

EU
CARES.

#YOUTH

E-TOOLKIT

ME KURRIKUL OPERATIVE

Në kuadër të

EU-CARES Rrëfimet Kolektive Evropiane për Shërimin e Traumave
përmes Pajtimit, angazhimit të të rinjve dhe tregimit

Project ID: 101093735

PUBLIKUAR NË
QERSHOR 2024

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





EU-CARES

**Narrativat Kolektive Evropiane për Pajtim dhe
shërimin e traumave përmes angazhimit të të rinjve dhe
tregimit**

E-TOOLKIT

Përgatitur nga CESIE dhe NVO PRIMA



**ERASMUS-YOUTH-2022-CB
Projekti Nr: 101093735**

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



PËRMBLEDHJE

1. Hyrje
2. Sfondi
3. Udhëzime për përdoruesit
4. Teknikat
5. Fjalët vlejné
6. Kurrikula operative



1. Hyrje

E-Toolkit EU-CARES shfaqet si një përgjigje ndaj traumës kolektive të rrënjosur thellë që mbizotëron në Ballkanin Perëndimor. Ajo është përkeqësuar nga konfliktet historike dhe ngjarjet e fundit si lufta në Ukrainë. Ai ka një fokus në nxitjen e pajtimit, veçanërisht midis të rinjve të rajonit. Projekti synon të kundërshtojë narrativat mbizotëruese të mosbesimit dhe rritjes së nacionalizmit dhe shovinizmit në rajon dhe në nivel global. EU-CARES synon të rrënjos mendimin kritik dhe të ndërtojë narrativa të reja për shërimin kolektiv dhe kohezionin social duke nxitur angazhimin dhe dialogun aktiv.

E-toolkit është krijuar në bashkëpunim me punonjësit e të rinjve, praktikuesit e artit dhe ekspertët e tregimit. Ai ofron burime praktike dhe udhëzime për përdorimin e metodologjive të tregimit në fusha të ndryshme, nga shërimi i traumave deri te përfshirja sociale. Ai gjithashtu shërben si një kornizë gjithëpërfshirëse për të integruar rrëfimin në sfidat sociale, siç është përfshirja e pakicave, dhe këtë e bën falë faktit se ajo bazohet në prejardhje të ndryshme kulturore.

Mbështetur mbi njohuritë e mbledhura nga sondazhet, grupet e fokusit dhe një proces rigoroz vërtetimi i kryer gjatë një kursi trajnimi ndërkombëtar në Palermo, paketa e mjeteve identifikon praktikatat më të mira në shtatë vendet anëtare të konsorciumit (Shqipëri, Belgjikë, Bosnje dhe Hercegovinë, Itali, Mal të Zi, Poloni, dhe Serbisë). Ne kemi zbatuar Social Labs dhe metodologji të tjera novatore, duke u angazhuar me palët e interesuara dhe duke vepruar përmes proceseve të bashkë-krijimit. Synimi i EU-CARES është të përsosë dhe përshtatë e-toolkit në kontekste të ndryshme kombëtare, duke siguruar efikasitetin e tij në promovimin e pajtimit dhe zgjidhjes së konflikteve. Kursi i trajnimit ofroi njohuri të pasura mbi kompleksitetin e pajtimit dhe shërimit të traumave brenda rajonit, por gjithashtu zgjeroi perspektivat ekzistuese drejt transformimit të konfliktit.



2. SFONDI

Organizatat partnere, në fazat paraprake të projektit tonë, zbatuan një sondazh gjithëpërfshirës në shtatë vendet pjesëmarrëse. Ata kanë angazhuar 142 individë, duke përfshirë praktikues të artit, ekspertë të tregimit dhe punonjës të rinj. Bazuar në këtë përpjekje në terren, konsorciumi formoi bazën e hapave të ardhshëm, duke ofruar njohuri themelore mbi aftësitë për zbatimin e metodave dhe teknikave të tregimit në shërimin e traumave dhe zgjidhjen e konflikteve.

Rezultatet e mbledhura nga ky sondazh dhe të paraqitura përmes paraqitjeve grafike, mbështetën disa aspekte demografike dhe theksuan njohuritë e pjesëmarrësve për sa i përket përvojës me tregimin. Këto të dhëna treguan gjithashtu një pamje panoramike të këndvështrimeve të ndryshme që formojnë mirëkuptimin tonë kolektiv, falë shumëllojshmërisë së moshave, gjinive, kombësive dhe prejardhjeve profesionale të të anketuarve.

Më e rëndësishmja, sondazhi zbuloi një konsensus midis të anketuarve mbi rolin kryesor të tregimit si një ndërtues empatie dhe inkurajues dialogu. Pjesëmarrësit argumentuan se tregimi ka një potencial si një katalizator për proceset e pajtimit. Ata gjithashtu theksuan fuqinë e tij transformuese së bashku me krijimin narrativ brenda synimit për të nxitur shpresën, qëndrueshmërinë dhe shërimin kolektiv.

Për më tepër, anketa analizoi mundësinë e përshtatjes së teknikave të tregimit në kontekste multikulturore për të diskutuar potencialin e saj në angazhimin me audiencat më të reja. Ndërsa tregimi dixhital u shfaq si një prirje globale, pjesëmarrësit diskutuan efektivitetin e tij në terma të ndryshëm, duke nxitur reflektime mbi integrimin e tij në nisma më të gjera pajtimi.

Në fazën e dytë, konsorciumi u angazhua në një sërë fokus grupesh. Ata dhanë një kuptim më të thellë të metodologjive të tregimit, duke ofruar rekomandime të bazuara nga përvoja praktike. Pjesëmarrësit identifikuan bibliotekat e drejtpërdrejta, tregimet personale, gamifikimin dhe shfaqjet teatrale si mjete efektive. Secila prej këtyre teknikave ka një kapacitet unik për të nxitur ndjeshmërinë dhe për të katalizuar dialogun kuptimplotë.

Megjithatë, diskutimet brenda fokus grupeve theksuan gjithashtu nevojën për një qasje të balancuar, duke dekurajuar adoptimin e metodologjive pushtuese si bibliotekat e gjalla në mjediset pas konfliktit. Empatia dhe ndjeshmëria kulturore, si nga tregimtari ashtu edhe nga pjesëmarrësit në aktivitete, u shfaqën si bazë për të siguruar angazhim efektiv.

Duke përpunuar më tej peizazhin në zhvillim të tregimit, ne hasim në tendenca në zhvillim si video, animacion dhe postera. Këto teknika dhe teknologji kanë kapur imagjinatën e praktikuesve. Ato ofrojnë shtigje të reja për eksplorimin narrativ dhe shërimin kolektiv. Potenciali i tyre i kapërcen barrierat gjuhësore dhe kulturore dhe ndihmon në angazhimin e audiencave të ndryshme, duke e bërë atë domethënës në aspektin e përpjekjeve për pajtim. Për të ardhmen, ne jemi të vendosur në nxitjen e përfshirjes dhe diversitetit, pasi jemi të interesuar t'i përfshijmë këto parime në iniciativat tona të tregimit. Shpresojmë që, duke

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

përdorur teknologjitë në zhvillim, do të jemi në gjendje të amplifikojmë zërat e marginalizuar, me qëllimin përfundimtar për të bashkë-krijuar narrativa që rezonojnë përtej dhe përtej kufijve për të nxitur mirëkuptimin dhe solidaritetin e ndërsjellë midis popujve dhe komuniteteve.

Në këtë frymë bashkëpunimi, ne jemi të përkushtuar të fillojmë një udhëtim zbulimi kolektiv, duke mobilizuar fuqinë transformuese të tregimit për të lundruar në proceset e shërimit të traumave dhe zgjidhjes së konflikteve. Falë dialogut të vazhdueshëm, reflektimeve dhe veprimeve kolektive, ne vazhdojmë të punojmë drejt një bote më të drejtë, më empatike dhe më të pajtuar.

Përgjatë projektit tonë, fokus grupet e kryera nëpër vendet pjesëmarrëse kanë ofruar njohuri të vlefshme mbi efektivitetin e teknikave të tregimit në kontekste të ndryshme, duke ofruar udhëzime për përpjekjet tona kolektive në shërimin e traumave, zgjidhjen e konflikteve dhe përfshirjen sociale.

Një temë e përsëritur në këto diskutime ka qenë njohja e tregimit audio-vizual si një mjet i fuqishëm për angazhimin e audiencës së re. Pjesëmarrësit theksuan nevojën për tregime dinamike dhe tërheqëse vizualisht për të kapur dhe mbajtur vëmendjen e të rinjve në një epokë gjithnjë e më dixhitale. Kjo nënvizon rëndësinë e shfrytëzimit të platformave multimediale dhe formateve novatore të tregimit për të rezonuar me audiencën bashkëkohore dhe për të nxitur lidhje domethënëse.

Për më tepër, fokus grupet diskutuan efektivitetin e narrativave gjithëpërfshirëse si një pasqyrim i diversitetit të përvojave të jetuara në komunitetet tona. Pjesëmarrësit theksuan vlerën e përfshirjes së elementeve kulturore tradicionale, të tilla si muzika, folklori dhe narrativat historike, për të rrënjësuar iniciativat e tregimit në kontekstet lokale dhe për të promovuar mirëkuptimin dhe pajtimin kulturor. Duke përforcuar zërat dhe perspektivat e nënpërfaqësuar, tregimi mund të shërbejë si një mjet i fuqishëm për përfshirjen sociale dhe shërimin kolektiv.

Gjatë eksplorimit të teknikave të tregimit ndërveprues, si gamifikimi dhe narrativat personale, pjesëmarrësit nënvizuan rëndësinë e nxitjes së angazhimit aktiv dhe dialogut midis pjesëmarrësve. Duke inkurajuar bashkëpunimin dhe bashkëkrijimin, iniciativat e tregimit mund t'i fuqizojnë individët të ndajnë historitë e tyre në mënyrë autentike dhe të kontribuojnë në biseda më të gjera mbi pajtimin dhe ndryshimin shoqëror.

Për më tepër, diskutimet prekën kompleksitetin e adresimit të çështjeve të ndjeshme historike brenda narrativave të tregimit. Pjesëmarrësit theksuan nevojën për tregime që ofrojnë perspektiva të balancuara duke promovuar ndjeshmërinë dhe mirëkuptimin. Kjo kërkon një kuptim dhe njohuri të kujdesshme të ndjeshmërisë historike dhe një angazhim për të promovuar pajtimin përmes praktikave gjithëpërfshirëse të tregimit.

Në kontekste të ndryshme kombëtare, pjesëmarrësit theksuan rëndësinë e rrëfimeve të drejtuara nga empatia dhe kodeve universale të komunikimit në rezonancën me audiencën.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Duke kuptuar vlerën e simbolizmit, metaforave dhe arketipave të përbashkëta, tregimtarët mund të krijojnë lidhje lidhjesh dhe të nxisin mirëkuptimin përtej kufijve kulturorë, duke hedhur bazat për dialog dhe pajtim kuptimplotë.

Si përfundim, njohuritë e mbledhura nga grupet e fokusit shërbejnë si një kornizë e pasur perspektivash dhe përvojash, duke udhëhequr përpjekjet tona për të zhvilluar iniciativa gjithëpërfshirëse dhe me ndikim të tregimit. Duke përfshirë zëra të ndryshëm, duke përqafuar inovacionin dixhital dhe duke nxitur dialogun, ne mund të shfrytëzojmë fuqinë transformuese të tregimit për të frymëzuar ndryshime pozitive dhe për të promovuar pajtimin në komunitetet anembanë botës.

3. UDHËZIME PËR PËRDORUESIT

Bazuar në analizën e rezultateve, tregimi identifikohet si një mjet i dobishëm për të lidhur çështjet sociale dhe kulturore që lindin si nga situatat e konfliktit ashtu edhe nga situatat pas konfliktit. Megjithatë, një mjet humbet potencialin e tij pa njohuri se si ta përdorë atë. Prandaj, për ta bërë tregimin efektiv, është e nevojshme të përvijohet një metodologji që udhëzon praktikuesit në zbatimin e aktiviteteve të tregimit. Ajo që vijon është e informuar nga përvoja e praktikuesve tanë dhe nga vëzhgimet empirike të mbledhura gjatë trajnimit të Palermos. Ne ramë dakord të përvijojmë pesë njohuri themelore metodologjike:

1. Bëhu një lehtësues i aftë

Në aktivitetet e tregimit, pjesëmarrësit përfshihen në ndërveprime dhe diskutime që përfshijnë, në një farë mase, jetën e tyre personale dhe botëkuptimin. Ky është terren delikat, pasi gjërat lehtë mund të nxehen ose të dalin jashtë kontrollit. Propozimi dhe drejtimi i aktiviteteve të tilla kërkon aftësi të forta lehtësuese dhe komunikuese. Roli i lehtësuesit nuk është të përmbledhë realizimin e një detyre, por të marrë pjesë aktive në të si ndërmjetës. Ata duhet të inkurajojnë biseda të frytshme që konvergojnë në marrëveshje duke e mbajtur ndërhyrjen minimale dhe neutrale. Kryerja e aktiviteteve të lidhura me traumën kërkon gjithashtu njohuri të psikologjisë dhe trajnime specifike. Në të gjitha rastet, lehtësuesi duhet të ketë parasysh se ata po i shërbejnë komunitetit. Vullneti dhe interesat e tyre duhet të mbeten jashtë kornizës.

2. Krijë një hapësirë të sigurt

Një hapësirë e sigurt është një mjedis ku asnjë individ apo grup nuk ndjen se mund të gjykohej, diskriminohet ose etiketohet për ekspozimin e një pjese të vetes. Në kontekstin e tregimit, do të thotë krijimi i një atmosfere hapjeje dhe besimi që do t'i inkurajojë pjesëmarrësit të flasin sinqerisht. Mund të bëhen shumë gjëra praktike: akullthyes dinamike dhe joformale për të hequr qafe turpin dhe ndrojtjen, diversifikimin e aktiviteteve në mënyrë që të gjithë të ndihen rehat dhe të kenë të drejtë të flasin, ose zbatimi i lojërave që përfshijnë emocione, stimulojnë ndjeshmërinë dhe ndihmojnë në kapërcimin e barrierave midis pjesëmarrësit. Meqenëse siguria është një ndjenjë, nuk ka asnjë mënyrë të caktuar për ta frymëzuar atë tek të tjerët. I vjen lehtësuesit për të gjetur një rrugëdalje.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



3. Njihni audiencën tuaj

Një pjesë e punës së lehtësuesit është mbledhja e informacionit për audiencën ose grupin e synuar që do të kryejë aktivitetet. Njohja e moshës së pjesëmarrësve, roli në shoqëri dhe komuniteti i përkatësisë është pika fillestare për të kuptuar kulturën, historinë dhe çështjet aktuale të tyre. Kjo është thelbësore për zgjedhjen e aktiviteteve që do t'i shërbejnë në mënyrë efektive qëllimit që komuniteti ka vendosur. Megjithatë shumica e aktiviteteve të tregimit mund të shërbejnë për qëllime të shumëfishta, jo të gjitha komunitetet mund të përfitojnë nga ndonjë aktivitet.

4. Vizatoni një rrugë

Tregimi është më efektiv kur strukturohet në një rrugë që bën të dalin gradualisht të kuptuarit, dialogun dhe rrënjët për ndryshim. Shtigje të tilla duhet të ndërtohen me vëmendje nga një lehtësues i cili ka një kuptim të qartë dhe të paanshëm të gjendjes, prejardhjes dhe dëshirave të pjesëmarrësve. Disa aktivitete lehtësojnë momentet e reflektimit, të tjera që shërbejnë si ballafaqim dhe të tjera që mundësojnë lidhjen emocionale. I takon moderatorit të krijojë një plan ku çdo aktivitet të funksionojë si një hap drejt qëllimit dhe ku pjesëmarrësit të kenë shumë raste për t'u kthyer në të njëjtat tema nga këndvështrime të ndryshme. Struktura e planit duhet t'u mundësojë pjesëmarrësve të pajtohen me njëri-tjetrin në mënyrë të reflektuar dhe paqësore, duke përjashtuar në mënyrë ideale ndërmjetësin nga ndërhyrja. Ndërtimi i një plani të ekuilibruar dhe të menduar kërkon shumë reflektim dhe përvojë të vlefshme. Sigurisht, çdo grup kërkon një plan të hartuar për këtë rast.

5. Përshtatni aktivitetet

Aktivitetet e tregimit nuk janë të gdhendura në gur. Ato paraqesin tregues se në raste të tjera kanë arritur t'i shërbejnë qëllimit të duhur. Megjithatë, bazuar në nevojat e audiencës, specifikat kulturore ose kufizimet materiale, lehtësuesi mund të ketë nevojë të modifikojë aktivitetet. Gjëja e rëndësishme është të mbani në mend se cili është qëllimi. Nëse modifikimi i përgjigjet qëllimit, atëherë është legjitime të bëhen modifikime. I lihet lehtësuesit që të ketë një gjykim të mençur për situatën dhe të mos ndikohet nga rrethanat e pjesshme apo pozicionimi i tij. Aktivitetet do të vendosen në seksionin 'Kurrikula Operacionale' të kësaj pakete mjetesh.

4. TEKNIKAT

FESTIMI I DIVERSITETIT

I lidhur në mënyrë eksplicite me përfshirjen sociale, ai nxjerr në pah pasurinë e dallimeve midis individëve dhe komuniteteve duke promovuar gjithëpërfshirjen dhe duke sfiduar stereotipet ekzistuese dhe potenciale.

Ai siguron që zëra dhe këndvështrime të ndryshme të paraqiten gjatë krijimit të një narrative. Kështu, diversiteti përfshihet si në përshkrimin e temave dhe mjediseve, ashtu edhe në karakteristikat e personazheve.

Tregimi bashkëpunues ndihmon në nxitjen e kremtimit të diversitetit dhe kontribuon në fuqizimin e çdo individ. Ai përfshin zëra të ndryshëm brenda procesit të krijimit të rrëfimit. Për më tepër, në mënyrë implicite çon në sfidimin e stereotipave dhe përmbysjen e tyre për të ofruar perspektiva jo-konvencionale në dysheme.

Si përfundim, kjo teknikë përfaqëson qëllimisht diversitetin e audiencës dhe fuqizon komunitetet. Duke përqaftuar dhe theksuar diversitetin, tregimtarët sfidojnë stereotipet dhe nënvizojnë vlerën e diversitetit në përvojat njerëzore.

