



CHAVORE Përmirësimi i mirëqenies mendore së fëmijëve rom

Mësim i vetë-drejtuar – Hyrje

Shtator 2025

Mirë se vini në mësimin e vetë-drejtuar CHAVORE mbi mbështetjen e shëndetit mendor dhe mirëqenies së fëmijëve të vegjël romë dhe familjeve të tyre



Si profesionist/e në fushën e zhvillimit të hershëm të fëmijëve, ju luani një rol kyç në mbështetjen e shëndetit mendor dhe mirëqenies së fëmijëve të vegjël dhe familjeve të tyre. Fëmijëria e hershme është një periudhë vendimtare për zhvillimin emocional dhe social, gjatë së cilës fëmijët fillojnë të ndërtojnë besimin, të shprehin ndjenjat, të përballen me stresin dhe të krijojnë marrëdhënie. Për fëmijët që rriten në rrethana të cenueshme, përfshirë fëmijët romë, të cilët shpesh përballen me

diskriminim sistematik, varfëri dhe qasje të kufizuar në shërbime cilësore, sfidat e shëndetit mendor mund të shfaqen herët dhe të kenë pasojë afatgjatë. Shëndeti i dobët mendor në fëmijërinë e hershme lidhet me gatishmëri më të ulët për shkollë, qëndrueshmëri më të dobët dhe vështirësi afatgjatë në të nxënë, marrëdhënie dhe punësim. Lajmi i mirë është se **të rriturit mbështetës dhe mjediset e sigurtat e të përgjegjshme mund të bëjnë një ndryshim të madh.**

Duke investuar kohën tuaj në këtë përvojë të mësimin të vetë-drejtuar, ju po forconi kapacitetet tuaja për të mbështetur shëndetin mendor dhe mirëqenien e fëmijëve të vegjël, për të nxitur shkrim-leximin emocional, për të identifikuar shenjat e hershme të stresit dhe traumës, për të reaguar me empati, si dhe për t'u angazhuar me familjet dhe komunitetet në krijimin e mjediseve ku fëmijët ndihen të sigurt, të vlerësuar dhe të aftë për të lulëzuar. Edhe ndryshime të vogla, por të qëndrueshme në praktikën tuaj të përditshme, mund të kenë ndikim afatgjatë, duke ndihmuar në ndërtimin e një të ardhmeje më të shëndetshme për çdo fëmijë.

Hyrje: Përmbledhje e kursit



Ky program i mësimin të vetë-drejtuar është hartuar për t'ju mbështetur në këtë punë të rëndësishme, duke kombinuar bazën e fortë teorike me strategji praktike që mund t'i përdorni në rutinat tuaja të përditshme, në ndërveprimet dhe në mjediset ku punoni. Programi **është i strukturuar në shtatë sesione të ndërlidhura të të nxënësve**, secila prej tyre duke ndërthurur:

- **Njohuri themelore** për të prezantuar dhe shpjeguar konceptet kyçe.
- **Shembuj nga praktika** që tregojnë se si këto ide funksionojnë në mjedise reale të zhvillimit të hershëm të fëmijëve.
- **Mjete praktike** që mund t'i përshtatni dhe t'i zbatoni menjëherë.
- **Vlerësim dhe reflektim** për t'ju ndihmuar të testoni të kuptuarit tuaj dhe të forconi praktikën tuaj profesionale.

Gjatë gjithë programit, ju inkurajoheni të përdorni një **Ditar të të nxënit**, si një hapësirë personale për reflektim dhe zbatim praktik të asaj që mësoni. Përmes pyetjeve udhëzuese, ushtrimeve dhe shënimeve tuaja, do të keni mundësi të ndaleni, të mendoni dhe të lidhni përmbajtjen e kursit me praktikën tuaj profesionale. Duke dokumentuar përvojat, sfidat dhe idetë që lindin gjatë këtij procesi, do ta thelloni të nxënit dhe do të krijoni një burim të qëndrueshëm, të cilit mund t'i riktheheni ndërsa praktika juaj zhvillohet dhe pasurohet.

Rezultatet e të nxënit

Në përfundim të këtij kursi, pjesëmarrësit do të jenë në gjendje të:

- Kuptojnë konceptet themelore të shëndetit mendor dhe mirëqenies në fëmijërinë e hershme, si dhe rëndësinë e tyre në kontekstin e fëmijëve rom.
- Njohin faktorët socialë, kulturorë dhe sistemikë që ndikojnë në shëndetin mendor të fëmijëve, përfshirë diskriminimin, varfërinë dhe marginalizimin.
- Zbatojnë strategji gjithëpërfshirëse, të ndjeshme ndaj traumës dhe ndaj kulturës, për të promovuar mirëqenien emocionale në mjedise formale dhe joformale të edukimit në fëmijërinë e hershme.
- Forcojnë bashkëpunimin me familjet, komunitetet dhe aktorë ndërsektorialë, për të ndërtuar mjedise përkrahëse për fëmijët e vegjël.
- Reflektojnë mbi praktikën e tyre profesionale dhe e përshtasin atë për të mbështetur në mënyrë më efektive shëndetin mendor dhe qëndrueshmërinë emocionale të vajzave dhe djemve romë, në rutinat e përditshme, marrëdhëniet dhe mjediset ku veprojnë.



Shtatë sesionet e të nxënit

1. Nxitja e shëndetit mendor dhe mirëqenies në fëmijërinë e hershme

Kuptoni dimensionet e shëndetit mendor në fëmijërinë e hershme dhe kornizën e mirëqenies 360°. Eksploron si si mjediset e fëmijërisë së hershme mund të kalojnë nga vëzhgimi pasiv drejt mbështetjes proaktive, me vëmendje të veçantë ndaj përvojave të fëmijëve rom.

2. Shkrim-leximi emocional dhe shprehja e emocioneve

Mësoni si t'i ndihmoni fëmijët të njohin, emërtojnë dhe shprehin emocionet përmes tregimeve, lojërave, këndeve të qetësisë dhe aktiviteteve reflektuese. Reflektoni mbi rolin e kulturës, gjuhës dhe normave gjinore në formësimin e shprehjes emocionale.

3. Ndërtimi i qëndrueshmërisë dhe vetëvlerësimit

Zbuloni se si autonomia, rutinat e parashikueshme dhe komunikimi respektues nxisin qëndrueshmërinë emocionale dhe vetëvlerësimin. Hulumtoni strategji përballuese si ushtrimet e vetëdijes, ritualet e mëngjesit në grup dhe përdorimin e kukullave persona, si dhe qasje që nxisin zgjidhjen konstruktive të konflikteve dhe zhvillimin e mendësisë së rritjes.

4. Fëmijët në gjendje stresi (Ndihma e Parë Psikologjike)

Njihni shenjat e stresit dhe traumës tek fëmijët e vegjël dhe mësoni të zbatoni Strategjinë 3L (Shiko, Dëgjo, Lidhu). Reflektoni mbi bashkëpunimin me familjet dhe profesionistët për të ofruar mbështetje të qëndrueshme dhe afatgjatë.

5. Nxitja e gjithëpërfshirjes dhe përqafimi i diversitetit

Eksploroni diversitetin, barazinë, gjithëpërfshirjen dhe paragjykimet e pavetëdijshme në mjediset e fëmijërisë së hershme. Mësoni si të krijoni mjedise dhe rutina që respektojnë identitetin, zërin dhe veprimin e fëmijëve, duke forcuar njëkohësisht përfshirjen e familjeve dhe barazinë gjinore.

6. Kujdesi për veten

Reflektoni mbi mënyrën se si stresi ndikon tek fëmijët, prindërit dhe profesionistët. Mësoni strategji praktike, këshilla dhe rutina për kujdesin ndaj vetes, si dhe mënyra për të ndërtuar qëndrueshmëri, për të parandaluar lodhjen profesionale dhe për të shërbyer si shembull i strategjive të shëndetshme të përballimit për familjet dhe kolegët.

7. Qasja komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies

Kuptoni parimet e qasjes së bazuar në komunitet, eksploroni faktorët lehtësues dhe pengesat, si dhe mësoni strategji për integrimin e shëndetit mendor në praktikën e përditshme. Raste Studimi nga Kosova dhe rajoni i Ballkanit, së bashku me kartela aktiviteteve dhe mjete reflektimi, do t'ju ndihmojnë t'i përshtatni idetë me kontekstin tuaj.

Hapat e mëtejshëm



Ky program nuk synon t'ju shtojë ngarkesë në një ditë tashmë të ngarkuar. Përkundrazi, ai ka për qëllim të ndërthurë veprime të vogla dhe të ndërgjegjshme në rutinat tuaja të përditshme, të cilat nxisin qëndrueshmërinë emocionale, ndjenjën e sigurisë dhe gjithëpërfshirjen. Duke kombinuar njohuritë me praktikën dhe duke përdorur **Ditarin e të nxënës** për të udhëhequr reflektimin, ju do të forconi si besimin në vete ashtu edhe kapacitetet tuaja për të mbështetur mirëqenien e çdo fëmije dhe familjeje me të cilat punoni.

Mbani mend: edhe ndryshimet më të vogla që ndërmerrni në përditshmëri mund të kenë ndikim të madh në jetën e fëmijëve dhe të kontribuojnë në forcimin e komuniteteve përreth tyre.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





Nisma CHAVORE: Mësim i vetë-drejtuar

Sesioni mësimor nr. 1: Nxitja e shëndetit mendor dhe mirëqenies në fëmijërinë e hershme

PËRMBAJTJA

Mirë se vini në sesionin parë mësimor: Nxitja e shëndetit mendor dhe mirëqenies në fëmijërinë e hershme	4
Hyrje në shëndetin mendor në fëmijërinë e hershme: përkufizimi dhe dimensionet.....	5
Tri shtyllat e shëndetit mendor	6
Hyrje në kornizën e mirëqenies 360°: shëndeti mendor si një tërësi e integruar	11
Dimensionet 360° të mirëqenies së fëmijës	11
Mbështetja e shëndetit mendor dhe mirëqenies: Roli i mjediseve të edukimit në fëmijërinë e hershme.....	16
Mbështetja e shëndetit dhe mirëqenies mendore: roli i mjediseve të edukimit në fëmijërinë e hershme.....	16
Përcaktuesit shoqërorë dhe barrierat sistemike: shëndeti mendor në fëmijërinë e hershme	21
Çfarë janë përcaktuesit shoqërorë të shëndetit mendor?	21
Si e formësojnë pabarazitë shëndetin mendor	22
Barrierat sistemike: Rasti i fëmijëve të vegjël romë.....	22
Çfarë mund të bëjnë praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme?	23
Qasje e bazuar në të drejta dhe e orientuar drejt barazisë	23
Shembuj nga praktika.....	26
Rasti studimor 1: Një kopsht që mbështet një fëmijë me të një grupi të pafavorizuar duke përdorur rutina të ndjeshme	26
Rasti studimor 2: Integrimi i kulturës romë në mjediset joformale të edukimit të hershëm për të nxitur ndjenjën e përkatësisë	27

Kartelat e aktiviteteve.....	29
------------------------------	----



Aktiviteti nr. 1: “Ushqimi dhe Disponimi” — Eksplorimi i mirëqenies përmes ushqyerjes.....	30
--	----



Aktiviteti nr. 2: Aktivitet vizatimi me anë të shqisave.....	32
--	----

Kuiz	34
------------	----

Konkluzione dhe hapat e radhës	36
--------------------------------------	----

Bibliografia	39
--------------------	----

Mirë se vini në sesionin parë mësimor: Nxitja e shëndetit mendor dhe mirëqenies në fëmijërinë e hershme

Jemi të lumtur që jeni bashkuar me ne për të eksploruar një nga shtyllat më të rëndësishme të zhvillimit në fëmijërinë e hershme: Shëndetin mendor dhe mirëqenien.



Në këtë sesion do të zbuloni se si shëndeti mendor në fëmijërinë e hershme ndërtohet përmes përvojave të përditshme, marrëdhënieve dhe mjediseve, si dhe pse nxitja e mirëqenies emocionale, psikologjike dhe sociale që nga fillimi është thelbësore për zhvillimin dhe suksesin e fëmijëve gjatë gjithë jetës.

Ky sesion mësimor është konceptuar të jetë interaktiv, praktik dhe frymëzues. Do të gjeni shembuj nga jeta e përditshme, aktivitete praktike, pyetje për reflektim dhe këshilla që mund t'i përdorni në praktikën tuaj të përditshme.

Mirë se vini dhe ju urojmë mësim të këndshëm me ne! Të fillojmë!

Pasqyrë e sesionit mësimor

Ky sesion mësimor trajton rolin integral të shëndetit mendor dhe mirëqenies në fëmijërinë e hershme, të paraqitur në një perspektive gjithëpërfshirëse, 360-gradëshe. Do të mësoni se si mjediset e fëmijërisë së hershme dhe praktikuesit në ato mjedise mund të bëhen më të ndjeshëm ndaj nevojave emocionale dhe psikologjike të fëmijëve, duke kuptuar konceptet themelore, duke reflektuar mbi shembuj praktikë nga jeta reale dhe duke përdorur mjete praktike.



Në këtë sesion mësimor do të eksploroni këto tema dhe koncepte kryesore:

- Përkufizimi i shëndetit mendor në fëmijërinë e hershme
- Nevojat emocionale dhe të nxënies social/emocional (SEL)
- Ushqyerja dhe shëndeti si faktorë që mundësojnë mirëqenien
- Barazia dhe përcaktuesit socialë të shëndetit
- Konsiderata të veçanta për fëmijët romë dhe fëmijët e tjerë të marginalizuar

Objektivat mësimore

Në përfundim të këtij sesiioni mësimor, ju do të jenë në gjendje të:

- **Kuptoni** konceptet themelore të shëndetit mendor dhe mirëqenies në fëmijërinë e hershme.
- **Identifikoni:** Faktorët kyç mbrojtës dhe të rrezikut që ndikojnë në mirëqenien mendore të fëmijëve, përfshirë rolin e përvojave të hershme mësimore.
- **Përdorni:** Mjete praktike dhe strategji të ndjeshme për të nxitur zhvillimin emocional, psikologjik dhe social në mjediset e edukimit të hershëm.



Hyrje në shëndetin mendor në fëmijërinë e hershme: përkufizimi dhe dimensionet

Në vitet më të hershme të jetës, shëndeti mendor përbën një themel të fuqishëm për gjithçka që vjen më pas - për mënyrën se si fëmijët mësojnë, si ndërtojnë marrëdhënie dhe si përjetojnë botën. Në këtë seksion, do të eksplorojmë se çfarë nënkupton në të vërtetë shëndeti mendor në fëmijërinë e hershme: jo vetëm mungesën e problemeve, por praninë e aftësive pozitive që u mundësojnë fëmijëve të ndihen të sigurt, të shprehin emocionet, të krijojnë marrëdhënie të forta dhe të angazhohen me kureshtje dhe vetëbesim.



Do të thellohem në tri dimensione të ndërlidhura që e formësojnë mirëqenien mendore të fëmijëve e vegjël:

- Mirëqenia emocionale – aftësia për të përjetuar, rregulluar dhe shprehur një gamë të plotë emocionesh.
- Mirëqenia psikologjike – zhvillimi i identitetit personal, aftësisë vepruese dhe kureshtjes njohëse.
- Mirëqenia sociale – aftësia për të krijuar marrëdhënie të shëndetshme, për të bashkëpunuar dhe për të ndier ndjesinë e përkatësisë.

Kuptimi dhe mbështetja e të tri dimensioneve është thelbësore jo vetëm për shëndetin mendor, por edhe për zhvillimin më të gjerë të fëmijëve, duke ndikuar në rezultatet mësimore, shëndetin fizik dhe qëndrueshmërinë e tyre gjatë gjithë jetës.

Për fillim, le të hedhim një vështrim nga afër mbi mënyrën se si e përkufizojmë shëndetin mendor në fëmijërinë e hershme dhe pse ai konsiderohet një shtyllë thelbësore e mirëqenies së përgjithshme të fëmijës.

Përkufizimi



Shëndeti mendor në fëmijërinë e hershme është një shtyllë thelbësore e mirëqenies së përgjithshme dhe faktor vendimtar në aftësinë e fëmijës për t'u rritur, për të mësuar dhe për tu zhvilluar.

Ai përfshin më shumë sesa mungesën e çrregullimeve mendore; i referohet aftësive zhvillimore pozitive që u mundësojnë fëmijëve të vegjël të ndihen emocionalisht të sigurt, të krijojnë marrëdhënie të forta dhe të angazhohen në mënyrë kuptimplotë me botën që i rrethon.

Shëndeti mendor në fëmijërinë e hershme është një shtyllë thelbësore e mirëqenies së përgjithshme dhe një faktor vendimtar për aftësinë e fëmijës për t'u rritur, për të mësuar dhe për tu zhvilluar.

Ai përfshin më shumë sesa mungesën e çrregullimeve mendore; i referohet aftësive zhvillimore pozitive që u mundësojnë fëmijëve të vegjël të ndihen emocionalisht të sigurt, të krijojnë marrëdhënie të forta dhe të angazhohen në mënyrë kuptimplotë me botën që i rrethon.

Tri shtyllat e shëndetit mendor

Shëndeti mendor në fëmijërinë e hershme është themeli mbi të cilin ndërtohen mirëqenia emocionale, psikologjike dhe sociale.

Këto tri dimensionet e ndërlidhura janë thelbësore për zhvillimin e shëndetshëm që nga lindja deri në moshën gjashtëvjeçare dhe ndikohen thellësisht nga mjedisi i kujdesit, përvojat e hershme dhe konteksti më i gjerë shoqëror.



Mirëqenia emocionale

Ky dimension i referohet aftësisë së fëmijës për të përjetuar, shprehur dhe rregulluar një numër emocionesh, përfshirë gëzimin, frustrimin, frikën dhe dashurinë.

Fëmijët që gëzojnë mirëqenie emocionale janë në gjendje të:

- **Krijojnë lidhje të sigurta** me kujdestarët e tyre;
- **Përdorin strategji të përshtatshme përballimi** si reagim ndaj stresit apo konfliktit;
- **Zhvillojnë qëndrueshmëri emocionale** kur përballen me sfidat e përditshme.

Kujdesi i ndjeshëm luan një rol thelbësor. Kur foshnjat dhe fëmijët e vegjël **marrin reagime të ngrohta, të vazhdueshme dhe me ndjeshmëri nga të rriturit**, ata mësojnë të besojnë se do të plotësohen nevojat e tyre emocionale.

Kjo ushqen ndjenjën e sigurisë që mbështet zhvillimin e shëndetshëm të trurit dhe aftësinë për të menaxhuar emocionet.



Mirëqenia psikologjike

Ky dimension përfshin proceset e brendshme, si zhvillimi i ndjenjës së vetvetes (unit), kureshtjes dhe zotërimit të aftësive.

Ajo përfshin:

- **Konceptin e vetvetes dhe identitetin në zhvillim të fëmijës;**
- **Ndjenjën e aftësisë vepruese (agency) dhe kompetencës së tyre;**
- **Aftësinë për t'u përqendruar, për të eksploruar dhe për të mësuar nga mjedisi i tyre.**

Mirëqenia psikologjike rritet kur fëmijët inkurajohen të provojnë gjëra të reja, të përjetojnë suksesin dhe të zhvillojnë besimin në aftësitë e tyre.

Ajo veçanërisht mbështetet nga mjedise të sigurta, të parashikueshme dhe nga kujdestarë të disponueshëm emocionalisht, të cilët mbështesin mësimin dhe pavarësinë.



Mirëqenia sociale

Mirëqenia sociale i referohet aftësisë së një fëmije të vogël për të krijuar dhe mbajtur marrëdhënie të shëndetshme, për t'u përfshirë në lojëra shoqërore dhe për të zhvilluar empati dhe bashkëpunim.

Ajo pasqyron:

- Aftësinë e fëmijës për të ndërvepruar në mënyrë pozitive me bashkëmoshatarët dhe të rriturit;
- Kuptimin e normave dhe emocioneve shoqërore;
- Ndjenjën në rritje të përkatësisë dhe përfshirjes në mjedisin mësimor dhe jetësor

Mirëqenia sociale zhvillohet përmes ndërveprimeve në mjedise të sigurta, gjithëpërfshirëse dhe me respekt për aspektin kulturor.

Lojërat e përbashkëta, zgjidhja e udhëhequr e konflikteve dhe mundësitë për të mësuar në grup kontribuojnë në zhvillimin e kompetencës sociale të fëmijës dhe e përgatisin atë për pjesëmarrje aktive në ambiente grupore, siç është kopshti.

Pikat kryesore

- Mirëqenia emocionale forcon zhvillimin psikologjik;
- Mirëqenia psikologjike mbështet sjelljen pozitive shoqërore;
- Marrëdhëniet shoqërore forcojnë rregullimin emocional dhe ndjenjën e vetëvlerësimit.

Mbështetja e të tri dimensioneve është thelbësore jo vetëm për shëndetin mendor të fëmijës, por edhe për zhvillimin e tij më të gjerë, duke përfshirë arritjet mësimore, shëndetin fizik dhe kënaqësinë me jetën në të ardhmen.



Ushtrim

Mendoni për një fëmijë që është nën kujdesin ose në mjedisin tuaj. Cilin nga tri dimensionet - mirëqenia emocionale, psikologjike ose sociale - besoni se mbështetet më së shumti në mjedisin e tyre aktual? Cili dimension mund të ketë nevojë për më shumë vëmendje të qëllimshme?

Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Kuiz

Pyetja 1: Çfarë përfshin shëndeti mendor në fëmijërinë e hershme?

- A) Mungesën e shpërthimeve emocionale te fëmijët e vegjël
- B) Vetëm parandalimin e çrregullimeve mendore
- C) Kapacitetet zhvillimore pozitive si siguria emocionale, marrëdhëniet e forta dhe angazhimi domethënës
- D) Mësimin e fëmijëve që gjithmonë të sillen mirë

Pyetja 2: Cila nga sa vijon përshkruan më së miri mirëqenien psikologjike në fëmijërinë e hershme?

- A) Aftësia e fëmijës për t'u ndier gjithmonë i lumtur
- B) Ndjenja për vetveten, kureshtja dhe kompetenca e një fëmije
- C) Aftësia e fëmijës për të ndjekur me përpikëri rregullat në klasë
- D) Shëndeti dhe forca fizike e fëmijës

Pyetja 3: Si kontribuojnë marrëdhëniet shoqërore në shëndetin mendor të një fëmije sipas pikave kryesore për të mbajtur mend?

- A) Ato ndihmojnë në forcimin e rregullimit emocional dhe vetëvlerësimit
- B) Ato i shpërqendrojnë fëmijët nga nevojat e tyre emocionale
- C) Ato e pengojnë zhvillimin e pavarësisë te fëmijët
- D) Ato e zëvendësojnë nevojën për përkujdesje të ndjeshme

Hyrje në kornizën e mirëqenies 360°: shëndeti mendor si një tërësi e integruar

Ndërsa mirëqenia emocionale, psikologjike dhe sociale janë në qendër të shëndetit mendor në fëmijërinë e hershme, ato nuk janë të ndara nga njëra tjetra. Në këtë seksion do të eksplori se si shëndeti mendor i fëmijëve të vegjël është i ndërlidhur ngushtë me çdo aspekt të mjedisit të tyre – që nga shëndeti dhe siguria e tyre fizike deri te mundësitë për të mësuar, për përkatësi dhe për tu zhvilluar brenda komuniteteve të tyre.



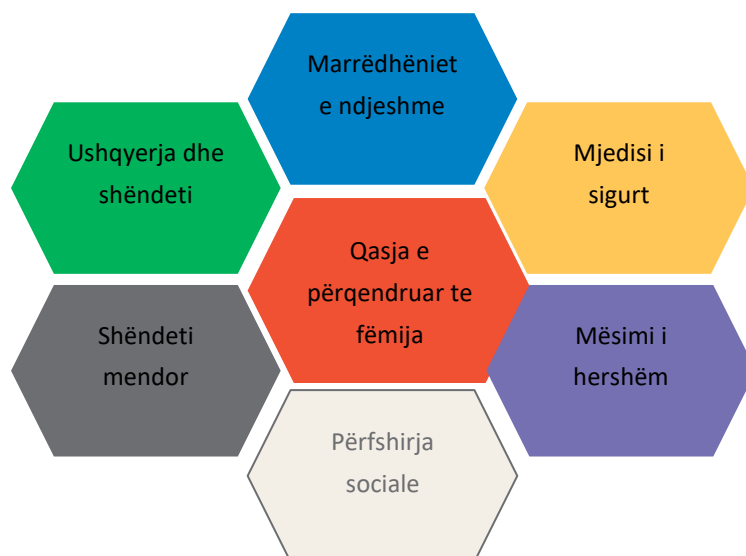
Do të mësoni më shumë rreth Kornizës së mirëqenies 360°, e cila e sheh shëndetin mendor jo si një aftësi të veçantë, por si pjesë të një sistemi dinamik ku shëndeti, mësimi, marrëdhëniet dhe përfshirja luajnë të gjitha role thelbësore. Mbështetja e mirëqenies mendore të fëmijëve do të thotë të shikosh pasqyrën e plotë: të ushqesh trupin, mendjen, emocionet dhe botën e tyre shoqërore në mënyrë të ndërlidhur.

Të thellohem në bashku në pesë fushat kryesore që formësojnë qëndrueshmërinë, sigurinë emocionale dhe rritjen e një fëmije gjatë gjithë jetës.

Për fillim, le të hedhim një vështrim nga afër mbi arsyen pse shëndeti mendor në fëmijërinë e hershme duhet kuptuar si pjesë e një sistemi më të gjerë dhe të ndërlidhur - ku çdo pjesë e botës së fëmijës luan një rol në mirëqenien e tij.

Dimensionet 360° të mirëqenies së fëmijës

Secila nga fushat e mëposhtme luan një rol jetik në formësimin e shëndetit mendor të fëmijës. Kur mbështeten së bashku, ato formojnë një themel të fortë për qëndrueshmëri dhe mirëqenie gjatë gjithë jetës.



1. Shëndeti fizik dhe ushqyerja

Shëndeti i mirë fizik dhe të ushqyerit e duhur - veçanërisht gjatë 1,000 ditëve të para - janë thelbësore për zhvillimin e trurit dhe rregullimin emocional. Nën-ushqyerja, sëmundjet kronike ose higjiena e dobët mund të ndikojnë negativisht në vëmendje, stabilitet të disponimit dhe nivele të energjisë, duke e bërë më të vështirë për fëmijët të përfshihen dhe të mësojnë.

Një fëmijë i ushqyer mirë jo vetëm që është më i shëndetshëm, por edhe më i balancuar emocionalisht dhe më i përgatitur në aspektin njohës për të eksploruar dhe ndërvepruar.

2. Mjediset e sigurt dhe të qëndrueshme

Fëmijët kanë nevojë për mjedise që janë fizikisht të sigurt (pa dhunë, mospërfillje ose toksina), emocionalisht të parashikueshme dhe mbështetëse në aspektin social. Stresi toksik — i shkaktuar nga ekspozimi i zgjatur ndaj mjediseve të pasigurta ose të paqëndrueshme — mund të ndryshojë zhvillimin e trurit dhe dëmtojë rregullimin e emocioneve.

Të jetuarit në frikë ose kaos e kufizon aftësinë e fëmijës për të luajtur, për të pasur besim tek të tjerët dhe për të mësuar.

3. Mësimi dhe stimulimi i hershëm

Qasja në arsim cilësor në fëmijërinë e hershme nxit zhvillimin njohës dhe socio-emocional. Pjesëmarrja në programe të strukturuar mirë ndihmon fëmijët të ndërtojnë vetëbesim, vetë-rregullim dhe marrëdhënie pozitive me procesin e mësimi.

Një fëmijë që angazhohet në lojë të udhëhequr dhe në rrëfim të tregimeve jo vetëm që zhvillon gjuhën, por edhe aftësinë për shprehje dhe empati.

4. Marrëdhëniet e ndjeshme dhe plot dashuri

Kujdesi i sigurt dhe i vazhdueshëm është mburoja më e fuqishme kundër vështirësive në fëmijërinë e hershme. Ndërveprimet “Shërbe dhe kthe” — ku kujdestari u përgjigjet me vëmendje sinjaleve të fëmijës — formojnë bazën neurologjike për qëndrueshmëri, rregullim emocional dhe aftësi sociale.

Një kujdestar i dashur është shpesh mësuesi i parë i fëmijës për mënyrën se si të dojë, të përballojë vështirësitë dhe të rritet.

5. Përfshirja shoqërore dhe identiteti

Të ndierit i pranuar, i vlerësuar dhe i respektuar - veçanërisht në komunitetet me diversitet kulturor ose të marginalizuara — është thelbësore për ndjenjën e përkatësisë dhe identitetit të fëmijës. Diskriminimi ose përjashtimi mund të çojnë në stres kronik dhe vetëvlerësim të ulët, duke cenuar si shëndetin mendor ashtu edhe zhvillimin.

Një fëmijë që e sheh kulturën dhe gjuhën e tij të pasqyruar në klasë ndihet i vërejtur, i sigurt dhe me vetëbesim.

Pikat kryesore

- Shëndeti dhe ushqyerja e mirë mbështesin përqendrimin dhe disponimin;
- Siguria emocionale nxit kureshtjen dhe eksplorimin;
- Ndjenja e përkatësisë shoqërore forcon vetërespektin dhe motivimin.



Duke e njohur këtë ndërlidhje, mund të kaloni nga qasja e fokusuar vetëm në sjelljen emocionale në një qasje gjithëpërfshirëse ndaj fëmijës, e cila njëkohësisht ushqen të gjitha aspektet e mirëqenies.

Ushtrim



Paramendoni praktikën tuaj të përditshme në mjedisin ose programin tuaj të edukimit të hershëm - a po trajtohen të gjitha fushat e kornizës 360° në praktikën tuaj të përditshme? Cila fushë — ushqyerja, kujdesi me ndjeshmëri, përfshirja, etj. — mund të forcohet për të mbështetur më mirë mirëqenien mendore të fëmijëve?

Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Kuiz

Pyetja 1: Cila është ideja kryesore pas Kornizës së Mirëqenies 360°?

- A) Mirëqenia e fëmijëve varet vetëm nga zhvillimi emocional.
- B) Shëndeti mendor formësohet nga një kombinim faktorësh fizikë, emocionalë dhe mjedisorë.
- C) Shëndeti mendor dhe mësimi nuk janë të ndërlidhura në fëmijërinë e hershme.
- D) Zhvillimi i fëmijëve përcaktohet kryesisht nga personaliteti i tyre.



Pyetja 2: Cila nga alternativat më poshtë e mbështet më së miri rregullimin emocional dhe zhvillimin e trurit të një fëmije?

- A) Rutinat me disiplinë të rreptë
- B) Pritshmëritë e larta akademike
- C) Ushqyerja e duhur dhe shëndeti fizik
- D) Izolimi i fëmijës nga loja në grup

Pyetja 3: Pse përfshirja kulturore është e rëndësishme për shëndetin mendor të fëmijëve?

- A) E bën më të lehtë mësimin e aftësive gjuhësore
- B) Inkurajon përshtatjen me vlerat kryesore
- C) Promovon ndjenjën e përkatësisë, vetëbesimit dhe sigurisë emocionale
- D) Parandalon konfliktin ndërmjet fëmijëve të ndryshëm

Mbështetja e shëndetit mendor dhe mirëqenies: Roli i mjediseve të edukimit në fëmijërinë e hershme

Mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme janë shumë më tepër se sa vende për përgatitje akademike - ato janë mjedise jetësore ku shëndeti mendor dhe mirëqenia e fëmijëve ushqehen çdo ditë. Në këtë seksion, do të eksploroni mënyrat se si mund të krijoni hapësira që mbrojnë, fuqizojnë dhe mbështesin fëmijët, veçanërisht ata që përballen me vështirësi.

Ju do mësoni se si rutinat e sigurta, praktikatat emocionalisht të ndjeshme, të nxënimit socio-emocional (SEL), përfshirja kulturore dhe partneritetet e forta me familjet ndërveprojnë së bashku për ta bërë mjedisin e edukimit në fëmijërinë e hershme një agjent proaktiv të mirëqenies mendore.

Të eksplorojmë se si mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme mund të shkojnë përtej thjesht “monitorimit” të emocioneve të fëmijëve, drejt ndërtimit aktiv të qëndrueshmërisë, ndjenjës së përkatësisë dhe sigurisë emocionale.

Për fillim, le të hedhim një vështrim nga afër mbi arsyen pse këto mjedise konsiderohen hapësira mbrojtëse - dhe si praktikatat e vogla të përditshme mund të bëjnë një ndryshim të madh për mirëqenien mendore të fëmijëve të vegjël.

Mbështetja e shëndetit dhe mirëqenies mendore: roli i mjediseve të edukimit në fëmijërinë e hershme



Informacion i përgjithshëm

Mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme nuk janë vetëm vende ku fëmijët mësojnë shkronja dhe numra - ato janë mjedise kyçe ku shëndeti mendor dhe mirëqenia e fëmijëve mund të ushqehen çdo ditë. Si mjedise të sigurta, stimuluese dhe të pasura në aspektin shoqëror, ato kanë një rol transformues në formësimin e mënyrës se si fëmijët ndihen, ndërveprojnë dhe rriten.

Mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme janë në një pozitë unike **për të vëzhguar, për t'u përgjigjur dhe për të mbështetur nevojat emocionale, psikologjike dhe sociale të fëmijëve të vegjël** - veçanërisht për ata që mund të ballafaqohen me vështirësi ose përjashtim në shtëpi ose në komunitetet e tyre.

1. Mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme si hapësira mbrojtëse

Për shumë fëmijë të vegjël, veçanërisht ata që jetojnë në varfëri ose përjashtim shoqëror, mjediset e edukimit të hershëm, siç është kopshti, mund të jenë mjediset më të parashikueshme dhe më edukuese që ata përfshijnë secilën ditë. Kur praktikuesit e edukimit të hershëm krijojnë një hapësirë të sigurt, gjithëpërfshirëse dhe të përshtatur emocionalisht, ajo bëhet një mburojë mbrojtëse kundër stresit dhe vështirësive.

Fëmijët që përjetojnë pasiguri të ushqimit, paqëndrueshmëri ose diskriminim në shtëpi mund të përfitojnë shumë nga rutinat e qëndrueshme, marrëdhëniet e ngrohta dhe mjediset e sigurta në mjediset e edukimit të hershëm.

2. Praktikatat emocionalisht të ndjeshme

Praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme luajnë një rol të drejtpërdrejtë në mbështetjen e mirëqenies mendore përmes ndërveprimeve të tyre të përditshme duke:

- *Iu përgjigjur sinjaleve të fëmijëve me ngrohtësi dhe ndjeshmëri;*
- *Ndihmuar fëmijët të emërtojnë dhe menaxhojnë emocionet;*
- *Modeluar sjellje pozitive shoqërore dhe zgjidhje të konflikteve.*

Këto praktika ndërtojnë edukimin emocional dhe vetërregullimin, të cilat janë përbërës thelbësorë të shëndetit mendor.

Edhe ndërveprimet e shkurtra, të kujdesshme si “E shoh që je i mërzitur - të marrim frymë së bashku” u mësojnë fëmijëve se emocionet e tyre janë të vlefshme dhe të menaxhueshme.

3. Të nxëniti social dhe emocional (SEL) në praktikën e përditshme

Mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme janë ideale për të integruar mësimin social dhe emocional (SEL) përmes lojës, rrëfimit të tregimeve, aktiviteteve në grup dhe rutinave:

- *Koha e rrethit mund të bëhet një moment për kontrollë emocionale;*
- *Tregimet dhe kukullat mund të ndihmojnë fëmijët të eksplorojnë ndjenjën e empatisë dhe miqësisë;*
- *Lojërat dhe aktivitetet bashkëpunuese mbështesin zgjidhjen e konflikteve dhe kryerjen e veprimeve me radhë.*

Integrimi i SEL në ritmin e përditshëm forcon zhvillimin emocional dhe social pa pasur nevojë për “kohë shtesë” apo mësim të veçantë.

Kur SEL bëhet pjesë e natyrshme e ditës, fëmijët mësojnë përmes veprimit - duke ndërtuar qëndrueshmëri në kohë reale.

4. Përfshirja kulturore dhe ndjenja e përkatësisë

Mjediset gjithëpërfshirëse të fëmijërisë së hershme që pasqyrojnë dhe respektojnë gjuhët amtare të fëmijëve, identitetet kulturore dhe prejardhjet familjare janë burime të fuqishme për zhvillim pozitiv të



identitetit. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për fëmijët rom dhe fëmijët e tjerë të marginalizuar, të cilët përndryshe mund të përballen me padukshmëri kulturore ose diskriminim.

Veprime të thjeshta - si përdorimi i gjuhës amtare të fëmijëve, shfaqja e simboleve kulturore ose lartësimi i traditave të ndryshme - mund të kenë ndikim të madh në mirëqenien mendore, duke forcuar ndjenjën e identitetit dhe përkatësisë tek fëmijët.

Kur fëmijët ndihen të vërejtur dhe të vlerësuar, ata kanë më shumë gjasa të angazhohen, të shprehin dhe të ndërtojnë besimin tek të tjerët.

5. Identifikimi i hershëm dhe partneriteti me familjet

Praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme shpesh vërejnë shenja të hershme të shqetësimit, ndryshimeve në sjellje ose shqetësimeve zhvillimore. Me trajnimin e duhur dhe sisteme të krijuara, ju mund të:

- Siguroni ndërhyrje të hershme dhe referim tek shërbimet shëndetësore ose sociale;
- Bashkëpunoni me familjet për të krijuar strategji mbështetëse të individualizuara;
- Ulni stigmatizimin duke i bërë të zakonshme bisedat mbi emocionet dhe mirëqenien.

Partneritetet me prindërit dhe kujdestarët janë thelbësore: kur praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme dhe familjet punojnë së bashku, fëmijët marrin mbështetje të vazhdueshme dhe të përforcuar në të gjitha mjediset.

Një fëmijë që e sheh kulturën dhe gjuhën e tij të pasqyruar në klasë ndihet i vërejtur, i sigurt dhe me vetëbesim.

6. Nga hapësira pasive drejt sistemeve proaktive të mbështetjes

Mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme duhet të shkojnë përtej të qenit hapësira pasive ku shëndeti mendor “monitorohet” dhe të shndërrohen në agentë proaktivë të mirëqenies mendore - veçanërisht për fëmijët që përballen me vështirësi.

Ky ndryshim nënkupton:

- Integrimin e mirëqenies në pedagogji, rutina dhe marrëdhënie;
- Trajnimin dhe mbështetjen e stafit për të njohur dhe adresuar nevojat e shëndetit mendor;
- Krijimin e hapësirave gjithëpërfshirëse, të bazuara në të drejta, ku çdo fëmijë ndihet i sigurt, i dëgjuar dhe i fuqizuar.

Për disa fëmijë, shërbimet dhe programet e edukimit të hershëm janë vende të sigurta. Mjediset e ndjeshme të mësimi të hershëm mund të zbusin stresin dhe të ndihmojnë fëmijët të zhvillohen.

Pikat kryesore

- Rutina të vazhdueshme që krijojnë ndjenjë sigurie dhe parashikueshmërie;
- Marrëdhënie të bazuara në ngrohtësi, empati dhe besim,
- Mundësi të përditshme për ushtrimin e aftësive sociale dhe emocionale,
- Respekt për identitetin, kulturën dhe përvojën e çdo fëmije.

Shëndeti mendor nuk është diçka që ne i “shtojmë” mësimin në fëmijërinë e hershme - është diçka që e ndërtojmë përmes çdo marrëdhënieje, rutine dhe ndërveprimi.



Ushtrim



Mendoni për një ditë tipike në klasën ose grupin tuaj. Cilat rutina ose ndërveprime tashmë mbështesin mirëqenien emocionale të fëmijëve? Çfarë ndryshimi të vogël mund të bëni nesër për t'iu përgjigjur edhe më shumë nevojave emocionale të një fëmije?

Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Kuiz

Pyetja 1: Pse mjediset e edukimit dhe kujdesit të hershëm për fëmijët (ECEC) konsiderohen hapësira mbrojtëse për fëmijët e vegjël, veçanërisht për ata që përballen me vështirësi?

- A) Sepse fokusohen kryesisht në aftësitë akademike si leximi dhe matematika.
- B) Sepse ofrojnë mjedise të parashikueshme dhe edukuese që mund të zbusin stresin dhe të krijojnë siguri emocionale.
- C) Sepse sigurojnë që fëmijët të sillen në mënyrë të përsosur përmes disiplinës së rreptë.
- D) Sepse punojnë në mënyrë të pavarur pa përfshirë familjet.

Pyetja 2: Cila nga të mëposhtmet është shembull i integritit të të nxëniet social dhe emocional (SEL) në praktikën e përditshme?

- A) Caktimi i një ore të veçantë për SEL një herë në muaj
- B) Korrigjimi i fëmijëve vetëm kur sillen keq
- C) Përdorimi i kohës së përditshme të rrethit për të reflektuar mbi emocionet dhe për të ushtruar bashkëpunimin përmes lojës
- D) Përqendrimi vetëm në detyrat akademike gjatë kohës së lojës

Pyetja 3: Cilat janë dy veprime thelbësore që mund të ndërmarrin praktikuesit e ECEC për të kaluar nga mbështetja pasive për shëndetin mendor në atë proaktive?

- A) Të injorojnë problemet emocionale derisa ato të përkeqësohen dhe të përqendrohen vetëm në zhvillimin njohës
- B) Të integrojnë mirëqenien mendore në rutinat e përditshme dhe të ndërtojnë partneritete me familjet
- C) Të bëjnë vlerësime të shëndetit mendor vetëm në fund të vitit shkollor
- D) Të presin që fëmijët të rregullojnë emocionet pa mbështetje të të rriturve

Përcaktuesit shoqërorë dhe barrierat sistemike: shëndeti mendor në fëmijërinë e hershme

Ndërsa shëndeti mendor në fëmijërinë e hershme formësohet fuqishëm nga kujdesi dhe marrëdhëniet, ai po ashtu ndikohet po aq thellë edhe nga mjediset më të gjera në të cilat jetojnë fëmijët. Në këtë pjesë, do të eksplorojmë se si faktorë si varfëria, kushtet e banimit, qasja në arsim dhe përjetimet e diskriminimit ndikojnë në zhvillimin emocional dhe psikologjik të fëmijëve - duke krijuar shpesh barriera që janë përtej kontrollit të familjeve të tyre.

Do të shihni se si pabarazitë, veçanërisht për grupet e marginalizuara si komuniteti rom, ndikojnë në rezultatet e hershme të shëndetit mendor, dhe si praktikuesit e edukimit të hershëm mund të luajnë një rol thelbësor si në mbështetjen e qëndrueshmërisë, ashtu edhe në avokimin për ndryshime sistemike.

Le të analizojmë se si shëndeti mendor nuk është vetëm çështje personale, por edhe çështje e trajtimit të drejtë dhe barazisë që kërkon veprim të menduar mirë dhe proaktiv.

Për fillim, le të hedhim një vështrim më nga afër se çfarë nënkuptojmë me "përcaktues shoqërorë të shëndetit mendor" - dhe pse kuptimi i tyre është thelbësor për të mbështetur zhvillimin e plotë të çdo fëmije.



Informacion i përgjithshëm

Shëndeti mendor në fëmijërinë e hershme ndikohet shumë nga mjediset dhe kushtet në të cilat rriten fëmijët. Ndonëse marrëdhëniet dhe përkujdesja kanë rëndësi të jashtëzakonshme, ato nuk janë të vetmet forca që ndikojnë. Përcaktuesit shoqërorë të shëndetit dhe zhvillimit - si varfëria, banimi, arsimi dhe diskriminimi — e formësojnë botën emocionale dhe psikologjike të një fëmije në mënyra të thella.

Për shumë fëmijë, veçanërisht ata nga grupet e marginalizuara si komuniteti rom, këto kushte më të gjera mund të krijojnë barriera sistemike për mirëqenien mendore, edhe kur është i pranishëm kujdesi mbështetës. Qasja e një fëmije në siguri, mundësi dhe dinjitet nuk është e shpërndarë në mënyrë të barabartë — dhe kjo pabarazi duhet të pranohet dhe të adresohet në çdo përpjekje serioze për të promovuar shëndetin mendor në fëmijërinë e hershme.

Çfarë janë përcaktuesit shoqërorë të shëndetit mendor?

Përcaktuesit shoqërorë janë kushtet e jashtme që ndikojnë në shëndet dhe zhvillim. Në fëmijërinë e hershme, këto përfshijnë:

- *Të ardhurat familjare dhe mungesën e mjeteve materiale*
- *Qasjen në kujdes shëndetësor dhe ushqim cilësor*
- *Banimin dhe sigurinë në lagje*
- *Qasjen në edukim të hershëm gjithëpërfshirës*
- *Mirëqenien e kujdestarit dhe stresin prindëror*
- *Përjetimet e diskriminimit dhe përjashtimit*

Këta faktorë ose mbështesin ose dëmtojnë aftësinë e një fëmije për t'u ndier i sigurt, i vlerësuar dhe i aftë të zhvillohet.

Fëmijët që jetojnë në varfëri kanë dy deri në tri herë më shumë gjasa të përjetojnë vështirësi emocionale ose të sjelljes - jo për shkak të asaj se kush janë, por për shkak të stresit dhe përjashtimit me të cilin përballen çdo ditë.

Si e formësojnë pabarazitë shëndetin mendor

Fëmijët nga mjedisë të pafavorizuara shpesh përballen me vështirësi të shumëfishta të ndërlidhura, të cilat përkeqësohen me kalimin e kohës.

Për shembull:

- *Një fëmijë që jeton në një shtëpi nën standard mund të jetë i ekspozuar ndaj elementeve toksike mjedisore dhe stresit kronik;*
- *Mungesa e qasjes në ushqim të shëndetshëm mund të dëmtojë zhvillimin e trurit dhe rregullimin emocional;*
- *Diskriminimi ndaj prindërve (në shëndetësi, arsim ose shërbime sociale) mund të çojë në stres prindëror dhe mungesë besimi ndaj institucioneve;*
- *Barrierat gjuhësore ose segregacioni (ndarja) në mjediset e fëmijërisë së hershme mund të dëmtojnë ndjenjën e identitetit dhe përkatësisë së fëmijëve.*

Këto nuk janë vetëm çështje sociale - ato janë çështje të shëndetit mendor. Kur fëmijët nuk ndihen të sigurt, të vlerësuar ose të përfshirë, zhvillimi i tyre emocional dhe psikologjik dëmtohet.

Barrierat sistemike: Rasti i fëmijëve të vegjël romë

Shqyrtimi i literaturës CHAVORE nënvizon se fëmijët romë në mbarë Evropën janë të prekur në mënyrë disproporcionale nga këto barrierat sistemike:

- *Nivele më të larta të varfërisë dhe kushte të mbingarkuara dhe të pasigurta të jetesës;*
- *Qasja e kufizuar në kujdes shëndetësor, ushqim të shëndetshëm dhe shërbime parashkollore;*
- *Segregacioni, përjashtimi dhe racizmi në institucionet publike;*

- *Ekspozimi i përditshëm ndaj stigmatizimit dhe diskriminimit ndikon si tek fëmijët ashtu edhe tek kujdestarët.*

Pavarësisht këtyre sfidave, shumë familje rome kanë faktorë të fortë mbrojtës - si rrjetet e gjera familjare, traditat kulturore gojore dhe qëndrueshmëria e komunitetit - të cilat mund dhe duhet të forcohen përmes praktikave gjithëpërfshirëse.

Ndërhyrjet në shëndetin mendor duhet të shkojnë përtej fëmijës individual për të sfiduar strukturat që përjashtojnë dhe dëmtojnë.

Çfarë mund të bëjnë praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme?

Megjithëse shumë nga këto sfida burojnë nga sisteme më të gjera, profesionistët e edukimit të hershëm kanë një rol thelbësor në zbutjen e dëmit dhe forcimin e qëndrueshmërisë përmes:

- *Njohjes së ndikimit të kontekstit shoqëror në sjelljen dhe zhvillimin e fëmijës;*
- *Shmangies së të menduarit që fokusohet tek mangësitë, dhe në vend të saj, përqendrimin në pikat e forta dhe potencial;*
- *Krijimit të hapësirave gjithëpërfshirëse që afirmojnë identitetin dhe familjen e çdo fëmije;*
- *Ndërtimit të marrëdhënieve të besimit me familjet, veçanërisht me ato që mund të kenë pasur përvoja negative me institucionet;*
- *Avokimit për ndryshime sistemike, si qasja e barabartë në shërbime dhe masa kundër diskriminimit në edukim.*

Qasje e bazuar në të drejta dhe e orientuar drejt barazisë

Shëndeti mendor i fëmijëve nuk mund të mbështetet plotësisht pa adresuar shkaqet rrënjësore të pabarazisë. Një sistem vërtet gjithëpërfshirës i edukimit në fëmijërinë e hershme duhet të:

- *Mbrojë të drejtat e fëmijëve për edukim, shëndet, siguri dhe identitet;*
- *Identifikojë dhe eliminojë pengesat për qasje dhe pjesëmarrje;*
- *Ketë në qendër zërat dhe përvojat e familjeve nga komunitetet e marginalizuara.*

Barazia nuk është vetëm një qëllim i politikave - ajo është rrugë drejt mirëqenies.

Pikat kryesore

Shëndeti mendor është çështje drejtësie.

Si praktikues i edukimit hershëm, ju jeni më shumë se kujdestar - jeni një avokat në vijën e parë që mund të:

- Kuptojë ndikimin e pabarazisë në zhvillimin e fëmijës,
- Krijojë mjedise të sigurta, gjithëpërfshirëse dhe afirmuese,
- Bashkëpunojë me familjet që përballen me vështirësi, dhe
- Ngre zërin për ndryshime në nivel sistemi.



Mirëqenia mendore fillon me drejtësinë. Kur luftojmë për barazi, ne luftojmë për të drejtën e fëmijëve për tu zhvilluar.



Ushtrim

Mendoni për një fëmijë në mjedisin tuaj që mund të jetë duke përjetuar vështirësi në sjellje ose në aspektin emocional. Si mund të jetë duke ndikuar konteksti i tij familjar ose i komunitetit - si banimi, pasiguria në ushqim, stresi prindëror ose diskriminimi — në atë që ju vëreni?

Shkruani një reflektim të shkurtër në ditarin tuaj mësimor. Shmangni bërjen e supozimeve; në vend të kësaj, përqendrohuni në mënyrën se si vetëdija juaj për kontekstin mund të ndikojë në strategjitë tuaja të mbështetjes.

Kuiz

Pyetja 1: Cilët nga faktorët në vijim janë shembuj të përcaktuesve shoqërorë që mund të ndikojnë në shëndetin mendor të një fëmije të vogël?

(Zgjidhni të gjitha që aplikohen)

- A) Të ardhurat familjare dhe mungesa e mjeteve materiale
- B) Qasja në kujdes shëndetësor cilësor dhe edukim të hershëm
- C) Inteligjenca e lindur e fëmijës
- D) Përvojat e diskriminimit dhe përjashtimit



Pyetja 2: Pse barrierat sistemike janë veçanërisht të rëndësishme për shëndetin mendor të fëmijëve romë?

- A) Ata përballen me sfida të tjera si varfëria, kushtet e pasigurta të jetesës dhe diskriminimi.
- B) Ata marrin mbështetje të veçantë për shëndetin mendor nga çdo kopsht.
- C) Familjet e tyre shpesh preferojnë t'i mbajnë fëmijët jashtë institucioneve edukativo-arsimore.
- D) Ata janë më pak të ndjeshëm emocionalisht në krahasim me grupet e tjera.

Pyetja 3: Cili është një veprim kritik që mund të ndërmarrin praktikuesit e edukimit të hershëm për të ndihmuar në adresimin e barrierave sistemike për shëndetin mendor të fëmijëve?

- A) Fokusimi vetëm në zhvillimin njohës dhe aftësitë akademike.
- B) Krijimi i mjediseve të sigurta, gjithëpërfshirëse dhe avokimi për qasje të barabartë në shërbime.
- C) Supozimi se familjet nuk janë të interesuara të marrin pjesë.
- D) Ofrimi i diagnozës së shëndetit mendor pa u konsultuar me profesionistë.

Shembuj nga praktika

Rasti studimor 1: Një kopsht që mbështet një fëmijë me të një grupi të pafavorizuar duke përdorur rutina të ndjeshme

Titulli: “Çdo ditë njëjtë - dhe kjo është gjë e mirë”



Konteksti:

Në një lagje urbane me të ardhura të ulëta, një edukatore e kopshtit vëren se Amiri 4-vjeçar shpesh vjen vonë, i uritur dhe i tërhequr. Nëna e tij është prind i vetëm që mban dy vende pune, dhe familja përballet me pasiguri për banim.

Strategjia e reagimit të ndjeshëm:

Në vend se të përqendrohet tek mungesa ose sjellja, edukatorja krijon një rutinë të parashikueshme për ardhjen e Amirit:



- E përshëndet çdo mëngjes me një buzëqeshje dhe kontakt të butë me sy;
- I jep një moment të qetë në këndin e leximit me një batanije të butë dhe muzikë qetësuese;
- I jep një ushqim të lehtë dhe ujë para se të bashkohet me grupin;
- E inkurajon që të marrë pjesë në një ritual të shkurtër për përqendrim (p.sh., të vizatojë se si ndihet atë mëngjes).

Ndikimi:

Brenda disa javësh, Amiri fillon të mbërrijë më rregullisht dhe të angazhohet më hapur. Vizatimet e tij evoluojnë nga shkarravinat në forma dhe ngjyra shprehëse. Ai fillon të kërkojë bashkëmoshatarët gjatë lojës dhe i fillon bisedat. Rutina e vazhdueshme e ndihmon atë të ndihet i sigurt, i vlerësuar dhe i rregulluar në aspektin emocional.

Ky rast tregon se si një mjedis i qetë dhe i parashikueshëm mund shndërrohet në një hapësirë shëruuese - veçanërisht për fëmijët që përballen me pasiguri në shtëpi.



Pyetje reflektuese: Si e ndihmoi mësuesja Amirin të ndihej i sigurt emocionalisht?

Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Rasti studimor 2: Integrimi i kulturës rome në mjediset joformale të edukimit të hershëm për të nxitur ndjenjën e përkatësisë



Titulli: "Kjo është kënga ime!"

Konteksti: Në një qendër të edukimit të hershëm me bazë në komunitet në Sllovaki, e cila ofron grupe lojërash joformale dhe seanca familjare, Elena 5-vjeçare, një fëmijë rom, merr pjesë rregullisht në aktivitete me gjyshen e saj. Kur merr pjesë në lojën e lirë, Elena bëhet e heshtur dhe tërhiqet gjatë rrëfimit të tregimeve në grup, këndimit ose aktiviteteve të strukturuar.

Qendra ofron një program qetësues, me pjesëmarrje të lirë për fëmijët e vegjël dhe familjet, me synimin që të ofrojë një mjedis të sigurt dhe gjithëpërfshirës për mësim dhe shoqërim të hershëm.

Strategjia e reagimit të ndjeshëm: Edukatorët në fëmijërinë e hershme vendosin të sjellin elemente të kulturës rome në aktivitetet e qendrës në mënyrë të qëllimshme duke:

- Prezantuar ninulla dhe valle tradicionale rome gjatë sesioneve të lira muzikore;
- Ftuar gjyshen e Elenës të ndajë një tregim të shkurtër tradicional në gjuhën rome gjatë orës së tregimeve familjare;
- Shtuar libra, postera dhe punime artizanale që lartësojnë fëmijët dhe komunitetet rome;
- Përgatitja e etiketave me emra dhe tabelave në të dy gjuhët, sllovake dhe rome, në të gjithë qendrën.



Këto elemente integrohen në rrjedhën natyrale dhe të qetë të kohës së lojës dhe takimeve në komunitet.

Ndikimi:

Gjatë një sesioni muzikor ku këndohej një këngë e njohur rome, Elena rrezaton nga krenaria dhe me një të qeshur lozonjare e korrigjon shqiptimin e fjalëve nga moderatori. Ajo fillon të këndojë bashkë me të dhe gradualisht angazhohet më shumë në aktivitetet e tjera në grup. Elena gjithashtu u mëson shokëve dhe shoqeve të saj disa fjalë në gjuhën rome gjatë kohës së lojës, duke krijuar miqësi dhe vetëbesim.

Edhe familjet e tjera rome që vizitojnë qendrën ndihen më të vërejtura dhe më të mirëpritura, gjë që krijon një besim më të fortë midis komunitetit dhe stafit.

Ky rast tregon se edhe në mjediset joformale të edukimit të hershëm, afirmimi i identiteteve kulturore të fëmijëve mund të hapë rrugë për pjesëmarrje, veprim dhe hare - komponentë thelbësorë për mirëqenien sociale dhe emocionale.

**Pyetje për reflektim:**

Mendoni për fëmijët dhe familjet që janë në mjedisin tuaj të edukimit të hershëm. A ka identitete kulturore që mund të pasqyrohen më mirë në aktivitetet, materialet ose mjedisin tuaj të përditshëm? Cili është një veprim i thjeshtë që mund të ndërmerrni për ta bërë një fëmijë ose familje të ndihet më i vërejtshëm, më i vlerësuar dhe më i përfshirë?

Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Kartelat e aktiviteteve

Në këtë pjesë, do të gjeni dy aktivitete (më poshtë) që mund t'i përshtatni dhe t'i përdorni në mjediset tuaja të edukimit të hershëm. Këto mjete janë krijuar për të nxitur sigurinë emocionale, lidhjen shoqërore dhe identitetin pozitiv, veçanërisht për fëmijët që përjetojnë vështirësi ose që janë të marginalizuar.



Çdo aktivitet bazohet në parimet e përcaktuara në kornizën CHAVORE dhe promovon praktikën e përgjegjshme dhe gjithëpërfshirëse që mbështet mirëqenien mendore nga kënde të ndryshme.



Aktiviteti nr. 1: “Ushqimi dhe Disponimi” — Eksplorimi i mirëqenies përmes ushqyerjes

Qëllimi: Të ndihmohen fëmijët të ndërlidhin shëndetin fizik (si uria ose gjumi) me mënyrën se si ndihen dhe sillen.

Mosha: 3 – 6 vjeç

Koha: 20-25 minuta

Materialet:

- Fletë e zbrazët dhe mjete vizatimi (ngjyra, markera)
- Tabela “Ndjenjat e trupit” (ikona të thjeshta që tregojnë lodhje, uri, forcë, përgjumje, energji, etj.)
- Një përzgjedhje ushqimesh të shëndetshme (fruta, perime, arra - të përshtatura sipas alergjive)
- Rekuizita për tregime (kukulla kafshësh si "Tigri i lodhur" ose "Hipopotami i uritur")
- Pasqyra të vogla (opsionale) për tu ndihmuar fëmijëve të shohin shprehjet e tyre

Si të veproni:

1. Përgatiteni terrenin

- Filloni me një tregim të shkurtër duke përdorur personazhe kafshësh:
- "Sot, tigri i lodhur ndihet i ngadaltë sepse nuk ka fjetur mjaftueshëm. Hipopotami i uritur është i mrrolur sepse nuk ka ngrënë mëngjes!"
- Përdorni kukulla, vizatime ose shprehje të thjeshta të fytyrës për t'i bërë personazhet të afërt dhe argëtues.

2. Prezantoni tabelën “Ndjenjat e trupit”

- Tregojuni fëmijëve tabelën me gjendje të ndryshme të trupit (i lodhur, i uritur, i fortë, i përgjumur, energjik).
- Pyetni ata: "Si ndihet trupi yt tani?"
- Inkurajoni ata të tregojnë me gisht ose të rrethojnë figurën që përputhet me gjendjen.

3. Shijimi i ushqimeve të shëndetshme

- Ofroni një ushqim të lehtë të shëndetshëm (p.sh., copëza molle, karota, rrush).
- Pasi ta shijojnë, pyetni: "Si ndihet trupi juaj tani?"
- “A të dha ushqimi më shumë energji apo të bëri të ndihesh më i lumtur?”

4. Shprehje kreative (opsionale)

- Lëri fëmijët të vizatojnë një pamje të "trupit të tyre të lumtur" - si duket ai ose çfarë i nevojitet (p.sh., gjumë, ushqim, përqafime, lojë).

5. Rutina ditore e kontrollit

- Inkurajoni përdorimin e tabelës "Ndjenjat e trupit" çdo ditë pas ardhjes ose pas ngrënies për të mbështetur vetëdijesimin për lidhjen e tyre fizike-emocionale.



Pse funksionon:

- Ndhmon fëmijët të njohin lidhjen mes nevojave fizike (si uria, lodhja ose energjia) dhe mënyrës se si ndihen ose sillen.
- I inkurajon fëmijët të vërejnë dhe emërtojnë gjendjet e tyre të brendshme - një aftësi kyçe për zhvillimin e inteligjencës emocionale dhe vetërregullimit.
- U tregon se ushqimet dhe rutinat e shëndetshme mund të përmirësojnë disponimin dhe energjinë në mënyrë të thjeshtë e të prekshme.
- Siguron një mënyrë argëtuese dhe vizuale për fëmijët që të shprehin ndjenjat e tyre, duke e bërë më të lehtë për të rriturit të kuptojnë dhe mbështesin nevojat e tyre.



Aktiviteti nr. 2: Aktivitet vizatimi me anë të shqisave

Qëllimi: Të promovojë sigurinë emocionale, qetësinë dhe shprehjen kreative përmes angazhimit shumë-shqisor.

Mosha: 3– 6 vjeç

Koha: 20-25 minuta

Materialet:

- Letër dhe mjete vizatimi (ngjyra, markera, lapsa me ngjyra)
- Tekstura të buta (copëza pëlhure të butë, toptha pambuku, fetra, etj.)
- Aroma qetësuese (qese livandoje, ngjitëse me aromë vaniljeje ose pambuk i spërkatur me vajra esencialë)
- Muzikë në prapavijë (tinguj të butë instrumentalë ose tinguj të natyrës)

Si të veproni:

1. Krijoni atmosferën

- Ulni pak dritat dhe luani muzikë të lehtë (p.sh., valët e oqeanit, tingujt e pyllit).
- Shpërndani aroma qetësuese dhe lërin fëmijët të zgjedhin një aromë që u pëlqen dhe ta mbajnë pranë hapësirës së tyre të vizatimit.

2. Shpjegoni aktivitetin me butësi

- "Sot, do të bëjmë një vizatim të një vendi ku ju ndiheni të sigurt dhe të lumtur." Mund të jetë i vërtetë ose i sajuar."
- "Mund të përdorni këto pëlhura të buta ose 're të fryra' që vizatimi juaj të duket i këndshëm."

3. Shtoni tekstura gjatë vizatimit

- Jepni materiale të buta të prera paraprakisht, si fetrë ose lesh artificial, që fëmijët mund t'i ngjisin në letër.
- Inkurajoni ata të përshkruajnë se si ndihen: "A është kjo batanije e butë si shtrati juaj në shtëpi?"

4. Përfshini aromat

- Ofroni jastëkë të vogël me aromë që fëmijët mund ta nuhasin lehtë gjatë vizatimit ose vendosni një qese të vogël me aromë livandoje nën qoshen e tapetit të vizatimit.
- Thoni: "Ndonjëherë aromat mund të na ndihmojnë të ndihemi të qetë ose të kujtojmë gjëra të bukura."

5. Reflektim dhe ndarje (opsionale)

- Ftoni fëmijët të përshkruajnë atë që kanë vizatuar: "Kush është në vendin tënd të sigurt?" Çfarë arome ka apo si ndihet?"

- Vlerësoni çdo krijim: "Ajo re e butë e kaltër duket sikur do të ishte shumë e qetë për tu shtrirë mbi të."

6. Mbajeni personale

- Lejoni fëmijët ta marrin vizatimin në shtëpi ose ta vendosin në "këndin e qetësisë" në klasë, ku mund t'i rikthehen sa herë që ndihen të mërzitur.

Pse funksionon:

- Shqisa të shumëfishta (prekja, nuhatja, tingulli) për të krijuar një mjedis qetësues që i ndihmon fëmijët të menaxhojnë stresin dhe emocionet e forta.
- Ofron një mënyrë të sigurt dhe kreative për fëmijët që të shprehin ndjenja që mund të jenë të vështira për t'u shprehur me fjalë.
- Përfytyrimi dhe krijimi i një "vendi të sigurt" i ndihmon fëmijët të forcojnë ndjenjat e sigurisë dhe rehatisë.
- I inkurajon fëmijët të vërejnë se si teksturat, aromat dhe tingujt e ndryshëm ndikojnë në emocionet dhe mirëqenien e tyre.

Kuiz

Ky seksion ju ndihmon të përmbledhni ato që keni mësuar në këtë sesion. Duke iu përgjigjur këtyre pyetjeve, mund të verifikoni sa e keni kuptuar dhe të reflektoni se si përmbajtja zbatohet në praktikën tuaj të përditshme.

Udhëzimet

- Përgjigjuni pyetjeve me përgjigje të shumëfishta më poshtë.
- Duhet të arrini rezultat prej të paktën **80% (4 nga 5 përgjigje të sakta)** për të përfunduar me sukses sesionin.
- Përdorni këtë mundësi për t'iu rikthyer seksioneve nëse është e nevojshme.



Kuiz

1. Cila nga sa vijon e përshkruan më së miri shëndetin mendor në fëmijërinë e hershme?

- Mungesa e problemeve të sjelljes
- Aftësia për të krijuar marrëdhënie të sigurt, të rregulluar emocionet dhe eksploruar mjedisin
- Performanca akademike e fëmijës në vitet e hershme
- Vetëm shëndeti i mirë fizik

2. E saktë apo e pasaktë Të nxënës social dhe emocional (SEL) i ndihmon fëmijët të zhvillojnë aftësi si empatinë, vetërregullimin dhe ndërtimin e marrëdhënieve.

3. Cili faktor konsiderohet si *mundësues i mirëqenies* në fëmijërinë e hershme?

- Ushqyerja dhe shëndeti i përgjithshëm
- Qasja në teknologjinë digjitale
- Testimet e standardizuara
- Edukimi financiar

4. Cila deklaratë pasqyron më së miri konceptin e *barazisë dhe përcaktuesve socialë të shëndetit* në edukimin në fëmijërinë e hershme?

- Të gjithë fëmijët marrin shërbime identike, pavarësisht përkatësisë.
- Mirëqenia e fëmijëve formësohet jo vetëm nga faktorët individualë, por edhe nga familja, komuniteti dhe kushtet socio-ekonomike.
- Vetëm fëmijët me nevoja të veçanta kanë nevojë për mbështetje shtesë.
- Shëndeti mendor varet vetëm nga cilësia e prindërimit.



Cila qasje është më efektive kur punohet me fëmijët romë dhe fëmijët e tjerë të marginalizuar?

- a) Zbatimi i të njëjtave strategji pa marrë parasysh kontekstin e tyre unik.
- b) Fokusimi në rezultatet e të nxënit akademik.
- c) Pranimi se ekzistojnë pengesa sistemike, sigurimi i qasjes së ndjeshme kulturore dhe ofrimi i mbështetjes gjithëpërfshirëse.
- d) Kufizimi i angazhimit vetëm në çështjet e shëndetit dhe ushqyerjes.

Konkluzione dhe hapat e radhës

Përmbledhje e sesionit mësimor 1



Në këtë sesion mësimor, ju eksploruat konceptet themelore të shëndetit mendor dhe mirëqenies edukimin në fëmijërinë e hershme, duke u përqendruar në natyrën gjithëpërfshirëse dhe të ndërlidhur të zhvillimit emocional, psikologjik dhe social.

