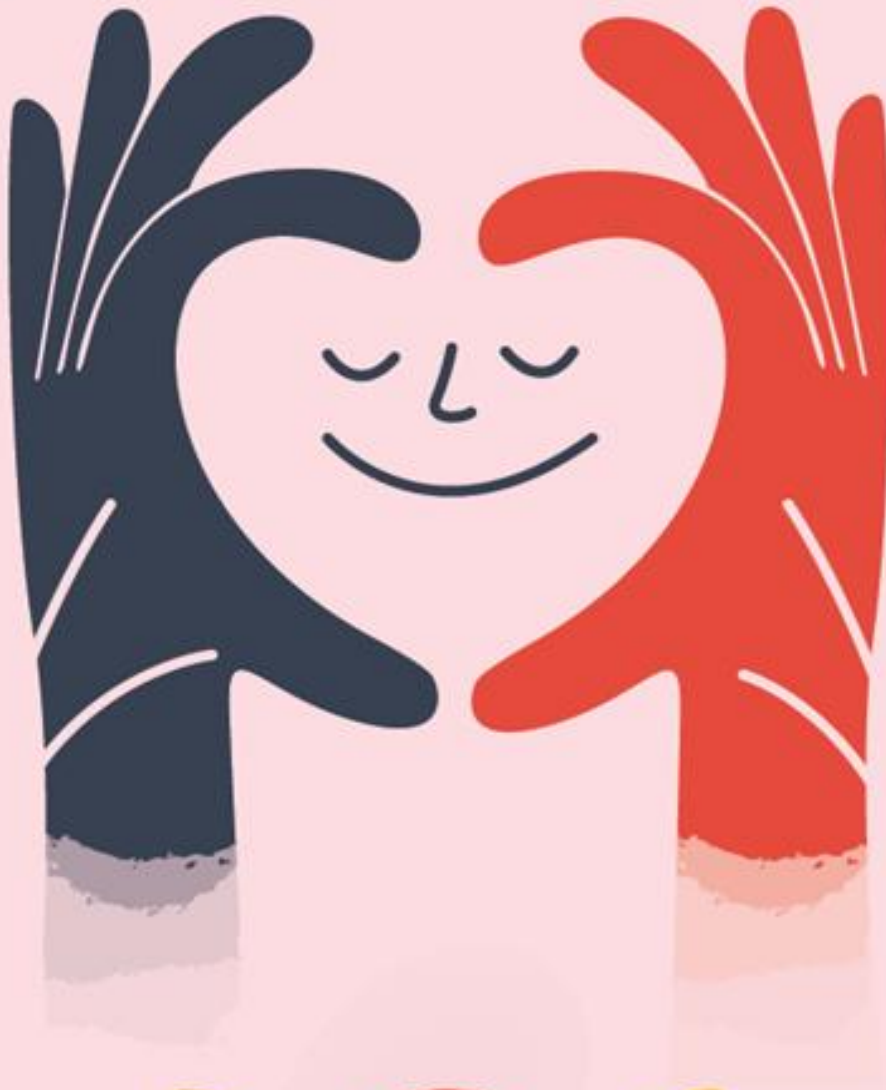




Co funded by
the European Union



CARING 2.0

**TRAJNIMI PËR KUJDESIN E NDËRGJEGJËSUAR NDAJ
TRAUMËS
UDHËZUESI PËR LEHTËSUES**



Falënderime

Paketa e Trajnimit mbi Kujdesin e Ndërgjegjësuar ndaj Traumës për Ekipet Multidisplinare: Manuali për Pjesëmarrësit dhe Udhëzuesi për Fasilitatorë – është përgatitur në kuadër të projektit CARING 2.0, e zhvilluar dhe hartuar nga Suzana Lutolli, Konsulente për Kujdesin e Ndërgjegjësuar ndaj Traumës.

Dorëshkrimi është mbyllur në: Korrik 2025



**Co-funded by
the European Union**

Financuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe mendimet e shprehura janë vetëm të autorit/autorëve dhe nuk pasqyrojnë detyrimisht ato të Bashkimit Evropian ose të Komisionit Evropian. As Bashkimi Evropian, e as autoriteti që ka ndarë grantin nuk mund të mbahen përgjegjës për to.



SHËNIM MIRËSEARDHJEJE NGA TRAJNERJA

I/e dashur pjesëmarrës/e,

Mirë se vini në Trajnimin për Kujdes të Informuar nga vetë trauma. Jam vërtet e nderuar të ndaj këtë hapësirë me ju.

Ky është më shumë sesa një kurs zhvillimi profesional - është ftesë. Një ftesë për të Pauzuar, Reflektuar dhe për të parë fëmijët, të rinjtë dhe komunitetet të cilave u shërbejmë me dhembshuri dhe mirëkuptim më të thellë. Është po ashtu ftesë për t'u kthyer së brendshmi dhe për të eksploruar butësisht se si historitë, emocionet dhe përvojat tona të jetuara formësojnë mënyrën se si paraqitemi para të tjerëve.

Gjatë ditëve në vijim, do të rrugëtojmë së bashku përmes njohurive, praktikës dhe reflektimit. Disa momente mund të jenë të rëndë. Të tjerët mund të sjellin vështrime, lidhje ose lehtësim.

Ju lutem mbani mend: nuk ka presion për të pasur përgjigjet e "sakta" këtu. Kjo është hapësirë për kureshtje - jo përsosmëri.

Si profesionistë kolegë, e di sa kërkuese — por edhe sa e bukur—mund të jetë kjo punë. Shpresa ime është që ky trajnim t'ju bëjë të ndiheni më të pajisur, më të lidhur dhe më të sigurt. Jo vetëm në rolin tënd, por edhe në kapacitetin tënd për t'u krijuar hapësirë të tjerëve me kujdes, prani dhe integritet.

Faleminderit që jeni këtu - me mendjen e hapur, zemrën të plotë dhe gatishmërinë për t'u rritur.

Përgëzimet më të përzemërta,

Suzana Lutolli

Trajnere Kryesore & Autore

Pasqyra e përmbajtjes

HYRJE	7
TIPARET KRYESORE TË KËSAJ QASJEJE TRAJNIMI	9
Parimet Themelore të Dizajnit.....	9
KORNIZAT DHE KONCEPTET	10
Tri E-të e Traumës.....	10
Katër "R"-të: Supozimet kryesore në kujdesin e informuar nga vetë trauma	11
Gjashtë Parimet Themelore të Qasjes së Informuar nga vetë trauma.....	12
Korniza ARC: Udhërrëfyes për Mbështetje	14
Lidhja Tru-Trup	15
Mentalizimi: TË kuptuarit e sjelljes nga filmi “Inside Out”	16
Korniza Sociale GRACES	17
Besimet themelore të këtij trajnimi.....	18
TRAJNIMI NË PAMJE TË PARË	19
Qëllimi pas këtij trajnimi.....	19
Agjenda 3-ditore	19
Rrjedha e Trajnimit: Si sendërtohen Konceptet	20
Pasqyrë e modulit: 6 Module Shkurt.....	21
UDHËZIME PËR PËRGATITJEN	22
RRJEDHA E SEANCAVE DITË PËR DITË	23
.....	24
DITA 1- BAZAT E TË KUPTUARIT TË TRAUMËS	25
Përmbledhje e Trajnimit të Ditës së Parë	25
Materiale dhe Burime	25
Shënime të lehtësuesit dhe skenari - slajd pas slajdi	26
Seanca 1: Mirëseardhje, Prezantime dhe Marrëveshje Grupi (Slajdet 1, 2 dhe 3)	26
Moduli 1: Të kuptuarit e Traumës dhe Ndikimit të saj	30
Seanca 2: Emocionet dhe Siguria (Slajdet: 8 dhe 9)	30
Seanca 3: Anatomia e emocioneve, trurit dhe trupit (slajdet 11-14).....	32
Seanca 4: Përgjigja e trurit ndaj kërcënimit dhe çrregullimi (Slajdet 15-21).....	35
Seanca 5: Rregullimi Emocional (Slajdet 22-26).....	39

Seanca 6: Përkufizimi i traumës dhe si na ndikon ajo (Slajdet 27-33)	42
Seanca 7: Trauma, Stresi Toksik dhe Harta e Trupit (Slajdet 35-40).....	46
Moduli 2: Lidhja, Siguria dhe Shërimi	49
Seanca 8: Trauma dhe marrëdhëniet, roli i lidhjes (Slajdet 41-46).....	49
Seanca 9: Korniza ARC – Siguria relacionale (Slajdet 47-53)	53
Seanca 10: Njohja e Traumës te fëmijët – çfarë ndihmon – çfarë nuk ndihmon (Slajdet 54-56).....	58
DAY 2: Thellimi i të kuptuarit të traumës si dhe Praktika.....	64
Përmbledhje e Ditës së Dytë të Trajnimit.....	64
Shënime të lehtësuesit dhe skenari - slajd pas slajdi	65
Seanca 1: Mirë se vini, Kujdesi i Informuar nga vetë trauma (Dita 2)	65
Seanca 2: Kuptimi i Traumës së Zhvillimit (Slajde: 6-12)	68
Seanca 3: ACE-të – Përvojat negative të Fëmijërisë (Slajdet 13-21).....	72
Seanca 4: Njohja dhe Reagimi ndaj Traumës (Slajdet 21-31).....	76
Sesioni 5 Çmimi i të kujdesurit (Slajdet: 32 – 36)	82
Seanca 6 Stresi dhe Rregullimi (Slajdet 37-43)	85
Seanca 7 Trauma dhe Identiteti Social - SOCIAL GRACES	89
Seanca 8 - Parandalimi i traumatizimit (Slajdet 51-56)	94
Seanca 9 - Sesioni Përmbyllës (Slajdet 57, 58)	99
DITA 3: Lehtësimi, Adaptimi e Integrimi	104
<i>Pasqyrë e Ditës së Tretë</i>	104
Moduli 5: Lehtësimi/moderimi i informuar nga trauma: Aftësitë kryesore	106
Hyrje	106
Roli i Lehtësuesit/moderatorit të informuar nga trauma	107
Gjashtë Parimet SAMHSA në lehtësim.	108
Menaxhimi i Dinamikave të Grupit dhe Momenteve të Vështira.....	110
Krijimi i atmosferës së sigurt dhe mikpritëse	110
Menaxhimi dhe Reagimi ndaj Momenteve të Vështira	111
Ca përkujtime kyçe për të kapërcyer momentet sfiduese	112
Vegla për mbështetjen tuaj.....	113
Përmbyllja.....	115
Moduli 6: Adaptimi dhe integrimi	116

Përshtatja e Kurrikulës me Integritet	116
Fletë Planifikimi për adaptim në vend	117
Përkthimi i Trajnimit TIC në Kontekstin Tuaj	118
Harta e integritit të Kujdesit të Informuar nga vetë trauma	119
Trajnim për Kujdesin e Informuar nga Trauma – Mikro-Plan për Integrim	120
Konkludimet	121
Referenca	122



HYRJE

Ky Trajnim i Trajnerëve për Kujdesin e Informuar mbi Traumën ofrohet si pjesë e projektit CARING 2.0 “Parandalimi dhe Reagimi Multidisiplinor ndaj Dhunës në Shkollë”, i organizuar nga Terre des hommes Kosova dhe i financuar nga Bashkimi Evropian. Ky i përgjigjet një brengje urgjente dhe në rritje: ngritja e dhunës, stresit dhe çrregullimit emocional në shkolla dhe shërbime në të gjithë rajonin.

Ky trajnim nuk ka të bëjë thjesht me ofrimin e përmbajtjes - ka të bëjë me pajisjen e profesionistëve për të krijuar hapësira të sigurt dhe të përqendruara të shërimit për fëmijët dhe të rinjtë. Pavarësisht nëse punoni në arsim, shëndetësi, drejtësi apo kujdes social, prania dhe qasja juaj mund të bëhet faktor i fuqishëm mbrojtës në jetën e atyre që mbështesni.

Në këtë trajnim, fillojmë duke eksploruar themelet - çfarë është trauma, si ndikon ajo në zhvillim dhe pse ka rëndësi qasja e informuar nga vetë trauma. Pastaj kthehemi tek aftësitë praktike dhe strategjive relacionale që ndihmojnë në nxitjen e sigurisë, lidhjes dhe rregullimit.

Ky doracak do t'ju udhëheqë përmes seancave, koncepteve dhe aktiviteteve, si dhe do të ofrojë udhëzime për të mbështetur lehtësimin gjithëpërfshirës dhe të harmonizuar emocionalisht.

Ta fillojmë këtë punë me synim, integritet e kujdes.

Për kë është ky Udhëzues?

Ky udhëzues është për trajnerë, lehtësues, ndërsa mësimi mundëson bartjen e kësaj kurrikule të informuar nga vetë trauma tek profesionistët që punojnë në fushat:

- **Edukimi dhe vitet e para**
- **Kujdesi social dhe mbështetja familjare**
- **Shërbime shëndetësore dhe të shëndetit mendor**
- **Drejtësia dhe zbatimi i ligjit**
- **OJQ-të dhe programet me bazë në komunitet**

Nuk keni nevojë të jeni terapeut për të ofruar këtë trajnim.

Gjëja më e rëndësishme është aftësia juaj për të:

- **Krijuar siguri emocionale**
- **Shtruar hapësirën për të mësuar**
- **Qëndruar të ndërlidhur me përjetimin njerëzor**

Nëse mund ta bësh këtë—me prani dhe kujdes—je gati.

Çfarë është trauma?

Sipas SAMHSA (Administrata e Shërbimeve për Abuzimin me Substanca dhe Shëndetin Mendor), Trauma ka të bëjë me: *"një ngjarje, një seri ngjarjesh ose një sërë rrethanash që përjetohet nga individit si fizikisht apo emocionalisht e dëmshme ose kërcënuese për jetën dhe që ka efekte negative afatgjata në funksionimin e individit dhe mirëqenien mendore, fizike, sociale, emocionale, apo shpirtërore"* (SAMHSA, 2014).

Çfarë është kujdesi i informuar nga vetë trauma?

Kujdesi i Informuar nga vetë trauma (KTI) është qasje që merr parasysh ndikimin e gjerë të traumës, kupton shtigjet drejt rimëkëmbjes dhe punon në mënyrë aktive për të shmangur ritraumatizimin. Ai përfshin integrimin e njohurive rreth traumës në politika, procedura dhe praktika, si dhe i kushton rëndësi sigurisë, besimit, bashkëpunimit, fuqizimit dhe ndjeshmërisë kulturore në çdo ndërveprim. (SAMHSA, 2014).

Çfarë do të thotë Lehtësim/moderim i informuar nga vetë trauma?

Lehtësimi i të mësuarit të informuar nga vetë trauma nuk ka të bëjë vetëm me **atë që** ne ligjërojmë. Ka të bëjë me **mënyrën se si** ne ligjërojmë.

Një moderues i informuar nga vetë trauma mishëron sa vijon:

- **Siguri** — emocionale, fizike, psikologjike dhe kulturore
- **Zotësi** — që ofron zë, zgjedhje dhe ndjesi kontrolli
- **Besim** — ndërtuar përmes konsistencës, sinqeritetit e dhembshurisë
- **Kureshtje larg supozimit** — sidomos në momente sfidash
- **Përlësi kulturore** — e ka të qartë fuqinë, privilegjin dhe dallimin
- **Vetë-rregullim** — kujdeset për sistemin nervor vetanak dhe për praninë

✨ *Nuk ka të bëjë me "ndreqjen" apo diagnostikimin. Bëhet fjalë për të qenit afër – me kujdes, me guxim dhe me zemër të hapur".*

TIPARET KRYESORE TË KËSAJ QASJEJE TRAJNIMI

Ky trajnim është ndërtuar mbi themelet e kujdesit, lidhjes dhe mishërimit. Është dizajnuar jo vetëm për të përçuar informacion, por për të transformuar mënyrën se si lidhemi - me veten, me të tjerët dhe me sistemet brenda të cilave punojmë.

Parimet Themelore të Dizajnit

➤ **Marrëdhënie e jo transaksion**

Ne mësojmë më së miri në lidhje—jo me mbingarkim me informata.

➤ **Reflektim e jo reagim**

Ne krijojmë hapësirë për të pushuar, tokëzuar, e vërejtur se çfarë po na vjen.

➤ **Praktik e i aplikueshëm**

Veglat si **Korniza ARC**, **Rrota e Ndjenjave**, dhe **Harta e Sigurisë** janë të dizajnuara për përdorim në jetën reale në role dhe mjedise të ndryshme.

➤ **Modular e fleksibël**

Ju inkurajoheni të përshtatni gjuhën dhe ritmin sipas kontekstit tuaj - por mos i zbehni **parimet qenësore të informuara nga vetë trauma**, që e mbajnë në tërësi këtë punë.

➤ **Vetëdije për trupin**

Ky trajnim merr parasysh që trauma jeton brenda trupit.

Praktikat e lëvizjes, tokëzimit, pushimit dhe rregullimit janë të integruara në vetë natyrën e dokumentit.

KORNIZAT DHE KONCEPTET

Tri E-të e Traumës

Bazuar në Konceptin e Traumës dhe Udhëzuesin për Qasje të Informuar nga vetë trauma nga SAMHSA (2014)

Trauma nuk definohet nga një moment apo ngjarje e vetme - në fakt, karakterizohet nga **prania e tre elementëve të ndërlidhur**:

Ngjarja + Përjetimi i ngjarjes nga Individu + Efektet afatgjate

Kjo kornizë —shpesh quajtur **Tri E-të**—na ndihmon ta kuptojmë traumën në mënyrë më humane e më të nuancuar.

E

Çfarë do të thotë

1. Ngjarja

Një incident i vetëm ose një seri ngjarjesh që mund të jenë të dëmshme fizikisht ose emocionalisht, ose kërcënuese për jetën. Kjo mund të përfshijë dhunë, neglizhencë, humbje, abuzim ose zhvendosje. Por trauma nuk definohet nga vetë ngjarja.

2. Përvoja

Dy njerëz mund të kalojnë nëpër të njëjtën ngjarje dhe të reagojnë krejtësisht ndryshe. Ajo që ka rëndësi është se si ngjarja është ndier, kuptuar, e përpunuar nga individ. Kjo është arsyeja pse trauma është kaq personale.

3. Efekti

Trauma ka efekte afatgjata në mirëqenien emocionale, fizike dhe relacionale të një personi. Këto efekte mund të shfaqen menjëherë - ose vite më vonë - dhe mund të ndikojnë në zhvillim, sjellje, të nxënë, shëndet dhe besim tek të tjerët.

✦ **Trauma nuk ka të bëjë vetëm me ngjarjen - është edhe përjetimi edhe ndikimi.**

Si lehtësues, kjo na fton të kalojmë nga pyetja e thjeshtë "**Çfarë ka ndodhur?**" për t'u pyetur butësisht: "**Si i ka ndikuar kjo ata - dhe si mund t'i përgjigjemi me kujdes?**"

Katër "R"-të: Supozimet kryesore në kujdesin e informuar nga vetë trauma

SAMHSA përvijon katër supozimet kyçe që secila organizatë e profesionist i informuar nga vetë trauma duhet të përqafojë:



Realize (kupto)

Të kuptohet ndikimi i gjerë i traumës dhe të kuptohen shtigjet e mundshme për rimëkëmbje

Recognize (Njih)

Të njihen shenjat dhe simptomat e traumës tek klientët, familjet, stafi dhe të tjerët të përfshirë në sistem.

Respond (Përgjigju)

Përgjigju duke integruar plotësisht njohuritë rreth traumës në politika, procedura dhe praktika.

Rezisto

Rezisto ndaj ritraumatizimit të fëmijëve, si dhe të të rriturve që kujdesen për ta.

✦ *Qasja e informuar nga vetë trauma e sheh sigurinë jo vetëm si gjendje, por edhe si ndjesi.*



Gjashtë Parimet Themelore të Qasjes së Informuar nga vetë trauma

SAMHSA përshkruan Gjashtë Parimet Themelore të Kujdesit të Informuar nga vetë trauma. Këto parime udhëzojnë se si ne ndërveprojmë me të tjerët, si dhe ofrojmë sisteme dhe ofrojmë shërbime me vetëdije, dhembshuri dhe me fokus në siguri. Këto ofrojnë një bazë të përbashkët për mjedise të informuara nga vetë trauma, qoftë në shkolla, spitale, OJQ apo shërbime komunitare.



Siguria

Garantimi i sigurisë fizike, emocionale dhe psikologjike është thelbësor. Do të thotë krijim i mjediseve të parashikueshme, stabile dhe të qeta ku njerëzit ndihen vërtet të sigurt, jo vetëm të mbrojtur fizikisht.



Besueshmëria dhe Transparenca

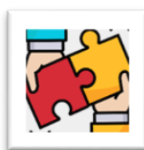
Besim ndërtohet përmes qartësisë, sinqeritetit e konsistencës. Organizatat që bazohen në informata nga vetë trauma komunikojnë qartë, vënë pritje realiste dhe i vënë në jetë ato. Transparenca zvogëlon çekuilibrat e pushtetit dhe nxit dinjitetin.



Mbështetja midis moshatarëve

Përvoja e jetuar është burim i fuqishëm për shërim.

Mbështetja midis moshatarëve normalizon betejën, tkurr turpin dhe krijon lidhje autentike. Na përkujton: nuk je vetëm.



Bashkëpunim dhe Reciprocitet

Puna e informuar mbi traumën nuk është hierarkike - është relacionale.

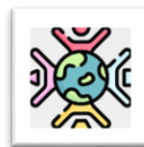
Pushteti është i ndarë. Perspektivat e ndryshme janë të mirëseardhura. Të gjithë kontribuojnë në siguri dhe ndryshim.



Fuqizim, Zë e Zgjedhje

Trauma shpesh zhvesh kontrollin. Rimëkëmbja përfshin rivendosjen e zotësisë.

Ne i mbështesim njerëzit në shprehjen e nevojave të tyre, në marrjen e vendimeve dhe në pjesëmarrjen në vendime që i prekin.



Përgjegjshmëria Kulturore, Historike dhe Gjinore

Trauma nuk ndodh në vakum. Ajo formësohet nga kultura, historia, sistemet e shtypjes dhe identiteti. Kujdesi i informuar nga vetë trauma duhet të reflektojë në mënyrë aktive mbi paragjykimet, të marrë parasysh pabarazinë dhe të përshtatë mbështetjen në përputhje me to.

Pse ka rëndësi: Vënia e parimeve në jetë

Kur zbatohen me kujdes e konsistencë, Gjashtë Parimet e Kujdesit të Informuar nga Trauma nuk janë thjesht koncepte - ato bëhen gur udhërrëfyes për mënyrën se si paraqitemi, si trajnohemi dhe si ndërtojmë sisteme kujdesi.

Këto parime - Siguria, Besueshmëria, Mbështetja nga moshatarët, Bashkëpunimi, Fuqizimi dhe Ndjeshmëria Kulturore - janë të ndërthurura në gjithë këtë trajnim, që nga toni që krijojmë në dhomë deri te aktivitetet që lehtësojmë dhe mënyra se si kërkojmë reflektim.

Në praktikë, ato duken kështu:

Kur punoni me njerëz:

Krijimi i hapësirave ku siguria emocionale dhe fizike ka përparësi, ku secili zë ka rëndësi dhe ku individët përballen me empati, jo me gjykim.

Në trajnimin e informuar nga trauma:

Integrohen momente rregullimi, duke u dhënë pjesëmarrësve zgjedhje dhe zë, duke shmangur përmbajtje tejngarkuese, si duke krijuar mjedis mësimor që është shembull i vetë parimeve që ligjërojmë.

Brenda sistemeve dhe shërbimeve:

Dizajnohen politika, procedura e mjedise që zvogëlojnë ri-traumatizimin, vlerësojnë përvojën e jetuar, promovojnë mirëqenien e stafit dhe kërkojnë barazi e përfshirje në çdo ndërveprim.

Pse kjo ka kaq rëndësi

- ✓ Angazhim dhe besim më i madh nga klientët
- ✓ Rezultate të përmirësuara dhe shërim afatgjatë
- ✓ Disponim më i madh i stafit dhe tkurrje e stërlodhjes
- ✓ Sisteme më të forta, më të sigurta dhe më të përgjegjshme

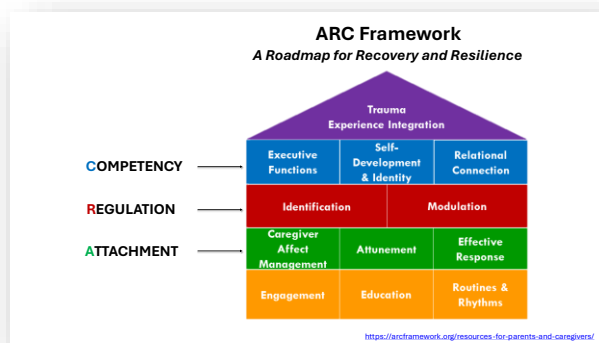
"Kujdesi i informuar nga trauma nuk ka të bëjë me atë që u bëjmë njerëzve - është mënyra se si jemi me njerëzit." — SAMHSA (2014)

Përdoreni këtë si busull:

Secili veprim, politikë a fjalë mund ta ndihmojë personin të ndihet i parë, i sigurt dhe i mbështetur.

Korniza ARC: Udhërrëfyes për Mbështetje

Korniza ARC—e zhvilluar nga Blaustein dhe Kinniburgh (2010)—ofron një plan praktik dhe të bazuar në trauma për mbështetjen e fëmijëve dhe të rinjve që kanë përjetuar trauma komplekse. Kjo përqendrohet në tre fusha themelore të çrregulluara nga trauma:



Pse ka rëndësi: Trauma çrregullon marrëdhëniet e sigurta. Shërimi fillon me rikthimin e besimit, parashikueshmërisë dhe lidhjes.

1. Bashkëngjitjet

Si duket: Bashkërregullimi, harmonia, kujdesi i vazhdueshëm dhe të rritur emocionalisht të disponueshëm.

Si të mbështetet: I jepet prioritet sigurisë në marrëdhënie, para se të trajtohet sjellja.

Pse ka rëndësi: Trauma e mbingarkon sistemin nervor. Njerëzit mund të jetojnë në gjendje të vazhdueshme luftimi, ikjeje apo ngrirjeje.

2. Rregullimi

Si duket: Reagime të skajshme, mbyllje emocionale, vështirësi në qetësim.

Si të mbështetet: Ligjërohen strategjitë e tokëzimit, ndërtohen rutina, si dhe ofrohet bashkërregullimi para se të kërkohet vetërregullimi.

Pse ka rëndësi: Trauma cenon vetëvlerësimin dhe ndjenjën e kontrollit.

3. Kompetenca

Si duket: Pafuqi e mësuar, perceptim i dobët i vetes, shmangie e sfidave.

Si të mbështetet: Përforcohen pikat e forta, ofrohen përvoja zotërimi, shënohen fitoret e vogla.

ARC si hartë: Lehtësuesit mund ta përdorin trekëndëshin ARC vizualisht dhe verbalisht për të ndihmuar pjesëmarrësit të “lokalizojnë” sfidat dhe të orientojnë planifikimin e mbështetjes.

Lidhja Tru-Trup

Për ta kuptuar traumën, duhet të kuptojmë **biologjinë e mbijetesës**.

Trauma nuk jeton vetëm në kujtesë - ajo jeton në **sistemin nervor**, në **frymë**, në **tension muskulator**, si dhe në mënyrën se si truri percepton sigurinë dhe kërcënimin. Ky trajnim prezanton bazat e neurobiologjisë për të ndihmuar lehtësuesit dhe pjesëmarrësit të kuptojnë pse kujdesi i informuar nga vetë trauma duhet të përfshijë edhe trupin.

Rrëmbimi i Amygdalës

Amigdala është sistemi i alarmit të trurit.

Kur ndjen rrezik - real ose të perceptuar - ajo aktivizon reagimin **lufto, ik ose ngri**.

Tek trauma, kjo përgjigje shpesh tejkalon korteksin prefrontal (pjesa e trurit përgjegjëse për logjikën dhe arsyetimin), duke e bërë më të vështirë të menduarit e qartë, vlerësimin e rrezikut apo të reaguarit me qetësi.

Kjo është arsyeja pse personat në vështirësi mund të duken "irracionalë" - ata nuk janë kundërshtuesfidues; thjesht kanë trurin e mbijetesës në funksion.

Teoria e nervit Vagus dhe Polivagale

Zhvilluar nga Dr. Stephen Porges, Dr. Deb Dana, kjo teori shpjegon se si **sistemi nervor autonom** reagon ndaj sigurisë dhe kërcënimit në hierarki të parashikueshme:

- **Angazhimi social:** Qetë, lidhur, rregulluar
- **Lufto ose ik:** Tepër vigjilent, plot ankth, shqetësuar, reagues
- **Ngrirje / Mbyllje:** Mpirë, shkëputur, shembur

Trauma mund t'i **kurthojë njerëzit në gjendje mbijetese**, edhe kur rreziku nuk është më i pranishëm.

Kuptimi i këtyre gjendjeve na ndihmon të reagojmë me bashkëndjesi në vend të gjykitimit.

Kujtesa Somatike

Trauma nuk mbetet vetëm në mendje - ajo ruhet edhe në trup. Tendosja e muskujve, frymëmarrja e cekët, ndryshimet në qëndrim trupor dhe problemet kronike shëndetësore mund të jenë reflektime të traumës së pazgjidhur. Libri i Dr. Bessel van der Kolk *“Trupi shënon rezultatin”*, ofronjë vështrime të shkëlqyeshme se pse kujdesi i informuar nga vetë trauma duhet të përfshijë **tokëzimin, lëvizjen dhe rregullimin e sistemit nervor**— jo vetëm të folurit apo të menduarit.

Mentalizimi: Të kuptuarit e sjelljes nga filmi “Inside Out”

(Përshtatur nga Fonagy et al., 2002; Allen et al., 2008)

Mentalizimi është aftësia për të kuptuar sjelljen - tonën ose të tjerëve - duke interpretuar mendimet, ndjenjat, nevojat ose qëllimet themelore që e nxisin atë.

Ky na mundëson të kalojmë nga reagimi ndaj sjelljes së dikujt ashtu si e shohim tek shqyrtimi se çfarë është duke ndodhur së brendshmi. Kjo ka sidomos rëndësi në praktikën që informohet nga trauma, ku sjelljet shpesh maskojnë rëndesën, frikën ose nevojat e paplotësuara.

Është e kundërta e nxjerrjes së përfundimeve të nxituara ose e marrjes së gjërave personalisht.

Kur humbasim aftësinë për të mentalizuar, mund të bëhemi gjykues, të ngurtë ose reagues, e t'i përgjigjemi sjelljes në vend të personit që fshihet poshtë saj.

Në praktikën e informuar nga trauma, ne mësojmë që:

II Të ndalemi përpara se të reagojmë

? Pyesim: Çfarë mund të ndjejë, të ketë nevojë, apo çfarë mbron ky Person?

🧠 Qëndrojmë kureshtarë edhe kur ndihemi të frustruar ose të acaruar

Mentalizimi na ndihmon të ulim fajësimin, të rrisim ndjesinë e të rivendosim lidhjen.

Mentalizimi na ndihmon të zhvendosim fokusin nga pyetja “*çka ke kështu?*” tek ajo “*Athua çfarë po i ndodh së brendshmi?*”

Reflektimi i lehtësuesit/moderatorit:

Mendoni për ndonjë rast kur e keni keqinterpretuar sjelljen e dikujt.

Çfarë ndryshoi kur menduat për atë që mund të kenë ndjerë ose për atë që mund ta kenë nevojë?

Korniza Sociale GRACES

(Zhvilluar nga Dr. John Burnham, 1993; 2012)

Social GRACES është vegël reflektimi, që thekson se si aspektet e **identitetit tonë social** formësojnë mënyrën tonë të përjetimit të botës - përfshirë edhe mënyrën e përjetimit të traumës e të rimëkëmbjes.

Akronimi përbëhet nga:

- **G**jinia
- **R**aca
- **A**ge (mosha)
- **C**lass (Klasa)
- **E**tnia
- **S**eksualitet
- **S**piritualitet / Fe
- **A**ftësi
- **C**ulture (kulturë)
- **E**dukim
- **S**tatus socioekonomik

Këto dimensione ndikojnë në mënyrën se si shihemi, dëgjohemi, vlerësohemi - ose përjashtohemi - në sisteme dhe marrëdhënie të ndryshme.

Si lehtësues të informuar nga trauma, ne duhet:

- Të reflektojmë mbi **identitetet dhe privilegjet tona**
- Të marrim parasysh atë që është **e dukshme** dhe **e padukshme** tek përvojat e jetuara të pjesëmarrësve
- **Përfshirje në qendër** duke sfiduar në mënyrë aktive paragjykimet, supozimet dhe “këndet e vdekjes”

Shënim për lehtësuesit:

Nuk flitet për përsosmëri këtu - thjesht për të qenë të vetëdijshëm, kureshtarë e të përkushtuar ndaj sigurisë dhe dinjitetit për të gjithë.

Besimet themelore të këtij trajnimi

Ky trajnim bazohet në një sërë **besimesh thelbësore** që na udhëzojnë se si paraqitemi — jo vetëm si trajnerë, por edhe si qenie njerëzore që punojnë në shërbim të të tjerëve. Këto besime janë **të ndërthurura në secilin aktivitet, reflektim e ndërveprim** të kësaj kurrikule. Ato nuk janë slogane—janë mendësi tek të cilat kthehemi, sidomos kur gjërat na duken të vështira.

Besimet:

Lidhja para korrigjimit

Para se të ndryshojmë sjelljen, së pari duhet të krijojmë siguri.

Rregullimi para edukimit

Një tru i çrregulluar nuk mund të mësojë. Qetësia është parakusht për rritje.

Kureshtje para nënshtrimit

Në vend se të kërkojmë kontroll, kërkojmë mirëkuptim.

