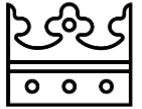


Ndjenjat në veten dhe te tjerët



Baza:

Qëllimi i këtyre ushtrimeve është që të njihni dhe të emëroni ndjenjat tek vetja dhe tek të tjerët. Për këtë mund të përdoren kartat e ndjenjave. Kartat me yll të kuq në cepin majtas janë kartat themelore. Këto duhet të përdoren në fillim. Kartat shtesë pa yll mund të përdoren më vonë nëse nevojitet. Është e rëndësishme të theksohet se në të gjitha këto ushtrime nuk ka ndjenja të sakta apo të gabuara. Përputhjet mund të ndryshojnë nga një person në tjetrin.

Mosha: 9 der në 11 vjet



Kontrolla e ndjenjave

Ushtrim:

1. Ndjenjat në veten

Pjesa 1: Fëmija zbulon një kartë emocionesh.

Pjesa 2: Me ndihmën e nënës, fëmija mendon për një situatë të përditshme në të cilën është ndjerë kështu.

Pjesa 3: Fëmija dhe nëna diskutojnë se si ka vepruar fëmija në këtë situatë dhe vlerësojnë nëse ka qenë sjellja e tij/saj e përshtatshme. Gjatë kësaj bisede, mund të diskutohen edhe reagimet e mundshme të përshtatshme.

Materiali: Kartat e ndjenjave

2. Tregimet e dhembshurisë: Ndjenjat te tjerët

Pjesa 1: Fëmija zgjedh një imazh nga një situatë dhe përshkruan se çfarë sheh në imazh.

Pjesa 2: Nëna shpik një histori të shkurtër për imazhin dhe shpjegon se çfarë mund të ketë ndodhur.

Pjesa 3: Fëmija pastaj u përgjigjet pyetjeve të mëposhtme:

1. Si ndjehet/ndjehen personi/personat momentalisht?
2. Si do të ndiheshe ti në këtë situatë?
3. Çfarë mund të bëjë personi në këtë situatë?
4. Çfarë është e mirë/jo e mirë për sjelljen emocionale të personit?

Materiali: Imazhe situateje, videoja udhëzuese «Ndjenjat në veten dhe te tjerët»



Ide shtesë: Tregimet e dhembshurisë gjithashtu mund të luhen së bashku. Në këto ushtrime mund të marrë pjesë e gjithë familja.

Shembuj:



Pjesa 2: Dje, kur humba në lojën e kartave kundër babit, isha i zhgënjyer.

Pjesa 3: Unë i hodha kartat në dysheme. Do të kishte qenë më mirë të pyesja babin nëse do të donte të luante edhe një raund. Kështu do të kisha pasur një mundësi tjetër për një fitore.



Pjesa 1: Unë shoh një vajzë që është e trishtuar. Ajo është ulur vetëm. Fëmijët e tjerë duket se po qeshin me të. Unë mendoj se ata tallen me vajzën.

Pjesa 2: Dje, gjatë mësimit të edukatës fizike, Pia rrëshqiti dhe ra në tokë. Fëmijëve të tjerë u është dukur për të qeshur, por jo Pia.

Pjesa 3:

1. i/e trishtuar, i vetëm/ e vetme, i/e përjashtuar
2. i/e trishtuar, i/e vetmuar
3. Kërko ndihmë nga mësuesi/mësuesja.
4. Është mirë që vajza t'u tregoj fëmijëve të tjerë se sjellja e tyre e bën të trishtuar dhe e lëndon.

Informacione të mëtejshme rreth këtyre licencave mund të gjenden në këtë faqe: <https://documentation.library.ethz.ch/display/RC/Creative-Commons-Lizenzen>

© Sog Yee Mok, 2024



Kjo vepër është lëshuar nën një licencë ndërkombëtare Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.

Ju lutemi citoni si: Mok, S. Y. (2024). Ndjenjat në veten dhe te tjerët. FELMAS-Projekt. Në dispozicion nën: <https://felmas.ch/>

FELMAS