

Strategji ndikmuese për fëmijët

- Sigurojini fëmijët që janë të sigurtë duke pasqyruar fakte dhe të vërteta. Përgjigjuni pyetjeve të fëmijëve shkurtimisht, por në mënyrë të sigurtë. Gjithashtu, përdorni fjalë dhe koncepte të kuptueshme nga ana e fëmijëve. Është shumë e rëndësishme që të përshtasni gjuhën dhe terminologjinë bazuar tek mosha dhe niveli zhvillimor.
- Përpquni të mbani në mënyrë sa më normale rutinat e përditshme, pasi kjo iu jep fëmijëve siguri.
- Jini të gatshëm dhe të durueshëm për të dhënë shpjegime në mënyrë të vazhdueshme. Një pjesë e informacioneve mund të jenë të vështira për t'u kuptuar apo për t'u pranuar nga fëmijët. Gjithashtu, përsëritja e pyetjeve të njëjta është një mënyrë që fëmijët përdorin për të krijuar siguri.
- Kufizoni ekspozimin e fëmijëve ndaj lajmeve dhe imazheve. Diskutoni dhe shpjegojuni fëmijëve informacionet që mund të kenë marrë nga burime jo të sigurta.



- Kaloni kohë dhe diskutoni me fëmijët tuaj rreth situatave që ata i shqetësojnë. Nxitni fëmijët të flasin për emocionet dhe përjetimet e tyre.
- Zhvilloni sa më shumë aktivitete me bazë lojën me fëmijët.
- Inkurajoni fëmijët që të ndihmojnë njëri-tjetrin apo personat që kanë më tepër nevojë. Kjo iu jep forcë, ndjenjën e përbushjes dhe të qëllimit, vetëbesimit dhe lidhjes me të tjerët.
- Jepni gjithë kohës shpresë se situata do të përmirësohet.
- Jepjuni fëmijëve përgjegjësi që mund t'i përbushin, që të ndihen të dobishëm dhe të ulin nivelet e ankthit.
- Nxisni aktivitetet në grup, duke qenë se bashkëmoshatarët janë shumë të rëndësishëm për këtë grupmoshë.
- Nxisni fëmijët të flasin edhe me të rritur të tjerë të besuar, me qëllim rritjen e rrethit të mbështetjes.
- Kërkoni ndihmë dhe konsultohuni me mësuesit, psikologët e shkollave, si dhe profesionistë të shëndetit mendor!

Si mund të përballojmë situatat traumatike

Mënyra se si ndihemi emocionalisht është shumë e rëndësishme për të krijuar marrëdhënie kuptimplota me të tjerët, me veten, si dhe për të pasur sukses e për të zhvilluar potencialin tonë në fusha të ndryshme. Shumë njerëz mund të ndihen të stresuar për shkak të situatës aktuale. Përjetimi i disa ngjarjeve të vështira dhe traumatike, si tërmeti gjatë nëntorit të vitit 2019 dhe situata e Covid-19 na nxit që të kemi më tepër në fokus shëndetin tonë mendor. Kjo broshurë informuese ka për qëllim ndarjen e disa teknikave dhe mënyrave sesi mund të kujdesemi për mirëqenien tonë psikologjike.



Situatat traumatike mund të përfshijnë:

- vdekjen e një personi të afërt
- katastrofat natyrore (përmbytje, tërmete)
- aksidentet serioze
- dhunën dhe abuzimin
- braktisjen nga prindërit
- divorcin
- sëmundjet serioze
- dëmtimet dhe dhimbjet fizike
- neglizhimin etj.



Çfarë mund të përjetojmë kur përballemi me situata të vështira dhe traumatike?

- ankth, frikë intensive, rritje të agresivitetit, zemërim, depresion, vetëfajësim, irritim
- tërheqje nga ndërveprimet sociale, distancim nga familja dhe miqtë, shqetësim i madh për të ardhmen
- refuzim të diskutimit mbi ngjarjen
- probleme me vijimësinë në shkollë, refuzim për të shkuar në shkollë, vështirësi me përqëndrimin dhe kujtesën probleme me gjumin, ushqyerjen, raportim të simptomave fizike pa shkaqe mjekësore
- mendime të përsëritura për ngjarjen
- rritje të përdorimit të alkoolit, duhanit

Si mund të mbështesim njëri-tjetrin?

- dëgjoni njëri-tjetrin në mënyrë aktive
- tregoni respekt dhe mirëkuptim
- ndani mendimet dhe emocionet
- përdorni fjalë që tregojnë ndjeshmëri
- përdorni një gjuhë trupi që është mbështetëse
- jepni sugjerime për të kaluar situatën
- zhvilloni aktivitete të përbashkëta

