



Co funded by
the European Union



**Trajnim për Kujdesin e Ndërgjegjësuar ndaj Traumës për
Ekipet Multidisiplinore (EMD-të)**

DORACAK PËR PJESËMARRRËS



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.



Terre des hommes
Helping children worldwide.



SAPi

SHËNIM MIRËSEARDHJEJE NGA TRAJNERI JUAJ

I/e dashur,

Mirë se erdhët. Prania juaj këtu nuk është gjë e vogël. Ju erdhët, dhe kjo ka më shumë rëndësi sesa mendoni. Kjo nuk është thjesht një trajnim, është një hapësirë për të thënë të vërtetën, për të ngadalësuar ritmin, për të nderuar historitë që të gjithë mbajmë me vete. Qoftë se punoni në një spital, një shkollë, një sallë gjyqi, një qendër, një strehimore apo kudo tjetër, ju jeni këtu sepse ju intereson. Dhe në një botë që shpesh kalon me nxitim pranë dhimbjes, zgjedhja për të treguar kujdes është një akt i qetë shprese.

Gjatë dy ditëve në vijim, do të flasim për traumën, për sistemet, për shkencën e asaj që ndihmon dhe asaj që dëmton. Por do të flasim gjithashtu për shërimin, për praninë dhe për fuqinë e momenteve të vogla. Sepse ndonjëherë, ndryshimi më i vogël në mënyrën se si shfaqemi – me një fëmijë, një familje, një koleg, apo edhe me veten tonë – mund të ndryshojë gjithçka.

Ju nuk keni pse t'i keni të gjitha përgjigjet, dhe nuk keni pse të jeni të përsosur. Ju mjafton të jeni të gatshëm; të gatshëm të ndaloni, të reflektoni dhe të qëndroni të hapur, edhe kur është e pakëndshme.

Ju jeni të mirëpritur këtu, ashtu siç jeni.

Sjellni lodhjen tuaj, pasigurinë, pyetjet, kujdesin tuaj. Nëse diçka ngjall ndjenja brenda jush—dhimbje, rezistencë, njohje—është në rregull. Lëreni, sepse edhe kjo është pjesë e punës.

Shpresa ime është që të largoheni nga kjo hapësirë jo vetëm të informuar, por edhe të frymëzuar. Jo vetëm të pajisur, por edhe të qëndrueshëm. Jo vetëm duke mësuar gjëra të reja, por edhe duke kujtuar diçka më të thellë: që mënyra se si i trajtojmë njerëzit ka rëndësi. Që shërimi është i mundur dhe që ju—pikërisht ashtu siç jeni—mund të jeni pjesë e atij shërimi, çdo ditë.

Faleminderit që jeni këtu. Le të fillojmë.

Me kujdes të thellë,

Suzana Lutolli – Trajnere Kryesore dhe Autore

HYRJE

Pse ka rëndësi ky trajnim

Çdo ditë, fëmijët dhe të rinjtë e përjetojnë jetën me zhvillime që nuk mund t'i shohim gjithmonë. Disa mbartin frikë, pikëllim ose turp. Disa kanë përjetuar thyerje të besimit, paqëndrueshmëri ose mbingarkesë emocionale - shpesh mu në vendet që duhet t'i mbrojnë.

“Përballë traumës, fëmijët janë më të cenueshëm dhe pësojnë plagët më të thella. Pas secilës statistikë qëndron një fëmijë, siguria, zhvillimi dhe e ardhmja e të cilit varen nga një ekuilibër i brishtë.” (Vështrim i trajneres)

Ky Trajnim i Trajnerëve për Kujdesin e Ndërgjegjësuar ndaj Traumës realizohet në kuadër të projektit CARING 2.0 “Parandalimi dhe Reagimi Multidisiplinar ndaj Dhunës në Shkollë”, i organizuar nga Terre des hommes Kosova dhe i financuar nga Bashkimi Evropian. Ky reagon ndaj një brengje në rritje në gjithë rajonin: nivele të rritura të dhunës, stresit e çrregullimit emocional në shkollë dhe shërbime.

Ky trajnim nuk ka të bëjë vetëm me ofrimin e përmbajtjes. Flasim që t'i ndihmojmë profesionistëve të krijojnë hapësira me shërimin në qendër, ku fëmijët ndihen të parë, të sigurt dhe të mbështetur. Pavarësisht nëse punoni në arsim, shëndetësi, drejtësi apo kujdes social, prania dhe qasja juaj mund të bëhet faktor i fuqishëm mbrojtës në jetën e fëmijëve dhe familjeve që mbështesni.

Çfarë është kujdesi i informuar nga vetë trauma?

Kujdesi i informuar nga vetë trauma nuk është listë kontrolluese. Është **mënyrë e të parit dhe të qenit** që përqendron empatinë, rregullimin dhe sigurinë në marrëdhënie.

Do të thotë të kuptosh se si trauma ndikon në tru, trup, emocione dhe sjellje. Do të thotë të vëresh përgjigjet e mbijetesës ashtu siç janë: shenja të një ngjarjeje që dikush ka përjetuar - jo kush është ai/ajo. Dhe do të thotë të përgjigjesh me kureshtje, dhembshuri e kujdes, jo me kontroll.

Në thelb, kujdesi i informuar nga trauma ndërtohet mbi besimin që shërimi ndodh në marrëdhënie të sigurt dhe të besueshme. Në secilin moment të lidhjes, kemi mundësinë të riparojmë, të rivendosim dhe të fuqizojmë.

“Çfarë nuk shkon me ta?” bëhet **“Çfarë u ka ndodhur”**—dhe çfarë u duhet atyre që të ndihen të sigurt?

Çfarë do të eksploron

Gjatë dy ditëve vijuese, ju do të:

- Kuptoni efektet e traumës në zhvillim dhe sjellje
- Shqyrtoni se si shfaqen stresi dhe trauma në mjedise të ndryshme
- Mësoni si të përgjigjeni në mënyra që mbështesin sigurinë, bashkë-rregullimin dhe besimin
- Ushtroni mjetet për empati, harmoni emocionale dhe deeskalim
- Reflektoni mbi mirëqenien, nevojat dhe kufijtë tuaj
- Merrni në konsideratë ndikimet kulturore, sistemike dhe të bazuara në identitet të traumës

Qasja jonë

Ky trajnim ushqehet nga përvoja, reflektimi dhe nga provat. Ai bashkon:

- Modele si 6 Parimet SAMHSA, Korniza ARC, ACE-të dhe Dritarja e Tolerancës
- Histori, raste studimi dhe reflektim në grup
- Vegla praktike që mund t'i merrni me vete në mjedisin tuaj
- Aktivitetet e tokëzimit për të ndihmuar në rregullim e rivendosje

Ftoheni të keni me vete mendjen, trupin dhe zemrën tuaj. Disa momente mund të jenë emocionale. Të tjerë mund të jenë fuqizues. Të lutem merr atë që të duhet dhe lëre atë që nuk të duhet.

Shënim për sigurinë emocionale

Kjo nuk është terapi, por është hapësirë ku emocionet mund të dalin në sipërfaqe.

Ju inkurajoheni të:

Pauzoni apo dilni jashtë sa herë që keni nevojë

Shprehni vetëm atë që ju duket e sigurt

Mbështetni të tjerët me kujdes - jo me presion

Nuk pritet nga ju t'i keni të gjitha zgjidhjet. Jeni thjesht të ftuar të jeni të pranishëm - me veten dhe të tjerët.

Pse ti ke rëndësi

Pavarësisht nëse jeni mësues, punonjës shëndetësor, mentor të rinjsh, zyrtar policie apo menaxher rastesh - keni fuqinë të krijoni momente të vogla shërimi çdo ditë.

Nuk ka nevojë të jesh i përsosur.

Thjesht duhet të jesh me këmbë në tokë, kureshtar, si dhe i sjellshëm.

Ta fillojmë këtë rrugëtim bashkë - me synim, integritet e kujdes.

“ Të jesh i ndërgjegjësuar për traumën do të thotë të përfshish edhe veten në rrethin e kujdesit.”

Table of Contents

HYRJE	5
PASQYRË E TRAJNIMIT	9
MODULET E TRAJNIMIT	10
.....	12
TIPARET KRYESORE TË KËSAJ QASJEJE TRAJNIMI	12
Parimet Themelore të Dizajnit.....	12
Tri E-të e Traumës	13
Ngjarja + Përjetimi i ngjarjes nga Individu + Efektet afatgjate.....	13
.....	14
Katër "R-të" – supozime kyçe të kujdesit të informuar nga vetë trauma	14
GJASHTË PARIMET THEMELORE TË QASJES SË INFORMUAR NGA TRAUMA.....	15
DITA E PARË	16
Bazat e të kuptuarit të Traumës.....	16
Moduli 1: Të kuptuarit e Traumës dhe Ndikimit të saj.....	19
Mbërritja, Mirëseardhja dhe Lidhja	19
Emocionet dhe Siguria	20
Anatomia e Emocioneve – Truri dhe Trupi	22
Reagimi ndaj kërcënimeve dhe çrregullimi	23
Çfarë ndodh kur ka kërcënim?	23
Rregullimi emocional: Të qëndrosh stabil në ndjenja të mëdha	25
Përkufizimi i Traumës dhe Efekteve të saj.....	27
Trauma dhe Stresi Toksik	29
Çfarë është stresi toksik?.....	29
Trauma dhe Marrëdhëniet – Roli i Lidhjes	30
Korniza ARC dhe Siguria Relacionale.....	32
Çfarë është Siguria Relacionale?.....	32
Njohja e Traumës te fëmijët – çfarë ndihmon, çfarë nuk ndihmon.....	34
Fletë për trajtim në çifte: Reflektim Emocional “Inside Out”	38
Harta e trupit - ku e ndiej stresin në trupin tim?	39
Stili i Lidhjes – Aktiviteti i Vetë-Reflektimit.....	40
Fletë pune për hartën e sigurisë	41

DITA E DYTË.....	42
Thellimi i të kuptuarit dhe Praktikës së Traumës	42
Moduli 3: Njohja dhe përgjigja ndaj traumës	46
Mbërritja, Tokëzimi dhe Rilidhja	46
Trauma Zhvillimore	47
ACE – Përvoja negative të Fëmijërisë.....	48
Njohja dhe reagimi ndaj traumës	50
Mentalizimi dhe prania me empati	52
.....	54
Moduli 4: Trauma anësore (sekondare) dhe Rezilienca Profesionale	54
Çmimi i të kujdesurit - Trauma anësore dhe Rezilienca Profesionale	54
.....	56
Çmimi i të kujdesurit– Trauma anësore dhe vetë-mbrojtja	56
Trauma dhe Identiteti Social: Korniza Social GRACES	59
Ri-traumatizimi dhe alternativat relacionale	61
FLETË AKTIVITETI.....	64
Konkluzë: Shtyjme më tutje.....	67
REFERENCA.....	68

PASQYRË E TRAJNIMIT

Ky trajnim është më shumë se thjesht punëtori - është hapësirë për të mësuar, për reflektim e rritje. Gjatë tri ditëve të ardhshme, do të shqyrtojmë se çfarë në fakt është trauma, si ndikon në jetën e fëmijëve dhe familjeve dhe si ju - si profesionistë - mund të reagoni në mënyra që nxisin sigurinë, lidhjen dhe fuqizimin.

Kjo nuk ka të bëjë vetëm me teorinë. Ka të bëjë me:

- Thellimin e empatisë suaj
- Përforcimin e aftësive tuaja praktike
- Ndjesinë e vetëbesimit në mbështetje të fëmijëve e familjeve
- Prurjen e ndryshimeve domethënëse në sistemet ku je pjesë

Do ta shqyrtojmë traumën përmes këndvështrimeve të:

- Neurobiologjisë e zhvillimit
- Emocioneve, marrëdhënieve si përvojave të jetuara
- Mjeteve praktike, gjuhës e teknikave
- Tokëzimit, rregullimit dhe vetë-reflektimit

Mbi të gjitha, ky trajnim vë në qendër ju si person - jo vetëm si profesionist. Zëri juaj, përvoja juaj dhe mirëqenia juaj janë pjesë e kësaj pune.

Rrugëtimi i të Mësuarit

Secila ditë është e strukturuar me qëllim. Përmbajtja ndërtohet në mënyrë progresive - nga të kuptuarit, te praktikimi, te zbatimi dhe zotërimi i qasjes.

Dita 1: Siguria dhe të diturit

Ne fillojmë duke krijuar siguri emocionale në grup dhe duke shqyrtuar bazat e traumës. Do të mësoni se si trauma ndikon në tru, trup, emocione dhe sjellje, duke përdorur gjuhë të kuptueshme, aktivitete tërheqëse dhe metafora të fuqishme. Së bashku, do të reflektojmë mbi mënyrën se si shfaqet trauma dhe si mund të kuptohet ajo me kujdes, e jo me gjykim.

Dita 2: Empatia dhe Aftësitë

Duke u bazuar në këto baza, do të shqyrtojmë se si paraqitet trauma në mjedise profesionale si shkollat, spitalet, gjykatat dhe mjediset e shërbimeve sociale. Do të forconi aftësitë tuaja praktike për t'u përgjigjur në mënyra të informuara nga trauma dhe do të gjeni kohë për të reflektuar mbi çmimin emocional të kujdesit. Do të përqendrohemi edhe në mirëqenien dhe reziliencën tuaj si profesionist.

Jini kureshtar

Jini të pranishëm

Jini të dashur me veten

Dhe qëndroni të lidhur me arsyen pse keni zgjedhur ta bëni këtë punë që në fillim.

Jemi të nderuar që bëjmë këtë rrugëtim bashkë me ju. Mirë se vini në rrethin e të mësuarit. Të fillojmë pra.

MODULET E TRAJNIMIT

Ky trajnim është ndërtuar rreth katër moduleve progresive të ligjëruara gjatë dy ditëve. Secili modul ndërtohet mbi të fundit duke ju ndihmuar të kaloni nga të kuptuarit themelor në zbatimin në botën reale.

Ju do të shqyrtoni:

- Çfarë është trauma dhe si ndikon ajo në tru, trup, sjellje dhe marrëdhënie
- Si shfaqet trauma në sektorë të ndryshëm si arsimi, shëndetësia, drejtësia dhe shërbimet sociale
- Aftësi praktike për t'u përgjigjur me siguri, empati dhe rregullim
- Mënyra për t'u kujdesur për mirëqenien tuaj dhe për të ndërtuar reziliencë

Nuk ka të bëjë vetëm me teorinë - ka të bëjë me transformimin e mënyrës se si lidhemi me të tjerët dhe me veten tonë.

Dita	Moduli	Fokusi	Çfarë do të përfitoni
Dita 1	Moduli 1: Bazat e të kuptuarit të Traumës	Të kuptuarit e traumës, sistemi i përgjigjes ndaj stresit dhe ndikimi në zhvillim. Kornizat kryesore: emocionet, truri dhe trupi	Të kuptuarit e thellë se si trauma ndikon në tru, sistem nervor, emocione dhe sjellje. Do të filloni të ndërtoni një këndvështrim të informuar nga trauma.
	Moduli 2: Lidhja, Siguria dhe Shërimi në Marrëdhënie	Roli i marrëdhënieve të sigurta dhe të besueshme në rimëkëmbje. Hyrje në Kornizën ARC dhe koncepte të tilla si bashkë-rregullimi dhe mentalizimi.	Vegla praktike për të mbështetur sigurinë emocionale dhe për të ndërtuar besimin. Do të trajtoni vetë stilin tuaj relacional dhe do të reflektoni mbi marrëdhëniet e sigurta në jetën dhe punën tuaj.
Dita 2	Moduli 3: Njohja dhe reagimi ndaj traumës zhvillimore	Si paraqitet trauma në sektorë të ndryshëm. Keqinterpretimi i sjelljeve. Mjete për përgjigje të sigurta dhe të akorduara.	Vetëbesim në identifikimin e përgjigjeve ndaj traumave dhe reagimin efektiv në kontekstin tuaj profesional. Po ashtu, do të reflektoni mbi përvojat personale të mosakordimit.
	Moduli 4: Trauma sekondare dhe Rezilienca Profesionale	Të kuptuarit e çmimit emocional të punës në kujdes. Shterimi nga dhembshuria, kufijtë, kujdesi për veten dhe ekipin. Njoftimi me Social GRACES.	Vetëdijesimi mbi atë se si trauma ndikon tek ju si profesionistë. Strategji për të mbrojtur mirëqenien tuaj dhe për të promovuar reziliencën në ekipe.

