



FUQIA PËR NDRYSHIM

Doracak për vetë ndihmë pas dhunës së përdetuar

Tjaša Hrovat

Društvo za nenasilno komunikacijo

Naslov: Moç za spremembo. Priročnik za samopomoç po preživetem nasilju.

Avtorica: Tjaša Hrovat

Strokovni pregled: Bojan Pucelj

Prevod: Armenda Amiti

Izdajatelj: Društvo za nenasilno komunikacijo

Leto in kraj izida slovenskega originala: Ljubljana, 2017

Leto in kraj objave elektronske različice v albanščini: Ljubljana, 2024

Spletna lokacija publikacije: <https://drustvo-dnk.si/zelite-izvedeti-vec/publikacije/93.html>

© To delo je na voljo pod pogoji slovenske licence Creative Commons 2.5, ki ob priznavanju avtorstva dopuščata nekomercialno uporabo, ne dovoljuje pa nobene predelave.

Zahvaljujemo se gospe Armendi Amiti, ki je na lastno pobudo in prostovoljno prevedla delovni zvezek v albanščino in tako tudi albansko govorečim ženskam omogočila njegovo uporabo.

Za prevod društvo ne odgovarja.

* * *

Titulli: Fuqia për të ndryshuar. Një manual për vetë-ndihmë pas përjetimit të dhunës.

Autor: Tjaša Hrovat

Vlerësimi i ekspertit: Bojan Pucelj

Përkthim: Armenda Amiti

Botuesi: Shoqëria për Komunikim Jo të Dhunshëm

Viti dhe vendi i botimit të origjinalit slloven: Lubjanë, 2017

Viti dhe vendi i botimit të botimit elektronik në shqip: Lubjanë, 2024

Faqja e botimit: <https://drustvo-dnk.si/zelite-izvedeti-vec/publikacije/93.html>

© Kjo vepër disponohet sipas kushteve të licencës Sllovene Creative Commons 2.5, e cila lejon përdorim jokomercial me njohjen e autorësisë, por nuk lejon asnjë riprodhim.

Dëshirojmë të falënderojmë znj. Armenda Amita, e cila me iniciativën e saj dhe vullnetarisht përktheu fletoren e punës në shqip, duke mundësuar kështu përdorimin e saj nga gratë shqipfolëse.

Shoqata nuk mban përgjegjësi për përkthimin.

PËRMBAJTJA

HYRJA.....	7
1. DHUNA.....	8
FAKTET MBI DHUNËN	8
PASOJAT E DHUNËS	11
PËRSE DISA PERSONA SHKAKTOJNË DHUNË?	13
2. BURIMET E FUQISË	14
RRJETI SOCIAL	14
VETËRESPEKTI DHE VETËBESIMI POZITIV SI BURIM FUQIE.....	15
PËRVOJAT POZITIVE NGA E KALUARA SI BURIM I FUQISË.....	33
SA MIRË E NJOH VETEN?	38
3. NEVOJAT DHE DËSHIRAT.....	41
NEVOJAT DHE PËRJETIMET E DHUNËS.....	47
4. KUFIJTË PERSONALË	57
SI I VENDOSIM DHE I MIRËMBAJMË KUFIJTË TANË.....	58
5. BINDJET	62
FAKTI ose MENDIMI	64
6. SJELLJA PASIVE, ASERTIVE DHE AGRESIVE	67
SI TË THUASH JO	73
Teknika e pllakës së prishur.....	74
KËRKESA PËR NDIHMË.....	75
7. ZGJIDHJA E KONFLIKTEVE.....	78
8. ZGJIDHJA E PROBLEMEVE.....	83
BLUARJE E PANDËRPRERË E PROBLEMEVE	91
Riformulimi i problemit.....	93
NDJENJAT	94
NDJENJAT DHE MENDIMET	94
Mendon ndryshe	98
MËSHIRË NDAJ VETES	101
MËNYRAT E MENDIMIT, QË NUK NA NDIHMOJNË	103
MËNYRAT E TË MENDUARIT, QË NA NDIHMOJNË.....	105

9. NDJENJAT.....	107
FRIKA DHE ANKTHI (ANKSIOZITETI)	109
ANKTHI DHE SULMET E PANIKUT.....	110
PIKËLLIMI	112
DEPRESIONI	117
FAJI.....	119
GËZIMI.....	120
ZEMËRIMI.....	122
TURPI.....	123
VETMIA.....	125
SHPREHJA ASERTIVE E NDJENJAVE	127
10. SI MUND TË NGUSHËLLOHEM	133
11. PËRFORCIMI I NDJESISË SË MIRË	136
STRESI	138
RELAKSIMI	140
Relaksimi progresiv i muskujve	140
Vigjilenca.....	144
Vizualizimi i një vendi të sigurt	147
PËRDORIMI I FJALIVE POZITIVE.....	148
ORGANIZIMI I KOHËS	149
12. STRATEGJITË E MBIJETESËS DHE MEKANIZMAT E MBROJTJES	151
13. ÇKA KAM MËSUAR NGA PRINDËRIT E MI?.....	154
MARRËDHËNIA ME NËNËN.....	159
14. FALJA.....	164
15. MITET MBI FEMINITETIN	166
16. PËPRGJEGJËSIA.....	169
17. NDËRPRERJA E MARRËDHËNIES	173
PËRBALLJA ME FUNDIN E MARRDHËNIES ME PARTNERIN	174
ÇFAR MUND TË PRES, KUR DO TA LË PARTNERIN, QË KA SHKAKTUAR DHUNË.....	177
MENDONI PËR VETEN.....	184
SI DO T'Ë JEPNI KUPTIM PËRVOJËS SUAJ.....	185
DHUNA, QË VAZHDON EDHE PAS PËRFUNDIMIT TË MARRËDHËNIES	189

18. MARRËDHËNIA ME ISH PARTNERIN, ME TË CILIN KENI FËMIJË.....	190
MARRËDHËNIA E FËMIJËS ME BABANË	195
SI TË BISEDONI ME FËMIJËN MBI NDARJEN	200
PLANI I SIGURISË PËR KONTAKTET NDËRMJET SHKAKTUESIT DHE FËMIJËVE TË TIJ	202
19. PARTNERITETI I RI.....	204
SHENJAT, QË TREGOJNË SE NJË PERSON MUND TË FILLOJË TË SHKAKTOJ DHUNË NDAJ JUSH	205
MARRËDHËNIE MJAFT E MIRË	207
TË DREJTAT, QË I KENI NË NJË MARRËDHËNIE PARTNERITETI	212
PËRGJEGJËSITË NË MARRËDHËNIEN E PARTNERITETIT	214
FORCIMI I PARTNERITETIT	215
FAMILJA E RE.....	217
20. DHUNA DHE AMËSIA.....	219
ROLET NË FAMILJE.....	219
SI T’I NDIHMOJMË FËMIJËS, QË TË KAPËRCEJË PËRVOJËN E DHUNËS.....	220
STRATEGJIT E MBIJETESËS SË FËMIJËS	226
PËRVOJAT E DHUNËS NGA FËMIJËRIJA VETJAKE	228
MBIKËQYERJA DHE EDUKIMI	229
21. SI TË PËRFORCOJMË MARRËDHËNIEN E MIRË ME FËMIJUN.....	231
KARAKTERISTIKAT E FËMIJËVE SIPAS FAZAVE TË ZHVILLIMIT	235
ÇFAR NËNE JAM	239
CATIMI I KUFIJVE FËMIJËS.....	241
22. PLANI I SIGURISË PËR GRATË TË CILAT JETOJNË ME PARTNERIN, QË SHKAKTON DHUNË	246
PLANI THEMELOR I SIGURISË, NËSE JETONI ME PARTNERIN, QË ËSHTË I DHUNSHËM NDAJ JUSH.....	246
PYETËSORI PËR VLERËSIMIN E RREZIKUT: SIGURIA E VIKTIMËS SË DHUNËS	247
Planifikimi i sigurisë: Joformal	253
Plani i sigurisë: Formal	255
PËRGATITJA E PLANIT TË SIGURISË ME FËMIJË DHE ADOLESHENTË.....	274
BURIMET DHE LITERATURA.....	279

HYRJA

Manuali u dedikohet grave, që kanë përjetuar dhunë nga një (ish) partner. Ne shpresojmë se shumë gjëra do t'ju ndihmojnë atyre që kanë përjetuar lloje të tjera abuzimi dhe dhune - dhunë në fëmijëri ose dhunë kur është rritur nga një person tjetër (i afërm, i njohur, i panjohur). Te leximi dhe zgjidhja e detyrave ftohen edhe burrat me përvojë të dhunës, edhe pse ushtrimet janë të shkruara në gjininë femërore pasi është një manual për gratë që janë viktimat më të zakonshme të dhunës në partneritetet intime. Termi viktimë e dhunës në familje që përsëritet në manual, e përdorim për të emëruar personin i cili po përjeton ose ka përjetuar dhunë. Duam të theksojmë se me këtë individit nuk i përshkruajmë pozicion pasiv dhe pafuqi, por thjesht me shprehjen përshkruajmë faktin që bëhet fjalë për një person që ka përvoja dhune.

Ju manualin mund ta lexoni dhe t'i zgjidhni detyrat vetë ose me ndihmën e një këshilltareje, nëse jeni të përfshirë në procesin e këshillimit. Ndoshta do të dëshironit të flisni me të për dilemat, që do t'i hasni gjatë leximit dhe zgjedhjes së detyrave. Ushtrimet mund t'i përfshini në mënyra të ndryshme, në varësi të nevojave dhe dëshirave tuaja.

Përmbajtja e manualit është e ndarë në kapituj të ndryshëm. Sepse çdo kapitull është në një farë mënyre edhe një tërësi më e vogël e përfunduar, manualin mund ta lexoni në pjesë.

Nëse jetoni me një partner ose me një person që po ju shkakton dhunë, është e rëndësishme, që së pari të kujdesuni për sigurinë tuaj. Përdorni planin e sigurisë në pjesën e fundit. Mendoni se, nëse mbajtja e manualit mund të rrezikojë sigurinë tuaj. Ndoshta do të bëhej partneri juaj edhe më i dhunshëm nëse zbulon se e keni. Ndoshta për ju und të jetë kërcënuese (rrezikuese) për ju se do t'i respektoni disa nga rekomandimet e mësipërme. Vendorsja e kufijve personale, respektimi i dëshirave personale dhe shqetësimi për të përmbushur nevojat tuaja mund t'ju rrezikojë nëse jetoni me një partner i cili është i dhunshëm. Për atë është e rëndësishme që së pari të planifikoni sigurinë tuaj dhe të kërkonit ndihmë - një person me të cilin do të jeni në gjendje të planifikoni sigurinë tuaj dhe largimin nga një partner i dhunshëm kur për të keni vendosur.

Kur keni përjetuar dhunë, shumë nga të drejtat tuaja janë shkelur, dhe u është marrë forca juaj. Ne duam që ky manual t'ju ndihmojë te ushtrimi i të drejtave tuaja, për të siguruar sigurinë tuaj dhe për t'ju forcuar fuqinë e juaj. Paç fat!



1. DHUNA

“Fuqia më e madhe që njerëzimi ka në dispozicion është mos-dhuna.”

Mahatma Gandhi

FAKTET MBI DHUNËN¹

Dhuna është abuzim i pushtetit nga një person në dëm të tjetrit.

Deklarata e Kombeve të Bashkuara për eliminimin e dhunës ndaj grave² në nenin e parë përcakton dhunën ndaj grave si “çdo akt dhune, që bazohet në gjini dhe ka për pasojë apo mund të ketë për pasojë dëmtim fizik, seksual ose psikologjik te gratë. Këtu janë të përfshira edhe kërcënime me veprime të tilla, detyrimi në diçka ose kufizimi me vullnet i lirisë, pa marrë parasysh, a ndodh kjo në hapësirën publike apo private “.

Dhuna gjithmonë buron nga një çekuilibrim i fuqisë midis dy personave, gjegjësisht mes dy grupe njerëzish. Shkaktuesi, me dhunë psikike, seksuale, fizike, ekonomike dhe me forma të tjera të dhunës ndërhyr në integritetin personal të viktimës dhe e kufizon potencialin e tij njerëzor. Dhuna është keqpërdorim i fuqisë, që një individ e shkakton ndaj një individi tjetër me më pak fuqi. Mbi keqpërdorimin e dhunës flasim, kur një grup ose një individ që në fillim ka më shumë fuqi ndaj një grupi ose individi tjetër (për shkak të pozitës shoqërore, moshës, kombësisë, vetive fizike ose mendore) dhe këtë fuqi e shfrytëzon në dëm të personit tjetër. Çdo keqpërdorim, por jo edhe përdorim i fuqisë është dhunë. Dhuna është një veprim i qëllimshëm, i kontrolluar dhe i menduar, që zakonisht përsëritet dhe përshkallëzohet, si për nga intensiteti ashtu edhe shpeshtësia.



Për dhunë është gjithmonë përgjegjës ai person, që dhunën e shkakton.

Për çdo sjellje të vet, pra edhe për dhunën që e shkaktojmë, jemi vetë përgjegjës. Është e rrezikshme nëse dhunën nuk e njohim, nëse e justifikojmë, minimizojmë, para së gjithash është e rrezikshme nëse nuk vendosim, që ta ndryshojmë sjelljen tonë të dhunshme. Nëse vazhdojmë me përdorimin e dhunës, mund të presim që dhuna të përshkallëzohet dhe do të fitojë dimensione të reja. Dhuna që zgjat një kohë të gjatë ka pasoja për të gjithë pjesëmarrësit: për viktimën, vëzhgueset, vëzhguesit, si dhe për shkaktuesin apo shkaktuesen.

Dhuna nuk është konflikt.

Dhunën nuk mund ta barazojmë me konfliktin. Deri te konflikti vjen kur dy persona kanë

dëshira të ndryshme, kundërshtuese ose përjashtuese. Qëllimi i zgjidhjes së konfliktit është të vihet deri te marrëveshja, që është e realizueshme dhe e pranueshme për të dy individët, ku në mes të dy personave duhet të ekzistojë baraspesha e fuqisë. Konfliktet e zgjidhura mirë e përforcojnë dhe e thellojnë marrëdhënien. Nga ana tjetër, me dhunë rrënohen kufijtë e tjetrit, dhe marrëdhënia përkeqësohet dukshëm. Shkaktuesi i'a imponon viktimës dominimin e vet dhe e shtyn atë në një pozitë vartëse.

¹ Shkëputur nga shënimet e dhunës në faqen e internetit të Shoqërisë për Komunikim Jo të Dhunshëm.

² Kombet e Bashkuara (1993). Deklarata për Eliminimin e Dhunës ndaj Grave. A / RES / 48/104

Dhuna ka shumë forma.



Te parandalimi i dhunës, duhet të jemi të kujdesshëm në marrëdhënien e tërësishme midis shkaktuesit dhe viktimës. Problematike nuk janë vetëm ngjarjet e njëhershme, kur shkaktuesi përdor dhunë fizike ndaj viktimës, por i gjithë sistemi i sjelljes dhe i komunikimit, që ai përdor ndaj viktimës, si dhe bindjet e shkaktuesit, me të cilat e justifikon përdorimin e dhunës. Më së shpeshti gratë nga partneri i tyre përjetojnë dhunë psikike, fizike, seksuale dhe ekonomike.

Për gratë, vendi më i rrezikshëm mund të jetë shtëpia e tyre.

Shtëpia është më së shpeshti arenë e dhunës afatgjate. Deri në 95% të shkaktuesve të dhunës në marrëdhëniet intime ndërmjet partnerëve janë meshkujt. Shumicën e dhunës ndaj grave e shkaktojnë burrat, që gratë i njohin mirë. Bëhet fjalë për anëtarët e familjes, bashkëpunëtorët, të afërmit, miqtë etj. Dhuna mbetet e fshehur më së gjati në marrëdhëniet private. Për shkak lidhjeve të ngushta me shkaktuesin, frikës nga hakmarrja, varësisë financiare dhe arsyeve të tjera, viktima vështirë vendos t'i japë fund marrëdhënies së dhunshme. Edhe kur e vendos, shkaktuesi zakonisht e përshkallëzon dhunën, që ta parandalojë përfundimin e marrëdhënies.

Shkaktuesi tipik dhe viktima tipike nuk ekzistojnë.

Dhuna ndaj grave ndodh në të gjitha shtresat e shoqërisë. Është e gabuar bindja se ekziston imazhi i shkaktuesit të dhunës, të cilin mund ta identifikojmë nga disa veti të jashtme. Gjithashtu dhuna nuk është e lidhur me përdorimin e alkoolit ose drogës, me varfërinë, nivelin e arsimimit, kombësinë dhe të tjera. Arsyet gjithashtu nuk mund t'i kërkojmë në karakteristikat biologjike të burrave, sepse shumica e burrave nuk janë të dhunshëm. Për shkak të dhunës mund të lexoni më shumë në fq. 13

Dhuna në një marrëdhënie partneriteti përshkallëzohet në shpeshtësi dhe intensitet.

Dhuna ndaj grave në një marrëdhënie partneriteti, fillon pas ngjarjes së dhunës së parë, përshkallëzohet si në forcë ashtu edhe në shpeshtësi. Zakonisht fillon me forma të lehta të dhunës psikike, që viktima nuk i njeh si dhunë. Për ta parandaluar dhunën e mëtejshme, viktima e përshtat ngadaltë jetën e vet dhe pranon kufizimet, që i vendos dhe kërkon shkaktuesi. Dhuna përshkallëzohet në pajtim me dëshirën gjithnjë e më të madhe të

shkaktuesit për të shpreh fuqinë dhe kontrollin. Disa viktimat përshkruajnë, që midis shpërthimeve veç e veç të dhunës kanë përjetuar edhe periudha paqesje. Këto janë periudhat kur shkaktuesi kërkon falje, kur me viktimën lidhin marrëveshje, që ajo do të ndryshojë sjelljen e saj, ndërsa shkaktuesi premton se nuk do të jetë më i dhunshmëndaj saj. Kjo periudhë shpesh quhet periudha e javëve të mjalitit. Disa viktimat thonë, se periudha të tilla nuk i kanë përjetuar kurrë, pasi ato vazhdimisht kanë përjetuar vetëm dhunë dhe përshkallëzim të tensionimit. Në periudhat e paqes, viktimat shpesh vendosin të mbeten në marrëdhënie. Shohin mundësinë, se partneri do të ndryshohet. Gratë, që jetojnë nën presion të vazhdueshëm se do të përjetojnë dhunë, jetojnë në frikë të pandërprerë për trupin dhe jetën e tyre, janë të kontrolluara dhe në izolim. Për atë, shpesh nuk gjejnë më fuqi, për të kërkuar një rrugëdalje nga dhuna.



PASOJAT E DHUNËS

A keni dëgjuar edhe ju shumë herë:

“Harroji të gjitha”.
“Duhet të ecësh përpara”.
“Duhet të falësh”.

Njerëzit përreth jush, që ndoshta ju thonë gjërat e shkruara më sipër, me shumë siguri i thonë me qëllim të mirë, me dëshirën për t’ju ndihmuar t’i kapërceni përvojat e dhunës. Por vetëm ju e dini, se për çfarë keni nevojë për momentin dhe çfarë doni të bëni. Për tejkalimin e një përvojë të vështirë nevojitet koha. Dhe është në rregull ta merrni kohën. Ndoshta mund t’ju ndihmojë, po do ta mendoni, a u ka lënë dhuna pasoja dhe çfarë janë ato. Në atë mënyrë do të përballeni më lehtë me to dhe do të filloni një jetë më të kënaqshme.

Pasojat e dhunës janë të ndryshme. Ato varen nga shumë faktorë, si p.sh. sa ka zgjatur dhuna, sa intensive ka qenë, cili ishte reagimi i rrethit dhe të ngjashme. Disa pasoja janë më të dukshme, të tjerat janë më të fshehta. Nëse do t’i njihni ato, ndoshta do ta kuptoni më lehtë veten dhe reagimet e tuaja dhe do të jeni ndaj vetes më të dhembshur dhe më shpirtbutë.



Tregoni, cilat pasoja të dhunës i vini re tek vetja juaj:

Në nivelin fizik:

- dridhje të syrit ose e pjesës tjetër të trupit;
- tension të muskujve;
- dhimbje në pjesë të caktuara të trupit;
- lëndime;
- lëvizshmëri të dobësuar për shkak të lëndimeve;
- rrahje të përshpejtuara të zemrës;
- mungesë e energjisë;
- lodhje kronike;
- sëmundje psikosomatike;
- sistemi imunitar i dobët;
- dhimbje koke;
- probleme me perceptimin e trupit tuaj;
- humbje ose shtim i peshës trupore
- të tjera:



Në fushën psikike dhe emocionale:

- vetëvlerësim i dobët;
- frikë nga e ardhmja;
- ankth i rritur;
- humbje e vetëbesimit;
- humbje e besimit të njerëzimit dhe në botë në përgjithësi;
- kujdes i tepruar;
- probleme të përqendrimit;
- probleme me gjumin dhe/ose ankthe natë;
- hidhërim;
- depresion;
- ndjenjat e pafuqisë; zemërim;
- nervozizëm;
- ndjenja e zbrazëtisë;
- humbja e gëzimit për jetën;
- vështirësi në lidhjen e kontakteve;
- mendime për vetëvrasjen;
- të tjera:



Në nivelin e sjelljes:

- braktisja e hobeve, aktiviteteve në kohën e lirë;
- zvogëlimi i shoqërimit me të tjerët;
- distancohemi nga vendet, njerëzimit, ngjarjet e caktuara;
- agresivitet i rritur dhe sjellja sulmuese;
- vështirësi i të qenit në qetësi;
- rritja ose zvogëlimi i aktiviteteve seksuale;
- shpërthime të zemërimit;
- qarje e shpeshtë;
- pirja e tepërt ose format e tjera të sjelljes vetë shkatërruese;
- të tjera:

Disa viktime nuk i ndiejnë pasojat e dhunës, ato i ndiejnë vetëm herë pas here ose pasoja janë më të lehta se të përshkruarat. Ato që i ndiejnë, e këta janë në shumicë, mund t'i zgjidhin ato dhe të jetojnë një jetë të plotë dhe cilësore. Shpesh e kanë më të lehtë ta bëjnë këtë me ndihmën e ekspertës apo ekspertit.

PËRSE DISA PERSONA SHKAKTOJNË DHUNË?

Gratë që kanë përjetuar dhunë, shpesh i kërkojnë shkaqet e dhunës brenda vetes. Mendojnë, se nuk janë mjaft të mira - nëna mjaft të mira, partnere mjaft të mira, persona mjaft të mirë. Gratë, që janë në një marrëdhënie me personat me forma të ndryshme të varësisë, mund të mendojnë se shkak i dhunës është alkooli ose substancat e tjera. Është e vërtetë, se një person nën ndikim të alkoolit ose drogës mund të jetë edhe më i dhunshëm, por megjithatë e dimë se shumica e personave të dehur ose nën ndikimin e substancave tjera nuk shkaktojnë dhunë.

Është fakt, se çdo njëri është përgjegjës për sjelljen e vetë. Përdorimi i dhunës është zgjedhje e vetëdijshme. Pavarësisht se çfarë bëni ose thoni, askush nuk ka të drejtë të jetë i dhunshëm ndaj jush.

Për të gjithë burrat, që shkaktojnë dhunë, e përbashkët është bindja, që u lejon përdorimin e dhunës.



Shënoni cilat prej bindjeve, që lejojnë përdorimin e dhunës, i keni vërejtur tek (ish)partneri:

- Për të arritur qëllimin tim mund të përdor dhunë.
- Dhuna është mënyra e vetme, për të shprehur zemërimin.
- Partnerja ime duhet të më bindet dhe të më nënshtrohet.
- Duhet të fitoj, atë që dua, qoftë edhe me dhunë.
- E di vetë më së miri, andaj mund të vendos për gjithçka.
- E di, çfarë është e mirë për ty.
- Dhuna është mënyra më e mirë e disiplinimit.
- Me dhunë do të arrij, që të më respektojnë njerëzit.
- Dhuna është shprehje e dashurisë.
- Gratë janë më pak të vlefshme se burrat.
- Të tjera:



2. BURIMET E FUQISË

Kur mendojmë lidhur me atë, se çfarë na ndihmon për tu ballafaquar me sfidat e jetës, flasim për burimet tona të fuqisë. Burimet e fuqisë mund të jenë të jashtme ose të brendshme. Janë shumë të ndryshme. Këto mund të jenë përvojat pozitive nga e kaluara, rrjeti social, cilësitë tona të mira, njohja e mangësive tona apo cilado gjë tjetër, që na ndihmon.

RRJETI SOCIAL

Rrjeti social janë njerëzit, me të cilët kemi vendosur marrëdhënie, me të cilët takohemi dhe shoqërohemi. Rrjeti social mund të përfaqësojë burim të madh të mbështetjes dhe përkrahjes. Nuk është e domosdoshme, të bëhet fjalë për lidhje familjare ose miqësore, mund të jenë edhe persona që nuk janë aq afër nesh, por dimë se mund t'ju drejtohem atyre - për shembull, fqinjët, bashkëpunëtorët dhe bashkëpunëtoret, këshilltarja në organizatë, mjekja, ose profesionistja dhe profesionistet e tjerë.



Mbështetja dhe ndihma, që mund të marrim nga rrjeti ynë social, ndryshon, varësisht nga nevojat dhe aftësitë tona si dhe na gatishmëria e të tjerëve. Njerëzit nga rrjeti ynë social mund të na ofrojnë mbështetje emocionale kur jemi në një situatë të vështirë, mund të na ofrojnë ndihmë materiale, nëse gjendemi në gjendje të vështirë financiare, ose na pajisin me informacione të ndryshme, kur kemi nevojë për to.



Shkruani, cilët janë ata njerëz, te të cilët mund të mbështeteni dhe që mund t'ju ndihmojnë:

- të afërmit, të afërmet: _____
- kolegët, koleget: _____
- fqinjët, fqinjët: _____
- këshilltari /-rja, terapeuti /-ja, punonjësi /-ja social-e, mjeku /-ja, psikiatri /-rja:

- persona të tjerë (shënojin): _____

VETËRESPEKTI DHE VETËBESIMI POZITIV SI BURIM FUQIE

Test i vetëbesimit³



Bëni për çdo pohim, që vlen për ju.

1. Kur gjendem në rrethana të reja shoqërore, ku nuk di çfarë pritet prej meje, zakonisht ndjehem në ankth.
2. E pranoj vështirë kritikën në llogarinë time.
3. Kam frikë, se do të dukem budallaqe.
4. Zakonisht u jap rëndësi të tepruar gabimeve të mia, dhe e zvogëloj rëndësinë e sukseseve të mia.
5. Jam tejet kritike ndaj vetes dhe të tjerëve.
6. Kam periudha kur ndihem e shkatërruar dhe/ose në depresion.
7. Shumicën e kohës jam në ankth dhe e frikësuar.
8. Kur dikush silltet keq me mua, më duket se me siguri kam bërë diçka, për arsye të së cilës e meritoj këtë.
9. E kam të vështirë të di, se kujt mund t'i besoj, dhe kur mund t'i besoj.
10. Shpeshherë më duket, se nuk di, çfarë të them ose të bëj, që të jetë në rregull.
11. Jam tepër e ngarkuar me dukjen time.
12. Turpërohem lehtë.
13. Më duket, se të tjerët janë shumë të vëmendshëm dhe kritikë ndaj asaj, që them dhe bëj.
14. Kam frikë, se do ta bëj ndonjë gabim, që do ta vërejnë të tjerët.
15. Shpesh jam në depresion për shkak të gjërave, që kam bërë ose thënë, ose për shkak të atyre, që nuk i kam bërë apo thënë.
16. Në jetë i shmangem futjes së ndryshimeve, sepse kam frikë se do të ishin të gabuara ose nukdo të kam sukses.
17. Kur më duket se dikush më kritikon, shpesh illoj të mbrohem dhe “të godas” në të kundërtën.
18. Për shkak të frikës dhe shmangies nuk arrita, aq sa isha e aftë.
19. Zakonisht lejoj që frika dhe ankthi të ndikojnë në shumë vendime të mia.
20. Në të shumtën e kohës, mendimet e mia janë negative.
21. Gjatë marrëdhënies seksuale, e kam vështirë të relaksohem ose të reagoj në mënyrë të përshtatshme.
22. Jam njëra në mes këtyre të dy personave: person që tregon shumë informata personale për veten ose personi që rrallë thotë ndonjë gjë personale për veten e tij.
23. Shpesh ndihem aq në ankth, sa që, nuk di çfarë të them.
24. Shpeshherë i prolongoj gjërat.
25. Përpiqem tu shmangem konflikteve dhe konfrontimeve.
26. Më thonë se jam shumë e ndjeshme.
27. Si fëmijë, jam ndjerë më pak e vlefshme ose jo mjaft mirë.

28. Në përgjithësi më duket, se kam standarde më të larta se të tjerët.
29. Shpesh më duket, se nuk e di çfarë presin të tjerët nga unë.
30. Shpesh e krahasoj veten me të tjerët.
31. Shpeshherë mendimi im për veten dhe të tjerët është negativ.
32. Shpesh ndjej, se të tjerët më shfrytëzojnë dhe/ose sillen keq me mua.
33. Në mbrëmje, shpesh e përshkoj ditën në mendime dhe analizoj çka kam bërë ose thënë dheçka më kanë bërë apo thënë të tjerët.
34. Shpesh marr vendime në bazë të asaj se çka të tjerët presin prej meje dhe jo në bazë të asaj,se çka dua unë, gjegjësisht aspak nuk mendoj, se çfarë do të dëshiroja.
35. Shpesh më duket se të tjerët nuk më respektojnë.
36. Shpesh nuk ndaj mendimin, idetë dhe ndjenjat e mia në grup.
37. Ndonjëherë gënjej, nëse mendoj, se do të mund të më kritikonin ose të më refuzonin po e thash të vërtetën.
38. Kam frikë, se do të them ose bëj diçka të tillë, që do të dalë budallaqe ose e paaftë.
39. Nuk vendos qëllime për të ardhmen.
40. Shumë lehtë mund të më largosh nga diçka.
41. Nuk jam e vetëdijshme për ndjenjat e mia.
42. Jam rritur në një familje jofunksionale.
43. Mendoj, se kam një jetë më të vështirë se shumica e njerëzve të tjerë.
44. Shpesh u shmangem situatave, në të cilat do të ndihesha e pakëndshme.
45. Jam e prirur për perfeksionim, urgjentisht kam nevojë të dukem perfekt dhe të bëj gjithçka per-fekt.
46. Më vjen shumë turp, të shkoj vetëm në drekë, në kinema ose në ndonjë aktivitet.
47. Shpesh jam e zemëruar apo e lënduar nga diçka që dikush më ka thënë ose më ka bërë.
48. Ndonjëherë jam në ankth dhe e shqetësuar aq shumë sa që ndiej këto gjëra: rrahjen e shpejtëose të fuqishme të zemrës; djersitje; vajin; skuqjen; problemet me gjelltitje ose një gungë në fytyrë; dridhjet; përqendrimin e dobët, marramendjen, dobësinë ose diarrenë; fluturat në bark.
49. U frikohem shumë kritikave, mosmiratimit ose refuzimit.
50. Gjatë marrjes së vendimeve, mbështetem në mendimet e të tjerëve.

Numëroni numrin e shenjave që keni bërë dhe shënoni rezultatin tuaj. Pastaj shikoni se çfarë do të thotë. Rezultati juaj: _____

0-4 Vetëbesimi juaj është shumë i mirë.

5-10 Vetëbesimi juaj është paksa i zvogëluar.

11-18 ... Ju keni vetëbesim mesatarisht të ulët.

19-50 ... Keni vetëbesim shumë të ulët.

Është e rëndësishme, të kuptoni se rezultati që keni arritur, nuk tregon se sa person i mirë jeni, por për mënyrën se si e shihni veten. Nëse keni shikim të për-shtatshëm për veten, rezultati i juaj do të jetë i ulët. Nëse keni shikim të papërshtatshëm, rezultati juaj do të jetë i lartë.

Nëse e respektojmë veten dhe kemi një vetëvlerësim pozitiv, jeta jonë do të jetë shumë cilësore. Më lehtë do t'i pranojmë përgjegjësitë për veprat tona, dhe gjith- monë do të dimë, pavarësisht gabimeve, se jemi persona të.



³ Autorja: Sorensen, J. M. (2006). Testi i vetëvlerësimit Sorensen. Në dispozicion në: www.getesteem.com mirë.

Si mund të rrisni vetërespektimin dhe vetëvlerësimin pozitiv?

Janë shtatë mënyra të numëruara, që mund të ju ndihmojnë në përmirësimin e vetëvlerësimit. Në vazhdim do të përkushtohemi më në detaje në secilën prej tyre.

- 1. Bëhuni të vetëdijsëm, që ju jeni një person i mirë, edhe nëse bëni gabime.**
- 2. Gjithmonë do të ketë njerëz, që nuk u pëlqejmë. Ky mos të jetë problemi juaj, por i tyre.**
- 3. Ruajini marrëdhëniet aty ku jeni të vlerësuar dhe ndërpritni ato, kur dikush ju poshtëron, ju ofendon, nuk ju respekton.**
- 4. Bëjeni një listë të vetive tuaja të mira dhe lexojeni disa herë, veçanërisht në momentet kur dyshoni në vete.**
- 5. Kujtoni të gjitha arritjet tuaja, të gjitha situatat, që tashmë i keni zgjidhur me sukses.**
- 6. Vendosini qëllimet reale dhe arrijini ato. Kënaqësia gjatë përmbushjes së qëllimit përmirëson vetëvlerësimin.**
- 7. Lavdërojeni vetveten.**

1. Bëhuni të vetëdijsëm që ju jeni një person i mirë, edhe nëse bëni gabime.

Sjelljen tonë duhet ndarë nga personaliteti ynë. Pavarësisht se çfarë bëjmë, ne jemi të vlefshëm si persona. Të gjithë meritojmë respekt vetëm për faktin se jemi njerëz.

Si veproni, kur bëni një gabim?

2. Gjithmonë do të ketë njerëz të cilëve nuk u pëlqejmë. Ky nuk duhet të jetë problemi ynë, por i tyre.

Fakti se dikujt nuk i pëlqejmë, nuk do të thotë se duhet të ndryshojmë ose se nuk jemi njeri i mirë. Njerëzit jemi të ndryshëm dhe nuk është e nevojshme t'i kënaqim të gjithë.

A përpiqeni të kënaqni t'i gjithë dhe tu duan të gjithë? _____

Si ndiheni, kur dikujt nuk i pëlqeni?

3. Ruajini marrëdhëniet aty ku jeni të vlerësuar dhe ndërpritni ato, ku dikush ju poshtëron, ju ofendon, nuk ju respekton.

Në cilat marrëdhënie jeni të vlerësuar dhe të respektuar?

Si e ndieni veten, kur shoqëroheni me ata persona?

Në cilat marrëdhënie u kanë nënçmuar dhe nuk ju kanë respektuar?

Si e ndieni veten, kur shoqëroheni me ata persona?

4. ëjeni një listë të vetive tuaja të mira dhe lexojeni disa herë, veçanërisht në momentet kur dyshoni në vete.

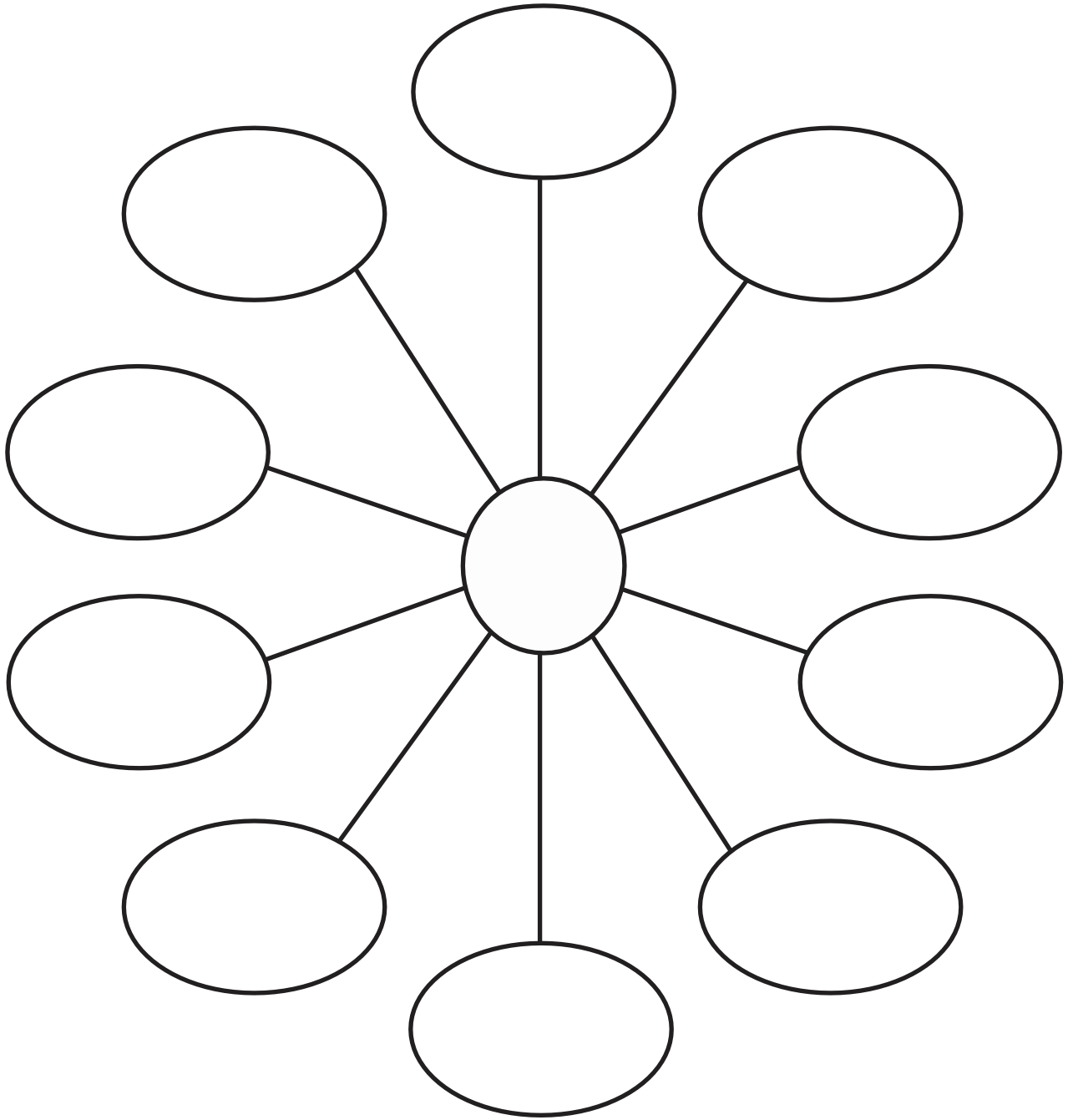
Mendoni cilat janë vetitë tuaja të mira. Shkruajini ato në foton në faqen tjetër. Në mes shkruajeni emrin tuaj. Në ndihmë mund t'i kenë vetitë e shkruara më poshtë. Prej tyre zgjidhni ato, që vlejné për ju dhe shtojni tuajat.

Karakteristikat pozitive të personalitetit:

qëndrueshmëria, aktiviteti,
zelli, këmbëngulja, ambiciet, sinqeriteti, motivimi, relaksimi, mirësia, zgjuarsia,
optimizmi, origjinaliteti, organizimi, vendosmëria, durimi,
të qenit
i hapur për ndryshime, kurioziteti , dinamizmi, i shoqërueshëm, komunikues, gjallëri,
përgjegjësi, çiltërsi, i denjë për detaje, aftësi për të planifikuar, ndershmëria, përkushtimi,
pavarësia, pavarësi, aftësia për t'u kujdesur për veten, vetëbesim, përpikëri,
qetësi, produktiviteti, vëmendje, njerëzi, besueshmëri, pjekuri, spontanitet, tolerancë,
dhembshuri, përshtatshmëri, i drejtpërdrejtë, krijues, zgjuarsi,
analitikë, stabilitet
emocional, aftësi të mira të të folurit, saktësi, vetëbesim, përkushtim, besnikëri,
vetiniciativë, ngrohtësi, gatishmëri për të ndihmuar, ndjeshmëri, qëndrueshmëri, rregullsi,
kujdes, mirëkuptim , aftësi për të vëzhguar, sinqeritet, mësimdhënie, lozonjar



Vetitë e mia pozitive



5. Kujtojini të gjitha arritjet tuaja, të gjitha situatat, që i keni zgjidhur me sukses.

Nuk ka nevojë të jenë arritje të mëdha. Nuk e kemi të nevojshme të vrapojmë maratonën që të jemi të kënaqur me veten, arritje mund të jetë edhe, të shkojmë për një shëtitje. Njëkohësisht, është mirë të kemi në mendjen se edhe gabimet dhe të metat tona janë plotësisht njerëzore. Pranojini edhe vetitë tuaja, që nuk ju pëlqejnë shumë. Edhe për shkak të tyre jeni ky që jeni.

Anët e fuqishme dhe mangësitë e mia

Nëse e dimë cilat janë mangësitë ose të ashtuquajturat pikat e dobëta, do të dimë për atë pxtetje të përgatitemi paraprakisht. Për shembull, nëse e dimë që jemi shumë kritikë, do të mendojmë më mirë para se të shqiptojmë një kritikë. Nëse e dimë se jemi vonuar, mund të përqendrohemi më shumë te nisja në kohë. Këto janë të gjitha rrethanat në të cilat kemi ndikim. Të gjithë kemi mangësi, askush nuk është perfekt. Është mirë, që jemi të vetëdijshëm dhe megjithatë të përpiqemi të funksionojmë sa më mirë.



Përgjigjuni sa më në detaje pyetjeve më poshtë⁴. Merrini 20 minuta kohë. Nuk ka përgjigje të sakta apo të gabuara - kjo është vetëm një mundësi për të parë në personalitetin tuaj dhe mënyrat e funksionimit.

Një gjë tek unë, që më pëlqen është:

Një gjë tek unë, që nuk më pëlqen është:

Një gjë tek unë, që u pëlqen njerëzve të tjerë është:

Një gjë tek unë, që njerëzve të tjerë nuk u pëlqen është:

Një gjë, që unë gjithmonë e bëj shumë mirë është:

Shembull problem apo i situatë e vështirë, që e pata kohëve të fundit, dhe më duket se e zgjidha fort mirë, gjegjësisht u gjeta mirë, është:

Shembull problem apo i situatë e vështirë, që e pata kohëve të fundit, dhe më duket se nuk u gjeta mirë, është:

E di që të tjerët mund të mbështeten tek unë për:

Komplimenti që mora kohëve të fundit ishte:

Befasova këndshëm veten time kur:

U trondita kur:

Kur bëj ose mendoj për diçka, që më bën të turpërohem, e bëj këtë:

Kur fitoj atë që dua, zakonisht (bëj):

Mendoj, se mënyra më e mirë për të fituar atë që dëshiroj është:

Kur bëj gabim, zakonisht:

Keni të drejtë, ta respektoni dhe ta vlerësoni veten, si dhe t'ju respektojnë të tjerët. Vlerat tuaja njerëzore nuk mund t'i humbni vetëm, se keni të meta të caktuara ose se bëni gabime.



Shkruani, tri gjëra të cilat ju pëlqejnë më pak tek vetja:

1. _____

2. _____

3. _____

A mund të bëni diçka, që të ndryshoni nga këto gjëra? _____

Nëse jeni përgjigjur me po, ç' është ajo që mund të bëni?

Nëse mendoni, se nuk mund të ndryshoni asgjë në lidhje me këtë, a mund ta pranoni atë si pjesë tuajën? Çfarë do t'ju ndihmonte në lidhje me këtë?

Mendoni, cilat janë aspektet pozitive të gjërave që i shënuat. Ndonjëherë duhet të ndryshojmë këndvështrimin për të parë një veti të caktuar në dritë më pozitive. Le të shohim një shembull: nëna ankohet se vajza e saj është shumë kokëfortë dhe se ajo gjithmonë këmbëngul në qëndrimin e vet. Nëna ka më shumë opsione. Vajzën mund ta ndëshkojë për kokëfortësinë e saj, mund të provojë ta ndryshojë në mënyra të ndryshme, por edhe mund ta ndryshojë këndvështrimin ndaj kokëfortësisë së vajzës. Në vend që të përpiqet që këtë veti të saj ta asgjësojë, ajo mund të vetëdijësohet, se vajzës së saj, vullneti shumë i fortë, mund t'i ndihmojë kur do të duhet të vendosë për vete, t'i caktojë kufijtë dhe të thotë jo. Në këtë mënyrë, shumë më lehtë e pranon kokëfortësinë e vajzës, dhe në situata të caktuara ta lejojë atë.



Mendoni cilat do të ishin aspektet pozitive, për gjërat që keni shënuar, që nuk u pëlqejnë te vetvetja.

Shkathtësitë, aftësisë dhe njohuritë e mia

Të gjithë kemi shkathtësi dhe njohuri të caktuara. Kur personi ka vetëvlerësim të dobët, ato shpeshherë nuk i vëren. Mendon se gjithçka, që di dhe mund të bëj është e vetëkuptueshme dhe i sheh vetëm mangësitë e veta. Nëse edhe vetëvlerësimi juaj është i dobët, merrni pak më shumë kohë për tu përgjigjur në pyetjet më poshtë.



Cilat janë shkathtësitë e mia, çka di të bëj mirë?

Çfarë njohurish kam?

Cilat shkathtësi do të dëshiroje t'i forcoje më shumë?

Cilat shkathtësi të reja do të doje t'i zotëroje? Shënojin dhe shtojini tuajat:

- Sjellja e sigurt (asertiviteti)
- zgjidhja e konflikteve
- negocimi
- shkathtësitë prindërore
- vetëlavdërimi
- njohja e gjuhëve të huaja
- zgjidhja e problemeve dëgjim aktiv
- të tjera:



Si mund t'i përvetësosh këto aftësi? Shkruajini idetë, që u vijnë në mendim:

Nënvlerësimi



Tregoni, se cila nga të shënuarat vlejné për ju:

- Kur marr një lavdërim, nuk besoj, se personi e ka menduar seriozisht.
- Shpesh kritikoj veten.
- Ndonjëherë më duket se jam armiku më i madh i vetvetes.
- Kur arrij diçka, asnjëherë nuk më duket mjaft mirë.
- Përkujdesem keq për trupin tim.
- I shmangem shoqërisë, sepse kam frikë, se do të dal budallaqe.

Nëse keni shënuar ndonjë nga pohimet e mësipërme, me siguri e nënvlerësoni veten. Me nënvlerësim e dobësoni vetëvlerësimin tuaj.

Nëse keni një imazh të keq për veten, ose ai varet shumë nga mendimet e të tjerëve, mund të provoni, që një javë të shkruani ditarin e vetëbesimit⁵. Gjatë kësaj vëreni, se si e keni ndjerë veten këtë javë. Nëse konstatooni se shkrimi i një ditari u ka ndihmuar, vazhdoni edhe në javët në vijim.

Para se të filloni me avancimin, zbritini kriteret tuaja. Kriteret tepër të larta shpesh na pengojnë të shohim, se çfarë të mire kemi bërë dhe çfarë të bukure kemi përjetuar. Nuk duhet pritur një diplomë, që të jemi krenarë me veten tonë. Ndonjëherë mjafton edhe nëse në punë kemi arritur në kohë. Edhe kjo mund të jetë një përvojë pozitive.



—

⁵ TherapistAid.com (2004). Self-Esteem Journal. Mund ta gjeni në: <http://www.therapistaid.com/> worksheet/

Ditar i vetëbesimit

E HËNË	Sot bëra mirë... Sot u argëtova, kur ... Isha krenare, kur...	
E MARTË	Sot arrita Kam pasur një përvojë pozitive me (vendin, personin) ... Diçka që bëra sot për dikë ...Sot arrita ... Kam pasur një përvojë pozitive me (vendin, personin) ...	
E MËRKURË	Diçka që bëra sot për dikë ... U ndjeva mirë kur ... Isha krenar për dikë që ...	
E ENJTË	Sot ishte interesante sepse ... Isha krenare kur... Gjëja pozitive që vërejta ...	
E PREMTE	Sot ia arrita ... Sot e bëra mirë ... Kam pasur një përvojë pozitive me ...	
E SHTUNË	Unë isha krenar për dikë, kur... Sot u kënaqa, kur... Diçka që bëra për dikë është ... U ndjeva mirë, kur ...	
E DIEL	Gjëja pozitive që e vërejta ... Sot ishte interesant, sepse ... Isha krenare, kur ...	

6. *Vendosja e qëllimeve reale dhe arrijini ato. Kënaqësia me rastin e plotësimin të qëllimit e përmirëson imazhin për veten.*

Vendosja e qëllimeve

Ekzistojnë disa udhëzime themelore për vendosjen dhe arritjen me sukses të qëllimeve. Baza mund të jetë një fjalë anglisht - **S.M.A.R.T.**⁶ që do të thotë i zgjuar. Shkronjat e veçanta të fjalës përfaqësojnë një nga cilësitë e rëndësishme që duhet të përmbajë çdo qëllim.

Specifik (specifik, i përpiktë) – Te qëllimet është shumë e rëndësishme që t'i vendosim në mënyrë sa më të përpiktë. Për shembull, "Çdo ditë dua të kem gjysmë ore vetëm për vete" është shumë më e përpiktë se sa "dua të kem më shumë kohë për veten time".

Measurable (i matshëm) – Përparimin e perceptojmë nëse mund ta matim arritjen e qëllimit tonë. Prandaj, le të jetë çdo qëllim që e kemi vënë, i matshëm. Për shembull, "do të them dy herë jo" ose "çdo ditë do t'i bëj vetes një lavdërim".

Attainable/Agreed-to (i arritshëm) - Qëllimet e përcaktuara duhet të jenë të arritshme. Duhet të kemi ndjenjën se qëllimin e caktuar vërtetë mund ta arrijmë. Është e domosdoshme, që të jemi të vetëdijshëm edhe për pengesat, që duhet t'i marrim parasysh kur të vendosim qëllimet (pengesat mund të jenë shëndetësore, reagim negativ i mjedisit ose ndonjë gjë tjetër). Pengesat nuk e parandalojnë arritjen e qëllimit, i marrim parasysh për kapërcim më të lehtë të tyre.

Realistic/Relevant/Rewarding (realist - relevant - shpërblyes) - Me arritjet është i lidhur edhe realizmi i qëllimit të caktuar. Këtu është e domosdoshme të merret parasysh edhe korniza kohore e qëllimit. Çdo qëllim duhet të jetë i arritshëm DHE i vendosur brenda afateve reale. Nëse kemi shikim të dobët, do të jetë joreal ta vendosim si qëllim, dëshirën për tu bërë pilote profesionale e aeroplanit të udhëtimit. Nëse nuk i kemi këto probleme, ky mund të jetë një qëllim realist, por duhet të respektojmë kornizën kohore. Nëse jemi në shkollë të mesme, duhet të kemi parasysh, se para se ta realizojmë këtë qëllim, duhet të vëmë edhe shumë qëllime të ndërmjetme - për të diplomuar, për të përfunduar fakultetin... Çdo qëllim duhet të jetë vërtetë i rëndësishëm, sepse vetëm atëherë do të kemi motivim të mjaftueshëm, e gjithashtu arritja e qëllimit dhe hapat drejt qëllimit do të na sjellin kënaqësi.

Time-related (kohësisht i definuar) – Për çdo qëllim duhet të vendosim një kufizim kohor, deri kur do ta përmbushim atë qëllim. Mirë është, që arritja e qëllimit të mos përcaktohet shumë larg në të ardhmen.

Te vendosja e qëllimeve mund t'i ndihmojmë vetes me **parashtrimin e tri pyetjeve** bazë, në të cilat duhet të kemi përgjigje, pa marrë parasysh se me çfarë ka të bëjë qëllimi.

⁶ Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. Way to Write Management's Goals and Objectives, Management Review, Vol. 70, Issue 11, fq. 35-36.

1. Çfarë dua të arrij?	P.sh.: Do të doja të kisha më shumë vetëbesim. Do të doja të kisha më shumë kohë për veten. Do të doja të kisha një rrogë më të lartë ...
2. Si do ta arrij këtë?	Shumë mirë është të kemi një plan të përpiktë, se si do të arrijmë qëllimin e caktuar. Nëse qëllimi ynë është vetëvlerësimi më i mirë, mund të ekzistojë mënyra se si do ta arrijmë këtë, vetëlavdërimi, shkrimi i një ditari të arritjeve ose diçka të ngjashme.
3. Pse dua ta arrij këtë?	Le të pyesim veten, a vërtetë është kjo diçka që ne e duam. Nëse dëshira nuk është e jona, do ta ndjekim shumë më vështirë qëllimin e caktuar. Gjithashtu është mirë, që arsyet t'i shkruajmë në mënyrë të përpiktë dhe t'u kthehemi atyre, gjithmonë kur të na mungojë motivimi, për të këmbëngulur te qëllimi. P.sh .: Nëse duam ta lëmë pirjen e duhanit, ndoshta nuk do të mjaftonte, nëse këtë na e ka rekomanduar mjeku ose mjekja. I shkruajmë arsyet tona, p.sh. në mëngjes dua të jem pa koll, nuk dua të më vijë era cigare, dua të kursej para, dua të kem më shumë kondicion ...

Çdo qëllim duhet të shkruhet!

Le të jetë i shkruar në një formë pozitive.

Shkruajmë atë që duam dhe jo atë që nuk duam:



P.sh.: Nuk dua të përjetoj më dhunë. > Dua të jem e sigurt. Nuk dua të vonohem. > Unë dua të jem e përpiktë.

Të gjitha fantazitë tona nuk mund t'i kthejmë në qëllime. Kjo nuk do të thotë që diçka nuk mund të kemi. Çdo dëshirë lejohet, por, a është edhe e realizueshme, mund të konstatojmë me ndihmën e këtyre pyetjeve:

- A është qëllimi real? A është kjo diçka në fuqinë time?
- A është qëllimi në pajtim me vlerat e mia?
- A ka të bëjë dëshira me të kaluarën apo të ardhmen? Nuk mund ta ndryshojmë të kaluarën.
- Qëllimi a ka të bëjë me mua apo me ndonjë personi tjetër? Qëllimet mund t'i vendosim vetëm për vete.
- A ia vlen qëllimi përpjekjes, energjisë ose parave që do t'i duhet t'i shpenzojmë?

Gratë që kanë përjetuar dhunë shpesh paraqesin dëshirat e renditura më poshtë. Edhe pse janë të gjitha dëshirat legjitime dhe mund t'i keni, mendoni, cilat mund t'i ktheni në qëllime reale:

- Do të doja që kurrë të mos kisha takuar ish-partnerin tim dhe nuk do të isha e nevojshme të përjetoja, gjithçka që kam përjetuar.
- Do të doja, që menjëherë ta përfundoja marrëdhënien.
- Do të doja, ta fshija atë pjesë të së kaluarës sime dhe ta harroja atë.
- Do të doja, që ish-partneri im të ndryshojë.
- Do të doja, që ish-partneri im të jetë baba më i mirë.
- Do të doja, që me ish-partnerin tim të mbeteshim miq.

Shënojini dëshirat, që vlejnë edhe për ju dhe shtojini tuajat:

Shtrojani vetes pyetjet e mësipërme dhe mendoni nëse dëshirat tuaja mund ti shndërrojnë në qëllim real.



Vendosini qëllimet tuaja dhe shënojini ato në tabelën më poshtë. Për fillim mjafton, nëse e vendosni një qëllim të vogël të vetëm. Kënaqësia me arritjen e qëllimit do t'ju shtyjë për të arritur qëllime të tjera, më të vështira. Ndhimoheni veten me një shembull.

Qëllimet e mia

QËLLIMI	HAPAT	PENGESAT	SI E DI SE QËLLIMI ËSHTË ARRITUR
Çdo ditë do të kem 15 minuta kohë vetëm për vete	Përcaktoje kohën e ditës: përkujdesja për ruajtjen e fëmijës; ndalja e telefonit	Tepër shumë punë. Kërkimi i ruajtëses së fëmijëve	Kur të kem çdo ditë kohë për vete

7. Ta Lavdërojmë veten

Elementi i fundit i forcimit të imazhit është lavdërimi. Disa njerëz e kanë të vështirë të pranojnë lëvdata nga të tjerët, madje edhe më e paimagjinueshme ju duket që ta lavdërojnë veten. Këtë shumë shpesh ne e lidhim me supozimin, e “mendjemadhësi”. Por pse të presim, që të tjerët ta vërejnë suksesin tonë, nëse mund ta lavdërojmë vetën vet? Zëri ynë i brendshëm mund të jetë miku ynë më i mirë.

Mendoni për shtatë ditët e fundit dhe shënoni, çfarë lavdërimi do të mund t’i bënit vetes. Shtojini edhe tuajat.

- Në takim/mbledhje kam arritur në kohë.
- Kam marrë kohë për veten time.
- Vura re, se isha e lodhur dhe ia lejova vetes një pushim.
- Unë gatova drekën.
- Telefonova shoqen.
- Detyrat në punë i kam kryer mirë.
- Ndhimova dikë.
- Të tjera:

PËRVOJAT POZITIVE NGA E KALUARA SI BURIM I FUQISË

Jeta jonë përbëhet nga një larmi e madhe ngjarjesh. Disa i kujtojmë me gëzim, të tjerat më mirë dëshirojmë t’i harrojmë. Të kaluarën nuk mund ta ndryshojmë, por prej saj mund të mësojmë. Në përvojat tona të së kaluarës mund të shikojmë nga këndvështrimet e reja, i përpunojmë dhe kujdesemi që të mos i përsërisim gabimet e vjetra. Ato përvoja të së kaluarës, që i vlerësojmë si pozitive, mund t’i përdorim përsëri. Ato na ndihmojnë të kujtojmë se si jemi përballur në të kaluarën me problemin, çka na ka pëlqyer, në cilat rrethana jemi të kënaqur me veten tonë. Disa gra kanë përjetuar dhunë që si fëmijë. Kujtimet e tyre të rritjes janë për këtë arsye kryesisht të pakëndshme. E megjithatë, edhe në jetë ka njerëz që vite me radhë kanë duruar dhunën dhe ndoshta kanë gjetur momente tëndritshme, prej ku kanë marrë forcën.





Mendoni, kur në jetë ishit me të vërtetë krenarë për veten tuaj ose shumë të kënaqur me situatën aktuale. Ku keni qenë? Çfarë keni bërë? Si e kanë shikuar të tjerët këtë? Çfarë ka ndodhur? Mund të bëhet fjalë për një periudhë më të gjatë, mund të jetë edhe një ndjesi kënaqësie ose lumturi disa minutash. Përshkruajeni atë periudhë/ato çaste dhe tregoni se çfarë ju ka pëlqyer në atë kohë.

Cilat ngjarje nga fëmijëria dhe rritja juaj u kanë mbetur në kujtim të bukur?

Cilët njerëz nga fëmijëria juaj dhe nga rritja juaj ju kanë mbetur në kujtim të mirë?

Çfarë ju ka gëzuar më së shumti si fëmijë?

Jepeni një shembull të një personi që ka bërë diçka që të ndiheni mirë.

Si e bëri atë? Pse ishte e këndshme?

Jepeni një shembull kur vet keni bërë diçka, dhe jeni ndier mirë?

Si e bëtë? A mund ta bënit atë edhe tani?

Nëse ju pëlqen të shkruani, shkruajeni një tregim, ku ju jeni personazhi kryesor, por që akoma nuk keni qenë të rritur (për shembull, jeni adoleshente, fëmijë ...). Një ngjarje të këndshme nga e kaluara shëndërrojeni në tregim. Kushtojini vëmendje asaj, se si është ndier personazhi kryesor, çfarë ka menduar, si është sjell.

Ndonjëherë mund të kemi vështirësi që na duket e pazgjidhshme. Përpiqemi ta zgjidhim në mënyra të ndryshme, pyesim për ndihmë, por nuk funksionon. Atëherë është mirë të

kujtojmë se si jemi përballur me problemin e tillë ose të ngjashëm në të kaluarën.

Mendoni për vështirësinë, që e keni pasur në dy vitet e fundit dhe që e keni zgjidhur me suk-ses. Pastaj përgjigjuni pyetjeve.

Si e zgjidhët atëherë situatën/problemin e vështirë?

Çfarë u ndihmoi më së shumti?

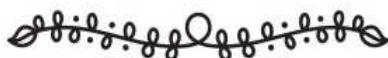
Çfarë nuk ndihmoi?

A keni ndonjë ide se si ta zgjidhnit atë edhe më lehtë?

Si mund të përdoren ato njohuri në situatën aktuale?

