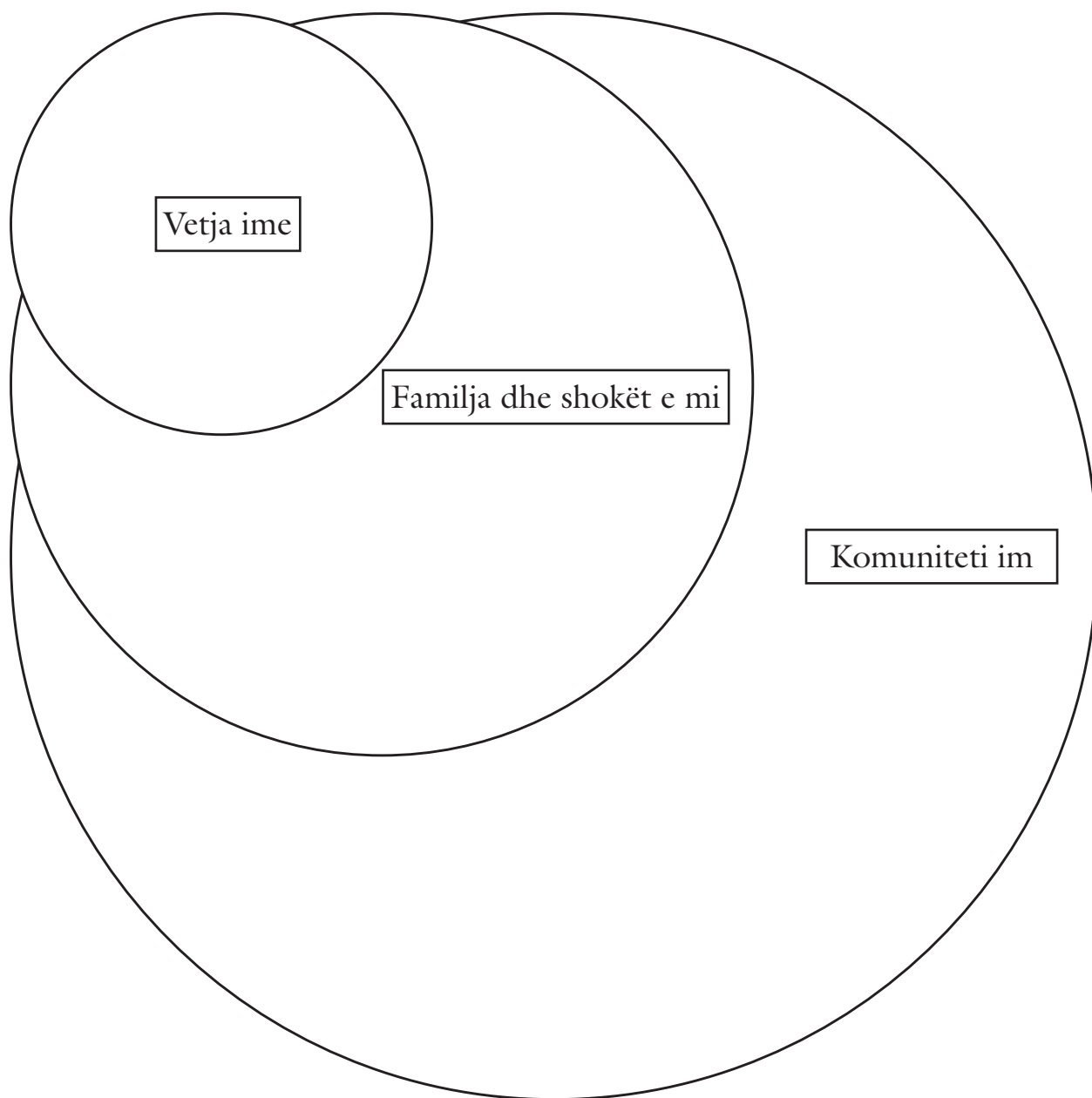
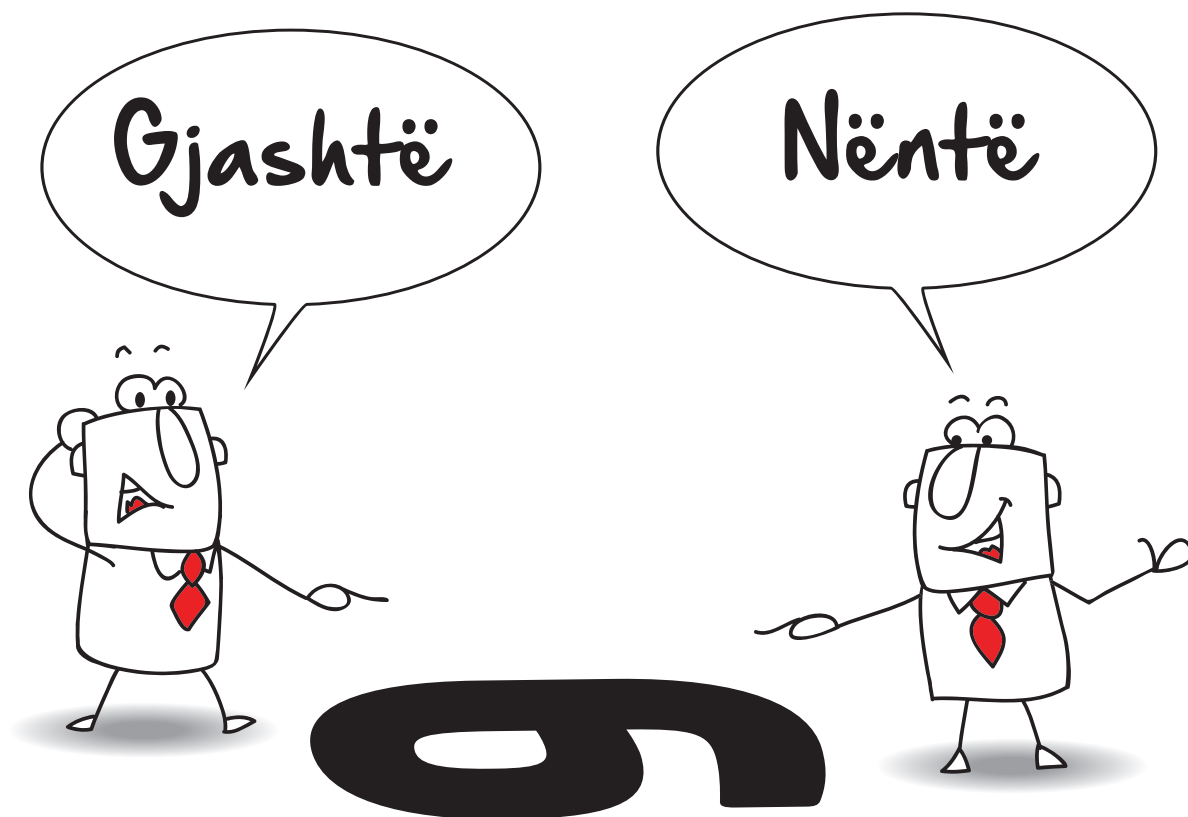


