

**DORACAK
PËR KULTURAT,
DISKRIMINIMIN DHE
KOMUNIKIMIN E
PADHUNSHËM**



**DORACAK PËR UDHËHEQËSIT E PUNËTORIVE
2023.**

Botuar nga:

Shoqata "Në mes të rrugës" në bashkëpunim me Qendrën Republikane për Mbështetjen e Personave me Vështirësi Intelektuale PORAKA dhe Organizatën SUMERO

Këtë manual e përgatiti:

Ekipi i ekspertëve i Shoqatës "Në mes të rrugës"

Ekipi i ekspertëve i Qendrës Republikane për Mbështetjen e Personave me Vështirësi Intelektuale PORAKA

Ekipi i ekspertëve i Organizatës SUMERO

Shoqata "Na pola puta"

www.polaputa.org

contact@napolaputa.org

Qendra Republikane për Mbështetjen e Personave me Vështirësi Intelektuale PORAKA

www.poraka.org.mk

poraka@t-home.mk

Organizata SUMERO

www.sumero.ba

info@sumero.ba



Ky manual është rezultat i projektit "Mësimi ndërkulturor për të gjithë" i cili u zbatua gjatë vitit 2023 në Serbi (qyteti i Pançevës), Maqedonia e Veriut (qytetet e Shkupit, Shtipit, Prilepit dhe Radovishit) dhe në Bosnje dhe Hercegovinë (qyteti i Sarajevës) . Projekti financohet nga Fondi për Ballkanin Perëndimor, me mbështetjen e Bashkimit Evropian.

Në projekt morën pjesë të rinj dhe të rritur me aftësi të kufizuara intelektuale dhe qëllimi i projektit ishte zhvillimi i bashkëpunimit ndërkulturor, toleranca dhe ribashkimi dhe pasurimi i kulturave që bashkojnë këto tre vende.

Shoqata "Na pola puta" (Serbi), Qendra Republikane për Mbështetjen e Personave me Aftësi të Kufizuara Intelektuale - PORAKA (Maqedoni) dhe Organizata SUMERO (Bosnje dhe Hercegovinë) e përgatitën këtë manual me pjesëmarrjen aktive të personave të rinj dhe të rritur me intelektualë. aftësi të kufizuara.

Manuali është përshtatur dhe i destinuar për punë me persona me aftësi të kufizuara intelektuale, por mund të përdoret nga të gjithë ata që e njohin rëndësinë e të mësuarit ndërkulturor dhe duan të kontribuojnë në zhvillimin e një shoqërie më tolerante që vlerëson diversitetin dhe promovon përfshirjen.

Faqet e fundit të manualit përmbajnë receta nga Serbia, Maqedonia dhe Bosnja e Hercegovina, me synimin për të theksuar diversitetin, për të mbështetur multikulturalizmin dhe për të festuar pasurinë e trashëgimisë kulturore përmes specialiteteve të kuzhinës. Recetat janë shkruar në një formë të lehtë për t'u lexuar, kështu që ato janë të lehta për t'u kuptuar dhe përshtatur për njerëzit me aftësi të kufizuara intelektuale.

Ky publikim është krijuar me ndihmën financiare të Bashkimit Evropian. Përmbajtja e këtij publikimi është përgjegjësi vetëm e përdoruesit dhe në asnjë mënyrë nuk mund të merret si pasqyrim i pikëpamjeve të Bashkimit Evropian.

PRËMBAJTJA:

1. KULTURA DHE ZAKONET

- 1.1 Çfarë është kultura?/Ngjashmëritë dhe dallimet
- 1.2. Njihemi me zakone dhe fe të ndryshme
- 1.3. Lojëra popullore dhe muzikë popullore
- 1.4. Bëni kartolinën tuaj

2. DISKRIMINIMI, PARAGJYKIMET DHE STEREOTIPET

- 2.1. Diskriminimi dhe llojet e diskriminimit
- 2.2. Paragjykimet për personat me aftësi të kufizuara intelektuale
- 2.3. Stereotipet për personat me aftësi të kufizuara intelektuale
- 2.4. Tejkalimi dhe thyerja e diskriminimit, paragjykimeve dhe stereotipeve

3. Komunikimi i sigurt

- 3.1. Çfarë është komunikimi dhe cilët janë elementët kryesorë të komunikimit?
- 3.2. Kuptimi i Emocioneve / Zemërimi
- 3.3. Komunikimi i sigurt/Komunikimi jo i dhunshëm
- 3.4. Performanca publike

4. RECETA

- 4.1. Proja – Recetë nga Serbia
- 4.2. Tepsi me fasule – Recetë nga Maqedonia
- 4.3. Alva – Recetë nga Bosnja dhe Hercegovina

KULTURA DHE ZAKONET

Skanoi kodin për materiale shtesë të nevojshme për punëtoritë:



Vërejtje: Udhëheqësi i seminarit mund të modifikojë, përshtatë ose shpjegojë më tej temat sipas nivelit të të kuptuarit të përdoruesve.

1.1. Çfarë është kultura? Ngjashmëritë dhe dallimet

Objektivi i seminarit: Njohja me atë që nënkuptohet me termin kulturë; cilat janë ngjashmëritë dhe ndryshimet në kulturat e ndryshme dhe pse është e rëndësishme të ruajmë kulturën tonë dhe të respektojmë kulturat e popujve të tjerë.

Materialet e nevojshme: karta me fjalë të ndryshme; material audio me fjali në 3 gjuhë (boshnjake, maqedonase dhe serbe)

Kohëzgjatja e seminarit: 60 minuta

Pjesa hyrëse: Prezantimi i temës dhe qëllimit të punëtorisë (15 minuta): Udhëheqësi e fillon punëtorinë me pyetjen "Çfarë është kultura?". Në përgjigje të përgjigjeve të pjesëmarrësve, lehtësuesi shpjegon më tej konceptin dhe tregon se çfarë nënkuptohet me kulturë, duke i inkurajuar pjesëmarrësit të japin shembuj vetë, nëse e dinë. Më pas, prezantuesi shprehet se kultura ndryshon midis popujve dhe vendeve të ndryshme dhe fillon një diskutim të shkurtër të ngjashmërive dhe dallimeve duke përmendur shembuj nga manuali.

Prezantuesi përmend gjuhën e tyre si një nga ngjashmëritë dhe dallimet midis Bosnjës, Maqedonisë dhe Serbisë dhe fillon një bisedë për karakteristikat e të tri gjuhëve, duke i inkurajuar pjesëmarrësit që të përfshihen aktivisht nëse duan të shtojnë diçka ose të pyesin diçka.

Pjesa e mesme: Përshkrimi dhe shpjegimi i punëtorisë (35 minuta): Drejtuesi shpjegon se do të pasojnë 2 seminare dhe se ato duhet të ndahen në grupe me nga 4 pjesëmarrës. Udhëheqësi u shpjegon pjesëmarrësve rregullat. Udhëheqësi do të lexojë termat nga kartat dhe ekipi që e di kuptimin e fjalës duhet të thërrasë duke ngritur dorën dhe të shpjegojë termin. Skuadra e parë që telefonon dhe përgjigjet saktë fiton një pikë. Nëse skuadra që thirri i pari nuk e di kuptimin e fjalës, skuadra tjetër ka të drejtë të përpiqet të fitojë një pikë duke shpjeguar fjalën. Skuadra që shënon më shumë pikë është fituese.