Nuk ka nevojë të jemi terapeutë për të qenë terapeutikë

Ngrohtësia, prania dhe harmonia janë mjete të fuqishme për shërim.

Shërimi ndodh në marrëdhënie

Siguria, besimi dhe rritja krijohen bashkërisht. Nuk shërohem vetëm.

✦ ***Këto besime na shtyjmë të prijme me prani, jo me përsosmëri.***

TRAJNIMI NË PAMJE TË PARË

Ky kapitull ofron një pasqyrë të përgjithshme të rrugëtimit të këtij trajnimi. Mendojeni si busull - një gjë tek e cila kthehesh ndërsa ecën çdo ditë, secilin modul e çdo moment lehtësimi/moderimi.

Qëllimi pas këtij trajnimi

Ky trajnim nuk është vetëm ofrim i informatave - ka të bëjë me krijimin e një **përjetimit të përbashkët** që ka ndjesinë e sigurisë, domethënies e transformimit.

Ai ndërthur:

- **Teorinë** me vegla praktike, të jetës reale
- **Reflektimin grupor** të vështirimeve personale
- **Neuroshkencën** me urtinë e marrëdhënieve
- **Vetëdijen e brendshme** me veprimin së jashtmi

Në zemër të tij, trajnimi vë **parimet themelore të praktikës së informuar nga vetë trauma** në jetë—përmes mënyrës se si ligjërojmë, si lidhemi, si dhe si japim hapësirë për njëri-tjetrin.

Agjenda 3-ditore

Dita	Tema	Fokusi	Objektivat mësimorë
Dita 1	Siguria dhe të diturit	Krijimi i sigurisë emocionale, ndërtimi i të kuptuarit të përbashkët të traumës dhe shqyrtimi i mënyrës se si ndikon në tru, trup dhe sjellje.	- Definohen trauma dhe stresi toksik, me modelin 3E - Kuptojmë përgjigjet e trurit dhe trupit ndaj gjendjeve të kërcënimit dhe mbijetesës - Shqyrtojmë ësigurinë emocionale, rregullimin dhe bashkërregullimin - Reflektojmë mbi mënyrën se si trauma formëson perceptimin, sjelljen dhe marrëdhëniet
Dita 2	Empatia dhe Aftësitë	Thellojmë të kuptuarit e traumës zhvillimore dhe ndërojmë aftësi praktike, relacionale për praktikën e informuar nga trauma.	- Identifikojmë shenjat e traumës në mjedise dhe sektorë të ndryshëm - Shqyrtojmë traumën në zhvillim, ACE-të dhe ndikimet e tyre afatgjata - Ushtrojmë mentalizimin dhe komunikimin me ndjeshmëri ndaj traumës - Kuptojmë traumën e tërthortë dhe kultivojmë reziliencën personale
Dita 3	Lehtësimi dhe Integrimi	Ndërtimi i besimit për të adaptuar e ofruar Trajnimin TIC me integritet, si dhe integrimi i parimeve me bazë në traumë brenda sistemeve e kulturave.	- Ushtrimi i aftësive lehtësuese të informuara nga trauma dhe menaxhimi i grupeve - Shqyrtimi i kujdesit të informuar nga identiteti duke përdorur Social GRACES - Reflektohet mbi rolin e trajnerit të informuar nga vetë traumat - Planifikimi për adaptim, ofrim e integrim sistemik në kuadër të kontekstit

Rrjedha e Trajnimit: Si sendërtohen Konceptet

Ky trajnim është hartuar si progresion - nga të kuptuarit e traumës, te reagimi me empati dhe te marrja e përgjegjësisë për të nxënëit. Secila ditë sendërtohet mbi ditën e kaluar, me kujdes, thuktësi e qëllim.

Dita 1— Siguria dhe të diturit

Fillojmë duke krijuar mjedisin mësimor që është i sigurt dhe mbështetës. Së bashku, shqyrtojmë themelet e traumës: si jeton në trup, ndikon në tru dhe formon emocionet dhe sjelljen. Me anë të metaforës, lëvizjes e reflektimit, kalojmë nga gjykimi në të kuptuar - si dhe fillojmë ta shohim traumën përmes këndvështrimit të dhembshurisë.

Dita 2— Empatia dhe Aftësitë

Këtu futemi më thellë. Kjo ditë përqendrohet në mënyrën se si trauma shfaqet në mjediset e botës reale - klasë, klinikë, sallë gjyqi a hapësira komunitare. Do të fitoni mjete praktike për t'u përgjigjur me ndjeshmëri e zotësi, ndërkohë që reflektoni edhe mbi çmimin emocional të kujdesit. Mirëqenia dhe rezilienca juaj vetanake vihen në qendër të vëmendjes si pjesë e praktikës së qëndrueshme.

Dita 3— Integrimi dhe Pronësia

Tani trajnimi bëhet i joti. Përmes praktikës, mentorimit dhe planifikimit bashkëpunues, do të filloni ta adaptoni këtë përmbajtje sipas mjedisit tuaj. Fokusi është te lehtësimi me integritet, integrimi i kujdesit të informuar nga trauma në organizatën tuaj dhe hedhja e hapave të sigurt përpara - me vegla, plan dhe rrjet që të ec përkrah.

✦ Ky është më shumë sesa trajnim - është zhvendosje kulturore, këndvështrim e praktikë që jeton në marrëdhënie.

Pasqyrë e modulit: 6 Module Shkurt

Moduli 1: Të kuptuarit e Traumës dhe Ndikimit të saj

Prezanton bazat e traumës - si ndikon ajo në tru, trup, emocione dhe sjellje.

Vegla kryesore: Rrota e Ndjenjave, klip nga filmi Inside Out, ushtrime për tokëzim. Fokusi është tek ndërtimi i aftësive emocionale dhe të kuptuarit e reagimeve mbijetuese.

Moduli 2: Lidhja, Siguria dhe Shërimi në Marrëdhënie

Shqyrton se si marrëdhëniet e hershme formësojnë rregullimin dhe besimin.

Pjesëmarrësit njihen me Kornizën ARC (Lidhja, Rregullimi, Kompetenca) dhe reflektojnë mbi çfarë do të thotë të jesh "i rritur i sigurt".

Fokusi është te ko-rregullimi dhe fuqia shëruese e marrëdhënieve.

Moduli 3: Njohja dhe përgjigja ndaj traumës

Ndërton aftësi për të vërejtur traumën që fshihet pas sjelljes dhe për t'iu përgjigjur me empati.

Pjesëmarrësit shqyrtojnë Metaforën e Ajsbergut, Dritaren e Tolerancës dhe Mentalizimin për të mbështetur mirëkuptimin dhe komunikimin e informuar nga trauma.

Moduli 4: Trauma sekondare dhe Rezilienca Profesionale

Përqendrohet në çmimin emocional të kujdesit dhe si ruhet mirëqenia.

Me veglat si si Kupa e Zbrazët/Plot dhe Vazhdimësia Stres-Reziliencë, pjesëmarrësit identifikojnë shenjat e traumës sekondare dhe shqyrtojnë strategjitë për reziliencë.

Moduli 5: Praktika e informuar nga vetë trauma

I pajis pjesëmarrësit me mjete për të prirë në hapësira të sigurta dhe përfshirëse të mësimi. Trajton praninë, rregullimin, dinamikat grupore dhe menaxhimin e përmbajtjes emocionale.

Thekson ritmin, zgjedhjen dhe komunikimin me ndjeshmëri ndaj traumës.

Moduli 6: Adaptimi e Integrimi

Mbështet pjesëmarrësit që ta përshtatin dhe ta ofrojnë trajnimin në kontekstin e tyre.

Fokusi është tek relevanca lokale, ndjeshmëria kulturore dhe qëndrueshmëria.

Pjesëmarrësit planifikojnë hapat e mëtejshëm për të integruar praktikën që informohet nga vetë trauma brenda sistemeve të tyre.

Ky është më shumë sesa trajnim - është ftesë për të ndryshuar kulturën, marrëdhëniet dhe sistemet përmes empatisë, sigurisë e njohurive të përbashkëta. Secila faqe e këtij doracaku është shkruar duke pasur parasysh këtë qëllim.

UDHËZIME PËR PËRGATITJEN

Hapësira që mban ka po aq rëndësi sa fjalët që thua.

Lehtësimi i mësimit informuar nga trauma kërkon përgatitje të mirëmenduar - praktikisht, emocionalisht e në aspektin relacional. Ky kapitull ju ndihmon të krijoni kushtet e duhura për siguri, angazhim dhe lidhje.

Lista kontrolluese e Trajnerit

Para secilës seance, sigurohuni të keni:

- **Materiale të shtypura** (doracakë, fletë reflektimi, materiale)
- **Slajde e teknologji** (laptop, projektor, altoparlantë, kabllo zgjatuese)
- **Mjete interaktive** (markera, tabelë letre, fletë post-it, topa apo mjete tjera)
- **Formularë vlerësimi dhe/ose vegla për reagime**

Përgatitja Emocionale

Ju nuk ofroni vetëm përmbajtje - ju merrni hapësirë. Tokëzoheni veten para seancës me ca frymëmarrje të thella, shëtitje apo ndonjë shënim të shkurtër në ditar. Vini vetes qëllimin për të dëgjuar me praninë dhe bëhuni shembulli i rregullimit të qetësisë, edhe kur përmbajtja duket e rëndë.

Vendosja e hapësirës

Plani i dhomës/sallës: Rrathët ose tavolinat e vogla nxisin afërsinë. Mos bëni rreshta, nëse është e mundur.

Ndriçimi: Përdorni dritë natyrale ose dritë të butë, aty ku është e mundur.

Zonë e qetë: Sipas mundësisë, ofroni hapësirë të ndarë ku pjesëmarrësit mund të dalin dhe të arrijnë rregullimin nëse janë të tejngarkuar.

Bashkëkrijimi i Marrëveshjeve të Grupit

Përdorni seancën hyrëse për të ftuar pjesëmarrësit të krijojnë bashkë pajtimin. Këto marrëveshje duhet të pasqyrojnë përgjegjësinë e përbashkët për sigurinë emocionale, konfidencialitetin, respektin e ndërsjellë dhe të drejtën për t'u tërhequr, apo për të dalë krejtësisht. Rishikojini këto gjatë gjithë trajnimit nëse ka nevojë.

Ruajtja dhe deklaratimet

Kujtojueni pjesëmarrësve se nuk është terapi, por që mund të shfaqen emocione.

Pajtohuni mbi atë që do bëni nëse dikush përjeton shqetësim (p.sh., bëni pauzë, bëni pushim, opsione mbështetjeje).

Jini të përgatitur me kontakte e procedurat lokale të ruajtjes në rast se ndonjëri pjesëmarrës deklaron ndonjë lëndim apo rrezik serioz.

Përgatitni hapësirën jo vetëm me materiale, por edhe me qëllim. Lehtësuesi që informohet nga vetë trauma është i pranishëm, në frekuencë e i përgatitur si për mësim ashtu edhe për emocione.

RRJEDHA E SEANCAVE DITË PËR DITË

Ky kapitull ofron udhëzime të hollësishme për secilën seancë të shtrirë në tri ditë trajnimi. Secila seancë ndahet tutje në komponentë të qartë për të ndihmuar trajnerët të ofrojnë përmbajtjen në mënyrë të sigurt, tërheqëse e konsistente.

Besimi i trajnerit

*Trauma nuk shërohet vetëm me informim - ajo shërohet përmes pranisë, marrëdhënies dhe sigurisë së ndjerë. Si trajnerë, nuk mësojmë traumën vetëm nga koka—e **ligjërojmë nga zemra**. Shërimi fillon kur krijojmë hapësira mjaftueshëm të sigurta ku njerëzit ndiejnë, shihen e rilidhen me veten e tyre.*





DITA 1– SIGURIA DHE TË DITURIT

DITA 1- BAZAT E TË KUPTUARIT TË TRAUMËS

Përmbledhje e Trajnimit të Ditës së Parë

Dita 1 shtron themelet emocionale dhe konceptuale për të gjithë rrugëtimin e trajnimit. Është projektuar ashtu që të kuptohet e të ndihet - përvojë zhytjeje tërësore, e rrënjësuar në siguri, kureshtje e lidhje njerëzore.

Përgjatë ditës, pjesëmarrësit eksplorojnë mënyrat se si trauma formëson trurin, trupin, emocionet dhe sjelljen - si tek ata që u shërbejnë ashtu edhe brenda vetes. Kjo seancë thekson ngadalësimin, akordimin dhe krijimin e kushteve për besim, reflektim dhe ritje.

Vetë hapësira e mësimi modelon parimet me bazë tek trauma: sigurinë emocionale, bashkë-rregullimin dhe lirinë për t'u angazhuar në ritmin e vetë personit. Pjesëmarrësit fillojnë të ndërtojnë gjuhën e përbashkët të traumës, ndërkohë që ndërlidhin shkencën me përvojën e jetuar.

Objektivat mësimorë:

- Të kuptohet se si trauma ndikon në **tru, trup, sjellje e zhvillim**
- Të dallohen shenjat e përgjigjes me çrregullim si dhe me mbijetesë (lufto, ik, ngrij, përulje)
- Trajtohen kornizat kryesore të informuara nga trauma (6 Parimet SAMHSA, Katër R-të, ARC)
- Reflektohet mbi **rëndësinë e sigurisë emocionale** në mjedise profesionale
- Fillojnë të vërejnë se si **vetë prania vetanake** mbështet apo sfidon sigurinë e tjetrit

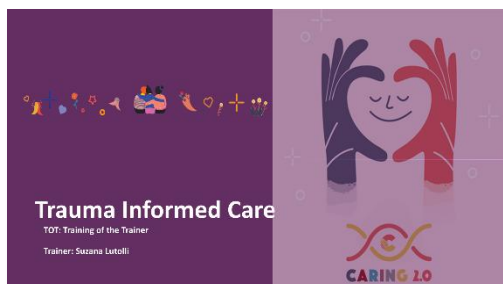
Materiale dhe Burime	Kornizat dhe Konceptet
– Projektor dhe slajde – Doracakë e materiale të shtypura (p.sh. Rrota e Ndjenjave, fletë reflektimi) – Letër tabele, markerë, shënime ngjitëse – Altoparlantë dhe klip video (<i>Inside Out</i>) – Rekuizita për aktivitete (gota, topa të butë, etj.) – Formularë reagimi e vlerësimi	• Gjashtë Parimet SAMHSA • Katër R-të (SAMHSA, 2014) • Korniza ARC • Neurobiologjia e Traumës • Mentalizimi

Shënim për lehtësuesin/Moderatorin:

*Sot merremi me sigurinë, gjuhën dhe lidhjen. I bëjmë të ditur pjesëmarrësve se nuk pritet që ata të "zotërojnë" teorinë e traumës. Në vend të kësaj, lypset **prania, pauzimi, si dhe hapja** në fillim të këtij rrugëtimi.*

Shënime të lehtësuesit dhe skenari - slajd pas slajdi

Seanca 1: Mirëseardhje, Prezantime dhe Marrëveshje Grupi (Slajdet 1, 2 dhe 3)



Slajdi 1. Slajdi i Kopertinës Ballinë

Koha e Sugjeruar: 10 minuta

Qëllimi

Të shtrihet hapësira me ngrohtësi, qartësi dhe ndjenjë të prekshme sigurie emocionale. Ky moment i parë vë tonin për besim, prani dhe leje për të qenë plotësisht njerëzor.

Çfarë të themi: (Shembull – adaptohet sipas zërit tuaj)

“Mirëmëngjes dhe mirësevin! Jam vërtet i lumtur që jeni këtu.

Sot fillojmë një rrugëtim - jo vetëm për të mësuar për traumën, por për të reflektuar mbi mënyrën se si lidhemi, si kujdesemi dhe si mbajmë hapësirën - për të tjerët dhe për veten tonë.”

“Kjo nuk është vend terapie, është hapësirë njerëzore. Emocionet mund të shfaqen. Nuk pritet nga ju të ndani histori personale - vetëm të vish ashtu siç je dhe të kujdesesh për veten në cilëndo mënyrë që të duket e duhur.”

“Nuk ka ndonjë mënyrë të përkryer të pjesëmarrjes. Kureshtja është e mirëseardhur. Heshtja është e mirëseardhur. Kjo është hapësirë e pranisë, jo e performancës.”

Këshilla për lehtësuesin

- **Arrij i tokëzuar.** Merr frymë thellë para se të fillosh - qetësia jote ndihmon në vendosjen e tonit.
- **Përdorni gjuhë të hapur trupi.** Bëni butësisht kontakt me sy dhe mbajeni pozitën trupore të qetë e të ngrohtë.
- **Thekso sigurinë emocionale.** Bëjeni të qartë për pjesëmarrësit që dinjiteti dhe zotësia e tyre janë prioritete.
- **Normalizoni gamën e plotë të gjendjeve emocionale.** Mirëpritni nervozizmin, shpërqendrimin ose gëzimin - asgjë nuk ka nevojë të "ndreqet."



Slajdi 2. Hyrje dhe Aktiviteti “Më e mira/më e keqja”

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 10–15 minuta

Materialet e nevojshme: Opsionale:
objekt i vogël për ta hedhur (top, shkop)

Qëllimi

Prezantimet, si dhe për të krijuar butësisht lidhje të grupit, krijujmë të pranishme emocionale, duke i ftuar pjesëmarrësit të flasin për mënyrën se si arrijnë aty - pa presion apo pritje.

Udhëzime për aktivitetin: Më të mirat dhe më të këqijat e javës

Pjesëmarrësit ulen në **rreth**. Çdo person ftohet të ndajë shkurtimisht:

Pjesën **më të mirë** të javës

Pjesën **më sfiduese**

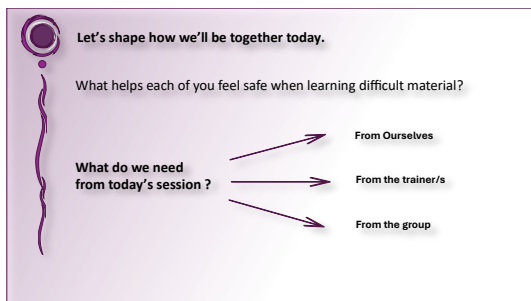
Theksoni që **mirëpritet të folurit sipërfaqësor**. Ky aktivitet është për mbërritjen, jo ndarjen e gjërave të thella.

Çfarë të themi

“Kjo është thjesht një mënyrë e butë për t’u lidhur dhe për të nderuar faktin që secili prej nesh sjell diçka në sallë sot – energji, stres, gëzim ose hezitim. Secila prej këtyre ka vendin këtu.”

Këshilla për lehtësuesin

- **Nisu vetë i pari.** Përdor shembull të thjeshtë, të lehtë (p.sh., “Emri im është ... Pjesa më e mirë e javës sime ishte një kafe në qetësi. Më e keqja ishte trafiku i rënduar.”)
- Nëse dikush zgjedh të mos flasë, afirmojë atë zgjedhje me mirësi dhe pa presion.
- Ruani frekuencën. Nëse energjia e sallës rëndon, quajeni ashtu siç është, si dhe mundësoni tokëzimin.



Slajdi 3: Marrëveshjet në Grup – “Çfarë na duhet për t’u ndier të sigurt bashkë?”

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 10–15 minuta

Materialet e Nevojshme:

- 3 letra tabele ose fletë të mëdha letre
- Markerë (me shumë ngjyra)
- Karta ngjitëse për përdorim opsional

Qëllimi

Të bashkë-krijohet ndjenja e **përgjegjësisë së përbashkët për sigurinë emocionale**, duke i ftuar pjesëmarrësit të përmendin se çfarë u duhet - nga vetja, grupi dhe trajnerët.

Udhëzimet

Emëroni 3 fletë tabele:

1. **Çfarë më duhet nga vetja** (shembull: leje për të bërë pauzë, sinqeritet, prani)
2. **Çfarë më duhet nga grupi** (shembull: konfidencialitet, pa ndërprerje, respekt)
3. **Çfarë më duhet nga trajnerët** (shembull: qartësi, inkurajim, mirësi)



Këshilla për lehtësuesin

- Shtjellojeni këtë pikë si **pronësi të përbashkët të sigurië**
- Parafrazoni kontributet me ngrohtësi për të shfaqur dëgjimin aktiv
- Ftoni pjesëmarrësit të **theksojnë ose të pohojnë me kokë** gjërat që u bëjnë përshtypje - kjo ndërton koherencën e grupit
- Rishikoni marrëveshjet nëse rregullat ose normat e sigurië kanë nevojë për

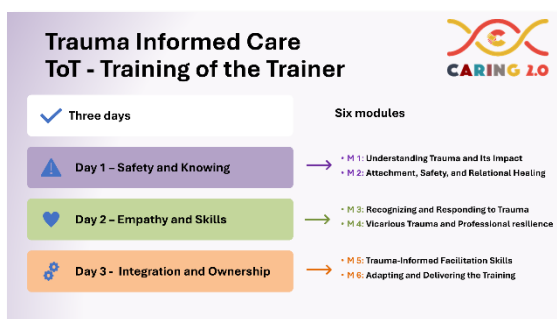
Kërkojuni pjesëmarrësve **të lëvizin nëpër dhomë** dhe:

- Shkruani drejtpërdrejt në letër tabele
- Ose vendosni një kartë ngjitëse me kontributin e tyre

Raportimi pasues

- Lexoni me zë disa kontribute nga secila tabelë letre
- Theksoni ndërthurjet dhe vlerat e përbashkëta
- Letrat e tabelës të jenë të dukshme gjatë trajnimit dhe referojuni atyre kurdo të jetë e nevojshme

Pasqyrë e Trajnimit dhe Objektiveve mësimorë për ditën 1 (Slajdet: 4, 5, 6)

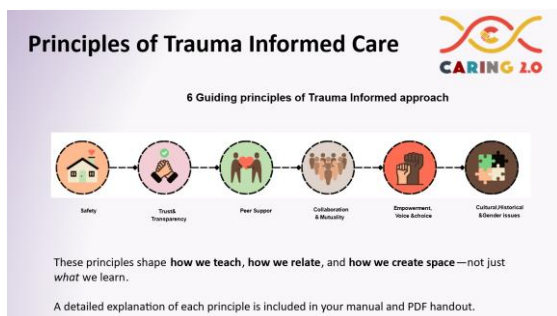


Slajdet 4, 5 e 6: Objektivat e të Mësuarit – Pasqyrë e Ditës 1

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–10 minuta

Lloji i Slajdit: Slajd përmbajtjesor –

Përcaktimi i ditës



Qëllimi

Të orientohen pjesëmarrësit drejt **rrugëtimit mësimor për ditën 1**, duke u ndihmuar të kuptojnë se çfarë mund të presin, rrjedhën e përmbajtjes, si dhe mënyrën si lidhet dita e tyre me punën në botën reale.

Mesazhi kryesor për përçim

“Nuk nxitohemi me përmbajtjen—ecim me kujdes. Kjo ditë është për shtrimin e themeleve: siguria, vetëdija, si dhe mirëkuptimi i përbashkët.”

Çfarë të thuash (Shembull)

“Të ndalemi për një moment për të parë se ku nisemi sot.

Sot hedhim gurthemelin. Do të shqyrtojmë se çfarë është trauma, si ndikon ajo në tru dhe trup dhe pse të kuptuarit e traumës është qenësor për punën që bëjmë në të gjitha shërbimet dhe sistemet.”

*“Fokusi ynë sot është gjithashtu tek **siguria emocionale**.*

Këshilla për lehtësuesin

- **Fol shkurt** – ky slajd është për orientimin, jo hollësitë
- **Thekso procesin mbi performancën...** rritja vjen me kalimin e kohës
- **Ofroni afirmim** – “Ka shumë përmbajtje përpara, por do ta trajtojmë së bashku, me mjaft kohë për të reflektuar.”
- **Përforco me pauzë** – Kërko një frymëmarrje para se të vazhdosh me slajdin

Moduli 1: Të kuptuarit e Traumës dhe Ndikimit të saj

Seanca 2: Emocionet dhe Siguria (Slajdet: 8 dhe 9)



Slajdet 8 dhe 9: AKTIVITETI- "Inside Out"

Materialet e nevojshme

- Klip "Inside Out" – YouTube
- Material i printuar Rrota e ndjenjave
- Fletë reflektimi për Ndarjen në çifte (ose letër e bardhë për shënime)

Ndarja e Sugjeruar e Orarit

Klipi + reflektim i heshtur- 10 mins; Biseda në çifte-15 min, Raportimi grupo + hallka e sigurisë-20 min

Qëllimi

Të mbështeten edukimi emocional dhe vetëdija për trupin - elementë qenësorë të kujdesit të informuar nga trauma - përmes një aktiviteti kreativ e reflektues.

Çfarë të themi:

Prezantohet Klipi: "Le të takojmë Lumturinë, Trishtimin dhe miqtë nga filmi Inside Out - mënyrë argëtuese për t'u lidhur me emocionet."

Reflektim në heshtje: Pas klipit, ftoni pjesëmarrësit të eksplorojnë Rrotën e Ndjenjave:

"Cilat emocione u dalluan?

Ku i ndjen ato në trup?"

Ndarje në çift (Ecja opsionale)

Shpërndani fletën e Ndarjes në çifte:

"Kaloni 10-15 minuta në çifte për të trajtuar pyetjet. Ndihuni të lirë të ecni e të bisedoni."

Raportimi pasues

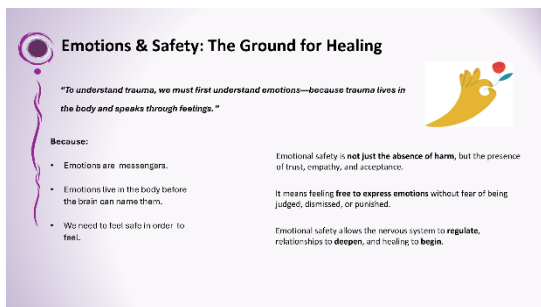
Kërkoni shkurt ndarjen e bisedave, pastaj thoni: "Emocionet janë sinjale, jo probleme.

Vetëdijesimi ndërton siguri emocionale—për veten tonë dhe **të tjerëve.**"



Këshilla për lehtësuesin

- Normalizoni të gjitha reagimet emocionale - të qeshurat, shqetësimin, lotët.
- Përdoreni vetë Rrotën e Ndjenjave gjatë diskutimit për të dhënë



Slajdi 10 – Emocionet dhe Siguria Emocionale

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 15 minuta

Materialet e Nevojshme: Nuk ka (vetëm slajde)

Qëllimi - Mbyllja e *seancës*

Të ndihmohen pjesëmarrësit që të kuptojnë pse vetëdija emocionale është qenësore për kujdesin e informuar nga trauma, si dhe të

prezantohet siguria emocionale si gurthemel për shërimin, rregullimin dhe lidhjen.

Çfarë të themi:

"Le të fillojmë me njërën nga të vërtetat më të fuqishme në praktikën e informuar nga trauma:

Për të kuptuar traumën, së pari duhet të kuptojmë emocionet."

"Pse? Sepse trauma nuk fillon me një mendim - ajo fillon si ndjenjë, ndjesi trupore, kërcënim i perceptuar. Sistemi ynë nervor reagon shumë më herët sesa truri mendues."

"Emocionet nuk janë armiku. Ato janë lajmëtare. Por kur i injorojmë ose i ndrydhim, nuk arrijmë ta kuptojmë atë që përpiqen të na thonë."

*"Për të pasur ndjesinë e plotësisë, duhet të ndihemi të sigurt. **Siguria emocionale** nuk ka të bëjë vetëm me shmangien e dëmit - ka të bëjë me kultivimin e hapësirave ku njerëzit mund të shfaqen ashtu siç janë, pa frikën e gjykitimit ose refuzimit."*

"Për ata që kanë histori traumash, ky lloj sigurie mund të duket i panjohur, por mund që të jetë thellësisht shëruar. Kur sjellim prani, empati dhe qetësi, i ndihmojmë të tjerët të rregullohen."

Aty pastaj ndodh lidhja. E mu aty fillon shërimi."



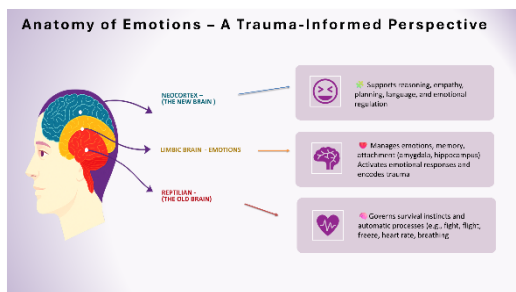
Këshilla për lehtësuesin

- Jepni modelin e sigurisë emocionale me tonin, gjuhën e trupit dhe praninë tuaj
- Bëni një pauzë të shkurtër pas kësaj pjese për reflektim të heshtur - pa iu bërë presion për të folur
- Normalizoni spektrin e plotë të përgjigjeve emocionale, duke përfshirë parehatinë apo edhe rezistencën

Seanca 3: Anatomia e emocioneve, trurit dhe trupit (slajdet 11-14)

Qëllimi

T'u prezantohet pjesëmarrësve struktura bazë e trurit dhe mënyrën se si përgjigjet emocionale formohen nga neurobiologjia. Kjo gjë ndihmon të kuptuarit se pse përgjigjet ndaj traumës janë instinktive, jo të qëllimshme.



Slajdi 11 – Anatomia e emocioneve: Perspektivë e informuar nga vetë trauma

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 10 minuta

Materialet e Nevojshme: Nuk ka

Çfarë të themi

"Të ndalemi për një çast për të shqyrtuar se si truri përpunon emocionet - sidomos kur është nën stres. Të kuptuarit e kësaj na ndihmon të kuptojmë përgjigjet ndaj traumave tek vetja dhe të tjerët."

"Ky slajd paraqet tri pjesë kryesore:

- **Truri zvarranik** (sistemi i mbijetesës - lufto, ik, ngri)
- **Truri gjymtyror** (qendra emocionale — frika, gëzimi, hidhërimi)
- **Neokorteksi** (truri 'mendues' - logjika, gjuha, planifikimi)"

"Kur truri percepton kërcënim, sistemet emocionale dhe të mbijetesës marrin kontrollin.

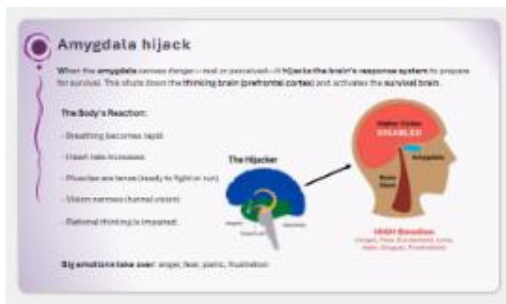
Nuk është dështim - është thjesht mbrojtje. Trauma ndërpret lidhjen me trurin që mendon."

"Kjo është arsyeja pse themi: Emocionet vijnë së pari. Logjika vjen më vonë. Ndërsa siguria është ajo që i rilidh të dyja."



Këshilla për lehtësuesin

- Përdorni analogji të thjeshta si 'sistem alarmi' (amigdala) dhe 'kapela e të menduarit' (korteksi prefrontal)
- Mbajeni tonin të butë - kjo nuk është ligjëratë shkencore, është vegël për empati
- Theksoni se përgjigjet ndaj traumës janë automatike, jo të zgjedhura



Slajdet 12 dhe 13 – Përgjigja e trurit ndaj kërcënimit dhe rrëmbimi i amigdalës

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 15–20 minuta

Materialet e Nevojshme: Nuk ka

Skenari i Lehtësuesit (formulim i sugjeruar)

*"Tani të thellohem pak në përgjigjen mbijetuese të trurit. Kur truri percepton kërcënim - qoftë i vërtetë ai apo jo - aktivizon **amigdalën**, sistemi ynë i integruar i alarmit."*

"Amigdala nuk ndalet për të arsyetuar – ajo alarmohet për rrezik dhe aktivizon reagimin tonë lufto, ik apo ngri, para se ne ta kuptojmë bile."

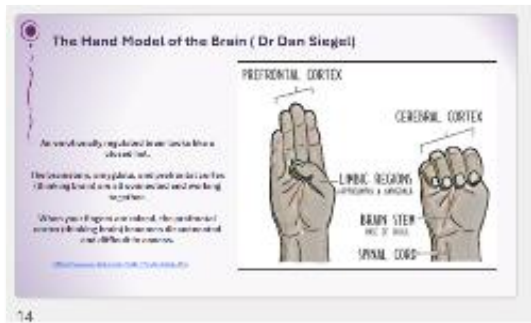
*"**Hipokampusi** shton kontekstin - çfarë ka ndodhur më parë? Kemi qenë këtu ndonjëherë më parë?"*

"Nëse trupi beson se nuk jemi të sigurt, ai vërshohet nga hormone stresi si adrenalina dhe kortizoli për të na përgatitur të reagojmë shpejt."

*"Në këtë moment, **korteksi prefrontal** —'truri ynë mendues'—del nga funksioni. Kjo është pse mund të jetë e vështirë të mendosh qartë, të marrësh vendime ose të mësosh nën stres."*

*"Kjo ndonjëherë quhet **rrëmbim i amigdalës**. Nuk është dobësi - është thjesht biologji. Dhe shfaqet si tek fëmijët ashtu edhe tek të rriturit."*





Slajdi 14- modeli dorë i trurit (është opsionale dhe demonstrim i mëtejshëm.

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5 minuta

Materialet e nevojshme: Gjeste me dorë.

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZcDLzppD4Jc>

Facilitator Tips

- Përdorni fjalor të ngrohtë: "sistem alarmi", "kapuçi i mendimit", "freni emergjent i trupit"
- Nxitni kuriozitetin, jo gjykimin - sidomos nëse pjesëmarrësit e shohin veten ose të tjerët në këtë përgjigje
- Normalizoni përvojën: "Kjo na ndodh të gjithëve. Çelësi është të mësojmë se si të kthehemi tek siguria."

