhgojnë në heshtje ndërveprimin midis folësve dhe dëgjuesve pa ndërhyrë.

3. Më pas, pjesëmarrësit kthehen në grupin fillestar dhe kanë në dispozicion 5 minuta kohë për të zbatuar udhëzimin që u është dhënë. Në fund të ushtrimit, të gjithë pjesëmarrësit mblidhen në një grup të madh për një diskutim përfundimtar.

4. Shpjegojuni pjesëmarrësve se si duhet të organizohet diskutimi: çdo pjesëtar i grupit (në fillim vëzhguesi, pastaj folësi e më pas dëgjuesi) tregon se çfarë ndodhi në grupin e tij dhe si u ndje ai lidhur me atë që ndodhi. Dëgjuesit u tregojnë të tjerëve se cili ishte udhëzimi që u qe dhënë.

5. Në vijim, diskutimi duhet të fokusohet në pyetjet e mëposhtme:

- Si e dalloni nëse të tjerët po ju dëgjojnë apo jo kur jeni duke folur?
- Si ndiheni kur vëreni që të tjerët nuk ju dëgjojnë?

6. Në fund, ftojini folësit dhe dëgjuesit të shtrëngojnë duart për t'i demonstruar njëri-tjetrit që nuk kanë ndjenja negative ndaj shoku-shokut pasi ndërveprimi ishte thjesht pjesë e një loje me role.

Udhëzimet për dëgjuesit

- Dëgjoni në mënyrë aktive dhe bëni pyetje që përshtaten me temën.
- Ndërpriteni folësin dhe mos e lini të përfundojë fjalinë që është duke thënë.
- Ndërroni temë në mënyrë spontane.
- Bëjini komplimente folësit.
- Qeshni kur folësi të jetë serioz.
- Flisni me dikë tjetër kur folësi të jetë duke parashtruar idetë e tij.
- Shikoni rreth e rrotull sallës dhe merrni një pamje të shpërqendruar kur folësi të jetë duke paraqitur pikat e diskutimit.
- Jepni një këshillë pa jua kërkuar kush.
- Bëni sikur tronditeni nga ajo që folësi është duke thënë.
- Mos krijoni kontakt me sy me folësin.



Aktivitet: 4 – Skuadra-Rregullat e Lojës

Metodat: Analizë informacioni, prezantim

Materialet e nevojshme: Për pjesëmarrësit – flipchart-e, markera

Kohëzgjatja: 30-35 minuta

Hapat:

Informojini pjesëmarrësit që tema e punës në grup është analizimi i skuadrave të suksesshme. Disa vullnetarë duhet të bëjnë një kërkim mbi parimet dhe rregullat e aktivitetit të skuadrave në fusha të ndryshme – për shembull në sport, teknologji, mjekësi, ekonomi, kulturë etj. Pjesëmarrësit marrin informacionin dhe formojnë grupe të ndarë sipas interesave (jo më shumë se pesë grupe gjithsej). Ata përgatisin postera në të cilat shpjegojnë mbi punën në grup dhe mbi kërkimin që kanë kryer. Në përgatitjen e posterave mund të përdoren grafikë, simbole, fotografi dhe materiale të tjera.

Veprimtaritë:

1. Prezantoni kërkimin paraprak që u krye nga vullnetarët dhe lidhni atë me temën e punës në grup: të kuptojmë më mirë ç’është një skuadër, përse nevojitet, cilat janë rregullat e ndërveprimit brenda saj etj.
2. Prezantoni hapat e tjerë duke i udhëzuar pjesëmarrësit si më poshtë: “Kemi katër ose pesë grupe të gatshme të na japin shembuj interesantë të punës në grup. Një zëdhënës për çdo grup do të prezantojë në jo më shumë se katër-pesë minuta rregullat e veprimit të skuadrës mbi të cilën grupi i tij ka realizuar kërkimin. Prezantimi do të fokusohet në qëllimet dhe rregullat që e kanë bërë skuadrën në fjalë të suksesshme. Pjesa tjetër e pjesëmarrësve mund të bëjë pyetje gjatë dy minutave pasues”.
3. Zëdhënësit paraqesin posterat e tyre dhe japin informacione të mëtejshme. Mbikëqyrni kohëzgjatjen e prezantimeve dhe të seancës së pyetjeve.
4. Në fund, vini në dukje karakteristikat kryesore të skuadrës: qëllimi i përbashkët, përbërja, rolet dhe rregullat e qarta, ndërveprimi i vazhdueshëm, besimi, sistemi i vlerësimit dhe sanksionimit etj. Sigurohuni që të gjeni lidhjet ekzistuese midis prezantimeve të ndryshme; gjeni tiparet e përbashkëta dhe elementet plotësuese.



Aktivitet 5 – Drejtuesi

Metodat: Punë në grupe të vogla, diskutim

Materialet e nevojshme: Për edukuesin e bashkëmoshatarëve – flipchart-e, markera; për pjesëmarrësit – flipchart-e, markera, kasete

Kohëzgjatja: 30 minuta

Hapat:

Prezantoheni ushtrimin duke nënvizuar faktin që çdokush ka vlerat e tij por që, megjithatë, kur dikush jeton në komunitet, duhet të marrë parasysh edhe një sistem vlerash të përbashkët. Drejtuesit e komuniteteve formohen mbi bazat e këtij sistemi vlerash. Drejtuesi mbron interesat e komunitetit; ai lufton për të arritur qëllimet e komunitetit dhe shfaq disa cilësi të veçanta.

1. Ndajini pjesëmarrësit në tre grupe. Çdo grup pajiset me një poster dhe një marker. Pjesëmarrësit duhet të zgjedhin një drejtues të grupit dhe të përshkruajnë cilësitë e tij në poster. Për ta bërë këtë, ata kanë në dispozicion 10 minuta.
2. Pasi koha në dispozicion të ketë mbaruar, çdo grup do të komunikojë zgjedhjen e tij dhe do ta argumentojë atë. Jepini çdo drejtuesi mundësinë të rendisë, në jo më shumë se dy minuta, tiparet e tij më me vlerë dhe të bindë të tjerët lidhur me aftësinë e tij për të mbrojtur interesat e komunitetit.
3. Pjesëmarrësit votojnë për të përzgjedhur një prej tre drejtuesve. Pas procesit të votimit, bëhet numërimi i votave dhe, kur rezultati është i qartë, disa nga pjesëmarrësit bashkëndajnë me të tjerët, nëse dëshirojnë, argumentet lidhur me zgjedhjen e tyre.
4. Bëni një përmbledhje të vlerave, karakteristikave drejtuese dhe aftësive që grupi përmendi gjatë diskutimit.

Tema 2: Shëndeti Riprodhues për Adoleshentët (përfshirë HIV/AIDS)

Qëllimi: Trajtimi i disa prej problematikave dhe çështjeve që shqetësojnë adoleshentët të lidhura me sjelljet e përshtatshme që mund t'i orientojnë ata drejt një jete më të shëndetshme, më të sigurt dhe më të mbrojtur.

Çështjet që do të trajtohen:

- ◆. Infeksionet e Transmetuara Seksualisht (IST-të)
- ◆. HIV/AIDS - njohuri të përgjithshme
- ◆. Marrëdhëniet seksuale dhe seksi në moshë të re
- ◆. Metodatat kontraceptive

Materiale Burimore për Drejtuesit e Bashkëmoshatarëve

Periodha e adoleshencës është një ndër periudhat më të bukura në jetën e një njeriu. Gjatë kësaj periudhe transitore, fëmija fillon të shkëpusë dalëngadalë lidhjen e fortë me prindërit dhe të rriturit dhe të futet e të përparojë në moshën e shkujdesur, plot me kënaqësi dhe gëzime; në moshën në të cilën stili i të jetuarit ndryshon dhe përshtatet më mirë me atë që ai/ajo do ose mendon se është më e mira. Por, këto vite të ndryshimit mund të jenë edhe sflitëse e të mbushura me problematika të ndryshme.

Ne shpesh nuk jemi të qartë dhe të përgatitur për problemet dhe çështjet e ndryshme shëndetësore dhe shumë nga ne, ndoshta në mënyrë të pandërgjegjshme, shkojnë përtej limiteve të përballueshme, gjë që në shumë raste mund ta çojë jetën tonë në drejtime të mjerueshme. Është mirë të jetojmë dhe të përfshihemi në grupe, situata apo komunitete në të cilat

promovohen zakone të një jete të shëndetshme dhe pa rreziqe, pra të bashkohemi me grupe bashkëmoshatarësh brenda të cilave bashkëndahen dhe marrin kuptim vlerat e jetës së shëndetshme.

Pa dyshim, prindërit dhe personeli arsimor janë mbështetja më e madhe që kemi në këto vite; por, një faktor shumë i rëndësishëm për të mësuar dhe kultivuar zakone të një jete të shëndetshme është dhe bashkëndarja e eksperiencave tona me persona të ngjashëm me ne. Kjo mund të arrihet duke u bashkuar me grupe bashkëmoshatarësh ku mund të flasim lirisht për problemet që na shqetësojnë, të ndihmojmë veten dhe të tjerët duke dhënë dhe marrë informacion të vlefshëm dhe të ndihemi të barabartë, të vlerësuar dhe të shpenguar.

Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme:

Kur flasim për Sëmundjet Seksualisht të Transmetueshme apo Infeksionet Seksualisht të transmetueshme, asnjëherë nuk duhet të mendojmë se dimë mjaftueshëm apo dimë çdo gjë për to. Fakti është që numri i personave që preken nga këto infeksione është në rritje dhe ndër personat e prekur janë edhe adoleshentët. Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme (IST) apo sëmundjet Seksualisht të transmetueshme (SST) janë infeksione apo sëmundje të rrugëve të riprodhimit që transmetohen (ngjiten) kryesisht nëpërmjet kontakteve seksuale me një partner (person) të infektuar. Shkaktare të IST-ve janë bakteret, viruset dhe protozoat (organizma mikroskopike njëqelizore). Në botë njihen mbi 20 lloje të ndryshme të IST-ve ndër të cilat më të njohurat janë Sifilizi, HIV/AIDS, Gonorreja, Klamidia, Herpesi etj. Si meshkujt ashtu edhe femrat preken nga IST-të. Disa nga IST-të mund të merren edhe nëpërmjet gjakut dhe mund të transmetohen nga nëna te fëmija gjatë procesit të shtatzënisë, lindjes apo ushqimit me gji. IST-të janë shumë të përhapura dhe mund të lënë pasojat serioze tek shëndeti, pa harruar dhe pasojat ekonomike e ato sociale. Disa IST mund të çojnë në ndërlikime shumë të mëdha shëndetësore që mund ta paaftësojnë personin në kryerjen e funksioneve normale në familje, punë e shoqëri.

Shenjat e mëposhtme mund të tregojnë se personi që ka kryer marrëdhënie seksuale mund të ketë një IST dhe duhet të shkojë tek mjeku:

- Skuqje ose djegie të organeve gjenitale
- Dhimbje gjatë urinimit, urinë të turbullt ose me erë të rëndë
- Sekrecione të pazakonshme nga penisi ose vagina
- Një plagë ose flluska mbi ose përqark organeve gjenitale, afër anusit ose brenda gojës
- Kruajtje të forta ose puçrra
- Shtrëngime të barkut

- Rritje të lehtë të temperaturës dhe gjendje të përgjithshme jo të mirë
- Humbje në peshë, debulesë, djersitje natën, njolla të mavijosura në lëkurë, pneumoni, sëmundje të tjera

Gjithashtu duhet t'i drejtoheni mjekut nëse partneri/partnerja juaj seksualle paraqet shenja të tilla.

Ndryshimi midis HIV-it dhe AIDS-it

HIV është shkurtimi në anglisht i togfjalëshit “virusi i defiçencës së imunitetit njerëzor”. Ai është virusi që shkakton AIDS-in dhe prek vetëm njerëzit duke sulmuar sistemin imunitar. AIDS do të thotë sindroma e fituar e defiçencës së imunitetit. “E fituar” do thotë që sëmundja merret nga dikush tjetër; “imuniteti” është sistemi që lufton sëmundjet dhe “defiçenca” nënkupton dobësimin e këtij sistemi. Termi “sindromë” nënkupton një grup shenjash klinike që sugjerojnë një sëmundje. “AIDS” është termi që përdoret për të treguar shkallën më serioze të infektimit të personit me HIV. Institucionet shkencore të specializuara kanë përpiluar një listë shenjash (që vërehen nga jashtë) dhe simptomash (që i referon vetë i sëmurit) të cilat tregojnë që një person ka AIDS. Kur personi shfaq qoftë edhe një nga treguesit e sëmundjes, konsiderohet i sëmurë me AIDS. Nga momenti i infeksionit nga HIV deri në shfaqjen e treguesve të parë të AIDS mund të kalojnë nga disa javë deri në disa vite. Ky pohim është i rëndësishëm për të kuptuar që:

- dikush mund të jetë infektuar prej shumë kohësh dhe të mos ketë shenja e të ndihet mirë me shëndet.
- dikush mund të infektohet e të ndihet keq si pasojë e infeksionit fillestar nga HIV por të mos shfaqë ndonjë nga shenjat e AIDS-it.

Infektimi me HIV

HIV-i dobëson gradualisht sistemin imunitar i cili është mbrojtja e trupit ndaj infeksioneve dhe sëmundjeve. Një sistem i fortë imunitar parandalon sëmundjet dhe na ndihmon të shërohemi kur sëmurimi. Ai sulmon dhe shkatërron mikrobet që hyjnë në trup. Llojet e ndryshme të qelizave që formojnë sistemin e imunitetit kanë funksione të ndryshme dhe të gjitha bashkë ndihmojnë që personi të jetë i shëndetshëm. Disa prej këtyre qelizave quhen “qelizat T ndihmëse”. Virusit HIV hyn pikërisht tek këto qeliza dhe fillon të shumëfishohet në brendësi të tyre. Kjo nxit shkatërrimin e qelizave në fjalë. Sa më shumë qeliza T ndihmëse vdesin aq më pak i aftë bëhet sistemi imunitar për ta kryer funksionin e tij dhe për ta mbrojtur trupin nga infeksionet oportuniste. Këto infeksione quhen kështu sepse përfitojnë nga dobësimi i sistemit të imunitetit dhe fillojnë të pushtojnë trupin. Shumë nga këto infeksione janë mjaft të rralla

dhe disa prej tyre nuk ishin vënë re ndonjëherë tek njerëzit para shfaqjes së AIDS-it. Infeksione të tjera shkaktohen nga mikrobe që shumica e njerëzve të shëndetshëm i kanë në trup dhe i luftojnë. Njerëzit e infektuar me HIV janë delikatë. Një ose më shumë nga infeksionet e përmendura dhe jo HIV-i drejtpërdrejt shkaktojnë vdekjen e personit me AIDS.

HIV pozitiv

Kjo do të thotë se një nga dy testet e gjakut (ELISA ose Western Blot) ka treguar se personi është i infektuar me HIV. Testet zbulojnë antitruapat e krijuar nga organizmi i njeriut kundër HIV-it dhe jo vetë virusin. ELISA është testi që përdoret më shpesh. Nëse rezultatet e kësaj analize dalin pozitive ose tregojnë praninë në gjak të antitruapave kundër HIV-it, bëhet një analizë e dytë për të konfirmuar të parën. Testi i dytë (Western Blot) i zbulon më mirë sesa i pari antitruapat e prodhuar për të luftuar HIV-in.

Rezultati negativ i analizës tregon se organizmi i njeriut nuk është duke prodhuar antitruapa kundër virusit HIV. Për këtë arsye, mendohet se personi nuk është i infektuar me HIV. Megjithatë, është e rëndësishme të mbahet parasysh që zakonisht kalon një periudhë kohe nga momenti i infektimit të personit me HIV deri në momentin që sistemi i imunitetit fillon të prodhojë antitruapa në një sasi të tillë që të mund të zbulohen nga analiza. Pra, është e mundur që dikush të rezultojë i paprekur nga HIV por të jetë në fakt në fazën e fillimit të infektimit dhe, si pasojë, në gjendje për ta transmetuar virusin tek dikush tjetër. Shkencëtarët nuk janë të sigurt për kohën që i duhet trupit pas infektimit për të filluar prodhimin e antitruapave: kjo periudhë shkon nga 2 javë deri në 6 muaj dhe, në raste të veçanta, deri në 3 vjet.

Transmetimi i HIV-it

HIV-i transmetohet nga njeriu te njeriu nëpërmjet kontaktit të gjakut ose të mukozave me gjakun, spermën, lëngjet vaginale dhe qumështin e gjirit të një personi të infektuar. Mënyrat për ta marrë virusin janë:

1. Shkëmbimi i gjakut, spermës ose sekrecioneve vaginale gjatë seksit (vaginal, oral ose anal) me dikë që ka HIV.
2. Përdorimi i gjilpërave që janë përdorur më parë nga një person i infektuar me HIV për të injektuar drogë (përfshirë steroidët), për të bërë tatuazhe ose për të shpuar veshët.
3. Lindja nga një nënë që e ka virusin (HIV-i i kalon fetusit nëpërmjet kordonit të kërtizës ndërkohë që është ende në barkun e nënës ose foshnjës gjatë lindjes nëpërmjet kontaktit me lëngjet dhe gjakun e vaginës ose gjatë ushqyerjes me qumështin e gjirit).

HIV-i nuk mbijeton dot në ajër, ujë ose në sendet që ne përdorim. Për këtë arsye, ai nuk mund të ngjitet nga:

- Prekja, të biseduarit ose të jetuarit në të njëjtën shtëpi me një person të infektuar me HIV ose me AIDS.
- Përdorimi i pjatave, gotave ose peshqirëve që janë përdorur nga një person i infektuar me HIV ose me AIDS.
- Përdorimi i pishinave, vaskave, çezmave, tualeteve, dorezave të dyerve, aparateve të gjimnastikës ose telefonave prej njerëzve të infektuar me HIV ose AIDS.
- Pështyma, djersa ose lotët.
- Pickimi i mushkonjave.
- Teshtitja ose kollitja pranë jush e dikujt që është i infektuar me HIV ose i sëmurë me AIDS.

Çfarë është “seksi i sigurt” ?

“Seksi i sigurt” përshkruan mënyra të ndryshme që mund të përdorin njerëzit që bëjnë seks për t’u mbrojtur nga infeksionet seksualisht të transmetueshme përfshirë HIV. Ushtrimi i seksit të sigurt të mbron gjithashtu edhe nga shtatzënia e padëshiruar.

Ka shumë mënyra të parrezikshme për ta shfaqur dashurinë dhe ndjenjat seksuale. Disa prej tyre janë:

- **përqaqimi**
- **kapja për dore**
- **masazhi**
- **fërkimi me njëri-tjetrin me rrobat veshur**
- **përdorimi i fantazive**
- **masturbimi i vetes ose i partnerit/partneres duke shmangur ejakulimin mashkullor afër ndonjë çarjeje apo dëmtimi lëkure të partnerit/partneres.**

Disa veprime që ruajnë sigurinë janë:

- **përdorimi i prezervativit për çdo lloj marrëdhënieje seksuale**
- **puthja e thellë**

Ka veprime që janë shumë të rrezikshme sepse çojnë në ekspozimin ndaj lëngjeve trupore në të cilat jeton HIV-i. Ato janë:

- kryerja e marrëdhënieve seksuale të çfarëdo lloji pa përdorimin e prezervativit



Aktivitet I: Qëllimi: nëpërmjet këtij aktiviteti pjesëmarrësit do të pajisen me njohuri mbi IST-të, do të njohin simptomat e tyre si dhe pasojat që ato kanë mbi shëndetin riprodhues, jetën dhe mirëqenien e tyre në tërësi.

Metodologjia: Prezantim, Diskutim, Reflektim

Materialet e nevojshme: Flipchart, markera

Kohëzgjatja: 30 minuta

Hapat:

1. Në fillim të seancës pyetini pjesëmarrësit nëse dinë ndonjë gjë për IST-të.
2. Ndani përgjysmë me një vijë vertikale një fletë të vendosur në mur dhe shënoni në të majtë “Emri i Infeksionit” dhe në të djathtë “Shenjat Dalluese”
3. Nxitini pjesëmarrësit të flasin lirshëm dhe bashkëndajnë njohuritë e tyre
4. Plotësoni listën me sëmundjet që kanë ngelur pa u përmendur
5. Sigurojini pjesëmarrësit se në fund të sesionit do të kenë një kopje të materialit mbi IST-të të këtij Manuali
6. Bëni kujdes që të përmendni edhe HIV/AIDS në grupin e IST-ve
7. Shpjegoni shenjat e IST-ve
8. Pyetini pjesëmarrësit nëse kanë ndonjë paqartësi
9. Shpërndani materialin mbi IST-të dhe shenjat përkatëse



Aktivitet 2. Qëllimi: nëpërmjet këtij aktiviteti pjesëmarrësit do të pajisen me njohuri mbi IST-të dhe mënyrën me të cilën shpërndahen ato duke u ndalur më shumë tek HIV/AIDS

Metodologjia: Prezantim, diskutim, reflektim, lojë në dyshe

Materialet e nevojshme: Flipchart, markera, materiali i nëntemës, nga një kopje e shtypur e lojës për çdo pjesëmarrës

Kohëzgjatja: 30 minuta

Hapat:

1. Prezantoni nëntemën e transmetimit të IST-ve dhe ftojini pjesëmarrësit të luajnë një lojë.
2. Shpërndani fletën e lojës për secilin pjesëmarrës (modeli i saj është dhënë më poshtë).
3. Ndajini pjesëmarrësit në çifte dhe ftojini të plotësojnë fletën. Jepuni 5 minuta kohë.
4. Thërritni “koha mbaroi” dhe ftoni secilin nga pjesëmarrësit të lexojë një thënie dhe përgjigjen e tij lidhur me të.
5. Ftoni pjesën tjetër të grupit të reagojë në diskutim dhe të shprehë nëse është apo jo dakord me këtë përgjigje. Në fund bini të gjithë dakord për përgjigjen e saktë dhe bëni korrigjimin në kolonën përkatëse.
6. Pas përfundimit të lojës, kërkojuni pjesëmarrësve të shprehin dhe përgjithësojnë si përhapen IST-të.
7. Shkruajini përgjigjet në një fletë flipchart-i dhe diskutojini me ta.
8. Shpjegojuni si përhapen IST-të dhe cila mund të jetë metoda më e mirë për t’u mbrojtur nga ato.
9. **THEKSONI** idenë e mëposhtme:
 “PËR MOSHËN TONË, METODA MË E MIRË PËR T’U MBROJTUR NGA IST-TË ËSHTË ABSTINENCA SEKSUALE (pra, heqja dorë nga marrëdhëniet seksuale dhe shtyrja e tyre për një periudhë të mëvonshme)”.

LOJA PËRIST-të DHE HIV/AIDS. E Vërtetë (V) apo False (F)

Nr	Pohimi	Para debatit		Pas debatit	
		E Vërtetë (V)	False (F)	E Vërtetë (V)	False (F)
1	Një grua me AIDS mund të infektojë beben e saj me HIV nëpërmjet ushqimit me gji				
2	IST-të mund të merren duke u ulur në të njëjtën ulëse tualeti në të cilën ka qëndruar një person i infektuar me IST				
3	Mund të infektohesh nga HIV po qe se dhuron gjak				
4	Mund të infektohesh me HIV po qe se jeton në të njëjtën shtëpi me një person që ka AIDS				
5	IST-të dhe HIV mund të shmangen duke përdorur kondomet kur bën seks				
6	Mund të infektohesh me HIV dhe IST të tjera në rast se përdor të njëjtën shiringe (age) që ka përdorur një person i infektuar dhe të mos kesh asnjë simptomë				
7	Mund të marrësh AIDS apo IST duke i dhënë dorën një personi që është bartës i HIV apo ka një IST tjetër				
8	Mund të marrësh HIV nga përdorimi i të njëjtës gotë apo të njëjtit komplet enësh ushqimi (pjatë, lugë, pirun, thikë) me një person të infektuar me HIV				
9	Mund të infektohesh me HIV nëse një person që ka AIDS kollitet apo teshtin afër fytyrës tënde				
10	Një person që ka HIV mund të jetojë dhe 10 vjet pa shfaqur simptoma të AIDS				
11	Të pasurit e IST-ve shpesh ndihmon përhapjen e HIV-it				
12	Shumë të rinj apo të rritur seksualisht aktivë janë të ekspozuar ndaj rrezikut të IST-ve apo HIV-it				

Përgjigje:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
V	F	F	F	V	V	F	F	F	T	T	T



Aktivitet 3: Qëllimi: nëpërmjet këtij aktiviteti të lirë, pjesëmarrësit së bashku me drejtuesin do të kenë mundësi të reflektojnë mbi disa aspekte të seksit në moshë të re. Ata do të vlerësojnë eksperiencat e tyre, do të hulumtojnë ndjenjat dhe emocionet dhe do të marrin njohuri për disa aspekte të herës së parë në seks.

Metodologjia: prezantim, diskutim i lirë

Materialet e nevojshme: flipchart, markera, kopje të materialit “Tema 2” për secilin pjesëmarrës

Kohëzgjatja: 30 minuta

Hapat:

- Prezantoni temën duke shpjeguar se ky do të jetë një diskutim i lirë dhe se të pranishmit mund t’ju ndërpresin kur të duan dhe të pyesin, të diskutojnë apo të japin edhe ata njohuritë, vlerësimet ose mendimet e tyre.
- Pyetini bashkëmohatarët se çfarë mendojnë kur dëgjojnë fjalët “marrëdhënie seksuale”.
- Nxitni debatin mbi pasojat e seksit të pasigurt në moshë të re duke u bazuar në aspektin fizik dhe atë psikologjik.
- Shkruajini përgjigjet në flipchart.
- Nxitni dhe drejtoni debatin mbi temën “seksi i sigurt”.
- Pyetini pjesëmarrësit nëse i njohin aspektet e seksit të sigurt.
- Shkruajini përgjigjet në flipchart dhe plotësojini ato me njohuritë e marra nga materiali i mësipërm.
- Kërkojuni pjesëmarrësve të reflektojnë mbi ndjenjat e tyre kur mendojnë për marrëdhëniet seksuale dhe nxitni debatin.

Pyetje për debatin:

- A njihni metoda të seksit të sigurt? Përmendni disa.
- A i njihni pasojat e seksit të pambrojtur? Përmendni disa (Këtu duhet të theksoni faktin se shtatzënitë e padëshiruara janë të rënda njësoj si për vajzat ashtu edhe për djemtë).
- A mendoni se jeni të përgatitur për marrëdhëniet seksuale si nga ana e njohurive ashtu edhe nga ajo e ndjenjave?
- Lidhur me çfarë do të donit të mësonit më shumë?
- A jeni të përgatitur për hapin e parë? Në rrafshin emocional? Në atë fizik? Në atë të përgatitjes dhe njohurive?
- A jeni të bindur për ndjenjat tuaja ndaj partnerit?
- A keni diskutuar me prindërit tuaj rreth kësaj?



Aktivitet 4. Trekëndëshi i dashurisë

Metodologjia: punë në grup, rast studimor

Materialet e nevojshme: për edukuesit e bashkëmoshatarëve – rasti studimor, letra, markera; për pjesëmarrësit – letër

Kohëzgjatja: 30 min

Thekso mesazhin:

Dashuria dhe marrëdhëniet janë të ndërlikuara dhe njerëzit shpesh e gjejnë veten përballë dyzimesh të vështira morale. Sjellja e tyre varet nga qëndrimi dhe vlerat që ata kanë lidhur me çfarë është e pranueshme dhe çfarë jo.

Hapat:

1. Lexojini pjesëmarrësve historinë e mëposhtme të dashurisë:

Dani dhe Mariglenu janë të dy nga 17 vjeç. Ata janë në të njëjtën klasë dhe luajnë tenis prej disa vitesh. Shpesh shkojnë së bashku në gara sportive dhe kampe verore. Kjo i ka afruar ata shumë, kështu që kohën e lirë zakonisht e kalojnë bashkë. Gjatë një vizite me prindërit e tij, Dani njihet Suelën. Ajo është 16 vjeç dhe shkon në shkollën fqinje. Dani dhe Suela e pëlqejnë njëri-tjetrin dhe fillojnë të frekuentohen. Dani i tregon Mariglenit që ndihet shumë i lumtur dhe që e konsideron Suelën një vajzë shumë të veçantë teksa zbulon gjëra të reja lidhur me të ditë pas dite. Suelës i pëlqen të kërcejë dhe ata të dy shkojnë së bashku në klube çdo të shtunë. Ndonjëherë e ftojnë edhe Mariglenin. Gjatë ditëve të javës, Suela shkon tek fushat e tenisit të shohë ndeshjet dhe të bëjë tifozllëk për Danin dhe Mariglenin. Mariglenit i pëlqen shumë të shohë filma dhe ka një koleksion të pasur me DVD. Del që edhe Suelës i pëlqejnë të njëjtat filma dhe aktorë që i pëlqejnë dhe Mariglenit. Ata fillojnë të shkëmbejnë DVD e të bëjnë komente lidhur me filmat; bisedat e tyre janë kaq të përqendruara sa që shpesh harrojnë që me ta është edhe dikush tjetër.

Dani e pranon miqësinë e tyre dhe është i lumtur që Suela ka gjetur dikë për të folur mbi gjëra që i interesojnë. Ai është i kënaqur që miqtë e tij më të

ngushtë shkojnë kaq mirë.

Një ditë, të tre vendosin të shkojnë në kinema për të parë një film të famshëm së bashku. Mirëpo, në minutën e fundit, Dani sëmuret me temperaturë dhe merr në telefon Suelën për t'i thënë që nuk mund të shkojë me ta. Suela dhe Marigleni shkojnë në kinema pa Danin. Në sallën e errët, Marigleni ndjen befasi një dëshirë të fortë për ta puthur Suelën. Ajo i përgjigjet puthjes së tij pozitivisht. Pasi dalin nga kinemaja, Marigleni ndihet si tradhtar dhe e bashkëndon këtë ndjesi me Suelën. Ajo i thotë që e ka pritur prej kohësh këtë moment dhe që ata duhet të jenë mirënjohës për mundësinë që iu dha. Gjithashtu, ajo i thotë Mariglenit se e pëlqen dhe se do të donte që të dilnin bashkë.

Marigleni ndihet i ndarë më dysh. Ai kupton që Suela i pëlqen shumë dhe që po fillon të bjerë në dashuri me të, por në të njëjtën kohë e vlerëson shumë miqësinë e tij me Danin dhe nuk do që ta humbasë atë si mik. Ditën tjetër Marigleni i thotë Danit që Suela i duket ndryshe... e largët dhe e mbyllur.

2. Pasi të jetë lexuar historia, ndajini pjesëmarrësit në tre grupe. Çdo grup ka për detyrë ta identifikojë veten me njërin prej protagonistëve. Më pas, të tre grupet duhet ta lexojnë historinë sërish nga këndvështrimi i protagonistit të tyre. Në vijim ata duhet të bien dakord mbi cilat janë dy faktet më të rëndë-

Ju përfaqësoni **Danin**

Shkruani dy faktet më të rëndësishme:

Përmendni dy ndjenja:

Ju përfaqësoni **Suelën**

Shkruani dy faktet më të rëndësishme:

Përmendni dy ndjenja:

Ju përfaqësoni **Mariglenin**

Shkruani dy faktet më të rëndësishme:

Përmendni dy ndjenja:

sishme dhe dy ndjenjat më të rëndësishme. Çdo grup pajiset me një kopje të tregimit dhe me detyrën që duhet të kryejë e cila është si më poshtë:

Keni në dispozicion 15 minuta. Sigurohuni që e kuptoni këndvështrimin e protagonistit që përfaqësoni. Lexojeni sërish rastin. Diskutojeni me bashkëmoshatarët tuaj. Qarkoni emrin e protagonistit dhe kryeni detyrën.

3. Çdo grup ka 10 minuta për të përfunduar detyrën. Pasi koha të mbarojë, ndajeni flipchart-in në tri kolona dhe shkruani gjithë sugjerimet e bëra nga secili grup në kolonën përkatëse.

Nxitni debatin duke bërë pyetje. Debati duhet të fokusohet tek përvoja e secilit prej protagonistëve dhe ndryshimet në perceptimin e të njëjtës situatë. Fokusi gjithashtu duhet të bjerë mbi vlerat që përcaktojnë procesin e vendimmarrjes. Një përmbledhje duhet hartuar më tej me ndihmën e pjesëmarrësve.



