



UNIVERSITÀ
di VERONA

Dipartimento
di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI

NJOFTIME MBI LUFTËN:

SI TË NDIHMOJMË FËMIJËT DHE ADOLESHENTËT PËR TA PËRBALLUAR ATË

Luftërat, konfliktet e armatosura dhe aktet e dhunshme: fjalë të "të rriturve" që mund ti frikësojnë të gjithë, duke përfshirë edhe më të vegjlit. Ja disa mënyra për t'i ndihmuar fëmijët dhe adoleshentët të kuptojnë dhe menaxhojnë emocionet që ata mund të ndjejnë.

Cilat janë pasojat e luftës?

Luftërat, konfliktet e armatosura dhe aktet e dhunshme sjellin humbje dhe pasoja katastrofike si në nivelin njerëzor, material, ekonomik apo mjedisor.

Cfarë efektesh shkaktojnë njoftimet mbi luftërat?

Njoftimet mbi luftërat mund të na prekin të gjithë edhe kur bëhet fjalë për njerëz dhe vende larg nesh. Influencojnë mënyrën se si ne ndihemi, duke ushtruar ndikim në rrugët e mundshme për të ndërtuar **PAQEN**.

Çfarë emocionesh mund të përjetojnë?

Mund të përjetojnë emocione si...



Frika

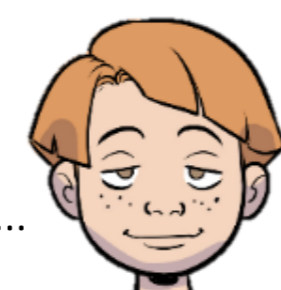


Trishtimi



Zemërimi

Megjithatë, do të ishte mirë të vazhdonim të përjetojmë emocione si...



Qetësia



Gëzimi



Shpresa

Si të përballeni me frikën, trishtimin dhe zemërimin?

KËRKIMI I ZGJIDHJEVE PËR PROBLEMET

Të zgjidhësh problemet

- Pyetni "Çfarë mund të bëhet për të ndryshuar gjërat?".
 - Të mendosh se gjithmonë mund të bësh diçka.
 - Kërkimi i zgjidhjeve përmes bisedës.
 - Të gësh paqen në jetën e përditshme.

Kërkoni dhe jepni informacion

- Nxituni të bëni pyetje.
- Siguroni informacion të qartë, të kuptueshëm dhe të përshtatshëm për moshën.
 - Ndihmoni në kërkimin e informacionit.
 - Vlerësoni besueshmërinë e informacionit.

BESOJINI VETES DHE TË TJERËVE

Kuptimi dhe shprehja e emocioneve

- Të kuptosh se është normale të ndjeni emocione të tilla si frika, trishtimi dhe zemërimi.
- Të mendosh se emocionet që përjetojmë mund të ndryshojnë.
 - Të shprehësh pikërisht emocionet (p.sh. duke folur, vizatuar ose shkruar).
 - Të ruash qetësinë.

Merrni dhe jepni ndihmë

- Mos kini frikë të kërkoni ndihmë.
- Të ndihesh i afërt me dikë (p.sh. me fjalë ose gjeste).
 - Kaloni kohë me njerëzit e dashur.
- Bëni diçka për të ndihmuar të tjerët që kanë nevojë.

TË KUPTOSH ÇFARË ËSHTË E RËNDËSISHME

Përqendrohuni në gjëra të tjera

- Mendoni për gjëra të bukura.
- Fokusohu në aspektet pozitive të jetës.
- Shlodhu duke bërë gjëra të këndshme (p.sh., duke luajtur, duke lexuar ose duke bërë sport).
- Vazhdoni të angazhoheni në aktivitetet e jetës së përditshme.

Për të negociuar

- Shpik mënyra të reja për të përballuar ndryshimet.
- Vlerësoni gjërat që zakonisht merren si të mirëqena (p.sh., familja ose miqtë).
 - Jepini rëndësi këndvështrimit të gjithësecilit.
- Mos harroni se ndërmjetësimi ju lejon të arrini një marrëveshje.

Ka shumë mënyra për të përballuar frikën, trishtimin dhe zemërimin: ne mund të zgjedhim herë pas here ato që funksionojnë më mirë, madje të zbulojmë edhe të reja!

