Material i përzgjedhur për pregatitjen e ligjëratës për trajnimin e mbajtur më datë 10, 11, dhe 12 mars, me qëllimin e ngritjes së vetëdijes për rëndësinë e shëndetit mendor.

Relaizimi i aktiviteteve relaksuese me nxënësit në klasë (online).

Ma. Trëndelina Krasniqi

Psikologe e këshillimit SHFMU “Ismail Qemali” Prishtinë

1. Rëndësia e Kurrikulës Bërthamë

Kurrikula Bërthamë është dokument që e bën të zbatueshme në shkollat e Kosovës

Kornizën Kurrikulare, të miratuar nga MASHT-i, në gusht të vitit 2016. Me këtë dokument

përcaktohen rezultatet për kompetenca dhe rezultatet e të nxënit për fusha kurrikulare, të

shprehura në njohuri faktike dhe procedurale, shkathtësi, qëndrime dhe vlera që duhet të

zhvillohen te nxënësit përgjatë periudhave të caktuara kohore si dhe qasjet, metodologjitë e

zbatueshmërisë, monitorimi dhe vlerësimi. Gjithashtu, ky dokument përcakton shpërndarjen

kohore (orëve mësimore) për fushat e kurrikules dhe ndërlidhjen mes tyre, të cilat mundësojnë

progres në zhvillimin e kompetencave te nxënësit.

 Kurrikula Bërthamë mbështet:

• nxënësin në zhvillimin gradual të tij, në zhvillimin e kompetencave për arsimim

tërëjetësor përintegrim të lehtë shoqëror duke e përgatitur që të përballë sfidat e jetës;

• mësimdhënësin në planifikimin dhe realizimin me sukses të punës me nxënës – të

aktiviteteve mësimore në klasë dhe jashtë klase;

• prindin në përcjelljen e nivelit të zhvillimit të fëmijës gjatë arritjes së kompetencave,

në periudha të caktuara kohore, të shprehura në njohuri, sjellje dhe qëndrime që ata i

shpërfaqin në situata të ndryshme jetësore në harmoni me rezultatet e të nxënit për

fusha kurrikulare dhe për kompetenca.

3. Qëllimet e Arsimit Parauniversitar

Të gjitha nivelet formale të arsimit parauniversitar mbështesin nxënësit të zhvillojnë

njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe vlerat në harmoni me kërkesat/nevojat e shoqërisë

demokratike, duke:

• kultivuar identitetin personal, kombëtar, të përkatësisë shtetërore e kulturore;

• promovuar vlerat e përgjithshme kulturore dhe qytetare;

• zhvilluar përgjegjësinë ndaj vetvetes, shoqërisë dhe mjedisit;

• aftësuar për jetë dhe për punë në kontekste të ndryshme shoqërore e kulturore;

• aftësuar për ndërmarrësi dhe për përdorim/shfrytëzim të teknologjisë;

• aftësuar për mësim gjatë gjithë jetës.

Më gjerësisht për qëllimet e arsimit parauniversitar, shih Kornizën kurrikulare.

4. Parimet e Arsimit Parauniversitar

Kurrikula Bërthamë siguron koherencë dhe qëndrueshmëri mes të niveleve formale të arsimit

parauniversitar duke u mbështetur në këto parime:

Gjithëpërfshirje, që nënkupton ofrimin e mundësisë për përfshirje dhe qasje të barabartë të të

gjithë e fëmijëve dhe të rinjve në arsim cilësor.

Zhvillim i kompetencave që reflektohet nëpërmjet rezultateve të nxënit, që pritet të arrihen

në mënyrë progresive dhe të vazhdueshme nga të gjithë nxënësit në periudha të ndryshme të

shkollimit.

Mësimdhënie dhe nxënie të integruar dhe koherente, që promovon të nxënit e plotë, duke

reflektuar ndërlidhjet dhe ndërvarësinë e natyrës dhe të botës së krijuar nga njeriu me njohuritë

dhe informacionin që ka nxënësi për to.

Autonomi dhe fleksibilitet në nivel shkolle, në zbatimin e Kurrikulës Bërthamë dhe pjesës

me zgjedhje, që reflektohen në planifikim, organizim dhe realizim të procesit mësimor dhe

aktivitete jashtëkurrikulare.

Përgjegjësi dhe llogaridhënie, që reflektohen në krijimin e kulturës për vlerësim të

vazhdueshëm të progresit në zbatimin e kërkesave të Kurrikulës përmes mbledhjes dhe

analizës së të dhënave, dokumentimit të sfidave dhe zgjidhjeve drejt një paraqitjeje më të mirë

në përmbushjen e kërkesave të Kurrikulës dhe ngritjes së cilësisë së arsimit.

Më gjerësisht për parimet e arsimit parauniversitar, shih Kornizën kurrikulare.

5. Çështje të përbashkëta të Kurrikulave Bërthamë

 Kurrikula bërthamë të niveleve të arsimit parauniveristar kanë të përbashkët kompetencat

kryesore, dhe fushat kurrikulare, siç janë të përcaktuara në KK

Kompetencat kryesore:

• Kompetenca komunikim dhe të shprehur;

• Kompetenca të menduarit;

• Kompetenca të mësuarit;

• Kompetenca për jetë për punë dhe për mjedis;

• Kompetenca personale;

• Kompetenca qytetare.

Fushat e kurrikulës:

• Gjuhët dhe komunikimi

• Artet

• Matematika

• Shkencat e natyrës

• Shoqëria dhe mjedisi

• Edukata fizike, sportet dhe shëndeti;

• Jeta dhe puna.

Rezultatet e të nxënit për shkallë dhe rezultatet e të nxënit për fusha kurrikulare i bëjnë të

dallueshme kompetencat dhe fushat kurrikulare nga secili nivel formal i arsimit dhe shkalle

kurrikulare.

3. Kompetencat kryesore të të nxënit

Kompetencat përfshin një sistem të integruar dhe koherent të njohurive shkathtësive dhe i

qëndrimeve të aplikueshme dhe të transferueshme, të cilat i dëshmojnë se nxënësit janë

aftësuar të ballafaqohen me sfidat e epokës digjitale, të ekonomisë së tregut të lirë dhe të

bazuar në dije, në një botë të marrëdhënieve të ndërvarura.

Kompetencat burojnë nga qëllimi i përgjithshëm i arsimit parauniversitar, të cilat janë rezultat

i të nxënit të njohurive, shkathtësive, vlerave e qëndrimeve në mënyrë progresive dhe të

qëndrueshme përgjatë niveleve të caktuara të sistemit arsimor. Ato duhet të dëshmojnë se për

çka janë të aftë nxënësit pas një periudhe të caktuar të të nxënit.

Këto kompetenca janë:

1. Kompetenca komunikimi dhe të shprehurit

2. Kompetenca të menduarit

3. Kompetenca të mësuarit për të nxënë

4. Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis

5. Kompetenca personale

6. Kompetenca qytetare.

Kompetencat reflektohen nëpërmjet rezultateve të të nxënit, të cilat janë të përgjithshme e të

cilat shprehin atë se çfarë duhet të arrijnë nxënësit në mënyrë progresive dhe të vazhdueshme

deri në fund të arsimit të detyrueshëm.

Kompetencat komunikimi dhe të shprehurit, kompetenca të menduarit dhe kompetencat për të

mësuar janë të natyrës instrumentale: ato janë bazë për kompetencat e tjera, të cilat më tepër

janë të lidhura me rrethanat dhe me përmbajtjen e caktuar, siç janë kompetencat e nevojshme

në jetën private, publike dhe profesionale.

Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit (Komunikues efektiv)

Me qëllim që nxënësit dhe të rinjtë të zhvillohen si personalitete, të mësojnë dhe të marrin pjesë

aktive në shoqëri, është me rëndësi që t’i kuptojnë porositë që u drejtohen dhe të shprehen në

mënyrë adekuate nëpërmjet gjuhëve, simboleve, shenjave, kodeve dhe formave artistike. Për të

komunikuar në mënyrë efektive, nxënësit përkrahen që të shfrytëzojnë në mënyrë të pavarur,

kritike dhe kreative mjetet dhe mundësitë e komunikimit dhe të të shprehurit.

Kompetenca e të menduarit (Mendimtar kreativ/krijues dhe kritik)

Përveç aftësisë përtë identifikuar dhe përt’iu qasurinformatës/burimit të njohurisë së caktuar,

nxënësit kanë nevojë të zhvillojnë edhe kapacitete përt’iu qasur njohurive dhe përt’i përpunuar

dhe gjykuar në mënyrë kritike, kreative dhe ndërvepruese.

Kompetenca e të mësuarit (për të nxënë) tërëjetësor (Nxënës i suksesshëm)

Për një nxënës të suksesshëm shkolla angazhohet të kultivojë vazhdimisht kërshërinë e

nxënësve dhe interesimin për të nxënë si dhe të zhvillojë kompetencat për të mësuar.

Shkolla po ashtu duhet të vetëdijesohet për stilet dhe strategjitë efektive mësimore.

Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis (Kontribues produktiv)

Shkolla angazhohet që nxënësi/ja të përgatitet të punojë në mënyrë të pavarur dhe të

vetëdijesohet për rolin dhe përgjegjësinë e tij në mbrojtjen dhe përmirësimin e mjedisit.

Për të zhvilluar këtë kompetencë nxënësi/ja përkrahen që të kuptojë në mënyrë të plotë

ndërvarësinë ndërmjet fenomeneve shoqërore dhe natyrore. Njëkohësisht, duke e pasur

parasysh arsimin për zhvillim të qëndrueshëm, ai/ajopërgatitet që të ballafaqohen me

preokupime mjedisore, ekonomike dhe sociale.

Kompetenca personale (Individ i shëndoshë)

Shkolla përgatit nxënësit që në mënyrë efektive dhe konstruktive të inkuadrohen në jetën

familjare, shoqërore dhe të punës. Në këtë kontekst, nxënësit përkrahen që të vetëdijesohen

për veten dhe të kenë vetëbesim, por njëkohësisht të jenë të hapur dhe të kenë besim te të

tjerët.

Kompetenca qytetare (Qytetar i përgjegjshëm)

Shkolla përgatit nxënësin/en për të jetuar së bashku me të tjerët dhe për të tejkaluar sfida

kryesore me të cilat ballafaqohet në jetën e përditshme. Kjo kompetencë siguron që nxënësi të

jetë në gjendje të veprojë si qytetar i përgjegjshëm, duke marrë parasysh kontekstin e ngushtë

dhe të gjerë të zhvillimeve në shoqëri.

Roli dhe rendesia e sherbimit te psikologut brenda shkolles

Roli dhe detyrat e Psikologut të Shkolles

Roli i Psikologut në shkollë fokusohet në promovimin dhe zhvillimin e shëndetit mendor, fizik dhe emocional të nxënësve.

Psikologu shkollor ndihmon dhe mbështetë zhvillimin individual të nxënsve si dhe nxit rritjen e cilesisë së edukimit arsimor me:

1. Dëgjime

2. Këshillime

3. Vlerësime (përmes krahasimeve dhe informatave të përgjithsshme, apo specifike)

4. Analizime

5. Hulumtime

6. Rekomandime

7. Sygjerime

Të gjitha pikët e sipërpërmendura realizohen, përmes:

1. seancave individuale (me nxënës, me prind, me mësimdhënës, me stafin drejtues dhe anëtarë komuniteti)

2. seancave grupore (me nxënës, me prind, me mësimdhënës, me stafin drejtues dhe anëtarë komuniteti)

3. mbajtjës së ligjeratave dhe orëve informimi me qëllim të rritjes së vetëdijës apo njohjës me fenomene të caktuara apo globale në interes të pjesmarrësve në edukimin arsimor.

Punët përshkruese të psikologut shkollor

Psikologët shkollor tash e 6 vite përvojë në këtë profesion nuk kanë dokument të përshkrimit të punëve të tyre në formë institucionale, mirëpo neve si grup psikologësh (në Prishtinë) jemi mbeldhur dhe kemi formuluar disa pika kyqe të punëve që kryejmë në shkollat përkatëse. Përshkrimi i mëposhtëm është vetëm një pjesë e punës që ne kryesisht kontribuojmë, duke e konsideruar si më të rëndësishmën gjithashtu:

*  Regjistrojmë nxënësit në klasë të parë, me c’rast vlerësojmë këta nxënës me test të vlerësimit të klasëve të para (të përpiluar nga pedagogët në kohën e funksionimit të tyre në shkolla, por të modifikuar nga vetë ne si psikologe shkolle) ku përfshihen disa fusha që tregojnë në një shkallë pjekurinë e fëmijut. Në raste të specifikave të vecanta të nxënësve vlerësojmë verbalisht, apo nga prindërit për problemet e nxënësve, dhe fillon bashkpunimi automatik me pedagoget speciale, me c‘rast fillohet të krijohet plani individual, dhe rekomandimet për punën e mëtejshme duke përfshirë prindin, mësuesën dhe vet nxënësin. Te psikologët e shkollave të mesme puna në fillim vit gjithashtu fokusohohet në regjistrim të tyre dhe evidentim eventual të ndonjë problemi që e përcjellë atë nga shkolla e mesme e ulët.
*  Psikologët në shkolla ofrojnë shërbime këshilluese dhe informuese për stafin e shkollës (kryesisht mësimdhënësit) dhe prindërit, për problematika të vecanta, si dhe në përgjithësi.
*  Psikologët informojnë për shërbime psikologjike, në përputhje me politikat e zhvillimit të arsimit dhe të institucionit arsimor.
*  Bëjmë hapjen e dosjeve te nxënësëve mbi zhvillimin psiko-social dhe shëndetësor (dosje të cilat nuk janë shabllon, por secila psikologe, në nevoja të tyre krijon dicka specifike, të shkruar për nxënësit me të cilët punojmë)
*  Psikologet shkollor vleresojnë raportet mësimdhënës-nxenes, nxënës-prind dhe prind-mësimdhënës
*  Psikologu informon dhe mbështetë nxënësit për fazat e zhvillimit të tyre, në mënyrë që të vetëdijësohen më shumë për ndryshimet e mundëshme fizike-psikike-emocionale që ata kalojnë, gjatë kalimit nëpër këto faza, specifikisht adoleshencën. Prindërit dhe mësimdhënësit gjithashtu janë pjesë e informimeve për ndryshimet e mundëshme gjatë zhvillimit të fëmijëve, respektivisht nxënësve të tyre.
* Sipas nevojave dhe kërkesave, ndihmon udhëheqësit e shkollës rreth punëve dhe detyrave shkollore.
* Psikologu vëzhgon dhe hospiton në orë mësimore për arsye të observimit të sjelljes së nxënësit, apo nxënësve që ka në fokus, por edhe për mardhënjen që krijohet në orë mësimore nga mësimdhënësi dhe nxënësit.
* Psikologu i shkollës bashkëpunon me përsonelin administrativ dhe pedagogjik për konceptimin dhe realizimin e shërbimeve që lidhen me vlerësimin e rezultateve të nxënësve, me orientimin e karrierës dhe me zhvillimin social dhe personal të nxënësve.
* Këshillimi psikologjik individual
* Psikologu i shkollës zhvillonë seanca individuale psikologjike me nxënës për probleme të caktuara. Gjatë ofrimit të këtyre shërbimeve psikologu përcjellë disa rregulla:
* Krijon raporte besimi në mes nxënsëve dhe psikologut si profesionist
* Thekson kohën në dispozicion,dhe cakton takimet e radhës
* Ruanë konfidencialitetin deri në masën që nuk dyshon në rrezikshmëri të fëmijëve
* Informon drejtuesin e shkollës për atë çka duhet të dijë.
* Informon prindërit dhe merr miratimin e tyre në lidhje me hapat e mëtutjeshëm ën seancë
* Lidhet me struktura të specializuara jashtë shkollës për të siguruar një trajtim më të mirë të nxënësve me probleme.
* Mban raporte me shkrim rreth problemit të caktuar
* Bënë plane rreth rasteve

Këshillimi psikologjik në grup

 Në veprimtaritë këshilluese në grup, psikologu ndan punën e tij me dy apo me më shumë nxënës njëkohsisht. Në formë interpersonale nxënësit në mes vete gjatë zhvillimit të këtyre seancave ndihmojnë njëri tjetrin për përballim apo tejkalim të situatave të vështira jetësore nëpër të cilat kalojnë ata. Psikologu është një lloj monitoruesi në këtë mes.

Psikologu si psikoedukues

 Psikoedukata kryesisht ka të bëjë me informimin e pjesmarrësve të sistemit arsimor, në lidhje me proceset e shumta psikike që njeriu kalonë gjatë periudhave të ndryshme jetësore. Përmes identifikimit, hulumtimit, analizimit dhe krahasimit, shpesh herë jep informata në favor të gjithsecilit pjesmarrës në nevojë.

* Psikologu merrë në konsideratë tërësinë e informacioneve që lidhen me problemin.
* Psikologu bënë rekomandimet e nevojshme.
* Organizon dhe mbanë programe dhe debate me temat në interes të nxënsëve, mësimdhënësve dhe prindërve
* Ofron informime per spektrin social dhe menaxhim të sjelljes jo të mrë në shkollë, familje e rreth ju jeton nxënësi.
* Siguron shërbime konsultative me mësimdhënës dhe prindër duke marrë parasysh karakteristikat e nxënësit duke përfshirë këtu edhe faktorët etnik, kulturor, socio-ekonomik etj
* Sjellë veprimtari studimore të bazuara në publikimet e tyre dhe i shfrytëzon si informatë bindëse për dëgjuesit e interesuar

 Edukimi special

 Psikologu, është anëtar i grupit të mësuesve të ngarkuar nga drejtoria e shkollës për edukimin special. Psikologu ofron shërbime të tilla, si:

* Ndihmon në përgatitjen e planit individual për fëmijët me nevoja të veçanta.
* Bën vlerësimin e ecurisë së fëmijëve me nevoja të veçanta.
* Përgatit me shkrim raporte për vlerësimin.
* Bashkpunon me shërbimet e specializuara sipas problemeve relevante

Zhvillimi profesional

 Praktika e zhvillimit të shërbimit psikologjik, si dukuri e re në shkollat tona, nuk e ka pas përkrahjen minimale në ndryshime të vazhdueshme për ngritje profesionale në dobi të psikologut dhe pjesmarrësve në trajtime psikologjike. Përvec disa trajnimeve apo seminareve disa ditore të organizuara në të shumtën e rasteve nga Terres Des Homes, organizatë zviceriane dhe QPEA, organizatë vendore, që kanë ndihmuar në informimin apo kryerjen e detyrave psikologjike në shkollë, prej institucioneve publike pothuajse nuk kemi marrë as një ndihmë në ngritje të nivelit tonë profesional.

 Kusre kërkesat tona janë aq të shumta dhe përvite të tëra vetëm sa janë mbledhur në sasi. Për këtë qëllim, po shfrytëaojmë rastin të përmendim disa që janë jetike për nevojat e mëtutjeshme, duke shpresuar që shumë shpejtë do të realizohen ën praktikë:

• Të marrë pjesë në mbledhje dhe trajnime profesionale brenda dhe jashtë vendit.

• Të mundësohen përkthime dhe sigurime të testeve vlerësuese të nevojshme, në gjuhën shqipe, sigurisht edhe të standardizuara, në mënyrë që puna të jetë sa më efektive

• Të marrë pjesë në veprimtari edukative mësimore.

• Të realizoj takime dy javore me stafin profesional –psikologet e shkollave tjera me qëllim të shkëmbimit të përvojave dhe bashkëpunimit në zhvillimin profesional...etj

• Të i mundësohen ditë të lira pune për ndjekje të ligjërimit, apo përgatitjes profesionale, në raste të ndjekjes së masterit apo niveleve tjera arsimore

 Detyrat e përcaktuara më lart mundësojnë sigurimin e një shërbimi sa më cilësor në dobi të nxënësve. Me qëllim që ky shërbim të jetë sa më pranë nevojave të nxënësve, përcaktimi i prioriteteve të punës së specialistit të shërbimit psikologjik, duhet të bëhet në përputhje me nevojat e shkollës dhe komunitetit në të cilin gjendet shkolla.

 Pra e gjithë puna e psikologut në shkollë ka për synim parandalimimin dhe reduktimin e fenomeneve të shumta, prej të cilave edhe ekzistuese në shkollat tona, ku ndihmon në ruajtjen e pjesës më të ndieshme të komunitetit në shoqërinë tonë e që janë fëmijët.

*Ky shkrim është realizuar nga grupi i psikologeve të shkollave të Prishtinës*

*Përpunoi Rukije Vllasa*

*Psikologe në shkollën fillore të mesme të ulët “Faik Konica”,Prishtinë*

Rëndësia e realizimit të aktiviteteve në ngritjen e vetëdijës për rëndësinë e shëndetit mendor

Aktivitetet

Ndërgjegjësimi emocional: Ajo që më bën të lumtur

Kur mendojmë për vetëdijen emocionale, ne zakonisht përqendrohemi në situata që shkaktojnë emocione negative. Por është gjithashtu e rëndësishme që ne të identifikojmë dhe të përqendrohemi në gjërat që na bëjnë të lumtur. Duke kuptuar pozitivisht dhe negativ, ne bëhemi shumë më elastik emocionalisht.

Në mësimin më poshtë, ju do t'i ndihmoni studentët tuaj të përmirësojnë vetëdijen e tyre emocionale duke menduar se çfarë i bën ata të lumtur ose u jep atyre një "zemër të lumtur".

Studentët më të rinj do të identifikojnë 4 gjëra që i bëjnë ata të lumtur dhe do t'i shkruajnë ato në pjesët e enigmës që mund të priten dhe të mblidhen në një zemër. Nxënësit më të vjetër do të shkruajnë gjëra që i bëjnë ata të lumtur duke përdorur fjalë që fillojnë me secilën shkronjë të alfabetit.

Niveli i rekomanduar i notës: Fillore

Aftësi (a) SEL: Rregullimi i emocioneve, ndjeshmëria

Kohëzgjatja: 30 minuta

Materiale:

Fletë pune për studentët më të vegjël (personalisht ose në distancë)

Ngjitës, ngjitës ose shirit

Gërshërë

Fletë pune për studentët më të vjetër

Drejtimet e Mësimit të Ndërgjegjësimit Emocional

Kërkojuni studentëve tuaj të mendojnë për gjërat që i bëjnë ata të lumtur. Disa shembuj që mund të ndani si kërkesa janë:

Shoku yt me i mire

Shkuarja me pushime

Dëgjimi i muzikës

Një kafshë e përkëdhelur

Për studentët tuaj më të vegjël, kërkoni secilin prej tyre të shkruajnë 4 gjëra brenda pjesëve të enigmës në fletën e tyre të punës. Pasi të kenë renditur gjërat që i bëjnë të lumtur, bëni që të presin copat dhe t'i ngjisin, ngjisin ose ngjiten në një copë tjetër letër për të bërë një Zemër.

Shënim: Nëse po e bëni këtë mësim me nxënesit tuaj nga distanca, të cilët nuk kanë qasje në një printer dhe / ose materiale, ju mund t'u siguroni atyre këtë version të fletës së punës me pjesët e bashkuara tashmë në formën e një zemre.

Për studentët e moshuar, ndani këtë fletë pune. Kërkojuni atyre të shkruajnë sa më shumë fjalë që paraqesin diçka që i bën ata të lumtur duke përdorur secilën shkronjë të alfabetit.

Pasi nxenesit tuaj të kryejnë ushtrimin, kërkoni secilin student të tregojë të paktën një gjë që i bën ata të lumtur.

Aktiviteti

6. Miqësia (raportet midis nxënsve të klasës tonë)

Qëllimet e këtij aktiviteti

1. Për të ndihmuar individët të përcaktojnë se çfarë është një mik.

2. Për të treguar reciprocitetin në miqësi (p.sh., për të pasur një mik, duhet të jesh mik).

3. Të përqendrohemi në një vështirësi që mund të kenë studentët për të bërë miq dhe në këtë mënyrë t'i ndihmojnë ata të gjejnë zgjidhje.

Materiali i nevojshëm

Një fletë letre dhe një laps për grup

(Filloni seancën pa prezantim paraprak, si më poshtë, duke treguar dikë dhe duke thënë :) Ju jeni numri një. (Pastaj drejto pesë studentët e ardhshëm dhe jepu atyre përkatësisht numra dy, tre, katër, pesë dhe gjashtë dhe i thuaj këtij grupi të formojë një rreth të vogël në një cep të dhomës. Kjo procedurë përsëritet me gjashtë personat e ardhshëm, atëherë gjashtë të tjerët, etj .. derisa e gjithë klasa të ndahet në disa grupe të vogla që punojnë në zona të ndryshme të dhomës. Për klasat më të vogla, grupet duhet të kenë më pak njerëz në secilën në mënyrë që të ketë të paktën një total prej katër grupeve. )

Në dy minutat e ardhshme, zgjidhni një person në grupin tuaj që do të bëjë disa shkrime për të gjithë ju. (pas dy minutash, dorëzoni letër dhe laps personit në secilin grup që do të bëjë shkrimin:).

Ne do të kemi një konkurs sot. Kur them shko, mendo për sa më shumë mënyra për të përshkruar një mik-çfarë bën një mik, si është një shok, si vepron një shok etj.

Në dy minutat e ardhshme, zgjidhni një person në grupin tuaj që do të bëjë disa shkrime për të gjithë ju. (pas dy minutash, dorëzoni letër dhe laps personit në secilin grup që do të bëjë shkrimin:). (Lërini të kalojnë pesë minuta dhe më pas thoni:).

Stop A do të shkojë personi që bëri shkrimin për grupin e parë në qendër të rrethit. Sa mënyra të ndryshme gjeti grupi juaj për të përshkruar një mik?

(Shkruajeni numrin në dërrasën e zezë nën fjalët Grupi një dhe më pas thoni:) Ju lutemi lexoni listën tuaj (Kjo procedurë përsëritet për të gjithë pjesën tjetër të grupeve.)

(Shto rezultatet në tabelë nga secili grup për të marrë një total për të gjithë klasën.)

Klasa mendoi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (fus numrin e përgjithshëm) mënyra për të përshkruar një mik. Shume mire. Megjithëse shumë nga gjërat që thatë ishin të ngjashme, ju gjithashtu keni menduar për shumë gjëra të ndryshme që një mik është për ju. Mendoj se është arsyeja pse secili prej nesh zgjedh njerëz të ndryshëm për të qenë miqtë tanë.

Sa prej jush mendojnë se jeni një mik i mirë për dikë tjetër?

Çfarë bëni ju që ju bën një mik të mirë?

A mendoni se për të pasur një mik, duhet të jeni një mik? (Diskutoni.)

Ju ndoshta njihni njerëz që nuk kanë miq, megjithëse vërtet do të dëshironin t'i kishin. Disa prej tyre u kanë shkruar letra mësuesve të tyre duke kërkuar ndihmë dhe këshilla. Ndoshta mund të mendoni edhe për disa ide për t'i ndihmuar ata. Këtu është letra e parë:

E dashur Zonja X, - Fëmijët në klasën time nuk më zgjedhin kurrë për asgjë. Ata kurrë nuk më kërkojnë të shkoj në shtëpi me ta ose të luaj me ta pas shkollës. Unë gjithmonë sjell ëmbëlsira për ta dhe ndonjëherë madje u jap atyre para. Unë përpiqem t'i bëj ata të qeshin në klasë duke bërë tinguj të kafshëve të ndryshme ose duke bërë që të besoj se jam një makinë zjarri. Kur përpiqem të shkoj në shtëpi me ta, ata më thonë të humbas.

Shoku juaj, Adriatik

Pse mendoni se Nina nuk ka ndonjë, shoqe?

Nëse do t'i shkruaja përsëri, çfarë sugjerimesh do t'i jepje për ta ndihmuar atë të bënte disa miq? (Nëse nuk sugjerohet që Irëin të ndryshojë sjelljen e tij, pyesni klasën se si Irëin mund të ndryshojë atë që po bën tani në mënyrë që të ketë më shumë miq.)

Këtu është letra tjetër.

E dashur zonja J.

Nëna ime më bën të vesh rrobat e motrës time kur ajo i tejkalon ato. Zakonisht nuk më përshtaten shumë mirë dhe pastaj nuk duken si rrobat që veshin fëmijët e tjerë. Gjithkush më thërret gjithmonë me emra dhe tallet me mua pas shpine. Vetëm sepse jam pak e shëndoshë, fëmijët e tjerë më zgjedhin. Unë ndonjëherë çmendem aq shumë sa që i bërtas dhe u them të heshtin dhe të thërrasin emrat përsëri. Çfarë mund të bëj?

Nga Nina

Pse mendoni se Nina nuk ka miq? Nëse do t’i shkruaja, çfarë sugjerimesh do t’i jepje për ta ndihmuar të bënte shoqëri? Këtu është letra e fundit.

I nderuar Z. R

Kam lexuar shumë ‘sepse nuk jam shumë i mirë në punchball dhe bejsboll kur kemi palestër, kapitenët zihen se kush duhet të më marrë në ekipin e tyre dhe unë jam gjithnjë i fundit. Kur fëmijët në bllokun tim dalin për të luajtur top, ata kurrë nuk më thërrasin. Prandaj ose shiko TV ose puno vetëm në aeroplanët e mi të modelit. Ndonjëherë, thjesht kaloj te biblioteka.

Nxenesi juaj Artan

Pse mendoni se Artani nuk ka ndonjë shok?

Nëse do t’i përgjigjeshit letrës së tij, çfarë këshille do të jepnit për ta ndihmuar atë të bënte miq?

Pa na treguar se për kë po mendoni, kush e njeh një person që ka pasur disa probleme për të bërë miq?

Pse mendoni se ata e kanë këtë problem?

Çfarë këshille do t'u jepnit atyre në mënyrë që të bënin miq më lehtë?

Aktiviteti

18. Vete-Kontrolli

Qellimet e ketij aktiviteti:

1. Për të ndihmuar njerëzit të mësojnë se si të vlerësojne dhe gjykojne përshtatshmërinë e sjelljes së tyre në situatat sociale.

2. Të zhvillohet vetëdija se çdo individ është përgjegjës sjelljen e tij/saj dhe duhet të përballen me pasojat që lindin prej saj.

3. Për të ndihmuar nxënësit per të zëvendësuar sjelljet që reflektojne vetë-kontroll të dobët me sjellje që është jane më te përshtatshme.

Materialet qe nevojiten

Një kronometër apo ore me matje te sekondave. Një qese letre.

Përgatitja

Secila prej gjashtë situatave të përshkruara në trupin e seancës duhet të jenë te shkruara në letra të veçanta, te palosura dhe te vendosura në qese letre.

A jeni gati të provoni një eksperiment?

Këtu është një kronometër (ore me matje te sekondave). Dua të shoh nëse ju mund të kontrolloni veten. Ju duhet të ulen për 60 sekonda ,një minutë pa thënë asnjë fjalë, pa qeshur, pa lëvizur fare.

Si pjesë e këtij eksperimenti. Une (mësuesi juaj) do të shkruaj emrat e atyre prej jush që lëvizin, flasin ose qeshin gjatë 60 sekondave të ardhshëm. A jeni gati? Vendosuni. Filloni! (Lejo 60 sekonda të kalojnë dhe të pyesni:) A ishte e vështirë për të kontrolluar veten? (Nese shumica thone jo, pyesni ata nëse ata mund të bëjnë eksperiment për 15 minuta, 30 minuta, 45 minuta, etj, deri sa shumica thonë se nuk mund të arrijne ta bejne.)

Pse ishte (do të ishte) aq vështirë për të kontrolluar veten?

Tani për pjesën tjetër të eksperimentit. Imagjinoni sikur dëgjojni këmbanat për një stërvitje zjarri. Por kjo nuk është nje stërvitje zjarri e zakonshme. Në nente e pese minuta, bie telefoni në zyrën e drejtorit. Një zë i tha atij se kishte një bombë diku në këtë ndërtesë. dikush Nese ndonjeri lëviz, qesh apo bisedon, bomba mund të aktivizohet. Le të shohim se si ju do të kontrolloni veten në këtë situatë. Mbani mend, në qoftë se ju flisni, qeshni apo levizni, bomba mund të aktivizohet. Le të shohim se çfarë ndodh ne 60 sekondat e ardhshme. Une (mësuesi juaj) do të shkruaj perseri emrat e atyre që lëvizin, flasin apo qeshin. A jeni gati ?Filloni. (Lejo 60 sekonda të kalojnë) (Pas 60 sekondave, thuaj:) Ka pasur \_\_\_\_\_ (vendos numrin) njerëz të cilët kane lëvizur, qeshur ose biseduar, në eksperiment tjetër. Ka pasur \_\_\_\_ (vendos numrin) njerëz të cilët kane lëvizur, qeshur ose biseduar në eksperiment të dytë.

Pse mendoni se ka pasur një ndryshim në numrin e njerëzve në secilen listë?

Ne eksperiment tjetër, si u ndjetë kur emri yt u shkrua sepse nuk ka treguar vetë-kontroll të mirë? (nese nuk deL në diskutim, udhëheqësi mund të thotë: Disa prej jush mund të jetë ndier në siklet kur emri ju ishte shkruar.)

Aktiviteti 19 : Shkolla - Ndjenjat, mendimet, qëndrimet

Qellimet e ketij aktiviteti:

1. Të krijojmë një atmosferë të hapjes ku njerëzit mund të ndjehen të lirë të diskutojnë mbi ndjenjat, mendimet dhe qëndrimet e tyre të vërteta në lidhje me shkollën

2. Të përqendrohet ndërgjegjësimi në rolin që studenti luan në ndikimin e ndryshimit në situatën e tij / saj shkollore në mënyrë që ta bëjë atë më të rëndësishëm

Mendoni përsëri kur ishit më i ri. Cila është një gjë që ju ka ndodhur në shkollë që ju kujtohet më shumë?

Le të shkojmë nëpër dhomë dhe secili person duhet të na tregojë një gjë që mban mend.

(Pasi të gjithë të përgjigjen, thoni sa vijon:) Duket se disa prej jush kujtojnë përvoja të pakënaqshme ose të frikshme. Të tjerët kujtojnë ato të mira ose të lumtura. Edhe tani, ka ndoshta disa gjëra që ju bëjnë të lumtur dhe ndjeheni sikur të vini në shkollë dhe gjëra të tjera që ju bëjnë të dëshironi që të mos keni ardhur. Cilat janë ato? Emërtoni disa.

Meqenëse duket se ka një numër gjërash që nuk ju pëlqejnë në shkollë, si do të ndiheni nëse (shënoni emrin e drejtorit) thoni se nuk keni pse të vini më në shkollë? Çfarë do të bënit me gjithë kohën tuaj të lirë?

Çfarë do të bënit nëse në qershor do t'ju thoshin se duhet të zgjidhni?

1. Vazhdimi i fjalisë \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (plotësoni nivelin e klasës tjetër) ose

2. Lënia e shkollës për të mirë

Ju nuk mund të ndryshoni mendim pasi të bëni zgjedhjen tuaj.

Kush zgjodhi të qëndrojë në shkollë? Pse? Kush zgjodhi ta linte shkollën përgjithmonë? Pse?

Megjithëse, disa prej jush mund të dëshirojnë të lënë shkollën, me të vërtetë nuk mundeni. Ajo që mund të bëjmë është të përpiqemi të mendojmë mënyra për t'i ndryshuar gjërat në shkollë në mënyrë që të jetë një vend më i mirë dhe më i këndshëm.

A keni ndonjë sugjerim apo ide se si të përmirësoni gjërat?

(Diskutoni pro dhe kundrat e secilit sugjerim. Diskutoni për zbatimin e çdo ndryshimi që është i realizueshëm dhe i rëndësishëm.

Disa ide të thjeshta për të përmirësuar motivimin e nxenesve ne klasat tuaja

1. Jepni nxenesve një ndjenjë kontrolli

Ndërsa udhëzimi nga një mësues është i rëndësishëm për të mbajtur fëmijët në detyrë dhe të motivuar, lejimi i studentëve për të pasur një farë zgjedhje dhe kontrolli mbi atë që ndodh në klasë është në të vërtetë një nga mënyrat më të mira për t'i mbajtur ata të angazhuar. Për shembull, lejimi i studentëve të zgjedhin llojin e detyrës që bëjnë ose cilat probleme duhet të punojnë mund t'u japë atyre një ndjenjë kontrolli që thjesht mund t'i motivojë ata të bëjnë më shumë.

2. Jini të qartë në lidhje me objektivat e të nxënit

Mund të jetë shumë zhgënjyese që studentët të kryejnë një detyrë apo edhe të sillen në klasë nëse nuk ka objektiva të përcaktuara qartë. Studentët duan dhe duhet të dinë se çfarë pritet prej tyre në mënyrë që të qëndrojnë të motivuar për të punuar. Në fillim të vitit, parashtroni objektivat, rregullat dhe pritjet e qarta të studentëve në mënyrë që të mos ketë konfuzion dhe studentët të kenë qëllime për të punuar.

3. Krijoni një mjedis pa kërcënime

Ndërsa studentët duhet të kuptojnë se ka pasoja në veprimet e tyre, shumë më motivuese për studentët sesa kërcënimet janë përforcimet pozitive. Kur mësuesit krijojnë një mjedis të sigurt, mbështetës për studentët, duke pohuar besimin e tyre në aftësitë e një studenti, në vend se të përcaktojnë pasojat e mos bërjes së gjërave, studentët kanë shumë më shumë gjasa të marrin dhe të qëndrojnë të motivuar për të bërë punën e tyre.

Në fund të ditës, nxenesit do të përmbushin pritjet që të rriturit përreth tyre komunikojnë, kështu që përqendrohuni te mundja, jo tek nuk mundet.

Shikoni gjithashtu 60 teknika të vlerësimit jo-kërcënues të vlerësimi

4. Ndryshoni pamjen tuaj

Një klasë është një vend i shkëlqyeshëm për të mësuar, por ulja në tryezë ditë për ditë mund të bëjë që shkolla të fillojë të duket pak e shurdhër për disa studentë. Për të ripërtërirë interesin për lëndën ose thjesht për të mësuar në përgjithësi, jepuni studentëve tuaj një shans të dalin nga klasa. Bëni udhëtime në terren, sillni folës ose thjesht drejtohuni në bibliotekë për disa kërkime. Truri e do risinë dhe një mjedis i ri mund të jetë pikërisht ajo që u duhet disa studentëve për të qëndruar të motivuar për të mësuar.

5. Ofroni përvoja të ndryshme.

Jo të gjithë studentët do t'i përgjigjen mësimeve në të njëjtën mënyrë. Për disa, përvojat praktike mund të jenë më të mirat. Të tjerët mund të duan të lexojnë libra në heshtje ose të punojnë në grupe. Në mënyrë që të mbani të gjithë studentët të motivuar, përzieni mësimet tuaja në mënyrë që studentët me preferenca të ndryshme të marrin secilin kohë të përqendruar në gjërat që u pëlqen më shumë. Bërja e kësaj do t'i ndihmojë studentët të qëndrojnë të angazhuar dhe t'i kushtojnë vëmendje.

6. Përdorni konkurrencën pozitive

Konkurrenca në klasë nuk është gjithmonë një gjë e keqe, dhe në disa raste mund t'i motivojë studentët të përpiqen më shumë dhe të punojnë për të shkëlqyer. Punoni për të nxitur një frymë miqësore të konkurrencës në klasën tuaj, ndoshta përmes lojërave në grup që lidhen me materialin ose mundësi të tjera që studentët të ‘tregojnë’ njohuritë ose aftësitë e tyre.

7. Ofroni shpërblime

Gjithkush pëlqen të marrë shpërblime dhe t'u ofrojë studentëve tuaj mundësinë për t'i fituar ato është një burim i shkëlqyeshëm motivimi. Gjëra të tilla si ahengjet me pizza, shikimi i filmave, apo edhe diçka aq e thjeshtë sa një afishe në një letër mund t'i bëjë studentët të punojnë më shumë dhe me të vërtetë të synojnë të arrijnë. Merrni parasysh personalitetet dhe nevojat e studentëve tuaj për të përcaktuar shpërblimet e duhura për klasën tuaj.

8. Jepni studentëve përgjegjësi

Caktimi i vendeve të punës në klasë për studentët është një mënyrë e shkëlqyeshme për të ndërtuar një komunitet dhe për t'i dhënë studentëve një ndjenjë motivimi. Shumica e studentëve do ta shohin punën në klasë si një privilegj më shumë sesa një barrë dhe do të punojnë shumë për të siguruar që ata, dhe studentët e tjerë, po përmbushin pritjet. Mund të jetë gjithashtu e dobishme që t'i lejoni studentët të marrin aktivitete me radhë ose të ndihmojnë në mënyrë që secili të ndihet i rëndësishëm dhe i vlerësuar.

9. Lejoni studentët të punojnë së bashku

Ndërsa jo të gjithë studentët do të kenë mundësi të punojnë në grupe, shumë prej tyre do ta kenë kënaqësi të përpiqen të zgjidhin probleme, të bëjnë eksperimente dhe të punojnë në projekte me studentë të tjerë. Ndërveprimi shoqëror mund t’i entuziazmojë për gjërat në klasë dhe studentët mund të motivojnë njëri-tjetrin për të arritur një qëllim. Sidoqoftë, mësuesit duhet të sigurojnë që grupet janë të ekuilibruara dhe të drejta, në mënyrë që disa studentë të mos bëjnë më shumë punë se të tjerët.

10. Jepni lavdërime kur fitoheni

Nuk mund të ketë ndonjë formë tjetër të motivimit që funksionon mjaft mirë si dhe inkurajimi. Edhe si të rritur dëshirojmë njohje dhe lavdërime, dhe studentët në çdo moshë nuk bëjnë përjashtim. Mësuesit mund t'u japin studentëve një begati motivimi duke shpërblyer suksesin publikisht, duke dhënë lavdërime për një punë të bërë mirë dhe duke ndarë një punë shembullore.

11. Inkurajoni vetë-reflektimin

Shumica e fëmijëve duan të kenë sukses, ata thjesht kanë nevojë për ndihmë për të kuptuar se çfarë duhet të bëjnë për të arritur atje. Një mënyrë për të motivuar studentët tuaj është t'i bëni ata të hedhin një vështrim të fortë në vetvete dhe të përcaktojnë pikat e forta dhe të forta të tyre. Studentët shpesh janë më të motivuar duke krijuar këto lloj kritikash ndaj vetes sesa duke bërë që një mësues ta bëjë këtë për ta, pasi kjo i bën ata të ndihen të ngarkuar për krijimin e objektivave dhe qëllimeve të tyre. Shihni Udhëzimet Metakognitive që Studentët të Reflektojnë mbi Të Mësuarit e Tyre.

12. Entuziazmi model për të mësuar!

Një nga mënyrat më të mira për t’i motivuar studentët tuaj është të ndani entuziazmin tuaj. Kur të jeni të ngazëllyer për mësimdhënien, ata do të jenë shumë më të ngazëllyer për të mësuarin. Thatshtë kaq e thjeshtë.

13. Njihni studentët tuaj

Njohja me studentët tuaj ka të bëjë më shumë sesa thjesht të mësuarit përmendësh të emrave të tyre. Nxënësit duhet të dinë që mësuesi i tyre ka një interes të vërtetë për ta dhe kujdeset për ta dhe suksesin e tyre. Kur studentët ndihen të vlerësuar krijon një mjedis të sigurt të të mësuarit dhe i motivon ata të punojnë më shumë, pasi ata duan të marrin lavdërime dhe reagime të mira nga dikush që ata mendojnë se i njeh dhe i respekton ata si individë.

14. Shfrytëzoni interesat e studentëve

Njohja e studentëve tuaj ka edhe disa përfitime të tjera, domethënë që ju lejon të lidhni materialin në klasë me gjërat për të cilat studentët janë të interesuar ose kanë përjetuar. Mësuesit mund t'i përdorin këto interesa për t'i bërë gjërat më interesante dhe më të përshtatshme për studentët, duke i mbajtur studentët të motivuar për një kohë më të gjatë.

15. Ndihmoni studentët të gjejnë motivim të brendshëm

Mund të jetë shumë mirë t'i ndihmoni studentët të motivohen, por në fund të ditës, ata duhet të jenë në gjendje të gjenerojnë motivimin e tyre. Ndihmimi i studentëve për të gjetur arsyet e tyre personale për të bërë punë në klasë dhe për të punuar shumë, qoftë sepse ata e shohin materialin interesant, duan të shkojnë në kolegj ose thjesht duan të mësojnë, është një nga dhuratat më të fuqishme që mund t'u bëni atyre.

16. Menaxhoni ankthin e studentit

Disa studentë e shohin mundësinë që të mos bëjnë mirë aq nxitëse të ankthit sa të bëhet një profeci vetë-përmbushëse. Për këta studentë, mësuesit mund të zbulojnë se ata janë më të motivuarit nga të mësuarit se lufta me një lëndë nuk është fundi i botës. Ofroni mbështetje pa marrë parasysh se cili është rezultati përfundimtar dhe sigurohuni që studentët të mos ndihen aq të mbingarkuar nga pritjet sa thjesht të heqin dorë.

17. Bëni qëllimet e larta, por të arritshme

Nëse nuk po i shtyni studentët tuaj të bëjnë më shumë se minimumi, shumica nuk do të kërkojnë ta shtyjnë vetveten. Studentëve u pëlqen të sfidohen dhe do të punojnë për të arritur pritshmëri të mëdha për sa kohë që ata besojnë se këto synime janë brenda mundësive të tyre, kështu që mos kini frikë t'i shtyni studentët të marrin më shumë prej tyre.

18. Jepni komente për mësimin dhe ofroni shanse për t'u përmirësuar

Studentët që luftojnë me punën në klasë ndonjëherë mund të ndjehen të frustruar dhe të bien në vetvete, duke e shteruar motivimin. Në këto situata, është e rëndësishme që mësuesit të japin reagime efektive për të mësuar për të ndihmuar studentët të mësojnë saktësisht se ku kanë gabuar dhe si mund të përmirësohen herën tjetër. Përcaktimi i një metode për të arritur aty ku dëshirojnë studentët mund t'i ndihmojë gjithashtu që të qëndrojnë të motivuar për të punuar shumë.

19. Ndjek progresin

Mund të jetë e vështirë për studentët të shohin se sa larg kanë arritur, veçanërisht me lëndët që janë të vështira për ta. Ndjekja mund të jetë e dobishme në klasë, jo vetëm për mësuesit, por edhe për studentët. Mësuesit mund ta përdorin këtë si një mënyrë për të motivuar studentët, duke i lejuar ata të shohin vizualisht se sa po mësojnë dhe përmirësohen ndërsa kalon viti.

20. Bëni gjërat zbavitëse

Jo të gjitha detyrat në klasë duhet të jenë një lojë ose një kohë e mirë, por studentët që e shohin shkollën si një vend ku ata mund të argëtohen do të jenë më të motivuar për t'i kushtuar vëmendje dhe për të bërë punën që u kërkohet prej tyre sesa ata që e konsiderojnë atë si një punë të përditshme. Shtimi i aktiviteteve argëtuese në ditën tuaj të shkollës mund të ndihmojë studentët që përpiqen të qëndrojnë të angazhuar dhe ta bëjnë klasën një vend shumë më miqësor për të gjithë studentët.

21. Siguroni mundësi për sukses

Studentët, madje edhe më të mirët, mund të zhgënjehen dhe demotivohen kur ndihen sikur po luftojnë ose nuk po marrin njohjen siç janë studentët e tjerë. Sigurohuni që të gjithë studentët të kenë një shans për të luajtur në pikat e tyre të forta dhe të ndihen të përfshirë dhe të vlerësuar. Mund të bëjë një botë ndryshimi në motivimin e tyre.

Ky është një postim i kryqëzuar nga onlinecollegecourses.com

Referencat

https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/mental-health/school-psychology-and-mental-health/school-based-mental-health-services

https://masht.rks-gov.net/uploads/2017/03/korniza-kurrikulare-finale.pdf

https://www.teachstarter.com/au/blog/10-ways-to-improve-student-concentration/

https://www.researchgate.net/publication/280093843\_Mental\_Health\_and\_wellbeing\_Educational\_Perspectives

https://casel.org/what-is-sel/

https://www.centervention.com/social-emotional-learning-activities/

https://www.teachthought.com/pedagogy/21-simple-ideas-to-improve-student-motivatio/