Për pjesën e dytë të seminarit. Konkurrentët duhet të qëndrojnë në ekipet e tyre. Udhëheqësi i punëtorisë do të luajë material audio në të cilin do të shqiptohen të njëjtat fjali në boshnjakisht, serbisht dhe maqedonisht, dhe ideja është që garuesit, bazuar në fjalitë, të kuptojnë ngjashmëritë dhe dallimet e gjuhës dhe të mendojnë se sa e vështirë apo e lehtë është për ta të kuptojnë fjalitë dhe për rrjedhojë nëse do të mund të bisedonin me një person që nuk flet gjuhën e tyre amtare.

Pjesa përfundimtare: Vlerësimi, çfarë u mësua, çfarë do të binte në sy si mesazhi më i rëndësishëm (10 minuta): Vlerësimi i seminarit - moderatori duhet të marrë përgjigje për pyetjet e mëposhtme: A përdorin ndonjë nga këto fjalë në të folurit e përditshëm? A patën vështirësi për të kuptuar fjalitë? A mendojnë ata se mund të bisedojnë me miqtë e tyre nga Bosnja dhe Hercegovina dhe Maqedonia e Veriut dhe të kuptojnë njëri-tjetrin?

1.2. Njihemi me zakone dhe fe të ndryshme

Qëllimi i punëtorisë: Pjesëmarrësit do të mësojnë se cilat festa festojnë serbët, maqedonasit dhe boshnjakët; Ata do të mësojnë më shumë rreth feve islame, ortodokse dhe katolike dhe karakteristikat e tyre themelore.

Materialet e nevojshme: kuiz me pyetje dhe përgjigje; Flip chart; Stilolapsa shënues

Kohëzgjatja e seminarit: 60 minuta

Pjesa hyrëse: Prezantimi i temës dhe qëllimit të punëtorisë (15 minuta): Udhëheqësi i njeh pjesëmarrësit me konceptet e fesë dhe zakoneve. Ai e nis punëtorinë duke pyetur nëse e dinë se çfarë feje ekzistojnë. Në varësi të përgjigjeve të pjesëmarrësve, nikoqiri fillon bisedën për krishterimin (besimin ortodoks dhe katolik) dhe islamin dhe tregon karakteristikat e tyre duke i inkurajuar pjesëmarrësit të marrin pjesë në mënyrë aktive, natyrisht me aq sa kanë njohuri.

Prezantuesi u drejton pyetje pjesëmarrësve nëse e dinë se cilat festa festojnë boshnjakët, serbët dhe maqedonasit dhe nëse e dinë se si festojnë, gjegjësisht kërkon nga njëri prej pjesëmarrësve të përshkruajë se çfarë bën gjatë ditës kur është festa. Në varësi të përgjigjeve, prezantuesi shton informacion.

Pjesa e mesme: Përshkrimi dhe shpjegimi i punëtorisë: Udhëheqësi u shpjegon pjesëmarrësve se në vazhdim të punëtorisë do të luajnë një kuiz njohurish gjatë të cilit do të kenë mundësi të përsërisin dhe të mësojnë diçka të re rreth fesë dhe zakoneve. Drejtuesi i ndan pjesëmarrësit në grupe me nga 4 pjesëmarrës. Është e nevojshme që pjesëmarrësit të dëgjojnë pyetjet dhe përgjigjet e propozuara të lexuara nga prezantuesi, dhe më pas ekipi që thërret fillimisht dhe jep përgjigjen e saktë fiton një pikë. Në flip chart, pas çdo pyetjeje, prezantuesi nxjerr në pah termat e rëndësishëm, në mënyrë që të mund të përmbledhë faktet më të rëndësishme në pjesën e fundit.

Pjesa përfundimtare: Vlerësimi, çfarë u mësua, çfarë do të binte në sy si mesazhi më i rëndësishëm (10 minuta): Pas shpalljes së fituesve, pjesëmarrësit, me ndihmën e prezantuesit dhe termat e shkruara në flip chart, përsërisin edhe një herë: tiparet më të rëndësishme të fesë ortodokse, katolike dhe islame, si dhe festat më të rëndësishme. Udhëheqësi mund të pyesë pjesëmarrësit se çfarë kujtuan dhe çfarë ishte më interesante për ta.

1.3. Valle popullore dhe kostume popullore

Objektivi i punëtorisë: Pjesëmarrësit do të kenë mundësinë të njihen me kostumet e Serbisë, Bosnjës dhe Maqedonisë, vallet dhe muzikën tradicionale të këtyre vendeve në mënyrë krijuese.

Materialet e nevojshme: Foto kostumesh dhe pjesë kostumesh, shembuj vallesh nga të tre vendet, shembuj këngësh (vajza maqedonase, sevda-linka, Igrale se deliye), kompjuter, altoparlantë.

Kohëzgjatja e seminarit: 60 minuta

Pjesa hyrëse: Prezantimi i temës dhe qëllimi i punëtorisë (15 minuta): Lideri prezanton temën dhe çfarë do të bëhet gjatë punëtorisë. Ai pyet pjesëmarrësit nëse e dinë se çfarë është folklori dhe nëse kanë pasur ndonjëherë mundësinë ta shikojnë duke u luajtur apo ta luajnë vetë. Nëse do të kenë mundësi, ata mund të përshkruajnë se si dukej e gjitha, dhe në bazë të përgjigjeve, prezantuesi do të shpjegojë më tej, dhe më pas do ta luajë në kompjuter në mënyrë që të gjithë të mund të shikojnë dhe të flasin së bashku.

Pjesa e mesme: Përshkrimi dhe shpjegimi i seminarit (35 minuta): Prezantuesi luan një video me shembuj të valleve popullore nga secili prej tre vendeve. Pas videos, drejtuesi i pyet pjesëmarrësit nëse u kushtuan vëmendje kostumeve dhe nëse ishin të njëjta në të gjitha videot apo ishin të ndryshëm dhe pse? Ata diskutojnë atë që kanë vërejtur dhe pritësi drejton diskutimin me pyetje shtesë. Prezantuesja tregon foto të njerëzve me kostume dhe mëson emrat e pjesëve të kostumeve.

Pjesa e fundit: Vlerësimi, çfarë u mësua, çfarë do të binte në sy si mesazhi më i rëndësishëm (10 minuta): Moderator i ndan pjesëmarrësit në 3 grupe. Secili grup ka për detyrë të kompozojë një kostum bazuar në fotot e marra, secili grup do të marrë një nga vendet. Në këtë mënyrë, pjesëmarrësit do të përsërisin edhe një herë emrat e kostumeve dhe gjithçka që kanë mësuar në punëtorinë e muzikës dhe vallëzimit popullore.

