



REPUBLIKA E KOSOVËS
MINISTRIA E ARSIMIT, SHKENCËS,
TEKNOLOGJISË DHE INOVACIONIT



Zhvillimi social dhe emocional i fëmijëve

Udhëzues praktik për zbatimin e Kurrikulës për Edukimin
në Fëmijërinë e Hershme në Kosovë për Fëmijët 0-6 vjeç



REPUBLIKA E KOSOVËS
MINISTRIA E ARSIMIT, SHKENCËS,
TEKNOLOGJISË DHE INOVACIONIT

Zhvillimi social dhe emocional i fëmijëve

Udhëzues praktik për zbatimin e Kurrikulës
për Edukimin në Fëmijërinë e Hershme në Kosovë
për Fëmijët 0-6 vjeç

Ky dokument është udhëzues plotësues për Kurrikulën për Edukimin në Fëmijërinë e Hershme në Kosovë për Fëmijët 0-6 vjeç.

Si i tillë, ai është një nga komponentët e Udhëzuesit Praktik për Zbatimin e Kurrikulës për Edukimin në Fëmijërinë e Hershme, dhe duhet të konsiderohet si material mbështetës për realizimin cilësor të programeve të edukimit të hershëm për fëmijët zero deri në gjashtë vjet.

Përmbajtja

1. Hyrje	3
1.1 Zhvillimi social dhe emocional në fëmijërinë e hershme	3
1.2 Çfarë është zhvillimi social dhe emocional?	3
2. Roli i edukatorëve në zhvillimin emocional dhe mirëqenien e fëmijëve	5
2.1 Krijimi i një mjedisi mbështetës	6
2.2 Modelimi i shkathtësive emocionale dhe sociale	7
2.3 Vetëdija emocionale	8
2.4 Vetëkontrolli emocional	9
2.5 Zhvillimi i empatisë dhe shkathtësive ndërpersonale	10
2.6 Ndërtimi i vetëvlerësimit dhe vetëbesimit	11
2.7 Mbështetja e vazhdueshme	12
3. Kompetenca socio-emocionale dhe parandalimi i paragjytimeve gjinore në edukimin në fëmijërinë e hershme	13
3.1 Rëndësia e transparencës emocionale	15
3.2 Vëzhgimi dhe reagimi ndaj emocioneve të fëmijëve gjatë ditës	16
4. Praktikat që ndikojnë në zhvillimin emocional të fëmijëve në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme	17
4.1 Nga 0 deri në 1 vjeç	17
4.2 Nga 1 deri në 2 vjeç	17
4.3 Nga 2 deri në 3 vjeç	17
4.4 Nga 3 deri në 4 vjeç	18
4.5 Nga 4 deri në 5 vjeç	18
4.6 Nga 5 deri në 6 vjeç	18
5. Teatri dhe kukullat	19
6. Loja imagjinare	20
7. Shpjegimet narrative	21



Dokumenti është zhvilluar me mbështetjen e **UNICEF në Kosovë**
www.unicef.org/kosovoprogramme

1. Hyrje

1.1 Zhvillimi social dhe emocional në fëmijërinë e hershme

Vitet e hershme në jetën e një fëmije paraqesin një mundësi unike për të nxitur zhvillimin e shëndetshëm. Studimet dhe hulumtimet akademike theksojnë rëndësinë e pesë-gjashtë viteve të para të jetës kur fëmijët mësojnë të ndërveprojnë me të tjerët, t'i shprehin dhe kuptojnë emocionet, dhe të ndërtojnë marrëdhënie. Fëmijët mësohen t'i menaxhojnë emocionet dhe të zhvillojnë shkathtësi thelbësore sociale, të cilat janë themeli për mirëqenien e tyre, për marrëdhënie të shëndetshme me mjedisin e tyre, dhe produktivitet si në institucionin e edukimit në fëmijërinë e hershme ë, ashtu edhe më vonë në punë ose në nisma jetësore. Këto vite janë kritike për sukses të mëvonshëm në jetën sociale dhe akademike.

Përmes përvojave të drejtpërdrejta, fëmijët i mësojnë elementet bazë të komunikimit dhe mësimit. Përvojat e hershme, përfshirë mjedisi në të cilin rritet fëmija dhe kujdesi që i ofrohet, luajnë një rol të rëndësishëm në formësimin e personalitetit dhe karakterit të fëmijës. Përvojat pozitive në një mjedis të mbushur me dashuri, së bashku me kujdesin dhe stimujt e pasur edukativ, ndihmojnë në zhvillimin e një individi të formuar e me vetëbesim. Vitet e hershme janë gjithashtu kritike për zhvillimin e ndjenjës së vetëbesimit dhe sigurisë. Kur fëmijëve u ofrohet dashuri dhe mbështetje gjatë kësaj periudhe, ka më shumë gjasa të zhvillojnë vetëvlerësim të qëndrueshëm dhe të përgatiten më mirë për përballimin e sfidave në të ardhmen.

Këto vite ndërtojnë themelin për të ardhmen e fëmijës. Edukimi dhe mbështetja në vitet e hershme janë investim në të ardhmen e fëmijës, duke krijuar një bazë të fortë për zhvillimin e tyre personal, emocional, dhe social.

1.2 Çfarë është zhvillimi social dhe emocional?

Që nga foshnjëria, fëmijët nisin të zhvillojnë aftësi që janë thelbësore për ndërtimin e marrëdhënieve të shëndetshme dhe menaxhimin e emocioneve të tyre. Zhvillimi social dhe emocional përfshinë të qenit të vetëdijshëm rreth emocioneve, aftësinë për t'i njohur dhe kuptuar ndjenjat e të tjerëve, si dhe zhvillimin e sjelljeve që ndihmojnë në krijimin e lidhjeve pozitive.

Këto shkathtësi nuk janë vetëm mekanizma të mbijetesës; ato janë thelbësore për një jetë të suksesshme, të lumtur dhe të balancuar. Fëmijët që i zhvillojnë këto shkathtësi në vitet e hershme të tyre, me shumë gjasë do të jenë më të përgatitur për t'u përballur me sfidat sociale dhe emocionale që do t'i hasin me vonë në shkollë, në marrëdhënie me të tjerët, dhe në karrierë në të ardhmen.

Në këtë fazë të hershme, fëmijët mësojnë për emocionet përmes ndërveprimeve me prindërit, kujdestarët dhe edukatorët. Edukatorët mund të krijojnë situata ku fëmijët punojnë së bashku, ndihmojnë njëri-tjetrit, dhe zhvillojnë sjellje bashkëpunuese dhe respektuese. Përmes këtyre ndërveprimeve, fëmijët mësojnë për rëndësinë e ndarjes së gjërave me të tjerët, bashkëpunimit, dhe respektimit të mendimeve dhe ndjenjave të të tjerëve.

Emocionet e tilla si dashuria, lumturia, zemërimi, frika, dhe frustrimi janë disa nga ndjenjat e para që i përjetojnë, e të cilat ndikojnë në mënyrën se si e përceptojnë botën që i rrethon. Gjersa fëmijët rriten, ndërveprimet e tyre bëhen më komplekse, dhe fillojnë të kuptojnë se si ndjenjat e tyre mund të ndikojnë tek të tjerët dhe se si sjelljet e të tjerëve mund të ndikojnë në ndjenjat e tyre. Njohja e këtyre emocioneve dhe kuptimi i ndikimit që ato e kanë tek të tjerët përbëjnë themelin e zhvillimit emocional dhe social.

PËR SHEMBULL

buzëqeshja e fëmijës



reagimi **pozitiv**
prindëror



nxitja e buzëqeshjes
së fëmijës

Kjo vlen edhe për frikën.

Zhvillimi social dhe emocional është pjesë e kompetencave që fëmijët zhvillojnë gjatë gjashtë viteve të para të jetës. Ndërveprimet me të tjerët ndihmojnë që fëmijët të zhvillojnë empati, të kuptojnë këndvështrimet e të tjerëve, dhe t'i ndërtojnë shkathtësitë e nevojshme për t'u bërë pjesë e një grupi. Përmes lojës dhe aktiviteteve të ndryshme, fëmijët zhvillojnë shkathtësi të tilla si ndarja e gjërave me të tjerët, bashkëpunimi, respektimi i radhës, dhe zgjidhja e konflikteve me qetësi. Ky zhvillim social dhe emocional është i lidhur ngushtë me mënyrën se si fëmijët ndihen të sigurt dhe të mbështetur në mjedisin e tyre, gjë që ndikon drejtpërdrejt në ndërtimin e vetëvlerësimit dhe vetëbesimit të qëndrueshëm.

Për më tepër, zhvillimi social dhe emocional në këto vite të hershme shërben si themel për suksesin e mëvonshëm akademik dhe social. Fëmijët të cilët zhvillojnë shkathtësi të shëndetshme emocionale dhe sociale janë më mirë të përgatitur për t'u përballur me sfidat e shkollës dhe jetës, sepse janë më të aftë të krijojnë marrëdhënie pozitive, ta menaxhojnë stresin, dhe të përshtaten me situata të reja.