Këtë herë a do të kishit nevojë edhe për ndonjë gjë tjetër?

Ndërsa zgjidhnit ushtrimet në këtë kapitull, shikuat veten, mjedisin dhe të kaluarën tuaj si dhe gjetët burimet e fuqisë. Shënojinë ato në tabelë në faqen tjetër. Në momentet e ankthit kthehuni në këtë faqe dhe shikoni, çfarë mund t'ju ndihmojë, që të lehtësoni ankthin.



SA MIRË E NJOH VETEN?



Plotësojini fjalitë e mëposhtme:

Shkoj me dëshirë _____

Gëzohem që _____

Ndihem mire, kur _____

Kam problem me _____

Nëse kam kohë, preferoj _____

Kujtimi më i bukur nga fëmijëria është _____

Në të ardhmen, unë do të doja të _____

Shpresoj që _____

Tani ndihem _____

Gjatë rritjes, isha _____

Unë dua (më pëlqen) _____

Më së shumti më pëlqen _____

Është e vështirë për mua _____

Kur ndihem keq _____

Ngjyra ime e preferuar është _____

Në shtëpinë time _____



Secili prej nesh ka veti të ndryshme, që nuk shprehen gjithmonë. Ndonjëherë sillemi jo mirë, por kjo nuk do të thotë se ne nuk jemi të mirë; ndonjëherë zemërohemi, që nuk do të thotë se nuk jemi përndryshe të qetë ... Përshkruajini situatat konkrete, ku kanë dalë në pah cilësitë tuaja:

- Guximi

- Fuqia e brendshme

- Këmbëngulja

- Besueshmëria

- Gëzimi

-
- Humori

-
-
- Mirësia

-
-
- Gatishmëria për të ndihmuar

-
-
- Zgjuarsia



3. NEVOJAT DHE DËSHIRAT

Është mirë të njohim nevojat tona, sepse kjo është mënyra e vetme që ne të jemi në gjendje t'i plotësojmë ato. Këtu duhet bërë dallimi midis nevojave dhe dëshirave. Ndërkohë, që nevojat janë të lidhura me mbijetesën tonë, dëshirat nuk janë. Nevojat duhet t'i plotësojmë për të mbijetuar, ndërsa nëse dëshirat tona mbetet të pa përmbushura, mbijetesa jonë nuk rrezikohet.

Autorë të ndryshëm nevojat i përcaktojnë në mënyra të ndryshme njerëzore, ato kryesisht i ndajnë në:

- ✓ **nevoja fiziologjike:** për ushqim, ujë, gjumë...
- ✓ **nevoja psikologjike:** nevoja për siguri, për përkatësi, për rëndësi, për vetërespekt, për intimitet, për kontroll, për liri, për kënaqësi, për strukturë, për kuptim ...

Te çdo individ nevojat shprehen ndryshe. Ndërkohë, që dikush ka nevojë shumë të shprehur për liri, personi tjetër mund të ketë shumë nevojë për përkatësi dhe afërsi dhe liria nuk është aq e rëndësishme për të. Nevojat gjithashtu varen nga rrethanat. Nëse nuk kemi ngrënë dy ditë, mund të jetë shumë e rëndësishme që të plotësojmë mbi të gjitha nevojën për ushqim, në rrethana të tjera, për shembull, ne do të dëshironim të plotësonim, nevojën për vetërespektin ose për siguri.

Është mirë ta dimë, se për të përmbushur një nevojë kur na nevojitet ndihma e të tjerëve. Nëse kemi nevojë për ndihmë, mund ta kërkojmë atë.

Sa mirë i njihni nevojat tuaja dhe me sa sukses i plotësoni ato?



Shënojni, se cilat nga pohimet e mëposhtme vlejné për ju:

- Nevojat e të tjerëve janë më të rëndësishme se nevojat e mia.
- Gjithmonë e di, se për çfarë kanë nevojë të tjerët, pa i pyetur ata.
- Nuk duhet të përmbush të gjitha nevojat e mia.
- Mikeshave të mia, duhet t'ju ndihmoj që të plotësojnë nevojat e veta.
- Mikeshat e mia duhet të më ndihmojnë që të plotësoj nevojat e mia.
- Ata që më duan, gjithmonë e dinë, se për çfarë kam nevojë.
- Nëse të tjerëve u tregoj çka më duhet, ata do të mendojnë se jam e dobët.



Nëse në ndonjërin prej pohimeve të mësipërme jeni përgjigjur me po, ekziston mundësia që në jetën tuaj të keni probleme lidhur me plotësimin e nevojave. Mendoni se si shfaqen ato në jetën e përditshme. Ndhmoni veten me shem- bullin.

Shembull: Kam bindje se nevojat e të tjerëve janë më të rëndësishme se të miat. Në jetën e përditshme, kjo shfaqet ashtu që vazhdimisht kujdesem për të tjerët dhe harroj veten. Prandaj, kam periudha të rraskapitjes kur më dështon dhe sistemi imunitar.

Cilat nga nevojat tuaja janë të plotësuara?

A janë të plotësuara **nevojat tuaja fizike** (nevoja për ushqim, ujë, pushim, strehim, shëndet)?

Shkruani gjithashtu edhe cilat nuk janë plotësuar dhe si mund të përkujdeseni që të plotësohen në të ardhmen.

A janë të plotësuara **nevojat tuaja të sigurisë**?

» Nevojat për sigurinë fizike



» Nevoja për sigurinë financiare

» Nevoja për sigurinë e të afërmve tuaj

A janë të plotësuara nevojat tuaja për **afërsi, pranim dhe dashuri**?



» Nevoja për t'i besuar vetes dhe të tjerëve

» Nevoja për marrëdhëniet konfidenciale

» Nevoja për përkatësi

A plotësohen nevojat tuaja për **vetë-respektin**?

» Nevoja për vetë-pranim

» Nevoja për ndenjën e vlerës personale

» Nevoja për ndenjën se mund të mbështeteni në vete

A janë të plotësuar **nevojat tuaja për liri?**

A janë të plotësuar **nevojat tuaja për fuqi?**

» Nevoja për të kontrolluar jetën tuaj?

» Nevoja për ndjenjën, se mund të ndikoni

» Nevoja që të tjerët, t'ju marrin në konsideratë

A janë të plotësuar **nevojat tuaja për krijimtari?**

A është e plotësuar **nevoja juaj për kuptimin?**

Për disponimin tonë të mirë dhe cilësinë e jetës rekomandohet, që nevojat tona të jenë të plotësuara.



Lexoni disa ide lidhur me faktin, se si mund të kujdeseni për nevojat tuaja. Shënojin mënyrat, që tashmë i përdorni dhe shtojini tuajat.

Për nevojat fizike:

- ushqehem shëndetshëm dhe në mënyrë të rregullt;
- kam vendbanimin (apartamentin, shtëpinë ...);
- Shkoj te mjeku kur është nevoja;
- Shkoj rregullisht te dentisti;
- Shkoj rregullisht te gjinekologu/-gia;
- fitoj mjaft ajër të pastër;
- lëviz rregullisht;
- mjaftueshëm pi ujë;
- të tjera:

Për nevoja psikologjike:

- Kam lidhje konfidenciale;
- Takohem rregullisht me një mik/e apo të afërm /e;
- Rregullisht merrem së paku me një gjë që më kënaq;
- I'a fal vetes gabimet;
- I respektoj dëshirat e mia;
- Marr kohë për veten;
- Vendosi qëllime të qarta;
- Kujdesem për sigurinë time;
- Argëtohem;
- Relaksohem
- Vendosi kufij të shëndetshëm;
- Kërkoj ndihmë, kur kam nevojë për të;
- Them jo, kur mendoj ashtu;
- Të tjera:





Të gjithë kemi burime, që na ndihmojnë për t'i plotësuar nevojat tona. Shënoni ato, që i përdorni dhe shkruani në çfarë mënyre.

Shembull:

emocionet - kur ndiej zemërim, kujdesem, që ta shpreh në mënyrë të për- shtatshme dhe ashtu vendosi kufirin tim dhe zemërimin nuk e shtyj në vete.

Burimet e brendshme⁷:

- **Ndjenjat dhe instinktët:** na ndihmojnë të kuptojmë, se çfarë ndodh përreth nesh dhe të sillemi në mënyrë të përshtatshme. Ndjenjat tona na motivojnë për veprim. Ndjenja e frikës do të na çojë për shembull, të tërhiqemi nga rreziku.
- **Empatia:** aftësia për tu lidhur me të tjerët, me to mirëkuptohemi, që si grup kujdesemi për njëri-tjetrin.
- **Kujtesa:** aftësia për të zhvilluar kujtesën komplekse, afatgjate, e cila na mundëson që vazhdimisht të zgjerojmë njohuritë tona, të kujtojmë përvojat dhe të mësojmë.
- **Imagjinata:** me të ne mund të orientojmë vëmendjen nga emocionet dhe ndërmarrim në mënyrë kreative zgjidhjen e problemeve, në mënyrë, që të testojmë ide të cilat na kalojnë nëpër mendje.
- **Intuita:** aftësia për të “njohur”, për të perceptuar dhe kuptuar botën në mënyrë të pavetëdijshme, me ndihmën e një procesi sublim metaforik të mostrave.
- **Arsyeja:** mendja e vetëdijshme, racionale, që mund të kontrollojë ndjenjat, të analizojë, planifikojë, kontrollojë, pyet.
- **Vetëdijesimi i shtuar:** aftësia, për të zhvilluar “ veten vëzhguese”, atë pjesën tonë që di të bëjë një hap prapa, të ndërmarrë një vështrim më objektiv dhe të njihet me veten si qendër unike e vetëdijes, që është e ndarë nga intelekti, ndjenjat, kushtëzimi.
- **Ëndrrat:** mënyra, se si truri ynë i ruan instinktët tona dhe i lehtëson situatat e papërfunduara, të pazgjidhura ose shqetësimet ndjenjësore (përfshirë shqetësimet dhe bluarjen e problemeve) - kështu që për të nesërmen krijon hapësirë për aktivitetet mendore.

Në çfarë mënyrash i përdorni burimet tuaja të brendshme?

⁷ Griffin, J. in Tyrrell, I. (2016). Human Givens, The Essentials. Human Givens College. Dostopno na: www.humangivenscollege.com.

NEVOJAT DHE PËRJETIMET E DHUNËS

Nëse keni përjetuar dhunë, me siguri nuk kanë qenë të përmbushura këto nevoja tuaja në vazhdim:

- 1. Nevoja për ndjenjën e sigurisë.**
- 2. Nevoja për besim.**
- 3. Nevoja për ndjenjën e kontrollit mbi jetën tuaj.**
- 4. Nevoja për vetë-respektin dhe respekt për të tjerët.**
- 5. Nevoja për ndjenjën e afërsisë me të tjerët.**

Nëse këto pesë nevoja plotësohen, ne jemi të pajisur për ballafaqim me problemet që sjell jeta. Në ngjarjet traumatizuese, përjetimi i dhunës është, që viktima fiton ndjenjë të plotë të pambrojtjes dhe lëndueshmërisë, pasi që nevojat psikologjike themelore të saj nuk janë të përmbushura.

1. Nevoja për ndjenjën e sigurisë.



Siguria është një nga nevojat tona themelore. Është edhe e drejta jonë. Në qoftë se keni përjetuar dhunë, kjo e drejtë e juaja është shkelur. Edhe kur dhuna ndalet, shumë njerëzve u duhet edhe pak kohë për të rimarrë ndjenjën e sigurisë.

Ndjenjë e sigurisë lidhet me nevojën, që një person të jetë i sigurt, si dhe të jenë të sigurt të afërmit e tij. Çdokush ka nevojë, të jetë i sigurt dhe të jenë të mbrojtur të gjithë ata që i do.

Nevoja për siguri te viktimat e dhunës shpeshherë është e lëkundur. Kjo mund të shihet në dy mënyra - ato ende mund të ndihen të kërcënuara edhe pse rreziku ka kaluar, ose po nuk i dallojnë situatat e rrezikshme dhe i vlerësojnë si të sigurta. E rëndësishme është, që te vlerësimi i sigurisë të mbështeteni në fakte, të bisedoni me dikë tjetër dhe kështu të vlerësoni më lehtë, se për çfarë rreziku bëhet fjalë.





Ndjenja e sigurië nga rreziqet e jashtme mund ta ndihmojmë që përsëri të krijojmë edhe ashtu, që të zvogëlojmë mundësitë e rrezikut të jashtëm. Këtë mund ta bëjmë sipas mënyrave të shënuara më poshtë. Shënojinë ato që tashmë i përdorni:

- planifikoj përpara;
- nuk bëj ndryshime impulsive;
- mësoj mbi rrethanat;
- bisedoj me të tjerët, që kanë një përvojë të ngjashme;
- marr kohë, para se të marr një vendim;
- kam një vend të sigurt, ku mund të tërhiqem;
- Në marrëdhënie i vendos kufijtë e qartë;
- parashikoj pasojat e veprimeve të mia, për shembull, duke kujtuar ngjarjet nga e kaluara dhe pasojat e tyre;
- krijoj marrëdhënie, që janë të barasvlershme, në të cilat marr dhe jap;
- kam një plan të përpunuar sigurie.



Përgjigjuni në pyetjet më poshtë lidhur me ndjenjën e siguriës.

Kur jeni ndjerë të sigurt vitin e fundit? Ku keni qenë, me kë keni qenë, çfarë keni bërë...?

Çfarë ishte ajo që ju bëri të ndiheni të sigurt?

Nëse në vitin e fundit nuk jeni ndjerë kurrë të sigurt, mendoni, çka do tu duhej që të ishit.

Si do të mund të përfitonit diçka nga kjo?

2. Nevoja për besim

Edhe nevoja për besim lidhet me individin, edhe me njerëzit e tjerë. Njerëzit kemi nevojë për:

- ✓ Besim në vete, ndjenjë që ne mund të mbështetemi në gjykimin tonë.
- ✓ Besim te të tjerët, ndjenja që mund të mbështetemi te të tjerët.

Besimi në vete tek viktimat e dhunës është shpesh i lëkundur. Ata mund të fajësojnë veten e tyre se vet kanë kontribuar për dhunën ose kanë mundur përpara të vepronin ndryshe, të zgjidhnin ndryshe partnerin, ta vërenin dhunën më parë dhe të ngjashme. Prandaj, ata fillojnë të dyshojnë në gjykimin e vet dhe nuk i besojnë vetes.

Besimi te të tjerët mund të lëkundet nga keqpërdorimet e besimit nga ana e (ish) partnerit. Besimin tuaj e ka keqpërdorur personi i cili do të duhej t'ju jepte më shumë ndjenjë besimi. Personi, që shkakton dhunë, shpesh është i paparashikueshëm. Sa më shumë të jetë një njeri i paparashikueshëm, aq më pak mund të mbështeteni tek ai.

Nevoja për një ndjesi të sigurisë dhe për besim janë të ndërlidhura. Kur mund t'i besosh vetes dhe të tjerëve, ndihesh më e sigurt.

Besimin në vetvete mund ta forconi, duke kujtuar të gjitha ngjarjet, ku keni justifikuar besimin dhe të gjitha cilësitë tuaja, që ju ndihmojnë të jeni një person i denjë për besim.



A keni veti, aftësi, njohuri, në të cilat mund të mbështeteni? Cila janë ato?

Cilat aktivitete, punë, detyra i kryeni vetë?

A keni marrë ndonjëherë vendimet tuaja? Cilat?

Zakonisht a i përmbushni premtimet që jepni?

A keni të paktën një person të afërt, që ju beson?

Pse mendoni se ky person (ose personat tjerë) ju beson/-jnë?

3. Nevoja për ndjesinë e kontrollit mbi jetën tuaj

Të gjithë kemi nevojë për një ndjenjë, për të kontrolluar veprimet tona, sjelljen tonë, si dhe njëkohësisht të mund të ndikojmë, sadopak, në botën përreth.

E drejtë e juaja është të jeni ajo që jeni. Për shkak të dhunës gratë shpesh ndiejnë se nuk kanë të drejta, se janë ashtu siç janë- se nuk është e drejtë ajo që ndiejnë, mendojnë dhe punojnë. Të gjithëve na nevojitet ndjenja se së paku pjesërisht mund ta kontrollojmë jetën tonë. Kur përjetojmë dhunë, kjo ndjenjë prishet.

Kontrolli dhe nevoja për ndjesi të kontrollit është shumë e lidhur me nevojën për fuqi. Të gjithë kemi nevojë për fuqi. Fuqinë gjithashtu edhe mund ta keqpërdorim, dhe dhuna është keqpërdorim i fuqisë. Për atë gratë që kanë përjetuar dhunë, nganjëherë e lidhin fuqinë me dhunën dhe prandaj kanë frikë prej saj. Ndoshta ato e lidhin fuqinë me faktin që ta kërcënojnë dikë, ta detyrojnë në veprime të ndryshme, ta poshtërojnë dhe ta nënshtrojnë.

Të kesh fuqi do të thotë të kesh një kontroll të caktuar. Të kesh fuqi për ndryshim, fuqi për veprim, për realizim të dëshirave të veta, përmbushje të nevojave të veta. Kjo lloj fuqie dhe kontrolli mbi jetën tonë na duhet dhe na takon të gjithëve.



Që të mund të përdorim fuqinë tonë, duhet të njohim veten. Sa mirë e njihni veten? Përgjigjuni në pyetjet që vijojnë:

A keni qëllime në jetë (ato mund të jenë qëllime të vogla, të përditshme ose afatgjate)? Cilat?

A i njihni nevojat tuaja? Numërojeni disa.

A e dini se çfarë doni, çfarë dëshironi? Numërojeni disa nga dëshirat tuaja.

A e dini se çfarë nuk ju pëlqen, çfarë nuk dëshironi? Shkruani.

Megjithëse kemi nevojë të kontrollojmë jetën tonë ngjarjet, si dhe të ndikojmë tek njerëzit rreth nesh, duhet të jemi të vetëdijshëm se nuk mund të ndikojmë vërtetë në sjelljen e njerëzve të tjerë. Secili vendos dhe zgjedh për vete, çka do të punojë, flasë, mendojë. Kjo nuk do të thotë se këtu jemi të pafuqishëm. Kemi fuqi, të shprehim pritjet tona, dëshirat tona. A do ta respektojnë të tjerët këtë, nuk varet nga ne.

Në sjelljen e të tjerëve vërtetë nuk mund të ndikojmë. Secili vendos për veten, çka do të bëjë, flasë, mendojë. Kjo nuk do të thotë se këtu jemi të pafuqishëm . Kemi fuqi të shprehim pritjet tona, dëshirat tona.

4. Nevoja për vetë-respektim dhe për respekt ndaj të tjerët

Gratë që kanë përjetuar dhunë, shpesh flasin mbi vetë-respektin e dobët. Dhuna gjithmonë shoqërohet me nënçmimin, përbuzjen dhe për mënyrat tjera të gërryerjes së mendimit të mirë që viktimat ka për veten. Nëse kjo ndodh për një kohë të gjatë, personi fillon të besojë se vërtetë është i papërshtatshëm dhe asnjëherë mjaftueshëm i mirë. Nëse ndiheni ashtu, nuk do të thotë se kjo qëndron. Vetëvlerësimi i dobët është pasojë e dhunës dhe jo pasojë e të mos qenit mjaftueshëm i mirë.



Përgjigju pyetjeve:

Çfarë ju pëlqen më shumë tek vetja juaj?

Çfarë ju pëlqen në pamjen tuaj?

Cilat cilësi tuajat u pëlqejnë?

Në çfarë jeni i mirë?

Çka të tjetër lavdërojnë më shumë te ju?

5. Nevoja për ndjenjën e afërsisë

Bëhet fjalë për nevojën për intimitet dhe afërsi me veten pra, për nevojën për t'i njohur dhe për t'i pranuar ndjenjat dhe mendimet e tua si dhe për nevojën e afërsisë dhe intimitetit me të tjerët: që të tjerët t'u njohin dhe t'ju pranojnë.

Nevojën për afërsi mund të përmbushim më mirë nëse njohim dhe njëkohësisht pranojmë pjesë të ndryshme të vetes.

Me të tjerët ndihemi të afërt, nëse u lejojmë, të na njohin. Kjo varet nga ndjenja jonë e sigurisë, besimit, kontrollit dhe vetë-respektimit. Nëse nevojat tona në këto sfera janë të plotësuara në mënyrë të pamjaftueshme, kjo reflektohet edhe në aftësinë për intimitetit dhe afërsisë.

Intimitetin e lidhim me ngrohtësinë emocionale, afërsinë, mbështetjen, kujdesin për të tjerët dhe nga të tjerët. Marrëdhënia intime është marrëdhënie mirëbesimi, në të cilën ndihemi të sigurt. Kjo, sigurisht, nuk do të thotë se me njerëzit ndaj të cilëve ndjejmë afërsinë, pajtohemi gjithmonë dhe jemi bashkë gjatë gjithë kohës. Mes njerëzve gjithmonë ekzistojnë dallime dhe në çdo marrëdhënie është mirë të ruajmë veten, dëshirat, interesat, mendimet, dhe zgjedhjet tona.

Intimitetin e lidhim shpesh me intimitetin fizik, por ato nuk janë domosdoshmërisht të lidhura. Ndaj individëve mund të ndiejmë afërsi të vërtetë emocionale, ndonëse nuk jemi intim fizikisht dhe anasjelltas. Jo gjithsesi duhet të ndihemi emocionalisht të afërt, me personin me të cilin jemi fizikisht intim. Kemi të drejtë për marrëdhëniet intime.



Mendoni për një marrëdhënien tuaj, ku keni ndier afërsi dhe do ta përshkruanit atë si intime. Pastaj përpikuni t'u përgjigjeni pyetjeve ose përfundojini fjalitë.

I besova këtij personi sepse

E dija, që ai më pranoi ashtu siç jam, sepse

A dija shumë gjëra personale për të?

A dinte ai/ajo shumë gjëra personale për mua?

Si më tregoi ai/ajo pëlqimin?

A i dinte ai/ajo mangësitë e mia dhe unë të tijat/sajat?

Çfarë më pëlqente në këtë marrëdhënie?

**Vetëm atëherë kur jemi të vetëdijsëm për nevojat dhe dëshirat tona,
mund të lojmë t'i plotësojmë ato.**



Nëse ju duket se ndjeni shumë pak afinitet dhe afërsi ndaj vetes, mendoni nëse do tu ndihmonte diçka nga këto që po i numërojmë:

- shkrimi i ditarit;
- ndarja e përvojës suaj me gratë e tjera, që kanë përjetuar dhunë;
- dëgjimi i ndjesive dhe ndjenjave tuaja;
- mosgjykimi dhe pranimi i ndjenjave të veta;
- koha për veten tuaj;
- hulumtimi i dëshirave tuaja;
- shoqërimi;
- të kërkon ndihmë kur keni nevojë për të;
- Vetëngushëllimi për momentet kur jeni në ankth;
- të lavdëroheni

A keni ndonjë sugjerim tjetër? Shkruajeni:

Ndonjëherë është e vështirë të konstatojmë se çfarë duam dhe për çfarë kemi vërtetë nevojë. Shumë grave u desh që t'i linin pas dore dëshirat dhe nevojat e veta për aq kohë, sa që vështirë vinjnë në kontakt me to.

Merreni kohën dhe mendoni, çfarë do t'ju duhej ose çka dëshironi në këtë moment. Bëni një plus në kolonën e dytë pranë gjërave që ju keni nevojë ose i dëshironi në këtë moment. Shtojini edhe idetë e juaja. Mendoni se ku mund t'i fitoni ato.

Çfarë më duhet?		Ku mund ta fitoj këtë?
ndihmë psikologjike		
shoqërim i relaksuar		
ndihmë për procedurat ligjore		
ndihma materiale		
ndihmë për marrjen e shtetësisë		

ndihmë për mësimin e gjuhës		
ndihmë për shkollim		
punësimi		
puna e re		
ndihma sociale financiare		
kujdesi për fëmijët		
alimentacioni për fëmijë		
ndihmë gjatë edukimit		
ndihmë për dorëzimin e fëmijës tek kontaktet		
më shumë gjumë		
banesën time		
te tjera:		
te tjera:		
te tjera:		

4. KUFIJTË PERSONALË

Me kufijtë personalë e kufizojmë hapësirën tonë private. Gjithkush i ka kufijtë e vet, ndaj kufijtë personalë dallojnë shumë prej një individi në tjetrin. Mirë është t'i njohim dhe t'i mbrojmë kufijtë tanë kur të tjerët nuk na i respektojnë.

Kufijtë personalë mund të jenë **fizikë** dhe **psikikë**. Gjithashtu ndryshojnë në varësi të raportit që kemi me një person të caktuar. Sa më i afër të jetë personi me ne, aq më afër mund ta lejojmë. Kufijtë janë tejet të ndryshëm nëse me dikë jemi në marrëdhënie miqësi, ose për shembull në marrëdhënie pune.

Kufijtë personalë janë gjithashtu **fleksibilë** dhe mund t'i përshtatim ose t'i ndryshojmë ata. Na ndihmojnë të afrohem me të tjerët kur është e përshtatshme dhe të mbajmë distancën, nëse afërsia është e dëmshme. Kufijtë personalë varen edhe nga kultura. Në disa kultura është p.sh. e papërshtatshme shprehja publike e emocioneve, ndërsa kulturat e tjera e inkurajojnë atë.

Karakteristikat e kufijve të ngurtë, të dobët dhe të përshtatshëm⁹

KUFIJTË E NGURTË	KUFIJTË E DOBËT	KUFIJT E PËRSHTATSHËM
Personi i shmanget intimitetit dhe marrëdhënieve të ngushta. Heziton të kërkojë ndihmë. Ka pak marrëdhënie të ngushta. I mbron shumë informacionet personale për veten. Mund të duket e hutuar dhe e vetmuar, madje edhe në marrëdhënie me partnerin intim. Njerëzit e tjerë i mban në distancë, që të shmangë mundësinë e të qenit e refuzuar.	Personi në mënyrë të tepruar ndan informacione për veten. Kur dikush e lut për diçka, e ka të vështirë të thotë jo. Merret në mënyrë të tepruar me problemet e të tjerëve. Shumë mbështetet në opinionet e të tjerëve. Toleron abuzimet ose marrëdhëniet mosrrespektuese Frikohet nga refuzimi nëse nuk do t'ju nënshtrohet të tjerëve.	Personi vlerëson mendimin e vetë. U përmbahet vlerave të veta. Informatat personale i ndan në mënyrë të përshtatshme (jo në mënyrë të tepruar dhe jo të pakta). E di se çfarë dëshiron, dhe çfar i nevojitet dhe di ta shprehë atë. Pranon, nëse të tjerët i thonë jo.

⁹ Therapist Aid LLC (2016). What are Personal Boundaries? Dostopno na: <http://www.therapistaid.com/worksheets/boundaries-psychoeducation-printout.pdf>.

Shumica e njerëzve kanë të përziera të tri llojevet e kufijve. Individit mund të vendosë kufijtë e duhur në punë, kufijtë e dobët në marrëdhëniet intime dhe përzierjen e të tri kufijëve në marrëdhëniet lidhur me familjen e vetë. Ideale do të ishte, që të dinim të vendosim kufijtë e përshtatshëm në të gjitha raportet dhe rrethanat.

SI I VENDOSIM DHE I MIRËMBAJMË KUFIJTË TANË

„Në punë ne kishim një derëtar i cili çdoherë, kur kaloja pranë tij, më fishkëllente dhe më thoshte hej, bukuroshe. E binda veten se nuk ishte diçka e tillë dhe se ishte thjesht dashamirës. As që e mendoja, që të mund t'i thosha se fjalët e tij më shqetësonin“.

L., 24 vjeç

Nëse duam të vendosim dhe mirëmbajmë kufij të përshtatshëm, është mirë, që të plotësohen kriteret e detajuara më poshtë:

1. Duhet ti njohim kufijtë tanë.
2. Duhet të jemi të vetëdijshëm, se kemi të drejtë të vendosim kufijtë tanë.
3. Kufijtë tanë, ose kalimin e kufijve tanë ia tregojmë atij që i shkel ato.

1. Ne duhet ti njohim kufijtë tanë.



Si e ndihmoni veten që të njihni kufijtë tuaj? Shënoni:

- vëzhgoj ndjenjat e mia në marrëdhëniet me të tjerët;
- kur dikush kalon kufirin tim, jam e zemëruar;
- kur dikush kalon kufirin tim, nuk ndihem mirë;
- filloj të tërhiqem, kur dikush qëndron shumë pranë meje;
 - kur dikush kalon kufirin tim, trembem;
- të tjera:



Mendoni për kufijtë **tuaj fizikë**:

Sa afër qëndroni, kur flisni me mikun tuaj, që të ndiheni ende rehat?

Sa afër qëndroni kur flisni me shitësen në dyqan, që të ndjeheni ende rehat?

Si ndiheni kur jeni në autobus përplot me njerëz, dhe prekeni me të panjohur, dhe të panjohura

Kujt i lejoni të ju prekë?

Me cilët njerëz nuk dëshironi të prekeni?

A përshëndetni dikë me puthje apo një shtrëngim duarsh? Cilin po, cilin jo?

Mendoni për kufijtë tuaj psikik, gjegjësisht emocionalë:

A dini si të vendosni afërsinë DHE distancën e duhur me njerëzit?

Me cilët njerëz jeni afër?

Me cilët njerëz keni distancën përkatëse?

Për shkak të dhunës që keni përjetuar a i vendosni më vështirë apo më lehtë kufijtë ndaj të tjerëve? Pse?

Çfarë mund t'ju ndihmojë të vendosni kufijtë tuaj psikikë më lehtë?¹⁰

- ✓ Mësohuni të bëni dallimin midis nevojave tuaja dhe të tjerëve. Mos u frikësoni nga shenjat e mospajtimit.
- ✓ Pranojeni faktin, që dikujt prej të afërmeve tuaj nuk do t'i pëlqejnë kufijtë, që ju do t'i vendosni.
- ✓ Pranoni, që keni ndryshuar dhe se ndoshta në këtë moment jeni ndryshe se zakonisht.
- ✓ Pranoni që keni nevojat tuaja personale, jo vetëm ato që keni në role të ndryshme - si nënë, partnere, bijë, motër, e punësuar, drejtoreshë ose fqinje.
- ✓ Njiheni ndryshimin midis asaj, që ta respektoni veten dhe nevojat tuaja nga ajo që të jeni egoistë ose indiferentë.

Ne duhet të jemi të vetëdijshëm se kemi të drejtë t'i vendosim kufijtë tanë.

Nëse kufijtë tuaj janë shkelur shpesh, kur keni qenë fëmijë, gjatë rritjes ose në marrëdhëniet tuaja të mëvonshme, mund të besoni, se nuk keni të drejtë t'i vendosni kufijtë tuaj. Por kjo nuk qëndron. Gjithkush ka të drejtë të thotë jo, të vendosë a dëshiron të ndihmojë, të ndryshojë mendimin, të kërkojë ndihmë, të ketë kohë për veten ...



Tregoni cilat të drejta, që u takojnë i zbatoni:

- të them jo;
- të shpreh mendimin tim;

- që të tjerët t'i marrin parasysh nevojat e mia;
- që të flas ose të mos flas me dikë
- të kërkoj ndihmë;
- të refuzoj ndihmën ose kërkesën;
- të mos përgjigjem në telefon;
- të them atë që dua;
- që të tjerët të sillen me respekt ndaj meje;
- të marr kohë për veten time, kur të dua, dhe askush të mos më pengojë;
- të mos e gjykoj veten;
- të zgjedh me kë të shoqërohem;
- të zgjedh aktivitetet;
- t'i kem qëllimet e mia;
- të ndryshoj mendjen;
- të ndiej, atë që ndiej;
- të bëjë gabime;
- të jam përgjegjëse për veprimet e mia;
- të mos e pranoj përgjegjësinë për gjërat, që i kanë bërë të tjerët;
- të pyes kur nuk kuptoj diçka;
- të kem privatësinë time;
- të sëmurem dhe të shërohem;
- të ndryshohem;
- të tjera:

¹⁰ Marrë nga: Karen W. Saakvitne (2005). Parenting Resource Handbook Support for Survivor Parents: Breaking the Cycle of Abuse One Day at a Time.

3. Kufijtë tanë ose kalimin e kufijve tanë ia tregojmë atij, që na i shkel.

Disa tashmë i perceptojnë intuitivisht kufijtë tanë, ndërsa shumica nuk e dinë, se çka është ajo, që na çon në pozitë të pakëndshme, prandaj është e drejtë, ta themi qartë. Shumë femra, që kanë përjetuar dhunë thonë se i vendosin vështirë kufijtë, pasi ishin mësuar që shkaktuesi t'i tejkalojë ato vazhdimisht. Është i rëndësishëm vetëdijesimi se të gjithë kemi të drejtë në kufijtë tanë, ndërsa të tjerët janë të obliguar t'i respektojnë.



Shënoni si ua bëni me dije të tjerëve, se po i kalojnë kufijtë tuaj dhe shtojini mënyrat tjera që i përdorni:

- tërhiqem një hap anash;
- them se, diçka po më pengon;
- i jap fund marrëdhënies;
- shpreh zemërimin;
- tjetër:



Cila metodë ka dhënë rezultate më efektive?

5. BINDJET

“Nëse babai im më ka goditur ndonjëherë, ai gjithmonë më vonë më ka thënë, se ka vepruar ashtu, sepse më do dhe se dëshiron që bëhem vajzë e mirë. U rrita me bindjen se goditja ishte shenjë e dashurisë, shenjë e kujdesit. Nuk është çudi, që mu deshën 10 vjet e tepër për ta kuptuar, se ajo që po bënte im shoq, ishte dhunë dhe se atë nuk duhej t'i duroja “.

K., 52 vjeç

„Unë gjithmonë kam qenë e bindur se nuk jam për sport. Prindërit vazhdimisht më thoshin se sa e pa shkathtë jam dhe gjatë orës së edukatës fizike ndjeja gjithmonë pakënaqësi. Pastaj mikja ime më ftoi, të luaja volejball në grupin e saj. Kuptohet, në fillim e refuzova ftesën sepse nuk doja të talleshin me mua. Megjithatë, në insistimin e saj, u bashkova dhe zbulova se isha vërtet e mirë në volejball. Ekipi ynë shpesh fiton, edhe me meritën time”.

L., 28 vjeç

Të gjithë kemi bindje të caktuara për veten, për të tjerët dhe botën. Pjesën më të madhe e kemi marrë në kohën e fëmijërisë dhe gjatë rritjes. Ato pak a shumë mund të korrespondojnë me realitetin. Bindjet shpesh na parandalojnë të shohin pamjen reale. Nëse, për shembull, jemi të bindur, se ” fëmijët e sotëm janë të pa edukuar”, do të vërejmë rreth nesh vetëm fëmijë sjellja e të cilëve është shqetësuese, por jo edhe të gjithë të tjerët. Bindjet, që nuk janë reale, mund të na dëmtojnë, prandaj është mirë të reflektojmë për to.

Kur është mirë të ndryshojmë bindjet tona:

- ✓ kur bindja na dëmton;
- ✓ kur kapemi pas saj, edhe kur realiteti na flet ndryshe;
- ✓ kur nuk na ndihmon ta kuptojmë më mirë veten ose botën; » kur na e merr shpresën dhe mundësinë e zgjidhjes.

Shembuj të bindjeve joreale, për shkak të të cilave kemi probleme janë:

- ✓ Të gjithë njerëzit janë të çoroditur.
- ✓ Në botë nuk ka drejtësi.
- ✓ Unë nuk jam e mirë në asgjë.
- ✓ Jam plotësisht e pafuqishme. Asnjëherë nuk kam sukses në asgjë.
- ✓ Gjithmonë më ndodhin vetëm gjëra të këqija ...

Si ta di, nëse bindjet e miya janë joreale?

Kur jemi të bindur për diçka, vizionin tonë për realitetin e përshtatim ashtu që, t'i përshtatet bindjes tonë. Nëse jemi të bindur, se gjithmonë na ndodhin vetëm gjërat e këqija, do t'i vërejmë vetëm ato, ndërkaq do t'i anashkalojmë shumë momente dhe ngjarje të bukura që na ndodhin. Prandaj duhet të kontrollojmë a u përshtaten bindjet tona fakteve. Faktet nuk përfshijnë mendime, supozime, hamendësime. Faktet janë gjërat, që mund t'i shohim, dëgjojmë, bëjmë. Le të kontrollojmë faktet, t'i ndajmë ato nga supozimet ose mendimet tona.



Shënojeni bindjet tuaja dhe shtojini të tjerat:

- Nuk kam fat.
- Askush nuk mund të më ndihmojë.
- Askush nuk më do.
- Të gjithë burrat janë të dhunshëm.
- Gjithmonë bëj gjithçka gabim.
- Jeta është vuajtje.
- Të kujdesesh për veten është egoizëm.
- Nëse thua jo, shoku/qja juaj nuk do të ju dojë më.
- Nëse nuk bëj gjithçka perfekt, nuk jam mirë.
- Njerëzit janë të këqij.
- Gratë nuk janë praktike.
- Askujt nuk mund t'i besosh.
- Jam nënë e keqe.
- Bota është e rrezikshme.
- Nëse kërkoj ndihmë, kjo do të thotë se jam i paaftë.
- Kurrë nuk kam sukses në asgjë.
- Të tjera:



FAKTI ose MENDIMI¹¹

FAKTI	MENDIMI
Egzistojnë prova, që mbështesin të vërtetën.	Bazohet në besim ose pikëpamje personale.
Është e pamohueshme.	Ndryshon varësisht nga njohuritë, përvoja, kultura, sistemi i bindjeve dhe rrethanat e tjera të individit /-es.
E drejton mendimi racional	E drejtojnë dhe e nxisin ndjenjat

Në kohë stresi na drejtojnë ndjenjat dhe mendimet, që me ushqyerjen e ndërsjellët krijojnë një rreth magjik. Ndjenjat tona forcojnë mendimet tona, dhe këto përsëri forcojnë ndjenjat tona. Kjo mund të çojë në sjellje impulsive dhe pasoja të padobishme afatgjate që ndihmojnë të mirëmbajmë problemin illestar.

Në të njëjtën mënyrë, individët mund të kenë shumë mendime të ndryshme për të njëjtën ngjarje apo situatë. Nëse dikush kalon pranë nesh pa na përshëndetur, mund të mendojmë, “ajo më injoroi me qëllim”, “sa i pasjellshëm dhe kryelartë është”, “ai nuk donte të fliste me mua, sepse nuk i pëlqej” e kështu me radhë. Kështu do të ndihemi keq dhe ndoshta të reagojmë në mënyrë të papërshtatshme. Por, mund të kontrollojmë faktet. Fakti i vetëm është se, pranë nesh ka kaluar një person. Gjithçka tjetër është mendimshpjegimi ynë personal i ngjarjes. E vërteta mund të jetë, se personi thjesht nuk na ka vërejtur.

Me këtë, kur e harrojmë se shumë janë mendime dhe opinione tona e jo fakte, i zvogëlojmë gjasat se mendimet tona do të na shqetësojnë dhe do të rrisin gjasat, se do të marrim vendime të mençura dhe të qeta dhe do të përgjigjemi me urtësi. Le tu bëhet shprehi pyetja **fakt apo mendim**.

Kur e konstatojmë se një bindje është joreale, e papërshtatshme, e madje edhe e dëmshme, është koha, që ta zëvendësojmë. Këtu duhet shumë vullnet dhe durim. Nëse tanë jetën kemi ndërtuar një bindje, ajo nuk do të zhduket brenda natës.

¹¹ Përkthimi dhe përgatitja me lejen e autores Carol Vivyan www.getselfhelp.co.uk. Përkthimi dhe përgatitja Ana Šorc, Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji. Marrë nga: http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_remository&Itemid=80&func=startdown&id=31



Shkruajini bindjet, që i keni shënuar në ushtrimin e mëparshëm dhe shtoni të tjera, që vlejné për ju, por që nuk janë cekur (p.sh. Nuk jam mjaft e mirë në ..., asnjëherë nuk do t'ia arrij...).

Mendoni për situatën, në të cilën keni pasur vështirësi dhe mendoni, a ju kanë penguar ndonjë bindje e kufizuar.

A ndikojné këto bindje tek ju dhe në jetën tuaj? Si?

(Shembull: Nuk bëj diçka, sepse kam frikë, se nuk do t'ia arrij.)

Çfarë përfitimi do të kishit nga kjo, nëse do t'i ndryshonit bindjet kufizuese?

Bindjet tuaja mund t'i ndryshoni, duke ndryshuar sjelljen tuaj, e sjelljen tuaj mund ta ndryshoni duke ndryshuar bindjet tuaja.

Si do të ndryshohej sjella juaj, nëse do të ndryshonit bindjet tuaja kufizuese?

Çfarë pasojash pozitive do të sillnin këto ndryshime të sjelljes në jetën tuaj?

Për të ndryshuar sjelljen cilët hapa të vegjël mund t'i ndërmerrni sot?

Shkruajini bindjet tuaja kufizuese dhe zëvendësojini me bindje më reale. Ndhimohuni me shembuj.

Shembull:

Nuk mund të bëhet asgjë. > Ndryshimi do të jetë i vështirë, por mund të përpiqem ta bëj hapin e parë.

Asnjëherë nuk do të gjej punë. > Do të duhet shumë këmbëngulje dhe përpjekje, por tashmë shumica kanë gjetur punën, mund ta gjej edhe unë.

Si do t'i zëvendësonit bindjet tuaja kufizuese? Shkruani.



6. SJELLJA PASIVE, ASERTIVE DHE AGRESIVE

“Jam e edukuar ashtu që duhet të jem i sjellshëm. Në thelb nuk ka asgjë të keqe këtu, por problemi është, se “të jesh e sjellshme” nënkuptonte, që kurrë të mos them jo, që gjithmonë të jem dakord, që kurrë të mos them, atë që dua. Për këtë arsye, gjithmonë mendoja se mënyra e vetme për tu kujdesur për veten time ishte të bërtisja dhe isha e trazuar dhe e skuqur në fytyrë. Mu desh një kohë e gjatë, për të kuptuar, se mund të jem kjo që jam, dhe të jem akoma e sjellshme.”¹²

Sjelljen mund ta ndajmë në katër forma:

1. Sjellja asertive

Asertivitet do të thotë, të fillojmë me një qëndrim pozitiv si ndaj vetes, ashtu edhe ndaj bashkëbiseduesit. Besimi ynë themelor është “unë jam mirë, ti je mirë”. Jemi të vetëdijshëm për vetitë e mira dhe të metat tona, ndaj të tjerëve kemi qëndrim të respektueshëm. I shohim si të barabartë me ne. Edhe veten e respektojmë dhe marrim përgjegjësi për veprimet tona.

Sjellja asertive është sjellja kur:

- ✓ Dimë të vendosim kufijtë tanë dhe të respektojmë kufijtë e të tjerëve.
- ✓ Jemi të gatshëm të bëjmë kompromis (p.sh. “Sot nuk mund të shkoj në kinema, por do të shkoj më gjithë dëshirë të premtën në mbrëmje.”).
- ✓ Komunikojmë me respekt.
- ✓ Dimë t’i shprehim mendimet, ndjenjat tona (p.sh. “Unë mendoj se...” ose “Jam e shqetësuar, sepse » ... «).
- ✓ Dimë t’i shprehim nevojat dhe dëshirat tona (p.sh. “Doja të kisha më shumë kohë » për vete.”).
- ✓ Jemi të sinqertë.
- ✓ Të këmbëngulim për të drejtat tona.
- ✓ Dallojmë mendimin nga faktet (p.sh. “Më duket se...” dhe jo “Është fakt se ...”).
- ✓ Pranojmë, se njerëzit e tjerë mund të kenë mendime ndryshe.
- ✓ Ne i pranojmë dhe inkurajojmë, që të jenë asertiv edhe të tjerët (p.sh. “Çfarë mendon ti në lidhje me këtë?”).
- ✓ Pranojmë përgjegjësinë për sjelljen tonë.

¹² Cambridgeshire and Peterborough NHS Foundation Trust. Assertiveness Manual. Dostopno na: <http://www.cpft.nhs.uk/Downloads/Martin/Assertiveness%20Manual.pdf>

2. Sjellja agresive

Sjellje agresive do të thotë, të mbrojmë dhe zbatojmë të drejtat tona në mënyrë të papërshtatshme dhe imponuese. Gjatë kësaj, me vetëdije ose pa vetëdije, i dëmtojmë të tjerët. Kështu në mënyrë afatgjate shkatërrojmë marrëdhëniet. Bindja jonë themelore është **“Unë jam në rregull, ti nuk je në rregull”**.

Sillemi në mënyrë agresive kur:

- ✓ Poshtërojmë, fyejmë njerëzit e tjerë.
- ✓ Nuk i përfillim të drejtat, mendimet dhe ndjenjat e të tjerëve (“Nuk më intereson, se çfarë mendon për këtë. Kështu do të bëhet.”).
- ✓ Gjatë arritjes së qëllimit tonë nuk i zgjedhim mjetet, mund të përdorim edhe dhunën.
- ✓ Gjithmonë duhet të kemi të drejtë, nuk jemi të gatshëm t’i dëgjojmë të tjerët dhe të kërkojmë kompromise.
- ✓ Nuk pranojmë përgjegjësi për veprimet tona (“Jam çmendur, sepse shefi im ma ka prishur disponimin.”).
- ✓ Duam të dominojmë mbi të tjerët, edhe përmes dhunës.
- ✓ Na duket se vetëm ne kemi të drejtë.
- ✓ Na duket se meritojmë më shumë respekt se të tjerët.



3. Mënyra indirekte, gjegjësisht sjellje Pasive-agresive

Sjellja pasive-agresive nënkupton, shprehjen e armiqësisë dhe zemërimit në mënyrë indirekte, përmes kokëfortësisë, zvarritjes dhe sjelljes së paarsyeshme. Përpiqemi t’i fshehim emocionet tona të vërteta dhe dërgojmë mesazhe të përziara. Me sjellje të tillë, mund t’i lëndojmë fuqishëm njerëzit përreth vetes.

Sillemi në mënyrë pasive-agresive kur:

- ✓ Negativitetin e drejtojmë tek personi, që nuk ka lidhje aspak me çështjes (p.sh. zemëroheni me fëmijën, sepse keni telashe në punë).
- ✓ Kemi gati një sulm të fshehtë, planifikojmë hakmarrje, për këtë arsye njerëzit tjerë, nuk e kanë të qartë pozitën me ne (p.sh. “Do të shohë!”).
- ✓ Tërhiqemi dhe mohojmë ndjenjat tona (p.sh. themi “Nuk jam e zemëruar” kur jemi të zemëruar. Ose “Oh, nuk ka asgjë të keqe.” edhe pse u është shembur bota).
- ✓ Vazhdimisht na duket, se na bëhet padrejtësi dhe së na vlerësojnë shumë pak.
- ✓ Nuk i shprehim ndjenjat, mendimet tona, por e bluajmë keqardhjen brenda vetes.

- ✓ Shtyjmë ndonjë veprim, shpesh pa vetëdije, sepse nuk pajtohemi me të, por këtë nuk e themi.
- ✓ I shmangemi ballafaqimit, pyetjeve dhe refuzimit të drejtpërdrejtë.
- ✓ Shpërfillim dhe bluajmë keqardhjen.
- ✓ Në lavdërim fshehim kritikën (p.sh. “Ti me të vërtetë e ke bërë mirë, duke marrë parasysh,
- ✓ që nuk e ke përfunduar shkollën e mesme. “)
- ✓ Dëshirat tona Nuk i shprehim drejtpërdrejt, por në mënyrë indirekte. (P.sh., “Oh, lum si ti, që ishe i ftuar në këtë argëtim. ”).
- ✓ Nuk jemi të ndershëm dhe të sqartë, as me veten dhe as me të tjerët.
- ✓ Tek të tjerët zgjojmë ndjenjën e fajit, për të arritur qëllimin tonë.
- ✓ Në vend, që të pyesim drejtpërdrejt, vetëm japim detaje.

4. Sjellja pasive

Njerëzit, që sillen në mënyrë pasive, zakonisht u japin përparësi të tjerëve. Ndoshta mendojnë, se nuk kanë të drejtë të sendërtojnë të drejtat e veta ose të këmbëngulin për vete, apo ndoshta edhe besojnë, se të tjerët janë më të vlefshëm dhe më të rëndësishëm. Nisen nga bindja themelore **“Unë nuk jam në rregull, ti je në rregull”**.

Në mënyrë pasive sillemi, kur:

- ✓ Lëmë të tjerët, të marrin vendime për ne, duke u kaluar te ata edhe përgjegjësinë për jetën tonë.
- ✓ Jemi në një pozitë të viktimës së pafuqishme kur na duket, se nuk kemi mundësi të ndryshojmë asgjë.
- ✓ Mendojmë se të tjerët janë më të rëndësishëm, më të vlefshëm, më të denjë për respekt.
- ✓ Nuk pranojmë komplimente.
- ✓ Nuk guxojmë të themi jo.
- ✓ U shmangemi konflikteve, preferojmë të lëshojmë pe dhe të mos insistojmë në qëndrimin tonë.
- ✓ Ndihejmë të shfrytëzuar dhe të pafuqishëm.
- ✓ Nuk e pranojmë përgjegjësinë për ndryshime, mendojmë se nuk mund të ndryshohet asgjë.
- ✓ Besojmë se vetëm të tjerët kanë aftësitë dhe fatin e duhur.



Pyetësi mbi asertivitetin¹³



Shkruani, sa këndshëm ose pakëndshëm ndiheni në secilën prej situatave të përshkruara. Shënoni:

- 1 - nëse ndiheni shumë pakëndshëm
- 2 - nëse ndiheni pak pakëndshëm
- 3 - nëse ndiheni relativisht këndshëm
- 4 - nëse ndiheni tejet këndshëm

SITUATA	SHENOJENI ME 1, 2, 3 OSE 4
Në një dyqan ose restorant, duhet të kujtoni se shërbimin e prituri, që nuk e merrni (p.sh. thirrni një kamerier...).	
Kur jeni të zemëruar, duhet të shprehni zemërimin.	
Duhet ta pranoni lavdërimin dhe t'i përgjigjeni me pajtim.	
Me personin që ju kritikon, duhet të flisni sinqerisht mbi atë kritikë.	
Duhet të flisni para një grupi njerëzish.	
Shokut/shoqes suaj, duhet t'i tregoni se ju pengon diçka në sjelljen e tij/saj.	
Nga personi duhet të kërkoni, t'ju kthejë atë që ju ka huazuar, pa i kërkuar falje	
Ju duhet të filloni një bisedë me një burrë apo grua të panjohur	
Ju duhet t'i tregoni një të njohuri/-e që ju pëlqen.	
Në shitore ju u duhet ta ktheni produktin e prishur.	
Ju duhet të lusni dikë për një shërbim.	
Duhet të refuzoni një ftesë për një takim ose mbledhje.	
Duhet të pranoni, që keni frikë ose se nuk dini diçka.	
Ju duhet të kërkoni kritikë konstruktive, ose ta pranoni atë.	
Dikujt duhet t'i thuash "jo" pa kërkuar falje.	
Duhet t'i tregoni mikut/mikeshës suaj se si ndiheni vërtetë.	
Po grindeni me dikë.	
E prekni lehtë një bashkëpunëtor-e ose mik/mikeshë.	
Mbani diçka vetëm për veten tuaj.	
Duhet të refuzoni kërkesën e një miku/mikeshe, sepse nuk dëshironi ta bëni.	

¹³ Cambridgeshire and Peterborough NHS Foundation Trust. Assertiveness Manual, str. 5. Dostopno na: <http://www.cpfth.nhs.uk/Downloads/Martin/Assertiveness%20Manual.pdf>.

SHUMA E PIKËVE: _____

Nëse shuma e pikëve tuaja është mbi 60, me siguri keni aftësi mjaft të zhvilluara të asertivitetit. Vetëm kini kujdes që, gjatë vendosjes së kufijve, të mos jeni agresivë, pa qenë të vetëdijshëm për këtë. Nëse rezultati juaj është nën 60, me siguri do t'ju ndihmojë, nëse ushtroni aftësisë e asertivitetit.



Lexojini përshkrimet e situatave. Mendoni, si do të vepronit në situatë të tillë dhe shkruajeni atë. Pastaj, konstatoni se për çfarë lloj sjelljeje bëhet fjalë për- asertive, agresive, agresive, agresive-pasive apo pasive. Nëse nuk është sjellje asertive, mendoni se si do të ishte një reagim asertiv.

Në punë keni mbaruar me detyrat. Ora është katër. I keni premtuar vetes se sot do të bëni një shëtitje nëpër qytet para se të shkoni në shtëpi. Në derën e zyrës ju ndalon shefi dhe ju lut nëse mund të qëndroni, sepse duhet bërë edhe diçka.

Me miken jeni marrë vesh të shkoni në mbrëmje në kinema. Kjo ju gëzon shumë. Pasdite partneri juaj kthehet nga puna dhe i tregoni atij për marrëveshjen. Partneri ju thotë: *“Aspak nuk ke më kohë për mua. Edhe ashtu shihemi shumë pak. Çka sikur të rrije sot në shtëpi dhe së bashku të përgatisnim darkën dhe të shikojmë ndonjë film? “*

Shumë ju dhemb koka dhe shtriheni në divan për të pushuar pak. Në këtëkohë ju telefonon një mike dhe ju pyet nëse shkoni të bëni pazar me të dhe ta ndihmoni t'i zgjedhë robat e banjës.

Me djalin jeni marrë vesh, që çdo natë t'i rregullojë gjërat e tij, të cilat i grumbullon gjatë ditës në tryezën e kuzhinës. Ai këtë shpesh nuk e bën. Një natë e rikujtoni, se mbi tryezë janë akoma libri dhe çelësat e tij. Ai zemërohet dhe ju thotë se tërë kohën vetëm llomotisni dhe kritikoni.

Në punë keni përparuar. Keni detyra të reja dhe përgjegjësi më të madhe. Keni vënë re, se bashkëpunëtores suaj gjatë përparimit ia kanë ngritë rrogën, ndërsa rroga e juaj ka mbetur e njëjtë. Vendosni se do të flisni me shefen tuaj për rritjen e rrogës.

Keni blerë një pallto të re. Kur arrini në shtëpi, zbuloni se ka një vrimë në astarin e palltos. E dërgoni përsëri në dyqan dhe kërkon qe ta bëni ndërrimin. Shitësi nuk dëshiron të zëvendësojë pallton tuaj.

SI TË THUASH JO

Nuk ka asgjë të keqe, nëse themi po. Ndonjëherë është mirë të dimë të themi jo. Aftësia për të refuzuar ndonjë dëshirë ose kërkesë është e lidhur ngushtë me kufijtë personalë. Sa më shumë që të jemi të vetëdijshëm për kufijtë tanë, më lehtë themi jo, kur mendojmë ashtu. Gratë që kanë përjetuar dhunë, kanë qenë shpesh të detyruara, të binin dakord për gjërat që nuk i donin. E drejta e tyre, për të thënë jo, ka qenë shumë e shkelur ose nuk e kanë pasur fare. Shumë thonë se ishte thjeshtë shumë e rrezikshme, të thoshin jo, pasi kjo do t'i rrezikonte edhe më shumë. Për këtë arsye, ndoshta thonë vështirë jo edhe në marrëdhëniet tjera - në marrëdhënie me fëmijët, me mikeshat, bashkëpunëtorët.



Ne njerëzit nga një sërë arsyesh kemi të vështirë të themi jo. Shënojin cilat vlejné për ju dhe shtojni tuajat:

- Nuk dua të ofendoj askënd.
- Kam frikë se person nuk do të më donte më, nëse them jo.
- Ndihem fajtores, që nuk ndihmoj.
- Nuk dua që personi tjetër të jetë i zemëruar, i trishtuar, i zhgënjyer.
- Mendoj, se të thuash jo është e pa edukuar dhe e pa sjellshme.
- Kam frikë se do ta lëndoj personin tjetër.
- Të tjera:

Kur refuzojmë kërkesën, nuk e refuzojmë edhe personin. Është e njëjta gjë, kur dikush na refuzon neve - ajo nuk do të thotë se ai nuk na do ose nuk ju interesojmë. Shumë prindër fëmijën e tyre e duan më së shumti në botë, por e dinë, që shpeshherë duhet t'i thonë jo, gjë që nuk u zvogëlon dashurinë e tyre.

Nëse dikush e refuzon kërkesën tonë, nuk do të thotë, se na refuzon neve.



Çfarë do të mund t'ju ndihmonte, që të thoni jo? Më poshtë janë të renditura disa strategji se si të thuhet jo. Zgjidhni ato, që ju duken më të dobishmet dhe shtojni tuajat:

- Do të marr kohë të mendoj para se të përgjigjem. *“Nuk jam e sigurt. Mund të të përgjigjem më vonë?”*
- Do të pranoj vetëm atë pjesë të kërkesës, që më përshtatet, ndërsa tjetrën do të refuzoj. *“Mund të kujdesem për Anën, por vetëm për një orë.”*
- Vendosmërisht do të them jo. *“Jo, faleminderit.”* ose *“Jo, nuk mundem.”*

- Do të marr një pozë të vendosur (vertikalisht, do t'i shikoj drejt në sy...).
- Do të kërkoj falje, por përsëri do të them jo. “Më vjen keq, por me të vërtetë nuk mund të të ndihmoj/nuk kam kohë/nuk më duhet kjo... «
- Do të them se nuk e dua këtë. “Momentalisht nuk dua të shkoj në shëtitje”.
- Do të them jo, pa justifikime dhe arsyetime. Kjo është e drejta ime.
- Të tjera:

Mund të ndodhë, që të tjerët të mos jenë të kënaqur me këtë, që ju keni thënë jo, gjë që është e kuptueshme. Por këmbëngulni në qëndrimin tuaj. Nuk jeni përgjegjës për atë, se si ndihen të tjerët. Jeni përgjegjës për gjendjen tuaj dhe që të kujdeseni për veten tuaj. Të thuash jo është pjesë e kujdesit për veten.

Teknika e pllakës së prishur

Nëse njerëzit janë mësuar që gjithmonë t'i pranoni ofertat e tyre, t'ua përmbushni kërkesat dhe rrallë thoni jo, ndoshta do të këmbëngulin. Ndoshta nuk do të duan të dëgjojnë jo-në tuaj dhe do të vazhdojnë ta përsërisin pyetjen e vete, në pritje që më në fund të thoni po. Atëherë ndihmon teknika e pllakës së prishur. Kjo do të thotë, që me këmbëngulje të vazhdoni të përsëritni përgjigjen tuaj, pavarësisht nga çfarëdo.

Shembull:

Në derë i bie ziles një punonjës i një kompanie gazetash, që dëshiron të parapaguheni në një revistë.. Ju këtë nuk e dëshironi, gjë që edhe ia thoni. Shitësi këmbëngul.

Shitësi: “Me të vërtetë ju paguhet, zonjë”. Ju:

“Faleminderit, nuk më intereson”.

Shitësi: “Ju kushton më pak se një filxhan kafe në javë”. Ju:

“Jo, faleminderit, nuk më intereson”.

Shitësi: “Nëse ndani parapagesën me fqinjët tuaj, është edhe më lirë”. Ju:

“Jo, faleminderit. Nuk më intereson.”

Shitësi: “Zonjë, ju lexoni gazeta, si mund t'i thoni jo një oferte të tillë?” Ju:

“Jo, faleminderit. Nuk më intereson.”

Ndoshta tingëllon çuditshëm, por tek njerëzit shumë këmbëngulës, që dëgjojnë të gjitha jo-të tuaja, është një mënyrë shumë efikase, si të arrini që t'ju respektojnë dhe të pushojnë.

Nuk jeni përgjegjës për atë, se si ndihen të tjerët. Jeni përgjegjës për gjendjen tuaj dhe që të kujdeseni për veten tuaj.



Javën e ardhshme mbani një fletore dhe stilolaps në çantë. Shkruani të gjitha kërkesat ose ofertat e mundshme, që ju parashtrajnë të tjerët. Shkruajeni edhe reagimin tuaj. A keni dhënë pëlqimin? A keni pranuar? A e keni refuzuar lutjen? Në bazë të cilës keni vendosur? A jeni nisur prej vetes apo kini pasur dëshirë t'ua plotësoni? A keni arritur ndonjëherë të thoni jo? Kur? Çfarë ishte atëherë ndryshe? Në fund të javës, shikojini shënimet dhe kontrolloni si po ju shkon.

KËRKESA PËR NDIHMË

E dimë që të gjithëve na nevojitet ndihma herë pa here. Me siguri dhe ju vetë shumë herë i keni ndihmuar dikujt, që ka pasur nevojë për ndihmë. Sidoqoftë, disa e kanë të vështirë të kërkojnë ndihmë.

A e keni të vështirë të kërkonti ndihmë? _____



Nëse jeni përgjigjur me po, shënoni, cilat janë ato pengesa, për shkak të të cilave e keni vështirë të kërkonti ndihmë:

- Besoj se duhet të bëj gjithçka vetë.
- Jam mësuar, të kujdesem vetë për gjithçka.
- Të gjitha nënat e tjera munden, pse të mos mundem edhe unë?
- Mendoj, se për ndihmë lusin vetëm ata, që janë të dobët.
- Të tjerët do të mendojnë, se jam e paaftë.
- Të tjerët do të mendojnë, se jam nënë e keqe.
- Nëse dikush do të më ndihmojë, nuk do të jem në gjendje me kurrëgjë t'ia kompensoj shërbimin.
- Kam frikë, se kërkesa ime për ndihmë do të refuzohet.
- Më pëlqen të kem kontroll mbi gjithçka, ndaj preferoj të bëj gjithçka vetë.
- Nuk dua t'i ngarkoj të tjerët me problemet e mia. Të tjera:

Tani vështroni me kujdes, se çfarë pretendimesh keni shënuar. Për secilën veç e veç mendoni a qëndron dhe a u shërben një bindje e tillë. Nëse e keni shprehur që asnjëherë të mos merrni ndihmë dhe për gjithçka të jeni vetëm - a do të thotë kjo vërtetë, se kështu duhet të jetë deri në fund të jetës tuaj? Nëse mendoni, se të tjerët do të mendojnë se ju jeni një nënë e keqe nëse kërkonti ndihmë, pyeteni veten, a e njihni ndonjë nënë të cilës i keni ndihmuar. A është ky person një nënë e keqe?



Si të bëni një kërkesë?

Nëse keni probleme me atë, që të lutni dikë për ndihmë ose për shërbim dhe doni ta ndryshoni atë, keni parasysh, se ndryshimet janë gjithmonë graduale. Merrni kohë. Proveni me kërkesa të vogla, që u shprehni të afërmve dhe më vonë vazhdoni. Këtu mund t'ju ndihmojnë rekomandimet e mëposhtme:

8. Nëse dikush e refuzon kërkesën tuaj, nuk ju refuzojnë juve.

Njerëzit shpesh gabimisht arrijnë në përfundimin, se refuzimi i kërkesës sonë ka të bëjë me atë, se a na do ai person, a na pranon, na vlerëson. Mendojmë se “jo” do të thotë se dikush nuk na do. Por, kjo nuk qëndron. Gjithkush ka të drejtë, të vendosë vetë nëse do ta pranojë ose refuzojë kërkesën tuaj. Ashtu siç keni ju të drejtë të thoni “jo” kur dëshironi ashtu.

9. Kërkesa le të jetë e qartë dhe sa më e shkurtër.

Ju nuk keni pse të kërkonti falje paraprakisht dhe të shpjegoni gjerë e gjatë se pse do të lutnit për diçka. Thojeni atë që dëshironi dhe prisni përgjigjen.

Në vend se: “Më fal, që të shqetësoj, por më duhet vërtet një shërbim nga ti, mund të thuash jo, nëse dëshiron, por unë me të vërtetë do të shkoja në kinema të shtunën dhe nuk kam askënd, që do të kujdesej për fëmijën, nëse ti do të ishe e gatshme, do të isha vërtet mirënjohëse ... “ Më mirë thoni: “A do të mund të kujdesesh për fëmijën të shtunën në mbrëmje?”

10. Mendoni se çfarë dëshironi saktësisht nga personi. Thoni, çka dëshironi dhe çka jo. Pastaj pyetni.

Në vend se: “Nuk dua që të kesh nota të këqija”. Më mirë:, “Unë dua që të kesh nota të mira”.

11. Te lutja, përqendrohuni në sjelljen e personit, jo në ndjenjat dhe mendimet e tij.

Çdokush ka të drejtë të mendojë dhe të ndjejë në mënyrën e vet. Në vend se: “Mos u zemëro për këtë”.

Më mirë: “E shoh/kuptoj që je i zemëruar, por prapë nuk të lë të bërtasësh”.

12. Ndoshta personi që po e lusni për diçka, dëshiron kohë për të menduar.

Ka të drejtë për këtë. Lëreni të mendojë dhe t'ju përgjigjet më vonë.

13. Ndoshta personi mund të dëshirojë të pranojë kërkesën tuaj vetëm pjesërisht dhe jo plotësisht.

Edhe kjo duhet pranuar. Pikërisht ashtu siç keni ju të drejtë të pranoni ose refuzoni kërkesën, personi tjetër mund të pranojë kërkesën tuaj vetëm pjesërisht.

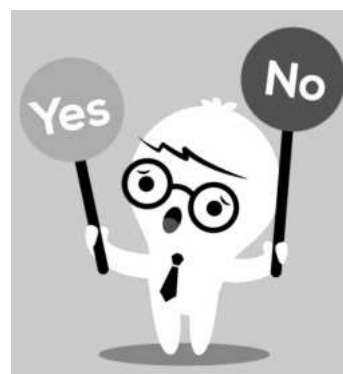
7. ZGJIDHJA E KONFLIKTEVE

“Në fillim të marrëdhënies sonë me të dashurin nuk u grindëm kurrë. Pastaj gjithnjë e më shumë. Më dukej se ishte normale, që konfliktet ishin pjesë e marrëdhënies. Mu nevojit mjaft kohë për të zbuluar, se nuk bëhej fjalë për konflikte, por se i dashuri po bëhej gjithnjë e më i dhunshëm ndaj meje. Kur kam konflikt me shoqen, nuk kam frikë nga ajo, kur isha me të dashurin, kisha frikë gjithë kohën ”.

L., 23 vjeç

Janë të shumtë që fjalën konflikt e kuptojnë si diçka negative, madje mund ta barazojnë edhe me dhunën. Sidoqoftë, konflikti që zgjidhet në mënyrë të favorshme është një mundësi për të thelluar marrëdhëniet, dhe mbi të gjitha pjesën e pashmangshme të marrëdhënies e ngushta dhe të afërta.

Konflikti është takim i dy dëshirave, vlerave, aspiratave të kundërta. Ndodh që mund të jemi në një konflikt të brendshëm (p.sh. nuk mund të vendosim, a të shkojmë në kinema ose preferojmë të qëndrojmë në shtëpi në divan) ose në konflikt ndër personal (p.sh. do të donit të bënit pushimet në det, ndërsa partneri juaj në male). Konfliktet në marrëdhëniet ndër personale ndodhin, kur midis individëve vjen deri te mospërputhjet. Është një mundësi për zhvillim dhe thellim në marrëdhënie. Nga pjesëmarrësit e konfliktit varet fakti, nëse e përdorin për atë qëllim apo jo.



Në partneritet, konfliktet janë të pashmangshme. Kur faza e të dashuruarit fillestar kalon dhe e shohim partnerin me imazh më realist, shpejt mund të vërejmë gjëra, që nuk na pëlqejnë dhe sjellje që do të dëshironim t'i ndryshonim. Shpesh ndodh, që fillojnë të na pengojnë ato cilësi me të cilat u dashuruam në fillim. E gjithë kjo nuk është asgjë e jashtëzakonshme dhe kjo u ndodh të gjithëve, por është e rëndësishme se si të sillemi me të. Asnjëherë nuk mund ta ndryshojmë personin tjetër, mund të ndryshojmë vetëm veten dhe sjelljet tona. Kjo nuk do të thotë, se me partnerin tonë nuk guxojmë të ndajmë dëshirat, nevojat dhe pritjet tona.

Nëse duam ta përdorim konfliktin si mundësi për të forcuar dhe thelluar marrëdhënien, është e rëndësishme që të dimë ta zgjidhim drejt. Në faqen në vijim janë renditur disa rregulla konstruktive të zgjedhjes së konfliktit. Thelbësorja është, që të përqendrohemi te vetja, pastaj, se si ndiheni, çfarë mund të bëni, e jo të përqendrohemi te fajësimi i bashkëbiseduesit, gjegjësisht bashkëbisedueses.

1. Tregoni si e shikoni çështjen. Filloni nga vetja juaj, nga ndjenjat dhe mendimet tuaja.

Përdorni «fjalitë Unë»¹⁴

”Më duket, se kryesisht u jepni përparësi dëshirave tuaja dhe nuk i përfillni ato të miat”.

2. Dëgjoni, se si e sheh çështjen personi tjetër. Vini re se jo të gjithë e shohin çështjen njësoj si ju.

Mikeshës suaj i duket se i konsideron dëshirat tuaja në mënyrë të barabartë.

3. Na tregoni, se si ndiheni lidhur me këtë.

“Në marrëdhënien tonë ndihem si e padëgjuar”.

4. Tregoni, se çfarë zgjidhjeje sugjeroni.

“Do të më dukej mirë, nëse do të gjenim zgjidhje se si tu kushtojmë vëmendje edhe dëshirave të mia. Do të më pëlqente, nëse do të më pyesnit më shpesh, se çfarë mendoj për një propozim të caktuar ose çfarë do të sugjeroja unë “.

5. Dëgjoni, cilat zgjidhje i sheh shoqja e juaj.

“Pajtohem, që mund të të pyes më shpesh, se çfarë dëshiron. Mua nuk më duket, se nuk të kam pyetur kurrë, por mund të përpiqem, të të pyes më shpesh. Ju lutem, a mund të më kujtoni kur do t’ju duket se nuk i respektoj dëshirat e tua apo t’i imponoj të miat?”

6. Gjeni një zgjidhje kompromisi - një zgjidhje për të cilën të dyja do të bini dakord.

Mbani në mend, se nuk ka të bëjë me atë se kush ka të drejtë, por me gjetjen e një zgjidhjeje. “Kështu që të dyja pajtohem, që gjithashtu mund t’i kushtojmë më shumë vëmendje edhe dëshirave tuaja. Dhe thua se do të ma kujtosh, kur do të ndjesh, se dëshirat tuaja po neglizhohen”.

7. Mos insistoni, që problemin duhet ta zgjidhni menjëherë.

Ndonjëherë na duhet pak më shumë kohë, për të menduar. Mos prisni nga personat tjerë të ju tregojnë menjëherë mendimet dhe sugjerimet e veta. Ndoshta dhe juve mund t’ju duhet pak kohë për të menduar, kur ta dëgjoni mendimin e saj. Te disa konflikte, na duhet kohë që të arrijmë të zgjidhja e duhur.

8. Shmangini fjalët siç janë gjithmonë, kurrë, gjithçka.

Fjalë si gjithmonë (“Gjithmonë duhet të bëj gjithçka vetë.”), Kurrë (“Ti kurrë nuk më ndihmon”.) dhe të ngjashme, ato veç mund ta thellojnë konfliktin. Personi tjetër fillon të mbrohet, se kjo nuk qëndron, në realitet shumë rrallë qëndron, se dikush gjithmonë, kurrë ... ka bërë ose nuk ka bërë diçka.

¹⁴ »Fjalitë Unë« shpjegohen më hollësisht në faqen në vijim

Fjalitë unë

Më poshtë janë të shkruara disa “ fjali ti” që thellojnë konfliktin. “ Fjalitë ti” zakonisht janë fajësuese dhe zhvendosin përgjegjësinë për mirëqenien tonë tek personi tjetër. Kthejini ato në “Fjalitë unë“ siç tregohet në shembullin. Fjalitë unë përbëhen nga tri pjesë që vijojnë domosdoshmërisht në rendin e përshkruar:

1. Përshkruajmë sjelljen konkrete, që e perceptojmë si problem.
2. Përshkruajmë pasojat, që na i krijojnë kjo sjellje ose rrethanat.
3. Tregojmë, se si ndihemi lidhur me këtë. Për këtë duhet të jemi të sqartë. Ndoshta kjo pjesë do të jetë më e vështira, veçanërisht, nëse nuk jemi në kontakt me ndjenjave tona.

Shembull:

“Më bezdis, sepse gjithmonë vonohesh.” = fjali ti

“Jam e inatosur, kur vonohesh, sepse mendoj se nuk interesohesh për mua.”

= Fjali ti Jam e zemëruar - të themi, se çka ndjejmë për këtë.

kur vonohesh – sjelljen, të cilën e perceptojmë si

problem mendoj ,se nuk interesohesh për mua - pasoja

“Nuk interesohesh për mua, sepse nuk më je përgjigjur në mesazh.” > “U shqetësova se nuk mu përgjigje.



Ndryshoni fjalitë më poshtë në “fjali unë”.

Largohu, do të njollosesh gjithçka.

Kurrë nuk i rregullon gjërat pas vetes, gjithçka duhet të bëj vetë.

Gjithmonë vonohesh.

Nuk më dëgjoni fare.

Gjithmonë më duhet njëqind herë të të tregoj gjithçka.

Pse nuk vjen me mua përsëri në kinema!

Po të kisha qenë më e kujdesshme me gjërat, nuk do t'i kishe thyer të gjitha gotat.



Mendoni për konfliktin tuaj të fundit. Mund të bëhet fjalë për konfliktin me një bashkëpunëtorë, me një mik-e, ose me një person tjetër. Për çfarë nuk keni rënë dakord? Për çka jeni grindur? Mendohuni, se si u sollët gjatë konfliktit, cila ishte gjuha e trupit tuaj (keni qëndruar në këmbë, ulur, keni përplasur krahët, keni vrenjtur fytyrën ...) dhe çfarë keni folur. Shkruani skicën e ngjarjes, gjegjësisht të bisedës:

Mendoni sërish mbi situatën dhe shkruani çfarë u është dukur e mirë dhe çfarë jo. Çfarë ishte ajo, që do të (ose mund të) çonte deri te zgjidhja e konfliktit dhe çfarë ishte ajo, që e ka (ose mund ta kishte) thelluar konfliktin?

Gjërat, që ishin të mira dhe çuan në zgjidhje:

Gjërat që nuk çuan në zgjidhje:

Shkruani, se si do të zhvillohej situata në rastin ideal, që do të çonte deri te ajo , që me personin do ta zgjidhnit konfliktin me sukses:



8. ZGJIDHJA E PROBLEMEVE

Zgjidhja konstruktive e problemeve është aftësi, që mund ta mësojmë. Nëse i qasemi problemetve në mënyrë konstruktive, do të thotë, që ne në të vërtetë po e zgjidhim atë dhe nuk e shtyjmë për një kohë të mëvonshme.

Gratë, që kanë përjetuar dhunë, shpesh flasin për ndjenjën, se janë akumuluar shumë probleme dhe thjesht nuk mund t'i zgjidhin. Atëherë është mirë t'i shikojmë, se cilat janë ato probleme, të cilat duhet të zgjidhen menjëherë, e të cilat mund të presin.

E rëndësishme është se duhet të jemi të vetëdijshëm, se te disa gjëra mund të kemi ndikim, në të tjerat jo. Nëse fëmija ynë ka çrregullim të vëmendjes, ne nuk mund të ndikojmë që çrregullimi të zhduket, por mund të ndikojmë se si reagojmë ndaj sjelljes së tij, çfarë pikëpamje kemi për çrregullimin dhe si përballemi me të gjithë situatën.



Mendoni, se me cilat probleme jeni duke u ballafaquar aktualisht?

Cilat nga këto probleme do të duhej medoemos të fillojmë t'i zgjidhim menjëherë? Pse?

Cilat probleme mund të presin? Pse?

Gjatë zgjidhjes së problemin, është e rëndësishme tu përgjigjeni pyetjeve të mëposhtme:

Ku qëndron problemi?
Cilat janë zgjidhjet e mundshme?
Cila zgjidhje është më e mira?
Si ta realizojmë zgjidhjen?



Zgjidheni një problem, që dëshironi ta zgjidhni për të cilën keni konstatuar, se është e rëndësishme të filloni ta zgjidhni menjëherë. Pastaj plotësojeni pyetë- sorin më poshtë. Për përmbushje të lehtë është dhënë një shembull i procesit të zgjidhjes së problemeve.

Shembull:

Problemi: Po vonohem

Përshkruani probleminsa më në detaje (kur po ndodh, cilat janë arsyet, si ndikon në jetën tuaj ...). Mundohuni ta përshkruani atë në mënyrën objektive, siç do ta përshkruante një vëzhguese e jashtme:

Unë shpesh vonohem. Çdo ditë vonohem në punë, gjë për të cilën disa herë më kanë tërhequr vërejtjen. Vonohem edhe në takimet me mikeshat. Në kopsht shkoj e fundit prej prindërve për të marrë fëmijën. Vonohem gjithashtu edhe në takimet e rëndësishme. Arsyeja, se vonohem, është se gjithmonë jam në një nxitim. Kam shumë pak kohë. Vazhdimisht më ngutet. Gjithashtu, gjithmonë më duket, se do të jem në gjendje të arrij në kohë, edhe pse ora tregon ndryshe.

Shkruajini të gjitha zgjidhjet e mundshme, që ju vijnë në mendje. Zgjidhjet mund të jenë të till që ju kanë ndihmuar në të kaluarën, por mund të jetë shumë të pazakonta dhe origjinale. Provoni të mendoni ma gjerësisht dhe të përfshini sa më shumë zgjidhje të mundshme:

E lëviz orën përpara; ngrihem më herët; në çdo detyrë ose punë nisem sikur të fillonte 15 minuta më herët; në vend të veturës përdori biçikletën për të ju shmangur turmave; vendos që të mos vonohem më; çdo natëdo të shkruaj orarin për ditën tjetër; vë kujtesën te telefoni kur duhet të nisem, nëse nuk kam kohë të mjaftueshme, do ta anuloj takimin përpara; do ta zvogëloj numrin e aktiviteteve ditore jo të domosdoshme.

Nga zgjidhjet e tuaja të mundshme, zgjidhni tri, për të cilat ju duket se do të jenë më të lehtat për t'i realizuar. Mund ta ndihmoni veten duke pyetur, nëse mund ta vendosni një zgjidhje të tillë si qëllim tuaj realist dhe të arritshëm.

1. Në çdo punë do të nisem, si të fillonte 15 minuta më herët.
2. Në telefonin tim do të vë alarm për kohën e nisjes.

3. Do të zvogëloj numrin e aktiviteteve ditore jo të domosdoshme.

Shkruajini përparësitë dhe mangësitë për secilën nga këto tri zgjidhje.

ZGJIDHJA	PËRPARËSITË	MANGËSITË
Në çdo detyrë do të nisem, si të fillonte 15 minuta më parë.	Lehtësisht e realizueshme. Nuk më duhen kurrfarë mjetesh 15 minuta nuk është shumë kohë.	Do ta di, se kam edhe 15 minuta rezervë.
Në telefon do të vendos kujtesën për kohën e nisjes.	Vërejtje e jashtme.	Unë mund të mos t'i dëgjoj ato. Ndonjëherë më mbarojnë bateritë ose shkoj diku pa telefon. Gjatë takimeve nuk duhet të kem telefonin e ndezur.
Do të zvogëloj numrin e aktivitete ditore jo të domosdoshme.	Do të përfitoj më shumë kohë.	Gjithçka më duket e domosdoshme. Kam frikë se, mbi të gjitha do të vonohem p.sh. në punë.

Zgjidheni atë zgjidhje, te e cila keni gjetur më shumë përparësi dhe më pak mangësi. Në çdo detyrë do të nisem, si të fillonte 15 minuta më parë.

Bëjeni planin, se si do ta realizoni atë. Zgjidhjen shndërrojeni në qëllim. Ndoshta do të jetë e nevojshme ta ktheni në disa qëllime më të vogla. Ndhmojeni veten me sugjerimet për përcaktimin e qëllimeve që janë shkruar në fq. 29

Mos harroni të përcaktoni kohën. Deri kur do ta zgjidhni problemin: Deri në fund të muajit, domethënë deri në 1. 6.

Në afatin e caktuar, shikojeni rrugën e përshkruar nga problemi deri në zgjidhje:

A e zgjodha problemin me sukses? Po

Nëse përgjigja është po:

- **A do të mund ta përdorni përvojën e zgjidhjes edhe për të zgjidhur probleme të tjera? Si?**

E kuptova, që mund ta zgjidh problemin, nëse zgjidhjen e planifikoj mirë. Mirë është, që i kam parashikuar pengesat e mundshme dhe kam qenë e përgatitur për to.

- **Si i kapërceva pengesat në rrugën drejt një zgjidhjeje?**

Në fillim, pengesa më e madhe ishte dhe ende më dukej, se do të arrija, edhe nëse nisem pak më vonë. Pastaj, vendosa të shkoja gjithsesi më herët dhe më mirë të pres 15 minuta, nëse arrij më herët.

- **Çfarë më ndihmoi më shumë?**

Se vërtet doja, të ndaloja së vonuari. Jam mburrur kur kam pasur sukses të arrij në kohë. Të tjerët vunë re përparimin tim dhe kanë qenë të befasuar pozitivisht. Kur po i shihja rezultatet - u bëra më e relaksuar dhe më e qetë.

- **Çfarë lavdërimi mund t'i bëj vetes?**

Urime, ia dole! Mundesh, nëse dëshiron!

- **Çfarë këshille do t'i jepnit një personit, që ka një problem të ngjashëm?**

Le të mendojë në vete, nëse vërtet dëshiron ta zgjidhë këtë problem. Nëse po, le të gjejë sa më shumë zgjidhje të mundshme dhe le të zgjedh atë të duhurën. Le të mos dorëzohet nëse nuk ka sukses në fillim dhe të vendos qëllime më të vogla.

Nëse përgjigja është jo:

- **A kam konstatuar, që nuk dua ta zgjidh këtë problem?**

Jo, unë ende dua të jem e saktë.

- **Cilat ishin pengesat kryesore?**

Që duhej të kujdesesha edhe për fëmijët, gjë që më shtyri kohën e nisjes.

- **Si mund t'i kapërceni këto pengesa herën tjetër?**

Të marr parasysh, që më duhen edhe 15 minuta më shumë, kur duhet të kujdesem edhe për nisjen e fëmijëve (p.sh. në mëngjes).

- **Në çfarë mënyre do të ishte më mirë ta ndërmarim zgjidhjen?**

Së pari, do të ishte më mirë të synonim për qëllim vetëm një fushë, ku do të provoja të mos vonesha, p.sh. që të mos vonohesha në punë.

- **Çfarë ndihme ose inkurajimi shtesë do të të duhej?**

Do t'i fusja dy zgjidhje njëkohësisht - të nisesha 15 minuta më parë dhe të vendosja kujtesën në telefon.

- **Çfarë këshille do t'i jepnit personit që ka një problem të ngjashëm?**

Shumë njerëz kanë një problem të ngjashëm dhe se nuk duhet të mendojë, se për këtë është person i keq. Le të përpiqet derisa t'ia arrijë. Edhe nga dështimet mësojmë. Le t'i shkruajë arsyet, pse dëshiron ta zgjidhë problemin.



Tani plotësoni për vete

Problemin përshkruajeni sa më në detaje (kur ndodh, cilat janë arsyet, si ndikon në jetën tuaj...). Mundohuni ta përshkruani objektivisht, siç do ta përshkruante një vëzhguese e jashtme:

Shkruajini të gjitha zgjidhjet e mundshme, që ju vinë në mendje. Zgjidhjet mund të jenë të tilla ,që ju kanë ndihmuar në të kaluarën, mund të jenë shumë të pazakonta dhe të ndryshme. Përpiquni të mendoni sa më gjerë dhe përfshini sa më shumë zgjidhje të mundshme:

Nga zgjidhjet tuaja të mundshme, zgjidhni tri që mendoni se do të jenë më të lehtat për tu realizuar. Ndhmoni ashtu, që të pyesni veten, a mund ta vendosni një zgjidhje të tillë si qëllim tuajin realist dhe të arritshëm.

1. _____
2. _____
3. _____

Për secilën nga këto tre zgjidhje, shkruajini përparësitë dhe mangësitë.

ZGJIDHJA	PËRPARSITË	MANGËSITË

Zgjidheni atë zgjidhje, te e cila keni gjetur më shumë përparësi dhe më pak mangësi.

Bëni një plan, se si do ta realizoni atë. Zgjidhjen shndërrojeni në qëllim. Ndoshta do të ishte e nevojshme ta shndërroni në disa qëllime më të vogla. Ndhmojeni veten me sugjerime për përcaktimin e qëllimeve që janë dhënë në fq. 29 dhe 30.

Mos harroni në përcaktimin kohor. Deri kur do ta zgjidhni problemin:

Në një afat të caktuar shikoni rrugën e kaluar, rrugën nga problemi deri te zgjidhja dhe përgjigjuni pyetjeve:

A e zgjidha problemin me sukses?

Nëse përgjigja është po:

- A mund ta përdori përvojën me zgjidhje për të zgjidhur edhe problemet e tjera?
Si?

- Si i kapërceva pengesat në rrugën drejt zgjidhjes?

-
- Çfarë më ndihmoi më shumë?

-
-
- Çfarë lavdërimi mund t'i bëj vetes?

-
-
- Çfarë këshille do t'i jepnit personit që ka një problem të ngjashëm?

Nëse përgjigja është jo:

- A kam zbuluar, që nuk dua ta zgjidh këtë problem?

-
- Cilat ishin pengesat kryesore?
-

- Në çfarë mënyre do të ishte më mirë t'i qasemi zgjidhjes?

- Çfarë ndihme ose inkurajimi shtesë do të më duhej?

- Çfarë këshille do t'i jepnit personit, që ka një problem të ngjashëm?



BLUARJE E PANDËRPRERË E PROBLEMEVE

Kur jemi në ankth, mund të ndodhë që të mos dimë ta “nxjerrim veten” nga problemet. Në vend që të ndërmarrim zgjidhje konstruktive, problemet vetëm i diskutojmë. Ndhemi edhe më keq, ndërsa problemi mbetet E dobishme është të marrim kohë për të menduar për problemin, por duhet pasur kujdes që të mos ngecim. Kjo edhe më shumë e përkeqëson ankthin tonë dhe nuk na ndihmon në zgjidhjen e problemit. Gjithashtu është mirë, që së pari të vlerësojmë nëse bëhet fjalë për rrethanat, mbi të cilat kemi ndikim apo për ato mbi të cilat nuk mund të kemi ndikim. Nëse bëhet fjalë për rrethanat në të cilat nuk kemi ndikim (p.sh. nesër bie shi shefi juaj është me disponim të keq, në rrugë ka turmë...), përqendrohemi në të se si ta pranojmë problemin, t’u përshtatemi rrethanave ose të presim, të kalojë. Sepse asgjë nuk na ndihmon dhe nëse shqetësohemi për diçka, në të cilën nuk kemi ndikim. Le tu përshtatemi rrethanave të paraqitura, se përndryshe do të ndihemi edhe më të pafuqishëm.

Kur problemi ynë lidhet me rrethanat, që mund t’i ndryshojmë, është mirë, që të shohim se çfarë mund të bëjmë për të zgjidhur problemin. Në këtë pikë, mund të na ndodh, që ne thjesht fillojmë të llomotitim për problemin dhe nuk e zgjidhim atë..

Secili nga njëherë bluan problemet e veta. Ndonjëherë kjo mund të na ndihmojë. Sidomos, atëherë kur në këtë mënyrë arrijmë deri te zgjidhja dhe e realizojmë atë (nuk mjafton vetëm ta gjejmë zgjidhjen, ndonjëherë është e nevojshme ta realiojmë). Shumica e njerëzve vetëm bluajnë mbi problemin derisa nuk e gjejnë një zgjidhje. Të tjerët ngecin dhe mendimet e veta nuk i përqendrojnë në zgjidhje, por bluajnë në pafundësi, me ç ‘gjë e zmadhojnë ankthin e vet, ndërsa zgjidhja gjithnjë vjen duke u larguar.



Si mund ta dalloni, që keni ngecur?

Ndër të tjera, këtë mund ta vëreni nga shenjat e mëposhtme:

- Vëreni shenjat e keqardhjes ndaj vetes, që shfaqen në pyetjet “Pse gjithmonë unë?” “Pse unë?”
- Ndjeni se jeni “duke qëndruar në një vend” dhe se asgjë nuk po ndryshon.
- Më shumë merreni me të kaluarën se për të ardhmen.
- Në të gjitha zgjidhjet e mundshme që shfaqen përgjigjeni me “Po, por...”
- Ju duket, se asnjëherë nuk do të bëhet mirë dhe se asgjë nuk mund të ndryshohet ...

A ju duket se gjatë zgjidhjes së ndonjë problemi keni ngecur?

Cilat janë shenjat, sipas të cilave e keni vërejtur këtë?

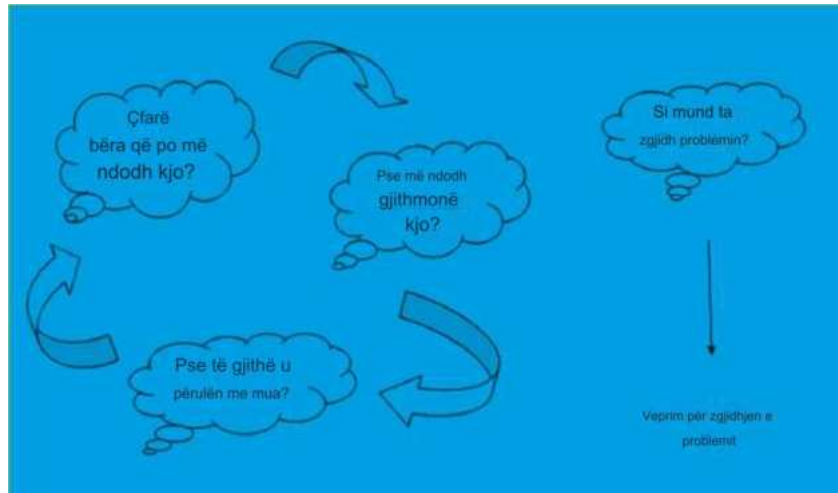
Çfarë mund të bëni, që të filloni ta zgjidhni problemin?

Çfarë do t’ju ndihmonte te kjo?

Riformulimi i problemit¹⁵

mund të ngecë dhe të shkaktojë shqetësim

çon në një zgjidhje të problemit



Bluarje e padobishme

- Ju pyesni veten, mbi të gjitha, “Pse?” dhe “Çfarë?”.
- Ju fokusoheni te problemi dhe te shkaqet e problemit, jo te zgjidhja.

Pse unë?

Çfarë bëra për ta merituar këtë?

Pse më ndodhi kjo?

Po sikur të mos përmirësohet kurrë?

Bluarje e dobishme

- Ju pyesni veten, mbi të gjitha, “Si?”.
- Ju fokusoheni në zgjidhjet e mundshme.

¹⁵ Skema e përshtatur nga: Whalley. M. (2008 - 20016). Mjetet e Psikologjisë. Çfarë është Rumination? Në dispozicion në: <http://psychology.tools/what-is-rumination.html>.

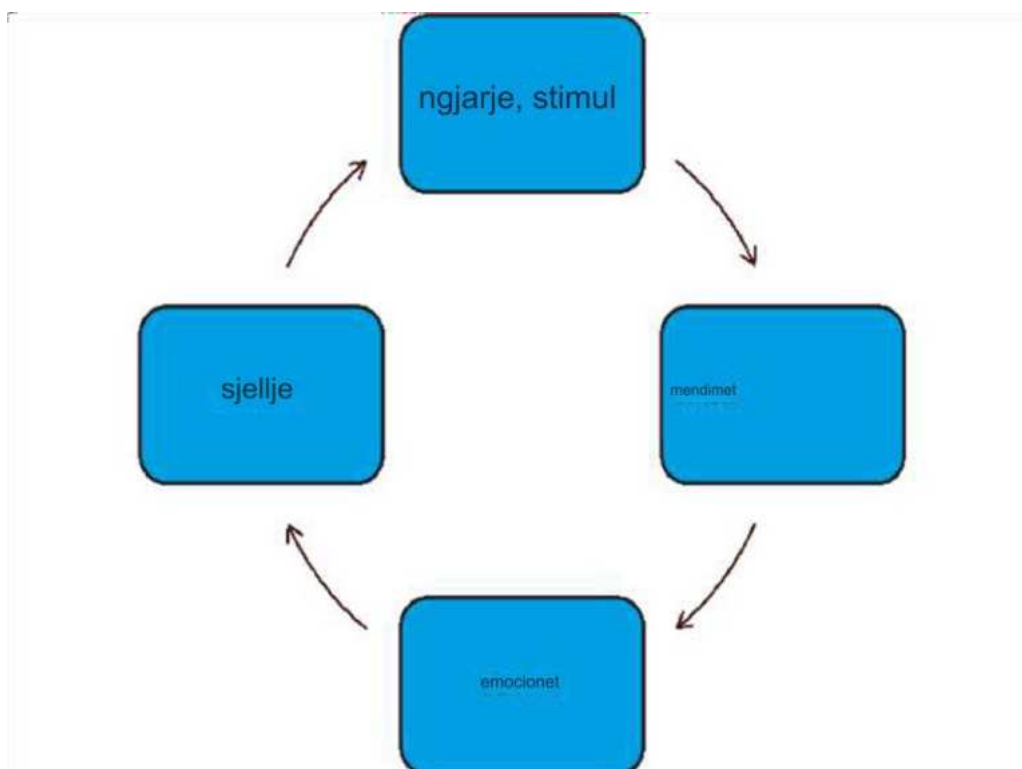
9. NDJENJAT

NDJENJAT DHE MENDIMET

Mendimet tona ndikojnë dukshëm në atë çka ndiejmë dhe anasjelltas. Të gjitha ndjenjat janë të dobishme dhe është mirë, t'i njohim dhe t'i pranojmë ato. Ndonjëherë, megjithatë, janë shumë të forta, shumë të pakëndshme ose tepër të shpeshta. Atëherë mund ta ndihmojmë veten me mendimet tona, t'i pranojmë ato ose t'i zbusin deri në atç masë, që të mos na pengojnë më.

Ndjenjat nuk i ndiejmë gjatë gjithë kohës. I ndiejmë atëherë kur e vlerësojmë situatën si të rëndësishme. Sa më e rëndësishme është diçka për ne, aq më intensive do të jenë ndjenjat. Nëse vërtet shumë dëshirojmë të shkojmë në det dhe pushimet tona na dështojnë, do të jemi shumë të zhgënjyer, të trishtuar, të zemëruar. Nëse fëmija ynë bëhet pis gjatë ngrënies, por nuk mërzitemi për të, ndoshta do të ndiejmë vetëm një shqetësim të vogël apo edhe atë jo.

Ndonjëherë ne as nuk e vërejmë, se cilat mendime nxisin ndjenjat tona, pasi mendimet janë shpesh automatike. Për atë arsye, është mirë, që të ndalemi për një moment dhe shikojmë, se cilat mendime te ne nxitin ndjenjat e caktuara të pakëndshme, pasi ndjenjat nuk lindin vetë prej vetes, por janë rezultat i mendimeve tona.



Rrethin mund të ilustrojmë me dy shembuj, ku bëhet fjalë për ngjarje të njëjtë, por mendime, emocione dhe sjellje plotësisht të ndryshme të personit që është i përfshirë në ngjarje.

Dikush troket në derë (ngjarja) - “E shkëlqyeshme, një mysafir po vjen.” (mendimi) - bëhesh i lumtur (ndjenja) - ngriheni dhe i buzëqeshni mysafires (sjellja) - me mysafiren bisedoni këndshëm.

Dikush troket në derë (ngjarja) - “Kush po më shqetëson tani?” (mendimi) – irritoheni (ndjenja) – pritni me ngurrim mysafiren (sjellja) – mysafirja ju jep një informacion dhe largohet.



Shkruani se çfarë emocionesh do të ndjenit me siguri, nëse ti thoshit vetes do këto mendime:

MENDIMET	NDJENJAT
Çfarë kokëtr Ashe jam!	
Këtë e bëra mirë!	
Në këtë fustan jam e tmerrshme!	
Gjithçka më shkon mbrapsht.	
Askush nuk mund të më ndihmojë.	
Pse gjithmonë gaboj?!	
Asnjëherë nuk do të bëhet më mirë.	
Sot në punë më eci shumë mirë	

Shembull:

Ngjarja: Vajza tha se do të vinte nga shkolla në shtëpi në orën 15. 00. Tani ora është 15:30, dhe ajo nuk ka ardhur akoma.

Disa mendimet tuaja: Përsëri u vonua! Aspak nuk mund të mbështetem tek ajo!

Emocionet: zemërimi, tërbimi

Veprimi: Kur vajza kthehet, ju filloni t’i kërkoni llogari dhe shpërthen një grindje serioze.

Ngjarja tjetër: Vajza është e ofenduar, mbyllet në dhomën e saj dhe nuk del jashtë deri në darkë.

Po çfarë do të ndodhte, sikur të ndryshonit mendimin tuaj?

Ngjarja: Vajza tha, se do të kthehej nga shkolla në shtëpi në orën 15.00. Tani ora është 15:30, dhe ajo akoma nuk ka ardhur.

Disa nga mendimet tuaja: Më mirë vonë se kurrë. Shpresoj, të mos i ketë ndodhur asgjë. Me siguri përsëri është vonuar autobusi.

Emocionet: shqetësim, frikë, shpresë.

Veprimi: Gëzoheni kur vajza kthehet. E përqafoji dhe i thoni, se jeni të gëzuar, që është në shtëpi dhe se është gjithçka në rregull me të. E lutni, që herët tjera t'ju njoftojë për vonesën. **Ngjarja tjetër:** Me vajzën në qetësi hani drekë.

Shembulli na tregon qartë se emocionet nuk janë diçka që na i shkaktojnë të tjerët, edhe pse shpeshherë na duket ashtu. Kështu shpesh dëgjojmë deklaratat tilla si “më bëri të zemërohem” ose “ajo më acaroi nervat” dhe të ngjashme. Kështu që ngarkojmë përgjegjësinë për ndjenjat tona te njerëzit e tjerë, me ç’gjë humbim fuqinë tonë. Ndihejmë të pafuqishme, sepse mendojmë, se të tjerët kanë fuqinë, që te ne shkaktojnë emocione dhe ndjenja të caktuara. Kur e kuptojmë, se ne jemi ata, që me mendimet dhe me interpretimet tona i formojnë ndjenjat tona, marrim përgjegjësinë për emocionet dhe ndjenjat tona. Vendosemi në pozitë të fuqisë dhe kontrollit mbi jetën tonë. Edhe pse nuk mund t’i keni nën kontroll të gjitha gjërat (ngjarjet), që u ndodhin në jetë, ose ndjenjat tuaja (në fund të fundit, ju thjesht ndiheni ashtu si ndiheni), por mund t’i ndryshoni mendimet tuaja.

Kur mendimet tuaja janë të pakëndshme dhe joreale, ato shpesh do të shkaktojnë ndjenja të pakëndshme. Kur ndihemi keq, shpesh veprojmë në mënyrë jo konstruktive, gjë që çon deri te ngjarja tjetër e pakëndshme. E kundërta ndodh, nëse mendimet tona janë pozitive, gjegjësisht të tilla, që i përshtaten realitetit dhe nuk janë rezultat i perceptimit tonë të gabuar.

Përkundër gjithçkaje, që është e shkruar në këtë kapitull, është e rëndësishme të jemi të vetëdijshëm se nuk është e nevojshme dhe as e pritshme që gjatë gjithë kohës të mendojë pozitivisht. Mendimet e pakëndshme janë pjesë e jetës sonë të përditshme. Janë thjesht mendime dhe nuk janë fakte. Nuk duhet tu shmangemi e as të merremi në mënyrë të tepruar me to. Thjesht i pranojmë dhe t’i lëmë të kalojnë. Ndonjëherë kjo është e vështirë. Më shumë mbi të, se si të ndihmoni veten nëse “ngecni” lexoni në fq. 94, në kapitullin Bluarja e pandërprerë e problemeve.





Plotësojeni tabelën siç tregon shembulli. Zgjidhni dy mundësi të ndryshme si mund të ndikoni në zhvillimin e ngjarjeve. Në pjesën e parë përdorni mendimet negative, në pjesën e dytë ato pozitive. Ndhimohuni me shembullin e parë.

-	+
Mikesha juaj nuk paraqitet në telefon kur ju e thërrisni.	
Mendo për këtë: Ajo nuk do të më përgjigjet! Ndjenjat: zemërimi Veprimi: Kur mikesha ju telefonon, jeni e përmbajtur, brenda vetes gatuani pakënaqësinë. Ngjarja tjetër: Mikesha mendon, se u bën telefonata në kohë të gabuar, për atë përfundon shpejt bisedën, dhe ju nuk e ftoni në kinema, gjë që për shkakun që e telefenuat.	Mendoni për këtë: Ju ndoshta nuk mund të paraqitet tani. Kur të mundë të lasë, ajo do të më telefonoj. Emocionet: relaksim... Veprimi: Uleni përsëri te kompjuterit dhe vazhdoni me punën. Ngjarja tjetër: Mikesha telefonon. Tregon se tërë ditën aksidentalisht e kishte të ikur celularin. E ftoni atë në kinema, gjë të cilën e pranon me kënaqësi.
Mami ju lut nëse mund të paraqiteni te ajo pas punës	
Mendimet për këtë: Emocionet: Veprimi: Ngjarja tjetër:	Mendimet për këtë: Emocionet: Veprimi: Ngjarja tjetër:
Dëshironi të shkoni në shëtitje. Jashtë ka filluar të bjerë shi i madh.	
Mendimi për këtë: Emocionet: Veprimi: Ngjarja tjetër:	Mendimi për këtë: Emocionet: Veprimi: Ngjarja tjetër:
Me fëmijën u morrët vesh, që ai të rregullonte dhomën e tij. Kur ktheheni nga puna, e shihni se po shikonte TV, ndërsa dhoma ishte rrëmujë.	
Mendimi për këtë: Emocionet: Veprimi: Ngjarja tjetër:	Mendimi për këtë: Emocionet: Veprimi: Ngjarja tjetër:

Posa e keni ndezur televizorin, dhe dikush i bie ziles në derë.

Mendimi për këtë:

Emocionet:

Veprimi:

Ngjarja tjetër:

Mendimi për këtë:

Emocionet:

Veprimi:

Ngjarja tjetër:

Mikesha e ka refuzuar kërkesën tuaj, që t'ua japë hua 100 € që ju nevojiten urgjentisht.

Mendimi për këtë:

Emocionet:

Veprimi:

Ngjarja tjetër:

Mendimi për këtë:

Emocionet:

Veprimi:

Ngjarja tjetër:



Mendoni ndryshe¹⁶

Psikoterapistja Carol Vivyan zbuloi, se personave që përfshihen shpesh në mendimet e pakëndshme, që i përcillen nga emocione të pakëndshme, u ndihmon, nëse para se t'i rreshtojnë mendimet automatike për ngjarjen e caktuar, të bëjnë një pushim, të marrin frymë dhe të thonë ose ta pyesin veten:

- Në çfarë reagoj? Për çfarë jam duke menduar?
- A paraqitet përsëri “britma ime e brendshme”?
- Mos ndoshta po e teproj?
- Sa e rëndësishme është kjo në të vërtetë? Sa e rëndësishme do të jetë pas 6 muajve?
- A pres diçka joreale nga vetja ime?
- Cila është gjëja më e keqe (dhe më e mirë) që mund të ndodhë? Çfarë ka për të ndodhur me siguri?
- A ta përdor filtrin negativ? Syzet e zeza? A ekziston edhe një këndvështrim tjetër për çështjen?
- Çfarë do të mendoja për dikë tjetër në situatën time? Çfarë do t'i thosha mikes?
- A ta humbas kohën duke menduar për të kaluarën apo me shqetësimet për të ardhmen?
- Çfarë mund të bëj këtë moment, që të ndihem më mirë?
- A po bëj presion mbi veten, po vendos pritshmëri pothuajse të pamundura? Çfarë do te ishte më reale?
- A vijë në përfundime të shpejta rreth mend ndaj atij personi? Apo lexoj gabimisht ndërmjet rreshtave? A është e mundur, që personi vërtet nuk e ka menduar këtë?
- Çfarë dua ose kam nevojë nga ky person apo situatë? Çfarë kjo situatë ose ky person ka nevojë apo dëshiron nga unë? A ekziston ndonjë kompromis? Si do të mund të sillësh në mënyrë, që do të ishte më efikase dhe e dobishme?
- A jam duke u përqendruar tek gjëja më e keqe e mundshme, që mund të ndodhë? Çfarë është më e vërtetë?
- A jam përqendruar tek negativiteti, duke e vënë veten në asgjë? Çfarë do të ishte më reale?
- A ekziston ndonjë pikëpamje tjetër për këtë çështje?
- A teproj me aspektet pozitive të njerëzve të tjerë, dhe veten e vë në asgjë? A teproj me negativitetin dhe e zvogëloj rëndësinë e pozitivitetin? Si mund ta shikojë çështjen dikush tjetër? Cila është pamja më e gjerë?

¹⁶ Programi për vetëndihmë. Përkthimi dhe përgatitja Ana Šorc, autore Carol Vivyan (www.getselfhelp.co.uk). : http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=863&Itemid=83.

- Gjërat nuk janë vetëm të zeza ose vetëm të bardha – në mes janë nuancat gri. Ku ndodhet në spektër situata ime?
- Është thjesht një kujtim nga e kaluara. Ajo ishte atëherë, kjo është tani. Edhe pse për shkak të atij kujtimi ndihem keq, në të vërtetë nuk po ndodh përsëri tani.
- Cilat do të ishin pasojat nëse do të bëja, atë që bëj zakonisht?
- A ekziston edhe ndonjë mënyrë tjetër, si të ballafaqohem me këtë? Çfarë do të ishte gjëja më e dobishme dhe më efektive, që do të mundë të bëja (për mua, për situatën, për një person tjetër)?
- Bëhuni të mëshirshëm ndaj vetes - siç do të ishit të mëshirshëm ndaj dikujt tjetër. Pyeteni veten:
 - Çfarë do të më tregonte një mik/-eshë i/e dashur në këtë situatë?
 - Me çfarë mënyre të mirë dhe konstruktive të së menduarit mund ta përmirësoj situatën?
 - Kush thotë, që qeniet njerëzore duhet të jenë perfekte?
 - A do të thoshte një nënë e kujdesshme fëmijës së saj, nëse dëshiron, që fëmija i saj të zhvillohet dhe rritet?
 - Si të mësoj, kur gabimet nuk janë të lejueshme?



MËSHIRË NDAJ VETES

Ndonjëherë ne dimë të jemi kritikuesi dhe armiku më i keq i vetvetes. Fjalët, që i themi vetes janë të shpeshta ato, që nuk do të mundë t'ia themi asnjë shoku apo shoqeje. Por edhe dhembshurinë ndaj vetes mund ta mësojmë.



Lexojeni përshkrimin e situatës dhe përgjigjuni pyetjeve.

Ana kishte një ditë të ngarkuar në punë. Sapo mbaroi punën, ajo u kthye në shtëpi me veturë. Pas pak asaj iu kujtua se gjatë rrugës për në shtëpi nga puna, duhej të ndalej në bankë, sepse i duheshin disa raporte bankare. Tani banka është e mbyllur. Ajo zemërohet me vetveten, fajëson veten, sepse harron dhe se gjithçka i shkon mbrapsht. Dhe brengoset.

Çfarë do t'i thoshit Anës, nëse do të ishte shoqja juaj e mirë?

Çfarë do t'i thoshit Anës nëse do të ishit nëna e saj?

Çfarë do ta këshillonit?

Mendoni për një ngjarje në muajin e fundit, kur keni qenë vërtet me disponim të keq për diçka, që keni bërë ose nuk keni bërë. Mendoni për një moment, kur keni kritikuar veten shumë. Çfarë i keni thënë vetes? Si jeni ndjerë? Çfarë keni bërë?



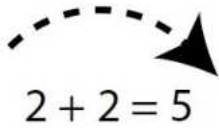
Çfarë do të thoshit, sikur kjo t'i ndodhte mikeshës tuaj?

Çfarë do të thoshit nëse kjo do t'i ndodhte vajzës apo djalit tuaj?

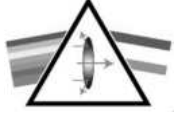





MËNYRAT E MENDIMIT, QË NUK NA NDIHMOJNË¹⁷

Nëse mendimet tona ndikojnë në ndjenjat tona, ndërsa ndjenjat tona në sjelljen tonë, është mirë ta dimë se cilat mendime dhe mënyra të të menduarit nuk na ndihmojnë. Lexoni përshkrimet më poshtë.

<p>Të menduarit “gjithçka ose asgjë”</p> 	<p>Ndonjëherë quhet të menduarit bardh e zi.</p> <p><i>“Nëse nuk jam perfekt, jam një humbës”.</i> <i>“Ose bëj gjithçka, ose nuk bëj asgjë”.</i> <i>“Ajo është perfekt ose plotësisht e dobët.”</i></p>
<p>Përgjithësimi i tepërt</p>	<p>Përgjithësimi nga një ngjarje e vetme për të gjithë ose të nxjerrë përfundime tepër të përgjithësuara</p>
<p>Përrjashtimi i pozitivit</p> 	<p>Për arsye të ndryshme, nuk i konsiderojmë gjërat e mira, që kanë ndodhur ose i kemi bërë.</p> <p><i>“Kjo nuk ka rëndësi”.</i> <i>“Ah, kjo nuk është asgjë, këtë mund ta bëjë çdokush.”</i></p>
<p>Arsyetimi tepër i shpejtë</p> 	<p>Shumë shpejtë vijmë në përfundim në dy mënyra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - leximi i mendimeve (supozojmë, së saktësisht e dimë se çfarë mendojnë të tjerët). <p><i>“Mendova se dëshiron të më shohësh”.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - parashikimi i fatit (supozojmë se çfarë do të ndodhë). <p><i>“Me siguri nuk do të vijë.”</i></p>

¹⁷ Marrë nga: Unhelpful Thinking Styles/Cognitive Distortions. Marrë nga: <http://psychology.tools/unhelpful-thinking-styles.html>.

<p>Filtri mendor</p> 	<p>Më shumë vëmendje u kushtojmë gjërave që i kon irmojnë supozimet tona.</p> <p>P.sh. ne vërejmë gjithçka që dikush e bën gabim, dhe e shpërfillim atë, që e bën mirë.</p>
<p>Zmadhimi (katastro izimi) dhe minimizimi</p> 	<p>Teprimi në lidhje me diçka (katastrofizim) ose zvogëlimi i papërshtatshëm i diçkaje</p> <p>Mendimet katastrofike fillojnë zakonisht me “Çfarë, nëse... “</p>
<p>Të menduarit emocional</p> 	<p>Supozojmë, se diçka është me siguri e vërtetë nëse ashtu ndihemi. Ne nuk i ndajmë emocionet tona nga faktet.</p> <p><i>“Kam turp, pra, jam budalla”.</i> <i>“Jam xheloz, pra, më tradhton”.</i></p>
<p>Vendosja e kërkesave</p> <p>Do të më duhej më duhet</p>	<p>Përdorimi i fjalëve kritike siç janë “më duhet “,</p> <p>“do të më duhej “, nxit ndjenja faji ose ndjenjën se ne tashmë kemi prishur gjithçka.</p> <p>Nëse “ duhet “ e përdorim te njerëzit e tjerë, kjo te ata mund të shkaktojë frustrim.</p>
<p>Etiketimi</p> 	<p>Dhënia e etiketave për veten dhe për njerëzit e tjerë.</p> <p><i>“Jam kokëtrashë”.</i> <i>“Plotësisht i padobishëm je”.</i> “Çfarë idiotësh janë”.</p> <p><i>“Bota është e rrezikshme”.</i></p>
<p>Personalizimi ose personifikimi</p>	<p>Të fajësosh veten ose të marrësh përgjegjësinë për diçka, për gjënë që nuk jeni aspak fajtorë, gjegjësisht për gjërat, që nuk keni ndikim. Ose anasjelltas të fajësoni të tjerët për diçka, që ju vetë jeni përgjegjës.</p>

MËNYRAT E TË MENDUARIT, QË NA NDIHMOJNË

“Burri im më thoshte vazhdimisht, se nuk isha për asgjë. Pa e vërejtur, fillova ta besoja në të. Në punë gjithmonë më dukej, se të gjithë neveritshin, se sa dobët po e kryeja punën dhe se asnjëherë nuk do të arrij të dallohem”.

L., 48 vjeç

1. Përqendrohuni tek e tashmja.

Çfarë mund të bësh në këtë moment? Si mund të kujdeseni, që të jetoni të kënaqur pavarësisht të kaluarës së dhimbshme?

2. Kontrolloni faktet.

Në vend, që të thoni: “Kurrë nuk do të jem në gjendje të gjej një apartament”, shikoni mundësitë reale dhe thoni vetes: “Banesën është e vështirë të gjes, por në të kaluarën pata sukses/shumë gra e gjejnë, përse të mos kem sukses edhe unë”.

3. Mos nxirrni përfundime të shpejta.

“E hapi gojën, me siguri e mërzita.” Ky është një shembull i përfundimit të shpejtë. Hapja e gojës mund të nënkuptojë, se personi është i përgjumur, i lodhur ose ka mungesë të oksigjenit.

4. Gjërat nuk janë bardh e zi, gjeni nuancat e përhimta.

Rrallë është diçka ose vetëm e keqe ose vetëm e mirë. Kur jemi në ankth, shpesh shohim vetëm problemet dhe shqetësimet. Përpiquni të shihni gjithçka, që është në atë moment e mirë ose të paktën jo plotësisht e keqe.

5. Bëhuni të mirë me veten.

Mos e fajësoni veten, mos thoni gjatë gjithë kohës “duhet”. Të gjithë kemi një tufë persekutorësh të brendshëm, që vazhdimisht na tregojnë se çfarë **duhet** të bëjmë. Në të vërtetë duhet të bëjmë gjëra të rralla, shumica e gjërave janë zgjedhja jonë. Mundohuni ta zëvendësoni fjalën duhet me **dëshiroj** dhe kontrolloni, se si ndryshon ndjesia juaj. Duhet të rregulloj banesën. A me të vërtetë duhet? Nëse dëshironi, që banesa të jetë e pastër, mund ta rregulloni, mund të merrni një pastrues ose pastruese, mund t’ua jepni detyrën fëmijëve. Gjithashtu, mund të vendosni ta keni banesën rrëmujë. Kur e shikoni çështjen në atë mënyrë, ju i zgjeroni mundësitë e veprimeve tuaja dhe detyrimi juaj i brendshëm nuk do të përcaktojë ndjesitë tuaja.



Përvoja e dhunës, a e ka ndryshuar pikëpamjen tuaj mbi gjërat dhe mënyrën e të menduarit? Si? Në cilat situata e keni vërejtur këtë?

Cilat mënyra të të menduarit, që nuk ju ndihmojnë, i përdorni? Shkruajini.

Në cilat situata e përdorni më shpesh një mendim të tillë?

Si u ndihmon një mendim i tillë?

Si u kufizon një mendim i tillë?

NDJENJAT

Si ndiheni momentalisht? Cilin emocion e ndjeni? Rrethojeni.

Trishtim	gëzim	frikë	ankth	konfuzion	xheloz
kënaqësivetmi		turp	zemërim	shpresë	krenari
zili	i dashuruar	faj fat	indinjatë	dashuri	
		merakosje	pranim		

Ndjenjat dhe mendimet nuk janë fakte. Nëse ju duket dhe ndjeni, se nuk jeni partnere mjaft e mirë, kjo nuk do të thotë që ju vërtetë nuk jeni partnere e mirë. Për atë, na ndihmon nëse dimë të bëjmë një hap anash dhe të shikojmë nga distanca mendimet dhe ndjenjat tona. Ndjenjat mund të jenë shumë intensive dhe të pakëndshme dhe ndonjëherë na duket se na mbizotërojnë plotësisht. E megjithatë edhe te ndjenjat e forta, vetë vendosim se çfarë do të bëjmë, çfarë do të themi, dhe si të sillemi.

Ndjenjat nuk mund t'i ndajmë në pozitive dhe negative, pasi të gjitha ndjenjat janë të dobishme, sepse përcjellin një mesazh të caktuar. Për shembull, frika na mbron nga rreziku, zemërimi shkakton, që të arrijmë diçka, që në gjendje të qetë nuk do t'ia dilnim. Edhe zilia mund të jetë gjithashtu ndjenjë pozitive. Na inkurajon të bëjmë gjëra që nuk na pëlqejnë, na e shton motivimin. Prandaj, të gjitha ndjenjat janë të dobishme dhe të nevojshme, ngase i përjetojmë në mënyra të ndryshme, mund të flasim për ndjenja **të këndshme** dhe **të pakëndshme**.

Personat, që kanë përjetuar dhunë, janë mësuar t'i menaxhojnë ndjenjat e pakëndshme në mënyra të ndryshme:

- Ata mund të zhvillojnë varësi pune dhe kështu tu shmangen ndjenjave.
- Ndjenjat mund t'i shtypin në mënyra të ndryshme (dehen ...).
- I lejojnë vetes të shprehin vetëm disa ndjenja të caktuara (p.sh. frikën), e të tjerat jo (p.sh. zemërim).
- Ndjenjat i shprehin në **mënyrë jo konstruktive ...**

Gjatë afrimit të ri me ndjenja mund tu ndihmojë, të vetëdijesoheni për to dhe të pyeteni, çfarë tregojnë për dhe për botën rreth jush.



A keni probleme me të, që t'i njihni ndjenjat tuaja?

A keni ndonjë shpërthim zemërimi pa ndonjë arsye të dukshme?

Jeni i hutuar shpesh sepse nuk dini, se çfarë ndjeni?

A ndjeni kryesisht vetëm një ose dy lloje të ndjenjave (p.sh. trishtim, frikë)?

A ju duket, kur ndjeni një emocion të fortë, se do të çmendeni dhe do të humbni kontrollin mbi veten?

Nëse në shumicën e pyetjeve jeni përgjigjur me po, ka shumë mundësi, që të keni kontakt të dobët me ndjenjat tuaja. Kontaktin mund ta forconi duke filluar të vëzhgoni, se çfarë ndjeni në një situatë të caktuar dhe të pranoni atë, që ndjeni, pa e gjykuar. Në lidhje me këtë mund të ju ndihmojnë ushtrimet për vigjilencën të cilat janë të përshkruara në fq. 145.

FRIKA DHE ANKTHI (ANKSIOZITETI)

Frikën e ndiejmë, kur kuptojmë, se jemi të kërcënuar nga ndonjë rrezik ose kërcënim. Kur ndiejmë frikë, tek ne shkaktohet një reagim automatik – betejë ose ikje, në rastet ekstreme të frikës së rëndë mund të shtangemi. Për personin ankthi është veçanërisht i pakëndshëm sepse nuk e kupton se çfarë po i ndodh dhe nga çfarë në të vërtetë ka frikë. Disa dallimin midis ankthit dhe frikës e përshkruajnë si ndryshimi

midis asaj, se frika është përgjigje ndaj kërcënimit të njohur ndërsa ankthi ose rrezikut të njohur është përgjigje ndaj kërcënimit të papërcaktuar të panjohur ose të një kërcënim që nuk është real¹⁸.

Frika ka një funksion të rëndësishëm. Nëse kemi frikë nga diçka, do të jemi veçanërisht të kujdesshëm dhe me këtë do t'u shmangemi rreziqeve të mundshme ose po do të mbrohemi në mënyrë adekuate, për shkak të frikës ndaj aksidentit vozisim më me kujdes, nga frika e rënies nga biçikleta në lartësi mbrohemi në mënyrë adekuate.

Pra, frika ka një funksion të rëndësishëm, pasi shkakton në trup një numër meka- nizmash, që na ndihmojnë të sigurohemi. Reagimet trupore, që i ndiejmë, kur kemi frikë ose jemi të shqetësuar kanë funksionin e tyre.¹⁹ Këto reagime trupore janë:

- **Rrahjet e përshpejtuara të zemrës** - përgatitja e trupit për betejë ose për ikje - kjo i mundëson rrjedhje më të madhe të gjakut në pjesët e trupit, që janë më të rëndësishme për të luftuar: në këmbë, që njeriu të mund të vrapojë më shpejt; në duar që të godas më fortë; në mushkëri për tu rritur qëndrueshmëria. Njëkohësisht zvogëlohet rrjedhja e gjakut aty ku nuk është edhe aq e rëndësishme, p.sh. në gishtërinjtë e këmbëve dhe duarve dhe në lëkurë.
 - **Gulçimi, vështirësi në frymëmarrje** – njeriun e detyron të marrë frymë më thellë dhe më shpejt dhe prandaj ndjen parehati. Kjo i'a mundëson qarkullimit të gjakut, që me oksigjen të furnizojë duart, këmbët dhe mushkëritë dhe në këtë mënyrë rrit fuqinë e njeriut.
 - **Djersitja** - për shkak të tensionit të rritur; mundëson ftohjen e muskujve dhe trupit, parandalon, që trupi të nxehet. Djersi gjithashtu e bën lëkurën më të rrëshqitshme, gjë që është një pengesë për kundërshtarin.
 - **Bebëzat e syrit të zgjeruara** – mundëson shikim të mprehtë.
 - **Tensioni në muskuj** - muskujt e tensionuar i japin njeriut forcë, dhe kjo mund të shkaktojë dhimbje dhe dridhje; më vonë, kur tensioni ulet, pason lodhja.
 - **Lodhja** - ndjenja e lodhjes, që nuk kalon pas pushimit, por është e njëjtë ose edhe më keq pas pushimit.
 - **Dhimbja e kokës** dhe dhimbje të tjera për shkak të lodhjes së muskujve.
-
- **Dridhja** - për shkak të tensionit dhe frymëmarrjes së shpejtë.

¹⁸ Dernovšek, M. Z. In Valič, M. (2011). Anksioznost. Pomoč pri spoprijemanju z anksioznostno motnjo. Ljubljana: Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznostnimi motnjami.

- **Dobësia, tharja e gojës, shqetësime të stomakut** – sepse në gjendje rreziku sistemi i tretjes nuk ka rol të rëndësishëm, është më i ngadalësuar, dhe energjia e kursyer drejtohet në ato pjesë të trupit, që janë të nevojshme për të luftuar ose ikur.
- **Vështirësitë në gëlltitje** - për shkak të tharjes së gojës.
- **Marramendje** - për shkak të frymëmarrjes së shpejtuar.
- **Mpirje** - për shkak të frymëmarrjes së shpejtuar.
- **Therje e lehtë (mpirje)** - ndjesi shpimi në muskuj, në kokë.

Trupi me shenjat e përshkruara përgjigjet edhe atëherë, kur nuk ekziston një rrezik real. Reagimet e cekura trupore është mirë t'i dimë, pasi në këtë mënyrë mund të jemi të vetëdijshëm, **se nuk do të thonë se individit që i ndjen ato do t'i ndodhë diçka e keqe**, që si zakonisht i keqinterpretojnë ndryshimet. Flasin vetëm, se trupi reagon në rritjen e adrenalinës, që është ngritur me ndjenjën e frikës.

ANKTHI DHE SULMET E PANIKUT

“Isha në qendrën tregtare, kur papritmas fillova të ndjehem keq. Zemra ime filloi të rrihte shumë shpesh dhe kisha një ndjenjë se po humbja dyshemenë nën këmbët e mia. Mu duk, se po përjetoja infarkt. Ika jashtë dhe shkova në urgjencë. Të gjitha hetimet treguan se isha plotësisht e shëndoshë. Dhe më thanë se kisha një sulm paniku “.

K., 33 vjeç

Ankthi është shpesh një reagim krejtësisht i përshtatshëm ndaj rrethanave dhe kalon vetvetiu. Është e shpeshtë në rastet kur rrethanat janë plotësisht të reja (zhvendosja, anëtar i ri i familjes...) ose kur një personi vet përjeton ndryshime jetësore, që kërkojnë përshtatje (vdekja e një të dashuri, sëmundja...) Gjithashtu, shumica e njerëzve ndjenë ankth para provimit, paraqitjes në publik ose ngjarje të ngjashme.

Problemi qëndron, kur ankthi bëhet ndjenjë mbizotëruese dhe ne e ndiejmë shumicën e kohës. Kjo do të thotë, që gjatë gjithë kohës jemi të tensionuar, më pak të përqendruar, nervozë, me pak fjalë, ndjehemi të pakënaqur. Përveç kësaj, ankthin e shoqërojnë edhe shenjat fizike, si rrahjet e shpeshta të zemrës, frymëmarrja e rënduar, marrje mendsh, dhimbje barku, dhimbje koke, të përziara e të tjera. Personi, që është në ankth, për shkak të saj mund të konkludojë gabimisht se është i sëmurë, gjë që e frikëson edhe më shumë. Siç e kemi parë, ky është vetëm një reagim i trupit një ballafaqim me rrethanat, që individi i percepton si rrezik. Ky rrezik është, në rastet e ankthit, kryesisht joreal, por trupi reagon në të njëjtën mënyrë sikur të ishte rreziku re



Kujtoni ngjarjen e fundit, kur keni ndjerë frikë ose ankth dhe t'u përgjigjeni pyetjeve.

Ngjarja e fundit:

Çfarë ka ndodhur kur keni ndjerë frikë?

Si kanë qenë mendimet tuaja për këtë?

Si keni vepruar, çfarë keni bërë?

A ishte frika reagim i përshtatshëm ? A ishte rreziku real?

Nëse frika ishte e papërshtatshme ose e tepërt, mendoni, cilat mendime tuaja e nxitën atë?

Sulmet e panikut janë të shkurtra, periudha disa minutash të ankthit tejet intensiv. Për sulmet e panikut është karakteristike frika e theksuar. Për shkak të frikës, që personi ndjen, trupi reagon, sikur rreziku të ishte i vërtetë, edhe pse nuk është – rrahjet e zemrës fillojnë të përshpejtohen, djersitja rritet, mund të ndjejë marramendje, dobësi, shpejtohet tretja dhe të ngjashme. Sulmet e panikut janë shpeshherë reagime ndaj rrethanave ose ngjarjeve të pakëndshme traumatike. Por jo domosdoshmërisht. Mund të jenë pasojë e shqetësimeve dhe problemeve të vogla që personi nuk i zgjidh dhe ato grumbullohen. Shpeshherë janë alarm i trupit që na tregon, se ne jemi rraskapitur dhe se kemi nevojë për pushim.

E rëndësishme është ta dimë, se sulmet e panikut janë **shumë të pakëndshme, por plotësisht të padëmshme**. Për shkak të një sulmi të panikut nuk mund të vdisni ose të humbni vetëdijen edhe nëse keni ndjenjë të fortë se pikërisht kjo do të ndodhë. Janë vetëm përkujtues se diçka në jetën tuaj duhet të ndryshoni – ndoshta jeni të mbingarkuar, punoni pandërprerë, ndoshta nuk jeni të kënaqur me situatën në punë ose në marrëdhënie me partnerin. Mund të jenë pasojat e dhunës, që keni përjetuar dhe stresit lidhur me të. Në situata të tilla çdo njëri reagon në mënyrën e vet. Gjithashtu edhe sulmi i panikut mund të jetë vetëm reagim ndaj një rrethane shumë stresuese, por ende nuk do të thotë çrregullim.

Kur sulmet e panikut përsëriten, është mirë të kërkonti ndihmë psikoterapeutike, sepse çrregullimi është i rikuperueshëm. Shumica e njerëzve fillojnë tu shmangen situatave që mendojnë se do t'u nxisin sulme paniku, (udhëtimi me autobus, pazaret, udhëtimet në det...), gjë që mund ta bëjë jetën e tyre shumë më të varfër. Në vend që tu shmangeni situatave dhe ngjarjeve, përpiquni të shikoni sulmin e panikut si në një gjendje intensive e pakëndshme, që do të kalojë për disa minuta. Përpiquni të qëndroni dhe të tërë kohën vazhdoni të mendoni: Do të kalojë. Sepse një sulm paniku gjithmonë kalon.

PIKËLLIMI



Pikëllimi është reagim i natyrshëm ndaj humbjes. Që të pajtohemi me humbjet që na shoqërojnë gjatë jetës, ndjejmë pikëllim për ta. Sa më e madhe dhe më e rëndësishme të jetë humbja e personit ose e sendit, aq më intensiv është pikëllimi.²⁰ Ndoshta bëhet fjalë për humbjen e një personi të dashur, humbjen e punës, për divorcin,

me pak fjalë, për çdo lloj ndryshimi, që do të thotë se diçka nga jeta jonë ka shkuar në rrugë të pa kthyeshme. Pikëllimi ndihmon që njeriu të pranojë një pjesë të

realitetit, shkuar në mënyrë të pakqë nuk është i bukur. Kur je i pikëlluar, të nevojitet kjo, që ta pranosh ndjenjën, por që edhe të tjerët të pranojnë pikëllimin tënd dhe të mos përpiqen ta zvogëlojnë atë. Pikëllimi është një ndjenjë që nuk të motivon në veprim por në pranimin e realitetit.

Individët, të cilët kanë përjetuar dhunë nga ana e partnerëve, mund të ndjehen të pikëlluar, sepse personin të cilin e kanë dashur ose e duan është sjellë ndaj tyre në atë mënyrë. Gjithashtu mund të jenë tepër të pikëlluar për arsye se i kanë dhënë fund marrëdhënies së tyre, ata mund të jenë të pikëlluar për imazhin ideal të familjes, që e kanë krijuar si fëmijë, e të ngjashme.

Nëse në fëmijëri ishte e lejueshme, të ishim të pikëlluar, do ta kemi më të lehtë ta pranojmë pikëllimin tonë dhe të qajmë për humbjen.

²⁰ Oatly, K. in Jenkins, J. M. (2002). *Razumijevanje emocija*. Zagreb.



Kur keni qenë për herë të fundit të pikëlluar?

Për çfarë keni qenë i pikëlluar? Çfarë keni humbur?

Përveç pikëllimit a keni ndjerë edhe ndonjë ndjenjë tjetër (zemërimin, frikën...)?

Çfarë ndryshimesh do të sjellë në jetën tuaj kjo humbje? A ka edhe pozitive?

Si do të mund të përshtateni me këto ndryshime?

Kujtoni një ngjarje nga fëmijëria juaj kur ishit të pikëlluar.

Si reagonin prindërit tuaj, kur e shihnin pikëllimit tuaj?

A do të dëshironit të vepronit ndryshe? Si?

Fazat e pikëllimit²¹

Pikëllimi për humbjen e diçkaje të rëndësishme zhvillohet në disa faza, që jo domosdoshmërisht riradhitën ashtu siç janë të shkruara. Gjithashtu mund të kenë gjatësi të ndryshme kohore. Është mirë, nëse procesi i pikëllimit përfundon njëherë, që të vijmë në fazën e pranimit të humbjes ose ndryshimit të rrethanave.

1. Tronditja/mohimi

Duke mohuar, në mënyrë të vetëdijshme ose të pavetëdijshme, hedhim poshtë faktet, informacionet, pjesët e realitetit, etj., të cilat janë të lidhura me situatën e caktuar. Disa njerëz në përballje me ndryshimin traumatizues qëndrojnë në atë shkallë, që do të thotë, se e injorojnë atë dhe veprojnë sikur të mos kishte ndodhur.

2. Zemërimi

Zemërimi mund të shprehet në mënyra të ndryshme. Njerëzit, që janë emocionalisht të shqetësuar, mund të jenë të zemëruar ndaj vetes/ose të tjerëve, veçanërisht ndaj më të afërmeve. Njohja e kësaj na ndihmon, të largohemi dhe të mos gjykojmë, kur përjetojmë zemërimin e dikujt që është shumë i shqetësuar. Në këtë fazë, lindin edhe pyetjet “Pse pikërisht unë?”

3. Negocimi

Për njerëzit, që përballen me vdekjen, faza e negocimit tradicionalisht nënkupton negocimin me Zotin, të cilit personi beson. Njerëzit, që përballen me trauma tjera, mund të negociojnë ose të kërkojnë kompromis. P.sh. "A mund të ndahemi në mënyrë paqë- sore?", kur përjetojnë divorcin. Negocimet rrallë sjellin zgjidhje të pranueshme, e veçanërisht kur bëhet fjalë për çështjen e jetës ose vdekjes.

“Unë do t'i bëj të gjitha, vetëm të bëjmë marrëveshje”.

4. Depresioni

Në këtë fazë sa po ka filluar faza e ballafaqimit aktiv me situatën. Është e natyrshme të ndjesh pikëllim, pendimi, frikë, pasiguri, etj. Është shenjë, se personi ka filluar ta pranojë realitetin, megjithëse është traumatik.

5. Pranimi

Personi më në fund e kupton se bota vazhdon përpara, edhe pa atë që nuk është më. I përshtatet rrethanave të reja dhe vazhdon me jetën e vetë, që tani është e ndryshuar.

Disa personave u duket, se duhet të jenë të fortë gjatë gjithë kohës, kështu që vështirë e tregojnë pikëllimin, ose nuk e pranojnë fare, e shtypin. Shtypja e çdo ndjenje ka gjithmonë pasoja të pakëndshme, prandaj anjëherë nuk është zgjedhje e mirë. Pikëllimi nuk do të thotë, që individi është i dobët. Thjesht do të thotë, se ka humbur diçka shumë të rëndësishme dhe se duhet të mësohet me rrethanat e reja.

Fazat e ballafaqimit me dhunën

Edhe, kur dikush përjeton ose jeton me dhunë në familje, ballafaqimi me dhunën kalon përmes 5 fazave kryesore,²² të cilat janë të ngjashme me fazat e pikëllimit. Para se individi të vendosë të largohet nga marrëdhënia, në të cilën përjeton dhunë, duhet të zhvendoset nëpër të gjitha pesë fazat:

1. Tronditje/mohimi

Shkaktuesi i dhunës zakonisht fillon të shkaktojë dhunë në mënyrë, që nuk vërehet shumë (por jo domosdoshmërisht). Në fillim të marrëdhënies, viktimë, në posesivitetin e shkaktuesit, xhelozinë e tij, faktin që dëshiron të jetë gjatë gjithë kohës vetëm me të, dhe sjelljet e ngjashme, mund t'i shpjegojë si shenjë dashurie. Kur me kalimin e kohës vëren, se po

përjeton dhunë mund të përjetojë tronditje ose e mohon, se ajo që po e përjeton është dhunë. “Unë nuk kam frikë prej tij.” “Nuk është edhe aq keq”. “Vetëm se është i stresuar momentalisht”.

2. Negociatat

Personi përpiqet të flasë me partnerin dhe ta bindë atë të ndalojë, të ndryshojë, te kërkojë ndihmë.

3. Zemërimi

Kur një person e kupton, se çfarë i ka ndodhur dhe po i ndodh ende dhe se kjo është plotësisht e papranueshme, është normale të jetë e zemëruar. Zemërimin e vet e shfaq dhe e tregon ndaj partnerit, që i shkakton dhunë ndaj atyre që nuk e kanë mbrojtur (policia, fqinjët, familja...) ose ndaj atyre, që nuk kanë përjetuar dhunë apo ndaj gjithë botës dhe shoqërisë, që e toleron dhunën.

4. Depresioni

Zemërimi është i kthyer nga brenda, personi ndjen pafuqi, dëshpërim, izolim shoqëror. Të gjitha këto janë pasoja normale të dhunës dhe rrethanat e situatës së saj.

5. Pranimi

Kjo është faza kur viktimat mundet, gjegjësisht është në gjendje të marrë masa. Zakonisht kjo është në kohë e rritjes së tensionit ose shpërthimit të dhunës.

Fazat mund të zgjasin me javë ose vite. Jo rrallë viktimat kthehet në fazat e mëparshme dhe pastaj përsëri përpara. E gjithë kjo është normale dhe e kuptueshme. Por kur arrijnë në fazën përfundimtare, ende shumica e grave kanë nevojë për:

- ✓ Ndhimë dhe mbështetje, si psikologjike, ashtu edhe praktike.
- ✓ Planin e sigurisë.
- ✓ Informatat mbi format e mundshme të ndihmës, procedurave, të drejtat e saj.

²¹ Fazat e pikëllimit së pari i ka përcaktuar psikiatra Kübler-Ross v Kübler Ross, E. (1973). *On death and Dying*. London. Routledge

²² Fazat e ballafaqimit Epstein, L. (2003). *Domestic Violence Counselling Training Manual*. Cornerstone Foundation. Dostopno na: <http://www.hotpeachpages.net/camerica/belize/DomesticViolenceTrainingManual.pdf..>



Në cilën fazë të përballimit të përvojës me dhunën jeni aktualisht?

Cilat janë shenjat, sipas të cilave e dini, se në cilën fazë jeni?

Çfarë mund t'ju ndihmojë, të kaloni në fazën tjetër?

Cilat janë pengesat, për të ecur përpara?

Si mund t'i kapërceni këto pengesa?

DEPRESIONI

Secili prej nesh ndonjëherë është i pikëlluar ose i dekurajuar. Kjo ndjenjë mund të zgjasë për një ose dy ditë, por nëse përjetojmë një periudhë të vështirë (humbje ...) edhe disa muaj. Mirëpo depresioni nuk është vetëm zemërim, pasi që ndikon në tërë personin - si në trup ashtu dhe në mendime dhe në gjendjen shpirtërore. Për depresionin zakonisht është karakteristike humbja e interesimit për jetë, e cila mund të pengojë seriozisht funksionimin normal e të përditshëm të individit dhe shkakton dhimbje fizike dhe shpirtërore.



Shenjat e depresionit ndryshojnë nga personi në person. Depresioni ndryshon të menduarit, ndjenjat, sjelljen dhe mirëqenien fizike të njerëzve. Simptomat më të theksuara të depresionit janë humbja e interesit, humbja e energjisë dhe paaftësia për të ndjerë gëzim. Depresionin mund ta njihni nga shenjat tjera²³:

- **Ndryshimet e të menduarit**

Një nga simptomat karakteristike të depresionit është të menduarit negativ. Më parë mendime të zakonshme përshkohen me dëshpërim dhe shpesh me ndjenja faji dhe vetëfajësim. Njerëzit me depresion shpesh janë shumë vetëkritikë, pesimistë dhe në depresion të rëndë ata kanë mendime vetë shkatërruese që duhen marrë shumë seriozisht. Depresioni mund të çojë në mendime vetëvrasëse. Përveç mendimit negativ, depresioni mund të shkaktojë edhe probleme me përqendrimin dhe vendimmarrjen, disa njerëz gjithashtu kanë probleme me kujtesën afatshkurtër.

²³ Epstein, L. (2003). Domestic Violence Counselling Training Manual. Cornerstone Foundation. Në: <http://www.hotpeachpages.net/camerica/belize/DomesticViolenceTrainingManual.pdf>.

- **Ndryshimet e ndjenjave**

Njerëzit me depresion mund të ndjehen të pikëlluar pa ndonjë shkak konkret. Ndiejnë mungesë motivimi, e kanë të vështirë të merren me diçka dhe të kryejnë detyrat e filluara. Njëri nga simptomat karakteristike të depresionit është pamundësia për të përjetuar gëzim dhe lumturi. Njerëzit me depresion zakonisht nuk janë më në gjendje të ndiejnë kënaqësi gjatë aktiviteteve të këndshme, shpesh janë të lodhur dhe ndjehen të plogësht, ndërsa të tjerët irritohen shumë shpejt dhe bëhen të “bezdisshëm” dhe e kontrollojnë vështirë zemërimin e tyre. Depresioni zakonisht e shoqërojnë edhe ndjenjat e dëshpërimit, pafuqisë, pakuptimit, pikëllimit, fajit dhe vetëfajësimit.

- **Ndryshimet e sjelljes**

Ndryshimet e sjelljes në depresion janë një reflektim i emocioneve dhe mendimeve negative, që i përjetojnë njerëzit me depresion. Ata shpesh tërhiqen, mbyllen nga të gjithë, bëhen apatikë dhe të pa interesuar për aktivitete, në të cilat më parë janë kënaqur. Për shkak të pikëllimit kronik, personat me depresion shpesh qajnë edhe pa ndonjë arsye të dukshme, disa ankohen në gjithçka ose përjetojnë shpërthime të papritura zemërimi. Shpesh zhduket edhe dëshira për seksualitetin. Disa njerëzit me depresion lënë pas dore pamjen e tyre të jashtme dhe nuk kujdesen as për higjienën themelore, sepse madje edhe larja e dhëmbëve është lodhje e pabesueshme. Njerëzit me depresion të rëndë mund të flenë shumë, produktiviteti i tyre bie ndjeshëm, e ndonjëherë as që mund të ngrihen edhe nga shtrati.

- **Ndryshimet fizike**

Disa njerëz përjetojnë depresion para së gjithash përmes simptomave fizike. Ndoshta nuk janë të vetëdijshëm për mendimet e tyre negative, vërejnë një mungesë të madhe ose rritje të oreksit, pagjumësi ose lodhje kronike, nervozizëm, dhimbje në pjesë të ndryshme të trupit, probleme me kujtesën etj. Një përqindje shumë e madhe e njerëzve me depresion kanë probleme me gjumin. Disa flinë me ditë të tëra, të tjerët nuk mund të flinë normalisht me javë të tëra. Karakteristikë është mungesa e energjisë dhe e vullnetit, ndërkaq disa mund të përjetojnë nervozizëm të tepruar dhe nuk mund të rrinë as edhe ulur në qetësi.

Për shkak të humbjes së energjisë, shumë njerëz me depresion u shmangen kontakteve shoqërore, ushtrimeve të rregullta ose mbajtjes së interesave të mëparshme. Aktiviteti i zvogëluar vjen në shprehje në humbjen e masës muskulore dhe të eshtrave, e cila është arsyeja për gjendje të dobët fizike. Prezente janë ndjenjat pa vlerë, sepse personat mendojnë, se nuk janë të mirë për kurrgjë dhe asgjë nuk vlejnë për askënd. Me shumë vështirësi i pranojnë komplimentet ose arritjet.

Nëse vëreni shenja depresioni te vetja, kërkoni ndihmë profesionale. Depresionin mund ta eliminoni, prandaj mos vononi të vizitoni profesionistin ose profesionisten. Derisa nuk e keni gjetur ndihmën adekuate mund t’i ndihmoni vetes në mënyrat e mëposhtme:

Vendosni qëllime të vogla dhe reale.

- ✓ Planifikoni aktivitetet tuaja të përditshme.
- ✓ Shoqërohuni me njerëz.
- ✓ Bisedoni me dikë për problemet tuaja.
- ✓ Kërkoni ndihmë.
- ✓ Regjistrohuni në një aktivitet (sport, punëtori krijuese ...).
- ✓ Vizitoni shfaqje (kinema, teatër).
- ✓ Qëndroni fizikisht aktivë (shëtisni ...).
- ✓ Bëhuni të durueshëm ndaj vetes.

FAJI

Ndjesi faji përjetojmë kur mendojmë ose jemi të vetëdijshëm, se kemi bërë diçka që tjetrit i ka shkaktuar dëm ose pakënaqësi. Ndihe mi fajtorë për diçka, që kemi bërë dhe me këtë nuk mendojmë se për shkak të saj jemi të këqij si person. Faji do të na motivojë të përmirësojmë dëmin, që e kemi bërë dhe në të ardhmen të bëjmë gjithçka që të mos e përsërisim veprimin tonë. Sidoqoftë, ndjenja e fajësisë nuk do të thotë, që ne në të vërtetë do të ndryshojmë diçka. Ndonjëherë dikujt i duket se mjafton, që ndjen ndjenjën e fajësisë. Kur bën diçka gabim, është mirë të marrësh përgjegjësi për këtë, gjë që nuk është e njëjtë me ndjenjën e fajësisë. Nëse diçka bëjmë gabim, nevojiten tre hapat.²⁴:

1. Ndaloni përpara se të shkaktoni dëmin.
2. Ndre qeni dëmin e bërë.
3. Bëni gjithçka që është e mundur, që kjo të mos përsëritet.

Nëse pranojmë përgjegjësi për diçka që kemi bërë gabim, do të thotë, që të pyesim veten çfarë do të bëjmë, që kjo të mos përsëritet dhe çfarë do të bëjmë për të ndrequr dëmin e bërë?

Ndjenjat e fajit janë të papërshtatshme atëherë, kur me kurr gjë s'i kemi shkelur në asnjë mënyrë kodet e mirësjelljes, gjegjësisht nuk kemi shkaktuar asnjë dëm. Personat, që kanë përjetuar ose po përjetojnë dhunë, shpesh ndihen fajtorë, sepse mendojnë, se në një farë mënyre e kanë provokuar dhunën. Gjithashtu ndjejnë se janë fajtorë për shkak të divorcit ose ndarjes nga partneri, pasi men-dojnë se bëhet fjalë për dështim personal ose se kanë "shkatërruar familjen". Te ndjenja e fajësisë mund të kontribuojnë edhe reagimt e familjareve ose miqve dhe mikeshave, që nuk e miratojnë divorcin dhe fajësojnë viktimën se pa të drejtë u nda nga partneri.

²⁴ Pucelj, Bojan (2014). Supervizija, 12.6.20



Kur ishte hera e fundit që e ndjetët fajin?

Cila ishte arsyeja?

A keni bërë diçka gabim?

Nëse po, si mund ta rregulloni dëmin?

Nëse jo, a mund ta zëvendësoni ndjenjën e fajit me një ndjenjë tjetër, më të përshtatshme?

GËZIMI

Zakonisht ndiejmë gëzim kur kemi përmbushur ndonjë dëshirë tonën ose jemi gati për ta plotësuar atë. Kur jemi të lumtur, kjo na mbush me optimizëm, rreth vetes vërejmë një numër të madh të gjërave të vogla pozitive, që kur jemi të pikëlluar, i injorojmë më shpejtë. Gëzimi përmban besim, kënaqësi, shpresë, ndjenjë lidhshmërie.



Plotësojini fjalitë e mëposhtme:

Bëhem e lumtur, kur _____

Kur jam e lumtur, zakonisht _____

Së fundi isha e lumtur _____

U gëzova, sepse _____

Pastaj kam (bërë çka?) _____

Po mendoja _____

Pastaj jam ndjerë _____

Mendoni se në çfarë mënyre mund të sillni më shumë gëzim në jetën tuaj. Në ndihmë mund t'i keni pyetjet më poshtë.

Në cilat/çfarë raste jeni më shpesh të gëzuar?

Sa mundësi të tilla keni në javë (ose në muaj, vit)?

Përshkruajeni situatën e fundit, kur keni qenë të lumtur. Çfarë po ndodhte, ku ishit, me kë ishit...?

Si mund të rritni mundësitë tuaja për të ndjerë gëzim?

Çfarë mund të bësh sot për të ndier gëzim apo kënaqësi?

Çfarë mund të bëni sot për të ndier gëzim apo kënaqësi?

ZEMËRIMI

Personi ndjen zemërim kur ndihet i kërcënuar, ose vlerëson, se të tjerët sillen në mënyrë të pajustificuar ashtu që rrezikon një vlerë dhe kapërcen kufijtë të saj,

Kjo ka një funksion shumë të rëndësishëm pasi na ndihmon, që të tjerëve t'ua vendosim kufijtë dhe në atë mënyrë të mbrohemi. Na ndihmon të njohim, se diçka nuk na pëlqen dhe se është i nevojshëm ndryshimi. Kjo na jep forcë, të përballemi me problemin dhe të marrim masa, që të ndryshojmë situatën .

Shumica e grave kanë vështirësi me shprehjen e zemërimit, sepse gjatë edukimit atyre u është bërë e ditur se “vajzat nuk zemërohen”. Dhe si pasojë, ato mund ta ndrydhin ose ta mohojnë zemërimin, gjë që nuk do të thotë se zemërimi humbet. Disa e drejtojnë atë në vetvete ose e shprehin në mënyra të papërshtatshme. Mund të përpiqen ta shuajnë me alkool, qetësues dhe të ngjashme.

Njerëzit, që kanë përjetuar dhunë mund të kenë ndaj zemërimit qëndrim të veçantë negativ. Mund ta lidhin me dhunën dhe as që nuk e lejojnë ta shprehin atë. Por zemërimi është vetëm një ndjenjë, dhe në mënyrë të dhunëshme sillet personi që nuk e njeh zemërimin e vet, nuk mund ose nuk dëshiron ta shpreh ndryshe, dhe mendon se dhuna është mënyrë e përshtatshme për ta shprehur zemërimin.



Mendoni kur ishte hera e fundit që keni ndjerë zemërim?

Gjatë kësaj, a keni ndjerë ndonjë ndryshim fizik (p.sh. tension të muskujve...)?

Çfarë keni bërë kur keni ndjerë zemërimin? A e keni shprehur atë?

A u duket se zemërimin e keni shprehur në mënyrë të përshtatshme?

Nëse keni probleme me shprehjen e zemërimit, mund t'i ndihmoni vetes me këshillat e mëposhtme:

- ✓ njiheni zemërimin tuaj;
- ✓ lejoni që të bëheni të zemëruar;
- ✓ mos harroni se zemërimi është një ndjenjë e dobishëme;
- ✓ shpreheni zemërimin pa akuza;
- ✓ mendoni, çfarë dëshironi t'u mësoni fëmijëve në lidhje me shprehjen e zemërimit;
- ✓ merrni kohë, para se të merrni masa – numëroni deri në dhjetë, shëtisni rreth shtëpisë /godinës ...
- ✓ mendoni çka e bëri të shpërthejë zemërimi;
- ✓ përdorni humor;
- ✓ mendoni cilat ndjenja ende e shoqërojnë zemërimin tuaj (pikëllimi ...).

Shkruani, cilat nga mënyrat e përshkruara të përballimit me zemërimin i përdorni tani dhe në cilat situata (p.sh. vetëm me fëmijë, vetëm në punë ...):

TURPI

Turpin e ndejmë kur mendojmë, se nuk jemi mjaftueshëm të mirë si person. Ndërkaq, kur faji i referohet diçkaje që kemi bërë, turpi na referohet neve si person. Shumica e njerëzve, që kanë përjetuar dhunën, ndjen turpin si një ndjenjë e papërshtatshmërisë ndjenjë inferioritetit, se nuk janë mjaft të zgjuara, të bukura, të suksesshme, të mira ... Turpi shpesh reflektohet në vetëfajësim.

Turpi është një ndjenjë shumë e pakëndshme, por ka funksion e vet në zhvillimin tonë. Si fëmijë turpi na motivon, që të sillemi në mënyrë të pranueshme shoqërore. Na parandalon të sillemi më mënyrën, që të tjerët të na refuzojnë. Gjithashtu mund të na tregojë se kemi bërë diçka, që nuk është në përputhje me vlerat tona. Në moshën e rritur, ndjenjën e turpit supozohet ta zëvendësojë faji, gjegjësisht ndjenja e përgjegjësisë. Në anën tjetër, turpi është kryesisht pasojë e përvojave në të kaluarën

- nëse shpesh kemi qenë të turpëruar, të poshtëruar, të nënvlerësuar ose të keqtrajtuar, turpin e kemi futur brenda, gjë që e ndiejmë shpesh, veçanërisht atëherë kur nuk ekziston kurrëgjë në vetëdijen tonë, ku turpi ose ndjenja e fajësisë do të ishin reagim i duhur.



Herën e fundit, kur e keni ndjerë turpin?

Cilat mendime e nxitën turpin?

A keni ndjerë ndonjë ndryshim fizik (p.sh. dobësi ...)?

Si keni vepruar, si jeni sjellur kur keni ndjerë turpin?

Shumë gra ndejnë turp, sepse përjetojnë ose kanë përjetuar dhunë. Kjo shpesh i parandalon që të flasin në lidhje me dhunën. Turpi për shkak të dhunës mund të lidhet me fuqinë. Gratë kanë dy lloje problemesh me fuqinë. Në një marrëdhënie ku një grua përjeton dhunë, ka më pak fuqi se sa shkaktuesi. Kjo është arsyeja pse ajo ka turp të flasë për atë që po përjeton,

sepse nuk dëshiron të shihet si e pafuqishme, si ajo me më pak fuqi. Nga ana tjetër, gratë marrin porosi të kundërta – se si gratë nuk u përket, të kenë fuqi dhe të ndjehen të fuqishme. Burrat duhet të jenë ata të cilët kanë pushtet, gratë duhet të jenë të nënshtruara dhe më pasive. Kështu, te gratë turpi paraqitet në mënyrë të padrejtë si nga ndjenja e pafuqisë, ashtu edhe nga ndjenja e dëshirës për pushtet.

Fuqia është e dobishme, na mundëson që të bëjmë hapat që janë të dobishme për ne, të vendosim për jetën tonë, t'i plotësojmë dëshirat tona dhe të kujdesemi për nevojat tona.

Siç kemi shkruar, turpi shpesh shoqërohet me vetëfajësim, gjegjësisht me mendimet e tepruara vetëkritike. Disa nga mendimet, që gratë i përmendin më shpesh, kur flasin në lidhje me turpin, janë:

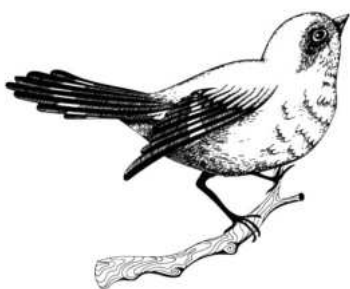
- Diçka nuk shkon me mua.
- Njerëzit më shikojnë në mënyrë arrogante..
- Njerëzit më flasin pas shpine.
- Kur jam në sheshin e lojërave, të gjithë shikojnë se sa nënë e keqe jam.
- Unë kurrë nuk do të gjej një partner, që do të më donte.
- Të gjithë i shohin të gjitha gabimet e mia.
- Nënëat e tjera mund të bëjnë shumë më tepër se sa unë.
- Të tjerët nuk thyhen, aq shpejt sa unë.
- Gjithmonë zgjedh partnerin e gabuar.
- Paratë nuk më mjaftojnë gjatë gjithë muajit.
- Më duhet shpesh të kërkoj ndihmë.



Çfarë mendimesh më shpesh ju paraqiten, kur ndiheni të turpëruar? Shkruani.

A mund të ndjeni ndonjë ndjenjë tjetër në vend të turpërimit? Cilin?

VETMIA



Vetmi ndjejmë, kur duam të jemi të shoqëruar me ata njerëz që dëshirojmë, por nuk jemi. Bëhet fjalë për një ndjesi të pakëndshme, që sigurisht, ka qëllimin e vet - na motivon të gjejmë shoqëri.

Duhet të bëjmë dallimin midis izolimit dhe vetmisë. Në izolim nuk jemi domosdoshmërisht të vetmuar. Të gjithë ndonjëherë kemi

nevojë për një tërheqje në vetmi, disa më gjatë, të tjerët në periudha më të shkurtra. Në anën tjetër mund të ndjejmë vetminë edhe atëherë, kur nuk jemi vetëm, sepse se nuk jemi në shoqëri me atë të cilët do të kishim dëshirë të ishim. Disa ndihen të vetmuar shumicën e kohës, sepse për arsye të ndryshme nuk kanë kontakte të mirëfillta ashtu siç i dëshirojnë. Atëherë, ndjenjat e vetmisë shoqërohen me ndjenja boshllëku. Mire është të njohim, kur prapa ndjenjës së zbrazëtirës qëndron ndjenja e vetmisë, pasi do të jemi në gjendje të ndërmarim masat e duhura – do të gjejmë mënyra, se si të lidhemi me njerëzit.



Kur ndiheni i vetmuar?

Çfarë bëni atëherë, si silleni?

Vetmia shpesh shoqërohet me pasivitet. Sidoqoftë, nuk ka nevojë të presim, që dikush të vijë tek ne dhe të na tërheq nga vetmia, hapin e parë mund ta bëjmë vetë.



Theksoni, se çfarë nga këto që kemi numëruar mund të bëni, kur ndiheni i vetmuar dhe shtoni sugjerimet e juaja:

- Do të regjistrohem në një aktivitet të ri (fizkulturë, kurs kompjuteri ...).
- Do ta thërras mikeshën, mikun, të afërmin, të afërmen time.
- Do të takohem me dikë.
- Do të aplikoj si vullnetare në një organizatë lokale.
- Do të shkoj të shëtis nëpër qytet.
- Të tjera:

SHPREHJA ASERTIVE E NDJENJAVE

Shprehja e ndjenjave veçanërisht, kur bëhet fjalë për ndjenja të forta, nuk është e pranueshme në të gjitha situatat dhe për të gjithë njerëzit. Sidoqoftë, gjithmonë mund të përdorni mënyrën asertive, për të treguar se si ndiheni, pa lënduar ose dëmtuar të tjerët.

Në kapitullin 6, keni mundur të lexoni përshkrime të llojeve të ndryshme të sjelljes. Gjithashtu keni mundur të lexoni, se sjellja më e përshtatshme është sjellja asertive. Po ashtu edhe ndjenjat është mirë të dimë t'i shprehim në mënyrën asertive.



Më poshtë janë të paraqitura shembuj të shprehjes joasertive të ndjenjave. Në çdo shembuj përpuni të zbuloni, se për çfarë forme të shprehjes së emocioneve bëhet fjalë (pasive, agresive ose pasive-agresive). Pastaj mendoni, se si do të ishte mënyra asertive e shprehjes së emocioneve në situatë të caktuar.

1. Partneri juaj nuk pajtohet, që ju të shkoni me mikeshat tuaja në shëtitje dy-ditore në det. Ju thotëse shumë pak i përkushtoheni dhe se ai ka dëshirë, që ju ta kaloni kohën me të. Ju jeni shumë e zemëruar për këtë. Nuk ju duket e drejtë, pasi ai shpesh shkon diku me miqtë e tij. Megjithatë vendosni, që të qëndroni në shtëpi. Gjatë gjithë fundjavës jeni me disponim të dobët dhe mendoni, se partneri i juaj çdo herë ua prish planet.

Në çfarë mënyre është shprehur zemërimi në këtë rast? Pse mendoni kështu?

Cili do të ishte reagimi asertiv?

2. Në një dyqan rrobash jeni me fëmijën tuaj. Në dyqani është turmë. Fëmija është pranë jush, vrapon pak andej e pak këndej, fshihet në mes të rrobave, por ju e keni nën “kontroll”. Në një moment, kur ju jeni zhytur në shikimin e fustaneve, fëmija juaj zhduket. Ju e kërkoni në të gjithë dyqanin, por nuk e gjeni dot. Ju kap paniku. Edhe një herë, e kërkoni në gjithë dyqanin, pyetni njerëzit nëse dikush e ka parë. Gjithashtu shikoni në kabinat e ndërrimit të rrobave. Pastaj dëgjoni përmes altoparlantit, se fëmija është duke pritur te arka. E merrni pak veten, por zemra juaj akoma rreh shpejt. Jeni frikësuar shumë. Kur arrini tek fëmija, kapni atë për dore e tërhiqni drejt jush dhe me gisht të ngritur dhe me zë të lartë e kërcënoni të mos e bëjë më kurrë këtë, “i predikoni” atij, se nuk e ka idenë se sa jeni frikësuar, pse nuk di të jetë i mirë ...

Në çfarë mënyre shprehet frika në këtë rast? Pse mendoni kështu?

Si do të ishte reagimi asertiv?

3. Jeni në një aheng me miqtë dhe mikeshat. Luani lojën e së vërtetës dhe në këtë lojë një mik i juaji tregon diçka, që ju ia keni besuar si një sekret, gjë për të cilën tani turpëroheni shumë. Pasi fillojnë të gjithë të qeshin, ju jeni në një pozitë të palakueshme, por gjithashtu përpiqeni të qeshni edhe ju vetë. Bëni, sikur ajo nuk është asgjë. Situatën e krijuar përpiqeni ta qetësoni duke ndryshuar temën.

Në çfarë mënyre shprehet turpi në këtë rast? Pse mendoni kështu?

Si do të ishte reagimi asertiv?

4. Jeni shumë të dashuruar në partnerin/en tuaj. Kohën e fundit ju kushton më pak vëmendje, seç do të dëshironit, ndiheni se ju le pas dore. Kjo u pengon. Kur vjen në shtëpi ju jeni e heshtur, kur ju pyet, se nëse diçka nuk është në rregull, përgjigjeni, se gjithçka është në rregull. I përgjigjeni shumë ftohtë, në mënyrë të prerë, largoheni kur ai dëshiron të ju përqafojë.

Në cilën mënyrë shpreh zemërimi në këtë rast? Pse mendoni kështu?

Si do të ishte reagimi asertiv?

5. Keni kaluar një ditë shumë të suksesshme. Në punë keni përfunduar një detyrë që u ka preokupuar në punë prej kohësh, udhëheqësi u ka lavdëruar për punën e bërë mirë, madje edhe do tu shpërblejë. Me të vërtetë ndiheni mirë dhe gjithçka rrjedh “si nëpër yndyrë”. Jeni të lumtur dhe të ngazëllyer për veten tuaj. Me të gjithë, që i kontaktoni, mburreni dhe shpjegojini gjerë e gjatë se sa të suksesshëm dhe të mirë jeni. Pas punës bashkëpunëtorin e ftoni për një pije, që të festoni suksesin tuaj. Bashkëpunëtorja nuk pranon, sepse është e lodhur. Më mirë do të dëshironte të shkonte në shtëpi, por ju këmbëngulni, se duhet të festoni, dhe i thoni, se do tu mbetet hatri nëse nuk vjen.

Në çfarë mënyre u shpreh gëzimi në këtë rast? Pse mendoni kështu?

Si do të ishte reagimi asertiv?

6. Ju nuk jeni në disponim të mirë, vërtetë nuk është “dita juaj”, jeni melankolik dhe të dëshpëruar. Morët vesh, se mikësua juaj e mirë vuan nga një sëmundje e rëndë. Ky fakt ju bëri edhe më të trishtuar. Gjatë gjithë kohës mendoni për këtë dhe brengoseni për të. Ktheheni në shtëpi, aty partneri juaj fillon të ju shpjegojë se si e ka kaluar ditën, ngjarjet që ka pasur, planet për në mbrëmje dhe për fundjavë, që janë para jush. Ju nuk doni të dëgjoni, doni të ndani shqetësimet tuaja, por megjithatë këtë nuk e tregoni dhe provoni të ndiqni rrëfimin e tij dhe bashkëveproni. Ai vëren se nuk jeni të disponuar dhe ju pyet, se çfarë keni, por ju i përgjigjeni, se gjithçka është në rregull dhe e inkurajoni atë të tregojë më tej.

Në çfarë mënyre shprehet ndjenja në këtë rast? Çfarë ndjenje përshkruhet?

Si do të ishte reagimi asertiv?

7. Punën e keni jo shumë larg prej shtëpisë. Gjatë orarit të punës, “vraponi” në një punë private. Gjatë rrugës takoni djalin tuaj 12-vjeçar, i cili gjatë asaj kohe duhet të ishte në mësim. Kjo shumë ju befason dhe nuk dini, si të reagoni dhe çfarë të thoni. Djali ju sheh dhe nuk mund të ju shmanget. Fillon të bëjë justifikime, të gënjejë dhe të shpjegojë, pse nuk është në shkollë. Ju bëni, si të ishte gjithçka në rregull dhe se i besoni, edhe pse rritet tensioni te ju dhe ju tashmë mendoni, se si do t’i tregoni më vonë “tuajat” në shtëpi dhe do ta ndëshkoni për veprimet e tij.

Çfarë ndjenje shprehet në rastin e përshkruar? Në çfarë mënyre u shpreh?

Si do të ishte reagimi asertiv?

8. Jeni shpërngulur në një apartament të ri në pallat. Në banesën fqinje jeton një burrë i moshuar i vetëm. Sa herë që takoheni në korridor, ai është tepër miqësor. Ju drejtohet dhe dëshiron shumë të flasë me ju, edhe pse juve kjo nuk u intereson shumë. Çdo herë ju fton për kafe dhe me këtë lë të kuptohet se duhet të njiheni nga afër. Nuk ndjeheni mirë, por megjithatë buzëqesheni me zor dhe përpiqeni të jeni të mirë. Nuk dëshironi ta ofendoni.

Çfarë ndjenje shprehet në rastin e përshkruar? Në çfarë mënyre u shpreh?

Si do të ishte reagimi asertiv?



10. SI MUND TË NGUSHËLLOHEM

Të gjithë ndonjëherë kemi nevojë për ngushëllim. Mund të jenë momente kur kujtoni ngjarje në të kaluarën ose kur e keni të vështirë për shkak të diçkaje tjetër. Disa gra tregojnë, se kanë frikë nga ndjenjat e pakëndshme, për atë ato bëjnë çmos që të shpërqendrohen dhe të mos i ndiejnë ato. Në një kohë të gjatë, kjo mund të jetë e dëmshme, pasi këto ndjenja dhe emocione nuk zhduken, por qëndrojnë brenda të shtypura. Kur ndjeni ndjenjë të pakëndshme, në vend që ta luftoni atë ju mund ta bëni edhe më të fuqishme, thjesht e njihni, e emëroni dhe i lejoni vetes ta ndjeni. Nëse bëhet tepër intensive ose zgjat shumë, mund t'i ndihmoni vetes, që t'i përmirësoni ndjenjat me disa teknika të vetëngushëllimit.



Cilët janë shkaktarët që nxisin mendime negative dhe si pasojë ndjenja të pakëndshme tek ju?

- kur dikush më rrëfen mbi përvojën e vetë të dhunës;
- kur shikoj film, që paraqet dhunë;
- kur e takoj ish partnerin;
- kur e takoj një mik të ish partnerit tim;
- kur kaloj pranë lokalit/dyqanit/vendit ku isha me ish partnerin tim;
- kur më dështon diçka;
- kur më kritikon dikush;
- kur fëmija im më kundërshton;
- të tjera:

Si do të qetësoheni dhe ngushëlloheni në momente të tilla?

Kur jemi të shqetësuar, mund të veprojmë në mënyrë impulsive ose automatike. Për atë gjendemi në mënyrën e ngushëllimit, të cilat janë të dëmshme. Shënoni, nëse përdorni ndonjëherë nga mënyra e papërshtatshme për tu qetësuar:

- konsumim i tepërt i ngrënës ose nën ushqyerja;
- përdorimi i drogës, qetësuesëve;
- konsum i tepërt ose i shpeshtë i alkoolit;
- pirja e tepruar e duhanit;
- vetëlëndimi;
- marrdhënia seksuale e rrezikshme
- të tjera

Kur përdorim forma të papërshtatshme të qetësimit dhe ngushëllimit, shumë shpejt mund

të futemi në rrethin vicioz. Sepse po bëjmë diçka, që na dëmton ndihemi keq. Për arsye se ndihemi keq, jemi në ankth edhe më të madh dhe përsëri përdorim forma të papërshtatshme qetësimi. Pra, është mirë të mësojmë, se si në mënyrë të shëndetshme dhe konstruktive të përballemi me ankthin dhe ndjenjat e pakëndshme.

Shënoni cilat metoda ngushëllimi do të zgjidhnit për veten tuaj:

- banjë të nxehtë;
- leximi i një libri;
- fizkulturë, joga ...;
- shëtitje në natyrë;
- të qara;
- biseda me mikeshën;
- afirmimet,
- vetëbisedë e kuptueshme; shikimi i një filmi argëtues;
- shkrimi i ditarit;
- kopshtaria;
- rregullimi i shtëpisë;
- vizita e një galerie, muzeu, teatri;
- krijimtaria (bërje bizhuterish, pikturë, fotografi ...);
- vigjilencë (për më shumë mund të lexoni në fq. 145);
- të tjera:

Disave ju ndihmojnë mënyrat e mëposhtme, ndoshta disi më të pazakonta, të ngushëllimit. Shënoni nëse ndonjëra u përshtatet edhe juve:

- duke i shkruar letër personit, që dëshironit t'i thoni diçka, por më pas nuk e dërgoni;
- vallëzim i egër me muzikë në dhomën tuaj;
- grisja dhe thërrmimi i fletëve (kur jeni shumë të zemëruar);
- qarje me zë;
- grushtimi i jastëkut të butë.



A ju kujtohet ndonjë mënyrë tjetër që ju duket e pazakontë, por që do të mundë t'ju ndihmonte?

Imagjinoni që shoqja juaj t'ju tregojë për ankthin e saj. Çfarë do i thoshit? Si do ta ngushëllonit?

Përdorni shkathtësitë dhe njohurinë, që i keni, edhe për vete.



11. PËRFORCIM I NDJESISË SË MIRË

Ju mund ta bëni çdo ditë një gjë, që do t'ju bënte të ndiheni më mirë. Secili individ është i ndryshëm, jo të gjithëve do t'ju përshtaten veprimtari të njëjta. Zgjidhni atë, që do t'i forcojë ndjesitë tuaja.



Në listë shënoni aktivitetet, që do të bëni çdo ditë për 14 ditët e ardhshme. Mund të bëhet fjalë për aktivitete të ndryshme, por mund të përsërisni vetëm një të njërit ose disa nga ato, që ju pëlqejnë vërtet. Pas 14 ditësh kontrolloni, nëse janë për- mirësuar ndjesitë tuaja . Nëse po, mendojeni, se si do të mund të vazhdoni me aktivitetet. Nëse jo, kontrolloni me cilat prej aktiviteteve tjera për përmasimin e ndjesisë do të provonit herën tjetër.

- do të dal të shëtis;
- do të marr kohë për drekë;
- do të shkoj në një galeri, kinema, teatër ose ndonjë ngjarje tjetër kulturore;
- do të bëj një nga ushtrimet e relaksimit;
- do të praktikoj vigjilencën²⁵;
- do të meditoj;
- do të bëj një punë të mirë;
- do të shoqërohem;
- do të gatuj një drekë të mirë;
- do të bëj një banjë;
- do të shkoj në saunë;
- do të shkoj të vrapoj;
- do të shkoj në natyrë;
- do të fle mirë (do të shkoj në shtrat herët ose do të bëj gjumë më të gjatë në mëngjes);
- do të pushoj pasdite;
- do të provoj veten në një sport të ri;
- do të pushoj disa ditë;
- do të mësoj shkathtësi të reja (p.sh. thurje, pikturë, gjuhë e huaj ...);
- do të telefonoj një mikeshë ose një miku me të cilin dëshiroj të bisedoj;
- do të provoj një recetë të re;
- do të bëj një listë të gjërave dhe njerëzve që dua;
- do të dëgjoj muzikë;
- do të lexoj;
- të tjera:

Kujdesi për veten dhe forcimi i disponimit të mirë është një proces, që rrjedh ngadalë hap pas hapi. Prandaj bëheni të durueshëm dhe të mirë me veten. Nga vetja mos prisni shumë dhe shpejt. Shumë gra, që kanë përjetuar dhunë thonë, se nuk e dinin se kishin të drejtë të kujdeseshin për veten. Gjatë gjithë kohës kujdeseshin për të tjerët. Prandaj, duhet të mësojnë edhe shkathtësitë për tu kujdesur për veten.

Mirë është të kujdeseni për veten në mënyrë të njëtrajtshme në sfera të ndryshme:

Sfera fizike

- » Shtëpi e sigurt,
- » kontrolla të rregullta mjekësore,
- » ushqimi i shëndetshëm dhe i rregullt,
- » lëvizje,
- » pushim,
- » gjum...

Sfera psikologjike

- » përdorimi i asertivitetit,
- » Vetë-reflektimi,
- » shprehja e përshtatshme e ndjenjave,
- » kërkimi i ndihmës, kur keni nevojë për të,
- » kalimi i një kohë të këndshme,
- » relaksim,

Sfera psikologjike

- » përdorimi i asertivitetit,
- » Vetë-reflektimi,
- » shprehja e përshtatshme e ndjenjave,
- » kërkimi i ndihmës, kur keni nevojë për të,
- » kalimi i një kohë të këndshme,
- » relaksim

...

Sfera zyrtare

- » koha për ushqim,
- » lënia e punës në punë,
- » të thoni jo, kur keni shumë punë
- » pushimi mjekësor, kur jeni të sëmurë,
- » pushimi i rregullt,
- » shmangia e orëve shtesë,
- » kujdes të mos jeni të mbingarkuar...



Në cilën fushë kujdeseni më mirë për veten tuaj? Pse?

Në cilën fushë e keni më të vështirë të kujdeseni për veten? Pse?

STRESI

Stresi është reagim i natyrshëm i trupit ndaj ngjarjeve që na rrezikojnë. Me zbulimin e rrezikut, trupi ynë reagon automatikisht me ngritjen e adrenalinës, duke na përgatitur kështu që të përballlemi me atë rrezik. Një masë e caktuar e stresit është e dobishme. Na mundëson të jemi të përqendruar dhe të motivuar dhe të reagojmë shpejt ndaj rrezikut (p.sh. kapërcejmë kur drejt nesh vjen makina). Nga ana tjetër, stresi i vazh- dueshëm ka një ndikim shkatërrues në shëndetin tonë mendor dhe fizik. Është shumë e rëndësishme, që të njohim, se kur jemi të ekspozuar ndaj stresit të tepërt.

Në të njëjtën situatë ose rrethana jetësore, persona të ndryshëm do të përjetojnë ndryshe sasi të ndryshme të stresit. Kjo varet nga shumë faktorë (mbështetja sociale, personaliteti, mënyrat e përballimit ...) si dhe nga ajo se a sheh personi një situatë stresuese menjëherë si të tillë, dhe a e ndjen se a do ta përballojë apo jo. Nëse personi e vlerëson situatën si shumë stresuese për të dhe mendon, se i tejkalon aftësitë e saj, do të përjetojë një sasi të madhe stresi.

Shumica dërmuese e njerëzve ngjarjet e caktuara i konsiderojnë si stresuese:

- **Ngjarjet e rëndësishme të jetës** (divorci, martesë, shpërngulja, anëtarë të ri të familjes, përfundimi i studimeve, ndryshimi i vendit të punës...).
- Ngjarjet ku grumbullohen **disa nxitës** të stresit në kohë të njëjtë (p.sh. në të njëjtën kohë ndërrohet punën dhe shpërnguleni)
- Ngjarjet që **nuk mund t'i kontrollojmë** - nëse ndonjë ngjarje stresuese mund ta parashikojmë (p.sh. provim), mund të përgatitemi dhe të përballlemi më lehtë me të.



Shënoni, nëse tek vetja vëreni ndonjërin nga shenjat e numëruara të stresit:

- probleme me gjumin;
- relaksoheni vështirë, gjatë gjithë kohës jeni të të tensionuar;
- frikoheni shpejt (p.sh. kur cingëron telefoni);
- humbja e oreksit ose ngrënia e tepërt;
- problemet me përqendrimin;
- nervozizëm;
- dhimbjet në qafë;
- dhimbjet në muskuj;
- problemet me tretjen;
- depresioni;
- ankthi;
- ulja e dëshirës seksuale.

Shenja e caktuara mund të tregojnë edhe probleme të tjera. Këshillohuni me mjekun tuaj, cilat mund të jenë shkaqet e tjera të mundshme.

Mënyra e efektive për t'u përballur me stresin²⁶:

- ✓ bëhuni fleksibil;
- ✓ bëhuni i dhembshur ndaj vetvetes;
- ✓ planifikoni përpara;
- ✓ shmanguni vendimeve dhe ndryshimeve impulsive;
- ✓ në përditshmërinë tuaj futni lëvizje të mjaftueshme, me të cilat do të çlironi tensionin muskolor.
- ✓ kushtojini vëmendje ndjenjave, emocioneve dhe reagimeve tuaja;
- ✓ përpiquni ta shikoni situatën nga një këndvështrim tjetër;
- ✓ planifikoni veprimtari të këndshme;
- ✓ flisni me persona, që kanë një përvojë të ngjashme me ju;
- ✓ kërkoni mbështetje nga personat, që mund t'u ofrojnë një bisedë, ndihmë;
- ✓ lejojeni vetes, të pikëlloheni për gjërat, që i keni humbur me ndryshim;
- ✓ ushtroni ndjeshmërinë ose bëni ushtrime relaksimi;
- ✓ kujdesuni për nevojat tuaja fizike (ushqim, gjumë të mjaftueshëm ...);
- ✓ merrni kohë.

²⁶ Rosenbloom, D., Williams, M. B., in Watkins, B. E. (2010). Life after Trauma: a Workbook for Healing.

RELAKSIMI

Disa gra betohen për relaksim të rregullt, për të tjerat vet mendimi për shtrirje ose të ndenjur të qetë duket i pakëndshëm. Praktikimi i çdo ushtrimit për relaksim mund të ndikojë dobishëm për gjendjen tonë fizike dhe psikike. Sigurisht, nëse kënaqemi gjatë këtij relaksimi.

Zgjidheni teknikën e relaksimit, që u përshtatet më shumë. Nëse asnjëra nga teknikat klasike nuk u përshtatet, gjeni një tuajën. Por mos e ngatërroni relaksimën me aktivitetin, edhe nëse është i këndshëm. Relaksimi le të jetë diçka ku nuk duhet të jeni aktivë, të vëmendshëm, të mundoheni ... Gjithashtu, relaksimi nuk duhet të jetë vetëm edhe një detyrim, nëse tashmë jeni të mbingarkuar.

Në vazhdimësi të kapitullit janë të përshkruara disa mënyra të relaksimit.

Relaksimi progresiv i muskujve²⁷

Relaksimi progresiv ose relaksimi i muskujve na mëson, se si t'i relaksojmë muskujt me ndihmën e procesit të thjeshtë dyshkallësh, ku fillimisht i shtrëngojmë muskujt e caktuar në trup, si për shembull muskujt e qafës dhe shpatullat, pastaj shtrëngimin e lëshojmë dhe perceptojmë ndjesinë gjatë relaksimit të muskujve. Ky ushtrim ndihmon në uljen e tensionit dhe të stresit si dhe mundëson relaksim, nëse jemi në ankth. Ndhmon gjithashtu në zvogëlimin e problemeve fizike, si dhimbjet në bark ose dhimbjet në kokë, dhe përmirëson gjumin.

Shumë njerëz janë aq të tensionuar gjatë ditës, saqë nuk e njohin më ndjenjën e relaksimit. Me ndihmën e ushtrimeve mund të mësoni të dalloni ndryshimin midis muskujve të shtrënguar dhe të relaksuar. Pastaj mund të përdorni fjalëkalimin për të thirrur relaksim në shenjën e parë të shtrëngimit të muskujve. Me shtrëngimin dhe relaksimën e muskujve ju mësoni të dalloni, kur jeni të relaksuar, si dhe kur jeni të tensionuar gjatë ditës.

Disa këshilla:

- ✓ Ushtrimeve kushtoni kohë përafërsisht pesëmbëdhjetë minuta.
- ✓ Gjeni një cep, ku do të mund t'i bëni, që të mos u pengojë asgjë.
- ✓ Javën e parë ushtroni një ose dy herë në ditë, derisa t'i zotëroni. Sa më të mirë t'i bëni, më shpejtë do të relaksoheni, kur të keni nevojë.
- ✓ Nuk ka nevojë, të jeni të tensionuar, për ta praktikuar relaksimën. Në fakt, më mirë nëse me ushtrime filloni, kur të jeni të qete. Ashtu do të relaksoheni më lehtë, edhe kur të jeni të tensionuar.

²⁷ DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami. Mund ta gjeni në: www.nebojse.si.

Përgatitjet

Gjeni një cep të qetë, të rehatshëm dhe uluni. Mbyllini sytë dhe rehatohuni mirë. Nëse dëshironi, mund të shtrihen, por kështu ka më shumë gjasa për të ju marrë gjumi. Megjithëse relaksim para gjumit përmirëson gjumin, qëllimi i këtij ushtrimi është mësimi për t'u çlodhur gjatë kohës kur jemi të zgjuar. Lirojini rrobat dhe mos harroni t'i zbatni këpucët. Për, fillim pesë herë ngadalë, merri frymë thellë.



Si të praktikoni relaksim

1. Reagimi tension-relaksim

Hapi i parë: Tensionimi

Hapi i parë është tensionimi i një pjese të caktuar të trupit. Gjithmonë filloni ashtu, pavarësisht se cilin grup muskujsh dëshironi ta relaksioni. Së pari përqendrohuni në të, për shembull, në pëllëmbën e majtë. Pastaj ngadalë, merrni frymë thellë dhe nxirrni frymën dhe shtrëngojini muskujt me tërë fuqinë që keni; mbajeni rreth pesë sekonda. Është e rëndësishme të ndjeni me të vërtetë tensionin muskolor, aq sa të ndjeni dhimbje apo edhe dridhje. Në rastin tonë, shtrëngojeni fort grushtin e majtë. Këtu, pa dashje, mund të shtrëngojmë edhe muskujt tjerë të afërt (p.sh. duart ose shpatullat), prandaj përpquni të shtrëngoni vetëm ata muskuj, në të cilat jeni përqendruar. Ndarja individuale e grupeve të muskujve bëhet shumë më lehtë me pak ushtrime.

Paralajmërim! Kini kujdes, që duke i shtrënguar muskujt të mos dëmtoni veten. Te ky ushtrim asnjëherë nuk guxoni të ndjeni dhimbje të madhe apo të prerë. Tensionimi i muskujve duhet të jetë i qëllimshëm, por i moderuar. Nëse keni probleme për shkak të muskujve dhe nyjave të dëmtuara ose probleme të tjera shëndetësore që kufizojnë aktivitetin tuaj fizik, këshillohuni përpara me mjekun tuaj.

Hapi i dytë: Relaksimi i muskujve të tensionuar

Në këtë hap relaksioni shpejt muskujt e tensionuar. Pas pesë sekondash, lironi tensionimin, le të largohet nga muskujt e tensionuar. Këtu nxirrni ajrin. Do të ndjeni, se si do të bëhen muskujt e lirshëm dhe të mekur. Është e rëndësishme, që të përqendrohuni qëllimisht dhe të perceptoni ndryshimin midis tensionimit dhe relaksimit. Kjo është pjesa më e rëndësishme e të gjithë ushtrimit. Qëndroni të relaksuar rreth 15 sekonda, pastaj shtrëngojeni grupin tjetër të muskujve dhe përsëritini të gjitha së

bashku. Kur të keni mbaruar me të gjitha grupet e muskujve, për pak kohë shijoni një gjendje relaksimi të thellë.

Vërejtje: Mësimi për relaksim e trupit dhe për vëzhgimin e ndryshimit midis tensionimit dhe relaksimit mund të kërkojë pak kohë. Në fillim, mund të kemi ndjenjë pak të pakëndshme duke u përqendruar në trup, por me kohë do të fillojmë ta shijojmë atë.

Grupet e ndryshme të muskujve

Gjatë ushtrimit, ju do të relaksoni pothuajse të gjitha grupet kryesore të muskujve në trup. Për t'i mbajtur mend më lehtë, filloni nga këmbët dhe gradualisht lëvizin lart në trup (ose nga koka) poshtë, nëse e keni më të lehtë).

Për shembull:

- **Shputa** (shtyp gishtërinjtë teposhtë).
- **Pjesa e poshtme e këmbës dhe shputa** (gishtërinjtë në këmbë dhe shputën tërhiqni drejt jush pastaj shtrëngojini muskujt.)
- **E gjithë këmba** (njëkohësisht shtrëngoni edhe muskujt e kofshës), pastaj përsëriteni në pjesën tjetër të trupit.
- **Pëllëmba** (shtrëngoni grushtin).
- **Dora e djathtë** (shtrëngoje grushtin dhe shtrëngoi muskujt e pjesë së llërës, që dorën ta tërhiqni te shpatulla, pastaj përsëriteni edhe për anën tjetër të trupit).
- **Vithet** (shtrëngoni muskujt e vitheve).
- **Barku** (tërhiqeni barkun përbrenda).
- **Gjoksi** (merrni frymë thellë dhe shtrëngojeni gjoksin).
- **Qafa dhe shpatullat** (ngrini supet, sikur dëshironi të prekni veshët me to).
- **Goja** (hap gojën, aq sa të lejon nofulla).
- **Sytë** (mbyllni qepallat fort).
- **Balli** (ngrini vetullat sa më lart, që mundeni).

Ndoshta do ta keni më të lehtë, nëse dikush ju drejton nëpër këto hapa. Në dispozicion keni edhe incizime, që ju drejtojnë përmes relaksimit progresiv të muskujve (ose diçka të ngjashme). Ju gjithashtu mund të krijoni regjistrimin tuaj dhe të incizoheni në kasetë ose CD, ose pyesni një mik ose mikeshën tuaj me një zë të butë dhe të qetë, që ta bëjë atë për ty. Duhet të tingëllojë diçka si kjo:

Merrni frymë thellë përmes hundës ... Mbajeni frymën për disa sekonda ... Tani nxirrni frymën ... Dhe përsëri merrni frymë përmes hundës ... Kushtojini vëmendje trupit dhe ndjenjave tuaja ... Filloni me shputën e djathtë ... Shtrëngoni muskujt e shputës së djathtë. Shtyni gishtat teposhtë sa të mundeni, mbajeni... Mbajeni ... Mirë ... Tani lirojeni shputën dhe nxirrni frymën.

Shputa le të jetë e butë ... Percepto ndryshimi midis shtrëngimit dhe relaksimit ... Ndjeni, se si shtrëngimi kalon nga shputa si ujë ... (pastaj përsëritni të njëjtën për pjesën e poshtme të këmbës dhe pastaj tërë këmbën e djathtë, etj.)

2. Shtrëngoje dhe liroje shpejt

Pasi të keni zotëruar teknikën e “tensionimit dhe relaksimit” dhe e keni praktikuar për disa javë, mund të filloni me një version më të shkurtër të relaksimit progresiv të muskujve. Kjo do t'ju mësojë se si në të njëjtën kohë të shtrëngoni grupe më të mëdha të muskujve, gjë që u merr më pak kohë. Këto grupe muskujsh janë:

- këmbët dhe shputat,
- barku dhe gjoksi,
- krahët, shpatullat dhe qafa,
- fytyra.

Në vend që ti relaksoni vetëm një grup specifik muskolor njëkohësisht p.sh. barkun), mund të përqendrohni në disa grupe në të njëjtën kohë (d.m.th. në bark DHE kosh të krahërorit). Filloni duke u përqendruar në frymëmarrjen tuaj mes shtrëngimit dhe relaksimit. Në këtë version më të shkurtër mund të ju ndihmojë, nëse mes nxjerrjes së frymës tek vetja thoni fjalë ose fraza të caktuara (të tilla si: “Të relaksuar”, “liroj”, “i/e qetë”, “qetësi”, “do të kalojë”, etj.). Këto fjalë ose fraza do t'i lidhni me gjendjen e relaksimit; së fundmi, veç mendimi në atë fjalë do të sjellë një ndjenjë qetësie. Kjo është e përshtatshme në situata kur është e vështirë të kryeni të gjitha hapat e muskujve progresivë relaksues.

3. Teknika e çlirimit,

Kohën e relaksimit mund ta shkurtoni edhe më shumë ashtu, që të përdorni vetëm teknikën e “çlirimit”. Përparësia e tendosjes dhe relaksimit të muskujve është, të mësoni të njihni kur janë muskujt të tensionuar dhe si ndiheni kur janë të relaksuara. Kur do të zotëroni teknikën e shtrëngimit dhe relaksimit, mund të filloni me teknikën e çlirimit, që e ulë “tensionin” në ushtrim. Për shembull, në vend që të shtrëngoni barkun dhe gjoksin para se t'i relaksoni, përpquni të relaksoheni thjesht tensionin. Në fillim, ndjenja e relaksimit do të jetë shumë më pak intensiv, sesa t'i kishim tensionuar më herët muskujt, por me ushtrimet teknika e çlirimit bëhet po aq relaksuese.

Vigjilenca

Në vitet e 70 të shekullit të kaluar dr. Jon Kabat-Zinn përshtati meditimin e ndjeshmërisë budiste për nevojat e programit të tij për zvogëlimin e stresit. Që atëherë ndjeshmëria përdoret për të eliminuar probleme të ndryshme fizike dhe mendore.

Kabt-Zinn vigjilencën (ang. mindfulness, fr. Plénie conscience, gjr. Achtsamkeit) e përkufizon si vetëdijesim *për atë që po ndodh në këtë moment*, pa i dhënë ngjarjes gjykim vlerësues. Një vetëdije e tillë mund të përfshijë ngjarje të brendshme (mendime, ndjenja ...) ose të jashtëme (tinguj, aromë ...). Bëhet fjalë për një drejtim të qëllimshëm të vëmendjes në mënyrë jo gjykuese, në përjetimet e momentit të tanishëm. Nuk ka të bëjë vetëm me teknikën, sepse ndjeshmëria ka efektin më të madh kur arrijmë këto shkathtësi t'i përfshijmë në jetën e përditshme. Ndjeshmëria është vetëdijesim i përjetimit tonë, që e përcjell marrëdhënia e pranimit, çiltërsisë dhe kuriozitetit. Kur jemi vigjilent, vëmendja jonë përqendrohet te përvoja e momentit. Jemi të vetëdijshëm për mendimet, ndjenjat, qëllimet dhe ndjesitë tona trupore, si dhe për ndodhitë e jashtme, pa u përpjekur, që t'i shmangemi përjetimit, ta mbajmë atë ose ta ndryshojmë në një mënyrë tjetër. Më së thjeshti ndjeshmërinë (vig-jilencën) mund ta përshkruajmë si mënyrë e mësimit se si ta mbajmë nën kontroll vëmendjen tonë. Vigjilent është ai person, që drejton vëmendjen tek përjetimi i secilit moment në veçanti, ku këtë përvojë thjesht e pranon dhe nuk e vlerëson.

Parimet kryesore të vigjilencës janë²⁸:

1. Mosgjykimi

Vigjilencën e kultivojmë, kur përpiqemi të përjetojmë përvojën tonë pa e gjykuar atë. Mendja jonë është mësuar, që gjatë gjithë kohës të kategorizojë dhe vlerësojë përvojat tona, që na çojnë në një klasifikim automatik të tyre. Gjatë gjithë kohës u japim vlera gjykuese ngjarjeve (“Kjo më pëlqen”. “Kjo është e mërzitshme.”), shpesh pa qenë të vetëdijshëm për këtë. Kur jemi vigjilentë, thjeshtë bëhemi vëzhgues të asaj që po ndodh brenda dhe jashtë nesh.



²⁸ Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York: Dell Publishing

2. Durimi

Durim do të thotë të kuptosh dhe pranosh faktin se çdo gjë ka nevojë për kohë të mjaftueshme. Durimi përfshin edhe durimin me veten. Vigjilenca do të thotë vetëdijesim për faktin, se nuk ka nevojë, që të jemi të padurueshëm me veten, kur mendimet dhe ndjenjat tona nuk përputhen me dëshirat gjegjësisht pritjet tona. Të jemi të durueshëm, kur mendojmë, se diçka duhet të dinim, duhet të kishim, duhet ta arrinim, sepse gjithçka do të bëhet në kohën e vet.

3. Çiltërsia dhe kurioziteti fëmijëror

Termi kuriozitet ose çiltërsi fëmijërore i referohet mungesës së pritjeve dhe besimeve rreth asaj, çka dimë për diçka. Pritjet dhe besimet tona mund të na e bëjnë të pamundur t'i shikojmë gjërat ashtë siç janë në të vërtetë. Me këtë para syve humbim pasurinë e momentit të tanishëm.

4. Besimi

Besimi themelor tek vetja dhe ndjenjat tona janë pjesë e rëndësishme e praktikës së ndjeshmërisë. Shumë më mirë është ti besosh vetvetes dhe intuitës si dhe gjykimit tënd, se sa të mbështetemi në disa udhëzime të jashtme. Edhe nëse për këtë bëjmë “gabime”. Vigjilenca na mëson të pranojmë dhe t'u besojmë ndjenjave tona dhe vetes si një individ i papërsëritshëm..

5. Mos përpjekje

Pothuajse gjithçka që bëjmë në jetë është për një qëllim. Thelbi i praktikës meditative, është pikër-isht ajo, se ne nuk ndjekim asnjë qëllim. Në ndjeshmëri mund të investojmë shumë nga energjia jonë, por gjithsesi bëhet fjalë për mos-veprim. Qëllimi i vetëm është, të jemi ato, që jemi.

6. Pranimi

Një nga cilësitë kryesore të ndjeshmërisë është, që ne t'i pranojmë gjërat, ashtu siç janë. Kur gjërat nuk i pranojmë dhe përpiqemi t'i detyrojmë të jenë të ndryshme, me këtë, ne thjesht krijojmë tension. Për këtë arsye ne mund të ndjehemi keq, dhe në fund të fundit, pikërisht kjo marrëdhënie shpesh na pamundëson, që të ndryshojmë diçka në realitet. Pranimi nuk do të thotë se duhet gjithçka të na pëlqejë, se duhet të jeni të lumtur me gjithçka. Gjithashtu nuk do të thotë, që bëhemi plotësisht pasivë dhe harrojmë parimet dhe vlerat tona. Në asnjë mënyrë. Pranimi thjesht do të thotë, të jemi të vetëdijshëm për realitetin aktual. Nëse përjetojmë dhunë, do të thotë, të njohim dhe pranojmë faktin, se përjetojmë dhunë. Dhe në pajtim me të edhe të marrim masat.

7. Braktisja

Ashtu siç duam ne shpeshherë të heqim qafe disa nga mendimet ndjenjat dhe ndjesitë tona (të cilat shpesh na çojnë në të, që ato forcohen) kështu që është e vështirë, që të heqim dorë disa nga emocionet, qëndrimet, mendimet tona. Vigjilenca inkurajon kultivimin e shkëputjes, e cila është një mënyrë tjetër për të hequr dorë dhe gjërat janë ashtu siç janë dhe jo ashtu, siç do të dëshironim të ishin. Ne të gjithë kemi përvojë me këtë si është të lëmë - çdo natë para se të na zërë gjumi, i lëmë mendimet tona dhe trupin tonë ia dorëzojmë gjumit. Kur nuk arrijmë ta bëjmë këtë, nuk mund të flejmë.

Shembull i ushtrimit të thjeshtë të ndjeshmërisë²⁹

Uluni me sy të mbyllur dhe përqendrojeni vëmendjen në frymëmarrje, që hyn dhe del nga hunda juaj. Kushtoni vëmendje, se çfarë ndjesie ka ajri kur lëviz përmes hundës, brenda dhe jashtë, moment pas momenti. Këtë bëjeni për 10 minuta. Nëse do të bëni për pak kohë këtë ushtrim të thjeshtë, do ta kuptoni, se në të vërtetë është shumë i vështirë. Edhe para se ta kuptoni, vëmendja juaj tanimë është shpërndarë përreth. Sapo të vini re këtë, butësisht dhe pa gjykuar shikoni, ku ka humbur mendja juaj dhe më pas drejtoni vëmendjen mbrapa në frymëmarrje. Këtë duhet ta përsërisni disa herë, sa herë që të



bëni ushtrimin, dhe këtu është vetëm një pjesë e nuk ka asgjë të ke ushtrimit; kështu mësoni, se si të ktheheni vazhdimisht në momentin e tanishëm. Viktimave të traumave ndonjëherë e kanë më të lehtë të praktikojnë vigjilencën me sy të hapur dhe të drejtojnë vëmendjen jashtë vetes. Për shembull, mund të ndizni një qiri dhe të vëzhgoni flakën. Sa herë që vëreni se mendja juaj ka ngecur diku, kthejeni vëmendjen përsëri te qiri.

Ushtrim vigjilence hapësira 3-minutash e frymëmarrjes³⁰

- Së pari përqendrojmë vëmendjen në ndjesitë trupore. Në mendimet tona parakalojmë nëpër tërë trupin dhe bëhemi të vëmendshëm në ndjenjat eventuale. Mund edhe t'i emërtojmë nëse e dimë, por nuk përcaktohem ndaj tyre. Vetëm i vëzhgojmë dhe i perceptojmë ato.
- Pastaj vëmendjen ua kushtojmë edhe mendimeve tona dhe i vëzhgojmë pa i vlerësuar. I lëmë të vijnë e të shkojnë si retë në qiell. Vëmendjen e përqendrojmë te frymëmarrja. Përcjellim një minutë se si hyn frymëmarrja dhe si udhëton deri në kërthizë dhe si udhëton jashtë nga trupi.

²⁹ Rosenbloom, D., Williams, M. B., & Watkins, B. E. (2010). *Life After Trauma: a Workbook for Healing*. New York: Guilford Press

³⁰ Segal, Z. (2016). *The Three-Minute Breathing Space Practice*. Dostopno na: <http://www.mindful.org/the-three-minute-breathing-space-practice/>.

- Përqendrohemi në frymëmarrje: vëmendjen tonë e përqendrojmë vetëm në frymëmarrje dhe përpiqemi ta mbajmë vëmendjen tonë për një minutë në frymëmarrje.
- Pastaj përsëri e zgjerojmë vëmendjen dhe me mendimet tona vetëdijesojmë tërë trupin. Trupin e ndiejmë me dashamirësi dhe mirësi. Në një minutë pranojmë gjithçka, çfarë ndodh në trupin tonë, pa u përcaktuar ose përpjekur ta ndryshojmë atë.

Vigjilencën mund ta ushtrojmë edhe gjatë punëve të përditshme, për shembull gjatë pastrimit, kur lajmë enët, kur ecim. Në detyra të tilla, mendimet tona zakonisht enden përreth, dhe mendojmë për shumë gjëra. Sidoqoftë, kryerjes së detyrave të tilla mund t'i qasemi me ndjeshmëri, që do të thotë, të gjithë vëmendjen t'ia kushtojmë asaj që punojmë. Për shembull, kur jemi në një shëtitje, i kushtojmë vëmendjen, asaj që shohim rreth nesh, asaj që dëgjojmë, asaj që ndiejmë. Vëzhgojmë ndjesitë në këmbët, duart, kokën tonë gjatë lëvizjes. Mendimet do të vazhdojnë të ndërhyjnë pa ndërprerë, por do t'i lëshojmë të shkojnë përreth dhe përsëri të përqendrohemi në trupin tonë dhe mjedisin.

Vizualizimi i një vendi të sigurt³¹

Këtë ushtrim mund ta kryeni në çdo kohë. Disave u ndihmon atëherë, kur kanë frikë, janë të ankth, ose janë të stresuar. Mund ta zhvillonin atëherë, kur e ndjeni se keni nevojë për pak kohë vetëm për veten tuaj. Është fjala për një pamjen relaksuese të një vendi të sigurt.

- Imagjinoni një vend, ku ndiheni të qetë, paqësor dhe të sigurt. Ndoshta është fjala për një vend, ku keni qenë dikur, mund të jetë vend, që keni ëndërruar, ose vendi, fotografinë e të cilit e keni parë dikur.
- Përqendrohuni në ngjyrat e vendit tuaj të sigurt e të qetë.
- Perceptoni tingujt, që janë rreth jush, ose ndoshta qetësinë.
- Mendoni për aromat, që atje mund t'i vini re.
- Pastaj përqendrohuni në ndjesitë e lëkurës - tokës poshtë jush, temperatura, lëvizja e ajrit, çdo gjë, që mund të prekni.
- Ndërkaq kur jeni në vendin tuaj të qetë dhe të sigurt, mund ta imagjinoni emrin për të. Mund të ketë një fjalë ose më shumë. Përdoreni atë për ta thirrur imazhin sa herë, që t'ju duhet.
- Mund të vendosni dhe të merrni pak më shumë kohë për të shijuar rahatën dhe qetësinë. Vendin mund ta braktisni kur të doni, thjesht vetëm hapni sytë dhe do ta kuptoni se ku gjendeni.

³¹ Društvo DAM. Predstave za samopomoč. Dostopno na: http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=834&Itemid=83.

PËRDORIMI I FJALIVE POZITIVE

Nuk ka asgjë të keqe nëse ndihemi keq. Shtyrja e vazhdueshme e mendimeve, ndjenjave dhe ndjesive të pakëndshme, shpesh vetëm i forcon ato. Për atë, është mirë ta pranojmë veten edhe atëherë kur nuk ndihemi mire. Nëse vërejmë, se shumicën e kohës ndihemi keq, mendimet tona janë kryesisht negative dhe mund t'i ndalim vështirë, është mirë, të kemi në dispozicion mendime pozitive, që mund t'i arrijmë. Nga lista më poshtë, zgjidhni ato që do t'ju ndihmojnë dhe shtoni tuajat.

Unë mund të kërkoj ndihmë, kur kam nevojë për të.

Unë mund të ndiej të gjitha emocionet, edhe të pakëndshmet.

Do të kalojë.

Unë nuk jam përgjegjëse për dhunën, që ndaj meje e ka shkaktuar partneri im.

Ndihma ekziston.

Unë kam të drejtë të jem e sigurt.

Plotësisht e pranoj veten time.

**Kam të drejtë, të vendos kufijtë e mi. Jam e denjë për
respekt dhe dashuri.**

Mendimet e mia pozitive:

ORGANIZIMI I KOHËS

Analiza e transaksionit³² thotë, se nevoja për strukturimin e kohës është njëra ndër nevojat themeloret njerëzore.³³ Nevoja për strukturë është e pavetëdijshme.

Kohën e strukturojmë në 5 mënyra të ndryshme:

1. Tërheqja

Është fjala për kohën, që individi e kalon me vetveten. Mund të jetë fizikisht e vetme, ose në shoqërinë me njerëz, tërhiqet në mendimet e tij. Me tërheqje, mund të relaksohemi t'i përpunojmë gjërat. Kur tërhiqemi marrim shumë pak konfirmim, sepse shumicën e konfirmimeve e marrim nga njerëzit të tjerë. Tërheqjet nuk duhet të jenë shumë të gjata. Nëse ndihemi të vetmuar, kjo do të thotë se tërheqja është shumë e gjatë.

2. Ritualet

Është fjala për sjellje të definuara saktësisht në shoqërinë e njerëzve. Veprimi zhvillohet në bazë të rregullave të paracaktuara (funeralet, dasmat, festimet ...). Në rituale dihet, se si do të jetë rrjedha e ngjarjeve për atë, ato na ofrojnë siguri. Ritualet janë të rëndësishme për të njohur njerëz në mënyrë të sigurt.

3. Argëtimet

Ka të bëjë me kalimin e kohës me njerëzit me të cilën kënaqemi. Tema e bisedës nuk është e rëndësishme. Bisedat në argëtim janë sipërfaqësore nuk kanë qëllim, që të arrijnë diçka. Argëtuese është të jesh me dikë dhe të kalosh një kohë të këndshme.

4. Lojërat zbavitëse dhe puna

Është fjala për një aktivitet të orientuar, që përfshin një grup njerëzish (futboll, lojëra me letra...). Dallimi midis argëtimit dhe lojërave zbavitëse qëndron aty se lojërat zbavitëse janë të synuara, gjithashtu kanë pasoja, ndërsa argëtimi jo.



5. Intimiteti (afërsia)

Prej njerëzve me të cilët zhvillojmë afërsi fitojmë më së shumti. Sidoqoftë, edhe në afërsi e ruajmë veten dhe nuk shkrihemi plotësisht me personin tjetër. Disa njerëz i frikësohen afërsisë dhe atë e zëvendësojnë me lojëra psikologjike, që janë të dëmshme. Zakonisht kjo frikë është e kushtëzuar me humbjet (dhimbjet) në fëmijëri.

³² Analiza e transaksionit (AT) është një teori e personalitetit dhe psikoterapi sistematike për rritjen dhe ndryshimin e personalitetit.

³³ Mbi strukturën e kohës marrë nga shënimet e mbikëqyrjes, Bojan Pucelj, Bazuar në teorinë e Eric Bern, 16.2.2012.

Mirë është të përdoren të pesë mënyrat për strukturimin e kohës. Gjatë plotësimit të nevojave sipas strukturave zakonisht mbështetemi në atë që është e njohur për ne, atë që dimë. Kur është fjala për ndryshimin e rrethanave, duhet të gjejmë mënyra të reja për të strukturuar kohën. Kur një person, i cili ka përjetuar dhunë, largohet nga një marrëdhënie e dhunshme, është mirë, të gjejë mënyra të reja për të mbushur kohën, në të cilën më parë e ka përmbushur dhuna dhe shqetësimet për sigurinë.

Çka, nëse na duket se nuk kemi kohë të mjaftueshme? Atëherë mund të ndihmojmë veten me pyetjet dhe sugjerimet në vijim:

- **Çfarë është e domosdoshme urgjentisht të bëhet?**

Kur kemi shumë punë, të shohim, nëse është vërtet e nevojshme, ti bëjmë të gjitha. Të vendosim qëllime dhe kritere reale.

- **Ku mund t'ju ndihmojë dikush?**

Ne nuk duhet ti bëjmë të gjitha vetëm. Le të kërkojmë ndihmë kur të kemi nevojë për të.

- **Çka duhet të bëhet menjëherë, e çka mund të presë?**

Shpesh nuk kemi kohë, sepse nuk dimë si t'i vendosim përparësitë. Është mirë të shikohen se çfarë duhet të bëhet menjëherë dhe çfarë mund të presë.

- **Çdo ditë merrini 10 minuta, kur nuk do të bëni asgjë.**

Nëse jemi gjatë gjithë kohës në veprim, kjo për një kohë të gjatë mund të na çojë deri në rras-kapitje. Kështu që, për çdo ditë të paktën duhet të kujdesemi për pak pushim kohën kur nuk bëjmë asgjë.

- **Pyeteni veten - a është kjo diçka, që më duhet dhe dua ta bëj tani?**

Grumbull rrobash të pista, pjata të palara, fatura të papaguara... Mendoni, a është vërtetë e domosdoshme, që të gjitha këto t'i bëni menjëherë. Vendosni a është më e rëndësishme kuzhina e pastër apo disa çaste pushimi.

- **Mësoni të merrni qëndrim ndaj vetes dhe të thoni jo.**

Shumë gra rriten me frymën, se nuk është njerëzore të refuzosh lutjen ose të kesh qëndrim për veten. Për atë arsye, çdoherë marrin mbi vete përgjegjësi të reja, si në punë ashtu edhe në shtëpi. Nëse u grumbullohen shumë, u mbaron koha për veten, gjë që bën të ndjeheni keq.

12. STRATEGJITË E MBIJETESËS DHE MEKANIZMAT E MBROJTJES

Për t'i mbijetuar dhunës (të cilën mund ta keni përjetuar si fëmijë), është dashtë të zhvilloni shumë strategji mbijetese dhe të përdorni shumë mekanizma mbrojtës. Por shpesh mekanizmat mbrojtës bëhen pengesë, atëherë kur nuk na duhen më për mbijetesë, por me to ndeshemi, kur nuk dimë apo nuk mundemi të veprojmë ndryshe.



Nëse do të dëshironi t'i ndryshoni dhe zhvilloni strategjitë më të përshtatshme për tu përballur me stresin dhe rrethanat e pa lakmueshme të jetës, mund të lexoni listën e strategjive të mbijetesës, që i përdorin gratë, përjetojnë dhunë më shpesh. Shënoni ato që i vëreni edhe tek vetja:

□ mohimi

Mohimi do të thotë të mohosh diçka, që ju ka ndodhur ose po ju ndodh. Zakonisht ne mohojmë gjërat, që janë shumë të dhimbshme për tu përballuar. Shumë gra me përvojë dhune mohojnë, që po përjetojnë ose kanë përjetuar dhunë ose po dhuna ka pasoja negative për to.

□ minimizimi

Minimizimi nënkupton, t'i themi vetes, se ajo që na ka ndodhur ose po na ndodh nuk është asgjë. "Po çfarë nëse pak u çmend dhe theu disa pjata?" "Probleme ka në çdo partneritet. Mund të nënvlerësojmë rëndësinë e problemeve, por mund të nënvlerësojmë edhe aftësitë tona për t'u përballur me problemet. "Unë nuk do të jem në gjendje ta bëj këtë."

□ racionalizimi

Racionalizimi nënkupton, të gjejmë arsyen, justifikimet, pse dikush bëri diçka të papranueshme ose të pakëndshme. "Është shumë i mbingarkuar me punë." "Nuk ka kohë për veten". "Nuk e mendoj seriozisht atë që tha." "Kisha aq shumë punë tjera, sa që nuk kisha kohë për të pushuar."

□ maska mbrojtëse

Disa gra mund të përballen me keqtrajtimet duke vendosur maskën, me të cilën i mbulojnë ndjenjat e tyre të vërteta. Nga jashtë veprojnë të qeta ose të gëzuara, por nga brenda ata ndjejnë frikë, ankth, pikëllim dhe ndjenja dhe ndjesi të tjera të pakëndshme.

□ **humori**

Edhe humori mund të jetë një mekanizëm mbrojtës, edhe pse pak më pak i dëmshëm se të tjerët. Humori paraqet aftësinë për të treguar ngjarjet si me humor me të cilat personi mbrohet prej dhimbjes.

□ **disociacioni**

Disociacioni është një lloj tërheqjeje në vetvete, kur nuk ndiejmë asgjë ose nuk e perceptojmë atë që është duke ndodhur rreth nesh. Kjo u ndodh të gjithëve ndonjëherë, gjatë punëve të përditshme, kur plotësisht largohemi në mendime. Si mekanizëm mbrojtës disociacioni paraqitet sidomos kur bëhet fjalë për ndonjë përvojë, kur për individin është diçka shumë e dhimbshme, dhe nga ajo “shkëputet”, për shembull gjatë një përdhunimi ose përjetimit të formave të tjera të dhunës.

□ **keqpërdorimi i drogës, ilaçeve ose alkoolit**

Personi përpiqet të zbusë emocionet dhe ndjenjat e pakëndshme duke keqpërdorur alkoolin, qetësuesit ose substancat e ndaluara.

□ **çrregullimet e të ushqyerit** (mbi ngrënie, anoreksi, bulimi) dhe varësitë jo kimike

Ushqimi (ose diçka tjetër) bëhet mënyra kryesore për t’u marrë me shqetësimet aktuale emocionale. Ofron lehtësim të menjëhershëm, por në afat të gjatë etëm përkeqëson shqetësimin.

□ **vetëlëndimi**

Vetëlëndimi është shkaktimi i lëndimit trupor (prerja, shpimi ...) në kohën e rritjes së stresit dhe ankthit. Vepron si mekanizëm i përballimit me stresin, sepse vetëm përkohësisht eliminon vuajtjet dhe personit i’a lejon lirim momental të tensionit.

□ **vetëkritika**

Viktimat, që besojnë, se janë bashkëpërgjegjës për dhunën të cilën ndaj tyre e shkakton partneri shpesh kritikojmë veten. “Unë jam fajtores, që ishte i dhunshëm ndaj meje diçka nuk është në rregull me mua.”

Cilat strategji të mbijetesës dhe mekanizma mbrojtjes i shihni te vetja:

Mekanizmat e papërshtatshëm të mbrojtjes, të përshkruar më sipër, mund të kenë qenë të dobishme, që ta ndjeni veten në një moment, pakëz më pak keq dhe se keni mbijetuar. Sidoqoftë, në të njëjtën kohë, siç, ndoshta po e zbuloni edhe vetë, shkaktojnë një sërë problemesh. Mbi të gjitha, mos harroni se i keni zhvilluar si mënyra të zgjedhjes së

problemeve me dhunën. Nëse do të kuptoni, këtë do ndaloni ta gjykoni dhe ta kritikoni veten. Ndaj vetes do të bëheni më të mirë dhe më pak gjykues. Ashtu është e drejtë.

Në vend që të fajësoni veten, pyesni:



Cilin problem dua ta zgjidh me këtë mekanizëm mbrojtës?

Në çfarë mënyre tjetër mund ta zgjidh atë?

Kush mund të më ndihmojë këtu?

Çfarë mund të më ndihmojë këtu?

Cilat cilësi të miat do të më ndihmojnë?



Gjeni, se cilat mënyra të përshtatshme do të mund t'i përdorni në përballje me pasojat e dhunës:

- kërkimi i mbështetjes sociale;
- planifikimi i zgjidhjes;
- kërkimi i mënyrave për të zgjidhur problemet në të kaluarën;

- kujdesi për veten;
- përdorimi i burimeve të fuqisë;
- vendosja e qëllimeve reale;
- përdorimi i shkathtësive asertive;
- pranimi i ndjenjave, ndjesive, mendimeve të veta;
- zvogëlimi i stresit;
- aktiviteti fizik;
- të tjera;

13. ÇKA KAM MËSUAR NGA PRINDËRIT E MI?

Nga fëmijëria dhe periudha e rritjes kemi përvoja të ndryshme, të këndshme dhe të pakëndshme. Edhe për shkak të tyre jemi ata që jemi. Prej tyre mund të mësojmë shumëçka. Disa persona, që kanë pasur marrëdhënie të pakënaqshme³⁴, me prindërit e tyre vendosin të bëjnë gjithçka në kundërshtim me atë, që kanë bërë prindërit e tyre. Të tjerët nuk janë të vetëdijshëm për gabimet e prindërve të tyre dhe i përsërisin në lidhje me fëmijët ose në lidhje me partnerin e tyre, pa e kuptuar, se bartin modelet e papërshtatshme për gjeneratën e ardhshme. Asnjë nga metodat e përshkruara nuk është e mirë. Është mirë të fillojmë nga vetvetja dhe, jo nga përsëritja e verbër e sjelljes ose kundërshtimi i prindërve tanë.

MARRËDHËNIA ME BABANË



Përgjigjuni pyetjeve më poshtë, në lidhje me babanë tuaj. Nëse nuk je rritur me babanë, përgjigjet le të lidhen me një person tjetër mashkull, të rëndësishëm nga fëmijëria juaj (njerku, prindi kujdestar, i afërmi, mësuesi).

A u ka lavdëruar babai? Si? Çfarë fjalësh ka përdorur këtu, si ishte fytyra dhe qëndrimi i tij, kur shqiptoi lavdërimet?

Si u ndjeve gjatë kësaj?

³⁴ Fjala prind në të gjithë kapitullin i referohet çdo figure prindërore, jo vetëm prindërve biologjikë. Nëse nuk keni jetuar me prindërit tuaj, mund të jetë një prind kujdestar, një kujdestar, gjyshi /-shja

Si ju tregonte babai juaj se ju do? A j'ua tha atë? Ju tregoi këtë me përçafim apo ndryshe?

Si u ndjeve për këtë?

Si ju ndëshkoi babai juaj? Çfarë tha, çfarë bëri, si ishte disponimi i tij këtu?

Si e shprehte zemërimin babai juaj? Çfarë bëri dhe tha ai?

Si e shprehu hidhërimin babai juaj? Çfarë bëri dhe tha ai?

Si u ndjeve për këtë?

Si e shprehu gëzimin babai juaj? Çfarë bëri dhe tha ai?

Si u ndjeve për këtë?

Si kujdesej babai juaj për ju? Çfarë bënte, ai për të përmbushur nevojat tuaja (për ushqim, për siguri...)? A ju çonte te mjeku? A u ziente çaj, kur ishit të sëmurë...?

Çfarë marrëdhënie kishte babai juaj me nënën tuaj? A ishte i vëmendshëm, i dashur? A ishte i dhunshëm...?

Si u ndjeve për këtë?

Si bisedonte babai juaj me nënën tuaj? Ai ishte i vëmendshëm, a dëgjonte vetëm në gjysmë a ishte i interesuar për mendimin e saj...?

Si bisedonte babai me ju? Ai ishte i vëmendshëm, apo ju dëgjonte vetëm për gjysmë, a i interesante opinionin e juaj ...?

Si u ndjeve për këtë?

Si ju mbrojti babai juaj nga rreziqet?

Si ndjehesh për këtë?

Çfarë mendoni për atë që po bënte babai juaj, ka ndikuar në forcimin e marrëdhënies tuaj?

Cila nga ato, që bënte babai juaj, sipas mendimit tuaj e dëmtonte marrëdhënien tuaj?

Numëroni ngjashmëritë dhe dallimet tuaja me babanë tuaj. Merrni parasysh sa më shumë karakteristika (pamja, sjellja, qëndrimi fizik, punësimi, marrëdhënia me partneren...).

Ngjashmëritë me babin	Dallimet me babai

Nëse keni ose dëshironi të keni një fëmijë - cilat gjëra, që keni mësuar nga babai juaj, do të dëshironit t'i bartni tek fëmija juaj?



MARRËDHËNIA ME NËNËN



Përgjigjuni pyetjeve më poshtë, në lidhje me nënën tuaj. Nëse nuk jeni rritur me nënën, përgjigjet le të lidhen me një person tjetër të rëndësishëm femër nga fëmijëria jote (partnerja e babait, nëna kujdestare, e afërmja, mësuesja ...).

A u ka lavdëruar nëna juaj? Si? Çfarë fjalësh përdorte, cilat ishin shenjat në fytyrën dhe qëndrimin kur ajo i bënte lavdërimet?

Si ndjeheshe për këtë?

Si u tregonte nëna juaj që ju do? A ju thoshte këtë? Ajo u tregonte atë me përqaqim apo në mënyrë tjetër?

Si u ndjeve për këtë?

Si u ndëshkonte nëna juaj? Çfarë thoshte ajo, çfarë bënte, si ishte disponimi i saj për këtë?

Si u ndjeve për këtë?

Si e shprehu zemërimi nëna juaj? Çfarë bëri dhe tha ajo?

Si u ndjeve për këtë?

Si e shprehu pikëllimin nëna juaj? Çfarë bëri dhe tha ajo?

Si u ndjeve për këtë?

Si e shprehu gëzimin nëna juaj? Çfarë bëri dhe tha ajo?

Si u ndjeve për këtë?

Si u kujdes nëna juaj për ju? Çfarë bënte ajo për të plotësuar nevojat tuaja (për ushqim, për siguri...)? A ju dërgonte te mjeku? A ju bënte çaj kur ishe i sëmurë...?

Cila ishte marrëdhënia e nënës me babain tuaj? A ishte ajo e vëmendshme, e dashur? Kishte frikë prej tij?

Si ju bënte të ndiheni?

Si fliste nëna juaj me babanë tuaj? A i kushtonte vëmendje, apo e dëgjonte vetëm pjesërisht, a ishte e interesuar për mendimin e tij...?

Si fliste nëna juaj me ju? A ju kushtonte vëmendje, a po dëgjonte vetëm pjesërisht, a interesohej për mendimin tuaj...?

Si ju bënte të ndiheni?

Si u mbronte nëna juaj nga rreziqet?

Si u ndjeve për këtë?

Sipas mendimit tuaj, Çfarë prej atyre që bënte mamaja juaj, kontribuoi në forcimin e marrëdhënies tuaj?

Çfarë nga gjërat që i bënte mamaja juaj, sipas mendimit tuaj, e dëmtonte marrëdhënien tuaj?

Numëroni ngjashmëritë dhe dallimet tuaja me nënën tuaj. Merrni parasysh sa më shumë karakteristika (pamja, sjellja, qëndrimi fizik, punësimi, marrëdhënia me partnerin...).

Ngjashmëritë me nënën	Dallimet me nënën

Nëse keni ose dëshironi të keni një fëmijë - cilat gjëra, që keni mësuar nga nëna juaj, do të dëshironit t'i bartni tek fëmija juaj?



14. FALJA

“Po t’i vinte keq shkaktuesit, atëherë do të dinte, që ke të drejtë, të ndihesh e prekur dhe se duhet t’i përpunosh pasojat dhe këtu nuk do të mund të të ndalonte. Do të merrte përgjegjësinë për atë që bëri dhe për pasojat e veprimeve të veta dhe do të ishte i vetëdijshëm, se veprimet e tij do të jenë gjithmonë pjesë e jetës suaj. Nëse vërtet do t’i vinte keq do t’i kuptonte të gjitha. Do të shkonte edhe më tutje - do të angazhohej në parandalimin e dhunës. Për fat të keq, shumica e njerëzve në të vërtetë nuk ndejnë kurrë keqardhje. Edhe sikur të ndjente keqardhje, me siguri nuk do të mund t’ia falja, si do që të jetë nuk do t’ia harroja atë që më bëri”.

Autorja në faqen e Facebookut Tejkalimi i Abuzimit Seksual³⁵

Ndoshta jeni marrë tashmë me këtë, a të ia fali njeriut, që ju ka shkaktuar dhunë. Apo jo. Ndoshta nga rrethi juaj keni marrë porosi të tilla:

“Është penduar, pse nuk ia fal”. “Duhet të ja falësh, do ta kesh më lehtë”.

“Nëse nuk ia fal, nuk do të mund të jesh kurrë e lumtur”.

A duhet vërtetë të falni, që të mund të bëni një jetë të kënaqshme? Jo. Nuk është e nevojshme. T’i shqyrtoni keqtrajtimet, që i keni përjetuar do të thotë ,të njihni atë që ju ka ndodhur t’i pranoni ndjenjat tuaja në lidhje me të dhe ndjenjat tuaja që ju kultivoni ndaj njerëzve, që kanë shkaktuar dhunë ndaj jush. Është mirë të ia lini dhunën të kaluarës, por jo patjetër t’ia falni autorit të dhunës. Ndonjëherë nuk mund të falni, ndonjëherë nuk dëshironi të falni. Për disa, të falësh do të thotë të lirohesh nga e kaluara. Për të tjerët jo. Vetë do ta vendosni, se çfarë është e mirë për ju dhe askush nuk ka të drejtë t’ju detyrojë të falni nëse këtë nuk e dëshironi. Ky është vetëm vendimi juaj. Vetes mund të ia hiqni barrën në mënyra të tjera dhe ka mënyra të tjera për të lënë pas peshën e traumës, që keni përjetuar.

Nuk ka asgjë të keqe, nëse ndjeni mëri ndaj autorit të dhunës, nëse jeni të zemëruar me të, nëse keni ndjenja të përziera për të. Të gjitha, që i ndjeni, mund t’i ndjeni dhe nga kjo pritet të ndjeni. Më në fund jeni ajo, që jeni. Me siguri ju është dashur të mbani shumë gjatë të gjitha ndjenjat, keni vendosur maskën. Tani është koha, t’ia lejoni vetes t’i ndjeni ato. Dhe nëse nuk ka falje mes tyre - atëherë çfarë pastaj! Ju jeni ai i cili vendos për këtë dhe askush tjetër.

Nuk keni nevojë të falni, por mirë është që me kalimin e kohës të kujdeseni, që kohën tuaj të mos e harxhoni mbi bluarjen e të kaluarës. Kur keni jetuar në marrëdhënien e

³⁵ <https://www.facebook.com/overcoming.osa/>.

dhunshme kanë qenë mendimet tuaja të drejtuara kryesisht aty se si të mbroheni nga dhuna, si ta parashikoni reagimin e partnerit, si të jeni sa më pak të dukshëm, që të mos e mërzisni partnerin dhe të ngjashme. Për një kohë të gjatë keni qenë e detyruar të mendoni në lidhje me partnerin, sepse vetëm kështu keni mundur të mbijetoni. Tani për këtë nuk keni më nevojë.

A ju duket e rëndësishme, t'ia falni njeriut, që ka qenë i dhunshëm ndaj jush?

Pse?



Shkrimi i një letre

A ka diçka që keni dashur t'i thoni (ish) partnerit tuaj, por nuk keni mundur, nuk keni guxuar apo thjesht nuk keni arritur? Ndoshta kanë mbetur ca mendime, fjalë të pathëna. Disa grave u ndihmon, nëse për këtë qëllim shkruajnë letër, të adresuar ish-partnerit. Letrën nuk do ta dërgoni asnjëherë, prandaj mund të shkruani plotësisht të gjitha, pa frikë, se mund të kenë fjalët tuaja ndonjë pasojë të pakëndshme. Pastaj griseni letrën.



15. MITET MBI FEMINITETIN

*“Ndryshimi më i madh fillon, kur burrat kujdesen për fëmijët njëjtët si gratë dhe kur gratë janë aktore të barabarta në jetën publike “.*³⁶

Gloria Steinem



Çfarë kuptoni me fjalën grua? Shkruani gjithë çka që ju shkon ndërmend.

Djemtë dhe vajzat marrin shumë porosi gjersa rriten lidhur atë, se si duhet të jenë dhe se si duhet të sillen varësisht nga gjinia. Bëhet fjalë për stereotipa, që përcillen nga një brez në brezin tjetër. Njerëzit kemi nevojë për një ndjesi, se ekzistojnë rregulla të qarta dhe se e kuptojmë botën. Kështu e thjeshtojmë jetën tonë, prandaj kapemi pas stereotipave të ndryshme. Nëse do t'i analizonim, ata ndoshta do të arrinin në përfundimin se nuk janë reale. Kjo do ta trondiste botën tonë, kështu që preferojmë të kërkojmë prova për to dhe t'i përcjellim tutje.

Ekzistojnë veçanërisht shumë stereotipa, lidhur me gjininë dhe rolet gjinore. Nëse një grua ose një burrë devijon nga kornizat e përshkruara, shumë shpejt arrijmë në përfundimin, se ai/ajo është i ndryshëm, i/e pazakontë , , e çuditshme, i çuditshëm. Shumë nga pritjet tona bazohen gjithashtu në stereotipa. Nga gratë pritet, të jenë të kujdesshme, të sjellshme, të përlulura, të dashura, nga burrat të jenë të patrembur, të pa ndjenja, të fortë, agresiv ...

Si gratë ashtu edhe burrat kanë shumë probleme në jetë për shkak të këtyre stereotipëve. Sepse, nëse u nënshtrohemi këtyre ideve shoqërore mbi gjininë, mund të largohemi nga ajo, se kush jemi ne në të vërtetë. Pse një burrë nuk duhet të ketë frikë dhe pse një grua nuk duhet të shpreh zemërimin e vet? Pse vetëm burri mund të njihen si ambicioz ndërsa gruan e etiketojmë shpejtë si karrieriste? Përse burri nuk mund të vendosë t'i përkushtohet familjes, ndërsa partnerja të kujdeset për të ardhurat? Nuk ka asnjë arsye të mirë për këtë, por mendojmë se janë të shumta.

³⁶ https://www.brainyquote.com/quotes/quotes/g/gloriastei690628.html?src=t_women.



Lexoni disa mite dhe stereotipa për gratë dhe feminitetin dhe merrni parasysh cilat gra, që ju njihni, nuk i përshtaten këtij stereotipi. Përgjigjuni pyetjeve.

- **Gratë janë më të ndjeshme.**

Të gjithë ndiejmë emocione. Por jemi pak a shumë në gjendje të njohim emocionet dhe t'i respektojmë ato. Djemtë që në moshë të vogël me vetëdije ose pa vetëdije i mësojmë, se është mirë t'i fshehin emocionet, sidomos kur janë të pakëndshme. Kështu burrat e rritur emocionet e tyre shpesh nuk i njohin, turpërohen prej tyre ose thjesht nuk dinë, se çfarë të bëjë me to. Burrat i ndiejnë po aq shumë sa edhe gratë, vetëm për shkak të edukimit, bindjeve dhe kulturës shpesh i shtypin ose nuk i njohin.

A njihni një grua që nuk i shpreh shpesh ndjenjat e saj?

- **Një grua lind tashmë me njohuritë mbi amësisë.**

Askush nuk ka lindur me njohuri, se si të kujdeset dhe të edukojë fëmijë. Bëhet fjalë për shkathtësinë, që mund të mësohen, si nga përvoja ashtu edhe nga vëzhgimi i të tjerëve ose nga librat. Ky stereotip mund të shërbejë si një justifikim i përshtatshëm për ata burra, që nuk duan të marrin pjesë në kujdesin e fëmijës dhe bëjnë justifikime për mosdije. Njëkohësisht, krijon presion të madh mbi gratë, që mendojnë se nuk janë mjaftueshëm nëna të mira, sepse nuk dinë gjithçka që është e nevojshme për kujdesin dhe edukimin e fëmijëve.

Si mësuat të kujdeseni dhe të rritni një fëmijë?

- **Çdo grua dëshiron fëmijë.**

Nuk është e vërtetë. Disa gra me vetëdije zgjedhin të mos kenë fëmijë. Bëhet fjalë për një vendim të guximshëm, pasi që shoqëria ende barazon rolin e gruas me rolin e nënës. Por, çdo grua mund të zgjedh vet cilat role dëshiron t'i ketë në jetë. Në rregull është nëse do të ketë fëmijëose shumë fëmijë, gjithashtu është në rregull nëse nuk dëshiron fëmijë.

A njihni një grua që nuk dëshiron fëmijë?

- **Grave nuk u intereson sporti.**

Disa gra janë të interesuara për sport të tjera jo ashtu si burrat. Nuk janë të gjithë burrat tifozë të sporteve si dhe jo të gjitha gratë e mos përfillin sportin.

A njihni një grua, që është e interesuar për sport?

- **Një grua nuk mund të jetojë pa burrë, që kujdeset për të.**

Edhe pse hulumtimet tregojnë, se gratë janë ato, që bëjnë më shumë punë shtëpie, më shumë kohë merren me fëmijët dhe kujdesen për jetën familjare, shumë janë ende të bindur se është burri ai që duhet të kujdeset për gruan dhe të marrë vendime të rëndësishme familjare. Jeta familjare kërkon vendime të koordinuara, për të cilat bien dakord të dy partnerët. Vetëm në këtë mënyrë një partneritet mund të jetë i suksesshëm, pasi askush nuk ka nevojë për t'iu nënshtruar dëshirave të tjetrit.

A njihni ndonjë grua që jeton vetëm dhe kujdeset për veten e saj?

- **Vendi i gruas është në shtëpi, në mjedisin familjar.**

Gjatë shekujve, gratë kanë qenë të shtyra nga jeta publike. Nuk kanë guxuar të arsimohen, të marrin pjesë në jetën publike, të votojnë. Ishin të shtyra në shtëpitë e tyre. Puna kryesore e tyre ishte të kujdeseshin për fëmijët dhe shtëpinë. Akoma ka mbetur diçka prej kësaj mendësie. Sidoqoftë, si gratë ashtu edhe burrat duhet të kenë mundësi, që vetë të vendosin a dëshirojnë të veprojnë jashtë shtëpisë së tyre.

Në çfarë mënyre do të dëshironit të vepronit jashtë shtëpie?

16. PËPRGJEGJËSIA

“Përgjegjësia e njeriut është diçka e tmerrshme, por në të njëjtën kohë edhe e mrekullueshme! Është drejt e frikshme, që jam në çdo kohë përgjegjës për tjetrin, që çdo vendim – nga më i vogli tek më i madhi - vendim “për shekuj të shekujve” dhe në çdo moment shfrytëzojë apo humbas mundësinë. Çdo moment sjell mijëra mundësi, por mund të zgjedh vetëm një – ndërsa me këtë, njërin gjithë të tjerat i dënoj në mosekzistim, gjithashtu “për shekuj të shekujve”. Por, është e mrekullueshme edhe kuptimi se e ardhmja ime është dhe e ardhmja e gjërave dhe njerëzve përreth meje në çdo moment varet nga vendimi im, le të jenë mundësitë edhe aq të vogla. Këtë, që po e realizoj në këtë moment dhe atë që thërras në jetë, e marr nga realitet dhe e ruaj nga kalueshmëria “.

Viktor Emil Frankl³⁷

Të mbash përgjegjësi do të thotë, të jesh i vetëdijshëm, se do të kenë të gjitha vendimet tona pasojat e veta. Kur e pranojmë përgjegjësinë, fitojmë pushtet dhe kontroll, sepse kur e njohim lidhjen midis vendimeve tona dhe pasojave të tyre, ne fitojmë fuqi, për të marrë vendime që na sjellin dobi.

Çfarë mund tu ndihmojë, ta merrni përgjegjësinë?³⁸

- ✓ Ndonjëherë duket, se ka një stuhi në kokat tona. Dëgjojmë zëra të ndryshëm. Ndaloni të dëgjoni atë, që për situatën tuaj fajëson të tjerët. Thoni ndal dhe drejtojini mendimet diku tjetër, mendoni për ndonjë vend apo ngjarje të këndshme.
- ✓ Kini kujdes, kur flisni. A e dëgjoni, duke i fajtuar të tjerët, për gjithçka, që ju ndodh? A u duken bashkëpunëtorët tuaj, shefi, fëmijët ... të pamundur? Për gjithçka është fajtorë rroga juaj e ulët? Pasi të mësoni t’i dëgjoni modelet tuaja të zhvendosjes së përgjegjësive tek njerëzit ose rrethanat tjera, ju do të jeni në gjendje t’i ndryshoni ato.
- ✓ Ndoshta dikush, që është i afërt me ju, u ka paralajmëruar, se për çdo gjë fajësoni të tjerët dhe nuk merrni përgjegjësinë për sjelljen tuaj. Nëse ju ndodh kjo, shmanguni nga qëndrimi mbrojtës. Mos filloni të mbroheni, por dëgjoni atë, që personi dëshiron t’ju thotë dhe mendoni se si do t’i merrni parasysht kritikën e saj me qëllim të mirë.

³⁷ Citat nga punimi Szalay, A.: Po sledeh Viktorja Frankla. Gjendet në: <http://akropola.org/clanki/po-sledeh-viktorja-frankla/>.

³⁸ Marrë nga: Heatherfield, M. S.: *Take Responsibility for your Life*. Dostopno na: http://humanresources.about.com/od/success/qt/responsible_s5.htm

Përgjegjësia dhe shprehje tona

Marrja e përgjegjësisë tregohet edhe në të folurit. Edhe me aq pak, sa është ndryshimi i mënyrës së të shprehurit tonë, mund të arrijmë ndryshime:

Diçka **duhet** të ndryshojë > Diçka **dëshiroj** të ndryshoj.

Në fjalinë e parë, kontrollin mbi rrethanat ua lëmë të tjerëve. Jemi vëzhgues pasivë të ngjarjeve. Në fjalinë e dytë është shprehur roli ynë aktiv, sepse themi, në çfarë mënyre dëshirojmë të ndikojmë vet në rrjedhën e mëtejshme të ngjarjeve.

- ✓ Në vend që, nuk mundem/nuk e di përdorimi nuk dëshiroj (dua).

Nuk di të gatuaj > **Nuk dëshiroj** të gatuaj.

Nuk mund të ndryshoj > **Nuk dua** të ndryshoj.

- ✓ Në vend të duhet të përdorni dëshiroj/ nuk dëshiroj.

Çdo ditë **duhet** të shkoj në punë. > Dëshiroj të punoj. **Dëshiroj të fitoj** rrogën time.

Kur nisemi nga vetja dhe nga ndjenjat tona, fillojmë të bëhemi të vetëdijshëm për fuqinë, që kemi. Fuqinë për t'u marrë me jetën tonë.



Plotësoni tabelën në faqen tjetër. Për secilën shprehje, shkruajeni një shembull nga jeta juaj. Ndhmoni veten me shembujt. Vëzhgoni, nëse ndiheni ndryshe, kur shqiptoni një fjali nga anë e djathtë e tabelës. Bëhet fjalë për një fjali, që shpreh fuqinë dhe marrjen e përgjegjësisë dhe jo pafuqinë, si fjalitë në anën e majtë të tabelës.

DOBËSI	FUQI
Nuk mund Unë nuk mund të mësoj anglisht	Nuk dua Nuk dua të mësoj anglisht
Më duhet Çdo ditë duhet të lëviz.	Mundem Çdo ditë mund të lëviz.
Nuk jam unë fajtores, që	Jam përgjegjës/se, sepse
Problemi është,	Kjo është mundësi për
Nëse atëherë	Herën tjetër
Çfarë të bëj?	Mund të provoj
Është e tmerrshme	Kjo është një përvojë jetësore

Përgjegjësi gjithashtu do të thotë, të jemi të vetëdijshëm, se në jetë kemi gjithmonë zgjedhje, edhe pse ndonjëherë ndihemi plotësisht të bllokuar ose të pafuqishëm. Çdo zgjedhje sjell pasojat e saj, dhe për ato pasoja mbajmë përgjegjësi.



Cilat zgjedhje i përdorni? Shënoni dhe shtoni tuat:

- zgjedh, cilat do të jenë përparësitë e një dite të caktuar.
- zgjedh, çka do të bëj dhe atë, që nuk do të bëj.
- zgjedh, se si do të reagoj ndaj kërkesave dhe propozimeve.
- zgjedh, se si do të reagoj ndaj nevojave dhe dëshirave të mia.
- zgjedh, nëse do të vendos kufijtë personalë.
- zgjedh, me kë do të rri në kohën time të lirë.
- zgjedh, se si do të kujdesem për shëndetin tim.
- zgjedh, nëse do të kërkoj ndihmë.
- zgjedh, nëse do të reagoj ndaj kërkesës për ndihmë.
- zgjedh, çka do të bëj për të tjerët.
- Të tjera:

Ndonjëherë kemi problemin e krejtësisht të kundërta – me sa duket zgjedhje kemi shumë dhe e kemi shumë të vështirë të vendosim për një mundësi. Prandaj, kur duhet të merrni një vendim të rëndësishëm, është mirë të bëni disa pyetje themelore, për tu ndihmuar të parashikoni pasojat e vendimeve tuaja:

- Çfarë ndryshimesh do të sjellë një vendim/zgjedhje në jetën time?
- Çfarë nuk do të ndryshojë?
- Çfarë do të ndodhë, nëse nuk zgjedh këtë mundësi/zgjedhje?
- Çfarë ndryshimesh do të sillte në jetën time një ndryshim, që do të ishte krejtësisht i ndryshëm?

17. NDËRPRERJA E MARRËDHËNIES

Ndërprerja e marrëdhënies gjegjësisht ndarja është një ndryshim i madh në jetë. Edhe pse bëhet fjalë për ndërprerje të marrëdhënies me partnerin, i cili ka shkaktuar dhunë ndaj jush, për një ndryshim pozitiv, mund të jetë e vështirë për ju. Kjo është krejtësisht normale. Qëndroni në këtë periudhë veçanërisht të dhembshur për veten. Shumë njerëzve u ndihmojnë këto strategji, që të kapërcejnë më lehtë këtë periudhë të vështirë:

1. Lejoni vetes të kërkonti ndihmë. Mendoni, se kush mund t'ju ndihmojë dhe në çfarë mënyre. Ndoshta dëshironi të kaloni më shumë kohë me mikeshat, ndoshta keni nevojë për mbështetje profesionale (këshillime, terapi). Ndoshta mund të ju ndihmojë, nëse dikush tjetër ju gatuan drekë ose bën diçka tjetër në vendin tuaj.

2. Përkujtojeni veten, se kjo do të kalojë. Bëhet fjalë për një periudhë të vështirë, por nuk do të jetë gjithmonë kështu.

3. Çdo ditë merrini të paktën 10 minuta kohë për veten. Gjatë kësaj kohe mund të bëni disa ushtrime për t'u relaksuar, mund të shkruani ditar, të lexoni, të ushtroni ose të bëni ndonjë gjë tjetër, që do t'ju relaksojë dhe t'ju mbushë me energji. Mund të rriini shtrirë në divan dhe të mos bëni asgjë.

4. Zvogëloni të gjitha presionet. Kjo është koha, kur është mirë, të jeni të butë dhe të mirë me veten tuaj. Mendoni, se çfarë do t'i thoshit ose ta këshillonit mikeshën tuaj nëse ajo do të ishte në vendin tuaj. Mendoni, mbi mundësinë të merrni disa ditë pushim, mbase pushim mjekësor. Ulini kriteret e punëve të përditshme - nuk është e nevojshme që banesa të jetë e pastër në mënyrë të përkryer dhe dreka të jetë perfekt.

5. Bisedoni me mjekun ose mjeken tuaj për terapinë mbështetëse - p.sh. vitamina ose shtesa të tjera ushqyese, psikoterapi ...



PËRBALLJA ME FUNDIN E MARRËDHËNIES ME PARTNERIN³⁹

Nëse keni vendosur, t'i jepni fund marrëdhënies, është mirë të jeni të përgatitur për reagimet e mundshme të partnerit tuaj si dhe ndjenjave tuaja, që mund të lindin në kohën e ndarjes.

Si do të reagojë partneri kur unë t'i jap fund marrëdhënies sonë?

Përkundër faktit, se në asnjë mënyrë nuk mund të jemi të sigurt, si do të jetë reagimi i partnerit, në vazhdimësi janë të paraqitura disa reagime të zakonshme të shpeshta dhe shumë të parashikuara gjatë ndarjes. A jeni gati për to?



Shkruani, se si do të reagonit në secilën prej reagimeve të mundshme të partnerit tuaj të cilat janë të përshkruara në poshtë:

- Partneri juaj nuk beson, se dëshironi t'i jepni fund marrëdhënies, as në rastin, kur ju mendoni se do të duhej ta kishte paramenduar se do të vinte deri në ndarje mes jush.

- Partneri qan kur i tregoni për vendimin tuaj.

- Partneri shpreh një nivel të caktuar të zemërimit të drejtuar kundër jush, por pa dhunë dhe kërcënime.

- Partneri të jep përshtypjen sikur e ka nuk ka rëndësi.

39 Marrë nga: Wellness Reproductions & Publishing, Inc. (2010). The teen relationship workbook. Gjetet në: <http://teen.fightforzero.org/wp-content/uploads/2010/08/printable-worksheets.pdf>.

- **Partneri juaj përpiqet t'ju bindë në të kundërtën dhe të ndryshojë vendimin tuaj, por pa kërcënime apo detyrime.**
-
-

- **Partneri mohon se marrëdhënies vërtetë i ka ardhur fundi; me fjalët beson, se do të jeni një herë përsëri bashkë, por pa përdorimin e kërcënimeve dhe frikësimeve.**
-
-

- **Partneri përpiqet t'ju lëndojë me fjalë të shëmtuara.**
-
-

- **Partneri kërkon që t'ia shpjegoni në detaje vendimin për ndërprerjen përfundimtare të marrëdhënies. Gjatë kësaj e ka të vështirë t'i pranojë arsyet që ju i parashtroni.**
-
-

- **Tjetër (çfarë mund të presësh tjetër):**

Shumica e këtyre reagimeve janë përdorimi i mekanizmave mbrojtës - mënyrave se si një individ mbrohet para ndjenjave të pakëndshme. Mënyra më e mirë, për t'u përballuar me këtë është t'ia lejolesh partnerit të përdorë cilindo nga mekanizmat mbrojtës. Ata në moment i ndihmojnë, që të mbrohet nga ndjenjat e pakëndshme. Me kalimin e kohës, zemërimi i partnerit tuaj ndaj jush do të mbaroj. Në ndërkohë do të ishte mirë të diskutonit mbi ndjenjat tuaja me personin të cilit i besoni.

Më poshtë janë të paraqitura reagimet ndaj porosisë suaj në lidhje me përfundimin e marrëdhënies që NUK janë të zakonshme ose të pranueshme. **Në këtë rast, kërkoni ndihmë nga personi**, që i besoni, ose policia. Shkruani, se si do të reagonit në secilën nga reagimet e mundshme të partnerit tuaj, që janë të paraqitura më poshtë

Nëse mendoni, se partneri juaj mund të reagojë në ndonjërin nga mënyrat e renditura më poshtë, duhet të keni një plan sigurie, përpara se të informoni partnerin tuaj për largimin tuaj nga lidhja.



Shkruani, se si do të reagonit në secilën prej reagimeve të shkruara të partnerit tuaj:

- **Dhuna ose kërcënimet me dhunë (“Do të vras, nëse më le.”).**
-
-

- **Fjalën kanosje , si p. sh: “Asnjëherë nuk do të lejoj të ikësh” ose “Nëse unë nuk mund të të kem, nuk do të mund të të ketë askush tjetër ”.**
-

-
- **Kërcënimet me vetëvrasje të shprehura drejtpërdrejt, si p.sh.: “Do të vras veten nëse do të më lësh. “ose indirekt:” Unë nuk mund të jetoj pa ty “.**
-
-

- **Refuzimi për ndarjen , ashtu që, nuk ju le të shkoni ose nuk ju lë vetëm.**
-
-

- **Ndjekja pas ndarjes: përcjellja, thirrjet e vazhdueshme, vëzhgimi.**
-
-

Nëse partneri juaj në marrëdhënie ju ka shkaktuar dhunë, mund të reagojë edhe kështu:

- **Premton**, se do të ndryshojë dhe që tani e tutje gjithçka do të jetë ndryshe.
-
-

- **Manipulon**, p.sh. do të shkojë në polici dhe do tu paraqesë si një person të zhdukur.
-

-
- **Do të abuzojë me sistemin ligjor** (p.sh. të bëjë ankesa të vazhdueshme, nuk do tu përgjigjet thirrjeje të gjykatës...)
-
-

Mirë është, të jeni të përgatitur në reagimet e numëruara më sipër, që të munda të përgatiteni për to. Sigurisht, është gjithashtu mjaft e mundshme, që partneri juaj të reagojë ndryshe. Vetë më së miri e njihni, kështu që mund të parashikoni edhe reagime tjera të ndryshme.

Shkruani, se çfarë lloj reagimi pritni nga partneri juaj, nëse jeni para ndarjes ose si ka qenë reagimi, nëse jeni të ndarë:

ÇFAR MUND TË PRES, KUR DO TA LË PARTNERIN, QË KA SHKAKTUAR DHUNË

“Kur e lashë, u ndjeva shumë keq. E gjithë kjo më goditi rëndë. Isha shumë e pikëlluar, ende e doja. Kjo nuk ndryshon brenda natës. Edhe pse ndaj meje ushtronte dhunë, unë e doja. Gjysmë viti pasi u shpërngula, çdo ditë isha e pikëlluar, zgjohesha vetëm, sepse duhej të kujdesesha për fëmijën. Pastaj kur u zgjova në një mëngjes ndjehesha krejtësisht ndryshe. Përsëri isha ajo e mëparshmja”.

M., 40 vjeç

Ndarja me partnerin, që ju ka shkaktuar dhunë, për ju mund të jetë një periudhë shumë e rrezikshme. Prandaj është e domosdoshme, që në radhë të parë të kujdeseni për sigurinë tuaj dhe sigurinë e fëmijëve tuaj. Te kjo është e dobishme, nëse keni ndihmë profesionale, ose një person, me të cilin mund të bëni një plan sigurie.

Edhe pse ndarja me partnerin, që ka qenë i dhunshëm ndaj jush, është e vetmja mënyrë, të kujdeseni për veten tuaj, pas ndarjes mund ta gjeni veten me ndjenja të përziera. Disa gra:

- **Ndjejnë pikëllim të shoqëruar me të qara të shpeshta, që me kalimin e kohës mbarojnë.**

Është në rregull, të lejoni veten të jeni të pikëlluar dhe të qani. Edhe pse keni dashur ta përfundoni lidhjen, mund të përjetoni një ndjesi humbjeje. Në rregull është, t'ia lejoni vetes të ndjeni keqardhje për humbjen. Me kalimin e kohës pikëllimi juaj le të bëhet më pak intensiv. Përndryshe, konsultohuni me një ekspert ose eksperte.

A ndjeni pikëllim?

-
- **Ndihen të vetmuara dhe u mungon partneri.**

Lejoni vetes të ndjeni emocione të tilla, por mos qëndroni në to për shumë kohë. Është koha që përsëri të lidheni me miqtë, mikeshat dhe familjen tuaj dhe të merreni me aktivitete të lira. Mund të illoni të merreni me hobi të ri, gjegjësisht të illoni një projekt të ri. Shkruani emrat e njerëzve ose aktiviteteve, që mund t'ju ndihmojnë të kapërceni vetminë:

-
-
-
-
- **Ndjejnë faj, për “shkatërrimin e familjes”.**

Një reagim i tillë është veçanërisht i shpeshtë, kur partnerët kanë së bashku fëmijë dhe te ato gra që janë rritur me frymën, që duhet shumëçka të durohet dhe të durohet për çmimin e kësaj, se partnerët qëndrojnë bashkë. Gratë gjithashtu ndiejnë faj, që partnerin e kanë lënduar. Është e vështirë ta ndërpresësh marrëdhënien, pa u lënduar askush nga ata që janë të përfshirë. Por për të nuk është e nevojshme të këmbëngulni në marrëdhënie. Kujtoni vetes: “Kam të drejtë ta ndërpresë marrëdhënien. Kam të drejtë të jem e sigurt “.

A ndiheni edhe ju fajtorë, për ndërprerjen e marrëdhënies? Çka mendoni se është arsyeja?

- **Ata dyshojnë në korrektësinë e vendimit të tyre.**

Në të njëjtën kohë, janë të lumtura dhe të vetëdijshme, që kanë marrë një vendim të mirë, nga ana tjetër, dyshojnë në vendim e vetë dhe diskutojnë atë. Është më se normale, të dyshoni se a ishte ndarja zgjedhje e mirë, por nuk preferohet ta diskutoni këtë me partnerin tuaj. Ky mund t'i japë shpresë të rreme dhe se juve ose partnerin tu kthejë pas në “rrethin vicioz” të problemeve. Më e mira është, që në lidhje me dyshimet tuaja të bisedoni me njerëz nga rrethi juaj mbështetës dhe të kujtoni të gjitha arsyet, për shkak të së cilave keni vendosur të ndërprisni marrëdhënien.

Shkruani, me kë do të flisni kur do të keni dyshime.

Cilat janë arsyet kryesore, që vendosët t'i jepni fund marrëdhënies?

-
- **Ata kanë ndjenja kundërshtuese ndaj ish partnerit**

Ndaj tij ndiejnë zemërim, frikë, por njëkohësisht edhe dashuri. Ai mund tu dhimbet, frikohen se e kanë lënduar dhe të ngjashme. E gjithë kjo është krejtësisht normale. Mund të ndahemi edhe nga personin që ne e duam. Një nga mënyrat e përshtatshme, se si të kalojmë me ndjenjat e përziera është shkrimi i ditarit të ndjenjave. Fillojeni që tani, ashtu që të shkruani diçka mbi ndjenjat, që ju vinë në lidhje me ndërprerjen e lidhjes:

Çka ndjeni ndaj ish -partnerit?

- **Ju vjen keq për vendimin e vet.**

Gratë përshkruajnë, se ndjehen fajtores, që kanë zgjedhur partnerin, që është i dhunshëm dhe ju vjen keq që partnerin nuk e kanë lënë që më parë. Çdo marrëdhënie është mundësi për zhvillim. Nga marrëdhëniet mësohemi edhe pse partneri juaj ka qenë i dhunshëm, nga jeta keni fituar përvojë shumë të rëndësishme.

Çfarë keni mësuar në marrëdhënie me ish partnerin tuaj?

- **I shqetëson fakti se nuk do të mund t'ia dalin vet.**

Kini durim me veten. Çdo ndryshim kërkon kohën e vetë, që t'i përshtatemi. Jeta juaj mbas

divorcit ka ndryshuar dhe ka nevojë për kohë, që t'i përshtateni. Në këtë kohë mos prisni nga vetja të jeni perfekt, mos prisni se do të jeni njësoj efikase si çdo herë. Dhe para së gjithash të kërkonit ndihmë, kur të keni nevojë për të.

Si mund ta lehtësoni periudhën e ardhshme?

- **Përjetojnë mospëlqim nga mjedisi.**

Të gjithë rreth jush nuk do të pajtohen me vendimin ta përfundoni lidhjen. Ndoshta nuk e dinë të gjithë situatën, ndoshta e minimizojnë përvojën tuaj të dhunës ose thjesht u duket e papranueshme, të ndaheni ose të largoheni nga partneri. Pavarësisht, nga reagimet e mjedisit, ju vet e dini pse ishte e nevojshme ta ndërprisni marrëdhënien. Keni të drejtë për të, pavarësisht se çfarë mendojnë të tjerët.

Çfarë lloj reagimi të mjedisit keni përjetuar?

- **Ndiejnë zemërim.**

Nuk ka asgjë të keqe, nëse ndjeni zemërim të fortë ndaj ish partnerit tuaj. Ju gjithashtu mund të ndjeni edhe ndaj njerëzve të tjerë që nuk ju kanë ndihmuar, ndoshta jeni të zemëruar me veten. Sigurohuni, që zemërimin tuaj ta shprehni në mënyrë të përshtatshme. Mund të godisni jastëkun, të zhubrosni letrën ose të përdorni ndonjë nga metodat e tjera që ndihmojnë në lirim të zemërimit.

Pasi që përfundoi marrëdhënien a jeni ndjerë të zemëruar? Diçka tjetër? Përshkruajeni.

Është e mundshme, që të përjetoni edhe disa nga reagimet më serioze të mëposhtme, në përfundimin e marrëdhënies. Në situata të tilla, keni nevojë për ndihmën e një këshilltari/eje ose të mjekut/ kes. Shkruani një listë të personave ose organizatave, të cilave do t'u drejtoheni për ndihmë nëse do të gjendeni në problemet e mëposhtme:

- Ndjenjat e depresionit të rëndë ose ankthit, që gjatë kohës nuk përfundojnë.
- Mendime për vetëvrasje.
- Mendime për vetë-dëmtim ose vetë-lëndim.
- Humbja ose shtimi i më shumë se vetëm disa kilogramëve.
- Përdorimi i drogës ose alkoolit, si një mënyrë për tu përballur me dhimbjen.
- Të tjera:

Lista e njerëzve dhe organizatave, ku mund të drejtohem për ndihmë:

Tani thjesht ndjehem se jam vërtet gjallë. Ende kam një mori problemesh, natyrisht. Ende duhet të paguaj faturat, të kem ushqim, të kujdesem për fëmijën. Mirëpo të gjithë këtë më duhej ta bëja edhe më herët, vetëm se ishte shumë më e vështirë. Tani zgjohem në mëngjes dhe mendimi i parë nuk është më ai që preferoja të qëndroja në shtrat, e fshehur nën jorgan, veçse, “është një ditë e re. Çfarë do të bëj sot?”

L., 42 vjeç



Gratë pas ndarjes me partnerin, që ka shkaktuar dhunë ndaj tyre, ndër të tjera, kanë numëruar pasojat pozitive të renditura më poshtë. Cilat vlejné edhe për ju? Theksoni dhe shtojini tuajat.

- Kam një ndjenjë, që mund të marr frymë lirshëm.
- Ndihem e sigurt.
- Më në fund mund të pi një kafe në qetësi.
- Ndjej përsëri, se jam e lirë.
- Takohem përsëri me mikeshat, me të cilët u shkëputa më herët.
- Mund të lexoj përsëri.
- Sa herë që dua, shkoj të shëtis.
- Fëmija nuk zgjohet më duke qarë natën.
- Fëmija është shumë më i qetë dhe më i relaksuar.
- Nuk jam më e tensionuar gjatë gjithë kohës.
- Më duket, se ia dola, do t'ia dal edhe gjithë të tjerave.
- Papritmas, u hapën mundësi të panumërta.
- E kuptova, se sa e fortë jam.
- Kam më shumë empati ndaj njerëzve me përvojë të ngjashme.
- I vlerësoj më shumë gjërat e vogla të përditshme.
- Më mirë e njoh veten.
- Njerëzit i kuptoj më mirë.
- Besoj, se mund të mbijetoj shumëçka.
- Të tjera:

Cilat ndryshime të tjera pozitive keni vërejtur në jetën tuaj:

MENDONI PËR VETEN

Supozohet, se pas përfundimit të marrëdhënies, shumë mendime janë ende të lidhura me ish partnerin. Pranoni ato, por mos u kushtoni vëmendje të veçantë. Me këtë vetëm i forconi ata; dhe në vijim edhe reagimet emocionale ndaj këtyre mendimeve, të cilat mund të jenë të pakëndshme. Me kalimin e kohës le të jenë sa më pakta mendimet për ish partnerin, çdoherë e më pak, derisa nuk vjen te ajo pikë kur e kuptoni, se për partnerin ndonjëherë mezi se e kujtoni.

A mendoni shpesh për të kaluarën dhe marrëdhëniet me ish-partnerin tuaj?

Për cilat pjesë të së kaluarës po mendoni?

Si mund të arrini, që të jeni më prezent në të tashmen?

Nëse do të duhej të vlerësonit nga 1 në 10, sa nga mendimet tuaja i kushtoni ish partnerit, çfarë vlerësimi do të jepnit?

Në intervale të ndryshme kohore kontrolloni, nëse vlerësimi ka ndryshuar. Në shembullin ideal, duhet të ulej dhe do të afrohej pothuajse numrit zero.

SI DO T'I JEPNI KUPTIM PËRVOJËS SUAJ

“Mu desh një kohë e gjatë për të lënë përfundimisht partnerin tim. Gjithë kohës më dukej, se më duhej të duroja për hir të fëmijëve për të pasur një “familje të vërtetë”. Pastaj e kuptova, se nuk kishin nevojë për një familje të tillë. Dhe se nuk do të mund ta ndryshoja. Dhe u largova. Nuk ishte e lehtë, por me kalimin e viteve kam mësuar shumë. Tani po drejtoj një grup të vetë-ndihmës, ku takohemi gra, që kemi përjetuar dhunë. Mund t'i japim shumë njëra-tjetrës”.

M., 35 vjeç

Pas ndarjes, hapen shumë mundësi të reja. Gruaja mund të fillojë të ndërtojë një të ardhme të re. Shumë prej tyre atëherë duan:

- 1. I jep kuptim përvojës së dhunës, që ka përjetuar.**
- 2. Kujdeset mirë për veten, fëmijët e vetë dhe marrëdhëniet me të afërmit e tjerë.**
- 3. Bëni plane për të ardhmen.**
- 4. Ndryshoni pikëpamjen tuaj për partneritetin dhe familjen.**
- 5. Gëzohuni në zgjedhjen e lirë.**
- 6. Ristrukturoni kohën.**

1. Jepni kuptim përvojës së dhunës, që ajo e ka përjetuar.

Shumë gra tregojnë, se kanë mësuar shumë nga përvoja e tyre dhe duan të ndajnë njohuritë e tyre me shumë gra të tjera, që i përkasin një situatë të ngjashme. Disa duan të vetëdijesohen për dhunën ndaj grave, pasi janë të vetëdijshme se sa i rëndësishëm është informacioni. Disa vendosin, se do të veprojnë në një mënyrë tjetër në sferën e parandalimit dhe ndalimit të dhunës. Përsëri të tjerat për shkak të këtyre përvojave janë shumë më të përgatitura për të të ardhmen në një lidhje me partnerin – shumë më parë ato e perceptojnë dhunën, aq më shpejt dinë të vendosin kufijtë.

Kjo, që përvojës tuaj t'ia jepni kuptimin, nuk do të thotë që ta falni ish partnerin tuaj ose se jeni e lumtur, që keni përjetuar dhunë. Thjesht, do të thotë, se përvojën tuaj e keni kuptuar si pjesë të përvojave jetësore, nga të cilat edhe mund të mësojmë.

Si mund ti jepni kuptim përvojës suaj?

2. Mirë është të kujdeseni për veten, për fëmijët tuaj dhe marrëdhëniet me të afërmit e tjerët.

Gratë në marrëdhënie, ku përjetojnë dhunë, shpesh nuk janë në gjendje të kujdesen mjaftueshëm për veten dhe fëmijët e tyre, pasi që shumicën e energjisë së tyre e shfrytëzojnë për mbijetesë. Për këtë pas ndarjes kanë kohë të përkushtohen marrëdhënies dhe vetes. Ndoshta tek fëmijët dhe vetja juaj vëreni pasojat e dhunës dhe është mirë të mos i anashkaloni ato.

Çfarë do të bëni sot për t'u kujdesur për veten?

3. Bëni plane për të ardhmen.

Me ndjenjën e lirisë shpesh vijmë edhe planet, që një grua dëshiron t'i kryejë. Planet për aktivitetet e reja, ndryshimet, që dëshiron t'i fusë në jetën e saj. Mund të bëhet fjalë për ndryshime të vogla, por mund të jenë edhe të mëdha, siç është një punë e re, e të ngjashme.

A ju paraqitën edhe juve ide të reja? Çfarë do të dëshironit të ndryshonit në jetën tuaj?

4. Ndryshoni pikëpamjen tuaj për partneritetin dhe familjen.

Shumë gra e kuptojnë, se pikëpamjet e vjetra patriarkale mbi marrëdhëniet dhe jetën familjare si të tilla nuk janë të dobishme. Tani e dinë, se nuk kanë pse të insistojnë në një marrëdhënie me çdo kusht. Shohin, se fëmijët mund të jenë më të lumtur dhe më të shëndetshëm në një familje vetëm me një prind, por pa dhunë.

A keni ndryshuar gjithashtu ndonjë nga bindjet tuaja të vjetra në lidhje me partneritetin dhe familjen? Cilat?

5. Shijoni zgjedhjen e lirë.

Shumë gra mund të marrin frymë lirisht përsëri pas ndarjes. Mbase edhe për herë të parë. Dëshironi vetes mundësi dhe provoni gjëra, që më parë nuk keni mundur t'i bëni, sepse zgjedhja juaj e lirë ka qenë e kufizuar.

Çfarë mund të bëni, që nuk keni mundur ta bëni, kur ishit në lidhje?

6. Ristrukturoni kohën.

Gratë, që përjetojnë dhunë, në një marrëdhënie me partner të dhunshëm plotësisht i nënshtrohen ritmit të shpërthimeve të dhunës së partnerit, periudhat e tensionit, kujdesi për sigurinë vet. Kur kjo më nuk ekziston, krijohet një hapësirë kohe, që mund ta organizoni sipas dëshirave tuaja.

Si ka ndryshuar jeta juaj e përditshme punët dhe veprimtarinë e përditshme?

DHUNA, QË VAZHDON EDHE PAS PËRFUNDIMIT TË MARRËDHËNIES

Për gruan, periudha më e rrezikshme mund të jetë momenti, kur ajo vendos të lërë partnerin, që ndaj saj shkaktonte dhunë. Prandaj, ikja duhet të planifikohet dhe të parashikohen mirë ndërlikimet e mundshme. Më shumë mund të lexoni rreth kësaj në kapitullin mbi përfundimin e marrëdhënies, që fillon në fq. 174).

Ndonjëherë fakti që keni lënë partnerin, nuk do të thotë, se dhuna ka mbaruar. Disa njerëz vazhdojnë të dhunojnë edhe pas përfundimit të marrëdhënies.

Gratë, që kanë përjetuar dhunë edhe pas përfundimit të marrëdhënies, përshkruajnë më shpesh këto ngjarje:

- përcjellje;
- shkatërrimi i pronës (p.sh. dëmtimi i veturës, shkatërrimi i kopshtit ...);
- ngacmimi përmes telefonit, postës elektronike;
- kërcënime;
- ngacmimi i të afërmeve dhe rrjeteve të tjera sociale;
- mbikëqyrja përmes fëmijës ose fëmijëve;
- mospagimi i alimentacionit;
- shpifje në rrjetet sociale (p.sh. dërgimi i postave elektronike me informacion të rreme në lidhje me ju) ...

Nëse dhuna vazhdon edhe pas përfundimit të marrëdhënies është e domosdoshme, që të kërkonti ndihmë profesionale dhe të planifikoni masa për të rritur sigurinë tuaj.



A përjetoni akoma dhunë edhe pas përfundimit të marrëdhënies? Çfarë formash?

Ku do të kërkonti ndihmë?

18. MARRËDHËNIA ME ISH PARTNERIN, ME TË CILIN KENI FËMIJË

Në një moment, duhet të pajtoheni dhe të përballemi me faktin, se marrëdhënia juaj me partnerin mbaroi. Nëse keni fëmijë, marrëdhënia juaj me ish partnerin nuk ka të mbaruar. Për shkak të fëmijës marrëdhënia juaj duhet të kalojë nga marrëdhënia e partneritetit në marrëdhënie prindërore, gjë që nuk është gjithmonë e lehtë. Meqenëse partneri juaj ka qenë i dhunshëm ndaj jush, nuk duhet të harroni se siguria është gjithmonë e para. Është mirë të kërkonit ndihmë profesionale - të këshilltarit apo këshilltares, që do t'ju ndihmojë në hartimin e një plani sigurie dhe ndalimin e dhunës së partnerit.



Çfarë mund të bëni për sigurinë tuaj pas divorcit, gjegjësisht ndarjes? Zgjidhni mundësitë, që ju duken më të përshtatshme për situatën tuaj:

- Me këshilltaren do të hartoj një plan të hollësishëm të sigurisë**
 - Organizata: _____
 - Këshilltarja: _____
 - Kur: _____

- Do të interesohej për mundësitë e mbrojtjes ligjore (procedurat sipas Ligjit për parandalimit të dhunës në familje).**
 - Ku do t'i gjej këto informata: _____
 - Kur: _____

- Dhunën do ta raportoj dhunën në polici.**
 - Kush do të më ndihmojë në lidhje me këtë: _____
 - Kur do të dorëzoj fletëparaqitjen: _____

- Do të kërkoj mbështetje nga personi, që mund t'i telefonoj në çdo kohë, madje edhe natën dhe në fundjavë (mund të bëhet fjalë për personaz në organizatë që ofrojnë ndihmë).**
 - Kush do të jetë ai personi: _____

- Kontakti i saj: _____
 - Kur do ta vendos kontaktin: _____
- Do ta ndërroj rezen e derës.**
- Kostoja e bravës: _____
 - Ku do ta blej: _____
 - Kush do të montojë bravën e re: _____
- Do të montoj një derë sigurie.**
- Kostoja e derës: _____
 - Ku do ta blej: _____
 - Kush do ta montojë: _____
- Do të bëj një plan sigurie me fëmijën.**
- Kush do të më ndihmojë për këtë: _____
 - Çfarë do të përfshij në planin e sigurisë: _____
 - Kur do ta bëj: _____
- Do të merremi vesh me fqinjin ose fqinjën se si të veprojnë, nëse nga banesa dëgjojnë zëra të pazakonshëm, që tregojnë për kërcënimin tim.**
- Me cilin fqinj fqinje: _____
 - Si do t'ia shpjegoj situatën atij/asaj: _____
 - Çfarë do t'i kërkoj të bëjë: _____
- Do të merrem vesh me një të afërm/me, se si të veprojnë në rastin e kërcënimit tim.**

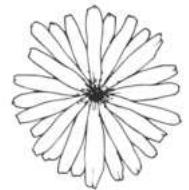
- Me cilin të afërm/afërme: _____
 - Si do t'ia shpjegoj situatën atij/asaj: _____
 - Çfarë do të kërkoj të bëjë: _____
- Në polici do të raportoj çdo përcjellje, çdo ngacmim, çdo kërcënim nga ana e ish partnerit.**

Çfarë mund të bëni tjetër për sigurinë tuaj? Shënoni idetë:

Kur jeni kujdesur për sigurinë tuaj dhe sigurinë e fëmijëve tuaj, është e rëndësishme edhe kjo:

» Të pranosh të vërtetën mbi marrëdhënien tënde.

Ndoshta dëshironi, që me partnerin të jeni shokë. Ndoshta shpresoni se do të mund të flisni dhe të bini dakord për gjithçka pa ndërhyrjen e palëve të treta, pa gjykatë. Sidoqoftë, personi i cili ka ushtruar dhunë ndaj jush, asnjëherë nuk ka qenë shoku i juaj. Shumë e vështirë është të ndodh kjo tani. Ndoshta ju deri tani i keni bërë të gjitha, që janë në fuqinë tuaj, për të rënë dakord për gjithçka në lidhje me divorcin dhe fëmijë, por nuk ka funksionuar. Për një marrëveshje kërkohet vullneti i të dyve. Kur do të ballafaqoheni me faktin, se marrëdhënia juaj nuk do të jetë kurrë siç do të dëshironit të ishte, atëherë do të jeni në gjendje gradualisht ta pranoni të vërtetën dhe të ndaloni të humbni fuqinë tuaj për qëllime joreale.



» Të gjesh sa më shumë burime të ndihmës.

Nënat që rrisin vetëm fëmijët e tyre, shpesh përballen me probleme financiare dhe të kohës. Gjeni mënyra se si mund të lehtësoni ngërçin tuaj financiar (kërkoni ndihmë të jashtëzakonshme, interesohuni në lidhje me mundësitë e ndihmës materiale në organizatat e ndryshme humanitare ...) dhe si mund të përfshini të afërmit tuaj, për t'ju ndihmuar në punët e përditshme.

Tabelat më poshtë mund t'ju ndihmojnë të kontrolloni situatën tuaj financiare.

TË ARRDHURAT E RREGULLTA MUJORE	NË EURO

Të ardhurat totale: _____

SHPENZIME E RREGULLTA MUJORE	NË EURO

Shpenzimet totale: _____

Mundësitë e ndihmës materiale shtesë

FORMA E NDIHMËS	KU?
Ndihma e jashtëzakonshme sociale në para	Qendra për Punë Sociale
Ndihma sociale	Qendra për Punë Sociale
Subvencioni i qirasë	Qendra për Punë Sociale
Paketat me ushqimi	Karitas, Kryqi i Kuq ...
Veshje	Karitas, Kryqi i Kuq ...
Ushqimi	Karitas, Kryqi i Kuq ...
Ndihma financiare	Organizatrat humanitare, p.sh. Zveza prijateljev mladine, Beli obroč ...
Të tjera:	

✓ Që t'i lejoni ndjenjat tuaja.

Lejoni vetes, të ju vijë keq për humbjen e partneritetit, ashtu siç keni dashur. Ndoshta ndjeni shumë dhimbje. Nuk ka asgjë të keqe, nëse qani. Lejojani vetes të shprehni ndjenjat tuaja, lejoni vetes të ndjeni dhimbjen. Nëse do të luftoni kundër kësaj, ajo do të bëhet edhe më e fortë. Në qoftë se ju e lejoni, me kalimin e kohës do të zbehet.



MARRËDHËNIA E FËMIJËS ME BABANË

Kontakti me babanë është në dobi të fëmijës, nëse nuk e rrezikon sigurinë dhe shëndetin e tij psikofizik. Nëse mendoni se kontaktet e fëmijës me babanë e dëmtojnë fëmijën dhe e vënë në rrezik, drejtohuni në Qendrën për punë sociale ose konsultohuni me një këshilltare. Së bashku planifikoni se si të eliminoni kërcënimin. Me fëmijën bëni një plan sigurie për kohën e kontaktit. Më mirë është, nëse planin e sigurisë ju ndihmon ta bëni një person i kualifikuar, por mund ta bëni edhe vetë. Ndihmohuni me sugjerime në fq. 202

Nëse për sigurinë jeni përkujdesur, është në interesin e mirë të fëmijës, që të ketë marrëdhënie me babanë e tij. Pavarësisht se çka ju ndjeni për partnerin tuaj, fëmija juaj ka të drejtë të zhvillojë marrëdhëniet e veta me të. Fëmija juaj mund të ketë ndjenja të përziera për babanë. Lejojeni t'i shprehë ato.



Çfarë lloj babai është ish partneri juaj?

Çfarë ju pëlqen në marrëdhëniet me fëmijën tek ai?

Çfarë nuk ju pëlqen në marrëdhëniet me fëmijën tek ai?

Cilat nga gjërat që nuk ju pëlqejnë, janë të rrezikshme për fëmijën?

Lista e sugjerimeve, se si mund të lehtësoni marrëdhënien me ish partnerin, kur bëhet fjalë për fëmijët tuaj të përbashkët është këtu, lexoni më tej për një shpjegim më të hollësishëm:

- ✓ Ulni pritshmërinë.
 - ✓ Kërkoni mbështetje.
 - ✓ Dëgjojeni fëmijën.
 - ✓ Jini të vetëdijshëm, se fëmijët janë të përshtatshëm.
 - ✓ Shfrytëzoni ndikimin tuaj të madh.
 - ✓ Lëshojeni kontrollin nga duart.
 - ✓ Përcaktoni saktësisht kontaktet, mënyrën e dorëzimit dhe detajet tjera në lidhje me kujdesin dhe edukimin e fëmijëve.
-
- ✓ Ulni pritshmërinë.

Ndoshta tingëllon çuditshëm, por ulja e pritshmërive tuaja mund tu ndihmojë, të jeni shumë më të qetë kur të jetë fëmija tek babai. Kuptohet, siguria e fëmijës duhet të garantohet, por nuk është e nevojshme që gjithçka të jetë perfekt. Mbani mend, se ish partneri juaj me siguri nuk ka ndryshuar dhe do të bëjë të njëjtat gabime, që i ka bërë, kur keni jetuar së bashku.

Çfarë prisni nga kontakti i fëmijës me babanë (p.sh. që ata të mësojnë së bashku, se fëmija të argëtohet, që fëmija të jetë i sigurt, se do të ketë kujdes të mjaftueshëm për nevojat e tija fizike...)?

Cilat prej këtyre pritshmërive do të mund t'i anashkaloni ose ulni, pa e rrezikuar ose dëmtuar fëmijën?

- ✓ » Kërkoni mbështetje.

Mirë është të keni dikë, me të cilin mund të flisni, kur e keni të vështirë. Dike, me të cilën mund t'i kontrolloni shqetësimet tuaja. Një vend, ku mund t'i shprehni të gjitha ndjenjat dhe

dyshimet tuaja. Kjo mund të jetë një mikeshë e mirë, por edhe më mirë, nëse kyçeni në psikoterapi, në një grup për vetë-ndihmë ose për këshillim.

Cilët njerëz ju mbështesin?

Ku tjetër mund të kërkonti ndihmë?

- ✓ Dëgjojeni fëmijën.

Dëgjojeni ato që fëmija ka për të thënë për babanë dhe kohën që kalon me të. Mund të jetë se ai është plotësisht i kënaqur me marrëdhënien e tij me babanë. Mos e ngarkoni atë me shqetësimet dhe dyshimet tuaja. Mos e kritikoni babanë e tij. Ndoshta ju pengon nëse fëmija idealizon babanë. Kjo nuk do të thotë që duhet t'i paraqisni fëmijës të gjitha faktet që tregojnë se babai i tij nuk është ideal. Lëreni fëmijën ta zbulojë vetë këtë gradualisht kur të jetë gati.

Çfarë ju tha fëmija për babanë?

Si u ndjetë për këtë?

- ✓ » Jini të vetëdijshëm se fëmijët janë të përshtatshëm.

Për një fëmijë, që nuk jeton me të dy prindërit është një ndryshim i madh. Ndoshta do të duhet për të një periudhë e caktuar të përshtatet me ritmin e ri të jetës. Gjatë kësaj kohe ju mund të vëreni ndryshime të sjelljes tek fëmija, gjë që pritet. Shumica e fëmijëve pas periudhës

fillestare të përshtatjes lehtësisht e kapin ritmin e ri. Shumica e fëmijëve janë shumë më të përshtatshëm, se ne të rriturit. Mbani mend, se ndryshim në jetën e fëmijës është i madh, por i menaxhueshëm, dhe mbi të gjitha pozitiv. Fëmija do të mësohet dhe lëvizjet prej një prindi te tjetri do t'i pranojë si një mënyrë e re të jetës.

A keni vërejtur shenja te fëmija juaj, që mund të jenë pasojë e ndryshimit? Cilat?

Si mund t'ia lehtësoni periudhën e ndryshimit ?

- ✓ Shfrytëzojeni ndikimin tuaj të madh.

Si nënë, keni ndikim të madh tek fëmija. Disa gra kanë frikë, se do ta humbin ndikimin si prind, sepse fëmijët nuk do të jenë gjatë gjithë kohës me to. Shumë tregojnë, se fëmijët pas kontakteve janë të “ndryshuar” dhe se atyre u duhet një ose dy ditë për të rivendosur ritmin normal. Kjo është e mundimshme, por nuk do të thotë që po humbni ndikimin tuaj. Fëmija le ta dijë, se rregullat te nëna dhe te babai mund të jenë të ndryshme, dhe se ai duhet të ndjekë rregullat tuaja kur është me ju. Nëse fëmija është i mërzitur pas vizitës te babai, merrni pak më shumë kohë për të dhe jini në dispozicion të tij.

Çfarë e ndihmon fëmijën tuaj, që pas kontaktit me babanë të përshtatet më shpejt?

- ✓ Lëshoni kontrollin nga duart.

Pavarësisht sa përpiqeni, e vërteta është, se nuk mund të kontrolloni atë çfarë ndodh, kur fëmija është te babai. Për gratë, që kanë përvojë dhune kontrolli është veçanërisht i rëndësishëm, sepse kur kanë jetuar me partnerin e dhunshëm, ato kishin nevojë për një ndjesi kontroll mbi situatën që të përkujdeseshin më lehtë për sigurinë e tyre dhe të fëmijëve të tyre. Prandaj ndonjëherë, e kanë të vështirë që nuk mund të kontrollojnë, atë që ndodh në kontaktin midis babait dhe fëmijës. Nëse e keni të vështirë bisedoni për këtë me një person që i besoni.

Si ndiheni kur fëmija viziton babanë?

Çfarë do të ishte ndryshe, nëse do të ishit edhe ju të pranishëm gjatë vizitës?

- ✓ Përcaktojini saktësisht kontaktet, mënyrën e dorëzimit dhe detajet tjera në lidhje me kujdesin dhe edukimin e fëmijëve.

Kur prindërit kanë marrëdhënie të mira, ata mund të bien dakord për shumë gjëra aty për aty. Ndryshe është, nëse partneri juaj ka qenë i dhunshëm ndaj jush. Në këtë rast, ai do të mundohet të mbajë kontrollin e tij mbi ju përmes fëmijëve. Prandaj, le të jetë gjithçka, lidhur me rritjen dhe kujdesin e fëmijëve, e shkruar dhe e përcaktuar në mënyrë gjyqësore. Përcaktoni saktësisht kontaktet, mënyrën e dorëzimit, kalimin e pushimeve dhe te tjera. Përcaktoni gjithashtu, se çfarë të bëni, kur fe ëma ose njëri nga prindërit sëmuret. Kështu, zvogëlohen mundësitë për mundësinë e konflikteve dhe të dhunës.

Si jeni pajtuar ju dhe partneri juaj për detajet lidhur me fëmijën?

A jeni të kënaqur me marrëveshjen? A vëreni ndonjë problem?

Nëse vëreni probleme, si mund t'i evitoni ato?

SI TË BISEDONI ME FËMIJËN MBI NDARJEN

Kur ndarja nga partneri është e planifikuar dhe ju nuk largoheni papritur nga shtëpia, për shkak të rrezikut të madh, me fëmijën është e nevojshme të diskutohet për largimin. Informacionet duhet të jenë të përshtatshme për moshën e tij. Porositë e rëndësishme që duhet t'i jepen fëmijës janë:

- **Nuk je përgjegjës/as për divorcin dhe as për dhunën.**

Fëmijët ndonjëherë besojnë, se prindërit divorcohen për shkak të tyre, ose që sjellja e tyre ka kontribuar për dhunë. Prandaj, është e nevojshme të sigurohen se kjo nuk ka asnjë lidhje me të.

- **Ne ende do të mbetemi prindërit tuaj.**

Fëmija le ta dijë se ndarja nuk do të thotë, që ai nuk do të ketë më baba. Shpjegojani atij, që babai i tij do të jetë gjithmonë babai i tij, dhe do të përkujdeseni, që kontaktet me të, të jenë të sigurta.

- **Të dy te duam.**

E rëndësishme është, që fëmija ta dijë, se dashuria juaj për të nuk do ndryshojë me ndarje nga babai i tij. Një fëmijë, në kohën e ndryshimeve të mëdha në familje, i duhet shumë garanci se është i dashur.

- **Nuk ke nevojë ta vendosësh veten në anën time ose të babait.**

Tregojini fëmijës suaj, që nuk prisni që ai të bëhet aleati juaj ose se ai duhet të vendosë se cilin e do më shumë. Marrëdhënia e tij me prindërit mund të mbetet e njëjtë ose edhe të përmirësohet.

- **Dhuna është e papranueshme.**

Fëmija, që rritet në një familje, ku ndodh dhuna, mund të rritet me bindjet, se dhuna është një pjesë e zakonshme e marrëdhënieve familjare. Me ndarje, ju i treguat se rruga për të dalë nga dhuna ekziston dhe se ai ka të drejtë të jetë i sigurt. Është mirë që t'ia tregoni me fjalë, se dhuna është e papranueshme.

Kur ndarja është e papritur, e nevojshme për shkak të një kërcënimi akut, fëmija gjithashtu ka nevojë për të gjitha porositë, që janë të radhitura më sipër. Përveç kësaj, ndihmon nëse:

- **Fëmijës ia shpjegoni, pse ishte i nevojshëm një largim i papritur.**

Shpjegojani fëmijës, se doni të kujdeseni për sigurinë e tij dhe tuajën. Tregojini se do ta shohë përsëri babin, kur kontaktet të bëhen të siguruara.



- **Tregojini fëmijës për sa kohë do të jetoni në strehimore (gjegjësisht në vendbanimin ku jeni tërhequr).**

Fëmija ka nevojë për parashikueshmëri. Ndoshta shqetësohet, se ku do të jetoni, si do të zhvillohet jeta më tej. Mundohuni tu përgjigjeni pyetjeve të tij në mënyrë sa më të mirë, dhe duhet t'i garantoni, që të përkujdeseni, që të jeni të sigurt dhe të keni shtëpi. Sigurisht në të njëjtën kohë ndërmerrni hapa në atë drejtim. Ndonjëherë nuk është e mundur të përcaktohet saktësisht, se sa kohë do të qëndroni në vendbanimin aktual. Atëherë tregojani kohën e përafërt, p.sh. të paktën edhe një muaj.

- **Mundohuni të keni sa më shumë rutina të përditshme.**

Nëse fëmija duhet të heqë dorë nga disa rutina të caktuara, si p.sh. kalimi i pasdites me miqtë, përpiquuni, që të fusni rutina të reja, që do t'i japin një ndjenjë të parashikimit dhe të sigurisë.

- **Kushtojini më shumë kohë fëmijës.**

Fëmija ka nevojë për vëmendje shtesë për tu mësuar me rrethanat e ndryshuara. Qëndroni në dispozicion, kur ai të ketë nevojë për ju. Kjo është shpesh e vështirë, pasi që gratë pas largimit kanë një numër të madh shtesë punësh dhe detyrimesh. Mund të përkujdeseni, që ai të ketë një person tjetër madhor, që mund t'i besoj, të cilit mund t'i drejtohet kur të ketë nevojë për bisedë ose ngushëllim.

PLANI I SIGURISË PËR KONTAKTET NDËRMJET SHKAKTUESIT DHE FILMIJËVE TË TIJ⁴⁰

Planifikimi i kontakteve me autorin e dhunës mund të ndihmojë, që të jenë fëmijët/adoleshentët/et ⁴¹përpara takimeve më pak të frikësuar si dhe të zhvillojnë mekanizma mbrojtës, me të cilët mund të zvogëlojnë mundësinë e dhunës gjatë kontakteve. Plani i sigurisë duhet të kontrollohet para dhe pas kontakteve.

Faktorët, për të cilët duhet diskutuar me fëmijët nëse planifikoni kontakt me autorin e dhunës:

- a. Me fëmijën **diskutoni mbi nxitësit e mundshëm të shpërthimeve** të sjelljes së dhunshme të babait (nëse jeni duke biseduar me një fëmijë të vogël, shpjegojani atij se çfarë janë nxitësit). Dëgjoni, se si është ballafaquar me ta në të kaluarën. Nëse nuk mban mend ndonjë shkas, bisedoni çka mund të jenë shkasat midis kontakteve. Së bashku planifikoni, se si do të veprojnë, nëse gjatë kontaktit të tij ai i vëren nxitësit -shkasat. Mund të provoni nëpërmes lojërave.
- b. Diskutoni dhe planifikoni gjithçka që është e nevojshme në lidhje me **ndikimin e drogës/alkoolit** në sjelljen e babait
- c. Kryesit shpesh **“marrin në pyetje” fëmijën** për të zbuluar, çka bën nëna, si po kalon jeta e tyre etj. Me fëmijën bisedoni, se si duhet të përgjigjet ai, që këtu të mos vihet në siklet, dhe që njëkohësisht, ai të mos rrezikojë sigurinë e vetë dhe tuajën. Informojeni atë se çfarë mund të përgjigjet kur e merr në pyetje babai për aktivitetet e tij ose të tuajat.
- d. Me fëmijën bisedoni mbi ndjenjat e tij të **mundshme të tensionit mes besnikërisë ndaj babait dhe besnikërisë ndaj jush**. Gjithashtu, bisedoni për ndjenjat e mundshme kundërshtuese ndaj babait dhe sjelljes së tij të dhunshme dhe rreth ndjenjave të tij ndaj jush dhe vendimit tuaj në lidhje me marrëdhënien tuaj me babanë. Dëgjoni, se çka ka për të thënë për besnikërinë dhe ndjenjat. Vërtetoheni, që është **krejtësisht normale**, që të ndiejnë zemërim, konfuzion dhe frikë dhe se ka të drejtë për këtë. Aftësia e fëmijës, për tu përballuar dhe përpunuar ndjesitë rreth besnikërisë dhe ndjesitë e tjera të konfliktit, varet nga shkalla e tij e zhvillimit, e të kuptuarit të dhunës dhe përfshirja e tij në dhunë që ka ndodhur (po ndodh) në familjen e tij.
- e. Bëni një plan, se si në rast nevoje, mund tu **telefonojë juve** ose ndonjërin nga anëtarët tjerë të familjes, që mund të ndihmojë. Fëmija mund të merret vesh

⁴⁰ Marrë nga doracak: Safety Planning with Children and Youth. A Toolkit for Working with Children and Youth Exposed to Domestic Violence (2013). British Columbia: Ministry of Justice. Gjetet në: <http://www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/shareddocs/child-youth-safety-toolkit.pdf>.

⁴¹ Për ta bërë më të lehtë leximin, në vijim përdorim vetëm termin fëmijë, i cili i referohet edhe adoleshentëve.

me personin e caktuar për një fjalëkalim, d.m.th. një fjalë që do ta shqiptojë në bisedën telefonike, nëse do të dëshironte të tregojë, se nuk e ndjeni sigurt dhe të vijë dikush e ta kërkojë.

- f. Sigurohuni që fëmija të dijë numrin e policisë dhe e di, se çfarë informacioni duhet të thotë, kur **thërret policinë** (emrin dhe mbiemrin, moshën dhe adresën e tij, çfarë ka ndodhur, ku ka ndodhur, sa pjesëmarrës janë).
- g. Nëse kontaktet bëhen në të njëjtën kohë me **vëllezërit e motrat**, flisni me ta se si mund të ndihmojnë njeri-tjetrit.
- h. Me këshilltaren hulumtoni të gjitha shqetësimet tuaja lidhur me sigurinë dhe planifikoni se si të informoheni për të dhe si të veproni.



19. PARTNERITETI I RI

“Tani kam një partner të ri, por nuk i besoj ende plotësisht. Kam frikë, se do të ndodhë përsëri dhuna që kam përjetuar nga partneri im i mëparshëm. Për këtë, ende nuk jam duke planifikuar me të një jetë të përbashkët. Së pari, dua të sigurohem se është ndryshe. Sigurisht, është e vështirë, nëse duhet të kujdesem vetëm për të gjitha, për fëmijët, për shtëpinë, por përsëri është shumë më lehtë të jesh vetëm, sesa të jesh me një partner që është i dhunshëm ndaj teje.”

Ž., 38 vjet

Gratë, që e kanë lënë një partner, që ka shkaktuar dhunë ndaj tyre, shpesh kanë dy reagime të kundërta:

- Ju duket, se kurrë nuk do të jenë në gjendje t’i besojnë askujt përsëri dhe se mendojnë se nuk do të jenë apo nuk duan të jenë më në lidhje partneriteti.
- Ju duket, se është e vështirë ose e pazakontë ose e papërshtatshme, nëse janë të vetme, prandaj dëshirojnë të gjejnë një partner të ri sa më shpejt.

Të dy reagimet në thelb janë ku izues të bindjeve, që bazohen në mendimet dhe gjendjen emocionale të personit ndaj situatës, e jo ndaj fakteve. Për reagimitn e parë, bindjet mund të jenë, se të gjithë burrat janë të dhunshëm ose nuk mund t’i besoj askujt, dhe sipas të dytësegziston bindja, se nuk ka hije të jemi e vetme apo vetëm nuk mund të kujdesem për veten time dhe të ngjashme.



Cili është pozicioni juaj për mundësinë e një partneriteti të ri? A e dëshironi, a trembeni prej tij ...?

Në ç’ baza vendosni për një partneritet të ri (të dashuruarit ...)?

Çfarëdo që të vendosni, do të jetë në rregull, nëse vendimi vjen nga ju. Mirë është të jesh e vetme, gjithashtu është mirë të jesh në një partneritet. Në periodha të ndryshme na përgjigjen gjëra të ndryshme. Mendoni, se çfarë është më e mira për ju momentalisht.

Gratë me përvojë dhune ndonjëherë kanë frikë, që në lidhjen tjetër nuk do të mund të njohin dhunën ose ta njohin shumë vonë. Edhe te të dashuruarit fillestar shpesh i mjegullon shikimi, sepse përqendrohemi në gjërat që na pëlqejnë dhe injorojmë gjërat që ma vonë mund të na pengojnë. Pra, është mirë që të merret mjaftueshëm kohë për t'u njohur me njëri-tjetrin.



Kthehuni pas në marrëdhënien tuaj me ish partnerin, që shkaktonte dhunë dhe mendoni si filluan të shfaqen shenjat e dhunës në marrëdhënie. Shkruajeni.

SHENJAT, QË TREGOJNË SE NJË PERSON MUND TË FILLOJË TË SHKAKTOJ DHUNË NDAJ JUSH

Nga përvoja dhe hulumtimi e dimë, se shkaktar tipik i dhunës nuk ekziston. Nuk mund të shohim në shikim të parë se dikush do të jetë i dhunshëm. Por mund t'i vërejmë shenjat, që tregojnë shumë gjasa, se personi mund të shkaktojë ose të fillojë t'i shkaktojë dhunë partneres së vet:

- sjellja e keqe me kafshët;
- xhelozia ekstreme;
- sjellja kontrolluese: me kë rrini, çfarë vishni, ku jeni ...;
- vetëm ai di të edukojë fëmijët siç duhet;
- posesiviteti;
- deklaratat që ai nuk mundet pa ju, tendencë për t'iu dorëzuar plotësisht atij;
- dëshiron shumë shpejt një marrëdhënie shumë serioze;
- dy forma të sjelljes - njëra për “publikun”, tjetra për “në shtëpi”;
- sjellje manipuluese, p.sh. ju bind se keni dëgjuar gabimisht diçka që ka thënë;
- vazhdimisht ndryshon sjelljen dhe disponimin;
- komentet pozitive në lidhje me dhunën ndaj grave (“Ajo e meritonte atë.”);

- trajtimi mosrespektues ose përbuzës ndaj grave;
- gjithmonë duhet të ketë të drejtë, nuk toleron kundërshtim, mendime të ndryshme;
- kurrë nuk merr përgjegjësi;
- në marrëdhëniet e mëparshme ka ushtruar dhunë;
- ushtron dhunë edhe ndaj njerëzve të tjerë (përleshjet nëpër lokale...);
- flet pa respekt dhe keq për ish partnerin ose partneren;
- përdor shantazhin emocional, për të fituar atë çka dëshiron (“Nëse më dashuron, do të ...”);
- nuk i respekton kufijtë e njerëzve të tjerë;
- nuk ndjek rregullat, autoritetet ...



Nëse keni partnerin e ri, përgjigjuni pyetjeve më poshtë.

A keni vërejtur tek ai ndonjërin nga shenjat e përmendura? Cilat?

A jeni përpjekur të flisni me të për këtë?

Nëse përgjigjja është po, shkruaj cili ishte reagimi i tij.

Nëse përgjigjja është jo, shkruaj cila është arsyeja.

Kur jemi të dashuruar, ose në fillim të një marrëdhënieje, ndonjëherë për arsye të ndryshme

nuk i vërejmë shenjat e para të dhunës. Por, ndoshta i vërejnë të afërmit tanë.



Çfarë mendojnë prindërit ose të afërmit tuaj për partnerin tuaj të ri?

A jeni përpjekur të flisni me të për këtë?

Çfarë mendojnë fëmijët tuaj për partnerin tuaj të ri?

Çfarë mendon mikeshja juaj më i mirë për partnerin tuaj të ri?

Çfarë mendojnë bashkëpunëtorët tuaj për partnerin tuaj të ri?

MARRDHËNIE MJAFT E MIRË⁴²

Shumica prej nesh mbart brenda vetes një pamje të partneritetit, që vërenim kur ishim fëmijë tek prindërit tanë. Shpesh, dhe në mënyrë të pavetëdijshme përsërisim modelet prindërore, pa e dëshiruar vërtet. Vetëm kur vetëdijesohemi për modelet që kemi sjellë nga fëmijëria, ne mund të bëhemi vërtet të lirë. Si të rritur, ne mund të vendosim se çfarë duam të ruajmë dhe çfarë duam të ndryshojmë. Sjellja jonë është e mësuar dhe ne gjithmonë mund të mësojmë sjellje të reja.



Mendoni, se çfarë është ajo nga familja juaj që dëshironi të ruani, ta përsëritni dhe çfarë është ajo doni të ndryshoni. Përgjigjuni pyetjeve më poshtë.

Si ishte qëndrimi i prindërve tuaj? Çfarë është ajo që u pëlqente juve si fëmijë në marrëdhënien e tyre dhe çfarë është ajo që nuk do të donit ta përsëritni?

Më ka pëlqyer:

1. _____

2. _____
3. _____
4. _____

Nuk më ka pëlqyer:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Çfarë është ajo, që nuk ju pëlqente në marrëdhëniet midis prindërve tuaj dhe e vini re, se prapëseprapë i përsërisni në marrëdhënien tuaj me partnerin (aktual apo ish)?

Me çfarë mund ta zëvendësoni këtë sjellje?

Shembull:

Nuk më pëlqente, që mamaja gjithë kohën i përshtatej babait. Edhe unë vetë pak herë vendos për veten time.

Me çfarë mund ta zëvendësoj këtë sjellje: Kur nuk më pëlqen diçka, mund t'ia them partnerit tim.

Karakteristikat e një partneriteti mjaft të mirë

Nuk ka udhëzime ose rregulla, se si duhet të jetë një partneritet, që të jetë mjaft i mirë, njerëzit dallojnë shumë mes veti. Në përgjithësi, mund të themi, se marrëdhënia në një partneritet mjaft të mirë, është ajo marrëdhënie në të cilën të dy partnerët ndihen mirë dhe të sigurt. Sidoqoftë, mund të numërojmë disa karakteristika, që karakterizojnë shumicën e partneriteteve mjaft të mira.

- ✓ Marrëdhënia përparon ngadalë.

Në çdo marrëdhënie, nevojitet koha për t'u njoftuar. Kjo kohë në partneritetet është veçanërisht e rëndësishme, pasi fillimin e një marrëdhënie shpesh e karakterizon gjendja e të dashuruarit. Në gjendjen e kur jemi të dashuruar shpesh nuk i shohim gjërat që më vonë do të na pengojnë dhe idealizojmë partnerin tonë.

- ✓ Mund të besoni në marrëdhënie.

Për një marrëdhënie mjaft të mirë është thelbësore, që të mund t'i besoni partnerit tuaj. Ta dini, se ndaj jush është i sigurt dhe i hapur. Të dini, se çfarë mund të presin prej tij. Pa besim, humbet ndjenja e sigurisë, që na nevojitet në marrëdhënie.

- ✓ Është prezent empatia, mirëkuptimi.

Një partneritet mjaft të mirë e përcakton empatia dhe mirëkuptimi. Kjo nuk do të thotë, se partnerët ndërmjet vetes bien dakord për gjithçka, por pavarësisht mendimeve të ndryshme, ata kanë ndaj njëri-tjetrit respekt dhe dashamirësi.

- ✓ Partnerët reciprokisht inkurajojnë dhe mbështesin njëri-tjetrin.

Në periudha të caktuara mund të ketë nevojë për më shumë mbështetje njëri, e në tjerat tjetri. Partneri është personi, tek i cili mund të mbështeteni dhe i cili u qëndron pranë.

- ✓ Partnerët mund t'i ndajnë obligimet e shtëpisë.

Të dy partnerët kujdesen për shtëpinë. Burri nuk është vetëm një ndihmës, ai është një kujdestar i barabartë në shtëpi. Se si i ndani obligimet, varet nga shumë gjëra, kështu që nuk ka rregulla, se cila është ndarja e drejtë e obligimeve të shtëpisë. Por le të jetë një marrëveshje, që do të jetë e kënaqshme për të dy.

- ✓ Në një marrëdhënie keni kohë për veten tuaj, për nevojat tuaja dhe dëshirat tuaja.

Ju nuk keni pse të kaloni gjithë kohën me partnerin tuaj. Ruajeni veten edhe në partneritet. Kujdesuni për nevojat dhe dëshirat tuaja.

- ✓ Nuk keni frikë nga partneri juaj.

Nëse keni frikë nga partneri juaj, nëse frikësoheni, se ai do të bëjë diçka ose nga shpërthimet e tij, kjo nuk është një marrëdhënie e mirë e partneritetit.

- ✓ Edhe gjatë grindjeve ai nuk ju fyen apo poshtëron.

Grindjet ose konfliktet janë pjesë e çdo marrëdhënieje. Por, është e rëndësishme, që gjatë zgjidhjes së konfliktit, partnerët të sillen me respekt ndaj njëri-tjetrit. Qëllimi i konfliktit është të vihet deri te marrëveshja dhe jo ta fitojmë tjetrin.

- ✓ Ekziston respekti reciprok.

Interesat, dëshirat, nevojat e të dyve mund të jenë të ndryshme. Në një partneritet mjaft të mirë partneret këtë e respektojnë dhe shprehin respekt të ndërsjellët.

- ✓ Ju keni miqtë tuaj, kontaktet me familjen.

Partneri juaj nuk ju pengon të kontaktoni me miqtë, të njohurit dhe të afërmit tuaj. Ai nuk flet keq për të dashurit tuaj dhe nuk ju bind të rralloni kontaktet me ta, por ai u inkurajon të keni kontakte.

- ✓ Bashkë vendosin për gjëra të rëndësishme.

Fjala e të dyve vlen njësoj, fuqia juaj shpërndahet në mënyrë të barabartë. Asnjëri nga partnerët nuk ka nevojë t'i përshtatet dhe t'i nënshtrohet tjetri.

- ✓ Mund të thuash jo pa pasur frikë.

Jo, mund ta thoni si në marrëdhëniet seksuale ashtu edhe në sfera të tjera. Partneri juaj ju respekton dhe pranon JO-në tuaj, edhe pse ndoshta vet do të dëshironte ndryshe.

- ✓ Dëshirat dhe mendimet janë të lejueshme.

Kjo nuk do të thotë, që partneri duhet të përmbushë të gjitha dëshirat tuaja ose të pajtohet me gjithçka, që mendoni. Mirëpo, dëshirat dhe mendimet tuaja mund t'i shprehni pa frikë. Respektoni mendimet e njëri-tjetrit dhe çdo herë qëndroni të gatshëm t'i dëgjoni.

- ✓ Gabimet lejohen, për to të mbani përgjegjësi.

Gjithkujt i ndodh të bëjë ndonjë gabim. Por për gabime e marrim përgjegjësinë, që do të thotë, që ne të rregullojmë dëmin e bërë nëse është e mundur dhe të kujdesemi, që ato në të ardhmen të mos i bëjmë.

- ✓ Respektojni kufijtë personalë.

Në një marrëdhënie mjaft të mirë, partnerëve u lejohet të kenë kufijtë e tyre të caktuar, që mund t'i komunikojnë sipas dëshirës. Kufirin e njëri-tjetrit përfilleni dhe respektojeni .

✓ Ndiheni të fuqishëm, jo të pafuqishëm.

Një partneritet mjaft i mirë ju jep fuqi dhe nuk ua merr atë. Nëse në marrëdhënie ndiheni pa fuqi, kjo është shenjë, se ndoshta jeni duke përjetuar dhunë.

Nëse keni një partner, mendoni, cilat gjëra vlejné për marrëdhënien tuaja. Shkruajini.

Çfarë nuk ka në marrëdhënien tuaj?

Çfarë mund të bëni në lidhje me këtë?

Çfarë mendoni se mund t'i shtoni listës së tipareve të një partneriteti mjaft të mirë dhe çfarë mund të hiqni?

TË DREJTAT, QË I KENI NË NJË MARRDËHËNIE PARTNERITETI⁴³



Janë të numëruara disa nga të drejtat, që çdo grua i ka në një marrëdhënie partneriteti. E rëndësishme është të jenë të vetëdijshme për të drejtat e tyre. Nën- vizioni, cilat nga të drejtat tuaja kanë qenë të shkelura kur keni qenë në marrëdhënie me partnerin, që ka shkaktuar dhunë ndaj jush.

- **Kam të drejtë, të shpreh nevojat e mia dhe jam e respektuar.**

Në një partneritet, ne ndonjëherë duhet të pranojmë kompromise midis nevojave dhe dëshirave tona dhe të partnerit tonë, por ende duhet të kemi mundësi të themi çfarë duam për çfar kemi nevojë dhe të na dëgjojnë.

- **Kam të drejtën në baraspeshë midis “më jep dhe të jap”.**

Gjithmonë vjen një kohë, kur njëri partner ka nevojë për mbështetjen e partnerit tjetrit. Në përgjithësi koha kur mbështet partnerin tënd duhet të jetë në baraspeshë me kohën, që partneri ta kushton ty. Gratë shpesh i lënë pas dore nevojat e tyre dhe përpiqen të kënaqin nevojat dhe dëshirat e partnerit të vet. Gjatë kësaj harrojnë se kanë çdo të drejtë, që partneri i tyre tu ndihmojë atyre, ashtu siç ato i vijnë në ndihmë atij edhe pse kjo do të thotë punë shtesë dhe përshtatje.

- **Kam të drejtë, të dëgjojen ndjenjat e mia.**

Ndjenjat tona janë përgjegjësia jonë, ashtu siç është partneri përgjegjës për të vetat. Kjo nuk do të thotë, që nuk kemi të drejtë t’i shprehim ato dhe të presim, që ato të pranohen me dashamirësi. Një partner i kuptueshëm, do të dëshirojë të mësojë se si të reagojë në mënyrë përkatëse ndaj ndjenjave tona.

- **Kam të drejtë, të dëshiroj kënaqësi seksuale.**

Nëse kemi marrëdhënie seksuale me një partner kemi të drejtë të shprehim dëshirën për gjërat, që na pëlqejnë dhe na kënaqin. Kjo nuk do të thotë, që partneri ynë duhet të përmbushë këto dëshira tonat. Gjithashtu edhe ai ka të drejtë në kufijtë e tij. Sidoqoftë, ne kemi të drejtë të pyesim dhe të kërkojmë kompromise. Shpesh, gratë në një marrëdhënie përqendrohen në kënaqësitë e partnerit të tyre dhe lënë pas dore të vetat. Disa meshkuj reagojnë ndaj dëshirave seksuale të grave, si në diçka të pakuptueshme dhe që është e përshtatshme për gratë. Sidoqoftë, gratë gjithashtu kanë të drejtë të shprehin dëshirat për marrëdhëniet dhe aktivitetet seksuale.

- **Kam të drejtë, të vendos kufij në marrëdhëniet seksuale, që duhet të respektohen.**

⁴³ Marrë nga: Brown, G. (2016). 12 Personal Rights Women Have in Intimate Relationships. Dostopno na: http://everydayfeminism.com/2016/04/womens-rights-relationships/?utm_content=buffer5e8d9&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer.

Asnjëherë nuk duhet të privoheni nga e drejta për të vendosur kufirin në seksualitet, si p.sh. “Sot nuk dua të bëj seks në këtë mënyrë.” gjegjësisht “Sot nuk dua të kem marrëdhënie seksuale.” Nuk ka rëndësi se sa kohë partnerët kanë qenë së bashku dhe çfarë ka bërë ai për ju, vetë i vendosni kufijtë tuaj. Është e papranueshme, nëse partneri juaj ju bën presion në ndonjë mënyrë kur ju vendosni kufijtë tuaj.

□ **Kam të drejtë, në vendim të menduar mbi seksualitetin tim të sigurt.**

Gjithmonë keni të drejtën e pyetjeve dhe përgjigjeve të sinqerta në lidhje për gjërat që kanë të bëjnë me sigurinë e seksualitetit tuaj. Kjo gjithashtu përfshin edhe pyetjet në lidhje me sëmundjet seksualisht të transmetueshme dhe partnereve të tjera të mundshme seksuale. Gjithashtu keni të drejtë të përdorni kontracepsionin dhe të merrni vendime se a dëshironi të keni fëmijë apo jo.

□ **Kam të drejtë në interesa dhe marrëdhënie jashtë partneritetit tim.**

Jeta nuk mbaron me fillimin e një partneriteti. Sigurisht, kohën që u kushtojmë gjërave të tjera, ndryshon, por përveç kësaj ne duhet të gjejmë kohë edhe për miqtë tanë, për familjen, marrëdhëniet të tjera, për hobin tonë dhe aktivitetet e ndryshme. Partneri, i cili ankohet te miqtë dhe mikeshat tuaja ose nënvlerëson interesimet tuaja, që nuk janë të përbashkëta, është shumë i pasigurt ose ka ende shumë për të mësuar në lidhje me kufijtë e të tjerëve. Kjo mund të jetë gjithashtu një shenjë e dhunës dhe sjellje kontrollimi.

□ **Kam të drejtë të marr pjesë në vendime që lidhen me mua.**

Partnerët që jetojnë së bashku dhe/ose ndajnë financat, së bashku ndajnë edhe vendime të mëdha jetësore. Edhe nëse disa vendime (p.sh. të largohesh nga një punë ose jo) janë kryesisht çështje e njërit partner, është e drejtë, të diskutohet paraprakisht mbi të, se si një vendim i caktuar do të ndikonte te të dy. Edhe në rastin, kur partnerët kanë rënë akord, që njëri të marrë vendime për disa çështje të caktuara, ndërsa tjetri ka të drejtë të ndryshojë mendimin dhe të vendosë, nëse dëshiron të marrë pjesë në vendimmarrje.

□ **Kam të drejtë, që partneri im të më tregojë respekt, si në jetën private ashtu edhe në jetën publike.**

Në marrëdhënie të respektueshme mund të mos jeni dakord me partnerin mund të të pengojnë gjërat tek ai, por ai nuk do t’ju përqeshë ose nënvlerësojë dhe t’ju lëndojë në këtë mënyrë. Nuk do të silllet si patron ndaj teje ose të turpërohet nga ti, por do t’ju trajtojë si person të rritur, të barabartët.

□ **Kam të drejtë për rritje personale dhe ndryshim.**

Askush nuk është i njëjti person në të dyzetat e tij si atëherë kur i kishte njëzet, gjë që është mirë. Me kalimin e kohës marrëdhëniet e mira ndryshojnë dhe rriten bashkë me partnerët. Së bashku janë në kërkim të shtigjeve të reja lidhëse nëse të vjetrat nuk funksionojnë më. Mirëpo, njerëzit shpesh ndihen të kërcënuar nëse partneri i tyre fillon dukshëm të ndryshojë dhe përpiqen ta detyrojnë atë të qëndrojë i njëjti.

Disa ndryshime të tilla mund të kenë një efekt të jashtëzakonshëm në marrëdhënie, si për

shembull, ndryshimi i fesë ose identitetit gjinor. Ndryshime të tilla mund të nën- kuptojnë, se me partnerin nuk janë më në përputhje. Atëherë mund të ndiheni të lënduar, të pikëlluar, e madje edhe të zemëruar. Sidoqoftë, nuk është e drejtë, të sillemi sikur partneri ynë ka bërë diçka të gabuar, apo dëshirojmë ta detyrojmë, që të mos ndryshojë dhe të shkelë unin e vet për ne.

Kam të drejtë, të ndihem i sigurt në shtëpinë time.

Shtëpia juaj është streha juaj e sigurt dhe nuk duhet të jetoni me frikën se çfarë mund të bëjë partneri, edhe sikur të mos ishte i dhunshëm fizikisht. Mund të hidhte gjërat, të godiste muret, ose të kërcënonte dhe të ju linte në ndjenën e frikës. Kjo është e papranueshme.

Nëse me partnerin nuk jetoni bashkë, ju keni të drejtë të vendosni kufijtë, kur mund të vijë në shtëpinë tuaj. Nëse shfaqet i pa lajmëruar në derë ose përdor çelës rezervë pa dijeninë tuaj, ai ka shkelur kufijtë tuaj. Më mirë do të ishte, të diskutoni rreth vënies së kufijve. Dhe kur është i informuar për to, ai duhet t'i respektojë.

Kam të drejtë, t'i jap fund marrëdhënies, që nuk më bën të lumtur.

Shumica e marrëdhënieve kanë kohërat e tyre të vështira. Është mirë, që me partnerin të mësoni si t'i zgjidhni konfliktet, t'i lidhni kompromiset dhe të jeni fleksibil. Por kur marrëdhënia nuk ju bën të lumtur ose nuk u kënaq më, keni të gjithë të drejtën e gjithë botës ta ndërprisni atë. Nëse keni fëmijë të përbashkët, ky largim mund të jetë pak më i vështirë, pasi që duhet të qëndroni në kontakt për një kohë më të gjatë. Gjithmonë keni të drejtë, të vendosni t'i jepni fund marrëdhënies me dikë, si në anën romantike ashtu edhe seksuale, pa ndonjë shpjegim të veçantë, për arsyen.

PËRGJEGJËSITË NË MARRËDHËNIEN E PARTNERITETIT

Të drejtat shoqërohen gjithmonë me përgjegjësi. Të numëruara janë disa përgjegjësi, që i kemi në partneritet. Kini ndërmend, se flasim për marrëdhënien në partneritet, ku nuk ka dhunë. Kur dhuna është e pranishme në marrëdhënie, që respektimi i disa përgjegjësive të shkruara mund të ju rrezikojnë. **Në një marrëdhënie partneriteti jemi përgjegjës për:**

- të shprehim mendimin tonë;
- të kujdesemi për nevojat tona (dhe të mos presim, që për nevojat tona të kujdeset partneri ynë);
- të shprehim ndjenjat tona në një mënyrë përkatëse;
- të shprehim dëshirat tona (dhe të mos presim, që partneri ynë të dijë, se çfarë duam);
- të sillemi me respekt;
- të vendosim kufijtë tanë;
- të respektojmë kufijtë e partnerit tonë;
- të jemi përgjegjës për ndjenjat tona (t'i dëgjojmë dhe t'i respektojmë);
- të kërkojmë ndihmë, nëse na duhet; » të ofrojmë ndihmë, kur mundemi.

FORCIMI I PARTNERITETIT



Nëse keni një partner të ri, përgjigjuni pyetjeve të mëposhtme: Te

partneri im më pëlqen:

Nuk më pëlqen te partneri im:

Gjërat, që na pëlqen t'i bëjmë së bashku:

Gjërat, që më pëlqen t'i bëj vetë:

Gjërat, që partneri juaj preferon t'i bëjë vetë:

Qëllimet tona të përbashkëta për të ardhmen:

Në çka jemi të ngjashëm:

Në çka dallohemi:

Çfarë më pëlqen në marrëdhënien time:

Çfarë do të doja të ndryshoja në marrëdhënien tonë:

FAMILJA E RE

Familjet janë të larmishme. Ato ndryshojnë, ashtu siç ka ndryshuar edhe e juaja. Nga një familje në të cilën kanë jetuan së bashku babai, nëna dhe fëmija ose fëmijët, u kthye në një familje, ku fëmijët jetojnë vetëm me ju ose ndoshta me ju dhe partnerin tuaj të ri. Edhe familja e re ka nevojë për një themel të fortë mbi të cilin do të ndërtoni marrë-dhëniet, që do t'ju ofrojë siguri dhe stabilitet jetës suaj. Në librin *Joint Custody with a Jerk*⁴⁴ nga autorja Julie A. Ross dhe Judy Corcoran japin disa këshilla për themelet e suksesshme.

Shënoni, në cilat baza po krijoni familjen tuaj të re dhe mendoni se si do t'i përfshini edhe të tjerët.



Miratoni rregulla të ndryshme për shtëpi të ndryshme.

Çdo familje ka ritmin e vet, ritualet e veta dhe gjithashtu rregullat e veta. Mund të mos jeni dakord me rregullat që ka ish partneri juaj, por gjithsesi përpquni t'i pranoni ato (natyrisht, nëse nuk e rrezikojnë sigurinë e fëmijës).

Mos e detyroni fëmijën, të zgjedhë se në anën e kujt është.

Kjo e vë fëmijën në ankth të madh. Është mirë, nëse fëmija i do të dy prindërit dhe se me të dy kuptohet mirë. Kjo do të kontribuojë në zhvillimin e tij të shëndetshëm. Fëmija nuk ka nevojë për të vendosur, se cili nga prindërit ka më shumë të drejtë dhe cilin e do më shumë.

Le të jetë divorci i juaji.

Mos i ngarkoni fëmijët me gjëra që lidhen me divorcin. Ata nuk kanë nevojë të dinë, se çfarë po ndodh në gjykatë, në çfarë mënyrash ish partneri juaj përpqet t'ju lëndoje dhe të ngjashme. Këto janë gjëra të cilat duhet t'i zgjedhin të rriturit, jo fëmijët.

Mos kini asnjë sekret.

Asnjëherë mos kërkoni nga fëmija, që të mos i thotë diçka prindit tjetër, gjegjësisht të mbaj diçka të fshehtë. Ashtu i kërkoni që të gënjejë. Nëse nuk e tregon, ai do të jetë jo besnik ndaj babait, nëse do ta tregon, nuk do të jetë besnik ndaj jush. Kjo do ta fusë në telashe.

Mos vrisni atë, që sjell porosinë dhe mos e shpërbleni spiunin.

Mos prisni, që fëmija juaj t'i dërgojë mesazhet tuaja tek ish partneri juaj. Nëse këtë e bën partneri juaj, luteni me mirësi, që të ndërpresë këtë. Gjithashtu, mos i nxisni përgjimet. Mos merr në pyetje fëmijën kur të kthehet nga babai.

⁴⁴ Ross, J. A., & Corcoran, J. (2011). *Joint Custody with a Jerk: Raising a Child with an Uncooperative Ex*. New York: St. Martin's Griffin.

□ **Mos shpërndani porosi negative**

Edhe pse mund të jeni të zemëruar me ish partnerin, përpara fëmijës mos jepni porosi negative në lidhje me të, p.sh. “Sa budalla është babai yt”

□ **Bëhuni të vetëdijshëm për pasojat.**

Kur një fëmijë duhet të mbajë pasojat se nuk ka bërë diçka, sigurohuni, që të jeni ju ajo që do të kujdeseni, që pasojat të janë kryer, mos e shtyni ekzekutimin e dënimit tek ish partneri.

□ **Mos e frikësoni fëmijën tuaj.**

Kur një prind fillon të flasë me fëmijën në mënyrën, siç do të fliste me partnerin, t’i flasin për emocionet, dilemat, problemet e veta dhe të ngjashme, e vendosni fëmijën në pozitë e mikut ose mikeshës. Rolet në familje duhet të jenë të qarta – prindi për fëmijën është prind dhe fëmija fëmijë, jo mik i prindit.

□ **Kapërcimi le të jetë sa ma pak i dhimbshëm.**

Kur krijohet një ritëm i ri i jetës për fëmijën është një periudhë stresuese. Futni sa më shumë rutina, për shembull një rutinë para gjumit. Fëmija le të dijë saktësisht kur ka takimin me prindin tjetër, kur ka atë aktivitetet dhe të ngjashme.

□ **Krijoni rituale të reja.**

Festat paraqesin një problem të veçantë për shumicën e prindërve të divorcuar, veçanërisht në vitin e parë pas divorcit. Meqenëse nuk mund të festoni të gjitha festat me fëmijët, kujdesuni që festat zyrtare të mos jenë ditët e vetme, që mund të festoni me fëmijën tuaj. Zgjateni kremtimin në ditët e tjera. Shpikni ditët tuaja për të festuar.

□ **Përdorni periudha të provës.**

Nëse nuk jeni të sigurt për marrëveshjet e reja për kontakte, alimentacionin..., caktoni periudhën e provës, para se të merrni një vendim përfundimtar. Nëse do t’i ndryshoni kontaktet (kini kujdes, që të jenë akoma në përputhje me vendimin e gjykatës), provoni një marrëveshje të re për tri javë, pastaj vendosni.

□ **Mos harroni preventivën.**

Nëse nuk kuptoheni me partnerin tuaj ose ju kërcënon, shmangni sa më shumë takimet, përballjen dhe problemet, p.sh. babai vjen për ta marrë fëmijën në shkollë, në manifestimit shkollorë qëndroni secili në cepin e vet. Nëse është e mundur, mos ndani lodrat, rrobat dhe sendet tjera të fëmijëve.

□ **Kaloni mirë, kur jeni vetëm.**

Kur fëmiu është duke vizituar prindin tjetër, mos e shqetësoni me telefonata dhe mesazhe, mos ndërhyri në kohën dhe hapësirën që ndan me prindin tjetër. Më mirë me merruni vesh me fëmijën, që tu marrë ai në telefon kur të ndjej nevojën.. Organizoni kohën tuaj në mënyrë, që të shijoni kohën që keni për vete.

20. DHUNA DHE AMËSIA

ROLET NË FAMILJE

Është mirë, që rolet në familje të jenë të përcaktuara qartë. Prindërit janë ata, që kujdesen për fëmijën dhe jo anasjelltas. Roli i një prindi nuk është i njëjtë me rolin e një miku apo mikeshe. Kur është në familje e pranishme dhuna, mund të ketë ndërthurje ose ndërrim të roleve, gjë që mund të ketë një ndikim të dëmshëm në zhvillimin e fëmijës.

Mendoni, a ishte i “detyruar” fëmija juaj të marrë përsipër ndonjëherë nga rolet e mëposhtme⁴⁵ kur jetonit me partnerin :

Kujdestar

Ndaj motrave, vëllezërve më të vegjël ose ndaj nënës sillet prindëror. Kujdeset për detyrat e shtëpisë, ofron siguri gjatë shpërthimeve të dhunës. Pas një shpërthimi dhune, ai ngushëllon vëllezërit ose motrat e tij, kujdeset për mamanë...

I besuari i nënës

Fëmija i di të gjitha për ndjenjat, shqetësimet dhe planet e nënës. Me të ai flet për to. Pas ngjarjes së dhunshme është ai tek i cili nëna vërteton, se çfarë ka ndodhur nëse autori i dhunës më vonë i mohon veprimet e tij.

I besuari i babait, që shkakton dhunën

Fëmija, ndaj të cilit autori i dhunës sillet mirë. Gjithashtu ai i shpjegon dhe justifikon pse shkakton dhunë. Shkaktuesi gjithashtu mund ta porositë atë, të raportojë se çfarë bën nëna dhe për atë ai e shpërblen.

Ndihmës i shkaktuesit

Fëmijën, që autori i dhunës e detyron të marrë pjesë në dhunën ndaj nënës; e inkurajon atë, për shembull, ta fyejë ose ta goditë nënën.

Fëmijë i përsosur

Fëmija, që përpiqet më së miri, që të mos vijë deri te dhuna (e interpreton gabimisht, se mund të jetë ai shkak i dhunës), për atë ai është i suksesshëm në shkollë, kurrë nuk grindet, nuk reziston dhe nuk kërkon ndihmë.

Ndërmjetësues

Fëmija, që përpiqet të ndërmjetësojë midis prindërve dhe ta ruajë qetësinë.

⁴⁵ Baker, L. L. in Cunningham, A. J. (2004). Helping Children Thrive. Supporting Women Abuse Survivors as Mothers. London, Canada: London Family Court Clinic.

□ Qengji i flijimit

Fëmija është përgjegjës për të gjitha problemet familjare, për tensionet midis prindërve. Sjellja e tij shërben si një justifikim për dhunën. Mund të ketë aftësi të kufizuara ose mund të jetë fëmijë i birësuar dhe jo biologjik i kryesit.

Nëse fëmija ka ndonjë nga rolet e përshkruara në familje, ju mund ta ndihmoni, që përsëri të marrë përsipër rolin e fëmijës. Këtë mund ta bëni kështu që ti jepni leje të sillet ndryshe dhe ti kushtoni vëmendje dhe dashuri të veçantë kur nuk silleni në përputhje me rolin e vet. Për shembull: “Kurrëgjë e keqe, nëse sot i ke harruar detyrat e shtëpisë.” Në lidhje me problemet financiare do t’i rregulloj vetë. Mos u shqetëso për këtë. “” Më mirë shko të luash, unë do të kujdesem për vëllain tënd, kjo është përgjegjësia ime “.

A keni vërejtur, që fëmija juaj ka pasur ose ka ndonjë nga rolet e përshkruara më sipër në familje? Cilat?

Si mund ta ndihmojmë, që të marrë përsëri rolin e një fëmije?

SI T’I NDIHMOJMË FËMIJËS, QË TË KAPËRCEJË PËRVOJËN E DHUNËS

Fëmijët dallojnë ndërmjet vetes dhe ju vetë do ta zbuloni, se çfarë i ndihmon më shumë fëmijës suaj. Gjithashtu duhet të merret parasysh, se fëmija në faza të ndryshme të zhvillimit ka nevojë për gjera të ndryshme. Përshtateni sjelljen tuaj ndaj fëmijës sipas moshës së tij. Vëmendje të veçantë duhet t’u kushtohet gjërave të mëposhtme:

- Në mënyrë aktive dëgjoni, çka ju flet fëmija.

Prindërve shpesh ju duket, se fëmijët na tregojnë shumë pak, por nga ana tjetër, shpesh i dëgjojmë përgjysmë. Fëmija ka nevojë ta dëgjojmë me kujdes, kur dëshiron të flasë me ne. Merrni kohë për të folur. Mos e ndërprisni fëmijën, le të tregojë në ritmin e vet.

- **Njihuni me ndjenjat e fëmijës dhe lejojani ato ; duke vepruar kështu, ju e mësoni si t'i shpreh ato në një mënyrë të përshtatshme.**

Gjithkush ka të drejtë, të ndiejë atë që ndjen. Edhe fëmijët. Për atë të mos t'ia ndalojmë fëmijës ndjenjat e tij, p.sh. “Mos u zemëro!” “Pse frikësohesh përsëri!” dhe të ngjashme. I mësojmë, se si t'i shprehin ndjenjat e tyre në mënyrë të përshtatshme, madje edhe me shembullin e tyre. “E shoh se je i zemëruar. Të kuptoj, por nuk të lejoj të rrahësh motrën tënde.”

- **Respektoni se si fëmija i percepton gjërat.**

Mos e mohoni perceptimin e tij, edhe pse mund të dallohet nga i juaji. Ndoshta vëren gjërat që ju nuk i vëreni. “Është e vërtetë, që kohën e fundit jam e shpërqendruar. Do të përpiqem të mbledh veten më shumë kur jemi duke folur.”

- **Me fëmijën flisni për dhunën, por në mënyrë të përshtatshme për moshën e tij.**

“Nuk është e drejtë që babai më rrahu. E di, që ishe shumë i frikësuar. Do të kujdesem që të jemi të sigurt.”

- **Përshtatuani shpjegimet e ngjarjeve moshës së fëmijëve.**

“Dhuna nuk lejohet.. Babai yt është një njeri i mirë, por këtë që ai bën nuk është në rregull”.

“Po qaj se jam e pikëlluar. Edhe nënat ndonjëherë jemi të pikëlluara. Mos u shqetëso, se shpejti do të jem më mirë”.

- **Sigurohuni që fëmija e ruan rutinën.**

Nëse nuk është e mundur të ruani rutinat e vjetra, krijoni të reja, si për shembull një mëngjes i përbashkët, një ritual para gjumit dhe të ngjashme.

- **Përgjigjuni pyetjeve, që ju parashtron fëmija juaj.**

Është e rëndësishme që t'i përgjigjeni pyetjeve të fëmijës suaj, që i parashtron. Nuk është e nevojshme, që ju të dini të gjitha përgjigjet. Mund të pranoni, se nuk dini diçka ose për disa përgjigje ju duhet kohë për të menduar.

- **Shfrytëzoni rastin që t'i mësoni fëmijës tuaj se problemet janë të zgjidhshme.**

Edhe me shembullin tuaj, ju mund t'i tregoni fëmijës se problemet janë të zgjidhshëm. Tregoni si i keni zgjidhur vetë ndonjë problem jepini leje të kërkojë ndihmë dhe ta informoni për format e ndryshme të ndihmës, që janë në dispozicion.

- **Mos e ngarkoni fëmijën me shqetësimet tuaja.**

Nëse jetoni vetëm me fëmijën, ndodh shpejt që të filloni të ndani me të shqetësimet dhe dilemat tuaja. Kjo për fëmijën mund të jetë ngarkesë. Gjeni një person të rritur që do t'i besoni dhe me të cilën mund të flisni dhe të lehtësoheni.

Si të zvogëlojmë ankthin e fëmijës

Fëmijët, në periudha të ndryshme të jetës ankthin e tyre e shprehin në mënyra të ndryshme. Gjithashtu, dallojmë mënyra të ndryshme, që janë të dobishme për të lehtësuar ankthin e fëmijës.

Agjencia Kanadeze e Shëndetit⁴⁶, ka përgatitur një material të mirë se si të dallojmë shqetësimin e fëmijëve në ngjarje tragjike dhe traumatike, dhe si ta ndihmojmë fëmijën gjatë kësaj.

Fëmijë të vegjël (1-6 vjeç)

Fëmijët e vegjël nuk dinë ende të shprehen mirë me fjalë, prandaj, ata shqetësimin e vetë na e komunikojnë në mënyra të ndryshme, p.sh. duke qarë, duke lagur shtratin, duke u ankuar, duke thithur gishtat, me dhimbje koke, me dhimbje barku, probleme me gjumin, ankthet, kokëfortësinë dhe të ngjashme.



Si mund ta ndihmoni fëmijën të vogël të zbutë shqetësimet:

- **Mos reagoni tepër.** Mos u trembni nga shenjat, që tregojnë shqetësimin e fëmijës. Është mirë që fëmija i shpreh ato sepse kështu e dini se ai ka nevojë për ndihmë. Kushtojini vëmendje të veçantë fëmijës dhe mos e ndëshkoni për shprehjen e shqetësimit.
- **Kushtojini vëmendje shtesë fëmijës.** Ndihmoheni, që të ndihet i pranuar dhe i dashur. Tregoni atij, që nuk jeni të zemëruar, sepse ai e lag shtratin, ka ankthe ... dhe se po e kuptoni se kjo që po ndodh, sepse ai është në ankth.
- Vëzhgojeni sjelljen e tij të përshtatshme. **Lavdërojeni fëmijën**, kur sillet në mënyrën e duhur, sepse në këtë mënyrë ju e forconi sjelljen e tij.
- **Ngushëllojeni fëmijën** që ju ngjitet gjithë kohës. Kur të largoheni prej tij, ja bëni me dije, që do të ktheheni.

⁴⁶ Public Health Agency of Canada (2005). *Responding to Stressful Events*. Helping Children Cope. Ottawa, Ontario: Public Health Agency of Canada. Gjetet në: http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/pdf/helping-child-cope_e.pdf.

- **Përkëdheleni dhe ngushëllojeni.** Fëmijët kanë nevojë për afërsi fizike, përkëdhelje, ngushëllim dhe inkurajim. Në këtë mënyrë ata ndihen të sigurt.
- **Mbrojeni fëmijën** nga burimet e mëtejshme të ankthit dhe frikës. Fëmijët e vegjël duhet të mbrohen nga skenat e frikshme në televizion. Kur përballen me situatës e frikshme, rini pranë për t'i shpjeguar ngjarjet dhe për ta ngushëlluar.
- Kaloni më shumë kohë së bashku. Kur një fëmijë është në ankth ose ka përjetuar ngjarje të traumatizuara, ka nevojë për prindërit, të afërmit ose të rritur që i njeh. Kur prindërit nuk mund të jetë me fëmijën është shumë e rëndësishme, që ai të ketë në dispozicion edhe persona të tjerë që ju beson.
- Ruajini rutinat e njohura. Dreka, takime me moshatarët dhe moshataret, rutina e mbrëmjes - e gjithë kjo e përforcon ndjenjën e sigurisë së fëmijës.
- Krijoni një atmosferë, në të cilën fëmija do të ndihet mjaft i sigurt dhe do të parashtrojë pyetje. Fëmijët nuk kanë nevojë për të gjitha detajet e ngjarjeve, ata kanë nevojë të flisni për emocionet e tija. Fëmijës bëjeni me dije që mund të bëjë pyetje. Pyeteni atë, çfarë ka parë, çfarë ka dëgjuar dhe çfarë mendon për gjithë këtë. Përgjigjuni atij me sinqeritet në pyetjet, por kini kujdes edhe që përgjigjja të jetë e përshtatshme për moshën e tyre. Mos harroni, gjithashtu, se fëmijët dëgjojnë, kur të tjerëve u tregoni për ngjarjet. Bindini ata që do të kujdeseni për sigurinë e tyre.
- Fëmijët kanë një diapazon të shkurtër të vëmendjes. Biseda me fëmijë të vogël le të jetë e shkurtër, por flisni sa më shpesh.
- Tregojini fëmijës, si ndiheni. Tregojuni atyre, se është në rregull, nëse ndiejnë frikë, pikëllim ose zemërim dhe se ka mënyra, për t'i shprehur ndjenjat tuaja në mënyrë të përshtatshme. Kjo ju ndihmon, që të ndiheni më pak të vetmuar dhe njëkohësisht u jep leje, për të thënë, çka ndiejnë. Më i sigurt do të ndjehet, nëse do ta dijë, se mund t'i duroni ndjenjat e tij.

✓ Fëmijët më të rritur (7-11 vjeç)

Edhe fëmijët më të rritur mund të tregojnë shenja shqetësimi gjatë ngjarjeve stresuese. Në këtë moshë janë prezentë frika dhe ankthet, që i shpreh fëmija janë shenja se ai është i vetëdijshëm për rrezikun e mundshëm, që i kërcënohet atij ose familjes së tij. Gjithashtu mund të paraqitet frika reale ose ajo imagjinare, që duken në shikim të parë të lidhura ngushtë me ngjarjet stresuese. Fëmijët në këtë moshë mund të reagojnë në mënyra që vijojnë:

- kanë frikë nga lëndimi ose nga ndarja nga prindërit ose personat tjerë të besuar ;
- kanë frikë se ngjarjet do të ndodhin përsëri;

- kanë frikë nga tingujt ose errësira;
- paraqiten grindje dhe rivalitete midis vëllezërve, motrave ose miqve;
- dhimbje koke;
- probleme me gjumin, p.sh. ëndrrat e këqija;
- probleme me ushqimin dhe dhimbjet në lukth;
- zemërimi dhe nervozizmi;
- të qara;
- fëmija mbyllet në vete;
- fëmija fillon të përdorë sjellje nga periudhat e hershme të zhvillimit (urinon shtratin, thith gishtit të madh...).

Si mund të ndihmojmë:

- Frikën e fëmijës merreni seriozisht. Mos e detyroni fëmijën të jetë i guximshëm. Respektoni emocionet e tij dhe përpiquni t'i kuptoni. Fëmija, që është i frikësuar, është vërtetë i frikësuar. Mos shprehni zemërim ose tallje. Mos i thuaj: "Frikë- sohesh palidhje." Fëmijës i tregoni se është normale, nëse ka frikë, kjo e qetë-son. Garantoni, se është i sigurt, gjatë kësaj ju me të vërtetë kujdeseni për sigurinë.
- Dëgjoni fëmijën. Pyeteni për frikën, ndjenjat, mendimet e tija, për atë se çfarë mendon ai për ngjarjet që kanë ndodhur. Kontrolloni rregullisht, se si është.
- Provoni që t'ia shpjeguar fëmijës në mënyrën më të mire se çfarë ka ndodhur. Fëmijët, ashtu si të rriturit, janë më të frikësuar kur nuk kuptojnë se çfarë po ndodh përreth tyre. Prandaj, të rriturit duhet të shpjegojnë sa më mirë, çfarë ka ndodhur dhe çfarë do të ndodhë. Nëse kundrejt fëmijës nuk dini si t'i përgjigjeni pyetjeve të tij, nuk ka asgjë të keqe, nëse i thoni, se nuk i dini të gjitha.
- Garancia. Fëmijët zakonisht kanë nevojë për një garanci se janë të sigurt. Ata duhet të dinë se të rriturit bëjnë gjithçka që munden, për të garantuar sigurinë.
- Prindërit, familja dhe të rriturit si model. E rëndësishme është, që fëmija, të dijë se çfarë mendoni dhe çfarë ndjeni. Ata ndihen më pak të vetmuar nëse e dinë që edhe ju ndjeni të njëjtën gjë. E rëndësishme është, që të mos e mbingarkoni fëmijën me emocionet tuaja. Nëse jeni fortë të mërzitur është më mirë, që reagimin tuaj ta ndani me një person tjetër të rritur.

» **Adoleshentët dhe adoleshentet**

Adoleshentët shpesh sillen sikur të jenë të pa lëndueshëm. Ata mund të shtiren sikur për ngjarjet nuk shqetësohen dhe përpiqen të duken indiferentë. Mos lejoni t'ju mashtrojë. Mund

të jenë të frikësuar, të hutuar, të shqetësuar dhe kanë nevojë për ndihmën tuaj. Si e shprehin më së shpeshti shqetësimin e vetë:

- frikësohen për sigurinë e tyre dhe të të dashurve;
- frikësohen nga dhuna;
- shprehin mosbesim ndaj të tjerëve;
- zvogëlojnë ose zgjatin shumë qartë kohën që kalojnë duke u shoqëruar, shkollë, hobi;
- rritje e sjelljes së keqe, p.sh. grindje, rezistencë, shpërthime zemërimi;
- të qara të shpeshta, pikëllim ose depresion;
- kanë vështirësi në përqendrim;
- kanë probleme në shkollë (përkeqësim i suksesit në mësim, probleme të sjelljes, mungesa...);
- mund të jenë më pak aktivë, duken të lodhur ose tepër aktivë dhe të shqetësuar;
- kanë probleme me gjumin (flinë gjatë ose bëjnë shumë pak gjumë);
- kanë probleme me ushqimin (hanë shumë ose hanë shumë pak ushqim).

Ju mund t'i ndihmoni me mënyrat e mëposhtme:

- **Pikëllimi dhe humbja.** pikëllimi përfshin tronditje, mohim, zemërim, mpirje, trishtim, konfuzion Pikëllimi është reagim i pritur për çdo humbje. Adoleshentit/es i thuaj, që pikëllimi është i përkohshme dhe do të kalojë. Shpjegojani se u duhet kohë për të kapërcyer humbjen. Inkurajojini, që të jenë me veten dhe me të tjerët të durueshëm. Për më shumë për pikëllimin mund të lexohet në fq. 114
- **Garanci e sinqertë.** Garantoni, që do të kujdeseni për sigurinë e tyre. Garantimet duhet të bazohen në hapat tuaj realë, që i bëni në drejtim të garantimit të sigurisë. Mos thoni vetëm: “Gjithçka do të bëhet mirë”.
- **Dëgjoni,** se çfarë kanë për të thënë në lidhje me ngjarjet dhe se si i kanë përjetuar ato. Dëgjoni me durim. Ofroni atyre informacionin e duhur. Mos i predikoni dhe mos i ndërpritni.
- **Humori.** Adoleshentët do të jenë në gjendje të bëjnë shaka me ngjarjet, veçanërisht përpara bashkëmoshatarëve/-eve. Mos i miratoni shakatë jo të pranueshme, por gjithsesi për hir të tyre mos e ndërprisni komunikimin.
- **Zemërimi dhe hakmarrja.** Disa adoleshentë do të ndjehen të zemëruar dhe do të duan të hakmerren. Këto ndjenja shpesh bazohen në ndjenjat e kërcënimit, pafuqisë dhe lëndimit. Mundohuni ta drejtoni bisedën në lidhje mbi hakmarrjen në ndjenjat, që shtrihen nën të, tregojuni atyre, se çfarë mendoni dhe bisedoni

për mundësitë pozitive të reagimit. Ndoshta do tu duhet ta ndaloni sjelljen e tyre agresive. Nëse nuk do të qetësohet kërkonti ndihmë profesionale.

- **Preferencat.** Bëni durim me adoleshentët. Bëni durim edhe me vetveten. Gjeni mënyra të thjeshta, që të mund t'i tregoni adoleshentit tuaj çdo ditë, që ju e doni atë, për shembull, me përçafime, lavdërime, duke kaluar kohë së bashku dhe duke u argëtuar.
- **Ruani rutinat familjare,** veçanërisht ato, që lidhen me ushqimin, gjumin dhe aktivitetet shkollore. Kjo nuk do të thotë, se shtireni se nuk ka ndodhur asgjë.
- **Marrja e vendimeve.** Nëse ngjarjet vërtetë e kanë mërzitur shumë adoleshentin tuaj kjo nuk është koha më e mirë për të marrë vendime të rëndësishme. Inkurajojini ata të marrin kohë, të mendojnë dhe të vendosin më vonë.

STRATEGJIT E MBIJETESËS SË FËMIJËS

“Kam vërejtur gjithnjë e më shumë gjëra te djali im. Kur ai ishte i zemëruar dhe sillej keq me mua, unë i thash, se nuk duhet të sillej ashtu, ai me tha, me fal, mami, por isha i dehur, prandaj te kam goditur. Në moshën katër vjeçare. Shumë herë ai më ka tronditur me ndonjë deklaratë të tillë dhe e kam parë se kishte pasoja, ndonëse ishte shumë i vogël, kur gjithçka ka dodhur”.

L., 32 vjeç

Ashtu si të rriturit, edhe fëmijët zhvillojnë strategjitë e tyre me të cilat e mbijetojnë më lehtë dhunën, që e përjetojnë drejtpërsëdrejti ose në mënyrë indirekte, kur shohin dhunën, që e përjeton nëna. Disa strategji i ruajnë edhe atëherë, kur dhuna ka mbaruar dhe janë të sigurt pasi që janë mësuar të veprojnë një në mënyrë të caktuar. Disa strategji që u kanë ndihmuar të mbijetojnë përvojën e dhunës, më vonë mund të jenë të dëmshme, sepse reagimi nuk është më përkatës ndaj rrethanave të reja.



Shënoni, cilat strategji të dëmshme i përdor fëmija ose adoleshenti/ja juaj:

- Është mbyllur, nuk dëshiron të flasë.
- Nuk pranon të përmend përvojën me dhunën, sillet sikur nuk ka ndodhur gjë.
- Shpesh mbyllet në botën e tij të fantazisë, ëndërron.
- Ndaj meje sillet në mënyrë armiqësore.
- Keqpërdor alkoolin, drogën, ilaçet.
- Vetë lëndohet.
- Ka çrregullim në të ushqyer.
- Pi alkool ose merr drogë.
- konsumon duhan.

- Është tepër i shqetësuar.
- Shqetësohet shumë për mua.
- Pranon përgjegjësi tepër të mëdha për moshën e tij.
- Kujdeset shumë për motrat dhe vëllezërit më të vegjël.
- Përpiqet të jetë “fëmija i përsosur”.
- Nuk guxon të jetë vetëm në shtëpi.
- Nuk lidh miqësi.
- Nuk u beson njerëzve.
- Zemërimin e shpreh në mënyrë të papërshtatshme (thyen gjërat, bërtet...).
- Sillet dhunshëm.
- Vetë lëndohet.
- Shumicën e kohës ai luan lojëra në kompjuter ose pajisje tjetër elektronike.
- Shumicën e kohës është në dhomën e vet.
- Ndonjëherë ikën nga shtëpia.
- Të tjera:

Më poshtë janë të renditura strategjitë, që mund të promovoni tek fëmija juaj dhe me të cilat mund t'i zëvendësoni ato, që janë të dëmshme. Shënoni, se cilat i përdor fëmija juaj kur ballafaqohen me problemet:

- Me miqtë bisedon për problemet e veta.
- Ka një person të rritur, të cilit i beson dhe i drejtohet, kur i duhet diçka.
- Shkruan ditarin.
- Krijon (pikturon, shkruan poezi, luan në një grup muzikor).
- Merret me sport (me vrapim, me çiklizëm, luan futboll).
- Shkon në këshillime ose terapi.
- Shkon në teatër, në ekspozita, koncerte.
- Në shkollë bashkëpunon mirë.
- Mediton, përdor ushtrime relaksuese.
- Të tjera:

Të gjitha këto strategji janë strategji të mira për të përballuar stresin dhe për zgjidhjen e shqetësimeve. Fëmijët inkurajoni ose provoni t'ju prezantoni si zëvendësim për strategjitë e dëmshme të cilat ndoshta i përdor.



PËRVOJAT E DHUNËS NGA FËMIJËRIJA VETJAKE



Nëse si fëmijë keni përjetuar dhunë dhe abuzim, mund të përballeni me problemet gjatë të qenit prindër. Shënoni, se cila nga këto të numëruarat më poshtë vlejné për ju:

- nuk kam modelin e duhur për prindërit, sipas të cilit do krahasohem.
- ka shumë zemërim brenda meje;
- ndihem si një fëmijë, që ka nevojë për mbrojtje;
- e kam të vështirë të përballem me problemet;
- kam një imazh të keq për veten;
- nuk kam shkathtësi prindërore;
- e kam të vështirë të besoj;
- gjërat duhet t'i kem nën kontroll;
- e kam të vështirë të njoh, se çfarë i duhet fëmijës;
- vështirë i vendos kufijtë për fëmijën;
- vështirë e shpreh zemërimin dhe shpërthej kur më grumbullohen gjërat;
- vështirë kujdesem për veten time;
- të tjera:

Të jesh prind mund të jetë e mundimshme. Të gjithë përballemi me sfida, probleme dhe periudha kur na duket se nuk kemi sukses. Nëse si fëmijë jeni abuzuar nga prindërit tuaj, amësia mund t'ju sjell barrë dhe sfida shtesë. Sidoqoftë, përvoja juaj është bashkudhëtare e mirë për marrëdhënien me fëmijën tuaj. Gratë, që kanë përjetuar dhunë në familjen e tyre primare thonë se:

- Kanë më shumë empati ndaj fëmijës, i ndjejnë më lehtë ndjenjat e veta;
- u pëlqen të luajnë, epse u mungonin lojërat si fëmijë;
- kujdesen më shumë, të jenë nëna mjaft të mira;
- e dinë nga dora e parë, pse edukata e dhunshme është e dëmshme.



A ju duket, se ka edhe ndonjë pasojë tjetër pozitive të përvojës suaj me dhunën në familjen primare? Shkruajeni.

MBIKËQYERJA DHE EDUKIMI

Përvoja e dhunës shpesh nënkupton përvojën e ndjesisë së pafuqisë, të humbjes së kontrollit mbi vet jetën. Shumë nëna që kanë mbijetuar dhunën, përshkruajnë se dëshirojnë të kenë kontroll mbi sa më shumë rrethana të jetës së tyre, madje edhe mbi fëmijët. Shkalla e caktuar e kontrollit sigurisht që është më se e nevojshme një pjesë të kontrollit gjithashtu mund t'ia lini fëmijës suaj. Edhe fëmija ka nevojë për një ndjesi të ndikimit në jetën e tij.

Kur të vendosni se kur të dorëzoheni dhe kur të këmbëngulni në qëndrimin tuaj, është ide e mirë të merrni parasysh këto kritere:

A është fëmija mjaftueshëm i rritur dhe i pjekur, që të vendosë vetë për këtë?

A është fëmija mjaftueshëm i rritur dhe i pjekur, që të jetë në gjendje të pranojë pasojat e këtij vendimi?

A t'ia lejoj fëmijës, ngase nuk ka vullnet dhe forcë të këmbëngul në pozicionin tim apo sepse mendoj me të vërtet ky mund të jetë vendimi i tij?



Mendoni cilat nga vendimet e përshkruara është mirë t'i pranoni dhe ku mund ta lini, që fëmija të vendosë. Ndonjëherë nuk ka asnjë përgjigje të vetme, pasi varet nga rrethanat dhe mosha e fëmijës. Mendoni edhe për këtë dhe arsyetoni përgjigjen tuaj.

Kush vendos mbi këtë ...	Fëmija / unë	Pse?
... kur do të shkojë fëmija në mbrëmje në krevat?		
... nëse fëmija do të qëndrojë gjatë javës në shtëpi në vend që të shkojnë në kopsht apo në shkollë?		
... cilën bluzë do të veshë për në shkollë?		
... cili do të jetë emri i kafshës shtëpiake?		
... për sa kohë mund të luajë lojëra në kompjuter?		
... me cilin mik apo shok do luaj pasdite?		
... kur do ta pastrojë dhomën e tij?		

... kur duhet të shkojë te mjeku?		
... kur do të bëjë detyrat e shtëpisë		
... Çfarë do të blini në dyqan?		

21.SI TË PËRFORCOJMË MARRËDHËNIEN E MIRË ME FËMIJUN

“Mënyra se si ne flasim me fëmijën do të bëhet zëri i tyre i brendshëm”.

Peggy O’Mara⁴⁷



Plotësoni fjalitë e mëposhtme: Jam

nënë e mirë, sepse:

Mund të isha nënë më e mirë, që të:

Do të doja, që fëmijët e mi të më mbanin mend për:

Nuk dua, që fëmijët të më mbajnë mend për:

47 Nė: https://www.goodreads.com/author/quotes/30657.Peggy_O_Mara.

Për të pasur një marrëdhënie të mirë me fëmijën na ndihmon, nëse jemi të vetëdijshëm për këtë në vijim:

» Fëmijët nuk janë të detyruar të respektojnë të rriturit,

Të rriturit shpesh mendojmë se fëmijët janë të detyruar të tregojnë respekt për të gjithë të rriturit, vetëm për faktin, se ata janë të rritur. Të rriturit duhet ta fitojmë respektin me sjelljen e vetë, me vlerat dhe sjelljen ndaj fëmijëve. Respektin nuk mund dhe nuk guxojmë ta fitojmë me dhunë. Sjellja e dhunshme tek fëmija ngjall frikë dhe respekt nga frika jo respekt. Fëmijët do të mësojnë më lehtë një qëndrim të respektueshëm, nëse do të kemi një qëndrim të tillë ndaj tyre.



Shënoni, cilat mënyra të sjelljes së respektueshëm i përdorni tashmë ndaj fëmijës tuaj:

- nuk lejoj fyerje dhe poshtërim në familje;
- lejoj, që fëmija të ndiejë atë, që ndjen;
- lejoj, që të bëjë gabime dhe të mësojë prej tyre;
- nëse është e përshtatshme, i konsideroj kufijtë e tij, kur thotë jo, edhe pse p.sh. vetëm kur ai nuk do, që ta gudulis;
- e dëgjoj me kujdes, kur më tregon diçka;
- u përgjigjet pyetjeve në një mënyrë që ai e kupton;
- dëgjoj mendimin e tij;
- marrë parasysh mendimin e tij lidhur me vendimet, kur është e përshtatshme;
- respektoj privatësinë e tij;
- e pranoj atë si person;
- të tjera:

- ✓ Është e pritshme, që fëmijët të kundërshtojnë.

Një fëmijë shumë i vogël vepron në mënyrë egocentrike dhe ndjek kryesisht dëshirën për të kënaqur nevojat dhe dëshirat e veta. Gjatë kësaj mund të kundërshtojë, gjë që është fazë e pritshme në zhvillimin e çdo fëmije. Edhe më vonë, veçanërisht gjatë periudhës së adoleshencës, kur fëmija është duke kërkuar vendin e tij në familje dhe më gjerë në shoqëri, adoleshentët shpesh u rezistojnë autoriteteve, pra edhe prindërve të tyre. Me rebelizëm mund të shprehin shqetësimin e tyre, krizën e identitetit ... Nëse e provoni me adoleshentët të mbani një marrëdhënie dhe lidhje të mirë dhe u qëndroni pranë, do ta zvogëloni dëshirën e saj/tij për të rezistuar. Mos prisni bindje të plotë, sepse fëmijët duhet të mësojnë, se si të veprojnë për të drejtat dhe si t'i shprehin mendimet e veta.

- ✓ Fëmijët kanë të drejta.

Fëmijët kanë të drejtën për jetë, mbijetesë dhe zhvillim të shëndetshëm. Fëmijët kanë të drejtë, të thonë mendimin e vetë, edhe pse me të nuk pajtoheni. Fëmijët kanë të drejtë për kujdesin shëndetësor, për pushim, lojë dhe kohë të lirë. Fëmijët gjithashtu kanë të drejtë, të jenë të sigurt dhe të mbrojtur nga dhuna dhe keqtrajtimet. Pasi që fëmijët nuk kanë fuqinë, për të garantuar përmbushjen e të drejtave të veta, për këtë duhet të përkujdesen prindërit ose kujdestarët e tyre. Fëmijët nuk janë pronë e jona, për këtë arsye ne nuk mund të bëjmë çka na do qejfi, por gjithmonë duhet t'i respektojmë të drejtat e tyre.

- ✓ Duhet t'i mësojmë shkathtësitë prindërore.

Askush nuk ka lindur i ditur, se si të kryej detyrën e prindit, edhe pse është njëri nga rolet tona më të rëndësishëm në jetë. Shumë mund të mësojmë me faktin, që fëmijën ta dëgjojmë me vëmendje, të dëgjojmë, çka dëshiron të na tregojë dhe të lidhemi me të. Natyrisht gjatë edukimit mund të hasim edhe në pengesa. Atëherë është mirë të kërkonim ndihmë. Kërkimi i ndihmës gjatë edukimit të fëmijës nuk do të thotë, që ne jemi prindër të këqij, përkundrazi - do të thotë, se ne jemi prindër të cilët duam më të mirën për fëmijët dhe për këtë jemi të gatshëm të mësojnë.

- ✓ Asnjëherë nuk është vonë.

Gjithmonë është koha për një ndryshim. Nëse nuk jeni të kënaqur me marrëdhënien, që keni momentalisht me fëmijën tuaj, mund të filloni të punoni për ndryshimin e kësaj marrëdhënieje. Këtë e bëni më lehtë nëse filloni të ndryshoni sjelljen tuaj, me të cilën nuk jeni të kënaqur. Bëni hapa të vegjël. Merrni kohën për vete.

- ✓ Fëmijën nuk duhet ta dënojmë me dhunë.

Përdorimi i dhunës për të ndëshkuar fëmijën shkel të drejtën e fëmijës për respekt të dinjitetit të tij njerëzor, paprekshmërinë fizike dhe mbrojtjen e barabartë sipas ligjit. Në

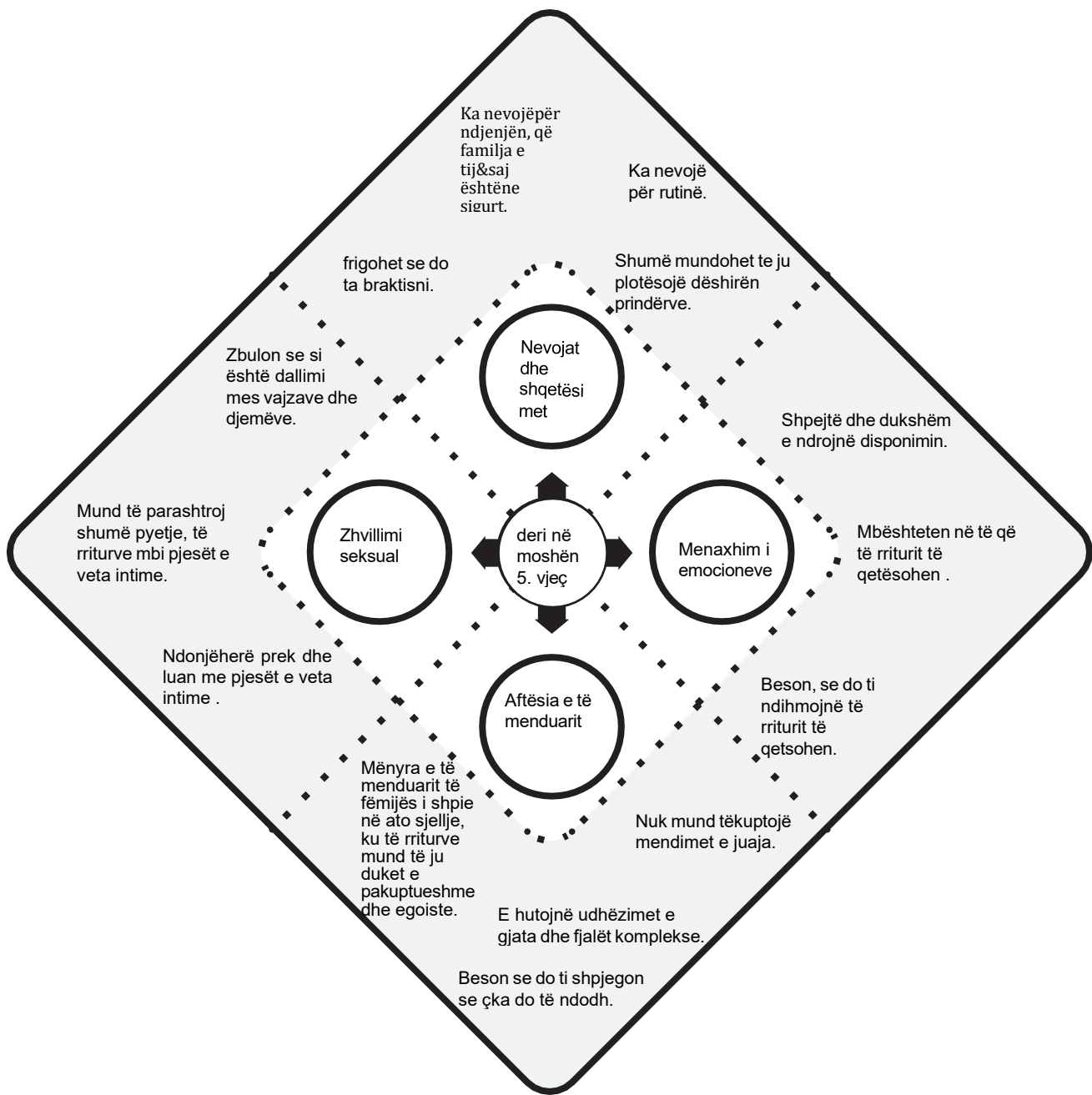
shumë raste mund të shkaktojë dëm serioz fizik dhe psikologjik te fëmijët; fëmijëve u bëhet me dije, se dhuna është e pranueshme dhe strategji e përshtatshme për zgjidhjen e konflikteve ose për t'i detyruar njerëzit tjerë, të bëjnë, atë që dikush kërkon prej tyre. Përveç kësaj është edhe joefikase si mjet i disiplinimit. Ekzistojnë mënyra pozitive për edukimin e fëmijës, që janë më të mira për zhvillimin e fëmijës dhe kontribuojë në ndërtimin e marrëdhënieve bazuar në besimin dhe respektin reciprok.

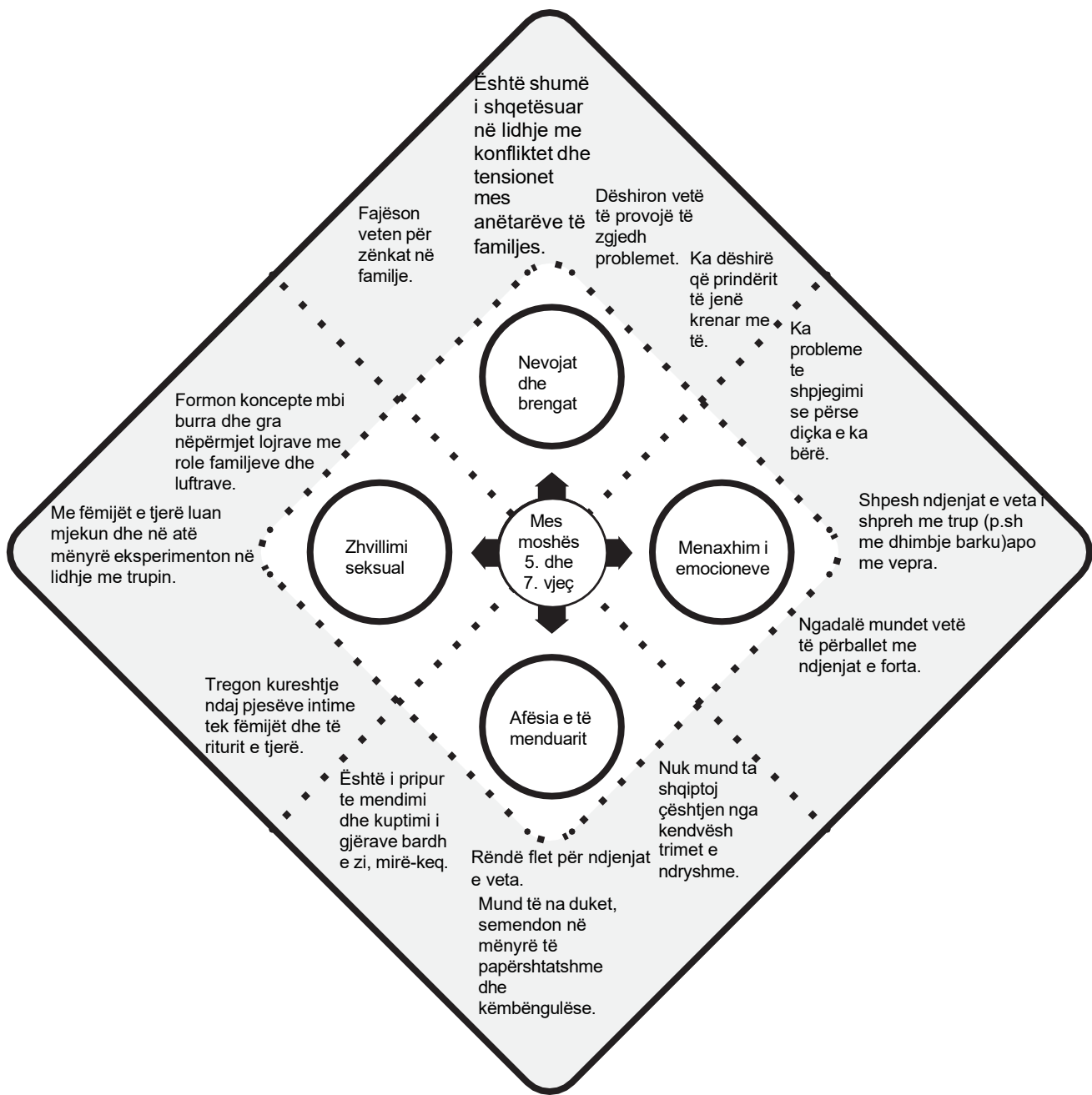
✓ » Fëmijët mësojnë duke imituar.

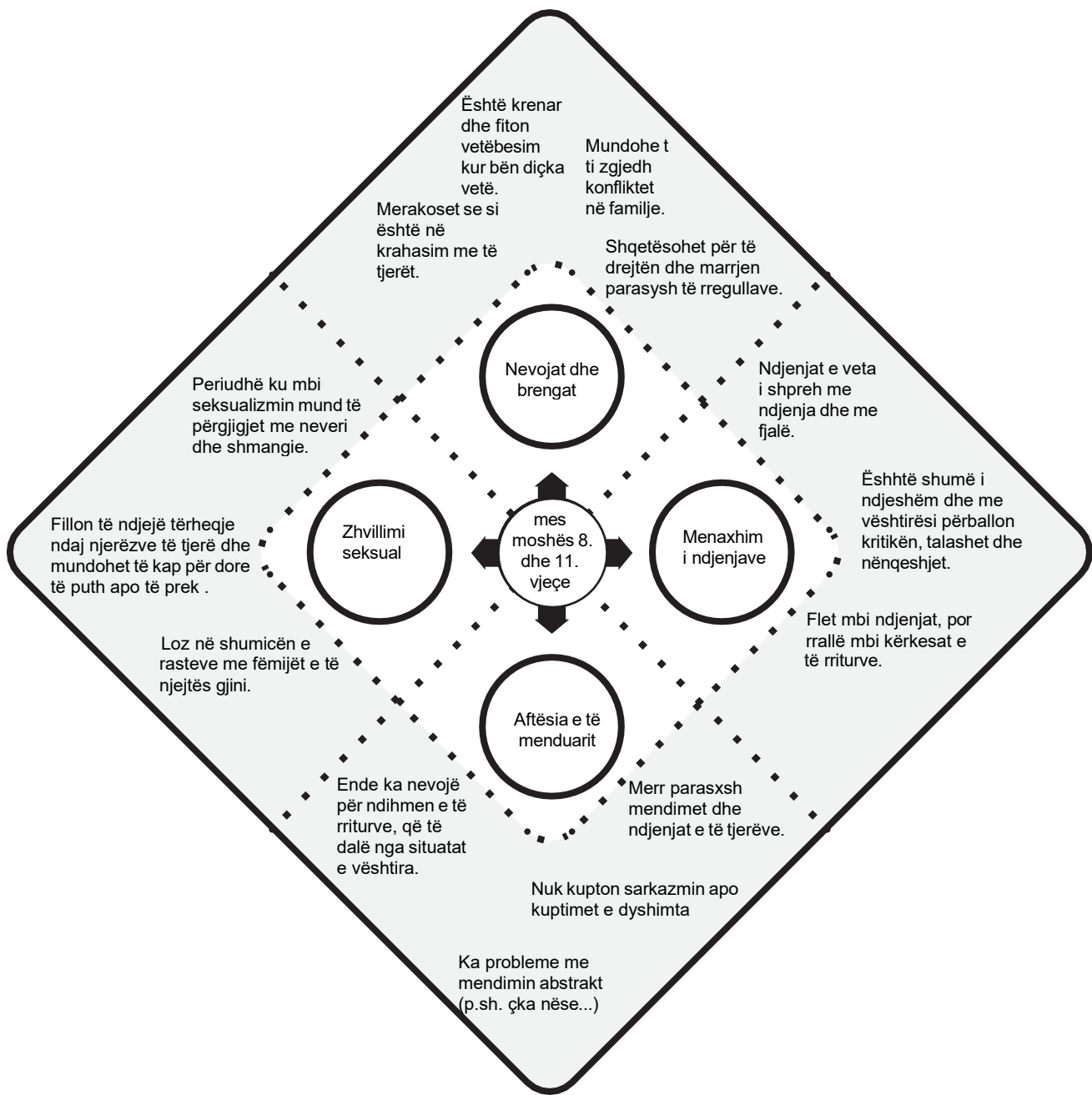
Modelet e sjelljes mund të kalojnë nga një brez në brezin tjetër. Fëmijët mësojnë nga prindërit e tyre, si të veprojnë në situata të caktuara, si të shprehin zemërimin dhe ndjenjat tjera, si të krijojnë marrëdhënie. Më e rëndësishme nga ajo çka thotë prindi (“Nuk guxoni të goditni.”), është ajo, që bën prindi .