1.4. Bëni kartolinën tuaj

Objektivi i seminarit: Pjesëmarrësit do të mësojnë se çfarë bukurish natyrore i zbukurojnë tre vendet tona.

Materialet e nevojshme: Prezantim, foto me bukuri natyrore dhe flamuj kombëtar, letër A4, karton, ngjitës.

Kohëzgjatja e seminarit: 60 minuta

Pjesa hyrëse: Prezantimi i temës dhe qëllimi i punëtorisë (15 minuta): Drejtuesi shpjegon temën. Në pjesën hyrëse të punëtorisë, prezantuesi kalon përmes prezantimit së bashku me pjesëmarrësit dhe i njeh ata me bukuritë natyrore të secilit prej vendeve, si dhe me kryeqytetet dhe flamujt e tyre.

Pjesa e mesme: Përshkrimi dhe shpjegimi i punëtorisë (35 minuta): Pjesëmarrësit ndahen në tri grupe - grupi i Maqedonisë, grupi i Serbisë dhe grupi i Bosnjë-Hercegovinës; secili grup do të marrë një material të përgatitur dhe në bazë të tij do të bëjë kartolinën e tij. Materiali për secilin shtet individualisht përbëhet nga foto me bukuri natyrore që patën mundësinë t'i shohin në prezantim, kryeqytetin dhe flamurin. Pjesëmarrësit do të kenë për detyrë të ngjitin fotot e dhëna në letër/karton duke ndjekur shembullin e kartolinës që panë në prezantim.

Pjesa e fundit: Vlerësimi, çfarë u mësua, çfarë do të binte në sy si mesazhi më i rëndësishëm (10 minuta): Pas krijimit të kartolinës, secili grup do të ngarkohet të shkruajë një mesazh për miqtë në kartolinën e tij. Udhëheqësi i udhëzon që në mesazh mund të shkruajnë gjithçka që kanë mësuar deri tani gjatë seminareve.

Së bashku me drejtuesin, pjesëmarrësit do të kujtojnë gjithçka që kanë mësuar gjatë seminareve dhe secili prej tyre do të jetë në gjendje të tregojë se çfarë i ka pëlqyer më shumë ose më pak dhe çfarë i ka lënë përshtypjen më të madhe.

DISKRIMINIMI, PARAGJYKIMET DHE STEREOTIPET

Skanoi kodin për materiale shtesë të nevojshme për punëtoritë:



Vërejtje: Udhëheqësi i seminarit mund të modifikojë, përshtatë ose shpjegojë më tej termat sipas nivelit të të kuptuarit të përdoruesve.

2.1. Diskriminimi dhe llojet e diskriminimit

Objektivi i seminarit: Le të njihemi me termin diskriminim dhe cilat lloje të diskriminimit ekzistojnë

Materialet e nevojshme: Foto që tregojnë lloje të ndryshme diskriminimi, videoklipe, flip chart, çekiç, stilolapsa, manuale kundër diskriminimit, version i lehtë për t'u lexuar i Konventës së OKB-së për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara.

Kohëzgjatja e seminarit: 60 minuta

Pjesa hyrëse: Prezantimi i temës dhe qëllimit të punëtorisë (15 minuta).

Udhëheqësi e fillon punëtorinë me një ushtrim të shkurtër në të cilin pjesëmarrësit imagjinojnë se po shkojnë në hyrje të një pishine, ku ka një roje që nuk lejon të gjithë ata që duan të hyjnë. Duke shfaqur foto, një nga një, prezantuesi thotë se roja nuk i lë të hyjnë të moshuarit, duke u shpjeguar se nuk janë në pishinë, persona me aftësi të kufizuara, të cilëve edhe me vrazhdësi u thotë se nuk janë aty. se për shkak të tyre, njerëzit e tjerë nuk do të duan të vijnë, dhe romët, sepse do të bënin shumë mbeturina dhe do të bënin shumë zhurmë.

Lëshoi të rinjtë, të veshurit, vajzat e bukura. Pastaj prezantuesi pyet pjesëmarrësit nëse veprimet e shpëtimtarit janë në rregull, nëse ajo që po bën është e mirë apo e keqe, si ndihen personat që nuk lejohen të hyjnë në pishinë. Me këtë shembull të thjeshtë, prezantuesi afron kuptimin e termit diskriminim për pjesëmarrësit e seminarit.

Pjesa e mesme: Përshkrimi dhe shpjegimi i seminarit (30 minuta).

Në vijim, prezantuesja vazhdon punëtorinë përmes videoklipeve të parapërgatitura që tregojnë lloje të ndryshme të diskriminimit.

Nëpërmjet bisedave të drejtpërdrejta dhe shpjegimeve rreth videoklipeve, tregohet se çfarë shihej në videoklipe. Diskutohen llojet e ndryshme të diskriminimit, duke përdorur një sërë shembujsh, në mënyrë që të mund të qasen dhe të kuptohen nga pjesëmarrësit e seminarit. Në të njëjtën kohë, përdoren materiale të ndryshme pune (fotografi të printuara që tregojnë lloje të ndryshme diskriminimi). Më poshtë janë disa shembuj të llojeve të ndryshme të diskriminimit

Diskriminimi i drejtpërdrejtë

Diskriminimi i drejtpërdrejtë ndodh kur dikush trajton një person me aftësi të kufizuara shumë më keq se një person tjetër pa aftësi të kufizuara në një situatë të ngjashme, për shkak të aftësisë së kufizuar.

Për shembull: Në një intervistë pune, ju i thoni personit që dëshiron t'ju punësojë se keni një paaftësi intelektuale. Ai vendos të mos ju punësojë, edhe pse ju jeni më i përshtatshmi për këtë punë, sepse mendon se do të mungoni shpesh në punë, do të përdorni shpesh pushim mjekësor.

Ose përsëri: Në qendër të qytetit ka një disko ku vijnë shpesh njerëz të rëndësishëm dhe të famshëm dhe për këtë ka shumë të ftuar. Njeriu që punon si sigurim në disko refuzon të lejojë të hyjë personin me aftësi të kufizuara intelektuale. Personi ka sindromën Down, ndaj portieri mendon se ky person nuk është aty, se do të dëmtojë reputacionin e diskotekës, por edhe se do të sillt në mënyrë të papërshtatshme dhe do të shkaktojë probleme. Në fakt portieri nuk e lejon hyrjen e personit me sindromën Down për shkak të paftësisë së tij. Është e paligjshme.

Diskriminimi indirekt

Diskriminimi indirekt ekziston kur, nëpërmjet rregulloreve ose dispozitave dhe praktikave në dukje neutrale, një person ose grup vihet në disavantazh në krahasim me personat e tjerë. Me fjalë të tjera, diskriminimi indirekt ndodh kur nuk ka dallime në trajtimin e personave, por rezultati i kësaj praktike të padrejtë është vënia e një grupi të caktuar personash në disavantazh.

Për shembull: Në një restorant, ndriçimi është shumë i dobët. Menuja është e shkruar me shkronja të vogla dhe të shtrembër në gri në një karton të bardhë shumë të madh. Kjo mund të përbëjë diskriminim indirekt sepse praktika e këtij lloji të printimit të menusë i vë në disavantazh personat me aftësi të kufizuara në shikim, por edhe personat me aftësi të kufizuara intelektuale sepse nuk mund ta lexojnë menunë.

Ose : Një shpallje pune kërkon që të gjithë aplikantët të kenë patentë shoferi, edhe pse puna nuk lidhet drejtpërdrejt me nevojën për të drejtuar makinën.

I mërzitur

Ngacmimi është trajtim i padëshiruar i një personi ose grupi personash mbi baza diskriminuese që ka për qëllim ose efekt cenimin e dinjitetit ose krijimin e një mjedisi, qasjeje ose praktike kërcënuese, armiqësore, poshtëruese ose frikësuese.

Shembuj të ngacmimeve:

- Abuzimi verbal ose fizik, sharjet, kërcënimet, shakatë për aftësinë e kufizuar ose ndonjë karakteristikë tjetër;
- Shakatë që rezultojnë në situata të sikletshme ose njerëz të sikletshëm;
- Kërcënime, frikësim ose gjeste të tjera të papërshtatshme.

Pjesa përfundimtare: Vlerësimi, çfarë u mësua, çfarë do të binte në sy si mesazhi më i rëndësishëm (15 minuta).

Udhëheqësi i seminarit së bashku me pjesëmarrësit, duke përsëritur atë që u diskutua në seminar, do të shkruajë dhe nxjerrë mesazhet dhe mendimet më të rëndësishme që dolën nga diskutimet mbi hummerët. Gjithashtu, deklarata të shkurtra personale mund të shkruhen nga pjesëmarrësit që janë përballur me një lloj diskriminimi.

2.2. Paragjykimet për personat me aftësi të kufizuara intelektuale

Objektivi i seminarit: Le të njihemi me konceptin e paragjykimeve dhe mënyrat se si ato mund të thyhen.

Materialet e nevojshme: Foto që tregojnë lloje të ndryshme paragjykimesh, videoklipe, flip chart, stilolapsa me majë, çekiç, broshura mbi paragjykimet dhe si ta kapërcejmë atë, Konventa e OKB-së për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara në një format të lehtë për t'u lexuar

Kohëzgjatja e seminarit: 60 minuta

Pjesa hyrëse: Prezantimi i temës dhe qëllimit të punëtorisë (15 minuta).

Lehtësuesi e fillon seminarin me një aktivitet ushtrimi/loje me role. Ushtrimi është në fakt një udhëtim me autobus. Një fëmijë dhe një nënë hipin në autobus. Fëmija e mban krahun të fortë në një pozicion dhe përkulet me njëren këmbë. Papritur largohen thuajse të gjithë rreth tyre dhe disa komentojnë dhe thonë "Ik, shiko si është shtrembëruar gjithçka, ky fëmijë është i sëmurë, mund të na infektojë". Njëpërmjet këtij aktiviteti nis biseda për temën e paragjykimeve.

Pjesa e mesme: Përshkrimi dhe shpjegimi i seminarit (30 minuta).

Pas aktivitetit hyrës, drejtuesi i punëtorisë ua afron temën pjesëmarrësve përmes bisedave dhe shembujve të tjerë të paragjykimeve. Fillon duke shpjeguar dhe treguar për një nga paragjykimet më të zakonshme në lidhje me personat me aftësi të kufizuara intelektuale, dmth. barazimi i paaftësisë intelektuale me sëmundjen mendore. Paskan biseda me të pranishmit, duke theksuar se: paaftësia intelektuale është një gjendje që zgjat gjithë jetën, ndërsa sëmundja mendore ka ecurinë e saj të zhvillimit, mund të trajtohet ose kontrollohet me terapi medikamentoze.

Kujdesi adekuat shëndetësor, terapitë dhe trajtimet mjekësore dhe psikologjike janë të nevojshme për njerëzit me sëmundje mendore. Këta individë nuk kanë aftësi të kufizuara intelektuale dhe nëse sëmundja e tyre është nën kontrollin mjekësor, ata mund të funksionojnë në komunitet. Sëmundjet mendore më të shpeshta janë: depresioni, skizofrenia, çrregullimet e ankthit etj. Njerëzit me aftësi të kufizuara intelektuale nuk janë të sëmurë, përveç nëse vuajnë nga një sëmundje e zakonshme, si gjithë të tjerët. Në të ardhmen do të ketë prezantime për një sërë paragjykimesh ndaj personave me aftësi të kufizuara intelektuale.

Duke vepruar kështu, prezantuesi përdor një sërë materialesh (copë gazetash, materiale të vizatuara) dhe përmes një diskutimi me pjesëmarrësit sqarohet termi paragjykim. Më poshtë janë disa shembuj të paragjykimeve për personat me aftësi të kufizuara intelektuale që lehtësuesi mund t'i përdorë në seminar.

Shembuj të paragjyqimeve

paragjykim (mit)	fakt
Aftësia e kufizuar intelektuale është e trashëgueshme.	Paaftësia intelektuale është vetëm ndonjëherë e trashëgueshme.
Aftësia e kufizuar intelektuale është ngjitëse.	Më shpesh, ajo shkaktohet nga ndikimet e jashtme, dhe disa prej tyre mund të parandalohen. Kjo është krejtësisht e gabuar. Aftësia e kufizuar intelektuale nuk përhapet nga asnjë lloj kontakti.
Ilaçet dhe vitaminat mund të kurojnë paaftësinë intelektuale.	Nuk ka ilaçe apo vitamina që do të shërojnë paaftësinë intelektuale.
Jeta e pavarur nuk është për të gjithë.	Nëse i jepet mbështetja e duhur, çdo person mund të jetojë në komunitet.
Personat me aftësi të kufizuara janë aseksualë.	Personat me aftësi të kufizuara janë qenie seksuale dhe disa prej tyre kanë nevojë për mbështetje në ushtrimin e të drejtave të tyre seksuale dhe riprodhuese.

Gjithashtu, hosti mund të përdorë videoklipe që tregojnë paragjyqime ndaj grupeve të caktuara të njerëzve.

Pjesa përfundimtare: Vlerësimi, çfarë u mësua, çfarë do të binte në sy si mesazhi më i rëndësishëm (15 minuta).

Në pjesën e fundit të punëtorisë, udhëheqësi u flet pjesëmarrësve për veten e tyre, domethënë për aftësitë e tyre. Secili nga pjesëmarrësit mund të thotë se çfarë mund të bëjë dhe të punojë në mënyrë të pavarur. Mesazhet e pjesëmarrësve që do të dalin nga seminari do të shkruhen dhe ilustrohen në fletë letre dhe në çekiç, të cilat i referohen barazisë dhe pranimit të diversitetit midis njerëzve.

2.3. Stereotipet për personat me aftësi të kufizuara intelektuale

Objektivi i seminarit: Le të njihemi me termin stereotip, le të njihemi me disa nga stereotipet më të zakonshme që u referohen personave me aftësi të kufizuara dhe mënyrat se si ato mund të thyhen.

Materialet e nevojshme: Foto që tregojnë lloje të ndryshme stereotipash, videoklipe, flip chart, stilolapsa me majë, çekiç, broshura mbi paragjykimet dhe stereotipet dhe si t'i thyejmë ato, Konventa e OKB-së për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara në një format të lehtë për t'u lexuar.

Kohëzgjatja e seminarit: 60 minuta

Pjesa hyrëse: Prezantimi i temës dhe qëllimit të punëtorisë (10 minuta).

Prezantuesja e nis seminarin mbi stereotipet me një videoklip që tregon stereotipe për personat me aftësi të kufizuara. Me ndihmën e videoklipit, prezantuesi inkurajon bisedën mbi temën e stereotipeve që mbizotërojnë për personat me aftësi të kufizuara dhe pjesëmarrësit tregojnë atë që panë në klip.

Pjesa e mesme: Përshkrimi dhe shpjegimi i seminarit (35 minuta).

Në seksionin vijues thellohet biseda për stereotipet më të zakonshme për personat me aftësi të kufizuara. Për ta bërë këtë, drejtuesi i seminarit mund të përdorë një sërë materialesh (videoklipe, fotografi, vizatime, broshura) që përshkruajnë stereotipet e personave me aftësi të kufizuara dhe përfshijnë të gjithë pjesëmarrësit e seminarit në biseda. Më poshtë janë disa shembuj të stereotipeve ndaj personave me aftësi të kufizuara.

1. Personat me aftësi të kufizuara duhet të kenë mëshirë.

Shumica e njerëzve e shohin aftësinë e kufizuar si një tragjedi personale, kështu që njerëzit me aftësi të kufizuara duhet të kenë keqardhje. Por në fakt, aftësia e kufizuar në vetvete nuk do të thotë cilësi e keqe e jetës, por më së shumti qëndrimet negative që sundojnë në shoqëri dhe mungesa e aksesueshmërisë brenda komunitetit janë shkaqet e cilësisë së keqe të jetës.

2. Personat me aftësi të kufizuara nuk mund të bëjnë një jetë produktive dhe përmbushëse.

Ky stereotip supozon se personat me aftësi të kufizuara nuk do të jenë në gjendje të kenë një punë të mirë, të krijojnë familje apo të marrin përgjegjësi të ndryshme. Por në fakt, personat me aftësi të kufizuara janë në gjendje të marrin pjesë plotësisht në jetën e komunitetit si gjithë të tjerët. Thjesht duhet të përqendrohemi në aftësitë e tyre, jo në kufizimet e tyre.

Në pjesën e mëtejshme të punëtorisë, duke përdorur videoklipe, diskutohen stereotipet që mbizotërojnë në shoqëri dhe ndaj grupeve të tjera të njerëzve. Për shembull, stereotipe të ndryshme për të moshuarit ose stereotipe për dallimet gjinore.

Pasi shikon klipet, drejtuesi i seminarit drejton bisedën për atë që u pa në këto klipe. Gjatë bisedës mund të përdoren materiale shtesë, të tilla si fotografi dhe vizatime mbi temën. Secili pjesëmarrës flet për mendimet e tij për këtë temë, mund të tregojë për një përvojë personale, nëse e ka pasur atë ose ka qenë dëshmitar i një incidenti.

Pjesa përfundimtare: Vlerësimi, çfarë u mësua, çfarë do të binte në sy si mesazhi më i rëndësishëm (15 minuta).

Në pjesën e fundit të punëtorisë, pjesëmarrësit së bashku me udhëheqësin ndajnë ndjenjat dhe mendimet e tyre në lidhje me stereotipet. Mesazhet që duan të përcjellin shkruhen ose vizatohen në lloje të ndryshme letre dhe çekiç.

2.4. Tejkalimi dhe thyerja e diskriminimit, paragjytimeve dhe stereotipeve

Objektivi i seminarit: Të njihemi me mënyrat se si mund të reagojmë, të përballemi dhe të ndërmarim veprime për të parandaluar sjelljet diskriminuese, paragjykimet dhe stereotipet.

Kohëzgjatja e seminarit: 60 minuta

Pjesa hyrëse: Prezantimi i temës dhe qëllimit të punëtorisë (10 minuta).

Udhëheqësi i punëtorisë fillon me një prezantim të një klipi nga Komisioni për Parandalimin dhe Mbrojtjen e Diskriminimit që tregon se si të parashtrohet një ankesë për diskriminim. Pas përfundimit të klipit, prezantuesja shpjegon më në detaje rolin e këtij Komisioni.

Pjesa e mesme: Përshkrimi dhe shpjegimi i seminarit (40 minuta).

Në rrjedhën e mëtutjeshme të punëtorisë, nikoqiri së bashku me pjesëmarrësit diskutojnë Ligjin për Parandalimin dhe Mbrojtjen nga Diskriminimi dhe kuptimin e tij. Diskutohet me pjesëmarrësit se personat që besojnë se kanë pësuar diskriminim mund të paraqesin ankesë në Komisionin. Për paraqitjen e petitionit ekziston një formular që plotësohet dhe i dorëzohet Komisionit. Së bashku me pjesëmarrësit, ata plotësojnë formularin me një situatë të imagjinuar diskriminimi.

Prezantuesi sqaron se përveç formularit të plotësuar duhet të dorëzohen edhe dëshmitë e diskriminimit të kryer. Ketu janë disa shembuj:

- Mbani çdo mesazh telefonik, mesazh e-mail që shpreh diskriminim.
- Ata duhet të kenë parasysh rastet kur dikush ka përdorur gjuhë nënçmuese ndaj jush ose dikujt tjetër, ose kur është sjellë keq ndaj jush ose dikujt tjetër, për shembull, për shkak të aftësisë së kufizuar.
- Nëse është e sigurt dhe e sigurt, mund të bëni fotografi ose të regjistroni një video që tregon sjelljen diskriminuese.

Prezantuesi u shpjegon pjesëmarrësve se diskriminimi mund të denoncohet në gjykatë, pra mund të ngrihet padi në gjykatë kundër atij që ka diskriminuar.

Në pjesën e mëtejshme, drejtuesi i punëtorisë sqaron se për tejkalimin e paragjytimeve dhe stereotipeve dhe luftën kundër diskriminimit, është e nevojshme që njerëzit të njihen me të drejtat, nevojat dhe sfidat e përditshme me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara intelektuale. Për ta bërë këtë, nevojiten fushata mediatike. Këto fushata duhet të jenë në një stil pozitiv, duke treguar aftësitë dhe mundësitë e personave me aftësi të kufizuara.

Pjesa përfundimtare: Vlerësimi, çfarë u mësua, çfarë do të binte në sy si mesazhi më i rëndësishëm (10 minuta).