Ju zbuluat se si **mjediset e edukimit të hershëm** - përmes praktikave, rutinave dhe mjediseve të përditshme - mund të luajnë rol **transformues** në mbështetjen e mirëqenies mendore të të gjithë fëmijëve të vegjël, veçanërisht atyre që përjetojnë vështirësi.

Ju analizuat se si **përcaktuesit socialë**, si varfëria, qasja në shërbime shëndetësore, diskriminimi dhe pabarazitë sistematike, ndikojnë shumë në zhvillimin emocional dhe psikologjik të fëmijëve - dhe se si, si praktikues të edukimit në fëmijërinë e hershme, mund të veproni si avokat në vijën e parë për përfshirje, qëndrueshmëri dhe drejtësi.

Ju gjithashtu punuat me **shembuj nga jeta reale** që tregojnë se si praktikatat e ndjeshme dhe përkatesia kulturore mund të ndryshojnë përvojat e fëmijëve - dhe reflektuat mbi mënyrat se si të **zbatoni këto praktika në mjedisin tuaj**.

Temat e trajtuara

- **Përkufizimi dhe dimensionet e shëndetit mendor në fëmijërinë e hershme:** shpjegimi i mirëqenies emocionale, psikologjike dhe sociale.
- **Korniza e mirëqenies 360°:** si ndërveprojnë ushqyerja, shëndeti, mjedisi, të nxëniet dhe marrëdhëniet për të formësuar shëndetin mendor.
- **Roli i mjediseve të fëmijërisë së hershme:** kalimi nga vëzhgimi pasiv te mbështetja proaktive e shëndetit mendor përmes rutinave, marrëdhënieve, SEL dhe përfshirjes kulturore.
- **Përcaktuesit socialë dhe barrierat sistematike:** se si kushtet si varfëria, përjashtimi dhe diskriminimi ndikojnë në shëndetin mendor të fëmijëve, me fokus të veçantë në përvojat e fëmijëve romë.
- **Raste studimore dhe praktikatat më të mira:** Shembuj praktikë të krijimit të mjediseve mësimore të sigurta emocionalisht dhe që afirmojnë kulturën.

Pikat kryesore

- **Shëndeti mendor** në fëmijërinë e hershme ndërtohet përmes marrëdhënieve të sigurta, mjediseve të ndjeshme dhe mundësive për të shprehur dhe menaxhuar emocionet.
- **Mjediset e edukimit të hershëm mund të veprojnë si hapësira mbrojtëse** që krijojnë qëndrueshmëri dhe siguri emocionale për fëmijët e vegjël.
- **Faktorët sistematikë** si varfëria, përjashtimi dhe diskriminimi nuk janë vetëm çështje sociale - janë **çështje të shëndetit mendor**.
- **Përfshirja, përkatësia dhe respektimi** i identitetit dhe përvojave të secilit fëmijë janë thelbësore për promovimin e shëndetit mendor pozitiv.
- Praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme janë avokues kyç për ndërtimin e mjediseve me barazi dhe të bazuara në të drejta, ku të gjithë fëmijët mund të zhvillohen.



Shëndeti mendor kultivohet përmes rutinës së përditshme, marrëdhënieve dhe mjediseve - jo përmes aktiviteteve shitesë, por përmes kujdesit të mirëfilltë.

Këshilla për praktikë

- **Integroni kontrollet emocionale** në rutinën tuaj të përditshme duke përdorur mjete vizuale si "Rrathët e ndjenjave".
- **Siguroni përfaqësim kulturor** në klasën tuaj përmes librave, këngëve, paraqitjeve vizuale dhe gjuhëve.
- **Bashkëpunoni me familjet** herët dhe shpesh, për të siguruar mbështetje të vazhdueshme emocionale në të gjitha mjediset.
- **Kushtoni vëmendje faktorëve sistematikë** që ndikojnë në sjelljen dhe rregullimin emocional të fëmijëve - mendoni përtej fëmijës, për mjedisin e tij më të gjerë.
- **Avokoni për drejtësi** në qasjen në shërbime, mundësi mësimi dhe përfshirje për çdo fëmijë.



Si profesionist i edukimit të hershëm, ju keni një fuqi të jashtëzakonshme, jo vetëm për të edukuar, por edhe për të shëruar, mbrojtur dhe frymëzuar. Duke kultivuar mirëqenien emocionale, psikologjike dhe sociale të fëmijëve çdo ditë, ju formësoni të ardhme më të shëndetshme, komunitete më të forta dhe një shoqëri më të drejtë.



Njohuritë dhe mjetet e trajtuara në këtë sesion nuk kërkojnë të bëni më shumë, por të veproni me më shumë qëllim: të shihni secilin fëmijë në tërësinë e tij, të reagoni me empati dhe të krijoni mjedise ku çdo fëmijë ndihet i sigurt, i vlerësuar dhe i fortë.

Mbani mend: çdo ndërveprim i ngrohtë, çdo praktikë gjithëpërfshirëse dhe çdo akt i vogël kujdesi kontribuon në ndërtimin e një baze të shëndetit mendor për tërë jetën.

Sesioni i ardhshëm mësimor

Në sesionin e ardhshëm do të shqyrtoni se si familjet dhe komunitetet luajnë një rol thelbësor në mbështetjen e mirëqenies mendore të fëmijëve - dhe si mund të punoni në partneritet të vërtetë me ta për të pasur një ndikim afatgjatë.



Bibliografia

- American Psychiatric Association. (2022). *Social determinants of mental health in children and youth* [Resource document]. <https://www.psychiatry.org/getattachment/a03e07c5-bba9-4ac7-b434-9183b1e0b730/Resource-Document-Social-Determinants-of-Mental-Health-Youth.pdf>
- Berk, L. E. (2017). *Child development* (9th ed.). Pearson.
- Bornstein, M. H., & Bradley, R. H. (Eds.). (2014). *Socioeconomic status, parenting, and child development*. Routledge.
- Center on the Developing Child at Harvard University. (n.d.). *InBrief: Early childhood mental health*. <https://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-early-childhood-mental-health/>
- Devine, R. T., Gray, L., Edwards, M., Jess, M., Dempsey, C., Heng, J., Mehrotra, M., D'Souza, H., Fink, E., & Hughes, C. (2025). Changes in children's well-being and mental health across the early school years: Links with academic and social competence. *Developmental Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/dev0001962>
- Fox, S. E., Levitt, P., & Nelson, C. A. (2010). How the timing and quality of early experiences influence the development of brain architecture. *Child Development*, 81(1), 28–40. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01380.x>
- Head Start Early Childhood Learning & Knowledge Center. (n.d.). *Mental health*. <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/mental-health>
- Luby, J. L. (2015). The importance of early childhood depression. *JAMA Psychiatry*, 72(9), 863–864. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2015.0826>
- National Association for the Education of Young Children (NAEYC). (2022). *Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through age 8* (4th ed.). NAEYC.
- National Scientific Council on the Developing Child. (2004). *Children's emotional development is built into the architecture of their brains* (Working Paper No. 2). <https://developingchild.harvard.edu/resources/wp2/>
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academy Press.
- Shulman, C. (2016). *Research and practice in infant and early childhood mental health*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-31181-4>



Thompson, R. A. (2014). Stress and child development. *The Future of Children*, 24(1), 41–59. <https://doi.org/10.1353/foc.2014.0004>

UNICEF. (2021). *Early childhood development and mental health*. <https://www.unicef.org/early-childhood-development>

Yoshikawa, H., Aber, J. L., & Beardslee, W. R. (2012). The effects of poverty on the mental, emotional, and behavioral health of children and youth. *American Psychologist*, 67(4), 272–284. <https://doi.org/10.1037/a0028015>



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





Nisma CHAVORE: Mësim i vetë-drejtuar

Sesioni mësimor nr. 2: Edukimi dhe shprehja
emocionale

PËRMBAJTJA

Mirë se vini në sesionin e dytë mësimor: Edukimi dhe shprehja emocionale	4
Hyrje në atë çfarë është edukimi emocional.....	5
Pse janë të rëndësishme emocionet për fëmijët.....	6
Katër shtyllat e edukimit emocional	6
Edukimi emocional: ndihma për fëmijët që të mësojnë fjalët për ndjenjat	10
Pse fëmijët e kanë të vështirë të njohin ose të emërtojnë emocionet.....	10
Ndihma për të gjithë fëmijët që të flasin për ndjenjat: Këshilla praktike për praktikën e përditshme	11
Ndihmoni fëmijët që të eksplorojnë emocionet	13
Ndihma për fëmijët me ndjenja të forta	17
Çfarë është bashkë-rregullimi?	17
Emocionet, kultura dhe drejtësia	22
Çfarë e formëson shprehjen emocionale.....	22
Kartelat e aktiviteteve	26
 Aktiviteti nr. 1: Zare tregimi për ndjenjat	26
 Aktiviteti nr. 2: Shporta e qetësisë.....	27
Vetë-vlerësimi: Sa keni besim në vetvete?	28
Konkluzione dhe hapat e radhës	29
Bibliografia	32

Mirë se vini në sesionin e dytë mësimor: Edukimi dhe shprehja emocionale



Në këtë sesion, do të eksplorojmë se si mund të mbështesni fëmijët e vegjël, përfshirë fëmijët romë, që të kuptojnë dhe të shprehin emocionet e tyre në mënyra të sigurt, respektuese dhe fuqizuese. Edukimi emocional nuk është vetëm një numër aftësish, por është një rrugë drejt vetëbesimit, lidhjes dhe mirëqenies.

Pavarësisht nëse punoni në një institucion parashkollor, qendër lojërash, qendër të komunitetit apo mjedis tjetër, roli juaj është jetik. Ju nuk u mësoni fëmijëve vetëm aftësi të ndryshme - ju i ndihmoni ata të kuptojnë

se kush janë dhe si të lidhen me botën përreth tyre. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për fëmijët që përballen me përjashtim ose diskriminim.

Ne do t'ju udhëheqim përmes strategjive praktike dhe pyetjeve reflektuese në mënyrë që të ndërtoni vetëbesimin tuaj dhe të thelloni praktikën tuaj gjithëpërfshirëse.

Të fillojmë.

Pasqyrë e sesionit mësimor

Ky sesion mësimor eksploron rolin thelbësor të edukimit emocional në zhvillimin në fëmijërinë e hershme. Së bashku, do të shqyrtojmë se çfarë do të thotë edukimi emocional dhe pse aftësia për të shprehur emocionet është thelbësore për rritjen dhe të nxënit e fëmijëve. Ju do të fitoni njohuri për strategji praktike për t'i ndihmuar fëmijët të njohin dhe emërtojnë ndjenjat e tyre, si dhe teknika të qetësimit që krijojnë një ndjenjë të sigurisë dhe mbrojtjes. Sesioni do të fokusohet edhe në qasjet gjithëpërfshirëse për të mbështetur mirëqenien emocionale të të gjithë fëmijëve, duke siguruar që secili fëmijë të ndihet i vërejtur, i dëgjuar dhe i vlerësuar. Do të ndiheni më të përgatitur për të krijuar mjedise mësimore që mbështesin fëmijët emocionalisht dhe që u mundësojnë të zhvillohen.



Në këtë sesion mësimor do të eksploroni këto tema dhe koncepte kryesore:

- Ndjenjat dhe mënyrat se si i shprehim ato
- Mbështetja e fëmijëve për të qëndruar të qetë me udhëzimin e të rriturve
- Kuptimi i nevojave të ndryshme emocionale të fëmijëve
- Respektimi i dallimeve kulturore dhe gjinore në emocione

Objektivat mësimore

Në përfundim të këtij sesi mësimor, do të jenë në gjendje të:

- Kuptoni çfarë është edukimi emocional dhe pse është i rëndësishëm
- Mësoni si t'i mbështesni fëmijët për njohjen, shprehjen dhe rregullimin e emocioneve të tyre
- Reflektoni se si përgjigjet tuaja emocionale ndikojnë në praktikën tuaj
- Zbuloni mjete të thjeshta për t'u përdorur në mjedisin tuaj për të nxitur zhvillimin emocional
- Eksploroni se si gjuha, kultura dhe paragjykimet ndikojnë në mësimin emocional — veçanërisht për fëmijët romë



Hyrje në atë çfarë është edukimi emocional

Edukimi emocional është një nga aftësitë më të rëndësishme që fëmijët mund ta mësojnë në vitet e tyre të hershme. Kur fëmijët i kuptojnë ndjenjat e tyre, ata ndihen më të sigurt, më të qetë dhe më me vetëbesim. Ky seksion do të shpjegojë se çfarë është edukimi emocional, pse është i rëndësishëm dhe si i ndihmon fëmijët të rriten dhe të mësojnë.



Përkufizimi



Edukimi emocional do të thotë të vëresh ndjenjat, t'i kuptosh ato, të thuash se si ndihesh dhe të mësosh si t'i përballosh emocionet. Ai i ndihmon fëmijët të ndihen të sigurt, të mësojnë më mirë dhe të krijojnë miqësi.

Pse janë të rëndësishme emocionet për fëmijët

Fëmijët nuk mësojnë vetëm shkronjat dhe numrat - ata mësojnë si të jenë në botë. Si të ndihen, të shprehen, të lidhen me të tjerët dhe të qetësohen. Këtu hyn në lojë edukimi emocional.

Të kuptuarit dhe shprehja e emocioneve i ndihmon fëmijët të ndihen më të sigurt dhe më me vetëbesim. Kur fëmijët mund të flasin për ndjenjat e tyre, ata mësojnë si të kërkojnë ndihmë, të zgjidhin probleme dhe të kuptojnë të tjerët. Kjo i mbështet ata të kenë marrëdhënie më të mira me bashkëmoshatarët dhe me të rriturit. Aftësitë emocionale gjithashtu i ndihmojnë fëmijët të jenë të përqendruar, të kënaqen duke mësuar dhe të rikthehen në rrugën e duhur pas përballimit të sfidave. Zhvillimi i këtyre aftësive herët ndërton themelet për shëndet mendor dhe qëndrueshmëri gjatë gjithë jetës.

Siç ka thënë Daniel Goleman në punimin *Inteligjenca Emocionale*: “Kompetenca emocionale e fëmijëve - njohja, shprehja dhe menaxhimi i ndjenjave - është po aq me rëndësi për suksesin e tyre të ardhshëm sa edhe të nxëniet e tyre akademik.”

EMOCIONET BAZË



I lumtur



I trishtuar



I zemëruar



I frikësuar

Katër shtyllat e edukimit emocional

Edukimi emocional përfshinë katër aftësi kryesore: **njohjen, emërtimin, shprehjen dhe rregullimin e emocioneve**. Çdo aftësi ndërtohet mbi tjetrën dhe i ndihmon fëmijët të kuptojnë dhe menaxhojnë më mirë ndjenjat e tyre.

- **Njohja:** Vërejtja e mënyrës së si ndihesh ti ose dikush tjetër.
- **Emërtimi:** Thënia e fjalës për atë ndjenjë (p.sh., i trishtuar, i lumtur).
- **Shprehja:** Shfaqja e ndjenjave në mënyrë të sigurt (p.sh., duke folur, vizatuar).

- **Rregullimi:** Qetësimi ose ruajtja e ekuilibrit me ndihmën e dikujt.

Studiuesja Susan Denham (2006) e ka thënë thjesht: *"Mbështetja e zhvillimit emocional në fëmijërinë e hershme nënkupton udhëheqjen e qëllimshme të fëmijëve përmes katër proceseve: njohjes, fjalorit, shprehjes dhe rregullimit."*

Si praktikues, ju tashmë e bëni këtë - kur i emërtoni ndjenjat me zë të lartë, kur qëndroni të qetë gjatë një shprehimi emocional ose kur i ndihmoni fëmijët të mësojnë të presin radhën e tyre.



Njohja

Fëmijët mësojnë të vërejnë ndjenjat e tyre dhe emocionet e të tjerëve duke parë fytyrat, gjuhën e trupit dhe tonin e zërit. Kjo i ndihmon ata të kuptojnë se çfarë po ndodh brenda tyre dhe përreth tyre.



Emërtimi

Kur fëmijët mund të shprehin me fjalë ndjenjat e tyre, ata ndihen më në kontroll. Ju mund të ndihmoni duke u mësuar fjalë të thjeshta për ndjenjat si i lumtur, i trishtuar, i zemëruar ose i qetë, dhe duke i përdorur ato gjatë rutinës së përditshme.



Shprehja

Fëmijët kanë nevojë për mënyra të sigurta për të shprehur emocionet e tyre. Kjo mund të jetë përmes të folurit, vizatimit, përdorimit të kukullave ose lojës. Ne mund t'i mbështesim duke u treguar se është në rregull të shprehin ndjenjat.



Rregullimi

Rregullimi nënkupton qetësimin ose ruajtjen e ekuilibrit. Fëmijët e vegjël kanë nevojë për mbështetjen e të rriturve për të mësuar si të marrin frymë, të bëjnë një pushim ose të kërkojnë ndihmë kur ndjenjat janë shumë të forta.

Pikat kryesore

- Edukimi emocional do të thotë **të kuptuarit, emërtimi dhe ndarja e sigurt e ndjenjave.**

- Këto aftësi i ndihmojnë fëmijët të ndihen të sigurt, me vetëbesim dhe të lidhur me të tjerët.
- Edukimi emocional përfshinë **katër hapa**: njohjen, emërtimin, shprehjen dhe rregullimin e emocioneve.
- Të rriturit luajnë një rol të madh duke **modeluar shprehi të shëndetshme emocionale** dhe duke i ndihmuar fëmijët të qetësohen.



Ushtrim

Mendoni për një moment kur një fëmijë ka pasur një ndjenjë shumë të fortë. Çfarë ishte ajo? Si reaguat ju? Çfarë ndihmoi?

Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Kuiz

Pyetja 1: Edukimi emocional përfshinë të gjitha sa vijojnë, përveç:

- A) Emërtime të ndjenjave
- B) Fshehjes së emocioneve
- C) Vërejtjes së emocioneve
- D) Qetësimit



Pyetja 2: Pse është e dobishme që fëmijët tu vënë emrin ndjenjave të tyre?

- A) Për t'i ndaluar të qajnë
- B) Për t'i bërë të sillen mirë
- C) Për t'i ndihmuar të kuptojnë ndjenjat dhe të ndihen më në kontroll
- D) Për t'i bërë të rriturit të lumtur

Pyetja 3: Çfarë është një gjë që mund ta bëjnë të rriturit për të ndihmuar fëmijët në edukimin emocional?

- A) Të injorojnë emocionet e fëmijëve
- B) T'i lavdërojnë fëmijët vetëm kur janë të qetë
- C) Të flasin për ndjenjat gjatë rutinës së përditshme
- D) T'i mësojnë fëmijët të mos qajnë

Edukimi emocional: ndihma për fëmijët që të mësojnë fjalët për ndjenjat

Gjuha u jep fëmijëve fuqi për të shprehur botën e tyre të brendshme. Por çfarë ndodh nëse një fëmijë nuk i ka fjalët - ose nuk e dëgjon gjuhën e tij amtare në mjedisin tuaj?

Siç ka shkruar Vygotsky (1978), *"Gjuha është mjeti i të menduarit."* Kur fëmijët mësojnë fjalë për emocionet e tyre, ata fillojnë t'i kuptojnë ato - dhe kjo çon në vetëdije dhe empati.

Fëmijët nuk lindin duke i ditur fjalët për atë që ndiejnë. Ata i mësojnë këto nga të rriturit përreth tyre - përmes ndërveprimeve, lojës, tregimeve, këngëve dhe bisedave. Ndiemoni fëmijët të ndërtojnë një fjalor të fortë emocional dhe do t'u jepni atyre mjetet për të shprehur ndjenjat e tyre, për të kërkuar ndihmë dhe për të kuptuar të tjerët.

Ky seksion eksploron mënyra të thjeshta për të mësuar fjalët për ndjenjat dhe për të krijuar një hapësirë të sigurt ku të gjithë fëmijët mund të flasin për emocionet e tyre, pavarësisht përkatësisë ose gjuhës së tyre.

Mendoni për fëmijët me të cilët punoni. A i dëgjojnë ata të gjithë ndjenjat e tyre të emërtohen në një gjuhë që e kuptojnë? A janë gjuhët e tyre amtare pjesë e fjalorit emocional të hapësirës suaj?

Sipas studimit REYN (2023), *"Mesatarisht, më shumë se 7 nga 10 fëmijë romë kanë vështirësi të kuptojnë gjuhën kryesore të mësimit"*, gjë që mund të zvogëlojë sigurinë emocionale dhe vetëbesimin kulturor. Në nivel vendi, një shkallë alarmante të vështirësive gjuhësore ka në Bullgari (97%), Slloveni (88%) dhe Sllovaki (86%).

Këshillë: Përdorni tabela dygjuhëshe të ndjenjave, ftoni familjet të ndajnë fjalët për emocionet në gjuhën rome ose në gjuhë të tjera dhe modeloni se si t'i përdoren ato në kontekst.

Pse fëmijët e kanë të vështirë të njohin ose të emërtojnë emocionet

Disa fëmijë mund të thonë gjëra si *"Unë kurrë nuk zemërohem"* ose *"Nuk e di çfarë më trishton"*. Kjo nuk do të thotë se atyre u mungojnë emocionet, kjo shpesh nënkupton se:

- Ata nuk i kanë dëgjuar ose praktikuar mjaftueshëm fjalët që përshkruajnë këto ndjenja.
- Ata janë rritur në mjedise ku emocionet nuk janë diskutuar hapur.
- Normat kulturore ose gjinore i kanë dekurajuar të shprehin emocione "të forta".
- Ata kanë frikë se mos gjykojnë ose ndëshkohen për shfaqjen e ndjenjave të caktuara.

Shënim i rëndësishëm: Mbani mend se kur fëmijët e kanë të vështirë të njohin ose të emërtojnë ndjenjat e tyre, kjo nuk do të thotë se ata kanë më pak emocione. Shpesh, kjo nënkupton se atyre u

duhen më shumë mundësi që të dëgjojnë të rriturit të flasin për emocionet, të shohin shprehje të ndjenjave në mënyrë të sigurt dhe të praktikojnë vetë përdorimin e kësaj gjuhe. Me kalimin e kohës, këto përvoja i ndihmojnë ata të kuptojnë dhe të shprehin atë që ndiejnë.

Fjalët për ndjenjat

"Nëse mund ta emërtosh, mund ta zbutësh." – Dr. Dan Siegel

Në librin *The Whole-Brain Child* (2011) (*Fëmija me Trurin e Plotë*), Siegel paraqet idenë "emërtoje për ta zbutur", duke shpjeguar se emërtimi i emocioneve aktivizon korteksin parabollo, që i ndihmon fëmijët të ndihen më të qetë dhe më në kontroll.

Ua mësoni fëmijëve fjalët themelore për ndjenjat, si: i lumtur, i trishtuar, i zemëruar, i frikësuar, krenar, i qetë, i emocionuar, i lodhur, i shqetësuar dhe i guximshëm. Përdorni figura, këngë dhe libra për të ndihmuar.

Ndihma për të gjithë fëmijët që të flasin për ndjenjat: Këshilla praktike për praktikën e përditshme

Ju mund të mbështesni fëmijët e vegjël që të shprehin emocionet në mënyrë të sigurt me mjete të thjeshta - dhe mbani mend, praktikat e vazhdueshme bëjnë ndryshimin më të madh. Këto janë disa prej aktiviteteve të përditshme që mund të përdorni me grupin tuaj.



Përdorni fjalë për ndjenjat të gjuhës që përdorni në familje

Sa herë që është e mundur, përfshini gjuhën që përdorin fëmijët në shtëpi kur emërtoni ndjenjat. Kjo i ndihmon ata të ndihen të kuptuar dhe të vlerësuar. Për shembull:

- Thuaj, *"Në familjen tuaj, ju thoni 'bachtal' për i lumtur."*
- Krijoni karta ose postera dygjuhësor të ndjenjave me familjet.

Shfaqni figura të fytyrave që shprehin ndjenja

Shfaqni fotografi ose vizatime të fytyrave të vërteta që tregojnë emocione të ndryshme - të lumtura, të trishtuara, të zemëruara, të qeta. Mbani ato ku shihen në nivelin e syve të fëmijëve dhe referojuni atyre gjatë gjithë ditës:

"Po të shoh duke bërë me gisht kah fytyra e shqetësuar." A ndihesh i shqetësuar?"

Përdorni kartat e emocioneve në rutinën e përditshme

Bëni kartat e emocioneve pjesë të rutinës suaj të përditshme në mjedisin tuaj:

- Kur të arrijnë : *"Cila fytyrë tregon se si ndihesh sot?"*
- Para shkuarjes në shtëpi: *"Si ndihesh tani?"*

Në këtë mënyrë i ndihmoni fëmijët të praktikojnë emërtimin e ndjenjave.

Përdorni tregime ose kukulla

Tregimet dhe kukullat janë mjete të fuqishme, veçanërisht për fëmijët që ende nuk flasin shumë ose që janë duke mësuar një gjuhë të re. Provoni këtë:

- Zgjidhni një kukull për të shfaqur ndjenja të ndryshme. Tregoni një histori të shkurtër dhe ndaloni për të pyetur: *"Si mendoni se ndihet kukulla?"*

Përfshini fjalë për ndjenja në të folurit e përditshëm

Mos prisni emocione të mëdha - emërtoni emocionet e vogla gjatë ndërveprimeve ditore:

- "Dukesh krenar për kullën tënde."
- "Duket sikur ndihesh i qetë në këndin e leximit."
- "Dukesh kureshtar për atë lojë të re."

Përsëritja i ndihmon fëmijët të mësojnë dhe të mbajnë mend këto fjalë.

Krijoni një "Shportë të ndjenjave" me objekte

Mbusheni një shportë me kukulla, kartela emocionesh dhe objekte qetësuese.

- Gjatë lojës ose kohës së lojës në rreth, fëmijët mund të zgjedhin një objekt për të "treguar" se si ndihen pa pasur nevojë të flasin.
- Kjo është veçanërisht e dobishme për fëmijët e turpshëm ose për ata me aftësi të kufizuara gjuhësore.

Përfshini këngë ose tradita nga familjet rome

Ftoni familjet rome të ndajnë ninulla, këngë ose tregime të thjeshta për ndjenjat. Kjo i ndihmon fëmijët të shohin se kultura e tyre i përket hapësirës mësimore.

Këngë dhe rima për emocionet

Përdorni këngë të thjeshta me gjeste për të ndihmuar fëmijët të mësojnë fjalë për ndjenjat. P.sh.:

"If you're happy and you know it clap your hands..." (Nëse je i lumtur edhe e di, duart ti trokiti!)

Shtoni vargjet tuaja për ndjenjat e tjera:

- "If you're sad ... give a sigh..." (Nëse je i trishtuar... jep një psherëtimë...)
- "If you're angry ... stomp your feet..." (Nëse je i zemëruar ... stamp këmbët fort ...)

Ftoni fëmijët të krijojnë së bashku një këngë për ndjenjat.

Përdorni "Lojën e pasqyrës"

Uluni me një fëmijë para një pasqyre dhe bëni fytyra të ndryshme:

- "Kjo është fytyra ime e befasuar. A mund të ma tregosh fytyrën tënde të befasuar?"
- "Kjo është fytyra ime e lodhur. A mund ta bësh fytyrën tënde të lodhur?"

Kjo i ndihmon fëmijët të vërejnë se si duken ndjenjat te ata dhe te të tjerët.

Lidhni shenjat e trupit me ndjenjat:

Ndonjëherë fëmijët përshkruajnë ndjesi trupore në vend që të emërtojnë emocionet. Lidhni këto shenja me fjalë të thjeshta që shprehin ndjenja, në mënyrë që ata të fillojnë të bëjnë lidhjet.

Për shembull:

"Kur barku juaj ndihet shtrënguar, kjo mund të nënkuptojë se je i shqetësuar."

"Kur sytë tuaj ndihen të rëndë, kjo mund të nënkuptojë se je i lodhur ose i trishtuar."

"Kur grushtet i ke të shtrënguar, kjo mund të nënkuptojë se je i zemëruar."

Pse funksionon:

- Respekton mënyrën natyrale të fëmijëve për të përshkruar ndjenjat përmes ndjesive trupore.
- Krijon një urë nga ndërgjegjësimi për trupin → fjala për emocionin.
- Mbështet fëmijët me fjalor të kufizuar ose që kanë gjuhë tjetër amtare.

Provoni njërin prej këtyre ideve çdo javë. Me kalimin e kohës, fëmijët do të ndihen më rehat që të flasin për emocionet dhe do të fillojnë t'i përdorin këto fjalë vetë.

Ndihmoni fëmijët që të eksplorojnë emocionet

Provoni këtë me grupin tuaj: shfaqni emocionet bazike (gëzim, trishtim, zemërim, befas) duke përdorur vetëm fytyrën dhe trupin tuaj. Lërimi fëmijët të ja qëllorin ndjenjës dhe të provojnë versionin e tyre. Kjo i ndihmon fëmijët të vërejnë dhe të shprehin emocionet edhe pa fjalë.

Pyetje për reflektim:



Pasi ta lexoni këtë, zgjidhni 3 emocione dhe **shkruani ato në ditarin tuaj mësimor**:

- Si do t'i interpretoje ato?
- Si mund të duket një version për fëmijë?
- Si mund të përfshini fëmijë që janë të turpshëm dhe që nuk flasin shumë?

Këshillë për praktikë

Në disa komunitete, fëmijët mund të ndihen të pasigurt për të vepruar para të tjerëve. Ju mund të veproni i pari, të përdorni kukulla ose të luani në çifte për ta bërë aktivitetin më të rehatshëm.

Mbështetja e fëmijëve që po kalojnë ankthin e ndarjes

Kur një fëmijë ndjen mungesën e kujdestarit, ritualet e vogla si këngët, fotografitë ose një kuti e ndjenjave të sigurta mund të ndihmojnë të ndihen më të sigurt. Nëse kutia e ndjenjave përmban gjëra nga shtëpitë e tyre, ata shpesh ndihen më të sigurt. Vizatimi ose shkrimi u japin fëmijëve një mënyrë për të shprehur veten pa presion.

Pyetje për reflektim:



Mendoni për një fëmijë që e njihni (ose imagjinojeni atë) i cili mund të ndihet i shqetësuar kur ndahet nga familja. **Shkruani një përgjigje të shkurtër për këto pyetje në ditarin tuaj mësimor**:

- Çfarë shenjash shqetësimi mund të vëreni?
- Çfarë lloj rituali lamtumire ose mjeti mund të ndihmojë?

Këshillë për praktikë



Krijoni versionin tuaj të “Kutisë së ndjenjave”. Ajo mund të jetë një kuti këpucësh ose një qese letre me materiale të thjeshta vizatimi. Proveni ta përdorni për një ditë dhe shkruani një fjali se si funksionoi.

Disa fëmijë mund të preferojnë të dëgjojnë në vend që të vizatojnë ose të flasin. Mendoni për përdorimin e mesazheve audio, një ninullë të regjistruar ose një album me foto të kujdestarëve të tyre.

Pikat kryesore

- Fëmijët kanë nevojë për ndihmë për të mësuar fjalët që përshkruajnë ndjenjat e tyre. Ata mësojnë duke na dëgjuar dhe duke na parë t'i përdorim shpesh këto fjalë.
- Nëse përdorni libra, këngë, tregime dhe kukulla, mësimi për ndjenjat bëhet më argëtues dhe më i lehtë për tu kuptuar.
- Çdo fëmijë i shpreh emocionet ndryshe - përdorimi i figurave, gjuhës që përdoret në familje ose lojës i ndihmon të gjithë të ndihen të përfshirë.
- Mësimi nga fëmijët i fjalëve për ndjenjat i ndihmon ata të kërkojnë ndihmë dhe të kuptojnë të tjerët.



Ushtrim

Imagjinoni praktikën tuaj të përditshme në mjedisin ose programin tuaj të edukimit të hershëm - Në çfarë mënyrash u ofroni fëmijëve mundësi që të shprehin ndjenjat e tyre në mënyrë të sigurt?

Merrni ditarin tuaj mësimor dhe plotësoni këtë detyrë reflektimi:

Shënoni tri mënyra konkrete se si aktualisht e mbështesni shprehjen e emocioneve në mjedisin ose praktikën tuaj të edukimit të hershëm. Ato mund të përfshijnë rutina, materiale, aktivitete ose mënyra se si ju i përgjigjeni ndjenjave të fëmijëve.

Shembuj të pyetjeve udhëzuese:

- Çfarë mjetesash ose hapësirash u ofroni fëmijëve për të shprehur se si ndihen?
- Si flisni për emocionet gjatë aktiviteteve të përditshme?
- Si i përfshini fëmijët e turpshëm ose ata që përdorin një gjuhë të ndryshme në shtëpi?

Kuiz

Pyetja 1: Pse është e rëndësishme t'u mësojmë fëmijëve fjalë për ndjenjat e tyre?

- A) Që të mund të shprehin emocionet dhe të kërkojnë ndihmë.
- B) Që të mund të ndjekin rregullat më mirë.
- C) Që të mësojnë më shpejt.
- D) Që të sillen si të rritur.



Pyetja 2: Cila është një mënyrë për t'i mësuar fëmijët për emocionet?

- A) Tu jepni teste për ndjenjat
- B) T'i lini ta kuptojnë vetë
- C) Të përdorni këngë, tregime ose fotografi
- D) Të flisni për ndjenjat vetëm kur ndodhin probleme

Pyetja 3: Çfarë mund t'i ndihmojë fëmijët që nuk flasin shumë ose flasin një gjuhë tjetër?

- A) Injorimi i ndjenjave të tyre
- B) Pritja derisa ata të mësojnë gjuhën
- C) Përdorimi i mjeteve vizuale dhe gjuhës së tyre të familjes
- D) Të folurit vetëm në gjuhën zyrtare

Ndihma për fëmijët me ndjenja të forta

Çfarë është bashkë-rregullimi?

Fëmijët mësojnë të menaxhojnë emocionet duke qenë pranë të rriturve që u ndihmojnë të ndihen të sigurt dhe të vërejtur.

Bashkë-rregullimi nënkupton:

- Të qëndrosh i qetë kur një fëmijë është i mërzitur
- Të ndihmosh ata të emërtojnë ndjenjën
- Të ofrosh qetësi dhe strategji për ta menaxhuar momentin

Siç na përkujtojnë Siegel dhe Bryson (2012): *“Truri zhvillohet përmes marrëdhënieve. Kur kujdestarët e bëjnë rregullimin bashkë me fëmijët, ata ndërtojnë themelet neurologjike për vetë-rregullim emocional.”*

Ju me siguri e keni bërë këtë më shpesh se sa mendoni - me një përqaftim ngushëllues, me një zë të qetë, ose vetëm me praninë tuaj.



Pyetni veten: Kur një fëmijë është i mbingarkuar emocionalisht, çfarë ju ndihmon të qëndroni i qetë? Si duket bashkë-rregullimi në mjedisin tuaj?

Në komunitetin rom, fëmijët mund të përballen me stres të madh për shkak të varfërisë, stigmatizimit ose përjashtimit. Aftësia juaj për të ofruar përgjigje të mira, të ngrohta dhe të përshtatura mund të bëjë një ndryshim rrënjësor.

Krijimi i hapësirave të sigurta

Fëmijët kanë nevojë për hapësira të qeta dhe ngushëlluese ku mund të shkojnë kur emocionet bëhen shumë të forta. Këto hapësira i ndihmojnë ata të ndihen të sigurt, të rikthejnë ekuilibrin dhe të zhvillojnë aftësitë e vetë-rregullimit. Krijoni zona të qeta me sende të buta si jastëkë, batanije ose libra. Përdorni mjete emocionale si Shporta e qetësisë (Aktiviteti nr. 2).

Krijoni së bashku një “Shportë të qetësisë” për grupin

Ftoni secilin fëmijë të sjellë një send të vogël nga shtëpia, i cili e bën të ndihet i qetë (p.sh., një lodër të butë, foto, gur të lëmuar ose shall). Së bashku me fëmijët:

- Prezantoni idenë e një "shporte të qetësisë" për të gjithë në grup.
- Lëreni secilin fëmijë të shpjegojë sendin e tij dhe si e ndihmon ai të ndihet më mirë.
- Vendosni të gjitha sendet në një shportë të përbashkët që mbahet në një zonë të qetë.

Kjo promovon empatinë, ndarjen e emocioneve dhe një ndjenjë kujdesi në komunitetin.

Lidhja me shtëpi: Familjet mund të krijojnë versionin e tyre të shportës së qetësisë në shtëpi. Inkurajoni prindërit të diskutojnë me fëmijët e tyre se cilat sende i bëjnë të ndihen të qetë dhe vendosini ato në hapësirën e përbashkët të qetësisë.

Tregoni se kuptoni - Pse fjalët kanë rëndësi

Përdor fjalë si:

“Dukeni i/e trishtuar. S’ka problem. Unë jam këtu.” Mundohu të mos thuash gjëra si *“Je mirë”* ose *“Mos qaj më”*

Fëmijët mësojnë të kuptojnë dhe menaxhojnë emocionet e tyre përmes mënyrës se si të rriturit reagojnë ndaj tyre. Fjalët tona mund t’i vërtetojnë ndjenjat e tyre ose t’i shpërfillin ato pa dashje.

Në vend se të thoni:

“Je mirë” ose *“Mos qaj më”*

Provoni të thoni:

- *“Dukeni i trishtuar. S’ka problem. Jam këtu me ty.”*
- *“Duket sikur po ndihesh i irrituar. Të marrim frymë së bashku.”*

Pse kjo ka rëndësi: Një vështrim i shpejtë në teori

Sipas teorisë së lidhjes (attachment theory) dhe neuroshkencës, fëmijët e vegjël duhet të ndihen të sigurt emocionalisht në mënyrë që të mund të rregullojnë emocionet e tyre. Kur të rriturit i vlerësojnë ndjenjat e një fëmije (në vend se t’i shpërfillin ose minimizojnë ato), kjo aktivizon një ndjenjë të siguri dhe forcon aftësinë e fëmijës për bashkë-rregullim.

Dëgjimi i përsëritur i fjalëve "je mirë" mund t'i bëjë fëmijët:

- Të ndihen të hutuar për emocionet e tyre
- Të ndrydhin ose injorojnë ndjenjat e forta
- Të besojnë se nevojat e tyre emocionale nuk janë të rëndësishme

Vlerësimi i ndjenjave të fëmijës ndërton:

- Besimin në marrëdhëniet me të rriturit
- Vetëdijen emocionale
- Qëndrueshmërinë dhe vetëbesimin

Pikat kryesore

- Fëmijët e vegjël kanë nevojë për të rriturit që t'i ndihmojnë të qetësohen - kjo quhet **bashkë-rregullim**.
- Gjëra të thjeshta si ulja me një fëmijë, marrja frymë së bashku, ose përdorimi i një hapësire qetësimi mund t'i ndihmojnë fëmijët të ndihen të sigurt.
- Mos u thoni fëmijëve të mos i ndiejnë më ose t'i injorojnë emocionet e tyre.
- **Krijimi i hapësirave të buta dhe të qeta** me mjete qetësimi u tregojnë fëmijëve se ndjenjat janë të pranueshme dhe të menaxhueshme.



Pyetje për reflektim:



Lidhja e emocioneve si të rriturit

Fëmijët mësojnë shprehjen emocionale duke parë se si ne i menaxhojmë ndjenjat tona. Ndani një moment për të menduar për emocionet tuaja në punë.

Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Mendoni për këtë:

- Si ndiheni zakonisht kur një fëmijë qan, bërtet ose refuzon të dëgjojë?
- Çfarë ju ndihmon të qëndroni i qetë ose i përmbajtur në momente të vështira?
- Si dëshironi që fëmijët t'ju shohin duke reaguar ndaj stresit ose irritimit?

Provoni këtë detyrë të vogël:

Shkruani një ndjenjë që përjetoni shpesh në punë (p.sh., i lodhur, i irrituar, i gëzuar, krenar). Pastaj, shkruani një mënyrë të shëndetshme se si e menaxhoni atë ndjenjë - nga e cila mund të mësojnë fëmijët.

Për shembull:

"Shpesh ndihem në presion të kohës. Marr frymë thellë dhe them: 'Të bëjmë gjërat me radhë.'

Duke vënë re dhe duke u kujdesur për emocionet tuaja, ju bëheni model i edukimit emocional për fëmijët — dhe krijoni një hapësirë më të qetë mësimi për të gjithë.

Ushtrim

Mendoni për një moment kur një fëmijë në mjedisin tuaj ka pasur një ndjenjë të fortë si zemërim, trishtim ose frikë. Çfarë bëtë ju? A e ndihmoi kjo fëmijën të ndihej më i sigurt dhe më i qetë? Çfarë mund të bëni ndryshe herën tjetër?

Merrni ditarin tuaj mësimor dhe bëni një listë të shkurtër me 2 ose 3 gjëra që mund të provoni për të mbështetur një fëmijë kur ka një emocion të fortë.



Kuiz

Pyetja 1: Cila është një mënyrë për të ndihmuar një fëmijë që është i mërzhitur?

- A) Të ulesh me të dhe të merrni frymë thellë së bashku.
- B) Të largohesh.
- C) T'i thuash të ndalojë.
- D) Ta dërgosh në një dhomë tjetër që të qetësohet.



Pyetja 2: Çfarë është një kënd i qetë ose një hapësirë e sigurt?

- A) Një hapësirë ku dërgohen fëmijët kur sillen keq
- B) Një hapësirë e qetë me lodra dhe libra për të luajtur
- C) Një hapësirë e butë dhe e qetë që mund ta zgjedhin fëmijët kur ndihen të mbingarkuar emocionalisht
- D) Një hapësirë shpërblimi për fëmijët që sillen mirë

Pyetja 3: Çfarë nuk duhet t'i thoni një fëmije që është shumë i mërzhitur?

- A) "Po e shoh që po përjeton një ndjenjë të fortë."
- B) "Jam këtu me ty."
- C) "Mos qaj më."
- D) "Të marrim frymë së bashku."

Emocionet, kultura dhe drejtësia

Fëmijët rriten në një gamë të gjerë kontekstesh familjare, kulturore dhe shoqërore. Këto përvoja formësojnë mënyrën se si përjetohen, shprehen dhe kuptohen emocionet. Në disa komunitete inkurajohet shprehja e hapur e emocioneve. Në disa të tjera, ndjenjat shfaqen përmes sjelljes së qetë, gjesteve ose veprimeve, e jo përmes fjalëve.

Të kuptuarit e shprehjes emocionale përmes një prizmi kulturor na ndihmon të kuptojmë se nuk ka një mënyrë e vetme "të saktë". Në vend të kësaj, ne mund të synojmë të krijojmë mjedise emocionalisht të sigurta që **respektojnë dallimet kulturore** ndërkohë që **mbrojnë të drejtën e çdo fëmije për të ndier, shprehur dhe gëzuar mbështetje**.

Shprehja emocionale formësohet edhe nga **pritsmëritë gjinore dhe paragjykimet shoqërore**. Disa fëmijë mund të lavdërohen se janë të qetë dhe të dëgjueshëm, ndërsa të tjerëve u thuhet të "bëhen të fortë" ose të mos "bëjnë skenë". Këto mesazhe mund të kufizojnë pa dashje aftësinë e fëmijës për të përpunuar dhe shprehur emocionet në mënyra të shëndetshme.

Çfarë e formëson shprehjen emocionale

Fëmijët nuk i shprehin ndjenjat e tyre në të njëjtën mënyrë. Kultura, rolet gjinore, besimet familjare - të gjitha ndikojnë në mënyrën se si kuptohen dhe shprehen emocionet.

Siç e shpjegoi Bronfenbrenner (1979), zhvillimi emocional formësohet nga shtresa të ndikimeve që nga bota e brendshme e fëmijës deri te shoqëria në të cilën rritet.

Prandaj është kaq e rëndësishme të:

- Mësoni rreth normave emocionale në familjet dhe komunitetet e fëmijëve
- Shmangni gjykimin e sjelljeve bazuar në pritjet tuaja
- Ftoni familjet të ndajnë tregime, këngë dhe zakone që ndërtojnë lidhje emocionale

Në familjet rome, emocionet mund të shprehen ndryshe - dhe disa fëmijë mund të ngurrojnë në mjedise ku ndihen të gjykuar ose të pavërejtur. Krijimi i hapësirës për këto dallime forcon dinjitetin dhe përfshirjen.

Çfarë ndikon në mënyrën se si kuptohen dhe shprehen emocionet

Normat kulturore: Në disa kultura, shprehja e emocioneve shihet si forcë; në të tjera, kontrolli emocional vlerësohet shumë. Kjo ndikon:

- Si kërkojnë fëmijët ngushëllim
- Nëse fëmijët inkurajohen të emërtojnë ndjenjat
- Si reagojnë të rriturit ndaj emocioneve të forta

Normat gjinore:

- Djemtë mund të dekurajohen nga shprehja e trishtimit ose frikës

- Vajzat pritët të jenë gazmore dhe bashkëpunuese

Fuqia dhe paragjykimi në praktikë: Pa e kuptuar, të rriturit mund të lavdërojnë disa sjellje dhe të korrigjojnë të tjerat bazuar në normat e tyre. Për shembull:

- Ngushëllimi i një fëmijë të qetë, por qortimi i atij që qan me zë të lartë
- Shpërblimi i vetëkontrollit emocional të djemtit, por i hapjes emocionale të vajzat

Kjo krijon hapësira emocionale të pabarabarta, ku disa fëmijë ndihen të vërejtur, ndërsa të tjerët të heshtur.



Pyetje për reflektim:

Mendoni për një moment kur shprehja emocionale e një fëmije ju ka befasuar ose hutuar. Si mund ta këtë formësuar atë përkatësia e tyre kulturore ose personale?

Shkruani refleksimet tuaja në ditarin mësimor.

Udhëzues praktik për hapësira të drejta emocionale

Mësoni rreth kulturave të familjeve dhe normave emocionale të familjeve të fëmijëve në grupin tuaj. Pyetni kujdestarët e fëmijëve se si shprehën emocionet në shtëpi.

- Krijoni hapësirë për mënyra të ndryshme të shprehjes së ndjenjave - përmes të folurit, vizatimit, lojës ose reflektimit të qetë.
- Shmangni përdorimin e gjuhës me stereotipe gjinore kur reagoni ndaj emocioneve. Për shembull, në vend të "I je djalë i fortë," thoni "po tregon shumë guxim".
- Vini re reagimet tuaja. Reflektoni se çfarë lloj shprehjesh emocionale ju bëjnë të ndiheni në siklet dhe pse.

Të gjithë fëmijët meritojnë të ndiejnë, që në praktikë do të thotë:

Është në rregull që djemtë të qajnë.

Vajzat nuk kanë nevojë të buzëqeshin gjithmonë.

Çdo fëmijë ka të drejtë të ndiejë dhe të mbështetet.

Pikat kryesore

- Fëmijët i shprehin emocionet në mënyra të ndryshme, dhe kjo shpesh ndikohet nga familja dhe përkatësia e tyre kulturore.
- Nuk ka një mënyrë të vetme “të drejtë” për të shprehur ndjenjat - disa fëmijë mund të jenë më të qetë, të tjerët më ekspresivë.
- Pritjet gjinore mund të kufizojnë padrejtësisht mënyrën se si fëmijëve u lejohej të shprehin emocionet e tyre.
- Të rriturit mund të mbështesin drejtësinë duke krijuar hapësira të sigurta dhe respektuese ku çdo shprehje emocionale është e mirëpritur dhe e kuptuar.



Ushtrim

Mendoni për fëmijërinë tuaj. Reflektoni mbi rregullat emocionale që keni mësuar, qofshin të folura ose të pathëna.



Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

- Si është folur për emocionet në familjen ose komunitetin tuaj?
- A kishte ndjenja që ju lejohej t'i shfaqnit — apo pritej t'i fshihnit?
- Si ndikojnë këto përvoja në mënyrën si u përgjigjeni fëmijëve sot?



Kuiz

Pyetja 1: Si mund të ndikojë kultura në mënyrën se si një fëmijë shfaq emocionet?

- A) Nuk ndikon në emocione
- B) Ndikon vetëm në gjuhë
- C) Ajo e formëson mënyrën se si fëmijët shprehin dhe kuptojnë ndjenjat
- D) Ajo i mëson fëmijët të fshehin emocionet

Pyetja 2: Cila është një mënyrë e dobishme për të mbështetur drejtësinë emocionale për të gjithë fëmijët?

- A) Tu mësojmë të gjithë fëmijëve të sillen njësoj.
- B) Të pranojmë mënyra të ndryshme të shprehjes së emocioneve.
- C) Të shmangim të folurit për emocionet.
- D) Të lejojmë vetëm fëmijët më të mëdhenj të shprehin ndjenjat.

Pyetja 3: Çfarë mund të bëjmë për të sfiduar stereotipet gjinore rreth emocioneve?

- A) T'i injorojmë ato.
- B) Tu mësojmë vajzave të jenë të qeta dhe djemve të jenë të fortë.
- C) T'u tregojmë fëmijëve se si të ndihen.
- D) Të lejojmë të gjithë fëmijët të shprehin çdo ndjenjë, pavarësisht gjinisë së tyre.

Kartelat e aktiviteteve

Në këtë seksion, do të gjeni dy aktivitete që mund t'i përshtatni dhe t'i përdorni në mjediset tuaja të edukimit të hershëm. Këto aktivitete janë krijuar për të promovuar edukimin emocional. Secili aktivitet bazohet në parimet e përcaktuara në kornizën CHAVORE dhe promovon praktikën e përgjegjshme dhe gjithëpërfshirëse që mbështet mirëqenien mendore nga kënde të ndryshme.



Aktiviteti nr. 1: Zare tregimi për ndjenjat

Qëllimi: Ndihmoni fëmijët të njohin dhe emërtojnë ndjenjat duke përdorur kreativitetin dhe imagjinatën.

Mosha: 3–6 vjeç

Koha: 15–20 minuta

Materialet:

- Zare letre ose kube druri me fytyra që shprehin emocione (i lumtur, i trishtuar, i zemëruar, i frikësuar, etj.)
- Letër për vizatim dhe lapsa me ngjyra (opsionale)

Si të veproni:

1. Tregojuni fëmijëve zaret dhe shpjegoni secilën ndjenjë.
2. Lëreni secilin fëmijë të hedhë zarin me radhë.
3. Pas hedhjes së zareve, kërkoni fëmijës të tregojë një histori të shkurtër për një moment kur është ndier në atë mënyrë - ose të sajojë një!
4. Gjithashtu, mund të vizatoni emocionin ose ta aktroni atë së bashku.
5. Përsëriteni aktivitetin sa herë që të keni kohë. Sigurohuni që çdo fëmijë të ketë mundësi të marrë pjesë.

Pse funksionon:

- Fëmijët praktikojnë emërtimin e ndjenjave në mënyra argëtuese dhe të sigurt.
- Ndërton vetëbesimin për të shprehur emocionet.
- Ndihmon fëmijët të njohin ndjenjat të tjerët.



Aktiviteti nr. 2: Shporta e qetësisë

Qëllimi: Të ndihmohen fëmijët të bashkë-krijojnë një kënd të përbashkët për rregullim emocional, duke promovuar njëkohësisht empatinë dhe vetëdijesimin emocional.

Mosha: 3 – 6 vjeç

Koha: fleksibile, sipas nevojës, bëhet gjatë disa ditëve ose sesioneve

Materialet:

- Objekte të buta dhe qetësuese të sjellë nga shtëpia (kafshë pelushi, jastëkë, katrorë pëlhere) plus disa sende shtesë nga klasa.
- Objekte të ndjeshme (toptha kundër stresit, lodra për lëvizje, shishe qetësuese)
- Libra emocionesh ose libra tregimesh me tema për ndjenjat
- Një shportë ose kuti të mesme për të mbajtur të gjitha

Si të veproni:

1. Paraqiteni konceptin

Shpjegoni grupit se të gjithë përjetojnë emocione të forta ndonjëherë - dhe se mund të ndihmojmë njëri-tjetrin të ndihet më mirë.

2. Zgjidhni së bashku një kënd të qetë të klasës për shportën e qetësisë.

3. Ndarja e sendeve personale

Ftoni secilin fëmijë të sjellë nga shtëpia një objekt të vogël qetësues që i bën të ndihen të sigurt, të qetë ose të lumtur.

4. Diskutim në grup dhe rrethi i ndarjes

Çdo fëmijë ndan objektin e tij dhe i tregon grupit pse ai i ndihmon të ndihet më mirë.

5. Krijë shportën e përbashkët

Të gjitha objektet vendosen në shportën e qetësisë të grupit, e cila më pas është në dispozicion të secilit që ta përdorë kur të ndihet i mbingarkuar me emocione.

6. Modeloni përdorimin e saj

Tregojuni fëmijëve se çfarë ka në shportë dhe shpjegoni si dhe kur ta përdorin atë: "Kjo është një shportë që ju ndihmon të ndiheni të qetë kur jeni të mërzitur ose kur keni nevojë për një moment qetësie." Nëse ndiheni të trishtuar ose të zemëruar, mund të uleni në këndin e qetë dhe të zgjidhni diçka nga shporta e qetësisë për t'ju ndihmuar të ndiheni më mirë.

7. Reflektoni së bashku

Në fund të ditës/javës, bisedoni me grupin:

- A e ka përdorur dikush Shportën e qetësisë sot?
- Si ju ndihmoi të ndiheni?

Pse funksionon:

- U jep fëmijëve mjetet për t'u qetësuar dhe për t'u ndier të sigurt.
- Ndërton pavarësinë dhe ndërgjegjësim emocional.
- Ofron një mundësi të parashikueshme dhe qetësuese për rregullimin emocional.

Vetë-vlerësimi: Sa keni besim në vetvete?

Kontrolloni sa mirë i keni kuptuar idetë kryesore nga ky sesion. Për secilën deklaratë, zgjidhni opsionin që përshtatet më së miri:

Mund të shpjegoj se çfarë do të thotë edukimi emocional.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Mund të emërtoj katër pjesët e edukimit emocional.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Di të paktën tri mënyra për t'i ndihmuar fëmijët të flasin për ndjenjat e tyre.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Mund të përshkruaj se si të ndihmoj një fëmijë të qetësohet duke përdorur bashkë-rregullimin.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Unë e kuptoj se si kultura dhe gjinia mund të ndikojnë në shprehjen emocionale.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Mund të listoj të paktën një ndryshim që dua të bëj në praktikën time për të mbështetur më mirë shprehjen emocionale.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Nëse jeni përgjigjur me "Jo ende" në ndonjërin prej pyetjeve të mësipërme, konsideroni të rishikoni pjesën përkatëse të sesionit ose të shkruani një synim për hapat tuaj të ardhshëm.

Konkluzione dhe hapat e radhës

Përmbledhje e Sesionit mësimor 2



Në këtë sesion eksploruam se si të mbështesim **edukimin dhe shprehjen emocionale** te fëmijët e vegjël. Mësuam se fëmijët nuk lindin duke ditur si të flasin për ndjenjat e tyre - ata mësojnë duke parë dhe dëgjuar të rriturit përreth tyre. Kur i ndihmojmë fëmijët të **emërtojnë dhe shprehin emocionet e tyre**, ne u japim atyre mjete për të ndërtuar vetëbesimin, për të krijuar miqësi dhe për t'u ndier të sigurt në botë.

Ne analizuam **katër pjesët kyçe të edukimit**

emocional: njohjen, emërtimin, shprehjen dhe rregullimin e emocioneve. Ne praktikuum strategji si bashkë-rregullimi, rrëfimi i tregimeve, lojërat për ndjenjat dhe hapësirat e qetësisë. Ne diskutuam gjithashtu se si **kultura, gjinia dhe paragjykimet** ndikojnë në mënyrën se si fëmijëve u lejohe të shprehin emocionet - dhe se si mund të sigurohemi që çdo fëmijë të ndihet i vërejtur dhe i dëgjuar.

Në fund të këtij sesioni, patët mundësinë të reflektoni mbi përvojat tuaja, të provoni mjete praktike dhe të krijoni një plan për të mbështetur edukimin emocional në punën tuaj me fëmijët.

Për të përfunduar sesionin mësimor, duhet të dini se ju tashmë e mbështesni rritjen emocionale të fëmijëve çdo ditë. Ky sesion është këtu për t'ju ndihmuar ta bëni këtë me më shumë qëllim, me më shumë mjete - dhe me më shumë mirëkuptim për mënyrën se si përfshirja, gjuha dhe identiteti formësojnë edukimin emocional.

Temat e trajtuara

- **Edukimi emocional** i ndihmon fëmijët të kuptojnë, të emërtojnë dhe të ndajnë në mënyrë të sigurt ndjenjat e tyre, gjë që mbështet zhvillimin e tyre të përgjithshëm.
- **Njohja, emërtimi, shprehja dhe rregullimi i emocioneve** janë katër aftësi kyçe që fëmijët i zhvillojnë me kalimin e kohës, me mbështetjen e të rriturve.
- **Strategjitë praktike** si historitë, lojërat, hapësirat e qetësisë dhe ushtrimet e reflektimit i ndihmojnë fëmijët të menaxhojnë emocionet e tyre në mjediset e përditshme.
- Të rriturit luajnë rol thelbësor në **bashkë-rregullimin e emocioneve** duke modeluar sjelljen e qetë dhe duke ofruar mjete dhe rutina qetësuese.
- **Librat, këngët dhe mjetet shumëgjuhëshe** janë efektive për të mësuar fjalët që shprehin ndjenjat dhe për të mbështetur fëmijë me përkatësi të ndryshme gjuhësore.
- Është e rëndësishme të kuptohet se si **shprehja emocionale e fëmijëve ndikohet** nga kultura dhe përvojat e tyre familjare.
- **Stereotipet gjinore** mund të kufizojë lirinë emocionale, prandaj të rriturit duhet të krijojnë hapësirë që të gjithë fëmijët të shprehin çdo ndjenjë.

- **Këndet e qeta dhe materialet ndijore** mund të ndihmojnë fëmijët të ndihen të sigurt dhe të mësojnë të menaxhojnë vet emocionet e forta.

Pikat kryesore

- **Edukimi emocional i ndihmon fëmijët të ndihen të sigurt, të mësojnë më mirë dhe të lidhen me të tjerët.**
- **Është në rregull që fëmijët të përjetojnë emocione të forta.**
- **Ne mund t'i ndihmojmë fëmijët të qetësohen duke qenë vetë të qetë.**
- **Emocionet formësohen nga kultura, gjinia dhe përvoja.**
- **Fjalët dhe veprimet tuaja i ndihmojnë fëmijët të mësojnë se emocionet janë në rregull.**



Këshilla për praktikë

- **Flisni çdo ditë për ndjenjat** - gjatë kohës së lojës, kohës së leximit të tregimeve ose gjatë zgjidhjes së problemeve së bashku.
- **Përdorni fjalë të qarta dhe të thjeshta për ndjenjat** që fëmijët mund t'i kuptojnë dhe t'i përsërisin.
- **Krijoni një hapësirë të qetë** me sende qetësuese ku fëmijët mund të shkojnë kur kanë nevojë për pushim.
- **Vëreni dhe emërtoni butësisht ndjenjat e fëmijëve:** "Dukesh i irrituar – a dëshiron të flasësh për këtë apo të bësh pak pushim?"
- **Përdorni këngë, kukulla ose vizatime** për ta bërë të folurit rreth emocioneve argëtues dhe të sigurt.
- **Inkurajoni të gjithë fëmijët të shprehin se si ndihen**, dhe ua bëni të ditur se është në rregull të kenë emocione të forta.
- **Respektoni mënyrat e ndryshme të shprehjes së ndjenjave**, veçanërisht nga fëmijë me përkatësi të ndryshme kulturore ose gjuhësore.



Si praktikues i edukimit të hershëm, ju luani një rol jetik për të ndihmuar fëmijët të kuptojnë dhe shprehin emocionet e tyre. Duke folur për ndjenjat çdo ditë, duke modeluar strategji të qetësimit dhe duke krijuar hapësira të sigurta ku fëmijët të ndalen dhe të rimarrin veten, ju mbështetni zhvillimin e tyre emocional dhe ndjenjën e sigurisë.

Praktikat e propozuara në këtë sesion nuk kanë të bëjnë me shtimin e më shumë detyrave në ditën tuaj, por me gërshetimin e momenteve të thjeshta dhe të qëllimshme në rutinën tuaj - momente që i

ndihmojnë fëmijët të njohin ndjenjat e tyre, të ndihen të mbështetur dhe të mësojnë se të gjitha emocionet janë të vlefshme. Duke përqafuar qasje gjithëpërfshirëse që nderojnë prejardhjen unike të secilit fëmijë dhe mënyrën se si ata shprehen, ju krijoni klasa ku çdo fëmijë ndihet i sigurt, i vlerësuar dhe i gatshëm për të mësuar.

Mbani mend: momentet e përditshme i ndihmojnë fëmijët të mësojnë rreth ndjenjave - mbani bisedat të thjeshta, të këndshme dhe me respekt për mënyrën unike të shprehjes së emocioneve të secilit fëmijë.

Sesioni i ardhshëm mësimor

Në sesionin e ardhshëm do të trajtoni rëndësinë e ndërtimit të qëndrueshmërisë, vetëvlerësimit dhe adresimit të nevojave emocionale që në vitet e para të jetës - dhe si mund të forconi themelet për shëndetin mendor dhe mirëqenien përmes ndërveprimeve tuaja të përditshme me fëmijët.

Libra me figura që promovojnë edukimin emocional në gjuhët e romëve (Nočka)

Seria Aflatoun (burimet e listuara janë për fëmijë të moshës 6-7 vjeç, mësimdhënësit kanë lirinë të përshtatin të gjitha aktivitetet bazuar në nevojat dhe pjekurinë e fëmijëve; pjesët përkatëse - Tema 1 dhe Tema 2)

<https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/BOOK-1-EN.pdf>

<https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/BOOK-2-EN.pdf>

Manuali i Aflatot (për fëmijë të moshës 3-6 vjeç, në dispozicion vetëm në sllovakisht; pjesët përkatëse - Tema 1 dhe Tema 2):

https://osf.sk/wp-content/uploads/2019/05/IO2_AFLATOT_manual.pdf

Manuali i edukimit emocional: promovimi i qasjes së mbarë shkollës (Fulton, 2003)

Artikuj dhe udhëzues praktikë:

Emotional Literacy in Early Years – Childcare Studies UK

Pasqyrë e qartë e zhvillimit të edukimit emocional në fëmijërinë e hershme, me ide të thjeshta dhe praktike për punën e përditshme.

Supporting Children's Emotional Learning in Early Childhood – The Education Hub (NZ)

Strategji të bazuara në prova për edukatorët për të zhvilluar kompetencën emocionale dhe vetë-rregullimin të nxënësit të rinj.

Teaching Emotional Intelligence in Early Childhood – NAEYC

Eksploron se si mund të mësohet inteligjenca emocionale në mjediset parashkollore dhe përfitimet afatgjata të saj për zhvillimin e fëmijës.

Benefits of Emotional Literacy in Early Childhood Education – Blogu Brightwheel

Një artikull praktik me këshilla për të kultivuar njohuritë emocionale përmes rutinës në klasë dhe ndërveprimeve edukator-fëmijë.

Frymëzohuni dhe shikoni këto video:

How Kids Can Benefit from Empathy and Love Language | Maple Zhang | TEDxKerrisdale

<https://www.youtube.com/live/iCi4jkb2hZQ?t=85s>

Empathy, Education, Inclusion: A Guide to Real Friendship | Emma Liu |

TEDxYouth@GrandviewHeights

<https://www.youtube.com/live/RIwwPHeWQdA>

Building Emotional Literacy

<https://www.youtube.com/shorts/pGHjyVB9hmY>

Shkarko: tekstin në platformë

Bibliografia

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

Denham, S. A. (2006). Social–Emotional Competence as Support for School Readiness: What Is It and How Do We Assess It? *Early Education & Development*, 17(1), 57-89.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. Bantam Books.

Siegel, D. J. (2015). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (2nd ed.). Guilford Press.

Romani Early Years Network (REYN). (2023). *Breaking the Silence: The Right of Young Roma Children and their Families in Europe to Develop and Thrive (Early Childhood Research Study)*. REYN / University of Barcelona / CREA.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGÓGUSOK INÁSTÍTVÉ



Škola Dokorán
Wide Open School n.o.



Partners
Hungary
Alapítvány



25⁺ years for
Early Childhood
Development



Nisma CHAVORE: Mësim i vetë-drejtuar

Sesioni mësimor nr. 3: Ndërtimi i qëndrueshmërisë dhe vetëvlerësimit përmes mbështetjes së nevojave emocionale



PËRMBAJTJA

Mirë se vini në sesionin e tretë mësimor: Ndërtimi i qëndrueshmërisë dhe vetëvlerësimit gjatë adresimit të nevojave emocionale.....	4
Kuptimi i qëndrueshmërisë dhe vetëvlerësimit	5
Përkufizimi i qëndrueshmërisë dhe vetëvlerësimit: Çfarë është qëndrueshmëria?	5
Çfarë është vetëvlerësimit?	6
Elementet kryesore të qëndrueshmërisë dhe vetëvlerësimit	7
Tregimi: Kulla prej letre e Milës	7
Forcimi i autonomisë dhe krijimi i ndjenjës së sigurisë.....	9
Pse autonomia është e rëndësishme për qëndrueshmërinë	9
Fuqia e mjediseve të parashikueshme	10
Autonomia në veprim	11
Pse aftësitë e përballimit të stresit janë të rëndësishme në fëmijërinë e hershme.....	14
Veglat praktike të përballimit të stresit	14
Integrimi i përballimit të stresit në përditshmëri.....	15
Marrëdhëniet mbështetëse, komunikimi domethënës dhe zhvillimi i aftësive	18
Pse kanë rëndësi marrëdhëniet	18
Komunikim i respektueshëm dhe domethënës me fëmijët.....	18
Ndihma që fëmijët të komunikojnë me bashkëmoshatarët dhe të zgjidhin konfliktet ...	19
Partneriteti me familjet përmes komunikimit me respekt	19



Zhvillimi i aftësive, hap pas hapi	20
Kartelat e aktiviteteve	22
Kuiz	27
Konkluzione dhe hapat e radhës	29
Bibliografia	32

Mirë se vini në sesionin e tretë mësimor: Ndërtimi i qëndrueshmërisë dhe vetëvlerësimit gjatë adresimit të nevojave emocionale



Jemi të entuziazmuar që jeni bashkuar me ne teksa eksplorojmë një nga shtyllat më të rëndësishme të zhvillimit në fëmijërinë e hershme: ndërtimin e qëndrueshmërisë, vetëvlerësimit dhe adresimin e nevojave emocionale.

Në këtë sesion, do të analizoni më hollësisht se si përvojat e hershme formësojnë aftësinë e fëmijëve për të përballuar stresin, për të ndërtuar vetëbesimin dhe për t'u ndier të sigurt me veten e tyre. Qëndrueshmëria dhe vetëvlerësimi nuk janë tipare të pandryshueshme - ato zhvillohen me

kalimin e kohës, veçanërisht kur fëmijët mbështeten nga marrëdhënie të kujdesshme dhe mjedise që u përgjigjen nevojave të tyre.

Përmes mjeteve praktike, historive nga terreni dhe reflektimeve të orientuara, do të fitoni njohuri se si të krijoni mjedise ku të gjithë fëmijët mund të ndihen të vërejtur, të vlerësuar dhe të qëndrueshëm.

Të fillojmë!

