Bashkëfinancuar nga
Bashkimi Evropian

SHINE

FORMIMI I SË ARDHMES SË EUROPËS
ERASMUS-YOUTH-2024-CB-101183602

PAKETË MJETESH (TOOLKIT) PËR TRAJNIME MBI KOMPETENCAT QYTETARE



PAKETË MJETESH (TOOLKIT) PËR TRAJNIMET SHINE MBI KOMPETENCAT QYTETARE

DHJETOR 2025
Prodhuar nga FECE, KulturLife, EAAD,
UGNV, PIF, NOVI HORIZONT

Disclaimer: Financuar nga Bashkimi Europian. Megjithatë, pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë vetëm të autorëve dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Komisionit Evropian. As Bashkimi Evropian dhe as autoriteti financues nuk mbajnë përgjegjësi për to.

Përmbajtja

01 — Hyrje

02 — Qytetaria aktive dhe pjesëmarrja demokratike

03 — Media dhe informacioni në demokraci

04 — Diversiteti, paqja dhe zhvillimi i qëndrueshëm

05 — Përfundim

HYRJE

Kjo paketë mjetesh i pajis punonjësit rinorë me metoda të thjeshta dhe praktike për t'u prezantuar të rinjve pjesëmarrjen aktive qytetare në një shoqëri demokratike. Përmes lojërave angazhuese dhe metodave që stimulojnë mendimin kritik dhe zgjidhjen e problemeve, pjesëmarrësit zhvillojnë një kuptim më të thellë të institucioneve demokratike, bëhen më të vetëdijshëm për çështjet sociale, politike dhe mjedisore, dhe mësojnë si t'i përdorin këto aftësi në situata praktike.

Objektivi kryesor është përfitimi i aftësive për të udhëhequr diskutime, për të nxitur dialogun dhe për të kontribuar në proceset demokratike. Kjo mbështet kohezionin social, paqen dhe vlerat e BE-së, si dhe i pajis punonjësit rinorë me mjete për të adresuar sfidat globale, përfshirë ndryshimet klimatike dhe pabarazinë. Paketa e trajnimit fokusohet në zhvillimin e aftësive të lidershipit dhe në nxitjen e qëndrimeve etike ndaj çështjeve shoqërore.

Pse u zhvillua kjo paketë trajnimi?

Të rinjtë kanë perspektiva, përvoja dhe nevoja unike që duhet të njihen dhe respektohen në çdo proces vendimmarrjeje që i prek ata. Për të mbështetur në mënyrë efektive të rinjtë, është thelbësore krijimi i hapësirave të sigurta, gjithëpërfshirëse dhe fuqizuese, ku ata ndihen të dëgjuar, të vlerësuar dhe të aftë të ndikojnë në ndryshime. Nxitja e të rinjve për të shprehur opinionet e tyre ndihmon në ndërtimin e vetëbesimit, mendimit kritik dhe qytetarisë aktive. Të rriturit, edukuesit dhe udhëheqësit komunitarë duhet të dëgjojnë aktivisht, të ofrojnë mentorim dhe të sigurojnë që zërat e të rinjve jo vetëm të mirëpriten, por edhe të merren parasysh në veprime konkrete. Pjesëmarrja domethënëse e të rinjve nuk është vetëm një e drejtë, ajo është një komponent thelbësor për ndërtimin e shoqërive më të drejta, përgjegjëse dhe demokratike.

Të rinjtë e sotëm janë gjithnjë e më të vetëdijshëm dhe të ndjeshëm ndaj sfidave sociale, mjedisore dhe morale që përballen shoqëritë e tyre. Pjesëmarrja e tyre në aktivizëm dhe nisma komunitare pasqyron një dëshirë të fortë për të kontribuar në ndryshime pozitive. Megjithatë, transformimi i kësaj vetëdijeje në veprim qytetar të përgjegjshëm dhe të qëndrueshëm kërkon udhëzime, përvojë dhe mjedise mbështetëse të të nxënit. Mjetet e të nxënit joformale dhe informale (NFIL) ofrojnë metoda fleksibël, pjesëmarrëse dhe eksperimentale që ndihmojnë të rinjtë të zhvillojnë aftësi të mendimit kritik, bashkëpunimit dhe komunikimit. Përmes NFIL, të rinjtë fuqizohen të shprehin pikëpamjet e tyre, të kuptojnë të drejtat dhe përgjegjësitë e tyre, dhe të bëhen kontribues aktivë dhe udhëheqës mendimesh brenda komuniteteve të tyre.

Krijimi i kësaj pakete mjetesh synon të udhëzojë të rinjtë për t'u bërë udhëheqës mendimesh dhe pjesëmarrës në proceset demokratike. Temat e trajtuara lidhen drejtpërdrejtë me kompetencat qytetare dhe përmirësojnë njohuritë dhe aftësitë e nevojshme për të trajnuar të rinjtë në këtë drejtim. Në këtë mënyrë, duke ofruar ide dhe metoda për zhvillimin e këtyre cilësive dhe aftësive, puna e punonjësve rinorë dhe trajnerëve organizohet në një proces të plotë të përvetësimit të aftësive profesionale.

Kjo paketë mjetesh shfrytëzon përvojën e organizatave partnere nga gjashtë vende për të ofruar një udhëzues hap pas hapi për të qenë një anëtar i informuar, përgjegjës dhe i angazhuar i komunitetit në nivel lokal, kombëtar ose global.

Si është organizuar kjo paketë mjetesh?
Paketa e mjeteve është ndarë në tre tema kryesore, secila mbështetur nga episodet përkatëse të podkaste-ve. Këto tema përfshijnë qytetarinë aktive dhe pjesëmarrjen demokratike, median dhe informacionin në demokraci, si dhe diversitetin, paqen dhe zhvillimin e qëndrueshëm.

Secila temë përfshin disa mjete trajnimi, të krijuara si lojëra me role të fokusuar në punën e grupit, të cilat ofrojnë njohuri dhe aftësi të lidhura me temën përkatëse. Çdo mjet shoqërohet me udhëzime hap pas hapi për trajnerët, duke përfshirë përgatitjen, materialet dhe zbatimin.
Për secilin nga mjetet prezantohen elementet e mëposhtme:

- Aftësitë dhe konceptet e synuara
- Objektivat
- Materialet e nevojshme
- Mjetet dhe burimet
- Kohëzgjatja
- Numri i pjesëmarrësve
- Përshkrimi
- Pyetjet reflektuese
- Fletushka ose fletë pune me informacion

Qytetaria Aktive dhe Pjesëmarrja Demokratike

Në këtë temë prezantohet kuadri teorik dhe theksohen konceptet kryesore që lidhen me vlerat e BE-së, të drejtat e njeriut dhe pjesëmarrjen aktive në proceset e vendimmarrjes. Përmes lojërave me role dhe metodave interaktive, pjesëmarrësit që ndodhen në trajnim, përvetësojnë termat më të rëndësishëm dhe mënyrat e tyre të aplikimit. Mjetet e përzgjedhura ofrojnë udhëzime praktike mbi elementet kryesore për ndërtimin e komuniteteve gjithëpërfshirëse, demokratike dhe të bazuara mbi të drejtat.

Mjetet e ndryshme ofrojnë strategji dhe ushtrime për të nxitur pjesëmarrje domethënëse dhe të respektueshme në vendimet e grupit dhe komunitetit. Seksioni prezanton gjithashtu mjete dhe platforma digjitale për të përmirësuar angazhimin qytetar, për të thelluar njohuritë mbi proceset demokratike dhe për të ndihmuar në nxitjen e mundësive të barabarta dhe forcimin e lidhjeve brenda komunitetit.

1. Brenda apo Jashtë?: Kuptimi i Pjesëmarrjes së të Rinjve përmes Zonave të Mësimit

Aftësitë dhe konceptet e synuara	• Aftësi emocionale lidhur me pjesëmarrjen, përfshirjen dhe vlerësimin • Kuptimi i strukturave qytetare dhe qasja ose përjashtimi i të rinjve • Identiteti dhe autonomia qytetare: njohja e vendit dhe zërit të tyre në jetën publike • Dialogu me bashkëmoshatarët dhe ndjenja e empatisë në grup • Zgjidhja e problemeve e udhëhequr nga të rinjtë dhe planifikimi i veprimeve demokratike
Objektivat	• Të rrisë ndërgjegjësimin mbi barrierat emocionale dhe strukturore që formojnë përvojat e të rinjve në demokraci. • Të mbështesë të rinjtë në identifikimin e marrëdhënies së tyre aktuale me jetën qytetare dhe politike • Të zhvillojë së bashku ide gjithëpërfshirëse dhe praktike për të avancuar drejt një pjesëmarrjeje më domethënëse të të rinjve. • Të nxisë ndjenjën e pronësisë mbi veprimet personale dhe kolektive në shkolla, komunitete ose hapësira qytetare.
Materialet e nevojshme	Letra për flipchart, markerë, dhe sticky notes në 3 ngjyra të ndryshme (të paktën 3 për secilin pjesëmarrës)
Mjetet, burimet	Diagrami i Zonave të Mësimit, i printuar ose i vizatuar mjaftueshëm i madh për të mundësuar ndërveprimin e grupit (letra, flipchart ose tabela e bardhë)
Koha	60 minuta
Numri i pjesëmarrësve	Deri në 30 individë mosha 16+
Fletë pune	Ku jam unë? – Pjesëmarrja e të rinjve dhe Zonat e Mësimit

Përshkrimi

Trajneri fillon duke krijuar një hapësirë emocionale të sigurt, duke u kujtuar pjesëmarrësve se ndarja e përvojave është vullnetare dhe duke inkurajuar dëgjimin aktiv dhe respektin. Kjo fazë fillestare duhet të zgjasë rreth 10 minuta.

Duke përdorur *Modelin Comfort–Stretch–Panic (foto më poshtë)*, pjesëmarrësit reflektojnë mbi ndjenjat e tyre lidhur me hapësirat politike. Mbi sticky notes, ata shënojnë si ndihen në këto hapësira, një faktor që i ka penguar të marrin pjesë dhe një që i ka nxitur të angazhohen. Këto shënime vendosen në një mur të përbashkët dhe diskutohen në grup.

Pjesëmarrësit më pas reflektojnë mbi rastet kur janë ndjerë të përjashtuar nga vendimmarrja dhe, në grupe të vogla, identifikojnë barrierat kryesore për pjesëmarrjen e të rinjve, si p.sh. adultizmi (*dominimi i të rriturve mbi zërin e të rinjve*), tokenizmi (*pjesëmarrje simbolike*) ose mungesa e aksesit. Diskutimi vazhdon duke u fokusuar tek emocionet që lidhen me angazhimin qytetar nëse sjell njohje, turp, apo indiferencë dhe tek pyetja se cilët zëra konsiderohen të vlefshëm në hapësirat politike. Trajnuesi thekson lidhjen midis njohjes dhe pjesëmarrjes domethënëse.

Së fundi, grupet zhvillojnë strategji praktike për të ndihmuar më shumë të rinj të ndjehen të sigurt dhe të përfshirë në jetën demokratike. Propozimet e tyre mund të marrin formën e një murale **"**Karta e Pjesëmarrjes së të Rinjve**"**.

Pyetjet për reflektim

- Çfarë ju befasoi ose ju ndikoi më shumë sot?
- Në cilën zonë dëshironi të jeni dhe çfarë do t'ju ndihmonte të lëvizni ose të qëndroni atje?
- Çfarë lloj vlerësimi ju nevojitet për të ndjerë që jeni vërtet të përfshirë në vendime?
- Si mendoni se ka ndryshuar sot përvoja juaj e pjesëmarrjes?
- Cilin hap te vogël mund të ndërmarrim si grup këtë muaj dhe cilin hap mund të ndërmerrni vetë?

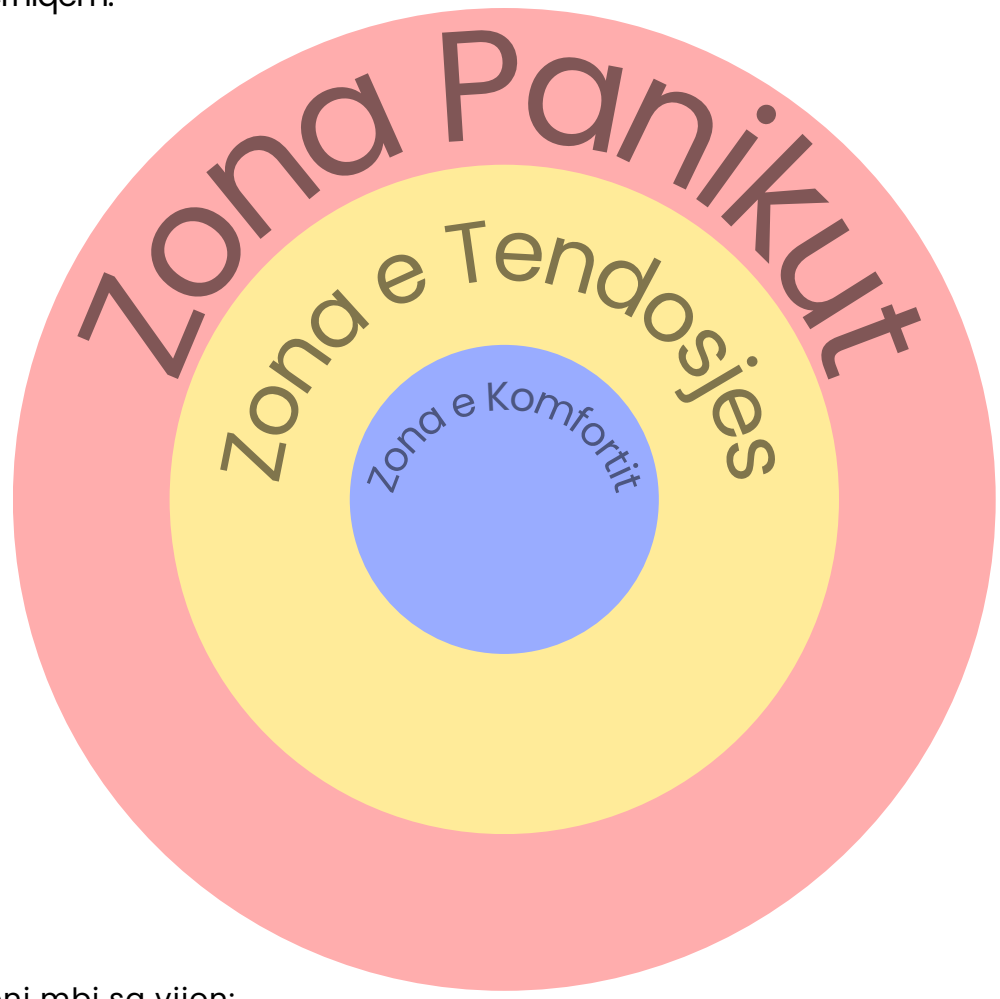
Burimi: Hartuar nga EAAD në kuadër të projektit SHINE.

Fletë pune

Fletë pune : Ku jam unë? – Pjesëmarrja e të rinjve dhe Zonat e Mësimit
Ky mjet ju ndihmon të reflektoni mbi mënyrën se si ndiheni në hapësirat qytetare, politike ose të pjesëmarrjes. Ai bazohet në modelin e të nxënit *Comfort–Stretch–Panic*. Përdorni diagramin më poshtë për të menduar se ku jeni aktualisht — dhe ku dëshironi të jeni.

ZONAT E MËSIMIT

- Zona e komfortit (Comfort Zone): "E njoh këtë. Ndihem i/e sigurt, por ndoshta pak pasiv/e."
- Zona e tendosjes (Stretch Zone): "Jam duke mësuar. Kjo më sfidon, por mund ta përballoj."
- Zona e panikut (Panic Zone): "Kjo është e tepërt. Unë mbyllem në vetvete ose tërhiqem."



Reflektoni mbi sa vijon:

- Ku ndiheni sot kur bëhet fjalë për hapësirat qytetare ose politike?
- Çfarë ju ndihmon të kaloni nga Zona e Komfortit në Zonën e Tendosjes?
- Çfarë ju fut në Panik dhe si mund ta shmangim këtë?
- Shënoni veten në diagram me një pikë, emoji ose sticker.

Fletë pune

Karta jonë e Pjesëmarrjes së të Rinjve
Ky model ju ndihmon të shprehni vizionin e përbashkët të grupit tuaj për pjesëmarrje domethënëse. Plotësoni pyetjet më poshtë individualisht ose në grup dhe përdoreni për të krijuar një mural grupi, poster ose angazhim digjital.

🟢 Na nevojitet:

_____
_____
_____

🔵 Të rinjtë meritojnë:

_____
_____
_____

🟣 Ne angazhohemi të:

_____
_____
_____

(Opsionale) Shto emrin, nënshkrimin, vizatimin ose simbolin tënd më poshtë për të përfaqësuar angazhimin tuaj:

_____
_____
_____

2. Shkallët e pjesëmarrjes: Fuqia e të rinjve dhe hapësira demokratike

Aftësitë dhe konceptet e synuara	• Të kuptuarit e modeleve të pjesëmarrjes së të rinjve • Analizimi i niveleve të ndikimit dhe vendimmarrjes në kontekste qytetare • Dallimi midis tokenizmit dhe pjesëmarrjes domethënëse • Hartimi i planeve të veprimit dhe projekteve të angazhimit qytetar • Zbatimi i modeleve të pjesëmarrjes për të vlerësuar dhe përmirësuar situata reale • Hartimi i strategjive për të kaluar drejt pjesëmarrjes më të fuqizuar
Objektivat	• Të mundësohet që pjesëmarrësit të kuptojnë në mënyrë kritike dhe të zbatojnë modelet e pjesëmarrjes së të rinjve, me fokus në identifikimin dhe sfidimin e praktikave tokeniste. • Të fuqizohen pjesëmarrësit të hartojnë dhe të simulojnë veprime qytetare domethënëse. • Të nxitet vetëdija dhe reflektimi mbi rolin e të rinjve në demokracinë pjesëmarrëse, duke inkurajuar pjesëmarrësit të vlerësojnë mjediset e tyre qytetare dhe të identifikojnë rrugë drejt angazhimit më përfshirës dhe me më shumë ndikim.
Materialet e nevojshme	Fletë flipchart ose letra të mëdha për secilën skuadër (për planifikimin e projekteve dhe prezantime).Markera, stilolapsa, sticky notes. Projektor ose poster i printuar i "Shkallëve të Pjesëmarrjes". Opsionale: modele të printuara për planifikimin e projektit (për skuadrat që preferojnë formate të strukturuara)
Mjete,Burime	Fletë të printuara: Vlerësimi i Pjesëmarrjes së të Rinjve duke përdorur Shkallën e Vlerësimit .Fleta e Punës për Planin e Veprimit Qytetar të të Rinjve Shkalla e Pjesëmarrjes së Fëmijëve (Të Rinjve) e Roger Hart: PDF version: *"Hart's Ladder of Participation"* (Roger Hart, 1992)
Koha	60–120 minuta
Numri i pjesëmarresve	12–30 pjesëmarres, mosha 18+
Fletë pune	Shkallët e pjesëmarrjes: Fuqia e të rinjve dhe hapësira demokratike

Përshkrimi

Aktiviteti ndahet në dy pjesë kryesore.

PJESA I

1. **Aktivitet Hyrës: Përkufizimi i pjesëmarrjes (10 minuta)**

Pjesëmarrësve u kërkohet të përshkruajnë se çfarë do të thotë pjesëmarrja për ta, dhe jepen disa shembuj se si të rinjtë mund të shprehin mendimin e tyre dhe të dëgjohen (p.sh., këshilli i nxënësve, shërbimi komunitar, protesta, fushata online). Idetë më pas shënohen në flipchart.

Këshillë për trajnerin: Trajneri mund ta anashkalojë ushtrimin hyrës nëse më parë është përdorur aktiviteti nga paketa e mjeteve (toolkit) të SHINE "Brenda apo Jashtë?: Kuptimi i Pjesëmarrjes së të Rinjve përmes Zonave të Mësimit".

2. **Prezantimi i Shkallës së Pjesëmarrjes (35 minuta, fleksibël)**

Trajneri prezanton shkallën duke përdorur FLETË PUNE 1: Vlerësimi i Pjesëmarrjes së të Rinjve duke Përdorur Shkallën, duke u shpjeguar pjesëmarrësve se nuk ka të bëjë me etiketimin e njerëzve si "të mirë" apo "të këqij", por me njohjen e niveleve të fuqisë së të rinjve në proceset vendimmarrëse.

Për secilën shkallë, trajneri paraqet një shembull real të përfshirjes së të rinjve në kontekst komunitar ose shkollor. Këto janë përshkrime të shkurtra (p.sh., "Këshilli i nxënësve jep opinion për drejtorin, por vendimet janë marrë tashmë" ose "Të rinjtë krijojnë një peticion, mbledhin firma dhe këshilli bashkiak ndryshon politikën"). Theksi vihet te lidhja e shkallëve me dinamika reale të pushtetit.

3. **Analiza në Grupe të Vogla (15–20 minuta)**

Trajneri i ndan pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe u jep secilit grup tre skenarë të shkurtër, të bazuar në situata reale (të printuara në karta ose fletë), të cilat përshkruajnë pjesëmarrjen e të rinjve në mjedise të ndryshme, si shkolla, qendra rinore dhe qeverisje vendore. Këto duhet të përfshijnë një përzierje rastesh: tokenizëm, partneritet dhe nisma të udhëhequra vërtet nga të rinjtë.

Detyra për secilin grup:

- Të lexojnë dhe diskutojnë tre skenarët.
- Për secilin skenar, të identifikojnë se cila shkallë e pjesëmarrjes përfaqësohet më së afërmi dhe të shpjegojnë pse (çfarë dinamikash pushteti janë të pranishme? Kush merr vendimet? A është ndikim simbolik apo real?).
- Së fundi, të përgjigjen në pyetjen: "Çfarë duhet të ndryshojë në këtë skenar që të rinjtë të ngjiten në një shkallë më të lartë?" Kjo nxit të menduarit strategjik mbi mënyrat se si të rinjtë mund të kërkojnë ose të krijojnë forma më efektive të pjesëmarrjes.

PJESA II

4. **Simulimi i Projektit Qytetar (60 minuta)**

Grupi ndahet në ekipe prej 4 deri në 6 persona. Çdo ekip ka detyrën të identifikojë një çështje të komunitetit ose shkollës për të cilën kujdeset dhe të zhvillojë një plan konkret veprimi për ta trajtuar. Kjo pjesë duhet parë si një simulim gjithëpërfshirës, ku pjesëmarrësit ***"ushtrojnë qytetarinë" në një mjedis të sigurt.***

Çdo grup merr një kopje të **Fletës së punës 2: Plani i Veprimit Qytetar për të Rinj** për të krijuar dhe zhvilluar planin e tyre të veprimit. Qëllimi është që secili ekip të realizojë një përmbledhje konkrete të një projekti që realisht mund të zbatohet, duke praktikuar kështu zgjidhjen e problemeve të jetës reale.

5. **Përgatitja për Prezantim (5 minuta)**

Pasi planet janë hartuar, çdo ekip përmbledh idenë e tyre në një prezantim të shkurtër. Ata mund të përgatisin një poster ose disa pika kryesore për t'i paraqitur. Kjo imiton një situatë ku ata duhet të promovojnë projektin e tyre -një aftësi shumë e rëndësishme qytetare.