- ◆ Një grup vajzash bisedojnë lidhur me kur është koha e duhur për të pasur marrëdhënie seksuale. Së paku njëra prej tyre ndjen se tani nuk është koha e duhur për të. Si do të vepronit ju në një situatë të tillë për t'i ndërgjegjësuar shoqet tuaja?
- ◆ Një vajzë bisedon me 2 shokë të saj. Ajo u tregon që një shoqe e saj që e kishte pasur në një shkollë tjetër ishte trafikuar nga disa persona të njohur. Atë e kishin shfrytëzuar për punë por edhe për marrëdhënie seksuale. Ajo ishte detyruar dhe rrahur shumë herë kur nuk pranonte të vihej në shërbimin e tyre. Një natë ajo kishte fjetur me një burrë të vjetër për të cilin pak kohë më vonë kishte dëgjuar që ishte në prag të vdekjes nga AIDS. Si do të vepronit ju në këtë rast?
- ◆ Erjona është një vajzë e re dhe e bukur nga një fshat i afërt e cila ndjek mësimet në qytet. Ajo kishte vënë re që një makinë vinte çdo ditë tek oborri i shkollës dhe e përcillte. Një djalë i ri vinte pas saj duke i thënë se sa e bukur ishte dhe se ai ishte i gatshëm të bënte gjithçka për të. Erjona

një ditë pranoi të shkonte për xhiro me makinë me të dhe ai nuk po e kthente në shtëpi. U bë shumë vonë dhe ai po i thoshte të dalin bashkë për darkë. Gjatë darkës, ai piu shumë alkool dhe kur u afruan te makina nxori shiringën. Si do ta zgjidhnit ju këtë situatë?

◆ Një shoqe e ngushtë e juaja ka vendosur të provojë drogën të cilën i dashuri i saj ka kohë që e përdor. Ai i ka thënë asaj se ndihet mrekullisht kur përdor drogë dhe harron të gjitha problemet që ka në shkollë e në familje. Po ashtu, ai i ka thënë që, pasi të kenë provuar drogën, ata do të provojnë edhe marrëdhëniet seksuale. Ai i ka thënë vajzës që, nëse nuk pranon të shkojë në një festë me të, do të tregojë se nuk e do. Shoqja juaj tanimë, nga dashuria që ka për djalin, i ka thënë që do të shkojë dhe nuk tërhiqet dot nga fjala e dhënë, prandaj kërkon ndihmën tuaj. Ajo ka pranuar të shkojë edhe pse e di që do të ndeshet me rrezikun e përdorimit të drogës dhe duke qenë gjithashtu e ndërgjegjshme që nuk di shumë për rreziqet që sjellin marrëdhëniet e hershme dhe të pambrojtura seksuale. Si do të vepronit në këtë rast?

◆ Prindërit e një shoqes suaj kanë gjetur një prezervativ në dhomën e saj. Cilat janë temat që mund të trajtohen si pasojë e kësaj shtate? Luani rolin e prindërve dhe të vajzës.

Ndër shumë aktivitete që mund të realizoni me bashkëmoshatarët tuaj si teatër, ekspozitë, gazetë muri, vizita në institucione, poster, fletëpalosje etj., mos harroni të renditni edhe ditën botërore të AIDS. Kjo është një ditë e shënuar në të gjithë botën dhe ka për qëllim ndërgjegjësimin e të gjithëve lidhur me parandalimin e HIV/AIDS dhe respektimin e bashkëqytetarëve tanë që jetojnë me HIV/AIDS.

Kalendari i Aktiviteteve: 1 Dhjetor, Dita Botërore e AIDS

Ndër shumë aktivitete që mund të realizoni me bashkëmoshatarët tuaj si teatër, ekspozitë, gazetë muri, vizita në institucione, poster, fletëpalosje etj., mos harroni të renditni edhe Ditën Botërore të AIDS. Kjo është një ditë e shënuar në të gjithë botën dhe ka për qëllim ndërgjegjësimin e të gjithëve lidhur me parandalimin e HIV/AIDS dhe respektimin e bashkëqytetarëve tanë që jetojnë me HIV/AIDS.

Tema 3: Abuzimi me Substancat Psikoaktive - Parandalimi i Varësisë

Qëllimi: Diskutimi i rreziqeve dhe pasojave që shoqërojnë përdorimin e substancave psikoaktive ndër adoleshentë, zhvillimi i aftësive dhe modeleve të sjelljes të nevojshme për të përballuar rreziqet në një mjedis që nxit përdorimin e drogës si dhe rritja e besimit tek vetja dhe tek kapacitetet e aftësitë individuale.

Çështjet që do të trajtohen:

- Të rinjtë dhe substancat narkotike
- Faktorët që rrezikojnë të nxisin përdorimin e substancave psikoaktive
- Mite dhe fakte rreth abuzimit me substancat psikoaktive
- Duhanpirja dhe pasojat
- Përdorimi i alkoolit dhe pasojat
- Varesia nga përdorimi i substancave

Materiale Burimore për Drejtuesit e Bashkëmohatarëve:

Kalimi në moshën e adoleshencës shpesh dhe për shumicën nga ne është një periudhë e ngarkuar me çoroditje dhe sfida. Në këtë periudhë, gjatë së cilës ne kalojmë nga faza e fëmijërisë në botën e të rriturve, jemi të gjithë në një pozicion të pambrojtur dhe të hapur ndaj zakoneve dhe ve-seve që nganjëherë janë shkatërruese për shëndetin tonë fizik dhe mendor sikurse edhe për të ardhmen tonë të shëndetshme dhe të sigurt në përgjithësi. Ndoshta shumë nga ne i shohin substancat si një mënyrë e mirë dhe kalimtare për të shpenzuar kohën këndshëm, por efektet negative të abuzimit janë aty, të gatshme për të na sulmuar. Efektet negative të përdorimit dhe abuzimit me substancat ndihen menjëherë: në mësim, në sport dhe në marrëdhëniet familjare, shoqërore e madje edhe ligjore. Të hysh në botën e drogave do të thotë të humbasësh rrugën që ke nisur dhe të ndjekësh vetëm një qëllim: gjetjen dhe përdorimin e drogës. Ata që

përdorin substanca nisin të shmangin aktivitetet që më parë kanë qenë shumë të rëndësishme për ta (klubi i futbollit, noti, pasioni për pikturën apo muzikën etj.) dhe të ndjekin me këmbëngulje dhe pa asnjë hezitim vetëm kënaqësinë e momentit që u fal droga. Por jo vetëm kaq. Droga ndikon edhe në miqësitë tona duke na shtyrë të ndryshojmë grupet e miqve tanë të preferuar dhe të hyjmë në rrethe shoqërore aspak të përshtatshme për ne të cilat na kërcënojnë në çdo aspekt – fizik, psikologjik, moral, material – dhe mund të na çojnë drejt kryerjes së veprimeve që mund të kenë pasoja të rënda ligjore e ndonjëherë të rezultojnë fatale për jetën. Këto ndryshime që mund të ndodhin në jetën tonë, duhet të na bëjnë të reflektojmë dhe të ndërmarrim hapa për të parandaluar fenomene të tilla me pasoja shkatërruese për ne dhe rrethin tonë familjar e shoqëror.

Të rinjtë dhe substancat narkotike

Substancat veprojnë në trupin tonë duke ndryshuar funksionet natyrore dhe normale të tij. Sipas OBSH (Organizata Botërore e Shëndetit) “drogë mund të quhet çdo substancë e cila në momentin që futet në trupin e njeriut ndryshon funksionet e tij fizike dhe/ose psikologjike”. Drogat mund të jenë të ligjshme apo të paligjshme, mjekësore apo jo mjekësore.

Disa nga substancat që përdoren më shumë janë:

- Familja e kanabisit (hashishi, marihuana)
- Familja e stimuluesve (amfetaminat, kokaina, nikotina)
- Familja e qetësuesve (alkooli, barbituratet)
- Familja e narkotikëve (Opiumi, Heroina)
- Familja e Halucinogjenëve (LSD)
- Përbërës të tjerë (steroidet dhe lëndët që merren me nuhatje)

Çfarë është abuzimi ?

Abuzim me substancat quhet “përdorimi në mënyrë të paligjshme i drogave apo abuzimi me ilaçet që jepen me recetë nga mjeku apo që merren nën dorë për qëllime të ndryshme nga ai i parashikuar apo në një mënyrë apo sasi të ndryshme nga ajo e parashikuar”. Ndryshe mund të themi se abuzim me substancat quhet “çdo përdorim i dëmshëm i substancave që ka për qëllim ndryshimin e gjendjes shpirtërore apo humorit”. Zakonisht, kur flasim për abuzim me substancat nënkuptojmë përdorimin e jashtëligjshëm të drogave; por edhe alkooli, medikamentet me recetë apo të marra nën dorë, tretësit apo substancat që nuhaten (inhalants), madje edhe kafeja dhe cigaret (së fundmi flitet edhe për sheqerin) mund të kenë përdorime të tepruara.

Faktorët që rrezikojnë të nxisin përdorimin e substancave mes adoleshentëve:

Faktorë Personalë:

- Perceptimet apo besimet e gabuara lidhur me përfitimet që vijnë nga përdorimi i substancave
- Mungesa e njohurive lidhur me pasojat e përdorimit të substancave
- Efikasiteti i ulët në arritjet vetjake
- Faktorë të personalitetit si p.sh. depresioni, vetëvlerësimi i ulët
- Gjendje jo e mirë psikologjike
- Arritjet akademike (siç është vënë re, rezultate të ulëta = rrezik i lartë)

Faktorë të sjelljes

- Adoleshentët përfshihen në një përdorim më të rëndë dhe më të shpeshtë të substancave krahasuar me të rriturit
- Adoleshentët përdorin shpesh më shumë se një substancë
- Adoleshentët tentojnë të përfshihen në sjellje me rrezikshmëri të lartë më shumë se sa të rriturit
- Kurioziteti çon shpesh në eksperimentim
- Adoleshentëve mund t'u mungojë një kontroll i mirë i vetvetes dhe mund të sillen në mënyrë më impulsive sesa të rriturit
- Mungesa e aftësive të ndryshme, përfshirë të menduarit kritik, mungesa e aftësisë për t'u përballur dhe përshtatur me stresin etj. mund të jenë gjithashtu faktorë nxitës

Faktorë të ambientit

1. Sjelljet dhe vlerat që shihen tek prindërit dhe bashkëmoshatarët
2. Përdorimi i substancave nga prindërit, motrat apo vëllezërit dhe bashkëmoshatarët
3. Normat sociale dhe kulturore
4. Faktorë të tjerë si p.sh. statusi i ulët social dhe ekonomik

Faktorët Psikologjikë

- Truri dhe trupi, në rritje e sipër në këto moshë, janë më të ndjeshëm ndaj substancave me të cilat mund të abuzohet

Faktorët nxitës që adoleshentët përmendin më shpesh si shtysa për të provuar dhe për të vazhduar me abuzimin e substancave:

- Të ndierët të rritur
- Dëshira për të rrezikuar dhe për të sfiduar autoritetet
- Dëshira për të bërë pjesë në një grup të caktuar bashkëmoshatarësh
- Dëshira për t'u relaksuar dhe për t'u ndier mirë
- Dëshira për të kënaqur kuriozitetin

Mite dhe Fakte rreth abuzimit me substancat psikoak-

Mite	Fakte
Të provuarit e drogave vetëm një herë nuk sjell ndonjë dëm; çdokush mund të ndalojë kur të dojë së marri drogë	Pothuajse në të gjitha rastet, varësia ndaj drogave fillon me idenë e të provuarit të saj një herë të vetme. Mirëpo, pas marrjes së drogës për herë të parë, përdoruesi është gjithmonë i hapur për përdorime të tjera dhe kështu marrja e saj i bëhet zakon. Mënyra më e mirë për të shmangur varësinë nga droga është të mos e përdorim atë as edhe një herë
Drogat rrisin krijimtarinë dhe imagjinatën	Varësia ndaj drogave ul qartësinë e mendimit dhe veprimet duke na bërë të jemi të çorientuar dhe të papërqendruar
Alkooli rrit dëshirën seksuale dhe qëndrueshmërinë seksuale	Studimet tregojnë se alkooli vërtet ndikon në qëndrueshmërinë dhe dëshirën seksuale, por duke i reduktuar ato
Drogat mprehin mendimin dhe të çojnë në përqendrim të lartë	Drogat nxisin mefshtësinë dhe ndikojnë në mënyrë negative në funksionet normale të mendjes dhe trupit. Drogat mund të reduktojnë drojën, por kjo është e përkohshme
Alkooli të bën të flesh mirë	Njerëzit që kanë varësi ndaj alkoolit nuk mund të flenë mirë pa pirë. Ata që nuk e përdorin alkoolin rregullisht mund të kenë shqetësime të gjumit pas pirjes
Mundet që vetëm me anë të vullnetit të mposhtim varësinë ndaj drogave	Varësia shndërrohet në një sëmundje e cila kërkon trajtim të specializuar mjekësor dhe psikiatrik
Alkooli të ndihmon të harrosh problemet	Alkooli pengon gjykimin e qartë dhe të kthjellët. Ai të bën të mos mendosh për problemin që ke por HEJ!!!! PROBLEMI MBETET ATY!!!!!!
Po të përziësh pijet (birrë, verë, uiski) intoksikohesh (helmoresh) më shpejt sesa po të pish vetëm një lloj alkooli	Intoksikimin apo të qenit esëll e përcakton niveli i alkoolit në gjak. Një shishe birra apo një gotë uiski, verë ose xhin kanë të njëjtën sasi alkooli.
Pirja e kafes të ndihmon të bëhesh esëll	Vetëm kalimi i kohës të bën esëll e jo kafja, as dushi i ftohtë e as ushtrimet fizike. Kjo është e vërtetë pava rësisht nga seksi, raca mosha apo faktorë të tjerë

Po të hash çamçakëzë me shije të fortë mund të mashtrosh policin e trafikut	Çamçakëzët e fortë me mente apo çdo lloj tjetër çamçakëzi nuk e gënjejnë dot testin e alkoolit të policit rrugor. Pajisjet që përdoren për të bërë këtë test llogarisin sasinë e alkoolit të pranishëm në gjak nëpërmjet matjes së sasisë së alkoolit që gjendet në mushkri dhe që del gjatë frymënxjerrjes. Çamçakëzët vetëm mbulojnë erën e alkoolit por nuk mund të reduktojnë sasinë e tij.
Më mirë të flasim kundra drogave – ato janë problem më i madh sesa alkooli	Si drogat ashtu edhe alkooli janë substanca problematike për të rinjtë. Alkooli të vret njësoj si kokaina apo heroina
Duhet t'i kesh përdorur drogat për një kohë të gjatë që ato të arrijnë të shkaktojnë probleme serioze	Drogat dhe substancat e tjera mund ta shtyjnë trurin e njeriut që t'i dërgojë trupit sinjale të gabuara. Këto sinjale mund të shkaktojnë reagime jo normale në trup si p.sh. ndalje të frymëmarrjes, infarkte apo gjendje kome. Kjo mund të ndodhë qysh në herën e parë të marrjes së një droge
Nëse blej drogë nga miq të besuar, jam i sigurt se do të marr "mall" të pastër	Të gjitha drogat janë të paligjshme dhe si të tilla ato nuk kalojnë nëpër kontrole shtetërore që vërtetojnë pastërtinë apo origjinën e tyre; prandaj, askush nuk mund të japë siguri për to
Nëse je shtatzënë dhe përdor drogë, trupi yt e mbron vetë beben nga kjo e fundit	Drogat ndikojnë tek bebet në bark njësoj siç ndikojnë tek nëna. Drogat që përdoren gjatë shtatzënisë mund të shkaktojnë defekte serioze tek bebet dhe mund të çojnë deri në vdekjen e tyre në bark
Nëse pi hashash të premtën, deri të hënën do të jem bërë qiqër	Efektet e hashashit apo marihuanës mund të qëndrojnë në trup me ditë dhe kjo ndikon në dobësimin e kujtesës, reflekseve apo koordinimit
Kur unë nis të ndihem normal pas përdorimit të substancave, do të thotë se drogat kanë dalë jashtë trupit	Edhe shumë kohë pasi kemi ndaluar së përdoruri substancat dhe pasojat e tyre nuk ndihen më, droga është e pranishme në trup. P.sh. kokaina mund të dallohet në gjak deri në një javë pas përdorimit dhe marihuana deri në 4 javë pas një përdorimi të vetëm.
Nuhatja e mastiçit na jep një kënaqësi të menjëhershme dhe nuk ka kohë të mjaftueshme për të dhënë efekte negative	Substancat që merren me nuhatje hyjnë në gjak dhe shkojnë në të gjithë trupin brenda pak sekondash. Thithja e sasive të mëdha të këtyre substancave mund të shkaktojë helmim gjaku dhe pushim zemre. Këto substanca frenojnë thithjen e oksigjenit nga mushkëria dhe mund të shkaktojnë vdekje nga mbytja.
Hashashi nuk është aq i dëmshëm sa cigaret e zakonshme	Hashashi dhe marihuana kanë më shumë substanca kancerogjene sesa duhani
Kremrat me steroide mund të blihen në farmaci. Doktorët lëshojnë receta për kremra me përmbajtje steroidesh për të trajtuar alergjitë. Kështu që, të përdorësh steroide për të rritur muskujt nuk është gabim!!!	Steroidet janë të llojeve të ndryshme. Steroidet që përdoren si përbërës të kremrave kundër alergjive apo kruajtjeve nuk janë të njëjtë me ata që përdoren në mënyrë të gabuar për rritje muskujsh. E sidomos, kur i përdorim kundër alergjive, e bëjmë këtë të detyruar nga një sëmundje; po nëse ndihemi mirë, përse duhet t'i shtojmë vetes substanca të pancevojshme???

Duhanpirja dhe pasojat

Shumë njerëz pinë cigare vetëm sepse besojnë (gabimisht) se pirja e cigares qetëson nervat. Në të vërtetë, pirja e duhanit lëshon epinefrinë, një hormon që krijon stres psikologjik dhe jo qetësim. Shumë nga përdoruesit krijojnë varësi ndaj nikotinës dhe kështu kanë nevojë për sasi gjithnjë e më të mëdha cigaresh për të arritur efektin e dëshiruar.

Pirësit e duhanit janë të varur prej tij fizikisht dhe psikologjikisht. Kur u mohohet cigarja, ata vuajnë nga abstenenca. Disa nga këto shenja mund të jenë ndryshimi i temperaturës së trupit, rrahjet e shpeshta të zemrës dhe shtimi i oreksit. Shenjat psikologjike janë acarimi, ankthi, prishja e gjumit, nervozizmi, dhimbja e kokës, lodhja, të përzierët etj. Nepsi për cigare mund të zgjasë me ditë, javë, muaj, vite ose edhe gjatë gjithë jetës. Pirja e duhanit është shumë e keqe për të rinjtë pasi trupat e tyre janë duke u zhvilluar dhe duhani ka mbi 4000 lëndë kimike që përfshijnë 200 helme të njohura të cilat lëshohen në trupin e njeriut dhe mund të ndikojnë negativisht në procesin e rritjes dhe zhvillimit.

Rreziqet dhe problemet që shoqërojnë përdorimin e cigareve

- Ulje apo zhdukje nuhatjes apo shijes
- Kollë
- Ulcerë gastrike
- Bronkit kronik
- Rritje e rrahjeve të zemrës dhe e presionit të gjakut
- Shfaqje e parakohshme e rrudhave dhe shtim i shpejtë i tyre
- Sëmundje zemre
- Infarkte
- Kancer i gojës, laringut, ezofagut, mushkërive, pankreasit, qafës së mitrës, mitrës dhe fshikëzës së urinës
- Djegësira
- Sjellje e dhunshme me ata që nuk pinë duhan.

Perdorimi i alkoolit dhe pasojat

Abuzimi me alkoolin ose problemet me pijen mund të çojnë në probleme të ndryshme shëndetësore, sociale apo të dyja bashkë. Varësia nga alkooli apo alkoolizmi është një lloj sëmundjeje që karakterizohet nga sjellje jo normale të të kërkuarit të alkoolit dhe që çon në humbje të vetëkontrolit lidhur me të pirët.

Efektet afatshkurtra të përdorimit të alkoolit:

- Mjegullim i shikimit, dëgjimit dhe koordinimit
- Ndryshim në perceptim dhe në humor

- Mjegullim i gjykimit
- Erë e keqe nga goja
- Dehje

Efektet afatgjata të përdorimit të alkoolit:

- Humbje e oreksit
- Mungesë vitaminash
- Sëmundje stomaku
- Probleme lëkure
- Impotencë seksuale
- Dëmtime të mëlçisë
- Probleme zemre dhe të sistemit nervor qendror
- Humbje të kujtesës

Varësia nga përdorimi i substancave

Varësia nga substancat mund të përkufizohet si “dëshirë instiktive dhe impulsive për të përdorur një substancë pavarësisht pasojave të mundshme negative sociale, psikologjike dhe fizike që përdorimi i saj mund të sjellë”. Abuzimi me substancat çon në varësinë ndaj tyre e më tej në një rritje të tolerancës ndaj një doze të caktuar . Toleranca përkufizohet si përshtatje e organizimit me një nivel të caktuar të një substance, gjë që rezulton në nevojën për të rritur sasinë e substancës për të arritur nivelet e dëshiruara të intoksikimit ashtu si më parë.

Varësia psikologjike: Kjo lloj varësie nënkupton që mendja e abuzuesit është pushtuar nga droga. Ai mendon për drogën gjatë gjithë ditës në mënyrë të vazhdueshme dhe ka një neps të pakontrollueshëm kundrejt saj. Kjo fazë karakterizohet nga një shqetësim mental dhe emocional lidhur me drogën.

Varësia Fizike: Kjo varësi nënkupton gjendjen në të cilën trupi i abuzuesit kërkon në mënyrë të vazhdueshme praninë e drogës brenda tij. Me një përdorim të zgjatur të drogës, trupi mësohet të funksionojë normalisht vetëm në praninë e saj. Në rast se abuzuesi/abuzuesja ndalon marrjen e drogës në mënyrë të befasishme, ai/ajo do të zhvillojë abstinencën. Në këto raste, abuzuesi/abuzuesja gjendet në një qark të mbyllur. Ai/ajo mund ta kuptojë se abuzimi me drogat është i dëmshëm por gjendja fizike dhe shqetësimet që ndien janë të padurueshme dhe, për t'i shmangur ato, ai/ajo vazhdon të abuzojë. Pra, edhe në rastet kur personi ndërgjegjësohet, varësia është e tillë që nuk e lë atë të ndalojë marrjen e substancës.

Shenjat dhe simptomat e varësisë nga substancat

- Ndryshime të befasishme të personalitetit
- Lulahje të humorit dhe shpërthime të papritura

- Tërheqje nga përgjegjësitë
- Ndryshime të përgjithshme në sjellje
- Humbje interesi për hobit apo aktivitetet që më parë ishin të preferuara
- Ndryshime të shoqërive dhe shmangie e vizitave të shokëve/shoqeve që më parë ishin shpesh të pranishëm në shtëpi
- Nervozizëm, zemërim apo dhunë e befasishme
- Rritje e befasishme dhe e pashpjegueshme e fshehtësisë
- Rrënim i pamjes së jashtme
- Heqje dorë nga veshjet me mëngë të shkurtra edhe në momentet në të cilat ato janë të domosdoshme
- Shoqërim me persona që njihen si abuzues substancash
- Huazim i pashpjegueshëm i të hollave nga shokët, miqtë, prindërit e të afërmit
- Zhdukje e pashpjegueshme e objekteve të vogla me vlerë në shkollë, shtëpi, zyrën e prindërve etj.
- Sjellje misterioze lidhur me veprimet dhe sendet personale; përpjekje të kota për të fshehur dhe hequr vëmendjen ndaj hyrje-daljeve në dhomën e vet



Aktivitet I - Pasojat dhe ndërlikimet psiko-sociale të abuzimit apo varësisë nga substancat psikoaktive

Qëllimi: Nëpërmjet këtij ushtrimi, pjesëmarrësit do të njihen me pasojat shkatërruese që ka abuzimi me substancat psikoaktive mbi aspektet psikosociale të jetës së njeriut dhe në mënyrë të veçantë të adoleshentëve. Ata do të reflektojnë mbi njohuritë e tyre duke përforcuar atë që dinë dhe duke zhvilluar njohuri të reja.

Metodologjia: Leksion, brainstorming, diskutim, reflektim
 Materialet e nevojshme: Kopje e materialit “Pasojat dhe ndërlikimet psikosociale të abuzimit apo varësisë nga substancat psikoaktive”, flipchart, markera

Kohëzgjatja: 30 minuta

Hapat:

1. Shpjegoni shkurtimisht ushtrimin dhe qëllimin e tij
2. Ftojini pjesëmarrësit të përmendin aspektet e jetës në të cilat mund të ndikojë abuzimi me substancat.
Renditini ato në flipchart
3. Ftojini pjesëmarrësit të reflektojnë dhe diskutojnë mbi efektet që ka abuzimi me substancat në çdo aspekt të jetës
4. Mbani shënime në flipchart
5. Plotësoni shënimet në flipchart me njohuri nga materiali
6. Veproni kështu për secilin nga aspektet e renditura në listë
7. Pyetini pjesëmarrësit nëse kanë pyetje apo paqartësi
8. Nëse ata nuk kanë njohuri, prezantoheni vetë materialin dhe mbani shënime në flipchart
9. Shpërndani materialin “Pasojat dhe ndërlikimet psikosociale të abuzimit apo varësisë nga substancat psikoaktive” (shih më poshtë)

Pika diskutimi:

- A keni dëgjuar për pasojat negative që mund të ketë abuzimi me substancat në jetën e një njeriu?
- Çfarë keni dëgjuar, çfarë dini?
- Në cilin aspekt janë më dominuese këto pasoja negative?
- Ku e keni marrë këtë informacion?
- A ka raste në të cilat një i njohur apo pjesëtar i familjes suaj ka vuajtur nga pasojat e abuzimit me substancat?
- Cili ka qenë problemi? Si është përballuar? Çfarë pasojash ka pasur për jetën e personit, familjes dhe shoqërisë?
- Si ka ndikuar kjo në aspekte të ndryshme (financiar, shoqëror, ligjor etj.)?
- Çfarë ka bërë familja apo shoqëria për të ndihmuar personin?
- A ka qenë e lehtë/e vështirë përballja me problemin?

Pasojat dhe ndërlikimet psikosociale të abuzimit apo varësisë nga substancat psikoaktive

Financiare

- Shpenzim i parave për substanca në vend të përdorimit të tyre për nevoja thelbësore
- Mospërbushje e detyrimeve financiare
- Prishje e kursimeve
- Marrje borxh
- Rrezik për rrënim financiar

Në punë/ shkollë

- Mungesë efçence për shkak të uljes së nivelit të arritjeve
- Mungesë korrekte
- Grindje dhe grabitje
- Aksidente në shkollë/punë
- Përrjashtime nga shkolla apo puna
- Ndryshim i shpeshtë i vendit të punës
- Ulje e statusit në punë apo në shkollë
- Humbje e vendit të punës apo dëshirës për shkollë
- Periudha të gjata papunësie
- Papërshtatshmëri për punësim
- Mungesa pa arsye

Familjare

- Grindje rreth përdorimit të substancave
- Shmangie e detyrimeve familjare
- Ndryshim i rolit në familje dhe konflikte
- Grindje dhe dhunë fizike
- Mungesa të gjata në shtëpi
- Grindje martesore dhe ndarje
- Divorce

Sociale

- Ndryshim nga bashkëmoshatarët
- Sjellje e keqe me të tjerët
- Grindje dhe sherre
- Humbje e respektit nga te tjeret
- Humbje e pozitës shoqërore
- Izolim nga shoqëria
- Përrjashtim nga shoqëria

Ligjore

- Dhunim i rregullave dhe ligjeve
- Ngarje e makinës nën efektin e substancave
- Vjedhje dhe krime të tjera të vogla
- Arrestime dhe ndalime nga policia
- Përzierje me banda kriminale
- Ndëshkim
- Burgim



Aktivitet 2 – Mite dhe fakte rreth abuzimit me substancat psikoaktive

Qëllimi: Gjatë këtij ushtrimi, pjesëmarrësit do të njihen me disa mite dhe fakte lidhur me abuzimin me substancat. Ata do të kenë mundësi të reflektojnë mbi disa thënie që qarkullojnë rreth drogave dhe të mësojnë të vërtetat lidhur me to. Ky ushtrim do t'i pajisë pjesëmarrësit me njohuri të sakta mbi abuzimin dhe pasojat që ai bart. Ushtrimi shërben si një nxemje e mirë dhe ndihmon që pjesëmarrësit të rrisin punën në grup dhe ndërveprimin.

Metodologjia: lojë, ndërveprim, punë individuale, punë në çift, prezantim në grup

Materialet e nevojshme: Kopje e materialit “Mite dhe Fakte rreth Abuzimit me Substancat Psikoaktive” për çdo pjesëmarrës, fletushka të prera në çdonjërin prej të cilave gjejmë një mit ose një fakt, flipchart, ngjitës

Kohëzgjatja: 30 minuta

Hapat:

1. U prezantoni pjesëmarrësve aktivitetin dhe qëllimin e tij
2. Fotokopjoni më parë nga një kopje të materialit për çdo pjesëmarrës
3. Pritni veçmas çdo mit dhe çdo fakt dhe grupojini ato në mënyrë rastësore (veç grupi i miteve, veç grupi i fakteve). Në varësi të numrit të pjesëmarrësve, vendosni aq fakte dhe mite sa nevojiten duke pasur parasysh që numri i fakteve të korrespondojë me atë të miteve. P.sh.: nëse numri i pjesëmarrësve është 12, zgjidhni nga lista 6 fakte dhe 6 mite dhe grupojini ato; nëse numri është më i madh, p.sh. 18, zgjidhni 9 fakte dhe 9 mite. Nëse numri i pjesëmarrësve është tek, le të themi 15, zgjidhni 8 mite dhe 8 fakte dhe bëhuni edhe ju pjesë e lojës.

MIT: *Të provuarit e drogave vetëm një herë nuk sjell ndonjë dëm; çdokush mund të ndalojë kur të dojë së marrë drogë*

FAKT: *Pothuajse në të gjitha rastet, varësia ndaj drogave fillon me idenë e të provuarit të saj një herë të vetme. Mirëpo, pas marrjes së drogës për herë të parë, përdoruesi është gjithmonë i hapur për përdorime të tjera të drogave dhe kështu marrja e saj i bëhet zakon. Mënyra më e mirë për të shmangur varësinë nga droga është të mos e përdorim atë as edhe një herë*

4. Kërkojuni pjesëmarrësve të ndahen në dy grupe (metoda e numërimit 1, 2, 1, 2, ku numri 1 janë mitet dhe numri 2 janë faktet)
5. Kërkojini secilit pjesëmarrës të të dy grupeve të zgjedhë një fletushkë nga grupi përkatës i fletushkave
6. Kërkojuni pjesëmarrësve të lexojnë me vëmendje fletushkat që kanë zgjedhur dhe të gjejnë korrespondentin e tyre në kategorinë tjetër (pra, nëse përfaqësojnë një mit, të gjejnë faktin përkatës dhe nëse përfaqësojnë një fakt të gjejnë mitin përkatës. Secili pjesëmarrës-fakt ka një shok mit dhe anasjelltas)
7. Lërinini të lirë të argëtohen e të eksplorojnë për 15 minuta
8. Pas 15 minutash, thërritni “KOHA MBAROI” dhe kërkojuni miteve të shkojnë përkrah fakteve përkatës
9. Kërkojuni çifteve të lexojnë mitin dhe faktin që përfaqësojnë
10. Pyetini nëse është e vërtetë dhe nëse të gjithë janë dakord
11. Plotësojini ose korrigjojini aty ku është e nevojshme
12. Nëse arrihet konsensusi, ftojini të ngjisin mitet dhe faktet përkatëse në fletën e flipchart-it
13. Bëjeni këtë për të gjitha rastet derisa ushtrimi të përfundojë
14. Shpërndani materialin “Mite dhe Fakte rreth Abuzimit me Substancat Psikoaktive”
15. Pyetini nëse u argëtuan



Aktivitet 3 – Abuzimi me substancat psikoaktive:
zgjidhje apo problem?

Qëllimi: Nëpërmjet këtij aktiviteti pjesëmarrësit do të reflektojnë dhe ndërjegjësohen lidhur me faktin se abuzimi me substancat nuk është zgjidhja e problemeve. Ky aktivitet do të theksojë se në fakt abuzimi përbën/ shkakton një problem më vete.

