

# **Shëndeti mendor te nxënësit e moshës 6-16 vjeç**





## Informacion mbi shëndetin mendor

### Shëndeti mendor

Shëndeti mendor i fëmijëve është mirëqenia e plotë dhe zhvillimi optimal i tyre në fushat emocionale, të sjelljes, sociale dhe njohëse.

Shëndeti i dobët mendor shoqërohet me:

- ndryshime të shpejta shoqërore,
- kushte stresuese,
- diskriminim gjinor,
- përjashtim social,
- mënyrë jetese jo të shëndetshme,
- shkelje të të drejtave të njeriut.



## Stresi

- Stresi është një përgjigje fiziologjike normale ndaj ngjarjeve, të cilat e bëjnë individin të ndihet i kërcënuar ose i prishin balancën emocionale.
- Stresi ka të bëjë me përvoja të ndryshme për njerëz të ndryshëm, dhe shpesh identifikohet nëpërmjet ngjarjeve dhe situatave, të cilat përcjellin ndjenjën e tensionit, ose emocione negative të tilla si: ankth dhe trishtim.
- Stresi mund të shkatojë disa lloje sëmundjesh.





## Adoleshenca

- ❑ Adoleshenca është një fazë e zhvillimit fizik dhe mendor të njeriut, e renditur ndërmjet fazës së fëmijërisë dhe pjekurisë ligjore, e cila cilësohet si një periudhë kalimtare, që karakterizohet nga stresi dhe ankthi.
- ❑ Adoleshenca është një tranzicion ndërmjet varësisë dhe pavarësisë, qëllimi kryesor i së cilës është përgatitja e fëmijëve për moshën e rritur.



## Adoleshenca dhe stresi

- Adoleshentët shpesh ballafaqohen me strese të ndryshme gjatë përditshmërisë në jetën dhe aktivitetet e tyre.
- Ata përfshihen nga një mori stresesh, që kapërcejnë kufijtë ekonomikë, socialë dhe racialë.
- Gjithashtu, ndikim të madh në paraqitjen e streseve ka familja, mungesa e prindërve dhe përkushtimi i tyre ndaj punës.



## Stresi kronik

Sa më gjatë jemi të ekspozuar ndaj stresit, aq më të mëdha janë mundësitë, që të krijohen probleme në shëndetin tonë.

Stresi kronik ndikon në organizmin tonë. Shenjat e tij janë:

- pagjumësi,
- ankth,
- hipertension,
- dhimbje muskujsh,
- dëmtim i përgjigjes së sistemit imunitar.



## Stresi kronik

- Stresi kronik është një lloj stresi i vazhdueshëm, që mund të zgjasë për periudha të gjata.
- Kjo e bën individin të jetë shumë i lodhur nga ana psikologjike, dhe mund të ketë efekte negative edhe në aspektin fizik.
- Studime të shumta tregojnë se stresi kronik është një nga faktorët kontribues për gjendje të rënda shëndetësore, si sëmundjet kardiovaskulare, obeziteti dhe depresioni.



## Shkaqet e stresit tek adoleshentët

Faktorët që janë shkaktarë të stresit tek adoleshentët:

- Dilemat me të cilat përballen në shkollë, përfshirë rezultatet, stresi për një detyrë, mosarritja e objektivave, frika e përballjes me dështimin etj.
- Mundësia ose jo për të vazhduar studimet universitare/profesionin e ëndërruar, pas përfundimit të shkollës së mesme.
- Problemet familjare, të tilla si: neglizhenca e prindërve, divorci, marrëdhëniet prindër-fëmijë, motër-vëlla, abuzimet në familje etj.





## Shkaqet e stresit tek adoleshentët

Faktorët që janë shkaktarë të stresit tek adoleshentët:

- Problemet shoqërore; përshtatja me shoqërinë, izolimi social, imazhi i keq për veten, sjelljet si përdorimi i duhanit, alkoolit dhe drogave.
- Ambient/lagje e pasigurt për të jetuar.
- Sëmundje kronike ose probleme të rënda në familje.



