



SAFEBOOK BOTIMI I DYTË

SAFEBOOK PËR RINI TE SIGURT

SHKRUAR DHE REDAKTUAR NGA
KLUBI PËR FUQIZIMIN E RINISË 018 (KOM 018) – SERBI

NË PARTNERITET ME
PËRTEJ KUFIJVE - ITALI
IDEJA PËR JETËN - POLONI
KRYQI I KUQ NOVO SARAJEVË – BOSNJË DHE HERCEGOVINË
QENDRA RINORE “PERSPEKTIVA” – SHQIPËRI
FORUMI I INOVACIONIT RINOR JORDAN - JORDANI
EURO-MED EVE - TUNIZI

“Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.”

TABELA E PËRMBAJTJES

Kapitulli 1: Prezantimi	4
Kapitulli 2: Analiza e Situatës	
Serbia	7
Italia	12
Bosnjë dhe Hercegovinë	18
Polonia	22
Shqipëria	26
Jordania	31
Tunizia	33
Kapitulli 3: Tematika e workshop-it	
3.1: Peer Violence	39
3.2: Dhuna nga moshataret	55
3.3: Diskriminimi	86
3.4: Substancat psikoaktive	103
3.5: Shendetet mendore	
Kapitulli 4: Creative Workshops	121
4.1: Fotografi konceptuale	134
4.2: Grafika konceptuale	146
4.3: Koncept Video Produksion	155
4.4: Koncepti prodhimi muzikor	167
Kapitulli 5: Shembuj të zbatimit	179
Kapitulli 6: Programit Erasmus+	184

KAPITULLI 1

PREZANTIMI

PREZANTIMI

RRETH PROJEKTIT

Klubi për Fuqizimin e Rinisë 018 (KOM 018), Serbi dëshiron të aplikojë në programin Erasmus +, për projektin CBY "Safebook për të rinjtë e sigurt" në bashkëpunim me Beyond Borders – Itali, Idea for Life – Poloni, Qendra Rinore “Perspektiva” – Shqipëri, Kryqi i Kuq Novo Sarajevë – Bosnje dhe Hercegovinë, Forumi Rinor i Inovacionit Jordan – Jordani dhe Euro-Med EVE në Tunizi për një periudhë 24 mujore. Ideja e projektit është e fokusuar në sigurinë e të rinjve, veçanërisht të prekur nga pandemia COVID-19. Projekti “Safebook për sigurinë e të rinjve” synon promovimin e kulturës së sigurisë tek të rinjtë përmes manualit të sapo zhvilluar “Safebook” për punën e të rinjve në fushën e sigurisë së të rinjve (<http://kom018.org.rs/wp-content/uploads/2022/03/ENG-Safebook-Manual.pdf>). Manuali është prodhuar përmes Partneritetit Strategjik në fushën e rinisë në vitin 2021 nga Klubi aplikues për Fuqizimin e Rinisë 018 (KOM 018) së bashku me Beyond Borders – Itali, dhe partnerë nga Kroacia dhe Maqedonia e Veriut dhe njihet si një projekt praktik i mirë nga Erasmus. +. Manuali “Safebook” përfshin metodologji të reja dhe inovative dhe mjete kreative në formën e manualit miqësor për të rinjtë dhe për punonjësit rinorë. Manuali i zhvilluar rishtazi fokusohet në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna e bashkëmohatarëve, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor në kohën e COVID-19. Periudha e zbatimit: 01.01.2023 – 31.12.2024.

QËLLIMI I PROJEKTIT

Të motivojë punëtorët rinorë dhe të rinjtë që të marrin një rol më aktiv në promovimin e kulturës së sigurisë.

OBJEKTIVAT SPECIFIKE:

- Pajisja e punëtorëve dhe edukatorëve rinorë me aftësi dhe kompetenca për kërkimin
- Pajisja e punonjësve të rinj dhe edukatorëve me një sërë mjeteve të reja arsimore në fushën e sigurisë së të rinjve duke u fokusuar në 5 segmente: dhuna e bashkëmohatarëve, ngacmimi kibernetik, abuzimi me substancat psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor në kohën e COVID-19 përmes manualit të ri të sigurisë për të rinjtë "Safebook"
- T'u ofrojë punonjësve rinorë nga 7 vende aftësi dhe njohuri për të përdorur konceptin e fotove dhe videove si metoda për punën në fushën e sigurisë së të rinjve.
- Të rrjetëzojë të rinjtë nga 7 vende me grupe të ndryshme aftësish dhe mjeteve për të promovuar kulturën e sigurisë së të rinjve.

PAKETAT E PUNËS

Projekti përfshin 5 paketa pune:

WP1.Menaxhimi dhe Zbatimi i Projektit.

WP2. Aktivitetet kërkimore.

WP3. Aktivitete trajnuese – fuqizimi i punëtorëve rinorë.

WP4. Aktivitete ndërgjegjësuese.

WP5.Aktivitetet e përhapjes

KAPITULLI 2

ANALIZA E SITUATËS

ANALIZA E SITUATËS

SERBIA

DHUNA E BASHKËMOSHATARËVE

Hulumtimi i kryer nga Këshilli Rinor Kombëtar në gjysmën e dytë të prillit 2023 evidentoi një tendencë shqetësuese tek të rinjtë kur bëhet fjalë për dhunën. Nuk ka pasur ulje të përqindjes së të rinjve të ekspozuar ndaj formave të ndryshme të dhunës dhe diskriminimit. Në fakt, në shumë kategori kjo përqindje është rritur. Të dhënat paraqesin një tablo shqetësuese, duke zbuluar se 49% e të rinjve raportuan se kishin përjetuar dhunë fizike, një rritje e dukshme nga 40% e një viti më parë. Dhuna verbale dëshmoi një ulje të lehtë nga 73% në 71%, ndërsa përqindja e të rinjve të ekspozuar ndaj dhunës dixhitale u rrit nga 40% në 47%. Sipas të njëjtit hulumtim, dhuna, veçanërisht dixhitale dhe verbale, është bërë një dukuri e përditshme, e shfaqur kryesisht në platformat e mediave sociale. Diskutimi zbuloi një lidhje midis dhunës fizike në shkolla dhe rasteve të mëvonshme të dhunës dixhitale dhe verbale. Janë hulumtuar edhe përvoja të diskriminimit, ku 62% e të rinjve kanë treguar se i janë nënshtruar ndonjë forme diskriminimi, një rënie e lehtë krahasuar me një vit më parë. Veçanërisht, diskriminimi në bazë të moshës ka rënë nga 44% në 38%. Megjithatë, dhuna e motivuar nga karakteristikat personale mbeti e qëndrueshme. Këto të dhëna kontribuojnë ndjeshëm në ndjenjën e pasigurisë tek të rinjtë, duke çuar në një rënie të vetëvlerësimit dhe dëshirës për t'u larguar nga mjedisi i tyre. Në përgjigje të këtyre gjetjeve shqetësuese, Këshilli Rinor u mbledh për të diskutuar masat dhe aktivitetet parandaluese për të rritur sigurinë dhe shëndetin mendor të të rinjve. Propozimet përfshinin ngritjen e qendrave të këshillimit të të rinjve në komunitetet lokale, duke përfshirë profesionistë të shëndetit mendor dhe punonjës rinorë. Është propozuar gjithashtu një fushatë për promovimin e shëndetit mendor të të rinjve, por nuk është zyrtarizuar në kohën e këtij raporti. Si përfundim, prevalenca e dhunës së bashkëmoshatarëve mbetet një çështje kritike që ndikon në mirëqenien e të rinjve në Serbi. Masat e propozuara, nëse zbatohen, mund të luajnë një rol kryesor në krijimin e një mjedisi më të sigurt për të rinjtë. Megjithatë, nevoja urgjente për veprime konkrete dhe ndryshime sistemore është e evidente, pasi masat e diskutuara ende nuk janë miratuar.

NGACMIMI KIBERNETIK

Në fushën e ndërveprimeve dixhitale, të rinjtë, të konsideruar si vendas dixhitalë, po përballen me një valë në rritje të bullizmit kibernetik. Sipas raportit Alternativ për pozitën dhe nevojat e të rinjve në Serbi, 95% e incidenteve të ngacmimit kibernetik janë të drejtuara nga bashkëmoshatarët, ku 66% e nxënësve të shkollave të mesme kanë përjetuar dhunë dixhitale. Rreziqet shtrihen edhe më tej, pasi 30% e studentëve kanë parë që bashkëmoshatarët e tyre janë

bërë viktimë e bullizmit në internet. Në mënyrë tronditëse, 84% e nxënësve të shkollave të mesme pranojnë se e vënë veten në rrezik në internet. Ngacmimi kibernetik manifestohet në forma të ndryshme, duke përfshirë mesazhet ngacmuese, vjedhjen e fjalëkalimit, përhapjen e informacionit privat ose falsifikimit në internet, dërgimin e imazheve fyese, krijimin e sondazheve në internet për viktimat, dërgimin e viruseve, shpërndarjen e pornografisë ose spam-in dhe imitimim të tjerëve. Mungesa e ndërgjegjësimit të rinjve për masat mbështetëse për bullizmin kibernetik e përkeqëson problemin. Një sfidë e dukshme në luftimin e bullizmit kibernetik është reagimi jo i përshtatshëm nga institucionet. Politikat dhe protokollet ekzistuese janë të mangëta në adresimin e nuancave të dhunës dixhitale. Mungesa e njohjes së rinjve me mbështetjen e disponueshme e përkeqëson çështjen, duke lejuar që bullizmi kibernetik të vazhdojë dhe të përshkallëzohet. Për të luftuar në mënyrë efektive bullizmin kibernetik, është thelbësore një qasje e shumëanshme. Duhet të nisim fushata ndërgjegjësimi për të edukuar të rinjtë dhe të rriturit për përhapjen dhe pasojat e dhunës dixhitale. Për më tepër, institucionet duhet t'i japin përparësi zhvillimit dhe zbatimit të politikave dhe protokolleve të forta të përshtatura posaçërisht për të adresuar bullizmin kibernetik. Si përfundim, ngacmimi kibernetik përbën një kërcënim serioz për mirëqenien e të rinjve në Serbi. Integrimi i masave gjithëpërfshirëse, duke përfshirë edukimin, ndërgjegjësimin dhe politikat e synuara, është imperativ për të krijuar një hapësirë dixhitale më të sigurt për të rinjtë.

ABUZIMI I SUBSTANCAVE PSIKOAKTIVE DHE ALKOOLIT

Çdo vit, rreth 210 milionë njerëz në mbarë botën përdorin drogë, duke rezultuar në rreth 200,000 vdekje. Abuzimi me substancat psikoaktive përbën jo vetëm një kërcënim për shëndetin, por edhe një barrë të konsiderueshme socio-ekonomike në nivel global. Parandalimi parësor, kontrolli i përdorimit të të gjitha substancave psikoaktive, është parësor. Megjithatë, në Serbi, ndërhyrjet parandaluese janë kryesisht në sferën e parandalimit universal, ku ndërhyrjet selektive dhe të indikuara për grupet specifike të rrezikut janë të pashfrytëzuara. Anketa Kombëtare për stilin e jetesës së popullatës së Republikës së Serbisë në vitin 2014 zbuloi se 8.0% e popullsisë së moshës 18 deri në 64 vjeç kishin përdorur droga ilegale të paktën një herë në jetën e tyre. Kanabisi ishte droga ilegale më e përdorur, e raportuar nga 7.7% e të anketuarve. Qetësuesit dhe hipnotikët janë përdorur nga 22.4% e të anketuarve në vitin e kaluar. Ndërsa dokumentet dhe politikat strategjike përputhen me udhëzimet e BE-së, zbatimi i tyre jo konsistent kërkon vëmendje më të madhe nga institucionet përkatëse. Situata me përdorimin dhe abuzimin me alkoolin tek të rinjtë në Serbi është alarmante. Vitet e fundit thuajse është bërë normale që çdo dalje e të rinjve, festimet e ditëlindjeve apo provimet e mbartura të shoqërohen me sasi të mëdha alkooli. Trendi i konsumimit të alkoolit tek të rinjtë është vazhdimisht në rritje dhe këtë e tregojnë studime të shumta si në botë ashtu edhe në vendin tonë. Sipas hulumtimit të fundit të Komisionit Evropian, çdo i pesti banor i Bashkimit Evropian nga moshën 15 deri në 24 vjeç pi rregullisht dhe në mënyrë të tepruar alkool. Në Serbi, sipas hulumtimit të Institutit për Mbrojtje Shëndetësore “Trampoline”, rreth 50 për qind e të rinjve pinë herë pas here pije alkoolike, 20 për qind herë pas here dehen dhe shtatë për qind e tyre pinë rregullisht. Hulumtimet e Institutit Trampoline tregojnë se mesatarisht deha e parë në Serbi përjetohet në moshën 13.5 vjeçare dhe më së voni në moshën 20.

Shenjat e varësisë shfaqen mesatarisht rreth moshës 21.5 vjeçare, ndërsa të rinjtë vijnë për mjekim nga mosha 25 deri në 27 vjeç. Në Beograd, nga numri i përgjithshëm i alkoolistëve të trajtuar, pothuajse gjysma janë të rinj të moshës 30 vjeç. Situata me konsumimin e alkoolit tek të rinjtë në Serbi është gjithashtu alarmante. Studimet tregojnë se rreth 50% e të rinjve pinë herë pas here pije alkoolike, ndërsa 20% herë pas here dehen. Përvoja e parë e dehjes ndodh mesatarisht në moshën 13.5 vjeçare. Shenjat e varësisë shfaqen rreth moshës 21.5 vjeç, ku trajtimi kërkohet nga mosha 25 deri në 27 vjeç. Ndërkohë që në parandalimin marrin pjesë subjekte të ndryshme, duke përfshirë Ministrinë e Shëndetësisë, Ministrinë e Punëve të Brendshme, Ministrinë e Rinisë dhe Sporteve e të tjera, ka një boshllëk të dukshëm në zbatimin e ndërhyrjeve parandaluese selektive. Fokusi aktual në parandalimin universal nuk mund të adresojë nevojat specifike të individëve dhe grupeve në rrezik. Një qasje gjithëpërfshirëse dhe shumë-sektoriale është thelbësore për të trajtuar abuzimin e substancave psikoaktive dhe konsumimin e alkoolit tek të rinjtë. Përpjekjet duhet të përfshijnë programe parandaluese të synuara gjatë të gjitha fazave të arsimit, duke përfshirë prindërit, edukatorët dhe punonjësit e shëndetësisë. Dokumentet dhe politikat strategjike kanë nevojë për zbatim të qëndrueshëm, me fokus në ndërhyrjet parandaluese selektive dhe të treguara. Si përfundim, kërkohen përpjekje urgjente dhe të koordinuara për të zbutur rreziqet që lidhen me abuzimin e substancave psikoaktive dhe konsumimin e alkoolit tek të rinjtë në Serbi.

DISKRIMINIMI

Në Serbi, diskriminimi paraqet një sfidë të madhe, duke ndikuar ndjeshëm në mirëqenien e individëve të rinj. Ky kapitull thellohet në aspektet e shumëanshme të diskriminimit, duke nxjerrë në pah forma të ndryshme dhe duke hedhur dritë mbi grupet vulnerabël dhe sfidat sistematike. Diskriminimi në arsim mbetet një çështje urgjente, ku fëmijët, veçanërisht romët dhe ata me aftësi të kufizuara, përballen me praktika diskriminuese brenda institucioneve arsimore. Mungesa e masave parandaluese në kohë dhe reagimet jo të përshtatshme kontribuojnë në vazhdimësinë e këtij problemi të përhapur. Statistikat zbulojnë një prirje shqetësuese, me 370 raste të raportuara të nivelit të tretë të dhunës në vitin 2021. Kjo shënon një rritje prej 44,3% të rasteve të raportuara nga viti 2013 në 2019, duke nënvizuar urgjencën për ndërhyrje të synuara dhe reforma sistematike. Personat me aftësi të kufizuara hasin diskriminim në shumë sektorë, duke përfshirë arsimin, punën, jetën në komunitet dhe aksesin në shërbime. Stigmatizimi dhe ndarja vazhdojnë për shkak të paragjyqimeve të rrënjosura dhe keqinformimit. Raportohet për diskriminim të përditshëm, veçanërisht në arsim, punë dhe akses në shërbime, duke theksuar nevojën për politika gjithëpërfshirëse. Grupet vulnerabël të identifikuar në Strategjinë Kombëtare për të Rinjtë, duke përfshirë ata në rrezik të varfërisë, të rinjtë romë dhe të rinjtë me aftësi të kufizuara, janë në rrezikun më të lartë të diskriminimit. Kjo nxjerr në pah ndërsektorialitetin e diskriminimit, duke kërkuar një qasje të nuancuar dhe të synuar për të adresuar sfidat specifike me të cilat përballen këto grupe. Diskriminimi në trajtimin e bashkëmoshatarëve është një dimension tjetër, ku fëmijët romë shpesh janë viktimat e trajtimit diskriminues të bashkëmoshatarëve. Prevalenca e trajtimit diskriminues nga bashkëmoshatarët mbetet e lartë, duke theksuar nevojën për një kuptim gjithëpërfshirës të diskriminimit përtej akteve individuale. Sfidat në luftën kundër diskriminimit janë të shumëanshme.

Një pengesë e rëndësishme është tendenca për të kategorizuar sjelljet diskriminuuese vetëm si dhunë nga bashkëmoshatarët. Diskriminimi kërkon një qasje të veçantë dhe gjithëpërfshirëse për të trajtuar shkaqet rrënjësore dhe manifestimet sistemike. Si përfundim, diskriminimi vazhdon të hedhë hije mbi jetën e të rinjve në Serbi. Statistikat nënvizojnë nevojën urgjente për ndërhyrje të synuara, reforma politikash dhe iniciativa arsimore për të nxitur një shoqëri gjithëpërfshirëse që vlerëson diversitetin dhe hedh poshtë diskriminimin. Beteja kundër diskriminimit kërkon jo vetëm njohje, por edhe një përpjekje të përbashkët nga institucionet dhe komunitetet për të çmontuar paragjykimet e rrënjësura dhe për të siguruar mundësi të barabarta për të gjithë.

SHËNDETI MENDOR I TË RINJVE

Pandemia e COVID-19, e cila filloi në Mars 2020 në Serbi, ka lënë një ndikim të qëndrueshëm në shëndetin mendor të popullatës, veçanërisht duke prekur të rinjtë. Vendi përballet me pasojat e një krize të vazhdueshme, siç shihet në situatën epidemiologjike të qëndrueshme por në zhvillim.

Sfidat e shëndetit mendor janë rritur gjatë pandemisë, duke u manifestuar si nivele të larta të ankthit, depresionit dhe abuzimit me substancat tek të rinjtë. Faktorë të tillë si kushtet jo të shëndetshme të jetesës, paqëndrueshmëria ekonomike dhe përvojat traumatike i kanë shtuar këto sfida, duke paraqitur një rrezik të konsiderueshëm për mirëqenien e të rinjve. Një studim gjithëpërfshirës kërkimor për vitin 2023 nga Këshilli Rinor Kombëtar i Serbisë ofron të dhëna alarmante. Të rinjtë ndiheshin shumë të shqetësuar për shëndetin e tyre mendor, shumica përjetonin ankth të shtuar. Të dhënat statistikore theksojnë më tej ashpërsinë e situatës:

- Ndjenja e Rrezikimit: Përgjigja mesatare në shkallën 1 deri në 5: 2.90; Të rinjtë nga qytetet e mëdha ndiheshin më të pambrojtur se të tjerët.
- Optimizmi për të Ardhmen: Herë pas here ndihen optimistë: 49.5% Perceptimi i humbjes së mendjes: Herë pas here: 23.2%; Shpesh: 18,9%; Gjatë gjithë kohës: 8.7%

Aksesi në shërbimet e shëndetit mendor mbetet një sfidë, me pakënaqësi të shprehur në lidhje me disponueshmërinë dhe efektivitetin e tyre. Rekomandimet për të adresuar krizën e shëndetit mendor përfshijnë ndërhyrje urgjente dhe të synuara, përfshirjen e edukimit të shëndetit mendor në sistemin formal të arsimit, përmirësimin e aksesit të shërbimeve të shëndetit mendor, zhvillimin e seminareve në institucionet arsimore dhe nxitjen e një komuniteti mbështetës. Duke iu kthyer njohurive shtesë mbi shëndetin mendor të të rinjve, një fokus grup në Nish zbuloi nuanca të tjera:

- Përballja me stresin, ankthin dhe depresionin: 60% e të rinjve nuk i kanë hasur këto probleme, ndërsa 35.4% i kanë përjetuar deri diku.
- Frekuenca e përballjes me probleme të Shëndetit Mendor: Stresi: 72.1%; Ankthi: 52,7%; Depresioni: 37.8%

Fokus grupi theksoi stresin e jetës së përditshme (i vlerësuar me 4 në një shkallë nga 1 deri në 5) dhe informacionin e pamjaftueshëm për shëndetin mendor, kryesisht me burim nga interneti. Shqetësimet për shëndetin mendor, pakënaqësia me aksesin e shërbimeve dhe mbështetja në mbështetjen e kolegëve u shfaqën si tema të përsëritura.

Pjesëmarrësit e kuptuan rëndësinë e shëndetit mendor, por pranuan se e neglizhonin atë në praktikë. Kujdesi sistematik për shëndetin mendor në Serbi u perceptua si i munguar, me rekomandime duke përfshirë përmirësimin e edukimit të shëndetit mendor, rritjen e aksesit në shërbime dhe zgjerimin e modeleve si qendrat e këshillimit psikologjik falas për të rinjtë. Si përfundim, peisazhi i shëndetit mendor në Serbi, veçanërisht tek të rinjtë, pasqyron ndikimin e thellë të pandemisë COVID-19. Veprimet urgjente janë të nevojshme për të garantuar mirëqenien e të rinjve, duke kërkuar një qasje gjithëpërfshirëse dhe bashkëpunuese nga politikëbërësit, edukatorët dhe profesionistët e shëndetit mendor.

ITALIA

DHUNA E BASHKËMOSHATARËVE

Në shkollat dhe komunitetet italiane, dhuna e bashkëmoshatarëve mbetet një çështje shqetësuese, duke kërkuar strategji gjithëpërfshirëse për parandalimin dhe ndërhyrjen. Në të vërtetë, statistikave e fundit tregojnë një prevalencë shqetësuese të dhunës së bashkëmoshatarëve në shkollat italiane, me një rritje të dukshme të incidenteve të raportuara. Në të vërtetë, sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë, Italia është ndër vendet me prevalencën më të lartë të bullizmit tek 11-vjeçarët, me 34% të djemve dhe 28% të vajzave që raportojnë se janë ngacmuar të paktën dy ose tre herë në dy muajt e fundit. Gjithashtu, sipas një studimi të Statista, në vitin 2019 janë shënuar 1271 raste dhune apo kërcënimi ndaj nxënësve në shkollat italiane, me një rritje prej 13,6% krahasuar me një vit më parë. I njëjti studim raportoi gjithashtu se ngacmimi kibernetik ishte një fenomen në rritje, duke prekur 9.5% të nxënësve të moshës 11 deri në 17 vjeç. Për më tepër, UNICEF deklaroi se dhuna nga bashkëmoshatarët mund të ketë ndikime negative në shëndetin fizik dhe mendor të fëmijëve, si dhe në arritjet e tyre akademike dhe aftësitë sociale. Raporti theksoi gjithashtu nevojën për programe efektive parandaluese dhe ndërhyrje që përfshijnë shkollat, familjet, komunitetet dhe mediat. Ndërsa janë bërë përpjekje për të frenuar këtë prirje, ai mbetet një shqetësim urgjent. Disa rajone dhe grupmosha janë më të ndjeshme ndaj dhunës nga bashkëmoshatarët, duke theksuar nevojën për ndërhyrje të synuara në këto fusha. Për t'u thelluar më thellë në temë, është e rëndësishme të përmendet se përhapja e këtij fenomeni në territor është shprehur veçanërisht si pasojë e akteve të dhunës nëpërmjet raportimeve nga institucionet arsimore dhe anketave të kryera mes nxënësve tregojnë një prevalencë shqetësuese. Rastet e agresionit fizik, abuzimit verbal dhe bullizmit kibernetik vazhdojnë, duke prekur studentët në grupmosha dhe rajone të ndryshme. Vitet e fundit, ka pasur një rritje shqetësuese të incidenteve të raportuara të dhunës nga bashkëmoshatarët. Kjo rritje i atribuohet, pjesërisht, përhapjes së kanaleve të komunikimit dixhital, duke e bërë më të lehtë për ngacmuesit të synojnë viktimat e tyre në internet. Ngacmimi kibernetik është bërë më i përhapur, duke krijuar sfida të reja për edukatorët, prindërit dhe autoritetet. Studimet zbulojnë pabarazitë rajonale në përhapjen e dhunës nga bashkëmoshatarët. Zona të caktuara, veçanërisht qendrat urbane, përjetojnë shkallë më të lartë të bullizmit në krahasim me të tjerat. Këto pabarazi rajonale theksojnë nevojën për ndërhyrje të synuara në komunitete dhe shkolla të veçanta. Ndërsa dhuna e bashkëmoshatarëve prek nxënësit e të gjitha moshave, ka grupmosha specifike më të ndjeshme ndaj bullizmit. Është thelbësore të theksohet se rastet e raportuara mund të përfaqësojnë vetëm një pjesë të incidenteve aktuale. Raportimi mbetet një sfidë e rëndësishme për shkak të faktorëve të ndryshëm, duke përfshirë frikën nga hakmarrja, stigma sociale dhe mungesa e besimit në efektivitetin e ndërhyrjeve. Shumë viktime dhe dëshmitarë zgjedhin të mos raportojnë, duke e bërë të vështirë

vlërësimin e shtrirjes së vërtetë të problemit. Prevalenca e dhunës së bashkëmoshatarëve ndikon drejtpërdrejt në mjedisin akademik. Trajtimi i situatës aktuale të dhunës së bashkëmoshatarëve në Itali kërkon një qasje të shumëanshme. Përpjekjet duhet të përqendrohen jo vetëm në kuptimin e prevalencës dhe modeleve, por edhe në inkurajimin e raportimit, promovimin e ndërjegjësimin dhe zbatimin e ndërhyrjeve të bazuara në prova të përshtatura për grupmosha dhe rajone të ndryshme. Bashkëpunimi ndërmjet shkollave, komuniteteve dhe autoriteteve është thelbësor për krijimin e një mjedisi më të sigurt për të gjithë nxënësit.

NGACMIMI KIBERNETIK

Ngacmimi kibernetik në Itali i referohet përdorimit të teknologjisë dixhitale, si telefonat inteligjentë dhe platformat e mediave sociale, për të ngacmuar, frikësuar ose synuar individë, veçanërisht të rinjtë. Ai paraqet sfida unike për shkak të natyrës së tij në internet, duke e bërë thelbësore të kuptohen format e ndryshme që merr dhe ndikimi që ka tek viktimat. Duke u ndalur në situatën aktuale të një fenomeni të tillë në vend, tashmë është në rritje me një numër të konsiderueshëm rastesh të raportuara tek të rinjtë. Interneti dhe platformat e mediave sociale ofrojnë rrugë për ngacmime anonime, duke e përkeqësuar problemin. Sigurisht, përparimet në teknologji, duke përfshirë telefonat inteligjentë dhe aplikacionet e mesazheve, kanë lehtësuar përhapjen e bullizmit kibernetik në Itali. Lidhja e vazhdueshme e ka bërë më të lehtë për autorët që të synojnë viktimat e tyre në çdo kohë dhe kudo, duke përfshirë demografinë e synuar, veçanërisht adoleshentët dhe të rinjtë, të cilët janë më të prekshëm ndaj bullizmit në internet. Hulumtimet tregojnë se adoleshentët janë objektiva të shpeshta për shkak të pranisë së tyre aktive në platformat e mediave sociale. Ndër shkaqet dhe faktorët e rrezikut të ndryshëm janë anonimiteti dhe imitimi, dhe ndikimi i mediave sociale. Për të parën, dihet mirë se anonimiteti i ofruar nga platformat në internet inkurajon sulmuesit kibernetikë, duke u mundësuar atyre të ngacmojnë të tjerët pa frikën e identifikimit. Imitimi, ku autorët krijojnë profile të rreme për të sulmuar viktimat e tyre, është gjithashtu një çështje e përhapur. Nga ana tjetër, platformat e mediave sociale përforcojnë ndikimin e bullizmit kibernetik. Prandaj, dëshira për vlefshmëri sociale, së bashku me presionin për të mbajtur një prani në internet, i bën të rinjtë të ndjeshëm ndaj ngacmimeve në internet. Natyra dixhitale e bullizmit kibernetik e dallon atë nga bullizmi tradicional, duke u mundësuar autorëve të zgjerojnë shtrirjen e tyre përtej kufijve fizikë. Platformat e mediave sociale si Facebook, Instagram dhe Snapchat, si dhe aplikacionet e mesazheve si WhatsApp, ofrojnë terren pjellor për incidente të bullizmit kibernetik. Forma të ndryshme të ngacmimit kibernetik përfshijnë krijimin e profileve të rreme për të imituar viktimat, qarkullimin e fotove ose videove të turpshme dhe përdorimin e gjuhës lënduese përmes mesazheve me tekst ose komenteve. Në të vërtetë, ndikimi i bullizmit kibernetik tek viktimat është i thellë dhe i shumëanshëm. Përtej shqetësimit emocional të menjëhershëm, viktimat shpesh përjetojnë efekte psikologjike afatgjata, duke përfshirë ankthin, depresionin dhe një ndjenjë të zvogëluar të vetëvlërësimit. Performanca akademike mund të vuajë për shkak të rritjes së mungesave dhe vështirësisë për t'u përqëndruar në klasë. Për më tepër, pasojat më të gjera shoqërore të ngacmimit kibernetik përfshijnë një kulturë toksike në internet që mund të ndikojë në kohezionin social dhe ndërveprimin dixhital midis qytetarëve.

Trajtimi i bullizmit kibernetik kërkon një qasje të shumëanshme që përfshin shkollat, prindërit, politikëbërësit dhe kompanitë e teknologjisë. Programet arsimore që promovojnë shkrim-leximin dixhital, ndjeshmërinë dhe sjelljen e përgjegjshme në internet janë thelbësore. Masat ligjore, duke përfshirë legjislationin specifik që synon bullizmin kibernetik, janë të nevojshme për t'i mbajtur autorët përgjegjës. Ndër masat parandaluese, shkollat dhe organizatat në Itali po zbatojnë programe edukative për të rritur ndërgjegjësimin për bullizmin kibernetik. Këto iniciativa edukojnë studentët për sigurinë në internet, përdorimin e përgjegjshëm të internetit dhe pasojat e bullizmit në internet. Gjithashtu, edukimi i prindërve rreth shkrim-leximit dixhital dhe inkurajimi i komunikimit të hapur me fëmijët e tyre është thelbësor, pasi përfshirja e prindërve ndihmon në identifikimin e shenjave të bullizmit në internet dhe ofron mbështetje për viktimat.

SHËNDETI MENDOR I TË RINJVE

Pandemia e COVID-19, e cila pushtoi botën në një mënyrë të paprecedentë, solli me vete një mori sfidash të shëndetit mendor. Italia, ndër vendet më të goditura gjatë fazave të hershme të pandemisë, u përball me çështje unike dhe të thella në lidhje me mirëqenien psikologjike të qytetarëve të saj. Për sa i përket efekteve psikologjike, stresorët e shkaktuar nga pandemia, duke përfshirë shqetësimet shëndetësore, pasiguritë ekonomike dhe masat e rrepta të bllokimit, ndikuan ndjeshëm në popullsinë e Italisë. Ankthi dhe frika përshkuan jetën e përditshme, duke krijuar një ndjenjë të përhapur shqetësimi. Për më tepër, kombi u përball me pikëllimin dhe humbjen e thellë, me familjet dhe komunitetet që vajtuan për humbjen e të dashurve për shkak të virusit. Këto trauma kolektive kontribuan në një rritje të rasteve të depresionit dhe çrregullimeve të tjera të shëndetit mendor. Punonjësit e kujdesit shëndetësor të vijës së parë u shfaqën si heronj të heshtur, duke mbajtur peshën kryesore të krizës. Përpjekjet e tyre të pandërprera për të shpëtuar jetë patën një kosto, duke çuar në dëgjie, rraskapitje dhe lodhje emocionale. Individët e moshuar, veçanërisht ata në ambientet e kujdesit afatgjatë, u përballën me rreziqe të shtuara, duke çuar në rritje të izolimit dhe shqetësimit mendor. E fundit, por jo më pak e rëndësishme, studentët dhe të rinjtë përjetuan ndërprerje në arsim dhe ndërveprime sociale, duke përkeqësuar ndjenjat e vetmisë dhe ankthit. Sipas strategjive të përballimit dhe sistemeve mbështetëse, qeveria italiane përpunoi iniciativa të ndryshme, pasi njohu me shpejtësi numrin e shëndetit mendor të pandemisë duke zbatuar disa zgjidhje dhe mbështetje të mundshme. Këto të fundit përfshinin linja ndihmëse të mbështetur nga profesionistë të shëndetit mendor, duke ofruar këshillim dhe mbështetje psikologjike për individët që luftojnë me ankthin, depresionin dhe pikëllimin. Platformat online dhe aplikacionet celulare u zhvilluan për të ofruar strategji përbaluese të bazuara në prova, ushtrime të ndërgjegjes dhe burime për menaxhimin e shëndetit mendor në shtëpi. Për më tepër, fonde të emergjencës u ndanë për shërbimet e shëndetit mendor për të zgjeruar kapacitetin e tyre dhe për të përmbushur kërkesën në rritje. Nga ana tjetër, komunitetet lokale dhe organizatat jofitimprurëse luajtën një rol vendimtar në ofrimin e mbështetjes emocionale dhe praktike. Nismat e drejtuara nga vullnetarët u nisën për të ndihmuar popullatat e cenueshme, të tilla si të moshuarit dhe individët me gjendje para-ekzistuese të shëndetit mendor, blerjet ushqimore, shpërndarjen e ilaçeve dhe ndërveprim social

përmes telefonatave ose bisedave me video. Qendrat komunitare organizuan grupe mbështetëse virtuale, duke krijuar hapësira të sigurta për njerëzit që të ndajnë përvojat e tyre dhe strategjitë e përballimit. Këto nisma nxitën një ndjenjë përkatësie dhe reduktuan ndjenjat e izolimit midis anëtarëve të komunitetit. Sigurisht, si një sistem përballimi, grupe të shumta mbështetëse në internet dhe shërbime këshillimi u krijuan për të përmbushur nevojat e ndryshme të shëndetit mendor të popullatës. Profesionistët e shëndetit mendor dhanë kohën e tyre vullnetare për të lehtësuar seancat e terapisë virtuale, këshillimin në grup dhe seminarët e fokusuara në menaxhimin e stresit dhe qëndrueshmërinë. Këto shërbime ishin të aksesueshme për këdo që kishte një lidhje interneti, duke siguruar që individët, pavarësisht vendndodhjes së tyre, mund të merrnin mbështetjen e nevojshme. Shumë prej këtyre shërbimeve ofroheshin pa pagesë, duke hequr pengesat financiare për aksesin në kujdesin e shëndetit mendor. Si rrjedhojë, është dëshmi e vërtetuar se pandemia përshpejtoi adoptimin e shërbimeve të teleterapisë dhe telekonsulencës në vend. Profesionistët e shëndetit mendor përshtatën praktikën e tyre për të ofruar seanca këshillimi në distancë, duke ofruar vazhdimësi të kujdesit duke iu përmbajtur udhëzimeve për distancimin shoqëror. Platformat e teleterapisë siguruan konfidencialitetin dhe sigurinë e seancave, duke u mundësuar individëve të marrin terapi nga siguria dhe komoditeti i shtëpive të tyre. Kjo qasje jo vetëm që siguroi akses në mbështetjen e shëndetit mendor, por gjithashtu normalizoi konceptin e terapisë online, duke reduktuar stigmën që lidhet me kërkimin e ndihmës për çështjet e shëndetit mendor. Pas valës, telemjekësia u shfaq si një fener shprese, duke mundësuar konsultime në distancë të shëndetit mendor.

DISKRIMINIMI

Duke deklaruar se diskriminimi i referohet trajtimit të padrejtë ose paragjykes të individëve ose grupeve në bazë të karakteristikave të tilla si raca, përkatësia etnike, gjinia, orientimi seksual, paaftësia ose feja, është e njohur botërisht se si mund të ndikojë negativisht në të drejtat e njeriut, dinjitetin, dhe mirëqenien e personave dhe komuniteteve. Një nga llojet më të përhapura të diskriminimit në Itali është kundër migrantëve, azilkërkuesve dhe refugjatëve, të cilët hasin shpesh armiqësi, dhunë dhe përjashtim nga shoqëria. Human Rights Watch raporton se Italia ka zbatuar politika dhe praktika që minojnë të drejtat dhe mbrojtjen e këtyre grupeve, të tilla si mohimi i aksesit ndaj kushteve të përshtatshme të pritjes, kujdesit shëndetësor, arsimit dhe asistencës ligjore. Për më tepër, Italia ka bashkëpunuar me Libinë për të parandaluar emigrantët të arrijnë në Evropë përmes detit, duke i ekspozuar ata ndaj shkeljeve të rënda të të drejtave të njeriut në qendrat e paraburgimit libian. Një raport i ekspozuar nga Amnesty International thotë se në vitin 2022, Italia vazhdoi të mbështeste Rojet Bregdetare Libiane për të kapur dhe kthyer emigrantët në Libi, pavarësisht provave të torturave, përdhunimeve, skllavërisë dhe vrasjeve me të cilat ata përballen. Një lloj tjetër diskriminimi në Itali është kundër romëve, të cilët janë një minoritet etnik historikisht i marginalizuar dhe i persekutuar në Evropë. Romët në Itali vuajnë nga diskriminimi në fusha të ndryshme të jetës, si strehimi, arsimit, punësimi dhe kujdesi shëndetësor. Ata gjithashtu përballen me gjuhë të urrejtjes, dhunë dhe dëbime me forcë nga vendbanimet e tyre. Në vitin 2022, një politikan italian nga partia e ekstremit të djathtë "Vëllezërit e Italisë" kërcënoi se do të dëbonte romët nga vendi nëse partia e tij fitonte zgjedhjet e

përgjithshme në shtator. Kjo deklaratë ilustron rreziqet me të cilat përballen romët e Evropës nga rritja e nacionalizmit dhe populizmit. Një lloj i tretë i diskriminimit në Itali është kundër personave me aftësi të kufizuara, të cilët shpesh hasin pengesa për pjesëmarrjen dhe përfshirjen e tyre të plotë në shoqëri. Personat me aftësi të kufizuara në Itali përballen me sfida në aksesin e shërbimeve mbështetëse të individualizuara, akomodimit të arsyeshëm, jetesës së pavarur dhe një standardi të përshtatshëm jetese. Në vitin 2022, Komiteti i OKB-së për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara nxori një vendim historik kundër Italisë për shkeljen e të drejtave të një familjeje personash me aftësi të kufizuara, të cilëve shteti iu mohuan shërbimet e duhura mbështetëse. Komiteti i kërkoi Italisë t'u japë atyre ndihmën dhe kompensimin e duhur dhe të miratojë masa për të parandaluar shkelje të ngjashme në të ardhmen. Është e qartë se Italia ka bërë përpjekje në legjislativën kundër diskriminimit, duke përfshirë Direktivën për Barazinë Racore, e cila synon të luftojë diskriminimin racor. Megjithatë, ekzistojnë sfida të zbatimit dhe ekziston nevoja për zbatimin e vazhdueshëm të këtyre ligjeve. Krahasimet me standardet ndërkombëtare nxjerrin në pah fushat për përmirësim, duke përfshirë legjislativën më gjithëpërfshirëse dhe ndëshkimet më të rrepta për praktikatat diskriminuese. Janë bërë disa përpjekje për të luftuar diskriminimin, mes tyre nisma të qeverisë dhe iniciativa të rëndësishme nga OJQ-të. Sa i përket qeverisë italiane, ajo ka iniciuar fushata për të promovuar gjithëpërfshirjen dhe diversitetin kulturor. Përpjekjet bashkëpunuese me OJQ-të, nga ana tjetër, kanë çuar në iniciativa për ndërtimin e komunitetit, seminare dhe fushata ndërgjegjësimi. Mbështetja financiare për këto organizata luan një rol vendimtar në nxitjen e integritimit social dhe luftimin e diskriminimit.

ABUZIMI I SUBSTANCAVE PSIKOAKTIVE DHE ALKOOLIT

Abuzimi i substancave në Itali përfshin keqpërdorimin e substancave të ndryshme psikoaktive, të ligjshme dhe të paligjshme, duke çuar në shqetësime të rëndësishme për shëndetin publik. Substancat psikoaktive ndryshojnë funksionin e trurit dhe mund të çojnë në varësi, varësi dhe një sërë pasojash fizike, mendore dhe sociale. Kjo çështje është komplekse, prek individët, familjet dhe komunitetet, duke kërkuar përpjekje gjithëpërfshirëse për parandalim, trajtim dhe rehabilitim. Për sa i përket të dy llojeve dhe modeleve të abuzimit me substancat, Italia përjeton një spektër të abuzimit me drogën, ku kanabisi, kokaina dhe heroina janë drogat ilegale më të përdorura. Megjithatë, një tendencë shqetësuese është keqpërdorimi i barnave me recetë, veçanërisht opioideve dhe benzodiazepinave. Disponueshmëria dhe abuzimi i këtyre medikamenteve kontribuojnë në barrën e përgjithshme të abuzimit me substancat në vend. Në mënyrë të ngjashme, abuzimi me alkoolin është i përhapur, duke prekur demografi të ndryshme. Pirja e tepërt tek të rinjtë dhe konsumimi i alkoolit të mitur janë modele të dukshme. Konsumimi i tepërt i alkoolit jo vetëm që çon në probleme shëndetësore si sëmundjet e mëlçisë, por gjithashtu kontribuon në aksidente, dhunë dhe përçarje sociale brenda familjeve dhe komuniteteve. Gjatë zhvillimit të modeleve të ngjashme, është e mundur të njihen disa faktorë bazë të përbashkët, mes tyre faktorë social dhe ekonomik dhe psikologjik. Për të parët, është vërtetuar se pabarazitë socio-ekonomike ndikojnë ndjeshëm në normat e abuzimit me substancat. Individët që përballen me varfërinë dhe papunësinë shpesh i drejtohen substancave si një mekanizëm përballues. Aksesin e kufizuar në arsim dhe mundësinë punësimi përkeqëson ciklin e abuzimit me substancat, duke ndikuar në mënyrë disproporcionale në komunitetet e pafavorizuara.

Nga ana tjetër, faktorët psikologjikë, të tillë si stresi, trauma dhe çrregullimet e shëndetit mendor si depresioni dhe ankthi, shpesh nënvizojnë çështjet e abuzimit me substancat. Individët mund të përdorin drogë ose alkool për të vetë-mjekuar dhe për të shpëtuar nga dhimbja emocionale. Çrregullimet e përbashkëta të shëndetit mendor ndërlikojnë peizazhin e trajtimit, duke kërkuar qasje të integruara për ndërhyrje efektive. Për sa i përket pasojave shëndetësore, abuzimi me substancat rezulton në një ndikim shkatërrues duke shpërthyer në një mori çështjesh shëndetësore, duke filluar nga cirroza e mëlçisë për shkak të abuzimit me alkoolin deri te problemet e frymëmarrjes që lidhen me pirjen e duhanit. Përdorimi intravenoz i drogës paraqet rrezikun e sëmundjeve infektive si HIV/AIDS dhe hepatiti. Çrregullimet e shëndetit mendor, duke përfshirë psikozën e shkaktuar nga substanca, përkeqësojnë më tej mirëqenien e përgjithshme. Pasojat sociale janë megjithatë të dukshme dhe të nënvlerësuara, në shumicën e rasteve. Abuzimi i substancave tensionon marrëdhëniet shoqërore, duke çuar në konflikte brenda familjeve dhe komuniteteve. Incidentet e dhunës në familje shpesh përfshijnë abuzimin e substancave, duke krijuar mjedise të pasigurta. Aksidentet e lidhura me substancat, krimet dhe gjykimi i dëmtuar për shkak të dehjes paraqesin rreziqe të konsiderueshme për sigurinë publike, duke kërkuar ndërhyrjen e zbatimit të ligjit. Përpjekjet parandaluese përfshijnë programe arsimore gjithëpërfshirëse që synojnë shkollat dhe komunitetet. Këto programe rrisin ndërgjegjësimin për rreziqet që lidhen me abuzimin me substancat dhe promovojnë mekanizma të shëndetshëm përballues. Fushatat e ndërgjegjësimit publik nxjerrin në pah pasojat e abuzimit me substancat, duke synuar të pengojnë individët, veçanërisht të rinjtë, nga eksperimentimi me drogën ose alkoolin. Për sa i përket rehabilitimit dhe trajtimeve, Italia ofron një sërë opsionesh trajtimi, duke përfshirë këshillimin, terapitë e sjelljes dhe trajtimet e asistuar për varësinë ndaj opioideve. Qendrat e rehabilitimit ofrojnë programe të strukturuar, duke trajtuar aspektet fizike dhe psikologjike të varësisë. Strategjitë e reduktimit të dëmit, të tilla si programet e shkëmbimit të gjilpërave dhe dhomat e mbikqyrura të konsumit të drogës, i japin përparësi sigurisë dhe shëndetit të përdoruesve të substancave, duke synuar minimizimin e rreziqeve që lidhen me përdorimin e drogës.

BOSNJË DHE HERCEGOVINË

DHUNA E BASHKËMOSHATARËVE

Dhuna e bashkëmoshatarëve mes të rinjve është një çështje shqetësuese sociale që kërkon vëmendje në Bosnje dhe Hercegovinë. Kuptimi i shtrirjes dhe pasojave të dhunës së bashkëmoshatarëve është thelbësor në zhvillimin e strategjive efektive për të parandaluar dhe trajtuar këtë problem. Të dhënat nga studimet kërkimore të kryera në Bosnje dhe Hercegovinë tregojnë se dhuna e bashkëmoshatarëve është një problem i rëndësishëm që prek të rinjtë. Sipas një sondazhi të kryer nga një OJQ lokale në vitin 2018, afërsisht 30% e të rinjve boshnjakë raportuan se kishin përjetuar një formë të dhunës nga bashkëmoshatarët në jetën e tyre. Llojet më të zakonshme të dhunës nga bashkëmoshatarët e raportuar ishin abuzimi verbal, agresioni fizik dhe përjashtimi nga grupet sociale. Shkollat janë një mjedis i rëndësishëm për shfaqjen e dhunës nga bashkëmoshatarët. I njëjti sondazh zbuloi se mbi 40% e nxënësve përjetuan bullizëm në shkollë. Ngacmimi fizik dhe abuzimi verbal ishin forma të përhapura të dhunës në mjedisin shkollor. Ngacmimi jo vetëm që prek viktimën, por gjithashtu mund të krijojë një mjedis mësimor armiqësor për të gjithë studentët. Me rritjen e përdorimit të teknologjisë dixhitale, ngacmimi kibernetik është shfaqur si një shqetësim i rëndësishëm në mesin e të rinjve boshnjakë. Një studim i kryer nga UNICEF në vitin 2020 zbuloi se afërsisht 25% e adoleshentëve në Bosnje dhe Hercegovinë raportuan se ishin viktimat e bullizmit kibernetik. Platformat e mediave sociale dhe aplikacionet e mesazheve ishin mediumet më të zakonshme për incidentet e bullizmit kibernetik. Ndikimi i dhunës së bashkëmoshatarëve në shëndetin mendor të të rinjve është thelbësor. Viktimat e dhunës së bashkëmoshatarëve shpesh përjetojnë shqetësim emocional, ankth, depresion dhe rënie të performancës akademike. Ekspozimi afatgjatë ndaj dhunës së bashkëmoshatarëve mund të ketë efekte të qëndrueshme në vetëvlerësimin dhe ndërveprimet sociale. Duke njohur ashpërsinë e çështjes, janë zbatuar iniciativa të ndryshme për të parandaluar dhe trajtuar dhunën e bashkëmoshatarëve në Bosnje dhe Hercegovinë. Në shkolla janë futur politika kundër bullizmit, duke u fokusuar në promovimin e një mjedisi mësimor të sigurt dhe gjithëpërfshirës. Organizatat joqeveritare dhe qendrat rinore organizojnë gjithashtu fushata ndërgjegjësuere dhe seminare për të promovuar ndjeshmërinë, zgjidhjen e konflikteve dhe komunikimin pozitiv mes të rinjve. Institucionet arsimore luajnë një rol vendimtar në parandalimin e dhunës së bashkëmoshatarëve. Mësuesit dhe stafi i shkollës duhet të trajnohen për të identifikuar dhe trajtuar menjëherë rastet e dhunës nga bashkëmoshatarët. Për më tepër, përfshirja e familjeve, komuniteteve dhe palëve përkatëse të interesit është jetike në mbështetjen e të rinjve dhe krijimin e një kulture respekti dhe tolerance. Dhuna e bashkëmoshatarëve mes të rinjve është një çështje e rëndësishme sociale që kërkon veprim kolektiv në Bosnje dhe Hercegovinë. Përhapja e dhunës nga bashkëmoshatarët, veçanërisht në shkolla dhe platforma online, nxjerr në pah urgjencën për parandalim dhe ndërhyrje gjithëpërfshirëse. Duke trajtuar shkaqet rrënjësore dhe duke

promovuar komunikim dhe ndjeshmëri pozitive, shoqëria boshnjake mund të krijojë një mjedis më të sigurt për të rinjtë e saj dhe të nxisë një kulturë respekti dhe mirëkuptimi.

NGACMIMI KIBERNETIK

Ngacmimi kibernetik i referohet përdorimit të qëllimshëm të mjeteve të komunikimit dixhital, të tilla si media sociale, mesazhe të çastit ose email, për të dëmtuar, kërcënuar, ngacmuar ose vënë në siklet një individ ose një grup. Mund të marrë formën e mesazheve lënduese, përhapjen e thashethemeve, ndarjen e informacionit privat ose krijimin e përmbajtjes nënçmuese, që shpesh çon në shqetësime emocionale dhe dëmtime psikologjike për viktimat. Ngacmimi kibernetik është shfaqur si një kërcënim i rëndësishëm për sigurinë e të rinjve në mbarë botën, përfshirë në Bosnje dhe Hercegovinë. Teksa teknologjia vazhdon të përparojë, të rinjtë janë gjithnjë e më të ekspozuar ndaj platformave online, duke i bërë ata të ndjeshëm ndaj formave të ndryshme të bullizmit kibernetik. Ngacmimi kibernetik është një çështje e përhapur që prek të rinjtë në Bosnje dhe Hercegovinë. Ndërsa përdorimi i internetit dhe platformat e mediave sociale po bëhen më të përhapura, rastet e bullizmit kibernetik janë rritur ndjeshëm. Mungesa e shkrim-leximit dhe ndërgjegjësimit dixhital për sigurinë në internet mund ta përkeqësojë problemin, duke i bërë të rinjtë më të prekshëm ndaj bullizmit kibernetik. Ngacmimi kibernetik ka pasoja të thella në sigurinë dhe mirëqenien e të rinjve boshnjakë. Viktimat e bullizmit në internet shpesh përjetojnë ankth, depression, vetëbesim të ulët dhe tërheqje sociale. Në raste të rënda, ngacmimi kibernetik është lidhur me idetë dhe përpjekjet për vetëvrasje, duke theksuar më tej nevojën urgjente për të adresuar këtë çështje. Bosnja dhe Hercegovina ka bërë përpjekje për të trajtuar bullizmin kibernetik përmes kuadrit ligjor ekzistues. Legjislacioni në lidhje me mbrojtjen e të dhënave, ngacmimin në internet dhe mbrojtjen e fëmijëve mund të përfshijë dispozita që mbulojnë rastet e bullizmit në internet. Për më tepër, institucionet arsimore inkurajohen të miratojnë politika kundër bullizmit, të cilat duhet të përfshijnë dispozita që lidhen me parandalimin dhe ndërhyrjen e bullizmit kibernetik. Organizata të ndryshme joqeveritare dhe agjenci qeveritare në Bosnje dhe Hercegovinë po punojnë për të rritur ndërgjegjësimin për bullizmin kibernetik dhe për të zbatuar masa parandaluese. Këto nisma përfshijnë programe arsimore në shkolla dhe komunitete që promovojnë shkrim-leximin dixhital, sigurinë në internet dhe përdorimin e përgjegjshëm të internetit. Duke fuqizuar të rinjtë me njohuri dhe aftësi, ata mund të mbrojnë më mirë veten dhe bashkëmoshatarët e tyre nga bullizmi kibernetik. Qasja në shërbimet e mbështetjes dhe këshillimit është thelbësore për viktimat e bullizmit kibernetik. Në Bosnje dhe Hercegovinë, linjat e ndihmës, qendrat e këshillimit dhe platformat online janë krijuar për të ofruar ndihmë dhe mbështetje emocionale për të rinjtë që përballen me incidente të bullizmit kibernetik. Disponueshmëria e burimeve të tilla është thelbësore për të ndihmuar viktimat të përballen me ndikimin emocional të bullizmit kibernetik. Ngacmimi kibernetik përbën një kërcënim serioz për sigurinë e të rinjve në Bosnje dhe Hercegovinë, duke kërkuar përpjekje kolektive nga të gjitha palët e interesuara për ta luftuar atë në mënyrë efektive. Masat ligjore, programet arsimore dhe shërbimet mbështetëse duhet të integrohen për të krijuar një mjedis dixhital të sigurt për të rinjtë boshnjakë. Duke nxitur një kulturë respekti dhe ndjeshmërie, dhe duke promovuar përdorimin e përgjegjshëm të internetit, vendi mund të ndërmarrë hapa të

rëndësishëm për të garantuar sigurinë dhe mirëqenien e popullatës së tij të re në epokën dixhitale.