Pasqyrë e sesionit mësimor

Në këtë sesion mësimor do të reflektoni se si praktikatat e përditshme – si krijimi i rutinave të qarta, ofrimi i zgjedhjeve dhe modelimi i reagimeve të qeta – mund të ndihmojnë fëmijët të ndihen të sigurt dhe të aftë, edhe gjatë momenteve të vështira. Ju po ashtu do të zbuloni teknika të thjeshta, por të fuqishme që i mbështesin fëmijët të menaxhojnë emocionet, të shprehen dhe të krijojnë vetëbesim në aftësitë e tyre.



Ky sesion ju fton të mendoni në mënyrë kritike për rolin tuaj si një i rritur konsistent dhe i përgjegjshëm dhe si mund ta forconi bazën për mirëqenie mendore në ndërveprimet tuaja të përditshme me fëmijët.

Në këtë sesion mësimor do të eksploroni këto tema dhe koncepte kryesore:

- Qëndrueshmëria dhe vetëvlerësimi
- Roli i autonomisë dhe rutinave të parashikueshme në sigurinë emocionale
- Mekanizmat praktikë për përballimin e stresit

- Mbështetja e komunikimit me bashkëmoshatarët dhe zgjidhjes së konflikteve
- Komunikim me respekt ndërmjet të rriturve dhe fëmijëve
- Komunikimi me empati dhe i bazuar në pikat e forta
- Mendësia e rritjes

Objektivat mësimore

Në përfundim të këtij sesiioni mësimor do të jeni në gjendje të:

- **Kuptoni** konceptet e qëndrueshmërisë dhe vetëvlerësimit, komponentët e tyre kryesorë dhe rëndësinë e tyre në zhvillimin emocional në fëmijërinë e hershme.
- **Identifikoni** strategjitë efektive dhe faktorët mbështetës që nxisin autonominë, qëndrueshmërinë, vetëvlerësimin realist dhe sigurinë emocionale të fëmijëve.
- **Zbatoni** mekanizmat praktikë të përballimit të stresit, rutinave të parashikueshme dhe teknikave për ndërtimin e marrëdhënieve për të nxitur qëndrueshmërinë dhe për të përmirësuar mirëqenien emocionale të fëmijëve.



Kuptimi i qëndrueshmërisë dhe vetëvlerësimit

Përkufizimi i qëndrueshmërisë dhe vetëvlerësimit: Çfarë është qëndrueshmëria?

Qëndrueshmëria i referohet aftësisë së një fëmije për t'u rikuperuar pas pengesave, për t'iu përshtatur ndryshimeve dhe për të vazhduar përpara përballë sfidave. Kjo nuk është diçka që fëmijët e kanë ose nuk e kanë — qëndrueshmëria zhvillohet me kohën, përmes marrëdhënieve, përvojave dhe mundësive për t'u përballur dhe menaxhuar **stresin e menaxhueshëm**.

Sipas *Qendrës së Harvardit për Zhvillimin e Fëmijës*, ekzistojnë tri lloje reagimesh ndaj stresit që fëmijët mund të përjetojnë:

1. Stresi pozitiv

AI është një pjesë normale dhe thelbësore e zhvillimit. Është jetëshkurtër dhe i moderuar, si ndjenja e ankthit para një performance ose kur mëson se si lidhen këpucët. Me mbështetjen e të rriturve, fëmijët e marrin veten shpejt dhe fitojnë vetëbesim.

2. Stresi i tolerueshëm

Më serioz dhe më afatgjatë (p.sh., vdekja e një të dashuri, sëmundja e rëndë). Trupi aktivizon reagimin më të fortë ndaj stresit, por me mbështetje lehtësuese nga kujdestarët, fëmijët mund të marrin veten. Marrëdhëniet janë kyçe për t'i ndihmuar fëmijët të përballojnë këtë nivel stresi.

3. Stresi toksik

Aktivizimi më i gjatë i sistemeve të stresit në mungesë të marrëdhënieve mbrojtëse. Ai shpesh është rezultat i neglizhencës kronike, abuzimit, ekspozimit ndaj dhunës ose varfërisë së skajshme. Pa mbështetje, ai mund të dëmtojë arkitekturën e trurit dhe të rrisë rrezikun për probleme të shëndetit mendor dhe fizik për tërë jetën.

Ju do mësoni më shumë rreth stresit dhe strategjive të kujdesit për veten në Sesionin mësimor nr. 6.

Më shumë sesa “të durosh me forcë”, qëndrueshmëria vjen nga ndjenja e sigurisë dhe mbështetjes së mjaftueshme që u mundëson fëmijëve të provojnë, të dështojnë, të reflektojnë dhe të provojnë sërish. Hulumtime të tjera nga Qendra e Harvardit për Zhvillimin e Fëmijës tregojnë se fëmijët që zhvillohen përkundër vështirësive zakonisht kanë të paktën një marrëdhënie të qëndrueshme dhe mbështetëse dhe mjedise që ofrojnë strukturë, parashikueshmëri dhe inkurajim.

Mendojeni qëndrueshmërinë si një peshore të ekuilibrit: kur fëmijët përjetojnë ndërveprime pozitive dhe ndërtojnë aftësi të përballimit të stresit, ata zhvillojnë forcë të brendshme për ta anuar peshoren drejt një zhvillimi të shëndetshëm, edhe kur jeta i vë pesha në anën tjetër.

Çfarë është vetëvlerësimi?

Vetëvlerësimi është mënyra se si ndihen fëmijët për veten e tyre - ndjenja e vlerës, aftësisë dhe vetëbesimit.

Vetëvlerësimi i shëndetshëm rritet kur fëmijët **vërehen, kuptohen dhe mbështeten** në mënyrë të vazhdueshme.

Një fëmijë me vetëvlerësim të shëndetshëm beson:

- "Unë jam i aftë."
- "Unë jam i vlerësuar."
- "Mund të përpiqem, edhe nëse nuk e bëj si duhet herën e parë."

E rëndësishme është se vetëvlerësimi nuk ndërtohet përmes lavdërimeve të tepruara apo duke u thënë fëmijëve se janë të përkryer. Ai rritet kur fëmijët inkurajohen të marrin përsipër rreziqe, të reflektojnë



mbi përpjekjet e tyre dhe të marrin reagime të sinqerta dhe mbështetëse. Bëhet fjalë për t'i ndihmuar ata të njohin pikat e tyre të forta dhe të ndihen krenarë për atë që janë.

Elementet kryesore të qëndrueshmërisë dhe vetëvlerësimit

Qëndrueshmëria dhe vetëvlerësimi mbështeten nga dy kategori thelbësore:

Pikat e forta të brendshme (brenda fëmijës):

- Vetëkontrolli - Aftësia për të menaxhuar emocione dhe sjellje të forta.
- Vetëbesimi – Të besosh në aftësitë dhe përpjekjet e tua.
- Pikëpamja pozitive – Të shohësh sfidat si mundësi, jo si dështime.
- Ndërgjegjësimi – Njohja dhe emërtimi i ndjenjave, nevojave dhe kufijve të dikujt.

Mbështetja e jashtme (në mjedis):

- Marrëdhëniet e qëndrueshme – Të ketë të paktën një të rritur vazhdimisht dhe emocionalisht të disponueshëm.
- Rutinat dhe pritshmëritë e parashikueshme – Kur dinë se çfarë të presin i ndihmon fëmijët të ndihen të sigurt.
- Inkurajimi dhe komentet – Pranimi i sinqertë i përpjekjes, jo vetëm i rezultatit.
- Marrje e rrezikut në mënyrë të sigurt – Mundësi për të provuar, dështuar dhe provuar përsëri me udhëzime.

Këto dy fusha veprojnë së bashku: kapacitetet e forta të brendshme i ndihmojnë fëmijët të përballen me sfidat, ndërsa mjediset edukuese i forcojnë këto kapacitete.

Tregimi: Kulla prej letre e Milës

Mila është një 5-vjeçe në vitin e dytë parashkollor. Një mëngjes, mësuesja e saj, znj. Lena, ua jep fëmijëve një detyrë të re: *"Ndërtoni kullën më të lartë që mundeni duke përdorur vetëm letër dhe shirit ngjitës."*

Fëmijët janë të emocionuar dhe Mila fillon menjëherë - sytë e saj shkëlqejnë nga vendosmëria.

Në fillim, kulla e Milës shembet. Ajo psherëtin, i bën duart kryq dhe mëmërit, *"Kulla ime është më e keqja."*

Znj. Lena ulet në gjunjë pranë saj dhe i thotë me butësi, *"Vërtet do që kjo të funksionojë. Të marrim frymë thellë dhe të provojmë diçka të re së bashku."*

Mila merr frymë thellë. Znj. Lena nuk e ndërton kullën për të, por e inkurajon: *"Provo ta palosësh letrën në këtë mënyrë – mund ta bëjë më të fortë."* Mila ndjek sugjerimin, dhe këtë herë, kulla qëndron më gjatë. Ajo buzëqesh.

Më vonë, kulla shembet përsëri. Sytë e Milës mbushen me irritim. Para se znj. Lena të thotë ndonjë gjë, Mila merr më shumë letër dhe pa fjalë fillon ta palosë përsëri.

Në fund të aktivitetit, kulla e Milës nuk është më e larta. Por kur znj. Lena mbledh grupin për të reflektuar, Mila ngre dorën dhe thotë, *“Kulla ime nuk fitoi, por e kuptova si ta bëja të qëndronte pa u shembur. Unë nuk hoqa dorë.”*

Ta analizojmë pak

Tregimi i Milës ilustron se si zhvillohen qëndrueshmëria dhe vetëvlerësimi në momente të përditshme, jo përmes përsosmërisë, por përmes mbështetjes për marrjen e rreziqeve.

Mila tregoi pikat e forta të brendshme:

- Vetëkontroll kur menaxhoi irritimin e saj pas shembjes së kullës.
- Vetëbesim kur mori iniciativën për të provuar përsëri, edhe pasi kishte dështuar.
- Pikëpamje pozitive kur u përqendrua në atë që kishte mësuar, jo në atë që kishte humbur.
- Ndërgjegjësim kur i kishte kuptuar dhe ndarë ndjenjat e saj gjatë reflektimit në grup.

Znj. Lena ofroi mbështetje të jashtme domethënëse:

- Marrëdhënia e qëndrueshme, znj. Lena u përgjigj me qetësi dhe respekt.
- Rutinë e parashikueshme, Mila u ndje e sigurt të merrte pjesë sepse i besonte mjedisit.
- Inkurajim dhe komente, znj. Lena e vlerësoi përpjekjen e Milës, jo vetëm suksesin.
- Hapësirë e sigurt për të marrë rreziqe, sfida ishte domethënëse, por me rrezik të ulët.



Pyetje për reflektim:

Mendoni për një fëmijë nën kujdesin tuaj që ka vështirësi me vetëbesim ose këmbëngulje. Si mund ta përshtatni reagimin ose mjedisin tuaj që t'i ndihmoni atij fëmijë të ndërtojë forcën e tij të brendshme - ashtu si bëri Mila me kullën e saj prej letre? ***Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.***

Pikat kryesore

- **Qëndrueshmëria** është aftësia e një fëmije për t'u rikuperuar nga sfidat dhe ajo zhvillohet me kalimin e kohës përmes marrëdhënieve mbështetëse, stresit të menaxhueshëm dhe mundësive për të provuar, dështuar dhe provuar përsëri.
- **Vetëvlerësimi** është mënyra se si fëmijët e shohin vlerën dhe aftësitë e tyre, ndërtohet përmes inkurajimit të vazhdueshëm, reagimit të shqetësuar dhe të qenit të vërejtur dhe të kuptuar.
- Së bashku, qëndrueshmëria dhe vetëvlerësimi rriten përmes një kombinimi të **forcave të brendshme** – si vetëkontrolli dhe besimi – dhe **mbështetjes së jashtme**, si marrëdhëniet e qëndrueshme dhe mjediset e sigurta. Momentet e përditshme, si aktiviteti i Milës me kullën prej letre, tregojnë se si fëmijët i ndërtojnë këto aftësi me udhëzime dhe reflektim, e jo me përsosmëri.
- Si praktikues i edukimit në fëmijërinë së hershme, mos harroni se **qëndrueshmëria dhe vetëvlerësimi** nuk janë veçori me të cilat fëmijët lindin – **ato ndërtohen përmes ndërveprimeve të përditshme**. Duke ofruar mbështetje të vazhdueshme, duke inkurajuar përpjekjet e jo përsosmërinë dhe duke krijuar hapësira të sigurta për marrjen e rreziqeve, ju i ndihmoni fëmijët të zhvillojnë vetëbesimin për t'u përballur me sfidat, dhe forcën për të rimarrë veten. Prania juaj e qetë, vlerësimi i shqetësuar dhe besimi në potencialin e tyre janë mjete të fuqishme që i ndihmojnë të rriten si nxënës të aftë dhe plot vetëbesim.



Forcimi i autonomisë dhe krijimi i ndjenjës së sigurisë

Pse autonomia është e rëndësishme për qëndrueshmërinë

Autonomia – aftësia për të bërë zgjedhje, për të marrë nisma dhe për të vepruar në mënyrë të pavarur – është thelbësore për zhvillimin e shëndetshëm emocional. Kur fëmijëve u jepet hapësirë të eksplorojnë, të marrin vendime dhe të mësojnë nga veprimet e tyre, ata fillojnë ta shohin veten si të aftë dhe të shkathtë. Kjo ndikon drejtpërdrejt në vetëbesimin dhe qëndrueshmërinë e tyre.

Si profesionistë, **ju mund të ushqeni autonominë duke:**

- Ofruar zgjedhje domethënëse (“A dëshironi ngjyra apo markera?”).
- Dhënë kohë për zgjidhjen e problemit para se të ndërhyni.



- Inkurajuar përgjegjësinë përmes detyrave të vogla (p.sh., shpërndarja e filxhanëve, sistemimi i lodrave).
- Vlerësuar përpjekjen në vend se të rregulloni apo të merrni përsipër detyrën shumë shpejt.

Kur fëmijët e ndiejnë se kanë pronësi mbi veprimet e tyre, ata krijojnë bindjen “Unë mund ta bëj këtë” —një themel kyç si për vetëvlerësimin ashtu edhe për qëndrueshmërinë.

Fuqia e mjediseve të parashikueshme

Ashtu si autonomia ndërton vetëbesimin, parashikueshmëria ofron siguri emocionale. Rutinat, pritshmëritë e qarta dhe mbështetja e vazhdueshme e të rriturve i ndihmojnë fëmijët të ndihen të sigurt. Kjo ndjenjë stabiliteti është veçanërisht e rëndësishme për fëmijët që mund të jenë duke përjetuar pasiguri ose stres në fusha të tjera të jetës.

Kjo është veçanërisht e rëndësishme për fëmijët romë, të cilët shpesh përballen me sfida të mëdha që ndikojnë në ndjenjën e tyre të sigurisë dhe stabilitetit. Sipas Studimit hulumtues për fëmijërinë e hershme REYN:

- 6 nga 10 fëmijë romë nën moshën 3 vjeç nuk kanë qasje në shërbimet e edukimit të hershëm.
- Vetëm 27% e anëtarëve të familjeve romë janë të punësuar.
- 6 nga 10 familje raportojnë se përjetojnë diskriminim kur gjatë qasjes në shërbimet publike.
- Mbi 70% e fëmijëve romë përballen me vështirësi në kuptimin e gjuhës në të cilën mbajnë mësimin.
- Më pak se 30% përfitojnë nga asistentë që flasin gjuhën romë.

Këto barriera kontribuojnë në rritjen e ndjenjës së paparashikueshmërisë në jetën e përditshme, duke e bërë edhe më të rëndësishme nevojën për mjedise të sigurta, të strukturuar dhe të parashikueshme.

Mjediset e parashikueshme:

- Zvogëlojnë ankthin dhe çrregullimin emocional.
- Mbështesin vetërregullimin dhe funksionimin ekzekutiv.
- Krijojnë hapësirë për eksplorim dhe mësim brenda kufijve të qartë dhe të sigurt.

Ju mund të nxisni parashikueshmërinë duke:

- Krijuar rutina të vazhdueshme ditore (p.sh., ritualet e përhëndetjes, koha e ngrënies së ushqimeve të lehta, kalimet nga një aktivitet dhe hapësirë në tjetrën).
- Përdorur orare dhe sinjale vizuale për të ndihmuar fëmijët të parashikojnë se çfarë vjen më pas.
- Vendosur kufij të qartë dhe të qëndrueshëm, të shpjeguar në mënyrë të qetë dhe me respekt

Balancimi midis lirisë dhe strukturës

Thelbi është të gjesh ekuilibrin midis lirisë që u mundëson fëmijëve të rriten dhe strukturës që u ofron ndjenjën e sigurisë. Në mjedise të tilla, fëmijët kanë më shumë gjasa të eksplorojnë, të marrin rreziqe të shëndetshme dhe të rimarrin veten nga pengesat - shenja dalluese të qëndrueshmërisë.

Këshilla për praktikë

Merrni parasysh konceptin e “**autonomisë së udhëhequr**” – liria brenda një kuadri të mbështetjes së kujdesshme.

Ky koncept mund të ilustruhet më tej duke përfshirë disa shembuj praktikë që tregojnë se si funksionon "autonomia e udhëhequr" në mjediset e përditshme të edukimit në fëmijërinë e hershme. Autonomia e udhëhequr do të thotë t'u ofrosh fëmijëve zgjedhje domethënëse, ndërsa ruan kufij të qartë dhe të kujdesshëm, duke nxitur si pavarësinë ashtu edhe sigurinë emocionale. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për fëmijët e vegjël romë, të cilët mund të mos përjetojnë gjithmonë mjedise të ngrohta dhe të strukturuar.



Ja disa shembuj se si mund të zbatohet kjo:

- **Koha “Zgjidh një libër”** – Ofroni dy ose tre libra dhe kërkoni nga fëmija të zgjedhë një për lexim të përbashkët. Kjo mbështet autonominë brenda një zgjedhjeje të strukturuar.
- **Lojë e pavarur me rregulla të qarta** – Krijoni një zonë për lojë me materiale të ndryshme (blloqe, mjete vizatimi, kukulla) dhe disa pritje të thjeshta si “ne ndajmë” ose “ne pastrojmë së bashku”. Kjo i ndihmon fëmijët të vetë-rregullohen ndërsa eksplorojnë lirshëm.
- **Tregimi i udhëhequr nga fëmijët** – Pas lojës ose vizatimit të imagjinuar, ftoni fëmijën të rrëfejë se çfarë kanë krijuar dhe pse. Kjo inkurajon reflektimin, vendimmarrjen dhe besimin.

Autonomia në veprim

Amiri është një fëmijë katërvjeçar i cili shpesh refuzon të marrë pjesë në aktivitete në grup. Edukatori i tij e ka vërejtur se Amiri preferon lojën e qetë dhe individuale dhe rrallë bën zgjedhje kur i ofrohet mundësia.

Në vend që të këmbëngulte që ai të bashkohej çdo herë që kohën e rrethit, praktikuesi i tij filloi t'i jepte Amirit zgjedhje të thjeshta me presion të ulët:

- “A dëshiron të ulesh në jastëkun e kaltër apo të kuq sot?”
- “A dëshiron të dëgjosh ndonjë tregim apo të vizatosh derisa ne lexojmë?”

Gradualisht, Amiri filloi të merrte pjesë më shumë. Ai ndihej i vërejtur dhe i respektuar dhe, çka është më e rëndësishmja, ndihet se kishte nën kontroll përvojën e tij.

Ky shembull ilustron se si respektimi i të drejtës për të zgjedhur dhe inkurajimi i pjesëmarrjes – parime thelbësore të të drejtave të fëmijëve – mund të promovojnë autonominë e udhëhequr në mjediset e edukimit të hershëm. Këto koncepte i ndihmojnë fëmijët të ndërtojnë vetëbesimin, të ndihen të vlerësuar dhe të fillojnë të rregullojnë emocionet e tyre përmes vendimmarrjes domethënëse.



Pyetje për reflektim

Mendoni për një fëmijë që ka vështirësi me vetëbesim ose me rregullim emocional. Si mund ta përshtatni mjedisin ose rutinën tuaj për të mbështetur atë fëmijë të ketë më shumë autonomi ose parashikueshmëri?

Shkruani në ditarin tuaj mësimor dy ndryshime që do provonit për të mbështetur autonominë ose ndjenjën e tyre të sigurisë.

Pikat kryesore

- **Autonomia** - dhënia e lirisë fëmijëve për të zgjedhur dhe për të ndërmarrë iniciativa - **ndihmon në ndërtimin e besimit dhe qëndrueshmërisë** duke u mundësuar atyre të shohin veten si të aftë dhe në kontroll.
- Në të njëjtën kohë, **mjediset e parashikueshme me rutina të qëndrueshme dhe pritshmëri të qarta** u ofrojnë fëmijëve sigurinë emocionale që u nevojitet për të eksploruar dhe për t'u rritur.
- Gjetja e ekuilibrit midis strukturës dhe lirisë, ose **“autonomisë së udhëhequr”**, u mundëson fëmijëve të ndërmarrin rreziqe të shëndetshme brenda kufijve të sigurt. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për fëmijët që përballen me paqëndrueshmëri, siç janë fëmijët e vegjël romë, të cilët përfitojnë shumë nga mjedise që janë edukuese dhe të strukturuar.
- Si praktikues, ju luani një rol jetik për të ndihmuar fëmijët të ndihen të sigurt dhe të fuqizuar. Duke ofruar zgjedhje domethënëse dhe duke vendosur rutina të qëndrueshme, ju krijoni një mjedis ku fëmijët mund të zhvillojnë pavarësinë dhe rregullimin emocional. **Ndryshimet e vogla** – p.sh., t'i japësh një fëmijë dy opsione ose të përdorësh orare vizuale – mund të bëjnë një ndryshim të madh. Udhëzimi juaj i kujdesshëm i ndihmon fëmijët të ndihen të vërejtur, të vlerësuar dhe mjaft të sigurt për t'u rritur si nxënës me qëndrueshmëri dhe vetëbesim.



Kuiz

1. **Pse është e rëndësishme të ofroni mundësi zgjedhjeje?**
 - A) Për të shmangur konfliktin
 - B) Për të inkurajuar pavarësinë dhe vendimmarrjen
 - C) Për ta bërë ditën argëtuese
 - D) Sepse rutinat nuk janë të nevojshme



2. **Çfarë i ndihmon fëmijët të ndihen të sigurt në një mjedis grupor?**
 - A) Shmangia e rutinës
 - B) Lënia e tyre të bëjnë çfarë të duan
 - C) Pritjet e qarta dhe të vazhdueshme
 - D) Kufizimi i përfshirjes së të rriturve

Pse aftësitë e përballimit të stresit janë të rëndësishme në fëmijërinë e hershme

Mekanizmat e përballimit të stresit janë aftësitë dhe sjelljet që përdorim për të menaxhuar emocionet dhe situatat e vështira. Për fëmijët e vegjël, këto aftësi janë ende duke u zhvilluar – dhe ata mbështeten shumë te të rriturit rreth tyre për t'i ndihmuar të mësojnë mënyra të shëndetshme për të përballuar irritimin, frikën, zhgënjimin dhe ndryshimin.

Përvojat e hershme të mbingarkesës emocionale, kur ballafaqohen me mbështetje të qetë dhe të qëndrueshme, mund tu japin formë aftësive afatgjate të fëmijëve për t'u vetërregulluar, për të kërkuar ndihmë dhe për t'u rikuperuar nga stresi.

Veglat praktike të përballimit të stresit

Më poshtë janë disa teknika të qasshme dhe të bazuara në prova që mund t'i integroni në mjediset e fëmijërisë së hershme për të mbështetur mirëqenien emocionale:

1. Teknikat e mbajtjes së vëmendjes në kohën e tashme dhe relaksimit

- **Shokë të frymëmarrjes:** Ftoni fëmijët të shtrihen me një lodër të vogël të butë të vendosur në barkun e tyre. Ndërsa marrin dhe lëshojnë frymën, ata mund ta shikojnë lodrën të ngrihet dhe të ulet, duke i ndihmuar ata të mësojnë të ngadalësojnë dhe të fokusohen në frymëmarrjen e tyre.
- **Stabilizimi përmes pesë shqisave:** Ftoni fëmijët të vënë re: 1 gjë që ata e shohin, e dëgjojnë, e prekin, e nuhasin dhe e ndiejnë – kjo i qetëson mendimet e trazuara dhe i përqendron ata në momentin e tanishëm.
- **Lëvizje e butë:** Prezantoni shtrirjen, yoga për fëmijë ose lëvizje të qeta të trupit që mund të zbusin tensionin dhe të ndihmojnë në rregullimin e nivelit të energjisë.

2. Shprehja emocionale përmes personazheve kukullave

Një personazh kukull është një kukull e krijuar në mënyrë të posaçme që ka emrin, personalitetin, prejardhjen dhe historinë e vet jetësore.

3. Profesionalistët i përdorin këto kukulla si mjete të mësimdhënies për të paraqitur skenarë që pasqyrojnë përvojat nga jeta reale e fëmijëve, përfshirë emocionet, sfidat dhe situatat sociale. Kukulla bëhet një “mikeshtë e sigurt” e cila mund të përjetojë ndjenja dhe ngjarje për të cilat fëmijët mund ta kenë të vështirë të flasin drejtpërdrejt.

Përmes tregimit dhe bisedës së udhëhequr, personazhet kukull u mundësojnë fëmijëve të eksplorojnë emocionet, të sillen në situata të vështira dhe të tejkalojnë tranzicionet e jetës në mënyrë mbështetëse dhe jo kërcënuese. Duke u angazhuar me kukullën, fëmijët shpesh projektojnë ndjenjat ose idetë e tyre, duke ua bërë më të lehtë shprehjen dhe reflektimin mbi emocionet komplekse.

Shembull në praktikë

“Si mendoni se është ndier kukulla Jojo kur askush nuk e dëgjoi atë në tryezën ku haheshin ushqime të lehta?” Çfarë mund të bëjmë për ta ndihmuar të ndihet më mirë?”

Ky lloj pyetjesh inkurajon empatinë, zgjidhjen e problemeve dhe fjalorin emocional, ndërkohë që u siguron fëmijëve një distancë të sigurt nga përvojat e tyre.

4. Një kuti e shqetësimeve

Siguroni një kuti të thjeshtë ku fëmijët mund të vendosin “shënime për shqetësimet” që i vizatojnë ose ia diktojnë një të rrituri. Kjo i ndihmon të nxjerrin në pah shqetësimet dhe krijon hapësirë për diskutim ose zgjidhje më vonë, kur emocionet janë më pak intensive.

Mund tu riktheheni këtyre shënimeve gjatë momenteve të qeta, duke i ndihmuar fëmijët të reflektojnë mbi mënyrën se si ndihen tani dhe çfarë i ka ndihmuar.

Do të gjeni udhëzime të qarta për këtë aktivitet në Sesionin mësimor nr. 4.

5. Diskutime në rrathët e mëngjesit

Përdorni rrathët e mëngjesit si hapësira të sigurta për të folur për ndjenjat, për të emërtuar emocionet dhe për t'u lidhur me njëri-tjetrin. Inkurajoni fëmijët të tregojnë se si ndihen atë ditë duke përdorur metafora për motin: “Sot ndihem me diell!” ose “Jam pak i vranët”.

Integrimi i përballimit të stresit në përditshmëri

Në vend që të jenë ushtrime që bëhen vetëm një herë, këto teknika janë më të fuqishme kur **gërshetohen me rutinat ditore dhe mjediset e mësimi**. Nuk keni nevojë për kohë të veçantë për “aftësi të përballimit” - ato mund të përfshihen natyrshëm gjatë tranzicioneve, momenteve të zgjidhjes së problemeve ose kohës së punës në grup.

Shembuj praktik:

- Pas lojës aktive, provoni 1 minutë frymëmarrje ose zgjatje të muskujve së bashku.
- Gjatë një konflikti, përdorni një personazh kukull për të eksploruar çfarë ndodhi dhe si u ndien të gjithë.
- Në momentin e mbërritjes, ndani kohë për të treguar ndjenjat në rreth ose për t'i vizatuar ato ose për të përdorur kalendarin e emocioneve.



Pyetje për reflektim:

Mendoni për një fëmijë që ka tendencë të mbingarkohet, të irritohet ose të tërhiqet lehtë. *Cilin mjet përballimi të stresit nga ky seksion do mund të provonit ta përdorni me ta? Si mund ta përdorni atë në mënyrë*

mbështetëse? **Shkruani mendimet tuaja në ditarin tuaj mësimor** ose ndani ato me një bashkëmoshatar dhe përpikuni t'i zbatoni në mjedisin tuaj.

Pikat kryesore

- **Aftësitë e përballimit** të stresit janë mjete thelbësore që fëmijëve të vegjël u nevojiten për të menaxhuar emocione të mëdha si irritimi, frika ose zhgënjimi. Meqenëse këto aftësi janë ende në zhvillim në fëmijërinë e hershme, fëmijët mbështeten te të rriturit e qetë dhe mbështetës për t'i udhëzuar.
- Teknika si frymëmarrja e vëmendshme, stabilizimi përmes shqisave, tregimi emocional me personazhe kukulla dhe kutia e shqetësimeve i ndihmojnë fëmijët të shprehin dhe rregullojnë emocionet. Kur integrohen natyrshëm në rutinat e përditshme - si koha në rreth ose tranzicionet – këto praktika jo vetëm që ulin stresin, por edhe krijojnë qëndrueshmëri afatgjatë dhe ndërgjegjësim emocional.
- Si praktikues i edukimit të hershëm, prania juaj e qetë dhe udhëzimi juaj i përditshëm i ndihmon fëmijët të mësojnë se si të përballen me dallgët e jetës. Duke **gërshetuar strategji të thjeshta** – si ushtrimet e frymëmarrjes, kontrolli i emocioneve ose tregimi reflektues – **në rutinat e përditshme**, ju u jepni fëmijëve mjete për të kuptuar dhe menaxhuar ndjenjat e tyre. Këto veprime të vogla dhe të vazhdueshme jo vetëm që mbështesin rregullimin emocional të momentit, por edhe ndërtojnë një themel të qëndrueshmërisë që do t'u shërbejë atyre në vitet e ardhshme.



Kuiz

1. Cili është përfitimi kryesor i përdorimit të personazheve kukulla me fëmijët e vegjël?

- A) Ato i mbajnë fëmijët të argëtuar
- B) Ndhmojnë fëmijët të memorizojnë emocionet.
- C) Ofrojnë një mënyrë të sigurt për të shprehur ndjenjat
- D) Zëvendësojnë diskutimet e udhëhequra nga të rriturit



2. Çfarë i bën strategjitë e përballimit më efektive në mjediset e edukimi në fëmijërinë e hershme?

- A) Ato përdoren vetëm kur një fëmijë është i mërzhitur
- B) Ato praktikohen rregullisht dhe integrohen në rutinat ditore
- C) Ato përdoren si shpërblime për sjellje të mirë
- D) Ato mbahen sekret midis praktikuesit dhe fëmijës

Marrëdhëniet mbështetëse, komunikimi domethënës dhe zhvillimi i aftësive

Në këtë seksion, do të reflektoni mbi mënyrën se si marrëdhëniet e forta, komunikimi me respekt dhe ndërveprimet që zhvillojnë aftësi ndikojnë në qëndrueshmërinë dhe vetëvlerësimin e fëmijëve. Do të eksploroni se si të krijoni mjedise të sigurt dhe emocionalisht të ndjeshme ku fëmijët ndihen të vërejtur, të dëgjuar dhe të mbështetur – si nga të rriturit ashtu edhe nga bashkëmoshatarët e tyre – dhe si të bashkëpunoni me familjet për të ruajtur këtë mbështetje në të gjitha mjediset.

Pse kanë rëndësi marrëdhëniet

Faktori i vetëm më i rëndësishëm në qëndrueshmërinë e një fëmije është të ketë të paktën një marrëdhënie të qëndrueshme dhe të përkushtuar me një të rritur të përgjegjshëm. Këto marrëdhënie shërbejnë si mbrojtëse kundër stresit dhe traumës, duke u ofruar fëmijëve një ndjenjë sigurie, përkatësie dhe besimi.

Siç thekson Qendra e Harvardit për Zhvillimin e Fëmijës:

“Këto marrëdhënie ofrojnë reagim të personalizuar, mbështetje dhe mbrojtje që i ruajnë fëmijët nga çrregullimet zhvillimore.”

Marrëdhëniet mbështetëse ndërtohen përmes:

- Ndërveprimeve të qëndrueshme plot kujdes
- Dëgjimit aktiv dhe empatisë
- Komunikimit me respekt
- Pranimit të emocioneve dhe perspektivave të fëmijëve

Në mjediset e fëmijërisë së hershme, ju luani një rol qendror në sigurimin e këtyre lidhjeve mbrojtëse dhe rregulluese - veçanërisht për fëmijët që mund të mos i përjetojnë ato në mënyrë të qëndrueshme në mjedise të tjera.

Komunikim i respektueshëm dhe domethënës me fëmijët

Fëmijët zhvillohen kur ndihen vërtet të dëgjuar. Pavarësisht nëse ndajnë një ide, bëjnë një pyetje apo shprehin një emocion, mënyra se si përgjigjemi u mëson atyre se si funksionon komunikimi dhe si vlerësohen ata.

Komunikimi i respektueshëm me fëmijët përfshin:

- Dëgjimin aktiv, pa u nxituar apo ndërprerë
- Pranimin dhe emërtimin e ndjenjave: “Dukesh sikur je i irrituar. Dëshiron të më tregosh më shumë?”
- Të flasësh në nivelin e fëmijës, si fizikisht ashtu edhe emocionalisht
- Të bësh pyetje të hapura për të nxitur të menduarit dhe reflektimin
- T’i bësh fëmijët të ndihen të dëgjuar dhe të mirëpritur në çdo rrethanë

Këto praktika të vogla ndërtojnë besimin dhe i ndihmojnë fëmijët të ndihen mjaftueshëm të sigurt për të marrë përsipër rreziqe sociale dhe emocionale - një themel thelbësor për qëndrueshmërinë.

Ndihma që fëmijët të komunikojnë me bashkëmoshatarët dhe të zgjidhin konfliktet

Të mësuarit se si të komunikojnë nevojat, emocionet dhe kufijtë me bashkëmoshatarët është një aftësi jetësore që fillon në fëmijërinë e hershme. Fëmijët kanë nevojë për mbështetje jo vetëm për t’u shprehur, por edhe për të dëgjuar të tjerët, për të negociuar dhe për të ndrequr marrëdhëniet pas konfliktit.

Mënyrat se si mund të mbështesni komunikimin mes bashkëmoshatarëve dhe zgjidhjen e konflikteve përfshijnë:

- Modelin e gjuhës si “Unë ndihem... kur...” ose “A mund të gjejmë një zgjidhje së bashku?”
- Përdorimin e personazheve kukulla ose lojërave me role për të eksploruar situata të konfliktit në mënyrë të sigurt.
- Udhëheqjen e fëmijëve për të vërejtur ndjenjat e njëri-tjetrit dhe për të sugjeruar mënyra për të ndihmuar:
“Si mendoni se është ndier Maya kur iu rrëzua kulla e saj me blloqe?”
Çfarë mund të bëjmë për ta përmirësuar situatën?”

Konflikti nuk është diçka që duhet shmangur – është mundësi për të mësuar edukimin emocional, empatinë dhe zgjidhjen e problemeve.

Partneriteti me familjet përmes komunikimit me respekt

Ashtu siç përfitojnë fëmijët nga marrëdhëniet e besueshme me të rriturit, edhe familjet përfitojnë nga komunikimi i respektueshëm dhe jo-gjykses me praktikuesit. Komunikimi i hapur dhe empatik krijon vazhdimësi të kujdesit dhe ndërton strategji të përbashkëta për të mbështetur fëmijët.

Ju mund t’i ndërtoni përmes:

- Ndarjes së sukseseve të vogla, jo vetëm shqetësimeve

- Përdorimit të gjuhës gjithëpërfshirëse dhe të bazuar në pikat e forta
- Kërkimit të vëzhgimeve, strategjive dhe njohurive që kanë familjet
- Ruajtjes së një toni të qëndrueshëm të kureshtjes dhe bashkëpunimi në emaila, takime ose mesazhe

Shembull: *"Kemi vënë re se Leo është përpjekur shumë kohët e fundit të shprehë ndjenjat e tij me fjalë. Nëse keni parë diçka të ngjashme në shtëpi, do të donim të dëgjonim më shumë - ndoshta mund të ndërtojmë mbi këtë së bashku."*

Kur profesionistët dhe familjet punojnë si partnerë, fëmijët marrin mbështetjen e qëndrueshme që u nevojitet për t'u ndier të sigurt dhe për tu zhvilluar.

Zhvillimi i aftësive, hap pas hapi

Ndërsa marrëdhëniet vënë themelet, qëndrueshmëria dhe vetëvlerësimi rriten më tej përmes mundësive për zhvillimin e aftësive. Fëmijët kanë nevojë për mundësi që të provojnë gjëra të reja, të gabojnë dhe të përjetojnë sukses. Këto përvoja i mësojnë:

- *"Unë mund të bëj gjëra të vështira."*
- *"Unë mund të mësoj nga sfidat."*
- *"Unë mund të kërkoj ndihmë dhe të provoj përsëri."*

Ju mund të nxisni zhvillimin e aftësive duke:

- Inkurajuar fëmijët të caktojnë synime të vogla dhe të arritshme (p.sh., *"Sot dua ta mbyll me patentë vet xhupin tim"*.)
- Lartësuar përpjekjen dhe këmbënguljen, jo vetëm rezultatin
- Përdorur lavdërim të fokusuar te procesi: *"Ti vazhdove të përpiqeshe edhe kur ishte vështirë – ishte një mendim i shkëlqyeshëm!"*

Këto qasje i ndihmojnë fëmijët të lidhin përpjekjen me rritjen dhe të fillojnë të përvetësojnë besimin se janë nxënës dhe zgjidhës të aftë të problemeve.



Detyrë reflektimi

Mendoni për një moment kur komunikimi me respekt - midis jush dhe një fëmije, midis bashkëmoshatarëve ose midis jush dhe një prindi - ka ndihmuar të zgjidhej një keqkuptim ose të parandalohet një konflikti më i madh. Çfarë e bëri atë ndërveprim efektiv?

Shkruani një qasje që mund ta përdorni sërish në një situatë të ngjashme **në ditarin tuaj mësimor.**

Pikat kryesore

- **Marrëdhëniet mbështetëse** janë themeli i qëndrueshmërisë dhe vetëvlerësimit në fëmijërinë e hershme. Fëmijët përparojnë kur kanë të paktën një të rritur stabil dhe të përgjegjshëm që i dëgjon, respekton ndjenjat e tyre dhe i ndihmon të përballen me emocionet dhe situatat sociale.
- **Komunikimi domethënës** – përmes empatisë, dëgjimit aktiv dhe dialogut të hapur – i ndihmon fëmijët të ndihen të vlerësuar dhe të sigurt. Udhëzimi i fëmijëve për komunikim me bashkëmoshatarët dhe zgjidhjen e konflikteve ndërton aftësi emocionale dhe sociale për tërë jetën.
- Po aq i rëndësishëm është edhe **bashkëpunimi me familjet** përmes komunikimit të respektueshëm dhe të bazuar në pikat e forta për të siguruar mbështetje të vazhdueshme në shtëpi dhe në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme.
- Mundësitë për ndërtimin e aftësive e forcojnë edhe më shumë sigurinë dhe besimin e fëmijëve në aftësitë e tyre.
- Si praktikues i edukimit të hershëm, ndërveprimet tuaja të përditshme formësojnë mënyrën se si fëmijët e shohin veten dhe të tjerët. Kur dëgjoni me empati, kur jepni udhëzime të kujdesshme për konfliktin dhe kur i vlerësoni përpjekjet, u mësoni fëmijëve se ata janë të aftë, të vlerësuar dhe nuk janë vetëm. Roli juaj shtrihet edhe tek familjet – kur i angazhoni ato si partnerë me kureshtje dhe respekt, ju krijoni një rrjet të mbështetjes rreth secilit fëmijë. Përmes marrëdhënieve, komunikimit dhe momenteve të përditshme të mësimi, ju i ndihmoni fëmijët të zhvillojnë qëndrueshmërinë dhe besimin në vetvete që u nevojiten për të përparuar.



Kartelat e aktiviteteve

Në këtë seksion, do të gjeni katër aktivitete që mund t'i përshtatni dhe t'i përdorni në mjediset tuaja të edukimit të hershëm. Këto burime janë dizajnuar për të promovuar qëndrueshmërinë, autonominë, sigurinë emocionale dhe komunikimin me respekt.



Çdo aktivitet bazohet në parimet e përcaktuara në kornizën CHAVORE dhe promovon praktikën e përgjegjshme dhe gjithëpërfshirëse që mbështet mirëqenien mendore nga kënde të ndryshme.



Aktiviteti nr. 1: Dëgjimi duket kështu

Qëllimi: Të promovohet dëgjimi aktiv si praktikë e përditshme që ushqen lidhjen emocionale, besimin dhe respektin ndërmjet të rriturve dhe fëmijëve. Ky aktivitet po ashtu i ndihmon fëmijët të kuptojnë se si duket dhe si ndihet dikush kur e dëgjojnë.

Mosha: 4-6 vjeç

Koha: 20-25 minuta

Materialet: Letër e bardhë, lapsa me ngjyra dhe tabela “Ndjenjat e trupit”

Si të veproni:

1. Ndaloni dhe përqendrohuni

Ndaleni atë që jeni duke e bërë dhe kushtoni vëmendje të plotë. Hiqni mënjatë gjërat që ju shpërqendrojnë (p.sh., telefoni, letrat, mjetet e pastrimit).

2. Vendosuni në nivelin e syve të fëmijës

Bini në gjunjë ose uluni për të krijuar kontakt me sy pa qëndruar lart mbi fëmijën.

3. Tregoni me trup

Përdorni gjuhë trupi të hapur dhe të qetë:

- Pohoni lehtë me kokë për të treguar se jeni duke dëgjuar
- Mbani një shprehje të butë të fytyrës
- Flisni me një ton të ngrohtë dhe të qëndrueshëm

4. Pasqyroni atë që dëgjoni

Tregoni fëmijës se po e dëgjoni vërtet duke përsëritur ose duke parafrazuar atë që ka thënë:



- *"Po më thua se je ndier i lënë pas dore?"*
- *"Pra, ti doje radhën me makinën e kuqe?"*

5. Pranoni ndjenjat

Vlerësoni emocionet pa gjykim:

- *"Kjo tingëllon vërtet e vështirë."*
- *"E kuptoj pse je i/e mërzhitur."*

Pse funksionon:

Kjo praktikë ndërton siguri emocionale dhe u ndihmon fëmijëve:

- Të ndihen të respektuar dhe të vlerësuar
- Të mësojnë si t'i dëgjojnë të tjerët
- Të shprehen pa frikë se do të nxitohen apo injorohen



Aktiviteti nr. 2: Zgjedh dhe Reflekto

Qëllimi: Të mbështeten fëmijët për të bërë zgjedhjen dhe të reflektojnë për vendimet e tyre, duke nxitur pavarësinë, besimin dhe ndërgjegjësimin emocional.

Mosha: 4 – 6 vjeç

Koha: 20-30 minuta

Materialet: Karta me zgjedhje ose opsione me fotografi, fletë të bardha, lapsa me ngjyra

Si të veproni:

1. Ofroni dy zgjedhje domethënëse

Shmangni opsionet rastësore ose sipërfaqësore. Zgjedhjet duhet të jenë relevante për interesat ose aktivitetin aktual të fëmijës.

2. Ftoni të bëhet reflektim

Pyeteni fëmijën me butësi pse e ka zgjedhur një opsion të caktuar e jo opsionet tjera:

- "A dëshiron të vizatosh apo të ndërtosh sot?"
- "Pse e zgjodhe atë?"

3. Dëgjoni në mënyrë aktive dhe pohoni

Vlerësoni arsyetimin e tyre pa i korrigjuar ose gjykuar:

- "Kjo është një arsye e shkëlqyer."
- "Po e shoh që të pëlqen të përdorësh imagjinatën."

Pse funksionon:

Kjo praktikë ndërton besimin, inkurajon të menduarit kritik dhe i ndihmon fëmijët të ndihen të vërejtur dhe të respektuar.

- Përdoreni këtë gjatë kalimit nga një aktivitet në tjetrin, lojës së lirë ose momente të mësimi.
- Mbani një ton të qetë dhe jo-drejtues.
- Lavdëroni procesin e të menduarit dhe vendimmarrjes, jo vetëm rezultatin.



Aktiviteti nr. 3: Lojë e pavarur me mbështetje

Qëllimi: Të krijohet një mjedis loje që nxit zgjedhje të pavarura brenda një kornize pritjesh të qarta, duke promovuar vetërregullimin dhe bashkëpunimin.

Mosha: 4 – 6 vjeç

Koha: 30 minuta

Materialet: Materiale të hapura për lojë (bloqe, enigma, materiale për lojë me role), tabelë me rregulla vizuale

Si të veproni:

1. **Krijoni një hapësirë loje të bazuar në zgjedhje**
Përgatitni një stacion me materiale të ndryshme (p.sh., bloqe, pëlhura, mjete arti) ku fëmijët mund të eksplorojnë lirshëm.
2. **Paraqitni pritshmëri të qarta**
Komunikoni rregulla të thjeshta me ton pozitiv “Mund të përdorni cilindo nga këto materiale. Vetëm mbani mend rregullën tonë: ne ndajmë dhe pastrojmë së bashku”.
3. **Vëzhgoni dhe mbështetni butësisht**
Lërin fëmijët të udhëheqin, ndërhyjnë vetëm kur është e nevojshme për t’i udhëzuar ose përforcuar rregullat e dakorduara.

Pse funksionon:

Ky aktivitet balancon lirinë me strukturën, duke i ndihmuar fëmijët të rrisin vetëbesimin derisa mësojnë respektin për hapësirat e përbashkëta dhe të tjerët.



Aktiviteti nr. 4: Ndhmësi i vendimmarrjes

Qëllimi: T'u jepet fëmijëve zë në vendimet e përditshme, duke i bërë të ndihen të përfshirë dhe të aftë, ndërkohë që mbështesni vetëdijen emocionale.

Mosha: 4 – 6 vjeç

Koha: 20-25 minuta

Materialet: Tabela e zgjedhjeve ditore, kartat me figura, diagrami i emocioneve

Si të veproni:

1. Paraqitni momentet e vendimmarrjes së përditshme

Jepuni fëmijëve mundësi të rregullta për të bërë zgjedhje të vogla, por kuptimplote (p.sh., përshëndetje, strategji qetësuese).

2. Përdorni pamjet vizuale si nxitës

Krijoni karta me figura (p.sh., përqaftim, përshëndetje me dorë, goditje me grusht; frymëmarrje, shtrirje, kënd i qetë) dhe lëreni fëmijën të zgjedhë.

3. Respektoni zgjedhjet e tyre

Pranoni zgjedhjen e tyre dhe flisni me respekt

- "Sot zgjodhe një përshëndetje me dorë - më pëlqen shumë."
- "Le ta provojmë kartën e frymëmarrjes që zgjodhe."

Pse funksionon:

Vendimet e përditshme ndërtojnë besim dhe veprim. Mjetet vizuale mbështesin të gjithë fëmijët dhe nxisin edukimin emocional.

- Përdorni në rrathët e mëngjesit, në tranzicione ose kontrollet emocionale
- Jepini kohë për të bërë zgjedhjen, mos e nxitoni procesin
- Flisni se si është ndjesia kur bën zgjedhje

Këto kartela aktiviteteve lidhen drejtpërdrejt me skenarët e paraqitur, si angazhimi gjithnjë e më i madh i Amirit përmes vendimmarrjes me respekt. Duke integruar në mënyrë eksplicite konceptet e pjesëmarrjes dhe të drejtën e zgjedhjes, ato forcojnë bazën teorike të autonomisë së udhëhequr dhe kontribuojnë në mjedise mësimore emocionalisht të sigurta dhe fuqizuese për të gjithë fëmijët, përfshirë ata nga komunitetet e marginalizuara.

Kuiz

Ky seksion ju ndihmon të konsolidoni mësimin e nxënë nga ky sesion. Duke iu përgjigjur këtyre pyetjeve, mund të kontrolloni sa e keni kuptuar dhe të reflektoni se si përmbajtja e tij zbatohet në praktikën tuaj të përditshme.

Udhëzime

Përgjigjuni pyetjeve me përgjigje të shumëfishta më poshtë.

Duhet të arrini një rezultat prej të paktën **80%** (4 nga 5 përgjigje të jenë të sakta) për të përfunduar me sukses sesionin.

Përdorni këtë mundësi për të rishikuar seksionet nëse është e nevojshme.

Kuiz

1. Çfarë është qëndrueshmëria (resilience) në fëmijërinë e hershme?

- A) Të jesh gjithmonë i lumtur pavarësisht rrethanave
- B) Të shmangësh emocionet e vështira
- C) Aftësia për t'u rikuperuar nga sfidat dhe për t'u përshtatur pozitivisht
- D) Aftësia për të ndjekur të gjitha udhëzimet e të rriturve pa rezistencë



2. Pse është autonomia e rëndësishme për fëmijët e vegjël?

- A) I ndihmon fëmijët të kontrollojnë të tjerët
- B) I mëson të mos kërkojnë ndihmë
- C) Ndërton vetëbesim dhe aftësi për të marrë vendime
- D) I inkurajon fëmijët tu rezistojnë rregullave

3. Cila nga sa vijon është një mënyrë efektive për të mbështetur sigurinë emocionale?

- A) Lejimi që rutinat të ndryshojnë çdo ditë, duke i lënë fëmijët në pasiguri
- B) Inkurajimi i fëmijëve për të zgjidhur problemet pa asnjë udhëzim
- C) Vendosja e rutinave të qarta dhe pritshmërive të qëndrueshme
- D) Shmangia e bisedave rreth ndjenjave

4. Si i ndihmojnë personazhet kukulla fëmijët të ndërtojnë qëndrueshmërinë?

- A) Duke i argëtuar fëmijët me personazhe imagjinare
- B) Duke ofruar një mënyrë të sigurt për të eksploruar emocionet dhe situatat
- C) Duke ua larguar vëmendjen fëmijëve nga shqetësimet e tyre
- D) Duke u mësuar atyre vetëm fjalë të reja

5. Çfarë e përshkruan më së miri komunikimin respektues me fëmijët e vegjël?

- A) T'u thuash atyre se si duhet të ndihen
- B) T'i korrigjosh menjëherë kur flasin
- C) T'i dëgjosh me vëmendje dhe tu vlerësosh emocionet
- D) Tu flasësh me fjali të gjata dhe të ndërlikuara



Reflektim përfundimtar

Mendoni përsëri për sesionin. Cila është një njohuri ose praktikë e re që planifikoni ta zbatoni në punën tuaj të përditshme me fëmijët? Merrni pak kohë për të **shkruar përgjigjen tuaj në ditarin mësimor.**

Konkluzione dhe hapat e radhës



Përmbledhje e sesionit mësimor 3

Në këtë sesion, eksploruat mënyrën se si ndërtohen qëndrueshmëria dhe vetëvlerësimi në fëmijërinë e hershme përmes praktikave të qëllimshme, marrëdhënieve të kujdesshme dhe mjediseve mbështetëse. Ju përfituat strategji praktike për t'i ndihmuar fëmijët e vegjël të zhvillojnë vetëbesimin, rregullimin emocional dhe autonominë që u nevojitet për të përparuar – edhe kur përballen me vështirësi.

Sesioni theksoi se qëndrueshmëria është proces – që

ushqehet përmes momenteve ditore të besimit, qëndrueshmërisë dhe lidhjes.

Temat e trajtuara

- Përkufizimet dhe komponentët kryesorë të **qëndrueshmërisë** dhe **vetëvlerësimit**
- Roli i **autonomisë** dhe rutinave të parashikueshme në sigurinë emocionale
- Mekanizma praktikë të përballimit (p.sh., fokusimi i vëmendjes në kohën e tashme, rathët e mëngjesit, personazhet kukullat)
- Mbështetja e **komunikimit me bashkëmoshatarët dhe zgjidhjes e konflikteve**
- Fuqia e komunikimit me respekt ndërmjet të rriturve dhe fëmijëve
- Partneriteti me **familjet** përmes komunikimit të ndjeshëm dhe të bazuar në pikat e forta
- Inkurajimi i **vendosjes së qëllimeve**, vlerësimi i **përpjekjes** dhe përforsimi i **mendësisë së zhvillimit**

Pikat kryesore

- Fëmijët zhvillojnë qëndrueshmërinë përmes **marrëdhënieve të sigurt, shprehjes emocionale, dhe pavarësisë së udhëzuar.**
- **Vetëvlerësimi** forcohet kur fëmijëve u jepen role kuptimplota, mundësi zgjedhjeje dhe hapësirë për të provuar, për të dështuar dhe për të provuar përsëri.
- Siguria emocionale rritet në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme përmes **rutinave të qarta, pritshmërive të parashikueshme** dhe të rriturve **të përgjegjshëm.**
- **Komunikimi** nuk ka të bëjë vetëm me informacionin – ai është një mjet për lidhje, vlerësim dhe fuqizim.



- Ndërveprimet tuaja të përditshme – dëgjimi me vëmendje, emërtimi i emocioneve, inkurajimi – janë mjete të fuqishme për zhvillimin emocional.

Këshilla për praktikë

- Krijoni **rituale të përditshme** për kontroll emocional (p.sh., tabela e motit, aktivitet në rreth *"Si po ndiheni?"*).
- Përdorni **pyetje të hapura** dhe pyetje reflektuese për të mbështetur komunikimin dhe të menduarit e fëmijëve.
- Përdorni **kutitë e shqetësimeve** ose **kënde të qeta** si pjesë të rutinës suaj.
- Forconi përpjekjen dhe këmbënguljen, jo vetëm rezultatet (p.sh., *"Vërtet vazhdove të provosh — shumë mirë!"*).
- Kur komunikoni me familjet, **balanconi shqetësimin dhe inkurajimin**. Ndani me të tjerët arritjet e vogla, jo vetëm sfidat.
- Mbështetni fëmijët në **zgjidhjen e konflikteve** duke përdorur hapa të ndërmjetësimit nga bashkëmoshatarët: *"Si ndiheni? Çfarë të nevojitet? Çfarë mund të bëjmë më pas?"*



Si praktikues i edukimit të hershëm, ju i ndihmoni fëmijët të ndërtojnë forcën e brendshme që u nevojitet për të përparuar. Përmes nxitjes së qëndrueshmërisë dhe vetëvlerësimit, ju u jepni fëmijëve mjetet për t'u përballur me sfidat, për të menaxhuar ndjenjat e forta dhe për të besuar në aftësinë e tyre për t'u rritur dhe për të pasur sukses. Krijimi i rutinave të parashikueshme dhe ofrimi i zgjedhjeve domethënëse i ndihmojnë fëmijët të ndihen të sigurt dhe të aftë, ndërsa praktikat e ndërgjegjshme dhe strategjitë përmes lojërave si rrathët e mëngjesit ose personazhet kukulla i udhëheqin në përballimin e stresit dhe shprehjen e vetes.

Praktikat e ndara në këtë sesion kanë të bëjnë me gërshetimin e momenteve që ndërtojnë qëndrueshmërinë në jetën e përditshme – momente ku fëmijët mësojnë të përballen me konfliktet, të komunikojnë me bashkëmoshatarët dhe t'i shohin gabimet si mundësi për të mësuar. Përmes modelimit të komunikimit respektues dhe punës në partneritet me familjet dhe përmes bisedave me empati dhe të bazuara në pika të forta, ju krijoni një rreth të mbështetjes që shtrihet përtej mjedisit tuaj.

Mbani mend: veprimet e vogla dhe të qëllimshme, si vlerësimi i përpjekjeve, vendosja e objektivave të arritshëm dhe dëgjimi me kujdes, ushqejnë vetëbesimin e fëmijëve dhe i ndihmojnë të zhvillojnë një mendësi të rritjes që do t'u shërbejë gjatë gjithë jetës.

Sesioni i ardhshëm mësimor

Në sesionin e ardhshëm do të eksploroni se si të njihni dhe t'i përgjigjeni stresit dhe traumës së fëmijëve duke përdorur strategjinë Shiko - Dëgjo - Lidh, dhe njëkohësisht të forconi bashkëpunimin me kolegët, familjet dhe profesionistët e tjerë për të ofruar mbështetje efektive psiko-sociale.

Materiale tjera për lexim

- Center on the Developing Child at Harvard University. (n.d.). Resilience framework. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience>
- Grotberg, E. (n.d.). A guide to promoting resilience in children. Bernard van Leer Foundation. <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>
- Laing, S. (n.d.). Building self-esteem in children: A thoughtful overview of self-worth, emotional development, and practical tips for nurturing inner strength. <http://www.creativelivingwithchildren.com/wp-content/uploads/2014/07/NCG-Building-self-esteem.pdf>
- Collet, V. S. (n.d.). "I can do that!": Fostering resilience in young children. Në NAEYC spotlight on social-emotional development. <https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/pubs/spotlight-se-development-rev-collet.pdf>
- REYN Network. (n.d.). Resources for inclusive early childhood practices. <https://www.reyn.eu/resources>



Bibliografia

- Center on the Developing Child at Harvard University. (n.d.). *Resilience framework*. Marrë nga <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience>
- Grotberg, E. (n.d.). *A guide to promoting resilience in children*. Bernard van Leer Foundation. Marrë nga <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>
- Laing, S. (n.d.). *Building self-esteem in children: A thoughtful overview of self-worth, emotional development, and practical tips for nurturing inner strength*. Marrë nga <http://www.creativelivingwithchildren.com/wp-content/uploads/2014/07/NCG-Building-self-esteem.pdf>
- Collet, V. S. (n.d.). *"I can do that!": Fostering resilience in young children*. Në NAEYC Spotlight on Social-Emotional Development. Marrë nga <https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/pubs/spotlight-se-development-rev-collet.pdf>
- REYN Network. (n.d.). *Resources for inclusive early childhood practices*. Marrë nga <https://www.reyn.eu/resources>



CHAVORE PARTNERS





Nisma CHAVORE: Mësim i vetë-drejtuar

Sesioni mësimor nr. 4: Fëmijë në vështirësi emocionale (Ndihma e parë psikologjike)

PËRMBAJTJA

Mirë se vini në sesionin e katërt mësimor: Fëmijë në vështirësi emocionale (Ndihma e parë psikologjike)	4
Çfarë janë stresi dhe trauma, dhe si reagojmë ndaj tyre?	5
Çfarë janë stresi dhe trauma?	6
Mekanizmat mbrojtës	6
Fëmijët romë janë më imunë ndaj stresit? Jo.	7
Dritarja e tolerancës	7
Çrregullimi emocional.....	8
Qëndrueshmëria	8
Hyrje në ndihmën e parë psikologjike dhe strategjinë 3L	13
L për LOOK (SHIKO)	14
L për LISTEN (DËGJO).....	15
L për LINK (LIDH)	16
Shembuj nga praktika.....	23
Rasti studimor 1: Një kopsht që mbështet fëmijët që përjetojnë ngjarje traumatike në komunitet duke përdorur strategjinë 3L	23
Rasti studimor 2: Mbështetja e komunitetit përmes shërbimeve joformale të edukimit në fëmijërinë e hershme.....	24
Kartelat e aktiviteteve:.....	26
 Aktiviteti nr. 1: Vendi im i sigurt	26



Aktiviteti nr. 2: Fuqia shëruese e lojës	27
Vlerësimi	29
Konkluzione dhe hapat e radhës	32
Bibliografia	35

Mirë se vini në sesionin e katërt mësimor: Fëmijë në vështirësi emocionale (Ndhimja e parë psikologjike)



Në këtë sesion, do të njiheni me temën e fëmijëve në vështirësi emocionale dhe rëndësinë që praktikuesit të jenë në gjendje tu ofrojnë ndihmën e parë psikologjike cilësore fëmijëve.

Si profesionistë, ne shpesh mendojmë se mbështetja psikologjike është një fushë shumë e kërkuar e kompetencave që i kanë vetëm profesionistët e shëndetit mendor. Megjithatë, të gjithë njerëzit (dhe jo vetëm ata) kanë aftësinë bazë për të ofruar në mënyrë spontane ndihmën e parë psikologjike për të tjerët në vështirësi

emocionale. Këto, që ne i quajmë “neurone pasqyrë”, mundësojnë empatinë dhe na bëjnë të veprojmë, ndonjëherë edhe në nivel të jashtëzakonshëm, duke ofruar ndihmë, strehim, përkrahje emocionale dhe ngushëllim për ata që kanë nevojë për të, veçanërisht për fëmijët (OBSh, 2011).

Në këtë sesion mësimor do të gjeni përgjigje në disa pyetje themelore rreth stresit dhe efekteve të dëmshme të tij në zhvillimin e hershëm, disa shembuj nga jeta reale dhe aktivitete praktike, nxitje të reflektimit dhe sugjerime që mund t'i përfshini në praktikën tuaj të përditshme.

Në fund, do të analizojmë konceptet themelore dhe strategjitë praktike që mund të përdorni për të mbështetur fëmijët në vështirësi emocionale.

Shënim: Sesioni është frymëzuar nga trajnimi themelor i Shoqatës Ndërkombëtare Hap pas Hapi (ISSA) për ndihmën e parë psikologjike (NPP) dhe praktikat e informuara nga trauma për fëmijët e vegjël dhe kujdestarët e tyre (Ionescu, Rudas, & Trikić, 2022).

Të fillojmë!

Pasqyrë e sesionit mësimor

Ky sesion eksploron se si fëmijët e vegjël - veçanërisht ata nga komunitetet e cënueshme si familjet romë – përjetojnë stresin dhe traumën, dhe si praktikuesit e edukimit të hershëm mund të reagojnë në mënyrë efektive duke përdorur ndihmën e parë psikologjike bazike. Do të fitoni njohuri themelore mbi traumën, do të mësoni të dalloni shenjat paralajmëruese të sjelljes (të ashtuquajturit ‘flamuj të kuq’) për të gjitha grupmoshat dhe do të aplikoni strategjinë “Look, Listen, Link” (3L) (*Shiko - Dëgjo - Lidh*) (Ionescu, Rudas, & Trikić, 2022) për të ofruar mbështetjen e



duhur. Sesioni po ashtu thekson bashkëpunimin ndërsektorial dhe rëndësinë që ka ndërtimi i marrëdhënieve të besueshme me familjet dhe profesionistët.

Në këtë sesion mësimor do të eksploron këto tema dhe koncepte kryesore:

- Kuptimi i stresit, traumës dhe mekanizmave mbrojtës të fëmijët e vegjël
- Njohja e shenjave specifike të vështirësive emocionale për moshat e caktuara (0–6 vjeç)
- Zbatimi i strategjisë 3L (Shiko, Dëgjo, Lidh) për ndihmën e parë psikologjike
- Rregullimi emocional dhe zhvillimi i qëndrueshmërisë si për fëmijët ashtu edhe për praktikuesit
- Bashkëpunimi me familjet, kolegët dhe profesionistët e jashtëm për të mbështetur fëmijët në nevojë

Objektivat mësimore

Në përfundim të këtij sesioni mësimor, do të jenë në gjendje të:

- **Përshkruani** se si ndikojnë stresi dhe trauma në sjelljen dhe zhvillimin e fëmijëve të vegjël.
- **Njihni** shenjat që tregojnë se një fëmijë mund të ketë nevojë për mbështetje shtesë emocionale ose profesionale.
- **Demonstroni** empati dhe qëndrim bashkëpunues kur punoni me fëmijë, familje dhe profesionistë.



Çfarë janë stresi dhe trauma, dhe si reagojmë ndaj tyre?

Shpesh thuhet se stresi ose trauma nuk kanë të bëjnë me atë që na ndodh, por me ato që ndodhin brenda nesh (Maté, 2022), sepse ato janë reagime emocionale dhe fizike ndaj ngjarjeve jashtëzakonisht stresuese ose kërcënuese (faktorët stresues) që tejkalojnë aftësinë tonë për t'i përballuar. Kur efektet e ngjarjeve të tilla bëhen dëmtuese në çfarëdo mënyre, është koha për të vepruar.

Edhe pse profesionistët e shëndetit mendor do t'i vlerësojnë dhe mbështesin fëmijët dhe familjet më së miri (nëse ka nevojë për këtë gjë), janë prindërit dhe profesionistët ata që kalojnë më shumë kohë me fëmijët, që i njohin ata më mirë dhe janë të pazëvendësueshëm jo vetëm për njohjen, por edhe për mbështetjen e rikuperimit ose qëndrueshmërisë së tyre në planin afatgjatë. Derisa prindërit mund t'i njohin shenjat në mënyrë intuitive, profesionistët kanë një gamë më të gjerë aftësish dhe mjetesh profesionale për të vërejtur efekte të tilla negative.

Le të reflektojmë për pak kohë mbi këto pyetje udhëzuese:

- Cilat janë faktorët stresues më të zakonshëm me të cilët përballen fëmijët?
- Për cilën nga ta keni nevojë për mbështetje shtesë?
- Çfarë ju nevojitet për t'u përballur më mirë me ta?

Çfarë janë stresi dhe trauma?

Trauma dhe stresi i referohen reagimeve emocionale ndaj ngjarjeve jashtëzakonisht stresuese ose kërcënuese që tejkalojnë aftësinë e një personi për t'i përballuar. Këto mund të vijnë si pasojë e dëmtimeve fizike, emocionale ose psikologjike, si aksidentet, dhuna, mjedisi i pasigurt ose i ndotur, humbja, tranzicionet e mëdha ose përvoja të tjera sfiduese. Reagimi i trupit ndaj kërkesave mjedisore të perceptuara si kërcënime ose sfida mund të ketë pasoja emocionale dhe psikologjike. Reagimet tona ndaj këtyre situatave quhen mekanizma mbrojtës.

Të mendojmë për një situatë të zakonshme në mjediset e fëmijërisë së hershme, siç është adaptimi. Kur fëmijët ndahen nga kujdestarët e tyre për herë të parë, ata (dhe prindërit) përjetojnë stres ekstrem dhe disa raste të tilla madje mund të kenë efekte traumatike tek ata. Mbani mend se si reagojnë fëmijët nën një stres të tillë. Disa përpiqen të ikin, disa qëndrojnë në një qoshe dhe as nuk qajnë, disa të tjerë qajnë dhe madje godasin gjëra.

Tani mendoni për përvojën që kanë fëmijët romë ditën e tyre të parë në kopsht, nëse stafi dhe lagjja dallojnë në aspektin kulturor nga ato të tyre. Për më tepër, disa ose shumica e fëmijëve romë nuk e flasin gjuhën që përdoret në kopsht. Hulumtimet sugjerojnë se fëmijët instinktivisht kanë frikë nga ata që flasin një gjuhë që ata nuk e dinë dhe përpiqen të ikin ose të largohen. Prandaj, ata përballen me të rritur autoritarë që u duken të huaj dhe të frikshëm, që të duken ndryshe, ndoshta sillen ndryshe dhe që flasin një gjuhë panjohur të frikshme. Vetëm imagjinoni sa e tmerrshme mund të jetë kjo.

Fatmirësisht, kjo pjesë e përshtatjes është diçka me të cilën mund të punojmë për ta bërë situatën më pak stresuese për të gjithë ata që janë të përfshirë, dhe shumë prej jush tashmë e dini si ta bëni këtë mirë.

Mekanizmat mbrojtës

Të shohim tani se çfarë ndodh te fëmijët kur janë nën stres dhe traumë. Përmendëm që fëmijët në stres të madh zakonisht reagojnë duke ikur, ngrijnë në vend ose bëjnë sjellje të pakontrolluara. Këto janë mekanizmat tanë të natyrshëm mbrojtës.