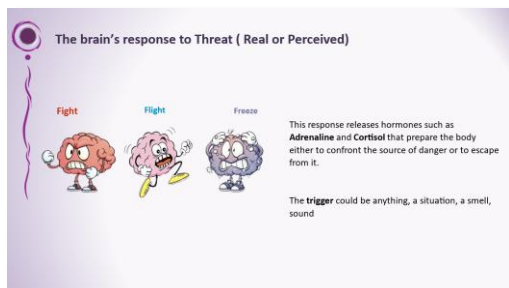


Seanca 4: Përgjigja e trurit ndaj kërcënimit dhe çrregullimi (Slajdet 15-21)

Kohëzgjatja e Sugjeruar totale: 15–20 minuta / **Materialet e Nevojshme:** Nuk ka

Qëllimi

Të thellohet të kuptuarit e mënyrës se si truri reagon ndaj kërcënimit real dhe atij të perceptuar, dhe të prezantohet koncepti i nxitësve të traumës. Ky kapitull i ndihmon pjesëmarrësit të njohin përgjigjet ndaj traumës si instiktive, mbrojtëse dhe shpesh të keqinterpretuara.



Slajdi 15– Përgjigja e trurit ndaj kërcënimit (Lufto / Ik / Ngri)

Çfarë të themi: «Kur ndihemi të pasigurt — kur dikush bërtet apo dëgjojmë zhurma të forta e të papritura — trupi ynë reagon menjëherë. Zemra rreh, muskujt tendosen, frymëmarrja ndryshon.

Kjo është reagimi “lufto, ik ose ngri” që hyn në funksion. Është automatik - dhe është mënyra e trupit tonë për të na mbrojtur.”



Slajdi 16 – Kërcënimi i vërtetë

Çfarë të themi:

“Kjo ka shumë kuptim kur rreziku është real, si zjarri ose dëmtimi fizik. Në këto momente, funksioni i mbijetesës na ndihmon të veprojmë shpejt dhe të qëndrojmë të sigurt.”



Slajdi 17 - Kërcënimi i perceptuar/ Nxitësit e traumës

Çfarë të themi:

“Por truri nuk e di gjithmonë nëse kërcënimi është i vërtetë apo thjesht një kujtim për diçka të dhimbshme.

Një aromë, një tingull, një shikim - të gjitha mund të shkaktjnë reagimin mbijetues.

Këtë e bën trauma: e mëson trupin të reagojë ndaj së kaluarës, sikur të jetë duke ndodhur tani.

Të jesh i informuar nga vetë trauma do të thotë të njohësh këto shenja dhe të krijosh siguri - fizikisht dhe emocionalisht.”



Slajdi 18: Katër Lloje të reagimeve traumatike ndaj Kërcënimit

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 10–15 minuta

Materialet e Nevojshme: Nuk ka

Qëllimi

T'i prezantohen pjesëmarrësve katër përgjigjet e zakonshme të mbijetesës -

Lufto, Ik, Ngrij dhe Përrul - dhe si shfaqen ato në sjellje. Kjo ndihmon në tkurrjen e stigmës dhe rritjen e dhembshurisë për përgjigjet automatike ndaj traumës.

Çfarë të thuhet (formulim i sugjeruar)

*"Kur ndihemi të pasigurt, sistemi ynë nervor aktivizohet për të na mbrojtur. Shumica e njerëzve dijnë për reagimin **lufto**, **ik**, ose **ngri**—por ka një reagim të katërt të quajtur **përrulje** që është po aq e rëndësishme."*

"T'i analizojmë shkurtimisht:

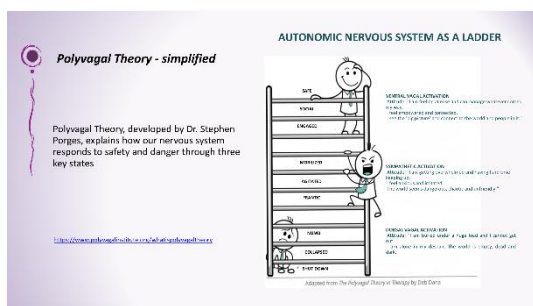
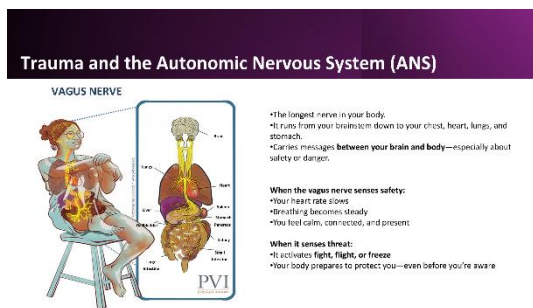
- **Lufto:** duket si zemërim, kontroll ose mbrojtje. Përpiqet ta mposhtë kërcënimin.
- **Ik:** duket si ankth, panik ose shqetësim. Përpiqet të largohet.
- **Ngri:** fiket, mpihet ose shpëputet. Flasim për bllokim.
- **Përrulje** është t'u pëlqesh njerëzve, të humbasësh kufijtë apo të përpiqesh të qëndrosh i sigurt duke i mbajtur të tjerët të lumtur."

*"Këto nuk janë zgjedhje—janë **strategji mbijetese**. Dhe marrin formë nga ajo që ka funksionuar në të kaluarën, veçanërisht në fëmijëri ose trauma."*

"Kujdesi i informuar nga trauma do të thotë t'i njohësh këto sjellje jo si probleme, por si sinjale — dhe t'u përgjigjesh me kureshtje dhe dhembshuri."

Këshilla për lehtësuesin

- Normalizoni të katër përgjigjet si të zakonshme dhe njerëzore
- Mos etiketoni reagimet si "të këqija" - secila prej tyre shërben një qëllim
- Nxitni reflektimin opsional: "Cilat nga këto i sheh tek vetja ose tek ata që mbështet?"
- Nëse ka kohë, lidheni këtë me përmbajtje të mëparshme mbi sistemin nervor (p.sh., Teoria Polivagale)



Slajdet 19 dhe 20 – Nervi Vagus dhe Teoria Polivagale

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 15–20 minuta

Materialet e nevojshme: Nuk ka (opsionale: printime të diagramit të trupit ose aktivitet me vizatim të duarve)

Qëllimi

Të prezantohet mënyra se si sistemi nervor interpreton sigurinë dhe kërcënimin përmes nervit vagus dhe Teorisë Polivagale. Kjo i ndihmon pjesëmarrësit të kuptojnë përgjigjet ndaj traumës jo si zgjedhje, por si reagime të sistemit nervor - dhe prezanton mënyra për të

mbështetur rregullimin dhe shërimin.

Çfarë të thuhet (formulim i sugjeruar)

"Të flasim për mënyrën se si trupi ndjen nëse jemi të sigurt apo në rrezik. Kjo ndodh para se ta kuptojmë ne vetë, falë një diçkaje që quhet **nervi vagus**."

"Nervi vagus është nervi më i gjatë në trupin tonë. Ai lidh trurin me zemrën, mushkëritë, stomakun - duke transportuar mesazhe në të dyja drejtimet."

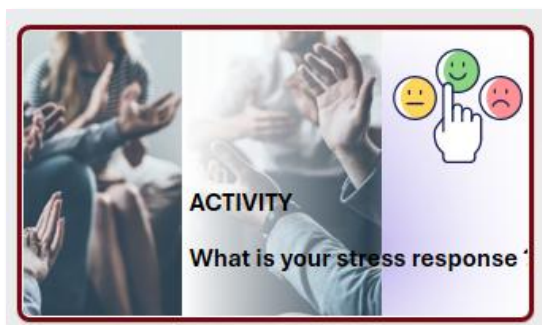
"Kur nervi vagus ndjen siguri, ne ndihemi të qetë, të mbështetur dhe të lidhur. Por kur ndjen kërcënim - sado të vogël - na përgatit për mbijetesë. Kjo do të thotë aktivizimi i reagimeve **lufto, ik ose ngri**."

(Kalo te slajdi tjetër)

"Kjo na çon në **Teorinë Polivagale**, krijuar nga Dr. Stephen Porges. Tregon se si sistemi nervor lëviz midis 3 gjendjeve - mendojeni si shkallë:

- Këtu lart, **Vagal Ventral**: ndihemi të sigurt, të angazhuar, të lidhur.
- Në mes, **Simpatetik**: jemi në gjendje lufte ose ikjeje—të shqetësuar, të zemëruar ose të mbingarkuar.
- Në pjesën e poshtme, **Dorsal Vagal**: mbyllemi ose shembemi, kur ndihemi të pafuqishëm ose të pashpresë."

"Të gjithë lëvizim lart e poshtë kësaj shkalle. Trauma mund t'i bllokojë njerëzit tek ato shkallët e ulëta. Por me mjetet e duhura - frymëmarrje, bashkë-rregullim, lëvizje - mund ta ndihmojmë trupin të kthehet në siguri."



Slajdi 21– Aktiviteti: Cili është reagimi juaj ndaj stresit?

Koha: 10–12 minuta

Materialet: 4 letra tabele (Lufto, Ik, Ngri, përul) + marker

Qëllimi

Të ndërtohet vetëdija për mënyrën si i përgjigjemi stresit dhe të normalizohen

përgjigjet e mbijetesës.

Çfarë të themi:

“Kur jemi të stresuar ose të mbingarkuar, trupi ynë merr përsipër të na mbrojë. Ky reagim duket ndryshe tek secili prej nesh - dhe kjo është në rregull.”

“Nuk mënyrë të duhur apo të pasaktë. Këto janë modele mbijetese të formuara nga përvoja.”

Udhëzimet

Hapi 1 – Reflektim i Qetë (3–5 minuta)

Kërkojuni pjesëmarrësve të reflektojnë ose të shkruajnë në ditar:

Kur ndihem i mbingarkuar, a...

Lufto – zemërohem, bëhem kontrollues apo ballafaqohem?

Ik – largohem, merrem me diçka, apo shmangem?

Ngri: fikem, përhumbem, apo shkëputem?

Përul – iu bëj qejfin njerëzve, apo humb kufijtë e mi?

Hapi 2 – Fleta Shëti dhe bisedë (5–7 minuta)

Ftojini pjesëmarrësit të qëndrojnë pranë fletës së madhe që i përshtatet reagimit të tyre të zakonshëm ndaj stresit.

Në grupe të vogla, pyetni:

“Me cilën përgjigje lidheni më shumë?”

“Si shfaqet tek ju—në trup apo në veprimet tuaja?”



Këshilla për lehtësuesin

- Normalizoni modelet e përziera (p.sh., "Ngrihem në shtëpi, por zihem në punë.")
- Theksoni që kjo **nuk është diagnostikim**—thjesht mundësi për të vërejtur

Thuani:

- "Këta janë mbrojtësit e trupit tuaj. Të kuptuarit e tyre na ndihmon të përgjigjemi, jo të reagojmë. Vetëdija më e madhe çon në më shumë zgjedhje dhe dhembshuri."
- Bëjeni zgjedhore: Nxitni, pa bërë presion. Edhe heshtja është në rregull.

Seanca 5: Rregullimi Emocional (Slajdet 22-26)

Slajdet: 22, 23 dhe 24 – Rregullimi Emocional dhe Pse Ka Rëndësi

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 10–15 minuta

Materialet e Nevojshme: Nuk ka

Qëllimi

Të ndihmuohen pjesëmarrësit të kuptojnë se çfarë është rregullimi emocional, pse mund të jetë i vështirë gjatë përgjigjeve ndaj traumës dhe pse është thelbësor në praktikën e informuar nga trauma.

Çfarë të themi:

Emotional Regulation:

Staying Steady in Big Feeling



What is Emotional Regulation?
The ability to recognize, understand, and manage our emotions in a way that helps us respond—not react.
It's how we move from "I feel overwhelmed" > "I can handle this."

Why It's Hard During an Amygdala Hijack?

- In survival mode, the thinking brain shuts down
- We feel hijacked by emotion
- The body reacts with fight, flight, freeze—or fawn
- Logic, reasoning, and empathy are offline

This is especially common in people who've experienced trauma - they may struggle to stay regulated because their nervous system is always scanning for danger—even when safe

Slajdi 22 – Rregullimi emocional

*"Rregullim emocional do të thotë të arrish të qëndrosh stabil edhe gjatë ndjenjave të forta. Nuk ka të bëjë me shtypjen e emocioneve - ka të bëjë me njohjen dhe punën me to, ashtu që të mund të **përgjigjemi**, jo vetëm të reagojmë."*
"Tek trauma, sistemi nervor është gjithmonë në gatishmëri të lartë. Në momentin që ndihet

*një kërcënim - i vërtetë apo jo - **aktivizohet amigdala**, ndërsa **truri mendues del nga funksioni**. Kjo ndonjëherë quhet rrëmbim i amigdalës."*

"Kjo është arsyeja pse është i vështirë rregullimi në mes të përgjigjes ndaj stresit. Trupi përmblytet me emocione dhe energji mbijetese, ndërsa logjika apo empatia bëhen të padisponueshme."

"Kjo është veçanërisht e zakonshme tek njerëzit me histori traumash—sistemet e tyre bëjnë çmos për të qëndruar të sigurt, edhe kur rreziku nuk është më i pranishëm."

Natural Methods of Vagus Nerve Stimulation



PVI | @vagusnerve | vagusnerve.org

Slajdi 23: Metodat natyrore të Stimulimit të Nervit Vagus

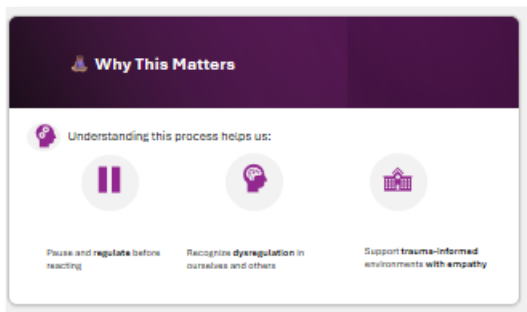
"Nervi vagus është disi çelës i sigurisë së brendshme të trupit - i tregon sistemit tonë nervor nëse jemi të sigurt apo në rrezik."

"Këto praktika të thjeshta dhe të përditshme mund të ndihmojnë në stimulimin e nervit

vagus dhe të mbështesin rregullimin e sistemit nervor."

Disa metoda - si frymëmarrja e thellë, këndimi ose lëvizjet e buta - mund të bëhen në çdo kohë, madje edhe në mes të një dite stresuese. Të tjera, si gjumi cilësor ose rrezet e diellit, janë pjesë e reziliencës afatgjate."

"Vëreni ato që i përdorni tashmë—dhe cilat mund të dëshironi t'i provoni më shpesh."



Slajdi 24 – Pse ka rëndësi

“Pse është kjo me rëndësi? Sepse kur kuptojmë rregullimin, na ndihmon të ndalemi, të vërejmë dhe të ndryshojmë drejtim. Na ndihmon të shohim se çfarë ndodh vërtet prapa reagimit të dikujt.”

“Kur e kuptojmë se si stresi e rrëmben trurin, ndalojmë së gjykuari njerëzit për sjelljen e tyre. Filllojmë t'i mbështesim —me empati, jo me kontroll.”

“Rregullimi është themelor për kujdesin e bazuar në trauma—si për njerëzit që mbështesim ashtu edhe për veten tonë si profesionistë.”



Slajdi 25 – Rregullimi emocional në Veprim

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5-10 minuta

Materialet e Nevojshme: Asnjë

Muzikë e butë instrumentale në sfond, opsionale
Karrige (sigurohuni që pjesëmarrësit të ulen rehat)

Çfarë të themi

“Rregullimi është themeli i shërimit. Përpara se të mendojmë, të flasim apo edhe të dëgjojmë, sistemi ynë nervor duhet të ndihet mjaftueshëm i sigurt.”

“Ky slajd tregon mënyrat e përditshme se si njerëzit rikthehen në baraspeshë: - Duke emërtuar emocionet e tyre,

- Duke marrë frymë thellë, apo pushim të shkurtër, - Dalja për shëtitje ose kontakti me dikë, - Ushtrimi i vetëdijes ose tokëzimit”

“Këto janë strategji të vogla dhe të thjeshta, por që mund ta çojnë sistemin tonë nervor nga funksioni i mbijetesës në atë të sigurisë. Dhe kur i shfaqim si model, të tjerët mësojnë përmes nesh.”

“Nuk ka ndonjë ilaç të përgjithshëm për të gjithë. Ajo që më ndihmon mua mund të mos të ndihmojë ty. Por gjëja e rëndësishme është: rregullimi jo vetëm që është i mundur - mund të mësohet.”

Shënime për lehtësuesin

- Përforconi faktin që **çrregullimi emocional nuk është zgjedhje**— është përgjigje e sistemit nervor
 - Ndani shembuj personalë ose të ngjashëm (p.sh., "Vërej se mbaj frymën kur ndihem i mbingarkuar")
- Pyesni:** "Çfarë të ndihmon të ndihesh përsëri i qetë kur je i mërzhitur ose i aktivizuar?"

Kalimi në aktivitet >

“Ta provojmë një të tillë bashkë: një ushtrim të shkurtër **tokëzim me kontroll trupi**. Ky na ndihmon të vijmë në të tashmen e të dëgjojmë atë që na thotë trupi.”



Slajdi 26 – Tokëzimi: Aktiviteti i skanimit të trupit

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Materialet e nevojshme:

Mjedis i qetë

Muzikë e butë instrumentale në sfond, opsionale

Karrige (sigurohuni që pjesëmarrësit të ulen rehat)

Shënim për lehtësuesin: Prezantoheni butësisht. Bëjuni të ditur pjesëmarrësve se është opsional dhe që ata kanë kontroll të plotë. Inkurajoni rehatinë - sytë hapur ose të mbyllur, ulur ose në këmbë.

Udhëzime me skenar: Skanimi i Trupit (5–7 minuta)

- “Të fillojmë duke gjetur një pozicion të rehatshëm. Mund të uleni në karrige, me këmbët në dysheme dhe duart e mbështetura. Mund t’i mbyllni sytë nëse dëshironi, ose t’i mbani hapur me një vështrim të butë.”
- “Filloni duke vënë re frymëmarrjen tuaj. Nuk ka nevojë ta ndryshoni - thjesht vëzhgojeni. Ngre frymën... dhe nxjerr...”
- “Sillni vetëdijen tuaj në majë të kokës. Vini re çdo ndjesi... tension... apo qetësi. Thjesht vëzhgoni, pa gjykuar.”
- “Tani zhvendoseni butësisht vëmendjen te fytyra ... te nofulla ... te shpatullat tuaja. Ka ndonjë gjë që po mbani aty? Nëse po, përpiquni ta zbusni pak - qoftë edhe vetëm pak.”
- “Kontrolloni poshtë krahëve... duarve... dhe gishtërinjve tuaj. Çfarë vëreni?”
- “Zhvendoseni fokusin te gjoksi... barku... shpina. Ndjeni mbështetjen e karriges poshtë jush.”
- “Tani çojeni vëmendjen te beli... këmbët... gjunjët... deri te këmbët në tokë.”
- “Ndaluni një moment këtu. Ndjeni gjithë trupin. Je këtu. Je i sigurt. Të lejohet të ngadalësosh.”
- “Merr frymë thellë edhe një herë... dhe nxirre frymën ngadalë. Lëvizni butësisht gishtat e duarve ose të këmbëve ndërsa filloni të ktheheni. Kur të jeni gati, hapni sytë.”

Seanca 6: Përkufizimi i traumës dhe si na ndikon ajo (Slajdet 27-33)



Slajdi 27: Përkufizimi i Traumës

Kohëzgjatja: 10–15 minuta

Materialet e Nevojshme: nuk ka

Çfarë të themi:

"Të fillojmë duke u bazuar në një përkufizim thelbësor të traumës. Sipas SAMHSA-s, trauma nuk i referohet vetëm asaj që i ndodh personit, por edhe mënyrës se si kjo ngjarje ndikon në trupin, mendjen dhe funksionimin e përditshëm të atij personi. Trauma nuk ka të bëjë vetëm me rrezikun - ka të bëjë me atë se sa i mbingarkuar ndihet personi gjatë ose pas ngjarjes."



Slajdi 26: Çfarë ndodh brenda teje

Çfarë të themi:

"Dr. Gabor Maté na kujton: 'Trauma nuk është ajo që **të ndodh ty**, por ajo që ndodh brenda teje.' Ky citat e zhvendos fokusin tonë nga

brenda. Trauma ndikon në trupin fizik, botën tonë emocionale dhe madje edhe në mënyrën se si mendojmë dhe mësojmë. Këto efekte mund të jenë afatgjata, edhe pasi ngjarja traumatike të ketë mbaruar."

Këshilla për lehtësuesin:

Shqyrtoni shkurt efektet fizike, emocionale dhe kognitive.





Slajdi 29: Natyra e traumës

Çfarë të thuhet (Opsionale):

"Trauma fatkeqësisht është e përhapur.

Shumica e njerëzve do ta përjetojnë të paktën një ngjarje traumatike gjatë jetës së tyre. Ajo nuk diskriminon. Mund të jetë personale, gjeneracionale apo kolektive - dhe ndikon në mënyrën se si shfaqemi në

jetë dhe në marrëdhënie."



Këshilla për lehtësuesin

Le të flasë ky slajd vetë si një moment reflektimi. Mund të thoni thjesht: "Ta kuptojmë këtë – trauma është e zakonshme, por e tillë është edhe mundësia e shërimit."



Slajdi 30: Çfarë e bën diçka traumatike? - Tri E-të e Traumës

Kohëzgjatja:

5–7 minuta

Qëllimi:

Të ndihmohen pjesëmarrësit të kuptojnë se trauma nuk përcaktohet vetëm nga vetë ngjarja, por nga mënyra se si individit e përjeton atë dhe ndikimi afatgjatë që lë pas.

Çfarë të themi:

"Ta analizojmë këtë - trauma nuk ka të bëjë vetëm me vetë ngjarjen. Është edhe mënyra se si përjetohet ajo ngjarje dhe efektin që ka. Dy njerëz mund të kalojnë të njëjtën ngjarje, por të kenë rezultate shumë të ndryshme bazuar në mbështetjen që kanë, sa të sigurt ndihen dhe çfarë kanë me vete në atë moment."



Këshilla për lehtësuesin:

Shpjegoni shkurtimisht secilën kolonë:

- Ngjarja: Incident ose kërcënim i jashtëm (p.sh., aksident, humbje, abuzim).
- Përjetimi: Ndjenjat e personit - të mbingarkuar, të bllokuar apo të pambështetur?
- Efekt i Afatgjatë: Ndryshime në emocione, mendime, sjellje ose shëndet fizik që mbeten.

Riafirmojmë: Jo të gjitha rastet e vështira çojnë në trauma - konteksti ka rëndësi.



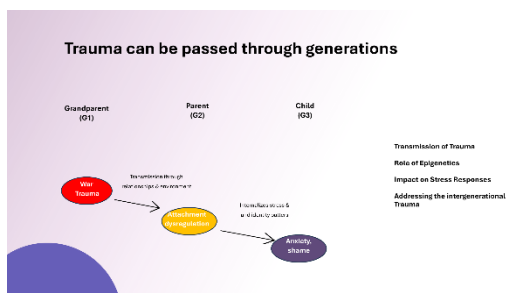
Slajdi 31: Lloje të ndryshme të traumave
Kohëzgjatja e Sugjeruar: 10 minuta
Çfarë të themi:

“Trauma vjen në shumë forma. Nuk është gjithmonë një ngjarje e vetme e madhe - mund të zgjatet, të akumulohet ose edhe të trashëgohet. Të shqyrtojmë pesë kategori kryesore të traumës për të thelluar kuptimin

tonë se sa e larmishme dhe komplekse mund të jetë trauma.”

Këshilla për lehtësuesin:

- Prezantoni shkurt secilën kategori (Akute, Kronike, Komplekse, Relacionale dhe Ndërgjeneracionale), duke përdorur shembuj të kuptueshëm.
- Theksoni se disa njerëz përjetojnë ndërthurje të tyre.
- Normalizoni faktin që përgjigjet ndaj traumës mund të ndryshojnë sipas llojit dhe kontekstit.



Slajdi 32 – Trauma Ndërgjeneracionale
Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5 minuta
Çfarë të themi:

“Trauma nuk jeton vetëm në çast – ajo mund të jehojë nëpër breza. Ky slajd ilustron se si trauma e pashëruar mund të ndikojë në prindërim,

marrëdhënie dhe madje edhe në biologjinë e stresit me kalimin e kohës.

Këshilla për lehtësuesin:

- Punoni me mjete vizuale, si dhe shkurt; ky është slajd kalimtar.
- Përdorni shembuj nga përvoja e jetuar ose konteksti kulturor nëse ka relevancë.

Mund të përmendni epigenetikën ose transmetimin relacional varësisht nga prapavija e grupit.



Slajdi 33– Aktiviteti: Identifikimi i Llojeve të Traumave përmes Skenarëve

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 15–20 minuta

Materialet:

Materiali për Rast Studimi (aktiviteti 2: Raste studimi për traumën)

- Tabelë letre apo e bardhë
- Markerë

Udhëzime:

1. Ndani grupin në 4 ekipe të vogla.
2. Jepini secilit ekip një skenar të ndryshëm rasti.
3. Kërkojuni ta lexojnë rastin dhe të identifikojnë:
 - Cili(ët) lloje të traumave mund të jenë të pranishme
 - Si e dinë që është
 - Çfarë mund të nevojitet për të mbështetur individin
4. Kërkojuni të shënojnë 2-3 përfundime ose vëzhgime kryesore.
5. Lini 2 minuta për secilin grup për ta ndarë në seancën plenare.

Raportim pasues nga lehtësuesit dhe mesazhet kryesore:

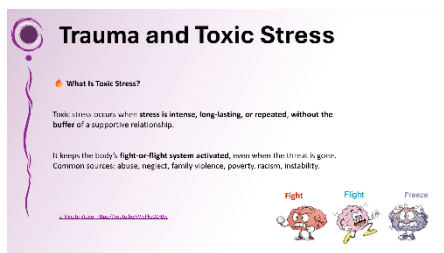
- **Ndihmë** në ndërlidhjen e sjelljeve me llojet e traumave, me butësi e pa patologjizuar.
- **Përkujto:** "Trauma shpesh shfaqet përmes sjelljes, jo përmes fjalëve."
- **Thekso** që të kuptuarit e llojeve të traumave përmirëson empatinë dhe përgjigjen.

Pyetje opsionale:

"Çfarë ju befasoi me mënyrën se si trauma mund të shfaqet ndryshe tek njerëzit?"



Seanca 7: Trauma, Stresi Toksik dhe Harta e Trupit (Slajdet 35-40)



Slajdi 35: Trauma dhe Stresi Toksik

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 6–8 minuta

Materiale: video

<https://youtu.be/rVwFkcOZHJw?si=FYJ-s2hxiB7hJLgk>

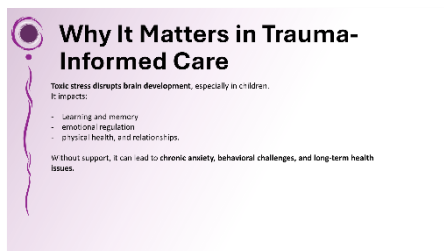
Qëllimi:

Të prezantohet koncepti i stresit toksik dhe të shpjegohet se si ai aktivizon sistemin nervor kur mungon zbutësi i marrëdhënies.

Çfarë të themi:

“Stresi toksik ndodh kur stresi është i fortë ose i vazhdueshëm - dhe nuk kemi dikë të na ndihmojë të ndihemi të sigurt ose të mbështetur.

Pa atë tampon zbutës, sistemi ynë nervor mbetet në gjendje lufto, ik ose ngrij - edhe pasi kërcënimi të jetë zhdukur. Të shohim një video të shkurtër që e ilustron këtë.” Shfaq videon 2-minutëshe: <https://youtu.be/rVwFkcOZHJw>



Slajdi 36 – Pse stresi toksik ka rëndësi tek kujdesi i informuar nga trauma

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Çfarë të themi:

“Stresi toksik ndikon në tru, sidomos tek fëmijët, sistemet e të cilëve janë ende në zhvillim e sipër.

Ai cenon të mësuarit, rregullimin emocional,

marrëdhëniet dhe shëndetin. Pa mbështetjen e duhur, mund të çojë në ankth, sfida sjelljeje dhe probleme shëndetësore që zgjasin deri në moshë madhore. Kjo është arsyeja pse kujdesi i informuar nga trauma është kaq i rëndësishëm - na ndihmon të shohim përtej sjelljes.”



Këshilla për lehtësuesin:

- Theksoni se nuk është vetëm stresi, por edhe mungesa e marrëdhënieve mbrojtëse që e bën atë të dëmshëm.

Not All Stress Is Bad

Some stress is healthy and motivating. It helps us focus, take action, and grow.

- Preparing for an exam
- Performing in a competition
- Starting a new job

With **supportive relationships**, our nervous system can return to balance.



Slajdi 37: Jo çdo stres është i keq

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Çfarë të themi:

“Sistemi ynë nervor mund të rimëkëmbet nga stresi kur ndihemi të lidhur dhe të mbështetur. Marrëdhëniet e sigurt janë antidoti ndaj stresit toksik.”

Këshilla për lehtësuesin:

- Ftojini pjesëmarrësit të reflektojnë mbi një rast kur e kanë kapërcyer një sfidë me mbështetjen e dikujt.
- Përdoreni këtë slajd për t'i përgatitur për natyrën personale të aktivitetit vijues.

But... Prolonged Stress Is Harmful - it can become Toxic

When stress is chronic, unpredictable, or overwhelming—especially without safety or support, our body is flooded with cortisol, and it becomes **toxic**.

Ongoing toxic stress can **deplete the nervous system**, leaving the body in a constant state of survival—until the threat is gone.

This is how **trauma** can settle into the body and affect long-term health.



Slajdi 38 – Stresi i zgjatur bëhet toksik

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

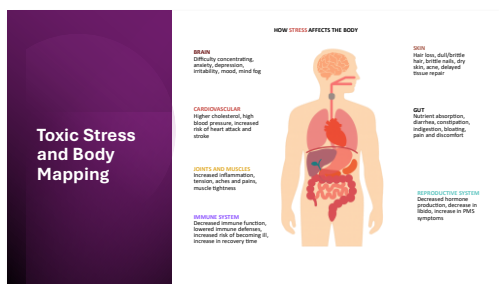
Çfarë të themi:

“Kur stresi nuk ndalet, trupi ynë vazhdon në gjendje mbijetese. Me kalimin e kohës, kjo shkakton konsumim në sistemet tona - ajo që njihet si ngarkesë alostatike.”

Këshilla për lehtësuesin:

- Shmangni patologjizimin e tepërt. Sqaroni që shërimi është i mundur.





Slajdi 39: Si ndikon stresi në trup

Çfarë të themi:

“Trauma nuk mbetet vetëm në mendje - ajo ruhet edhe në trup. Le të shqyrtojmë se ku mund të mbartim tension, sëmundje ose lodhje që lidhet me stresin afatgjatë.”

Përgatitini pjesëmarrësit për aktivitetin e slajdit vijues (Slajdi 41). Mbajeni tonin të butë - disa mund të ndihen jo rahat.



Slajdi 40: Aktiviteti: Harta e trupit

Materiale: fletë pune për skicën e trupit

Kohëzgjatja e sugjeruar: 15–20 minuta

Qëllimi: Ndhimojini pjesëmarrësit të krijojnë lidhjen mendje-trup duke eksploruar se ku e mbartin stresin ose emocionin në trupin e tyre.

Udhëzime:

- Përgatitni Skenën (2 min):** “Do të ngadalësojmë dhe të reflektojmë mbi mënyrën se si trupat tanë reagojnë ndaj stresit. Do të merrni një skicë të zbrazët të trupit. Ky është reflektim personal - nuk ka presion për ta ndarë me të tjerë.”
- Harta e Trupit (10–12 min):** Kërkojuni pjesëmarrësve të vizatojnë ose të shkruajnë se ku e vërejnë që stresi shfaqet në trupin e tyre (p.sh., nofulla e tendosur, shpatulla të tendosura, dhimbje koke). Ata mund të përdorin ngjyra për të treguar ndjesi të ndryshme (p.sh., e kuqja për nxehtësinë ose tensionin, bluja për mpirjen). Opsionale: luani muzikë të butë instrumentale në prapavijë.
- (Opsionale) Ndarje në çift (5 min):** Ftoni ata që dëshirojnë të bashkohen në çifte dhe të ndajnë 1–2 vështrime apo befasi.
- Raportim pasues (5 min):** “Çfarë vërejtët?” “A ishte e lehtë apo e vështirë të gjeje frekuencën e trupit tënd?”
Normalizoni gjithë spektrin e përgjigjeve - përfshirë reagimet emocionale ose të mpirjes.



Këshilla për lehtësuesin:

- Kujtojmë: nuk ka të bëjë me saktësinë, por me vetëdijen personale.
- Çmoni emocionet që mund të lindin - ofroni pauza ose mbështetje nëse është e nevojshme.

Moduli 2: Lidhja, Siguria dhe Shërimi

Seanca 8: Trauma dhe marrëdhëniet, roli i lidhjes (Slajdet 41-46)

"Në seancën vijuese, do të shqyrtojmë rolin e fuqishëm të marrëdhënieve dhe lidhjes në shërimin nga trauma."

Koncepte kryesore:

- Trauma ndodh në marrëdhënie - dhe kështu edhe shërimi
- Rëndësia e pranisë emocionale dhe kujdesit të harmonizuar
- Bashkë-rregullimi si shteg drejt sigurisë së sistemit nervor



Slajdi 41: Slajdi hyrës

Slajdi 42: Trauma dhe marrëdhëniet

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 3–4 minuta

Materialet: Nuk nevojiten

Qëllimi: Të nënvizohet roli qenësor i marrëdhënieve, si në traumë ashtu edhe në shërim.