RRATHËT E PËRGJEGJËSISË



6 APO 9?



5 HAPA DREJT NDJESHMËRISË

HAPI 1: KUSHTO VËMENDJE!

- Çfarë po thotë shoku?
- Si do ta përshkruaje gjuhën trupore të tij ose të saj?

HAPI 2: LIDHU!

- Bëj një lidhje personale me mënyrën se si po ndihet shoku.
- Kur ke përjetuar një ndjenjë të ngjashme?

HAPI 3: IMAGJINO!

- Si mendon se ndihet shoku tani?
- Si do të ndiheshe sikur kjo të ndodhte me ty?

HAPI 4: PYET!

- Pyet shokun se si po ndihet ai ose ajo.

HAPI 5: VEPRO!

- Dëgjo me vëmendje shokun të flasë për ndjenjat e tij ose të saj.

Bëj kontakt me sy.

- Tregoji shokut që kujdesesh me fjalë dhe veprime tuaja.

KARTAT E SKENARIT TË NDJESHMËRISË



Shoqja tënde më e mirë, Sara, është xheloze për shoqen e re që keni bërë, Leila. Një ditë në radhën e makinave, Sara fillon të gajaset e të bëjë komente të hidhura në lidhje me makinën e nënës së Leila. Leila e dëgjon dhe vihet në siklet; që ta dini, nëna e Leila sapo humbi punën e saj. Çfarë duhet të bësh?

