

SI TË NDIHMOJMË FËMIJËT/ADOLESHENTËT VIKTIMA TË LUFTËS



UNIVERSITÀ
di VERONA
Dipartimento
di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI



Ja disa mënyra që të rriturit ,mund të përdorin për të ndihmuar fëmijët dhe adoleshentët e prekur nga lufta për të kuptuar dhe menaxhuar emocionet e tyre.

CILI ËSHTË NDIKIMI PSIKOLOGJIK QË SHKAKTON LUFTA?

Luftërat mund të kenë një ndikim traumatik në mirëqenien e fëmijëve dhe të adoleshentëve. Viktimat e luftës mund të reagojnë duke shfaqur simptoma fizike (dhimbje koke, lodhje, humbje oreksi), përjetimi i ankthit, gjendje alarmi, të qarit, shfaqja e depresionit, nervozizmi, ndjenja e fajit (p.sh., të mbijetuarit), ndjesi konfuzion, pagjumësi, makth, bllokim, mungese të foluri, kthimin pas në sjelljet feminare (p.sh., thithja e gishtit të madh).

Mos harroni se këto janë reagime normale për ngjarje anormale!

ÇFARË EMOCIONESH MUND TË PROVOJNË VIKTIMAT E LUFTËS?

Ata mund të ndjejnë emocione si...



FRIKË



TRISHTIM



ZEMËRIM

SI TË NDIHMOJMË FËMIJËT DHE ADOLESHENTËT TË PËRBALLEN ME FRIKËN, TRISHTIMIN DHE ZEMËRIMIN?

KËRKIMI I ZGJIDHJEVE PËR PROBLEMET

Të zgjidhësh problemet

- Sigurohuni që të plotësohen nevojat bazë (p.sh., strehim, ushqim, ujë, higjienë).
- Mbrojtja nga dëmtimi i mëtejshëm fizik ose psikologjik.
- Të mendosh se gjithmonë mund të bësh diçka.
- Mos hiqni dorë nga të kuptuarit qartë të gjërave.

Kërkoni dhe jepni informacion

- Ndhmoni të kuptojë se çfarë po ndodh.
- Jepni informacion të qartë, të kuptueshëm dhe të përshtatshme për moshën.
- Mos bëni premtime të rreme dhe mos shpikni gjëra që ende nuk dihen.
- Përdorni një ton zëri të qetë kur jepni informacionin.

BESOJINI VETES DHE TË TJERËVE

Të kuptojë dhe të shpreh emocionet

- Sigurojeni ,se ajo që po ndjen është normale.
- Lejo të shpreh emocionet (p.sh., të folurit, vizatimin, shkrimin).
- Pyetni: "Çfarë mund të të ndihmojë të ndihesh më mire?".
- Mos thuj shprehje të tilla si: "Nuk duhet të ndihesh kështu", "Dhimbja do të kalojë shpejt".

Merrni dhe jepni ndihmë

- Ofro mbështetje dhe ndihmë praktike, pa qënë shumë ndërhyrës.
- Bëjeni të ndihet sa më afër jush, pavarësisht dallimeve, respektojini ato (p.sh., të kulturës, moshës, gjinisë).
- Mos i detyroni të flasin patjetër pranoni edhe heshtjen.
- Bashkujini fëmijët apo adoleshentët me familjet e tyre ose me personat që mund të kujdesen për ta.

KUPTONI ÇFARË ËSHTË E RËNDËSISHME

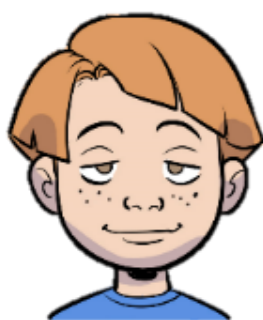
Përqendrohuni në gjëra të tjera

- Ndhmoni të mendojë për gjëra që nuk kanë të bëjnë me luftën.
- Ofroni aktivitete që ndihmojnë të relaksohesh (p.sh., shëtitja, të kënduarit, lojrat).
- Ofroni mundësinë që adoleshentët të përfshijnë fëmijët në kohën e lirë.
- Përfshirja në organizimin e aktiviteteve shkollore dhe edukative.

Negocimi

- Identifikoni nevojat më urgjente.
- Zbuloni se çfarë është më e rëndësishme për secilin në atë moment.
- Respektoni të drejtën e gjithësecilit për të marrë vendimet e tyre.
- Mos gjykoni fëmijët dhe adoleshentët nëse kanë bërë apo nuk kanë bërë mirë dhe pse ndihen në këtë mënyrë e jo një tjetër.

Do të ishte mirë nëse të gjithë do të vazhdonin të ndjenin emocione si...



QETËSI



GËZIM



SHPRESË

TI,
I/E RRITUR,
KUJTO QË DUHET TË:

Pushosh dhe kujdesesh për veten.

Pranosh si atë që mund të bësh edhe atë që nuk mund të bësh.

Mos mendo/vepro sikur duhet ti zgjidhësh ti të gjitha problemet ,edhe të njerzve të tjerë.

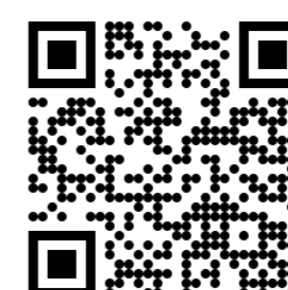
Kontakttoni shërbimet mbështetëse nëse gjendja e fëmijëve apo adoleshentëve zgjat në kohë.

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

Për të pasur akses në iniciativa dhe burime të tjera të dobishme, konsultoni lidhjen: <https://www.hemot.eu/risorse-querre/>

Bibliografi:
• National Child Traumatic Stress Network, & National Centre for Post-Traumatic Stress Disorder (2006). *Psychological first aid. Field operation guide* (II ed.). NCTSN, NCPTSD.
• World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International (2018). *Primo soccorso psicologico: Manuale per operatori sul campo*. Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna. (Original work published in 2011)

Realizuar nga D. Raccanello, E. Rocca, G. Vicentini, C. Lonardi, & R. Burro
Qendra Kërkimore e Psikologjisë HEMOT® (Helmet for EMOTions, www.hemot.eu), Departamenti i Shkencaue Humane, Universiteti i Veronës
Ilustrime nga E. Ferrari. Përkthimi: Daniela Zeqiraj



HEMOT®
Helmet for EMOTions