SHËNDETI MENDOR I TË RINJVE

Pandemia e COVID-19 ka pasur një ndikim të thellë në shëndetin mendor të individëve në mbarë botën, përfshirë popullatën e të rinjve në Bosnje dhe Hercegovinë. Pandemia solli sfida të paprecedentë, duke përfshirë frikën nga infeksioni, izolimin social për shkak të bllokimeve dhe masave të distancimit fizik, pasigurinë ekonomike, humbjen e të dashurve dhe ndërprerjet në arsim dhe jetën e përditshme. Këta faktorë kanë kontribuar në rritjen e niveleve të ankthit, stresit dhe pasigurisë, të cilat mund të çojnë në probleme të ndryshme të shëndetit mendor. Portretizimi mediatik i COVID-19 si një kërcënim ekskluziv dhe mbulimi i vazhdueshëm i pandemisë mund të përkeqësojë panikun dhe stresin tek individët. Keqinformimi, thashethemet dhe sensacionalizmi mund të nxisin më tej ankthin dhe frikën, duke e bërë më sfiduese për të rinjtë të përballen me pasiguritë e shkaktuara nga pandemia. Disa nga çështjet e shëndetit mendor me të cilat popullata e të rinjve në Bosnjë dhe Hercegovinë, si shumë vende të tjera në mbarë botën, mund të jetë përballur për shkak të pandemisë përfshijnë: Çrregullimet e ankthit - Pasiguria e pandemisë dhe frika nga përhapja e virusit mund të shkaktojë ose përkeqësojë çrregullimet e ankthit tek të rinjtë individët. Çrregullimi obsesiv-kompulsiv (OCD) – Frika nga kontaminimi dhe larja ose pastrimi i tepërt i duarve në përgjigje të kërcënimeve të perceptuara të pandemisë mund të çojnë në ose përkeqësojnë simptomat e OCD. Çrregullimi i stresit post-traumatik (PTSD) – Të rinjtë që kanë përjetuar sëmundje të rënda, humbje të njerëzve të dashur ose ndërprerje të rëndësishme të jetës gjatë pandemisë mund të jenë në rrezik të zhvillimit të PTSD. Depresioni – Izolimi social, presionet akademike dhe pasiguritë ekonomike mund të kontribuojnë në zhvillimin e simptomave depresive tek të rinjtë. Problemet e gjumit – Stresi dhe ankthi që lidhen me pandeminë mund të çojnë në shqetësime të gjumit dhe pagjumësi në mesin e të rinjve. Është e rëndësishme që individët, familjet dhe komunitetet të njohin ndikimin e pandemisë në shëndetin mendor dhe të kërkojnë mbështetjen dhe burimet e duhura. Qeveritë dhe institucionet e kujdesit shëndetësor gjithashtu duhet t'i japin përparësi shërbimeve të shëndetit mendor dhe të promovojnë mirëqenien mendore, veçanërisht për popullatën e të rinjve, gjatë dhe pas pandemisë. Mbështetja e aksesueshme dhe e përballueshme e shëndetit mendor mund të ndihmojë në zbutjen e efekteve afatgjata të krizës së COVID-19 në shëndetin mendor.

DISKRIMINIMI

Diskriminimi mes të rinjve është një çështje urgjente sociale që kërkon vëmendje në Bosnje dhe Hercegovinë. Diskriminimi në forma të ndryshme, si diskriminimi etnik, fetar, racor dhe me bazë gjinore, raportohet tek të rinjtë boshnjakë. Sipas një studimi të kryer nga Programi i Kombeve të Bashkuara për Zhvillim (UNDP) në vitin 2019, rreth 30% e të rinjve në Bosnjë dhe Hercegovinë kanë përjetuar diskriminim të paktën një herë në jetën e tyre. Diskriminimi etnik u raportua si lloji më i zakonshëm, i ndjekur nga diskriminimi fetar. Shkollat mund të jenë një mjedis i rëndësishëm ku ndodh

diskriminimi. Të dhënat nga i njëjti studim i UNDP-së zbuluan se rreth 20% e të rinjve përjetuan diskriminim në mjediset e tyre arsimore. Diskriminimi në shkolla mund të ndikojë negativisht në performancën akademike dhe mirëqenien emocionale të nxënësve të rinj, duke çuar në ndjenjën e përjashtimit dhe të tjetërsimit. Të dhënat nga studimi i UNDP-së gjithashtu treguan se diskriminimi është i përhapur në sektorin e punësimit. Të rinjtë nga grupet minoritare, veçanërisht ata nga pakicat etnike ose fetare, përballen me pengesa në aksesin në mundësitë e punës dhe kanë më shumë gjasa të përjetojnë diskriminim në vendin e punës. Diskriminimi mund të ketë efekte të dëmshme në shëndetin mendor dhe mirëqenien e të rinjve boshnjakë. Të rinjtë që përjetojnë diskriminim janë më të prirur ndaj ankthit, depresionit dhe stresit. Ata gjithashtu mund të përballen me sfida në formimin e lidhjeve shoqërore dhe zhvillimin e një vetë-identiteti pozitiv. Qeveria boshnjake, OJQ-të dhe organizatat e shoqërisë civile kanë punuar për të luftuar diskriminimin dhe për të promovuar përfshirjen mes të rinjve. Masat ligjore, si ligjet kundër diskriminimit, synojnë të mbrojnë të drejtat e individëve dhe të luftojnë praktikat diskriminuese. Nisma edukative dhe fushata ndërgjegjësimit po zhvillohen gjithashtu për të promovuar tolerancën, respektin dhe diversitetin. Institucionet arsimore luajnë një rol vendimtar në nxitjen e një mjedisi gjithëpërfshirës. Zbatimi i kurrikulave që theksojnë diversitetin kulturor dhe promovimi i dialogut ndërkulturor mund të ndihmojë në uljen e qëndrimeve diskriminuese midis të rinjve boshnjakë. Për më tepër, mbështetja dhe përfshirja e komunitetit janë jetike në sfidimin e sjelljeve diskriminuese dhe krijimin e një shoqërie më të pranueshme. Diskriminimi mbetet një çështje shqetësuese që prek të rinjtë në Bosnje dhe Hercegovinë. Përhapja e diskriminimit, veçanërisht në shkolla dhe punësim, kërkon përpjekje të përbashkëta për të promovuar përfshirjen, respektin dhe mirëkuptimin mes të rinjve boshnjakë. Duke trajtuar qëndrimet dhe sjelljet diskriminuese dhe duke ofruar mbështetje për të prekurit, Bosnja dhe Hercegovina mund të punojë drejt krijimit të një shoqërie më harmonike që përfaqon diversitetin e saj të pasur kulturor.

ABUZIMI I SUBSTANCAVE PSIKOAKTIVE DHE ALKOOLIT

Abuzimi i substancave psikoaktive tek të rinjtë është një shqetësim serioz për shëndetin publik në Bosnje dhe Hercegovinë. Të dhënat nga një sondazh kombëtar i kryer në vitin 2020 nga Instituti për Shëndetin Publik të Federatës së Bosnjë dhe Hercegovinës zbuluan se afërsisht 13% e të rinjve të moshës 15 deri në 24 vjeç raportuan se kishin përdorur droga të paligjshme të paktën një herë në jetën e tyre. Substancat më të abuzuara përfshinin marihuanën, e ndjekur nga kanabinoidet sintetike dhe drogat e tjera të paligjshme. I njëjti sondazh tregoi se përdorimi i alkoolit dhe duhanit në mesin e të rinjve boshnjakë ishte gjithashtu i përhapur. Rreth 34% e të rinjve raportuan se kishin konsumuar alkool dhe afërsisht 20% raportuan përdorimin e duhanit në muajin e kaluar. Disa faktorë rreziku kontribuojnë në abuzimin e substancave psikoaktive tek të rinjtë boshnjakë. Faktorët socio-ekonomikë, presioni i bashkëmoshatarëve, dinamika e familjes dhe ekspozimi ndaj substancave nëpërmjet mediave dhe mjediseve sociale luajnë një rol të rëndësishëm në ndikimin e sjelljeve të përdorimit të substancave. Abuzimi me substancat psikoaktive mund të ketë pasoja të rënda në shëndetin fizik dhe mendor të të rinjve. Përdorimi i substancave në moshë të re mund të çojë në dëmtime njohëse, varësi, vështirësi akademike dhe probleme shëndetësore afatgjata. Për më tepër, abuzimi me substancat shpesh lidhet me një rrezik në

rritje të çështjeve të shëndetit mendor si ankthi dhe depresioni.

Qeveria boshnjake dhe organizata të ndryshme kanë punuar për të trajtuar abuzimin me substancat tek të rinjtë. Programet parandaluese, fushatat edukative dhe iniciativat informuese synojnë të rrisin ndërgjegjësimin për rreziqet e abuzimit me substancat dhe të promovojnë zgjedhje të shëndetshme jetese. Sigurimi i aksesit në shërbimet e trajtimit dhe rehabilitimit është thelbësor për të rinjtë që luftojnë me abuzimin me substancat. Shërbimet mbështetëse, këshillimi dhe programet e rehabilitimit janë thelbësore për të ndihmuar të rinjtë në kapërcimin e varësisë dhe riintegrimin në shoqëri. Abuzimi i substancave psikoaktive tek të rinjtë në Bosnje dhe Hercegovinë është një sfidë e rëndësishme e shëndetit publik. Prevalenca e abuzimit me substancat kërkon një qasje gjithëpërfshirëse që përfshin parandalimin, edukimin dhe aksesin në trajtim. Duke trajtuar faktorët themelorë të rrezikut dhe duke ofruar mbështetje për të rinjtë, Bosnja dhe Hercegovina mund të punojë drejt mbrojtjes së mirëqenies së të rinjve të saj dhe nxitjes së një brezi të ardhshëm më të shëndetshëm dhe më elastik.

POLONIA

DHUNA E BASHKËMOSHATARËVE

Dhuna e bashkëmoshatarëve mes të rinjve është bërë një problem i rëndësishëm në mbarë botën, duke pasur një efekt të dëmshëm në fizik dhe mirëqenien mendore. Polonia nuk bën përjashtim, pasi raste ngacmimi, ngacmimi dhe agresioni midis të rinjve janë raportuar në mjedise të ndryshme sociale, duke përfshirë shkollat dhe lagjet. Dhuna e bashkëmoshatarëve, një formë agresioni dhe dhune mes njerëzve të moshës së ngjashme, është një problem serioz social në Poloni. Të rinjtë, të cilët duhet të përjetojnë një periudhë plot mësim, argëtim dhe pranim reciprok, shpesh bëhen viktimat ose autorët e dhunës në mjedisin e tyre. Kjo paraqet një sfidë sociale që është e vështirë të mbivlerësohet, duke prekur shumë të rinj të moshave dhe prejardhjeve të ndryshme. Dhuna e bashkëmoshatarëve manifestohet në forma të ndryshme, si dhuna fizike, psikologjike, emocionale, si dhe ngacmimi kibernetik. Ky problem jo vetëm që sjell pasoja të rënda për sigurinë dhe shëndetin e të rinjve, por ndikon edhe në zhvillimin e tyre emocional, social dhe edukativ. Megjithatë, ka mungesë të të dhënave të plota zyrtare për dhunën e bashkëmoshatarëve në Poloni, gjë që mund të paraqesë sfida në monitorimin dhe luftimin efektiv të fenomenit. Statistikat e policisë shpesh kufizohen në krime që kanë ndodhur në shkolla ose institucione të tjera arsimore. Megjithatë, të dhënat e disponueshme sugjerojnë se dhuna e bashkëmoshatarëve mbetet një problem i rëndësishëm në shkollat polake. Sipas raporteve të policisë në vitin 2021, krimet më të shpeshta të regjistruara në institucionet arsimore ishin vjedhjet e pasurisë së të tjerëve, vjedhjet me vjedhje dhe dëmtimi i pronës. Megjithatë, vlen të theksohet se vitet e fundit ka pasur një ulje të numrit të krimeve të dhunës së bashkëmoshatarëve në terren. Megjithatë, duhet treguar kujdes në interpretimin e këtyre të dhënave, pasi ndikimi i pandemisë COVID-19 në mësimin në distancë mund të ketë ndikuar në numrin e krimeve të raportuara.

Raportet kërkimore paraqesin një pamje më komplekse të dhunës së bashkëmoshatarëve në Poloni. Një diagnozë mbarëkombëtare e shkallës dhe përcaktuesve të abuzimit të fëmijëve, e kryer në një kampion kombëtar të fëmijëve dhe adoleshentëve të moshës 11-17 vjeç, tregon se dhuna e bashkëmoshatarëve është kategoria më e përhapur e viktimizimit. Më shumë se gjysma e të anketuarve (57%) kishin përjetuar dhunë nga bashkëmoshatarët në jetën e tyre, dhe 36% e kishin përjetuar atë vitin e kaluar. Format më të përmendura të dhunës ishin dhuna fizike dhe psikologjike, sulmet e grupeve, ngacmimi dhe dhuna në takime. Ka dallime gjinore dhe moshore në prevalencën e dhunës, ku vajzat kanë më shumë gjasa të përjetojnë dhunë psikologjike dhe adoleshentët më të rritur kanë më shumë gjasa të përjetojnë dhunë në takime. Shumica e dhunës nga bashkëmoshatarët ndodh mes të njohurve, duke nënvizuar rëndësinë e edukimit për tolerancën, respektin dhe marrëdhëniet e shëndetshme mes adoleshentëve. Dhuna e bashkëmoshatarëve mund të ketë burime të ndryshme. Shpesh rrjedh nga mungesa e aftësive për zgjidhjen e konflikteve, vetëvlerësimi i ulët ose imitimi i modeleve të agresionit në media. Dhuna mund të shkaktohet gjithashtu nga presioni i grupit të bashkëmoshatarëve, dëshira për dominim ose mungesa e aftësisë për të empatizuar dhe kuptuar të tjerët. Për viktimat e dhunës së bashkëmoshatarëve, përvoja e agresionit mund të çojë në pasoja të rënda emocionale, të tilla si ankthi, depresioni, problemet e përqendrimit ose ulja e vetëbesimit. Për autorët, nga ana tjetër, agresioni në një moshë të re mund të bëhet një model shkatërrues i sjelljes që mbartet në jetën e të rriturve. Qeveria polake, institucionet arsimore dhe organizatat joqeveritare po ndër marrin hapa për të luftuar dhunën e bashkëmoshatarëve dhe për të garantuar sigurinë e të rinjve. Programet arsimore të qeverisë fokusohen në parandalimin e dhunës së bashkëmoshatarëve duke edukuar të rinjtë për konfliktin, ndjeshmërinë, këmbënguljen dhe zgjidhjen e problemeve në mënyrë paqësore. Shkollat marrin mbështetje për të luftuar dhunën e bashkëmoshatarëve dhe mësuesit janë trajnuar për të njohur dhe reaguar ndaj incidenteve të dhunës. Përveç kësaj, ka një sërë iniciativash komunitare që ofrojnë mbështetje psikologjike dhe ndihmë në krizë. Organizatat joqeveritare kryejnë fushata publike, organizojnë seminare dhe trajnime, mbështesin viktimat dhe u japin hapësirë për të shprehur përvojat e tyre. Bashkëpunimi ndërmjet sektorit publik dhe OJQ-ve është një element kyç në luftimin e dhunës së bashkëmoshatarëve.

NGACMIMI KIBERNETIK

Situata në Poloni në lidhje me bullizmin kibernetik midis të rinjve është gjithnjë e më alarmante. Me zhvillimin e teknologjisë dhe aksesin e gjerë në internet, ky fenomen po fiton terren dhe po prek jetën e shumë të rinjve. Më tej, ka një hendek midis prindërve dhe mësuesve dhe nxënësve për sa i përket njohurive dhe ndërgjegjësimit për bullizmin kibernetik. Ngacmimi kibernetik është një formë agresioni që përdor teknologjinë moderne, si mediat sociale, mesazhet me tekst, emailt ose forumet në internet, për të dëmtuar, fyer, frikësuar dhe tallur të tjerët. Një nga sfidat kryesore të bullizmit kibernetik është mungesa e statistikave të sakta. Shumë raste nuk raportohen, dhe viktimat shpesh kanë frikë të kërkojnë ndihmë për shkak të turpit, frikës nga hakmarrja ose mungesës së besimit në institucionet përkatëse. Megjithatë, pak raporte dhe studime tregojnë se një numër i konsiderueshëm i të rinjve në Poloni janë prekur nga ky problem. Sipas studimit Fëmijët në Web 2020 Raporti (Dzieci w sieci - raport 2020) i kryer nga Fondacioni Ne u japim fëmijëve forcë (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, FDDS), deri në 43% e fëmijëve dhe adoleshentëve të moshës 9-17 vjeç kanë përjetuar një formë e bullizmit kibernetik.

Format më të zakonshme ishin fyerja dhe ngacmimi, të cilat preknin përkatësisht 30% dhe 24% të të anketuarve. Për më tepër, 18% e pjesëmarrësve në anketë ishin viktimë të talljes dhe 17% përjetuan sharje dhe thashetheme. Gjithashtu shqetësues është se 10% e të anketuarve ishin viktimë të phishing (mastrimit), dhe 6% pësuan përgjim ose abuzim të përmbajtjes së tyre private. Fëmijët po hyjnë herët e më herët në botën e internetit dhe teknologjisë moderne. Sipas studimit Teens 3.0 (Nastolatki 3.0) të moshës 7-8 vjeç, një grup i konsiderueshëm fëmijësh tashmë po fillojnë aventurën e tyre në internet. Është interesante se rreth 20.5% e adoleshentëve të anketuar pranuan se kishin telefonin e tyre me akses në internet në atë moshë. Rezultatet e studimit tregojnë se ky trend është në rritje dhe madje edhe para moshës 6 vjeçare, disa përdorues të rinj online, gjithsej 12.9% e të anketuarve, kishin tashmë pajisjet e tyre me akses në internet, duke përfshirë telefonat (3.4 %) dhe kompjuterët (9,5%). Arsye të zakonshme për t'u urryer janë besimet (14.9%), pamja (13.5%), hobi (11.6%), kombësia (8.1%) dhe veshja (8.0%). Megjithatë, shumë njerëz nuk pranojnë se janë viktimë të bullizmit në internet, për shkak të turpit apo frikës nga reagimi i të tjerëve. Heshtja e viktimave e bën të vështirë zbulimin e grabitjes dhe mund të çojë në pasojë të rënda psikologjike, si depresioni ose tentativat për vetëvrasje. Ngacmimi kibernetik mund të ketë pasojë të rënda për të rinjtë. Viktimat shpesh përjetojnë efekte negative emocionale, të tilla si ankthi, depresioni, ndjenjat e izolimit ose vetëvlerësimi i ulët. Ata gjithashtu mund të kenë vështirësi në krijimin e marrëdhënive të shëndetshme me bashkëmoshatarët dhe të rriturit, gjë që mund të çojë në probleme psikologjike afatgjata. Për më tepër, studimet tregojnë se shumica e studentëve nuk flasin me prindërit e tyre për aktivitetet e tyre në internet. Vetëm 8% e tyre shpesh diskutojnë sjelljen kibernetike në shtëpi. Prindërit shpesh nuk janë partnerë në diskutimet rreth bullizmit kibernetik ose sigurisë kibernetike. Si rezultat, ekziston një mungesë e besimit të ndërsjellë midis prindërve dhe fëmijëve, duke e bërë të vështirë luftimin efektiv të problemit. Një sfidë shtesë është edukimi joadekuat i sigurisë kibernetike si në shkollë ashtu edhe në familje. Nxënësit shpesh nuk janë të vetëdijshëm për pasojat e veprimeve të tyre në internet dhe prindërit shpesh nuk janë të interesuar për atë që fëmijët e tyre po bëjnë në internet. Mungesa e ndërgjegjësimit për shumë fenomene negative dhe injoranca se si t'i përgjigjemi bullizmit kibernetik i bëjnë të rinjtë më të cenueshëm. Qeveria ka nisur një sërë fushatash sociale për të njoftuar prindërit dhe kujdestarët për problemet që lidhen me këtë fenomen dhe ka përgatitur një aplikacion celular që lejon mbështetje në vendosjen e rregullave për përdorimin e internetit dhe aplikacioneve dhe u jep prindërve akses në informacione rreth aktivitetit të fëmijës së tyre në pajisja e tyre: smartphone, tablet, kompjuter. Funksionon duke lidhur - çiftuar pajisjet e prindit dhe fëmijës.

ABUZIMI I SUBSTANCAVE PSIKOAKTIVE DHE ALKOOLIT

Situata në lidhje me abuzimin me substancat psikoaktive nga të rinjtë në Poloni është alarmante dhe kërkon vëmendje të veçantë. Të rinjtë shpesh përballen me presionin e bashkëmoshatarëve, stresin dhe sfidat e adoleshencës, të cilat mund të nxisin eksperimentimin me substanca të ndryshme në kërkim të argëtimit, një arratisje nga problemet apo për të qetësuar humorin. Kjo, nga ana tjetër, mund të çojë në pasojë të rënda shëndetësore dhe sociale. Sipas të dhënave nga studime dhe raporte të ndryshme, numri i të rinjve që abuzojnë me substanca psikoaktive si alkooli, cigare, marihuana, amfetamina, ekstazi, apo droga sintetike është ende i konsiderueshëm.

Disa nga këto substanca janë të disponueshme ligjërisht, gjë që mund të ndikojë në një akses më të madh për grupmoshat më të reja. Një studim i nxënësve të shkollave të mesme 14 deri në 15 vjeç tregoi se faktorët mjedisorë, si ndikimi i bashkëmoshatarëve, mbështetja e prindërve, lidhja me shkollën, normat subjektive dhe tiparet e personalitetit, luajnë një rol kyç në vendosjen e përdorimit të adoleshentëve. substancave psikoaktive. Gjatë pandemisë COVID-19, u vu re një rritje e prevalencës së depresionit tek adoleshentët, por në të njëjtën kohë u vërejt një ulje e abuzimit me substancat. Pandemia ndikoi në organizimin e jetës shoqërore, e cila mund të ketë përkeqësuar disa tendenca që lidhen me përdorimin e substancave dhe depresionin. Gjithashtu ishte interesante të zbulohet se nxënësit më të vegjël kishin më pak gjasa të përdornin substanca psikoaktive sesa nxënësit më të vjetër, gjë që ishte befusuese në kontekstin e reformës arsimore që futi gjashtëvjeçarët në klasën e parë. Kufizimet e pandemisë mund të kenë ndikuar tek studentët më të rinj që të mbrohen nga ndikimet negative të bashkëmoshatarëve më të mëdhenj. Parashikuesi më i rëndësishëm i përdorimit të substancave dukej se ishte pjesëmarrja në tubime shoqërore ku përdroshin droga. Pavarësisht kufizimeve të lidhura me pandeminë, adoleshentët vazhduan të merrnin pjesë në tubime të tilla, gjë që është një çështje për t'u kuptuar. Për më tepër, pavarësisht situatës së pandemisë, problem përbën edhe rritja e popullaritetit të substancave të reja psikoaktive që shfaqen shpesh në treg me efekte të panjohura shëndetësore. Shumë nga këto substanca mund të jenë shumë të rrezikshme dhe të shkaktojnë rreziqe serioze për shëndetin dhe jetën e përdoruesve, veçanërisht të rinjve, të cilët janë më të prirur ndaj sjelljeve të rrezikshme. Autoritetet polake po ndërmarrin hapa për të parandaluar abuzimin me substancat tek të rinjtë përmes programeve arsimore, fushatave sociale dhe forcimit të sistemit të mbështetjes dhe ndihmës për të varurit. Megjithatë, ka ende nevojë për aktivitete më efektive parandaluese dhe koordinim më të mirë ndërmjet institucioneve për të përballuar problemin.

SHQIPËRIA

DHUNA E BASHKËMOSHATARËVE

Kur analizojmë dhunën ndaj fëmijëve në Shqipëri, duhet të kemi parasysh barrierat socio-ekonomike të familjeve në Shqipëri. Një studim mbi “Etika në sistemin arsimor shqiptar” zbuloi se 83% e nxënësve raportojnë shfaqjen e sjelljeve joetike nga ana e stafit të shkollës, duke përfshirë: fyerje, gjuhë sarkastike, pseudonime nënçmuese etj. Sipas zonjës Ilina Polena, një punonjëse sociale e cila punon me të rinjtë në Tiranë, ajo bën thirrje për ndryshimin e shërbimeve psiko-sociale në shkolla. Për shkak të numrit të lartë të fëmijëve për psikolog, 2500 fëmijë për psikolog, të shpërndarë në disa shkolla, e bën të pamundur një mjedis për t'i dhënë kujdesin e duhur çdo fëmije individualisht. Zonja Polena shpjegon se “në shërbimin psiko-social problemi më i madh në Shqipëri është se shërbimi i psikologut është shumë i shpërndarë. Dhe ai/ajo duhet të shkojnë në shkollë vetëm një ose dy herë në javë, në rastin më të mirë. Numri i nxënësve në shkolla është relativisht i lartë, kështu që është e pamundur që të kujdeset plotësisht për nevojat e tyre. Ilina Polena, thotë se me kalimin e viteve, fëmijët janë më të hapur ndaj psikologut dhe kërkojnë mendimin e tij në çdo rast. Duke qenë se prindërit mendojnë se të shkosh te psikologu është një problem madhor, ndërsa fëmijët janë dashamirës ndaj shërbimit tonë dhe vijnë me shumë qejf për të ndarë çdo shqetësim. Madje disa prej fëmijëve, përveç këshillimit individual, kërkojnë edhe këshillim në grup mes njëri-tjetrit për të kuptuar dhe sqaruar problemet e tyre”. Axhenda Kombëtare për të Drejtat e Fëmijëve (AKDF) është hartuar në frymën e Strategjisë Evropiane për të Drejtat e Fëmijëve, duke marrë parasysh në 4 synimet e saj politike 6 synimet: 1. Pjesëmarrja në jetën politike dhe demokratike: një BE që fuqizon fëmijët të jenë qytetarë aktivë dhe anëtarë të shoqërive demokratike 2. Përfshirja socio-ekonomike, shëndetësia dhe arsimi: një BE që lufton fëmijën varfëria, promovon shoqëritë gjithëpërfshirëse dhe miqësore ndaj fëmijëve, sistemet shëndetësore dhe arsimore 3. Luftimi i dhunës ndaj fëmijëve dhe sigurimi i mbrojtjes së fëmijëve: një BE që i ndihmon fëmijët të rriten pa dhunë; mbështet të drejtat dhe nevojat e fëmijëve.

NGACMIMI KIBERNETIK

Përdorimi i rrjeteve sociale nga të rinjtë shqiptarë ka arritur shifra relativisht të larta, ku mbi 85% e të rinjve shqiptarë kanë akses në internet dhe koha mesatare që kalojnë online është mbi 3 orë në ditë. Këto shifra janë pozitive nëse e lidhim me të drejtën e informacionit dhe negative kur përballemi me rreziqet e internetit. Kjo mund të thuhet për rastet online, kur bullizmi është më i matshëm, por çfarë ndodh me rastet offline kur zakonisht nuk raportohen! Burimet dytësore (AMA, INSTAT, etj.) tregojnë se ka shifra të larta të përdorimit të një bullizmi verbal në Shqipëri online dhe offline. 60% e fëmijëve dhe të rinjve në Shqipëri janë viktimat e bullizmit online (isigurt.al 2019). Gjatë viteve 2016-2018, në platformë janë raportuar mbi 300 raste të fëmijëve dhe të rinjve, nga të cilët rreth 62% kanë hasur në bullizëm online.

E njëjta situatë vërehet edhe gjatë vitit 2019, ku nga janari - qershor 2019, nga 35 raste të raportuara, 60% e tyre kanë të bëjnë me gjuhë të urrejtjes, kërcënime online dhe shantazhe. Sipas një studimi të titulluar “Një studim mbi sigurinë e fëmijëve në internet në Shqipëri” ngacmimi, vjedhja e fjalëkalimit dhe shikimet pornografike ndodhin tek 45% e fëmijëve çdo ditë. Vetëm 44% e fëmijëve marrin informacion për sigurinë në internet nga prindërit ose nga kanale të ndryshme për të raportuar incidente në internet.

SHËNDETI MENDOR I TË RINJVE

Ajo që duhet të bëjnë institucionet gjatë pandemisë, e cila duhet të shërbejë edhe si një moment për të reflektuar edhe më vonë për këtë aspekt, është që fillimisht të rritet numri i psikologëve në shkolla. Në të ardhmen duhen shtuar mësimet enkas për shëndetin mendor të fëmijëve, ku ata flasin për Covid-19 nga një këndvështrim tjetër, duke u përpjekur të ulin panikun që mund të kenë fëmijët për shkak të lajmeve që dëgjojnë në media dhe rrjetet sociale. Rrjetet sociale, përveç elementeve pozitive tashmë të njohura, mund të paraqesin rrezik për ekuilibrin mendor të grupeve sociale, ku veçohen fëmijët dhe adoleshentët. Studime të ndryshme kanë treguar se ekziston një lidhje mes përdorimit të tepërt të rrjeteve të ndryshme sociale dhe rritjes së depresionit dhe ankthit. Së dyti, mediat përmes emisioneve informative dhe edukative mund të zgjerojnë hapësirën gjatë pandemisë në këtë aspekt, duke u fokusuar tek fëmijët si kategori, pasi siç e theksova në krye të shkrimit, ata po përjetojnë stresin më të keq nga pandemia. . Një rol edhe më të rëndësishëm luan institucioni i familjes. Prindërit padyshim që luajnë rolin e tyre në edukimin e fëmijëve dhe do të duhet të jenë më të kujdesshëm në këtë periudhë, duke u përpjekur t'u shpjegojnë fëmijëve pandeminë pa ndikuar negativisht tek ata, duke mos rritur panikun e tyre apo duke u shkaktuar stres dhe ankth. Kjo krizë shëndetësore mund të shërbejë edhe për mundësi të reja për bashkëpunimin e prindërve dhe fëmijëve, në mënyrë që lidhja e tyre të forcohet. Prindërit dhe fëmijët janë tashmë në një situatë sfiduese, nën ankthin e krijuar nga virusi, mbiprodhimin e panikut nga media dhe vështirësitë ekonomike. Ndhimë është dhënë nga organizata të ndryshme si OBSH dhe UNICEF, të cilat kanë bashkëpunuar për të publikuar burime online gjatë kësaj periudhe, ku jepen këshilla të detajuara për një prindër më të shëndetshëm. Gjatë një pandemie, kërkesat për personelin shëndetësor janë të jashtëzakonshme dhe konstante. Rezultatet e suksesshme në aspektin e shëndetit publik kushtëzohen qartë nga funksionimi efektiv i fuqisë punëtore brenda sistemit shëndetësor, pasi pa diskutim që nevojitet një përgjigje nga e gjithë shoqëria. Situata ideale do të ishte një sistem shëndetësor me numër të mjaftueshëm të personelit, me mungesa minimale për shkak të infektimit me virus, staf që punon në potencialin e tij maksimal dhe tregon nivele të ulëta djegieje dhe stresi, si dhe staf i pajisur me pajisjet e duhura mbrojtëse personale, pajisjet dhe medikamentet e nevojshme për trajtimin e pacientëve. Ndaj bëhet edhe më i nevojshëm monitorimi dhe kujdesi për mirëqenien psikologjike të personelit në këto kushte. Nga momenti i shpërthimit të COVID-19 e deri më sot, stafi në sistemin e kujdesit shëndetësor, veçanërisht ata në spitale, janë përballur me sfida të shumta dhe të vazhdueshme që nuk i kanë hasur më parë. Vendimet duhet të merren shpejt, duke filluar nga gjurmimi efikas (triazhi), izolimi i pacientëve të dyshuar të infektuar, trajtimi i duhur, vdekshmëri e lartë për të vendosur nëse do të mbyllet një repart apo qendër shëndetësore e caktuar kur një pacient ose staf rezulton pozitiv. Nga ana tjetër, përdorimi i materialeve mbrojtëse për periudha të gjata ka shkaktuar vështirësi në frymëmarrje, kufizim

në ujin e pijshëm apo përdorimin e tualetit, duke shkaktuar lodhje fizike dhe mendore. Numri i lartë i pacientëve me COVID-19 të shtruar në spital, krahasuar me të papërgatiturit për sa i përket burimeve njerëzore dhe materiale, me mungesa në staf, në materialet e nevojshme për mbrojtjen personale apo pajisje mjekësore si ventilatorë, nevoja për t'i përdorur me kursim e gjithë kjo. E shoqëruar me dilema të thella etike dhe morale, si dhe pamundësia për të pasur një vaksinë në një kohë kaq të shkurtër, e ka bërë këtë pandemi mjaft stresuese për stafin mjekësor në përgjithësi. Objektivat e studimit “Together for Life” kishte dy objektiva kryesore: Të identifikonte nivelin e pajisjeve me materialet e nevojshme mbrojtëse personale dhe ndjenjën e sigurisë së mjekëve dhe infermierëve në të tre nivelet e sistemit shëndetësor publik; Hulumtonte shqetësimet dhe pasojat psikologjike të përballjes me pandeminë COVID-19 midis stafit shëndetësor në të tre nivelet e sistemit shëndetësor publik. Faza e studimit sasior u zhvillua në formën e një anketimi sasior online, i cili u vetëadministrua nga subjektet pjesëmarrëse, mjekë dhe infermierë, duke mbuluar të gjitha nivelet e sistemit të kujdesit shëndetësor publik (parësor, sekondar dhe terciar) në rang kombëtar. Në total ishin të interesuar të merrnin pjesë 686 profesionistë, nga të cilët 279 pyetësorë u skualifikuan si të paplotësuar, 101 raste u skualifikuan si punë vetëm në sektorin privat ose në pozicione administrative dhe 306 raste u kualifikuan si intervista të suksesshme (45 %). Më konkretisht, profili i pjesëmarrësve paraqitet më poshtë: Nga kampioni prej 306 intervistash të suksesshme, 56% janë infermierë, 41% mjekë dhe 3% të tjerë (laboratorë, mami, etj.). Tetë nga dhjetë të anketuar (81%) punojnë vetëm në sektorin publik.

DISKRIMINIMI

Zhvillimi i kuadrit ligjor për garantimin e barazisë dhe mosdiskriminimit në Shqipëri Kushtetuta e Republikës së Shqipërisë sanksionon parimin e barazisë dhe mosdiskriminimit. Neni 18 parashikon se, “Të gjithë janë të barabartë përpara ligjit dhe se askush nuk mund të diskriminohet padrejtësisht për arsye të tilla si gjinia, raca, feja, përkatësia etnike, gjuha, bindjet politike, fetare ose filozofike, statusi ekonomik, arsimor, social apo përkatësia prindërore”. Shqipëria është palë e instrumenteve ndërkombëtare për mbrojtjen e të drejtave të njeriut dhe mosdiskriminimit. Normat ndërkombëtare kanë një ndikim shumë të rëndësishëm në sistemin juridik dhe politikat kombëtare të vendit tonë. Marrëdhënia e tyre me legjislacionin kombëtar në fuqi, të përcaktuar nga Kushtetuta e Republikës së Shqipërisë, jep mundësinë e referimit në dokumente të rëndësishme ndërkombëtare në veprimtarinë e institucionit tonë. Në rekomandimet legjislative dhe rekomandimet e tjera, në vendimet që kanë të bëjnë me shqyrtimin e ankesave, në raportet vjetore dhe raportet e veçanta, KMD-ja i është referuar akteve ndërkombëtare të ratifikuara nga shteti shqiptar. Kuadri ligjor në fushën e barazisë dhe mosdiskriminimit ka pësuar zhvillime gjatë vitit 2014, të cilin po e informojmë në këtë numër të raportit: Konventa e Këshillit të Evropës “Për parandalimin dhe luftën kundër dhunës ndaj grave dhe dhunës në familja” 1 është ratifikuar nga Shqipëria në vitin 2012. Me ligjin nr. 104/2012, “Për ratifikimin e Konventës së Këshillit të Evropës “Për parandalimin dhe luftën kundër dhunës ndaj grave dhe dhunës në familje”, shteti shqiptar ka treguar gatishmërinë e tij për të plotësuar kuadrin ligjor që trajton dhunën në familje dhe për të përmbushur detyrimet që rrjedhin nga kjo Konventë. Konventa ka hyrë në fuqi më 1 gusht 2014. Kjo konventë e konsideron dhunën në familje si një nga format më të rënda të shkeljeve të të drejtave të njeriut.

Konventa njeh dhunën ndaj grave si shprehje e marrëdhënieve historikisht të pabarabarta të pushtetit midis grave dhe burrave. Konventa zbatohet për të gjitha format e dhunës ndaj grave, duke përfshirë dhunën në familje, e cila prek në mënyrë disproporcionale gratë. Parandalimi, mbrojtja e grave nga të gjitha format e dhunës, ndjekja penale e autorëve, eliminimi i dhunës ndaj grave dhe dhunës në familje, eliminimi i të gjitha formave të diskriminimit ndaj grave, si dhe promovimi i barazisë reale midis burrave dhe grave janë disa nga shtyllat kryesore të këtij akti ndërkombëtar. Situata e diskriminimit në Shqipëri Kjo pjesë paraqet situatën në lidhje me disa nga llojet më të përhapura të diskriminimit, duke iu referuar burimeve ekzistuese dhe gjetjeve nga veprimtaria e Komisionerit për Mbrojtjen nga Diskriminimi. Nga praktika e zbatimit të ligjit nr. 10221, datë 4.2.2010, “Për mbrojtjen nga diskriminimi”, vit pas viti, vërehet një ndërgjegjësim më i madh i publikut të gjerë dhe grupeve të veçanta për mjetet ligjore për mbrojtjen nga diskriminimi. Kjo është reflektuar edhe në rritjen e numrit të ankesave të regjistruara dhe zbatimin e ligjit “Për mbrojtjen nga diskriminimi” edhe në gjykata. Por, edhe pse numri i ankesave është rritur, ndërgjegjësimi i popullatës ende mbetet prioriteti i DKM-së. Vlen të theksohet se rritja e numrit të ankesave të paraqitura në zyrën e KMD-së vihet re edhe në Raportin e Progresit për Shqipërinë për vitin 2014, ku thuhet se: “Në fushën e antidiskriminimit, numri i ankesave të trajtuara nga Komisioneri për Mbrojtjen nga Diskriminimi (MKD) është rritur nga 107 në vitin 2012 në 256 ankesa në vitin 2013, ndërsa numri i hetimeve sipas detyrës zyrtare të nisura nga DKM është rritur nga 16 në vitin 2012 në 31 në vitin 2013”. Por, referuar këtij raporti, “Niveli i ndërgjegjësimit të publikut për ligjin dhe mekanizmin e ankesës mbetet i ulët”.³ Për situatën e diskriminimit në Shqipëri rezulton se përfaqësues të grupeve të ndryshme si përfaqësues të komunitetit rom dhe egjiptian, personat me aftësi të kufizuara, gratë, përfaqësuesit e komunitetit LGBT, etj., përballen me forma të ndryshme diskriminimi.

ABUZIMI I SUBSTANCAVE PSIKOAKTIVE DHE ALKOOLIT

Përhapja e drogës është një tumor social në zgjerim. Disa kërkime zbulojnë se janë 30 mijë përdorues të PAS. Trafikimi i drogës është një nga aktivitetet e paligjshme më fitimprurëse në botë, krimi i organizuar së bashku me trafikimin e qenieve njerëzore, kontrabandën, krimin ekonomik dhe pastrimin e parave. Shqipëria nuk është vetëm një rrugë tranziti për drogat ilegale, por është vendi ku droga kultivohet (kryesisht Cannabis Indica), prodhohet (vaj hashash dhe marihuanë), tregtohet në vend dhe abuzohet. Nuk mund të flasim për një numër të saktë të përdoruesve të drogës nga të rinjtë shqiptarë, por Instituti i Shëndetit Publik në bashkëpunim me organizata të tjera kombëtare dhe ndërkombëtare ka kryer dhe vazhdon të kryejë një sërë studimesh për këtë fushë. Sipas YRBS (sondazhi i sjelljes së rrezikshme të të rinjve) i kryer në shkolla me të rinj të moshës 14-18 vjeç tregoi se 5.4% e të anketuarve kishin eksperimentuar me kanabis, 4% me ekstazi, 1.4% kishin përdorur heroinë dhe 1.6% kishin përdorur kokainë. Kryeqyteti mban numrin më të madh të përdoruesve të drogës, të cilët janë adoleshentë dhe të rinj. Instituti i Shëndetit Publik, por edhe qendrat që i trajtojnë raportojnë një numër në rritje të rasteve të personave që marrin lëndë narkotike në Tiranë Trafiku i drogës është një nga aktivitetet e paligjshme më fitimprurëse të krimit të organizuar krahas trafikut të qenieve njerëzore, kontrabandës, krimit ekonomik dhe pastrimit të parave. Shqipëria nuk është vetëm një rrugë tranziti për drogat ilegale, por është vendi ku droga kultivohet (kryesisht Cannabis Indica), prodhohet (vaj hashash dhe marihuanë), tregtohet në vend dhe

abuzohet. Nuk mund të flasim për një numër të saktë të përdoruesve të drogës nga të rinjtë shqiptarë, por Instituti i Shëndetit Publik në bashkëpunim me organizata të tjera kombëtare dhe ndërkombëtare ka kryer dhe vazhdon të kryejë një sërë studimesh për këtë fushë. Sipas YRBS (sondazhi i sjelljes së rrezikshme të të rinjve) i kryer në shkolla me të rinj të moshës 14-18 vjeç tregoi se 5.4% e të anketuarve kishin eksperimentuar me kanabis, 4% me ekstazi, 1.4% kishin përdorur heroinë dhe 1.6% kishin përdorur kokainë. Kryeqyteti mban numrin më të madh të përdoruesve të drogës, të cilët janë adoleshentë dhe të rinj. Instituti i Shëndetit Publik, por edhe qendrat që i trajtojnë ato raportojnë një numër në rritje të rasteve të personave që marrin lëndë narkotike në Tiranë. Nga viti në vit niveli i përdorimit të drogës nga të rinjtë shqiptarë, numri i përdoruesve të drogës ka një tendencë në rritje, por ajo që mbetet më problematike është se këta përdorues janë adoleshentë. Rreth 6-7 për qind e të rinjve përdorin drogë duke filluar nga më të lehtat, si pirja e hashashit, deri te kokaina, heroina, me injeksione. “Rreth 7-9 për qind e të rinjve të shkollave të mesme kanë qenë të ekspozuar ndaj drogës brenda apo përreth ambienteve të shkollës. Pra u është ofruar përdorimi i një droge pranë ambientit të shkollës, që do të thotë se trafikantët e drogës, ata tashmë punojnë kudo, madje edhe afër shkollave. Një numër më i madh i përdoruesve dhe përdoruesve meshkuj vihet re shumica e të rinjve nga zonat urbane, kryesisht qytetet e mëdha si Tirana, Fieri, Durrës, Vlorë.

JORDANIA

DHUNA E BASHKËMOSHATARËVE

Dhuna e bashkëmoshatarëve mbetet një shqetësim i rëndësishëm në Jordani, duke prekur shumë të rinj në mjedise të ndryshme, veçanërisht brenda shkollave. Sipas një studimi të kryer nga Ministria e Arsimit, afërsisht 20% e studentëve në Jordani kanë përjetuar një formë të dhunës nga bashkëmoshatarët. Ndër viktimat, 55% raportuan se kishin përjetuar dhunë fizike, 30% u përballën me abuzim verbal dhe 15% duruan përjashtim social. Një dhunë e tillë mund të shfaqet si agresion fizik, abuzim verbal ose përjashtim social. Në mënyrë shqetësuese, studimi zbuloi se dhuna e bashkëmoshatarëve prek djemtë më shpesh sesa vajzat dhe pasojat negative përfshijnë ndjenjat e depresionit, ankthit dhe vetëbesimit të ulët midis viktimave.

NGACMIMI KIBERNETIK

Rritja e teknologjisë dhe mediave sociale ka sjellë një formë të retë agresionit të njohur si bullizëm kibernetik. Qendra Kombëtare për të Drejtat e Njeriut raportoi se 15% e studentëve në Jordani kanë përjetuar ngacmim kibernetik. Ndryshe nga format tradicionale të bullizmit, ngacmimi kibernetik ndodh në sferën virtuale, ku individët përballen me ngacmime, kërcënime ose poshtërime. Në mënyrë shqetësuese, studimi zbuloi se ngacmimi kibernetik është më i përhapur tek vajzat dhe kryesisht i përqendruar në zonat urbane. Numri i viktimave emocionale mund të jetë po aq i rëndë, duke çuar në simptoma të depresionit, ankthit dhe vetëdëmtimit. Platformat më të zakonshme për ngacmimin kibernetik ishin mediat sociale (70%), të ndjekura nga aplikacionet e mesazheve të çastit (20%) dhe komunitetet e lojërave në internet (10%).

ABUZIMI I SUBSTANCAVE PSIKOAKTIVE DHE ALKOOLIT

Abuzimi i substancave psikoaktive janë një shqetësim i madh për të rinjtë jordanezë, duke kontribuar në një mori pasojash të dëmshme. Sipas një studimi të Ministrisë së Shëndetësisë, 10% e studentëve në Jordani janë angazhuar në përdorimin e substancave psikoaktive. Ndër përdoruesit e substancave, 42% pranuan përdorimin e kanabisit, 33% përdorën barna me recetë pa udhëzim mjekësor dhe 25% provuan substanca të tjera të paligjshme. Abuzimi është më i zakonshëm tek djemtë dhe brenda komuniteteve urbane. Pasojat e abuzimit me substancat mund të jenë të rënda, duke filluar nga varësia dhe problemet e shëndetit mendor deri te përfshirja në aktivitete kriminale.

DISKRIMINIMI

Diskriminimi mbetet një problem i vazhdueshëm që prek shumë të rinj në Jordani. Një studim i kryer nga Kombet e Bashkuara zbuloi se 5% e studentëve në vend kanë përjetuar diskriminim bazuar në racën, fenë ose gjininë e tyre.

Format kryesore të diskriminimit përfshinin diskriminimin racor ose etnik (45%), diskriminimin fetar (30%) dhe diskriminimin me bazë gjinore (25%). Kjo formë e paragjykitimit mund të jetë veçanërisht sfiduese për refugjatët dhe grupet minoritare dhe është më e përhapur në zonat urbane. Numri emocional i diskriminimit është i rëndësishëm, duke çuar në ndjenja depresioni, ankthi dhe vetëbesim të ulët mes viktimave të tij.

SHËNDETI MENDOR I TË RINJVE

Përhapja e pandemisë COVID-19 ka sjellë sfida unike për shëndetin mendor të të rinjve në Jordani. Një studim i Organizatës Botërore të Shëndetësisë zbuloi se 1 në 5 të rinj në Jordani përjetuan probleme të shëndetit mendor që nga fillimi i pandemisë. Midis atyre me probleme të shëndetit mendor, 60% raportuan simptoma ankthi, 35% përjetuan simptoma depresive dhe 5% shfaqën shenja të çrregullimit të stresit post-traumatik. Këto probleme përfshijnë nivele të larta të ankthit, depresionit dhe çrregullimit të stresit post-traumatik. Krahasuar me vendet e tjera, Jordania është përballur me një ndikim veçanërisht të rëndë në mirëqenien mendore të popullatës së saj rinore, me gjasë për shkak të efekteve të thella të pandemisë në aspekte të ndryshme të jetës..

TUNIZIA

DHUNA E BASHKËMOSHATARËVE

Eksplorimi i peizazhit të dhunës së bashkëmoshatarëve në Tunizi zbulon njohuri kritike për sfidat me të cilat përballen individët, veçanërisht viktimat e dhunës. Hulumtimi i kryer nga Departamenti i Mjekësisë Ligjore në Spitalin Universitar Ibn El Jazzar të Kairouan (Tunizi) gjatë një periudhe tetëvjeçare (2009-2016) hedh dritë mbi aspektet demografike të viktimave. Studimi përfshiu 216 viktima, të moshave nga 3 deri në 82 vjeç, me një moshë mesatare 20.4 vjeç. Çuditërisht, shumica e viktimave ishin beqare (84.3%), të pamartuara (90.7%) dhe banonin kryesisht në zonat rurale. Përdhunimi, një formë e rëndë dhune, u zbulua se ishte kryer nga një individ i vetëm në një përqindje të konsiderueshme të rasteve (94,9%), dhe vetëm 26,8% e rasteve përfshinin një sulmues të njohur. Këto gjetje nënvizojnë nevojën urgjente për ndërhyrje të synuara dhe mekanizma mbështetës për individët e prekur nga dhuna e bashkëmoshatarëve, veçanërisht në zonat rurale ku aksesit në burime dhe asistencë mund të jetë i kufizuar. Për më tepër, prevalenca e sulmuesve të vetëm në rastet e përdhunimit kërkon një kuptim më të thellë të faktorëve që kontribuojnë në dukuri të tilla dhe strategji efektive parandaluese. Trajtimi i dhunës së bashkëmoshatarëve kërkon një qasje të shumëanshme që merr parasysh jo vetëm pasojat e menjëhershme për viktimat, por edhe faktorët shoqërorë dhe kulturorë që mund të përjetësojnë një sjellje të tillë. Studimi ofron një bazë të vlefshme për zhvillimin e politikave dhe ndërhyrjeve të bazuara në dëshmi që synojnë parandalimin dhe adresimin e dhunës së bashkëmoshatarëve në Tunizi. Për më tepër, adresimi i dhunës së bashkëmoshatarëve kërkon një kuptim gjithëpërfshirës të faktorëve të rrezikut dhe ndërhyrjeve të mundshme. Është thelbësore të eksplorohej dinamika e dhunës midis bashkëmoshatarëve, duke përfshirë rolin e kalimtarëve, ndikimin e mjediseve shkollore dhe ndikimin e faktorëve familjarë dhe të komunitetit. Kjo qasje e përgjithshme mbi personin është thelbësore për krijimin e strategjive efektive parandaluese dhe nxitjen e një kulture sigurie dhe respekti midis të rinjve tunizian.