RRETHET E TREGIMIT: Rrethi i faljes

Teknika e rretheve të tregimit përdor një qasje bashkëpunuese të bazuar në praktikën e ndërtimit të komunitetit. Individët inkurajohen të gjejnë baza të përbashkëta dhe mirëkuptim duke ndarë histori personale me të tjerët. Brenda procesit krijues, pjesëmarrësit kontribuojnë në krijimin e një mjedisi të sigurt dhe mbështetës që ndihmon në sfidimin e paragjykimëve në lidhje me prejardhjen, përvojat dhe perspektivat që nxisin përfshirjen. Grupet e pjesëmarrësve inkurajohen gjithashtu të ushtrojnë aftësitë e tyre të dëgjimit aktiv, duke përfshirë praktikën e ndjeshmërisë.

Rrethet e tregimit shpesh përfshijnë praktika që ngjajnë me ritualet dhe ceremonitë. Në veçanti, këta elementë kanë të bëjnë me nevojën për të shënuar para dhe përfundimin e seancave për të përmirësuar një ndërtim të shenjtë hapësinor. Me të vërtetë i ndihmon folësit të vendosin kufijtë e kohës dhe hapësirës brenda një procedure kolektive të shërimit emocional.

Brenda qarqeve të tregimit, rrethi i faljes përshkruan një proces specifik që synon të inkurajojë pjesëmarrësit të eksplorojnë faljen dhe ndërtimin e faljes brenda tyre dhe ndaj të tjerëve, duke synuar çlirimin emocional.

Pjesëmarrësit bashkohen në një mjedis mbështetës dhe jo-gjykses dhe kështu ndërtojnë një ndjenjë të mbështetjes dhe komunitetit të ndërsjellë, duke forcuar lidhjet e besimit. Nëpërmjet



këtij procesi, falja mund të përjetohet dhe të shprehet. Ajo vjen së bashku me të tjerët, veten, apo edhe koncepte abstrakte apo situata fiktive.

Në fund të sesionit dhe në përfundim të rrethit, pjesëmarrësit mund të mblidhen së bashku për të njohur udhëtimin kolektiv të faljes që kanë përjetuar. Ata gjithashtu mund ta përdorin këtë kohë për të shprehur mirënjohjen e tyre për mundësinë për të dëgjuar, mbështetur, dëgjuar dhe mbështetur. Kjo ndjenjë mbylljeje përforcon lidhjet e krijuara brenda rrethit dhe ofron një ndjenjë zgjidhjeje dhe shërimi.

TREGIMET E KOMUNITETIT

Tregimi jo gjithmonë ka nevojë për një hapësirë të sigurt dhe të dedikuar, por mund të kryhet edhe gjatë ngjarjeve të tjera. Në këto korniza, ngjarjet shërbejnë si një platformë për anëtarët e komunitetit për t'u lidhur dhe për të rritur ndjenjën e tyre të përkatësisë në komunitet. Gjithëpërfshirja dhe diversiteti janë lajtmotivi i kësaj teknike, të shoqëruar nga formatet e mikrofonit të hapur dhe ambienti intim. Sfondi mund të ndryshojë, por lehtësuesit dhe pritësit duhet të diferencohen dhe duhet të përfshihen elementë ndërveprues. Për më tepër, qarqet e tregimeve janë një aset në këtë kuadër.

Tregimi në komunitet, kur kryhet gjatë ngjarjeve, mund të luajë një rol të rëndësishëm në forcimin e komuniteteve, promovimin e të kuptuarit dhe festimin e zërave të ndryshëm që përbëjnë narrativat e komuniteteve. Format i mikrofonit të hapur, në këtë rast, mund të jetë një opsion. Struktura e lirshme dhe mungesa e kornizave specifike kohore i lë hapësirë spontanitetit, lojërave dhe ndërtimit kolektiv të kuptimit.

Megjithëse mjedisi është intim ose publik, tregimi i komunitetit luan një rol themelor për ndjenjën e unitetit, përkatësisë dhe ngjashmërisë që e mbajnë një komunitet të bashkuar.

KUNDËRNARRATIVAT DHE SHKATËRRIMI

In the first place, it is useful to identify the dominant narratives with the conflict. Then, these should be deconstructed by critically analyzing them with the aim to break down its constitutive components. Once completed this first phase, participants can and should question the legitimacy of the perspectives and attitudes embedded in the dominant narratives they have discovered and analyzed. By editing these narratives, bringing diverse perspectives, they can provide a more nuanced understanding of the conflict.

Kundër-narrativat janë elementë kyç gjatë proceseve të transformimit të konfliktit. Ato janë mjete të fuqishme për të çmontuar narrativat e zakonshme të dëmshme që kontribuojnë ose mund të kontribuojnë në krijimin e paragjykimeve dhe kristalizimin e stereotipeve. Qëllimi i kësaj teknike është krijimi i narrativave alternative që mund të nxisin mirëkuptimin dhe bashkëpunimin e ndërsjellë midis individëve dhe grupeve.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

Në radhë të parë, është e dobishme të identifikohen narrativat dominuese me konfliktin. Më pas, këto duhen analizuar në mënyrë kritike me synimin për të zbërthyer përbërësit e tij. Pasi të përfundojë kjo fazë e parë, pjesëmarrësit mund dhe duhet të vënë në dyshim legjitimitetin e perspektivave dhe qëndrimeve të ngulitura në narrativat dominuese që ata kanë zbuluar dhe analizuar. Duke redaktuar këto tregime, duke sjellë këndvështrime të ndryshme, ato mund të ofrojnë një kuptim më të nuancuar të konfliktit.

Në këtë kuadër, është thelbësore të humanizohet tjetri (duke qenë individë apo grupe) duke paraqitur narrativa realiste. Me këtë, pjesëmarrësit mund të krijojnë kundër-narrativa si një akt rezistence ndaj konfliktit, duke ofruar alternativa ndaj tregimeve kryesore. Edhe nëse është konfliktual, diskutimi nuk duhet të braktisë kurrë normat e respektit dhe vetëdijen se nuk ka asnjë të vërtetë përfundimtare. Objektivi përfundimtar është të lehtësojë dialogun, diskutimin dhe të vlerësojë kompleksitetin e global.

TERAPIA E ARTIT KREATIV

Terapia e artit shprehës ose krijues përshkruan përfshirjen e aktiviteteve krijuese dhe artistike për të promovuar mirëqenien emocionale, fizike dhe psikologjike. Kjo teknikë njihet përfitimet terapeutike të angazhimit në shprehje artistike. Ajo duhet të kryhet nga praktikues me përvojë dhe të kualifikuar, kryesisht terapistë.

Qasjet duhet të jenë të shumta dhe të ndryshme, pasi secila teknikë krijuese u jepet më mirë disave dhe më keq për të tjerëve. Inkurajohet një praktikë që integron mendjen dhe trupin, si dhe shprehjen dhe përfaqësimin e emocioneve.

RREGULLIMI EMOCIONAL

Qasjet e rregullimit emocional përfshijnë përdorimin e krijimit të narrativës dhe tregimit për të eksploruar, shprehur dhe në këtë mënyrë rregulluar emocionet. Shpesh përdoret për të marrë një menaxhim më efektiv të emocioneve tek individët që synojnë të kuptojnë mënyrën se si ndjehen. Mund të jetë e dobishme në zgjidhjen e konflikteve, për të hapur rrugën për një rreth të përbashkët tregimi.

Individët prodhojnë tregime që i ndihmojnë ata të përshkruajnë emocionet e tyre. Ndjenjat e tyre tani mund të jenë në skenë dhe të shihen nga pjesa tjetër e audiencës. Këto emocione mund të identifikohen lehtësisht dhe të tjerat mund të ndihmojnë në etiketimin e tyre dhe për të përmirësuar një kuptim të qartë të ndjenjave si në nivel individual ashtu edhe në atë kolektiv.

Emocionet e jashtme i lejojnë individët të reduktojnë ndjenjën e të qenit të mbingarkuar ose të konsumuar prej tyre. Shkaqet dhe shkaqet që lidhen me emocionet ka të ngjarë të shfaqen, duke ofruar kështu një shans për të kuptuar rrethanat e emocioneve të dikujt dhe për të punuar drejt rregullimit të tyre.

TREGIM I ORIENTUAR NGA EMPATIJA

Kjo teknikë është thelbësore nëse vullneti i lehtësuesve është të nxisin dhe ushqejnë ndjeshmërinë brenda audiencës së tyre. Ai gjeneron lidhje të thella emocionale midis personazheve kryesore të tregimeve dhe individëve që përbëjnë audiencën. Në veçanti, kjo qasje ndihmon në thyerjen e barrierave sociale dhe kulturore duke siguruar që audienca të mund të gjejë personazhe në histori për t'u lidhur dhe kështu të shtyjë drejt mirëkuptimit të ndërsjellë.

Është një qasje imagjorative që synon të rrisë identifikimin e individit ose grupit me personazhin. Kështu, përdoret përshkrim dhe imazhe të gjalla. Falë këtyre dy elementeve, përvojat e personazheve përshkruhen në detaje, duke i mundësuar audiencës të përfshihet në një lloj përvoje identifikuese zhytëse. Për më tepër, mund të ofrohen perspektiva të shumta në mënyrë që të lejojnë që historitë të rezonojnë emocionalisht me audiencën e synuar.

Ky proces shpesh rrit vizualizimin dhe ndarjen e dobësive dhe gjeneron një ndjenjë autenticiteti që ndihmon në krijimin e një ndjenje të përkatësisë së përbashkët njerëzore. Kështu, audienca shtyhet të përfshihet në një proces të përfshirjes sociale, nëpërmjet proceseve të identifikimit dhe krijimit të historive.

TREGIM SY ME SY

Kjo teknikë në thelb synon të ofrojë një qasje dhe jo një metodologji specifike. Në fakt, teknika këshillon tregimtarin të mbajë kontakt të drejtpërdrejtë me audiencën gjatë gjithë rrëfimit, duke e bërë atë tërheqës dhe motivues.

Tregimi sy më sy krijon një lidhje intime midis audiencës dhe tregimtarit, duke rritur kështu krijimin e lidhjeve të besimit, besueshmërinë e tregimtarit dhe rrëfimit të tij/saj. Ajo tërheq vëmendjen dhe përcjell sinjeritetin, dy karakteristika thelbësore për një komunikim që do të përfshijë rezonancë emocionale.

Si një qasje, tregimi sy më sy i lejon pjesëmarrësit dhe lehtësuesit të përshtaten me reagimet e njëri-tjetrit dhe të gjejnë baza të përbashkëta të marrëveshjes dhe ndërtimit të kuptimit. Rezultati është një lidhje më e thellë dhe krijimi i një diskursi më me ndikim.

TRASHËGIMIA FAMILJARE

Tregimi i trashëgimisë familjare ka një rol në ruajtjen e kulturës dhe lidhjen familjare ose komunitare. Megjithatë, ai përdoret gjithashtu si një mjet i fuqishëm për zgjidhjen e konflikteve. Mund të aplikohet edhe për shërimin e traumave. Në veçanti, kjo metodologji e tregimit mund të përdoret si në fazën fillestare ashtu edhe në atë përfundimtare të procesit të shërimit. Nëpërmjet ndarjes së tregimeve, në fakt, individët mund të trajtojnë konfliktet e së kaluarës brenda familjeve të tyre ose të prekin drejtpërdrejt ose tërthorazi komunitetet e tyre dhe mund të pajtojnë dallimet duke ndarë emocione personale dhe kolektive. Pastaj, individët dhe komunitetet duhet të nisin një udhëtim drejt shërimit dhe pajtimit.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

E aplikuar për zgjidhjen e konflikteve, tregimi i trashëgimisë familjare mund t'i lejojë anëtarët të rishikojnë së bashku dhe të riinterpretojnë ngjarjet historike kolektive, duke nxitur konceptimin e këndvështrimeve të reja dhe kështu të kuptuarit. Duke diskutuar hapur konfliktet e kaluara dhe ndikimin e tyre në dinamikën e familjes, individët mund të empatizojnë përvojat e njëri-tjetrit, duke nxitur shërimin dhe dhembshurinë. Nëpërmjet dialogut dhe tregimit të ndërsjellë, familjet mund të identifikojnë bazat e përbashkëta, të krijojnë lidhje besimi dhe të punojnë drejt zgjidhjes së tensioneve të vazhdueshme dhe të kaluara.

Tregimi i historive të trashëgimisë familjare mund të jetë gjithashtu i dobishëm kur aksesoni proceset e shërimit të traumave brenda familjeve. Historitë e mbijetesës dhe rezistencës mund të forcojnë ndjenjën e përkatësisë dhe të përmirësojnë një kuptim të përbashkët të lidhjeve familjare. Tregimi mund të ndihmojë, në këtë rast, në vërtetimin e përvojave të përbashkëta dhe traumave të procesit që mund të kenë ndodhur edhe në brezat e kaluar duke shëruar kolektivisht plagët e tanishme dhe të kaluara. Në këtë situatë, krijohet një mjedis mbështetës dhe individët më në fund mund të ndihen të pranuar dhe të fuqizuar në lidhje me traumat e tyre brenda dhe jashtë grupit të bërthames familjare.

Si përfundim, tregimi i trashëgimisë familjare është një metodologji e fuqishme për t'u përdorur në rast të transformimit të konfliktit dhe/ose shërimit të traumave brenda grupeve, fiseve ose familjeve. Ai i ndihmon anëtarët e tij të rishikojnë narrativat historike dhe çon në tejkalimin e konflikteve falë përdorimit të ndjeshmërisë dhe dëgjimit aktiv, duke synuar pajtimin.

TREGIMET E SE ARDHMES

Kjo teknikë narrative parashikon të ardhme alternative për të adresuar konfliktet aktuale ose perspektiva të ndryshme dhe për të promovuar shërimin kolektiv të traumave dhe zgjidhjen e konflikteve. Ai përfshin zanatin e narrativave që mund ose duhet të sfidojnë perspektivat kryesore duke fuqizuar agjencinë dhe aftësitë e individëve. Këto histori duhet të lehtësojnë dialogun dhe të frymëzojnë shpresë për brezat dhe veprimet e ardhshme. Duke vepruar kështu, ata nxisin elasticitetin.

Kështu, pjesëmarrësit imagjinojnë në mënyrë kolektive rezultate pozitive për të paraqitur çështjet dhe për të eksploruar inovacionin në të ardhmen. Ata riformulojnë narrativat dhe përpiqen të gjejnë baza të përbashkëta, duke punuar së bashku drejt pajtimit.

PROFILI I UDHËTIMIT TË HEROIT

Profili i Udhëtimit të Heroit është një proces i strukturuar tregimi që përdor mite, legjenda dhe histori nga kultura të shumta. Është një kornizë që mund të përshtatet dhe duhet të rezonojë me audiencën. Objektivi i tij është të pasqyrojë sfidat e audiencës, shtigjet e rritjes dhe triumfet e udhëtimeve të tyre jetësore në udhëtimin e heroit.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

Fazat e arketipit përfshijnë një thirrje për aventurë (heroi merr një thirrje për të lënë botën e zakonshme dhe për të nisur një udhëtim aventuresk), refuzim i thirrjes (heroi mund t'i rezistojë thirrjes për shkak të frikës ose hezitimit për të lënë zonën e rehatisë), takimi me mentorin (heroi ndeshet me një udhërrëfyes që ndihmon në udhëtim), kapërcimi i pragut (heroi me vetëdije nis aventurën), testet dhe armiqtë (heroi përballet me sfida dhe fiton përvojë duke u lidhur me armiqtë), afrimi me më të thellën. shpellë (heroi përballet me një sfidë të rëndësishme), sprovë (heroi i nënshtrohet një prove që kërkon guxim), shpërblim (heroi merr një shpërblim - njohuri, fuqi ose realizim), rruga e kthimit (heroi fillon udhëtimin e kthimit në jetën e zakonshme), ringjallja (heroi përballet me një sfidë përfundimtare për të provuar aftësitë e fituara gjatë udhëtimit), kthimi me eliksir (heroi kthehet në botën e zakonshme me një pasuri që do të përdoret në të ardhmen dhe do të ndahet).

Kështu, pjesëmarrësit integrojnë historinë e heroit me shqetësimet dhe përvojat e tyre personale, duke rezonuar me historinë dhe rezultatin e saj pozitiv dhe duke nxitur ndarjen kolektive të emocioneve drejt pajtimit.

JETA NE GJATESIN KOHORE

Afati kohor i jetës synon të kontekstualizojë ngjarje, përvoja, trauma dhe momente të rëndësishme përmes paraqitjes vizuale në mënyrë që të hartojë sekuencën kronologjike të ngjarjeve në jetën e individëve dhe kolektivitetëve.

Kjo teknikë mund të përdoret për të lehtësuar vetë-reflektimin dhe mund të ndihmojë lehtësuesin të fitojë njohuri për jetën dhe traumat e pjesëmarrësve. Shumë i ndjeshëm, ky afat kohor mund të përdoret gjatë proceseve të shërimit të traumës për të ndihmuar individët të përpunojnë dhe të kuptojnë përvojat traumatike. Mund të bëhet si në një mjedis kolektiv ashtu edhe individual. Për më tepër, ky afat kohor mund të krijohet me mjete dixhitale ose analoge, duke përfshirë përdorimin e simboleve, kodimin ose kodimin me ngjyra.

Përgjithësisht ndiqen tre hapa: identifikimin e ngjarjeve kryesore duke i renditur ato, vendosja e këtyre ngjarjeve në rend kronologjik duke krijuar një paraqitje lineare të jetës së individit dhe shtimi i detajeve, emocioneve dhe reflektimeve të lidhura me secilën ngjarje për të ofruar një pamje më të plotë të përvojave të tyre.

Përfundon me ndarjen e afatit kohor të jetës personale të secilit në rast seancash kolektive. Ndonjëherë lehtësuesit mund të krijojnë një temë për të diskutuar në një seancë plenare.

NARRATIVA E NDËRMJETËSIMIT

Tregimet mund të transformojnë dhe shpesh riformulojnë narrativat e palëve në konflikt. E përdorur në zgjidhjen e konflikteve, kjo teknikë fokusohet në potencialin transformues të tregimeve. Në veçanti, individët bashkë-prodhojnë realitetin e tyre përmes historive që u tregojnë vetes dhe të tjerëve për përvojat dhe jetët e tyre.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

Narrativa e ndërmjetësimit lehtëson krijimin e një procesi bashkëpunues në të cilin palët që janë në konflikt gjatë momenteve të tanishme mund të bashkautorojnë një narrativë të përbashkët që sfidon atë të urrejtjes kryesore. Kjo histori duhet të nxisë mirëkuptimin dhe të synojë zgjidhjen.

