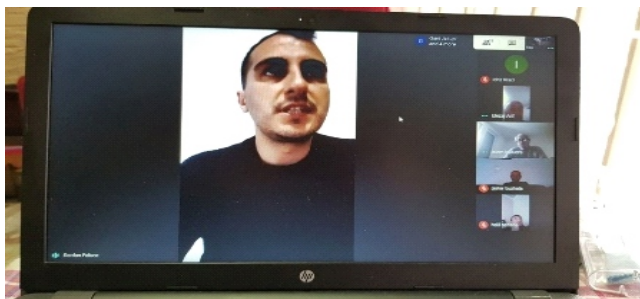


**SBASHK****Sindikata e Bashkuar e Arsimit, Shkencës dhe Kultures**

Arsimimi

KULTURA E NJERIUT*Ë-buletin***Mars, 2020**

Takime online me kolegët nga komunat e Kosovës

Analizë e situatës aktuale dhe ide e detyra konkrete

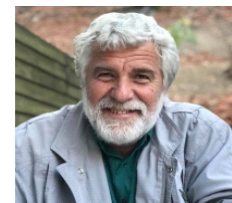
Duke iu falënderuar përkushtimit të menaxherit për financa e administratë dhe koordinator për organizim të brendshëm në SBASHK, Ymer Ymerit, agjenda e filluar e takimeve të punës së Kuvendeve sindikale të Arsimit Parauniversitar dhe Universiteteve nuk është ndalur edhe në këto kushte të vështirësuar nga masat e ndërmarra për parandalimin e përhapjes së Covid-19. Këto takime tani e sa ditë janë duke u mbajtur nga larg përmes komunikimit online. Bashkëbisedime të tilla janë nisur me kolegët tanë në komunën e Vitisë, për të vazhduar me Malishevën, Rahovecin, Klinën e do të vazhdohet edhe komunat tjera bazuar në agjendën e takimeve, e cila po realizohet në tërësi dhe po shihet se është një aktivitet shumë ...(faqe 4)

Aktivitete të shumta në fillim të marsit

Manifestimi madhështor dhe takimet me institucionet

Edhe në fillimet e ...(faqe 13)

Intervistë me Ymer Ymerin,
koordinator për organizim të
brendshëm në SBASHK

Punëtorët arsimit vazhdojnë misionin e tyre të shenjtë edhe në këto rrethana

Ymer Ymeri është shembull
...(faqe 3)

Me qëllim që kolegët tanë kudo në Kosovë të jenë sa më të informuar

Po përcjellim të ju edhe Udhëzimet e punës punuar nga MASHTI

Kolegë të nderuar kudo jeni në Kosovë e dimë që jeni duke u angazhuar me ...(faqe 7)

SBASHK ka njoftuar ETUCE-n dhe EI-në për angazhimet tona në situatën aktuale

Informata jonë është botua dhe lexohet nga kolegët tanë kudo në Evropë

SBASHK-u krahas angazhimeve(faqe 5)



Sindikata e Bashkuar e Arsimit, Shkencës dhe Kulturës
The Union of Education, Science and Culture

Editorial

Unik e të angazhuar edhe në këto kohë të vështira



Të nderuar kolegë e kolege kudo jeni, përmbajtja e këtij numri të gazetës do të jetë i veçantë dhe do të sjellë të ju shkrime e tema që ndërlidhen me aktualitetin dhe situatën e krijuar te ne e kudo në botë nga një armik i fshehtë që po godet kudo. SBASHK-u nuk ka ndalur angazhimet dhe po vazhdon me punë e përkushtim duke mbajtur lidhje nga larg me MASHTI-n dhe me kolegët për të bashkëbiseduar e koordinuar aktivitetet në shërbim të anëtarësisë dhe të arsimit në përgjithësi. Shkaku i virusit Covid-19 u mbyllën institucionet arsimore, por kolegët tanë nga çerdhet, institucionet e Arsimit Parauniversitar dhe Universitetet nuk po ndalen . Ata bashkë me nxënësit e studentët po vazhdojnë

rrugëtimin drejt dijeve të reja dhe për këtë i përgëzojmë. Anëtarët e SBASHK-ut vazhdojnë të jenë në krye të detyrës për realizimin e misionit të tyre të shenjtë për arsimimin e brezave. Ju lumtë!

Të nderuar lexues, stafi i SBASHK-ut po vazhdon komunikimin nga larg me veprimtarët sindikal nëpër komunat e Kosovës duke analizuar situatën e duke dhënë ide e duke marrë detyra konkrete. Të vazhdojmë betejën për dije të reja edhe përkundër vështirësive. Punëtorët e arsimit kurrë nuk janë dorëzuar para sfidave por kanë vazhduar misionin e tyre në shërbim të dritës dhe dijes. Kështu po bëjnë edhe tani e gjithë ditën dhe ne i përgëzojmë për këtë zell e përkushtim. Lutemi bashkë që kjo situatë të tejkalohet sa më lehtë e sa më shpejt dhe të dëgjohet prapë zilha e shkollës dhe zëri i lumtur i fëmijëve.

Për çdo pyetje, sugjerim apo informata shtesë , mund të vizitoni ueb-faqen tonë:

www.sbashk-rks.org

Mos hezitoni të na jepni sugjerime për përfshirjen edhe të ndonji rubrike në interes të anëtarësisë në gazeten e juaj elektronike Arsimi sot.

Që SBASHK-u të jetë gjithnjë në shërbim të anëtarësisë, së shpejti do të ofroj shërbime këshillimi për ngritje profesionale për anëtarët e vet si dhe së shpejti do të paraqiten video-spote në ueb-faqen e SBASHK-ut rreth shërbimeve për anëtarësinë.

Botues: Sindikata e Bashkuar e Arsimit, Shkencës dhe Kulturës e Kosovës(SBASHK)

përfaqëson rreth 20.500 anëtarë në gjithë sektorët e arsimit në Kosovë, duke përfshirë edhe komunitetet. SBASHK është anëtare e **Edukimit Internacional (EI)** që nga viti 1996.

Email: info@sbashk-rks.org

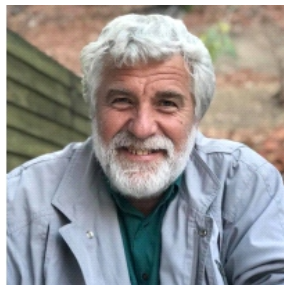
Tel. +383 (0) 38 226 940



Intervista

Intervistë me Ymer Ymerin, koordinator për organizim të brendshëm në SBASHK

Punëtorët arsimit vazhdojnë misionin e tyre të shenjtë edhe në këto rrethana



Ymer Ymeri është shembull i mirë i angazhimit e përkushtimit. Ai nuk ndalet se angazhuari edhe në këto rrethana të vështirësuar të punës dhe komunikimit. Ymeri është më meritori edhe për realizimin e suksesshëm të takimeve nga larg të stafit,

kryetarëve të nivelit komunal e të Universiteteve, me psikologët e pedagogët, por edhe për mundësinë e krijuar për mbajtjen e takimeve nga larg me Kuvendet sindikale të Arsimit Parauniversitar e të Universiteteve. Ai, jo vetëm që po krijon mundësi e hapësirë të komunikimit me kolegët tanë kudo në Kosovë, por po merr pjesë aktive në shtjellimin e çështjeve duke dhënë përgjigje në shumë pyetje e duke kujtuar kolegët tanë që të publikojnë në rrjetet sociale gjithë punën e tyre arsimore nga larg me nxënësit e tyre. Në këtë intervistë jep përgjigje në pyetjet për tema aktuale.

Arsimimi sot:

SBASHK-u edhe në këto rrethana vazhdon me aktivitetet e shumta

Ymeri:

Po është e vërtetë. Staf, kryesia por edhe kolegët tanë kudo në Kosovë nuk kanë ndalur angazhimet e tyre për as edhe një moment, qoftë në procesin mësimor, qoftë edhe në aktivitetet sindikale. Staf mban nga larg takime çdo ditë dhe marrin detyra konkrete. SBASHK-u mban komunikim nga larg me Ministrinë e Arsimit dhe kryetari informon Ministren për gjithë aktivitetin dhe përkushtimin e punëtorëve të arsimit në realizimin e detyrave konkrete arsimore. Po ashtu mbajmë takime të vazhdueshme me kryetarët e nivelit komunal e të Universiteteve duke përcjellë situatën e duke analizuar angazhimet dhe arritjet në procesin mësimor nga larg, por edhe duke u marrë me detyra konkrete sindikale.

Arsimimi sot:

Si e vlerësoni angazhimin e punëtorëve të arsimit në këto rrethana të reja e mjaft të vështirësuar ?

Ymeri:

Anëtarët e SBASHK-ut, pra punëtorët arsimor nga të gjitha nivelet meritojnë, vërtetë respekt për punën e përkushtimin

edhe gjatë gjithë kësaj kohe. Janë këta njerëz që u dëshmuar me punë e sakrifica edhe në kohët e vështira të okupimit duke mbrojtur arsimin shqip dhe duke mbajtur gjallë shpresat për të ardhmen. Ata edhe tani në këtë situatë të vështirë, kur e tërë bota po lufton me një armik të fshehtë, nuk kanë ndalur as edhe për një moment angazhimin dhe janë duke zhvilluar procesin mësimor nga larg.

Arsimimi sot:

Si po rrjedhin takimet nga larg me sindikalistët, gjegjësisht punëtorët e arsimit?