NGACMIMI KIBERNETIK

Në peizazhin në zhvillim të ndërveprimeve dixhitale, ngacmimi kibernetik shfaqet si një shqetësim urgjent, veçanërisht në mesin e popullatës së të rinjve në botën islame, ku 80% e individëve të moshës 13-19 vjeç përdorin gjerësisht internetin dhe faqet sociale. Sipas Qendrës Arabe për Kërkime Arsimore për Shtetet e Gjirit, ngacmimi kibernetik karakterizohet nga përdorimi i qëllimshëm dhe i përsëritur i teknologjive të informacionit dhe komunikimit për sjellje agresive kundër një viktime që mund të luftojë për të mbrojtur veten. Studimi i kryer në vitin 2015, duke përfshirë një kampion përfaqësues shumëfazor prej 1584 studentësh në Rajonin e Sousse, Tunizi, duke përdorur Pyetësin e rishikuar Olweus Bully/Viktima, ofron njohuri mbi përhapjen dhe dimensionet e bullizmit kibernetik midis adoleshentëve. Rezultatet tregojnë se 11.7% e të anketuarve u klasifikuan si viktima të pastra, 7.8% si ngacmues të pastër, 3.2% si viktima ngacmuese dhe 75.5% si kalimtarë.

Kuptimi i nuancave të bullizmit kibernetik përfshin njohjen e formave të ndryshme, të tilla si ngacmimi me shkrim (përfshirë telefonatat, mesazhet me tekst dhe emailt), ngacmimi vizual (postimi i imazheve të pahijshme), përjashtimi nga grupet e internetit ose biseda, dhe forma e sofistikuar e imitimit, që përfshin vjedhja e identitetit të një personi ose përdorimi i llogarisë së një personi tjetër. E rëndësishmja, vetëm 30.3% e viktimave të bullizmit kibernetik treguan se i raportuan incidentet dikujt, duke treguar një nën-raportim të konsiderueshëm dhe nevojën për rritjen e ndërgjegjësimit dhe mekanizmave të raportimit. Shumica e nxënësve perceptuan se shokët e klasës (54.1%) dhe mësuesit (39.5%) nuk morën asnjë veprim për të luftuar bullizmin, duke theksuar rëndësinë e nxitjes së një mjedisi mbështetës. Kategorizimi i bullizmit kibernetik dhe ndikimi i tij në Tunizi përfshin njohjen e lidhjes së tij me përvojat negative të fëmijërisë (ACE), duke përfshirë abuzimin fizik ose seksual dhe dëshmimin e dhunës në familje. Studimi nënvizon ndërlidhjen e këtyre stresorëve, duke nxjerrë në pah marrëdhënien e tyre të shkallëzuar me mosfunksionimin e shëndetit mendor në adoleshencë dhe moshë madhore. Për më tepër, Anketa Globale e Shëndetit të Studentëve në Shkollë, e kryer midis 2018 dhe 2020 në të gjithë Libinë, Marokun dhe Tunizinë, tregon se 33% e studentëve raportuan se ishin ngacmuar në muajin e kaluar. Të kuptuarit e faktorëve që mund të nxisin bullizmin kibernetik në Tunizi përfshin marrjen në konsideratë të faktorëve të rrezikut individual, të bashkëmoshatarëve, shkollës, prindërve dhe shoqërorë, duke theksuar nevojën për një qasje gjithëpërfshirëse, me shumë nivele për parandalimin.

DISKRIMINIMI

Ekzaminimi i peizazhit të diskriminimit në Tunizi zbulon sfida të shumëanshme dhe fusha për ndërhyrje. Regjistrimi i vajzave në arsim është përshpejtuar dhe shkalla e shkrim-leximit në mesin e femrave të reja (15-24 vjeç) është rritur ndjeshëm nga 63% në 96% midis 1984 dhe 2019. Tunizia shquhet si një nga vendet e para arabe që ratifikoi Konventën mbi eliminimin e të gjitha formave të diskriminimit kundër grave (CEDAW) në 1985, duke nënvizuar angazhimin e saj për barazinë gjinore. Në fushën e punësimit, gratë përballen me pabarazi, duke qenë më pak të prirura për të qenë në punë të paguara dhe më të prirura për t'u angazhuar në punësim të pasigurt dhe informal, duke fituar ndjeshëm më pak se homologët e tyre meshkuj. Ky diskriminim me bazë gjinore në tregun e punës reflekton sfida më të gjera shoqërore dhe kërkon përpjekje të synuara për të siguruar mundësi të barabarta dhe trajtim të drejtë. Duke eksploruar kontekstin arsimor, disa faktorë rreziku kontribuojnë në bullizmin në shkollë në Tunizi. Faktorët individualë, të tillë si nënpesha ose obeziteti, përkatësia në një status më të lartë socio-ekonomik dhe të qenit mashkull, mund të ndikojnë në dinamikën e bullizmit. Faktorët e bashkëmoshatarëve, duke përfshirë mospërputhjen me normat e grupit të bashkëmoshatarëve dhe të paturit e një historie delikuede, janë të lidhur me bullizmin. Faktorët e shkollës, si mjedisi i përgjithshëm i shkollës dhe reagimet e mësuesve ndaj sjelljes ngacmuese, luajnë gjithashtu një rol. Për më tepër, faktorët prindërorë, të tillë si përjetimi i abuzimit fizik dhe të qenit nga familje me status të ulët socio-ekonomik me prindër autoritarë, kontribuojnë në kompleksitetin e çështjes. Të kuptuarit e nuancave të diskriminimit përfshin më tej njohjen e pabarazive në nivelet e stresit ndërmjet gjinive. Vajzat në Tunizi e perceptojnë veten si më të stresuara se djemtë, duke theksuar burimet e mundshme të stresorëve me bazë gjinore që kërkojnë vëmendje dhe strategji zbutëse. Përpjekjet për të luftuar diskriminimin duhet të trajtojnë gjithashtu qëndrimet dhe

perceptimet shoqërore. Praktikrat diskriminuose dhe paragjykimet që shfaqen në fusha të ndryshme, duke përfshirë arsimin dhe punësimin, kërkojnë ndërhyrje të synuara. Krijimi i fushatave ndërgjegjësuose dhe zbatimi i programeve arsimore mund të sfidojë stereotipet dhe të nxisë një kulturë gjithëpërfshirëse që vlerëson diversitetin.

SHËNDETI MENDOR I TË RINJVE

Hulumtimet mbi shëndetin mendor në Tunizi kanë trajtuar aspekte të ndryshme, duke përfshirë mirëqenien psikosociale midis adoleshentëve, veçanërisht në zonat urbane. Një anketë ndërseksionale që përfshin 699 nxënës të shkollave të mesme zbuloi një normë shqetësuese mbipeshe prej 20.7%, duke hedhur dritë mbi kryqëzimin e mundshëm të shëndetit fizik dhe mirëqenies mendore. Këndvështrimet e mësuesve mbi shkaqet dhe ndërhyrjet për sëmundjet mendore dhanë njohuri të vlefshme për qëndrimet mbizotëruese. Një gjetje e rëndësishme ishte se 43.8% e studentëve besonin se mungesa e vetëdisiplinës dhe vullnetit ishte një shkak i rëndësishëm i sëmundjeve mendore. Për më tepër, një pjesë e konsiderueshme e mësuesve identifikuan ngjarjet stresuese të jetës si një shkak të skizofrenisë. Studimi nënvizoi rëndësinë e të kuptuarit të perceptimeve shoqërore, pasi ato luajnë një rol vendimtar në formimin e qëndrimeve ndaj shëndetit mendor. Duke ekzaminuar dallimet në bazë gjinore, u zbulua se një përqindje e konsiderueshme (21.9%) e popullsisë femërore nuk e konsideronte depresionin si një sëmundje mendore. Kjo ngre pyetje në lidhje me ndërgjegjësimin dhe të kuptuarit e çështjeve të shëndetit mendor, veçanërisht tek gratë e reja. Ngurrimi ose pamundësia e perceptuar për të kërkuar ndihmë nga profesionistët e shëndetit në mesin e një pjese të konsiderueshme të të anketuarve (39.6%) gjithashtu tregoi pengesa të mundshme për aksesin në shërbimet e shëndetit mendor. Për më tepër, studimi u thellua në ndikimin e pandemisë COVID-19 në shëndetin mendor të segmenteve të të rinjve. Kriza globale përforcoi sfidat ekzistuese të shëndetit mendor, duke çuar në nivele më të larta të shqetësimit psikologjik, ankthit, vetmisë dhe stresit kronik. Analiza, e kryer në artikuj të fokusuar në stresin, shqetësimin, ankthin dhe depresionin, zbuloi pasojat e përhapura psikologjike të pandemisë, duke theksuar nevojën për ndërhyrje të synuara. Një aspekt tjetër i marrë në konsideratë ishte ndryshimi në ndikimin e shpërthimit të COVID-19 në shëndetin mendor në mbarë botën, me një fokus të veçantë në vendet arabe në rajonin e Lindjes së Mesme dhe Afrikës së Veriut (MENA). Hulumtimet në këtë rajon treguan një prevalencë të lartë të depresionit në mesin e popullatës geriatrike, duke theksuar nevojën për qasje të nuancuara për të adresuar sfidat e shëndetit mendor në grupmosha të ndryshme.

ABUZIMI I SUBSTANCAVE PSIKOAKTIVE DHE ALKOOLIT

Çështja e abuzimit me substanca psikoaktive midis të rinjve tunizianë kërkon një përgjigje gjithëpërfshirëse, duke marrë parasysh natyrën e shumëanshme të problemit. Të dhënat epidemiologjike të disponueshme tregojnë për një prirje shqetësuese, me rreth 350,000 përdorues të drogës në Tunizi në vitin 2012. Kjo nxjerr në pah urgjencën e trajtimit të abuzimit me substancat dhe zbatimin e masave efektive parandaluese dhe ndërhyrje. Për sa i përket konsumit të duhanit dhe alkoolit, statistikrat janë alarmante.

Në një anketë kombëtare të vitit 2020, 34.5% e të rinjve jashtë shkollës (nga 15 deri në 24 vjeç) raportuan se pinin duhan, me një ndryshim të dukshëm gjinor - 54.4% për djemtë dhe 7.5% për vajzat. Për më tepër, studimi kombëtar i vitit 2020 mbi të rinjtë e moshës 15 deri në 19 vjeç zbuloi se 7.9% pranuan të pinin alkool, me ndryshime të konsiderueshme midis gjinive - 15.2% për djemtë dhe 0.3% për vajzat. Pabarazitë rajonale në përdorimin e alkoolit theksojnë më tej nevojën për ndërhyrje të synuara. Tunizia Lindore regjistroi shkallën më të lartë të përdorimit të alkoolit me 10.7%, ndërsa Tunizia Jugore raportoi më të ulëtën me 1.4%. Kjo nënvizon rëndësinë e përshtatjes së strategjive për parandalimin e abuzimit me substancat për të adresuar variacionet rajonale dhe faktorët specifikë të rrezikut. Kuptimi i faktorëve socio-ekonomikë që kontribuojnë në abuzimin e substancave është thelbësor për ndërhyrjet efektive. Lidhja midis vështirësive sociale të fëmijërisë dhe varësisë nga nikotina, me 74% dhe 58% të shpjeguar respektivisht te femrat dhe meshkujt, nxjerr në pah nevojën për ndërhyrje të hershme dhe sisteme mbështetëse për të rinjtë në rrezik. Për më tepër, lidhja midis përvojave të pafavorshme të fëmijërisë (ACE), si abuzimi fizik ose seksual dhe dëshmimi i dhunës në familje, dhe sjelljeve të varësisë kërkon një qasje gjithëpërfshirëse. Përshtatja e fundit e masës ACE nga Organizata Botërore e Shëndetësisë lejon një vlerësim të nuancuar të ndikimit negativ të përvojave shtesë negative, duke hedhur dritë mbi ndërlidhjen e faktorëve të ndryshëm stresues në adoleshencë. Për të trajtuar abuzimin e substancave psikoaktive, është thelbësore një strategji e shumëanshme. Kjo përfshin programe arsimore të synuara në shkolla, fushata ndërgjegjësimi të bazuara në komunitet dhe shërbime mbështetëse të arritshme për individët që përballen me abuzimin e substancave. Për më tepër, bashkëpunimi ndërmjet autoriteteve shëndetësore, institucioneve arsimore dhe organizatave të komunitetit është thelbësor për krijimin e një kuadri gjithëpërfshirës për parandalimin dhe ndërhyrjen.

SHËNIM: Në kuadër të projektit u krye një anketë dhe fokus grupe me të rinj nga Serbia, Italia, Bosnja dhe Hercegovina, Shqipëria, Jordania dhe Tunizia. Për më shumë informacion rreth rezultateve të këtyre aktiviteteve shikoni dokumentin "Hulumtimi mbi sigurinë e të rinjve".

KAPITULLI 3

TEMATIKA E WORKSHOP-it

KAPITULLI 3.1

TEMATIKA E WORKSHOP-it

DHUNA NGA

MOSHATARET

LABELS

 KOHA
60'

Me këtë workshop, pjesëmarrësit do të mësojnë më shumë rreth llojeve të ndryshme të dhunës së bashkëmoshatarëve, si të njohin dhunuesin dhe viktimën në situata të ndryshme dhe të analizojnë shkakun e situatave të ngacmimit.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Të njohë lloje dhe nivele të ndryshme të dhunës nga bashkëmoshatarët • Të njohë karakteristikat e dhunuesve dhe viktimave • Për të rritur ndërgjegjësimin për problemet e dhunës së bashkëmoshatarëve
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Projektor dhe ekran • Flipchart • Fletushka • Dokumentet • Stilolapsa/lapsa
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Përgatitni materialet e nevojshme për punë, 5 letra flipchart, markera dhe fletë për secilin grup (1 lloj dhune për një grup).

UDHËZIME

Ky seminar duhet të fillojë me shfaqjen e pjesëmarrësve në një video të shkurtër konceptuale mbi temën e dhunës së bashkëmoshatarëve – “Dhuna e bashkëmoshatarëve – Libër i sigurt” – Lidhja direkte: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA> . Pas kësaj, trajnuesit duhet të udhëheqin diskutimin me pyetje të tilla si: Ku mund të ndodhë dhuna nga bashkëmoshatarët, çfarë e ndan dhunën nga dhuna e bashkëmoshatarëve, si mund ta kuptojmë se dhuna po ndodh, etj. Pas kësaj hyrjeje të temës, e cila nuk duhet të zgjasë më shumë se 5 minuta , trajnuesit do t'u shpjegojnë pjesëmarrësve se ata do të analizojnë lloje të ndryshme të dhunës së bashkëmoshatarëve duke eksploruar karakteristikat kryesore të viktimave dhe të dhunuesve dhe do t'i ndajnë në 5 grupe. Secili grup do të marrë një letër flipchart, shënues dhe përkufizimin e 1 lloji të dhunës nga bashkëmoshatarët (shih fletushkën). Pjesëmarrësit do të kenë 20 - 30 minuta për punë në grup, pas së cilës ata do të paraqesin llojin e dhunës së bashkëmoshatarëve që mori grupi i tyre dhe "percaktimet" kryesore të viktimave dhe ngacmuesve që ata përcaktuan. Kur të gjitha grupet të kenë përfunduar me prezantimet e tyre, pasqyrimi dhe vlerësimi do të bëhet nga i gjithë grupi.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Bëjuni pjesëmarrësve pyetjet e mëposhtme për të përfunduar të gjitha mësimet e nxjerra:

- Si po ndihesh? Çfarë mësuat?
- Çfarë ishte më e vështirë, përshkrimi i viktimave apo ngacmuesve? Pse?
- A u përpoqët të kuptoni prejardhjen e ngacmuesve dhe arsyet e tyre për dhunë? Cili është përfundimi juaj?
- A janë percaktimet që keni krijuar një produkt i kërkimit në internet apo mendimet dhe përvojat tuaja?
- Sa e drejtë është të etiketosh njerëzit? Në cilën situatë mund të justifikoni stereotipet?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Përdorni video koncept (Lidhja direkte: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA>); mund të përdorni edhe video të tjera për dhunën e bashkëmoshatarëve dhe bullizmin në internet. Është ne doren tuaj të vendosni se sa video do të shfaqni, por mbani në mend se kjo pjesë e seancës duhet të pasohet me diskutim të shkurtër dhe se nuk duhet të zgjasë më shumë se 5 minuta. Kur bëhet fjalë për pjesën kryesore të seancës, jini të kujdesshëm dhe vëzhgoni pjesëmarrësit. Disa prej tyre mund të jenë viktimë të dhunës dhe traumat e tyre mund të shkaktohen nga ky seminar. Kujtojeni atyre se janë të gjithë në një vend të sigurt dhe se nuk janë të detyruar të marrin pjesë në asnjë aktivitet që mund të dëmtojë mirëqenien e tyre.

FLETUSHKA

Dhuna fizike	<p>Ngacmimi fizik është forma më e dukshme e bullizmit. Ndodh kur fëmijët përdorin veprime fizike për të fituar fuqi dhe kontroll mbi objektivat e tyre. Shembuj të ngacmimit fizik përfshijnë shkelmimin, goditjen, grushtimin, shuplakën, shtyrjen dhe sulme të tjera fizike</p>
Dhuna verbale	<p>Autorët e ngacmimit verbal përdorin fjalë, deklarata dhe thirrje për të fituar pushtet dhe kontroll mbi një objektiv. Në mënyrë tipike, ngacmuesit verbalë përdorin fyerje të pamëshirshme për të nënçmuar, poshtëruar dhe lënduar një person tjetër. Ata zgjedhin objektivat e tyre bazuar në mënyrën se si duken, veprojnë ose sillen.</p>
Ngacmimi emocional	<p>Ngacmimi emocional (psikologjik) ndodh kur personat përpiqen të përjashtojnë një nga bashkëmoshatarët e tyre duke ndryshuar pozicionin e tyre shoqëror, duke e vënë veten në një pozicion më të fuqishëm dhe më popullor në proces. Ky është një lloj manipulimi social shumë i llogaritur që mund t'i lërë objektivat të ndjehen të izoluar dhe të vetmuar.</p>
Ngacmim seksual / Abuzim	<p>Ngacmimi seksual konsiston në veprime të përsëritura, të dëmshme dhe poshtëruese që synojnë një person seksualisht. Shembujt përfshijnë thirrje seksuale, komente të vrazhda, gjeste vulgare, prekje të pafuara, propozime seksuale dhe ndarje ose bërje të materialeve pornografike. Një ngacmues mund të bëjë një koment të ashpër për pamjen e një bashkëmoshatare, atraktivitetin, zhvillimin seksual, orientimin seksual ose aktivitetin seksual. Në raste ekstreme, ngacmimi seksual hap derën e sulmit seksual.</p>
Ngacmimi kibernetik	<p>Ngacmimi kibernetik ndodh kur dikush përdor internetin për të ndarë komente lënduese, për të shpifur, për të vënë në siklet, për të kërcënuar, për të ngacmuar ose për të dëmtuar dikë tjetër. Nëse ngjarja ndodh me një të rritur të pranishëm, termi ndryshon në ngacmim kibernetik. Mund të quhet edhe cyberstalking.</p>

NDIKIMET NDER MOSHATARE

Qëllimi i këtij seminari është të hedhë dritë mbi ndikimet e ndryshme shoqërore mbi individët përmes një diskutimi të drejtuar, dmth. duhet t'i ndihmojë pjesëmarrësit të kuptojnë se sa i fortë është ndikimi i mjedisit në sjelljen e tyre, por edhe sa e madhe është fuqia dhe përgjegjësia e tyre personale në lidhje me ato ndikime. Problemi qendror i seminarit është ndikimi i grupit të bashkëmohatarëve tek individët, veçanërisht mekanizmi i presionit të bashkëmohatarëve.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Të inkurajojë pjesëmarrësit të kuptojnë dhe të marrin përgjegjësi personale për vendimet dhe sjelljet e tyre dhe grupore• Për të ndihmuar pjesëmarrësit të mendojnë në mënyrë të pavarur, të vlerësojnë në mënyrë kritike sjelljen e një grupi bashkëmohatarësh dhe të mësojnë të thonë "JO!" kur është e nevojshme
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Punime me pyetje të përgatitura,• Për secilin grup (Fletëpalosje 1)• Letrat e flipçartës• Shenjat• Letër A4.
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Përpara seminarit, moderatori përgatit / modifikon një kopje të listës së pyetjeve (Fletushka 1) për secilin grup.

UDHËZIME

Në fillim, trajnuesi fillon një bisedë për një temë të udhëhequr nga pyetjet e mëposhtme: Kush dhe çfarë ndikon nga jashtë tek ju, veprimet tuaja, sjelljet tuaja? Trajnuesi inkurajon përgjigjet, i kujton për familjen, shkollën, televizorin, bashkëmohatarët dhe i shkruan përgjigjet në tabelë, duke e bërë listën sa më shteruese. Për secilën nga këto kategori, kërkoni një shpjegim se si ndikon në sjelljen e tyre kur lista e ndikimit është mjaft e plotë, trajnuesi fillon një diskutim të shkurtër për çështjet e mëposhtme:

- A janë të gjitha ndikimet e së njëjtës fuqi? Ndikimin e kujt e konsideroni më të fortë / më të dobët?
- A mendon dikush ndryshe?
- A mund të merrni vendimet tuaja nëse do të pranoni disa nga ndikimet e përmendura apo jo?

- Cilat ndikime mund të pranoni dhe cilat jo?
- A mendon dikush ndryshe?
- Çfarë mendoni për ndikimin e bashkëmoshatarëve? Sa i fortë është ai ndikim? A mund të rezistosh apo jo?
- Tema e këtij seminari do të jetë ndikimi i një grupi bashkëmoshatarësh.

Pas një diskutimi, i cili nuk duhet të zgjasë më shumë se 10 minuta, moderatori i ndan pjesëmarrësit në grupe prej pesë deri në shtatë anëtarë dhe u kërkon të dëgjojnë me vëmendje tregimin e mëposhtëm (Fletushka 2 - “Ata më bënë ta bëja”).

Pas leximit të tregimit nga moderatori, secili grup do të marrë një listë me pyetje që lidhen me tregim (Fletëpalosje 1). Është e rëndësishme të dëgjoni në mënyrë aktive situatën nga kjo histori, të diskutoni dhe t'u përgjigjeni pyetjeve. Ata kanë 10 minuta për të punuar. Pas kësaj, secili grup paraqet mendimin e tij.

Trajnuesi fton grupet të shkëmbejnë përgjigjet e tyre në një diskutim të përbashkët. Ata e bëjnë këtë duke i raportuar secilit grup përgjigjet e tyre ndaj pyetjeve.

Është e rëndësishme që moderatori të lidhë përgjigjet e dhëna nga pjesëmarrësit, duke theksuar ashpërsinë e pasojave për të cilat personazhet e tregimit nuk i kanë menduar para se të hyjnë në aventurë.

Kur raportimi përfundon, trajnuesi ia drejton pyetjen të gjithë grupit:

- Në fakt, çfarë e bëri Markun t'i bashkohej bashkëmoshatarëve të tij, edhe pse ai vetë nuk ishte i emocionuar me propozimin?
- Pse u pajtua në fund të fundit? Çfarë donte të arrinte?
- A ka ndikuar edhe në pëlqimin e tij fakti që kishte frikë nga diçka? Çfarë?

DISKUTIMI FINAL:

-Çfarë mund të bënte Marku në këtë situatë për të mos rënë dakord me bindjen e miqve të tij dhe për të qëndruar në marrëdhënie të mira me ta?

Trajnuesi mund t'i ftojë pjesëmarrësit të kujtojnë situatat në të cilat ata nuk i rezistuan bindjes së bashkëmoshatarëve të tyre. Këto mund të jenë vetëm ato situata pas të cilave u erdhi keq që pranuan të merrnin pjesë. Si u ndjenë ata në atë situatë? Si mund të kishin reaguar ndryshe? Kohëzgjatja e parashikuar 5 deri në 10 minuta.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Bëjuni pjesëmarrësve pyetjet e mëposhtme:

- Sa realiste është historia e Markut dhe miqve të tij?
- A mendoni se ndikimi i mjedisit / bashkëmoshatarëve tani është më pak / më i madh në krahasim me disa kohë të kaluara?
- Si të forcohen të rinjtë në mënyrë që ata të mos jenë subjekt i ndikimit të bashkëmoshatarëve të tyre?
- Mendoni se pas këtij seminari jeni më të gatshëm t'i rezistoni ndikimit të keq të bashkëmoshatarëve tuaj? Pse?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Diskutimi duhet të drejtohet në drejtim të zbulimit të nevojave dhe frikës së personazhit kryesor. Pjesëmarrësit pritët të zbulojnë se Marku iu fut aventurës sepse donte t'u tregonte miqve se ishte besnik ndaj tyre, në të njëjtën kohë nga frika se do ta tallnin dhe do ta shpallnin frikacak. E RËNDËSISHME - Mund të ketë një problem që pjesëmarrësit nuk janë të motivuar, ose se është e vështirë për ta të flasin për përvojat e tyre. Trajnuesi mund t'i inkurajojë ata duke bërë një shembull si i pari, por jo përvojën e tij/saj personale.

FLETËPALOSJE 1

- *Si do të ndihen prindërit e Markut kur marrin një telefonatë nga komisariati?*
- *Çfarë mendoni se prindërit do të bëjnë për këtë?*
- *Si mendoni se do ta justifikojnë miqtë e Markut atë që bënë?*
- *Çfarë mendoi Marku dhe si u ndje në fund të fundit?*

FLETËPALOSJE 2 - "ATA ME BËNË TË TA BËJ"

Marku është një gjimnazist 16-vjeçar dhe e ka të vështirë të krijojë miq në klasën e tij. Por javën e kaluar, vajza që ai i pëlqeu, Sofi, ftoi të gjithë klasën në festën e ditëlindjes, sepse prindërit e saj ishin jashtë qytetit, ndaj vendosi të organizojë një festë të madhe për të gjithë. Marku ishte shumë i emocionuar për të shkuar dhe për të kaluar kohë me bashkëmohatarët e tij, por ai ishte nervoz dhe nuk e kishte idenë se çfarë dhuratë duhet t'i bënte asaj. Ai i kërkoi këshillë një shoqeje të saj dhe ajo i tha se të gjithë djemtë e klasës do t'i blinin një dhuratë të madhe dhe se Marku mund të merrte pjesë me ta. Pas shkollës ai iu afrua grupit të djemve që qëndronin në një rreth dhe pëshpërisnin dhe kërkoi të bashkohej në dhuratën e ditëlindjes. Ata i thanë se Sofi donte të provonte disa droga kërcimi dhe se gjetën një djalë që shiste ekstazi dhe MDMA dhe se Marku mund t'u jepte atyre një pjesë të parave për drogën. Ai u befasua me këtë, por ata i thanë se nuk ishte një punë e madhe dhe se këtë e kishin bërë edhe më parë. Marku vendosi t'u jepte 50 euro sepse kjo ishte një mundësi që ai të ishte pjesë e grupit dhe t'i bënte përshtypje të mirë Sofit, por u tha se nuk do të shkonte me ta në shtëpinë e tregtarëve. Para festës, Marku ishte në ankth dhe nervoz, por vendosi që kjo ishte një mundësi një herë në jetë për t'u bërë përshtypje bashkëmohatarëve dhe vajzës që i pëlqente, kështu që shkoi në adresë. Në shtëpinë e Sofit kishte shumë njerëz, dritat ishin të zbehura dhe muzika ishte shumë e fortë. Njëri nga djemtë iu afrua dhe i tha se dhurata e tyre ishte në banjë dhe se ai mund të hynte atje për të trajtuar veten, por Marku e injoroi këtë dhe ai u ul në cep të dhomës së ndenjes duke pritur mundësinë për të folur me Sofin. Një orë më vonë, muzika u ndal papritur dhe dikush bërtiti: "Policia është këtu!". Policia gjeti një qese plastike me drogë në lavamanin e banjës dhe një shënim: Gëzuar ditëlindjen, Sofi! Miqtë tuaj John, Stan, Shorty, Steve, Alex, Jumbo, Miles dhe Mark. Oficerët identifikuan të gjithë ata që ishin në festë dhe ata çuan të gjithë djemtë që nënshkruan shënimin në komisariat dhe thirrën prindërit e tyre.

REALITET I HIDHUR

Qëllimi i këtij workshop-i është t'i afrojë pjesëmarrësit me ndjenjat e individit kur ata refuzohen nga grupi i bashkëmoshatarëve të tyre dhe në këtë mënyrë të rrisë nivelin e ndjeshmërisë tek ata, por edhe t'i njohë ata me ekzistencën e institucioneve të ndryshme të ngarkuara për sigurinë e të rinjve dhe cilat janë mënyrat e reagimit dhe raportimit të dhunës së bashkëmoshatarëve.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Për t'i lejuar pjesëmarrësit të përjetojnë se si ndihet ai që refuzon dhe ngacmon dhe si ndihet viktimja• Për të identifikuar qasjet dhe hapat konstruktivë që mund të ndërmerren nga viktimat, ngacmuesit dhe vëzhguesit neutralë• Për t'u dhënë pjesëmarrësve një kuptim më të thellë të pasojave të dhunës së bashkëmoshatarëve
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Fleta 1. “Tregime të vërteta”• Letër A4• Lapsa
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Përpara seminarit, moderatori duhet të përgatisë kopje të mjaftueshme të Fletëpalosjes 1 “Tregime të vërteta” dhe listës së pyetjeve (Fletëpalosje 2) për secilin grup.

UDHËZIME

Ndani pjesëmarrësit në 4 grupe. Secili grup duhet të gjejë një vend në dhomë, të bëjë një rreth për vete dhe të qëndrojë ashtu duke pritur udhëzimet e ardhshme. Një vullnetar nga çdo rreth duhet të qëndrojë në qendër dhe pas tij të gjithë do të marrin radhë në qendër të atij rrethi, në mënyrë që të gjithë anëtarët e secilit grup të kalojnë nëpër këtë pozicion. Detyra e tyre është të qëndrojnë të qetë në një rreth, të mos thonë asgjë dhe thjesht të ndjekin atë që po ndodh rreth tyre. Detyra e gjithë të tjerëve është të lëvizin ngadalë në një rreth rreth atij që është në qendër të rrethit dhe ta shikojnë, ta masin, ta vlerësojnë, ta vëzhgojnë me kureshtje dhe qetësi, sikur të kërkojnë një të metë. Kur të gjithë numërojnë deri në 30, i kthejnë shpinën personit në qendër dhe vazhdojnë të lëvizin. Kur të gjithë njerëzit në grup kthejnë shpinën, pjesëmarrësi tjetër në grup zgjidhet të qëndrojë në qendër të rrethit dhe i gjithë procesi përsëritet. Kur të gjitha grupet të kenë përfunduar me ushtrimin, ata kthehen në rrethin e madh.

Kjo pasohet nga një “diskutim i drejtuar” nga trajnuesi përmes pyetjeve të tilla si:

- Si u ndjetë kur ishit në qendër të rrethit?

- Çfarë ishte më e vështirë apo më e pakëndshme: kur të shikonin apo kur të kthenin shpinën?
- Si u ndjetë kur ishit pjesë e grupit që vëzhgoi atë në qendër?
- Çfarë ishte më e vështirë për ju - kur ishit në qendër të rrethit apo kur ishit pjesë e grupit më të madh?

Ftojini pjesëmarrësit të kthehen në grupet e tyre dhe t'i japin secilit grup një shembull të dhunës nga bashkëmoshatarët (Fletushka 1. “Tregime të vërteta”). Pjesëmarrësit duhet t'i lexojnë me kujdes tregimet e tyre dhe t'u përgjigjen pyetjeve të mëposhtme të përfshira në Fletëpalosje 2. Jepuni atyre të paktën 15 minuta për këtë. Pasi të kenë mbaruar të gjitha grupet, ata fillimisht do të lexojnë tregimet e tyre dhe më pas do t'u paraqesin përgjigjet e tyre pjesëmarrësve të tjerë. Prisni derisa të gjitha grupet të përfundojnë me prezantimet e tyre dhe të fillojnë diskutimin dhe më pas t'u tregoni atyre se të gjitha këto histori janë të vërteta.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Për të përfunduar këtë workshop dhe për të theksuar mësimet e nxjerra, drejtojuni pjesëmarrësve pyetjeve të mëposhtme:

- Sa e vështirë ishte ta imagjinonit veten si viktimë gjatë pjesës së parë të seancës? Pse?
- Si u ndjetë kur po lexonit tregimet tuaja?
- Sa e vështirë ishte gjetja e zgjidhjeve alternative për tregimet?
- A ka ngjashmëri dhe modele midis këtyre rasteve?
- Si do të ndiheshit nëse do t'ju thoja se të gjitha këto histori janë të vërteta?
- A kanë ndryshuar mendimet tuaja tani që e dini se këto janë ngjarje të jetës reale? Nëse po, cili është ndryshimi? A mendon dikush ndryshe?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Gjatë realizimit të pjesës së parë të seancës, moderatori duhet të kujdeset që të gjitha grupet të punojnë afërsisht me të njëjtin ritëm, në mënyrë që të mos priset procesi. Gjatë këtij aktiviteti është jashtëzakonisht e rëndësishme që të gjithë të heshtin duke e bërë këtë dhe t'i kushtohet vëmendje e veçantë se si ndihen gjatë këtij ushtrimi. Nëse gjatë pjesës së dytë të sesionit pjesëmarrësit kanë problem me përgjigjen e pyetjeve, moderatori duhet t'i ndihmojë ata pak duke u dhënë disa ide.

FLETUSHKA 1 - TREGIME TË VËRTETA

Historia nr.1

Dhuna ndaj Aleksit nisi në shtator të vitit 2010, kur një student priste Aleksin përballë shkollës, e rrëzoi në tokë dhe e goditi. Muajin pasues, në tetor të po atij viti, i njëjti nxënës e nxori nga dhoma e zhveshjes dhe e rrahu brutalisht në shkurret përballë shkollës. Ai e goditi me shkelma dhe e goditi në kokë. Gjithçka është regjistruar nga kamerat e shkollës. Alex përfundoi në një infuzion në spital. Muajin e tretë të dhunës së bashkëmoshatarëve, në nëntor 2010, një tjetër studente sulmoi fizikisht Aleksin dhe e kërcënoi. Edhe nxënësit më të vegjël të klasës së gjashtë tentuan ta rrahin me nxitjen e më të mëdhenjve. Ai u fsheh në makinën e mësuesit, e rrethuan dhe tundën makinën. Ai u rrah tetë herë. Përveç kësaj, ata vazhdimisht e kërcënonin, e shanin dhe e ndiqnin pas shkollës. Ai u kërkoi ndihmë prindërve dhe shkollës. Prindërit e tij informuan drejtorin, psikologjen e shkollës, mësuesin e klasës, disa mësues të tjerë, punonjës të policisë së shkollës dhe policinë për abuzimin e djalit të tyre. Ata iu drejtuan edhe Administratës së Shkollës, Inspektoratit të Arsimit dhe Ministrisë së Arsimit. Dikur shkolla njoftoi policinë dhe nisi procedimin edukativo-disiplinor ndaj një nxënësi që u identifikua si drejtuesi i dhunuesve, por edhe ndaj Aleksit. Rritja e mbikëqyrjes arsimore mbi "udhëheqësin" përfundoi më 28 mars si "i suksesshëm", megjithëse ai e rrahu brutalisht Aleksin vetëm dy ditë më parë. "Udhëheqësi" e mbaroi vitin shkollor me sjellje të shkëlqyer, dhe Aleks i mori një notë të reduktuar për sjelljen sepse ishte "i shqetësuar dhe ndërpreu orët e mësimit". Filloi të humbiste oreksi, vuante nga pagjumësia ose dridhej kur zgjohej. Për shkak të kërcënimeve që ka marrë, ka pasur frikë për nënën, motrën dhe babain. Ai zbriste rregullisht para godinës për të kontrolluar nëse ndonjë nga ata që kërcënonin i vuri vërtet zjarrin makinës së familjes. Sipas gjetjeve të psikologëve dhe neuropsikiatërve, kjo lloj dhune nga bashkëmoshatarët i shkaktoi Aleksit ankthin dhe disponimin subdepresiv. Atij iu dha terapia dhe në shtëpinë e tij u vendos që menjëherë pas përfundimit të vitit shkollor të transferohej në një shkollë tjetër. Pak ditë më vonë ai u hodh nga kati i tretë i pallatit ku banonte. Në kohën kur Alex vrau veten, më 10 maj 2011, pasi shtatë bashkëmoshatarë e abuzuan për më shumë se tetë muaj, ai pati një tronditje, një këmbë në allci dhe një diagnozë të sindromës post-traumatike. Ai e donte futbollin, muzikën, kompjuterët dhe donte të bëhej pilot ushtarak.

FLETUSHKA 1 - TREGIME TË VËRTETA

Tregimi nr.2

Ana sapo filloi shkollën e mesme kur ra në dashuri me djalin e një klase tjetër dhe ata filluan të takoheshin; ajo kishte shumë shoqe dhe mori vëmendjen e djemve të tjerë nga shkolla e saj. Gjithçka ishte në rregull derisa ajo donte t'i jepte fund lidhjes së saj njëvjeçare. Pas ndarjes ajo u kthye në shtëpi dhe atëherë filluan problemet e saj. Ajo mori pamje nga ekrani i bisedës së dikujt ku ish i dashuri i saj përshkruante se si ai e mori virgjërinë e saj dhe çfarë i pëlqente në shtrat. Shoqet e saj morën anën e saj në fillim, por shumë shpejt ato mesazhe ishin të disponueshme për të gjithë në shkollë dhe njerëzit filluan të flisnin pas shpinës së saj. Ajo kërkoi ndihmë nga këshilltari i shkollës, por mori vetëm këshilla që të mos u kushtonte vëmendje thashethemeve. Kaluan disa muaj dhe ajo do të merrte ende mesazhe të papërshtatshme nga numra të panjohur dhe profile të rreme që i ofronin para për seks, duke i kërkuar foto provokuese, duke i dërguar përmbajtje pornografike dhe ofendime. Në fund, ajo fshiu të gjitha llogaritë e saj në rrjetet sociale dhe u tërhoq me vete. Prindërit e saj dhe mësuesit e saj nuk vunë re ndryshime të papritura në sjelljen e saj ose nëse e vunë re, e lidhën atë me pubertetin. Pothuajse saktësisht një vit pasi mesazhet e ish-të dashurit të saj qarkulluan në shkollë, fytyra e Anës u fotoshop-ua në një foto eksplicite të një aktoreje pornografike dhe u nda me të gjithë, por tani ajo nuk ishte në dijeni të asaj që po ndodhte dhe u përpoq të kuptonte pse njerëzit pëshpërisnin rreth saj, duke treguar gishtat dhe duke qeshur me të, por askush nuk do të fliste me të. Ajo u përpoq të fliste me shoqet e saj, por ato e injoronin qëllimisht. Pas disa ditësh, një nga shoqet e saj i telefonoi dhe i tregoi për foton; kjo vajzë i tha Anës se prindërit e ndalojnë të jetë shoqja e saj pasi edhe ata morën vesh për foton. Ana ishte krejt e vetme, dhe ngacmimi u përkeqësua edhe më shumë, atë do ta thërrisnin në mënyrë seksualisht provokative, do ta shtynin, shokët e klasës i hidhnin sende dhe asaj i vinte turp të fliste me këdo. Vetëm disa javë pasi fotografia famëkeqe qarkulloi në shkollë, Anës i mori jetën. Ajo vari veten në dhomën e saj të gjumit.

FLETUSHKA 1 - TREGIME TË VËRTETA

Tregimi nr.3

Sladjana ka lindur në Kroaci. Familja e saj u shpërngul në Shtetet e Bashkuara të Amerikës në vitin 2001, kur ajo ishte nëntë vjeç. Ajo është përshkruar si një bukuroshe, energjike dhe vajzë simpatike që i pëlqente vallëzimi dhe gatimi dhe që ishte krenare për trashëgiminë e saj. Ndërsa vazhdonte ende shkollën e mesme, Sladjana filloi të ndiqte seancat e këshillimit udhëzues, duke raportuar shpesh vështirësitë e saj në krijimin e miqësive, veshjet, theksin, emrin dhe përkatësinë e saj etnike që talleshin dhe akuzat e saj të qëndrueshme se ishte lezbike që bazohej nga thashethemet në lidhje me ndërveprimet e saj të kufizuara me shumë prej tyre, moshatarë të saj meshkuj. Madje ajo kërcënoi këshilltaren e saj të shkollës së mesme se do të bënte vetëvrasje. Ashpërsia e ngacmimeve që i bëheshin vajzes se saj në shkollën e mesme, bëri që nëna e saj të kërkonte transferimin e vajzës në një shkollë tjetër të mesme të rrethit, por kjo kërkesë u refuzua. Sladjana u përpoq të bënte miqësi me bashkëmoshatarët e saj në këtë shkollë. Vëllai i saj më i vogël, Goran, më vonë do të kujtonte ngacmimet pothuajse të përditshme të motrës së tij në shkollën e mesme dhe shpesh do të rezultonte në kthimin e saj në shtëpi nga shkolla e mërzitur dhe/ose në lot. Ngacmimi që ajo duroi u rrit shumë pas regjistrimit të saj në shkollën e mesme. Siç kishte ndodhur më parë në shkollën e saj të mesme, studentët e tallnin atë për çështje të tilla si theksi i saj i veçantë dhe emri i saj, me shokët e klasës, disa prej të cilëve më parë kishin qenë miqtë e saj duke iu referuar rregullisht si "Slutty Jana" dhe "Sladjana". Vagina". Në një incident, një djalë adoleshent e shtyu atë nga një shkallë, por mbeti i pandëshkuar nga stafi për incidentin për shkak të statusit të tij elitare atletik. Ngjarja u konstatua nga shkolla si një aksident. Në një rast tjetër, një vajzë e goditi Sladjanën në fytyrë me një shishe uji. Dihej gjithashtu se i kishin përplasur derën e dollapit të saj të paktën në një rast, dhe i vodhën çantën dhe përmbajtjen e saj e kishin zbratur në një tavolinë. Me gjasë pjesërisht ose tërësisht për shkak të rritjes së bullizmit, të dhënat e saj të frekuentimit të shkollës ranë me shpejtësi në klasën e dhjetë dhe ajo dihej se herë pas here kishte anashkaluar mësimet dhe ndalimet. Motra e saj më e madhe kujtoi gjithashtu se telefonuesit ngacmues e thërrisnin shpesh motrën e saj, ose i dërgonin mesazhe në celular, duke i thënë se ajo dhe familja e saj duhet të "ktheheshin në Kroaci", përndryshe ose ajo do të "vdiste në mëngjes" ose torturuesit e saj do ta gjenin pas shkollës. Sladjana kreu vetëvrasje duke lidhur një rreth skaj të një litari rreth qafës së saj dhe tjetrën rreth një shtylle shtrati përpara se të hidhej nga dritarja e dhomës së gjumit. Ajo ishte 16 vjeç. Në shënimin e saj të vetëvrasjes me katër faqe ajo shkroi se, për më shumë se gjysmën e jetës së saj, kishte duruar ngacmimet nga shokët e klasës. Shënimi i saj për vetëvrasje detajonte gjerësisht abuzimin që kishte pësuar nga duart e torturuesve të saj në shkollë, duke renditur çështje të tilla si kritikimi për theksin e saj, durimi i fyerjeve nënçmuese të tilla si të quhej "zuske" dhe "kurvë", dhe durimi i njerëzve që i hidhnin ushqim dhe pije tek ajo gjatë drekës, duke e bërë atë të hante drekën e saj vetëm në banjën e shkollës.

FLETUSHKA 1 - TREGIME TË VËRTETA

Tregimi nr.4

14-vjeçari Kenneth filloi të ngacmohej dhe ngacmohej nga shokët e klasës në shkollën e tij të mesme pasi doli si homoseksual në fillim të atij viti. Njerëzit që fillimisht ishin miqtë e tij, u kthyen kundër tij, shumë njerëz ose u bashkuan me dhunuesit ose ishin shumë të frikësuar për të thënë ndonjë gjë. Vuajti vazhdimisht ngacmime, tallshin, i drejtonin me gisht, e shtynin nëpër korridore, përjashtoj nga të gjitha grupet dhe gjatë pushimeve injorohesh plotësisht ose sulmohej nga bashkëmohatarët që dikur ishin miq të tij. Ngacmimi kundër homoseksualëve vazhdoi gjithashtu në internet, ku shokët e tij të klasës krijuan një grup urrejtjeje kundër homoseksualëve dhe shtuan miqtë e Kenneth si anëtarë dhe u përkeqësua edhe më shumë kur studenti filloi të merrte kërcënime me vdekje nga studentët në telefonin e tij. Ky grup nxiti urrejtje dhe dhunë ndaj të gjithë anëtarëve të komunitetit LGBTQ, por Kenneth ishte objektivi kryesor dhe më shpesh ai merrte të njëjtat postime që ndaheshin në atë grup. Ai jetoi me frikë për sigurinë e tij pasi kërcënimet bëheshin më serioze dhe më të shpeshta. Ai do të ndiqej, e thërrisnin rregullisht, i ngatërronin gjërat e tij, duke e injoruar plotësisht sa herë që përpiqej të vinte kontakt me bashkëmohatarët e tij. Nëna e tij tha se djali i saj i tha asaj: "Mami, ti nuk e di se si ndihesh të të urrejnë". Përfundimisht, ai mori jetën e tij për shkak të dhunës që vuajti çdo ditë.

FLETËPALOSJE 2 - PYETJE

1. *Pse u ngacmua viktimat?*
2. *Çfarë lloj dhune keni identifikuar?*
3. *Kush është përgjegjës për bullizmin?*

VEPRIMET ANTI-BULLING

Ky seminar është një vazhdim i sesionit të mëparshëm. Pjesëmarrësit do të njohin të gjithë aktorët kryesorë në parandalimin e dhunës së bashkëmohatarëve dhe do të analizojnë të gjitha mjetet dhe masat e mundshme që mund t'i mbrojnë të rinjtë nga vuajtja e çdo forme dhune nga bashkëmohatarët e tyre.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• T'u ofrojë pjesëmarrësve një ide të qartë se kush është përgjegjës për sigurinë e të rinjve dhe cilat institucione janë përgjegjëse për zgjidhjen dhe zbutjen e konflikteve midis moshatarëve• Për të krijuar sisteme për mbështetjen e viktimave• Të zhvillojë strategji për njohjen dhe reagimin ndaj dhunës së bashkëmohatarëve
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Flip-chart letra• Shenjat
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Para fillimit të seminarit, lehtësuesit duhet të familjarizohen me organet e shkollës, autoritetet dhe institucionet që janë përgjegjëse për zgjidhjen e problemeve të dhunës së bashkëmohatarëve për t'u ofruar pjesëmarrësve mbështetjen dhe informacionin e nevojshëm.

UDHËZIME

Ftojini pjesëmarrësit të mendojnë rreth seminareve të mëparshme dhe përfundimeve të nxjerra prej tyre. Më pas bëni “brain storming” mbi “Parandalimi i dhunës së bashkëmohatarëve”. U thoni të mendojnë për të gjitha mënyrat se si mund të parandalohet dhuna, cilët janë hapat më të rëndësishëm në parandalim, cilët janë aktorët kryesorë në parandalimin e dhunës së bashkëmohatarëve, cilat janë rezultatet e parandalimit të mirë, etj. përgjigjet dhe shpjegoni më tej termat më pak të njohur. Kur kjo pjesë hyrëse të përfundojë, ndani pjesëmarrësit në grupe (mund të formoni të njëjtat grupe si në sesionin e mëparshëm) dhe jepini udhëzime që të njohin dhe përcaktojnë të gjitha problemet që lidhen me dhunën e bashkëmohatarëve (si fillon, pse po ndodh, cilat janë pasojat), thuajuni që të fokusohen në mënyrë të barabartë në problemet e viktimave, familjeve të tyre, nxënësve të tjerë që kanë qenë dëshmitarë të dhunës dhe dhunuesve gjithashtu. Kur të kenë mbaruar me analizimin e këtyre problemeve, ftojini të gjejnë zgjidhje për gjithçka që ata e njohin si problem të dhunës së bashkëmohatarëve. U thoni atyre të përqendrohen në dhunën e bashkëmohatarëve në përgjithësi, por inkurajojini ata të përdorin edhe histori nga sesionet e mëparshme. Jepuni atyre të paktën 20 minuta për të punuar në grupe dhe kur të mbarojnë të gjitha grupet, ata duhet të paraqesin idetë e tyre.

DEBRIEFING AND EVALUATION

Bëjuni pjesëmarrësve pyetjet e mëposhtme në mënyrë që t'i përfshini ata në diskutim:

- Sa në dijeni ishit për të gjitha sistemet ekzistuese të mbështetjes dhe parandalimit që u përmendën gjatë këtij workshop-i?
- Sa janë realiste strategjitë dhe masat e propozuara?
- Cilat janë pengesat dhe sfidat kryesore në procesin e vlerësimit dhe zbutjes pasi dhuna është raportuar tek autoritetet?
- Pse sistemi dështoi për viktimat e këtyre historive?
- Pse e bëmë këtë sesion, pse është e rëndësishme të mësojmë rreth kësaj teme?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT:

Bëni kërkime mbi këtë temë përpara seminarit aktual. Mësoni se cilët janë aktorët kryesorë për parandalimin dhe luftimin e dhunës së bashkëmoshatarëve, cilët janë hapat kryesorë në këto procese, cila është hierarkia ndërmjet institucioneve përgjegjëse për sigurinë e të rinjve, veçanërisht në shkollën fillore dhe të mesme, etj. Lejoni pjesëmarrësit të sfidojnë mendimet e tyre, motivojini ata të mbrojnë mendimin e tyre por edhe të pranojnë mendimet e të tjerëve. E gjithë kjo do t'i fuqizojë ata më tej dhe do t'u japë atyre mjete, njohuri dhe kurajo për të promovuar sjellje të sigurt midis bashkëmoshatarëve të tyre.

KAPITULLI 3.2

TEMATIKA E WORKSHOP

KIBERBULLIZIMI

DHUNA KIBERNETIKE – VËSHTRIM I PËRGJITHSHËM

Ky seminar synon të rrisë ndërgjegjësimin social të të rinjve për bullizmin kibernetik duke përcaktuar se çfarë është dhe duke analizuar lloje të ndryshme të bullizmit kibernetik.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Për të kuptuar termin bullizem kibernetik • Të analizojë terminologjinë e lidhur me bullizmin kibernetik • Te eksplorojnë situata të ndryshme të bullizmit kibernetik që mund të ndodhin
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Dokumentet • Mjete shkrimi • Fletushka rreth bullizmit në internet dhe llojet e tij
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	<p>Lehtësuesit i ndajnë pjesëmarrësit në grupe prej 4-5 personash sipas numrit të përgjithshëm të pjesëmarrësve. Secilit grup do t'i caktohet një term i ndryshëm (ose më shumë se një) i lidhur me ngacmimin</p> <p>Lista e termave: Ngacmim kibernetik, Doxing, Cyberstalking, Mashtrime, ngacmime.</p>

UDHËZIME

Pjesëmarrësve në secilin grup do t'u jepet rreth 25 minuta për të kërkuar në internet ose në burimet e dhëna termat që u janë caktuar. Pasi të kenë një kuptim të qartë të termit, ata do të krijojnë një prezantim për të prezantuar dhe sqaruar termat për pjesën tjetër të grupit, në seancë plenare. Çdo grup duhet të përfshijë edhe disa shembuj ose nga jeta reale ose shembuj që kanë gjetur në internet. Pas çdo prezantimi, pjesëmarrësit mund të bëjnë pyetje dhe të mbështesin grupin duke ndarë idetë se si mund të mbrohem dhe ata gjithashtu do të kenë mundësinë të ndajnë përvojën personale.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Për pjesën informuese, mund të bëni pyetje si:

- Sa i dinit këto terma më parë?
- Çfarë mësuat gjatë këtij sesiioni?
- Sa mirë mund të dalloni tani veprime të ndryshme?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Trajnuesit mund të përgatisin disa fletëpalosje rreth Terminologjisë për të mbështetur kërkimin e pjesëmarrësve. Për më tepër, ata mund t'i mbështesin grupet gjatë diskutimit duke kërkuar të ndajnë përvojat personale të pjesëmarrësve në lidhje me secilin Term. Për më tepër, trajnuesit mund të paraqesin disa nga masat mbështetëse dhe mënyrat për raportim në vendet e pjesëmarrësve (shih analizën e situatës).

