# NONVIOLENT COMMUNICATION GAMES PACKAGE - ALBANIAN VERSION

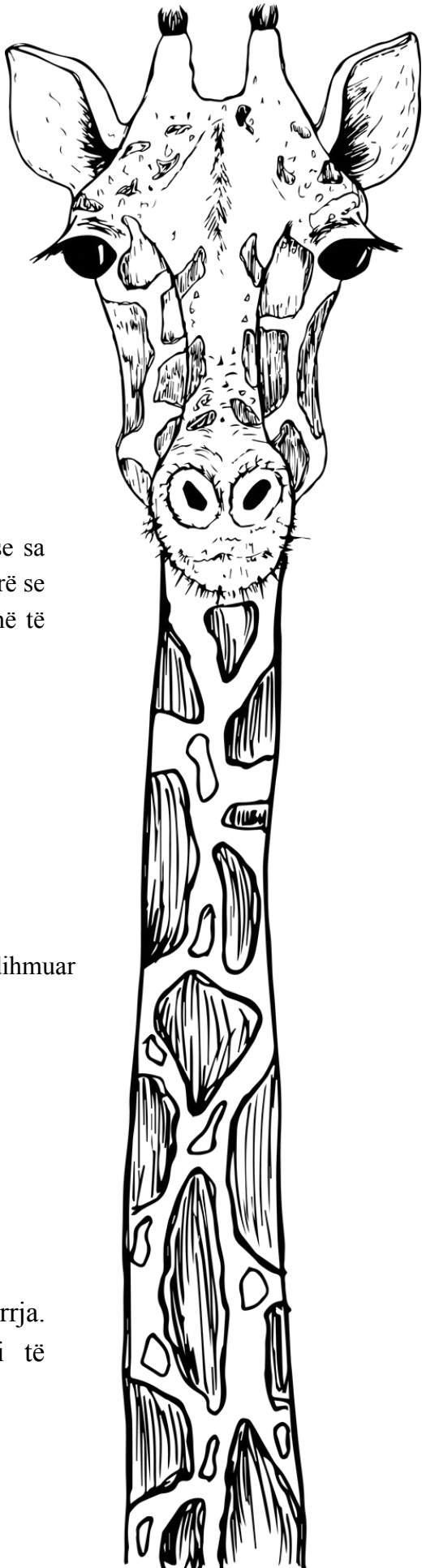
The educational package created in 2021 during the project *Volunteering vs. Violence – let's turn theory into practice* financed by Erasmus+ Program and coordinated by One World Association – Service Civil International Poland.

It contains 5 games aimed to learn and practice *Nonviolent Communication* developed by Marshall Rosenberg. They have different degree of difficulty, staring from the easiest one for players with basic knowledge about the NVC method.

# BAZAT e NVC

1 – NVC RHYTHM
2 – MBRETËRESHA DHE GJYKATA
3 – XHAKALI I FSHEHT
4 – THE KINGDOM
5 – XHIRAFE

# Bazat e NVC



## 1. Vëzhgimet

Çfarë vëzhgoj (shoh, dëgjoj, mbaj mend)?
Te lire pa vleresim thoni se çfarë syri i kamerës mund të ketë aty "Unë shoh ... / dëgjoj ..."

## 2. Ndjenjat

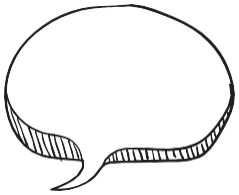
Si ndihem (emocion ose ndjesi më shumë se sa mendova) në lidhje me atë që vë re. Duke ndjerë se mund të tregoni me trupin tuaj, mendimet janë të vështira për t'u treguar.
*"Unë ndiej..."*

## 3. Nevojat

Ajo që kam nevojë që shkakton ndjenjat e mia.
Ju mund ta përdorni tabelën me nevoja për t'ju ndihmuar ta përcaktoni atë.

*"... sepse unë kam nevojë... "*

## 4. Kërkesat



Aksionin konkret që do të doja të ndërmerrja. Nuk është një kërkesë kështu që jini të përgatitur të dëgjoni "jo".

"A do të ishe i gatshëm të ...?"

# Nevojat vs strategjitë

Nevojat janë universale për të gjithë njerëzit. Strategjitë janë individuale dhe varen nga krijimtaria jonë, mund të ketë numër të pakufizuar të strategjive. Kur ne shprehim kërkesat tona ne shprehim idenë tonë se si të plotësojmë nevojën tonë, por për një nevojë mund të ketë shumë mënyra për ta përmbushur atë.

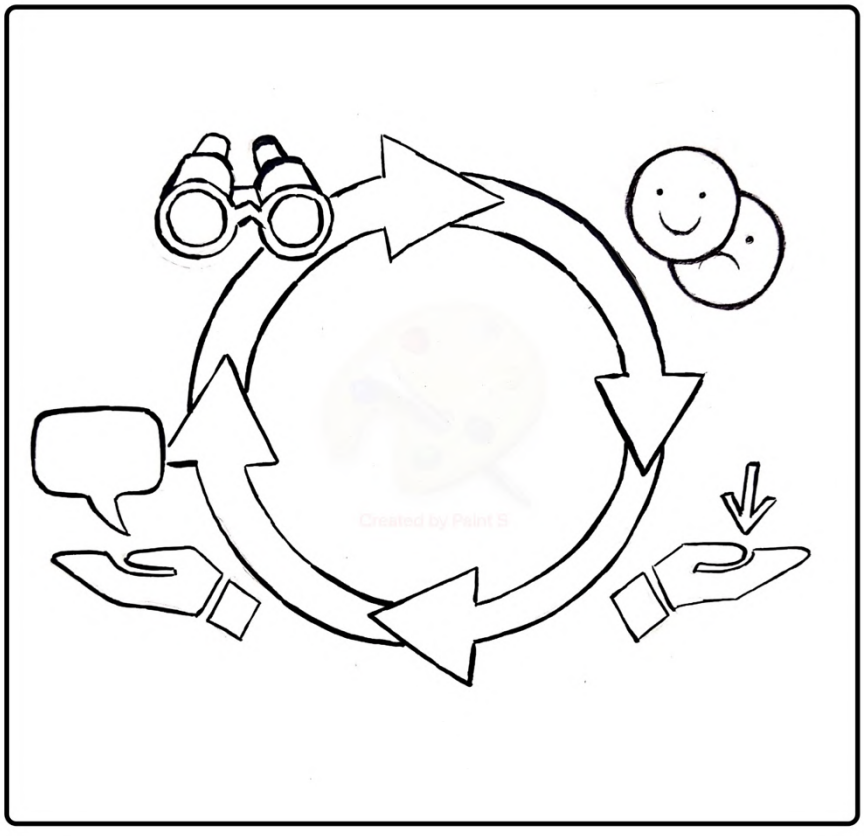
# NVC RHYTHM

Ti ke 57 Kartat. Janë 8 karta të quajtura NVC. Vendosini në tavolinë në rregull vertikal.

Pjesa tjetër e kartave është e fortë dhe u shpërndanë të gjitha kartat lojtarëve.

Lojtari më i ri fillon lojën dhe vendos kartën e parë në tavolinë (nuk kontrollon se çfarë lloj karte është). Kartat janë në 4 ngjyra: e zezë, e kuqe, blu dhe e gjelbër dhe kjo është një porosi që ato duhet të vihet në një mënyrë horizontale pranë kartave NVC. Ka një re 2 karta të bardhë të cilat mund të jenëçdo ngjyrë (si një kartë shakaxhi). Kur nuk keni një kartë për të filluar rreshtin ose për të vazhduar një linjë, hiqni kartën nga kuvertë dhe ajo nuk do të përdoret në lojë.

Kur një lojtar vendos të gjitha kartat në rregull (4 karta në rendin e ngjyrave ) merr ato 4 kartat dhe të mbajë kartën e mbledhur për të numëruarmë vonë. Personi që ka numrin më të madh të kartave fiton.



Ndihem e trishtuar

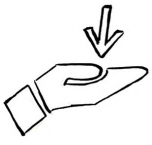
Ndihem në ankth

Ndihem i lumtur

Ndihem i mahnitur

Kur të shoh që ishe vonë sot për një drekë

A do të ishe i gatshëm t'i fusje çorapet në dhomën tënde ose në lavatriçe?



Më duhet më shumë rregull në dhomat që kemi të përbashkëta

Ndjej zemërim

Kur shoh dy topa çorapesh të pista poshtë tavolinës së kafesë

Shikoni se larja ende nuk është bërë

Ndihem i frustruar

A do të jesh i gatshëm ta largosh telefonin tënd për 10 minutat e ardhshme dhe të dëgjosh se çfarë kam për të thënë?

Ramë dakord të linim shkollën në orën 11 të mëngjesit, por tani është11.30 e mëngjesit

Ndihem në ankth

A do të ishe i gatshëm të mbaroje së shikuari filmin më vonë që të mund të ikim sa më shpejt që të jetë e mundur?

A do të mund të më lini vetëm në këtë moment?

A do të ishe i gatshëm të qëndroje me mua për pak kohë?

Më duhet ndihmë përtë bërë detyrat e shtëpisë

A do të ishe i gatshëm të më ndihmoje duke larë enët?

Është e rëndësishme për mua të jetoj në një hapësirë të pastër, kam nevojë për ndihmën tuaj

Është e rëndësishme për mua të mbështes motrën time, kështu që dua të arrij në kohë për të ndihmuar

E shoh që krahët e tu janë tëkryqëzuar

Ndihem e kërcënuar

Duhet të ndihem i sigurt

A do të ishe i gatshëm ta vazhdoje këtë bisedë në një kohë tjetër, kur të dy ndihemi më të qetë?

Ndihem i hutuar

Duhet ta ndaj këtë me dikë

A do të ishe i gatshëm të kaloje të paktën 3 mbrëmje në javë në shtëpi?

A do të ishe i gatshëm të hiqje plehrat?

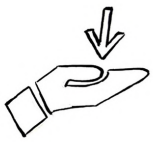
A do të ishe i gatshëm të ktheheshe në dyqan tani dhe të marrësh ushqimet?

Xhoni e rrahu grushtin në tavolinë

Ai nuk ka shënuar gol në 20 ndeshje

Ndihem i zhgënjyer

Unë të shoh duke shikuar larg ndërsa unë jam duke folur



Kam nevojë për siguri

Ai më tha se ishte i zemëruar

E shoh që e ke goditur grushtin e tij në tavolinë

Burri im nuk më ka puthur për dy javë

Jam i mërzitur

Ndihem i frikësuar

Unë vetëm shikova në frigorifer dhe pashë se nuk ka ushqim

E shoh qenin tënd që po vrapon pa një leh dhe leh

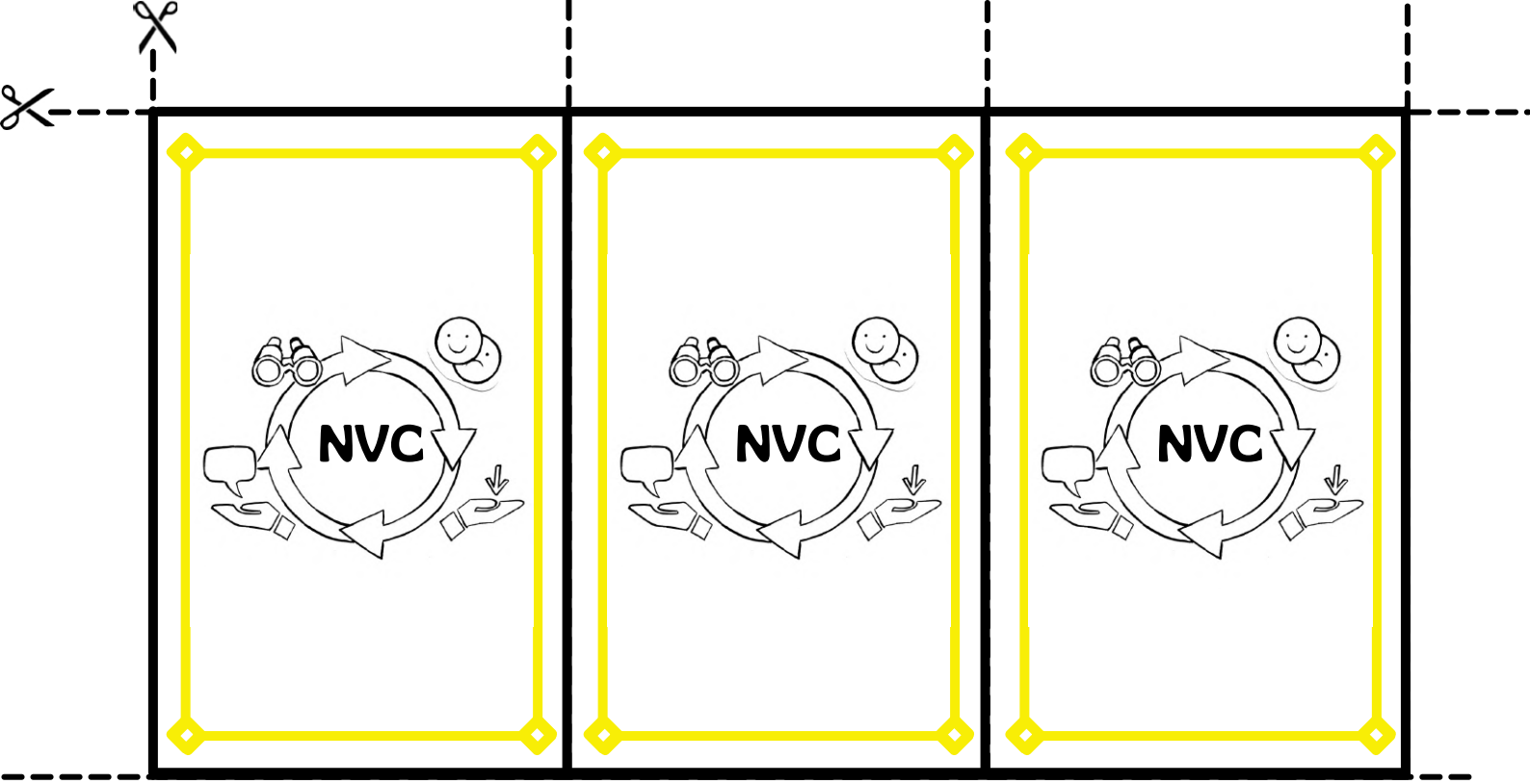
Nuk ke thënë asgjë akoma

A do të ishe në gjendje të telefonoje babain tim më vonë?

Jam shumë i emocionuar

A do të ishe i gatshëm të mbaje distancë nga unë?

Unë e shoh se ju keni bërë një detyrë që ishte shumë e vështirë për ju


NVC
NVC
NVC

# MBRETËRESHA  DHE GJYKATA

Hyrja

Qëllimi i lojës është të praktikojë dhe të përmirësojë përdorimin e qasjes së Komunikimit Jo të Dhunshëm (NVC), e cila është mënyra e komunikimit në një mënyrë paqësore në lidhje me njerëzit. Alsoshtë gjithashtu një teknikë për të rritur ndjeshmërinë dhe për të përmirësuar lidhjen me të tjerët. Ajo konstaton se shumica e konflikteve midis individëve ose grupeve vijnë nga komunikimi i gabuar për nevojat e tyre njerëzore. Ekzistojnë tre përbërës të NVC: vëzhgimet, ndjenjat, nevojat dhe kërkesat (të përshkruara në kartelën e informacionit NVC bashkëlidhur lojës). Marshall Rosenberg, babai i NVC i përshkroi ata si një gjuhë gjirafë - plot dhembshuri, ndjeshmëri dhe mirëkuptim. Përkundrazi, ekziston komunikimi në gjuhën çakalli - plot dhunë, bllokim i ndjeshmërisë, stimulim i konflikteve dhe tensioneve.

Ju do të keni një mundësi të mësoni se si t'i njihni të dy dhe të trajnoni se si të reagoni në mjedisin e ndërlikuar të Mbretëreshës dhe kështjellës së saj. Ju jeni persona në gjykatën e saj - individë me pozicione dhe fuqi të ndryshme. Ju do të krijoni historinë e personazheve tuaj dhe marrëdhëniet e tyre me Mbretëreshën. E gjithë bota juaj në lojë është e ndërtuar rreth saj. Ajo është personi më i rëndësishëm dhe gjithçka që ajo thotë është një urdhër. Në kështjellë ju jo vetëm që do të praktikoni rregullat e NVC por edhe do t'ia mësoni Mbretëreshës. Vetëm mos harroni, ajo që po ndodh në kështjellë qëndron në kështjellë

Udhëzim

Artikujt:

- 2 zare

- karta  me pyetje

- karta me karaktere

- karta me ngjarje

- orë rëre ose një kohëmatës tjetër

- Karta e informacionit NVC (me shembuj të gjirafës dhe gjuhës së çakallit, rregullat e NVC, lista e ndjenjave dhe nevojave) - një për t'u vendosur në mes dhe një për një mbajtës të mjeteve - personi që do të kontrollojë nëse komunikoni sipas rregullave të NVC

Rregullat e lojës:

Loja është krijuar për 4 - 5 lojtarë. Ata krijojnë botën e tyre rreth personit të Mbretëreshës. Ju duhet të merrni një fotografi për t'ia paraqitur Mbretëreshës suaj. Ju do të luani me letrat me pyetje dhe ngjarje në lojë. Kartat e pyetjeve janë në renditje me numrat e dhënë. Ju do të vendosni se cili lojtar fillon lojën dhe do të merrni kartën e parë. Sigurohuni që në fillim që të

gjithë lojtarët të zgjedhin rolet e tyre dhe të ndajnë se kush janë në lojë dhe cilat janë fuqitë e tyre. Ju mund të përdorni fuqinë tuaj gjatë lojës, por nuk keni pse. Ju gjithashtu mund të kërkoni që një personazh tjetër të përdorë fuqinë e tij kur keni nevojë për të, por ajo / ai mund të refuzojë ta bëjë atë. Ju mund të zgjidhni karaktere nga kartat ose të krijoni një tuajin. Lojtari i parë fillon duke marrë kartën e parë me një pyetje që ai duhet t'i përgjigjet në një mënyrë NVC. Midis jush ka edhe një mbajtës mjetesh - personi që mban kartën e informacionit NVC, kontrollon përgjigjet sipas rregullave të NVC dhe jep 1 pikë për përgjigje të sakta. Për përgjigje të pasakta, çështja shkon te VENDI I RUAJTJES SE LETRAVE. Qëllimi i lojës është të përdorë letrat me pyetje dhe të mbledhë sa më shumë pikë për të gjithë grupin. Keni pak kohë për të menduar, por koha për t'iu përgjigjur pyetjeve / prezantimi i zgjidhjes NVC është 1 minutë.

Ka edhe karta me ngjarje. Mund t’i përdorni vetëm me zaret që tregojnë numra çift. Ju rrotulloni zare pasi t’i përgjigjeni pyetjes (nuk ka rëndësi nëse është e saktë apo jo). Me një numër çift ju merrni një kartë ngjarjeje dhe ndiqni udhëzimet. Nëse numrat janë tek, ju thjesht merrni kartën tjetër me një pyetje.

Karakteret:

- Alkimisti - mund të ndryshojë të kaluarën ose të ardhmen
- Kalorës - mund të mbrojë dikë, nevojat dhe ndjenjat e tij
- Wiseman - mund të ju ndihmojë të merrni vendime
- Zanash - mund të zgjidhë probleme dhe të përdorë magjitë e dashurisë
- Jester - mund ta kalojë lojtarin ose të ndryshojë vendin në tryezë kur ai dëshiron
- Shërbëtori i Queen - ndërmjetësuesi midis Queen dhe lojtarëve të tjerë
- Shtriga - mund të përmirësojë situatën tuaj, ta bëjë jetën tuaj më të mirë
- Messenger - fuqia e teleportimit
- Kush tjetër dëshironi të jeni? Shpikni karakterin dhe fuqinë tuaj!