Dita 1– Bazat e të kuptuarit të traumës / Siguria dhe të diturit

Moduli 1:

Bazat e të kuptuarit të Traumës

- Praktika e tokëzimit dhe marrëveshjet në grup
- Klipi "Inside Out" dhe reflektimi i emocioneve
- Lidhja tru-trup: modeli i dorës, nervi vagus dhe përgjigjet ndaj stresit
- Lufto, ik, ngri dhe përulu
- Të kuptuarit e traumës: përkufizimet, llojet dhe ndikimi
- Metafora e ajsbergut dhe trauma e padukshme
- 'Çfarë të ka ndodhur?' në vend të 'Çfarë nuk shkon me ty?'
- Harta e trupit: ku e mbaj stresin?

Moduli 2:

Lidhja, Siguria dhe Shërimi në Marrëdhënie

- Prezantim i Kornizës ARC: Lidhja, Rregullimi, Kompetenca
- Të kuptuarit e sigurisë relacionale dhe bashkë-rregullimit
- Aktiviteti: harta e sigurisë ose kronologjia e besimit relacional
- Reflektim në grup: të rritur të sigurt në jetën tonë
- Reflektim në rreth: "Një moment kur ndihesha i/e sigurt"
- Shqyrtimi i sjelljeve të lidhura me traumën: Çfarë ndihmon? Çfarë nuk ndihmon?

Dita 2 – Thellimi i të kuptuarit të traumës si dhe Praktika / Empatia dhe Aftësitë

Moduli 3:

Njohja dhe reagimi ndaj traumës zhvillimore

- Çfarë është trauma zhvillimore?
- ACE-të dhe efektet e tyre afatgjata
- Trauma në mjedise të ndryshme: shkollë, drejtësi, shëndetësi dhe kujdes
- Dritarja e Tolerancës si mjet vetë-rregullimi
- Diagnostikimi i gabuar dhe keqkuptimi i sjelljeve që lidhen me traumën
- Aktiviteti i ajsbergut: shqyrtimi i asaj që fshihet poshtë sjelljes
- Mentalizimi si mjet i Informuar nga vetë Trauma
- Reagimi me empati dhe prani të akorduar
- 6 Parimet e Kujdesit të Informuar nga Trauma nga SAMHSA
- Lojëra me role dhe reflektim: "Kur pata parë keqinterpretim të traumës"

Moduli 4:

Trauma sekondare dhe Rezilienca Profesionale

- Të kuptuarit e traumës anësore, djegies dhe shterimit nga dhembshuria
- Shenjat e traumës sekondare tek profesionistët
- Përgjegjësi e përbashkët: kujdesi organizativ kundrejt atij individual
- Mirëqenia dhe planifikimi i kufijve
- Aktiviteti: "Çfarë e mbush kupën tënde?"
- Trauma, identiteti dhe ndërthurja (interseksionaliteti) - aktiviteti i shëtijes në galeri
- Parandalimi i ri-traumatizimit: kalimi nga përgjigjet reaktive në ato relacionale
- Përmbyllja e Rrethit: "Çfarë po merr me vete nga dita e sotme?"

TIPARET KRYESORE TË KËSAJ QASJEJE TRAJNIMI

Ky trajnim është bazuar në kujdes, lidhje e mishërim.

Është dizajnuar jo vetëm për të përçuar informacion, por për të transformuar mënyrën se si lidhemi - me veten, me të tjerët dhe me sistemet pjesë e të cilëve jemi.

Mësojmë më së miri kur ndihemi të sigurt.

Zhvillohemi kur reflektojmë me sinqeritet.

Si dhe ndryshojmë kur lidhemi në mënyrë kuptimplote - me materialin, me njëri-tjetrin dhe me qëllimin tonë më të thellë.

Parimet Themelore të Dizajnit

Secili element i këtij trajnimi pasqyron një filozofi të bazuar në trauma. Këto parime udhëzojnë se si strukturohet, ofrohet dhe përshtatet trajnimi

➤ **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.

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 Individidi + Efektet afatgjate

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

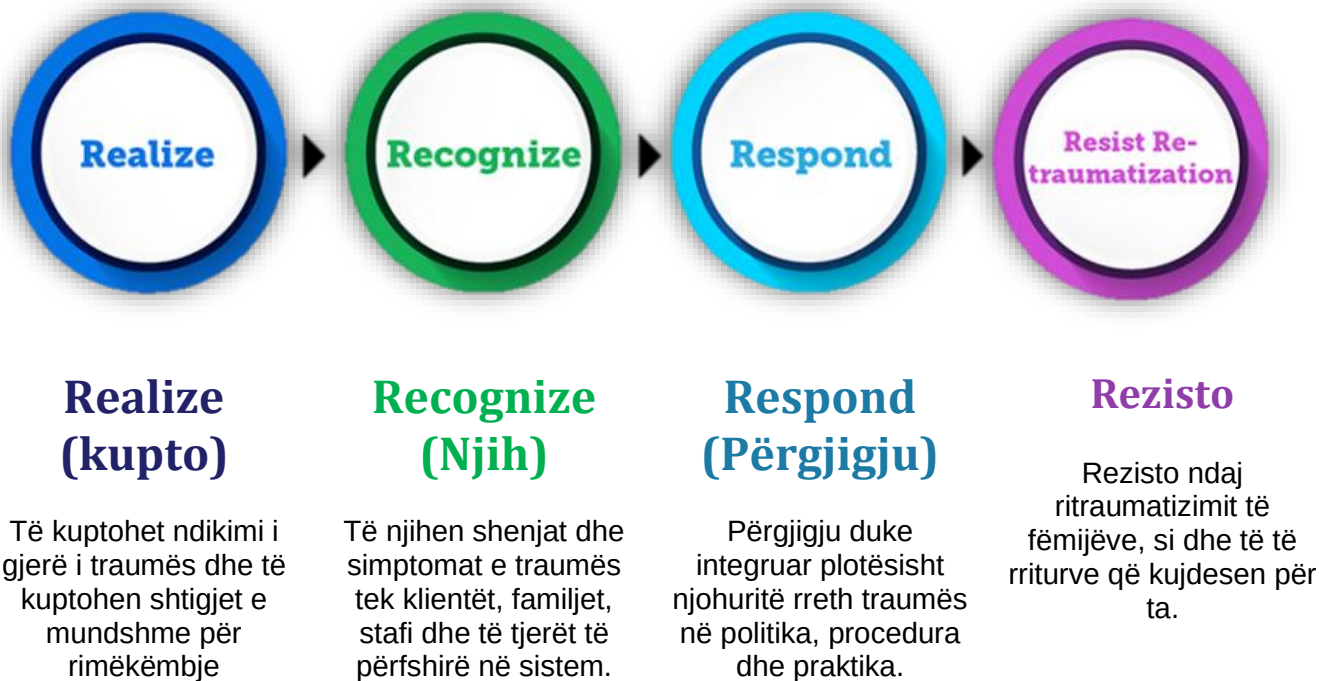
Çfarë do të thotë

- 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 individidi. 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.

Katër "R-të" – supozime kyçe të kujdesit të informuar nga vetë trauma

Këto katër supozime kyçe, të prezantuara nga SAMHSA, formësojnë të gjitha sistemet dhe praktikatat e informuara nga trauma. Ato pasqyrojnë një ndryshim në mënyrën se si i kuptojmë, ndërveprojmë dhe i mbështesim njerëzit e prekur nga trauma.



Burimi: Imazh i adaptuar nga: Administrata e Abuzimit me Substanca dhe Shërbimeve të Shëndetit Mendor. (2014). Koncepti i Traumës dhe Udhëzuesi për Qasje të Informuar nga vetë trauma nga SAMHSA. Publikim nga HHS nr. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: Administrata e Abuzimit me Substanca dhe Shërbimeve të Shëndetit Mendor.



Siguria

Ofrimi i sigurisë fizike, emocionale dhe psikologjike është qenësor. 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

Besimi ndërtohet përmes qartësisë, sinjeralitetit 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 Kulture, Historike dhe Gjimore

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

- Angazhim më i madh i klientëve dhe rezultate
- Mirëqenie më e mirë dhe ruajtje e stafit
- Sisteme më të përgjegjshme, të sigurta

“Kujdesi i ndërgjegjësuar ndaj traumës nuk është ajo që bëjmë ndaj 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.



DITA E PARË

Bazat e të kuptuarit të Traumës

Siguria dhe të diturit

Pse kjo qasje (Dita e parë)

Ndërhyrjet tradicionale shpesh përqendrohen në korrëgjimin e sjelljes, por kujdesi i bazuar në trauma na kërkon të shohim më thellë.

Kur fëmijët përjetojnë dhunë, neglizhencë ose stres të vazhdueshëm, truri dhe sistemi i tyre nervor në zhvillim përshtaten për t'i ndihmuar të mbijetojnë. Këto përshtatje shpesh shfaqen si sjellje sfiduese - agresion, ankth, tërheqje, vigjilencë e skajshme - jo sepse diçka nuk shkon me fëmijën, por sepse diçka e rëndë i ka ndodhur.

Kujdesi i informuar nga trauma ndërtohet mbi të kuptuarit që:

“Çfarë nuk shkon me ty?” bëhet “Çfarë të ka ndodhur —dhe si mund të të ndihmoj të ndihesh përsëri i sigurt?”

Kujdesi i informuar mbi traumën ndërtohet mbi këto kuptime:

- **Trauma është e përhapur:** Shumë fëmijë dhe familje kanë përjetuar forma të shumëfishta traumash—shpesh pa pasur as emër.
- **Trauma ndikon në zhvillim:** Ndikon në mënyrën se si fëmijët i rregullojnë emocionet, mësojnë, kujtojnë, lidhen me të tjerët dhe përjetojnë trupat e tyre.
- **Sjellja është komunikim:** Ajo që duket si kundërshtim mund të jetë strategji mbijetese. Trupi kujton atë që mendja mund të mos e shprehë
- **Siguria dhe marrëdhëniet shërojnë:** Shërimi nuk ndodh nëpërmjet kontrollit, por nëpërmjet marrëdhënieve të sigurta, të harmonizuara dhe me bashkëndjesi.

Kjo qasje integron punimin shkencor nga neuroshkenca, psikologjia zhvillimore dhe teoria e lidhjes - dhe e sjell atë në punën e përditshme të profesionistëve si ju.

Nuk flasim për mbamendjen e definicioneve. Bëhet fjalë për ndryshimin e mënyrës se si i shohim, u përgjigjemi dhe i mbështesim të tjerët.

Kujdesi i informuar nga trauma nuk është strategji e njëhershme - është ndryshim i mënyrës së të menduarit.

Na kërkon ta shohim fëmijën në tërësi brenda kontekstit dhe të përshtasim qasjen tonë, ashtu që të mos shkaktojmë dëme tjera.

Çfarë jeni të ftuar të sillni me vete

Kjo nuk është ligjëratë - ky është rreth i mësimit e reflektimit të përbashkët.

Të qenit të hapur: Jini të gatshëm të eksploroni se si trauma ndikon jo vetëm te fëmijët, por edhe te bindjet, reagimet dhe mënyrat tuaja të punës.

Angazhimi: Merrni pjesë në diskutime në grup, aktivitete dhe vetë-reflektim për të thelluar të kuptuarit.

Perceptimi i vetes: Vini re se çfarë del në sipërfaqe emocionalisht. Nuk ka presion për të shprehur diçka që nuk të duket e sigurt.

Qëllimi i Ditës 1

- Ndërtimi i të kuptuarit të përbashkët për traumën si dhe si ajo formëson sjelljen
- Të shqyrtohen koncepte kyçe si lufto/ik, sistemi nervor dhe korniza ARC
- Të kuptohet që trauma nuk është gjithmonë e dukshme - si një ajsberg, pjesa më e madhe është nën sipërfaqe
- Filloni të zbatoni parimet e informuara nga trauma, duke filluar me veten dhe mënyrën se si krijoni siguri për të tjerët

Moduli 1: Të kuptuarit e Traumës dhe Ndikimit të saj

Mbërritja, Mirëseardhja dhe Lidhja

Mirë se vini në fillimin e rrugëtimit tonë me kujdesin e informuar nga trauma.

Kjo hapësirë është krijuar qëllimisht për të nderuar praninë tuaj, urtinë tuaj dhe përvojën tuaj të jetuar.

Para se të fillojmë të mësojmë rreth traumës, fillojmë duke krijuar sigurinë brenda grupit. Kjo do të thotë të ndërtojmë lidhje - me veten tonë, me njëri-tjetrin dhe me rrugën e përbashkët përpara.

Çfarë të presim

Do të fillojmë me një pyetje të thjeshtë, por domethënëse, në rreth:



"Cila është përvoja më e mirë dhe më e keqe që keni pasur kohët e fundit?"

Nuk ka përgjigje të gabuara. Kjo pyetje na fton të reflektojmë mbi atë që na ndihmon të ndihemi të sigurt, të parë dhe të mbështetur kur mësojmë me të tjerët.

Bashkëkrijimi i Marrëveshjeve të Grupit

Në vijim, do të punojmë bashkë për të krijuar Marrëveshjet tona në Grup, duke përdorur një tabelë dhe markerë. Këto nuk janë rregulla; janë vlera të përbashkëta që na orientojmë në atë se si duam të trajtojmë njëri-tjetrin gjatë kohës që kalojmë së bashku.

Mund të shtosh gjëra të tilla si:

- Dëgjimi me vëmendje të plotë
- Marrja e pauzave sipas nevojës
- Të flasim nga perspektiva e vetes së parë
- Respektimi i niveleve të ndryshme të ndarjes/shprehjes

GROUP AGREEMENTS

- Take care of yourself
- You don't have to share anything you're not comfortable with
- Speak from your own experience
- Confidentiality is respected
- Listening is just as valuable as sharing

Mësimi i informuar nga trauma fillon duke i krijuar hapësirë secilit person që të ndihet mjaftueshëm i sigurt për të mësuar, reflektuar dhe lidhur.

Kur siguria emocionale është e pranishme:

- Njerëzit mund të jenë kureshtarë, e më pak defanzivë
- Emocionet mund të lëvizin, në vend që të ngecin
- Mësimi, lidhja dhe shërimi bëhen të mundura

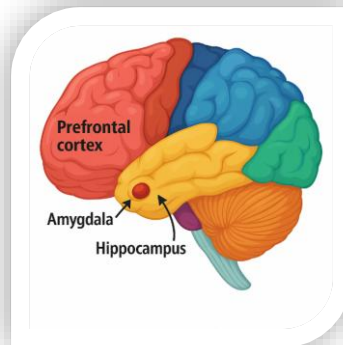
Për të kuptuar traumën, së pari duhet të kuptojmë emocionet - sepse trauma jeton në trup dhe flet përmes ndjenjave.