Mekanizmat mbrojtës janë procese mendore të pavetëdijshme përmes të cilave njerëzit **mbrojnë** veten nga dhimbja ose parehatia emocionale. Këto reagime instinktive ekzistojnë për të na shpëtuar jetën në kuptimin e plotë të fjalës, për të na mbrojtur nga dëmtimet dhe për të mbrojtur të tjerët afër nesh. Ato zakonisht manifestohen si:

- Ikje (tërheqje),
- Luftim (përballje),
- Ngrirje (injorim).



Do të gjeni më shumë informacion për këtë në Sesionin mësimor nr. 6, por ja një njoftim i rëndësishëm.

Fëmijët romë janë më imunë ndaj stresit? Jo.

Të gjithë fëmijët, pavarësisht kushteve në të cilat jetojnë, janë të ndjeshëm ndaj efekteve negative të stresit toksik dhe traumës. Nuk është e vërtetë se ekspozimi i zgjatur ndaj stresit dhe traumës i bën fëmijët ose të rriturit të qëndrueshëm. Përkundrazi, si stresi ashtu edhe trauma, kur akumulohen, bëhen edhe më të rrezikshme. Ato ndikojnë ndjeshëm në mësim dhe, në këtë kuptim, në zhvillimin e përgjithshëm të fëmijëve, siç është gatishmëria e tyre për shkollë ose më keq.

Hulumtimet (përfshirë Studimin REYN, shih Macías-Aranda & VallsCarol 2023) tregojnë se fëmijët romë përballen me sfida të shumta që shkaktojnë stres dhe traumë, për shembull mjediset e pasigurta në lagjet e tyre (të rrezikshme ose me mungesë infrastrukture, ndotje, dhunë në rrugë, etj.) dhe qasje të dobët në shërbimet për trajtimin e stresit dhe traumës, siç është mbështetja për shëndetin mendor ose të tjera. Kjo i vë ata në rrezik më të lartë nga efektet negative të stresit dhe traumës.

Prandaj, ky pohim mund të shihet si paragjykes.

Dritarja e tolerancës

Një koncept kyç për të kuptuar reagimin tonë ndaj një ngjarjeje të vetme ose ndaj stresit dhe traumës së akumuluar te fëmijët dhe të rriturit është “dritarja e tolerancës”. Ky është diapazoni ynë individual emocional ku mund të qëndrojmë të rregulluar dhe funksionalë nën stres.

Kjo do të thotë që secili prej nesh, edhe fëmijët, e kemi zonën tonë të veçantë emocionale në të cilën mund të funksionojmë në jetën e përditshme, ndërkohë që ndihemi emocionalisht stabil dhe **të aftë për të përballuar** stresin. Brenda kësaj ‘dritareje’, ne mund t’i rregullojmë në mënyrë efektive emocionet, të marrim vendime dhe të sillemi në mënyrë të përshtatshme. Jashtë kësaj dritareje, mund të përjetojmë mbingarkesë emocionale ose çrregullim emocional. Kjo zonë është e lidhur me moshën dhe nivelin e zhvillimit, që do të thotë se fëmijët nuk duhet të krahasohen me të rriturit, por me fazën e tyre të zhvillimit ose me bashkëmoshatarët në një mjedis të ngjashëm.

Do të gjeni më shumë informacion për këtë në Sesionin mësimor nr. 6, por këtu është një njoftim i rëndësishëm.

Çrregullimi emocional

Çrregullimi emocional ndodh kur një person del jashtë kufijve të tij të tolerancës dhe mbingarkohet nga stresi emocional. Në këtë gjendje, mendja dhe trupi mund të "përmyten", duke shkaktuar humbje të të menduarit racional dhe kontrollit emocional. Një person mund të bëhet hiper i aktivizuar (në ankth, në panik) ose, anasjelltas, hipo i aktivizuar (të ndihet i mpirë ose i pavetëdijshëm për mjedisin përreth). Në një gjendje të tillë, aftësia për të menaxhuar stresin dhe për të marrë vendime të shëndetshme zvogëlohet ndjeshëm. Këto janë përgjigje automatike të trupit tonë dhe asnjë person, e aq më pak fëmijë, nuk mund t'i kontrollojë ato. Mund të shohim sjellje të ngjashme tek fëmijët në tranzicion ose adaptim, kur nën stres ata shpesh nuk mund të dëgjojnë ose të shohin mirë, pasi përjetojnë efekte negative të stresit.

Qëndrueshmëria

Më në fund arrijmë te qëndrueshmëria, e cila u diskutua më në detaje në Sesionin mësimor nr. 3.

Këtu është e rëndësishme të theksohet se është qëndrueshmëria ajo që na mundëson të **rikuperohe**mi nga stresi ose trauma. Qëndrueshmëria nuk është vetëm aftësia për të qëndruar "i paprekur" nga rrethanat e vështira, por edhe aftësia për të mësuar dhe për t'u zhvilluar nga përvoja të tilla. Njerëzit me qëndrueshmëri të lartë shpesh kanë aftësi sociale të zhvilluara mirë, vetëdije emocionale dhe strategji pozitive të përballimit. **Rindërtimi i qëndrueshmërisë** tek fëmijët pas stresit dhe traumës së zgjatur, megjithatë nuk është e njëjta gjë si ta ndërtosh atë me ata fëmijë që nuk e kanë pasur atë përvojë. Mendoni për të si rikthimin i forcës pas një sëmundjeje. Më shumë informacione se si ta bëni këtë në praktikë do të jepet në vijim.

Ushtrim

Le të mendojmë për sa vijon:

- Cilin nga mekanizmat mbrojtës (ikje, ngrirje, luftim) keni përdorur në situata stresuese?
- Si e kuptuat që ishit në një gjendje të çrregullimit emocional për shkak të stresit? Çfarë e shkaktoi atë gjendje?
- Si reaguat?



Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.



Kuptimi i këtyre koncepteve themelore na ndihmon të dallojmë kur ne vetë, ose të tjerët, jemi emocionalisht të mbingarkuar - dhe ky është hapi i parë drejt rikuperimit dhe ndërtimit të qëndrueshmërisë.

Do ta përmbyllim këtë pjesë me një aktivitet për kujdesin ndaj vetes: Kutia e shqetësimeve (në [Kartelat e Aktiviteteve](#), ICDI, 2022). Ky aktivitet mund t'i mbështesë fëmijët që janë duke përjetuar shqetësim ose stres. Ju lutemi vini re se ky aktivitet nuk është i përshtatshëm për të punuar me fëmijë që kanë përjetuar kohët e fundit ndonjë lloj traume ose janë ende në proces të rikuperimit. Mund ta përdorni këtë aktivitet me fëmijët gjatë situatave të përditshme stresuese dhe si një aktivitet të rregullt me çdo grup.

3.4
Container of Worries
AGE GROUP 3 (6-8)

This activity is focused on helping children identify things that are troubling them, while also encouraging and providing them a way to remember what to do to feel better.

DEVELOPMENTAL DOMAIN	DURATION
Socio-emotional	40 min

Preparation

- Cut the coloured paper into smaller pieces.
- Do not force participants to tell their worries to the rest of the children. If they prefer, they can simply draw their worries and solutions and put them in the container.

Activity Guidelines

- Begin a discussion with the children about sharing things that they are worried about. You can start the conversation by giving an example of a less severe worry, like being late for school. Ask the group to think of solutions for the simple problem. Ask the children to draw the problem on 1 side of the paper, and the solution on the other side. Before each child puts their worry inside the container, discuss their worry and solution as a group.
- Explain:** Some worries are bigger than others and not easily solved, but the container can take the worry away from you and do the worrying for you. Take the container you have, and as you put the paper with the worry inside the container, explain to the group that the worry and solution is now going to be kept safe inside the Worry Container.



Materials:
A4 paper, scissors, pens, pencils, a container that can be closed.

Source: The UNICEF Education in Emergencies (EiE) Handbook, UNICEF Early Childhood Development Kit Guidance (2013)

34

Kutia e shqetësimeve

Grupmosha 3 (6-8)

Ky aktivitet synon t'i ndihmojë fëmijët të identifikojnë gjërat që i shqetësojnë, duke i inkurajuar njëkohësisht dhe duke u ofruar një mënyrë për të mbajtur mend se çfarë mund të bëjnë për t'u ndier më mirë.

KOHËZGJATJA

DOMENI ZHVILLIMOR

Socio-emocional

40

min

Përgatitja

- Preni letrën me ngjyra në pjesë më të vogla.
- Mos i detyroni pjesëmarrësit t'ia tregojnë shqetësimet e tyre fëmijëve të tjerë. Nëse duan, ata mund të vizatojnë shqetësimet e tyre dhe zgjidhjet dhe t'i vendosin në kuti.

Udhëzime për aktivitetin

- Filloni diskutimin me fëmijët për ndarjen e gjërave për të cilët ata janë të brengosur. Ju mund të filloni bisedën duke dhënë një shembull të një shqetësimi më pak serioz, siç është ardhja në shkollë me vonesë. Kërkoni nga grupi që të mendojnë për zgjidhjen për këtë problem të thjeshtë. Kërkoni nga fëmijët të vizatojnë problemin në njërën anë të fletës, dhe zgjidhjen në anën tjetër. Para se secili fëmijë të vendos shqetësimin e vet brenda në kuti, diskutoni si grup për shqetësimin e tyre dhe zgjidhjen.
- Sqaroni: Disa shqetësime janë më të mëdha se disa të tjera dhe nuk zgjidhen aq lehtë, por kutia mund ta marrë shqetësimin nga ti dhe të shqetësohet në vend tëndin. Merrni kutinë që e keni dhe derisa vendos fletën me shqetësimin tënd brenda kutisë, sqarojani grupit se shqetësimi dhe zgjidhja tani do të mbahen të sigurta brenda Kutisë së Shqetësimeve.

Materialet:

Fletë A4, gërshërë, lapsat kimik, lapsat, një kuti që mund të mbyllet.

Burimi: ICDI. (2022). Luaj për përfshirje: Udhëzues për shërbimet joformale që mbështesin fëmijët e vegjël refugjatë dhe familjet e tyre.

Pikat kryesore

- Stresi tek fëmijët është një reagim i natyrshëm ndaj përvojave që mbingarkojnë aftësinë e tyre për t'u përballur me të dhe mund të ndikojë ndjeshëm në zhvillimin e hershëm.
- Stresi dhe trauma nuk kanë të bëjnë vetëm me atë që ndodh jashtë, por me mënyrën se si fëmija i përjeton këto ngjarje nga brenda - emocionalisht dhe fizikisht.
- Fëmijët përdorin mekanizma mbrojtës si ikja, përballja ose ngrirja për tu mbrojtur në situata stresuese, por stresi dhe trauma nuk trajtohen ato mund të çojnë në vështirësi afatgjata.
- Kuptimi i 'dritares së tolerancës' së një fëmije i ndihmon të rriturit të dallojnë kur fëmija është emocionalisht i rregulluar kundrejt atij të mbingarkuar emocionalisht ose të mbyllur (të çrregulluar).
- Rindërtimi i qëndrueshmërisë - në një mjedis të sigurt dhe me marrëdhënie mbështetëse - është thelbësor për të ndihmuar fëmijët të rikuperojnë nga çrregullimi emocional dhe të bëhen përsëri të fortë.



Kuiz

1. Çfarë e përkufizon më së miri traumën te fëmijët e vegjël?

- A) Ndryshimi i disponimit gjatë tranzicioneve
- B) Një reagim emocional ndaj ngjarjeve jashtëzakonisht stresuese ose kërcënuese që tejkalojnë aftësinë e fëmijës për t'u përballuar
- C) Mosbindja ose mungesa e respektit



2. Cilët nga mekanizmat mbrojtës në vijim vërehen zakonisht te fëmijët nën stres?

(mund të ketë më shumë se një përgjigje të saktë)

- A) Arsyetimi me qetësi për situatën
- B) Sjellja agresive
- C) Ngrirja ose mpirja emocionale

3. Çfarë përshkruan "Dritarja e tolerancës"?

- A) Një mjedis ku fëmijët ndihen fizikisht të sigurt
- B) Gjendjen optimale emocionale në të cilën një fëmijë mund të menaxhojë stresin dhe të sillet në mënyrë të përshtatshme
- C) Një kohë e qetë gjatë ditës kur fëmijët janë më të relaksuar

4. Çfarë është qëndrueshmëria në kontekstin e zhvillimit të fëmijës?

- A) Shmangia e situatave stresuese me çdo kusht
- B) Aftësia për t'u rikuperuar pas situatave stresuese dhe për të mësuar prej tyre
- C) Injorimi i emocioneve për të qëndruar i fortë para të tjerëve

Hyrje në ndihmën e parë psikologjike dhe strategjinë 3L

Le të shqyrtojmë tani se çfarë mund të bëjnë të rriturit përgjegjës për të mbështetur fëmijët në vështirësi emocionale.

Ndërsa shqetësimi tek fëmijët e vegjël mund të duket thjesht si irritim ose distancim nga të tjerët, ai shpesh sinjalizon diçka shumë më të thellë. Në këtë seksion, ne shqyrtojmë se si shfaqet shqetësimi emocional te fëmijët në trupat e tyre të vegjël - dhe si momentet e përditshme na ofrojnë mundësinë për t'u përgjigjur me kujdes, prani dhe mbrojtje.



Ne prezantojmë qasjen “Look, Listen, Link” (*Shiko, Dëgjo, Lidh*) (Ionescu, Rudas, & Trikić, 2022) si një mënyrë të thjeshtë por të fuqishme për të vërejtur shenjat e shqetësimit, për t'u lidhur me fëmijët me empati dhe për t'i udhëhequr drejt sigurisë dhe forcës.

Për të filluar, le të shpjegojmë se ndihma e parë psikologjike nuk ka të bëjë me të diturit e të gjitha përgjigjeve, por me praninë tonë të dhembshur në momentet kur fëmijët kanë më së shumti nevojë për ne.



Informacion i përgjithshëm

Ndihma e parë psikologjike mund të përshkruhet si ofrim i mbështetjes praktike, mirëkuptimit dhe qetësimi, si dhe përmbushja e nevojave themelore të një fëmije nën kujdesin tonë i cili ka përjetuar një situatë stresuese. Ky lloj mbështetjeje mund të ofrohet edhe nga shërbimet e emergjencës (ekipet e krizave ose profesionistët shëndetësor) nëse situata është raportuar, por shumë njerëz, veçanërisht profesionistët e

edukimit të hershëm, mund ta gjejnë veten në rolin e një ofruesi të ndihmës së shpejtë psikologjike në situata të përditshme, edhe nëse nuk janë gjithmonë të vetëdijshëm për këtë. Ne të gjithëve na kërkohet të ofrojmë këtë mbështetje, pasi kjo është natyra jonë njerëzore. Antropologia e njohur Margaret Mead ka thënë se fillimi i civilizimit njerëzor mund të shihet në momentin kur një femur i thyer u shërua për herë të parë - sepse kjo kockë nuk mund të shërohet pa dikë që kujdeset për të plagosurin.

Është e rëndësishme ta pranojmë këtë mundësi, në mënyrë që të jemi sa më efektivë në ndihmën e fëmijëve në nevojë.

Këto hapa mund të zbatohen në çdo situatë ku vërejmë shenja shqetësimi te fëmijët.

L për LOOK (SHIKO)

Ky hap thekson rëndësinë e vëzhgimit nga afër të fëmijëve në situata të ndryshme. Çdo fëmijë mund të reagojë ndryshe ndaj ngjarjeve stresuese dhe mund të shfaqë simptoma të ndryshme të vështirësive në shëndetin mendor - nga tërheqja dhe heshtja deri te sjelljet e zëshme dhe agresive ose nga ndjeshmëria deri te mpirja emocionale. Profesionisti duhet të vëzhgojë nëse kjo sjellje është e zakonshme për atë fëmijë dhe sa kohë vazhdon, në mënyrë që ta referojë fëmijën për mbështetje të specializuar nëse sjellja zgjat më shumë se një muaj (Ionescu et al., 2022).

Pyetje udhëzuese

1. Pyetjet që mund të ndihmojnë në identifikimin e simptomave që tregojnë vështirësi emocionale përfshijnë:
2. A është kjo sjellje tipike për këtë fëmijë?
3. A është rritur shpeshtësia ose intensiteti i kësaj sjelljeje?
4. A është sjellja e fëmijës e ndryshme krahasuar me fëmijët e tjerë në grup?
5. A mungon ndonjë shprehje e caktuar (a ka diçka që mungon)?

Si të njohim shenjat e shqetësimit emocional?

Fëmijët e moshës 0 - 2

Lidhje e tepërt me kujdestarin
 Regresi
 Ndryshimet në gjumë dhe ngrënie
 Të qarat dhe irritimi
 Frika nga gjërat që më parë nuk kanë qenë kërcënuese
 Hiperaktiviteti
 Ndryshimet në aktivitetin e lojës
 Kundërshtimi i hapur dhe sjellja kërkuese
 Pajtueshmëri e tepruar
 Ndjeshmëri e shtuar ndaj reagimeve të të tjerëve
 ,
 ,

Fëmijët e moshës 3 - 6

Lidhje e pazakontë me të rriturit
 Regresi (p.sh., thithja e gishtit të madh)
 Ndërprerja e komunikimit
 Inercia ose hiperaktiviteti
 Ndërprerja ose loja e përsëritur
 Ankthi dhe frika se do të ndodhë diçka e keqe
 Çrregullime të gjumit dhe ankthe
 Ndryshimet në shprehitë e të ngrënit
 Hutimi i lehtë
 Përqendrim i dobët
 Ndërrim i herëpashershëm i rolit (të vepruarit si i rritur)
 Irritimi

L për LISTEN (DËGJO)

Para se të vazhdojmë më tej dhe t'i bëjmë fëmijës pyetje apo ta dëgjojmë, është e rëndësishme të dimë se fëmijët e vegjël rrallëherë tregojnë qartë traumën ose stresin e tyre. Më shumë mund të mësojmë nga ajo që bëjnë dhe nuk e thonë. Prandaj, vëmendja ndaj shenjave është puna juaj më e rëndësishme, edhe nëse nuk merrni informacione të qarta me fjalë.

Gjithashtu, nëse jeni tashmë në dijeni për traumën apo stresin ekstrem dhe të zgjatur që i ka ndodhur (ose po i ndodh) atij fëmije, është më mirë që bisedën rreth kësaj t'ua lini profesionistëve të shëndetit mendor, duke e lidhur familjen me ta.

Tani, nëse jeni të sigurt ose dëshironi të verifikoni dyshimet tuaja në lidhje me shenjat e mundshme të shqetësimit që keni vërejtur, afrohuni me fëmijën në një mjedis të sigurt dhe të qetë për bisedë dhe ofroni qetësi nëse është e nevojshme. Qëllimi i këtij hapi (ashtu si te vëzhgimi) është t'ju ndihmojë të kuptoni më mirë nevojat e fëmijës dhe jo të dini të gjitha detajet e ngjarjes stresuese.

Nëse fëmija hapet, tregohuni të ngrohtë dhe tregoni mbështetje dhe pranim, dhe tregoni fëmijës se jeni aty për të – pa iu imponuar ose pa ndërhyrë në privatësinë e tij, ose pa e detyruar të flasë. Gjatë bisedës, mos harroni të përdorni teknika të dëgjimit empatik dhe respektues. Duke dëgjuar me vëmendje, pa ndërprerë dhe pa gjykuar, ju mësoni për nevojat e fëmijës, dhe mund të identifikoni mënyrat më të mira për t'iu përgjigjur dhe për t'i mbështetur.

Në çdo kohë, duhet të keni parasysh rëndësinë e respektimit të fëmijës, si dhe mbrojtjen e privatësisë dhe dinjitetit të tij.

Në këtë drejtim, rekomandohet që të gjitha institucionet e zhvillimit në fëmijërinë e hershme të zhvillojnë dhe publikojnë politika cilësore për mbrojtjen e fëmijëve. [Këtu](#) janë udhëzimet se si ta bëni këtë ose si të përmirësoni politikën tuaj ekzistuese bazuar në [Standardet Ndërkombëtare të Mbrojtjes së Fëmijës?](#)

Çfarë NUK duhet të bëni

Ja një listë e dobishme e gjërave që nuk duhet të bëni në një situatë reale:

- Mos e detyroni fëmijën të flasë për ngjarjen traumatike (sidomos menjëherë pas ngjarjes traumatike).
- Mos mbani pranë gjëra që ua kujtojnë ngjarjen traumatike (p.sh., humbjen e dikujt të afërt)
- Mos e ndërpritni dhe mos nxitoni fëmijën ndërsa flet
- Mos ofroni mendime personale mbi situatën e fëmijës
- Mos gjykoni dhe mos nënvlerësoni veprimet ose ndjenjat e fëmijës (p.sh., "Nuk duhet të ndihesh kështu") ose "Duhet të jesh i lumtur që shpëtove..."

- Mos ndani histori të dikujt tjetër
- Mos flisni për historinë tuaj personale
- Mos bëni premtime të rreme
- Mos ndieni detyrim të zgjidhni të gjitha problemet e fëmijës
- Mos e prekni fizikisht fëmijën (një përqaftim ose një prekje shpatullash) nëse nuk ju ka kërkuar ta bëni këtë.

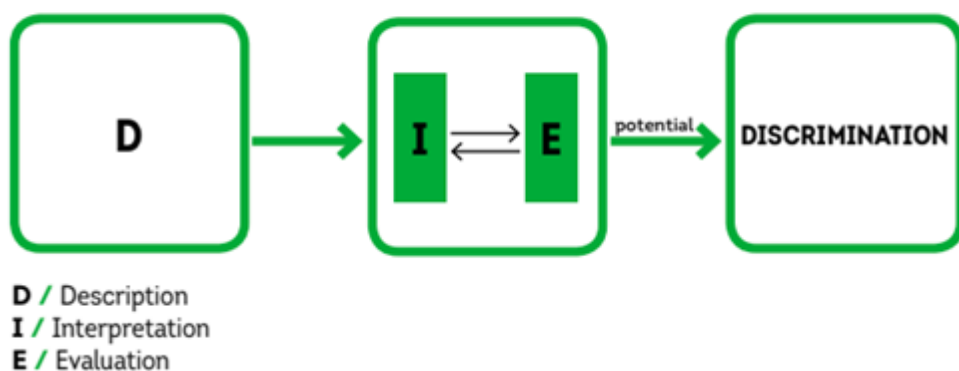
Çfarë DUHET të bëni

Në vend që të sillni në mendje ngjarjet traumatike dhe të riktheni përvojat menjëherë pas ngjarjes, është shumë më mirë të punoni për t'i rikthyer fëmijës ndjenjën e sigurisë dhe besimit, promovoni një mjedis dhe rutinë të qetë, në mënyrë që fëmija të rimarrë forcë dhe të rikuperohet pa u traumatizuar sërish.

Meqenëse stresi dhe trauma mund të bllokojnë aftësinë e fëmijëve për të ndërvepruar, për të mësuar dhe për të punuar, detyra juaj është t'u jepni atyre siguri, kohë dhe hapësirë - edhe gjatë aktiviteteve të përditshme të grupit, nëse atyre u nevojitet. Mos i detyroni të marrin pjesë në aktivitete dhe mos i veçoni në asnjë mënyrë. Mbani afër dhe të sigurt. Më shumë rreth kësaj, me shembuj konkretë, do të vijojnë më pas.

L për LINK (LIDH)

Një element kyç i mbështetjes, pasi të jetë siguruar një hapësirë e sigurt, është vëzhgimi objektiv dhe dokumentimi përshkrues. Praktikuesit duhet të përmbahen nga interpretimet ose vlerësimet – këtë ia lënë profesionistëve të shëndetit mendor. Ndoshta keni dëgjuar për modelin DIE, i cili shpjegon prirjen tonë të natyrshme njerëzore për të ndjekur procesin njohës të Përshkrimit që çon në Interpretim, i cili çon në Vlerësim. Mbani mend këtë kur dokumentoni ndonjë fëmijë në punën tuaj: është gjithmonë më e sigurt të qëndroni te niveli i përshkrimit, për të shmangur diskriminimin ose efektet mashtruese. Mund t'i rishikoni përshkrimet tuaja pas disa vëzhgimesh të tjera dhe t'i përmirësoni ato me informacione më të dobishme. Kjo do të jetë e dobishme si për ju ashtu edhe për të rriturit e tjerë përgjegjës - si prindërit apo ekspertët - që mund të përfshihen.



D ----- I ----- E potencial DISKRIMINIMI

D/ Përshkrimi (Description)
I/Intervenimi (Intervention)
E/Vlerësimi (Evaluation)

Burimi: ISSA. Përqaftimi i diversitetit: Krijimi i shoqërive të barabarta përmes transformimit personal – Program për të rritur.

Pasi të jenë përshkruar sjelljet ose shenjat, mund të zhvillohen strategjitë në konsultim me profesionistë (nga institucioni ose jashtë tij) dhe me prindërit. Vëzhgimet dhe dokumentacioni i profesionistit të edukimit mund të ndihmojnë profesionistët e shëndetit mendor të bëjnë vlerësime dhe ata pastaj mund t'u japin këshilla profesionistëve të edukimit të fëmijëve dhe prindërve se si të ofrojnë mbështetjen e duhur në mënyrë të vazhdueshme.

Kur i referoni fëmijët te profesionistët, është thelbësore të informoni prindërit në mënyrën më të përshtatshme kulturore për format e ndihmës dhe vetë-ndihmës që janë në dispozicion, t'i inkurajoni ata të pranojnë mbështetjen dhe **t'i lidhni ata me njerëz që njihen për besueshmëri dhe ndjeshmëri kulturore**. Çdo profesionist i edukimit në fëmijërinë e hershme ose kopsht/shkollë/qendër lojërash/etj. duhet të ketë një listë të shërbimeve që janë në dispozicion për këtë lloj mbështetjeje (qendra këshillimi për fëmijë dhe familje).

Është e rëndësishme t'ia kujtojmë vetes kufijtë e mbështetjes që ne si profesionistë mund të ofrojmë. Profesionistët e shëndetit mendor (terapistët e fëmijëve) janë të vetmit të pajisur për të ofruar terapi (ndonjëherë në trajtim mund të përfshihen edhe ekspertë të tjerë, si psikiatri i fëmijëve). Të njohim kufijtë e profesionit tonë dhe të punojmë së bashku me profesionistë të tjerë (duke dëgjuar këshillat e tyre) do të thotë t'i ofrojmë mbështetjen e duhur fëmijës nën kujdesin tonë.

Pavarësisht nëse përfshihen ekspertë të jashtëm, nëse na kanë dhënë këshilla se si të veprojmë apo nëse kjo nuk ka ndodhur fare, fëmija do të mbetet nën kujdesin tonë. Për më tepër, kopshti ose

mjedise të tjera të edukimit të hershëm janë fusha juaj e ekspertizës dhe asnjë ekspert i jashtëm nuk do të jetë në gjendje t'ju japë zgjidhje të gatshme për çdo situatë.

Ja disa këshilla për praktikuesit që dëshirojnë të zbatojnë praktika të ndjeshme ndaj stresit ose traumës me fëmijët në rrezik:

- **Rutina të arsyeshme dhe kufij të qartë dhe të qëndrueshëm** – kështu e krijojmë sigurinë. Mjetet vizuale mund të ndihmojnë (p.sh., oraret dhe rregullat e paraqitura vizualisht) dhe pjesëmarrja e fëmijëve duhet të përfshihet gjatë përcaktimit të rregullave (fëmijët duhet të kenë një zë në praktikatat e përditshme që i prekin ata). Pjesëmarrja domethënëse e fëmijëve vetëm e forcon shëndetin e tyre mendor.
- **Tranzicione të organizuara dhe të buta** gjatë ditës – mund të ndihmojë në uljen e stresit. Gjithashtu, jepuni fëmijëve që janë në gjendje të ndjeshme pak liri veprimi në këtë drejtim, pasi atyre u duhet kohë për tu qetësuar dhe rikthyer.
- **Ndërveprime të harmonizuara dhe të ngrohta** – tu përgjigjen nevojave të fëmijës dhe fazës së tij të zhvillimit.
- **Praktikimi i rregullt i mekanizmave të rregullimit emocional dhe përballimit** si, frymëmarrja e thellë, pushimet e lëvizjes (përfshirë vallëzimin qetësues, shtrirjen ose jogën, më shumë në Sesionin mësimor nr.3)
- **Luaj, luaj, luaj!**

Disa shembuj nga praktika:

- **Rrethi i mëngjesit** - përmbledh shumicën e këtyre këshillave. Ai ndihmon praktikuesin të kuptojë nevojat dhe gjendjen mendore të secilit fëmijë dhe i mbështet fëmijët në zhvillimin e besimit tek të rriturit. Gjithashtu i ndihmon fëmijët të shprehin ndjenjat dhe mendimet e tyre në mënyrë rutinore.
- **Krijimi i çifteve të fëmijëve në gjendje të ndjeshme me një fëmijë mentor të qetë dhe të butë** duke siguruar stabilitet dhe ndërtuar besim mes bashkëmoshatarëve.
- **Përdorimi i lodrave shqisore** si rëra ose lodrat fidget ose **lojëra të integruara në art** (vizatim, ngjyrosje, punime dore me udhëzime)
- **Nxitja e lojës së strukturuar që lejon distancë të sigurt nga përvoja stresuese** (p.sh., fëmijët krijojnë historinë e tyre me kukulla, personazhe, maska, lojë me role - më shumë për këtë në bllokun pasues)
- **Lojë me lëvizje:** lojë me lëvizje të qetë, zgjatje të trupit
- **Lojë muzikore:** vallëzim dhe këndim i qetë, sidomos me muzikë të njohur për fëmijët



Burimi: OASBS. "Kjo është shkolla" (<https://www.korakpokorak.hr/materijali/to-je-skola>) .

Të bëjmë edhe një pushim tjetër me një aktivitet të kujdesit për veten, siç është frymëmarrja e thellë, nga ky set kartash të aktivitetit (ICDI: [Kartelat e aktivitetit](#)). Këto mund të përdoren edhe me fëmijët në çdo kohë, veçanërisht kur janë të shqetësuar emocionalisht.

2.2

Deep Breaths

AGE GROUP 2 (4-5)

This activity can be used to facilitate and encourage children to feel present in their bodies and learn activities that will help them to feel relaxed, calm and comforted.

Activity Guidelines

- Step 1:** Teach children how to become aware of their breath and to breathe deeply while also using their imaginations. Use this quick deep breathing exercise daily with the children.
- Step 2:** While sitting or standing, ask each child to make a fist with his/ her right hand and imagine it is holding a sweet smelling flower, fruit, or favourite food.
- Step 3:** Next ask each child to make a fist with his/her left hand and pretend it is holding a candle or fire.
- Step 4:** Direct the children to inhale deeply the smell of the flower/fruit/ food in their left hands and then blow out the candle and fire in their right hands. Continue deeply breathing in the sweet smell through the nose and breathing out the fire from the mouth. Repeat the cycle of breathing in and out at least 3 times.

Activity also suitable for parents/guardians. Children and adults of any age can benefit from these relaxation activities.

DEVELOPMENTAL DOMAIN	DURATION
Socio-emotional, physical and language	15 - 20 min



Materials:
Open space within which to lie down or stand as a group. It can be done indoors or outdoors.

Source: The UNICEF Education in Emergencies (EiE) Handbook, UNICEF Early Childhood Development Kit Guidance (2013)

2.2 FRYMËMARRJE TË THELLA

Grupmosha 2 (4-5)

Ky aktivitet mund të përdoret për të ndihmuar dhe inkurajuar fëmijët të ndjehen të pranishëm në trupat e tyre dhe të mësojnë aktivitete që do tu ndihmojnë atyre të ndihen të relaksuar, qetë dhe të ngushtëlluar.

DOMENI ZHVILLIMOR KOHËZGJATJA
Socio-emocional, fizik 15-20 min
Gjuhësor

Udhëzime për aktivitetin

- Hapi 1: Mësoni fëmijët se si të jenë të vetëdijshme për frymëmarrjen dhe si të marrin frymë thellë duke përdorur në të njëjtën kohë imagjinatën e tyre. Përdoreni këtë aktivitet të frymëmarrjes së shpejtë dhe të thellë çdo ditë me fëmijët.
- Hapi 2: Derisa qëndrojnë në këmbë ose ulur, kërkoni nga secili fëmijë të bëjë grusht dorën e tij/saj të djathtë dhe të paramendojë se është duke mbajtur një lule me aromë të këndshme, frute ose ushqimin e preferuar.
- Hapi 3: Pastaj kërkoni nga secili fëmijë të bëjë dorën e tij/saj të majtë grusht dhe të bëjë sikur është duke mbajtur një qiri apo zjarr.
- Hapi 4: Udhëzoni fëmijët t, marrin frymë thellë duke i marr erë lules/frutit/ushqimit që kanë në duart e tyre të majta e pastaj t'i fryjnë qiriut ose zjarrit që kanë në duart e tyre të djathta. Vazhdoni duke marrë erën e këndshme përmes hundës dhe duke i fryrë zjarrit përmes gojës. Përsëriteni këtë cikël të marrjes dhe lëshimit të frymës të paktën 3 herë.

Aktiviteti është i përshtatshëm edhe për prindërit/kujdestarët. Fëmijëve dhe të rriturve të çfarëdo moshe mund tu bëjnë mirë këto aktivitete të relaksimit.

Materialet:
Hapësirë e hapur në të cilën mund të shtrihen dhe të ngrihen në këmbë si grup. Kjo mund të bëhet brenda dhe jashtë.

Burimi: ICDI. (2022). Luaj për përfshirje: Udhëzues për shërbimet joformale që mbështesin fëmijët e vegjël refugjatë dhe familjet e tyre.

Pikat kryesore

- **Ndihma e shpejtë psikologjike** nuk është vetëm për profesionistët e emergjencave – ajo është një përgjigje e përditshme, me dhembshuri, që secili prej nesh mund t'u ofrojmë fëmijëve në vështirësi.
- Strategjia **3L – Shiko, Dëgjo, Lidh** (Look, Listen, Link) - na udhëzon në njohjen e shenjave të vështirësive emocionale, ndërtimin e besimit dhe lidhjen e fëmijëve me ndihmën e duhur.
- **"Shiko"** do të thotë të jesh vëzhgues dhe i vetëdijshëm për ndryshimet në sjellje që mund të tregojnë shqetësim emocional, veçanërisht ato që vazhdojnë për një kohë.
- **"Dëgjo"** nënkupton krijimin e një hapësire të sigurt dhe respektuese ku fëmijët ndihen të parë dhe të dëgjuar – pa presion, gjykim ose ndërhyrje.
- **"Lidh"** na kujton të qëndrojmë brenda rolit tonë dhe t'i referojmë me besim fëmijët dhe familjet te profesionistët të besueshëm dhe shërbime të ndjeshme ndaj kulturës kur nevojitet mbështetje më e thellë.



Ushtrim

Larisa është 5 vjeçe. Ajo u regjistrua në një program parashkollor vitin e kaluar dhe nuk e flet mirë gjuhën që përdoret në kopsht. Kohët e fundit ajo filloi të qante kur grupi shkonte për të fjetur. Mësuesja e saj, Julia, i provoi të gjitha, duke i gjetur aktivitete të tjera për të bërë, por kur fëmijët e tjerë shkonin për të fjetur, ajo qante. Çfarë duhet të bëjë Julia?

Sugjeroni të paktën tri këshilla për Julian bazuar në strategjinë 3L. **Shkruani refleksimet tuaja në ditarin mësimor.**

Kuiz

1. Cili është qëllimi kryesor i hapit "Shiko" në strategjinë 3L?

- A) Të pyesësh fëmijën drejtpërdrejt për ndjenjat e tij/saj
- B) Të vëzhgosh dhe të vëresh ndryshimet në sjelljen e fëmijës
- C) Të referosh fëmijën te një psikolog

2. Cila nga mënyrat e mëposhtme është e përshtatshme për të "dëgjuar" një fëmijë në vështirësi emocionale ?

- A) T'i japësh këshilla dhe të ndash përvojat e tua
- B) Ta lësh fëmijën të flasë me ritmin e vet, në një ambient të sigurt
- C) Ta inkurajosh fëmijën ta harrojë ngjarjen dhe të ecë përpara

3. Kur duhet një praktikues ta referojë një fëmijë te shërbimet e jashtme të mbështetjes?

- A) Sapo fëmija sillet keq
- B) Vetëm pasi prindi të bëjë kërkesën
- C) Kur nevojat e fëmijës shkojnë përtej kapacitetit profesional të praktikuesit

4. Cila nga veprimet e mëposhtme duhet ta shmangni kur mbështesni emocionalisht një fëmijë?

- A) Ofrimin e një hapësire të sigurt dhe private
- B) Dhënien e premtimeve që nuk mund t'i garantoni
- C) Dokumentimin e modeleve të sjelljes



Shembuj nga praktika

Rasti studimor 1: Një kopsht që mbështet fëmijët që përjetojnë ngjarje traumatike në komunitet duke përdorur strategjinë 3L

Titulli: Ditët tona në kopsht

Konteksti: Xhuzepe, një djalë 5-vjeçar i komunitetit rom, ishte regjistruar së fundmi në kopshtin lokal. Xhuzepe ishte i qetë dhe i tërhequr, dhe që nga dita e parë shmangte lojën në grup dhe shfaqte shenja shqetësimi emocional. Pas një periudhe prej disa javësh, nuk pati përmirësim. Ishte e qartë se Xhuzepe nuk ndihej mirë.

Strategjia e reagimit: Znj. Ana, mësuesja e tij, vëzhgoi sjelljen e Xhuzepes për disa javë dhe i dokumentoi shqetësimet e saj. Në vend që t'i bënte pyetje të drejtpërdrejta, ajo ulej pranë tij gjatë lojës dhe i ofronte praninë e saj të qetë. Në një moment, Xhuzepe ja tregoi një bllok të thyer dhe i tha: «S'ka shtëpi», por Ana nuk mundi të kuptonte më shumë, pasi ishte në gjuhën lokale rome. Znj. Ana e thirri ndërmjetësuesin kulturor rom, Santin, por më kot, as ajo nuk arriti ta kuptonte se çfarë po përpigjej të thoshte fëmija. Ajo u konsultua me psikologjen e kopshtit dhe me ndihmën e ndërmjetësuesit vendosi të fliste me familjen e Xhuzepes. Familja tregoi se, për shkak të instalimeve të dëmtuara, kishte pasur një zjarr në vendbanimin ku ata jetonin më parë. Zjarri, ndër dëmet e tjera në vendbanim, kishte dëmtuar edhe shtëpinë e tyre dhe familja tani po qëndronte tek të afërmit në një fshat tjetër. Xhuzepe duhej të fillonte kopshtin në vendin e ri pasi është program i detyrueshëm para fillimit të shkollës. Duke dëgjuar të gjitha këto, znj. Ana ia përshtati rutinën e përditshme Xhuzepes, duke i dhënë kohë dhe hapësirë sa herë kishte nevojë. Madje i krijoi edhe një hapësirë të veçantë në dhomë, një "vend të sigurt", të ndërtuar nga vet fëmijët me copa pëlhurash. Me pëlqimin e familjes, ajo 'i lidhi' ata me një psikologje kopshti. Me ndihmën e ndërmjetësuesit, psikologu u dha prindërve disa udhëzime mbi atë që mund t'i duhej Xhuzepes në këtë periudhë të ndjeshme. Pas një kohe, Xhuzepe filloi të luante sërish, t'i bashkohej aktiviteteve në grup dhe gradualisht të rindërtonte besimin te të rriturit dhe bashkëmoshatarët. Qasja e qetë dhe respektuese e znj. Ana e ndihmoi atë të ndihej i sigurt, pa e mbingarkuar emocionalisht.

Ky rast tregon se praktikuesit e edukimit të hershëm, edhe pa qenë profesionistë të shëndetit mendor, mund të ofrojnë ndihmën e parë psikologjike të fuqishme përmes vëzhgimit, empatisë dhe bashkëpunimit të ndjeshëm kulturor.

Pyetje reflektuese:

- Cilat shenja të shqetësimit emocional i vuri re znj. Ana te Xhuzepe dhe si mund të shfaqen shenja të ngjashme te fëmijët e tjerë?
- Si tregoi znj. Ana respekt për përkatësinë kulturore të Xhuzepes?



- Çfarë duhet të dini ose të bëni për t'u siguruar që reagimi juaj të jetë i ndjeshëm ndaj kulturës?
- Si qëndroi znj. Ana brenda rolit të saj, ndërkohë që ofronte mbështetje domethënëse?
- Kur mund të jetë e nevojshme t'i referoni fëmijët te profesionistë të jashtëm dhe si mund ta bëjmë këtë me kujdes?

Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Rasti studimor 2: Mbështetja e komunitetit përmes shërbimeve joformale të edukimit në fëmijërinë e hershme

Titulli: Aventura jonë në pyll

Konteksti: Gjatë një sesiioni pasditeje në qendrën lokale të lojërave, koordinatorja, znj. Lejla, organizoi një aktivitet për të rrëfyer tregime dhe luajtur me role, ku fëmijët mund të zgjidhnin një personazh kafshësh dhe të sajnin një histori të përbashkët. Fëmijët zgjedhën rolet e tyre me shumë entuziazëm - një dhelpër, një ari, një zog e të tjerë - secili duke kontribuar me nga një ide të re në aventurë. Prindërit u ftuan të marrin pjesë, duke u bashkuar në çifte me fëmijët e tyre për të marrë pjesë në shfaqje. Një djalë, Emiri (4 vjeç), zgjodhi të ishte ujk, por filloi të ulërinte me zë të lartë, duke rrëzuar gjësendet dhe duke injoruar tregimin, edhe kur nëna e tij u përpoq butësisht ta ridrejtohe.

Strategjia e reagimit: Në vend që ta ndalonte menjëherë sjelljen e Emirit, znj. Lejla vëzhgoi nga distanca, duke shikuar intensitetin dhe përsëritjen e veprimeve të tij. Ajo iu afrua grupit në rolin e një "eksplorueseje të pyllit" dhe filloi të bënte pyetje kureshtare: "Kush e ndërtoi këtë strehë?" "A e keni bërë ju, apo a keni ngrënë drekë?" Duke ridrejtuar grupin, ajo e paraqiti një skenar më të qetë – kishte dëgjuar kafshët duke luajtur, dhe kishte ardhur të shihte se ku ishte i gjithë argëtimi. Pasi u takua me 'kafshët', ajo propozoi që grupi të hante një vakt me gjëra ushqimore të pyllit që ata mund t'i gjejnë dhe t'i sjellin. Ky ndryshim i angazhoi fëmijët dhe të rriturit, përfshirë Emirin, i cili gradualisht u angazhua të ndihmonte në "gatim" me gjethe dhe shkopinj. Më vonë, znj. Lejla foli qetësisht me nënën e Emirit, e cila i tregoi se babai i Emirit e kishte braktisur familjen kohët e fundit. Emiri kishte qenë i shqetësuar dhe kërkonte vëmendje për javë të tëra. Lejla i tha asaj se janë të mirëpritur të vinin sërish për të luajtur.



Ndikimi: Duke përdorur lojë imagjinare dhe ridrejtimin e lehtë në vend të disiplinës, znj. Lejla e ndihmoi Emirin të ndihej i përfshirë pa u veçuar. Loja i dha Emirit një hapësirë të sigurt për të shprehur emocionet, ndërkohë që ngadalë iu rikthye aktiviteteve të përbashkëta. Nëna e tij, duke

parë këtë, e ndjeu mbështetjen dhe pyeti për sesionet e radhës. Grupi vazhdoi historinë e "pyllit" edhe javën tjetër, me Emirin që udhëhoqi me krenari përgatitjen e drekës.

Ky rast tregon se edhe në mjedise joformale si qendrat e lojërave, ndihma e parë psikologjike mund të ofrohet përmes vëzhgimit të vëmendshëm, ndërhyrjes përmes lojës dhe qasjeve gjithëpërfshirëse, të ndjeshme ndaj kulturës, të cilat mbështesin si fëmijët ashtu edhe kujdestarët e tyre.

Pyetje reflektuese:

- Si e përdori koordinatori lojën për të kuptuar dhe për t'iu përgjigjur gjendjes emocionale të fëmijës?
- Çfarë roli pati prania e prindit në mbështetjen e fëmijës gjatë aktivitetit?
- Si e balancoi koordinatori kreativitetin dhe strukturën për të ruajtur një mjedis të sigurt dhe gjithëpërfshirës për të gjithë fëmijët?



Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Kartelat e aktiviteteve:

Në këtë pjesë, do të gjeni dy aktivitete (më poshtë) që mund t'i përshtatni dhe t'i përdorni në mjediset tuaja të edukimit të hershëm. Këto burime janë krijuar për të nxitur rikuperimin në rast të stresit toksik ose traumës dhe për të zhvilluar qëndrueshmërinë më pas, duke ofruar siguri emocionale, lidhje sociale dhe identitet pozitiv - veçanërisht për fëmijët që përjetojnë vështirësi ose marginalizim.



Çdo aktivitet bazohet në parimet e përcaktuara në kornizën CHAVORE dhe promovon praktikën e përgjegjshme dhe gjithëpërfshirëse që mbështet mirëqenien mendore nga kënde të ndryshme.



Aktiviteti nr. 1: Vendi im i sigurt

Qëllimi: Të promovojë sigurinë emocionale, qetësinë dhe shprehjen kreative përmes ndërtimit të hapësirë së sigurt për veten.

Mosha: 3–6 vjeç

Koha: 20–25 minuta

Materialet:

- Copa pëlhere, jastëkë, shalle, karton, batanije
- Ndriçim i butë (opsional)
- Muzikë në sfond (instrumentale e butë instrumentale ose tinguj natyre)

Si të veproni:

1. Shpjegoni aktivitetin:

U thoni fëmijëve se do të ndihmojnë në ndërtimin e një "çadre të sigurt" – një vend i veçantë ku gjithsecili mund të shkojë për tu qetësuar, për të pushuar ose thjesht për të qëndruar në heshtje. Theksoni se ky është krijim i tyre personal dhe mund të jetë çfarëdo që ata e imagjinojnë si vend të sigurt.

2. Siguroni materialet:

Vendosni të gjitha materialet në mes të dhomës dhe inkurajoni fëmijët të zgjedhin se çfarë duan të përdorin. Lërinë të bashkëpunojnë ose të ndërtojnë individualisht. Ofroni ndihmë vetëm ata e kërkojnë.

3. Përfshini muzikë dhe krijoni atmosferën:

Luani muzikë të lehtë në sfond ose tinguj natyre për të mbështetur relaksimin dhe përqendrimin. Mbani dritën të butë dhe atmosferën të qetë. Ju mund të uleni afër në heshtje ose të bëni komente të buta për kreativitetin pa e vlerësuar.

4. Reflektimi dhe ndarje (opsionale):

Pas ndërtimit, pyetni: “Si ndiheni në çadrën tuaj të sigurt?” ose “Çfarë do të dëshironit të bënit këtu?”

Vlerësoni të gjitha përgjigjet me ngrohtësi pa i gjykuar. Nëse fëmijët nuk duan të flasin, thjesht pranoni pjesëmarrjen e tyre me një buzëqeshje ose tundje koke.

5. Mbajeni atë përgjithmonë

Mbajeni çadrën ose strehën si një zonë të rregullt qetësie në dhomë. Inkurajoni fëmijët ta përdorin sa herë që kanë nevojë të ndihen të sigurt ose të qetë.

Pse funksionon:

- Krijimi i një hapësire personale të sigurt i ndihmon fëmijët të ndihen të sigurt, të qetë dhe në kontroll të mjedisit të tyre.
- Një zonë e caktuar për qetësi u jep fëmijëve një mjet për të menaxhuar ndjenjat e forta dhe për të praktikuar strategji qetësuese në mënyrë të pavarur.
- Ndërtimi i hapësirës nga vet fëmijët i fuqizon ata të bëjnë zgjedhje dhe të shprehin ndjenjën e tyre të veçantë të rehatisë dhe sigurisë.
- Mbajtja e një vendi të sigurt në dispozicion i mëson fëmijët se është në rregull të kërkojnë momente qetësie për pushim dhe ekuilibër emocional.



Aktiviteti nr. 2: Fuqia shëruese e lojës

Qëllimi: Të mbështetet rikuperimi emocional, bashkëpunimi dhe shprehja imagjinate përmes tregimit dhe lojës me role në një mjedis të sigurt dhe argëtues.

Mosha: 3–6 vjeç

Koha: 30–40 minuta

Materialet:

- Maska kafshësh, veshë, bishta ose aksesore kostumesh (opsionale)
- Materiale natyrale ose të ricikluara (p.sh. gjethe, shkopinj, karton, pëlhurë)
- Hapësirë për ndërtim (brenda ose jashtë objektit)
- Muzikë e lehtë në sfond ose tinguj natyre (opsionale)

Si të veproni:

1. Shpjegoni aktivitetin

Ftoni fëmijët të zgjedhin ose të shpikin një personazh kafshësh. Shpjegoni se së bashku, ata do të krijojnë një histori ose një lojë - si të jetojnë në pyll, të ndërtojnë një shtëpi ose të kërkojnë ushqim. Inkurajoni të imagjinojnë se si ndihet kafsha e tyre, çfarë i nevojitet dhe çfarë mund të bëjë gjatë ditës.

2. Siguroni materialet

Vendosni në dispozicion një sërë materialesh të hapura që fëmijët mund t'i përdorin për të ndërtuar ambientin e tyre - si strehë, ushqim, fole ose vend lojërash për kafshët. Lejoni të jenë kreativë dhe të improvizojnë lirshëm.

3. Përdorni muzikë dhe krijoni atmosferën

Luani muzikë të lehtë ose tinguj natyre për të krijuar një atmosferë të këndshme. Praktikuesi mund të bashkohet si një "person i jashtëm" duke bërë pyetje si: "Kush jeton këtu?" ose "A mund t'ju ndihmoj të gatuar supën tuaj të pyllit?" Kjo në mënyrë të lehtë inkurajon tregimin e historive pa e udhëhequr atë.

4. Reflektim dhe ndarje të opinioneve (opsionale)

Pas shfaqjes, ftoni fëmijët të tregojnë se çfarë ndodhi në historinë e kafshës së tyre ose si u ndje ajo. "A ishte e lumtur kafsha juaj sot?" Çfarë e ndihmoi atë të ndihej më mirë?" Pranoni çdo përgjigje me mirësi. Nëse prindërit janë të pranishëm, ftoni edhe ata të bashkohen në lojë.

5. Mbajeni këtë për një kohë:

Krijoni një kënd të vogël të "Botës së Kafshëve" me materiale të ripërdorshme ku fëmijët mund t'i kthehen sa herë të duan kësaj loje simbolike.

Pse funksionon:

- Loja simbolike u mundëson fëmijëve të shprehin dhe përpunojnë ndjenjat në mënyrë të sigurt, duke mbështetur kështu rikuperimin nga stresi ose nga përvojat e vështira.
- Interpretimi i roleve të kafshëve inkurajon fëmijët të kuptojnë perspektiva të ndryshme dhe të punojnë së bashku drejt qëllimeve të përbashkëta.
- Tregimi i hapur dhe loja me role ushqejnë kreativitetin, mendimin fleksibil dhe aftësitë për marrjen e vendimeve.
- Ndërtimi i "botës së tyre të kafshëve" i bën fëmijët të ndihen të sigurt dhe të fuqizuar në një mjedis të gëzuar dhe jogjykues.

Vlerësimi

Ky seksion ju ndihmon të reflektoni dhe të përforconi të mësuarit tuaj rreth ndihmës së parë psikologjike dhe strategjisë 3L (Shiko, Dëgjo, Lidh). Pyetjet synojnë të forcojnë kuptimin tuaj për mënyrën se si të dalloni dhe t'i përgjigjeni stresit dhe traumës te fëmijët e vegjël, veçanërisht në mjedise të ndryshme të fëmijërisë së hershme, si kopshtet, qendrat e komunitetit dhe qendrat e lojërave.

Udhëzime

Përgjigjuni 10 pyetjeve të kuizit më poshtë.

Për të përfunduar me sukses seancën, përpiguni të keni një rezultat prej 80% ose më të lartë.

Nëse është e nevojshme, rikthehuni te seksionet e mëparshme të modulit për të kuptuar edhe më mirë.

Kuiz

Të shohim se sa mirë mund ta zbatoni atë që keni mësuar në situata reale në praktikën e edukimit në fëmijërinë e hershme!

1. Pyetje me shumë përgjigje

Cila prej alternativave më poshtë e përshkruan më së miri qëllimin e ndihmës së parë psikologjike në mjedisin e edukimit në fëmijërinë e hershme?



- A) Diagnostikimi dhe trajtimi i fëmijëve me trauma
- B) Ofrimi i terapisë klinike për sfidat e sjelljes
- C) Ofrimi i mbështetjes së menjëhershme emocionale dhe sigurimi i një mjedisi të sigurt
- D) Shmangia e bisedave rreth stresit dhe traumës

2. E saktë apo e pasaktë

Hapi "Dëgjo" në strategjinë 3L do të thotë t'u kërkojë fëmijëve të flasin në detaje për traumën e tyre, në mënyrë që të rriturit të mund ta kuptojnë.

3. Përgjigje e shkurtër

Përmendni dy shenja të shqetësimit emocional që mund të shfaqen tek një fëmijë 3-6 vjeç në një mjedis të edukimit të hershëm.

4. Pyetje me shumë përgjigje

Kur zbatohet hapi "Lidh", cila është një nga përgjegjësitë kryesore të praktikuesit?

- A) Përcaktimi i diagnozës



- B) Largimi i menjëhershëm i fëmijës nga klasa
- C) Dokumentimi i modeleve dhe referimi te profesionistët, nëse ka nevojë
- D) Përsëritja e tregimit të fëmijës stafit tjetër për komente

5. Përputhje

Përputhni çdo hap të strategjisë 3L me veprimin e saj kryesor.

Veprimi i hapit

- A) Shiko 1. Jepni referime nëse është e nevojshme
- B) Dëgjo 2. Vëreni dhe dokumentoni sjelljen
- C) Lidh 3. Ofroni empati dhe hapësirë të qetë

6. Pyetje me shumë përgjigje

Çfarë duhet të bëni nëse një fëmijë fillon të qajë gjatë një aktiviteti në grup dhe tërhiqet?

- A) T'i thoni të rikthehet menjëherë në grup
- B) Të injoroni sjelljen – do t'i kalojë
- C) Të uleni afër dhe t'i ofroni prani të qetë pa ushtruar presion.
- D) T'i kërkonit të shpjegojë para të tjerëve se çfarë ka ndodhur

7. Bazuar në skenar

E vëreni se një fëmijë fillon të izohet nga bashkëmoshatarët dhe shpesh rri i hutuar duke vështuar në një pikë. Cili do të ishte hapi juaj i parë sipas qasjes 3L?

- A) Të pyesni prindërit nëse fëmija ka përjetuar trauma
- B) Të ftoni menjëherë një psikolog për ta vëzhguar
- C) Të vëzhgoni dhe dokumentoni sjelljen e fëmijës për disa ditë
- D) Të organizoni një diskutim në grup me stafin për fëmijën

8. E saktë apo e pasaktë

Nëse një fëmijë është i tronditur, është mirë t'i tregoni historinë tuaj personale që ai të mos ndihet vetëm.

9. Përgjigje e shkurtër

Pse është e rëndësishme të merret parasysh konteksti kulturor kur mbështeten fëmijët që përjetojnë stres ose traumë?



Sepse fëmijët dhe familjet mund ta shprehin dhe ta përballojnë stresin ndryshe, në varësi të besimeve kulturore, gjuhës ose përvojave të mëhershme, dhe mbështetja duhet të jetë me respekt dhe relevante për kontekstin e tyre.

10. Plotësoni hapësirat e zbrazëta

Në strategjinë 3L, edukatorët inkurajohen të _____ në vend se të zgjidhin të gjitha problemet e fëmijës.

Përgjigjja e saktë: të mbështesin dhe t'i referojnë (ose: "të dëgjojnë dhe të mbështesin", "të vëzhgojnë dhe të udhëzojnë" – pranohen formulime të ngjashme të sakta)



Konkluzione dhe hapat e radhës

Përmbledhje e Sesionit mësimor 4

Në këtë sesion, ju mësuat se si fëmijët e vegjël shpesh e shprehin shqetësimin përmes sjelljes - dhe si praktikuesit e edukimit të hershëm mund të reagojnë me empati dhe mbështetje praktike.

Përmes strategjisë 3L - Shiko, Dëgjo, Lidh (*Look, Listen*.

Link) - ju eksploruat bazat e ndihmës së parë psikologjike: si të vërehen shenjat e shqetësimit emocional, si të ndërtohet besimi dhe si të lidhen fëmijët me ndihmën e duhur.

Gjithashtu, ju analizuat reagimet e zakonshme ndaj stresit dhe rëndësinë e vëzhgimit të sjelljes përgjatë kohës, duke punuar ngushtë me familjet dhe profesionistët.

Mbi të gjitha, ju bë sërish me dije se të qenit i pranishëm, i sjellshëm dhe konsistent mund të bëjë një ndryshim afatgjatë.

Temat e trajtuara

- Kuptimi i **shqetësimit, stresit dhe traumës** te fëmijët e vegjël
- Njohja e shenjave specifike sipas moshës për vështirësitë emocionale dhe të sjelljes
- Zbatimi i Strategjisë **3L: Shiko, Dëgjo, Lidh** për Ndihmën e parë psikologjike
- Identifikimi i mekanizmave mbrojtës dhe shenjave të çrregullimit emocional
- Bashkëpunimi me familjet dhe profesionistët për mbështetje afatgjatë të fëmijës

Pikat kryesore

- Shqetësimi tek fëmijët shpesh shfaqet përmes ndryshimeve në sjellje. Të kuptuarit e hershëm të tij mund të parandalojë dëmin emocional afatgjatë.
- **Ndihma e parë psikologjike nuk është vetëm për specialistët** — të gjithë profesionistët e edukimit në fëmijërinë e hershme mund t'i mbështesin fëmijët duke përdorur empatinë dhe strategjitë bazike.
- Strategjia **3L** (Shiko, Dëgjo, Lidh) ofron një kornizë të thjeshtë dhe efektive për identifikimin dhe reagimin ndaj shqetësimit.
- **Reagimi i çdo fëmije ndaj stresit është unik** — vëzhgimi përgjatë kohës është thelbësor për të kuptuar nevojat e tyre.



- Mekanizmat mbrojtës si luftimi, ikja ose ngrirja janë përgjigje të natyrshme ndaj traumës dhe duhet të kuptohen, **jo të gjykohen**.
- **Dëgjimi me respekt dhe pa ndërhyrje** ndërton besimin dhe i ndihmon fëmijët të ndihen të vërejtur dhe të sigurt.
- **Bashkëpunimi me familjet dhe profesionistët e jashtëm** është thelbësor për të ofruar mbështetje gjithëpërfshirëse dhe të ndjeshme në aspektin kulturor.

Këshilla për praktikë

- Vëzhgoni rregullisht dhe mbani shënime për ndryshimet në sjelljen e fëmijëve për një kohë për të identifikuar shenjat e hershme të shqetësimit.
- Krijoni një hapësirë të qetë dhe të sigurt para se të angazhoheni në biseda, duke i ndihmuar fëmijët të ndihen rehat për tu shprehur.
- Përdorni dëgjim empatik — tregoni ngrohtësi, mos i ndërpritni dhe mos ushtroni presion që fëmijët të ndajnë më shumë sesa dëshirojnë.
- Njihni kufijtë tuaj si kujdestar ose profesionistë dhe krijoni një plan të qartë për referim kur kërkohet ndihmë profesionale.
- Bashkëpunoni me kolegët dhe familjet, duke promovuar ndërgjegjësimin ndërkulturor, për të shkëmbyer vëzhgime, njohuri dhe burime që të krijohet një rrjet më i fortë mbështetës rreth fëmijës.



Si praktikues, ju mund të krijoni një mjedis të sigurt dhe mbështetës ku fëmijët e vegjël mund të shprehin ndjenjat e tyre dhe të fillojnë të shërohen. Duke vëzhguar me kujdes **ndryshimet në sjellje**, ju mund të identifikoni shenjat e hershme të shqetësimit emocional dhe të reagoni para se sfidat të shndërrohen në dëme emocionale afatgjata. Duke përdorur strategjinë **3L - Shiko, Dëgjo, Lidh** - ju mund të ndërmerrni hapa praktikë për të mbështetur fëmijët. Pranoni se reagimi i çdo fëmije ndaj stresit është unik dhe se sjelljet si përballu, ik ose ngrija janë **mekanizma të natyrshëm mbrojtës**, e jo sjellje e gabuar. Bashkëpunimi i ngushtë me familjet dhe profesionistët e tjerë siguron që mbështetja që e ofroni është konsistente, e ndjeshme në aspektin kulturor dhe gjithëpërfshirëse.

Mbani mend: Ju keni një pozicion unik, jo vetëm për të edukuar, por edhe për të mbrojtur dhe për të shëruar.



Sesioni i ardhshëm mësimor

Në sesionin e radhës, ju do të eksploroni se si mjediset gjithëpërfshirëse nxisin ndjenjën e sigurisë, respektit dhe përkatësisë për çdo fëmijë që në vitet e tyre shumë të hershme.

Materiale tjera për lexim

Online course on psychological first aid (available in several languages) developed in EU consortium by Terres des Hommes: <https://childhub.org/en/online-learning-materials/psychological-first-aid-support-children>

Online course on psychological first aid developed by Save the Children: <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/psychological-first-aid-children-online-course>

Center on the Developing Child, Harvard University (2016). From Best Practices to Breakthrough Impacts: A Science-Based Approach to Building a More Promising Future for Young Children and Families: <https://developingchild.harvard.edu/>

Bessel van der Kolk (2014). The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma. Chicago: Turabian.

Nicholson, J., Perez, L., & Kurtz, J. (2019). Trauma-informed practices for early childhood educators : relationship-based approaches that support healing and build resilience in young children. Routledge, Taylor & Francis Group.

Eleanor D. Brown, Sara King, Mallory L. Garnett & Steven J. Holochwost (2025). Emotion Knowledge Relates to Cortisol for Children Attending Head Start Preschool, Early Education and Development, 36:1, 204-218, DOI: 10.1080/10409289.2024.2370292



Bibliografia

ICDI. (2022). Play for inclusion: A handbook for non-formal services supporting young refugee children and families. Leiden: International Child Development Initiatives. <http://www.reyn.eu/wp-content/uploads/2023/07/handbook-play-for-inclusion-activity-cards-EN-combined.pdf>

International Step by Step Association (ISSA). (n.d.). Embracing Diversity: Creating equitable societies through personal transformation – Program for adults [Training manual]. ISSA. https://www.issa.nl/issa/initiative/embracing_diversity

Ionescu, M., Rudas, A., Trikić, Z., (2022). *Training of Trainers on Foundational Training on Psychological First Aid and Trauma-informed Practices for Young Children and their Caregivers. Training Guide*, Leiden: ISSA.

Macías-Aranda, F., & Valls Carol, R. (2023). *Breaking the silence: European REYN Early Childhood Research Study – Exploring the status of young Roma children and their families*. International Step by Step Association (ISSA).

Maté, G. (2022). *The myth of normal: Trauma, illness, and healing in a toxic culture*. Penguin Random House.

OASBS - Pučko otvoreno učilište Korak po Korak (n.d.). *To je škola* [Video]. <https://www.korakpokorak.hr/materijali/to-je-skola>

World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International. (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. World Health Organization.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





Nisma CHAVORE: Mësim i vetë-drejtuar

Sesioni mësimor nr. 5: Nxitja e përfshirjes dhe përqafimi i diversitetit

PËRMBAJTJA

Mirë se vini në sesionin e pestë mësimor: Nxitja e përfshirjes dhe përqafimi i diversitetit.....	3
Të kuptuarit e përfshirjes dhe diversitetit në fëmijërinë e hershme	4
Përfshirja: sigurimi që çdo fëmijë të ndihet i mirëpritur, i sigurt, i respektuar dhe në gjendje të marrë pjesë plotësisht.	4
Diversiteti	5
Përfshirja vs integrimi	5
Barazia vs drejtësia	6
Paragjykimi në praktikën e fëmijërisë së hershme	7
Dëgjimi i fëmijëve si aspekt thelbësor për përfshirje.....	8
Mikro-përfshirje e përditshme	9
Shembuj nga praktika	12
Përfshirja në veprim	12
Mjete për praktikë përfshirëse	16
Kartelat e aktiviteteve.....	20
 Aktiviteti nr. 1: Muri ynë gjuhësor	20
 Aktiviteti nr. 2: Lojë me role për të gjithë	21
Vetë-vlerësimi: Sa të sigurt në vetvete jeni?	22
Përfundim dhe hapat e radhës	23
Bibliografia	25

Mirë se vini në sesionin e pestë mësimor: Nxitja e përfshirjes dhe përqafimi i diversitetit



Në këtë sesion, ju do të eksploroni se si arsimi dhe kujdesi përfshirës në fëmijërinë e hershme, si në mjediset formale ashtu edhe ato joformale, mund të ndihmojnë të gjithë fëmijët të ndihen të respektuar, të sigurt dhe të vlerësuar. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për fëmijët e vegjël romë, të cilët shpesh përballen me barrierat e shumta për përfshirje dhe mirëqenie. Si një profesionist i edukimit në fëmijërinë e hershme, qoftë në një klasë formale, në një qendër të komunitetit, në një grup loje apo në mjedise të tjera joformale, ju jeni në një pozicion të fuqishëm për të siguruar që çdo fëmijë të përjetojë një ndjenjë të

përkatësisë.

Siç e ka shpjeguar psikologia zhvillimore “Urie Bronfenbrenner”, fëmijët rriten dhe mësojnë në një sistem të marrëdhënieve që përfshin familjen, komunitetin dhe shoqërinë e tyre. Kjo perspektivë na ndihmon të shohim pse roli juaj, kudo që të punoni, ka kaq shumë rëndësi për mirëqenien psikologjike të fëmijëve romë.

Ju do të reflektoni mbi mënyrën se si formimi juaj ndikon në punën tuaj me fëmijët, do të eksploroni ndikimin e paragjytimeve të pavetëdijshme dhe do të mësoni strategji praktike për të krijuar mjedise ku të gjithë fëmijët dhe familjet ndihen të mirëpritur.

Të fillojmë!

Pasqyrë e sesionit mësimor

Ky sesion mësimor u ofron praktikuesve të edukimit në fëmijërinë e hershme, në mjedise formale, joformale dhe informale, njohuri dhe strategji për të krijuar ambiente gjithëpërfshirëse dhe mikpritëse për të gjithë fëmijët, veçanërisht ata nga prejardhje të ndryshme dhe komunitete të marginalizuara.

Do të eksploroni konceptet e **diversitetit, barazisë dhe përfshirjes (DEI)** në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme, do të reflektoni mbi përvojat dhe paragjykimet tuaja personale dhe do të mësoni metoda praktike për të **nxituri ndjenjën e përkatësisë dhe pjesëmarrjes** për çdo fëmijë dhe familje.

Në këtë sesion mësimor do të eksploroni këto tema dhe koncepte kryesore:



- Diversiteti, përfshirja, barazia dhe paragjykimi
- Mjediset që i përgjigjen dallimeve kulturore (lartësimi i diversitetit)
- Barazia gjinore në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme (ECEC)

Objektivat mësimore

Në përfundim të këtij sesiioni mësimor, do të jeni në gjendje të:

- **Kuptoni** rëndësinë e diversitetit dhe edukimit gjithëpërfshirës në mjedise të ndryshme të mëimit, përfshirë klasat, programet e komunitetit dhe hapësirat informale të mëimit.
- **Eksploroni** se si ndikojnë identiteti dhe gjuha në mësimin dhe dinamikën e grupit.
- **Shqyrtoni** strategjitë për të promovuar barazinë gjinore dhe për të sfiduar stereotipet.
- **Njihni dhe sfidoni** paragjykimet dhe stereotipet në praktikën e edukimit në fëmijërinë e hershme.
- **Zbatoni** praktika gjithëpërfshirëse që afirmojnë veçantinë e secilit fëmijë dhe që nxisin pjesëmarrjen e plotë.