## Shkaqet e stresit tek adoleshentët

Faktorët që janë shkaktarë të stresit tek adoleshentët:

- Problemet financiare familjare.
- Zhvendosja ose ndryshimi i shkollës.
- Vdekja e një personi të dashur.



## **Simptomat e lidhura me stresin**

### **Simptomat emocionale:**

- Nervozizëm.
- Mendime pesimiste.
- Ndjenja frike dhe ankthi pa ndonjë shkak.



## Simptomat e lidhura me stresin

### Simptomat emocionale:

- Vështirësi për t'u përqendruar dhe për të marrë vendime.
- Depresion.
- Probleme gjumi.
- Zbrazëti ose dëshpërim.
- Etj.



## Simptomat e lidhura me stresin

### Simptomat fizike:

- Dhimbje koke.
- Marrje mendsh.
- Dhimbje kraharori.
- Rrahje të shpeshta zemre.
- Rënie e sistemit imunitar.
- Etj.



## Simptomat e lidhura me stresin

### Shenjat që lidhen me mendimin:

Stresi tek adoleshentët mund të ndikojë në mënyrën e të menduarit.

Shenjat që vihen re janë:

- Mungesa e përqendrimit për një moment të gjatë në një çështje.
- Humbja e mendimeve gjatë një bisede.



## **Simptomat e lidhura me stresin**

### **Shenjat që lidhen me mendimin:**

Stresi tek adoleshentët mund të ndikojë në mënyrën e të menduarit.

Shenjat që vihen re janë:

- Problemet me kujtesën.
- Marrja e vendimeve të parakohshme ose gabimet në gjykim.
- Problemet në organizimin, planifikimin ose marrjen e vendimeve.



## **Simptomat e lidhura me stresin**

### **Simptomat e sjelljes:**

Stresi tek adoleshentët mund të ndikojë në mënyrën e sjelljes.

Shenjat që vihen re janë:

- Izolim, shkëputje nga shoqëria ose nga aktivitetet familjare.
- Shtim ose pakësim i oreksit.





## Simptomat e lidhura me stresin

### Simptomat e sjelljes:

Stresi tek adoleshentët mund të ndikojë në mënyrën e sjelljes.

Shenjat që vihen re janë:

- Nënvlërësim/neglizhim i përgjegjësive.
- Nervozizëm.



## Simptomat e lidhura me stresin

### Simptomat e sjelljes:

Stresi tek adoleshentët mund të ndikojë në mënyrën e sjelljes.

Shenjat që vihen re janë:

- Mundësia e eksperimentimit me droga të ndryshme.
- Rezultate të ulta në mësim.
- Etj.



## Të menduarit negativ dhe stresi i adoleshentëve

- ❑ Ashtu si të rriturit, adoleshentët mund të zhvillojnë mendime negative, që e bëjnë më të vështirë trajtimin e stresit.
- ❑ Mendimi negativ mund të dalë jashtë kontrollit, veçanërisht nëse bëhet mënyrë normale e të menduarit.



## Të menduarit negativ dhe stresi i adoleshentëve

Disa modele të zakonshme të **të menduarit negativ** te adoleshentët janë:

- “Unë jam budalla”.
- “Unë nuk vlej për asgjë”.
- “Të gjithë janë kundër meje”.



## Të menduarit negativ dhe stresi i adoleshentëve

Disa modele të zakonshme të etiketimit të vetes të adoleshentët janë:

- “Unë jam i keq”.
  
- “Unë jam i pashpresë”.



## Të menduarit negativ dhe stresi i adoleshentëve

Disa modele të zakonshme të **mendimit absolut** të adoleshentët janë:

- “Unë duhet ta bëj në këtë mënyrë”.
- Kjo kurrë nuk do të funksionojë”.



## Të menduarit negativ dhe stresi i adoleshentëve

Disa modele të zakonshme të **mendimit absolut** të adoleshentët janë:

- “Ai bën gjithçka të drejtë, ndërsa unë gjithmonë e bëj gabim”.
- “Në qoftë se gjërat nuk i bëj në mënyrë perfekte, atëherë unë kam dështuar”.