Shoku juaj më i mirë, Mateo, ka filluar të tallet me Jayden për faktin se lexon ngadalë. Në fillim mendove se qe për të qeshur, por komentet e Mateo për Jayden janë bërë më të rënda. Në fakt, Jayden tani ngurron të lexojë në klasë me zë të lartë dhe e ul kokën sa herë që kërkohet të japë përgjigje ndaj një pyetjeje. Nxënësit e tjerë në klasë ende mendojnë se komentet dhe talljet e Mateo janë për të qeshur kur Jayden duhet të lexojë. Çfarë duhet të bësh?

Një ngacmues në shkollë dhe disa nga shokët e tij po rrethojnë një nxënës gjatë pushimit. Ata po tallen me atletet e pista të tij. Çfarë duhet të bësh?

Fëmijët po zgjedhin ekipe për një lojë bejsbolli gjatë Edukimit Fizik. Kanë mbetur dy nxënës, por kapitenët nuk dëshirojnë t'i zgjedhin ata. Çfarë duhet të bësh?

Shania po organizon një festë ditëlindjeje. E gjithë klasa është e ftuar, përveç një studenti. Çfarë duhet të bësh?

Një nxënësi i ri vjen në klasë me puçrra dhe syze të mëdha. Disa nga fëmijët e tjerë në klasë fillojnë të qeshin. Në drekë, ai ulet i vetmuar. Çfarë duhet të bësh?

Ti jeni në internet dhe merr një mesazh që u është dërguar nxënësve të tjerë në klasë në të cilin tallet një shok klase. Shoku i klasës që po tallet nuk di për mesazhin e grupit sekret. Çfarë duhet të bësh?

Kayla bëri një prerje flokësh dhe parukierja gabimisht ia preu flokët më të shkurtër se sa e dëshironte. Të gjithë shokët e tu po thonë që ajo duket si djalë. Kayla duket qartë se është e mërëzitur. Çfarë duhet të bësh?

ANALIZA E SKENARIT TË NDJESHMËRISË

Emri: _____

1. Si mendon se ndihet personi në skenarin tënd?
2. Si do të të bënte të ndiheshe kjo situatë?
3. Nëse e vëzhgoje këtë situatë në jetën reale, çfarë mund të bëje për të treguar ndjeshmëri?

TË TREGOSH RESPEKT

Si mund të tregoj respekt?

Në shkollë



Në shtëpi



Në komunitet



KARTAT E SKENARIT TË RESPEKTIT

<p style="text-align: center;">Karta 1</p> <p>Mësuesi i Johnny i kërkon klasës të nxjerrë librat e matematikës dhe lapsat. Johnny është zemëruar sepse harroi të bëjë detyrat e shtëpisë dhe nuk nxjerr librin e tij të matematikës ose lapsin. Kur mësuesi i tij i kujton udhëzimet, ai ende nuk i ndjek ato. A po tregon respekt Johnny? Çfarë duhet të bëjë Johnny për të treguar respektin ndaj mësuesit të tij?</p>	<p style="text-align: center;">Karta 2</p> <p>Sarah ndodhet në park; ajo flak qesen e patatinave përtokë kur e mbaron dhe vrapon të luajë në lëkundëse. A po tregon respekt Sarah? Çfarë duhet të bëjë Sarah për të treguar që po respekton komunitetin?</p>
<p style="text-align: center;">Karta 3</p> <p>Ben po vrapon në korridor për të shkruar në banjë. Një mësues që ai nuk e njeh i kërkon që të ecë. Ben e shpërfill mësuesin dhe vazhdon të vrapojë. A po tregon respekt Ben? Çfarë duhet të bëjë Ben për të treguar respekt në shkollë?</p>	<p style="text-align: center;">Karta 4</p> <p>Mësuesi i Anna i kërkon klasës të heqin tabletat dhe të kthehen në vendet e tyre. Anna me të vërtetë dëshiron të përfundojë lojën që ajo po luan, kështu që ajo e shpërfill udhëzimin dhe vazhdon të luajë në tabletë. A po tregon respekt Anna? Çfarë duhet të bëjë Anna për të treguar respekt ndaj mësuesit të saj?</p>
<p style="text-align: center;">Karta 5</p> <p>Skuadra e bejsbollit të Eric nuk fitoi ndeshjen e madhe. Eric u zemërua shumë. Kur erdhi koha që të dy ekipet të shtrëngonin duart, Eric u ul në stol dhe nuk pranoi të shtrëngonte duart me ekipin tjetër. A po tregon respekt Eric? Çfarë duhet të bëjë Eric për të treguar respekt?</p>	<p style="text-align: center;">Karta 6</p> <p>Mamaja e Sean i tha që ai nuk mund të shkonte të luante me shokët e tij derisa të pastronte dhomën e vet. Sean nuk donte të pastronte dhomën e tij, por me të vërtetë dëshironte të luante jashtë. Sean u ngjiti lart dhe pastroi dhomën e tij ashtu si ia kërkoi mamaja e tij. A po tregon Sean respekt?</p>
<p style="text-align: center;">Karta 7</p> <p>Gjyshja e Serena bëri makarona për darkë. Serena nuk i pëlqejnë makaronat. Në tryezën e darkës, ajo i bërtet gjyshes pse bëri makarona dhe i thotë asaj se ajo është kuzhinierja më i keq ndonjëherë. A po tregon respekt Serena? Çfarë duhet të bëjë Serena për të treguar respekt për gjyshen e saj?</p>	<p style="text-align: center;">Karta 8</p> <p>Gjatë lojës Shfaq dhe Trego, dy djem fillojnë të qeshin kur shoku i tyre i klasës po përshkruan se cili është filmi i tij i preferuar. Ata qeshin dhe thonë se është një film i mërzitshëm. A po respektojnë respekt këta nxënës ndaj shokut të tyre të klasës? Çfarë duhet të bëjnë djemtë për të treguar respekt?</p>