FLETËPALOSJE TERMINOLOGJISH PËR TË NDARË ME PJESËMARRËSIT

<p>Ngacmimi kibernetik</p>	<p>Ngacmimi kibernetik është ngacmim me përdorimin e teknologjive dixhitale. Mund të zhvillohet në mediat sociale, platformat e mesazheve, platformat e lojrave dhe telefonat celularë. Është sjellje e përsëritur, që synon të frikësojë, zemërojë ose turpërojë ata që janë në shënjestër. Shembujt përfshijnë:</p> <ul style="list-style-type: none"> •përhapja e gënjeshtreve ose postimi i fotove të turpshme të dikujt në rrjetet sociale •dërgimi i mesazheve ose kërcënimeve të dëmshme nëpërmjet platformave të mesazheve •të imitosh dikë dhe t'u dërgosh mesazhe të këqija të tjerëve në emër të tyre. <p>Ngacmimi ballë për ballë dhe ngacmimi kibernetik shpesh mund të ndodhin përkrah njëri-tjetrit. Por ngacmimi kibernetik lë një gjurmë dixhitale – një rekord që mund të jetë e dobishme dhe të sigurojë prova për të ndihmuar në ndalimin e abuzimit.</p>
<p>Outing dhe Doxing</p>	<p>Dalja është akti i ndarjes ose publikimit të informacionit privat në internet. Kjo përfshin gjithashtu kur njerëzit ndajnë informacione private që janë krijuar për t'u parë nga një person, por që më pas ndahen me botën. Kjo mund të përfshijë informacion financiar ose personal duke përfshirë adresën'. Një shembull është që ju i dërgoni dikujt një mesazh që ishte menduar për miqtë tuaj më të mirë, dhe më pas ata e përhapin atë tekst. Për më tepër, Outing përkufizohet edhe si praktikë e zbulimit të identitetit seksual ose gjinor të një personi.</p> <p>Doxing ose doxing është akti i zbulimit publik të informacionit personal më parë privat për një individ ose organizatë, zakonisht përmes internetit. Metodot e përdorura për marrjen e një informacioni të tillë përfshijnë kërkimin e bazave të të dhënave të disponueshme publikisht dhe faqeve të internetit të mediave sociale (si Facebook), hakërimin dhe inxhinierinë sociale. Doxing mund të kryhet për arsye të ndryshme, duke përfshirë turpërimin në internet, zhvatjen dhe ndihmën vigjilente për zbatimin e ligjit</p>

Cyberstalking

Cyberstalking i referohet përdorimit të internetit dhe teknologjive të tjera për të ngacmuar ose përndjekur një person tjetër në internet dhe është potencialisht një krim në disa vende. Ky ngacmim në internet, i cili është një shtrirje e bullizmit kibernetik dhe ndjekjes personale, mund të marrë formën e e-maileve, mesazheve me tekst, postimeve në mediat sociale dhe më shumë dhe shpesh është metodike, e qëllimshme dhe e vazhdueshme. Në shumicën e rasteve, ndërveprimet nuk përfundojnë edhe nëse marrësi shpreh pakënaqësinë e tij ose i kërkon personit të ndalojë. Përmbajtja e drejtuar drejt objektivit është shpesh e papërshtatshme dhe ndonjëherë edhe shqetësuese, gjë që mund ta bëjë personin të ndjehet i frikësuar, i shqetësuar, i shqetësuar dhe i shqetësuar. Këtu janë disa shembuj të gjërave që mund të bëjnë njerëzit që bëjnë cyberstalk:

- Postojnë komente të vrazhda, fyese ose sugjeruese në internet
- Ndjekin objektivin në internet duke u bashkuar me të njëjtat grupe dhe forume.
- Dërgojnë mesazhe ose emailë kërcënuese, kontrolluese ose të turpshme te objektivi.
- Përdorin teknologjinë për të kërcënuar ose shantazhuar objektivin.
- Etiketojnë objektivin në postime tepër, edhe nëse nuk kanë të bëjnë fare me to.
- Komentojnë ose pëlqejnë gjithçka që poston në internet
- Krijojnë llogari të rreme për të ndjekur objektivin në mediat sociale
- Dërgojnë mesazhe objektivit në mënyrë të përsëritur
- Hakojnë ose rrëmbejnë llogaritë në internet të objektivit.
- Përpiqen për të zhvatur seks ose foto eksplicite.
- Dërgojnë dhurata ose sende të padëshiruara te objektivi.
- Lëshojnë informacione konfidenciale në internet
- Postojnë ose shpërndajnë foto të vërteta ose të rreme të objektivit.
- Bombardojnë objektivin me foto të tyre seksuale eksplicite.
- Krijojnë postime të rreme të krijuara për të turpëruar viktimën.
- Ndjekin lëvizjet në internet të objektivit duke instaluar pajisje gjurmuese.
- Hakojnë kamerën e objektivit në laptopin ose smartfonin e tyre si një mënyrë për t'i regjistruar fshehurazi.
- Vazhdojnë sjelljen ngacmuese edhe pasi t'ju kërkohet të ndalojnë

Mashtrimi

Mashtrimi është një formë mashtrimi dhe një nga llojet më të zakonshme të mashtrimeve të besimit. Mashtrimi zakonisht përfshin premtimin e viktimës për një pjesë të konsiderueshme të një shume të madhe parash, në këmbim të një pagese të vogël paraprake, që mashtruesi pretendon se do të përdoret për të marrë shumën e madhe. Nëse një viktimë bën pagesën, mashtruesi ose shpik një sërë tarifash të tjera që viktima duhet të paguajë ose thjesht zhduket. Disa lloje të mashtrimit:

Përpjekjet për të marrë informacionin tuaj personal

Mashtruesit përdorin të gjitha llojet e qasjeve të poshtër për të vjedhur të dhënat tuaja personale. Pasi të merren, ata mund të përdorin identitetin tuaj për të kryer aktivitete mashtruese, të tilla si përdorimi i kartës suaj të kreditit ose hapja e një llogarie bankare.

Blerja ose shitja

Mashtruesit kanë si pre të tyre konsumatorët dhe bizneset që blejnë ose shesin produkte dhe shërbime. Jo çdo transaksion është legjitim.

Takime dhe romancë

Mashtruesit përfitojnë nga njerëzit që kërkojnë partnerë romantikë, shpesh përmes faqeve të internetit të takimeve, aplikacioneve ose mediave sociale duke pretenduar se janë shoqërues të mundshëm. Ata luajnë me motive emocionale për t'ju bërë të jepni para, dhuratat ose detaje personale.

Bamirësi të rreme

Mashtruesit imitojnë organizata të vërteta bamirësie dhe kërkojnë donacione ose ju kontaktojnë duke pretenduar se mbledhin para pas fatkeqësive natyrore ose ngjarjeve të mëdha.

Investimet

Nëse po kërkon një mënyrë të shpejtë për të fituar para, kini kujdes – mashtruesit kanë shpikur të gjitha llojet e mundësive të rreme për të fituar para për të pre e entuziazmit tuaj dhe për të marrë paratë tuaja.

Punë dhe punësim

Punët dhe mashtrimet e punësimit ju mashtrojnë të dorëzoni paratë tuaja duke ju ofruar një mënyrë 'të garantuar' për të fituar para të shpejta ose një punë me pagesë të lartë për pak përpjekje.

Kërcënime dhe zhatje

Mashtruesit do të përdorin çdo mjet të mundshëm për të vjedhur identitetin tuaj ose paratë tuaja - duke përfshirë kërcënimin e jetës tuaj ose 'rreëmbimin' e kompjuterit tuaj.

Para të papritura

Mashtruesit shpikin arsye bindëse dhe në dukje legjitime për t'ju dhënë shpresa të rreme për ofertat e parave. Nuk ka skema të pasurimit të shpejtë, kështu që gjithmonë mendoni dy herë përpara se të dorëzoni të dhënat ose dollarët tuaja.

Fitimet e papritura

Mos u joshni nga një fitore e papritur. Këto mashtrime përpiqen t'ju mashtrojnë për të dhënë para ose informacionin tuaj personal në mënyrë që të merrni një çmim nga një lotari ose konkurs që nuk keni marrë pjesë kurrë.

Ngacmimi

Ngacmimi është një kategori e gjerë në të cilën përfshihen shumë lloje të bullizmit kibernetik, por në përgjithësi i referohet një modeli të qëndrueshëm dhe të vazhdueshëm të mesazheve lënduese ose kërcënuese në internet të dërguara me qëllim për t'i bërë keq dikujt.

Ngacmimi seksual në internet përfshin një gamë të gjerë sjelljesh që përdorin përmbajtje dixhitale (imazhe, video, postime, mesazhe, faqe) në një sërë platformash të ndryshme (private ose publike).

Pornografia hakmarrëse përkufizohet si imazhe ose video zbuluese ose eksplicite seksuale të një personi të postuar në internet, zakonisht nga një ish-partner seksual, pa pëlqimin e subjektit dhe me qëllim që t'i shkaktojë shqetësim ose siklet.

Slut Shaming është një taktikë kiberbulizmi që synon kryesisht një femër. Një formë e bullizmit seksual në internet, Slut Shaming ndodh kur një ngacmues kibernetik regjistron imazhe ose video të fëmijës së synuar që lehtë mund të interpretohen si provokuese seksuale. Shpesh, imazhet dhe videot e përdorura për të turpëruar fëmijën e synuar janë kapur pa pëlqimin ose dijeninë e fëmijës. Pasi të jenë marrë këto imazhe dhe video, sulmuesi kibernetik publikon këtë informacion në të gjithë shkollën dhe brenda faqeve të rrjeteve sociale.

SI NA NDRYSHOI PANDEMIA KOMUNIKIMIN?

Ky seminar do t'i njohë pjesëmarrësit me konceptin e komunikimit online dhe çfarë nënkupton kjo, ata do të kuptojnë më mirë pse dhe si ka ndryshuar jeta e tyre dhe do të jenë në gjendje të ndajnë pasojat negative të komunikimit online nga pasojat pozitive.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• T'u ofrojë pjesëmarrësve njohuri mbi forma të ndryshme të komunikimit.• Për të kuptuar më mirë se si ndikoi interneti në segmente të ndryshme të jetës sonë.• Për të dalluar dhe kuptuar se cilat janë anët negative të komunikimit online dhe cilat janë ato pozitive.
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart• Dokumente• Fletushka
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Shkruaj poshtë një fjale: komunikim në një tabelë. Përpara se të fillojë workshop, përgatitni edhe 4 letra të veçanta flip chart dhe shkruani në secilën letër: edukimi, jeta shoqërore, informimi (ngjarjet aktuale), argëtimi dhe koha e lirë; më pas ndani çdo letër me shënues në gjysmë dhe vendosni + dhe – në çdo letër flipchart.

UDHËZIME

Ftojini pjesëmarrësit të bëjnë një diskutim për fjalën “Komunikim”. Shkruani përgjigjet e tyre dhe diskutoni shkurt gjithçka që është shkruar. Përmbliidhni përgjigjet në disa kategori (verbale, jo verbale, të shkruara, vizuale, etj.). Pyetni pjesëmarrësit nëse mund të tregojnë se çfarë është komunikimi me fjalët e tyre, dëgjoni përgjigjet dhe përdorni përkufizimin më të afërt si përgjigje të mirë dhe më pas jepuni atyre fletën me përkufizim të shkruar dhe lexoni me zë të lartë. Bëjuni pjesëmarrësve pyetjet e mëposhtme:

- Si ndryshoi mënyra e tyre e zakonshme e komunikimit gjatë pandemisë?
- A mendojnë ata se ky ndryshim do të ketë pasoja afatgjata në shoqëri?

Pas një diskutimi të shkurtër, ndani ato në 4 grupe dhe jepini secilit grup letra të përgatitura më parë. Shpjegojuni atyre se tani do të diskutojnë se si ky ndryshim në komunikim ndikoi në fushën specifike të jetës që ata morën në grup. U thoni atyre të ndajnë ato efekte në pozitive dhe negative. Jepuni atyre 15 minuta për këtë. Pasi të mbarojnë, secili grup do të prezantojë punën e tij.

PËRSHKRIMI DHE VLERËSIMI:

Kërkojuni të ndjekin pyetjet:

- Sa e vështirë ishte të gjeni shembuj për grupin tuaj? Pse?
- A mendoni se ndonjë grup tjetër kishte një detyrë më të lehtë apo më të vështirë se grupi juaj? Nëse po, pse?
- Sa në dijeni ishit për të gjithë shembujt që dëgjuat gjatë këtij sesiioni?
- A ju befaskan disa shembuj, cilët?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Dëgjojini me kujdes pjesëmarrësit gjatë diskutimeve dhe drejtojini ata me pyetjet vijuese (a arrihet komunikimi vetëm përmes bisedës, cili është qëllimi i komunikimit, për çfarë shërbejnë grafitët, etj.) Aplikojeni këtë edhe gjatë punës në grup.

FLETËPALOSJE

Komunikimi është një proces me të cilin informacioni shkëmbehet ndërmjet individëve nëpërmjet një sistemi të përbashkët simbolesh, shenjash ose sjelljesh. Komunikimi ka për qëllim shkëmbimin e informacionit.

Llojet e komunikimit:

Verbale (bisedë - ballë për ballë, telefon, radio ose televizion dhe media të tjera dhe të ngjashme)

Jo verbale (gjuha e trupit, gjestet, mënyra se si vishemi ose sillemi, ku qëndrojmë, madje edhe aroma jonë. Ka shumë mënyra delikate që ne komunikojmë (ndoshta edhe pa dashje) me të tjerët. Për shembull, toni i zërit mund të japë të dhëna për disponimi ose gjendja emocionale, ndërkohë që sinjalet ose gjestet e dorës mund t'i shtohen një mesazhi të folur) Vizuale (grafikët dhe grafikët, hartat, logot, fotot, videot, artet, vizatimet dhe vizualizimet e tjera të gjitha mund të komunikojnë mesazhe)

Të shkruara (letra, e-mail, media sociale, libra, revista, internet dhe media të tjera, dhe të ngjashme)

LUANET E TASTIERAVE

Gjatë këtij sesioni pjesëmarrësit do të kenë mundësinë të kuptojnë më mirë se komunikimi online dhe veçanërisht dhuna online ndikonjerëzit në të njëjtën mënyrë si komunikimi jashtë linje. Përveç kësaj, sjellja e ngacmuesve kibernetikë do të çohet në absurditet përmes dramatizimit për të nxitur reagime nga pjesëmarrësit.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Për t'i bërë grupet të njohura me termin e bullizmit kibernetik • Për të diskutuar dhe analizuar komentet negative në internet • Për të kthyer këndvështrimin mbi komentimin në internet • Për të rritur aftësitë e shkrimit krijues dhe ndërveprimet social
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Fletëpalosje 1 me shembuj të ndryshëm të dhunës në internet
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Në seksionin e fletushkës mund të gjeni 3 shembuj të bullizmit në internet, këto fletëpalosje mund të përdoren gjithashtu, por ju duhet të eksploroni të reja dhe t'i përshtatni shembujt ekzistues të dhunës në internet në grup.

UDHËZIME

Diskutoni së shpejti me pjesëmarrësit problemin e bulizmit në internet. Kujtojeni atyre se kjo është një hapësirë e sigurt dhe se ata mund të ndajnë përvojat e tyre personale ose ngjarjet që kanë ndodhur në komunitetin e tyre. Pyetini se çfarë nënkupton ngacmimi kibernetik, pyetini pse mendojnë se po ndodh kjo, diskutoni së shpejti rreth platformave të ndryshme të mediave sociale dhe rolit të tyre në dhunën në internet. Tregojuni atyre se për pjesën tjetër të këtij seminari do t'ju nevojiten vullnetarë për vënien në jetë të situatave të ndryshme. Tregojuni atyre se jo të gjithë pjesëmarrësit duhet të marrin pjesë pasi ky ushtrim mund të jetë nxitës për disa njerëz. Kërkoni që çifti i parë të vijë përpara grupit dhe t'u shpjegojë atyre situatën. Njëri është ngacmuesi dhe tjetri viktimja, kur të vendosin për rolin, jepini skenarin "ngacmuesit" (kjo do të jetë fletëpalosje), dhunuesi do të lexojë rreshtat e tij dhe do të veprojë sipas përmbajtjes së skenarit, pasi çifti i parë, çifti ose grupi i dytë do të përsërisë procesin dhe kështu me radhë derisa të gjithë vullnetarët të marrin pjesë. Kjo duhet të bëhet shpejt pa diskutime ndërmjet skenave dhe pjesëmarrësve që dolën vullnetarë për t'u bërë viktimë, ose një ngacmues mund të ndryshojë rolin e tij për shembuj të ndryshëm. Pasi të bëhet kjo, ftojini pjesëmarrësit të ulen në një rreth të mbyllur në mënyrë që të diskutojnë më hollësisht këtë sesion.

PËRSHKRIMI DHE VLERËSIMI:

Kjo është pjesa më e rëndësishme e seminarit dhe kërkon përqendrim dhe dëgjim aktiv. Uluni me pjesëmarrësit në rrethin e mbyllur dhe drejtoni diskutimin me pyetjet e mëposhtme:

- Si u ndjetë gjatë këtij ushtrimi (si vëzhgues, si viktimë dhe si ngacmues)?
- Çfarë po mendonit ndërkohë që të tjerët po ju bërtisnin apo ju kërcënonin?
- Ishte më e vështirë të jesh ngacmues apo viktimë për ata që vepruan si të dy? Pse?
- Cili ishte mendimi juaj i parë se si të reagoni ndaj dhunës?
- A do të reagonit ndryshe tani që kishit pak kohë për ta menduar?
- Ku është ndryshimi midis dhunës në internet dhe asaj offline?
- Cila është mënyra më e përshtatshme për t'iu përgjigjur ngacmuesit/luanit të tastierës?
- A e ndryshoi ky workshop kuptimin apo opinionin tuaj për bullizmin në internet? Nëse po, si, çfarë është e ndryshme?

Trajnuesit mund ta përfundojnë seminarin duke vënë në dukje pyetjet dhe përgjigjet kryesore të ofruara nga UNICEF mbi temën e bullizmit kibernetik si:

1. A jam duke u ngacmuar në internet? Si e dalloni ndryshimin midis një shakaje dhe ngacmimit?
2. Cilat janë efektet e bullizmit në internet?
3. Me kë duhet të flas nëse dikush më ngacmon në internet? Pse është i rëndësishëm raportimi?
4. Unë jam duke përjetuar bullizëm kibernetik, por kam frikë të flas me prindërit e mi për këtë. Si mund t'u afrohem atyre?
5. Si mund t'i ndihmoj miqtë e mi të raportojnë një rast të bullizmit në internet, veçanërisht nëse ata nuk duan ta bëjnë atë?
6. Si ta ndalojmë bullizmin kibernetik pa hequr dorë nga aksesit në internet?
7. Si të parandaloj që informacioni im personal të përdoret për të më manipuluar ose poshtëruar në mediat sociale?
8. A ka një dënim për ngacmimin kibernetik?
9. Kompanitë e internetit duket se nuk kujdesen për ngacmimet dhe ngacmimet në internet. A po mbajnë përgjegjësi?
10. A ka ndonjë mjet online kundër ngacmimit për fëmijët apo të rinjtë?

Në fund të seminarit, trajnuesit u ofrojnë pjesëmarrësve Fletën 2.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Ky seminar mund të shkaktojë disa nga rikthimet negative për ata pjesëmarrës që ishin viktimë të ngacmimit, t'i vëzhgojë pjesëmarrësit dhe t'u kujtojë atyre se kjo është duke vepruar dhe se nëse nuk ndihen rehat, ata vetëm mund t'i vëzhgojnë, por t'i përfshijnë në pjesën informuese. Gjatë pjesës informuese ju duhet të drejtoni diskutimin, por nëse mendoni se pjesëmarrësit janë të motivuar të flasin me njëri-tjetrin, lërin t'i flasin lirshëm.

FLETËPALOSJE 1



FLETËPALOSJE 1



FLETËPALOSJE 1



Richgean Elow White That's a slut outfit absolutely not she shouldn't be wearing that and girls wonder why men call them sluts , bitches, hoes, if you dress like that you will be addressed like that

Like · Reply · 👍 2 · April 11 at 1:17pm



Darrett really? you can judge a book by its cover?

Like · Reply · 👍 2 · April 11 at 3:43pm



Richgean Elow White Like I said it's a slut outfit only reason you're upset is because you can't get to bend the bitch over it screams easy you ever heard of leaving something to a man's imagination?? This is all on display

Like · Reply · 👍 2 · April 11 at 4:20pm



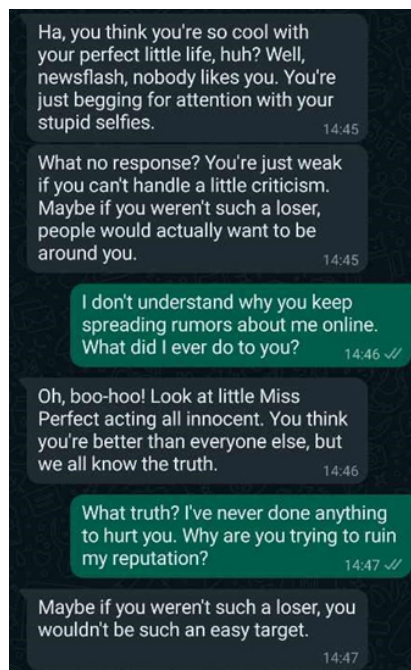
Write a reply...



FLETËPALOSJE 1



FLETËPALOSJE 1



FLETËPALOSJE 1



FLETËPALOSJE 1

Go back to your dirty caravan, you filthy gypsy! Nobody wants your kind around here.

You and your filthy gypsy family don't belong here. You're just a bunch of thieves and beggars.

helloooo

Why don't you go back to your shantytown where you belong? Nobody wants your kind polluting our neighborhood.

Why are you even bothering to come to school, gypsy? You're never going to amount to anything anyway. Just go back to begging on the streets where you belong.

FLETËPALOSJE 1

Why are you sharing those private moments between us with the whole world? What satisfaction do you get out of ruining my life?

Oh, please! You're acting like you're some kind of innocent victim, but we all know the truth. You're just a dirty slut who deserves to be exposed.

If you send it to me, who else got it, you thing I am a full

I trusted you, and you used that trust to hurt me. How could you be so cruel and heartless?

Cruel??? Heartless?? hahah That's rich coming from someone who's willing to do anything for attention. Maybe if you weren't such a desperate attention-seeker, this wouldn't have happened.

VERSIONI 2 – POLICIA KIBERNETIKE

KOHA

60'

Ky aktivitet është një lojë e cila është krijuar për të rritur ndërgjegjësimin në lidhje me bullizmin kibernetik dhe fjalimin e pahijshëm në internet, si dhe nevojën dhe fuqinë e komenteve pozitive duke përmirësuar shkrimin krijues dhe aftësitë sociale.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Për t'i bërë grupet të njohura me termin e bullizmit kibernetik• Për të diskutuar dhe analizuar komentet negative në internet• Për të kthyer këndvështrimin mbi komentimin në internet• Për të rritur aftësitë e shkrimit krijues dhe ndërveprimit social
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Qasja në internet• Letër dhe mjete shkrimi (stilolapsa, markera)• Fletushka 1• Fletushka 2
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Trajnuesit duhet të jenë gati për një diskutim në lidhje me bullizmin kibernetik dhe çështjet e komenteve negative, të gjejnë disa artikuj ose postime në internet për çështje "të ndjeshme" shoqërore (p.sh. pozitivizëm trupor, feminizëm, ngjarje politike ose fetare) me shumë komente.

UDHËZIME

1.Në fillim të workshop-it, trajnuesit prezantojnë temën e seminarit dhe fillojnë diskutimin për bullizmin kibernetik. Pjesëmarrësit të gjithë së bashku diskutojnë çështjen e ngacmimit kibernetik dhe aspektet negative të tij tek të rinjtë. Më shumë vëmendje i kushtohet komenteve negative në internet dhe mënyrës se si ajo ndikon te njerëzit. Pjesëmarrësve u kërkohet të ndajnë edhe përvojën e tyre personale. Diskutimi fillestar duhet të jetë deri në 10 minuta.

2.Trajnuesit e ndajnë grupin në disa grupe të vogla me 4-5 persona për grup. Formohen grupet e policisë kibernetike. Ata të gjithë marrin detyrën të analizojnë postimet ose artikujt në rrjetet sociale me tema shoqërore "të ndjeshme". Në këtë aktivitet fokusi i analizës duhet të vendoset në seksionin e komenteve sesa në vetë artikullin. Gjithashtu, pjesëmarrësit mund të përdorin përvojën e tyre personale (postimet e tyre ose postimet e miqve të tyre) nëse preferohen. Grupet e policisë kibernetike duhet të shqyrtojnë komentet dhe t'i kushtojnë vëmendje sa prej tyre janë të mira dhe mbështetëse, sa janë negative.

Ata duhet të vendosin se cilat komente do të bllokoni dhe pse. Gjithashtu, policia kibernetike duhet të sugjerojë se si të rishkruhen komentet negative duke i bërë ato të tingëllojnë...pozitive!Koha për këtë aktivitet është deri në 30 minuta.

3. Nëse workshop-et mund të zgjaten, policia kibernetike mund të krijojë një mur komentesh pozitive. Në këtë rast, ata duhet të shkruajnë disa nga komentet më të mira dhe më frymëzuese që kanë gjetur ose, akoma më mirë, të krijojnë komentet e tyre të këndshme dhe pozitive dhe t'i shkruajnë në këtë mur komentesh.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Në fund të aktivitetit, të gjitha grupet e policisë kibernetike duhet të paraqesin rezultatet e tyre dhe të diskutojnë se sa e lehtë ishte gjetja e komenteve pozitive, cili është ekuilibri midis komenteve negative dhe pozitive, çfarë lloj komentesh do të zgjidhnin të bllokoni dhe pse dhe si rishkruan komentet negative në pozitive, nëse ishte e lehtë apo jo dhe pse. Trajnuesit mund ta përfundojnë seminarin duke vënë në dukje pyetjet dhe përgjigjet kryesore të ofruara nga UNICEF mbi temën e bullizmit kibernetik si:

1. A jam duke u ngacmuar në internet? Si e dalloni ndryshimin midis një shakaje dhe ngacmimit?
2. Cilat janë efektet e bulizmit në internet?
3. Me kë duhet të flas nëse dikush më ngacmon në internet? Pse është i rëndësishëm raportimi?
4. Unë jam duke përjetuar bulizëm kibernetik, por kam frikë të flas me prindërit e mi për këtë. Si mund t'u afrohem atyre?
5. Si mund t'i ndihmoj miqtë e mi të raportojnë një rast të bullizmit në internet, veçanërisht nëse ata nuk duan ta bëjnë atë?
6. Si ta ndalojmë bullizmin kibernetik pa hequr dorë nga aksesimi në internet?
7. Si të parandaloj që informacioni im personal të përdoret për të më manipuluar ose poshtëruar në mediat sociale?
8. A ka një dënim për ngacmimin kibernetik?
9. Kompanitë e internetit duket se nuk kujdesen për ngacmimet dhe ngacmimet në internet. A po mbajnë përgjegjësi?
10. A ka ndonjë mjet online kundër ngacmimit për fëmijët apo të rinjtë?

Në fund të seminarit, trajnuesit u ofrojnë pjesëmarrësve Fletën 2. Koha e aktivitetit është deri në 20 minuta.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Këto seminare mund të kombinohen edhe me tema të tjera duke zgjedhur artikuj ose postime specifike; gjithashtu lloje të ndryshme postimesh mund t'u jepen grupeve për të parë se cilat tema sociale marrin më shumë komente negative se të tjerat ose komentet ndryshojnë nga tema në temë (ky diskutim duhet të përfshihet në analizë).

FLETËPALOSJE 1

Shembuj të artikujve ose postimeve të ndjeshme shoqërore mund të përgatiten nëse kërkohet, udhëzimet janë treguar më sipër.

1. A jam duke u ngacmuar në internet? Si e dalloni ndryshimin midis një shakaje dhe ngacmimit?

UNICEF:

Të gjithë miqtë bëjnë shaka me njëri-tjetrin, por ndonjëherë është e vështirë të dallosh nëse dikush thjesht po argëtohet apo po përpiket të të lëndojë, veçanërisht në internet. Ndonjëherë ata do të qeshin me një "thjesht shaka" ose "mos e merrni kaq seriozisht". Por nëse ndiheni të lënduar ose mendoni se të tjerët po qeshin me ju në vend që të qeshin me ju, atëherë shakaja ka shkuar shumë larg. Nëse vazhdon edhe pasi i keni kërkuar personit të ndalojë dhe ju ende ndiheni të mërzitur për këtë, atëherë ky mund të jetë ngacmim. Dhe kur ngacmimi ndodh në internet, ai mund të rezultojë në vëmendje të padëshiruar nga një gamë e gjerë njerëzish, përfshirë të huajt. Kudo që mund të ndodhë, nëse nuk jeni të lumtur për këtë, nuk duhet të qëndroni për të. Quajeni si të doni - nëse ndiheni keq dhe nuk ndalet, atëherë ia vlen të kërkonin ndihmë. Ndalimi i bullizmit në internet nuk ka të bëjë vetëm me thirrjen e ngacmuesve, por ka të bëjë gjithashtu me pranimin se të gjithë meritojnë respekt - në internet dhe në jetën reale.

2. Cilat janë efektet e bullizmit në internet?

UNICEF:

Kur ngacmimi ndodh në internet, mund të ndiheni sikur jeni duke u sulmuar kudo, madje edhe brenda shtëpisë tuaj. Mund të duket sikur nuk ka shpëtim. Efektet mund të zgjasin një kohë të gjatë dhe të prekin një person në shumë mënyra:

- **Mendërisht**- Ndjeheni i mërzitur, i turpëruar, budalla, madje edhe i zemëruar
- **Emocionalisht**— të ndiheni të turpëruar ose të humbni interesin për gjërat që doni
- **Fizikisht**— i lodhur (humbje gjumi) ose duke përjetuar simptoma si dhimbje barku dhe dhimbje koke.

Ndjenja e të qeshurit ose e ngacmimit nga të tjerët, mund t'i pengojë njerëzit të flasin ose të përpiqen të merren me problemin. Në raste ekstreme, ngacmimi kibernetik madje mund të çojë në marrjen e jetës së njerëzve. Ngacmimi kibernetik mund të ndikojë tek ne në shumë mënyra. Por këto mund të kapërcehen dhe njerëzit mund të rifitojnë besimin dhe shëndetin e tyre.

3. Me kë duhet të flas nëse dikush po më ngacmon në internet? Pse është i rëndësishëm raportimi?

UNICEF:

Nëse mendoni se jeni duke u ngacmuar, hapi i parë është të kërkonti ndihmë nga dikush të cilit i besoni siç janë prindërit tuaj, një anëtar i ngushtë i familjes ose një i rritur tjetër i besuar. Në shkollën tuaj mund të kontaktoni një këshilltar, trajner sportiv ose mësuesin tuaj të preferuar. Dhe nëse nuk jeni të kënaqur të flisni me dikë që njihni, kërkonti një linjë ndihme në vendin tuaj për të biseduar me një këshilltar profesionist.

Nëse ngacmimi po ndodh në një platformë sociale, merrni parasysh bllokimin e dhunuesit dhe raportimin zyrtar të sjelljes së tyre në vetë platformën. Kompanitë e mediave sociale janë të detyruara t'i mbajnë përdoruesit e tyre të sigurt. Mund të jetë e dobishme për të mbledhur prova – mesazhe me tekst dhe pamje nga ekranet e postimeve në mediat sociale – për të treguar se çfarë ka ndodhur.

Që ngacmimi të ndalet, ai duhet të identifikohet dhe raportimi i tij është thelbësor. Mund të ndihmojë gjithashtu për t'i treguar dhunuesit se sjellja e tyre është e papranueshme. Nëse jeni në rrezik të menjëhershëm, atëherë duhet të kontaktoni policinë ose shërbimet e urgjencës në vendin tuaj.

Facebook/Instagram:

Nëse jeni duke u ngacmuar në internet, ne ju inkurajojmë të flisni me një prind, mësues ose dikë tjetër të cilit mund t'i besoni -- ju keni të drejtë të jeni të sigurt. Ne gjithashtu e bëjmë të lehtë raportimin e çdo ngacmimi direkt brenda Facebook ose Instagram. Ju gjithmonë mund t'i dërgoni ekipit tonë një raport anonim nga një postim, koment ose histori në Facebook ose Instagram. Ne kemi një ekip që i shqyrton këto raporte 24/7 në mbarë botën në 50+ gjuhë dhe do të heqim çdo gjë që është abuzive ose ngacmuese. Këto raporte janë gjithmonë anonime. Ne kemi një udhëzues në Facebook që mund t'ju ndihmojë të drejtoni procesin e përballjes me bullizmin -- ose çfarë të bëni nëse shihni dikë tjetër duke u ngacmuar. Në Instagram, ne kemi gjithashtu një Udhëzues për Prindërit që ofron rekomandime për prindërit, kujdestarët dhe të rriturit e besuar se si të lundrojnë kundër bullizmit në internet dhe një qendër qendrore ku mund të mësoni për mjetet tona të sigurisë.

Twitter:

Nëse mendoni se jeni duke u ngacmuar në internet, gjëja më e rëndësishme është të siguroheni që jeni të sigurt. Është thelbësore të kesh dikë me të cilin të flasësh për atë që po kaloni. Ky mund të jetë një mësues, një i rritur tjetër i besuar ose një prind. Flisni me prindërit dhe miqtë tuaj se çfarë të bëni nëse ju ose një mik jeni duke u ngacmuar në internet. Ne i inkurajojmë njerëzit të na raportojnë llogari që mund të shkelin rregullat tona. Ju mund ta bëni këtë përmes faqeve të mbështetjes në Qendrën tonë të Ndhmës ose përmes mekanizmit të raportimit në Tweet duke klikuar në opsionin "Raporto një Tweet".

4. Unë jam duke përjetuar bulizëm në internet, por kam frikë të flas me prindërit e mi për këtë. Si mund t'u afrohem atyre?

UNICEF:

Nëse jeni duke përjetuar ngacmim kibernetik, të flisni me një të rritur të besuar – dikë me të cilin ndiheni të sigurt duke folur – është një nga hapat e parë më të rëndësishëm që mund të ndërmerrni. Të flasësh me prindërit nuk është e lehtë për të gjithë. Por ka gjëra që mund të bëni për të ndihmuar bisedën. Zgjidhni një kohë për të folur kur e dini se keni vëmendjen e tyre të plotë. Shpjegoni se sa serioz është problemi për ju. Mbani mend, ata mund të mos jenë aq të njohur me teknologjinë sa ju, kështu që mund t'ju duhet t'i ndihmoni ata të kuptojnë se çfarë po ndodh.

Ata mund të mos kenë përgjigje të menjëhershme për ju, por ka të ngjarë të duan të ndihmojnë dhe së bashku mund të gjeni një zgjidhje. Dy koka janë gjithmonë më të mira se një! Nëse nuk jeni ende të sigurt se çfarë të bëni, merrni parasysh të kontaktoni njerëz të tjerë të besuar. Shpesh ka më shumë njerëz që kujdesen për ju dhe janë të gatshëm të ndihmojnë sesa mund të mendoni!

5. Si mund t'i ndihmoj miqtë e mi të raportojnë një rast të bullizmit kibernetik, veçanërisht nëse ata nuk duan ta bëjnë atë?

UNICEF:

Çdokush mund të bëhet viktimë e bullizmit kibernetik. Nëse shihni se kjo i ndodh dikujt që njihni, përpiquni t'i ofroni mbështetje. Është e rëndësishme të dëgjoni mikun tuaj. Pse nuk duan të raportojnë se janë ngacmuar në internet? Si ndihen? Bëjini të ditur se nuk duhet të raportojnë zyrtarisht asgjë, por është thelbësore të bisedoni me dikë që mund të jetë në gjendje të ndihmojë. Mos harroni, shoku juaj mund të ndihet i brishtë. Jini të sjellshëm me ta. Ndhimjoni të mendojnë se çfarë mund të thonë dhe kujt. Ofroni të shkoni me ta nëse vendosin të raportojnë. Më e rëndësishmja, kujtojeni atyre se jeni aty për ta dhe dëshironi t'i ndihmoni.

Nëse miku juaj ende nuk dëshiron të raportojë incidentin, atëherë mbështeteni në gjetjen e një të rrituri të besuar që mund t'i ndihmojë ata të përballen me situatën. Mos harroni se në situata të caktuara pasojat e ngacmimit në internet mund të jenë kërcënuese për jetën. Të mos bësh asgjë mund ta lërë personin të ndjejë se të gjithë janë kundër tij ose se askush nuk kujdeset. Fjalët tuaja mund të bëjnë ndryshim.

Facebook/Instagram:

Ne e dimë se mund të jetë e vështirë të raportosh dikë. Por nuk është kurrë në rregull të ngacmosh dikë. Raportimi i përmbajtjes në Facebook ose Instagram mund të na ndihmojë t'ju mbajmë më të sigurt në platformat tona. Ngacmimi është shumë personal nga natyra, kështu që në shumë raste, ne kemi nevojë që një person të na raportojë këtë sjellje përpara se të mund ta identifikojmë ose ta heqim atë.

Raportimi i një rasti të ngacmimit kibernetik është gjithmonë anonim në Instagram dhe Facebook dhe askush nuk do ta dijë se ju na njoftoni për këtë sjellje. Mund të raportoni diçka që përjetoni vetë, por është gjithashtu po aq e lehtë të raportoni për një nga miqtë tuaj duke përdorur mjetet e disponueshme drejtpërdrejt në aplikacion. Më shumë informacion se si të raportoni diçka përfshihet në Qendrën e Ndhimës në Instagram dhe në Qendrën e Ndhimës së Facebook. Ju gjithashtu mund të njoftoni mikun tuaj për një mjet në Instagram të quajtur Kufizoni, ku mund të mbronin në mënyrë diskrete llogarinë tuaj pa pasur nevojë të bllokoni dikë - gjë që mund të duket e ashpër për disa njerëz.

Twitter:

Ne kemi mundësuar raportimin e kalimtarëve që do të thotë se ju mund të bëni një raport në emër të një personi tjetër. Kjo tani mund të bëhet edhe për raportet e informacionit privat dhe imitimit.

6. Si ta ndalojmë bullizmin kibernetik pa hequr dorë nga aksesi në internet?

UNICEF:

Të qenit në internet ka kaq shumë përfitime. Megjithatë, si shumë gjëra në jetë, ajo vjen me rreziqe nga të cilat duhet të mbron. Nëse përjetoni ngacmim kibernetik, mund të dëshironi të fshini disa aplikacione ose të qëndroni jashtë lidhjes për një kohë për t'i dhënë vetes kohë për t'u rikuperuar. Por largimi nga interneti nuk është një zgjidhje afatgjatë. Nuk ke bërë asgjë të keqe, ndaj pse duhet të jesh në disavantazh? Madje mund t'u dërgojë ngacmuesve sinjalin e gabuar - duke inkurajuar sjelljen e tyre të papranueshme.

Ne të gjithë duam që bullizmi në internet të ndalet, gjë që është një nga arsytet pse raportimi i bullizmit kibernetik është kaq i rëndësishëm. Por krijimi i internetit që duam shkon përtej thirrjes së bullizmit. Ne duhet të jemi të kujdesshëm për atë që ndajmë ose themi që mund të lëndojë të tjerët. Ne duhet të jemi të sjellshëm me njëri-tjetrin në internet dhe në jetën reale. Varet nga të gjithë ne! Ne duhet të jemi të kujdesshëm për atë që ndajmë ose themi që mund të lëndojë të tjerët.

Facebook/Instagram:

Mbajtja e Instagram-it dhe Facebook-ut të sigurt dhe vende pozitive për vetë-shprehje është e rëndësishme për ne -- njerëzit do të jenë të qetë për të ndarë vetëm nëse ndihen të sigurt. Por ne e dimë se ngacmimi në internet mund të pengojë dhe të krijojë përvoja negative. Kjo është arsyeja pse në Instagram dhe Facebook, ne jemi të përkushtuar të udhëheqim luftën kundër bullizmit kibernetik. Ne po e bëjmë këtë në dy mënyra kryesore. Së pari, duke përdorur teknologjinë për të parandaluar që njerëzit të përjetojnë dhe shohin bullizëm. Për shembull, njerëzit mund të aktivizojnë një cilësim që përdor teknologjinë e inteligjencës artificiale për të filtruar dhe fshehur automatikisht komentet ngacmuese që synojnë të ngacmojnë ose mërzhitin njerëzit. Së dyti, ne po punojmë për të inkurajuar sjelljen dhe ndërveprimet pozitive duke u dhënë njerëzve mjete për të personalizuar përvojën e tyre në Facebook dhe Instagram. Kufizimi është një mjet i krijuar për t'ju fuqizuar të mbron në mënyrë diskrete llogarinë tuaj, ndërkohë që vazhdoni të mbani në sy një ngacmues.

Twitter:

Meqenëse qindra miliona njerëz ndajnë ide në Twitter, nuk është çudi që të gjithë nuk pajtohen. Ky është një nga përfitimet, sepse ne të gjithë mund të mësojmë nga mosmarrëveshjet dhe diskutimet me respekt. Por ndonjëherë, pasi keni dëgjuar dikë për një kohë, mund të mos dëshironi ta dëgjoni më. E drejta e tyre për t'u shprehur nuk do të thotë që ju kërkohet të dëgjoni.

7. Si të parandaloj që informacioni im personal të përdoret për të më manipuluar ose poshtëruar në mediat sociale?

UNICEF:

Mendoni dy herë përpara se të postoni ose të ndani diçka në internet – mund të qëndrojnë në internet përgjithmonë dhe mund të përdoret për t'ju dëmtuar më vonë. Mos jepni detaje personale si adresa, numri i telefonit ose emri i shkollës suaj.

Mësoni rreth cilësimeve të privatësisë së aplikacioneve tuaja të preferuara të mediave sociale. Këtu janë disa veprime që mund të ndërmerrni për shumë prej tyre:

- Ju mund të vendosni se kush mund ta shikojë profilin tuaj, t'ju dërgojë mesazhe të drejtpërdrejta ose të komentojë postimet tuaja duke rregulluar cilësimet e privatësisë së llogarisë tuaj.
- Mund të raportoni komente, mesazhe dhe foto lënduese dhe të kërkonti që ato të hiqen.
- Përveç "zhdukjes së miqve", ju mund t'i bllokoni plotësisht njerëzit për t'i ndaluar ata të shohin profilin tuaj ose të kontaktojnë me ju.
- Ju gjithashtu mund të zgjidhni që të keni komente nga njerëz të caktuar që t'u shfaqen vetëm atyre pa i bllokuar plotësisht.
- Ju mund të fshini postimet në profilin tuaj ose t'i fshehni ato nga njerëz të caktuar.
- Në shumicën e mediave tuaja të preferuara sociale, njerëzit nuk njoftohen kur i bllokoni, kufizoni ose raportoni ato.

8.A ka një dënim për ngacmimin kibernetik?

UNICEF:

Shumica e shkollave e marrin seriozisht bullizmin dhe do të ndërmarrin veprime kundër tij. Nëse jeni duke u ngacmuar në internet nga nxënës të tjerë, raportojeni atë në shkollën tuaj. Njerëzit që janë viktimë të çdo forme dhune, duke përfshirë bullizmin dhe bullizmin kibernetik, kanë të drejtën e drejtësisë dhe të mbajnë përgjegjësi shkëlësi. Ligjet kundër bullizmit, veçanërisht për bullizmin kibernetik, janë relativisht të reja dhe ende nuk ekzistojnë kudo. Kjo është arsyeja pse shumë vende mbështeten në ligje të tjera përkatëse, të tilla si ato kundër ngacmimit, për të ndëshkuar ngacmuesit në internet.

Në vendet që kanë ligje specifike për bullizmin kibernetik, sjellja në internet që shkakton qëllimisht shqetësime serioze emocionale shihet si aktivitet kriminal. Në disa nga këto vende, viktimat e ngacmimit kibernetik mund të kërkojnë mbrojtje, të ndalojnë komunikimin nga një person i caktuar dhe të kufizojnë përdorimin e pajisjeve elektronike të përdorura nga ai person për bullizëm kibernetik, përkohësisht ose përgjithmonë. Megjithatë, është e rëndësishme të mbani mend se ndëshkimi nuk është gjithmonë mënyra më efektive për të ndryshuar sjelljen e dhunuesve. Shpesh është më mirë të përqendrohemi në riparimin e dëmit dhe përmirësimin e marrëdhënies.

Facebook/Instagram:

Në Facebook, ne kemi një sërë standardesh të komunitetit, dhe në Instagram, ne kemi Udhëzimet e Komunitetit që i kërkojmë komunitetit tonë t'i ndjekë. Nëse gjejmë përmbajtje që shkel këto politika, si p.sh. në rastin e ngacmimit, do ta heqim atë. Nëse mendoni se përmbajtja është hequr gabimisht, ne lejojmë gjithashtu apelimet. Në Instagram, mund të apeloni heqjen e përmbajtjes ose llogarisë përmes Qendrës sonë të ndihmës. Në Facebook, ju gjithashtu mund të kaloni nëpër të njëjtin proces në Qendrën e Ndihmës.

Twitter:

Ne zbatojmë me forcë rregullat tona për të siguruar që të gjithë njerëzit të mund të marrin pjesë në bisedën publike lirisht dhe të sigurt. Këto rregulla mbulojnë në mënyrë specifike një numër fushash duke përfshirë tema të tilla si:

- Dhuna
 - Shfrytëzimi seksual i fëmijëve
 - Abuzimi/ngacmimi
 - Sjellje e urrejtjes
 - Vetëvrasje ose vetëlëndim
 - Media të ndjeshme, duke përfshirë dhunën grafike dhe përmbajtjen për të rriturit.
- Si pjesë e këtyre rregullave, ne marrim një sërë veprimesh të ndryshme detyruese kur përmbajtja shkelet. Kur marrim veprime detyruese, mund ta bëjmë këtë ose në një pjesë specifike të përmbajtjes (p.sh., një cicërimë individuale ose mesazh direkt) ose në një llogari

9. Kompanitë e internetit duket se nuk kujdesen për ngacmimet dhe ngacmimet në internet. A po mbajnë përgjegjësi?

UNICEF:

Kompanitë e internetit po i kushtojnë gjithnjë e më shumë vëmendje çështjes së bullizmit në internet. Shumë prej tyre po prezantojnë mënyra për ta adresuar atë dhe për të mbrojtur më mirë përdoruesit e tyre me mjete të reja, udhëzime dhe mënyra për të raportuar abuzimin në internet. Por është e vërtetë që nevojitet edhe më shumë. Shumë të rinj përjetojnë ngacmim kibernetik çdo ditë. Disa përballen me forma ekstreme të abuzimit në internet. Disa kanë marrë jetën e tyre si pasojë. Kompanitë e teknologjisë kanë përgjegjësinë për të mbrojtur përdoruesit e tyre veçanërisht fëmijët dhe të rinjtë. Është në dorën tonë të të gjithëve t'i mbajmë ata përgjegjës kur nuk i përmbushin këto përgjegjësi.

10. A ka ndonjë mjet online kundër ngacmimit për fëmijët apo të rinjtë? UNICEF:

Çdo platformë sociale ofron mjete të ndryshme (shih ato të disponueshme më poshtë) që ju lejojnë të kufizoni se kush mund të komentojë ose shikojë postimet tuaja ose kush mund të lidhet automatikisht si mik, dhe të raportoni rastet e ngacmimit. Shumë prej tyre përfshijnë hapa të thjeshtë për të bllokuar, heshtur ose raportuar bullizmin në internet. Ne ju inkurajojmë t'i eksploroni ato. Kompanitë e mediave sociale ofrojnë gjithashtu mjete edukative dhe udhëzime për fëmijët, prindërit dhe mësuesit për të mësuar rreth rreziqeve dhe mënyrave për të qëndruar të sigurt në internet. Gjithashtu, linja e parë e mbrojtjes kundër bullizmit kibernetik mund të jeni ju. Mendoni se ku ndodh ngacmimi kibernetik në komunitetin tuaj dhe mënyrat se si mund të ndihmoni – duke ngritur zërin, duke thirrur ngacmuesit, duke kontaktuar me të rritur të besuar ose duke krijuar ndërgjegjësime për këtë çështje. Edhe një akt i thjeshtë mirësie mund të shkojë shumë.

Nëse jeni të shqetësuar për sigurinë tuaj ose diçka që ju ka ndodhur në internet, flisni urgjentisht me një të rritur të cilit i besoni. Shumë vende kanë një linjë të posaçme ndihmëse që mund ta telefononi falas dhe të bisedoni me dikë në mënyrë anonime. Vizitoni Child Helpline International për të gjetur ndihmë në vendin tuaj. Linja e parë e mbrojtjes kundër bullizmit kibernetik mund të jeni ju.

Facebook/Instagram:

Ne kemi një sërë mjetesh për të ndihmuar në mbajtjen e të rinjve të sigurt:

- Mund të zgjedhësh të injorosh të gjitha mesazhet nga një ngacmues ose të përdorësh mjetin tonë Kufizo për të mbrojtur në mënyrë diskrete llogarinë tënde pa u njoftuar ai person.

- Ju mund të moderoni komentet në postimet tuaja.

- Mund të modifikoni cilësimet tuaja në mënyrë që vetëm njerëzit që ndiqni të mund t'ju dërgojnë një mesazh direkt.

Dhe në Instagram, ne ju dërgojmë një njoftim se jeni gati të postoni diçka që mund të kalojë kufirin, duke ju inkurajuar të rishikoni. Për më shumë këshilla se si të mbronin veten dhe të tjerët nga bullizmi në internet, shikoni burimet tona në Facebook ose Instagram.

Twitter:

Nëse njerëzit në Twitter bëhen të bezdisshëm ose negativë, ne kemi mjete që mund t'ju ndihmojnë dhe lista e mëposhtme është e lidhur me udhëzimet se si t'i vendosni këto.

- Heshtja - heqja e Tweet-eve të një llogarie nga kronologjia juaj pa e hequr ose bllokuar atë llogari.

- Blloko - duke kufizuar llogaritë specifike që të kontaktojnë me ju, të shohin Tweet-et tuaja dhe t'ju ndjekin.

- Raporti - paraqitja e një raporti për sjellje abuzive.

INSTAGRAM VS. REALITET

Pjesëmarrësit do të kenë mundësinë të diskutojnë se sa media sociale po ndikon në personalitetin e tyre, në vetëvlerësimin dhe imazhin e tyre, gjë që do t'i lejojë ata të kuptojnë më mirë pasojat e komenteve me urrejtje dhe ofendim.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Për të inkurajuar pjesëmarrësit të mendojnë për ndikimin e rrjeteve të mediave sociale në jetën e tyre personale • Për të nxitur mendimin kritik midis pjesëmarrësve • Për të kuptuar se cilat janë termat "standartet e bukurisë", "pozitiviteti i trupit", "vetë-thithja"
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Dy vizatime të Instagramit ushqehen në dy letra flip-chart, • Shenime ngjitesë • Shenjat
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Vizatoni dy postime në Instagram, njëri duhet të ketë të paktën 2 mijë pëlqime dhe shumë komente, dhe tjetri vetëm 10 pëlqime, gjithçka tjetër duhet të jetë e njëjtë, lëreni bosh hapësirën ku normalisht del fotografia.

UDHËZIME

Pyetni pjesëmarrësit nëse kanë llogari në Instagram, nëse janë llogari private apo biznesi, pyesni ata se sa kohë shpenzojnë në këtë aplikacion dhe pyesni ata që nuk përdorin Instagram të shpjegojnë pse nuk e përdorin këtë aplikacion. Pas kësaj, zbuloni dy vizatime të postimeve në Instagram dhe kërkojuni të vërejnë ndryshimet, pasi të dallohet diferenca e madhe në numrin e pëlqimeve, jepini secilit pjesëmarrës disa shënime ngjitesë dhe jepini udhëzimet për të përshkruar se çfarë mund të ketë në këto dy postime që rezultuan. në kaq shumë / kaq pak pëlqime dhe të vendosin idetë e tyre në flipchart-in e duhur. Nxitini ata të shkruajnë sa më shumë ide që duan. Pasi të gjithë të kenë mbaruar, lexoni çdo shënim ngjites me zë të lartë dhe kërkonin komentet nga grupi (nëse janë dakord, nëse jo pse; nëse kjo po ndodh në realitet, nëse do t'i pëlqenin ato postime, sa nga ato komente janë negative, etj. ..). Pas kësaj, moderatori duhet të udhëheqë diskutimin me pyetjet e mëposhtme:

- A bazoheshin përgjigjet tuaja në shembuj të vërtetë, stereotipa apo paragjykime?
- Sipas mendimit tuaj, kush ka më shumë gjasa të ekspozohet ndaj bullizmit kibernetik – një person me 2 mijë pëlqime apo 10 pëlqime?
- Cilat janë standartet e bukurisë?