Kujdesi i informuar nga vetë trauma fillon me vërejtjen - jo me “ndreqjen” - e emocioneve të pranishme



✦ Çfarë do të mësoni:

- Si është i programuar truri ynë për mbijetesë
- Si lidhen emocionet me sistemin nervor
- Çfarë ndodh brenda nesh kur ndihemi të kërcënuar



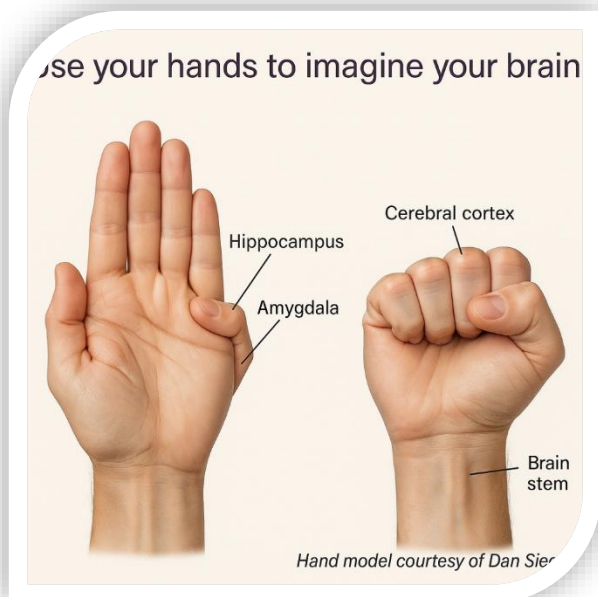
Të kuptuarit e Trurit: "Modeli i dorës"

Dr. Dan Siegel ka krijuar një mënyrë të thjeshtë për të kuptuar trurin, duke përdorur thjesht dorën.

Formoni grushtin me gishtin e madh të futur brenda gishtërinjve. Ky model paraqet trurin:

- **Gishtat e mbledhur** = Truri mendues (korteksi prefrontal)
- **Gishti i madh brenda** = Truri i ndjenjës (sistemi limbik)
- **Kyç/pëllëmbë** = Truri i Mbijetesës (palca e trurit)

Kur jemi të mbingarkuar, "na shpërthen kapaku" - truri ynë mendues shkyçet.



Kur fëmija është në gjendje mbijetese, nuk mund të arsyetojë ose reflektojë. Ata kanë nevojë për siguri, jo për turp.

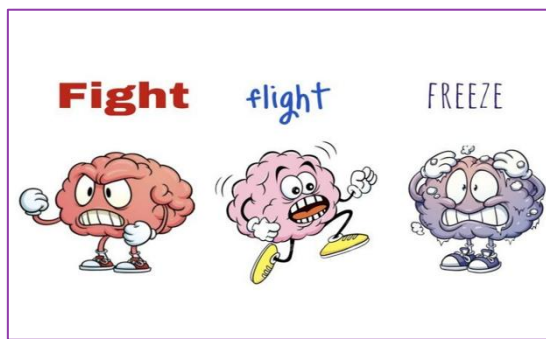
Nxitje për reflektim: Mendoni për një rast kur "ju ka shpërthyer kapaku." Çfarë ju ndihmoi të riktheheni në qetësi?



Reagimi ndaj kërcënimeve dhe çrregullimi

Çfarë do të mësoni:

- Pse reagimet lufto, ik, ngri dhe përulu janë strategji mbijetese
- Cili mund të jetë reagimi juaj automatik ndaj stresit
- Si ta vërejmë çrregullimin në veten tonë dhe të tjerët



Çfarë ndodh kur ka kërcënim?

Kur truri ndjen rrezik (real ose të perceptuar), ai aktivizon gjendje mbrojtëse. Këto nuk janë “sjellje të këqija” — janë thjesht **përgjigje adaptuese**.

Reagimi	Përvojë e ndjerë	Sjellja që mund të shihni
 Luftimi	Zemërim, padrejtësi, kontroll	Britma, agresion, tension
 Ikja	Panik, frikë, urgjencë	Shmangie, ikje, nervozizëm
 Ngrirja	Mbingarkesë, mungesë shprese	Heshtje, mbyllje, palëvizshmëri
 Përulja	Qetësues, përpjekje për t'i bërë qejfin njerëzve	Përulje e skajshme, lënie anash e vetes

Reflektim Personal:

Cila është përgjigja juaj primare ndaj stresit?

Si reagoni kur ndiheni të pasigurt, nën presion ose të keqkuptuar?

Si mund ta ketë ndikuar këtë edukimi juaj ose përvojat e kaluara?

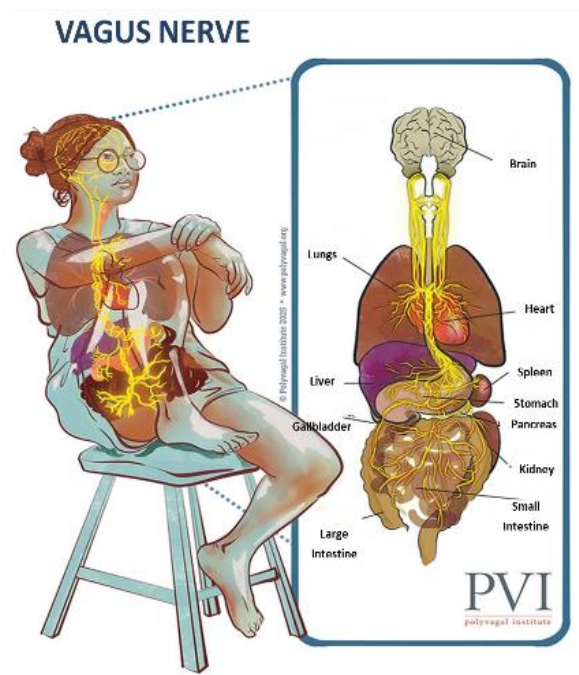
 Shkruani disa sjellje që vëreni në reagimin tuaj ndaj stresit.

Nervi Vagus: Alarmi i integruar

Sistemi juaj nervor autonom ju ndihmon të qëndroni të sigurt. Ai kontrollon hapësirën për rreziqe—ndonjëherë pa e kuptuar fare.

Teoria Polivagale, e krijuar nga Dr. Stephen Porges. Tregon se si sistemi nervor lëviz midis 3 gjendjeve - mendojeni si shkallë:

- Atje 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.”

Roli i sistemit nervor

Çfarë bën

Pse ka rëndësi

Dërgon sinjale

Na alarmon për kërcënime

Reagime të shpejta dhe automatike

Formëson emocionin

Aktivizon frikën, zemërimin, ngrirjen

Mund të lërë anash logjikën

Ndikon në lidhje

Vendos nëse angazhohemi apo mbyllemi

Siguria = lidhje

Mesazhe kyçe:

Gjendjet e mbijetesës si luftimi, ikja, ngrirja dhe përulja janë përgjigje natyrale dhe automatike, jo sjellje të zgjedhura.

Këto modele sjelljesh zhvillohen nga përvojat e kaluara dhe adaptimet e sistemit nervor.

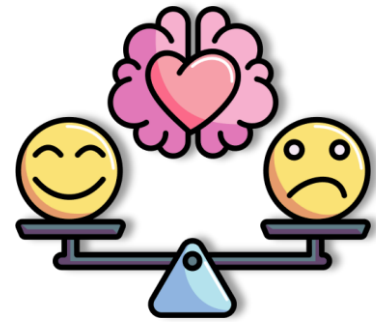
Secili ka një përgjigje automatike ndaj stresit - ta dish tënden ndihmon në ndërtimin e njohjes për veten.

Kujdesi i informuar nga trauma do të thotë t'i përgjigjesh çrregullimit me kureshtje dhe dhembshuri, jo me gjykim.

Rregullimi emocional: Të qëndrosh stabil në ndjenja të mëdha

✦ Çfarë do të mësoni:

- Çfarë do të thotë rregullimi dhe pse është i rëndësishëm
- Si mundën të rriturit të bashkë-rregullojnë fëmijët dhe kolegët
- Si të përdorni Shkallën e Rregullimit për të mbështetur ndryshimet në sistemin nervor



Çfarë është rregullimi?

Rregullimi është aftësia për t'u rikthyer në gjendje të qëndrueshme dhe të qetë pas aktivizimit emocional.

Nuk flitet për qetësinë në çdo moment e vazhdimisht. Bëhet fjalë për kthimin në qendër.

- **Vetërregullimi:** Çfarë bëj unë për të menaxhuar gjendjen time
- **Bashkë-rregullimi:** Si më ndihmojnë të tjerët të ndihem mjaftueshëm i sigurt për të rregulluar

Fëmijët mësojnë të rregullojnë përmes lidhjes me të rriturit - jo vetëm

📖 Shkalla e Rregullimit

Shkalla e Rregullimit na ndihmon të identifikojmë gjendjen tonë emocionale dhe të zgjedhim mbështetjen e duhur.

Niveli	Gjendja	Çfarë ndihmon
Qetë dhe të lidhur	Social, të hapur, të angazhuar	Punë në grup, lojë, reflektim
Alarmuar/në ankth	Të frustruar, panik, defanzive	Lëvizje, dalje e sigurt, frymëmarrje e thellë
Fikur/Çaktivizuar	I mpirë, i tërhequr, i sheshtë	Tokëzim, ton i butë, heshtje, prani

💡 Qëllimi nuk është t'i ngremë njerëzit lart në shkallë, por t'i takojmë aty ku janë.

📖 Nxitje për reflektim:

Si ju tregon trupi kur jeni i çrregulluar?

- Çfarë ju ndihmon të riktheheni në qetësi?
- Çfarë mund të bëni për të ndihmuar dikë tjetër të rregullohet?

Tokëzim– skanim trupi

Dobitë:

- Tkurr ankthin
- Zbutet dhimbja e kyçeve
- Zbutet edhe lodhja
- Tkurrje e Inflamacionit
- Forcim i Imunitetit
- Gjumë më i mirë/më i thellë
- Normalizon ritmet biologjike
- Zvogëlon ndjeshmërinë elektromagnetike



Mesazhe kyçe:

Rregullim do të thotë të rikthehesh në qetësi pas stresit - nuk ka të bëjë me të qëndruarit gjithmonë i qetë.

Bashkërregullimi ndodh në marrëdhënie të sigurta - të tjerët na ndihmojnë të ndihemi më stabilë.

Fëmijët (dhe të rriturit) kanë nevojë për lidhje para “ndreqjes” kur janë të çrregulluar.

Shkalla e Rregullimit na ndihmon të vërejmë se ku ndodhemi dhe çfarë na nevojitet.

Shko tek personat aty ku janë, jo aty ku do të doje të ishin - siguria në radhë të parë..



Përkufizimi i Traumës dhe Efekteve të saj

✦ Çfarë do të mësoni:

- Çfarë është në fakt trauma - dhe çfarë nuk është
- Lloje të ndryshme të traumave
- Si ndikon trauma në tru, trup, emocione, kujtesë dhe sjellje

Çfarë është trauma?

“Trauma nuk është ajo që të ndodh. Është ajo që ndodh brenda teje si pasojë e asaj që të ndodh.”

— Dr. Gabor Maté



Tri E-të e Traumës nga SAMHSA

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

Ngjarja - Një incident i vetëm ose një seri përvojash që janë dërrmuese, kërcënuese ose të dëmshme.

Përjetimi i ngjarjes nga Individidi - Mënyra se si personi e interpreton ose i jep kuptim asaj që ka ndodhur është thellësisht personale.

Efektet afatgjate - Ndikimi afatgjatë në zhvillim, emocione, sjellje dhe marrëdhënie.

Dy njerëz mund ta kalojnë të njëjtën ngjarje, por ta përjetojnë ndryshe, sipas mbështetjes, historisë e kontekstit.

Llojet e traumës

Akute	Një rast traumatik, i njëhershëm (p.sh., aksident me makinë, fatkeqësi natyrore)
Kronike	Ekspozim i vazhdueshëm (p.sh. dhunë në familje, abuzim i përsëritur)
Trauma komplekse	Ngjarje të shumta traumatike (abuzim i rëndë ose neglizhencë e vazhdueshme)
Trauma Zhvillimore	Trauma e hershme gjatë fazave kritike të rritjes
Trauma sekondare	Ekspozimi indirekt ndaj traumës përmes kontaktit të afërt

Trauma mund të bartet edhe nëpër breza - jo me ndryshim të ADN-së, por duke ndikuar në mënyrën se si shprehen gjenet tona. Ky proces njihet si epigjenetikë.

Si na ndikon trauma

Trauma jeton në trup - jo vetëm në mendje. Ndryshon mënyrën se si truri funksionon, si reagon sistemi nervor dhe si lidhemi me të tjerët.

Sipërfaqja Ndikimi i Traumës

Truri	Kërkim tejet aktiv i kërcënimeve, vështirësi në përqendrim dhe kontroll të impulseve
Emocionet	Ankth, frikë, turp, nervozizëm, mpirje emocionale
Trupi	Tension kronik, problemet me gjumin, lodhja, sëmundjet
Perceptimi	Keqinterpretimi i sinjaleve sociale, paraprirje e dëmeve, të menduarit bardhë e zi
Memoria	Boshllëqe, konfuzion, rikthime në të kaluarën, imazhe ndërhyrëse

Nxitje për reflektim:

- Si e ndryshon ky kuptim i traumës mënyrën se si e shihni sjelljen e njerëzve?
- Çfarë ju ka habitur apo ju ka bërë përshtypje në këtë pjesë?

Mesazhe kyçe:

Trauma nuk është vetëm ngjarja - është efekti afatgjatë në sigurinë, trupin dhe marrëdhëniet.

Ndryshon mënyrën se si njerëzit ndiejnë, kujtojnë dhe interpretojnë botën.

Reagimet si frika, mbyllja në vetvete ose agresioni janë strategji mbijetese.

Të kuptuarit e traumës na ndihmon të reagojmë me dhembshuri, jo me kontroll.



Trauma dhe Stresi Toksik

✦ Çfarë do të mësoni:

- Dallimi midis stresit dhe stresit toksik
- Si ndikon trauma në zhvillimin e trurit dhe trupit me kohë
- Si të dalloni se ku shfaqen stresi dhe emocionet në trup

Çfarë është stresi toksik?

Jo çdo stres është i dëmshëm. Në fakt, **stresi pozitiv** (si përgatitja për provim ose mësimi i një aftësie të re) na ndihmon të rritemi.

Por kur stresi është **kronik, dërrmues dhe i pambështetur**, bëhet toksik.

Llojit i stresit	Përkufizimi	Shembuj
Stresi pozitiv	Afatshkurtër, që nxit rritjen	Të folurit në publik, përvoja të reja
Stres i tolerueshëm	Intensiv, por i zbutur nga mbështetja	Humbja e një të dashuri, zhvendosja
Stresi toksik	I vazhdueshëm dhe i pazbutur me siguri	Abuzimi, neglizhenca, frika e vazhdueshme

Stresi toksik dëmton zhvillimin e trurit, rregullimin emocional dhe përgjigjet imune.

Ndikimi Afatgjatë

Kur trupi është në gjendje mbijetese për kohë shumë të gjatë, **sistemi i reagimit ndaj stresit mbetet aktiv**, duke e përmbytur trupin me kortizol dhe adrenalinë.