Metodologjia: Pyetësor, punë individuale, diskutim në grup, reflektim
Materialet e nevojshme: Pyetësor i abuzimit me substancat (më poshtë) për çdo pjesëmarrës, një kuti bosh (ose një qese bosh në mungesë të kutisë)

Kohëzgjatja: 30 minuta

Hapat:

1. Shpjegojuni pjesëmarrësve shkurtimisht aktivitetin
2. Shpërndani minipyetësorin dhe sigurojini pjesëmarrësit se ai do të jetë anonim. Kërkojuni pjesëmarrësve të shkruajnë në vetën e parë dhe me shkrim të kuptueshëm
3. Kaloni më pas me një kuti dhe mblidhni letrat e palosura nga pjesëmarrësit
4. Përziejini letrat në kuti dhe ftojini pjesëmarrësit të zgjedhin nga një prej tyre
5. Ftojini pjesëmarrësit të lexojnë atë çka shkruhet në letrat përkatëse
6. Mundësoni një debat pas çdo leximi dhe nxitini pjesëmarrësit të përfshihen në të

Pyetje:

- Si u ndiet lidhur me këtë eksperiencë?
- Çfarë del si përfundim? (jo të gjithë abuzojnë me substancat për të kaluar momentet negative)
- A e zgjidhi problemin përdorimi i substancave?
- Çfarë del nga përdorimi i tyre? (THEKSO!!!! Ai çon në krijimin e një problemi tjetër).

Pyetësor:

1. Përshkruani një moment të vështirë në jetën tuaj, një problem që keni pasur me dikë apo diku. A ju ka shkuar ndërmend të përdorni (ose a keni përdorur) substanca me të cilat mund të abuzohet (alkool, duhan, hashash etj.)? (qarkoni njërën nga përgjigjet)

Momenti i vështirë në jetë:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PO kam përdorur. Çfarë _____)

JO nuk kam përdorur

Nëse **PO**


2. A e ka zgjidhur problemin tuaj përdorimi i substancës?

PO (e ka zgjidhur)

JO (nuk e ka zgjidhur)

Nëse **PO**, si e ka zgjidhur? Çfarë ka bërë të ndryshojë në problemin tuaj?
A u zgjidh problemi apo vetëm sa u shty apo u shmang për momentin?

3. Çfarë keni ndier pas përdorimit të substancës? A ka pasur pasoja shëndetësore? Pasoja familjare? Pasoja në marrëdhëniet me shokët/shoqet?



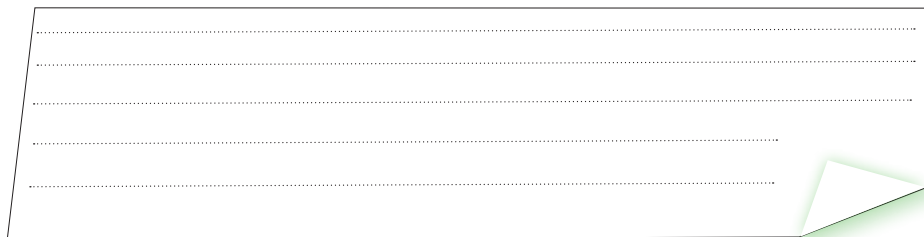
4. A e kanë marrë vesh prindërit, shokët, të afërmit momentin e abuzimit?

PO

JO

Nëse **JO**

5. Përse jo? Si vepruat në këtë rast të vështirë? Si e zgjidhët? Çfarë bëtë për të dalë nga kjo vështirësi?



6. A u zgjidh problemi juaj?

PO

JO



Aktivitet 4 – Të parandalojmë përdorimin e duhanit (dhe të alkoolit)

Qëllimi: Të nxisë adoleshentët të mendojnë në mënyrë kritike për parandalimin e përdorimit të duhanit (dhe të alkoolit) në jetët e tyre

Metodologjia: pre/post-test, diskutim i lirë

Kohëzgjatja: 30 minuta

Materialet e nevojshme: Testi i shumëfishuar për të gjithë pjesëmarrësit në dy kopje; materiali burimor i kësaj Teme

Kohëzgjatja: 45 min

Hapat:

1. Informojini pjesëmarrësit në lidhje me qëllimin e testit: theksoni që qëllimi i tij është të marrë këndvështrimet e pjesëmarrësve në lidhje me përdorimin e cigareve
2. Shpërndani testin (Sigurojini pjesëmarrësit që do të mbeten anonimë dhe që të dhënat janë konfidenciale)

A pini cigare ?

Sa shpesh ?

Nëse pini duhan: çfarë ju nxit ta pini ?

Nëse nuk pini duhan: cilët mendoni se mund të jenë disa nga faktorët që i nxisin të tjerët të pinë duhan ?

A jeni i informuar mbi rreziqet që mbart pirja e duhanit ?

Renditni disa prej tyre.

Sipas jush, çfarë i ndodh një individ nga përdorimi i shumtë i duhanit ?

A përdoret shumë duhani në zonën /qytetin/shkollën tuaj ?

- Prezantoni materialin burimor **“Duhanpirja dhe pasojat”**
 - Nxisni diskutime të lira/reflektime në lidhje me temën
 - Shpërndani sërish testin me të njëjtat pyetje (shpjegojuni pjesëmarrësve që duhet ta plotësojnë sërish testin pas reflektimeve dhe diskutimeve mbi temën)
 - Diskutoni me pjesëmarrësit nëse ka ndryshime midis përgjigjeve të tyre para dhe pas informacionit/diskutimit për temën

Shënim: I njëjti aktivitet mund të realizohet edhe për temën e alkoolit



Aktivitet 5 – Raste presioni

Të gjitha situatat e mëposhtme janë të përshtatshme për lojë me role dhe diskutime të lira pas inskenimeve.

Rasti 1.

Arta, Blerta dhe Ervini janë shokë të ngushtë. Duke shkuar për në shtëpi, ata takojnë dy djem më të rritur, Titin dhe Gonin. Blerta është shoqëruar për pak kohë me njërin prej tyre. Ajo e di që ai ka qenë i ngatërruar në disa probleme por, si ajo ashtu edhe Arta me Ervinin, i shohin dy djemtë me admirim pasi janë më të rritur. Titi dhe Goni duken të gëzuar që takuan shokët e tyre. Ata thonë: “Qenkeni me fat sot. Kemi gjetur ca hashash. Është goxha i mirë dhe do t’ju japim edhe juve të pini. Shkojmë andej nga parku”. Blerta thotë “Jo, ne nuk pimë hashash” dhe kthehet të ikë. Ervini shikon nga ajo me inat ndërsa Arta pohon me kokë. Blerta e di se Ervini, duke qenë djalë, ndihet nën presion dhe nuk do që ai të turpërohet në sy të shokëve më të rritur. Përveç kësaj, është veç hashash. Të tre shokët shihen në sy. Çfarë duhet të bëjnë?

Rasti 2.

Arditi shkon tek dera e shtëpisë ndërkohë që vëllai i tij më i madh, Astriti, është duke dalë. Ata përplasen me njëri-tjetrin dhe Astriti i thotë Arditi duke buzëqeshur: “Më fal vëllaçko, shihemi më vonë. Po shkoj në shtëpinë e Mimosës. Kemi pak kohë derisa e ëma e saj të kthehet në shtëpi”. Arditi ndien erën e pijes dhe e kupton se Astriti ka pirë disa birra. Ai është i shqetësuar për Astritin që do t’i japë makinës i pirë. Arditi vërtet e admiron të vëllanë dhe nuk do që ta prishë marrëdhënien që ka me të, por i kujtohet se çfarë ka mësuar për alkoolin dhe për pasojat që mund të sjellë ai dhe të ngarët e makinës në gjendje të dehur. Po sikur vëllai i tij të ketë një problem të tillë? A duhet t’i thotë gjë mamasë? Ajo gjithmonë u tregon atyre për problemet që kanë pasur për shkak se i ati i tyre pinte shumë para se të ikte nga shtëpia. A do ta ndihmojë ajo Astritin apo do ta përzërë nga shtëpia? Çfarë duhet të bëjë Arditi?

Rasti 3.

Eldi dhe Adi janë të gëzuar që do të shkojnë në festën që organizon Arta në shtëpinë e saj sot në mbrëmje. I ati i Adit i çon ata të dy me makinë ndërsa nëna e Eldit do të vijë t’i marrë në darkë vonë. Tek shkallët e shtëpisë së Artës ata shohin disa vajza shumë simpatike. Kur futen brenda,

Arta nxiton drejt tyre dhe u thotë: “Si thoni, është fantastike, apo jo? Mami nuk do të jetë sonte dhe Andi ka sjellë marihuanë. Është mbi tavolinën e kuzhinës. Shkoni e merrni”. Eldi shikon Adin dhe i thotë: “Ti e di që unë s’marr drogë dhe as nuk rri dot atje ku përdoret drogë. Po e marr mamin në telefon që të vijë e të na marrë që tani.” Adit i duket sikur nuk është mirë që të ikin që atje; ata sapo kanë ardhur. Përveç kësaj, ai mendon se ç’do të thonë për ta shokët kur të shkojnë në shkollë të hënën. Çfarë duhet të bëjnë?

Rasti 4.

Arta ka një shoqëri mjaft të zgjeruar dhe në këtë shoqëri ajo ka gjetur edhe të dashurin e saj. Shoqëria e saj në fundjavë del gjithmonë. Megjithatë, Arta asnjëherë nuk ka dalë natën me shoqërinë pa lejen e prindërve. Andi, i dashuri i saj, ka ditëlindjen dhe për herë të parë i lutet Artës të dalë me ta. Arta, e zënë ngushtë, premton se do të përpiqet në çdo mënyrë që të jetë e pranishme. Prindërit e refuzojnë në mënyrë absolute kërkesën e saj. Tashmë Arta ndodhet në udhëkryq: t’u bindet prindërve apo të bëjë çfarë i ndien zemra? Si duhet të veprojë ajo?

Rasti 5.

Blerina parapëlqen veshjen ekstravagante, por është një vajzë shumë e sjellshme, e drejtë dhe model qytetar për bashkëmoshatarët. Nëna e saj i kishte thënë disa herë se me këtë veshje ajo do të kishte probleme, por në vend që ta këshillonte, kishte tentuar ta ndalonte të vishej ashtu pa i dhënë shpjegime. Blerina asnjëherë nuk e kishte menduar se veshja mund t’i sillte probleme; thjesht mendonte që nuk mund të dilte e veshur ndryshe sepse e quante këtë “jashtë mode”. Një pasdite, ajo kish vajtur me shoqërinë e saj në një festë ku, nën efektin e pijes, një nga shokët e saj, Agroni, kishte tentuar të abuzonte me të. Ajo ishte e tronditur dhe foli me shoqet e saj për t’u siguruar nëse Agroni duhej denoncuar apo jo. Reagimet e shoqeve e bënë të shtangej. Ato mendonin se fajtoresh ishte vetë Blerina e cila me veshjen e saj provokuese e kish nxitur Agronin. Çfarë duhet të bëjë Blerina?

AKTIVITETE TË MËTEJME:

Çfarë mund të bëjmë ne kundër duhanit dhe alkoolit në mënyrë që të mbrojmë veten, bashkëmoshatarët tanë si dhe të rriturit? Ndër idetë kreative që mund të japin pjesëmarrësit shtoni që së bashku mund të zhvillonin fushata kundër pirjes së duhanit dhe alkoolit në shkollë ose në komunitet. Është e rëndësishme që gjatë realizimit të fushatave të theksoni mesazhin pozitiv dhe jo atë negativ. P.sh. nëse ne në rastin tonë pozicionohemi kundër përdorimit të duhanit dhe alkoolit, mesazhi i fushatës mund të jetë “pro” një jete të shëndetshme pa duhan dhe alkool. Mund të përgatiten postera me mesazhet e krijuara dhe të shpërndahen në të gjithë komunitetin. Mesazhet mund të shtypen në disa kopje, qoftë edhe

pa ngjyra, dhe të shpërndahen. Mund të realizohet një vizitë në radion apo televizionin lokal ku ju të kërkonit që të flitet apo debatohet mbi këtë temë. Po ashtu, mund të organizohen takime me autoritetet e vendit, kryetarin e Komunës/Bashkisë, personelin mjekësor apo përgjegjës të ambienteve publike që edhe ata t'i bashkohen fushatës. Për të përgatitur mesazhet mund të organizoni konkurse midis shkollave. Mund të vizitoni studio televizive dhe bashkë të bëni një video me mesazhin tuaj kundër duhanit, e shumë e shumë ide të tjera.

Kalendari i aktiviteteve

Ndër shumë aktivitete, mos harroni të shënoni edhe Ditën Botërore të Shëndetit si edhe Ditën Botërore kundër Duhanit.

- 7 prill, dita botërore e shëndetit

- 31 maj, dita kundër duhanit



Aktivitet 6 – Ndihi i lirë të thuash “JO”

Metodologjia: Brainstorming, punë në grupe

Materialet e nevojshme: flipchart, markera, materiali burimor në fund të këtij ushtrimi

Kohëzgjatja: 30 minuta

Hapat:

Prezantoni temën e aftësive të komunikimit të cilat na ndihmojnë të zëmë shoqëri dhe të deklarojmë/mbrojmë pozicionet dhe vlerat personale. Bëni një kërkim mbi qëndrimin e pjesëmarrësve lidhur me aftësitë e tyre: pozitive, negative apo të tilla që nuk lejojnë një racionalizim të plotë. Kujtojeni atyre se çdokush ka tipare të ndryshme personaliteti të cilat vlerësohen nga miqtë. Kërkojuni pjesëmarrësve të japin shembuj të këtyre tipareve. Sidoqoftë, të paktën një herë në jetë çdokush e ka gjetur veten në një situatë në të cilën i kërkohej/imponohej të bënte diçka të rrezikshme apo të jashtëligjshme. Ç’duhet bërë në këto raste? Si duhet të themi “Jo” pa e fyer shokun tonë apo pa u ndier në siklet?

- Lajmëroni që në 10 minutat në vijim çdo pjesëmarrës duhet të sugjerojë sa më shumë deklarata dhe veprime specifike të lidhura me refuzimin. Shkruajini të gjitha sugjerimet e dhëna pa i diskutuar apo riformuluar. Më tej, gjatë 10 minutave vijuese, vëriini pjesëmarrësit të punojnë në dyshe dhe të përpiqen të aplikojnë deklaratat e refuzimit të sugjeruara.

- Filloni një diskutim duke u drejtuar pjesëmarrësve disa prej pyetjeve të mëposhtme:

- Cilën metodë refuzimi keni përdorur?
- A pati sukses?
- Si u ndiet në rolin e palës refuzuese?
- Si do ta menaxhonit një situatë refuzimi në jetën reale?

Nocioni që qëndron në bazë është ai i rëndësisë së përgjegjësisë personale, aftësive për një menaxhim efektiv të situatave të ndryshme dhe besimit në kapacitetet vetjake.

- Në pak minuta, përmbliidhni pikat kryesore që janë prekur dhe opinionet e shprehura.

Pjesa e fundit e sesionit duhet të krijojë mundësinë për të mbledhur feedback-un e pjesëmarrësve. Reagimi i tyre i menjëhershëm do të na japë informacion lidhur me si mund të përmirësohet puna e edukuesve të bashkëmoshatarëve në të ardhmen. Për këtë arsye, edukuesi i bashkëmoshatarëve duhet të ruajë disa minuta për të pyetur pjesëmarrësit se si ndihen në fund të sesionit dhe cilat momente u kanë apo nuk u kanë pëlqyer. Kërkoni sugjerimet dhe rekomandimet e tyre. Kjo kërkesë feedback-u nuk nënkupton diskutime e debate pa fund, por një reflektim në grup dhe një përgjigje të sinqertë mbi disa çështje bazë. Vlerësimi i sesionit ka për qëllim të nxisë reagimin individual e t'u ofrojë të gjithëve një hapësirë për të bashkëndarë këndvështrimin dhe opinionin personal.

- Shpërndajuni pjesëmarrësve materialin burimor

Material burimor për aktivitetin 6

Presioni verbal – kur dikush ju bën presion me fjalë – mund të jetë i vështirë për t'u përballuar. Shumë njerëz nuk duan të rrezikojnë që t'i bëjnë të tjerët të ndihen keq, por është e rëndësishme që çdokush të ngrihet për të mbrojtur veten e tij. Hidhuni një sy këtyre strategjive për përballjen me presionin verbal.

Gjëra që duhen bërë:

- Thoni “jo” me vendosmëri
- Mos përdorni alkool dhe drogë
- Sugjeroni diçka tjetër për të bërë
- Ngrihuni në mbrojtje të tjerëve
- Largojuni situatave të rrezikshme
- Gjeneroni dika tjetër për të bërë, me shokë të tjerë

Gjëra që NUK duhen bërë:

- Mos merrni pjesë në një festë pa qenë të përgatitur për t'i rezistuar alkoolit apo drogave
- Mos keni frikë të thoni “jo”
- Mos thoni “jo” duke mërmëritur me zë të ulët
- Mos thoni “jo” në mënyrë shumë agresive
- Silluni si “ai që i di të gjitha” në momentin që thoni “jo”

A i jeni dorëzuar ndonjëherë presionit? Për shembull, kur një shok ju është lutur që t'i huazonit diçka nga e cila ju nuk donit të hiqni dorë apo që nuk donit t'ia jepnit për të mos bërë diçka që prindërit ju kishin thënë të mos e bënit. Ka shumë mundësi që t'ju ketë ndodhur ndonjëherë në jetë t'i dorëzoheni presioneve. Çfarë ndjesie ju ka shkaktuar kjo? Nëse keni bërë diçka që do të donit të mos e kishit bërë, ka shumë të ngjarë të mos jeni ndjerë shumë rehat lidhur me të. Mbase jeni ndjerë:

- të trishtuar
- në ankth
- në faj
- si të paaftë apo si pre e lehtë
- të zhgënjyer nga vetja

Në mos një herë një herë, çdokush dorëzohet para presioneve. Por, përse ndonjëherë njerëzit bëjnë gjëra që vërtet nuk duan t'i bëjnë? Ja disa arsye: Ata...

- kanë frikë se do të refuzohen nga të tjerët
- duan të jenë të pëlqyer nga shoqëria dhe të mos humbasin miqtë
- duan të duken të rritur
- nuk duan që të tjerët t'i tallin
- nuk duan të lëndojnë ndjenjat e dikujt
- nuk janë të sigurt lidhur me atë që duan
- nuk dinë si të dalin nga situata

Kur gjendeni përballë presioneve ju jeni në gjendje t'u rezistoni atyre.



Aktivitet 7 – Marrja e vendimeve

Qëllimi: Zbatimi praktik i teknikave të vendimmarrjes me qëllim shmangien e përdorimit të drogës.

Materialet e nevojshme: Letër tabak, lapsa me ngjyra, materiali i Aktivitetit 5 “Raste presioni”, fletëpalosja “Pema e vendimeve”

Shënime për udhëheqësin:

Shpjegoni: Duke qenë i lirë, njeriu ka të drejtë të marrë vendime. Njerëzit marrin vazhdimisht vendime, duke filluar nga vendimet e vogla për jetën e marrëdhëniet e përditshme, gjer tek vendimet tepër të rëndësishme që ndikojnë në të ardhmen dhe perspektivat jetësore të individëve. Të marrësh një vendim do të thotë të zgjedhësh ndër alternativat e mundshme. Një vendim i marrë me kujdesin e duhur nënkupton zgjedhjen e alternativës më të përshtatshme për të shkuar drejt rezultatit të dëshiruar. Të marrësh një vendim është shumë e vështirë. Para se të marrësh vendimin duhet të mendosh për të gjitha pasojat e mundshme që ai mund të ketë. Për këtë nevojitet më shumë informacion, më shumë vëmendje dhe vlerësim i kujdesshëm i ndikimeve të të tjerëve. Ndaj është shumë e rëndësishme që, kur të marrim një vendim, të ndjekim të ashtuquajturën “pemë të vendimeve”.

Tre janë elementët më të rëndësishëm që duhen mbajtur parasysh në një vendimmarrje:

- sfida/çështja me të cilën përballemi;
- mundësitë e zgjedhjes që kemi;
- pasojat e secilës zgjedhje.

Ne marrim çdo ditë vendime të ndryshme. Pema e vendimeve është e rëndësishme të përdoret kur kemi për të marrë vendime të rëndësishme dhe të vështira dhe jo kur bëhet fjalë për vendime të vogla të jetës së përditshme.

Duke pasur parasysh temat për të cilat bashkëbiseduam dhe presionin që ndoshta kemi nga grupe bashkëmoshatarësh, ne do të kryejmë bashkërisht një aktivitet i cili do të na shërbejë për të mësuar rrugën e marrjes së vendimeve sipas “pemës së vendimeve”.

Parapërgatitje:

- Shumëfishoni fletëpalosjen “Raste presioni”. Prisni në shirita shembujt e dhënë të cilët do të përdoren në hapin 5. Ju mund të përdorni edhe raste të tjera apo të kërkonit nga pjesëmarrësit që të mendojnë vetë një rast në të cilin mund të kenë qenë nën presion.

- Në një letër, skiconi pemën e vendimeve sipas fletëpalosjes I.

Shënim për udhëheqësin:

Shpjegojuni pjesëmarrësve që nuk mjafton vetëm informacioni mbi drogat dhe rreziqet që ato sjellin për t’i ndihmuar kur të tjerët ushtrojnë presion mbi ta. Ajo që u nevojitet është mbi të gjitha aftësia për të thënë “Jo”.

Hapat:

1. Shkruani fjalën “aftësi” në tabakun e letrës dhe pyetini pjesëmarrësit se çfarë aftësish do t’u nevojiteshin atyre për të shmangur presionin për të përdorur drogë.

2. Shkruajini përgjigjet e tyre. Shtoni në listë edhe fjalët “vendimarrje”, “komunikim” dhe “të qenët i sigurt”, nëse nuk janë përmendur më herët.

3. Prezantoni “pemën e vendimeve” dhe shpjegoni procesin sipas tre hapave kryesorë.

4. Grupin e madh ndajeni në 5 grupe të vogla dhe shpjegoni që secili nga grupet do të vihet para një sfide dhe do të shqyrtojë një nga rastet e presionit për të marrë një vendim të vështirë.

5. Shpërndani fletëpalosjen “Pema e vendimeve” dhe jepini secilit grup nga një “rast presioni” nga fletëpalosja e prerë më parë në shirita.

6. Njoftoni që kanë vetëm 10 minuta për të marrë vendimin sipas rasteve përkatëse.

7. Pas 10 minutash, kërkonit që pjesëmarrësit të ulen në formë U-je dhe përfaqësuesit e grupeve të prezantojnë vendimet e tyre hap pas hapi, sipas procesit të pemës së vendimeve.

8. Përfundojeni aktivitetin me një diskutim rreth çështjeve si:

- Sa e vështirë ose e lehtë ishte marrja e këtyre vendimeve? Cili ishte më i vështiri?

- Cilat pjesë të “pemës së vendimeve” ju duken më të dobishme në këto lloj situatash?

- Cilat janë pasojat më të këqija të mundshme për çdo situatë?

PEMA EVENDIMEVE

1. *Sfida me të cilën përballeni (çështja mbi të cilën duhet marrë vendimi):*

2. *Zgjidhjet që mund të gjejmë:*

Zgjidhja 1 _____

Zgjidhja 2 _____

Zgjidhja 3 _____

Ku mund të marr më shumë informacion: _____

3. *Pasojat e secilës zgjidhje:*

Pozitive _____ Negative _____

Vendimi im është: _____

Arsyeja ime është: _____

Tema 4: **Trafikimi i Fëmijëve dhe Migrimi i Sigurt**

Qëllimi: Pajisja me njohuri të përgjithshme mbi migrimin dhe trafikimin e qenieve njerëzore, veçanërisht të fëmijëve, me qëllim nxitjen e reflektimit dhe maturisë për shmangien e situatave të rrezikshme.

Çështjet që do të trajtohen:

- Cfarë është migrimi?
- Faktorët shtytës dhe tërheqës të migrimit
- Qartësim i terminologjisë në lidhje me migrimin dhe trafikimin
- Njohuri të përgjithshme mbi fenomenin e trafikimit
- Fazat dhe Rreziqet e trafikimit
- Të drejtat e njeriut dhe të drejtat e fëmijëve në fushën e migrimit
- Si mund ta mbrojmë veten?

Materiale Burimore për Drejtuesit e Bashkëmoshatarëve:

Çfarë është migrimi?

Migrimi është shndërruar në një dukuri globale që, në një formë apo një tjetër, prek të gjithë shtetet në mbarë botën. Ai është përkufizuar shpesh si “një nga forcat historike që i ka dhënë formën botës” ose si “pjesë e pandarë e sjelljes njerëzore”, duke iu referuar kështu faktit se kemi të bëjmë me një fenomen natyral, të vjetër sa vetë historia njerëzore. Ndikimet e tij janë të konsiderueshme për shoqërinë, familjen dhe individin. Aktualisht ka rreth **214 milionë** migrues në botë¹.

Fenomeni nuk është përshkruar njësoj, me të njëjtën terminologji, në të gjitha periudhat. **”Lëvizja”**, e cila është thelbi i migrimit, është

¹ Sipas statistikave të IOM - Organizatës Ndërkombëtare për Migracionin (në faqen e internetit www.iom.int). Për këtë pjesë është shfrytëzuar Manuali Trajnues mbi Migracionin, përgatitur nga Luljeta Ikononi për IOM.

karakterizuar nga koha në kohë nga larmia dhe ngjyrimet e ndryshme duke përfshirë lëvizjet në kuadrin e gjendjes së luftës, pushtimit, fenomeneve natyrore shkatërruese, kolonizimeve apo tregtisë së skllëvërve. Në ditët tona, kur interpretohet termi migrim, theksi vihet tek “lëvizja vullnetare” që, në njëfarë mënyre, e kufizon gamën e atyre që mund të quhen “sjellje migratore”.

Pse largohen njerëzit nga vendi i origjinës?

Me zhvillimin e mjeteve të transportit dhe telekomunikacionit janë rritur mundësitë e lëvizjes dhe njerëzit kanë më shumë lehtësi për të shkuar nga një vend në tjetrin. Për qëllim studimi, faktorët që ndikojnë në lëvizjet migratore i kemi ndarë në dy grupe kryesore:

faktorë shtytës dhe faktorë tërheqës.

Faktorët **shtytës** më gjerësisht të përmendur janë:

- ▶ rritja e ulët ekonomike dhe pabarazia në shpërndarjen e të ardhurave
- ▶ mbipopullimi;
- ▶ niveli i lartë i papunësisë
- ▶ presioni i madh lidhur me pronësinë mbi tokën apo kushtet e ambientit urban
- ▶ konfliktet e armatosura apo spastrimet etnike
- ▶ abuzimet me të drejtat e njeriut, diskriminimi dhe trajtimi çnjerëzor dhe degradues
- ▶ persekutimi apo frika nga persekutimi për shkak të racës, shtetësisë, bindjes politike, fesë apo përkatësisë në një grup social
- ▶ katastrofat natyrore dhe degradimi ekologjik
- ▶ keqqeverisja

Ndër faktorët **tërheqës** përmenden:

- ▶ siguria dhe zhvillimi ekonomik në vendin e mbërritjes
- ▶ mundësitë e punësimit
- ▶ mundësia për legalizim të dokumentacionit
- ▶ mundësitë e integritimit
- ▶ distancat me vendin e mbërritjes dhe ekzistenca e rrjeteve migratore

TERMINOLOGJIA:

Migrim/migracion është lëvizja nga një njësi administrative në tjetrën.

Migrim/migracion i brendshëm: Migrimi i brendshëm është lëvizja brenda të njëjtit vend, nga një njësi administrative në një tjetër, si p.sh. brenda rajonit, provincës, bashkisë etj.

Migrim/migracion ndërkombëtar: Migracioni ndërkombëtar përfshin kalimin e një apo disa kufijve ndërkombëtarë që çojnë në ndryshimin e statusit të individit në fjalë. Migrimi ndërkombëtar mund të jetë emigrim/**emigracion** dhe **imigrim/imigracion** në bazë të kahut të lëvizjes.

Migrues: Migrues është një person i cili, në mënyrë vullnetare dhe për arsye personale, lëviz nga vendi i tij i origjinës për në një vend tjetër pa u detyruar nga ndokush për ta bërë një gjë të tillë. Përkufizimi e vë theksin tek natyra vullnetare e lëvizjes si kriter kryesor. Këtu përfshihen si personat që lëvizin në mënyrë të rregullt ashtu edhe ata që lëvizin në mënyrë të parregullt, d.m.th. ata që nuk kanë dokumentacionin e nevojshëm si vizë, leje qëndrimi apo leje pune. Personat që lëvizin për pushime, udhëtime biznesi, trajtim mjekësor apo pelegrinazh përgjithësisht nuk quhen migrues, pavarësisht se lëvizja e tyre është vullnetare, pasi ata nuk kanë si qëllim që të vendosen për një periudhë kohe të caktuar në vendin e mbërritjes. Migruesi mund të jetë **imigrant** ose **emigrant**. Për shtetin e origjinës ai konsiderohet një **emigrant** ndërsa në shtetin pritës ai quhet **imigrant**.

Migrimi i detyruar është lëvizja me natyrë jo vullnetare e një personi me qëllimin për t'u larguar nga një konflikt i armatosur, një situatë dhune apo dhunimi të drejtave personale, një katastrofë natyrore apo ndonjë ngjarje tjetër e shkaktuar nga njerëzimi. Ky term përdoret edhe për lëvizjet e refugjatëve dhe shkëmbimet e detyruara të popullsisë midis shteteve.

Azilkërkues është një person i cili kalon kufijtë ndërkombëtarë për shkak të frikës nga persekutimi. Përkufizohet kështu për sa kohë ende nuk ka marrë përgjigjen apo vendimin mbi kërkesën e tij për statusin e refugjatit. Për sa kohë kërkesa e tij për azil është në shqyrtim e sipër, azilkërkuesi ka të drejtë të mos kthehet në vendin e origjinës.

Refugjat quhet azilkërkuesi të cilit i është miratuar kërkesa për azil.

I mitur i pashoqëruar: Quhet kështu çdo person nën 18 vjeç i cili kalon kufijtë i pashoqëruar nga prindi ose kujdestari ligjor. I mituri i pashoqëruar i nënshtrohet një mbrojtjeje të veçantë.

Migrim i rregullt është lëvizja nga vendi i origjinës në vendin pritës e realizuar në përputhje me ligjet dhe rregullat që qeverisin largimin nga vendi i origjinës, transportin dhe hyrjen në vendin pritës.

Migrimi i parregullt është lëvizja e një personi nga një vend në një vend

tjetër të ndryshëm nga vendi i origjinës apo vendbanimi i tij i zakonshëm me qëllimin për të qëndruar aty apo për të kaluar transit duke përdorur mënyra apo mjete të parregullta, pa pasur dokumente të vlefshme ose me dokumente të falsifikuara. Këtu përfshihet edhe dhënia e ndihmës për kalim të paligjshëm të kufirit.

Për shkak të natyrës specifike të fenomenit migrator, pavarësisht se shumë vende kanë parashikuar në legjislacionin e tyre ndëshkime penale për migrimin e paligjshëm, përgjithësisht, në pjesën më të madhe të rasteve, përdoret termi migrim i parregullt dhe jo i paligjshëm.

Migrues i parregullt është termi që përdoret zakonisht për të përshkruar një migrues që gjendet në situatë të parregullt në një vend transit apo në vendin e mbërritjes për shkak të hyrjes së paligjshme apo skadimit të vizës a dokumenteve të qëndrimit. Shpeshherë përdoren edhe termat: migrues i padokumentuar, migrues klandestin apo migrues i paligjshëm.

Hyrje e paligjshme quhet kalimi i kufijve pa respektuar kërkesat e nevojshme për një hyrje të rregullt në shtetin pritës.

NJOHURITË PËRGJITHSHME MBI FENOMENIN E TRAFIKIMIT

Trafikimi i fëmijëve, grave dhe vajzave është një nga format e skllavërisë moderne dhe shkelje e të drejtave të njeriut.