Ymeri:

Është lavdëruar ideja jonë që të vazhdohet me realizimin e agjendës së takimit me anëtarët e Kuvendeve sindikale komunale e të Universiteteve. Këtë agjendë e kishim nisur duke shkuar nga komuna në komunë, por situata tani kërkoi që të gjejmë një zgjidhje tjetër. Puna e përkushtimi nuk mungoi e nuk mungojnë as rezultatet. Tani çdo ditë mbajmë takime nga larg me Kuvendet e Sindikatave Komunale. Filluam me Vitinë, Malishevën, Rahovecin, Klinën, Ferizajn, Gjilanin e kështu do të vazhdojmë me të gjitha komunat. Këto takime janë pritur shumë mirë nga kolegët tanë kudo dhe janë shumë të frytshme sepse po informohemi bashkërisht për aktivitetet në nivelin qendror dhe atë komunal, por do theksuar se në pjesën më të madhe të këtyre takimeve vend meritohet po zë situata aktuale dhe bashkëbiseda për angazhimet konkrete të kolegëve tanë me nxënësit e prindërit. Procesi mësimor po zhvillohet me përkushtim në këto rrethana të reja dhe kolegët tanë po ndihmojnë e inkurajojnë njëri-tjetrin duke publikuar punën e tyre dhe idetë se si të shënohen arritje sa më të mëdha në procesin mësimor tani.

Arsimimi sot:

Cili është mesazhi juaj për anëtarët e SBASHK-ut, pra për gjithë punëtorët e arsimit?

Ymeri:

Të vazhdojnë me punën dhe përkushtimin që është për çdo lëvdatë. Kryetari i SBASHK-ut bashkë me Kryesinë dhe stafin është në shërbim të tyre dhe mos të hezitojnë dhe mos të na kursejnë në as një moment. Të vazhdojnë komunikimin me ne duke paraqitur sfidat dhe duke na dhënë ide për punë e angazhim.

Gjatë muajit

Takime online me kolegët nga komunat e Kosovës

Analizë e situatës aktuale dhe ide e detyra konkrete

Duke iu falënderuar përkushtimit të menaxherit për financa e administratë dhe koordinator për organizim të brendshëm në SBASHK, Ymer Ymerit, agjenda e filluar e takimeve të punës së Kuvendeve sindikale të Arsimit Parauniversitar dhe Universiteteve nuk është ndalur edhe në këto kushte të vështirësuar nga masat e ndërmarra për parandalimin e përhapjes së Covid-19. Këto takime tani e sa ditë janë duke u mbajtur nga larg përmes komunikimit online. Bashkëbisedime të tilla janë nisur me kolegët tanë në komunën e Vitisë, për të vazhduar me Malishevën, Rahovecin, Klinën e do të vazhdohet edhe komunat tjera bazuar në agjendën e takimeve, e cila po realizohet në tërësi dhe po shihet se është një aktivitet shumë i qëlluar.



Në takimin nga larg me Kuvendin Sindikal të Arsimit Parauniversitar të Vitisë kryetari për këtë komunë, Kemajl Bislimi ka prezantuar gjendjen aktuale atje duke treguar se, edhe në këtë situatë të rënduar, kolegët tanë në Viti nuk e kanë ndalur për as edhe një moment angazhimin, por janë duke punuar në realizimin e detyrave të tyre arsimore në komunikim të vazhdueshëm me nxënësit dhe prindërit. Shumë nga pjesëmarrësit e këtij takimi nga larg kanë treguar për angazhimet e tyre e të kolegëve në shkollat e Vitisë, të cilët po vazhdojnë mësimin nga larg në komunikim të vazhdueshëm me nxënësit e tyre.

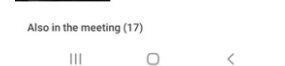
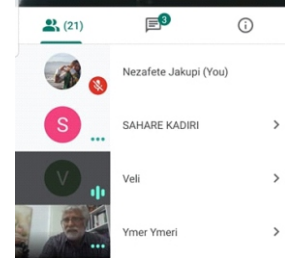
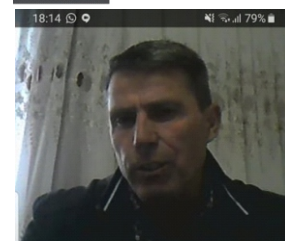
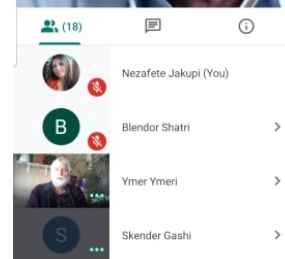
Kryetari i SBASHK-ut, Rrahman Jasharaj ka përgëzuar kolegët tanë në Viti për angazhimin dhe përkushtimin, ndërsa koordinatori për organizim të brendshëm, Ymer Ymeri u ka dhënë mbështetje për angazhimin dhe i ka këshilluar ata që përgatitjet për orët e mësimin nga larg dhe përvojat e tyre të mira t'i publikojnë në rrjetet sociale në mënyrë që kolegët kudo janë t'i shohin ato dhe ta kenë një bazë të mirë për punë e angazhim.

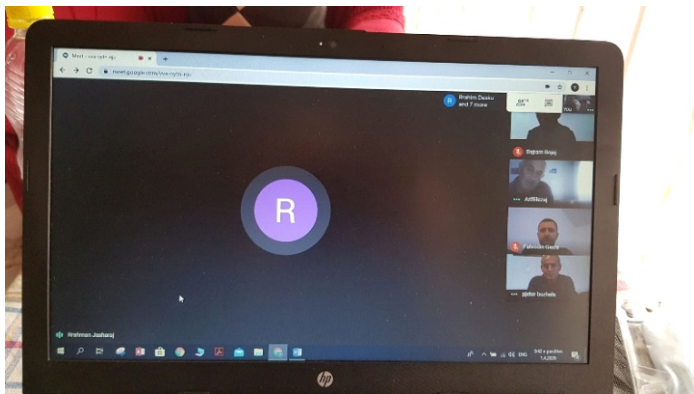
Një takim përmbajtjesor nga larg është zhvilluar edhe me anëtarët e Kuvendit të sindikatës së

Arsimit Parauniversitar të Malishevës. Kryetari për këtë komunë, Skënder Gashi ka thënë se Malisheva është nga pjesët më të prekura të Kosovës me virusin, por edhe përkundër kësaj gjendjeje, kolegët tanë atje nuk janë ndalur së angazhuari për të realizuar pritjet dhe detyrat që kërkon profesioni i mësuesit duke komunikuar me nxënësit e prindërit e duke realizuar njësitë mësimore të planifikuara me kohë.

SBASHK ka organizuar takim nga larg edhe me kolegët tanë në Rahovec. Kryetari i Kuvendit të Sindikatës së Arsimit Parauniversitar për këtë komunë, Veli Morina ka shprehur respekt për angazhimet e SBASHK-ut dhe ka falënderuar Ymer Ymerin për gjithë angazhimin duke mundësuar këtë lloj komunikimi. Ai pastaj ka bërë një shpalosje të aktiviteteve në këtë komunë duke theksuar me kënaqësi faktet se kolegët në Rahovec po vazhdojnë me zell punë arsimore duke komunikuar vazhdimisht me nxënësit dhe prindërit dhe duke realizuar kështu planin mësimor. Kryetari i SBASHK-ut, Rrahman Jasharaj ka përgëzuar kolegët në Rahovec duke i porositur që të vazhdojnë me angazhimet edhe në këto rrethana.

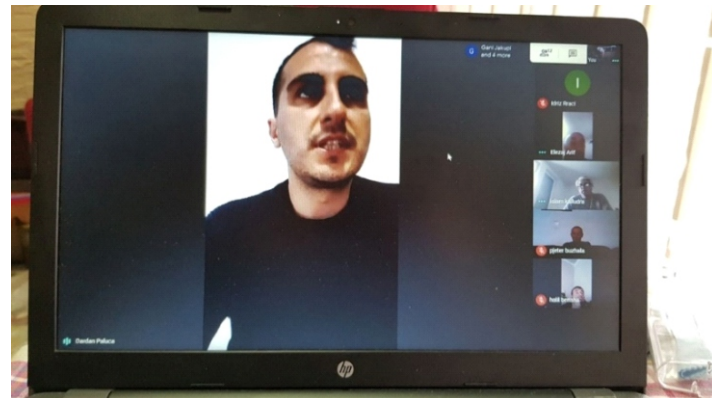
Shumë nga pjesëmarrësit në këtë takim kanë treguar për përvojat dhe angazhimet aktuale të punëtorëve arsimor në shkollat e tyre, që si thanë ata, nuk janë ndalur së angazhuari në as edhe një moment, por janë duke komunikuar me nxënësit dhe prindërit në realizim të njëjësive mësimore dhe në kryerjen e detyrave që dalin nga këto njësi.





Një takim i suksesshëm nga larg është zhvilluar edhe me anëtarët e Kuvendit të Sindikatës së Arsimit Parauniversitar të Klinës. Kryetari për këtë komunë, Arif Elezaj ka treguar se fatmirësisht , përveç një rasti të shtetases së huaj, në këtë komunë nuk kishte infektim të reja dhe se në këto rrethana kolegët atje janë duke vazhduar me angazhimet dhe me realizimin nga larg të detyrave që dalin nga profesioni i mësimdhënësit. Kryetari i SBASHK-ut Rahman Jasharaj duke përshëndetur kolegët nga

Klina ka treguar për shumë nga aktivitetet që është duke zhvilluar SBASHK-u në situatën aktuale , ndërsa menaxheri për financa e administratë dhe koordinator për organizim të brendshëm, Ymer Ymeri ka shpjeguar shumë çështje e angazhime konkrete duke kujtuar kolegët në këtë komunë se punën e angazhimet që po bëjnë duhet të vazhdojnë dhe të publikojnë sa më shumë këtë përkushtim me qëllim që të gjithë të interesuarit të kenë qasje në to.



SBASHK ka njoftuar ETUCE-n dhe EI-në për angazhimet tona në situatën aktuale

Informata jonë është botua dhe lexohet nga kolegët tanë kudo në Evropë

SBASHK-u krahas angazhimeve dhe komunikimit me anëtarësinë dhe institucionet ka vazhduar komunikimin edhe me Komitetin e Sindikatave të Arsimit të Evropës (ETUCE) dhe me Arsimin Ndërkombëtar (EI) duke marrë informacione për situatën dhe angazhimet e kolegëve tanë kudo në botë në situatën e re e shumë të rëndë krijuar nga përhapja e Covid-19. SBASHK në një përmbledhje të shkurtër për situatën dhe angazhimet konkrete ka informuar ETUCE-n dhe stafi qendror atje ka botuar në faqen zyrtare të tyre informacione nga angazhimet e SBASHK-ut dhe për situatën aktuale në Kosovë.