KARTAT E PYETJEVE

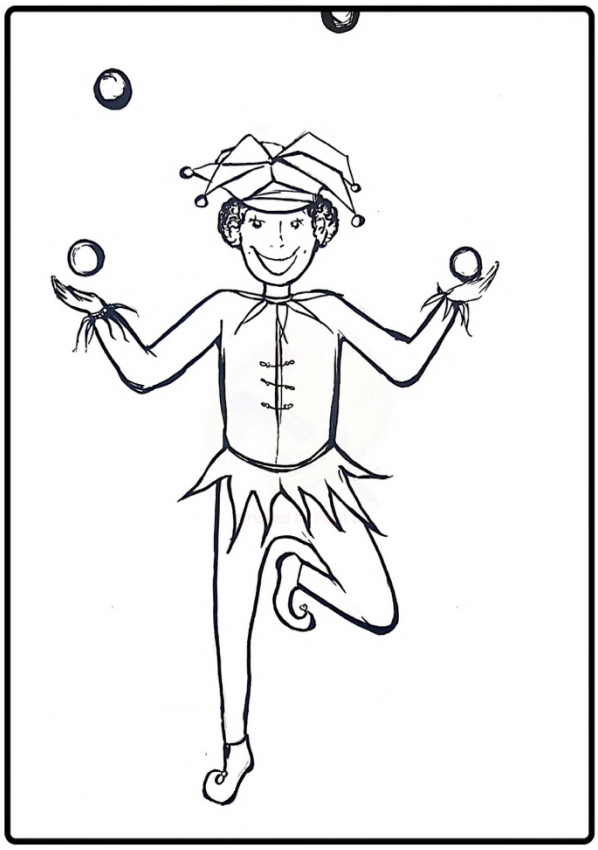
| | |
|---|---|
| 1. Atje eshte një person në grup të cilit i besoni më shumë. Kush është dhe pse? | 2. Dje kishte një konflikt në grup. Çfarë ishte ajo? |
| 3. Si mund t'i prezantoni mbretëreshës rregullat e NVC dhe ta bindni atë që ta përdorë atë? | 4. Aty pranë është fshati juaj i lindjes. Ju dëshironi një ditë pushim për të vizituar familjen tuaj. Si ia thuani mbretëreshës në gjuhën NVC? |
| 5. Dy personazhe filluan një miqësi të bukur (ju mund të zgjidhni cilin). Cilat janë nevojat dhe ndjenjat e tyre në lidhje me këtë? Ju lutemi pyesni ata të thonë pak në lidhje me të. | 6. Ju ofenduat Mbretëreshën duke thënë se kështjella e saj nuk duket aq mirë sa në të kaluarën. Si mund ta riparoni atë dhe të kërkoni falje duke përdorur gjuhën e gjirafës? |

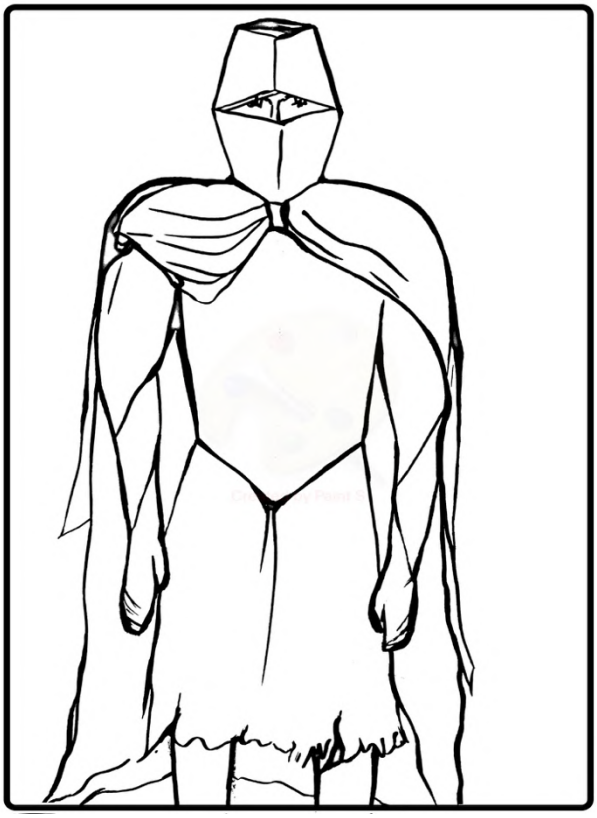
| | |
|---|---|
| 7. Ju ofenduat një lojtar tjetër duke thënë se ai ka qenë shumë i shkurtër në kështjellë për të pasur mendimet e tij mbi Queen dhe Courte. Si mund ta riparoni atë dhe të kërkoni falje duke përdorur gjuhën e gjirafës? | 8. Mbretëresha dëshiron që ju të spiunoni dikë nga oborri i saj. Ju nuk doni ta bëni atë. Çfarë thua të refuzosh Mbretëreshën në gjuhën NVC? |
| 9. Mbretëresha mendon se di gjithçka për NVC. Ajo ishte ulur gjithë pasditen duke bërë një listë të nevojave dhe ndjenjave të saj (euforike, dinjitet, e prekur, harmoni, e bezdisshme, perspektivë). Ajo i përzier ato dhe nuk di për të. Ndihmojeni atë të dallojë njërin nga të tjerët. Si do ta bësh pa e ofenduar atë? | 10. Ju jeni në një situatë shumë të vështirë. Mbretëresha nuk është shumë e kënaqur me shërbimin tuaj. Ju duhet të bindni një nga personazhet për t'ju ndihmuar (zgjidhni atë më sfiduesin sipas mendimit tuaj). Si do ta bëni duke përdorur hapat NVC? |
| 11. Ju keni një vend të veçantë në zemrën e Mbretëreshës. Pse Ju lutemi përgjigjuni pyetjeve duke përdorur hapat kryesorë të NVC: vëzhgimi "Unë shoh...", ndjenja "Ndihem...", ka nevojë për "Më duhet...", kërkesa (nëse keni disa duke marrë parasysh lidhjen tuaj të fortë me Mbretëreshën) "Unë do të doja të... " | 12. Mbretëresha u zemërua me Oborrin sepse ata ishin 1 minutë vonë për takimin e tyre në mëngjes. Ajo tha: Ju nuk ishit të përpiktë. Unë po të prisja për një kohë kaq të gjatë. Pse gjithmonë vonohesh? Si ta ndryshoni këtë mesazh për ta bërë atë sipas rregullave të NVC? |

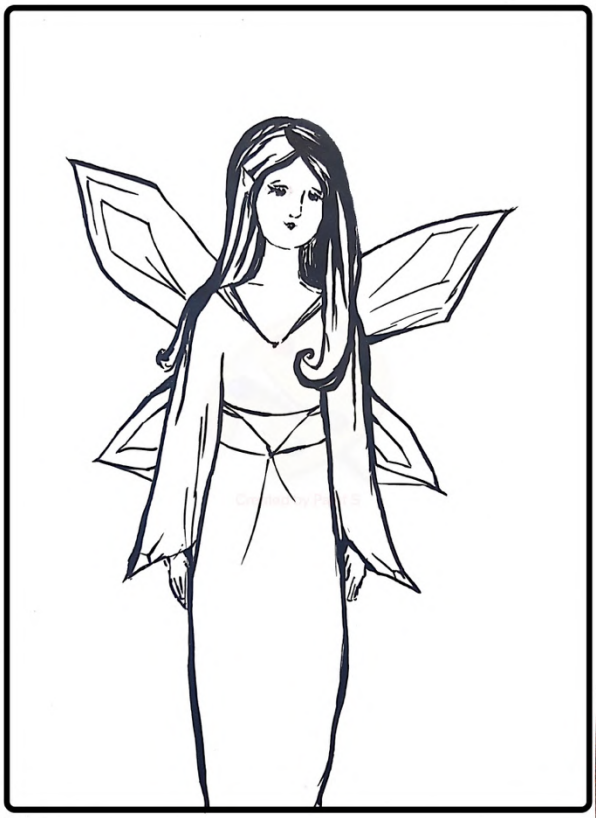
NGJARJET

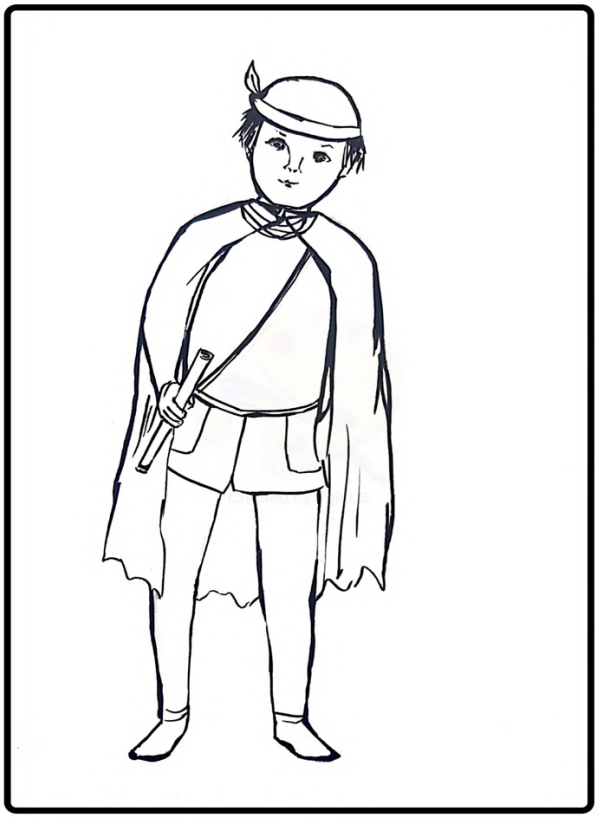
| | |
|---|---|
| Stuhi! Ju duhet të gjeni strehim (nën tryezë, prapa shpinës së dikujt, duke mbuluar kokën tuaj etj.) Reagoni sa më shpejt që të mundeni! | Pluhur ari! Ndryshoni vendet tuaja në drejtim të orës! |
| Kartë dhuratë! Cila do të ishte dhurata juaj për Mbretëreshën? | Festa e Çakallit - ftoj gjithë Courten të vallëzojë si Çakalli. Lëvizjet dhe dyshemeja janë tuajat. |
| Festa e gjirafës - ftoj gjithë Courten të vallëzojë si Gjirafë. Lëvizjet dhe dyshemeja janë tuajat. | Kartë yll - karakter shkëmbimi (karta mund të përdoret vetëm ato në lojën e vrimave) |

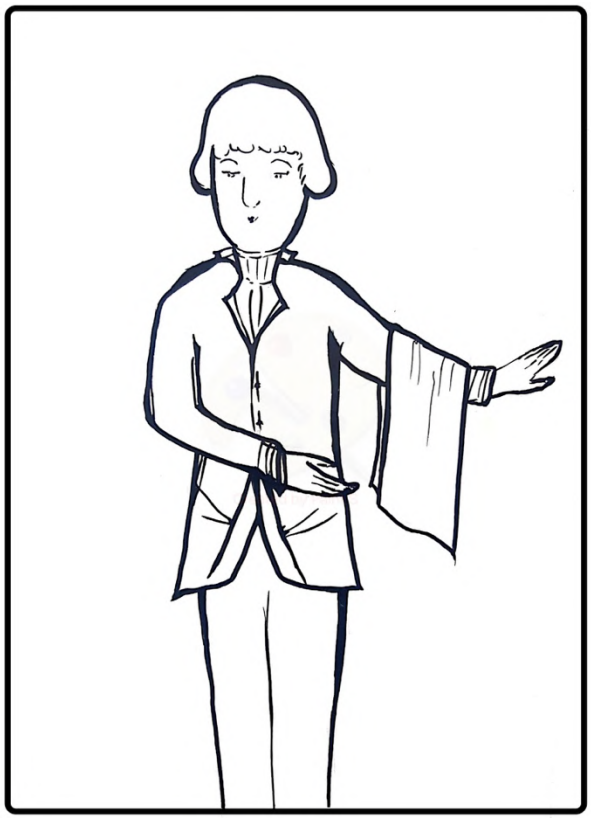
| | |
|---|---|
| Zgjidhni një ndjenjë nga lista (do t'I gjeni në kartën e informacionit NVC). Shprehni atë në gjuhën e trupit derisa të ndodhë një ngjarje tjetër. | Karta me 3 hapa - merrni një distancë nga grupi (ose ngrihuni në një karrige, uluni në miell, lëvizni vendin tuaj 1 hap majtas ose djathtas) dhe kthehuni për 5 sekonda |
| Pyetni për ndjenjat dhe nevojat e një prej personave në grup | Ushtroni për 5 sekonda ovacione që do t'i jepni Mbretëreshës në rastin e parë të mundshëm |
| O... jo! ka një mungesë të ushqimit dhe ujit në kështjellë. Cfare po ben? | |

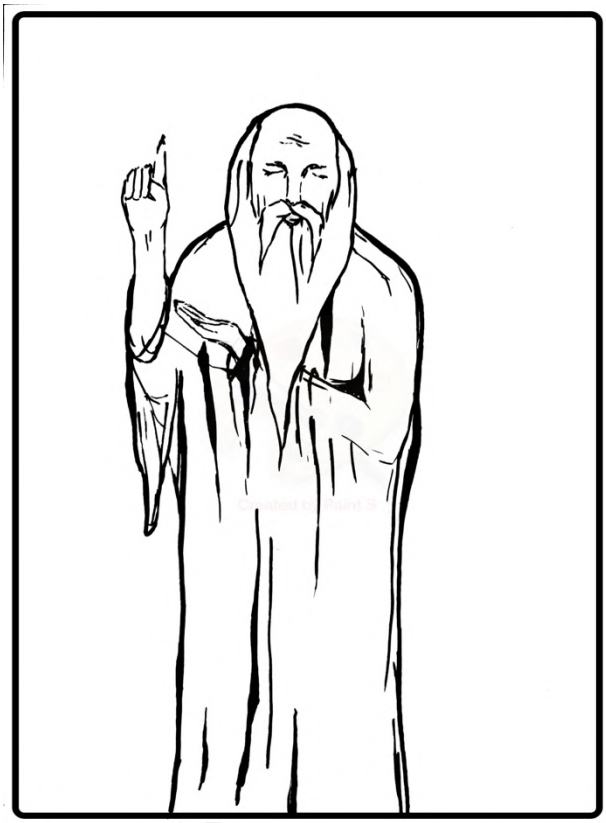




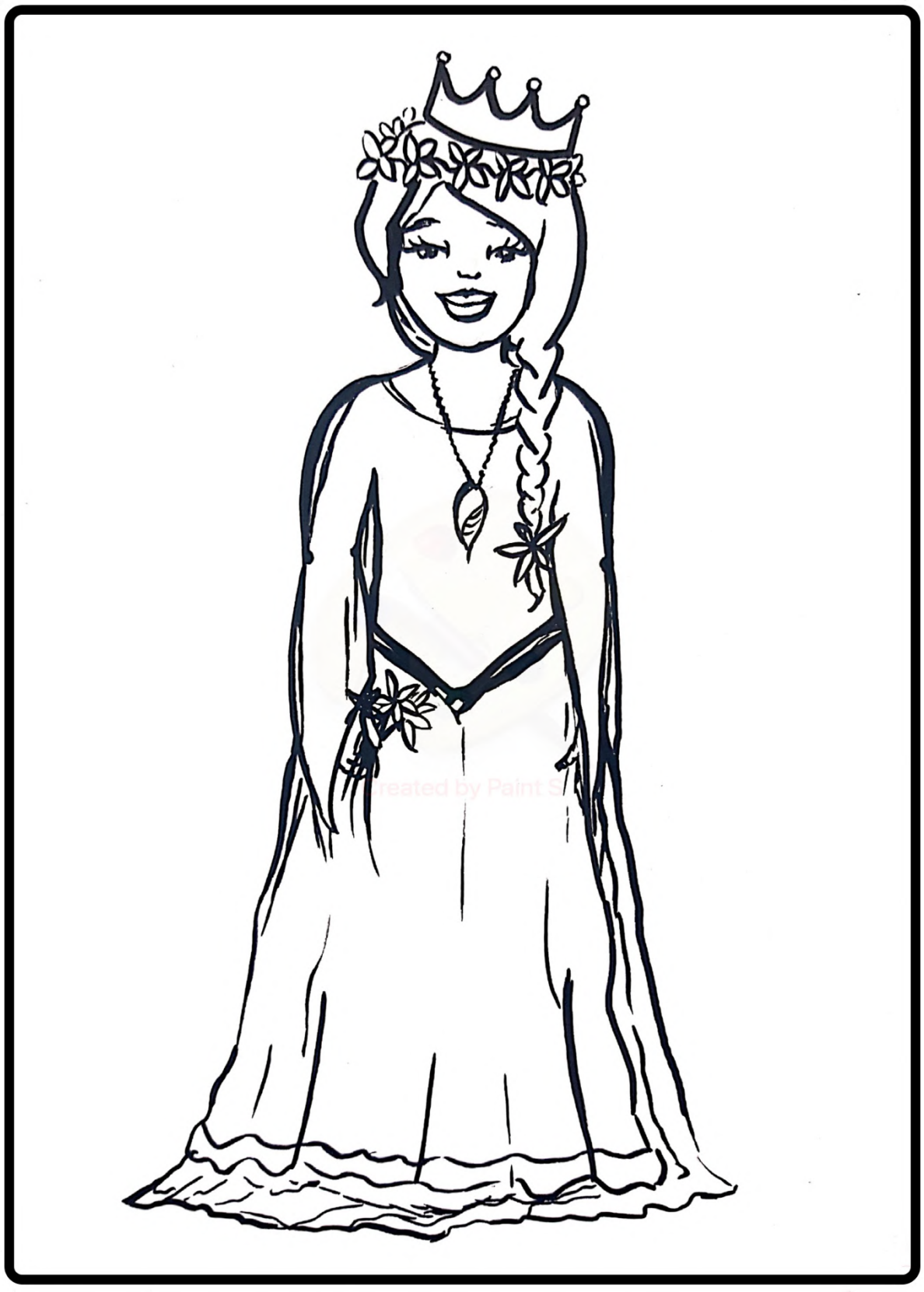


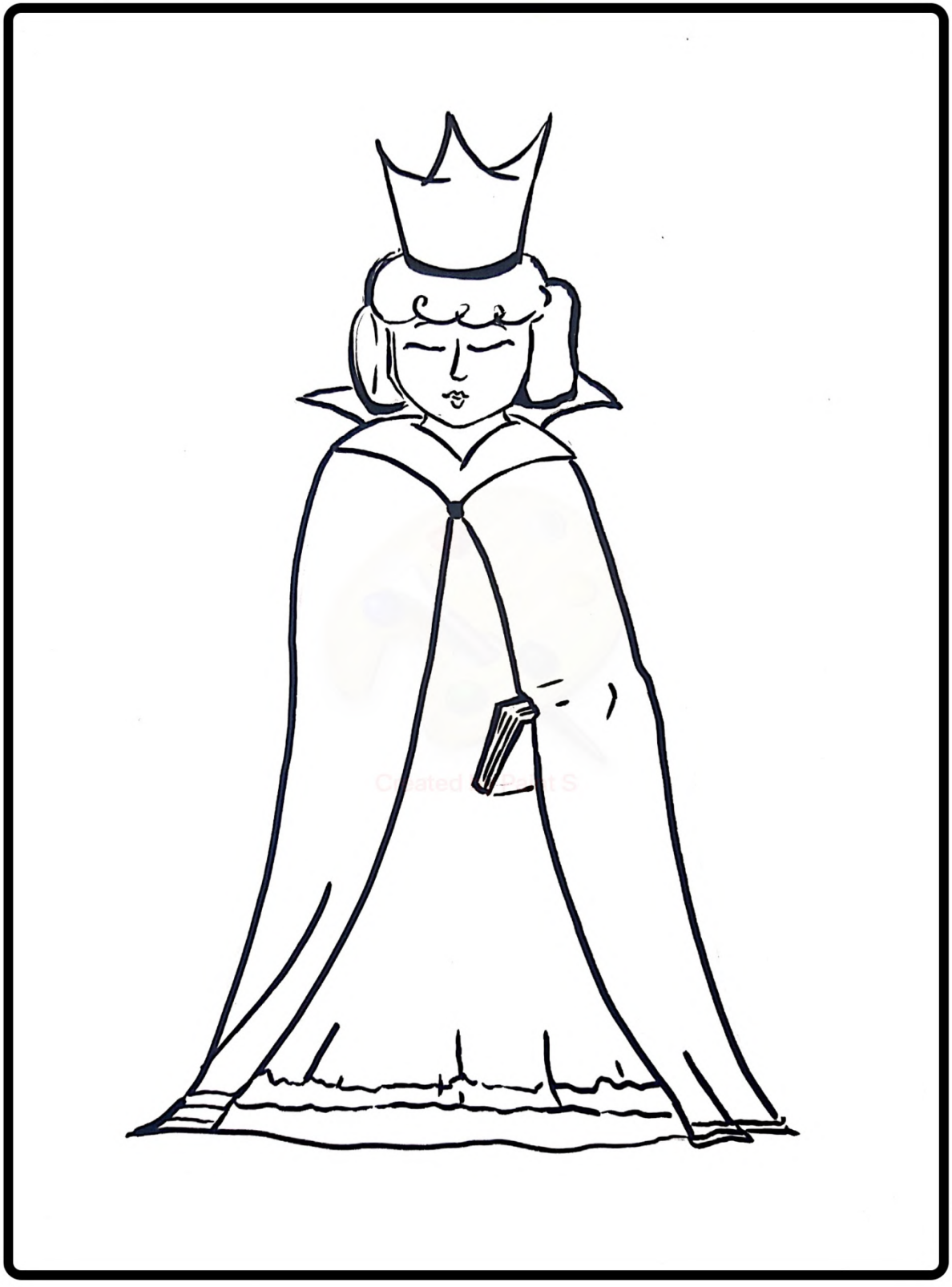






Created by Paint S





# XHAKALI I FSHEHT

## Hyrje

Ju jeni një familje gjirafash, por një çakall i fshehtë është mes jush. Si ta zbuloni?