- Sa ndikojnë ato standarde bukurie të rinjtë, a ka dallime në bazë të gjinisë? Kush preket më shumë nga kjo, djemtë apo vajzat? Pse?
- Çfarë është një vetë-imazh? A e formojmë imazhin tonë për veten bazuar në ndikime të jashtme apo të brendshme? Shpjegoni?
- A mund ta njihni vërtet dikë vetëm përmes Instagramit të tij (ose ndonjë rrjeti tjetër social)?
- Pse njerëzit priren të zbukurojnë jetën dhe realitetin e tyre në mediat sociale?
- Kush ka më shumë gjasa të marrë komente dhe mesazhe fyese në Instagram, person i famshë apo person jo i famshëm? Pse?
- A është më e lehtë për ndikuesit apo njerëzit e famshëm të përballen me negativitetin dhe bullizmin në internet? Shpjegoni?

Pasi të ketë mbaruar diskutimi, pyetini se si ndihen dhe tregojuni se tani do të fokusohen në anët pozitive të Instagramit (dhe rrjeteve të tjera të mediave sociale). Secili pjesëmarrës duhet të sjellë të paktën një shembull të përfitimeve të Instagram-it ose disa rrjeteve të tjera të ngjashme të mediave sociale. Këshillojini ata të jenë konkret kur japin shembuj, të përdorin përvojën e tyre personale ose shembuj të afërt për të arritur diversitet në përgjigje.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Për të përfunduar workshopnë dhe për të përmbledhur mësimet e nxjerra, filloni bisedën me pyetjet e mëposhtme:

- Cila pjesë e këtij sesioni ishte më interesante për ju, pse?
- A jeni befasuar nga disa opinione dhe qëndrime gjatë diskutimit?
- A do ta përdorni ndryshe Instagramin pas këtij sesioni? Si?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Mbani në mend se disa nga pjesëmarrësit mund të nxiten nga ky sesion, ose ata mund të ndihen të sulmuar nga pjesëmarrësit e tjerë gjatë diskutimeve, përpiquni të relaksioni grupin përpara diskutimit, kujtojuni se ky është një vend i sigurt ku të gjithë mund të shprehen lirisht por pa lënduar ndjenjat e dikujt tjetër.

SFIDO TE SFIDUARIT

KOHA
45'

Pjesëmarrësit duhet të zhvillojnë aftësi për të njohur tendencat potencialisht të dëmshme dhe të rrezikshme në mediat sociale dhe për të përdorur imagjinatën, kreativitetin dhe mendimin kritik për t'iu kundërvënë këtyre fenomeneve negative.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Për të kuptuar pasojat negative dhe rreziqet e sigurisë së sfidave të njohura në rrjetet e mediave sociale • Për të motivuar pjesëmarrësit për të kundërshtuar tendencat e rrezikshme në internet dhe për të promovuar sigurinë në internet • Të krijojë sfida të reja dhe alternative duke promovuar sjelljen e sigurt të rinjve
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • lidhje interneti • Dokumentet • Shenjat
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Përgatitni paraprakisht disa nga sfidat e njohura të TikTok në rast se pjesëmarrësit nuk mund të gjejnë ose vendosin për një shembull.

UDHËZIME

Pyetni pjesëmarrësit se sa prej tyre kanë llogari në TikTok, filloni bisedën me ta për përmbytjen që ndjekin në këtë rrjet dhe kërkojuni atyre që nuk e përdorin këtë rrjet social të ndajnë arsyet e tyre për këtë. Pyetini nëse kanë dëgjuar apo kanë marrë pjesë në disa nga sfidat e njohura dhe të përshkruajnë sfidën në fjalë. Pas kësaj bisede të shkurtër, ndani ata në 5 grupe dhe shpjegoni atyre se në pjesën e parë të këtij sesi ata do të gjejnë një sfidë ose prirje potencialisht të rrezikshme që çon në lëndimin e të rinjve në një farë mënyre. Mbani në mend se të gjitha grupet duhet të kenë raste të ndryshme, kështu që trajnuesit duhet të monitorojnë me kujdes këtë pjesë të seancës në mënyrë që të shmangen mbivendosjet midis grupeve. Kur të gjitha grupet të kenë shembujt e tyre, ftojini të analizojnë sfidën, kush është grupi i synuar, pse është i dëmshëm/i rrezikshëm, nëse ka viktimë apo pasojë tragjike, kush është përgjegjës për këtë, etj. Pjesa e dytë e seancës do të jetë paraqitja e sfidave ose tendencave alternative të cilat në thelb do të promovojnë sjellje të sigurt, stile jetese të shëndetshme ose kreativitet tek të rinjtë. Kur të mbarojnë të gjitha grupet, ata do të paraqesin një përmbledhje të shkurtër të shembullit negativ që përdorën si frymëzim për sfidën e tyre të re.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Kërkojuni pjesëmarrësve të ulen në grupet e tyre dhe t'u bëjnë pyetjet e mëposhtme:

- A dinit për të gjithë shembujt e paraqitur sot?
- U habitët kur dëgjuat për një sfidë specifike, pse?
- Cila sfidë pozitive ju pëlqeu më shumë? Pse?
- Nëse mendoni për fillimin e këtij sesi dhe bisedën që patëm, a ka më shumë anë pozitive apo negative në mediat e reja sociale si TikTok?
- A do të bashkoheshit në disa nga sfidat pozitive të paraqitura sot?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Idetë e zhvilluara mund të përdoren në jetën reale dhe të promovohen në mediat sociale, kështu që trajnuesit duhet të inkurajojnë pjesëmarrësit që janë të njohur me temën që t'i nxjerrin ato ide dhe t'i përdorin ato.

MATERIAL PËR TRAJNUESIT

Në rast se pjesëmarrësit, për ndonjë arsye nuk janë në gjendje të gjejnë shembuj të duhur, këtu është lidhja me disa nga sfidat nga tendencat e kaluara dhe gjithashtu aktuale të TikTok.

(https://www.distractify.com/p/most-dangerous-tiktok-challenges?fbclid=IwAR15-eIhRMZ5_2CV1dzOdRGAoHN78kupxJKn0HBy6A9_3GXcAG2D1dPziCQ) 11th of July 2021

KAPITULLI 3.3

WORKSHOP TEMATIKE **DISKRIMINIMI**

KAFE NDRYSHE

Pjesëmarrësit do të kenë mundësinë të diskutojnë disa nga çështjet e rëndësishme sociale si diskriminimi, ata do të kuptojnë më mirë pozicionin e grupeve të marginalizuara dhe atyre që janë në rrezik të përjashtimit social, ata do të fokusohen në shembuj konkretë për të gjetur rrënjën e problemin dhe mënyrat për ta luftuar atë.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• T'u ofrojë pjesëmarrësve mundësinë për të ndarë mendimet dhe përvojat e tyre rreth diskriminimit• Të motivojë pjesëmarrësit të përdorin aftësitë e tyre të menduarit kritik për të kuptuar më mirë problemet sociale që i rrethojnë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Fletushka• Letra dhe markera• Tabelat
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Para seancës vendosni 3 tavolina në kënde të ndryshme të dhomës dhe karrige rreth tyre. Vendosni një histori në secilën tryezë (Fletushka 1, 2, 3). Mundohuni të krijoni atmosferë kafeneje dhe skenografi. Trajnuesi mund të veshë një përparëse dhe tabaka, kur të gjitha grupet shkojnë në tavolinat e tyre, moderatori do t'u shërbejë atyre me fillimin e bisedës.

UDHËZIME

Ndajini pjesëmarrësit në 3 grupe të mëdha dhe tregoni numrin e tryezës së tyre. Ata duhet të zgjedhin një person që do të udhëheqë diskutimin (moderator) dhe një pjesëmarrës që do të mbajë shënimet. Ata duhet të lexojnë me kujdes historinë e tyre dhe moderatori duhet të fillojë duke bërë disa pyetje në lidhje me historinë. Trajnuesi do të "shërbejë" pyetje të përgatitura më parë ose "fillues të bisedës" në secilën tryezë, të cilat duhet t'i përdorin në rast se kanë nevojë për ndihmë shtesë për të filluar bisedën. Të dy, moderatori dhe pjesëmarrësi që mban shënime duhet të marrin pjesë në diskutim dhe pjesa tjetër e grupit duhet t'i ndihmojë ata të krijojnë një prezantim të shkurtër për rastin e tyre. Trajnuesit duhet të monitorojnë punën në grupe dhe t'i ndihmojnë ata të qëndrojnë të investuar në atë histori, por gjithashtu t'i inkurajojnë ata të përdorin disa shembuj të tjerë të ngjashëm për të kuptuar më mirë pse po ndodh diskriminimi. Kërkojuni atyre të mendojnë për stereotipat ose paragjykimet që çojnë në diskriminim, të analizojnë mjedisin në të cilin ka ndodhur diskriminimi, a mund të ketë ndonjë justifikim ligjor për diskriminimin, etj. Jepini atyre të paktën 20 minuta për këtë. Secili grup do të paraqesë përfundimet e diskutimeve të tyre. Pas prezantimit, pjesëmarrësit duhet të kthehen në gjysmërreth për të bërë përmbledhjen dhe vlerësimin e këtij sesi.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Bëjuni pjesëmarrësve pyetjen e mëposhtme dhe lëroni ata të bëjnë pyetje gjithashtu:

- A kishte konflikte dhe/ose mosmarrëveshje brenda grupeve tuaja, nëse po, për çfarë bëhej fjalë? E keni zgjidhur dhe si?
- Sa e vështirë ishte për ju të imagjinonit që këto situata të ndodhin në jetën reale? Çfarë na thotë kjo?
- Si ndiheni për gjithçka që keni dëgjuar gjatë kësaj seance? (Çdo pjesëmarrës duhet t'i përgjigjet kësaj pyetjeje)

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Trajnuesi mund të ndryshojë histori, t'i përshtatë ato ose të shtojë më shumë histori nëse mendon se grupi do të funksionojë më mirë me më pak anëtarë, ose nëse i gjithë grupi është më i madh se 30 pjesëmarrës. Mbani në mend se është mirë që të ketë shembuj të ndryshëm të diskriminimit në çdo histori, në mënyrë që të mbulohen më shumë tema.

FLETUSHKA - TABELA 1

Marku telefonoi një agjenci udhëtimi për të rezervuar një vilë pushimi për javën e parë të qershorit. Ata thanë se ishte në dispozicion për datat e dëshiruara. Pas kësaj ai ka shpjeguar se po vjen për muajin e mjaltit me të shoqin dhe se mezi e presin këtë udhëtim. Agjencia më pas tha se ai nuk mund ta marrë me qira vilën. Në të njëjtën ditë, shoku i tij Zelda telefonon të njëjtën agjenci dhe e lejon atë të rezervojë vilën për javën e parë të qershorit. Agjencia e udhëtimeve i ka refuzuar një shërbim Markut për shkak të orientimit të tij seksual.

FLETUSHKA - TABELA 2

Susan aplikoi për punën e saj të ëndrrave në një firmë ligjore. Sipas profilit të kandidatit ajo është perfekte për këtë punë. Intervista shkoi pa probleme dhe ajo ishte e sigurt. Ajo nuk ishte nervoze; të gjitha pyetjet ishin të lehta për të dhe të dy palët dukej se e shijuan bisedën. Ata i kërkuan që të priste në holl për të kënduar disa letra dhe se do të njoftohej për vendimin përfundimtar. Ndërsa ajo ishte duke pritur, një asistent erdhi tek ajo, i dha asaj letrat dhe filloi një bisedë miqësore me të. Asistentja “vuri re” se Susan mbante një unazë fejeje dhe e pyeti për të fejuarin, kur është dasma, a planifikojnë të kenë një familje të madhe etj. Susan filloi të ndihej pak rehat, por gratë dukeshin miqësore, ndaj ajo u përgjigj, ajo tha se dasma është së shpejti dhe se ata planifikojnë një familje, por jo të madhe. Ajo nuk e mori punën; shoqja e saj nga Fakulteti Juridik e telefonoi për t'i thënë se të gjitha gratë që u intervistuan për këtë punë u pyetën për planet e tyre për të pasur fëmijë dhe se në fund punësuan një burrë.

FLETUSHKA - TABELA 3

Lisa është një person transgjinor dhe sapo ka filluar tranzicionin e saj dhe ka vendosur të largohet nga shtëpia e prindërve të saj dhe të fillojë jetën e saj të pavarur. Ajo gjeti disa apartamente që ishin në buxhetin e saj dhe aplikoi për të gjitha. Asaj iu kërkua të vinte personalisht për të takuar pronarin e banesës që i pëlqente më shumë. Ajo ishte nervoze sepse përjetoi disa situata të pakëndshme për shkak të gjinisë së saj, por vendosi të ishte e sigurt, pasi ky supozohej të ishte fillimi i ri për të. Sapo ajo mbërriti në vend, pronari e shikoi dhe pas heshtjes së pakëndshme i tha se nuk mund t'i jepte banesën me qira. Lisa e pyeti arsyen dhe ai i tha se në këtë godinë respektohen vlerat tradicionale dhe se nuk i lejojnë “te cuditshmit” të jetojnë pranë familjeve dhe fëmijëve normalë.

FLETUSHKA - FILLESAT E BISEDAVE:

Kush është viktimja?

Çfarë lloj diskriminimi është ky?

Pse po ndodh kjo?

A është kjo diçka që ndodh vetëm në shoqëritë më pak të zhvilluara?

Kush është përgjegjës për këtë lloj diskriminimi?

Si do të reagonit nëse do të ishit viktimja në këtë rast?

FLETËPALOSJE

STEREOTIPET– mendime të thjeshtuara dhe të përgjithësuara për një grup të caktuar njerëzish, supozime se të gjithë anëtarët e grupit të caktuar kanë të njëjtat karakteristika (mund të jenë negative dhe pozitive). Për shembull, "Romët janë hajdutë" ose "Të gjithë afrikano-amerikanët janë basketbollistë të mëdhenj"

PARAGJYKIMET– ndjenjat dhe qëndrimet negative ndaj një individi ose të caktuar grup shoqëror, jo i bazuar në njohuri dhe përvojë të arsyeshme dhe të ekuilibruar për atë individ ose grup; ndryshe nga stereotipet, paragjykimet përfshijnë emocione dhe vlerësim në arsyetim. Për shembull, "Kinezët janë të pistë, ata janë të neveritshëm".

DISKRIMINIM- në të gjitha format dhe shprehjet e saj të mundshme – është një nga format më të zakonshme të shkeljes dhe abuzimit të të drejtave të njeriut. Ai prek miliona njerëz çdo ditë dhe është një nga më të vështirat për t'u njohur. Ndodh kur njerëzit trajtohen në mënyrë më pak të favorshme sesa njerëzit e tjerë janë në një situatë të krahasueshme vetëm sepse ata i përkasin ose perceptohen se i përkasin një grupi ose kategorie të caktuar njerëzish. Njerëzit mund të diskriminohen për shkak të moshës, paaftësisë, përkatësisë etnike, origjinës, besimit politik, racës, fesë, seksit ose gjinisë, orientimit seksual, gjuhës, kulturës dhe për shumë arsye të tjera. Diskriminimi, i cili shpesh është rezultat i paragjykimeve, i bën njerëzit të pafuqishëm, i pengon ata të bëhen qytetarë aktivë, i kufizon ata nga zhvillimi i aftësive të tyre dhe, në shumë situata, nga aksesimi në punë, shërbime shëndetësore, arsim dhe fusha të tjera të jetës. Paragjykitime + veprim = diskriminim

VERSIONI 2

Rritja e ndërgjegjësimit social të të rinjve për diskriminimin duke analizuar disa lloje diskriminimi, shkakun dhe pasojat e tyre.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Rritja e ndërgjegjësimit të të rinjve për disa lloje diskriminimi• Të tërheqë vëmendjen e të rinjve mbi zgjidhjet e mundshme sociale për parandalimin dhe luftimin e diskriminimit
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart• Dokumentet• Shkrimimjetet• Fletushka rreth llojeve të diskriminimit• Tabelat
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Përgatitni fletushkat për secilën tryezë.

UDHËZIME

Trajnuesit duhet t'i ndajnë pjesëmarrësit në 6 grupe. Secilit grup do t'i caktohet një tabelë me lloje të ndryshme diskriminimi. Pjesëmarrësit duhet të eksplorojnë cilat janë shkaqet, pasojat dhe disa zgjidhje të mundshme për problemet e llojeve të diskriminimit që u janë caktuar. Trajnuesit do t'i "sherbejnë" pyetjet e përgatitura më parë ose "nisësit e bisedës" në secilën tryezë, të cilat ata duhet t'i përdorin në rast se kanë nevojë për ndihmë shtesë për të filluar bisedën. Pjesëmarrësve do t'u jepen rreth 25 minuta për të diskutuar dhe analizuar llojet konkrete të diskriminimit dhe do të lejohen të përdorin internetin për disa përkufizime, statistika ose artikuj. Prezantimet e tyre do të përgatiten në një fletë flipchart i cili do të ndahet në dy pjesë, në pjesën e parë do të shkruajnë për shkaqet (konteksti dhe stereotipet dhe paragjykimet që po çojnë në këtë lloj diskriminimi në radhë të parë) dhe në pjesën e dytë do të shkruajnë për Efektet (pasojat). Ato do të përfshijnë gjithashtu disa rekomandime konkrete për parandalimin dhe luftimin e diskriminimit.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Trajnuesit duhet të udhëheqin diskutimin, por pjesëmarrësit duhet të motivohen dhe inkurajohen të marrin drejtimin dhe t'u bëjnë pyetje grupeve të tjera. Filloni me pyetjet e mëposhtme:

- Sa keni qenë në dijoni për të gjitha këto lloje të ndryshme diskriminimi?
- Çfarë mësuar në këtë aktivitet?
- Sa e vështirë ishte të gjeje të dhëna përkatëse në internet për temat tuaja?
- A mund të jepni disa shembuj të diskriminimit që kishte grupi juaj?
- Si ndiheni për gjithçka që keni dëgjuar gjatë kësaj seance? (Secili pjesëmarrës duhet t'i përgjigjet kësaj pyetjeje, nëse ka kohë)

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Monitoroni punën e pjesëmarrësve në grup dhe ndihmohuni ata të kapërcejnë vështirësitë nëse kanë disa. Mbani në mend se disa nga pjesëmarrësit mund të kenë lidhje personale me diskriminimin dhe t'i mbështesin ata gjithashtu, duke i lejuar ata të ndajnë historinë e tyre nëse janë të gatshëm ta bëjnë këtë.

FLETËPALOSJE

STEREOTIPET– mendime të thjeshtuara dhe të përgjithësuara për një grup të caktuar njerëzish, supozime se të gjithë anëtarët e grupit të caktuar kanë të njëjtat karakteristika (mund të jenë negative dhe pozitive). Për shembull, "Romët janë hajdutë" ose "Të gjithë afrikano-amerikanët janë basketbollistë të mëdhenj"

PARAGJYKIMET– ndjenjat dhe qëndrimet negative ndaj një individi ose grupi të caktuar shoqëror, të pabazuara në njohuri dhe përvojë të arsyeshme dhe të ekuilibruar për atë individ ose grup; ndryshe nga stereotipet, paragjykimet përfshijnë emocione dhe vlerësim në arsyetim. Për shembull, "Kinezët janë të pistë, ata janë të neveritshëm".

DISKRIMINIM– në të gjitha format dhe shprehjet e tij të mundshme –është një ngaformat më të zakonshme të shkeljeve dhe abuzimeve të të drejtave të njeriut. Ai prek miliona njerëz çdo ditë dhe është një nga më të vështirat për t'u njohur. Ndodh kur njerëzit trajtohen në mënyrë më pak të favorshme sesa njerëzit e tjerë janë në një situatë të krahasueshme vetëm sepse ata i përkasin ose perceptohen se i përkasin një grupi ose kategorie të caktuar njerëzish. Njerëzit mund të diskriminohen për shkak të moshës, paaftësisë, përkatësisë etnike, origjinës, besimit politik, racës, fesë, seksit ose gjinisë, orientimit seksual, gjuhës, kulturës dhe për shumë arsye të tjera. Diskriminimi, i cili shpesh është rezultat i paragjyqimeve, i bën njerëzit të pafuqishëm, i pengon ata të bëhen qytetarë aktivë, i kufizon ata nga zhvillimi i aftësive të tyre dhe, në shumë situata, nga aksesimi në punë, shërbime shëndetësore, arsim dhe fusha të tjera të jetës. Paragjyqime + veprim = diskriminim

FLETËPALOSJE

Tabela 1. Diskriminimi në bazë të moshës

Tabela 2. Diskriminimi në bazë të aftësisë së kufizuar

Tabela 3. Diskriminimi në bazë të seksit

Tabela 4. Diskriminimi në bazë të orientimit seksual dhe identitetit gjinor

Tabela 5. Diskriminimi në bazë të fesë

Tabela 6. Diskriminimi në bazë të racës duke përfshirë ngjyrën, kombësinë, origjinën etnike ose kombëtare

FLETUSHKA 2 - FILLESAT E BISEDAVE

1. *Kush janë viktimat e këtij lloj diskriminimi?*
2. *Cilat janë pasojat afatshkurtra dhe afatgjata të diskriminimit?*
3. *Cilat janë ndryshimet kryesore midis atyre që janë diskriminues dhe atyrekush janë të diskriminuar?*
4. *Si realizohet ky lloj diskriminimi?*

PERGJEGJESIA SOCIALE

Pjesëmarrësit do të eksplorojnë të gjitha fushat e shoqërisë ku diskriminimi është më së shumti i pranishëm dhe ata do t'i analizojnë ato fusha përmes studimeve të rasteve në mënyrë që të kuptojnë më mirë se çfarë duhet bërë për të luftuar dhe parandaluar diskriminimin në shoqëritë tona.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Të kuptojnë se sa diskriminimi i pengon disa njerëz të kenë jetë të denjë dhe dinjitoze • Të eksplorojnë dhe identifikojë nivelin e përgjegjësisë së individëve dhe institucioneve kur bëhet fjalë për të • diskriminimi i grupeve të caktuara të njerëzve • Të propozojë dhe rekomandojë disa masa dhe veprime për luftimin e diskriminimit
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Projektor • Ekran i projektorit • Lidhje interneti • Celulartelefonat • Rrokullisni letrat dhe shënuesit
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Përpara seminarit, trajnuesi duhet të krijojë një prezantim interaktiv (Mentimetër) për stuhinë e ideve me pyetjen: Në cilat fusha të shoqërisë ekziston diskriminimi?

UDHËZIME

Ftojini pjesëmarrësit të përdorin telefonat e tyre për këtë pjesë të sesionit. Ata duhet të hapin platformën Mentimetër dhe të fusin kodin që u jepni. Kur të gjithë pjesëmarrësit i bashkohen prezantimit, ata do të kenë disa minuta kohë për të shtypur të gjitha përgjigjet që mendojnë për pyetjen e shkruar në ekran - Në cilat fusha të shoqërisë ekziston diskriminimi?. Ndërsa ata janë duke shtypur, përgjigjet do të shfaqen në ekranin e madh dhe ato përgjigje që shfaqen me fontet më të mëdha janë ato që përsëriten dhe janë futur disa herë nga pjesëmarrësit. Kur të mbarojnë, diskutoni së shpejti të gjitha përgjigjet e dukshme në ekranin e madh. Shpjegojuni atyre se 4 fjalët më të mëdha (për shembull: punësimi, kujdesi shëndetësor, jeta sociale, media) përfaqësojnë fushat e shoqërisë që të gjithë mendojnë si më të ekspozuara ndaj diskriminimit dhe se do të ndahen në këto 4 grupe. Kur të formohen grupet, thuajuni atyre se ata do të eksplorojnë temën e diskriminimit bazuar në rastet e jetës reale. Secili grup, sipas zonës që ka marrë, do të gjejë një rast real që do të jetë objekt i analizës së tyre.

discrimination based on real life cases. Each group, according to the area they got, will find one. Pasi të përcaktohen rastet, ata do t'i ndajnë grupet e tyre në dysh, një pjesë e grupit do të analizojë rastin konkret nga pikëpamja e viktimës dhe pjesa tjetër e grupit nga pikëpamja e personit/kompanisë/institucionit ku po ndodh diskriminimi. Theksoni se personi përgjegjës, kompania ose institucioni nuk duhet të jetë domosdoshmërisht pala fajtoare, por se ata duhet të zbusin dhe t'i përgjigjen diskriminimit që ka ndodhur. Të dy nëngrupet do të duhet të dalin me rekomandime dhe propozime për zgjidhjen e problemit konkret. Pasi të kenë përfunduar, secili grup do të paraqesë rekomandimet e tij. Kujtojuni atyre se të gjithë mund t'u referohen masave tashmë të vendosura dhe ekzistuese dhe disa mënyrave të mundshme se si këto masa mund të përmirësohen.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Kërkojuni pjesëmarrësve të ulen në një rreth të mbyllur dhe të thonë një fjalë për të përshkruar emocionet e tyre. Pas kësaj, bëni atyre pyetjet e mëposhtme:

- Kush e kishte punën më të vështirë, grupet që analizuan situatën nga këndvështrimi i viktimës apo ata që përfaqësonin personin/kompaninë/institucionin ku po ndodh diskriminimi? Pse?
- Sa e vështirë ishte gjetja e zgjidhjeve për problemet tashmë ekzistuese?
- A keni vërejtur ngjashmëri midis zgjidhjeve të grupit kundërshtar, pse është kështu?
- A mendoni se rekomandimi juaj mund të zbatohet në jetën reale?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Para se të bëni stuhi mendimesh, sigurohuni që pjesëmarrësit të kuptojnë konceptin e fushave të shoqërisë, nëse është e nevojshme, jepini shembuj: kujdesi social dhe shëndetësor, ligji, media, arsimi, jeta kulturore, etj.

KUSH NUK DO TË ULET PRANË JUSH?

Ky aktivitet ka për qëllim të diskutojë diskriminimin, llojet dhe nivelet e ndryshme të diskriminimit, pjesëmarrësit do të thellohen në problemet e diskriminimit, shkakun e diskriminimit dhe do të analizojnë se cilat grupe shoqërore janë më të ekspozuara ndaj diskriminimit.

Objektivat:

- Për të diskutuar dhe analizuar lloje të ndryshme të diskriminimit
- Për të rritur ndërgjegjësimin për problemet e shkaktuara nga diskriminimi
- Për të zbuluar se cilat grupe individësh diskriminohen më shumë dhe pse

Materiale:

- Letrat dhe mjetet e shkrimit
- Lista e personazheve imagjinare që bien në grupe të mundshme diskriminimi në një fletë flipchart

Madhësia:

20-30

Përgatitja:

Trajnuesit duhet të përgatisin listën e personazheve imagjinare që mund të përballen me diskriminim (Fletëpalosje), të zgjedhin gjashtë karaktere nga fletushka dhe t'i shkruajnë ato në një fletë tabelë (në një rresht vertikal) dhe të lënë vendin për pikat ngjitëse të kuqe dhe jeshile.

UDHËZIME

Trajnuesit duhet ta fillojnë këtë seancë me zhurmën e një treni që ndalon. Pas kësaj ata duhet t'i thonë grupit se tani do të shkojnë në një udhëtim shumë të gjatë me trenin që sapo mbërriti në stacion. Në çdo dhomë ka katër vende, një për pjesëmarrësit dhe tre për pasagjerët e tjerë. Pjesëmarrësit do të kenë mundësinë të zgjedhin shoqëruesit e tyre të udhëtimit nga lista e pasagjerëve, kjo është koha kur trajnuesit zbulojnë flipchart me listën e personazheve imagjinare. Ata do të punojnë individualisht dhe do të duhet të zgjedhin tre persona me të cilët do të ndajnë një coupe dhe tre do të shmangnin. Trajnuesit duhet t'u kujtojnë pjesëmarrësve se nuk u lejohet të zgjedhin më shumë se tre pasagjerë nga lista për secilën kategori. Për këtë ata do të kenë 10 minuta. Pasi të gjithë të kenë mbaruar, ata do të lexojnë me zë të lartë rezultatet e tyre dhe trajnuesit do të shënojnë përgjigjet e tyre, pika ngjitëse jeshile ose pluse do të vendosen pranë emrave të atyre pasagjerëve që janë zgjedhur, ndërsa pikat ngjitëse të kuqe ose minuset do të vendosen pranë emrit nga ata që nuk janë zgjedhur nga pjesëmarrësit. Pasi të ketë mbaruar të gjithë, shkruani listën e rezultateve të të gjithë personazheve, i pari duhet të jetë personi me më pak shenja jeshile ose plus dhe personi i fundit që ka shenjat më të gjelbra dhe plus.

Trajnuesit duhet t'u japin disa minuta pjesëmarrësve për të vëzhguar listën dhe për të menduar për rezultatet. Më pas do të fillojë pjesa analizë.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Trajnuesi duhet të bëjë pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë mendoni për rezultatet?
- A mendoni se këto rezultate janë të drejta?
- Ishte e vështirë për ju të zgjidhnit mes këtyre personazheve? Pse?
- Pse zgjodhët disa personazhe mbi të tjerët?
- Si ndiheni për faktin që ju duhej të zgjidhnit?
- Si i formuat vendimet tuaja? / Mbi çfarë baze i keni marrë këto vendime?
- A e dini se çfarë janë stereotipet? Paragjykim?
- Cili është ndryshimi kryesor midis këtyre dy termave?
- Nëse do ta bënim këtë workshop në një mjedis tjetër kulturor, a do të ishin rezultatet e njëjta?
- Ftojini ata të diskutojnë për tre personazhet e parë në listë, pse diskriminohen, cilat janë pasojat e përjashtimit të tyre?

Përfundoni workshopnë me disa nga rekomandimet e pjesëmarrësve për luftimin dhe parandalimin e diskriminimit.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Kur zgjidhni, mbani parasysh profilet e pjesëmarrësve dhe temën e aktivitetit tuaj. Fletëpalosjet mund të rregullohen shtesë nga trajnuesit nëse ata e kuptojnë nevojën për të. Pasi të jepni udhëzime, kujtojeni pjesëmarrësve se duhet t'i qasen këtij aktiviteti në mënyrë objektive dhe se nuk do të gjykohen në bazë të vendimeve të tyre, shpjegoni atyre se kjo workshop do të ndihmojë në përcaktimin e rrënjëve të problemit që mund t'u sigurojë atyre njohuri dhe mjete shtesë për luftim. kundër tij.

FLETUSHKA 2 - FILLESAT E BISEDAVE

Emigrant ilegal me dëmtim të shikimit I Ipastrehë i varur nga droga

Burrë musliman me çantë

Vajza rome në karrocë

70-vjeçari me demencë

Prostitutë transgjinore

Oficer policie homoseksual

Nënë beqare me sindromën Down Studente doktorature me skizofreni Vajzë

e re rome me foshnjë të porsalindur emigrant musliman me PTSD

Djalë i ri me tatuazhe në të gjithë trupin, duke përfshirë fytyrën

Djalë i ri me ngjyrë

Veterani i luftës që humbi këmbët në një luftim Nënë beqare me çrregullim

bipolar I ri rom me varësi nga heroina

Një politikan në të 60-at, me pikëpamje të ekstremit të djathtë

UTOPI

Pjesëmarrësit do të kenë mundësinë të përdorin krijimtarinë e tyre dhe imagjinatën dhe për të krijuar shoqëri utopike dhe për të përdorur ato sisteme të reja për të luftuar kundër të gjitha dukurive negative si diskriminimi.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Për të stimuluar imagjinatën dhe zgjidhjen krijuese të problemeve midis pjesëmarrësve• Për të inkurajuar pjesëmarrësit të mendojnë jashtë kutisë në mënyrë që të dalin me ide• Për të kuptuar më mirë se sa diskriminim është i pranishëm dhe deri ku shkon ai
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Dokumentet• Shenjat• Flip-chart letra• Laptopë• Projektor dhe ekran
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Përgatitni të gjitha materialet e nevojshme, mos ngurroni të shtoni edhe më shumë materiale nëse e shihni të nevojshme për një dramatizim më të mirë. Shtypni 3 fjalë: racizëm, mizogjini, islamofobia dhe palosini në mënyrë që të mos duken dhe vendosini në një kapele ose kuti.

UDHËZIME

Në fillim të seminarit bëni një brain storming të shkurtër mbi pyetjen: Çfarë nuk shkon me shoqërinë tonë? Brainstorming do të bëhet për të kujtuar pjesëmarrësit për të gjitha fushat ekzistuese të shoqërisë moderne, për të menduar për faktorët dhe sistemet që lejojnë diskriminimin, për shembull: policia, politikanët, stereotipet, konsumizmi, media, shpërndarja e pasurisë, etj. Pas stuhisë së ideve, pyetini ata nëse e dinë se çfarë do të thotë Utopia. Pasi të përgjigjen disa pjesëmarrës, jepni një përkufizim të ngjashëm për të përmbledhur pjesën e parë të seminarit (shih Fletushkën).

Ndani grupin në 3 grupe të mëdha dhe tregoni atyre se ata patën një mundësi unike për të krijuar sistemet e tyre shoqërore, Utopitë e tyre personale, ku gjithçka është pikërisht ashtu siç ata duan të jetë. Udhëzoni ata të krijojnë prezantime për promovimin e shoqërisë së tyre në mënyrë që të mbledhin më shumë njerëz nën idetë e tyre. Kujtoju atyre për përgjigjet e tyre për stuhi mendimesh. Thuajuni të përqëndrohen në sistemin politik, ideologjinë, sjelljet sociale, arsimin, kujdesin shëndetësor, teknologjinë, ekonominë, etj. Nxitini të jenë krijues dhe të mendojnë jashtë kutisë, thuaju se gjithçka lejohet.

Për këtë u duhen afërsisht 25 minuta. Pas kësaj, secili grup do të prezantojë punën e tij. Trajnuesit së bashku me pjesëmarrësit e tjerë do t'u japin atyre komente të shkurtra. Bëjuni atyre pyetjet e mëposhtme:

- A e shijuan këtë detyrë?
- Sa e vështirë ishte krijimi i një sistemi të tërë në një kohë kaq të shkurtër?
- Sa e vështirë ishte arritja e një marrëveshjeje brenda grupit?
- Cila utopi është më e mira?
- A mendoni se kjo është ajo, që ne kemi mbaruar me shoqëritë tona të reja?

Pas kësaj përdorni elementin e befasisë dhe luani muzikë dramatike dhe nëse është e mundur, zbehni dritat. Jepuni atyre disa momente që të qetësohen. Tregojuni atyre se sapo keni marrë lajmin se diçka e keqe ka ndodhur. Kërkojini një moderator tjetër t'ju japë një copë letër dhe t'i tregoni grupit se ata udhëtuan aksidentalisht në kohë. Kanë kaluar 500 vjet që kur krijuan shoqëritë e tyre dhe disa probleme u rishfaqën. Dramatizoni veçanërisht këtë pjesë.

Tregojuni atyre se ata nuk janë në gjendje të zbulojnë saktësisht se cili është problemi, sepse ata janë shumë afër problemit, për fat të mirë grupet e tjera i vunë re ato probleme dhe ata mund t'i ndihmojnë ata të zbulojnë. Por kjo do të kërkojë pak kohë.

Merrni kapelën / kutinë me fjalë dhe tregoni se secili grup do të vizatojë një term/fjalë në bazë të së cilës do të krijojë një skenar për grupin tjetër. Ata skenarë duhet të bazohen në fjalën që kanë marrë, por edhe në prezantimet nga sesioni i kaluar. Pjesëmarrësit duhet të përpiqen të krijojnë probleme shumë bindëse, të dalin me numrin e njerëzve dhe/ose komuniteteve të prekura me problemin, për sa kohë ekziston ky problem, kush është fajtori, pse ndodhi, etj.

Grupi 1 do t'i japë lajme të këqija Grupit 2, Grupi 2 Grupit 3 dhe Grupi 3 Grupit 1. Jepuni atyre 15 minuta për këtë. Detyra e secilit grup, sapo të marrë lajme të këqija, do të jetë të gjejë një zgjidhje bazuar në parimet dhe rregullat e shoqërive të tyre dhe ata do të kenë 15 minuta për të gjetur rezultatin më të mirë për këtë. Kujtojuni atyre se nuk duhet të përdorin ose përfshijnë ndonjë gjë që nuk e kanë përfshirë në historinë origjinale të Utopisë së tyre.

Pasi të gjitha grupet të kenë mbaruar me prezantimin e zgjidhjeve, uluni në një rreth me grupin dhe filloni diskutimin dhe vlerësimin. Mbani në mend se disa grupe nuk do të jenë në gjendje të gjejnë një zgjidhje, por kjo është në rregull dhe kjo mund të përdoret gjithashtu si një nga përfundimet. Pjesëmarrësit duhet të kuptojnë, në fund të këtyre sesioneve, se edhe shoqëritë më të përsosura kanë të meta dhe se askush nuk është imun ndaj problemeve, por kjo do të thotë vetëm se të gjithë duhet të përfshihen në promovimin e tolerancës, diversitetit dhe mbrojtjes së të drejtave të njeriut.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Bëjuni atyre pyetjet e mëposhtme:

- Si po ndihesh?
- Si u ndjetë kur ju mbanin në errësirë për problemet në shoqërinë tuaj?
- Sa e vështirë ishte të mendohej për historinë për grupet e tjera?
- Sa e vështirë ishte gjetja e një zgjidhjeje, e gjete zgjidhjen?
- Pse nuk ekziston Utopia?
- Si ndodh që të gjitha shoqëritë të kenë të meta?
- Nëse do ta dinit rezultatin e këtij seminari, a do të krijonit një Utopi të ndryshme? Si?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Për shkak të kohës së shkurtër dhe kërkesave të shumta, pjesëmarrësit mund të nervozohen. Puna nën presion është thelbi i këtij sesi sepse përfaqëson vetëm pjesën e parë. Ata duhet të fokusohen në krijimin e idesë më të mirë pa menduar se çfarë do të ndodhë pasi ta përfundojnë këtë. Ju duhet të monitoroni punën në grup për të zbutur dhe zgjidhur çdo konflikt të mundshëm. Mos ngurroni t'u jepni atyre udhëzime dhe frymëzim, por vetëm në lidhje me temat që nuk mund të lidhen drejtpërdrejt me diskriminimin. Pas pyetjes së fundit gjatë debriefingut, shpallni pjesën e dytë të kësaj workshope e cila do të fillojë pas pushimit. Përpiquni të dramatizoni sa më shumë që të mundeni këtë seancë, përfshijini pjesëmarrësit në lojë me role dhe aktrimin. Gjatë pjesës së parë të këtij sesi inkurajoni secilin grup të kujtojë detajet e secilës shoqëri dhe t'u thotë të krijojnë një shembull realist, por ata gjithashtu mund të përdorin shumë imagjinatë për ta bërë historinë e tyre bindëse.

FLETËPALOSJE 1

Përkufizimi i utopisë:

- Një vend i përsosurisë ideale veçanërisht në ligje, qeverisje dhe kushte shoqërore
- Një skemë jopraktike për përmirësimin social
- Një vend imagjinar dhe pafundësisht i largët

FLETËPALOSJE 2

“Lajme te keqia”

Për Grupin 1: Mizogjia

Për Grupin 2: Racizmi

Për Grupin 3: Islamofobia

KAPITULLI 3.4

TEMATIKE E WORKSHOP

**SUBSTANCAT
PSIKOAKTIVE**

NDRYSHO METODËN

 KOHA
60'

Ky aktivitet përdor diskutimin dhe punën në grup për t'u treguar pjesëmarrësve efektet negative të substancave psikoaktive dhe për të shqyrtuar mendimin e tyre për efektet pozitive dhe negative të substancave psikoaktive.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Për të mësuar më shumë rreth efekteve negative të substancave psikoaktive • Të njohë efektet pozitive dhe negative të substancave psikoaktive • Për t'u familjarizuar me aktivitete që japin ndjenja pozitive
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Rrokullisni letrat e grafikut • Shenjat • Shirit ngjitës
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Në një fletë të rrëshqitjes shkruani me shkronja të mëdha PSIKOAKTIVE SUBSTANCAT në mënyrë që secili pjesëmarrës të shohë se çfarë është shkruar në letër. Përgatitni 5 ose 6 letra flip chart (varet nga numri i grupit, 1 letër flip chart për 5-6 pjesëmarrës). Ndani çdo flip chart në 2 kolona ku POZITIV shkruhet nga ana e majtë dhe NEGATIVE shkruhet nga ana e djathtë e letrës.

UDHËZIME

Pyetni pjesëmarrësit nëse janë të njohur me ndonjë lloj lënde psikoaktive. Krijoni një atmosferë të sigurt dhe të relaksuar në mënyrë që ata të mos ndihen rehat kur flasin për temën. Tregojuni atyre se do të shqyrtoni efektet e ndryshme që kanë substancat psikoaktive në gjendjen mendore dhe fizike të abuzuesve dhe se si substancat psikoaktive ndryshojnë gjendjen tonë të përgjithshme. Meqenëse workshop janë krijuar për 20-30 pjesëmarrës, ndani ata në grupe më të vogla me 5-6 pjesëmarrës për grup dhe jepuni atyre fletët e përgatitura tashmë me flip chart me 2 kolona të veçanta POZITIV/NEGATIVE dhe jepini udhëzime dhe diskutoni mes tyre brenda grupeve më të vogla se çfarë pozitive dhe cilat janë efektet negative të substancave psikoaktive. Tregojuni pjesëmarrësve të zgjedhin çdo substancë psikoaktive me të cilën janë të njohur, ose që e njohin personalisht, ose që lexojnë diku, ose bashkëmohatarët e tyre ndanë përvojën me ta. Tregojuni atyre se pas një diskutimi të shkurtër brenda grupeve të vogla, ata duhet të shkruajnë efektet POZITIV/NEGATIVE të substancave psikoaktive në flip chart. Për këtë pjesë të aktivitetit pjesëmarrësit do të kenë 15 minuta.

Pasi të mbarojnë me shkrimin, ftoni grupe sipas grupitë paraqesin përfundimet e tyre dhe të kenë një diskutim të shkurtër me të gjithë grupin rreth përfundimeve të tyre. Grupet do të kenë 10-15 minuta për prezantimin. Kur çdo grup përfundon me prezantimin e konkluzioneve të tij në fletët flip chart, kërkojuni pjesëmarrësve të mendojnë për efektet POZITIVE të substancave psikoaktive dhe u thoni atyre të mendojnë për gjërat ALTERNATIVE që ne mund të bëjmë për të ndërë dhe përjetuar këto kushte dhe ndjenja, por pa përdorur substancë psikoaktive. Për shembull, ne mund të ndiejmë emocione për shkak të ndonjë suksesi që kemi bërë ose kemi arritur, ose mund të jemi të lumtur dhe të kënaqur për shkak të ndonjë situatë etj. Ofrojini 1 ose 2 shembuj dhe thuaju të kthehen në grupet e tyre të mëparshme dhe të kenë një diskutim të shkurtër, dhe më pas të shkruajnë përfundimin e tyre në letër flip chart. Jepuni pjesëmarrësve 10-15 minuta për këtë pjesë të seminarit. Kur të mbarojnë me shkrimin e gjërave që na bëjnë të ndihemi ndryshe (të lumtur, të emocionuar, të kënaqur, të buzëqeshur), kërkojuni të paraqesin përfundimet e tyre dhe të diskutojnë të gjithë së bashku brenda grupit të madh. Për këtë aktivitet të fundit u jepni pjesëmarrësve 15 minuta.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Kërkojuni pjesëmarrësve të komentojnë aktivitetin dhe të shprehin ndjenjat dhe qëndrimet e tyre personale ndaj substancave psikoaktive. Pyetini ata nëse substancat psikoaktive janë të mira për kushtet tona mendore dhe fizike, megjithëse ndonjëherë mund të kemi ndjenja se ato po ndikojnë tek ne. Provokoni që të arrijnë në përfundimin se substancat psikoaktive nuk janë të mira për trupin tonë, as në sasi të kontrolluara dhe të vogla. Shpjegojuni atyre se eksitimi që ndiejmë është vërtet i shkurtër, por ka një efekt jashtëzakonisht negativ në gjendjen mendore dhe fizike të trupit dhe mendjes sonë dhe mund të ketë pasoja shumë negative. Diskutoni së bashku me ta se cilat aktivitete mund të na ofrojnë lumturi, eksitim dhe kënaqësi dhe si mund t'i përjetojmë këto ndjenja dhe kushte pa përdorimin e substancave psikoaktive.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Trajnuesit e këtij sesi duhet të informohen më shumë për substancat e ndryshme psikoaktive dhe efektin e tyre në gjendjen mendore dhe fizike të përdoruesve. Trajnuesit duhet të krijojnë një atmosferë të sigurt dhe të relaksuar në mënyrë që pjesëmarrësit të ndjehen të lirë të diskutojnë abuzimin e substancave psikoaktive. Trajnuesit duhet t'u thonë pjesëmarrësve se nuk do të ketë gjykim për ata që ndajnë përvojat e tyre personale dhe t'i inkurajojnë pjesëmarrësit të jenë sa më të hapur dhe të ndershëm që të mundën. Trajnuesit e përfundojnë seminarin me përfundimin se janë renditur shumë aktivitete alternative për të na ofruar ndjenja të këndshme dhe se substancat psikoaktive janë gjithmonë negative me pasoja të rrezikshme për ne dhe për komunitetin tonë lokal.

TE LUAJMË LOJEN

Ky workshop përdor luajtjen e një loje (kuiz) si metodë në punën me të rinjtë dhe u ofron të rinjve njohuri të reja për llojet e ndryshme të substancave psikoaktive dhe efektet e tyre negative në gjendjen mendore dhe psiqike të trupit.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Të njohë llojin e substancave psikoaktive dhe të mësojë më shumë për efektet e tyre negative • Të jetë i vetëdijshëm për efektet negative të substancave psikoaktive • Të mësojnë të lidhin llojin e substancave psikoaktive dhe efektet e tyre në kushtet e njerëzve
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Flips grafiku • Shenjat • Fletushka
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Lehtësuesit duhet të shkruajnë pyetje me përgjigje të sakta në letrën për lexim gjatë seminarit. Flip chart duhet të jetë gati për të shkruar rezultatet e grupeve.

UDHËZIME

Një nga moderatoret shpjegon se grupi do të luajë një kuiz për substancat psikoaktive. I gjithë grupi ndahet në grupe më të vogla me 5-6 pjesëmarrës (duhen krijuar 5 deri në 6 grupe, në varësi të numrit total të pjesëmarrësve) dhe moderatori jep udhëzime që pjesëmarrësit të ulen brenda grupeve të tyre. Pasi pjesëmarrësit mblidhen në grupe më të vogla, trajnuesit i pyesin nëse janë gati për kuizin. Dy moderatorë lexojnë pyetjet në mënyrë të alternuar dhe komentojnë pas përgjigjeve, dhe një bashkë-lehtësues shkruan pikët në flipchart. Një ndërmjetës lexon një pyetje dhe grupet përgjigjen një nga një derisa të marrin përgjigjen e saktë. Grupi me përgjigjen e saktë merr një pikë e cila shkruhet në tabelë. Pas çdo përgjigjeje trajnuesit komentojnë së shpejti me të gjithë grupin se për çfarë ishte pyetja dhe përgjigja.

Koncepti i pyetjeve është krijuar për të shqyrtuar efektet e substancave të veçanta psikoaktive dhe për t'u ofruar pjesëmarrësve informacione se çfarë efektesh kanë substanca të ndryshme psikoaktive në gjendjen mendore dhe psiqike të trupit të një personi. Gjatë kuizit pjesëmarrësit mund të lidhin substanca të ndryshme psikoaktive me efektet e tyre dhe të kuptojnë dhe kuptojnë më mirë se cilat pasoja kanë substancat psikoaktive në sistemin tonë neuro-motorik.

Çdo substancë psikoaktive ka të paktën 2 ose më shumë efekte dhe shpjegime. Për t'i dhënë çdo grupi një shans për të marrë pjesë, trajnuesit do të lexojnë një rresht për secilin grup dhe ai grup do të ketë një kohë të caktuar për t'u përgjigjur (deri në 20'). Nëse grupi merr me mend substancën psikoaktive, trajnuesi do të lexojë të gjitha efektet dhe shpjegimet deri në fund për atë substancë të veçantë psikoaktive. Nëse grupi nuk mund të hamendësojë pas leximit të një efekti ose shpjegimi, atëherë trajnuesi lexon një efekt ose shpjegim tjetër për një grup tjetër. Nëse nuk ka përgjigje të saktë nga asnjëri prej grupeve, trajnuesi do t'u tregojë grupeve përgjigjen e saktë me shpjegime shtesë për atë substancë psikoaktive. Qëllimi i kuizit për pjesëmarrësit nuk është të kenë më shumë pikë, por të kenë mundësinë të mësojnë më shumë për substancat e ndryshme psikoaktive dhe efektet e tyre negative.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Trajnuesit u kërkojnë pjesëmarrësve të komentojnë se si u ndjenë gjatë aktivitetit dhe nëse e kuptuan efektet e ndryshme të substancave të veçanta psikoaktive. Së bashku me pjesëmarrësit, trajnuesit japin edhe një herë shpjegime për lidhjen midis efekteve dhe substancave specifike psikoaktive dhe se si substanca të ndryshme psikoaktive mund të kenë efekte afatshkurtra dhe afatgjata në trupin tonë.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Trajnuesit duhet të krijojnë një atmosferë të përshtatshme që pjesëmarrësit jo vetëm të konkurrojnë gjatë kuizit, por të kenë mundësinë të mësojnë diçka të re, të respektojnë mendimin e të gjithëve dhe të mos tallen me ata që u përgjigjen pyetjeve të gabuara.