Lexues të nderuar po ju përcjellim përmes gazetës sonë shkrimin e botuar në faqen zyrtare të ETUCE, që lexohet nga 11 milionë punëtorë të arsimit nga e tërë Evropa.

Në vazhdim po ua prezantojmë edhe juve lexues e kolegë të nderuar informacionin e botuar për ne në faqen zyrtare të ETUCE-së si dhe në rrjetin e tyre social facebook:

SBASHK mbështet stafin e arsimit në Kosovë me sfidat e mësimdhënies digjitale

Si rezultat i përhapjes së COVID-19, të gjitha shkollat në Kosovë janë mbyllur që nga 12 Mars 2020. Sindikata e Arsimit SBASHK dhe anëtarët e saj po përdorin mjete digjitale për të vazhduar punën e tyre sa më mirë që të jetë e mundur.

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (MASHTI) po zbaton arsimim në internet për fëmijët në moshë shkollore përmes një platforme digjitale, të mbështetur nga dy orë transmetim arsimor çdo ditë në televizionin publik. Qeveria pret që mësuesit të përfshihen në këtë proces nga shtëpitë e tyre duke dërguar detyra të studentëve dhe pastaj të ndjekin pjesëmarrjen. Ndërkohë universitetet po përdorin platforma online për të lidhur studentët dhe pedagogët. Sindikata e Arsimit, Shkencës dhe Kulturës së Kosovës (SBASHK) është në kontakt të rregullt me Ministrinë e Arsimit.



Rrahman Jasharaj, kryetar i SBASHK-ut, thotë se "ne krenohemi shumë me anëtarët tanë që kanë filluar të zhvillojnë mësimdhënie në internet dhe mbajnë kontakte me prindërit në këto periudha të vështira. E gjithë kjo është një angazhim i ri si për studentët ashtu edhe për mësuesit. Kur konsiderojmë se mësuesit përballen si me detyrimet shtëpiake ashtu edhe me izolimin personal në shtëpi, ndonjëherë me qasje të pamjaftueshme në mjetet elektronike ose në internet, shohim se ky ndryshim i papritur i thellë i metodologjisë është një sfidë e vërtetë."

SBASHK po ofron sa më shumë ndihmë për të mbrojtur mirëqenien e anëtarëve të tyre, përfshirë shëndetin e tyre mendor, gjatë kësaj periudhe të ndryshimit, stresit dhe ngarkesës së shtuar të punës duke partnerizuar me psikologët e shkollës, por edhe



me çdo shoqatë të psikologëve të tjerë, në mënyrë që ata të lehtësojnë qasjen e tyre për të këshilluar falas kudo ku ata kanë nevojë.

SBASHK po përdor gjithashtu mjete digjitale për të vazhduar punën e saj në këtë periudhë sfiduese. Ata po zhvillojnë takime në internet me udhëheqjen, stafin dhe kryetarët e degëve komunale dhe universitare. Ata gjithashtu po komunikojnë me anëtarët e tyre përmes grupeve në internet dhe përmes informacionit të publikuar në media. Fatkeqësisht, ky kontakt i rregullt me anëtarët dhe degët lokale ka zbuluar se tre nxënës dhe një mësues janë ndër ata të infektuar me COVID-19.

<https://www.csee-etu.org/en/policy-issues/covid-19/294-latest-updates/3679-sbashk-supports-education-staff-in-kosovo-with-the-challenges-of-digital-teaching>

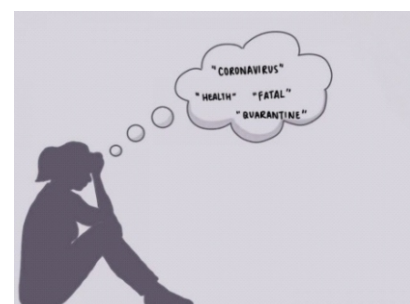


Foto nga: Julia ne [Pittnews](#)

Situata e krijuar nga kufizimet për shkak të Covid-19 sjell te ne edhe stresse Shtroni pyetje dhe kërkoni përgjigje nga psikologë e pedagog të nderuar

SBASHK-u me qëllim që të jetë në shërbim të anëtarësisë në këto kohë plot sfida e me qëllim që t'ju ndihmoj atyre sa më shumë që të realizojnë sa më suksesshëm procesin

mësimor nga larg ka komunikuar me një numër psikologësh e pedagogësh nga e tërë Kosova duke bashkëbiseduar e duke parë se cila do të jetë mundësia e tyre për të dhënë këshilla e për të ndihmuar mësimdhënësit, nxënësit dhe prindërit duke iu dhënë sqarime për pyetjet e tyre që lidhen me sfidat, shqetësimet dhe streset që ka krijuar kjo situata e re për shkak të Covid-19. Në këto takime këta profesionistë të nderuar kanë shprehur gatishmërinë,



që krahas obligimeve që kanë në vendet e tyre të punës, të krijojnë grupe të komunikimit dhe të ndihmojnë vullnetarisht gjithë ata që mendojnë se u duhet mbështetja dhe këshilla e tyre. Janë formuar katër grupe vullnetare dhe ne lexues të nderuar po u prezantojmë përbërjen e tyre me shënimet bazë të

anëtarëve të katër grupeve të psikologëve e pedagogëve: Të gjithë ata që duan të komunikojnë me ta fillimisht ju shkruajnë në adresat e tyre elektronike e pastaj do të marrin informacione edhe për qasje e komunikim online në platformën që ata kanë përgatitur.

Gr.1 Linku: <https://meet.google.com/> kodi: **ccw-naaj-htn**

1. Elvira Sejdija -Psikologe, elviresejdiu@hotmail.com
2. Violeta Kastrati -Psikologe, violetakastrati1@gmail.com
3. Drita Kurti -Pedagoge, dritakurti@hotmail.com

Gr.2 Linku: <https://meet.google.com/> kodi: **fmm-ctcj-cdx**

1. Lumturije Hasanaj -Psikologe, lumturijehasanaj@gmail.com
2. Valona Xhemshiti -Psikologe, valona89@hotmail.com
3. Hazir Elshani -Psikolog, hazirelshani111@gmail.com

Gr.3 Linku: <https://meet.google.com/> kodi: **dgb-efdy-bdh**

1. Xhevrije Sabedinaj -Psikologe, xhevrije1988@gmail.com
2. Kaltrina Haziri -Psikologe, kaltrinahaziri@outlook.com
3. Manushaqe Vila Raci -Psikolog, vilaracimanushaqe@gmail.com
4. Edona Sadriu -Psikologe, edonasadriu44@gmail.com

Gr.4 Linku: <https://meet.google.com/> kodi: **kqp-zogx-vug**

1. Jetmira Millaku - Psikologe, jetmiramillaku@gmail.com
2. Sadete Rama -Pedagoge, sadeteselimi@hotmail.com
3. Reshat Suka -Psikolog, reshat.suka@hotmail.com

Puna sipas grupeve nga e hëna deri të premten

Gr.1 nga ora 13-14 online në platformën meet.google.com	Gr.3 nga ora 15-16 online në platformën meet.google.com
Gr.2 nga ora 14-15 online në platformën meet.google.com	Gr.4 nga ora 17-18 online në platformën meet.google.com

Me qëllim që kolegët tanë kudo në Kosovë të jenë sa më të informuar Po përcjellim të ju edhe Udhëzimet e punës punuar nga MASHTI

Kolegë të nderuar kudo jeni në Kosovë e dimë që jeni duke u angazhuar me përkushtim dhe ju inkurajojmë e shprehim gjithë respektin tonë për ju. Me qëllim që të jeni plotësisht të

informuar për Udhëzimet e nxjerra nga MASHTI e lidhur me çështjet që lidhen me procesin mësimor nga larg po publikojmë ato në gazetën tonë dhe tuajën “Arsimimi sot”.





Republika e Kosovës
Republika Kosova-Republic of Kosovo
Qeveria –Vlada-Government

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit
Ministarstvo Obrazovanja, Nauke, Tehnologije i Inovacije
Ministry of Education, Science, Technology and Innovation

DETYRAT DHE PËRGJEGJËSITË PËR REALIZIMIN E MËSIMIT NË DISTANCË

Prishtinë, Mars, 2020

HYRJE

Për realizimin me sukses të mësimit në distancë, kërkohet angazhimi i plotë i autoriteteve, institucioneve dhe i personelit arsimor në Kosovë. Edhe pse është ndërprerë mësimi, vazhdojnë obligimet profesionale e kontraktuale të të gjitha instancave e individëve të sistemit arsimor Kosovar – megjithëse në rrethana e formë tjetër të angazhimit për të siguruar mirëqenien shëndetësore të nxënësve, studentëve e të personelit në kushte të pandemisë COVID – 19. Realizimi i mësimit në distancë nuk është angazhim vullnetar por përmbushje e obligimeve ligjore e profesionale të puntorëve e të autoriteteve arsimore. Në vijim jepen obligimet specifike të autoriteteve, institucioneve dhe personelit arsimor në Kosovë:

DREJTORITË KOMUNALE TË ARSIMIT (DKA):

MASHTI do të krijojë një platformë për komunikim virtual (Kolegjiumi Virtual Arsimor) me të gjithë drejtorët e DKA-ve në Kosovë me qëllim të sigurimit të komunikimit efikas për përcjelljen e gjendjes lidhur me zhvillimin e mësimit online në territorin e komunave të tyre. Në përputhje me dispozitat përkatëse ligjore, DKA vazhdojnë koordinimin dhe menaxhimin e institucioneve dhe të personelit arsimor në nivel të komunave me fokus në realizimin e mësimit online. Për realizimin e këtij funksioni, DKA do të vendosë format e vendimmarrjes, raportimit dhe vlerësimit të performancës së personelit nëpërmjet të komunikimit të KUFIZUAR fizik dhe komunikimit nëpërmjet të telefonit, kolegjiut virtual në nivel të DKA, rrjeteve sociale, mesazheve elektronike dhe mesazheve tekstuale.