Me kalimin e kohës, kjo mund të çojë në:

- Vështirësi në përqendrim ose në mësim
- Probleme me gjumin dhe oreksin
- Ankth i lartë ose mbyllje emocionale
- Rrezik më i lartë për sëmundje të zemrës, diabet, depresion

Aktiviteti: Harta somatike e trupit

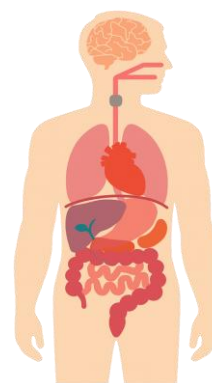
Në skicën e trupit (të dhënë në doracakun tuaj):

Mendoni për një moment stresues të kohëve të fundit.

Përdorni ngjyra ose fjalë për të treguar se ku e keni ndier në trupin tuaj (p.sh., ngushtim në gjoks, shtrëngim nofulle, dhimbje stomaku).

Reflektoni: A ishte ndjesi e nxehtë, e ftohtë, e rëndë, e tensionuar apo mpirje?

Nuk ka përgjigje të sakta ose të gabuara - këtu flasim për vetëdijesim.

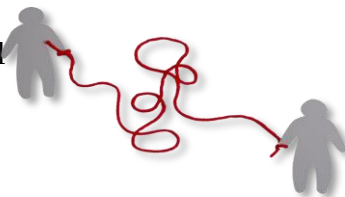


Moduli 2: Lidhja, Siguria dhe Shërimi në Marrëdhënie

Trauma dhe Marrëdhëniet – Roli i Lidhjes

✦ Çfarë do të mësoni:

- Si ndikojnë marrëdhëniet e hershme në zhvillimin emocional
- Cilat janë stilet e lidhjes dhe si formohen ato
- Si ndikon trauma në lidhje dhe besim

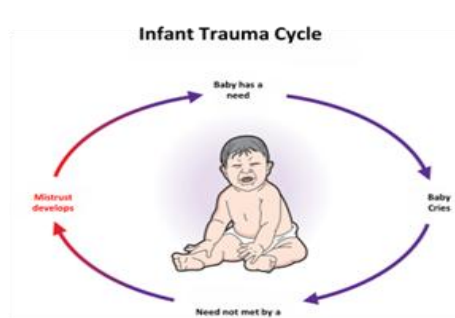
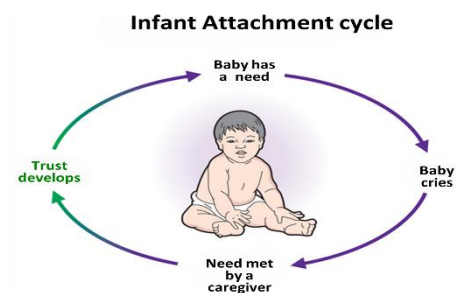


Pse marrëdhëniet kanë rëndësi

"Nëse trauma paraqitet në marrëdhënie, atëherë edhe shërimi duhet të ndodhë në marrëdhënie."

– (Siegel, 2012)

Që nga lindja, njerëzit kanë nevojë për lidhje për të mbijetuar. Lidhja është mënyra se si kërkojmë siguri dhe përkatësi - veçanërisht në kohë stresi.



Burimi i imazhit: <https://www.attachmenttraumanetwork.org/what-is-healthy-attachment/>

Kur fëmijët përjetojnë kujdes të vazhdueshëm, ata zhvillojnë lidhje të sigurt:

"Jam i sigurt. Mund të besoj. Unë kam rëndësi."

Kur kujdesi është i paparashikueshëm, i frikshëm ose mungon, fëmijët përshtatin sjelljen për të mbijetuar. Këto strategji mbijetese shfaqen në mënyrën se si lidhemi me të tjerët më vonë në jetë.

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

Stilet e lidhjes (Të Thjeshtuara)

Stili i lidhjes	Përvoja e hershme	Strategjia e Marrëdhënieve (relacionale)
Siguria	Kujdes i vazhdueshëm dhe i përgjegjshëm	U beson të tjerëve, kërkon ndihmë, kontrollon emocionet
Ankth	Kujdes i paqëndrueshëm	Kërkon afërsi, ka frikë nga refuzimi, tepër vigjilent
Shmangës	Kujdes shpërfillës ose i largët	I pavarur, shmang afërsinë, mbyllet në vetvete
Çorganizuar	Kujdes kaotik, frikësues	Konfliktuoz, i/e paparashikueshme, disociuese



Sjelljet në lidhje janë adaptim për mbijetesë, jo të meta të personalitetit



Nxitje për reflektim:

- Në çfarë lloj mjedisi emocional jeni rritur?
- Si përgjigjeshin të rriturit në jetën tënde ndaj nevojave, frikës apo trishtimit tënd?
- Si mund ta ketë formësuar kjo mënyrën se si lidheni me të tjerët sot?

Mesazhe kyçe:

Lidhja ka të bëjë me mbijetesën—marrëdhëniet e hershme formësojnë mënyrën se si ne ndihemi të sigurt, të parë, e të mbështetur.

Stilet e lidhjeve janë adaptime, jo etiketa fikse - ato formohen si përgjigje ndaj mënyrës së plotësimit apo anashkalimit të nevojave tona.

Siguria relacionale është themelore për shërimin - besimi ndërtohet përmes qëndrueshmërisë, empatisë dhe riparimit.

Të qenit "**i rritur i sigurt**" do të thotë të përgjigjesh me kureshtje, qetësi dhe lidhje - edhe kur të tjerët janë të çrregulluar.

Korniza ARC dhe Siguria Relacionale

✦ Çfarë do të mësoni:

- Çfarë do të thotë "siguria relacionale" - dhe si ta krijoni
- Si na ndihmon **Korniza ARC** të mbështesim shërimin nga trauma
- Çfarë do të thotë të jesh "i rritur i sigurt" në praktikë



Çfarë është Siguria Relacionale?

Siguria relacionale është kur njerëzit ndihen:

- Të parë dhe të dëgjuar
- Emocionalisht të sigurt
- Të pranuar pa gjykim
- Të lirë të shprehen pa frikë

Për fëmijët (dhe të rriturit) në rimëkëmbje nga trauma, **siguria relacionale është themeli i shërimit.**

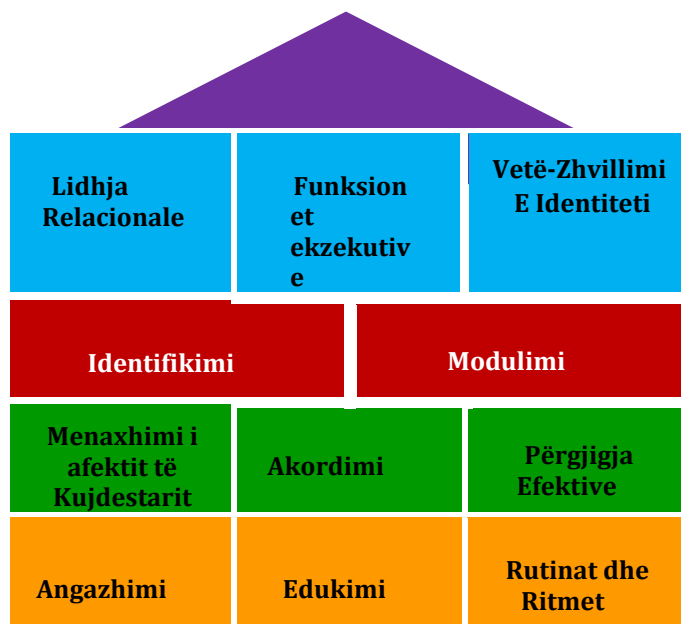
Korniza ARC

ARC do të thotë:

Lidhje - Ndërtim i marrëdhënieve të sigurta, të qëndrueshme dhe të besueshme

Rregullim - Ndihmë në menaxhimin e emocioneve dhe impulseve të forta

Kompetencë - Mbështet vetëbesimin, identitetin dhe aftësitë



Imazh i adaptuar nga: <https://yourexperiencesmatter.com/learning/attachment-regulation-competency-arc/>

ARC na kujton se shërimi është **relacional, emocional dhe zhvillimor**.

 **Nëse fëmija është i çrregulluar, nuk ka nevojë për pasoja - ka nevojë për lidhie.**

Pyetje për praktikë: Të qenit i rritur i sigurt

Mendoni për ndonjë fëmijë ose të ri që mbështesni. Pyesni veten:

- A ndihen të sigurt emocionalisht pranë meje?
- Si reagoj unë kur është i/e çrregulluar?
- Si jap shembullin e qetësisë, empatisë dhe kufijve?

 *"Një i rritur i sigurt është person që i bën të tjerët të ndihen të sigurt pa pasur nevojë ta thotë."*

Shërimi i çrregullimeve në lidhje fillon me marrëdhënie të sigurt, të qëndrueshme dhe të harmonizuara.

Kjo vlen për kujdestarët, mësuesit, punonjësit socialë dhe stafin reagues në vijën e parë.

Bashkërregullimi, kureshtja, dhe prezenca e qetë rindërtojnë besimin me kalimin e kohës.

 **Nxitje për reflektim:**

- Çfarë të ndihmon të ndihesh i sigurt emocionalisht me dikë?
- Si duket "riparimi relacional" në punën ose jetën tuaj?

Mesazhe kyçe:

ARC nuk është listë kontrolluese - është kornizë fleksibile për të na udhëzuar drejt krijimit të mjediseve të sigurt dhe të përgjegjshme

Korniza ARC ndihmon në orientimin e përgjigjeve të informuara nga trauma me rrënjë në lidhje, rregullim e rritje.

Të jesh i informuar për traumën do të thotë të bëhesh prani e sigurt dhe rregulluese për

Njohja e Traumës të fëmijët – çfarë ndihmon, çfarë nuk ndihmon

✦ Çfarë do të mësoni:

- Si shfaqen shpesh sjelljet e lidhura me traumën tek fëmijët
- Pse sjellja është komunikim, jo kundërshti
- Çfarë lloj reagimesh të të rriturve i ndihmojnë fëmijët të ndihen të sigurt (dhe cilat jo)

Kuptimi i Sjelljes përmes këndvështrimit të traumës

Kur fëmijët ndihen të parë, nuk kanë nevojë të dalin jashtë vetes për vëmendje

Trauma mund të ndikojë në mënyrën se si fëmijët sillen, mësojnë, lidhen dhe rregullojnë emocionet. Ajo që mund të duket si mohuese, apo agresivitet, apo i/e tërhequr, është shpesh **reagim mbijetese**.

Këto sjellje **nuk janë zgjedhje**—janë **adaptime për vetë-mbrojtje** në një botë që mund t’u jetë dukur e pasigurt.

Sjellje të zakonshme të lidhura me traumën tek fëmijët

Sjellja	Çfarë mund të jetë përfundi
Agresion ose shpërthime	Tejndezje, frikë, mungesë sigurie
Tërheqje ose heshtje	Reagim me ngrirje, mbyllje, mbingarkesë
Kërkim i vëmendjes	Nevojë për lidhje ose afirmim
"Kundërshtues" ose kontrollues	Frika nga paparashikueshmëria ose pafuqia
Huti, harresë	Boshllëqe në kujtesë, stres ose disociim

Pyetja nuk është “Çfarë nuk shkon me këtë fëmijë?”, por “Çfarë ka përjetuar ky fëmijë?”



Çfarë ndihmon dhe çfarë jo

✗ Çfarë nuk ndihmon

- Të bërtiturat, turpërimi ose ndëshkimi
- Injorimi i nevojave emocionale ose sinjaleve të sjelljes
- Supozimi që fëmija vendos vetë të jetë "i vështirë"
- Rregulla strikte, pa fleksibilitet apo empati

✓ Çfarë ndihmon

- Ton i qetë, prani e qëndrueshme dhe kufij të parashikueshëm
- Vlerësim i emocioneve pa pasur nevojë për "ndreqje" apo zgjidhje
- Ofrim i bashkërregullimit dhe mjete të thjeshta tokëzimi
- Të qenit kureshtar, në vend se reagues
- Riparim pas momenteve të stresit ose shkëputjes

💡 **Siguria nuk është vetëm mbrojtje - ka të bëjë me lidhjen.**

📖 Nxitje për reflektim:

- Mendoni për një rast kur keni parë një fëmijë në ankth. Çfarë reagimi ndihmon—apo nuk ndihmon?
- Si mund të fillosh ta shohësh sjelljen sfiduese si komunikim?

Mesazhe kyçe:

Trauma ndikon në sjellje - ajo që duket si sfidë mund të jetë përgjigje ndaj stresit.

Fëmijët na tregojnë se si ndihen përmes veprimeve, jo gjithmonë me fjalë.

Reagimet e ashpra ose shpërfillëse mund ta traumatizojnë përsëri ose ta përshkallëzojnë frikën.



Mbyllja e Ditës



Përfundojmë me një reflektim në qark:

Çka ke mësuar sot që do ta mbash me vete?

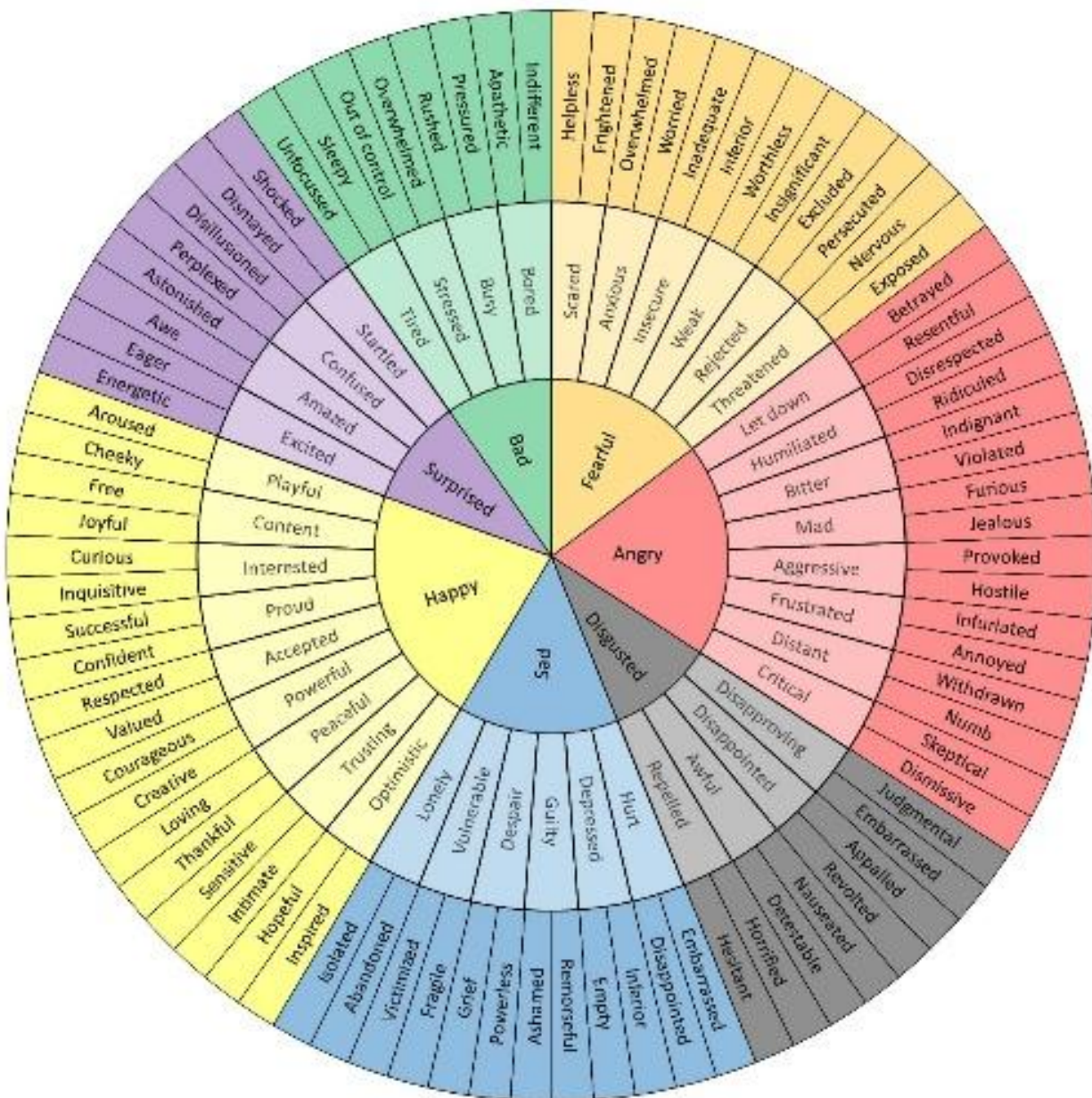
Ndani një fjalë, frazë ose imazh që përfaqëson përvojën tuaj.