“Trafikimi i qenieve njerëzore” përkufizohet në Protokollin e Konventës së OKB-së kundër krimit ndërkombëtar dhe të organizuar si “rekrutimi, transportimi, transferimi ose marrja e personave duke përdorur kërcënimin ose forcën apo forma të tjera detyrimi, grabitjeje, mashtrimi, abuzimi me pushtetin apo me kushtet apo pozitat e dobëta ose duke dhënë dhe marrë pagesa apo përfitime për të marrë pëlqimin e një personi që ka kontroll ndaj një tjetri, me qëllim shfrytëzimin. Ky i fundit përfshin, ndër të tjera, shfrytëzimin për prostitucion apo forma të tjera të shfrytëzimit seksual; punën e detyruar apo shërbime të tjera skllavëruese ose praktika të ngjashme me skllavërinë si dhe heqjen e organeve. Sipas statistikave të OKB-së, rreth 12.3 milionë njerëz në botë shfrytëzohen seksualisht apo për punë të detyruar.

Edhe në Shqipëri trafikimi është shndërruar në një shqetësim për mbarë shoqërinë. Pavarësisht se shifrat nga burime të ndryshme, janë të ndryshme dhe jo të njësuara, mund të themi se numri i të trafikuarve arrin deri në 30.000. Pjesa më e madhe janë vajza, kryesisht të moshës 10-12 vjeç, por ka gjithashtu edhe djem të mitur që përdoren për punë të detyruar. Trafikimi nuk është i lidhur vetëm me shfrytëzimin seksual por edhe me punën e detyruar apo dhunimin e vazhdueshëm duke e vendosur tjetrin

në kushte robërie. Trafikimi nuk ka të bëjë vetëm me vajzat dhe gratë, por edhe me burrat e djemtë. Të gjithë mund të jenë viktimat e trafikimit. Trafikuesit, nëpërmjet ushtrimit të dhunës apo mashtrimit, bëjnë që viktimat e trafikimit t'i nënshtrohen kufizimit të lirisë, përdhunimeve, dhunës fizike e psikike, moskomunikimit me familjarët apo të afërmit duke arritur deri në vrasjen e tyre.

Shkaqet e trafikimit janë të shumta, por mund të rendisim këtu disa prej tyre:

- varfëria ekstreme dhe mungesa e mundësive për të përmirësuar jetën
- mungesa e arsimit
- dhuna dhe abuzimet në familje
- mungesa e familjarëve dhe e ndihmës shtetërore (jetimët)

Për të bindur viktimat e trafikimit, trafikantët përdorin:

- Mashtrimin
- Dhunën
- Përdhunimin
- Abuzimin mendor dhe fizik
- Torturën

Përkufizime dhe Terma

Trafikant quhet një person i cili bashkëpunon me persona të tjerë për të kryer një nga aktet që përkufizohen si trafikim. Kështu, trafikant nuk quhet vetëm ai që ushtron dhunë dhe nxjerr viktimat në rrugë por edhe ai që i strehon ato dhe ai që i mashtron për lidhje martesore për t'i nxjerrë jashtë shtetit, duke lehtësuar kështu procesin, megjithëse nuk e vazhdon ai vetë shfrytëzimin.

Person i trafikuar quhet personi që është rekrutuar, shitur, transportuar, blerë, transferuar, pritur apo strehuar; me fjalë të tjera, çdo person që gjendet në njërin nga fazat e procesit të trafikimit, përfshirë këtu fëmijët, qofshin aty me dëshirë apo pa dëshirë.

Personi i trafikuar quhet shpesh viktimë trafikimi, megjithëse ka pasur diskutime mbi këtë term. Viktima përkufizohet si personi që, në mënyrë individuale ose kolektive, ka vuajtur dëme – përfshirë dëmtime mendore apo fizike, vuajtje emocionale, humbje ekonomike ose shkelje të rëndë të të drejtave themelore – të cilat i janë shkaktuar përmes veprimesh që bien në kundërshtim me ligjin.

Shfrytëzimi ka të bëjë me shfrytëzimin për qëllime prostitucioni, punën e detyruar, skllavërimin, heqjen e organeve, shtatzëninë e detyruar, adoptimin e paligjshëm, martesat me forcë dhe detyrimin për t'u robëruar në rast mospagimi të një borxhi personal apo të ndonjë familjari.

Skllavëria ka të bëjë me trajtimin e një individi si pronë dhe ushtrimin ndaj tij (në mënyrë të paligjshme) të të gjitha “të drejtave” të pronësisë. Skllavëria mund të rrjedhë nga borxhi, personal apo familjar; martesat mashtruese skllavëruese; imponimi i punës së detyruar etj.

Kujdes! Prostitucioni dhe trafikimi NUK janë e njëjta gjë. Trafikimi, në pjesën më të madhe të rasteve, shoqërohet me ushtrimin e prostitucionit nga viktima. Por, prostitucioni nuk është trafikim në çdo rast. Nëse prostitucioni realizohet nga individi me zgjedhjen e tij të lirë, pra pa qenë ky i fundit i detyruar nga ndonjë person tjetër apo grup personash, nuk kemi të bëjmë me trafikim. Trafikimi ka si element dallues mungesën e vullnetit, mungesën e dëshirës së individit, si dhe faktin që pasojat apo përfitimet nga puna e detyruar nuk i shkojnë individit por trafikuesit.

Kujdes! Trafikimi dhe dhënia e ndihmës/kontrabanda për kalim të paligjshëm të kufirit NUK janë e njëjta gjë. Në rastin e kalimit të paligjshëm të kufirit, individi paguan kontrabandistin me dëshirë (kryesisht për shkak të kushteve ekonomike) që ky i fundit ta ndihmojë për të kaluar kufirin. Individi mund të tërhiqet në çdo kohë nga ky akt, pra nga kalimi i paligjshëm i kufirit. Në rastin e trafikimit, ka mungesë të plotë pëlqimi dhe individi nuk largohet apo tërhiqet dot, nuk ka mundësi zgjedhjeje, shndërrohet në pronë të kontrabandistit. Por, kalimi i paligjshëm i kufirit mund të shndërrohet në trafikim, sidomos në rastin e grave, vajzave dhe fëmijëve për shkak të pozitës së tyre të brishtë.

Fazat e Trafikimit: Rekrutimi, Transporti dhe Shfrytëzimi

Rekrutimi

Trafikimi i personave zhvillohet jashtë kufijve shtetërorë (trafikimi ndërkombëtar) dhe brenda kufijve shtetërorë (trafikimi i brendshëm). Shpesh viktimat vijnë nga familje të varfra ose të shkatërruara dhe në përgjithësi janë vajza me vetëm njërin prej prindërve ose me asnjë prej tyre. Mënyrat e kthimit në një viktimë të trafikimit janë të ndryshme dhe mund të përfshijnë shpalljen e një njoftimi për punë për të mbajtur fëmijë, për modele ose kameriere, brenda ose jashtë vendit. Zakonisht, këto njoftime për punë ofrojnë një pagë shumë të mirë, akomodim dhe ushqim. Një person mund të kthehet në viktimë të trafikimit edhe nëpërmjet rezervimit

të udhëtimit në agjenci udhëtimesh reale ose fiktive ose nëpërmjet agjencive për studime jashtë vendit. Rrallë qëllon që viktimat e trafikimit të rrëmbehen. Trafikantët në përgjithësi janë persona të njohur si i dashuri ose një kushëri. Ka një numër të konsiderueshëm grash trafikante, pasi vajzat i besojnë grave më shumë sesa burrave.

Transporti

Ndonjëherë, viktimat e trafikimit transportohen në grupe të mëdha, megjithëse ky nuk është gjithmonë rasti. Kur i afrohen kufirit, trafikantët mbledhin pasaportat dhe dokumentet e viktimave me justifikimin e marrjes së disa masave për rojet e kufirit. Ndonjëherë, viktimat e kalojnë ilegalisht kufirin duke përdorur kanale sekrete të planifikuara mirë. Me mbërritjen në destinacion, viktimat, të cilat nuk i marrin përsëri pasaportat dhe dokumentet e tyre, qëndrojnë ilegalisht në vendin ku janë transportuar dhe mund të izolohen, përdhunohen e rrihen, me një abuzim sistematik të të gjitha të drejtave të tyre njerëzore. Nga ky abuzim viktimat shkatërrohen, fizikisht dhe mendërisht, dhe disa prej tyre përpiqen të vrasin veten për të shpëtuar nga situata e padurueshme në të cilën ndodhen.

Shfrytëzimi

Trafikantët përdorin një sërë metodash për t'i mbajtur viktimat e tyre të frikësuar ose nën ndikimin e drogës me qëllim që ato të jenë të bindura. Kështu ata parandalojnë arratisjen e viktimave. Mekanizmat e përdorur variojnë nga kërcënimi me dëmtimin e pjesëtarëve të familjes deri te kërcënimi me vrasje ose imponimi i marrjes së drogës. Shpesh, trafikantët i frikësojnë viktimat me deportimin (largimin) e tyre nga vendi ku ndodhen pasi, në më të shumtën e rasteve, qëndrimi i tyre në këtë vend është i paligjshëm. Më tej, viktimat u druhen paragjykimeve dhe opinionit të shoqërisë ose familjes. Në shumë raste, viktimave u mbahen pasaportat derisa ato t'i shlyejnë trafikantit shumën që ky i fundit ka paguar për “blerjen” e tyre; ky borxh nuk shlyhet pothuajse në asnjë rast dhe viktimat detyrohen të vazhdojnë të punojnë për trafikantin. Pas njëfarë kohe, viktima i rishitet një trafikanti tjetër dhe kurthi i skllavërisë vazhdon.

TË DREJTAT E NJERIUT DHE TË DREJTAT E FËMIJËVE NË FUSHËN E MIGRIMIT

Migruesit, si të gjitha qeniet njerëzore, gëzojnë të drejtat e njeriut të parashikuara në instrumentet ndërkombëtare. Të drejtat e njeriut, nga vetë natyra e tyre, nuk mund të merren nga një person dhe të transferohen tek një tjetër;

për pasojë, duhet t'i garantohen të gjithë personave të pranishëm në një shtet, përfshirë migruesit, pavarësisht nga statusi i tyre ligjor apo kohëzgjatja e qëndrimit. Ato duhet të aplikohen pa diskriminim, çka do të thotë se nuk duhet të ekzistojnë arsye për heqjen apo injorimin e të drejtave dhe lirive themelore.

Por, jo të gjitha të drejtat dhe liritë themelore janë absolute. Disa prej tyre mund të kufizohen në rrethana të caktuara. Gjithsesi, pavarësisht kufizimeve, ekzistojnë disa të drejta të njeriut apo garanci që migruesi, sikurse çdo qenie tjetër njerëzore, duhet t'i gëzojë dhe që çdo shtet ka detyrimin t'i zbatojë. Ato janë:

- ▶ E drejta për jetën
- ▶ Ndalimi i gjenocidit
- ▶ Ndalimi i skllavërisë
- ▶ Ndalimi i torturës dhe i trajtimit çnjerëzor dhe degradues
- ▶ E drejta e vetëvendosjes
- ▶ E drejta për trajtim njerëzor gjatë periudhës së ndalimit
- ▶ Ndalimi i ndëshkimeve penale retroaktive
- ▶ E drejta e barazisë para ligjit
- ▶ Mosdiskriminimi
- ▶ Edrejta për t'u larguar nga vendi i origjinës apo për t'u kthyer në vendin e origjinës
- ▶ Parimi i moskthimit

Për të miturit parashikohet mbrojtje e veçantë në kuadrin e të drejtës së migracionit. Ka disa instrumente ndërkombëtare që trajtojnë çështjet e punësimit dhe migrimit të të miturve si Protokollin e OKB-së për Parandalimin, Eliminimin dhe Ndëshkimin e Trafikimit të Qenieve Njerëzore, veçanërisht Grave dhe Fëmijëve (që plotëson Konventën e OKB-së kundër Krimit të Organizuar Ndërkombëtar), Konventa nr. 182 e ILO-s për format më të rënda të punës së fëmijës e vitit 1999 etj. Gama e Konventave Ndërkombëtare në fushën e të Drejtave të Njeriut është e larmishme por, për interesa të këtij manuali, po përmendim shkurtimisht ato specifike për migracionin.

a. Konventa për format më të rënda të punës së fëmijës, 1999, thekson nevojën për ndalimin dhe eliminimin e formave më të rënda të punës së fëmijëve si prioritetin kryesor për veprimin kombëtar dhe ndërkombëtar. Ajo kërkon veprim të menjëhershëm dhe të gjithanshëm duke marrë në konsideratë rëndësinë e arsimimit falas dhe nevojën për të larguar

fëmijët nga të gjitha këto lloj pune e për t'u garantuar atyre rehabilitimin dhe integrimin social duke mbajtur parasysh edhe nevojat e familjeve të tyre. Konventa pranon faktin se puna e fëmijëve ekziston, në një masë të madhe, për shkak të varfërisë dhe se zgjidhja afatgjatë varet nga rritja e qëndrueshme ekonomike që çon në progresin social, veçanërisht në zbutjen e varfërisë dhe arsimin për të gjithë.

b. Protokollin Opsional i Konventës për të Drejtat e Fëmijës për mbrojtjen e fëmijëve nga shitja, prostitucioni dhe pornografia me ta.

Protokollin opsional kërkon nga shtetet që të garantojnë mbrojtjen e fëmijëve nga shitja, prostitucioni dhe pornografia me ta, në përputhje me konventën për të drejtat e fëmijës e cila njih të drejtën e fëmijëve për të qenë të mbrojtur nga shfrytëzimi fitimprurës ose kryerja e çdo pune që do të dëmtonte ose pengonte edukimin e tyre ose që do të ishte e dëmshme për shëndetin apo për zhvillimin e tyre fizik, mendor, shpirtëror, moral ose shoqëror. Protokollin opsional u hartua në një periudhë në të cilën trafikimi ndërkombëtar i fëmijëve me qëllim shitjen e tyre, prostitucionin me fëmijë dhe pornografinë me fëmijë ishte rritur në mënyrë të konsiderueshme dhe në të cilën vërehej gjithashtu një përhapje e turizmit seksual i cili kërcënon në mënyrë të veçantë fëmijët pasi nxit shitjen e fëmijëve, prostitucionin me fëmijë dhe pornografinë me fëmijë. Protokollin konsideron vajzat një kategori veçanërisht të kërcënuar dhe nën një rrezik më të madh për shfrytëzim seksual. Një nga arsyet e rritjes së këtij shfrytëzimi është pornografia e fëmijëve në internet dhe teknologji të tjera; për këtë arsye, protokollin bën apel për penalizimin mbarëbotëror të prodhimit, shpërndarjes, eksportimit, transmetimit, mbajtjes së qëllimshme dhe reklamimit të pornografisë me fëmijë, duke theksuar rëndësinë e një partneriteti dhe bashkëpunimi më të ngushtë ndërmjet qeverive dhe industrisë së internetit.

Protokollin u kërkon shteteve që të ndalojnë shitjen e fëmijëve, prostitucionin me fëmijë dhe pornografinë me fëmijë.

Shitje e fëmijëve quhet çdo veprim ose transaksion me anë të të cilit një fëmijë transferohet prej një personi ose grupi personash te një tjetër me pagesë ose në çdo mënyrë tjetër. Shitja mund të jetë ofrimi, dorëzimi ose pranimi me çfarëdo mjeti i një fëmije me qëllim:

- a) shfrytëzimin seksual të fëmijës;
- b) transferimin e organeve të fëmijës për qëllime fitimi;
- c) përfshirjen e fëmijës në punë të detyruara.

Prostitucion me fëmijë është përdorimi i fëmijës në aktivitete seksuale me pagesë ose çdo mënyrë tjetër.

Pornografia me fëmijë është çdo formë e shfaqjes, me çfarëdo mjeti, të një fëmije të përfshirë në aktivitete të qarta seksuale, të vërteta ose të simuluar, ose çdo demonstrim i pjesëve seksuale të një fëmije për qëllime kryesisht seksuale.

c. Konventa për moshën minimale të punës së fëmijëve, 1973

Konventa për moshën minimale të punës së fëmijëve deklaroi se fëmijët nuk mund të fillojnë punë përpara moshës së përfundimit të arsimit të detyruar në vendin e tyre dhe, në çdo rast, jo para moshës 15-vjeçare. Puna e fëmijëve nga mosha 15 deri në 18 vjeç lejohet vetëm kur natyra e punës është e tillë që nuk dëmton shëndetin dhe kushtet e tjera të fëmijëve.

Si mund ta mbrojmë veten ?

- Ne duhet ta vlerësojmë gjithmonë në mënyrë kritike situatën në të cilën ndodhemi ose mundësitë që na ofrohen.
- Ne duhet ta kontrollojmë gjithmonë një rezervim hoteli të bërë në emrin tonë.
- Ne duhet të hetojmë gjithmonë mbi personin që na ka ofruar një punë dhe të kontrollojmë nëse ky person ka vërtet mundësi ta garantojë punën e premtuar.
- Ne duhet të kontrollojmë gjithmonë nëse agjencia ose kompania për të cilën supozohet se duhet të punojmë ekziston realisht.
- Ne duhet të përpiqemi gjithmonë që të gjejmë informacion shtesë nga autoritetet përkatëse, ambasadat ose organizatat e tjera për mundësinë që na është ofruar.
- Ne duhet të kemi gjithmonë me vete një kopje të pasaportës sepse, pa një dokument, ne praktikisht nuk ekzistojmë në një shtet tjetër.
- Ne duhet të biem dakord me prindërit për një kod sekret që mund të përdoret në telefon në raste emergjence. Ky kod do të na jepte mundësinë t'i tregonim prindërve se gjendemi në rrezik edhe nëse dikush qëndron shumë afër nesh dhe na ndalon të kërkojmë ndihmë.
- Nëse e gjejmë veten në situata në të cilat dikush na detyron të bëjmë diçka kundër dëshirës sonë, duhet të përpiqemi të largohemi në rastin më të parë që na jepet, mundësisht në pikën më të afërt të kufirit.



Aktivitet I – Hyrje në Konceptin e Migrimit të Sigurt

Metodologjia: punë në grup, diskutim, prezantim

Materialet e nevojshme: Materialet burimore të printuara për çdo pjesëmarrës, flipchart, markera

Kohëzgjatja: 15-20 minuta

Hapat:

- Hyni në temën e Migrimit të sigurt duke nxitur diskutime mbi temat e mëposhtme:
 - Ç'është migrimi i sigurt?
 - Ç'lloje të trafikut të qenieve njerëzore njihni?
 - Cili është raporti midis trafikimit me qeniet njerëzore dhe migrimit?
 - Cilat grupe personash janë më të cenueshme nga trafiku i qenieve njerëzore?
 - Kush janë përgjegjësit për garantimin e mbrojtjes në rastet e trafikimit të qenieve njerëzore?
 - Çfarë duhet të mbani parasysh në momentin që kërkon një punësim jashtë shtetit?
 - Çfarë do t'i këshillonit një shokut/shoqes suaj që ka në plan të nisët së shpejti për një udhëtim jashtë shtetit?
- Shkruani në tabelë në mënyrë të përmblëdhur reflektimet e pjesëmarrësve
- Shpërndani materialin burimor për këtë kapitull

Shënim: Është shumë e rëndësishme që drejtuesi i bashkëmoshatarëve të ketë lexuar dhe kuptuar mirë paraprakisht të gjitha nënçështjet që do të trajtohen në këtë ushtrim



Aktivitet 2 – Marrja e vendimeve të informuara

Metodologjia: Lojë me role

Materialet e nevojshme: Letër tabak, lapsa me ngjyra

Kohëzgjatja: 15-20 minuta

Parapërgatitje: Shumëfishoni me së paku nga 5 kopje secilin prej mesazheve të materialit të mëposhtëm:

1. Kërkojmë urgjentisht punëtore/vajza të reja që janë të interesuara të punojnë si mikpritëse/shoqëruese prej datës 30 Korrik deri në 20 Gusht. Informacionet në nr. e tel. 0900... (5 kopje)

2. Ju mund të përfitonit një shumë të pabesueshme parash e të udhëtoni në vende shumë të bukura – Paris, Londër, Nju Jork, Kanada, Los Anxhelos e Malaga – me një kompani modelesh të cilave u pëlqejnë festat. Nëse je një vajzë e moshës 18-24 vjeç, me fytyrë dhe trup të bukur, dhe mund të vetëvendosësh, na kontakto! (5 kopje)

3. Me ofertën Arthouse dhe TopModel, me seli në Londër, ju mund ta ndërtoni të ardhmen tuaj menjëherë. Përdoreni mirë bukurinë tuaj! Aplikoni duke lënë një mesazh në: 0900... ose duke na shkruar në adresën e postës elektronike: ... Edhe fillestaret janë të mirëpritura! (5 kopje)

Hapat:

1. Ndajini pjesëmarrësit në 3 grupe;
2. Secilit grup jepini një nga reklamat e materialit të mësipërm
3. Secili grup punon 15 minuta për të përgatitur lojën me role duke pasur para sysh që ajo që duhet të bëjnë është të vlerësojnë nëse puna e ofruar është e sigurt;
4. A do të ishte ndryshe nëse personi që mori P. do t'i kërkonte shpërblim në të holla familjes së P. për shërbimin e bërë?
5. Kërkoni nga grupet që të prezantojnë punën nëpërmjet lojës me role



Aktivitet 3 – Raste për analizë dhe reflektim në lidhje me trafikimin

Metodologjia: *brainstorming*, diskutim, prezantim

Materialet e nevojshme: flipchart, markera

Kohëzgjatja: -45 minuta (për secilin rast)

Rasti 1.

P. është një djalë 14-vjeçar. Ai sapo ka mbaruar klasën e tetë dhe është i vetëdijshëm për vështirësitë që po kalon familja e tij në fshatin e izoluar jugor. P. gjithmonë ka ëndërruar një jetë më të mirë për veten dhe familjen e tij. Ka dëgjuar shumë për rastet e vëllezërve të shokëve të tij që emigrojnë jashtë dhe dëshiron shumë të shkojë e të punësohet në shtetin fqinj. Dikush vjen në familjen e P. dhe bisedon me prindërit e tij. U jep atyre një shumë të hollash dhe u premtan se P. do të gjejë një punë në vendin fqinj. Prindërit janë të lumtur me ato të holla me të cilat ata do të sigurojnë disa muaj ushqim për veten dhe pjesëtarët e tjerë të familjes. Kur P. mbërrin në vendin fqinj, ai dorëzohet tek një punëdhënës dhe e gjen veten duke punuar në plantacione portokajsh.

1. A është P. viktimë e trafikimit? Nëse po, pse? Mbi çfarë bazash? Nëse jo, pse?
2. A mund të ndëshkohet pronari i plantacionit si trafikant fëmijësh? Nëse po, mbi çfarë bazash? Nëse jo, pse?
3. A do të ishte ndryshe nëse P. do të punonte në një fabrikë paketimi?
4. A do të ishte ndryshe nëse personi që mori P. do t'i kërkonte shpërblim në të holla familjes së P. për shërbimin e bërë?
5. A do të ishte ndryshe nëse P. do të ishte 18 vjeç?

Rasti 2:

F. është një vajzë 16-vjeçare që ëndërron të bëhet modele. Një ditë, dikush mbërrin në shtëpinë e saj dhe i ofron një punë jashtë shtetit. Ai flet për një qytet të mrekullueshëm, shumë të famshëm për agjencitë e modeleve,

dhe i premtun një karrierë të shkëlqyer. F. e pranon ofertën dhe nisat për në vendin fqinj me kontaktet që i ka dhënë personi. Por, kur mbërrin atje, zbulon se puna që duhet të bëjë është të vishet në mënyrë provokuese dhe të japë shfaqje të tipit pornografik për klientë që paguajnë.

1. A është F. viktimë e trafikimit? Nëse po, pse? Nëse jo, pse?
2. A është personi që i premtoi asaj punën si modele një trafikant? Nëse po, pse?
3. A do të ishte ndryshe nëse F. do ta dinte që më parë se “puna si modele” do të kishte lidhje me pornografinë e do të pranonte gjithsesi të punonte kundrejt një pagese të konsiderueshme? Nëse jo, pse?

Rasti 3:

Një vajzë e shkëlqyer në mësim kishte shumë dëshirë të vazhdonte shkollimin në një shkollë prestigjioze jashtë shtetit. Shoku i saj, një person shumë i pasur i cili punonte shpesh jashtë, i ofroi ta merrte me vete herën tjetër që do të udhëtonte. Vajza e pranoi ofertën e të dashurit të saj por ky i fundit doli të ishte një mashtrues: ai e detyroi vajzën të bëhej prostitutë jashtë vendit.

1. Si do ta vlerësonit këtë situatë?
2. A ka ndonjë fazë të kësaj situatë që nuk është vlerësuar siç duhet nga vajza?
3. Si do të vepronit ju?

Rasti 4:

Burrë e grua të martuar kanë dy fëmijë të vegjël. Burri vdes në një aksident automobilistik dhe gruaja mbetet e vetme me fëmijët. Ajo është e paarsimuar dhe nuk ka punuar kurrë. Nuk ka afër askënd nga familja e saj që të mund ta ndihmojë. Përpiqet të gjejë punë të thjeshta, madje edhe lyp nëpër rrugë, por në fund nuk ia del dot dhe i kërkon shitësit të dyqanit që ta lejojë të marrë ushqime e t’i paguajë më vonë. Një natë, shitësi shkon në shtëpinë e gruas për t’i kërkuar paratë. Kur ajo i shpjegon se akoma nuk ka mundur t’i mbledhë ato, shitësi i kërkon ta paguajë duke bërë seks më të. Ajo refuzon. Ai i thotë se nuk do të mund të marrë më ushqime n.q.s refuzon. Gruaja e di se, po të ndodhë kjo, fëmijët e saj do të vdesin nga uria. Ajo kupton se nuk ka zgjidhje tjetër përveçse të bëjë seks me shitësin. Pas kësaj, djali i saj sëmuret rëndë por ajo nuk ka para për të

paguar doktorin. Shitësi i thotë se një shok i tij mund t'i japë para n.q.s ajo do të flejë me të. Ajo mendon për djalin e saj të sëmurë dhe thotë "po".

Sipas jush, kjo grua është:

1. Një viktimë e trafikimit
2. Një prostitutë
3. Një grua e varfër e shfrytëzuar nga të tjerët?

Cilët janë faktorët që e shtyjnë drejt këtij akti?

A ka zgjidhje të tjera?

A ka mundësi të drejtohet ndokund për ndihmë?

Rasti 5:

Një djalë 22-vjeçar i shpreh dëshirën për t'u martuar një vajze 19-vjeçare. Ai paguan një burrë dhe një grua që të hiqen si prindërit e tij dhe shkon së bashku me ta tek familja e vajzës për të bërë një propozim zyrtar për martesë. Familja e vajzës dhe vajza pranojnë. Djali dhe vajza shkojnë jashtë por, një javë më vonë, djali e nxjerr vajzën në rrugë që të shesë trupin e saj. Vajza e kupton situatën në të cilën ndodhet, por nuk mundet ta shmangë. Ajo bëhet prostitutë, duke pritur ditën në të cilën do të mund të shpëtojë. Si do ta përshkruanit situatën e kësaj vajze:

1. E martuar
2. E mashtruar dhe e abuzuar por jo një viktimë e trafikimit
3. Një viktimë e trafikimit

Sqaro si mund të shmangej kjo situatë? Çfarë ndihme mund t'i japim vajzës?

Rasti 6

S. është një djalë 17-vjeçar nga një qytet i Shqipërisë së mesme dhe migron në mënyrë të paligjshme në shtetin fqinj. Pagesa për të shkuar atje është 2.500 euro. Ai gjen punë në shtetin fqinj në një fabrikë letre. Puna është shumë e rëndë dhe me orare të zgjatura dhe S. nuk ka ditë pushimi. Megjithatë, pagesa është mjaft e mirë për të.

1. A është S. viktimë e trafikimit? Nëse po, pse? Nëse jo, pse?
2. A do të ishte ndryshe nëse S. do të migronte në mënyrë të rregullt?
3. A do të ishte ndryshe nëse S. do të ishte 18 vjeç?
4. A është punëdhënësi trafikant? Nëse po, pse? Nëse jo, pse?



Aktivitet 4 – Historia e një djaloshi

Metodologjia: : lojë komunikimi, diskutim

Materialet e nevojshme: Për pjesëmarrësit – materiale grafike lidhur me temën

Kohëzgjatja: 30 minuta

Udhëzime

Qëllimi i lojës është të verifikojë aftësitë komunikuese të pjesëmarrësve dhe të provokojë e të zhvillojë të menduarit e tyre asociativ. Edukuesi i bashkëmoshatarëve duhet të përgatisë materiale grafike të përshtatura me situatat e ndryshme të tregimit të mëposhtëm:

Unë quhem Berti dhe jam 17 vjeç. Jam gjimnazist. Disa nga shokët e mi janë aktivistë në organizata joqeveritare dhe na njohën para ca kohësh me problemin e trafikimit të qenieve njerëzore. Ata na treguan më shumë mbi këtë problem: mbi viktimat, mbi çfarë i ndodh dikujt kur e gjen veten në kurthin e një rrethi trafikimi, mbi llojet e trafikimit të qeneve njerëzore që ekzistojnë... Ishte tronditëse të mësoje se edhe të rriturit mund të bien pre e trafikimit të qenieve njerëzore. Unë gjithnjë kisha menduar se ato që trafikoheshin ishin vajzat e reja për qëllime shfrytëzimi seksual si edhe fëmijët për dhurim organesh. Por kurrë nuk kisha menduar se të rriturit mund të shndërroheshin në viktime të trafikimit për qëllime shfrytëzimi për punë... për të punuar si skllëvër.

Para një muaji, mami dhe babi im shkuan të punonin në Greqi. Ishin që të dy pa punë dhe ishte shumë e vështirë. Ata gjetën një punë nëpërmjet disa të njohurve të cilët u rekomanduan një agjenci punësimi. Puna nuk mendohej të ishte e rëndë; ishte në sektorin e agrikulturës dhe supozohej që ata do të paguheshin mirë. Të gjithë në shtëpi ishin entuziastë. Të gjithë ne bënim plane: babi donte të rinovonte shtëpinë, mami ëndërronte të blinte mobilie të reja... unë përfytyroja kompjuterin tim të ri... Të gjithë ne po shpenzonim para imagjinare, ndërsa ata ende nuk ishin nisur jashtë shtetit.

Më në fund, u nisën... Kaloi një javë dhe unë ende nuk po merrja lajme prej tyre. Të gjithë në shtëpi heshtim.. Gjyshja herë pas here kontrollonte nëse telefoni punonte. Përpiqeshim t'i kontaktonim në numrat që kishim, por nuk arrinim

ta kapnim linjën. Përpara asaj bisedës mbi trafikimin në shkollë nuk ishim të shqetësuar... Mendonim që nuk kishte rjet ose që ishin të zënë dhe telefonat i kishin të fikur... Por tani...

Një ditë, menjëherë pasi u ktheva në shtëpi nga shkolla, mora në telefon shokun e babait, atë që i kishte lidhur me agjencinë. Ai më tha të mos shqetësohesha pasi kjo lloj situatë ishte normale. Fundja, veç një muaj kishte kaluar nga nisja e tyre. Unë i thashë që isha i shqetësuar për prindërit e mi, pasi mund të kishin rënë pre e trafikut të qenieve njerëzore... Ai u nxeh pak. Kërkoj të më takonte.

Vendosa që duhet të kontrolloja personalisht. Mora në telefon shokët e shkollës, ata që kishin organizuar sesionin e informimit në klasë. Ata më thanë të grumbulloja sa më shumë informacion që të ishte e mundur lidhur me agjencinë, kushtet specifike të punësimit të prindërve të mi (qytetin, kompaninë etj.), detajet e udhëtimit të tyre (ditën e nisjes, sa kohë kishim pa komunikuar) etj. Më pas filluam t'u telefononim të njohurve që kishim në polici dhe folëm edhe me përfaqësues të ambasadës greke në Shqipëri Dhe ia dolëm! I gjetëm prindërit e mi dhe unë sot jam duke i pritur ata në stacion.

Aktivitete:

1. Ndajini pjesëmarrësit në dyshe. (Nëse grupi është i madh, zgjidhni 4-5 dyshe)
2. Udhëzoni të qëndrojnë me kurriz nga njëri-tjetri. Njëri prej pjesëmarrësve mban materialin grafik dhe duhet të përshkruajë me fjalë skenën e paraqitur në vizatim. Pjesëmarrësi tjetër duhet të bëjë një lidhje (asociacion) dhe të zgjedhë fjalën që e përshkruan më mirë situatën e më tej të shprehë nëse e vlerëson këtë situatë si pozitive apo negative.
3. Pasi loja të mbarojë, edukuesi i bashkëmoshatarëve pyet të gjithë pjesëmarrësit lidhur me ndjesitë që u ka shkaktuar loja, përgjigjet e ndryshme etj. Pas diskutimit, një nga pjesëmarrësit duhet të lexojë historinë e Bertit.