DKA do të realizojë kolegjiut virtual (me zoom.us, facebook, viber ose platforma tjera) ME TË GJITHË DREJTORËT E SHKOLLAVE për informim të rregullt, raportim dhe vlerësim të mësimit në distancë. Pos



kësaj dhe sipas nevojës, DKA mund të organizojë edhe takime individuale me drejtorë të shkollave – gjithnjë duke pasur para sysh aspektet e sigurisë shëndetësore dhe mirëqenies së personelit.

DKA raportojnë në baza ditore në MASHTI për ecurinë dhe sfidat e organizimit të mësimi në distancë.

DKA identifikojë mënyrën më efikase dhe më të sigurtë për komunikim me Këshillin e Prindërve në nivel komunal.

INFORMATAT – ASISTENCA TEKNOLOGJIKE (HELP-DESK):

DKA do të sigurojë një zyrtar të teknologjisë informative, ose një mësimdhënës të dalluar të TIK, për të shërbyer si pikë informimi dhe që të ofrojë ndihmesë për realizimin e komunikimit online në mes të DKA, shkollave dhe mësimdhënësve me nxënës e prindër.

SHKOLLAT:

Drejtorët e shkollave vazhdojnë të kryejnë detyrat e tyre karshi mësimdhënësve dhe nxënësve të shkollës së tyre. Në përputhje me detyrat e punës koordinojnë organizimin e mësimi në distancë dhe i raportojnë rregullisht DKA-së.

Drejtori i shkollës do të krijojë një grup virtual arsimor me Këshillin e Shkollës dhe me kryetarët e aktivave profesionale në shkollë për të lehtësuar mirëvajtjen e mësimi online në shkollë.

Në rastet kur drejtori i shkollës nuk arrinë realizimin e grupit virtual – atëherë ai / ajo angazhon një mësimdhënës për këtë qëllim.

Kryetarët e aktivave lëndore janë të obliguar të komunikojnë me anëtarët e aktivitetit me qëllim të përcjelljes së detyrave nga Drejtori dhe Këshilli i Shkollës dhe për përkrahje të mësimdhënësve individualë. Kryetarët e aktivave profesionale këshillojnë mësimdhënësit, u ndihmojnë për tejkalimin e problemeve dhe përcjellin realizimin e kurrikulës bërthamë.

Edhe kryetarët e aktivave komunikojnë aktivisht me kujdestarët e klasave dhe me mësimdhënësit për realizimin e mësimi (përmes komunikimit virtual në zoom.us, facebook, viber ose platforma tjera).

MËSUESIT KLASORË (1-5):

Janë të obliguar të vazhdojnë angazhimin në kryerjen e detyrave të veta profesionale për realizimin e mësimi online. Mësuesit e klasave 1-5 janë bërthama rreth së cilës organizohen përpjekjet për lehtësimin e mësimi online në paralelet e veta.

Për klasat 1, 2 e 3, mësuesit krijojnë grupe virtuale (në facebook ose viber) me prindërit e fëmijëve të paralelës së vet. Në rast të mungesës së prindërve të një fëmije, mësuesi përfshinë në rrjet një të afërm ose kujdestar të fëmijës.

Përmes këtij rrjeti, mësuesi – mësuesja informon, komunikon, përcjellë, këshillon, dhe mbikëqyrë zhvillimin e mësimi online dhe angazhimin e fëmijëve. Në veçanti mësuesi/mësuesja do të kujdesen për kryerjen e detyrave të shtëpisë dhe pjesëmarrjes në mësim. Mësuesi përcjellë orarin e mësimëve online dhe komunikon me prindërit për angazhimin e rregullt të nxënësve.

KUJDESTARËT E KLASAVE (PËR KLASAT 6-9 DHE 10-12)

Janë të obliguar të vazhdojnë angazhimin në kryerjen e detyrave të veta profesionale për realizimin e mësimit online. Kujdestarët e klasave janë bërthama rreth së cilës organizohen mësime të ndryshme në përpjekjet për lehtësimin e mësimit online në klasat e veta (6-12).

Kujdestarët e klasave organizojnë grupe virtuale me nxënësit e paralelës së vet. Të gjithë mësuesit e angazhuar në punë me këtë klasë organizohen rreth kujdestarit të klasës.

Kujdestari i klasës përcjellë orarin e mësimeve online dhe komunikon me prindërit për angazhimin e rregullt të nxënësve.

MËSIMDHËNËSIT (1-12):

Janë të obliguar të vazhdojnë kryerjen e detyrimeve të veta profesionale duke u fokusuar në lehtësimin e realizimit të mësimit online.

Këtë do ta realizojnë duke krijuar grupe virtuale me prindërit dhe nxënësit e vet.

Detyra e mësuesve është përcjellja e mësimit online, përkujdesja për aktivizimin e rregullt të nxënësve, përkujdesjen dhe përcjelljen e kryerjes së detyrave të shtëpisë, këshillimin e nxënësve për tejkalimin e sfidave, shpjegimin e pjesëve më të vështira, mbajtjen e evidencave e të tjera.

Mësuesit përcjellin orarin e mësimeve online dhe komunikojnë me prindërit për angazhimin e rregullt të nxënësve.

PRINDËRIT:

Prindërit, sidomos ata që kanë fëmijë të moshës së re (klasat 1-3), janë pikat kryesore për realizimin e mësimit online. Prindërit janë faktori më i rëndësishëm për realizimin e mësimit. Ata mbajnë kontakt të rregullt me mësuesit dhe me kujdestarët e klasave për të siguruar realizim sa më serioz të mësimit online.