## Këshilla për menaxhimin e stresit tek adoleshentët

- Mbështetja sociale dhe emocionale nga familjarët dhe miqtë.
- Përfshirja në aktivitete fizike.
- Pjesëmarrja në aktivitete të ndryshme sociale.





## Këshilla për menaxhimin e stresit tek adoleshentët

- Ushqyerja e shëndetshme.
- Shmangia e duhanit, alkoolit dhe drogave.
- Përdorimi i metodave relaksuese (relaksim i muskujve, meditim).



## Këshilla për menaxhimin e stresit tek adoleshentët

- Shmangia e kafeinës së tepërt, e cila mund të rrisë ndjenjën e ankthit dhe axhitacionit.
- Aktivitete si dëgjimi i muzikës, biseda me një mik, vizatimi, shkrimi ose kalimi i kohës me një kafshë shtëpiake mund të zvogëlojnë stresin.



## **Këshilla për menaxhimin e stresit tek adoleshentët**

**Të qenit aktiv çdo ditë ndihmon në:**

- Përmirësimin e gjendjes shëndetësore.
  
- Zhvillimin e muskujve dhe kockave.



## **Këshilla për menaxhimin e stresit tek adoleshentët**

**Të qenit aktiv çdo ditë ndihmon në:**

- Ruajtjen e një peshe të shëndetshme.
  
- Përmirësimin e përqendrimit dhe kujtesës.



## Këshilla për menaxhimin e stresit tek adoleshentët

**Të qenit aktiv çdo ditë ndihmon në:**

- Përfitimin e aftësive të reja.
- Rritjen e vetëbesimit.
- Reduktimin e stresit.
- Krijimin e miqësive.
- Përmirësimin e gjumit

## Diskutim: Format e bullizmit në shkollë





## Bullizmi dhe format e tij

- ❑ Bullizmi konsiderohet ajo dukuri ku një ose disa individë përdorin lëndimin, si mënyrë për të dëmtuar vetëvlerësimin e viktimës.
- ❑ Bullizmi është një dhunë e zgjatur, fizike ose psikologjike, nga një person apo grup personash, e drejtuar ndaj një personi, i cili nuk mund të mbrohet në atë situatë.



## Bullizmi dhe format e tij



### **Bullizmi fizik**

- Përfshin të qëlluarin, shqelmat apo shkatërrimin e pronës së dikujt, ku një grup nxënësish sulmojnë një tjetër.
- Përgjithësisht ndodh kur një nxënës më i madh ose më i fortë dhunon një nxënës më të vogël.





## Bullizmi dhe format e tij



### **Bullizmi verbal**

- Përfshin ofendimet, talljet, të folurit racist ose si ngacmim seksual.
- Viktimat e këtij lloji bullizmi mund të mos reagojnë menjëherë, por me kalimin e kohës mund ta vuajnë këtë gjë.
- Në këtë formë bullizmi përfshihet edhe kërcënimi.



## Bullizmi dhe format e tij



### Bullizmi i maskuar

- ❑ Zakonisht ndodh pas shpinës së “viktimës” dhe synon dëmtimin e reputacionit, ku përfshihet tregimi i historive të pakëndshme, mimikë tallëse dhe shaka të pavenda me viktimën etj.
- ❑ Kjo është një nga format më të përdorura të bullizmit, dhe për shkak se “viktima” mund të mos kenë dijeni për ekzistencën e tij, është edhe më i vështirë për t’u kontrolluar dhe ndaluar.

## Bullizmi dhe format e tij



### Bullizmi elektronik

- ❑ Ky lloj bullizmi ndodh nëpërmjet mesazheve të shkruara ose në internet dhe është shumë i vështirë të kontrollohet.
- ❑ Ata që ushtrojnë dhunë, “të fortët”, zakonisht janë viktimat të bullizmit në jetën reale dhe e drejtojnë frustrimin e tyre kundrejt viktimave, duke e fshehur privatësinë pas kompjuterit apo telefonit.
- ❑ Sjellja e tyre përfshin depersonalizimin e viktimës online, duke mundësuar që të tjerët të krijojnë një përshtypje negative për ta, të përhapin thashetheme etj.