6. **Prezantimet në Grup (15 minuta)**

Çdo ekip ka mundësinë të ndajë planin e vet të veprimit me të gjithë grupin. Për ta bërë më tërheqëse, paraqite këtë si një seancë të vogël "prezantimi qytetar".
Për shembull, mund të imagjinohet sikur ata po prezantojnë përpara një paneli komunitar ose një komisioni për grante rinore.

Çdo ekip ka **3 minuta** për të paraqitur idenë e tyre (stili "Elevator Pitch" i inkurajon të jenë të qartë dhe bindës).

Pyetje reflektuese

- Çfarë mësuat rreth punës së përbashkët për të krijuar ndryshim?
- Cili ishte qëllimi i shkallës që përdorëm? Si na ndihmon ajo të kuptojmë pjesëmarrjen e të rinjve?
- Në cilin nivel të shkallës mendoni se arriti projekti juaj dhe pse?
- Çfarë ju surprizoi në lidhje me mënyrën se si funksionon pjesëmarrja në realitet, krahasuar me mënyrën se si zakonisht flitet për të?
- A ekziston diçka si " pjesëmarrje e tepruar" ose lloji i gabuar i pjesëmarrjes?
- A mund të kthehet shkalla në një mjet për të kontrolluar të rinjtë, në vend që t'i fuqizojë ata?

Burimi: Zhvilluar nga EAAD në kuadër të projektit SHINE.

Fletë pune

Vlerësimi i Pjesëmarrjes së të Rinjve duke Përdorur Shkallën e Pjesëmarrjes

Kuptimi i Shkallës së Pjesëmarrjes (Adaptuar nga Hart/Arnstein).
Ky model ju ndihmon të vlerësoni sa **domethënëse apo sipërfaqësore** është **pjesëmarrja e të rinjve** në çdo situatë. Çdo "shkallë" përfaqëson një nivel të fuqisë dhe ndikimit të të rinjve.

NIVELI	**PËRSHKRIMI**
1. Manipulimi	Të rinjtë përdoren për të mbështetur një kauzë në një mënyrë mashtruese. Nuk ka mirëkuptim të vërtetë ose aftësi për të vepruar.
2. Dekorimi	Të rinjtë janë të pranishëm, madje edhe të dukshëm, por roli i tyre është thjesht simbolik.
3.Tokenizëm (përfshirje simbolike)	Të rinjve u jepet dukshëm një zë, por ata kanë pak ose aspak mundësi zgjedhjeje në mënyrën se si marrin pjesë.
4. Me role të caktuara, por të informuar	Të rriturit u caktojnë role të rinjve, por të rinjtë e kuptojnë dhe pajtohen me qëllimin.
5. Të konsultuar dhe të informuar	Të rinjtë japin mendimin e tyre dhe dëgjohen, por vendimet vazhdojnë t'i marrin të rriturit.
6. Nismat e të rriturve, vendime të përbashkëta	Të rriturit udhëheqin, por të rinjtë ndajnë fuqinë e vendimmarrjes.
7. Nisma dhe drejtim nga të rinjtë	Të rinjtë nisin dhe udhëheqin projektet.
8. Nisma nga të rinjtë, e ndarë me të rriturit	Të rinjtë nisin projektet dhe ndajnë udhëheqjen me të rriturit si partnerë të barabartë.

Detyra e Grupit

Hapi 1: Lexoni secilin nga 6 skenarët e mëposhtëm.
Hapi 2: Për secilin, diskutoni dhe vendosni:

- *Cila shkallë e shkallës së pjesëmarrjes i përshtatet më mirë?*
- *Pse e zgjodhët atë shkallë (shikoni se kush mban fuqinë dhe merr vendimet)?*
- *Si mund të ngrihet më lart në shkallë?*

Përdorni tabelën më poshtë për të udhëhequr diskutimin tuaj**.**

Skenarë për Analizë
Skenari A – "Dita e Pastrimit të Shkollës"
Drejtori i shkollës njofton për një Ditë Pastrimi. Nxënësit janë të detyruar të marrin pjesë. Disa janë përzgjedhur për t'u shfaqur në fotografi me zyrtarët e qytetit. Nuk u kërkua mendimi i nxënësve paraprakisht.

Skenari B – "Anketa për Kulturën Rinore"
Zyra lokale e të rinjve u kërkon adoleshentëve të plotësojnë një anketë mbi aktivitetet kulturore. Rezultatet mblidhen, por nuk ndahen dhe nuk ndërmerren veprime të tjera.

Skenari C – "Konkursi i Posterave për Klimën"
Nxënësit ftohen të dorëzojnë postera për ndryshimet klimatike. Posterat më të mirë shfaqen në bashkinë e qytetit. Nuk janë planifikuar veprime të mëtejshme dhe nxënësit nuk përfshihen në organizimin e eventit.

Skenari D – "Komiteti i Nxënësve për Ushqimin në Mensë"
Një grup nxënësish zgjidhet për t'u bashkuar në komisionin e ushqimit në mensë. Ata takohen cdo muaj me stafin, propozojnë ndryshime në menu, dhe disa sugjerime zbatohen realisht.

Skenari E – "Asambleja Rinore për Klimën"
Një grup i udhëhequr nga të rinjtë organizon një forum për klimën. Ata caktojnë axhendën, ftojnë ekspertë dhe paraqesin kërkesat e tyre për vendimmarrësit. Kryetari i bashkisë pranon të bashkëorganizojë ngjarjen e ardhshme me ta.

Skenari F – "Projekti i Shëndetit Mendor i OJF-së"
Një OJF harton një projekt për shëndetin mendor të të rinjve dhe fton nxënësit të ndihmojnë në promovimin e tij. Nxënësit informohen për detyrat e tyre, por nuk marrin pjesë në planifikim ose vendimmarrje.

Skenari	Shkallë (1–8)	Pse? (Shpjegim i shkurter)	Si të përmirësohet/ të ngrihet më lart?

Fletë pune

Fletë pune: Plani i Veprimit Qytetar të të Rinjve
Kjo fletë pune do t'ju ndihmojë ekipin tuaj të planifikojë një projekt qytetar që trajton një çështje reale në komunitetin ose shkollën tuaj. Plotësoni me kujdes çdo seksion. Përgatituni të prezantoni idenë tuaj në fund.

Titulli projektit	Vendosi një emër projektit tënd
Problemi/Çështja	Cili është problemi? Pse është i rëndësishëm?
Qëllimi	Çfarë ndryshimi dëshironi të arrini?
Zgjidhja e propozuar	Përshkruani idenë ose qasjen tuaj
Hapat kryesorë	Cilat janë veprimet kryesore që do të ndërmerrni?
Palët e interesuara (*Stakeholders*)	Kush duhet të përfshihet?
Burimet e nevojshme	Çfarë materialesh, njerëzish, mjete ose fonde janë të nevojshme?
Pjesëmarrja e të rinjve	Si do të përfshihen të rinjtë në mënyrë domethënëse?
Sfida dhe rreziqe	Çfarë vështirësish mund të lindin? Si mund t'i menaxhoni ato?
Pikat kryesore të prezantimit	Cilat pika kryesore do të prezantoni?
Anëtarët e ekipit	Emrat dhe rolet e secilit anëtar të ekipit

3. “NE”- qytetarët digjitalë!

Aftësitë dhe konceptet e synuara	• E-pjesëmarrja dhe qeverisja digjitale • Aftësitë digjitale • Zgjidhja e problemeve dhe aftësitë analitike • Qytetaria aktive
Qëllimet	• Të lehtësojë dhe të rrisë përfshirjen e qytetarëve në proceset qeverisëse përmes e-pjesëmarrjes. • Të shfrytëzojë aftësitë digjitale dhe mjetet elektronike për të bërë pjesëmarrjen më të aksesueshme, efikase dhe gjithëpërfshirëse
Materialet e nevojshme	Flipchart, stilolapsa me ngjyra, fletë A4
Mjetet dhe burimet	Tre karta për lojë me role
Koha	60 minuta
Numri i pjesëmarrësve	20-30 individë në dy grupe, mosha 16-30
Fletë pune	Tre karta për lojëra me role

Përshkrimi

Trajneri ndan rastësisht pjesëmarrësit në dy grupe: Qytetarë Digjitalë (E-Citizens) dhe Qeverisje Digjitale (E-Government) dhe zgjidh një fushë politike për të punuar (bazuar në temat e trajnimit)

Fushat politike përfshijnë: planifikimin dhe zhvillimin urban, politikat mjedisore dhe klimatike, shëndetësinë, arsimin, transportin, bujqësinë, çështjet rinore, qeverisjen elektronike dhe buxhetimin publik, dhe politikat sociale.

Grupet marrin tre kartat për lojën me role dhe, në varësi të rolit të tyre (Qytetarë Digjitalë ose Qeverisje Digjitale), kanë 20 minuta për të listuar veprimet e tyre. Për shembull, grupi i Qytetarëve Digjitalë shkruan kërkesat e tij duke marrë parasysh e-informacionin, e-konsultimet dhe e-vendimmarrjen; ndërsa grupi i Qeverisjes Digjitale liston veprimet e planifikuara në tre fushat që lidhen me fushën politike të zgjedhur.

Pasi të përfundojnë detyrat, çdo grup cakton një folës dhe takohen për të gjetur pika të përbashkëta midis kërkesave të Qytetarëve Digjitalë dhe veprimeve të planifikuara nga Qeverisja Digjitale. Diskutimi vazhdon derisa të dy grupet të arrijnë një marrëveshje.

Këshilla për trajnerin: Në varësi të madhësisë së grupit, trajneri mund të ndajë pjesëmarrësit në dy grupe që punojnë mbi një fushë ose në katër grupe që punojnë mbi dy fusha.

Pyetje reflektuese

- A ishte e vështirë të supozoje cilat janë funksionet kryesore të Qeverisë dhe të Qytetarëve?
- A ishte e vështirë të gjeje instrumente të e-pjesëmarrjeje kur identifikonit kartat e lojës me role?
- Sa e kuptuat konceptin e e-pjesëmarrjes?

Burimi: Zhvilluar nga FECE në kuadër të projektit SHINE.

Fletë pune

Tre karta për lojëra me role

E-Informacioni: *Informacion mbi të dhënat dhe politikat qeveritare*	**Role speciale**: Qeveria: Të informojë qytetarët dhe të përmirësojë transparencën Qytetarët: Marrin informacion (rol pasiv) **Karakteristikat**: • Website qeveritare me të dhëna të hapura (p.sh., ligje, raporte, buxhete) • Bazat e të dhënave online për legjislacion, shërbime publike dhe dokumente politike • Sesione të drejtpërdrejta online të debateve parlamentare dhe mbledhjeve publike.
E-Konsultimi: *Komunikimi dypalësh midis qytetarëve dhe qeverisë*	**Role speciale**: Qeveria: Rol pasiv për të mbledhur opinionin e qytetarëve para ose gjatë zhvillimit të politikave Qytetarët: Pjesëmarrës aktiv (dhënia e opinionit, reagimeve dhe rekomandimeve) **Karakteristikat**: • Anketime dhe formularë online mbi politikat ose ligjet e propozuara • Forume diskutimi online, grupe fokus, tryeza të rrumbullakëta të moderuara nga institucionet publike • Platforma online për projekt-ligje dhe sugjerime nga qytetarët
E-Vendimmarrja: *Pjesëmarrje direkte në proceset politike dhe vendimmarrëse*	**Role speciale**: Qeveria: Lejon qytetarët të ndikojnë ose të marrin vendime Qytetarët: Vendimmarrës ose bashkë-krijues. **Karakteristikat**: • E-votimi dhe referendume online • Platforma digjitale për propozuar dhe votuar në fusha politike • Platforma për pjesëmarrje në buxhetim

4. Pema e vlerave të BE-së

Aftësitë dhe konceptet e synuara	• Vlerat dhe institucionet e Bashkimit Evropian • Historia dhe arritjet e BE-së
Objektivat	• Njohja e të rinjve me vlerat kryesore të BE-së • Prezantimi i traktateve dhe legjislacionit të BE-së • Kuptimi më i thellë i mënyrës së funksionimit të BE-së
Materialet e nevojshme	Flipchart dhe markera me ngjyra
Mjetet, burimet	Fletë pune: "Pema e vlerave të BE-së"
Koha	30-60 minuta
Numri i pjesëmarrësve	20-30 individë, mosha 18-30
Fletëpune	Pema e vlerave të BE-së

Përshkrimi

Ky aktivitet është i ndarë në tre pjesë.

PJESA 1
Trajneri nis sesionin me një eksperiment tërheqës, duke sfiduar pjesëmarrësit të thonë vitin kur u themelua Bashkimi Evropian. *Pasi dikush përgjigjet saktë (1951), trajneri rrit kuriozitetin duke pyetur nëse dikush di kush janë* Jean Monnet dhe Robert Schuman. Nëse jo, trajneri shpjegon shkurtimisht rëndësinë e tyre.

Më pas, ai i kërkon pjesëmarrësve të imagjinojnë se gjatë një nga sesionet e Komunitetit Ekonomik Evropian (më vonë Bashkimi Evropian), Monnet dhe Schuman bien në gjumë dhe zgjohen në ditët e sotme. Trajneri pyet pjesëmarrësit si i shohin në ditët e sotme (Monnet dhe Schuman) arritjet dhe simbolet e BE-së.

Lista e emblemave simbolike:

- Flamuri i BE-së
- Motoja e BE-së: "Të bashkuar në diversitet"
- Monedha e vetë BE-së – EURO
- Himni i vet – *"Oda e Gëzimit"*
- Festa e vet – Dita e Evropës (9 Maj)
- Institucionet e tij, përfshirë Bankën Qendrore Evropiane
- Gjykata e vet – Gjykata Evropiane e Drejtësisë
- Çmimet Nobel për Paqe të vitit 2012

PJESA II

Trajneri kërkon nga pjesëmarrësit të bëjnë një brainstorming (stuhi mendimesh) për vlerat e BE-së dhe i liston ato në letër flipchart. Pjesëmarrësit më pas zgjedhin një vlerë për të krijuar "pemën e tyre të veçantë të vlerave të BE-së".

Pjesëmarrësit duhet të krijojnë një **"pemë të vlerave të BE-së"** (Fletë punel) për të përfaqësuar një vlerë që promovon një shoqëri jo-diskriminuese dhe gjithëpërfshirëse.

PJESA III:

Çdo pjesëmarrës ndan arsyen pse zgjodhi vlerën e tij dhe çfarë do të thotë ajo për ta. Në përfundim, trajneri udhëheq një diskutim të gjallë mbi atë se cila vlerë e BE-së vlerësohet më shumë nga grupi dhe përse.

Pyetje reflektuese

- A ishte e vështirë të kuptohej eksperimenti?
- A ishte e vështirë të gjendeshin simbolet e BE-së?
- Si mendoni se vlerat e BE-së ndikojnë në jetën tuaj të përditshme?

Burimi: Zhvilluar nga FECE në kuadër të projektit SHINE.

Fletë pune

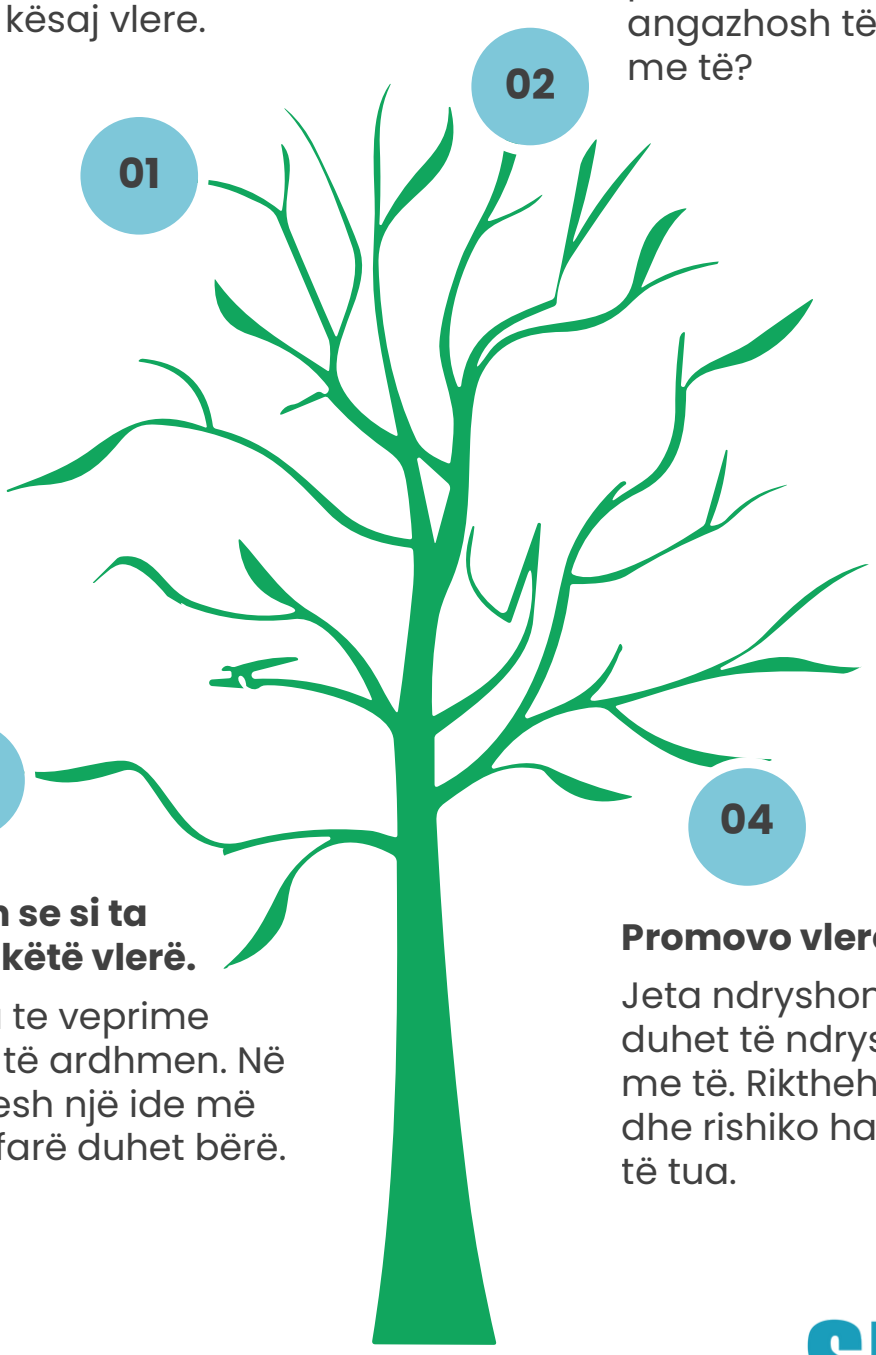
“Pema e vlerave të BE-së”
Cilën vlerë të BE-së përfaqëson pema jote?

Identifiko pse kjo vlerë është e rëndësishme për shoqërinë.

Duke vlerësuar vlerën që ke zgjedhur, shpjego si do të përfitojë shoqëria nga promovimi i kësaj vlere.

Si mund të avokoj për këtë vlerë?

Mendo se si ta mbështetësh dhe promovosh këtë vlerë; si t’i angazhosh të rinjtë e tjerë me të?



Krijo një plan se si ta shpërndash këtë vlerë.

Përqendrohu te veprime konkrete për të ardhmen. Në fund, do të kesh një ide më të qartë se çfarë duhet bërë.

Promovo vlerën tënde.

Jeta ndryshon shpejt, ndaj duhet të ndryshojmë bashkë me të. Rikthehu te vizioni yt dhe rishiko hartën e vlerave të tua.

5. Zyrë Ligjore për të Drejtat e Njeriut

Aftësitë dhe konceptet e synuara	• Të drejtat e përgjithshme të njeriut • Shkeljet e të drejtave të njeriut • Gjykata Evropiane e të Drejtave të Njeriut (GJEDNJ) dhe legjislacioni përkatës
Objektivat	• Të ofrojë njohuri mbi të drejtat e përgjithshme të njeriut • Të njohë pjesëmarrësit me raste reale nga GJEDNJ dhe Kartën Evropiane të të Drejtave Themelore • Të zhvillojë aftësitë analitike, kërkimore dhe të negocimit • Të rrisë aftësinë për të shqyrtuar informacionin në mënyrë kritike dhe për ta lidhur atë me përvojën e përditshme • Të nxisë ndjenja përgjegjësie, empatie, drejtësie dhe barazie
Materialet e nevojshme	Flipchart, A4 Leter, lapsa dhe markera
Mjetet, burimet	Çështje gjyqësore të GJEDNJ-së të printuara
Koha	60 minuta
Numri i pjesemarresve	20-30 individë, mosha 18+
Fletëpune	Raste gjyqësore të GJEDNJ-së

Përshkrimi

Pjesëmarrësit ndahen në tre grupe, që përfaqësojnë tre aktorët kryesorë në një çështje ligjore para GJEDNJ-së:

1. **Kërkuesi:** Individë, grupe individësh ose persona juridikë (si kompani ose OJQ) që pretendojnë se janë viktima të një shkeljeje të të drejtave të përcaktuara në **Konventën Evropiane për të Drejtat e Njeriut. Roli:** *Nis çështjen duke depozituar një padi kundër një shteti.*

2. **Shteti i paditur**: Një shtet anëtar i Këshillit të Evropës që dyshohet se ka shkelur të drejtat e kërkuesit sipas Konventës. **Roli:** Mbron veten kundër pretendimeve, përgjigjet ndaj aplikimit dhe merr pjesë në procedura.

3. **GJEDNJ**: Një gjykatë ndërkombëtare me seli në Strasburg, e përbërë nga gjyqtarë nga çdo shtet anëtar i Këshillit të Evropës. **Roli:** Shqyrton aplikimin, vlerëson pranueshmërinë dhe meritat e tij, dhe jep një vendim të detyrueshëm.

Më pas, çdo grup duhet të gjejë argumentet (përmes kërkimit online) mbi të cilat do të bazojë çështjen e tij nga tre rastet në fletët e punës.

**Do të diskutohet një rast real nga Gjykata Evropiane për të Drejtat e Njeriut. Gjykata Evropiane për të Drejtat e Njeriut është një gjykatë ndërkombëtare e themeluar në vitin 1959. Ajo vendos mbi aplikimet individuale ose të shteteve që pretendojnë shkelje të të drejtave civile dhe politike të përcaktuara në Konventën Evropiane për të Drejtat e Njeriut. Që nga viti 1998, ajo funksionon si gjykatë me kohë të plotë, dhe individët mund të aplikojnë drejtpërdrejtë.*

Çdo grup do të ketë 30 minuta për të përgatitur pozicionin e tij, dhe më pas të tre grupet do të takohen në sallën e gjykatës. Bazuar në perspektivën e tyre individuale, çdo grup duhet të përcaktojë:

- Kërkesën
- Vendimin e GJEDNJ-së
- Nenin/nenet e shkelura
- Rëndësinë e çështjes

Kërkesa, vendimi i GJEDNJ-së dhe nenet e shkelura duhet të shkruhen në letër flipchart dhe të prezantohen në Sallën e Gjykatës.

Një seancë (ose seancë dëgjimore) para Gjykatës Evropiane për të Drejtat e Njeriut (GJEDNJ) është një fazë formale e një çështjeje ku aktorët kryesorë - kërkuesi(t), shteti i paditur dhe Gjykata mblidhen së bashku, zakonisht në procedura me gojë. Këto janë të rralla dhe ndodhin zakonisht vetëm në raste komplekse ose të rëndësishme, pasi shumica e rasteve vendosen mbi bazën e dorëzimeve me shkrim.