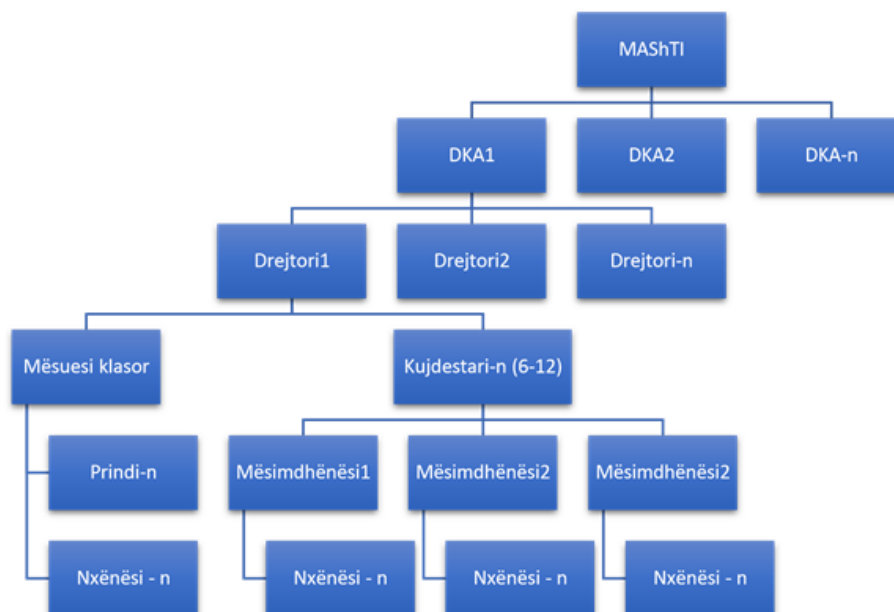


FIG. 1. PARAQITJA GRAFIKE E KOMUNIKIMIT NDËRMJET PALËVE TË INVOLVUARA NË REALIZIMIN E MËSIMIT NË DISTANCË

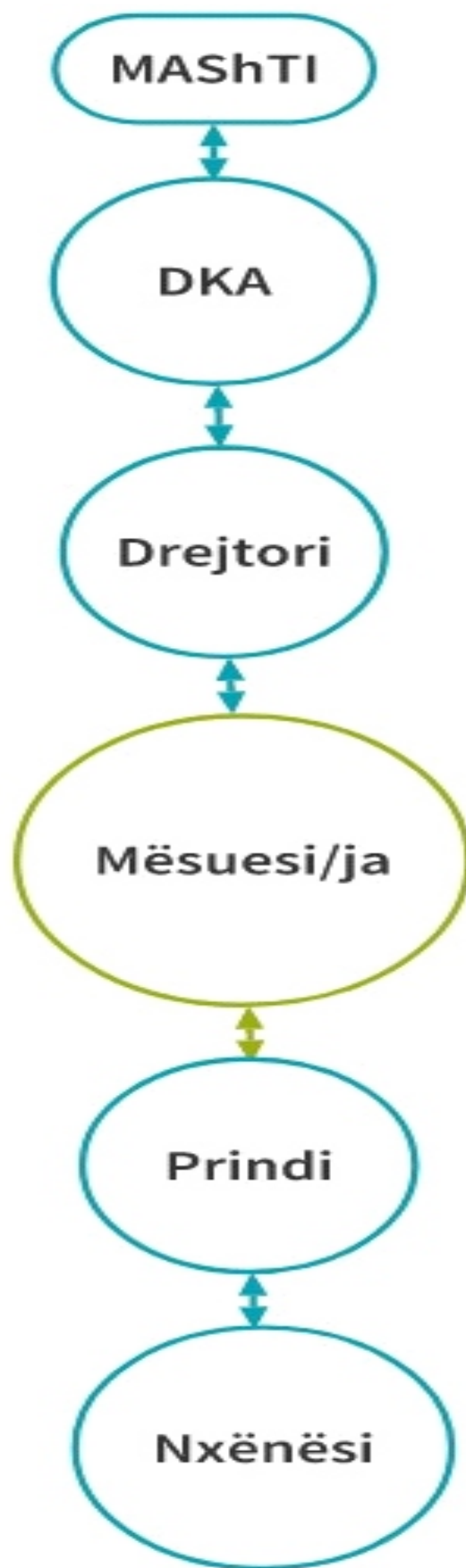


FIG. 2. PARAQITJA GRAFIKE E KOMUNIKIMIT NDËRMJET PALËVE TË INVOLVUARA NË REALIZIMIN E MËSIMIT NË DISTANCË PËR KLASËT 1-5

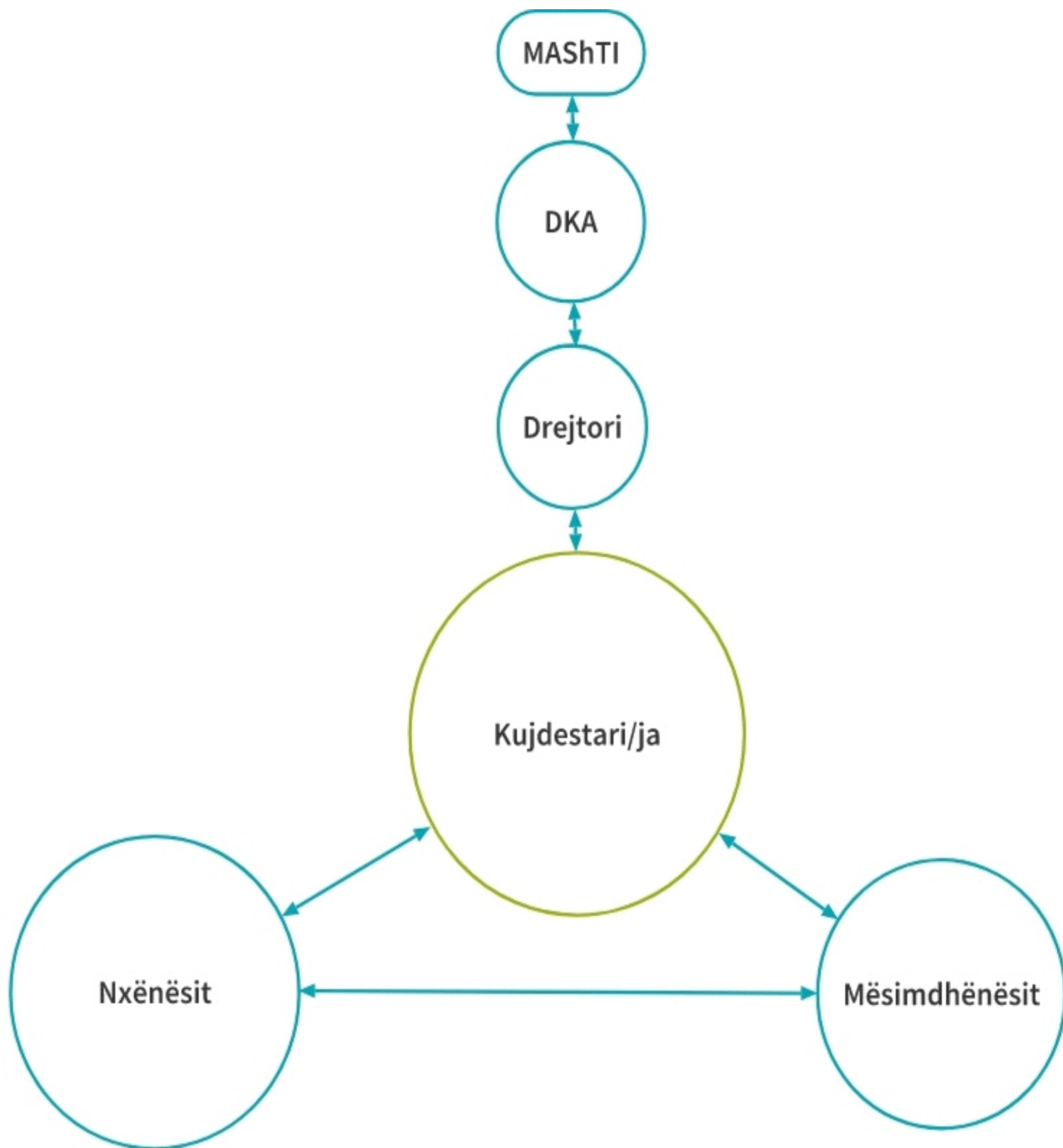


FIG. 3. PARAQITJA GRAFIKE E KOMUNIKIMIT NDËRMJET PALËVE TË INVOLVUARA NË REALIZIMIN E MËSIMIT NË DISTANCË PËR KLASËT 6-12

https://masht.rks-gov.net/uploads/2020/03/detyrat-dhe-pergjegjesite-per-realizimin-e-mesimit-ne-distance-mashti_1.pdf

Aktivitetet e shumta në fillim të marsit

Manifestimi madhështor dhe takimet me institucionet



Edhe në fillimet e këtij marsi SBASHK-u vazhdoi me traditën e mirë duke organizuar Manifestim madhështor kushtuar ditës së madhe të mësuesit e shkollës shqipe. Stafi i ndihmuar nga kryetarët e nivelit komunal dhe të Universiteteve pikërisht më 7 mars në Pallatin e sporteve “1 Tetori” bashkoi qindra kolegë tanë të pensionuar për të shprehur respektin meritot për angazhimin e tyre nëpër vite e dekada në edukimin dhe arsimimin e brezave.



Ky respekt u shpreh me mirënjohje dhe orë me emblemën e SBASHK-ut, por edhe me fjalë përkushtimi nga Kryeministri Albin Kurti, kryetari i SBASHK-ut Rrahman Jasharaj, nënkryetarja e Parlamentit të Kosovës, Arbërie Nagavci, nga kryetari i Komisionit Parlamentar për Arsim, Arban Abrashi, deputeti nga Bujanovci Fatmir Hasani, kryetari i BSPK-së, Avni Ajdini, kryetari i Ansamblit Autokton “Rugova”, Vesel Nikiçi e shumë mysafirë të tjerë.

Mediet i kishin dhënë hapësirë meritore këtij Manifestimi madhështor duke bartur te opinioni





atmosferën festive, mesazhet e folësve, programin artistik të Ansamblit “Rugova” dhe pjesën emocionale të ndarjes së mirënjohjeve e orëve me emblemën e SBASHK-ut. Punëtorët e pensionuar të arsimit ishin plot emocione dhe kanë falënderuar SBASHK-un për angazhimin e vazhdueshëm dhe për këtë Manifestim të organizuar kaq bukur.

Në fillimet e marsit SBASHK-u ka zhvilluar edhe shumë aktivitete të tjera. Janë mbajtur edhe takime me kryetarë të Grupeve Parlamentare.



Në këto takime SBASHK-u ka shprehur shqetësimin e anëtarësisë lidhur me lajmin e shpërndarë se Qeveria mund të mos planifikojë mjete buxhetore për implementimin e Ligjit të pagave. SBASHK-u mori përkrahje të plotë në këto takime.



Po ashtu për këtë shqetësim është zhvilluar komunikim edhe me Ministren e MASHTI-t, Hykmete Bajrami, e cila është shprehur se me të deklaruar të Kushtetueses Qeveria do të dedikojë mjete për implementimin e Ligjit të pagave. Me Ministren Bajrami SBASHK-u vazhdon komunikimin nga larg duke e informuar për gjithë angazhimin e përkushtimin e kolegëve tanë në realizimin e procesit mësimor në kushtet e reja që janë krijuar nga masat parandaluese kundër Covid-19. SBASHK-u edhe në këtë situatë të re e të vështirë po vazhdon me shumë aktivitete e me komunikimin nga larg me anëtarësinë duke unifikuar angazhimet në shërbim të arsimit.



Disa këshilla me vlerë të psikologëve tanë **Si t'i tejkalojmë më lehtë sfidat dhe streset**

Kolegë të nderuar, SBASHK-u po komunikon me psikologët e shkollave nëpër komunat e Kosovës dhe janë duke bashkëbiseduar se si ata të gjejnë mundësinë më të mirë që mësimdhënësit, por edhe nxënësit e prindërit të komunikojnë me psikologët për të shtruar pyetje dhe për të marrë ndihmesë profesionale për

çështje të caktuara e që lidhen me sfidat dhe situatën aktuale. Psikologët kanë shprehur gatishmërinë për të dhënë këshilla për çështjet dhe pyetjet e ngritura. Lexoni në vazhdim disa nga kontributet e psikologëve tanë dhe këshillat e tyre për situatën aktuale:



Ti dallojmë konceptet Panik, Frikë, Ankth dhe Stres

Stresi

Një person i stresuar zakonisht ka mendime ankthi, vështirësi në përqendrimin e vëmendjes dhe sjellje të jashtme të ndryshuar. Kështu, shtrëngimi i dhëmbëve dhe i duarve apo frymëmarrja e vështirë, boshllëku në stomak, duart dhe këmbët e ftohta, goja e tharë, rritja e rrahjeve të zemrës, tronditja, frika dhe ankthi, çrregullimi i gjumit janë disa nga shenjat më të zakonshme të stresit që mund të ndikojnë edhe përmes disa aspekteve fiziologjike të emocioneve të ankthit. Si gjendje e veçantë psikologjike stresi është i ndërlidhur me çdo gjë që ushtron nevoja ndaj të cilës duhet të përshtatemi. Ai në të vërtetë nënkupton të gjitha ndryshimet e natyrës somatike, sociale e psikologjike që bëjnë të nevojshme përshtatjen. Pra, çdo situatë që shkakton tension të brendshëm teknikisht quhet stresuese.