CITIME SHEMBULL PËR INTEGRITETIN

“Integriteti i vërtetë është të bësh gjënë e duhur, duke e ditur që askush nuk do të dijë nëse e bëtë apo jo”. —Oprah Winfrey

“Integriteti është të zgjedhësh mendimet dhe veprimet e tua në bazë të vlerave e jo të përfitimeve personale”. —I panjohur

“Kushdo që është i shkujdesur me të vërtetën për çështje të vogla nuk mund të besohet me çështje të rëndësishme”. —Albert Ajnshtajn

“Koha është gjithmonë e duhur për të bërë atë që është e drejtë”. —Martin Luter King, Jr.

“Integriteti është të bësh gjënë e duhur edhe kur askush nuk po shikon”. —C. S. Ljuis

“Urtësia është të dish rrugën e duhur për të ndjekur... integriteti është ta ndjekësh”. —I panjohur

“Nuk është çfarë shprehim në publik, por ku ecim dhe çfarë praktikojmë në fshehtësi që na jep integritet”. —Sir Francis Bacon

“Të jesh i sinqertë mund të keni shumë miq, por gjithmonë do të keni ata të duhurit”. —Xhon Lenon

SKENARËT E SFIDËS SË INTEGRITETIT

Lexoni këto skenarë në klasën tuaj. Nxënësit duhet të zgjedhin çfarë që do të bënin për secilin skenar dhe të shkojnë në anën përkatëse të dhomës— 1 ose 2.

1. Shoku tënd ka ardhur dhe ju të dy jeni duke kompjuterin e mamasë suaj. Shoku juaj dëshiron që të hapni një faqe në internet që ti e di se mamaja tënde nuk dëshiron që ta vizitosh. Sidoqoftë, mamaja ka ikur te shtëpia e fqinjit për disa minuta, kështu që ti dhe shoku jeni vetëm. A do...

Zgjedhja 1: ...të vizitosh faqen në internet? Mamaja nuk është shtëpi tani dhe ajo mund të mos e dijë kurrë që e ke vizituar atë.

Zgjedhja 2: ...t'i tregosh shokut tënd se duhet të vizitosh një faqe tjetër në internet ose të bësh diçka tjetër? Do të kesh probleme, nëse viziton faqen e internetit.

2. Ti nuk kishe kohë për të studiuar për provimin e fjalorit dhe gjyshja të tha se duhet të merrje notën “A” në provim për të shkuar në qendër tregtare me të këtë fundjavë. Gjatë provimit, shikon se lehtësisht mund të shohësh përgjigjet e nxënësës të ulur pranë teje. A do...

Zgjedhja 1: ...të kopjosh nga provimi i nxënësës? Ti e di që ajo studioi dhe me siguri ka përgjigjet e sakta!