Në pjesën e fundit të punëtorisë, prezantuesi dhe pjesëmarrësit ndajnë së bashku mesazhe për barazinë dhe mosdiskriminimin e personave me aftësi të kufizuara. Ajo që mund të veçohet si mesazhi më i rëndësishëm është se duhet të luftojmë dhe të reagojmë ndaj çdo forme diskriminimi. Të gjithë njerëzit janë të barabartë, pavarësisht ngjyrës së lëkurës, moshës, gjinisë, nëse kanë apo jo aftësi të kufizuara...



KOMUNIKIMI I SIGURT

3.1. Çfarë është komunikimi dhe cilët janë elementët kryesorë të komunikimit?

Objektivi i seminarit: si një nga katër punëtoritë me temën "Komunikimi jo i dhunshëm", ky workshop do të ishte i pari dhe do të kishte një karakter hyrës në vetë temën, duke u dhënë pjesëmarrësve terminologjinë bazë që lidhet me vetë aktin e komunikimit. si hyrje në botën e të kuptuarit të bashkëbiseduesit . Qëllimi i punëtorisë është të përkufizojë termin Komunikim dhe ta zbërthejë atë në katër lloje bazë të komunikimit – verbal, joverbal, vizual dhe me shkrim, dhe në këtë mënyrë një hyrje në elementet bazë të çdo komunikimi.

Materialet e nevojshme: Flip chart, markera, material i printuar për pjesëmarrësit

Kohëzgjatja e seminarit: Mesatarisht 45 deri në 60 minuta në varësi të vlerësimit të udhëheqësit të seminarit bazuar në fokusin e pjesëmarrësve

Pjesa hyrëse: Prezantimi i temës dhe qëllimit të punëtorisë: njohje e ndërsjellë e pjesëmarrësve dhe drejtuesit, hyrje në temën e punëtorisë, marrëveshje për rregullat gjatë punëtorisë dhe vetë qëllimin e punëtorisë.

Pjesa e mesme: Përshkrimi dhe shpjegimi i seminarit: Në vetë aktin e njohjes në seminar do të përdorej ushtrimi “Dy gënjeshtër dhe një e vërtetë”. (Dinamika dhe numri i aktiviteteve brenda punëtorisë do të varet nga numri i pjesëmarrësve - gjë që vlen veçanërisht për ushtrimin e parë - nëse janë më shumë se 15 - 20 pjesëmarrës, dinamika mund të jetë shumë e ngadaltë, kështu që nëse lideri e gjykon atë mund të ishte më mirë të përbëhet vetëm nga një gënjeshtër dhe një e vërtetë.

Duhet të kihet parasysh se pritësi do të duhet të ndihmojë në procesin e të kuptuarit të së vërtetës dhe gënjeshtërës për veten e tij!)

Ushtrimi është që secili pjesëmarrës të thotë një të vërtetë dhe dy gënjeshtër për veten e tyre, dhe të tjerët duhet të përpiqen të gjejnë se cilat pohime janë të rreme dhe cilat janë të vërteta. Vetë momenti i njohjes do të zgjaste rreth 10 minuta. Pas këtij ushtrimi vijon puna e përbashkët gjatë së cilës do të përkufizohej termi komunikim.

Gjatë këtij procesi, udhëheqësi fillimisht do t'u kërkojë pjesëmarrësve të thonë se çfarë është komunikimi, ndërsa përgjigjet i shkruan në një tabelë, dhe pas përgjigjeve, udhëheqësi do të paraqesë disa përkufizime të komunikimit dhe do t'u kërkojë pjesëmarrësve të thonë se cili përkufizim është i saktë sipas atyre. Dhe kjo pjesë do të zgjaste rreth 10 minuta. Për 10 minutat e ardhshme, prezantuesi duhet t'i kushtojë vëmendje prezantimit, gjatë të cilit do të përcaktohen saktësisht termi komunikim, llojet e komunikimit, përkatësisht llojet dhe elementet e tij. Kjo pjesë e punëtorisë do të realizohet me një prezantim të parapërgatitur. Vazhdimi i seminarit, pra përfundimi i tij para vlerësimit, do të realizohej me lojën “Telefon i shurdhër”.

Loja "Telefoni i prishur" luhet nga hosti duke i pëshpëritur një fjali të thjeshtë njërit prej pjesëmarrësve, i cili ia kalon atë pjesëmarrësit tjetër dhe kështu me radhë derisa të jetë radha e pjesëmarrësit të fundit për t'ia pëshpëritur fjalinë mikpritësit. Kjo lojë është shumë

interesante, veçanërisht ajo me çfarë përfundoni nga fjalia fillestare. Por kjo lojë nuk mund të luhet nga personat me dëmtim të dëgjimit dhe të folurit.

SHËNIM: Pritësi mund të zbatojë lojën "Era fryn për të gjithë ata që...". (Kjo lojë luhet në mënyrë që pjesëmarrësit të ulen në një rreth dhe të rreshtohen karriget, por një më pak se pjesëmarrësit. Udhëheqësi thotë "Era fryn për të gjithë ata që ...", pastaj plotëson fjalinë me: për shembull: ... vish pantallona", ose ... ke një vëlla" ose ... si çokollatë", etj. Pjesëmarrësit për të cilët deklarata e bërë nga prezantuesi është e saktë, ngrihen dhe ndërrojnë vendet, ndërsa pjesa tjetër mbeten. Ky ushtrim është i mirë për të njohur ngjashmëritë dhe dallimet me pjesëmarrësit e tjerë.

Pjesa përfundimtare: Vlerësimi, çfarë u mësua, çfarë do të binte në sy si mesazhi më i rëndësishëm: Në këtë pjesë pjesëmarrësit e seminarit marrin një fletë vlerësimi, ndaj duhet dhënë kohë për t'i pyetur pjesëmarrësit, por edhe për t'i motivuar ata dhe për të thënë se çfarë kanë i mësuar.

3.2. Kuptimi i Emocioneve / Zemërimi

Objektivi i seminarit: Qëllimi i këtij seminari është të shpjegojë emocionet, veçanërisht zemërimin dhe se si zemërimi ndikon në jetën e përditshme.

Materialet e nevojshme: Flip chart, markera, materiale të printuara

Kohëzgjatja e seminarit: Mesatarisht nga 45 deri në 60 minuta në varësi të vlerësimit të prezantuesit dhe në bazë të fokusit të pjesëmarrësve

Pjesa hyrëse: Prezantimi i temës dhe qëllimit të punëtorisë: njohja me njëri-tjetrin, hyrje në temën e seminarit, marrëveshje për rrjedhën dhe qëllimin e seminarit

Pjesa e mesme: Përshkrimi dhe shpjegimi i seminarit: Pas hyrjes (që më së miri do të bëhej me një ushtrim që mund të gjendet në internet) rekomandohet që kjo punëtori të vazhdojë në mënyrë që të gjithë pjesëmarrësit, duke filluar nga nikoqiri, të thonë diçka që i zemëroi ata. Deklaratat duhet të shkruhen në një tabelë ose në një sipërfaqe të madhe të dukshme (udhëheqësi duhet të fillojë fillimisht aktivitetin për të dhënë shembull për të tjerët).