Rrethanat që shkaktojnë stresin janë quajtur stresorë. Stresorët ndryshojnë në ashpërsi dhe kohëzgjatje. Për shembull, përgjegjësia jonë për tu kujdesur për pastërtinë dhe mbrojtjen nga Virusi Covid-19 ose kujdesi jonë për një prind të sëmurë mund të jetë një burim i vazhdueshëm i stresit të madh. Disa ngjarje, të tilla si vdekja e një të afërmi, janë të vështira për të gjithë. Por në situata të ndryshme, individët mund të përgjigjen ndryshe për të njëjtën situatë, çfarë është stresuese për një person mund të mos jetë stresuese për një tjetër. Stresorët mund të klasifikohen në tri kategori të përgjithshme: ngjarjet katastrofike, ndryshime të mëdha jetësore, dhe telashet e përditshme. Përveç kësaj, mendimi rreth ngjarjeve të pakëndshme nga e kaluara apo duke parashikuar ngjarjet e pakëndshme të së ardhmes mund të shkaktojë stres për shumë njerëz.

Frika

Frika është një ndjenjë e pakëndshme negative që një person përjeton kur sheh ose pret rrezik, pavarësisht

nëse është real apo joreal (joreale d.m.th.: rreziku në të vërtetë nuk ekziston). Frika lind në mes të perceptimit ose pritjes së një rreziku të vërtetë ose të imagjinuar, ose një kërcënimi serioz. Frika nuk është jo-funksionale; ajo, ashtu si dhembja, synon të mbrojë trupin nga dëmtimet e mëtejshme, nga sikleti i tij intensiv dhe përjashtimi i të gjitha gjërave të tjera. Përqendron trupin në mbrojtjen e asaj që shkakton frikë, e vendos sistemin në gjendje gatishmërie dhe inkurajon gatishmërinë e asaj që kërcënohet nga rreziku.

Ankthi

Ankthi na ndihmon që të mbijetojmë. Ankthi i cili ka në thelb përjetimin e frikës, është i lidhur ngushtë me instiktin e mbijetesës. Ankthi është një ndjenjë e pacaktuar (e paqartë) tmerri ose frike, është një përgjigje ndaj stimujve të jashtëm ose të brendshëm që mund të shfaqen, si: preokupim i vazhdueshëm deri në vështirësi për t'u përqendruar, si gjendje emocionale (p.sh. irritabilitet-ngacmuese) dhe si simptoma trupore (p.sh. tension muskolor, pamundësi për t'u qetësuar, lodhje ose probleme gjumi).

Paniku

Panik është gjendje e papritur fizike e tensionit të skajshëm, e shoqëruar me ndjenjën e vdekjes së afërt, që ndodh edhe në situata të zakonshme. Zakonisht ataku i parë, ndodh pas përballjes me një faktor stresant të fuqishëm.

Shembull: A ju ka ndodhur ndonjë herë të përjetoni një ankth të papritur, të jashtëzakonshëm të shoqëruar me një tension fizik dhe me mendime se diçka do të ndodhë, sikur do të vdisni, të çmendeni, të humbisni kontrollin, dhe të mos e shpjegoni dot se nga po ju vjen. Kjo gjendje zgjatë disa minuta. Ka njerëz që këtë e përjetojnë shpesh, në situata paniku.

Disa rekomandime mbi mënyrat e eliminimit të stresit, panikut dhe ankthit

Aktivitetet fizike: Aktiviteti fizik mund të reduktojë stresin dhe të rrisë përgjigjen ndaj stresit, siç mund të jenë: të ecurit, vrapimi, çfarëdo ushtrimi brenda shtëpisë etj. Këshillohet çdo ditë ushtrime fizike më së paku 30 min.

Të shkruarit: Të përshkruarit e ngjarjeve dhe rrethanave stresuese mund të ndihmojë në lehtësimin e

stresit. Të përshkruarit për 10 ose 15 min për ngjarjet stresuese të ditës dhe se si ndiheni, ndihmon për të larguar stresin.

Bisedat: Me miqtë apo të afërmit mbi atë çfarë ndjeni - Shprehni mendimet dhe ndjenjat tuaja në biseda duke i dhënë qasje pozitive asaj se çfarë ka ndodhur.

Qeshni dhe qani: Të qeshurit dhe të qarët janë mënyra natyrale për të larguar dhe lehtësuar stresin dhe tensionin. Këshilloheni të gjeni një aktivitet që ju sjell kënaqësi. Ky aktivitet kuptimplotë ndihmon për të larguar stresin.

Gjumi: Është proces psikofiziologjik për të cilin organizmi i njeriut ka nevojë. Me anë të gjumit njeriu pushon, dhe kompenson energjinë e humbur gjatë kohës kur ishte aktiv. Gjumi i mangët ose i tepëruar na shkakton plogështi fizike dhe psikologjike, ulë freskinë e proceseve mendore, shkakton nervozë, agresivitet, dhe depresion shpirtëror.

Teknika e relaksimit: Ushtrimet e frymëmarrjes, frymëmarrja dhe frymënxjerrja e thellë e ndihmon largimin e stresit.

Relaksimi progresiv i muskujve: Ulë tensionin e muskujve duke relaksuar grupe të ndryshme muskujsh. Kjo teknikë arrihet duke u shtrirë në shpinë, shoqërohet edhe me muzikë relaksuese dhe lëreni imagjinatën tuaj të lirë. Mund edhe ti drejtoni mendimet në një plazh afër valëve të detit, zëra relaksues dhe fotografi. Duhet të zgjasë aq sa mjafton deri kur të ndjeni vetën të relaksuar.

Masazhet: Siç janë masazhet e qafës dhe shpatullave.

Menaxhimi i kohës: I lejon individit administrimin më të mirë të mundshëm për vetë shoqërinë dhe familjen, duke rritur cilësinë dhe produktivitetin. Kjo mund të arrihet duke kursyer kohën. Përqendrohuni dhe përpiloni një orar për kohën tuaj e cila duhet të racionalizohet. Ndërtimi i strategjive të shëndetshme të shëndetit. Kjo është tërësisht individuale. Individit duke njohur streset e përditshme, ndërton strategji për t'i eliminuar ato dhe për të shndërruar faktorët negativë në pozitivë.

Mbështetja sociale: Është një faktor madhor në mënyrën sesi individit e përjeton stresin. Miqësia apo

familja është një faktor pozitiv, qoftë në perceptimin apo përbalimin e stresit. Nëse stresi nuk përballohet dot nga individit, është e nevojshme që individit të konsultohet me një psikolog ose specialist të shëndetit. Mund të krijojmë edhe grupe sociale me familjarë, shokë, shoqe duke shfrytëzuar teknologjinë virtuale. Gjithashtu ekzistojnë edhe grupe mbështetëse në rrjetet sociale të cilat mund të ndihmojnë në përmirësimin e shëndetit mendor.

Numërimi: Edhe në raste paniku, por edhe pagjumësie është dëshmuar i efektshëm, na ndihmon që mendja të lirohet nga ngarkesa.

Mirënjohja: Një teknikë tjetër që na bënë të ndihemi mirë emocionalisht është mirënjohja. Mirënjohja redukton emocionet në bazë toksike si zemërimi, nervozë, mërzi. P.sh: Ndhima ndaj familjarëve, gjyshërve tanë duke ju ndihmuar dhe respektuar, shokët, shoqet etj.

Reduktimi i ekspozimit ndaj mediave: Që transmetojnë informacione jokredibile. Kufizimi i kohës së shikueshmërisë së lajmeve, do të ishte shumë efikase që të reduktoni presionin nga bombardimet e tepërta të informacioneve jokredibile.

Filmat: Të shikohen filma me karakter humorit në këtë situatë, që të na japë ndjenjën e kënaqësisë, edukativë dhe jo me karakter negativ, sidomos nga të rinjtë.

Këngët: Dëgjimi i këngëve të vjetra që në psikologji njihet si meta-emocion (emocion mbi emocionin). Të kujtojmë situata të këndshme që kemi përjetuar më parë. Pastaj mund të bisedoni me familjarët tuaj rreth atyre kujtimeve.

Leximi i librave: Sipas një studimi të vitit 2009 në Universitetin e Sussex, stresi është ulur deri në 68% vetëm duke lexuar! Vetëm gjashtë minuta të lexuarit mund të ngadalësojë rrahjet e zemrës dhe të përmirësojë shëndetin e përgjithshëm! Qetëson mendjen dhe relakson trupin. Kjo jo vetëm që do të ndihmojë në parandalimin e kushteve të mundshme të shkaktuara nga stresi, por gjithashtu do të krijojë një person me një mendje më të qartë. Leximi gjithashtu ndihmon mendjen të përfshihet në imagjinatë dhe kreativitet. Për të rinjtë dhe të moshuarit, leximi forcon fjalorin dhe ndihmon në koncentrim.

Mendimet: Mendimet irracionale i zëvendësojmë me mendime racionale sepse mendimet negative të vazhdueshme mund të kontribuojnë sulmeve të panikut

Këshilla për prindër

Rritja e vetëbesimit është çelësi i suksesit duke përdorur komunikim cilësor.

Fëmijët edhe në këtë situatë por edhe në rrethana normale të jetës kanë nevojë të vlerësohen dhe të dëgjohen, por edhe të komunikohet sa më shumë me ta. Nuk duhet të teprohet me rregulla strikte apo kritika e sidomos të jemi të dhunshëm. E njëjta gjë vlen edhe për komplimentin (lavdërimi e tepruat). Të dashur prindër nëse aplikojmë sjellje të dhunshme, do të bëjmë fëmijën të ndihet inferior, të mbyllet në vetvete ose të bëhet agresiv, të ketë vetëmohim të ultë për vetën dhe të ketë ndonjë problem të mundshëm si ankthi, frika, stresi.

Me shprehje pozitive nuk krijojmë mendime të shtrembëruara tek fëmijët, pavarësisht sa jemi nervozë duhet biseduar me ta.

Teoria e Atashimit: Shpjegon se të rriturit kur ndeshen me rrezik kërkojnë dikë që t'u jap informacion për të përballuar situatën. Po ashtu edhe fëmijët e vegjël shikojnë prindërit për të marrë një drejtim kur ndeshen me një stimul të ri.