Theksoni se nuk është gjithnjë e mundur të “lexohet” një situatë në mënyrë korrekte; disa gjëra gjithnjë mbeten të fshehura. Prandaj është e rëndësishme të zhvillohen aftësi për një vlerësim realist të situatave të ndryshme të jetës.

AKTIVITETE TË MËTEJSHME:

Ju mund të organizoni edhe shfaqjen e videove apo spoteve të ndryshme me temën e trafikimit. Pas shfaqjes së tyre, mund të nxisni diskutime rreth domethënies, mesazhit që ato japin, fenomenit dhe asaj që ju mund të bëni për ta parandaluar atë.

Tema 5: **Dhuna**

Qëllimi: Të kuptojmë shkaqet, burimet dhe llojet e dhunës dhe të mësojmë lidhur me shmangien e saj dhe mënyrat e ndryshme për zgjidhjen e sfidave pa dhunë.

Temat e diskutimit:

- Çfarë është dhuna?
- Adoleshentët dhe dhuna
- Llojet e dhunës
- Dhuna në familje dhe adoleshentët
- Pasojat e dhunës në familje

Materiale Burimore për Drejtuesit e Bashkëmohatarëve:**Çfarë është dhuna?**

Dhuna është një problem që ka të bëjë me shoqërinë dhe me individin, pavarësisht nga mosha, gjinia, raca dhe statusi shoqëror, ekonomik apo politik i këtij të fundit. Dhuna përbën një problem si social ashtu edhe shëndetësor, si për atë që e vuan ashtu edhe për ata që janë dëshmitarë të saj. Dhuna është një ngjarje traumatike në jetën e individit dhe mund të ketë edhe pasoja fatale për jetën e individit ndaj të cilit ushtrohet. Ajo merr shumë forma dhe mund të ndeshet në shumë nga ambientet që na rrethojnë.

Adoleshentët dhe Dhuna

Shkaqet e dhunës tek adoleshentët janë të shumta, të ndërlidhura dhe shumë të ndërlikuara. Kombinimi i disa faktorëve bashkë e rëndon akoma më shumë këtë problem.

Toleranca ndaj dhunës – Ndodh shpesh që sjelljet e dhunshme të tolerohen pasi shumë njerëz mendojnë se dhuna është normale dhe e pashmangshme, sidomos kur është fjala për të rinjtë. Kjo duhet të ndry-

shojë. Në vend që ta pranojë dhunën, shoqëria jonë duhet t'i kundërvihet asaj duke mbështetur apo nxitur sjellje të tjera që e kundërshtojnë.

Varfëria dhe mungesa e mundësive – Pabarazia socio-ekonomike dhe varfëria rrisin rrezikun që të rinjtë të bëhen viktimë ose autorë të dhunës.

Mungesa e modeleve pozitive – Shumë djem dhe vajza që janë rritur vetëm me nënën, nuk kanë në jetën e tyre një model pozitiv mashkulli. Kjo shkakton një boshllëk për shumë të rinj që përpiqen të përcaktojnë vendin e tyre në shoqërinë e të rriturve. Shpesh, ky boshllëk mbushet nga shitës të pasur droge, muzikantë të suksesshëm që i thurin lavdi dhunës apo modele të tjera të dhunshme. Djemtë, por edhe vajzat, e shohin dhunën si fillim të rritjes. Në rastin e djemve, dhuna shihet si fillim i burrërimit dhe mbajtja ose përdorimi i mjeteve të forta konsiderohet një shenjë pjekurie apo pavarësie.

Mungesa e mbështetjes nga familja – Fëmijëve mund t'u mungojë mbështetja nga familja, shkolla e bashkëmoshatarët. Ata shpesh mund të mos kenë ura të mira komunikimi me familjarët, mësuesit apo bashkëmoshatarët dhe kështu të mos arrijnë t'i transmetojnë mendimet apo qëndrimet e tyre për të gjetur mirëkuptim me palën tjetër ose për të zgjidhur ndonjë sfidë, çështje apo problem. Gjithashtu, ata mund ta kenë të vështirë t'i kuptojnë pikëpamjet e ndryshme dhe mund të ndodhë që t'i keqinterpretojnë sjelljet e të tjerëve. Për shkak të mosmarrëveshjeve, ata mund të sillen në mënyrë të dhunshme me palën tjetër.

Transmetimi i sjelljeve të dhunshme në breza – Fëmijët me të cilët është abuzuar fizikisht, seksualisht ose emocionalisht apo që kanë qenë dëshmitarë të abuzimeve në familje, kanë më shumë gjasa për t'u bërë autorë ose viktimë të dhunës. Ata kanë mësuar se dhuna është një mënyrë për të zgjidhur çështjet e ndryshme, një rrugë e përshtatshme për të shprehur forcën apo pushtetin e tyre mbi të tjerët dhe për të arritur atë që duan. Abuzimet fizike prej anëtarëve të familjes mund t'i bëjnë të rinjtë të besojnë se dhuna dhe dashuria janë bashkudhëtare dhe se dhuna është një formë e pranueshme e zgjidhjes së konfliktit.

Dhuna në media – Shpeshherë ndodh që në filma të pasqyrohen sjellje të dhunshme të cilat jo vetëm që nuk dënohen por edhe shpërblehen. Kjo bën që të rinjtë t'i shohin zgjidhjet e dhunshme si të pranueshme e të

lavdishme. Shtimi i qëndrimeve dhe sjelljeve agresive mund të jetë edhe pasojë e dhunës së shfaqur në filma.

Mbajtja e armëve të ftohta – Megjithëse armët nuk janë shkak i sjelljes së dhunshme, shpeshherë prania e tyre e çon nivelin e konfliktit deri në vdekje. Është fakt i njohur nga të gjithë se aktualisht, në gjithë rajonin tonë, armët gjenden me lehtësi.

Dhuna mes bashkëmoshatarëve – Dhuna mes bashkëmoshatarëve apo persekutimi i bashkëmoshatarëve përfshin një sërë sjelljesh verbale, fizike dhe seksuale që përdoren nga një individ apo grup individësh për të dënuar, dëmtuar apo kontrolluar një individ tjetër. Kjo lloj dhune mund të përfshijë bashkëmoshatarë të moshave, sekseve dhe grupeve të ndryshme. Ajo mund të ndodhë në shkollë, lagje, internet e telefon, pra, në përgjithësi, në të gjithë mjediset ku mund të zhvillohet komunikimi. Dhuna mes bashkëmoshatarëve ndodh të paktën për dy arsye kryesore: e para, abuzuesi mund të ketë qenë vetë objekt i abuzimit në një moment të jetës së tij në familje apo në shoqëri dhe përpiqet që këto sjellje t'i materializojë edhe në ambientin ku vepron dhe, e dyta, personi i vënë në shënjestër të abuzimeve mund të jetë ndryshe nga “normat” apo “rregullat” e bashkëndara nga shumica e grupit.

Llojet e dhunës:

Duhet të mbajmë parasysh që dhuna nuk është e kufizuar vetëm me rrahjen, siç mendohet zakonisht. Dhuna mund të marrë trajta e forma të ndryshme, siç janë:

Dhuna Fizike

Abuzim fizik mund të jetë: shuplaka, rrahja, përndrydhja e krahut, gjuajtja, shtrëngimi në fytyrë, djegia, goditja, kërcënimi me një objekt ose me një armë apo kërcënimi me vrasje. Ai përfshin gjithashtu mohimin e përmëshjes së nevojave themelore njerëzore siç janë ushqimi, gjumi dhe ndihma mjekësore si dhe çdo lloj akti dhune të krijuar për të kontrolluar, dëmtuar apo sulmuar fizikisht partnerin.

Dhuna Psikologjike

Abuzimi psikologjik përfshin sjellje që synojnë frikësimin dhe persekutimin dhe merr formën e kërcënimeve, braktisjes, mbylljes në shtëpi, mbajtjes nën kontroll, kërcënimeve për marrjen e fëmijëve (një prindi), shkatërrimit të pronës, izolimit, privimit, agresionit verbal dhe poshtërimeve të vazhdueshme. Kjo dhunë është e prirur të përshkallëzohet dhe synon të poshtërojë dhe të përlulë, në publik apo privatisht, personin.

Dhuna Ekonomike

Abuzimi ekonomik përfshin veprime të tilla refuzimi për të kontribuar financiarisht, mohimi i plotësimit të nevojave për ushqim dhe nevojave të tjera themelore, kontrolli i punësimit etj. Viktima ka liri të kufizuar ose nuk ka fare liri dhe nuk ka kontroll mbi të ardhurat familjare, gjë që e detyron atë të jetë krejtësisht e varur ekonomikisht prej abuzuesit, prej të cilit, si rrjedhim, varet edhe mbijetesa e saj.

Dhuna shoqërore

Me dhunë shoqërore nënkuptojmë izolimin e detyruar shoqëror, ndalimin e kontakteve shoqërore ose kontrollin strikt nga prinder, te aferm apo bashkëmoshatarë të çdo kontakti me miqtë dhe/ose familjarët, kufizimin e takimeve, kufizimin dhe kontrollin mbi interesat si p.sh. mbi llojin e sportit që praktikohet, llojin e literaturës që lexohet apo llojet e hobit etj.

Dhuna Seksuale

Abuzimi seksual shfaqet si të detyruarit e tjetrit për të kryer marrëdhënie seksuale kundra dëshirës nëpërmjet kërcënimit, frikësimit apo forcës fizike. Ai përfshin edhe imponimin e marrëdhënieve seksuale me të tretë, sulmin fizik ndaj pjesëve seksuale të trupit ose bërjen e komenteve seksuale ulëse e poshtëruese. Konsiderohet abuzim seksual edhe çdo tentativë për të detyruar me forcë bashkëshorten/bashkëshortin që të kryejë akte seksuale.

Dhuna në Familje dhe Adolehentët

Dhuna në familje dëmton dhe ndikon çdo pjesëtar të familjes, përfshirë ata që nuk preken drejtpërdrejt prej saj. Të parët e njërit prej prindërve që trajton keq tjetrin ushtron pa dyshim një ndikim të madh edhe tek ne. Nëse njëri nga prindërit abuzon me tjetrin, ai është duke abuzuar në të njëjtën kohë edhe me ne fëmijët. Shtëpia nuk është më për ne një vend i sigurt dhe i lumtur. Ne ndihemi keq në shtëpinë tonë për shkak të kësaj situatë.

Në këto raste, reagimi ynë mund të jetë:

- Të ndihemi nervozë gjatë gjithë kohës që shpenzojmë në shtëpi
- Të kemi ndjesinë që ajo që ngjet është për fajin tonë
- Të bëhemi nervozë dhe të inatosemi me këdo
- Të kemi shumë turp t'u themi të tjerëve çfarë po ngjet në shtëpinë tonë
- Të jemi shumë të depresuar dhe të mos na bëhet asgjë

- Të kemi makthe dhe të mos mund të flemë natën
- Të ndihemi persona pa vlerë, jo si të tjerët
- Të mos dimë ç'të bëjmë; të ndihemi të pafuqishëm
- Të na vijë ndonjëherë të vrasim veten
- Të duam të harrojmë gjithçka e të mundohemi t'i mbysim mendimet me pijen (por kjo vetëm sa i ndalon ato për pak, deri sa të dalë efekti i pijes)
- Ose ndonjë reagim tjetër (Pyesni për reagime. Mbani parasysh se s'ka reagim të mirë apo të keq. Çdo reagim është thjesht ajo që ne ndiejmë në atë moment).

Rastet e dhunës në familje mund të na ndikojnë në marrëdhëniet që kemi me familjen dhe me anëtarët e saj. Kështu ne mund:

- të shmangim sa më shumë të shkuarit në shtëpi: “më mirë rri aty poshtë lagjes ose shkoj rri vetëm andej nga lulishtja sesa të shkoj në shtëpi e të dëgjoj sherrret e tyre”
- të mos u besojmë anëtarëve të familjes apo personave të tjerë
- të kemi ndjenja pështjellimi kur mendojmë për anëtarët e familjes: “as e di fare ç'a të mendoj për atë! Aq shumë shqetësohem sa qaj!!! Unë e dua shumë babin tim, po vetëm dua që ai të mos më qëllojë më”
- të përpiqemi të rrimë sa më urtë, të mos flasim dhe të mos dukemi nëpër shtëpi nga frika se mos dikush mërzitet dhe nevríkuset
- të ndihemi përgjegjës për anëtarët e tjerë të familjes dhe të përpiqemi t'i mbrojmë ata nga abuzimi: “kur babi ngre dorën, unë futem në mes dhe mundohem ta ndaloj kur ai do të qëllojë nënën”

Pra, fëmijët mund ta shohin dhunën në familje në shumë nga format me të cilat ajo shfaqet. Për shembull, ne mund të gjendemi në të njëjtën dhomë dhe të përfshihemi në zënkata e prindërve ose mund të jemi në një dhomë tjetër duke mësuar dhe të dëgjojmë ulërimat e prindërve që zihen dhe kërcënojnë njëri-tjetrin ose njëri nga prindërit mund të na detyrojë të themi fjalë kundër prindit tjetër duke na bërë kështu palë në zënkata e tyre. Për sa kohë jemi fëmijë, ne varemi nga të rriturit përreth nesh dhe të mos ndjerët të sigurt në shtëpitë tona mund të na lërë shumë pasoja negative si në rrafshin emocional ashtu edhe në atë fizik.

Pasojat e dhunës në familje

Fëmijët reagojnë në mënyra të ndryshme ndaj dhunës në familje. Kjo varet nga mosha, seksi, kultura, periudha e zhvillimit, personaliteti etj. Pra, të gjithë këta faktorë mund të ndikojnë në reagimin tonë ndaj rasteve të

dhunës në familje. Shumë nga ne preken thellësisht nga ngjarjet e dhunshme që përjetojnë në shtëpi edhe pse mund të mos e shfaqin hapur këtë. Ndonjëherë mund të na lindin ndjenja të dyfishta dhe të përziera rreth abuzuesit dhe personit të abuzuar ("E kam inat babin që qëllon mamin, por e dua se është babi im. Dhe për mamin më vjen shumë keq se ajo qan dhe lëndohet gjithmonë por e kam dhe shumë inat që rri si pulë dhe nuk di të mbrohet).

Disa nga efektet dhe pasojat e dhunës në familje mbi fëmijët mund të jenë:

- Ankth dhe depresion
- Vështirësi në gjumë
- Simptoma fizike si p.sh. dhimbje barku
- Urinim në shtrat
- Nervozizëm dhe inat
- Probleme në shkollë
- Agresivitet
- Mbyllje në vetvete dhe tërheqje nga të tjerët
- Përdorim droge dhe alkooli
- Probleme me ushqimin

Dhuna mund të ketë pasoja edhe në marrëdhëniet sociale. Adolehentët që përjetojnë raste dhune në familje nuk janë shumë të lirë dhe të qetë që t'i ftojnë shokët dhe shoqet në shtëpinë e tyre nga turpi, frika apo shqetësimi se ata mund të bëhen dëshmitarë të ndonjë skene të dhunshme. Ndonjëherë, këta adolehentë pushtohen nga ndjenja fajit duke e konsideruar veten shkaktarë të gjithë kësaj situate dhe ndjejnë përgjegjësinë për të gjetur një mënyrë për ta shmangur dhe për ta ndaluar atë. Në ndonjë rast, dhuna në familje mund të ndikojë edhe në frekuentimin e adolehentëve në shkollë pasi ata mendojnë se duhet të rrinë në shtëpi për t'u kujdesur për nënën e dhunuar apo i druhen asaj që mund të ndodhë pasi ata të kenë vajtur në shkollë.



Aktivitet I – Përkufizimi i dhunës

Metodologjia: Diskutim, reflektim,

Materialet e nevojshme: flipchart, markera, kopje të Materialit Burimor

Kohëzgjatja: 25 minuta

Hapat:

1. Prezantoni temën që do të shpjegoni dhe kërkojuni të pranishmëve që të jenë të hapur, të sigurtë dhe të thonë atë që mendojnë dhe atë që dinë
2. Kërkojuni të reflektojnë për një çast mbi çfarë u vjen në mendje kur dëgjojnë fjalën “dhunë”
3. Shënojeni të gjitha rezultatet në flipchart
4. Shkruani në flipchart format me të cilat, sipas tyre, dhuna shfaqet më shumë
5. Bëni një grupim të të gjitha përgjigjeve duke i ndarë ato në kategori: 1. Dhunë fizike, 2. Dhunë Psikologjike, 3. Dhunë Seksuale
6. Plotësoni me nënkategori secilën prej kategorive të mësipërme.

Pyetje për diskutim:

- Çfarë do të thotë për ju fjala “dhunë”?
- Cilat janë format më të dukshme të dhunës që keni hasur?
- A keni dëgjuar për raste konkrete dhune në komunitet apo në familjen tuaj?
- Çfarë forme ka pasur kjo dhunë?
- A është e lehtë të flitet hapur për dhunën?
- A jeni të vetëdijshëm se shumë aspekte të dhunës injorohen për shkak të faktorëve të ndryshëm shoqërorë, ekonomikë, kulturorë dhe politikë? Cilat?
- Çfarë mësuam sot?
- A i dinim të gjitha këto? A kishte ndonjë surprizë?



Aktivitet 2 – Menaxhimi i inatit në mënyrë jo të dhunshme

Qëllimi: pjesëmarrësit identifikojnë shkaqet e dhunës, lidhjet mes zemërimit dhe dhunës dhe motivimin për ta kontrolluar zemërimin në mënyrë jo të dhunshme.

Metodologjia: diskutim, prezantim, brainstorming, leksion

Materialet e nevojshme: Flipchart dhe markera ose dërrasë e zezë dhe shkumës; letër; stilolapsa/lapsa

Kohëzgjatja: 30-45 minuta

Hapat:

1. Fillojeni aktivitetin duke treguar se dhuna në përgjithësi nuk vjen nga:
 - a. Instinktët biologjike
 - b. Dëshira për para
 - c. Sulmi i një individi me çrregullime të përkohshme mendore
2. Kërkojini grupit të japë ide rreth faktorëve që shkaktojnë më shumë dhunë mes të rinjve dhe adoleshentëve. Shkruajini përgjigjet në fletë. Nxitni debat mbi secilin nga shkaqet e përmendur. Kërkojuni t’ju japin shembuj apo faktorë të ndeshur në komunitet, në Shqipëri apo në botë. Jepini diskutimit drejtim të tillë që të dalin në pah faktorët e mëposhtëm dhe, nëse nuk dalin, përmendini vetë:
 - a. Dëshira për t’u ndier të gjithëpushtetshëm
 - b. Presioni i bashkëmohatarëve për të fituar një emër si “i fortë” apo “gangster”
 - c. Dëshira për t’u ndier pjesë e grupit dhe për të bërë atë çka bëjnë të fortët e grupit
 - d. Mungesa e kontrollit mbi zemërimin
 - e. Mungesa e aftësive për të zgjidhur konfliktin
 - f. Përdorimi i drogës apo alkoolit
 - g. Mungesa e mundësive për punësim
 - h. Dhuna e nxitur nga media
 - i. Të jetuarit në varfëri

3. Përqendrohuni te zemërimi si një nga shkaqet më të shpeshta të dhunës. Theksoni faktin se të rinjtë janë në gjendje ta kontrollojnë zemërimin dhe të bëjnë diçka rreth tij. Theksoni dhe shkruani fjalinë “zemërimi dhe dhuna janë vetëm një hap larg nga njëri-tjetri”

4. Kërkojuni pjesëmarrësve të mbyllin sytë për disa çaste dhe të kujtojnë shkaqe të kohëve të fundit që i kanë çuar në zemëratë. Drejtojeni ushtrimin në mënyrë të tillë që pjesëmarrësit t’i lidhin kujtimet e tyre me shkaqe si paraja; debatet me prindërit, vëllezërit, motrat, miqtë apo të dashurit/dashurat; një situatë në shkollë apo një moment në të cilin janë ndier të parespektuar e kështu me radhë. U thoni të rikujtojnë atë që i ka bërë të zemërohen dhe të përqendrohen tek ajo që kanë ndier.

5. Më pas, kërkojuni të tregojnë me zë se çfarë kanë ndier kur ishin të zemëruar. Cilat ishin ndjenjat e tyre? Mendimet? Ndjesitë? Kërkojuni të përshkruajnë ndjesitë fizike që kanë përjetuar (marrje fryme, skuqje, zbehje, dridhje duarsh, dridhje trupi, djersitje, lot, dhimbje stomaku etj.) si dhe eksperiencat psikologjike (mungesë kontrolli, dëshirë për të qëlluar me grusht e me shkelma, dëshirë për të hedhur objekte, ndjesi të qari). Shkruajini përgjigjet në flipchart dhe titullojeni atë “SI NDIHEM KUR ZEMEROHEM”

6. Në vijim, kërkojuni anëtarëve të grupit të mendojnë për gjërat që kanë bërë kur kanë qenë shumë të zemëruar. Cila është sjella e gjithsecilit? Renditini përgjigjet e tyre në një flipchart dhe titullojeni atë ÇFARË BËJ UNË KUR ZEMËROHEM.

7. Lërin i anëtarët e grupit të reflektojnë për disa minuta rreth dy listave dhe të shkruajnë përfundimet e tyre në fletët përkatëse.

8. Pas 5 minutash reflektim, kërkojuni pjesëmarrësve të lexojnë përfundimet e nxjerra në lidhje me listat. Nëse askush nuk ka nxjerrë një përfundim të tillë, thojeni ju vetë: NDJENJAT E MIA NUK DËMTOJNË ASKËND!!!! VEPRIMET E MIA, PËRKUNDRAZI, DËMTOJNË!!!!

9. Përfundoni aktivitetin

Pika për diskutim

- Cila nga ndjenjat e shënuara në listë është OK dhe cila është e dëmshme? (Kujdesuni që të nxirrni përfundimin se të gjitha ndjenjat janë OK, qofshin pozitive apo negative si zemërimi, inati, xhindosja etj. E rëndësishme është t’i shprehim ndjenjat tona e të mos i lëmë ato të grumbullohen brenda nesh e të bëhen shkak për sëmundje apo stres. Ndjenjat negative, qoftë ndaj prindërve qoftë ndaj bashkëmoshatarëve apo mësuesve, duhen shprehur, por gjithmonë në një mënyrë që të mos jetë e dëmshme apo e rrezikshme as për personin tonë as për personin ndaj të cilit i kemi këto ndjenja. Ndjen-

jat krijojnë probleme vetëm nëse shprehen apo shfaqen me një mënyrë që dëmton dikë apo diçka; nëse përdorim alkool, duhan apo droga për t'i mposhtur ato; nëse mohojmë ekzistencën e këtyre ndjenjave e kështu me radhë.

- Cilat nga sjelljet e listave të mësipërme janë një mënyrë e mirë dhe e sigurt për të kontrolluar ndjenjat e zemëratës? (Përdorni një marker me ngjyrë për t'i qarkuar ato në letër).
- Cilat ndjenja janë të rrezikshme dhe mund të çojnë në dhunë? (Nënvizojini edhe ato në letër).
- A është gjithmonë e lehtë të përgjigjesh me sjellje të mirë dhe të parrezikshme kur ke ndjenja zemërimi? Çfarë e lehtëson këtë proces? Çfarë e vështirëson?
- Cila është mënyra më e mirë dhe më e sigurt për ta lënë mënjanë zemëratën? (Pyetini pjesëmarrësit nëse do ta përdorin këtë mënyrë herën tjetër që do të ndihen të zemëruar)
- Çfarë mund të bëjmë për të reduktuar disa nga sjelljet e dhunshme që mund të ngjasin në jetë?



Aktivitet 3 – Dhuna mes bashkëmoshatarëve

Metodologjia: Rast studimor

Materialet e nevojshme: Fotokopje të rastit studimor për çdo pjesëmarrës, flipchart, markera

Kohëzgjatja: 30-45 minuta

Hapat:

- **Prezantoni rastin:**

Klevi është një djalë 13-vjeçar që ndjek shkollën 9-vjeçare XYZ. Shkolla ndodhet disa rrugica larg shtëpisë së tij. Ai është në klasë të shtatë dhe deri tani ka qenë nxënës mesatar. Klevi gjithmonë ka qenë pak i turpshëm dhe disi i tërhequr në prani të moshatarëve të tij. Ai ka ardhur nga qyteti jugor në kryeqytet vetëm 5 muaj më parë dhe akoma nuk ka bërë shumë

shokë në shkollën e re. Shpesh e merr malli për shokët dhe shoqet e shkollës së qytetit të tij, sidomos për shokët e ngushtë.

Klevi është shumë i gjatë, më i gjati i klasës, dhe ende nuk është mbushur mirë në trup. Kjo e bën të duket tepër i hollë dhe ai e di këtë shumë mirë. Qysh prej muajit të kaluar, Klevi është bërë shumë i heshtur dhe i mbyllur. Disa javë më parë, të gjithë e kishin vënë re se xhaketa e tij e preferuar ishte shqyer diku afër jakës. Kur nëna e kish pyetur se si kishte ndodhur, ai shpejt e shpejt ia kish mbyllur gojën duke i thënë se kishte pasur një aksident të vogël dhe i ishte kapur xhaketa në një tel. dhe kish shkuar drejt e në dhomën e tij e ish kyçur brenda.

Nëna ka vënë re se ai është përherë e më i tensionuar, madje disa herë sytë duket se i ka me lot; por, kur ajo e pyet, ai bëhet nervoz dhe i bërtet duke i thënë që të shohë punën e vet e ta lërë të qetë. Nëna e Klevit është shumë e shqetësuar për djalin e saj, por mendon se është një fazë kalimtare dhe se i biri do të mësohet me kryeqytetin dhe ambientin e ri. Ajo madje nuk do që të përfshihet shumë në këto punë të të birit nga frika se mos Klevi mësohet keq dhe bëhet i varur prej saj.

Ju keni dëgjuar nga të tjerët se Klevin e ngacmojnë disa shokë të shkollës disa herë gjatë javës. Në mënyrë të veçantë, janë Dea dhe Patriku ata që e kanë vënë në shënjestër dhe tallen gjithmonë me pamjen e tij të jashtme dhe me mënyrën se si ai flet dhe ecën. Ata madje i kanë mbushur mendjen edhe shumicës së nxënësve të klasës që të mos i flasin Klevit dhe të mos shoqërohen me të as në pushimin e madh e as në pushimet mes orëve.

- Jepini kohë grupit të lexojë materialin dhe të reflektojë dhe nxitni debatin me këto pyetje:

1. A ka ndonjë problem këtu?
2. Nëse po, cili është problemi?
3. Si do ta nxisim Klevin të fliste për problemin e tij?
4. Cilët persona do të donit të përfshinit në këtë situatë? Kujt do të donit t'ia tregonit këtë problem?
5. Kush janë Cubat në këtë rast? Kush është Viktima? Kush janë dëshmitarët e ngacmimit? Cili ishte ngacmimi?
6. Cilat janë disa nga shenjat që Klevi ka shprehur? A janë të qarta këto shenja?
7. A keni pasur raste të ngjashme? Tregojini!
8. Si keni vepruar në ato raste?
9. A u zgjidh problemi në fund?



Aktivitet 4 – Zgjidhja e konflikteve

Metodologjia: Punë në grup, brainstorming, prezantime

Materialet e nevojshme: Flipchart, fletë-pusulla me ngjyra, markera

Kohëzgjatja: 45-60 minuta

Hapat:

1. Grupojini pjesëmarrësit në çifte, shkruani pyetjet e mëposhtme dhe kërkojuni të zhvillojnë përgjigjet në fletë:
 - a. Çfarë është një konflikt? Shembuj konkretë të situatave konfliktuale
2. Kërkoni nga secili grup që të japë përgjigjet e tij dhe mbajini shënim në flipchart. Shmangni përgjigjet e dyfishta
3. Kërkojuni pjesëmarrësve të mendojnë lidhur me përgjigjet e dhëna më lart mbi llojet e konflikteve dhe nisni një debat dhe një sesion për dhënie idesh për të kuptuar se si i kanë përzgjedhur ata këto konflikte
4. Stimuloni debatin dhe përgjigjet e ndryshme (“e zgjidha me sherr”, “ia futa me grusht dhe s’më bezdis më”, “e zgjidha me argumente”, “gjetëm pika të përbashkëta”, “e injorova dhe s’e shoh më”, “e shmang sa herë më del përpara” etj.)
 - a. Pasi t’i keni shkruar të gjitha përgjigjet, pyesni çfare funksionoi dhe çfare jo?
 - b. A u zgjidh konflikti? A u shfaq më?
5. Shihni përfundimet mbi përkufizimin e konfliktit dhe, nëse nuk ka dalë një përkufizim i saktë, jepeni ju: “Konflikti është një mosmarrëveshje mendore ose/dhe fizike në të cilën vlerat ose nevojat e njerëzve të ndryshëm apo gjërat që ata mendojnë bien në kundërshti me njëra-tjetrën”
6. Nëse ende nuk kanë dalë, renditni hapat që duhen ndjekur për zgjidhjen e një konflikti:
 - a. Identifikoni pozicionet (çfarë thonë njerëzit) e secilës palë të përfshirë në konflikt
 - b. Mësoni më shumë rreth nevojave dhe dëshirave të vërteta

të secilës palë

c. Organizoni një seancë për dhënie idesh mbi zgjidhje të mundshme

d. Diskutoni mbi secilën nga zgjidhjet e sugjeruara dhe mbi mënyrën me të cilën çdonjëra prej tyre do të ndikojë përkatësisht tek secila nga palët dhe përpiquni të gjeni një kompromis të mundshëm

e. Arrini marrëveshjen për secilën nga zgjidhjet

f. Zbatoni zgjidhjet e dhëna

7. Kërkoni t'ju japin shembuj për të ilustruar secilin nga hapat

8. Kërkojuni pjesëmarrësve të mendojnë një shembull konflikti personal që kanë pasur dhe më pas kërkojuni të kalojnë nëpër secilin nga hapat e dhënë më lart për ta zgjidhur atë. Nëse nuk ka ide të mjaftueshme sugjeroni:

a. Vëllai apo motra jote sapo prishi bluzën tënde të preferuar të cilën ti po mendoje ta vishje në një takim me të dashurin/dashurën

b. Ke vënë re se shoku apo shoqja jote e ngushtë flirton me një vajzë/djalë të cilin ti e pëlqen dhe ai/ajo e di këtë

c. Ti mendon se të duhen më shumë para xhepi për të prishur me shoqërinë por prindërit nuk mendojnë se ti duhet t'i kesh këto para shtesë

d. Dikush në autobus ju akuzon se i keni shkelur këmbën dhe është nervoz lidhur me këtë gjest

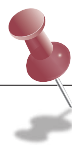
9. Kërkojuni pjesëmarrësve të ndahen në grupe me nga 4 veta.

10. Kërkojuni të kalojnë nëpër 8 pikat e zgjidhjes së konfliktit duke përdorur vizatimet në flipchart: pra, për çdo pikë duhet të bëjnë nga një vizatim. Thojuni se vizatimet jo domosdoshmërisht duhet të shprehin pikërisht atë që thuhet (pra, për hapin e arritjes së marrëveshjes mund të vizatohet një fytyrë e buzëqeshur e kështu me radhë). Mund të vizatojnë çdo gjë që u vjen në mendje nëse mendojnë se i përshtatet situatës.

11. Kërkojuni secilit grup të zgjedhë një përfaqësues i cili më pas do të prezantojë punën

12. Pas mbarimit të punës, kërkojuni grupeve ta prezantojnë atë

13. Bëni pyetje dhe kërkoni sqarime pas çdo prezantimi

**Aktivitet 5 – UNË JAM MË SHUMË... SE...**

Materialet e nevojshme: Fleta e punës “Unë jam më shumë... se...”, stilolapsa/lapsa për pjesëmarrësit
Kohëzgjatja: 30-40 minuta

Hapat:

Ushtrimi “Unë jam më shumë... se...” zhvillon aftësitë për të analizuar vetveten. Prezantoheni ushtrimin duke e shoqëruar me idenë që çdo person është unik dhe duhet të kuptojë individualitetin e tij dhe vendin që zë mes të tjerëve. Theksoni faktin se njohja e vërtetë e vetvetes është pjesë e natyrës njerëzore dhe një hap i rëndësishëm drejt racionalizimit të vlerës dhe domethënies së personit tonë. Nxitini pjesëmarrësit duke u drejtuar atyre pyetje lidhur me mënyrën me të cilën e formojnë perceptimin për veten e tyre si individë. Kërkoni përgjigje të shumëfishta.