Të kuptuarit e përfshirjes dhe diversitetit në fëmijërinë e hershme

Në fëmijërinë e hershme, ndjenja e përkatësisë, identitetit dhe dinjitetit të secilit fëmijë ka rëndësi - veçanërisht për fëmijët nga komunitetet që kanë përjetuar përjashtimin, siç janë romët. Në këtë seksion, do të eksploroni se çfarë në të vërtetë nënkuptojnë diversiteti dhe përfshirja në praktikë - jo thjesht njohje e dallimeve, por krijimi i qëllimshëm i mjedisve ku çdo fëmijë vërehet, dëgjohe dhe vlerësohet.

Fëmijët vijnë nën kujdesin tuaj me një gamë të gjerë identitetesh të dukshme dhe të padukshme: gjuha, struktura familjare, kultura, aftësia dhe shprehja gjinore janë pjesë e asaj që ata janë. Profesionistët gjithëpërfshirës e njohin dhe e festojnë këtë diversitet si një forcë - dhe i adaptojnë qasjet e tyre për t'iu përshtatur çdo fëmije aty ku është.

Le të eksplorojmë tri koncepte bazë që formësojnë mjediset gjithëpërfshirëse të të nxënimit të hershëm:

Diversiteti: prania e dallimeve në identitet, sfond dhe përvojë, duke përfshirë racën, etninë, gjuhën, identitetin gjinor, aftësinë dhe statusin socio-ekonomik.

Përfshirja: sigurimi që çdo fëmijë të ndihet i mirëpritur, i sigurt, i respektuar dhe në gjendje të marrë pjesë plotësisht.

Barazia: eliminimi i barrierave dhe ofrimi i mbështetjes që i duhet secilit fëmijë për të pasur sukses dhe përparuar, në vend që t'u ofrohet e njëjta gjë të gjithëve.

Këto parime janë të rrënjosura në edukimin kundër paragjyimeve (Derman-Sparks dhe Edwards, 2020) dhe qasjet e mëimit multikulturor (Banks, 2016), të cilat na bëjnë thirrje të reflektojmë në mënyrë kritike mbi fuqinë,

identitetin dhe përfaqësimin. Të kuptuarit e tyre dhe t'rolit të paragjykimeve të pavetëdijshme është thelbësor për krijimin e mjediseve të mësimi të hershëm që ushqejnë rritjen dhe zërin e çdo fëmije.

Të hedhim një vështrim më të afërt se si shfaqen diversiteti, përfshirja, barazia dhe paragjykimet në mjediset e fëmijërisë së hershme — dhe si mund të reagoni me qëllim të qartë dhe kujdes.

Diversiteti

Diversiteti në fëmijërinë e hershme përfshin dallimet e dukshme dhe të padukshme: kulturën, gjuhën, racën, etninë, aftësinë, identitetin gjinor, strukturën familjare dhe statusin socio-ekonomik. Fëmijët angazhohen plotësisht në mësim - dhe të gjitha pjesët duhen të pranohen dhe lartësohen.

Përfshirja vs integrimi

Është e rëndësishme të kuptohet ndryshimi ndërmjet integritit dhe përfshirjes, veçanërisht kur punohet me fëmijë të vegjël dhe familje rome.

Integrimi do të thotë të vendosësh fëmijët në të njëjtin mjedis, por të presësh që ata të përshtaten pa ndryshime të mëdha në vetë mjedisin.

Kështu, fëmijët mund të jenë fizikisht të pranishëm, por nuk kanë një ndjenjë të vërtetë të përkatësisë.

Përfshirja, nga ana tjetër, ka të bëjë me përshtatjen e mjedisit në mënyrë që kultura, gjuha dhe identiteti i çdo fëmije të reflektohet dhe të vlerësohet.

Përfshirja nënkupton:

- Dëgjimin e zërave të fëmijëve
- Ndërtimin e besimit me familjet
- Pasqyrimin e kulturës rome në materiale, tregime dhe festa
- Sfidimi i normave paragjyquese brenda sistemeve të edukimit të hershëm

Përfshirja do të thotë që çdo fëmijë të mund të kontribuojë dhe të zhvillohet.

Zërat nga terreni

Situatat dhe kushtet ndryshojnë nga një vend në tjetrin. Në disa vende po shohim trende pozitive, ndërsa në të tjera për një kohë të gjatë është mbajtur status quoja. Megjithatë, është gjithmonë e rëndësishme të dëgjojmë mendimet e familjeve të fëmijëve të vegjël romë dhe të profesionistëve që punojnë me ta - në këtë mënyrë mund të krijojmë një pasqyrë më të qartë të problemeve reale.

Ja disa shembuj interesantë, të cilët janë publikuar edhe në Studimin REYN.

“Në shërbimet e zhvillimit në fëmijërinë e hershme (ECD), nuk i kushtohet vëmendje e veçantë rasteve kur fëmijët nuk e kuptojnë gjuhën. Është e vërtetë që ata më së shpeshti e mësojnë gjuhën kryesore në mjediset parashkollore, por duhet të ekzistojë një program i veçantë brenda shërbimeve të zhvillimit në fëmijërinë e

hershme. Ndonëse fëmijët jo-romë mund ta kuptojnë mësimdhënësin, romët vetëm janë duke e mësuar gjuhën. Ky problem shfaqet edhe më vonë në shkollat fillore.” Familjet, Kosovë

“Edhe arsimi parashkollor i detyrueshëm përballet me probleme në nivel lokal. Kjo ndodh sepse komunat nuk janë të përgatitura për këtë, në aspektin e kapaciteteve. Nuk ka mjaftueshëm shkolla dhe asistentë që flasin gjuhën rome” Profesionistët, Sllovaki

“Vajza jonë nuk dinte sllovenisht kur hyri në shkollë. Një djalë u përpoq shumë ta ndihmonte me gjuhën, në mënyrë që ta kuptonte. Pastaj mësuesja e saj vendosi të ndiqte një kurs të gjuhës rome që të ishte në gjendje të ndihmonte fëmijët tanë. Të gjithë ne e respektojmë këtë vendim fisnik. Dhe kishim edhe një mësuese tjetër, e cila rregullisht i çonte fëmijët tonë në shesh lojërash dhe punonte me ta për zhvillimin e tyre fizik.” Familjet, Sllovenia

Nisma të rëndësishme

Ka shumë nisma që përmirësojnë situatën e fëmijëve të vegjël romë dhe familjeve të tyre. Një përmbledhje të tyre mund ta gjeni në *“Breaking the Silence”* – REYN Studimi Hulumtues Evropian për Fëmijërinë e Hershme.

Dëshirojmë të theksojmë projektin ‘TOY for Inclusion’, i cili promovon idenë se përfshirja sociale fillon me dëshirën e fëmijëve të vegjël për të luajtur së bashku, duke krijuar qendra të lojërave që promovojnë punën ndërsektoriale dhe zgjidhje fleksibile. Këto qendra ofrojnë përgjigje të përshtatura për nevojat unike të fëmijëve të vegjël dhe familjeve të tyre, duke i bërë shërbimet më të qasshme, në vend që të etiketojnë grupe të caktuara si 'të vështira për t'u arritur'.

Pyetje për reflektim:

Mendoni për sa vijon dhe **shkruani reflektimet tuaja në ditarin tuaj mësimor:**

- A janë fëmijët romë në mjedisin tim vërtet të përfshirë - apo vetëm të pranishëm?
- Çfarë mesazhesh marrin ata nga gjuha, pamjet dhe marrëdhëniet përreth tyre?



Barazia vs drejtësia

- **Barazia** Të gjithë marrin të njëjtën gjë.

P.sh. Praktikuesi i edukimit në fëmijërinë e hershme i jep çdo fëmijë të njëjtën palë gërvshërë për dorën e djathtë.

- **Drejtësia** Çdokush merr çfarë i nevojitet për të pasur sukses.

P.sh. Praktikuesi u jep gërvshërë për dorën e majtë fëmijëve që përdorin dorën e majtë, gërvshërë të sigurt me maje të rrumbullakëta atyre që ende janë duke zhvilluar aftësitë motorike dhe gërvshërë standarde të sigurt për fëmijë fëmijëve që janë të gatshëm për to - duke u siguruar që secili fëmijë të ketë mjetin e duhur për të marrë pjesë me sukses dhe në mënyrë të sigurt.

Paragjykimi në praktikën e fëmijërisë së hershme

Edhe të rriturit me qëllime të mira kanë paragjykime të pavetëdijshme që u japin formë pritshmërive të tyre. Paragjykimet e zakonshme përfshijnë supozime rreth roleve gjinore, aftësive gjuhësore ose prejardhjes familjare. Hulumtimi mbi ndërveprimin e identiteteve të shumëfishta (Crenshaw, 1989) na tregon se fëmijët mund të përjetojnë nivele të shumëfishta të diskriminimit - për shembull, një vajzë rome mund të përballet si me paragjykime etnike ashtu edhe me pritshmëri gjinore.

“Nuk mendoj se kam paragjykime.” Shumica prej nesh ndihemi kështu. Por paragjykimi nuk është gjithmonë i qëllimshëm, ai shfaqet shpesh në mënyra delikate që mund të mos i vërejmë.

Pyetje për reflektim

Mendoni për sa vijon dhe **shkruani reflektimet tuaja në ditarin tuaj mësimor**:

- A keni pritur ndonjëherë më pak nga një fëmijë për shkak të prejardhjes familjare apo mënyrës së të folurit?
- A ndiheni më rehat duke komunikuar me disa prindër sesa me disa të tjerë?
- A i keni lavdëruar pa vetëdije disa fëmijë më shpesh — ose i keni korrigjuar të tjerët më shpejt?



Si praktikues i edukimit në fëmijërinë e hershme, supozimet tona mund të ndikojnë:

- Se me kë bashkëpunojmë gjatë kohës në grup
- Si e interpretojmë sjelljen e fëmijëve
- Me cilat familje komunikojmë më shpesh — dhe sa ngrohtë?
- Gjuhët dhe traditat e kujt i vlerësojmë ose i anashkalojmë
- Sa presim nga fëmijët bazuar në prejardhjen e tyre

Pse ka rëndësi kjo?

Zgjedhjet tona të vogla mblidhen - dhe ato ose ndërtojnë ndjenjën e përkatësisë ose pa dashje e forcojnë përjashtimin. Për fëmijët romë, të cilët tashmë mund të ndihen të marginalizuar, efektet e paragjykimeve mund të jenë edhe më të thella. Kjo mund të ndikojë në vetëbesimin, angazhimin dhe mirëqenien e tyre mendore.

Kur një fëmijë e sheh veten vazhdimisht të përfaqësuar negativisht (ose të papërfaqësuar fare), ai mund të fillojë t’ia ngulis vetes në kokë idenë se nuk përket aty - ose se duhet të ndryshojë për t’u pranuar.

Kur bëheni të vetëdijshëm për paragjykimet tuaja të pavetëdijshme, ju mund të:

- **Ndërpritni përgjigjet tuaja automatike** dhe të bëni zgjedhje më të vetëdijshme dhe më të drejta
- Reflektoni se si **sfondi juaj** i formëson pritshmëritë tuaja
- **Krijoni hapësirë** që çdo fëmijë të vërehet, respektohet dhe dëgjohet
- **Ndërttoni marrëdhënie më të forta me familjet**, veçanërisht me ato që mund të jenë ndier të padëshiruara në ambientet institucionale

Këshilla për praktikë

1. Reflektoni rregullisht

Pyetni veten nëse pritjet ose reagimet tuaja ndryshojnë sipas gjinisë, përkatësisë ose gjuhës së një fëmije.

2. Përdorni materiale të ndryshme

Përdorni libra, lodra dhe materiale vizuale që pasqyrojnë një larmi kulturash, llojesh familjesh dhe aftësish.

3. Vëzhgoni modelet tuaja

Vëreni se kë e kërkon më shpesh, kë e lavdëroni ose kë korrigjoni më shpesh dhe pse.



Të jesh i hapur ndaj këtyre pyetjeve nuk ka të bëjë me fajësim, por me zhvillim. Kur i vëmë re modelet tona, mund të krijojmë modele të reja që pasqyrojnë drejtësi, kujdes dhe respekt për të gjithë fëmijët dhe familjet.

Dëgjimi i fëmijëve si aspekt thelbësor për përfshirje

Përfshirja do të thotë gjithashtu që **fëmijët të kenë të drejtë të thonë fjalën e tyre** në formësimin e përvojave të tyre mësimore. Kur dëgjoni idetë, preferencat dhe ndjenjat e tyre, ju e mbështetni autonominë dhe besimin. Kjo pasqyron Qasjen ndaj Kapacitetit (Nussbaum, 2011), e cila fokusohet në ndihmën që i jepet çdo fëmije për të zhvilluar zërin dhe aftësinë e tij për të vepruar - veçanërisht atyre që shpesh mbeten të padëgjuar, si fëmijët e vegjël romë në mjedise të segreguara (ndara).

Lejoni fëmijët të bashkë-krijojnë rregulla ose rituale në grup në mjedisin tuaj.

Përdorni mjete si:

- **Kontrolli i emocioneve**

Ftoni fëmijët çdo mëngjes të tregojnë me gisht ose të zgjedhin një pamje vizuale që përputhet me mënyrën se si ndihen (p.sh., të lumtur, të trishtuar, të lodhur, të emocionuar).

- **Kutia e sugjerimeve**

Vendosni një kuti ose zarf të vogël ku fëmijët mund të hedhin vizatime ose mesazhe për atë që do të dëshironin të mësonin ose të bënin.

- **“Momente dëgjimi” gjatë kohës në rreth**

Caktoni pak kohë në të cilën çdo fëmijë mund të ndajë një mendim, ndjenjë ose tregim pa u ndërprerë, duke inkurajuar dëgjimin aktiv dhe përgjigjen me radhë.

Edhe fëmijët shumë të vegjël mund të shprehin atë që ka rëndësi për ta – mjafton t'i pyesim, t'i dëgjojmë dhe tu përgjigjemi.

Rezultatet e hartimit të nevojave që realizuam në nismën CHAVORE tregojnë se fëmijët në mënyrë të natyrshme orientohen drejt përfshirjes së fëmijëve të tjerë, veçanërisht atyre që për ndonjë arsye të caktuar janë të përjashtuar. Shumica e fëmijëve që morën pjesë në intervistat e hulumtimit treguan një qëndrim shumë pozitiv kur u pyetën *“Çfarë mund të bëni për të ndihmuar një fëmijë të ndihet pjesë e grupit?”*

Lexoni disa shembuj të përgjigjeve të tyre:

"Do t'i kërkoja të luante me ne që të mos mbetej vetëm." – vajzë, 5 vjeçe, Hungari

"Do t'i buzëqeshja ose do t'i thosha diçka të mirë" – djalë, 4 vjeç, Hungari

"Do ta fusja atë në lojë, do t'i thosha: 'Eja, a po vjen të luash me ne?'" – djalë, 6 vjeç, Kosovë

"Do ta ftoja të na bashkohej" – djalë, 5 vjeç, Slloveni

"Do t'i thosha djalit që të gjithë mund të luajnë bashkë" – vajzë, 5 vjeçe, Sllovaki

Mikro-përfshirje e përditshme

Aktet e vogla të vlerësimit dhe reagimit lënë përshtypje afatgjata. Shembujt përfshijnë:

- Të mësuarit e shqiptimit të saktë të emrit të çdo fëmije.
- Përdorimin e materialeve vizuale dhe librave që pasqyrojnë të gjitha kulturat e fëmijëve.
- Ftesën për fëmijët që t'u mësojnë të tjerëve një fjalë ose një përshtypje nga gjuha e tyre amtare.
- Shfaqjen me radhë të fotove ose vizatimeve për "familjen e javës".

Këto mikro-përfshirje ndërtojnë ura të përkatësisë dhe i bëjnë fëmijët ta dinë se janë të rëndësishëm.

OECD (2022) thekson se praktikatat e përditshme gjithëpërfshirëse si këto janë veçanërisht të rëndësishme për **fëmijët romë**, të cilët shpesh nuk e shohin veten të përfaqësuar në edukimin e hershëm.

Mjeti 'Spektri i Përfshirjes'

Ky grafik vetë-reflektimi mund t'ju ndihmojë të identifikoni se ku bën pjesë praktika juaj:

I pavetëdijshëm → I vetëdijshëm → Reagues → Përfshirës → Avokues

Ky spektër na kujton se **përfshirja është një rrugëtim**. Ne nuk synojmë përsosmërinë - synojmë progresin, së bashku.

Ushtrim: Perspektiva ime mbi diversitetin

Reflektoni: Si ka ndikuar prejardhja juaj (kultura, arsimi, gjuha, gjinia, etj.) në mënyrën se si ndërveproni me fëmijët dhe familjet? Ndani pak kohë për të **shkruar përgjigjet tuaja në ditarin mësimor**.

1. Rreth meje

- Me çfarë përkatësie kulturore ose etnike identifikohem unë?
- Çfarë gjuhe/gjuhësh flas ose kuptoj?
- Cili është identiteti im gjinor dhe si ka ndikuar ai në përvojat e mia?
- Si ka qenë fëmijëria ime e hershme (p.sh., vlerat familjare, traditat, edukimi)?

2. Perspektiva ime në praktikë

- Cilat vlera ose besime nga përkatësia ime ndikojnë në mënyrën se si i shoh fëmijët dhe familjet?
- Si reagoj zakonisht ndaj sjelljeve ose praktikave që dallojnë nga mënyra si jam rritur unë?

- A jam ndier ndonjëherë veçanërisht i/e lidhur me një fëmijë ose familje për shkak të përkatësisë së përbashkët? Çfarë ndodhi?

3. Sfidat dhe rritja

- A kam bërë ndonjëherë supozime, bazuar në perspektivën time, që kanë ndikuar në mësimdhënien ose komunikimin tim?
- Cila mund të jetë një “pikë e verbër” që kam - diçka që nuk e kam vënë re ose marrë parasysh për shkak të përkatësisë sime?
- Si përpiqem të qëndroj i/e hapur për të mësuar rreth kulturave ose përvojave të ndryshme nga të miat?

4. Duke parë përpara

- Çfarë është një gjë që mund ta bëj për të pranuar dhe vlerësuar më mirë diversitetin në mjedisin tim?
- Si mund të më ndihmojë të kuptuarit e këndvështrimit tim që të krijoj një mjedis më gjithëpërfshirës?

Kuiz

1. E saktë apo e pasaktë: Trajtimi i të gjithë fëmijëve saktësisht njësoj siguron drejtësi

2. Çfarë është përfshirja?

- A) T'i japësh çdo fëmije të njëjtat lodra dhe detyra
- B) Të krijosh mjedise ku të gjithë fëmijët ndihen të sigurt, të vlerësuar dhe në gjendje të marrin pjesë plotësisht
- C) Të sigurosh që fëmijët të sillen në të njëjtën mënyrë
- D) T'u lejosh fëmijëve të luajnë vetëm në grupe të vogla dhe të ndara

3. Cila nga këto është shembull i barazisë?

- A) Kërkimi që të gjithë fëmijët të ndjekin një rutinë të vetme, pavarësisht nevojave
- B) Shfaqja vetëm e kulturës shumicë në materialet vizuale të mjedisit mësimor
- C) Ofrimi i materialeve në disa gjuhë
- D) Posedimi i një grumbulli të vetëm librash për të gjithë grupin, pavarësisht nivelit të leximit ose përkatësisë



Pikat kryesore

- **Diversiteti** nënkupton njohjen dhe vlerësimin e dallimeve të dukshme dhe të padukshme mes fëmijëve dhe familjeve.
- **Përfshirja** siguron që të gjithë fëmijët të ndihen të mirëpritur, të përfshirë dhe të vlerësuar - jo vetëm të pranishëm fizikisht.
- **Barazia** fokusohet në dhënien e çdo fëmije atë që i nevojitet për tu zhvilluar, jo thjesht të trajtosh të gjithë njësoj.
- **Paragjykimi**, edhe kur është i pavetëdijshëm, mund të formësojë pritshmëritë dhe sjelljet tona - prandaj duhet të njohur dhe adresuar.
- **Edukimi gjithëpërfshirës në fëmijërinë e hershme** fillon me reflektim dhe çon në veprime të përgjegjshme dhe të drejta në praktikën e përditshme.



Shembuj nga praktika

Nga parimet në praktikë: Përfshirja në veprim

Përfshirja në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme është vërtet kuptimplote kur kalon nga teoria në praktikën e përditshme. Në këtë seksion, do të shqyrtoni se si mund të jetësoni vlerat gjithëpërfshirëse përmes vendimeve, mjediseve dhe ndërveprimeve nga bota reale.

Duke analizuar raste studimore dhe shembuj praktikë, ju do të shihni se si mjediset e mësimi mund të evoluojnë për të reflektuar dhe për t'iu përgjigjur nevojave të të gjithë fëmijëve - përmes përshtatjes së hapësirave, afirmimit të identiteteve ose kundërshtimit të stereotipeve. Secili shembull ofron një pasqyrë se si ndryshimet e vogla dhe të qëllimshme mund të krijojnë momente të fuqishme të lidhjes, pjesëmarrjes dhe përkatësisë.

Le të hedhim një vështrim më nga afër se si mund t'i transformoni mjediset e mësimi në hapësira ku të gjithë fëmijët mund të përparojnë.

Përfshirja në veprim

Praktikat e përfshirjes mund të përdoren jo vetëm në klasat tradicionale, por edhe në biblioteka, qendra familjare, qendra lojërash dhe ambiente të edukimit të hershëm në shtëpi ose të udhëhequra nga komuniteti.

Rasti studimor: Muri gjuhësor

Në një mjedis shumëkulturore që përfshin disa fëmijë të vegjël romë, një praktikues krijon një "mur gjuhësor" ku vendosen përshëndetje dhe fjalë të thjeshta në gjuhën amtare të secilit fëmijë - përfshirë gjuhën rome.

Kur një fëmijë i ri me emrin **Kristína** bëhet pjesë e grupit, ajo menjëherë vëren përshëndetjen në gjuhën rome në mur. Fytyra e saj shndrit. Ajo me krenari tregon me gisht fjalën "e saj" çdo mëngjes dhe fillon ta përdorë atë me bashkëmoshatarët.



Shpejt, edhe fëmijët e tjerë fillojnë ta përdorin atë përshëndetje. Vetëbesimi i Kristinës rritet: ajo bëhet më e hapur dhe madje i mëson klasës një rimë të shkurtër në gjuhën rome me ndihmën e një mësuese asistente të gjuhës rome.

Ky akt i vogël i përfshirjes së dukshme përçon një mesazh të fortë: "Gjuha jote - dhe ti - i përkisni këtij vendi." Kjo i rrit vetëbesimin Kristinës, forcon ndjenjën e saj të përkatësisë dhe inkurajon kureshtjen ndërkulturore dhe respektin mes bashkëmoshatarëve.

Rasti studimor: Aventurat e qasshme

Në një mjedis të edukimit në fëmijërinë e hershme, praktikuesit ri-dizajnojnë zonën me blloqe ndërtimi për të siguruar që ajo të jetë e qasshme për fëmijët me aftësi të kufizuara fizike.

Ata ulin raftet, ofrojnë hapësira ndërtimi në nivel të dyshemesë dhe përfshijnë mjete adaptive. Si rezultat, fëmijët me vështirësi në lëvizje mund të marrin pjesë plotësisht - dhe bashkëpunimi dhe kreativiteti i përgjithshëm rritet midis të gjithë fëmijëve.

Ky ndryshim përfshirës jo vetëm që mbështet qasjen, por e pasuron përvojën mësimore për të gjithë klasën.

Rasti studimor: Sfidimi i normave gjinore

Gjatë kohës së lojës me role, një djalë zgjedh të veshë një fustan. Praktikuesi pa hezitur e pohon zgjedhjen e tij dhe më vonë lexon një tregim që feston shprehjen e larmishme të vetes.

Kjo përgjigje e thjeshtë dhe mbështetëse e 'hap derën' për një bisedë në klasë rreth preferencave personale. Me kalimin e kohës, fëmijët fillojnë të shprehen më lirshëm, duke treguar një pranim më të madh të zgjedhjeve të njëri-tjetrit.

Një moment i vogël bëhet mësim i fuqishëm mbi përfshirjen dhe identitetin.

Ushtrim

Secili rast studimor në këtë seksion nxjerr në pah një mënyrë të ndryshme se si mund ta bëni përfshirjen realitet.

Ndani disa minuta për të reflektuar mbi sa vijon dhe **shkruani mendimet tuaja në ditarin tuaj mësimor**:

- Cili nga tri rastet studimore ju bëri më shumë përshtypje? Pse?
- Çfarë do të kishit bërë ngjashëm - ose ndryshe - në atë situatë?
- A mund të mendoni ndonjë fëmijë ose moment në mjedisin tuaj që pasqyron një nga rastet studimore?
- Çfarë idesh ose veprimesh të reja frymëzuan tregimet për praktikën tuaj?

Pastaj, kaloni në një sfidë praktike: krijoni një kënd përfshirës që pasqyron diversitetin e grupit tuaj:

- Çfarë librash, gjërash vizuale, gjuhësh ose materialesh do të përfshije?

Nëse punoni jashtë një klase formale (p.sh., në një mjedis komuniteti), imagjinoni se si mund t'i përshtatni këto ide në një hapësirë mobile ose të përbashkët.

Kuiz

1. Cili është një tipar kyç i praktikës përfshirëse bazuar në rastet studimore?

- A) Të siguroheni që fëmijët luajnë vetëm me bashkëmoshatarë që kanë të njëjtin prejardhje me ta
- B) Të bëhen aktivitete më të lehta për disa fëmijë
- C) Të përshtaten mjediset dhe materiale ashtu që të gjithë fëmijët të mund të marrin pjesë në mënyrë domethënëse
- D) Të shmangët bisedat për dallimet



2. Pse është e rëndësishme të shfaqen gjuhët amtare të fëmijëve në mjedisin ku zhvillohet mësimi?

- A) Për të inkurajuar garë midis gjuhëve
- B) Për të vlerësuar identitetin e fëmijëve dhe për të ndërtuar një ndjenjë përkatësie
- C) Për të zvogëluar nevojën për mësim të gjuhës
- D) Për të dekoruar mjedisin mësimor

3. Si reagoi praktikuesi në rastin studimor për normat gjinore kur një djalë vendosi të vishte një fustan gjatë lojës me role?

- A) E korrigjoi dhe e drejtoi drejt veshjeve të tjera
- B) E injoroi zgjedhjen për të shmangur vëmendjen
- C) E pranoi zgjedhjen e tij dhe e përdori atë si një mundësi për të nxitur shprehjen e vetvetes
- D) I hoqi të gjitha rrobat dhe veshjet nga ai vend

Pikat kryesore

- Përfshirja ndodh përmes **zgjedhjeve të përditshme dhe dizajnit të mjedisit mësimor**.
- **Përshtatja e materialeve dhe mjediseve** ndihmon çdo fëmijë të marrë pjesë në mënyrë kuptimplote.
- Rastet studimore tregojnë se si veprimet e vogla (muret gjuhësore, zgjedhjet e veshjeve, hapësirat e qasshme) mund të kenë ndikime të mëdha.
- Reflektimi mbi praktikën tuaj ju ndihmon të zbuloni mundësi të reja përfshirëse.
- **Praktika e përfshirjes** nuk kufizohet vetëm në shkolla; është **një mendësi dhe praktikë** që mund të lulëzojë në mjediset parashkollore dhe shkollore, qendrat e komunitetit, shtëpi dhe kudo që fëmijët dhe familjet bëhen bashkë për të mësuar dhe për t'u rritur.



Mjete për praktikë përfshirëse

Udhëzues për gjuhë përfshirëse

Gjuha që përdorim si praktikues e formëson mënyrën se si fëmijët e shohin veten dhe njëri-tjetrin. Këto këshilla të thjeshta do ta bëjnë të folurit tuaj të përditshëm më përfshirës, duke afirmuar identitetin e secilit fëmijë dhe duke shmangur etiketimet ose stereotipet kufizuese.

- Përdorni shprehjen “*familjet*” në vend të “*nënat dhe baballarët*”
- Thuaj “*fëmijë me aftësi të kufizuara*” (gjuhë që vë njerëzit në rend të parë)
- Shmangni lavdërimet gjinore (“*djalë i fortë*” vs “*vajzë e sjellshme*”)
- Zëvendësoni etiketimet si “*ngatërrestar*” me “*fëmijë që shpreh ndjenja të forta*”
- Shmangni etiketimet si “*fëmijë kapuçino*,” “*fëmijë kakao*” të cilat i stereotipizojnë fëmijët bazuar në përkatësinë etnike. Në vend të tyre përdorni terma që përshkruajnë tipare ose interesa individuale.

Lista kontrolluese e mjedisit mësimor

Përdorni këtë listë të shpejtë kontrolli për të vlerësuar sa është vërtet përfshirës mjedisi juaj mësimor. Nga librat dhe materialet vizuale te hapësirat e lojërave dhe gjuha, çdo pyetje ju ndihmon të siguroheni që të gjithë fëmijët të ndihen të përfaqësuar dhe të përfshirë.

- A janë librat të larmishëm nga ana kulturore?
- A përfaqësojnë materialet e lojës një gamë aftësish, kulturash dhe llojesh të familjeve?
- A pasqyrojnë elementet vizuale në mjedis identitetet e të gjithë fëmijëve?
- A përfaqësohen gjuhë të shumta?
- A përfshihen foto familjare dhe sende të kulturës shtëpiake në materialet e shfaqura?

Këshilla për praktikë

Ky aktivitet i gjallë dhe kuptimplotë i fton fëmijët të ndajnë diçka nga shtëpia që tregon një histori rreth asaj se kush janë ata. Ai mbështet identitetin, lidhjen kulturore dhe mësimin përfshirës nga bashkëmoshatarët përmes rrëfimit të tregimeve. Kërkoni nga secili fëmijë të sjellë 3 gjëra që përfaqësojnë shtëpinë ose kulturën e tyre. Krijoni një shfaqje dhe inkurajoni rrëfimin e historive rreth atyre gjërave.

Personazhet kukulla

Çfarë është kjo?

Një mjet i fuqishëm tregimtar, që përdor kukulla realiste me identitete të botës reale për të nxitur empatinë, për të promovuar përfshirjen dhe për të sfiduar paragjykimet në edukimin e hershëm. Është një mënyrë e këndshme dhe kuptimplotë për të promovuar përfshirjen dhe për të sfiduar diskriminimin, ndërkohë që i fuqizon fëmijët të kujdesen, të mendojnë dhe të veprojnë.

- Inkurajon pjesëmarrjen, përfshirjen dhe diversitetin
- Mbështet drejtësinë dhe barazinë

- Zhvillon aftësitë e komunikimit, empatisë dhe zgjidhjes së problemeve
- Ndihmon fëmijët të eksplorojnë dhe tu përgjigjen çështjeve nga jeta reale, si padrejtësia ose përjashtimi.
- Forcon edukimin emocional, vetë-vlerësimin dhe të menduarit kritik

Si përdoret?

Praktikuesit tregojnë histori duke përdorur një personazh kukull “të veçantë” me një histori dhe emocione. Fëmijët angazhohen me kukullën si bashkëmoshatarë dhe ndihmojnë në zgjidhjen e problemeve me të cilat përballet kukulla.

Më shumë informacion:

[Manuali i personazhit kukull](#)

Lista kontrolluese për barazi gjinore

Kjo listë kontrolli ju ndihmon të vlerësoni se si mjedisi juaj mbështet barazinë gjinore. Ajo përfshin nxitje reflektimi rreth pyetjeve si:

- A shfaqen djemtë dhe vajzat në mënyrë të barabartë në posterë, libra dhe materiale?
- A inkurajohen të gjithë fëmijët njësoj të eksplorojnë STEM-in, artet dhe emocionet?
- A janë të dy prindërit të përfshirë në komunikim dhe aktivitete?
- A portretizohen rolet familjare me diversitet (p.sh., baballarët duke gatuar, nënat duke rregulluar gjërat)?
- A e shmangin rutinat tuaja caktimin e detyrave bazuar në gjini (p.sh., "djemtë pastrojnë blloqet" dhe "vajzat pastrojnë tavolinat pas drekës")?

Përdoreni atë gjatë planifikimit ose për të reflektuar mbi përmirësimet pas vëzhgimit.

Auditimi i diversitetit: lodrat, librat dhe mjedisi

Përdoreni këtë auditim si hap të thelluar pas Listës së Kontrollit për Përfshirjen. Ky mjet ju ndihmon të reflektoni nëse materialet tuaja - librat, lodrat dhe materialet vizuale - pasqyrojnë fëmijët dhe familjet në grupin tuaj.

Pyeteni veten:

- A pasqyrojnë librat dhe lodrat kulturat dhe gjuhët e të gjithë fëmijëve?
- A ka materiale që sfidojnë stereotipet gjinore dhe kulturore?
- A promovojnë materialet vizuale dhe të ekspozuara paraqitje pozitive dhe diverse?
- A përfshini instrumente muzikore, pëlhura apo sende shtëpiake nga kultura të ndryshme?
- A përfaqësohen festat dhe traditat kulturore përtej atyre dominuese ose kryesore?

Fëmijët duhet të shohin veten të pasqyruar pozitivisht në mjedisin e tyre mësimor, për të ndier se përkasin aty.

Dëgjimi i fëmijëve: Aftësia për të vepruar

Inkurajimi i kapacitetit veprues të fëmijëve është thelbësor për praktikën përfshirëse. Këto pyetje reflektuese ju ndihmojnë të vlerësoni se si dëgjohen zërat e fëmijëve dhe si veprohet në lidhje me to:

- A bëjnë fëmijët zgjedhje të përditshme rreth asaj se çfarë dhe si mësojnë?
- A konsultohen fëmijët për rutinat, librat ose këngët?
- Si i inkurajoni fëmijët e me nivele të ndryshme të aftësive që të marrin pjesë në vendimmarrje?
- A ndihmojnë fëmijët në krijimin ose ndryshimin e rregullave dhe rutinave në mjedis?
- A ka ndonjë hapësirë në dhomë ku fëmijët mund të vendosin sugjerime ose komente?

Mendoni për krijimin e një “Regjistri javor të dëgjimit” të thjeshtë për të dokumentuar se si po i dëgjoni dhe po veproni në lidhje me idetë e fëmijëve.

Partneriteti me familjet

Familjet janë partnere në krijimin e mjediseve mësimore përfshirëse. Reflektoni mbi qasjen tuaj duke përdorur këto sugjerime:

- A i përfshini prindërit, gjyshërit e gjyshet dhe vëllezërit e motrat në jetën e mjedisit?
- A i kontaktoni familjet që mund të ndihen të marginalizuara (p.sh., romët, emigrantët)?
- A po organizoni “Javën e Kulturës Familjare” për të shënuar traditat familjare?
- A janë të qasshme komunikimet (emaillet, tabelat në mur) në gjuhët amtare të familjeve?
- A ka mënyra joformale që familjet të marrin pjesë (p.sh., të dërgojnë foto, të ndajnë traditat)?

Shkarkim opsional: “Planifikuesi për angazhimin përfshirës të familjes.”

Korniza Evropiane e Përfshirjes së Romëve (2020) thekson: “*Ndërtimi i besimit në familjet rome është thelbësor, ai fillon me respekt, njohje dhe ftesë*”.

Ushtrim

Zgjidhni dy mjete të paraqitura në këtë seksion (p.sh., personazhet kukulla, auditimi i diversitetit, etj.). Për secilën prej tyre, përgjigjuni pyetjeve në vijim:

- Si mund ta përdor këtë mjet në grupin tim javën e ardhshme?
- Çfarë përgatitje ose mbështetje mund të më duhet?
- Si do ta di që është duke pasur ndikim pozitiv në përfshirje?

Shkruani një plan të shkurtër ose skiconi një ide për ta ndarë me bashkëmoshatarët ose kolegët tuaj **në ditarin tuaj mësimor**.

Kuiz

1. Cilat nga mjetet e paraqitura mbështesin më së miri edukimin emocional të fëmijëve përmes tregimit të ngjarjeve?

- A) Lista e kontrollit për barazinë gjinore
- B) Regjistri javor i dëgjimit
- C) Personazhet kukulla
- D) Java e kulturës së familjes



2. Pse është e rëndësishme të bëhet një auditim diversitetit i materialeve mësimore?

- A) Për të përmbushur kriteret e inspektimit
- B) Për të shmangur përdorimin e lodrave të vjetra
- C) Për të siguruar që të gjithë fëmijët e shohin veten të përfaqësuar pozitivisht
- D) Për të zvogëluar ngarkesën vizuale

3. Si mund ta promovojnë praktikuesit përfshirjen përmes angazhimit të familjeve?

- A) Duke iu kërkuar familjeve të marrin pjesë në takime të detyrueshme
- B) Duke ftuar familjet të ndajnë traditat dhe të marrin pjesë në jetën e mjedisit
- C) Duke kufizuar komunikimin vetëm në buletine të shkruara
- D) Duke u fokusuar vetëm në përfshirjen e nënave

Pikat kryesore

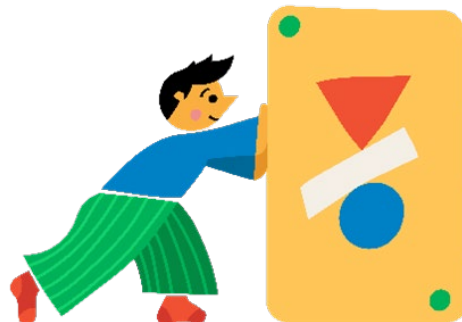
- Përfshirja ndërtohet përmes **veprimeve të përditshme** - nga mënyra si flasim deri te mënyra se si organizojmë hapësirën tonë.
- **Përfaqësimi ka rëndësi**: sigurohuni që fëmijët të shohin identitetin, kulturat dhe familjet e tyre të pasqyruara në mjedis.
- Mjetet për përfshirje si personazhet kukulla dhe auditimet e diversitetit ndihmojnë që vlerat të bëhen praktikë e dukshme.
- **Aftësia e veprimit dhe partneritetet me familjet janë thelbësore**: përfshirja do të thotë zë i përbashkët, jo vetëm qasje.
- Përdorni lista kontrolli dhe vetëvlerësime për të rritur ndërgjegjësimin dhe për të udhëhequr përmirësimin e vazhdueshëm.
- Këto strategji janë të adaptueshme në kontekstin tuaj unik - pavarësisht nëse punoni në një kopsht fëmijësh, kujdes ditor familjar, grupe loje të hapura ose programe joformale të komunitetit.



Kartelat e aktiviteteve

Në këtë seksion, do të gjeni dy kartela aktiviteteve praktike për t'i përshtatur në mjedisin tuaj të edukimit në fëmijërinë e hershme. Këto janë dizajnuar për t'ju ndihmuar të zbatoni strategjitë e trajtuara në këtë sesion mësimor – me fokus të veçantë në identitetin, zërin dhe përfshirjen e fëmijëve.

Çdo aktivitet bazohet në parimet e përcaktuara në kornizën CHAVORE dhe promovon praktikën e përgjegjshme dhe përfshirëse që mbështet mirëqenien mendore nga kënde të ndryshme.



Aktiviteti nr. 1: Muri ynë gjuhësor

Qëllimi: Të lartësohet diversiteti gjuhësor në grupin tuaj dhe të zhvillohet krenaria e fëmijëve për gjuhën e tyre amtare.

Mosha: 3 – 7 vjeç

Koha: 20–40 minuta (konfigurimi fillestar) + përditësime të shkurtra të vazhdueshme

Materialet:

- Hapësirë e madhe në mur ose tabelë njoftimesh
- Letër
- Markerë
- Fotografi
- Përkthime të përshëndetjeve

Si të veprohet:

1. Kërkojuni familjeve të tregojnë se si thuhet “*përshëndetje*” në gjuhën e tyre amtare.
2. Shkruajeni çdo përshëndetje me një foto ose vizatim të fëmijës pranë saj.
3. Ushtroni përdorimin e përshëndetjeve gjatë kohës së rrethit ose kalimit nga një aktivitet në tjetrin.

Pse funksionon:

- Fëmijët ndihen krenarë dhe të vërejtur kur gjuha e tyre vlerësohet.
- Ky aktivitet nxit ndjenjën e përkatësisë dhe inkurajon respektin mes bashkëmoshatarëve.



Aktiviteti nr. 2: Lojë me role për të gjithë

Qëllimi: Të krijohet një hapësirë ku fëmijët mund të eksplorojnë lirisht identitetin dhe të shprehurit e tyre.

Mosha: 4-8 vjeç

Koha: 30- 45 min.

Materialet:

- Robra lojërash që nuk janë të etiketuara sipas gjinisë
- Libra rreth identiteteve të ndryshme

Si të veproni:

1. Ofroni një shumëllojshmëri kostumesh dhe rolesh pa ua caktuar ato gjinive specifike.
2. Lexoni një tregim rreth personazheve që sfidojnë normat gjinore.
3. Inkurajoni fëmijët të flasin për zgjedhjet e tyre: “*Kush je ti sot?*”

Pse funksionon:

Kur fëmijët e shohin se është e sigurt dhe e mirëpritur që të shprehen, atyre u shtohet vetëbesimi, bëhen më përfshirës dhe empatikë.

Vetë-vlerësimi: Sa të sigurt në vetvete jeni?

Kontrolloni sa mirë i keni kuptuar idetë kryesore nga ky sesion.

1. Kuptimi i përfshirjes

Cila nga përshkrimet e mëposhtme tregon më së miri dallimin midis përfshirjes dhe integritit?

- A) Përfshirja dhe integrimi janë e njëjta gjë
- B) Integrimi nënkupton pjesëmarrje e plotë; përfshirja do të thotë vetëm të jesh i pranishëm
- C) Integrimi i vendos fëmijët në mjedise të zakonshme pa bërë ndryshime; përfshirja e përshtat mjedisin për çdo fëmijë
- D) Përfshirja është vetëm për fëmijët me nevoja të veçanta

Përfshirja do të thotë të përshtatësh e mjedisin në mënyrë që çdo fëmijë të mund të marrë pjesë plotësisht, jo vetëm të jetë fizikisht i pranishëm.

2. Njohja e paragjykimeve

Çfarë është paragjykimi i pavetëdijshëm?

- A) Diskriminim i qëllimshëm
- B) Një zgjedhje e vetëdijshme për të përjashtuar fëmijët
- C) Supozime dhe besime për të cilat nuk jemi të vetëdijshëm, por që ndikojnë në sjelljen tonë
- D) I rëndësishëm vetëm në mjediset e edukimit formal

3. Praktika reflektuese

E saktë apo e pasaktë “Meqë i trajtoj të gjithë fëmijët njësoj, nuk kam nevojë të marr parasysh përkatësinë e tyre kulturore.”

4. Mjetet gjithëpërfshirëse

Cila nga këto NUK është shembull i praktikës përfshirëse?

- A) Krijimi i një ‘muri gjuhësor’ me të gjitha gjuhët e përdorura nga nxënësit në shtëpi
- B) Supozimi se të gjitha familjet rome flasin të njëjtin dialekt
- C) Ftesa për familjet që të ndajnë këngët dhe lojërat e tyre
- D) Përdorimi i personazheve kukulla për të diskutuar emocionet dhe identitetin

5. Vlerësimi i vetëbesimit (Në shkallën 1–4)

Në shkallën nga 1 (Aspak i sigurt) deri në 4 (Shumë i sigurt), vlerësoni sa jeni i/e sigurt në secilën nga sa vijon?

- Në njohjen e paragjykimeve të pavetëdijshme në mjedisin tënd
- Në përdorimin e mjeteve përfshirëse (p.sh., kontrollet e emocioneve, personazhet kukulla)
- Në komunikimin në mënyrë efektive me familjet rome
- Në përshtatjen e aktiviteteve për të pasqyruar kulturat dhe gjuhët e ndryshme
- Në promovimin e pjesëmarrjes dhe aftësisë vepruese për të gjithë fëmijët

Përfundim dhe hapat e radhës



Përmbledhje e sesionit të pestë mësimit

Në këtë sesion mësimit, ju eksploruat shumë dimensionet e nxitjes së përfshirjes dhe përqafimit të diversitetit në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme. Nga parimet themelore si barazia dhe paragjykimet deri te rastet studimore nga bota reale, mjetet praktike dhe praktikatat e përditshme, ju bëhet thirrje të reflektoni thellë dhe të veproni me synim të qartë. Tani keni krijuar një pasqyrë më të

qartë se si vlerat gjithëpërfshirëse vihen në jetë në mjediset e edukimit të hershëm – jo si ideale abstrakte, por si përvoja kuptimplotë dhe të përditshme që fuqizojnë si fëmijët ashtu edhe praktikuesit.

Temat e trajtuara

- Diversiteti, përfshirja, barazia dhe paragjykimet i pavetëdijshëm
- Identiteti, gjuha dhe përkatësia në vitet e hershme
- Zëri, aftësia vepruese dhe përfaqësimi i fëmijëve
- Praktikatat gjithëpërfshirëse përmes strukturimit të mjedisit, gjuhës dhe rutinave
- Angazhimi i familjes dhe barazia gjinore

Pikat kryesore

- **Përfshirja** shkon përtej pranisë fizike — ajo përfshin pjesëmarrjen e plotë, zërin dhe përfaqësimin.
- **Diversiteti** nuk është sfidë për tu tejkaluar por **forcë** për tu lartësuar në çdo mjedis.
- **Barazia** kërkon **t'i japësh qëllimisht çdo fëmijë atë që i nevojitet për tu zhvilluar.**
- Aftësia vepruese e fëmijëve **dhe partneritetet familjare janë elemente thelbësore** të një qasjeje përfshirëse.



Këshilla për praktikë

- Përhendetni fëmijët në gjuhën e tyre amtare dhe përdorni materiale në shumë gjuhë.
- Përdorni mjete si personazhet kukulla, listat e kontrollit gjithëpërfshirës dhe regjistrat javor të dëgjimit për të integruar përfshirjen në rutinat e përditshme.
- Krijoni hapësira në mjedisin tuaj që pasqyrojnë identitetet e të gjithë fëmijëve — në mënyrë të dukshme dhe kuptimplotë.
- Reflektoni rregullisht mbi gjuhën që përdorni, supozimet tuaja dhe mbi ndërveprimet në grup.
- Krijoni partneritet me familjet duke i ftuar ato të ndajnë traditat dhe të jenë pjesë e jetës në mjedisin tuaj.



Si praktikues i edukimit në fëmijërinë e hershme, ju luani një rol të fuqishëm në krijimin e hapësirave ku çdo fëmijë ndihet i vërejtur, i vlerësuar dhe i përfshirë. Duke reflektuar mbi diversitetin, barazinë dhe paragjykimet e pavetëdijshme, ju ndihmoni të sigurohet që fëmijët të përjetojnë ndjenjën e përkatësisë që nga vitet e tyre të hershme. Nëpërmjet fjalëve që përdorni, rutinave që krijoni dhe mundësive që ofroni për tu dëgjuar zëri i fëmijëve, ju formësoni mënyrën se si ata e shohin veten dhe të tjerët.

Praktikat e eksploruara në këtë sesion kanë të bëjnë me ndërthurjen e përfshirjes në çdo aspekt të jetës së përditshme, qoftë përmes projektimit me kujdes të mjedisit, fuqizimit të aftësisë vepruese të fëmijëve apo përfshirjes së familjeve si partnerë të barabartë. Kur përfshirja bëhet pjesë e ritmit të mjedisit tuaj, diversiteti lartësohet si një pikë e fortë dhe çdo fëmijë ka mundësi të barabarta për tu zhvilluar.

Mbani mend: përfshirja e vërtetë është më shumë se sa të jesh pjesë e një grupi — është të ndihesh i vlerësuar, të kesh zë dhe të dish se kush je ti ka vërtet rëndësi.

Sesioni i ardhshëm mësimor

Në sesionin e ardhshëm do të eksploroni se si stresi mund të ndikojë te fëmijët e vegjël dhe të rriturit, si dhe do të mësoni teknikat e kujdesit për veten për të mbështetur familjet me të cilat punoni dhe njëkohësisht për t'u kujdesur për veten.

Materiale të tjera për lexim

1. Respecting Diversity Toolkit (EDC+): https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/PR3_ECDPLUS_EN.pdf
2. Genderbest Erasmus+ Tools: https://www.genderbest.eu/files/SA_Tool_EN_FINAL.pdf, <https://www.genderbest.eu/files/Toolkit%20for%20Monitoring%20and%20Evaluation%20FINAL%20ENG.pdf>
3. TED Talk: "The Danger of a Single Story" (Chimamanda Ngozi Adichie) https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story
4. Persona Doll Methodology <https://www.issa.nl/sites/default/files/www-issa/u672/Training%20Manual%20-%20Persona%20Doll.pdf>
5. Teaching Young Children About Diversity, Equity, and Inclusion <https://naes.agnt.unr.edu/PMS/Pubs/2021-4645.pdf>
6. Advancing Equity in Early Childhood Education (NAEYC Position Statement) <https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/position-statements/advancingequitypositionstatement.pdf>
7. Equity, Diversity, and Inclusion in Early Childhood Education and Care (OECD) https://www.oecd.org/en/publications/equity-diversity-and-inclusion-in-early-childhood-education-and-care_72ab31c1-en.html

Bibliografia

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.
- Nussbaum, M. (2011). *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Harvard University Press.
- Derman-Sparks, L., & Edwards, J. O. (2020). *Anti-Bias Education for Young Children and Ourselves*. NAEYC.
- Banks, J. A. (2016). *Cultural Diversity and Education*. Routledge.
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex. *U. of Chicago Legal Forum*.
- OECD (2022). *Equity, Diversity and Inclusion in Early Childhood Education and Care*.
- European Commission (2020). *Roma Inclusion Strategies – EU Framework*.
- Open Society Foundations (2020). *Early Childhood and the Roma*.
- REYN/ERRC (2021). *Barriers to Early Childhood Services for Roma Children in Europe*.
- REYN (2023). *Early Childhood Research Study, Breaking the Silence*.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGÓGUSOK INÁSTITUT



Škola Dokorán
Wide Open School n.o.



Partners
Hungary
Alapítvány



25+ years for
Early Childhood
Development



Nisma CHAVORE: Mësim i vetë-drejtuar

Sesioni mësimor nr. 6: Kujdesi për veten

PËRMBAJTJA

Mirë se vini në sesionin e gjashtë mësimor: Kujdesi për veten	3
Kuptimi i stresit.....	5
Llojet e reagimeve ndaj stresit.....	5
Simptomat e zakonshme të stresit	6
Dritarja e Tolerancës	9
Mbështetja e fëmijëve të vegjël përballë stresit	12
Strategji praktike për mbështetjen e fëmijëve të vegjël përballë stresit	13
Kujdesi për ofruesit e kujdesit	16
Çfarë na tregon kërkimi shkencor	16
Këshilla për praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme	17
Kujdesi për veten për praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme	19
Pesha emocionale e kujdesit	20
Shembuj nga praktika	25
Rasti studimor nr. 1: Ndhim për Tomasën që të gjejë qetësinë e brendshme	25
Rasti studimor nr. 2: Fuqizimi i prindërve përmes praktikave të buta të kujdesit për veten	26
Kartelat e aktiviteteve	29
 Aktiviteti nr. 1: “Koha e Breshkës” – Aktivitet qetësues për fëmijët e vegjël	29
 Aktiviteti nr. 2: “Spiranca 5-minutëshe”	32
 Aktiviteti nr. 3: “Ndalo dhe Mbill” – Aktivitet kujdesi për veten për praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme.....	34
Vetë-vlerësim: Sa i/e sigurt ndihesh?	36
Përfundime dhe hapat e radhës.....	37
Bibliografia	41



Mirë se vini në sesionin e gjashtë mësimor: Kujdesi për veten

Në këtë sesion, do të eksploroni **kujdesin për veten** te praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme, fëmijët dhe ofruesit e kujdesit. Së bashku, do të mësojmë se si kujdesi për mirëqenien tonë ndihmon në uljen e stresit, forcimin e qëndrueshmërisë dhe krijimin e mjediseve të ngrohta dhe mbështetëse për fëmijët e vegjël, veçanërisht ata që përballen me vështirësi ose marginalizim, si familjet rome.

Fillojmë!

Pasqyrë e sesionit mësimor

Ky sesion mbështet profesionistët e edukimit në fëmijërinë e hershme në ndërtimin e një kuptimi më të thellë mbi kërkesat emocionale që përjetojnë vetë ata, fëmijët me të cilët punojnë dhe ofruesit e kujdesit që ata mbështesin.

Diskutohen reagimet e zakonshme ndaj stresit si dhe një gamë strategjish të kujdesit për veten. Gjatë gjithë sesionit, do të përdoren mjete praktike, këshilla, rutina dhe raste studimore nga jeta reale që tregojnë se si të mbështetet mirëqenia mendore në praktikën e përditshme, si të modelohen mekanizma të shëndetshëm përballimi dhe si të forcohet qëndrueshmëria e familjes.



Në këtë sesion mësimor do të eksploroni temat dhe konceptet kyç në vijim:

- **Kuptimi i stresit:** Do të identifikojmë burimet e stresit dhe do të njohim simptomat e stresit toksik dhe konsumimit profesional të të rriturit. Do të kuptoni gjithashtu burimet e stresit dhe do të njihni shenjat e tij te fëmijët e vegjël.
- **Impakti i stresit:** Do të shohim se si stresi i të rriturve ndikon në zhvillimin e fëmijëve të vegjël, dhe pse mirëqenia juaj është e lidhur ngushtë me të tyre.
- **Strategjitë e kujdesit për veten:** Do të provoni dhe reflektoni mbi ide që lidhen me kujdesin për veten dhe strategji për parandalimin e stresit, të cilat mund të mbështesin mirëqenien tuaj, si dhe atë të fëmijëve dhe prindërve që ju mbështesni në punën tuaj të përditshme.

Objektivat mësimore

Në fund të këtij sesiioni, ju do të jeni në gjendje të:

- **Njihni** pse kujdesi për veten është i rëndësishëm për ju si profesionit i edukimit në fëmijërinë e hershme dhe për fëmijët e familjet që mbështesni.
- **Eksploroni** mënyra praktike për të promovuar mirëqenien dhe për të parandaluar konsumimin profesional në punën tuaj të përditshme, si dhe te prindërit dhe ofruesit e kujdesit.
- **Mësoni** si të prezantoni praktikën e kujdesit për veten te fëmijët e vegjël për të mbështetur rregullimin emocional dhe për të ndërtuar qëndrueshmëri.
- **Gjeni** strategji të thjeshta dhe të përditshme që ndihmojnë prindërit të integrojnë kujdesin për veten në rutinën e tyre, duke nxitur një mjedis familjar të shëndetshëm.



Kuptimi i stresit

Stresi është reagimi i trupit tonë ndaj presionit. Çdo lloj sfide, si performanca në punë apo shkollë, një ndryshim i madh në jetë, ose një ngjarje traumatike, mund të shkaktojë stres.

Jo çdo stres është i keq! Në fakt, pakëz stres mund të jetë i dobishëm. Përjetimi i stresit është një reagim normal biologjik që e kemi të gjithë dhe që është i domosdoshëm për mbijetesën tonë. Por kur stressi bëhet i vazhdueshëm ose i tepruar, ai mund të fillojë të ndikojë në mirëqenien tonë dhe në atë të fëmijëve e familjeve që mbështesim.

✓ Stresi pozitiv: Ndjenja e pak nervozizmi para se të flisni në një mbledhje me prindërit mund të jetë stres pozitiv, sepse ju ndihmon të përqendroheni dhe të përgatiteni me kujdes.

✗ Stresi negativ: Nga ana tjetër, të ndihesh vazhdimisht i mbingarkuar nga raporti i lartë fëmijë-staf, mungesa e kohës për planifikim dhe përsëritja e sfidave të sjelljes pa mbështetje, mund të çojë në stres negativ ose madje në konsumim profesional.

Llojet e reagimeve ndaj stresit

Siç e përmendëm, jo çdo stres është i dëmshëm; në fakt, ai është një pjesë normale e jetës. Ajo që bën diferencën është sa gjatë zgjat stressi dhe nëse ekzistojnë raporte apo marrëdhënie mbështetëse.

Në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme, kjo do të thotë se prania dhe kujdesi juaj si profesionist mund të luajë një rol të madh në ndihmën që u jepni fëmijëve (dhe prindërve) për të përballuar stresin në mënyra të shëndetshme.

Grafiku i dhënë më poshtë thekson tri lloje stresi:



Fëmijët romë dhe fëmijët në situata të pafavorshme përballë stresit

Për shumë fëmijë romë dhe fëmijë në situata të pafavorshme, stresi mund të përkeqësohet nga faktorë si diskriminimi, varfëria, banimi dhe strehimi i paqëndrueshëm ose mungesa e qasjes në shërbime shëndetësore dhe sociale. Këto sfida të vazhdueshme mund ta shndërrojnë stresin e tolerueshëm në stres toksik, veçanërisht nëse në jetën e tyre mungojnë të rritur që ofrojnë mbështetje në mënyrë të qëndrueshme.

Si profesionist i edukimit në fëmijërinë e hershme, roli juaj është jetik: duke ofruar hapësira të sigurt dhe respektuese dhe ndërveprime emocionale të përgjegjshme, ju ndihmoni në mbrojtjen e fëmijëve nga efektet e dëmshme të stresit dhe në nxitjen e qëndrueshmërisë. Mjetet dhe strategjitë që do të eksploronit në këtë sesion janë veçanërisht të rëndësishme për mbështetjen e mirëqenies së fëmijëve të vegjël nga komuniteti rom.

Reagimet ndaj stresit

Kur ndihemi të kërcënuar, të mbingarkuar ose të pasigurt, trupat tanë reagojnë automatikisht. Këto reagime ndaj stresit janë pjesë e sistemit tonë të mbijetesës, dhe fëmijët i përjetojnë po ashtu.

Ekzistojnë tri lloje të zakonshme reagimesh ndaj stresit:

- **LUFTIMI:** ndieni zemërim, bëheni të irrituar ose reagoni në mënyrë impulsive
- **NGRIRJA:** ndihen të mpirë, të pavendosur, të bllokuar dhe me vështirësi në frymëmarrje
- **IKJA:** largoheni, ndihen nervozë, të shqetësuar dhe keni nevojë të lëvizni

Si mund të shfaqen këto reagime ndaj stresit në përditshmërinë e fëmijëve:

LUFTIMI

Fëmija pezmatohet gjatë lojës kur të tjerët nuk ndajnë lodrat. Ai bërtet, hedh objektet ose godet.

NGRIRJA

Fëmija ftohet të flasë para një grupi. Ajo ngrin, shmang kontaktin me sy dhe e kaplon heshtja dhe tensionimi.

IKJA

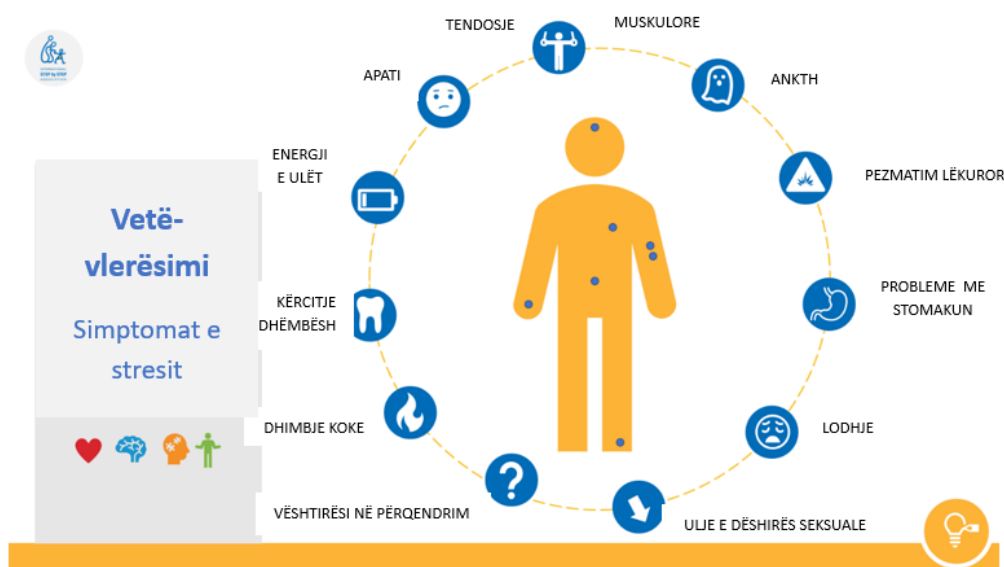
Kur ndodh një zhurmë e fortë ose nis një debat, fëmija vrapon drejt një këndi ose fshihet nën tavolinë për të shmangur skenën.

Simptomat e zakonshme të stresit

Kur ndihemi të kërcënuar, të mbingarkuar ose të pasigurt, trupat tanë reagojnë automatikisht. Këto reagime ndaj stresit janë pjesë e sistemit tonë të mbijetesës, dhe fëmijët i përjetojnë po ashtu.

Ky imazh paraqet disa nga simptomat më të zakonshme fizike dhe emocionale, si lodhje, dhimbje koke, probleme me stomakun dhe vështirësi në përqendrim.

Këto reagime janë plotësisht normale. Por nëse vazhdojnë për një kohë të gjatë pa mbështetje, ato mund të çojnë në konsumim profesional ose mund të ndikojnë në mirëqenien tuaj fizike dhe emocionale.



Pse ndodh kjo?

Ne përjetojmë stres kur ka një çekuilibër midis burimeve të stresit dhe resurseve që kemi në dispozicion për ta përballuar atë. Kur faktorët stresues tejkalojnë resurset tona përballuese për një periudhë më të gjatë, ky ekuilibër i prishur mund të çojë në rraskapitje, probleme shëndetësore dhe konsumim profesional.



Përqendrohuni në punën tuaj të përditshme – Burimet e stresit në punë



Çekuilibri midis burimeve të stresit dhe resurseve për përballimin e stresit



Këshilla për praktikë

Në punën tuaj me fëmijët dhe familjet, përfshirë edhe komunitetin rom, këto shenja stresi mund të mos jenë gjithmonë të dukshme. Fëmijët mund të mos thonë “jam i stresuar,” por sjellja e tyre shpesh e tregon realitetin. Kur jeni të vetëdijshëm për stresin vetjak, dhe e njihni atë të tjerët, kjo ju ndihmon të reagoni me durim, empati dhe kujdes.

Pyetje reflektimi

Merrni një moment për të menduar në mënyrë të papenguar se çfarë po ju shkakton stres në jetën tuaj të përditshme, si në punë ashtu edhe në shtëpi. **Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.**



Bëni një listë të thjeshtë dhe ndani në dy pjesë:

- **Personale** – gjëra jashtë punës (p.sh. familja, financa, shëndeti)
- **Profesionale** – gjëra që lidhen me rolin tuaj si praktikues i edukimit në fëmijërinë e hershme (p.sh. ngarkesa e punës, sfida të sjelljes, mungesë mbështetjeje)

Nuk ka përgjigje të sakta apo të gabuara; thjesht jini të sinqertë me vetveten.

Këshillë: Mbani këtë listë në një vend të sigurt. Do t’i rikthehemi më vonë gjatë sesionit, kur të eksplorojmë strategjitë për të menaxhuar dhe ekuilibruar këto presione.



Dritarja e Tolerancës

Tani që kemi eksploruar se çfarë është stresi dhe si mund të shfaqet në trupin dhe mendjen tonë, është koha të kuptojmë se si e menaxhojmë atë. Secili prej nesh ka një prag personal se sa stres mund të përballojë para se të ndihet i mbingarkuar: kjo quhet dritarja e tolerancës.

Kur jeni brenda dritares suaj të tolerancës, ndiheni sikur mund të përballoni gjithçka që po ndodh në jetën tuaj. Mund të ndieni stres, por ai duket i menaxhueshëm; mbeteni të qetë dhe të përqendruar. Kur jemi në këtë gjendje, ne jemi *“emocionalisht të rregulluar”*.

Kuptimi i rregullimit emocional

Të gjithë kemi momente kur emocionet tona ndihen tepër të forta, kur jemi të mbingarkuar, të pezmatuar ose të shqetësuar. Në ato momente, mund të jetë e vështirë të mendosh qartë ose të bësh zgjedhje të shëndetshme e të sjellshme.

Këtu hyn në lojë rregullimi emocional.

Në këto momente është e dobishme të qetësojmë veten për të na ndihmuar të kthehemi në dritaren e tolerancës, zonën ku ndihemi të sigurt, të ekuilibruar dhe të aftë të përgjigjemi apo të reagojmë me maturi, në vend që të reagojmë në mënyrë impulsive.

- **Rregullim emocional nuk është i njëjtë për të gjithë:** Secili është unik, ndaj mani mend se gjëra të ndryshme funksionojnë për njerëz të ndryshëm.
- Çelësi është **praktika**: Sa më shpesh të praktikojmë teknikat e rregullimit emocional, aq më natyrale dhe efektive do të bëhen ato.

Disa qasje të dobishme për rregullimin emocional janë:

1. Vetë-rregullimi

Kjo është ajo që bëjmë vetë për ta rikthyer sistemin nervor në ekuilibër. Mund të përfshijë:

- Frymëmarrje të thellë
- Ushtrime tokëzimi (si përqendrimi tek ajo që mund të shihni, dëgjoni apo prekni)
- Lëvizje (zgjatje të lehta muskulore, ecje apo kërcim/vallëzim)

Këto strategji na ndihmojnë të qëndrojmë ose të kthehemi në “Dritaren e Tolerancës” — vendin ku mund të mendojmë qartë, të menaxhojmë emocionet dhe të marrim vendime të mira.

2. Qetësimi

Qetësimi është çdo gjë që ndihmon në uljen e stresit në një mënyrë të butë dhe ngushëlluese. Për shembull:

- Një pije e ngrohtë
- Të mbështillesh me një batanije
- Të dëgjosh muzikë qetësuese

Këto veprime të vogla kanë një efekt të fuqishëm në trupin dhe mendjen tonë, sidomos kur ndihemi të çrregulluar.

3. Bashkë-rregullimi

Ko ndodh mes njerëzve, kur lidhja dhe përshtatja emocionale ndihmojnë në qetësimin dhe stabilizimin e të dy palëve. Për shembull:

- Një ofrues kujdesi që flet me butësi me një fëmijë të shqetësuar
- Një koleg që ofron një fjalë të mirë kur jeni të mbingarkuar
- Një përqaftim i përbashkët ose një moment kontakti me sy që i bën të dy personat të ndihen të sigurt

Bashkë-rregullimi është veçanërisht i rëndësishëm për fëmijët e vegjël, të cilët ende po mësojnë si të menaxhojnë emocionet e forta. Në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme, prania juaj e qetë mund të ndihmojë fëmijët (dhe madje edhe prindërit) të ndihen më të stabilizuar dhe të mbështetur.

Këshilla për praktikë

Në komunitetin rom, bashkë-rregullimi shpesh ndodh në mjedise shumëbrezëshe. Ofruesit e kujdesit si gjyshërit, tezet/hallat ose motrat e vëllezërit më të mëdhenj luajnë një rol të rëndësishëm në ngushëllimin apo pajtimin e fëmijëve të vegjël. Këngët ninullë, tregimet ose lëvizjet ritmike (si lëkundja) përdoren shpesh për t'i qetësuar dhe për të krijuar lidhje — këto janë praktika të pasura kulturore që mbështesin zhvillimin emocional.