Është e rëndësishme të dijmë që emocionet janë përgjigje subjektive (individuale) ndaj mjedisit, të cilat zakonisht perceptohen për nga aspekti kognitiv si pozitive ose negative dhe gjithashtu shoqërohen ose manifestohen në aspektin fiziologjik (p.sh. rrahjet e shpejta të zemrës).

Për më tepër, emocionet lidhen gjithashtu edhe me shëndetin fizik dhe mendor, dhe shërbejnë për t'i shprehur ndjenjat dhe për të nxitur ndërveprimet sociale. Aftësia për ta zhvilluar inteligjencën emocionale nënkupton aftësinë që të përballesh me sfidat me sukses nëpër mjedisin ku jetojmë, kurse njohja e emocioneve të të tjerëve është thelbësore në jetën e përditshme dhe në zbatimin e sjelljes sa më adaptive dhe të përshtatshme.





2. Roli i edukatorëve në zhvillimin emocional dhe mirëqenien e fëmijëve

Në rrugëtimin e zhvillimit social dhe emocional, roli i edukatorëve është kritik në nxitjen dhe promovimin e rritjes emocionale dhe sociale të fëmijëve të vegjël. Ky zhvillim jo vetëm që vendos themelin për mirëqenie për të ardhmen, por gjithashtu krijon bazën për marrëdhëniet ndërpersonale të fëmijës gjatë gjithë jetës së tij.

Edukatorët nuk janë përgjegjës vetëm për t'u mësuar fëmijëve shkathtësi të reja ose për t'iu ndihmuar që të mësojnë për ngjyrat dhe trajtat; ata janë gjithashtu figura kyçe në formësimin e asaj se si fëmijët i perceptojnë emocionet dhe marrëdhëniet. Gjatë punës së tyre të përditshme, edukatorët krijojnë një mjedis të sigurt dhe mbështetës ku fëmijët mund t'i eksplorojnë emocionet dhe ndërveprimet e tyre pa frikë ose pasiguri.

Në këtë mjedis, edukatorët i vënë fëmijët në situata të ndryshme ku mësojnë si t'i njohin dhe dallojnë emocionet, si t'i menaxhojnë ato, të tregojnë empati, dhe të ndërtojnë marrëdhënie pozitive. Edukatorët i ndihmojnë fëmijët që ta kuptojnë rëndësinë e ndarjes së gjërave dhe bashkëpunimit me të tjerët, duke u mësuar se çfarë do të thotë të jesh i vëmendshëm dhe i respektueshëm ndaj ndjenjave dhe mendimeve të të tjerëve. Me ngrohtësi dhe në mënyrë të vazhdueshme, edukatori është i pranishëm për t'u ndihmuar fëmijëve në këtë proces të ndërlikuar dhe për t'u siguruar që të ndihen gjithmonë të vlerësuar dhe të mbështetur.

2.1 Krijimi i një mjedisi mbështetës

Një nga rolet kyçe të edukatorëve në procesin e edukimit në fëmijëri të hershme është të krijojnë një mjedis të sigurt, mbështetës, dhe edukues ku fëmijët ndihen të sigurt dhe të mbrojtur. Një mjedis i mbushur me ngrohtësi dhe besim mundëson që fëmijët t'i shprehin lirshëm emocionet e tyre.

Krijimi i një mjedisi mbështetës nga edukatorët është thelbësor për zhvillimin e fëmijës në shumë aspekte. Një ambient ku fëmija ndihet i pranuar, i vlerësuar, dhe i mbështetur i ndihmon që të zhvillojë vetëbesim, të ndihet i sigurt, dhe të eksplorojë botën rreth tyre pa pasur frikë. Kur edukatorët krijojnë një mjedis të tillë, kështu e ndërtojnë themelin për një marrëdhënie të shëndetshme në mes të edukatorit dhe fëmijës, duke u bërë kështu një burim i besueshëm mbështetjeje dhe udhëzimi për ta.

Një mjedis mbështetës është ai ku edukatorët janë të ndjeshëm ndaj nevojave individuale të secilit fëmijë dhe janë të vëmendshëm ndaj shumëllojshmërisë në zhvillim dhe përvoja. Kur fëmijët ndihen të kuptuar dhe të mbështetur, janë më të motivuar të marrin pjesë në aktivitete, ta eksplorojnë të nxënit përmes lojës, dhe të përvetësojnë aftësi të reja. Kjo përfshin krijimin e një mjedisi ku gabimet shihen si mundësi për të mësuar, dhe jo si diçka që duhet ndëshkuar, gjë që i inkurajon fëmijët të zhvillojnë një qasje pozitive ndaj të nxënit dhe të jenë të hapur ndaj sfidave të reja.

Për shembull, edukatori mund të krijojë një mjedis mbështetës duke përdorur qasjet e mëposhtme:

- ➔ Përdorimi i një toni të qetë dhe të ngrohtë: Kur një fëmijë ndihet i mërzhitur ose mendon që ka bërë një “gabim,” edukatori mund t'i afrohet me një ton të qetë dhe mbështetës, duke përdorur fjalë inkurajuese si “Më trego si ndihesh” ose “Mund ta zgjidhim këtë problem së bashku.” Kjo e ndihmon fëmijën që ta kuptojë që gabimet janë pjesë normale e të nxënit dhe mund të përballohen pa frikë.
- ➔ Krijimi i një rutine të qëndrueshme: Edukatorët që krijojnë një rutinë të rregullt për aktivitetet ditore u ofrojnë fëmijëve një ndjenjë sigurie dhe parashikueshmërie. Për shembull, duke filluar çdo mëngjes me një përshëndetje dhe një aktivitet të përbashkët fëmijët ndihen të sigurt dhe të mirëpritur, gjë që u ndihmon të ndihen më të qetë dhe më të përgatitur për ditën.
- ➔ Nxitja e bashkëpunimit dhe ndarjes së gjërave: Në vend se të fokusohen vetëm në rezultatet individuale, edukatorët mund të nxisin aktivitete në grup ku fëmijët punojnë së bashku. Duke i mësuar fëmijët që t'i ndajnë lodrat dhe materialet, edukatorët ndihmojnë që ata ta zhvillojnë një ndjenjë të bashkëpunimit dhe respektit për të tjerët.
- ➔ Dëgjimi dhe vlerësimi i emocioneve të fëmijëve: Kur një fëmijë është i mërzhitur apo i zemëruar, edukatori mund t'i ulët pranë, ta dëgjojë pa e ndërprerë, dhe t'i vlerësojë ndjenjat e tij/saj, duke iu drejtuar kështu: “E kuptoj që je i mërzhitur; nuk ka problem.” Kjo ndihmon që fëmijët t'i identifikojnë dhe menaxhojnë emocionet e tyre, duke krijuar kështu një mjedis ku ata ndihen të pranuar.
- ➔ Krijimi i hapësirave për eksplorim të lirë: Duke u siguruar që klasa\grupi të ketë hapësira ku fëmijët mund të luajnë dhe eksperimentojnë lirshëm – sikurse këndit i leximit ose një hapësirë kreative për art dhe ndërtim- edukatorët u japin fëmijëve mundësi që të eksplorojnë në mënyrë të pavarur dhe të mësojnë përmes përvojës.
- ➔ Përdorimi i lëvdave me maturi: Në vend se të lavdërohet vetëm rezultati, edukatorët mund t'i lavdërojnë përpjekjet e fëmijëve si p.sh. “Po bën shumë mirë që po përpiqesh ta zgjidhësh problemin vet”, ose “Sa mirë që po i ndihmon shokët e tu!” Kjo i inkurajon fëmijët të zhvillojnë vetëbesim dhe të bëjnë përpjekje të vazhdueshme.

Këta shembuj tregojnë që kur edukatorët krijojnë një mjedis mbështetës, fëmijët ndihen më të lirë të mësojnë, t'i shprehin emocionet, dhe të eksplorojnë pa frikë, duke kontribuar në zhvillimin e tyre të përgjithshëm social dhe emocional.

2.2 Modelimi i shkathtësive emocionale dhe sociale

Një nga mënyrat më të fuqishme që edukatorët e kanë në dispozicion për t'i ndihmuar fëmijëve që t'i zhvillojnë shkathtësitë emocionale dhe sociale është përmes modelimit. Për shembull, kur një edukator i shpreh emocionet e veta haptazi dhe me qetësi, në këtë mënyrë po i tregon fëmijëve që është normale të ndihen në mënyra të ndryshme dhe se është e shëndetshme t'i shprehin ato ndjenja. Për shembull, një edukator mund të thotë: “Sot ndihem shumë i lumtur që jam me ju,” ose “Sot jam pak i lodhur, por jam shumë i lumtur që po kalojmë kohë së bashku”. Këto fraza, pavarësisht se sa të thjeshta duken, kanë ndikim të rëndësishëm tek fëmijët. Ato tregojnë që çdo emocion është i pranueshëm dhe i inkurajon fëmijët të jenë të hapur për t'i shprehur emocionet e tyre natyrshëm dhe me qetësi.

Për më tepër, kur një edukator e përballon një situatë sfiduese me qetësi dhe maturi, ai u jep fëmijëve një shembull se si t'i menaxhojnë emocionet e forta si zemërimin ose zhgënjimin. Në këtë mënyrë, fëmijët jo vetëm që mësojnë t'i identifikojnë emocionet e tyre por edhe si t'i përballojnë ato në mënyra të shëndetshme.