1. Shpërndajuni pjesëmarrësve këtë fletë pune:

Unë jam më shumë se.....

.....

Unë jam më shumë se.....

.....

Unë jam më shumë se.....

.....

Unë jam më shumë se.....

.....

Unë jam më shumë se.....

.....

Unë jam më shumë se.....

.....

Unë jam më shumë se.....

.....

Unë jam më shumë se.....

.....

Unë jam më shumë se.....

.....

Unë jam më shumë se.....

.....

Pjesëmarrësit duhet të shkruajnë karakteristikat/tipare që ata besojnë se përshkruajnë personin e tyre. Ata duhet të përpiqen të shkruajnë 10 fjali brenda jo më shumë se 10-15 minutave.

2. Pasi loja të ketë mbaruar, lehtësuesi duhet të hapë një diskutim. Pjesëmarrësit bashkëndajnë fjalitë e tyre dhe theksi vihet tek analizimi i vetvetes; nxirret në pah individualiteti i gjithsecilit dhe njëkohësisht të përbashkëtat me të tjerët. Fokusi duhet të bjerë gjithashtu edhe mbi mënyrat e identifikimit të tipareve vetjake dhe mbi përgjegjësinë që kemi për të njohur vetveten dhe për të punuar drejt vetëzhvillimit.

3. Pas përfundimit të ushtrimit, lehtësuesi duhet të mbledhë të gjitha fletët e punës. Kryerja e të njëjtit ushtrim pas një periudhe të caktuar kohe do të krijojë mundësinë për të përcaktuar ndryshimet në perceptimin e vetvetes dhe për të racionalizuar arsyet që qëndrojnë në bazë të këtyre ndryshimeve.

Tema 6: **Gjinia**

Qëllimi: Pajisja me njohuri mbi çështjet e roleve dhe barazisë gjinore në kontekstin e të drejtave të njeriut me qëllim kuptimin e drejtë dhe promovimin e tyre midis bashkëmoshatarëve.

Temat e diskutimit:

- Seksi dhe gjinia – të dallojmë konceptet
- Rolet gjinore dhe shoqëria
- Barazia gjinore
- Të drejtat e njeriut

Materiale Burimore për Drejtuesit e Bashkëmoshatarëve:**Seksi dhe gjinia - të dallojmë konceptet**

Zakonisht, ne i ngatërrojmë apo i keqkuptojmë e i keqpërdorim këto terma ose i zëvendësojmë me njëri-tjetrin. Prandaj, edukuesi i bashkëmoshatarëve duhet t’ua sqarojë pjesëmarrësve këto terma për t’u bërë të mundur dallimin dhe përdorimin e tyre të drejtë:

SEKSI = FEMËR dhe MASHKULL

GJINIA = FEMËRORE dhe MASHKULLORE

Në thelb:

SEKSI ka të bëjë me ndryshimet biologjike natyrore; lidhet me ndryshimet kromozomatike, profilet hormonale dhe organet seksuale të jashtme të një njeriu. Këto ndryshime seksuale mes njerëzve janë të domosdoshme për riprodhimin por në asnjë mënyrë nuk duhet të jenë bazë për diskriminimin në shoqëri.

GJINIA përshkruan karakteristikat nëpërmjet të cilave një shoqëri apo një kulturë e caktuar përkufizon atë që quhet femërore apo mashkullore. Në këtë mënyrë shoqëritë krijojnë p.sh. konceptin e një mashkulli, i cili duhet të jetë “i fortë”, “trim” e “i ashpër” dhe konceptin e një femre që duhet të jetë “e butë”, “e dhembshur” e “e duruar”. Këto karakteristika

ndikohen nga shoqëria, familja, rrethi miqësor, institucionet shoqërore, feja, vendi i punës etj.

Seksi i një individi, qoftë femër apo mashkull në kuptimin biologjik, është një fakt i njëjtë dhe i pandryshueshëm në të gjitha shoqëritë anembanë botës. Në të njëjtën kohë, seksi i përkufizuar me terma të roleve gjinore që një person bart nëpërmjet të qenit “grua” apo “burrë” është i ndryshëm në kultura dhe shoqëri të ndryshme. Këto “role gjinore” ndikojnë në shëndetin, mirëqenien dhe statusin e një individi në shoqëri.

Në terma sociologjikë, “rolet gjinore” lidhen me karakteristikat dhe sjelljet që një kulturë apo shoqëri e caktuar i bashkëngjit sekseve (nëna gatuan, babai shikon futboll ose vëllai im është kamionist, motra ime është infermiere etj.). Në çdo shoqëri, të jesh “burrë i vërtetë” do të thotë të kesh seks mashkullor dhe njëkohësisht të kesh gjithë karakteristikat që kultura jonë i përkufizon dhe përshkruan si karakteristika dhe sjellje mashkullore; ndërsa, “një grua e vërtetë” është individi që ka seks femëror dhe karakteristika e sjellje femërore.

Për ta përmbledhur:

Burrë = seks mashkullor + rol mashkullor në shoqëri

Grua = seks femëror + rol femëror në shoqëri

Disa shembuj të karakteristikave të seksit mund të përfshijnë:

- Gratë kanë cikël menstrual ndërsa burrat jo
- Burrat kanë testikuj ndërsa gratë jo
- Gratë kanë gjoks të zhvilluar dhe përgjithësisht mund të prodhojnë qumësht për bebet ndërsa burrat jo
- Burrat përgjithësisht kanë eshtra më të mëdha sesa gratë

Disa shembuj të karakteristikave të gjinisë mund të përfshijnë:

- Në Shqipëri (dhe në pjesën më të madhe të botës) gratë fitojnë më pak se burrat për të njëjtën punë, të kryer në të njëjtin vend dhe në të njëjtën kohë
- Në Shqipëri burrat pinë duhan më shumë sesa gratë sepse pirja e duhanit nga gratë konsiderohet si e papërshtatshme dhe imorale
- Në Arabinë Saudite burrave u lejohet të ngasin makinën ndërsa grave jo
- Në pjesën më të madhe të botës, numri i grave shtëpiake është më i madh se ai i burrave

Rolet gjinore dhe shoqëria

Së pari, rolet gjinore të individëve ndikohen thellësisht nga perceptimi i roleve gjinore që kanë prindërit e tyre. Prindërit janë mësuesit tanë të parë në të gjitha kuptimet. Disa prindër ende mendojnë në mënyrë tradicionale lidhur me rolet që një vajzë apo një djalë duhet të kenë në shoqëri. Fëmijët shohin te prindërit e tyre modele për rolet që do të luajnë në jetë. Nëse një vajzë sheh që nëna e saj merret me aktivitete fizike (vrapon, ushtron sporte etj.), ajo do të rritet me idenë se për një vajzë është OK të merret me sport dhe të jetë aktive. Nëse një djalë sheh që i ati përkujdeset për vëllanë apo motrën e vogël apo bën punë shtëpie, ai do të mbajë në kujtesë imazhin e “babait të dhembshur e të kujdesshëm që është krah në familje” dhe perceptimi i tij i të qenit mashkull do të ndikohet nga këto imazhe. Një element tjetër që ndikon në paracaktimin e roleve gjinore dhe në mënyrën e perceptimit të tyre nga ana e fëmijëve janë lojërat që këta të fundit luajnë kur janë të vegjël. Prindërit u japin vajzave kukulla dhe djemve armë prej lodre apo topa. Kur gjyshi i bën një dhuratë nipit, atij as që i kalon nëpër mendje ideja për t’i blerë një kukull, por një makinë lodër. Më vonë, gjatë adoleshencës, presioni i bashkëmoshatarëve i përforcon edhe më rolet tradicionale të gjinisë. Ai mund të ushtrohet në forme talljeje apo përbuzjeje për të rinjtë apo të rejat që nuk u përkasin dhe nuk u përshtaten roleve gjinore që tradicionalisht u takojnë. Kjo mund të shkojë deri në përjashtimin e këtyre individëve nga grupi shoqëror. Ndërsa rritemi, rolet gjinore mund të ndikojnë edhe në dëshirat, prirjet apo dhuntitë tona për të ushtruar një aktivitet apo profesion të caktuar. Për shembull, dikur, gruaja shihej vetëm si një shtëpiake dhe burri konsiderohej personi që duhet të fitonte para dhe të mbante familjen. Në ditët e sotme, kjo mund të ketë ndryshuar por gratë dhe vajzat ende vuajnë nga paragjykime të ndryshme lidhur me rolin që duhet të kenë në vendet e punës apo në shoqëri.

Barazia gjinore

Barazia gjinore është një term që i referohet vlerësimit të njëjtë dhe të barabartë të roleve të burrave dhe grave në shoqëri. Ky koncept ka në bazë tejkalimin e barrierave të stereotipave dhe paragjykimeve në mënyrë që të dy sekset të japin ndihmesë të njëjtë në shoqëritë e tyre dhe të përfitojnë në mënyrë të barabartë nga zhvillimet politike, ekonomike dhe sociale. Është parë dhe vërtetuar se, kur burrat dhe gratë kanë akses të njëjtë dhe të barabartë te burimet dhe të mirat, ekonomia përparon më shpejt dhe më mirë dhe korrupsioni zvogëlohet. Gjithashtu është vërtetuar se, kur gratë gëzojnë një shëndet të mirë, janë të mirarsimuara dhe kanë një punësim, i sjellin përfitim si familjes dhe komunitetit të tyre ashtu edhe shoqërisë në përgjithësi.

Pabarazia gjinore lidhet me interpretimin e gabuar që i bëhet ndryshimit fizik që kanë burrat dhe gratë mes tyre, gjë që shpesh çon në pabarazi. Disa nga këto pabarazi janë:

SOCIALE: burrat dhe gratë luajnë role të ndryshme në punët e përditshme. Burrat bëjnë punë më “të rrezikshme” të cilat shpesh kryhen jashtë ambientit të shtëpisë. Ata marrin shpesh një status dhe një rol më të lartë për punën e kryer sesa gratë, të cilat shihen si kujdestare të shtëpisë dhe fëmijëve. Gratë kanë më pak akses në shkollim dhe shëndetësi. Ato shpesh shtyhen të martohen në moshë të vogël, gjë që mund të lërë pasoja në shëndetin e tyre. Në disa shoqëri dhe kultura, dhuna ndaj grave shihet dhe konsiderohet si “normë”.

EKONOMIKE: gati 70% e të varfërve në botë janë gra; numri i grave që jetojnë në varfëri rritet në proporcion të zhdrejtë me atë të burrave. Gratë nuk kanë akses të barabartë me burrat në burimet ekonomike dhe kjo i pengon ato të ngrenë statusin dhe mirëqenien e tyre. Gratë nuk kanë të njëjtin akses me burrat as në arsimim dhe trajnime për vende pune. Kjo çon në analfabetizëm dhe punë të pakualifikuar e të paguar keq.

POLITIKE DHE LIGJORE: gratë përfaqësohen dobët në të gjitha shkallët e përfaqësimit (bashki, komunë, parlament), gjë që dobëson aftësinë e tyre për të marrë vendime. Në shumë vende të botës, ligji i diskriminon gratë lidhur me përfitimet nga trashëgimia, të drejtën e pronës, të drejtat e qytetarit etj. Ndëshkimi i rasteve ku ka dhunë ndaj grave ende has vështirësi për t’u përfshirë në shumë legjislacione.

Të drejtat e njeriut

Të drejtat e njeriut janë të drejta dhe liri që gëzohen nga të gjitha qeniet njerëzore. Mbrojtësit e këtij koncepti zakonisht pohojnë se çdo njeri është i pajisur me disa privilegje thjesht për faktin që ka lindur njeri. Të drejtat e njeriut janë konceptuar në këtë mënyrë si universale dhe të barabarta. Ato mund të ekzistojnë si norma të përfshira në moralin e sotëm njerëzor, si të drejta natyrore që mbështeten nga arsye të forta apo si të drejta ligjore, në nivel legjislativ kombëtar dhe ndërkombëtar. Gjithsesi, të drejtat njerëzore përbëjnë një koncept abstrakt që lë vend për diskutime dhe debat të nivelit të lartë filozofik.

Lëvizjet për të drejtat e njeriut kanë filluar në vitet ’70 kryesisht në Evropë por duke pasur kontribute të fuqishme edhe nga Shtetet e Bashkuara të Amerikës. Si përfundim, mund të themi se të gjitha qeniet njerëzore lindin të barabarta në dinjitet dhe në të drejta. Ato janë të pajisura me arsye dhe ndërgjegje dhe duhet të veprojnë e të sillen me njëra-tjetrën me shpirt vëllazërie.



Aktivitet I – Seksi dhe gjinia

Metodologjia: Quiz mbi Gjininë dhe Seksin, prezantim, ushtrim, diskutim në grup

Materialet e nevojshme: Fleta ku të jetë shtypur Quiz-i SEKSAPO GJINI për secilin pjesëmarrës; tabakë letre të bardhë ku të jetë shkruar paraprakisht Quiz-i; markera me ngjyra të ndryshme; fletë-pusulla, fotokopje të temës seksi dhe gjinia për çdo pjesëmarrës

Kohëzgjatja: 30 minuta

Pohimi	Seks	Gjini
Gratë lindin bebe, burrat jo	(S)	
Vajzat e vogla janë të urta, çunat janë trazovaçë		(G)
Gratë mund të ushqejnë fëmijët me gji, burrat jo	(S)	
Shumica e punonjësve të policisë janë burra		(G)
Zëri i burrave ndryshon në pubertet, i grave jo	(S)	
Gratë bëjnë 67% të punëve në botë por marrin vetëm 10% të të ardhurave		(G)
Burrat s'kanë nevojë për dhembshuri dhe janë më pak të ndjeshëm se gratë		(G)
Gratë nuk kanë nevojë të kenë eksperiencë seksuale para martesës ndërsa burrat duhet të jenë me shumë eksperiencë para se të martohen		(G)
Gratë kanë më pak nevoja seksuale se burrat		(G)
Burrat zakonisht kanë eshtra më të mëdha sesa gratë	(S)	
Gratë duhet të rrinë në shtëpi të ushqejnë fëmijët		(G)
Burrat shkojnë ushtarë sepse janë më të fortë dhe dinë të përdorin më mirë armët		(G)
Gratë kanë cikël menstrual	(S)	
Burrat s'dinë të gatujnë		(G)
Burrat janë shtylla e shtëpisë		(G)
Gocat vishen me rozë, çunat me blu		(G)
Çunat nuk qajnë		(G)
Një gocë nuk mund t'i propozojë një çuni		(G)
Burrat nuk mund të mbeten shtatzënë	(S)	
Doktorët më të mirë janë burra, infermieret më të mira janë gra		(G)

Hapat e zbatimit:

1. Shtypni pohimet e mësipërme në fleta formati A5 (një format A4 i ndarë përgjysmë, në mënyrë që të kursejmë letrën e të ruajmë ambientin ⚭) PA PËRGJIGJET dhe shpërndajini tek pjesëmarrësit
2. Shkruajini këto pohime paraprakisht në tabakë letre të mëdhenj dhe varini në mur
3. Kërkojuni pjesëmarrësve të punojnë në çift me një shoqe ose shok dhe të plotësojnë fletët
4. Shpërndajuni pjesëmarrësve fletë-pusulla të verdha dhe të kaltra dhe kërkojuni atyre që të shkruajnë në letrën e verdhë “gjini” e në të kaltrën “seks” dhe t’i ngjisin përgjigjet në tabakët e letrës përkrah secilit pohim (në mënyrë alternative, thjesht u kërkoni pjesëmarrësve të ngrenë dorën dhe regjistroni përgjigjet për secilin pohim)
5. Kërkojuni pjesëmarrësve t’u shprehin opinionet e tyre personave të tjerë të pranishëm në sallë
6. Bëni një përmbyllje të diskutimit të mësipërm duke iu referuar temës dhe materialit ndihmës “SEKSI dhe GJINIA” të dhënë më përpara dhe duke mbajtur parasysh dallimin mes këtyre termave

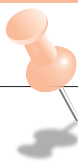
Pyetje ndihmëse për të drejtuar diskutimin:

- A ka nevojë për ndonjë sqarim?
- Pse e zgjodhe këtë përgjigje?
- A ishte e vështirë për ty të bëje zgjedhjen e duhur mes përgjigjes seks apo gjini?
- Si shihet kjo në jetën e përditshme?
- A vihen re këto dallime?
- Këto karakteristika, janë të lindura apo të përfutuara?
- A mund të aplikohen disa nga këto pohime si për femrat edhe për meshkujt?
- Cilat nga këto karakteristika janë tipare dalluese “mashkullore” dhe cilat “femërore”?

Hapni diskutim aty ku shihni se ka mosmiratim.

Shënim për drejtuesin e bashkëmoshatarëve:

Diskutimi mbi temën e mësipërme do të hapë një debat të gjerë mes pjesëmarrësve. Është e rëndësishme që në këtë debat të qëndrohet brenda fokusit të koncepteve. Drejtuesi mund të gjendet edhe përballë një grupi pjesëmarrësish që e kanë të qartë dallimin mes seksit dhe gjinisë. Sidoqoftë, e rëndësishme është të transmetohet informacion dhe të nxirren konkluzione bazuar në njohuritë e vetë pjesëmarrësve si dhe të zhvillohen diskutime të fokusuara.



Aktivitet 2 – Rolet gjinore

Metodologjia: rast studimor, punë në grup, diskutime, prezantime

Materialet e nevojshme: fleta ku të jenë shtypur rastet studimore (gjithmonë në formate sa më të vogla, mundësisht rripa letre, tani e dimë përse ð-)

Kohëzgjatja: 45 minuta

Hapat:

1. Shpjegojini grupit se ky aktivitet do të eksplorojë situata në të cilat rolet gjinore dhe stereotipat rreth tyre mund të ndikojnë në qëllimet, vendimet dhe marrëdhëniet tona në jetë.
2. Ndajini pjesëmarrësit në grupe me nga 3 veta (me metodën e numërimit 1,2,3). Pajiseni secilin nga grupet me një rast studimor që ka në bazë çështje të roleve gjinore. Lëruni grupeve 10 MINUTA KOHË për të zgjidhur rastin studimor dhe për t'u përgatitur për ta prezantuar atë.
3. Kur koha të mbarojë, vëroni grupet të bëjnë prezantimet e tyre. Planifikoni JO MË SHUMË SE 2-3 MINUTA për prezantim.
4. Pas çdo prezantimi, hapni një diskutim rreth rastit studimor ku grupit t'i jepet mundësia të mbrojnë zgjidhjen që i ka dhënë rastit teksa sfidohet nga pjesa tjetër e pjesëmarrësve. Kërkojuni grupeve të japin arsye të forta për të mbrojtur idetë e tyre. Edhe këto diskutime nuk do të zgjasin më shumë se 2-3 minuta secili.
5. Përfundojeni debatin duke pasur parasysh pikat e mëposhtme të diskutimit

Pika diskutimi:

- Nga diskutimet, del se është e lehtë/e vështirë të shihen rolet gjinore me një mënyrë të re dhe jo tradicionale? Nëse po, pse? Nëse jo, pse?
- Si i marrin burrat apo gratë sfidat ndaj roleve të tyre gjinore? Pse?
- Cilat janë disa nga mënyrat me të cilat ndryshimet mes roleve gjinore mund të kenë ndikuar në marrëdhëniet mes burrave dhe

grave në a) familje, b) vendet e punës c) shoqëri?

- A mendojnë pjesëmarrësit se prindërit e tyre do të arrinin në të njëjtat përfundime si ata?
- Cili nga rastet studimore ishte më i vështiri?
- Nëse do të kishit në dorë të bënit një ndryshim në rolet gjinore të burrave, cili do të ishte ai ndryshim? Po në rolet gjinore të grave?



Aktivitet 3 – Raste për analizë dhe reflektim
mbi rolet gjinore

Metodologjia: brainstorming, diskutim, prezantim

Materialet e nevojshme: flipchart, markera

Kohëzgjatja: 30-45 minuta (**për çdo rast**)

1. Flori ka simpati për Dinën dhe ka shumë kohë që mendon t'i kërkojë asaj të dalin së bashku. Ndërsa e takon në pushimin e madh dhe bëhet gati t'i kërkojë asaj të dalin pasdite, Dina i thotë: "Flori, sa mirë që të pashë! Sot shfaqet në kinema për herë të parë filmi AVATAR. Është yll fare!!! Dhe më e bukura është se shfaqet në 3D. Po mendoja që mbrëmë që të të ftoja ta shihnim bashkë. Kam prerë edhe biletat. Si thua, shkojmë? Ke ndonjë plan për sot pasdite?". Flori e ka pasditen të lirë. Faktikisht, ai e kishte menduar ditë më përpara t'i kërkonte Dinës të dilnin dhe të shihnin AVATAR-in. Por, plani i tij dështoi. Flori donte që të ishte ai vetë që t'i bënte këtë propozim dhe surprizë vajzës që ai simpatizon. Në mendjen e tij Flori po përgatitet t'i thotë Dinës se çunat kanë 3 ditë që po përgatisin një minikalçeto.

Pyetje: çfarë duhet të thotë apo të bëjë Flori?

2. Ishin gati duke filluar pushimet e verës dhe Soni fitoi një bursë verë ore për aktrim. Ishte momenti i saj. Ajo kishte dëshiruar gjithmonë të shkonte në Paris dhe ky rast ishte i mrekullueshëm jo vetëm për të parë Parisin por edhe për të nisur realizimin e ëndrrës së saj të fshehtë për t'u bërë aktore e famshme. Ajo me një frymë shkon tek

Andi dhe ia tregon teksa sytë i shndrisin. Soni e di se ka një marrëdhënie të qëndrueshme me Andin dhe se edhe ai mendon për një lidhje të gjatë e të qëndrueshme me të. Andi e dëgjon me qetësi dhe sytë i mban poshtë. Pasi Soni mbaron, ai shprehet qetë por nervoz: “Mua më duket se të shkosh vetëm në Paris dhe mbi të gjitha në një shkollë për aktrim nuk është vendimi i duhur. Mua s’më pëlqen që e dashura ime të shkojë në një aktivitet pa mua dhe aq më tepër në një aktivitet të tillë që ofron kaq shumë njohje dhe mundësi të reja. Soni, ose anulohet bursën ose kur të kthehesh ne nuk do të jemi më bashkë”. **Pyetje: Çfarë duhet të bëjë Soni në këtë rast?**

3. Ida ka ditëlindjen e nipit të saj të preferuar. Ai është 4 vjeç tashmë dhe është nipi më i bukur në botë. Ida ka parë një kukull bebe fantastike në dyqan: është modeli më i ri dhe duket tamam si bebe e vërtetë. Sa e bukur duket me kostumin e kaltër dhe me biberonin në gojë! Miku i saj, Toni, sapo e dëgjon ia pret shkurt: “Ida, ti s’je në vete fare!!! Kjo është e padëgjuar!!!”. Ida ia kthen duke argumentuar se nipi i saj është duke u bërë me një motër të vogël dhe kukulla do ta mësojë atë ta dojë më shumë motrën e tij të ardhshme dhe të kujdeset për të me dashuri, por Toni ia kthen se e vetmja gjë që do t’i mësojë kukulla nipit të saj është si të jetë qullac dhe çun mamaje. Ida thellë brenda vetes e di që ajo që dëshiron të bëjë është e drejtë, por ka frikë se Toni do ta përgojë dhe tallë tek shoqëria e tyre e përbashkët. **Pyetje: Çfarë duhet të bëjë Ida?**

4. Koli dhe Ada ka disa muaj që frekuentohen dhe marrëdhënia e tyre po shkon për mrekulli. Prindërit e Adës e dinë dhe e pëlqejnë Kolin. Ata kanë respekt dhe mendim të mirë për të. Edhe në shkollë qarkullojnë fjalë që ajo është e dashura e Kolit. Por, kohët e fundit, ai ka filluar të ushtrojë presion mbi Adën duke i kërkuar më shumë nga sa ajo e ndien që t’i japë. Kur Ada i thotë “JO”, Koli nervozohet dhe ia kthen se “detyra e saj si vajzë dhe si e dashura e tij është ta kënaqë me çdo mënyrë!!!”. **Pyetje: Si duhet të veprojë Ada me Kolin? Çfarë duhet t’i thotë atij?**

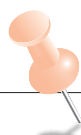
5. Dori dhe Martini janë duke debatuar për motrën e tyre Linën dhe burrin e saj Sandrin. Dori ka vënë re se Linës ka kohë që i shfaqen në trup shenja të zeza. Dje, kur ishin takuar, ajo e kishte krahun “copë” dhe, me gjithë tualetin e rëndë, i dallohej fare qartë një shenjë e zezë në sy. Martini i thotë se Lina me siguri sillet si gjithmonë, si “bose”, ashtu siç ishte sjellë edhe me ta që në fëmijëri, dhe kunati me të drejtë po i tregon se kush është burri në familje. Dori e vështron dhe hesht. Ajo e di se Lina është tip i vështirë por përsëri nuk mendon se

dhuna është përgjigjja e duhur dhe zgjidhja e drejtë.

Pyetje: Çfarë duhet t'i thotë Dori Martinit?

6. Era, pas një marrëdhënieje të gjatë me Gertin, të dashurin e saj, ka vendosur të kryejë marrëdhënie seksuale. Ajo thotë se Gerti është personi i duhur dhe se ata dashurohen dhe është e bindur për hapin që po ndërmerr. Teksa kalon para një farmacie së bashku me shoqen e saj të zemrës, Blertën, Era ndalon për të blerë kondome por Blerta e tërheq për krahu dhe i thotë: "Je në vete? Ti je vajzë dhe vajzat s'mund të blejnë kondome!!! Lëre Gertin t'i blejë! Kjo është punë çunash". **Pyetje: Çfarë duhet të thotë dhe bëjë Era?**

7. Maria dhe Mikeli janë së bashku prej gati një viti. Sa herë që dalin dhe kudo që shkojnë, Mikeli paguan për çdo gjë dhe në fakt është ai që merr çdo vendim: ku do të shkojnë, sa do të rrinë, kë do të takojnë. Në familjen e saj, Maria sheh se nëna dhe babai janë persona të pavarur ekonomikisht dhe fitojnë njësoj; ata nuk e kanë problem të vendosin së bashku për planet e tyre. Maria dhe Mikeli janë ende nxënës në shkollë të mesme dhe të ardhurat e tyre janë të kufizuara. Kështu, për të bërë "pak më shumë qejf" do të ishte më mirë të grumbullonin para së bashku. Për Marian, kjo është një zgjidhje shumë e mirë por Mikelin kjo ide e xhindos. Ai i thotë se ajo e konsideron të paaftë për ta kënaqur dhe jo dhe aq burrë sa të paguajë!!! **Pyetje: Çfarë duhet t'i thotë Maria Mikelit?**



Aktivitet 4 – Barazia gjinore në shoqëri

Metodologjia: prezantim, diskutim, reflektim

Materialet e nevojshme: flipchart-e, stilolapsa

Kohëzgjatja: 45 minuta

Hapat:

- Shkruajeni listën e punëve dhe të personave që i kryejnë ato paraprakisht në flipchart në mënyrë që çdo pjesëmarrës të ketë mundësinë t’i shohë.
- Lexoni me zë të lartë detyrat dhe punët që kryhen zakonisht në familje dhe kërkojuni pjesëmarrësve të shtojnë detyra të tjera nëse ka.
- Përfshijini pjesëmarrësit në një diskutim rreth ndarjes së punëve bazuar te gjinia.
- Gjatë diskutimit, kërkoni miratimin e grupit lidhur me cilat punë janë tipike mashkullore dhe cilat tipike femërore dhe cilat janë ato që mund t’i kryejnë të dyja gjinitë.

Lista duhet të jetë pak a shumë kështu:

Lloji i aktivitetit	Kush e kryen në shtëpi:		
	Burri	Gruaja	Të dy
1. Pastrimi i shtëpisë			
2. Larja e rrobave			
3. Hekurosjë			
4. Blerja e perimeve			
5. Blerja e mishit			
6. Gatimi			
7. Larja e enëve			
8. Fitimi i parave			
9. Dërgimi i fëmijëve në shkollë <ul style="list-style-type: none"> • kush e merr vendimin në cilën shkollë do të shkojë fëmija • kush e merr vendimin nëse fëmija nuk duhet të shkojë në atë shkollë 			
10. Pirja e alkoolit			
11. Pirja e duhanit			
12. Daljet me shoqërinë në klube			
13. Pushimet familjare <ul style="list-style-type: none"> • kush e merr vendimin ku do të shkohet me pushime • kush e merr vendimin nëse pushimet do anulohen 			
14. Ndreqja e rrobave			
15. Përkujdesja për të sëmurët në familje			
16. Marrja e vendimit për mobilimin dhe dekorimin e shtëpisë			

Pika diskutimi për këtë pjesë:

- A ka punë që në përgjithësi bëhen më shumë nga burrat? Nga gratë? Përse ndodh kjo?
 - Në shtëpitë tuaja cilat vendime merren zakonisht nga gratë dhe cilat nga burrat?
 - Kush e merr zakonisht vendimin se cila punë i përket secilit prej anëtarëve të familjes brenda dhe jashtë shtëpisë?
 - A është e drejtë kjo ndarje? Nëse po, pse? Nëse jo, pse?
 - A mendoni se është e mundur të ndryshohen këto diferenca gjinore në punët e shtëpisë dhe në marrjen e vendimeve në shtëpi? Si mund të bëhet kjo?
- Pasi të mbaroni diskutimin e mësipërm, shkoni përsëri tek lista e punëve dhe pyetini pjesëmarrësit nëse ka ndonjë nga punët e listuara që mund të kryhet jashtë ambientit të shtëpisë dhe që mund të përbëjë burim të mirë të ardhurash për familjen (p.sh. gatimi mund të kryhet edhe jashtë shtëpisë përmes punës si kuzhinier/e në restorantin e familjes, mbajtja e fëmijëve mund të kryhet edhe jashtë mjedisit të familjes përmes punës si kujdestar/e fëmijësh, dado apo mësues/e, bërja e pazareve mund të kryhet në kuadrin e punës si shitës/e etj.).
 - Shkruajini të gjitha këto aktivitete në një fletë tjetër të bardhë dhe pyetini pjesëmarrësit kush i kryen ato në shtëpi. Shtoni një kolonë tjetër “kush e kryen jashtë shtëpisë” (burri apo gruaja)

Pak a shumë duhet të marrë pamjen e një tabele të tillë:

Lloji i profesionit	<i>Kush e kryen në shtëpi, burri apo gruaja?</i>	<i>Kush e kryen jashtë shtëpisë si profesion për të fituar para, burri apo gruaja?</i>
1. Pastrues/e		
2. Punonjës/e lavanderie		
3. Pjatarës/e		
4. Kamerier/e		
5. Shitës/e		
6. Kasap/e		
7. Mësues/e		
8. Rrobaqepës/e		
9. Mjek/e		
10. Arkitekt/e		
11. Dekorues/e i/e brendshëm/me		
12. Infermier/e		

Pika diskutimi:

- A ka ndonjë lloj pune që bëhet nga gratë dhe burrat jashtë shtëpisë e cila mund të shërbejë si profesion për të fituar të ardhura për familjen? Pse ka dallime të tilla mes burrave dhe grave?
- A ka detyra apo punë shtëpiake që nuk mund të konsiderohen punë (si përkujdesja për fëmijët ose për të moshuarit)? Nëse po, pse është kështu? Nëse jo, pse nuk është kështu?
- A mendoni se ka disa lloje punësh që gratë nuk janë të afta t'i kryejnë? Pse? Çfarë lloj punësh janë këto?
- A mendoni se ka disa lloje punësh që burrat nuk mund t'i kryejnë? Cilat janë këto? Pse?
- Në ditët e sotme shohim shumë gra që punojnë jashtë shtëpisë dhe kanë poste drejtuese në biznes, shoqëri civile apo qeverisje. A do të ishte e pranueshme që burrat t'i zëvendësonin ato në punët e shtëpisë dhe të kryenin gjithë punët që këto gra nuk janë më në gjendje të kryejnë brenda familjes për shkak të detyrave dhe punëve jashtë saj? Pse? Si mund të arrihet kjo?
- A ka raste që ju mund të sillni nga familja apo të njohurit tuaj? Ilustroni me shembuj konkretë. Si është arritur kjo marrëdhënie? Si janë ndarë rolet? A është e suksesshme ajo familje?



