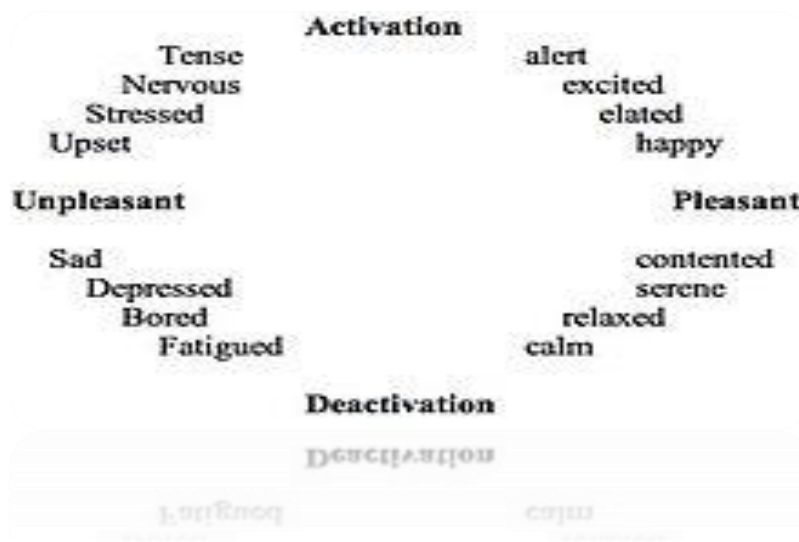


## Shprehim emocionet

Misioni i krijimit të kulturës pozitive në shkollë, përveç angazhimit në mësimdhënie frymëzuese dhe mësimnxënie të përkushtuar, synon zhvillimin e shëndetshëm socio-emocional të fëmijëve. Në një mjedis pa dhunë, në mungesë të ndëshkimit, fëmijët ndihen më të sigurt për të eksploruar, janë më të fokusuar drejt të mësuarit, shprehjes së potencialit dhe zhvillimit të shëndetshëm socioemocional .

Aktiviteti i mëposhtëm iu dedikohet nxënësve dhe emocioneve. Për shkak të rëndësisë shumë të madhe që ka gjendja emocionale e fëmijëve, do të prezantohen disa mënyra shumë argëtuese, konkrete dhe të thjeshta të vetë-shprehjes me anë të vizatimeve dhe lojës, ndër aktivitetet më të pëlqyera nga fëmijët.

- A. Vizatoni ose ngjyrosni emocionet tuaja. Përqëndrohuni dhe pikuronit atë që jeni duke ndjerë. Mund të zgjidhni shumëllojshmëri ngjyrash, ku secilës ngjyrë i përket një emocion i caktuar.
- B. Krijoni një rrotë emocionesh. Duke përdorur ngjyrat, ky aktivitet do ju bëjë të mendoni në mënyrë kritike rreth emocioneve tuaja. Cili është emociioni i pare që vendosët? Si e keni ndërtuar vargun e emocioneve ?



- C. Realizoni një pikturë medituese. Gjeni një rrugë për tu relaksuar , ku sugjerohet meditimi si një nga mundësitë më të mira. Nuk ka nevojë për aftësi apo eksperiencë në vizatim, mjafton dëshira për tu çlodhur dhe për tu bërë me kreativë. Më pas eksploron pikturën tuaj. Çfarë shpreh ajo? A është në të njëjtën linjë me emocionet që po përjetoni ? Si ndikoi meditimi tek piktura dhe shprehja emocionale ?
- D. Krijoni një gazetë apo revistë, të përbërë jo thjesht nga fjalët, por edhe nga vizatimet, ngjyrat, abstraksionet, njollat e bojës, që mund t`i përdorni për të shprehur ndjenjat tuaja.
- E. Përdorni kukullat. Mos harroni se kukullat nuk përdoren vetëm nga fëmijët e vegjël. Të gjithë mund t`i përdorim, duke inskenuar gjendjet tona emocionale nëpërmjet tyre !



- F. Hartoni një kartolinë që nuk keni për ta dërguar askujt! Jeni ende të zemëruar apo të mërzhitur me një shok apo familjar? Krijoni një kartolinë që shpreh gjithë emocionet , mendimet dhe reagimet personale. Futeni në zarf, por pa marrës !
- G. Krijoni një skulpturë familjare. Mund të përdorni baltën apo argjirën për të bërë një përfaqësim të familjarëve tuaj, të dinamikave emocionale dhe roleve të tyre që luajnë në familje.
- H. Vizatoni një mal dhe një luginë. Mali mund të përfaqësojë një kohë kur ishit të lumtur, kurse lugina një kohë kur keni qenë të trishtuar. Shtoni elementë që reflektojnë ngjarjen specifike.
- I. Bashkëngjitni një mesazh apo vizatim në një balonë. Largoni emocionet negative dhe shpërndani emocionet pozitive duke e lënë balonën të lirë.
- J. Koleksiononi kujtimet e fëmijëve tuaj në formën e zemrës.