Kjo qasje përbëhet nga disa hapa: ajo fillon me njohjen e prejardhjeve të ndryshme që kanë individët dhe me njohjen e natyrës subjektive të rrëfimeve dhe krijimin e një hapësire shprehjeje falë ndërmjetësve. Ata gjithashtu udhëzojnë pjesëmarrësit në ekzaminimin e besimeve, vlerave dhe emocioneve themelore që kontribuojnë në tregimet e tyre. Më vonë, dhe falë ndërmjetësve, ndërmjetësimi narrativ identifikon dhe trajton narrativat e dëmshme që mund të përjetësojnë konfliktin. Më pas fillon një proces dekonstruksioni, së bashku me një rindërtim bashkëpunues.

Kjo sigurisht nënkupton që pjesëmarrësit i bashkohen këtij procesi bashkëpunues vullnetarisht, përndryshe i gjithë efektiviteti i procesit mund të rrezikohet.

TERAPIA NARRATIVE

In conclusion, this methodology can inform collaborative approaches assuming cultural sensitivity as guidance and acknowledging each individual or community's agency.

E përdorur në mjedise terapeutike, kjo teknikë fokusohet në historitë që njerëzit shpikin dhe tregojnë për të përshkruar jetën dhe traumat e tyre, dhe kuptimin që këto histori gjenerojnë për individët dhe kolektivitetin.

Kjo qasje u zhvillua në vitet 1980 nga dy psikologë amerikanë, White dhe Epston, dhe bazohet në supozimin se individët riinterpretojnë dhe rindërtojnë historinë që krijojnë duke i dhënë kuptime të ndryshme sipas skenarit.

Elementët kryesorë të kësaj metodologjie përfshijnë eksternalizimin e çështjes apo problemit problematik në mënyrë që të tjerët ta perceptojnë atë si të ndarë nga individ. Zbërthimi i narrativave kufizuese është gjithashtu themelor dhe përfaqëson bazën për të rindërtuar dhe ndërtuar perspektiva të shumta.

Si përfundim, kjo metodologji mund të informojë qasjet bashkëpunuese duke supozuar ndjeshmërinë kulturore si udhërrëfyes dhe duke pranuar çdo agjenci individuale ose komuniteti.

TREGIMET PERSONALE

Rrëfimet personale nxisin pjesëmarrjen e individëve që do të ndajnë historitë, përvojat dhe perspektivat e tyre. Është një mjet i fuqishëm për të arritur ndryshime dhe përfshirje sociale, sepse lejon përfaqësime autentike të zërave të ndryshëm, shpesh duke përfshirë kuptimin dhe lidhjen midis pjesëmarrësve si bazë për t'u angazhuar.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

Disa nga aspektet kryesore lidhen me rezultatin frymëzues që mund të ketë kjo teknikë dhe modelimin. Në fakt, tregimet personale mund të frymëzojnë të tjerët duke rritur elasticitetin. Për më tepër, ai promovon dialogun, duke i ftuar pjesëmarrësit të diskutojnë dhe të ripërcaktojnë kuptimet bazë të tregimeve të përbashkëta. Ai gjithashtu ka një vlerë edukative dhe mund të ndihmojë në krijimin e ndjeshmërisë dhe respektit të ndërsjellë, bazë për praktikën e ndërtimit të komunitetit. Rrëfimet personale shoqërohen gjithashtu me ndërsektorialitetin. Perspektivat e shumta thyejnë stereotipet dhe reduktojnë paragjykimet kulturore.

Si përfundim, ato fuqizojnë tregimtarët. Mund të jetë vendimtar në rastin e grupeve të marginalizuara ose të nënpërfaqësura.

PODCAST

Podkastet janë teknika të tregimit që mund të përdoren në të gjitha fazat e proceseve të shërimit të traumave. Ai lehtëson procesin e shërimit përmes përshkrimit të traumave dhe ndarjes me të tjerët, duke qenë miq apo publiku i gjerë.

Podkastet mund të ndihmojnë në krijimin e mjedisve të sigurta duke i mbështetur njerëzit që të ndihen të kuptuar kur përballen me përvoja traumatike. Ndarja pa pasur nevojë të shfaqet në video ose foto, duke përdorur regjistrimet e zërave në një mjedis të sigurt sigurisht që rrit katarsisin.

Podkastet mund të përdoren gjithashtu për të rritur ndërgjegjësimin për traumat e përjetuara dhe gjithashtu mund të bëhen një korpus njohurish për t'u ndarë dhe për të edukuar njerëzit për përvojat e jetuara. Për më tepër, podcastet mund të lidhin njerëzit, duke shkuar përtej kufijve të shteteve dhe për të nxitur fuqizimin në një nivel global, duke gjeneruar një komunitet mbështetës që shëron së bashku të frymëzuar nga shpresa.

KARAKTERET E LIDHSHME

Qëllimi i kësaj qasjeje është të përmirësojë identifikimin e audiencës në procesin e rrëfimit. Krijimi i personazheve të paraqitur në tregime duhet të rezonojë me audiencën. Në përgjithësi, personazhet duhet të nxisin një ndjenjë lidhjeje dhe ndjeshmërie midis pjesëmarrësve. Në veçanti, në varësi të qëllimit të sesionit, ai mund të kapërcejë boshllëqet dhe të sfidojë stereotipet kryesore. Kjo teknikë identifikohet si efektive në kontekstet ku lehtësuesit synojnë përfshirjen sociale.

Kjo qasje përbëhet nga disa aspekte kryesore. Në veçanti, përfaqësimi i personazheve duhet të pasqyrojë prejardhje dhe përvoja të ndryshme. Ai gjithashtu duhet të jetë sa më i ndërlidhur të jetë e mundur, duke përshkruar kulturat, etnitë, gjinitë dhe aftësitë. Një aspekt tjetër themelor lidhet me përfaqësimin e prejardhjeve të ndryshme socio-ekonomike për të zgjeruar pjesëmarrjen në komponentë të ndryshëm të shoqërisë.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

Kjo teknikë gjithashtu përpiqet të mundësojë relatabilitetin duke portretizuar sfida dhe beteja realiste. Humanizimi i personazheve ndihmon proceset e identifikimit brenda audiencës. Rrëfimet që lidhen me personazhet shpesh përshkruajnë përvoja të përbashkëta njerëzore, duke theksuar pikat e përbashkëta, si dashuria dhe humbja, miqësia dhe rritja.

Si përfundim, ai përfshin një proces rritjeje dhe zhvillimi për personazhin dhe në këtë mënyrë mundëson një lidhje midis audiencës dhe personazheve që shkojnë drejt udhëtimeve transformuese. Ai gjithashtu u mundëson personazheve të rezonojnë pozitivisht me individë me prejardhje të ndryshme kulturore dhe të përdorin gjuhën gjithëpërfshirëse nga një perspektivë ndërseksionale.

TREGIMET E DREJTËSISË RESTAURUESE

Këto tregime fokusohen në riparimin e dëmit të shkaktuar nga konfliktet. Ato nxisin shërimin dhe pajtimin mes individëve. Në vend që të theksojë dënimin, drejtësia restauruese kërkon të adresojë nevojat e viktimave dhe të shkelësve, duke përfshirë gjithashtu komunitetin më të gjerë, i cili identifikohet si një aktor pozitiv që mund të lehtësojë komunikimin, të përmirësojë mirëkuptimin dhe të nxisë llogaridhënien.

Aspektet kryesore të drejtësisë restauruese përfshijnë njohjen kolektive të dëmit, përshkrimin e historive të viktimës(ve) dhe historive të shkelësit(ve) gjithashtu. Për më tepër, siç u përmend më parë, përfshirja e komunitetit dhe përdorimi i tregimit në bashkëpunim mund të sjellë gjithashtu një rezultat pozitiv në drejtim të zgjidhjes së konflikteve dhe shërimit kolektiv. Komunitetet marrin pjesë në përshkrimin e llogaridhënies dhe përgjegjësisë dhe mund të zgjerojnë terrenin për falje, falje dhe pajtim. Roli i komuniteteve mund të jetë thelbësor edhe në rastin e riintegritetit dhe vlerësimit të shkelësve dhe mund të rrisë reflektimet kolektive mbi dëmet.

TEATRI I TË SHTYPURVE

Teatri i të shtypurve është një teknikë që është zhvilluar nga braziliani Augusto Boal. Është një edukim popullor i bazuar në komunitet që përdor teatrin për transformim. Ai synon të nxisë dialogun, reflektimin dhe kryerjen e veprimit.

Qendra Mandela për Ndryshim e përshkruan atë si më poshtë:

“Fillimisht e zhvilluar nga puna e Boal me popullsinë fshatare dhe punëtore, tani përdoret në të gjithë botën për aktivizëm social dhe politik, zgjidhjen e konflikteve, ndërtimin e komunitetit, terapinë dhe legjislacionin qeveritar. I frymëzuar nga vizioni i Paulo Freire dhe traktati i tij historik mbi arsimin, Pedagogjia e të shtypurve, T.O. fton të menduarit kritik. Bëhet fjalë për analizimin dhe jo pranimin, pyetjen në vend të dhënies së përgjigjeve. Bëhet fjalë gjithashtu për "veprim" dhe jo vetëm për të folur. Në T.O., audienca nuk përbëhet nga spektatorë, por nga “spektatorë-aktorë”. Nëpërmjet gjuhës ndjellëse të teatrit, të gjithë janë të ftuar të ndajnë mendimin e tyre për çështjet në fjalë. Librat e Boal

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



janë përkthyer në mbi 35 gjuhë dhe vepra rrezaton nga qendrat e tij në Rio de Zhaneiro dhe Paris, si dhe Vankuver, Toronto, Angli, Indi, Gjermani, Austri, Suedi, Hollandë, Itali, Kore, Burkina Faso, Puerto. Riko dhe shumë të tjerë. Në SHBA, qendrat aktive mund të gjenden në Nju Jork, Omaha, Los Anxhelos dhe Port Townsend, WA. Ai praktikohet gjithashtu në një nivel bazë nga mësues, punonjës socialë, terapistë dhe aktivistë në të gjithë botën.”

Teatri i të shtypurve ka për qëllim të inkurajojë dialogun ndërmjet palëve të përfshira. Më pas parashikon prodhimin e vetëdijes dhe veprimeve konkrete. Nuk është një metodologji didaktike, ajo nënvizon më tepër rëndësinë e kritikimit të strukturave të pushtetit nëpërmjet promovimit të të menduarit kritik. Qëllimi përfundimtar është nxitja e krijimit të mjediseve të të mësuarit jo të njëanshëm.

Vetë Augusto Boal përshkruan disa teknika:

- Teatri i gazetave
- Teatër i padukshëm
- Imazh-teatër
- Forum teatër
- Ylberi i dëshirave
- Teatri legjislativ

TREGIM ME INFORMACIONE MBI TRAUMEN

Kjo teknikë e tregimit përmendet shpesh së bashku me terapinë narrative. Ai integron disa teknika psikologjike dhe është krijuar për të qenë i ndjeshëm ndaj nevojave dhe përvojave të individëve që kanë vuajtur nga traumat dhe i kanë mbijetuar atyre.

Ai i ndihmon të mbijetuarit të kuptojnë përvojat e tyre dhe gjithashtu vepron si një formë ekspozimi ndaj kujtimeve ose akteve të dhimbshme. Në radhë të parë, është thelbësore t'i jepet përparësi sigurisë. Ndërtimi i besimit dhe fuqizimi i individëve është një fazë zero përpara angazhimit aktual në tregimin e informuar nga trauma. Krijimi i një mjedisi të sigurt mund të jetë gjithashtu pjesë e seancës, duke u mundësuar individëve të minimizojnë rrezikun e ritraumatizimit dhe duke i lejuar ata të eksplorojnë thellësisht ndjenjat e tyre.

Disa nga elementët kryesorë të kësaj teknike përfshijnë përparësinë në ndërtimin e mjediseve të sigurta dhe të besueshme së bashku me krijimin dhe vendosjen kolektive të udhëzimeve për të garantuar sigurinë emocionale. Falë kësaj, individët mund të ndihen të respektuar në nivelet e autonomisë dhe rehatisë së tyre kur zbulojnë detaje të traumave të tyre. Një element tjetër kyç dhe përgjegjësia e lehtësuesit është të shmangë presionin ndaj individëve duke nxitur një qasje jo ndërhyrëse. Në këtë masë, rekomandohet shumë përdorimi i pyetjeve të hapura dhe gjuhës së trupit, duke e zhvendosur fokusin nga viktima në mbijetesë dhe fuqizim.

Kjo teknikë përfshinte gjithashtu tregim bashkëpunues, duke i lënë kështu hapësirë individëve që të korrigjojnë ose ridrejtojnë narrativën sipas nevojës.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Teknologji të reja për tregimin

Visual and digital tools are more and more integrated in our educational systems, and we can suppose that storytelling would also be part of this innovative process if integrated to the latest technological advancements.

In particular, according to the data collected in our surveys and focus groups, people have expressed the desire to see storytelling evolving in terms of technological and AI-led evolutions.

Immersive technologies, such as Virtual Reality (VR) and Augmented Reality (AR) are mentioned as tools that can bring storytelling to a next phase, enhancing people's participation. Moreover, AI-informed tools can push the limits of collaborative and participatory narratives beyond tradition. Future storytelling may be cross-cultural and cross-borders thanks to the use of VR and AR technologies.

Transmedia storytelling and neuro storytelling could also be explored in the near future, bridging the gap between countries, rural and urban communities, and conflict zones. AI-tools are also enabled to personalize experiences and can thus contribute to the creation of individual and collective tailored narratives.

According to the Treccani Encyclopedia, transmedia storytelling describes a story narrated using different media, in which each single text offers a specific contribution that is fundamental to the entire narrative complex. In the ideal model of transmedia storytelling, each mean is used at the best of its potential. As each convergence product, transmedia storytelling foresees an expansion of narrative and the diegesis from industries, along with a great cooperation from spectators and storytellers.

Neuro Storytelling, benign used also from a specific programme of the United Nations High Refugee Council, refers to the research conducted by Dr. Uri Hanson at Princeton University, on the capacity of stories to stimulate neural coupling.

In our hyper interconnected world, our stories can save a secure space for intimacy and individuality, where each of us can express feelings, fears and hope.

Using AI-generated tools and technologies, along with a collective and collaborative perspective, can enhance participation and develop new stimula for our brains fostering our mutual understanding and communication skills.

Mjetet vizuale dhe dixhitale integrohen gjithnjë e më shumë në sistemet tona arsimore dhe mund të supozojmë se tregimi do të ishte gjithashtu pjesë e këtij procesi inovativ nëse integrohet në përparimet më të fundit teknologjike.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Në veçanti, sipas të dhënave të mbledhura në anketat tona dhe grupet e fokusit, njerëzit kanë shprehur dëshirën për të parë rrëfimin të evoluojë në aspektin e evolucioneve teknologjike dhe të udhëhequra nga AI.

Teknologjitë zhytëse, të tilla si Realiteti Virtual (VR) dhe Realiteti i Shtuar (AR) përmenden si mjete që mund të sjellin tregimin në një fazë tjetër, duke rritur pjesëmarrjen e njerëzve. Për më tepër, mjetet e informuara nga AI mund të shtyjnë kufijtë e narrativave bashkëpunuese dhe pjesëmarrëse përtej traditës. Tregimi në të ardhmen mund të jetë ndërkulturore dhe ndërkufitare falë përdorimit të teknologjive VR dhe AR.

Tregimi transmedial dhe tregimi neuro-storie mund të hulumtohen gjithashtu në të ardhmen e afërt, duke kapërcyer hendekun midis vendeve, komuniteteve rurale dhe urbane dhe zonave të konfliktit. Mjetet e inteligjencës artificiale mundësohen gjithashtu të personalizojnë përvojat dhe kështu mund të kontribuojnë në krijimin e rrëfimeve individuale dhe kolektive të përshtatura.

Sipas Enciklopedisë Treccani, tregimi transmedial përshkruan një histori të rrëfyer duke përdorur media të ndryshme, në të cilat çdo tekst i vetëm ofron një kontribut specifik që është thelbësor për të gjithë kompleksin narrativ. Në modelin ideal të tregimit transmedial, çdo mjet përdoret në mënyrën më të mirë të mundshme. Si çdo produkt konvergjence, tregimi transmedial parashikon një zgjerim të narrativës dhe diegesis nga industritë, së bashku me një bashkëpunim të madh nga spektatorët dhe tregimtarët.

Neuro Storytelling, beninje e përdorur edhe nga një program specifik i Këshillit të Lartë të Kombeve të Bashkuara për Refugjatët, i referohet kërkimit të kryer nga Dr. Uri Hanson në Universitetin Princeton, mbi aftësinë e tregimeve për të stimuluar bashkimin nervor.

Në botën tonë të ndërlidhur, historitë tona mund të ruajnë një hapësirë të sigurt për intimitet dhe individualitet, ku secili prej nesh mund të shprehë ndjenjat, frikën dhe shpresën.

Përdorimi i mjeteve dhe teknologjive të krijuara nga AI, së bashku me një perspektivë kolektive dhe bashkëpunuese, mund të rrisë pjesëmarrjen dhe të zhvillojë stimuj të rinj për trurin tonë duke nxitur mirëkuptimin e ndërsjellë dhe aftësitë tona të komunikimit.

5. FJALET VLEJN

Rrëfim Kolektiv

Narrativa kolektive i referohet historive dhe interpretimeve të përbashkëta që një grup njerëzish krijonë kolektivisht për të kuptuar përvojat e tyre dhe për të krijuar një kuptim të përbashkët të identitetit dhe vendit të tyre në botën shoqërore.

Zgjidhja e konflikteve

Konflikti synohet në shkencat sociale si një marrëdhënie antagonistë midis individëve dhe/ose kolektivëve, në konkurrencë për zotërimin, përdorimin ose realizimin e të mirave të disponueshme për plotësimin e nevojave (Treccani, 2024).

Zgjidhja e konfliktit i referohet kështu proceseve me të cilat zgjidhen këto marrëdhënie antagonistë. Në veçanti, ai përfshin zbatimin sistematik të strategjive që synojnë të zbusin, menaxhojnë dhe transformojnë konfliktet brenda shoqërisë.

