

*INSTITUTI I PSIKOLOGJISË
SHOQATA E PSIKOLOGËVE SHKOLLORË TË KOSOVËS
QENDRA PËR HULUMTIME PSIKO-SOCIALE DHE MJEKËSORE*

UDHËZUES PËR KËSHILLIM INDIVIDUAL ME NXËNËS TË RIATDHESUAR 1 – 9

Shënim: Ky manual është zhvilluar me përkrahjen e Caritasit Zviceran nga projekti “Mbështetja psikologjike në shkolla për fëmijët e riatdhesuar dhe të kthyer” nën Projektin “Veprimi i Komunave për Ri-integrim dhe Diasporë – MARDI” implementuar nga CARITAS CACH dhe financuar nga BE.

Përpiluar nga:

*Prof. Dr. Aliriza Arënliu, Instituti i Psikologjisë
Fatlinda Nitaj, MA. Shoqata e Terapisë së Njohjes dhe Sjelljes në Kosovë
Arbnore Shehu, MA. Shoqata e Psikologëve të Shkollës të Kosovës*

PËRMBAJTJA

<u>Parathënie</u>	04
<u>Migrantë të kthyer</u>	04
<u>Adoleshentët e riatdhesuar</u>	04
<u>Çrregullimi i përshtatjes</u>	04
<u>Trajtimi i çrregullimeve të përshtatjes</u>	05
<u>Qëllimet e tjera të trajtimit psikologjik dhe përshkrimi i manualit</u>	06
<u>Seanca 1 - Adaptimi dhe problemet e adaptimit psikoedukimi mbi problemet potenciale dhe mbi gasjen e terapisë së njohëse dhe të sjelljes - (njoftimi me intervenimin dhe 4 seancat)</u>	07
<u>Përmbajtja</u>	07
<u>Qëllimet e seancës:</u>	07
<u>1.0 Paraqitni logjikën e intervenimit</u>	07
<u>2.0 Rishikoni qëllimet e trajtimit.</u>	08
<u>2.1 Intervenimi ka dy qëllime kryesore</u>	08
<u>2.2 Pyetni nxënësi se çka mendon për intervenimin</u>	08
<u>3. Definoni çrregullimin e përshtatjes dhe ndjenjat dhe problemet që mund ta shoqërojnë</u>	08
<u>4. Diskutoni për situatat tipike me të cilat fëmija ka problem që nga kthimi në Kosovë</u>	09
<u>5. Diskutoni mënyrat se si ballafaqohet me këto ndjenja dhe sjellje dhe prezantoni teknikat e shpërqendrimit dhe relaksimit.</u>	09
<u>5.1 Pyetni pyetjen dhe diskutoni</u>	09
<u>5.2 Reflektimi</u>	09
<u>5.3 Eksploro strategjitë ballafaquese me pyetjet e caktuara</u>	10
<u>5.4 Eksploro efektivitetin e gjërave të bëra</u>	10
<u>5.5 Prezantoni teknikën e shpërqendrimit.</u>	10
<u>5.6 Prezantoni teknikën e relaksimit përmes frymëmarrjes së thellë.</u>	10
<u>6. Jepni një përmbledhje të sesionit dhe caktoni detyrat e shtëpisë.</u>	11
<u>6.1 Detyrat e shtëpisë</u>	11
<u>6.2 Bisedoni me prindin</u>	11
<u>Seanca 2 - Menaxhimi i stresit</u>	12
<u>Qëllimet e seancës së dytë</u>	12
<u>1.0 Diskutoni për detyrat e shtëpisë dhe bëni një përmbledhje të seancës së kaluar</u>	12
<u>1.1 Përmbledhja e seancës së kaluar</u>	12
<u>2.0 Diskutoni stresin - psikoedukim</u>	12
<u>2.1 Reagimet e zakonshme ndaj stresit</u>	13
<u>2.2 Identifikimi i Stresorëve</u>	13
<u>2.3 Reagimet e trupit ndaj stresit</u>	13
<u>3.0 Definimi i situatave stresuese në shkollë dhe në familje</u>	14
<u>3.1 Vazhdo edhe më një situatë stresuese si ushtrim</u>	14
<u>3.2 Përkujto ushtrimin e frymëmarrjes së thellë</u>	14
<u>4.0 Njofto me ushtrimin e relaksimit të muskujve</u>	15
<u>5.0 Bëni përmbledhjen e seancës dhe caktoni detyrat e shtëpisë</u>	16
<u>6.1 Caktoni detyrën e shtëpisë</u>	16
<u>Seanca 3 - Zgjidhja e problemeve sociale</u>	16
<u>Qëllimet e seancës së tretë</u>	16

PËRMBAJTJA

<u>1.0 Shqyrtimi i detyrave të shtëpisë</u>	<u>16</u>
<u>2.0 Diskutoni ndërlidhjen ndërmjet mendimeve dhe emocioneve</u>	<u>17</u>
<u>2.1. Dallimi mes mendimeve dhe ndjenjave</u>	<u>17</u>
<u>2.2 Kujtimet e zemërimit</u>	<u>17</u>
<u>2.3 Veprimi pa menduar mirë</u>	<u>18</u>
<u>3.0 Zgjidhja e problemeve me fokus në ato sociale.</u>	<u>18</u>
<u>3.1 Shtatë hapa për zgjidhjen e problemeve</u>	<u>19</u>
<u>4.0 Ushtrimi për hapat e zgjedhjes së problemit</u>	<u>19</u>
<u>4.1 Përzgjedh situatën për ushtrimin e zgjidhje së problemit në 7 hapa</u>	<u>20</u>
<u>4.2 Diskutoni 7 hapat</u>	<u>20</u>
<u>5.0 Përsëritja e ushtrimeve</u>	<u>20</u>
<u>6. Bëni përmbledhjen e seancës dhe caktoni detyrat e shtëpisë</u>	<u>21</u>
<u>6.1 Caktoni detyrat e shtëpisë</u>	<u>21</u>
<u>Seanca 4 - Menaxhimi i ankthit</u>	<u>21</u>
<u>1.0 Përmbledhja e seancës së kaluar dhe detyrave të shtëpisë</u>	<u>21</u>
<u>1.1 Detyrat e shtëpisë</u>	<u>22</u>
<u>2.0 Definimi dhe të kuptuarit e ankthit dhe shkaktarët e tij si dhe manifestimin e ankthit - dallimi me stresin</u>	<u>22</u>
<u>2.1 Përsëritje për stresin</u>	<u>22</u>
<u>2.2 Ankthi psikoedukim</u>	<u>22</u>
<u>2.3 Kontrolllo me adoleshentin nëse ka kuptuar çka është ankthi</u>	<u>23</u>
<u>3.0 Diskuto trekëndëshin se si ndërveprojnë mendimet, ndjenjat dhe sjellja</u>	<u>23</u>
<u>3.1 "Mendimet</u>	<u>23</u>
<u>3.2 "Emocionet</u>	<u>23</u>
<u>3.3 "Sjelljet</u>	<u>24</u>
<u>4.0 Ushtroni dhe përkujtoni ushtrimin e frymëmarrjes së thellë</u>	<u>24</u>
<u>5.0 Njoftimi me ushtrimin e tokëzimit</u>	<u>24</u>
<u>5.1 Hapat e ushtrimit të tokëzimit</u>	<u>25</u>
<u>6. Përmbledhja e seancës dhe përcaktimi i detyrave të shtëpisë</u>	<u>25</u>
<u>6.1 Cakto detyrat e shtëpisë</u>	<u>26</u>
<u>Seanca 5 - Përmbledhje dhe gjërat kryesore për t'u mbajtur në mend</u>	<u>26</u>
<u>1.0 Përmbledhja e seancës së fundit</u>	<u>26</u>
<u>1.1. Kaloni nëpër detyrat e shtëpisë</u>	<u>26</u>
<u>2.0 Reagimi i fëmijës për intervenimin dhe efikasitetin</u>	<u>26</u>
<u>3.0 Rishikimi i intervenimit</u>	<u>27</u>
<u>4.0 Paraqisni diplomën e diplomimit</u>	<u>27</u>
<u>5.0 Kontrolloni me prindin</u>	<u>27</u>
<u>Shtojcat</u>	<u>28</u>
<u>Shtojca 1 - Reagimet e trupit ndaj stresit</u>	<u>28</u>
<u>Shtojca 2 - Lufto ose ik</u>	<u>29</u>
<u>Shtojca 3 - Mendimet qetësuese</u>	<u>31</u>
<u>Shtojca 4 - Zgjidhja e problemeve</u>	<u>32</u>
<u>Shtojca 5 - Mendimet, ndjenjat dhe sjellja</u>	<u>34</u>

PËRMBAJTJA

<u>Shtojca 6 - Detyrë shtëpie për identifikimin e mendimeve, ndjenjave dhe sjelljeve - ndryshimi i mendimeve dhe zgjidhja e problemeve</u>	<u>36</u>
<u>Shtojca 7 - Diploma e mbarimit të intervenimit</u>	<u>37</u>
<u>Diploma e mbarimit të intervenimit (Emri dhe mbiemri i adoleshentit)</u>	<u>37</u>
<u>Shtojca - Pyetësorë për matjet para dhe pas intervenimit</u>	<u>38</u>

PARATHËNIE

Ky udhëzues është përpiluar si pjesë e projektit “Mbështetja psikologjike në shkolla për fëmijët e riatdhesuar dhe të kthyer” nën Projektin “Veprimi i Komunave për Ri-integrim dhe Diasporë – MARDI “ implementuar nga CARITAS CACH dhe financuar nga BE për t’u shërbyer psikologëve shkollor në kontekstin Kosovar. Më specifikisht, përmes këtij udhëzuesi synohet të ofrohet një strukturë pune për këshillim për psikologët shkollor që punojnë ose do të punojnë me fëmijë dhe adoleshentë që janë të kthyer nga vendet e ndryshme të botës në Kosovë. Udhëzuesi tenton në përgjithësi të adresojë problemet potenciale të përshtatjes që eventualisht fëmijët dhe adoleshentët mund të përjetojnë në kthim apo riatdhesim. Shumica e familjeve të adoleshentëve, për arsye të ndryshme të, migrojnë në vende të BE-së apo shtete të tjera dhe më pas të kthehen në vendin e origjinës.

Migrantë të kthyer

Të dhënat për migrantë të kthyer në vendlindjet e tyre, vazhdojnë të jenë të pakta¹, megjithëse ka rritje të njohurive teorike dhe konceptuale për këtë temë. Treguesit janë se me lëvizjet transnacionale, disa migrantë zgjedhin të kthehen në "shtëpi" përgjithmonë dhe përfshijnë ata që (1) zbulojnë se preferojnë t'i rrisin fëmijët në atdhe me vlerat dhe kulturën e tyre, (2) kthehen sepse atdheu tani është ekonomikisht dhe politikisht më i qëndrueshëm, (3) kanë përmbytur kontratat e tyre disavjeçare në vendet pritëse dhe (4) duhet të kthehen sepse nuk ka më punë në vendin pritës, dhe (5) të tjerët kthehen në mënyrë të pavullnetshme, si individë të dëbuar, të paautorizuar për të qëndruar në vendin pritës, ose si refugjatë të riatdhesuar, të cilët kthehen në vendet e origjinës që nuk konsiderohen më të rrezikshme. Situata në Kosovë karakterizohet më së shpeshti me migrantë që i takojnë kategorisë së fundit.

Adoleshentët e riatdhesuar

Shpesh adoleshentët e kthyer mund të kenë kaluar një kohë të gjatë jashtë vendit dhe në kthim mund të kenë probleme të ndryshme të adaptimit, probleme sociale, probleme me gjuhë dhe adaptim në sistemin e edukimit. Shqyrtimi i literaturës tregon se të kthyerit në Kosovë, të rriturit dhe adoleshentët, raportojnë vështirësi sociale, ekonomike dhe të shëndetit mendor². Të kthyerit nga vendet e ndryshme, posaçërisht adoleshentët, mund të manifestojnë simptomat e çrregullimit të përshtatjes dhe probleme të tjera të shëndetit mendor^{3 4 5 6 7}. Kur personat kalojnë tranzicione të mëdha në jetë ata mund të tregojnë simptome të çrregullimit të përshtatjes, të cilat mund të ulen në intezitet pas përshtatjes së individit. Adoleshentët në kthim mund të kenë vështirësi të përshtatjes me mjedisin e ri dhe të mësohen me ndryshimet e reja. Kalimi në mjedis të ri, ndryshimi i shkollave, shoqërisë, shtëpisë, rutinave ditore mund të ndikojnë në mënyrë drastike dhe sfidojnë aftësitë dhe mekanizmat e adoleshenti për të funksionuar.

Çrregullimi i përshtatjes

Sipas DSM 58 në çrregullimet të përshtatjes:

A. Kemi zhvillim të simptomave emocionale ose të sjelljes në përgjigje të një stresori(ve) të identifikueshëm që ndodhin brenda 3 muajve nga fillimi i stresorit(ve).

1 https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbd1486/files/migrated_files/Newsrelease/docs/EM2010_FINAL_23_11_2010.pdf

2 Arënlju, A., & Weine, S. M. (2016). Reintegrating returned migrants to Kosovo. *Psychological Research*, 19(1), 61-73.

3 Neto, F. (2010). Mental health among adolescents from returned Portuguese immigrant families. *Swiss Journal of Psychology*.

4 Zevulun, D., Post, E. J., Zijlstra, A. E., Kalverboer, M. E., & Knorth, E. J. (2018). Migrant and asylum-seeker children returned to Kosovo and Albania: predictive factors for social-emotional wellbeing after return. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 44(11), 1774-1796.

5 Vathi, Z. (2022). Return migration and psychosocial wellbeing. In *Handbook of return migration* (pp. 226-240). Edëard Elgar Publishing.

6 Vathi, Z. (2019). Barriers to (Re) integration: The Roma Return to the Western Balkans.

7 Kienzler, H., Wenzel, T., & Shaini, M. (2019). Vulnerability and psychosocial health experienced by repatriated children in Kosovo. *Transcultural Psychiatry*, 56(1), 267-286.

8 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519704/table/ch3.t19/>

B. Këto simptoma ose sjellje janë klinikisht të rëndësishme, siç dëshmohet nga një ose të dyja këto:

1. Shqetësim i tepruar (theksuar) që është jashtë proporcionit me ashpërsinë ose intensitetin e stresorit, duke marrë parasysh kontekstin e jashtëm dhe faktorët kulturorë që mund të ndikojnë në ashpërsinë dhe paraqitjen e simptomave.
2. Probleme të konsiderueshme në funksionimin social, profesional, ose në fusha të tjera të rëndësishme.

C. Shqetësimi i lidhur me stresin nuk plotëson kriteret për një çrregullim tjetër mendor dhe nuk është thjesht një përkeqësim i një çrregullimi mendor ekzistues.

Këto mund të përcillen me: humor apo disponim të ultë, ku ndjenja e mungesës së shpresës janë prezentë; me ankthin që përcillet me nervozizëm, shqetësim ose ankth të ndarjes; me ankth të përzier me humor apo disponim të ultë; me probleme në sjellje; me shqetësim emocionale; dhe probleme në sjellje të paspecifikuar.

Disa nga karakteristikat e çrregullimeve të përshtatjes janë se këto manifestohen njëjtë për të dyja gjinitë, stresorët dhe simptomat mund të ndryshojnë nga ndikimet kulturore, dhe simptomat e adoleshentët manifestohen më shumë në aspektin sjellor gjersa tek të rriturit me simptoma depresive⁹. Shumica e veçorive të çrregullimeve të përshtatjes janë subjektive (p.sh., stresori, reagimi, deponimi dhe tiparet shoqëruese, dhe koha dhe marrëdhënia midis stresorit dhe reagimeve), andaj këto çrregullime mund të jenë të vështira për t'u diagnostikuar¹⁰. Psikologët shkollorë rekomandohen të konsultohen me klinikist me përvojë në këto çrregullime për diagnostikim më të saktë.