Çfarë të themi:

"Trauma shpesh fillon në kontekstin e marrëdhënieve të thyera ose të pasigurta - dhe kështu, edhe shërimi duhet të ndodhë në marrëdhënie."

"Ky citat pasqyron atë që dimë tani nga neuroshkenca relacionale: marrëdhëniet e sigurt, në harmoni, janë agentë të fuqishëm ndryshimi."

"Siç thotë Dr. Bruce Perry: nuk është teknika, por është lidhja ajo që shëron."

(Reflektim opsional: "Kush të ka ndihmuar të ndihesh i sigurt, i parë ose i mbështetur?")



Attachment

Trauma-informed care starts with understanding attachment

Attachment is the first relationship we form – it shapes how we view ourselves, others, and the world.

Built through consistent care, emotional attunement, and safety.

Attachment in childhood is the blueprint for future relationships

Infant Attachment Cycle

<https://newcastleinstituteoftraumainfo.org/what-is-healthy-attachment/>

Slajdi 43: Bashkëngjitjet

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–6 minuta

Materialet: Tabelë letre (opsionale për shkëmbim idesh në grup)

Qëllimi: Të prezantohet lidhja si gurthemel i zhvillimit emocional dhe relacional.

Çfarë të themi:

“John Bowlby, babai i teorisë së lidhjeve, na ka mësuar se njerëzit janë biologjikisht të programuar për lidhje. Që nga lindja, mbijetesa jonë varet nga prania e një kujdestari që i përgjigjet nevojave tona.”

“Lidhja nuk është vetëm koncept i fëmijërisë - është model që zgjat gjithë jetën. Kur marrëdhëniet tona të hershme janë të qëndrueshme, të ngrohta dhe në harmoni, mësojmë se bota është e sigurt dhe që ne jemi të denjë për dashuri.”

“Hulumtimet e fundit mbi neuroshkencën dhe traumën konfirmojnë se lidhja e sigurt mbështet rregullimin emocional, reziliencën dhe aftësinë për të ndërtuar marrëdhënie të shëndetshme gjatë gjithë jetës.” [Tregoni Ciklin e Lidhjeve të Foshnjës:]

“Ky cikël i thjeshtë - qan, ngushëllohet, qetësohet - është mënyra se si truri mëson besimin. Kur përsëritet, programon sistemin nervor për lidhje. Kur mungon ose nuk është stabil, truri përshtatet për mbrojtje.”

Trauma and Disrupted Attachment

- Trauma in early life (abuse, neglect, loss) disrupts attachment.
- The child learns the world is unsafe and adults can't be trusted.
- Behaviors may appear aggressive, withdrawn, or "difficult" – often a defense against vulnerability.

Infant Trauma Cycle

“Attachment trauma doesn't just hurt the heart—it wires the nervous system to expect danger.”

<https://newcastleinstituteoftraumainfo.org/what-is-healthy-attachment/>

Slajdi 44: Trauma dhe Lidhja e penguar

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Materialet: Ditarë (opsionale për reflektim personal)

Qëllimi: Të shpjegohet se si trauma në jetën e hershme cenon ciklin e lidhjes dhe formëson sjelljen.

Çfarë të themi:

“Kur kujdesi është i paqëndrueshëm ose i pasigurt, cikli i lidhjes ndërpritet. Fëmija mëson:

“Nuk mund të besoj. Më duhet të mbroj veten.”

“Kjo çon në sjellje mbijetese që mund të duken agresive, të tërhequra ose ‘të vështira’ - por në fakt, janë mbrojtje kundër cenueshmërisë.”

Trauma e lidhjes nuk lëndon vetëm zemrën - e programon sistemin nervor të presë rrezik.

(Ndalo këtu për reflektim të qetë ose për bisedë në grup.)



Slajdi 45: Stilet e zakonshme të lidhjes

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 8 – 10 minuta

Materialet: Markerë dhe tabelë letre (opsionale për aktivitetin e renditjes në grup)

Qëllimi: Të shqyrtohen katër stilet kryesore të lidhjes dhe të riformulohen ato si adaptim - jo si të meta.

Çfarë të themi:

"Këto janë katër stilet e zakonshme të lidhjes - modele që i zhvillojmë për t'u ndjerë të sigurt, bazuar në mjediset tona të hershme të kujdesit."

"Asnjëri nga këta nuk është as i mirë as i keq. Ata janë thjesht adaptime kundrejt asaj që përballohet."

"Kur kujdesi është i qëndrueshëm dhe në harmoni emocionale, mund të formohet një lidhje e sigurt. Kur është i paqëndrueshëm, i pasigurt ose mungon, fëmijët mësojnë të përshtaten në mënyra që i ndihmojnë të mbijetojnë: ata mund të shkëputen (shmangës), të ngjiten (ambivalentë) ose të bëhen të hutuar dhe të frikësuar (të çorganizuar)."

*"Ky këndvështrim na ndihmon të kalojmë nga **gjykimi në dhembshuri**—sidomos kur punohet me njerëz, sjelljet e të cilëve mund të duken konfuze ose 'sfiduese'."*

Këshilla për lehtësuesin:

Normalizoni larminë:

"Ritheksoni para pjesëmarrësve se shumica e njerëzve nuk është se futen krejtësisht në kategori, si dhe që modelet e lidhjeve mund të ndryshojnë me kohë me marrëdhënie të sigurt dhe shërim."

Kini kujdes me vetë-reflektimin:

"Disa pjesëmarrës mund të fillojnë të identifikojnë stilin e tyre ose të reflektojnë mbi marrëdhëniet e hershme. Kujtojeni të angazhohen vetëm në nivelin që i bën të ndihen të sigurt, si dhe që nuk ka etiketim apo diagnostikim të askujt."

Ide opsionale për aktivitet në grup:

"Nxitni grupe të vogla për të diskutuar ose për të klasifikuar sjelljen shembullore (p.sh., 'shmang kërkimin e ndihmës', 'bregoset se përjashtohet') në secilin stil, pastaj të reflektojnë se si këto sjellje mund të shërbejnë një qëllim mbrojtës."



Slajdi 46: Aktiviteti – Cili është Stili Im i Lidhjes?

Koha e Sugjeruar: 15–20 minuta (10 minuta reflektim + 5–10 minuta ndarje opsionale)

Materiale:

Fletëpalosje për Reflektim mbi Stili i Lidhjes (një për pjesëmarrës) + Stilolapsa ose ditarë

Qëllimi:

Të mbështesë vetëdijen më të thellë dhe të kuptuarit se si modelet e hershme të lidhjes mund të formësojnë sjelljet e sotme, veçanërisht në rolet e kujdesit ose profesionale.

Çfarë të thuash:

“Secili prej nesh zhvillon mënyra për t'u lidhur me të tjerët bazuar në marrëdhëniet e hershme. Këto modele - të quajtura stile lidhjeje - nuk kanë të bëjnë me të drejtën ose të gabuarën, por me mënyrën se si kemi mësuar të qëndrojmë të sigurt, të përmbushim nevojat tona ose të mbrojmë veten.

Ky reflektim nuk ka të bëjë me etiketimin e vetes. Ka të bëjë me vërejtjen e modeleve me kuriozitet dhe dhembshuri.”

Udhëzime:

Shpërndajeni fletën e punës.

Ftojini pjesëmarrësit të reflektojnë në heshtje mbi përshkrimet dhe sugjerimet.

Inkurajoni mbajtjen e ditarit ose shënimeve për njohuri private.

Sigurojini ata: Nuk keni nevojë ta ndani këtë përveç nëse zgjidhni ta bëni vetë.

Njoftim opsional për ndarjen në grup:

“A ju habiti apo ju bëri ndonjë gjë përshtypje?”

“Si do të dukej të sillnit një lidhje më të sigurt në marrëdhëniet tuaja - me të tjerët apo me veten?”



Këshilla për lehtësuesin:

- Normalizoni të gjitha përgjigjet—çdo stil është një strategji mbijetese adaptive.
- Modeloni kuriozitetin dhe dhembshurinë.
- Ofroni një mundësi për t'u rikthyer në këtë reflektim më vonë—mund të ngjallë mendime më të thella me kalimin e kohës.

Seanca 9: Korniza ARC – Siguria relacionale (Slajdet 47-53)

Slajdet 47 e 48: Siguria Relacionale dhe rëndësia e bashkë-rregullimit

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 8–10 minuta total

Slajdi 46 (Siguria në Marrëdhënie): 4 minuta, Slajdi 47 (Dinamika e bashkë-rregullimit): 4–6 minuta

Qëllimi:

Të theksohet se shërimi nga trauma fillon në marrëdhënie dhe se *bashkërrregullimi* është themeli i sigurisë dhe besimit. Këto slajde përgatitin skenën për prezantimin e Kornizës ARC, e cila ofron plan praktik për mbështetjen e shërimit përmes **Lidhjes, Rregullimit, e Kompetencës**.



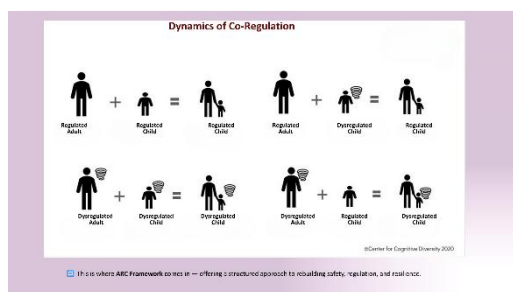
Slajdi 47: Siguria relacionale - në marrëdhënie

"Trauma shpesh ndodh në marrëdhënie të pasigurta ose të paparashikueshme. Prandaj, shërimi duhet të ndodhë në ato që janë të sigurt dhe të harmonizuara."

"Pavarësisht nëse je kujdestar, mësues apo punonjës në vijën e parë, mënyra se si

paraqiteni ka po aq rëndësi sa ajo që bën."

"Bashkërrregullimi do të thotë të ofrosh qetësi kur dikush nuk mund ta qasë. Kureshtja - e jo gjykimi - ndërton sigurinë. Me kalimin e kohës, kjo është ajo që rindërton besimin."



Slajdi 48: Dinamika e bashkë-rregullimit

"Ky mjet vizual tregon se çfarë ndodh në marrëdhënie kur sistemet nervore takohen."

"Një i rritur i rregulluar mund ta ndihmojë një fëmijë të bashkë-rregullohet. Por kur të dy janë të çrregulluar, stresi përshkallëzohet. Kjo vlen për të gjitha marrëdhëniet njerëzore."

"Tek kujdesi i informuar nga trauma, puna jonë nuk është ta "ndreqim" por të qëndrojmë fort—të jemi guri lidhës i qetë tek i cili të tjerët mund të mbështeten." - Këtu hyn në lojë Korniza ARC - ajo na jep mjete për të ndërtuar siguri relacionale, për të mbështetur rregullimin dhe për të nxitur reziliencën."

Këshilla për lehtësuesin:

Normalizoni përpjekjen:

- Kujtojuni pjesëmarrësve se të jesh “i rregulluar” është e vështirë - veçanërisht kur je nën presion. Është çështje praktike, jo përsosmërie.
- Mësimi i rregullimit kërkon kohë—besimi fitohet, sidomos për ata që kanë histori traumash.

Bëjeni relacionale:

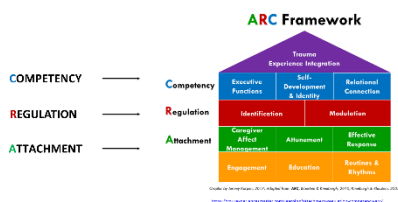
- Bashkërregullimi nuk lidhet vetëm me fëmijët - ai zbatohet në ekipe, me kolegë dhe në lidhësi.
- Ndërlidhuni me konceptet paraprake: rregullimi i stresit, përgjigjet e sistemit nervor dhe siguria si nevojë biologjike.
- Ftoni pjesëmarrësit të reflektojnë mbi momentet kur kanë arritur të qëndrojnë të qetë për dikë në vështirësi - ose kur dikush tjetër i ka ndihmuar të qetësohen.

Ndërlidhemi qartë me ARC-në:

- Këto dinamika janë pikërisht ato me të cilat Korniza ARC na ndihmon të nunojmë. Le të shohim tani se çfarë ofron kjo kornizë.



ARC Framework - A Roadmap for Recovery and Resilience



Slajdi 49: Korniza ARC - Udhërrëfyes për Rimëkëmbje dhe Reziliencë

Koha: 4–5 minuta

Materialet: Nuk ka

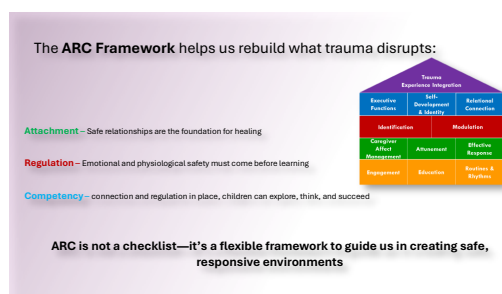
Qëllimi: Prezantoni Kornizën ARC si model vizual për të kuptuar dhe mbështetur rimëkëmbjen nga trauma.

Çfarë të themi:

“Kjo është Korniza ARC—udhërrëfyes i informuar nga vetë trauma, e ndërtuar mbi tri shtylla thelbësore: Lidhja, Rregullimi e Kompetenca.”

“Secila shtresë ndërtohet mbi atë poshtë saj. Nuk mund të presim ndryshim të të nxënit ose të sjelljes nëse siguria dhe lidhja nuk janë ndërtuar paraprakisht.”

“Qëllimi në fillim - Integrimi i Traumës - është i mundur vetëm kur i plotësojmë nevojat në themel.”



Slajdi 50: Çfarë na ndihmon ARC=ja të rindërtojmë

Koha: 3–4 minuta

Materialet: Nuk nevojiten

Qëllimi:

Përmbledhni kuptimin thelbësor të secilës fushë në ARC dhe theksoni se ARC-ja është e adaptueshme, jo listë kontrolluese e ngurtë.

Çfarë të themi:

“ARC na kujton: marrëdhëniet janë të parat.”

“Pa rregullim, ngecin mësimi e lidhja.”

“Me lidhje dhe siguri të vendosur, rritja e vërtetë është e mundur.”

“Është udhëzues fleksibël, jo formulë - që synon të na ndihmojë të përgjigjemi, jo të kontrollojmë.”

Këshilla për lehtësuesin:

Përforco vizualisht shtëpinë ARC: “Referojuni përsëri metaforës së shtëpisë gjatë gjithë trajnimit - kjo i ndihmon pjesëmarrësit të lidhin copëzat.”

Siguro dhe thjeshto: “Nuk ka nevojë ta mësojnë përmendësh - thjesht ta kuptojnë rrjedhën: së pari lidheni, së dyti rregulloheni, së treti mbështesni rritjen.”

Urë për në kapitullin tjetër: “Le të hedhim një vështrim më të afërt në secilën fushë, duke filluar me Lidhjen - themeli ynë.”



Slajdi 51: Lidhja – “Kush më mban të sigurt?”

Koha: 4–5 minuta

Qëllimi: Prezantoni Lidhjen si themel të shërimit dhe bashkë-rregullimit.

Çfarë të themi:

“Lidhja ndërtohet përmes marrëdhënieve konsistente, të sigurt dhe të harmonizuara. Kur fëmijët ndihen të sigurt, ata fillojnë të besojnë dhe të lidhen. Këtu fillon shërimi.”

“Nuk ka të bëjë me prindërimin perfekt - ka të bëjë me të qenit i pranishëm me parashikueshmëri.”

Aktivitet opsional: Harta e të rriturve të sigurt

Këshilla për lehtësuesin:

Nëse pjesëmarrësit duken të aktivizuar ose të tërhequr, normalizoni faktin që jo të gjithë kanë pasur të rritur të sigurt gjatë rritjes. Thekso idenë e përfaqësimit të atij personi i sigurt për të



Slajdi 52: Rregullimi – “Si ndihem unë? Si të qëndroj stabil?”

Koha: 5–6 minuta

Qëllimi: Theksoni rëndësinë e rregullimit emocional dhe fiziologjik.

Çfarë të themi:

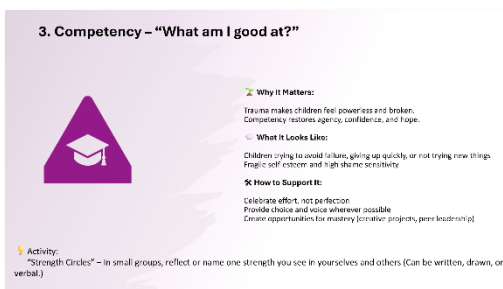
“Kur trauma godet, sistemi nervor qëndron në gatishmëri të lartë. Fëmijët mund të duken të zemëruar, të mbyllur ose të konfuzë, por është mbijetesë, jo sjellje e keqe.”

“Puna jonë është të bashkë-rregullojmë përpara se të edukojmë. Nëse fëmija është bllokuar në reagimin lufto, ik ose ngrij, nuk mund të qasë pjesët e trurit të nevojshme për të menduar, mësuar ose lidhur. Ne mbështesim duke mos imponuar qetësinë, duke ofruar prani të qetë dhe stabile, edhe kur fëmija është i mërzhitur.”

Aktivitet opsional: “Kutia e veglave të rregullimit” – Ftoni pjesëmarrësit të përmendin ose të ndajnë strategjitë që përdorin (ose kanë parë të funksionojnë) për të qetësuar ndjenjat e forta. Shembuj: frymëmarrja, lëvizja, pauzat, veglat shqisore.

Këshilla për lehtësuesin:

Përdorni gjuhë të bazuar në trup: “Çfarë ndjesie është qetësia?» Normalizoni faktin që rregullimi duket ndryshe tek secili.



Slajdi 53: Kompetenca – "Në çka jam i mirë?"

Koha: 4–5 minuta

Qëllimi: Shpjegoni se si trauma gërryen vetëvlerësimin dhe si e rikthejmë vetëbesimin përmes zërit, zotësisë dhe zotërimit.

Çfarë të themi:

"Trauma mund t'ua vjedhë fëmijëve vetëbesimin dhe ndjenjën e kontrollit. Kur ndihen të pafuqishëm, mund të ndalojnë së përpjekuri - ose të veprojnë përtej mase. Kompetenca rindërton besimin: 'Unë mundem.'"

Ky domen i fundit i kornizës ARC përqendrohet në rivendosjen e asaj ndjenje të zotësisë. Duke shënuar pikat e forta, duke ofruar sfidim të sigurt dhe duke ndërtuar aftësi, ne ndihmojmë fëmijët (dhe të rriturit!) të rilidhen me atë që i bën ata të aftë dhe rezilientë."

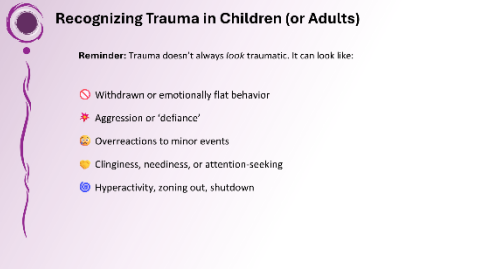
Aktivitet opsional: "Bërtit fuqinë" – Në grupe të vogla, ftoni pjesëmarrësit të përmendin një pikë të fortë që shohin tek vetja - ose tek një fëmijë apo koleg. Mund ta shkruajnë, ta vizatojnë ose ta thonë me zë.

Këshilla për lehtësuesin:

Inkurajoni njohjen nga moshatarët. "Ndonjëherë, është më e lehtë të dallojmë forcën tek të tjerët përpara se ta shohim tek vetja jonë."



Seanca 10: Njohja e Traumës te fëmijët – çfarë ndihmon – çfarë nuk ndihmon (Slajdet 54-56)



Recognizing Trauma in Children (or Adults)

Reminder: Trauma doesn't always look traumatic. It can look like:

- Withdrawn or emotionally flat behavior
- Aggression or 'defiance'
- Overreactions to minor events
- Clinginess, neediness, or attention-seeking
- Hyperactivity, zoning out, shutdown

Slajdi 54: Njohja e Traumës tek Fëmijët (ose të Rriturit)

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 4–5 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të sfidohen supozimet rreth traumës duke theksuar se si ajo mund të shfaqet në

sjelljet e përditshme.

Çfarë të themi

Trauma nuk duket gjithmonë dramatike. Shpesh fshihet në përditshmëri - mbyllje, ngjitje, kundërshti. Këto nuk janë probleme që duhen “ndrequr”, por sinjale për t'u kuptuar.”

Këshilla për lehtësuesin:

Ftojini pjesëmarrësit të reflektojnë në heshtje: “Cilat nga këto i keni parë te të tjerët? Po në veten tënde?” Normalizojeni faktin që këto janë mbrojtëse, jo patologjike.



What Helps ?

Trauma-Informed Language Swap

- ❌ “Why are you acting like this?”
- ✅ “I wonder what support they might need.”
- ❌ “What’s wrong with you?”
- ✅ “To: “What happened to you?”
- ❌ “It’s their choice.”
- ✅ “I take your time—I’m here with you.”
- ❌ “You have to...?”
- ✅ “To: “Would it help if we tried...?” or “You have some choices here...”
- ❌ “You’re being difficult.”
- ✅ “It seems like something’s feeling really big for you right now.”
- ❌ “Why didn’t you say something earlier?”
- ✅ “To: “Thank you for trusting me with that now.”
- ❌ “Listening to understand, not to respond.”

Shifting from judgment to curiosity

Empathetic Communication

Slajdi 55: Çfarë ndihmon?

Kohëzgjatja: 5–10 minuta

Qëllimi:

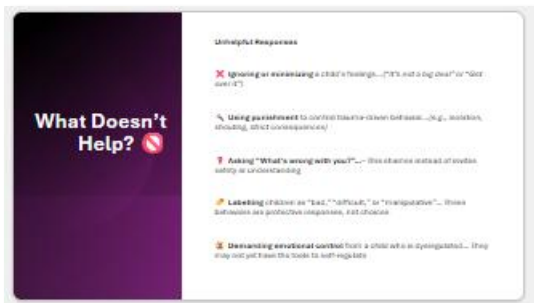
Të ndihmohen pjesëmarrësit të identifikojnë kalimet praktike gjuhësore që mbështesin sigurinë, lidhjen dhe përgjigjet e informuara nga trauma.

Çfarë të themi:

“Tashmë kemi trajtuar faktin se si mund të duket trauma - tani të përqendrohemi në atë që ndihmon. Në qasjen e informuar nga vetë trauma, fjalët që përdorim mund të ndërtojnë besimin ose ta mbyllin personin përbrenda. Ky slajd tregon se si ndryshimet e vogla në formulime mund të bëjnë ndryshimin e madh.”

Këshilla për lehtësuesin:

Ftoni grupin të zgjedhë një shkëmbim që do të donin ta ushtronin këtë javë. Merrni parasysh lojën me role në seanca më të gjata.



Slajdi 56: Çfarë nuk ndihmon? – Identifikimi i Përgjigjeve të Dëmshme

Kohëzgjatja: 5–10 minuta

Qëllimi:

Të ndihmohen pjesëmarrësit të dallojnë përgjigjet e shpeshta, por të padobishme, ndaj sjelljes që lidhet me traumën - dhe pse ato mund të shkaktojnë dëm ose të thellojnë shkëputjen.

Çfarë të themi:

"Kemi folur për atë që ndihmon. Tani të ndalemi për një moment për të parë sinjersht se çfarë nuk ndihmon. Këto mund të jenë gjëra që i kemi dëgjuar - ose edhe i kemi thënë vetë. Nuk bëhet fjalë për fajin - ka të bëjë me vetëdijen e rritjen."

💡 Këshilla për lehtësuesin:

Theksoni tonin dhe qëllimin - nuk ka rëndësi vetëm ajo që themi, por edhe mënyra se si e themi.

Normalizoni faktin që të gjithë bëjmë reagime të padobishme herë pas here; vetëdijesimi na ndihmon të rritemi.

Pyetje për Reflektim në Grup:

"A keni parë ndonjëherë dikë të mbyllet pasi është etiketuar ose veçuar?"

"Çfarë fraze mund të fillosh të përdorësh për të shfaqur më shumë kureshtje apo mbështetje?"

Mesazhi përmbyllës

Kur e kuptojmë se çfarë nuk ndihmon, krijojmë hapësirë për përgjigje më të shënjestruara, të ndërlidhura. Vetëdijesimi është hapi i parë drejt ndryshimit.





Slajdi 57- Harta e Sigurisë – Reflektim dhe Integrim Personal

Kohëzgjatja: 10–15 minuta

Qëllimi:

Të mbështeten pjesëmarrësit në reflektimin mbi atë që i bën të ndihen të sigurt - kush, ku dhe çfarë i ndihmon të qëndrojnë me këmbë në tokë. Kjo lidh përvojën personale me temën qenësore të sigurisë relacionale dhe

emocionale.

Çfarë të themi

"Ndërsa mbyllim këtë modul, ta kthejmë fokusin te vetja jonë. Kujdesi i informuar nga vetë trauma nuk ka të bëjë vetëm me të tjerët - fillon me ne. Ndjesia e sigurisë është themelore. Pra, të ndalemi dhe të reflektojmë: Kush ose çfarë të ndihmon të ndihesh i sigurt?"

"Ky aktivitet quhet Hartë e Sigurisë. Është ftesë për të emërtuar njerëzit, vendet dhe burimet e brendshme që mbështesin ndjenjën tuaj të sigurisë dhe rregullimit."

Udhëzimet

Shpërndani **Fletën e Punës Harta e Sigurisë**, të shtypur (ose kërkojuni pjesëmarrësve të përdorin ditarë/letra post-it). Kërkojuni atyre të reflektojnë dhe të shënojnë:

1. **Kush janë njerëzit tuaj të sigurt?** (Kush të ndihmon të ndihesh i parë, i pranuar ose i qetë - edhe në përmasa të vogla?)
2. **Cilat janë hapësirat tuaja të sigurta?** (Vende që ofrojnë paqe, parashikueshmëri, ngrohtësi - fizike ose simbolike.)
3. **Ku shkoni (fizikisht apo emocionalisht) për t'u rilidhur?** (Kjo mund të jetë natyra, lutja, muzika, frymëmarrja, lëvizja...)

Ndani 5-8 minuta reflektim në qetësi. Muzika e lehtë mund ta mbështesë këtë, sipas rastit.

Pyetje opsionale për ndarje

"Nëse cilido prej jush ndihet rehat, a do të donit të ndanit ndonjë gjë që ju ndihmon të rilidheni ose të ndiheni të sigurt?" (Shprehja e tillë mund të bëhet në çifte, grupe të vogla ose me gjithë grupin, varësisht nga madhësia dhe atmosfera.)

Mesazhi përmbyllës

*Kur dimë burimet tona të **sigurisë**—shtyllat tona—na ndihmon të **mbetemi të rregulluar, me bashkëndjesi, e të pranishëm**. Kur dimë si të kthehemi vetë në siguri, jemi më të aftë t'ua ofrojmë të tjerëve.*



Slajdi 58: Aktiviteti i Qarkut

Kohëzgjatja: 10–15 minuta

Qëllimi:

Të mbyllet dita me reflektim tokëzues e lidhës, duke u dhënë pjesëmarrësve hapësirë për të ndarë, dëgjuar dhe integruar temën e sigurisë relacionale në mënyrë mbështetëse.

Çfarë të themi:

"Sot kemi shqyrtuar shumë gjëra - rreth traumës, stresit, emocioneve dhe marrëdhënieve. Para se ta mbyllim, të bëhemi bashkë në rreth për një moment lidhjeje."

"Ky është një hapësirë për të ngadalësuar, për të marrë frymë dhe për të reflektuar. Do t'ju ftoj—nëse jeni rehat—të ndani me ne kohën kur jeni ndjerë të sigurt. Mund të jetë së voni, ose shumë kohë më parë, diçka e madhe ose diçka e vogël. Çështja nuk është vetë rrëfimi, por ndjenja e sigurisë."

Udhëzime për rrethin

1. Ftoni të gjithë të ulen ose qëndrojnë në këmbë në rreth.
2. Prezantoni një *kukull që flet* (objekt i butë apo gur) për ta kaluar përreth. Vetëm personi që e mban flet.
3. Kujtojuni pjesëmarrësve:
 - Shprehja është **vullnetare**— mund ta kalosh nëse do.
 - Dëgjimi është **po aq i vlefshëm** si të folurit.
 - Nuk ka të bëjë me dhënien e këshillave apo përgjigjeve - thjesht prani.

"Kur je ndier për herë të fundit i sigurt - vërtet i parë, i qetë, i mbrojtur ose i lidhur? Ku ishte ti? Kush ishte me ty?"

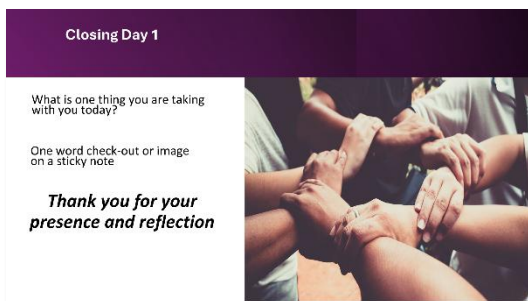
Pyetje opsionale (sipas nevojës)

- "Çfarë të ndihmoi të ndiheshe i sigurt në atë moment?"
- "Çfarë ndjesi kishe në trupin tënd?"
- "Çfarë të duhet për t'u ndjerë më shumë ashtu në jetën tënde?"

Mesazhi përmbyllës

"Faleminderit që shprehët veten sot. Siguria nuk vjen vetëm nga informacioni - vjen nga lidhja. Dhe kjo është çfarë po ndërtojmë së bashku - hapësirë ku mund të ndihemi të parë, të kuptuar dhe mjaftueshëm të sigurt për t'u rritur."

"Merr frymë thellë. Merr një moment për të vërejtur se si ndihesh tani."



Slajdi 59: Përmbyllja e Ditës 1

Koha: 10 minuta

Qëllimi:

Të mbyllet dita me ngrohtësi dhe lidhje, duke u dhënë pjesëmarrësve mundësi për të reflektuar, për të shprehur mirënjohje dhe për të vërejtur se çfarë po marrin me vete. Ndiemon të gjithë që ta mbyllin seancën duke u

ndjerë të mbështetur dhe të tokëzuar.

Skenari i Lehtësuesit:

"Ndërsa po i afrohem fundit të Ditës 1, të ndalemi një moment për të reflektuar mbi domethënien që kishte kjo ditë për secilin prej nesh."

"Kjo punë është e thellë dhe personale—dhe prania juaj këtu ka rëndësi. Keni dëgjuar, keni reflektuar dhe keni treguar guxim."

Udhëzime për Pjesëmarrësit:

Pyesni:

"Çka ke mësuar sot që do ta mbash me vete?"

Mund të jetë një ndjenjë, një ide e re, një moment lidhjeje ose një kujtesë.

Ftoni secilin pjesëmarrës të shkruajë një fjalë ose të vizatojë një simbol në një letër ngjitëse ose në tabelë virtuale.

Ritual opsional:

Krijoni një "mur fjalësh" me letra ngjitëse.

Ofroni një moment vetëdijeje: frymëmarrje të thellë, tokëzim shkurt, apo një gjest të përbashkët mbylljeje (p.sh., duart në zemër, heshtje e shkurtër).

Mesazh kyç:

Përfundimi me qëllim përforcon sigurinë emocionale, lidhjen dhe ndjesinë e të nxëniet të përbashkët.





Co-funded by
the European Union

DITA 2 – EMPATIA DHE AFTËSITË

DAY 2: Thellimi i të kuptuarit të traumës si dhe Praktika

Përmbledhje e Ditës së Dytë të Trajnimit

Dita 2 përqendrohet në zbatimin në praktikë të parimeve të ushqyera nga vetë trauma, me theks në empati, bashkë-rregullim dhe shërim relacional. Ndërsa Dita 1 kishte të bënte me “kuptimin”, Dita 2 ka të bëjë me “ndjesinë dhe përgjigjen.” Pjesëmarrësit mësojnë të vërejnë se çfarë ndjesie është siguria, çrregullimi dhe lidhja - tek vetja dhe tek të tjerët - dhe si të përgjigjen me prani, e jo me kontroll.

Ne shqyrtojmë se si të ndërtojmë marrëdhënie të harmonizuara emocionalisht, të zhvillojmë vetëdijen për sistemin nervor dhe të sjellim rregullim në momentet e përditshme. Trajnimi po ashtu thellon aftësinë e pjesëmarrësve për të reflektuar mbi nxitësit e tyre, përgjigjet ndaj stresit dhe modelet e komunikimit - të gjitha qenësore për ndërtimin e besimit dhe reziliencës në mjedise të prekura nga trauma.

Objektivat mësimorë

- Thellimi i kuptimit të traumës zhvillimore dhe ndikimit të Përvojave Negative të Fëmijërisë (ACE)
- Shqyrtimi se si trauma ndikon në sistemin nervor dhe rregullimin emocional
- Zbulimi dhe përgjigja ndaj traumës me kureshtje, empati dhe prani të harmonizuar
- Të kuptuarit se si trauma ndërthuret me identitetin shoqëror, pushtetin dhe përvojën e jetuar
- Të identifikohen përgjigjet ndaj stresit tek vetja dhe të tjerët, dhe zhvillohen strategji për reziliencë profesionale

Materiale dhe Burime

- Projektor dhe slajde
- Materiale të shtypura: Grafiku i Dritares së Tolerancës, Fleta Empatia kundrejt “Ndreqjes”, shenjat e Mentalizimit
- Letër tabele, markerë, shënime ngjitëse
- Kartat e skenarëve për lojë me role / diskutime në çifte
- Muzikë e lehtë ose tinguj (për momente reflektimi)

Prezantimi i Kornizave e Koncepteve

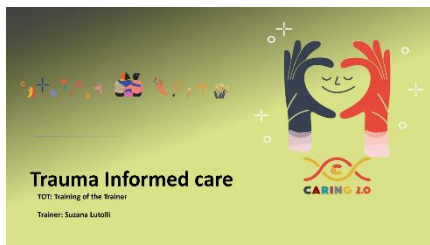
- Dritarja e Tolerancës
- Bashkë-rregullimi kundrejt vetë-rregullimit
- Teoria Polivagale
- Mentalizimi
- Social GRACES

Shënime për lehtësues:

Sot kemi kalimin nga “Çfarë është trauma?” në “Si të shfaqem me kujdes kur ka traumë të pranishme?” Bëhet fjalë për mishërimin e punës. Qëndroni të sinkronizuar me dhomën - vëzhgoni për shenja aktivizimi ose mbylljeje. Integroni plot ushtrime tokëzimi e kontrollimi. Jepni shembull të rregullimit përmes tonit, ritmit dhe pranisë suaj.