FLETËPALOSJE - SHPJEGIMI I SUBSTANCAVE PSIKOAKTIVE DHE EFEKTEVE TË TYRE, KOHËZGJATJA E EFEKTIT DHE PASOJAT QË KANË NË TRUPIN E PERSONIT

<p>Alkooli (pije, pije)</p>	<p>Abuzimi me këtë substancë psikoaktive është mjaft i përhapur në vendin tonë. Abuzimi i vazhdueshëm i kësaj substance psikoaktive mund të çojë në dëmtim të mëlçisë, trurit dhe organeve dhe sistemeve të tjera të rëndësishme. Përzierja e kësaj substance psikoaktive me substanca të tjera psikoaktive është shumë e rrezikshme. Personat që abuzojnë me këtë substancë psikoaktive më shpesh kanë aksidente trafiku, marrin pjesë në zënka etj. Abuzimi me këtë substancë psikoaktive ndikon në potencë. Këshillë: Mos drejtoni makinën kurrë nëse jeni nën ndikimin e kësaj substancë psikoaktive. Mbani mend: Reagimet tuaja janë më të ngadalta.</p>
<p>Marihuana (bari,jeshile, barërat e këqija)</p>	<p>Efektet e kësaj substance psikoaktive varet nga mënyra se si ndihet një person para konsumimit, sasia e substancës psikoaktive dhe sa është e fortë. Efektet zakonisht fillojnë pas 2-5 minutash dhe zgjasin 1-5 orë. Substanca aktive e kësaj substance psikoaktive mund të shkaktojë demencë, probleme me të mësuarit ose probleme në punë. Mos harroni, kjo substancë psikoaktive çon në rritjen e tensionit dhe madje edhe paranojë. Efektet e mëposhtme janë goja e thatë, bebëzat e zmadhuara, skuqja rreth syve, aritmia, e qeshura e pakontrolluar dhe halucinacionet.</p>
<p>Hashashi</p>	<p>Efektet e kësaj substance psikoaktive varen nga mënyra se si ndihet një person para konsumimit, sasia e substancës psikoaktive dhe sa është e fortë. Efektet zakonisht fillojnë pas 2-5 minutash dhe zgjasin 1-5 orë. Substanca aktive e kësaj substance psikoaktive mund të shkaktojë demencë, probleme me të mësuarit ose probleme në punë. Mos harroni, kjo substancë psikoaktive çon në rritjen e tensionit dhe madje edhe paranojë. Efektet e mëposhtme janë goja e thatë, bebëzat e zgjeruara, skuqja rreth syve, aritmia (rrahjet më të shpejta të zemrës), e qeshura e pakontrolluar dhe halucinacionet.</p>

<p>Speed, Amfetamina</p>	<p>Abuzimi me këtë substancë psikoaktive përshpejton punën e zemrës, ndikon në presionin e gjakut dhe jep një ndjenjë energjie të shtuar. Efektet zakonisht fillojnë pas 40 minutash dhe zgjasin 6-8 orë, të ndjekura nga një kolaps. Lodhja, sulmet e panikut, pastaj depresioni mund të ndodhë, dhe infeksionet dhe ftohjet janë më të zakonshme. Përzierja e këtyre substancave psikoaktive dhe ilaçet kundër depresionit mund të jetë vdekjeprurëse. Marrja e kësaj substance psikoaktive me barna të tjera, si alkooli, është jashtëzakonisht e vështirë për trupin dhe e rrezikshme.</p>
<p>LSD halucinogjene dhe kërpudha (acidi, udhëtim, fotografia, hitet, zen i menjëhershëm, lente, e verdhë e butë, Lucy në qiellin me diamante)</p>	<p>Këto substanca psikoaktive janë halucinogjene jashtëzakonisht të fuqishme. Ata veprojnë në atë mënyrë që nën ndikimin e tyre mjedisi shihet shumë çuditshëm. Ato ndikojnë në atë që mendohet për veten dhe rrethinën e dikujt. Për shkak të tyre, objektet e njohura, njerëzit dhe muzika mund të duken të çuditshme. Efektet mund të zgjasin nga 8 deri në 12 orë, madje edhe më gjatë dhe shoqërohen me udhëtime. Udhëtimet janë gjithmonë të rrezikshme. Ata shpesh përfundojnë si udhëtime horror, gjë që i bën ata paranojakë dhe depresivë. Gjithashtu, rikthimet mund të ndodhin tek përdoruesit, që do të thotë se i njëjti efekt ndihet edhe disa javë pas marrjes së halucinogenit, edhe nëse asgjë nuk rimerret.</p>
<p>Kokainë (borë, nuhatje, gur i bardhë, krak, koks)</p>	<p>Kjo substancë psikoaktive përshpejton punën e zemrës dhe rrit presionin e gjakut. Efekti reflektohet në një ndjenjë të fortë euforie që zgjat rreth 2 minuta, e ndjekur nga një ndjenjë paksa më pak intensive që zgjat 20-30 minuta. Mund të shkaktojë ndjesi të vjellash, nervozizëm ose agresion. Këto substanca psikoaktive bëhen shpejt të varur dhe shumë abuzues kanë nevojë për to gjithnjë e më shumë që të kenë vazhdimisht atë ndjenjë euforie. Pasojat e abuzimit: mosmbajtjeje, paranoja, pagjumësia, humbja e motivimit, depresioni, "insektet e kësaj substance psikoaktive" - një ndjesi shpimi gjilpërash nën lëkurë, sëmundje të zemrës, dëmtim i hundës dhe mukozave.</p>

<p>Heroina (dope, smack, kalë, kafe, bishë, hero)</p>	<p>Kjo substancë psikoaktive është jashtëzakonisht e shpejtë dhe lehtësisht e varur, pavarësisht se si përdoret. E njëjta gjë vlen edhe për çdo substancë tjetër opioid, si opiumi, morfina, etj. Kjo substancë psikoaktive shkakton efekte që shfaqen menjëherë kur merret dhe zgjasin 4 deri në 5 orë. Varësia ndaj kësaj substance psikoaktive është e shtrenjtë. Varfëria e shoqëron këtë varësi. Përdorimi i të njëjtave gjilpëra dhe shiringa midis përdoruesve shkakton infeksione të hepatitit-C dhe HIV/AIDS. Shpjegim shtesë: Heroina është një nga drogat më të rrezikshme, që shpesh shkakton vdekjen. Heroina është një kristalin e bardhë ose kafe pluhur që mund të nuhatet, të tymoset ose të injektohet në venë.</p>
<p>Ekstazi (MDMA) (Molly, E, XTC, X, Adam, përqafim, shpejtësia e të dashurit, droga e dashuruar)</p>	<p>Kjo substancë psikoaktive është me forma dhe përmasa të ndryshme, ngjyra të ndryshme (në vendin tonë zakonisht janë blu dhe të bardha), me shenja shumë të shumta dhe të ndryshme të ngulitura në sipërfaqe (smiley, mercedes, delfin, pumë,..) ose në formë të pluhurit. Kjo substancë psikoaktive është një drogë sintetike që ka një efekt të kombinuar stimulues dhe halucinogjen. Efektet e para fillojnë 20-90 minuta pas konsumimit dhe zgjasin 4-6 orë. Kjo substancë psikoaktive përshpejton punën e zemrës, rrit presionin e gjakut, temperaturën e trupit, shkakton ndjesi shpimi gjilpërash dhe djersitje, shikim të paqartë, ndjenjë e afërsisë me të tjerët, pagjumësi, tension, halucinacione, paranojë.</p>
<p>Inhalantë (gëzim, tretës)</p>	<p>Abuzimi i këtyre substancave psikoaktive mund të çojë shpejt në dëmtim të trurit dhe efekti i tyre në zemër dhe mushkëri mund të jetë vdekjeprurës. Abuzimi i zgjatur çon në dëmtime të mëlçisë, veshkave, mushkërive dhe sistemit nervor. Inhalantët shkaktojnë sjellje agresive.</p>

THYERJA E KODIT

KOHA
45'

Ky seminar u mundëson pjesëmarrësve të mësojnë se si funksionon truri dhe të kuptojnë sesi përdorimi afatgjatë i substancave psikoaktive ndikon në tru në një mënyrë negative.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Për të eksploruar se si funksionon truri• Për të kuptuar ekspozimin afatgjatë të substancave psikoaktive në tru• Për të fituar ide të reja se si të përmirësohet funksioni i trurit
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Letër• Lapsa• Kronometri (në telefonat celularë)
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Përgatitni dhomën e punës në mënyrë që secili pjesëmarrës të ketë një tryezë në të cilën ai/ajo mund të kryejë detyrën në mënyrë të pavarur. Printoni fletëpalosje për secilin pjesëmarrës.

UDHËZIME

Trajnuesi u shpjegon pjesëmarrësve se truri ynë është shumë i adaptueshëm falë sinapseve. Nëpërmjet tyre, informacioni dërgohet përmes trurit tonë dhe me ushtrime të gjata, ato bëhen më të shpejta dhe më të forta. Trajnuesi shpjegon se pjesëmarrësit do të luajnë një lojë ku do të testojnë trurin përmes thyerjes së kodeve. Ai/ajo i shpërndan Fletën 1 për secilin pjesëmarrës që përmban një mënyrë për të deshifruar fjalitë (çdo shkronjë zëvendësohet me një shkronjë tjetër). Pasi pjesëmarrësit të kontrollojnë fletushkën 1, moderatori shpjegon se ata tani do të marrin një mesazh për ta deshifruar dhe ia jep Fletën 2 secilit pjesëmarrës. Ai/ajo shpjegon gjithashtu se çdo pjesëmarrës duhet të masë kohën e nevojshme për të deshifruar një mesazh nëpërmjet celularit dhe kur të përfundojë dekodimin e një mesazhi, duhet të shkruajë kohën në pjesën “koha për të zgjidhur:_____”. E njëjta gjë përsëritet me Fletën 3 dhe Fletën 4. Pritet që çdo herë pjesëmarrësit ta zgjidhin mesazhin më shpejt se ai i mëparshmi.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Pas ushtrimit, trajnuesi bën pyetje për diskutim:

•Sa më shpejt keni qenë në deshifrimin e fjalisë së parë dhe të tretë? Kur keni qenë më shpejt dhe sa?

- Ky është një shembull se si ne përshpejtojmë punën e trurit. A ka mundësi që truri të ngadalësohet në një farë mënyre?
- A mendoni se nëse do të përdornit ndonjë substancë psikoaktive, rezultati do të ishte i njëjtë?
- Cilat mendoni se janë efektet afatgjata të konsumimit të substancave psikoaktive për trurin tonë?

Trajnuesi e drejton diskutimin drejt substancave psikoaktive dhe efekteve të tyre afatgjata në tru. Ai e mbyll seminarin duke vënë në dukje se zgjedhjet tona sot ndikojnë në trurin tonë në të ardhmen dhe se për këtë arsye ne duhet të jemi të përgjegjshëm.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Këto janë fjali të sugjeruara, fjali të tjera interesante mund të krijohen duke përdorur "librin e kodeve".

FLETËPALOSJE 1

$A = Z, B = Y, C = X, D = W, E = V, F = U, G = T, H = S, I = R, J = Q, K = P, L = O, M = N, N = M, O = L, P = K, Q = J, R = I, S = H, T = G, U = F, V = E, W = D, X = C, Y = B, Z = A$

FLETËPALOSJE 2

A) Pjesa e parë (koha për të zgjidhur: _____)

Vcvixrhv hgivmtgsvmh blfi ylwb zmw rnkilevh blfi nrmw.

FLETËPALOSJE 3

B) Pjesa e dytë (koha për të zgjidhur: _____)

Ksbhrxzo zxgrergb kilwfxvh kilgvrmh gszg rnkilev nvnlib.

FLETËPALOSJE 4

C) Pjesa e tretë (koha për të zgjidhur: _____)

Vcvixrhv kilwfxvh z yizrm xsvnrxzo gszg rnkilevh nllw.

STIL JETE I SIGURT

Workshop u mundëson pjesëmarrësve të debatojnë rreth deklaratave të caktuara nga situatat e jetës reale dhe të mësojnë më shumë rreth stileve të jetesës së sigurt dhe si të sillen me përgjegjësi. Pjesëmarrësit do të mësojnë më shumë rreth situatave të ndryshme të jetës, kush është i sigurt dhe jo i sigurt për ta dhe çfarë lloj situatash duhet të shmangin.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Të shqyrtohen qëndrimet e të rinjve kur bëhet fjalë për sjellje të caktuara shoqërore • T'u ofrojë pjesëmarrësve njohuri për stilet e sigurta të jetesës dhe sjelljen e përgjegjshme • Për t'u dhënë pjesëmarrësve hapësirë të mjaftueshme për t'u shprehur dhe për të dalë nga zona e tyre e rehatisë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Shirit ngjitës • Shenjat • Lista e situatave të mundshme të jetës • Letra me ngjyra A4
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Printoni në 3 letra me ngjyra të ndryshme A4 pohimet vijuese: SJELLJE E SIGURTË, JO SJELLJE E SIGURTË dhe NUK MUND TË VENDOSI dhe vendosini në tre anët e ndryshme të dhomës së punës. Shtypni listën e situatave të mundshme të jetës për lexim.

UDHËZIME

Mblidhni pjesëmarrësit në gjysmërreth dhe tregoni atyre se përmes kësaj workshop do të vihen në dyshim qëndrimet dhe opinionet e tyre, por në një mënyrë të ndryshme nga diskutimi i zakonshëm. Ndajini në tre grupe dhe u thoni të ulen me grupin e caktuar. Pasi të jenë brenda grupeve të tyre, shpjegoni atyre se nga fillimi deri në fund të seminarit ata do të jenë përfaqësues të tre opinioneve të ndryshme: SJELLJE E SIGURTË, JO SJELLJE E SIGURTË dhe NUK MUND TË VENDOSI. Grupi 1 duhet të qëndrojë përballë letrës me ngjyra me SJELLJE SIGURTË, grupi numër 2 përballë SJELLJES JO SIGURTË dhe grupi i tretë përballë letrës me ngjyra nuk mund të vendos. Secili grup do të qëndrojë përpara shenjës së caktuar dhe do të qëndrojë aty nga fillimi deri në fund të seminarit. Trajnuesi do të japë udhëzime të mëtejshme se disa deklaratat nga jeta reale do të lexohen dhe pjesëmarrësit duhet të diskutojnë çdo deklaratë sipas shenjës që ata janë përballë. Letër me ngjyra e caktuar do të thotë që pjesëmarrësit po mbrojnë këtë lloj mendimi. Pra, pas çdo deklarate të lexuar nga trajnuesit pjesëmarrësit nga secili grup duhet të komentojnë dhe diskutojnë kështu, ky është mendimi i tyre personal.

Workshop përfundon me ulje në gjysmërreth si në fillim dhe diskutim të shkurtër për të gjithë aktivitetin. Qëllimi i vendosjes së pjesëmarrësve përballë një letre të caktuar me SJELLJE SIGURTË, JO SJELLJE E SIGURT dhe NUK MUND TË VENDOSI është të provokojë mendimin kritik të pjesëmarrësve dhe t'i vërë ata në një situatë kur ata duhet të mbrojnë një mendim që nuk është personalisht i tyre. Kjo lloj pune i ndihmon të rinjtë të debatojnë me njëri-tjetrin dhe të krahasojnë mendimet edhe kur ndonjëherë nuk janë dakord. Kombinimi i debatit dhe prezantimi i mendimit kritik është i mirë sepse përfshin të gjithë grupin dhe jo vetëm individët që janë shpesh aktivë në diskutime.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Qëllimi i seminarit është të vërë në dyshim dhe të provokojë mendimin e të rinjve për abuzimin me substancat psikoaktive dhe alkoolin dhe nëse situata të caktuara jetësore janë të sigurta apo jo të sigurta për ta, miqtë, familjet dhe rrethinat e tyre. Pyetni pjesëmarrësit se si ishte aktiviteti për ta personalisht dhe si u ndjenë kur morën një mendim të caktuar për të mbrojtur, megjithëse ata personalisht nuk mendojnë kështu. Pyetni pjesëmarrësit se si do të reagonin nëse do të kishin mundësinë të zgjidhnin përgjigjet e tyre. Thuajuni të ndajnë disa nga historitë e tyre personale nëse i kanë ato ose histori nga bashkëmoshatarët e tyre të njohura për ta.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Trajnuesit duhet të përgatisin deklaratat të përshtatshme dhe situata të jetës në mënyrë që të përfaqësohen të tre opsionet. Trajnuesit duhet të krijojnë një atmosferë të sigurt për pjesëmarrësit që të ndihen rehat për të ndarë mendimin e tyre. Trajnuesi duhet të shpjegojë se ky është vetëm ushtrim dhe se ky nuk përfaqëson mendimin e secilit pjesëmarrës dhe të pyesë pjesëmarrësit nëse e kuptojnë këtë. Trajnuesi duhet t'u sigurojë pjesëmarrësve hapësirë të mjaftueshme për t'u shprehur dhe që pjesëmarrësit të mos tallen me njëri-tjetrin, por të jenë mbështetës.

FLETËPALOSJE - DEKLARATA

1. Kam porositur birrë të pi me miqtë e mi në një bar.
2. Një vajzë e panjohur e bukur më jep një pilulë në një festë dhe më thotë ta marr sepse do të ndihem më mirë.
3. Më pëlqen të pi kokteje sepse përbëhen nga disa pije alkoolike.
4. Dola në klubin e natës dhe kur doja të shkoja në tualet, pashë disa djem që nuhasin pluhur të bardhë. Unë do të telefonoj policinë.
5. Jam vazhdimisht me miqtë që pinë bar.
6. Unë marr ekstazi në çdo festival që vizitoj, sepse në këtë mënyrë kaloj më mirë.
7. Do të telefonoj një shpërndarës droge dhe do të porosis disa gram marihuanë.
8. Të rinj nga lagjja ime, të cilët janë të mitur, më kërkuan të blija vodkadyqanin përballë ndërtesave për ta.
9. Sa herë dal në lokal përziej pije të ndryshme alkoolike.
10. Shoku im më i mirë më kërkoi të merrja një kuti të vogël në një adresë të panjohur dhe më tha se do të më jepnin diçka në këmbim.
11. Shoku im, i cili ishte duke pirë alkool, do të më çojë në shtëpinë time.
12. Shoku im më kërkoi të kujdesesha për të kur ai provon LSD.
13. Unë jam duke vozitur shokun tim, i cili është jashtëzakonisht i dehur dhe i droguar në sediljen e përparme të makinës sime.
14. Kur pi duhan ose pi, bëj seks pa prezervativ.
15. Çdo natë shoh një djalë në rrugën time duke dhënë çanta të vogla me pluhur të bardhë
16. njerëzve të ndryshëm, unë do ta raportoj atë

SHIKIMI NGA NJË KËND TJETËR

Qëllimi i këtij sesiioni është t'u ofrojë pjesëmarrësve mundësinë për të vëzhguar abuzimin e substancave psikoaktive nga këndvështrime të ndryshme dhe jo vetëm nga këndvështrimi i të rinjve. Sesiioni duhet të inkurajojë të rinjtë që të mendojnë mendjehapur dhe të jenë përgjegjës për veprimet e tyre.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Për t'u ofruar pjesëmarrësve mundësinë për të vëzhguar abuzimin e substancave psikoaktive nga këndvështrime të ndryshme• Për t'u dhënë pjesëmarrësve mundësinë të dalin nga zona e tyre e rehatisë dhe të kuptojnë se si abuzimi me substancat psikoaktive dhe alkooli ndikon në të gjitha kategoritë e shoqërisë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Rrokullisni letrat e grafikut• Shenjat• letra A4• Stilolapsa
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Përgatitni gjashtë letra flip chart dhe në secilën letër shkruani një kategori të ndryshme sociale: vendimmarrës (autoritete publike), polici, psikologë, sociologë, prindër, të rinj.

UDHËZIME

Shpjegojuni pjesëmarrësve se do të kenë një aktivitet me lojë me role dhe se sot diskutimi do të jetë rreth pozicionit të abuzimit me substancat psikoaktive dhe alkoolit në shoqëri dhe sesi kategori të ndryshme sociale e vëzhgojnë këtë temë. Ndani të gjithë grupin në 6 grupe më të vogla dhe u thoni pjesëmarrësve të ulen me numrin që morën. Kur pjesëmarrësit mbledhen në grupe më të vogla, jepini secilit grup një fletë tabelë me kategori sociale të shkruar më parë, në mënyrë që çdo grup të përfaqësojë një kategori sociale. Shpjegojuni pjesëmarrësve se duhet të diskutojnë mes tyre brenda grupeve të vogla se cili është mendimi dhe qëndrimi i kategorisë sociale që ata morën në letrën e flip chart për abuzimin e substancave psikoaktive dhe alkoolit. Pjesëmarrësit do të kenë 20 minuta për të diskutuar dhe për të shkruar në tabelë përfundimet që kanë marrë gjatë diskutimit. Kur çdo grup të përfundojë me shkrimin e konkluzioneve, ata do të paraqesin gjithçka që kanë shkruar para pjesëmarrësve të tjerë dhe do të diskutojnë në fund të çdo prezantimi. Paraqitja e konkluzioneve së bashku me diskutimet nuk duhet të kalojë 30 minuta.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Qëllimi i seminarit është që pjesëmarrësit të kuptojnë se nuk ka vetëm një këndvështrim dhe se abuzimi i substancave psikoaktive dhe alkoolit në shoqëri është një problem shumë serioz që prek pothuajse çdo kategori sociale dhe çdo aspekt të shoqërisë. Është një problem i përgjithshëm për të gjithë, dhe është e rëndësishme që pjesëmarrësit të kuptojnë pozicionin e abuzimit me substancat psikoaktive dhe alkoolit në shoqëri nga çdo aspekt. Pyetini pjesëmarrësit se si u ndjenë gjatë aktivitetit dhe inkurajojini nëse dëshirojnë të ndajnë ndonjë histori apo përvojë personale. Pyetni pjesëmarrësit se çfarë mund të bëhet për të ulur abuzimin e substancave psikoaktive dhe alkoolit në shoqëri, çfarë do të sugjeronin ata dhe cili është mendimi i tyre për situatën aktuale në shoqëritë e tyre.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Trajnuesit duhet të mbështesin pjesëmarrësit që ata të ndihen të përfshirë dhe të pranuar. Nuk është e lehtë të mendosh si dikush tjetër dhe ta paraqesësh atë lloj opinionin para të tjerëve, dhe trajnuesit duhet t'i mbështesin pjesëmarrësit gjatë të gjitha aktiviteteve. Këto tema janë të ndjeshme dhe trajnuesit duhet të ofrojnë një atmosferë ku pjesëmarrësit do të mbështesin njëri-tjetrin dhe nuk do të tallen e të qeshin me njëri-tjetrin. Trajnuesit duhet të japin të gjithë mbështetjen e nevojshme për pjesëmarrësit gjatë diskutimit dhe prezantimit të konkluzioneve të tyre.

FLETËPALOSJE - SHPJEGIM I DETAJSHËM I ROLEVE TË KATEGORIVE SHOQËRORE: VENDIMMARRËSIT (AUTORITETET PUBLIKE), POLICIA, PSIKOLOGËT, SOCIOLOGËT, PRINDËRIT, TË RINJT NË SHOQËRI.

<p>Vendimmarrësit (autoritetet publike)</p>	<p>Si e njih dhe penalizon ligji abuzimin me substancat psikoaktive në vendin tuaj? Për çfarë veprimesh në kuadër të abuzimit me substancat psikoaktive dënon ligji individët dhe grupet? Si do t'i ndryshonit ligjet nëse mendoni se ato nuk janë mjaft të rrepta?</p>
<p>Policia</p>	<p>Cili është qëndrimi i policisë ndaj abuzimit me substancat psikoaktive? Si i dënon policia personat që kap me disa lloj substancash psikoaktive? A i dënon policia të gjithë? Si punon policia për uljen e nivelit të abuzimit të substancave psikoaktive si dhe të sasisë së tyre në rrugë dhe disponueshmërisë së tyre?</p>
<p>Psikologu</p>	<p>Cilat janë programet efikase të mbështetjes për të rinjtë që abuzojnë me substanca psikoaktive? Si punojnë psikologët në mënyrë aktive në uljen e psikoaktiveabuzimi me substancat tek të rinjtë? Kë përfshijnë ata në punën me përdoruesit e substancave psikoaktive (ekspertë/institucione të tjera)?</p>
<p>Sociologët</p>	<p>Cili është roli i sociologëve? Si e vëzhgojnë abuzimin e substancave psikoaktive? Çfarë zgjidhje konkrete ofrojnë për uljen e abuzimit me substancat psikoaktive? Si përfshihen prindërit e të rinjve që përdorin substanca psikoaktive?</p>
<p>Prindërit</p>	<p>A raportojnë prindërit fëmijët që abuzojnë me substanca psikoaktive apo përpiqen të mbajnë gjithçka të fshehtë brenda familjes? Si e mbështesin prindërit varësinë e fëmijëve të tyre që abuzojnë me substanca psikoaktive? Si sillen prindërit ndaj miqve të fëmijëve të tyre për të cilët e dinë se përdorin substanca psikoaktive?</p>

Njerez te rinj	Cili është qëndrimi i të rinjve ndaj substancave psikoaktive? A provojnë lehtësisht të rinjtë substancat psikoaktive? Cila është nevoja dhe arsyeja e abuzimit me substancat psikoaktive?
-----------------------	---

KAPITULLI 3.5

WORKSHOP TEMATIKE

**SHENDETI
MENDOR**

NJË LETËR PËR TË KUJTUAR

Ky aktivitet është krijuar për të rritur ndërgjegjësimin për çështjet e shëndetit mendor në kohën e COVID-19 dhe kohëve të ndryshme të vështira me të cilat përballet një person, dhe për të rritur ndjeshmërinë duke shkruar një letër mbështetëse për njerëzit që vuajnë nga probleme mendore. Aktiviteti do t'u sigurojë pjesëmarrësve njohuri për lloje të ndryshme njerëzish që luftojnë në mënyra të ndryshme.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Për të rritur ndërgjegjësimin për shëndetin mendor në kohën e COVID-19 • Për të diskutuar çështjet mendore të njerëzve gjatë COVID-19 • Për të rritur ndjeshmërinë për njerëzit që vuajnë nga COVID-19 • Për të zhvilluar aftësi sociale dhe aftësi për të ngushëlluar dhe mbështetur verbalisht
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Lista e personazheve të cilëve do t'u shkruhen letra • Dokumentet • Lapsa • Shenjat
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Trajnuesit duhet të përgatisin përshkrime të shkurtra të personazheve për njerëzit që vuajnë nga problemet e shëndetit mendor (Fletushkë)

UDHËZIME

Trajnuesit prezantojnë temën e seminarit, duke theksuar se pandemia na preku të gjithëve në mënyra të ndryshme, por disa njerëz pësuan probleme serioze psikologjike për shkak të gjithçkaje që ndodhi (izolim, frikë, bllokim, pamundësi për t'u socializuar dhe të ngjashme). Përveç kësaj, njerëzit vuajnë momente të vështira (humbja e dikujt për shkak të sëmundjes, ngacmimi, humbja e një pune, vuajtja e situatës së keqe familjare). Pjesëmarrësit ulen në rreth. Trajnuesit shpjegojnë se çdo pjesëmarrës do të marrë një karakter të caktuar. Çdo pjesëmarrës zgjedh një fletë të rastësishme me përshkrimin e karaktereve. Pjesëmarrësit shkruajnë individualisht një letër ngushëlluese për një personazh imagjinar që zgjodhën, duke e bërë këtë personazh më të njohur “duke i dhënë emrin, vendin e banimit etj.”. Disa letra lexohen me zë të lartë përpara se të paraqesin personazhet të cilëve u kushtuan letra. Grupi diskuton se çfarë mund t'i shtohet letrës, çfarë ata konsiderojnë si çështjen kryesore që përjeton personi dhe çfarë mund ta ngushëllojë atë më së miri. Përveç kësaj, një letër për vetë pjesëmarrësit mund të shkruhet dhe më pas të krahasohet me letrat që ata u shkruan të tjerëve.

PËRSHKRIMI DHE VLERËSIMI:

Workshopa do të përfundojë me diskutimin në të cilin do të përmenden çështjet mendore dhe do të bëhet analiza e thellë e tyre. Për më tepër, pjesëmarrësit me trajnuesit do të diskutojnë mënyra dhe fjalë ngushëlluese që mund të përdoren për t'i bërë të tjerët të ndihen më mirë. Të gjithë do të shqyrtojnë nëse ka qenë e vështirë apo e lehtë të provosh të ndjesh se çfarë mund të përjetojë ky personazh. Trajnuesit mund të bënin pyetjet e mëposhtme: "Si u ndjetë kur shkruanit letrat?", "A ishte e lehtë/e vështirë të ndjeje ndjeshmëri për personazhet?" "A keni mësuar ndonjë gjë të re për emocionet apo ndjeshmërinë?" "Çfarë mësuar për shëndetin mendor në kohë të vështira?" "A keni menduar ndonjëherë se sa njerëz u goditën mendërisht nga pandemia dhe/ose ngjarje të tjera të vështira të jetës?"

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Trajnuesit duhet të jenë mbështetës pasi kjo mund të rezultojë të jetë një seminar shumë emocional. Nëse disa nga pjesëmarrësit nuk duan t'i shkruajnë një letër ngushëlluese personazhit, ai/ajo mori, trajnuesi mund t'i ndihmojë ata të zgjedhin dikë tjetër, për të krijuar personazhin vetë.

FLETËPALOSJE

1. Gjyshja 80-vjeçare, e cila vuan nga vetmia dhe braktisja, nuk e ka parë më familjen e saj që nga fillimi i pandemisë.
2. Gruaja 40 vjeçare që humbi nënën e saj për shkak të COVID-19 dhe tani vuan nga depresioni.
3. Student që ishte asocial para pandemisë dhe vuajti edhe më shumë gjatë bllokimit.
4. Gruaja që vuan çdo ditë dhunë në familje dhe nuk di kujt t'i drejtohet
5. Vajza 26 vjeçe që jeton jashtë vendit për shkak të vështirësive financiare në vendlindje, por ndihet plotësisht e vetme pa familjen e saj.
6. Atlet 22 vjeçar nga një vend i vogël, i cili luan profesionalisht futboll për një klub të famshëm dhe të preferuar evropian, por theu këmbën dhe nuk mund të luajë dhe klubi i tij dëshiron ta shesë.
7. Student që studion jashtë vendit dhe nuk mund të kthehet në atdhe për shkak të një konflikti të armatosur që ka nisur në vendin ku studion.
8. Nënë e re beqare e 2 fëmijëve e cila humbi punën për shkak të më pak punës në dyqanin ku punonte dhe vazhdimisht refuzohet për punën e re.
9. Pronari i dyqanit kinez, i cili nuk ndihet i sigurt në qytetin ku jeton sepse njerëzit shfaqin urrejtje të hapur për shkak të COVID-19.
10. I ri i varur nga substancat psikoaktive që nuk mund të pastrohet.
11. Artist i ri që ka ngecur për 4 muaj disa mijëra milje larg shtëpisë, sepse fluturimet janë anuluar dhe kufijtë janë mbyllur.
12. Student i ri nga një qytet tjetër i vogël, i cili humbi punën e tij me kohë të pjesshme dhe nuk mund të paguajë qiranë e banesës për shkak të financave të pamjaftueshme.
13. Pensionisti që nuk mund të ecë, nuk dilte me ditë të tëra, sepse nuk kishte asistencë për të ecur.
14. Gruaja 32-vjeçare, së cilës disa fqinjë në pallat i vdiqën për shkak të COVID-19, tani ka shumë frikë të dalë jashtë dhe të vuajë nga agorafobia.
15. Vajza 16 vjeçare e cila ishte dëshmitare e të shtënave në shkollën e saj ku humbën jetën një çift shokësh dhe ka frikë të kthehet në të njëjtën shkollë.
16. Mësuesja 56 vjeçare e shkollës së mesme e cila u detyrua të fillonte të përdorte platformat online për mësimin në distancë dhe nuk e kishte përdorur kurrë më parë IT
17. Vajzë 17 vjeçare që ngacmohet në internet dhe ka mendime për vetëvrasje.
18. Gruaja 27 vjeçare e cila ka ngecur në shtetin e huaj për shkak të luftës dhe nuk mund të kthehet në shtëpi.
19. Vajza 21 vjeçare që ngacmohet seksualisht në punë nga shefi i saj dhe që ka frikë ta denoncojë në polici për shkak të lidhjeve të tij në shoqëri.
20. Rom 32 vjeç, i cili vazhdimisht refuzohet kur aplikon për punë, megjithëse ka një diplomë master në ekonomi.

21. Një 30-vjeçar me aftësi të kufizuara fizike, i cili lufton për të hyrë në hapësirat publike dhe transportin, duke kufizuar pavarësinë e tij.
22. Një individ 23-vjeçar që shërohet nga varësia ndaj substancave, i cili përballet me stigmën dhe gjykimin nga komuniteti i tij, duke penguar rrugëtimin e tij të shërimin.
23. Studentja 19-vjeçare e kolegjit përballet me presionin ekstrem akademik dhe ankthin social, duke e bërë të vështirë përballimin e kërkesave të jetës në kolegji.
24. Një prind i vetëm 28 vjeç me dy fëmijë, i stërmbushur nga përgjegjësitë e prindërimit dhe punës, me mbështetje të kufizuar.
25. Një nxënëse e shkollës së mesme 14-vjeçare, e cila është objektiv i ngacmimit dhe ngacmimit si në shkollë ashtu edhe në internet, duke ndikuar në sigurinë e saj mendore dhe emocionale.
26. Një 15-vjeçar që jeton në një zonë të prirur ndaj fatkeqësive natyrore, duke përjetuar ankth për sigurinë e shtëpisë dhe familjes së tij.
27. Një e re 22-vjeçare që përballet me ngacmimet në vendin e punës dhe ndihet e pasigurt në punën e saj.
28. Një vajzë 18-vjeçare, dëshmitare e të shtënave në një kafene lokale, ku vdiq shoqja e saj më e mirë dhe që ka frikë të shkojë në vende publike.
29. Një grua e re 26-vjeçare që ka frikë të angazhohet në lidhje për shkak të mungesës së besimit te burrat; ajo ishte viktimë e pornografisë hakmarrëse – ish i dashuri i saj publikoi në internet fotot e saj nudo.
30. Një gjimnaziste që vazhdimisht ngacmohet dhe tallet përmes videove të Tic-Toc.

TRANSFORMIMI I NEGATIVITETIT

Ky aktivitet do të përdorë teknikën e pohimeve pozitive për të motivuar pjesëmarrësit që të mbajnë një qëndrim më pozitiv ndaj jetës. Pjesëmarrësit do të fitojnë aftësi dhe aftësi të reja se si të transformojnë situatat dhe fjalitë negative në pozitive dhe pohuese dhe të mësojnë se si të gjejnë anën e mirë të çdo situatë.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Për të adoptuar mjete të reja për të kapërcyer mendimet negative dhe ankthioze • Për të mësuar se si të jeni më pozitiv dhe ta përdorni këtë pozitivitet në situata traumatike
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Letra të vogla (madhësia e ngjitesve) • Lapsa
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Përgatitni mjaft letra të vogla për të gjithë pjesëmarrësit (secilit pjesëmarrës duhet t'i jepen të paktën 2 letra) dhe një kuti për mbledhjen e letrave.

UDHËZIME

Shpjegojuni pjesëmarrësve se në këtë sesion ata do të eksplorojnë mënyra të ndryshme për të kapërcyer negativitetin dhe mendime ankthi gjatë kohërave sfiduese. Jepuni pjesëmarrësve material për punë dhe kërkojuni të mendojnë për disa mendime konkrete negative dhe t'i shkruajnë ato. Theksoni se kjo pjesë është anonime dhe se duhet të jenë të sigurtë. Pasi të kenë përfunduar, mblidhni të gjitha përgjigjet në një kuti dhe ndani pjesëmarrësit në grupe dhe shpjegoni atyre se do të duhet të krijojnë pohime pozitive për çdo mendim negativ. Për kontekstin, jepuni atyre shembullin për shndërrimin e mendimit negativ në afirmim pozitiv. Koha e punës në grup duhet të jetë 15-20 minuta. Pasi të kenë përfunduar të gjitha grupet, ata duhet të paraqesin punën e tyre.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Bëjuni pjesëmarrësve pyetjet e mëposhtme:

- Si u ndjetë kur shkruanit mendime negative?
- Sa e vështirë ishte për ju të gjeni pohime për mendimet negative?
- Cili mendim negativ ishte më i vështirë për ju për t'u transformuar?
- A e aplikoni këtë në jetën tuaj të përditshme?
- A ka ndryshuar mendimi juaj për problemet që keni shkruar?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Trajnuesit që po zbatojnë për herë të parë këtë workshop këshillohen që ta bëjnë vetë këtë transformim dhe të mendojnë për problemet e mundshme dhe mendimet negative me të cilat mund të përballen të rinjtë për t'u përgatitur për skenarë të mundshëm. Trajnuesit duhet t'i mbështesin pjesëmarrësit dhe t'i inkurajojnë ata të jenë shumë të sqersur dhe të marrin pjesë aktive në mënyrë që të kenë një numër të madh mendimesh negative të cilat do të transformohen gjatë seminarit.

FLETËPALOSJE - SHEMBULL I TRANSFORMIMIT:

MENDIMET NEGATIVE	DEKLARATA POZITIVE
Kjo është e padurueshme.	Mund të mësoj ta përballoj më mirë këtë.
Ndihem më pak i vlefshëm në krahasim me njerëzit e tjerë.	Unë do t'i lë njerëzit të bëjnë atë që bëjnë. Unë do të ndjek rrugën time të zhvillimit dhe transformimit të brendshëm që ka vlerë të njëjtë. Gjetja e paqes brenda mund të jetë gjithashtu një dhuratë për të tjerët
Po sikur kjo të mos mbarojë kurrë?	Unë do të punoj për këtë hap pas hapi. Nuk kam pse të parashikoj.

LEHTESIMI I STRESIT PËRMES VIZUALIZIMIT

Ky aktivitet do të përdorë metodën e vizualizimit për t'u ofruar pjesëmarrësve mënyra të reja për lehtësimin e stresit. Pjesëmarrësit do të mësojnë se si të kapërcejnë situatat stresuese me metoda të thjeshta të vizualizimit dhe imagjinatës.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Për të adoptuar mjete të reja për lehtësimin e stresit • Për të njohur simptomat e stresit • Për të ngritur shpirtin e pjesëmarrësve dhe për të ndërtuar një qëndrim pozitiv për tejkalimin e stresit në të ardhmen
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Kompjuter • Celulartelefonat • Projektor • Fletushka
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	Përgatitni prezantimin e Mentimeterit. Përgatitni fletëpalosjet dhe vendosini në kutinë e vogël, vendosni karriget në gjysmërreth dhe një karrige përpara tyre.

UDHËZIME

Tregojuni pjesëmarrësve se platforma online "Mentimetri" do të përdoret në fillim të seminarit. Ftoni pjesëmarrësit të bashkohen në platformën Mentimetër për këtë sesion duke përdorur telefonat e tyre celularë. Platforma Mentimetër do të jetë e dukshme në një ekran të projektorit në mur përpara pjesëmarrësve. Një nga bashkë-trajtnuesit do të menaxhojë Mentimetrin nga laptopi i bashkangjitur në projektor. Ftojini pjesëmarrësit të bëjnë brain stormingmbi fjalën "stres" përmes kësaj platforme interaktive. Pjesëmarrësit do të përdorin celularët e tyre për të shkruar të gjitha lidhjet e tyre në fjalën e caktuar dhe fjalët do të shfaqen në ekranin e projektorit. Fjalët që shkruhen më shpesh do të duken më të mëdha se të tjerat dhe ato duhet të diskutohen së shpejti. Pasi pjesëmarrësit e stuhisë së ideve do të qëndrojnë në platformën Mentimeter dhe do të bëjnë një anketë të shkurtër rreth simptomave të stresit, ata do të votojnë për të gjitha simptomat që kanë përjetuar, ose mendojnë se janë simptomat më të shpeshta të stresit dhe pasi të përfundojë votimi, trajtnuesi do të ftojë një pjesëmarrës të jetë vullnetari i parë për pjesën e dytë të këtij sesioni.

Vullnetari do të ulet në karrigen përballë grupit dhe ai/ajo do të zgjedhë një letër me një "vend të lumtur" - vendet e lumtura janë në Fletushkën 1 (p.sh., ishulli në Karaibe, Maja e malit të bukur, etj.). Trajnuesi përgatit paraprakisht vendet e lumtura duke prerë kartat dhe duke u dhënë vullnetarëve që të zgjedhin 1.

Trajnuesi do t'i japë udhëzimet e mëposhtme për vullnetarin dhe pjesën tjetër të grupit: të gjithë pjesëmarrësit duhet të mbyllin sytë dhe të dëgjojnë vullnetarin i cili do ta udhëheqë grupin përmes vizualizimit. Ai/ajo do të përdorë "vendin e lumtur" si pikënisje në historinë e tyre dhe do të vazhdojë të përshkruajë në sa më shumë detaje që të jetë e mundur situatën pa stres që të gjithë duhet të imagjinojnë. Trajnuesi do të inkurajojë vullnetarët që të përdorin imagjinatën dhe humorin e tyre për të krijuar një atmosferë më pozitive për të gjithë pjesëmarrësit. Ky ushtrim duhet të përsëritet disa herë dhe nuk duhet të zgjasë më shumë se 20 minuta.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Kërkojuni pjesëmarrësve të përshkruajnë se si u ndjenë gjatë këtij sesioni, nëse ishin të rehatshëm, nëse ishin në gjendje t'i imagjinonin vërtet ato situata dhe si ndikuan tek ata. Pyetini nëse mendojnë se kjo mund t'i ndihmojë në situata stresuese dhe nëse do ta përdorin këtë metodë në të ardhmen. Trajnuesi duhet të mbyllë seminarin duke shpjeguar se ky lloj mjeti i thjeshtë mund të jetë shumë efektiv në situata stresuese dhe se ata mund ta përdorin atë sa herë të kenë nevojë.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Trajnuesit e kësaj workshope duhet të përgatiten të jenë të parët që do të udhëheqin vizualizimin në rast se nuk ka vullnetarë. Trajnuesit duhet të jenë të kujdesshëm kur fillojnë vizualizimet dhe të kontrollojnë nivelin e të qeshurit të pjesëmarrësve në mënyrë që të mos humbasin kursin e seminarit dhe të ruajnë kontrollin e diskutimit.

FLETËPALOSJE

Ishulli në Karaibe

Maja e malit të bukur

Thellë në pyllin e shiut

Kopsht i bukur në pranverë

Trung druri me oxhak në dimër

Spa me parfum dhe vaj

SHOKU I FRIKESUAR

Ky aktivitet do t'i lejojë pjesëmarrësit të shprehin frikën e tyre në mënyrë anonime dhe të mësojnë se si njerëzit e tjerë do të përballëshin me këto frikë për t'i kapërcyer ato. Pjesëmarrësit do të fitojnë aftësi të reja në tejkalimin e frikës personale duke i vëzhguar ato nga këndvështrime të ndryshme.

Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Për të mësuar rreth frikës personale nga këndvështrime të ndryshme• Të distancohemi nga frika dhe të gjejmë zgjidhjen për t'i kapërcyer ato• Të përvetësojë aftësi për racizimin e frikës dhe tejkalimin e tyre
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Letra të vogla• Lapsa• Kuti• Kthejeni letrën e grafikut
Madhësia:	20-30
Përgatitja:	<p>Përgatitni letër të vogël për secilin pjesëmarrës dhe një kuti për vendosjen e letrave të vogla në të. Shkruani në letrën flipchart pyetjet e mëposhtme të cilat duhet të fshihen derisa moderatori t'ua zbulojë ato pjesëmarrësve.</p> <ul style="list-style-type: none">- Sa realiste është kjo frikë?- Çfarë do të ndodhë nëse frika bëhet e vërtetë?- A mund ta parandaloj që kjo frikë të realizohet?- Nëse po - si?- Nëse jo - çfarë mund të bëj për t'u përballur me pasojat e realizimit të asaj frike?

UDHËZIME

Shpjegojuni pjesëmarrësve se në këtë sesion ata do të mësojnë se si të përballojnë frikën e tyre personale me ndihmën e miqve të tyre. Tregojuni atyre se ata do të marrin përsipër frikën e personave të tjerë për të ndihmuar njëri-tjetrin. Ftojini ata të shkruajnë një frikë të tyre konkrete dhe ta vendosin letrën në kuti, më pas ata duhet të marrin një letër nga kutia (në rast se ata zgjedhin letrën e tyre do të marrin një tjetër) dhe u jepni pak kohë për të menduar për këtë frikë dhe të vendosin veten në vendin e personit që ka frikë nga ajo që është shkruar në letër. Kënaquni me pjesëmarrësit fletën e tabelës me pyetjet e mëposhtme:

- Sa realiste është kjo frikë?
- Çfarë do të ndodhë nëse frika bëhet e vërtetë?
- A mund ta parandaloj që kjo frikë të realizohet?
- Nëse po - si?
- Nëse jo - çfarë mund të bëj për t'u përballur me pasojat e realizimit të asaj frike?

Jepuni pjesëmarrësve disa minuta për t'iu përgjigjur këtyre pyetjeve.

Pas kësaj, kur të gjithë të kenë mbaruar, formoni grupe të vogla prej 3-4 personash, detyra e të cilëve do të jetë të diskutojnë frikën që kanë zgjedhur dhe të nxjerrin strategji / veprime / këshilla për të përballuar këtë frikë. Jepuni grupeve 10-15 minuta për këtë. Kur të mbarojnë të gjitha grupet, ata duhet të paraqesin atë që kanë bërë: një person që kapi frikën, e lexon atë me zë të lartë, u përgjigjet pyetjeve dhe prezanton strategjitë për përballimin e kësaj frike që ka dalë nga grupi. Më pas në grup lexon frikën tjetër derisa i gjithë grupi të prezantojë frikën dhe strategjitë. Aktiviteti përfundon kur të gjitha grupet prezantojnë punën e tyre.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Pyetni pjesëmarrësit se si u ndjenë kur shkruanin frikën e tyre dhe si u ndjenë ndërsa pjesëmarrësit e tjerë i paraqitën frikën e tyre. Pyetini nëse mendimet e tyre për frikën e tyre kanë ndryshuar dhe nëse po, a do të zbatojnë strategjitë e sugjeruara në jetën e tyre.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIN

Mbani në mend se disa nga frikat mund të shkaktojnë emocione negative dhe të trishtueshme për disa pjesëmarrës dhe jini të kujdesshëm si gjatë prezantimit ashtu edhe gjatë diskutimit. Theksoni se ky është një vend i sigurt për pjesëmarrësit që të ndajnë emocionet e tyre, por se ata nuk janë të detyruar të ndajnë publikisht frikën dhe ndjenjat personale. Nxitini të jenë të sqartë dhe të shprehën sa më shumë që të mundën për të zhvilluar diskutime cilësore dhe për të pasur mundësinë të vëzhgojnë zgjidhjet dhe sugjerimet për tejkalimin e frikës së tyre nga një këndvështrim tjetër.

KAPITULLI 4

WORKSHOP KREATIVE

KAPITULLI 4.1

WORKSHOP KREATIVE

FOTOGRAFI KONCEPTUALE 1

Workshop e fotografisë konceptuale përbëhen nga 4 workshop të veçanta në të cilat pjesëmarrësit njihen gradualisht me temat që trajtojmë dhe mënyrën se si do ta prezantonin këtë temë përmes përmbajtjes fotografike. Workshopa e parë në këtë grup i dedikohet prezantimit të projektit, njohjes me pjesëmarrësit dhe prezantimit të temave me të cilat po punojmë.

Tema:	Ajo vlen për të gjitha segmentet e sigurisë: dhunën e bashkëmoshatarëve, bullizmin kibernetik, abuzimin me substancat psikoaktive, diskriminimin dhe shëndetin mendor të të rinjve
Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmoshatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor.• Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurta përmes shprehjes kreative• Të motivojë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve• Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Letër flipchart• Shënues
Madhësia e grupit:	5-8 (nëse grupi është më i madh, ndajeni në grupe më të vogla)
Përgatitja:	Përpara fillon workshopa, përgatitni letrën e flipçartës dhe shënuesit

UDHËZIME

Metodat krijuese në punën me të rinjtë mund të organizohen në 2 mënyra:

1. Workshop kreative si pjesë e një trajnimi
2. Workshop të pavarura krijuese

SITUATA 1: WORKSHOPET KREATIV SI PJESË TË TRAJNIMI

Nëse trajnuesit organizojnë workshop kreative si pjesë e trajnimit, workshopet tematike për segmente të caktuara të sigurisë së të rinjve tashmë janë zbatuar dhe pjesëmarrësit fitojnë njohuri për segmentin përkatës. Për më tepër, pjesëmarrësit e njohin njëri-tjetrin, por është e mundur që ata të mos e njohin trajnuesin (ët).

Për këtë arsye, trajnuesit e nisin seminarin e parë duke u prezantuar dhe se roli i tij/saj do të jetë t'u transferojë atyre aftësitë dhe kompetencat për përdorimin e fotografisë si një mjet koncepti për promovimin e sigurisë së të rinjve në lidhje, për shembull, me mbrojtjen mendore. shëndetin.

Aktiviteti tjetër është njohja me pjesëmarrësit, në të cilin të gjithë pjesëmarrësit duhet të ngrihen në këmbë dhe të formojnë një rreth. Duke filluar nga trajnuesi, çdo person duhet të thotë emrin e tij dhe të emërojë kafshën, emri i të cilit fillon me shkronjën e parë të emrit të personit që prezantohet. Pasi të thonë emrin e tyre dhe mbiemrin (p.sh. Petar Pozitiv), të gjithë pjesëmarrësit duhet të përsërisin emrin dhe mbiemrin e personit që prezantohet, pas së cilës personi tjetër në rreth prezantohet derisa të gjithë në grup të prezantohen.

Pas prezantimit të trajnuesve dhe pjesëmarrësve, trajnuesit prezantojnë metodën e fotografimit dhe se si mund të përdoret si një mjet koncepti për promovimin e sigurisë së të rinjve në lidhje me, për shembull, mbrojtjen nga dhuna e bashkëmoshatarëve. Trajnuesit shpjegojnë në detaje pse fotografia është e dobishme, pse është efektive dhe theksojnë popullaritetin që fotografitë kanë tek të rinjtë. Trajnuesit gjithashtu diskutojnë me pjesëmarrësit nëse kanë ndonjë përvojë në krijimin e fotove konceptuale dhe nëse po, çfarë lloji, çfarë pajisje kanë përdorur, çfarë lloj fotografish kanë krijuar dhe të ngjashme.

Aktiviteti i radhës ka të bëjë me temën që do të trajtohet gjatë këtij grupi të workshopve. Trajnuesit duhet të bëjnë brain storming mbi temën e sigurisë së të rinjve, çfarë mendojnë fillimisht pjesëmarrësit kur dëgjojnë termin siguria e të rinjve. Trajnuesit i shkruajnë të gjitha përgjigjet në fletë letre dhe diskutojnë përgjigjet e tyre.

PËRSHKRIMI DHE VLERËSIMI:

Bëni pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë mendoni për seancën e sotme?
- Sa keni qenë në dijeni të gjithë informacionit që keni dëgjuar gjatë këtij sesioni?
- Si ndiheni, a ndiheni rehat me njëri-tjetrin në grup?

Në fund të sesionit, trajnuesit duhet të shpjegojnë se nga seminari i ardhshëm e tutje ata do të fillojnë me procesin krijues të prodhimit të produkteve Concept Photo.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Trajnuesit e workshopve kreative për fotografinë duhet të kenë njohuri dhe përvojë në përdorimin e fotografisë.

SITUATA 2: KRIJUES TË PAVARUR WORKSHOP-ESH

Nëse workshop kreative nuk janë pjesë e trajnimit, por organizohen në mënyrë të pavarur, për shembull si punë e rregullt e organizatës rinore, trajnuesit e fillojnë workshopnë e parë duke ua prezantuar projektin pjesëmarrësve, cilat tema mbulon projekti dhe cilat aktivitete janë planifikuar. nga projekti.

Aktiviteti tjetër është njohja me pjesëmarrësit, në të cilin të gjithë pjesëmarrësit duhet të ngrihen në këmbë dhe të formojnë një rreth. Duke filluar nga trajnuesi, çdo person duhet të thotë emrin e tij dhe të emërojë kafshën, emri i të cilit fillon me shkronjën e parë të emrit të personit që prezantohet. Pasi të thonë emrin dhe mbiemrin (p.sh. Petar Pozitiv), të gjithë pjesëmarrësit duhet të përsërisin emrin dhe mbiemrin e personit që prezantohet, pas së cilës personi tjetër në rreth prezantohet derisa të gjithë në grup të prezantohen.

Aktiviteti i radhës ka të bëjë me temën që do të trajtohet gjatë këtij grupi të workshopve. Trajnuesit duhet të bëjnë brain stormingmbi temën e sigurisë së të rinjve, çfarë mendojnë fillimisht pjesëmarrësit kur dëgjojnë termin siguria e të rinjve. Trajnuesit i shkruajnë të gjitha përgjigjet në fletë letre dhe diskutojnë përgjigjet e tyre.

Aktiviteti i radhës është njohja më shumë me temat që do të përpunohen përmes workshopve krijuese. Nëse trajnuesit punojnë në temën e diskriminimit, ata duhet të zgjedhin një ose dy workshop (në varësi të kohës që kanë) nga manuali në seksionin Segmenti: Diskriminimi. Trajnuesit zbatojnë workshop (et) e përzgjedhura në mënyrë që pjesëmarrësit të fitojnë njohuri dhe informacion bazë rreth temës që do të trajtojnë përmes workshopve krijuese.

PËRSHKRIMI DHE VLERËSIMI:

Bëni pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë mendoni për seancën e sotme?
- Sa keni qenë në dijeni të gjithë informacionit që keni dëgjuar gjatë këtij sesioni?
- Si ndiheni, a ndiheni rehat me njëri-tjetrin në grup?