Kombet e Bashkuara kanë ofruar një kornizë gjithëpërfshirëse për zgjidhjen e konflikteve në Objektivin e Zhvillimit të Qëndrueshëm numër 16 “Paqe, drejtësi dhe institucione të forta”. Sipas këtij përkufizimi, zgjidhja e konflikteve duhet të përfshijë gjithmonë promovimin e drejtësisë sociale, barazisë dhe një qasje kolektive ndaj proceseve gjithëpërfshirëse dhe pjesëmarrëse që nxit paqen afatgjatë.

Zbutja e konflikteve dhe zberthimi i elementeve kryesore të tyre duhet të shoqërohet me një analizë të pabarazive strukturore dhe mosbalancimeve të pushtetit. Në fakt, konfliktet nuk mund të zgjidhen vetëm duke fshirë antagonizmat sipërfaqësore. Në veçanti, në rastin e konflikteve sociale, adresimi i dallimeve kulturore është thelbësor.

Transformimi i Konfliktit

Transformimi i konfliktit është një fazë e ndërmjetme e ciklit jetësor të konfliktit. Pra, është një proces dinamik dhe pjesëmarrës në të cilin individët dhe komunitetet angazhohen me synimin për të ndryshuar natyrën e një konflikti.

Transformimi i një konflikti nënkupton kalimin nga zgjidhja praktike e problemeve në adresimin e shkaqeve themelore dhe sistemike. Tipari kryesor i transformimit të konfliktit lidhet me qasjen konstruktive. Larg nga të qenit qasja e nëntë destruktive kolektive, ajo shkon përtej saj duke propozuar një teori konstruktive novatore për transformimin e konfliktit të vazhdueshëm. Kjo strategji afatgjatë duhet të jetë e qëndrueshme dhe ndërvepruese.

Kështu, transformimi i konfliktit përfshin përdorimin e mirëkuptimit të ndërsjellë, ndërtimin e marrëdhënieve dhe besimit ndërmjet palëve, fuqizimin gjithashtu të grupeve të marginalizuara të orientuara drejt paqes dhe komponentëve të cënueshëm të shoqërisë, përdorimin e fortë dhe të tërthortë të ndjeshmërisë kulturore dhe qasjen pjesëmarrëse të

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

vendimmarrjes. Për më tepër, në procese të tilla kërkohet një synim i përbashkët për ndryshime sistematike dhe një respektim vullnetar i këtyre parimeve.

Te Drejtat e Njeriut

Të drejtat e njeriut janë të drejta të qenësishme për të gjitha qeniet njerëzore, pavarësisht nga raca, gjinia, kombësia, etnia, gjuha, feja ose çdo status tjetër. Të drejtat e njeriut përfshijnë të drejtën për jetë dhe liri, lirinë nga skllavëria dhe torturat, liria e mendimit dhe shprehjes, e drejta për punë dhe arsimim, e shumë të tjera. Të gjithë kanë të drejtë për këto të drejta, pa diskriminim. (Kombet e Bashkuara)

Përfshirja Sociale

Përfshirja sociale është procesi i përmirësimit të kushteve në të cilat individët dhe grupet marrin pjesë në shoqëri - duke përmirësuar aftësinë, mundësitë dhe dinjitetin e atyre që janë të pafavorizuar në bazë të identitetit të tyre. (Banka Botërore)

Shërimi i traumës

Sipas Judith Lewis Herman, qëllimi i shërimit të traumës është t'u japë viktimave një ndjenjë se ata kanë përsëri kontroll mbi jetën e tyre. Herman identifikon tre faza nëpër të cilat kalojnë viktimat e traumës si pjesë e procesit të shërimit: siguria, njohja dhe rilidhja.

Ky përkufizim i referohet qartë domenit psikologjik të traumës. Duke folur nga shoqëria, shërimi i traumës është një proces që përfshin adresimin e përvojave traumatike dhe një rikuperim konsekuent.

Trauma përkufizohet nga Shoqata Psikologjike Amerikane (APA) si një përgjigje emocionale ndaj një ngjarjeje të tmerrshme. APA gjithashtu përmend se tronditja dhe mohimi janë tipike pasi ndodh kjo ngjarje dhe identifikon reagimet afatgjata si emocione të paparashikueshme, rikthime të prapambetura, marrëdhënie të tendosura dhe madje edhe simptoma fizike.

Kështu, shërimi i traumës synon të mbështesë udhëtimin e dikujt drejt rimëkëmbjes. Në veçanti, ai konsiston në identifikimin dhe kuptimin e traumës dhe ndikimit të saj si tek individët ashtu edhe tek kolektiviteti i tij/saj. Zbatimi i një qasjeje të informuar për traumën është çelësi për ndërtimin e një mjedisi të sigurt dhe mbështetës. Shërimi i traumës shpesh përshkruhet si një proces shumë i individualizuar, për shkak të faktit se traumat janë unike. Megjithatë, traumat mund të përfshijnë komunitete ose rajone të tëra, dhe udhëzimet shoqërore ose komunitare në këto raste mund të ndihmojnë në informimin në të njëjtën kohë të individëve dhe komuniteteve. Në rast se traumat nuk përfshijnë vetëm individin, por edhe komunitetet ose shoqëritë, është thelbësore që ato të integrohen me mbështetje sociale, duke nxitur elasticitetin dhe shkëmbimin e teknikave që mund t'i fuqizojnë këta popuj përsa i përket ndjeshmërisë kulturore dhe përballimit të traumave.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



6. KURRIKULA OPERACIONALE

Më poshtë do të gjeni tetë teknika të tregimit. Për secilën prej tyre do të zhvillohen dhe detajohen dy aktivitete.

1. Teknikat gjatë afatit kohor të jetës

a) Çfarë kemi të përbashkët?

Titulli i sesionit	Çfarë kemi të përbashkët?
Kohëzgjatja	110 minuta
Niveli i Vështirësisë	E mesme
Zbatimi	Lehtësuesi mbledh pjesëmarrësit, pasi i ka përzgjedhur pas një procesi intervistash duke eksploruar gatishmërinë e tyre për një aktivitet vetë-reflektues, në një hapësirë të sigurt. Lehtësuesit u kërkojnë atyre të paraqesin në letër jetën e tyre me ngjarje kyçe dhe përvoja pozitive dhe negative. Më pas, lehtësuesi inkurajon reflektimin mbi temat dhe dallimet e përbashkëta, duke lehtësuar një diskutim grupor jo-gjyqës për të zgjeruar një hapësirë të sigurt komunikimi dhe për t'i përgatitur pjesëmarrësit për reflektim të mëtejshëm kolektiv dhe seanca të shërimit të traumave.
Background/Sfondi	Pjesëmarrësit inkurajohen të ndajnë disa detaje dhe ngjarje shumë personale të jetës së tyre, kjo është arsyeja pse lehtësuesit i kontaktojnë ata përpara seancës dhe shpjegojnë në detaje nxitësit e mundshëm të aktivitetit, duke siguruar rolin e tij/saj si zgjidhës konflikti.
Qëllimi i seancës	Sesioni synon të inkurajojë reflektimin mbi temat dhe dallimet e përbashkëta për të përmirësuar shërimin kolektiv të traumave.
Objektivat	1. Krijoni lidhje besimi 2. Nxiti pjesëmarrjen pa paragjykime 3. Pranimi i së kaluarës
Kompetencat e trajtuara	1. Empatia 2. Vetë-reflektim 3. Dëgjim aktiv
Metodologjia dhe metodat	1. Krijimi i një hapësire të sigurt 2. Dëgjimi aktiv dhe aftesi për zgjidhjen e konflikteve prej lehtësuesve

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

Rrjedha e sesionit	Ky sesion synon të mbulojë fazën e ndërmjetme të një procesi të pajtimit kolektiv 1. Hyrje: trajneri shpjegon seancën (10 minuta) 2. Pjesëmarrësit vizatojnë afatin kohor të jetës së tyre në letër (40 minuta) 3. Secili pjesëmarrës i paraqet grupit afatin kohor të jetës së tij/saj (20 minuta) 1. Diskutim në grup (20 minuta) 2. Permbledhje (20 minuta) <i>Pyetje për permbledhje:</i> <i>Cilat janë të përbashkëtat mes përvojave tuaja të jetës?</i> <i>Si mund të përballemi me një përvojë/periudhë negative?</i> <i>Çfarë mësuat nga historitë e njerëzve të tjerë?</i> <i>Si u ndjetë gjatë ndarjes së historisë tuaj?</i>
Materialet e nevojshme	1. Letra 2. Ngjyra 3. Karrige 4. Tabela
Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	Fuqia e kuptimit: Krijimi i një jete që ka rëndësi (E. Esfahani Smith) Hulumtimi i historisë së jetës (D. P. McAdams, R. Josselson, A. Lieblich) Terapia narrative në praktikë: Arkeologjia e Shpresës (R. Moodley, M. Schabas, D. McIlwain) Kafsha Treguese: Si tregimet na bëjnë njerëz (J. Gottschall)
Rekomandime për trajnerët e ardhshëm	Thellimi i njohurive mbi përvojat historike të individëve që mund të shërbejnë si shembuj për të kuptuarit kolektiv të teknikës së tregimit

a) A po ecim në të njëjtën rrugë?

Titulli i sesionit	A po ecim në të njëjtën rrugë?
Kohëzgjatja	100 minuta
Niveli i Vështirësisë	Medium
Zbatimi	Lehtësuesi mbledh pjesëmarrësit, pasi i ka përzgjedhur pas një procesi intervistash duke eksploruar gatishmërinë e tyre për një aktivitet vetë-reflektues, në një hapësirë të sigurt. Objektivi i këtij aktiviteti është i përbërë nga të rinjtë me prejardhje migrante. Lehtësuesit u kërkojnë atyre të paraqesin në letër rrugën që i çoi në një arritje të madhe të jetës së tyre. Më pas, lehtësuesi inkurajon reflektimin mbi pengesat e hasura, duke inkurajuar një diskutim grupor jo-gjyqës për të zgjeruar një hapësirë të sigurt komunikimi dhe për t'i përgatitur pjesëmarrësit për reflektim të mëtejshëm kolektiv dhe seanca të shërimit të traumave.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Background/ Sfondi	Pjesëmarrësit inkurajohen këtu të ndajnë disa detaje dhe ngjarje shumë personale të jetës së tyre, kjo është arsyeja pse lehtësuesit i kontaktojnë ata përpara seancës dhe shpjegojnë në detaje nxitësit e mundshëm të aktivitetit, duke siguruar rolin e tij/saj si zgjidhës të konflikteve. Në veçanti, pjesëmarrësit në këtë aktivitet ndajnë një sfond të përbashkët migrues dhe për këtë arsye lehtësuesit duhet të kenë njohuri të mëparshme mbi proceset e stigmatizimit dhe përgjigjet kolektive ndaj traumës.
Qëllimi i seancës	Sesioni synon të inkurajojë reflektimin mbi pengesat e hasura në jetë dhe të përmirësojë shtigjet e përfshirjes sociale në shoqëritë multikulturore.
Objektivat	1. Krijoni lidhje besimi midis pjesëmarrësve 2. Nxitja e pjesëmarrjes jogjyquese 3. Rritja e krijimit të një hapësire të sigurt 4. Fuqizoni pjesëmarrësit përmes pranimi të së kaluarës së tyre 5. Nxitja e përfshirjes sociale 6. Rritja e mirëkuptimit të ndërsjellë
Competences addressed	1. Dëgjim aktiv 2. Reflektim kolektiv proaktiv 3. Të menduarit kritik 4. Vetë-reflektim
Metodologjia dhe metodat	1. Krijimi i një hapësire të sigurt 2. Zhvillimi jogjyques i seancës joformale 3. Teknika joformale 4. Ndërsektorialiteti
Zhvillimi i sesionit	1. Hyrje: trajneri shpjegon seancën (10 minuta) 2. Pjesëmarrësit vizatojnë rrugën e tyre në letër (40 minuta) 3. Diskutim kolektiv (30 minuta) 4. Permbledhje (20 minuta) Pyetje përmbledhëse: Si keni arritur të arrini rezultatet tuaja më të mëdha? Cili është qëllimi juaj në fazën aktuale të jetës? Cilat janë objektivat që do t'ju orientojnë drejt qëllimit tuaj? Nga e merrni frymëzimin tuaj? Ju lutemi shpërndani një citim ose këngë ose diçka të ngjashme që ju motivon.
Materialet e nevojshme	1. Letra 2. Lapsa me ngjyra 3. Karriga 4. Tabela

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	Fuqia e kuptimit: Krijimi i një jete që ka rëndësi (E. Esfahani Smith) Hulumtimi i historisë së jetës (D. P. McAdams, R. Josselson, A. Lieblich) Terapia narrative në praktikë: Arkeologjia e Shpresës (R. Moodley, M. Schabas, D. McIlwain) Kafsha Treguese: Si tregimet na bëjnë njerëz (J. Gottschall)
Rekomandime për trajnerët e ardhshëm	Thelloni njohuritë mbi temat dhe çështjet e lidhura me migracionin, të tilla si paragjykimet, stereotipet dhe sistemet e mirëseardhjes në kontekste kombëtare.

1. Tregimi i së ardhmes

a) Një histori këndvështrimesh

Titulli i sesionit	Një histori këndvështrimesh
Kohëzgjatja	120 minuta
Niveli i Vështirësisë	E mesme
Zbatimi	Ky sesion synon të mbulojë fazën përfundimtare të një rruge të përfshirjes sociale që nis nga mirëkuptimi i ndërsjellë dhe njohuritë e përbashkëta mbi dallimet dhe ngjashmëritë midis popujve të ndryshëm. Lehtësuesi mbledh pjesëmarrës nga prejardhje të ndryshme. Objektivi i këtij aktiviteti është i përbërë nga të rinjtë që lidhin komunitetin dhe përfaqësuesit e autoriteteve vendore
Background/Sfondi	Grupi duhet të përbëhet nga dy komponentë të ndryshëm të shoqërisë: autoritetet lokale dhe të rinjtë. Atyre nuk u kërkohet të ndajnë detaje të jetës personale dhe/ose ngjarje, por duhet të bashkojnë përpjekjet drejt ndarjes së perspektivave të së ardhmes. Lehtësuesit kanë një rol themelor në përzgjedhjen e pjesëmarrësve, duke siguruar përfaqësimin efektiv të komuniteteve të ndryshme të pranishme në qytet/rajon. Proceset e stigmatizimit duhen shmangur, falë një përgjigjeje kolektive ndaj nevojave aktuale dhe pjesës së rezultateve të ardhshme.
Qëllimi i seancës	Sesioni synon të inkurajojë reflektimin mbi perspektivën e ardhshme dhe qëllimet e përbashkëta për të nxitur përfshirjen sociale dhe për të rritur përfaqësimin e barabartë në vendimarrje.
Objektivat	1. Krijoni hapësira gjithëpërfshirëse për vendimarrje 2. Diskutoni zgjidhje efektive për përfshirjen sociale 3. Sigurimi i përfaqësimit të barabartë të komuniteteve
Kompetencat e trajtuara	1. Arsjetimi kritik 2. Arsjetimi anësor

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



	3. Zgjidhja e problemeve 4. Perspektivat e ardhshme
Metodologjia dhe metodat	1. Ndërsektorialiteti 2. Pjesëmarrja dhe vendimarrja e përbashkët 3. Arsimi joformal
Zhvillimi i sesionit	1. Moderator i jep informacion rreth seancës dhe u jep hapësirë pjesëmarrësve që të prezantohen. 2. Lehtësuesi ofron hapësirë për përfaqësuesit e grupeve që të ndajnë pikëpamjet e tyre mbi sfidat aktuale me të cilat përballet komuniteti lokal (30 minuta). 3. Lehtësuesi hap fjalën për një diskutim mbi perspektivat e ardhshme të dëshiruara nga komunitetet e përfaqësuara dhe përshkruan dy dimensione: vullnetin dhe pikëpamjet e autoriteteve për të ardhmen dhe dëshirat dhe nevojat e komunitetit, që vijnë nga përvojat aktuale. Lehtësuesi bën një paraqitje vizuale mbi të përbashkëtat arsyet për perspektivat e ardhshme ndërsa përfaqësuesit janë të pranishëm (20 minuta). 4. Më pas, përfaqësuesit e autoriteteve angazhohen në krijimin e kornizës dhe ideve për veprimet e ardhshme (30 minuta). Çdo komponent mund të përshkruajë një perspektivë të ndryshme të së ardhmes, por lehtësuesi përmirëson pikëpamjen e përbashkët për rezultatet e përbashkëta. 5. Përmbledhja përfundimtare (20 minuta) Pyetje përmbledhëse: A ju ndihmoi kjo seancë për ta kuptuar më mirë njëri-tjetrin? A jeni i gatshëm të bëni një aktivitet vijues?
Materialet e nevojshme	1. Mjete vizuale në internet, të tilla si Canva 2. Materiale vizatimi/pikturimi
Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	Tregimi i së ardhmes (Muzeu i imazhit në lëvizje) Ardhmentaria: Dje bota ndryshoi, tani është radha juaj (M. Walsh) Tregimi për realitetin virtual: Metoda dhe parime për krijimin e rrëfimeve zhytëse (J. Bucher, J. Casper) E ardhmja e tregimit ndërveprues: Dizajni i përvojave zhytëse dhe ndërvepruese (D. Benyon)
Rekomandime për trajnerët/lehtësuesit e ardhshëm	Lehtësuesi duhet të hulumtojë dhe eksplorojë situata në vend, dhe të sjellë disa shembuj dhe praktika të mira për t'i ndarë si shembuj.

b) A mund të parashikojmë sfidat e ardhshme?