Ky aktivitet duhet të zgjasë maksimumi 15 minuta. Në vazhdim të seminarit, drejtuesi u thotë pjesëmarrësve të ecin nëpër dhomën ku po zhvillohet seminari. Pasi ecën nëpër dhomë për disa minuta, drejtuesi përcakton dy vende, një ku do të qëndrojnë ata që zemërohen shumë dhe tjetri ku do të qëndrojnë ata që nuk zemërohen kurrë ose rrallëherë.

Duhet shpjeguar se ata mund të qëndrojnë diku në mes nëse mendojnë se nuk i përkasin asnjë grupi, ose se nuk duhet të qëndrojnë në një nga vendet e specifikuar, d.m.th. se nuk duhet të jenë brenda grup, por mund të jenë këtu afër (rekomandohet që të shënohen dy pjesët e dhomës, si ajo për ata që zemërohen shumë dhe ajo për ata që janë pak ose aspak të zemëruar. në një farë mënyre). Më pas, do të ishte mirë që pjesëmarrësit të qëndronin në vendet e tyre të zgjedhura dhe të moderonin bisedën me të gjithë pjesëmarrësit për atë që i zemëron.

Ky segment i seminarit duhet të zgjasë maksimumi 20 minuta. Më pas të gjithë duhet të kthehen në vendin e tyre dhe të hiqen tabelat e vendosura më parë. Në pjesën tjetër të punëtorisë, udhëheqësi kërkon drejtpërdrejt nga pjesëmarrësit të thonë se si shprehen kur ndihen të zemëruar, domethënë me cilën shprehje e shprehin zemërimin e tyre. Ju duhet të shpenzoni 10 minuta në këtë pjesë. Në pjesën tjetër të punëtorisë, drejtuesi përmes bisedës prezanton seminarin e tretë, i cili ka të bëjë me "Komunikimin e sigurt" dhe për të parë se cilat janë mendimet e pjesëmarrësve se çfarë është komunikimi jo i dhunshëm dhe si ata "komunikojnë jo- dhunshëm".

Në fund të seminarit, do të ishte mirë të bëhej një pjesë interaktive interesante, gjatë së cilës do të silllet një libër shumë i rëndë ose ndonjë objekt tjetër i rëndë (për shembull, një top letre). Pjesëmarrësit qëndrojnë në një rreth dhe ia kalojnë objektin njëri-tjetrit, dhe udhëheqësi jep udhëzime për ta mbajtur objektin në duar dhe për të thënë se si ndihen. Në të njëjtën kohë, atyre duhet t'u thuhet se shohin zemërimin në objekt. Udhëheqësi u shpjegon atyre se zemërimi ka peshën e vet dhe se nuk është e lehtë ta përballosh atë.

Pjesa përfundimtare: Vlerësimi, çfarë u mësua, çfarë do të binte në sy si mesazhi më i rëndësishëm: Në këtë pjesë pjesëmarrësit e seminarit marrin një fletë vlerësimi, ndaj duhet dhënë kohë për t'i pyetur pjesëmarrësit, por edhe për t'i motivuar ata dhe për të thënë se çfarë kanë i mësuar.

3.3. Komunikimi i sigurt/Komunikimi jo i dhunshëm

Objektivi i seminarit: Si punëtori qendrorë në serinë prej 4 punëtorish me temën e komunikimit jo të dhunshëm, kjo punëtori duhet të jetë qëllimi i punës së përgjithshme, por në të njëjtën kohë mund të jetë një punëtori e veçantë ku do të prezantohen pjesëmarrësit. për vetë metodat e komunikimit jo të dhunshëm dhe për rrjedhojë aplikimi i tij në komunikimin e përditshëm

Materialet e nevojshme: Flip chart, markera, materiale të printuara, projektor

Kohëzgjatja e seminarit: mesatarisht 45 deri në 60 minuta në varësi të vlerësimit të moderatorit për fokusin e pjesëmarrësve, duke vënë në dukje se kjo punëtori duhet të trajtohet si kryesore e serisë, prandaj duhet t'i kushtohet më shumë kohë se të tjerat.

Pjesa e mesme: Përshkrimi dhe shpjegimi i punëtorisë: Në kuadër të kësaj punëtorie, theksi do të vihej në atë që tashmë është mësuar nga punëtoritë e mëparshme. Nëse ka një numër të mjaftueshëm pjesëmarrësish që kanë marrë pjesë në seminarin e mëparshëm, mund të përdoret teknika 3, 2, 1 (3 gjëra që më kujtuan për komunikim, 2 gjëra që do të aplikoj dhe 1 gjë që dua të di më shumë rreth OSE 2 shoqata për termi komunikim i sigurt, 2 shembuj të reagimeve të zemërimit dhe 1 shpjegim personal i komunikimit të sigurt OSE ...).

Pjesa e mesme: Përshkrimi dhe shpjegimi i punëtorisë: Në kuadër të kësaj punëtorie, theksi do të vihej në atë që tashmë është mësuar nga punëtoritë e mëparshme. Nëse ka një numër të mjaftueshëm pjesëmarrësish që kanë marrë pjesë në seminarin e mëparshëm, mund të përdoret teknika 3, 2, 1 (3 gjëra që më kujtuan për komunikim, 2 gjëra që do të aplikoj dhe 1 gjë që dua të di më shumë rreth OSE 2 shoqata për termi komunikim i sigurt, 2 shembuj të reagimeve të zemërimit dhe 1 shpjegim personal i komunikimit të sigurt OSE ...).

Nëse në punëtori nuk marrin pjesë mjaftueshëm pjesëmarrës nga punëtoritë e mëparshme, kaloni shkurtimisht elementet e dy punëtorive të mëparshme. Material shtesë për këtë punëtori janë kartat, të cilat u shpërndahen pjesëmarrësve në mënyrë që të gjithë të kenë nga një kartë, përfshirë edhe moderatorin. Secili nga pjesëmarrësit, bazuar në situatën e dhënë në kartelë, do të përpiqet të shprehë të njëjtën situatë konflikti përmes modelit "ME". Pas këtyre 25 deri 30 minutave të ushtrimit, kërkojuni nxënësve edhe një herë nëpërmjet një shembulli personal të përpiqen të "kërkojnë diçka" përmes modelit "UNË JAM".

Pjesa përfundimtare: Vlerësimi, çfarë u mësua, çfarë do të binte në sy si mesazhi më i rëndësishëm: Në këtë pjesë pjesëmarrësit do të marrin një fletë vlerësimi, ndaj duhet t'u jepet kohë për t'u përgjigjur pyetjeve, por edhe për të thënë se çfarë kanë mësuar nga punëtorinë.

3.4. Performanca publik

Objektivi i seminarit: Punëtorja e fundit në serinë "Komunikimi Jo të Dhunshëm" do të trajtojë përkufizimin e Performancës Publike, elementet e saj dhe fuqizimin e pjesëmarrësve për shfaqje të mëtejshme ditore.