Në fund të sesionit, trajnuesit duhet të shpjegojnë se nga seminari i ardhshëm e tutje ata do të fillojnë me procesin krijues të prodhimit të produkteve Concept Photo.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Trajnuesit e workshopve kreative për fotografinë duhet të kenë njohuri dhe përvojë në përdorimin e fotografisë.

FOTOGRAFI KONCEPTUALE 2

Përmes workshopsë së dytë pjesëmarrësve do t'u prezantohet i gjithë procesi krijues i krijimit të një foto koncepti dhe pajisje fotografike në dispozicion. Ky seminar do të mbulojë hulumtimin e pjesëmarrësve rreth temave që duan të përdorin si temë në fotot e tyre. Ata do të dalin me skenën e historisë dhe planin e detajuar për krijimin e fotove të tyre konceptuale.

Tema:	Ajo vlen për të gjitha segmentet e sigurisë: dhunën e bashkëmoshatarëve, bullizmin kibernetik, abuzimin me substancat psikoaktive, diskriminimin dhe shëndetin mendor të të rinjve
Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmoshatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor.• Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurta përmes shprehjes kreative• Të motivojë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve• Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Letra të zbrazëta• Stilolapsa• Shenjat• Pajisjet fotografike (kamera, drita, telefona dhe të ngjashme)• Laptopë/kompjutera për editim
Madhësia e grupit:	5-8 (nëse grupi është më i madh, ndajeni në grupe më të vogla)
Përgatitja:	Përpara se të fillojë seminari, përgatitni pajisjet e disponueshme për regjistrimin e fotografive për prezantim.

UDHËZIME

Ky seminar fillon me prezantimin e procesit krijues të krijimit të një fotografie konceptuale. Shpjegoni se ky proces ka 5 hapa:

1. Vizioni dhe ideja– secili pjesëmarrës duhet të krijojë një ide për një foto, duhet të mendojë për përmbajtjen e fotografisë, audiencën e synuar, çfarë emocionesh duan të ngjallin, cilin mesazh duan të dërgojnë me një foto

2. **Zgjidh një të preferuar**– secili ndan idetë e tij/saj për stuhi mendimesh. Kjo është koha kur secili si grup përzgjedh dhe shtjellon idetë që i ka gjetur të përshtatshme për të krijuar.

3. **Bëni një histori**– të ndarë në dyshë pjesëmarrësit duhet të krijojnë një plan të plotë për të bërë foton koncept që ata zgjedhën. Së bashku me ndihmën e trajnuesve, ata duhet të krijojnë një pamje të detajuar të skenave fotografike, çdo skenë duhet të planifikohet së bashku me detaje teknike si vendndodhja e xhirimit, aktorët, idetë e postimit (duke shtuar efekte, slogane etj.).

4. **Marrja e fotove**– krijimi i një grupi të planifikuar dhe fillimi i shkrepjes së fotove. Së bashku me trajnuesit pjesëmarrësit do të vendosin se kush do të përdorë kamerën, pjesëmarrësit e tjerë mund të jenë aktorë në skenën e fotografisë dhe nëse kanë nevojë për ndonjë person specifik për foton e tyre, ata lejohen të ftojnë këdo që është i gatshëm të jetë pjesë e këtij procesi.

5. **Redakto**– faza e fundit e krijimit të një foto koncepti. Pjesëmarrësve do t'u prezantohet softueri i redaktimit të fotografive, së bashku me trajnuesit, së pari do të përzgjedhin fotot që duan të modifikojnë dhe do të krijojnë fotot konceptuale që kanë planifikuar.

Pas prezantimit të procesit të fotografimit, trajnuesit do të prezantojnë pajisjet fotografike. Pjesëmarrësit duhet të informohen për kamerat, lentet, dritat, etj., në mënyrë që të kenë parasysh se çfarë lloj fotosh mund të bëjnë me pajisjet në dispozicion. Produktet koncept mund të fotografohen me të gjitha kamerat dixhitale, analoge, polaroid etj. dhe telefonat celularë që disponon trajneri, si dhe kamerat dhe celularët e pjesëmarrësve nëse i kanë sjellë në workshop për këtë qëllim.

Gjatë këtij seminari, pjesëmarrësit do të punojnë në tre hapat e parë të procesit krijues: vizionin dhe idenë, zgjedhjen e të preferuarit dhe krijimin e skenës së fotografisë.

Duke filluar me "vizionin dhe idenë", çdo pjesëmarrës duhet të marrë një letër të bardhë dhe një stilolaps. Ata kanë 30 minuta kohë për të krijuar ide për një foto koncepti mbi segmente të ndryshme të sigurisë së të rinjve. Gjatë stuhisë së ideve, pjesëmarrësit lejohen të përdorin platforma online (të tilla si Pinterest) për të eksploruar shembuj të fotove konceptuale për tema të dhëna. Atyre duhet t'u kujtohet të mendojnë për audiencën e synuar, emocionet dhe mesazhin që duan të dërgojnë me këtë produkt konceptual fotografik. Trajnuesit u kujtojnë pjesëmarrësve të shkruajnë të gjitha idetë në letër, në mënyrë që t'i paraqesin ato më lehtë pa harruar diçka. Në rast se pjesëmarrësit nuk kanë një ide për një produkt fotografik për një temë të caktuar, moderatori u tregon atyre shembuj shtesë të fotove koncept për një çështje të caktuar.

Kalimi te "zgjedhja e një të preferuari". Një nga një pjesëmarrësit do të paraqesin idetë e tyre për foto dhe të tjerët do t'i komentojnë ato. Në këtë fazë së bashku ata do të përpunojnë idetë e njëri-tjetrit dhe madje do të bashkojnë disa prej tyre. Me ndihmën e trajnuesve në këtë hap ata duhet të zgjedhin dhe të dalin me idetë që do të prodhohen më vonë. Në rast mosmarrëveshjeje ndërmjet pjesëmarrësve, trajnuesit janë të detyruar të lejojnë një diskutim të shkurtër rreth fotove konceptuale midis pjesëmarrësve, në mënyrë që ata të arrijnë vetë në një zgjidhje konkrete dhe t'i drejtojnë ata drejt fotografisë konceptuale që përmban ide të të dyjave (ose më shumë). pjesëmarrësit.

Tani është koha për të "bërë një histori". Pjesëmarrësit duhet të ndahen në dyshe dhe secila dyshe duhet të zgjedhë konceptet që do të zhvillohen. Detyra e tyre është të krijojnë një plan të detajuar të krijimit të fotos së konceptit. Ata duhet të krijojnë pamjen e plotë të skenave fotografike, mënyrën e fotografimit për secilën skenë, vendndodhjen e xhirimeve, kostumet, rekuizitat, aktorët dhe postproduksionin. Në këtë fazë, trajnuesit duhet të jenë në komunikim të vazhdueshëm me secilën palë dhe t'i këshillojnë ata për të gjitha problemet e mundshme ose kufizimet teknike në planin e tyre, në mënyrë që ai të mund të modifikohet menjëherë.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Në këtë pjesë të workshopsë, pjesëmarrësit prezantojnë planet e tyre me pjesën tjetër të grupit. Trajnuesit duhet të kërkojnë nga të tjerët të japin mendimin e tyre për idetë e paraqitura.

Bëjuni atyre pyetjet e mëposhtme:

- Sa jeni të kënaqur me punën tuaj sot?
- Cila ishte më e vështira dhe cila ishte më e lehta?
- Sa e vështirë ishte të zhvilloje një ide fotografie?
- Po prisni me padurim shkrepjen e fotografive?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Në shumë raste, pjesëmarrësit fillojnë me një ide dhe plan ambicioz dhe trajnuesit duhet të tërheqin vëmendjen për këtë dhe t'i këshillojnë pjesëmarrësit të jenë më konkretë dhe të zgjedhin mënyra më të thjeshta për të përcjellë një mesazh të caktuar përmes fotografive.

FOTOGRAFI KONCEPTUALE 3

This workshop is all about organizing and executing the shooting of the photos according to the plans created in the previous workshop.

Tema:	Kjo workshop ka të bëjë me organizimin dhe realizimin e shkrepjes së fotove sipas planeve të krijuara në workshopnë e mëparshme.
Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmohatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor. • Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurta përmes shprehjes kreative • Të motivojë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve • Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Pajisje fotografike (kamera, drita, telefona dhe të ngjashme) • Props
Madhësia e grupit:	5-8 (nëse grupi është më i madh, ndajeni në grupe më të vogla)
Përgatitja:	Trajnuesit duhet të sigurohen që bateritë në të gjitha pajisjet elektronike të jenë plotësisht të ngarkuara, mbështetësit për të gjitha fotot duhet të jenë gati.

UDHËZIME

Aktiviteti i parë në këtë workshop është përgatitja e të gjitha rekuizitave dhe kompleteve të nevojshme për shkrepjen e fotografive (për shembull - miell, shiringë me gjilpërë, karamelë të madhësive të ndryshme që të kujtojnë drogën dhe të tilla për një foto koncepti për abuzimin e substancave psikoaktive. nuanca grimi të kuqe të errët, blu, jeshile dhe të verdha për të lyer mavijosjet dhe lëndimet e fytyrës për të trajtuar temën e dhunës së bashkëmohatarëve e kështu me radhë). Pjesëmarrësit së bashku krijojnë të gjithë materialin e nevojshëm dhe me ndihmën e trajnuesve krijojnë setin dhe përcaktojnë pozicionin e kamerës në raport me hapësirën. Pak para xhirimeve ka një bisedë me pjesëmarrësit se cilët do të jenë aktorët e fotove përmes së cilës përcaktohet se çfarë pritet konkretisht prej tyre.

Në varësi të strukturës së pjesëmarrësve në grup, fotografimi mund të bëhet individualisht ose njëkohësisht. Nëse ka njerëz në grup që kanë përvojë në shkrepjen e fotografive, ata mund të marrin rolin e udhëheqësit dhe njëkohësisht të shkrepin disa foto në të njëjtën kohë. Roli i trajnuesve në këtë workshop është të ndihmojnë logjistikisht çdo grup, të ndihmojnë në organizimin e setit dhe të këshillojnë se si shkrepja e fotografive mund të zbatohet në mënyrë sa më efikase. Duhet pasur kujdes që të sigurohet që secila foto të bëhet në mënyrë adekuate dhe që gjithçka e planifikuar në lidhje me skenën e fotografisë është bërë. Çdo foto duhet të shkrepet me durim dhe të përsëritet derisa të plotësojë kriteret e përcaktuara.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Trajnuesit duhet të ftojnë pjesëmarrësit të flasin për përvojën e tyre në shkrepjen e fotografive. Trajnuesit duhet t'i pyesin ata për sfidat me të cilat u përballën gjatë xhirimeve, cili ishte mendimi i tyre për xhirimet, nëse mendonin se materiali fotografik ishte mjaft i mirë për të përmbushur nevojat e tyre për të bërë foto koncepte që ata kishin planifikuar.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Trajnuesit duhet të inkurajojnë dhe mbështesin pjesëmarrësit që të shkrepin foto siç kanë planifikuar, duke e përsëritur shkrepjen disa herë derisa të arrijnë rezultatet e planifikuara dhe fotot me të cilat do të jenë të kënaqur.

FOTOGRAFI KONCEPTUALE 4

Ky workshop ka të bëjë me organizimin dhe realizimin e shkrepjes së fotove sipas planeve të krijuara në workshopnë e mëparshme.

Tema:	Ajo vlen për të gjitha segmentet e sigurisë: dhunën e bashkëmoshatarëve, bullizmin kibernetik, abuzimin me substancat psikoaktive, diskriminimin dhe shëndetin mendor të të rinjve
Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmoshatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor. • Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurta përmes shprehjes kreative • Të motivojë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve • Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Laptopë • Smartphone • Softuer për redaktimin e fotografive
Madhësia e grupit:	5-8 (nëse grupi është më i madh, ndajeni në grupe më të vogla)

UDHËZIME

Në fillim të kësaj workshope pjesëmarrësit do të marrin të gjitha materialet fotografike që kanë krijuar dhe detyra e tyre është të zgjedhin fotot më të mira që do të përdoren në produktet e fotografisë me koncept final.

Pasi të përzgjidhet materiali më i mirë fotografik, pjesëmarrësit, me ndihmën e trajnuesve, mund të fillojnë me redaktimin e fotografive. Njësoj si në workshopnë e mëparshme, nëse në një grup ka pjesëmarrës që kanë njohuri dhe përvojë në procesin e editimit të fotografive, ata mund të marrin rolin e një drejtuesi dhe të fillojnë me postproduksionin, njëkohësisht me trajnuesit.

Redaktimi i fotografive mund të bëhet në laptopë ose smartphone, në varësi të kërkesave teknike të vetë një foto koncepti. Ka programe të ndryshme të redaktimit të fotografive që mund të përdoren (propozohet Adobe Photoshop). Softueri i zgjedhur duhet t'u prezantohet pjesëmarrësve dhe trajnuesit duhet t'u tregojnë të gjithëve bazat e redaktimit të fotografive (p.sh. korigjimi i ekspozimit, prerja, heqja e pikave ose elementeve të padëshiruara, shtimi i tekstit, rregullimi i ngjyrave, luajtja me fokusin etj.) dhe të gjithë pjesëmarrësit duhet të marrin rolin e tyre në procesin e redaktimit të fotografive.

Për disa detyra të ndërlikuara që kërkojnë disa njohuri të aftë, trajnuesit ose pjesëmarrësit me përvojë do të marrin përsipër dhe detyra e pjesëmarrësve të tjerë është të monitorojnë nëse gjithçka po shkon sipas planit dhe t'i çojë redaktorët drejt produkteve përfundimtare. Nëse kërkohet nga rregullat e dukshmërisë, trajnuesi duhet t'u kujtojë pjesëmarrësve se në produktin e konceptit përfundimtar, është e nevojshme të vendosni logon e donatorit (sipas rregullave të dukshmërisë), logon e organizatës që zbaton projektin, logot e organizatat partnere të projektit dhe logon e vetë projektit. Kur krijoni një foto konceptuale, shtohet një slogan, të cilin pjesëmarrësit e konsiderojnë të përshtatshëm për produktin foto konceptual dhe e lidh atë me dukshmërinë e rëndësisë së problemeve të caktuara (foto koncepti mund, për shembull, të përmbajë statistika zyrtare me një burim). Një slogan/statistikë zyrtare i shtohet fotos së konceptit në mënyrë që një grup specifik i synuar të mund të njohë një mesazh të qartë dhe efektiv. Pas përfundimit të redaktimit të të gjitha fotove konceptuale, është koha për prezantim. Të gjitha fotot e prodhuara duhet të mblidhen në një vend dhe t'u paraqiten pjesëmarrësve në një lloj ekrani të madh si një videoprojektor ose një monitor më i madh. Çdo foto koncepti duhet t'u shfaqet pjesëmarrësve dhe më pas të shpjegohet nga grupi që e ka bërë atë dhe të diskutohet rreth saj nga pjesa tjetër e grupit. Pjesëmarrësit duhet të flasin për mendimin e tyre për fotot, nëse u pëlqen apo jo, nëse mesazhi që ajo foto synonte të përcillte ishte i qartë apo jo.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Trajnuesit duhet të pyesin pjesëmarrësit:

- Si ndiheni për fotot që keni krijuar?
- Jeni të kënaqur dhe krenarë për to apo jo?
- Çfarë do të kishit bërë ndryshe tani kur shihni fotot tuaja në ekran?
- Çfarë njohurish të reja keni marrë dhe a do t'i përdorni ato në të ardhmen?
- Si ishte përvoja juaj e përgjithshme për këtë grup seminaresh?
- A keni pasur nje kohe te mire?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Trajnuesit duhet të ndihmojnë pjesëmarrësit gjatë pjesës së postprodhimit pasi kërkon njohuri teknike rreth softuerit që përdoret. Idetë dhe kontributet nga pjesëmarrësit duhet të pranohen. Trajnuesit duhet të inkurajojnë pjesëmarrësit në përdorimin e kësaj metode dhe t'u kujtojnë atyre se nuk është gjithmonë një kërkesë që të keni pajisje të shtrenjta për të krijuar një foto koncepti efektive dhe se telefonat inteligjentë që janë të disponueshëm për të gjithë janë një mjet veçanërisht i mirë për këtë.



Shembuj të mjeteve krijuese të zhvilluara përmes Punëtorive të **Fotografisë Konceptuale**.

KAPITULLI 4.2

KONCEPT GRAFIKA

GRAFIKA KONCEPTUALE 1

Workshop e koncept grafikës përbëhen nga 3 workshop të veçanta në të cilat pjesëmarrësit njihen gradualisht me temat me të cilat trajtojmë dhe mënyrën se si do ta prezantonin këtë temë përmes përmbajtjes grafike. Workshopa e parë në këtë grup i dedikohet prezantimit të projektit, njohjes me pjesëmarrësit dhe prezantimit të temave me të cilat po punojmë.

Tema:	Ajo vlen për të gjitha segmentet e sigurisë: dhunën e bashkëmoshatarëve, bullizmin kibernetik, abuzimin me substancat psikoaktive, diskriminimin dhe shëndetin mendor të të rinjve
Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmoshatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor.• Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurta përmes shprehjes kreative• Të motivojë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve• Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Letër flipchart• Shënues
Madhësia e grupit:	5-8 (nëse grupi është më i madh, ndajeni në grupe më të vogla)
Përgatitja:	Përpara fillon workshopa, përgatitni letrën e flipçartës dhe shënuesit

UDHËZIME

Nëse trajnuesit organizojnë workshop kreative si pjesë e trajnimit, workshoptë tematike për sigurinë e të rinjve tashmë janë realizuar dhe pjesëmarrësit fitojnë njohuri për temat përkatëse. Për më tepër, pjesëmarrësit e njohin njëri-tjetrin, por është e mundur që ata të mos e njohin trajnuesin (ët).

Nëse është kështu, trajnuesit e nisin workshopnë e parë duke u prezantuar dhe se roli i tij/saj do të jetë t'u transferojë atyre aftësitë dhe kompetencat për përdorimin e grafikës si një mjet koncepti për promovimin e shkrim-leximit mediatic.

Pas prezantimit të trajnuesve, trajnuesit prezantojnë metodën e grafikës dhe mënyrën se si mund të përdoret si mjet koncepti për promovimin e shkrim-leximit mediatik. Trajnuesit shpjegojnë në detaje pse grafika është e dobishme, pse është efektive dhe theksojnë popullaritetin që grafika ka tek të rinjtë.

Më pas trajnuesit u kërkojnë pjesëmarrësve të prezantojnë veten (emri, diçka për veten e tyre). Trajnuesit gjithashtu diskutojnë me pjesëmarrësit nëse ata kanë ndonjë përvojë në krijimin e grafikës konceptuale dhe nëse po çfarë lloji, çfarë pajisje kanë përdorur, çfarë lloji të grafikës kanë krijuar dhe të ngjashme.

Aktiviteti i radhës ka të bëjë me temën që do të trajtohet gjatë këtij grupi të workshopve. Trajnuesit duhet të bëjnë "brainstorming" mbi temën e sigurisë së të rinjve, çfarë mendojnë së pari pjesëmarrësit kur dëgjojnë këtë term. Trajnuesit i shkruajnë të gjitha përgjigjet në fletë letre dhe diskutojnë përgjigjet e tyre. Trajnuesit e mbyllin këtë pjesë duke dhënë shembuj se si disa nga gjërat e përmendura përmes stuhisë së ideve mund të paraqiten përmes grafikës.

VLERËSIMI DHE PËRSHKRIMI:

Trajnuesit e përfundojnë seminarin me analizë dhe vlerësim. Ata bëjnë pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë mendoni për seancën e sotme?
- Si ndiheni, ndiheni rehat me njëri-tjetrin në grup?
- Sa keni qenë në dijeni të gjithë informacionit që keni dëgjuar gjatë kësaj seance?
- Si mund të kontribuojë grafika në promovimin e shkrim-leximit mediatik?
- Sa i sigurt ndiheni për të zhvilluar grafikë konceptuale?

Në fund të sesionit, trajnuesit duhet të shpjegojnë se nga seminari i ardhshëm e në vazhdim ata do të fillojnë me procesin krijues të prodhimit të produkteve grafike Concept.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT:

Trajnuesit e workshopve krijuese për grafikë duhet të kenë njohuri dhe përvojë në përdorimin e grafikës.

GRAFIKA KONCEPTUALE 2

Përmes workshopsë së dytë pjesëmarrësve do t'u prezantohet i gjithë procesi krijues i krijimit të grafikës konceptuale dhe materialit në dispozicion. Ky seminar do të mbulojë hulumtimin e pjesëmarrësve rreth temave që ata duan të përdorin si temë në grafikat e tyre konceptuale. Ata do të dalin me idetë dhe planin e detajuar për krijimin e grafikëve të tyre konceptuale.

Tema:	Ajo vlen për të gjitha segmentet e sigurisë: dhunën e bashkëmoshatarëve, bullizmin kibernetik, abuzimin me substancat psikoaktive, diskriminimin dhe shëndetin mendor të të rinjve
Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmoshatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor.• Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurta përmes shprehjes kreative• Të motivojë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve• Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë
Materiale:	Metodat grafike konceptuale mund të jenë kolazh, kolazh dixhital, vizatim, pikturë, linoprerje, pikturë dixhitale, etj. Në varësi të konceptit të metodës grafike që trajnesit duan të bëjnë me pjesëmarrësit, mund të përdoren lloje të ndryshme materialesh.
Materiali themelor:	<ul style="list-style-type: none">• Letra të zbrazëta• Stilolapsa• Shënues• Laptopë/kompjuterë për editim• Materiali grafik (në varësi të përvojës në grup, vendosni metodën grafike)
Madhësia e grupit:	5-8 (nëse grupi është më i madh, ndajeni në grupe më të vogla)
Përgatitja:	Përpara fillimit të seminarit, përgatitni materialin grafik të disponueshëm për prezantim.

Materiali grafik (në varësi të përvojës në grup, vendosni metodën grafike)

<p>KOLAZH (Vështirësia: e thjeshtë)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Lloje të ndryshme letre për bazën dhe elementët e kolazhit -Gazeta e printuar dhe fotografi që mund të priten dhe rregullohen brenda kolazhit -Materialet ngjitëse të tilla si shkopinj ngjitës, ngjitës të lëngshëm, shirit të dyanshëm ose ngjitës me spërkatje për të ngjitur elementë kolazhi në bazë. -Gërshtë ose thikë artizanale -Bojë dhe shënues për shtimin e detajeve në kolazh -Mat prerëse -Skaner
<p>KOLAZH DIGJITAL (Vështirësia: e thjeshtë)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Laptopë/kompjutera -Softuer për modifikimin e imazheve (Adobe Photoshop, Adobe Illustrator, GIMP (GNU Image Manipulation Program), Procreate, Canva...) -Imazhe dixhitale (Foto pa të drejtë autoriale, imazhe personale) -Fotografitë pa të drejtë të autorit pa pagesë mund të shkarkohen nga faqet e internetit të tilla si Pexels / Vecteezy / Freepik / Morguefile / Pixabay / Stockvault / Rawpixel
<p>VIZATIM (Vështirësia: komplekse)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Lapsa grafiti të klasave të ndryshme (p.sh., 2H, HB, 2B, 4B, 6B) për nivele të ndryshme të fortësisë dhe errësirës në vija. -Mprehesë lapsash -Gomë -Letër vizatimi (p.sh., letër e lëmuar për vizatime me laps, letër me teksturë për vizatime me qymyr ose pastel) -Lapsa me ngjyra -Pastela të buta ose vaji -Shënues me bazë alkooli ose shënues me bazë uji për vija të theksuara -Lapsa me bojëra uji
<p>PIKTURA (Vështirësia: e moderuar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Furça (përmasa dhe lloje të ndryshme furçash për teknika të ndryshme) -Paleta -Sipërfaqe lysterjeje (penele kanavacë/lloje të ndryshme letre për pikturë) -Bojë (bojë akrilike / bojë vaji / bojë uji / tempera etj.) -Materiale vizatimi (lapsa, gomë, mprehesë lapsash) -Shirit maskimi -Enë me ujë

<p>LINOKUT (Vështirësia: e thjeshtë)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Blok linoleumi -Mjete gdhendjeje (prerëse linoleumi) -Bojë për printim -Rul boje -Letër -Paleta -Pajisje mbrojtëse
<p>PIKTURA DIGJITALE (Vështirësia: e moderuar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Laptopë / kompjuterë / tabletë grafikë -Program kompjuterik për pikturë dixhitale (Adobe Photoshop, Corel Painter, Clip Studio Paint, Procreate, Krita, Autodesk Sketchbook, Canva...)
<p>ART GRAFITI (Vështirësia: e thjeshtë)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Shabllone të printuara / Mylar për vizatimin e shablloneve -Thika e përdorimit / Thika precize -Sipërfaqja e prerjes -Spërkatni bojë -Shirit maskimi -Sipërfaqja e shabllonit (pambuk natyral, liri, letër)

UDHËZIME

Ky seminar fillon me prezantimin e procesit krijues të krijimit të një grafike konceptuale. Shpjegoni se ky proces ka 5 hapa:

1. **Vizioni dhe ideja**– çdo pjesëmarrës duhet të krijojë një ide për një grafikë, duhet të mendojë për përmbajtjen grafike, audiencën e synuar, çfarë emocionesh duan të ngjallin, çfarë mesazhi duan të dërgojnë me një grafikë.
2. **Zgjidh një të preferuar**– secili ndan idetë e tij/saj për stuhi mendimesh. Kjo është koha kur secili si grup përzgjedh dhe shtjellon idetë që i ka gjetur të përshtatshme për të krijuar.
3. **Sesion grafike** –Trajnuesi shpjegon metodën grafike të konceptit të zgjedhur dhe teknikat e metodave. Pjesëmarrësit po bëjnë grafikën e tyre konceptuale me materialin e dhënë.
4. **Redakto**– faza e fundit e krijimit të grafikës së konceptit. Softueri i redaktimit të grafikëve do t'u prezantohet pjesëmarrësve, së bashku me trajnuesit, ata së pari do të zgjedhin grafikën që duan të modifikojnë dhe do të krijojnë grafikë konceptuale që kanë planifikuar.

Pas prezantimit të procesit grafik, trajnuesit do të ofrojnë një pasqyrë të pajisjeve dhe materialit. Pjesëmarrësit do të marrin informacion në lidhje me lapsat, kanavacat, llojet e letrës, pajisjet për ngjyrosje dhe materiale të tjera.

Duke filluar me “vizionin dhe idenë”, secili pjesëmarrës duhet të marrë një letër të zbrazët dhe një stilolaps dhe duhet të dalë me ide për grafikë konceptuale në segmente të ndryshme të sigurisë së të rinjve. Gjatë stuhisë së ideve, pjesëmarrësit lejohen të përdorin platforma në internet (të tilla si Pinterest) për të eksploruar shembuj të grafikëve konceptualë për tema të dhëna.

Ata duhet të kujtohen të mendojnë për audiencën e synuar, emocionet dhe mesazhin që duan të dërgojnë me këtë produkt grafik konceptual. Trajnuesit u kujtojnë pjesëmarrësve të shkruajnë të gjitha idetë në letër, në mënyrë që t'i paraqesin ato më lehtë pa harruar diçka. Në rast se pjesëmarrësit nuk kanë një ide për një produkt grafik për një temë të caktuar, moderatori u tregon atyre shembuj shtesë të fotove konceptuale për një çështje të caktuar.

Kalimi te "zgjedhja e një të preferuari". Një nga një pjesëmarrësit do të paraqesin idetë e tyre për grafikë dhe të tjerët do të komentojnë mbi të. Në këtë fazë së bashku ata do të përpunojnë idetë e njëri-tjetrit dhe madje do të bashkojnë disa prej tyre. Me ndihmën e trajnuesve në këtë hap ata duhet të zgjedhin dhe të dalin me idetë që do të prodhohen më vonë. Në rast mosmarrëveshjeje ndërmjet pjesëmarrësve, trajnuesit janë të detyruar të lejojnë një diskutim të shkurtër rreth konceptit grafikë midis pjesëmarrësve, në mënyrë që ata të arrijnë vetë në një zgjidhje konkrete dhe t'i drejtojnë ata në grafikën e konceptit që përmban ide të të dyve (ose më shumë). pjesëmarrësit.

Duke kaluar te "Sesioni i Grafikës", pjesëmarrësit do të pajisen me material për konceptin grafikë dhe do të fillojnë të shijojnë procesin krijues. Trajnuesit do të mbajnë komunikim të rregullt me secilin pjesëmarrës, duke ofruar udhëzime dhe duke adresuar çdo sfidë teknike ose kufizim në planet e tyre për të siguruar që modifikimet mund të bëhen menjëherë. Nëse nevojitet ndonjë ndihmë shtesë, trajnuesi do t'i udhëzojë ata përmes procesit të grafisë së konceptit (trajnuesi do të ofrojë njohuri se si të vizatohen detaje konkrete, si të priten siç duhet shabllonet në mënyrë që të mos ketë vrima, si të bëhet linocut në mënyrë të sigurt ose t'i dërgojë në pjesëmarrësit materiale shtesë dixhitale si fontet/brushat/ikona për produktet koncept dixhitale).

VLERËSIMI DHE PËRSHKRIMI:

Gjatë kësaj faze të seminarit, pjesëmarrësit do të shfaqin planet e tyre për të gjithë grupin. Trajnuesit do të inkurajojnë të tjerët të ndajnë mendimet e tyre mbi idetë e paraqitura dhe t'u bëjnë atyre pyetjet e mëposhtme:

- Si ndiheni për përparimin tuaj sot?
- Çfarë sfidash keni hasur dhe çfarë erdhi natyrshëm?
- Si ishte procesi i zhvillimit të idesë tuaj grafike?
- Jeni të ngazëllyer për procesin e ardhshëm të konceptit grafik?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Pjesëmarrësit shpesh mendojnë se nevojiten njohuri të larta artistike për workshoptë e grafikës konceptuale. Trajnuesit duhet t'i inkurajojnë pjesëmarrësit të shijojnë procesin krijues dhe duhet t'i udhëzojnë ata të përqendrohen në qartësinë dhe thjeshtësinë.

GRAFIKA KONCEPTUALE 2

Workshopa e tretë mbulon skanimin e grafikëve konceptuale të krijuara, editimin dhe prezantimin e produkteve grafike konceptuale përfundimtare.

Tema:	Ajo vlen për të gjitha segmentet e sigurisë: dhunën e bashkëmoshatarëve, bullizmin kibernetik, abuzimin me substancat psikoaktive, diskriminimin dhe shëndetin mendor të të rinjve
Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmoshatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor.• Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurta përmes shprehjes kreative• Të motivojnë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve• Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Laptopë• Skaner• Softuer për redaktimin e fotografive (Adobe Photoshop, Canva...)
Madhësia e grupit:	5-12 (nëse grupi është më i madh, ndani në grupe më të vogla)

UDHËZIME

Pjesëmarrësit do ta fillojnë këtë workshop duke marrë të gjitha grafikat e skanuara që kanë krijuar. Të ndihmuar nga trajnuesit, pjesëmarrësit mund të fillojnë procesin e redaktimit të grafikëve. Nëse ka pjesëmarrës brenda grupit me ekspertizë në softuerin e redaktimit të fotografive/grafikave, ata mund të marrin role drejtuese dhe të fillojnë punën pas prodhimit së bashku me trajnuesit.

Redaktimi i grafikës së konceptit mund të bëhet ose në laptopë ose në telefona inteligjentë, në varësi të kërkesave teknike të çdo grafiku konceptual. Ekzistojnë opsione të ndryshme të softuerit të redaktimit të fotografive, me Adobe Photoshop që është një zgjedhje e rekomanduar. Softueri i përzgjedhur do t'u prezantohet pjesëmarrësve dhe trajnuesit do të shpjegojnë bazat si korrigjimi i ngjyrave, prerja, ngjyrosja dixhitale, shtimi i tekstit.

Për detyrat që kërkojnë njohuri të avancuara, trajnuesit ose pjesëmarrësit me përvojë do të udhëheqin procesin e redaktimit, ndërsa të tjerët monitorojnë progresin për të siguruar respektimin e planit. Sipas udhëzimeve të dukshmërisë, trajnuesit do t'u kujtojnë pjesëmarrësve të përfshijnë logot e donatorit dhe të vetë projektit në produktet e konceptit përfundimtar. Për më tepër, një slogan që lidhet me konceptin grafik dhe i mbështetur nga statistikat zyrtare mund të integrohet për të përcjellë një mesazh të qartë dhe me ndikim tek audiencia e synuar. Pas përfundimit të redaktimit të të gjitha grafikave konceptuale, do të vijojë një prezantim. Të gjitha grafikat e prodhuara do të mblidhen dhe do të shfaqen në një ekran të madh si një videoprojektor ose monitor. Çdo grafikë koncepti do t'u shfaqet pjesëmarrësve, ku grupi përgjegjës për krijimin e tij do ta shpjegojë atë, dhe pjesa tjetër e grupit do të angazhohet në diskutime rreth efektivitetit të tij dhe qartësisë së mesazhit. Pjesëmarrësit do të ndajnë mendimet e tyre mbi grafikët, duke vlerësuar nëse mesazhi i synuar është përcjellë në mënyrë efektive. Nëse është e mundur do të organizohet ekspozitë e vogël live gjatë prezantimit dixhital.

VLERËSIMI DHE PËRSHKRIMI:

Trajnuesit mund të angazhojnë pjesëmarrësit me pyetjet e mëposhtme:

- Si ndiheni për grafikën që keni krijuar?
- Duke reflektuar për punën tuaj, me cilat aspekte jeni të kënaqur dhe çfarë do të ndryshonit nëse do të kishit mundësi?
- Në çfarë mënyrash ky seminar i ka përmirësuar aftësitë ose njohuritë tuaja në metodën dhe redaktimin e koncepteve konkrete grafike dhe si planifikoni t'i zbatoni këto njohuri të reja në të ardhmen?
- Cilat janë mendimet tuaja për përvojën e përgjithshme dhe udhëtimin mësimor?
- A ju duk i këndshëm dhe përmbushës ky proces krijues?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Trajnuesit luajnë një rol vendimtar gjatë fazës së post-prodhimit duke i udhëhequr pjesëmarrësit përmes aspekteve teknike të softuerit që përdoret. Ata duhet të dëgjojnë në mënyrë aktive idetë dhe sugjerimet e pjesëmarrësve, duke i përfshirë ato në procesin e redaktimit. Inkurajimi i pjesëmarrësve për të shfrytëzuar burimet e disponueshme, përforcon idenë se grafika konceptuale efektive mund të krijohen pa pasur nevojë për materiale të shtrenjta dhe njohuri të mëparshme.

KAPITULLI 4.3

KONCEPT PRODHIM VIDEO

KONCEPT VIDEO PRODUKSION 1

Workshoptë e koncepteve video përbëhen nga 4 workshop të veçanta në të cilat pjesëmarrësit njihen gradualisht me temat me të cilat trajtojmë dhe mënyrën se si do ta prezantonin këtë temë përmes përmbajtjes video. Workshopa e parë në këtë grup i dedikohet prezantimit të projektit, njohjes me pjesëmarrësit dhe prezantimit të temave me të cilat po punojmë.

Tema:	Ajo vlen për të gjitha segmentet e sigurisë: dhunën e bashkëmoshatarëve, bullizmin kibernetik, abuzimin me substancat psikoaktive, diskriminimin dhe shëndetin mendor të të rinjve
Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmoshatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor. • Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurtas përmes shprehjes kreative • Të motivojë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve • Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Letër flipchart • Shënues
Madhësia e grupit:	5-8 (nëse grupi është më i madh, ndajeni në grupe më të vogla)
Përgatitja:	Përpara fillon workshopa, përgatitni letrën e flipchartës dhe shënuesit

UDHËZIME

Metodat krijuese në punën me të rinjtë mund të organizohen në 2 mënyra:

1. Workshop kreative si pjesë e një trajnimit
2. Workshop të pavarura krijuese

SITUATA 1: WORKSHOPET KREATIV SI PJESË TËTRAJNIMI

Nëse trajnuesit organizojnë workshop kreative si pjesë e trajnimit, workshopë tematike për segmente të caktuara të sigurisë së të rinjve tashmë janë zbatuar dhe pjesëmarrësit fitojnë njohuri për segmentin përkatës. Për më tepër, pjesëmarrësit e njohin njëri-tjetrin, por është e mundur që ata të mos e njohin trajnuesin (ët).

Për këtë arsye, trajnuesit e nisin seminarin e parë duke u prezantuar dhe se roli i tij/saj do të jetë t'u transferojë atyre aftësitë dhe kompetencat për përdorimin e fotografisë si një mjet koncepti për promovimin e sigurisë së të rinjve në lidhje, për shembull, me mbrojtjen mendore. shëndetin.

Aktiviteti tjetër është njohja me pjesëmarrësit, në të cilin të gjithë pjesëmarrësit duhet të ngrihen në këmbë dhe të formojnë një rreth. Duke filluar nga trajnuesi, çdo person duhet të thotë emrin e tij dhe të emërojë kafshën, emri i të cilit fillon me shkronjën e parë të emrit të personit që prezantohet. Pasi të thonë emrin e tyre dhe mbiemrin (p.sh. Petar Pozitiv), të gjithë pjesëmarrësit duhet të përsërisin emrin dhe mbiemrin e personit që prezantohet, pas së cilës personi tjetër në rreth prezantohet derisa të gjithë në grup të prezantohen.

Pas prezantimit të trajnuesve dhe pjesëmarrësve, trajnuesit prezantojnë metodën e prodhimit të videove dhe se si mund të përdoret si një mjet koncepti për promovimin e sigurisë së të rinjve në lidhje me, për shembull, mbrojtjen nga dhuna e bashkëmoshatarëve. Trajnuesit shpjegojnë në detaje pse videoja është e dobishme, pse është efektive dhe theksojnë popullaritetin që videot kanë tek të rinjtë. Trajnuesit gjithashtu diskutojnë me pjesëmarrësit nëse kanë ndonjë përvojë në krijimin e videove konceptuale dhe nëse po çfarë lloji, çfarë pajisje kanë përdorur, çfarë lloj videosh kanë krijuar dhe të ngjashme.

Aktiviteti i radhës ka të bëjë me temën që do të trajtohet gjatë këtij grupi të workshopve. Trajnuesit duhet të bëjnë brain storming mbi temën e sigurisë së të rinjve, çfarë mendojnë fillimisht pjesëmarrësit kur dëgjojnë termin siguria e të rinjve. Trajnuesit i shkruajnë të gjitha përgjigjet në fletë letre dhe diskutojnë përgjigjet e tyre.

PËRSHKRIMI DHE VLERËSIMI:

Bëni pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë mendoni për seancën e sotme?
- Sa keni qenë në dijeni të gjithë informacionit që keni dëgjuar gjatë këtij sesioni?
- Si ndiheni, a ndiheni rehat me njëri-tjetrin në grup?

Në fund të sesionit, trajnuesit duhet të shpjegojnë se nga seminari i ardhshëm e tutje ata do të fillojnë me procesin krijues të krijimit të materialit video Koncept.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Trajnuesit e workshopve kreative për prodhimin e videove duhet të kenë njohuri dhe përvojë në prodhimin e videove.

SITUATA 2:WORKSHOP I PAVARUR KRIJUES

Nëse workshopë kreative nuk janë pjesë e trajnimit, por organizohen në mënyrë të pavarur, për shembull si punë e rregullt e organizatës rinore, trajnuesit e fillojnë workshopnë e parë duke ua prezantuar projektin pjesëmarrësve, cilat tema mbulon projekti dhe cilat aktivitete janë planifikuar. nga projekti.

Aktiviteti tjetër është njohja me pjesëmarrësit, në të cilin të gjithë pjesëmarrësit duhet të ngrihen në këmbë dhe të formojnë një rreth. Duke filluar nga trajnuesi, çdo person duhet të thotë emrin e tij dhe të emërojë kafshën, emri i të cilit fillon me shkronjën e parë të emrit të personit që prezantohet. Pasi të thonë emrin dhe mbiemrin (p.sh. Petar Pozitiv), të gjithë pjesëmarrësit duhet të përsërisin emrin dhe mbiemrin e personit që prezantohet, pas së cilës personi tjetër në rreth prezantohet derisa të gjithë në grup të prezantohen.

Aktiviteti i radhës ka të bëjë me temën që do të trajtohet gjatë këtij grupi të workshopve. Trajnuesit duhet të bëjnë brain stormingmbi temën e sigurisë së të rinjve, çfarë mendojnë fillimisht pjesëmarrësit kur dëgjojnë termin siguria e të rinjve. Trajnuesit i shkruajnë të gjitha përgjigjet në fletë letre dhe diskutojnë përgjigjet e tyre.

Aktiviteti i radhës është njohja më shumë me temat që do të përpunohen përmes workshopve krijuese. Nëse trajnuesit punojnë në temën e diskriminimit, ata duhet të zgjedhin një ose dy workshop (në varësi të kohës që kanë) nga manuali në seksionin Segmenti: Diskriminimi. Trajnuesit zbatojnë workshop (et) e përzgjedhura në mënyrë që pjesëmarrësit të fitojnë njohuri dhe informacion bazë rreth temës që do të trajtojnë përmes workshopve krijuese.

PËRSHKRIMI DHE VLERËSIMI:

Bëni pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë mendoni për seancën e sotme?
- Sa keni qenë në dijeni të gjithë informacionit që keni dëgjuar gjatë këtij sesioni?
- Si ndiheni, a ndiheni rehat me njëri-tjetrin në grup?

Në fund të sesionit, trajnuesit duhet të shpjegojnë se nga workshopa e ardhshme e tutje ata do të fillojnë me procesin krijues të krijimit të materialeve video konceptuale.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Trajnuesit e workshopve kreative për prodhimin e videove duhet të kenë njohuri dhe përvojë në prodhimin e videove.

KONCEPTI I PRODHIMIT TË VIDEOVE 2

Përmes workshopsë së dytë, pjesëmarrësve do t'u prezantohet i gjithë procesi kreativ i krijimit të një video-koncepti dhe pajisjeve të disponueshme për regjistrimin e videos. Ky seminar do të mbulojë hulumtimin epjesëmarrësit rreth temave që duan të përdorin si temë në videot e tyre. Ata do të dalin me skenën e tregimeve dhe planin e detajuar për krijimin e videove të tyre konceptuale.

Tema:	Ajo vlen për të gjitha segmentet e sigurisë: dhunën e bashkëmohatarëve, bullizmin kibernetik, abuzimin me substancat psikoaktive, diskriminimin dhe shëndetin mendor të të rinjve
Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmohatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor. • Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurta përmes shprehjes kreative • Të motivojë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve • Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Letra të zbrazëta • Stilolapsa • Shenjat • Pajisjet e regjistrimit të videove (kamera, dritat, gjimbajtë dhe të ngjashme) • Laptopë/kompjutera për editim
Madhësia e grupit:	5-8 (nëse grupi është më i madh, ndajeni në grupe më të vogla)
Përgatitja:	Përpara fillimit të seminarit, përgatitni pajisjet e disponueshme për regjistrim video për prezantim.

UDHËZIME

Ky seminar fillon me prezantimin e procesit krijues të krijimit të një fotografie konceptuale. Shpjegoni se ky proces ka 5 hapa:

1. **Vizioni dhe ideja** – çdo pjesëmarrës duhet të krijojë një ide për një video, duhet të mendojë për përmbajtjen e videos, audiencën e synuar, çfarë emocionesh duan të ngjallin, çfarë mesazhi duan të dërgojnë me një video.

2. **Zgjidh një të preferuar**– secili ndan idetë e tij/saj për stuhi mendimesh. Kjo është koha kur secili si grup përzgjedh dhe shtjellon idetë që i ka gjetur të përshtatshme për të krijuar.

3. **Bëni një histori**– të ndarë në dyshe pjesëmarrësit duhet të krijojnë një plan të plotë për të bërë videon koncept që ata zgjedhën. Së bashku me ndihmën e trajnuesve, ata duhet të krijojnë një histori të detajuar të një videoje nga fillimi deri në fund, çdo skenë duhet të planifikohet së bashku me detaje teknike si vendndodhja e xhirimit, aktorët, idetë e postimit (duke shtuar efekte, tituj etj.).

4. **Regjistro**– krijimi i një grupi të planifikuar dhe fillimi i regjistrimit të videove. Së bashku me trajnuesit pjesëmarrësit do të vendosin se kush do të përdorë kamerën, pjesëmarrësit e tjerë mund të jenë aktorë në video dhe nëse kanë nevojë për ndonjë person specifik për videon e tyre, ata lejohen të ftojnë këdo që është i gatshëm të jetë pjesë e këtij procesi. Të gjitha sekuenat e planifikuara të videos janë regjistruar në këtë fazë.

5. **Redakto**– faza e fundit e krijimit të një video koncepti. Pjesëmarrësve do t'u prezantohet softueri i redaktimit të videove, së bashku me moderatorët, ata do të bashkojnë të gjitha videot e regjistruara dhe do të krijojnë konceptin që kanë planifikuar.

Pas prezantimit të procesit të prodhimit të videove, trajnuesit do të prezantojnë pajisjen e regjistrimit të videove. Pjesëmarrësit duhet të informohen për kamerat, lentet, dritat, etj., në mënyrë që të kenë parasysh se çfarë lloj videosh mund të bëjnë me pajisjet e disponueshme.

Gjatë kësaj workshope, pjesëmarrësit do të punojnë në tre hapat e parë të procesit krijues: vizionin dhe idenë, zgjedhjen e një të preferuari dhe krijimin e përshkrimit.

Duke filluar me "vizionin dhe idenë", çdo pjesëmarrës duhet të marrë një letër të bardhë dhe një stilolaps. Ata kanë 30 minuta kohë për të krijuar ide për një video-koncept mbi segmente të ndryshme të sigurisë së të rinjve. Gjatë stuhisë së ideve, pjesëmarrësit lejohen të përdorin platforma online për të eksploruar shembuj të fotove konceptuale për tema të dhëna. Ata duhet të kujtohen të mendojnë për audiencën e synuar, emocionet dhe mesazhin që duan të dërgojnë me këtë video-produkt konceptual. Trajnuesit u kujtojnë pjesëmarrësve të shkruajnë të gjitha idetë në letër, në mënyrë që t'i paraqesin ato më lehtë pa harruar diçka. Në rast se pjesëmarrësit nuk kanë një ide për një produkt video për një temë të caktuar, moderatorit u tregon atyre shembuj shtesë të video-konceptit për një çështje të caktuar.

Kalimi të "zgjedhja e një të preferuari". Një nga një pjesëmarrësit do të paraqesin idetë e tyre për videot dhe të tjerët do t'i komentojnë ato. Në këtë fazë së bashku ata do të përpunojnë idetë e njëri-tjetrit dhe madje do të bashkojnë disa prej tyre. Me ndihmën e trajnuesve në këtë hap ata duhet të zgjedhin dhe të dalin me idetë që do të prodhohen më vonë.

Tani është koha për të "bërë një histori". Pjesëmarrësit duhet të ndahen në dyshe dhe secila dyshe duhet të zgjedhë konceptet që do të zhvillohen. Detyra e tyre është të krijojnë një plan të detajuar të krijimit të video-konceptit. Ata duhet të krijojnë të gjithë historinë nga fillimi deri në fund, mënyrën e regjistrimit të secilës skenë, vendndodhjen e xhirimit, kostumet, rekuizitat, aktorët – pjesëmarrësit e tjerë dhe postproduksionin. Në këtë fazë, trajnuesit duhet të jenë në komunikim të vazhdueshëm me secilën palë dhe t'i këshillojnë ata për të gjitha problemet e mundshme ose kufizimet teknike në planin e tyre, në mënyrë që ai të mund të modifikohet menjëherë.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Në këtë pjesë të workshopsë, pjesëmarrësit prezantojnë planet e tyre me pjesën tjetër të grupit. Trajnuesit duhet të kërkojnë nga të tjerët të japin mendimin e tyre për idetë e paraqitura.

Bëjuni atyre pyetjet e mëposhtme:

- Sa jeni të kënaqur me punën tuaj sot?
- Cila ishte më e vështira dhe cila ishte më e lehta?
- Sa e vështirë ishte të zhvilloje një ide video?
- Mezi po prisni të filloni regjistrimin e videove?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Në shumë raste, pjesëmarrësit fillojnë me një ide dhe plan ambicioz, dhe trajnuesit duhet të tërheqin vëmendjen për këtë dhe t'i këshillojnë pjesëmarrësit të jenë më konkretë dhe të zgjedhin mënyra më të thjeshta për të përcjellë një mesazh të caktuar përmes videove.

KONCEPTI I PRODHIMIT TË VIDEOVE 3

Ky seminar ka të bëjë me organizimin dhe ekzekutimin e xhirimeve të videove sipas planeve të krijuara në workshopnë e mëparshme.

Tema:	Ajo vlen për të gjitha segmentet e sigurisë: dhunën e bashkëmoshatarëve, bullizmin kibernetik, abuzimin me substancat psikoaktive, diskriminimin dhe shëndetin mendor të të rinjve
Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmoshatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor.• Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurta përmes shprehjes kreative• Të motivojë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve• Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Pajisjet e regjistrimit të videove (kamera, drita, telefona dhe të ngjashme)• Props
Madhësia e grupit:	5-8 (nëse grupi është më i madh, ndajeni në grupe më të vogla)
Përgatitja:	Trajnuesit duhet të sigurohen që bateritë në të gjitha pajisjet elektronike të jenë plotësisht të ngarkuara, mbështetësit për të gjitha videot duhet të jenë gati.

UDHËZIME

Aktiviteti i parë në këtë seminar është përgatitja e të gjitha rekuizitave dhe kompleteve të nevojshme për regjistrimin e përmbajtjes video. Pjesëmarrësit së bashku krijojnë të gjithë materialin e nevojshëm dhe me ndihmën e trajnuesve krijojnë setin dhe përcaktojnë pozicionin e kamerës në raport me hapësirën. Pak para xhirimeve ka një bisedë me “aktorët” të cilët do të shfaqen në video përmes të cilave përcaktohet se çfarë saktësisht pritet prej tyre. Në varësi të strukturës së pjesëmarrësve në grup, video incizimi mund të bëhet individualisht ose njëkohësisht. Nëse ka njerëz në grup që kanë përvojë në regjistrimin e përmbajtjeve të tilla video, ata mund të marrin rolin e udhëheqësit dhe njëkohësisht të regjistrojnë shumë video në të njëjtën kohë. Roli i trajnuesve në këtë seminar është të ndihmojnë logjikisht çdo grup, të ndihmojnë në organizimin e grupit dhe të këshillojnë se si regjistrimi mund të zbatohet në mënyrë sa më efektive. Duhet pasur kujdes për t'u siguruar që çdo shkrepje të bëhet në mënyrë adekuate dhe që çdo gjë e planifikuar në skenën e historisë është bërë.

Çdo skenë duhet të regjistrohet me durim dhe të përsëritet derisa të plotësojë kriteret e historisë.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Trajnuesit duhet të ftojnë pjesëmarrësit të flasin për përvojën e tyre në regjistrimin e videove. Trajnuesit duhet t'i pyesin ata për sfidat me të cilat u përballën gjatë regjistrimit, cili ishte mendimi i tyre për regjistrimin, nëse ata mendonin se materiali video ishte mjaftueshëm i mirë për të përmbushur nevojat e tyre për të bërë video koncepte që ata kishin planifikuar.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Trajnuesit duhet të inkurajojnë dhe mbështesin pjesëmarrësit që të regjistrojnë video siç kanë planifikuar, duke e përsëritur regjistrimin disa herë derisa të arrijnë rezultatet e planifikuara dhe videot me të cilat do të jenë të kënaqur.

KONCEPTI I PRODHIMIT TË VIDEOVE 4

Workshopa e katërt mbulon zgjedhjen e materialit të krijuar video, editimin e videove pas prodhimit dhe prezantimin e produkteve video me koncept final..