Session Title	A mund të parashikojmë sfidat e ardhshme?
Kohëzgjatja	100 minuta

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Niveli i Vështirësisë	E mesme
Zbatimi	Ky sesion trajton fazën përfundimtare të një rruge të përfshirjes sociale që nis nga mirëkuptimi i ndërsjellë dhe njohuritë e përbashkëta të perspektivave të ndryshme. Lehtësuesi mbledh pjesëmarrës të rinj me prejardhje të ndryshme.
Background/Sfondi	Pjesëmarrësve të përfshirë në këtë aktivitet nuk kërkohet të njohin njëri-tjetrin. Ato përfaqësojnë komponentë të ndryshëm brenda komunitetit rinor. Kështu, ata ftohen dhe inkurajohen të ndajnë perspektivat e së ardhmes dhe jo detajet apo përvojat e jetës personale. Ata janë të ftuar të reflektojnë mbi çështjet sociale dhe perspektivat zgjidhëse për krijimin e një shoqërie “të sigurt për të gjithë”. Proceset e stigmatizimit duhen shmangur, falë një përgjigjeje kolektive ndaj nevojave aktuale dhe pjesës së rezultateve të ardhshme.
Qëllimi i seancës	Sesioni synon të inkurajojë reflektimin mbi qëllimet e përbashkëta të ardhshme për të nxitur përfshirjen sociale dhe për të rritur arsyetimin kritik mbi çështjet bashkëkohore që prekin hapësirat ku ata jetojnë.
Objektivat	1. Krijoni hapësira produktive për veprim 2. Përcaktoni sfidat e përbashkëta dhe zgjidhjet e përbashkëta 3. Nxitja e përfshirjes sociale dhe zgjidhjes së konflikteve sociale/urbane
Kompetencat e trajtuara	1. Arsyetimi kritik 2. Zgjidhja e problemeve 3. Dëgjim aktiv 4. Punë në grup
Metodologjia dhe metodat	1. Arsimi joformal 2. Ndërseksionet 3. Hapësirë e sigurt për rekomandimet e ardhshme
Zbatimi i Sesionit	1. Lehtësuesi fillon duke u kërkuar pjesëmarrësve të ndajnë se cilat janë sfidat më të mëdha në komunitetet e tyre. (5 minuta) 2. Pjesëmarrësit, të ndarë në grupe (në varësi të numrit), zgjedhin një temë për të diskutuar nga ato të paraqitura nga të tjerët. (15 minuta) 3. Lehtësuesit u kërkojnë pjesëmarrësve të diskutojnë këto tema kryesore në sesione plenare, duke ndihmuar në zbutjen e debatit dhe duke përdorur një tabelë për të regjistruar temat kryesore. (25 minuta) 4. Pjesëmarrësit kthehen në grupet e tyre dhe u caktohet një çështje specifike. Qëllimi është që secili grup të gjejë një zgjidhje/zgjidhje kolektive. Pjesëmarrësit ftohen të përfaqësojnë rezultatin e ardhshëm pasi sfida të jetë studiuar dhe zgjidhur në mënyrë grafike ose vizuale, duke përdorur mjete AI ose analoge si stilolapsa, ngjyra dhe letra. (40 minuta) 5. Lehtësuesi mban një përmbledhje përfundimtare (20 minuta)

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

	Pyetje përmbledhëse: Çfarë ndryshimesh do të ndodhin falë zgjidhjes suaj? Si kanë ndikuar komunitetet? A ka ndonjë çështje të re që mund të lindë nga zgjidhja juaj
Materialet e nevojshme	1. Flip Chart 2. Ngjyra, letra 3. Canva ose mjete të ngjashme për dizajn grafik
Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	Tregimi i së ardhmes (Muzeu i imazhit në lëvizje) Ardhmentaria: Dje bota ndryshoi, tani është radha juaj (M. Walsh) Tregimi për realitetin virtual: Metoda dhe parime për krijimin e rrëfimeve zhytëse (J. Bucher, J. Casper) E ardhmja e tregimit ndërveprues: Projektimi i përvojave zhytëse dhe ndërvepruese (D. Benyon)
Rekomandime për trajnerët/lehtësuesit e ardhshëm	Angazhohuni në mënyrë proaktive me grupin e pjesëmarrësve, duke nxitur diskutimin duke ndërhyrë në debat

2. Tregim sy më sy

a) A mund ta mbani të gjallë këtë kontakt me sy?

Titulli i sesionit	A mund ta mbani të gjallë këtë kontakt me sy?
Kohëzgjatja	120 minuta
Niveli i Vështirësisë	I lehtë
Zbatimi	Ky sesion synon të mbulojë fazën fillestare të një rruge të përfshirjes sociale ose zgjidhjes së konflikteve. Në fakt, ai synon të thyejë barrierat që ka njëri kur takohet me tjetrin, duke rritur një lidhje të thellë përmes përdorimit të syve dhe ekzistencës fizike në të njëjtën hapësirë. Lehtësuesi mbledh të rinj me prejardhje të ndryshme.
Background/Sfondi	Pjesëmarrësve të përfshirë në këtë aktivitet nuk kërkohet të njohin njëri-tjetrin. Ushtrimi kolektiv në fakt synon të thyejë barrierat e paragjyqimeve dhe stereotipeve. Atyre nuk u kërkohet të ndajnë detajet personale të jetës dhe/ose ngjarjet nxitëse, por duhet të bashkojnë përpjekjet drejt ndarjes së disa elementeve që përfaqësojnë personalitetin e tyre. Lehtësuesit kanë një rol themelor në përzgjedhjen e pjesëmarrësve, duke u detyruar të sigurojnë përfaqësim efektiv të njerëzve me prejardhje të ndryshme. Duhet të shmangen proceset e stigmatizimit.
Qëllimi i seancës	Sesioni synon të inkurajojë reflektimin mbi ndjenjat e përvojave kur krijoni një marrëdhënie personale, nëpërmjet kontaktit me sy, me të

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



	tjerët. Ndhmon aftësinë për t'u lidhur me njerëz me prejardhje dhe role të ndryshme në komunitet.
Objektivat	1. Ndërtimi i lidhjeve 2. Shprehja e emocioneve 3. Rritja e ndjeshmërisë
Kompetencat e trajtuara	1. Dëgjim aktiv 2. Qëndrim i orientuar drejt qëllimit 3. Ndërsektorale
Metodologia dhe metodat	1. Ndërsektorale 2. Edukimi jo-formal
Zhvillimi i Sesionit	1. Lehtësuesi ndihmon pjesëmarrësit në çiftëzimin, duke siguruar diversitetin e njerëzve të përfshirë në të njëjtin çift (10 minuta). 2. Lehtësuesi fton pjesëmarrësit të ndajnë një histori personale me partnerin, duke mbajtur kontaktin me sy (20 minuta). 3. Një partner nga çifti fillon të rrotullohet, falë proaktivitetit të moderatorit që siguron ruajtjen e një hapësire të sigurt dhe dëgjim aktiv (60 minuta). 4. Moderatorin thërret të gjithë pjesëmarrësit në një seancë plenare për të diskutuar përvojën që sapo kanë përfunduar (30 minuta). Pyetje përmbledhëse: A e keni ndryshuar mënyrën se si e treguat historinë sipas personit që po e dëgjonte? Si ju bëri të ndiheni kontakti me sy gjatë rrëfimit të një historie? <i>A ju duk sfidues ky aktivitet? Nëse po, ju lutemi shpjegoni pse.</i>
Materialet e nevojshme	Nuk nevojiten materiale specifike, përveç një hapësire pa zhurmë.
Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	Fuqia e kontaktit me sy (M. Ellsberg) Arti i komunikimit (T. Nhat Hanh) Gjuha fituese e trupit (M. Bowden) Arti i humbur i të dëgjuarit: Si të mësuarit për të dëgjuar mund të përmirësojë marrëdhëniet (M. P. Nichols)
Rekomandime për trajnerët/lehtësuesit e ardhshëm	Përpara trajnimit, lehtësuesit duhet të kërkojnë mostra pozitive të tregimit sy më sy për përfshirjen sociale dhe zgjidhjen e konflikteve. Lehtësuesit gjithashtu inkurajohen ta zbatojnë këtë aktivitet në një grup të vogël, me pjesëmarrjen maksimale prej dhjetë personash.

b) Rrethi i tregimeve

Titulli i Sesionit	Rrethi i tregimeve
Kohëzgjatja	60/90 minuta
Niveli i Vështirësisë	I Lehtë
Zbatimi	Ky sesion synon të mbulojë fazën fillestare të një rruge të përfshirjes sociale ose zgjidhjes së konflikteve. Në fakt, ai synon të thyejë barrierat që ka njëri kur takohet me tjetrin, duke forcuar një lidhje të thellë përmes përdorimit të proceseve të përbashkëta të ndërtimit të rrëfimit.
Background/Sfondi	Pjesëmarrësve të përfshirë në këtë aktivitet nuk kërkohet të njohin njëri-tjetrin. Ushtrimi kolektiv në fakt synon të thyejë barrierat e paragjytimeve dhe stereotipeve. Atyre nuk u kërkohet të ndajnë detajet personale të jetës dhe/ose ngjarjet nxitëse, por duhet të bashkojnë përpjekjet drejt ndarjes së disa elementeve që përfaqësojnë personalitetin e tyre. Lehtësuesit kanë një rol themelor në përzgjedhjen e pjesëmarrësve, duke u detyruar të sigurojnë përfaqësim efektiv të njerëzve me prejardhje të ndryshme. Duhet të shmangen proceset e stigmatizimit.
Qëllimi i seancës	Sesioni synon të përmirësojë krijimin e një mjedisi takimi joformal, i cili konsiderohet si themelor për hapat e ardhshëm brenda procesit të shërimit. Ndihmon aftësinë për t'u lidhur me njerëz me prejardhje dhe role të ndryshme në komunitet.
Objektivat	1. Thyeni barrierat që mund të ngadalësojnë procesin kolektiv të shërimit 2. Krijoni mjedise informale dhe rregulla të përbashkëta për seancat e ardhshme të shërimit të traumave
Kompetencat e trajtuara	1. Dinamik 2. Vetë-reflektim 3. Dëgjim aktiv
Metodologjia dhe metodat	1. Dëgjim aktiv 2. Ndërsektoriale
Zbatimi i Sesionit	1. Moderatori mbledh pjesëmarrësit dhe u kërkon të ulen në një rreth. (5 minuta) 2. Një person fillon të tregojë një histori me një ose dy fjali. Personi në të majtë e vazhdon historinë me një ose dy fjali, duke u bazuar në atë që tha personi i parë. Rrethi vazhdon të njëjtën rrugë dhe secili pjesëmarrës i shton diçka të mëparshmes. Historia përfundon sapo të përfundojë rrethi (30/60 minuta në varësi të numrit të pjesëmarrësve). 3. Përmbledhja përfundimtare (20 minuta).

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



	<i>Pyetje përmbledhëse: A ishte i pritshëm rezultati i tregimit? Si zgjodhët si ta vazhdoni historinë? A do të ndryshonit diçka për historinë?</i>
Materialet e nevojshme	1. Karriget 2. Hapësirë jo e zhurmshme
Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	Fuqia e kontaktit me sy (M. Ellsberg) Arti i komunikimit (T. Nhat Hanh) Gjuha fituese e trupit (M. Bowden) Arti i humbur i të dëgjuarit: Si të mësuarit për të dëgjuar mund të përmirësojë marrëdhëniet (M. P. Nichols)
Rekomandime për trajnerët/lehtësuesit e ardhshëm	Para trajnimit, lehtësuesit mund të mbledhin fjalë kyçe në rast se ekziston mundësia e përdorimit të këtij aktiviteti për reflektim të mëtejshëm kolektiv.

3. Podcast

a) A i njihni traditat e rajonit tim?

Titulli i sesionit	a) A i njihni traditat e rajonit tim?
Kohëzgjatja	220 minuta
Niveli i Vështirësisë	E mesme
Zbatimi	Ky sesion synon të mbulojë fazën e ndërmjetme të rrugës së përfshirjes sociale ose zgjidhjes së konflikteve. Në fakt, ai synon të krijojë materiale që do të jenë thelbësore në një fazë përfundimtare, duke synuar të gjenerojë dhe bashkë-projektojë zgjidhjet e ardhshme.
Background/Sfondi	Pjesëmarrësit e përfshirë në këtë aktivitet kërkohet të vijnë nga i njëjti komunitet. Ushtrimi kolektiv synon të diskutojë mënyrën se si ne ndërtojmë tradita të përbashkëta dhe të sigurojë që secili pjesëmarrës të kuptojë anën arbitrare të gjenerimit të kulturës. Kështu, lehtësuesit kanë një rol vendimtar në përshkrimin e rezultatit efektiv të aktivitetit: të kuptuarit e agjencisë dhe kulturave.
Qëllimi i seancës	Sesioni synon të krijojë materiale kolektive për hapat e ardhshëm të proceseve të shërimit të traumave në mjedise joformale.
Objektivat	1. Për të prodhuar një podcast gjithëpërfshirës që pasqyron kulturën e pjesëmarrësve 2. Zhvillimi i të menduarit kritik 3. Rritja e të menduarit për zgjidhjen e problemeve 4. Stimulimi i pranimi të diversitetit

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

Kompetencat e trajtuara	1. Dinamik 2. Arsyetimi analitik 3. Arsyetimi kritik
Metodologjia dhe metodat	1. Regjistrimi 2. Dëgjim aktiv 3. Arsyetimi analitik
Zhvillimi i sesionit	1. Moderator i ndan pjesëmarrësit në grupe dhe u kërkon të identifikojnë një ngjarje, një të mirë ose një traditë që është pjesë e kulturës së tyre (10 minuta). 2. Secili grup shkruan një grup pyetjesh të shkurtra të hapura për temën e zgjedhur (20 minuta). 3. Më pas, një pjesëmarrës interviston dhe regjistron një anëtar të komunitetit - i njohur për të kuptuarit dhe njohuritë e tij/saj të traditave kolektive - duke iu përgjigjur pyetjeve (30 minuta). 4. Dy përfaqësues për grup më pas regjistrojnë një podcast duke shtuar njohuritë e pjesëmarrësve në regjistrim (ky proces mund të zgjasë deri në 120 minuta). Produkti përfundimtar nuk duhet të kalojë 20 minuta. <i>Permbledhja dhe vlerësimi</i> <i>Si ju befasuan përgjigjet e të intervistuarve tuaj?</i> <i>Cila është përfitimi më i madh nga ky aktivitet?</i> <i>A ishte efikase puna kolektive?</i>
Materialet e nevojshme	1. Mikrofonat 2. Regjistrues 3. Kamerat 4. Softuer online për krijimin e podkasteve 5. Hapësirë pa zhurmë
Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	Nisja e podcastit: Një udhëzues hap pas hapi i podcastit (C. Cumby, A. Wich) Podcasting 101: udhëzuesi i fundit për podcasting (J.L.Dumas) Podcasting për Dummies (T. Morris, C. Tomasi) Pritësi i Podcast: Si të filloni një Podcast (C. Grey) Nisja e podcastit: Një udhëzues hap pas hapi i podcastit (C. Cumby, A. Wich)
Rekomandime për trajnerët/lehtësuesit e ardhshëm	Trajnerët duhet të jenë të vetëdijshëm për tendencat në podcasting. Gjithashtu sigurohuni që të regjistroheni në hapësira pa zhurmë.



b) Ndërtesa të dashura

Titulli i sesionit	Ndërtesa të dashura
Kohëzgjatja	140 minuta (mund shkoj me gjate)
Niveli i Vështirësisë	Mesme – E larte
Zbatimi	Ky sesion mbulon fazën përfundimtare të rrugës së përfshirjes sociale ose zgjidhjes së konflikteve. Në fakt, ai synon të krijojë materiale që përfaqësojnë për një publik më të gjerë konceptet e mësuara gjatë fazave të mëparshme të shërimit.
Background/Sfondi	Pjesëmarrësit e përfshirë në këtë aktivitet kërkohet të vijnë nga i njëjti qytet. Ideja e mbledhjes së njerëzve të së njëjtës moshë dhe hapësirave urbane të njëjta është një hap drejt të kuptuarit kolektiv të perspektivave të ndryshme me synimin për të nxitur përfshirjen sociale.
Qëllimi i seancës	Sesioni synon të krijojë materiale kolektive për hapat e ardhshëm të shërimit të traumave dhe proceseve të përfshirjes sociale në mjedise joformale.
Objektivat	1. Nxitja e përfshirjes sociale nëpërmjet të kuptuarit të qyteteve 2. Rritni arsyetimin kritik mbi agjaturën përmes përdorimit të personifikimit 3. Diskutoni rezultatet e mundshme që rrjedhin nga reflektimi kolektiv mbi ngjarjet historike që prekin qytetin
Kompetencat e trajtuara	1. Arsyetimi krijues 2. Dëgjim aktiv
Metodologjia dhe metodat	1. Kërkim urban 2. Regjistrime foto dhe video 3. Ndërsektoriale
Zbatimi i Sesionit	1. Moderator i ndan pjesëmarrësit në 2 ose më shumë grupe dhe i kërkon secilit grup të identifikojë një ndërtesë me vlerë historike për qytetarinë (15 minuta). 2. Secili grup rrëfen në një skenar një ngjarje historike që ndryshoi historinë e qytetit dhe të njerëzve të tij. Ata e tregojnë historinë me syrin e ndërtesës (procesi i shkrimit mund të zgjasë deri në 60 minuta). 3. Grupet më pas ftohen të regjistrojnë një podcast bazuar në skenarin (60 minuta). 4. Produkti përfundimtar nuk duhet të kalojë 30 minuta. 5. Përmbledhja përfundimtare (30 minuta) Pyetje përmbledhëse: Si ka ndryshuar këndvështrimi juaj për ndërtesën pas regjistrimit të podcast-it?

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

	Çfarë mësuar nga ky aktivitet? Çfarë personaliteti i keni dhënë ndërtesës dhe pse?
Materialet e nevojshme	1. Mikrofonat 2. Regjistrues 3. Kamerat 4. Softuer online për krijimin e podkasteve 5. Harta e qytetit 6. Google Earth 7. Google Maps Street View (Pamje e rrugëve)
Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	Podcasting 101: udhëzuesi i fundit për podcasting (J.L.Dumas) Podcasting për Dummies (T. Morris, C. Tomasi) Pritësi i Podcast: Si të filloni një Podcast (C. Grey) Nisja e podkastit: Një udhëzues hap pas hapi i podkastit (C. Cumby, A. Wich)
Rekomandime për trajnerët/lehtësuesit e ardhshëm	Trajnerët duhet të ofrojnë udhëzime përgjatë të gjitha fazave të krijimit.

4. Rrethi i faljes

a) Çfarë është falja?

