



 **Pestalozzi
Children's
Foundation**

ШТОЈСА

Ky aktivitet realizohet nga
SMART AP - Laboratori për Inovacione Sociale Shkup, në kuadër të projektit
"Promovimi i një mjedisi të sigurt shkollor"

Projekti "Promovimi i një mjedisi të sigurt shkollor" zbatohet nga Koalicioni i organizatave rinore
"SEGA" në partneritet me Qendrën maqedonase për edukim qytetar,
Ambasada e parë e fëmijëve në botë "MEGJASHI" dhe SMART AP –
Laboratori për Inovacione Sociale Shkup
dhe financuar nga Fondacioni për Fëmijë "Pestaloci".

 smart

 **CEGA**
Коалиција на младински организации
www.sega.org.mk



**MACEDONIAN
CIVIC
EDUCATION
CENTER**

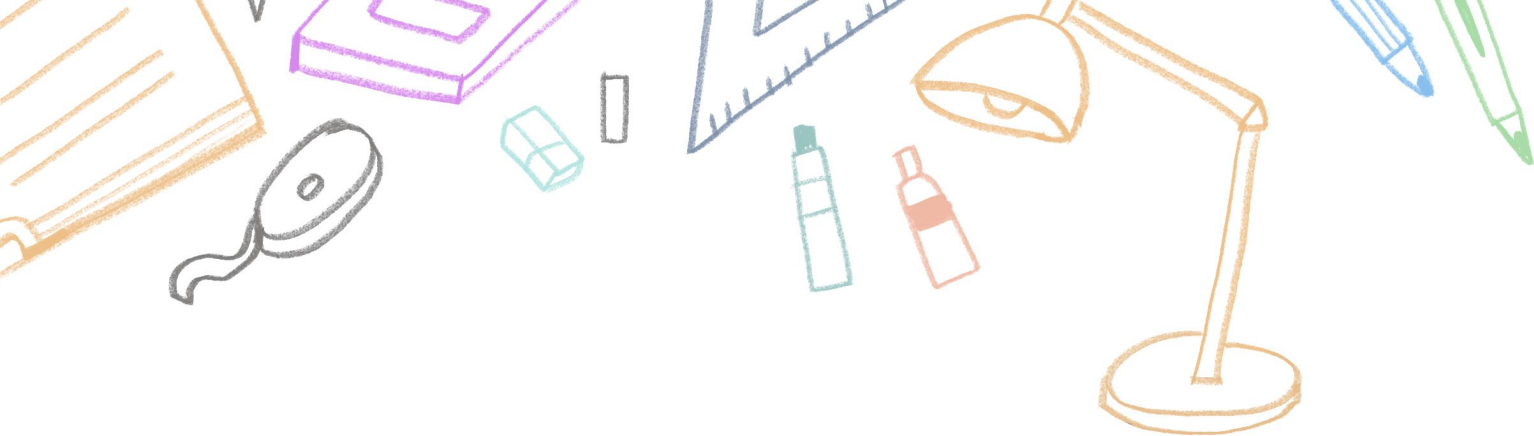


Kodii sjellies



Промоција на безбедна училишна средина
Проект поддржан од Детска фондација Песталоци

ЕДУЛАБ



1. Kur dikush është duke folur, dëgjoni dhe mos e ndërprisni.

2. Përdorni fjalë pohuese kur komunikoni.

3. Shmangni shenjat joverbale të komunikimit negativ.

- Jini të vetëdijshëm për shenjat tuaja joverbale, si shprehjet e fytyrës dhe gjestet. Mundohuni të shmangni shenjat negative si rrotullimi i syve ose kryqëzimi i krahëve.

4. Shprehni emocionet tuaja në një mënyrë të përshtatshme.

- Jini të sigurtë dhe të qartë: Kur keni një ndjenjë të caktuar, përpikuni t'i shprehni emocionet tuaja sinqerisht dhe qartë. Për shembull, në vend që të thoni "Ke fajin tënd!", thuaj "Ndihem i zhgënjyer sepse..."

- Përdorni pohime "unë": në vend që të fajësoni, përdorni thënie që fillojnë me "unë". Për shembull, "Ndihem i trishtuar kur..." në vend të "Ti më bën të trishtuar".

- Kini kujdes me tonin tuaj: Mesazhi juaj mund të keqkuptohet nëse toni juaj është agresiv ose sarkastik. Mundohuni të flisni me një ton të qetë dhe miqësor.

- Dëgjoni në mënyrë aktive: Kur dikush tjetër po shpreh emocione, dëgjoni me kujdes pa e ndërprerë. Tregoni mirëkuptim dhe ndjeshmëri.

- Praktikoni vetëkontrollin: Nëse ndiheni shumë të zemëruar ose të mërziur, prisni derisa të qetësoheni përpara se të përgjigjeni. Frymëmarrja e thellë ose një pushim i shkurtër mund të ndihmojnë.

5. Të mbështesim dhe të bashkëpunojmë me njëri-tjetrin.