Ja si zhvillohet zakonisht një seancë kur janë të përfshirë të tre palët kryesore:

1. **Hapja e Seancës:** Njëri nga pjesëmarrësit që përfaqëson grupin e GJEDNJ-së emërohet si President i Dhomës (një nga gjyqtarët) dhe hap seancën.
   - Shpalletpërbërja e Gjykatës (të tjerët pjesëmarrës nga grupi i GJEDNJ-së).
   - Përcaktohet shkurtimisht objekti i çështjes.

2. **Parashtrimet e Kërkuesit:**
   - Kërkuesi dhe/ose përfaqësuesi i tij ligjor (shpesh një avokat) prezanton argumentin e tij.
   - Grupi që përfaqëson shtetin e paditur shpjegon faktet e çështjes, të drejtat sipas Konventës Evropiane për të Drejtat e Njeriut që sipas tyre janë shkelur, dhe pse veprimet ose mosveprimet e shtetit përbëjnë shkelje.

Grupi që përfaqëson shtetin duhet të shprehë kërkesën e tij, të drejtat e shkelura (në nenet përkatëse), të paraqesë prova, dhe të përdorë jurisprudencë paraprake si dhe të theksojë implikimet më të gjera (rëndësinë) e rastit.

3.**Parashtrimet e Shtetit të Paditur:** Agjenti i Qeverisë (përfaqësuesi zyrtar i shtetit, shpesh nga Ministria e Drejtësisë ose e Punëve të Jashtme) paraqet mbrojtjen e tij.
Grupi që përfaqëson Qeverinë argumenton:

- Se nuk ka pasur shkelje të Konventës
- Se faktet janë të diskutueshme ose keqkuptuar
- Se shteti ka vepruar brenda hapësirës së tij të vlerësimit (margin of appreciation)

Se mjetet juridike të brendshme nuk janë shfrytëzuar (nëse është e rëndësishme)

4. **Pyetjet nga Gjyqtarët (grupi i GJEDNJ-së):**
Gjyqtarët mund të pyesin të dyja palët mbi:

- Çështje ligjore
- Mosmarrëveshje faktike
- Shtrirjen e të drejtave të përfshira në Konventë
- Kuadrin ligjor vendas

Të dyja palët (paditësi dhe qeveria) duhet të përgjigjen drejtpërdrejt ndaj këtyre pyetjeve.

5. **Përgjigjja dhe Kundër-përgjigjja:**

- Të dyja palët mund të përgjigjen shkurtimisht ndaj parashtrimeve të njëri-tjetrit.
- Kërkuesi mund të kundërshtojë argumentet e qeverisë.
- Shteti mund të ofrojë sqarime ose kundër-kundër-përgjigje.

6. **Mbyllja e seancës:**

- Grupi që përfaqëson GJEDNJ-në ka 15 minuta për të marrë një vendim.

Pyetje për reflektim

- A ishte e vështirë të gjendeshin nenet më të përshtatshme për të mbrojtur të padituri dhe nenet që ishin shkelur?
- Sa mirë e njihnit GJEDNJ-në?
- A ishte e vështirë të formulonit kërkesën tuaj (në varësi të secilit nga tre grupet)?

Burimi: Zhvilluar nga FECE në kuadër të projektit SHINE.

Fletë pune

Raste gjyqësore të GJEDNJ-së

***Rasti 1*: E.S. kundër Austrisë**

Rasti i E.S. kundër Austrisë përfshiu Elisabeth Sabaditsch-Wolff, një grua austriake e dënuar nga gjykatat austriake për shprehje publike që denigronte doktrinat fetare, pasi përshkroi profetin islamik Muhamed si pedofil gjatë seminareve që mbajti në vitin 2009. Kërkuesja, E.S., u dënua nga gjykatat austriake për shpifje ndaj doktrinave fetare pas komenteve mbi Profetin Muhamed, duke nënkuptuar se ai ishte pedofil. GJEDNJ-ja në fund mbajti vendimin austriak, duke konstatuar se ndërhyrja në lirinë e shprehjes së E.S. ishte e justifikuar për të mbrojtur paqen fetare dhe të drejtat e besimtarëve.

Pyetje: Kush ka të drejtë në këtë rast?

Rasti 2: Verein KlimaSeniorinnen Schweiz kundër Zvicrës

Rasti i Verein KlimaSeniorinnen Schweiz kundër Zvicrës (2024) është një vendim historik i Gjykatës Evropiane për të Drejtat e Njeriut (GJEDNJ) që lidhet me ndryshimet klimatike dhe të drejtat e njeriut. Shoqata zvicerane KlimaSeniorinnen, që përfaqëson kryesisht gra të moshuara, paraqiti çështjen pas shfrytëzimit të mjeteve juridike kombëtare, duke argumentuar se politikat jo të mjaftueshme klimatike të Zvicrës shkelin të drejtat e tyre.

Pyetje: Cilat të drejta u shkelën?

Rasti 3: Partia Refah kundër Turqisë

Rasti i Partisë Refah (The Welfare Party) dhe të tjerëve kundër Turqisë përfshiu shpërbërjen e Partisë Refah nga Gjykata Kushtetuese e Turqisë. Gjykata Evropiane për të Drejtat e Njeriut (GJEDNJ) në fund vendosi se shpërbërja nuk shkelte cilin nen? Gjykata konstatoi se aktivitetet dhe deklaratat e partisë, përfshirë ato që mbështesnin zbatimin e ligjit Sharia dhe përdorimin e mundshëm të dhunës, ishin të papajtueshme me konceptin e një shoqërie demokratike.

Pyetje: Kush ka të drejtë këtu?

6. E ardhmja në të cilën duam të jetojmë të gjithë

Aftesitë dhe konceptet e synuara	• Të menduarit kritik dhe krijues • Optimizmi dhe shpresa • Të menduarit për zgjidhje dhe të ardhmen • Qëndrueshmëria dhe zgjidhja e problemeve • Krijimi i mediave dhe rrëfimit të historive (storytelling)
Objektivat	• Të inkurajojë pjesëmarrësit të përvetësojnë një perspektivë pozitive dhe të bazuar në zgjidhje për problemet aktuale globale • Të zhvillojë vizione imagjinare dhe utopike për të ardhmen, të bazuara në vlerat e pjesëmarrësve, me fokus tek barazia gjinore dhe trajtimi i barabartë për të gjithë • Të praktikojë shprehjen e këtyre vizioneve përmes tregimtarisë bashkëpunuese • Të përmirësojë qëndrueshmërinë emocionale duke eksploruar qasje alternative ndaj krizave dhe pasigurisë • Të promovojë angazhimin qytetar përmes vlerësimit reflektiv dhe të menduarit për të ardhmen • Të organizojë seanca pasuese më praktike që lidhen me temat dhe idetë e zhvilluara nga pjesëmarrësit gjatë kësaj seance
Materialet e nevojshme	Markerë, letër flipchart (3–4 për grup), lapsa,tavolina ose hapësira fleksibël pune (1 për 3–5 pjesëmarrës), pajisje për regjistrim video/audio (opsionale)
Koha	3 orë (përfshirë pauzat dhe regjistrimet video)
Numri i pjesëmarrësve	Fleksibël; minimum i rekomanduar 4 individë, 1 trajner për 10–15 individë; të rinj mbi 16 vjeç

Përshkrimi

Kjo qasje inkurajon pjesëmarrësit të përfytyrojnë një të ardhme të përcaktuar nga barazia dhe përfshirja. Ajo mund të përshtatet për të ofruar nivele të ndryshme udhëzimi mbi tema specifike. Qëllimi kryesor është të fuqizojë pjesëmarrësit për të krijuar vizionet e tyre, duke nxitur qëllim dhe drejtim për seancat e ardhshme.

Hyrje (10–15 minuta)
Trajneri prezanton qëllimet dhe strukturën e ushtrimit. Për të ruajtur elementin e "udhëtimit në kohë", trajneri duhet të përqendrohet në detajimin e sfidave aktuale të barazisë.

Pjesëmarrësit ndahen në grupe prej 3 deri në 5 vetash. Grupet duhet të jenë mjaft të mëdha për prezantime të shkurtra, por mjaft të vogla për të siguruar pjesëmarrjen aktive të të gjithë anëtarëve.

Pjesa 1 – Jeta jonë, këtu dhe tani (45 minuta)
Trajneri u kërkon grupeve të identifikojnë sfidat ndaj barazisë në jetën familjare, jetën profesionale dhe kulturën popullore. Grupet duhet të rendisin gjendjen aktuale dhe sfidat për barazinë gjinore në secilën fushë (25 minuta). Pjesëmarrësit inkurajohen të mbledhin një gamë të gjerë sfidash; nuk ka përgjigje të gabuara.

Këshillë: Një sesion i shkurtër (5 minuta) i punës individuale përpara diskutimeve në grup shpesh sjell një varietet më të madh përgjigjesh, megjithëse mund ta ngadalësojë pak procesin. Ky hap është pjesë e detyrës së përgjithshme të identifikimit. Trajneri u siguron pjesëmarrësve letra A4 për mbajtjen e shënimeve.

Më pas, grupet thellojnë analizën e tyre duke përshkruar me detaje sfidat e identifikuara (20 minuta). Qëllimi i këtij hapi është të qartësojë dhe konkretizojë secilën sfidë. Trajneri siguron letra A4 sipas nevojës.

Pjesa 2 – Të jetuarit në të ardhmen (90 minuta)
Hyrje në udhëtimin në kohë: "Imagjinoni një botë 30 vite nga tani, ku problemet e sotme janë zgjidhur – Mirësevini në Utopi!"

Trajneri prezanton shkurtimisht eksperimentin e mendimit me "kërcimin në kohë". Afati prej 30 vitesh zgjidhet për të lejuar ndryshime të rëndësishme, duke mbetur njëkohësisht brenda jetës së pjesëmarrësve.

Grupeve u jepet detyra të përshkruajnë botën e tyre utopike, të barabartë dhe gjithëpërfshirëse në sa më shumë detaje të jetë e mundur (30 minuta). Në këtë fazë, pjesëmarrësit qëndrojnë në të njëjtat grupe si më parë, duke përdorur përkufizimet dhe mendimet ekzistuese mbi sfidat për t'i ndihmuar në ndërtimin e ideve se si mund të trajtohen ato në të ardhmen. Kjo detyrë nuk ka një rezultat të paracaktuar, përveç shënimeve rreth së ardhmes që ata imagjinojnë, të cilat do të eksplorohen në detyrën pasuese.

Trajneri duhet t'u rikujtojë pjesëmarrësve se nuk duhet të fokusohen te skenarët më të realizueshëm, por te ata më të mirët dhe më pozitivët që mund të imagjinojnë. Pyetja nuk është nëse sfidat ndaj barazisë janë kapërcyer, por si janë kapërcyer. Edhe për zgjidhjet, fokusi duhet të jetë tek më të mirat e mundshme, jo tek ato më të realizueshme. Trajneri u shpërndan letra A4 sipas nevojës për mbajtjen e shënimeve.

Më pas, grupet duhet të krijojnë dhe të regjistrojnë një segment të shkurtër lajmesh nga e ardhmja (2–5 minuta) (60 minuta).

Alternativë: Në vend të segmentit të lajmeve, grupet mund të krijojnë faqen e parë të një gazete, me tituj, njoftime dhe reklama nga bota e së ardhmes që kanë krijuar (30 minuta). Për këtë detyrë, trajneri u jep çdo grupi nga një fletë flipchart. Këtu pjesëmarrësit marrin idetë e tyre teorike mbi sfidat dhe zgjidhjet dhe i rimendojnë në mënyrë kreative. Kjo u jep mundësinë të tregojnë punën e tyre deri tani dhe të jenë kreativë pas ushtrimeve kryesisht teorike.

Pjesa 3 – Shfaqja e së ardhmes (30 minuta)
Trajneri u kërkon grupeve të paraqesin segmentet e tyre të lajmeve ose faqet e para të gazetave në seancë plenare. Çdo grup fillimisht prezanton të ardhmen utopike që kanë zhvilluar dhe mendimet pas saj, pastaj u tregon të tjerëve videot ose faqet e gazetës që kanë krijuar.

Vlerësimi dhe reflektimi në grup.

Detyra kryesore e trajnerëve këtu është të lidhin këtë sesion me sesionet e mëparshme dhe të ardhshme të aktivitetit. Të theksojnë rëndësinë e utopive dhe ideve pozitive për të ardhmen, dhe të nisin procesin e gjetjes së mënyrave për të arritur ato të ardhme ideale në sesionet pasuese.

Pyetje reflektuese

- A ndiheni më afër me kuptimin dhe krijimin e ndryshimit drejt barazisë gjinore?
- A ndiheni optimistë apo pesimistë për një të ardhme me barazi të vërtetë gjinore?
- Si ju bëri të ndjeheni kombinimi i ideve tuaja utopike me vizionet e të tjerëve? Mendoni se është e mundur të ekzistojë një Utopi e përbashkët?
- Si ndikoi akti i përfytyrimit të një të ardhme më të mirë me mënyrën si i shikoni problemet e sotme?
- Cilat zgjidhje ju dukën realiste ose frymëzuese?
- Kur të shkoni në shtëpi pas këtij aktiviteti, si do të ecni drejt Utopisë? A mund të identifikoni një veprim që e lidh realitetin tuaj të përditshëm me Utopinë që imagjinuat këtu?

Burimi: Zhvilluar nga KulturLife në kuadër të projektit SHINE.

Media dhe Informacioni në demokraci

Ky seksion fokusohet te media në shoqëritë demokratike, duke ofruar mjete për rritjen e njohurive dhe aftësive për të tërhequr vëmendjen e audiencës duke identifikuar nevojat për informacion dhe duke zbuluar burimet e duhura të informacionit. Vëmendje e veçantë i kushtohet kuptimit se cilat burime informacioni njerëzit i besojnë dhe si mund të shfrytëzohet kjo njohuri.

Epoka digjitale e sotme kërkon jo vetëm kuptimin e të drejtave dhe përgjegjësive brenda një shoqërie demokratike, por edhe angazhim kritik me median dhe informacionin. Në sistemet demokratike, media luan një rol thelbësor në informimin e publikut, mbajtjen e pushtetit nën përgjegjësi dhe mundësimin e pjesëmarrjes qytetare. Megjithatë, me rritjen e lajmeve të rreme, dezinformimit dhe gjuhës së urrejtjes, qytetarët duhet të zhvillojnë aftësinë për të dalluar burimet e besueshme, për të sfiduar narrativat diskriminuese dhe për të mbrojtur vlerat gjithëpërfshirëse. Këto kompetenca fuqizojnë individët të kontribuojnë në mënyrë domethënëse në jetën demokratike duke promovuar një diskurs publik më të informuar, më të respektueshëm dhe më të barabartë.

7. Pasqyra e Medias: Të shohim veten në lajme

Aftesitë dhe konceptet e synuara	• Aftësi kritike për median • Ndërgjegjësimi për përfaqësimin • Reflektim mbi Identitetin • Angazhim qytetar përmes medias
Objektivat	• Të ndihmojë pjesëmarrësit të vlerësojnë në mënyrë kritike se si media përfaqëson ose keqpërfaqëson komunitete të ndryshme, veçanërisht përmes faktorëve të identitetit (gjinia, raca, aftësia e kufizuar, klasa shoqërore, etj.) • Të nxisë vetëdijen mbi mënyrën se si media ndikon në identitetin dhe ndjenjën e përkatësisë • T'i pajisë pjesëmarrësit me mjete për të identifikuar paragjykimet mediatike dhe për të bashkëkrijuar narrativa gjithëpërfshirëse
Materialet e nevojshme	Projektor dhe ekran, sticky notes dhe markera, Fleta të mëdha letre ose tabela dixhitale (Jamboard, Miro), Telefona ose tableta (me akses interneti), Pajisje për regjistrim video/audio (opsionale)
Mjetet, burimet	Artikuj lajmesh të printuara dhe tituj (qoftë me përfaqësim pozitiv apo problematik) Fletë pune: Përfaqësimi në Media
Koha	75 minuta
Numri i pjesëmarrësve	12-30 individë, mosha 16-26
Fletë pune	Përfaqësimi i Medias

Përshkrimi

Hapi 1: Thyerja e akullit – "Hedhja e Stereotipeve" (10 minuta)

Trajneri shpërndan copa të vogla letre dhe u kërkon pjesëmarrësve të shkruajnë në mënyrë anonime një stereotip që kanë parë në media (i lidhur me moshën, gjininë, etninë, etj.). Fletët mblidhen, përzihen dhe lexohen me zë. Trajneri i kujton pjesëmarrësve të angazhohen me empati dhe respekt për të siguruar një ambient të sigurt dhe gjithëpërfshirës.

Pyetje reflektuese të trajnerit:

- Pse këto stereotipe vazhdojnë të ekzistojnë në media?
- Kush përfiton ose kush dëmtohet prej tyre?

Kjo ndihmon të nxjerrë në pah përvoja të përbashkëta dhe prezanton qetë çështjen e paragjykimeve mediatike

Hapi 2: Galeria e Reflektimit mbi Median (25 minuta)
Përgatitja (para sesionit): Trajneri përgatit 6–10 shembuj të printuar nga media që paraqesin të rinjtë nga komunitete të ndryshme si në mënyrë pozitive, ashtu edhe negative.

Detyra e grupit: Pjesëmarrësit ndahen në grupe prej 3–4 vetash. Çdo grup merr:

- 2–3 shembuj nga media
- *Fletë pune: Reflektimi mbi Përfaqësimin në Media*

Trajneri u kërkon atyre të:

- Analizojnë mënyrën e paraqitjes së identitetit të grupeve.
- Vlerësojnë tonin dhe llojin e përfaqësimit (pozitiv/negativ/stereotip)
- Shkruajnë tituj, komente ose kritika për t'i vendosur pranë shembujve.

Më pas, grupet paraqesin analizën e tyre dhe i shtojnë materialet në " Galerinë e përbashkët të Murit Mediatik"

Hapi 3: Hartëzimi i Përfaqësimit & Diskutimi në Grup (20 minuta)
Çdo grup merr një kategori identiteti (p.sh., të rinj romë, vajza në STEM, të rinj LGBTQ+). Ata reflektojnë mbi pyetje si:

- Si paraqitet zakonisht ky grup në mediat kryesore?
- A shfaqen si kontribues apo si problem?
- Cilat perspektiva mungojnë?

Grupet e vogla ndajnë 2–3 gjetje kryesore me të gjithë pjesëmarrësit. Trajneri shënon modelet e përsëritura ose zërat që mungojnë në një flipchart.

Hapi 4: Reflektim Kreativ – "Pasqyro atë që mungon" (20 minuta)
Pjesëmarrësit shkruajnë një titull të imagjinuar mediatik ose një përshkrim të shkurtër në rrjetet sociale që përfaqëson identitetin e tyre personal ose komunitetin e tyre, ashtu si do të dëshironin të paraqiteshin. Formatet e lejuara:

- Titull (p.sh. "Studentët Romë udhëheqin lëvizjen për klimën")
- Paragraf i shkurtër, citim, ose një tekst

Pjesëmarrësit vendosin krijimet e tyre në mur ose krijojnë së bashku një "Mini Revistë" grupi ose një poster dixhital, nëse del koha.

Pyetje reflektuese

- Si u ndjetë kur patë ose dëgjuat se si identiteti/komuniteti juaj paraqitet në media?
- A pati ndonjë stereotip që ju befasoi ose ju sfidoi?
- Pse mungojnë disa zëra në narrativat kryesore të medias?
- Çfarë mund të bëjnë të rinjtë për të treguar histori më të sakta ose më gjithëpërfshirëse?
- A ndjeheni më të sigurt tani në identifikimin e paragjykimit në media?

Burimi: Zhvilluar nga People In Focus në kuadër të projektit SHINE.

Fletëpune

Përfaqësimi në Media

Fleta e Reflektimit – Seksioni 1:

Këshilla për Trajnerin: Kjo fletë mund të printohet ose të përshtatet në formë digjitale (p.sh., Google Forms ose tabela bashkëpunuese dixhitale).

Informacion Bazë

- Titulli i i lajmit
- Burimi/Platforma (TV, faqe interneti, rrjetet sociale)
- Subjekti/subjektet kryesore të lajmit
- Toni i përgjithshem (Pozitiv / Neutral / Negativ)
- A ishte lajmi i balancuar dhe i bazuar në fakte? (Po / Jo)

Seksioni 2: Lista e të Përfaqësuarve
Shënoni ose përshkruani se cilat grupe janë përfaqësuar dhe si:

- **Gratë**
  □ Po □ Jo
  Përfaqësimi: Pozitiv / Neutral / Negativ / Stereotipizuar
- **Pakicat etnike**
  □ Po □ Jo
  Përfaqësimi: Pozitiv / Neutral / Negativ / Stereotipizuar
- **Individët LGBTQ+**
  □ Po □ Jo
  Përfaqësimi: Pozitiv / Neutral / Negativ / Stereotipizuar
- **Të rinjtë**
  □ Po □ Jo
  Përfaqësimi: Pozitiv / Neutral / Negativ / Stereotipizuar
- **Personat me aftësi të kufizuara**
  □ Yes □ No
  Përfaqësimi: Pozitiv / Neutral / Negativ / Stereotipizuar
- **Të tjerë (specifikoni):**
  □ Po □ Jo
  Përfaqësimi: Pozitiv / Neutral / Negativ / Stereotipizuar

A keni vënë re ndonjë stereotip?
.....

Cilat zëra munguan ose u përjashtuan?
.....

Seksioni 3: Pyetje Reflektuese për Grupin
- A reflektoi ky artikull diversitetin në komunitetit tuaj?
- Si do të ndiheshit nëse ky lajm të ishte për grupin tuaj?
- Çfarë do ta përmirësonte drejtësinë ose përfshirjen e tij?

Detyrë Shtëpie (Opsionale)
- Sillni një artikull mediatik që tregon një përfaqësim pozitiv të një grupi të margjinalizuar.
- Shkruaj një postim që reflekton përvojën tënde personale.

8. Mos më mashtro: Mbijetesa në iluzionin e AI

Aftësitë dhe konceptet e synuara	• Edukimi mbi videot të krijuara me Inteligjencë Artificiale • Gjykim Kritik • Verifikimi digjital • Përdorimi Etik i Medias, Ndërgjegjësimi mbi Ndjeshmërinë dhe Ndikimin
Objektivat	• Të rrisë ndërgjegjësimin tek punonjësit rinorë dhe të rinjtë mbi rreziqet në rritje të dezinformatave të gjeneruara nga AI • Të edukojë pjesëmarrësit mbi përdorimin etik të medias dhe rreziqet e manipulimit përmes AI • Të pajisë të rinjtë me mjete praktike për të identifikuar dhe reaguar ndaj deepfake* (videoe fallco të njerëzve) • Të nxisë përgjegjësinë digjitale kur përdoret dhe shpërndahet përmbajtje mediatike • Të eksplorojë ndikimet emocionale dhe shoqërore të lajmeve të rreme, duke përdorur shembuj nga jeta reale
Materialet e nevojshme	Projektor dhe altoparlantë, laptop me internet, smartphone/tablet (opsionale, Flipchart ose tavolinë e bardhë me markerë, Shembuj video të deepfake-ve të shkarkuar paraprakisht, Qasje në mjete: Fact Check Tools (google.com), Deepware Scanner, Snopes, Fletë me kuize dhe lapsa, Printime të rasteve studimore (shembuj realë të dëmimeve nga deepfake)
Mjetet, burimet	Fletë punë 1: Listë me pika “Si të njohësh një Deepfake[1] ” Fletë punë 2: Referenca e shpejtë e mjeteve Fletë punë 3: Udhëzime për shpërndarje të përgjegjshme
Koha	85 minuta
Numri i pjesëmarrësve	10-35 individë, mosha 18+
Fletëpune	FSi të dalloni një listë kontrolli Deepfake, Referencë e shpejtë e mjetit, Nxitje për ndarje të përgjegjshme, Kuiz për thyerjen e akullit - A i njihni Deepfakes?, Skenarë të lojës me role - "Çfarë do të bënit?"