Trajtimi i çrregullimeve të përshtatjes

Çrregullimet e përshtatjes zakonisht shoqërohen me simptoma më pak të rënda, me një nivel më të ulët të paaftësisë dhe një prognozë mjaft të mirë afat shkurtë për trajtim kur krahasohet me çrregullimet e tjera psikiatrike¹¹. Ekziston një konsensus i gjerë që çrregullimi i përshtatjes është një reagim psikologjik ndaj një stresori (në situatën tonë ndaj kthimit) dhe që pjesë e rëndësishme e trajtimit duhet të jetë adresimi i stresorit(ëve) dhe kjo t'i komunikohet adoleshentit¹². Në këtë situatë, zgjidhja mund të jetë edhe psikoedukimi, që është edhe sesi i parë klinik i propozuar në këtë intervenim. Kjo bazohet në parimin se reagimi psikologjik i adoleshentit në ndryshim të mjedisit në një masë është e natyrshme pasi që mekanizmat, kapacitetet, dhe njohuritë mund të jenë joefikase për situatën e re me të cilën ballafaqohet. Prandaj të kuptuarit e gjendjes mund të jetë një proces i rëndësishëm apo pikënisje e mirë e trajtimit. Një pjesë e rëndësishme e trajtimit është reduktimi i ndikimit të stresorit apo akomodimit të individit në raport me stresorin, që në situatën tonë ka të bëjë me kthimin në Kosovë. Trajtimi duhet të përfshijë reduktimin e ndikimit të stresorit edhe përmirësimin e kapaciteteve ballafaqese të adoleshentit që tentohet të arrihet apo synohet me këtë intervenim të sugjeruar.

Trajtimi duke përdorur intervenimet me bazë të terapisë së njohjes dhe sjelljes tregojnë rezultate premtuese¹³. Përmes kësaj fuqizohen aftësitë për zgjidhjen e problemeve, aftësitë e komunikimit, kontrollit të impulsit, dhe aftësitë e menaxhimit të stresit, ankthit dhe zemërimit¹⁴, të cilat do të tentohen të adresohen poashtu në këtë manual.

9 Medical Center of Central Georgia. Child and Adolescent Mental Health. (2002). Adjustment Disorders. [Online]. Available: <http://www.mccg.org/childrenshealth/content.asp?PageID=P02567>. Not available February 2011.

10 Benton, T., & Lynch, J. (2009). Adjustment Disorders. EMedicine. [Online]. Available: <http://www.emedicine.com/Med/topic3348.htm>. [December 2010].

11 Greenberg, E.M., Rosenfield, D.M., Ortega, E.A., 1995. Adjustment disorder as an admission diagnosis. Am. J. Psychiatry 152, 459 – 461. 12 Benton, T., & Lynch, J. (2009). Adjustment Disorders. EMedicine. [Online]. Available: <http://www.emedicine.com/Med/topic3348.htm>. [December 2010].

Qëllimet e tjera të trajtimit psikologjik dhe përshkrimi i manualit

Për më shumë studimet tregojnë se qëllimet e trajtimit duhet të përfshijnë:

- Sqarimin dhe interpretimin e te kuptuarit të stresorit për fëmijën;
- Analizimin e faktorëve stresues që ndikojnë tek fëmija dhe përcaktimin nëse ato mund të eliminohen apo minimizohen;
- Riformulimi i kuptimit të stresorit;
- Sqarimi i shqetësimit dhe konfliktet që përjeton fëmija;
- Identifikimi dhe aplikimi i mënyrave për të reduktuar stresin;
- Forcimi i aftësive përbaluese; dhe
- Ndhmoni fëmijën/adoleshentën të fitojë këndvështrim mbi stresorin dhe të menaxhojë vetën dhe stresorin (në këtë rast kthimin).

Ky manual është përpiluar për psikologët shkollor për qëllime të trajtimit të adoleshentëve dhe fëmijëve të kthyer nga vendet e tjera të botës në Kosovë me synim që të ndihmojnë tranzicionin dhe me vështirësitë eventuale që mund të t'i përjetojnë me kthimin në Kosovë. Në rast të simptomave të tjera më të theksuara apo komorbiditeteve me çrregullime të tjera, psikologët shkollor rekomandohen të kontaktojnë me profesionistë përkatës për të planifikuar trajtimin dhe intervenimin. Manuali i ka 5 seanca: seanca e parë fokusohet në psikoedukimin mbi problemet eventual të adaptimit, seanca e dytë fokusohet në psikoedukim mbi stresin, stresorët dhe menaxhimin e stresit, seanca e tretë për zgjidhjen e problemeve sociale, seanca e katërt fokusohet në psikoedukimin mbi ankthin dhe menaxhimin e ankthit dhe seanca e pestë është përmbledhje dhe diskutim mbi procesin. Mënyra e strukturimit të seancave është bërë hap pas hapi që të sigurojë lehtësi për psikologët shkollor duke dhënë shpjegime se çka duhet bërë, sugjeruar çka duhet thënë dhe shtojcat për ushtrimet që mund të bëhen në seancë dhe jashtë saj. Përpos materialeve të përmendura, udhëzuesi përmban edhe një pyetësor që mund të përdoret për të bërë matjet para dhe pas intervenimit për të parë efektin e intervenimit. Ne kemi sugjeruar dy pyetësorë të strukturuar dhe një të formuluar për të matur nivelin e njohurive dhe gatishmërisë për të kërkuar ndihmë për çështje emocionale si një nga qëllimet e intervenimit përkatës. Më specifikisht, pyetësori i parë vetë raportues është një pyetësor me 10 pyetje për matjen e stresit të perceptuar nga adoleshenti¹⁵, pyetësori i dytë është pyetësori vetë raportues për distresin psikologjik me 10 pyetje që quhet shkalla e Keslerit për distres psikologjik¹⁶ 17 18 dhe 7 pyetje të njohjeve të përpiluar nga autorët e udhëzuesit.

Ky intervenim synon t'u shërbejë psikologëve shkollor për ta lehtësuar strukturimin e punës së tyre me adoleshentë e kthyer. Gjithsesi, psikologët shkollor mund ta adaptojnë udhëzuesin, rrjedhimisht ndryshojnë apo shtojnë intervenime sipas nevojave dhe problemeve me të cilat ballafaqohet adoleshenti. Intervenimi i sugjeruar është i përshtatshëm për adoleshentë mbi moshën 12 vjeç. Moshat më të reja mund të mos përfitojnë nga intervenimi pasi që disa nga ushtrimet kërkojnë më shumë mendim abstrakt dhe më pak udhëzime. Udhëzuesi është zhvilluar duke përdorur parimet e terapisë kognitivo-bihejviorale si metodë më e lehtë dhe e bazuar në evidencë e që mund të funksionojë me adoleshentët. Udhëzuesi ka disa presupozime për zbatim: (1)

adoleshenti ka njohuri të gjuhës shqipe, (2) adoleshenti nuk ka probleme të theksuara klinike apo diagnozë psikiatrike, dhe (3) ka vullnet në përfshirje për intervenim.

12 Benton, T., & Lynch, J. (2009). Adjustment Disorders. EMedicine. [Online]. Available:

<http://www.emedicine.com/Med/topic3348.htm>. [December 2010].

13 Society of Clinical Child and Adolescent Psychology. (2006). Evidence-based treatment for children and adolescents. American Psychological Association & the Network on Youth Mental Health. [Online]. Available: <http://www.ejh.harvard.edu/~nock/Div53/EST/index.htm>.

14 http://vcov.virginia.gov/documents/collection/adjustment%20disorders_1.pdf

15 Compas, B. E., Davis, G. E., Forsythe, C. J., & Eäagner, B. M. (1987). Assessment of major and daily stressful events during adolescence: the Adolescent Perceived Events Scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, 55(4), 534.

16 Smout, M. F. (2019). The factor structure and predictive validity of the Kessler Psychological Distress Scale (K10) in children and adolescents. *Australian Psychologist*, 54(2), 102-113.

17 https://www.researchgate.net/publication/340262426_Vleresim_i_shpejte_Distresi_psikologjik_ne_mesin_e_studenteve_ne_Kosove_gjate_pandemise

18 https://www.researchgate.net/publication/351686881_STUDIMI_I_INDIKATOREVE_SHUMEDIMENSIONALE_TE_NDERLIDHUR_ME_DHUNEN_NE_SHKOLLAT_FILLORE_NE_KOSOVE_REKOMANDIME_PRAKTIKE_PER_PARANDALIMIN_E_DHUNES_NE_SHKOLLA

Seanca 1 - Adaptimi dhe problemet e adaptimit; psikoedukimi mbi problemet potenciale dhe mbi qasjen e terapisë së njohëse dhe të sjelljes - (njoftimi me intervenimin dhe 4 seancat)

Përmbajtja

1. Paraqitni logjikën e trajtimit;
2. Rishikoni qëllimet e trajtimit;
3. Definoni çrregullimin e përshtatjes, ndjenjat dhe problemet që mund ta shoqërojnë;
4. Diskutoni për situatat tipike me të cilat fëmija ka probleme që nga dita e kthimit në Kosovë;
5. Diskutoni mënyrat se si ballafaqohet me këto ndjenja dhe sjellje, dhe prezantoni teknikat e shpërqendrimit dhe relaksimit;
6. Jepni një përmbledhje të sesionit dhe caktoni detyrat e shtëpisë.

Qëllimet e seancës:

1. Prezantoni logjikën e intervenimit dhe arsyen;
2. Caktoni qëllimet e intervenimit;
3. Shpjegoni çrregullimin e përshtatjes apo problemet e përcjellura me çrregullimin e përshtatjes;
4. Identifikoni situatat tipike apo më të shpeshta që kanë shkaktuar probleme, posaçërisht situata të zemërimit apo dëshpërimit pas kthimit në Kosovë;
5. Identifikoni mënyrat e ballafaqimit të deritanishëm nga nxënësi me vështirësitë apo situatat problematike që nga kthimi;
6. Njoftoni dhe ushtroni teknikën e zhvendosjes së vëmendjes dhe frymëmarrjes së thellë;
7. Caktoni detyrat e shtëpisë;
8. Kontaktoni dhe bisedoni me prindin.

1. Paraqitni logjikën e intervenimit

Intervenimi prezantohet varësisht nga mosha, motivi dhe niveli i bashkëpunimit me pjesëmarrësin. Për faktin që ju jeni duke u takuar me një nxënës të shkollës tuaj shpjegoni në mënyrë të drejtpërdrejtë se arsyet e takimit janë se ai/ajo rishtazi apo para një kohe është kthyer në Kosovë dhe se ju do të takoheni për 5 javë për të parë nëse kthimi/ardhja e tij/saj të jetë më i lehtë dhe të përkrahet për vështirësitë eventuale që mund ti përjeton. Nëse ka kaluar një kohë e gjatë nga kthimi, sigurohu që këto takime janë për të fuqizuar adoleshentin për të kuptuar më shumë stresin, ankthin, zemërimin dhe menaxhimin. Më poshtë është një shembull se si mund të ju drejtoheni:

“Kthimi yt në Kosovë (nëse qëndrimi ka qenë refugjat ose azilant) ka gjasa që nuk është i lehtë ose nuk ka qenë i lehtë. Unë si psikolog shkollor dua të sigurohem që kthimi yt të jetë sa më i lehtë për ty, familjen tënde dhe që të përfiton sa më shumë nga procesi mësimor. Për këtë është me rëndësi të punojmë mbi atë se si ndihesh dhe si menaxhon atë se si ndihesh. Adaptimi në një vend të ri mund të mos jetë i lehtë, dhe në këto takime për 5 javë do të provojmë bashkërisht të kuptojmë problemet eventuale me adaptim dhe të punojmë se bashku se si t'i tejkalojmë ato.”

Ofroni më shumë informata për atë se çka mund të jetë çrregullimi i përshtatjes por pa aluduar se adoleshenti ka çrregullim të përshtatjes posaçërisht nëse nuk ka diagnostikim klinik të adoleshentit.

“Ndryshimet drastike apo të mëdha kërkojnë një përshtatje të re. Ka gjasa që ti je mësuar për një kohë të gjatë në një vend tjetër me një sistem të caktuar, me rregulla të tjera, gjuhë

tjetër, shkollë tjetër, shoqëri tjetër. Ndryshimi i mjedisit tani mund të kërkojë adaptime të reja në situata të papara më parë dhe kjo mund të të sfidoj, krijojë vështirësi, stres, ankth, parehati, pasiguri e të të ngjall shumë ndjenja të tjera. Dua të them se të gjithë, madje edhe të rriturit, kur pësojnë ndryshime të tilla përjetojnë vështirësi. Prandaj mënyra se si ndihesh apo si je ndjerë apo sjellë deri tani janë normale. Në këto takime do të punojmë bashkë që të kuptojmë se çka janë problemet e përshtatjes (apo cilat kanë qenë nëse ka kaluar një kohë e gjatë) dhe si ti tejkalojmë ato. A jemi në rregull me këtë? A mendon se kjo është e nevojshme?”

2. Rishikoni qëllimet e trajtimit.

Të pajtuarit për qëllimet e trajtimit është proces shumë i rëndësishëm pasi qasja e përdorur e terapisë së njohjes dhe sjelljes është intervenim i strukturuar dhe afatshkurtër. Caktimi i qëllimeve është një marrëveshje në mes të psikologut shkollor dhe nxënësit. Në këtë proces është mirë të njoftohen edhe prindërit. Nëse ndonjë fëmijë tregon dhe raporton vështirësi të vazhdueshme të përshtatjes është mirë që edhe prindërit të marrin pjesë në caktimin e qëllimeve të intervenimit. Kjo është edhe koha më e përshtatshme për të diskutuar formatin e intervenimit: 5 takime javore të zhvilluara një me një më nxënësin. Prindërit kontaktohen apo takohen në fillim, në seancën e 3-të dhe pas seancës së 5-të. Fëmija inkurajohet ti tregojë prindërve se çka ka bërë në seanca dhe ushtrimet e realizuar apo që duhet realizuar.

2.1 Intervenimi ka dy qëllime kryesore

1) reduktimin e shpeshtësisë së simptomave të çrregullimeve të përshtatjes dhe përshtatje më të mirë në mjedisin e ri për adoleshentë e kthyer; 2) rritjen e aftësive përbaluese të nxënësit për t'u ballafaquar me simptomat më të shpeshtë të çrregullimit të përshtatjes dhe stresorëve të përditshëm.

2.2 Pyetni nxënësin se çka mendon për intervenimin

Nëse ka kaluar një kohë e gjatë nga kthimi në Kosovë, njoftojeni nxënësin se intervenimi do të fokusohet edhe në tema që ata mund t'i përjetojnë si stresi, ankthi apo ndjenja e pashpresës dhe se intervenimi do të shërbejë si psikoedukim apo që do të zhvilloj aftësi më të mira përbaluese të cilat mund t'i përdorin edhe në të ardhmen kur të ballafaqohet me situata stresuese.