Fëmijët: T'u ofrojmë teknika psiko-sociale që ju ndihmon atyre. Prindërve ju kisha rekomanduar që të jenë të kujdesshëm me fëmijët se si të bisedojnë, dhe si sillemi me ta. Fëmijët e moshës 6-7 vjeç të cilët janë në fazën para-operacionale të zhvillimit njohës dhe zhvillimin e kanë në aspekt të simbolikave p.sh: e njohin gotën, lapsin, zogun, qenin, objekte tjera por realisht nuk është që dinë shumë ti njohin funksionet e tyre, dhe marrëdhëniet abstrakte të tyre. Pra duhet të jemi të kujdesshëm ti përshtatemi moshës kalendarike. Tek fëmijët parafillor duhet ti përdorim teknikat si: përmes lojës, vizatimeve dhe përrallave me karakter të ndryshëm. Është e domosdoshme që t'i ndihmojmë në të shprehurit emocional lidhur me situatën. Mos nxitoni kur fëmijët kërkojnë nga ju të përgjigjeni në pyetje. Pyetjen ktheje duke pyetur dhe shiko sa ka informacione fëmija, pastaj bisedo me të. Shpjegoni fëmijëve se Korona Virusi është sikurse një grip, nga i

dhe shumë problemeve tjera. Ne jemi ajo çfarë i themi vetës dhe ne udhëhiqemi nga ajo që ne e besojmë se duhet të bëjmë.

cili duhet të kenë kujdes t'i pastrojnë duart dhe të jenë të kujdesshëm për vetën e tyre.

Puberteti-Adoleshenca: Ndërsa moshë 12 vjeç është moshë ku fëmijët hynë në fushën e mendimeve abstrakte dhe këtë periudhë fillojnë t'u ngjasojnë të rriturve, tek këtu fillojnë të kuptojnë relacionin e dukurive dhe ngjarjeve edhe kur nuk janë prezentë. Por çka duhet të kemi kujdes si prindër pasi ata janë në vrullin e rritjes, unë e quaj stina e shpërthimeve sipas një libri. Adoleshentët janë më shumë të prirur ti ndjekin emocionet se sa racionalitetin. Pra, duhet mos bëhet trysni mbi impulset agresive. Kur prindërit ju bërtasin fëmijëve, atëherë ngacmohet pjesa reaguese e trurit, dhe ngacmimi u zgjon atyre vetëmbrojtjen, dhe i bënë ata më agresiv, gjë që nuk do t'u kishte ndihmuar në këtë situatë. Me shprehje pozitive nuk krijojmë mendime të shtrembëruara, pavarësisht sa jemi nervoz ne duhet të bisedojnë me ta. Duhet të bisedojmë në formë të butë, të dashur, empatike, duke dëgjuar edhe idetë e tyre, dhe duke i shmangur konfliktet, pra me një fjalë biseda sa ma shumë konstruktive. Duhet të jemi pak tolerant edhe në këto rrethana, atyre do ju kishim ndihmuar shumë t'i tejkalojnë sfidat e kësaj situatë.

Rutina: Organizimi i orarit si: zgjimi, higjiena, veshja, ushqimi, detyrat (në mënyrë sistematike), biseda, lojëra, kreativitet etj. Pra aktivitetet mbajnë vëmendjen larg problemeve. Ti inkurajojmë që të zhvillojnë sa më shumë aktivitete edukative, argëtuese dhe të shëndetshme. Pra këto shkathtësi do ndihmojnë zhvillimin e tyre emocional.

Shmangja e tepruar e përdorimit të rrjeteve sociale: Të cilat mundë të ofrojnë informacione jo të besueshme dhe emisione jo-edukative. Të ndajmë një periudhë kohore në të cilën ata mund të përdorin rrjetet sociale. Përpikuni që sa më shumë të angazhohen rreth leximit të librave.

Loja: Loja ka krater terapeutik: Fëmijët përmes lojës mund të shkarkojnë emocionet e akumuluar negative,

dhe te humbin intensitetin, gjithashtu edhe mund të mësojnë ti kontrollojnë ato si : pasigurinë, ankthin, friken, agresivitetin etj.

Kreativiteti: Sa më shumë të përdoret gjatë realizimit të detyrave, dhe në aktivitetet tjera kreativitetin. Me kreativitet do zhvillojnë aftësitë e nxënësve për të qenë krijues, inteligjent dhe më imagjinatë. Pra do ti zhvillojmë në te gjitha sferat siç janë kognitiv, sociale, emocionale dhe motorike.

Ditari: Tek të rinjtë, shënimet rreth emocioneve negative do të na mundësojnë që të mendojmë rreth mendimeve irracionale, që po prishin ekuilibrin tonë emocional. Dhe duke kuptuar këtë proces do të jemi në gjendje t'i zëvendësojmë mendimet irracionale me ato racionale.

Në këtë situatë kujdes të shtuar duhet të ju referohet fëmijëve. Qetësia e prindërve mund të jetë një lloj sigurie për ta. Shembulli më i mirë për fëmijët janë prindërit. Frika, ankthi, paniku transmetohet lehtë tek fëmijët, dhe iu krijohet një lloj pasigurie. Paniku nxitë panik. Pasiguria është bazë e ankthit. Nëse fëmijët i shohin prindërit të përmbajtur, në të ardhmen do te jenë të qetë dhe të balancuar .Shfrytëzimi i kohës sa ma kualitative ofron siguri edhe për fëmijët por edhe për vetë prindërit.

Prandaj shfrytëzoni këto rekomandime që të qetësoni vetën tuaj në radhë të parë, dhe për t'u ndihmuar fëmijëve në këtë aspekt.

Por pasi ka mundësi që kjo pandemi të zgjasë është mirë që secili aktivitet të ketë një ditë të veçantë. Shpresoj që t'u dalë në ndihmë në këtë situatë të jashtëzakonshme në të cilën gjendemi.

Mësimdhënës, Prindër, Nxënës t'a shfrytëzojmë këtë kohë t'i përmbushim ato dëshira që nuk kemi mundur t'i realizojmë, për shkak të jetës dinamike. Ti zhvillojmë edhe më shumë konceptin e dashurisë, mirëkuptimit, respektit, lumturisë, forcës, shpresës etj. Pra sa më shumë dashuri dhe pa panik. Ky bashkëpunim mund të rezultojë në një sistem më të fuqishëm motivues. Gjithashtu, është me avantazh kur shtëpia dhe shkolla punojnë së bashku për të njëjtin qëllim.

Suksese dhe shëndet të nderuar drejtorë, prindër, mësimdhënës, nxënës.

Punim nga : MA-Elvire Sejdiqja

Psikologe e SHFMU" Ismet Rraci" Klinë

Data:

01.04.2020

SI TË MENAXHOHET PANIKU



Situata që shkakton panik është ajo që njerëzit ndjehen të rrezikuar dhe të paafte për të shpëtuar, duke shkaktuar reagimin e trupit për të luftuar apo për të ikur/fluturuar nga gjendja e krijuar.

Paniku është një valë e fortë e frikës që karakterizohet nga situata e papritur me një intensitet debelues, mobilizues, ku gjendja e personit në këtë situatë është tepër e rënduar si nga gjendja shpirtërore-emocionale, fizike, me një rrahje të shtuar të zemrës-ritmi i saj është i çrregulluar, frymëmarrja është e vështirësuar dhe me një ndjenjë se po vdes, apo personi ka diçka në mendje se po çmendet!.

Nga kjo situatë që është paraqitur më lartë në qoftë se personit i përsëriten shpesh këto simptoma nga situatat e shkaktuara, atij do ti paraqiten sulmet e përsëritura të Panikut (Ataku i Panikut). Në periudha të caktuara, njerëzit përjetojnë ndjenjën e ankthit (Dennis S Charney, M.D)

Prania e simptomave respiratore dërgojnë saktë në hipotezën e atakut të Panikut që përfaqëson një shpërthim të një alarmi fals të mbytjes, kjo pikëpamje pretendon se aktivizimi i mekanizmave të mbytjes është etiologjik për çrregullimin e Panikut (Donald F. Klein),

Alternativë tjetër është se individi me çrregullime të Panikut nuk ka asgjë thellësisht normale te

mekanizmat bazë të kontrollit respirator në trungun e trurit (John Case Nemiah, M.D), saktësisht ato janë parë si përgjigje të kushtëzuara të frikës, shkaktuar nga një rrjet i mbi ndjeshëm i frikës p.sh si amigdalla, korteksi prefrontal dhe hipokampusi që këto janë përgjegjëse për fillimin e panikut. Me modelin e kushtëzimit individi me atak paniku fillon të ketë frikë nga ataket të cilat më pas luajnë rolin e stimulit të pakushtëzuar që shoqërohet me përgjigje të forta fiziologjike, sipas James-Lange thekson se gjendjet emocionale përjetohen për shkak të përgjigjeve fiziologjike të stimujve provokues, personi mund të bëhet anksioz. Një krizë paniku është një ndjenjë e papritur dhe e thellë frike, ankthi ose ndjesi e fatkeqësisë së pashmangshme që arrin në një pikë kulmore shumë shpejtë dhe që shoqërohet më të paktën katër (4) prej trembëdhjete (13...) simptomave fizike dhe kognitive, që do ti paraqes më poshtë si:

Trajtimi ndaj çrregullimit të Panikut

Trajtimi në përgjithësi synon të zvogëloj numrin e sulmeve të panikut që kemi dhe ti lehtësojmë ato, trajtime ka të ndryshme si: terapitë psikologjike duke zhvilluar biseda me klientët dhe terapia më e avancuar që ka dhënë shumë rezultate në kohën e fundit është Terapia me CBT(Cognitive Behavioral Therapy/Terapi Njohëse e Sjelljes).