[1]Deepfake është një formë e avancuar e manipulimit digjital, ku inteligjenca artificiale përdoret për të krijuar ose ndryshuar video, audio apo imazhe në mënyrë që të duken reale, edhe pse janë të rreme.

Përshkrimi

Hapi 1: Thyerje akulli – Kuizi hyrës (10 minuta)
Trajneri e nis sesionin me një kuiz të shkurtër interaktiv (Fletë punë 4) për të vlerësuar njohuritë fillestare të pjesëmarrësve rreth videove të gjeneruara nga AI dhe dezinformimit.

Këshilla për Trajnerin: Ky aktivitet mund të realizohet edhe përmes një platforme online për kuize, si *Kahoot* apo *Mentimeter*, për ta bërë më dinamik dhe më konkurrues.

Pjesëmarrësit e plotësojnë kuizin individualisht. Më pas, trajneri rishikon shkurtimisht çdo pyetje me grupin për rreth 5 minuta, duke nxitur diskutim mbi përgjigjet befasuese ose keqkuptimet e mundshme. Qëllimi është të aktivizohet të menduarit kritik dhe kureshtja, ndërsa matet niveli i ndërgjegjësimit të pjesëmarrësve për deepfake-t dhe përmbajtjet e manipuluara.

Hapi 2: Krahasimi i videove "Real" vs. "Fake" (15 minuta)
Trajneri u shfaq pjesëmarrësve 3–4 video të shkurtra (disa reale dhe disa të gjeneruara nga AI).

- Pas çdo videoje, pjesëmarrësit votojnë nëse është "E vërtetë" apo "False".
- Trajneri jep përgjigjen e saktë dhe shpjegon teknikën e manipulimit të përdorur.
- Diskutim i shkurtër i hapur mbi atë që ngriti dyshime ose çfarë u duk bindëse në video.

Hapi 3: Diskutim në grup mbi etikën dhe ndikimin shoqëror (15 minuta)
Trajneri udhëheq një diskutim duke i orientuar pjesëmarrësit me pyetjet:

- *Çfarë ndodh kur njerëzit besojnë video të rreme të figurave publike?*
- *Si ndikojnë deepfake-t te besimi ndaj gazetarisë dhe institucioneve?*
- *Pse njerëzit shpërndajnë media me përmbajtje të rreme?*
- *Pjesëmarrësit reflektojnë mbi pasojat qytetare dhe ndikimin psikologjik.*

Grupi 1: Deepware Scanner (Skaner për zbulimin e deepfake-ve)

- *Analizoni një video deepfake të dhënë si shembull*
- *Identifikoni shenjat e manipulimit*
- *Nxirrni përfundime: A është e besueshme videoja?*

Grupi 2: Mjetet për verifikimin e fakteve (Fact Check Tools) (google.com)

- *Gjeni artikuj mbi verifikimin e fakteve nga organizata të verifikuara dhe të besueshme të verifikimit të fakteve*
- *Përdoreni duke kërkuar për fjalë kyçe, një citim ose edhe emrin e një personi*
- *Diskutoni mospërputhjet e gjetura*

Grupi 3: Snopes.com

- Analizoni një video virale
- Përdor verifikimin e fakteve për të kontrolluar besueshmërinë
- Diskuton se si është përhapur historia

Çdo grup zgjedh një përfaqësues që përmbledh gjetjet.

Hapi 5: Reflektim & Hartimi i Kartës Rinore të Mediave (10 minuta)
Trajneri fton çdo pjesëmarrës të reflektojë dhe të shkruajë një premtim personal në një fletë ngjitëse (p.sh., "Do ta verifikoj informacionin para se ta ndaj").

Premtimet vendosen në një flipchart ose në mur, duke formuar një "Kartë Rinore për një Media të Vërtetë". Disa pjesëmarrës mund të ndajnë me zë të lartë angazhimet e tyre. Ky reflektim ndihmon në forcimin e vlerave para kalimit te loja me role.

Hapi 6: Loja me role – Zbatimi i Premtimeve Tona (5 minuta)
Trajneri shpërndan 2 skenarë të shkurtër (Fletë punë 5) që lidhen me dezinformimin e krijuar nga AI. Në grupe të vogla, pjesëmarrësit zgjedhin ose u caktohet një skenar.

Secili grup realizon një interpretim të shkurtër dhe etik, bazuar në premtimet që e mëparshme. Performancat janë të shkurtra (1 minutë për grup), të ndjekura nga një përmbledhje e shkurtër 1–2 minutëshe.

Pyetje reflektuese

- Çfarë ju surprizoi më shumë gjatë këtij aktiviteti?
- A ishit në gjendje t'i identifikonit lehtësisht videot e rreme? Pse po, ose pse jo?
- Çfarë rreziqesh shoqërore paraqesin videot deepfake?
- Cilat mjete ishin më të dobishme për ju?
- Çfarë veprimi do të ndërmerrni për të qenë një konsumator më i përgjegjshëm i medias?

Burimi: Zhvilluar nga People in Focus në kuadër të projektit SHINE.

Fletëpune

Fletë pune 1: Si të Zbuloni një Deepfake

Lista me pika për analizën e një videoje:

- Hapje-mbyllje e syve jo natyrale ose tipare të fytyrës të turbullta?
- Ndriçim/hije të pasinkronizuara?
- Sinkronizim i zërit që nuk përputhet me lëvizjen e buzëve?
- Ton zëri robotik ose ndërprerje (glitches)?
- Sfond statik ose i papërputhshëm?
- A është e mundur të përdoret kërkimi i kundërt i imazheve (reverse image search)?
- A janë përdorur mjete analizuese?

Fletë pune 2: Përmbledhje e Shpejtë e Mjeteve

- Deepware.ai – Skanon videot e krijuara nga AI
- Fact Check Tools (google.com) – Kupton dhe gjurmon përmbajtjen deepfake
- Snopes.com – Verifikon përmbajtjen virale

Fletë pune: Pyetje për Shpërndarje të Përgjegjshme

Para se të ndani një video, pyesni veten:

- Kush e ka krijuar këtë?
- Cili është qëllimi i saj?
- A mund të dëmtojë dikë?
- A e kam verifikuar?

Fletë pune 4) Kuizi Hyrës për Thyerje Akulli : A i njihni deepfake-et?

Udhëzime:

Rrethoni përgjigjen e saktë për secilën nga pyetjet e mëposhtme. Ju do t'i diskutoni përgjigjet me grupin pas kuizit.

1. **Çfarë është një video deepfake?**

a) Një video e modifikuar me efekte zanore
b) Një video e krijuar ose modifikuar duke përdorur inteligjencën artificiale
c) Një video e regjistruar me kamerë të fshehtë

2. **A mund të krijojë AI një video ku dikush duket sikur thotë diçka që nuk e ka thënë kurrë?**

a) Jo, kjo është e pamundur
b) Vetëm në filma
c) Po, duke përdorur teknologjinë deepfake

3. **Cila është një shenjë e zakonshme e një videoje të manipuluar?**
a) Një ambient i errët
b) Lëvizje të çuditshme të fytyrës ose probleme me përshtatjen e buzëve dhe zërit
c) Tekst në ekran

4. **A e keni verifikuar ndonjëherë një video para se ta ndani?**
a) Po
b) Jo
c) Nuk jam i/e sigurt

5. **Si ndiheni për idenë e videove të krijuara nga AI?**
a) Kureshtar/e
b) I/e shqetësuar ose i/e pasigurt
c) Nuk kam menduar kurrë për këtë

Fletë pune 5: Skenarë për Lojë me Role – "Çfarë do të bëje ti?"

Qëllimi: Në grupe të vogla, pjesëmarrësit do të lexojnë një nga skenarët më poshtë dhe do të diskutojnë se si të reagojnë në mënyrë etike dhe të përgjegjshme. Më pas, përgatiten për një lojë me role 3-minutëshe për të demonstruar reagimin bazuar në angazhimin e tyre personal të mëparshëm.

Udhëzime:
1. Lexoni skenarin tuaj dhe përgjigjuni pyetjeve si grup.
2. Përgatitni një lojë me role të shkurtër (maksimumi 1 minutë) ku grupi juaj përgjigjet në mënyrë etike dhe të përgjegjshme ndaj situatës.
3. Caktoni dikë që të prezantojë skenarin para se ta interpretoni.

Skenari A: Aktivisti i Rremë
Një video bëhet virale që tregon një aktivist të njohur të të rinjve duke bërë komente urrejtjeje ndaj një grupi tjetër etnik. Ajo përhapet shpejt në rrjetet sociale dhe shkakton zemërim të gjerë. Më vonë, ekspertët dixhitalë konfirmojnë se videoja është një deepfake, por shumë njerëz vazhdojnë ta besojnë si të vërtetë.

Diskutoni:
- Si duhet të reagojë aktivisti?
- Çfarë mund të bëni ju si përdorues/e i/e përgjegjshëm i medias?
- Çfarë është e drejtë të bëhet nga ana etike kur të tjerët rreth jush vazhdojnë të ndajnë videon?

Skenari B: Shoku/ja i klasës në vështirësi

Në grupin tuaj online të bisedës, dikush ndan një video që duket se tregon një shok/shoq të klasës duke mashtruar gjatë një testi. Njerëzit qeshin dhe e shpërndajnë. Shoku/shoqja juaj është i/e shqetësuar dhe insiston se videoja është e rreme. Ju dyshoni se mund të jetë krijuar nga AI.

Diskutoni:

- Si do të reagonit në momentin e parë?
- Çfarë mund të bëni për të mbështetur shokun/shoqen tuaj?
- Si e verifikoni vërtetësinë e videos përpara se të arrini një gjykim?

9. Shmangia e jehonës: Dalja nga flluskat digjitale

Aftësitë dhe konceptet e synuara	• Edukim Mediatik • Ndërgjegjësim mbi Algoritmet • Mendim Kritik • Qytetari Digjitale
Objektivat	• Të kuptojmë ndikimin e algoritmeve dhe "echo chambers" në formësimin e perceptimeve dhe forcimin e paragjykimeve. • Të promovojnë diversitetin mediatik dhe reflektimin kritik mbi zakonet personale digjitale. • Të fuqizojnë të rinjtë që të bëhen kontribues aktivë dhe etikë në hapësirën publike digjitale.
Materialet e nevojshme	Projektor ose Tabelë Smart (për video të shkurtra dhe mjete simulimi), Laptop/Tablet me internet, markerë, sticky notes, flip chart. Artikuj lajmesh (digjital ose të printuar) nga media të ndryshme (bindje të majta/qendër/djathta) Simulator i feed-it të përmbajtjes me AI (opsionale, p.sh. TheirTube), Bokse ose kufje (opsionale)
Mjetet,burimet	Fletë Reflektimi mbi "Echo Chamber" Përmbledhje e Planit të Shpëtimit
Koha	90 minuta
Numri i pjesëmarrësve	8-20 individë, mosha 18+
Fletëpune	Fletë Reflektimi mbi "Echo Chamber" Përmbledhje e Planit të Shpëtimit

Përshkrimi

Hapi 1: Kuic Hyrës për Thyerje Akulli & Prezantimi i "Echo Chambers"* (10 minuta)

Trajneri zhvillon një sondazh ose kuiz live (p.sh. përmes Kahoot ose Mentimeter) me pyetje si:

- *Cilat platforma të rrjeteve sociale përdorni më shpesh?*
- *A keni ndarë ndonjëherë diçka që më vonë rezultoi të ishte e pavërtetë?*
- *Sa të sigurt jeni në identifikimin e lajmeve të rreme?*

Më pas, prezanton konceptet kryesore: “echo chambers”, “filter bubbles*” dhe dezinformimi.

Trajneri duhet të përdorë 1–2 shembuj konkretë (p.sh., një video TikTok ose manipulim i titullit) dhe të trajtojë me kujdes opinionet e ndjeshme. Fletë pune 1 mund t’u jepet pjesëmarrësve për reflektim personal.

Hapi 2: Krahasimi i Lajmeve të Rreme (25 minuta)
Trajneri ndan pjesëmarrësit në grupe të vogla. Secili grup merr 2 artikuj lajmesh kontradiktorë mbi të njëjtin temë (një neutral/faktik dhe një mashtrues).

Pjesëmarrësit duhet të analizojnë:

- *A është ky artikull faktik apo mashtrues? Pse?*
- *A përdoren emocionet për manipulim?*
- *A ekzagjerojnë ose deformojnë titujt/imitimet mesazhin?*
- *Si do të forconte kjo besimet paraprake të dikujt?*

Trajneri udhëheq një raportim të shkurtër dhe thekson se si “echo chambers[2]” lejojnë përhapjen e tillë të përmbajtjes pa sfiduar gjykimin.

Hapi 3: Hartëzimi i Pasqyrës Mediatike (20 minuta)
Secili pjesëmarrës krijon “hartën e saj personale të flluskës mediatike” duke listuar:

- Burimet e lajmeve ose influencuesit e preferuar
- Platformat që përdorin
- Llojet e përmbajtjes që tërheqin vëmendjen (faktike, emocionale, madhështore)

Më pas, bashkohen në çift ose grupe (i njëjti grup si në hapin 2) për të krahasuar modelet:

- *A janë burimet e tyre të larmishme?*
- *A ndjekin zëra që sfidojnë pikëpamjet e tyre?*
- *Çfarë përmbajtjeje shmangin ose nuk ndjekin më?*

Opsionale: Përfytyrimi i grumbujve ideologjik në një flipchart të përbashkët.

Gjatë aktivitetit të krahasimit mediatik, pjesëmarrësit mund të zgjedhin një ngjarje aktuale (p.sh., migrim, protesta, ndryshime klimatike) dhe të krahasojnë se si trajtohet nga 3 media të ndryshme.

[2] *Echo Chamber është një mjedis ku një person* përballet *vetëm informacione ose opinione që pasqyrojnë dhe përforcojnë po ato opinione dhe mendime të vetat.*

Për secilën media, pjesëmarrësit diskutojnë dhe shkruajnë:

- Emri i mediave
- Tonin e përdorur: Neutral / Emocional
- Paragjykimi: Kush paraqitet si "i drejtë" ose "i gabuar"?
- Imazhet ose titujt e përdorur
- Çfarë është lënë jashtë ose injoruar?

Pyetje për diskutim në grup: Si ndikojnë mediat e ndryshme në mënyrën se si e kuptojmë të njëjtën ngjarje?

Hapi 4: Diskutim i Udhëhequr & Planifikimi Strategjik në Grup (20 minuta)
Trajneri udhëheq një diskutim:

- Si lulëzon dezinformimi në mjedise të përçara?
- Çfarë rreziku paraqet përmbajtja emocionuese por e rreme?
- A po bëjnë platformat mjaftueshëm për të parandaluar lajmet e rreme?
- Çfarë mund të bëni ju për të parandaluar përhapjen e saj?

Më pas, kërkohet nga secili grup (të njëjtat grupe si në hapat 2 dhe 3) të mendojë 2–3 strategji për "thyerjen e flluskës" dhe për t'i dhënë larmishmëri përmbajtjes.

Hapi 5: Reflektim Personal & Plani i Shpëtimit (15 minuta)
Shpërndahen Fletëpune2/ Handout 2: Përmbledhja e Planit të Shpëtimit.

Secili pjesëmarrës reflekton mbi:

- Një narrativë të rreme që ka parë së fundmi
- Tre veprime që premton të ndërmarrë për të pasur më shumë diversitet mbi mediat që ndjek
- Një burim ose zë të ri që planifikon të ndjekë

Pjesëmarrësit mund të ndajnë premtimet e tyre vullnetarisht në një rreth ose t'i postojnë në një "Mur i Premtimeve Mediatike".

Pyetjet reflektuese

- Si u ndjetë kur krahasuat perspektiva të ndryshme mediatike?
- A vërejtët ndonjë paragjykim ose manipulim emocional?
- Çfarë modele zbuluat në flluskën tuaj mediatike?
- A besoni se zakonet tuaja digjitale kufizojnë pikëpamjen tuaj për botën?
- Si mund të promovojnë të rinjtë një dialog të respektueshëm dhe të informuar?
- Cilin veprim do të angazhoheni të ndërmerrni pas kësaj seance?

Burimi: Hartuar nga People in Focus në kuadër të projektit SHINE.

Fletëpune

Fletë Reflektimi për Flluskën Mediatike

- Cilat janë 3 burimet tuaja kryesore të lajmeve dhe informacionit?
  _____
  _____
  _____
- Sa shpesh angazhoheni me përmbajtje që sfidon pikëpamjet tuaja?
  ☐ Shumë shpesh ☐ Ndonjëherë ☐ Rrallë ☐ Kurrë
- A ndiqni llogari ose faqe me pikëpamje politike ose shoqërore të ndryshme?
  ☐ Po ☐ Jo ☐ Nuk jam i sigurt
- A keni ndjekur ose bërë bllok dikë ndonjëherë për shkak të opinionit të tyre?
  ☐ Po ☐ Jo
- Nëse po, pse? _____

Përmbledhja e Planit të Shpëtimit – Dalja nga Flluska

- Listoni tre veprime që do të ndërmerrni për të diversifikuar konsumimin tuaj mediatik dhe për të reduktuar efektet e flluskave:
  a. _____
  b. _____
  c. _____

Opsionale:
Emërtoni një burim të ri mediatik ose një zë që planifikoni të eksploroni:

_____

10. Zbërthe & Shkatërro : Të përballemi me gjuhën e urrejtjes së bashku

Aftësi dhe koncepte të synuara	• Ndërgjegjësimi mbi format, kanalet dhe ndikimet e gjuhës së urrejtjes (online dhe jashtë internetit) • Parimet e të drejtave të njeriut, liria e shprehjes dhe përgjegjësia qytetare • Zgjidhja bashkëpunuese e problemeve dhe të menduarit kritik në grup • Aftësitë e leximit të medias: interpretimi i mesazheve, zbulimi i paragjykimeve, manipulimi emocional dhe stereotipet • Kreativiteti dhe angazhimi qytetar • Forcimi i empatisë dhe udhëheqjes rinore
Objektivat	• Të ndihmojë të rinjtë të identifikojnë dhe analizojnë kritikisht format e ndryshme të gjuhës së urrejtjes • Të nxisë kuptimin e pasojave ligjore, sociale dhe emocionale të gjuhës së urrejtjes • Të zhvillojë kapacitetin e të rinjve për të punuar bashkërisht në interpretimin, vlerësimin dhe përgjigjen ndaj shembujve realë • Të fuqizojë të rinjtë për të krijuar alternativat pozitive bazuar në të drejta dhe mesazhe veprimi peer-to-peer • Të promovojë solidaritetin, dëgjimin aktiv dhe dialogun përfshirës brenda grupeve të bashkëmoshatarëve
Materialet e nevojshme	Fletë A3 ose flipchart, markera me ngjyra, sticky notes Akses në internet, telefonë/tableta/laptopë për kërkim. Projektor (opsional) për të shfaqur mesazhet kundër urrejtjes të krijuara nga të rinjtë
Mjetet,burimet	Karta të mëdha të printuara “Shembuj Skenash” (shembuj realistë, anonimë nga rrjetet sociale, shkolla, hapësira publike) Fletë reflektimi dhe veprimi për çdo grup
Koha	90 minuta
Numri i pjesëmarrësve	20-30 individë, mosha 18+
Fletëpune	Udhëzues për Gjuhën e Urrejtjes Kartat e skenarëve

Përshkrimi

Hyrja (10 minuta)
Trajneri mirëpret pjesëmarrësit, krijon së bashku rregulla bazë për respekt dhe siguri, dhe prezanton temën duke shpjeguar se gjuha e urrejtjes nuk është gjithmonë e dukshme. Hyrja në aktivitet mbështetet nga adaptimi i gjuhës, ofrimi i mbështetjeve vizuale/shkruara, paralajmërimet për përmbajtje dhe mundësia për të zgjedhur mos-pjesëmarrjen.

Faza e Zbërthimit (25 minuta)
Pjesëmarrësit ndahen në grupe të vogla dhe marrin karta me skenarë me shembuj fiktivë por një gjuhë urrejtje reale online dhe offline. Detyra e tyre është të interpretojnë mesazhet duke identifikuar: objektivin, qëllimin dhe ndikimin; të vlerësojnë nëse ato përbëjnë gjuhë urrejtjeje, fjalë ofenduese apo liri shprehjeje; dhe të kontrollojnë për stereotipe ose dezinformim. Përgjigjet regjistrohen në fletë flipchart.

Ecje nëpër Galeri & Komente(15 minuta)
Grupet shfaqin analizën e tyre në një gjatë ecjes në galeri ku pjesëmarrësit lexojnë, komentojnë ose reagojnë me stickera. Trajneri thekson dallimet në interpretim dhe fton pjesëmarrësit të ndajnë komente të shkurtra.

Përgjigja Kreative Kundër-Gjuhës së Urrejtjes (20 minuta)
Çdo grup zgjedh një shembull dhe mendon për një përgjigje kreative kundër-gjuhës së urrejtjes (p.sh., meme, slogan, poster, skenar videoje ose titull) që përqendrohet te solidariteti dhe empatia.

Prezantimet e Grupeve & Diskutimi (10 minuta)
Grupet prezantojnë ose shfaqin produktet e tyre, ndjekur nga një diskutim mbi çfarë i habiti, çfarë synojnë të ndryshojnë mesazhet e tyre dhe çfarë ndikimi parashikojnë në komunitetet e tyre.

Reflektim & Plani i Veprimit (10 minuta)
Sesioni përfundon me një reflektim mbi emocionet, mosmarrëveshjet dhe aftësitë e transferueshme për hapësira digjitale dhe sociale që operojnë me respekt. Si zgjerim opsional, grupet mund të ndajnë përgjigjet e tyre kundër-gjuhës së urrejtjes përtej sesionit (p.sh., në rrjetet sociale me hashtag të projektit ose në shkolla/klube rinore) për të lidhur mësimin me ndryshime reale.

Pyetje reflektuese

- Çfarë e bën të vështirë përcaktimin e gjuhës së urrejtjes në jetën reale?
- Si e menaxhoi grupi juaj mosmarrëveshjet mbi mesazhet?
- Çfarë emocionesh u shfaqën gjatë analizës së përmbajtjes reale?
- Si mund të përgjigjemi ndaj gjuhës së urrejtjes pa heshtur të tjerët?
- Çfarë roli mund të luajmë në krijimin e hapësirave digjitale ku ka respekt?

Burimi: Zhvilluar nga EAAD në kuadër të projektit SHINE.

Fletëpune

Udhëzuesi për Zbërthimin e Gjuhës së Urrejtjes

Përkufizime

GJUHA E URREJTJES

Gjuha e urrejtjes mbulon të gjitha format e shprehjes që përhapin, nxisin, promovojnë ose justifikojnë urrejtje racore, ksenofobi, antisemitizëm ose forma të tjera të urrejtjes bazuar në intolerancë, përfshirë intolerancën e shprehur përmes nacionalizmit agresiv dhe etnocentrizmit, diskriminimit dhe armiqësisë ndaj minoriteteve, migrantëve dhe personave me origjinë të huaj. Këshilli i Europës (Rekomandimi i Komitetit të Ministrave R(97)20).