3. Definoni çrregullimin e përshtatjes, ndjenjat dhe problemet që mund ta shoqërojnë

Një mënyrë me lehtë për të përshkruar çrregullimet e përshtatjes është se ndryshimet e mëdha në jetë shkaktojnë ndryshime në rutinat tona dhe për të cilat ne ose nuk jemi të mësuar ose nuk kemi njohuri dhe shkathtësi se si ta menaxhojmë. Nëse nuk dëshironi të përdorni termin çrregullim mund të përdorni termin problemet me përshtatje. Kjo pasi nxënësit mund të mos ketë nivele të larta të manifestimit të simptomatologjisë. Një shembull që mund të merrni është të flisni me nxënësin nëse i kujtohet dita e parë në shkollë, nëse ka parë fëmijë që kanë qarë ose që nuk kanë qëndruar në klasë pa prindërit. Nëse pohon se ka pasur vetë probleme provo të theksoni se ky ndryshim është i madh dhe se ai nuk ka pasur shkathtësi dhe aftësi adaptuese se si të veprojnë në një mjedis të ri si shkolla. Nëse situata më lartë nuk është relevante, përdor një shembull tjetër ku pyet nëse fëmija luan video lojëra. Pyete fëmijën për lojën që luan dhe kërko të kupton se kush është karakteri në lojë. Kërko nga ai ta imagjinojë veten si karakter kryesor i lojës, ku ai din se si të kalojë nga një fazë në fazë tjetër, i din shkurtesat, i din shprehjet, i din se si të merrë pikë apo energji shtesë. Tani imagjinoji kur filloni të luani një lojë krejt tjetër, me rregulla të tjera të cilat nuk i ke njohur më parë, ose sfida në lojë të cilat janë të reja. Përshkruani se edhe ardhja e tij në Kosovë është i ngjashëm me shembujt më lartë. Shkathtësitë, njohjet dhe strategjitë që të kanë shërbye në lojën e kaluar mund të mos jenë efektive në këtë lojë dhe mund të jetë sfiduese të navigoni në këtë

botë të re të lojës së re. Çrregullimet e përshtatjes apo simptomat që mund ti përjetoni apo t'i kesh përjetuar janë sikur të luani një lojë të re por pa udhëzime. Duke provuar të adaptohesh në lojën e re mund të ndihesh i pa orientuar, i humbur, apo i pasigurtë. Prandaj është e natyrshme të jeni konfuz, i zemëruar apo i frustruar dhe të keni ngarkesa të tjera emocionale. Po sikur në lojë që ke udhëzime, unë si psikologe do të provoj të të ndihmojë me udhëzime. Këto mund të jenë udhëzime emocionale se si të ballafaqohesh me sfidat dhe vështirësitë e kthimit. Ne do të punojmë së bashku në krijimin e strategjive për të kaluar këtë fazë të jetës tënde. Ajo që nuk duhet të harroni është se loja mund të ketë ndryshuar por lojtari dhe shkathtësitë e lojtarit janë brenda teje. Me kohë, me pak durim dhe me përkrahje të duhur do të kesh sukses edhe në këtë mjedis të ri. Kërkoni nga fëmija nëse kjo ka logjikë për të dhe nëse e gjen veten në këtë tregim apo analogji të lojës.

4. Diskutoni për situatat tipike me të cilat fëmija ka probleme që nga dita e kthimit në Kosovë

Pasi ta keni përfunduar pjesën e njoftimit me çrregullimin e përshtatjes apo të simptomave të saj, inicioni një bisedë dhe pyesni se si është ndjerë nxënësi me kthimin në Kosovë. Inkurajoni të shprehet se si është ndjerë. Kërkoni nga ai të numërojë situatat më stresuese që ka përjetuar në komunitet, në familje, në lagje dhe me bashkëmoshatarë. Më pas, kërkoni të tregojë se si ka qenë për të shkolla apo si është tani, a përjeton ende vështirësi në adaptim. Nëse ai përjeton akoma probleme, pyesni në cilat aspekte. Provoni të bëni një listë të situatave stresuese që kanë shkaktuar kokëçarje dhe probleme për nxënësin, përfshirë ato në shkollë. Pasi ta bëni listën, renditni situatat sipas asaj që kanë qenë më të vështira për tu menaxhuar. Nëse ka kaluar një kohë e gjatë nga kthimi i nxënësit, eksploroni nëse këto situata ende janë problematike për të. Nëse po, vendosni me të se cilat mund të jenë disa situata të cilat ai do të donte të punonte në takimet e radhës. Për shembull, disa situatata si: nëse është i duke u tallur apo bullizuar nga dikush, apo ka probleme me marrje të iniciativës, të adaptohet me mënyrën e vlerësimit dhe kërkesave në shkollën aktuale, etj. Diskutoni edhe për situata jashtë kontekstit të shkollës. Poashtu, përdorni situatat e përmendura nga nxënësi për të ilustruar me shpjegimin e dhënë për çrregullimin e përshtatjes në pikën e mëparme, qoftë me lojën apo me mungesën e shkathtësive dhe njohurive për situatat e reja. Potencioni se reagimet apo ndjenjat e përjetuara kanë qenë të natyrshme dhe të pritura dhe punoni në normalizim të situatave të përshkruara.

5. Diskutoni mënyrat se si ballafaqohet me këto ndjenja dhe sjellje, dhe prezantoni teknikat e shpërqendrimit dhe relaksimit

Pasi ti keni listuar situatat stresuese merrni shembull njëren nga situatat e përmendura që kanë shkaktuar vështirësi apo probleme me adaptim.

5.1 Parashtroni pyetjen dhe diskutoni

"Më trego se si e ke kaluar këtë situatë, çfarë keni bërë?"

5.2 Reflektimi

Gjersa adoleshenti ndanë përvojën me ju, reflektoni dhe validoni qëndrime e tij. Për shembull "Duket se nuk ka qenë e lehtë për ty?". Nëse dëgjoni përballje të shëndetshme inkurajoni me "Shumë mirë".

5.3 Eksploro strategjitë ballafaqese me pyetjet e caktuara

“Çka ke bërë për të ulur nivelin e stresit?”; “Nga kush ke marrë përkrahje më së shumti kur ke qenë i/e stresuar?”; “A ke ndonjë hobi ose ndonjë aktivitet që të ka bërë të ndihesh më mirë?; Fillo të eksploroni nëse fëmija ka dëgjuar për teknika të relaksimit apo ushtrime që qetësojnë. Nëse përmend meditimet, apo joga, konfirmoni se edhe ato janë të përafërta. Tutje, pyesni “A keni përdorur teknika të relaksimit? Për shembull frymëmarrje e thellë ose ushtrime të tjera. Ose, a ke dëgjuar për këto lloj ushtrimesh?” Për çdo pyetje më sipër kërko më shumë përshkrime dhe detaje. Njoftoje atë se në fund do të bëni një nga këto ushtrime të cilën ai e mendon se mund t’i ndihmojë. Kjo edhe nëse adoleshenti nuk ka probleme të theksuara të përshtatjes. Eksploro ndjenjat e përjetuara, ato të cilat shpesh në çrregullimet e përshtatjes manifestohen me frustrim dhe zemëri, posaçërisht tek adoleshenti e kthyer të cilët nuk kanë ndikim në vendimmarrjen për qëndrim apo kthim.

5.4 Eksploro efektivitetin e veprimeve

Për shembull, me pyetjet: “Si ndihmoi ajo që keni bërë?”; “A ke vërejtur ndonjë ndryshim në disponimin apo emocionet e tua pasi që keni...?”. Më pas identifikoj dhe potencoj strategjitë pozitive të përdorura si kërkimi i përkrahjes sociale nga të tjerët, angazhimi në aktivitete të ndryshme, etj. Potencoj se përgjatë takimeve do të flasim më shumë për atë se si të përballemi me situatat e ndryshme stresuese dhe se kërkimi i ndihmës, hobia apo zhvendosja e vëmendjes do të jenë të dobishme në këtë proces.

5.5 Prezantoni teknikën e shpërqendrimit

Pasi që të diskutoni sjelljet që në të vërtetë rrisin zemërimin, prezantoni mekanizma (të dobishëm) për ballafaqim me situata të tilla. Mekanizmi më i thjeshtë i përballimit është të bësh diçka të këndshme, si për shembull të dëgjosh muzikë, të kalosh kohë me miqtë ose të luash sport. Këto aktivitete të këndshme mund të ofrojnë një shpërqendrim nga ndjenja e zemërimit dhe e irritimit. Përdorni teknikën “Shpërqendro veten nga zemërimi”¹⁹ ku ju i kërkonin nxënësit të shkruaj disa aktivitete në të cilat mund të përfshihet në mënyrë që të zvogëlojë zemërimin e tij. Diskutoni sa gjasa ka që fëmija të jetë në gjendje të përdorë secilin nga aktivitetet e propozuara gjatë rutinës ditore, duke u fokusuar në ato aktivitete që fëmija i identifikon, si dhe ato që do të kishte më shumë gjasa t’i realizonte. Bëni një përmbledhje të synimit të teknikës të shpërqendrimit në reduktimin e zemërimit sikur vijon më poshtë:

“Një mënyrë për të ndaluar ndjenjën e zemërimit është të largoni mendjen nga ajo që ju zemëron. Ndonjëherë thjeshtë duke bërë diçka të këndshme ose argëtuese, dhe duke lënë disa minuta të kalojnë, njerëzit ndihen më pak të zemëruar ose të frustruar. Leximi i një libri, thirrja e një shoku/shoqe, ose thjeshtë shëtitja, janë disa shembuj të mirë se çfarë mund të bëni për ta larguar veten nga zemërimi. Sigurisht, ky program ka më shumë teknika sesa thjeshtë të dëgjosh muzikë, por kjo mund të jetë një strategji shumë e dobishme për të ulur zemërimin në momente të caktuara.”

5.6 Prezantoni teknikën e relaksimit përmes frymëmarrjes së thellë

Një mënyrë e thjeshtë për t’u relaksuar është të merrni frymë me një ritëm të njëtrajtshëm, frymë të thellë dhe në plotësi. Demonstroni se si të merrni frymë thellë para fëmijës dhe më pas kërkoni që fëmija ta praktikojë teknikën. Për këtë mund të ipet shpjegimi i mëposhtëm:

“Vendoseni njërën dorë në stomak/bark dhe merrni frymë përmes hundës dhe nxirreni frymën përmes gojës ngadalë (numëroni 1, 2, 3, 4). Kur mushkëritë tuaja mbushet plotësisht me ajër, dora juaj në stomak/bark duhet të ngritet me fryrjen e stomakut/barkut me ajër.”

¹⁹ Ushtimi 5.5 dhe 5.6 janë marrë nga Sukhodolsky, D. G., & Scahill, L. (2012). Cognitive-behavioral therapy for anger and aggression in children. Guilford Press.

Mos i ngrini shpatullat; imagjinoni se ajri po kalon rrjedhshëm në stomaku/barkun tuaj. Kur e nxirrni frymën jashtë, dora juaj duhet të ulet me shfryerjen e stomakut/barkut. Mbyllni sytë dhe praktikoni këtë ushtrim për 2 minuta ose më shumë.”

Lëreni fëmijën të praktikojë ushtrimin e frymëmarrjes dhe të japë komentet e tij rreth përvojës. Udhëzoni fëmijën me tonë të butë të zërit: “Marrim frymë; 1, 2, 3, 4 dhe ngadalë lëshojmë frymën përmes hundës dhe gojës 1, 2, 3, 4. A po e vëren se si barku po shfryhet më lëshim të frymës?”, përsëritni këtë. Nëse është e nevojshme jepini komente apo udhëzime shtesë rreth ritmit dhe formës së marrjes dhe nxjerrjes së ajrit përmes frymëmarrjes. Validoni nëse adoleshentët kanë një ndjenjë se ushtrimi i duket i çuditshëm apo nëse nuk e shohin të vlefshme. Informojeni përsëri për simptomat e stresit dhe se si ushtrimi mund të ndihmojë të qetësojë trupin, përfshirë kontrollimin e frymëmarrjes dhe relaksimit të muskujve, e që mund të rezultojnë në uljen e stresit ose ankthit të përjetuar. Nëse adoleshenti ka probleme me mbajtje të frymës apo lirim të mos e sforconi ushtrimin. Fillimisht sigurohuni që adoleshenti nuk ka ndonjë problem tjetër shëndetësor. Në fund mund të tregoni se është edhe një video psikoedukuese që mund ta përdor për ta udhëzuar se si të realizoj ushtrimin e relaksimit të muskujve.²⁰

6. Jepni një përmbledhje të sesionit dhe caktoni detyrat e shtëpisë

Çdo sesion duhet të përfundojë me një përmbledhje dhe një mesazh thelbësor për ta marrë me vete në shtëpi. Sesioni i parë është i pasur me informacione të reja, prandaj psikologu shkollor duhet që gjatë përmbledhjes të përzgjedh temat që rezonuan më së shumti tek fëmija. Për shembull, listimi i situatave më të shpeshta që kanë shkaktuar probleme tek adoleshenti që nga dita e kthimit, apo emocionet e përjetuara dhe mënyrat e ballafaqimit më këto situata. Poashtu, përsëritni shkurtimisht çrregullimin e përshtatjes. Shembulli i mëposhtëm mund të përdoret për të bërë një përmbledhje të sesionit.

“Sot folëm për [përmbledh një situatë që ka nxitur zemërim tek fëmija sipas raportimit të tij]. A mendon se do të jesh në gjendje të përdorësh ndonjë nga teknikat që diskutuam sot për ta menaxhuar më mirë këtë situatë në të ardhmen?”

Deri tani, ne shpjeguam se shpërqendrimi dhe relaksimi përmes frymëmarrjes ritmike janë teknikat më të lehta të menaxhimit të zemërimit që fëmijët ta mësojnë dhe shumica e fëmijëve që kanë marrë pjesë në këtë program me ne ishin në gjendje t'i përdornin ato.

6.1 Detyrat e shtëpisë

Për detyrë shtëpie kërkoni nga adoleshenti që të zbatojë ushtrimet në situatat që mund të shkaktojnë zemërimin, stres, frikë apo ankth. Për të qenë më të përpiktë kërkoni që të ushtrij së paku çdo ditë nga njëherë në ditë.

6.2 Bisedoni me prindin

Për shkak se sesioni i parë përmban një komponentë diskutimi me prindërit në fillim, një bisedë me prindërit në fund të sesionit mund të jetë relativisht e shkurtër. Në fund të këtij sesioni, prindërit ose kujdestarët mund të ftohen të shqyrtojnë materialin e sesionit dhe njoftohen me ushtrimet e para të përmendura. Kërkojini fëmijës të ju tregojë prindërve të tij atë që mësoi në sesion. Nëse është e nevojshme, psikologët shkollor mund të përmbledhin dy ose tre pika nga materiali i sesionit.

²⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=OSyP2gCwHk>

Seanca 2 - Menaxhimi i stresit

Qëllimet e seancës së dytë

1. Përmbledhja e detyrave të shtëpisë dhe përmbledhja e seancës së kaluar;
2. Definimi dhe të kuptuarit e stresit: Shkaktarët e tij dhe manifestimi;
3. Identifikimi i situatave më tipike stresuese në shkollë dhe familje dhe zgjidhja e problemeve si qasje;
4. Ushtro teknikën e frymëmarrjes së thellë;
5. Njofto ushtrimin e relaksimit të muskujve;
6. Përmbledhja e seancës dhe detyrat e shtëpisë.

1. Diskutoni për detyrat e shtëpisë dhe bëni një përmbledhje të seancës së kaluar

Nëse nxënësi ka bërë detyrat atëherë falënderojeni dhe përmendni se bërja e detyrave është shumë e rëndësishme. Kjo sepse vetëm të biseduarit dhe të menduarit për ndryshimin nuk mjafton. Poashtu, theksoni se ushtrimet e tilla ndihmojnë që të bëhet praktikë e përditshme e përmisimit të sjelljes. Por, nëse nxënësi nuk i ka bërë ato, diskutoni për arsyet dhe ritheksoni rëndësinë e detyrave. Kaloni disa minuta duke diskutuar për detyrat, specifiku duke u përqendruar në situatat problematike të përmendura në seancën e parë, kështu duke vlerësuar nëse situatat e njëjta janë paraqitur dhe si janë ballafaquar ato.

1.1 Përmbledhja e seancës së kaluar

Kërkoni nga fëmija të rikujtojë seancën e kaluar. Nëse vëreni se fëmija ka probleme me përmbledhjen ndihmoni duke thënë:

“Javën e kaluar folëm për qëllimet e takimit, për formatin e takimit, për problemet eventuale me përshtatje, se si ti i ke menaxhuar situatat problematike pas kthimit dhe kemi ushtuar apo përmendur dy ushtrime që mund të shërbejnë për menaxhim të zemërimit apo edhe ndjenjave të tjera negative. Këto ndjenja negative mund të jenë të ndërlidhura me situatat që kanë të bëjnë më përshtatjen por edhe me situatat të tjera stresuese që mund të shkaktohen nga jeta e përditshme. Më trego nëse ke qenë në gjendje për ta përdorur teknikën e shpërqendrimit dhe teknikat e frymëmarrjes?”

2. Diskutoni stresin - psikoedukim

Në këtë pjesë të seancës është me rëndësi që nxënësi të kuptojë konceptin e stresit, gjegjësisht komponentën fizike, manifestimin psikologjik dhe stresorët (situatat stresuese) që mund të ndërlidhen me situatën e kthimit apo edhe ndonjë situatë tjetër.

Filloni me një diskutim: “Çka nënkupton stresi për ty?” Elaburo mbi atë se çka përmend nxënësi. Është me rëndësi që informatat që do të shtohen të ndërtohen mbi skemat që i ka nxënësi. Më poshtë është një mundësi për të punuar me adoleshentin për stresin:

“Stresi është një përgjigje e jona e trupit dhe psikologjike ndaj sfidave apo problemeve të jashtme. Këto mund të jenë ndryshimet në jetën tonë, notat apo periudha kur vlerësohemi, kthimi i juaj në Kosovë, problemet me gjuhë, krijimi i shoqërisë së re, etj.”

2.1 Reagimet e zakonshme ndaj stresit

Cilat janë reagimet e zakonshme ndaj situatave stresuese të përmendur më sipër? Kjo pjesë e takimit të sotëm është një mundësi për nxënësit që të dëgjojnë për reagimet e zakonshme në situatat stresuese. Me stresor ose situata sfiduese nënkuptojmë çdo përvojë stresuese ose të vështirë të jetës. Theksi vihet në normalizimin e reagimeve të nxënësve në kontekstin e vështirësive dhe stresit. Pra, komunikimi orientohet drejt qasjes se reagimet e tyre janë të kuptueshme duke pasqyruar përvojën e tyre në Kosovë nga një vend tjetër, dhe se lufta e tyre është normale dhe nuk është shenjë se janë të dobët.

2.2 Identifikimi i Stresorëve

Le të fillojmë duke folur për një temë ndonjëherë të vështirë: stresorët ose situatat stresuese. Me stresor nënkuptojmë situata apo çdo përvojë stresuese ose të vështirë të jetës. E di që të gjithë mund të gjenim shembuj të llojeve të fatkeqësive me të cilat përballemi në jetën tonë të re në Kosovë. Disa prej stresorëve janë shqetësimet për shkollë, pamundësia për të gjetur punë, varfëria, pasiguria për të ardhmen, problemet me shoqëri, adaptimi me mjedis të ri, etj. Në këtë rast do të flasim kur situatat stresuese shkaktojnë frikë.

Do të kalojmë kohë tani duke folur rreth arsyes pse mund të jeni duke përjetuar këto probleme të shqetësimit emocional dhe se si disa strategji që do t'ju mësojmë mund të ju ndihmojnë të menaxhoni dhe kapërcëni këto lloj problemesh.

Kur njerëzit jetojnë në rrethana të vështira dhe përjetojnë ngjarje stresuese, zakonisht përjetojnë emocione të ndryshme si frika se çka do të ndodhë, pikëllimi, mospranim, etj. Disa njerëz madje përshkruajnë se nuk ndjejnë fare emocione ose nuk ndjehen të mpirë.

Ka një arsye pse njerëzit reagojnë në këtë mënyrë. Trupat tanë janë krijuar për të na mbajtur gjallë në situata kërcënuese për jetën. Pra, kur mendojmë se jemi në rrezik, edhe nëse në të vërtetë nuk është kërcënuese për jetën, trupat tanë mund të përgjigjen duke qenë jashtëzakonisht vigjilent - kjo që ne të mund të kujdesemi për veten në raport me rrezikun dhe ta shmangim atë.

Le të flasim për atë që ndodh me ne kur ndiejmë frikë të madhe për të filluar. Imagjinoni që po kaloni një rrugë të frekuentuar me vëllain ose motrën tuaj dhe papritur ata rrëshqasin dhe rrëzohen, gjersa ju shihni makina që vijnë drejt jush. Çfarë ndodh me trupin tuaj në atë situatë? Tregoni shtojcën 2 për reagimet e trupit dhe kaloni në pikat e mëposhtme.

2.3 Reagimet e trupit ndaj stresit

Tani le të zbulojmë së bashku për të parë se çfarë ndodh me trupin tonë kur përballemi me një kërcënim, si në situatën që përshkruam më sipër. Ndani shtojcën 1 për reagimet trupore ndaj situatave stresuese. Psikologu u kërkon pjesëmarrësve të japin shembuj nga përvoja e tyre personale dhe të plotësojnë boshllëqet së bashku.

- Çfarë ndodh me bebëzat e syrit? (Ato zgjerohen).
- Çfarë ndodh me zemrën? (Rreh shumë më shpejtë se zakonisht).
- Çfarë ndodh me frymëmarrjen? (Bëhet jo e thellë dhe e shpejtë).
- Çfarë ndodh me stomakun tuaj? (Ju mund të përjetoni ndjenja të çuditshme si fluturat në stomak).
- Çfarë ndodh me muskujt tuaj? (Ata bëhen të tendosur dhe të ngurtë).

-
- Çfarë ndodh me lëkurën tuaj? (Ajo zbehet).
 - A ju duket e njohur kjo? A ka pasur ndonjë nga ju ndonjë përvojë të tillë?
 - Çfarë tjetër ndodh me trupin tuaj? (Ndihehi si të trullësuar; Thithje ose mpirje në duarve dhe gishtave; Ndjeheni të djersitur ose keni të dridhura).

Në këto situata ju mund të krijoni ndjenjën se jeni duke humbur kontrollin ose ndiheni të pafuqishëm sa që mendoni se keni kërcënim për jetën. Përdorni shembullin e mëposhtëm dhe shtojcën numër 2 “Lufto ose ik” për ta njoftuar reagimin e trupit në fenomenin lufto ose ik. “Imagjino vetën dhe një grup shokësh duke u kthyer nga shkolla dhe ju dalin përpara 2 qen agresiv që fillojnë të lehin. Cka keni në mend? Nëse nxënësi përmend ikjen apo vrapin, konfirmo se ne ose luftojmë dhe ikim dhe ai ka përmendur ikjen si një reagim të natyrshëm që të largohet nga burimi i stresorit apo frikës. Një opsion tjetër që mund të vijë natyrshëm mund të jetë që përnjëherë të filloni të bërtisni dhe të përplasni këmbët apo të gjeni gjësende për të ju kundërvënë rrezikut. Kjo është të luftosh.

3. Definimi i situatave stresuese në shkollë dhe në familje

Filloni këtë seksion me: “Të fillojmë me një listë të situatave në shkollë apo në familje që të kanë shkaktuar stres si rezultat i kthimit në Kosovë. Mendo për disa minuta. Mund të fillojmë me situatën tënde nga shkolla.” Nëse nxënësi ka probleme të identifikojë situata ndihmo duke listuar si për shembull “Fëmijët e kthyer kanë probleme me prezantimet para klasës, përgjigjet para klasës, pyetjet apo vlerësimin me gojë, të krijojë shoqëri të re, talljet me të, probleme financiare ne shtëpi, problemet me gjuhë.” Poashtu rikujtoni nga java e kaluar situata të caktuara. Më pas kërkoni që ai të përzgjedh një të një nga ato. Më pas theksoni: “Tani, pasi kemi identifikuar situata që janë stresuese, të mendojmë së bashku se si mund t’i adresojmë ato? Të mendojmë për strategjitë?” Për qëllime ilustrimi, nëse adoleshenti përzgjedh problemin e prezantimit para klasës, mund ta pyesni se çka mund të bëjë ai për këtë. Përgjigja mund të jetë ushtrimi i prezantimit disa herë para prezantimit. Kërkoj që atë që sugjeron ta shkruaj në shtojcën numër 3 (pasi do të kërkohet që ajo të plotësohet më tutje për detyrë shtëpie). Synimi kryesor i kësaj faze është që të inkurajoni adoleshentin për të menduar për zgjidhje të problemit apo situatave stresuese dhe të kuptojnë se vetëm gjetja e zgjedhjes është hapi i parë i duhur dhe implementimi i planit është esencial në reduktim të stresorit apo problemeve të shkaktuara nga situata stresuese.

3.1 Vazhdo edhe me një situatë stresuese si ushtrim

Nëse ju lejon koha, vazhdoni edhe më një situatë stresuese të identifikuar duke e përshkruar situatën, identifikuar se cili është problemi, gjeneruar një sërë zgjidhje të problemit dhe më pas zgjedhjen e njëres si opsion më të mirë, përfshirë veprimet që duhet ndërmarrë. Në mundësitë e zgjedhjes së problemit mund të diskutoni edhe opsionet e mos bërit asgjë apo injorim të problemit. Por, diskutoni se ajo nuk e shmang problemin. Për shembull të mos prezantoj duke mos shkruar në shkollë.

3.2 Përkujto ushtrimin e frymëmarrjes së thellë

Rikujto se ushtrimi i frymëmarrjes së thellë është një nga ushtrimet që mund të ndihmoj në situatat stresuese apo pas situatave stresuese, posaçërisht nëse vazhdojnë të mendojnë për atë situatë. Adresoni pyetjet që mund t’i ketë nxënësi si “Si mundet një ushtrim i tillë të ndihmoj në situatat stresuese që unë i kam?” Mund të përdorni këtë si shpjegim:

“Më lejo të të shpjegojë se kur jemi të stresuar apo të shqetësuar trupi jonë alarmohet. Të rrahurat e zemrës rriten, muskujt tensionohen, mendime të ndryshme shpesh jo të mira dominojnë. Ushtrimi më

frymëmarrje është kundër reagim ynë i natyrshëm për të stabilizuar këto çrregullime të përmendura. Kjo ndihmon që të aktivizojmë veprimin relaksues të trupit. Kur ju keni qëllim të ngadalësoni frymëmarrjen, ju jeni duke dërguar sinjal në trurin tuaj se gjithçka është në rregull. Në ato që diskutuam më parë për lufto ose ik, në sistemin nervor qendror aktivizon përgjigjen e pushimit dhe kthimit të gjakut në sistemin tretjes. Ndhmon të ndaloj mendimet e shpejta, ul të rrahurat e zemrës dhe relaksonë muskujt. Pra, vepron kundër ndryshimeve të përmendur në ushtrimin me simptomat trupor.” Kërko nga ai ta përsëris ushtrimin. Inkurajoni përdorimin e ushtrimit të frymëmarrjes së thellë dhe shpërqendrimit në të ardhmen. 21

4. Njofto me ushtrimin e relaksimit të muskujve

Tani pasi të keni përfunduar ushtrimin e frymëmarrjes së thellë, tregoni se keni edhe një ushtrim të ngjashëm që ka efektin pothuajse të njëjtë si ushtrimi paraprak e që quhet relaksimi i muskujve. Mund të thoni:

“Para së gjithash, duhet të siguroheni që të filloni të relaksoni në mënyrë aktive muskujt tuaj që mund të tensionohen shumë kur jeni në stres. Muskujt e tendosur mund të jenë shkak i dhimbjeve në trup, kështu që relaksimi i tyre do t’ju bënte të ndiheni më mirë. Do të mësojmë këtë teknikë tani. Ky ushtrim është i thjeshtë, ku ne fokusohemi në një grup muskujsh, i shtrëngojmë dhe më pas i çlirojmë. Duke bërë këtë, ju me vetëdije i relaksoni muskujt e caktuar. Kjo mund të bëhet në çdo vend dhe nuk merr shumë kohë. A je gati për të provuar?” Dhe më pas provoni të përcjellni udhëzimet e mëposhtme:

- a) Duhet të gjeni një vend të përshtatshëm sikurse tani që je ulur në këtë karrige. Vendi që ka qetësi preferohet. Kërko që të marrë një pozitë relaksuese.
- b) Fokusohu së pari në frymëmarrjen tënde, merrë frymë thellë, tash liro frymën me lirim e frymës liro stresin dhe bringat që ke.
- c) Tash do të fokusohemi në tensionim/shtrëngim të një grupit të caktuar të muskujve dhe relaksimim apo çlirim e tyre një nga një. Të fillojmë më shuplakën e duarve. Shtrëngo shuplakën, bëji grusht dhe shtrëngoji fort, mbaji, mbaji, mbaji (tre-gjashtë sekonda), tash liro grushtin duke lejuar që dora të relaksohet në tërësi. Apo e ndjen se si dora tani është e relaksuar.
- d) Tash me krahun. Sikur më parë, shtrëngo shume krahun duke shtrënguar muskujt e krahut, me pas liro dorën në tërësi.
- e) Tash shtrëngo muskujt e sipërm të këmbëve, shtrëngo, shtrëngo, shtrëngo, tash liro të njëjtët grup të muskujve.
- f) Tani fokusohu në fytyrën tënde, Shtrëngo sytë shumë, duke rrudhur ballin dhe faqet, mbaji, mbaji, mbaji, dhe tash liro që të qetësohen dhe relaksohen.

Mund të vazhdoni me barkun, krahët, shputat e këmbëve. Kërko nga nxënësi të tregojë se si ndihet. Përsërit se si stresi shtrëngon muskujt dhe se si ky ushtrim ndihmon në relaksimim e tyre.

Nëse adoleshenti kundërshton ose konsideron se ushtrimi është i padobishëm ose nuk mund ta realizoj, mos e kundërshtoni, validon ndjenjat e shprehura, bëjeni të ditur se është në rregull të kenë mendime ndryshe. Shpjegoni edhe njëherë arsyen se pse ushtrimi mund të ndihmoj dhe se ka evidencë që ka ndihmuar adoleshentëve të tjerë. Pyet nëse preferon ta realizoj ndryshe ushtrimin. Nëse preferenca i përmbahet parimeve themelore inkurajojeni ta bëj (shembull të fokusohet vetëm në dy grupe të muskujve). Në fund mund të tregoni se është edhe një video psikoedukuese që nëse adoleshenti dëshiron mund ta përdor për ta udhëzuar se si të bëjë ushtrimin e relaksimit të muskujve.22

21 <https://www.youtube.com/watch?v=OSyP2gCywHk>

22 <https://www.youtube.com/watch?v=iUPeel2hSEA>

5. Bëni përmbledhjen e seancës dhe caktoni detyrat e shtëpisë

Kërkoni nga adoleshenti të bëj një përmbledhje të ditës së sotme. Gjera, ju përsëritni se reagimet trupore ndaj situatave stresuese janë të natyrshme dhe se përsëritja e shpeshtë e tyre mund të shkaktojë më shumë probleme. Identifikoni se situatat stresuese mund të rezultojnë më ndjenja të ndryshme negative dhe si ne ballafaqohemi me situatën përmes metodës lufto ose ik. Ndërlidhni se të luftuarit shpesh ka të bëjë me zgjidhjen e problemeve, përkujtoni shembujt e përpunuar dhe zgjidhjet e vendosura. Përkujtoni se veprimet janë shumë të rëndësishme dhe se vetëm marrja e vendimit se cila është zgjidhja nuk mjafton. Këtu theksoni rëndësinë e detyrave të shtëpisë me qëllim ndryshimin e rezultatit.