Shënime të lehtësuesit dhe skenari - slajd pas slajdi

Seanca 1: Mirë se vini, Kujdesi i Informuar nga vetë trauma (Dita 2)



Slajdi 1: Mirësevini - Qasje e informuar nga vetë trauma

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të mirëpritën pjesëmarrësit përsëri në hapësirë të sigurt dhe të lidhur, si dhe të riorientohet

grupi drejt qëllimeve të Ditës 2.

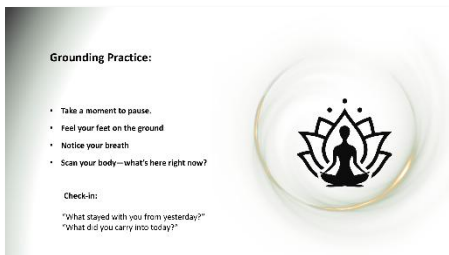
Çfarë të themi:

“Mirë se erdhët përsëri. Është mirë të jem përsëri me ju. Dje hodhëm themelet—ndërtuam të kuptuarit e përbashkët të traumës, sigurisë dhe lidhjes. Sot zhytemi më thellë - në zhvillim, sistemin nervor dhe çfarë do të thotë të krijosh hapësirë për të tjerët dhe veten me empati dhe reziliencë.”

Këshilla për lehtësuesin

- Riafirmoni sigurinë dhe dinamikën e grupit - kujtojuni pjesëmarrësve se mund të angazhohen sipas ritmit të tyre.
- Rishikoni shkurtimisht pajtimet apo normat e grupit, sipas nevojës.
- Përdorni gjuhë përfshirëse që ka në qendër ngrohtësinë, besimin dhe





Slajdi 2: Praktika e Tokëzimit dhe Kontrollimi

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 10–12 minuta

Materialet: Muzikë e qetë (opsionale), tinguj të butë ose zile (opsionale)

Qëllimi: Të "ritokëzohet" grupi në trupat e tyre dhe në praninë relacionale. Të kontrollohet me kujdes se si arrijnë pjesëmarrësit emocionalisht dhe

mendërisht.

Çfarë të themi:

"Të fillojmë duke bërë tokëzimin bashkë. Ta lëmë vëmendjen të shkojë tek këmbët tua në dysheme... te frymëmarrja jote... te trupi yt. Vini re çdo gjë që është e pranishme, pa pasur nevojë ta ndryshoni."
[Pushoni për 60–90 sekonda, heshtje të orientuar, ose me udhëzime të buta.]

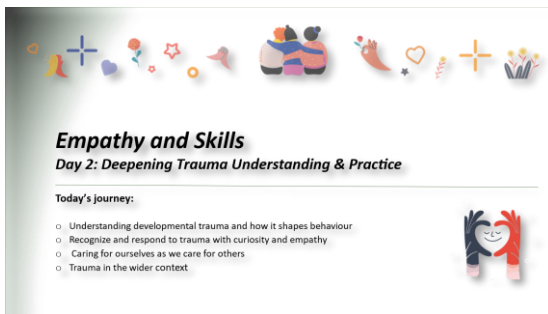
"Tani, ndalo një moment për të vështuar. Çfarë të ka mbetur në mendje nga dje? Çfarë ke sjellë me vete sot? Mund të reflektoni në heshtje ose të ndani pak fjalë në çifte ose në rreth."

"We honour how learning about trauma can awaken things in us."

Today, we'll build on that awareness—with care for ourselves and each other."

Këshilla për lehtësuesin

- Mundësoni shprehjen në çifte ose treshe për të larguar cenueshmërinë nga grupi.
- Normalizoni spektrin e plotë të përvojave emocionale - nuk ka mënyrë "të duhur" për të arritur.



Slajdi 3: Prezantimi i Ditës 2

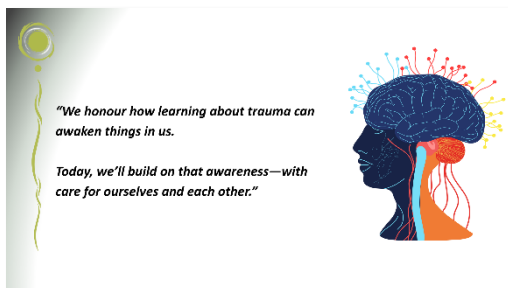
Kohëzgjatja e Sugjeruar: 8- 10 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të rilidhemi me vështrimet kryesore nga Dita 1 dhe të krijojmë vazhdimësinë në ton, pritshmëri e hapësirë të përbashkët të mësimi.

Çfarë të themi:

"Sot ndërtohem mbi themelet e ditës së parë - duke shikuar më thellë traumat zhvillimore, rregullimin emocional dhe mënyrën se si i mbështesim të tjerët dhe veten me më shumë empati, prani dhe kujdes."



Slajdi 4: Nderimi i Ndikimit të Mësimi nga Trauma

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 2–3 minuta

Qëllimi: Të njihet thellësia emocionale e mësimi nga trauma dhe të vendoset një ton i bashkëndjesisë.

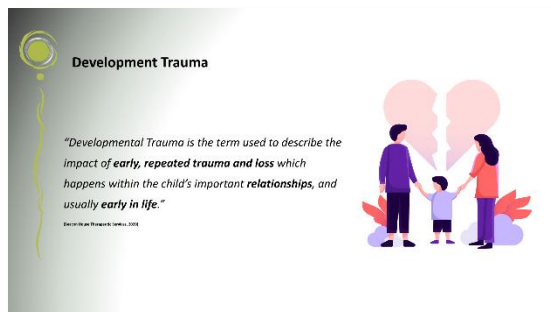
Çfarë të themi:

Ndaloni shkurt këtu. Lëmë fjalët të arrijnë aty ku duhet para se të kalojmë te përmbajtja. Këtu jepni modelin e harmonisë emocionale.

"Ndërsa vazhdojmë, të shënojmë faktin që mësimi për traumën mund të zgjojë ndjenja të forta. Sot do të ecim përpara me kujdes - për veten dhe njëri-tjetrin."

Moduli 3: Trauma zhvillimore dhe Përvojat negative në fëmijëri

Seanca 2: Kuptimi i Traumës së Zhvillimit (Slajde: 6-12)



Slajdi 6: Përkufizimi i Traumës Zhvillimore

Koha e Sugjeruar: 3–4 minuta

Materiale: Nuk ka

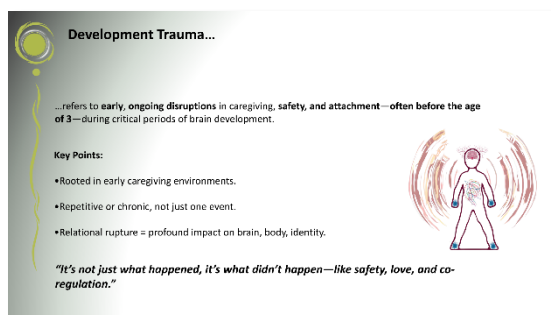
Qëllimi: Të prezantohet koncepti i traumës zhvillimore duke përdorur përkufizim të qartë dhe të kuptueshëm.

Çfarë të themi:

"Le të fillojmë me një përkufizim për të mbështetur kuptimin tonë. Trauma zhvillimore i referohet përvojave të hershme dhe të përsëritura të kërcënimit ose humbjes në kontekstin e marrëdhënieve - zakonisht duke filluar që në fëmijëri."

"Ky lloj traume ndikon në mënyrën se si fëmija e përjeton veten, të tjerët dhe botën."

Slajdi 7: Trauma Zhvillimore - Koncepte kryesore



Kohëzgjatja e sugjeruar: 5–6 minuta

Materiale: Tabelë letre (opsionale)

Qëllimi: Të thellohem tek elementët dhe modelet kryesore të traumës zhvillimore.

Çfarë të themi:

"Trauma zhvillimore shpesh përfshin çrregullime të vazhdueshme të kujdesit, sigurisë dhe lidhjes, veçanërisht në vitet e

para të jetës."

"Nuk ka të bëjë vetëm me atë që ka ndodhur, por edhe me atë që nuk ka ndodhur - si dashuria, siguria ose ngushëllimi gjatë stresit."

"Këto nevoja të paplotësuara formësojnë identitetin, sjelljen dhe rregullimin."



Këshilla për lehtësuesin

- Jepni një moment që pjesëmarrësit të reflektojnë në heshtje ose të mbajnë shënim: "Çfarë të vjen ndërmend kur e dëgjon këtë?"
- Përdorni ton të qetë për të nxitur kuriozitetin, jo për ta mbingarkuar.
- Përforconi: kjo nuk ka të bëjë me fajësimin e prindërve - thjesht njohjen e modeleve dhe ndërtimin e mirëkuptimit.

Causes of Developmental Trauma

Acts of commission (what happened) and omission (what didn't happen but should have).

Examples include:

- Prenatal trauma (e.g. substance misuse, domestic violence, maternal stress)
- Inconsistent caregiving (e.g. moving between carers, disrupted placements)
- Abandonment or separation from caregivers
- Traumatic medical interventions
- Neglect (emotional or physical)
- Witnessing violence
- Abuse (physical, emotional, sexual)
- Parental mental illness or substance use

Importantly, neglect is often invisible, as there may be no "incident" to report—but the absence of emotional attunement leaves lasting impact.

Slajdi 8: Shkaqet e Traumës Zhvillimore

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 6–8 minuta

Materiale: Fletë table ose kopje të shtypura (opsionale)

Qëllimi: Të bëhet dallimi midis akteve të veprimit dhe mosveprimit, si dhe të ngritet vetëdija për traumën e padukshme.

Çfarë të themi:

"Trauma zhvillimore mund të rezultojë si nga ajo që ka ndodhur (si abuzimi) ashtu edhe nga ajo që nuk ka ndodhur (si lidhja emocionale)."

"Mosveprimi mund të jetë më i vështirë për t'u vërejtur, por po aq me ndikim."

"Neglizhenca, veçanërisht neglizhenca emocionale, është shpesh e padukshme dhe e keqkuptuar."



Këshilla për lehtësuesin

- Ftoni pyetje ose reagime - shumë pjesëmarrës mund të mos e marrë parasysh më parë mosveprimin.
- Ofroni shembuj relevantë për kontekstet e pjesëmarrësve (p.sh. shkollat).

Why Early Experiences Matter?

80% of the brain develops by age 3 (WAVE Trust).

Trauma alters neural pathways—especially in the amygdala (threat), hippocampus (memory), and prefrontal cortex (reasoning).

Stress becomes the organizing principle of the brain.

"A child raised in chaos learns to expect chaos—even in safe settings."

Typically Developing Brain | Brain of Child Exposed to Neglect, Trauma and Abuse

Images reprinted from: Dr. R. T. Dutton, Neuroscience, Neurotrauma: Affecting/Influencing 1997 Russian Edition, "Brain: Child: from birth to three", pp. 30-32.

Slajdi 9: Pse kanë rëndësi përvojat e hershme

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 6–7 minuta

Materiale: Nuk ka

Qëllimi: Të shpjegohet lidhja midis zhvillimit të hershëm të trurit dhe traumës.

Çfarë të themi:

"Deri në moshën tre vjeç, 80% e trurit është zhvilluar tashmë. Përvojat e hershme - veçanërisht stresi - formësojnë mënyrën se si truri programohet."

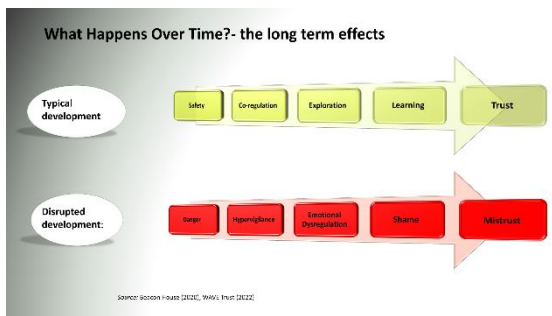
"Trauma ndikon në sistemet e trurit për kërcënim (amigdalë), kujtesë (hipokampus) dhe arsyetim (korteksi prefrontal)."

"Stresi bëhet 'parimi organizues' - këndvështrimi përmes së cilit shihet bota."



Këshilla për lehtësuesin

- Përdorni gjuhë të thjeshtë - pjesëmarrësit nuk kanë nevojë për studime në neuroshkencë.



Slajdi 10: Çfarë ndodh me kalimin e kohës

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–6 minuta

Materiale: Nuk ka

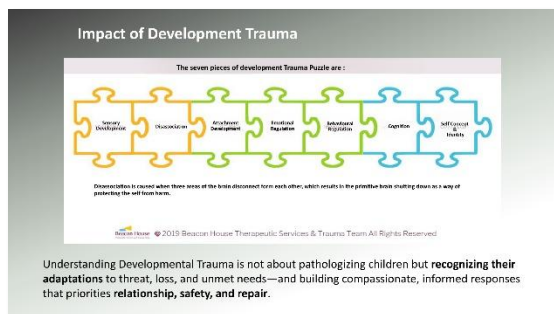
Qëllimi: Të ilustrohet se si zhvillimi tipik dhe ai i cenuar ndryshojnë me kalimin e kohës.

Çfarë të themi:

"Kur siguria dhe bashkërregullimi janë të pranishme, fëmijët lëvizin drejt mësimi dhe besimit."

"Por në traumë, zhvillimi pengohet. Rreziku, vigjilenca e skajshme dhe turpi zënë rrënjë."

"Këto modele formësojnë mënyrën se si të rinjtë lidhen, sillen dhe mësojnë."



Slajdi 11: Ndikimi i Traumës Zhvillimore (Grafik me mozaik)

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 4–6 minuta

Materiale: Fletë table apo fletëpalosje (opsionale)

Qëllimi: Të prezantohen shtatë domenet e ndërlidhura të traumës zhvillimore.

Çfarë të themi:

"Trauma zhvillimore ndikon në shumë fusha - jo vetëm në sjellje."

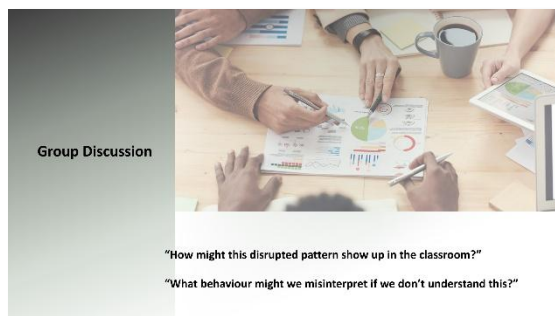
"Ky mozaik paraqet efektet e gjera dhe të ndërlidhura: nga përpunimi shqisor te identiteti."

"Nuk flasim për "ndreqje" të fëmijëve - flasim për vërejtjen e adaptimeve dhe ofrimin e sigurisë, lidhjes dhe riparimit."



Këshilla për lehtësuesin

- Përdorni shembuj nga jeta reale (pa përmendur detaje specifike) për ta vënë në jetë këtë.
- Mund të pyesni: "Si mund të duket kjo në sjelljen e një fëmije?"
- Ftoni pjesëmarrësit të zgjedhin një pjesë të mozaikut që e hasin shpesh në punën e tyre. Pyesni: "Si mund të përgjigjeshit ndryshe me këtë"



Slajdi 12: Diskutim në Grup – Zbatim në Praktikë

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 10–12 minuta

Materiale: Tabelë letre apo e bardhë

Qëllimi: Të lidhet teoria me përvojat e përditshme të pjesëmarrësve.

Çfarë të themi:

"Të ndalemi për një moment për të reflektuar bashkë."

"Si mund të shfaqen modelet e zhvillimit të penguar në kontekstin tuaj - si në klasë apo ndonjë ekip?"

"Çfarë sjelljeje mund ta keqinterpretojmë nëse nuk e kuptojmë?"

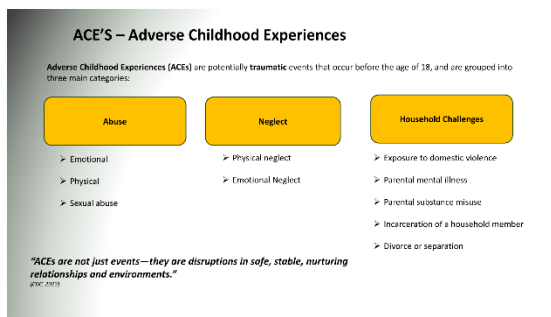


Këshilla për lehtësuesin

- Lërimi pjesëmarrësit të udhëheqin dialogun - roli juaj është të ruani hapësirën dhe të afirmoni njohuritë e tyre.
- Shkruani frazat kyçe në letër tabele për t'iu rikthyer më vonë gjatë trajnimit.



Seanca 3: ACE-të – Përvojat negative të Fëmijërisë (Slajdet 13-21)



Slajdi 13: ACE – Përvoja negative të Fëmijërisë

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 6–8 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të prezantohet koncepti i ACE-ve dhe të shqyrtohen tri kategoritë kryesore që i definojnë ato.

Çfarë të themi:

"Le të shohim tani ACE-të - Përvojat negative të Fëmijërisë. Këto janë ngjarje potencialisht traumatike që ndodhin para moshës 18 vjeç.

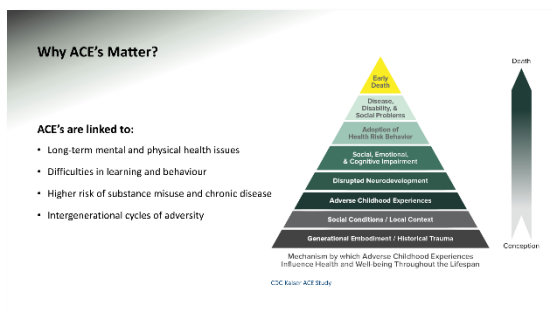
Ato grupohen në tri kategori kryesore: Abuzimi, Neglizhimi dhe Sfidat në Familje. Këto përvoja nuk shënojnë vetëm një moment në kohë; ato çmontojnë sigurinë, stabilitetin dhe marrëdhëniet e kujdesit gjatë fazave kritike të zhvillimit."

[Ndaluni pak e lexoni shkurt shembujt, duke shikuar nëse pjesëmarrësit e kanë kuptuar.]



Këshilla për lehtësuesin

- Inkurajoni reflektime të shkurtra—"Cila nga këto kategori ju bie në sy në punën tuaj?"
- Përforconi faktin që ACE-të kanë të bëjnë me sigurinë relacionale të cenuar, jo vetëm me traumën klinike.



Slajdi 14: Pse kanë rëndësi ACE-të

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 7–9 minuta

Materialet: Slajd me pamjen e piramidës

Qëllimi: Të ndihmohen pjesëmarrësit të kuptojnë se si ACE-të ndikojnë në shëndetin dhe zhvillimin gjatë gjithë jetës.

Çfarë të themi:

"Hulumtimet tregojnë se ACE-të mund të kenë efekte serioze gjatë gjithë jetës. Kjo piramidë ilustron se si vështirësitë e hershme - kur lihen të patrajtuara - mund të çojnë në zhvillim të cenuar, sjellje të rrezikshme dhe probleme kronike shëndetësore.

ACE-të janë të lidhura fort me sfidat e shëndetit mendor dhe fizik, vështirësitë në të nxënë dhe traumat ndërgjeneracionale. Sa më i hershëm dhe më i shpeshtë të jetë ekspozimi, aq më i madh është rreziku."

The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study

Conducted by Kaiser Permanente & CDC.

- Surveyed 9,508 adults on childhood trauma and current health.
- Explored links between childhood abuse/household dysfunction and adult health.
- Examined long-term effects of childhood adversity.
- Identify links between early trauma and adult behavioral, mental, and physical health issues.
- Inform prevention strategies and trauma-informed care.

Key Findings

- ✓ 57% reported at least one ACE.
- 1 in 4 experienced two or more ACEs.
- Most common: household substance abuse (29.0%).

Slajdi 15: Studimi i ACE-ve

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të ofrohen bazat e provave si dhe origjinës së kornizës ACE.

Çfarë të themi:

"Ky hulumtim vjen nga një studim madhor i kryer nga Kaiser Permanente dhe CDC në SHBA. Ky studim ka anketuar mbi 9,500 të rritur mbi traumat e fëmijërisë dhe shëndetin aktual.

Gjetjet ishin të habitshme - më shumë se gjysma kishin përjetuar të paktën një ACE. Sa më shumë ACE, aq më i madh është rreziku për probleme shëndetësore dhe të sjelljes më vonë në jetë."

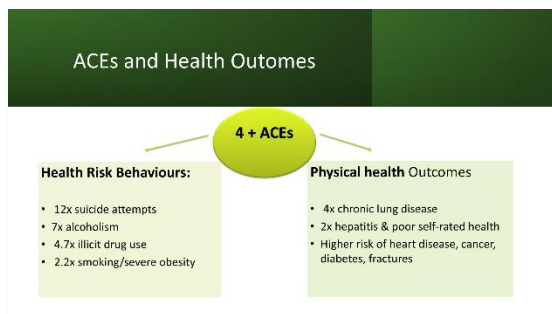
[Tregoni shkurt statistikën kryesore në anën e djathtë të slajdit.]



Këshilla për lehtësuesin

- Sqaroni se studimi ACE nuk është diagnostikues, por ndihmon në ndryshimin e mënyrës se si mendojmë për negativitetin dhe shëndetin.

Mund të pyesni: "A ju befason ndonjë gjë në lidhje me këto shifra?"



Slajdi 16: ACE-të dhe Rezultatet Shëndetësore

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 6–8 minuta

Materialet: Nuk ka

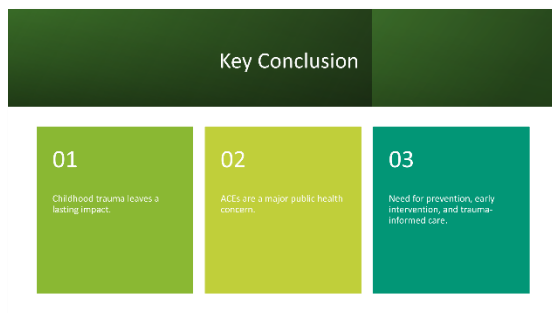
Qëllimi: Të shqyrtohet lidhja midis ACE-ve kumulative dhe rreziqeve afatgjata për shëndetin dhe sjelljen.

Çfarë të themi:

"Studimi origjinal për ACE-të zbuloi një ndërlidhje të fortë dozë-përgjigje: sa më shumë ACE të përjetojë dikush, aq më i lartë është rreziku për pasoja të rënda shëndetësore.

Për shembull, njerëzit me katër ose më shumë ACE kishin dukshëm më shumë gjasa të angazhoheshin në sjellje me rrezik të lartë, si përdorimi i substancave, dhe të zhvillonin sëmundje kronike si diabeti dhe sëmundjet e zemrës.

Këto të dhëna na kujtojnë se ajo që ndodh në fëmijëri mund të ndikojë në shëndetin fizik dhe mendor gjatë gjithë jetës."



Slajdi 17: Përfundim kyç

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 4–5 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të përmbledhet rëndësia e kornizës ACEs në mënyrë të qartë dhe të kuptueshme.

Çfarë të themi:

"Të ndalemi dhe të shohim pamjen e përgjithshme. ACE-të kanë rëndësi - jo vetëm për shkak të ngjarjeve individuale, por për shkak të ndikimit të përhapur dhe afatgjatë që ato kanë tek individët, familjet dhe komunitetet.

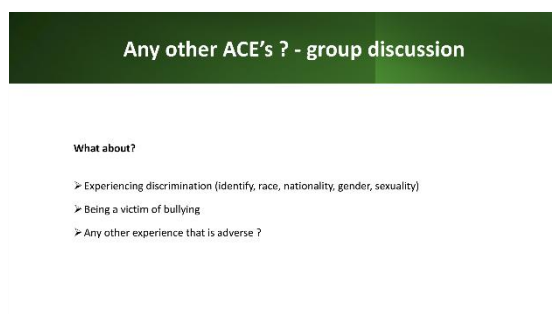
Kjo është një çështje e shëndetit publik. Ajo bën thirrje për parandalim, ndërhyrje të hershme dhe kujdes të informuar nga trauma në çdo mjedis që mbështet fëmijët dhe të rriturit.

Të kuptuarit e ACE-ve na ndihmon të kalojmë nga gjykimi në dhembshuri dhe nga reagimi në reflektim."



Këshilla për lehtësuesin

- Theksoni se ACE-të janë faktorë rreziku, jo fati - rezultatet mund të ndryshohen me mbështetjen e duhur.
- Nxitni reflektimin: "Çfarë mund të nënkuptojë kjo për strategjitë parandaluese ose mbështetëse në punën tuaj?"



Slide 18 - ACE-të tjera – diskutim në grup

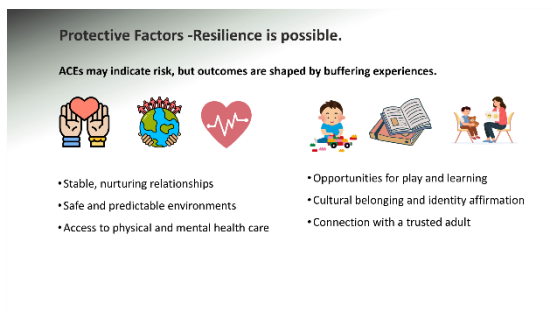
Çfarë të themi:

"Studimi origjinal i ACE-ve u përqendrua në dhjetë përvoja - por ne e dimë se edhe format e tjera të vështirësive ndikojnë në zhvillim.

Të reflektojmë bashkë: po për përvojat si

diskriminimi, racizmi, ngacmimi apo dhuna në komunitet?

Çfarë keni parë në punën tuaj që mund të mos jetë e përmendur në ACE-të klasike, por që gjithsesi ka ndikim të thellë te fëmijët?"



Slajdi 19: Faktorët mbrojtës – Reziliencia është e mundur

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 6–8 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të shqyrtohet roli i faktorëve mbrojtës në formësimin e rezultateve dhe promovimin e reziliencës, edhe kur ACE-të janë të pranishme.

Çfarë të themi:

“Ndërsa ACE-të mund të rrisin rrezikun për sfida më vonë në jetë, ato nuk përcaktojnë fatin e një personi. Shumë fëmijë dhe të rritur vazhdojnë të lulëzojnë përkundër vështirësive - shpesh falë faktorëve mbrojtës dhe zbutës që mbështesin shërimin dhe zhvillimin.”

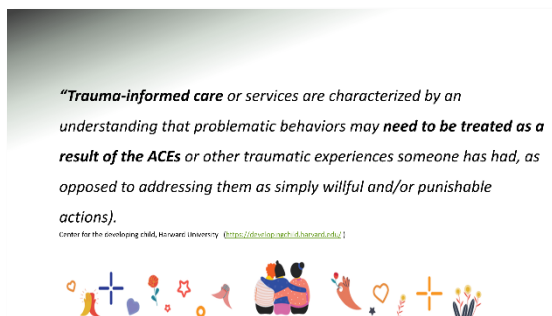
[Tregoni me gisht secilën ikonë ose pikë ndërsa flisni:]

“Këto janë marrëdhëniet e kujdesshme, mjediset e sigurta, mundësitë për mësuar dhe lidhur, si dhe ndjesia e fortë e identitetit kulturor dhe përkatësisë.”



Këshilla për lehtësuesin

- Nxitni reflektime të shkurtra: "Cilat prej këtyre ju kanë mbështetur ju ose dikë që njihni?"
- Theksoni se një i rritur i kujdesshëm mund të bëjë ndryshim të thellë në jetën e një fëmije.



Slajdi 20: Kujdesi i Informuar nga Traumën – Ndryshim në Këndvështrim

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 3–5 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të ritheksohet ndryshimi madhor i mendësisë: nga gjykimi në të kuptuar. Të theksohet se si kujdesi i informuar nga trauma riprogramon sjelljen dhe mbështet

shërimin.

Çfarë të themi:

“Ky citat përmbledh vërtet thelbin e praktikës së informuar nga trauma. Kur e kuptojmë se sjelljet mund të jenë adaptime ndaj nevojave të paplotësuara ose përvojave traumatike, mund të përgjigjemi ndryshe - me empati, kufij e mbështetje, jo vetëm me ndëshkim.”

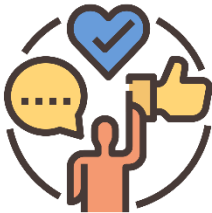
“Kujdesi i informuar nga trauma do të thotë të bësh pyetjen: ‘Çfarë të ka ndodhur?’ në vend të ‘Çfarë nuk shkon me ty?’”

Seanca 4: Njohja dhe Reagimi ndaj Traumës (Slajdet 21-31)

Recognizing and Responding to Trauma

Behaviour is communication

*"Beneath every behaviour there is a **feeling**. And beneath each feeling is a **need**. And when we **meet that need** rather than focus on the behaviour, we begin to deal with the cause, not the symptom."* Ashleigh Warner, family psychologist



Slajdi 21: Njohja dhe reagimi ndaj traumës

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

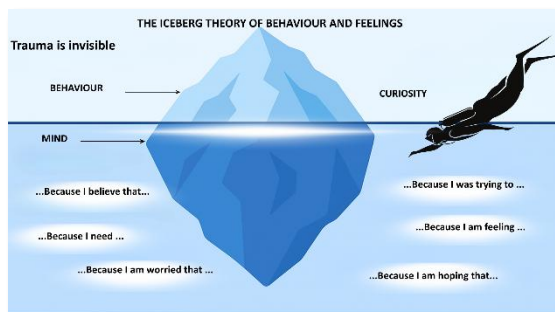
Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të prezantohet ideja që sjellja është komunikim, ndërsa praktika e informuar nga trauma fillon me të kuptuar, jo me reagim.

Çfarë të themi:

"Kur e zhvendosim këndvështrimin për ta parë sjelljen si komunikim, ndalojmë së pyeturi 'Çfarë nuk shkon me ty?' dhe fillojmë të pyesim 'Çfarë të ka ndodhur?'"

"Nën çdo sjellje fshihet një ndjenjë, e nën çdo ndjenjë fshihet një nevojë. Kur e plotësojmë atë nevojë, fillojmë të trajtojmë rrënjën - jo vetëm simptomën."



Slajdi 22: Ajsbergu i Sjelljes

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 6–8 minuta

Materialet: Tabelë letre apo e bardhë (opsionale për vizatimin e ajsbergut)

Qëllimi: Të vizualizohen bindjet, ndjenjat dhe nevojat e fshehura që nxisin sjelljen që vrojtohet.

Çfarë të themi:

"Ky imazh na kujton se trauma është shpesh e padukshme. Ajo që shohim nga jashtë është si maja e ajsbergut."

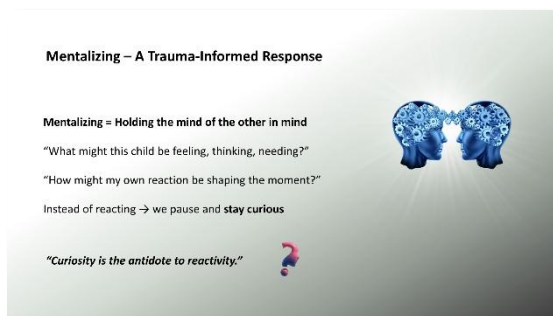
"Nën sipërfaqe ka frika, nevoja të paplotësuara, shpresa dhe histori që nuk mund t'i shohim - por që i japin formë veprimit të njerëzve."

"Kur bëhemi kureshtarë për atë që fshihet poshtë, ndalojmë së reaguari dhe fillojmë të lidhemi."



Këshilla për lehtësuesin

- Nxitni një moment reflektimi personal: "Mendo për një rast kur sjellja jote fshehte një nevojë më të thellë."
- Përdorni ton të ngrohtë për të dhënë shembullin e mos-gjykitimit.



Slajdi 23: Mentalizimi – Përgjigje e Informuar nga vetë Trauma

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 7–9 minuta

Materialet: Nuk ka

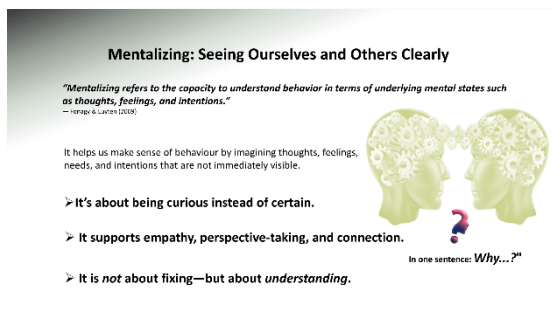
Qëllimi: Të prezantohet mentalizimi si aftësi thelbësore e informuar nga trauma për të kuptuar sjelljen në kontekst.

Çfarë të themi:

"Mentalizim do të thotë ta kesh parasysh mendjen e tjetrit. Është të pyesësh: 'Çfarë mund të ndiejë, të mendojë, të ketë nevojë ky person tani?'"

"Ne duhet që po ashtu ta "mentalizojmë" veten: 'Çfarë më pret në këtë moment? Çfarë historie i tregoj vetes?'"