GJUHA OFENDUESE

Gjuha ofenduese i referohet shprehjeve që mund të ofendojnë, provokojnë ose shqetësojnë individë ose grupe, shpesh për shkak të opinionave të forta, satirës ose pikëpamjeve kontroverse. Megjithëse një gjuhë e tillë mund të jetë e dëmshme nga ana shoqërore ose përçarëse, ajo nuk kalon pragun ligjor të nxitjes së urrejtjes, diskriminimit ose dhunës dhe zakonisht mbrohet nga liria e shprehjes. Përputhet me parimet kyçe të KEDNJ-së dhe kuadrit të OKB-së.

GJUHA E MBROJTUR

Gjuha e mbrojtur është një shprehje që mbrohet ligjërisht nën ligjet ndërkombëtare dhe kombëtare që garantojnë lirinë e shprehjes, përfshirë opinionet ose idetë që mund të jenë kritike, jopopullore ose ofenduese. Ajo mbetet e mbrojtur sa kohë që nuk nxit dhunë, urrejtje ose diskriminim, dhe nuk shkel të drejtat dhe sigurinë e të tjerëve.

NXITJE

Nxitja për dhunë i referohet çdo forme shprehjeje, e folur, e shkruar, vizuale ose digjitale, që aktivisht inkurajon, promovon ose shtyn të tjerët të kryejnë akte dhune, urrejtjeje ose diskriminimi ndaj individëve ose grupeve bazuar në tipare identiteti (siç janë raca, feja, gjinia, orientimi seksual ose kombësia). Ajo kalon pragun ligjor të gjuhës së mbrojtur dhe mund të përbëjë një vepër penale sipas ligjit ndërkombëtar dhe kombëtar.

GJUHA E KUNDËRSHTIMIT (COUNTER-SPEECH)

Gjuha e kundërshtimit është një përgjigje jo e dhunshme dhe e bazuar tek e drejta ndaj gjuhës së urrejtjes, që përdor fjalë, imazhe, tregime ose fakte për të sfiduar idetë urryese, për të mbrojtur komunitetet e piketuara dhe për të promovuar vlera pozitive si respekti, empatia dhe përfshirja. Ajo nuk synon të censurojë, por të kundërpërgjigjet me vërtetësi, kreativitet dhe solidaritet duke treguar se urrejtjes mund t'i përgjigjemi me humanizëm.

Deshifruesi i Gjuhës së Urrejtjes – Mjeti i Analizës në 4 Hapa

Përdorni këto katër lente për të udhëhequr punën tuaj në grup:

1. **SYNIMI**

- Kush është personi ose grupi që po përmendet ose sulmohet?
- A është individ apo grup?
- A është grup i margjinalizuar ose i mbrojtur?

2. **QËLLIMI**

- A po përpiqet mesazhi të provokojë, përjashtojë ose dëmtojë?
- A është për të qeshur, për qëllime politike, për të befasuar, apo urrejtjeje?
- A mund të interpretohet ndryshe nga njerëz të ndryshëm?

3. **IMPAKTI**

- Si mund të ndikojë ky mesazh tek dikush që e sheh?
- A rithekson stereotipa të dëmshme ose sjell frikë?
- A mund të çojë në dëm ose diskriminim në jetën reale

4. **KONTEKSTI**

- Kush e tha dhe ku? (Anonim? Influencer? Shkollë? Publik?)
- A ka ky person pushtet mbi grupin e piketuar?
- Cili është konteksti shoqëror ose politik i mesazhit?

Material ndihmës: Kartat e skenarëve

"Ju Njerëz Nuk Mësoni Kurrë"

"Ju njerëz nuk mësoni kurrë si të ndiqni rregullat. E themi ne pse po shkatërrohet vendi.."

Konteksti: Koment në Facebook nën një lajm për një protestë të organizuar nga një grup për të drejtat e refugjatëve.

Koment TikTok – "Vetëm Po Qeshim"

"Qetësohu, është vetëm një shaka. Nëse nuk e pranon dot shakanë, ndoshta nuk je për internet"

Konteksti: Përgjigje ndaj një përdoruesi që kritikoi një meme transfobike në komentet.

Koment YouTube për Aktivistin me Aftësi të Kufizuara

"Pse duhet t'i trajtojmë si heronj vetëm për faktin që ekzistojnë?"

Konteksti: Koment nën një TED Talk nga një folës me aftësi fizike të kufizuara.

Koment Seksioni Lajmesh

"Nëse nuk ju pëlqejnë traditat tona, kthehuni në vendin tuaj."

Konteksti: Koment nën një artikull lokal mbi akomodime fetare në shkollat publike.

Koment YouTube

"Personat me probleme të shëndetit mendor nuk duhet të lejohen të mësojnë. Ata janë të paqëndrueshëm."

Konteksti: Koment mbi një video TED Talk të një mësuesi me ankth. Komentuesi identifikohet si prind.

Tweet nga një Komik

"Unë identifikohem si miliarder — ku janë paratë e mia?"

Konteksti: Figurë publike që tall politikat e identitetit. Disa qeshin; disa e konsiderojnë transfobike dhe përbuzëse.

Koment në Reagim në Video në YouTube

"Gratë sot qajnë për gjithçka. Të qenit burrë është më e vështirë, askush nuk na jep pushim."

Konteksti: Koment nën një video për gratë që përballen me ngacmime në punë.

Citat nga Diskutimi në Shkollë

"Unë nuk jam racist — thjesht mendoj se njerëzit duhet të qëndrojnë në vendet e tyre. Kjo nuk është urrejtje, është logjikë e zakonshme."

Konteksti: Thënë gjatë një diskutimi në grup mbi politikat e migracionit..

Thread Reddit për Banesat

"Qesharake se si lagjja filloi të shkatërrohej menjëherë pasi disa njerëz u zhvendosën aty."

Konteksti: Koment në një thread Reddit mbi rritjen e kriminalitetit dhe ankesat për zhurmë në një zonë urbane.

Diversiteti, paqja dhe zhvillimi i qëndrueshëm

Ky seksion i udhëzuesit të trajnimit është krijuar posaçërisht për të mbështetur punonjësit rinorë dhe edukuesit në udhëheqjen e të rinjve drejt një kuptimi më të thellë dhe angazhimi aktiv me parimet e diversitetit, paqes dhe zhvillimit të qëndrueshëm. Ai ofron mjete praktike, aktivitete dhe burime të fokusuara në përqafimin e diversitetit shoqëror dhe kulturor, promovimin e një kulture paqeje dhe jo-dhune, nxitjen e mënyrave të qëndrueshme të jetesës dhe zhvillimin e një ndjenje të fortë përgjegjësie ndaj mjedisit. Duke integruar këto tema thelbësore në edukimin dhe zhvillimin e të rinjve, ky seksion synon të pajisë trajnerët me mjetet për të frymëzuar mendimin kritik, empatinë dhe veprimin e përgjegjshëm tek brezi i ardhshëm i qytetarëve globalë. Vëmendja kryesore i kushtohet zhvillimit të aftësive për të marrë pjesë në debate, për të zbuluar dhe komunikuar argumente, si dhe për të mbrojtur qëndrimin e vet. Në këtë pjesë, fokusi është te zhvillimi i aftësive bazë të komunikimit dhe përdorimi i tyre për të ndërtuar një komunitet rreth çështjeve specifike shoqërore dhe etike.

11. Kapërcimi i hendekut: të rinjtë dhe komuniteti në dialog

Aftësitë dhe konceptet e synuara	• Mendim kritik • Empati dhe ndërgjegjësim ndërkulturor • Zgjidhja e konflikteve dhe ndërtimi i paqes • Komunikim dhe punë në ekip • Kuptimi i përfshirjes shoqërore dhe pjesëmarrjes në proceset demokratike
Objectivat	• Për të inkurajuar të rinjtë dhe vendimmarrësit lokalë të reflektojnë së bashku mbi nevojat dhe aspiratat e komunitetit • Krijimi i hapësirës për dialog të hapur midis grupeve të ndryshme shoqërore • Forcimi i mirëkuptimit reciprok dhe vendimmarrjes bashkëpunuese • Promovimi i përfshirjes dhe përfaqësimit në dialogun publik • Mbështetja e zbatimit praktik të vlerave si respekti për diversitetin dhe barazinë
Materialet e nevojshme	Flipchart-e ose fletë të mëdha letre, shënues, lapsa, sticky notes Mjetet vizuale të bashkëpunimit (opsionale: Canva, Miro) Projektor ose tavolinë e bardhë (nëse është e disponueshme)
Mjetet, burimet	Fletë pune e printuar: Vizioni në Veprim
Koha	120 minuta
Numri i pjesëmarrësve	20-30 individë
Fletëpune	Vizioni në Veprim

Përshkrimi

"“Rinia dhe Komuniteti në Dialog” është një aktivitet simulimi bazuar në dialog, ku të rinjtë, të paraqitur si autoritete lokale, eksplorojnë së bashku vizione për një të ardhme më gjithëpërfshirëse. Pjesëmarrësit krijojnë zgjidhje përmes tregimit të historive, ndarjes së perspektivave dhe mendimit vizual.

Hapi 1: Prezantimi (10 minuta)
Trajneri shpjegon qëllimin e seancës dhe vlerat kryesore (pjesëmarrja, diversiteti, përfshirja).

Thyerje e akullit e shpejtë: "Dy të Vërteta dhe Një E Ardhme" – secili pjesëmarrës ndan dy fakte për komunitetin e tij dhe një shpresë për të ardhmen.

Hapi 2: Prezantimi i Realiteteve Aktualë (40 minuta)
Trajneri ndan pjesëmarrësit në dy grupe: të rinj dhe udhëheqës komuniteti.

Çdo grup identifikon dhe diskuton:
- Sfida kryesore që përballet komuniteti
- Çfarë do të thotë përfshirja në jetën e përditshme
- Çfarë mungon në aspektin e pjesëmarrjes ose përfaqësimit

Çdo grup paraqet pikat kryesore në mënyrë të shkurtër (5 minuta për grup). Trajneri krijon një flipchart të përbashkët.

Hapi 3: Vizione për të Ardhmen (40 minuta)
Formohen grupe të vogla të përziera (3–5 persona, duke kombinuar të dyja profilet).

Çdo grup kërkohet të imagjinojë:
- Si do të dukej një komunitet ideal dhe gjithëpërfshirës?
- Çfarë do të bënte që të gjithë të ndiheshin të sigurt, të dëgjuar dhe të përfshirë?

Duke përdorur materiale vizatime ose mjete online, pjesëmarrësit duhet të krijojnë vizionin e tyre për të ardhmen (p.sh., një diagram, pemë simbolike ose mini-poster).

Hapi 4: Krijimi i Zgjidhjeve së Bashku (30 minuta)
Ende në grupe të përziera, pjesëmarrësit identifikojnë:
- Një veprim të vogël dhe një veprim të guximshëm që mund të çojnë drejt vizionit të tyre të ardhshëm
- Kush duhet të përfshihet në këtë ndryshim?
- Si të sigurohet që askush të mos mbetet jashtë?

Grupet paraqesin veprimet e tyre si një "TED Talk Komuniteti".

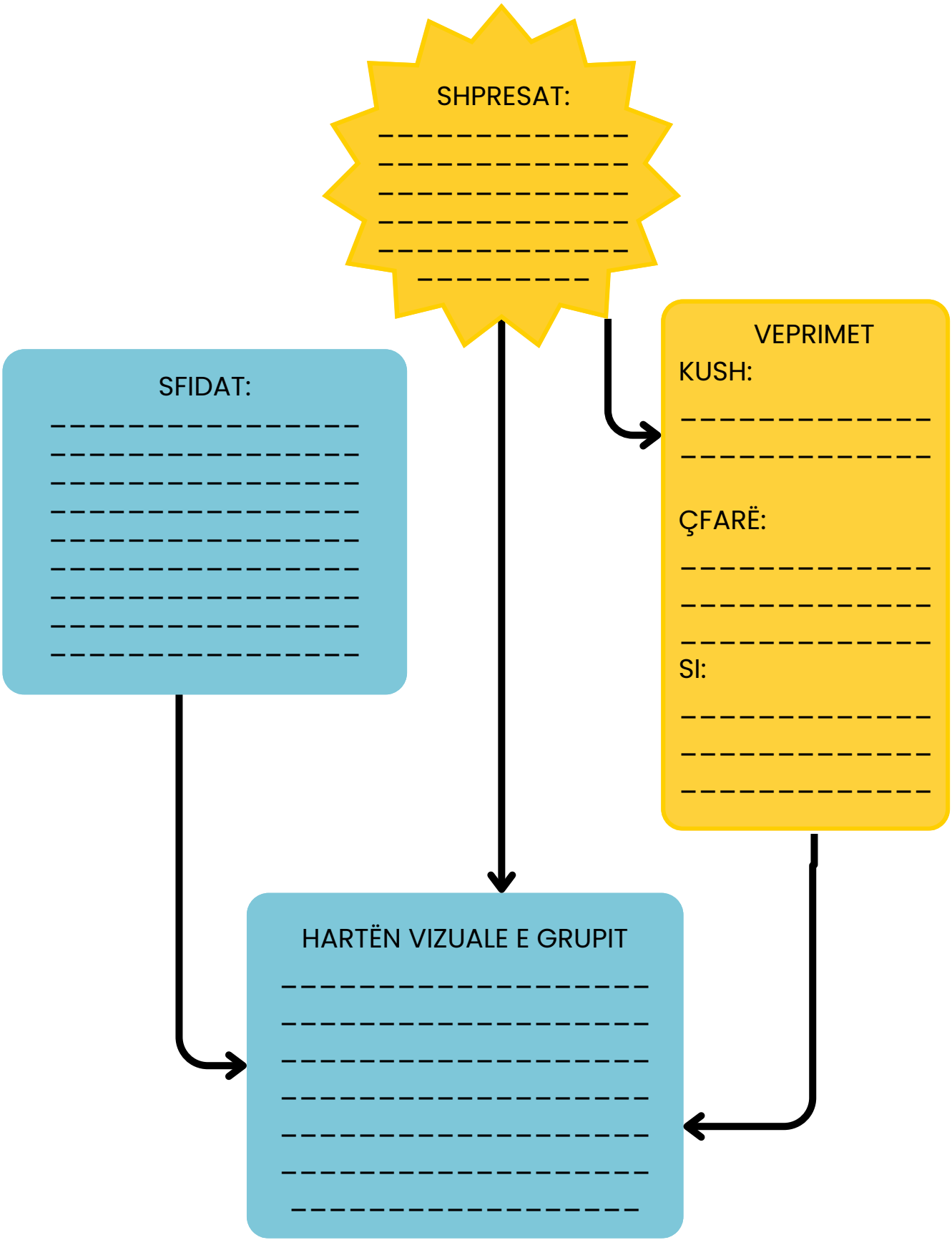
Pyetje reflektuese

- Çfarë ju habiti gjatë diskutimeve të sotme?
- A dëgjuat perspektiva që nuk i kishit konsideruar më parë?
- Çfarë roli mund të luajnë të rinjtë në formësimin e komuniteteve më gjithëpërfshirëse?
- Si mund të qëndrojnë përgjegjës liderët lokalë ndaj vizioneve që ndatë?
- Cili është një veprim që mund të premtoni që do të bëni pas kësaj seance?

Burimi: Zhvilluar nga NH në kuadër të projektit SHINE.

Fletëpune

"NGA VIZIONI NË VEPRIM"



12. Mision i pamundur: ZËRAT NË RRETH

Aftesitë dhe konceptet e synuara	• Dëgjim aktiv • Empati dhe reflektim • Respekt për perspektiva të ndryshme • Bashkëpunim • Komunikim gjithëpërfshirës • Kohezion grupi dhe ndërtim besimi
Objektivat	• Të inkurajojë shprehjen krijuese dhe bashkëpunimin spontan • Të nxisë besimin në grup, kohezionin dhe mbështetjen e ndërsjellë • Të zhvillojë dëgjimin aktiv dhe aftësinë për t'u përshtatur • Të prezantojë vlerat kryesore evropiane në një mënyrë të lehtë dhe angazhuese.
Materialet e nevojshme	Karrige të vendosura në rreth Hapësirë e qetë dhe e rehatshme Opsionale: flipchart ose sticky notes për marrëveshjet e grupit ose temat e tregimeve
Mjete, burime	Kartat e të Papriturave (shabllon) Një fletë reflektimi njëfaqëshe: "Çfarë mësova për veten dhe të tjerët gjatë rrethit të historisë?" Tema dhe sugjerime për fillimin e historisë për sesionet e ardhshme
Koha	60 minuta
Numri i pjesëmarrësve	Deri në 30 individë, mosha 16+
Fletëpune	Kartat e të Papriturave

Përshkrimi

Ky aktivitet synon që kreativiteti dhe kaosi të flasin vetë. Përmes tregimit, të rinjtë do të hyjnë në një skenar imagjinar, i cili nis në një vend shumë real dhe të njohur: mbërritja në një projekt apo shkëmbim, takimi me njerëz të rinj nga e gjithë Evropa, dhe përpjeka për t'i dhënë kuptim kësaj gjëje..

Por ja ku është kleçka: nuk do të jetë situatë reale për shumë gjatë.

Ndërsa ngjarja zhvillohet, situata të papritura do të ndodhin. Është argëtuese, e shpejtë dhe plotësisht e paparashikueshme. Por përtej humorit, pjesëmarrësit po mësojnë diçka më të thellë: si të dëgjojnë, të bashkëpunojnë, të qëndrojnë të hapur dhe të përqafojnë të papriturën kur punojnë në mënyrë ndërkulturore

Askush nuk ka pse të jetë "tregimtar" për t'u përfshirë — mjafton pak imagjinatë dhe humor.

Hapi 1 – Nxehja (10 minuta)
Trajneri e nis aktivitetin duke caktuar skenën:
"Ky është një sfidë rrëfimi. Së bashku do të krijojmë një aventurë qesharake, por në njëfarë mënyre të njohur. Ajo fillon me një situatë që mund ta njihni — mbërritja në një vend të ri për një projekt, takimi me një grup nga vende të ndryshme dhe pastaj... gjërat fillojnë të bëhen të çuditshme."

Pastaj trajnerii u drejton disa pyetje fillestare për të gjeneruar ide:

- "Cila është një gjë qesharake ose e papritur që të ka ndodhur gjatë një udhëtimi apo shkëmbimi?"
- "Cila është diçka që çdo projekt duket se e ka ose gjithmonë e harron? (p.sh. autobusë që vonohen, thyerje akulli me aktivitete të sikletshëm, mungesë Wi-Fi, pafundësi fletësh flipchart...)"

Vendosen disa rregulla bazë në mënyrë që grupi të ndjehet i sigurit dhe të ketë mbështetje:

- Ndërto mbi idetë e të tjerëve — "po, dhe..."
- Ji i sjellshëm dhe gjithëpërfshirës — të gjitha idetë janë të mirëpritura.
- Mund të jesh qesharak — e çuditshmja është pjesë e lojës.

Hapi 2 – Nisja e Tregimit (45 minuta)
Ftohet një pjesëmarrës për të filluar historinë me një fjali të thjeshtë dhe realiste diçka që duket si rreshti i parë i një eksperiencë tipike shkëmbimi apo trajnimi... që mund ose jo të shndërrohet në kaos.

Shembuj për të nisur fjalinë:
"Ne mbërritëm në qendrën e projektit, por askush tjetër nuk ishte aty..."
"Ishte dita e parë e trajnimit tonë, dhe grupi përbëhej nga 16 persona nga 12 vende."
"Ne menduam se ishte thjesht një natë kulturore normale..."

Secili person shton një fjali, duke vazhduar me radhë në drejtim të akrepave të orës.

Trajnueri prezanton Kartat e të Papriturave

Tani fillon pjesa më argëtuese. Ndërsa historia vazhdon,, trajnueri luan rolin e "gjeneratorit të kaosit," duke nxjerrë një kartë të Papriturash çdo disa rradhë ose kur grupit i duhet një nxitje për të qënë më krijues.

Çdo kartë me të papritura sjell një zhvillim të ri dhe të papritur që duhet përfshirë në tregim nga ai moment.

Shembuj për Kartat e të Papriturave :
"Ju kanë ngatërruar me delegatë zyrtarë në një samit Europian. Personat e sigurisë po ju kërkojnë."
"Një dhi me një bluzë Erasmus+ ka marrë situatën në dorë."
"Ju keni hipur në trenin e gabuar. Tani jeni duke shkuar drejt një vendi misterioz dhe askush nuk ka internet."
"Për të vazhduar përpara, ekipi juaj duhet të performojë një këngë nga të paktën tre shtete anëtare."
"Dogana nuk ju lejon të kaloni nëse nuk e shpjegoni projektin tuaj... përmes një kërcimi interpretues."

Këshillë për trajnerët: Mund të krijoni kartat tuaja, ose mund t'u kërkoni pjesëmarrësve të bëjnë disa para nisjes së tregimit. Sa më lozonjare dhe të papritura, aq më mirë.

Hapi 3 – Përfundimi i Aventurës (5 minuta)
Ndihmojeni grupin të mbyllë historinë. Kjo mund të ndodhë pasi secili të ketë folur të paktën një herë, ose kur tregimi arrin natyrshëm një përfundim të çuditshëm, por të kënaqshëm.

Mund ta udhëzoni këtë pjesë duke thënë diçka të tillë:
"Le të përpiqemi të gjejmë një pikë të mirë mbylljeje si përfundon gjithçka? A arrijnë në prezantimin final? A e shpëtojnë ditën?..."
Qëllimi këtu nuk është një tregim i përsosur por të përfundohet me buzëqeshje dhe me një ndjenjë arritjeje të përbashkët.

Pyetjet reflektuese

- Si u formësua tregimi? A ju surprizoi?
- Çfarë e ndihmoi funksionimin e tij — ose çfarë e vështirësoi?
- A ju kujtoi ndonjë përvojë reale?
- Çfarë na tregon ky lloj kreativiteti në grup për punën me njerëz nga prejardhje të ndryshme?

Burimi: Zhvilluar nga *Novi Horizont* në kuadër të projektit SHINE.

Fletëpune

Karta e të Papriturave

Mision i Pamundur: Kartat e të Papritura
E Papritur 1: Ju kanë ngatërruar për delegatë zyrtarë në një samit Europian. Personat e sigurisë po ju kërkojnë.
E Papritur 2: Një dhi me bluzë “Erasmus+” ka marrë kontrollin e situatës.
E Papriturt 3: Keni hipur në trenin e gabuar. Tani po shkoni drejt një vendi misterioz dhe askush nuk ka internet.
E Papritur 4: Për të vazhduar, grupi juaj duhet të performojë një këngë nga të paktën tre shtete anëtare.
E Papritur 5: Dogana nuk ju lejon të kaloni përderisa nuk e shpjegoni projektin tuaj… përmes kërcimit interpretues.
E Papritur 6: Alienët sapo kanë zbritur. Ata duan të bashkohen me projektin tuaj komunitar – çfarë roli do t’u jepni?
E Papritur 7: Zbuloni se buxheti juaj është zëvendësuar plotësisht me monedha çokollate.
E Papritur 8: Të gjithë papritur flasin vetëm me rimë, si do ta vazhdoni diskutimin?
E Papritur 9: Kanë ikur dritat. Tani ideja juaj duhet të funksionojë pa asnjë teknologji.
E Papritur 10: Duhet ta paraqitni projektin tuaj… si një recetë gatimi.
E Papritur ??: Hapësirë për të papriturën tuaj.
E Papritur ??: Hapësirë për të papriturën tuaj.