Titulli i sesionit	Çfarë është falja?
Kohëzgjatja	90 minuta
Niveli i Vështirësisë	E vështirë
Zbatimi	Ky aktivitet duhet të zbatohet në një fazë të ndërmjetme ose përfundimtare të një rruge shërimi të traumës ose zgjidhjes së konfliktit. Duke qenë se trajton temën e faljes - një që kërkon thellësi emocionale, vetë-analizë dhe introspeksion - kërkohen disa seanca përgatitore për të zgjuar këto sfera analize.
Bakground/Sfondi	Pjesëmarrësit duhet ta njohin njëri-tjetrin dhe të kenë krijuar një nivel solid besimi
Qëllimi i seancës	Bëjini pjesëmarrësit të meditojnë mbi temën e faljes dhe se si kjo ndikon në procesin e shërimit personal
Objektivat	1. Nxitni ndërgjegjësimin për fuqinë e faljes për të kapërcyer zemërimin dhe pakënaqësinë 2. Kërkojuni pjesëmarrësve të ndajnë emocionet dhe historitë që nuk mund t'i ndajnë shpesh 3. Krijoni një ndjenjë uniteti në grup

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

Kompetencat e trajtuara	Empatia sociale; dëgjim aktiv; vetë-reflektim dhe zemërciltersia
Metodologjia dhe metodat	tregim sy më sy; liria e fjalës; bashkëndërtimi i kuptimit
Session flow	1. Lehtësuesi u kërkon pjesëmarrësve të mendojnë për një moment kur ata e kanë falur dikë ose janë falur vetë (10 minuta). 2. Më pas, pjesëmarrësit ftohen të ndajnë me radhë historitë e tyre të faljes brenda rrethit (ndërhyrjet jo më shumë se 5 minuta - i gjithë procesi nuk duhet të kalojë 60 minuta). 3. Pas çdo tregimi, lini kohë për reflektim dhe diskutim (5 minuta secila). 4. Përfundoni aktivitetin me një diskutim përfundimtar mbi tregimet e ndara (20 minuta). <i>Pyetje përmbledhëse:</i> <i>Pse është e vështirë të falësh?</i> <i>Çfarë ndjen pasi ke falur dikë?</i> <i>Çfarë ndryshon falja në marrëdhënien tuaj me tjetrin?</i>
Materialet e nevojshme	1. Karriget 2. Hapësirë jo e zhurmshme
Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	"Anatomia e Paqes: Zgjidhja e Zemrës së Konfliktit" nga Instituti Arbinger "Libri i vogël i drejtësisë restauruese" nga Howard Zehr
Rekomandime për trajnerët/lehtësuesit e ardhshëm	Jini të vëmendshëm në krijimin e një hapësire të sigurt. Lehtësuesit ftohen të mbledhin të dhëna kërkimore rreth ndikimit të faljes dhe të këmbëngulin në potencialin e saj si veprim transformues me pjesëmarrësit.

b) Stories of forgiveness

Titulli i Sesionit	Histori faljeje
Kohëzgjatja	115 minuta
Niveli i Vështirësisë	E vështirë
Zbatimi	Ky aktivitet duhet të zbatohet në një fazë të ndërmjetme të përfshirjes sociale. Aktivitetet e mëparshme mund të zbatohen për të krijuar një mjedis miqësor dhe ngrohje për këtë aktivitet intensiv komunikimi.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Bakground/Sfondi	Pjesëmarrësit janë të rinj me prejardhje migratore. Preferohet të përdoret një kuptim i gjerë i migracionit: ai mund të datojë nga prindërit e tyre, dhe jo domosdoshmërisht nga/në një vend të huaj.
Qëllimi i seancës	Nxitja e ndjeshmërisë dhe promovimi i shërimit
Objektivat	1. Inkurajimi i vetë-reflektimit 2. Ndërtimi i besimit dhe lidhjes
Kompetencat e trajtuara	1. Empatia 2. Vetë-reflektim 3. Komunikimi
Metodologjia dhe metodat	1. Tregim pamor 2. Kreativiteti
Zbatimi i Sesionit	1. Pjesëmarrësit ftohen dhe inkurajohen të ndajnë histori personale në lidhje me përvojën e tyre në kontekstin e migrimit (30 minuta). 2. Lehtësuesi hap një diskutim duke eksploruar aspekte të ndryshme: ndjeshmëri, dhembshuri, falje dhe lëshim (30 minuta). 3. Pjesëmarrësit shprehin mendimet dhe emocionet e tyre përmes artit - vizatim, pikturë, kolazh (40 minuta). 4. Pjesëmarrësit prezantojnë punën e tyre para grupit. (10 min). 5. Më pas lehtësuesi u kërkon pjesëmarrësve të ndajnë një fjalë për të përshkruar përvojën e tyre (10 minuta). <i>Pyetje përmbledhëse:</i> <i>Sa e vështirë ishte të kujtoje kujtimet e kaluara?</i> <i>Çfarë ndjeni kur njerëzit përreth jush flasin për migrimin?</i> <i>Çfarë ndryshon falja në marrëdhënien tuaj me tjetrin?</i>
Materialet e nevojshme	Ngjyra, kanavacë, lapsa, materiale për të vizatuar dhe pikturuar
Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	"Libri i faljes: Rruga e katërfishtë për të shëruar veten dhe botën tonë" nga Desmond Tutu dhe Mpho Tutu
Rekomandime për trajnerët/lehtësuesit e ardhshëm	Lehtësuesit ftohen të sigurojnë efektivitetin e hapësirës së sigurt përmes promovimit të respektit dhe dëgjimit aktiv. Për më tepër, ata ftohen të promovojnë përfitimet ose të rrëfejnë përvojat personale.



5. Trashëgimia familjare

Titulli i sesionit	Kujtimet familjare
Kohëzgjatja	100 minuta
Niveli i Vështirësisë	Mesme
Zbatimi	Ky aktivitet duhet të zbatohet në një fazë fillestare të rrugës së përfshirjes sociale. Ajo ndërton një bazë të vetëbesimit dhe krenarisë për të kaluarën dhe origjinën e dikujt. Plus, pasi njerëzit në përgjithësi kënaqen duke folur për origjinën e tyre, kjo mund të jetë një thyerje e dobishme e akullit.
Background/Sfondi	Pjesëmarrësit janë të rinj që vijnë në mënyrë ideale nga prejardhje të ndryshme kulturore. Kjo mund të ndihmojë në pasurimin e aktivitetit dhe t'i shërbejë përfshirjes sociale.
Qëllimi i seancës	Sigurimi i hapësirës për të ndarë sfondin personal dhe nxitja e ndërgjegjësimit për diversitetin dhe vlerat e tij.
Objektivat	1. Bëjini pjesëmarrësit të mendojnë për rëndësinë e të kujtuarit dhe të rrëfyerit të historive familjare 2. Inkurajoni kreativitetin 3. Inkurajoni reflektimin mbi trashëgiminë familjare
Kompetencat e trajtuara	1. Zhvillimi i kreativitetit 2. Zhvillimi i aftësive të komunikimit 3. Rritja e vetë-reflektimit
Metodologjia dhe metodat	Tregim figurativ
Zbatimi i sesionit	1. Lehtësuesit ndajnë një histori të shkurtër personale rreth trashëgimisë së tyre familjare për të vendosur tonin dhe për të inkurajuar pjesëmarrjen (15 minuta). 2. Më pas, pjesëmarrësit pajisen me letër dhe ngjyra dhe inkurajohen të vizatojnë anëtarët e familjes së tyre dhe të tregojnë një histori (45 minuta). 3. Pjesëmarrësit tregojnë krijimet e tyre dhe ndajnë dyqanet prapa (30 minuta). 4. Përmbledhja përfundimtare (10 minuta) <i>A ishte e lehtë të zgjidhni një histori të vetme? A do të thoshin familjarët tuaj për mënyrën se si e treguat historinë tuaj?</i>
Materialet e nevojshme	Letër, ngjyra, karrige dhe tavolina

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	"The Family Tree Toolkit: Një Udhëzues Gjithëpërfshirës për Zbulimin e Prejardhjes Tuaj dhe Hulumtimit të Gjenealogjisë" nga Kenyatta D. Berry. "Shkrimi i historive familjare dhe kujtimeve" nga Kirk Polking.
Rekomandime për trajnerët/lehtësuesit e ardhshëm	Lehtësuesi fillon seancën duke shpjeguar konceptin e trashëgimisë familjare dhe rëndësinë e saj për të kuptuar identitetin e dikujt

b) Traditat familjare

Titulli i sesionit	Traditat familjare
Kohëzgjatja	100 minuta
Niveli i Vështirësisë	I Lehtë
Zbatimi	Ky aktivitet duhet të zbatohet në një fazë fillestare të një rruge të përfshirjes sociale ose të shërimit të traumave. Është një aktivitet që inkurajon formulimin e ideve - mbi të cilat grupi mund të ndërtohet në një moment dytësor.
Background/Sfondi	Pjesëmarrësit duhet të jenë punonjës të rinj të trajnuar për të integruar tregimin në praktikën e tyre
Qëllimi i seancës	Vlerësoni rëndësinë e traditave për të na ndihmuar të ndërtojmë ndjenjën tonë të identitetit
Objektivat	1. Ofroni pjesëmarrësve mjete për të përfshirë ndjeshmërinë kulturore në praktikën e tyre 2. Inkurajoni dialogun dhe krahasimet ndërmjet pjesëmarrësve me prejardhje të ndryshme
Kompetencat e trajtuara	1. Zhvillimi i aftësive të punës në grup 2. Zhvillimi i aftësive të punës në grup 3. Përmirësoni dëgjimin aktiv 4. Rritni të menduarit kritik
Metodologjia dhe metodat	1. Tregim sy më sy 2. Shkëmbim mendimesh
Titulli i sesionit	Titulli i sesionit
Materialet e nevojshme	Një tabelë e bardhë dhe shënues për të shkruar rezultatet e stuhisë së ideve
Dokument historik dhe lexime të	"Historia e jetës sime: Një libër pune për ruajtjen e trashëgimisë suaj" nga Sunny Jane Morton dhe Amy Johnson Crow.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



mëtejshme	"Detektivi i Historisë Familjare: Një udhëzues hap pas hapi për të hetuar pemën tuaj familjare" nga Desmond Walls Allen.
Rekomandime për trajnerët/lehtësuesit e ardhshëm	Sigurohuni që të ketë një bazë të përbashkët mirëkuptimi dhe ndjeshmërie

6. Tregim komuniteti

a) Hapja

Titulli i sesionit	Hapja
Kohezgjatja	80 minuta
Niveli i Vështirësisë	E vështire
Zbatimi	Ky aktivitet duhet të mbulojë një fazë të ndërmjetme ose përfundimtare të një rruge shërimi të traumës. Mund të kërkojë punë përgatitore për komunikimin emocional, introspeksionin dhe diskutimet në grup.
Background/Sfondi	Pjesëmarrësit duhet të jenë të rinj të cilët janë të lirë të hapen për sferat personale të jetës së tyre. Në mënyrë ideale pjesëmarrësit janë të njohur me terapinë. Këshillohet një delikatesë ekstreme
Qëllimi i sesionit	Ofroni pjesëmarrësve një hapësirë të sigurt për të ndarë traumat e tyre
Objektivat	1. Përcillni mesazhin se të gjithë kemi disa përvoja traumatike në të kaluarën tonë, duke zhvilluar kështu ndjeshmërinë. 2. Inkurajoni njerëzit që të hapen dhe të ndajnë përvojën e tyre në kuadër të synimit për t'i kthyer traumat e tyre në tregime të reja kolektive. 3. Zhvillimi i aftësive të komunikimit 4. Rritja e vetë-reflektimit
Kompetencat e trajtuara	1. Empatia 2. Besimi 3. Guximi
Metdologjia dhe metodat	1. Tregim sy më sy 2. Qasja e vetë-reflektimit
Zhvillimi i Sesionit	1. Lehtësuesi fton pjesëmarrësit - të cilët kanë dëshirë ta bëjnë këtë - të ndajnë tregimet e lidhura me traumën (60 minuta). 2. Moderatori fton pjesëmarrësit të hapin një debat në një seancë plenare dhe inkurajon pjesëmarrësit të shprehin se si u ndjenë

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

	<i>gjatë procesit të krijimit të narrativës dhe tregimit (30 minuta).</i> <i>3. Moderator i mbyll seancën duke shprehur mirënjohje për guximin dhe cenueshmërinë (10 minuta).</i> <i>4. Përmbledhja përfundimtare (10 minuta)</i> <i>Çfarë ju është dashur për të ndarë historinë tuaj?</i> <i>A është të folurit një mënyrë e mirë për të përballuar atë që ju ka ndodhur?</i> <i>Çfarë keni të përbashkët me pjesëmarrësit e tjerë?</i>
Materialet e nevojshme	karriga
Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	"Fuqia e historisë: Teoria e rrëfimit në praktikën klinike" nga Lewis Mehl-Madrona "Paketa e mjeteve të informuara për traumën: Si të njohësh, t'i përgjigjesh dhe të zgjidhësh traumën" nga Susan Pease Banitt
Rekomandime për trajnerët/lehtësuesit e ardhshëm	Siguroni një mjedis jo-gjyqës dhe mbështetës

b) Pikturimi i një murale

Titulli Sesionit	Pikturimi i një murale
Kohezgjatja	200 minuta (te pakten)
Niveli i Vështirësisë	I mesëm
Zbatimi	Ky aktivitet mund të zbatohet i vetëm, duke pasur parasysh fazat e ndryshme, kohëzgjatjen dhe kompleksitetin organizativ.
Background/Sfondi	Të rinjtë në rrezik të përjashtimit social. Lehtësuesi dhe organizatorët e sesionit sigurojnë që të përdoret një hapësirë për pikturimin ligjor mural.
Qëllimi i sesionit	Të sigurojë hapësirë për pjesëmarrësit që të shprehin veten dhe të ndajnë vizionin e tyre përmes krijimit të një veprë arti që qëndron përtej gjatësisë së sesionit
Objektivat	1. Zhvillimi i aftësive të komunikimit 2. Rritja e vetë-reflektimit 3. Zhvilloni aftësitë e punës në grup
Kompetencat e trajtuara	Bashkëpunimi, puna në grupe, vendimmarrja kolektive
Metodologjia dhe metodat	Puna ekipore; pikturë kolektive

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Zbatimi i Sesionit	1. Moderatori fton pjesëmarrësit të angazhohen në një sesion idesh për të diskutuar temat e mundshme për muralin (30 minuta). 2. Pjesëmarrësit punojnë së bashku për të skicuar një skicë të përafërt bazuar në temën e zgjedhur (30 minuta) 3. Në fund kryhen seancat e lyerjes. (120 minuta për seancë) (Rekomandim: takoheni më shumë se një herë) Përmbledhja përfundimtare (20 minuta). Cili është këndvështrimi juaj më i madh nga kjo përvojë? Çfarë shihni në këtë mural? A ndryshon rezultati nga plani origjinal? Si?
Materialet e nevojshme	Bojëra akrilike Abetare Materialet për përgatitjen e sipërfaqes (letër zmerile, materiale pastrimi) Pajisje mbrojtëse (maskë respiratore, doreza, mbrojtje për sytë) Furça, rula dhe spërkatës bojë Sealant/Pallos Shkallë/Skela Pëlhura të lëshuara/Tarps Materialet e pastrimit (lecka, hollues bojë ose tretës)
Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	Libra: "Arti i bojës me spërkatje: frymëzime dhe teknika nga mjeshtrit e aerosolit" nga Lori Zimmer dhe Jaime Rojo Kanalet në Youtube: Kanale si "Montana Cans" dhe "Sofa Art"
Rekomandime për trajnerët/lehtësuesit e ardhshëm	Sigurohuni që çdo zë të dëgjohehet në procesin e vendimmarrjes

7. Terapia e artit

a) Rrota e emocioneve

Titulli i Sesionit	Rrota e emocioneve
Kohezgjatja	90 minuta
Niveli i Vështirësisë	I Mesem
Zbatimi	Ky aktivitet funksionon mirë si një energjizues për një rrugë shërimi të traumave ose zgjidhjes së konflikteve. I përshtatshëm për të gjitha grupet - pasi të gjithë kanë një kuptim të caktuar të ndjenjave të tyre.
Background	Te rinj
Qëllimi i sesionit	Rritni ndërgjegjësimin e pjesëmarrësve për emocionet e tyre

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Objektivat	1. Pjesëmarrësit janë në gjendje të identifikojnë, ndajnë dhe diskutojnë emocionet e tyre 2. Pjesëmarrësit janë në gjendje të flasin për emocionet e tyre 3. Pjesëmarrësit përmirësojnë aftësitë e tyre të të dëgjuarit aktiv
Kompetencat e trajtuara	1. Inteligjenca emocionale 2. Komunikimi
Metodologjia dhe metodat	Tregim figurativ; piktura
Zbatimi i Sesionit	1. Kërkojini çdo pjesëmarrësi të vizatojë rrotën e tij të emocioneve, ku secili emocion ka një ngjyrë specifike (40 minuta). 2. Pjesëmarrësit përpiqen të shprehin sa më shumë emocione duke përzier ngjyrat. 3. Në fund, ftojini pjesëmarrësit të ndajnë krijimet e tyre dhe të diskutojnë rreth tyre (40 minuta) Përmbledhja përfundimtare (10 minuta) Çfarë emocioneesh keni parë tek të tjerët që nuk i keni përfshirë? A keni marrë vesh për emocione të reja? Çfarë ngjyrash do t'u jepnit këtyre emocioneve të reja?
Materialet e nevojshme	Ngjyra dhe letra
Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	"Inteligjenca Emocionale: Pse mund të jetë më e rëndësishme se IQ" nga Daniel Goleman "Emocionet e zbuluara: Njohja e fytyrave dhe ndjenjave për të përmirësuar komunikimin dhe jetën emocionale" nga Paul Ekman
Rekomandime për trajnerët/lehtësuesit e ardhshëm	Jepni një hyrje të shkurtër mbi emocionet parësore dhe dytësore dhe mbështesni grupin në fazën krijuese. Gjeni referenca në burimet e mësipërme - veçanërisht në librin e Paul Ekman

b) Kolazh identiteti

Session Title	Kolazh identiteti
Kohezgjatja	100 minuta
Niveli i Vështirësisë	I lehte
Zbatimi	Ky aktivitet është një startues i mirë për një rrugë në përfshirjen sociale ose shërimin e traumave. Ajo duhet të zhvillohet në një mjedis të gjallë dhe krijues për të nxitur pjesëmarrjen aktive dhe entuziazmin. Fokusi është në krijimin e energjive të mira në grup, duke pasur secili pjesëmarrës të ndjehet i vlefshëm dhe pjesë e

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



	grupit.
Background	Ky aktivitet është përshtatur për grupe heterogjene njerëzish si një mënyrë për t'i bërë ata të njohin njëri-tjetrin më mirë. Mund të funksionojë gjithashtu si një aktivitet përgatitor për aktivitetet e mëposhtme, pasi ndihmon për t'u fokusuar në introspeksion dhe vetë-reflektim.
Qellimi i sesionit	Të jetë në gjendje të shprehet me imazhe dhe simbole
Objektivat	1. Rritja e komunikimit dhe lidhjes 2. Mendoni për veçoritë e identitetit tonë
Kompetencat e trajtuara	1. Vetë-shprehje 2. Kreativiteti 3. Komunikimi
Metodologjia dhe metodat	1. Shprehje krijuese 2. Gjuha simbolike
Session flow	1. Lehtësuesi ofron një gamë të gjerë materialesh: revista, imazhe të shtypura dhe gazeta. 2. Më pas, moderatori inkurajon pjesëmarrësit të zgjedhin imazhe që përfaqësojnë aspekte të ndryshme të tyre, si hobi, vlera, marrëdhënie, qëllime dhe ëndrra (20 minuta). 3. Më pas, letra dhe kanavacë u shpërndahen pjesëmarrësve, të cilët ftohen të fillojnë të krijojnë kolazhet e tyre (40 minuta). 4. Pas përfundimit të kolazheve, pjesëmarrësit ndajnë krijimet e tyre me të tjerët (30 minuta) Përmbledhja përfundimtare (10 minuta) A e përfaqëson mirë personalitetin tuaj krijimi juaj përfundimtar? Cilat janë ngjashmëritë dhe ndryshimet midis kolazhit tuaj dhe të tjerëve? Cilat pjesë të personalitetit tuaj nuk shfaqen në kolazhin tuaj? Pse?
Materialet e nevojshme	Revista, imazhe të shtypura dhe gazeta të të gjitha llojeve. Gërshërë, ngjitës dhe kanavacë
Dokument historik dhe lexime të mëtejshme	"Arti si terapi" nga Alain de Botton dhe John Armstrong "Rruga e Artistit: Një rrugë shpirtërore drejt krijimtarisë së lartë" nga Julia Cameron
Rekomandime për trajnerët/lehtësuesit e ardhshëm	Lehtësuesi duhet t'i inkurajojë pjesëmarrësit që t'i rregullojnë imazhet në letër në një mënyrë që të ndihet kuptimplotë dhe tërheqëse vizualisht.