Trajtimet me bazë të kësaj terapie-CBT, trajtimi kognitiv i sjelljes bazuar në këtë model përfshijnë përbërës të ndryshëm si; (1) Psiko-edukimi, në lidhje me modelin kognitiv të sjelljes të çrregullimit të Panikut, (2) trajnimi në teknika për të reduktuar ankthin, si frymëmarrja diafragmatike dhe relaksim i muskujve progresivë, (3) ristrukturim kognitiv për të ndaluar proceset kognitive katastrofike të krizave të panikut, (3) ekspozimi interoceptiv ndaj ndjesive somatike që shkaktojnë frikë nga frika, (5) ekspozimi in vivo ndaj shenjave të shmangura, veçanërisht në raste kur është shfaqur shmangia agorafobike (Murray B. Stein, M.D)

Qëllimi kryesor i terapisë me CBT-është që individi të mundohet të modeloj situatën, tregon për reagimin, çfarë mendon kur po përjeton një sulm paniku, në këtë rast te individi bëhet më e qartë situata dhe përfiton në aspektin e vetëdijesimit në raport me situatën reale,

Simptomat e çrregullimit të Panikut:

- ✓ Rrahja e zemrës e shtuar, Goja e thatë
- ✓ Ndjesi, plogështi Me nevojë për të shkuar në toalet
- ✓ Djersitje, Tingëllim në vesh
- ✓ Të përziera Frikë ose vdekje
- ✓ Dhimbje gjoksi Stomaku i nxehtur
- ✓ Dridhje Ndiheh sikur nuk ke lidhje me trupin tënd
- ✓ Flluska të nxehtësisë
- ✓ Gjymtyrët në lëvizje të pakontrolluara
- ✓ Ndjesi e mbytjes
- ✓ Marramendje
- ✓ Mpirje, ose çpuarje si me gjilpërë

Sulmet mund të zgjasin nga 5-20 minuta, në raste më të rënduara deri në një (1)orë.

terapisti ka për qëllim ta ndihmoj individin se si ta ndryshoj sjelljen aktuale me teknika relaksuese të frymëmarrjes, me këto teknika individi do të përvetësoj ta menaxhoj krizën e problemeve të frymëmarrjes në situatën e vështirë, po ashtu do të ndihet më stabil dhe i qetë gjatë situatave.

Çfarë duhet të bëjmë në raste Paniku?

- ✓ Mos e luftoni sulmin
- ✓ Qëndroni atje ku jeni në qoftë se mundeni
- ✓ Relaksohuni me teknika të frymëmarrjes ngadalë disa herë dhe thellë
- ✓ Kujtoni vetëm se sulmi do të kalojë
- ✓ Përqendrohuni në imazhe pozitive-paqësore rreth vetës
- ✓ Mos e harro se kjo gjendje nuk është kërcënuese për jetën
- ✓ Lexoni diçka që është e mirë dhe e lehtë për të kuptuar
- ✓ Mundohuni të relaksoheni me terapi relaksuese të muskujve si; masazhe, aromaterapi, aktivitete të Jogas.
- ✓ Ushtrime të rregullta fizike (ulin stresin, tensionin)
- ✓ Shmanguni ushqimeve të gazuara, sheqerit, kafeinës, alkoolit, pirjes së duhanit, etj

- ✓ Larg njerëzve që kanë sensin për propaganda të tilla (informatorët e këqij)
- ✓ Larg njerëzve që kanë përvoja traumatike të theksuara.

Te një person mund të kemi sulme Paniku kur paraqiten sulme të panumërta të përsëritura dhe të papritura, të paktën një periudhë prej një muaj me shqetësime të vazhdueshme, nga kjo mund të themi se në kohën aktuale ku gjendemi, situata në tërë botën,

po ashtu edhe te ne, e shkaktuar nga Virusi COVID-19, personat që mendojnë në formë të vazhdueshme për këtë situatë, të gjithë ata do të ndihen keq, tendenca për të pësuar Panik, do të jetë më e madhe.

MOS HARRO!; Sulmet e Panikut mund të jenë të frikshme por nuk do të jenë të rrezikshme.

E punoi; Hazir Elshani, Psikolog Klinik, Msc

SFIDAT DHE PERPARËSITË E MËSIMIT ONLINE



Institucionet arsimore kanë ndërmarrë një hap të rëndësishëm rreth ofrimit të mundësisë për vazhdimin e mësimin në një formë ndryshe nga ajo më të cilën jemi mësuar. Të mësuarit në distancë përmes platformave të ndryshme është e vetmja mundësi që në një situatë pandemie nxënësit të jenë në kontakt me mësimdhënësit dhe në hap me mësimnxënien. Nëpërmjet edukimit në distancë, ku nxënësit dhe mësuesit i bashkon teknologjia, komunikimi nxënës-mësues ndodhë në kohë reale, mësuesi shpjegon, plason informata të drejtpërdrejta, ofron detyra, pret përgjigje, të gjitha këto janë indikatorë se mësimi virtual është i realizueshëm dhe mund të jetë si formë e mësimin me dobi të veçantë sidomos në kushte emergjente.

Pavarësisht se ku zhvillohet mësimdhënia, në klasa tradicionale, apo në klasat virtuale, gatishmëria nga mësimdhënësit për të punuar dhe nga nxënësit për të mësuar është gjëja më e rëndësishme që mund të bëjmë për të na motivuar tutje.

Mësimi në distancë ka ndikuar të mësimdhënësit në ndryshimin e përdorimit të metodave, që në mësimin klasik i kanë praktikuar shumë pak ose nuk i kanë përdorur fare, prandaj është e arsyeshme që mësimdhënësit të ndihen të hutuar dhe të stresuar.

Sistemi arsimor ka të meta edhe në formën klasike, megjithatë është një hap i mirë, që nxënësit të mos

mbesin mbrapa me mësimin. Kjo formë e mësimin edhe pse po krijon stres tek mësimdhënësit dhe nxënësit, në anën tjetër përkushtimi i tyre në punë dhe në mësim, po ndikon pozitivisht në largimin e stresit dhe panikut ndaj sëmundjes Covid-19 e cila e ka përfshirë tërë botën.

SFIDAT

Sfidat që mund të dalin në këtë proces mund të jenë të shumta për mësimdhënësit që nuk kanë pasur qasje më herët në internet, por gjithashtu edhe për nxënësit që mund të kenë mungesë të pajisjeve teknologjike, mungesë të udhëzimeve, dhe nxënësit që kanë pasur vështirësi në të nxënë edhe në formën klasike.

Mungesa e kontaktit të drejtpërdrejtë mësues-nxënës, mungesa e komunikimit, ku mësimdhënësit nuk mund të mbështeten në shenjat jo verbale për ta konfirmuar nëse informacioni është transmetuar tek nxënësit, nëse janë të vëmendshëm dhe e kanë kuptuar materialin mësimor.

Mungesa e mekanizmave për të vendosur rregull dhe disiplinë në një orë mësimore në mënyrë që nxënësit të tregojnë respekt ndaj mësimdhënësit dhe disiplinë në klasë .

Vendosja e materialeve të shumta nga mësimdhënësit pa orar të caktuar, ngarkimi me detyra të shtëpisë më shumë se sa mund të bëjnë në këto kushte mund të krijoj stres të nxënësit. Hulumtimet tregojnë se materialet më të shkurta dhe audio/video prezantimet jo më shumë se 10 minuta, janë më të favorshme që nxënësit t'i lexojnë dhe t'i ndjekin ato.

Anashkalimi në kryerjen e detyrave mund të rrjedhë nga mungesa e prezencës fizike në klasë. Mundësia e kopjimit nga ana e nxënësve në zgjedhjen e detyrave, testeve, vlerësimi i njohurive të nxënësve janë disa prej të metave të mësimi online.

PËRPARËSITË

Mësimi në distancë hapë mundësi edukative duke lejuar nxënësit të mësojnë nëpërmjet platformave të sigurta të edukimit, ku nxënës e mësimdhënës ndërveprojnë e komunikojnë njëllë si në një klasë tradicionale.

Mësimdhënësit dhe nxënësit kanë komoditet që të qasen nga cili do vend, të marrin mësimet e tyre edhe pa qenë fizikisht.

Gjithashtu, mësimi në distancë i ndryshon marrëdhëniet, ndërmjet mësimdhënësve dhe nxënësve, komunikimi mësimdhënës- nxënës është më i hapur, gjë që nuk ndodh në arsimin tradicional.

Ndërveprimi dhe angazhimi nganjëherë mund të shihet edhe nga nxënës të tjerë, të cilët në klasë kanë qenë më pak aktiv, pastaj përgjigjet e pyetjeve mund të jenë më të sakta sepse ata mund të reflektojnë para se të shkruajnë një përgjigje.

Avancim në përdorimin e pajisjeve teknologjike të mësimdhënësit.

Mësimdhënësit mund të komunikojnë dhe të konsultohen me kolegë rreth punës së tyre më lehtë dhe më shpejt.

Pajisjet teknologjike ua mundësojnë nxënësve nga vende të ndryshme të mësojnë dhe së bashku të zgjidhin problemet e caktuara të mësimi.

REKOMANDIMET

Praktikimi i mësimi online ka krijuar stres të shumica e mësimdhënësve, në këtë rast është e nevojshme të merren parasysh këto rekomandime:

- **Mësimdhënësit nuk duhet të hezitojnë së kërkuari ndihmë rreth formës së mësimi online, në mënyrë që të marrin udhëzimet e duhura, sepse kjo formë e mësimi është e re për të gjithë ne;**
- **Të përcaktojnë orarin e punës, në mënyrë që të menaxhohet koha, duhet të ofrojnë materiale për nxënës aq sa janë të nevojshme, dhe mos t'i mbingarkojnë;**
- **Nevojitet durim, vetëbesim dhe vetëfikasitet në punën e tyre profesionale, dhe fokusim në qëllimet e tyre. Duke menduar rrethanat në të cilat jemi, është e vështirë të arrijmë të gjitha objektivat tona;**
- **Të përkushtohen në punën e tyre aq sa është e mundur, të lirohen nga stresi, sepse stresi i tepërt mund të reflektohet edhe tek nxënësit.**

Psikologe e shkollës: **Lumturije Hasanaj.**



#RriNshpi