Rregullimi është themeli i shërimit. Para se të mendojmë apo mësojmë, duhet të ndihemi të sigurt.



FLETË AKTIVITETI

Rrota e ndjenjave



Fletë për trajtim në çifte: Reflektim Emocional “Inside Out”

1. Shikoni klipin dhe vëreni:

Cilat emocione ju bënë përshtypje?.....

Si ndërvepronin apo ndryshonin ato?

.....

2. Reflektoni për vete (2 minuta):

Emocioni që fsheh në punë:

.....

Emocioni që ka nevojë për më shumë hapësirë në jetën time:

.....

3. Trajtim në çifte (zgjat 6 minuta; 3 minuta secili)

- ♦ Kur të vijë radha, shprehni:

Emocioni që zgjodha dhe pse ka rëndësi:

.....

Ndjesitë fizike ose mendimet që m'u shfaqën:

.....

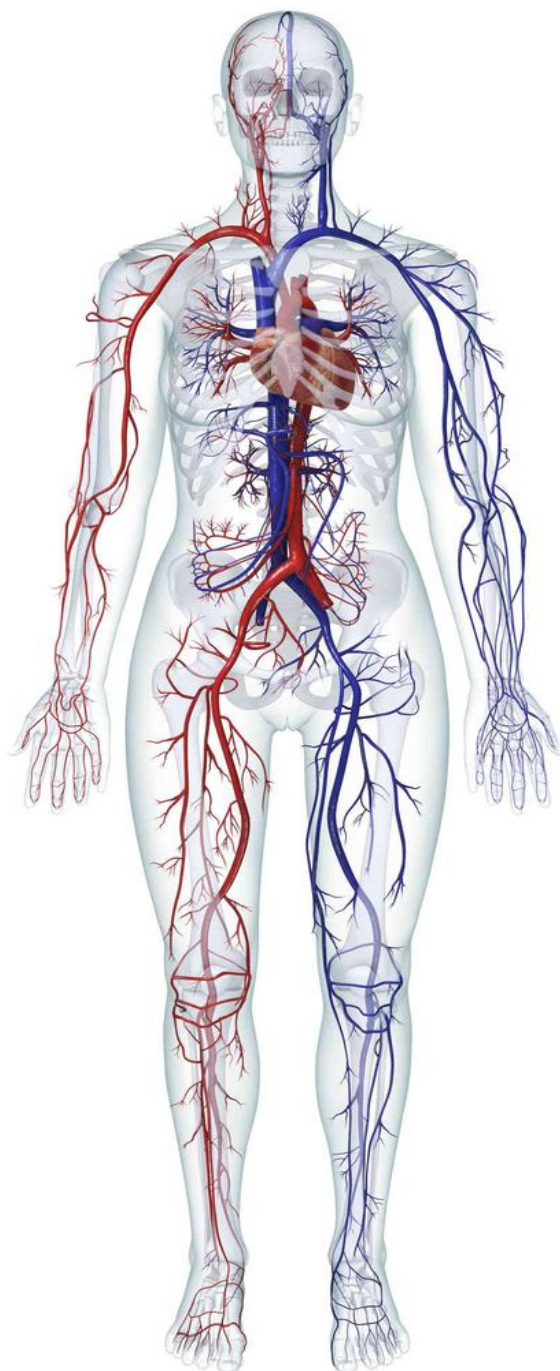
4. (Opsionale) Informacion për t'u ndarë me Grupin: (Ju lutem mos ngurroni ta kaloni nëse dëshironi.)

.....

Këshilla për përdorimin:

- Mos ngurroni të shënoni pikat kryesore ose fjalët kyçe.
- Jini të respektueshëm dhe dëgjoni me praninë tuaj kur partneri juaj ndan diçka.

Harta e trupit - ku e ndiej stresin në trupin tim?



Stili i Lidhjes – Aktiviteti i Vetë-Reflektimit

Ky material përmbledh katër stilet e zakonshme të lidhjes dhe ofron hapësirë për reflektim personal. Këto stile nuk janë etiketa të fiksuara, por strategji adaptive të zhvilluara si përgjigje ndaj marrëdhënieve të hershme. Përdoreni këtë si mjet për vetëdijesim më të thellë ose për ditar.

Stili i lidhjes	Si mund të duket	Pyetje për reflektim	Përgjigjet
Siguria	Ndihet i sigurt, u beson të tjerëve, mund të kërkojë ndihmë dhe ngushëllim.	Kur ndihem mjaftueshëm i sigurt për të kontaktuar ose për të kërkuar ndihmë? Kush më ka ndihmuar të ndihem i sigurt gjatë rritjes?	
Shmangës	Minimizon nevojat, shmang afërsinë, shkapetet emocionalisht.	Cilat situata më bëjnë të përpiqem të largohem? Kur kam mësuar t'i përballoj gjërat vetëm?	
Ambivalent	Kërkon lidhjen, por ka frikë nga braktisja ose mospërputhja.	A brengosem për njerëzit që largohen apo nuk merrem fort me atë punë? Si reagoj ndaj pasigurisë në marrëdhënie?	
Çorganizuar	Ka frikë si nga afërsia ashtu edhe nga distanca, ndihet i pasigurt në marrëdhënie.	A jam ndier njëkohësisht i tërhequr, si dhe i frikësuar nga njerëzit? Çfarë e bën të vështirë t'u besoj plotësisht të tjerëve?	

Fletë pune për hartën e sigurisë

Kjo fletë pune ju ndihmon të reflektoni mbi njerëzit, vendet dhe strategjitë që kontribuojnë në sigurinë tuaj emocionale dhe fizike. Përdoreni këtë hartë për të eksploruar se çfarë mbështet mirëqenien tuaj dhe çfarë të bëni kur ndiheni të çrregulluar ose të pasigurt.

1. Njerëzit që më ndihmojnë të ndihem i sigurt:

2. Vendet ku ndihem i sigurt:

3. Aktivitete ose mjete që më ndihmojnë të ndihem i sigurt:

4. Kur filloj të ndihem i pasigurt, mund të vërej:

- Trupi im më duket...
- Mendimet e mia bëhen...
- kam prirje që të...

5. Gjërat që mund të bëj për t'u rilidhur me sigurinë:

Përdoreni këtë fletë pune për reflektim personal ose ndajeni me dikë që ju mbështet. Harta e sigurisë mund të jetë praktikë e vazhdueshme.



DITA E DYTË

Thellimi i të kuptuarit dhe Praktikës së Traumës

Empatia dhe Aftësitë

Pse kjo qasje (Dita Dy)

“Fëmijët nuk na shkaktojnë vështirësi – ata kalojnë momente të vështira. Kur e kuptojmë traumën e tyre, mund të përgjigjemi me dhembshuri që transformon.” (Vështrim nga trajnerja)

Në Ditën 1, hodhëm themelet: të kuptuarit se si trauma ndikon në trurin, emocionet, sjelljen dhe marrëdhëniet në zhvillim.

Sot, e çojmë këtë mësim një hap më tutje - nga të kuptuarit se çfarë është trauma, deri te kuptimi se si shfaqet ajo në jetën e fëmijëve dhe të rinjve.

Fëmijët rrallë mund të thonë: “Jam i traumatizuar.”

Në vend të kësaj, trauma komunikon përmes sjelljes: shpërthimeve, tërheqjes, rezistencës, frikës, hiperaktivitetit ose mpirjes emocionale.

Pa një këndvështrim të informuar nga trauma, këto përgjigje ndaj mbijetesës mund të keqkuptohen si sfiduese, përtaci, kërkim vëmendjeje ose sëmundje mendore. Kjo mund të çojë në:

- Diagnozë të gabuar
- Ndërhyrje të papërshtatshme
- Ri-traumatizim
- Mundësi të humbura për shërim

Kjo qasje i ndihmon profesionistët:

- Ta shohin sjelljen si formë komunikimi, jo si problem që duhet zgjidhur
- Të kuptojnë se si trauma mund të shfaqet ndryshe në sektorë të ndryshëm - në klasa, salla gjyqi, klinika ose në punë rastesh
- Të shmangin etiketimin e dëmshëm dhe të respektojnë përballimin adaptiv
- Të përgjigjen me strategji që mbështesin sigurinë, rregullimin dhe fuqizimin - jo turpin apo ndëshkimin



Kujdesi vjen me një çmim

Seanca e sotme ka hapësirë edhe për ty - profesionistin. Kur punoni ngushtë me traumën, bartni edhe ju një pjesë të peshës së saj.

Trauma anësore, lodhja e tepërt, dhe lodhja nga dhembshuria janë rreziqe reale në këtë punë.

Kjo është arsyeja pse qasja e informuar nga trauma duhet të përfshijë edhe **mirëqenien e stafit dhe kujdesin organizativ**. Nuk mund të japësh gjë nga kupa bosh — dhe fëmijët nuk mund të ndihen të sigurt me të rritur që janë vazhdimisht të mbingarkuar.

Duke thelluar kuptimin tuaj dhe duke zbatuar strategji praktike, specifike për sektorin, do të jeni më të pajisur për të:

- Parandaluar ri-traumatizimin
- Promovuar shërimin
- Mbrojtur mirëqenien tuaj mendore dhe emocionale

Çfarë jeni të ftuar të sillni me vete

Thellimi i vetëdijes suaj

- Qëndroni kureshtarë - shiko përtej sjelljes, jo vetëm atë
- Reflektoni se si trauma mund të keqkuptohet ose të diagnostikohet gabimisht në sektorin tuaj
- Shqyrtoni me kujdes, si dhe zgjeroni supozimet

Angazhimi në Ndërtimin e Aftësive

- Merrni pjesë në lojëra me role, diskutime dhe reflektime në grup
- Zbatoni parimet e bazuara në trauma në kontekstin tuaj të botës reale
- Ndani përvojat tuaja për të mbështetur mësimin kolektiv

Ushtrimi i vetë-vlerësimit

- Vini re reagimet tuaja emocionale gjatë situatave
- Reflektoni mbi atë se si identiteti, kultura dhe historia juaj e formojnë këndvështrimin tuaj
- Qëndroni të hapur si ndaj pikave tuaja të forta ashtu edhe ndaj kufijve në mësim

Kontributi në Kulturë Shëruese

- Mbani mend: kujdesi i informuar nga trauma është si individual ashtu edhe sistemor
- Trajtoni faktin se si roli dhe organizata juaj mund të nxisin sigurinë dhe të zvogëlojnë dëmet
- Çmoni mbikëqyrjen, mbështetjen nga kolegët, si dhe reflektimin si mjete për reziliencë



Qëllimi i Ditës 2

- Thellimi i kuptimit se si trauma ndikon në sjellje, emocione, të nxënë dhe marrëdhënie
- Identifikimi dhe shmangia e keqinterpretimeve apo diagnozave të gabuara të zakonshme
- Shqyrtimi se si manifestohet trauma në sektorë dhe mjedise të ndryshme
- Përforcimi i aftësive praktike për **reagime të informuara nga vetë trauma, emocionalisht të sigurta**
- Aplikimi i **gjashtë parimeve SAMHSA** për kujdesin e informuar nga trauma në kontekst
- Rritja e vetëdijes për **traumën sekondare, djegien dhe lodhjen nga dhembshuria**
- Shqyrtimi i strategjive individuale dhe organizative për **mirëqenie dhe reziliencë**
- Promovimi i **të mësuarit midis kolegëve, kujdesit kolektiv dhe rritjes profesionale**



Moduli 3: Njohja dhe përgjigja ndaj traumës

Mbërritja, Tokëzimi dhe Rilidhja

✦ Çfarë do të Bëni:

- Rilidhje si grup
- Tokëzim në momentin e tanishëm
- Reflektim mbi atë që keni sjellë në Ditën e 2-të
- Rishikim i temave të Ditës 1 dhe përgatitje për atë që ju pret



Praktika e Tokëzimit: Mbërritja në tërësi

Para se të zhytemi tutje, të ndalemi një çast për t'u rehatuar.

- Uluni rehat, me këmbët në tokë
- Merrni frymë thellë, ngadalë... Dhe nxirreni
- Ndjeni tokën poshtë jush
- Vëreni një gjë që mund ta dëgjoni... një gjë që mund ta ndjeni... dhe një gjë që mund ta shihni



Mos u ngutni për të qenë "gati." Është në rregull është të vish ashtu siç je.

Pyetje për kontrollim situatë

Merrni një moment për të reflektuar, pastaj drejtohuni partnerit/es ose grupit:

“Me çfarë ke arritur sot?”

Mund të jetë një mendim, një ndjenjë, një fjalë, apo edhe thjesht frymëmarrja juaj.

Mund ta shkruani këtu nëse dëshironi:

■ Sot, hyj këtu me... _____

Rikapitulim Dita 1. Dje, shqyrtuam:

- Çfarë është trauma dhe si shfaqet në tru, trup dhe sjellje
- Fuqia e sigurisë emocionale dhe fizike në shërim
- Përgjigjet e sistemit tonë nervor dhe si të ndërtojmë rregullim
- Pse lidhja relacionale është zemra e kujdesit të informuar nga vetë trauma

Fokusi i Ditës 2. Sot, do ta çojmë më tej këtë mësim duke u përqendruar në:

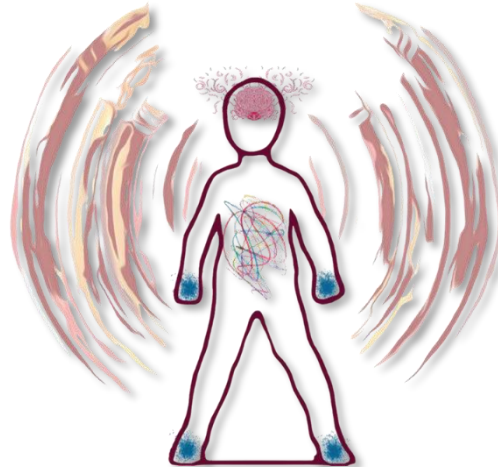
- Empatia: të kuptuarit se çfarë fshihet pas sjelljes sfiduese
- Identiteti: të njohësh se si këndvështrimet dhe paragjykimet tona ndikojnë në interpretim
- Aftësi: ushtrimi i të reaguesit në mënyra që krijojnë siguri dhe lidhje

✦ **Nuk bëhet fjalë vetëm për të ditur më shumë - thjesht të shfaqemi ndryshe.**

Trauma Zhvillimore

✦ Çfarë do të mësoni:

- Çfarë është trauma zhvillimore dhe si dallon nga traumat e tjera
- Si ndikon trauma e hershme në zhvillimin e trurit, lidhjen dhe rregullimin emocional
- Si trauma mund të formësojë sjelljen në mosha dhe mjedise të ndryshme



Çfarë është trauma zhvillimore?