Konkluzione

Objekti kryesor i kësaj pakete mjetesh ishte të prezantonte metodologjitë e tregimit të bazuara në praktikë që trajtojnë shërimin e traumave, zgjidhjen e konflikteve dhe përfshirjen sociale me audiencën e re.

Fillimisht, ne përmendëm metodologjitë kryesore dhe dhamë informacionin e nevojshëm rreth tyre. 19 metodologji janë eksploruar në këtë seksion. Më pas, ne u sugjeruam udhëzime moderatorëve në fushën e rinisë. Pas kësaj, ne zhvilluam kurrikulën tonë operative. Ky është pjesa më e madhe e paketës së veglave dhe i dedikohet tërësisht aktiviteteve, të cilat janë të detajuara një nga një dhe gati për t'u provuar nga praktikuesit dhe të rinjtë. Ne privileguam aktivitete që përfshijnë procese krijuese dhe bashkëndërtim të kuptimit në bisedat sy më sy, siç sugjerohet nga korniza jonë. Nga 19 metodologjitë e përmendura më parë, ne zgjodhëm 8 dhe detajua 2 aktivitete secila. Kjo më në fund llogarit 16 aktivitete të detajuara hap pas hapi. Në shtojcë, ne kemi bashkangjitur rezultatet nga kërkimi ynë empirik i kryer midis 7 vendeve. Aktivitetet e kurrikulës operative do t'i gjeni edhe në formën e fletëve të punës, të cilat mund të printohen dhe përdoren sipas dëshirës.

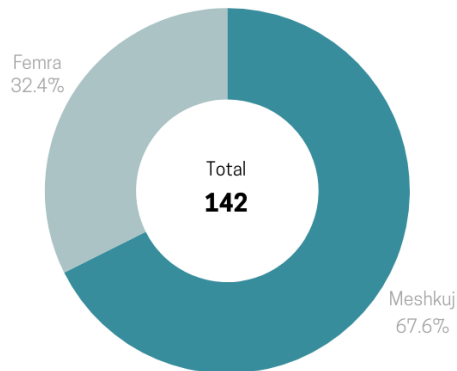
Shpresojmë që njohuritë e ndara në këtë material do t'i fuqizojnë praktikuesit në mbarë botën për t'u përballur me sfidat e qëndrueshme të traumës, konfliktit dhe përfshirjes ndër breza. Si lehtësues, ne e kuptojmë kompleksitetin dhe peshën emocionale të nxitjes së dashurisë dhe faljes, veçanërisht mes të rinjve mes tregimeve të përhapura të urrejtjes dhe përjashtimit. Duke përqaftuar perspektiva të ndryshme dhe duke përdorur strategji specifike të përshtatura për kontekstet lokale, ne mund të përpiqemi kolektivisht drejt një shoqërie më gjithëpërfshirëse dhe të dhembshur.

SHTOJCA

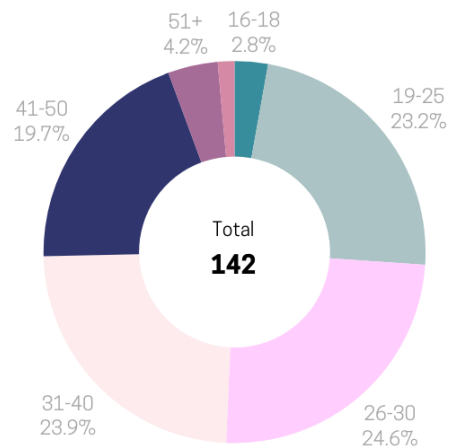
A. ANALIZA E REZULTATEVE TË ANKETËS



Gjinia



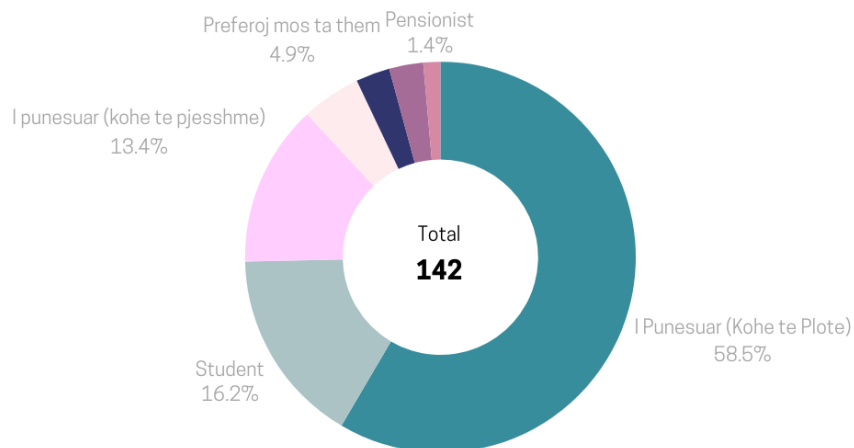
Mosha



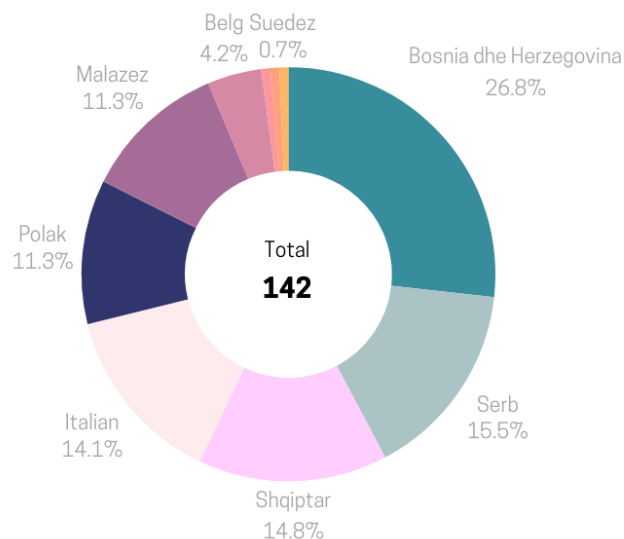
Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Status i Punesimit



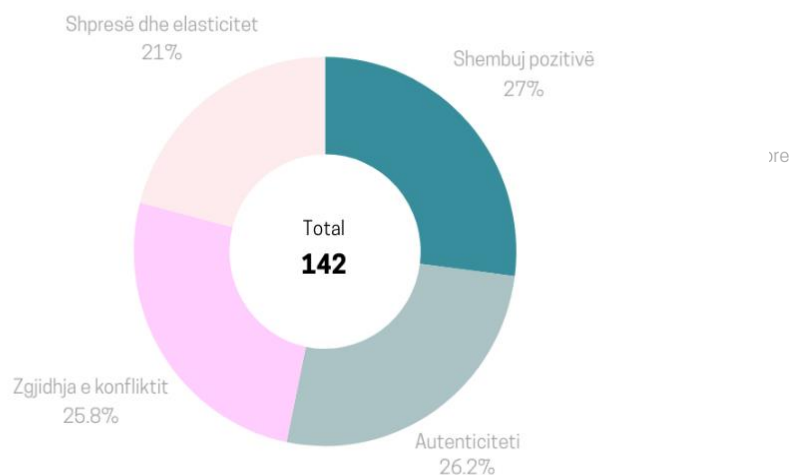
Shtetesia



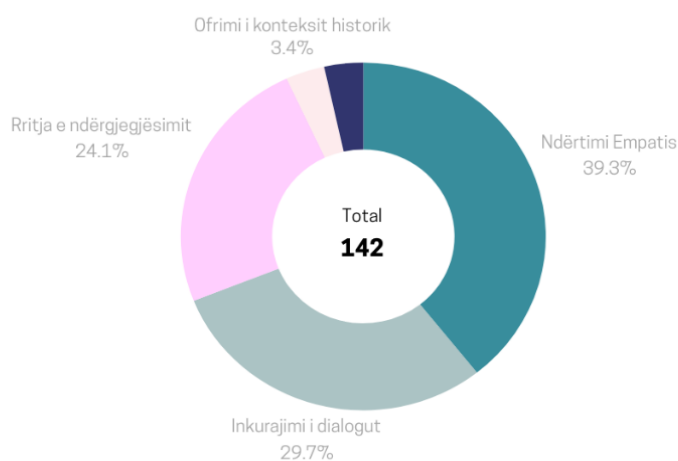
Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Cilat elemente sipas jush janë vendimtare për një histori bindëse të fokusuar në pajtim?



Cili është roli kryesor i tregimit në nxitjen e pajtimit mes të rinjve?

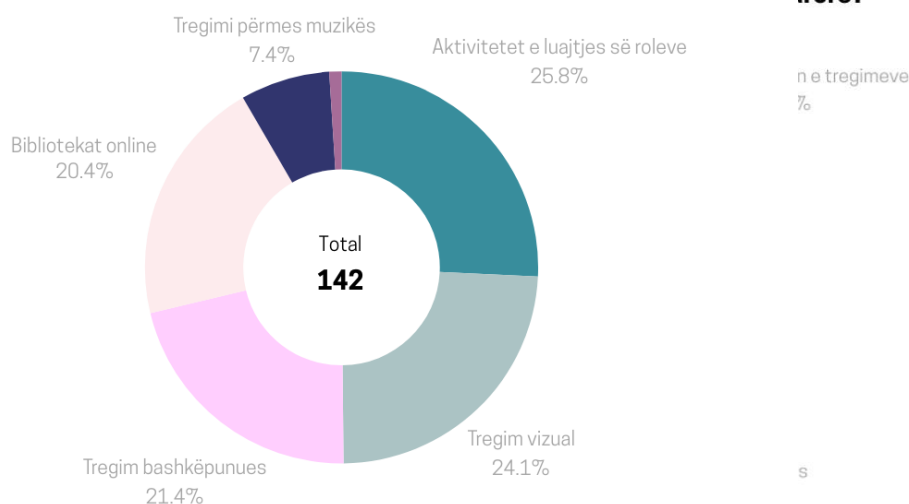


Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

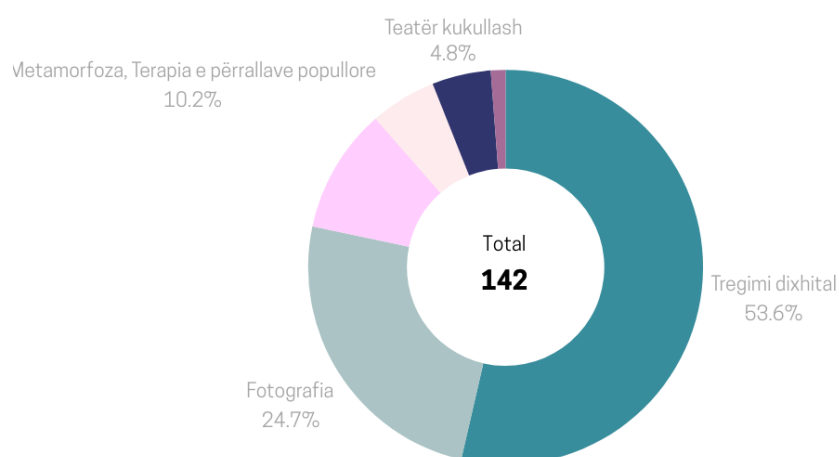


Në përvojën tuaj, cila teknikë/mjet tregimtar ka qenë efektive?

ë më
irorë?



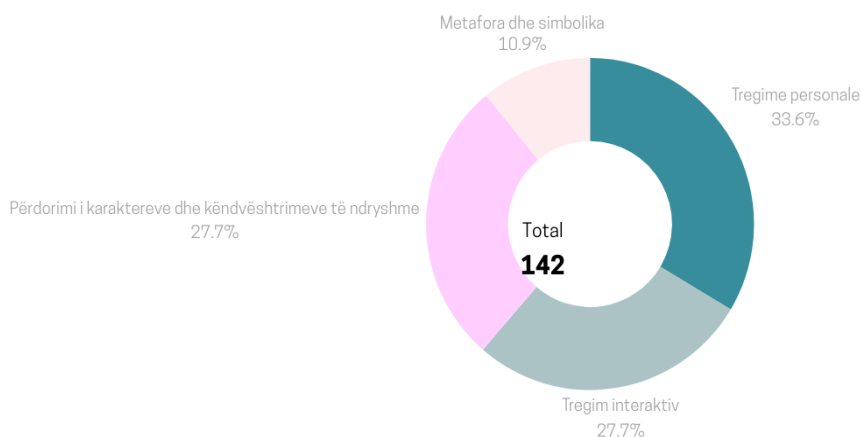
Midis atyre të propozuara, cila teknikë do të angazhohej më mirë me rininë?



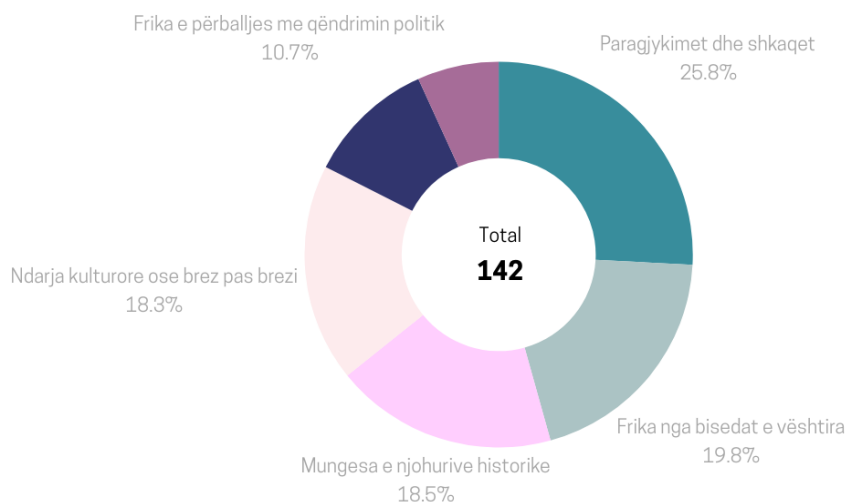
Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Cilat nga këto janë teknikat efektive të tregimit për pajtimin me auditorët e të rinjve?



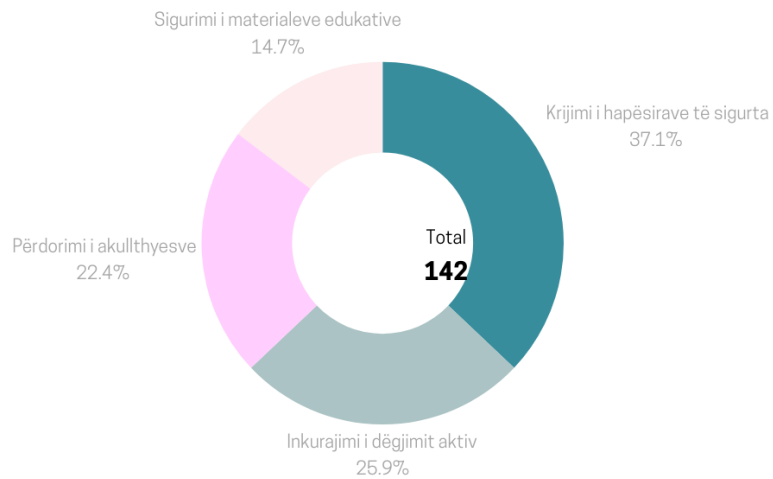
Çfarë sfidash hasin shpesh të rinjtë kur diskutojnë tema që lidhen me pajtimin?



Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Si i qaseni lehtësimit të diskutimeve mbi pajtimin me të rinjtë?