"Kjo pauzë na lejon të përgjigjemi, jo të reagojmë - me kuriozitet dhe dhembshuri."



Slajdi 24: Mentalizimi – Të shohim veten dhe tjerët qartë

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të thellohet kuptimi i mentalizimit si praktikë që mbështet empatinë dhe funksionimin reflektiv.

Çfarë të themi:

"Mentalizimi na ndihmon t'i japim kuptim sjelljes që na duket konfuze ose sfiduese."

"Nuk bëhet fjalë për "ndreqje" - duhet të shihet qenia e plotë njerëzore përfundi sjelljes."

"Kur u qasemi tjerëve me kureshtje në vend të bindjes, ndërtojmë besim dhe lidhje."



Këshilla për lehtësuesin

- Theksoni ndryshimin midis kureshtjes dhe gjykimit.
- Merrni parasysh të ftoni pjesëmarrësit të ushtrojnë këtë mendësi me ndonjë koleg ose klient që i sfidon ata.

Mentalizing: Seeing Ourselves and Others Clearly

Mentalizing draws together:

- Attachment theory
- Psychodynamic ideas
- Emerging evidence of the link between early trauma and brain development

Active Mental Process
A process through which we try to understand mental and emotional states—both our own and others’.

Imaginative Process
We remain aware that we don’t know—and cannot truly know—what someone else is thinking.

Interpretation
Both implicitly and explicitly, we try to make sense of our own and others’ actions by attributing meaning and intention to them (e.g., desires, needs, feelings, beliefs, and reasons).

Slajdi 25: Mentalizimi – Të shohim veten dhe tjerët qartë

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 6–8 minuta

Materialet: Nuk ka të nevojshme

Qëllimi: Të ndihmohen pjesëmarrësit të kuptojnë natyrën shumëstresore të mentalizimit dhe se si ai mbështetet në korniza të ndryshme psikologjike.

Çfarë të themi:

“Ky slajd tregon se si mentalizimi është njëkohësisht edhe aftësi edhe proces. Ai kombinon teorinë dhe imagjinatën - teorinë e lidhjes, idetë psikodinamike dhe neuroshkencën - për të na ndihmuar të kuptojmë se çfarë ndodh brenda nesh dhe të tjerëve.”

“Është proces aktiv. Nuk është thjesht reagim - imagjinojmë se çfarë mund të ndodhë nën sipërfaqe.”

“Jemi të vetëdijshëm se nuk e dimë me siguri. Kjo vetëdije krijon hapësirë për empati, në vend të gjykitimit.”

💡 Këshilla për lehtësuesin

- Ftoni pjesëmarrësit të reflektojnë mbi një rast të një supozimi të gabuar, si dhe ndryshimit të tij kur janë ngadalësuar e janë bërë kureshtarë.
- Theksoni se mentalizimi nuk do të thotë tej-analizim - do të thotë të jesh i hapur ndaj mundësive.
- Normalizoni idenë se mentalizimi kërkon përpjekje, sidomos kur jemi nën stres.



We're able to mentalize when...

- We feel emotionally **safe**
- We're **regulated** and present
- We're **curious**, not reactive
- We **slow down** and reflect
- We have time to **wonder**:
"What might be going on for them?"



Slajdi 26: Arrijmë të "mentalizojmë" kur...

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të ndihmohen pjesëmarrësit të vërejnë kushtet e brendshme që mbështesin aftësinë e tyre për të mentalizuar - duke kuptuar mendjen e tyre dhe të tjerëve.

Çfarë të themi:

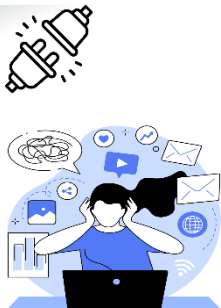
"Të reflektojmë mbi atë që na e bën të mundur të mentalizojmë. Mentalizimi ndodh kur ndihemi të sigurt, të qetë dhe emocionalisht të pranishëm. Jemi më të aftë të ndalemi dhe të pyesim veten - Çfarë mund të jetë duke u ndodhur atyre?"

[Pauzë e shkurtër.]

"Këto janë kushtet kryesore që mbështesin mentalizimin. Kur ndihemi të rregulluar dhe të sigurt, mund të ngadalësojmë dhe të bëhemi kuriozë në vend që të reagojmë."

When mentalizing goes Offline!!!

- We're stressed, overwhelmed, or dysregulated
- We feel threatened, judged, or unsafe
- We make quick assumptions or blame
- We're in "fix-it" or "control" mode
- We forget our own inner world



Slajdi 27: Kur mentalizimi del jashtë funksioni!!!

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të theksohet se çfarë na bën të humbasim aftësinë për të mentalizuar dhe reaguar nga një pozicion stresi ose frike.

Çfarë të themi:

"Mentalizimi del nga funksioni kur jemi të çrregulluar, të mbingarkuar ose ndihemi të pasigurt. Në këto momente, nuk mund ta kemi parasysh më mendjen e tjetrit - kthehemi tek kontrolli, fajësimi apo supozimet."

[Pauzo shkurt.]

"Kjo është njerëzore. Qëllimi nuk është t'i shmangim plotësisht këto momente, por t'i vërejmë kur ato ndodhin—dhe të kthehemi te rregullimi, siguria dhe kureshtja."



Këshilla për lehtësuesin

- Normalizoni këto përvoja—ky slajd nuk ka të bëjë me fajësimin.
- Ftoni pjesëmarrësit të reflektojnë mbi atë që i ndihmon të rikthehen në funksion kur nuk janë atë.

Mentalizing ...Remembering that minds are opaque

• "I don't know what's making it hard for her to get up in the morning"

VS

"She's not getting up because she's lazy!"

Therefore, language is tentative

- "I think... but I could be wrong"
- "That's how it seems to me anyway"



Slajdi 28: Mentalizimi... Të kujtojmë që mendjet janë të mjegullta Kohëzgjatja e

Sugjeruar: 5–6 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të ritheksohet fakti se nuk mund ta njohim kurrë plotësisht mendjen e tjetrit - si dhe rëndësia e përdorimit të formulimit tentativ, me mendje të hapur.

Çfarë të themi:

"Një nga parimet më të rëndësishme të mentalizimit është të kujtojmë se nuk mund të shohim brenda mendjes së dikujt. Mendjet janë të mjegullta. Pra, në vend që të jemi të bindur, mbetemi kureshtarë."

[Pauzë, gjesti kah krahasimi i citateve.]

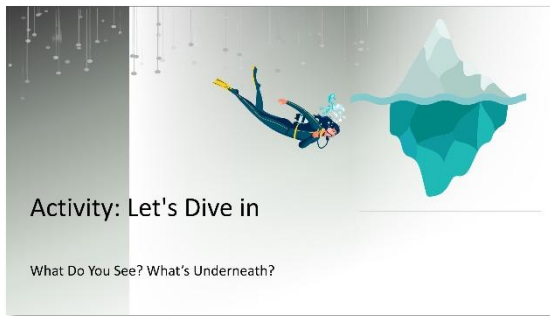
"Vëreni dallimin midis 'Nuk e di pse e ka kaq vështirë' dhe 'është thjesht dembele.' E para nxit lidhjen, tjetra e mbyll atë."

"Përdorimi i formulimeve si 'Mendoj, por mund të gabohem' ose 'Kështu më duket mua' na ndihmon të qëndrojmë të hapur — dhe ta mbajmë mentalizimin në funksion."



Këshilla për lehtësuesin

- Bëhuni vetë shembull i kësaj gjuhë tentative gjatë seancës.
- Mund t'i ftoni pjesëmarrësit të shprehin ndjesinë kur dëgjojnë pohime tentative kundrejt atyre të bindura.



Slajdi 29: Aktivitet - Të zhytemi

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 20–25 minuta

Materialet: Fletë pune të printuara për mentalizim, letër, stilolapsa

Qëllimi: Të ndihmohen pjesëmarrësit të zbatojnë modelin e ajsbergut duke shikuar përtej sjelljes sipërfaqësore dhe duke praktikuar këndvështrime të informuara nga

trauma, me shembuj nga bota reale.

Çfarë të themi:

"Kemi shqyrtuar se si sjellja është një formë komunikimi. Tani, do të kalojmë pak kohë duke reflektuar mbi atë që mund të fshihet prapa sjelljeve të caktuara që shpesh i shohim në shkolla ose në shërbimet për të rinjtë."

Në çifte ose grupe të vogla, përdorni fletën e punës për të shqyrtuar secilin shembull. Për secilën situatë:

1. Çfarë shohim apo dëgjojmë?
2. Si mund ta emërtojmë apo interpretojmë stafi atë gjë?
3. Çfarë mund të ndiejë nxënësi?
4. Çfarë mund t'u duhet?"

[Pas 15–20 minutash diskutimi]

"Të kthehemi tash dhe të shprehim disa mendime. Pati ndonjë ndryshim në mënyrën se si i mendonit sjelljet? Si ishte të mendoje për atë që është 'përfundi'?"

Këshilla për lehtësuesin

- Ftoni grupet të përqendrohen te kureshtja, përtej bindjes.
- Nëse koha është e shkurtër, caktoni 2-3 sjellje për grup në vend të listës së plotë.
- Kujtojeni pjesëmarrësve: nuk ka përgjigje të vetme "të saktë" - kjo është një praktikë në trajtimin e këndvështrimeve.
- Mund të shkruani fraza kyçe në një tabelë për të nxjerrë në pah temat (p.sh. "shkëputje", "frikë", "nevoja për siguri").
- **Pas aktivitetit, jepni fletë të shtypura me përgjigje për skenarët**



Sesioni 5 Çmimi i të kujdesurit (Slajdet: 32 – 36)



Slajdi 32: Dritarja e Tolerancës (Video)

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 12 minuta

Materialet: Projektor/audio, [Video Lidhje Beacon House](#)

Qëllimi: Të prezantohet koncepti i "Dritares së Tolerancës" dhe të lidhet me përvojën e ndihmës ndaj të tjerëve.

Çfarë të themi:

"Le ta fillojmë këtë seancë duke parë një animacion të shkurtër të krijuar nga Beacon House. Videoja shpjegon një koncept të quajtur Dritarja e Tolerancës, i cili i referohet fushës optimale emocionale në të cilën mund të mendojmë qartë, të reagojmë në mënyrë fleksibile dhe të angazhohemi në mënyrë empatike me të tjerët.

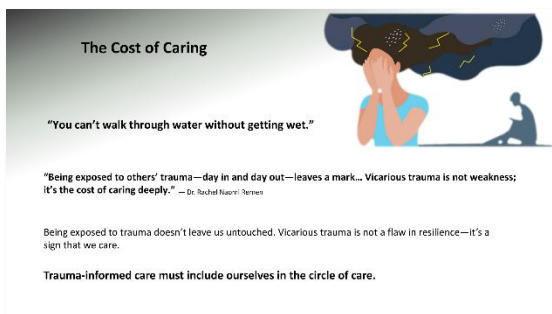
Kjo është e rëndësishme jo vetëm për njerëzit që mbështesim, por edhe për veten tonë. Videoja na kujton se mund të kujdesemi thellësisht dhe të jemi efektivë—pa u mbingarkuar—kur jemi brenda dritares vetanake të tolerancës." [Luaj videon.]

💡 Këshilla për lehtësuesin

Pas videos, merrni frymë thellë së bashku dhe ftoni për 2-3 reflektime ose ndjesi shpejt në sallë.

- "Çfarë të bëri përshtypje?"
- "Ndonjë mendim ose lidhje personale para se të vazhdojmë?" "
- **Jepni fletën e punës për mishërimin e Dritares së tolerancës dhe jepini 10 minuta për vetëreflektim. Shprehja është opsionale**





Slajdi 33: Çmimi i të kujdesurit

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Për të normalizuar ndikimin emocional të punës me traumën dhe për të prezantuar idenë e traumës anësore si përgjigje natyrale, njerëzore - jo e metë.

Çfarë të themi:

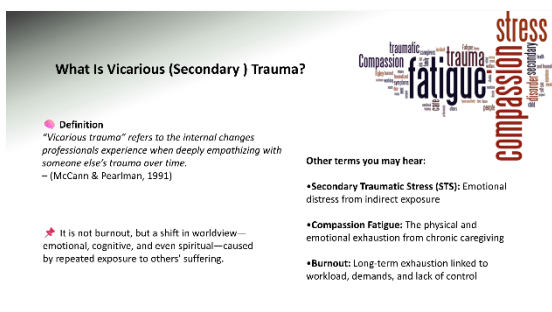
"Kujdesi për të tjerët vjen me një çmim. Siç e thotë një citat: "Nuk mund të ecësh në ujë pa u lagur."

Kur qëndrojmë me dhimbjen e njerëzve, ditë për ditë, kjo lë gjurmë - jo sepse jemi të dobët, por sepse jemi njerëz.

Dr. Rachel Naomi Remen e shpreh shumë bukur:

'Të qenit i ekspozuar ndaj traumës së të tjerëve—ditë për ditë—lë gjurmë. Trauma anësore nuk është dobësi; është çmimi i të kujdesurit të thellë.'

Ky slajd është përkujtim që kujdesi i informuar nga vetë trauma duhet të na përfshijë edhe ne në rrethin e kujdesit. Nëse duam të vazhdojmë ta bëjmë këtë punë, duhet të kujdesemi për mirëqenien tonë."



Slajdi 34: Çfarë është trauma anësore (sekondare)?

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 6–8 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të ofrohet një përkufizim i qartë të traumës anësore dhe të bëhet dallimi i saj me djegien dhe lodhjen nga bashkëndjesia.

Çfarë të themi:

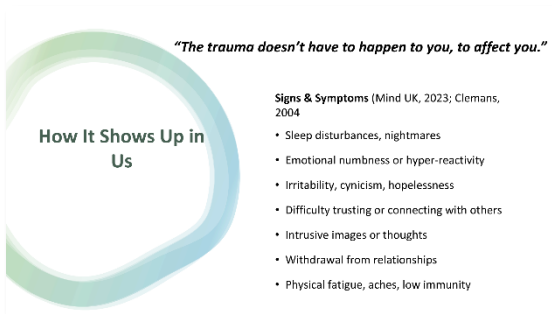
"Trauma anësore i referohet ndryshimeve të brendshme që ndodhnin brenda nesh - kognitive, emocionale, edhe shpirtërore - kur shfaqim empati të thellë ndaj traumës së dikujt tjetër në kohë. Mund të dëgjoni edhe terma si Stresi Traumatik Sekondar, Lodhja nga Dhembshuria ose Djegia. Të gjitha i referohen shprehjeve të ndryshme të së njëjtës të vërtetë: kjo punë na ndikon. Me rëndësi, trauma anësore nuk lidhet me dobësinë apo mungesën e reziliencës. Ka të bëjë me çmimin njerëzor të të qenit vërtet i pranishëm me vuajtjen." Edhe më me rëndësi, trauma anësore nuk lidhet me dobësinë apo mungesën e reziliencës. Ka të bëjë me çmimin njerëzor të të qenit vërtet i pranishëm me vuajtjen."

Këshilla për lehtësuesin

Pjesëmarrësit pyeten:

"Cili nga këto terma duket më i njohur në kontekstin tuaj?

A e ke parë tek vetia apo tek të tjerët?"



Slajdi 35: Si shfaqet tek ne

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–6 minuta

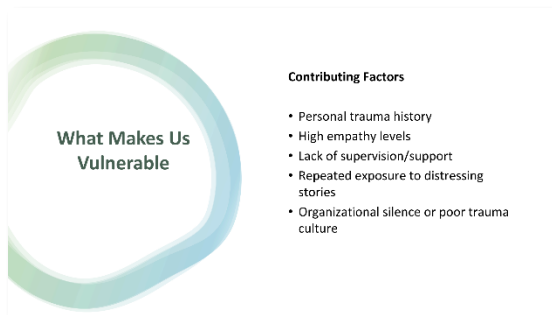
Materialet: Komplet slajdesh

Qëllimi: Të rritet vetëdijesimi për efektet emocionale, fizike dhe relacionale të traumës anësore.

Çfarë të themi:

"Trauma anësore mund të na ndikojë thellë, edhe nëse nuk e kemi përjetuar traumën drejtpërdrejt. Siç thotë ky citat: "Trauma nuk ka nevojë të të ndodhë ty, për të të prekur ty."

Këto shenja - si çrregullimet e gjumit, mpirja emocionale ose tërheqja - janë përgjigje të zakonshme ndaj ekspozimit ndaj dhimbjes së të tjerëve me kalimin e kohës. Ato nuk janë shenja dobësie, por shenja se kujdesemi." "Ndalo këtu dhe merr një moment qetësie për të reflektuar:



A keni përjetuar ndonjë nga këto? I keni vënë re ato te të tjerët?"

(Opsionale: 1–2 minuta për të shënuar në ditar ose për të reflektuar në qetësi.)

Slajdi 36: Çfarë na bën të cenueshëm

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 4–5 minuta

Materialet: Komplet slajdesh

Qëllimi:

Të theksohen faktorët që rrisin ndjeshmërinë ndaj traumave anësore.

Çfarë të themi:

"Disa prej nesh mund të jenë më të cenueshëm nga traumat anësore për shkak të faktorëve si historia e traumave tona, empatia e lartë ose mungesa e mbështetjes."

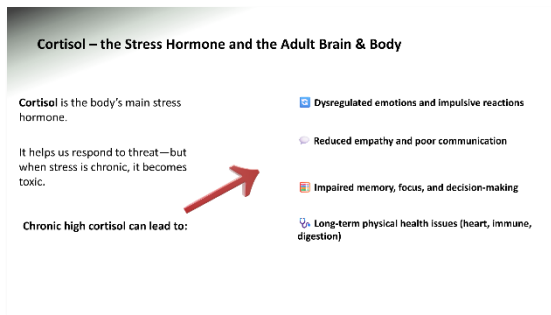
"Puna në mjedise ku ka pak mbikëqyrje ose ku trauma nuk pranohet hapur mund të rrisë po ashtu rrezikun. Vetëdijesimi na ndihmon të ndërmarrim hapa për të mbrojtur veten."



Këshilla për lehtësuesin

Nxitni reflektim në heshtje apo pyesni:

"A ju duket ndonjëra që vlen për rolin tuaj aktual apo të kaluar?"



Slajdi 37: Kortizoli - Hormoni i Stresit dhe Truri e Trupi i të Rriturve

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 3 minuta

Materialet: Nuk ka

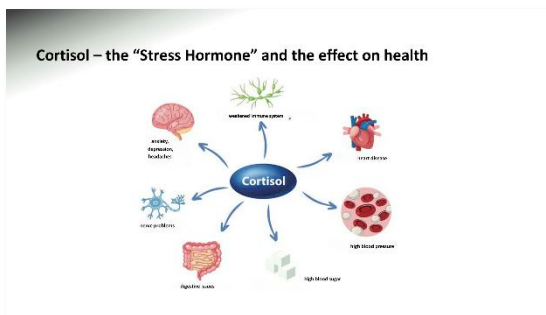
Qëllimi: Të shpjegohet ndikimi i stresit kronik në tru dhe sjellje.

Çfarë të themi:

“Kortizoli është hormoni kryesor i stresit në trup. Ai gjendet aty për të na ndihmuar në momente të shkurtra, por kur stresi bëhet kronik, kortizoli grumbullohet dhe fillon të bëjë dëm.

Ndikon në mënyrën se si mendojmë, ndihemi dhe ndërveprojmë me të tjerët.

Mund të bëhemi më reaktivë emocionalisht, më pak empatikë, të kemi vështirësi në përqendrim ose edhe të përjetojmë probleme shëndetësore afatgjata. Të hedhim një vështrim të shpejtë tek efektet kyçe.”



Slajdi 38: Kortizoli - “Hormoni i Stresit” dhe efekti mbi shëndet

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 2 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të lidhet stresi kronik me problemet e shëndetit fizik.

Çfarë të themi:

“Ky slajd tregon se si nivelet e larta të kortizolit nuk ndikojnë vetëm në emocionet tona - ato ndikojnë edhe në trupin tonë. Me kohë, stresi kronik mund të kontribuojë në sëmundjet e zemrës, problemet imunitare, problemet e tretjes dhe madje edhe në gjendje nervore.

Kjo është arsyeja pse menaxhimi i stresit dhe qëndrimi brenda dritares sonë të tolerancës nuk ka të bëjë vetëm me mirëqenien - ka të bëjë me shëndetin afatgjatë.”



Këshilla për lehtësuesin

Ofroni shembull të përafërt (p.sh., “Kur kalojmë ditë stresuese dhe shpërthejmë ndaj dikujt që e duam, kjo nuk është dobësi, është kortizoli në veprim”).

Normalizojeni këtë për grupin: “Nëse ndiheni të lodhur, të tensionuar ose shpesh të

The Helpers: Hormones that Buffer Cortisol

Cortisol and Oxytocin Cancel each other

Hormone	What it Does	How to Boost It
Oxytocin	Builds trust, bonding & calm	Safe touch, meaningful connection, gratitude, eye contact
Dopamine	Motivation, reward, pleasure	Celebrate wins, set goals, listen to music, engage in creativity
Serotonin	Mood stabilizer, confidence	Sunlight, physical activity, connection, balanced nutrition
Endorphins	Natural pain reliever, reduces stress	Laughter, exercise, dancing, positive social interaction

Slajdi 39: Ndhmësit - Hormonet që e zbutin kortizolin

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 4 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të prezantohen hormonet pozitive që i bëjnë kundërpeshë stresit dhe si t'i aktivizojmë ato.

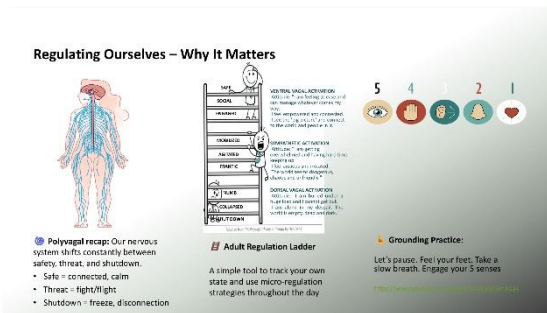
Çfarë të themi:

"Trupi ynë prodhon po ashtu hormone që ndihmojnë në zbutjen e efekteve të stresit.

Oksitocina, dopamina, serotoninina dhe endorfinat luajnë role të ndryshme për të na ndihmuar të ndihemi të sigurt, të motivuar dhe të lidhur.

Ne mund t'i rrisim në mënyrë aktive këto hormone përmes veprimeve të vogla dhe kuptimplote - si ndarja e mirënjohjes, lëvizja e trupit tonë ose kalimi i kohës në natyrë. Kur këto janë të pranishme, niveli i kortizolit bie."

Ftoni pjesëmarrësit të përmendin se cilit nga këto hormone dëshirojnë t'ia rrisin nivelin më rregullisht, si dhe si.



Slajdi 40: Rregullimi i Vetes – Pse ka Rëndësi

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5 minuta

Materialet: Nuk ka (opsionale: luaj videon e tokëzimit nëse koha lejon)

Qëllimi: Të shpjgohet rëndësia e përcjelljes dhe rregullimit të sistemit tonë nervor.

Çfarë të themi:

"Sistemi ynë nervor ndryshon vazhdimisht në përgjigje të sigurisë, kërcënimit ose mbingarkesës.

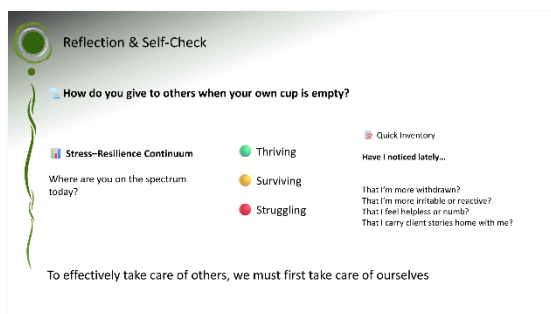
Mund të përdorim vegla si Shkalla e Rregullimit për të vërejtur se ku ndodhemi - jemi të qetë, të shqetësuar, të mbyllur?

Kjo vetëdije na jep mundësinë të ndalemi dhe të bëjmë diçka të vogël për të ndryshuar gjendjen tonë.

Praktika e tokëzimit këtu është mjet i thjeshtë - thjesht përdorimi i pesë shqisave tona për t'u rikthyer në të tashmen."

Këshilla për lehtësuesin

Ftoni pjesëmarrësit të provojnë së bashku ushtrimin e tokëzimit: "Të ndalemi, të ndiejmë këmbët tona, të marrim frymë dhe të vërejmë një gjë që mund ta shohim, dëgjojmë, prekim..." që nuk është mirë - mund të jetë trupi që po përgjigjet ndaj



Slajdi 41: Reflektim dhe Vetëkontrollimi

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Materialet: Nuk ka (opsionale: materiale ose shënime post-it)

Qëllimi: Inkurajoni pjesëmarrësit të ndalen dhe të reflektojnë mbi gjendjen e tyre aktuale dhe të dallojnë shenjat e hershme të traumës anësore.

Çfarë të themi:

“Para se të vazhdojmë, të kontrollojmë veten. Mbështetja e të tjerëve mund të jetë jashtëzakonisht e dobishme, por mund të ketë edhe pasoja nëse nuk kujdesemi për nevojat tona.

Shikoni vazhdimësinë stres-reziliencë: aktualisht, po lulëzoni, po mbijetoni apo po përballeni me vështirësi? Ji i sinqertë me veten - kjo është vetëm për ty.”

“Kaloni një moment për të bërë një inventar të shpejtë. Keni vënë re veten që po tërhiqeni më shumë? Irritoheni lehtë? Të mpirë? I mbani me vete historitë e klientëve tuaj në shtëpi? Këto mund të jenë shenja që tregojnë se gota juaj po mbushet.”

“Nuk mund t’u jepni të tjerëve kur kupën e keni bosh. Për të ofruar kujdes të informuar nga vetë trauma, duhet ta fusim edhe veten në rrethin e kujdesit.”

Këshilla për lehtësuesin

Mund t’i ftoni pjesëmarrësit të shkruajnë se ku ndodhen sot duke përdorur tri letra ngjyeshme me ngjyra (gjelbër= lulëzon, e verdhë = mbijeton, e kuqe = vështirësi) dhe t’i vendosni në tabelë ose mur për kontroll vizual të pulsit. Bëjeni ushtrimin anonim për





Slajdi 42: Aktivitet – Çfarë të mbushë kupën?

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 8–10 minuta

Materialet: Materiale të shtypura të diagramit të kupës

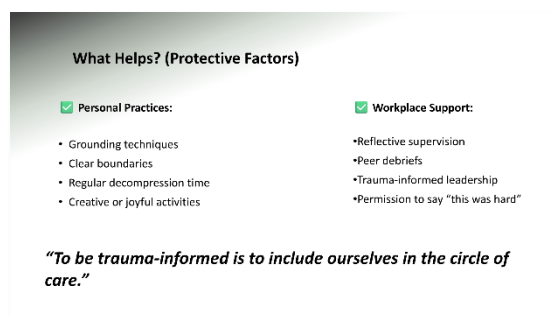
Qëllimi: Të mbështeten pjesëmarrësit në identifikimin e burimeve personale të ushqyeshmërisë dhe ripërtëritjes.

Çfarë të themi:

"Tani ta çojmë fokusin tek ajo që na ndihmon të mbushim kupën. Kur jemi të shteruar, duhet të kemi qëllimin e qartë për ta mbushur. Ky imazh paraqet shtresa të ndryshme që ndihmojnë në mbushjen e kupës sonë - gjëra të tilla si lidhja, vetë-reflektimi, shkëputja nga rrjetet dhe pushimi" Çfarë e mbush kupën tuaj? Kujt i ktheheni kur keni nevojë të rimbushni energjinë?"

"Kaloni pak minuta për të reflektuar dhe vizatoni versionin tuaj të kësaj kupe. Mund të përdorni fjalë, ngjyra ose skica për të treguar se çfarë të mbështet."

"Nuk mund të japësh nga kupa bosh - sigurohu që ta mbushësh rregullisht kupën tënde."



Slajdi 43: Çfarë ndihmon? (Faktorët mbrojtës)

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Ritheksoni rëndësinë e faktorëve mbrojtës si në kontekstin personal ashtu edhe në atë profesional.

Çfarë të themi:

"Ta përmbylim këtë pjesë duke parë se çfarë na mbron. Të gjithë kemi nevojë për strategji personale dhe mjedise mbështetëse për të qëndruar mirë."

"Në të majtë, do të shihni praktikat personale si tokëzimi, kufijtë dhe aktivitetet e gëzueshme. Nga ana e djathtë, kemi nevojë edhe për gjëra në punë - si mbikëqyrja reflektuese, diskutimet me kolegët dhe udhëheqësit që e kuptojnë ndikimin emocional të punës sonë."

"Kujdesi i informuar nga trauma nuk ka të bëjë vetëm me njerëzit që mbështesim - ka të bëjë me të gjithë ne. Nëse duam të kujdesemi mirë për të tjerët, duhet të krijojmë kushte ku kujdesemi edhe për vete."



Këshilla për lehtësuesin

Mendojeni t'i ftoni pjesëmarrësit të përmendin një faktor mbrojtës që e kanë dhe një që do të donin ta forconin.

Seanca 7 Trauma dhe Identiteti Social - SOCIAL GRACES

Trauma and Social Identity- SOCIAL GRACES



Trauma Does Not Happen in a Vacuum

- It happens **in context**—across race, class, gender, culture, faith, sexuality, age, and ability
- **Social injustice** and **structural inequality** can deepen trauma and limit access to support
- What feels “safe” is **not the same for everyone**

“To be trauma-informed is to be identity-informed.”

Slajdi 44: Trauma dhe Identiteti Social– SOCIAL GRACES

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5 minuta

Materialet: Vetëm slajde

Qëllimi: Të prezantohet se si trauma formësohet nga identiteti shoqëror dhe sistemet më të gjera të pushtetit dhe pabarazisë.

Çfarë të themi:

“Trauma nuk ndodh në vakum - ajo gjithmonë merr formë nga konteksti shoqëror ku jetojmë.

Përvojat e njerëzve me traumën dhe qasja e tyre në siguri dhe shërim ndikohen nga identitetet e tyre - raca, klasa, gjinia, seksualiteti, moshë, aftësia e të tjera.

Për shembull, një person që përjeton traumë dhe është pjesë e një grupi të marginalizuar mund të përballë edhe me diskriminim kur përpiqet të kërkojë mbështetje, ose mund të mos ndihet fare i sigurt për të qasur shërbimet.

Padrejtësia dhe pabarazia sociale shpesh e thellojnë traumën dhe kufizojnë rimëkëmbjen. Dhe me rëndësi, ajo që duket 'e sigurt' nuk është e njëjtë për të gjithë - siguria duhet definuar në bashkëpunim me njerëzit që u shërbejmë.”

The Social GRACES Framework (Burnham et al, 1992).

The Social GRACES helps us reflect on:

- Our own identities and biases
- How power and privilege show up in relationships
- How to create safer, more inclusive spaces for healing

G - R - R - A - A - A - A - C - C - E - E - E - S - S - S

Slajdi 45: Korniza Social GRACES

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Materialet: Vetëm slajde

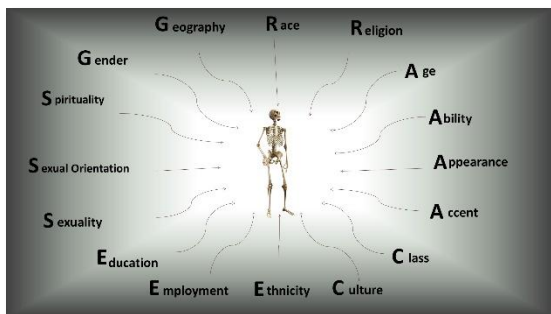
Qëllimi: Të prezantohet korniza Social GRACES për reflektimin mbi identitetin, paragjykimet dhe përfshirjen në punën e informuar nga trauma.

Çfarë të themi:

“Social GRACES është kornizë e zhvilluar nga Burnham dhe kolegët e tij në vitet 1990. Akronimi është: Gjini, Gjeografi, Racë, Fe, Moshë, Aftësi, Pamje e jashtme, Theks, Klasë, Kulturë, Punësim, Arsim, Seksualitet, Orientim seksual dhe Spiritualitet.

Këta shënjeshtar identiteti ndikojnë në mënyrën se si lidhemi me njëri-tjetrin, si paraqiten pushteti dhe privilegjet dhe kush ndihet i sigurt, i dëgjuar apo i heshtur në cilëndo hapësirë.

Praktika e informuar nga trauma do të thotë t'i kushtojmë vëmendje këtyre dinamikave - jo vetëm tek klientët tanë, por edhe tek ne vetë. Do të thotë të bësh pyetje: Si ndikojnë identitetet tona në mënyrën se si shfaqemi në punë? Si të krijojmë qëllimisht hapësira më të sigurta dhe më gjithëpërfshirëse për shërim?”



Slajdi 46: Material vizual SOCIAL GRACES (slajd skeleti)

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 2–3 minuta

Materialet: Slajd vizual (nuk nevojitet rrëfim)

Qëllimi: Të ritheksohen vizualisht shtresat e shumta të identitetit dhe fuqisë që rrethojnë personin.

Çfarë të themi:

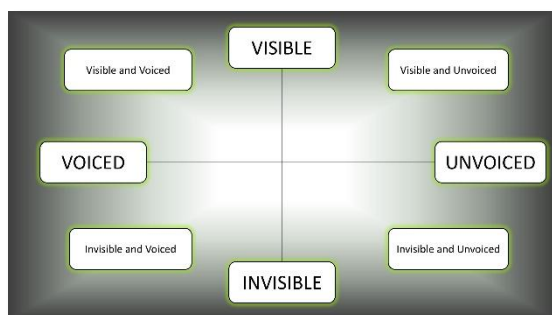
"Ky material vizual na kujton se të gjithë mbartim aspekte të dukshme dhe të padukshme të identitetit, të formuara nga mjedisi dhe përvojat tona. Këto identitete janë me ne gjatë gjithë kohës, edhe nëse nuk flasim për to.