Trauma zhvillimore ndodh gjatë fazave të hershme të jetës, kur truri dhe trupi janë ende në rritje. Shpesh përfshin stres kronik, neglizhencë ose ekspozim ndaj rrezikut - sidomos në mjedise ku fëmija duhet të ndihet i sigurt.

Për dallim nga rastet e njëhershme traumatike, trauma zhvillimore:

- Ndodh përgjatë një kohe
- Ndikon në tru gjatë periudhave të ndjeshme
- Përfshin njerëzit nga të cilët fëmija varet më shumë

Kur siguria nuk është e vazhdueshme, sistemi nervor qëndron në gjendje të vazhdueshme alarmimi.

Si ndikon në zhvillim

Fusha e prekur

🧠 Truri

❤️ Lidhja

🌀 Rregullimi emocional

👁️ Perceptimi

Ndikimi

Truri bëhet i programuar për mbijetesë, jo për mësim. Të menduarit shkyçet; reagimi merr timonin.

Fëmijët mund të kenë vështirësi të besojnë, të lidhen ose të ndihen të denjë për kujdes.

Emocionet mund të duken të pakapërcyeshme ose të paarritshme. Fëmija mund të mbyllet në vete ose të shpërthejë. Ata mund t'i interpretojnë situatat e sigurta si të rrezikshme ose t'i keqinterpretojnë sinjalet sociale.

Shembuj nga jeta reale

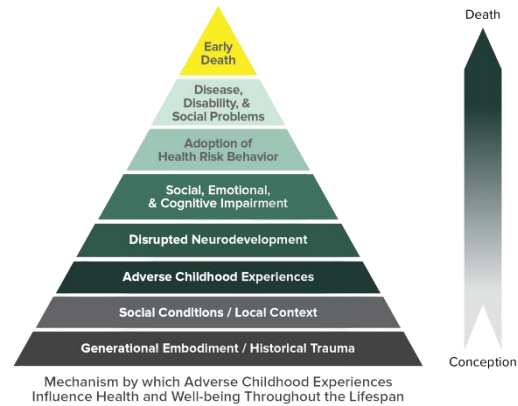
Një 4-vjeçar që godet dhe shkelmon kur ndahet nga kujdestari/ja mund të mos jetë “i lazdruar” - mund të jetë duke përjetuar përsëri braktisje ose neglizhencë të hershme.

Një adoleshent që duket i mpirë ose i pamotivuar mund të jetë i ngrirë, jo dembel.

ACE – Përvoja negative të Fëmijërisë

✦ Çfarë do të mësoni:

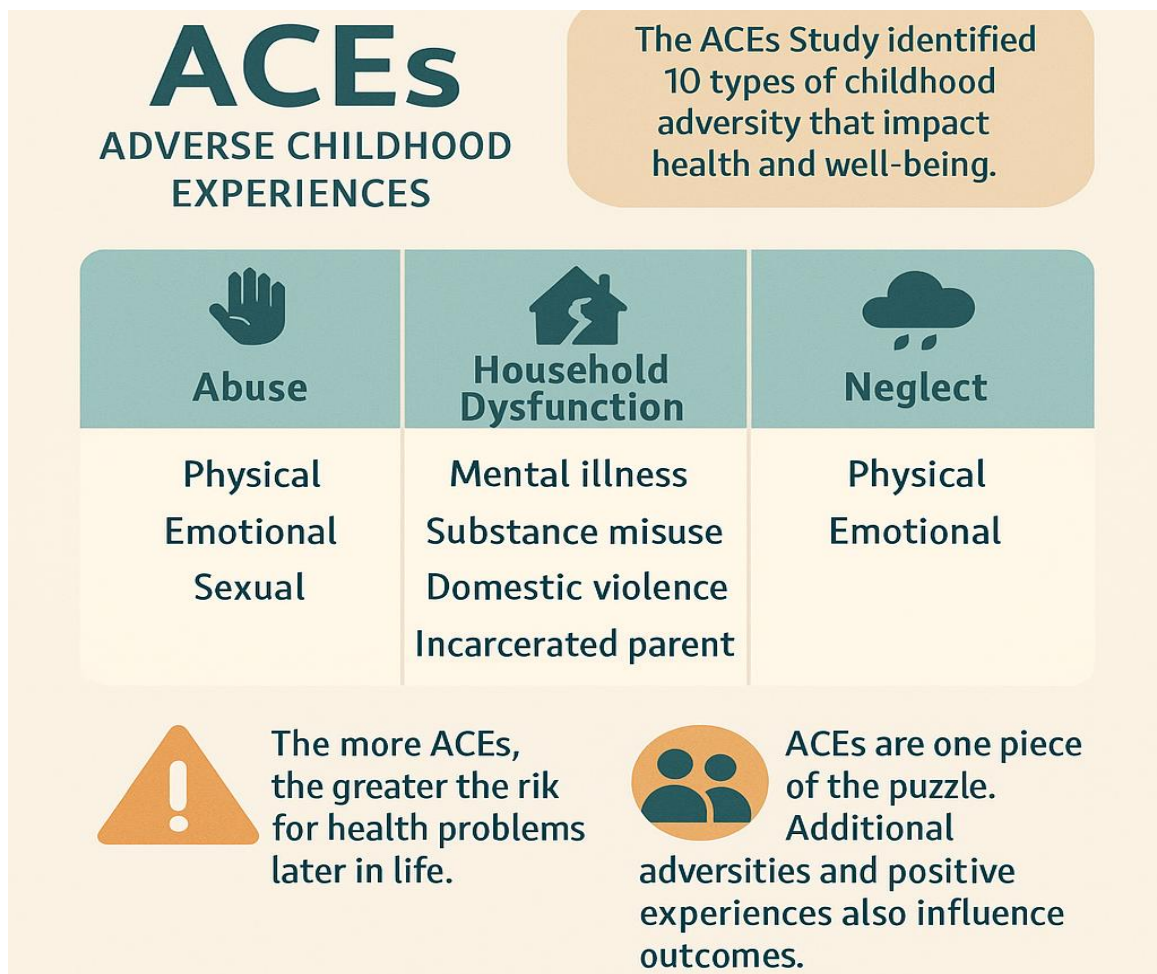
- Çfarë është studimi i ACE-ve dhe çfarë na mëson ai
- Si ndikojnë fatkeqësitë dhe stresi i hershëm në shëndetin dhe mirëqenien afatgjatë
- Dallimi midis rrezikut dhe reziliencës
- Pse ACE-të janë një pikënisje, jo diagnozë



Imazh nga: Studimi CDC-Kaiser ACE

Studimi i ACE-ve (1998)

Studimi original nga CDC dhe Kaiser Permanente identifikoi 10 lloje të përvojave negative të përfjetuara para moshës 18 vjeç.



Përtej ACE-ve origjinale

Që atëherë, korniza është zgjeruar për të përfshirë:

- Varfërinë dhe dhunën në komunitet
- Diskriminimin, racizmin dhe traumën ndërgjeneracionale
- Humbjen e identitetit kulturor, luftën dhe zhvendosjen
- Veçimi nga shkolla ose përfshirje në drejtësi
- Bullizim (personalisht dhe në internet)



 **ACE-të tregojnë se si akumulohet trauma, por nuk e tregojnë të gjithë historinë.**

Rreziku ≠ Fati

ACE-të nuk janë listë kontrolluese e as mjet diagnostikues.

Dy fëmijë mund të kenë të njëjtin numër ACE-sh, por rezultate shumë të ndryshme varësisht nga:

Faktorët mbrojtës:

- Marrëdhënie të qëndrueshme dhe kultivuese
- Mbështetje nga komuniteti
- Identiteti kulturor

 **Rezilienca kur fëmijët shihen, mbështeten dhe lidhen.**

Reflektim Personal

"Si lidhet kjo me atë që shoh në punën time?"

Cilat ACE janë më të zakonshme tek fëmijët/familjet që ju mbështesni?

Si e ka ndihmuar—ose kufizuar—kuptimin tuaj kjo kornizë?

 Shkruani ose shprehni reflektimet tuaja këtu.....

Mesazhe kyçe:

Trauma në jetën e hershme përcakton mënyrën se si fëmijët mësojnë, sillen dhe lidhen

Trauma zhvillimore është komplekse, shpesh e padukshme dhe me natyrë relacionale

ACE-të janë këndvështrim i dobishëm, por nuk japin pasqyrën e plotë

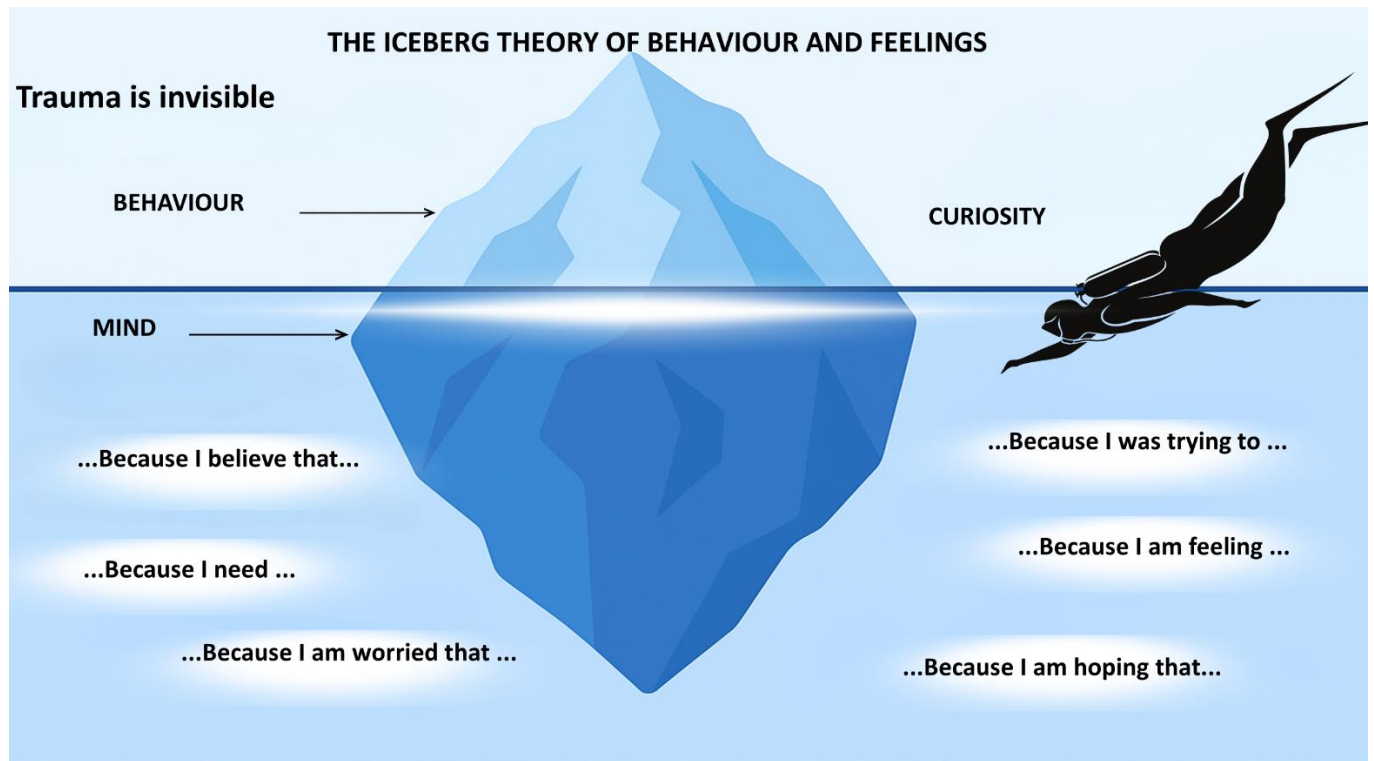
Shërimi është i mundur përmes sigurisë, lidhjes dhe bashkë-rregullimit

Njohja dhe reagimi ndaj traumës

✦ Çfarë do të mësoni:

- Si të shihet sjellja si komunikim i nevojave të paplotësuara
- Pse praktika e informuar nga vetë trauma do të thotë të shikosh nën sipërfaqe
- Si të mbetesh kureshtar, e jo reagues

Trauma është e padukshme - Metafora e Ajsbergut:



Ajo që shohim kundrejt asaj që është përfundi

Ashtu si ajsbergu, shumica e asaj që nxit sjelljen është e padukshme - nën sipërfaqe.

- ◆ **Mbi Sipërfaqe**- Sjellje e vrojtueshme: bërtitje, refuzim, tërheqje
- ▼ **Nën Sipërfaqe** - Frikë, turp, pikëllim, nevoja të paplotësuara, lidhje e paplotësuar, strategji mbijetese



Sjellja mund të jetë e zhurmshme, por historia poshtë saj shpesh është e

Sjellja është komunikim

"Sjelljet e lazduara" të një fëmije janë shpesh mënyra e tij për të treguar atë që nuk mund ta thotë.

Në vend të pyetjes: “Si ta ndaloj këtë sjellje?”, kujdesi i informuar nga trauma pyet:

- “Çka po përpiqet të mbrojë me këtë sjellje?”
- "Çfarë nevojë e paplotësuar po shprehet këtu?"

Aktiviteti: Çfarë është nën sipërfaqe?

Shqyrtojeni këtë skenar:

Një 12-vjeçar refuzon të marrë pjesë në orën e mësimit, i pengon të tjerët dhe i bërtet mësueses kur i thotë të ulët.

Përdorni Veglën e Ajsbergut për të reflektuar:

Çfarë mund të jetë duke ndodhur prapa sjelljes?

Për cilat emocione, histori ose nevoja të paplotësuar mund të bëhet fjalë?

Si mund të reagoni me kureshtje, e jo ta kontrolloni?



Qëndroni kureshtarë, qëndroni të rregulluar

Kjo seancë prezanton konceptin e **mentalizimit**—aftësia jonë për të pasur parasysh botën e brendshme të një tjetri.

Do të hyjmë më thellë në këtë në seancën tjetër.

Mentalizimi dhe prania me empati

✦ Çfarë do të mësoni:

- Çfarë është mentalizimi dhe pse është i rëndësishëm
- Si e pengojnë trauma dhe stresi aftësinë tonë për të reflektuar mbi përvojat e të tjerëve
- Si të qëndrohet i pranishëm dhe i tokëzuar kur të tjerët janë të çrregulluar
- Mjete për bashkë-rregullim dhe dëgjim reflektiv



Çfarë është mentalizimi?

Mentalizimi do të thotë të imagjinosh se çfarë mund të ketë në mendje tjetri - derisa qëndrohet në lidhje me mendjen tënde.

Të kuptojmë sjelljen

Është aftësi themelore njerëzore që na ndihmon:

Të përgjigjemi me empati

Të mbetemi të hapur e kureshtarë

Kur jemi të pranishëm dhe të tokëzuar, arrijmë të mentalizojmë:

- Mbetemi të hapur ndaj asaj që të tjerët mund të ndiejnë - edhe kur është e vështirë të jesh
- Bëhemi shembulli i sigurisë emocionale dhe bashkë-rregullimit
- Kalojmë nga reagimi në reflektim

Kur jemi të stresuar, të ndezur apo të mbingarkuar, mentalizimi shpëputet dhe humbim qasjen në këtë aftësi.



Nuk mund t'i ndihmojmë të tjerët të ndihen të sigurt nëse jemi të shpëputur



Reflektim:

- Kur është më së vështiri për mua të jem i pranishëm dhe kureshtarë?
- Çfarë më ndihmon të rregullohem ashtu që të mund të mentalizoj?