Aktivitet 5 – Të drejtat e njeriut nga këndvështrimi i Dhunës së Bazuar te Gjinia

Metodologjia: leksion, diskutim

Materialet e nevojshme: flipchart, markera

Kohëzgjatja: 20 minuta

Hapat:

1. Shkruani në një flipchart titullin “Të drejtat e njeriut”. Pyetini pjesëmarrësit se cili prej tyre i gëzon të drejtat e njeriut dhe përgjigjet

shkruajini në tabakun e letrës. Diskutoni mbi konceptin që të drejtat e njeriut i gëzon çdokush

2. Pyetini pjesëmarrësit kush mendojnë se është autoriteti që mund t'i japë të drejtat e njeriut. Diskutoni mbi konceptin që të drejtat e njeriut nuk na dhurohen nga askush dhe askush nuk ka autoritetin të na i japë këto të drejta; ato nuk janë diçka që na duhet ta fitojmë, pasi i gëzojmë automatikisht që me lindjen. Pyesni nëse ndonjë nga pjesëmarrësit ka informacion për të drejtat e njeriut dhe nxiteni atë ta ndajë këtë informacion me grupin.

3. Kërkojuni pjesëmarrësve t'ju japin shembuj të të drejtave të njeriut dhe shkruajini përgjigjet në letër

4. Pyetini se si zbatohen këto të drejta në komunitetin e tyre, familje, shkollë apo shoqëri.

5. Diskutoni me pjesëmarrësit përgjigjet e dhëna

PIKA KU MUND TË BAZOHET DISKUTIMI

▢ Të drejtat e njeriut janë universale, absolute, të patjetërsueshme, të pandashme, të ndërlidhura dhe të ndërvarura

▢ Ne të gjithë kemi të drejtë të gëzojmë të gjitha liritë dhe të drejtat pa dallim race, ngjyre, seksi, gjuhe, feje, politike, opinionit, kombësie, origjine sociale, prone, apo ndonjë statusi tjetër.

▢ Parandalimi i dhunës së bazuar te gjinia dhe përgjigja ndaj saj lidhen drejtpërdrejt me mbrojtjen e të drejtave të njeriut

▢ Aktet e dhunës së bazuar mbi gjininë dhunojnë një sërë parimesh të të drejtave të njeriut të përfshira në instrumentet e ndryshme ndërkombëtare të të drejtave të njeriut. Disa shembuj përfshijnë:

- Të drejtën për të jetuar
- Të drejtën për të pasur standardet më të larta të shëndetit mendor dhe fizik
- Të drejtën e lirisë nga çdo formë torture dhe mizorie apo nga ndëshkimet çnjerëzore ose poshtëruese
- Të drejtën për të ushtruar lirinë e mendimit dhe të opinionit, të drejtën për t'u arsimuar dhe për të pasur siguri.

Tema 7: **Zhvillimi i Karrierës**

Qëllimi: diskutimi i çështjeve që lidhen me zhvillimin e karrierës në mënyrë që t'u mundësohet adoleshentëve lindja e ideve dhe të praktikuarit e aftësive për të formësuar të ardhmen e tyre profesionale dhe përmirësimi i aftësisë për të vendosur qëllime dhe për të planifikuar.

Temat e diskutimit:

- Si të aplikojmë për një vend pune?
- CV-ja dhe letra shoqëruese
- Brenda CV-së
- Plotësimi i dokumentacionit për aplikim
- Këshilla praktike për të rinjtë që hyjnë në tregun e punës

Materiale Burimore për Drejtuesit e Bashkëmoshatarëve:

Zhvillimi i karrierës është një rrugëtim i gjatë, një proces i vazhdueshëm i cili duhet të ndihmojë të rinjtë, por edhe çdo individ tjetër të çdo moshe, të organizojnë dijet dhe t'i përdorin ato në mënyrë efikase për të njohur botën e punës dhe për të zënë me sukses vendin e tyre në botë.

Si të aplikojmë për një vend pune?

Pasi të keni bërë një vlerësim të situatës së tregut të punës dhe pasi të keni vlerësuar aftësitë dhe cilësitë tuaja, ju duhet të filloni të përgatisni aplikimin për punë. **Qëllimi kryesor i aplikimit është të zgjojë interesin e punëdhënësit në mënyrë që ky t'ju thërrasë në intervistë.** Ju mund të mendoni se jeni kandidati më i mirë për vendin e punës për të cilin po aplikoni por, nëse nuk keni mundësinë të paraqiteni në një intervistë, aftësitë tuaja nuk do të mund të testohen. Para intervistës, gjithë çka punëdhënësi

di për ju është ajo që keni shkruar në dosjen tuaj të aplikimit. Duhet të keni parasysh që ka gjithmonë më shumë aplikime sesa vende pune dhe punëdhënësit i duhet të përzgjedhë kandidatët për intervistë ndër gjithë aplikimet që ka marrë. Prandaj është shumë e rëndësishme që të shkruani qartë dhe në mënyrë bindëse mbi veten dhe aftësitë tuaja. Punëdhënësit përpiqen të gjejnë kandidatët më të mirë dhe ju duhet t'i bindni se jeni një ndër ta duke nxjerrë në pah ato aftësi dhe përvoja që janë të përshtatshme për vendin e punës së kërkuar. Në shumicën e rasteve, punëdhënësit ju kërkojnë që të plotësoni një **formular aplikimi** dhe të dorëzoni një **curriculum vitae** si dhe dokumente të tjera që dëshmojnë cilësitë dhe aftësitë tuaja, të gjitha këto të shoqëruara me një **letër përmbledhëse**. Krijimi i dosjes së karrierës është i rëndësishëm pasi në këtë mënyrë ju do të keni gati të gjitha dokumentet apo dëshmitë e nevojshme.

Në plotësimin e një aplikimi është shumë e rëndësishme të jepni:

Informacion të saktë dhe të vërtetë: Bëhet fjalë për personin tuaj, prandaj duhet të jeni të sigurt për çdo gjë që shkruani, sidomos për datat dhe hollësitë. Punëdhënësit preferojnë një kandidat më pak të aftë por që ka dhënë informacion të saktë dhe të vërtetë.

Informacion të përshtatshëm dhe specifik: Shumë pak punë kanë një drejtim të përgjithshëm. Ka të ngjarë që punëdhënësit të kërkojnë të dinë cilat janë synimet tuaja për të ardhmen – ju mundeni në çdo moment të vendosni ta ndryshoni drejtimin e karrierës suaj – por mbi të gjitha janë të interesuar të dinë sa të përshtatshëm jeni ju për punën e kërkuar. Prandaj, përgjigjet dhe komentet tuaja duhet të jenë të lidhura me punën për të cilën po aplikoni. Si mund të bëhet kjo? Çdo punë nënkupton disa detyra të caktuara; ju duhet të studioni mirë vendin e punës në fjalë dhe të përzgjidhni disa pika kyçe të detyrave që ai parashton e më pas të paraqisni fakte që dëshmojnë se keni kryer detyra apo keni pasur përvoja të ngjashme me to. Kjo i rrit vlerat e aplikimit tuaj.

Një dokumentacion me paraqitje të rregullt: Punëdhënësit përpiqen të zbulojnë kandidatët më të mirë në morinë e aplikimeve që kanë marrë. Ata kërkojnë arsye për të eliminuar disa nga kandidatët në mënyrë që në fund të mbeten ata më të përshtatshmit. Prandaj, jepuni atyre mundësinë të shohin aftësitë tuaja! (Por kini kujdes që ta bëni këtë me modesti) Për të fituar pikë, mundohuni të jepni shembuj me të dhëna konkrete. Gjithsesi, e rëndësishme është të siguroheni që nuk do të eliminoheni për arsye krejt të shmangshme nga ju si:

- ▶ një aplikim i plotësuar keq e me shkrim të çrregullt;
- ▶ përdorimi i formularëve të gabuar;
- ▶ moszbatimi i rregullave të përcaktuara;
- ▶ dërgimi i aplikimeve pas mbarimit të afatit.

Curriculum Vitae: Për çfarë shërben?: Siç e thamë, përveç formularit të aplikimit, punëdhënësit kërkojnë edhe një *Curriculum Vitae* (CV). Ju duhet të dorëzoni një CV edhe në rastet në të cilat i drejtoni një punëdhënësi një kërkesë për punë pa pasur në atë moment ndonjë shpallje për një vend pune të lirë apo kur kontaktoni ndokënd për t'i kërkuar këshilla dhe ndihmë. Kur një punëdhënës ju kërkon një CV, ai pret të lexojë në të një përmbledhje të qartë të jetës suaj.

Shkrimi i CV-së: Përparësia e CV-së ndaj formularit të aplikimit qëndron në faktin se, në një CV, mënyrën e paraqitjes ju e zgjidhni vetë dhe keni kështu mundësinë ta ktheni atë në avantazhin tuaj. CV-ja duhet të jetë një dokument i qartë që lexohet shpejt. Provoni disa skica. Përdorni burime të ndryshme për të parë shembuj. Mbani parasysh që qëllimi juaj është të tërhiqni vëmendjen e lexuesit – punëdhënësit – tek faktet kryesore.

Përgjithësisht, një CV ka një strukturë të tillë të dhënies së informacionit:

- ↪ të dhënat personale
- ↪ edukimi
- ↪ përvoja pune
- ↪ aktivitetet dhe interesat
- ↪ referencat

Të dhënat personale:

Data e lindjes - jo moshë

Gjinia

Gjendja civile - jo e detyrueshme por punëdhënësit do të preferonin ta dinin.

Adresa - jepni edhe numrat e telefonit dhe adresën e postës elektronike ku mund t'ju kontaktojnë.

Edukimi:

Shkolla: shkruani të gjitha nivelet e shkollimit që keni përfunduar (në të cilat jeni diplomuar), duke treguar vitet dhe vendin ku i keni kryer si dhe rezultatet e arritura. Për kurset pasuniversitare duhet të jepni edhe informacion të përmbledhur mbi tezën përfundimtare.

Kualifikime/Aftësi të tjera

Gjuhët e Huaja – Jini specifik në informacionin mbi aftësitë e gjuhës (në të shkruar dhe në të folur); për shembull: “komunikoj lirshëm në anglisht”; “zotëroj të folurën e përditshme të frëngjishtes”.

Njohuri të kompjuterit – rendisni çfarë dini dhe çfarë jeni i aftë të bëni në fushën e kompjuterit.

Shumë e rëndësishme këtu është të përmendni edhe të gjitha **kurset e formimit profesional apo kurse dhe sesione trajnimi të ndryshme** që keni bërë në shkollë duke theksuar aftësitë që keni zhvilluar apo forcuar nëpërmjet secilit syresh.

Përvoja pune:

Sa më shumë përvoja pune, aq më mirë për ju. Renditini me radhë, në kronologji të anasjelltë, nga më e fundit tek më e hershmja. Mos ngurroni të shkruani çdo përvojë, sado e shkurtër dhe modeste. Punëdhënësit do të vlerësojnë faktin që, edhe pse të rinj, ju keni dëshirë dhe keni gjetur mundësinë të punoni. Mos nënvleftësoni punën vullnetare apo kontributin që mund të keni dhënë për familjen; punëdhënësit e vlerësojnë këtë. Çdo aktivitet apo punë brenda familjes dëshmon që keni dëshirë të punoni dhe që keni aftësi organizative dhe menaxhimi të kohës. Mbi të gjitha, tregon që keni integritet dhe dëshirë për të ndihmuar të tjerët.

Aktivitetet dhe interesat:

Kjo pjesë i ndihmon punëdhënësit të dinë diçka rreth personalitetit tuaj dhe, siç e kemi theksuar, është shumë e rëndësishme. Kujtoni cilat aftësi përmendëm si më të rëndësishmet kur folëm për dosjen personale dhe mundohuni t’i nxirrni ato qartë në CV-në tuaj. Ju mund të jeni apo të keni qenë të përfshirë në grupime apo rrethe në shkollë ose komunitet; mund të keni ndihmuar në organizimin e aktiviteteve të ndryshme; mund të jeni votuar nga shokët e klasës si përfaqësues i tyre në senatin e shkollës ose mund të keni lexuar shumë për një fushë të caktuar të cilën e keni pasion. Të gjitha këto, edhe pse duken të parëndësishme, do t’i tregojnë punëdhënëseve se ju keni cilësitë dhe potencialin që ata po kërkojnë: ***një i ri aktiv, që ka iniciativë, që është i organizuar, që ka aftësi të mira komunikimi e planifikimi, që ka interesa dhe është i motivuar të punojë dhe kërkojë.***

Referencat:

Zakonisht, ju kërkohet të keni të paktën dy letra mbështetëse nga punëdhënës, mësues ose instruktorë të cilët ju njohin mirë dhe mund të dëshmojnë për përvojën dhe aftësitë tuaja. Është e këshillueshme që të bisedoni paraprakisht me ta dhe t’u jepni një kopje të aplikimit në mënyrë që ata ta dinë se çfarë duhet të theksojnë më shumë në letrat mbështetëse.

Letra shoqëruese: Si rregull, CV-ja duhet të paraprihet nga një letër shoqëruese ose siç quhet ndryshe letër përmbledhëse. Kur aplikoni për një vend pune të shpallur, letra përmbledhëse duhet të shpjegojë përse ju mendoni se jeni i përshtatshëm për atë vend pune. Ju duhet të specifikoni për cilin vend pune jeni të interesuar dhe si e morët informacionin. Në rastet kur ju thjesht dorëzoni CV-në pranë punëdhënësve, letra shoqëruese duhet të shpjegojë në mënyrë të përmbledhur dhe të qartë aftësitë tuaja dhe për çfarë punësh jeni të interesuar ose mendoni se jeni të përshtatshëm. **Mos jepni në letrën shoqëruese hollësi që i keni dhënë në formularin e aplikimit!**

Përgatitja e letrës shoqëruese nuk është e lehtë, prandaj mos u habitni nëse shkrimi i saj ju rezulton i mundimshëm. Nuk ka ndonjë formulë të saktë për hartimin e saj por udhëzimet e mëposhtme mund t’ju ndihmojnë të shkruani një letër të mirë. Gjithsesi, nëse keni ndonjë dyshim, kërkojini ndihmë një këshilluesi karriere.

Paraqitja e letrës: Zakonisht letra duhet shkruar me kompjuter dhe duhet firmosur nga ju; mos dërgoni asnjëherë fotokopje të saj. Nëse e keni të pamundur ta shkruani në kompjuter, shkruajeni me dorë por me shkrim të qartë, të lexueshëm e të paraqitshëm. Është edhe kjo një dëshmi e dëshirës suaj për t’i bërë gjërat saktë dhe mirë. Letra nuk duhet të jetë kurrë më e gjatë se një faqe A4.

Përmbajtja e letrës: Drejtojani letrën një personi; asnjërit prej nesh nuk do t’i pëlqente ta thërrisnin “I/E dashur zotëri/zonjë”. Përpikuni të gjeni emrin e personit në fjalë – mund të merrni kompaninë në telefon dhe t’i kërkonte emrin duke shpjeguar qartë se jeni të interesuar të aplikoni. Nëse nuk arrini të gjeni emrin, atëherë përdorni një titull të përgjithshëm: “I dashur Menaxher i Burimeve Njerëzore/Administrator”. Në fund mos harroni të shkruani “Me respekt”.

Kujdes! Në letrën shoqëruese mundohuni të mos përsërisni gjërat që keni shkruar në formularin e aplikimit apo në CV.

Çfarë nuk duhet të harroni të shkruani në letrën shoqëruese:

- ▶ Përmendni çdo dokument që keni bashkëngjitur, p.sh. CV etj.;
- ▶ Theksoni formën e punës që doni të kryeni: nëse doni të punoni përkohësisht, si vullnetar apo forma të tjera.
- ▶ Tregoni kur jeni i gatshëm për t’u intervistuar.

Zarfi: Të gjitha dokumentet e plotësuar duhet të futen në një zarf. Sigurohuni që të vini mbi zarf emrin dhe adresën e saktë të marrësit.

Një letër adresuar personit të gabuar mund të kalohet dorë pas dore brenda një organizate, por mund të hidhet edhe në koshin e plehrave.

Nëse ajo që po dërgoni është një letër biznesi, shkruajeni zarfin si më poshtë. Vendosni në të djathtë adresën tuaj dhe datën ndërsa në të majtë emrat e marrësve si dhe emrin dhe adresën e organizatës. Kjo përdoret në rastet kur punëdhënësi po kërkon një nëpunës ose koleg. Kjo lloj paraqitjeje e bën interesant aplikimin tuaj.

Pas aplikimit

Nëse ju përzgjedhin për intervistë, shkruani një letër të thjeshtë falënderimi. Nëse nuk keni marrë asnjë njoftim për 2-3 javë, mos ngurroni të telefononi për të kontrolluar nëse letra juaj ka arritur. Jini të qetë dhe të edukuar edhe nëse nuk ju kanë përzgjedhur. Kjo është një tjetër mundësi për të treguar se jeni një i ri që di të sillet dhe të komunikojë në çdo lloj situatë.

Këshilla praktike për të rinjtë që hyjnë për herë të parë tregun e punës:

1. Vëzhgojeni mirë vetveten dhe përcaktoni aftësitë tuaja më të mira. Bisedoni me një mik, një familjar, një mësues apo një këshillues karriere. Ata mund t'ju ndihmojnë në këtë proces reflektimi.
2. Bëjini gjërat hap pas hapi: mund të filloni me një punë me kohë të pjesshme, ndoshta edhe të paguar pak, por që ju ndihmon të përforconi aftësitë tuaja më të mira dhe ju jep mundësinë të fitoni aftësi të reja. Kështu do të përgatiteni më mirë për tregun e punës.
3. Mbajeni gjithmonë të hapur komunikimin me kolegët dhe punëdhënësin. Puna është një proces i vazhdueshëm të nxëni.
4. Vazhdoni kërkimin në të gjitha fushat e mundshme dhe mbi të gjitha vazhdoni të kualifikoheni. Futuni në programe trajnimi që kanë tematikë të lidhur me punën për të cilën po aplikoni ose, nëse keni mundësi, regjistrohuni edhe në një kurs profesional ndërkohë që punoni. Kjo i jep besim punëdhënësit.
5. Fitoni aftësi të reja në punë, shikoni modele pozitive, vendosni standarte të larta dhe mos ngurroni të kryeni edhe detyra sfiduese.
6. Shkruani një CV shumë të mirë. CV-ja juaj duhet të tërheqë vëmendjen! Edhe pse jeni të rinj dhe mund të mos keni përvoja pune, ju mund ta arrini këtë duke nxjerrë në pah aftësitë tuaja apo veçoritë e personalitetit që mund të jenë të vlefshme për vendin e punës në shqyrtim.

7. Krijoni sa më shumë lidhje: thojuni të gjithëve që po kërkon punë dhe që keni për qëllim të zhvilloni aftësitë tuaja në një drejtim të caktuar. Krijoni miq kudo; të gjithë duan ta ndihmojnë një të ri që kërkon të fillojë rrugëtimin e karrierës.

9. Punoni si vullnetarë – tregohuni të hapur për të filluar punë diku edhe pa para. Ka shumë fronte pune vullnetare: në shkollën tuaj, në kopshtet e kishës, në qendrën shëndetësore, në jetimoren e qytetit, në degën e Kryqit të Kuq etj. Puna vullnetare jo vetëm ju jep aftësi, por ju njeh me njerëz të ndryshëm dhe i bind ata për gatishmërinë tuaj për të punuar.

10. Jini krenarë për të gjitha përvojat tuaja. Mos druani t'i tregoni punëdhënësit se keni punuar në shtëpi, jeni kujdesur për motrat dhe vëllezërit, keni bërë riparime, keni ndihmuar me të mbjellat etj. Punëdhënësi kështu do të kuptojë se ju jeni një i ri me interesa dhe, mbi të gjitha, me dëshirë për të punuar.



Aktivitet I – Të njohim vetveten

Metodologjia: punë individuale, punë në grup, prezantim

Materialet e nevojshme: formulari i vetëvlerësimit

Kohëzgjatja: 30-45 minuta

Shënime për drejtuesin: vetëvlerësimi është një hap kritik për secilin nga ne; ai është hapi i parë i rëndësishëm në krijimin e një CV-je. Ky aktivitet konsiderohet thelbësor sidomos për ata pjesëmarrës që janë duke eksploruar rrugë të reja apo të ndryshme nga të mëparshmet në përparimin e karrierës së tyre. Për të gjetur një punë të përshtatshme për ne dhe për të arritur synimet tona për karrierën e ardhshme apo shkollimin e ardhshëm si dhe për të zhvilluar një plan të detajuar për t'i arritur këto synime, është e nevojshme që të kemi mirë parasysh ato që dimë apo që duam të dimë dhe pikat ku mund të japim ndihmesën më pozitive dhe të specializuar. Pa pasur një tablo të tërësishme dhe të hollësishme të qëllimeve dhe prirjeve tona është shumë e vështirë të përcaktojmë se çfarë lloj pune apo shkolle duam të ndjekim dhe, si rrjedhojë, është gati e pamundur të vendosim se çfarë do të shkruajmë në CV-në tonë.

Hapat:

1. Kërkojuni pjesëmarrësve të reflektojnë për disa momente për jetën e tyre, për ato që kanë bërë deri tani, për prirjet që ata kanë dhe për gjërat që pëlqejnë apo nuk pëlqejnë.
2. Shpërndajuni pjesëmarrësve formularin e vetëvlerësimit dhe kërkojuni të punojnë në mënyrë individuale.
3. Kërkojuni të jenë sa më specifike në përgjigjet e tyre dhe sa më të fokusuar.
4. Jepuni 20 minuta kohë për të plotësuar formularin.
5. Lërinë gjithsecilit kohë (jo më shumë se 2 minuta) për të shprehur përfundimet e nxjerra.
6. Zhvilloni një debat të shkurtër bazuar mbi këto pyetje:
 - Sa i vështirë apo i lehtë ishte plotësimi i formularit?
 - A e njohim ne sa duhet veten tonë?
 - Si mendoni ju se keni vepruar deri tani për arritjen e qëllimit për të fituar një punë apo një vend në aktivitetin në të cilin dëshironi të përfshiheni?
 - A ishte i vlefshëm ky ushtrim?
 - A mendoni se do ta përdorni në të ardhmen?

Formulari i vetëvlerësimit:

QËLLIMET:

1. Ku mendoj se dua të jem pas pesë vjetësh?

2. Ku mendoj se dua të jem pas dhjetë vjetësh?

CILËSITË PERSONALE

1. Çfarë lloj personi jam unë?

2. Çfarë lloj shkollimi i mëtejshëm është i përshtatshëm për mua (profesional, i përgjithshëm, i lartë, master, doktoraturë)? (Mundohuni të jeni sa më specifike dhe të jepni detaje)

3. Çfarë lloj ambienti pune është i përshtatshëm për mua (privat, in-

dividual, kompani, punë shtetërore, punë në grup)?

4. Ku dua të punoj apo jetoj (në qytetin tim, në Shqipëri, jashtë Shqipërisë)? Mundohuni të specifikoni sa më qartë vendin apo shtetin ku dëshironi të jetoni apo punoni)

INTERESAT

1. Çfarë më pëlqen mua të studioj dhe përse?

2. Çfarë aktivitete të lidhura me punësimin do të më jepnin më shumë kënaqësi dhe përse?

1. Cilat janë gjërat ku unë shkëlqej?

2. Cilat janë pikat e forta që më bëjnë të shquhem nga të tjerët?

VLERAT:

1. Çfarë është më e rëndësishme për mua në lidhje me shkollën?

2. Çfarë është më e rëndësishme për mua në lidhje me punën që dua të bëj ?

3. Çfarë është më e rëndësishme për mua në lidhje me jetën time?

AFTËSITË:

1. Çfarë prirjesh kam unë?

EKSPERIENCAT

1. Çfarë eksperiencash të miat deri tani më kanë dhënë më shumë kënaqësi dhe stimul për të vazhduar t'i bëj edhe në të ardhmen?



Aktivitet 2 – CV TË MIRA-CV TË DOBTA

Metodologjia: punë në grupe, prezantim, diskutim.

Materialet e nevojshme: Shembulli i CV-së më poshtë i printuar dhe i shumëfishuar për çdo grup pjesëmarrësish, korrigjimet për drejtuesin e bashkëmoshatarëve

Kohëzgjatja: 40 minuta

Hapat:

1. Kërkojuni pjesëmarrësve të ndahen në çifte
2. Ndani “Shembull CV” për secilin grup dhe shpjegoni qëllimin dhe metodologjinë e ushtrimit
3. Kërkojuni pjesëmarrësve të jenë sa më përshkrues dhe të përgatiten për diskutim
4. Lëroni pjesëmarrësve 15 minuta për të nxjerrë përfundimet e tyre
5. Hapni seancën e prezantimeve (jo më shumë se 3 minuta secili çift) dhe bëni kujdes të shmangni përsëritjet
6. Drejtojeni debatin me pyetjet e mëposhtme:
 - A binin në sy menjëherë gabimet e bëra?
 - Çfarë ndjesie mendoni se do t’i linte një punëdhënësi kjo CV?
 - Si mendoni se do të reagonin punëdhënësit ndaj secilit prej këtyre shembujve?
 - A qe e vështirë gjetja e gabimeve?

Kërkojuni pjesëmarrësve që, përsëri në çifte, të shkruajnë nga e para CV e Dinës në mënyrë të rregullt. U thoni të kenë parasysh gjithë ç’kanë diskutuar deri tani si dhe aftësitë dhe leksionet e marra.

Mbylleni aktivitetin duke pyetur nëse ka ndonjë gjë të paqartë apo shtesë.

Shembull CV**Të dhëna personale:**

- **Emri:** Dina Keqi
- **Ditëlindja:** 12 nënor 1999
- **Telefoni:** 069 123 123 123
- **Adresa:** Ruga myslym shyri, afër pompës së benzinës
- **Seksi:** Femër
- **Gjendja civile:** Beqare
- **E-mail:** dina-gardalina@hotmail.com

Arsimi:

1983-1991 shkolla 8-vjeçare XY

1991-1995 shkolla e mesme YYY XXX, mbaruar me “shkëlqyer”, fituese e olimpiadës për 2 vjet rresht.

1995-në vazhdim Universiteti YYYYY XXXXX, dega Financë

Historiku i Punës

1988-1999: Shpërndarëse Gazetash, Kompania Gazeta Ditore

Kam shpërndarë gazeta për gati 60 persona të lagjes sime

1994-1995 Asistente menaxhere, Sallon bukurie dhe SPA Frozen Penguin, qyteti XXX

U familjarizova me gjithë listën e produkteve në sallon. Jam kujdesur për punonjësit dhe jam kënaqur duke forcuar marrëdhëniet me klientët (e lashë punën për shkak të zënkës me pronaren).

Aktivitetet jashtëshkollore

Anëtare e grupit të debatit të shkollës

Anëtare e bordit studentor

Aftësitë:

Gjuhë të huaja: anglisht dhe pak italisht dhe frëngjisht

Kompjuter: aftësi të mira

Korrigjimet për drejtuesin e bashkëmohatarëve:**Të dhëna personale:**

1. Te ditëlindja ka një gabim ortografik: nënor në vend të nëntor.
2. KONTROLLOVITIN! Sa vjeç është kjo Dina?
3. Adresa është e shkruar shkel e shko dhe në mënyrë të paqartë.
4. Seksi: së pari, nuk është e nevojshme ta theksosh në CV; së dyti, NËSE UNË E KAM EMRIN DINA, është e qartë që jam femër.
5. *E-mail:* tani ne e dimë që ti je tip dhe që shoqet e tua vdesin për këtë pseudonim tëndin por, nëse dëshiron të tregohesh serioze, është mirë të mos mbash këtë adresë *e-mail*-i. Në vend të saj mund të kishe vendosur një adresë të tipit: *dina.keqi@hotmail.com*

Arsimi

1. Këtu Dina ka ndërruar formatin. Ka filluar me shkollën më të hershme ndërkohë që duhet të fillonte me më të fundit, pra me universitetin.
2. Nuk besoj që ndokush të jetë i interesuar të dijë se ku e keni kryer shkollën 8-vjeçare, përveç rasteve kur aplikoni për të hyrë në një shkollë të mesme dhe në këtë rast zakonisht nuk ju kërkohet ndonjë CV.
3. Shumë mirë që Dina ka mbaruar me “shkëlqyer”, por me çfarë mesatareje? (Dina ka dalë me medalje ari por këtë nuk e ka shkruar).
4. Ajo ka qenë nxënëse e shkëlqyer në matematikë dhe për 2 vjet rresht ka fituar olimpiadën e matematikës, në vitin e tretë dhe të katërt, por në CV ajo nuk ka përcaktuar as vitet as lëndën e olimpiadës së fituar.
5. Edhe lidhur me universitetin do të kish qenë mirë të shkruante në çfarë viti është dhe kur pret të diplomohet

Historiku i punës:

1. Përsëri Dina këtu e ka ndërruar formatin dhe e ka filluar me punën e saj të parë
2. Të shpërndash gazetën kur je fëmijë nuk është ndonjë gjë që të bën përshtypje dhe që mund të ngacmojë një punëdhënës
3. Puna si asistente menaxhere ishte për Dinën mënyra më e mirë për të treguar aftësitë e saj por ajo nuk diti ta shfrytëzonte as këtë rast
4. Ajo duhet të fliste më gjatë për këtë punë duke treguar aftësitë e saj menaxhuese, komunikuese, drejtuese, negociuese, organizuese etj.
5. Edhe n.q.s. ka pasur ndonjë mosmarrëveshje me pronaren, mënyra me të cilën kjo është paraqitur të bën të mendosh se Dina është një ngatërrestare dhe një sherrxheshkë mistrece. Kush do të donte ta kishte në punë një person të tillë?
6. Ku janë fjalët e forta këtu? (organizova, menaxhova, drejtova etj.)
7. Dina ka 6 muaj që punon në një firmë private si llogaritare por çuditërisht ka harruar ta vendosë këtë eksperiencë
8. Është mirë që eksperiencat dhe aftësitë si dhe detyrat dhe arritjet për çdo punë t'i paraqesim me pika.

Aktivitetet jashtëshkollore

OK, shumë mirë, por pak më shumë shpjegim do të ishte akoma më mirë.

Aftësitë:

1. Do të ishte mirë të ishin të ndara dhe të tregohej qartë aftësia në të folur, aftësia në të shkruar dhe aftësia në të kuptuar për secilën gjuhë
2. KOMPJUTER???? A nuk do të ishte më mirë që Dina të shkruante programet që është e aftë të përdorë? Dina ka perfeksionuar përdorimin e programit Alfa dhe këtë ajo duhet ta kishte shkruar.



Aktivitet 3 – Unë dhe arritjet e mia

Metodologjia: punë në çift, prezantim, diskutim

Materialet e nevojshme: fotokopje të “listës së arritjeve” për çdo pjesëmarrës

Kohëzgjatja: 20 minuta

Hapat:

1. Shpërndajuni pjesëmarrësve formularin e listës së arritjeve
2. Kërkojuni të punojnë në çifte dhe t’u përgjigjen shkurt pyetjeve të formularit
3. Kërkojuni të mendojnë rreth problemeve apo çështjeve me të cilat janë ndeshur gjatë shkollës apo punëve të ndryshme (nga 1 çështje apo punë për secilin përbërës të dyshes). Për shembull: “kam punuar në grupin e shkollës për ngritje fondesh për gazetën e shkollës”
4. Kërkojuni pjesëmarrësve të mendojnë rreth zgjidhjeve që u kanë dhënë situatave të përmendura
5. Pasi t’u jenë përgjigjur pyetjeve (për këtë ata do të kenë në dispozicion 10 minuta), nxitini pjesëmarrësit të mendojnë në mënyrë sasiore për përgjigjet e dhëna (shihni materialin burimor “Të mendojmë në mënyrë sasiore”) dhe kërkojuni atyre të vendosin shifra aty ku është e mundur të vendosen

Lista e Arritjeve:

- Çfarë bëra unë? Si e bëra? Cilat janë arritjet që më japin më shumë krenari?
- Në rastin e dhënë, a bëra unë diçka më mirë, më shpejt dhe më lirë krahasuar me veprimet e ndërmarra deri në atë moment?
- A ndikoi veprimi im në rritjen e numrit të pjesëmarrësve në atë aktivitet?
- A ndikova unë që të kurseheshin para apo mjete të tjera gjatë atij aktiviteti?
- A zbulova ndonjë problem dhe a sugjerova ndonjë zgjidhje?
- A sugjerova ndonjë metodë për zgjidhjen e problemit?