1. Shpërndani rolet: 1 rrëfyes, 1 (ose më shumë) çakall dhe gjirafë.
2. Narratori do t'ju tregojë një situatë kritike të përbashkët.
3. Jepni një përgjigje situatës duke përdorur gjuhën tuaj "natyrore" (gjirafë ose gjuhë çakalli, sipas rolit tuaj të dhënë).
4. Pasi të dëgjoni të gjithë anëtarët e grupit, mendoni se kush mund të jetë çakalli. Votoni sipas kujt mendoni se është çakalli.
5. A kanë votuar njerëzit për ju? Ju keni një mundësi për të mbrojtur veten publikisht.

Nëse jeni gjirafë përpiquni të përdorni komunikim jo të dhunshëm. ¡Kujdes! Nëse nuk jeni duke bërë mirë, të tjerët do të mendojnë se jeni çakalli dhe do të humbni ndeshjen.
Nëse jeni një çakall përpiquni të përdorni gjuhë delikate të çakallit ose ata do t'ju zbulojnë dhe do të humbni ndeshjen.

## Rolet dhe rregullat

1. Nëse jeni një gjirafë dhe shumica e njerëzve ju votojnë si çakall, ju jeni jashtë loje. Para kësaj, do të keni një mundësi për të mbrojtur veten.
2. Nëse jeni një çakall dhe shumica e grupit voton për ju, loja ka mbaruar. Ju gjithashtu keni të drejtë të mbroheni.

Sipas numrit të anëtarëve të grupit do të ketë një, dy ose tre çakallë (është zgjedhja juaj).
Duhet të ketë një narrator: ai / ajo do t'ju tregojë se cili personazh jeni dhe do t'ju tregojë cilat janë situatat konfliktuale me të cilat duhet të përballeni. Ne ju rekomandojmë që të improvizoni situata në përputhje me jetën tuaj të përditshme (vendi i punës, shkolla, universiteti, etj.).
Ju duhet të ndryshoni rolet, gjithashtu rolin e narratorit, sa herë që filloni një lojë të re.

PAÇ FAT

Nje shembull...

Rrëfyesi: (Pas shpërndarjes së roleve) Imagjinoni sikur jeni në shkollë dhe një fëmijë ju përgjigjet se nuk do ta bënte detyrën sepse "nuk ka kuptim". Si do të përgjigjeshit?
Gjirafë 1: Unë do të thoja që ndjehem i shqetësuar sepse do të përmbahet në përmbajtjen e detyrës përfundimtare.
Gjirafa 2: Unë do të thoja që do të ishte mirë nëse ai respekton procesin e të mësuarit dhe të mësimdhënies.
Çakalli 1: Do të thosha se ndjehem i trishtuar sepse ai nuk po çuditet për detyrën.
Rrëfyesi: Mirë, tani tregoni se kush mendoni se është çakalli. (Të gjithë tregojnë për Gjirafën 2). Pra, gjirafë 2, tani ju keni mundësinë të mbroni veten publikisht.
Gjirafë 2: Kështu që unë dua të korrigjohem sepse nuk isha shumë konkrete dhe u përqendrova te kush dhe jo te çfarë.
Folësi: Faleminderit. Pra, a jeni i sigurt që doni të tregoni gjirafën 2? (Nëse po, ajo është jashtë loje, nëse jo, ajo do të vazhdojë të luajë dhe rrëfyesi do t'ju tregojë një situatë tjetër kritike)

# THE KINGDOM

Loja mendohet të luhet nga lojtarë të përparuar /
Numri i lojtarëve 3 - 5

Elementet e lojës
- udhëzim
- Karta e informacionit NVC - një kujtesë rreth 4 hapave të NVC
- kartat e skenarit - përmbajnë një përshkrim të një situate problematike për të diskutuar
- kartat e roleve - ata përcaktojnë personazhet që lojtarët do të bëhen në skenar
- letra me ndjenja - përshkruajnë ndjenjat që përjetojnë personazhet në skenar
- kartat e skenës - 5 letra që do t'ju ndihmojnë të keni një rrugëkalim miqësor për NVC

RREGULLIMI

1. Filloni me zgjedhjen e një karte skenari për të gjithë grupin.
2. Zgjedhni rastësisht role (karaktere) për secilin lojtar.
3. Bëni secilin lojtar të zgjedhë një letër emocionale për karakterin e tij

Lojë :
I. Raundi i parë - zbuloni kartën e fazës së parë. Lojtarët prezantojnë personazhet e tyre dhe kthehen me radhë në shprehjen e asaj që panë ose dëgjuan që i bëri ata të ndiejnë emocionin nga karta e ndjenjës. Rekomandohet që çdo lojtar tjetër të zhvillojë historinë e tij bazuar në atë që thanë lojtarët e mëparshëm. Për shembull:

"Si kalorës, u ndjeva i frikësuar dhe i hutuar kur pashë princeshën vetëm natën"
"Si një princeshë, u ndjeva i trishtuar kur pashë se kalorësi po më ndiqte"
"Si mbret, u ndjeva i shqetësuar kur dëgjova se vajza ime ishte vetëm natën"

II Raundi i dytë - zbuloni kartën e fazës së dytë. Në këtë raund lojtarët supozohet të gjejnë një nevojë që mund të lidhet me emocionet që ata shprehën në raundin e parë dhe të bëjnë një kërkesë që ata besojnë se do të plotësonte nevojën e tyre. Përsëri, është e rëndësishme që lojtarët t'i drejtojnë kërkesat e tyre tek lojtarët e tjerë. Për shembull:
“Si kalorës, kam nevojë për integritet, por urdhra të ndryshëm nga mbreti dhe princesha e bëjnë të vështirë, kështu që do të doja që mbreti të caktojë një kalorës tjetër për të mbrojtur princeshën.
“Si një princeshë, unë kam nevojë për privatësi dhe hapësirë, kështu që do të doja t'i kërkoja kalorësit të më ndiqte vetëm kur ta kërkoja.
"Si mbret, unë kam nevojë për stabilitet dhe besim, të cilin nuk mund ta kem kur imagjinoj vajzën time duke u vrarë, kështu që unë do të doja t'i kërkoja vajzës sime të ndalonte dhënien e urdhrave të kalorësve ndryshe nga unë."

III Raundi i tretë - zbuloni kartën e fazës së tretë. Pasi të jenë bërë kërkesat fillestare, lojtarët kanë një shans të pranojnë ose të rinegociojnë strategjitë e tyre. Në këtë raund ata krijojnë fjali të plota bazuar në raundin 1 dhe 2. Për shembull:

[Kalorësi]: «Kur dëgjova që urdhrat e mbretit do të ishin të vetmet që marr, u ndjeva i sigurt dhe i qetë sepse nevoja ime për integritet ishte përmbushur.\\ [Princesha]: «Kur dëgjova mbretin të thoshte se ai do të donte të ishte i vetmi që i jepte urdhra kalorësit, u ndjeva i zhgënjyer dhe i stresuar sepse kam nevojë për pavarësi dhe respekt, prandaj do të doja që mbreti të më lejonte të udhëzojë edhe kalorësin.
[Mbreti]: «Kur dëgjova se kalorësi ndihej i sigurt me propozimin tim u ndjeva i qetë dhe i kënaqur sepse nevoja ime për stabilitet dhe besim ishte e kënaqur. Kur dëgjova që vajza ime do të donte ende të ishte në gjendje të urdhëronte kalorësin, u ndjeva i zhgënjyer sepse kam nevojë për harmoni dhe liri, kështu që do të doja t'i kërkoja asaj që t'u bindej urdhrave të mia si mbret.

IV. Raundi 4 - zbuloni kartën e fazës së katërt. Kjo është faza e fundit kur lojtarët pyeten nëse nevojat e personazheve të tyre ishin të kënaqur. Për secilin karakter të kënaqur, lojtarët marrin 1 pikë. Numri maksimal i pikëve përcaktohet nga numri i karaktereve të përfshirë.

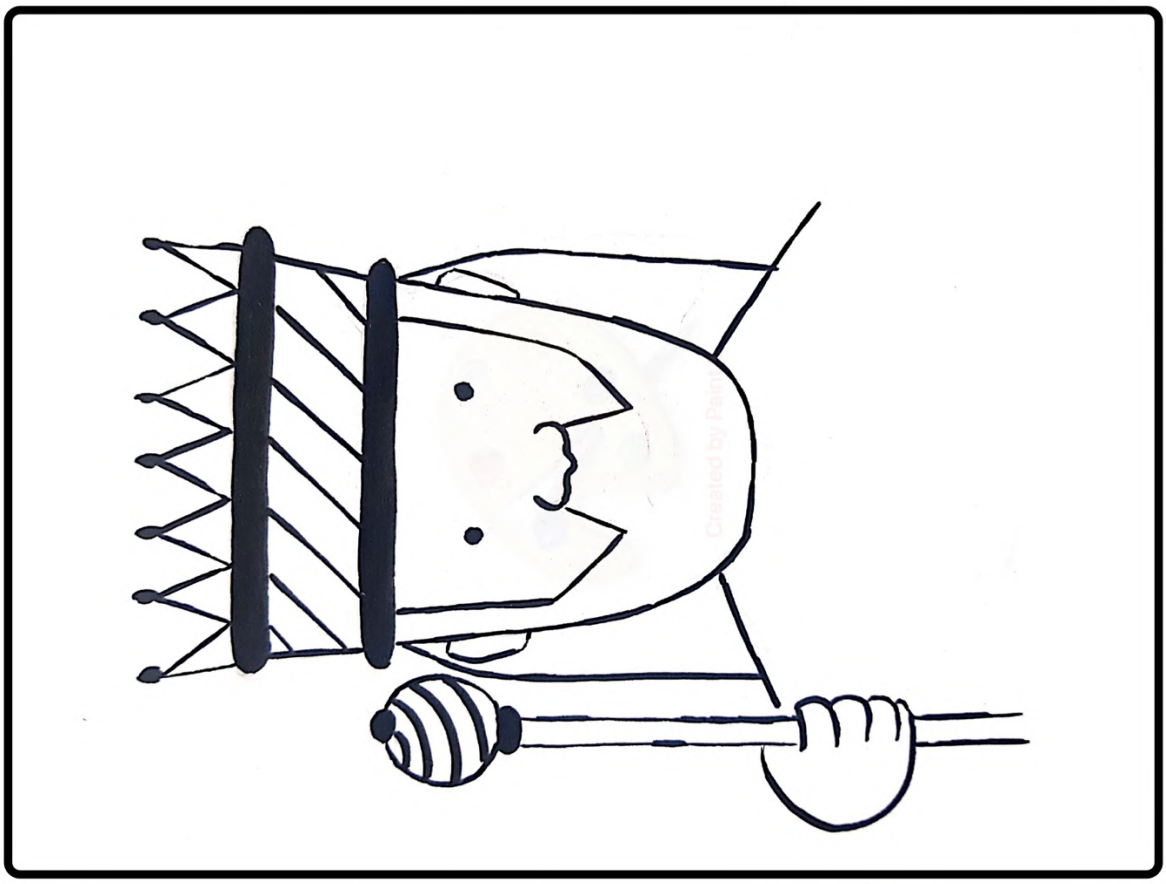
Në skenarin shembull, lojtarët ndoshta do të merrnin 2/3 pikë, sepse kalorësi dhe mbreti ishin të kënaqur me zgjidhjen, por princesha nuk ishte.

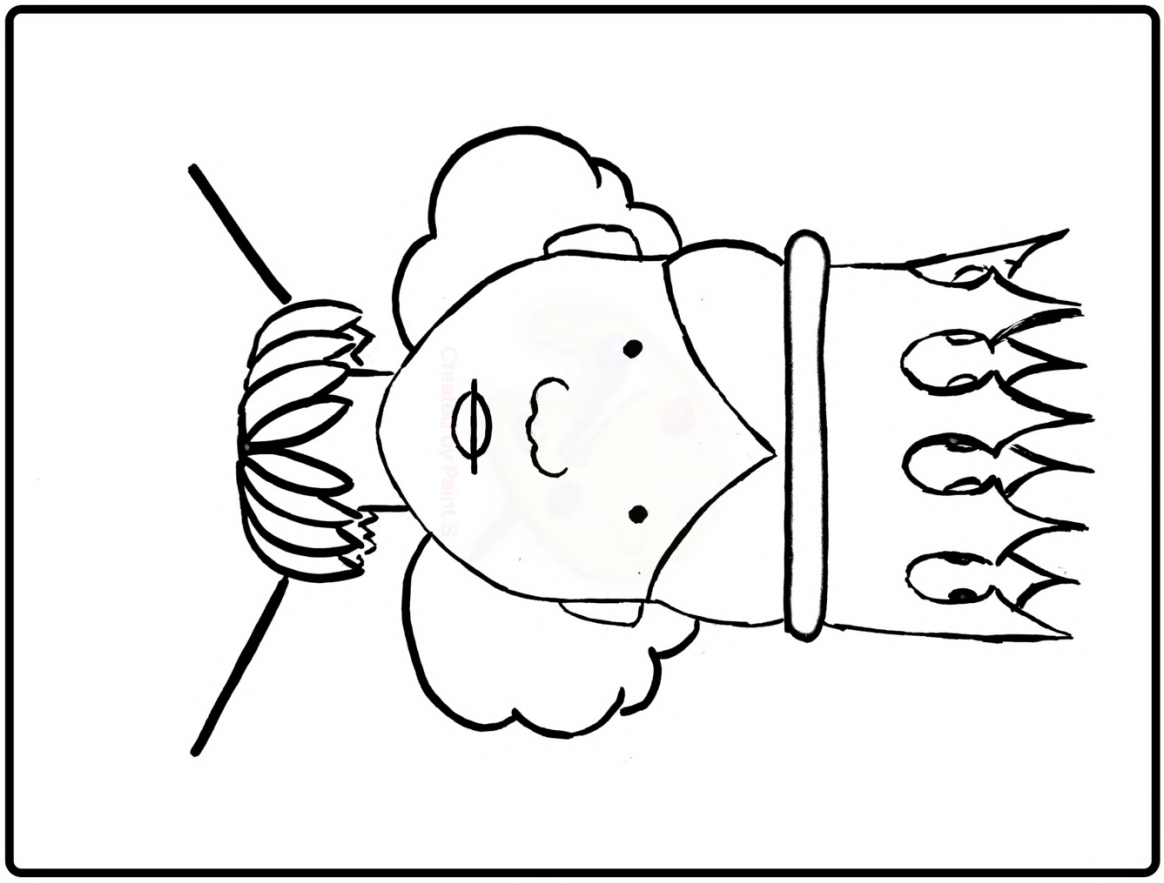
Pas raundit të 4-të, lojtarët duhet të zgjedhin një skenar tjetër, karaktere dhe letra emocionesh dhe të përsërisin procesin të paktën 2 herë të tjera. Nëse pas 3 hyrjesh lojtarët përfundojnë të kenë më shumë se 75% të pikëve maksimale, ata e fitojnë ndeshjen. Për shembull, nëse pas raundit të fundit, ata kanë 7/9 - kjo është 77%, kështu që ata fitojnë.

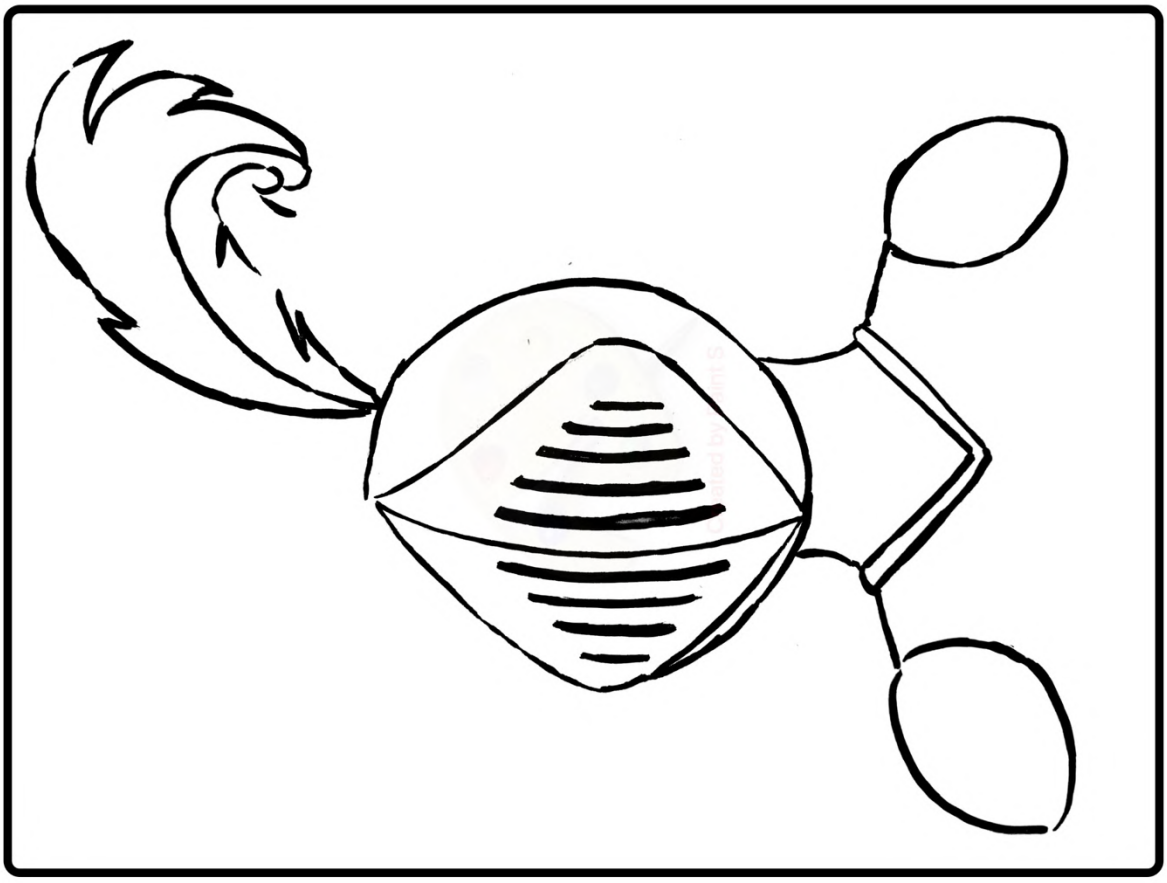
| I RRUMBULLAK | II RRUMBULLAK |
|---|---|
| Çfarë ke vërejtur dhe si të bën të ndihesh? | Cilat janë nevojat tuaja dhe cila është kërkesa juaj? |
| III RRUMBULLAK | IV RRUMBULLAK |
| Përgjigju kërkesave të të tjerëve. | A janë plotësuar nevojat e të gjithëve? |