5.1 Caktoni detyrën e shtëpisë

Kërkoni nga adoleshenti të ushtrij së paku disa herë ushtrimin e frymëmarrjes dhe të relaksimit të muskujve (mund të caktoni numrin vetë apo edhe orarin, varësisht se kur është vetë apo kur ka mundësi). Nëse caktoni kohë të caktuar mund të jetë më e suksesshme. Nëse ka nevojë kërkoni të caktohet përkujtues në telefon të adoleshentit. Detyra tjetër e radhës është që adoleshenti të shkruaj së paku tre situata stresuese të përjetuar gjatë javës, ndjenjat e përjetuara, dhe veprimin për ta zgjidhur problemin apo situatën stresuese të identifikuar. Kërkoni nga adoleshenti të plotësojë shtojcën 3 të përdorur gjatë seancës.

Seanca 3 - Zgjidhja e problemeve sociale 23

Qëllimet e seancës së tretë

1. Shqyrtimi i detyrave të shtëpisë në lidhje me identifikimin e situatave stresuese dhe ushtrimeve të frymëmarrjes së thellë dhe relaksimit të muskujve
2. Të kuptojë ndërlidhjen në mes të mendimeve dhe ndjenjave
3. Të mësoni hapat për zgjidhjen e problemeve me fokus në ato sociale
4. Të ushtrijë zgjidhjen e problemeve me fokus në ato sociale
5. Të përsërisim njërën nga ushtrimet e realizuara: relaksimi i muskujve apo frymëmarrja e thellë
6. Të caktojë detyrat e shtëpisë

1. Shqyrtimi i detyrave të shtëpisë

Pas përshëndetjes, filloni me një përmbledhje të seancës së kaluar për psikoedukimin për stresin, reagimet trupore dhe situatat stresuese që na shtyjnë të luftojmë ose ikim. Përkujto ushtrimin e identifikimit të situatave stresuese që ndërlidhen me kthimin në Kosovë. Diskutoni se si i ka zgjedhur problemet e situatave stresuese. Përmendni se shpesh është luftuar me situatat që shkaktojnë stres, ankth apo zemërim si zgjidhje e problemeve. Nëse adoleshenti i ka bërë detyrat, kaloni një kohë për të diskutuar ato. Pastaj merr një kopje të ushtrimit 3 dhe kalo duke adresuar së paku 2 ose 3 situata. Gjatë kësaj kohe analizoni se si e zgjedh problemin ose përdorimin e alternativave për situatën stresuese, pasi kjo do të jetë një nga temat kryesore në seancë. Pas përfundimit të detyrës, pyesni për ushtrimet dhe realizimin e tyre. Nëse nuk janë realizuar diskutoni shkaqet eventuale.

Pyetni nëse fëmija ka përdorur teknikat e mësuara javën e kaluar.

Teknika	A e ka përdorur fëmija këtë teknikë në shtëpi?		A ka menduar se është e dobishme?	
	Po	Jo	Po	Jo
Frymëmarrja e thellë	Po	Jo	Po	Jo
Shpërqendrimi	Po	Jo	Po	Jo
Relaksim i muskujve	Po	Jo	Po	Jo

2. Diskutoni ndërlidhjen në mes të mendimeve dhe emocioneve

Kjo temë mund t'ju prezantohet fëmijëve si vijon²⁴:

Kjo është pjesë e rëndësishme e psikoedukimit të adoleshentit për ndërlidhjen në mes të mendimeve dhe emocioneve. Synimi i kësaj pjese është vetëdijesimi për ndërlidhjen në mes tyre dhe identifikimin e disa situatave që demonstrojnë të kuptuarit. Ju mund të filloni këtë pjesë duke thënë:

“Sot para se të kalojmë në zgjidhjen e problemeve do të flasim për atë se si mendimet lidhen me ndjenjat apo emocionet tona. Kjo marrëdhënie është e rëndësishme për t’u kuptuar pasi mund të vlerësojmë se pse ndihemi në një mënyrë të caktuar dhe si mund të reagojmë në situata të ndryshme nëse jemi në gjendje të identifikojmë se çka jemi duke menduar.”

2.1. Dallimi në mes të mendimeve dhe ndjenjave

Sigurohuni që adoleshenti është në gjendje të ndajë se çka janë mendimet dhe çka janë ndjenjat. Sot do të diskutojmë për mendimet dhe ndjenjat, por para se të diskutojmë për to, duhet të kuptojmë se si ndërlidhen ato mes vete duke marrë disa shembuj të mendimeve dhe ndjenjave. Për shembull mendim është “Unë nuk mund të krijojë shoqëri të re” pas kësaj pyesni “Si ju bën të ndiheni një mendim i tillë?”. Ose mendimi “Unë jam i paaftë në gjuhë shqipe” “Si ju bën të ndiheni një mendim i tillë?”. Vazhdoni edhe me mendime pozitive.

2.2 Kujtimet e zemërimit

Një person mund të zemërohet duke kujtuar rastet e vjetra të mërive. Psikologu mund të kërkojë nga fëmija që të kujtojë diçka që e ka bërë atë shumë të zemëruar dhe të përshkruajë situatën për disa minuta.

Për shembull, ju më keni folur për [kujtoni një situatë të nivelit të lartë të zemërimit që është diskutuar më parë në seancë]. Le të bëjmë një eksperiment të vogël. Unë do të kërkojë që të kujtoni këtë ngjarje në detaje. Shfrytëzoni disa sekonda për të kujtuar dhe reflektuar mbi nivelin e zemërimit që keni pasur në atë rast. Prisni disa sekonda gjersa fëmija ta kujtojë rastin, dhe më pas pyesni nëse të menduarit për diçka që e ka zemëruar më parë, e zemëron edhe tani.

24 Pjesa ndërlidhjes në mes mendimeve dhe ndjenjave është adaptuar nga seansa 4 nga Sukhodolsky, D. G., & Scahill, L. (2012). Cognitive-behavioral therapy for anger and aggression in children. Guilford Press.

2.3 Veprimi pa menduar mirë

Në njërën anë të vepruarit pa menduar mund të shkaktojë probleme. Në anën tjetër të menduarit e tepërt apo të qenit i paaftë për largimin e mendimeve lidhur me ngjarjet e provokimit të zemërimit mund të çojë në zemërim të tepërt. Ndërtimi i shtegut për pasqyrim të zemërimit (anger rumination) është një mënyrë e dobishme për të kapur procese të ndryshme të mendimeve të padobishme të shoqëruara me emocionin e zemërimit²⁵. Një mënyrë e thjeshtë për edukimin e fëmijëve lidhur me efektin e të menduarit mbi zemërimin e tyre është dallimi në mes të mendimeve "gjaknxeha, gjakftohta dhe qetësuese". Mendimet gjaknxeha na zemërojnë më shumë. Kjo temë mund të konsiderohet si një zgjatje e "kujtuesve" dhe teknikave të etiketimit verbal nga seanca e kaluar, përveç që në vend të përdorimit të një fraze apo një fjale, fëmija udhëzohet të monitorojë monologun e tij të brendshëm dhe të përdor fjalim qetësues me veten në vend që të lejojë shfaqjen e mendimeve automatike dhe që kanë gjasa të jenë inflamatore.

Shpesh kur jemi të zemëruar kemi mendime të nxehta në kokë. Për shembull, kur nëna juaj ju thotë që të fikni kompjuterin dhe të filloni të bëni detyrat e shtëpisë, ju mund të mendoni "Ajo vepron gjithmonë kështu ndaj meje" ose "nuk është e drejtë". Mund të keni të njëjtin mendim çdo herë që keni problem me nënën tuaj. Kur miku juaj bën diçka që ju zemëron mund të keni këtë mendim "Ai është kaq i marrë, do ta vrasë për atë që bëri". Këta janë shembuj të mendimeve gjaknxeha që mund të na zemërojnë edhe më shumë.

Mund të përdorim zërin e brendshëm që të dalim jashtë sferës së zemërimit. Tashmë kemi praktikuar disa gjëra të thjeshta që mund t'i themi mendjes tonë për të ndalur zemërimin. A e mbani mend se për çfarë po flas? Kur thoni gjëra si "relaks", "qetësim" e të tjera, këto fraza ne i quajmë "kujtuesit".

Fëmijëve u kërkohet të bëjnë një listë me tri gjëra që i zemërojnë dhe më pas të bëjnë një listë për mendimet që mund t'i sjellin në mendje për t'u qetësuar në secilën prej këtyre situatave. Kërkoni nga fëmija të plotësojë fletushkën Mendime Qetësuese (Shtojca 3) dhe diskutoni mbi atë se si mendimet mund të ndërliken me zemërimin. Kërkoni nga fëmija që të përkufizojë sipas mendimit personal se çka janë mendimet gjaknxeha, gjakftohta dhe qetësuese. Për shembull, një fëmijë në programin tonë raportoi se një fëmijë tjetër në orën e tij të muzikës e ka gjuajtur me kapëse letrash kur mësimdhënësi nuk ishte duke shikuar, dhe ai bëri një listë të mendimeve që rrotulloheshin në mendjen e tij:

Do ta godas në fytyrë.

Natyra njerëzore po më çmend.

Nuk ia vlen të preokupohem me këtë.

Ai është një idiot; nuk kam nevojë të bie në nivel të tij.

Në këtë shembull, të menduarit e mendimit të parë dhe të dytë ka më shumë gjasa të zemërojnë një person edhe më shumë, gjersa të menduarit e mendimit të tretë dhe të katërt ka më shumë gjasa të zemërojnë një person më pak. Megjithëse zgjedhja e fjalëve për të karakterizuar nxitësin në klauzolën e parë të shembullit me katër fjali mund të ishte më e mirë.

3. Zgjidhja e problemeve me fokus në ato sociale

Në këtë pjesë të seancës, dhe të tretës në vijim, në përgjithësi është që adoleshenti të mësojë për shkathtësinë e zgjidhjes së problemeve, posaçërisht me synimin se këtë shkathtësi do të zbatojë edhe në situatat e tjera. Supozohet se me këtë shkathtësi i mundësohet adoleshentit aftësi përballuese

²⁵ Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and individual differences*, 31(5), 689-700

adaptuese, të identifikojë zgjidhje, të zhvillojë mendimin analitik, rrisë ndjenjë e vetë-efikasitetit dhe të kontribuojë në rregullim emocional. Për seancën në vijimi mund t'i drejtoheni me:

“Adaptimi në një vend të ri ose në një vend që nuk ke qenë moti mund të jetë e vështirë dhe është e kuptueshme nëse ndihesh i/e ngarkuar. Nëse punon në shkathtësitë e zgjedhjes së problemeve ti mund të marrësh kontrollin ndaj sfidave dhe problemeve që je duke i përjetuar. Nëse i zhvillon këto aftësi këto mund të fuqizojnë për të gjetur zgjidhje të duhur dhe të kesh një ndjenjë të kontrollit mbi ato se çka po ndodh me ty. Kjo mund të shërbejë edhe në situatat e tjera më vonë.” Ofroni fletën e punës për zgjidhjen e problemeve pasi të bëni shpjegimin dhe të kaloni në pjesën tjetër të seancës.

3.1 Shtatë hapa për zgjidhjen e problemeve

Kjo pjesë është për psikologun, që të kuptojë hapat e zgjidhjes së problemeve. Një versioni i shkurtuar është identifikimi apo definimi i problemit, gjenerimi i alternativave, zgjedhja e një alternative, dhe më pas zbatimi dhe vlerësimi i planit ose zgjidhjes. Provoni të kaloni me adoleshentin hapat e zgjidhjes së problemit. Ndani shtojcën numër 4 për hapat e zgjidhjes së problemeve.

1. Definoni problemin

Cili është saktësisht problemi? Përshtateni që adoleshenti të thotë“... problemi është se si të...”

2. Stuhi mendimesh (brain storm) për të gjeneruar zgjidhje të mundshme

Mendoni sa më shumë mënyra për të zgjidhur këtë problem. Mendoni se edhe të mos bën asgjë është njëra prej veprimeve e cila i ka pasojat e veta.

3. Përqendroni energjinë dhe vëmendjen në detyrë

Jini të vendosur për të zgjidhur këtë problem - mos lejoni që ai t'ju mundë. Sigurohuni se pse është e rëndësishme të zgjidhet problemi. Diskutoni me adoleshentin se cilat janë dobitë e zgjedhjes së problemit. Kjo mund të konsiderohet edhe pjese e gjallërimit emocional që adoleshenti të motivohet.

4. Vlerësoni diskutoni rezultatin e secilës prej zgjidhjeve të mundshme

Cilat do të ishin avantazhet dhe disavantazhet e secilit opsion nga gjërat që përshkruat në Hapin 2?

5. Peshoni pasojat dhe zgjidhni një zgjidhje

Hapi 4 mund të marrë pak kohë! Peshoni të mirat dhe të këqijat dhe zgjedhni një zgjidhje për ta provuar.

6. Vlerësoni rezultatin e veprimit të zgjedhur

Shihni çfarë ndodhë!

7. Jepini vetes një shpërblim për suksesin ose provoni një nga të mundshmet

Nëse keni sukses me të parën, bravo! Jepini vetes një shpërblim. Nëse jo, mos u zhgënjeni shumë, punoni në rrugën tuaj përmes listës suaj të zgjidhjeve dhe provoni një zgjidhje tjetër ose kthehuni në fillim dhe ri-përcaktoni problemin.

4. Ushtrimi për hapat e zgjedhjes së problemit

Pasi të keni shpjeguar zgjidhjen e problemit duke përdorur informatat nga seancat e mëparshme, nëse është e përshtatshme, psikologu shkollor zgjedh një situatë problematike si shembull. Adoleshenti i kërkohet të sqarojë se cili aspekt i veçantë situatës ose ndërveprimit është më e vështira dhe e përdor atë për të ideuar opsione të zgjidhjes. Provoni të zgjidhni një problem që ndoshta është e natyrës sociale, pra që përfshin ndërveprim social.

4.1 Përzgjedh situatën për ushtrimin e zgjidhje së problemit në 7 hapa

Nga adoleshenti/tja kërkohet që të zgjedh ndonjë situatë sociale në të cilën ai/ajo është ballafaquar me vështirësi. Pasi që të keni përzgjedhur kaloni me adoleshentin në 7 hapat e zgjidhjes së problemit. Nëse problemin e zgjedhur e bëni për kohë të shkurtë, përzgjidhni edhe një tjetër. Shihni shembujt e mëposhtëm si shembull për problemet e tjera potenciale:

- Inicimi dhe mbajtja e shoqërisë me një bashkëmoshatar;
- Vështirësi në bashkëngjitje tek grupet e ndryshme gjatë pushimeve në shkollë apo jashtë shkollës;
- Guximi për të kërkuar diçka në shtëpi apo në shkollë;
- Mospajtimet me bashkëmoshatar, prindër apo anëtarë të tjerë të familjes;
- Si të ballafaqohet me një fjalosje/konflikt verbal që ka pasur apo që mund të ketë.

4.2 Diskutoni 7 hapat

Pasi të keni zgjedhur një apo dy probleme sociale. Diskutoni hapat që do t'i ndërmerrë adoleshenti për zgjidhjen e atyre problemeve. Diskutoni nëse ato mund të jenë detyrë shtëpie në mënyrë që ai/ajo të raportojë për ato në seancën e radhës. Përdorni pyetjet për të iniciuar reflektim mbi hapat e zgjedhjes së problemeve "Si të duken këto hapa?". "A mendon se mund t'i përdor këto në jetën e përditshme?". Nëse merrni përgjigje negative, inkurajoni se ndonjëherë kur jemi te emocionuar në situata specifike, është e natyrshme të mos na kujtohen hapat dhe të ngutemi të veprojmë në një drejtim që nuk është me e duhura. Por, edhe në situata të tilla mund të përdorim hapat e zgjidhjes së problemeve. Validoni ndjenjat që ka në lidhje me procesin, provoni të dëgjoni logjikën që ju ofron dhe pyesni "Çka specifikisht mendon se ju ndalon ta zbatoni këtë?". Pas përgjigjës ofro perspektiva se ndonjëherë mund të mos kemi zgjidhje të menjëhershme të problemeve, por nëse mendojmë në këto hapa na bënë të jemi më të saktë dhe kritik në mendime.

5. Përsëritja e ushtrimeve

Tregoni adoleshentit se tani do të përsëritni ushtrimin e relaksimit të muskujve dhe diskutoni rëndësinë e ushtrimeve të tilla. Ushtrimet nënkuptojnë se ju tani po i relaksoni muskujt. Përdorni metaforën e mëposhtme:

"Imagjino që muskujt e tu janë punëtorë që kanë punuar gjatë, kanë mbajtur peshë të rëndë, kanë pasur stres dhe ndihen të lodhur. Kur ushtroni relaksim të muskujve ju i ofroni pushim. Me ushtrim, ti i mundëson një pushim nga tensionet e përjetuara. Nëse i ç'tensionon ato janë më të lehtë, më fleksibile dhe të gatshme për veprime të reja. Është si një pushim për muskujt." Më pas përsëritni ushtrimin A je gati për të përsëritur duke përcjell udhëzimet e mëposhtme:

- a) Duhet të gjeni një vend të përshtatshëm sikurse tani që je ulur në këtë karrige. Vendi që ka qetësi preferohet. Kërko që të marrë një pozitë relaksuese.
- b) Fokusohu së pari në frymëmarrjen tënde, merrë frymë thellë, tash liro frymën me lirim të frymës liro stresin dhe bringat që ke.
- c) Tash do të fokusohemi në tensionim/shtrëngim të një grupit të caktuar të muskujve dhe relaksim apo çlirim të tyre një nga një. Të fillojmë më shuplakën e duarve. Shtrëngo shuplakën, bëji grusht dhe shtrëngoji fort, mbaji, mbaji, mbaji (tre-gjashtë sekonda), tash liro grushtin duke lejuar që dora të relaksohet në tërësi. Apo e ndjen se si dora tani është e relaksuar.
- d) Tash me krahun. Sikur më parë, shtrëngo shume krahun duke shtrënguar muskujt e krahut, me pas liro dorën në tërësi.

e) Tash shtrëngo muskujt e sipërm të këmbëve, shtrëngo, shtrëngo, shtrëngo, tash liro të njëjtët grup të muskujve.

f) Tani fokusohu në fytyrën tënde, Shtrëngo sytë shumë, duke rrudhur ballin dhe faqet, mbaji, mbaji, mbaji, dhe tash liro që të qetësohen dhe relaksohen.

Mund të vazhdoni me barkun, krahët, shputat e këmbëve. Kërko nga nxënësi të tregojë se si ndihet. Përsërit se si stresi shtrëngon muskujt dhe se si ky ushtrim ndihmon në relaksim të tyre.

6. Bëni përmbledhjen e seancës dhe caktoni detyrat e shtëpisë

Kërkoni nga adoleshenti të bëjnë një përmbledhje të ditës së sotme. Përsëritni ndërlidhjen e mendimeve dhe emocioneve. Potencioni faktin se nëse i kontrollojmë mendimet ka gjasa më të mira të kontrollojmë emocionet. Në këtë drejtim tregoni se keni punuar në zgjidhjen e problemeve dhe pas përsëritjes së hapave, reduktoni teknikën në tre hapa: në identifikim të problemit, gjenerim të alternativave për zgjidhje, dhe zbatim dhe vlerësim të alternativave. Potencioni se zgjidhja e problemeve si strategji mund të përdoret pothuajse në çdo situatë. Kërko nga adoleshenti të reflektojë për seancën e sotme. Vlerëso çka mendon dhe si ndihet në raport me aktivitetet e zhvilluara.

6.1 Caktoni detyrat e shtëpisë

Kërkoni nga adoleshenti të ushtror së paku disa herë ushtrimin e frymëmarrjes dhe të relaksimit të muskujve (mund të caktoni numrin e përsëritjeve apo edhe orarin) sikurse në seancën e kaluar. Kërkoni nga adoleshenti që për javën e ardhshme të zbatojë 7 hapat e zgjidhjes së problemeve për më së paku 3 probleme me të cilat do të ballafaqohet gjatë javës dhe t'i raportojë ato gjatë javës që vjen me shkrim. Nëse ka nevojë për kopje të hapave të zgjidhjes së problemeve ofroni ato kopje.

Seanca 4 - Menaxhimi i ankthit

1. Përmbledhja e seancës së kaluar dhe detyrat e shtëpisë;
2. Definimi dhe të kuptuarit e ankthit, shkaktarët dhe manifestimin e tij në dallimi me stresin;
3. Diskuto trekëndëshin se si ndërveprojnë mendimet, ndjenjat dhe sjellja;
4. Ushtror teknikën e frymëmarrjes së thellë;
5. Njofto ushtrimin e tokëzimit;
6. Bëj përmbledhje të seancës dhe cakto detyrat e shtëpisë.

1. Përmbledhja e seancës së kaluar dhe detyrave të shtëpisë

Pas përshëndetjes, kujtoni seancën e kaluar, kujtoni ndërlidhjen e mendimeve dhe emocioneve, potencioni përsëri faktin se nëse i kontrollojmë apo identifikojmë mendimet, ka gjasa më të mira të kontrollojmë emocionet apo mënyrën se si ndihemi. Në këtë drejtim tregoni se javën e kaluar keni punuar në zgjidhjen e problemeve dhe përsëritni hapat, duke përdorur tre hapa: identifikimin e problemit, gjenerim të alternativave për zgjidhje, dhe zbatimin dhe vlerësimin e alternativave, për të kursyer kohën.

Potencioni se zgjidhja e problemeve si strategji mund të përdoret pothuajse në çdo situatë. Poashtu, pyet nëse adoleshenti ka përdorur ushtrimet e frymëmarrjes së thellë dhe të relaksimit të muskujve.

1.1 Detyrat e shtëpisë

Më pas kërko nga adoleshenti të tregojë nëse i ka bërë 3 zgjidhje të problemeve me 7 hapat në fletat e punës që i keni dhënë. Nëse adoleshenti nuk i ka bërë detyrat, diskutoni arsyet dhe më pas përsëritni rëndësinë e bërjes së detyrave. Nëse i ka bërë detyrat, ndani kohë që të shqyrtoni së paku 2 situata problematike të përjetuar nga adoleshenti dhe kaloni këto 2 probleme përmes 7 hapave të zgjidhjes së problemeve (Shtojca 4).

2. Definimi dhe të kuptuarit e ankthit. Shkaktarët si dhe manifestimin e tij - dallimi me stresin

Qëllimi i këtij seksioni është që adoleshenti të mësojë më shumë për ankthin, shkaktarët, manifestimin e ankthit dhe dallimin me stresin.

2.1 Përsëritje për stresin

Përkujto që në seancën e dytë keni punuar për stresin:

Me stresor nënkuptojmë situata apo çdo përvojë stresuese ose të vështirë të jetës. E di që të gjithë mund të gjenim shembuj të llojeve të fatkeqësive me të cilat përballemi në jetën tonë të re në Kosovë. Disa prej stresorëve janë shqetësimet për shkollë, pamundësia për të gjetur punë, varfëria, pasiguria për të ardhmen, problemet me shoqëri, adaptimi me mjedis të ri, etj. Në këtë rast do të flasim kur situatat stresuese shkaktojnë frikë.

“Me stresor nënkuptojmë situata apo çdo përvojë stresuese ose të vështirë të jetës. E di që të gjithë mund të gjenim shembuj të llojeve të fatkeqësive me të cilat përballemi në jetën tonë të re në Kosovë. Disa prej stresorëve janë shqetësimet për shkollë, pamundësia për të gjetur punë, varfëria, pasiguria për të ardhmen, problemet me shoqëri, adaptimi me mjedis të ri, etj. Në këtë rast do të flasim kur situatat stresuese shkaktojnë frikë. Stresi e përjetojmë në trupin tonë përmes rritjes së rrahurave të zemrës, shtrëngim të muskujve, mënyrën se si mendoni dhe ndiheni më të padurueshëm, nuk mund të koncentrohemi dhe përkohësisht keni ndryshim në gjumë dhe apetit.”

2.2 Ankthi si psikoedukim

Më pas pyesni nëse adoleshenti ka dëgjuar për ankthin? Nëse po, çka ka dëgjuar për ankthin? Pasi të keni dëgjuar dhe konfirmuar informatat e dhëna nga adoleshenti, provoni të shpjegoni ankthin në këtë formë:

“Për dallim prej stresit që zakonisht mund të jetë prezent përderisa është një stresor që e shkakton atë, për shembull shkolla, një person specifik, ose fakti që ke ndryshuar mjedis, ankthi është pak më ndryshe. Ankthi është një gjendje e paretatisë së përgjithshme, ku ju ndiheni të brengosur. Për dallim nga stresi, ankthi mund të mos jetë i lidhur me një gjë apo me një ngjarje specifike. Kjo ndjenjë paretatie mund të jetë prezente edhe nëse një situatë stresuese nuk është prezente ose e pranishme në moment. Ankthin e përjetojmë të gjithë. Për shembull, ne përjetojmë ankth më shumë kur kemi ndonjë provim, dhe kjo është e natyrshme. Ankthi për dallim nga stresi mund të zgjas më shumë dhe rrjedhimisht mund të përjetojë brengë apo frikë që të ndalon të japësh maksimumin tënd.”

Pastaj ofroni fakte që ndoshta e normalizojnë ankthin: “1 në 7 adoleshentë përjetojnë ankth të theksuar që i shkakton probleme në jetë e përditshme”

Shpjegoni më tutje: "Ankthi ndonjëherë nuk e ka burimin e qartë se nga vjen. Ju mund të brengoseni për shumë gjëra dhe situata, edhe për situata që mund të mos jenë problematike. Ankthi ka deri diku simptome të ngjashme si stresi: rritje e të rrahurave të zemrës dhe tensionim të muskujve. Ankthi po ashtu përfshinë paret, lodhje, mendime automatike, ndjenjë të vazhdueshme të frikës dhe djersitje."

2.3 Kontrolllo me adoleshentin nëse ka kuptuar çka është ankthi

Pyetni adoleshentin:

"A kanë kuptim këto gjëra për juve apo nëse i ka përjetuar ndonjëherë?" Nëse adoleshenti thotë jo, pyet adoleshentin si është ndjerë kur ka prezantuar para klasës?"

Është në rregull nëse nuk mund ta dalloj stresin dhe ankthin. Andaj, potenconi "Dallimi në mes tyre është se ankthi mund të mos ketë shkaktarë të qartë si stresi, mund të zgjas më shumë si ndjenjë, dhe keni një ndjenjë të frikës që mund të jetë e pashpjegueshme."

Shpjegoni se stresi dhe ankthi janë ndjenja normale që i përjetojmë të gjithë. Tregoni se qëllimi i këtyre takimeve ka qenë që ata të jenë në gjendje të kuptojnë se si ndihen dhe të punojnë në ushtrime të caktuara që mundësojnë ta kontrollojnë mënyrën se si ndihen.

Prandaj keni diskutuar për stresin dhe ankthin, dhe ky quhet psikoedukim i kombinuar me këshillim individual.

3. Diskuto trekëndëshin se si ndërveprojnë mendimet, ndjenjat dhe sjellja

Në këtë pjesë, duke përdorur shtojcën 526, filloni "Trekëndëshi kognitiv apo i të menduarit tregon se si mendimet, emocionet dhe sjelljet ndikojnë tek ne. Kjo do të thotë se ndryshimi i mendimeve tuaja do të ndryshojë mënyrën se si ndiheni dhe silleni."

Të marrim një shembull: "Një situatë është çdo gjë që ndodh në jetën tuaj, që nxitë trekëndëshin në figurë." Shpjegoni një situatë të ankthit dhe mund të mos jetë situatë specifike. Situatat mund të jenë: ju duhet të ecni në një rrugë të errët vetëm, ju jeni duke ecur në korridor të shkollës ku ka nxënës me të cilët ju nuk kaloni mirë, etj.

3.1 Mendimet

Mendimet janë interpretim për një situatë. Për shembull, nëse një i huaj ju shikon me zemërim, ju mund të mendoni: "Oh jo, çfarë bëra gabim?" ose "Ndoshta nuk po më shikon mua".

3.2 Emocionet

Emocionet janë reagime fiziologjike si të qenurit i lumtur, i frikësuar, i zemëruar ose i shqetësuar. Emocionet kanë anën fiziologjike dhe psikologjike, si për shembull të rrahurat e zemrës në aspektin fiziologjik, energjia e ulët në aspektin fizik kur ndiheni të frikësuar, ose dhimbje stomaku kur jeni nervoz.

3.3 Sjelljet

Sjelljet janë përgjigja juaj ndaj një situatë. Sjelljet përfshijnë veprime të tilla si të thuash diçka ose të bësh diçka. Kontrolloni me adoleshentin nëse ka kuptuar këtë ndërlidhje. Nëse po, duke u bazuar nga seancat e kaluara, identifikoni 3 situata dhe elaboroni me shtojcën e njëjtë. Qëllimi i ushtrimit është të kuptojë këtë ndërlidhjen në mes të tre dimensioneve psikologjike dhe përmes situatave të demonstrojës të kuptuarit bazik të tyre. Potencioni rëndësinë e të menduarit dhe se si ajo ndikon në mënyrën se si ndihemi dhe pastaj ndikonë në mënyrën se si sillemi. Në diskutimin e situatave elaboroni mendimet alternative apo zbatimin e zgjidhjes së problemeve për të ulur ndjenjat negative. Poashtu, potencioni se ushtrimet janë sjellje dhe krijojnë situata të reja që qetësojnë mendimet dhe më këtë ndryshohen edhe ndjenjat. Nëse nxënësi ka probleme akademike, ofroni shembuj se të menduarit “se nuk mundet ose nuk din”, shkakton ankth ose bezdisje për module të caktuara, e që mund të rezultoj me sjellje për të mos mësuar, rrjedhimisht mund të mos shkojë në shkollë.

4. Ushtroni dhe përkujtoni ushtrimin e frymëmarrjes së thell

Shpjego se në çdo seancë ushtrojmë një nga ushtrimet e paraqitura në seancën e parë. Tregoni se synimi juaj dhe i tij janë që ta përdorin këtë ushtrim kurdo që munden për ta ulur stresin dhe ankthin^{27,28}. Kërkoni që ta ushtroni bashkë përsëri. Pyesni nëse është gati dhe nëse mund të filloni, dhe filloni me udhëzimet:

“Vendoseni një rëndësi të lartë në stomak/bark dhe merrni frymë përmes hundës dhe nxirreni frymën përmes gojës ngadalë (numëroni 1, 2, 3, 4). Kur mushkëritë tuaja mbushet plotësisht me ajër, dora juaj në stomak/bark duhet të ngritet me fryrjen e stomakut/barkut me ajër. Mos i ngrini shpatullat; imagjinoni se ajri po kalon rrjedhshëm në stomaku/barkun tuaj. Kur e nxirrni frymën jashtë, dora juaj duhet të ulet me shfryerjen e stomakut/barkut. Mbyllni sytë dhe praktikoni këtë ushtrim për 2 minuta ose më shumë.”

5. Njoftimi me ushtrimin e tokëzimit

Pas ushtrimit të frymëmarrjes së thellë trego se para detyrave të shtëpisë do të njoftohet me një ushtrim tjetër që quhet ushtrimi i tokëzimit²⁹. Pas një përvojë traumatike, të frikshme ose shqetësuese, ushtrimi i tokëzimit mund t'i ndihmojë adoleshentëve të qetësohen dhe të menaxhojnë emocione si ankthi dhe frika. Ushtrimet e tokëzimit inkurajojnë fëmijët të përqendrohen në gjërat që i rrethojnë, në vend të mendimeve dhe ndjenjave që i shqetësojnë. Pra është e ngjashme me shpërqendrimin. Qëllimi i ushtrimit të tokëzimit, dhe ushtrimeve të tjera të mësuara, është që të mësojmë të mbesim të qetë pas situatave sfiduese. Këto ushtrime, edhe kur nuk kemi ndonjë shqetësim specifik, ndihmojnë dhe përmirësojnë gjendjen psikologjike të njeriut.

Çfarë ju nevojitet për një ushtrim tokëzimi?

Ju dhe nxënësi i juaj mund të bëni një ushtrim tokëzimi kudo dhe në çdo kohë. Juve ju duhet të keni:

- një vend të qetë, të rehatshëm;
- disa minuta pa ndërprerje.

Si të bëni një ushtrim tokëzimi?

Filloni duke u siguruar që adoleshenti të jetë ulur rehat me këmbët dhe krahët e pa kryqëzuar. Pastaj përdorni një zë të qetë për ta udhëhequr adoleshentin gjatë ushtrimit. Bëjeni ngadalë dhe lini kohë për çdo hap.

27 Daëson, K. S., Èatts, S., Carsëell, K., Shehadeh, M. H., Jordans, M. J., Bryant, R. A., ... & van Ommeren, M. (2019). Improving access to evidence-based interventions for young adolescents: Early Adolescent Skills for Emotions (EASE). *Èorld Psychiatry*, 18(1), 105.

28 Hamdani, S. U., Zafar, S. È., Èaqas, A., & Rahman, A. (2020). Effectiveness of relaxation techniques to reduce distress, anxiety and depression in adolescents: An insight analysis report based on systematic review, meta-analysis and qualitative narrative review of literature.

29 Adaptuar nga <https://raisingchildren.net.au/guides/activity-guides/èellbeing/grounding-calming-exercise-children-teenagers>

5.1 Hapat e ushtrimit të tokëzimit

Ja se si t'i flisni adoleshentit për hapat në këtë ushtrim:

'Ulu rehat.'

"Tani merrë frymë dhe nxirreni atë ngadalë 3 herë." Ju mund ta udhëzoni adoleshentin tuaj duke thënë:

"Merr frymë ... lësho frymë Merr frymë ... lësho frymë Merr frymë ... lësho frymë ...".

1. "Tani shikoni përreth jush. Emërtoni 5 objekte që mund t'i shihni." Mund ta nxisni nxënësin me shembuj si: 'Unë shoh tokën. Unë shoh këpucën time. Unë shoh një pemë. Unë shoh një makinë. Unë shoh mikun tim".

2. 'Mbylli sytë. Merr frymë ngadalë 3 herë."

3. "Mbajini sytë mbyllur dhe dëgjoni me kujdes. Emërtoni 5 tinguj që mund t'i dëgjoni." Mund ta nxisni nxënësin me shembuj si: 'Dëgjoj një person duke folur. Dëgjoj një cicërimë zogu. Dëgjoj një derë që mbyllet. Dëgjoj një makinë që kalon. Dëgjoj veten duke marrë frymë. Dëgjoj zhurmën në korridor."

4. "Mbajni sytë mbyllur. Merr frymë ngadalë 3 herë."

5. "Mbajini sytë mbyllur dhe mendoni se si ndihet trupi juaj. Emërtoni 5 gjërat që mund të ndjeni." Mund ta nxisni nxënësin me shembuj të tillë si: "Mund t'i ndjej gishtat e këmbëve brenda këpucëve. I ndjej këmbët e mia në tokë. Unë mund të ndjej gishtat e mi të shtypur së bashku. E ndjej bluzën time mbi supet e mia. Unë mund t'i ndjej dhëmbët me gjuhë. Unë mund ta ndjejë materialin karriges që jam ulur."

6. "Mbajni sytë mbyllur. Merr frymë ngadalë 3 herë."

7. "Mbajini sytë mbyllur dhe fokusohu në erë/aromë'. Mund të nxisni nxënësin me shembuj të tillë si: "Ndjejë erën e teshave. E ndjej erën që vjen nga jashtë. E ndjej erën e korridorit të pastruar."

8. "Tash hapni sytë dhe merrë frymë ngadalë 3 herë"

9. "Tani pasi ke hapur sytë numëro 5 gjëra që i sheh në dhomë." Mund të nxisni nxënësin me shembuj të tillë si: "Mund të shoh dritaret dhe gjelbërimin jashtë. Mund të shoh tokën e shtruar në dhomë. Mund të shohë ngjyrën e mureve."

10. Ushtrimi ka përfunduar.

Pasi të keni përfunduar ushtrimin, pyesni se si është ndjerë nxënësi gjatë ushtrimit. Pyesni nëse është ndjerë i relaksuar. Pyesni adoleshentin nëse ka dëgjuar për spirancën e anijeve. Nëse jo shpjegoni funksionin e spirancës për anijet. Tregoni se ushtrimi i tokëzimit mund të jetë një spirancë për të në situatat kur ndihen se janë të trazuar. Ushtrimi mund të ndihmojë për stabilizim të anijës, gjegjësisht vetës së tyre, dhe rrejdhimisht të adresoj problemet me të cilat ballafaqohet.

6. Përmbledhja e seancës dhe përcaktimi i detyrave të shtëpisë

Në fund të seancës përgëzo adoleshentin nëse ka ardhur rregullisht në seanca. Kujtoni që ky është takimi i parafundit për këtë intervenim. Kujtoni se ai mund të vijë kur do që dëshiron, edhe pas përfundimit të intervenimit për të biseduar me juve. Trego se sot keni diskutuar për ankthin si një ndjenjë të shpeshtë që mund ta përjetojmë. Trego se mënyra se si ndihemi gjatë ankthit është sikurse gjatë stresit, por ndjenja e ankthit jo domosdoshmërisht lidhet me ndonjë arsye të caktuar. Poashtu, përkujto që ndjenja e ankthit mund të zgjasë më shumë në krahasim me atë të stresit që është shkaktuar nga një situatë e caktuar apo stresor i jashtëm. Më pas thekso se si ndërlihen mendimet, ndjenjat dhe sjelljet. Nga ai kërko që për detyrë shtëpie të identifikojë së paku tre situata që i ka përjetuar gjatë javës dhe t'i nëse adoleshenti mund të parasheh disa situata sfiduese që do t'i përjetojë gjatë javës, për shembull ka ndonjë test, prezantim, apo të shkojë në një ditëlindje etj.

6.1 Cakto detyrat e shtëpisë

Kërko që adoleshenti t'a plotësojë dhe t'a sjellë në seancën e radhës fletën e ushtrimit (shtojca numër 6). Përkujto adoleshentin se edhe nëse nuk ka vepruar si duhet për situata të caktuara, me rëndësi është ta realizoj ushtrimin, pasi qëllimi kryesor është t'a kuptoj ndërlidhjen në mes të mendimeve, ndjenjave dhe sjelljes. Kaloni me adoleshentin në shembullin e një testi. Nëse ai do të kishte një test në javën që vjen, kërkoni nga adoleshenti t'i parashoh disa situata që janë duke e priturit, diskutoni se çka është duke menduar, dhe tregoni si ndërlidhet kjo me ndjenjat dhe parashikimin e sjelljes. Kërkoni për çdo situatë të zbatojë hapat e zgjidhjes së problemeve. Theksoni se ndonjëherë angazhimi në sjellje mund të ndryshojë edhe të menduarit dhe ndjenjën. Prandaj ndonjëherë aktivizimi në sjellje është i rëndësishëm. Sigurohuni para se të ndaheni me adoleshentin se ka kuptuar detyrën e shtëpisë. Përshëndeteni dhe caktoni kohën për seancën e pestë.

Seanca 5 - Përmbledhje dhe gjërat kryesore për t'u mbajtur në mend

Qëllimet e seancës:

1. Bëni një përmbledhje të seancës së kaluar dhe diskutoni për detyrat e shtëpisë;
2. Merrni feedback-un e fëmijës për efektivitetin e programit;
3. Kryerjen e procedurave shtesë të rishikimit të programit;
4. Paraqisni certifikatën e intervenimit;
5. Kontrolloni me prindin.

1. Përmbledhja e seancës së fundit

Herën e fundit që u takuam diskutuam për atë se çka është ankthi si e përjetojmë dhe si dallohet nga stresi. Kemi biseduar edhe për trekëndëshin e mendimeve, emocioneve dhe sjelljeve. Më pas kemi bërë ushtrimin e frymëmarrjes së thellë dhe pastaj praktikuar një ushtrim të ri të quajtur tokëzim. Theksoni se sot është seanca e fundit dhe diskutoni edhe njëherë qëllimet e intervenimit.

1.1. Kaloni nëpër detyrat e shtëpisë

Përkujtoni detyrat e shtëpisë dhe kaloni nëpër detyrën për ndërlidhjen e mendimeve, ndjenjave dhe sjelljeve të caktuara. Nëse adoleshenti nuk ka bërë detyrat atëherë diskutoni arsyet e mos bërjes. Nëse adoleshenti nuk ka bërë detyrat në shumicën e seancave, tregoni rëndësinë e detyrave. Në rast të mos bërjes së detyrave, atëherë kaloni me adoleshentin nëpër disa situata nga java e kaluar dhe praktikoni shtojcën 7.

2. Reagimi i nxënësit për intervenimin dhe efikasitetin

Para se të filloni të diskutoni për mendimet e adoleshentit në raport me seancat e kaluara trego qëllimet e intervenimit nga seanca e parë si më poshtë:

Intervenimi ka pasur dy qëllime kryesore: 1) reduktimin e shpeshtësisë së simptomave të çrregullimeve të përshtatjes, dhe përshtatje më të mirë në mjedisin e ri për adoleshentë e kthyer; 2) rritjen e aftësive përbaluese të nxënësit për t'u ballafaquar me simptomat më të shpeshtë të çrregullimit të përshtatjes dhe stresorëve të përditshëm që përfshijnë stresin dhe ankthin.

Kjo pjesë e seancës përfundimtare mund të realizohet si një intervistë, dhe nëse adoleshenti angazhohet sa duhet, kjo pjesë mund të shtrihet në pjesën më të madhe të seancës. Më poshtë është një listë e pyetjeve që mund të përdoren për ta udhëhequr këtë intervistë:

Çfarë mendoni për programin/intervenimin në përgjithësi? A ka qenë i dobishëm?

Ne filluam të flasim për zemërimin dhe unë jam kurioz të di nëse keni vërejtur ndonjë ndryshim në përvojat tuaja në raport me kthimin në Kosovë? A ka diçka që është më ndryshe tek ju tani në krahasim me fillimin e programit? A do të ishte e vërtetë të thuash që ka më pak gjëra që ju bëjnë të shqetësoheni në raport me kthimin në Kosovë tani sesa në fillim? Çka ju ka pëlqyer në këtë intervenim? Çka mendon se do të mbani mend dhe do ta përdorni në të ardhmen? Cili është ndryshimi kryesor që ke përjetuar si rezultat i këtij intervenimi?

3. Rishikimi i intervenimit

Në këtë pjesë, varësisht edhe nga diskutimi paraprak, përsëritni temat apo çështjet kryesore që i keni përpunuar gjatë seancave:

- 1) Stresi, manifestimi i stresit, stresorët
- 2) Çrregullimi i përshtatjes dhe përjetimet
- 3) Teknikat dhe ushtrimet e ballafaqimit me stresin dhe ankthin: frymëmarrja e thellë, relaksimi i muskujve dhe tokëzimit
- 4) Ankthi dhe manifestimi i ankthit
- 5) Zgjidhja e problemeve si qasje ndaj situatave të vështira dhe stresuese
- 6) Ndërlidhja e mendimeve, ndjenjave dhe sjelljes.

Duke kaluar nëpër temat kryesore të intervenimit, ndaluni në temat që adoleshenti mendon se i kanë ndihmuar dhe elaboroni se si i kanë ndihmuar. Tutje ndaluni edhe në temat ose pikat që adoleshentët nuk kanë treguar interesim për të kuptuar më shumë nëse ato janë kuptuar.

4. Paraqisni certifikatën e intervenimit

Psikologët mund të përdorin gjykimin e tyre klinik për të vendosur nëse do të lëshojnë një certifikatë ose thjesht do të shkojnë me një shtrëngim duarsh dhe një "faleminderit" si një mënyrë për të përfunduar seancën e fundit të këtij trajtimi. Disa adoleshentë mund të kërkojnë seanca përforcuese, të cilat mund të sigurohen sipas nevojës dhe të konsistojnë në përsëritjen e seancave dhe aftësive për zgjidhjen e problemeve që rezonojnë më shumë me fëmijën (shtojca numër 7).

5. Kontrolloni me prindin

Në fund të seancës së fundit, prindërit mund të ftohen për një vizitë më të gjatë në mënyrë që të japin përshtypjet, të rishikojnë përparimin dhe të përfundojnë programin.

Shtojcat

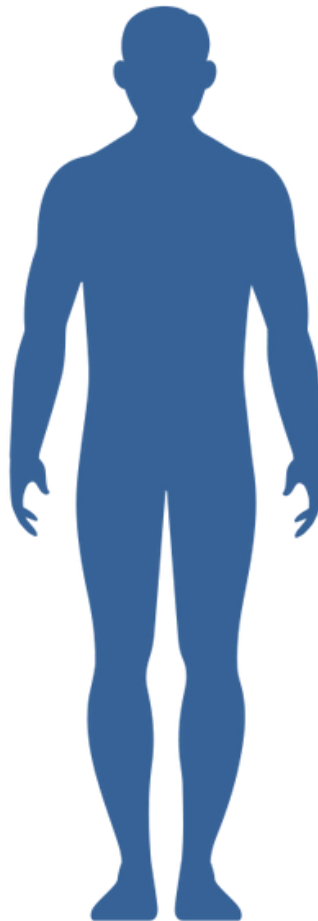
Shtojca 1 - Reagimet e trupit ndaj stresit

Rritje e tensionit të gjakut

Djersitje

Goja thahet

Më shumë qarkullim të gjakut në duar dhe në këmbë, dhe reduktim të qarkullimit të gjakut në traktin tretës.



Marramendje ose ligështi

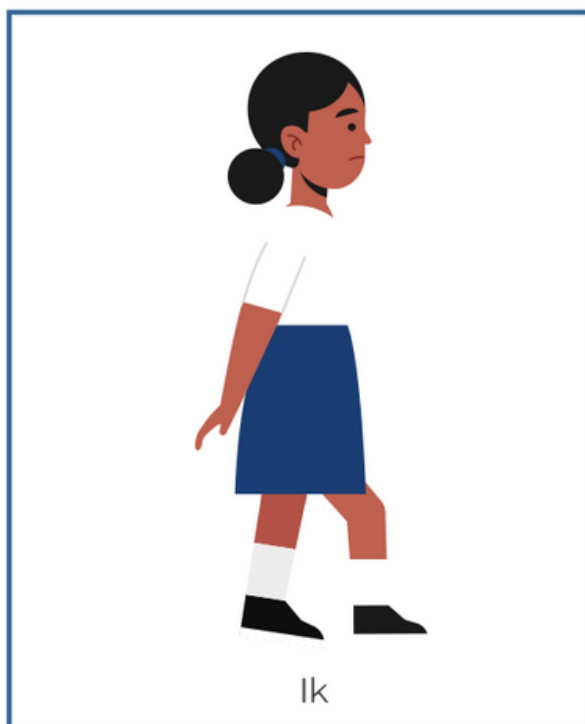
Mundim

Dridhje e këmbëve

Të rrahurat e zemres shpejtohen dhe frymëmarrja është e shpejtë dhe jo e thellë.