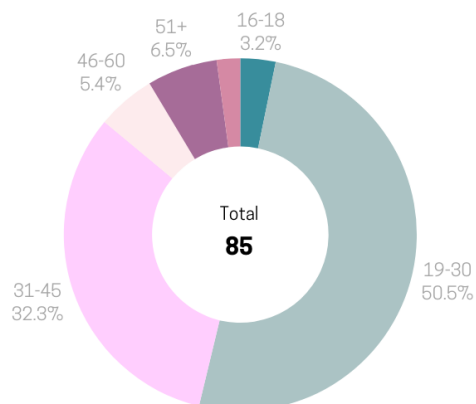


Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

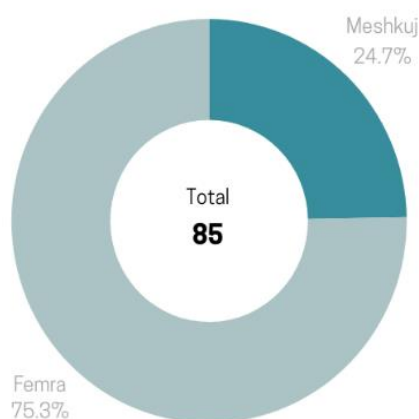
B. ANALIZA E REZULTATEVE TË FOKUS GRUPIT PËR TREGIMIN



Mosha



Gjinia



Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



C. KARTELAT OPERACIONALE

AFATET KOHORE OBJEKTIVAT



VETËREFLEKTIM

Tregimi i kronologjisë së jetës i inkurajon individët të reflektojnë mbi përvojat, zgjedhjet dhe rritjen e tyre të kaluar me kalimin e kohës

FORMIMI I IDENTITETIT

Ai kontribuon në zhvillimin e identitetit personal duke theksuar momentet kyçe që kanë formësuar ndjenjën e vetvetes.

NDËRTIMI I LIDHJEVE

Nxit lidhjet dhe ndjeshmërinë duke ndarë përvojat dhe emocionet personale me të tjerët



Te rinjt



E ndërmjetme



2 ore



Lehtësuesit kujdesen për fazën e tretë të aktivitetit



AFATI KOHOR I JETËS AKTIVITI I PARË

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Mblidhni pjesëmarrësit në një
hapësirë të rehatshme dhe siguroni
atyre letër dhe ngjyra



Kërkojuni atyre të paraqesin në
letër jetën e tyre me ngjarje kyçe
(përvoja pozitive dhe negative)



Inkurajoni reflektimin mbi temat
dhe dallimet e përbashkëta, duke
lehtësuar një diskutim në grup

EU
CARES.

#YOUTH

AFATI KOHOR I JETËS AKTIVITI I PARË



Te rinj me prejardhje migruese



Ndermjetes



2 ore



Lehtësuesit sigurojnë mbajtjen e
pozitivitetit dhe një hapësirë të
sigurt

EU
CARES.

#YOUTH

AFATI KOHOR JETESOR AKTIVITETI DYTE



Mblidhni pjesëmarrësit në një
hapësirë të sigurt dhe siguroni
atyre letër dhe ngjyra



Kërkojuni atyre të paraqesin në
letër rrugën që i çon në një arritje
të madhe



Inkurajoni reflektimin mbi
pengesat e hasura, lehtësoni
diskutimin në dyshe

EU
CARES.

#YOUTH

AFATI KOHOR I JETËS AKTIVITI I DYTË

TREGIMET E ARDHSHE OBJEKTIVAT

EU
CARES.

#YOUTH

NDRYSHIM FRYMËZUES

Pjesëmarrësit mund të
parashikojnë të ardhme
më të dëshirueshme dhe
të nxjerrin në pah rrugët
për t'i arritur ato

RRITJA E NDËRGJEGJËSIMIT

Mbi betejet aktuale të
komunitetit, tendencat
dhe mundësitë aktuale

RUAJTJA E IMAGJINATËS

Duke paraqitur skenarë
spekulativë, tregimtarët
sfidojnë të menduarit
konvencional dhe frymëzojnë
ide dhe perspektiva të reja.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Aktivistet e rinj



Final



2 ore



Lehtësuesit nxisin diskutimin duke
ndërrhyrë në mënyrë proaktive në
debat



TREGIMET E ARDHSHMI AKTIVITETI I PARË



Lehtësoni një diskutim mbi çështjet
aktuale sociale, duke përdorur një tabelë
për të regjistruar temat kryesore



Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla.
Caktoni një çështje për secilin dhe kërkonit të
imagjinoni një zgjidhje.



- a) Çfarë ndryshimesh kanë ndodhur?
- b) Si janë ndikuar komunitetet?



Ftojini secilin grup të krijojë një paraqitje
vizuale të së ardhmes së tyre dhe të lehtësojë
një diskutim në grup mbi sfidat e përbashkëta



TREGIMET E ARDHSHMI AKTIVITETI I PARË

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Lidhës të rinj të komunitetit dhe
përfaqësues të autoriteteve lokale



Final



3 ore



Lehtësuesit sigurojnë përfaqësim
efektiv të komuniteteve

EU
CARES.

#YOUTH

TREGIMET E ARDHSIMI AKTIVITETI I DYTË



Lehtësoni një diskutim mbi sfidat
aktuale me të cilat përballlet
komuniteti i përfaqësuar



Lehtësoni një diskutim mbi perspektivat e
ardhshme të dëshiruara nga komuniteti i
përfaqësuar



Lehtësoni një diskutim midis dy
komponentëve dhe përfaqësoni
vizualisht bazat e përbashkëta



Përfaqësuesit e autoriteteve
angazhohen në krijimin e një kuadri
të veprimeve të ardhshme

EU
CARES.

#YOUTH

TREGIMET E ARDHSIMI AKTIVITETI I DYTË

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



TREGIM SY ME SY OBJEKTIVAT



NDËRTIMI LIDHJEVE

Tregimi sy më sy krijon
një lidhje të thellë dhe
kuptimplote midis
tregimtarit dhe dëgjuesit

SHPREHJA E EMOCIONIVE

Emocionet përcillen me
fjalë, por edhe me
komunikim joverbal

SHPREHJA E EMOCIONIVE

Emocionet përcillen me
fjalë, por edhe me
komunikim joverbal



Te rinjt



Fillestare



1 ore



Lehtësuesit sigurojnë rotacion,
ruajnë hapësirën e sigurt dhe
dëgjojnë në mënyrë proaktive



TREGIM SY MË SY AKTIVITETI I PARË

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Pjesëmarrësit çiftëzohen, lehtësuesit
inkurajojnë diversitetin në çifte



IFtojini pjesëmarrësit të ndajnë një histori
personale me partnerin e tyre dhe kujtoni që të
mbajnë kontaktin me sy



Partnerët rrotullohen dhe praktikojnë
dëgjimin aktiv dhe kontaktin me sy.
Mbyllja e reflektimeve kolektive.

EU
CARES.

#YOUTH

TREGIMSY MË SY AKTIVITETII PARË



të rinjtë me prejardhje të
ndryshme kulturore



fillestar



30 minuta



Lehtësuesi jep një të dhënë të mirë fillestare
për tregimin dhe ndihmon në korrigjimin e
kursit nëse është e nevojshme

EU
CARES.

#YOUTH

TREGIM SY MË SY AKTIVITETI I DYTË

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Pjesëmarrësit ulen në një rreth. Një person fillon një histori me një ose dy fjali.



Personi në të majtë e vazhdon historinë me një ose dy fjali, duke u mbështetur në atë që tha personi i parë.



Vazhdoni rreth rrethit, me secilin person që t'i shtojë tregimit një fjali një herë



Historia përfundon sapo të përfundojë rrethi, ose mund të vazhdojë për një raund tjetër

EU
CARES.

#YOUTH

TREGIM SY MË SY AKTIVITETI I DYTË

PODKASTET OBJEKTIVAT

EU
CARES.

#YOUTH

FUQIZIMI

Shkrimi i një podcasti i ndihmon pjesëmarrësit të ndiejnë se janë aktorët e tregimeve të tyre. Është një nxitje për të rimarrë kontrollin.

SHPREHJE

Podkastet i lejojnë pjesëmarrësit të përdorin ndjenjat e tyre për të krijuar diçka që ata e vlerësojnë. Kjo mund t'i ndihmojë ata të vijë në paqe me ta.

NDËRTIMI I KOMUNITETIT

Podkastet bashkojnë dëgjuesit që ndajnë përvoja të përbashkëta. Ata nxisin përkatësinë dhe reflektimin kolektiv

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Të rinj nga i njëjti komunitet



Ndermjetesit



4 - 6 ore te ndare ne tre hapa



lehtësuesi duhet të ndjekë dhe
mbështesë çdo grup në proces

EU
CARES.

#YOUTH

PODKASTET

AKTIVITETI I PARË



Ndani pjesëmarrësit në grupe dhe kërkojuni të
identifikojnë një zakon, ngjarje ose traditë që
përcakton komunitetin e tyre



Secili grup shkruan një grup pyetjesh të
shkurtra të hapura rreth temës së
zgjedhur



Çdo pjesëmarrës duhet të intervistojë dhe
regjistrojë një anëtar më të vjetër të
komunitetit duke iu përgjigjur pyetjeve



Grupi regjistron një podcast duke
shtuar njohuritë e tyre në regjistrime.
Produkti përfundimtar nuk duhet të jetë
më i gjatë se 20 minuta

EU
CARES.

#YOUTH

PODKASTET

AKTIVITETI I PARË

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Te rinj nga i njeiti qytet



Final



4 ore



Lehtësuesi jep këshilla se si të bëhet
tregimi efektiv dhe të përdoren mjetet
në kapacitetin më të mirë

EU
CARES.

#YOUTH

PODKASTET

AKTIVITETI I DYTË



Ndajini pjesëmarrësit në grupe dhe
kërkojuni të zgjedhin një ndërtesë të
qytetit për ta personifikuar



Secili grup rrëfen në një skenar, me sytë
e ndërtesës, një ngjarje historike që
ndryshoi historinë e qytetit



Koha për regjistrim: siguroni grupeve
mjetet e nevojshme. Secili grup regjistron
një episod. Dialogët mes ndërtesave janë
inkurajuar

EU
CARES.

#YOUTH

PODKASTET

AKTIVITETI I DYTË

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

RRETHI I FALJES OBJEKTIVAT



NDËRTIMI I BESIMIT DHE LIDHJES

Rrethi krijon një mjedis të sigurt dhe mbështetës për pjesëmarrësit që të shprehen hapur

Nxitja e empatisë dhe promovimi i shërimit

Duke dëgjuar njëri-tjetrin pjesëmarrësit përpunojnë ndjenjat e tyre të lëndimit, zemërimit dhe fajit dhe zhvillojnë ndjeshmëri

INKURAJIMI I VETËREFLEKTIMIT

Ndarja e historive të faljes i inkurajon pjesëmarrësit të reflektojnë mbi qëndrimet dhe sjelljet e tyre



Të rinj që tashmë e njohin dhe besojnë njëri-tjetrin



Ndermjetes



1 ore



Lehtësuesi duhet të krijojë një hapësirë të sigurt për ndarje



RRETHI I FALJES AKTIVITI I PARË

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Kërkojuni pjesëmarrësve të mendojnë
për një moment kur ata e kanë falur
dikë ose janë falur vetë.



Ftojini pjesëmarrësit të ndajnë me radhë
historitë e tyre të faljes brenda rrethit.



Pas çdo historie, lini kohë për reflektim dhe
diskutim brenda grupit. Përfundoni
aktivitetin me një reflektim përfundimtar
mbi historitë e ndara

EU
CARES.

#YOUTH

RRETHI I FALJES AKTIVITI I PARË



Të rinjtë me prejardhje migrante



Ndermjetesit



3 ore



Lehtësuesit vendosin rregulla
bazë: konfidencialitet, dëgjim
aktiv, përvojë personale

EU
CARES.

#YOUTH

RRETHI I FALJES AKTIVITI I DYTË



Meditim i drejtuar. Pjesëmarrësit ndajnë histori personale në lidhje me faljen në kontekstin e migrimit



Lehtësuesit hapin një diskutim duke eksploruar aspekte të ndryshme: ndjeshmëri, dhembshuri, falje dhe lëshim



Pjesëmarrësit shprehin mendimet dhe emocionet e tyre përmes artit (vizatim, pikturë, kolazh). Mbyllja e seancës me një fjalë që përshkruan përvojën

EU
CARES.

#YOUTH

RRETHI I FALJES AKTIVITI I DYTË

TRASHËGIMIA FAMILJARE OBJEKTIVAT

EU
CARES.

#YOUTH

RUAJTJA E IDENTITETIT KULTURORE

Ndihmon në transmetimin e identitetit kulturor nga një brez në tjetrin, duke mbajtur gjallë ritualet, gjuhën dhe praktikën.

PROMOVIMI I RELIENCES DHE PËRSHTATSHMËRISË

Historitë familjare përfshijnë tregime të qëndrueshmërisë përballë vështirësive dhe frymëzojnë qëndrueshmërinë, duke i fuqizuar ato

SHËRIMI

Duke pranuar ankesat historike ose përçarjet e njohura, pjesëmarrësit mund të lëvizin drejt një marrëdhënieje më harmonike

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

te rinjte

Ndermjetesit

2 ore

Lehtësuesit shpjegojnë konceptin e trashëgimisë familjare dhe rëndësinë e saj për të kuptuar identitetin e dikujt



TRASHËGIMIA FAMILJARE

AKTIVITETI I PARË

Lehtësuesit ndajnë një histori të shkurtër personale rreth trashëgimisë së tyre familjare për të vendosur tonin dhe për të inkurajuar pjesëmarrjen



Pjesëmarrësve u jepet një fletë e madhe letrë dhe inkurajohen të vizatojnë anëtarët e familjes së tyre dhe të tregojnë një histori

TRASHËGIMIA FAMILJARE

AKTIVITETI I PARË

Ndani anekdota për familjet. Diskutim i hapur rreth përvojës së eksplorimit të trashëgimisë familjare.

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Punonjësia rinore



Fillestar



2 ore



Lehtësuesit sigurojnë mirëkuptim
dhe ndjeshmëri mes punonjësve të
rinj

EU
CARES.

#YOUTH

TRASHËGIMIA FAMILJARE AKTIVITETI I DYTË



Në grupe të vogla, pjesëmarrësit ndajnë
histori personale të trashëgimisë së tyre
familjare duke u fokusuar në traditat



Diskutim i hapur mbi mënyrën se si tregimet
ndikojnë në punën e tyre me popullata të
ndryshme rinore dhe se si të inkorporohet
ndjeshmëria kulturore në praktikën e tyre



Stuhi mendimesh e drejtuar për hapa veprues
për të integruar kompetencën kulturore dhe
vlerësimin për trashëgimitë e ndryshme
familjare

EU
CARES.

#YOUTH

TRASHËGIMIA FAMILJARE AKTIVITETII DYTË

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



TREGIMET E KOMUNITETIT OBJEKTIVAT



PROMOVIMI I KOHEZIONIT SOCIAL

Ai lejon grupet e marginalizuara dhe të nënpërfaqësuar të dëgjohen zërat e tyre dhe vërteton përvojat e tyre

RUAJTJA E KUJTESAVE KOLEKTIVE

Ai ruan dhe transmeton trashëgiminë kulturore dhe traditat, duke lehtësuar përfshirjen sociale

NDËRTIMI I KOMUNITETEVE RESILIENTE, KOHEZIVE DHE PËRFSHIRËS

Ajo nxit pranimin dhe vlerën e diversitetit brenda komunitetit



Të rinj me prejardhje të ndryshme etnike



E avancuar



2 ore



Lehtësuesit sigurojnë një mjedis jo-gjykses dhe mbështetës



TREGIMET E KOMUNITETIT Aktiviteti Pare

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Me udhëzimin e lehtësuesit,
pjesëmarrësit (ata që dëshirojnë)
ndajnë histori të lidhura me traumën



Diskutim i hapur duke i inkurajuar
pjesëmarrësit të shprehin se si u
ndjenë gjatë procesit të tregimit



Lehtësuesi mbyll seancën duke
shprehur mirënjohje për guximin
dhe cënueshmërinë



TREGIMET E KOMUNITETIT

Aktiviteti Pare



Të rinjtë në rrezik të përjashtimit
social



Fillestare



2 ore



Lehtësuesit sigurojnë akullthyes
dhe procedurat e votimit



TREGIMET E KOMUNITETIT

Aktiviteti DYTE

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Pjesëmarrësit angazhohen në një
sesion idesh për të diskutuar
temat e mundshme për muralin



Pjesëmarrësit punojnë së bashku për
të skicuar një skicë të përafërt të
muralit bazuar në ato të zgjedhura



Bëhen seancat e pikturës.
Reflektimi kolektiv i përvojës dhe
kuptimit kryhet.

EU
CARES.

#YOUTH

TREGIMET E KOMUNITETIT

Aktiviteti DYTE

TERAPIA E ARTIT

OBJEKTIVAT

EU
CARES.

#YOUTH

LEHTËSIMI I SHPREHJES

Ai siguron një
hapësirë të sigurt për
individët që të shprehen
pa kufizimet e
komunikimit gjuhësor
ose verbal

PËRPUNIMI I TRAUMES

Promovon rritjen,
elasticitetin dhe
transformimin duke
fuqizuar individët të
eksplorojnë perspektiva të
reja me zgjidhje alternative

RRITJA E KOMUNIKIMIT DHE LIDHJES

Mund të lehtësojë
komunikimin dhe
lidhjen, veçanërisht në
grupe ose mjedise
familjare

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Te rinjt



Fillestar



1 ore e gjysem



Lehtësuesi jep një hyrje të shkurtër mbi
emocionet parësore dhe dytësore dhe
mbështet grupin në fazën krijuese

EU
CARES.

#YOUTH

TERAPIARTI

AKTIVITETI I PARË



Kërkojini çdo pjesëmarrësi të vizatojë
rrotën e tij të emocioneve, ku çdo
emocion ka një ngjyrë të veçantë



Pjesëmarrësit përpiqen të shprehin
sa më shumë emocione duke i
përzier ato



ftojini pjesëmarrësit të ndajnë krijimet
e tyre dhe të diskutojnë rreth tyre

EU
CARES.

#YOUTH

TERAPI ARTI

AKTIVITETI I PARË

Bashkëfinancuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.



Te rinjte



Ndermjetesit



2 ore



Lehtësuesi ofron një gamë të gjerë
materialesh: revista, imazhe të
shtypura dhe gazeta

EU
CARES.

#YOUTH

TERAPI ARTI

AKTIVITETI I DYTË



Inkurajoni pjesëmarrësit të zgjedhin
imazhe që përfaqësojnë aspekte të
ndryshme të tyre, të tilla si hobi, vlera,
marrëdhënie, qëllime dhe ëndrra.

EU
CARES.

#YOUTH



Shpërndani letra ose kanavacë për
pjesëmarrësit dhe ftojini ata të fillojnë të
krijojnë kolazhet e tyre. Nxitini ata që t'i
rregullojnë imazhet në letër në një mënyrë
që të duket kuptimplotë dhe tërheqëse
vizualisht.

TERAPIARTI

AKTIVITETI I DYTË



Pasi të keni përfunduar kolazhet e tyre, ftojini
pjesëmarrësit të reflektojnë mbi krijimet e
tyre.