13. A mund të parashikojmë sfidat e së ardhmes?

Aftësitë dhe konceptet e synuara	• Mendim kritik dhe zgjidhje problemesh • Dëgjim aktiv • Puna në grup dhe empati • Dialog ndërkulturor
Objektivat	• Të rritet ndërgjegjësimi mbi sfidat e përbashkëta dhe zgjidhjet e mundshme sociale • Të promovohet përfshirja sociale përmes reflektimit kolektiv • Të lidhen perspektivat personale të të rinjve me vlerat thelbësore evropiane: paqen, mosdhunën, diversitetin • Të përdoren metoda kreative për të treguar se si ndryshimi shoqëror mund të formësohet përmes veprimit kolektiv
Materialet e nevojshme	Fletë flipchart, fletë A4, stilolapsa dhe markera me ngjyra, laptopë/tableta ose telefona inteligjentë, akses në Canva (ose mjete të ngjashme vizuale).
Kohëzgjatja	120 minuta
Numri i pjesëmarrësve	20 individë, mosha 18+

Përshkrimi

Në këtë aktivitet kreativ, pjesëmarrësit hyjnë në rolin e gazetarëve nga viti 2040. Detyra e tyre është të raportojnë se si sfidat sociale të sotme të tilla si diskriminimi, pabarazia apo përjashtimi digjital u adresuan me sukses përmes zgjidhjeve gjithëpërfshirëse, paqësore dhe inovative.

Për shembull, një grup mund të zgjedhë "papunësinë e të rinjve" si temën e tyre. Lajmi i tyre i ardhshëm mund të përshkruajë se si, deri në vitin 2040, të rinjtë në gjithë Evropën fituan akses në punë përmes programeve të edukimit digjital, ndërmarrjeve të drejtuara nga të rinjtë dhe investimeve komunitare duke sjellë shoqëri më të fuqizuara, më të barabarta dhe më të lidhura mes tyre.

Duke krijuar tituj lajmesh të simuluara, artikuj apo episode podkast-i, të rinjtë eksplorojnë të menduarit mbi të ardhmen, reflektimin kritik dhe vlerat e diversitetit, paqes dhe drejtësisë sociale në një mënyrë lozonjare dhe imagjinare.

Hapi 1: Nxehja – "Pamje nga e ardhmja" (5 minuta)
Trajneri u kërkon pjesëmarrësve të mbyllin sytë dhe, të udhëhequr nga disa pyetje, të vizualizojnë komunitetin e tyre në vitin 2040:

- Çfarë sfidash keni zgjidhur?
- Çfarë mundësish të reja ekzistojnë?

Pjesëmarrësit ndajnë një fjalë ose një frazë që përfaqëson të ardhmen e imagjinuar prej tyre.

Shembull: Një pjesëmarrës thotë "Mundësi" – duke imagjinuar një të ardhme ku të gjithë të rinjtë kanë akses në punësim, pavarësisht prejardhjes së tyre.

Hapi 2: Formimi i grupeve dhe përzgjedhja e sfidës (10 minuta)
Trajneri i ndan pjesëmarrësit në grupe të vogla (3–5 persona). Çdo grup zgjedh një çështje sociale që dëshiron ta trajtojë dhe "të zgjidhë" deri në vitin 2040.

Shembull: Një grup fokusohet te "papunësia e të rinjve", veçanërisht tek komunitetet e margjinalizuara.

Trajneri u jep grupeve karta udhëzuese me tema si "Sfidat sociale dhe kulturore", "Sfidat ekonomike dhe digjitale" dhe "Paqja, siguria dhe shëndeti mendor", ose i nxit të bëjnë stuhi mendimesh për t'i ndihmuar në përzgjedhjen e çështjes.

Hapi 3: Krijimi i "Historisë të së Ardhmes" (75 minuta)
Grupet imagjinojnë se janë në vitin 2040 dhe se çështja e përzgjedhur është zgjidhur me sukses. Ata diskutojnë:

- Cila ishte zgjidhja?
- Kush e udhëhoqi ose kontribuoi në të?
- Çfarë ka ndryshuar në shoqëri tani?

Grupet hartojnë një titull dhe një artikull të shkurtër ose një skenar podcast-i që përshkruan historinë e suksesit, duke përdorur mjete si fletë flipchart, Canva, *mjete vizatimi, regjistrime zanore ose citime fiktive.*

Shembull titulli: "Rinia e Evropës merr drejtimin: 98% shkallë punësimi e arritur përmes përfshirjes digjitale dhe inovacionit social."

Shembull përmbajtje: Grupi krijon një artikull të simuluar për një nismë në të gjithë Evropën, të nisur në vitin 2025, e cila ofroi programe falas të kodimit dhe sipërmarrjes për të rinjtë nga komunitetet e varfëra dhe më pak mundësi. Deri në vitin 2040, programi solli mijëra ndërmarrje sociale të drejtuara nga të rinjtë, uli në mënyrë drastike papunësinë dhe fuqizoi komunitetet.

Hapi 4: Prezantimi i lajmeve të tyre (30 minuta)
Çdo grup prezanton historinë e vet të lajmeve nga e ardhmja para gjithë grupit. Kjo mund të bëhet në këto forma:

- Një performancë live (në stilin e prezantuesve të lajmeve)
- Leximi i artikullit të tyre
- Shfaqja e një podcast-i të shkurtër audio
- Një prezantim vizual ose skeç

Shembull: Grupi që trajton papunësinë e të rinjve performon një segment "lajmet e fundit" me dy prezantues dhe një të ftuar "intervistë" një sipërmarrës i ri fiktiv nga viti 2040, i cili shpjegon se si arsimi gjithëpërfshirës i ndryshoi jetën.

Pyetjet reflektuese

- Çfarë vlerash u pasqyruan në historinë tuaj?
- Çfarë duhet të ndodhë sot që e ardhmja që imagjinuat të bëhet e mundur?
- Si mund të jenë të rinjtë pjesë e këtij ndryshimi që tani?
- Si e përfshinte zgjidhja juaj paqen, diversitetin ose përfshirjen?

Burimi: Zhvilluar nga Novi Horizont në kuadër të projektit SHINE.

14. SHTEGU I HENDEKUT GJINOR

Aftesitë dhe konceptet e synuara	• Reflektim kritik • Ndryshimi i perspektivës dhe inteligjenca emocionale • Vetë-ndërgjegjësimi mbi barazinë dhe përfshirjen
Objektivat	• Të mundësojë që pjesëmarrësit të hyjnë në përvojat e njerëzve me gjini të ndryshme dhe të përjetojnë realitetet dhe sfidat sociale të lidhura me gjininë. • Të ndihmojë pjesëmarrësit të njohin përfitimet dhe disavantazhet konkrete që lidhen me rolet gjinore, pritshmëritë dhe pabarazitë sistematike. • Të lehtësojë marrjen e perspektivës duke mundësuar lidhje emocionale me mënyrën se si gjinia ndikon tek mundësitë, siguria, liria e zgjedhjes dhe perceptimi shoqëror. • Të inkurajojë pjesëmarrësit të analizojnë në mënyrë kritike supozimet, paragjykimet dhe pozicionet e tyre të lidhura me gjininë. • Të inkurajojë reflektim mbi sjelljet dhe qëndrimet e përditshme që mund të promovojnë ose pengojnë barazinë gjinore në kontekste të ndryshme.
Materialet e nevojshme	Markerë, shirit ngjitës, "Kartat e roleve" të printuara & "Lule e privilegjeve" (sa pjesëmarrës ka). Një këngë sfondi e përzgjedhur me kujdes për pjesën interaktive. Karamele / copë çokollate (ose ndonjë objekt tjetër që mund të përdoret si përfaqësim fizik i "pikëve")
Mjetet, burimet	Fletë pune "Lulja e Privilegjeve' Kartat e lojës me role
Kohëzgjatja	75-90 minuta
Numri i pjesëmarrësve	15 – 30 individë, trajnerë, edukues
Fletëpune	Lulja e Privilegjeve

Përshkrimi

Faza 1: Shtegu i hendekut gjinor – pjesa individuale
Çdo pjesëmarrës merr një kartë të lojës me role që përshkruan personazhin e tyre gjatë aktivitetit. Pas leximit të rolit, pjesëmarrësit duhet të zgjedhin një emër për personazhin e tyre.

Çdo pjesëmarrës merr gjithashtu një Fletë pune/Handout "Lulja e Privilegjeve". Trajneri shpjegon se pjesëmarrësve do t'u bëhen një seri pyetjesh. Në varësi të përgjigjes "Po" ose "Jo", ata do të marrin pikë pozitive ose negative. Nëse përgjigja është e paqartë dhe mund të jetë "po" ose "jo", ata duhet të shënojnë 0.

1. A mund të ecësh i/e sigurt vetëm natën pa frikë?
   Po: +3, Jo: -3, E pasigurt: 0

2. A mund të shprehësh hapur trishtim, frikë, ose ndjeshmëri pa u gjykuar si i/e dobët?
   Po: +2, Jo: -2, E pasigurt: 0

3. A presin njerëzit që ti të marrësh përgjegjësi shtëpiake ose kujdesi më shumë se të tjerët për shkak të gjinisë?
   Po: -1, Jo: +1, E pasigurt: 0

4. A të janë bërë ndonjëherë pyetje mbi planet familjare gjatë një interviste pune?
   Po: -2, Jo: +2, E pasigurt: 0

5. A i përfaqësojnë media, argëtimi dhe udhëheqësit njerëzit e gjinisë tënde në mënyrë të drejtë dhe respektuese?
   Po: +2, Jo: -2, E pasigurt: 0

6. *A* është identiteti yt gjinor i përfaqësuar saktë në dokumentet zyrtare dhe hapësirat publike (p.sh., tualete, formularë)?
   Po: +2, Jo: -2, E pasigurt: 0

7. *A* mund të kalosh kohë pranë fëmijëve (p.sh., në lojëra ose shkolla) pa pasur frikë se do të shihet me dyshim?
   Po: +2, Jo: -2, E pasigurt: 0

8. A je i/e lirë nga frika e dhunës në familje ose nga partneri intim?
   Po: +3, Jo: -3, E pasigurt: 0

9. *A* mund të bisedosh lehtësisht me dikë që sapo ke takuar pa u shqetësuar se do "marrin ide të gabuara"?
   Po: +1, Jo: -1, E pasigurt: 0

10. *A* mund të diskutosh identitetin tënd gjinor me familjen, kolegët ose mësuesit pa frikë nga refuzimi ose tallja?
    Po: +3, Jo: -3, E pasigurt: 0

11. Kur përshkruan dhimbje ose pakënaqësi, a të marrin seriozisht në vend që të supozojnë se ekzagjeron ose e imagjinon?
Po: -2, Jo: +2, E pasigurt: 0

12. A je i/e sigurt që vlera/nevoja jote për të qënë i dëshiruar nuk lidhet me suksesin financiar ose statusin e karrierës?
Po: +2, Jo: -2, E pasigurt: 0

13. A të bëjnë pritshmëritë shoqërore të ndihesh se pjesë të trupit tënd / funksione të zakonshme trupore duhet të fshihen ose "rregullohen"?
Po: -2, Jo: +2, E pasigurt: 0

14. *A* mund të jetosh në trupin tënd pa ndjerë se disa nga tiparet ose funksionet e tij janë në konflikt me ndjenjën tënde për veten?
Po: +3, Jo: -3, E pasigurt: 0

15. A mund të marrësh vendime personale ose të veprosh në mënyra që nuk përputhen me pritshmëritë tradicionale gjinore pa u parë si "më pak" për këtë arsye?
Po: +2, Jo: -2, E pasigurt: 0

Pas përfundimit të të gjitha pyetjeve:

- Pjesëmarrësit llogarisin totalin e pikëve dhe e shënojnë në qendër të lules.
- Secili pjesëmarrës merr një qese të vogël dhuratash.
- Trajneri i jep secilit pjesëmarrës aq copa çokollate/karamele sa është total i pikëve të tyre.

Faza 2: Shtegu i Hendekut Gjinor – Pjesa Interaktive

Trajneri kërkon nga pjesëmarrësit të shpërndahen nëpër dhomë, duke i informuar se do të luajnë një lojë. Trajneri shpjegon rregullat qartë:

- Theksohet që pjesëmarrësit duhet të ngjisin kartat e lojës me role mbi kraharor, të ruajnë Lulet e Privilegjeve, dhe të vazhdojnë të interpretojnë rolet e tyre gjatë gjithë aktivitetit.
- Pjesëmarrësit lëvizin nëpër dhomë dhe kur muzika ndalet, ata duhet të gjejnë një partner.
- Pasi të jenë në çift, ata duhet të prezantojnë veten si personazhi i tyre dhe të tregojnë Lulet e Privilegjeve.
- Personi me totalin më të lartë pikësh merr dy copa çokollate/karamele nga partneri i tij.
- Përsëriteni këtë proces 7–8 herë.
- Nëse një pjesëmarrës mbetet pa karamele, ai del jashtë lojës dhe duhet të shkojë në një qoshe të dhomës.

- Nëse pjesëmarrësit kanë total negativ pikësh në lulën e tyre, ata automatikisht dalin jashtë lojës dhe duhet të shkojnë në qoshe për të parë lojën.

Në fund të aktivitetit: Trajneri kërkon nga pjesëmarrësit të numërojnë sa karamele (pikë) mbetën në qeset e tyre dhe të vetë-renditen në radhë nga numri më i madh tek më i vogël (përveç atyre që dolën jashtë lojës; ata duhet të qëndrojnë në qoshen e tyre). Secili pjesëmarrës duhet të prezantojë shkurtimisht personazhin nga roli i tij. Aktiviteti përfundon me një diskutim reflektues.

Këshilla për Trajnerin: Për sfond muzikor gjatë aktivitetit në çifte, rekomandohet të zgjidhet një këngë me mesazh social të rëndësishëm që mund të frymëzojë empati dhe mendim të hapur (p.sh., "Imagine" nga John Lennon ose "Where Is the Love" nga Black Eyed Peas).

Pas 2–3 raundeve të para, mund t'u thuhet pjesëmarrësve se mund të shkëmbejnë kartat dhe të lexojnë rolin e partnerit për të shmangur përsëritjen.

Shënime mbi sistemin e peshimit të pikëve të "privilegjit" vs. "disavantazh":
Shtegu i Hendekut Gjinor përdor një sistem peshimi për të ilustruar se si përvojat specifike të lidhura me gjininë ose rrethanat shoqërore mund të krijojnë pengesa ose privilegje më të mëdha se të tjera. Ky sistem është i paracaktuar dhe ka një diapazon të kufizuar (maksimum +3 pikë, minimum -1 pikë).

Arsyeja e kësaj shkalle të kufizuar është praktike: nëse do të kishim një shkallë nga -10 në +10, do të kishte probabilitet më të lartë që shumë persona të kishin total negativ dhe të dilnin jashtë lojës që në fillim. Gjithashtu, pjesëmarrësit me role shumë privilegjuese mund të fillonin me 60, 70, ose 90 copa çokollate, gjë që logjikisht është e pamundur.

Megjithatë, ky sistem i kufizuar mund të çojë në keqinterpretim, ku disa përvoja perceptohen si "më keq" se të tjerat, duke mos kuptuar thelbin ose anën subjektive të këtyre çështjeve. Çështja kryesore me sistemin e peshimit është se ai nënkupton një hierarki të shtypjes, ku për shembull, të kesh frikë të shkosh vetëm në shtëpi natën konsiderohet "më keq" se të gjykohesh kur tregon ndjeshmëri.

Nëse lindin pyetje ose kundërshtime të tilla, sigurohuni që të jepni mbështetje për shqetësimet e pjesëmarrësve dhe të jeni transparent për kufizimet e mënyrës sesi aktiviteti është krijuar shpjegoni vështirësinë në kuptimin e thelbit të këtyre përvojave duke përdorur një shkallë numerike të kufizuar. Çdo përpjekje për të matur "ashpërsinë" e formave të ndryshme të privilegjit dhe shtypjes është thelbësisht subjektive dhe e ndikuar nga paragjykime. Një përvojë që mund të

duket shumë margjinalizuese për një person, mund të perceptohet ndryshe nga një tjetër, bazuar në eksperiencat personale, rastet e përjetuara dhe faktorët e tjerë ekzistuesë të margjinalizimit.

Nëse ndjeni nevojën, mund t'i ftoni pjesëmarrësit të krijojnë vetë një sistem vlerësimi për pyetjet si nisje për një diskutim të hapur mbi faktorët që ata i konsiderojnë më të fuqishëm në lidhje me privilegjin dhe marginalizimin. Kjo do të nxisë angazhim më të thellë dhe reflektim kritik, dhe gjithashtu do të nxjerrë në pah diversitetin e opinioneve dhe natyrën subjektive të këtyre vlerësimeve.

Pyetje reflektuese

<u>Reflektim emocional</u>

- Si u ndjetë në rolin tuaj?
- A ndjetë të sigurt, me vetëbesim, apo të kufizuar/ të përjashtuar në ndonjë mënyrë? Çfarë momente krijuan këto ndjenja?

<u>Kuptimi i përvojës – lidhja e simboleve me jetën reale</u>

- A mendoni se aktiviteti pasqyroi jetën reale? Si? Çfarë simbolesh njohët?
- Çfarë simbolizoi "ndarja e karameleve" nga një burim i jashtëm pasi përfunduat lulën tuaj të privilegjit?
- Çfarë simbolizoi shkëmbimi i karameleve në çift?
- Disa persona u detyruan të dalin nga loja dhe të shkonin në qoshe. Çfarë situate simbolizon kjo qoshe?
- (Për ata që mbetën pa karamele dhe u zhvendosën në qoshe) A u ndjetë të përjashtuar "?

<u>Ndërgjegjësimi mbi përvojat gjinore</u>

- Çfarë lloj pengesash ose avantazhesh u shfaqën për personazhin tuaj bazuar në pritshmëritë gjinore?
- Si ndikoi gjinia në lirinë, sigurinë ose mundësitë në jetën e personazhit tuaj?

<u>Lidhja me jetën reale</u>

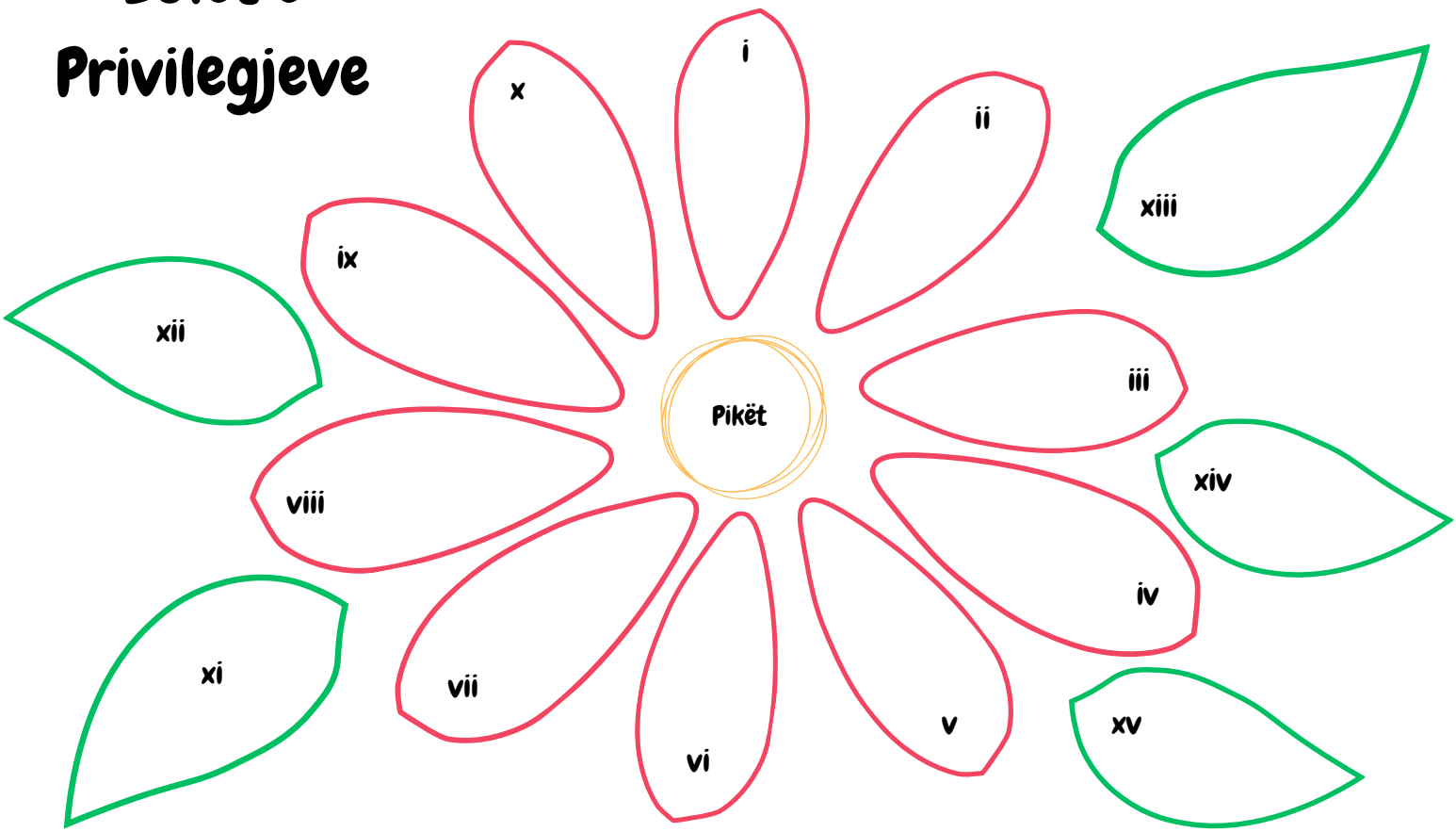
- Cilat pyetje reflektuan çështje reale që keni vërejtur ose përjetuar në jetën e përditshme?
- Në çfarë mënyrash stereotipet gjinore ose normat shoqërore ndikojnë ende në zgjedhjet dhe mundësitë e përditshme?
- Çfarë privilegjesh mund të kalojnë pa u vënë re nga njerëzit e disa gjinisë?
- Çfarë ndryshimesh mund të bëni në sjelljen, komunikimin ose vendimmarrjen tuaj të përditshme për të promovuar barazinë gjinore?

Burimi: E zhvilluar nga KulturLife në kuadër të projektit SHINE.