Zgjerohen bebëzat

Shtojca 2 - Lufto ose ik



Shtojca 3 - Situatat stresuese dhe zgjedhja e problemeve

Situata e identifikuar (identifiko situatën; për shembull prezantimi para klasës)	Ndjenjat e përjetuara (stres, frikë etj.)	Zgjedhja e problemit (hapat e zgjedhjes së problemit,	Veprime të menjëhershme

Shtojca 3 - Mendimet qetësuese

Më zemëron kur dikush:



Mund të qetësohem kur mendoj:



Më zemëron kur dikush:



Mund të qetësohem kur mendoj:



Më zemëron kur dikush:



Mund të qetësohem kur mendoj:



Shtojca 4 - Zgjidhja e problemeve

MODEL PËR ZGJIDHJEN E PROBLEMEVE

Ne të gjithë kemi zgjedhje se si të sillemi ndaj njerëzve të tjerë. Përgjigjet në zgjedhje mund të prodhojë rezultate të ndryshme. Prandaj ne mund ta mendojmë veten si detektivët që përpiqemi të zgjidhin problemet sociale - ashtu siç përpiqen të zgjidhin detektivët e policisë të zgjidhin krimet.

Hapi 1:

ZBULONI

Ndaloni dhe mendoni!
Cili është problemi?



Hapi 2:

HETONI

Çfarë mund të bëni? Mendoni për tre gjëra të ndryshme. Mos u shqetësoni nëse janë zgjedhjet e duhura apo jo. Çfarë do të ndodhë më pas? Mendoni për gjërat e mira dhe të këqija. Cila nga këto do të ishte më e mira?



Hapi 3:

ZGJIDHJE

Çfarë do të thuash apo do të bësh?
Çfarë duhet kujtuar?



1. Shëno cili është problemi:

2. Çfarë mund të bëni? (Mendoni tre gjëra të ndryshme. Mos u shqetësoni nëse janë zgjedhjet e duhura apo jo).

3. Çfarë do të ndodhë më pas?

4. Cila nga këto do të ishte më e mira?

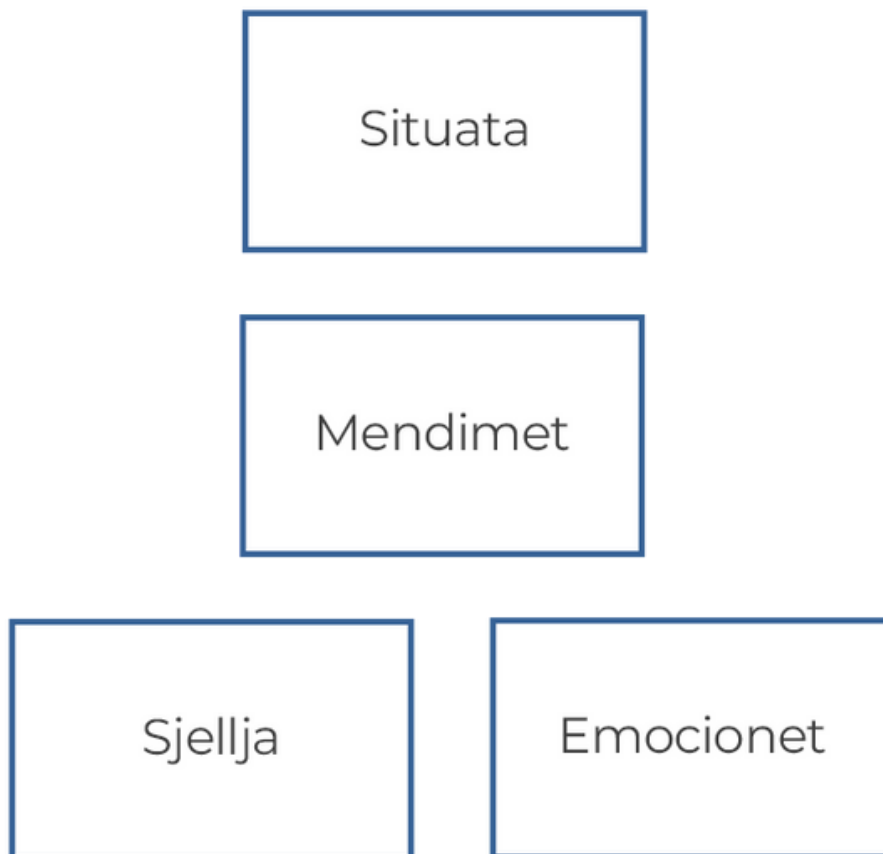
5. Bëje një plan:

Çfarë do të thuash apo do të bësh?

6. Çfarë duhet të kujtoni?

7. Pse mos të provoni? Si ia dolët?

Shtojca 5 - Mendimet, ndjenjat dhe sjellja



Situata të ankthit mund të mos jenë të ndërlidhura me situata specifike. Situatat mund të jenë: ju jeni vet në shtëpi; duhet të ecni në një rrugë të errët; ju jeni duke ecur në korridor të shkollës ku ka nxënës me të cilët ju nuk kaloni mirë; etj.

Mendimet janë interpretimi për një situatë. Për shembull, nëse një i huaj ju shikon me zemërim, ti mund të mendosh: "Oh jo, çfarë bëra gabim?" ose "Ndoshta nuk po më shikon mua."

Emocionet janë ndjenja, si të qenurit i lumtur, i frikësuar, i zemëruar ose i shqetësuar. Emocionet kanë anën fiziologjike si dhe psikologjike, si për shembull energjia e ulët në aspektin fizik kur ndiheni të frikësuar, ose dhimbje stomaku kur jeni nervoz.

Sjelljet janë përgjigja juaj ndaj një situatë. Sjelljet përfshijnë veprime të tilla si të thuash diçka ose të bësh diçka.

Situata	Mendimet	Ndjenja	Sjellja

Shtojca 6 - Detyrë shtëpie për identifikimin e mendimeve, ndjenjave dhe sjelljeve - ndryshimi i mendimeve dhe zgjidhja e problemeve

Situata	1. Mendimet që ju vijnë 2. Mendimet të ndryshme nga e para	2. Mendimet të ndryshme nga e para 1. Ndjenja e parë me mendimet 2. Ndjenja me mendimet ndryshe nga e para	1. Sjellja me mendimet e para 2. Sjellja me mendimet dhe ndjenja ndryshe nga e para	Në këtë situatë si mund të zbatoni zgjidhjen e problemeve
Shembull: testi në matematikë	1. Nuk mund të mësojë, nuk di matematikë, do të dështojë 2. E kam të vështirë por mund të mësojë 2 orë në ditë. Madje mund të më ndihmoj dikush për të mësuar.	1. Pashpresë 2. I motivuar	1. Nuk mëson, nuk shkon në test 2. Mëson 2 orë në ditë, kërkon ndihmë, realizon testin.	

Shtojca 7 - Certifikatat e mbarimit të intervenimit



The certificate is a white rectangular template with a decorative border. The border consists of a double-line white frame with small circles at the corners and stylized leaf motifs in each corner. In the center, there is a white ribbon icon with a circular seal. Below the ribbon, there is a horizontal line for a name. The text 'Ka përfunduar me sukses programin 5 javor të intervenimit në psikoedukim' is centered below the line. To the right, there are two vertical lines for 'Data' and 'Emri dhe nënshkrimi i psikologës'.

Ka përfunduar me sukses programin 5 javor të
intervenimit në psikoedukim

Data _____

Emri dhe nënshkrimi
i psikologës _____

Shtojca - Pyetësorë për matjet para dhe pas intervenimit

Shkalla e stresit të perceptuar nga adoleshentët

1. Në muajin e fundit, sa shpesh jeni mërzitur për shkak të diçkaje që ndodhi papritur?				
0 - kurrë	1 - pothuajse kurrë	2 - ndonjëherë	3 - mjaft shpesh	4 - shumë shpesh

2. Në muajin e fundit, sa shpesh jeni ndjerë se nuk jeni në gjendje të kontrolloni gjëra të rëndësishme në jetën tuaj?				
0 - kurrë	1 - pothuajse kurrë	2 - ndonjëherë	3 - mjaft shpesh	4 - shumë shpesh

3. Në muajin e fundit, sa shpesh jeni ndjerë të nervozuar dhe të stresuar?				
0 - kurrë	1 - pothuajse kurrë	2 - ndonjëherë	3 - mjaft shpesh	4 - shumë shpesh

4. Në muajin e fundit, sa shpesh jeni ndjerë të sigurt për aftësitë tuaja për të trajtuar problemet tuaja personale?				
0 - kurrë	1 - pothuajse kurrë	2 - ndonjëherë	3 - mjaft shpesh	4 - shumë shpesh

5. Në muajin e fundit, sa shpesh keni ndjerë se gjërat po shkonin ashtu siç ju doni?				
0 - kurrë	1 - pothuajse kurrë	2 - ndonjëherë	3 - mjaft shpesh	4 - shumë shpesh

6. Në muajin e fundit, sa shpesh keni konstatuar se nuk mund të përballoni të gjitha gjërat që duhet të bëni?				
0 - kurrë	1 - pothuajse kurrë	2 - ndonjëherë	3 - mjaft shpesh	4 - shumë shpesh

7. Në muajin e fundit, sa shpesh keni qenë në gjendje të kontrolloni pakënaqësitë në jetën juaj?

0 - kurrë

1 - pothuajse kurrë

2 - ndonjëherë

3 - mjaft shpesh

4 - shumë shpesh

8. Në muajin e fundit, sa shpesh keni ndjerë se i keni gjërat në kontroll?

0 - kurrë

1 - pothuajse kurrë

2 - ndonjëherë

3 - mjaft shpesh

4 - shumë shpesh

9. Në muajin e fundit, sa shpesh jeni zemëruar për shkak të gjërave që ka ndodhur që ishin jashtë kontrollit tuaj?

0 - kurrë

1 - pothuajse kurrë

2 - ndonjëherë

3 - mjaft shpesh

4 - shumë shpesh

10. Në muajin e fundit, sa shpesh keni ndjerë që vështirësitë po grumbulloheshin aq shumë sa nuk mund t'i kapërceni ato?

0 - kurrë

1 - pothuajse kurrë

2 - ndonjëherë

3 - mjaft shpesh

4 - shumë shpesh

Shkalla e Distresit Psikologjik nga Kesler

Pyetjet në vijim ju pyesin se si jeni ndjerë në 30 ditët e fundit. Për çdo pyetje, rrumbullakosni numrin që më së miri e përshkruan se keni pasur atë ndjenjë.

Gjatë 30 ditëve të fundit sa shpesh jeni ndjerë...

1.të lodhur pa ndonjë arsye të mirë?				
1 - Gjatë gjithë kohës	2 - Shumicën e kohës	3 - Kohë pas kohe	4 - Rrallë herë	5 - Asnjëherë

2.nervoz?				
1 - Gjatë gjithë kohës	2 - Shumicën e kohës	3 - Kohë pas kohe	4 - Rrallë herë	5 - Asnjëherë

3.aq nervoz sa nuk ju ka qetësuar asgjë?				
1 - Gjatë gjithë kohës	2 - Shumicën e kohës	3 - Kohë pas kohe	4 - Rrallë herë	5 - Asnjëherë

4.të pashpresë?				
1 - Gjatë gjithë kohës	2 - Shumicën e kohës	3 - Kohë pas kohe	4 - Rrallë herë	5 - Asnjëherë

5.të paretshëm/në siklet?				
1 - Gjatë gjithë kohës	2 - Shumicën e kohës	3 - Kohë pas kohe	4 - Rrallë herë	5 - Asnjëherë

6.aq të parehatshëm/në siklet sa që nuk keni mundur të qëndroni në një vend?

1 - Gjatë gjithë kohës	2 - Shumicën e kohës	3 - Kohë pas kohe	4 - Rrallë herë	5 - Asnjëherë
------------------------	----------------------	-------------------	-----------------	---------------

7.të dëshpëruar/të pashpresë/të depresionuar?

1 - Gjatë gjithë kohës	2 - Shumicën e kohës	3 - Kohë pas kohe	4 - Rrallë herë	5 - Asnjëherë
------------------------	----------------------	-------------------	-----------------	---------------

8.aq të dëshpëruar/të pashpresë/të depresionuar sa që asgjë nuk ka mundur t'ju gëzojë?

1 - Gjatë gjithë kohës	2 - Shumicën e kohës	3 - Kohë pas kohe	4 - Rrallë herë	5 - Asnjëherë
------------------------	----------------------	-------------------	-----------------	---------------

9.që gjithçka ka qenë e mundimshme?

1 - Gjatë gjithë kohës	2 - Shumicën e kohës	3 - Kohë pas kohe	4 - Rrallë herë	5 - Asnjëherë
------------------------	----------------------	-------------------	-----------------	---------------

10. të pavlerë/të padobishëm?

1 - Gjatë gjithë kohës	2 - Shumicën e kohës	3 - Kohë pas kohe	4 - Rrallë herë	5 - Asnjëherë
------------------------	----------------------	-------------------	-----------------	---------------

Pyetësi për njohuritë në shëndetin mendor

Tregoni nëse deklaratat e mëposhtme janë të Sakta, Pjesërisht të sakta apo të Pasakta

Problemet e shëndetit mendor janë të pashërueshme.		
Saktë	Pjesërisht e saktë	Pasaktë

Stresi dhe ankthi janë emocione normale që të gjithë i përjetojnë dhe ato mund të menaxhohen në mënyrë efektive.		
Saktë	Pjesërisht e saktë	Pasaktë

Stresi dhe ankthi mund të kenë simptoma fizike dhe emocionale, të tilla si rrahje të shpejta të zemrës, vështirësi në gjumë dhe ndjesi të mbingarkesës.		
Saktë	Pjesërisht e saktë	Pasaktë

Ka shkaqe të ndryshme të stresit dhe ankthit, duke përfshirë presionet në shkollë, situatat sociale dhe çështjet familjare.		
Saktë	Pjesërisht e saktë	Pasaktë

Unë kam njohuri për strategji të ndryshme të përballimit për t'u marrë me stresin dhe ankthin, të tilla si ushtrime të frymëmarrjes së thellë, teknika të relaksimit të muskujve.		
Saktë	Pjesërisht e saktë	Pasaktë

Kërkimi i mbështetjes nga të rriturit e besuar, si prindërit, mësuesit ose këshilltarët, mund të jetë e dobishme kur përballemi me stresin dhe ankthin.		
Saktë	Pjesërisht e saktë	Pasaktë

Mendimet negative dhe të folurit me veten mund të kontribuojnë në rritjen e stresit dhe ankthit, dhe kam mësuar teknika për të sfiduar dhe zëvendësuar ato mendime negative me ato pozitive.

Saktë

Pjesërisht e saktë

Pasaktë

CARITAS

Schweiz
Svizzera
SHQITËRI
SLOVENIA



MARDI

Multiplic Action for
Rehabilitation and Disability



GOVERNMENT
PRINCIPALITY OF LIECHTENSTEIN



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC

QHPSM

Qendra e Resonancës Psikologjike

Instituti i Psikologjisë



SHPSHK
SHOQATA E PSIKOLOGJËSË SHQIPTARË
E KOSOVËS

Shënim: Ky manual është zhvilluar me përkrahjen e Caritasit Zviceran nga projekti “Mbështetja psikologjike në shkolla për fëmijët e riatdhesuar dhe të kthyer” nën Projektin “Veprimi i Komunave për Ri-integrimit dhe Diasporë – MARDI” implementuar nga CARITAS CACH dhe financuar nga BE.

Përpiluar nga:

Prof. Dr. Aliriza Arënlju, Instituti i Psikologjisë

Fatlinda Nitaj, MA. Shoqata e Terapisë së Njohjes dhe Sjelljes në Kosovë

Arbnore Shehu, MA. Shoqata e Psikologëve të Shkollës të Kosovës