- A e kam mbajtur lart nivelin e arritjeve?
- A kam treguar aftësi drejtuese dhe/ose aftësi të mira të punës në grup?
- A i kam motivuar të tjerët? Si?
- A kam koordinuar ndonjë aktivitet apo ndonjë projekt?
- A kam ndihmuar në trajnimin e shokëve të skuadrës?
- A kam mbikëqyrur dhe ndihmuar ecurinë e ndonjë shoku/shoqeje?

Të mendojmë në mënyrë sasiore

Krahaso:

Çfarë bëra unë? Kam qenë në grupin e shkollës për ngritje fondesh për gazetën e përmuajshme të shkollës sime.

Mendo në mënyrë sasiore!!! Punova në grupin e shkollës për ngritje fondesh për gazetën e përmuajshme të shkollës që lexohet nga më shumë se 900 nxënës të shkollës sime dhe shpërndahet në më shumë se 10 shkolla të qytetit.

Krahaso:

Kam qenë në këtë aktivitet bashkë me shoqet dhe shokët e mi të ngushtë. Mundësova përfshirjen e 10 shoqeve dhe shokëve nga klasa të ndryshme paralele në këtë aktivitet.

Krahaso:

I kërkova xhaxhait tim që ka një shtypshkronjë që të fliste me disa miq të tij pronarë gazete për të na ndihmuar në projektin tonë me disa fonde Negociova dhe binda dy shtypshkronja dhe një gazetë lokale që të sponsorizojnë për gjashtë muajt e parë gazetën e shkollës.



Aktivitet 4 – Intervistë pune

Metodologjia: punë në grupe të vogla, lojë me role, leksion, diskutime

Materialet e nevojshme: për edukuesin e bashkëmoshatarëve – flipchart, markera, tape; për pjesëmarrësit – dy blloqe fletë-pusullash

Kohëzgjatja: 30 minuta

Udhëzime për drejtuesin:

Përgatitni dy blloqe fletë-pusullash. Çdo bllok duhet të përmbajë një fletë ku të jetë shkruar “punëdhënës” dhe tri ku të jetë shkruar “kandidat”. Fletët që mbeten lërin të bardha. Numri total i fletëve të një blloku duhet të jetë i barabartë me numrin e pjesëmarrësve. Mbështillini fletët në mënyrë që teksti të mos jetë i dukshëm. Vendosni një tryezë dhe dy karrige të cilat do të përdoren për lojën me role.

Hapat:

1. Prezantoni ushtrimin duke u drejtuar pjesëmarrësve pyetjet e mëposhtme lidhur me natyrën e një interviste pune:

- Cila është përgatitja e nevojshme për një intervistë pune?
- Kush e zhvillon një intervistë pune? Pse?
- Cilat janë disa nga pyetjet që dalin më shpesh gjatë një interviste pune?
- Ç’përshtypje duhet të synojë të lërë kandidati?
- Ç’pamje duhet të ketë kandidati?
- Cila është sjellja e pranueshme gjatë një interviste pune?
- Si duhet t’u përgjigjet kandidati pyetjeve?

Theksoni faktin që intervista e punës i jep punëdhënësit mundësinë të marrë informacion mbi arsimimin dhe cilësitë profesionale dhe personale të kandidatit dhe ta lidhë atë me kërkesat e pozicionit të punës.

2. Ndajini pjesëmarrësit në dy grupe. Jepini secilit grup një bllok

fletë-pusullash. Jepuni atyre udhëzimet e mëposhtme: “Në çdo grup ka nga një punëdhënës, tre kandidatë dhe disa vëzhgues. Secili grup duhet të përgatisë dhe paraqesë një intervistë pune. Punëdhënësi interviston të tre kandidatët dhe zgjedh njërin prej tyre për pozicionin. Ai duhet të argumentojë zgjedhjen e tij”.

3. Shkruani të gjitha cilësitë e përmendura nga “punëdhënësi”. Në fund të ushtrimit, vërin pjesëmarrësit të diskutojnë për vështirësitë me të cilat u përballën gjatë luajtjes së roleve të ndryshme dhe për ndjenjat e tyre. Jepuni vëzhguesve mundësinë të analizojnë paraqitjen e grupeve, të shprehin opinionin e tyre dhe të diskutojnë mbi cilësitë e kërkuara nga “punëdhënësi”. Qëllimi i ushtrimit është të përmirësojë vetëbesimin dhe të nxisë vlerësimin pozitiv të vetvetes.

Bëni një përmbledhje të shpejtë (vetëm pak minuta) të tematikave kryesore që u prekën dhe të opinioneve të shprehura.

Pjesa e fundit e sesionit duhet të shfrytëzohet për të mbledhur mbresat e pjesëmarrësve. Reagimi i tyre i menjëhershëm do t’ju japë informacion mbi si mund të përmirësohet puna e edukuesve të bashkëmoshatarëve në të ardhmen. Për këtë arsye, edukuesi i bashkëmoshatarëve duhet të programojë disa minuta për të pyetur pjesëmarrësit se si ndihen në fund të sesionit dhe cilat momente u pëlqyen apo s’u pëlqyen. Kërkojuni pjesëmarrësve sugjerime dhe rekomandime. Kujdesuni që kërkesa për të dhënë përshtypjet të mos çojë në debate pa fund por në reflektim dhe përgjigje të sinqerta lidhur me disa çështje bazë. Vlerësimi i sesionit të trajnimit ka për qëllim të inkurajojë çdo reagim individual dhe t’u ofrojë të gjithë pjesëmarrësve hapësirën për të shprehur këndvështrimin dhe opinionet e tyre.

Tema 8: **Puna në Ekip, Vullnetarizmi dhe Mbështetja e Komunitetit në Shkallë të Gjerë**

Qëllimi: Qëllimi i kësaj teme është të njohë adoleshentët me vlerat, rëndësinë dhe domosdoshmërinë e punës në ekip, vullnetarizmit dhe angazhimit në aktivitete në shërbim të komunitetit në shkallë të gjerë.

Temat e diskutimit:

- Ç'është një skuadër? Karakteristikat dhe fazat e saj
- Rolet e anetareve të skuadrës
- Ç'është vullnetarizmi dhe përse të rinjtë duhet të bëjnë punë vullnetare në komunitetin e tyre
- Ç'është mbështetja e komunitetit në shkallë të gjerë?

Materiale Burimore për Drejtuesit e Bashkëmoshatarëve:

Ç'është një skuadër/ekip?

Skuadra është një grup personash që punojnë së bashku për të arritur një qëllim të përbashkët. Ajo është në zhvillim të vazhdueshëm. Zhvillimi i skuadrës nënkupton një proces mbështetjeje dhe nxitjeje të saj drejt arritjes së qëllimit të caktuar.

Disa nga karakteristikat e një skuadre të suksesshme janë:

- ndjenja e përkatësisë në një komunitet
- qëllimi i përbashkët
- bashkëndarja e sukseseve dhe dështimeve
- bashkëpunimi
- marrja përsipër e roleve të ndryshme
- marrja e vendimeve të përbashkëta efektive

Fazat e zhvillimit të një skuadre: Siç e thamë, një skuadër është në zhvillim të vazhdueshëm. Ky proces zhvillimi kalon nëpër katër faza kryesore. Skuadra mund t'i rikthehet një faze paraardhëse apo edhe ta nisë procesin nga fillimi në situata të caktuara. Fazat e zhvillimit të skuadrës janë:

1. *Faza e formimit.* Ky është momenti i eksplorimit: anëtarët e skuadrës janë zakonisht të kujdesshëm dhe mjaft të sjellshëm me njëri-tjetrin pasi asnjëri prej tyre nuk është krejtësisht i qartë mbi çfarë duhet të presë nga anëtarët e tjerë. Çdo anëtar eksploron kufijtë e sjelljes së pranueshme.
2. *Faza e stuhisë.* Kjo është faza e rivalitetit midis anëtarëve të skuadrës. Marrëdhëniet brenda grupit janë të tendosura dhe konfliktet mund të lindin lehtësisht pasi çdonjëri prej anëtarëve përpiket të marrë fuqinë dhe të përcaktojë kufijtë e saj.
3. *Faza e vendosjes së normave.* Në këtë fazë skuadra bëhet më e bashkuar. Pas konflikteve dhe grindjeve, anëtarët e skuadrës zbulojnë qëllimet dhe interesat e përbashkëta.
4. *Faza e zbatimit.* Kjo fazë është rezultati i arritjeve të tri fazave paraardhëse. Me kalimin e kohës anëtarët e skuadrës kanë mësuar si të punojnë së bashku në mënyrë të efektshme.

Rolet e anëtarëve të skuadrës:

1. Dritat e përparme – personi që sheh përpara dhe parashikon ngjarjet
2. Dritat e pasme – personi që sheh pas dhe fut në përdorim përvojën e kaluar të skuadrës
3. Motori – personi që shkartis dhe vë në levizje të gjitha skuadrën
4. Benzina – personi që siguron idetë dhe “energjinë”
5. Rrotat – personi që siguron lëvizjen dhe udhëheq idetë dhe diskutimet drejt rezultateve
6. Timoni – personi që udhëheq grupin në drejtimin e duhur drejt pikësnyimit.
7. Xhami i përparmë – personi që mund ta shpëtojë grupin nga një situatë problematike.
8. Dekori – personi që luan rolin e “fytyrës” së grupit dhe siguron vizibilitetin e tij.
9. Portabagazhi – personi që bart brenda vetes shumë gjëra por tek i cili nuk e kemi të lehtë të kemi akses
10. Frenat – personi që ndihmon në shmangien e aksidenteve; megjithatë, nëse ky person përdoret shpesh, grupi mund të arrijë në një pikë bllokimi.

Sjellja jo efektive brenda një skuadre ka të bëjë me nënvlerësimin, shmangien, refuzimin, vënien në lojë dhe sundimin mbi të tjerët. Ndërveprimi brenda skuadrës është një proces shkëmbimi informacioni midis anëtarëve i cili nevojitet të kuptohet nga të gjithë. Ai përfshin shprehjen e lirë të opinionit lidhur me mënyrën me të cilën çdo anëtar i skuadrës ndikon mbi të tjerët përmes sjelljes së tij individuale. Ky është ai që quhet prapaveprim (*feedback*).

Çfarë është vullnetarizmi?

Vullnetarizmin mund ta përshkruajmë si një aktivitet apo proces në të cilin njerëzit – me zgjedhjen e tyre të lirë dhe të ndërgjegjshme, ofrojnë kohë dhe energji pa u interesuar për përfitime financiare. Ndryshe mund ta përkufizojmë si tërësinë e aktiviteteve të ndryshme që njerëzit vendosin të bëjnë me qëllim që t'u sjellin përfitime apo t'u ofrojnë mbështetje pjesëtarëve të tjerë të komunitetit.

Fjala **vullnetarizëm** përmbledh një grumbull aktiviteteve që mund të lidhen me shërbimet në komunitet, përmirësimin e vetvetes, bamirësinë, fqinjësinë, qytetarinë, shërbimet publike, veprimet në komunitet, përfshirjen e komunitetit, ndihmën etj.

Përse dal vullnetar?

Të rinjtë mund të dalin vullnetarë për arsye nga më të ndryshmet:

- Mund të duan t'i japin diçka në këmbim komunitetit vendor apo një grupi të caktuar i cili i ka ndihmuar kur kanë pasur nevojë
- Mund të ndihen pak të izoluar dhe të dëshirojnë të takojnë njerëz të rinj
- Mund të jenë të papunë ose në kërkim të një pune/kariere të re për momentin apo të pakënaqur nga puna që kanë bërë deri tani dhe të duan të përftojnë aftësi të reja, të mësojnë gjëra të reja dhe ta mbajnë veten aktive gjatë gjithë kohës
- Mund të kenë disa eksperiencë, aftësi dhe njohuri të cilat u pëlqen t'i ndajnë me të tjerët.

Vullnetarizmi është fleksibël. Personi vendos vetë sa kohë, kur dhe si do të shërbejë si vullnetar dhe çfarë pikërisht dëshiron të bëjë. Këto natyrisht varen edhe nga angazhimet e tjera që ai mund të ketë në jetë.

Vullnetarizëm, siç e thamë dhe më lart, do të thotë zhveshje nga përfitimi financiar; pra vullnetarët nuk paguhen për shërbimin që ofrojnë. Megjithatë, ata kanë përfitime të tjera si p.sh.:

- Rritje të vetëbesimit dhe vetëvlerësimit
- Njohje të reja me njerëz të rinj që përfshihen në të njëjtën situatë dhe kanë të njëjtat interesa me ta
- Aftësi dhe njohuri të reja që mund t'ua transmetojnë të tjerëve më vonë
- Eksperienca të reja
- Mundësi për të ndihmuar të tjerët dhe veten e tyre
- Dhe... në shumicën e kohës... shumë shumë qejf!!!

Gjatë kohës që shërbejnë si vullnetarë, të rinjve u ofrohen shumë mundësi trajnimi të cilat ata mund t'i shfrytëzojnë për të rritur kapacitetet e tyre pa qenë nevoja të shpenzojnë para pasi shumë organizata ofrojnë trajnime pa pagesë për vullnetarët e tyre. Kështu, edhe CV-të e tyre duken më të bukura e më të plota. Kjo bën që ata të kenë më shumë mundësi në të ardhmen për të kërkuar me krenari vende pune apo bursa studimi.

A mund të bëjnë të rinjtë ndryshime?

PO!!! Vullnetarizmi është pjesë thelbësore e shoqërisë dhe shpesh është shumë e lehtë të bëhet dallimi midis një shoqërie që mbështetet te puna vullnetare dhe një shoqërie ku askush nuk shërben si vullnetar. Mungesa e punës vullnetare do të linte pasojë negative në shumë fusha:

- Aktivitetet sociale dhe argëtuese do të pësonin një goditje të rëndë pa pjesëmarrjen e vullnetarëve. Shumë nga ngjarjet sportive si Formula Një e garave të makinave apo Lojërat Olimpikë nuk do të mund të organizoheshin pa pjesëmarrjen dhe kontributin e trajnerëve vullnetarë apo organizatorëve vullnetarë;
- Edhe ngjarjet muzikore, koncertet e rrokut apo popit apo festivalet e ndryshme do të ndikoheshin nga mosprania e vullnetarëve që mbledhin fonde;
- Do të kishte shumë pak kërkime në fushën e mjekësisë apo aktivitete që mbështesin njerëz me probleme specifike;
- Njerëz të ndryshëm do të humbitnin ndoshta jetën nëse nuk do të ishin vullnetarët që kontribuojnë në Kryqin e Kuq apo në Gjysmëhënën e Kuqe
- Sistemi shëndetësor do të vuante shumë dhe do të varfërohej pa donacionet e organizatave vullnetare;
- Sistemi gjyqësor do të vuante pa pjesëmarrjen e avokatëve pa pagesë (vullnetarë) që u vijjnë në ndihmë personave që nuk kanë mundësi të paguajnë ndihmë të specializuar ligjore;
- Shumë njerëz do të kishin humbur njëri-tjetrin dhe nuk do të gjendeshin më nëse organizata të ndryshme vullnetare nuk do të punonin për

bashkimin e familjeve;

- Shumë bimë e gjallesa do të ishin zhdukur nëse organizata të ndryshme vullnetare nuk do të luftonin për mirëmbajtjen e faunës dhe florës;
- Shumë të moshuar, persona me aftësi të kufizuar dhe njerëz të tjerë në pozitë të dobët sociale do të vuanin në izolim po të mos ishin vullnetarët.

Nëpërmjet punës vullnetare, ne mund të ushtrojmë një ndikim të madh në jetën e njerëzve dhe në atë të komunitetit përreth nesh dhe, në të njëjtën kohë, mund ta bëjmë jetën tonë më të pasur e më të larmishme.

Çfarë është Mbështetja e Komunitetit në Shkallë të Gjerë

Me mbështetje të komunitetit në shkallë të gjerë nënkuptojmë një përpjekje nga individë, organizata ose grupe për të bashkuar idetë e tyre dhe për t'i vënë ato në praktikë. Çdo mbështetje e komunitetit në shkallë të gjerë ka një strategji, një qëllim si dhe mjetet për arritjen e këtij qëllimi. Strategjitë janë të lidhura me vizionin dhe qëllimin e organizatës/grupit që kryen aktivitetet për mbështetjen e komunitetit në shkallë të gjerë. P.sh. aktivitetet për mbështetjen e komunitetit në shkallë të gjerë të organizuara nga drejtorja e një shkolle të mesme në Tiranë mund të jenë aktivitete të orientuara kah rritja e pjesëmarrjes së të rinjve në aktivitetet sportive. Këto aktivitete lidhen me qëllimin e drejtorisë së shkollës për të rritur frymën e bashkëpunimit mes nxënësve, për të përmirësuar shëndetin e tyre, për të përmirësuar rezultatet e shkollës në gara të ndryshme sportive etj. Për këtë krijohen fletëpalosje, mësuesit promovojnë gjatë orëve të mësimin, organizohen biseda të hapura me nxënësit etj. Nga ana tjetër, nxënësit kontribuojnë duke dhënë idetë e tyre për përmirësimin e pjesëmarrjes në aktivitetet sportive dhe duke marrë pjesë aktivisht në to. Aktivitete të tjera për mbështetjen e komunitetit në shkallë të gjerë mund të jenë ndërjegjësimi për një jetë të shëndetshme, mbrojtja e ambientit, përmirësimi i higjienës në komunitet etj. Përveç të tjerave, ekspozimi i bashkëmohatarëve ndaj këtyre ideve forcon rritjen personale, miqësinë dhe bashkëpunimin.



Aktivitet I – Të kuptojmë skuadrën/ekipin

Metodologjia: punë në grup, diskutim, prezantim

Materialet e nevojshme: *flipchart*, markera, stilolapsa, fletë

Kohëzgjatja: 20 minuta

1. Pyetini pjesëmarrësit nëse janë të familjarizuar me termin “ekip” (skuadër) në kontekstin e një situatë pune, biznesi, projekti apo detyrë tjetër. Sa nga ata kanë qenë pjesë e një ekipi më parë?
2. Pyetini çfarë kanë ndier duke qenë pjesë e një ekipi (përfshirë eksperiencën e sotme).
3. Pyetini pjesëmarrësit si do ta përkufizonin ata termin EKIP apo SKUADËR bazuar në eksperiencat e mëparshme dhe në këtë të sotmen.
4. Shkruajini përgjigjet e mundshme në flipchart-in ku më parë keni vendosur titullin: **ÇFARË ËSHTË EKIPI.**
5. Kur të siguroheni se nuk ka më sugjerime (evitoni të shkruani përgjigjet e përsëritura) sugjeroni ju një përkufizim për ekipin: **NJË GRUP NJERËZISH TË ORGANIZUAR QË PUNOJNË SË BASHKU.**
6. Shkruajeni atë në flipchart.
7. Pyetini nëse është i mjaftueshëm dhe nëse janë të kënaqur me këtë përkufizim.
8. Më pas ftojini pjesëmarrësit të mendojnë për zgjerimin e këtij përkufizimi dhe shtoni me ngjyrë tjetër markeri **PËR TË ZGJIDHUR NJË PROBLEM, PËR TË ARRITUR NJË QËLLIM APO PËR TË PREKUR NJË ÇËSHTJE TË CAKTUAR**
9. Pak a shumë duhet të duket kështu: **NJË GRUP NJERËZISH TË ORGANIZUAR QË PUNOJNË SË BASHKU PËR TË ZGJIDHUR NJË PROBLEM, PËR TË ARRITUR NJË QËLLIM APO PËR TË PREKUR NJË ÇËSHTJE TË CAKTUAR**
10. Ftojini pjesëmarrësit të reflektojnë dhe mendojnë për fjalët kyç të këtij përkufizimi: **punojnë së bashku, për të zgjidhur një problem, për të arritur një qëllim, për të prekur një çështje**

Pyetje për reflektim dhe diskutim

1. Çfarë ekipi krijuam ne në ushtrimin e mëparshëm?
2. Cili ishte qëllimi i ekipit tonë?
3. A u kuptua qartë qëllimi?
4. A doli dikush që e bëri të qartë? Kush? Si?

Pyetini nëse kanë pyetje, sugjerime, shtesa, diskutime.



Aktivitet 2 – Të njohim ekipin, funksionin dhe rolet e tij.

Metodologjia: punë në grup, diskutim, prezantim

Materialet e nevojshme: *flipchart*, markera, stilolapsa, letra

Kohëzgjatja: 60 minuta

Hapat:

1. Shpjegoni ushtrimin:

- Do të formojmë 2 ekipe, njëri me 5 dhe tjetri me rreth 10 anëtarë. (Numri i anëtarëve të çdo ekipi natyrisht do të jetë në varësi të numrit total të pjesëmarrësve). Projekti që të dy skuadrat do të duhet të realizojnë do të jetë krijimi i një historie të shkurtër. Kjo histori do të prezantohet më pas edhe në formën e një pikturë. Ajo do të bazohet te fjala **VULLNETARIZËM**

- Një nga anëtarët e ekipit do të marrë një shkronjë të fjalës dhe do të bëjë një fjali të plotë, të gjatë dhe përshkuese; një anëtar tjetër do të bëjë të njëjtën gjë me shkronjën pasardhëse e kështu me radhë. Rregulli është që secila fjali të ketë lidhje me fjalinë paraardhëse në mënyrë që të krijojnë së bashku historinë. E gjitha kjo histori do të vizatohet në një letër *flipchart*-i. Për çdo fjali do të ketë një vizatim të vogël. (Mos kërkonte që secili të vizatojë domosdoshmërisht fjalinë e vet).

- Në fund, të dyja historitë do të prezantohen para gjithë grupit. (Mos përcaktoni se kush do ta bëjë prezantimin).

2. U thoni se në fund do të përzgjidhet prezantimi dhe historia më e mirë dhe, si shpërblim, emrat e anëtarëve të ekipit fitues do të ekspozohen në një tabak letre në qendër të dhomës deri në fund të trajnimit. U thoni pjesëmarrësve të mendojnë se janë duke formuar një ekip.

3. Kërkojuni të ndahen në dy ekipe njëri prej të cilëve duhet të ketë pak a shumë dyfishin e numrit të anëtarëve të tjetrit.

4. Mos përdorni asnjë nga teknikat e ndarjes në grupe; lëruni pjesëmarrësve 3 minuta për ta vendosur vetë formimin e ekipeve.

5. Pas kësaj lëruni 20 minuta kohë për të vepruar. Pas 20 minutash, thërrisni: “Koha Mbaroi!” dhe ftojini pjesëmarrësit të varin punët e tyre në mur.

Duke pasur parasysh ushtrimin e bërë në fillim të trajnimit do të reflektojmë mbi disa aspekte të skuadrës dhe anëtarëve të skuadrës.

1. Juve ju ngarkua një detyrë. A e kuptuat qartë atë? A kishte ndonjë arsye për të cilën u ndatë në atë mënyrë?
2. A kishte ndonjë person që u evidentua si udhëheqës në të dyja skuadrat e formuara?
3. Çfarë patët parasysh kur zgjidhët shokun apo shoqen e skuadrës? (Aftësi të mira vizatuese, aftësi për të shkruar, aftësi për të përmbledhur, aftësi për të udhëhequr)
4. Si u nda puna? A kishte ndonjë që doli vullnetar?
5. A u respektua ky person?
6. A kishte ndonjë që nuk e kuptoi ushtrimin?
7. A u ndihmua nga të tjerët?
8. A u bashkënda vizioni brenda skuadrës?
9. Cilat ishin karakteret që u vërejtën në skuadër? (I urti, nismëtari, lideri, sherrxhiu, pajtuesi, fjalëshumi, fjalëpaku, përtaci etj.)
10. Si funksionuan dy skuadrat?
11. Cila skuadër funksionoi më mirë?
12. A ndikoi numri i pjesëmarrësve?
13. Si ndikoi numri i pjesëmarrësve në mbarëvajtjen e skuadrës? Në përfundimin e punës në kohë?



Aktivitet 3 – Plani im i vullnetarizmit

Metodologjia: Ushtrim individual me secilin nga pjesëmarrësit, diskutim

Materialet e nevojshme: fotokopje të pyetësorit më poshtë për çdo pjesëmarrës, letra flipcharti, markera

Kohëzgjatja: 45 minuta

Hapat:

- Shpjegojini pjesëmarrësve që ata do të plotësojnë një pyetësor me pyetje të hapura në lidhje me gjërat që u pëlqejnë dhe vullnetarizmin.
- Kaloni paraprakisht të gjitha pyetjet:

Çfarë më pëlqen të bëj? – “Shpjegoni nëse ju pëlqen më shumë të punoni me njerëz apo vetëm; të punoni në zyrë apo në ambiente të hapura”. Nxitini pjesëmarrësit të jenë tepër specifike në atë që shkruajnë dhe të përqendrohen vërtet në atë që u pëlqen p.sh.: kafshët, fëmijët, të moshuarit, bashkëmoshatarët, librat, sportet, organizimi etj.

Çfarë di të bëj më mirë? – Nxitini pjesëmarrësit të mendojnë për atë që kanë bërë deri tani. “Ku keni shkëlqyer? Tregoni diçka që keni bërë lidhur me të cilën edhe të tjerët – mësuesit, prindërit, shokët – ju kanë thënë që e bëni mirë”. Theksoni që duhet të jenë specifike dhe të përqendrohen në eksperiencat e mëparshme: trajnimet në të cilët kanë marrë pjesë etj.

Çfarë më motivon më shumë për të punuar si vullnetar? – “Pyetni veten: Përse dua të dal vullnetar? Çfarë më shtyn? A ekzistojnë probleme të ambientit në komunitetin tim? A shqetësohem për kafshët e braktisura? A shqetësohem për fëmijët që lypin në rrugë? A dua që shkolla ime të jetë e para në gara të ndryshme sportive?”

Çfarë do t’i motivonte bashkëmoshatarët e mi për të punuar si vullnetarë? – “Theksoni rëndësinë e bashkëbisedimit për probleme të ndryshme me miqtë, shokët e shkollës dhe të lagjes. Çfarë na shqetëson ne? Çfarë doli nga këto biseda?”

Për çfarë mendoj se do të më shërbejë kjo eksperiencë si vullnetar? – Jepuni disa shembuj: “Do të ndihmoja të përmirësohej komuniteti në të cilin jetoj; dua të ndihmoj ata që janë me më pak fat se unë; më pëlqejnë aktivitetet e ndryshme; e mbroj me shumë pasion çështjen time të zemrës; kam një fushë interesi; dua të ndihmoj familjen time; dua të përmirësoj aftësitë e mia; më përmirëson CV-në; më bën të famshëm dhe bën që puna ime të njihet; dua të njoh njerëz të rinj”.

Mendoj të zgjedh një organizatë dhe t’i bashkohem asaj. Cila do të jetë ajo? – “Pyetni veten: A kam dëgjuar për ndonjë organizatë që u përshtatet interesave të mia? Kë mund të pyes për këtë? Mësuesit? Prindërit? Shokët? Ndonjë mik që ka dalë vullnetar më parë?”

Ku do ta gjeja kohën e nevojshme? – “Cila është dita më e lirë për mua? Cilat janë ditët më të ngarkuara me mësim, me sport, me kurset e gjuhëve të huaja? Do të reduktoja orët e TV; orët që shpenzoj në PlayStation; orët që i dedikoj daljes me miqtë e mi?”. Theksoni se edhe në aktivitetet vullnetare mund të bëhen shumë miq të rinj dhe të mirë.

- Shpërndani pyetësonin e mëposhtëm për çdo pjesëmarrës. Theksoni që koha në dispozicion është 20 minuta.

- Çfarë më pëlqen të bëj?

- Çfarë di të bëj më mirë ?

- Çfarë më motivon më shumë për të punuar si vullnetar?

- Çfarë do t'i motivonte bashkëmoshatarët e mi për të punuar si vullnetarë?

- Për çfarë mendoj se do të më shërbejë kjo eksperiencë si vullnetar??

- Mendoj të zgjedh një organizatë dhe t'i bashkohem asaj. Cila do të jetë ajo?

- Ku do ta gjeja kohën e nevojshme?

- Çfarë do të më nevojitesj për ta bërë më mirë punën si vullnetar në çështjen që unë dua të mbroj apo jap ndihmesë?

- Mblidhni pyetësorët
- Nxisni diskutime, reflektime dhe komente nga të gjithë pjesëmarrësit në lidhje me përgjigjet e tyre
- Mbyllni diskutimet duke theksuar që: **Vullnetarizmin e bëjmë sepse duam dhe jo sepse jemi të detyruar. Eksperienat e vullnetarizmit të përmbushin dhe të kënaqin.**

Bibliografi

1. Life Skills Manual, A Teachers Book - MASH, Tirana 2002
2. Peer Leaders Guide for Conducting sessions on Life Skills Save the Children & UNICEF 2007
3. Ti je Ndryshimi , Doracak per Femije Udheheqes te Grupeve te Bashkemoshatareve – Save the Children & Keshilli Rinor Kosovar 2011
4. Adolescent Related Risks and Dangers – Peer Education Training Manual, Partners Bullgaria, 2011
5. 50 Lojra dhe Ushtrime per Trajnere, Save the Children 2006
6. Paketa Informuese per te Rinjte, Youth Employment and Migration Program, UNDP Albania 2010
7. INEQUALITY: AGE, RACE, SEX, CLASS, Variations in Wealth, Power, and Prestige; by Phil bartle, <http://www.scn.org/cmp/modules/ine-int.htm>
8. Management of Change , Peer education, UN Interagency Group on Young Peoples Health Development and Protection in Europe and Central Asia <http://www.fhi.org/en/Youth/YouthNet/Publications/peeredtoolkit/index.htm>
9. Standards for peer education programmes Ypeers <http://www.fhi.org/en/Youth/YouthNet/Publications/peeredtoolkit/index.htm>
10. Theatre –Based techniques for Youth Peer Education <http://www.fhi.org/en/Youth/YouthNet/Publications/peeredtoolkit/index.htm>
11. Performance Improvement: A resource for Youth Peer Education managers <http://www.fhi.org/en/Youth/YouthNet/Publications/peeredtoolkit/index.htm>
12. Assesing the Quality of Youth Peer Education Programmes <http://www.fhi.org/en/Youth/YouthNet/Publications/peeredtoolkit/index.htm>
13. UNICEF, Advancing Gender Equality using Cedaw and Un security council resolution 1325
14. University of Sussex, Gender and Sex http://www.iwtc.org/ideas/15_definitions.pdf
15. JSI Research Institute, Interagency and Multisectoral prevention and response to Gender – Based Violence in Populations Affected by Armed Conflict
16. <http://www.businessballs.com/curriculum.htm>
17. Oxfam gender training manual, <http://books.google.com/books?id=aF2BZ97ZEYsC&pg=PA4&lpg=PA4&dq=sex+at+early->

+ages+training+manual&source=bl&ots=nZh6GJ7kZX&sig=FQ-RM8KeGMHsCI7xTXIJUwKjWyo&hl=en&ei=MX2TT-ZiqN5HSsgbV_4jQBg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=4&ved=0CCsQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false

18. and Your Teen: All You Need to Know about Drugs to Protect Your Loved Ones
19. Alison Doyle, Curriculum Vitae Guide
20. <http://www.career.vt.edu/ResumeGuide/Index.html>
21. <http://europass.cedefop.europa.eu/europass/home/vernav/Europass+Documents/Europass+CV.csp>
22. Resume Writing Tips for Preparing A Curriculum Vitae, <http://www.free-resume-tips.com/resumetips/curriclm.html>
23. <http://www.kent.ac.uk/careers/cv.htm>
24. Guidelines Writing a resume, <http://www.exposer.co.in/resume.pdf>
25. Andrew L. Cherry, Teenage pregnancy: a global view
26. Anne L. Dean, Sarah J. Ducey, Mary M. Malik, Teenage pregnancy: the interaction of psyche and culture
27. Mariam G. MacGregor, Teambuilding with Teens: Activities for Leadership, Decision Making, and Group Success
28. Mariam G. MacGregor, Building everyday leadership in all teens: promoting attitudes and actions for respect and success
29. Preparing a curriculum Vitae, <http://www.utexas.edu/research/eureka/resources/vitae/index.php>
30. Lexicon of alcohol and drug terms published by the World Health Organization, http://www.who.int/substance_abuse/terminology/who_lexicon/en/