Aktiviteti: Të zhytemi - Mentalizimi në veprim

 **Kureshtja është antidoti i reaktivitetit**



Çfarë shohim/dëgjojmë?	Si mund ta perceptojmë/emërtojmë?	Çfarë mund të ndiejë fëmija/i riu (këndvështrimi i traumës)?	Cila mund të jetë nevoja e nxënësit/të riut (mentalizim > reagim mbështetës)?
Një fëmijë/i ri godet një tjetër me grusht			
Një nxënës shan një mësues/e			
Një fëmijë/i ri nuk kushton vëmendje			
Një fëmijë/i ri qesh në situata shumë serioze			

Mesazhe kyçe:

Sjellja është vetëm maja e ajsbergut - shikoni përfundi saj për kuptim, emocion dhe nevoja të paplotësuara

Trauma dhe stresi mund ta shkyçin trurin tonë reflektues - ne dalim nga funksioni

Mentalizimi na ndihmon të përgjigjemi, jo të reagojmë - dhe të ndërtojmë besim edhe në momente të vështira

Të qëndruarit me këmbë në tokë dhe me empati i ndihmon të tjerët të rregullohen, të

Moduli 4: Trauma anësore (sekondare) dhe Rezilienca Profesionale

Çmimi i të kujdesurit - Trauma anësore dhe Rezilienca Profesionale

“Të kuptojmë shtrirjen tonë emocionale”



Po fillojmë duke parë videon e Beacon House (rreth 12 minuta)

Dritarja e Tolerancës – Beacon House <https://youtu.be/nZnJMyNT620?si=g3-ZEsBJRypPsG9K>

Çfarë është Dritarja e Tolerancës?

Dritarja juaj e Tolerancës është zona juaj optimale e funksionimit - ku mund të mendoni qartë, të ndiheni të pranishëm dhe të reagoni në mënyrë fleksibile.

Kur jemi brenda asaj dritareje, mund të:

- Përqendrohemi, dëgjojmë e lidhemi
- Ndjejmë emocione pa u mbingarkuar
- Qëndrojmë të tokëzuar edhe nën presion

Kur nuk jemi brenda asaj dritareje, mund të shkojë në:

Tej-entuziazmim

Funksioni lufto/ik
Ankth, zemërim, paqëndrueshmëri
Rrahje të shpejta të zemrës, mendime të shpejta

Nën-entuziazmim

Funksioni ngri/shkyç
Mpirje, lodhje, shkëputje
Afekt krejt i ftohtë, energji e dobët, konfuz



Trauma mund ta tkurrë dritaren tonë. Praktikrat e rregullimit na ndihmojnë ta zgjerojmë prapë.

Reflektim: Të kuptojmë dritaren tonë

Kalojmë ca çaste duke reflektuar mbi përvojat tona.

Si ndihem kur jam brenda dritares sime? (p.sh., qetë, lidhur, fokusuar)



Cilat janë shenjat e mia të emocionimit të tepërt?

(p.sh., irritim, mendime që nuk ndalen, tërbim ndaj të tjerëve)



Cilat janë shenjat e mia të ftohjes së skajshme?

(p.sh., shkëputje, ndjesi mpirjeje, mbyllje në vetvete)



Veglat për rregullim – “Çfarë më ndihmon?”

Mendoni për praktikat, njerëzit ose mjediset që ju ndihmojnë të ktheheni në dritaren tuaj.

Strategjia e Rregullimit	Çfarë funksionon për ju?
Tokëzim (shqisat, frymëmarrja)	
Lëvizje (ecje, shtriqje)	
Lidhje (bisedoni me dikë të sigurt)	
Bisedë me veten ose ripërcaktim	
Natyra, muzika, kreativiteti	



Gjëra të ndryshme funksionojnë në momente të ndryshme. Çelësi është të dish opsionet e tua.



Çmimi i të kujdesurit– Trauma anësore dhe vetë-mbrojtja

✦ Çfarë do të mësoni:

- Si kujdesi për të tjerët mund të ndikojë në shëndetin tonë emocional dhe fizik
- Shenjat e traumës anësore, lodhjes nga dhembshuria dhe djegia
- Roli i sistemit nervor në absorbimin e stresit
- Mënyra për të mbështetur rregullimin, reziliencën dhe kufijtë tuaj
- Pse mirëqenia duhet të jetë përgjegjësi e përbashkët në sistemet e informuara nga trauma

Nuk mund të ecësh në ujë pa u lagur.

Kur kujdesemi fort, ne vetë ndryshojmë.

Puna me traumën na ndikon—emocionalisht, fizikisht dhe mendërisht.

Kjo nuk është dobësi. Është thjesht çmimi i të kujdesurit.

💡 ***Të jesh i informuar nga vetë trauma do të thotë të përfshihesh vetë në qarkun e kujdesit.***

Trauma anësore - Çfarë është?

“Trauma anësore” është barra emocionale që profesionistët bartin pasi dëgjojnë dhimbjen e të tjerëve me kalimin e kohës.



Nuk është e njëjta gjë si “djegia”:

Djegie = stërlodhje nga ngarkesa e punës, kushtet e këqija

Trauma anësore = ndryshime emocionale nga përthithja e traumës së të tjerëve

Lodhja nga dhembshuria = lodhja nga empatia e vazhdueshme për të tjerë

Shenjat e shpeshta janë:

- Çrregullime të gjumit, nervozizëm, mpirje
- Vështirësi e lidhjes me të tjerët
- Imazhe intruzive, energji e dobët dhe tkurrje e empatisë



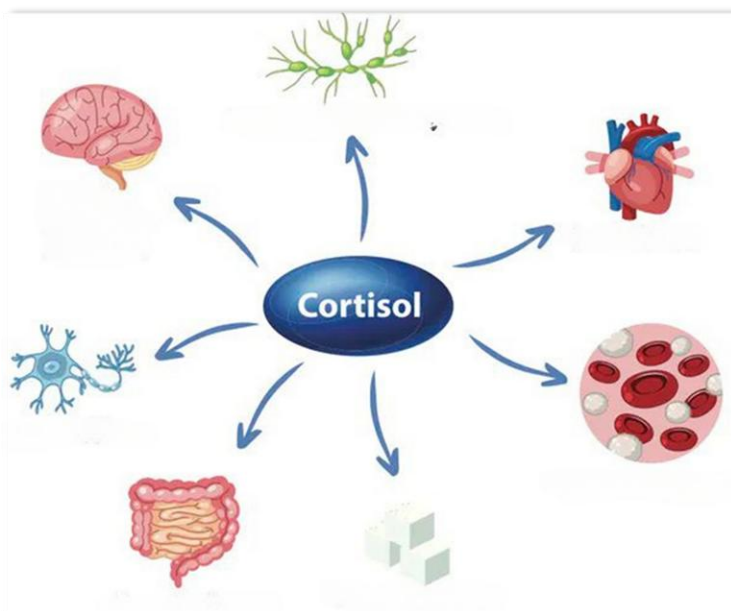
Kortizoli - "Hormoni i Stresit" dhe Ndikimi mbi shëndet

Kur jemi nën stres kronik, kortizoli përmbyt sistemin tonë.

Kjo mund të çojë në:

- Dobësim të kujtesës, humorit e përqendrimit
- Të shtuarë të empatisë e reaktivitetit
- Probleme shëndetësore afatgjata (p.sh., tretje, imunitet, zemër)

Por nuk jemi të pafuqishëm - trupat tanë prodhojnë edhe hormone shëruese, si oksitocina, serotonina dhe endorfina.



💡 **Lidhja, lëvizja dhe gëzimi nuk janë luks - ato janë mbrojtëse.**

Aktiviteti: Çfarë e mbush kupën tënde?

Kemi thënë tashmë që nuk mund të japësh gjë nga kupa bosh. grupe të vogla ose vetëm, reflektoni për:

- Çfarë e mbush kupën tënde?
- Çfarë e zbrast atë?
- Si mund të ndërtoni mikro-ushtrime të përditshme që ju rikthejnë në gjendje?

Përdorni ngjyra, fjalë ose simbole për të ndërtuar "kupën" tuaj.



Në

Kuti veglash për tokëzim dhe kufij

Strategji praktike për vetëmbrojtje:

- 🧘 **Tokëzimi**- frymëmarrja katrore, kontrolli shqisor 5-4-3-2-1, lëvizje fizike
- 🔴 **Kufijtë** - Të thuash jo, të bësh pauzë para reagimit, të planifikosh kohën për dekompression
- 💬 **Lidhja** - Diskutime midis të njëjtëve, mbikëqyrje reflektuese, lidhje me lumturi
- 🌱 **Rivendosje** - Qeshje, pushim, kreativitet, natyrë, përmbushje

Kujdesi për veten është përgjegjësi e përbashkët

Kujdesi për veten është thelbësor - por nuk mjafton.

Sistemet e informuara nga trauma duhet:

- Të krijojnë hapësirë për reflektim dhe mbështetje nga kolegët
- Të ofrojnë mbikëqyrje dhe kontrolle të rregullta
- Promovojë kulturë sigurie psikologjike
- Respektojnë kufijtë dhe inkurajojnë baraspeshën

✨ **Mirëqenia nuk është opsionale - është bazike për kujdes të sigurt dhe efektiv.**

Të jesh i informuar nga vetë trauma do të thotë të përfshihesh vetë në qarkun e kujdesit.

Mesazhe kyçe:

Trauma anësore është përgjigje reale e normale ndaj të kujdesurit të thellë

Sistemi nervor mbart atë që përthithim - emocionalisht dhe fizikisht

Rregullimi, pushimi dhe reflektimi janë qenësore - jo luks

Kujdesi për veten është i rëndësishëm, por edhe sistemet duhet ta bartin peshën e vet



Trauma dhe Identiteti Social: Korniza Social GRACES

Çfarë do të shqyrtoni:

- Si identiteti, fuqia dhe sistemet formësojnë përvojat e traumës së njerëzve
- Pse të kuptuarit e kontekstit social është thelbësor për kujdesin e informuar nga trauma
- Si të reflektoni mbi pozicionimin, fuqinë dhe zërin tuaj shoqëror
- Çfarë do të thotë siguria përmes përvojave të ndryshme të jetuara

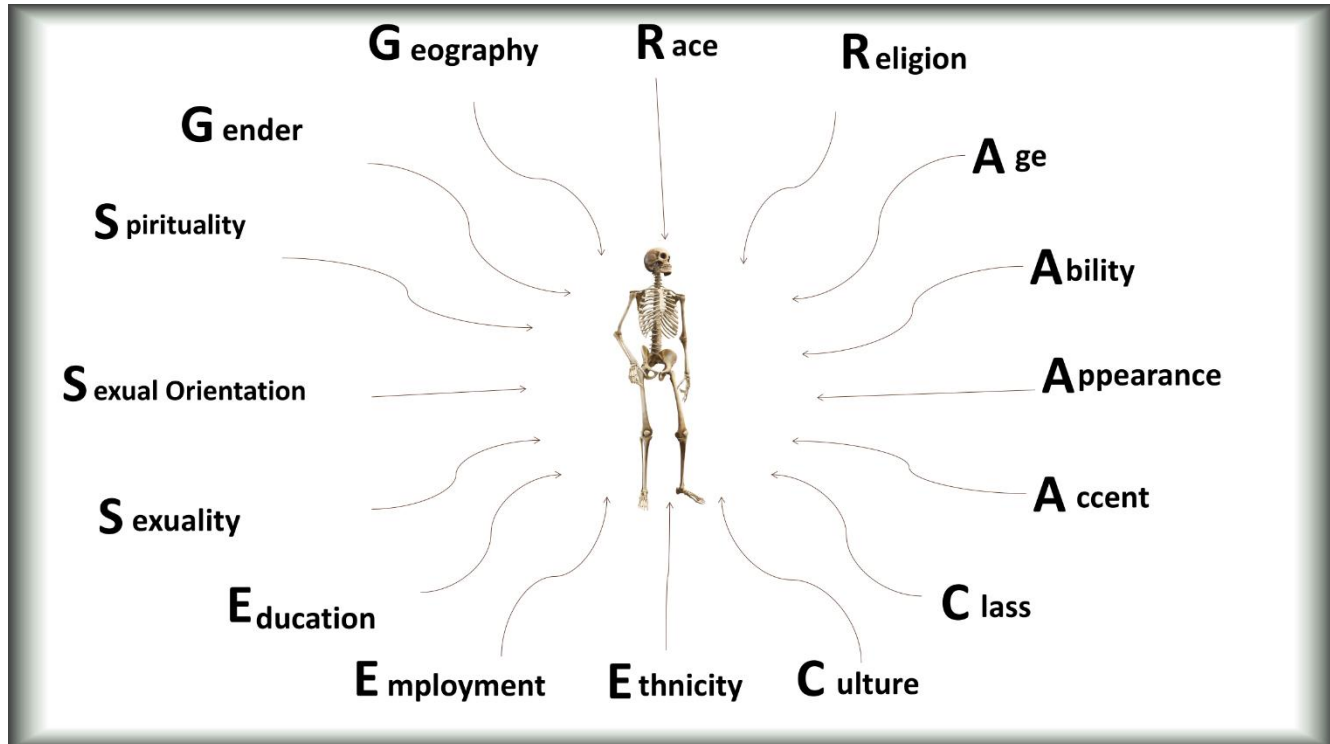


GRACES Shoqërore dhe Ndërthurja (interseksionaliteti) (Burnham, 1993)

Jo të gjitha plagët janë të dukshme. Siguria jo gjithmonë duket njësoj.

Secili prej nesh mbart identitete të shumëfishta - disa të dukshme, disa të fshehura.

Këto përfshijnë aspekte të tilla si:



GRACES shoqërore na ndihmon të reflektojmë mbi:

- Cilat pjesë të vetes sonë shihen ose nuk shihen
- Ku mund të mbartim fuqi apo privilegje
- Ku mund të ndihemi të cenusshëm ose të përjashtuar

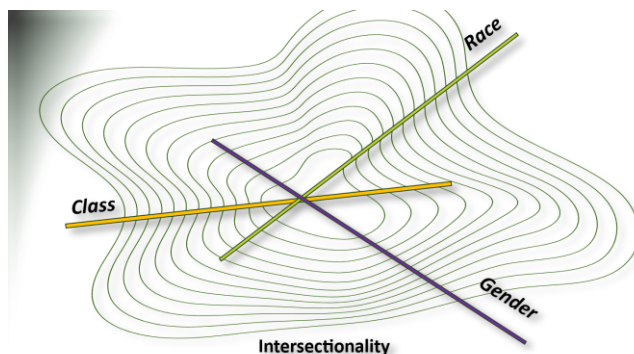
✨ *Të jesh i informuar për traumën do të thotë të jesh i informuar për identitetin.*

Ky këndvështrim na ndihmon të kuptojmë se si përjetohet ndryshe trauma varësisht nga identiteti shoqëror dhe mjedisit të personit.

Aktiviteti: Shëtitje në galeri – “Çfarë i jep formë sigurisë?”

Reflektoni mbi HIRET Sociale (Social GRACES). Këto mund të jenë:

- Cilat pjesë të identitetit tuaj duken më të dukshme në punën tuaj?
- Ku mendoni se dëgjohet zëri juaj? Ku ju duket se heshtet?
- Kur je ndjerë i përjashtuar, i pasigurt apo i keqkuptuar?
- Cilat paragjykime ose kënde të “vdekura” jeni gati t’i trajtoni më thellë?



Pse ka rëndësi kjo

Trauma nuk ndodh në vakum - ajo ndërvepron me kulturën, historinë, diskriminimin dhe pushtetin. Kur e injorojmë, rrezikojmë të ritraumatizojmë pikërisht ata njerëz që duam të mbështesim. Ajo që duket “e sigurt” për një person, mund të jetë kërcënuese për një tjetër - bazuar në lëndimet e kaluara, pritshmëritë kulturore ose kontekstin shoqëror. Kujdesi i informuar nga trauma duhet të ushqehet nga barazia.