Edukatorët të cilët e menaxhojnë stresin në mënyrë efektive, qëndrojnë të qetë nën presion, dhe tregojnë empati, u ofrojnë fëmijëve një model të rëndësishëm për menaxhimin e emocioneve në një mënyrë të shëndetshme. Duke i demonstruar këto shkathtësi, u ndihmojnë fëmijëve të zhvillojnë strategji të dobishme për t'u përballur me sfidat emocionale dhe për të krijuar marrëdhënie të shëndetshme. Disa nga mënyrat më të rëndësishme për të dhënë shembull përfshijnë:



Përdorimi i gjuhës pozitive: Edukatorët përdorin fjalë dhe shprehje që inkurajojnë dhe mbështesin fëmijët. Për shembull, në vend se të thonë “Mos bëni gabime” mund të thonë “Për të mësuar nevojiten shumë përpjekje; po bën një punë të shkëlqyer!” Kjo qasje ndihmon që fëmijët të zhvillojnë një ndjenjë të qëndrueshme të vetëvlersimit dhe u mëson atyre t'i shohin sfidat si mundësi për të mësuar.



Demonstrimi i vetëkontrollit në situata sfiduese: Kur përballen me situata të vështira, edukatorët tregojnë si të qëndrojnë të qetë dhe të përqendruar, duke marrë frymë thellë ose duke u ndalur për një moment për të reflektuar. Ky model i vetëkontrollit u mëson fëmijëve që edhe ata mund t'i përdorin këto taktika për t'u qetësuar kur ndihen të zemëruar apo të mërzitur.



Zgjidhja e konflikteve me respekt dhe empati: Edukatorët, duke treguar respekt dhe duke i dëgjuar mendimet dhe ndjenjat e të tjerëve, u mësojnë fëmijëve si t'i zgjidhin konfliktet me empati dhe në mënyrë paqësore. Për shembull, mund t'u tregojnë fëmijëve si të flasin për një problem pa e ngritur zërin ose pa i ofenduar të tjerët, duke u fokusuar në gjetjen e një zgjidhjeje të përbashkët.

Përmes modelimit të këtyre sjelljeve, edukatorët u ofrojnë fëmijëve një kornizë të vlefshme për menaxhim konstruktiv të emocioneve dhe për ndërtimin e aftësive të shëndetshme për marrëdhënie pozitive. Kjo qasje gjithashtu kontribon në krijimin e një mjedisi ku të gjithë fëmijët, pavarësisht gjinisë ose origjinës, ndihen të mbështetur dhe në gjendje që t'i shprehin emocionet e tyre në një mënyrë të sigurt dhe të pranueshme.

2.3 Vetëdija emocionale

Një pjesë e rëndësishme e zhvillimit emocional është shkathtësia për t'i njohur dhe identifikuar emocionet. Fëmijët duhet të mësojnë se çfarë janë emocionet që i ndiejnë dhe si quhen ato. Shpeshherë, fëmijët kanë vështirësi t'i gjejnë fjalët e duhura kur i shprehin emocionet e tyre, gjë që mund të shkaktojë frustrim dhe komunikim të pamjaftueshëm të emocioneve të tyre. Një nga rolet kyçe të një edukatori është t'i ndihmojë fëmijët të zhvillojnë fjalor emocional, gjë që u jep atyre aftësinë për t'i shprehur ndjenjat e tyre më saktësisht dhe të ndihen të kuptuar.

Edukatorët mund t'i ndihmojnë fëmijët në këtë proces përmes aktiviteteve të ndryshme, siç janë përdorimi i librave me ilustrime apo tregime të shkurta që përshkruajnë ndjenja të ndryshme. Kjo përfshin diskutime për fjalë si “i lumtur”, “i trishtuar”, “i frustruar”, ose “i emocionuar”, si dhe i ndihmojnë fëmijët të dallojnë emocione të ngjashme, siç janë zemërimi dhe zhgënjimi. Për shembull, një tregim rreth një fëmije që ndihet i trishtuar për arsye se nuk mund të luaj me shokët e tij mund t'i ndihmojë fëmijët të kuptojnë ndjenjën e trishtimit dhe frustrimit. Pas leximit edukatori mund t'i pyesë fëmijët “Si mendoni se u ndje personazhi në këtë tregim?” ose “A jeni ndjerë ndonjëherë kështu edhe ju?”

Disa nga shembujt që edukatorët mund t'i përdorin që ta rrisin vetëdijen emocionale:

Tabela e emocioneve: Edukatorët mund të përdorin mjete vizuale si tabela të emocioneve ose ilustrime të fytyrave që shprehin ndjenja të ndryshme, për t'u ndihmuar që t'i identifikojnë dhe emërtojnë më lehtë emocionet e tyre.

Koha e tregimeve dhe diskutimet: Tregimet me përmbajtje emocionale të pasur mund të përdoren si pikënisje për biseda rreth emocioneve. Edukatorët mund t'i inkurajojnë fëmijët të diskutojnë si ndihen personazhet dhe shkaqet që qëndrojnë pas atyre ndjenjave, duke i nxitur t'i krahasojnë me përvojat e tyre personale.

Rrota e emocioneve: Edukatorët mund të përdorin një rrotë që përfshin kategori të ndryshme të emocioneve. Fëmijët mund ta rrotullojnë rrotën dhe të diskutojnë për emocionin që iu bie, gjë që i ndihmon të zhvillojnë një kuptim më të thellë se si ndihen dhe çfarë ndikon në ato ndjenja. Për shembull, nëse rrota ndalet tek “zhgënjimi”, edukatori mund të pyesë, “Kur ka qenë hera fundit që je ndjerë kështu?” dhe “Çfarë të ndihmoi ta kalosh këtë ndjenjë?”

Loja me role për emocionet: Edukatorët mund të krijojnë lojëra me role ku fëmijët aktrojnë role të ndryshme tek përjetojnë dhe kuptojnë emocione specifike. Për shembull, një fëmijë mund ta luajë rolin e një personi të lumtur, derisa një tjetër mund ta luajë rolin e një personi të shqetësuar për një lodër të humbur. Diskutimet pas lojës i ndihmojnë fëmijët që të analizojnë dhe të vlerësojnë si t'i menaxhojnë emocionet e tyre.

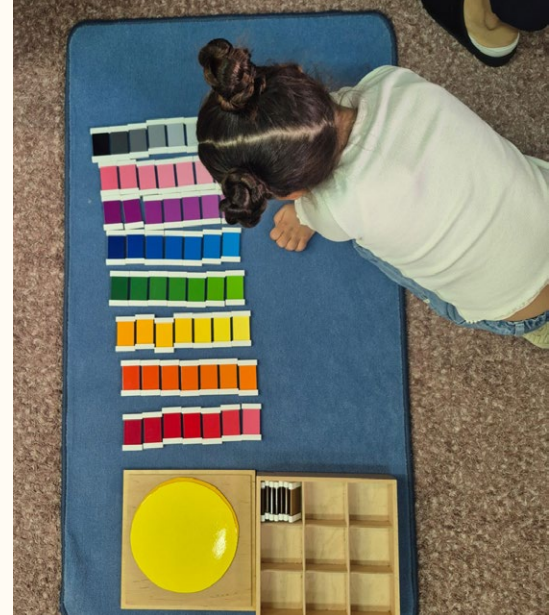
Përgjigja ndaj pyetjes “Si ndihesh sot?”: Çdo mëngjes edukatori mund t'u kërkojë fëmijëve ta përshkruajnë gjendjen emocionale të tyre me një pyetje të thjeshtë: “Si ndihesh sot?” Përgjigjet mund të jenë përgjigje me gojë ose përmes vizatimeve në një fletë të bardhë, gjë që mundëson që t'i shprehin emocionet që i përjetojnë.

Këta shembuj praktik u ndihmojnë fëmijëve që ta zhvillojnë fjalorin emocional dhe aftësinë që t'i artikulojnë ndjenjat e tyre, të krijojnë një bazë të shëndetshme për vetëdije emocionale dhe aftësitë e përballimit që do t'u nevojiten gjatë gjithë jetës. Gjersa fjalori emocional i fëmijëve zgjerohet, edukatorët u sigurojnë atyre mjete për t'i kuptuar më mirë emocionet e tyre dhe për t'i shprehur ato në mënyrë konstruktive. Kjo ndihmon në zhvillimin e shkathtësive emocionale dhe sociale, duke krijuar kështu një themel të fortë për mirëqenien emocionale në të ardhmen.

2.4 Vetëkontrolli emocional

Vetëkontrolli është shkathtësi thelbësore që fëmijët duhet ta zhvillojnë në mënyrë që të mund t'i menaxhojnë emocionet e tyre në situata sfiduese. Fëmijët e vegjël shpesh ballafaqohen me emocione të forta që mund të jenë të vështira për t'i kontrolluar, dhe për këtë arsye, ata kanë nevojë për udhëzime të kujdesshme nga edukatorët. Edukatorët mund t'i ndihmojnë fëmijët të zhvillojnë strategji për t'u qetësuar, si p.sh. frymëmarrje të thella ose numërimi deri në 10 kur janë të zemëruar apo të mërzitur.

Disa shembuj që edukatorët mund t'i përdorin për ndërtimin e vetëkontrollit emocional janë:



Përgjegjësia për frymëmarrjet e thella: Mësimi i teknikave të frymëmarrjeve të thella ndihmon fëmijët të qetësohen kur ndihen të zemëruar apo të mërzitur. Për shembull, edukatori mund t'i mësojë fëmijët të “marrin frymë sikur lule” – duke marrë frymë thellë sikur të ishin duke nuhatur një lule dhe më pas të lirojnë frymën ngadalë. Kjo praktikë e thjeshtë e bën frymëmarrjen një metodë të thjeshtë për qetësim që mund të përdoret në çdo situatë.

Një teknikë që përdoret shpesh është krijimi i një “këndi të qetësisë” në klasë, një vend i veçantë ku fëmijët mund të shkojnë të qetësohen kur ndihen emocionalisht të mbingarkuar. Edukatori mund t'i udhëzojë fëmijët që, në vend se të reagojnë në mënyrë impulsive, të shkojnë në këtë hapësirë të marrin frymë thellë dhe të reflektojnë mbi ndjenjat e tyre. Në këtë kënd të qetësisë, fëmijët mund të shkojnë edhe vetë kur ndihen të zemëruar, trishtuar, apo të mërzitur.

E RËNDËSISHME: Këndi i reflektimit dhe relaksimit nuk supozohet të jetë një hapësirë ndëshkuese dhe boshe. Ky kënd ËSHTË PJESË E MJEDISIT EDUKATIV. Prandaj, në këtë hapësirë, edukatorët mund të vendosin libra që lidhen me emocione, lodra anti-stres, apo karta që përshkruajnë emocione të ndryshme. Fëmijët mund ta përdorin këtë hapësirë që të reflektojnë dhe të qetësohen, duke mësuar se është gjë normale që të kalojnë kohë duke i shqyrtuar ndjenjat e tyre.

Lojëra që ndihmojnë me vetë-kontrollin: Lojërat si “Ngriju/Kërce” ose “Simoni thotë” ndihmojnë fëmijët të praktikojnë vetë-kontrollin dhe vetë-disiplinën. Në këto lojëra, fëmijët duhet të ndalojnë apo të presin për udhëzime specifike, gjë që u ndihmon t'i zhvillojnë aftësitë për menaxhimin e impulsivitetit dhe rregullimin e sjelljes.

Biseda të personalizuar rreth emocioneve: Kur një fëmijë duket i mërzitur apo i zemëruar, edukatori mund të bëjë një bisedë private me të dhe t'i kërkojë ta përshkruaj se si po ndihet. Kjo gjë ndihmon që fëmijët të ndihen të ndëgjuar dhe të mbështetur, njëkohësisht duke i mësuar t'i identifikojnë dhe shprehin ndjenjat e tyre në një mjedis të sigurt.

Modelimi i vetë-kontrollit nga edukatori: Edukatorët mund të modelojnë sjelljet e vetë-kontrollit në situata sfiduese. Për shembull, nëse ndodhë ndonjë vonesë ose situatë e papritshme, edukatori mund të thotë: “Po ndihem pak i frustruar në këto momente, ndaj do të marrë frymë thellë e të qetësohem.” Kjo u mëson fëmijëve që edhe të rriturit përdorin strategji që t'i menaxhojnë emocionet e tyre dhe u jep atyre një shembull të drejtpërdrejt të kontrollit emocional.

Rutina për menaxhimin e emocioneve: Një rutinë e qëndrueshme dhe e parashikueshme ndihmon që fëmijët të ndihen më të sigurt dhe më të qetë. Për shembull, një “ritual qetësues” në fillim apo në fund të ditës, siç është një këngë qetësuese ose një moment ku marrin frymë thellë të gjithë së bashku, u siguron fëmijëve metodat si të fillojnë dhe mbarojnë ditën me një mendje të qetë dhe pozitive.

Këto strategji u japin fëmijëve metoda praktike për vetëkontrollin e emocioneve të tyre dhe u ndihmon atyre të zhvillojnë aftësi për përbalimin e sfidave, gjë që do t'u shërbejë gjatë tërë jetës së tyre.

2.5 Zhvillimi i empatisë dhe shkathtësive ndërpersonale

Empatia është aftësia për t'i kuptuar të tjerët dhe bashkëndjerë me të tjerët, që fëmijët fillojnë t'a zhvillojnë në vitet e hershme. Kjo shkathtësi është gjithashtu pjesë përbërëse e inteligjencës emocionale. Edukatorët mund të inkurajojnë empatinë duke i nxitur fëmijët të mendojnë për ndjenjat e të tjerëve. Për shembull, në një situatë ku fëmija është i zemëruar, edukatori mund të pyes grupin, “Si mendoni se po ndihet shoku juaj tani?” ose “Si do ndiheshit nëse kjo do t'ju ndodhte juve?” Këto pyetje e ndihmojnë fëmijën të reflektojë mbi emocionet e të tjerëve dhe të krijojë lidhje më të thella.

Aftësia për të bashkëndjerë me të tjerët dhe për të krijuar marrëdhënie të shëndetshme mund të zhvillohet përmes lojës, aktiviteteve në grup dhe diskutimeve të hapura.

Disa shembuj që edukatorët mund t'i përdorin për të ndërtuar empati dhe shkathtësi ndërpersonale, përfshijnë:

Loja me role: Lojërat me role janë një mënyrë e shkëlqyer përmes së cilave fëmijët mund ta zhvillojnë empatinë dhe praktikojnë shkathtësitë sociale. Për shembull, edukatori mund të organizojë një lojë ku fëmijët luajnë rolet e doktorit dhe pacientit apo të një mësuese dhe një nxënësi, dhe kjo i nxit ata të mendojnë se si ndihen njerëzit në role të ndryshme dhe se si mund të përgjigjen ndaj tyre.

Diskutimi i ndjenjave të personazheve në tregime: Edukatorët mund të lexojnë tregime dhe të ndalen për të diskutuar se si personazhet ndihen në situata të caktuara. Për shembull, “Si mendon se ndihet personazhi kur i humbet lodra?” ose “Çfarë do të bëje për t'i ndihmuar?” Kjo ndihmon fëmijën të zhvillojë aftësinë që t'i kuptojë dhe mendojë për emocionet e të tjerëve.

Aktivitetet në grupe: Organizimi i aktiviteteve ku fëmijës i duhet të bashkëpunojë me të tjerët, siç është ndërtimi i një kulle me blloqe apo një projekt në grup për art, ndihmon në zhvillimin e shkathtësive të bashkëpunimit. Në këto aktivitete, edukatori mund të theksojë sa është e rëndësishme të dëgjojmë njëri-tjetrin dhe t'i ndihmojmë bashkëmoshatarët.

Lavdërimi i veprimeve të kujdesshme dhe të mira: Kur një fëmijë bënë një veprim të mirë, si p.sh. kur i ndan lodrat ose e ndihmon një shok në nevojë, edukatori mund ta shpërblejë këtë sjellje me një lavdërim të caktuar. Për shembull, “Me pëlqeu shumë që e ndave lodrën tënde me shokun – ishte një sjellje shumë e mirë.” Kjo i ndihmon fëmijët që t'i vlerësojnë veprimet e kujdesshme dhe inkurajon empatinë.

Inkurajimi i empatisë i ndihmon fëmijët të mësojnë si të lidhen me të tjerët në mënyra pozitive, duke i përmirësuar ndërveprimet sociale dhe aftësinë për të krijuar shoqëri të forta.

Ndërhyrja e edukatorëve në situata konflikti: Kur lind një konflikt midis fëmijëve, edukatori mund të ndërhyjë për t'i ndihmuar që ta shohin situatën nga perspektiva e personit tjetër. Për shembull, nëse dy fëmijë grinden për një lodër, edukatori mund të thotë: “Si mendon se ndihet shoku yt tani? A ka ndonjë mënyrë që të dy të jeni të lumtur?” Kjo i inkurajon fëmijët të zhvillojnë aftësinë për të ndarë gjëra me të tjerët dhe për të gjetur zgjidhje për konfliktet.

Këto strategji i ndihmojnë fëmijët që ta zhvillojnë empatinë dhe shkathtësitë sociale **që janë thelbësore për ndërtimin e marrëdhënieve të shëndetshme dhe për zhvillimin e përgjithshëm emocional.**

2.6 Ndërtimi i vetëvlerësimit dhe vetëbesimit

Vetëvlerësimi dhe vetëbesimi janë elemente thelbësore për qëndrueshmërinë emocionale të fëmijës. Edukatorët ndihmojnë në ndërtimin e vetëvlerësimit duke i inkurajuar fëmijët të marrin iniciativa dhe duke ofruar komente të sqarta dhe konstruktive. Ata i inkurajojnë fëmijët të përballen me sfida, ofrojnë komente konstruktive gjatë detyrave të vështira, i lavdërojnë sjelljet pozitive, dhe inkurajojnë ndihmën ndaj të tjerëve, ndër tjera.

Disa shembuj që edukatorët mund t'i përdorin për të ndërtuar vetëvlerësimin dhe vetëbesimin përfshijnë:

Lavdërimi për përpjekjet, jo vetëm për rezultatin: Në vend që të lavdërohet vetëm rezultati, edukatorët duhet të përqendrohen në përpjekjet e bëra, duke i vlerësuar arritjet dhe përpjekjet e fëmijëve. Kur një fëmijë përpjeket shumë për ta përfunduar një aktivitet, pavarësisht rezultatit, edukatori mund të thotë: “E shoh sa shumë je përpjekur për këtë; jam shumë krenar që nuk u dorëzove.” Ky lloj reagimi e ndihmon fëmijën të kuptojë se përpjekja e tij vlerësohet dhe se nuk është e nevojshme të arrijë rezultate të përsosura për t'u vlerësuar. Kjo i ndihmon fëmijët të kuptojnë se njohja dhe vlerësimi vijnë jo vetëm nga suksesi, por edhe nga përkushtimi dhe përpjekja.

Nxitja e vet-iniciativës: Kur një fëmijë merr iniciativën për të nisur një aktivitet ose për të ndihmuar në klasë, edukatori mund ta inkurajojë duke i thënë: “Ishte një ide e mrekullueshme kur e fillove **këtë lojë vetë!** Kjo tregon që je e pavarur dhe plot ide të shkëlqyera.” Ky lloj lavdërimi nxit ndjenjën e vetëbesimit dhe përgjegjësisë tek **fëmijët**.

Nxitja e vetreflektimit mbi përpjekjen: Pas përfundimit të një detyre ose aktiviteti, edukatori mund ta pyesë fëmijën: “Si ndihesh tani që e përfundove? Çfarë të ndihmoi të vazhdoje kur t'u duk e vështirë?” Kjo e ndihmon fëmijën të reflektojë mbi përpjekjet e tij/saj dhe të ndërtojë vetëbesimin duke kuptuar që është në gjendje të përballojë sfida.

Modelimi i sjelljes pozitive ndaj gabimeve: Nëse një fëmijë bën një gabim, edukatori mund të tregojë se gabimet janë pjesë normale e të nxënës. Për shembull: “Gabimet ndodhin; ato janë mundësi për të mësuar diçka të re! A mund të mendojmë së bashku si ta provojmë ndryshe?” Kjo e ndihmon fëmijën të mos ketë frikë nga gabimet dhe të kuptojë vlerën e përpjekjes në procesin e të nxënës.

Fëmijëve u jepen përgjegjësi të vogla: Edukatori mund t'u japë fëmijëve përgjegjësi të vogla, si të kujdesen për materialet e klasës apo ndihma në organizimin e aktiviteteve. Kur fëmijët përmbushin këto detyra, edukatori mund t'i lavdërojë për përgjegjshmërinë dhe besueshmërinë e tyre. Për shembull: “Po bën një punë të shkëlqyer duke u kujdesur për këto materiale! Faleminderit që po e bën klasën më të organizuar.” Kjo e ndihmon fëmijën të ndërtojë vetëbesimin dhe të ndjejë se mund të kontribuojë në grup.

Këta shembuj tregojnë se ndërtimi i vetëvlerësimit dhe vetëbesimit të fëmijët mund të arrihet përmes lavdërimit të përpjekjeve, nxitjes së ndjenjës së përgjegjësisë dhe ofrimit të komenteve konstruktive, duke krijuar kështu një themel të fortë për qëndrueshmëri emocionale dhe sukses në të ardhmen.

2.7 Mbështetja e vazhdueshme

Zhvillimi social dhe emocional janë procese graduale, dhe fëmijët, në mënyrë që të zhvillohen, kanë nevojë për mbështetje të vazhdueshme nga edukatorët. Edukatorët mund ta ofrojnë këtë mbështetje duke u përshtatur me nevojat emocionale të çdo fëmije dhe duke vepruar ndaj tyre me kujdes dhe mirëkuptim. Mbështetja emocionale e vazhdueshme ndihmon fëmijët të ndihen të sigurt dhe të vlerësuar, duke ua mundësuar që t'i eksplorojnë emocionet e tyre pa u frikësuar që do të gjykohen.



Vëmendje e individualizuar: Ofrimi i vëmendjes së veçantë kur një fëmijë është duke përjetuar vështirësi emocionale mund t'u ndihmojë atyre të ndihen të mbështetur dhe të vlerësuar.



Komunikimi i rregullt: Komunikimi i rregullt me fëmijët duke i pyetur se si ndihen gjatë ditës promovon një kulturë në mjedisin edukativ që i jep përparësi mirëqenies emocionale.

Mbështetja e vazhdueshme nga edukatorët u mundëson fëmijëve të ndërtojnë qëndrueshmëri emocionale dhe të zhvillojnë një ndjenjë të qëndrueshme të personalitetit.

Vet edukatorët marrin pjesë në këtë dialog duke u bërë shembull për shprehjen emocionale, duke treguar empati, duke qenë emocionalisht transparent, dhe duke qenë të pranishëm në moment me fëmijën. Kjo gjë krijon një dinamikë marrëdhënieje ku fëmija ndihet i sigurt dhe i kuptuar, që është thelbësore për zhvillimin e tij/saj emocional.

Duke vlerësuar dhe duke vëzhguar nga afër shprehjet emocionale të secilit fëmijë, edukatorët e krijojnë një mjedis edukativ dhe përgjegjës ku kultivohet kompetenca emocionale dhe sociale së bashku me zhvillimin kognitiv. Në këtë hapësirë, fëmijët mësojnë që emocionet e tyre janë një pjesë përbërëse e identitetit dhe përvojës të tyre, që meritojnë vëmendje, respekt dhe kujdes.

3. Kompetenca socio-emocionale dhe parandalimi i paragjykitimeve gjinore në edukimin në fëmijërinë e hershme

Kompetenca emocionale dhe sociale (KES) është një shkathtësi kritike që fëmijët duhet ta zhvillojnë në fëmijërinë e hershme, sepse u ndihmon t'i menaxhojnë emocionet e tyre, të krijojnë raporte të shëndetshme, dhe t'i menaxhojnë ndërveprimet sociale. Po të njëjtën rëndësi ka edhe përgjegjësia që kanë edukatorët në nxitjen e këtij zhvillimi duke iu shmangur paragjykitimeve gjinore. Në edukimin në fëmijëri të hershme, paragjykitimet mund të ndikojnë në mënyrën se si fëmijët i kuptojnë dhe shprehin emocionet e tyre, shpeshherë duke i kufizuar vetes zhvillimin emocional në potencialin e tyre të plotë bazuar në stereotipet sociale. Edukatorët luajnë një rol kyç në promovimin e inteligjencës emocionale, duke siguruar një qasje gjithëpërfshirëse dhe të drejtë që u mundëson të gjithë fëmijëve, pavarësisht gjinisë, t'i eksplorojnë dhe t'i shprehin lirshëm emocionet e tyre.

Qysh në moshë të re, pritshmëritë sociale shpesh diktojnë në mënyrën se si djemtë dhe vajzat “supozohet” t'i shprehin emocionet e tyre. Për shembull, djemtë zakonisht nxiten që t'i ndrydhin emocionet si trishtimin dhe dobësinë, ndërsa nga vajzat zakonisht kërkohet të përmbahen tek shprehin zemërimin ose këmbënguljen. Këto stereotipe mund ta pengojnë zhvillimin natyral të inteligjencës emocionale, sepse fëmijët mund të ndihen nën presion që të veprojnë konform roleve gjinore të përcaktuara.

Shembuj të zakonshëm janë kur djemve u kërkohet të “bëhen të fortë” ose “të mos qajnë” dhe vajzave të kenë kujdes dhe të jenë pasive, duke shmangur sjelljet këmbëngulëse.

Kur fëmijët kufizohen nga këto pritshmëri, ata nuk janë në gjendje të zhvillojnë plotësisht vetëdijen emocionale, kontrollin dhe ndjeshmërinë – pjesët kyçe të kompetencës emocionale dhe sociale (KES). Edukatorët e fëmijërisë së hershme e kanë fuqinë që t'i sfidojnë këto pritshmëri dhe të krijojnë një mjedis edukativ ku shprehja emocionale nuk përcaktohet nga gjinia. Duke qenë të vetëdijshëm për sjelljet, gjuhën, dhe ndërveprimet, edukatorët mund t'u ofrojnë fëmijëve mundësi që të eksplorojnë një gamë të gjerë emocioneve, pavarësisht normave sociale.

Edukatorët duhet ta shmangin përforcimin e stereotipeve përmes gjuhës. Për shembull, në vend që t'i lavdërojnë djemtë që janë “trima” ose “të fortë” dhe vajzat që janë “të buta” apo “të bukura”, edukatorët mund të përdorin komplimente neutrale ndaj gjinisë siç janë “Ke punuar shumë” ose “Sot ke qenë shumë i/e sjellshëm”. Edukatorët mund edhe të shërbejnë si shembull për një larmi shprehjesh emocionale, duke iu treguar si djemve ashtu edhe vajzave që është në rregull të ndjesh dhe të shprehësh emocione si trishtimi, frustrimi, dhe gëzimi.

Duke promovuar një mjedis ku kompetenca emocionale dhe sociale ndërtohet pa paragjykitime gjinore, edukatorët u ndihmojnë fëmijëve që të kuptojnë që emocionet janë pjesë natyrore e të qenurit njeri, dhe nuk kanë të bëjë me gjini.

Për tu siguruar që të gjithë fëmijët të kenë mundësinë të zhvillojnë këtë kompetencë, edukatorët duhet të nxisin në mënyrë aktive vetëdijen emocionale dhe vetëkontrollin si tek djemtë ashtu edhe tek vajzat. Kjo përfshin inkurajimin e të dy gjinive që të shprehin një gamë të gjerë emocioneve dhe ofrimin e mbështetjes në menaxhimin e atyre emocioneve. Edukatorët mund të inkurajojnë të dy gjinitë, si djemtë ashtu edhe vajzat, që t'i mësojnë, emërtojnë, dhe të flasin për emocionet e tyre. Kjo mund të bëhet përmes aktiviteteve si tabela e emocioneve, rrëfimi i tregimeve, ose diskutimet në grup ku fëmijët praktikojnë identifikimin e asaj që ndjejnë.



Kur lindin konflikte ndërmjet fëmijëve, edukatorët duhet t'i udhëzojnë si djemtë ashtu edhe vajzat përmes strategjive të zgjidhjes së problemeve, duke i mësuar si t'i shprehin emocionet e tyre në mënyrë efektive dhe të ndjejnë empati ndaj të tjerëve.

Duke u fokusuar në edukimin emocional dhe zgjidhjen e konflikteve, edukatorët u ndihmojnë fëmijëve të të gjitha gjinive të zhvillojnë kompetenca emocionale dhe sociale jashta kufizimeve të roleve tradicionale gjinore.

Lojërat dhe aktivitetet në grup duhet t'i ofrojnë fëmijëve mundësi të eksplorojnë situata që nuk varen nga aspektet gjinore. Edukatorët mund të ofrojnë mundësi ku fëmijët angazhohen në lloje të ndryshme të lojërave që inkurajojnë empatinë, bashkëpunimin, dhe mirëkuptimin emocional pa i përforcuar pritshmëritë gjinore. Loja me role është një metodë e vlefshme për mësimin e kompetencës emocionale dhe sociale (KES). Edukatorët mund të krijojnë skenarë ku si djemtë ashtu edhe vajzat luajnë role të ndryshme që përfshijnë edukimin, zgjidhjen e problemeve, dhe udhëheqjen, gjë që u mundëson të eksplorojnë pikëpamje të ndryshme emocionale. Aktivitetet në grup duhet të nxisin bashkëpunimin dhe shprehjen emocionale për të gjithë fëmijët, duke i ndihmuar të praktikojnë empatinë dhe komunikimin në një mjedis mbështetës. Duke i bërë bashkë gjinitë në këto aktivitete, edukatorët mund t'i rrëzojnë barrierat dhe stereotipet mbi mënyrën se si djemtë dhe vajzat “duhet të sillen”.

Këto aktivitete sigurojnë që të nxënit emocional të jetë gjithëpërfshirës dhe të mos përcaktohet nga rolet gjinore të paracaktuara. Edukatorët duhet të jenë të vetëdijshëm për paragjykimet gjinore të pavetëdijshme që mund të lindin nga mënyra se si reagojnë ndaj emocioneve të fëmijëve. Hulumtimet kanë treguar se të rriturit shpesh reagojnë ndryshe me vajzat e ndryshe me djemtë kur shfaqin emocione të caktuara, siç është ngushëllimi i menjëhershëm i një vajze që është duke qarë, në krahasim me një djalë që është duke qarë. Këto dallime, në dukje të papërfillshme, mund t'i përforcojnë stereotipet gjinore. Edukatorët duhet të ofrojnë mbështetje emocionale të qëndrueshme për të gjithë fëmijët, pavarësisht gjinisë. Djemtë

duhet të inkurajohen të shprehin dobësi, dhe vajzat duhet të lejohen të shprehin zemërim apo këmbëngulje pa u konsideruar si “të vështira”.

Edukatorët mund t’i përdorin momentet e shprehjeve emocionale si mundësi për t’i sfiduar dhe diskutuar me fëmijët për stereotipet gjinore. Për shembull, nëse një djalë ngurron të qajë sepse “djemtë nuk qajnë”, edukatorët mund të shpjegojnë se është secili mund të qajë kur ndihet i trishtuar apo i lënduar, dhe kjo është krejtësisht normale.

Duke i adresuar drejtpërdrejt këto paragjykime, edukatorët ndihmojnë në çrrënjosjen e pritshmërive tradicionale lidhur me aspektet gjinore dhe shprehjen emocionale.

Kurrikula e edukimit në fëmijërinë e hershme përfshinë shembuj dhe burime që pasqyrojnë një gamë të gjerë përvojash emocionale dhe sfidojnë normat gjinore. Edukatorët mund të përdorin libra, video dhe të zhvillojnë diskutime ku si djemtë ashtu edhe vajzat përjetojnë dhe shprehin një spektër të plotë emocionesh. Rrëfimet me personazhe meshkuj dhe femra që tregojnë dobësi, ndjeshmëri ose qëndrueshmëri mund t’i ndihmojnë fëmijëve që të kuptojnë se emocionet nuk janë të ndërlidhura specifikisht me gjininë.

Diskutimet në grup për emocione mund të përfshijnë fokusin në drejtësi dhe respekt për dallimet, duke i inkurajuar fëmijët që t’i respektojnë përvojat emocionale të njëri-tjetrit pavarësisht gjinisë.

Duke promovuar një kurrikulë gjithëpërfshirëse, edukatorët krijojnë një mjedis edukativ ku të gjithë fëmijët ndihen të aftë për ta shprehur veten lirshëm dhe ku e zhvillojnë kompetencën emocionale dhe sociale në mënyrë të barabartë.

Kompetenca emocionale dhe sociale (KES) është një pjesë përbërëse kritike e zhvillimit në fëmijërinë e hershme, dhe për edukatorët është një mundësi unike që ta nxisin këtë duke e shmangur paragjykimin gjinor. Duke i sfiduar stereotipet gjinore, duke siguruar mbështetje emocionale të barabartë, dhe duke ofruar mundësi edukative neutrale për nga aspekti gjinor, edukatorët mund të sigurojnë që të gjithë fëmijëve, pavarësisht gjinisë, t’u ofrohen metodat që u duhen për t’i kuptuar, shprehur, dhe menaxhuar emocionet e tyre. Duke e bërë këtë, edukatorët jo vetëm që e promovojnë KES por edhe kontribojnë në një mjedis më gjithëpërfshirës dhe të barabartë, ku çdo fëmijë mund të zhvillohet si në aspektin emocional ashtu edhe në atë social.

3.1 Rëndësia e transparencës emocionale

Transparenca emocionale e edukatorëve luan një rol thelbësor në krijimin e një mjedisi autentik të të mësuarit për fëmijët e vegjël. Fëmijët i perceptojnë shumë emocionet e të rriturve, edhe nëse nuk munden gjithmonë t’i shprehin apo t’i kuptojnë plotësisht ato emocione. Kur edukatorët janë transparent me ndjenjat e tyre, kjo ofron shumë benefite për zhvillimin emocional dhe mirëqenien e fëmijës.

Për shembull, nëse një edukator thotë, “Po ndihem pak i shqetësuar sot, por po përpiqem të ndihem më mirë”, kjo u tregon fëmijëve se të gjithë kanë emocione, dhe është në rregull të flasësh për to. Kjo inkurajon fëmijët t’i shprehin vet emocionet e tyre, duke u ndihmuar të ndërtojnë vetëdije emocionale dhe shkathtësitë e vetëkontrollit.

Kur edukatorët janë emocionalisht transparent, ata krijojnë një atmosferë të mirëbesimit dhe vërtetësisë. Fëmijët e ndjejnë kur diçka nuk shkon, dhe nëse një edukator mundohet t’i fshehë këto ndjenja, mund t’i shkaktojë mëdyshje apo ankth grupit. Në anën tjetër, kur edukatorët janë të sqartë në lidhje me emocionet e tyre, kjo i siguron fëmijëve që të shprehësh emocionet është gjë e sigurt. Gjithashtu, kjo ndihmon që marrëdhënia mes edukatorit dhe fëmijës të bëhet më e vërtetë dhe e sigurt, pasi fëmijët e dinë që mund të mbështeten tek edukatori tyre që të jetë i sqartë me ta.

Kur një edukator shpreh emocione si shqetësim, frustrim, apo trishtim, dhe më pas kur tregon mekanizma të shëndetshëm për përballimin e këtyre situatave ose aftësi për zgjidhjen e problemeve, ai bëhet një model edukativ në kohë reale për fëmijët. Për shembull, nëse një edukator thotë, “Po ndihem i zemëruar sot, prandaj po marrë frymë thellë dhe po numëroj deri në tre,” me këtë po i

mëson fëmijëve mënyra praktike për t'i menaxhuar emocionet e vështira. Dhënia shembull në këtë mënyrë është thelbësore për fëmijët, pasi që ata sapo kanë filluar të mësojnë si t'i përballojnë përvojat e tyre emocionale. Edukatorët të cilët shprehin emocionet hapur ndihmojnë që fëmijët të pajisen me metoda si t'i përballojnë ndjenjat e tyre në mënyrë konstruktive.