Tema:	Ajo vlen për të gjitha segmentet e sigurisë: dhunën e bashkëmoshatarëve, bullizmin kibernetik, abuzimin me substancat psikoaktive, diskriminimin dhe shëndetin mendor të të rinjve
Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmoshatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor.• Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurta përmes shprehjes kreative• Të motivojë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve• Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Laptopë• Smartphone• Softuer për editim video
Madhësia e grupit:	5-8 (nëse grupi është më i madh, ndajeni në grupe më të vogla)

UDHËZIME

Në fillim të kësaj workshope pjesëmarrësit do të marrin të gjitha materialet video që kanë krijuar, dhe detyra e tyre është të zgjedhin pozat më të mira që do të përdoren në videon përfundimtare. Pasi të përzgjidhet materiali më i mirë video, pjesëmarrësit, me ndihmën e trajnuesve, mund të fillojnë meredaktimi i videos dhe bashkimi i gjithçkaje. Njësoj si në workshopen e mëparshme, nëse në një grup ka pjesëmarrës që kanë njohuri dhe përvojë në procesin e editimit të videove, ata mund të marrin rolin e një drejtuesi dhe të fillojnë me postproduksionin, njëkohësisht me trajnuesit.

Postprodhimi i videove mund të bëhet në laptopë ose smartfonë, në varësi të kërkesave teknike të vetë videos. Ka softuer të ndryshëm për redaktimin e videove që mund të përdoren.

- Softueri i propozuar për PC: - Adobe Premiere Pro - DaVinci Resolve - Sony Vegas.

- Softueri i propozuar për telefonat celularë: - Power Director - InShot – FilmoraGo.

Softueri i zgjedhur duhet t'u prezantohet pjesëmarrësve dhe trajnuesit duhet t'u tregojnë të gjithëve bazat e manipulimit të videove (p.sh. prerje, prerje, rimarrëzim të kohës, shtimi i tekstit, fotove etj.) dhe të gjithë pjesëmarrësit duhet të marrin pjesë në postproduksion. Për disa detyra të ndërlikuara që kërkojnë disa njohuri të aftë ose një pjesëmarrës me përvojë do të marrë përsipër dhe detyra e pjesëmarrësve të tjerë është të monitorojnë nëse gjithçka po shkon sipas planit dhe t'i çojë redaktorët drejt produkteve përfundimtare.

Pasi të keni përfunduar editimin e të gjitha videove konceptuale, është koha për prezantim. Të gjitha videot e prodhuara duhet të mblidhen në një vend dhe t'u paraqiten pjesëmarrësve në një lloj ekрани të madh si një videoprojektor ose një monitor më i madh. Çdo produkt video konceptual duhet t'u luhet pjesëmarrësve dhe më pas të shpjegohet nga grupi që e ka bërë atë dhe të diskutohet rreth tij nga pjesa tjetër e grupit. Pjesëmarrësit duhet të flasin për mendimin e tyre për videot, nëse u pëlqen apo jo, nëse mesazhi që synonte të përçonte ishte i qartë apo jo.

ANALIZËDHE VLERËSIMI

Trajnuesit duhet të pyesin pjesëmarrësit:

- Si ndiheni për videot që keni krijuar?
- Jeni të kënaqur dhe krenarë për to apo jo?
- Çfarë do të bënit ndryshe tani kur shihni videot tuaja në ekran?
- Çfarë njohurish të reja keni marrë dhe a do t'i përdorni ato në të ardhmen?
- Si ishte përvoja juaj e përgjithshme për këtë grup seminaresh?
- A keni pasur një kohe të mire

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Trajnuesit duhet të ndihmojnë pjesëmarrësit gjatë pjesës së postprodhimit pasi kërkon njohuri teknike rreth softuerit që përdoret. Idetë dhe kontributet nga pjesëmarrësit duhet të pranohen. Trajnuesit duhet të inkurajojnë pjesëmarrësit në përdorimin e kësaj metode dhe t'u kujtojnë atyre se nuk është gjithmonë një kërkesë që të keni pajisje të shtrenjta për të krijuar një video konceptuale efektive dhe se telefonat inteligjentë që janë të disponueshëm për të gjithë janë një mjet veçanërisht i mirë për këtë.



Shembuj të mjeteve krijuese të zhvilluara përmes **Punëtorive të Videove Konceptuale**.

KAPITULLI 4.4

KONCEPTI PRODHIMI MUZIKOR

PRODUKSIONI MUZIKOR

KONCEPT 1

Workshoptë e muzikës konceptuale përbëhen nga 4 workshop të veçanta në të cilat pjesëmarrësit njihen gradualisht me temat që trajtojmë dhe mënyrën se si do ta prezantonin këtë temë përmes video përmbajtjes. Workshopa e parë në këtë grup i dedikohet prezantimit të projektit, njohjes me pjesëmarrësit dhe prezantimit të temave me të cilat po punojmë.

Tema:	Ajo vlen për të gjitha segmentet e sigurisë: dhunën e bashkëmoshatarëve, bullizmin kibernetik, abuzimin me substancat psikoaktive, diskriminimin dhe shëndetin mendor të të rinjve
Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmoshatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor. • Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurtas përmes shprehjes kreative • Të motivojë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve • Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Letër flipchart • Shënues
Madhësia e grupit:	5-8 (nëse grupi është më i madh, ndajeni në grupe më të vogla)
Përgatitja:	Përpara fillon workshopa, përgatitni letrën e flipçartës dhe shënuesit

UDHËZIME

Metodat krijuese në punën me të rinjtë mund të organizohen në 2 mënyra:

1. **Workshop kreative si pjesë e një trajnimi**
2. **Workshop të pavarura krijuese**

SITUATA 1: WORKSHOPET KREATIV SI PJESE TË TRAJNIMIT

Nëse trajnuesit organizojnë workshop kreative si pjesë e trajnimit, workshopet tematike për segmente të caktuara të sigurisë së të rinjve tashmë janë zbatuar dhe pjesëmarrësit fitojnë njohuri për segmentin përkatës. Për më tepër, pjesëmarrësit e njohin njëri-tjetrin, por është e mundur që ata të mos e njohin trajnuesin (ët).

Për këtë arsye, trajnuesit e nisin seminarin e parë duke u prezantuar dhe se roli i tij/saj do të jetë t'u transferojë atyre aftësitë dhe kompetencat për përdorimin e fotografisë si një mjet koncepti për promovimin e sigurisë së të rinjve në lidhje, për shembull, me mbrojtjen mendore. shëndetin.

Aktiviteti tjetër është njohja me pjesëmarrësit, në të cilin të gjithë pjesëmarrësit duhet të ngrihen në këmbë dhe të formojnë një rreth. Duke filluar nga trajnuesi, çdo person duhet të thotë emrin e tij dhe të emërojë kafshën, emri i të cilit fillon me shkronjën e parë të emrit të personit që prezantohet. Pasi të thonë emrin e tyre dhe mbiemrin (p.sh. Petar Pozitiv), të gjithë pjesëmarrësit duhet të përsërisin emrin dhe mbiemrin e personit që prezantohet, pas së cilës personi tjetër në rreth prezantohet derisa të gjithë në grup të prezantohen.

Pas prezantimit të trajnuesve dhe pjesëmarrësve, trajnuesit prezantojnë metodën e muzikës dhe se si ajo mund të përdoret si një mjet koncepti për promovimin e sigurisë së të rinjve në lidhje me, për shembull, mbrojtjen nga bullizmi kibernetik. Trajnuesit shpjegojnë në detaje pse muzika është e dobishme, pse është efektive dhe theksojnë popullaritetin që muzika ka tek të rinjtë. Moderatorët diskutojnë gjithashtu me pjesëmarrësit nëse kanë ndonjë përvojë në krijimin e muzikës konceptuale dhe nëse po çfarë lloji, çfarë lloj muzike kanë krijuar, nëse shkruajnë tekste apo këndojnë e të ngjashme. Trajnuesit gjithashtu mund t'u tregojnë pjesëmarrësve konceptet e këngëve të zhvilluara përmes projektit Safebook: <https://kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/>

Aktiviteti i radhës ka të bëjë me temën që do të trajtohet gjatë këtij grupi të workshopve. Trajnuesit duhet të bëjnë brain storming mbi temën e sigurisë së të rinjve, çfarë mendojnë fillimisht pjesëmarrësit kur dëgjojnë termin siguria e të rinjve. Trajnuesit i shkruajnë të gjitha përgjigjet në fletë letre dhe diskutojnë përgjigjet e tyre.

PËRSHKRIMI DHE VLERËSIMI:

Bëni pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë mendoni për seancën e sotme?
- Sa keni qenë në dijeni të gjithë informacionit që keni dëgjuar gjatë këtij sesioni?
- Si ndiheni, a ndiheni rehat me njëri-tjetrin në grup?

Në fund të sesionit, trajnuesit duhet të shpjegojnë se nga seminari i ardhshëm e tutje ata do të fillojnë me procesin kreativ të krijimit të mjeteve Concept Music.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Trajnuesit e workshopve krijuese për prodhimin muzikor duhet të kenë njohuri dhe përvojë në prodhimin e muzikës.

SITUATA 2: WORKSHOP KRIJUES I PAVARUR

Nëse workshop kreative nuk janë pjesë e trajnimit, por organizohen në mënyrë të pavarur, për shembull si punë e rregullt e organizatës rinore, trajnuesit e fillojnë workshop e parë duke ua prezantuar projektin pjesëmarrësve, cilat tema mbulon projekti dhe cilat aktivitete janë planifikuar. nga projekti.

Aktiviteti tjetër është njohja me pjesëmarrësit, në të cilin të gjithë pjesëmarrësit duhet të ngrihen në këmbë dhe të formojnë një rreth. Duke filluar nga trajnuesi, çdo person duhet të thotë emrin e tij dhe të emërojë kafshën, emri i të cilit fillon me shkronjën e parë të emrit të personit që prezantohet. Pasi të thonë emrin dhe mbiemrin (p.sh. Petar Pozitiv), të gjithë pjesëmarrësit duhet të përsërisin emrin dhe mbiemrin e personit që prezantohet, pas së cilës personi tjetër në rreth prezantohet derisa të gjithë në grup të prezantohen.

Aktiviteti i radhës ka të bëjë me temën që do të trajtohet gjatë këtij grupi të workshopve. Trajnuesit duhet të bëjnë brain storming mbi temën e sigurisë së të rinjve, çfarë mendojnë fillimisht pjesëmarrësit kur dëgjojnë termin siguria e të rinjve. Trajnuesit i shkruajnë të gjitha përgjigjet në fletë letre dhe diskutojnë përgjigjet e tyre.

Aktiviteti i radhës është njohja me shumë me temat që do të përpunohen përmes workshopve krijuese. Nëse trajnuesit punojnë në temën e diskriminimit, ata duhet të zgjedhin një ose dy workshop (në varësi të kohës që kanë) nga manuali në seksionin Segmenti: Diskriminimi. Trajnuesit zbatojnë workshop (et) e përzgjedhura në mënyrë që pjesëmarrësit të fitojnë njohuri dhe informacion bazë rreth temës që do të trajtojnë përmes workshopve krijuese.

PËRSHKRIMI DHE VLERËSIMI:

Bëni pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë mendoni për seancën e sotme?
- Sa keni qenë në dijeni të gjithë informacionit që keni dëgjuar gjatë këtij sesiioni?
- Si ndiheni, a ndiheni rehat me njëri-tjetrin në grup?

Në fund të sesiionit, trajnuesit duhet të shpjegojnë se nga seminari i ardhshëm e tutje ata do të fillojnë me procesin krijues të krijimit të konceptit të muzikës dhe duhet të pyesin nëse ka ndonjë në grup që ka përvojë në lidhje me muzikën (të këndojë, të kompozojë, të shkruajë tekste dhe i ngjashëm). Trajnuesit gjithashtu mund t'u tregojnë pjesëmarrësve konceptet e këngëve të zhvilluara përmes projektit Safebook: <https://kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/>

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Trajnuesit e workshopve krijuese muzikore duhet të kenë njohuri dhe përvojë në përdorimin e muzikës. Pjesëmarrësit duhet të inkurajohen të marrin pjesë plotësisht, pavarësisht nëse kanë përvojë në muzikë apo jo. Nëse një pjesë e tyre mundet, p.sh. të këndojë ose të kompozojë, ndërsa një pjesë nuk mundet, pjesa që nuk ka përvojë duhet të inkurajohet të kontribuojë me ide, tekste, këndim/rrep, mbështetje për aranzhimin e këngës dhe të ngjashme. Çështja është që askush nuk duhet të përjashtohet.

PRODUKSION MUZIKOR

KONCEPT 2

Përmes workshopsë së dytë pjesëmarrësve do të prezantohet i gjithë procesi krijues i krijimit të një kënge konceptuale. Do të bëhet përzgjedhja e beat/instrumentalit dhe do të zhvillohet teksti i këngës.

Tema:	Ajo vlen për të gjitha segmentet e sigurisë: dhunën e bashkëmoshatarëve, bullizmin kibernetik, abuzimin me substancat psikoaktive, diskriminimin dhe shëndetin mendor të të rinjve
Objektivat:	<ul style="list-style-type: none"> • Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmoshatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor. • Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurta përmes shprehjes kreative • Të motivojë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve • Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • Letra të zbrazëta • Stilolapsa • Shenjat • Instrumentale • Pajisjet muzikore (laptop, altoparlantë, mikrofon, programe regjistrimi dhe të ngjashme)
Madhësia e grupit:	5-8 ((nëse grupi është më i madh, ndajeni në grupe më të vogla)
Përgatitja:	Përpara fillimit të seminarit, përgatitni pajisjet e disponueshme për regjistrim video për prezantim.

UDHËZIME

Ky seminar fillon me prezantimin e procesit krijues të zhvillimit të këngëve konceptuale – Sesiioni Kreativ dhe Sesiioni në Studio.

Shpjegoni se Sesiioni Kreativ ka 4 hapa:

1. Beat Selection

2. Teksti i këngës & MelodiShkrimi

3. Teksti i këngësprovim

4. Zgjedhja e përkthyesve

Shpjegoni se Studio Session ka 3 hapa:

1. Ndjekja dhe redaktimi- regjistrimi i vokalit

2. Përshtatja e këngës

3. Miksim & Mastering

Gjatë këtij seminari, pjesëmarrësit do të punojnë në 3 hapat e parë të Sesionit Kreativ: Përzgjedhja e Beat, Shkrimi i Tekstit dhe Melodisë dhe Korrigjimi i teksteve.

Trajnuesit prezantojnë përzgjedhjen Beat për pjesëmarrësit. Trajnuesit përgatitin paraprakisht 5-6 rrahje/instrumentale të ndryshme që mund të përdoren për krijimin e këngës konceptuale. Pjesëmarrësve ose u jepet një instrument i paracaktuar ose u jepet një grup instrumentesh nga të cilët ata duhet të zgjedhin njërin me votim. Atyre u jepen udhëzime që të shkruajnë përshtypjet e tyre në instrumentin që po luan aktualisht dhe të formulojnë një listë me 3 zgjedhjet e tyre, e cila llogaritet si votim. Instrumentali me më shumë vota zgjidhet si temë muzikore për këngën që duhet të krijohet. Është e rëndësishme që pjesëmarrësit të bien dakord për instrumentalin si bazën kryesore për zhvillimin e mëtejshëm të këngës, pasi kjo do të jetë frymëzimi kryesor për t'i udhëhequr ata në procesin krijues.

Trajnuesit prezantojnë hapin tjetër të krijimit të këngës konceptuale - Teksti dhe Shkrimi i Melodisë. Trajnuesit mendojnë shkurtimisht rreth temës së këngës nga e cila është zgjedhur një temë specifike. Trajnuesit udhëzojnë pjesëmarrësit që detyra e tyre është të shkruajnë një numër të caktuar vargjesh për këngën (4 rreshta, 8 rreshta dhe të ngjashme) duke pasur parasysh temën e një kënge (për shembull, shëndeti mendor i të rinjve) dhe instrumentin e përzgjedhur. Trajnuesit krijojnë një atmosferë për pjesëmarrësit ku ata mund të dëgjojnë instrumentin e zgjedhur dhe të shkruajnë vetë tekstet (është punë individuale). Trajnuesit janë të angazhuar gjatë gjithë kohës në mbështetjen e pjesëmarrësve për të zhvilluar ide, për të gjetur fjalën e duhur ose për t'u shprehur më mirë. Kjo është veçanërisht e rëndësishme kur pjesëmarrësit e bëjnë këtë për herë të parë dhe nuk kanë përvojë. Ata duhet të punojnë në një mjedis mbështetës në mënyrë që të mos dekurajohen. Kjo pjesë e seminarit kërkon një kohë më të gjatë dhe duhet të jetë deri në 1 orë e 30' minuta për t'u dhënë pjesëmarrësve kohë të mjaftueshme për t'u shprehur dhe për të dalë me tekstet me të cilat do të jenë të kënaqur. Në të njëjtën kohë, trajnuesit me pjesëmarrës vijnë me fraza vokale - zhvillojnë melodi për pjesë të veçanta të këngës (vargje, kor, urë dhe të ngjashme).

Hapi i fundit në këtë fazë është provimi i teksteve. Trajnuesit mbledhin të gjitha tekstet e shkruara. I gjithë grupi lexon tekstet e prodhuara nga pjesëmarrësit; pjesët që pjesëmarrësit pëlqejnë më shumë përzgjidhen dhe bëhen pure. Në këtë mënyrë krijohet një kolazh tekstesh me shumë autorë që i përshtatet më së miri temës së caktuar dhe ku përfshihen shumica e pjesëmarrësve. Trajnuesit zgjedhin një vullnetar nga grupi i cili vendos tekstin e zgjedhur në një dokument Word dhe ky dokument printohet për çdo pjesëmarrës. Pjesëmarrësit lexojnë tekstet dhe meloditë e zhvilluara për pjesë të veçanta të këngëve (vargje, kor, urë dhe të ngjashme) përsëriten nga të gjithë.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Në këtë pjesë të workshop, pjesëmarrësit prezantojnë planet e tyre me pjesën tjetër të grupit. Trajnuesit duhet të kërkojnë nga të tjerët të japin mendimin e tyre për idetë e paraqitura.

Bëjuni atyre pyetjet e mëposhtme:

- Sa jeni të kënaqur me punën tuaj sot?
- Cila ishte më e vështira dhe cila ishte më e lehta?
- Sa e vështirë ishte të shkruash tekste?
- Mezi po prisni të filloni regjistrimin e një kënge?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Trajnuesit e workshopve krijuese mbi muzikën duhet të kenë njohuri dhe përvojë në përdorimin e muzikës. Pjesëmarrësit duhet të inkurajohen të marrin pjesë plotësisht, pavarësisht nëse kanë përvojë në muzikë apo jo. Nëse një pjesë e tyre mundet, p.sh. të këndojë ose të kompozojë, ndërsa një pjesë nuk mundet, pjesa që nuk ka përvojë duhet të inkurajohet të kontribuojë me ide, tekste, këndim/rrep, mbështetje për aranzhimin e këngës dhe të ngjashme. Çështja është se askush nuk duhet të përjashtohet. Nëse kjo metodë përdoret për shembull në trajnime ndërkombëtare, trajnuesit mund t'i inkurajojnë pjesëmarrësit të shkruajnë në gjuhën e tyre amtare. Në këtë mënyrë mund të prodhohen këngë edhe më efektive, duke pasur të pranishme shumë gjuhë.

PRODUKSION MUZIKOR KONCEPT 3

Ky workshop i kushtohet regjistrimit të këngës.

Tema:	Ajo vlen për të gjitha segmentet e sigurisë: dhunën e bashkëmoshatarëve, bullizmin kibernetik, abuzimin me substancat psikoaktive, diskriminimin dhe shëndetin mendor të të rinjve
Objektivat:	<ul style="list-style-type: none">• Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmoshatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor.• Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurta përmes shprehjes kreative• Të motivojë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve• Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Pajisje për regjistrimin e muzikës
Madhësia e grupit:	5-8 (nëse grupi është më i madh, ndajeni në grupe më të vogla)
Përgatitja:	Trajnuesit duhet të përgatisin pajisjet për regjistrimin e muzikës

UDHËZIME

Aktiviteti i parë në këtë seminar është gjurmimi dhe redaktimi. Kjo do të thotë që trajnuesit udhëheqin diskutimin në nivel grupi për të zgjedhur se kush nga pjesëmarrësit do të performojë cilën pjesë të këngës. Përzgjedhja e përkthyesve bëhet sipas performancës vokale ose preferencës së pjesëmarrësve. Trajnuesit duhet t'u kushtojnë vëmendje të gjithë pjesëmarrësve dhe të inkurajojnë të gjithë të marrin pjesë në regjistrimin e këngës, qoftë edhe me një pjesë të vogël. Zgjedhja e interpretuesit duhet të jetë deri në 30' e gjatë.

Më pas, trajnuesit regjistrojnë pjesët e këngës së pjesëmarrësve. Pjesët e performancës vokale regjistrohen në mënyrë dixhitale duke përdorur ndërfaqe audio dixhitale të cilësisë së studios (mikrofonë, parapërforsues) në një DAW (Digital Audio Workstation) sipas zgjedhjes suaj (Suggested - Cubase, Logic, ProTools, Studio One). Ky segment i workshopsë mund të jetë sfidues për disa pjesëmarrës, veçanërisht nëse ata regjistrojnë një këngë për herë të parë. Trajnuesit duhet të tregojnë durim dhe të mbështesin pjesëmarrësit. Ata duhet të përsërisin regjistrimin aq herë derisa çdo pjesëmarrës të jetë i kënaqur me regjistrimin e tij/saj. Me pushime më të shkurtra, kjo seancë duhet të jetë deri në 2 orë dhe 30'.

ANALIZË DHE VLERËSIM

Trajnuesit duhet të ftojnë pjesëmarrësit të flasin për përvojën e tyre në regjistrimin e këngëve. Trajnuesit duhet t'i pyesin ata për sfidat me të cilat u përballën gjatë regjistrimit, cili ishte mendimi i tyre për regjistrimin e këngës, nëse ata mendonin se regjistrimet ishin mjaft të mira për të përmbushur nevojat e tyre për të bërë këngën konceptuale që kishin planifikuar.

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Trajnuesit e workshopve krijuese mbi muzikën duhet të kenë njohuri dhe përvojë në përdorimin e muzikës. Pjesëmarrësit duhet të inkurajohen të marrin pjesë plotësisht, pavarësisht nëse kanë përvojë në muzikë apo jo. Nëse një pjesë e tyre mundet, p.sh. të këndojë ose të kompozojë, ndërsa një pjesë nuk mundet, pjesa që nuk ka përvojë duhet të inkurajohet të kontribuojë me ide, tekste, këndim/rrep, mbështetje për aranzhimin e këngës dhe të ngjashme. Çështja është që askush nuk duhet të përjashtohet. Nëse kjo metodë përdoret për shembull në trajnime ndërkombëtare, trajnuesit mund t'i inkurajojnë pjesëmarrësit të shkruajnë në gjuhën e tyre amtare. Në këtë mënyrë mund të prodhohen këngë edhe më efektive, duke pasur të pranishme shumë gjuhë.

PRODUKSION MUZIKOR KONCEPTUAL 4

Workshop i katërt është e fokusuar në miksimin dhe masterizimin e një këngë për të marrë një rezultat përfundimtar.

Tema: Ajo vlen për të gjitha segmentet e sigurisë: dhunën e bashkëmoshatarëve, bullizmin kibernetik, abuzimin me substancat psikoaktive, diskriminimin dhe shëndetin mendor të të rinjve

Objektivat:

- Të edukojë pjesëmarrësit në fushën e sigurisë së të rinjve me fokus në 5 segmente të sigurisë së të rinjve: dhuna nga bashkëmoshatarët, ngacmimi kibernetik, abuzimi i substancave psikoaktive, diskriminimi dhe shëndeti mendor.
- Të angazhohen të rinjtë për të kontribuar në promovimin e sjelljeve të sigurta përmes shprehjes kreative
- Të motivojë të rinjtë që të përdorin potencialin e tyre krijues për të shprehur pikëpamjet e tyre për sigurinë e të rinjve
- Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për rëndësinë e sigurisë së të rinjve në shoqërinë tonë

Materiale:

- Pajisje për regjistrimin e muzikës
- Softuer redaktimi

Madhësia e grupit: 5-8 (nëse grupi është më i madh, ndajeni në grupe më të vogla)

UDHËZIME

Të udhëhequr nga trajnuesit, pjesëmarrësit punojnë në aranzhimin e këngës. Aranzhimi i këngës është bërë sipas regjistrimeve vokale. Më pas trajnuesit dhe pjesëmarrësit punojnë në miksimin dhe masterizimin e këngës. Përzierja e audios është një proces i përzierjes së gjërave individuale në një regjistrim për të krijuar një version sa më të mirë të një kënge. Prosesi i përzierjes përfshin: Rregullimin e hollësishëm të sensit ose zërit të çdo instrumenti duke përdorur dhe EQ (barazimin) Balancimin e niveleve të këngëve të regjistruara paraprakisht. Mastering është termi më i përdorur për t'iu referuar procesit të marrjes së një përzierje audio dhe përgatitjes së tij për shpërndarje. Ka disa konsiderata në këtë proces: unifikimi i tingullit të një albumi, ruajtja e konsistencës në një album dhe përgatitja për shpërndarje. Prosesi i përzierjes dhe mastering duhet të sigurojë një render me cilësi të transmetimit 16bit 44100Hz WAV-e të këngës. Nëpërmjet këtij aktiviteti pjesëmarrësit jo vetëm marrin pjesë plotësisht në zhvillimin e këngës dhe prodhimin e rezultatit përfundimtar, por gjithashtu fitojnë njohuri dhe kompetenca të reja se si prodhohet kënga në të vërtetë, si të përzihet regjistrimi dhe të merret kënga e plotë.

Pas përfundimit të redaktimit të këngës, është koha e prezantimit. Kënga i prezantohet grupit. Pjesëmarrësit duhet të flasin për mendimin e tyre për këngën, nëse u pëlqen apo jo, nëse mesazhi që ajo këngë synonte të përçonte ishte i qartë apo jo.

ANALIZË DHE VLERËSIMI

Trajnuesit duhet të pyesin pjesëmarrësit:

- Si ndiheni për këngën që keni krijuar?
- Jeni të kënaqur dhe krenarë për këtë apo jo?
 - Sa sfiduese ishte për ju të shkruanit tekstin apo të regjistroni një pjesë të këngës? Si u ndjeve?
- Çfarë do të kishit bërë ndryshe tani kur ta dëgjoni këngën dhe veten përmes altoparlantëve?
- Çfarë njohurish të reja keni marrë dhe a do t'i përdorni ato në të ardhmen?
- Si ishte përvoja juaj e përgjithshme për këtë grup seminaresh?
- A keni pasur një kohe të mirë?

KËSHILLA PËR TRAJNUESIT

Trajnuesit e workshop krijuese mbi muzikën duhet të kenë njohuri dhe përvojë në përdorimin e muzikës. Pjesëmarrësit duhet të inkurajohen të marrin pjesë plotësisht, pavarësisht nëse kanë përvojë në muzikë apo jo. Nëse një pjesë e tyre mundet, p.sh. të këndojë ose të kompozojë, ndërsa një pjesë nuk mundet, pjesa që nuk ka përvojë duhet të inkurajohet të kontribuojë me ide, tekste, këndim/rrep, mbështetje për aranzhimin e këngës dhe të ngjashme. Çështja është që askush nuk duhet të përjashtohet. Nëse kjo metodë përdoret për shembull në trajnime ndërkombëtare, trajnuesit mund t'i inkurajojnë pjesëmarrësit të shkruajnë në gjuhën e tyre amtare. Në këtë mënyrë mund të prodhohen këngë edhe më efektive, duke pasur të pranishme shumë gjuhë.



Shembuj të mjeteve krijuese të zhvilluara përmes **Punëtorive të Muzikës Konceptuale**.

KAPITULLI 5

SHEMBUJ TË ZBATIMIT

Kursi i trajnimit – Shembulli 1

1Dita	
00:00	Ardhja e pjesëmarrësve
2Dita	
10:00-13:00	Hyrje në kursin e trajnimit dhe pjesëmarrësit / Pritshmerite dhe frikerat / Rregullat Ndërtimi i ekipit / Lojëra për thyerjen e akullit
13:00 – 15:00	Pushimi i drekes
15:00 – 18:00	Ndërtimi i ekipit / Lojëra për thyerjen e akullit Analizë Vlerësimi i ditës
3Dita	
10:00-13:00	Workshop Reflektim i ditës së kaluar tematike – Etiketa Workshop tematike – Realitet i hidhur
13:00 – 15:00	Pushimi i drekes
15:00 – 18:00	Workshop tematik – Instagram vs Realiteti Workshop tematik – Kush nuk do të ulet pranë jush? Analizë Vlerësimi i ditës
4Dita	
10:00-13:00	Reflektim i ditës së kaluar Workshop tematike – Presioni i bashkëmohatarëve Workshop tematike – Mënyra të sigurta të jetesës
13:00 – 15:00	Pushimi i drekes
15:00 – 18:00	Workshop tematike – Lehtësimi i stresit përmes vizualizimit Hyrje në metodat kreative – Koncepti video, fotografia konceptuale dhe muzika Analizë Vlerësimi i ditës
5Dita	
10:00-13:00	Reflektimi i ditës së mëparshme Metodat krijuese: Produksioni i videove konceptuale 1 Metodat krijuese: Fotografia konceptuale 1 Metodat krijuese: muzika konceptuale 1
13:00 – 15:00	Pushimi i drekes

15:00 – 18:00	Metodat krijuese: Produksioni i videove konceptuale 2 Metodat krijuese: Fotografia konceptuale 2 Metodat krijuese: muzika konceptuale 2 Analizë Vlerësimi i ditës
6-tëDita	
10:00-13:00	Reflektimi i ditës së mëparshme Metodat krijuese: Produksioni i videove konceptuale 3 Metodat krijuese: Fotografia konceptuale 3 Metodat krijuese: muzika konceptuale 3
13:00 – 15:00	Pushimi i drekes
15:00 – 18:00	Metodat krijuese: Produksioni i videove konceptuale 4 Metodat krijuese: Fotografia konceptuale 4 Metodat krijuese: muzika konceptuale 4 Analizë Vlerësimi i ditës
7Dita	
10:00-14:00	Reflektim i ditës së mëparshme Prezantimi i produkteve kreative Planifikimi i aktiviteteve lokale Mesazhet Vlerësimi përfundimtar
8Dita	
00:00	Largimi i pjesëmarrësve

Kurs trajnimi – Shembulli 2

1Dita	
00:00	Ardhja e pjesëmarrësve
2Dita	
10:00-13:00	Hyrje në kursin e trajnimit dhe pjesëmarrësit / Pritjetdhe frika / Rregullat Ndërtimi i ekipit / Lojëra për thyerjen e akullit
13:00 – 15:00	Pushimi i drekes
15:00 – 18:00	Ndërtimi i ekipit / Lojëra për thyerjen e akullit Analizë Vlerësimi i ditës
3Dita	
10:00-13:00	Reflektim i ditës së kaluar Workshop tematike – Etiketa Workshop tematike – Realitet i hidhur
13:00 – 15:00	Pushimi i drekes
15:00 – 18:00	Workshop tematike – Veprime kundër bullizmit Workshop tematik – Analiza e situatës Analizë Vlerësimi i ditës
4Dita	
10:00-13:00	Reflektimi i ditës së mëparshme Workshop tematike – Si e ndryshoi pandemia jetën tonë? Workshop tematik – Instagram vs Realiteti
13:00 – 15:00	Pushimi i drekes
15:00 – 18:00	Workshop tematike – Sfidoni sfiduesit Hyrje në metodat krijuese – Koncept video, koncept fotografik dhe muzikë Analizë Vlerësimi i ditës
5Dita	
10:00-13:00	Reflektimi i ditës së mëparshme Metodat krijuese: Produksioni i videove konceptuale 1 Metodat krijuese: Fotografia konceptuale 1 Metodat krijuese: muzika konceptuale 1
13:00 – 15:00	Pushimi i drekes

15:00 – 18:00	Metodat krijuese: Produksioni i videove konceptuale 2 Metodat krijuese: Fotografia konceptuale 2 Metodat krijuese: muzika konceptuale 2 Analizë Vlerësimi i ditës
6-tëDita	
10:00-13:00	Reflektimi i ditës së mëparshme Metodat krijuese: Produksioni i videove konceptuale 3 Metodat krijuese: Fotografia konceptuale 3 Metodat krijuese: muzika konceptuale 3
13:00 – 15:00	Pushimi i drekes
15:00 – 18:00	Metodat krijuese: Produksioni i videove konceptuale 4 Metodat krijuese: Fotografia konceptuale 4 Metodat krijuese: muzika konceptuale 4 Analizë
7Dita	
10:00-14:00	Reflektim i ditës së mëparshme Prezantimi i produkteve kreative Planifikimi i aktiviteteve lokale Mesazhet Vlerësimi përfundimtar
8Dita	
00:00	Largimi i pjesëmarrësve

KAPITULLI 6

PROGRAMMI ERASMUS+

ERASMUS +

Erasmus+ është programi i BE-së në fushat e arsimit, trajnimit, rinisë dhe sportit. Arsimi, trajnimi, rinia dhe sporti janë fusha kyçe që mbështesin qytetarët në zhvillimin e tyre personal dhe profesional. Arsimi dhe trajnimi me cilësi të lartë, gjithëpërfshirës, si dhe mësimi informal dhe joformal, përfundimisht pajisin të rinjtë dhe pjesëmarrësit e të gjitha moshave me kualifikimet dhe aftësitë e nevojshme për pjesëmarrjen e tyre kuptimplotë në një shoqëri demokratike, mirëkuptim ndërkulturor dhe tranzicion të suksesshëm në tregun e punës . Duke u mbështetur në suksesin e programit në periudhën 2014-2020, Erasmus+ forcon përpjekjet e tij për të rritur mundësitë e ofruara për më shumë pjesëmarrës dhe për një gamë më të gjerë organizatash, duke u fokusuar në ndikimin e tij cilësor dhe duke kontribuar për më përfshirës dhe koheziv, më të gjelbër dhe shoqëritë e përshtatshme dixhitale.

OBJEKTIVI I PËRGJITHSHËM

Objektivi i përgjithshëm i Programit është të mbështesë, nëpërmjet të mësuarit gjatë gjithë jetës, zhvillimin arsimor, profesional dhe personal të njerëzve në arsim, trajnim, rini dhe sport, në Evropë dhe më gjerë, duke kontribuar kështu në rritjen e qëndrueshme, punë cilësore dhe kohezionin social në nxitjen e inovacionit dhe forcimin e identitetit evropian dhe qytetarisë aktive. Si i tillë, Programi do të jetë një instrument kyç për ndërtimin e një zone evropiane të arsimit, duke mbështetur zbatimin e bashkëpunimit strategjik evropian në fushën e arsimit dhe trajnimit, me axhendat e tij themelore sektoriale, duke avancuar bashkëpunimin në politikat rinore në kuadër të Strategjisë së Bashkimit për Rininë 2019- 2027 dhe zhvillimin e dimensionit evropian në sport.

OBJEKTIVI SPECIFIK

Programi ka këto objektiva specifike:

- Të promovojë lëvizshmërinë e të mësuarit të individëve dhe grupeve, si dhe bashkëpunimin, cilësinë, përfshirjen dhe barazinë, përsosmërinë, kreativitetin dhe inovacionin në nivel të organizatave dhe politikave në fushën e arsimit dhe trajnimit;
- Të promovojë lëvizshmërinë e të mësuarit joformal dhe informal dhe pjesëmarrjen aktive mes të rinjve, si dhe bashkëpunimin, cilësinë, përfshirjen, kreativitetin dhe inovacionin në nivel të organizatave dhe politikave në fushën e rinisë;
- Promovimi i lëvizshmërisë mësimore të stafit sportiv, si dhe bashkëpunimi, cilësia, përfshirja, kreativiteti dhe inovacioni në nivel të organizatave sportive dhe politikave sportive.

KUSH E ZBATON PROGRAMIN ERASMUS +?

KOMISIONI EVROPIAN

Komisioni Evropian është përfundimisht përgjegjës për drejtimin e Programit Erasmus+. Ai menaxhon buxhetin dhe përcakton prioritetet, objektivat dhe kriteret për Programin në mënyrë të vazhdueshme. Për më tepër, ai udhëzon dhe monitoron zbatimin e përgjithshëm, ndjekjen dhe vlerësimin e Programit në nivel evropian. Komisioni Evropian mban gjithashtu përgjegjësinë e përgjithshme për mbikëqyrjen dhe koordinimin e strukturave përgjegjëse për zbatimin e Programit në nivel kombëtar. Në nivel evropian, Agjencia Ekzekutive Evropiane e Arsimit dhe Kulturës (EACEA) e Komisionit Evropian është përgjegjëse për zbatimin e një sërë veprimesh të Programit Erasmus+. Më shumë informacion rreth Programit Erasmus + në https://www.eacea.ec.europa.eu/index_en

AGJENCITË KOMBËTARE

Zbatimi i Programit Erasmus+ zbatohet kryesisht si Menaxhim Indirekt, që do të thotë se Komisioni Evropian ua beson detyrat e zbatimit të buxhetit Agjencie Kombëtare; Arsyeja e kësaj qasjeje është të sjellë Erasmus+ sa më afër përfitimeve të tij dhe të përshtatet me diversitetin e sistemeve kombëtare të arsimit, trajnimit dhe rinisë. Agjencitë Kombëtare promovojnë dhe zbatojnë Programin në nivel kombëtar dhe veprojnë si lidhje ndërmjet Komisionit Evropian dhe organizatave pjesëmarrëse në nivel lokal, rajonal dhe kombëtar. Është detyrë e tyre që të:

- Sigurojnë informacionin e duhur mbi Programin Erasmus+;
- Administrojnë një proces të drejtë dhe transparent përzgjedhjeje për aplikimet e projekteve që do të financohen në vendin e tyre;
- Monitorojnë dhe vlerësojnë zbatimin e Programit në vendin e tyre;
- Ofrojnë mbështetje për aplikantët e projektit dhe organizatat pjesëmarrëse gjatë gjithë ciklit jetësor të projektit;
 - Të bashkëpunojnë në mënyrë efektive me rrjetin e të gjitha Agjencie Kombëtare dhe Komisionin Evropian;
- Sigurimin e shikueshmërisë së Programit;
- Promovimin e shpërndarjes dhe shfrytëzimit të rezultateve të Programit në nivel lokal dhe kombëtar.

Më shumë informacion rreth **Programit Erasmus +** në https://www.eacea.ec.europa.eu/index_en

Duke marrë parasysh mundësitë që Erasmus + ofron për të rinjtë, punëtorët rinorë, organizatat rinore, institucionet arsimore e të ngjashme, manuali “Safebook” mund të përdoret si mjet edukimi joformal në shumë raste. Shembuj të kësaj mund të jenë Projektet e Lëvizshmërisë për të Rinjtë – Shkëmbimet Rinore ose Projektet e Lëvizshmërisë për Punëtorët Rinor.

PROJEKTE TË LËVIZSHMËRISË PËR TË RINJTË - “SHKËMBIMET E TË RINJVE”

Sipas këtij aksioni, organizatat dhe grupet joformale të të rinjve mund të marrin mbështetje për të realizuar projekte që bashkojnë të rinj nga vende të ndryshme për të shkëmbyer dhe mësuar jashtë sistemit të tyre arsimor formal.

OBJEKTIVAT E VEPRIMIT

Erasmus+ mbështet lëvizshmërinë e të mësuarit joformal të të rinjve në formën e Shkëmbimeve Rinore, me objektivin për të angazhuar dhe fuqizuar të rinjtë për t'u bërë qytetarë aktivë, për t'i lidhur ata me projektin evropian si dhe për t'i ndihmuar ata të fitojnë dhe zhvillojnë kompetenca për jetën dhe të ardhmen e tyre profesionale.

Më konkretisht, Shkëmbimet Rinore synojnë:

- të nxisë dialogun ndërkulturor dhe të mësuarit dhe ndjenjën e të qenit evropian;
- të zhvillojë aftësitë dhe qëndrimet e të rinjve;
- forcimin e vlerave evropiane dhe thyerjen e paragjykimeve dhe stereotipeve;
- të rrisë ndërgjegjësimin për tema të rëndësishme shoqërore dhe në këtë mënyrë të stimulojë angazhimin në shoqëri dhe pjesëmarrjen aktive.

Aksioni është i hapur për të gjithë të rinjtë, me fokus të veçantë tek ata më pak me mundësi.

PËRSHKRIMI I AKTIVITETEVE

Shkëmbimet Rinore janë takime të grupeve të të rinjve nga të paktën dy vende të ndryshme, të cilët mbledhen për një periudhë të shkurtër për të zbatuar së bashku një program mësimi joformal (një përzierje e seminareve, ushtrimeve, debateve, lojërave me role, simulimeve, aktiviteteve në natyrë, etj. .) për një temë të interesit të tyre, duke kërkuar frymëzim nga Objektivi Evropian për Rininë. Periudha e mësimit përfshin fazën përgatitore para si dhe vlerësimin dhe vazhdimin pas shkëmbimit.

Aktivitetet e mëposhtme nuk janë të pranueshme për grante në kuadër të Shkëmbimeve Rinore: udhëtime studimore akademike; aktivitete të këmbimit që synojnë përfitimin financiar; aktivitete shkëmbimi që mund të konsiderohen si turizëm; festivale; udhëtime për pushime; turne performancash, takime statutores, kurse trajnimi nga të rriturit për të rinjtë.

NGRITJA E NJË PROJEKTI

Një projekt zbatohet nga të paktën dy organizata. Organizatat e përfshira në një projekt duhet të përfitojnë nga pjesëmarrja e tyre; Prandaj, projekti duhet të jetë në përputhje me objektivat e tyre dhe të përputhet me nevojat e tyre. Organizatat e përfshira marrin përsipër rolet e "dërgimit" të pjesëmarrësve dhe/ose "marrjes" d.m.th. duke pritur aktivitetin. Një nga organizatat merr gjithashtu rolin e koordinatorit dhe aplikon për të gjithë projektin në emër të partneritetit.

Një projekt përbëhet nga katër faza: planifikimi, përgatitja, zbatimi dhe ndjekja. Organizatat pjesëmarrëse dhe të rinjtë e përfshirë në aktivitete duhet të marrin një rol aktiv në të gjitha ato faza, duke rritur kështu përvojën e tyre të të mësuarit.

- Planifikimi (përcaktoni nevojat, objektivat, rezultatet e të nxëniet, formatet e aktiviteteve, zhvillimin e programit të punës, orarin e aktiviteteve etj.)
- Përgatitja (rregullimet praktike, vendosja e marrëveshjeve me partnerët, përgatitja gjuhësore/ndërkulturore/të mësuarit dhe detyrat e pjesëmarrësve përpara nisjes etj.);
- Zbatimi i aktiviteteve;
- Përcjellja (vlerësimi i aktiviteteve, identifikimi dhe dokumentimi i rezultateve të të nxëniet të pjesëmarrësve, si dhe shpërndarja dhe përdorimi i rezultateve të projektit).
- Një shkëmbim cilësor rinor:
- mbështetet në përfshirjen aktive të të rinjve dhe organizatave pjesëmarrëse, të cilët duhet të marrin një rol aktiv në të gjitha fazat e projektit, duke rritur në këtë mënyrë përvojën e tyre të të mësuarit dhe zhvillimit;
- përfshin grupe të ndryshme pjesëmarrësish dhe bazohet në këtë diversitet;
- bazohet në nevojat e identifikuarat qartë të pjesëmarrësve të rinj;
- siguron që rezultatet e të nxëniet joformal dhe informal të pjesëmarrësve janë identifikuar dhe dokumentuar siç duhet;
- inkurajon pjesëmarrësit të reflektojnë mbi temat dhe vlerat evropiane.

PROJEKTE TË LËVIZSHMËRISË PËR PUNËTORËT E RINJ

Sipas këtij Aksioni, organizatat mund të marrin mbështetje për të realizuar projekte që përbëhen nga një ose më shumë aktivitete mësimore për zhvillimin profesional të punëtorëve rinorë dhe organizimit të tyre.

OBJEKTIVAT E VEPRIMIT

Ky Aksion mbështet zhvillimin profesional të punëtorëve rinorë dhe në këtë mënyrë zhvillimin e punës cilësore rinore në nivel lokal, rajonal, kombëtar, evropian dhe ndërkombëtar, përmes përvojave të të mësuarit joformal dhe joformal në aktivitetet e lëvizshmërisë. Veprimi kontribuon në objektivat e Strategjisë së BE-së për Rininë 2019-2027, veçanërisht në Axhendën Evropiane të Punës Rinore⁸² për cilësinë, inovacionin dhe njohjen e punës me të rinjtë.

Më konkretisht, projektet e Lëvizshmërisë për punëtorët rinorë synojnë:

- Sigurimi i mundësive të të mësuarit joformal dhe joformal për zhvillimin arsimor dhe profesional të punonjësve rinorë, duke kontribuar në praktikën individuale të cilësisë së lartë si dhe në evoluimin e organizatave dhe sistemeve të punës rinore;
- Ndërtimi i një komuniteti të punëtorëve rinorë që mund të mbështesë cilësinë e projekteve dhe aktiviteteve për të rinjtë në programet e BE-së dhe më gjerë.
- Zhvilloni praktikat lokale të punës me të rinjtë dhe kontribuoni në ngritjen e kapaciteteve për punë cilësore rinore të pjesëmarrësve dhe organizimit të tyre, duke pasur një ndikim të qartë në punën e rregullt të punëtorëve rinorë pjesëmarrës me të rinjtë.

PËRSHKRIMI I AKTIVITETEVE

AKTIVITETET E ZHVILLIMIT PROFESIONAL (PDA'S)

Aktivitetet e zhvillimit profesional janë aktivitete transnacionale të lëvizshmërisë së të mësuarit që mbështesin zhvillimin profesional të punonjësve rinorë. Ato mund të marrin formën e:

- Vizitave studimore dhe lloje të ndryshme detyrash, si përshkrimi i punës, shkëmbimi i punonjësve të rinj dhe mësimi i kolegëve, në organizatat e punës rinore dhe organizatat aktive në fushën rinore jashtë vendit.
- Rrjetëzimi dhe ndërtimi i komunitetit ndërmjet punonjësve rinorë që marrin pjesë në aksion dhe mbështesin objektivat e tij.
- Kurse trajnimi që mbështesin zhvillimin e kompetencave (p.sh. bazuar në modelet përkatëse ekzistuese të kompetencave), për të zbatuar praktika cilësore të punës me të rinjtë ose për të adresuar dhe testuar metoda novatore (për shembull në lidhje me punën dixhitale dhe të zgjuar me të rinjtë).
- Seminare dhe workshop që mbështesin në veçanti ndërtimin e njohurive dhe shkëmbimin e praktikave më të mira të lidhura me objektivat, vlerat dhe prioritetet e Strategjisë së BE-së për Rininë dhe të programeve të BE-së që kontribuojnë në zbatimin e saj.

Aktivitetet e mëposhtme nuk janë të pranueshme për grante në kuadër të projekteve të Lëvizshmërisë për Punëtorët Rinor: udhëtime studimore akademike; aktivitete që synojnë përfitimin financiar; aktivitete që mund të konsiderohen si turizëm; festivale; udhëtime për pushime; turne të performancës, takime staturore. Për më tepër, projektet mund të përbëhen nga aktivitetet e mëposhtme.

AKTIVITETET E ZHVILLIMIT TË SISTEMIT DHE TË ZHVILLIMIT

Projektet e lëvizshmërisë për punonjësit e rinj mund të përfshijnë zhvillimin e sistemit dhe aktivitetet e shtrirjes, të cilat janë aktivitete plotësuese që synojnë të rrisin ndikimin e projektit të lëvizshmërisë në terren. Ato përfshijnë të gjitha ato aktivitete që kontribuojnë në Axhendën Evropiane të Punës Rinore për cilësinë, inovacionin dhe njohjen e punës rinore dhe kthimin e mësimave të nxjerra dhe mjeteve për organizatat e përfshira në projekte dhe më gjerë. Këto aktivitete plotësuese përfaqësojnë një mundësi për përfitime më me përvojë dhe më të shkathët për të testuar metoda inovative dhe përgjigje ndaj sfidave të përbashkëta, një lloj hapësire "Laboratori Evropian i punës për të rinjtë" që rrjedh nga aktivitetet e zhvillimit profesional të zbatuara në kuadër të projekteve dhe duke pasur një rezonancë përtej tyre.

Prodhimi i mjeteve dhe shkëmbimi i praktikave që kontribuojnë në zhvillimin dhe evolucionin e organizatave dhe sistemeve të punonjësve rinorë, aktivitetet e shtrirjes dhe ndërtimit të komunitetit dhe prezantimi i metodave inovative duke përfshirë përdorimin e teknologjive dixhitale përmes punës me të rinjtë janë disa shembuj. Këto aktivitete shkojnë përtej aktiviteteve të shpërndarjes, të cilat janë pjesë e ciklit normal të projektit, megjithatë aktivitetet më të synuara dhe strategjike të shpërndarjes mund të përshtaten edhe në këto aktivitete plotësuese.

Aktiviteti i zhvillimit të sistemit dhe informimit mund të kryhet në nivel ndërkombëtar ose kombëtar.

NGRITJA E NJË PROJEKTI

Një projekt i mbështetur nga ky veprim duhet të përfshijë një ose më shumë PDA. Aktivitetet mund të kombinohen në një mënyrë fleksibël, në varësi të objektivave të projektit dhe nevojave të organizatës(ve) pjesëmarrëse dhe punonjësve rinorë pjesëmarrës. Një projekt zbatohet nga të paktën dy organizata. Të gjitha organizatat e përfshira duhet të identifikohen në fazën e aplikimit pasi një partneritet solid është kusht themelor për ofrimin e projektit me cilësi të lartë. Organizatat e përfshira marrin përsipër rolet e "dërgimit" të pjesëmarrësve dhe/ose "marrjes" d.m.th. duke pritur aktivitetin. Një nga organizatat merr gjithashtu rolin e koordinatorit dhe aplikon për të gjithë projektin në emër të partneritetit.

Një projekt përbëhet nga katër faza: planifikimi, përgatitja, zbatimi dhe ndjekja.

- Planifikimi (përcaktoni nevojat, objektivat, rezultatet e të nxënit, formatet e aktiviteteve, zhvillimin e programit të punës, planin e aktiviteteve, etj.)
- Përgatitja (rregullimet praktike, përzgjedhja e pjesëmarrësve, vendosja e marrëveshjeve me partnerët, përgatitja gjuhësore/ndërkulturore/mësimore dhe detyra e pjesëmarrësve para nisjes etj.);

- Zbatimi i aktiviteteve;
- Përcjellja (vlerësimi i aktiviteteve, identifikimi dhe dokumentimi i rezultateve të të nxënit të pjesëmarrësve, si dhe shpërndarja dhe shfrytëzimi i rezultateve të projektit).

NJË PROJEKT CILËSOR I LËVIZSHMËRISË PËR PUNËTORËT E RINJ:

- ka një ndikim të qartë në punën e rregullt të punonjësve rinorë pjesëmarrës me të rinjtë dhe në organizimin e tyre;
- mbështetet në përfshirjen aktive të organizatave pjesëmarrëse dhe punonjësve rinorë, të cilët duhet të marrin një rol aktiv në të gjitha fazat e projektit, duke rritur në këtë mënyrë përvojën e tyre të të mësuarit dhe zhvillimit; bazohet në nevojat arsimore dhe profesionale të identifikuar qartë të punonjësve të të rinjve⁸⁶, veçanërisht rreth cilësisë, inovacionit dhe njohjes, dhe i shoqëruar nga masat e duhura të përzgjedhjes, përgatitjes dhe ndjekjes;
- siguron që rezultatet e të nxënit joformal dhe joformal të pjesëmarrësve njihen siç duhet dhe se rezultatet e projektit, duke përfshirë çdo metodë, material dhe mjet, janë të transferueshme dhe të përdorura brenda organizatave pjesëmarrëse, duke kontribuar në evoluimin e organizatave të punës rinore, dhe më tej përhapur gjerësisht në fushën rinore;
- inkurajon pjesëmarrësit të reflektojnë mbi temat dhe vlerat evropiane dhe u ofron punonjësve rinorë mjete dhe metoda për të promovuar respektin dhe menaxhimin e diversitetit në punën e tyre të përditshme.
- promovon përdorimin e praktikave dhe metodave inovative si përfshirja e aktiviteteve dixhitale të punës për të rinjtë me synimin që të jetë një instrument për parandalimin e çdo forme të dezinformimit në internet dhe lajmeve të rreme.