## Bullizmi dhe format e tij



### Bullizmi elektronik

- Ky lloj bullizmi mund të bëhet nga bashkëmoshatarët ose nga persona më të rritur.
- Keta persona mund të kërcënojnë fëmijët, duke i detyruar të bëjnë diçka që nuk u pëlqen. Në këto raste fëmijët nuk duhet t'u kthejnë përgjigje atyre, por t'u kërkojnë ndihmë familjarëve.
- Fëmijët duhet të shpërfillimin fjalët negative që thonë për ta, duke komunikuar menjëherë më mësuesin ose prindërit.

## Bullizmi dhe format e tij



### **Bullizmi social ose Përrjashtimi**

- Ndodh kur “të fortët” nxisin shokët apo moshatarët e viktimës, që ta përjashtojnë viktimën gjatë një loje ose aktiviteti të organizuar.
- Duke u përjashtuar në këtë mënyrë, viktima do ta ketë të vështirë të krijojë marrëdhënie dhe mund të vuajë izolimin në të ardhmen.



## Karakteristikat e bullizmit

### Karakteristikat e “të fortëve”

- Kanë besim të fortë në vete, janë impulsiv dhe agresiv.
- Kanë inteligjencë verbale dhe arritje shkollore të ulëta.
- Përgjithësisht janë pak më të rritur se viktimat.
- Nuk janë empatikë.
- Përdorin bullizmin për fuqi dhe kontroll.
- Përdorin dhunën për zgjidhjen e konfliktit.

## Karakteristikat e bullizmit

### Karakteristikat e “të fortëve”

- Kanë vetëvlerësim të ulët dhe e shikojnë dhunën si një forcë pozitive.
- Mund të mos kenë angazhimin e prindërve në shtëpi dhe kanë pikëpamje negative, lidhur me bashkëmoshatarët dhe mjedisin e shkollës.
- Janë lehtësisht të frustrueshëm, ankthiozë dhe kanë një kohështrirje të shkurtër të përqendrimit.
- Nuk ndjejnë empati për viktimën dhe mund të ndihen të justifikuar për sjelljen e tyre.

# Karakteristikat e bullizmit

## Karakteristikat e “viktimave”

Viktimat nuk zgjidhen në mënyrë rastësore.

- Përgjithësisht janë individë ankthiozë, të pasigurtë dhe u mungojnë aftësitë sociale.
- Zakonisht janë vetmitarë ose të izoluar nga grupi.
- Mund të jenë të vegjël ose fizikisht të dobët.
- Qajnë lehtësisht dhe janë jopranues.
- Mund të kenë probleme fizike ose kanë vështirësi në të nxënë.



## Këshilla për t'u mbrojtur nga bullizmi

- ❑ Duke pasur informacionin e duhur mbi bullizmin, nxënësit do të jenë në gjendje ta indentifikojnë dhe parandalojnë atë.
- ❑ Komunikimi në klasë apo në shoqëri mbi bullizmin mund t'i ndihmojë, të përballen më lehtë me situata të tilla.
- ❑ Nëse fëmijët mendojnë se janë pre e bullizmit, nuk duhet të hezitojnë për të kërkuar ndihmë. Sa më parë të kërkojnë ndihmë, aq më shpejt do të dalin nga ajo situatë.
- ❑ Kurrsesi nuk duhet të kenë frikë për të raportuar çdo lloj dhune apo ngacmimi që u bëhet në shkollë ose jashtë saj.
- ❑ Nxënësit duhet të behën të fortë dhe të qëndrojnë përballë atyre që i bullizojnë, duke ju thënë "ndal" me vetëbesim, duhet t'i japin kurajo dhe mbështetje vetes, pasi askush nuk ka të drejtë t'i bullizojë apo ngacmojë.
- ❑ Nëse ndihen të frikësuar, duhet të qëndrojnë pranë të rriturve ose grupeve të fëmijëve të tjerë.

## Këshilla për t'u mbrojtur nga bullizmi

Raporto menjëherë rastin.



Komunikoj gjithmonë me të tjerët dhe ki kujdes nga bullizmi.



Prano mbështetjen e familjarëve dhe mësuesve.



*Faleminderit!*