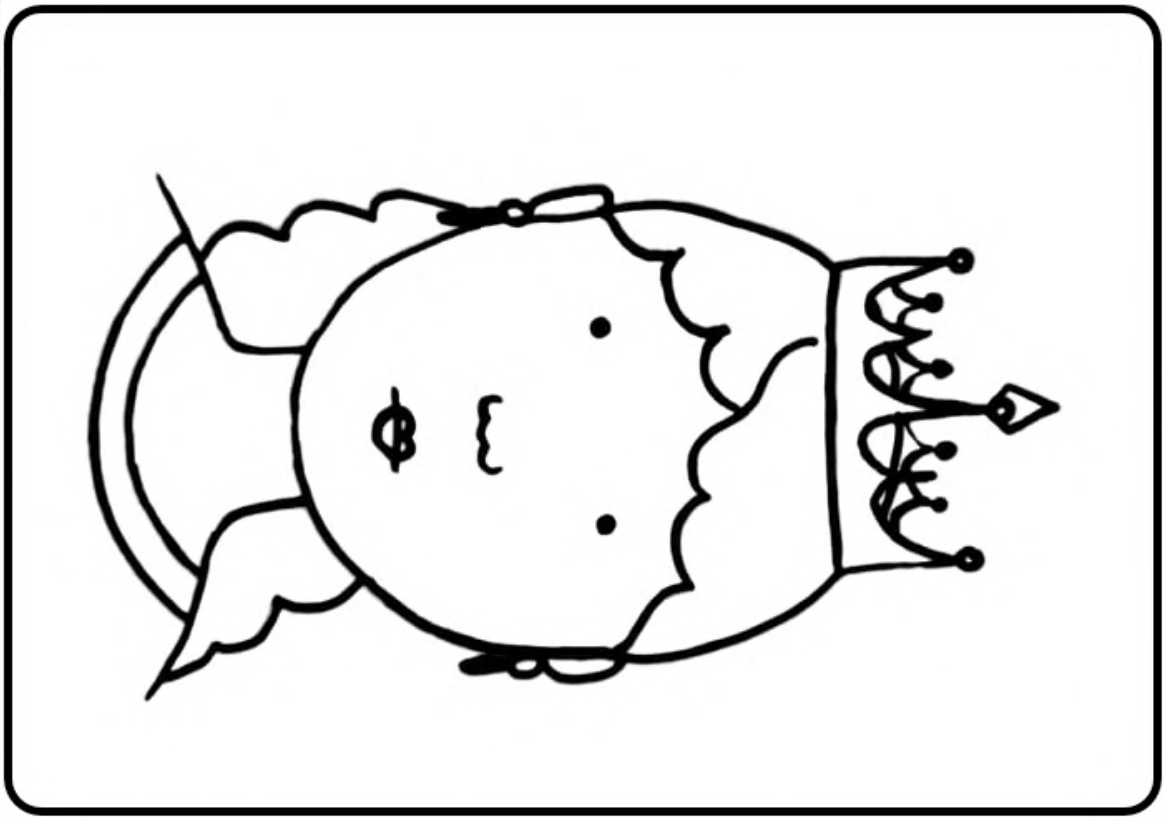
| | | | |
|---|---|---|---|
| I zemëruar | Konfuz | I emocionuar | I frikësuar |
| Keq | I gëzuar | I mërzitur | Kurjoz |
| I qetë | I turpëruar | I vetmuar | Shpresëdhënës |
| Falenderues | I neveritshëm | Suprizuar | Angazhuar |

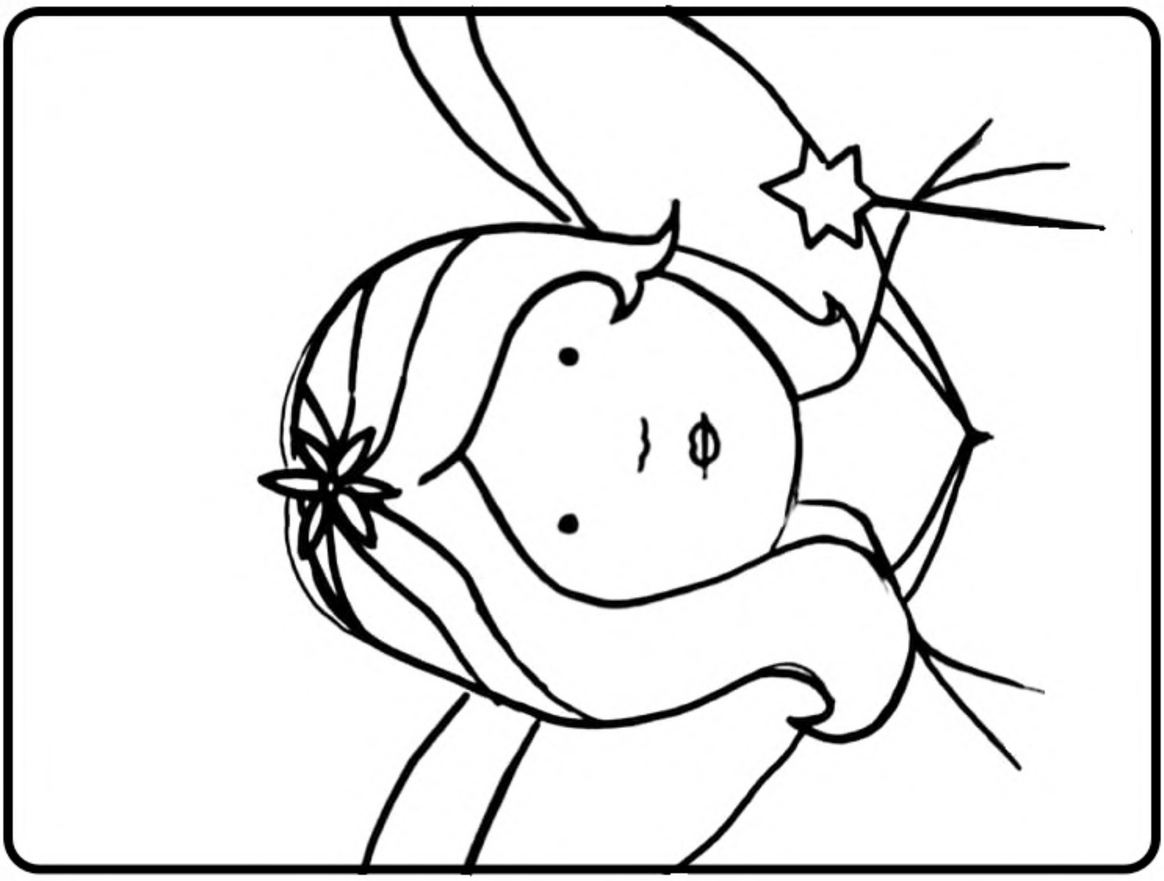
| | |
|---|---|
| Princesha u pa jashtë kështjellës mbrëmë. | Një shtrigë e huaj ka ardhur në mbretëri. |
| Një dragua është shfaqur në mbretëri. | Një vend fqinj ka shpallur luftë. |
| Një pjesëtar i familjes mbretërore ka vdekur papritur. | Mbreti ka marrë një vendim të rëndësishëm. |
| Një sëmundje e rrezikshme po përhapet anembanë vendit. | Kohët e fundit ka pasur trazira në mbretëri. |
| Një lajmëtar i huaj ka dhënë lajme të rëndësishme. | Një spiun ka depërtuar në gjykatë. |

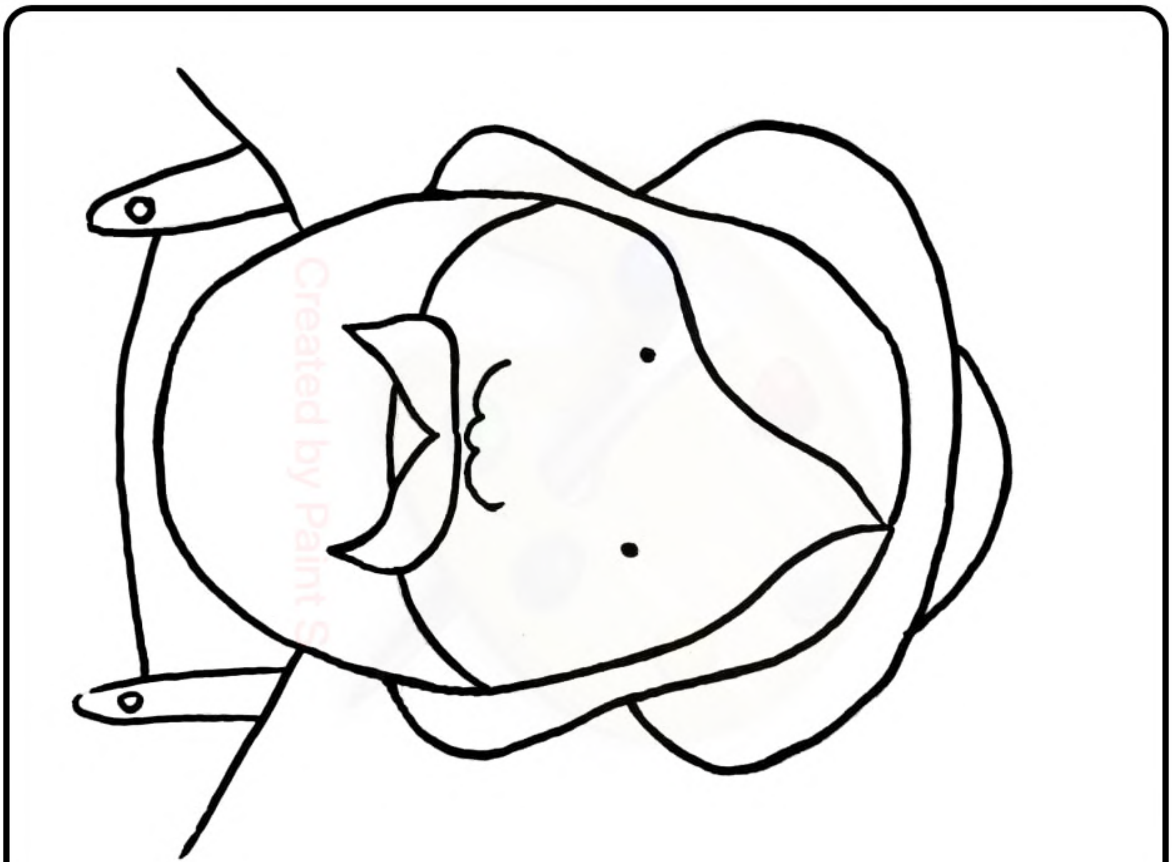


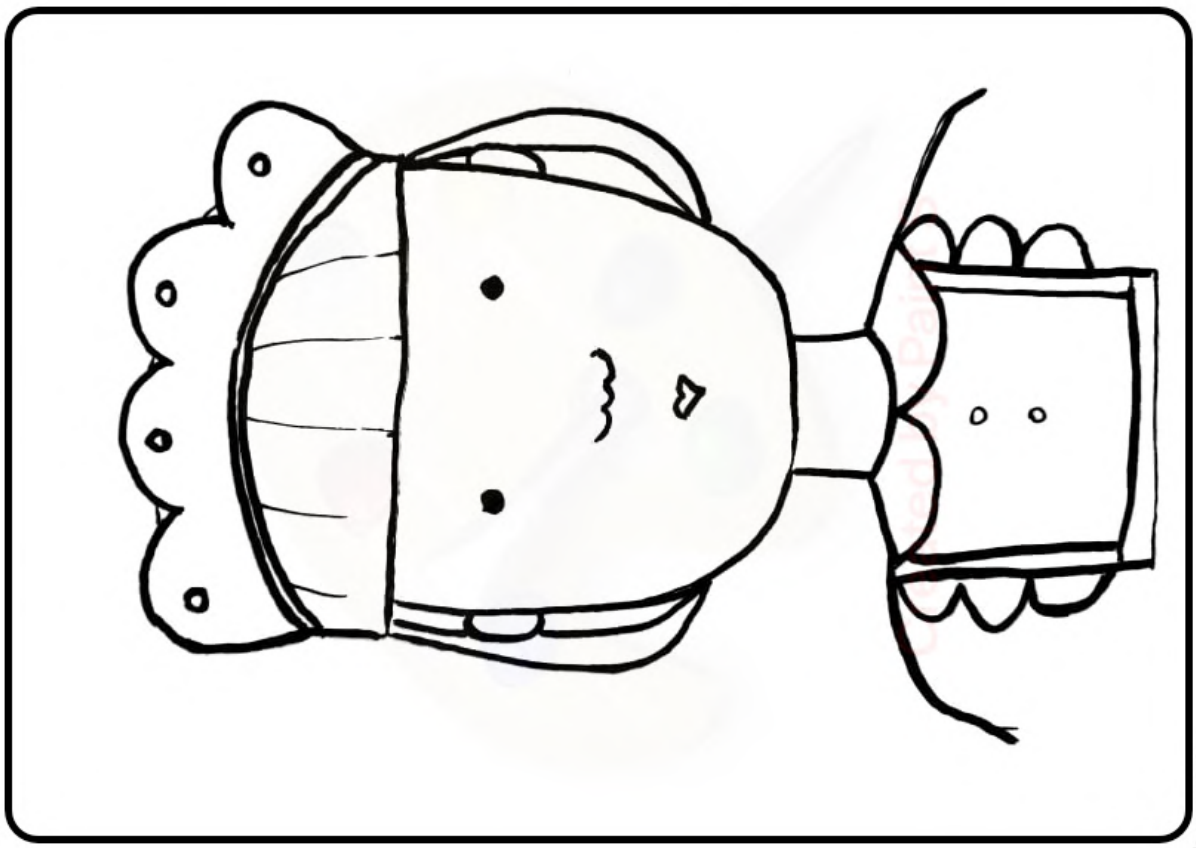


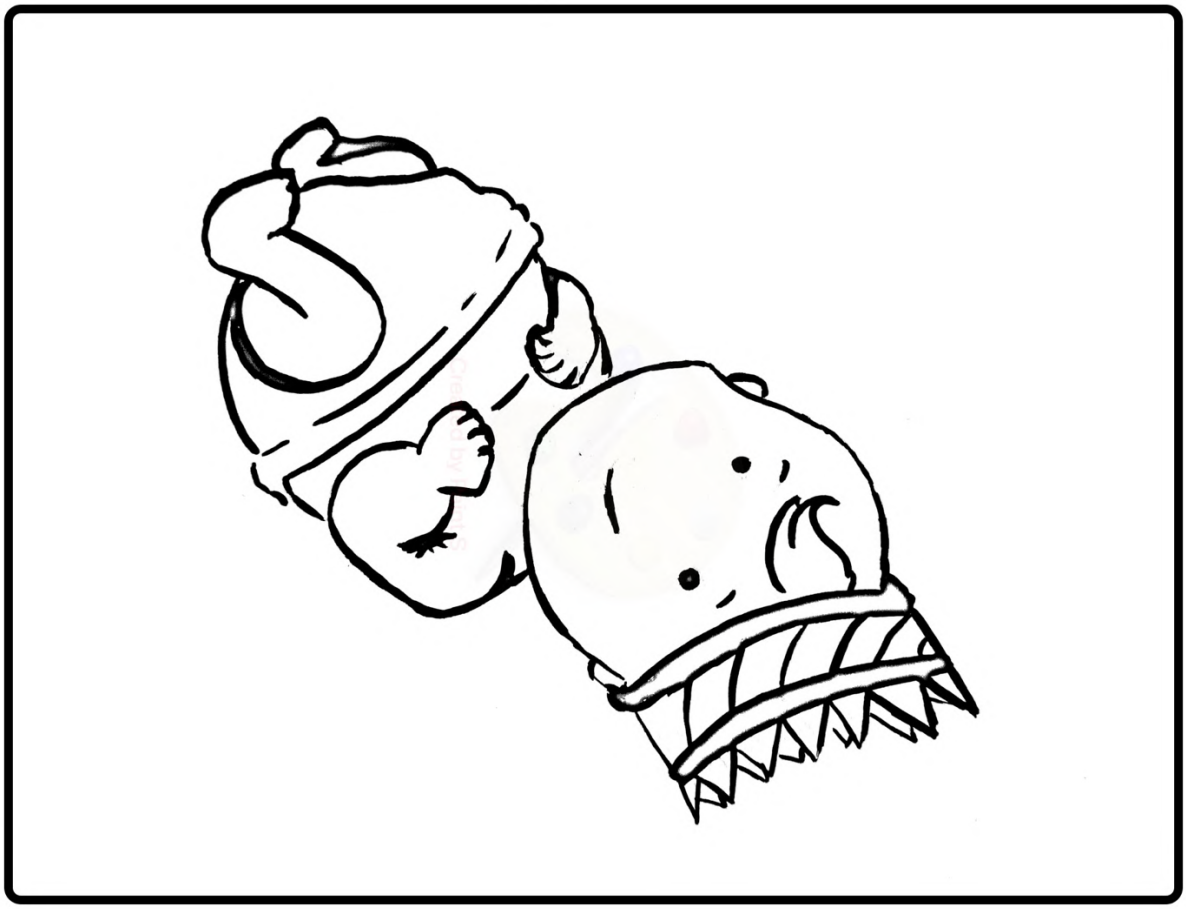












XHIRAFE

Kjo është një lojë me letra me dy kuvertë letrash: njëra është një kuvertë e kartave normale franceze ndërsa një tjetër përbëhet nga karta speciale Xhirafe

Loja fillon me letrat franceze.

Të gjitha "10" kartat e katër kostumeve janë në tavolinë dhe kartat e tjera janë të ndara midis lojtarëve the. Lojtarët nuk mund të shohin kartat e tyre. Çdo lojtar njëkohësisht merr dhe hap një kartë nga kuvertë e tij. Lojtari me kartën më të vogël duhet të luajë i pari: ajo/ai duhet të vendosë kartën e saj/tij në një nga katër linjat duke zgjedhur të njëjtin kostum (zemrat, diamante klubet ose piket) në rendin e numrit në rritje (pra nga 6 në nje). Nëse karta që lojtari ka është më e vogël se 10, ajo/ai duhet të vendosë kartën e tij/saj në tavolinë në vend të 10 dhe të marrë 10 si ryshfet. Këto karta ryshfeti shtrihen në tryezë deri në fund o f raundin, lojtarët nuk lejohen të marrin karta nga ryshfetii saj/ tij.

Nëse lojtarët kanë një kartë me të njëjtën vlerë, ata mund të luajnë në të njëjtën kohë. Nëse lojtari gabon, ajo/ai gjobitet dhe ka minus një pikë.

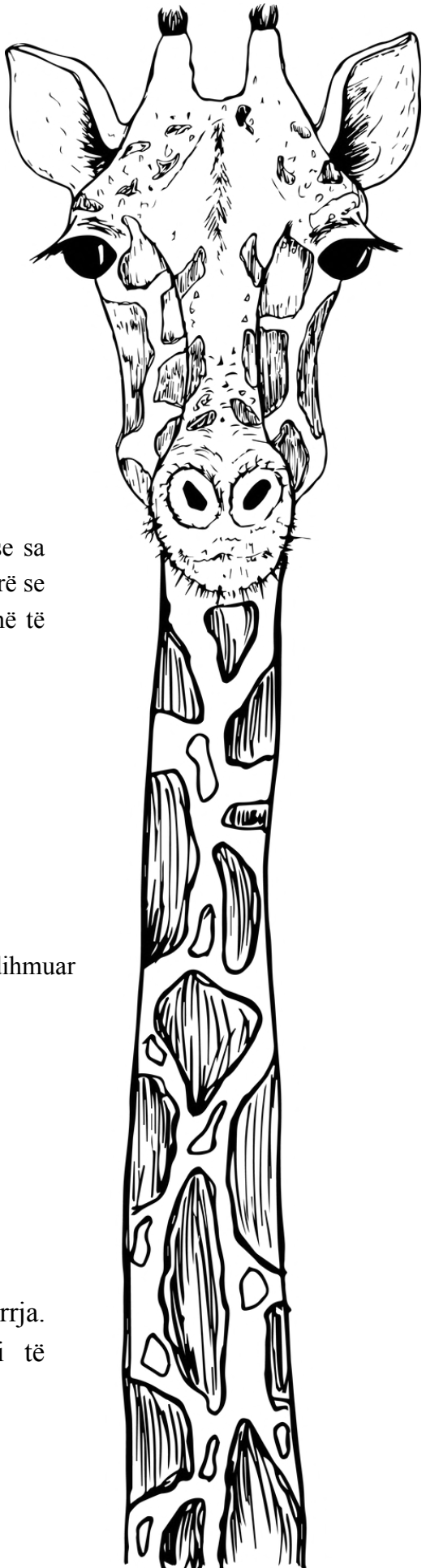
Pasi të gjitha kartat janë luajtur d, lojtarët duhet të numërojnë ryshfetet e tyre: çdo kartë zemrash është një kartë xhirafe dhe llogaritet si një pikë, ndërsa çdo kartëpike është minus një pikë, diamantet dhe kartat e klubeve nuk llogariten.

Lojtari me rezultatin më të ulët është humbësi i raundit. Në mënyrë që të vazhdojë të luajë ajo / ai duhet të marrë një kartë nga një tjetër - Jaraffe - kuvertë e kartave dhe ripranojnë një frazë në gjuhën Çakal në një gjuhë Gjirafa. Për këtë detyrë ajo/ai ka vetëm një minutë. Lojtarët e tjerë e kontrollojnë kohëmësin dhe vendosin nëse humbësi ka arritur ta riformulojë dënimin. Nëse ajo/ai ia del, ajo/ai mbetet në lojë dhe loja përsëritet. Nëse humbësi nuk ka sukses, ajo/ai duhet të largohet nga loja dhe loja përsëritet pa të.

Frazat:

1. Dilni jashtë
2. Qepe gojën
3. Ju jeni budalla
4. Më lër të qetë
5. Mos eja në zyrën time
6. Eja këtu
7. Mbylle derën
8. Ndalo së foluri
9. Ju nuk do të flisni atë që ju dëshironi
10. Të jetë në kohë!
11. Është faji yt
12. Unë jam gjithmonë kaq i lodhur

# Bazat e NVC



## 1. Vëzhgimet

Çfarë vëzhgoj (shoh, dëgjoj, mbaj mend)?
Te lire pa vleresim thoni se çfarë syri i kamerës mund të ketë aty "Unë shoh ... / dëgjoj ..."

## 2. Ndjenjat

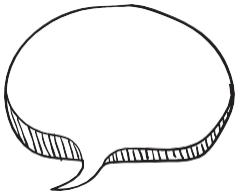
Si ndihem (emocion ose ndjesi më shumë se sa mendova) në lidhje me atë që vë re. Duke ndjerë se mund të tregoni me trupin tuaj, mendimet janë të vështira për t'u treguar.
*"Unë ndiej..."*

## 3. Nevojat

Ajo që kam nevojë që shkakton ndjenjat e mia.
Ju mund ta përdorni tabelën me nevoja për t'ju ndihmuar ta përcaktoni atë.

*"... sepse unë kam nevojë... "*

## 4. Kërkesat



Aksionin konkret që do të doja të ndërmerrja. Nuk është një kërkesë kështu që jini të përgatitur të dëgjoni "jo".

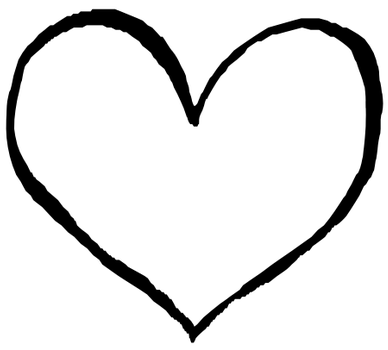
"A do të ishe i gatshëm të ...?"

# Nevojat vs strategjitë

Nevojat janë universale për të gjithë njerëzit. Strategjitë janë individuale dhe varen nga krijimtaria jonë, mund të ketë numër të pakufizuar të strategjive. Kur ne shprehim kërkesat tona ne shprehim idenë tonë se si të plotësojmë nevojën tonë, por për një nevojë mund të ketë shumë mënyra për ta përmbushur atë.

# Shembuj

## Ndjenjat



I Zënë

Euforike

Mirënjohës

I Lumtur

Me shpresë

I frymëzuar

I bezdisur

I zemëruar

I hutuar

Shqetësim

Frikë

Dhimbje

Trishtim

Tensioni

## Nevojat

Autonomia

Lidhje

Kuptimi

Paqen

Luaj

Dinjiteti

I prekur

Harmonia

Prespektive

Pranimi

Besimi

Pushoni

Kujdes

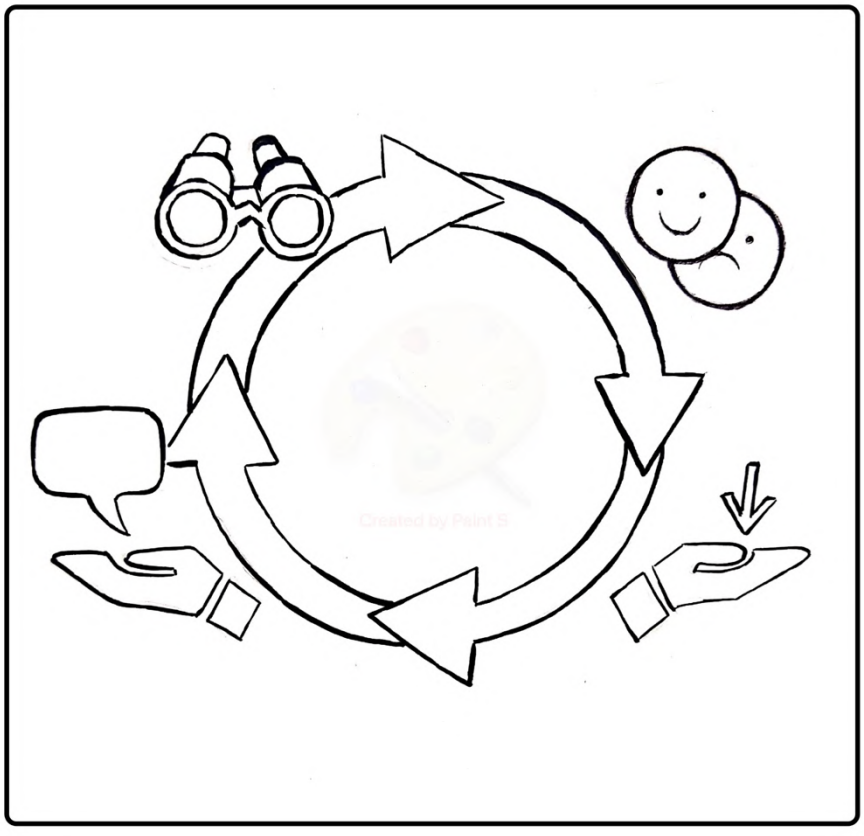
# NVC RHYTHM

Ti ke 57 Kartat. Janë 8 karta të quajtura NVC. Vendosini në tavolinë në rregull vertikal.

Pjesa tjetër e kartave është e fortë dhe u shpërndanë të gjitha kartat lojtarëve.

Lojtari më i ri fillon lojën dhe vendos kartën e parë në tavolinë (nuk kontrollon se çfarë lloj karte është). Kartat janë në 4 ngjyra: e zezë, e kuqe, blu dhe e gjelbër dhe kjo është një porosi që ato duhet të vihet në një mënyrë horizontale pranë kartave NVC. Ka një re 2 karta të bardhë të cilat mund të jenëçdo ngjyrë (si një kartë shakaxhi). Kur nuk keni një kartë për të filluar rreshtin ose për të vazhduar një linjë, hiqni kartën nga kuvertë dhe ajo nuk do të përdoret në lojë.

Kur një lojtar vendos të gjitha kartat në rregull (4 karta në rendin e ngjyrave ) merr ato 4 kartat dhe të mbajë kartën e mbledhur për të numëruarmë vonë. Personi që ka numrin më të madh të kartave fiton.



Ndihem e trishtuar

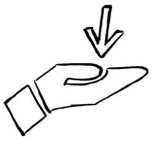
Ndihem në ankth

Ndihem i lumtur

Ndihem i mahnitur

Kur të shoh që ishe vonë sot për një drekë

A do të ishe i gatshëm t'i fusje çorapet në dhomën tënde ose në lavatriçe?



Më duhet më shumë rregull në dhomat që kemi të përbashkëta

Ndjej zemërim

Kur shoh dy topa çorapesh të pista poshtë tavolinës së kafesë

Shikoni se larja ende nuk është bërë

Ndihem i frustruar

A do të jesh i gatshëm ta largosh telefonin tënd për 10 minutat e ardhshme dhe të dëgjosh se çfarë kam për të thënë?

Ramë dakord të linim shkollën në orën 11 të mëngjesit, por tani është11.30 e mëngjesit

Ndihem në ankth

A do të ishe i gatshëm të mbaroje së shikuari filmin më vonë që të mund të ikim sa më shpejt që të jetë e mundur?

A do të mund të më lini vetëm në këtë moment?

A do të ishe i gatshëm të qëndroje me mua për pak kohë?

Më duhet ndihmë përtë bërë detyrat e shtëpisë

A do të ishe i gatshëm të më ndihmoje duke larë enët?

Është e rëndësishme për mua të jetoj në një hapësirë të pastër, kam nevojë për ndihmën tuaj

Është e rëndësishme për mua të mbështes motrën time, kështu që dua të arrij në kohë për të ndihmuar

E shoh që krahët e tu janë tëkryqëzuar

Ndihem e kërcënuar

Duhet të ndihem i sigurt

A do të ishe i gatshëm ta vazhdoje këtë bisedë në një kohë tjetër, kur të dy ndihemi më të qetë?

Ndihem i hutuar

Duhet ta ndaj këtë me dikë

A do të ishe i gatshëm të kaloje të paktën 3 mbrëmje në javë në shtëpi?

A do të ishe i gatshëm të hiqje plehrat?

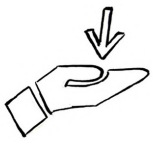
A do të ishe i gatshëm të ktheheshe në dyqan tani dhe të marrësh ushqimet?

Xhoni e rrahu grushtin në tavolinë

Ai nuk ka shënuar gol në 20 ndeshje

Ndihem i zhgënjyer

Unë të shoh duke shikuar larg ndërsa unë jam duke folur



Kam nevojë për siguri

Ai më tha se ishte i zemëruar

E shoh që e ke goditur grushtin e tij në tavolinë

Burri im nuk më ka puthur për dy javë

Jam i mërzitur

Ndihem i frikësuar

Unë vetëm shikova në frigorifer dhe pashë se nuk ka ushqim

E shoh qenin tënd që po vrapon pa një leh dhe leh

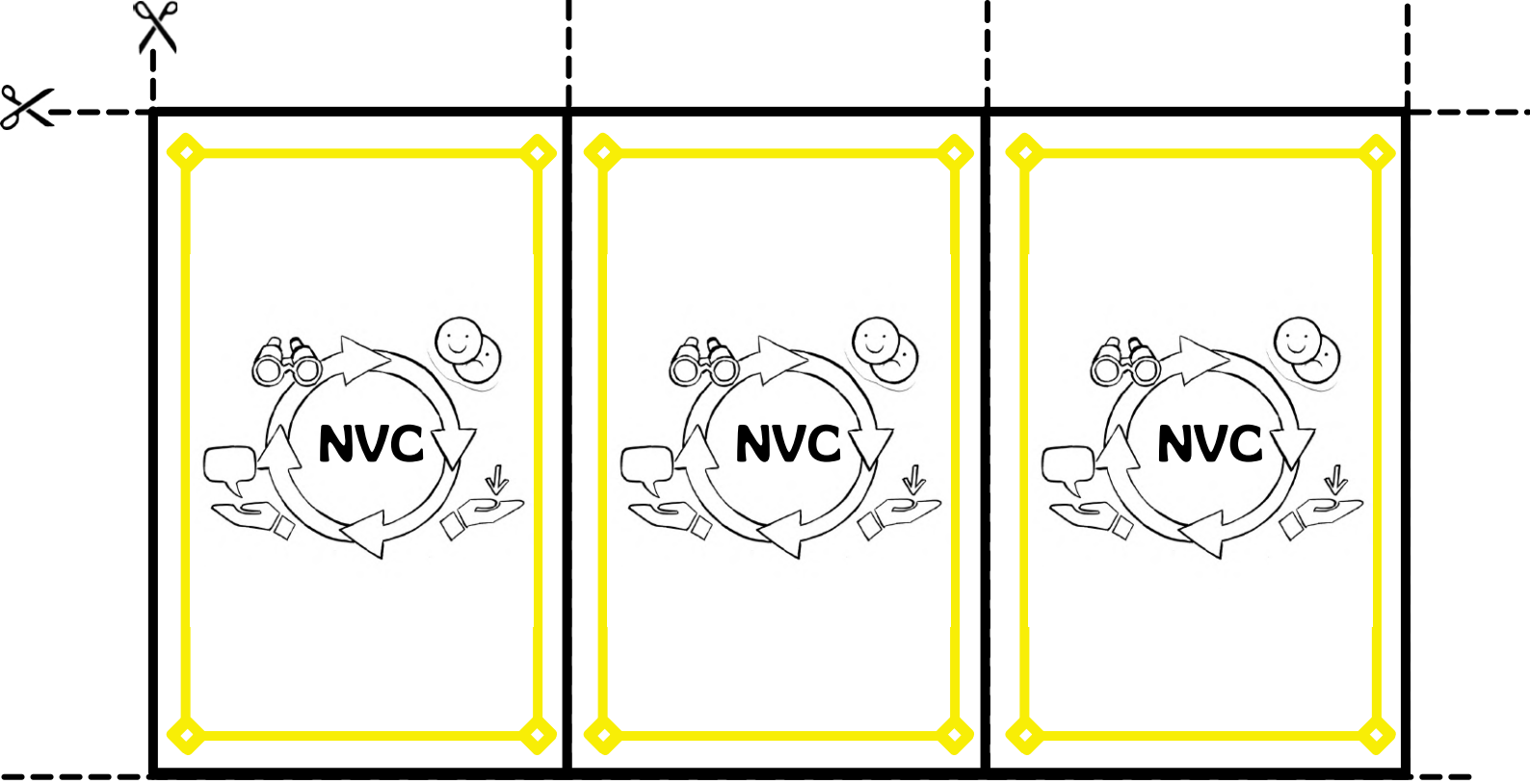
Nuk ke thënë asgjë akoma

A do të ishe në gjendje të telefonoje babain tim më vonë?

Jam shumë i emocionuar

A do të ishe i gatshëm të mbaje distancë nga unë?

Unë e shoh se ju keni bërë një detyrë që ishte shumë e vështirë për ju


NVC
NVC
NVC

# MBRETËRESHA  DHE GJYKATA

Hyrja

Qëllimi i lojës është të praktikojë dhe të përmirësojë përdorimin e qasjes së Komunikimit Jo të Dhunshëm (NVC), e cila është mënyra e komunikimit në një mënyrë paqësore në lidhje me njerëzit. Alsoshtë gjithashtu një teknikë për të rritur ndjeshmërinë dhe për të përmirësuar lidhjen me të tjerët. Ajo konstaton se shumica e konflikteve midis individëve ose grupeve vijnë nga komunikimi i gabuar për nevojat e tyre njerëzore. Ekzistojnë tre përbërës të NVC: vëzhgimet, ndjenjat, nevojat dhe kërkesat (të përshkruara në kartelën e informacionit NVC bashkëlidhur lojës). Marshall Rosenberg, babai i NVC i përshkroi ata si një gjuhë gjirafë - plot dhembshuri, ndjeshmëri dhe mirëkuptim. Përkundrazi, ekziston komunikimi në gjuhën çakalli - plot dhunë, bllokim i ndjeshmërisë, stimulim i konflikteve dhe tensioneve.

Ju do të keni një mundësi të mësoni se si t'i njihni të dy dhe të trajnoni se si të reagoni në mjedisin e ndërlikuar të Mbretëreshës dhe kështjellës së saj. Ju jeni persona në gjykatën e saj - individë me pozicione dhe fuqi të ndryshme. Ju do të krijoni historinë e personazheve tuaj dhe marrëdhëniet e tyre me Mbretëreshën. E gjithë bota juaj në lojë është e ndërtuar rreth saj. Ajo është personi më i rëndësishëm dhe gjithçka që ajo thotë është një urdhër. Në kështjellë ju jo vetëm që do të praktikoni rregullat e NVC por edhe do t'ia mësoni Mbretëreshës. Vetëm mos harroni, ajo që po ndodh në kështjellë qëndron në kështjellë

Udhëzim

Artikujt:

- 2 zare

- karta  me pyetje

- karta me karaktere

- karta me ngjarje

- orë rëre ose një kohëmatës tjetër

- Karta e informacionit NVC (me shembuj të gjirafës dhe gjuhës së çakallit, rregullat e NVC, lista e ndjenjave dhe nevojave) - një për t'u vendosur në mes dhe një për një mbajtës të mjeteve - personi që do të kontrollojë nëse komunikoni sipas rregullave të NVC

Rregullat e lojës:

Loja është krijuar për 4 - 5 lojtarë. Ata krijojnë botën e tyre rreth personit të Mbretëreshës. Ju duhet të merrni një fotografi për t'ia paraqitur Mbretëreshës suaj. Ju do të luani me letrat me pyetje dhe ngjarje në lojë. Kartat e pyetjeve janë në renditje me numrat e dhënë. Ju do të vendosni se cili lojtar fillon lojën dhe do të merrni kartën e parë. Sigurohuni që në fillim që të

gjithë lojtarët të zgjedhin rolet e tyre dhe të ndajnë se kush janë në lojë dhe cilat janë fuqitë e tyre. Ju mund të përdorni fuqinë tuaj gjatë lojës, por nuk keni pse. Ju gjithashtu mund të kërkoni që një personazh tjetër të përdorë fuqinë e tij kur keni nevojë për të, por ajo / ai mund të refuzojë ta bëjë atë. Ju mund të zgjidhni karaktere nga kartat ose të krijoni një tuajin. Lojtari i parë fillon duke marrë kartën e parë me një pyetje që ai duhet t'i përgjigjet në një mënyrë NVC. Midis jush ka edhe një mbajtës mjetesh - personi që mban kartën e informacionit NVC, kontrollon përgjigjet sipas rregullave të NVC dhe jep 1 pikë për përgjigje të sakta. Për përgjigje të pasakta, çështja shkon te VENDI I RUAJTJES SE LETRAVE. Qëllimi i lojës është të përdorë letrat me pyetje dhe të mbledhë sa më shumë pikë për të gjithë grupin. Keni pak kohë për të menduar, por koha për t'iu përgjigjur pyetjeve / prezantimi i zgjidhjes NVC është 1 minutë.

Ka edhe karta me ngjarje. Mund t’i përdorni vetëm me zaret që tregojnë numra çift. Ju rrotulloni zare pasi t’i përgjigjeni pyetjes (nuk ka rëndësi nëse është e saktë apo jo). Me një numër çift ju merrni një kartë ngjarjeje dhe ndiqni udhëzimet. Nëse numrat janë tek, ju thjesht merrni kartën tjetër me një pyetje.

Karakteret:

- Alkimisti - mund të ndryshojë të kaluarën ose të ardhmen
- Kalorës - mund të mbrojë dikë, nevojat dhe ndjenjat e tij
- Wiseman - mund të ju ndihmojë të merrni vendime
- Zanash - mund të zgjidhë probleme dhe të përdorë magjitë e dashurisë
- Jester - mund ta kalojë lojtarin ose të ndryshojë vendin në tryezë kur ai dëshiron
- Shërbëtori i Queen - ndërmjetësuesi midis Queen dhe lojtarëve të tjerë
- Shtriga - mund të përmirësojë situatën tuaj, ta bëjë jetën tuaj më të mirë
- Messenger - fuqia e teleportimit
- Kush tjetër dëshironi të jeni? Shpikni karakterin dhe fuqinë tuaj!

KARTAT E PYETJEVE

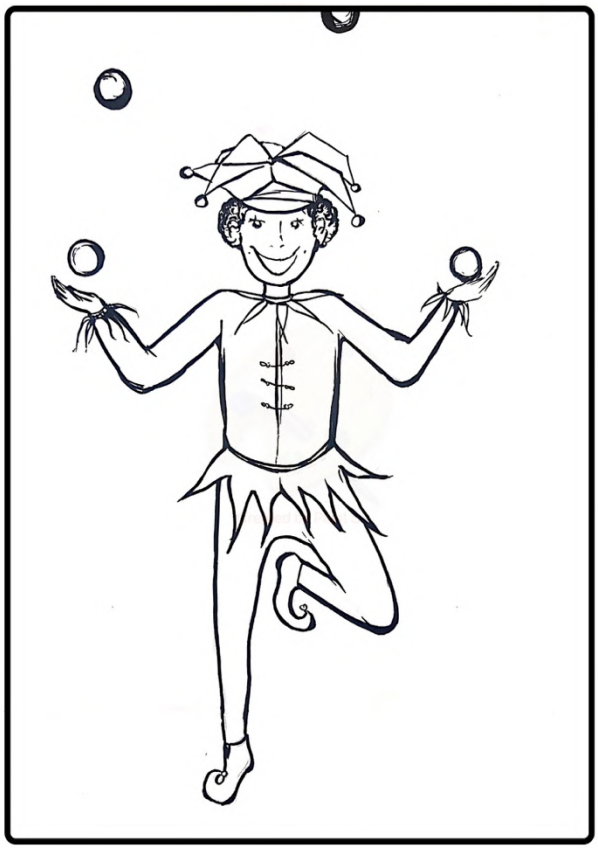
| | |
|---|---|
| 1. Atje eshte një person në grup të cilit i besoni më shumë. Kush është dhe pse? | 2. Dje kishte një konflikt në grup. Çfarë ishte ajo? |
| 3. Si mund t'i prezantoni mbretëreshës rregullat e NVC dhe ta bindni atë që ta përdorë atë? | 4. Aty pranë është fshati juaj i lindjes. Ju dëshironi një ditë pushim për të vizituar familjen tuaj. Si ia thuani mbretëreshës në gjuhën NVC? |
| 5. Dy personazhe filluan një miqësi të bukur (ju mund të zgjidhni cilin). Cilat janë nevojat dhe ndjenjat e tyre në lidhje me këtë? Ju lutemi pyesni ata të thonë pak në lidhje me të. | 6. Ju ofenduat Mbretëreshën duke thënë se kështjella e saj nuk duket aq mirë sa në të kaluarën. Si mund ta riparoni atë dhe të kërkoni falje duke përdorur gjuhën e gjirafës? |

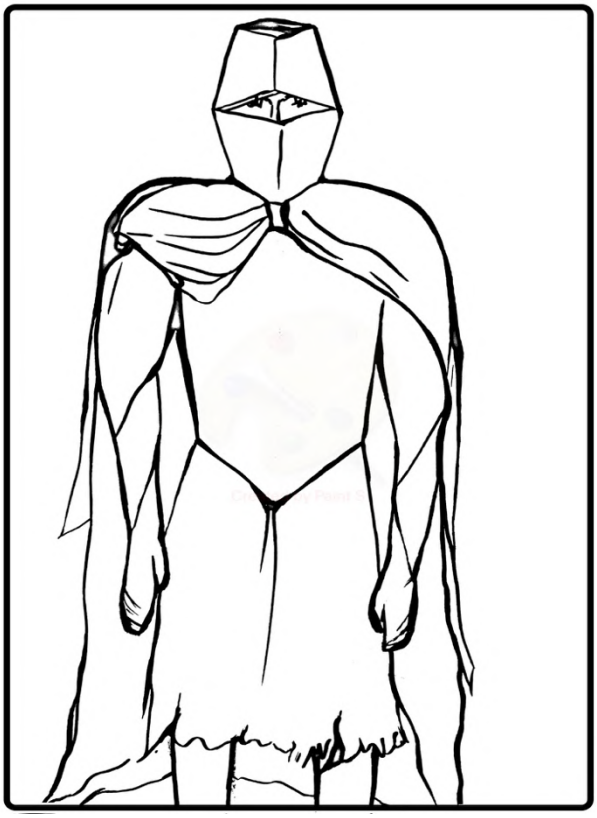
| | |
|---|---|
| 7. Ju ofenduat një lojtar tjetër duke thënë se ai ka qenë shumë i shkurtër në kështjellë për të pasur mendimet e tij mbi Queen dhe Courte. Si mund ta riparoni atë dhe të kërkoni falje duke përdorur gjuhën e gjirafës? | 8. Mbretëresha dëshiron që ju të spiunoni dikë nga oborri i saj. Ju nuk doni ta bëni atë. Çfarë thua të refuzosh Mbretëreshën në gjuhën NVC? |
| 9. Mbretëresha mendon se di gjithçka për NVC. Ajo ishte ulur gjithë pasditen duke bërë një listë të nevojave dhe ndjenjave të saj (euforike, dinjitet, e prekur, harmoni, e bezdisshme, perspektivë). Ajo i përzier ato dhe nuk di për të. Ndihmojeni atë të dallojë njërin nga të tjerët. Si do ta bësh pa e ofenduar atë? | 10. Ju jeni në një situatë shumë të vështirë. Mbretëresha nuk është shumë e kënaqur me shërbimin tuaj. Ju duhet të bindni një nga personazhet për t'ju ndihmuar (zgjidhni atë më sfiduesin sipas mendimit tuaj). Si do ta bëni duke përdorur hapat NVC? |
| 11. Ju keni një vend të veçantë në zemrën e Mbretëreshës. Pse Ju lutemi përgjigjuni pyetjeve duke përdorur hapat kryesorë të NVC: vëzhgimi "Unë shoh...", ndjenja "Ndihem...", ka nevojë për "Më duhet...", kërkesa (nëse keni disa duke marrë parasysh lidhjen tuaj të fortë me Mbretëreshën) "Unë do të doja të... " | 12. Mbretëresha u zemërua me Oborrin sepse ata ishin 1 minutë vonë për takimin e tyre në mëngjes. Ajo tha: Ju nuk ishit të përpiktë. Unë po të prisja për një kohë kaq të gjatë. Pse gjithmonë vonohesh? Si ta ndryshoni këtë mesazh për ta bërë atë sipas rregullave të NVC? |

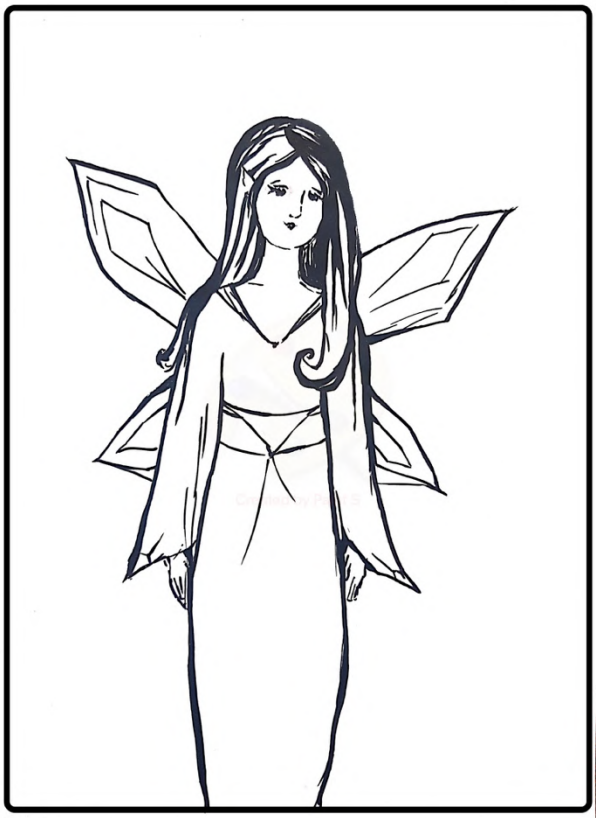
NGJARJET

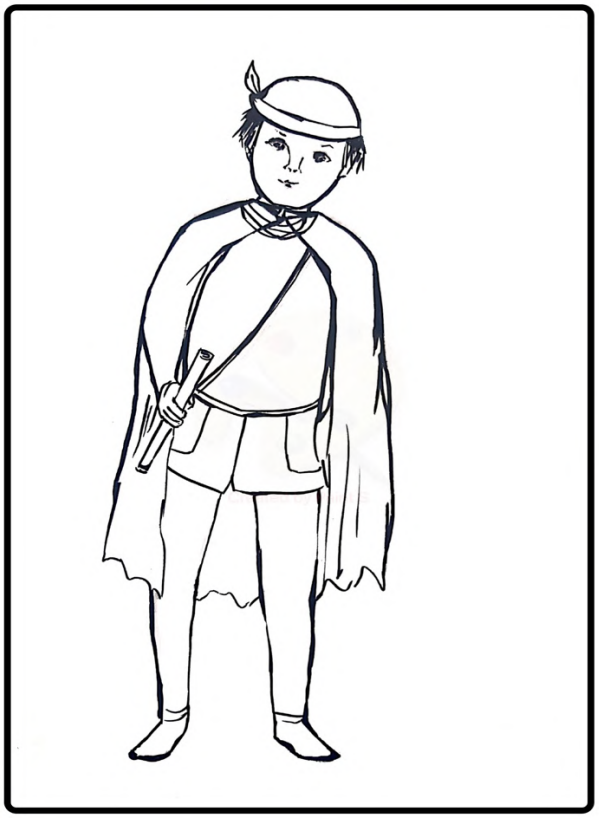
| | |
|---|---|
| Stuhi! Ju duhet të gjeni strehim (nën tryezë, prapa shpinës së dikujt, duke mbuluar kokën tuaj etj.) Reagoni sa më shpejt që të mundeni! | Pluhur ari! Ndryshoni vendet tuaja në drejtim të orës! |
| Kartë dhuratë! Cila do të ishte dhurata juaj për Mbretëreshën? | Festa e Çakallit - ftoj gjithë Courten të vallëzojë si Çakalli. Lëvizjet dhe dyshemeja janë tuajat. |
| Festa e gjirafës - ftoj gjithë Courten të vallëzojë si Gjirafë. Lëvizjet dhe dyshemeja janë tuajat. | Kartë yll - karakter shkëmbimi (karta mund të përdoret vetëm ato në lojën e vrimave) |

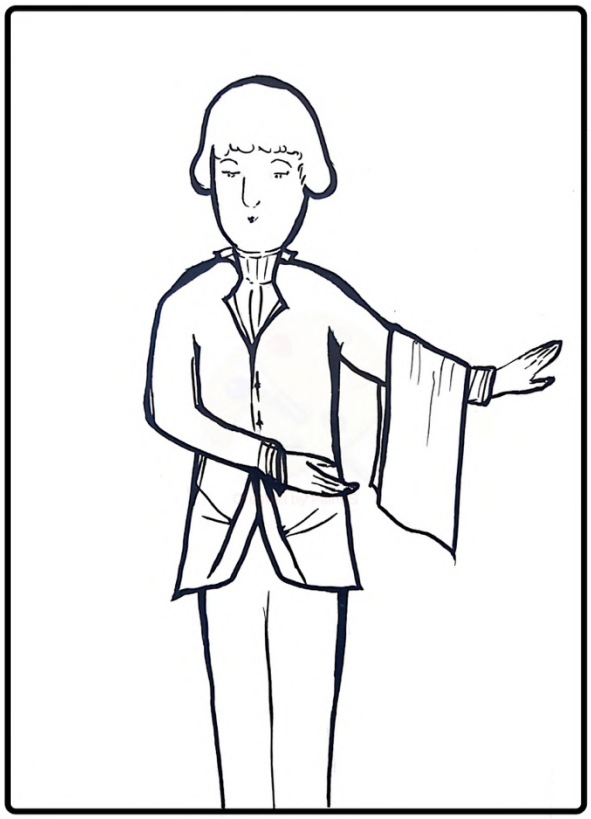
| | |
|---|---|
| Zgjidhni një ndjenjë nga lista (do t'I gjeni në kartën e informacionit NVC). Shprehni atë në gjuhën e trupit derisa të ndodhë një ngjarje tjetër. | Karta me 3 hapa - merrni një distancë nga grupi (ose ngrihuni në një karrige, uluni në miell, lëvizni vendin tuaj 1 hap majtas ose djathtas) dhe kthehuni për 5 sekonda |
| Pyetni për ndjenjat dhe nevojat e një prej personave në grup | Ushtroni për 5 sekonda ovacione që do t'i jepni Mbretëreshës në rastin e parë të mundshëm |
| O... jo! ka një mungesë të ushqimit dhe ujit në kështjellë. Cfare po ben? | |

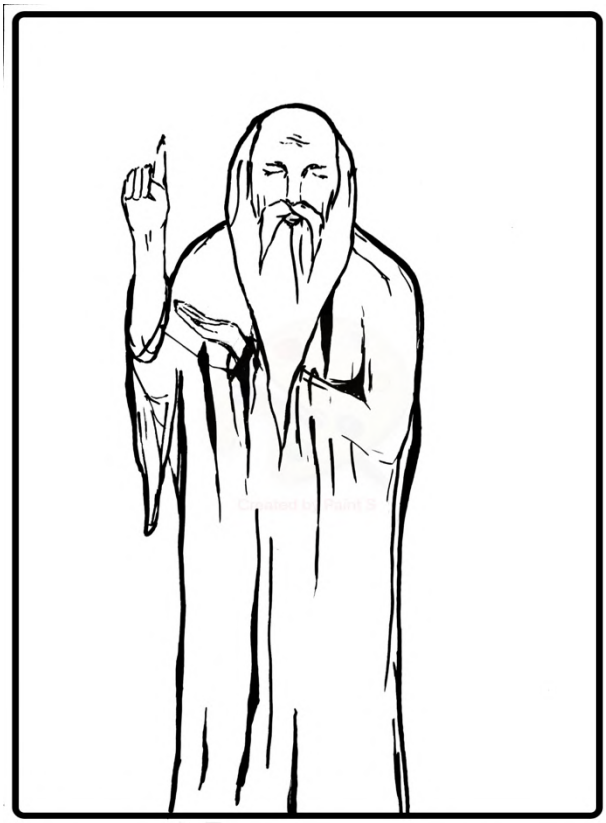




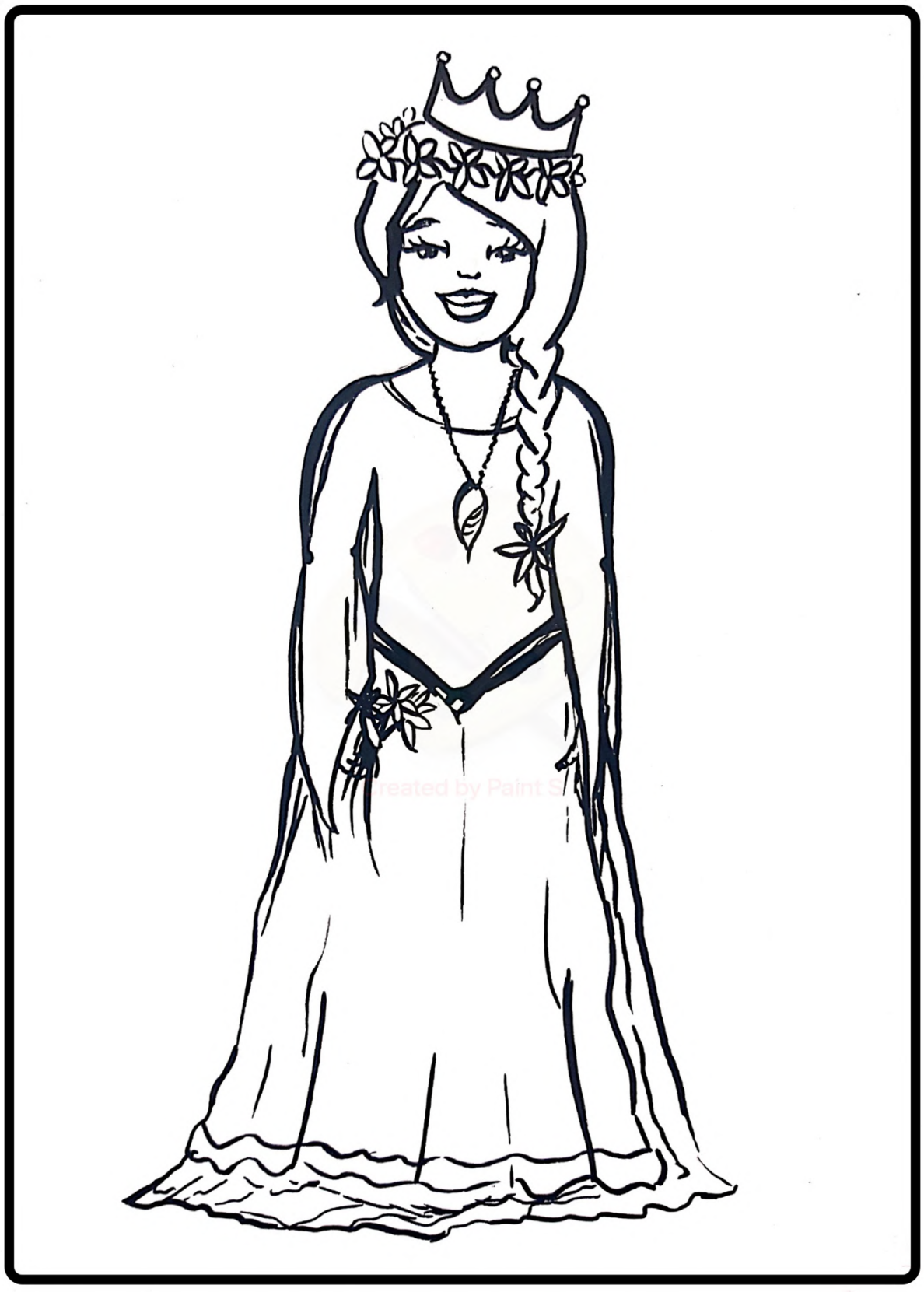


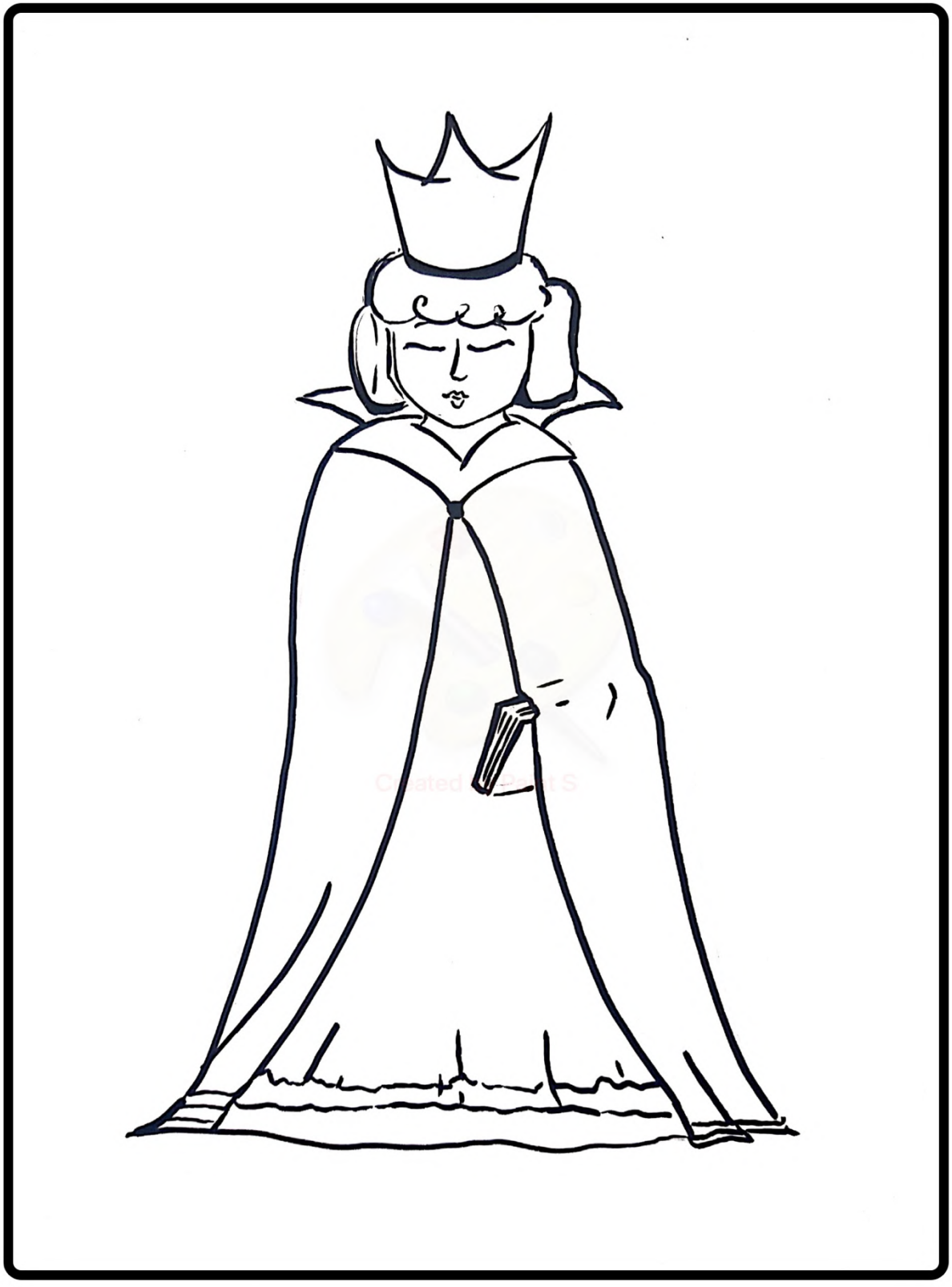






Created by Paint S





# THE KINGDOM

Loja mendohet të luhet nga lojtarë të përparuar /
Numri i lojtarëve 3 - 5

Elementet e lojës
- udhëzim
- Karta e informacionit NVC - një kujtesë rreth 4 hapave të NVC
- kartat e skenarit - përmbajnë një përshkrim të një situate problematike për të diskutuar
- kartat e roleve - ata përcaktojnë personazhet që lojtarët do të bëhen në skenar
- letra me ndjenja - përshkruajnë ndjenjat që përjetojnë personazhet në skenar
- kartat e skenës - 5 letra që do t'ju ndihmojnë të keni një rrugëkalim miqësor për NVC

RREGULLIMI

1. Filloni me zgjedhjen e një karte skenari për të gjithë grupin.
2. Zgjedhni rastësisht role (karaktere) për secilin lojtar.
3. Bëni secilin lojtar të zgjedhë një letër emocionale për karakterin e tij

Lojë :
I. Raundi i parë - zbuloni kartën e fazës së parë. Lojtarët prezantojnë personazhet e tyre dhe kthehen me radhë në shprehjen e asaj që panë ose dëgjuan që i bëri ata të ndiejnë emocionin nga karta e ndjenjës. Rekomandohet që çdo lojtar tjetër të zhvillojë historinë e tij bazuar në atë që thanë lojtarët e mëparshëm. Për shembull:

"Si kalorës, u ndjeva i frikësuar dhe i hutuar kur pashë princeshën vetëm natën"
"Si një princeshë, u ndjeva i trishtuar kur pashë se kalorësi po më ndiqte"
"Si mbret, u ndjeva i shqetësuar kur dëgjova se vajza ime ishte vetëm natën"

II Raundi i dytë - zbuloni kartën e fazës së dytë. Në këtë raund lojtarët supozohet të gjejnë një nevojë që mund të lidhet me emocionet që ata shprehën në raundin e parë dhe të bëjnë një kërkesë që ata besojnë se do të plotësonte nevojën e tyre. Përsëri, është e rëndësishme që lojtarët t'i drejtojnë kërkesat e tyre tek lojtarët e tjerë. Për shembull:
“Si kalorës, kam nevojë për integritet, por urdhra të ndryshëm nga mbreti dhe princesha e bëjnë të vështirë, kështu që do të doja që mbreti të caktojë një kalorës tjetër për të mbrojtur princeshën.
“Si një princeshë, unë kam nevojë për privatësi dhe hapësirë, kështu që do të doja t'i kërkoja kalorësit të më ndiqte vetëm kur ta kërkoja.
"Si mbret, unë kam nevojë për stabilitet dhe besim, të cilin nuk mund ta kem kur imagjinoj vajzën time duke u vrarë, kështu që unë do të doja t'i kërkoja vajzës sime të ndalonte dhënien e urdhrave të kalorësve ndryshe nga unë."

III Raundi i tretë - zbuloni kartën e fazës së tretë. Pasi të jenë bërë kërkesat fillestare, lojtarët kanë një shans të pranojnë ose të rinegociojnë strategjitë e tyre. Në këtë raund ata krijojnë fjali të plota bazuar në raundin 1 dhe 2. Për shembull:

[Kalorësi]: «Kur dëgjova që urdhrat e mbretit do të ishin të vetmet që marr, u ndjeva i sigurt dhe i qetë sepse nevoja ime për integritet ishte përmbushur.\\ [Princesha]: «Kur dëgjova mbretin të thoshte se ai do të donte të ishte i vetmi që i jepte urdhra kalorësit, u ndjeva i zhgënjyer dhe i stresuar sepse kam nevojë për pavarësi dhe respekt, prandaj do të doja që mbreti të më lejonte të udhëzojë edhe kalorësin.
[Mbreti]: «Kur dëgjova se kalorësi ndihej i sigurt me propozimin tim u ndjeva i qetë dhe i kënaqur sepse nevoja ime për stabilitet dhe besim ishte e kënaqur. Kur dëgjova që vajza ime do të donte ende të ishte në gjendje të urdhëronte kalorësin, u ndjeva i zhgënjyer sepse kam nevojë për harmoni dhe liri, kështu që do të doja t'i kërkoja asaj që t'u bindej urdhrave të mia si mbret.

IV. Raundi 4 - zbuloni kartën e fazës së katërt. Kjo është faza e fundit kur lojtarët pyeten nëse nevojat e personazheve të tyre ishin të kënaqur. Për secilin karakter të kënaqur, lojtarët marrin 1 pikë. Numri maksimal i pikëve përcaktohet nga numri i karaktereve të përfshirë.

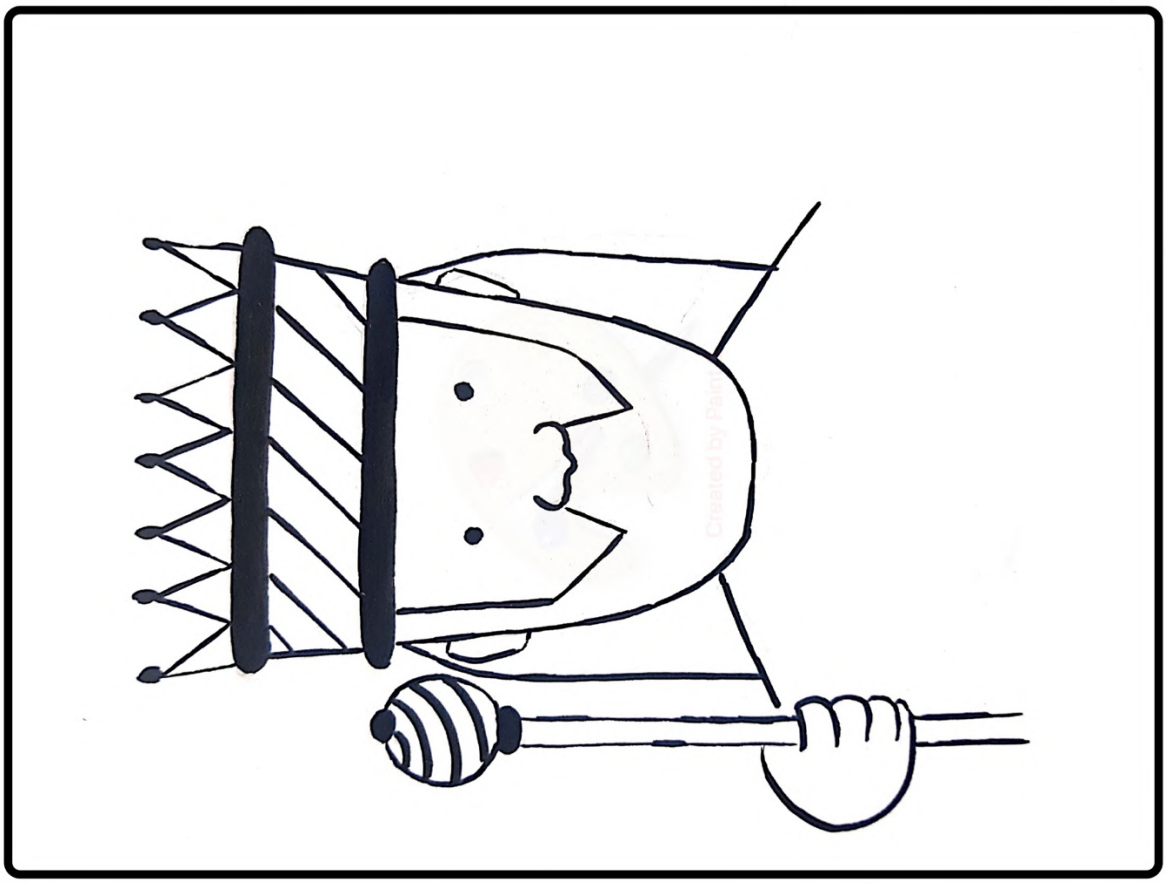
Në skenarin shembull, lojtarët ndoshta do të merrnin 2/3 pikë, sepse kalorësi dhe mbreti ishin të kënaqur me zgjidhjen, por princesha nuk ishte.

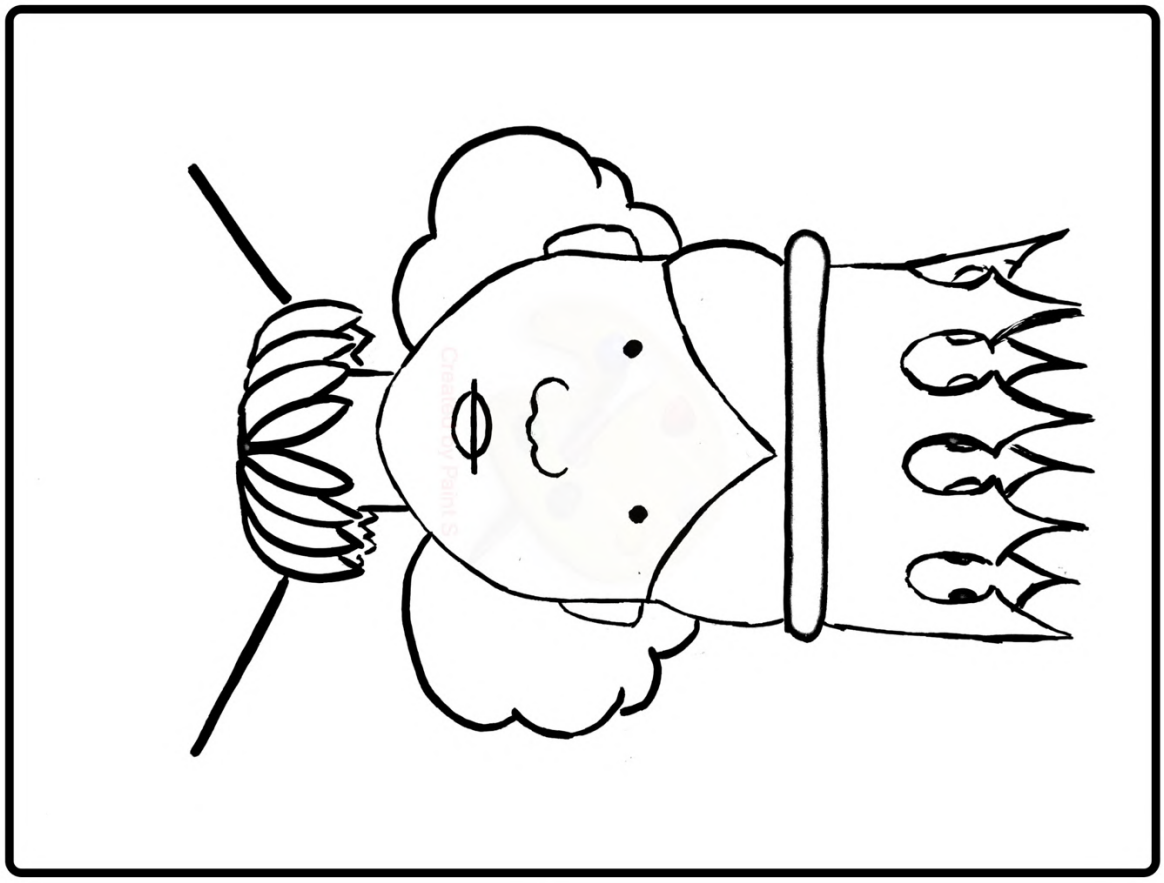
Pas raundit të 4-të, lojtarët duhet të zgjedhin një skenar tjetër, karaktere dhe letra emocionesh dhe të përsërisin procesin të paktën 2 herë të tjera. Nëse pas 3 hyrjesh lojtarët përfundojnë të kenë më shumë se 75% të pikëve maksimale, ata e fitojnë ndeshjen. Për shembull, nëse pas raundit të fundit, ata kanë 7/9 - kjo është 77%, kështu që ata fitojnë.

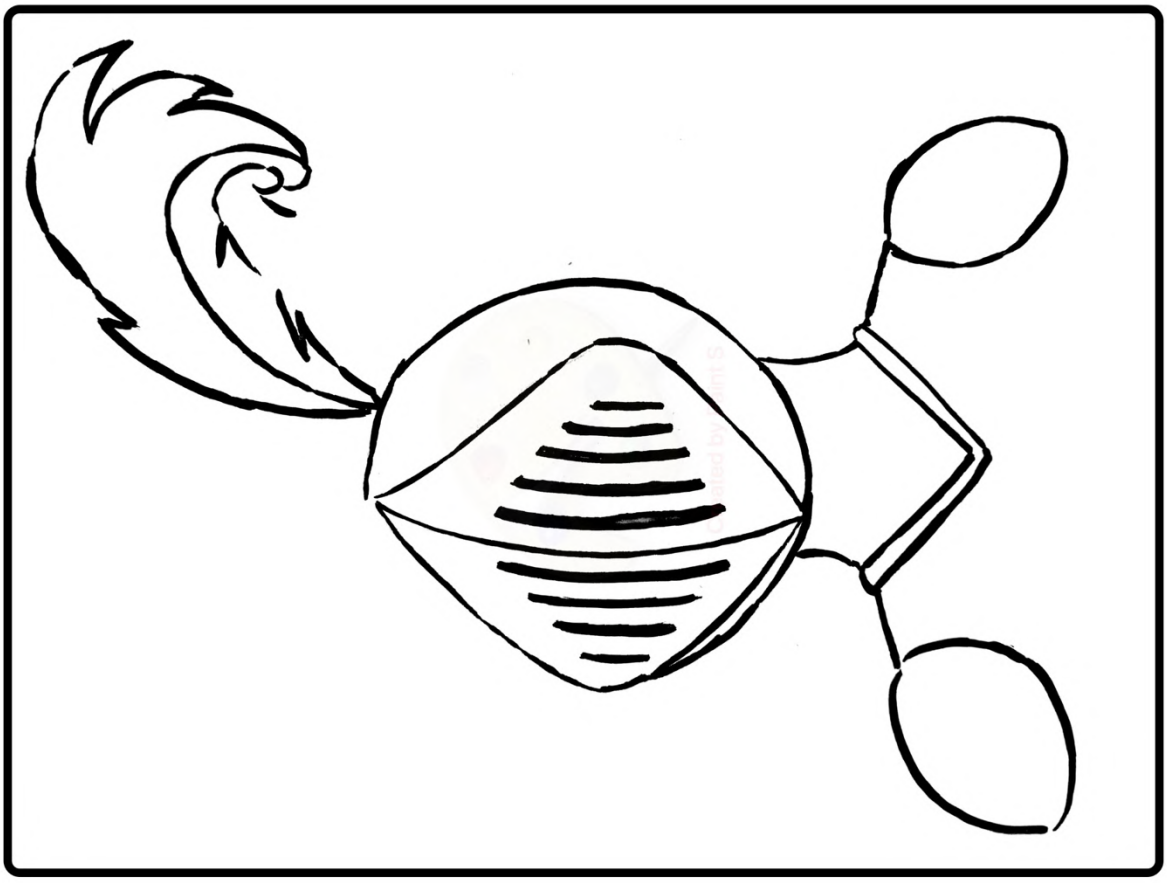
| I RRUMBULLAK | II RRUMBULLAK |
|---|---|
| Çfarë ke vërejtur dhe si të bën të ndihesh? | Cilat janë nevojat tuaja dhe cila është kërkesa juaj? |
| III RRUMBULLAK | IV RRUMBULLAK |
| Përgjigju kërkesave të të tjerëve. | A janë plotësuar nevojat e të gjithëve? |

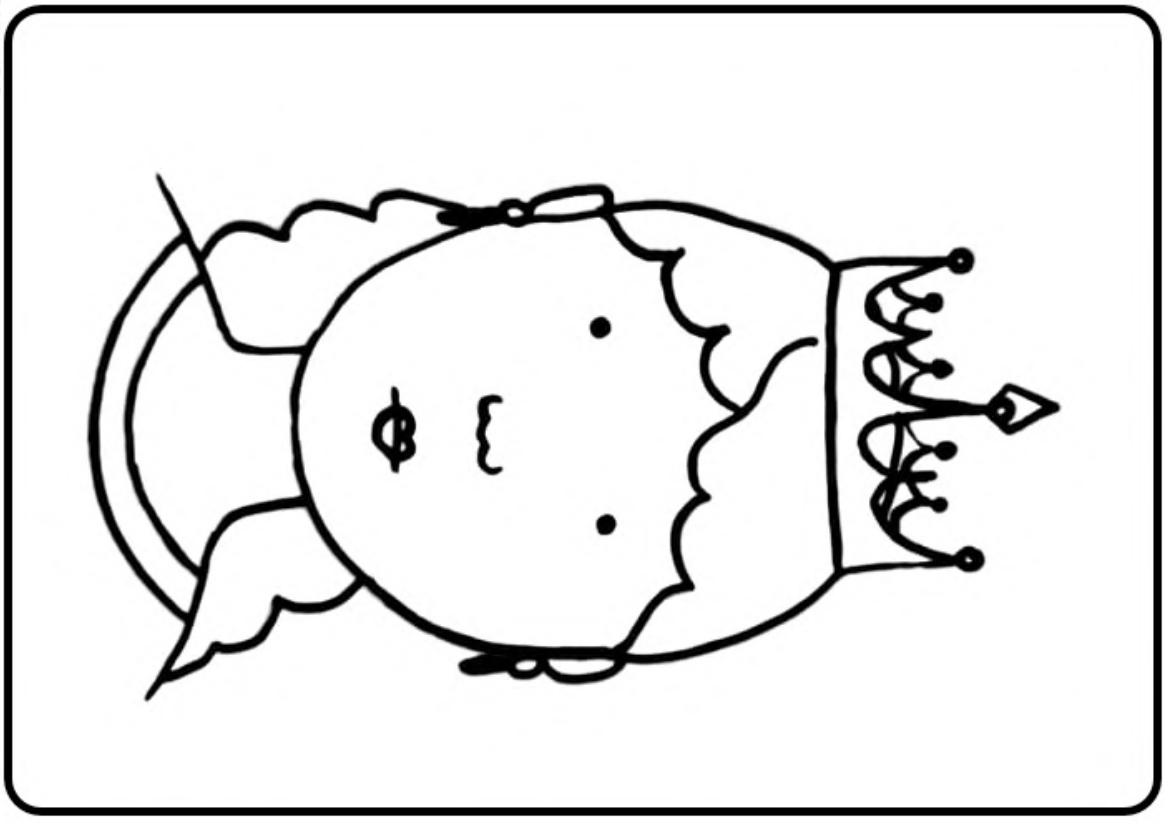
| | | | |
|---|---|---|---|
| I zemëruar | Konfuz | I emocionuar | I frikësuar |
| Keq | I gëzuar | I mërzitur | Kurjoz |
| I qetë | I turpëruar | I vetmuar | Shpresëdhënës |
| Falenderues | I neveritshëm | Suprizuar | Angazhuar |