Për disa, identiteti është burim sigurie dhe fuqie - për të tjerët, mund të sjellë stres ose veçim shtesë. Kjo është arsyeja pse kujdesi i informuar nga trauma duhet të jetë po ashtu kujdes i informuar nga identiteti."



Këshilla për lehtësuesin

- Le të flasë imazhi. Bëni një pauzë për 10-15 sekonda reflektimi në heshtje përpara se të vazhdoni.
- Inkurajoni pjesëmarrësit të reflektojnë në heshtje ose të diskutojnë në çifte: "Cilat pjesë të identitetit tuaj kanë formësuar mënyrën se si e keni përjetuar botën?" Kur je ndjerë i sigurt - ose i pasigurt - për shkak të tyre?"



Slajdi 47: GRACES: I dukshëm, i padukshëm, i zëshëm, i pazëshëm

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Materialet: Tabelë letre apo e bardhë (opsionale për shënime diskutimi)

Qëllimi: Të shqyrtohet se si shprehen ose heshten aspektet e identitetit dhe si kjo

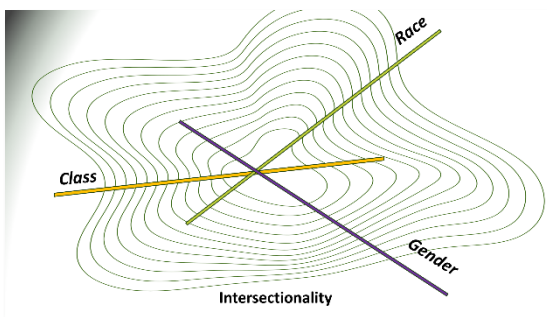
ndikon në fuqi, dukshmëri dhe traumë.

Çfarë të themi:

"Të shqyrtojmë tani se si aspekte të identitetit mund të jenë të dukshme ose të padukshme, të shprehura ose të pashprehura. Kjo kornizë na ndihmon të reflektojmë mbi pjesët e vetes dhe të të tjerëve që shihen, dëgjohen ose fshihen - me zgjedhje ose për shkak të presioneve të jashtme.

Disa identitete janë të dukshme dhe të shprehura — për shembull, dikush që është dukshëm më i moshuar dhe ndan hapur përvojat e tij në lidhje me moshën. Të tjerët mund të jenë të dukshëm, por të pashprehur — si dikush, aftësia e kufizuar e të cilit shihet, por për të cilën flitet rrallë. Disa identitete janë të padukshme dhe të heshtura — si problemet e shëndetit mendor që mbahen private. Dhe së fundmi, disa mund të jenë të padukshëm, por të shprehur — si dikush që flet hapur për përjetimin traumës, edhe nëse nuk është e dukshme.

Kjo na ndihmon të mendojmë më thellë se cilat identitete sjellim në hapësirë, cilat i mbajmë të fshehura dhe si kjo ndikon në mënyrën se si lidhemi, i mbështesim dhe i kuptojmë të tjerët.”



Slajdi 48: Interseksionaliteti (ndërthurja)

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 4–6 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të theksohet se si aspekte të shumta të identitetit ndërveprojnë për të formësuar përvojën, veçanërisht në lidhje me traumën, fuqinë e privilegjin.

Çfarë të themi:

“Ky imazh paraqet ndërthurjen (interseksionalitetin), term ky i shpikur nga Kimberlé Crenshaw. Na kujton se njerëzit nuk e përjetojnë jetën vetëm përmes një këndvështrimi - si gjinia ose raca - por përmes këndvështrimeve të shumëfishta, të mbivendosura e që formësojnë përvojën e tyre të sigurisë, mbështetjes dhe shtypjes.

Për shembull, dikush mund të përballet me sfida jo vetëm për shkak të gjinisë, por edhe për shkak të mënyrës se si gjinia ndërthuret me klasën, etninë ose aftësinë e kufizuar.

Të kuptuarit e kësaj na ndihmon të shmangim përgjigjet "shabllon" dhe në vend të kësaj t'i takojmë njerëzit aty ku janë, duke marrë parasysh identitetet dhe kontekstet e tyre unike.”



Këshilla për lehtësuesin

Ftoni pjesëmarrësit të reflektojnë në heshtje ose të në çifte:

"Cilat pjesë të identitetit tuaj janë të dukshme dhe të shprehura në mjedisin tuaj profesional? Cilat nuk janë?"

Kërkojuni pjesëmarrësve të shprehin (nëse ndihen rehat): "Si mund të shfaqet ndërthurja në punën tuaj me të tjerët?"

Why Social GRACES matter

Social GRACES shape how individuals experience the world—including trauma, safety, and support.

Being Trauma-Informed Means...

- Recognizing that identity and social positioning influence how trauma is experienced and how people seek or receive help.
- Exploring **implicit bias** and the power dynamics in helping relationships.
- Being mindful that "one-size-fits-all" support can unintentionally exclude or retraumatize.

Tips

- Stay curious:** Ask yourself, "What might I be missing?"
- Don't assume sameness:** Culture, class, and identity matter in how people interpret safety and trust.
- Use inclusive language:** Reflect on what's said—and unsaid.
- Create space for difference:** Ask open questions that allow people to name what matters to them.
- "What do I need to know about your background to support you well today?"

Slajdi 49: Pse kanë rëndësi Social GRACES

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Materialet: Slajd në projektion

Qëllimi: Të ndërlihet korniza Social GRACES me praktikën e informuar nga trauma dhe të ofrohen këshilla gjithëpërfshirëse komunikimi.

Çfarë të themi:

"Ky slajd i bën gjitha bashkë. Korniza Social GRACES formësojnë mënyrën se si individët e përjetojnë botën - duke përfshirë traumën, sigurinë dhe mbështetjen.

Të qenit i informuar nga trauma përfshin pranimin e faktit që identiteti, paragjykimet dhe dinamikat e pushtetit ndikojnë në mënyrën se si njerëzit e perceptojnë sigurinë, besimin dhe mbështetjen.

Le të shohim edhe këshillat në të djathtë:

- Qëndroni kureshtarë - mos supozoni ngjashmëri.
- Përdorni fjalor përfshirës.
- Bëni pyetje të hapura që ftojnë njerëzit të thonë atë që ka rëndësi për ta.

Këto janë ndryshime të vogla që mund të bëjnë dallim të madh në krijimin e mjediseve përfshirëse dhe të sigurta për shërim."



Këshilla për lehtësuesin

Incourajoni pjesëmarrësit të shkruajnë në ditar ose të shprehin një mënyrë se si mund ta zbatojnë cilëndo nga këto këshilla në punën e tyre.



Activity - Gallery Walk: Reflecting on Social Identity

Slajdi 50: Aktiviteti – Shëtitje në Galeri: Reflektimi mbi Identitetin Social

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 20–25 minuta (15 minuta ecje + 10 minuta raportim)

Materialet e nevojshme:

- 4–6 letra tabele ose postera
- Markerë, shënime ngjitëse (opsionale)
- Shirit ngjitës për të varur postera nëpër dhomë

Qëllimi:

Të inkurajohet reflektimi personal dhe vetëdija grupore se si identitetet sociale (bazuar në kornizën Social GRACES) formësojnë përjetimet tona të sigurisë, dukshmërisë dhe përfshirjes. Kjo ndërton empatinë dhe thellon mirëkuptimin në kujdesin e informuar nga trauma.

Çfarë të themi:

"Tani që kemi shqyrtuar kornizën Social GRACES dhe se si identiteti ka ndikuar në siguri dhe traumë, të marrim pak kohë për të reflektuar mbi përvojat tona. Ky aktivitet "Shëtitje në galeri" ju fton të shëtisni nëpër sallë dhe t'u përgjigjeni disa pyetjeve kyçe në lidhje me identitetin dhe përfshirjen."

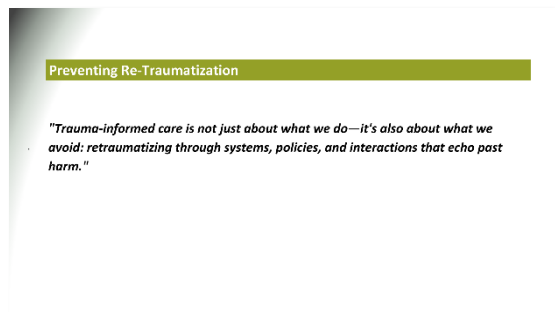
"Mund t'i shkruani ose vizatoni përgjigjet tuaja. Ndhuni të lirë të mbeten anonimë. Ajo që është e rëndësishme është sineriteti dhe angazhimi juaj - kjo është hapësira juaj për të reflektuar, për të ndarë dhe për të mësuar nga njëri-tjetri."



Këshilla për lehtësuesin

- Para fillimit, lexoni me zë secilën nga 5 pyetjet dhe sqaroni çdo pyetje.
- Inkurajoni pjesëmarrësit të lëvizin qetësisht dhe të marrin kohën e tyre - kjo është hapësirë reflektuese.
- Nëse ndihmon, luani muzikë qetësuese në sfond për të vendosur një ton të të menduarit.
- Mund të ofroni shënime ngjitëse nëse njerëzit preferojnë të mos shkruajnë direkt mbi postera.
- Pasi të gjitha grupet të jenë ndërruar, kërkojuni pjesëmarrësve të kthehen në vendet e tyre dhe jepuni disa minuta për të lexuar në heshtje atë që është ndarë.

Seanca 8 - Parandalimi i traumatizimit (Slajdet 51-56)



Slajdi 51: Parandalimi i ri-traumatizimit

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 2–3 minuta

Materialet: Nuk ka

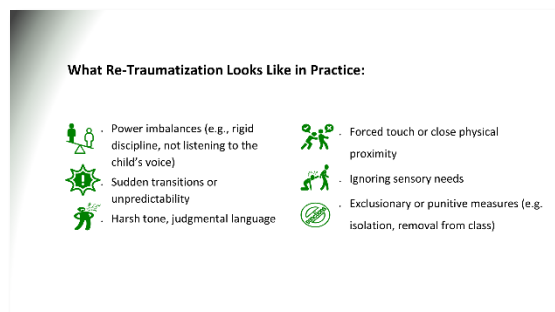
Qëllimi: Të prezantohet koncepti i ri-traumatizimit dhe pse shmangia e tij është thelbësore për praktikën e informuar nga trauma.

Çfarë të themi:

"Kujdesi i informuar nga trauma nuk ka të bëjë vetëm me atë që bëjmë - ka të bëjë edhe me atë që shmangim, ritraumatizimin përmes sistemeve, politikave dhe ndërveprimeve që pasqyrojnë dëmet e së kaluarës."

Shpesh, njerëzit ritraumatizohen jo për shkak të një rasti specifik, por përmes përvojave të përsëritura me sisteme ose njerëz që imitojnë dëmet e mëparshme. Kjo përfshin gjëra të tilla si të të injorojnë, të mos ndihesh i dëgjuar ose të jesh në mjedise që të bëjnë të dukesh i pasigurt.

Të gjithë duhet të reflektojmë mbi atë që në sistemet ose sjelljet tona mund të përsërisë pa dashje modelet e lëndimit."



Slajdi 52: Si duket ri-traumatizimi në praktikë

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 4–5 minuta

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të konkretizohet më shumë koncepti abstrakt i ri-traumatizimit dhe të bëhet i kuptueshëm përmes shembujve specifikë.

Çfarë të themi:

"Të shohim se si mund të duket ri-traumatizimi në praktikën e përditshme.

Këto nuk janë ngjarje ekstreme - ato shpesh janë ndërveprime delikate, politika ose faktorë mjedisorë që pasqyrojnë plagë të vjetra. Disa shembuj janë:

- **Çekuilibrat e fuqisë**, si injorimi i zërit të dikujt ose zbatimi i rregullave të ngurta.
- **Kalime të papritura** që shkaktojnë ndjesi të paparashikueshmërisë.
- **Toni i zërit**—edhe gjuha e ashpër ose gjyuese mund të ketë ndikim të fortë.
- **Kontakt fizik i detyruar** ose injorimi i ndjeshmërisë shqisore të personit.
- **Disiplina përjashtuese**, si largimi i dikujt nga një hapësirë në vend të gjetjes së mënyrave për të mbështetur rregullimin.

Këto situata mund të jehojnë përvoja të mëparshme të traumës - pavarësisht nëse dikush e kupton apo jo."

Trauma-Informed Alternatives:	
Instead of...	Try...
• Saying "You need to calm down!".....	• Saying "I see you're upset, I'm here with you."
• Punishing for emotional outbursts.....	• Supporting regulation first, then talking about behaviour
• Zero-tolerance policies.....	• Flexible, relational approaches to conflict
• Calling a parent to threaten the child.....	• Building collaborative solutions

Slajdi 53: Alternativat e informuara nga trauma

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Materialet: Tabelë letre/tabela e bardhë për mbledhjen e përgjigjeve (opsionale)

Qëllimi: Të ofrohen alternativa praktike, të përqendruara në marrëdhënie, ndaj përgjigjeve të zakonshme reaguese.

Çfarë të themi:

"Tani të shohim se si mund ta zhvendosim gjuhën dhe veprimet tona për të shmangur përgjigjet ritraumatizuese.

Çelësi është të përqendrohemi te rregullimi dhe lidhja—*jo vetëm te kontrolli apo disiplina.*

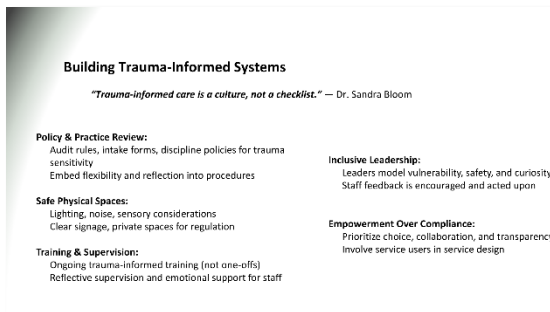
Për shembull:

- Në vend që të thuash '*Qetësohu!*', provo '*E shoh që je mërzitur. Jam unë këtu me ty.*'
- Në vend që të ndëshkohen shpërthimet emocionale, mbështeteni personin që të rregullohet së pari—*pastaj* zhvillo bisedën.
- Largohuni nga qasjet me tolerancë zero ose ndëshkuese dhe ofroni përgjigje fleksibile dhe relacionale.
- Në vend që të përdorni frikën për të fituar pajtueshmëri, punoni bashkë për të ndërtuar zgjidhje.

Ndryshime të vogla në formulime e ton mund të bëjnë ndryshimin e madh në bërjen e dikujt të ndihet i sigurt dhe i mbështetur."

Këshilla për lehtësuesin:

- Nxitni një moment reflektimi të qetë: "Ku mund të shfaqet pa dashje ritraumatizimi në punën ose ekipin tim?"
- Ftojeni grupin të luajë alternativa me role ose të japë vetë shembuj nga konteksti i tyre.



Slajdi 54: Ndërtimi i sistemeve të informuara nga trauma

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–7 minuta

Materialet: Tabelë letre apo e bardhë (opsionale për komente nga grupi)

Qëllimi: Të eksplorojnë ndryshimet në nivel sistemesh të gjera që duhen për të integruar kujdesin e informuar nga trauma në kulturën

organizative.

Çfarë të themi:

Kujdesi i informuar nga trauma nuk është listë kontrolluese - është ndryshim kulturor. Ky slajd jep një pasqyrë të përgjithshme se si duket ky ndryshim në pjesë të ndryshme të një sistemi."

"Fillojmë me shqyrtimin e politikave dhe praktikave - a janë format, rregullat dhe procedurat tona të ndjeshme ndaj traumës? A lënë ato hapësirë për fleksibilitet dhe reflektim?"

"Vijon pastaj hapësira fizike - merrni parasysh ndriçimin, zhurmën, sinjalistikën dhe nëse ka hapësira qetësuese në dispozicion si për stafin ashtu edhe përdoruesit e shërbimeve."

"Trajnimi dhe mbikëqyrja duhet të jenë të vazhdueshme, jo vetëm ngjarje të njëhershme. Stafi ka nevojë për mbështetje të rregullt, hapësirë për të reflektuar dhe mbikëqyrje emocionalisht të sigurt."

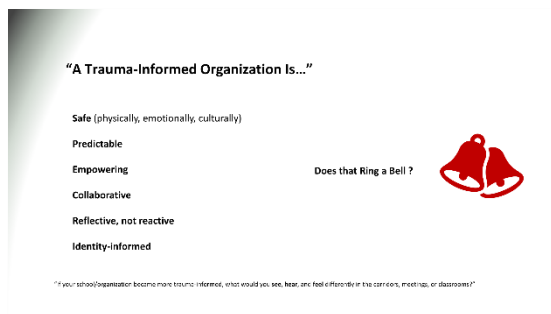
"Udhëheqja gjithëpërfshirëse ka rëndësi. Udhëheqësit duhet të jenë model i cënueshmërisë, hapjes dhe kureshtjes. Cikli i reagimeve pasuese duhet të jetë real dhe i respektuar."

"Dhe së fundmi, fuqizimi duhet të ketë përparësi mbi pajtueshmërinë. Kjo do të thotë përfshirje e përdoruesve të shërbimeve në formësimin e shërbimeve dhe ofrimin gjithmonë të zgjedhjes dhe transparencës."



Këshilla për lehtësuesin:

- Inkurajoni pjesëmarrësit të ndajnë shembuj se ku i kanë parë këto parime në veprim - ose boshllëqe ku sistemet ritraumatizojnë pa dashje.



Slajdi 55: Organizata e informuar nga trauma është...

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5 minuta (ose më gjatë nëse e përdorni këtë si aktivitet reflektimi)

Materialet: Nuk ka

Qëllimi: Të konsolidohet të kuptuarit e parimeve të bazuara në trauma dhe të përkthehen ato në sjellje dhe përvoja të

prekshme në jetën organizative.

Çfarë të themi:

“Ta murosим këtë punë në praktikën e botës reale. Çfarë *ndjesie* ka një organizatë e informuar nga trauma? Çfarë *shohim, dëgjojmë dhe përjetojmë* në një vend të tillë?”

“Ndjesia është siguri—fizikisht, emocionalisht, kulturalisht. Është e parashikueshme—njerëzit e dinë çfarë të presin dhe tranzicionet nuk janë tronditëse.”

“Ajo fuqizon në vend që të kontrollojë. Bashkëpunimi vlerësohet mbi hierarkinë. Njerëzit janë reflektues, e jo reagues - sidomos nën stres.”

“Dhe më e rëndësishmja, është e informuar nga identiteti. Ky respekton identitetet dhe prejardhjet e ndryshme të të gjithëve - stafit, klientëve, studentëve, familjeve.”

“Kjo pyetje e fundit na fton të reflektojmë mbi mjedisin tuaj: Çfarë do të ishte ndryshe nëse do të bëhej më i informuar për traumën?”



Këshilla për lehtësuesin:

- Ftoni pjesëmarrësit të shënojnë ose të përmendin shembuj se si mund të duket hapësira e informuar nga trauma në mjedisin e tyre. Mund të ndiqni me:
- "Çfarë ndryshimi të vogël mund të bësh nesër për të lëvizur në këtë drejtim?"



Slajdi 56: Aktiviteti – Rrethi i Ndikimit dhe Kontrollit

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 15–20 minuta

Materialet: Material ose letër e bardhë e Rrethit të Ndikimit, Markerë ose stilolapsa

Qëllimi:

Të ndihmohen pjesëmarrësit të reflektojnë mbi aspektet e punës dhe jetës së tyre që

mund të kontrollojnë, ndikojnë ose duhet të pranojnë. Ky aktivitet nxit rregullimin emocional, reziliencën dhe qartësinë - sidomos në role me stres të lartë dhe të ekspozuara ndaj traumave.

Çfarë të themi:

"Të ndalemi një moment për të reflektuar mbi atë se sa nga energjia jonë mund të shkojë në gjëra që në fakt nuk mund t'i kontrollojmë - sidomos kur punojmë në sisteme të prekura nga trauma. Ky aktivitet na ndihmon të ndalemi, të rifokusohejmë dhe të forcojmë ndjenjën tonë të zotësisë."

Kërkoni nga pjesëmarrësit të përdorin fletën e punës të dhënë:

1. **Rrethi i brendshëm** – Çfarë **mund të kontrolloni** (p.sh., veprimet, përgjigjet, kujdesi për veten).
2. **Rrethi i mesëm** – Çfarë **mund të ndikoni** (p.sh., kultura ekipore, marrëdhëniet, sugjerimet për politika).
3. **Rrethi i jashtëm** – Çfarë është **jashtë kontrollit tuaj** (p.sh., shkurtime fondesh, sjellja e të tjerëve, politika qeveritare).

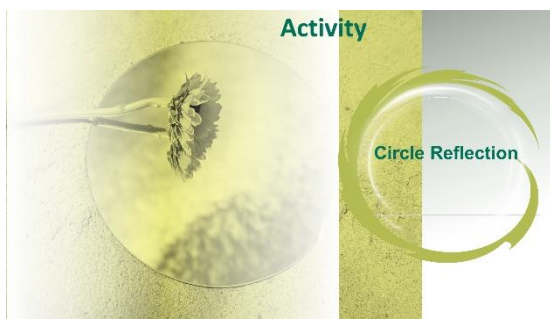
Ftoni për reflektim individual për 5 minuta, pasuar nga diskutime në grup të vogël ose plenare:

- Çfarë vërejtët?
- Ku prireni ta përqendroni energjinë tuaj?
- Çfarë mund të ndryshojë po të përqendroheshit më shumë në rrethin tuaj të brendshëm?



Këshilla për lehtësuesin:

- Jepni shembullin e cënueshmërisë: ndani një shembull të thjeshtë personal ose të lidhur me punën.
- Theksoni se kjo lidhet me "lëshimin pe" në mënyrë pasive, por me zgjedhjen me kujdes se ku do t'i përqendroni përpjekjet tuaja.
- Ndërlidhuni përsëri me parimin e fuqizimit dhe besimit me bazë tek trauma - ky aktivitet i mbështet të dyja.



Slajdi 57: Aktivitet – Reflektim në Rreth

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 10–15 minuta

Materialet: Send ose objekt që flet (opsional), ulëse e rehatshme në rreth

Qëllimi: Të inkurajohet reflektimi kolektiv dhe integrimi emocional i mësimit

Çfarë të themi:

"Të ndalemi për një moment për t'u ulur në rreth e për të reflektuar bashkë. Kemi trajtuar shumë gjëra sot - emocionalisht dhe intelektualisht. Kjo është hapësirë për të nderuar mendimet tuaja, zërin tuaj ose heshtjen tuaj."

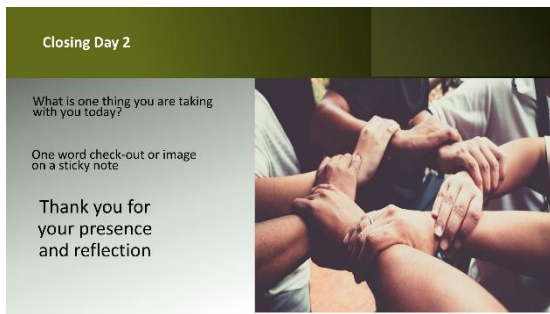
"Ju ftoj secilin prej jush, nëse ndihet rehat, të ndani një reflektim. Mund të jetë diçka që ka spikatur, një ndryshim në perspektivë, një pyetje që keni ose një mendim personal nga dita e sotme."

💡 Këshilla për lehtësuesin:

- Caktoni tonin me butësi dhe inkurajoni pjesëmarrjen vullnetare.
- Bëhuni model duke qenë i pari, duke ndarë me sineritet, por shkurt.
- Përdorni një objekt që flet (p.sh., objekt i vogël apo i butë) për ta kaluar përreth, duke dhënë shenjë për radhën për të folur.

💡 Këshilla për lehtësuesin:

- Caktoni tonin me butësi dhe inkurajoni pjesëmarrjen vullnetare.
- Bëhuni model duke qenë i pari, duke ndarë me sineritet, por shkurt.
- Përdorni një objekt që flet (p.sh., objekt i vogël apo i butë) për ta kaluar përreth, duke dhënë shenjë për radhën për të folur.
- Respektoni heshtjen - pjesëmarrësit mund të kalojnë radhën nëse preferojnë të mos flasin.
- Përdorni fjalor përfshirës: "Nuk ka ndonjë përgjigje të saktë këtu."



Slajdi 58: Përmbyllja e Ditës 2

Kohëzgjatja e Sugjeruar: 5–10 minuta

Materialet: Shënime ngjitëse, markerë

Qëllimi: Nxitni përmbylljen, mirënjohjen dhe koherencën emocionale

Çfarë të themi:

"Për ta përmbyllur kohën tonë së bashku, ju ftoj të reflektoni mbi këtë pyetje: *Çfarë është një gjë që do ta marrësh nga sot?*"

"Mund të shkruani një fjalë të vetme ose të vizatoni ndonjë imazh të vogël në letër ngjitëse dhe ta vendosni në mur ose në tabelë. Ose nëse preferoni, thjesht mund ta thoni fjalën tuaj me zë gjatë raundit tonë të fundit."

"Faleminderit për praninë tuaj, energjinë tuaj dhe besimin që keni sjellë në këtë hapësirë."

💡 Këshilla për lehtësuesin:

- Mbajeni tonin të ngrohtë dhe çmues.
- Konsideroni mbledhjen e shënimeve ngjitëse për reagime anonime.
- Përfundojeni me një notë shpresëdhënëse ose ngritëse, duke theksuar forcën e të nxënësve dhe mbështetjes së përbashkët.

Njohja e Përgjigjeve ndaj Traumës në një vegël reflektimi për Profesionistët - SHKOLLA

SHËNIM: Kjo vegël ofrohet vetëm pas aktivitetit

Çfarë shohim/dëgjojmë?	Si mund ta perceptojë/etiketojë stafi?	Çfarë mund të ndiejë nxënësi (këndvështrimi i traumës)?	Cila mund të jetë nevoja e nxënësit (mentalizim > Përgjigje Mbështetëse)?
Një nxënës grushton tjetrin	I dhunshëm I rrezikshëm Ka nevojë për disiplinë Jashtë kontrollit Agresiv	I tmerruar I ndezur Humbje kontrolli Funksion mbijetese I kërcënuar	Të ndihet i sigurt Të ndihmohet në rregullim Të kuptojë kufijtë me mirësi Të mësojë mënyra alternative për të shprehur shqetësim Të lidhet me ndonjë të rritur të besuar
Një nxënës shkatërron gjëra në shkollë	Pa respekt Shpërdorim i burimeve Vandal Rebel	Zemëruar Pafuqishëm Shkëputur Në dhimbje Përpiqet të marrë vëmendjen në moment krize	Të shihet përtej sjelljes Të shprehet dhimbja në mënyrë të sigurt Të përjetohet empatia Të bashkë-rregullohet me një të rritur të qetë Të mbështetet pa turpëruar
Një nxënës shan një mësues/e	I pa respekt Sfidues I papranueshëm I vrazhdë	I pafuqishëm I turpëruar I parespekt I padëgjues I panikuar	Të trajtohet me qetësi dhe kureshtje Të ndiejë se dinjiteti është i mbrojtur Të kuptohet (jo të arsyetohet) Të mësohen aftësi riparimi dhe rregullimi
Një nxënës mbyllet dhe nuk flet	Shmangës I pasjellshëm I pabindur Dembel	I mbingarkuar I ngrirë Emocionalisht i mpirë Shumë i rënduar për të folur I shkëputur	Të ndihet i/e sigurt para se të flasë Të largohet presioni Të ndërtohet besimi Të rikthehet në kohën e vet Të ftohet butësisht, jo të detyrohet
Një nxënës refuzon të vijë në shkollë	Rrugaç/e Nuk i intereson shkollimi Kërkues vëmendjeje Manipulues	I/e frikësuar I/e pasigurt në shkollë ose në shtëpi Përjeton kujtime të të shkuarës ose	Të ndihet i/e sigurt emocionalisht Të trajtohet me kureshtje, jo gjykim Të rriturit ta kuptojnë se çfarë fshihet pas refuzimit Të mbështetet, në hapa të vegjël, për t'u rikthyer

		ankth pa shpresë	
Një nxënës gjithmonë në përleshje	Agresiv Nxitës Çrregullues Ka nevojë për ndëshkim më të fortë	Tepër vigjilent Gjithmonë i gatshëm për mbrojtje Mosbesues Në funksion mbijetese I frikësuar nga të tjerët	Të zhvillojë lidhje të sigurta Të mësojë zgjidhjen e konflikteve përmes njerëzve shembuj Të merren përjetimet e tyre parasysht Të ushtrojë rregullimin emocional me mbështetje
Një nxënës qesh në situata shumë serioze	I pa respekt I pandjeshëm Përpiqet të provokojë I pakujdes	Çrregullim i sistemit nervor Maskon frikën apo shqetësimin I turpëruar Përpiqet të fshehtë dhimbjen	Të trajtohet me dhembshuri, jo me tallje Të ndihet i sigurt kur shpreh cënueshmëri Të kuptohen reagimet e tyre Të trajtohet shprehja e duhur emocionale
Një nxënës zbulon diçka shqetësuese, pastaj ndërron temën	Manipulues/e Gënjeshtar/e Teston deri ku mund të shkojë	I pasigurt nëse ka siguri nëse flet Frikë nga pasojat Vë në provë besimin I tmerruar se do të besohet apo nuk do besohet	Të trajtohen zbulimet me butësi dhe siguri. Të ndihen në kontroll të rrëfimit të tij/saj Të kenë përcjellje të vazhdueshme nga të rriturit Të ndihet i/e sigurt, i/e besuar dhe mbështetur

DITA 3

FASILITIMI, ADAPTIMI DHE INTEGRIMI

DITA 3: Lehtësimi, Adaptimi e Integrimi

Pasqyrë e Ditës së Tretë

“Lidershipi i informuar nga vetë trauma shkon përtej praktikës individuale - ka të bëjë me fuqizimin e ekipeve, institucioneve dhe sistemeve për të mishëruar sigurinë, dhembshurinë dhe shërimin në çdo nivel të kujdesit dhe ofrimit të shërbimeve.”

Pse kjo qasje

Dy ditët e para të trajnimit përqendrohen në ndërtimin e të kuptuarit dhe aftësive në kujdesin e informuar nga trauma. Megjithatë, vetëm njohuria nuk është e mjaftueshme. Kujdesi i informuar nga vetë trauma bëhet vërtet efektiv kur profesionistët arrijnë t’i zbatojnë, përshtatin dhe mbështesin këto parime në kontekstet, institucionet dhe vendet e tyre specifike.

Secili sistem, qoftë arsimi, drejtësi, shëndetësor a shërbime sociale, ka realitetet, strukturat dhe sfidat e veta. Zbatimi i kujdesit të informuar nga trauma kërkon nga profesionistët të:

- **Përshtatin atë që kanë mësuar për t’iu përshtatur politikave të tyre kombëtare, kulturave institucionale dhe burimeve të disponueshme.**
- **Zhvillojnë strategji për kapërcimin e barrierave lokale ndaj praktikës me ndjeshmëri ndaj traumës.**
- **Ndërtojnë bashkëpunimin midis sektorëve për të siguruar që**

Për më tepër, puna që informohet nga trauma nuk është statike - është dinamike, e vazhdueshme dhe relacionale. Profesionistët duhet të ndërtojnë vetëbesim jo vetëm për të zbatuar atë që kanë mësuar, por edhe për të trajnuar, udhëzuar dhe frymëzuar të tjerët. Kjo krijon një efekt zinxhiror, që mundëson që praktika e informuar nga trauma të përhapet në ekipe, organizata dhe sisteme të tëra.

Dita 3 përqendrohet në fuqizimin e profesionistëve që të:

- Zotërojnë materialin — ashtu që të mund të ndajnë dhe mësojnë me vetëbesim parimet e informuara nga trauma.
- Përshtatin përmbajtjen — për të plotësuar nevojat unike të vendit dhe sektorit të tyre.
- Ndërtojnë qëndrueshmëri — duke krijuar plane lokale zbatimi dhe rrjete mbështetëse.

Me fokus tek aftësitë lehtësuese, planifikimin e përshtatjes dhe mentorimin nga kolegët, kjo qasje siguron që kujdesi i informuar nga trauma të shkojë përtej teorisë drejt një ndryshimi real dhe të qëndrueshëm - duke përmirësuar rezultatet për fëmijët, familjet dhe profesionistët.

Qëllimi i Ditës 3

- Të përforcohen aftësitë e lehtësimit të informuara nga trauma për të ofruar këtë trajnim në vendet dhe institucionet e pjesëmarrësve.
- Të ndërtohet vetëbesimi për të krijuar e mbajtur mjedise trajnimi të sigurta, gjithëpërfshirëse dhe mbështetëse.
- Të zhvillohen kapacitete mentorimi midis kolegëve përmes mikro-moderimit dhe reagimeve pasuese të strukturuar.
- Të eksplorohej adaptimi i përmbajtjes së trajnimit për të reflektuar realitetet kombëtare, kulturore dhe institucionale.
- Të krijohen plane konkrete zbatimi për replikim në nivel kombëtar ose institucional.
- Të krijohen rrjete kolegjiale mbështetëse për mësimin, mbikëqyrjen dhe ushtrimin e vazhdueshëm.
- Të riafirmohet përkushtimi ndaj ndryshimeve organizative dhe qëndrueshmërisë afatgjatë të kujdesit të informuar nga trauma.