Zgjedhja 2: ...të zgjedhësh të punosh vetë? Ti mund të mos marrësh notën “A”, por nuk kopjon.

3. Ti pe shokun tënd më të mirë të vidhte para nga çanta e një nxënësi tjetër në klasë. A do...

Zgjedhja 1: ...ta raportosh çfarë pe te mësuesi tënd? Ti e di që shoku tënd mund të zemërohet, por nxënësi në klasën tuaj tani nuk ka para për drekë.

Zgjedhja 2: ...të mos thuash asgjë? Ti nuk ishe ai që vodhi paratë!

FLETA E MENDIMEVE POZITIVE

Jam i zgjuar.

Jam punëtor i zellshëm.

Jam miqësor.

Jam i përgjegjshëm.

Jam i besueshëm.

Jam zbavitës.

Jam tërheqës.

Jam i mirë në sporte.

Jam një lexues i shkëlqyer.

Jam i dobishëm.

Jam i shkëlqyer në matematikë.

Jam i respektueshëm.

Jam i pëlqyer.

Jam i sjellshëm.

Jam krijues.

FLETA E MENDIMEVE NEGATIVE

Jam budalla.

Kurrë nuk bëj asgjë siç duhet.

Jam kot në sporte.

Askush nuk dëshiron të jetë shoku im.

Gjithçka është e vështirë.

Nuk mund të vizatoj

Të gjithë janë të këqij.

Mësuesi im gjithmonë më bërtet.

E urrej matematikën.

Vëllai im i madh kurrë nuk dëshiron të luajë me mua.

Pushimi është i mërzitshëm.

Unë jam lexuesi më i dobët.

Unë do të ngel në shkollë.

Gjithmonë më bërtasin kur bëj punët e mia në shtëpi.

Kurrë nuk bëj asgjë argëtuese.

QËLLIMET E KËMBËNGULJES

Qëllimi im afatgjatë është: _____

Kur të arrij qëllimin tim, do të duket...

QËLLIMET E KËMBËNGULJES

KUR TË ARRIJ QËLLIMIN TIM, DO TË DUKET...

Qëllimi afatshkurtër 1:



Qëllimi afatshkurtër 2:



Qëllimi afatshkurtër 3:



Qëllimi afatshkurtër 4:



Qëllimi afatshkurtër 5:



QËLLIMI AFATSHKURTËR I PËRFUNDUAR:

SHEMBULL “TI-MESAZH”

Lexo bisedën midis Naomit (*mesazhe të bardha*) dhe shoqes së saj (*mesazhe blu*).

Si do të ndiheshe po të ishe shoku i Naomit?



PRAKTIKA “UNË-MESAZH”

Udhëzime: Lexoni shembujt e mëposhtëm.

Imagjinoni sikur të të ndodhnin ty; atëherë, shkruaj “Unë-mesazh” tënd për secilin shembull.

SHEMBULL:

Mamaja jote të detyron të presësh flokët para se të vizitosh gjyshërit. Por ti dëshiron që flokët t’i mbash ashtu siç janë.

Unë ndihem *i mërzitur*

kur ti *më bën të ndryshoj stilin tim të flokëve*

sepse *Më pëlqen mënyra sesi duken flokët tani.*

1. Një shok i skuadrës po tallet me këpucët që mbath për praktikë. Unë

ndihem _____

kur ti _____

sepse _____ .

2. Shokët e tu të klasës nuk të lejojnë të bashkohesh me lojën e tyre gjatë

pushimit. Unë ndihem _____

kur ti _____

sepse _____ .