Si praktikues të edukimit në fëmijërinë e hershme, njohja dhe vlerësimi i këtyre formave të bashkë-rregullimit mund të forcojë besimin me familjet rome dhe në këtë mënyrë të ndërtohet mbi atë që ata tashmë e bëjnë fort mirë në shtëpi.

Pyetje reflektimi

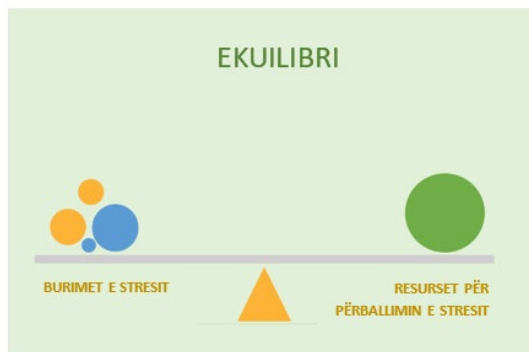


Merrni ditarin tuaj mësimor dhe reflektoni mbi këtë pyetje:

"Cilat janë aktivitetet që ju bëjnë të ndiheni të qetë dhe në paqe?"

Merrni një moment për të bërë një listë me aktivitete që ju ndihmojnë të riktheheni në ekuilibër kur jeni të stresuar ose të mbingarkuar. Këto mund të jenë veprime të thjeshta të përditshme ose rutina të posaçme që ju sjellin ngushëllim.

Siç kemi mësuar, është thelbësore të ruajmë ekuilibrin midis burimeve të stresit dhe strategjive përballuese. Kjo listë do t'ju ndihmojë të identifikoni se çfarë funksionon më mirë për ju.



"Çfarë ju ndihmon të ruani ekuilibrin?"

Tani që keni identifikuar faktorët stresues dhe aktivitetet që ju ndihmojnë të ndiheni të qetë, është koha të bëni një plan të thjeshtë.

Mendoni për faktorët e zakonshëm stresues në jetën tuaj, si personale ashtu edhe profesionale, dhe shkruani se si mund t'i përgjigjeni secilit me diçka që ju bën të ndiheni më mirë. Këto mund të jenë gjëra që ju pëlqejnë, rutina që ju sjellin paqe, ose strategji që kanë funksionuar në të kaluarën.

Për shembull:

- Një shëtitje e shkurtër në natyrë gjatë pushimit
- Disa frymëmarrje të thella para se të filloni një detyrë të re
- Dëgjimi i muzikës qetësuese gjatë rrugës për në shtëpi
- Shkrimi i mendimeve në ditar
- Një aktivitet i shkurtër për zgjatje të muskujve ose me lëvizje
- Biseda me një koleg ose mik mbështetës
- Një filxhan çaji të ngrohtë në qetësi
- Vendosja e kufijve të qartë për kohën e pushimit (p.sh. fikja e njoftimeve elektronike pas punës)

Pikat kryesore

- **Stresi është normal** — është mënyra se si trupi ynë reagon ndaj presionit. Ndonjëherë na ndihmon të përqendrohemi, por kur bëhet shumë dhe zgjat për një kohë të gjatë, mund të na mbingarkojë.
- Zakonisht reagojmë ndaj stresit në një nga tri mënyrat në vijim:
- **Luftimi, Ngrirja, apo Ikja**, dhe reagimi varet nga sa të sigurt ose të mbështetur ndihemi në atë moment.
- Qëllimi nuk është të shmangim stresin plotësisht, por të qëndrojmë brenda **dritares së tolerancës**, që është hapësira ku mund të mendojmë qartë, të reagojmë me qetësi dhe të ndihemi në kontroll.
- **Rregullimi emocional** na ndihmon të rikthehemi në ekuilibër. Kjo përfshin:
 - Strategji vetë-qetësimi (si frymëmarrja ose lëvizja)
 - Rutina qetësuese (si muzika, prekja ose rituallet)
 - Bashkë-rregullim me të tjerët (si lidhje të qeta me një fëmijë apo të rritur të besuar)



Mbështetja e fëmijëve të vegjël përballë stresit

Fëmijët e vegjël e përjetojnë stresin në mënyra që mund të duken të vogla, por janë thellësisht domethënëse. Tranzicionet, ndryshimet në rutinë, tensionet familjare ose stimulimi i tepërt mund të ndikojnë në sjelljen, emocionet dhe mirëqenien e tyre. Meqenëse fëmijët e vegjël janë ende duke zhvilluar gjuhën dhe aftësitë për t'u shprehur, stresi mund të shfaqet në forma të ndryshme, si:

- Shenja fizike (si dhimbje barku)
- Shenja emocionale (si të qarat e papritura)
- Ndryshime në sjellje (si ngjitja pas ofruesit të kujdesit, shpërthimet e inatit).

Stresi i shëndetshëm mund t'i ndihmojë fëmijët të mësojnë dhe të rriten (p.sh. kur provojnë një lojë të re), por stresi i lartë ose i vazhdueshëm, i njohur si *stres toksik*, mund të dëmtojë zhvillimin e fëmijës.

● Stresi pozitiv

Çfarë do të thotë:

Stres i lehtë që ndihmon fëmijët të mësojnë dhe të rriten. Është i shkurtër dhe i menaxhueshëm, kalon shpejt me dashuri dhe mbështetje.

Shembull:

- Një fëmijë 4-vjeçar është i turpshëm/e turpshme kur fillon në një ent parashkollor të ri, por mësuesja e pret me ngrohtësi dhe së shpejti ai/ajo bën shokë/shoqe dhe ndihet i/e lumtur.

● Stresi i tolerueshëm

Çfarë do të thotë:

Një ndjenjë më e fortë dhe më e vështirë, që mund të jetë shqetësuese ose e trishtueshme, por të rriturit japin shumë ngushëllim dhe ndihmojnë fëmijën të ndihet përsëri i sigurt.

Shembull:

- Një fëmijë 5-vjeçar humb qenin e tij/saj dhe ndihet shumë i/e trishtuar. Prindërit flasin me të për ndjenjat, ofrojnë ngushëllim, lexojnë tregime për humbjen dhe kalojnë kohë shtesë duke e përqafuar.

● Stresi toksik

Çfarë do të thotë:

Ndjenja shumë të forta, të frikshme ose të trishtueshme që mund të përsëriten vazhdimisht, dhe askush nuk është aty për ta ndihmuar fëmijën të ndihet i sigurt. Ky lloj stresi mund të dëmtojë trupin dhe trurin e fëmijës me kalimin e kohës, dhe mund të ndërpresë zhvillimin e tij.

Shembull:

- Një fëmijë 3-vjeçar shpesh dëgjon grindje në shtëpi dhe nuk merr ngushëllim nga të rriturit. Ai/ajo mund të ndalojë së foluri shpesh, të ketë shpërthime inati ose të sëmuret më shpesh.

Roli juaj ka rëndësi

Qoftë në një mjedis të edukimit në fëmijërinë e hershme apo në shtëpi, roli juaj si i rritur i besuar bën një diferencë të vërtetë. Duke qenë të vëmendshëm, të përgjegjshëm dhe emocionalisht të pranishëm, ju ndihmoni fëmijët të ndihen të sigurt dhe të mbështetur.

Veprime të thjeshta si:

- Ofrimi i ngushëllimit
- Mbajtja e rutinave të parashikueshme
- Ndhima për fëmijët që të emërtojnë dhe të menaxhojnë ndjenjat e forta

...janë hapa të fuqishëm për të mbrojtur shëndetin e tyre mendor dhe për të ndërtuar aftësitë e përballimit që do t'i shoqërojnë në të ardhmen.

Strategji praktike për mbështetjen e fëmijëve të vegjël përballë stresit

1. Krijoni rutina të parashikueshme

Përdorni orare të përditshme që janë konsistente dhe përdorni shenja vizuale për t'i ndihmuar fëmijët të ndihen të sigurt dhe për të ulur ankthin. Konsistenca ndërton besim dhe ndihmon që fëmijët ta dinë se çfarë të presin.

Përgatitni fëmijët për tranzicionet dhe ndryshimet që vijnë me paralajmërime paraprake dhe shpjegime të thjeshta.



2. Ofroni gjuhë emocionale

Emërtoni emocionet në kohë reale: *"Duket sikur je i pezmatuar që është koha e pastrimit."* Me kalimin e kohës, kjo ndërton fjalorin e tyre emocional dhe ndihmon që ata të emërtojnë ndjenjat e tyre.

Lexoni libra dhe tregoni histori që eksplorojnë ndjenjat dhe mënyrat e përballimit.

3. Përdorni teknika qetësimi

Prezantoni strategji qetësimi të përshtatshme për moshën, si:

- Frymëmarrje të thella nga barku (*"Nuhat lulen, fryj qiririn"*)
- Lëvizje ose zgjatje muskulore të buta
- Dëgjimi i muzikës së lehtë ose tingujve qetësues
- Shtrydhja e një topi stresi ose përqaftimi i një kafshe prej pelushi

4. Krijoni një hapësirë qetësimi

Caktoni një zonë të ngrohtë me materiale të buta, objekte ndijore dhe vizuale të teknikave qetësuese.

Mësoni fëmijët se kjo është një hapësirë ngushëlluese për pushim, jo një vend ndëshkimi.

5. Modeloni përballimin e shëndetshëm

Tregoni fëmijëve si menaxhoni emocionet tuaja duke përdorur zë të qetë, frymëmarrje të thella ose duke folur për problemet. Fëmijët mësojnë duke shikuar, vetë-rregullimi juaj u mëson atyre si t'ia dalin mbanë emocioneve të forta.

Përkthyeri procesin tuaj: *“Po ndihem pak i mbingarkuar, ndaj do të marr një frymë të thellë.”*

6. Inkurajoni lojën dhe shprehjen

Ofroni lojë të hapur që i lejon fëmijët të përpunojnë emocionet (p.sh. lojë me role, vizatim, aktivitete ndijore).

Dëgjoni pa gjykim dhe pa nxituar për të “rregulluar” ndjenjat e tyre.

7. Ndërtoni lidhje dhe siguri

Përsëritet secilin fëmijë me ngrohtësi dhe qëllim.

Ofroni shumë siguri, sidomos gjatë kohëve të ndryshimit ose pasigurisë.

8. Komunikoni me familjet

Ndani vëzhgimet me delikatesë, nëse një fëmijë duket i stresuar.

Bashkëpunoni me prindërit për strategji të qëndrueshme mes shtëpisë dhe shkollës.



Pyetje reflektimi

Mendoni për një moment kur një fëmijë nën kujdesin tuaj ka treguar shenja stresi. *“Si reaguat në atë moment? Çfarë mund të shtonit ose të ndryshonit, bazuar në strategjitë e mësipërme, për të mbështetur më mirë rregullimin emocional të atij fëmije?”*

Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Pikat kryesore

- Truri i fëmijëve të vegjël rritet me shpejtësi!
- Kur ata ndihen të sigurt dhe të dashur gjatë momenteve të vështira, truri i tyre në fakt bëhet më i fortë. Këto **raporte apo marrëdhënie mbështetëse** ndihmojnë në ndërtimin e bazës për mirëqenie emocionale dhe mësim gjatë gjithë jetës.
- Kur ndjenja të forta dhe të frikshme ndodhin pa marrë ngushëllim, stresi mund të “mbetet i ngulitur” në trup dhe në tru; kjo mund të ngadalësojë të nxënit dhe ta bëjë më të vështirë ndjenjën e sigurisë më vonë.
- **Njohja dhe reagimi i butë ndaj stresit herët** ndihmon në ndërtimin e qëndrueshmërisë, mirëqenies emocionale dhe aftësive mësimore gjatë gjithë jetës së fëmijës.



Kujdesi për ofruesit e kujdesit

Prindërimi sjell gëzime – por edhe stres.

Prindërit e fëmijëve të moshës 0 deri në 6 vjeç shpesh mbajnë një barrë të rëndë. Vitet e hershme janë të mbushur me:

- Ndërprerje të gjumit
- Mbikëqyrje të vazhdueshme
- Ulje dhe ngritje emocionale
- Balancimin e punës, familjes dhe financave
- Fare pak kohë për veten

Kur kësaj i shtohen kostot e kujdesit për fëmijët, nevojat mjekësore dhe mësimi në fëmijërinë e hershme, nuk është çudi që shumë prindër ndihen të rraskapitur, të mbingarkuar ose të shtrirë përtej kufijve të tyre.

Çfarë na tregon kërkimi shkencor

Studimet tregojnë se nivelet e larta të stresit prindëror mund të ndikojnë negativisht si në shëndetin mendor të prindërve, ashtu edhe në rezultatet e fëmijëve (Neece, Green, & Baker, 2012).

Kur ofruesit e kujdesit janë nën stres kronik, bëhet më e vështirë të qëndrojnë të durueshëm, emocionalisht të pranishëm ose të përgjegjshëm, edhe kur kanë qëllimet më të mira.

Prindërit romë, në veçanti, mund të përballen me faktorë stresues shtesë dhe të vazhdueshëm, si varfëria, banimi dhe strehimi i pasigurt, qasja e kufizuar në shërbime ose diskriminimi shoqëror. Këto presione mund ta bëjnë prindërimin edhe më sfidues dhe të rrisin rrezikun e stresit toksik si për prindin, ashtu edhe për fëmijën.

Megjithatë, kërkimet shkencore gjithashtu nxjerrin në pah se raportet apo marrëdhëniet mbështetëse, ndjenja e përkatësisë në komunitet dhe respekti për identitetin kulturor janë faktorë mbrojtës kyç. Kjo do të thotë se praktikuesit që ndërtojnë besim dhe afirmojnë pikat e forta të familjeve romë mund të luajnë një rol të fuqishëm në uljen e stresit dhe promovimin e qëndrueshmërisë.

Strategjitë e përballimit si krijimi i rutinave, qasja në mbështetje sociale, praktika e kujdesit për veten dhe kërkimi i udhëzimit profesional kur është e nevojshme mund të ndihmojnë në menaxhimin e stresit. Praktikantët e përqendrimit të vëmendjes në kohën e tashme, grupet mbështetëse për prindërit dhe terapia gjithashtu janë treguar se ulin ankthin dhe përmirësojnë mirëqenien e përgjithshme të prindërit e fëmijëve të vegjël.

Këshilla për praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme

Si praktikues i edukimit në fëmijërinë e hershme, ju luani një rol jetik jo vetëm në zhvillimin e fëmijëve, por edhe në mbështetjen e mirëqenies së prindërve. Duke ofruar empati, resurse dhe inkurajim, ju mund të jeni një burim i rëndësishëm mbështetjeje dhe udhëzimi.

Ja disa mënyra praktike për të ndihmuar prindërit të kujdesen për veten dhe të përballojnë stresin:



1. Normalizoni sfidat e prindërimit

- Siguroni prindërit se ndjenja e mbingarkesës, lodhjes ose ankthit është e zakonshme dhe nuk është shenjë dështimi.
- Përdorni gjuhë përfshirëse dhe ton jo-gjykses për të krijuar një hapësirë të sigurt ku prindërit mund të hapen.

Për shembull: Në vend që të thoni *“Duhet të kaloni më shumë kohë vetëm me fëmijën tuaj,”* mund të thoni, *“Shumë prindër e kanë të vështirë të gjejnë kohë individuale me fëmijët—çfarë ka funksionuar për ju deri tani?”*

Kjo qasje tregon empati dhe fton ndarjen e mendimeve pa fajësim.

2. Inkurajoni akte të vogla të kujdesit për veten

- Kujtoni prindërit se kujdesi për veten nuk ka pse të jetë i ndërlikuar ose që merr shumë kohë.
- Sugjeroni praktika të menaxhueshme si një shëtitje e shkurtër, një telefonatë me një mik, ose një moment i qetë me një filxhan çaji.

3. Ndani këshilla praktike mbi kujdesin për veten

Ofroni: fletë informuese, buletine ose kujtime të thjeshta verbale që promovojnë ide të thjeshta mbi kujdesin për veten, si:

- Pushoni kur fëmija fle
- Qëndroni të hidratuar dhe konsumoni shujta ushqyese
- Bëni pushime pa ekrane për të ulur lodhjen mendore
- Bëni çdo ditë një gjë të vogël që ju sjell gëzim

4. Promovoni strategji pozitive për përballimin e stresit

Ndihmoni prindërit të zhvillojnë mjete për përballimin e stresit duke:

- Inkurajuar krijimin e rutinave të përditshme për parashikueshmëri

- Mësuar teknika qetësimi si frymëmarrja e thellë ose përqendrimi i vëmendjes në kohën e tashme
- I lidhur ata me resurse, punëtori apo linja ndihme për prindërimin

5. Ofroni ndjenjë komuniteti dhe lidhjeje

- Lehtësoni grupe diskutimi për prindërit ose biseda informale gjatë dorëzimit ose marrjes së fëmijëve
- Lidhni prindërit me rrjete mbështetëse lokale ose profesionistë të shëndetit mendor
- Inkurajoni mbështetjen mes prindërve duke i prezantuar me njëri-tjetrin

Për shembull: Mund të thoni, *“Po fillojmë një bisedë të shkurtër me kafe çdo të enjte në mëngjes pas dorëzimit të fëmijëve për çdo prind që dëshiron të ndajë këshilla ose thjesht të lidhet me të tjerët. Pa presion—vetëm një hapësirë për të folur dhe për të mbështetur njëri-tjetrin.”*

Kjo krijon një atmosferë të ngrohtë dhe inkurajon lidhjen informale mes prindërve pa kërkuar një angazhim të madh.

6. Modeloni dhe avokoni për arritjen e ekuilibrit

- Jini të vëmendshëm për mirëqenien tuaj dhe komunikoni rëndësinë e ekuilibrit
- Afirmoni se kërkimi i ndihmës është shenjë e forcës, jo dobësi
- Ndhmoni prindërit të ri-mendojnë “kujdesin për veten” si pjesë thelbësore e prindërimit të mirë, jo si luks.



Pyetje reflektimi

Merrni ditarin tuaj mësimor dhe reflektoni mbi këtë:

Mendoni për një ndërveprim të kohëve të fundit me një prind që dukej i stresuar ose i mbingarkuar. *“Si reaguat? Çfarë mund të thoni ose të bëni ndryshe herën tjetër për ta ndihmuar të ndihet më i mbështetur dhe për ta inkurajuar atë që të kujdeset për veten?”*

Pikat kryesore

Duke mbështetur në mënyrë aktive prindërit në rrugëtimin e tyre, ju ndihmoni në krijimin e **një mjedisi më të shëndetshëm dhe më të qëndrueshëm**. Kur prindërit ndihen të çmuar, të mbështetur dhe të fuqizuar, ata janë më të përgatitur për të nxitur zhvillimin e fëmijëve të tyre dhe për t’u kujdesur për veten gjatë rrugës.





Kujdesi për veten për praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme

Puna në edukimin në fëmijërinë e hershme është thellësisht shpërblyese, por gjithashtu kërkuese fizikisht dhe emocionalisht.

Praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme shpesh përjetojnë stres të konsiderueshëm ndërsa balancojnë nevojat emocionale, fizike dhe njohëse të fëmijëve të vegjël me kërkesat e punës dhe përgjegjësitë personale.

Burimet e zakonshme të stresit që lidhet me punën në mjedise të edukimit në fëmijërinë e hershme janë:

- Kërkesat e larta të punës dhe shumë detyra të njëkohshme në mënyrë të vazhdueshme
- Mungesa e mbështetjes profesionale, emocionale dhe nga kolegët
- Komunikimi i dobët dhe pritshmëritë e paqarta
- Informacioni kthyes që jepet në mënyrë të kufizuar apo nuk jepet fare
- Kritika
- Role dhe përgjegjësi pune të paqarta
- Orari i gjatë i punës
- Pakënaqësia e përgjithshme në punë
- Burokracia e tepruar
- Pakënaqësia me kushtet e punës ose me mjetet/resurset e disponueshme
- Mungesa e mbështetjes nga udhëheqësit
- Puna në izolim ose ndjenja e vetmisë në punë
- Mungesa e mbështetjes emocionale dhe shenjat e konsumimit profesional

Këta faktorë jo vetëm që ndikojnë në mirëqenien tuaj. Ata gjithashtu mund të ndikojnë në cilësinë e kujdesit dhe vëmendjes që ju ofroni për fëmijët dhe familjet.

Dy reagime të zakonshme ndaj stresit kronik

Praktikuesit shpesh reagojnë ndaj stresit në një nga dy mënyrat në vijim:

- **Mbi-përfshirja**
Ju merrni përsipër shumë, ndiheni tepër të përgjegjshëm ose i ngatërroni kufijtë mes jetës suaj personale dhe punës. Ndodh të punoni gjatë pushimeve, të qëndroni vonë ose të ndiheni fajtor kur nuk mund të bëni më shumë.
- **Nën-përfshirja**
Ju tërhiqeni emocionalisht ose filloni të shkëputeni. Mund të ndiheni cinikë, të mpirë ose të distancuar: shenja të hershme të konsumimit profesional ose të lodhjes nga dhembshuria.

Të dyja reagimet janë përgjigje normale, njerëzore ndaj stresit. Ato janë sinjale që diçka duhet të ndryshojë, jo shenja dështimi.

Pesha emocionale e kujdesit

Si praktikues i edukimit në fëmijërinë e hershme, ju nuk menaxhoni vetëm stresin tuaj, por shpesh jeni të ekspozuar edhe ndaj stresit, traumës dhe emocioneve të tjerëve. Qoftë një fëmijë i shqetësuar, një prind i mbingarkuar ose një situatë familjare e tensionuar, ju mbani peshën emocionale të punës.

Me kalimin e kohës, kjo mund të krijojë një barrë shtesë që ndikon në mirëqenien tuaj.

Reagime të zakonshme ndaj ekspozimit të vazhdueshëm emocional

- **TRAUMA DYTËSORE:** Filloni të ndjeni stresin ose traumën e të tjerëve sikur po ju ndodh juve. Merrni në shtëpi dhimbjen emocionale të fëmijëve ose familjeve, riktheni në mendje momente shqetësuese ose ndiheni emocionalisht të ndjeshëm.
- **LODHJA NGA DHEMBSHURIA:** Pas ekspozimit të përsëritur ndaj vështirësive të të tjerëve, mund të filloni të mbylleni emocionalisht. Ky është sistemi juaj nervor që po mbron veten, por mund ta bëjë të vështirë të qëndroni të lidhur ose të ndiheni të pranishëm me të tjerët.
- **KONSUMIMI PROFESIONAL:** Kur stresi dhe mbingarkesa emocionale vazhdojnë për shumë gjatë pa mbështetje të mjaftueshme, mund të ndiheni të mpirë, të mbingarkuar ose të paaftë për të dhënë më tej nga vetja. Nuk ndiheni efektiv, humbni motivimin ose tërhiqeni nga roli juaj.

Këto reagime nuk janë shenja dobësie: ato janë shenja se keni mbajtur shumë barrë, për shumë gjatë, pa pushim ose mbështetje të mjaftueshme.

Pse ka rëndësi kujdesi për veten

Siç mësuat në hyrjen e këtij sesi mësimor, kujdesi për veten nuk është luks: është një domosdoshmëri profesionale. Për t'u kujdesur për të tjerët, duhet të kujdesemi së pari për veten.

Mbajtja e ekuilibrit mes burimeve të stresit dhe strategjive për përballimin e stresit është thelbësore nëse dëshironi të vazhdoni të jeni aty për fëmijët dhe familjet, veçanërisht ato që përjetojnë traumë ose marginalizim, si komuniteti rom.

Rrethi i Shqetësimeve dhe Rrethi i Ndikimit

Kur jemi të stresuar ose të mbingarkuar, ndihmon të ndalemi dhe t'i ndajmë shqetësimet tona në dy kategori:

- Gjërat që mund të ndikojmë
- Gjërat që nuk mund të kontrollojmë

Ky aktivitet i thjeshtë, i njohur si *"Rrethi i Shqetësimeve dhe Rrethi i Ndikimit"*, na ndihmon të përqendrojmë energjinë aty ku ka më shumë rëndësi dhe të lëmë pas ato që nuk i kemi në dorë.



Reflektim me udhëzime hap pas hapi

Merrni ditarin tuaj mësimor dhe ndiqni këto udhëzime.

Hapi 1: Renditni brengat tuaja (Rrethi i Shqetësimeve)

Merrni një moment për të menduar rreth gjërave që aktualisht ju stresojnë ose ju shqetësojnë në punën ose jetën personale.

Shkruani 5–7 shqetësime.

Shembuj:

- Situata familjare e një fëmije
- Mungesa e kohës për planifikim
- Ndryshimet në politika
- Presioni financiar
- Sjellja e një kolegu
- Probleme shëndetësore

Hapi 2: Identifikoni çfarë mund të ndikoni (Rrethi i Ndikimit)

Tani, kaloni nëpër secilin element dhe pyesni veten: *“A mund të bëj diçka për këtë drejtpërdrejt? Qoftë diçka të vogël!”*

Nëse **PO** → Lëvizeni në Rrethin e Ndikimit (Edhe hapat e vegjël si bërja e një pyetjeje, ofrimi i mbështetjes ose vendosja e kufijve, kanë rëndësi.)

Nëse **JO** → Lëreni në Rrethin e Shqetësimeve (Pranoni, por jepni vetes leje ta hiqni nga fokusi i përditshëm.)

Përqendrimi tek ajo që mund të ndikoni ndihmon në uljen e ndjenjës së pafuqisë dhe ju vendos sërish në rol drejtues.

Hapi 3: Reflektoni

- Cilat shqetësime janë jashtë kontrollit tuaj?
- Sa energji po shpenzoni në to?
- Ku mund ta zhvendosni vëmendjen për të rikthyer ndjenjën e kontrollit ose qetësisë?

Përqendrohuni tek ajo që mund të ndikoni

Përdorni kohën dhe energjinë tuaj për gjërat që mund t'i kontrolloni. Kjo ndërton besimin, ul stresin dhe ju ndihmon të ndiheni më të fuqizuar, edhe në situata sfiduese.

Kujdesi për veten në ekip për një mjedis pune të shëndetshëm

Kujdesi për veten nuk është vetëm një praktikë individuale, por lulëzon kur mbështetet nga një kulturë ekipi që vlerëson lidhjen, reflektimin dhe mbështetjen e ndërsjellë.

Ndërtimi i rutinave të vogla, por domethënëse, në jetën e ekipit mund të ulë stresin, të parandalojë konsumimin profesional dhe të forcojë besimin në mjedisin tuaj të punës.

Ja disa praktika të thjeshta dhe efektive në ekip për të mbështetur një mjedis pune të shëndetshëm dhe emocionalisht të sigurt:

1. KONTROLLI NË FILLIM DHE NË FUND (CHECK-IN dhe CHECK-OUT)

Në fillim dhe në fund të ditës ose javës, krijoni një hapësirë të sigurt ku anëtarët e ekipit mund të ndajnë shkurtimisht se si ndihen.

- Çfarë po shkon mirë?
- Çfarë ka qenë e rëndë?
- Çfarë mbështetjeje më duhet sot?

2. TAKIME REFLEKTIMI NË EKIP:

Caktoni kohë të rregullta për të:

- Reflektuar mbi punën tuaj me fëmijët dhe familjet
- Ndarë sfidat dhe gjetur zgjidhje së bashku
- Azhurnuar njëri-tjetrin mbi zhvillimet kryesore

3. FESTIMI I MOMENTEVE:

Krijoni hapësirë për të njohur:

- Një përparim të rëndësishëm me një fëmijë
- Një moment pozitiv me një familje
- Një arritje profesionale

4. AKTIVITETE QË SJELLIN ENERGJI DHE MUNDËSOJNË LIDHJE:

Argëtohuni së bashku! Qoftë një drekë e përbashkët, një lojë e shkurtër, një shëtitje ose një aktivitet krijues, këto momente ndihmojnë për të:

- Forcuar lidhjet brenda ekipit
- Ulur tensionin
- Krijuar një atmosferë më të gëzueshme



Pyetje reflektimi

Merrni ditarin tuaj mësimor dhe reflektoni mbi këtë:

"Mendoni për mjedisin tuaj profesional të punës. Cilat janë resurset për përballimin e stresit që ju dhe ekipi juaj keni në dispozicion për të ruajtur ekuilibrin?"

Pikat kryesore

Kur të rriturit kujdesen për mirëqenien e tyre, ata janë më të përgatitur për të krijuar mjedise të qeta, të përgjegjshme dhe mbështetëse për fëmijët e vegjël.

Duke modeluar:

- Qëndrueshmëri
- Rregullim emocional
- Kujdes për veten në veprim



...ju ndihmoni fëmijët të ndihen të sigurt dhe të mbështetur, duke u treguar atyre se si duket përballimi i shëndetshëm me stresin në jetën e përditshme.

Lista kontrolluese e kujdesit për veten për praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme

- ☐ Marr të paktën një herë frymë ose bëj të paktën një pushim duke përqendruar vëmendjen çdo ditë pune.
- ☐ Kërkoj mbështetje (flas me një koleg, mbikëqyrës ose mentor) kur ndihem i/e mbingarkuar.
- ☐ Vendos kufij të qartë mes kohës së punës dhe kohës së pushimit.
- ☐ Ushtroj dashamirësinë ndaj vetes kur bëj gabime.
- ☐ I jap prioritet gjumit, hidratimit dhe shujtave të rregullta.
- ☐ Gjej gjëra të vogla që më japin ndjenjë lumturie përditë (muzika, natyra, të qeshurat) që më mbushin me energji.
- ☐ E pranoj se kujdesi për veten është pjesë thelbësore e kujdesit për fëmijët.

Kuiz

1. Çfarë përshkruan “Dritarja e Tolerancës” në lidhje me stresin?

- A) Kohëzgjatja që një person mund të qëndrojë zgjuar
- B) Aftësia e një fëmije për të ndjekur rutinat
- C) Brezi brenda të cilit një person mund të menaxhojë stresin dhe të mbetet i rregulluar emocionalisht
- D) Kufiri i aktiviteti fizik që një pëson mund të kryejë para lodhjes



2. Cili nga shembujt e mëposhtëm është një shembull i bashkë-rregullimit?

- A) Një fëmijë që qetësohet vetëm në një dhomë të qetë
- B) Një kujdestar që përdor një zë të butë dhe merr frymë së bashku me fëmijën gjatë një momenti stresues
- C) Një praktikues që mediton në mënyrë private
- D) Shpërfillja e shpërthimit emocional të një fëmije për të nxitur pavarësinë

3. Cila është një karakteristikë kryesore e stresit toksik tek fëmijët?

- A) Është i shkurtër dhe largohet shpejt
- B) Ndodh me mbështetje të fortë nga të rriturit
- C) Ndodh në mënyrë të përsëritur pa raport apo marrëdhënie mbështetëse
- D) Ndihmon fëmijët të rriten dhe të mësojnë

Shembuj nga praktika

Rasti studimor nr. 1: Ndihma për Tomasin që të gjejë qetësinë e brendshme

Nëntitulli: Mbështetja e rregullimit emocional të një fëmije 4-vjeçar përmes praktikës konsistente dhe të përgjegjshme

Konteksti: Tomasi është një fëmijë 4-vjeçar që ndjek një program parashkollor me kohë të plotë. Gjatë javëve të fundit, mësuesit e tij kanë vërejtur se Tomasi shpesh ndjehet i mbingarkuar gjatë tranzicioneve, veçanërisht pas lojës në ambient të jashtëm. Ai hidhte lodra, refuzonte të merrte pjesë në aktivitetet në grup dhe ndonjëherë bërtiste ose qante. Këto sjellje përshkallëzoheshin shpejt dhe pengonin rrjedhën e klasës. Tomasi kishte vështirësi të shprehte se çfarë e shqetësonte, shpesh duke thënë “Nuk e di” ose duke u tërhequr kur i afroreshin.

Strategjia e reagimit: Edukatorët e Tomasit zbatuan një strategji konsistente për rregullimin emocional, të përshtatur sipas nevojave të tij:

- **Krijimi i këndit të qetësisë:** Në klasë u prezantua një hapësirë e qetë, me një qilim të butë, kukulla, mjete nxitëse vizuale për frymëmarrjen dhe objekte ndijore qetësuese.
- **Këshillimi drejtues emocional:** Këshillimi emocional: Gjatë momenteve të qeta, mësuesja përdorte karta të emocioneve për t'i ndihmuar Tomasit të mësonte të emëronte ndjenjat (p.sh., “i pezmatuar,” “i zhgënjyer,” “i lodhur”). Ajo modelonte vetë-dialogun si: “Ndihehem i mërziur, ndaj do të marr një frymë.”
- **Tranzicionet e parashikueshme:** Një orar vizual me fotografi u përdor për ta përgatitur Tomasit për tranzicionet, dhe jepeshin paralajmërime dy minuta përpara çdo ndryshimi. Mësuesja ofronte mbështetje shtesë nga personi i rritur menjëherë para dhe pas lojës në ambient të jashtëm.
- **Rituali i bashkë-rregullimit:** Kur Tomasi fillonte të tregonte shenja shqetësimi, mësuesja e udhëzonte me butësi drejt këndit të qetësisë dhe i ofronte të merrnin frymë së bashku duke përdorur një kukull të butë dhe një vjershë të shkurtër për frymëmarrjen.

Ndikimi: Gjatë disa javëve, shpërthimet emocionale të Tomasit u reduktuan ndjeshëm. Ai filloi të shkonte vetë në këndin e qetësisë kur ndihej i mbingarkuar. Filloi të përdorte fjalë për ndjenjat si “i zemëruar” ose “tepër shumë” për të shprehur gjendjen e tij dhe shpesh kërkonte kukullën kur kishte nevojë për ndihmë. Fëmijët e tjerë nisën ta ndiqnin shembullin e tij, duke e bërë këndin e qetësisë një mjet të përbashkët në kulturën e klasës.



Ky rast ilustron se si fëmijët e vegjël mund të mësojnë të rregullojnë emocionet e tyre kur të rriturit përgjigjen me empati, konsistencë dhe mjete të përshtatshme për zhvillimin. Duke krijuar rutina të sigurta dhe të parashikueshme, mësuesit ndihmojnë fëmijët si Tomasi të njohin, të shprehin dhe të menaxhojnë stresin në mënyra të shëndetshme.

Detyrë: Merrni ditarin tuaj mësimor dhe projekttoni një plan ose bëni një vizatim për krijimin e këndit të qetësisë. Angazhohuni me fëmijët me të cilët punoni, kolegët ose prindërit në diskutim mbi mënyrën e ngritjes së një këndi të qetësisë në mjedisin ku punoni dhe renditni çfarë do të vendosnit në kënd (p.sh. materiale, lodra, objekte, etj.).

- “Çfarë sfidash mund të shfaqen kur krijoni një kënd të qetësisë në mjedisin tuaj?”
- “Si mund t’i përshtatni materialet për fëmijë të moshave ose nevojave të ndryshme?”

Rasti studimor nr. 2: Fuqizimi i prindërve përmes praktikave të buta të kujdesit për veten

Nëntitulli: Krijimi i një hapësire komunitare ku ofruesit e kujdesit mund të mësojnë të menaxhojnë stresin dhe të ri-zbulojnë pikat e tyre të forta

Konteksti: Në një grup për lojë për prindër dhe fëmijë të moshës 3–6 vjeç që takohet në nivel komuniteti çdo javë, lehtësuesja Amina vuri re se shumë ofrues kujdesi vinin dukshëm të stresuar, shpesh duke shprehur ndjenja mbingarkese, faji dhe izolimi. Një prind, Sara, nënë e vetme me dy fëmijë të vegjël, ndau se nuk kishte kohë për veten dhe ndihej “e konsumuar çdo ditë”. Bisedat informale zbuluan se shumë prindër kishin pak njohuri mbi strategjitë e kujdesit për veten dhe atyre u mungonin rrjetet mbështetëse.

Strategjia e reagimit: Amina, një edukatore e zhvillimit në fëmijërinë e hershme dhe punëtore mbështetëse për çështje prindërimi, prezantoi praktika të buta dhe pa presion për kujdesin ndaj vetes në rutinën javore të grupit të lojës:

- **“Pauza e mirëqenies” në bazë javore:** Në fillim të çdo sesioni, prindërit ftoheshin të merrnin pjesë në një aktivitet 5-minutësh të frymëmarrjes me përqendrim të vëmendjes në kohën e tashme, ndërsa fëmijët ishin të angazhuar në lojë të lirë në afërsi. U prezantua muzikë qetësuese dhe karta vizuale për frymëmarrjen.
- **Tabela e kontrollit të prindërve (“check-in”):** Një tabelë e ndjesisë, me pyetjen “Si ndihesh sot?” u lejonte prindërve të vendosnin një magnet mbi një emocion çdo javë, duke nxitur biseda mbështetëse të shkurtra dhe duke normalizuar ndarjen e emocioneve.
- **Tavolina “Kujdesi për ofruesin e kujdesit”:** Një “stacion” i vogël me çaj, afirmime dhe ide të ndryshme për kujdesin ndaj vetes (p.sh., mjete nxitëse për mbajtje ditari, zgjatje të thjeshta muskulore ose karta reflektimi) ishte i disponueshëm për prindërit gjatë sesioneve.

- **Aktiviteti i reflektimit në komunitet:** Prindërit krijojnë dhe ndanin “fitore të vogla” në gjethe që vireshin në një “pemë të forcës” në rritje, duke përforcuar inkurajimin dhe qëndrueshmërinë kolektive.
- **Ndjekja e butë:** Amina ishte në kontakt individual kontrolli (“check in”) me prindërit gjatë lojës në ambient të jashtëm ose pastrimit, duke përdorur pyetje të hapura si “Çfarë të ndihmoi të kalosh këtë javë?” për ta mbajtur gjallë bisedën mbi kujdesin për veten.

Ndikimi: Gjatë disa muajve, prindërit raportuan se ndiheshin më të çmuar, më pak vetëm dhe më të aftë të ndalonin për një moment (të bënin “pauzë”) për veten e tyre—madje për pak minuta—gjatë ditës. Sara filloi të linte mënjatë 10 minuta në mbrëmje për të shkruar në ditar dhe ndau se “vetëm ato pak minuta më ndryshuan krejt humorin.” Kultura e grupit u zhvendos nga një gjendje e rraskapitjes së heshtur në një atmosferë inkurajimi të ndërsjellë. Prindërit nisën të sugjerorin dhe të udhëhiqnin vetë ide për kujdesin ndaj vetes brenda grupit.

Ky rast nxjerr në pah se si praktikuesit joformalë të edukimit në fëmijërinë e hershme mund të luajnë një rol jetik në mbështetjen e mirëqenies së prindërve. Përmes gjesteve të vogla por konsistente të kujdesit dhe komunitetit, praktikuesit ndihmojnë prindërit të ri-lidhen me veten, të ulin stresin dhe të ndihen të mbështetur—duke forcuar në fund të fundit mjedisin familjar dhe zhvillimin e fëmijës.

Detyrë: Zgjidhni një nga rutinat e përmendura më sipër dhe përpiquni ta zbatoni në mjedisin tuaj të punës ose në shtëpi. Më pas, **shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor**. Mund të shtoni edhe fotografi.

Kuiz

1. Cila është një mënyrë se si praktikuesit mund të mbështesin fëmijët e vegjël që përjetojnë stres në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme?

- A) Shpërfillja e sjelljes emocionale për të ndërtuar qëndrueshmëri
- B) Përdorimi i rutinave konsistente dhe teknikave qetësuese si frymëmarrja e thellë
- C) Dërgimi i fëmijëve në shtëpi kur shfaqin simptoma stresi
- D) Shmangia e bisedave për ndjenjat për të parandaluar stresin negativ



2. Si e mbështeti këndi i qetësisë aftësinë e Thomas-it për vetë-rregullim?

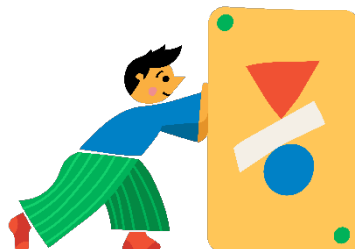
- A) I dha atij një vend për ndëshkim
- B) E shpërqendroi me lodra që nuk lidhen me emocionet
- C) I ofroi një hapësirë të sigurt me mjete emocionale dhe mbështetje nga të rriturit për bashkë-rregullim
- D) E izoloi nga të tjerët kur ishte i mërzhitur

3. Cili ishte një përfitim i raportuar nga prindërit pas pjesëmarrjes në aktivitetet e kujdesit për veten në komunitet të udhëhequra nga Amina?

- A) U bënë më pak të angazhuar me fëmijët e tyre
- B) Raportuan më shumë vetëbesim dhe përdorën rutina të vogla të kujdesit për veten çdo ditë
- C) Shmangën pjesëmarrjen në grup
- D) Kërkuan terapi formale për të gjitha sesionet

Kartelat e aktiviteteve

Në këtë seksion, do të eksploroni mjete praktike dhe aktivitete që mund t'i përshtatni dhe t'i përdorni në mjediset tuaja të edukimit në fëmijërinë e hershme. Këto resurse janë krijuar për të nxitur praktikën e kujdesit për veten, veçanërisht për fëmijët që përjetojnë vështirësi ose marginalizim dhe për prindërit e tyre.



Secili mjet bazohet në parimet e përcaktuara në kornizën CHAVORE dhe promovon praktika të përgjegjshme e përfshirëse që mbështesin mirëqenien mendore nga kënde të ndryshme.



Aktiviteti nr. 1: “Koha e Breshkës” – Aktivitet qetësues për fëmijët e vegjël

Qëllimi: Të ndihmojë fëmijët të mësojnë të ndalojnë për një moment (të bëjnë “pauzë”), të marrin frymë dhe të relaksojnë trupin e tyre kur ndihen të mbingarkuar, të frustruar ose të mbi-stimuluar; të mbështesë rregullimin emocional dhe lehtësimin e stresit përmes lojës imagjinative, ndërgjegjësimit trupor dhe ushtrimeve të frymëmarrjes, duke përdorur një kukull breshkë dhe kohën e tregimit për të udhëhequr përvojën.

Mosha: 3–6 vjeç

Koha: 10–25 minuta

Materialet:

- Një kukull breshkë ose breshkë e butë pelushi (me një emër miqësor si “breshka Tobi”)
- Një libër me figura për të prezantuar idenë e qetësimit (p.sh.. “*A quiet place*” nga Douglas Wood, apo “*The feelings book*” nga Todd Parr)
- Një hapësirë e qetë ose kënd qetësimi (opsionale: jastëkë, ndriçim i butë, tinguj deti)

Si të veproni:

1. Filloni me një tregim (5–7 minuta)

Mblidhni fëmijët dhe lexoni një tregim që eksploron emocionet ose vlerën e kohës së qetë. Ndaloni gjatë tregimit për të emërtuar ndjenjat dhe për të bërë pyetje të buta:

- “A jeni ndier ndonjëherë si Sofia kur u zemërua shumë?”
- “Çfarë ju ndihmon të ndiheni më mirë kur jeni të mërzitur?”

2. Prezantoni breshkën Tobi

Nxirrni kukullën në formë të breshkës dhe thoni diçka si:

“Ky është breshka Tobi. Kur Tobi ndihet i mbingarkuar ose i mërzhitur, ai nuk bërtet dhe nuk rrah këmbët, por merr ‘kohë të breshkës’ për t’u qetësuar. Doni të mësoni si e bën ai këtë?”

Lejoni fëmijët ta mbajnë ose ta përshëndesin kukullën për të ndërtuar lidhjen me të.

3. Udhëhiqni ritualin “Koha e Breshkës” (3–5 minuta)

- **Poza e breshkës:**
 - Uluni këmbëkryq ose në gjunjë në dysHEME.
 - Ulni kokën poshtë, mbështilni krahët rreth gjunjëve—sikur po futeni në zhguallin tuaj.
- **Frymëmarrja e breshkës:**
 - *“Le të marrim frymë si breshka Tobi.”*
 - Merrni frymë ngadalë përmes hundës: *“Nuhatni freskun e detit...”*
 - Nxirrni frymën ngadalë përmes gojës: *“Fryni një flluskë...”*
 - Bëni një tingull të butë *“huuu”* ndërsa nxirrni frymën.
 - Përsëritni 3–5 herë me kukullën që modelon çdo frymëmarrje.
- **Mendimet e breshkës:**

Pyetni: *“Çfarë ju ndihmon të ndiheni të qetë dhe të sigurt, si Tobi në zhguallin e tij?”*

Lejoni fëmijët të ndajnë ide si strukje të ngrohta, muzikë, përqaftime ose batanije të buta.

4. Përfundoni me lëvizje të buta

“Tobi ndihet i qetë tani. Ai është gati të nxjerrë kokën nga zhgualli—zgjatuni ngadalë, lëvizni gishtat dhe përqaftoni veten fort.”

Mjete plotësuese opsionale:

- **Këndi i qetësisë:** Krijoni një hapësirë me një qilim të butë, në lodër breshkë, karta të emocioneve dhe librin e tregimit.
- **Rutina e përditshme:** Përdorni “kohën e breshkës” rregullisht pas tranzicioneve ose aktiviteteve me nivel të lartë energjie.
- **Lidhja me shtëpinë:** Dërgoni një kartë tregimi “Koha e Breshkës” në shtëpi që prindërit ta përdorin në kohën e gjumit ose pas momenteve të vështira (shihni kartën e tregimit më poshtë)

Pse funksionon:

Ky aktivitet mëson vetë-rregullimin përmes:

- Mishërimit trupor (të mbështjellësh trupin si në zhguall = përmbajtje fizike)
- Frymëmarrjes për të ulur stresin fiziologjik
- Lojës imagjinative për ta shndërruar strategjinë e qetësimit në ndjenjë të sigurt dhe argëtuese
- Tregimit dhe lidhjes për të ndërtuar fjalorin emocional



Karta e tregimit “Koha e Breshkës” e breshkës Tobi

Një kartë qetësimi për fëmijët e moshës 3–6 vjeç

Tungjatjeta! Unë jam breshka Tobi.

Jam një breshkë e lumtur që pëlqen të luajë, të eksplorojë dhe të bëjë miq të rinj.

Por ndonjëherë... ndiej lloj-lloj ndjenjash të forta.

Ndonjëherë ndihem i pezmatuar.

Ndonjëherë ndihem i trishtuar.

Ndonjëherë ndihem sikur dua të bërtas ose të fshihem në zhguallin tim përgjithmonë!

A ndiheni ndonjëherë edhe ju kështu?

☐ Po ☐ Jo ☐ Ndonjëherë

Kur filloj të ndihem i mbushur me shumë ndjenja, marr një pushim të posaçëm.

Unë e quaj atë Koha e Breshkës.

Doni ta bëni bashkë me mua?

 Hapat e “Kohës së Breshkës” të breshkës Tobi:

1. Merrni pozën e breshkës

Ulem dhe mbështillem—koka poshtë, krahët rreth gjunjëve.

Futem në zhguallin tim. Këtu është qetësi

2. Merrni 3 Frymë të Breshkës

Marr frymë ngadalë përmes hundës: Nuhas freskun e detit...

Nxjerr frymën butësisht përmes gojës: Fryj një flluskë...

(Bëjeni me mua: Marr frymë... 2... 3... Nxjerr frymën... 2... 3...)

3. Mendoni një mendim qetësues

Mendoj për diçka që më ndihmon të ndihem i sigurt—si rrezet e ngrohta të diellit, batanija ime e preferuar, ose një përqafim nga dikush që dua.

Çfarë ju ndihmon të ndiheni të qetë?

☐ Përqafimet ☐ Muzika ☐ Shtrati im ☐ Maskota ime ☐ Diçka tjetër: _____

4. Hidhni një shikim ngadalë jashtë nga zhgualli

Kur ndihem gati, zgjat krahët dhe këmbët dhe dal nga zhgualli im.

Tani ndihem më i qetë dhe gati për të vazhduar.



Aktiviteti nr. 2: “Spiranca 5-minutëshe”

Qëllimi: Të ndihmojë prindërit të ndihen më të qëndrueshëm (“të tokëzuar”), më të pranishëm dhe më të qetë vetëm për pesë minuta, pa pasur nevojë për mjete apo përgatitje të posaçme.

Koha: 10 minuta

Si të veproni:

1. Gjeni një vend të qetë (ose sa më të qetë të jetë e mundur):

Kjo mund të jetë banja, një cep i dhomës së gjumit, ose edhe makina e parkuar.

2. Vendosni një kohëmatës për 5 minuta.

Lejoni veten të ndaloni plotësisht gjatë kësaj kohe. Nëse pesë minuta duken shumë, filloni me dy ose tri.

3. Stabilizoni (“tokëzoni”) trupin tuaj

Uluni rehat. Vendosni këmbët sheshtë në tokë. Pushoni duart në prehrin tuaj. Vëreni mbështetjen poshtë jush.

4. Merrni frymë qëllimshëm (1 minutë)

Merrni frymë ngadalë dhe thellë:

- Merrni frymë përmes hundës për 4 sekonda
- Mbani frymën për 2 sekonda
- Nxirrni frymën ngadalë përmes gojës për 6 sekondës
- Përsëritni

5. Përdorni teknikën e “tokëzimit” 5-4-3-2-1 (2 minuta)

Sillni me butësi vëmendjen te shqisat tuaja:

- 5 gjëra që mund të shihni
- 4 gjëra që mund të prekni
- 3 gjëra që mund të dëgjoni
- 2 gjëra që mund të nuhatni
- 1 gjë që mund të shijoni ose një fjalë pozitive që mund t’i thoni vetes (si “i/e fortë” apo “i/e duruar”)

6. Zgjidhni një mendim dashamirës (1 minutë)

Thoni vetes diçka dashamirëse, si:



- *“Po bëj më të mirën time.”*
- *“Është në rregull të marr një moment për veten time.”*
- *“Jam i mjaftueshëm/e mjaftueshme, ashtu si jam sot.”*

7. Ri-kthehuni butësisht në ditën tuaj

Zgjatni muskujt, rrotulloni shpatullat dhe merrni edhe një frymë të thellë përpara se të ribashkoheni me familjen.

Pse funksionon: Prindërit shpesh nuk kanë kohë për pushime të gjata ose rutina formale të kujdesit për veten. Ky aktivitet ofron një rivendosje të shpejtë dhe efektive gjatë momenteve stresuese ose në fillim/fund të një dite të ngarkuar.



Aktiviteti nr. 3: “Ndalo dhe Mbill” – Aktivitet kujdesi për veten për praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme

Qëllimi: Të stabilizoheni (“të tokëzoni veten”) emocionalisht, të reflektoni mbi impaktin tuaj dhe të ridheni me kënaqësinë dhe qëllimin e rolit tuaj.

Koha: 10-15 minuta

Materialet:

- Një bimë e vogël (e gjallë apo simbolike: bimë me kërcell dhe gjethe të lëngshme - sukulente, fidan, ose edhe një formë bime e prerë në letër)
- Stilolaps dhe fletë ngjitëse të vogla ose një ditar i vogël
- Një kënd i qetë ose hapësirë e qetë në natyrë (madje edhe pranë një dritareje)

Si të veproni:

1. Ndaloni dhe merrni frymë (2 minuta)

Gjeni një vend të qetë. Mbyllni sytë.

Merrni frymë thellë 3-5 herë. Me secilën nxjerrje fryme, lëshoni zhurmën e ditës.

- Merrni frymë: “Jam këtu.”
- Nxirrni frymën: “Jam i mjaftueshëm/e mjaftueshme”.

2. Reflektoni dhe shkruani (5 minuta)

Në fletën ngjitëse ose në ditarin tuaj mësimor, përgjigjuni njëres prej këtyre pyetjeve:

- “Sot, një mënyrë e vogël se si bëra diferencën ishte...”
- “Një moment që më bëri të buzëqesh ishte...”
- “Jam krenar/e për mënyrën se si...”

Ngjitni fletën në vazon e bimës suaj apo pranë saj. Është kujtuesi juaj i rritjes.

3. Mbillni qëllimin tuaj (5 minuta)

Shikoni bimën tuaj. Imagjinoni se ajo përfaqëson kujdesin dhe energjinë tuaj.

Ndërsa e ujisni ose thjesht e vëzhgoni, përsëritni në heshtje:

- “Ndërsa kjo bimë rritet, edhe unë rritem.”
- “Edhe unë meritoj kujdes.”
- “Gjërat e vockla rriten në diçka domethënëse.”

Plotësim opsional:

Ftoni kolegët ta bëjnë këtë një herë në javë si një ritual të përbashkët. Krijoni një *“kopsht mirëqenieje”* në mur me fletë ngjitëse dhe reflektime.

Pse funksionon:

- **Ndërton vetëdije përmes ritualit.**

Akti i ndalimit, frymëmarrjes dhe angazhimit të shqisave ndihmon në qetësimin e sistemit nervor. Kjo ul kortizolin (hormonin e stresit) dhe rrit ndërgjegjësimin e momentit të tanishëm – një rregullator i njohur i stresit.

- **Ju ri-lidh me qëllimin apo ju rikthen te qëllimi.**

Reflektimi mbi impaktin tuaj (edhe për pak çaste) aktivizon qendrën e shpërblimit në tru, duke ndihmuar kundërvënien ndaj konsumimit profesional dhe lodhjes emocionale. Fitoret e vogla ju rikthejnë tek arsyeja pse puna juaj ka rëndësi.

- **Krijon një “spirancë” simbolike.**

Bima bëhet një metaforë vizuale për rritjen, durimin dhe kujdesin – cilësi që u jepni të tjerëve çdo ditë, por që mund të harroni t’i respektoni te vetja.

- **Mbështet rregullimin emocional.** Marrja e 10 minutave për reflektim ndihmon praktikuesit të rivendosen emocionalisht pas momenteve sfiduese me fëmijët, familjet ose kolegët.

- **Forcon ndjenjën e kontrollit.**

Në një fushë ku ditët janë plot me paparashikueshmëri, kjo praktikë e thjeshtë dhe e përsëritshme ju jep një gjë që mund ta kultivoni dhe kontrolloni: kujdesin tuaj të brendshëm.



Vetë-vlerësim: Sa i/e sigurt ndihesh?

Kontrolloni sa mirë i keni kuptuar idetë kryesore nga ky sesion.

Për secilin pohim më poshtë, zgjidhni opsionin që pasqyron më së miri nivelin tuaj aktual të vetëbesimit.

E kuptoj pse kujdesi për veten është thelbësor në praktikën e edukimit në fëmijërinë e hershme.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Mund të shpjegoj dallimin mes stresit pozitiv, të tolerueshëm dhe toksik te fëmijët.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Mund të përmend të paktën tri strategji të rregullimit emocional për veten ose për të tjerët.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Ndihem më i/e sigurt në njohjen e shenjave të stresit te fëmijët e vegjël.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

I kuptoj rreziqet e konsumimit profesional, traumës sekondare dhe lodhjes nga dhembshuria.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Mund të përshkruaj se si bashkë-rregullimi mbështet sigurinë emocionale.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Jam i vetëdijshëm/e vetëdijshme për faktorët stresues shtesë me të cilët mund të përballen familjet rome dhe si të përgjigjem me respekt.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Kam identifikuar të paktën një ndryshim që dua të bëj për të mbështetur mirëqenien time ose të ekipit tim.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Po tash, çfarë?

Nëse keni shënuar “Jo ende” në ndonjë pikë:

- Ri-kthehuni te pjesa përkatëse e këtij sesioni mësimor
- Bisedoni me një koleg ose mbikëqyrës
- Shkruani një objektiv të vogël për ndryshim ose përmirësim

Mbani mend: Reflektimi është hapi i parë drejt rritjes. Edhe veprimet e vogla bëjnë një diferencë të madhe me kalimin e kohës.

Përfundime dhe hapat e radhës



Përmbledhje e sesionit të gjashtë mësimor:

Në këtë sesion mësimor, ju eksploruat rolin themelor të kujdesit për veten në edukimin në fëmijërinë e hershme: për praktikuesit, fëmijët e vegjël dhe prindërit njësoj.

Ju shqyrtuat se si kuptimi i stresit dhe impaktit të tij mund të fuqizojë të rriturit dhe fëmijët për të zhvilluar mekanizma më të shëndetshëm përballimi, për të përmirësuar rregullimin emocional dhe për të ndërtuar qëndrueshmëri.

Mësuar se mirëqenia e praktikuesve të edukimit në fëmijërinë e hershme ndikon drejtpërdrejt në klimën emocionale të mjediseve të ndryshme, dhe se si konsumimi profesional, trauma sekondare dhe lodhja nga dhembshuria mund të zbuten përmes praktikave të qëllimshme të kujdesit për veten dhe mbështetjes së bazuar në ekip.

Zbuluar mjete dhe strategji praktike – nga teknikat qetësuese dhe nxitësit e reflektimit deri te rritualët e mirëqenies – që ndihmojnë në krijimin e mjediseve të ngrohta ku fëmijët dhe të rriturit mund të lulëzojnë.

Ju gjithashtu u angazhuat me shembuj nga jeta reale që ilustronë se si rutinat e përgjegjshme, pauzat me vëmendje të përqendruar në kohën e tashme dhe komunitetet mbështetëse mund të transformojnë përvojat e fëmijëve të vegjël dhe të ofruesve të kujdesit. Këto histori forcuan aftësinë tuaj për të avokuar për mirëqenie kolektive dhe për të modeluar qëndrueshmëri në rolin tuaj profesional.

Puna me familjet rome: Mbështetje që merr parasysh kulturën rome në praktikë

Familjet rome në mbarë Evropën shpesh përballen me shtresa të shumta stresi, përfshirë varfërinë, pasigurinë në banim dhe strehim, qasjen e kufizuar në shërbime, diskriminimin dhe përjashtimin. Këto sfida nuk ndikojnë vetëm te të rriturit, por prekin thellësisht mirëqenien dhe zhvillimin e fëmijëve të vegjël romë.

Si praktikues i edukimit në fëmijërinë e hershme, ju jeni në një pozicion unik për të ofruar ndjenjë sigurie dhe dinjiteti, por edhe mbështetje emocionale si për fëmijët, ashtu edhe për ofruesit e tyre të kujdesit.

Temat e trajtuara

- Kuptimi i **faktorëve stresues unikë** që përjetohen nga praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme, fëmijët dhe prindërit.
- **Rregullimi emocional dhe reagimet ndaj stresit** (Luftimi, Ikja, Ngrirja; Dritarja e Tolerancës).

- **Strategjitë e kujdesit për veten** të përshtatura enkas për grupe të ndryshme: fëmijët e vegjël, prindërit dhe profesionistët.
- **Mjetet dhe rutinat praktike** për të mbështetur mirëqenien dhe qëndrueshmërinë mendore.
- Raste studimore që tregojnë aplikime nga jeta reale në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme.
- **Roli i praktikuesve** në mbështetjen e familjeve dhe modelimin e mënyrave të shëndetshme të përballimit.

Pikat kryesore

- **Stresi është një reagim i natyrshëm**, por që mund të bëhet i dëmshëm nëse nuk menaxhohet; **kujdesi për veten është domosdoshmëri, jo luks**.
- Teknikat e rregullimit emocional mbështesin si të rriturit, ashtu edhe fëmijët për **rikthimin e ekuilibrit**.
- Krijimi i rutinave të parashikueshme, hapësirave të sigurta dhe komunikimit me empati forcon aftësinë e fëmijëve të vegjël për të **përballuar** stresin.
- **Praktikuesit janë në rrezik nga konsumimi profesional, trauma sekondare dhe lodhja nga dhembshuria**; prandaj praktikat mbrojtëse dhe sistemet e mbështetjes kanë rëndësi thelbësore.
- **Veprimet e vogla por konsistente të kujdesit për veten** (për praktikuesit, ekipet, prindërit dhe individët) kanë impakt afatgjatë në mirëqenie, në mjedisin e shtëpisë/kujdesit dhe në kulturën e vendit të punës.



Këshilla për praktikë

- **Vëreni shenjat e stresit te vetja** dhe kontrolloni rregullisht gjendjen tuaj emocionale. Përdorni teknika frymëmarrjeje, “tokëzimi” ose rituale qetësuese për të qëndruar brenda “Dritares së Tolerancës”.
- **Mbështetni rregullimin emocional të fëmijëve të vegjël** përmes rutinave konsistente, hapësirave qetësuese dhe praktikave të bashkë-rregullimit si frymëmarrja e thellë dhe tregimet/tregimi i historive.
- **Angazhohuni me prindërit me butësi** duke çmuar përvojat e tyre, duke ndarë mjete të shpejta për kujdesin ndaj vetes (si “Spiranca pesë-minutëshe”) dhe duke normalizuar faktin se prindërimi është i vështirë, sidomos pa mbështetje.
- **Kujdesuni për veten si profesionist**. Krijoni rituale të vogla por të rregullta (p.sh. “Ndalo dhe Mbill”), reflektoni mbi sukseset e përditshme dhe ndërtoni lidhje me kolegët përmes takimeve të shkurtra dhe mjeteve të mirëqenies.



- **Përdorni nxitës reflektimi me ekipin tuaj** për të eksploruar mirëqenien emocionale dhe për të mbështetur qëndrueshmërinë kolektive. Merrni në konsideratë aktivitete grupore të mirëqenies që promovojnë kujdesin e përbashkët.
- **Modeloni hapjen emocionale** me fëmijët, kolegët dhe familjet. Tregoni se si duket përballimi i shëndetshëm, sepse shembulli juaj ka më shumë rëndësi sesa përsosmëria.
- **Integroni veprime të vogla të mirëqenies në kulturën e punës**, si vendosja e mjeteve vizuale qetësuese, mbajtja pranë e afirmimeve ose thjesht krijimi i hapësirës për të ndaluar dhe marrë frymë.

Si praktikues i edukimit në fëmijërinë e hershme, ju luani një rol jetik në mbështetjen e mirëqenies emocionale të fëmijëve dhe familjeve. Kjo punë është thellësisht shpërblyese, por mund të sjellë edhe faktorë stresues unikë — për ju, për fëmijët nën kujdesin tuaj dhe për prindërit me të cilët punoni. Duke kuptuar se si shfaqet stresi në trup dhe mendje, dhe çfarë impakti ka në sjellje dhe marrëdhënie, ju mund të përgjigjeni me empati dhe qëllim.

Në këtë sesion, ju eksploruat mjete dhe rutina praktike që nxisin qëndrueshmërinë dhe ekuilibrin. Nga ritualet qetësuese dhe praktikatat e bashkë-rregullimit për fëmijët e vegjël, deri te strategjitë e shpejta dhe të qasshme të kujdesit për veten për prindërit dhe profesionistët, ju mësuat mënyra për të krijuar hapësira të sigurta dhe të parashikueshme ku të gjithë ndihen të mbështetur.

Mbani mend: Kujdesi për veten nuk është luks, është domosdoshmëri. Duke u kujdesur për veten dhe duke modeluar mënyra të shëndetshme përballimi, ju jo vetëm që mbron mirëqenien tuaj, por edhe frymëzoni fëmijët, familjet dhe kolegët për të ndërtuar së bashku qëndrueshmëri.

Sesioni i ardhshëm mësimor

Në sesionin e ardhshëm do të eksplorojmë se si entet parashkollore dhe mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme mund të promovojnë në mënyrë aktive shëndetin mendor dhe mirëqenien për çdo fëmijë, dhe se si, duke adoptuar një qasje komunitare në praktikën tuaj të përditshme, ju kontribuoni në ndërtimin e mjediseve emocionalisht të sigurta, përfshirëse dhe mbështetëse, ku nevojat emocionale, psikologjike dhe sociale të fëmijëve njihen dhe kultivohen që nga fillimi.



Materiale të tjera për lexim

The Importance of Self-Care: Nurturing the Caretaker Within

<https://www.centerffs.org/blog/2024/05/09/importance-self-care-nurturing-caretaker-within>

Ways for Early Childhood Educators to Prioritize Mental Health

<https://mybrightwheel.com/blog/ways-for-early-childhood-educators-to-prioritize-mental-health>

Nurturing the Nurturer: Elevating Educator Well-Being

<https://www.zerotothree.org/resource/journal/nurturing-the-nurturer-elevating-educator-well-being-and-competencies-through-comprehensive-wellness-programs/>

Self-Care: The Key to Your Child's Mental Health

<https://www.skillpointtherapy.com/self-care-key-to-childs-mental-health/>

Promoting Social and Emotional Health in Young Children

<https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/mar2018/promoting-social-and-emotional-health>

Age-by-Age Guide to SEL Activities

<https://www.parents.com/age-by-age-guide-to-sel-activities-6752825>

Essential Self-Care Strategies for Parents <https://southeastpsynashville.com/essential-self-care-strategies-for-parents-navigating-every-age-and-stage/>

Creating a Nurturing Home Environment for Every Family Member

<https://pmpediatriccare.com/blog/creating-a-nurturing-home-environment-for-every-family-member/>

Understanding and Addressing Caregiver Burnout

<https://www.bakercenter.org/self-care-2>



Bibliografia

Bryson, T. P., & Siegel, D. J. (2018). *The Po Brain: How to Cultivate Courage, Curiosity, and Resilience in Your Child*. Bantam.

Gerhardt, S. (2004). *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*. Routledge.

Hughes, D. (2009). *Attachment-Focused Parenting: Effective Strategies to Care for Children*. W. W. Norton & Company.

Masuro-Bailey, A., & Bailey, H. (2015). *Conscious Discipline: Building Resilient Classrooms (Expanded & Updated Ed.)*. Conscious Discipline Publishing.

Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006). *The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook*. Basic Books.

Perry, B. D., & Winfrey, O. (2021). *What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing*. Bluebird.

Shanker, S. (2016). *Self-Reg: How to Help Your Child (and You) Break the Stress Cycle and Successfully Engage with Life*. Penguin.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. Bantam.



CHAVORE PARTNERS





Nisma CHAVORE: Mësim i vetë-drejtuar

Sesioni mësimor nr.7: Qasja komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies

PËRMBAJTJA

Mirë se vini në sesionin e shtatë mësimor: Qasja komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies.....	3
Pse një qasje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies së fëmijëve të vegjël romë?	5
Zbatimi i një qasjeje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies	9
Shembuj nga praktika	23
Rasti studimor nr. 1: “Askush nuk më lë të luaj”	23
Rasti studimor nr. 2: Forcimi i mirëqenies së fëmijës përmes angazhimit komunitar	25
Rasti studimor nr. 3: Një qasje komunitare në një mjedis joformal	26
Kartelat e aktiviteteve	27
 Aktiviteti nr. 1: “Muri i Komunitetit” tonë apo muri të cilit i përkasim të gjithë .	27
 Aktiviteti nr. 2: “Treni i Ndjenjave” – Mbështetja e tranzicioneve emocionale ...	30
Përfundime dhe hapat e radhës	33
Bibliografia	36



Mirë se vini në sesionin e shtatë mësimor: Qasja komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies

Mirë se vini në sesionin përfundimtar të këtij programi të mësimi me ritmin tuaj!

Urime që keni arritur deri këtu. Duke mbërritur në këtë sesion të fundit, ju keni treguar përkushtim dhe angazhim për të thelluar njohuritë dhe praktikën tuaj, me qëllim mbështetjen më të mirë të fëmijëve të vegjël

romë dhe familjeve të tyre. Pas përfundimit të këtij sesioni, ju do të keni realizuar me sukses të gjithë programin mësimor.

Në këtë sesion, do të eksplorojmë se si një **qasje komunitare** mund të mbështesë në mënyrë efektive shëndetin mendor dhe mirëqenien e fëmijëve të vegjël romë. Ju do të mësoni se si shëndeti mendor dhe mirëqenia mund të integrohen në praktikën e përditshme, rutinat dhe **kulturën e mjediseve të edukimit në fëmijërinë e hershme, si formale ashtu edhe joformale**, duke krijuar mjedise ku çdo fëmijë ndihet i sigurt, i vlerësuar dhe i përfshirë.