Moduli 5: Lehtësimi/moderimi i informuar nga trauma: Aftësitë kryesore

Për Lehtësuesit që Ofrojnë Trajnim për Kujdesin e informuar nga trauma

Hyrje

Lehtësimi/moderimi i informuar nga trauma është më shumë se ofrim i përmbajtjes - ka të bëjë me mënyrën se si krijojmë, ruajmë dhe orientojmë hapësirën që mbështet sigurinë emocionale, kureshtjen dhe lidhjen. Ky na fton të prijmë jo me autoritet, por me prani. Si lehtësues të informuar nga trauma, e kuptojmë se mësimi bëhet më mirë kur njerëzit ndihen të sigurt - jo vetëm fizikisht, por edhe psikologjikisht. Ne jemi të akorduar jo vetëm me atë që mësohet, por edhe me mënyrën se si pranohen mësimet, si dhe çfarë mund të nxitet gjatë këtij procesi.

Lehtësimi/moderimi i informuar nga trauma nderon **personin tërësor**. Ne pranojmë që njerëzit mbartin histori, nxitës e pika të forta të padukshme në çdo hapësirë. Kjo do të thotë që duhet të prijmë me dhembshuri, qartësi dhe përgjegjshmëri. Puna jonë nuk është të shmangim materialet e vështira, por të krijojmë hapësirën ku ato mund të shqyrtohen **sigurt, pa ri-traumatizim apo turpërim**. Ne nuk konstatojmë që të gjithë janë në të njëjtin vend, si dhe nuk kërkojmë me ngulm shprehjen, apo cenueshmërinë sa për shfaqje. Në të vërtetë, ofrojmë zgjedhje, zë dhe ritëm - duke i ftuar njerëzit të angazhohen në mënyrat që u duken të përshtatshme.

Në thelb të tij, lehtësimi/moderimi i informuar nga trauma është **praktikë relacionale**. Ai mbështetet në përulësi, inteligjencë emocionale dhe vetëdije për fuqinë. Bëhet fjalë për bashkë-krijimin e përvojave mësimore që janë **po aq shëruese sa edhe edukative**—jo për t’u bërë terapeutë në sallë, por për të vënë në qendër të gjithçkaje që bëjmë njerëzinë, dinjitetin dhe kujdesin.

“Prania jonë është mjeti më i fuqishëm që sjellim në sallë. Ajo flet para se të themi ne fjalë, si dhe përmban shumë më shumë sesa mund të thotë agjenda jonë.”

Nuk është fjala vetëm për ato që ligjërojmë, por edhe për mënyrën se si shfaqemi.

Në lehtësimin e informuar nga trauma, *si* e përçojmë mesazhin - toni, oraret, transparenca dhe aftësia jonë për të rregulluar veten - shpesh kanë më shumë ndikim sesa vetë përmbajtja. Siguria që krijojmë përmes pranisë, empatisë dhe akordimit bëhet themeli ku pjesëmarrësit të mësojnë, reflektojnë dhe rriten.

Roli i Lehtësuesit/moderatorit të informuar nga trauma

Të jesh lehtësues i informuar për traumën është si privilegj ashtu edhe përgjegjësi. Nuk je thjesht bartës njohurish, je bartës i hapësirës, qëndrisë lidhjesh dhe model i pranisë emocionale. Roli juaj është të nxisni sigurinë, të ndezni reflektimin dhe ta orientoni butësisht grupin përmes të nxënit që mund të shkaktojë parehati, kujtime e mbase edhe shërim.

Lehtësuesi i informuar nga vetë trauma sjell tre përbërës kryesorë në dhomë:

 **Prania** – aftësia për të qenë i “tokëzuar”, i vëmendshëm dhe i vetëdijshëm.

 **Kureshtja** – mendësi që zëvendëson gjykimin me njohjen.

Fasilitimi nuk do të thotë të kesh të gjitha përgjigjet. Bëhet për të krijuar kushte ku njerëzit ndihen të parë, të dëgjuar dhe të fuqizuar për t’u angazhuar. Ai kërkon nga ju të baraspeshoni ofrimin e përmbajtjes me akordimin emocional. Mund të vini re ndryshim në energjinë ose zërin e dikujt, e pastaj të vendosni të ngadalësoni. Mund të ndjeni tensionin, e t’i vini emër me butësi. Mund të ofroni mbështetje kur ngritet ndonjë temë e vështirë.

Lehtësuesit e informuar nga trauma po ashtu kuptojnë dinamikën e fuqisë në hapësirë të të nxënit. Në vend se të pozicionohen si “ekspertë”, synojnë të jenë udhërrëfyes dhe bashkëpunëtorë. Kjo nuk do të thotë të heqet dorë nga struktura apo drejtimi - do të thotë fleksibilitet e njerëzi.

Një slogan udhëzues:

"Trajnimi i informuar nga trauma nuk ka të bëjë vetëm me atë që ligjërojmë - por me mënyrën se si ndihen njerëzit ndërsa mësojnë me ne."

Gjashtë Parimet SAMHSA në lehtësim.

Në vijim janë dhënë parimet e përkthyer në kontekst mësimi, si dhe si t'i zbatoni ato:

Siguria

Pjesëmarrësit ndihen të sigurt fizikisht dhe emocionalisht në hapësirën e të nxënit.

- Vendosni marrëveshje dhe pritshmëritë qartë në grup.
- Përdorni gjuhë dhe ton të ngrohtë dhe gjithëpërfshirës.
- Lejojini njerëzit të dalin ose të bëjnë pushime sipas nevojës.
- Kini kujdes me ndriçimin, ulëset dhe ritmin për të mos lejuar mbingarkesë.
- Shmangni befasi - shpjegoni se çfarë do të ndodhë në vijim në seancë

Besueshmëria dhe Transparenca

Je i qartë, konsistent dhe i hapur në mënyrën se si moderon.

- Filloni e mbaroni seancat me kohë.
- Shpjegoni pse po bëhen aktivitete të caktuara.
- Emërtoni momentet e pasigurisë (p.sh., "Kjo mund t'ju duket paksa rënduese").
- Jini të qartë në lidhje me rolet, kufijtë dhe qëllimin tuaj si lehtësues.

Mbështetja midis kolegëve

Lidhja dhe përvoja e përbashkët njihen si shëruese.

- Ndërtoni çifte për ndihmë, si dhe refleksione në grupe të vogla.
- Përdorni momentet e "kontrollit" për të normalizuar përgjigjet emocionale.
- Çmoni përvojat e jetuara - tuajat e të pjesëmarrësve.

Bashkëpunim dhe Reciprocitet

Fuqia mund të ndahet; lehtësuesi nuk është eksperti i vetëm.

- Ftojini pjesëmarrësit të sjellin ekspertizën e tyre në sallë.
- Përdorni pyetje të hapura dhe lejoni forma të shumëfishta pjesëmarrjeje (verbale, me shkrim, lëvizje).
- Përdorni formulime si "ta shqyrtojmë këtë së bashku" ose "Çfarë mendoni ju?"

Fuqizim, Zë e Zgjedhje

Pjesëmarrësit kanë zotësi, e zëri i tyre ka rëndësi.

- Jepni opsione gjatë aktiviteteve (p.sh., reflektoni privatisht ose diskutoni në çifte).
- Asnjëherë mos i detyroni të ndajnë ose të luajnë role. Pranoni nivele të ndryshme të të nxënit dhe rehatisë pa gjykuar

Përgjegjshmëria Kulturore, Historike dhe Gjinore

Lehtësuesit/moderatorët janë të vetëdijshëm për identitetin, fuqinë e kontekstin.

- Përdorni kornizën Social GRACES për të eksploruar paragjykimet dhe përfshirjen.
- Inkurajoni këndvështrime të ndryshme.
- Mos bëni konstatime - thjesht pyetni me përulësi.
- Përfaqësoni zëra dhe materiale të ndryshme në slajde apo shembuj.

Thejmë ca mite të përhapura:

✗ “Duhet t’i kem të gjitha përgjigjet.”

✓ Ajo që ju duhet në fakt është kureshtja, jo përsosmëria.

✗ “Duhet t’i shtyj njerëzit të marrin pjesë.”

✓ Respektoni autonominë—disa angazhohen më mirë përmes reflektimit të qetë.

✗ “Të jesh profesional do të thotë të jesh emocionalisht i distancuar.”

✓ Ngrohtësia me kufij ndërton siguri dhe besim.

Pyetje reflektimi për ju:

- Kur jam ndjerë i sigurt për të mësuar në grup? Çfarë e ka bërë të mundur këtë gjë?
- Si përgjigjem kur grupi bëhet i heshtur, emocional apo sfidues?

Mesazh kryesor:

Lehtësimi/moderimi i informuar nga trauma nuk ka të bëjë me kryerjen apo realizimin e përsosur - ka të bëjë me mbajtjen e hapësirës me kujdes, qartësi dhe dhembshuri. Lehtësuesit krijojnë enën emocionale që e bën të mundur reflektimin dhe rritjen. Toni, gjuha, ritmi dhe prania juaj komunikojnë siguri.

Pyetje: “Mendoni për një rast kur hapësira e mësimit të është dukur e pasigurt. Çfarë nuk

Menaxhimi i Dinamikave të Grupit dhe Momenteve të Vështira

Puna me grupe, qoftë në trajnime, në klasa apo mjedise komunitare, do të thotë punë komplekse. Secili grup sjell një përzierje energjish, personalitetesh, pritshmëri e emocioneve. Si lehtësues, roli ynë nuk është të kontrollojmë apo perfeksionojmë grupin, por të krijojmë kushte për siguri, besim dhe mësim të përbashkët. Kjo kërkon akordim, fleksibilitet e dhembshuri për të tjerët dhe veten tonë.

Dinamika në grup vazhdimisht ndryshon. Një bisedë mund të shkaktojë cenueshmëri, rezistencë apo lidhje. Një person mund të dominojë, një tjetër të tërhiqet. Ndonjëherë grupi duket i hapur dhe i gjallë; të tjera herë, mund të bllokohet, apo shpërqendrohet. E gjithë kjo është normale. Lehtësimi/moderimi i informuar nga trauma do të thotë të mësosh të lexosh dhe t'u përgjigjesh këtyre dinamikave në mënyra që vënë sigurinë e dinjitetin në qendër.

Krijimi i atmosferës së sigurt dhe mikpritëse

Përpara se të dalë ndonjë gjë e ndërlikuar, mund ta vendosim tonin në mënyrë proaktive. Mënyra se si shfaqemi si lehtësues - gjuha e trupit, toni, energjia dhe prania jonë - mund të bëjë gjithë ndryshimin.

Ja disa praktika të informuara nga trauma që ndihmojnë në kultivimin e hapësirës së sigurt në grup:

Arrini me synime.

“Tokëzoheni” veten para seancës. Sillni qetësi, ngrohtësi dhe qartësi në sallë.

Bëni butësisht hyrjen.

Përdorni një aktivitet kontrollimi, apo tokëzimi, që u mundëson njerëzve të gjejnë frekuencën dhe të ndihen të parë.

Bëhuni shembull autenticiteti

Ndani pak nga vetja, sidomos kur i ftoni të tjerët të bëjnë të njëjtën gjë. Cenueshmëria/dobësia krijon besim.

Nuhateni hapësirën

Vëreni nivelet e energjisë, angazhimin, gjuhën e trupit. Nëse diçka ju duket "e çuditshme", vini emër me butësi.

Përfshi dhe fto.

Kini parasysh mënyrat e ndryshme të pjesëmarrjes - disa reflektojnë në heshtje, të tjerë flasin pa përtesë.

Ritmi me kujdes.

Lëvizni ngadalë nëpër tema emocionale ose komplekse. Bëni pauza. Lejoni edhe heshtjen.

Kontrolloni dhe korrigjoni

Pyesni, “A jemi në rregull me këtë ritëm?” apo “A do të ndihmonte një pauzë e shkurtër?”

Këto praktika të thjeshta relacionale shtrojnë themelet e besimit. Ato i bëjnë me dije pjesëmarrësve:

“Ti ke rëndësi. Ti je i/e sigurt. Nuk ka nevojë të jesh i/e përsosur këtu.”

Menaxhimi dhe Reagimi ndaj Momenteve të Vështira

Pavarësisht përpjekjeve tona më të mëdha, do të ketë momente të vështira—dhe kjo është në rregull. Lehtësuesit/moderatorët e informuar nga trauma i paraprijnë pengesave, si dhe

Momente të shpeshta të vështira janë:

- Mbingarkesë emocionale ose tërheqje
- Një pjesëmarrës që dominon hapësirën
- Një koment ose reagim që nxit diçka
- Heshtje pas një shprehjeje me dobësi
- Tension ose mosmarrëveshje midis pjesëmarrësve

përgatiten të reagojnë ndaj tyre me vendosmëri dhe kujdes.

Kur kjo ndodh, përpiquni të:

- **Ndaloni, merrni frymë dhe qëndroni me këmbë në tokë.** Rregullimin tuaj e keni spirancë.
- **Emërto momentin.** ("Vura re njëfarë heshtjeje pas atij komenti. Të marrim pak frymë këtu.")
- **Mbajeni emocionin.** Nënvizoni atë që është e pranishme. Mos u përpiqni të "ndreqni" apo anashkaloni atë parehati.
- **Rorientoni butësisht.** ("T'i kthehemi dakordimeve tona rreth dëgjimit dhe respektit.")
- **Ofroni opsione tokëzimi.** Një moment heshtjeje, shtriqje, frymëmarrje - ndihmojnë që njerëzit të kthehen në qendër.

Mbani mend:

- Nuk duhet t'i kesh gjitha përgjigjet.
- Prania dhe akordimi juaj janë të mjaftueshme. Ndonjëherë, thjesht të thuash: "Kemi prekur diçka të ndjeshme.
- Të ngadalësojmë pak", mund ta ndryshojë gjithë hapësirën.

Pyetje reflektimi për Lehtësues:

- Si përgjigjem kur grupi bëhet i heshtur apo i tensionuar?
- Çfarë më ndihmon të mbetem i qetë dhe i përgjegjshëm, e jo të reagoj?

Ca përkujtime kyçe për të kapërcyer momentet sfiduese

Vini emër asaj që ndodh, pa fajësuar.

"Po vërej se energjia ka ndryshuar. Të marrim frymë një herë bashkë."

Ndaloni dhe tokëzohuni.

Jepini grupit (dhe vetes) hapësirë për t'u rregulluar përpara se të reagoni.

Përdorni mentalitetin "Përgjigjem me kureshtje".

Pyesni: *Çfarë mund të ketë përfundim kësaj? E jo Çfarë ka ky kështu?*

Çmoni emocionet, pa i shpëtuar.

"Është krejtësisht në rregull të ndihesh kështu. Të ndalemi për një moment."

Vegla për mbështetjen tuaj

Pauzo – Reflekto – Riformulo:

Një kornizë e thjeshtë për t'ju orientuar kur ndodh diçka e papritur:

- **Pauzo** përpara se të reagosh.
- **Reflekto** mbi atë që mund të nevojitet (siguri? qartësi?).
- **Riformulo** momentin për ta ruajtur angazhimin e sigurinë e grupit.

Opsionet e tokëzimit për grupe apo individë:

- **3 frymëmarrje të thella së bashku**
- **Vërejmë këmbët në dysHEME**
- **Emërtojmë një gjë që mund ta shohim/dëgjojmë/ndjejmë**

Kthehemi tek Marrëveshjet e grupit:

- Rishikoni dakordimet e bëra bashkërisht kur dinamikat duken të tendosura:
"Të kthehemi tek ajo që thamë se na duhej nga njëri-tjetri..."

Qëndro drejt.

- Prania juaj e qetë është spirancë e fuqishme. Nuk të duhen fjalë të nërsosura - thiesht ndiesi e qartësi

Situata	Reagimi i informuar nga trauma
Pjesëmarrësi mbyllet ose shmang kontaktin me sy.	Respektoni hapësirën e tij/saj. Ofroni zgjedhje: "A dëshiron të pushosh për një moment, apo do të rrish në dhomë?"
Reagimi emocional ose lotë	Normalizojë: "Emocionet janë të mirëpritura këtu." Ofroni shami, ujë ose ndonjë gjë për "tokëzim".
Koment sfidues ose konfrontues	Qëndroni neutralë: "Faleminderit që i vutë emër. Ta eksplorojmë së bashku." Shmangni luftën për pushtet.
Heshtje pas një teme të vështirë	Përqafojeni. Heshtja do të thotë përpunim. Thuani: "Të ndalemi pak në qetësi."

Mbani mend: Momentet e vështira nuk janë shenjë dështimi - ato janë shenjë se diçka reale po ndodh.

Nuk duhet t'i keni gjitha përgjigjet. Thjesht duhet të paraqitesh, me kujdes me vete.

Pyetje për reflektim të lehtësuesve

- Kur ndodh një moment i vështirë, cili është instinkti im i parë - dhe si mund të pauzoj para se të reagoj?
- Si bëj dallimin midis *menaxhimit* të grupit dhe *kontrollimit* të grupit?
- Çfarë më ndihmon të qëndroj në tokë kur energjia në dhomë ndryshon?

Përmbyllja

Së fundmi, si lehtësues të Kujdesit të Informuar nga Trauma, nuk jeni aty vetëm për të ofruar përmbajtje - jeni aty për të:

Nxitur siguri

Ju krijoni mjedisin ku pjesëmarrësit ndihen mjaft të sigurt për t'u angazhuar, për të bërë pyetje, për të reflektuar ose për t'u tërhequr, nëse ka nevojë. Kjo përfshin sigurinë emocionale, psikologjike, fizike dhe kulturore.

Jepni shembullin e pranisë e rregullimit

Energjia juaj e qetë, e tokëzuar, ndihmon në bashkë-rregullimin e grupit. Ju jeni spiranca e sistemit nervor. Kur gjërat tensionohen, apo bëhen emocionale, aftësia juaj për prani të qëndrueshme vendos tonin.

Mbani Hapësirën, Jo Kontrollin

Nuk ka nevojë t'i keni gjitha përgjigjet. Roli juaj është ta lehtësoni — jo ta dominoni — procesin. Ju ftoni për dialog, krijoni hapësirë për emocione dhe mbështesni autonominë dhe zërin e pjesëmarrësve.

Jini të akorduar e të përgjegjshëm

Ju vëzhgoni energjinë e grupit, emërtoni dinamikën me butësi dhe korrigjoni në kohë reale. Nëse dikush duket i mbingarkuar, ju përgjigjeni me dhembshuri, jo me turp apo presion.

Zbatoni Parimet e Informuara nga Trauma në Praktikë

Ju mishëroni vlerat e sigurisë, besimit, zgjedhjes, bashkëpunimit, fuqizimit dhe modestinë kulturore. Këto nuk janë vetëm teori - ato orientojnë secilin ndërveprim që keni.

Inkurajoni kureshtjen përtej gjykimit

Ju ndihmoni në zhvendosjen e bisedave nga "Çfarë nuk shkon me ta?" në "Çfarë mund të jetë duke ndodhur në sipërfaqe?" - për klientët, për sistemet dhe për veten tonë.

Prania juaj ka po aq rëndësi sa praktika juaj.

Toni që vendosni mund të bëhet pika kthese në të mësuarit, shërimin ose vetëkuptimin e dikujt.

Lehtësuesi i informuar nga trauma nuk është i përsosur, por është i vetëdijshëm, i qëllimtë, si dhe thellësisht i njerëzishëm.

Moduli 6: Adaptimi dhe integrimi

Nuk ka të bëjë me ndryshimin e thelbit të mesazhit - ka të bëjë me ndihmën që mesazhi të arrijë në thelb.

Ndërsa kalojmë në pjesën e dytë të ditës sonë të fundit së bashku, zhvendosim fokusin nga aftësitë e lehtësimit në diçka po aq thelbësore: **adaptimi e integrimi**.

Keni kaluar kohë duke e kuptuar thellësisht kujdesin e informuar nga trauma. Tani pyetja bëhet:

Si ta çojmë këtë përpara në komunitete, profesione e vende tona - me relevancë, respekt dhe jehonë?

Përshtatja e këtij trajnimi në kontekstin tuaj nuk ka të bëjë me rishkrimin e parimeve, por me **përkthimin e tyre me kujdes**. Fjalët, metaforat, rrëfimet, e madje edhe toni mund të kenë nevojë të ndryshohen, ashtu që të kenë kuptim në mjedise të ndryshme kulturore, institucionale ose gjeografike. Por, **integriteti** i ideve themelore—siguria, zëri, empatia, bashkë-rregullimi - mbetet i njëjtë.

Përshtatja e Kurrikulës me Integritet

Mendoni për **gjuhën, shembujt dhe rastet e studimit** që pasqyrojnë më së miri realitetin e audiencës suaj

Identifikoni tema **që mund të kenë ndjeshmëri kulturore** ose kërkojnë riformulim

Konsideroni se si ta mbani përmbajtjen emocionalisht të sigurt dhe fuqizuese

Reflektoni mbi llojin e **mbështetjes sistemore apo relacionale** që ju duhet kur ofroni këtë trajnim

Nuk ka nevojë t'i keni gjitha përgjigjet sot. Ajo që ka më së shumti rëndësi është të **jesh i qëllimtë**—të ofrosh edhe vështrimet tua profesionale, edhe përvojat e jetuara, në mënyrën se si e formësoni këtë trajnim për të tjerët.

Pyetje reflektimi për ditarin tuaj ose ndarje në grup:

Si dua që ky trajnim të perceptohet nga njerëzit të cilëve u ofrohet?
Ku duhet të jem më strikt, e ku mund të përshtatem me fleksibilitet dhe kujdes?

Le ta fillojmë tani atë eksplorim - së bashku.

Fletë Planifikimi për adaptim në vend

Përdoreni këtë fletë pune për të reflektuar se si do ta përshtatni trajnimin për Kujdesin e Informuar nga Trauma në kontekstin tuaj kombëtar, kulturor dhe profesional. Merrni parasysh gjuhën, shembujt, tonin dhe sigurinë emocionale.

1. Cilët terma ose metafora mund të kenë nevojë të ndryshohen?

2. Cilët shembuj apo raste studimi lokale do t'i kthenin konceptet në realitet?

3. Çfarë materialesh vizuale apo historish do të lidheshin më së miri me audiencën tuaj?

4. Çfarë ndjeshmërie kulturore ose sistematike duhet të merret parasysh?

5. Si mund ta bëni trajnimin të jetë emocionalisht i sigurt për audiencën tuaj?

Përkthimi i Trajnimit TIC në Kontekstin Tuaj

(Këndvështrimi Kombëtar e Profesional)

Reflektoni mbi pyetjet vijuese për t'ju ndihmuar të përgatiteni për adaptimin dhe ofrimin e trajnimit për kujdes të informuar nga trauma në mjedisin tuaj:

1. Çfarë sfidash parashikoni gjatë ofrimit të këtij trajnimi?
2. Cilat tema mund të kenë nevojë për formulim ose ndjeshmëri shtesë?
3. Çfarë strukturash mbështetëse (kolegë, politika, burime) keni?

Përdorni hapësirën më poshtë për të shkruar mendimet dhe vërtetimet tuaja:

Çfarë sfidash parashikoni gjatë ofrimit të këtij trajnimi?

Cilat tema mund të kenë nevojë për formulim ose ndjeshmëri shtesë?

Çfarë strukturash mbështetëse (kolegë, politika, burime) keni?

Harta e integritit të Kujdesit të Informuar nga vetë trauma

Kjo Hartë Integrimi është dizajnuar për t'ju ndihmuar të mendoni se si ta zbatoni atë që keni mësuar në këtë trajnim në kontekstin tuaj profesional dhe kulturor. Përdoreni për të reflektuar, për t'u përshtatur dhe për të planifikuar veprimin.

Komponenti	Reflektimet / Shënimet tuaja të planifikimit
 Mësime kyçe për të aplikuar	Cila pjesë e trajnimit pati ndikimin më të madh tek ju? Çfarë do të merrni me vete tutje?
 Konteksti Juaj	Cili është mjedisi juaj profesional? Cilët janë faktorët kulturorë, sistemorë ose organizativë?
 Nevojat e adaptimit	Çfarë terminologjie, historish, shembujsh ose elementësh vizualë kanë nevojë për përshtatje që të jenë më relevantë?
 Aleatë dhe Mbështetje	Kush mund ta mbështesë këtë punë me ju (kolegët, udhëheqësit, komuniteti)?
 Sfidat e mundshme	Me çfarë pengesash mund të përballeni? Si mund të duket rezistenca?
 Hapat praktikë	Cili është ndonjë veprim i vogël dhe specifik që mund të ndërmerrni muajin e ardhshëm?
 Kujdesi për veten dhe ekipin	Si do ta siguroni qëndrueshmërinë emocionale të punës suaj?

Trajnim për Kujdesin e Informuar nga Trauma – Mikro-Plan për Integrim

Çfarë do të bëj?

**Kush duhet të
angazhohet?**

Kur?

**Çfarë
mbështetjeje
më duhet?**

Konkludimet

Ndërsa përfundoni këtë trajnim, **mbani mend:**

Kujdesi i informuar nga trauma nuk është destinacion, por rrugëtim i vazhdueshëm. Rrëfimi i secilit fëmijë është unik, dhe i tillë është edhe roli juaj në mbështetjen e shërimit të tyre. Përmes vetëdijes, bashkëndjesisë dhe njohurisë, ju keni fuqinë për të krijuar hapësira sigurie, besimi dhe rritjeje — për fëmijët, familjet dhe kolegët tuaj.

Praktika e informuar nga trauma na obligon të jemi të pranishëm, kureshtarë e modestë - të shohim jo vetëm sjelljet që kemi përpara, por edhe përvojat që fshihen pas tyre. Veprimet tuaja të përditshme mund të shërbejnë si faktorë mbrojtës që forcojnë qëndrueshmërinë, rivendosin dinjitetin dhe ofrojnë shpresë.

Ndërsa ktheheni në mjediset tuaja profesionale, shtyni tutje parimet e kujdesit të informuar nga trauma, duke ditur se ndryshimet më të vogla në qasje mund të sjellin ndryshime domethënëse në jetën e atyre që u shërbeni.

Ky doracak ju ka ofruar njohuri themelore, mjete praktike dhe korniza adaptive për të aplikuar kujdes të informuar nga trauma në sektorë të ndryshëm. Përgjegjësia tani kalon tek secili prej nesh - si individë, ekupe dhe institucione - për të mishëruar këto parime në praktikën e përditshme dhe kulturën organizative.

Sistemet e qëndrueshme të informuara nga trauma kërkojnë lidhësi, reflektim dhe bashkëpunim. Me krijimin e mjediseve të sigurta dhe fuqizuese, si për klientë ashtu edhe për stafin, përforcojmë shërbimet, parandalojmë ritraumatizimin dhe promovojmë rezultate më të shëndetshme për fëmijët dhe familjet.

Kujdesi real i informuar nga trauma është angazhim i përbashkët - angazhim që nderon jo vetëm ata që kanë përjetuar trauma, por edhe mbështetësit e tyre.

- ***Secili fëmijë meriton të ndihet i sigurt, i vlerësuar dhe i kuptuar. Si profesionistë, ju tani zotëroni mjete të fuqishme për të transformuar mënyrën se si fëmijët përjetojnë kujdesin, drejtësinë, shkollimin dhe mbrojtjen.***
- ***Ju nuk jeni vetëm ofrues të shërbimeve — ju jeni ndërtues të besimit, bartës të shpresës dhe agjentë të shërimit. Puna nuk është gjithmonë e lehtë. Por secili ndërveprim i informuar nga trauma mbjell një farë për reziliencë e rimëkëmbje.***
- ***Së bashku, po formësojmë sisteme që shohin përtej sjelljes - sisteme që e shohin fëmijën, dëgjojnë historinë e tij dhe krijojnë shtigje drejt shërimit. Kjo është zemra e kujdesit të informuar nga vetë trauma.***

Referenca

Blaustein, M.E. & Kinniburgh, K.M. (2019). *Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents: (*Trajtimi i stresit traumatik tek fëmijët dhe adoleshentët:) How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency* (Si të Nxisni Rezistencën përmes Lidhjes, Vetërregullimit dhe Kompetencës*)(botimi 2). New York: Guilford Press.

Burnham, J., 2018. Developments in Social GRRRAACCEESSS: visible—invisible and voiced—unvoiced 1 (Zhvillimet në GRRRAACCEESSS Sociale: të dukshme—të padukshme dhe të zëshme—të pazëshme). In Culture and reflexivity in systemic psychotherapy (Tek Kultura dhe refleksiviteti në psikoterapinë sistemike) (ff. 139-160). Routledge.

Qendrat për Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve (CDC). (2023). *Preventing Adverse Childhood Experiences (Parandalimi i Përvojave Negative të Fëmijërisë) (ACEs)*. [internet] gjendet tek: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/>

Qendra për Fëmijën në Zhvillim në Universitetin e Harvardit. (2014). *Toxic Stress: (Stresi toksik) Frequently Asked Questions*(Pyetje të Shpeshta). [internet] gjendet tek: <https://developingchild.harvard.edu/>

Felitti, V.J., Anda, R.F., Nordenberg, D., Williamson, D.F., Spitz, A.M., Edwards, V., Koss, M.P. & Marks, J.S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: (Marrëdhënia midis abuzimit në fëmijëri dhe çrregullimit familjar me shumë nga shkaqet kryesore të vdekjes tek të rriturit): Studimi i Përvojave Negative të Fëmijërisë (ACE). *Revista Amerikane e Mjekësisë Parandaluese*, 14(4), f. 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self* (Rregullimi i afektit, Mentalizimi dhe Zhvillimi i Vetes). New York: Other Press.

Greene, R.W. (2009). *Lost at School: (I humbur në shkollë): Why Our Kids with Behavioral Challenges are Falling Through the Cracks and How We Can Help Them* (Pse fëmijët tanë me probleme sjelljeje po dështojnë dhe si mund t'i ndihmojmë ata). New York: Scribner.

McCann, I.L. & Pearlman, L.A. (1991). Vicarious traumatization (Traumatizimi sekondar): A framework for understanding the psychological effects of working with victims (Kornizë për të kuptuar efektet psikologjike të punës me viktimë). *Revista e Stresit Traumatik*, 3(1), pp.131–149.

Rrjeti Kombëtar për Stresin Traumatik të Fëmijëve (NCTSN). (n.d.). *Creating, Supporting, and Sustaining Trauma-Informed Schools (Krijimi, Mbështetja dhe Mbajtja e Shkollave të Informuara nga vetë Trauma): A System Framework* (Kornizë Sistemi). [internet] gjendet tek: <https://www.nctsn.org/>

Këshilli Kombëtar Shkencor për Fëmijën në Zhvillim. (2010). *Early Experiences Can Alter Gene Expression and Affect Long-Term Development (Përvojat e hershme mund të ndryshojnë shprehjen

e gjeneve dhe të ndikojnë në zhvillimin afatgjatë): Dokument Punues, 10. Harvard University: Qendër për Fëmijën në Zhvillim.

Perry, B.D. & Szalavitz, M. (2017). *The Boy Who Was Raised as a Dog (Djali që u rrit si qen): And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook* (3rd ed.) (Dhe Tregime të Tjera nga Fletorja e një Psikiatri për Fëmijë, botimi 2) New York: Basic Books.

Porges, S.W. (2011). *The Polyvagal Theory (Teoria Polivagale): Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation* (Bazat Neurofizilogjike të Emocioneve, Lidhjes, Komunikimit dhe Vetërregullimit). New York: W. W. Norton & Company.

SAMHSA (Administrata e Abuzimit me Substanca dhe Shërbimeve të Shëndetit Mendor). (2014). *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach* (Koncepti i Traumës dhe Udhëzuesi për Qasje të Informuar nga vetë trauma nga SAMHSA). HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: SAMHSA.

Siegel, D.J. (2012). *The Developing Mind (Mendja në Zhvillim): How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (Si Ndërveprojnë Marrëdhëniet dhe Truri për të Formuar atë që jemi, botimi 2). New York: Guilford Press.

OBSH (Organizata Botërore e Shëndetit). (2022). *World Mental Health Report (Raporti Botëror i Shëndetit Mendor): Transforming Mental Health for All* (Transformimi i Shëndetit Mendor për të Gjithë). [internet] gjendet tek: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

BURIME NË INTERNET:

Rrota e Ndjenjave – <https://feelingswheel.com/>

KLIP FILMI INSIDE OUT - https://youtu.be/ZAL0nwCo0h8?si=QF_Ja2D1HgngGNc9

MODELI DORË I TRURIT - <https://youtu.be/f-m2YcdMdFw?si=LJ1QrqNUaFDZL1IK>

ANATOMIA E TRURIT / RRËMBIMI I AMIGDALËS - <https://www.simplypsychology.org/amygdala-hijack.html#:~:text=Amygdala%20hijack%20is%20a%20term,at%20someone%20you%20care%20about.>

TEORIA POLIVAGALE - <https://www.polyvagal institute.org/whatispolyvagaltheory>

Stresi toksik dhe ndikimi në zhvillim - <https://developingchild.harvard.edu/resources/videos/toxic-stress-derails-healthy-development/>

TRAUMA E LIDHJES - <https://centerforattachment.com/>

KORNIZA ARC - <https://arcframework.org/what-is-arc/#:~:text=The%20Attachment%2C%20Regulation%20and%20Competency,wide%20range%20of%20symptom%20presentations.>

PËRVOJAT NEGATIVE NË FËMIJËRI- https://uktraumacouncil.org/research_practice/aces-research

MENTALIZIMI - <https://youtu.be/MJ1Y9zw-n7U?si=OPZAfodldLtxcMGi>

DRITARJA E TOLERANCËS - <https://youtu.be/nZnJMyNT620?si=g3-ZEsBJRypPsG9K>



Co-funded by
the European Union



**Parandalimi dhe reagimi shumëdisiplinar ndaj dhunës në shkollë
Kujdesi i Ndërgjegjësuar ndaj Traumës**

MËSONI MË SHUMË RRETH KËTIJ PROJEKTI:

