

Udhëzues

Ndërrhyrja psiko-emocionale në institucionet arsimore.

Njësia e Shërbimit Psiko-Social, ZVAP Tiranë

Maj 2020

Ky udhëzues është hartuar me kontributin e të gjithë punonjësve të shërbimi psiko-social pranë ZVAP Tiranë, si përgjigje ndaj situatës së krijuar nga pandemia e shkaktuar nga COVID-19, në ndihmë të nxënësve maturantë, mësuesve dhe prindërve, për periudhën e kthimit në shkollë.

Nën kujdesin e: Olta Jacellari, Eriselda Dervishi, Orsjola Miha.

Grupet e punës:

1.

ANISA ASLLANAJ
MARSELA GOLEMI
LULJANA XHINDOLE
XHENI HALILI(SHAHINI)
GRACIELA MANAJ
MARTA BEJ
BRUNILDA BELHULI (SHERA)
ANASTASI HOTI
DORELA HASA(ISMAILAJ)

2.

ELDA OSHAFI(BUJARI)
JORIDA BARUSHI
ILISA POLENA
DENISA SINANI (LLAKAJ)
ILIRJANA ÇALI
IRMA KOÇI
IRENA ÇELA
MAJLINDA BLUSHI
AURORA BALLHYSA(FERHATI)
ELISAVETA MEROLLI

3.

ELEDIONA MURATI
BLERINA SINOMATI
ALMA BEGOLLI(SERJANI)
ERMIRA BUSHGJOKAJ
LEDJONA ASABELLA
SILVANA DRAGOTI
BRIKENA VELIAJ(SHKURTI)
AMANDA MATO
ERINA MAÇI

4.

VALBONA MATA (DOÇI)
OLTJANA JENISHI
KEJSI BEJTJA
SILVANA BUNECI(PËRSHQEFA)

5.

ETEL TURTULLI (TELEZI)
ANISA DIZDARI
JONA BEGEJA
LOZIANA LLAMBRO(ZELA)
LAURA CAMI(KORO)
PATRICIA LAMI
IRMA VAKO
EROLDA SPAHIU(CENGU)
ONEDA TAGA
ORJOLA HETA
LORETA BAKILLARI

6.

SONILA PRONI(MULGECI)
ENKEL SUBASHI
ELSA BALLIU
HUME KERTUSHA
XHEVAIR GJABRI
OXHENA HATELLARI
IRMA LEKA
EDLIRA PULAJ(KAMBERI)
MANJOLA KUMRIA
LORETA BYTYÇI(SHEHI)

Përmbajtja

Pjesa 1: Për mësuesit, për organizimin e punës dhe mësimdhënien

efektive, për lehtësimin e të mësuarit. f.4

Pjesa 2: Materiale në ndihme të nxënësve, për menaxhimin e kohës,

të mësuarin efektiv, etj. f. 12

Pjesa 3: Material me ushtrime relaksuese, të cilat mund të behën nga mësuesit

me nxënësit në klasa. f. 15

Pjesa 4: Këshilla për prindrit, për mënyrat si mund të ndihmojnë dhe

mbështesin maturantët. f. 26

Shtojca: Postera me këshilla: Për menaxhimin e ankthit, ushtrime relaksimi që

nxënësit mund ti bëjnë vetë, etj. f.30

Covid-19 ka ndikuar e ka lënë pasojat e tij në jëntën personale dhe sociale për të gjithë ne, kjo nënkupton që mësuesit, prindërit dhe nxënësit kanë përjetuar një numër të madh ndryshimesh të rëndësishme në një periudhë të shkurtër kohore. Ndryshimi tjetër i madh do të jetë kthimi në shkollë dhe ndërveprimet ballë për ballë me nxënësit dhe mësuesit të tjerë. Mendimi për këtë mund të jetë pak shqetësues për disa nxënës dhe prindërit e tyre. Në vijim janë dhënë informacione dhe teknika që mund t'ju ndihmojnë ta bëni kthimin në shkollë pak më të lehtë.

PËR MËSUESIT

“Organizimi i punës dhe mësimdhënia efektive për lehtësimin e të mësuarit në kushtet e pandemisë COVID-19”

Mësimdhënia efektive në kushtet e reja psiko-sociale është një sfidë e re për mësuesin. Ngjarjet e njëpasnjëshme të fatkeqësive natyrore si tërmeti dhe më pas pandemia Covid-19, kanë ndikim të kushtëzuar në mënyrën sesi tashmë duhet të ndërtojmë punën tonë në këto kontekste të reja. Natyra përshtatëse e njeriut dhe adaptimi me situatat e reja janë një avantazh njerëzor, sepse përfshijnë përdorimin e kapitalit më të madh njerëzor, *mendjes*. Shprehitë e reja janë bazë për një mësimdhënie të sukseshme dhe kanë të bëjnë me lidhjen me jetën reale, identifikimin e avantazheve, dhe zhvillimin e të kuptuarit të thellë mbi metoda të efekshme.

Ju si mësues, duhet të dini se nuk ka receta e metoda teknike të gatshme për një mësimdhënie të tillë. Çdo mësim ka veçoritë e tij, çdo mësues dhe nxënës apo situatë është gjithnjë e veçantë, por të gjitha sëbashku duhen të harmonizohen me kontekstin psiko-social që po kalojmë. Kjo arrihet pasi mësuesi ka kuptuar gjithë faktorët shkak-pasojë të fatkeqësive natyrore dhe di të drejtojë sjelljet e nxënësve, të grupojë dhe të vlerësojë të nxënësit e tyre duke organizuar punën në bazë të parimeve dhe udhëzimeve përkatëse.

I. PARIME TË PUNËS EDUKATIVE-MËSIMORE NË KUSHTET E FATKEQËSIVE NATYRORE

Në situata kur preken një numër i madh individësh nga fenomene natyrore të paparashikuara, pak a shumë reagimet dhe sjelljet normale njerëzore pritet të ndryshojnë në periudha afatshkurtra dhe afatgjata, si një kundërpërgjigje e pavullnetshme ndaj situatave të stresit.

Padiskutim që duhet të pranojmë që edhe mësuesit si individë janë të prekur dhe kanë reagimet e tyre sensitive. Të pranosh kufizimet e tua dhe reagimet e ndjeshme është njerëzore dhe tregues i ndershmërisë profesionale në punë. Nisur nga kjo, mësuesi si një figurë edukative ka si detyrë parësore të menaxhojë me kujdes reagimet e ndjeshme duke pasur prioritet të mos shkaktojë efekte negative tek nxënësit. Ndërkohë, duhet patur parasysh se mësimi në kushtet e pandemisë Covid-19 do të ketë kufizimet e veta mjedisore dhe metodologjike, gjë e cila e vështirëson punën e mësuesve këto ditë. Kjo situatë e re e krijuar, kërkon në mënyre imediate

që të zhvillohet fleksibilitet në mësimdhënie, pa harruar zbatimin së pari të kodit të etikës së profesionit si dhe motivimin nga përkushtimi për nxënësin dhe çdo gjë që lidhet me mësimdhënien ndaj tij. Të punosh në një terren ku masat janë shumë strikte dhe protokoll i sigurisë përcakton veprimtari të detyruara, kërkon nga mësuesi të merren role të reja të cilat janë një ngarkesë ekstra dhe kërkojnë edhe punë edukative të vecantë. *Mësuesi metodik* duhet të jetë dhe *mësuesi social* dhe *human*. Këto aspekte duhet të jenë pjesë e organizimit të mësimin dhe aspekte sociale ku ruhen marrëdhënie të shëndetshme sociale dhe garantohet një mjedis motivues.

II. FUNKSIONET E MËSIMDHËNIES EFEKTIVE¹

- 1. Përsëritja dhe kontrolli i rutinës së një dite më parë.** Rimëso nëse nxënësit e kanë kuptuar keq apo bëjnë gabime.
- 2. Paraqitja e materialit të ri.** Të bëhet i qartë qëllimi, të mësohet me hapa të vegjël, të sillen shumë shembuj dhe të verifikohet nëse nxënësit e kanë kuptuar materialin e ri.
- 3. Sigurimi i një orientimi praktik.** Të pyeten nxënësit, tu jepen probleme praktike dhe tu kushtohet rëndësi konceptimeve të gabuara dhe keqkuptimeve.
- 4. Tu jepet feedback** nxënësve dhe të korrigjohen gabimet e tyre.
- 5. Të sigurohet një praktikë e pavarur.** Të lihen nxënësit të zbatojnë vetë informacionin e ri, në detyra klase dhe shtëpie.

¹ J. Myftiu, (2013), Psikologji Edukimi, Elbasan

6. *Përsëritja herë pas here e njohurive, për t'i përvetësuar ato njohuri. Kjo mund të bëhet nëpërmjet detyrave të shtëpisë dhe testimeve.*

III. SUGJERIME PËR NJË MËSIMDHËNIE EFEKTIVE PAS RIKTHIMIT NGA IZOLIMI

1. *Krijoni një klimë të sigurt dhe mikpritëse në klasë.*

Qartësoni dhe informoni nxënësit për dezinfektimin e klasës dhe jini të dashur me ta duke i përshëndetur në distancë. Mesazhe të ngrohta mund të shkruhen dhe në tabelë.

2. *Jini sa më komunikues gjatë mësimit.*

Një komunikim është i mirë kur flet jo vetëm gjuha verbale, por dhe ajo joverbale. Të jeni të qartë dhe të mos flisni shpejt. Duke qënë se mësimi do të zhvillohet duke ruajtur distancën prej 2 m e cila është më e madhe se distanca sociale që përdoret në kontakte pune, si dhe do të përdoren maska, duhet t'i japim rëndësi dhe gjuhës dhe gjesteve të trupit (përdorim i kontaktit me sy, pozicioni i trupi që shpreh interes, pohimi me kokë, buzëqeshje, shikim jodominues etj). Gjatë komunikimit intonacioni i zërit duhet të jetë ftues dhe i ngrohtë. Komunikimi është efektiv kur jeni dhe dëgjues të mirë.

3. *Njihni nevojat e nxënësve*

Pas një periudhe të gjatë izolimi nxënësit e kanë të vështirë të rifillojnë procesin mësimor. Lërimi hapësirë nxënësve për të ndarë me ju eksperiencat personale nëse dëshirojnë duke treguar afeksion ndaj tyre. Në këtë mënyrë ju i lehtësoni ata nga gjendja emocionale e ngarkuar. Shprehni edhe ju ndjesitë tuaja, por duke shfaqur optimizën në lidhje me menaxhimin e situatës.

4. Thyerja e akullit

Nëse jeni mësues i ri me klasë, prezantohuni miqësisht duke hapur bisedën për situatën që po kalojmë dhe duke i ftuar të bisedojnë lirshëm. Në këtë mënyrë të dyja palët si nxënësit dhe mësuesi e kanë më të lehtë për të vazhduar procesin mësimor. Mund të përdorni një teknikë njohje në formë loje.

5. Krijoni frymë pozitiviteti, bashkëpunimi dhe humanizmi

Duhet të nxisni miqësinë brënda klasës duke zbutur qëndrimet e emocioneve negative dhe duke qënë mbështetës dhe mirëkuptues për ta. Për këtë, vetë ju mësues duhet të jeni të cliruar nga ngarkesa emocionale dhe të jeni vetkontrollues.

6. Jini fleksibël

Në lëndët ku ju mendoni se keni hapësire mund të përshtatni temat me situatën që po kalojmë (psh. gjuhë, letërsi ose gjuhë e huaj) duke qënë sa më pranë situatës. Kështu ju mund të clironi dhe tensionin psikologjik të akumuluar të nxënësve dhe t'i orientoni drejt një studimi eficient.

7. Shmangni vlerësimin e ngurtë

Fleksibiliteti vlen dhe për vlerësimet e nxënësve. Duhet të tregoheni më tolerantë duke marrë parasysh gjendjen e tyre fizike, psikologjike dhe sociale. Mbani larg qëndrimet autoritare dhe të prera.

8. Mos jini paragjykues dhe fyes

Përjetimi i një fatkeqësie natyrore është individual dhe gjithsecili mund të ketë pasur eksperiencat e tij në këtë situatë. Jo fyerje nëpërmjet fjalëve, shprehjeve, tonit të zërit dhe ideve përcmuese. Shmangni mimikën acaruese dhe tonin shumë të lartë. Emocionet negative e shtojnë më shumë përjetimin e situatës nga ana e nxënësve.

IV. ORGANIZIMI I MËSIMIT NGA MËSUESIT

Mësuesit që janë më sistematikë, kanë prirjen të organizojnë më mirë mësimin në klasë se të tjerët, marrin më shumë vlerësime pozitive nga nxënësit dhe ndihmojnë që ata të nxënë më mirë edhe në kushtet e fatkeqësive natyrore. Është e rëndësishme lidhja midis njohurive për lëndën, qartësisë në mësimdhënie dhe nivelit të të nxënësit të nxënësve.

Që mësuesit të jenë organizues të mirë të mësimit dhe të qartë duhet:

1. Të organizojnë mësimin në mënyrë logjike, duke përfshirë pyetje me shkrim ose me gojë për tu siguruar që nxënësit e kanë kuptuar thelbin e mësimit.
2. Të theksohen aspektet më të rëndësishme të materialit, duke bërë të qartë që në fillim qëllimin e mësimit si dhe faktin që nuk mund të kuptohet mësimi i

ri pa përvetësuar mësimin e mëparshëm dhe temat duhet të kenë lidhje logjike.

3. Të përdorin shumë modele, shembuj dhe ilustrime për të nxitur interesin dhe përqëndrimin në klasë pasi mësimi on-line ka krijuar shprehi të reja.
4. Të shpjegojnë materialin mësimor dhe të zgjedhin fjalë që janë të njohura për nxënësit dhe kur përkufizojnë diçka të re ta lidhin atë me koncepte që nxënësit i njohin duke evituar përdorimin e fjalive të paqarta ose të fjalëve me dy kuptime.
5. Të sigurojnë një klimë të ngrohtë në klasë duke i lejuar nxënësit të flasin lirshëm duke përdorur humorin personal ose përpjekje të tjera për të treguar sjellje njerëzore me nxënësit.

Mësuesit duhet të jenë sa tradicionalë aq edhe krijues në mësimdhënie. Ata duhet të jenë në gjendje të përdorin një gamë të madhe taktikash dhe në të njëjtën kohë të krijojnë strategji të reja mësimdhënëse. Ata duhet të zotërojnë disa teknika shkencore për menaxhimin e klasës, por duhet të jenë të gatshëm dhe të aftë, në të njëjtën kohë, të heqin dorë nga rutina në situata të tilla si “Pandemia COVID- 19” e cila kërkon ndryshime.

PËR NJË SUKSES TË GARANTUAR NË PUNËN TUAJ SI MËSUES

Suksesi, në profesionin tuaj si mësimdhënës, nuk varet vetëm nga përvetësimi i njohurive të lëndës. Suksesi mbi të gjitha, kërkon një parapërgatitje psikologjike dhe një fazë reflektimi personal, të cilat janë të rëndësishme si për sistematizimin e njohurive, ashtu edhe qetësisë suaj për të përcjellë ato njohuri. Për këtë arsye, mos

harroni t'ju përgjigjeni këtyre pyetjeve, të cilat do ju lejojnë juve që të njihni më mirë veten tuaj në mënyrë që kur të jeni përballë nxënësve ta keni më të lehtë ndërveprimin me ta:

1. Kohën kur ju është dashur të përgatiteshit për provime.

- Çfarë ju ka ndihmuar?
- Çfarë ju ka frikësuar?
- Çfarë ju ka ndalur hovin për të vazhduar studimin?
- Cila këshillë ju ka shërbyer?
- Çfarë ju bënte të kishit besim tek vetja?

2. Kohën kur keni punuar nën tryzni.

- A ka pasur raste kur jeni gabuar?
- A ka pasur raste kur jeni ngatërruar?
- A ka pasur raste kur nuk e keni kuptuar saktë atë që ju është kërkuar?
- A ju është dashur t'i riktheheni disa herë të njëjtës punë dhe përsëri të mos keni arritur atë që synonit dhe/apo atë që pritej nga ju?
- A ka pasur raste kur nuk keni ditur nga t'ia fillonit?

3. Rastin kur koha që keni pasur në dispozicion për të kryer diçka ka qënë drejt përfundimit.

- Për çfarë keni pasur nevojë?
- Cilat kanë qënë mendimet tuaja, reagimet fizike të trupit rreth përfundimit të afatit?
- Çfarë ka ndodhur me qetësinë, nervozizmin tuaj?
- Si do t'a përkufizonit aftësinë tuaj për të menaxhuar kohën?
- Po marrëdhëniet me të tjerët?

4. Rikthimi në shkollë.

- Si mund të ndjehen nxënësit tuaj me rikthimin në shkollë?
- A janë plotësisht të përgatitur për të ndjekur udhëzimet strikte që lidhen me higjenën, distancën, organizimin e orës?
- A ka disa prej nxënësve tuaj që pavarësisht euforisë së rikthimit në shkollë përsëri janë të frikësuar?
- Si mund të ndjehen ata me organizimin e ri nëpër klasa: numër më i vogël nxënësish, ndoshta shokë të rinj, për disa edhe mësues të rinj dhe jo mësuesit që i kanë dhënë mësim që nga klasa e 10-të e deri më tani?
- A mund t'i ndihmoni duke i orientuar drejt organizimit të kohës, planifikimit të studimit, motivimit dhe jo drejt mbingarkesës dhe konfuzionit.

Për nxënësit

“TË NDIHMOJMË NXËNËSIT TË MËSOJNË NË MËNYRË PRODUKTIVE.”

1. PËRQËNDROHUNI NË ATË QË MËSONI:

- ▶ Nxënës gjatë kohës që jeni duke mësuar zgjidhni një vend të ndricuar dhe të ajërosur mirë, ka shumë rëndësi që vendi i studimit të jetë i qetë. Ndërsa studioni mbajini të fikur tv, cel, radio etj.



- ▶ Vendi i studimit duhet të jetë sa më pak i ngarkur, hiqni gjërat që ju tërheqin vëmendjen, përdoreni tyrezen e studimit vetëm për të studjuar.
- ▶ Mundohuni t'i shmangni shqetësimet, kujtimet,
- ▶ Ëndërrimet gjatë kohës që studjoni. Nëse ju merr gjumi ose po filloni të ëndërroni shkoni në një vend tjetër.



2. MUNDUHUNI TË KOMBINONI SHPESH STUDIMIN ME PUSHIMIN:

- ▶ Gjatë kohës që studioni një material është mirë që të bëni pushime në mënyrë të tillë që të mos sforconi kujtesën.
- ▶ Studimi duhet të zhvillohet me disa seanca dhe me pushime të shkurtra mes tyre.
- ▶ Mundohuni që gjatë pushimeve të kënaqëni veten me diçka që ju pëlqen.



3. PËRMIRËSONI KUJTESËN TUAJ:

- ▶ Kjo bëhet duke pasur parasysh 3 gjëra.
- ▶ Së pari, motivojeni veten për të mbajtur mend.
- ▶ Së dyti rifreskojeni kujtesën tuaj.

- ▶ Së treti gjatë mësimit nxirrni në pah gjërat kryesore dhe renditini ato në një mënyrë të caktuar.
- ▶ Përzgjidheni materialin që duhet të mbani mend, organizojeni atë dhe përsëriteni.
- ▶ Gjithashtu mund ta lidhni atë që keni mësuar me situata të caktuara të jetës suaj dhe me vende me të cilat jeni të familjarizuar.

4. TESTONI VETEN PËR ATË QË KENI MËSUAR:

- ▶ Pasi të mendoni që e keni mësuar një matërial, testoni veten duke ju përgjigjur pyetjeve që ka mësimi ose kapitulli.
- ▶ Gjithashtu i bëni sa më shumë pyetje vetes për të parë nëse jeni në gjendje ti përgjigjeni.



5. MËSONI TË MENAXHONI KOHËN TUAJ:

- ▶ Si mund ta menaxhoni më mirë kohën tuaj?
- ▶ Përpiquni të hartoni një plan të veprimtarive tuaja ditore.
- ▶ Bëni një tabelë ku të shënoni orët e cdo dite të javës. Plotësoni në krahë të djathtë të tyre verimtaritë që do të kryeni, gjumi, vaktet e të ngrënit, studimin për cdo lëndë si dhe kohën e lirë etj.
- ▶ Kjo do t'iu bëjë të aftë të kontrolloni më mirë atë që bëni, dhe të mos e

humbisni kohën kot.



USHTRIME RELAKSIMI

“Reduktimi i stresit dhe aktivitete për maturantët”

Stresi është pjesë normale e jetës së çdo adoleshenti. Stresi në vetvete është çdo ndryshim i brendshëm ose i jashtëm; pozitiv ose negativ me të cilin një i ri duhet thjesht të përshtatet. “Stresi është çdo gjë që shkakton probleme fizike dhe mendore dhe lot në trup dhe në mendje.” (Joyce V. Fetro, Personal & Social Skills, 2000).

Stresi i maturantëve është zakonisht i lidhur me eksperiencat e përditshme, shqetësimet dhe sfidat në shkollë, shtëpi, komunitet dhe kryesisht me bashkëmoshatarët sipas grupeve ku ata rrinë. Psh. të rinjtë mund të përjetojnë stres që rezulton nga bullizmi, nofkat, izolimi social, kur nuk marrin atë që duan, imazhi dhe format e trupit, vështirësitë akademike dhe komshinj të pasigurt.

Ndërkohë që çdo nxënës do ti përgjigjet stresit dhe ta zgjidhë atë në mënyra të ndryshme, impakti i pjesës së stresit të pazgjidhur do të çojë në ndjenja si ankth, depresion, irritim, përqëndrim i dobët, agresivitet, dhimbje fizike, lodhje, çregullime gjumi si dhe aftësi të dobëta për të bashkëpunuar të cilat të çojnë te përdorimi i duhanit, drogës ose alkoolit.

Kështu të rinjtë ashtu si të rriturit mund të përfitojnë duke mësuar e praktikuar aftësitë e menaxhimit të stresit. Të rinjtë që zhvillojnë aftësitë e reduktimit të stresit mësojnë të ndihen e të bashkëpunojnë më mirë pa dëmtuar veten apo të tjerët. Duke identifikuar dhe njohur shkaktarët e stresit dhe duke shprehur ndjenjat për të zakonisht rezulton teknika më e mirë që nxënësit kanë për të reduktuar

stresin si dhe duke marrë vazhdimisht njohuri praktike dhe aftësi të reduktimit të stresit.

Disa aktivitete në klasë janë realizuar për ti mësuar nxënësit me larmishmëri metodash praktike dhe argëtuese për të ulur stresin.

Këto aktivitete mund të përdoren për të adresuar një situatë stresante të momentit si psh (situata e karantinimit të popullatës për shkak të COVID 19, përpara ose mbrapa një testimi me shkrim, ose një situatë tranzicioni dhe vështirësie).

Është e rëndësishme ti praktikosh këto aftësi para ose në fillim të ngjarjes stresante (psh: përfshi një mësim për shëndetin, përdore si aktivitete për kohën mëngjesit).

Kur përdorim konceptin e menaxhimit të stresit me nxënësit është e rëndësishme të rishohim disa sjellje dhe teknika që do ti ndihmojnë ata të menazhojnë stresin.

(këtu mund të funksionojnë edhe stuhitë e mendimit ose strategji të tjera tipike rinore).

Këshilla për të rinjtë:

- Hani vakte të shëndetshme dhe shumë fruta e perime
- Mbani rutinën tuaj ditore dhe programin që kishit
- Bëni ushtrime fizike rregullisht
- Shmangni kafeinën (mund të rrisë ndjenjën e ankthit dhe irritimit)
- Bëni gjërat që ju pëlqejnë (psh: art, dëgjoni muzikë, shikoni filma të bukur komedi, kërceni, shkruani poezi, lexoni librin e preferuar, luani etj.)
- Pushoni mirë dhe flini mirë
- Shmangni alkoolin, duhanin dhe drogërat
- Shprehini ndjenjat në mënyrë shumë të qartë (psh: “Unë ndihem e mërzitur kur ti më bërtet.”)

- Ulni nivelin e të folurit negativisht me veten tuaj (transformojeni atë psh: “Notat e mia kurrë nuk do bëhen më mirë.” në “Nuk jam shumë mirë me notat tani po mund të përmirësohem nëse më ndihmojnë shoqet dhe i bëj detyrat e shtëpisë.”)
- Rrini me ata miq që bashkëpunojnë me ju në mënyrë pozitive
- Mësoni disa teknika relaksimi (si psh: frymëmarrja e thellë, relaksimi i muskujve, meditimi etj)
- Flisni me të rritur që kujdesen për ju
- Shikoni humor, qeshni, mendoni pozitivisht.

Frymëmarrja e thellë



Target grupi: Ky aktivitet mund të realizohet tek nxënësit e të gjitha klasave nga 10-12.

Qëllimi; Përfshirja e nxënësve në frymëmarrje të thellë, si një aktivitet që praktikohet gjerësisht në botë, për reduktimin e stresit.

Si do të praktikohet? Ushtrimi praktikohet ulur në karrige ose në dysheme.

Përmbajtja

Përfshijini nxënësit në aktivitet duke ju folur për praktikimin e përhapur të meditimit në të gjithë botën. Shpjegojuni nxënësve që nëpërmjet këtij aktiviteti meditues, ata do të relaksojnë trupin dhe mendjen. SIPAS DESHIRES: Kërkojuni nxënësve që të përqëndrohen tek rrahjet e zemrës , përpara se të fillojnë procesin meditues, dhe të bëjnë të njëjtën gjë pasi ta përfundojnë atë.

Udhëzime

1. Filloni duke u ulur në një pozicion komod, të ekuilibruar dhe relaksues (nese jeni ulur ne karrige, sigurohuni që këmbët te prekin dyshtemenë). Merrni frymë nga barku (jo përmes kraharorit).
2. Relaksojeni trupin. Relaksojini duart dhe krahët duke i mbështetur tek këmbët.
3. Mbyllini sytë.
4. Thjesht merrni frymë thellë dhe ngadalë (imagjinoni sikur po fryhet një tullumbace) duke numëruar me mendje deri në 4.
5. Mbajeni frymën për disa sekonda.
6. Nxirrni frymën ngadalë nga goja (mbase duke imagjinuar shfryrjen e ngadaltë të tullumbaces) duke numëruar me mendje deri në 8.
7. Përsëriteni këtë të paktën 10 herë.
8. Këshillë: Mbajeni njëren dorë tek pjesa e poshtme e stomakut për t'u siguruar se po ulet dhe ngrihet dhe sigurohuni se po merrni frymë me diafragmë dhe jo me kraharor.

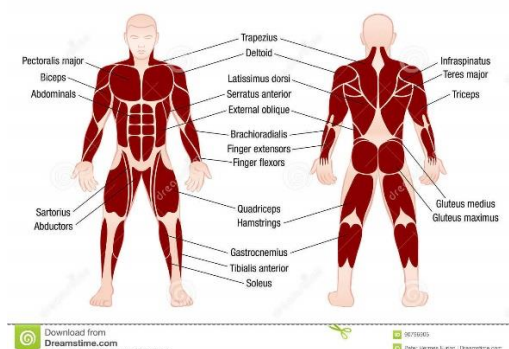
Relaksim i thellë i muskujve

Target grupi: Aktiviteti mund të përshtatet për të gjitha nivelet e nxënësve deri në maturë.

Qëllimi: Nxënësit mund të mësojnë të relaksojnë muskujt e tyre në thellësi si një metodë që redukton stresin.

Materialet:

Ska nevojë për materiale (**Psh:** Mund t'ju tregosh nxënësve me ilustrim modelin e muskujve të qënies njerëzore për ti ndihmuar të vizualizojnë muskujt në grupe dhe të përgatiten për ushtrimin.



Përmbajtja e ushtrimit:

Mësuesi/ndihmësi përshkruan konceptin e relaksimit si një metodë shumë e mirë për të ulur stresin. U thoni nxënësve që do bëjnë një ushtrim që do ti ndihmojë ata të qetësohen duke shtrënguar e liruar disa grupe muskujsh të trupit të tyre.

Nxënësit mund të ulen ose të shtrihen në shpinë kjo varet nga hapësira.

Demonstroni modelin në çdo hap për nxënësit dhe përgatitini për pjesëmarrje.

Më pas lexoni dhe ndiqni udhëzimet dy herë për çdo drejtim.

Versioni i shpejtë i ushtrimit: Shtrëngoni muskujt e gjithë trupit. Mbajini për 10 sekonda dhe qetësohuni. Lëre gjithë trupin të jetë i rëndë dhe tensionuar. Uluni me qetësi ose shtrihuni me qetësi dhe shijoni ndjesinë e qetësisimit për disa minuta.

Versioni më i gjatë:

1. Ngrini vetullat dhe rrudhosn ballin. Përpikuni të prekni kufirin e flokëve me vetullat. Mbajeni ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohuni.
2. Vrenjtuni pak . Mbaje ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohuni.
3. Mbyllini sytë aq fort sa mundeni. Tërhiqni qoshet e gojës tuaj me buzë të mbyllura. Mbajeni ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohuni
4. Hapni sytë dhe gojën sa më shumë që mundeni në gjerësi. Mbajeni ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohu. Filloni të ndieni nxehtësi dhe qetësi në faqet tuaja.
5. Shtrijini krahët para vetës tuaj. Mbylle grushtin fort. Mbaje ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohuni. Fillo të ndjesh ngrohtësi dhe qetësinë në duart e tua.
6. Shtrijini krahët nga jashtë. Bëni sikur po shtyni kundër një muri të padukshëm me krahët tuaj. Mbajeni ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohuni
7. Përkulini bërrylat dhe bëni një muskul në krahun e sipërm. Mbajeni ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohu. Ndjeni tensionin dhe lëshoji krahët.
8. Ngrini supat tuaj. Përpikuni të arrini veshët tuaj me supat tuaj. Mbaje ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohu.
9. Harkoni shpinën larg nga fundi i karriges tuaj (ose i dyshemesë). Mbajeni ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohuni.

10. Rrumbullakosni shpinën tuaj. Përpiquni të shtyni në të kundërt të karriges tuaj ose të dyshemesë. Mbaje ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohu. Ndjeni tensionin që ka shpina juaj.
11. Shtrëngojini muskujt e stomakut. Mbajeni ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohu.
12. Shtrengoni fort vithet tuaja dhe muskujt e saj. Mbajeni ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohuni.
13. Shtrëngoni fort muskujt e kofshëve tuaja duke i bërë presion këmbëve tuaja të qëndrojnë sa më të mbyllura që munden. Mbajeni ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohuni.
14. Përkulni kyçin e këmbës drejt trupit tuaj sa më shumë që të mundesh. Mbajeni ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohuni.
15. Përkulni gishtat e këmbëve për poshtë sa më shumë që të mundesh. Mbajeni ashtu për 5 sekonda...dhe qetësohuni. Ndjeni tensionin që kanë këmbët e tuaja.

Kujdes :

Praktikojeni këtë aktivitet në klasë me nxënësit që ata të fitojnë kompetenca dhe teknika. Mund gjithashtu të jetë e dobishme të qetësojë dhe fokusojë nxënësit në periudha tranzicioni duke përdorur pak nga udhëzimet. Inkurajojini maturanët ti përdorin edhe vetë në shtëpi këto aktivitete për të reduktuar stresin. Ata gjithashtu mund ti ndajnë këto aktivitete me pjesëtarë të tjerë të familjes dhe ti zhvillojnë regullisht bashkë.

Imagjinata vizuale e drejtuar

Qëllimi: Ky lloj ushtrimi i ndihmon nxënësit të qetësohen.

Target grupi: Aktiviteti mund të përshtatet për të gjitha nivelet e nxënësve deri në maturë.

Si realizohet: Ulu në një pozicion të rehatshëm dhe mendo për diçka specifike.

Materiale: Nuk ka nevojë për materiale

Përmbajtja: Mësuesi i drejton nxënësit përmes imagjinatës vizuale si teknikë relaksimi.

Udhëzime:

1. Nxënësit ulen në mënyrë të rehatshme për këtë aktivitet.
2. Mësuesi i drejton nxënësit me një zë të ulët, të qetë e të ngadaltë pas çdo sugjerimi për t'i ndihmuar nxënësit të 'shohin' në imagjinatë.
3. Krijoni vetë një skenar visual sipas përvojës dhe interesave të nxënësve.
4. Gjatë meditimit sytë mbahen mbyllur pasi ndihmon për tu përqëndruar.
5. Është normale që mendime shqetësuese mund të ndërfiten gjatë praktikës së imagjinimit Përpiku t'i injorosh duke u përqëndruar në mënyrë të vullnetshme mbi një argument specifik pozitiv.

Shembull:

Imagjino një vend "të lumtur" real ose jo, në të cilin ti ndihesh i qetë dhe i relaksuar psh: ato pushime në det.... Imagjino vizualisht të jesh në atë vend në mënyrën më të gjallë të mundshme, përqëndrohu në detajet lidhur me ambientin (tinguj, ngjyra) dhe ndjesitë që të jep. Merr frymë thellë ndërkohë që përqëndroresh në imazhet pozitive dhe të këndshme në mënyrë të tillë që të zëvendësosh çdo mendim negative.

Mbylli sytë dhe 'shiko' me sytë e mendjes një plazh të mrekullueshëm. Dielli rrezaton, nga deti fryn një erë e ngrohtë ndërkohë që pemët e palmave të rrijnë mbi kokë. Imagjino të ecësh zbathur në rërën e ngrohtë dhe ndiei se si këmbët zhyten në rërë në çdo hap. Ec drej ujit dhe zhyti këmbët në ujë. Uji është i ngrohtë dhe freskues. Pusho pak në paqe dhe shijo bukurinë përreth, imagjino se si duket, çfarë zhurmash ka dhe aromat që ndien. Merr frymë thellë duke thithur aromën e detit. Para se të largohesh, shko buzë detit dhe hidh në det gjithçka që të ka shqetësuar, çdo gjë që të bën të ndiesh i trishtuar apo i zemëruar. Hidhe në det sa më larg të mundesh. Shikoje teksa zhytet dhe humbet nëpër dallgë. Pasi të mbarojë 'vizita', trego mirënjohje për çlirimin e barrës, problemit apo shqetësimit, pastaj largohu qetësisht duke ecur nëpër rërën e ngrohtë.

6. Praktikojeni imagjinatën në klasë për 10-20 minuta
7. Lejojini nxënësit të ndajnë imagjinatën e tyre, dhe të tregojnë se ku shkuan si dhe si u ndien gjatë përvojës. A u ndietë më të qetë gjatë ushtrimit? Çfarë patë, dëgjuat apo nuhatët?

Të bazohemi te shqisat

Qëllimi: Redukton ankthin dhe stresin. Është një mënyrë e shpejtë dhe e prekshme për t'u rikthyer “me këmbë në tokë”.

Çfarë të bëjmë:

Ky aktivitet përfshin pesë shqisat dhe u kërkon nxënësve të shohin, dëgjojnë, nuhasin, shijojnë dhe prekin. Kur prezantoni fillimisht ushtrimin, sillni diçka për shije (siç është çokollata). Ju gjithashtu mund të sillni pëlhura të ndryshme për ti prekur (bëhuni krijues).

Fillimisht tregojuni nxënësve dobitë e këtij ushtrimi. Kur jeni në gjendje “luftimi ose fluturimi”, kjo është një mënyrë e shpejtë për t'u rikthyer me këmbë në tokë.

Për të filluar, kërkojuni nxënësve të gjejnë tre gjëra në klasë. Vini re ngjyrën, strukturën, madhësinë dhe përdorimin e tyre.

Së dyti, kërkojuni nxënësve të ulen të qetë dhe të dëgjojnë. Çfarë tingujsh dëgjojnë? A janë me zë të lartë apo të ulët? A janë afër apo larg zërat që dëgjojnë?

Së treti, kërkoni nxënësve të marrin frymë. Cfarë nuhasin? Kërkoni nxënësve të përshkruajnë në heshtje erën që ndiejnë. Ju gjithashtu mund të sillni diçka që ka një erë të caktuar, psh: livando, dhe provoni këtë pjesë të ushtrimit me të.

Së katërti, gjeni diçka për të shijuar. Kjo është momenti kur çokollata ju vjen në ndihmë! Kërkoni nxënësve të marrin një copë çokollatë dhe në vend që ta përtypin atë shpejt ta lënë të shkrihet ngadalë. Cfarë shije ka? Cila është konsistenca? Sa kohë duhet të shkrihet?

Së fundmi, nxënësit do të gjejnë diçka për të prekur. Mund të jetë pëlhura e butë në këmishë/ bluzë banka e tyre, mënyra sesi ndihen duart e tyre kur kapen së bashku, etj. Vini re strukturën dhe cilësitë e cilitdo objekti që prekni.



PËR PRINDRIT

“Njihni dhe kuptoni fëmijët tuaj”

Mbani parasysh:

Së pari, pranoni se dëshira e të gjithë adoleshentëve për të qenë me miqtë është e arsyeshme dhe pikërisht ajo që duhet të duan të bëjnë.

Së dyti, inkurajoni lidhjet e tyre shoqërore dhe ndihmohuni ata të kuptojnë se si t'i mire mbajnë ato lidhje, megjithëse nga distanca. Ndoshta zbusni ndalimet ndaj kohës së ekranit kur përdoret për t'u lidhur me miqtë përmes rrjeteve sociale.

Së treti, vazhdoni të flisni me adoleshentë për koronavirusin dhe pasojat e tij. Pranoni pasigurinë që secili ndjen. Ndihmoni ata të përdorin aftësitë e tyre të të menduarit kritik rreth lajmeve, të dhënave apo provave të tjera në lidhje me efektet e dobishme të distancimit shoqëror.

Dhe së fundi, kuptoni se prirjen e adoleshentëve për autonomi, argumentimi i tyre se sa e paarsyeshme është fakti që nuk u lejohet të dalin me miq, që duhet të rrinë në shtëpi me familjen, janë të gjitha detyra sociale, emocionale dhe njohëse që përcaktojnë adoleshencën.

Stresi është një përjetim emocional i cili ndodh nga faktore të jashtëm dhe të brendshëm. Në këto momente gjendja emocionale e njeriut është e trazuar, ka frymarrje të shpeshtë, rrahje zemre të lartë, marrje fryme, djegësire në stomak, i paperqëndruar, skuqje në fytyrë, djersitje duarsh-këmbësh, shmangie kontakti me sy, muskujt tendosen, presioni i gjakut rritet, izolim në vetvete, humbje interesi, përzierje, marrje mendsh, përdorimin e duhanit-alkolit për tu qetësuar, mungesë oreksi ose e kundërta. Nëse keni vënë re të fëmijët tuaj apo te vetja disa nga këto simptoma gjatë qëndrimit në shtëpi, më poshtë janë renditur disa teknika qetësuese:

- Aktiviteti i rregullt fizik është një nga teknikat më efektive të menaxhimit të stresit
- Shkruaj diçka që të bën të rrëfesh të fshehtat e tua. Mbajtja e një ditari nuk është vetëm praktikë e adoleshentëve.
- Shpreh ndjenjat. Bisedo, qesh, qaj dhe shpreh zemërimin.
- Bëj diçka që të kënaq. Një hobi ose aktivitet që mbush kohën e lirë mund t'ju ndihmojë që të relaksoheni. Punët vullnetare në shërbim të të tjerëve ju ndihmojnë të dobësoni stresin.
- Ushtrime për frymëmarrjen, ushtrime për qetësimin e muskujve, joga
- Të meditosh, praktiko ushtrim imagjinare, dëgjo muzikë qetësuese. (nga Libri "Menaxhimi i Stresit")

Disa rekomandime nga OBSH si të qëndrojmë aktiv fizikisht:

Ndërsa rastet e reja COVID-19 vazhdojnë të shfaqen në Rajonin Evropian të OBSH-së, shumë individë të shëndetshëm u kërkohet të qëndrojnë në shtëpi në vetë-karantinë. Në disa vende, palestrat dhe vendet e tjera ku individët janë normalisht aktivë, do të qëndrojnë të mbyllura përkohësisht. Qëndrimi në shtëpi për periudha të zgjatura kohore mund të përbëjë një sfidë të rëndësishme për të mbetur aktiv fizikisht. Sjellja sedentare dhe nivelet e ulëta të aktivitetit fizik mund të sjellin efekte negative në shëndetin, mirëqenien dhe cilësinë e jetës së individëve. Vetë-karantina gjithashtu mund të shkaktojë stres shtesë dhe të sfidojë shëndetin mendor të qytetarëve. Aktiviteti fizik dhe teknikat e relaksimit mund të jenë mjete të vlefshme për t'ju ndihmuar të qëndroni të qetë dhe të vazhdoni të mbron shëndetin tuaj gjatë kësaj kohe.

OBSH rekomandon 150 minuta me intensitet mesatar ose 75 minuta aktivitet fizik me intensitet të fortë në javë, ose një kombinim të të dyjave. Këto rekomandime ende mund të arrihen edhe në shtëpi, pa pajisje speciale dhe me hapësirë të kufizuar.

Më poshtë janë disa këshilla se si të qëndroni aktiv ndërsa jeni në shtëpi në vetë-karantinë:

Udhëzues për ndërhyrjen psiko-emocionale në institucionet arsimore.

Maj 2020



- Periudhat e shkurtra të aktivitetit fizik ndikojnë pozitivisht në shëndetin mendor. Ju mund të përdorni ushtrimet e sugjeruara më poshtë si frymëzim për të qenë aktiv çdo ditë. Vallëzimi, lojra me fëmijë dhe kryerja e punëve shtëpiake siç është të pastruarit, kopshtaria në shtëpi.



Ndiqui një klasë ushtrimesh në internet. Përfitoni nga pasuria e klasave të ushtrimeve në internet. Shumë nga këto janë falas dhe mund të gjenden në YouTube. Nëse nuk keni përvojë në kryerjen e këtyre ushtrimeve, tregohuni të kujdesshëm dhe të vetëdijshëm për kufizimet tuaja.



Ecni, edhe në hapësira të vogla, ecja përreth ose ecja në vend, mund t'ju ndihmojë të qëndroni aktiv. Nëse vendosni të dilni jashtë për të ecur ose stërvitur, sigurohuni që të ruani të paktën një distancë prej 1 metrash nga njerëzit e tjerë (qëndrimi jashtë për pak kohë).



Synoni të ndërprisni kohën e ulur çdo 30 minuta. Cohuni, lëvizni në ambientet e shtëpisë edhe pa arsye. Gjatë kohës që jeni ulur i jepni përparësi veprimtarive stimuluese njohëse, të tilla si leximi, lojra (puzzle me shumë pjesë që dikur nuk i përfundoni). Tani keni kohën e mjaftueshme.