Duke qenë se transparenca emocionale është e rëndësishme, duhet gjithmonë të mbahet brenda kufijve të përshtatshëm. Fëmijët nuk kanë nevojë t'i dijnë detajet e jetës personale apo sfidat e një edukatori, por ata mund të përfitojnë duke e ditur se edukatori tyre, sikurse vet ata, ka përvoja me emocione dhe i përballon ato. Transparenca emocionale duhet të jetë gjithmonë e përshtatshme për moshën dhe e fokusuar në modelimin e shprehjeve të shëndetshme emocionale, në vend që t'i ngarkojë fëmijët me shqetësime të të rriturve. Qëllimi është që t'i ndihmojmë fëmijët t'i kuptojnë emocionet, jo të mbingarkohen me probleme të të rriturve, gjëra të cilat ata nuk i kuptojnë as nuk mund t'i menaxhojnë.

3.2 Vëzhgimi dhe reagimi ndaj emocioneve të fëmijëve gjatë ditës

Në një mjedis edukativ që ndjek një filozofi me fëmijën në qendër, vëzhgimi i emocioneve bëhet një element kyç në kuptimin dhe mbështetjen e zhvillimit unik të çdo fëmije.

Në aktivitetet ditore, çdo ndërveprim i fëmijës me mjedisin, shokët dhe materialet i mundëson atij të shprehë dhe menaxhojë emocionet. Për shembull, nëse një fëmijë është thellë i përfshirë në ndërtimin e një strukture, bashkëpunon me një mik, ose negocion për përdorimin e materialeve, gjendja e tij emocionale është e ndërthurur me këto përvoja. Edukatorët, duke i vëzhguar:

- ➔ detajet e shprehjeve të fytyrës së fëmijës,
- ➔ gjuhën e trupit,
- ➔ ritmin e veprimeve të tyre,
- ➔ reagimet ndaj ngjarjeve dhe shokëve,

mund të fitojnë njohuri të thella mbi botën emocionale të tyre. Për shembull, këmbëngulësia e një fëmije në zgjidhjen e një problemi mund të tregojë vendosshmëri (shih kompetencën kurrikulare #3) dhe një ndjenjë të thellë kureshtjeje dhe këmbënguljeje. Nga ana tjetër, tërheqja prej një aktiviteti mund të sinjalizojë frustrim ose pasiguri.

Në një mjedis me fëmijën në qendër, këto vëzhgime nuk janë pasive. Edukatorët dokumentojnë në mënyrë aktive këto sinjale emocionale përmes shënimeve, fotografive dhe diskutimeve me kolegët, duke lejuar reflektim dhe një kuptim më të thellë të rritjes emocionale dhe sociale të çdo fëmije. Ky dokumentim shërben gjithashtu si një mënyrë për t'i ndarë përvojat e fëmijës me familjet e tyre, duke ndërtuar një lidhje të fortë midis shtëpisë dhe klasës.

Po aq i rëndësishëm është edhe vëzhgimi i tranzicioneve gjatë ditës, pasi ato nxjerrin në pah një gamë të gjerë emocionesh. Kalimi nga një aktivitet në një tjetër, veçanërisht nga një hapësirë angazhuese ose ngushëlluese drejt diçkaje më pak të njohur, mund të shkaktojë gëzim, ankth apo edhe rezistencë. Edukatorët janë të ndjeshëm ndaj këtyre ndryshimeve emocionale dhe e kuptojnë se kalimet nuk janë thjesht momente në kohë, por mundësi për mbështetje dhe zhvillim emocional.

Për t'i lehtësuar tranzicionet, edukatorët mund të përdorin rutina dhe rituale të njohura, si këndimi i një kënge të veçantë ose t'i ftojnë fëmijët që të ndihmojnë në përgatitjen për aktivitetin pasues. Këto veprime të vogla, por të qëllimshme, krijojnë një ndjenjë parashikueshmërie dhe sigurie, duke i ndihmuar fëmijët që t'i menaxhojnë emocionet që lidhen me tranzicionet. Kur një fëmijë duket i pasigurt ose i shqetësuar, edukatori mund të angazhohet në bisedë me të, duke i zbuluar ndjenjat e fëmijës dhe duke ofruar siguri ose zgjedhje, duke e fuqizuar kështu fëmijën që të marrë një rol aktiv në vetëkontrollin emocional.

Ju lutemi shihni shtojcën mbi Tranzicionet në Edukimin në Fëmijërinë e Hershme për më shumë informata.

4. Praktikrat që ndikojnë në zhvillimin emocional të fëmijëve në mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme

4.1 Nga 0 deri në 1 vjeç



Në muajt më të hershëm të jetës, foshnjat formojnë një lidhje emocionale themelore, kryesisht me kujdestarët e tyre. Në këtë fazë, fokusi është në krijimin e një marrëdhënie të qëndrueshme, një besimi që bën që foshnja të ndihet e sigurt dhe e dashur. Edukatorët mund të mbështesin këtë duke iu përgjigjur në mënyrë të qëndrueshme nevojave të foshnjës, si për shembull duke iu përgjigjur menjëherë të qarave të tyre (pa qenë e nevojshme t'i marrin gjithmonë në krahë!), duke vendosur kontakt të lehtë me sy, dhe duke ofruar përkrahje fizike. Duke shprehur interesim dhe duke folur në mënyrë të qetë ndaj një foshnje, kjo i ndihmon të ndihen të sigurt dhe të kuptuar. Përmes këtyre ndërveprimeve, foshnjat fillojnë të kuptojnë që janë të vlerësuar dhe se emocionet e tyre kanë rëndësi, duke vendosur kështu bazën për kompetencën emocionale dhe sociale.

4.2 Nga 1 deri në 2 vjeç



Gjatë kohës kur foshnjat rriten e bëhen fëmijë të vegjël, lëvizshmëria dhe kureshtja e tyre në rritje i shtynjë ta eksplorojnë mjedisin e tyre edhe më shumë. Gjatë kësaj faze, edukatorët duhet të inkurajojnë eksplorimin por duke qëndruar pranë tyre që fëmija t'i kërkojë kur të ketë nevojë. Duke ofruar një mjedis të pasur shqisor me tekstura, ngjyra, dhe tinguj të ndryshëm, fëmijët rrisin kureshtjen dhe zhvillojnë emocionet e tyre. Edukatorët mund t'i mbështesin shprehjet emocionale duke i emërtuar emocionet që fëmija mund të jetë duke i përjetuar, si për shembull, “Po shoh që je emocionuar për lodrën e re!” ose “Po dukesh sikur je pak i trishtuar”. Kjo e ndihmon fëmijën të fillojë t'i lidhë fjalët me ndjenjat e tyre, duke nxitur vetëdije emocionale të hershme.

4.3 Nga 2 deri në 3 vjeç



Në këtë fazë, fëmijët e vegjël fillojnë të ndërveprojnë më shumë me bashkëmoshatarët e tyre, zhvillimi social dhe emocional bëhet gjithnjë e më i rëndësishëm (shih kompetencën kurrikulare #3). Edukatorët mund t'i lehtësojnë këto ndërveprime duke organizuar aktivitete bashkëpunuese, duke inkurajuar ndarjen e gjërave me të tjerët, diskutimin me rradhë, dhe kujdesin ndaj të tjerëve. Për shembull, gjatë lojës në grupe, edukatorët mund t'i udhëzojnë fëmijët që t'i mësojnë dhe respektojnë ndjenjat e njëri-tjetrit, duke i ndihmuar kështu të kuptojnë se veprimet e tyre mund të ndikojnë tek të tjerët. Edukatorët mund edhe të japin shembuj që kanë të bëjnë me empatinë duke shprehur në mënyrë verbale emocionet e tyre kur t'u përgjigjen veprimeve të fëmijëve, si p.sh. duke u thënë “U ndjeva shumë i lumtur kur ndave lodrën tënde Bunen. Këto praktika ndihmojnë që fëmijët e vegjël të zhvillojnë vetëdijen emocionale dhe shkathtësitë sociale thelbësore për zhvillimin e tyre të vazhdueshëm. Ju lutem keni parasysh që t'u drejtoheni me emrin e tyre të plotë në këtë moshë. Mos përdorni nofka apo forma të shkurtuara të emrit, përveç rasteve kur kërkohet nga familja.

4.4 Nga 3 deri në 4 vjeç



Në këtë moshë, fëmijët fillojnë të kërkojnë më shumë pavarësi, ndërkohë që ende kanë nevojë për mbështetje emocionale. Edukatorët mund të nxisin stabilitetin emocional duke inkurajuar zgjidhjen e problemeve dhe duke ofruar zgjedhje, gjë që u mundëson fëmijëve të marrin vendime vet. Kur një fëmijë përballet me një sfidë, siç është të ndërtohet një kullë që vazhdon të rrëzohet, edukatorët mund t'i udhëzojnë për të gjetur një zgjidhje por jo ta ndërtojnë në vend të tyre, duke përdorur pyetje të hapura (shih shtojcën për pyetjet e plotësuar), sikur, “Si mund ta rregullojmë këtë? Kush mund të ndihmojë? Si mund ta zgjidhim këtë?” Kjo praktikë u ndihmon fëmijëve të ndërtojnë vetëbesim në aftësitë e tyre dhe u mëson atyre që emocionet si frustrimi mund të menaxhohen dhe të kalohen. Edukatorët duhet gjithashtu të vazhdojnë t'i mbështesin shprehjet emocionale duke ofruar mënyra kreative të ndryshme, si artin, muzikën, dhe rrëfimin e tregimeve, ku fëmijët mund të eksplorojnë dhe të shprehin emocionet e tyre. Një mjedis grupor i pasur me mundësi për lojëra imagjinative bën të mundur që fëmijët të eksperimentojnë me role dhe me skenarë të ndryshëm emocionalë, duke vazhduar kështu ta zhvillojnë kompetencën emocionale dhe sociale.