3. Vëllai ose motra jote të quan “peshkop” sepse të pëlqen të lexosh. Unë

ndihem _____

kur ti _____

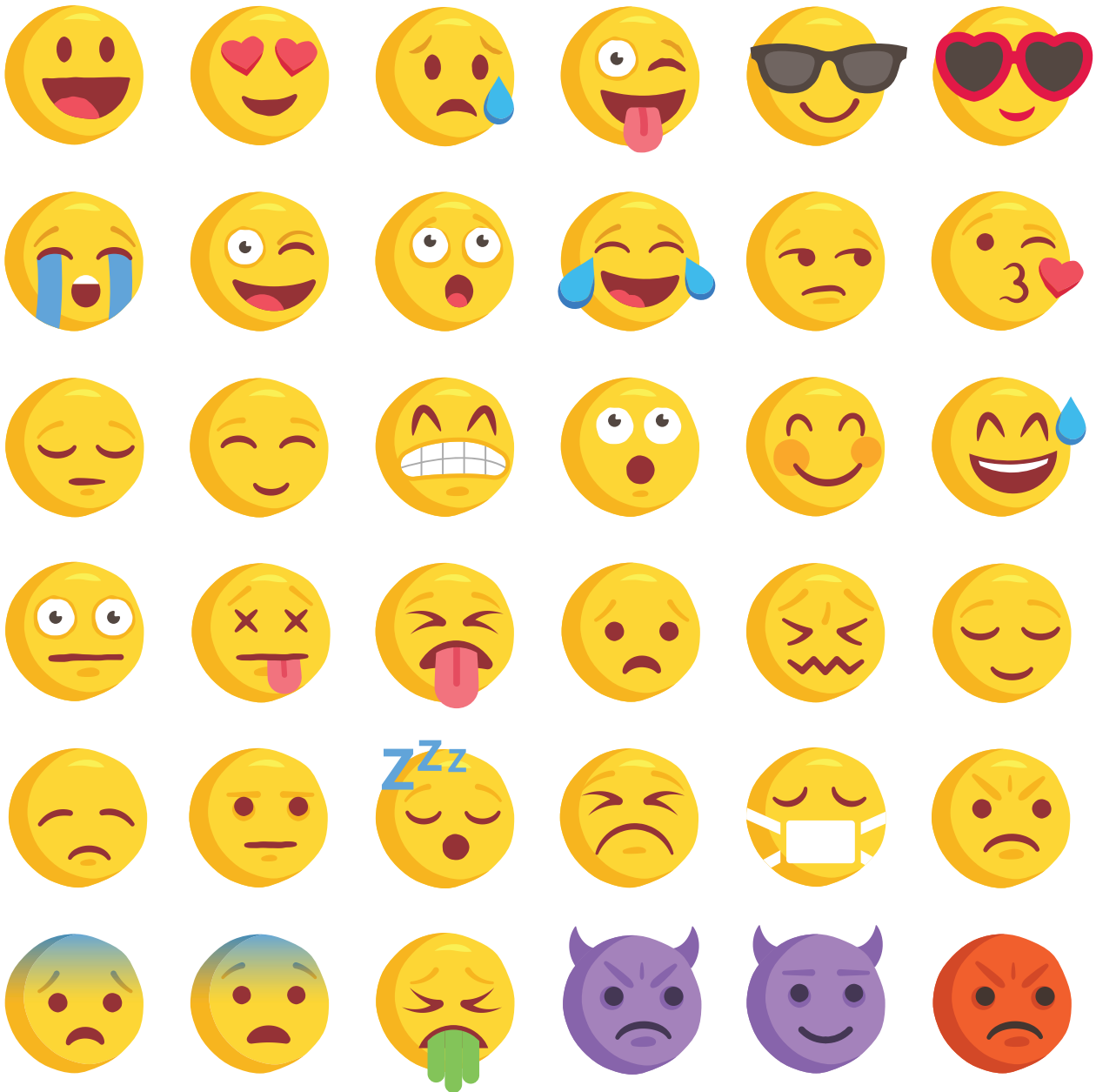
sepse _____ .

ZGJIDHJA E KONFLIKTEVE

TREGUESI I FATIT

8/7	Blu	E verdhë Shpërndaje!	9/5
E gjelbër	Thuaj më fal	Merr ose kërk këshilla	E kaftë
Fol për të me dikë			
Portokalli!	Beje me radhë/ nderpre	Kompro- mis	Rozë
2/1	Bini në martëveshje	Lëri gjërat të qetësohen	4/3
E kuqe	Vjollcë		