Qetësohuni. Meditimi dhe fryma e thellë mund t'ju ndihmojnë të qëndroni të qetë.



Gjithashtu e rëndësishme është të hani shëndetshëm dhe të qëndroni të hidratuar. OBSH rekomandon pirjen e ujit në vend të pijeve të ëmbëlsuara me sheqer. Kufizoni ose shmangni pijet alkoolike për të rriturit dhe shmangni rreptësisht këto tek të rinjtë, dhe gratë shtatzëna. Siguroni shumë fruta dhe perime dhe kufizoni marrjen e kripës, sheqerit dhe yndyrës së tepërt.

Për më shumë udhëzime se si të hani shëndetshëm, ju lutemi shikoni fletën e fakteve të ËHO për dietën e shëndetshme.

Shtojca

Materiale për afishimi

Kujdesi mbi shëndetin mendor gjatë koronavirusit

Reagimet që mund të përjetoni:

1. Frikë dhe shqetësim për shëndetin tuaj dhe të dashurve tuaj.
2. Ndryshme në ritmet e gjumit
3. Vështirësi në përqëndrim
4. Probleme me regjimin ushqimor

Si mund të ndihmoj veten?

1. Shmangni informimin e tepërt
2. Përpiquni të ushqeheni shëndetshëm, në oraret tuaja të zakonshme.
3. Mund të rrisni orët e gjumit
4. Ndani ndjenjat, shqetësimet tuaja me familjarë, miq tuaj
5. Besoni tek forca e brendshme e vetes tuaj
6. Mendoni pozitivisht



Të kujdeseni për mirëqenien tuaj:

1. krijoni një rutinë tuajën
2. Jini në kontakt të vazhdueshëm me personat e dashur
3. Përpiquni të jeni aktiv
4. Jini të kujdesshëm ndaj informacioneve
5. Bëni ushtrime fizike, joga etj

Keshilla



1. Përgatitni një plan studimi

Ne vend që të shqetesohemi gjatë gjithë kohës se sa duhet të mesojmë, apo të vendosim të studiojmë vetëm ditët e fundit para provimit, më mirë është të ulemi paraprakisht dhe të krijojmë një orar studimi javor. Kjo do t'ju ndihmojë të ndjeheni më të sigurt dhe të mbani nën kontroll ankthin tuaj. Ndani secilen njësi në copeza të menaxhueshme dhe vendosni vete periudha studimi deri në një orë me pushi me 5 deri në 10 minuta në mes. Kjo do t'ju ndihmojë të qendroni të përqendruar dhe të rrisni aftësinë tuaj

2. Zgjidhni ushqimin e duhur

Ushqimet me sheqer dhe kafeina shpesh shqetrojnë studimin. Sidoqoftë, ky lloj ushqimi kur tashmë ndjeheni të stresuar nuk është zgjedhje e mirë. Jo vetëm që ato mund të rrisin simptomat e ankthit, ato gjithashtu mund të çojnë në rënie të energjisë. Në vend të kësaj, zgjidhni një përzierje të frutave, perimeve, proteinave dhe karbohidrateve për të rritur kujtesën dhe përqendrimin.



3. Qendroni aktiv

Aktiviteti i rregullt fizik është një mënyrë e shkëlqyeshme për të larguar stresin tuaj para provimit. Aktiviteti fizik, qoftë duke shkruar për vrap, duke luajtur basketboll, jo vetëm që oksigjenon trurin tuaj dhe përmirëson performancën, por gjithashtu stimulon lëshimin e endorfinave, gjë që përmirëson ndjesinë tuaj të përgjithshme të mirëqenies dhe zvogëlon tensionin trupor.

4. Qendroni në kontakt me shokët tuaj

Nëse ndiheni të stresuar për provimet edhe moshataret tuaj janë duke përjetuar të njëjten gjë. Kontaktoni me ato personalisht ose përmes një grupi në internet. Ky lloj i mbështetjes emocionale mund të ndihmojë në lehtësimin e shqetësimeve tuaja dhe t'ju mbajë të motivuar. Ju madje mund të organizoni seanca studimi në grup.



Keshilla për menaxhimin e stresit diten e provimeve



1. Mendoni për të gjitha gjerat që ju nevojiten për provimin dhe përgatitini të gjitha këto një natë më parë
2. Hani një mengjes të mirë, të lehtë - kjo do t'ju ndihmojë me nivelin e energjisë dhe përqendrimit
3. Nëse ndiheni të shqetësuar për provimin, kaloni ca kohë duke u përqendruar në frymëmarrjen tuaj
4. Kur të uleni të bëni provimin, merrni kohë për të normalizuar frymëmarrjen dhe për të relaksuar
5. Lexoni me kujdes provimin. Kujdes me udhëzimet udhëzimet
6. Llogaritni përafërsisht sa kohë keni për secilën pyetje

Rendesia e gjumit

Gjumi nuk është vetëm një anti-stres i mirë, por gjithashtu mund të përmirësojë përqendrimin. Kështu që synoni për një minimum prej tetë orësh gjumë çdo natë gjatë kohës së provimeve. Pushime të vogla gjumi gjatë ditës kur jeni duke studiuar gjithashtu mund të ndihmojnë për të relaksuar trupin dhe për të përmirësuar funksionet njohëse, duke i dhënë trurit tuaj një shans për të



Teknika relaksimi

Me afrimin e ditës së provimit tuaj të ardhshëm, mund të jetë e vështirë të qendroni të qetë dhe të përqendruar. Zbatimi i disa teknikave të thjeshta të relaksimit mund tju ndihmojë:

1. Frymemarja e thelle. Ngadalson rrahjet e zemrës, ul qarkullimin e gjakut dhe zhvillon ndjesinë e kontrollit mbi veten.
2. Relaksimi progresiv I muskujve, ofron një mënyrë të shkelqyer për të lehtësuar stresin. Kjo realizohet duke tensionuar dhe pastaj relaksuar grupe të ndryshme muskulore në trupin tuaj.
3. Vizualizimi. Kjo teknikë përdor imagjinatën për të ngadalësuar procesin e menduarit negativ.
4. Meditimi
5. Të qeshurit është një qetësues i mrekullueshëm që lehtëson tensionin dhe ndihmon në qetësimin e trupit