Mesazhe kyçe:

Identitetet tona formojnë mënyrën se si e përjetojmë traumën dhe si shërohem

Fuqia e privilegji duhet të merren në konsideratë në çdo marrëdhënie ndihme

Siguria emocionale nuk ka mostër për secilin

Praktika e Ndërgjegjësuar ndaj Traumës do të thotë të jesh kureshtar, jo i bindur- sidomos për përvojën e jetuar të njerëzve

Ri-traumatizimi dhe alternativat relacionale

Çfarë do të shqyrtoni:

- Si sistemet dhe ndërveprimet mund të jenë pa dashje jehonë e traumave të së kaluarës
- Si të dalloni shenjat e ritraumatizimit në mjediset e përditshme
- Cilat alternativa relacionale mbështesin sigurinë emocionale
- Çfarë do të thotë të kalosh nga praktika e reagimit në përgjigje

Çfarë është ri-traumatizimi?

Kujdesi i informuar mbi traumën nuk ka të bëjë vetëm me *atë që bëjmë*—ka të bëjë edhe me atë që *shmangim*.

Ndonjëherë, pa e kuptuar, profesionistët, politikat ose rutinat mund të pasqyrojnë pafuqinë, frikën ose përjashtimin që dikush ka përjetuar tashmë. Kjo quhet **ri-traumatizim**.

Mund të ndodhë kur njerëzit:

- Përdoret ton i ashpër ose gjuhë gjykuese
- Zbatohen rregullat pa ndonjë fleksibilitet apo shpjegim
- Preket pa pëlqim ose afrim tejet i madh
- Injorohen nevojat shqisore ose emocionale
- Largohet dikush nga një grup ose hapësirë



Këto mund të duken si mënyra "normale" për të menaxhuar situatat - por ata që kanë histori traumash, mund të ndihen të pasigurt apo të kërcënuar.

Lëvizja nga reagimi në përgjegjshmëri

Të jesh i informuar për traumën do të thotë t'i përgjigjesh rëndesës me kureshtje e dhembshuri, e jo të kontrollosh apo të ndëshkosh.

Të krahasojmë disa përgjigje të përditshme:

Në vend të...	Provo...
"Duhet të qetësohesh!"	"E shoh që je i mërzitur. Jam unë këtu me ty."
Ndëshkimi i shpërthimeve emocionale Rregulla me tolerancë zero	Mbështet rregullimin së pari, pastaj diskuto sjelljen Qasje fleksibile dhe relacionale ndaj konfliktit
Thirrja e prindërve për të 'frikësuar' fëmijën	Puna së bashku për të kuptuar dhe mbështetur fëmijën

Reflektim: Si mund të jetë ndryshe?

Reflektoni në çifte ose në grupe të vogla:

- Ku mund të jetë duke ndodhur ritraumatizimi në punën tuaj, pa qëllim?
- Çfarë lloj toni, rutinash ose disipline mund t'i duken ndjesi pasigurie dikujt?
- Ku ka vend për më shumë fleksibilitet, bashkëpunim apo zgjedhje?
- Shkruaj një ndryshim të informuar nga trauma që do të doje të provosh.

Pse ka rëndësi kjo

Ri-traumatizimi thyen besimin.

Kujdesi i informuar nga vetë trauma e ndërton atë.

Mënyra se si flasim, strukturojmë shërbimet dhe reagojmë ndaj shqetësimit mund ta thellojë dëmin ose të fillojë ta shërojë atë.

Mesazhe kyçe:

Ri-traumatizimi mund të ndodhë përmes tonit, rregullave ose rutinës

Kujdesi i informuar nga trauma ka të bëjë me sigurinë emocionale, jo vetëm me menaxhimin e sjelljes

Lidhja, rregullimi dhe bashkëpunimi i ndihmojnë njerëzit të ndihen përsëri të sigurt

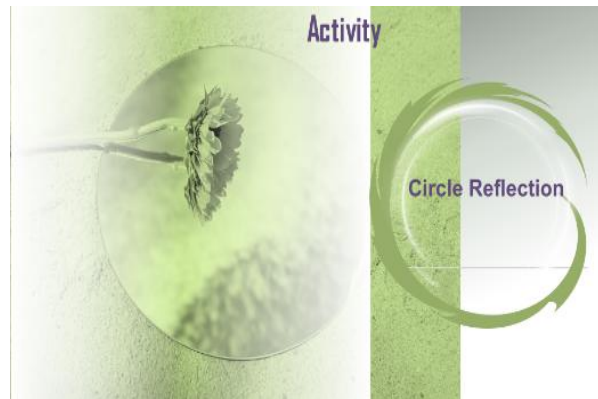
Ndryshimet e vogla relacionale mund të parandalojnë dëme të mëtejshme

Përmbyllja e Rrethit: Integrimi dhe Kthimi

Ndërsa përgatitemi të mbyllim ditën tonë të dytë, mblidhemi përsëri në rreth. Ju ftojmë të flisni nga zemra:

“Çfarë është një gjë që do ta mbash me vete nga sot?”

Mund të shprehni një fjalë, një imazh ose thjesht praninë tuaj.



Rregullimi është themeli i shërimit. Para se të mendojmë apo mësojmë, duhet të ndihemi të sigurt.

Faleminderit për guximin, historitë dhe praninë tuaj.

FLETË AKTIVITETI

Harta e Dritaresh së Tolerancës

Si ndihem kur jam në dritaren time të tolerancës?

.....

Çfarë më çon në ndezje të tepërt?

.....

Çfarë më çon në ftohje të skajshme?

.....

Çfarë më ndihmon të kthehem në dritaren time të tolerancës?

.....

Aktiviteti Kupa e Zbrazët / Kupa Plot

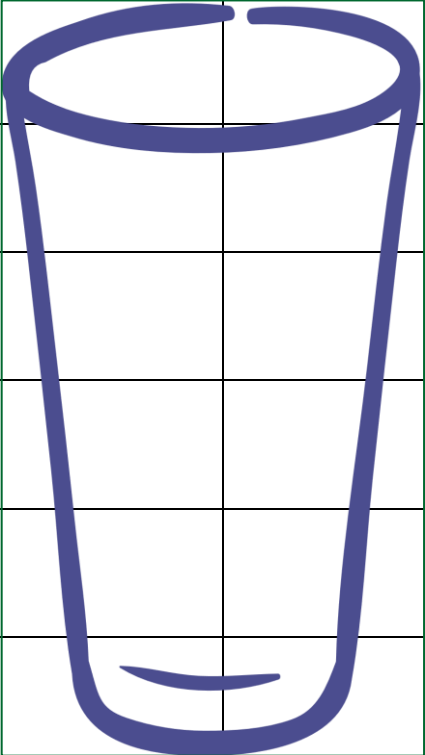
Në çifte, secili person ndan:

- Një gjë që po ua harxhon energjinë në punë.
- Një gjë që e rimbush atë energji.

Dëgjojeni partnerin tuaj pa gjykim dhe me praninë tuaj

Pasi të dy të jenë shprehur, reflektoni së bashku mbi:

- Çfarë ndryshimi të vogël mund të bëni këtë javë për të mbrojtur energjinë tuaj?

 Shterues (Çfarë të shteron energjinë?):	 Mbushës (Çfarë të rimbush energjinë?):
	

Rrethi i Ndikimit dhe Aktivitet Kontrolli

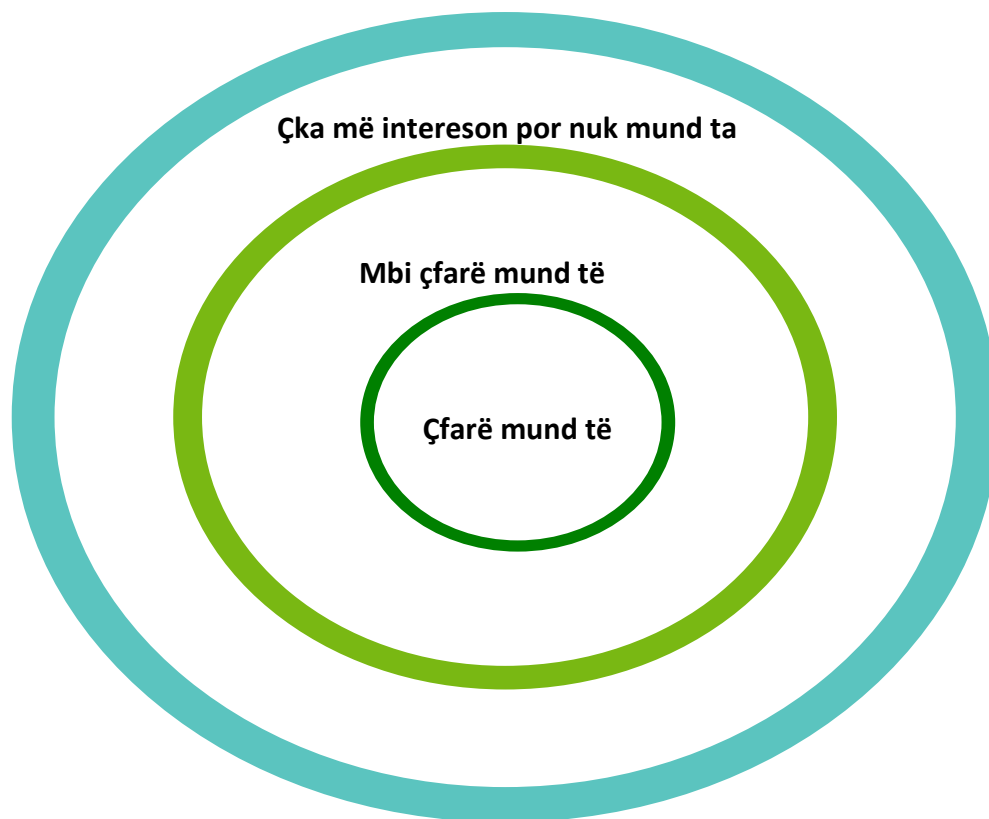
Ky aktivitet ju ndihmon të reflektoni se ku e përqendroni energjinë tuaj emocionale dhe si ta zhvendosni fokusin drejt asaj që mund të kontrolloni ose ndikoni - çelësi i reziliencës së informuar nga trauma.

Udhëzimet

1. Mendoni për një situatë ose sfidë që ka qenë shumë shteruese emocionalisht.
2. Shkruani elementë të asaj situatë në rrethë bazuar në nivelin e kontrollit ose ndikimit që keni mbi to.
3. Reflektoni se ku e shpenzoni pjesën më të madhe të energjisë suaj aktualisht.

Rrethi im i ndikimit

Përdorni hapësirën vijuese për të vizatuar rrethët ose për të shkruar mendimet tuaja.



Pyetje për reflektim

- Çfarë ju befasoi?
- Ku e përqendroni aktualisht pjesën më të madhe të energjisë suaj?
- Si ju duk të emërtosh atë që nuk mund ta kontrollosh?
- Çfarë do t'ju ndihmonte ta zhvendosnit energjinë tuaj drejt asaj që mund ta kontrolloni ose ndikoni?
- Cili është një veprim i vogël që mund të ndërmerreni këtë javë brenda rrethit tuaj të kontrollit?

Konkluzë: Shtyjmë më tutje

Ndërsa arrini në fund të këtij trajnimi, mbani mend:

Kujdesi i ndërgjegjësuar ndaj traumës nuk është një destinacion. Është një mënyrë të qenuri.

Çdo fëmijë, i ri dhe familje mbart një histori unike.

Kështu edhe çdo profesionist.

Dhe përmes këtij rrugëtimi, keni thelluar kuptimin tuaj se si trauma ndikon në trupa, tru, sjellje dhe marrëdhënie - dhe si shërimi fillon me siguri, besim dhe lidhje.

Çfarë mbani me vete tani:

Aftësinë për të ndaluar dhe për të pyetur: ‘Çfarë të ka ndodhur?’ në vend se ‘Çfarë nuk shkon me ty?’

Guximin për ta parë sjelljen si komunikim—jo si diçka që duhet menaxhuar, por diçka që duhet kuptuar

Përgjegjësinë për të reflektuar mbi fuqinë, praninë dhe rolin tuaj në krijimin e hapësirave të sigurta

Kujtimin që edhe ndryshime të vogla në qasje mund të mbjellin farat e reziliencës

Çfarë ka ofruar ky Doracak:

- Njohuri themelore mbi traumën dhe efektet e saj
- Strategji praktike për t'u përgjigjur me empati, fleksibilitet dhe shkathtësi
- Mjete dhe korniza që mund të përshtaten në sektorë arsimi, punë sociale, kujdes shëndetësor dhe drejtësi
- Hapësirë për të reflektuar mbi identitetin, nevojat dhe mirëqenien tuaj

Ajo që vjen tani varet nga ju:

Krijimi i sistemeve të ndërgjegjësuar ndaj traumës është angazhim i përbashkët. Kërkon lidhshëm. Reflektim. E mbi të gjitha—**lidhje njerëzore**. Ndërsa ktheheni në punën tuaj:

- Ruani kureshtjen. Ruani bashkëndjesinë. Qëndroni të tokëzuar.
- Jepni shembullin e ndjesisë së sigurisë.
- Bëhuni ju qetësia e stuhisë së dikujt.
- Flisni hapur kur sistemet shkaktojnë dëm - dhe ndihmoni në formësimin e rrugëve të reja përpara.

Mendime përfundimtare

Secili fëmijë meriton të ndihet i sigurt, i parë dhe i kuptuar, ashtu si çdo profesionist meriton mbështetje, reflektim dhe hapësirë për t'u rritur.

Ju nuk ofroni vetëm shërbime - ju ndërtoni besim, ruani shpresën dhe e bëni të mundur shërimin. Së bashku, po e ri-vizatojmë ndjesinë e kujdesit, drejtësisë e shkollimit.

Kjo është zemra e kujdesit të ndërgjegjësuar ndaj traumës. Dhe fillon me ty.

REFERENCA

Blaustein, M.E. & Kinniburgh, K.M. (2019). *Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents: How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Burnham, J., 2018. Developments in Social GRRRAACCEESSS: visible–invisible and voiced–unvoiced 1. In Culture and reflexivity in systemic psychotherapy (pp. 139-160). Routledge.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023). *Preventing Adverse Childhood Experiences (ACEs)*. [Online] Available at: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/>

Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). *Toxic Stress: Frequently Asked Questions*. [Online] Available at: <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: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), pp.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*. New York: Other Press.

Greene, R.W. (2009). *Lost at School: Why Our Kids with Behavioral Challenges are Falling Through the Cracks and How We Can Help Them*. New York: Scribner.

McCann, I.L. & Pearlman, L.A. (1991). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), pp.131–149.

National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). (n.d.). *Creating, Supporting, and Sustaining Trauma-Informed Schools: A System Framework*. [Online] Available at: <https://www.nctsn.org/>

National Scientific Council on the Developing Child. (2010). *Early Experiences Can Alter Gene Expression and Affect Long-Term Development: Working Paper No. 10*. Harvard University: Center on the Developing Child.

Perry, B.D. & Szalavitz, M. (2017). *The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook* (3rd ed.). New York: Basic Books.

Porges, S.W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York: W. W. Norton & Company.

SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration). (2014). *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: SAMHSA.

Siegel, D.J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

WHO (World Health Organization). (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. [Online] Available at: <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%20symptoms%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:



Terre des hommes
Helping children worldwide.



SAPi