Shënim për moderatorin e seminarit: Kjo punëtori duhet të jetë si një leksion ku moderatorin do të japë një sërë termash dhe përkufizimesh se çfarë është performanca publike, cilat janë elementet e saj dhe si ta zbatojë atë. Megjithatë, në fund të punëtorisë, do të ishte mirë të ndaheshin 20 minuta për një PERFORMANCË PUBLIKE të pjesëmarrësve (shih përshkrimin e seminarit për më shumë informacion mbi vetë realizimin).

Materialet e nevojshme: Flip chart, markera, material

Kohëzgjatja e seminarit: Mesatarisht 45 deri në 60 minuta në varësi të vlerësimit të moderatorit për fokusin e pjesëmarrësve. Kjo punëtori mund të zhvillohet edhe si punëtori solo, por është e dëshirueshme që të ketë pjesëmarrës që kanë ndjekur edhe punëtorinë e mëparshme.

Pjesa hyrëse: Prezantimi i temës dhe qëllimi i punëtorisë: Njohje e ndërsjellë, hyrje në temë, marrëveshje për rregullat e kursit, si dhe qëllimin e punëtorisë.

Pjesa e mesme: Përshkrimi dhe shpjegimi i punëtorisë: Prezantimi për performancën publike u paraqitet pjesëmarrësve në 5 deri në 10 minuta. Një shfaqje publike praktikohet me pjesëmarrësit, duke ndjekur shembullin e tyre. Në kohën e mbetur prej rreth 15 minutash, pjesëmarrësve u lihet të mbajnë fjalimin e tyre të cilin do ta thonë para të tjerëve. Koha e prezantimeve varet nga fokusi i grupit dhe mbi të gjitha nga numri i pjesëmarrësve, kështu që fjalimet duhet të kufizohen në 1 deri në 2 minuta.

Do të ishte interesante të regjistroheshin "performancat" dhe më pas t'i shikonin ato. (Në rast se grupi i punës përbëhet edhe nga persona të cilët nuk e kanë zhvilluar fjalimin, atëherë ndani të pranishmit në grupe që do të shkruanin atë që është e rëndësishme për prezantimin publik dhe më pas do t'i prezantojnë së bashku).

Pjesa përfundimtare: Vlerësimi, çfarë u mësua, çfarë do të binte në sy si mesazhi më i rëndësishëm: Në këtë pjesë pjesëmarrësit do të marrin një fletë vlerësimi, ndaj duhet t'u jepet kohë për t'iu përgjigjur pyetjeve, por edhe për të thënë se çfarë kanë mësuar nga punëtorinë.

SHËNIMET E VLERËSIMIT:

Pas seminarit, lehtësuesit mund të përdorin një fletë vlerësimi, por në rast se pjesëmarrësit nuk dinë të shkruajnë, rekomandohet të vizatojnë një emoji të trishtuar dhe një të lumtur në një tabelë, t'i vendosin në krye të kolonës dhe pjesëmarrësit nënshkruajnë/tagojnë nën emoji-n që është më afër disponimit të tyre pas seminarit.

RECETA

Skanoi kodin për më shumë receta



Recetë nga Serbia

Proja



Përbërësit e nevojshëm:

- 3 vezë
- 1 filxhan miell të bardhë
- 1 filxhan miell misri
- 1 filxhan kos • ½ filxhan vaj ulliri
- 1 pluhur për pjekje
- 1 lugë e vogël kripë
- 1 copë djathë (250 gram)

Mënyra e përgatitjes:

1. Ndezim furrën në 180 gradë që të ngrohet
2. Rihni vezët në një tas të madh
3. Më pas shtoni përbërësit nga lista me radhë
4. Kur gjithçka të jetë përzier mirë, masën e vendosim në një tavë
5. Piqeni për 45 minuta në 180 gradë në furrë

Recetë nga Maqedonia

Tepsi me fasule



Përbërësit e nevojshëm:

- 2 gota fasule (gjysmë kilogramë)
- 2 qepe
- 2 specat e kuq të thatë
- Zejtin
- Erëza (kripë, piper i zi, piper i kuq)

Mënyra e përgatitjes:

1. Pastroni fasulet
2. Lani fasulet
3. Hidhni fasulet në një tenxhere
4. Shtoni ujë në tenxhere
5. Ndizni pllakën e nxehtësisë
6. Vendoseni tenxheren në sobë
7. Kur uji të vlojë, e derdhni
8. Kujdes mos derdhen fasulet
9. Hidhni ujë të ri dhe të ngrohtë në tenxhere (rreth 4 gota)
10. Në unazën e ndezur vendosim tenxheren me ujë dhe fasule
11. Pastroni qepën
12. Prisni qepën dhe e vendosni në tenxhere
13. Lani specat e thata
14. Pritini bishtat e specave
15. I vendosim në tenxhere
16. Ziejini fasulet derisa të zbuten
17. Ngrohni pak vaj ulliri në një tigan (50 mililitra)
18. Shtoni 1 lugë të madhe piper të kuq dhe përzieni
19. I kullojmë fasulet e ziera në një tigan dheu dhe i përziejmë mirë
20. I grijmë mirë specat e thatë.
21. vendosim në tigan me fasule
22. Shtojmë kripë dhe piper të zi sipas dëshirës
23. Vendosni pak nga uji ku janë zier fasulet

24. Më pas hidhni vajin e ullirit me specin e kuq
25. Futini fasulet në furrë
26. Ndezim furrën në 250 gradë
27. Piqni fasulet për 20 minuta
28. Pasi të keni mbaruar, fikni furrën dhe hiqni fasulet

Recetë nga Bosnja dhe Hercegovina

Alva



Përbërësit e nevojshëm:

- 1 filxhan gjalpë ose margarinë
- 1 filxhan miell
- 1 filxhan sheqer
- 2 gota ujë
- 1 qese sheqer vanilje
- Arra ose kokosi për zbukurim

Mënyra e përgatitjes:

1. Shkrini filxhanin me gjalpë
2. Kur gjalpi të jetë shkrirë plotësisht
3. Shtoni filxhanin me miell
4. Përziejeni vazhdimisht për rreth 10 minuta pa ndalur
5. Kujdesuni për përzierjen sepse hallva mund të digjet lehtë
6. Jeni duke pritur për të marrë një ngjyrë bezhë
7. Në një tenxhere tjetër hidhni 2 (dy) gota ujë
8. Dhe një filxhan sheqer
9. Dhe një qese me sheqer vanilje
10. E vendosim në sobë dhe e lëmë të vlojë
11. Kur përzierja e miellit dhe gjalpit të jetë gati (kur të keni marrë një ngjyrë bezhë)
12. Shtojmë masën nga tenxherja me ujin dhe sheqerin të zier tashmë
13. Kujdes duart sepse mund të spërkat
14. Lëreni përzierjen të qëndrojë për rreth 10 sekonda, mbulojeni me kapak që të mos ju spërkasë.
15. Më pas përziejeni menjëherë në mënyrë që të mos krijohen gunga.