Fletëpune

Lulet e Privilegjeve

Lulet e Privilegjeve



Kartat e lojës me role

1. Ju jeni një gazetar 28-vjeçar që punoni për një gazetë kombëtare. E doni punën tuaj, por shpesh merrni mesazhe online që komentojnë pamjen tuaj në vend të punës suaj. Kur merrni pjesë në evente gjatë mbrëmjeve, kolegët sugjerojnë që nuk duhet të shkoni "vetëm". Ëndërroni të bëheni redaktor i përgjithshëm, megjithatë tashmë ju pyesin kur planifikoni të "përmblidheni".
2. Ju jeni një infermiere 35-vjeçare dhe nënë e dy fëmijëve. Puna juaj ju përmbush dhe ekipi i spitalit është si një familje e dytë. Megjithatë, në shtëpi, të gjithë supozojnë se ju do të kujdeseni për gatimin, pastrimin dhe detyrat shkollore. Jeni mirënjohëse për të ardhurat tuaja të qëndrueshme dhe për bashkëshortin mbështetës, por lodhja është bërë gjendja juaj normale.
3. Ju jeni një punonjës fabrike 64-vjeçar që ka dalë në pension. Keni një shtëpi në pronësi dhe keni miq të ngushtë nga puna. Megjithatë, pa identitetin e punës, ndiheni të humbur. Rrallë flisni për vetminë. Është më lehtë të thoni se gjithçka është në rregull.
4. Ju jeni një muzikant 28-vjeçar në turne. Fansat sa vijnë e shtohen dhe pjesëtarët e bandës janë mbështetës. Megjithatë, disa ambiente nuk kanë hapësira gjinore neutrale. Ju ndiheni mirë në skenë, por ndiheni të pasigurt në disa zona pas skenës.
5. Ju jeni një edukator 24-vjeçar në arsimin parashkollor. E doni punën me fëmijët, por prindërit herë pas here hezitojnë t'ua lënë fëmijët e tyre të vegjël. Ju dini të përballoni të qarat dhe kaosin me qetësi, por nuk ju hiqen nga mendja shikimet paragjykuese. Keni kolege mbështetëse gra, por të qenit "i vetmi mashkull" ju bën që të provoni vazhdimisht se jeni i sigurt dhe jo i dyshimtë.
6. Ju jeni një mësues 58-vjeçar. Nxënësit tuaj ju adhurojnë dhe jeni i respektuar për karrierën tuaj të gjatë. Megjithatë, një koleg shumë më i ri mashkull. u rrit në detyrë dhe mori pozicionin e drejtorit të ri shkollor. Keni krijuar miqësi të forta dhe keni financa të qëndrueshme, por ndiheni të padukshëm kur diskutimet përqendrohen tek "talentet e reja".
7. Ju jeni një inxhiniere civile 25-vjeçare që sapo keni filluar karrierën. Jeni e vetmja grua në vendin e ndërtimit, dhe disa kolegë ende ju quajnë "princeshë" si shaka. Në rishikimin tuaj të parë të performancës, ju pyetën kur planifikoni të "filloni një familje". Jeni e pasionuar pas fushës tuaj, keni mbështetjen e një mentori dhe jeni e vendosur të qëndroni, por ndiheni vazhdimisht e vëzhguar për gabime që kolegët tuaj mund t'i bëjnë lirshëm.

8. Ju jeni një përfaqësues shitjesh 39-vjeçar, që është ndarë sëfundmi. I adhuroni dy fëmijët tuaj, por ish-partnerja juaj ka kërkuar kujdestari të plotë, duke pretenduar se jeni tepër të fokusuar tek puna. Ju nuk keni humbur asnjë fundjavë me ta, megjithatë procesi gjyqësor duket i pabarabartë. Keni të ardhura të qëndrueshme dhe keni në pronësi shtëpinë ku jetoni, por po mësoni se sa e brishtë është të qenit baba kur përgjegjësitë për kujdesin shihen nga shumica si përgjegjësi kryesisht e nënave.
9. Ju jeni një person 19-vjeçar jo-binare që jeton në një qytet të vogël rural. Pas daljes publike vitin e kaluar, prindërit përpiqen të jenë mbështetës, por shpesh ju thonë se është më mirë "të mos flitet për këtë" dhe të përpiqeni të visheni sipas gjinisë që ju është caktuar. Hapësirat online ju japin rehati dhe mundësi për t'u afruar me njërëz të tjerë, por jeta e përditshme ende ndihet si diçka e brishtë që mund të thyhet nga momenti në moment. Dëshironi të shkoni të studioni larg... në një qytet të madh ku mund të jeni thjesht vetvetja.
10. Ju jeni një menaxher projektesh 37-vjeçar, i ndarë sëfundmi pas tetë vitesh martese, sepse problemet me zemërimin e ish-bashkëshortit u bënë gjithnjë e më të paparashikueshme. Megjithatë ai ka vështirësi të pranojë ndarjen dhe vazhdon të shfaqet pranë shtëpisë suaj me prektekstin "vetëm për të biseduar". Keni filluar të merrni rrugë të ndryshme për në punë dhe të shmangni postimin e vendndodhjes online. Keni të ardhura të qëndrueshme dhe miq mbështetës, por frika nga përndjekja nuk largohet kurrë plotësisht. E mbani telefoin të karikuar në çdo moment dhe perdet e mbyllura gjatë natës.
11. Ju jeni një mësues 44-vjeçar që po lufton me depresionin. Nuk i keni treguar askujt, as bashkëshortes sepse keni frikë se do të dukeni i brishtë. Në dukje jeni gjithnjë të gëzuar dhe nxënësit tuaj ju adhurojnë, por energjia për t'u shtirur po shteron ngadalë. E keni të vështirë të flini e madje dhe edhe punët e vogla duken të mëdha kohët e fundit. Keni menduar të shkoni tek një terapist, por të pranoni se keni nevojë për ndihmë ju duket si një dështim akoma edhe më i madh.
12. Ju jeni një arkitekte 45-vjeçare që drejtoni një firmë të suksesshme. Keni fituar çmime dhe besimin e klientëve, megjithatë në takime burrat ende jua ndërpresin fjalinë. Kolegët më të rinj ju shohin si frymëzim ", por vini re se ata përsërisin idetë tuaja dhe vlerësohen për këtë. Keni status, pasuri dhe përvojë, por duhet të tregoni vazhdimisht autoritetin që tashmë duhet të ishte marrë i mirëqënë.
13. Ju jeni një artist 41-vjeçar. Gjithmonë keni pasur një sjellje të butë dhe një zë natyralisht më të hollë, që herë pas here tërheq komente të tallëse nga të njohurit. Keni ndërtuar një reputacion të fortë në galeritë lokale dhe mund të jetoni në mënyrë komode me të ardhurat nga arti juaj. Megjithatë, njerëzit ju quajnë "të ndjeshëm" sikur të ishte një fyerje. Ju e vlerësoni sinqeritetin nga ana emocionale, por disa miq vënë në dyshim maskulinitetin tuaj për këtë.

14. Ju jeni një influencer dhe instruktor fitnesi 26-vjeçar. Ju pëlqen shumë promovimi i shëndetit, por fiksimi në internetit për të qënë perfekt , po ju shkatërron. Komentet analizojnë trupin tuaj çdo ditë. E dini se suksesi online ju jep liri financiare dhe ju bën të njohur, por gjithashtu lidhet me vetëbesimin tuaj tek “like”-t dhe filtrat. Ju depiloni, tonifikoni dhe përpiqeni të dukeni perfekt edhe kur jeni të lodhur, sepse “të qënit natyralë” nuk shet.
15. Ju jeni një specialist marketingu 39-vjeçar dhe baba krenar. Kërkuat të përgjysmonit orarin e punës për të kaluar më shumë kohë me beben tuaj, por shefi e quajti këtë “vetëvrasje karriere”. E adhuroni familjen dhe doni të jeni të gatshëm për të, por ndiheni të gjykuar për faktin që nuk jeni “siguruesi kryesor i të ardhurave”. Keni stabilitet financiar, por shakatë e kolegëve mbi “të qënit babysitter i fëmijës tuaj” ju irritojnë më shumë sesa doni ta pranoni.
16. Ju jeni një fotograf i pavarur 29-vjeçar me një trup të vogël dhe një çantë të madhe kamerash që ndonjëherë duket më e rëndë se ju. Ju lulëzoni në eksplorime urbane, shpesh duke dalë vonë për të kapur dritat e qytetit. Keni mësuar të mbani çelësat si një armë dhe të dërgoni vendndodhjen tek miqtë para sesioneve fotografike. E doni pavarësinë dhe lirinë kreative, por çdo hap në errësirë ndihet është i mirëmenduar. Siguria është një privilegj që nuk e keni plotësisht.
17. Ju jeni një grua transgjinore 41-vjeçare që punoni si dizajnere grafike në një qytet mesatar. Jetoni hapur prej 4 vitesh dhe më në fund ndiheni rehat në lëkurën tuaj. Kolegët tuaj janë përgjithësisht mbështetës, por akoma tensionoheni sa herë që dikush i ri do të bashkohet me ekipin – duke mos qenë e sigurt si do të reagojnë kur ju shohin për herë të parë ose kur kuptojnë që jeni trans. Rutina e përditshme mund të jetë ende e komplikuar: zgjedhja e tualetit për përdorim, përditësimi i dokumenteve që tregojnë emrin e vjetër, ose përballja me shikime kur ID-ja juaj nuk përputhet me pamjen.
18. Ju jeni një nxënëse 15-vjeçare në shkollë të mesme. Sa herë shkoni në tualet, ju duhet t’i fshihni pecetat higjenike menstruale nën mëngë sepse shokët tuaj qeshin për “gjëra vajzash”. Njëherë, një djalë gjeti një pecetë higjenike në një tavolinë të përbashkët dhe e hodhi në ajër duke qeshur. Që atëherë, keni filluar të shmangni orën e fiskulturës kur jeni me perioda duke pretenduar se jeni sëmurë. Dëshironi që mësuesit të flasin për periodat pa pështpëritur.
19. Ju jeni një person jo-binar 20-vjeçar. Ju vijnë periodat çdo muaj dhe është java më e vështirë emocionalisht për ju. Dhimbjet janë të mëdha, por më shumë dhemb ndjenja se trupi juaj tradhton identitetin tuaj. Ju e shmangni blerjen e produkteve menstruale në dyqan sepse nuk doni që shitësi t’ju thërrasë “zonjë”. Dëshironi që diçka kaq normale si gjakderdhja të mos ju bëjë të ndiheni kaq të huaj në lëkurën tuaj.

20. Ju jeni një nënë 67-vjeçare me tre fëmijë të rritur, të cilët tani janë të lumtur dhe të suksesshëm. Për dekada, keni menaxhuar shtëpinë, organizuar ngjarje shkollore dhe përpunuar artikujt e bashkëshortit tuaj vonë natëm, ndërsa rrisnit fëmijët. Ai u bë një gazetar i respektuar, i njohur në nivel kombëtar dhe i admiruar për përpjekjet dhe përkushtimin e tij. Në tubime, njerëzit ende lavdërojnë "karrierën brilante" të tij dhe komentojnë sa "fat të madh keni" që keni një bashkëshort të tillë të suksesshëm. Ju buzëqeshni me krenari, por nuk mund të mos vini re sa lehtë arritjet e tij u bënë trashëgimi, ndërsa tuajat mbeten një histori dytësore.
21. Ju jeni një grua 31-vjeçare që shkoni tek mjeku për dhimbje të rënda menstruale. Ai buzëqesh dhe thotë: "Është normale, e dashur. Shumë gra thjesht duhet të jetojnë me këtë." Ju tundni kokën, edhe pse e keni të vështirë të qëndroni në këmbë. Gjithmonë keni besuar mjekët dhe keni ndjekur çdo rekomandim, por dilni nga klinika duke u ndjerë e injoruar dhe e padukshme.
22. Je një grua 56-vjeçare që punon në fushën e reklamave. Kreativiteti yt është po aq i mprehtë sa gjithmonë, por kohët e fundit klientët më të rinj kanë filluar të të thërrasin "zonjë". Vëren se kolegët e tu meshkuj të së njëjtës moshë përshkruhen si "me përvojë" dhe "të dalluar", ndërsa ty të quajnë "të ëmbël" ose "të mbajtur". Ende e do punën tënde dhe vazhdon jep këshilla për gratë më të reja, por ke filluar të lyesh flokët përsëri, jo se të pëlqen vetja , por për të rritur besueshmërinë. I thua vetes se është thjesht pjesë e punës, por thellë-thellë e di që mosha ka një gjini.
23. Ju jeni 23-vjeçare që ka mbyllur universitetin dhe gjithmonë keni ëndërruar të bëheni mekanike. Babai juaj, krenar por tradicional, ju lutej të "zgjidhni diçka më të pastër". Në fund u regjistruat në një program automjetesh, ku mësuesit ende e përshëndesin klasën me termin "zotërinj". Gjatë intervistave për punë, menaxherët pyetnin nëse jeni "mjaftueshëm e fuqishme fizikisht për punën" dhe komentonjnë që "klientët mund të ndihen jo rehat". Ju jeni e aftë në punën tuaj dhe ju pëlqen të zgjidhni problemet duke përdorur duart, por pyesni veten sa kohë do të duhet para se aftësitë tuaja të flasin më shumë se gjinia juaj.
24. Ju jeni një student 21-vjeçar që nuk keni pasur ndonjë marrëdhënie serioze. Miqtë tuaj bëjnë shaka se jeni "tepër i mirë" dhe duhet "të bëhesh burrë". Ju pëlqen të flisni me vajza, por shqetësoheni se ato ju shohin si të pafajshëm, jo tërheqës. Kur refuzoni të bëni biseda banale nëpër dhomat e zhveshjes së djemve, njerëzit ju quajnë naiv. E dini që respekti ka më shumë rëndësi se reputacioni, por jeni të lodhur duke vërtetuar se sjellja e mirë nuk është dobësi.

15. Zakone të Vogla

Aftësitë dhe konceptet e synuara	• Të menduarit kritik • Ndryshimi i sjelljes • Formimi i zakoneve • Vetë-reflektimi
Objektivat	• Të prezantojë metodën "Zakone të Vogla" si një mjet për ndryshim të sjelljes • Të lehtësojë reflektimin mbi rutinat dhe motivimin personal • Të zhvillojë zakone të vogla të personalizuara për të forcuar të menduarit kritik • Të rrisë ndërgjegjësimin mbi privatësinë online dhe offline
Materialet e nevojshme	Flipchart-e dhe markerë Post-it-e ose karta të rreshtuara pas rradhës Dokument online i përgatitur ku të gjitha grupet mund të punojnë mbi/shkruajnë listën e tyre final të Zakoneve të Vogla Fletë pune të gatshme të printuara mbi zakonet (opsionale)
Mjete, burime	Fletë pune të gatshme mbi Zakone të Vogla (opsionale)
Kohëzgjatja	3 orë
Numri i pjesëmarrësve	fleksibël; rekomandohet minimumi 4 individë, 1 trajner për çdo 10–15 pjesëmarrës. Për të rinj mbi 16 vjeç
Fletëpune	Zakone të Vogla

Përshkrimi

Kjo metodë iu mëson pjesëmarrësve parimet e metodës *"Zakone të Vogla "* dhe rrit aftësitë e tyre për të bërë ndryshime individuale dhe kolektive. Sesioni zhvillohet duke kaluar nga kuptimi i formimit të zakoneve dhe motivimit, tek zbatimi praktik, dhe më pas reflektimi mbi mënyrën se si sjelljet e vogla dhe të qëllimshme mund të krijojnë një transformim më të gjerë kulturor veçanërisht në fushat e privatësisë, respektit dhe sigurisë së të dhënave.

Ky qasje udhëzon pjesëmarrësit të lidhin veprimet personale me mirëqenien e komunitetit dhe të krijojnë qëllimisht zakone të qëndrueshme që nxisin mjedise më të sigurta dhe më respektuese, si në botën digjitale ashtu edhe në atë fizike.

Trajnerët inkurajohen të njihen me konceptin bazë të metodës Zakone të Vogla të B.J. Fogg, p.sh. përmes fjalimit të tij në kanalin TEDxtalk.

Faza 1: Prezantimi i Zakoneve të Vogla(60 minuta)
Trajneri fillon duke prezantuar qëllimet dhe strukturën e sesionit. Pjesëmarrësit informohen se do të eksplorojnë se si veprimet e vogla dhe të qëndrueshme *Zakonet e Vogla* mund të ndikojnë si në rutinat personale, ashtu edhe në kulturën kolektive.

Kuptimi i Motivimit, Rutinave dhe Zakoneve (30 minuta)

- Hyrje(10 minuta): Trajneri përkufizon termat motivim, rutina dhe zakon, duke sqaruar ndryshimet mes tyre.
- Diskutim plenar (10 minuta): Pjesëmarrësit ndajnë shembuj të zakoneve të mira dhe të këqija, identifikojnë çfarë i bën disa zakone më të lehta për t'u ruajtur dhe japin këshilla mbi mënyrat e mbajtjes së tyre.
- Hyrje (10 minuta): Prezantimi i konceptit të Zakoneve të Vogla (i zhvilluar nga B.J. Fogg). Trajneri shpjegon se si veprimet e vogla dhe të mirë-zhvilluara mund të rriten dhe të çojnë në ndryshime të rëndësishme të sjelljes.

Zhvillimi i Zakoneve Personale të Vogla (30 minuta)
Qëllimi kryesor i këtij seksion është të njohë pjesëmarrësit me fjalorin dhe strukturën e metodës Zakone të Vogla, duke u mundësuar atyre të përjetojnë si krijimin, ashtu edhe vlerësimin e ndryshimeve të thjeshta të sjelljes.

Puna individuale (15 minuta): Pjesëmarrësit hartojnë pesë ose më shumë *Zakone të Vogla* për kontekstin e tyre personal, duke përdorur formulën: *"Pas [shkakut, do të [sjellja e re], dhe do ta festoj duke [përforcim pozitiv i sjelljes]."*

Ndërveprim dhe komente në grup (15 minuta): Trajneri ndan pjesëmarrësit në grupe prej 2–4 personash. Pjesëmarrësit prezantojnë zakonet e tyre në këto grupe të vogla dhe japin opinionet e tyre duke përdorur tre kritere vlerësimi:

1. Sa e lehtë është për t'u kryer çdo zakon? (P.sh., të bësh një vertikale duke qëndruar mbi duar ndërsa lan dhëmbët mund të mos jetë gjithmonë e realizueshme)
2. A lidhen përbërësit natyrshëm? (P.sh., kombinimi i sjelljeve që mund të bëhen në të njëjtin vend është më praktik)
3. A do të motivohej dikush tjetër ta përvetësonte këtë zakon? (A trajton një nevojë të përgjithshme apo diçka shumë personale për atë që e zhvilloi?)

Këshillë për trajnerin: Inkurajoni pjesëmarrësit të specifikojnë shkaktarët dhe çfarë do të bëjnë për të festuar, për ta bërë çdo zakon më konkret dhe të qëndrueshëm.

Faza 2: Reflektimi – Nga individi te veprimi kolektiv (45 minuta)
Kjo fazë e metodës ndihmon pjesëmarrësit të kalojnë nga fokusi individual në një mendim të orientuar drejt komunitetit. Ajo gjithashtu thellon kuptimin e tyre mbi respektin, pëlqimin (consent) dhe etikën digjitale, duke i përgatitur për punën kreative në grup që pason.

Trajneri prezanton pjesën e dytë duke shpjeguar se Zakonet e Vogla mund të trajtojnë gjithashtu sfida komplekse sociale dhe etike. Pjesëmarrësit ftohen të reflektojnë se si veprimet e vogla mund të kontribuojnë në mirëqenien kolektive.
Pjesëmarrësit kthehen në grupet ku kanë punuar para pushimit. Në mënyrë alternative, mund të formohen ose caktohen grupe të reja në këtë pikë.

Puna në grup (20 minuta)-Grupet eksplorojnë se si Zakone të Vogla mund të trajtojnë çështje si:

- Privatësia online dhe offline
- Siguria e të dhënave dhe kufijtë digjitalë
- Respekti dhe krijimi i hapësirave të sigurta për të tjerët
- Thashethemet dhe komunikimi etik
- (mund të përdoren/ shtohen edhe tema të tjera që lidhen)

Diskutim plenar (10 minuta): Grupet ndajnë reflektimet e tyre dhe identifikojnë njohuritë kryesore mbi fuqinë dhe kufizimet e Zakoneve të Vogla në trajtimin e sfidave më të gjera, si dhe gjetjet e tyre mbi realizueshmërinë e këtyre zakoneve për çdo temë.

Hyrje dhe diskutim (15 minuta):Trajneri prezanton idenë e ri-formulimit të Zakoneve të Vogla për veprim kolektiv. Pjesëmarrësit inkurajohen të formulojnë zakone të orientuara drejt komunitetit duke përdorur strukturën e përshtatur:
“Pas X, unë do të bëj Y, dhe do ta festoj duke Z,”
ku Y është një veprim i orientuar drejt komunitetit.

Shembull: “Pas se bëj një foto me miqtë, do të kërkoj lejen e tyre para se ta postoj, do të shtoj një shënim: ‘Të gjithë të përfshirët dhanë lejen për ndarjen e kësaj imazhi,’ dhe do ta festoj duke bërë ‘toke këtu’ me miqtë e mi.”

Faza 3 – Zhvillimi i Zakoneve të Vogla (Tiny Habits) për Siguri dhe Komunitet (60 minuta)
Pjesëmarrësit kthehen në grupet ku kanë punuar para pushimit. Ose , mund të formohen ose ndahen në grupe të reja.

Stuhia e mendimeve në grup (15 minuta): Grupet identifikojnë mënyra për të përmirësuar privatësinë, respektin dhe sigurinë përmes Zakoneve të Vogla. Inkurajohen të shënojnë pengesat e mundshme, audiencën e synuar (p.sh., publiku i gjerë, grupe specifike të interesit) dhe mundësitë për ndryshim.

Zhvillimi i zakoneve (15–20 minuta):Duke përdorur rezultatet nga stuhia e mendimevet, grupet krijojnë zakone të reja të vogla për të nxitur siguri digjitale dhe sjellje me respekt.

Prezantimet dhe komente (15 minuta): Çdo grup prezanton zakonet e propozuara në momentin plenar. Trajneri inkurajon komentet konstruktive , duke theksuar qartësinë, realizueshmërinë dhe sa i rëndësishëm është për komunitetin.

Mbledhja dhe reflektimi përmbyllës (koha e mbetur): Të gjitha zakonet e zhvilluara mblidhen në një dokument të përbashkët, të aksesueshëm për pjesëmarrësit dhe organizatorët. Secili pjesëmarrës zgjedh më pas një zakon që do të angazhohet ta praktikojë personalisht gjatë javës në vijim.

Kjo fazë përfundimtare transformon njohuritë kolektive në rezultate konkrete. Duke u angazhuar në një Zakon të Vogël , pjesëmarrësit lidhin rritjen personale me temat më të gjera të respektit, privatësisë dhe përgjegjësisë digjitale. Dokumenti i përbashkët shërben si regjistër dhe si burim i ardhshëm për angazhim të vazhdueshëm.

Mbyllja e sesionit nga trajneri:

- Lidhja e këtij ushtrimi me temat më të gjera të aktivitetit, si mirëqenia, përfshirja dhe sjellja digjitale e përgjegjshme.
- Theksimi i mënyrës se si veprimet e vogla dhe të qëndrueshme mund të shkallëzohen në ndryshim kulturor.
- Inkurajimi i pjesëmarrësve të ndajnë progresin ose reflektimet mbi zakonet e zgjedhura në sesionet e ardhshme.

Pyetje reflektuese

- Çfarë ju habiti mbi zakonet tuaja? Çfarë ishte e lehtë ose e vështirë në krijimin e Zakoneve tuaja të Vogla
- Si mund veprimet e vogla të çojnë në ndryshim të rëndësishëm?
- Si mund të shohim/masim ndikimin e veprimit individual mbi komunitetin?
- Cilat janë kufijtë e kësaj metode në kontekstin tuaj personal ose për kauzat që ju interesojnë?

Burimi: Zhvilluar nga KulturLife në kuadër të projektit SHINE. Koncepti origjinal i Zakoneve të Vogla u zhvillua nga B.J. Fogg.

Fletëpune

Fletë e gatshme për Zakone të Vogla

Pas _____, unë _____ dhe e festoj duke _____.
[shkaku] [sjellja e re] [përforëcim pozitiv i sjelljes]
Përkufizime dhe shembuj.

Motivimi
Motivimi është një proces që nxit, udhëheq dhe mban qëndrueshmërinë e sjelljeve të orientuara nga qëllimi.
Shembull: Dua të organizoj një aktivitet sepse më pëlqen të flas me njerëz për gjërat që më interesojnë.