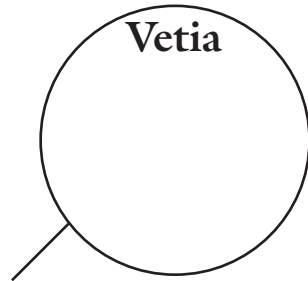
EMOJI EMOCIONALE



LISTA E SKENARËVE TË PRESIONIT NGA BASHKËMOSHATARËT

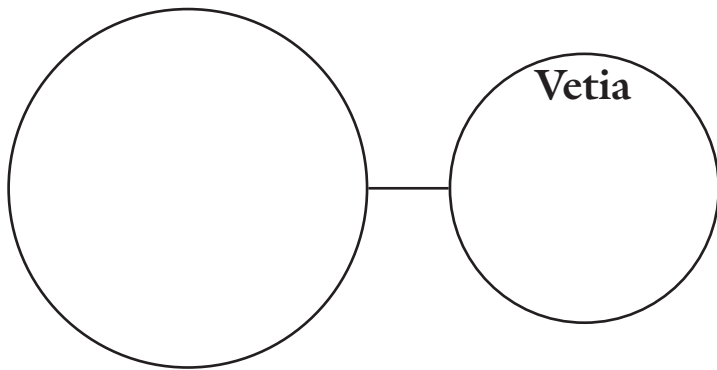
1. Ti dhe një grup shokësh po luani futboll në një fushë afër shtëpisë. Të është thënë të jesh në shtëpi para se të erret. Pak para se të erret, një fëmijë i shkathët i lagjes të fton ty dhe grupin e shokëve të shkoni në shtëpinë e tij për një lojë në darkë në oborrin e shtëpisë së tij. Të gjithë shokët vendosin të shkojnë, por ti e di se pritet të jesh në shtëpi para se të erret.
2. Gjatë orës së kompjuterit, një nga shoqet e klasës vizitoi një faqe në internet që ti e di se nuk lejohet në shkollë. Ajo dëshiron që edhe ti ta vizitosh faqen e internetit, në mënyrë që të tregojë një video “të bukur”. Shoku i klasës thotë se ti je kafsha shtëpiake e një mësuesi nëse ndjek rregullat e shkollës gjatë gjithë kohës.
3. Geraldo me të vërtetë dëshiron një palë atlete futbollit me taka. Gjyshja e tij e lë në një dyqan dhe i jep para për të hyrë brenda dhe për të blerë atletet. Ndërsa po ecën drejt sektorit të atleteve, ai vëren një grup futbollistësh të veshur me të njëjtin model pantallona të shkurtra futbollit. Edhe pse i ka dashur atletet e futbollit me taka prej një kohe të gjatë, Geraldo gjithashtu ndjen presion që të ndjekë kohën dhe të jetë njësoj me futbollistët e tjerë.
4. Gjatë udhëtimit me autobus për në shkollë, një shok i klasës pyet Naquan nëse mund të kopjojë detyrat e shtëpisë. Naquan dëshiron të thotë jo sepse e di se po mashtron. Por shoku i klasës i thotë: “Vetëm peshkopët nuk pranojnë të ndajnë përgjigje. A do të quhesh peshkop?”
5. Kur DeAnna ndodhet në një mbrëmje vallëzimi shkollorë, një vajzë e re në shkollën e saj përpigjet të bashkohet me rrethin e vallëzimit të shokëve të saj. Të gjithë miqtë e DeAnna vërtitin sytë dhe largohen anash në mënyrë që ta bllokojnë vajzën e re. DeAnna vëren se vajza e re duket vërtet e vetmuar, por nuk dëshiron të shfaqet “e pahijshme” ndaj shokëve të saj.
6. Rachel ishte ulur e qetë në klasë, duke lexuar një libër siç mësuesja e saj e udhëzoi të bënte. Papritur, shoqja e saj më e mirë që është ulur pranë i kërkon t’i kalojë një shënim një nxënësi tjetër. Rachel është nervozuar të futet në telashe, por Leilani e kërcënon se nuk do të jetë më shoqja e saj më e mirë nëse nuk e kalon shënimin.

VETI UEBI



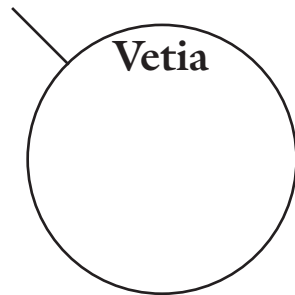
Shembull(j)

- _____
- _____



Shembull(j)

- _____
- _____



Shembull(j)

- _____
- _____

GRAFIKU I QYTETARISË

Unë do ta bëj këtë botë një vend më të mirë duke...

Në shkollë	Në shtëpi	Në komunitetin tim