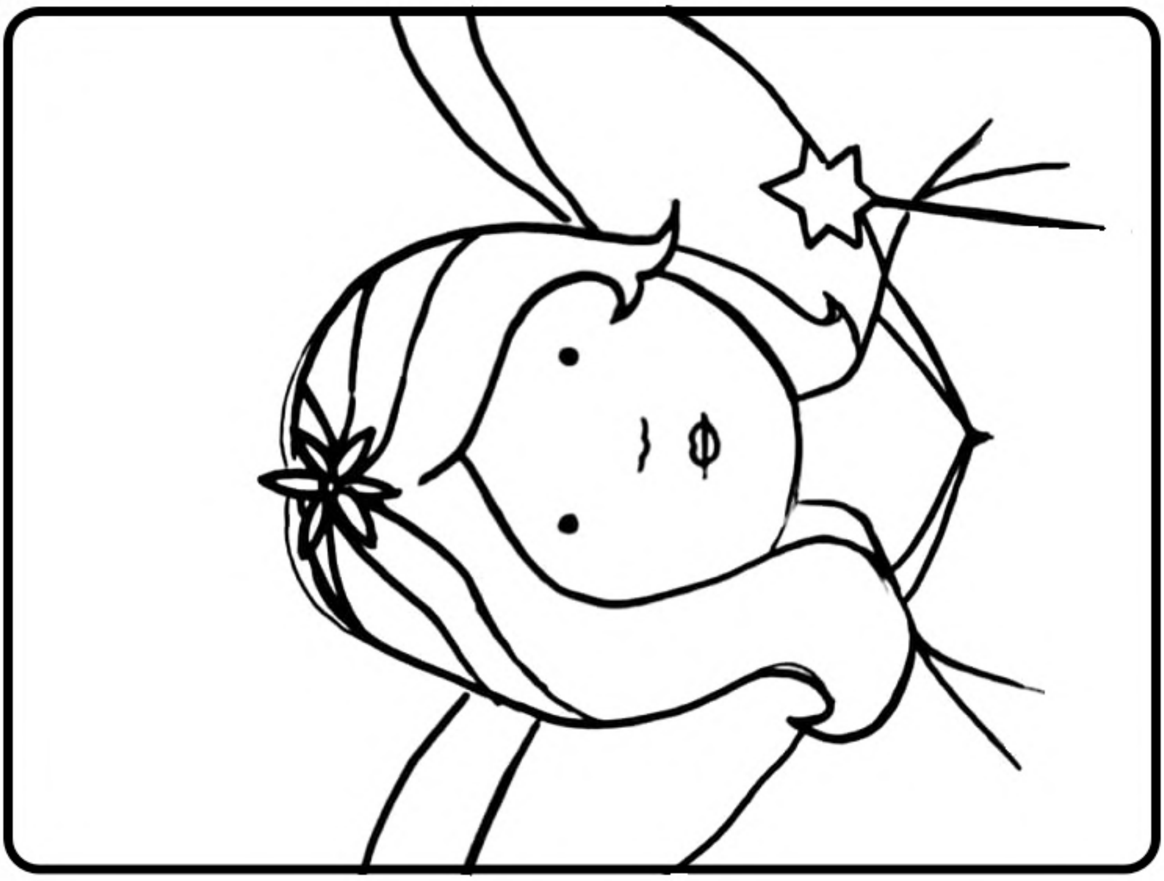
| | |
|---|---|
| Princesha u pa jashtë kështjellës mbrëmë. | Një shtrigë e huaj ka ardhur në mbretëri. |
| Një dragua është shfaqur në mbretëri. | Një vend fqinj ka shpallur luftë. |
| Një pjesëtar i familjes mbretërore ka vdekur papritur. | Mbreti ka marrë një vendim të rëndësishëm. |
| Një sëmundje e rrezikshme po përhapet anembanë vendit. | Kohët e fundit ka pasur trazira në mbretëri. |
| Një lajmëtar i huaj ka dhënë lajme të rëndësishme. | Një spiun ka depërtuar në gjykatë. |

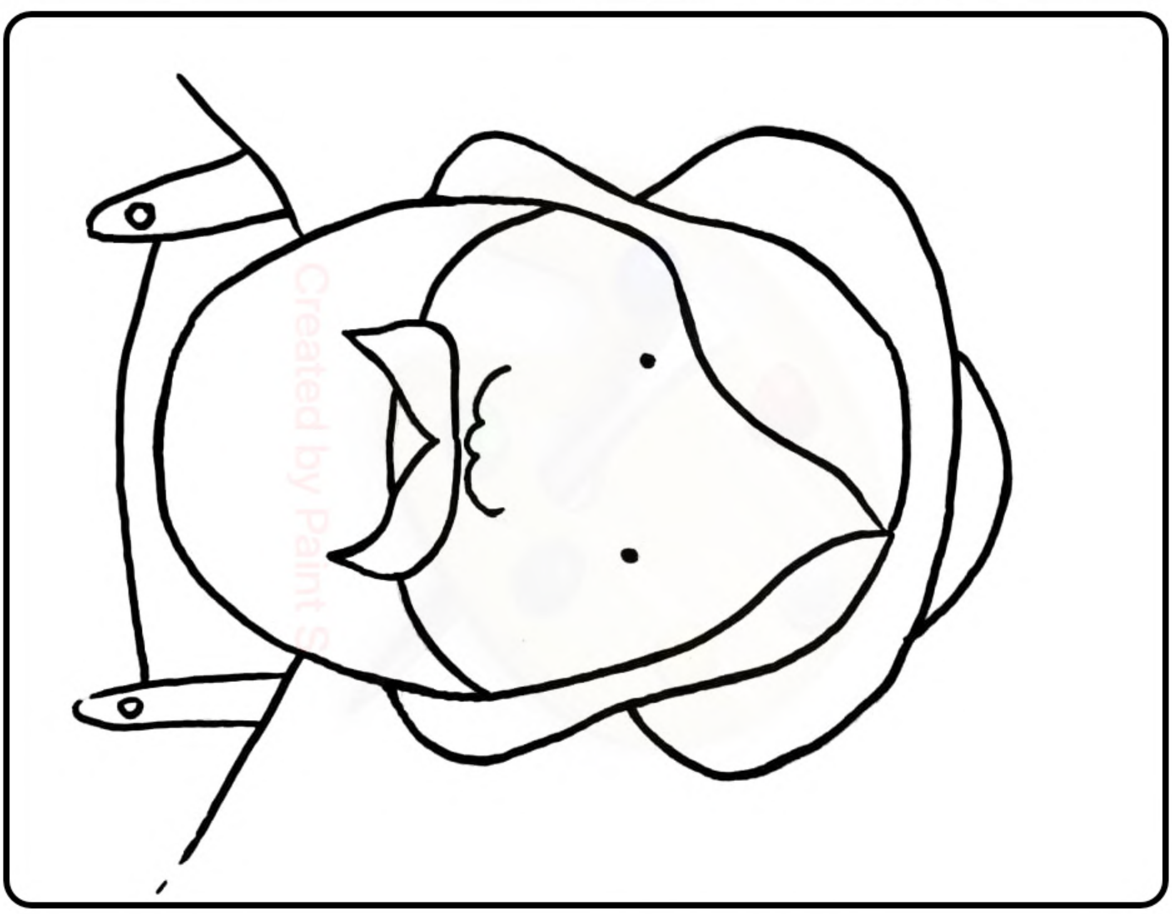


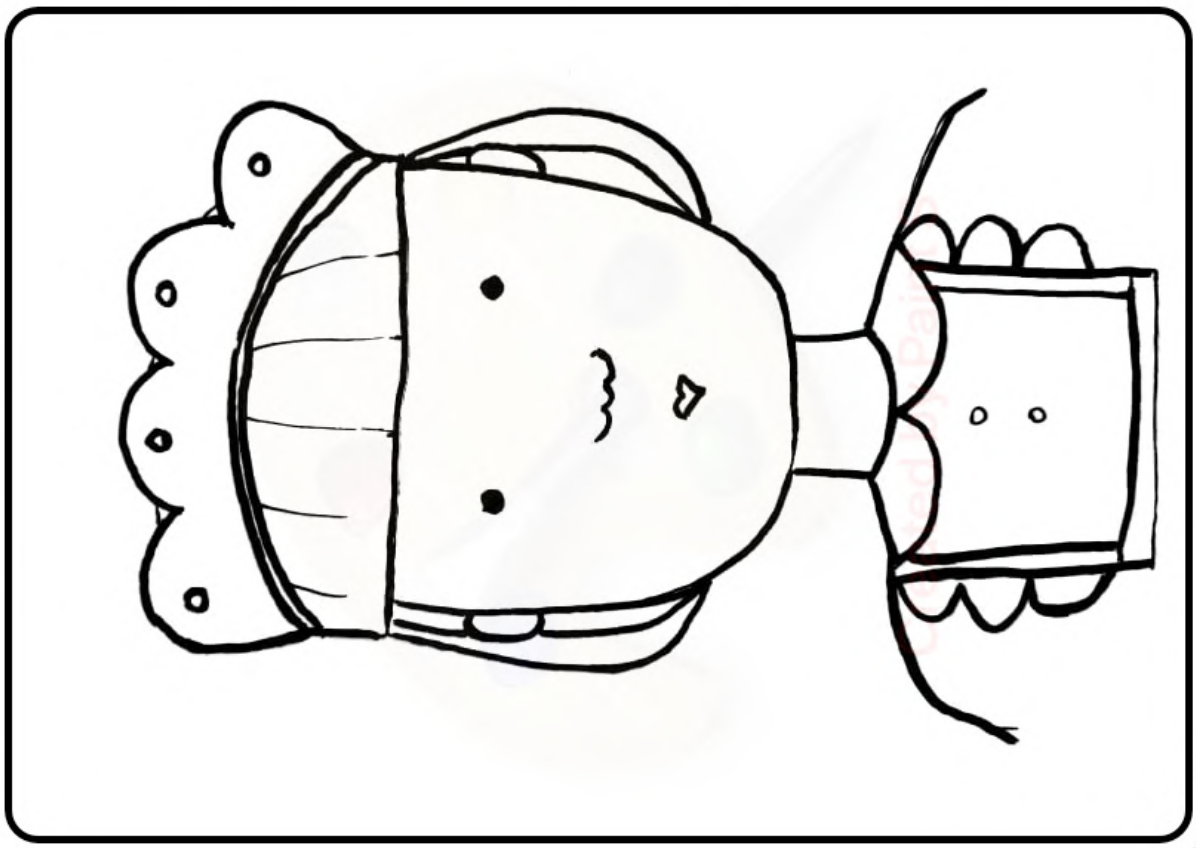


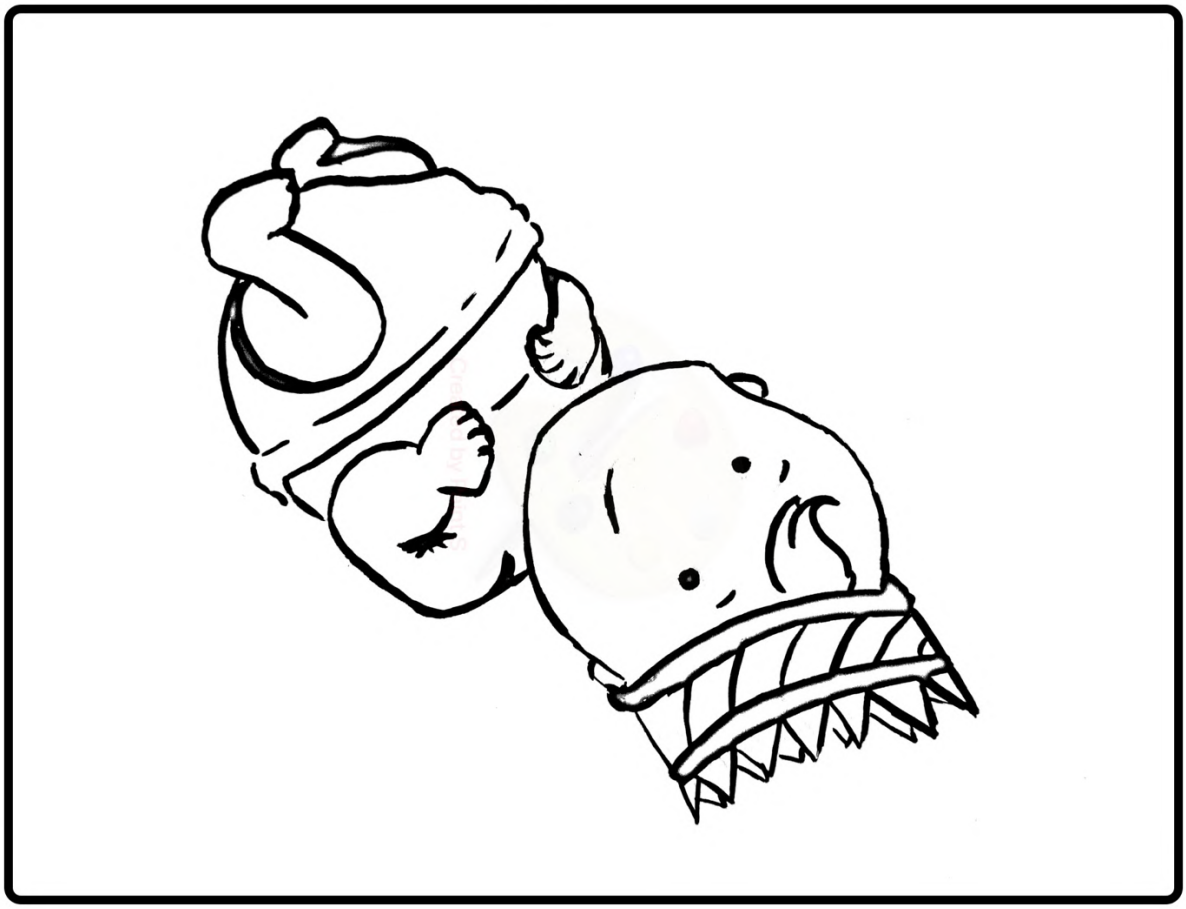












# XHAKALI I FSHEHT

## Hyrje

Ju jeni një familje gjirafash, por një çakall i fshehtë është mes jush. Si ta zbuloni?

1. Shpërndani rolet: 1 rrëfyes, 1 (ose më shumë) çakall dhe gjirafë.
2. Narratori do t'ju tregojë një situatë kritike të përbashkët.
3. Jepni një përgjigje situatës duke përdorur gjuhën tuaj "natyrore" (gjirafë ose gjuhë çakalli, sipas rolit tuaj të dhënë).
4. Pasi të dëgjoni të gjithë anëtarët e grupit, mendoni se kush mund të jetë çakalli. Votoni sipas kujt mendoni se është çakalli.
5. A kanë votuar njerëzit për ju? Ju keni një mundësi për të mbrojtur veten publikisht.

Nëse jeni gjirafë përpiquni të përdorni komunikim jo të dhunshëm. ¡Kujdes! Nëse nuk jeni duke bërë mirë, të tjerët do të mendojnë se jeni çakalli dhe do të humbni ndeshjen.
Nëse jeni një çakall përpiquni të përdorni gjuhë delikate të çakallit ose ata do t'ju zbulojnë dhe do të humbni ndeshjen.

## Rolet dhe rregullat

1. Nëse jeni një gjirafë dhe shumica e njerëzve ju votojnë si çakall, ju jeni jashtë loje. Para kësaj, do të keni një mundësi për të mbrojtur veten.
2. Nëse jeni një çakall dhe shumica e grupit voton për ju, loja ka mbaruar. Ju gjithashtu keni të drejtë të mbroheni.

Sipas numrit të anëtarëve të grupit do të ketë një, dy ose tre çakallë (është zgjedhja juaj).
Duhet të ketë një narrator: ai / ajo do t'ju tregojë se cili personazh jeni dhe do t'ju tregojë cilat janë situatat konfliktuale me të cilat duhet të përballeni. Ne ju rekomandojmë që të improvizoni situata në përputhje me jetën tuaj të përditshme (vendi i punës, shkolla, universiteti, etj.).
Ju duhet të ndryshoni rolet, gjithashtu rolin e narratorit, sa herë që filloni një lojë të re.

PAÇ FAT

Nje shembull...

Rrëfyesi: (Pas shpërndarjes së roleve) Imagjinoni sikur jeni në shkollë dhe një fëmijë ju përgjigjet se nuk do ta bënte detyrën sepse "nuk ka kuptim". Si do të përgjigjeshit?
Gjirafë 1: Unë do të thoja që ndjehem i shqetësuar sepse do të përmbahet në përmbajtjen e detyrës përfundimtare.
Gjirafa 2: Unë do të thoja që do të ishte mirë nëse ai respekton procesin e të mësuarit dhe të mësimdhënies.
Çakalli 1: Do të thosha se ndjehem i trishtuar sepse ai nuk po çuditet për detyrën.
Rrëfyesi: Mirë, tani tregoni se kush mendoni se është çakalli. (Të gjithë tregojnë për Gjirafën 2). Pra, gjirafë 2, tani ju keni mundësinë të mbroni veten publikisht.
Gjirafë 2: Kështu që unë dua të korrigjohem sepse nuk isha shumë konkrete dhe u përqendrova te kush dhe jo te çfarë.
Folësi: Faleminderit. Pra, a jeni i sigurt që doni të tregoni gjirafën 2? (Nëse po, ajo është jashtë loje, nëse jo, ajo do të vazhdojë të luajë dhe rrëfyesi do t'ju tregojë një situatë tjetër kritike)

XHIRAFE

Kjo është një lojë me letra me dy kuvertë letrash: njëra është një kuvertë e kartave normale franceze ndërsa një tjetër përbëhet nga karta speciale Xhirafe

Loja fillon me letrat franceze.

Të gjitha "10" kartat e katër kostumeve janë në tavolinë dhe kartat e tjera janë të ndara midis lojtarëve the. Lojtarët nuk mund të shohin kartat e tyre. Çdo lojtar njëkohësisht merr dhe hap një kartë nga kuvertë e tij. Lojtari me kartën më të vogël duhet të luajë i pari: ajo/ai duhet të vendosë kartën e saj/tij në një nga katër linjat duke zgjedhur të njëjtin kostum (zemrat, diamante klubet ose piket) në rendin e numrit në rritje (pra nga 6 në nje). Nëse karta që lojtari ka është më e vogël se 10, ajo/ai duhet të vendosë kartën e tij/saj në tavolinë në vend të 10 dhe të marrë 10 si ryshfet. Këto karta ryshfeti shtrihen në tryezë deri në fund o f raundin, lojtarët nuk lejohen të marrin karta nga ryshfetii saj/ tij.

Nëse lojtarët kanë një kartë me të njëjtën vlerë, ata mund të luajnë në të njëjtën kohë. Nëse lojtari gabon, ajo/ai gjobitet dhe ka minus një pikë.

Pasi të gjitha kartat janë luajtur d, lojtarët duhet të numërojnë ryshfetet e tyre: çdo kartë zemrash është një kartë xhirafe dhe llogaritet si një pikë, ndërsa çdo kartëpike është minus një pikë, diamantet dhe kartat e klubeve nuk llogariten.

Lojtari me rezultatin më të ulët është humbësi i raundit. Në mënyrë që të vazhdojë të luajë ajo / ai duhet të marrë një kartë nga një tjetër - Jaraffe - kuvertë e kartave dhe ripranojnë një frazë në gjuhën Çakal në një gjuhë Gjirafa. Për këtë detyrë ajo/ai ka vetëm një minutë. Lojtarët e tjerë e kontrollojnë kohëmësin dhe vendosin nëse humbësi ka arritur ta riformulojë dënimin. Nëse ajo/ai ia del, ajo/ai mbetet në lojë dhe loja përsëritet. Nëse humbësi nuk ka sukses, ajo/ai duhet të largohet nga loja dhe loja përsëritet pa të.

Frazat:

1. Dilni jashtë
2. Qepe gojën
3. Ju jeni budalla
4. Më lër të qetë
5. Mos eja në zyrën time
6. Eja këtu
7. Mbylle derën
8. Ndalo së foluri
9. Ju nuk do të flisni atë që ju dëshironi
10. Të jetë në kohë!
11. Është faji yt
12. Unë jam gjithmonë kaq i lodhur