

# TË JETUARIT NË IZOLIM

## A mund të na ndihmojë teknologjia që t'ia dalim?

Prindërit dhe fëmijët duhet të përshtaten që të shpenzojnë shumë më shumë kohë së bashku në situatën aktuale shëndetësore. Nivelet e stresit brenda familjes janë më të larta seç kanë qenë ndonjëherë më parë. Ky mësim ka të bëjë me mënyrat se si mund të përdoret teknologjia digjitale për t'u ardhur në ndihmë prindërve dhe fëmijëve që të përballojnë trysinë që ndiejnë prej situatës aktuale dhe rolin që mund të luajë shoqëria në këtë situatë.

## Nxënësi do të jetë në gjendje:

- ▶ Të reflektojë mbi llojet e stresseve që po përjetojnë familjet për shkak të masave të marra për parandalimin e përhapjes së koronavirusit;
- ▶ Të analizojë situatat e ndryshme familjare dhe shkaqet e stresit;
- ▶ Të identifikojë mënyrat se si teknologjia mund t'i ndihmojë familjet të përballojnë situatën;
- ▶ Të zhvillojë aftësi dëgjimi, vëzhgimi dhe për zgjidhjen e konflikteve.

## STIMULIM

### Eksperiment mendimi:

Imagjinoni Simpsons teksa janë të detyruar të përshtaten të jetojnë të izoluar gjatë pandemisë së koronavirusit. Të gjitha personazhet të mbledhura së bashku në shtëpi, pa punë, pa shkollë dhe me frikën e vazhdueshme se mos preken nga virusi.

## DISKUTIM

### Pas eksperimentit të mendimit:

- ▶ Si mendoni se do të reagonin Simpsons ndaj izolimit të të gjithëve së bashku në shtëpi? Si do të sillleshin ata?
- ▶ Cili do të ishte burimi më i madh i stresit për ta?
- ▶ Po familjet reale, si po reagojnë në gjendjen aktuale? Nën çfarë lloj stresi gjenden ato?
- ▶ A është i njëjti stres për të gjitha familjet? Nëse jo, çfarë do të shkaktonte përkeqësim të stresit për disa familje të caktuara? Mendoni për shembuj.
- ▶ Çfarë mund të bëjnë familjet për të ndihmuar në uljen e stresit?
- ▶ Si mund të ndihmojë teknologjia për këtë? Mendoni për mënyra të ndryshme.
- ▶ A mund ta bëjë teknologjia jetën e familjes edhe më stresuese? Cilat janë këto mënyra dhe si mund të shmangen?
- ▶ A mund të mendoni një situatë ku një pjesëtar i familjes mund të kërkojë ndihmë nga jashtë?
- ▶ Kujt mund t'i drejtoheni në shoqëri, në raste kur stresi i jetës në familje bëhet shumë i madh? Si mund t'i bëni të ditura nevojat tuaja?

## PËRFUNDIM

Theksoni se, ndryshe nga Simpsons, disa familje, që jetojnë të izoluar, kanë probleme reale, siç janë: sëmundjet mendore dhe dhuna në familje. Veçanërisht fëmijët janë shumë të prekur në familjet me probleme të tilla.

Shpjegoni se, ndonëse mund të mos jetë përgjigje e plotë, ekzistojnë shumë mënyra të përdorimit të teknologjisë, që mund të ndihmojnë familjet në përballimin e kësaj gjendjeje. Përmendni:

- lojërat dhe argëtimet që i ndihmojnë ata të qetësohen;
- informacionet që nuk lejojnë fëmijët të shqetësohen më tej;
- medien sociale për të qenë në kontakt me miqtë dhe për shoqërim;
- këshillimin për ndihmën vetjake;
- aplikacionet e meditimit dhe të jogas;
- linjat e ndihmës për emergjencat etj.

## DETYRË

Nxënësit krijojnë *memes* për jetën e familjes në situatën e virusit COVID-19. *Memet* mund të jenë zbavitëse ose serioze, por duhet të përmbajnë një këshillë praktike, që t'i ndihmojë familjet të përipiqen të përballojnë trysinë e jetës në krizën aktuale.

## REZULTATET

Bëni një prezantim me *slide* ku shfaqen *memet*, që kanë krijuar nxënësit, me qëllim që ata t'i shohin. Nxënësit ndajnë këshillat e tyre vetjake, që mund të kenë për familjet gjatë mbylljes në karantinë.

Zgjidhni një familje tjetër të famshme, të vërtetë ose imagjinare, si të dëshironi.

Puna në grupe dyshe ose në grupe të vogla do të ishte e vlefshme për këtë detyrë.

Lëri nxënësit të imagjinojnë aq sa të duan.

Mos u kërkoni nxënësve të flasin rreth familjeve të tyre, përveç nëse duan vetë.

Mund t'ju duhet t'i nxitni nxënësit me një shembull, p.sh. të jetuarit në një apartament me një dhomë, ose kur një pjesëtar i familjes ka nevojë për kujdes të veçantë ose gjendet i shtruar në spital me virus.

Përfshini elemente të tilla, si: media sociale, aplikacionet, e-mail-i, lojërat me video, faqet e internetit, MP3, librat elektronikë etj.

Mund t'ju duhet t'i nxitni nxënësit me një shembull, p.sh. dhuna.

Tregojuni nxënësve linjat vendore të ndihmës dhe çfarëdolloj shërbimi tjetër përkatës, publik ose jopublik.

Këtu lind mundësia për të përmendur të drejtat e fëmijës e, në veçanti, nenin 19, të Konventës për të Drejtat e Fëmijës.

Mund të gjeni shembuj të tjerë online, p.sh.:

<https://www.zdnet.com/article/tech-tips-and-tricks-to-cope-with-coronavirus-social-isolation-measures/>

Gjeni një platformë të përshatshme, p.sh. *Microsoft Photos*.

Ky publikim është përkthyer dhe botuar në gjuhën shqipe në kuadër të projektit të Këshillit të Evropës “Forcimi i edukimit për qytetari demokratike në Shqipëri”, i financuar nga Agjencia Suedeze për Zhvillim dhe Bashkëpunim Ndërkombëtar (Sida).

Mendimet e shprehura në këtë publikim janë përgjegjësi e autorëve dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht politikën zyrtare të Këshillit të Evropës.