4.5 Nga 4 deri në 5 vjeç



Në kohën kur fëmijët mbushin 4-5 vjeç, janë të aftë të bëjnë reflektim dhe kuptim më të thellë emocional. Edukatorët mund ta mbështesin këtë duke i angazhuar fëmijët në diskutime për ndjenjat e tyre dhe ndjenjat e të tjerëve. Pas një aktiviteti grupor, për shembull, edukatorët mund të pyesin, “Si u ndjeve kur po punonim të gjithë së bashku?” ose “Si mendon se është ndjerë shoku yt pasi që ti e ndihmove?” Këto biseda u ndihmojnë fëmijëve të reflektojnë në emocionet e tyre dhe të zhvillojnë empatinë. Në këtë moshë, fëmijët mund të fillojnë të përfshihen në projekte bashkëpunuese më komplekse që kërkojnë negociata dhe bashkëpunim, duke ofruar mundësi të shumta për zhvillim emocional. Edukatorët luajnë një rol kritik në udhëzimin e këtyre ndërveprimeve, duke i ndihmuar fëmijët të menaxhojnë konfliktet, dhe duke i inkurajuar që t'i shprehin emocionet e tyre në mënyrë konstruktive.

4.6 Nga 5 deri në 6 vjeç



Gjersa fëmijët përgatiten të kalojnë në arsimin formal, fokusi zhvendoset drejt ndihmës për t'i bërë që ta kuptojnë rolin e tyre brenda një komuniteti dhe përgjegjësitë emocionale që rrjedhin nga ky rol. Edukatorët mund të zhvillojnë projekte ku i kërkohet fëmijëve të punojnë së bashku drejt një qëllimi të përbashkët, duke nxitur kështu një ndjenjë të përkatësisë dhe respektit të ndërsjellë. Për shembull, një projekt grupor në fushën e artit ku çdo fëmijë kontribon me një pjesë në tërësi, mund të jetë një mënyrë e mirë për të ilustruar se si emocionet dhe veprimet individuale kontribuojnë në mirëqenien e grupit.

Edukatorët duhet gjithashtu ta inkurajojnë fëmijën të marrin një rol aktiv në jetën emocionale të klasës, duke i ndihmuar atyre kur një mik i tyre mund të ketë nevojë për mbështetje dhe duke diskutuar mënyrat se si mund të jenë miq të mirë. Kjo praktikë i ndihmon fëmijët të zhvillojnë një ndjenjë të fortë të përgjegjësisë emocionale, duke i përgatitur ata për dinamikat sociale të një mjedisi shkollor më të madh.

Prindërit mund të shfaqin faktorë rreziku që e bëjnë të vështirë për mjediset e edukimit në fëmijërinë e hershme (EFH) të mbështesin zhvillimin emocional dhe social të fëmijës. Lidhjet e forta dhe përfshirja e prindërve në EFH ndihmon në zhvillimin e strategjive të përbashkëta, të cilat zbatohen si në mjedisin edukativ ashtu edhe në shtëpi, gjë që arrihet përmes komunikimit të hapur me prindërit dhe mbështetjes së tyre në rolin e prindërimit. Për më tepër, mund të ofrohen shembuj praktik, siç është caktimi i aktiviteteve mujore të zhvillimit emocional që sugjerohen për prindërit dhe fëmijët në një tabelë informuese në hyrje të institucionit, ose qasje të ngjashme.

5. Teatri dhe kukullat

Një grup i aktiviteteve dhe përvojave mund të nxitë dhe mbështetë zhvillimin emocional të fëmijës. Teatri dhe kukullat janë mundësi e mirë për fëmijët e kësaj moshe.

Teatri, si një proces formimi, ndodhet diku në mes të intimitetit të individit, frikave, ëndrrave, emocioneve, dhe realitetit të jetës reale. Ky mes bën të mundur që të përjetohej si një hapësirë ku individ mund të eksplorojë si ndjenjat e brendshme, ashtu edhe realitetin e jashtëm.

Loja me kukulla i përket fushës së teatrit të animuar, art special teatral që nuk përdor vetëm kukulla por edhe marioneta, hije, dhe objekte të përditshme si protagonistë në performancat teatrale. Megjithatë, për shkak të thjeshtësisë dhe shprehjes së menjëhershme, teknika që është shpërndarë më së shumti në edukim është kukulla e dorës, ku animatori apo fëmija vendos dorën brenda. Kukullat kanë potencial të madh në edukim. Në fakt, në pedagogjinë e dëgjimit, kukullat shndërrohen në një mjet ndërmjetësues ndërmjet të rriturit dhe fëmijës, pasi ato nxisin krahasimin në grup, lehtësojnë vlerësimin dhe njohjen e dallimeve, si dhe promovojnë dhe ruajnë hapsirë për mospajtim apo debat. Nëse fëmija konceptohet si një subjekt kompetent, aktiv dhe që gëzon të drejta, atëherë kjo do ta përcaktojë edhe mënyrën e përdorimit të kukullës. Gjatë animacionit, fëmija do ta ketë një rol kryesorë dhe do të njihet për inteligjencën dhe shkathtësitë në krijimin e marrëdhënieve. Për më tepër, aktiviteti i animacionit duhet të adoptojë një perspektivë arsimore pluraliste dhe koherente, duke garantuar mundësi të barabarta edukimi për të gjithë.



6. Loja imagjinare

Loja simbolike është aktivitet themelor gjatë fëmijërisë të hershme përmes të cilit fëmija mund të zhvillohet dhe formohet në aspekte kognitive, sociale dhe emocionale.

Në këtë fazë, fëmija përdorë një objekt sikur të ishte diçka tjetër, duke i atribuar atij veti që në fakt nuk i ka. Për shembull, nëse një fëmijë dëshiron të luajë rolin e një doktori por nuk i ka mjetet e duhura, mund të përdorin një tel si stetoskop, një stilolaps apo marker në vend të termometrit ose shiringës, një bllok si kuti për barna, një kuti tjetër si çantë... dhe kështu me rradhë...

Quhet “simbolike” sepse karakterizohet nga një proces i të kuptuarit jo të drejtpërdrejt, tipik për të gjitha shfaqjet simbolike: pra diçka përdoret për të nënkuptuar ose përfaqësuar diçka tjetër. **Sipas Vygotsky-t, loja është një aktivitet themelor për zhvillim intelektual dhe, në fëmijërinë e hershme, aktiviteti më i rëndësishëm.**

Përmes shpikjes së lojërave, fëmija zgjeron fushën e tij të veprimit dhe të njohurive, duke shprehur kryesisht nevojën për të kuptuar dhe për t'u përshtatur me botën. Aktiviteti kreativ lind nga nevoja për të ndërhyrë në mënyrë konstruktive dhe aktive në realitet, për kënaqësinë e përjetimit të situatave reale dhe zgjerimit të përvojave. Sipas tij, në fakt, është mjeti më efikas për zhvillimin e të menduarit abstrakt: nga 12 muaj deri në 6 vjeç, fëmija krijon situata imagjinare për t'i kapërcyer kufizimet e mundësive të veta për veprime konkrete dhe reale.





7. Shpjegimet narrative

Pedagogjia narrative shpesh nënvlerësohet dhe është interpretuar thjesht si “mësimi i leximit”, pa marrë parasysh të gjitha ndikimet e shumëfishta që kjo praktikë mund t’i ketë në zhvillimin e fëmijëve. Tregimi, apo shprehja përmes rrëfimit ose diskutimit, përkufizohet nga psikologu Bruner si “mënyra e organizimit të përvojës” dhe i mundëson fëmijës ta zhvillojë inteligjencën emocionale, ndjeshmërinë, gjuhën, komunikimin dhe shkathtësitë e buta. Prandaj përmes kësaj, fëmija ka mundësinë të zbulojë dhe mësojë për botën përreth, por edhe të bëhet një bashkëndërtues aktiv që në moshë të hershme. Në fakt, Bruner flet për një “fëmijë rrëfimtari”, sepse falë rrëfimit ndodh një ndërveprim shoqëror që ndihmon në zhvillimin e fëmijës. Piaget shpjegon se në moshën dyvjeçare, fëmija është në gjendje të zhvillojë aftësi imituese përmes funksionit simbolik. Si pasojë, loja dhe mënyrat e ndryshme përmes të cilave fëmijët shprehin mendimet e tyre janë ngushtë të lidhura me tregimin apo rrëfimet për fëmijë. Në këtë mënyrë, rrëfimi luan një rol kyç në zhvillimin e fëmijëve qysh në vitet e hershme të jetës së tyre.