Ndërsa **mbështetet në qasjen gjithë-shkollore ndaj shëndetit mendor** (duke iu referuar Weare dhe Nind, 2011; Barry et al., 2013), ky sesion njihet nevojën për strategji përfshirëse që janë **relevante edhe për praktikuesit që punojnë jashtë sistemeve formale të edukimit**.

Kjo qasje e njihet se **shëndeti mendor** nuk është një çështje e izoluar që duhet trajtuar individualisht, por një **përgjegjësi kolektive** e ndarë mes praktikuesve të edukimit në fëmijërinë e hershme, familjeve, komuniteteve dhe shërbimeve lokale. Duke adoptuar një qasje komunitare, ne mund të sigurojmë që shëndeti mendor dhe mirëqenia të jenë të integruara si përbërës bazë të të nxënies dhe zhvillimit të fëmijëve që nga vitet e hershme.

Gjatë këtij sesioni, ju do të **reflektoni** mbi praktikën tuaj, do të **mësoni** rreth parimeve kryesore, faktorëve mundësues dhe pengesave, si dhe do të **zbuloni** strategji praktike për të forcuar rolin tuaj në promovimin e mirëqenies së të gjithë fëmijëve — veçanërisht vajzave dhe djemve të vegjël romë — brenda komunitetit tuaj.

Gëzohemi që jeni me ne në këtë rrugëtim.

Le të fillojmë së bashku këtë hap të fundit.

Pasqyrë e sesionit mësimor

Ky sesion mësimor fokusohet në qasjen komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies për fëmijët e vegjël romë dhe familjet e tyre. Ai eksploron se si mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme, si formale ashtu edhe joformale, mund të integrojnë promovimin e shëndetit mendor në praktikën e tyre të përditshme, kulturat dhe lidhjet më të gjera komunitare. Sesioni prezanton parimet e një qasjeje komunitare, nxjerr në pah faktorët kyç dhe barrierat për zbatimin efektiv, si dhe ofron shembuj praktikë për të mbështetur praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme në krijimin e mjediseve emocionalisht të sigurta, përfshirëse dhe mbështetëse ku çdo fëmijë mund të lulëzojë.



Në këtë sesion mësimor do të eksploroni temat dhe konceptet kryesore në vijim:

- Rëndësia e një **qasjeje komunitare** ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies për fëmijët e vegjël romë
- **Parimet dhe korniza** e qasjes komunitare në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme
- **Faktorët kyç dhe barrierat** për zbatimin efektiv të një qasjeje komunitare

Objektivat mësimore

Në fund të këtij sesioni, ju do të jeni në gjendje të:

- **Përkufizoni** qasjen komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies dhe të shpjegoni rëndësinë e saj për fëmijët e vegjël romë në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme, si formale ashtu edhe joformale.
- **Identifikoni** parimet kryesore që mbështesin qasjen komunitare dhe mënyrat se si ato mund të zbatohen në praktikën e përditshme.
- **Njihni** rolin e familjeve, komuniteteve dhe partneriteteve ndërsektoriale në promovimin e shëndetit mendor dhe mirëqenies.
- **Përshkruani** faktorët kyç dhe barrierat për zbatimin efektiv të një qasjeje komunitare në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme.
- **Aplikoni** strategji për integrimin e promovimit të shëndetit mendor në rutinat, ndërveprimet dhe kulturat organizative të përditshme.
- **Reflektoni** mbi praktikën tuaj dhe identifikoni fusha për forcimin e nismave komunitare për shëndetin mendor dhe mirëqenien në mjediset tuaja të punës.





Pse një qasje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies së fëmijëve të vegjël romë?

Është e njohur gjerësisht se promovimi i shëndetit mendor dhe mirëqenies emocionale të fëmijët përbën element kyç për zhvillimin e tyre të gjithanshëm. Mbështetja në këto fusha ndihmon fëmijët të ndërtojnë aftësi sociale dhe emocionale të nevojshme për të arritur rezultate pozitive në arsim, punësim dhe në jetë e përditshme më gjerë (OECD, 2015).

Në shekullin XXI, shëndeti mendor dhe mirëqenia duhet të përqafohen si përbërës bazë të suksesit të fëmijëve — veçanërisht përballë stresit, pabarazisë dhe sfidave të shëndetit mendor në rritje (Cefai et al., 2021). Një qasje gjithë-shkollore njihet gjerësisht si mënyra më efektive për të promovuar shëndetin mendor në edukim.

Meqenëse është pranuar se mjediset arsimore janë vetëm një nga shumë hapësirat ku mjedisi ndikon në mirëqenien e të rinjve (Wyn et al., 2000), një qasje gjithë-shkollore përfshin të gjithë komunitetin — fëmijët, praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme, mjediset formale dhe joformale të edukimit në fëmijërinë e hershme, familjet dhe ofruesit e kujdesit, si dhe shërbimet lokale — për të krijuar mjedise të sigurta, përfshirëse dhe mbështetëse ku çdo fëmijë mund të lulëzojë.

Bazuar në gjetjet që nuk mbështeten vetëm te mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme, por te një gamë e gjerë aktorësh që janë aktivë si në **mjediset formale ashtu edhe ato joformale të të nxënit**, për qëllimet e këtij sesi mësimor do të përdorim termin “**qasje komunitare**” (në vend të termit të njohur gjerësisht “*qasja gjithë-shkollore*”). Me këtë nocion, duam të theksojmë rëndësinë jo vetëm të mjediseve mësimore formale, por edhe të atyre joformale, të cilat luajnë një rol të rëndësishëm në komunitetet ku jetojnë dhe zhvillohen fëmijët e vegjël romë (vajza dhe djem).

Një qasje komunitare nënkupton marrjen e veprimeve si përmes asaj që fëmijët mësojnë (kurrikula), ashtu edhe përmes mjedisit më të gjerë ku ata rriten (konteksti). Ajo kombinon strategjitë që mbështesin të gjithë fëmijët me ndihmë më të fokusuar për ata që mund të jenë të rrezikuar.

Fëmijët janë në qendër të kësaj qasjeje, të rrethuar nga mbështetja e praktikuesve të edukimit në fëmijërinë e hershme, bashkëmoshatarëve, familjeve dhe komunitetit më të gjerë. Bashkëpunimi me profesionistët dhe partnerët në nivel lokal ndihmon në forcimin e mbështetjes për fëmijët që kanë më shumë nevojë për këtë qasje.

Këto nivele të ndryshme janë të ndërlidhura dhe ndikojnë te njëri-tjetri me kalimin e kohës. Kjo qasje jo vetëm që mbështet shëndetin mendor të fëmijëve, por kujdeset edhe për mirëqenien dhe zhvillimin e të rriturve që i mbështesin ata — përfshirë praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme dhe familjet (Cefai et al., 2021).



Figure 1 : The whole-system, whole-school approach (WSA) to wellbeing and mental health

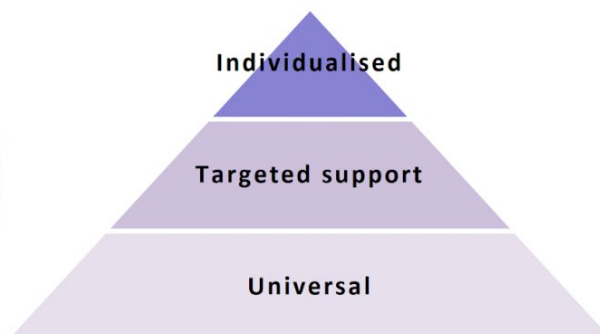


Figure 2 : Levels of support in the whole-school approach

Burimi: Komisioni Evropian. (2024). *Mirëqenia dhe shëndeti mendor në shkollë: Udhëzime për politikëbërësit në arsim*. Zyra e Publikimeve e Bashkimit Evropian. <https://doi.org/10.2766/901169>

Përshkrimi i figurës

Figura 1 ilustron qasjen gjithë-shkollore (ang. whole-school approach, shkurt WSA) ndaj mirëqenies dhe shëndetit mendor, duke nxjerrë në pah fushat e ndërlidhura: komuniteti lokal; prindërit, ofruesit e kujdesit dhe familjet; edukimi dhe mirëqenia e stafit; zërat e nxënësve; aktivitetet jashtëshkollore; klima e klasës; klima dhe etosi i shkollës; hapësira e sigurt; kurrikula; si dhe nxënësit me nevoja për shëndetin mendor. Unaza e jashtme përmend gjithashtu **koordinimin dhe konsistencën e masave me fusha të tjera të politikave si shëndeti, migracioni, shërbimet sociale, punësimi dhe drejtësia**.

Figura 2 ilustron tri nivelet e mbështetjes — universale, e synuar dhe e individualizuar — brenda kornizës së qasjes gjithë-shkollore (WSA).

Përfitimet e kësaj qasjeje arrijnë shtrirje të gjerë. Ajo mundëson **veprim të hershëm dhe parandalim, redukton stigmatizimin**, përmirëson **motivimin, vetë-çmuarjen, qëndrueshmërinë** dhe nxit **marrëdhënie pozitive si dhe ndjenjën e përkatësisë**. Gjithashtu kontribuon në uljen e shkallës së braktisjes së shkollës, rezultate më të mira akademike dhe zhvillimin të gjithanshëm emocional e social të të gjithë fëmijëve — jo vetëm të atyre që konsiderohen “të rrezikuar” (WHO, 2022; OECD, 2021; Cefai et al., 2021).

Shëndeti mendor duhet të jetë një e drejtë, jo një privilegj, i integruar në të gjitha mjediset arsimore formale dhe joformale.

Pyetje reflektimi

Merrni një moment dhe mendoni **kur sapo filluat punën** në një mjedis të edukimit në fëmijërinë e hershme (formal ose joformal):



- A ishin **shëndeti mendor dhe mirëqenia pjesë e dukshme e kulturës së mjedisit të edukimit në fëmijërinë e hershme?**
- **Si mbështeteshin** (nëse mbështeteshin)?
- Nëse nuk ishin në fokus, për çfarë arsye mendoni se ndodhte kjo?

Tani, mendoni **për vendin e sotëm të punës** (në mjedis të edukimit formal ose joformal):

- A janë **shëndeti mendor dhe mirëqenia pjesë të dukshme të kulturës së vendit tuaj të punës?**
- Nëse po, jepni shembuj konkretë.
- Nëse jo, pse mendoni se është kështu?

Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Pikat kryesore

- Shëndeti mendor ka rëndësi thelbësore për zhvillimin dhe suksesin e fëmijëve. Ai duhet të jetë një e drejtë, jo një privilegj;
- Fëmijët rriten jo vetëm në shkolla, por edhe në familje dhe mjedise komunitare, prandaj nevojitet një **qasje e bazuar në komunitet**;
- Kjo qasje përfshin mjediset formale dhe joformale, familjet, *praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme*, shërbimet lokale dhe bashkëmoshatarët që punojnë së bashku;
- Ajo ndihmon në parandalimin e hershëm të problemeve, redukton stigmatizimin dhe përmirëson vetë-çmuarjen, motivimin, marrëdhëniet dhe ndjenjën e përkatësisë;
- Ajo çon drejt rezultateve më të mira në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme, uljes së braktisjes së shkollës dhe zhvillimit më të fortë emocional e social, çështje posaçërisht me rëndësi për fëmijët e vegjël romë dhe komunitetet e tyre.



Kuiz

1. Pse është e rëndësishme që mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme të adresojnë shëndetin mendor dhe mirëqenien e fëmijëve?

- A) Vetëm fëmijët e diagnostikuar kanë nevojë për mbështetje.
- B) Fëmijët kanë nevojë për terapi në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme.
- C) Shëndeti mendor ndikon në mësimnxënien, marrëdhëniet dhe suksesin afatgjatë.
- D) Praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme kanë ngarkesë të vogël pune.



2. Cili është një përftimi kyç i qasjes komunitare?

- A) Më pak përfshirje e prindërve
- B) Njohja e hershme e stresit negativ dhe qëndrueshmëria më e fortë
- C) Më shumë konkurrencë mes fëmijëve
- D) Fokus më i rreptë akademik

3. Kë përfshin qasja komunitare?

- A) Vetëm praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme në një mjedis formal ose joformal
- B) Vetëm fëmijët e diagnostikuar dhe familjet e tyre
- C) Të gjithë komunitetin: fëmijët parashkollorë, praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme, prindërit (ofruesit e kujdesit) dhe shërbimet lokale
- D) Vetëm menaxhmentin e një mjedisi të edukimit në fëmijërinë e hershme (formal ose joformal)

Zbatimi i një qasjeje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies

Në praktikë, qasja komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies — e bazuar në qasjen gjithë-shkollore (Cefai et al., 2021) — është më efektive kur është pjesë e një përpjekjeje afatgjatë dhe të koordinuar. Kjo nënkupton integrimin e promovimit të shëndetit mendor dhe mirëqenies në kulturën dhe rutinat e përditshme të mjediseve të edukimit në fëmijërinë e hershme. Qasja mbështetet në bashkëpunimin e të gjithë komunitetit, duke përfshirë në mënyrë aktive praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme, fëmijët, familjet dhe aktorët lokalë.

Më poshtë paraqitet një mundësi për zbatimin e një qasjeje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies në komunitetet ku jetojnë familjet romë me fëmijë. Prezantimi bazohet në një raport të kohëve të fundit nga NESET, të përgatitur për Komisionin Evropian (Cefai et al., 2021). Janë dhënë gjithashtu shembuj të mënyrës se si qasja komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies mund të zbatohet në mjediset formale (p.sh. ente parashkollore, mjedise të edukimit në fëmijërinë e hershme) si dhe joformale (p.sh. grupet e lojës në komunitet, sesionet e shtrirjes së kontakteve ndërgjegjëse në terren) të edukimit në fëmijërinë e hershme.

Qasja komunitare ndaj shëndetit mendor ndërtohet mbi parimet e një qasjeje sistimore gjithë-shkollore, duke i përshtatur ato për mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme dhe komunitetet ku jetojnë fëmijët e vegjël romë dhe familjet e tyre. Në praktikë, kjo do të thotë se shëndeti mendor dhe mirëqenia nuk trajtohen si “silose” (si elemente të izoluara, individualisht), por si përgjegjësi kolektive të integruara brenda ndërveprimeve të përditshme, marrëdhënieve dhe mjediseve ku rriten fëmijët.

Një qasje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies duhet të zbatohet duke ndjekur **parimet** e mëposhtme (bazuar dhe përshtatur nga: Cefai et al., 2021):

1. Integrimi i shëndetit mendor dhe mirëqenies në praktikën e përditshme:

Praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme integrojnë promovimin e shëndetit mendor në rutinat, lojën dhe aktivitetet mësimore të përditshme, duke krijuar mjedise të sigurta, të parashikueshme dhe mbështetëse nga aspekti emocional. Kjo përfshin zhvillimin e aftësive sociale dhe emocionale, ndërtimin e qëndrueshmërisë dhe sigurimin që fëmijët e vegjël romë të ndihen të vlerësuar dhe të përfshirë.

Shembuj

Mjedis formal i edukimit në fëmijërinë e hershme

- Integrimi i aktiviteteve të përditshme në grup që fokusohen në edukimin emocional (p.sh. emërtimi i ndjenjave, njohja e emocioneve të vetja dhe të tjerët) duke përdorur tregime dhe gjuhë të përshtatshme nga aspekti kulturor.
- Krijimi i tabelave vizuale të emocioneve me imazhe dhe simbole për t’u ndihmuar fëmijëve të shprehin ndjenjat e tyre.

- Përfshirja e këngëve, kërcimeve/valleve dhe lojërave nga traditat rome për të forcuar identitetin, ndjenjën e përkatësisë dhe imazhin pozitiv për veten.

Mjedis joformal i edukimit në fëmijërinë e hershme

- Organizimi i sesioneve javore të lojërave prind-fëmijë në mjedise komunitare ose joformale të edukimit në fëmijërinë e hershme, të fokusuara në lojëra që ndërtojnë lidhje, besim dhe siguri emocionale.
- Përdorimi i kukullave të thjeshta ose konfigurimeve të “rrethit të tregimeve” për të diskutuar ndjenjat dhe strategjitë e përballimit në një mënyrë të njohur nga aspekti kulturor.
- Lehtësimi i bibliotekave (mobile) të lodrave me resurse që promovojnë zhvillimin social-emocional, duke sjellë materiale drejtpërdrejt në komunitetet me qasje të kufizuar.

2. Angazhimi i familjeve dhe komuniteteve

Praktikuesit përfshijnë në mënyrë aktive familjet rome në planifikimin dhe zbatimin e aktiviteteve që promovojnë mirëqenien, duke njohur pikat e tyre të forta kulturore, traditat dhe perspektivat mbi zhvillimin e fëmijës. Strategjitë e shtrirjes së kontakteve ndërgjegjësuere në komunitet, vizitat në shtëpi dhe ngjarjet komunitare mund të ndihmojnë në ndërtimin e besimit dhe të sigurojnë që mbështetja për shëndetin mendor të jetë e përshtatshme dhe e qasshme.

Shembuj

Mjedis formal i edukimit në fëmijërinë e hershme

- Përfshirja e prindërve romë në bashkë-projektimin e aktiviteteve për mirëqenie, duke pyetur se çfarë ngjall te fëmijët e tyre siguri, lumturi dhe vetëbesim.
- Organizimi i përmuajshëm i “Ditëve të Mirëqenies Familjare” me diskutime mbi shëndetin mendor të fëmijëve, ushqyerjen, gjumin dhe disiplinën pozitive, të lehtësuara nga ndërmjetës ose udhëheqës të komunitetit rom.
- Ekspozimi i fotografive, punimeve artizanale dhe simboleve kulturore të fëmijëve dhe familjeve brenda mjedisit edukativ për të forcuar ndjenjën e përkatësisë.

Mjedis joformal i edukimit në fëmijërinë e hershme

- Kryerja e vizitave në shtëpi për të diskutuar mirëqenien e fëmijëve me prindërit, për të identifikuar brengat dhe për të ndarë këshilla praktike mbi mbështetjen e zhvillimit emocional në shtëpi.

- Organizimi i ngjarjeve komunitare që festojnë ditët kulturore romë me aktivitete të integruara për mirëqenie, si lojëra të bazuara në përqendrimin e vëmendjes në kohën e tashme, vallëzim në rreth ose ushtrime relaksimi për prindërit dhe fëmijët.
- Lehtësimi i grupeve të mbështetjes mes njëri-tjetrit për nënat dhe baballarët romë, ku mund të diskutojnë sfidat e prindërimit, menaxhimin e stresit dhe mbështetjen e shëndetit mendor dhe mirëqenies së fëmijëve.

3. Ndërtimi i partneriteteve bashkëpunuese

Zbatimi efektiv mbështetet në partneritete të forta midis mjediseve të edukimit në fëmijërinë e hershme, shërbimeve shëndetësore dhe sociale, OJQ-ve, organizatave të komunitetit rom, autoriteteve lokale dhe aktorëve të tjerë relevantë. Këto partneritete mundësojnë mbështetje të koordinuar për nevojat e shëndetit mendor të fëmijëve dhe familjeve, duke kombinuar promovimin universal me ndërhyrje të synuara për ata që janë më të rrezikuar.

Shembuj

Mjedis formal i edukimit në fëmijërinë e hershme

- Bashkëpunimi me klinikat lokale të shëndetit për të ofruar depistim në lokalitet ose punëtori mbi zhvillimin, stresin dhe shëndetin mendor të fëmijës.
- Ftesat për ndërmjetësit kulturorë romë ose përfaqësuesit e OJQ-ve për të bashkëdrejtuar sesione me praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme mbi promovimin e shëndetit mendor.

Mjedis joformal i edukimit në fëmijërinë e hershme

- Bashkëpunimi me shoqatat e komunitetit rom për të identifikuar familjet që kanë nevojë për mbështetje të synuar në shëndetin mendor dhe për të bashkë-organizuar referime te profesionistët.
- Krijimi i partneriteteve me bibliotekat lokale ose mjedise kulturore të edukimit në fëmijërinë e hershme për të mbajtur sesione javore “lojë-dhe-mësim” të fokusuara në mirëqenie emocionale, kreativitet dhe shprehje kulturore.

4. Adresimi i barrierave strukturore

Qasja përfshin identifikimin dhe adresimin e faktorëve përcaktues socialë të shëndetit mendor, si diskriminimi, varfëria, pasiguria në banim e strehim dhe barrierat për qasje në shërbime, të cilat prekin në mënyrë disproporcionale komunitetet romë. Kjo kërkon

avokim, bashkëpunim ndërsektorial dhe politika që promovojnë barazinë dhe përfshirjen që nga fëmijëria e hershme.

Shembuj

Mjedis formal i edukimit në fëmijërinë e hershme

- Avokimi pranë autoriteteve lokale për të reduktuar barrierat administrative që parandalojnë regjistrimin e fëmijëve të vegjël romë në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme.
- Mbajtja e punëtorive kundër diskriminimit për praktikuesit e çdo profesioni, për të forcuar praktikën përfshirëse dhe të sigurt nga aspekti kulturor brenda mjediseve të edukimit në fëmijërinë e hershme.

Mjedis joformal i edukimit në fëmijërinë e hershme

- Krijimi i ekipeve mobile të shtrirjes së kontakteve ndërgjegjësuere në terren për të arritur familjet në vendbanimet romë me informacion, mbështetje dhe aktivitete të bazuara në lojë për shëndetin mendor dhe mirëqenien.
- Lehtësimi i diskutimeve me udhëheqësit e komunitetit për të identifikuar barrierat sistemore që ndikojnë në shëndetin mendor (p.sh. pasiguria në banim e strehim, diskriminimi) dhe për të planifikuar veprime të përbashkëta për avokim.

5. Sigurimi i zhvillimit profesional dhe mirëqenies së praktikuesve

Që kjo qasje të jetë e qëndrueshme, praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme të cilët punojnë me fëmijët e vegjël romë kanë nevojë për trajnim mbi promovimin e shëndetit mendor, kujdesin e informuar nga trauma, kompetencën kulturore dhe qasjet e përgjegjshme gjinore. Mirëqenia e tyre duhet gjithashtu të mbështetet përmes praktikës reflektuese, mbikëqyrjes dhe kulturave organizative mbështetëse.

Shembuj

Mjedis formal i edukimit në fëmijërinë e hershme

- Planifikimi i sesioneve të rregullta të praktikës reflektuese për praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme, ku do të diskutohen sfidat, sukseset dhe ndikimet emocionale të punës së tyre.
- Ofrimi i trajnimit mbi qasjet e informuara nga trauma, kompetencën kulturore dhe mbështetjen e shëndetit mendor në mënyrë të përgjegjshme gjinore.

Mjedis joformal i edukimit në fëmijërinë e hershme

- Trajnimi i mediatorëve nga komuniteti rom dhe prindërve vullnetarë mbi promovimin e shëndetit mendor dhe rrugët e referimit.
- Organizimi i rretheve joformale të mbështetjes së njëri-tjetrit mes *praktikuesve të edukimit joformal në fëmijërinë e hershme* dhe vullnetarëve për të ndarë përvoja dhe për të forcuar qëndrueshmërinë.

6. Zbatimi i një kuadri të integruar me shumë nivele

Zbatimi i *Qasjes Komunitare ndaj Shëndetit Mendor dhe Mirëqenies* funksionon në tri nivele të ndërlidhura:

- Niveli i praktikës: krijimi i ndërveprimeve dhe aktiviteteve përfshirëse dhe emocionalisht mbështetëse brenda mjediseve formale dhe joformale të edukimit në fëmijërinë e hershme.
- Niveli institucional: nxitja e kulturave organizative dhe politikave që i japin përparësi shëndetit mendor dhe mirëqenies.
- Niveli ndërsektorial: bashkëpunimi me shërbimet shëndetësore, sociale dhe komunitare për të adresuar nevoja më të gjera dhe për të forcuar qëndrueshmërinë e komunitetit.

Shembuj

Mjedis formal i edukimit në fëmijërinë e hershme

- Përafrimi i promovimit të shëndetit mendor me politikat institucionale (p.sh. politikat kundër bullizmit, politikat e përfshirjes) dhe bashkëpunimi me shërbimet ndërsektoriale si mbrojtja e fëmijëve, shëndeti dhe shërbimet sociale për mbështetje gjithëpërfshirëse.

Mjedis joformal i edukimit në fëmijërinë e hershme

- Ndërtimi i rrjeteve lokale që lidhin *praktikuesit joformalë të edukimit në fëmijërinë e hershme*, me
- Shoqatat e komunitetit rom, shërbimet shëndetësore dhe praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme për të siguruar ndërhyrje të koordinuara për familjet.

7. Monitorimi dhe vlerësimi

Për të siguruar ndikim, është e rëndësishme të monitorohen ndryshimet në mirëqenien e fëmijëve të vegjël romë, praktikat e praktikuesve dhe angazhimin e komunitetit. Vlerësimi do të duhej të përfshijë zërat e familjeve dhe anëtarëve të komunitetit rom për të siguruar që shërbimet të jenë të përgjegjshme dhe respektuese ndaj realiteteve të tyre. Shembujt

e mëposhtëm mund të sigurojnë që monitorimi dhe vlerësimi të mos jenë nga lart-poshtë ose ekstraktivë, por të fuqizojnë familjet dhe komunitetet romë që të formësojnë qasjet ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies sipas nevojave, realiteteve dhe aspiratave të tyre.

Shembuj

Mjedis formal i edukimit në fëmijërinë e hershme

Monitorimi i mirëqenies së fëmijëve

- Përdorimi i kontrolleve (“check-in”) të thjeshta vizuale të mirëqenies, ku fëmijët vendosin fotografinë ose simbolin e tyre (duke përfshirë imazhe të përshtatshme nga aspekti kulturor) në “tabelën e ndjenjave” çdo mëngjes, duke u mundësuar praktikuesve të vërejnë modele që përsëriten dhe të diskutojnë shqetësimet me familjet kur është e nevojshme.
- Vëzhgimi dhe regjistrimi i rregullt i sjelljeve sociale-emocionale të fëmijëve (p.sh. vetëbesimi në lojën në grup, aftësia për të shprehur nevojën) duke përdorur mjete të strukturuar vëzhgimi të përshtatura për kontekstin kulturor dhe gjuhësor të fëmijëve të vegjël romë.

Vlerësimi i praktikës së praktikuesve

- Zhvillimi i sesioneve reflektuese çdo gjysmëvjetor, ku praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme shqyrtojnë qasjet e tyre për mbështetjen e shëndetit mendor dhe identifikojnë fushat për përmirësim, të lehtësuara nga një mentor i brendshëm ose i jashtëm.
- Përfshirja e listave të vetë-vlerësimit të fokusuara në përgjegjshmërinë kulturore, ndjeshmërinë gjinore dhe aktivitetet e promovimit të shëndetit mendor.

Integrimi i zërit të familjes dhe komunitetit

- Mbajtja e takimeve për dhënien e informacioneve kthyes (“feedback”) me prindërit romë dhe ofruesit e kujdesit për të diskutuar perspektivat e tyre mbi mënyrën se si mjedisi po mbështet mirëqenien e fëmijëve dhe çfarë mund të përmirësohet.
- Përdorimi i kutive për sugjerime anonime ose anketave të shkurtra me gojë (të mbështetura nga ndërmjetësit e komunitetit kur është e nevojshme) për të mbledhur mendime nga familjet mbi shërbimet, rutinat dhe përfshirjen kulturore.

Mjedis joformal i edukimit në fëmijërinë e hershme

Monitorimi i mirëqenies së fëmijëve

- Gjatë sesioneve të grupeve të lojës në komunitet, lehtësuesit vëzhgojnë dhe mbajnë shënime mbi pjesëmarrjen, angazhimin dhe shprehjet emocionale të fëmijëve në një evidencë të thjeshtë pas secilit sesion.

- Mbledhja e narrativave të shkurtra nga lehtësuesit dhe vullnetarët që përshkruajnë ndryshimet që ata vërejnë në vetëbesimin, komunikimin dhe marrëdhëniet e fëmijëve me kalimin e kohës.

Vlerësimi i praktikës së praktikuesve dhe vullnetarëve

- Lehtësimi i sesioneve të rregullta të reflektimit të përbashkët pas aktiviteteve (“debrief”) me lehtësuesit e komunitetit dhe ndërjetësuesit/mediatorët romë për të diskutuar mbi aktivitetet që funksionuan mirë për mbështetjen e mirëqenies së fëmijëve dhe çfarë duhet të përshtatet.
- Përdorimi i mjeteve pjesëmarrëse, si reflektime përmes vizatimit ose krijimi i hartave përkatëse në grup, për të kapur përvojat e vullnetarëve dhe ndërmjetësve mbi praktikën e tyre dhe nevojat për të mësuar.

Integrimi i zërit të familjes dhe komunitetit

- Organizimi i rretheve joformale të dhënies së informacionit kthyes (“feedback”) me prindërit romë dhe ofruesit e kujdesit në fund të një cikli të grupit të lojës për të diskutuar çfarë ata e gjetën të dobishme, çdo shqetësim që mund të kenë dhe për të dhënë sugjerime për sesionet e ardhshme. Këto mund të lehtësohen në gjuhën romë nga anëtarë të besuar të komunitetit.
- Kryerja e intervistave të shkurtra me udhëheqësit e komunitetit rom për të kuptuar ndryshimet në nivel komuniteti dhe për të mbledhur rekomandime për përshtatjen e aktiviteteve të shëndetit mendor dhe mirëqenies me realitetet lokale.

Praktika të ndërthurura të monitorimit dhe vlerësimit për të dyja mjediset

- Përfshirja e prindërve romë dhe anëtarëve të komunitetit në projektimin e mjeteve të monitorimit për të siguruar që ato të jenë të përshtatshme nga aspekti kulturor dhe të qasshme (p.sh. opsione për dhënie feedback-u verbal, mjete vizuale, diskutime në shtëpi).
- Ndarja e gjetjeve të vlerësimit me familjet dhe komunitetet në formate të thjeshta dhe respektuese (p.sh. mbledhje komunitare, afishe vizuale në mjediset edukative e të tjera) për të demonstruar llogaridhënie dhe për të inkurajuar angazhim të vazhdueshëm.

Kjo **qasje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies** mbështet mirëqenien e fëmijëve të vegjël romë duke nxitur mjedise ku ata ndihen të sigurt, të respektuar dhe të mbështetur. Ajo ndërton mbi forcën e familjeve dhe komuniteteve, duke adresuar njëkohësisht sfidat sistemore që ndikojnë në shëndetin mendor dhe zhvillimin e fëmijëve që nga vitet më të hershme.

Shembujt e ofruar, të cilët mund të përdoren si frymëzim për kontekste të ndryshme, tregojnë se qasja komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies nuk është një program i veçantë më vete, por një

mënyrë e integruar pune që forcon marrëdhëniet, identitetin kulturor, përfshirjen dhe qëndrueshmërinë në të gjitha nivelet e sistemeve dhe komuniteteve të edukimit në fëmijërinë e hershme.

Ushtrimi nr. 1: Për praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme në mjedise formale: Reflektimi mbi integrimin e mirëqenies në praktikën e përditshme

Udhëzime:

1. Lexoni skenarin e mëposhtëm:

Në mjedisin tuaj të edukimit në fëmijërinë e hershme vini re se disa fëmijë të vegjël romë rrallë shprehin ndjenjat e tyre gjatë aktiviteteve në grup. Së fundmi, keni prezantuar një grafik apo tabelë emocionale dhe një fëmijë vazhdimisht zgjedh “i trishtuar”. Ju dëshironi të reflektoni mbi mënyrën se si praktikatat tuaja të përditshme mbështesin shëndetin mendor dhe mirëqenien e fëmijëve.

2. Reflektoni dhe shkruani përgjigjet tuaja për këto pyetje:

- *Çfarë hapash keni ndërmarrë tashmë për të integruar shëndetin mendor dhe mirëqenien në praktikën tuaj të përditshme për të gjithë fëmijët? Jepni të paktën dy shembuj.*
- *Duke menduar për fëmijën që zgjedh “i trishtuar”, çfarë mund të tregojë kjo sjellje për mirëqenien dhe sigurinë e tij emocionale në mjedisin edukativ?*
- *Si mund të përshtatni mjedisin, rutinat ose ndërveprimet për të mbështetur më mirë këtë fëmijë dhe fëmijët e tjerë romë që të ndihen emocionalisht të sigurt dhe të përfshirë?*
- *Kë nga ekipi ose komuniteti juaj mund të konsultoni ose përfshini për të kuptuar më mirë nevojat e këtij fëmije dhe për t’iu përgjigjur në një mënyrë të ndjeshme nga aspekti kulturor?*



Përmbliidhni reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Një ndryshim praktik që do të zbatoni në rutinën tuaj të përditshme këtë javë për të forcuar mbështetjen e shëndetit mendor dhe mirëqenies për këtë fëmijë të vogël rom në mjedisin tuaj të edukimit në fëmijërinë e hershme. Merrni në konsideratë reflektimin mbi të gjitha 7 parimet e qasjes komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies (të paraqitura në seksionin e mëparshëm).

Ushtrimi nr. 2: Për praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme në mjedise joformale: Reflektimi mbi angazhimin e komunitetit dhe mirëqenien

Udhëzime:

1. Lexoni skenarin e mëposhtëm:

Ju organizoni një grup të lojës prind-fëmijë çdo javë në një vendbanim rom. Së fundmi, gjatë tregimit me kukulla për ndjenjat, disa prindër ndanë se ndihen të pasigurt se si të flasin me fëmijët

e tyre për emocionet. Disa prindër u larguan herët dhe dukeshin të shkëputur apo të paangazhuar në aktivitete.

2. Reflektoni dhe shkruani përgjigjet tuaja për këto pyetje:

- Si i angazhoni aktualisht prindërit romë në sesionet tuaja të grupit të lojës? Jepni një shembull.
- Pse disa prindër mund të ndihen me siklet për të diskutuar emocionet me fëmijët e tyre në këtë mjedis?
- Çfarë strategjish të përshtatshme nga aspekti kulturor mund të përdorni për të ndërtuar besimin e prindërve në mbështetjen e shëndetit mendor dhe mirëqenies së fëmijëve në shtëpi?
- Si mund të përfshini udhëheqësit ose ndërmjetësuesit e komunitetit rom për të forcuar besimin dhe pjesëmarrjen në sesionet tuaja?

Përmbledhni reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Përpiloni një plan të shkurtër që përshkruan një aktivitet ose qasje të re që do të prezantoni në sesionin tuaj të ardhshëm për të angazhuar më mirë prindërit dhe për të mbështetur mirëqenien emocionale të fëmijëve. Merrni në konsideratë reflektimin mbi të gjitha 7 parimet e qasjes komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies (të paraqitura në seksionin e mëparshëm).

Pikat kryesore

- Qasja komunitare funksionon më së miri kur është **afatgjatë, e koordinuar**, si dhe pjesë e kulturës së përditshme të mjediseve të edukimit në fëmijërinë e hershme;
- Ajo bazohet në **qasjen gjithë-shkolllore**, të përshtatur për edukimin në fëmijërinë e hershme dhe kontekstet e komunitetit rom;
- Shëndeti mendor dhe mirëqenia nuk duhet të trajtohen si aktivitete të ndara, por si **përgjegjësi e përbashkët**, e integruar në rutinat e përditshme, marrëdhëniet dhe mjediset ku rriten fëmijët;
- **Bashkëpunimi në nivel komuniteti** është thelbësor, duke përfshirë praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme, fëmijët, familjet dhe aktorët lokalë;
- Kjo qasje zbatohet si në **mjediset formale** (ente parashkolllore, kopshte) ashtu edhe në **mjediset joformale** (grupe loje në komunitet, programe të shtrirjes së kontakteve ndërgjegjëse në terren);
- Parimi i parë themelor është **integrimi i shëndetit mendor dhe mirëqenies në praktikën e përditshme**, që do të thotë se praktikuesit mbështesin sigurinë emocionale, aftësitë sociale-emocionale, qëndrueshmërinë dhe sigurojnë që vajzat dhe djemtë e vegjël romë të ndihen të vlerësuar dhe të përfshirë.



Ushtrimi nr. 2 – Mjediset joformale

- Angazhimi i prindërve është thelbësor, por disa prindër romë mund të ndihen të pasigurt ose me siklet kur diskutojnë emocionet.
- Kjo mund të lidhet me normat kulturore, mungesën e vetëbesimit ose frikën nga gjykimi.
- Përdorni strategji të respektueshme nga aspekti kulturor dhe përfshini ndërmjetës/udhëheqës të komunitetit rom për të ndërtuar besim.
- Reflektimi duhet të çojë në një aktivitet ose qasje të re për të mbështetur më mirë përfshirjen e prindërve dhe mirëqenien emocionale të fëmijëve.

Kuiz

1. Cili është një parim kyç i qasjes komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme?

- A) Ajo fokusohet kryesisht në ndërhyrje të synuara për fëmijët me probleme të shëndetit mendor.
- B) Ajo e trajton shëndetin mendor dhe mirëqenien si çështje të izoluar që duhen adresuar individualisht.
- C) Ajo e integron shëndetin mendor dhe mirëqenien në rutinat, marrëdhëniet dhe mjediset e përditshme.
- D) Ajo kërkon që praktikuesit të punojnë vetëm pa përfshirjen e familjeve ose komuniteteve.



2. Si mund të angazhojnë praktikuesit në mënyrë efektive familjet dhe komunitetet romë në promovimin e shëndetit mendor dhe mirëqenies së fëmijëve?

- A) Duke zhvilluar sesione informuese pa përfshirjen e familjeve në planifikim.
- B) Duke përfshirë prindërit romë në bashkë-projektimin e aktiviteteve për mirëqenie, duke pyetur çfarë i bën fëmijët e tyre të ndihen të sigurt dhe të lumtur.
- C) Duke zhvilluar aktivitete për mirëqenie në mënyrë të pavarur dhe duke informuar familjet më vonë.
- D) Duke u fokusuar vetëm në ndërhyrjet e udhëhequra nga praktikuesit brenda klasës.

3. Pse është e rëndësishme mirëqenia e praktikuesve në zbatimin e një qasjeje komunitare ndaj shëndetit mendor?

- A) Sepse siguron që praktikuesit të ndihen të vlerësuar nga menaxherët e tyre.
- B) Sepse mirëqenia e praktikuesve ndikon drejtpërdrejt në aftësinë e tyre për të krijuar mjedise emocionalisht të sigurt dhe mbështetëse për fëmijët
- C) Sepse është e nevojshme për respektimin e rregulloreve të punësimit.
- D) Sepse u lejon praktikuesve të kryejnë detyrat administrative në mënyrë më efektive.

Faktorët kyç dhe barrierat në zbatimin e një qasjeje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies

Zbatimi efektiv i një qasjeje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies në mjediset formale dhe joformale të edukimit në fëmijërinë e hershme mund të jetë kompleks. Suksesi i zbatimit varet nga disa faktorë kryesor, përfshirë **udhëheqjen e fortë, angazhimin e praktikuesve të edukimit në fëmijërinë e hershme dhe një kuptim të përbashkët** të shëndetit mendor dhe mirëqenies si përgjegjësi kolektive. Kërkimet shkencore (Higgins dhe Booker, 2022) kanë nxjerrë në pah një “kulturë të mjedisve të edukimit në fëmijërinë e hershme”, ku të gjithë anëtarët e komunitetit të mjedisve të edukimit në fëmijërinë e hershme e pranojnë “rëndësinë e promovimit të mirëqenies” si një faktor lehtësues për zbatimin efektiv të qasjes komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies (në rastin e këtij programi mësimor).

Kur udhëheqja zotohet për mirëqenie si një **objektiv strategjik**, ajo krijon hapësirë për komunikim konsistent, modelim të roleve dhe kohë të dedikuar për të nxënë në mënyrë profesionale. E mbështetur nga faktet shkencore, rëndësia e një “**vizioni të përbashkët**” dhe e një “**qasjeje holistike ndaj edukimit**” (qasje të gjithanshme) në promovimin e shëndetit mendor dhe mirëqenies është thelbësore për zbatimin e suksesshëm të një qasjeje komunitare (Higgins dhe Booker, 2022).

Puna në ekip, besimi mes praktikuesve të edukimit në fëmijërinë e hershme dhe **partneritetet e brendshme** efektive gjithashtu njihen si thelbësore për zbatimin e suksesshëm (Cefai et al., 2021; Higgins dhe Booker, 2022; OECD, 2021), ashtu si edhe **bashkëpunimi me partnerët e jashtëm** (Cefai et al., 2021; OECD, 2021) dhe **prindërit**; si dhe udhëzimi dhe **mbështetja nga profesionistë të jashtëm** (Higgins dhe Booker, 2022).

Megjithatë, shumë mjedise formale dhe joformale të edukimit në fëmijërinë e hershme hasin në **barriera** si **kufizimet kohore, mungesa e trajnimit, konsumimi profesional i stafit** ose një **kulturë** që ende e sheh shëndetin mendor si një “*detyrë shtesë*” dhe jo si pjesë e punës thelbësore të praktikuesve. Përfshirja e të gjithë aktorëve mund të jetë e vështirë nëse **praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme ndihen të mbingarkuar ose të pambështetur, ose nëse prindërit janë të shkëputur ose të paangazhuar** për shkak të stigmatizimit ose përvojave negative të mëparshme.

Njohja dhe adresimi i këtyre sfidave në mënyrë të hapur është pjesa kyçe për ta bërë qasjen të qëndrueshme. Kjo mund të bëhet duke ndërtuar një **kuptim të përbashkët**, duke integruar aktivitetet e shëndetit mendor dhe mirëqenies në **praktikën e përditshme** dhe duke siguruar **mbështetje institucionale** (p.sh. mbështetje nga udhëheqja, kohë dhe zhvillim profesional).

Përprjekjet për mirëqenie që bazohen në nivel komuniteti nuk kërkojnë vetëm vullnet të mirë, por **planifikim strategjik, resurse dhe ndryshme kulturore** që marrin kohë dhe përprjekje kolektive (Cefai et al., 2021; OECD, 2021). Ato gjithashtu kërkojnë **politika të qarta qeveritare, planifikim adekuat dhe prioritet qeveritare** (Higgins dhe Booker, 2022), si dhe negociim dhe komunikim midis projektuesve të

ndryshimit (politika) dhe zbatuesve të ndryshimit (administratorë, menaxherë, drejtorë dhe mësuesdhënës) (Fullan, 2009; Hargreaves dhe Shirley, 2009).

Nismat për shëndetin mendor nuk duhet të mbështeten te një individ entuziast, por duhet të jenë **të mishëruara brenda kulturës së mjediseve** (formale dhe joformale) **të edukimit në fëmijërinë e hershme**. Përfshirja e fëmijëve dhe familjeve në **vlerësimin e vazhdueshëm** ndihmon në ruajtjen e relevancës, ndërsa **reflektimi i rregullt në ekip** forcon angazhimin e praktikuesve të edukimit në fëmijërinë e hershme.

Pyetje reflektimi

Mendoni për mjedisin tuaj të edukimit në fëmijërinë e hershme (formal ose joformal).



- Cilët janë dy faktorë kyç që do të mbështesnin një qasje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies në mjedisin tuaj?
- Cilat janë dy barriera që mund të dalin përpara? Çfarë mund të ndihmojë në reduktimin ose kapërcimin e këtyre barrierave?

Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Pikat kryesore

- Udhëheqje e fortë dhe e përkushtuar që e bën mirëqenien një prioritet strategjik;
- Kuptim i përbashkët se shëndeti mendor është një përgjegjësi kolektive, jo një detyrë shtesë;
- Kulturë pozitive dhe mbështetëse mes praktikuesve të edukimit në fëmijërinë e hershme, punë në ekip, besim dhe komunikim i hapur;
- Zhvillim profesional, kohë dhe mbështetje institucionale për praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme;
- Bashkëpunim me prindërit, partnerët e komunitetit dhe profesionistët e jashtëm;
- Vizion i qartë, planifikim afatgjatë dhe politika mbështetëse qeveritare.



Kuiz

1. Cili nga sa vijon identifikohet si një faktorë kyç për zbatimin efektiv të një qasjeje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme?

- A) Përgjegjësia strikte individuale për promovimin e shëndetit mendor
- B) Kultura pozitive dhe mbështetëse ku të gjithë anëtarët e komunitetit vlerësojnë promovimin e mirëqenies
- C) Angazhimi i profesionistëve të jashtëm për të udhëhequr të gjitha aktivitetet për mirëqenie pa përfshirjen e praktikuesve të edukimit në fëmijërinë e hershme
- D) Fokusimi vetëm te fëmijët me probleme ekzistuese të shëndetit mendor



2. Cila është një barrierë e zakonshme që hasin mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme kur zbatojnë një qasje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies?

- A) Shumë partneritete të jashtme
- B) Financim i tepërt nga qeveria
- C) Shëndeti mendor shihet si një “detyrë shtesë” dhe jo si pjesë thelbësore e punës edukative
- D) Trajnimi i tepërt i praktikuesve të edukimit në fëmijërinë e hershme për promovimin e shëndetit mendor

3. Pse është me rëndësi zotimi i udhëheqjes për zbatimin e një qasjeje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies?

- A) Sepse siguron që profesionistët e jashtëm të menaxhojnë të gjitha aktivitetet në mënyrë të pavarur
- B) Sepse redukton nevojën për trajnim dhe punë në ekip të praktikuesve të edukimit në fëmijërinë e hershme
- C) Sepse krijon hapësirë për komunikim konsistent, modelim të roleve dhe mësimnxënie profesionale
- D) Sepse u lejon mjedisve edukative të shmangin përfshirjen e prindërve në përpjekjet për mirëqenie

Shembuj nga praktika

Dy rastet studimore në vijim ilustronë më tej se si praktikat e përditshme, të bazuara në kontekst, përafrohen me qasjen komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies.

Shembuj nga praktika

Në Kosovë dhe në rajonin më të gjerë të Ballkanit, përpjekjet për të forcuar mirëqenien mendore në komunitete janë zbatuar përmes **praktikave konkrete dhe përfshirëse**. Këto përfshijnë krijimin e këndeve të relaksimit në klasa, trajnimin e vazhdueshëm të mësimeve mbi të nxëniet social-emocional dhe partneritete aktive me organizata lokale dhe ndërkombëtare për të mbështetur komunitetet e marginalizuara. Përmes programeve të udhëhequra nga OJQ-të si KEC, komunitetet kanë përqafuar qasje praktike dhe të ndjeshme nga aspekti kulturor që promovojnë sigurinë, ndjenjën e përkatësisë dhe mbështetjen emocionale si pjesë e rutinave të përditshme (KEC, 2022: Shëndeti mendor në shkolla: Një dokument politikash).

Gjithnjë e më shumë, aktorët e bazuar në komunitet po përdorin **mjete vetë-vlerësimi** për të udhëzuar përmirësimet dhe për të integruar mirëqenien në praktikat dhe kulturën lokale, duke reflektuar parimet e një qasjeje komunitare. Duke plotësuar këto përpjekje, aktorët e shoqërisë civile kanë nisur **aktivitete të fokusuara në komunitet** për të promovuar ndërgjegjësimin mbi shëndetin mendor dhe për të ofruar mbështetje psiko-sociale falas, veçanërisht duke synuar popullatat e nën-përfaqësuar (burimi: <https://diakonie-kosova.org>).

Përveç kësaj, Kosova ka marrë pjesë aktive në **fushata rajonale dhe evropiane për ndërgjegjësimin mbi shëndetin mendor**, si “Java e Ndërgjegjësimit për Shëndetin Mendor”. Kjo nismë krijon hapësirë për dialog mbi sfidat e shëndetit mendor, inkurajon individët të ndajnë përvojat e tyre të jetuara dhe nxjerr në pah nevojën për veprim kundër stigmatizimit, diskriminimit dhe përjashtimit social. Ajo shërben si një platformë e vlefshme për fuqizimin e përpjekjeve avokuese dhe promovimin e mbështetjes gjithëpërfshirëse për shëndetin mendor për të gjithë (burimi: <https://careleaverpp.org/sq/mental-health-awareness-week/>).

Këta shembuj tregojnë rëndësinë e **bashkëpunimit ndërsektorial, kujdesit parandalues dhe integritetit të shëndetit mendor si në sistemet arsimore ashtu edhe në ato të bazuara në komunitet**.

Rasti studimor nr. 1: “Askush nuk më lë të luaj”

Konteksti:

Në një ent parashkollor në Prizren, një djalosh rom gjashtëvjeçar ndau gjatë një bisede individuale me praktikuesin se kishte ndodhur: “Jo një herë, por disa herë,” kur u pyet nëse fëmijët e tjerë e kishin përjashtuar nga loja. Ai shtoi: “U zemërova, nuk doja t’i shihja fare me sy.” Këto pohime shoqëroheshin



me reagime në sjellje si goditje dhe bërtitje, duke sinjalizuar pezmatim dhe lëndim emocional si rezultat i përjashtimit social.

Strategjia e reagimit:

Praktikuesi i edukimit në fëmijërinë e hershme vuri re modele të përsëritura përjashtimi gjatë lojës së lirë, ku disa fëmijë dominonin dinamikën e grupit. Si përgjigje, praktikuesi nisi një aktivitet në rreth me kukulla dhe shenja vizuale për të nxitur diskutim mbi përfshirjen, ndjenjat e të qenit i lënë jashtë dhe strategjitë për të ftuar të tjerët. U prezantua roli i “Ndihmësit të Miqësisë”, që ndërronte me rotacion çdo ditë mes fëmijëve për të mbështetur përfshirjen mes bashkëmoshatarëve.



Për të forcuar qasjen përfshirëse në klasë, praktikuesi i edukimit në fëmijërinë e hershme kërkoi mbështetje nga psikologu i mjedisit të edukimit në fëmijërinë e hershme për të kuptuar më mirë nevojat sociale-emocionale të fëmijës dhe punoi ngushtë me një ndërmjetësues të komunitetit rom, i cili ndihmoi në kontekstualizimin e sjelljes së fëmijës brenda familjes dhe mjedisit kulturor. Ndërmjetësi u takua me prindërit dhe shpjegoi rëndësinë e rregullimit emocional dhe përfshirjes për edukimin në fëmijërinë e hershme, duke ndihmuar gjithashtu familjen të kuptojë përpjekjet e shkollës.

Paralelisht, u prezantuan struktura të mësimi bashkëpunues, ku detyrat në grupe të vogla kërkonin që fëmijët të bashkëpunonin dhe të ndanin përgjegjësinë. Familja u ftua të vëzhgonte pjesë të ditës dhe mori pjesë në një aktivitet të përbashkët në klasë, të organizuar nga praktikuesi dhe ndërmjetësi.

Impakti:

Brenda disa javësh, fëmijët filluan të verbalizonin ftesa për të tjerët: “*Hajde, a vjen të luash me ne?*” Djaloshi, i cili më parë ishte përjashtuar nga loja, tha: “*Luaj me shokë të tjerë.*” Shpërthimet emocionale u pakësuan ndjeshëm. Ai u nominua si “Ndihmës i Miqësisë”, gjë që rriti vetë-çmuarjen dhe ndjenjën e përkatësisë. Përfshirja e psikologut të mjedisit të edukimit në fëmijërinë e hershme dhe ndërmjetësuesit rom ndërtoi një urë më të fortë besimi midis entit parashkollor dhe familjes, duke përforcuar një komunitet kujdesi rreth fëmijës.

Pyetje reflektimi



- *Cilat rutina, role dhe partneritete mund të krijojmë për të fuqizuar fëmijët dhe familjet në ndërtimin e mjediseve përfshirëse të edukimit në fëmijërinë e hershme, veçanërisht kur përjashtimi lidhet me marginalizimin më të gjerë shoqëror?*

Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Rasti studimor nr. 2: Forcimi i mirëqenies së fëmijës përmes angazhimit komunitar

Konteksti:

Në një ent parashkollor në Dubravë, një vajzë rome pesëvjeçare ndau: *“Pastaj mami dhe babi më rrahën.”* Ky rrëfim doli gjatë një bisede mbi frikën. E njëjta vajzë, kur u pyet çfarë bënte kur ka frikë, u përgjigj: *“Qaj, sepse mami më godet.”* Përgjigjet e saj, së bashku me gjuhën e trupit dhe tërheqjen në klasë, tregonin për stres negativ emocional në mënyrë kronike, mangësi sigurie në shtëpi dhe mungesë të mekanizmave të shëndetshëm përballues — të gjitha këto janë indikatorë kritikë të cenueshmërisë së shëndetit mendor. Rasti i saj pasqyron rreziqet e ndërthurura me të cilat mund të përballen fëmijët e vegjël romë për shkak të marginalizimit, varfërisë dhe mangësisë së qasjes në shërbime të ndërhyrjes së hershme.

Strategjia e reagimit:

Praktikuesi i edukimit në fëmijërinë e hershme ndërtoi një marrëdhënie të qetë dhe të besueshme me vajzën rome duke ofruar rutina konsistente ditore dhe siguri emocionale brenda klasës. Me të vëzhguar shenja frike dhe tërheqjeje, praktikuesi i edukimit në fëmijërinë e hershme bashkëpunoi me psikologun e mjedisit të edukimit në fëmijërinë e hershme dhe angazhoi një ndërmjetësues të komunitetit rom për t’iu afruar familjes me respekt. U organizua një vizitë e përbashkët për të hapur dialog dhe për të ofruar mbështetje pa gjykim. Në klasë, praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme përdorën tregime, kukulla dhe vizatime për të ndihmuar fëmijën të shprehte emocionet dhe prezantuan me kujdes fjalorin emocional. Aktivitetet në grup u përshtatën për të promovuar ndjenjën e përfshirjes dhe përkatësisë, ndërsa familja u lidh me një OJQ të fokusuar te komuniteti rom që ofron udhëzime për prindërim pozitiv.



Impakti:

Fëmija filloi të shprehte emocionet e saj më hapur dhe tregoi angazhim më të madh në lojë dhe vizatim. Ajo demonstroi reagime më të pakësuara të frikës dhe sjellje më të shpeshta të kërkimit të ndihmës, si p.sh. të ulej pranë praktikuesit kur ndihej e mërzitur. Besimi midis mjedisit të edukimit në fëmijërinë e hershme dhe familjes u forcua, dhe ndjenja e sigurisë dhe përkatësisë së fëmijës u përmirësua dukshëm.



Pyetje reflektimi

- Si mund të mbështesim shëndetin mendor të fëmijëve të vegjël romë që përjetojnë stres negativ brenda familjes pa e forcuar stigmatizimin?

Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Rasti studimor nr. 3: Një qasje komunitare në një mjedis joformal

Konteksti:

Në një lagje romë të një komune në Kosovë, një Qendër Mësimi shërben si një mjedis joformal i edukimit dhe hapësirë e sigurt për fëmijët. Një vajzë romë, 6 vjeç, u identifikua si shumë e tërhequr, duke folur rrallë në aktivitetet në grup dhe duke treguar shenja të vetëbesimit të ulët. Gjatë një sesiioni, kur u pyet të vizatonte diçka që i pëlqente, ajo tha me zë të ulët: “Nuk di asgjë.” Vizatimet e saj ishin vazhdimisht minimale dhe ajo shmangte ndërveprimin me bashkëmoshatarët. Lehtësuesi vuri re se sjellja e fëmijës pasqyronte pasiguri të thellë, mangësi të shprehjes emocionale dhe një ndjenjë të mundshme të padukshmërisë: të gjithë indikatorë të cenueshmërisë emocionale të lidhur me marginalizimin.

Strategjia e reagimit:

Lehtësuesi ndërtoi besimin përmes rutinave të përditshme, përforcimit pozitiv dhe mbështetjes në grupe të vogla. Ekipi bashkëpunoi me një ndërmjetës komunitar rom që kishte lidhje ekzistuese me familjen dhe organizoi vizita në shtëpi për të kuptuar më mirë prapavijën e fëmijës. Ndërmjetësuesi/mediatori dhe lehtësuesi folën së bashku me prindërit, të cilët shprehën brengë por ndiheshin të pasigurt se si ta ndihmonin.



Së bashku, ata bashkë-krijuan një rutinë javore që përfshinte aktivitete shprehëse (art, tregime, muzikë) të rrënjësura në kontekstin kulturor të fëmijës. U prezantuan këngë tradicionale romë dhe fëmijët u ftuan të vizitonin ose të flisnin për gjëra që i bënin të ndiheshin të sigurt ose krenarë. Gradualisht, ajo filloi të merrte pjesë në lojëra në grupe të vogla dhe shpesh bashkëngjitej apo grupohej vetë e dyta me vetëbesim. Një psikolog nga një OJQ partnere vizitoi gjithashtu qendrën për të udhëzuar lehtësuesin mbi krijimin e një hapësire emocionalisht mbështetëse.

Impakti:

Ndjenja e lidhjes së saj me të tjerët ishte forcuar. Partneriteti midis qendrës, ndërmjetësuesit/mediatorit rom dhe familjes u tregua thelbësor në ndërtimin e besimit, sigurisë emocionale dhe një baze më të fortë për mirëqenien e saj mendore.

Pyetje reflektimi

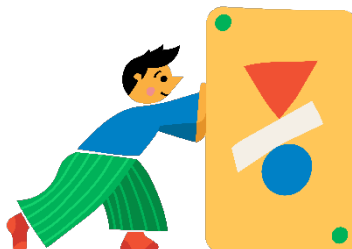


- Si mund të ndihmojnë hapësirat joformale në identifikimin dhe adresimin e nevojave emocionale të fëmijëve, të cilët përndryshe mund të mbeten të padukshëm në sistemet formale?

Shkruani reflektimet tuaja në ditarin mësimor.

Kartelat e aktiviteteve

Në këtë seksion, do të gjeni dy aktivitete që mund t'i përshtatni dhe t'i përdorni në mjediset tuaja të edukimit në fëmijërinë e hershme. Këto resurse janë krijuar për të nxitur qasjen komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies së fëmijëve të vegjël romë.



Secili aktivitet bazohet në parimet e përcaktuara në kornizën CHAVORE dhe promovon praktika të përgjegjshme e përfshirëse që mbështesin mirëqenien mendore nga kënde të ndryshme.



Aktiviteti nr. 1: “Muri i Komunitetit” tonë apo muri të cilit i përkasim të gjithë

Qëllimi: Të nxisim ndjenjën e përkatësisë, respektin për diversitetin dhe identitetin e grupit përmes bashkë-krijimit të një hapësire të dukshme, gjithëpërfshirëse në klasë/komunitet.

Mosha: 4–6 vjeç

Koha: 30–40 minuta

Materialet:

- Tabelë e madhe për afishe (poster) apo hapësirë në mur
- Letra me ngjyra, ngjyra dylli, markera, fletë ngjitëse
- Etiketa emri të printuara (në gjuhët amtare të fëmijëve, nëse është e mundur)
- Fotografi apo vizatime të fëmijëve dhe familjeve të tyre
- Pëlhurë ose materiale artizanale nga kultura të ndryshme (motive, tekstura)
- Pajisje audio për të lëshuar këngë tradicionale (p.sh., ninulla rome)

Si të veproni:

1. Vendosni tonin (kontekstin) për aktivitetin:

Mblidhni fëmijët në një rreth të ngrohtë. Prezantoni aktivitetin duke përdorur gjuhë të qartë dhe përfshirëse:

“Ky është vendi ynë, dhe të gjithë e kemi vendin këtu. Do të krijojmë diçka së bashku që tregon kush jemi, emrat tanë, familjet tona, gjërat që duam.” Nëse është e mundur, ftoni një asistent kulturor rom ose një prind të jetë i pranishëm.

2. Ftoni secilin fëmijë të dekorojë pjesën e vet në “Murin e Mirëseardhjes në Komunitet” me:

- Emrin e vet në gjuhën amtare (me mbështetje nëse është e nevojshme);
- Një vizatim të vetes ose një gjëje që e gëzon (p.sh. biçikletë, lule, top);

- Një objekt të vogël, fletë ngjitëse ose copë pëlhure që i kujton shtëpinë (p.sh. një shall, ngjyrë ose formë);
- Një foto me një anëtar të familjes (veçanërisht gjyshen, pasi shumë fëmijë të vegjël romë e përmendin gjyshen si burim ngrohtësie e ngushëllimi).

3. Lidhja kulturore:

Ftoni fëmijët të thonë *“tungjatjeta”* në gjuhën që flasin në shtëpi dhe ta vendosin këtë përshëndetje në mur. Shumë fëmijë në studim identifikoheshin fort me mjediset e tyre familjare dhe ofruesit e kujdesit; përfshirja e gjuhës dhe zërit të tyre ndihmon në nxitjen e ndjenjës së sigurisë dhe përkatësisë.

Në vend që të ndajnë vetëm një përshëndetje, fëmijët mund të vizatojnë ose të ngjitin/vendosin diçka që duan, si biçikletë, lodër me kubëza (tip *“Lego”*), lule ose një vizatim të familjes së tyre. Këto pasqyrojnë gjërat reale që fëmijët përmendën me gëzim dhe krenari gjatë intervistave (p.sh., *“Ujit lulet për mamin”* ose *“Ngas biçikletën time”*).

- *“Çfarë zgjodhe të vendosësh në pjesën tënde të murit?”*
- *“Pse është kjo e rëndësishme për ty?”*
- *“Kush të ndihmoi ta mendosh këtë?”*

4. Festoni çdo kontribut në mënyrë të barabartë:

- *“Më pëlqen që zgjodhe lulet që tregojnë sa shumë e do gjyshen tënde.”*
- *“Vizatimi yt i biçikletës është shumë i veçantë – të gjithë kemi diçka unike që na pëlqen!”*

5. Muri duhet të jetë i dukshëm:

Vendosni murin në një hapësirë ku fëmijët mbledhen shpesh (p.sh., hapësira e ardhjes, këndi i leximit). Mund t’i referoheni gjatë rutinave, sidomos kur një fëmijë ndihet i përjashtuar ose i turpshëm, si një kujtesë se të gjithë i përkasin grupit. Disa fëmijë në raport shprehën se ishin lënë jashtë lojës ose ndiheshin të trishtuar kur të tjerët nuk i përfshinin; muri mund të shërbejë si një afirmim vizual dhe i përditshëm i komunitetit.

6. Modifikime të mundshme:

Nëse mendoni se këta hapa mund të jenë shumë të vështirë për fëmijët në grupin tuaj, aktiviteti mund të përshtatet ose thjeshtohet duke u fokusuar fillimisht te jeta e përditshme e fëmijëve në grup. Për shembull:

- (1) Pranë fletëve ngjitëse me emrat e fëmijëve, secili fëmijë mund të shtojë një shenjë gishti ose pëllëmbë;
- (2) Mund të ofroni foto të kafshëve të ndryshme (ose objekte të tjera që lidhen me temën aktuale të grupit) dhe të ftoni secilin fëmijë të zgjedhë të preferuarën për ta vendosur pranë emrit të vet;

- (3) Gjithashtu, mund të përfshini foto që kapin momente nga jeta e përditshme e grupit, duke ndihmuar fëmijët të njohin vendin dhe lidhjet e tyre brenda komunitetit të grupit;
- (4) Nëse grupi ka një emër, si p.sh. “Bletët”, mund të ftoni secilin fëmijë të vizatojë një bletë si mënyrë për të treguar përkatësinë në grup, etj.

Pse funksionon:

- **Nxit ndjenjën e përkatësisë dhe ndërton identitetin:** Fëmijët shohin se identitetet, gjuhët dhe familjet e tyre vlerësohen.
- **Inkurajon respektin për diversitetin:** Ndarja e objekteve personale nxit respektin për prejardhje të ndryshme.
- **Forcon sigurinë emocionale:** Përfshirja e jetës familjare redukton ndjenjat e përjashtimit.
- **Promovon lidhjen sociale:** Bashkë-krijimi ndërton empati dhe marrëdhënie mes bashkëmoshatarëve.
- **Mbështet zhvillimin gjuhësor:** Përfshirja e gjuhëve amtare vlerëson identitetin gjuhësor të fëmijëve duke pasuruar komunikimin në grup.
- **Ofron një kujtesë vizuale:** Një mur i dukshëm afirmon çdo ditë se të gjithë i përkasin grupit.



Aktiviteti nr. 2: “Treni i Ndjenjave” – Mbështetja e tranzicioneve emocionale

Qëllimi: Të ndihmojmë fëmijët të identifikojnë dhe të komunikojnë ndjenjat e tyre gjatë tranzicioneve të përditshme (ardhjet, ndryshimet, lamtumirat), duke promovuar sigurinë emocionale dhe vetëdijen.

Mosha: 3–6 vjeç

Koha: 20 minuta për përgatitje + kontrolle (“check-in”) të përditshme (5-10 minuta)

Materialet:

- Afishe/Poster i madh ose tabelë me pëlhurë në formë treni me vagonë të ndryshëm
- Fytyrat e emocioneve (i/e lumtur, i/e trishtuar, i/e shqetësuar, i/e zemëruar, i/e lodhur, i/e entuziazmuar, i/e qetë)
- Kapëse ose shenja me emrin/foton e secilit fëmijë

Si të veproni:

1. Prezantoni trenin:

Tregoni fëmijëve “Trenin e Ndjenjave” dhe shpjegoni se secili vagon është për një ndjenjë të veçantë.

Thoni: *“Çdo mëngjes kur vijmë, do të hipim në tren duke zgjedhur vagonin varësisht nga ajo si ndihemi. Nuk ka të zgjedhje të saktë apo të gabuar, por vetëm zgjedhje që është e vërtetë për ty atë mëngjes.”*

2. Kontrolli (“check-in”) i përditshëm:

Si pjesë e rutinës së ardhjes, ftoni fëmijët të vendosin emrin ose foton e tyre te ndjenja që përputhet më së miri me humorin apo gjendjen e tyre.

Përforconi zgjedhjen e tyre: *“Sot ndihesh i përgjumur. Faleminderit që na tregove.”*

3. Veprimet e reagimit në vijim:

Nëse një fëmijë vendos emrin tek “i/e trishtuar” ose “i/e zemëruar,” kontrolloni me butësi më vonë:

Thoni: *“A dëshiron të flasim për këtë apo të vizitosh këndin e qetësisë?”*

Ndihmoni fëmijët të eksplorojnë mjete për të ndryshuar emocionet nëse duan (p.sh., frymëmarrje të thella, përqafim me një lodër të butë pelushi).

4. Reflektimi:

Përmbyllni ditën me një moment rishikimi: *“A ka ndonjë prej jush që sot ka kaluar në një ndjenjë të re? Çfarë të ndihmoi të ndihesh më mirë?”*



5. Bëni rutinë:

Përdorni “Trenin e Ndjenjave” çdo ditë për të normalizuar shprehjen emocionale dhe për të ndjekur modelet që përsëriten. Mund ta përfshini edhe në diskutimet e grupit mbi dashamirësinë dhe respektin.

Pse funksionon:

- **Nxit vetëdijen emocionale:** Fëmijët mësojnë të njohin dhe të emërtojnë ndjenjat e veta.
- **Ofron shprehje dhe zë:** I jep çdo fëmijë një mënyrë të sigurt për të ndarë emocionet çdo ditë.
- **Forcon ndjenjën e sigurisë:** Normalizon të gjitha ndjenjat, duke reduktuar stigmatizimin rreth trishtimit ose zemërimit.
- **Nxit reagimin mbështetës:** Ndihmon të rriturit të vërejnë dhe të reagojnë herët ndaj nevojave të fëmijëve.
- **Ndërton qëndrueshmëri:** Inkurajon reflektimin dhe strategjitë për menaxhimin e emocioneve.