Rutina
Rutina është një seri sjelljesh që përsëriten shpesh.
Shembull: Para ditëve të punës nga shtëpia dhe të premteve, marr çantën time sportive dhe shkoj në palestër pas punës.

Zakoni
Zakoni është një impuls për të kryer një sjellje me pak ose pa mendim të vetëdijshëm.
Shembull: Kur arrij në shtëpi nga puna, ulem në tryezën time, ndez radion dhe pikturoj një tablo.

16. RIPËRDORIMI – Më të zgjuar me mbetjet

Aftësitë dhe konceptet e synuara	• Mendim kritik • Rishfrytëzim kreativ i burimeve • Edukim mjedisor • Zhvillimi i empatisë dhe përgjegjësisë ekologjike
Objektivat	• Kuptimi i procesit të riciklimit dhe ndikimit të industrisë tekstile • Të rrisë ndërgjegjësimin mbi rëndësinë e riciklimit dhe qasjen e qëndrueshme ndaj mbetjeve • Të prezantojë pjesëmarrësit me katër kategoritë bazë të mbetjeve (riciklimi, ripërdorimi, kompostimi, mbetjet jo të riciklueshme) • Të eksplorojë ndikimet negative mjedisore të industrisë tekstile • Të nxisë mendim kreativ përmes detyrave të riciklimit • Të zhvillojë aftësi praktike për veprime ekologjike në jetën e përditshme
Materialet e nevojshme	Një shportë me sende të ndryshme / Foto të sendeve të ndryshme në një prezantim PowerPoint (p.sh., furçë dhëmbësh, t-shirt i vjetër, kanaçe, qese plastike, banane, gazetë, letra të lagura...). Projektor ose tablet për të shfaqur një video të shkurtër mbi ndotjen tekstile dhe prezantimin
Mjetet, burimet	Manuale riciklimi (udhëzime vendore/kombëtare specifike për secilin vend) ose udhëzime riciklimi nga shërbimet kombëtare të menaxhimit të mbetjeve. Chang, A. (2025, January 1). The life cycle of a t-shirt [Video]. YouTube. Fletëpune Eco Quiz
Koha	60 minuta
Numri i pjesemarresve	15 - 30 individë, mosha 16+
Fletëpune	Eco Quiz

Përshkrimi

Përgatitja e Trajnerit: Kërkohet që pjesëmarrësit të sjellin një send të vogël nga mbetjet (p.sh., qese plastike, çorap i vjetër, lëvore banane, etj.).

Struktura e Aktivitetit (60 minuta)
Pjesa 1 –Thyerja e akullit: "Cila është Mbetja Ime?" (10–15 minuta)
Pjesëmarrësit ndërrojnë sendet dhe përpiqen të gjejnë se në cilën kategori bën pjesë secili send:
I *ricikluesshëm, I ripërdorshëm, I kompostueshëm, Jo i ricikluesshëm*

Pjesëmarrësit duhet t'i bëjnë pyetje njëri-tjetrit dhe të bashkëveprojnë për të gjetur kategorinë më të saktë.

Më pas, trajneri përfundon aktivitetin duke shpjeguar pse disa sende janë të vështira për t'u klasifikuar.

Pjesa 2 – Eco Quiz (10–15 minuta)
Në grupe të vogla, pjesëmarrësit vlerësojnë kohën e dekompozimit të 5–6 sendeve të përzgjedhura.

Trajneri ndan përgjigjet e sakta dhe bën një reflektim të shkurtër.

Këshilla për trajnerët: Bëni pyetje si: *Çfarë ju habiti më shumë? Si ndryshon kjo mënyrën tuaj të të menduarit? Pse disa sende qëndrojnë në natyrë për qindra vjet? Si ndryshon kjo qëndrimin tuaj ndaj zakonimeve të përditshme?*

Trajneri shfaq pjesëmarrësve filmin e shkurtër: "The Life of a T-Shirt" (Jeta e një bluze)

Pjesa 3 – Mini-Sfidë Kreative: Jeta e Dytë (25–30 minuta)
Çdo ekip zgjedh një send (preferohet tekstil) dhe ka për detyrë të gjejë një mënyrë praktike dhe të qëndrueshme për ta ripërdorur atë.

Ata duhet të paraqesin idenë duke përdorur:
- Një histori të shkurtër për "jetën e re" të sendit
- Një slogan
- Një vizual të thjeshtë (vizatim ose skicë)

Këshilla për trajnerët: Fokusohuni tek funksionaliteti, ulja e sasisë së mbeturinave dhe ndikimi i qëndrueshëm.

Përmbledhje e rezultateve të të mësuarit (2–3 minuta)

Trajneri përmbledh pikët kyçe:

- Të gjithë prodhojmë mbetje por mund të krijojmë ndryshim.
- Kreativiteti dhe ndërgjegjësimi janë mjete për qëndrueshmëri.
- Veprime të vogla kanë rëndësi!

Pyetje përshkruese

- Cila informacion ju surprizoi më shumë sot?
- A i shihni tani gjërat që hidhni ndryshe?
- Si mund të aplikoni atë që mësuat sot në jetën tuaj të përditshme?
- Çfarë ju motivoi të merrnit pjesë në krijimin e një sendi të ri?
- A mund ta imagjinoni të bëni një dhuratë për dikë duke përdorur ripërdorimin/krijim nga mbetjet (upcycling)?
- Çfarë ju surprizoi? Si ndryshon kjo mënyrën tuaj të të menduarit? Pse disa sende qëndrojnë në natyrë për qindra vjet? Si ndryshon kjo qëndrimin tuaj ndaj zakonshmërisë së përditshme?

Burimi: Zhvilluar nga UGNV në kuadër të projektit SHINE.

Fletëpune

Eco Quiz

1.Karton i ngjyrosur!Koha e dekompozimit _____ vjet
2.Gota plastike njëpërdorimshe! Koha e dekompozimit: _____ vjet
3.Pelenat e njëpërdorimshe për beba! ! Koha e dekompozimit:_____ vjet
4.Çizmet prej gome për punë! ! Koha e dekompozimit: _____ vjet
5.Triko pambuku! Koha e dekompozimit: _____ vjet
6.Kapelë prej leshi! Koha e dekompozimit:_____ vjet
7.Letër normale! ! Koha e dekompozimit: _____ vjet
8.Karton kafeje! Koha e dekompozimit: _____ vjet
9.Kanaçe alumini! ! Koha e dekompozimit: _____ vjet
10. Shapka me gisht: ! Koha e dekompozimit: _____ vjet
11. Kanistër plastike! ! Koha e dekompozimit: _____ vjet
12. Goma makinash! Koha e dekompozimit: _____ vjet
13. Pipa plastike! ! Koha e dekompozimit: _____ vjet
14. Qelqi! Koha e dekompozimit: _____ vjet
15. Shkopinj plastikë! Koha e dekompozimit: _____ vjet
16. Furçë dhëmbësh plastike! _____ vjet
17. Këpucë prej lëkure! Koha e dekompozimit: _____ vjet

Correct answers:

1. 13 vite
2. 50 vite
3. 200-500 vite
4. 50-80 vite
5. 2-5 muaj
6. 1-5 vite
7. 2-6 jave
8. 2 muaj
9. 80-250 vite
10. 50-80 vite
11. 400+ vite
12. 50-80 vite
13. 200+ vite
14. 1,000,000 ose asnjë vit
15. 450+ vite
16. 500 vite
17. 25-40 vite

17. Drita e trafikut ekologjik – Blerësi ekologjik

Aftesitë dhe konceptet e synuara	• Vetë-reflektim dhe vetë-ndërgjegjësim • Të menduarit kritik dhe analitik • Marrja e vendimeve të informuara • Dëgjim aktiv dhe komunikim • Aftësi praktike dhe zgjidhje problemesh • Të mësuarit kolektiv
Objektivat	• T'u mundësojë të rinjve të lexojnë dhe të kuptojnë në mënyrë kritike etiketat në ushqime dhe produkte të tjera. • T'u japë mundësinë të vlerësojnë vizualisht zakonet e tyre duke përdorur një sistem me ngjyra. • Të rrisë ndërgjegjësimin për ndikimet ekologjike dhe shëndetësore të produkteve të ndryshme. • Të krijojë një mjedis dinamik, tërheqës dhe interaktiv mbi konsumin e qëndrueshëm. • T'i fuqizojë të rinjtë të marrin vendime të përgjegjshme dhe të informuara si konsumatorë.
Materialet e nevojshme	Fletë flipchart-i, fletë A4, stilolapsa dhe markera
Mjetet,burimi	Prezantim me informacion mbi: Certifikimet ekologjike (EU Ecolabel, Fairtrade, Vegan, etj.), të përshtatura sipas vendit Shembuj etiketash (origjinale, kopje ose prerje) Video e rekomanduar: *Everything You Need to Know About Greenwashing.* (2025, 5 maj). YouTube. Rezervë: Fall in love with the EU Ecolabel – EN 1. (2023, Aug 21). *YouTube.* Fall in love with the EU Ecolabel – EN 2. (2023, Aug 21). *YouTube.*
Koha	60 - 90 minuta
Numri i pjesemarresve	12 – 24 individë, mosha 15 – 30
Fletëpune	Blerësi ekologjik

Përshkrimi

FAZA 1: Përgatitja (40 minuta)
Trajneri i prezanton pjesëmarrësit me temën përmes një prezantimi të shkurtër mbi atë që përfaqësojnë etiketat e produkteve dhe certifikimet ekologjike. Shembujt që mund të përdoren: **EU Ecolabel, Fairtrade, FSC, Vegan, Cruelty-Free, Organic,** etj. (10 minuta).

Pas kësaj, trajneri shfaq një video të shkurtër rreth *greenwashing*[3] dhe u kërkon pjesëmarrësve të diskutojnë mbi pyetjet e mëposhtme (10 minuta):

- *Cila është gjëja e parë që ju vjen ndër mend kur dëgjoni fjalën greenwashing?*
- *A jeni mashtruar ndonjëherë nga truket e marketingut?*
- *A mund të kujtoni një shembull personal?*

Trajneri paraqet disa shembuj realë të produkteve lokale me etiketa (ose përdor fotografi/karta të printuara të produkteve). Pjesëmarrësit punojnë në çifte ose në grupe të vogla për të analizuar dhe diskutuar etiketat. Ata marrin gjithashtu imazhe të barkodeve dhe përpiqen të identifikojnë vendin e origjinës së produktit. (10 minuta).

Këshilla për trajnerët: Shpjegoni si barkodet mund të tregojnë vendin e origjinës së produktit, p.sh.: 385 = Kroaci, 387 = Bosnjë dhe Hercegovinë, 860 = Serbi, 400–440 = Gjermani. Përgatitni të paktën 4–5 shembuj produktesh ose karta të printuara nga dyqanet lokale, me një larmi etiketash dhe logosh.

Në 10 minutat e fundit, trajneri u kërkon pjesëmarrësve të reflektojnë individualisht për 2–3 minuta dhe më pas hap një diskutim të shkurtër në grup:

- *A i lexoni etiketat para se të blini një produkt?*
- *Nëse shkruan "ECO" ose "BIO", a vazhdoni të lexoni pjesën tjetër të etiketës?*
- *A i besoni saktësisë së informacionit në etiketë?*
- *Mendoni se etiketat përdoren thjesht si truk marketingu?*

Pjesëmarrësit ndahen në ekipe, ku secili ekip merr një set etiketash produktesh ose paketimesh të vërteta. Bazuar në kritere të caktuara, detyra është të klasifikojnë produktet në këto kategori:

- ***E kuqe**: ekologjikisht të papranueshme*
- ***E verdhë:** produkte mesatare*
- ***E gjelbër:** ekologjikisht të pranueshme*

[3] greenwashing: the act or practice of making a product, policy, activity, etc. appear to be more environmentally friendly or less environmentally damaging than it really is

Trajneri qëndron përballë pjesëmarrësve, duke simbolizuar një semafor. **Dora e djathtë (ana e djathtë)** përfaqëson zonën e kuqe dhe portokalli (të papranueshme/të dyshimta), ndërsa **dora e majtë (ana e majtë)** përfaqëson zonën e gjelbër (të pranueshme).

Ekipet rreshtohen njëri pas tjetrit, si makinat në semafor. Me radhë, secili pjesëtar i ekipit i afrohet trajnerit, paraqet produktin, shpjegon shkurtimisht arsyetimin e tij/saj dhe e vendos atë në anën e djathtë ose të majtë, në varësi të vlerësimit. Nëse pjesëmarrësit nuk janë të sigurt për klasifikimin, trajneri mund të ndihmojë duke dhënë fakte shtesë, pasi i ka hulumtuar materialet paraprakisht.

Kur të gjitha ekipet përfundojnë, pjesëmarrësit mbeten të ndarë majtas dhe djathtas, gjë që krijon një pamje vizuale për diskutimin vijues në grup.

Kriteret e vlerësimit për klasifikimin e produkteve:

- Paketimi (i riciklueshëm, i ripërdorshëm, plastikë, etj.)
- Origjina (produkt lokal / i importuar)
- Certifikimet dhe etiketat
- Përbërja e produktit (përbërës të dëmshëm, sheqerna, aditivë, vegan, organik, etj.)

FAZA 3: Zgjidhja e Problemeve (45 minuta)

Çdo ekip hedh shortin për të marrë një problem që lidhet me sjelljen e konsumatorit me vetëdije ekologjike.
Shembuj sfidash mund të përfshijnë:

- Përdorimi i tepërt i plastikës në paketimin e ushqimit
- Mungesë njohurish për leximin e etiketave të produkteve
- Fëmijët konsumojnë ushqime të pashëndetshme/të përpunuara në shkollë
- Mungesë opsionesh të ushqimeve të shëndetshme ose vendase në dyqane

Ekipet bashkëpunojnë për të zhvilluar një zgjidhje konkrete dhe realiste.

Plani i tyre duhet të përfshijë:

- Veprimet kolektive që ata mund të nisin (p.sh., fushata, aktivitete edukative)
- Bashkëpunëtorë ose mbështetje të mundshme (shkolla, kompani, komunitete lokale)
- Kohën e vlerësuar të nevojshme për zbatim
- Qëndrueshmërinë afatgjatë të idesë së tyre

Pas sesionit të stuhisë së mendimeve çdo ekip prezanton zgjidhjen e tij në formë prezantimi reklamues (5 minuta).

Pyetje reflektuese

- Çfarë t'u duk më interesante dhe çfarë gjërash të reja mësove?
- Cilat produkte do t'i kushtosh më shumë vëmendje prej tani (ushqime, kozmetikë, veshje, etj.)?
- A do t'i lexosh etiketat më me kujdes në të ardhmen?
- A do të hiqje dorë nga blerja e një produkti që është i dëmshëm për mjedisin, edhe nëse nuk dëmton shëndetin tënd?
- A mund t'i njohësh tani etiketat ekologjike? Mund të përmendësh të paktën një?

Burimi: Zhvilluar nga UGNV në kuadër të projektit SHINE.

Fletëpune

Certifikimet ekologjike

EU Ecolabel
- Certifikim zyrtar i BE-së
- Produkte dhe shërbime me ndikim të reduktuar mjedisor
- Mbulon të gjithë ciklin e jetës: prodhim → përdorim → hedhje

Tregti e Drejtë
- Siguron paga të drejta dhe kushte pune etike
- Mbështet fermerët dhe punëtorët e vegjël
- Promovon praktika bujqësore të qëndrueshme

FSC – Këshilli i Mbikëqyrjes së Pyjeve
- Druri, letra dhe produktet e pyjeve nga pyje të menaxhuara përgjegjësisht
- Mbron biodiversitetin dhe komunitetet lokale
- Parandalon prerjen e paligjshme të drurëve

Etiketa Vegan
- Garanton mungesën e përbërësve ose nënprodukteve shtazore
- Fokusohu tek alternativat me bazë bimore
- E njohur në kozmetikë, ushqim dhe produkte të stilit të jetesës

Pa mizori (Cruelty-Free)
- Produkti dhe përbërësit nuk testohen mbi kafshët
- E zakonshme në kozmetikë dhe produkte shtëpiake

Certifikim Organik
- Ushqim dhe bujqësi pa pesticide sintetike, plehra kimikë ose OMGJ
- Promovon shëndetin e tokës dhe biodiversitetin
- Etiketa organike e BE-së + standarde të tjera kombëtare

18. Gjurmët ekologjike

Aftesite dhe konceptet e synuara	• Edukimi ekologjik • Të menduarit kritik • Vetë-reflektimi • Planifikimi dhe veprimi i qëndrueshëm • Qytetari aktiv
Objektivat	• Të rrisë ndërgjegjësimin e të rinjve për zakonet e përditshme që ndikojnë në mjedis • Të identifikojë mundësi për sjellje më të qëndrueshme • Të inkurajojë veprime konkrete lokale që promovojnë përgjegjësinë mjedisore
Materialet e nevojshme	Flipchart, markera me ngjyra, Fletë A4
Mjetet, burime	Fletë pune: Bingo e Qëndrueshmërisë
Koha	60-90 minuta
Numri i pjesemarresve	15-30 individë, mosha 16+
Fletëpune	Bingo e Qëndrueshmërisë

Përshkrimi

Trajneri shpërndan Fletën e Punës *"Bingo e Qëndrueshmërisë"* për secilin pjesëmarrës dhe u jep 10 minuta për ta përfunduar atë.

Pas përfundimit të detyrës, pjesëmarrësit duhet t'i drejtohen personit pranë tyre, të identifikojnë ngjashmëritë në zakonet e tyre të përditshme të shëndetshme dhe t'i shënojnë këto ngjashmëri me një rreth (5 minuta). Më pas, çdo çift i sapoformuar bashkohet me një çift tjetër dhe formojnë një grup prej katër personash.

Grupet e formuara identifikojnë zakonet e përbashkëta të përditshme dhe reflektojnë mbi sjelljet e tyre ditore. Përmes diskutimit në grup (15 minuta), ata identifikojnë modelet që kontribuojnë në një gjurmë ekologjike më të madhe dhe eksplorojnë fushat ku mund të ndodhë ndryshimi.

*N*ë pjesën tjetër të aktivitetit, grupet duhet të krijojnë një projekt për një veprim miqësor ndaj mjedisit në komunitetin e tyre (30 minuta) dhe më pas ta prezantojnë atë para grupeve të tjera (15 minuta).

Shembujt përfshijnë:

- Shkëmbimi i rrobave ose tregu i rrobave të përdorurar (shitja ose shkëmbimi i rrobave të përdorura)
- Një mini-fushatë ndërgjegjësuese kundër shpërdorimit të ushqimit në restorante (p.sh., dhurimi i mbetjeve tek personat në nevojë ose kafshët endacake)
- Një event i vogël bamirësie (mund të jetë pjesë e tregut të rrobave të dorës së dytë) për mbledhjen e fondeve për mbjelljen e pemëve ose gjelbërimin e hapësirave publike
- Një fushatë kundër paketimit plastik, siç është krijimi i çantave të ripërdorshme për të zëvendësuar ato plastike
- Qepja e çantave të vogla prej rr*jete për fruta dhe perime për të zëvendësuar çantat plastike njëpërdorimshe*

Pyetje reflektuese

- Cilat ndryshime ju dukën më të lehta për t'i bërë?
- Cilat ishin më të vështirat?
- Çfarë ju habiti më shumë në sjelljen tuaj ndërsa mbanit shënime?
- Cilët ndryshime afatgjata mund të na ndihmojnë të jetojmë në mënyrë më qëndrueshëm?
- Si mund të bëhemi shkas i ndryshimit në komunitetet tona?

Burimi: Zhvilluar nga UGNV në kuadër të projektit SHINE

Fletëpune

BINGO E QËNDRUESHMËRISË

Ngjyrosni çdo aktivitet ndërsa e përfundoni.
Dhurojini vetes një shpërblim kur të përfundoni tabelën!

Shpërblimi im: .....

Ha një frut ose perime	Bëj një shëtitje	Realizoni një sfidë 21 ditore	Provova një recetë të re të shëndetshme	E përgatita mëngjsin përpara
Mbaj një ditar vaktesh ushqimore për një javë rresht	Dhurova ushqimin e tepërt për të ulur mbetjet ushqimore	Mos përdor asnjë pajisje teknologjike kur je duke ngrënë	Zgjidh një snack të lartë në fibra ose proeina	Medito/ Stërvitu
Mos ha ëmbëlsirë	Mbill një pemë	HAPSIRË BOSHE	Shiko një dokumentar	Dhuro rroba të vjetra
Bëj bamirësi	Dëgjo një podcast	Bëj një plan javor për vaktet e ushqimit	Klasifikoni mbetjet	Praktiko yoga
Mos ha sheqer për një ditë	Riciklo	Kurse energjinë	Qerase veten	Shko për ngjitje në mal

SHINE

Përfundim

Temat e përfshira në këtë paketë mjetesh mbulojnë aspekte të ndryshme të kuadrit të kompetencave qytetare të Komisionit Evropian. Ato janë të strukturuara në një mënyrë që lejon përhapjen e njohurive dhe aftësive, qëndrimeve dhe vlerave që individët kanë nevojë për të marrë pjesë aktivisht në shoqëri si qytetarë të përgjegjshëm, të informuar dhe të angazhuar. Ka të bëjë kuptimin e çështjeve shoqërore, respektimin e të drejtave të të tjerëve, marrjen e vendimeve të përgjegjshme dhe dhënien e një kontributi pozitiv në jetën demokratike.

Paketa e mjeteve të trajnimit është hartuar për të fuqizuar edukuesit, trajnerët dhe udhëheqësit komunitarë me mjetet, strategjitë dhe njohuritë e nevojshme për të zhvilluar kompetencën qytetare në mjedise të ndryshme mësimore. Duke u fokusuar tek njohuritë, aftësitë, qëndrimet dhe vlerat, kjo paketë synon të formojë një brez individësh të informuar, të përgjegjshëm dhe aktivisht të angazhuar në komunitetet dhe jetën demokratike. Trajnerët që përdorin metodat e propozuara, teknikat dhe lojërat në këtë paketë përballen me një detyrë të vështirë. Specifikisht, të zgjedhin elementët që përputhen më së shumti me nevojat e të rinjve që duan të mësojnë aftësi jetësore dhe të bëhen anëtarë etikë dhe të angazhuar të shoqërisë.
Përmes aktiviteteve interaktive, diskutimeve dhe skenarëve të botës reale, kjo paketë ofron burime praktike dhe të adaptueshme që nxisin mendimin kritik, pjesëmarrjen, empatinë dhe respektin për diversitetin.

Ajo i inkurajon mësuesit jo vetëm të kuptojnë të drejtat dhe përgjegjësitë e tyre, por edhe të praktikojnë qytetarinë aktive në mënyra të kuptimta dhe konstruktive. Për këtë arsye, shumë nga mjetet e ofruara përfshijnë metoda që zhvillojnë aftësi të rëndësishme për çdo të ri, udhëheqës mendimi dhe aktivist, mendim kritik, kreativitet dhe zgjidhje problemi. Ndërsa zbatoni këto mjete, mbani mend se ndërtimi i kompetencës qytetare është një proces i vazhdueshëm një proces që rritet përmes dialogut, reflektimit dhe aplikimit në jetën reale.

PAKETË MJETESH (TOOLKIT) TRAJNIMI PËR KOMPETENCAT QYTETARE



This publication is published under a creative-commons license
https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/
Ky publikim është i disponueshëm për shkarkim me qasje të hapur (Open Access) në
https://shine-europe.eu/