Vetë-vlerësim: Sa i/e sigurt ndihesh?

Kontrolloni sa mirë i keni kuptuar idetë kryesore nga ky sesion.

Për secilin pohim më poshtë, zgjidhni opsionin që pasqyron më së miri nivelin tuaj aktual të vetëbesimit.

E kuptoj se çfarë do të thotë një qasje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Mund të shpjegoj se si kjo qasje është e ndryshme nga qasjet e bazuara në shkollë ose ato individuale.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

E kuptoj rolin e familjeve, ofruesve të kujdesit dhe identitetit kulturor në mbështetjen e mirëqenies.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Mund të përmend një barrierë me të cilën mund të përballët një komunitet dhe një zgjidhje të mundshme përkatëse.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Kam të paktën një ide që dua ta provoj për të zbatuar këtë qasje në punën time.

☐ Po ☐ Disi ☐ Jo ende

Po tash, çfarë?

Nëse keni shënuar “Jo ende” në ndonjë pikë:

- Ri-kthehuni te pjesa përkatëse e këtij sesioni mësimor
- Bisedoni me një koleg ose mbikëqyrës
- Shkruani një objektivi të vogël për ndryshim ose përmirësim

Mbani mend: Reflektimi është hapi i parë drejt rritjes. Edhe veprimet e vogla bëjnë një diferencë të madhe me kalimin e kohës.



Përfundime dhe hapat e radhës

Përmbledhje e sesionit mësimor nr. 7

Ky sesion i fundit mësimor u fokusua në **qasjen komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies** për fëmijët e vegjël romë dhe familjet e tyre. U theksua se shëndeti mendor mund të integrohet në praktikën, rutinat dhe kulturën e

përditshme si në mjediset formale, ashtu edhe në ato joformale të edukimit në fëmijërinë e hershme, duke siguruar mjedise ku çdo fëmijë ndihet i sigurt, i respektuar dhe i përfshirë. Sesioni u mbështet në modelin e edukimit gjithë-shkollor, duke e përshtatur atë në kontekste dhe realitete të ndryshme komunitare.

Temat e trajtuara

- **Përkufizimi dhe relevanca** e një qasjeje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies.
- **Parimet kryesore dhe korniza** që mbështet këtë qasje.
- **Faktorët kyç dhe barrierat** për zbatimin e suksesshëm.
- **Strategji praktike** për integrimin e shëndetit mendor në praktikën e përditshme.
- Shembuj nga jeta reale dhe raste studimore nga Kosova dhe rajoni i Ballkanit.
- Përdorimi i kartave të aktiviteteve dhe mjeteve të vetë-reflektimit për të vënë në kontekst mësimin.

Pikat kryesore

- Shëndeti mendor dhe mirëqenia janë **përgjegjësi kolektive**, jo ndërhyrje të izoluar.
- Një qasje komunitare angazhon fëmijët, familjet, praktikuesit dhe shërbimet duke punuar së bashku.
- **Zotimi i udhëheqjes, kultura mbështetëse dhe reflektimi në ekip** janë faktorë mundësues kyç.
- Barrierat përfshijnë kufizimet kohore, konsumimin profesional dhe trajtimin e mirëqenies si një *“detyrë shtesë.”*
- **Mirëqenia e vetë praktikuesve** është thelbësore për mbështetje të qëndrueshme ndaj fëmijëve.
- **Familjet romë duhet të përfshihen në mënyrë aktive** në bashkë-projektim dhe proceset e dhënies së informacionit kthyes (*“feedback”*).
- **Monitorimi dhe vlerësimi i vazhdueshëm** ndihmojnë në ruajtjen e relevancës dhe reagimit ndaj nevojave.



Këshilla për praktikë

- **Reflektoni mbi mënyrën se si praktikat tuaja aktuale** mbështesin sigurinë emocionale dhe përfshirjen.
- **Bashkë-projektoni aktivitete të mirëqenies me familjet rome** për të rritur relevancën kulturore.
- **Ndërtoni partneritete ndërsektoriale** me shërbimet komunitare, shëndetësore dhe organizatat rome.
- **Avokoni për heqjen e barrierave sistimore** (p.sh., regjistrimi në ente arsimore, diskriminimi).
- Investoni në **zhvillimin vetjak profesional dhe mirëqenien emocionale**.
- Përdorni **mjete të thjeshta përfshirëse** (si tabelat e emocioneve ose informacionet kthyes nga bashkëmoshatarët) për të ndjekur dhe përshtatur praktikat.



Si praktikues i edukimit në fëmijërinë e hershme, ju keni përfunduar këtë sesion të fundit mbi qasjen komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies për fëmijët e vegjël romë dhe familjet e tyre. Tani e dini se shëndeti mendor nuk është një aktivitet i veçantë që shtohet më vonë si detyrë plotësuese, por diçka që mund të integrohet në praktikat, rutinat dhe kulturën që ju krijoni çdo ditë. Duke përshtatur modelin e qasjes komunitare në kontekstin tuaj, ju mund të siguroheni që çdo fëmijë të ndihet i sigurt, i respektuar dhe i përfshirë.

Në këtë sesion, ju eksploruat parimet që qëndrojnë pas një qasjeje komunitare, reflektuat mbi faktorët mundësues dhe barrierat, dhe zbuluat strategji praktike që mund t'i vini në veprim. Ju patët mundësinë të shihni se si rastet studimore nga Kosova dhe rajoni i Ballkanit tregojnë se çfarë është e mundur, dhe praktikuat përdorimin e kartave të aktiviteteve dhe mjeteve të vetë-reflektimit për të aplikuar mësimin në mjedisin tuaj edukativ.

Mbani mend: Nuk jeni vetëm në këtë punë. Shëndeti mendor dhe mirëqenia janë përgjegjësi kolektive. Duke krijuar partneritet me familjet rome, duke bashkëpunuar me shërbimet komunitare dhe duke u kujdesur për mirëqenien vetjake, ju forconi bazën e nevojshme që fëmijët dhe familjet të lulëzojnë. Hapat që ndërmerrni çdo ditë – të vegjël, të qëllimshëm dhe të vazhdueshëm – sjellin një ndryshim të qëndrueshëm.



Materiale të tjera për lexim

- World Health Organization. (2022). *Mental health and well-being in schools: A review of evidence and practice*. Geneva: World Health Organization.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2021). *Strengthening social and emotional learning in early childhood education*. Paris: OECD Publishing.
- UNICEF. (2020). *Early moments matter for every child*. New York: UNICEF. Retrieved from <https://www.unicef.org/reports/early-moments-matter-every-child>.
- Council of Europe. (2022). *Inclusion of Roma children in early childhood education and care: Good practices*. Strasbourg: Council of Europe.

Bibliografia

- Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). *A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries*. *BMC Public Health*, 13(1), 835.
- Blair, K.-S. C., & Fox, L. (2011). *Facilitating individualized interventions to address challenging behavior*. Center for Early Childhood Mental Health Consultation, Georgetown University Center for Child and Human Development.
https://www.iecmhc.org/documents/CECMHC_FacilitatingToolkit.pdf
- Cefai, C., Simões, C., & Caravita, S. (2021). *A systemic, whole-school approach to mental health and well-being in schools in the EU*. NESET report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/50546>
- Early Childhood Mental Health Toolkit. (2018). *Early childhood mental health toolkit* (pp. 14–25). Mental Health Colorado. <https://www.mentalhealthcolorado.org/wp-content/uploads/2019/05/ECToolkit-5.2.19.pdf>
- European Commission. (2024). *Well-being and mental health at school: Guidelines for education policymakers*. Publications Office of the European Union.
<https://doi.org/10.2766/901169>
- Hogg, S., & Moody, J. (2023). *Understanding and supporting mental health in infancy and early childhood: A toolkit to support local action in the UK*. UNICEF UK.
https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2023/04/UnderstandingAndSupportingMentalHealthInInfancyAndEarlyChildhood_ToolkitPDF_Final-1.pdf
- Weare, K., & Nind, M. (2011). *Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say?* *Health Promotion International*, 26(Suppl. 1), i29–i69.
- Scottish Government. (2021). *Whole-school approach framework for schools to support children and young people's mental health and well-being*. Edinburgh: Government of Scotland. <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/advice-and-guidance/2021/08/whole-school-approach-mental-health-wellbeing/documents/whole-school-approach-mental-health-wellbeing/whole-school-approach-mental-health-wellbeing/govscot%3Adocument/whole-school-approach-mental-health-wellbeing.pdf>



Urime!

Keni përfunduar këtë program të mësimi me ritmin tënd mbi mbështetjen e shëndetit mendor dhe mirëqenies së fëmijëve të vegjël romë! Ju ftojme të merrni një moment për reflektim:

- Cila është njohuria ose mësimi më i vlefshëm që po merrni nga kjo përvojë?
- Si do ta aplikoni këtë njohuri në punën tuaj të përditshme me fëmijët, familjet dhe komunitetet?
- Cili është një ndryshim i vogël por domethënës që mund ta zbatoni duke filluar këtë javë?

Mund të **shkruani mendimet tuaja në ditarin mësimor** ose t'i diskutoni me kolegët apo mbikëqyrësin tuaj.

Hapat e radhës

Për të vazhduar forcimin e praktikës suaj, merrni parasysh sa vijon:

- Rishikoni çdo seksion të kursit ku keni shënuar “*Jo ende*” në pyetësorin e vetë-vlerësimit.
- Rishikoni dhe provoni një ose më shumë nga Kartat e Aktiviteteve në mjedisin tuaj.
- Eksploroni resurse shtesë të ndara në këtë kurs ose lidhuni me organizata lokale romë për të mësuar në mënyrë bashkëpunuese.
- Qëndroni të informuar mbi qasje të reja duke iu bashkuar rrjeteve profesionale ose duke marrë pjesë në nisma lokale/rajonale të fokusuara në mirëqenien e fëmijëve dhe edukimin përfshirës.

Ne e çmojmë mendimin tuaj

Nëse keni disa minuta, ju lutemi na tregoni përshtypjet mbi kursin:

- Çfarë shkoi apo funksionoi mirë për ju?
- Çfarë do të mund të përmirësohej?



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE:

**Çelësi i Përgjigjeve
për Kuizzes**



PËRMBAJTJA

Sesioni mësimor 1	4
Kuiz 1	4
Kuiz 2	5
Kuiz 3	6
Kuiz 4	7
Kuiz 5	8
Sesioni mësimor 2	10
Kuiz 1	10
Kuiz 2	11
Kuiz 3	12
Kuiz 4	13
Sesioni mësimor 3	14
Kuiz 1	14
Kuiz 2	15
Kuiz 3	16
Sesioni mësimor 4	18
Kuiz 1	18
Kuiz 2	20
Kuiz 3	20
Sesioni mësimor 5	24



Kuiz 1	24
Kuiz 2	25
Kuiz 3	26
Vetë-vlerësimi: Sa të sigurt në vetvete jeni?	27
Sesioni mësimor 6.....	29
Kuiz 1	29
Kuiz 2	29
Sesioni mësimor 7.....	31
Kuiz 1	31
Kuiz 2	31
Kuiz 3	32



Sesioni mësimor 1

Kuiz 1

Pyetja 1: Çfarë përfshin shëndeti mendor në fëmijërinë e hershme?

- A) Mungesën e shpërthimeve emocionale te fëmijët e vegjël
- B) Vetëm parandalimin e çrregullimeve mendore
- C) Kapacitetet zhvillimore pozitive si siguria emocionale, marrëdhëniet e forta dhe angazhimi domethënës
- D) Mësimin e fëmijëve që gjithmonë të sillen mirë

Përgjigja e saktë: C

Shëndeti mendor në fëmijërinë e hershme i referohet kapaciteteve pozitive si siguria emocionale, krijimi i marrëdhënieve të forta dhe angazhimi domethënës me botën.

Pyetja 2: Cila nga sa vijon përshkruan më së miri mirëqenien psikologjike në fëmijërinë e hershme?

- A) Aftësia e fëmijës për t'u ndier gjithmonë i lumtur
- B) Ndjenja për vetveten, kureshtja dhe kompetenca e një fëmije
- C) Aftësia e fëmijës për të ndjekur me përpikëri rregullat në klasë
- D) Shëndeti dhe forca fizike e fëmijës

Përgjigja e saktë: B

Mirëqenia psikologjike përfshin konceptin në zhvillim për vetveten, kureshtjen, aftësinë vepruese si dhe aftësinë për të mësuar dhe për të eksploruar.

Pyetja 3: Si kontribuojnë marrëdhëniet shoqërore në shëndetin mendor të një fëmije sipas pikave kryesore për të mbajtur mend?

- A) Ato ndihmojnë në forcimin e rregullimit emocional dhe vetëvlerësimit
- B) Ato i shpërqendrojnë fëmijët nga nevojat e tyre emocionale
- C) Ato e pengojnë zhvillimin e pavarësisë të fëmijët
- D) Ato e zëvendësojnë nevojën për përkujdesje të ndjeshme

Përgjigja e saktë: A

Marrëdhëniet shoqërore janë thelbësore sepse ato forcojnë rregullimin emocional dhe vetëvlerësimin, duke përmirësuar shëndetin e përgjithshëm mendor të fëmijëve.



Kuiz 2

Pyetja 1: Cila është ideja kryesore pas Kornizës së Mirëqenies 360°?

- A) Mirëqenia e fëmijëve varet vetëm nga zhvillimi emocional.
- B) Shëndeti mendor formësohet nga një kombinim faktorësh fizikë, emocionalë dhe mjedisorë.
- C) Shëndeti mendor dhe mësimi nuk janë të ndërlidhura në fëmijërinë e hershme.
- D) Zhvillimi i fëmijëve përcaktohet kryesisht nga personaliteti i tyre.

Përgjigjja e saktë: B

Shëndeti mendor është një sistem shumëdimensional, i ndikuar nga shëndeti fizik, marrëdhëniet, mësimi dhe konteksti shoqëror.

Pyetja 2: Cila nga alternativat më poshtë e mbështet më së miri rregullimin emocional dhe zhvillimin e trurit të një fëmije?

- A) Rutinat me disiplinë të rreptë
- B) Pritshmëritë e larta akademike
- C) Ushqyerja e duhur dhe shëndeti fizik
- D) Izolimi i fëmijës nga loja në grup

Përgjigjja e saktë: C

Ushqyerja dhe shëndeti fizik, veçanërisht në 1,000 ditët e para, janë thelbësore për rregullimin emocional dhe zhvillimin njohës (kognitiv).

Pyetja 3: Pse përfshirja kulturore është e rëndësishme për shëndetin mendor të fëmijëve?

- A) E bën më të lehtë mësimin e aftësive gjuhësore
- B) Inkurajon përshtatjen me vlerat kryesore
- C) Promovon ndjenjën e përkatësisë, vetëbesimit dhe sigurisë emocionale
- D) Parandalon konfliktin ndërmjet fëmijëve të ndryshëm

Përgjigjja e saktë: C

Kur fëmijët e shohin kulturën dhe gjuhën e tyre të pasqyruar në mjedisin e tyre, kjo mbështet identitetin, sigurinë dhe mirëqenien e tyre.



Kuiz 3

Pyetja 1: Pse mjediset e edukimit dhe kujdesit të hershëm për fëmijët (ECEC) konsiderohen hapësira mbrojtëse për fëmijët e vegjël, veçanërisht për ata që përballen me vështirësi?

- A) Sepse fokusohen kryesisht në aftësitë akademike si leximi dhe matematika.
- B) Sepse ofrojnë mjedise të parashikueshme dhe edukuese që mund të zbusin stresin dhe të krijojnë siguri emocionale.
- C) Sepse sigurojnë që fëmijët të sillen në mënyrë të përsosur përmes disiplinës së rreptë.
- D) Sepse punojnë në mënyrë të pavarur pa përfshirë familjet.

Përgjigjja e saktë: B

Mjediset e edukimit dhe kujdesit të hershëm për fëmijët (ECEC) ofrojnë stabilitet, ngrohtësi dhe përfshirje, të cilat mund t'i mbrojnë fëmijët nga efektet negative të vështirësive.

Pyetja 2: Cila nga të mëposhtmet është shembull i integritit të të nxënies social dhe emocional (SEL) në praktikën e përditshme?

- A) Kaktimi i një ore të veçantë për SEL një herë në muaj
- B) Korrigjimi i fëmijëve vetëm kur sillen keq
- C) Përdorimi i kohës së përditshme të rrethit për të reflektuar mbi emocionet dhe për të ushtruar bashkëpunimin përmes lojës
- D) Përqendrimi vetëm në detyrat akademike gjatë kohës së lojës

Përgjigjja e saktë: C

Integrimi i SEL në mënyrë të natyrshme gjatë rutinave të përditshme, si reflektimet mbi emocionet dhe loja bashkëpunuese, ndihmon në ndërtimin e qëndrueshmërisë dhe aftësive emocionale në kohë reale.

Pyetja 3: Cilat janë dy veprime thelbësore që mund të ndërmarrin praktikuesit e ECEC për të kaluar nga mbështetja pasive për shëndetin mendor në atë proaktive?

- A) Të injorojnë problemet emocionale derisa ato të përkeqësohen dhe të përqendrohen vetëm në zhvillimin njohës
- B) Të integrojnë mirëqenien mendore në rutinat e përditshme dhe të ndërtojnë partneritete me familjet
- C) Të bëjnë vlerësime të shëndetit mendor vetëm në fund të vitit shkollor
- D) Të presin që fëmijët të rregullojnë emocionet pa mbështetje të të rriturve

Përgjigjja e saktë: B

Mbështetje proaktive do të thotë përfshirja e mirëqenies mendore në praktikën e përditshme dhe ndërtimi i partneriteteve të forta e të besueshme me familjet, për të siguruar mbështetje të vazhdueshme në të gjitha mjediset.

Përcaktuesit shoqërorë dhe barrierat sistemike:



Kuiz 4

Pyetja 1: Cilët nga faktorët në vijim janë shembuj të përcaktuesve shoqërorë që mund të ndikojnë në shëndetin mendor të një fëmije të vogël?

(Zgjidhni të gjitha që aplikohen)

- A) Të ardhurat familjare dhe mungesa e mjeteve materiale
- B) Qasja në kujdes shëndetësor cilësor dhe edukim të hershëm
- C) Inteligjenca e lindur e fëmijës
- D) Përvojat e diskriminimit dhe përjashtimit

Përgjigjet e sakta: A, B dhe D

Faktorët përcaktues shoqërorë janë kushte të jashtme, si të ardhurat, qasja në kujdes shëndetësor dhe diskriminimi – e jo tiparet e brendshme si inteligjenca.

Pyetja 2: Pse barrierat sistemike janë veçanërisht të rëndësishme për shëndetin mendor të fëmijëve romë?

- A) Ata përballen me sfida të tjera si varfëria, kushtet e pasigurta të jetesës dhe diskriminimi.
- B) Ata marrin mbështetje të veçantë për shëndetin mendor nga çdo kopsht.
- C) Familjet e tyre shpesh preferojnë t'i mbajnë fëmijët jashtë institucioneve edukativo-arsimore.
- D) Ata janë më pak të ndjeshëm emocionalisht në krahasim me grupet e tjera.

Përgjigjja e saktë: A

Fëmijët romë përjetojnë në mënyrë disproporcionale varfërinë, përjashtimin dhe stigmatizimin, të cilat krijojnë barrira shtesë për shëndetin mendor dhe mirëqenien.

Pyetja 3: Cili është një veprim kritik që mund të ndërmarrin praktikuesit e edukimit të hershëm për të ndihmuar në adresimin e barrierave sistemike për shëndetin mendor të fëmijëve?

- A) Fokusimi vetëm në zhvillimin njohës dhe aftësitë akademike.
- B) Krijimi i mjediseve të sigurta, gjithëpërfshirëse dhe avokimi për qasje të barabartë në shërbime.
- C) Supozimi se familjet nuk janë të interesuara të marrin pjesë.
- D) Ofrimi i diagnozës së shëndetit mendor pa u konsultuar me profesionistë.

Përgjigjja e saktë: B

Praktikuesit luajnë një rol kyç duke krijuar hapësira gjithëpërfshirëse dhe duke avokuar për ndryshime sistemike që promovojnë barazinë dhe mirëqenien mendore.



Kuiz 5

1. Cila nga sa vijon e përshkruan më së miri shëndetin mendor në fëmijërinë e hershme?

- a) Mungesa e problemeve të sjelljes
- b) Aftësia për të krijuar marrëdhënie të sigurt, të rregulluar emocionet dhe eksploruar mjedisin
- c) Performanca akademike e fëmijës në vitet e hershme
- d) Vetëm shëndeti i mirë fizik

Përgjigja e saktë: B Shëndeti mendor në fëmijërinë e hershme lidhet me zhvillimin pozitiv - formimin e marrëdhënieve, menaxhimin e emocioneve dhe angazhimin me botën, jo vetëm mungesën e problemeve.

2. E saktë apo e pasaktë Të nxënit social dhe emocional (SEL) i ndihmon fëmijët të zhvillojnë aftësi si empatinë, vetërregullimin dhe ndërtimin e marrëdhënieve.

Përgjigja e saktë: E vërtetë SEL fokusohet në zhvillimin e aftësive thelbësore emocionale dhe ndërpersonale që janë të domosdoshme për qëndrueshmëri dhe mirëqenie.

3. Cili faktor konsiderohet si mundësues i mirëqenies në fëmijërinë e hershme?

- a) Ushqyerja dhe shëndeti i përgjithshëm
- b) Qasja në teknologjinë digjitale
- c) Testimet e standardizuara
- d) Edukimi financiar

Përgjigja e saktë: Ushqyerja e mirë dhe shëndeti janë themelore për zhvillimin e trurit të fëmijëve, rregullimin emocional dhe kapacitetin e të nxënit.

4. Cila deklaratë pasqyron më së miri konceptin e barazisë dhe përcaktuesve socialë të shëndetit në edukimin në fëmijërinë e hershme?

- a) Të gjithë fëmijët marrin shërbime identike, pavarësisht përkatësisë.
- b) Mirëqenia e fëmijëve formësohet jo vetëm nga faktorët individualë, por edhe nga familja, komuniteti dhe kushtet socio-ekonomike.
- c) Vetëm fëmijët me nevojë të veçanta kanë nevojë për mbështetje shtesë.
- d) Shëndeti mendor varet vetëm nga cilësia e prindërimit.

Përgjigja e saktë: B Barazia nënkupton pranimin se rrethanat si varfëria, banimi dhe qasja në shërbime ndikojnë ndjeshëm në shëndetin dhe mirëqenien e fëmijëve - dhe adresimin e këtyre dallimeve në mënyrë të drejtë.

Cila qasje është më efektive kur punohet me fëmijët romë dhe fëmijët e tjerë të marginalizuar?

- a) Zbatimi i të njëjtave strategji pa marrë parasysh kontekstin e tyre unik.
- b) Fokusimi në rezultatet e të nxënit akademik.
- c) Pranimi se ekzistojnë pengesa sistemike, sigurimi i qasjes së ndjeshme kulturore dhe ofrimi i mbështetjes gjithëpërfshirëse.
- d) Kufizimi i angazhimit vetëm në çështjet e shëndetit dhe ushqyerjes.



Përgjigjja e saktë: C Praktika efektive kërkon njohjen dhe adresimin e pabarazive sistemike, respektimin e konteksteve kulturore dhe sigurimin e qasjeve gjithëpërfshirëse që shkojnë përtej aspektit akademik.



Sesioni mësimor 2

Kuiz 1

Pyetja 1: Edukimi emocional përfshinë të gjitha sa vijojnë, përveç:

- A) Emërtime të ndjenjave
- B) Fshehjes së emocioneve
- C) Vërejtjes së emocioneve
- D) Qetësimit

Përgjigja e saktë: B

Fshehja e emocioneve nuk është pjesë e edukimit të shëndetshëm emocional. Është e rëndësishme që fëmijët të mësojnë të kuptojnë dhe të shprehin emocionet, jo t'i fshehin ato.

Pyetja 2: Pse është e dobishme që fëmijët tu vënë emrin ndjenjave të tyre?

- A) Për t'i ndaluar të qajnë
- B) Për t'i bërë të sillen mirë
- C) Për t'i ndihmuar të kuptojnë ndjenjat dhe të ndihen më në kontroll
- D) Për t'i bërë të rriturit të lumtur

Përgjigja e saktë: C

Emërtimi i ndjenjave u jep fëmijëve mjetet për t'u shprehur dhe për të filluar të menaxhojnë emocionet e tyre.

Pyetja 3: Çfarë është një gjë që mund ta bëjnë të rriturit për të ndihmuar fëmijët në edukimin emocional?

- A) Të injorojnë emocionet e fëmijëve
- B) T'i lavdërojnë fëmijët vetëm kur janë të qetë
- C) Të flasin për ndjenjat gjatë rutinës së përditshme
- D) T'i mësojnë fëmijët të mos qajnë

Përgjigja e saktë: A

Të folurit për emocionet gjatë aktiviteteve të përditshme i ndihmon fëmijët të mësojnë se ndjenjat janë normale dhe mund të ndahen në mënyrë të sigurt.



Kuiz 2

Pyetja 1: Pse është e rëndësishme t'u mësojmë fëmijëve fjalë për ndjenjat e tyre?

- A) Që të mund të shprehin emocionet dhe të kërkojnë ndihmë.
- B) Që të mund të ndjekin rregullat më mirë.
- C) Që të mësojnë më shpejt.
- D) Që të sillen si të rritur.

Përgjigjja e saktë: A

Njohja e fjalëve që shprehin ndjenjat i ndihmon fëmijët të flasin për emocionet dhe të kuptojnë se çfarë u nevojitet.

Pyetja 2: Cila është një mënyrë për t'i mësuar fëmijët për emocionet?

- A) Tu jepni teste për ndjenjat
- B) T'i lini ta kuptojnë vetë
- C) Të përdorni këngë, tregime ose fotografi
- D) Të flisni për ndjenjat vetëm kur ndodhin probleme

Përgjigjja e saktë: C

Aktivitetet e thjeshta dhe argëtuese si këngët, tregimet ose fotografitë i ndihmojnë fëmijët të mësojnë për ndjenjat.

Pyetja 3: Çfarë mund t'i ndihmojë fëmijët që nuk flasin shumë ose flasin një gjuhë tjetër?

- A) Injorimi i ndjenjave të tyre
- B) Pritja derisa ata të mësojnë gjuhën
- C) Përdorimi i mjeteve vizuale dhe gjuhës së tyre të familjes
- D) Të folurit vetëm në gjuhën zyrtare

Përgjigjja e saktë: C

Përdorimi i mjeteve vizuale dhe respektimi i gjuhës që fëmijët përdorin në familje i ndihmon të gjithë fëmijët të ndihen të përfshirë.



Kuiz 3

Pyetja 1: Cila është një mënyrë për të ndihmuar një fëmijë që është i mërzitur?

- A) Të ulesh me të dhe të merrni frymë thellë së bashku.
- B) Të largohesh.
- C) T'i thuash të ndalojë.
- D) Ta dërgosh në një dhomë tjetër që të qetësohet.

Përgjigjja e saktë: A

Bashkë-rregullimi do të thotë të mbështetësh një fëmijë që të qetësohet duke i qëndruar pranë, duke qenë i qetë dhe duke e ndihmuar të ndihet i sigurt.

Pyetja 2: Çfarë është një kënd i qetë ose një hapësirë e sigurt?

- A) Një hapësirë ku dërgohen fëmijët kur sillen keq
- B) Një hapësirë e qetë me lodra dhe libra për të luajtur
- C) Një hapësirë e butë dhe e qetë që mund ta zgjedhin fëmijët kur ndihen të mbingarkuar emocionalisht
- D) Një hapësirë shpërblimi për fëmijët që sillen mirë

Përgjigjja e saktë: C

Një hapësirë e qetë u jep fëmijëve mundësi të menaxhojnë ndjenjat e forta në një mjedis të sigurt dhe qetësues.

Pyetja 3: Çfarë nuk duhet t'i thoni një fëmijë që është shumë i mërzitur?

- A) "Po e shoh që po përjeton një ndjenjë të fortë."
- B) "Jam këtu me ty."
- C) "Mos qaj më."
- D) "Të marrim frymë së bashku."

Përgjigjja e saktë: C

T'u thuash fëmijëve të mos qajnë më mund t'i bëjë ata të ndihen të turpëruar ose të injoruar. Vlerësimi i ndjenjave të tyre dhe ofrimi i mbështetjes është më i dobishëm.



Kuiz 4

Pyetja 1: Si mund të ndikojë kultura në mënyrën se si një fëmijë shfaq emocionet?

- A) Nuk ndikon në emocione
- B) Ndikon vetëm në gjuhë
- C) Ajo e formëson mënyrën se si fëmijët shprehin dhe kuptojnë ndjenjat
- D) Ajo i mëson fëmijët të fshehin emocionet

Përgjigjja e saktë: C

Kultura ndikon nëse emocionet shfaqen në mënyrë të qetë apo të hapur, si dhe cilat emocione pranohen ose inkurajohen.

Pyetja 2: Cila është një mënyrë e dobishme për të mbështetur drejtësinë emocionale për të gjithë fëmijët?

- A) Tu mësojmë të gjithë fëmijëve të sillen njësoj.
- B) Të pranojmë mënyra të ndryshme të shprehjes së emocioneve.
- C) Të shmangim të folurit për emocionet.
- D) Të lejojmë vetëm fëmijët më të mëdhenj të shprehin ndjenjat.

Përgjigjja e saktë: B

Drejtësia emocionale nënkupton respektimin e mënyrës së secilit fëmijë për të ndier dhe shprehur emocionet.

Pyetja 3: Çfarë mund të bëjmë për të sfiduar stereotipet gjinore rreth emocioneve?

- A) T'i injorojmë ato.
- B) Tu mësojmë vajzave të jenë të qeta dhe djemve të jenë të fortë.
- C) T'u tregojmë fëmijëve se si të ndihen.
- D) Të lejojmë të gjithë fëmijët të shprehin çdo ndjenjë, pavarësisht gjinisë së tyre.

Përgjigjja e saktë: D

Çdo fëmijë meriton të shprehë emocionet lirisht, pavarësisht nga gjinia. Të rriturit mund ta mbështesin këtë duke e modeluar dhe duke e inkurajuar atë.



Sesioni mësimor 3

Kuiz 1

1. Pse është e rëndësishme të ofroni mundësi zgjedhjeje?

- A) Për të shmangur konfliktin
- B) Për të inkurajuar pavarësinë dhe vendimarrjen
- C) Për ta bërë ditën argëtuese
- D) Sepse rutinat nuk janë të nevojshme

Përgjigjja e saktë: B

Ofrimi i zgjedhjeve mbështet ndjenjën e autonomisë të fëmijët. Ajo i ndihmon ata të praktikojnë marrjen e vendimeve, të ndërtojnë vetëbesimin dhe të përforcojnë aftësinë e tyre për të marrë iniciativë - themelet kryesore për qëndrueshmëri dhe vetëvlerësim.

2. Çfarë i ndihmon fëmijët të ndihen të sigurt në një mjedis grupor?

- A) Shmangia e rutinës
- B) Lënia e tyre të bëjnë çfarë të duan
- C) Pritjet e qarta dhe të vazhdueshme
- D) Kufizimi i përfshirjes së të rriturve

Përgjigjja e saktë: C

Rutinat e parashikueshme dhe pritjet e qëndrueshme i ndihmojnë fëmijët të dinë se çfarë të presin, gjë që zvogëlon ankthin dhe krijon siguri emocionale. Kjo strukturë mbështet eksplorimin e sigurt dhe ndërveprimet pozitive në grup.



Kuiz 2

1. Cili është përfitimi kryesor i përdorimit të personazheve kukulla me fëmijët e vegjël?

- A) Ato i mbajnë fëmijët të argëtuar
- B) Ndihejnë fëmijët të memorizojnë emocionet.
- C) Ofrojnë një mënyrë të sigurt për të shprehur ndjenjat
- D) Zëvendësojnë diskutimet e udhëhequra nga të rriturit

Përgjigjja e saktë: C

Personazhet kukulla i ndihmojnë fëmijët të eksplorojnë emocionet dhe situatat e vështira në mënyrë jo kërcënuese. Fëmijët shpesh i projektojnë ndjenjat e tyre tek kukullat, gjë që krijon një hapësirë të sigurt për shprehje të emocioneve, empati dhe zgjidhje problemesh.

2. Çfarë i bën strategjitë e përballimit më efektive në mjediset e edukimi në fëmijërinë e hershme?

- A) Ato përdoren vetëm kur një fëmijë është i mërzhitur
- B) Ato praktikohen rregullisht dhe integrohen në rutinat ditore
- C) Ato përdoren si shpërblime për sjellje të mirë
- D) Ato mbahen sekret midis praktikuesit dhe fëmijës

Përgjigjja e saktë: B

Strategjitë e përballimit janë më efektive kur janë pjesë e mjedisit të përditshëm – jo vetëm kur përdoren në momente vështirësie. Praktika e rregullt i ndihmon fëmijët të përvetësojnë këto aftësi në mënyrë që t'i përdorin ato në mënyrë të pavarur kur hasin në sfida.



Kuiz 3

1. Çfarë është qëndrueshmëria (resilience) në fëmijërinë e hershme?

- A) Të jesh gjithmonë i lumtur pavarësisht rrethanave
- B) Të shmangësh emocionet e vështira
- C) Aftësia për t'u rikuperuar nga sfidat dhe për t'u përshtatur pozitivisht
- D) Aftësia për të ndjekur të gjitha udhëzimet e të rriturve pa rezistencë

Përgjigjja e saktë: C

Qëndrueshmëria ka të bëjë me aftësinë e një fëmije për të rimarrë veten pas vështirësive, për tu përshtatur me ndryshimet dhe për të vazhduar përpara përballë sfidave. Kjo nuk ka të bëjë me shmangien e vështirësive apo me të qenit gjithmonë i lumtur, po për tu mësuar për të menaxhuar stresin me mbështetje dhe forcë të brendshme.

2. Pse është autonomia e rëndësishme për fëmijët e vegjël?

- A) I ndihmon fëmijët të kontrollojnë të tjerët
- B) I mëson të mos kërkojnë ndihmë
- C) Ndërton vetëbesim dhe aftësi për të marrë vendime
- D) I inkurajon fëmijët të rezistojnë rregullave

Përgjigjja e saktë: C

Autonomia i ndihmon fëmijët ta shohin veten si të aftë dhe të shkathët. I jep atyre mundësi për të bërë zgjedhjet dhe për të ndërmarrë iniciativë, e mbështet zhvillimin e vetëbesimit, pavarësisht dhe qëndrueshmërisë.

3. Cila nga sa vijon është një mënyrë efektive për të mbështetur sigurinë emocionale?

- A) Lejimi që rutinat të ndryshojnë çdo ditë, duke i lënë fëmijët në pasiguri
- B) Inkurajimi i fëmijëve për të zgjidhur problemet pa asnjë udhëzim
- C) Vendosja e rutinave të qarta dhe pritshmërive të qëndrueshme
- D) Shmangia e bisedave rreth ndjenjave

Përgjigjja e saktë: C

Parashikueshmëria i ndihmon fëmijët të ndihen të sigurt. Kur rutinat dhe reagimet e të rriturve janë të qëndrueshme, fëmijët e dinë çfarë të presin, gjë që ul ankthin dhe mbështet sigurinë emocionale.

4. Si i ndihmojnë personazhet kukulla fëmijët të ndërtojnë qëndrueshmërinë?

- A) Duke i argëtuar fëmijët me personazhe imagjinare
- B) Duke ofruar një mënyrë të sigurt për të eksploruar emocionet dhe situatat
- C) Duke ua larguar vëmendjen fëmijëve nga shqetësimet e tyre
- D) Duke u mësuar atyre vetëm fjalë të reja

Përgjigjja e saktë: B

Personazhet kukulla u mundësojnë fëmijëve të projektojnë ndjenjat e tyre dhe të eksplorojnë skenarë të vështirë në mënyrë të sigurt dhe të mbështetur. Kjo i ndihmon ata të kuptojnë dhe menaxhojnë emocionet, të praktikojnë empatinë dhe të zhvillojnë strategji të përbaluese.

5. Çfarë e përshkruan më së miri komunikimin respektues me fëmijët e vegjël?

- A) T'u thuash atyre se si duhet të ndihen
- B) T'i korrigjosh menjëherë kur flasin
- C) T'i dëgjosh me vëmendje dhe tu vlerësosh emocionet



D) Tu flasësh me fjali të gjata dhe të ndërlikuara

Përgjigjja e saktë: C

Komunikimi respektues nënkupton dëgjimin pa ndërprerë, pranimin e ndjenjave të fëmijëve dhe reagimin me empati. Kjo ndërton besim, inkurajon shprehjen dhe i ndihmon fëmijët të ndihen të vlerësuar dhe të kuptuar.



Sesioni mësimor 4

Kuiz 1

1. Çfarë e përkufizon më së miri traumën te fëmijët e vegjël?

- A) Ndryshimi i disponimit gjatë tranzicioneve
- B) Një reagim emocional ndaj ngjarjeve jashtëzakonisht stresuese ose kërcënuese që tejkalojnë aftësinë e fëmijës për t'u përballuar
- C) Mosbindja ose mungesa e respektit

Përgjigjja e saktë: B

Trauma i referohet një reagimi të brendshëm emocional dhe fizik ndaj përvojave dërrmuese ose kërcënuese. Ndryshe nga ndryshimet e përkohshme të disponimit, trauma ndikon në ndjenjën e sigurisë së fëmijës dhe në aftësinë e tij për të rregulluar emocionet me kalimin e kohës.

2. Cilët nga mekanizmat mbrojtës në vijim vërehen zakonisht te fëmijët nën stres?

(mund të ketë më shumë se një përgjigje të saktë)

- A) Arsyetimi me qetësi për situatën
- B) Sjellja agresive
- C) Ngrirja ose mpirja emocionale

Përgjigjja e saktë: B dhe C

*Nën stres, fëmijët mund të reagojnë me mekanizma mbrojtës si **përballja** (agresioni), **ikja** (tërheqja) ose **ngrirja** (mbyllja emocionale). Këto janë strategji instiktive të mbijetesës - jo sjellje të qëllimshme - dhe nuk janë të njëjta me arsyetimin e qetë, i cili zakonisht kërkon rregullim emocional.*

3. Çfarë përshkruan "Dritarja e tolerancës"?

- A) Një mjedis ku fëmijët ndihen fizikisht të sigurt
- B) Gjendjen optimale emocionale në të cilën një fëmijë mund të menaxhojë stresin dhe të sillet në mënyrë të përshtatshme
- C) Një kohë e qetë gjatë ditës kur fëmijët janë më të relaksuar

Përgjigjja e saktë: B

"Dritarja e tolerancës" është diapazoni i zgjimit emocional brenda të cilit një fëmijë mund të qëndrojë i rregulluar dhe i përgjegjshëm. Jashtë kësaj dritareje, fëmijët mund të mbingarkohen (hiper-aktivizohen) ose të mbyllën në vetvete (hipo-aktivizohen), duke e pasur të vështirë të funksionojë ose të përballojë situatat.

4. Çfarë është qëndrueshmëria në kontekstin e zhvillimit të fëmijës?

- A) Shmangia e situatave stresuese me çdo kusht
- B) Aftësia për t'u rikuperuar pas situatave stresuese dhe për të mësuar prej tyre
- C) Injorimi i emocioneve për të qëndruar i fortë para të tjerëve

Përgjigjja e saktë: B

*Qëndrueshmëria është aftësia për t'u **ngritur sërish pas** vështirësive. Kjo nuk do të thotë shmangien ose shtypjen e emocioneve - ajo do të thotë të kesh*



mbështetjen, aftësitë përballuese dhe forcën emocionale për t'u shëruar dhe për t'u përshtatur, shpesh duke dalë edhe më i fortë se më parë.



Kuiz 2

1. Cili është qëllimi kryesor i hapit "Shiko" në strategjinë 3L?

- A) Të pyesësh fëmijën drejtpërdrejt për ndjenjat e tij/saj
- B) Të vëzhgosh dhe të vëresh ndryshimet në sjelljen e fëmijës
- C) Të referosh fëmijën te një psikolog

Përgjigjja e saktë: B

Hapi "Shiko" ka të bëjë me vëzhgimin e kujdesshëm - vënien re të ndryshimeve në sjelljen, gjendjen emocionale ose veprimet fizike të fëmijës. Këto sinjale mund të tregojnë shqetësim ose traumë. Ky është hapi i parë dhe thelbësor para çdo bisede apo referimi.

2. Cila nga mënyrat e mëposhtme është e përshtatshme për të "dëgjuar" një fëmijë në vështirësi emocionale ?

- A) T'i japësh këshilla dhe të ndash përvojat e tua
- B) Ta lësh fëmijën të flasë me ritmin e vet, në një ambient të sigurt
- C) Ta inkurajosh fëmijën ta harrojë ngjarjen dhe të ecë përpara

Përgjigjja e saktë: B

"Dëgjo" do të thotë t'i ofrosh fëmijës një hapësirë të sigurt dhe pa paragjykime. Kjo ka të bëjë me të qenit i pranishëm dhe mbështetës, pa i bërë presion fëmijës që të flasë dhe pa i dhënë këshilla. Të dëgjuarit me empati ndihmon në ndërtimin e besimit dhe në sigurinë emocionale.

3. Kur duhet një praktikues ta referojë një fëmijë te shërbimet e jashtme të mbështetjes?

- A) Sapo fëmija sillet keq
- B) Vetëm pasi prindi të bëjë kërkesën
- C) Kur nevojat e fëmijës shkojnë përtej kapacitetit profesional të praktikuesit

Përgjigjja e saktë: C

Praktikuesit e edukimit të hershëm nuk janë profesionistë të shëndetit mendor, prandaj është e rëndësishme që ata të dinë kufijtë e tyre. Nëse sjellja e një fëmije sugjeron se ka nevoja më të thella emocionale ose psikologjike, është e nevojshme që rasti të referohet tek një specialist. Dokumentimi i hershëm dhe komunikimi me familjet janë thelbësorë.

4. Cila nga veprimet e mëposhtme duhet ta shmangni kur mbështesni emocionalisht një fëmijë?

- A) Ofrimin e një hapësire të sigurt dhe private
- B) Dhënien e premtimeve që nuk mund t'i garantoni
- C) Dokumentimin e modeleve të sjelljes

Përgjigjja e saktë: B

Dhënia e shpresës së rreme ose premtimeve jorealiste mund të dëmtojë besimin. Në vend të kësaj, fokusohuni në ofrimin e sigurisë emocionale dhe sinqeritetit. Dokumentimi i sjelljes është i dobishëm dhe krijimi i një hapësire të sigurt është thelbësor - të dyja janë veprime të duhura.

Kuiz 3

Të shohim se sa mirë mund ta zbatoni atë që keni mësuar në situata reale në praktikën e edukimit në fëmijërinë e hershme!

1. Pyetje me shumë përgjigje

Cila prej alternativave më poshtë e përshkruan më së miri qëllimin e ndihmës së parë psikologjike në mjedisin e edukimit në fëmijërinë e hershme?

- A) Diagnostikimi dhe trajtimi i fëmijëve me trauma
- B) Ofrimi i terapisë klinike për sfidat e sjelljes
- C) Ofrimi i mbështetjes së menjëhershme emocionale dhe sigurimi i një mjedisi të sigurt
- D) Shmangia e bisedave rreth stresit dhe traumës

Përgjigjja e saktë: C



2. E saktë apo e pasaktë

Hapi "Dëgjo" në strategjinë 3L do të thotë t'u kërkojë fëmijëve të flasin në detaje për traumën e tyre, në mënyrë që të rriturit të mund ta kuptojnë.

Përgjigjja e saktë: E pasaktë

3. Përgjigje e shkurtër

Përmendni dy shenja të shqetësimit emocional që mund të shfaqen tek një fëmijë 3-6 vjeç në një mjedis të edukimit të hershëm.

Shembuj të përgjigjeve të sakta:

- Çrregullime të gjumit ose makthe
- Kundërshtim ose pajtueshmëri e tepërt
- Regres (p.sh., thithja e gishtit të madh)
- Hiperaktiviteti ose tërheqja

4. Pyetje me shumë përgjigje

Kur zbatohet hapi "Lidh", cila është një nga përgjegjësitë kryesore të praktikuesit?

- A) Përcaktimi i diagnozës
- B) Largimi i menjëhershëm i fëmijës nga klasa
- C) Dokumentimi i modeleve dhe referimi te profesionistët, nëse ka nevojë
- D) Përsëritja e tregimit të fëmijës stafit tjetër për komente

Përgjigjja e saktë: C



5. Përputhje

Përputhni çdo hap të strategjisë 3L me veprimin e saj kryesor.

Veprimi i hapit

A) Shiko 1. Jepni referime nëse është e nevojshme

B) Dëgjo 2. Vëreni dhe dokumentoni sjelljen

C) Lidh 3. Ofroni empati dhe hapësirë të qetë

Përgjigjet e sakta:

A–2, B–3, C–1

6. Pyetje me shumë përgjigje

Çfarë duhet të bëni nëse një fëmijë fillon të qajë gjatë një aktiviteti në grup dhe tërhiqet?

A) T'i thoni të rikthehet menjëherë në grup

B) Të injoroni sjelljen – do t'i kalojë

C) Të uleni afër dhe t'i ofroni prani të qetë pa ushtruar presion.

D) T'i kërkonit të shpjegojë para të tjerëve se çfarë ka ndodhur

Përgjigjja e saktë: C

7. Bazuar në skenar

E vëreni se një fëmijë fillon të izohet nga bashkëmoshatarët dhe shpesh rri i hutuar duke vështuar në një pikë. Cili do të ishte hapi juaj i parë sipas qasjes 3L?

A) Të pyesni prindërit nëse fëmija ka përjetuar trauma

B) Të ftoni menjëherë një psikolog për ta vëzhguar

C) Të vëzhgoni dhe dokumentoni sjelljen e fëmijës për disa ditë

D) Të organizoni një diskutim në grup me stafin për fëmijën

Përgjigjja e saktë: C

8. E saktë apo e pasaktë

Nëse një fëmijë është i tronditur, është mirë t'i tregoni historinë tuaj personale që ai të mos ndihet vetëm.

Përgjigjja e saktë: E pasaktë

9. Përgjigje e shkurtër

Pse është e rëndësishme të merret parasysh konteksti kulturor kur mbështeten fëmijët që përjetojnë stres ose traumë?



Shembull i përgjigjes së saktë:

Sepse fëmijët dhe familjet mund ta shprehin dhe ta përballojnë stresin ndryshe, në varësi të besimeve kulturore, gjuhës ose përvojave të mëhershme, dhe mbështetja duhet të jetë me respekt dhe relevante për kontekstin e tyre.

10. Plotësoni hapësirat e zbrazëta

Në strategjinë 3L, edukatorët inkurajohen të _____ në vend se të zgjidhin të gjitha problemet e fëmijës.

Përgjigjja e saktë: të mbështesin dhe t'i referojnë (ose: "të dëgjojnë dhe të mbështesin", "të vëzhgojnë dhe të udhëzojnë" – pranohen formulime të ngjashme të sakta)



Sesioni mësimor 5

Kuiz 1

1. E saktë apo e pasaktë: Trajtimi i të gjithë fëmijëve saktësisht njësoj siguron drejtësi

Përgjigjja e saktë: E pasaktë

Drejtësia nënkupton t'i japësh çdo fëmijë atë që i nevojitet për të pasur sukses, jo t'i trajtosh të gjithë njësoj. Barazia siguron që çdo fëmijë të mund të marrë pjesë dhe të zhvillohet.

2. Çfarë është përfshirja?

- A) T'i japësh çdo fëmijë të njëjtat lodra dhe detyra
- B) Të krijosh mjedise ku të gjithë fëmijët ndihen të sigurt, të vlerësuar dhe në gjendje të marrin pjesë plotësisht
- C) Të sigurosh që fëmijët të sillen në të njëjtën mënyrë
- D) T'u lejosh fëmijëve të luajnë vetëm në grupe të vogla dhe të ndara

Përgjigjja e saktë: B

Përfshirja nënkupton që çdo fëmijë jo vetëm të ketë qasje në edukim, por edhe mundësinë të marrë pjesë në mënyrë kuptimplotë në një mjedis ku ata ndihen se përkasin dhe janë të përfshirë në mënyrë aktive.

3. Cila nga këto është shembull i barazisë?

- A) Kërkimi që të gjithë fëmijët të ndjekin një rutinë të vetme, pavarësisht nevojave
- B) Shfaqja vetëm e kulturës shumicë në materialet vizuale të mjedisit mësimor
- C) Ofrimi i materialeve në disa gjuhë
- D) Posedimi i një grumbulli të vetëm librash për të gjithë grupin, pavarësisht nivelit të leximit ose përkatësisë

Përgjigjja e saktë: C

Barazia nënkupton t'i japësh çdo fëmijë atë që i nevojitet për të pasur sukses - në këtë rast, qasja në një gjuhë që e kupton e nxit përfshirjen dhe të nxënit.



Kuiz 2

1. Cili është një tipar kyç i praktikës përfshirëse bazuar në rastet studimore?

- A) Të siguroheni që fëmijët luajnë vetëm me bashkëmoshatarë që kanë të njëjtin prejardhje me ta
- B) Të bëhen aktivitete më të lehta për disa fëmijë
- C) Të përshtaten mjediset dhe materiale ashtu që të gjithë fëmijët të mund të marrin pjesë në mënyrë domethënëse
- D) Të shmanget bisedat për dallimet

Përgjigjja e saktë: C

Praktikat përfshirëse përqendrohen në dizajnimin e mjediseve dhe aktiviteteve që mundësojnë pjesëmarrje të plotë për të gjithë fëmijët.

2. Pse është e rëndësishme të shfaqen gjuhët amtare të fëmijëve në mjedisin ku zhvillohet mësimi?

- A) Për të inkurajuar garë midis gjuhëve
- B) Për të vlerësuar identitetin e fëmijëve dhe për të ndërtuar një ndjenjë përkatësie
- C) Për të zvogëluar nevojën për mësim të gjuhës
- D) Për të dekoruar mjedisin mësimor

Përgjigjja e saktë: B

Kur fëmijët e shohin gjuhën e tyre amtare të përfaqësuar, ata ndihen të vërejtur, të vlerësuar dhe të lidhur me hapësirën mësimore.

3. Si reagoi praktikuesi në rastin studimor për normat gjinore kur një djalë vendosi të vishte një fustan gjatë lojës me role?

- A) E korrigjoi dhe e drejtoi drejt veshjeve të tjera
- B) E injoroi zgjedhjen për të shmangur vëmendjen
- C) E pranoi zgjedhjen e tij dhe e përdori atë si një mundësi për të nxitur shprehjen e vetvetes
- D) I hoqi të gjitha rrobat dhe veshjet nga ai vend

Përgjigjja e saktë: C

Pranimi i shprehjeve të ndryshme ndihmon në ndërtimin e një kulture të pranimi dhe inkurajon fëmijët të eksplorojnë lirshëm.

Kuiz 3

1. Cilat nga mjetet e paraqitura mbështesin më së miri edukimin emocional të fëmijëve përmes tregimit të ngjarjeve?

- A) Lista e kontrollit për barazinë gjinore
- B) Regjistri javor i dëgjimit
- C) Personazhet kukulla
- D) Java e kulturës së familjes

Përgjigjja e saktë: C

Personazhet kukulla i ndihmojnë fëmijët të shprehin ndjenjat dhe të zhvillojnë empati duke paraqitur përvoja të ndryshme në ndërveprime të bazuara në tregime.



2. Pse është e rëndësishme të bëhet një auditim diversitetit i materialeve mësimore?

- A) Për të përmbushur kriteret e inspektimit
- B) Për të shmangur përdorimin e lodrave të vjetra
- C) Për të siguruar që të gjithë fëmijët e shohin veten të përfaqësuar pozitivisht
- D) Për të zvogëluar ngarkesën vizuale

Përgjigjja e saktë: C

Auditimet e diversitetit i ndihmojnë praktikuesit të vlerësojnë nëse pasqyrohen identitetet, kulturat dhe përvojat e fëmijëve në mjedisin e tyre.

3. Si mund ta promovojnë praktikuesit përfshirjen përmes angazhimit të familjeve?

- A) Duke iu kërkuar familjeve të marrin pjesë në takime të detyrueshme
- B) Duke ftuar familjet të ndajnë traditat dhe të marrin pjesë në jetën e mjedisit
- C) Duke kufizuar komunikimin vetëm në buletine të shkruara
- D) Duke u fokusuar vetëm në përfshirjen e nënave

Përgjigjja e saktë: B

Partneritetet përfshirëse me familjet njohin dhe lartësojnë pasurinë e jetës familjare të fëmijëve, duke nxitur lidhje më të thella dhe një ndjenjë të fortë përkatësie.



Vetë-vlerësimi: Sa të sigurt në vetvete jeni?

Kontrolloni sa mirë i keni kuptuar idetë kryesore nga ky sesion.

1. Kuptimi i përfshirjes

Cila nga përshkrimet e mëposhtme tregon më së miri dallimin midis përfshirjes dhe integritit?

- A) Përfshirja dhe integrimi janë e njëjta gjë
- B) Integrimi nënkupton pjesëmarrje e plotë; përfshirja do të thotë vetëm të jesh i pranishëm
- C) Integrimi i vendos fëmijët në mjedise të zakonshme pa bërë ndryshime; përfshirja e përshtat mjedisin për çdo fëmijë
- D) Përfshirja është vetëm për fëmijët me nevoja të veçanta

Përgjigjja e saktë: C

Përfshirja do të thotë të përshtatësh e mjedisit në mënyrë që çdo fëmijë të mund të marrë pjesë plotësisht, jo vetëm të jetë fizikisht i pranishëm.

2. Njohja e paragjytimeve

Çfarë është paragjykim i pavetëdijshëm?

- A) Diskriminim i qëllimshëm
- B) Një zgjedhje e vetëdijshme për të përjashtuar fëmijët
- C) Supozime dhe besime për të cilat nuk jemi të vetëdijshëm, por që ndikojnë në sjelljen tonë
- D) I rëndësishëm vetëm në mjediset e edukimit formal

Përgjigjja e saktë: C

Paragjykim i pavetëdijshëm i referohet supozimeve të fshehta që ndikojnë në veprimet dhe pritshmëritë tona pa e kuptuar ne.

3. Praktika reflektuese

E saktë apo e pasaktë “Meqë i trajtoj të gjithë fëmijët njësoj, nuk kam nevojë të marr parasysh përkatësinë e tyre kulturore.”

Përgjigjja e saktë: E pasaktë

Trajtimi i të gjithë fëmijëve njësoj nuk merr parasysh përkatësinë dhe nevojat e tyre unike — drejtësia kërkon barazi, jo njëtrajtshmëri.

4. Mjetet gjithëpërfshirëse

Cila nga këto NUK është shembull i praktikës përfshirëse?

- A) Krijimi i një ‘muri gjuhësor’ me të gjitha gjuhët e përdorura nga nxënësit në shtëpi
- B) Supozimi se të gjitha familjet rome flasin të njëjtin dialekt
- C) Ftesa për familjet që të ndajnë këngët dhe lojërat e tyre
- D) Përdorimi i personazheve kukulla për të diskutuar emocionet dhe identitetin

Përgjigjja e saktë: B

Supozimi se të gjitha familjet rome flasin një dialekt të vetëm nuk përfill anashkalon diversitetin brenda komunitetit dhe kufizon përfshirjen e vërtetë.

5. Vlerësimi i vetëbesimit (Në shkallën 1–4)

Në shkallën nga 1 (Aspak i sigurt) deri në 4 (Shumë i sigurt), vlerësoni sa jeni i/e sigurt në secilën nga sa vijon?

- Në njohjen e paragjytimeve të pavetëdijshme në mjedisin tënd
- Në përdorimin e mjeteve përfshirëse (p.sh., kontrollet e emocioneve, personazhet kukulla)



- Në komunikimin në mënyrë efektive me familjet rome
- Në përshtatjen e aktiviteteve për të pasqyruar kulturat dhe gjuhët e ndryshme

Në promovimin e pjesëmarrjes dhe aftësisë vepruese për të gjithë fëmijët



Sesioni mësimor 6

Kuiz 1

1. Çfarë përshkruan “Dritarja e Tolerancës” në lidhje me stresin?

- A) Kohëzgjatja që një person mund të qëndrojë zgjuar
- B) Aftësia e një fëmije për të ndjekur rutinat
- C) Brezi brenda të cilit një person mund të menaxhojë stresin dhe të mbetet i rregulluar emocionalisht
- D) Kufiri i aktiviteti fizik që një pëson mund të kryejë para lodhjes

Përgjigjja e saktë: C

“Dritarja e Tolerancës” i referohet gamës së stresit që një person mund të përballojë duke funksionuar ende në mënyrë efektive dhe duke ruajtur ekuilibrin emocional.

2. Cili nga shembujt e mëposhtëm është një shembull i bashkë-rregullimit?

- A) Një fëmijë që qetësohet vetëm në një dhomë të qetë
- B) Një kujdestar që përdor një zë të butë dhe merr frymë së bashku me fëmijën gjatë një momenti stresues
- C) Një praktikues që mediton në mënyrë private
- D) Shpërfillja e shpërthimit emocional të një fëmije për të nxitur pavarësinë

Përgjigjja e saktë: B

Bashkë-rregullimi përfshin mbështetje të ndërsjellë, ku një i rritur ndihmon fëmijën të menaxhojë emocionet përmes lidhjes me fëmijën dhe pranisë së qetë/heshtur.

3. Cila është një karakteristikë kryesore e stresit toksik tek fëmijët?

- A) Është i shkurtër dhe largohet shpejt
- B) Ndodh me mbështetje të fortë nga të rriturit
- C) Ndodh në mënyrë të përsëritur pa raport apo marrëdhënie mbështetëse
- D) Ndihmon fëmijët të rriten dhe të mësojnë

Përgjigjja e saktë: C

Stresi toksik rezulton nga ekspozimi i zgjatur ndaj faktorëve stresues pa mbështetje të mjaftueshme nga të rriturit dhe mund të ndikojë negativisht në zhvillim.

Kuiz 2



1. Cila është një mënyrë se si praktikuesit mund të mbështesin fëmijët e vegjël që përjetojnë stres në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme?

- A) Shpërfillja e sjelljes emocionale për të ndërtuar qëndrueshmëri
- B) Përdorimi i rutinave konsistente dhe teknikave qetësuese si frymëmarrja e thellë
- C) Dërgimi i fëmijëve në shtëpi kur shfaqin simptoma stresi
- D) Shmangia e bisedave për ndjenjat për të parandaluar stresin negativ

Përgjigjja e saktë: B

Rutinat e parashikueshme dhe strategjitë qetësuese si frymëmarrja e thellë i ndihmojnë fëmijët të ndihen të sigurt dhe të mësojnë si të menaxhojnë emocionet e tyre..

2. Si e mbështeti këndi i qetësisë aftësinë e Thomas-it për vetë-rregullim?

- A) I dha atij një vend për ndëshkim
- B) E shpërqendroi me lodra që nuk lidhen me emocionet
- C) I ofroi një hapësirë të sigurt me mjete emocionale dhe mbështetje nga të rriturit për bashkë-rregullim
- D) E izoloi nga të tjerët kur ishte i mërzitur

Përgjigjja e saktë: C

Këndi i qetësisë ofroi objekte ndijore, udhëzime nxitëse për frymëmarrjen dhe mbështetje nga të rriturit për ta ndihmuar Thomas-in të njohë dhe të menaxhojë emocionet e tij.

3. Cili ishte një përfitim i raportuar nga prindërit pas pjesëmarrjes në aktivitetet e kujdesit për veten në komunitet të udhëhequra nga Amina?

- A) U bënë më pak të angazhuar me fëmijët e tyre
- B) Raportuan më shumë vetëbesim dhe përdorën rutina të vogla të kujdesit për veten çdo ditë
- C) Shmangën pjesëmarrjen në grup
- D) Kërkuan terapi formale për të gjitha sesionet

Përgjigjja e saktë: B

Prindërit nisën të përdornin veprime të shkurtra të kujdesit për veten, u ndjenë më të mbështetur dhe kontribuan aktivisht në kulturën e grupit të inkurajimit të ndërsjellë.



Sesioni mësimor 7

Kuiz 1

1. Pse është e rëndësishme që mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme të adresojnë shëndetin mendor dhe mirëqenien e fëmijëve?

- A) Vetëm fëmijët e diagnostikuar kanë nevojë për mbështetje.
- B) Fëmijët kanë nevojë për terapi në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme.
- C) Shëndeti mendor ndikon në mësimnxënien, marrëdhëniet dhe suksesin afatgjatë.
- D) Praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme kanë ngarkesë të vogël pune.

Përgjigjja e saktë: C

Mbështetja e shëndetit mendor në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme është thelbësore sepse mirëqenia emocionale vendos bazën për zhvillimin njohës, sjelljen pozitive sociale dhe suksesin e mësimin gjatë gjithë jetës.

2. Cili është një përftimi kyç i qasjes komunitare?

- A) Më pak përfshirje e prindërve
- B) Njohja e hershme e stresit negativ dhe qëndrueshmëria më e fortë
- C) Më shumë konkurrencë mes fëmijëve
- D) Fokus më i rreptë akademik

Përgjigjja e saktë: B

Qasja gjithë-shkolllore ndihmon në identifikimin e vështirësive emocionale herët dhe forcon aftësinë e fëmijëve për të përballuar sfidat me kalimin e kohës.

3. Kë përfshin qasja komunitare?

- A) Vetëm praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme në një mjedis formal ose joformal
- B) Vetëm fëmijët e diagnostikuar dhe familjet e tyre
- C) Të gjithë komunitetin: fëmijët parashkollorë, praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme, prindërit (ofruesit e kujdesit) dhe shërbimet lokale
- D) Vetëm menaxhmentin e një mjedisi të edukimit në fëmijërinë e hershme (formal ose joformal)

Përgjigjja e saktë: C

Qasja komunitare është efektive sepse krijon një mjedis të bashkuar dhe mbështetës duke përfshirë në mënyrë aktive fëmijët, praktikuesit e edukimit në fëmijërinë e hershme, familjet dhe shërbimet komunitare në promovimin e shëndetit mendor dhe mirëqenies.

Kuiz 2

1. Cili është një parim kyç i qasjes komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme?



- A) Ajo fokusohet kryesisht në ndërhyrje të synuara për fëmijët me probleme të shëndetit mendor.
 - B) Ajo e trajton shëndetin mendor dhe mirëqenien si çështje të izoluar që duhen adresuar individualisht.
 - C) Ajo e integron shëndetin mendor dhe mirëqenien në rutinat, marrëdhëniet dhe mjediset e përditshme.
 - D) Ajo kërkon që praktikuesit të punojnë vetëm pa përfshirjen e familjeve ose komuniteteve.
- Përgjigjja e saktë: C

Qasja komunitare e trajton shëndetin mendor dhe mirëqenien si një përgjegjësi kolektive, të integruar në praktikën, ndërveprimet dhe mjediset e përditshme, dhe jo si ndërhyrje të veçuara ose të izoluar.

2. Si mund të angazhojnë praktikuesit në mënyrë efektive familjet dhe komunitetet romë në promovimin e shëndetit mendor dhe mirëqenies së fëmijëve?

- A) Duke zhvilluar sesione informuese pa përfshirjen e familjeve në planifikim.
 - B) Duke përfshirë prindërit romë në bashkë-projektimin e aktiviteteve për mirëqenie, duke pyetur çfarë i bën fëmijët e tyre të ndihen të sigurt dhe të lumtur.
 - C) Duke zhvilluar aktivitete për mirëqenie në mënyrë të pavarur dhe duke informuar familjet më vonë.
 - D) Duke u fokusuar vetëm në ndërhyrjet e udhëhequra nga praktikuesit brenda klasës.
- Përgjigjja e saktë: B

Përfshirja e familjeve romë në planifikimin dhe zbatimin e aktiviteteve për mirëqenie siguron që ato të jenë të përshtatshme nga aspekti kulturor, ndërtojnë besim dhe mbështesin sigurinë emocionale dhe zhvillimin e fëmijëve.

3. Pse është e rëndësishme mirëqenia e praktikuesve në zbatimin e një qasjeje komunitare ndaj shëndetit mendor?

- A) Sepse siguron që praktikuesit të ndihen të vlerësuar nga menaxherët e tyre.
- B) Sepse mirëqenia e praktikuesve ndikon drejtpërdrejt në aftësinë e tyre për të krijuar mjedise emocionalisht të sigurt dhe mbështetëse për fëmijët.
- C) Sepse është e nevojshme për respektimin e rregulloreve të punësimit.
- D) Sepse u lejon praktikuesve të kryejnë detyrat administrative në mënyrë më efektive.

Përgjigjja e saktë: B

Kur mirëqenia e praktikuesve mbështetet, ata janë më të aftë të krijojnë mjedise të ngrohta, emocionalisht të sigurt dhe të integrojnë promovimin e shëndetit mendor në praktikën e tyre të përditshme me fëmijët.

Kuiz 3

1. Cili nga sa vijon identifikohet si një faktorë kyç për zbatimin efektiv të një qasjeje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme?

- A) Përgjegjësia strikte individuale për promovimin e shëndetit mendor



- B) Kultura pozitive dhe mbështetëse ku të gjithë anëtarët e komunitetit vlerësojnë promovimin e mirëqenies
- C) Angazhimi i profesionistëve të jashtëm për të udhëhequr të gjitha aktivitetet për mirëqenie pa përfshirjen e praktikuesve të edukimit në fëmijërinë e hershme
- D) Fokusimi vetëm te fëmijët me probleme ekzistuese të shëndetit mendor

Përgjigjja e saktë: B

Një kulturë pozitive dhe mbështetëse, ku të gjithë anëtarët e komunitetit pranojnë rëndësinë e promovimit të mirëqenies, lehtëson zbatimin efektiv të qasjes komunitare.

2. Cila është një barrierë e zakonshme që hasin mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme kur zbatohet një qasje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies?

- A) Shumë partneritete të jashtme
- B) Financim i tepërt nga qeveria
- C) Shëndeti mendor shihet si një “detyrë shtesë” dhe jo si pjesë thelbësore e punës edukative
- D) Trajnimi i tepërt i praktikuesve të edukimit në fëmijërinë e hershme për promovimin e shëndetit mendor

Përgjigjja e saktë: C

Kur shëndeti mendor shihet si një “detyrë shtesë” dhe jo si pjesë integrale e edukimit formal ose joformal, kjo del si barrierë për zbatimin e suksesshëm.

3. Pse është me rëndësi zotimi i udhëheqjes për zbatimin e një qasjeje komunitare ndaj shëndetit mendor dhe mirëqenies?

- A) Sepse siguron që profesionistët e jashtëm të menaxhojnë të gjitha aktivitetet në mënyrë të pavarur
- B) Sepse redukton nevojën për trajnim dhe punë në ekip të praktikuesve të edukimit në fëmijërinë e hershme
- C) Sepse krijon hapësirë për komunikim konsistent, modelim të roleve dhe mësimnxënie profesionale
- D) Sepse u lejon mjedisëve edukative të shmangin përfshirjen e prindërve në përpjekjet për mirëqenie

Përgjigjja e saktë: C

Zotimi i udhëheqjes siguron që mirëqenia të trajtohet si një objektiv strategjik, duke mundësuar komunikim konsistent, modelim të roleve dhe kohë për zhvillim profesional; të gjitha këto janë thelbësore për zbatimin efektiv.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGÓGUSOK INÁSTITUT



Škola Dokorán
Wide Open Schools n.o.



Partners
Hungary
Alapítvány



25+ years for
Early Childhood
Development