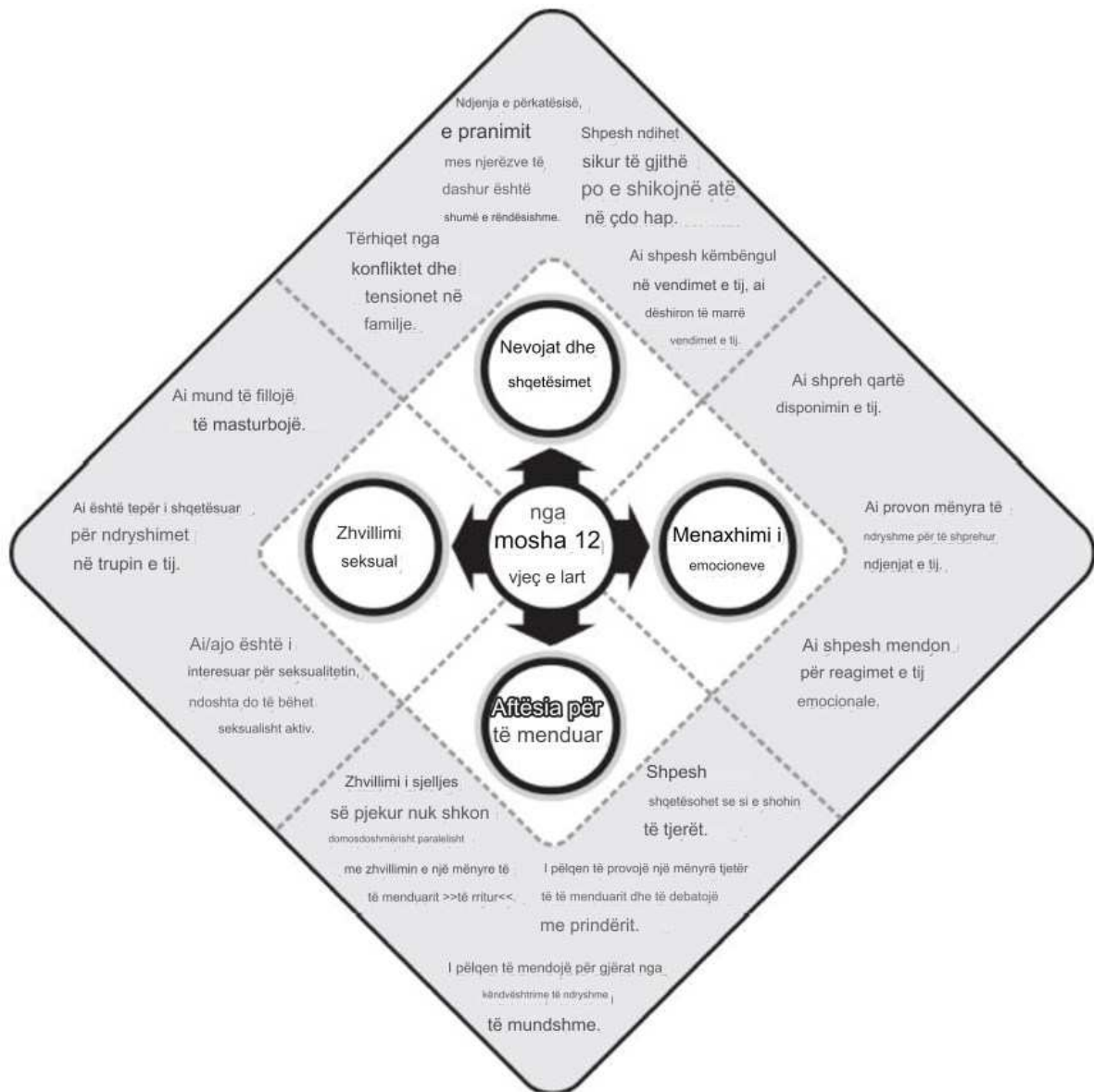
✓ » Varësitë e bëjnë shumë të vështirë krijimin e një marrëdhënie të mirë.

Një person i varur nga alkooli ose substanca të tjera psikoaktive, është e vështirë të jetë prind i mirë, pasi ai duhet të kujdeset kryesisht për plotësimin e nevojave të tij. Gjithashtu në çastin e dehjes, nuk mund të sillet ndaj fëmijës në mënyrë që është në dobi të fëmijës. Nëse keni probleme me varësi, kërkoni ndihmë profesionale.









Përkthimi |
 SHOQËRIA PËR KOMUNIKIM TË JO DHUNËS
 www.drustvo-dnk.si

Eshtëllarët e kujtesës
<http://www.caringdads.org>
 Publikuar me leje.

ÇFAR NËNE JAM



Si do të më përshkruante si nëne fëmija/fëmijët e mi?

Si do ta përshkruaja veten si nënë?

Çfarë bëj njësoj, siç e bënte nëna ime?

Çfarë bëj krejtësisht ndryshe nga ajo që bënte nëna ime?

Çfarë dua të mësoj fëmijët e mi/fëmijën tim?

Në çfarë mënyre t'i/ta mësoj?

Çfarë mesazhesh mora për atë se çka është nëna e mirë:

- nga prindërit e mi:

- nga rrethi i ngushtë (mikeshat, të afërmit ...):

- nga shoqëria (filmat, revistat, reklamat ...):

Cilat janë kualitetet e mia më të mëdha si nënë?

Si nënë, çfarë bëj më mirë?

Si nënë, çfarë nuk më shkon më së miri?

Çfarë më pëlqen më së shumti tek amësia?

Çfarë më pëlqen më së paku tek amësia?

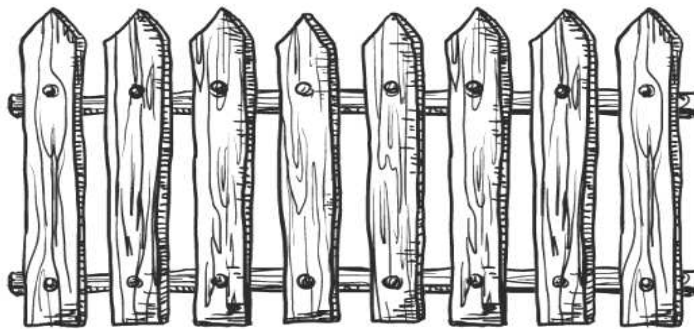
Çfarë pëlqejnë fëmijët/fëmija im te unë?

Çfarë nuk pëlqejnë fëmijët/fëmija im tek unë?

CATIMI I KUFIJVE FËMIJËS

Kufijtë, që ne ia vendosim fëmijës forcojnë ndjenjën e tij të sigurisë. Nëse e di, se çfarë është e lejueshme dhe çfarë jo, bota e tij do të jetë e parashikueshme, e fëmijët kanë nevojë për parashikueshmëri. Sigurisht, se ata u rezistojnë kufijve, kjo është e natyrshme; ata provojnë nëse mund t'i lëvizin, t'i shembin ose t'i shpërfillin. Prandaj, qëndrueshmëria në vendosjen e kufijve është thelbësore.

Gratë, që kanë përjetuar dhunë, shpesh thonë, se kanë probleme në vendosjen e kufijve fëmijës ose fëmijëve të vetë. Disa mendojnë, se fëmijës duhet t'i lejojnë gjithçka sepse ata dëshirojnë të kompensojnë gjithçka u është dashtë të durojnë për shkak të dhunës në familje. Të tjerat kanë frikë se fëmija për shkak të vendosjes së kufijve, do të fillojë të refuzojë ato, gjë që është veçanërisht e frikshme atëherë, kur babai e nxit fëmijën që ta bëjë këtë. Disa thjesht nuk kanë fuqi ose vullnet, që të vendosin e t'i kontrollojnë kufijtë.





Lexojini përshkrimet e situatave dhe shënoni, se cili reagim do të ishte më i përshtatshmi. Arsyetojeni zgjedhjen.

Koha është për në shtrat, por fëmija dëshiron të jetë akoma zgjuar.

- a) “E kuptoj që nuk do të shkosh ende në shtrat, por është koha për të fjetur”.
- b) “Mjaft i kam këto bezdisjet tua, shko në shtrat”.
- c) “Epo, mirë, qëndro edhe pak zgjuar dhe më trego, kur do të flihet”.

Pse?

Fëmija është i mërziur, bërtitet, krahas kësaj edhe qan.

- a) “Nëse bërtet, nuk e kuptoj, se çfarë do të thuash. Thuaje me fjalë “.
- b) “Ndalo së bërtituri menjëherë!”
- c) Fëmijën e mbyllni në dhomë dhe i urdhëroni, të qetësohet.

Pse?

Dhoma ende nuk është e rregulluar, edhe pse me djalin jeni marrë vesh ta rregullojë atë.

- a) “Çfarë ndyrësie je. Shikoje këtë rrëmuje “.
- b) “Njëqind herë kam thënë, rregulloje dhomën”.
- c) “Jam e zemëruar, sepse nuk e ke rregulluar ende dhomën tënde. Dua ta rregullosh tani“.

Pse?

Laura Davis dhe Janis Keyser shënuan në librin Bëhuni Prindi që Doni të Bëheni⁴⁸

12 Strategji se si të vendosni kufijtë për fëmijën tuaj në mënyrën e duhur:

1. Njihuni pse fëmija sillet ashtu, siç sillet.

“E shoh që je e zemëruar, sepse nuk dua të të blej akullore”.

2. Dëgjojeni me kujdes fëmijën tuaj.

Në këtë mënyrë mund të reagojmë më mirë ndaj ndjenjave dhe emocioneve të fëmijës pa gjykuar, me interes dhe me mirëkuptim. Një fëmijë shpesh ndalet së rezistuari kur e sheh se atë e dëgjojmë.

3. Jepini fëmijës informata kthyesë.

Tregojini atij, çfarë keni vërejtur në sjelljen e tij, lavdërojeni atë për sjelljen që dëshironi ta nxisni tek ai “Më pëlqen, që nuk e ke goditur motrën tënde, edhe pse ishe shumë i zemëruar me të”.

4. Zgjeroni mundësitë.

Hulumtoni me fëmijën tuaj se si ai ose ajo mund të reagojë në një situatë të caktuar. A është sjellja, që e përdor, reagim i vetëm i mundshëm? Reagoni në sjelljen e tij.

5. Përdorni “porositë unë”.

Tregoni, se si ndiheni dhe si reagoni ndaj sjelljes së fëmijës, pa e gjykuar atë. Për më shumë mbi »fjalitë unë” shih fq. 81.

6. Vendosni kufijtë e duhur.

Kufijtë e qartë i japin fëmijës një ndjesi sigurie, sepse më lehtë e studion botën brenda kufijve.

7. Ofroni një zgjedhje.

Kur është e mundur, ofroni një zgjedhje. Në këtë mënyrë, ju do të shprehni respekt për autonominë e fëmijës dhe do t’i mësoi shkathtësitë e zgjedhjes. “Nuk mund të vishni pantallona të shkurtra sepse është ftohtë. Mund të zgjedhësh vetë, se cilat pantallona të gjata dëshiron t’i kesh”.

8. Informojeni fëmijën.

Informacioni rreth asaj, se çfarë ndikimi ka sjellja e fëmijës, është pjesë e rëndësishme e edukimit. Ashtu ne e mësojmë për sjelljen dhe sigurinë shoqërore, shprehim respekt dhe presim, se ata vetë një ditë të marrin vendime.

⁴⁸ Laura Davis dhe Janis Keyser shënuan në librin Bëhuni Prindi që Doni të Bëheni

9. Pasojat natyrore.

Kur është e përshtatshme dhe e menaxhueshme, mësoni fëmijën të ndiejë pasojat e sjelljes së vet; pasojat i ndihmojnë fëmijës, të kuptojë lidhjen midis shkakut dhe pasojës si dhe midis sjelljes dhe pasojave të një sjelljeje të caktuar.

10. Ridrejtimi.

Shpesh, duke e drejtuar vëmendjen, i ndihmojmë fëmijës, të gjejë mënyra më të përshtatshme, për të shprehur ose arritur atë që është përpjekur ta bëjë me sjelljen e papërshtatshme.

11. Inkurajoni iniciativën e fëmijës.

Edhe kur fëmija sillet në mënyrë plotësisht të papërshtatshme, në prapavijë mund të gjejmë iniciativën e zhvillimit të shëndetshëm. E mbështesim iniciativën e tij. Ndonjëherë fëmijët sillen në mënyrë të papërshtatshme, vetëm sepse ndjejnë monotoni (p.sh. në një restorant, shitore...).

12. Përgatituni, të keni sukses.

Parashikoni problemet e mundshme dhe shmanguni atyre. Ju do të habiteni se “skena” mund tu shmangni duke parashikuar, se fëmija mund të jetë i uritur, i lodhur ose të ndiejë monotoni (mos dilni nga shtëpia pa një ushqim të lehtë ose libër për të ngjyrosur).

Fëmijët kanë nevojë edhe për:

- ✓ Dashuri e pakushtëzuar:

Çdo fëmijë duhet të marrë dashuri të pakushtëzuar nga prindërit e tij. Kjo do të thotë, se e duam dhe e pranojmë pavarësisht se çfarë bën apo thotë. Natyrisht që kjo nuk do të thotë që e pranojmë çdo sjellje të fëmijës. Sjelljen e tij të papërshtatshme e ndalojmë dhe e korrigjojmë, por në lidhje me këtë nuk e privojmë nga dashuria, p.sh. “Mami nuk do të dojë, nëse ti zemërohesh”.

- ✓ Shembulli i mirë.

Fëmijët mësojnë më shumë nga vëzhgimi sesa nga fjalët tona. Pra, kini qëndrim të respektuar për fëmijën, shprehni ndjenjat tuaja në mënyrë të përshtatshme dhe përdorini shkathtësitë asertive. Kështu, fëmija do t'i mësojë të gjitha këto shkathtësi.

- ✓ Shumë lavdërime.

Të rriturit e vërejmë shpejt kur një fëmijë bën diçka të gabuar, gjithçka që bën mirë e zëmë si të vetëkuptueshme. Por me lavdërimet për sjelljen e duhur, e përforcojmë atë sjellje. “Më pëlqen që ndan një lodër me motrën tënde”.

- ✓ Kritikat që kanë të bëjnë vetëm me sjelljen, e jo me personalitetit.

Kur kritikoni, përqendrohuni në sjelljen e fëmijës dhe jo në personalitetin e tij. Në vend që të thuash: “Çfarë njolle je.” Më mirë thuaj, “Nuk më pëlqen, që i bën pis pantallonat. Bëhu më i kujdesshëm”.

- ✓ Pranimi.

Ndonjëherë kemi idenë se si duhet të jetë “fëmija jonë” edhe para se të lindë fëmija dhe gjithashtu edhe gjatë rritjes së tij. Kështu, që mund të zhgënjehemi, nëse fëmija nuk përputhet me idenë tuaj. Mirë është, që të mësohemi të pranojmë fëmijën ashtu siç është edhe pse kemi imagjinuar të jetë ndryshe.

- ✓ Pritje dhe kërkesa të qarta.

Fëmijët më lehtë sillen në mënyrën e duhur, kur e dinë saktësisht se çfarë presim ose kërkojmë prej tyre. “Nëse bërtet, nuk të kuptoj. Më thuaj me zë më të ulët.” “Nëse e tërheq macen për bishti, i dhemb. Përkëdhele butësisht”.

- ✓ Janë fëmijë.

Nuk është në dobi të fëmijëve nëse i ngarkojmë me probleme, që rriturit duhet të zgjidhim. Me ta ne nuk mund të flasim për zgjidhje të mundshme ose t’i pyesim ata, se çfarë të bëjnë, se ajo do të thotë, që ne mbi ta vendosim një përgjegjësi, që nuk u takon fëmijëve.

- ✓ Të lozni me ta.

Fëmijëve u duhen të paktën disa minuta në ditë, që t’ju përkushtoheni plotësisht dhe ata t’i vendosin rregullat. Pyeteni fëmijën, se çfarë do të donte të luante dhe ndiqeni lojën e tij. Nëse do e bënit këtë çdo ditë nga 10 minuta, ju do të forconi marrëdhënien tuaj me fëmijën.



21. PLANI I SIGURISË PËR GRATË TË CILAT JETOJNË ME PARTNERIN, QË SHKAKTON DHUNË

PLANI THEMELOR I SIGURISË, NËSE JETONI ME PARTNERIN, QË ËSHTË I DHUNSHËM NDAJ JUSH⁴⁹

- Kur shpërthen dhuna, mos u zhvendosni në dhomë, që nuk kanë rrugëdalje. Shmangni kuzhinën (thikat...), banjën dhe shkallët.
- Mos vraponi në dhomë, ku janë fëmijët, pasi partneri mund t'i lëndojë edhe ata. Mësoni ata që kur shpërthen dhuna të largohen dhe të mos përqipen t'ju ndihmojnë. Nëse janë mjaft të rritur ndoshta mund t'i mësoni, që ata të thërrasin policinë. Kur të telefonojnë në 113, le të thonë mbiemrin që është në derë, adresën dhe çfarë po ndodh.
- Diskutoni me fëmijën, se si të reagojë kur shpërthen dhuna (të shkojë deri te fqinjët, të thërrasë policinë...).
- Kur nuk mund t'i shmangeni dhunës fizike vendosuni në pozitë, që do të ju shkaktonte lëndime më të vogla (mbështillu në lëmsh dhe mbroje kokën me duar).
- Shmangni bartjes së shamive, shallit ose bizhuterive të gjata, me të cilat shkaktuesi mund të ju mbyt.
- Mbani gjithmonë me vete (ose në të njëjtin vend, ku mund t'i kapni me nxitim) dokumentet personale dhe dokumentet e fëmijëve (kartelën shëndetësore, letrën e njoftimit dhe lejen e drejtimit ...).
- Mbani gjithmonë me vete një telefon të mbushur. Ruani numra të rëndësishëm për telefonimi të shpejtë. Thirrja në polici ose ambulancë është falas.
- Nëse është e mundur, tregoni të paktën një fqinji ose fqinjës për dhunën dhe kërkoni që ai/ ajo të telefonojë policinë, nëse dëgjon ulërime ose thirrje për ndihmë.
- Regjistroni të gjitha ndodhitë e dhunës, nëse vendosni të raportoni në të ardhmen.
- Shënimet diku ku partneri juaj nuk do t'i kërkojë ose gjejë; nëse është e mundur, jashtë shtëpisë.
- Nëse jeni e dëmtuar, vizitoheni mjekun. Në një vend të fshehur rruajeni dokumentacionin e lëndimit.
- Mundohuni të mbani një marrëdhënie me të paktën një personi, që i besoni

⁴⁹ Plani i sigurisë është nga faqja e internetit e Shoqatës për Komunikim të Padhunshëm: <http://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/nasilje-nad-enskami/254.html>

- Mundohuni të mbani të paktën një aktivitet larg shtëpisë (duke shkuar në shitore, duke shëtitur qenin, hedhjen e plehrave...).
- Nëse është e mundur, ndryshoni sa më shpesh fjalëkalimin tuaj të hyrjes në postën elektronike, në rrjetet sociale (Facebook) dhe në rrjetat bankare, që të kufizoni kontrollimin partnerit.

PYETËSORI PËR VLERËSIMIN E RREZIKUT: SIGURIA E VIKTIMËS SË DHUNËS⁵⁰

Si duket siguria nga këndvështrimi i viktimës? Pyetëtori do të ndihmojë për të marrë informacion në lidhje me llojet e rreziqeve, që i kanë përjetuar viktimat e dhunës nga shkaktuesi i dhunës. Megjithëse shumë gra nuk mund ta njohin menjëherë dhunën, me të cilën përballen, askush tjetër nuk mund ta vlerësojë kërcënimin më mirë se ato, sepse askush tjetër nuk e njeh autorin e dhunës më mirë se ato.

Pyetjet që kërkojnë përgjigje të thjeshtë po ose jo, nuk japin informacion të mjaftueshëm për t'u vlerësuar rreziqet. Prandaj, për nën pyetjet dhe pyetjet shtesë në pyetësor nuk kanë për qëllim vetëm marrjen e detajeve, por edhe rëndësinë, që viktima i kushton kërcënimit. Viktima është vendimtare për interpretimin e kuptimit të veprimeve të shkaktuesit.



1. A është bërë shkaktuesi gjithnjë e më i dhunshëm, më mizor dhe/ose më i rrezikshëm?

Nëse po, a mund ta përshkruani ngjarjen e fundit të dhunës? _____

Si e shpjegoni këtë ndryshim në sjellje?

2. A ju ka lënduar ndonjëherë shkaktuesi aq shumë, sa që keni pasur nevojë për ndihmë mjekësore? _____

Nëse po, a mund t'i përshkruani lëndimet?

A janë bërë gjithnjë e më shumë? _____

A ju shqetëson ç' do të ndodhë më vonë? _____

3. A ka tentuar të ju mbytë ndonjëherë autori i dhunës? _____

Nëse po, a mund ta përshkruani ngjarjen?

A e keni humbur vetëdijen? _____

4. A ju ka lënduar ndonjëherë shkaktuesi dhe ju ka kërcënuar se do t'i lëndojë edhe fëmijët tuaj?

Nëse po, a mund të përshkruani ngjarjen/-jet ?

A mendoni se ai e bëri atë për t'ju trembur dhe frikësuar?

5. Shkaktuesi a ka lënduar apo vrrarë ndonjëherë ndonjë kafshë shtëpiake? _____

Nëse po, a mund të përshkruani ngjarjen (ngjarjet)?

⁵⁰ Plani i plotë i sigurisë, nga f. 247 deri në f. 273 është një përkthim i veprës: Women In Transition, Inc.: Keeping Safe: A Workbook for Developing Safety Plans. Në dispozicion në: <http://www.helpwomen.org/>. Përkthim nga Katarina Krevs Ronko.

A mendoni se ai e bëri atë për t'ju trembur dhe kërcënuar?

6. Shkaktuesi i dhunës a ju ka kërcënuar ndonjëherë, se do të ju vrasë? _____

Nëse po, a mund ta përshkruani ngjarjen (ngjarjet)?

A besoni se ai është i gatshëm dhe i aftë të realizojë këtë kërcënim? _____

7. A jeni abuzuar seksualisht nga shkaktuesi i dhunës? _____

Nëse po, a mund ta përshkruani ngjarjen (ngjarjet)?

8. Shkaktuesi i dhunës a ka përdorur apo kërcënuar me armë kundër jush? _____

Nëse po, a mund ta përshkruani ngjarjen (ngjarjet)?

A mendoni, se mund të përdorë armë kundër jush? _____

9. Shkaktuesi i dhunës ka vepruar apo është i fiksuar pas jush? (p.sh. juve ju ndjek, ju mbikëqyr, ju kontrollon, ju përcjell, është shumë xheloz)? _____

Nëse po, a mund ta përshkruani sjelljen?

10. A bëhen më të shpeshta shpërthimet e dhunshme të shkaktuesi? _____

Nëse po, a mund të përshkruani elementet e sjelljes?

11. A ka kërcënuar ndonjëherë kryesi me vetëvrasje ose ka tentuar të bëj vetëvrasje? _____

Nëse po, a mund të përshkruani ngjarjen (ngjarjet)?

Si ka ndikuar kjo tek ju?

12. Nga shkaktuesi i dhunës a jeni ndarë ose jeni përpjekur të tërhiqeni prej tij në 12 muajt e fundit? _____

Nëse po, a mund të përshkruani se si ka rrjedhur kjo?

13. A keni kërkuar ndihmë në dymbëdhjetë muajt e fundit (p.sh. keni raportuar dhunën, keni hyrë nëkontakt me strehimore, keni merrni pjesë në ndonjë këshillim...)? _____

Nëse po, a mund të përshkruani, se si reagoi ai ndaj kësaj?

14. A mendoni se keni qenë të ndarë nga burimet e ndihmës (vetura, telefoni, familja, miqtë, etj.)?

Nëse po, a mund të përshkruani se si shkaktuesi reagoi ndaj përpjekjeve tuaja, për të kërkuar ndihmë?

15. A ka përjetuar shkaktuesi ndonjë stres të madh në dymbëdhjetë muajt e fundit (p.sh. humbje tëpunës, vdekje, vështirësitë financiare ...)?

Nëse po, a mendoni se e bën atë edhe më të rrezikshëm për ju?

16. Kryesi, a e tepron me pirjen/ka probleme me alkoolin ose drogën?

Nëse po, a ka lidhje abuzimi i tij me substancat me sjelljen e dhunshme?

17. A ka pas trajtim mjekësor ndonjëherë shkaktuesi për abuzim të substancave?

Nëse po, si mendoni se ndikon në përdorimin e tij të dhunës?

18. Shkaktuesi, a posedon, përdor apo ka qasje më të lehtë në armë zjarri?

Nëse po, përshkruani llojin e armës së zjarrit: _____

Nëse po, a është arma në vend të sigurt dhe e paarritshme për fëmijët? _____

19. A mendoni se shkaktuesi mund t'ju plagosë rëndë ose t'ju vrasë? _____

Nëse po, shpjegoni.

20. A keni ndjerë nevojën për të mbrojtur kryerësin, p.sh. u përpoqët të ndryshonit ose tërhoqët denoncimin në polici, ulni pengun ose dënimin? _____

Nëse po, përshkruaj.

21. A e dini nëse shkaktuesi ka qenë viktimë e dhunës në familje si fëmijë? _____

Nëse po, mund të na tregoni më shumë rreth kësaj?

22. A e dini mbase nëse autori ka qenë dëshmitar i një dhune fizike apo psikolo- gjike ndaj nënës së tij? _____

Nëse po, a mendoni se kjo ka të bëjë me dhunën që shkakton tani?

23. A tregon shkaktuesi pikëllim ose pendim për shpërthimet e tij të dhunës? _____

Nëse po, përshkruani:

24. A ka shkaktuar shkaktuesi në të kaluarën dhunë ndaj të tjerëve (ndaj personave që nuk janë anëtarë/anëtarë të familjes)? _____

Nëse po, a mund ta përshkruani?

Planifikimi i sigurisë: Joformal

- **Përdorni atë, që tashmë e dini.**

Si viktimë e dhunës, ju dini më shumë për planifikimin e sigurisë dhe vlerësimin e rrezikut, sesa mendoni. Të jetosh në një marrëdhënie të dhunshme - dhe të mbijetosh - kërkon shumë shkathtësi dhe zgjuarsi. Çfarëdo që të thoni ose të bëni, për të mbrojtur veten dhe/ose fëmijët tuaj, ju vlerësoni rrezikun dhe zbatoni planin e sigurisë. Ju e bëni këtë gjatë gjithë kohës, vetëm se nuk jeni gjithmonë të vetëdijshëm për këtë.

- **Mendoni për këtë.**

Një strategji shumë e dobishme për të rritur sigurinë është të vlerësoni rrezikun dhe të bëni një plan në mënyrë më të planifikuar dhe më të qëllimshme. Pavarësisht nëse jeni apo jo aktualisht në lidhje me partnerin, dhe a keni vendosur të përdorni sistemin e ndihmës, të cilin e keni në dispozicion apo jo, apo ta përfshini policinë – ekzistojnë edhe disa gjëra, për të cilat ia vlen të mendoni, gjatë planifikimit të sigurisë tuaj në të ardhmen.

- **Planifikimi i sigurisë për secilën situatë individuale.**

Plani i sigurisë mund të përgatitet për një numër situatash të ndryshme: për të zgjidhur situata emergjente, për shembull, kur ju kërcënoheni me një sulm fizik ose sulmi tashmë ka ndodhur; për të vazhduar jetën me partnerin, i cili tashmë ka qenë i dhunshëm; që të siguroheni pas ndërprerjes së marrëdhënies me partnerin e dhunshëm.

Nëse planifikoni të lini partnerin juaj, ose tanimë jeni larguar jini të vëmendshëm se personat që shkaktojnë dhunë, shpesh e përshkallëzojnë dhunën në kohën e ndarjes. Me këtë rritet rreziku juaj, që mund të përfshijë dëmtime serioze, kërcënuese për jetën. Krijimi i një plani sigurie për periudhën e ndarjes mund të ndihmojë në uljen e rrezikut për ju dhe fëmijët tuaj.

- **Njihini aftësitë tuaja.**

Vlera e çdo plani të sigurisë varet nga mënyra se si të gjeni mundësitë, që duken me kuptim për ju dhe që do të funksionojnë në rastin tuaj. Në kapitullin tjetër do të merrni informacione, se si të krijoni një plan zyrtar të sigurisë. Jo formalisht mund të eksploroni forma të mundshme të ndihmës në rastet e dhunës në familje që janë të arritshme në mjedisin tonë, si për shembull organizatat joqeveritare, qendra për punë sociale, policia, gjykata dhe shërbimet tjera që janë në dispozicion për të ndihmuar viktimat e dhunës dhe fëmijët e tyre. Po aq e rëndësishme është ndihma dhe informacioni, që mund të merrni nga burime të tjera, nga familja juaj dhe nëpër rrjetet sociale.

Njerëz të besuar mund të gjeni në shërbime të ndryshme:

- organizatat joqeveritare, që ofrojnë ndihmë grave, viktimave të dhunës;
- këshilltarët në qendrën për punë sociale;
- enti i punësimit, sindikatat, kolegët;
- këshilltarë, punonjës socialë, terapeutë;
- mjek/ke, gjinekolog/-e, dentist/-e, infermier/-e;
- mik/eshë, familja, fqinjët dhe fqinjët;
- anëtarët e bashkësisë fetare, prifti...;
- qendrat e ndërgjeneratave dhe qendrat për të moshuarit;
- mësuesit/et, këshilltarët e shkollës, këshilli i prindërve dhe mësuesve;

- **Vlerësoni opsionet tuaja.**

Vetëm ju mund të gjykoni, se kujt është më e sigurt t'ia tregoni mbi situatën, në të cilën ndodheni dhe si mund të kërkonti ndihmë. Ndonjëherë njerëzit, që nuk kanë informacion të mjaftueshëm në lidhje me dhunën në familje reagojnë në mënyrë që nuk ju ndihmon edhe pse ua dëshirojnë të mirën. Nga ana tjetër, mund të ndjeheni mirë, nëse i tregoni dikujt që e njihni. Është zgjedhja juaj. E rëndësishme është të gjeni sa më shumë që është e mundur njerëz, që të jenë të gatshëm dhe të aftë për t'ju ndihmuar. Bëni një listë me numrat e tyre të telefonit dhe shtojeni në planin tuaj të sigurisë, që t'i keni të pranë dore.

- **Planifikoni përpara.**

Nuk duhet të prisni, që situata të bëhet urgjente dhe shqetësimi tepër i rëndë, për të kërkuar ndihmë. Bisedoni me njerëz, që mund t'ju ndihmojnë para se të bëhet urgjente. Ashtu mund të zbuloni më lehtë, se sa janë të gatshëm dhe të aftë t'ju ndihmojnë. Në atë mënyrë do ta dini paraprakisht, a keni një vend, ku mund të tërhiqeni përkohësisht burim të ndihmës financiare një person të cilit mund t'ia besoni kopjet e dokumenteve të rëndësishme e të ngjashme.

- **Përfitoni mbështetje.**

Ndonjëherë është e vështirë të kërkojë ndihmë. Sidoqoftë, ndihmën e meritoni dhe mund t'ju duhet. Shumica e njerëzve vërtet duan të ndihmojnë. Sa më saktë, që e përcaktoni, se për çfarë keni nevojë, aq më të mëdha janë gjasat se të tjerët të jenë në gjendje t'ju ndihmojnë. Mendoni se janë të nevojshme edhe masat afatshkurtra edhe ato afatgjata. Masat afatshkurtra paraqesin programet e ndihmës dhe mbrojtjes për gratë, që kanë përjetuar ose përjetojnë dhunë. Zakonisht janë të përqendruara në periudhën kur gruaja largohet nga shtëpia. I ofrojnë ndihmë me akomodimin, me ushqimin dhe mbështetjen psikosociale. Kjo është periudha, kur gruaja është me e rrezikuar. Atëherë shkaktuesi dëshiron të hakmerret ose ekziston mundësia që gruaja nga ndjenja e dëshpërimit dhe pafuqisë të kthehet përsëri te shkaktuesi. Masat afatgjata kanë për qëllim ndërgjegjësimin publik dhe forcimit i fuqisë së grave, për të rikrijuar një jetë të re pa dhunë.

Çdo reagim duhet të përfshijë bashkëpunimin midis institucioneve nga fusha e shëndetësisë, nga gjyqi dhe nga shërbimet sociale, në mënyrë që viktima të mos duhet të shkojë në institucione të ndryshme. Qendrat për punë sociale mund të caktojnë ekipin multidisiplinar, brenda të cilit bashkëpunojnë institucione të ndryshme me viktimën dhe e ndihmojnë atë të planifikojë dhe i garantojnë sigurinë.

Forma të ndryshme të ndihmës

1. Ndërhyrja në krizë

Linja telefonike për njerëzit në nevojë (p.sh. linja telefonike SOS për gra dhe fëmijë, viktima të dhunës; qendrat e krizës dhe format tjera të strehimit të sigurt për viktimat e dhunës, shërbimet shëndetësore, baza ligjore për largimin e shkaktuesit nga banesa ose urdhër ndalimi (Ligji mbi parandalimit e dhunës në familje, Ligji i procedurave dhe kompetencave të Policisë...).

2. Mbështetja psikologjike

Grupi i vetëndihmës, këshillimi, psikoterapia, trajnimi i asertivitetit, aktivitetet për përmirësimin e vetëvlerësimit dhe rritjen e vetëbesimit, mësimi i shkathtësive prindërore.

3. Mbrojtja dhe ndihma juridike

Mundësi për të ndihmuar në rregullimin e kujdestarisë së fëmijëve, çështjes së pronës, ndihmës me para, urdhrit të ndalimit, forma të ndryshme të ndihmës sociale, rregullimi i lejes së qëndrimit.

4. Forma të tjera të mbështetjes

Akomodimin dhe strehimi i sigurt, kopshti, shkolla, mundësitë e qasjes në shërbimet publike.

Plani i sigurisë: Formal

Përpiloni planin tuaj të sigurisë

Te kalimi i pengesave në rrugëtimin drejt arritjes së sigurisë ose kur të vendosni të largoheni nga partneri, i cili shkaktonte dhunë gratë përballen edhe me vendime të rrezikshme.

Vendimet afatgjate të dobishme, siç janë lënia e partnerit të dhunshëm ose urdhri i ndalimit mund të rrisë rrezikun e drejtpërdrejtë për gruan dhe fëmijët e saj.

Planifikimi i sigurisë është një proces, që përfshin vlerësimin e rreziqeve dhe përfitimeve të ndryshme të mundësive si dhe gjetjen e mënyrave si ta zvogëlojë rrezikun.

Emri: _____

Data e përgatitjes: _____

Data e korrigjimit, plotësimit të planit: _____

Të jesh e gatshme të largohesh - plani i tërheqjes së sigurt

Largimi duhet të kryhet sipas planit, që është i sigurt për ju. Shkaktuesit shpesh sulmojnë, kur ndjejnë ose mendojnë se gruaja do t'i japë fund marrëdhënies.

1. Në rast se vendos të largohem, do të di mirë, si të largohem e sigurt.

- Kam caktuar derën, dritaret, ashensorët, shkallët për shpëtim nga zjarri, nëpër të cilat do të largohem (shkruajeni në këtë rresht):

- Do të evakuoj familjen time si më poshtë, nëpër rrugën e caktuar:

- Këtë plan largimi, do ta praktikoj dhe kur do të jetë e mundur do ta provoj edhe me fëmijët (shkruani datat e ushtrimeve):

2. Në rast se do të duhet të largohem shpejt, do t'i kem të përgatitura gjëra më të rëndësishme.

Sendet, që i kam gati për nisje emergjente:

- veshjet dhe sende personale;
- para për raste urgjente (për të paguar transportin, kartelat telefonike, ushqimin, akomodimin...);
- dokumentet e rëndësishme dhe kopjet e dokumenteve (letërnjoftimin,

kartelën mjekësore, lejen e drejtimit, certifikatat e lindjes së fëmijëve, certifikatën e martesës, kontratën e qirasë ose blerjes...);

- çelësat e banesës, veturës, zyrës ...;
- kartelën bankare;
- batanije dhe lodra e posaçme të fëmijëve;
- bizhuteri të çmuar;
- objekte me vlerë sentimentale;
- ilaçe për veten dhe për fëmijët që duhet t'i merrni rregullisht;
- telefoni celular dhe mbushësin e telefonit;
- pajisje për kafshët shtëpiake dhe kontaktin për kujdesin e përkohshëm për to;
- vendi, ku do të mbaj çantën në rastin e largimi emergjent (për veten time, për fëmijët dhe për kafshët shtëpiake):

3. Në rast se duhet të largohem urgjentisht dhe nuk do të ishte e sigurt të flas për këtë, do të përdor një kod ose shenjë, që t'ua bërë me dijeni fëmijëve se po largohemi, ose për largimin do të njoftoj miqtë ose familjen.

Kodi (fjala) ose shenjat, që do të përdor: _____

4. Në rast, se kam nevojë të largohem shpejt, unë e di se ku do të shkoj:

- Zgjedhja ime e parë e strehimit emergjent: _____
- Vendndodhja: _____
- Telefoni: _____
- Zgjedhja ime alternative: _____
- Vendndodhja: _____
- Telefoni: _____

5. Në rast se do të duhet të largohem shpejt, do t'i kem të ruajtura kontaktet e qendrave tëkrizës për gratë viktime të dhunës:

- Qendra e krizave për viktimat e rritura të dhunës në Maribor, Qendra për punë sociale në Maribor, 031 776 102 (telefoni kujdestar).
- Shoqata Këshillimorja për gratë në Lubjanë - Qendra e krizave e këshillimores për gra, 031 233 211 (telefon kujdestar).
- Qendra e krizave për viktimat e rritura të dhunës, Qendra për punë sociale në Piran, 040 303 669 (telefoni kujdestar).

Siguria gjatë ngjarjes së dhunshme

Ngjarjes së dhunshme nuk mund t'i shmangemi gjithmonë, por atëherë mund të bëni disa gjëra, që mund ta rrisin sigurinë tuaj dhe të fëmijëve tuaj.

1. Do të përdor gjykimin tim më të mirë për të njohur, se kur partneri im bëhet grindavec, që të përgatitem.

Shenjat, që tregojnë për të, se partneri im do të nervozohet dhe do të shkaktojë dhunë:

2. Në rast të shpërthimit të dhunës unë do të tërhiqem në një vend, ku ka sa më pak rrezik. Do të shmangem garazhit, kuzhinës (thikat...), banjës, shkallëve dhe dhomave, që nuk kanë dalje. Vendosini pajisjet e kuzhinës, enët dhe thikat në dollapë, kështu që të mos jenë të qasshme.

Shënojin vendet më të sigurta në shtëpinë tuaj: _____

Shënoni ndonjë armë në shtëpinë tuaj, ku ruhet dhe kush ka qasje në të?

3. Unë do të përdor gjykimin dhe intuitën, për të vlerësuar seriozitetin e secilit incident dhe do të gjykoj, a do t'i ndihmonte partnerit, që të qetësohej.

Shënojin idetë e bazuara nga përvojat e kaluara: _____

4. Do t'i mbroj fëmijët dhe do t'i mësoj disa strategji për të rritur sigurinë, ose së paku një të njërit, sipas rastit.

Paraqitni se çfarë mund të bëni për të mbrojtur fëmijët tuaj:

- 5. Do të përdor kodin ose shenjën, për t'iu treguar fëmijëve dhe/ose miqve se jam në rrezik dhe ata të kërkojnë ndihmë.**

Shkruani, se si do t'i mësoni fëmijët tuaj dhe të informoni miqtë për përdorimin e një kodi ose shenje për rrezikun:

- 6. Në lidhje me dhunën do t'i tregoj të paktën një fqinji ose mikut/mikeshës dhe do talusë atë, që të telefonoj policinë, nëse dëgjojnë tinguj të dyshimtë, britma ose thirrje për ndihmë.**

Renditni emrat dhe numrat e telefonit të fqinjëve dhe miqve që mund t'ju ndihmojnë:

- 7. Në rast të lëndimit, do të kujdesem për plagët menjëherë. Kjo përfshin edhe lëndimet e fëmijëve. Mjekut tim do t'i tregoj se si ka ardhur deri te lëndimet dhe do ta lus, që t'i ruajë të dhënat në lidhje me këtë, në regjistrin tim mjekësor.**

Siguria e përgjithshme dhe ndjesitë

Jeta me një partner të dhunshëm shpesh krijon një atmosferë dhe ambient kaotik. Vendosja e re e rendit dhe kuptimit të jetës është shpesh një hap i madh drejt rimarrjes së kontrollit gjatë jetës tënde.

- 1. Do të rris pavarësinë time, duke hapur llogarinë time bankare dhe do të fitoj kartelën bankare për pagesë në emrin tim.**

Bankat e zgjedhura: _____

Dokumentet, që do të më duhen: _____

Nëse kam një llogari bankare të përbashkët me partnerin, mund të rregulloj që të kem qasje në para. Plani im është: _____

- 2. Pavarësinë time mund ta rris, edhe duke u shkolluar, duke gjetur punësim ose duke rritur gjasat e punësimit tim, duke forcuar marrëdhëniet e mia me familjen dhe me miqtë duke kërkuar banesën time, duke blerë veturë.**

Shkruani, se si do ta arrinit këtë dhe ku mund të drejtoheni për ndihmë:

- 3. Do të bisedoj me familjen dhe miqtë për këtë, a mund të tërhiqem tek ata dhe nëse ata mund të më huazojnë para, nëse do të kem nevojë.**

Emrat dhe numrat e telefonit të personave që mund t'i kontaktoj:

Datat e bisedave dhe ato që u thanë: _____

- 4. Do të blej një kartë telefoni ose do të sigurohem, që partneri im të mos e di se ke kam telefonuar.**

Shpenzimet e parapara të telefonit: _____

- 5. Fëmijët mund t'i mësoj se si të thërrasin policinë dhe zjarrfikësit. Kur të telefonojnë në 113, le të tregojnë mbiemrin, që shkruan në derë, adresën dhe çfarë po ndodh. Në telefon do të regjistrojë numrat e thirrjes së shpejtë.**

Shkruaj kur e keni bërë këtë: _____

6. Do të përgatis dhe rregulloj dokumentet e mëposhtme të rëndësishme, që më nevojiten për vete dhe për fëmijët:

- fotografi për të identifikuar shkaktuesin;
- certifikatat e lindjes;
- kartelat e sigurimit shëndetësorë;
- broshurat e vaksinimit;
- paratë, kartelat bankare, kartelat kreditore;
- barnat, që më duhen për vete dhe fëmijët;
- çelësat e shtëpisë, veturës, zyrës;
- patentë shoferin dhe lejen e qarkullimit, sigurim e veturës;
- kontratat e sigurimit;
- letërnjoftimet, pasaportat;
- lejen e punës, nëse nuk jeni shtetase;
- lejen e qëndrimit, nëse nuk jeni shtetase;
- vendimet e QPS dhe vendimet gjyqësore (divorcit, besimi i fëmijëve në kujdes dhe edukim...);
- certifikatën e martesës;
- kontratën e qirasë ose akti i pronësisë së pasurive të patundshme;
- kontratat e kredisë;
- librezën e vaksinimit dhe kontaktin për përkujdesjen e kafshëve shtëpiake;
- regjistrin emëror dhe planifikuesin personal;
- fotografi me vlerë sentimentale;
- planin personal të sigurisë;
- Urdhër ndalimi, nëse e keni një të tillë.

Data e përgatitjes së të gjitha dokumenteve: _____

Të gjitha dokumentit do t'i fotokopjoj me datë: _____

Dokumentet origjinale dhe fotokopjet do t'i ruaj në një vend të sigurt, siç është kasaforta ose një dollap kundër zjarrit, që do ta ruaj tek miku/esha, fqinji/-a, me datë:

7. Për të garantuar sigurinë, më duhen kontaktet e mëposhtme:

- stacioni policor: _____

- kriminalisti/tja: _____
- kopshti i fëmijëve: _____
- shkolla: _____
- qendra shëndetësore, mjeku: _____
- avokat/ja: _____
- bashkëpunëtor/ja: _____
- këshilltari/ja: _____
- miku/esha më i/e mirë: _____
- punëdhënësi/ja: _____
- familja: _____
- mbrojtja për kafshët: _____
- veteriner/ja: _____
- kontakte të tjera: _____

Planifikimi i sigurisë për fëmijët

Gjëja më e rëndësishme është t'i mësoni fëmijët, që kur shpërthen dhuna, të largohen në vend të sigurt dhe të mos përpiqen të ndërhyjnë. E rëndësishme është, që t'u thoni atyre se puna e tyre kryesore është të kujdesen për sigurinë e tyre.

Siguria personale dhe planifikimi i sigurisë janë jashtëzakonisht të rëndësishme dhe të nevojshme për fëmijët, që jetojnë në familje ku ushtrohet dhuna. Fëmijët mund të mësojnë mënyra se si të mbrohen:

- Me fëmijën zgjidhni një dhomë në banesën tuaj, që mund të mbyllet dhe të ketë qasje në telefon. Hapi i parë i planit të sigurisë është, që fëmija të largohet nga vendi i dhunës.
- Theksoni, se sa e rëndësishme është që fëmija të mbetet i sigurt dhe se nuk është detyra e tij të kujdeset për sigurinë tuaj.
- Mësojini fëmijët, se si të kërkojnë ndihmë. E rëndësishme është që kur të telefonojnë të mos i shoh autori i dhunës. Kjo mund t'i rrezikojë ata.
- Merruni vesh se prej cilit telefon mund të telefonojnë - telefonit celular, telefonit

stacionar, të fqinjët. Mësojini ata se si ta përdorin atë.

- Bisedoni me fëmijën, se si të reagoj gjatë shpërthimit të dhunës (le të shkojë deri te fqinjët, t'i telefonojë policisë...). Mësojeni, se si të telefonojë në numrin për rrezik. Ushtroni se çfarë të thotë kur të thërrasin ndihmë:
- Luajeni lojën me role, sikur fëmija juaj telefonon në 113 dhe ti përgjigjesh. Pastaj fëmija thotë: “Ju lutemi na ndihmoni, dikush sulmoi nënën time. Emri im është Unë jam...vjeç. Kam nevojë për ndihmë. Dërgoni policinë. Adresa është, numri i telefonit është«
- Udhëzoni fëmijën tuaj, të mos mbyllë telefonin, kur telefonon në 113, por le të qëndrojë në linjë gjatë gjithë kohës deri sa të mbërrij policia. Atëherë mundet ta lenë telefonin anash, por nuk e ndërpret linjën.
- Kujdesuni, që fëmijët tuaj të dinë të thonë emrin dhe adresën.
- Zgjidhni një vend të sigurt, ku fëmijët tuaj mund të shkojnë në rast të nevojës, që të largohen nga shtëpia.
- Mësojuni fëmijëve, se nëpër cilën rrugë duhet të shkojnë, për të arritur deri te vendi i sigurt i zgjedhur.

Planifikimi i sigurisë së kafshëve shtëpiake

Shpërthimet e dhunës në familje shpesh plagosin dhe rrezikojnë edhe kafshët shtëpiake. Në vazhdim është një listë, se si mund të planifikoni sigurinë e kafshëve shtëpiake:

- Caktoni një kujdestar ose kujdestare të përkohshëm për kafshën tuaj.
- Mbani pajisjet e kafshëve në një vend të sigurt:
 - broshurën e vaksinimi;
 - qaforen dhe numrin e identifikimit të kafshëve;
 - një dokument mbi posedimin e kafshëve;
 - zinxhirin, çantën/shportën, pijen, lodrën e qenit dhe
 - batanijen/shtratin;
 - barnat;
 - Informacionet e rëndësishme për kafshët për kujdestarin e përkohshëm (ushqimin, sjelljen)

Shëndeti mendor dhe siguria

Përvoja e dhunës fizike, psikologjike dhe seksuale është në aspektin emocional shumë e mun-dimshme. Procesi i ndërtimit një jete të re kërkon shumë guxim dhe energji. Për të ruajtur energjinë e tënde emocionale dhe burimet e forcës për t'ju shmangur situatave të vështira emocionale, mund të bëj sa vijon:

1. Përsëri do të filloj të rris fuqinë time dhe sistemet mbështetëse duke përdorur aktivitete, që më ndihmojnë:

- grupe dhe këshillime për gratë që përjetojnë dhunë;
- përfshirja në aktivitete në mjedisin tim, për të zvogëluar izolimin;
- punësimi për të zvogëluar izolimin dhe varësinë financiare;
- ndjekja e shkollimit, përfitimi i shkathtësive të reja;
- përfshirja në grupet e grave, ku do të marr mbështetje dhe do të krijoj marrëdhënie të reja;
- koha për lexim, relaksim, muzikë...;
- kalimi i kohës me personat, që më mbështesin dhe më të cilët ndihem mirë;
- kujdesi për jetën shoqërore – vizitë në kinema, në restorant, në palestër;
- sigurimi i kohës për pushim dhe gjumë të mjaftueshëm;
- ushqim i shëndetshëm;
- përfshirja në aktivitete sportive për të rritur energjinë dhe për të përmirësuar shëndetin dhe disponimin;
- shkrimi i ditarit - shkrimi i ndjenjave; çdo ditë mund të shkruaj diçka pozitive për veten time dhe krijoj pohimet e mia;
- përgatitja paraprake për situata stresuese, siç është biseda me shkaktuesin e dhunës, takim me avokatët, dëshmimet në gjykatë;
- kufizimi i detyrimeve ditore, për të shmangur mbingarkesën;
- veprimtaria krijuese dhe relaksuese;
- shmangia e konsumit të tepërt të alkoolit, blerjes, ngrënies së tepërt;
- kujdesi te pirja e pijeve alkoolike (vetëm në shoqërinë e njerëzve që respektojnë sigurinë time);
- gjetja e mënyrave pozitive dhe konstruktive për të shprehur ndjenjat
- duke folur pozitivisht me veten; përdorimi i frazave “Unë mund të ...” dhe asertiviteti në komunikimi me të tjerët;
- kini në mend: “Ky moment është gjëja më e rëndësishme, që të kujdesem për veten time”.

2. Nëse ndihem keq, e vetmuar ose e hutuar, mund të telefonoj:

3. Çdo ditë i kujtoj cilësitë e mia më të mirat. Ato janë:

4. Kurdo që ndjehem, se të tjerët duan të më kontrollojnë ose keqtrajtojnë, mund ti them vetes:

5. Do të kujdesem për shëndetin tim, ashtu që do të lajmërohem për kontroll te mjeku personal, gjinekologu dhe dentisti. Nëse nuk kam një mjek ose një mjeke të zgjedhur do ta kërkoj, do të telefonoj:

6. Kur të më duhet të flas me partnerin në telefon ose personalisht, do të garantojë siguri kështu:

7. Kam lënë partnerin dhe po mendoj të kthehem; para kësaj do të bëj në vijim:

8. Mund të lexoj librat në vazhdim për t'u bërë më e fortë, me më shumë ndikim dhe kontroll mbi jetën time:

Siguria e shtëpisë

Ka shumë mënyra, se si një grua mund të rrisë sigurinë në shtëpinë e saj. Ndoshta për ju është e pamundur t'i bëni të gjitha përnjëherë, por mund të shtoni gradualisht masa të reja sigurie.

Nuk jetoj më me partnerin e dhunshëm dhe do të rishikoj listën e mëposhtme të gjërave, që mund t'i bëj për ta rritur sigurinë më tej:

- Sa më shpejt, që të jetë e mundur, unë mund të ndryshoj bravën e derës dhe/ose do të vendos alarmin.
- Fëmijët do t'i mësoj, të më tregojnë nëse është dikush te dera dhe ata nuk guxojnë ta hapin ose të përgjigjen.
- Gjithmonë kam urdhër ndalimin me vete.
- Kujdesem që shkolla, kopshti dhe policia të kenë kopje të të gjitha urdhrave të gjykatës dhe fotografinë e autorit të dhunës.
- Ndryshoj numrin e telefonit dhe nuk e publikoj.
- Numrat e telefonit për thirrje në raste urgjente i vendos në thirrjen e shpejtë.
- Instaloj alarm zjarri dhe blej më shumë aparate për fikjen e zjarrit, veçanërisht, nëse jetoj në shtëpi shumëkatëshe.
- I mësoj fëmijët se si të më thërrasin në telefon nëse janë të shqetësuar ose të frikësuar.
- Njerëzve, që kujdesen për fëmijët e mi u them se kujt mund t'ia dorëzojnë. Kujdesem, që ata t'i njohin këta njerëz. Theksoj, që kurrë nuk duhet të dorëzohen te (ish) partneri. Gjithashtu u siguroj atyre kopjet e vendimeve të kujdestarisë, urdhrat e ndalimit dhe numrat e telefonit të rasteve urgjente.
- Nëse jetoj në një ndërtesë me ashensor, do të kontrolloj të gjitha korridoret dhe do të konsultohem për masat e sigurisë me mirëmbajtësin/en ose pronarit/en e shtëpisë.

Edhe fëmijët do t'i informoj me sigurinë e ndërtesës.

- Dyert prej druri mund t'i zëvendësoj me dyer metalike ose dyer të tjera sigurie.
- Mund të instaloj drita të jashtme me sensor, që ndizen sa herë që dikush i afrohet shtëpisë/banesës.
- instaloj pajisje shtesë alarmi, brava dere, grilat në dritare dhe dyer.

Siguria në punë dhe në publik

Çdo grua, viktimë e dhunës, duhet të vendosë, nëse dhe kur do t'u thotë të afërmve, se partneri i saj është i dhunshëm ndaj saj dhe për këtë arsye mund të jetë në rrezik. Miqtë/mikeshat, familja, bashkëpunëtorët/-et mund ta ndihmojnë dhe mbrojnë. Çdo grua duhet të mendojë me saktësi, se kë dëshiron të përfshijë në planin e sigurisë së vet.

Mund të bëj diçka ose të gjitha, sa vijon për të rritur sigurinë time:

- Në punë, unë mund të informoj mbikëqyrësin/en tim/-e, shërbimin e sigurisë dhe _____ për situatën time. Në lidhje me këtë, unë kontaktoj:

- Mund të kërkoj, që thirrjet e mia të kontrollohen dhe dokumentohen ose të më ndërrojnë numrin e telefonit. Në lidhje me këtë, mund t'i drejtohem:

- Mund të kërkoj orar pune fleksibil. Në lidhje me këtë, mund t'i drejtohem:

- Mund të kërkoj një vend parkimi, që do të jetë më afër ndërtesës ku unë punoj. Në lidhje me këtë mund t'i drejtohem:

- Mund t'u kërkoj, që vendin tim të punës ta zhvendosin në një lokacion më të sigurt. Në lidhje me këtë mund t'i drejtohem:

-
- **Mund t'i kërkoj shërbimit të sigurisë/rojës, që të më shoqërojë prej te puna dhe deri te vetura ime. Në këtë drejtim, mund t'i drejtohem:**

-
- **Mund të filloj të shkoj në një dyqan, kioskë tjetër,... Në këtë mënyrë nuk do të më takojë. Ose po të ndryshoj kohën dhe shkoj rrugës tjetër:**

-
- **Mund t'u them bashkëpunëtorëve të mi, se nuk jam më me partnerin dhe të telefonojnë policinë nëse vërejnë, se unë dhe fëmijët e mi jemi në rrezik. Në lidhje me këtë, mund t'i drejtohem:**

-
- **Mund të bisedoj me mbikëqyrësit dhe me shërbimin kadrovik në lidhje me mundësinë e punës nga shtëpia. Në këtë drejtim, mund t'i drejtohem:**

-
- **Nëse paraqitet ndonjë problem gjatë rrugës për në punë, mund të (jepni disa ide):**

-
- **Kur largohem nga puna, për sigurinë time mund të bëj (jepni idetë):**

-
- **Sugjerime për siguri më të madhe gjatë ardhjes dhe largimit nga puna:**

- njoftoni dikë, kur ktheheni në shtëpi;
- mbani çelësat në dorën tuaj;
- sigurojeni hapjen në distancë të derës së veturës;
- deri të vetura ose stacioni i autobusit shkoni e shoqëruar;
- para se të hipni në makinë, shikojeni nga jashtë, shikoni ulëset në pjesën e

- pasme dhe bagazhin;
- në veturë kini mbishkrimin thirreni policinë;
- qëndroni në vende të mbushura me njerëz, ndryshoni kohën e mbërritjes dhe largimit nga
- puna dhe rrugët në të cilat ecni;
- nëse e shihni autorin e dhunës, shkoni në një vend publik dhe tërhiqni vëmendjen.

Siguria me urdhër-ndalimin për afrim

Ndoshta do të më duhet ndihma e policisë dhe gjykatës për të rritur më tej sigurinë time. Për sigurinë time, mund të bëj disa ose të gjitha gjërat që vijojnë:

- Gjithmonë mund të mbaj një fotokopje të urdhrit të ndalimit për afrim.
- Kontaktoj policinë dhe i informoj për situatën ose u jap një kopje të urdhrit të ndalimit.
- Kopjen e urdhërimit të ndalimit u jap stacioneve policore kompetente për zonën ku punoj dhe lëviz në kohën time të lirë (shkoj për vizita te familja dhe miqtë).
- Për urdhër ndalimin mund t'i tregoj punëdhënësit, këshilltarit për parandalimin e dhunës, familjes, miqve të ngushtë.
- personat tjerë, të cilëve mund t'u them, se kam një urdhër ndalimi të vlefshëm (shkruani emrat e personave): _____

- Nëse partneri e asgjëson urdhrin e ndalimi, mund të telefonoj dhe të informoj institucionin, që ka lëshuar urdhrin, ai është _____
- Nëse partneri shkel urdhrin e ndalimit, duhet patjetër të telefonoj policinë.
- Mbi shkeljen gjithashtu mundem të njoftoj autoritetet e tjera kompetente dhe këshilltaren për fushën e parandalimit të dhunës në familje.
- Këshilltaren time mund ta kontaktoj, nëse kam nevojë për informacion në lidhje me të, si ta rris sigurinë apo ta zgjas urdhrin ose në rast se kam probleme me zgjatjen e urdhrit.

Siguria dhe përdorimi i drogave dhe/ose alkoolit

Shumica e njerëzve në kulturën tonë konsumojnë alkool. Shumë përdorin edhe substanca tjera psikoaktive. Pasojat ligjore të abuzimit me drogën mund të jenë shumë të rënda. Personave, që abuzojnë me drogë dhe alkool madje mund t'ua marrin fëmijët. Varësia e një

gruaje nga droga mund të keqpërdoret nga partneri edhe në gjykatë. Përveç kësaj, duhet të theksohet se abuzimi dhe përdorimi i drogës dhe alkoolit mund të zvogëlojë shumë aftësinë për të zbuluar dhe reaguar shpejt. Për këtë arsye viktimat mbrohen vështirë nga partnerët e dhunshëm. Në raste të tilla, është e nevojshme të bëhet plani specifik i sigurisë.

Nëse partneri im përdor drogë dhe alkool, unë mund të rris sigurinë time duke:

Nëse do të përdor drogë dhe alkool, do ta bëj atë në mjedis të sigurt, me njerëz që e dinë se ekziston rreziku i dhunës dhe do të ndihmojnë në mbrojtjen time. Jepini disa ide, si të qëndroni e sigurt gjatë përdorimit të drogës dhe/ose alkoolit:

Nëse konsumimi i alkoolit ose substancave të tjera ndikon në jetën time të përditshme, për sigurinë e fëmijëve të mi do të kujdesem kështu:

Nëse jam akoma në lidhje me një partner të dhunshëm, që përdor drogë dhe/ose alkool, mund të bëj këtë për të rritur sigurinë e vetes dhe fëmijëve të mi:

Siguria gjatë përdorimit të telefonin dhe internetin (TIK) mbrojtja e privatësinë tuaj

1. Hapat në vijim mund t'ju ndihmojnë të rrisni sigurinë gjatë përdornit të telefonin:

- Ndryshoni cilësimet në telefonin tuaj, në mënyrë që marrësit të mos i shfaqet numri juaj.
- Bllokoni thirrjet e padëshiruara.

2. Nëse jeni i shurdhër ose pjesërisht të shurdhër, ju mund të fshini historikun e bisedës tuaj menjëherë përmes sms-ve ose bisedës tekstuale në telefon.
3. Mos dërgoni mesazhe FAX ose SMS nga numri, që dëshironi të mbani të fshehur.
4. Nëse dyshoni, se ju përgjojnë ose ju ndjekin, njoftoni menjëherë policinë.
5. Nëse jeni duke përdorur një automat/përkujtues, apo sekretari telefoni, sigurohuni, që në tekstin përshëndetës të mos figurojë emri ose adresa juaj. Ruani me kujdes regjistrimet dhe mesazhet, që mund t'ju shërbejnë si prova në polici dhe në gjykatë në rast kërcënimi.
6. Nëse përdorni internetin, kushtojini vëmendje gjërave që vijojnë:
 - Siguroni qasje në e-mailin tuaj me një fjalëkalikryesi i dhunës nuk e njih dhe që nuk mund t'i kujtohet lehtë.
 - Nëse autori i dhunës, ju dërgon një e-mail kërcënues ose ju ngacmon, shtypini këto mesazhe dhe ruajini si prova ngacmimi dhe kontaktoni organet përkatëse për më shumë informacion.
7. Nëse përdorni internetin për të kërkuar të dhëna, sigurohuni, që të fshini gjithë historinë e kërkimit në mënyrë që shkaktuesi të mos jetë në gjendje të shohë se cilat faqe keni vizituar. Kur gjithçka nuk mund të fshihet dhe ekziston mundësia, që shkaktuesi të gjurmojë të dhënat, më e sigurt është, të përdorësh internetin në bibliotekë, te miqtë, ose në vendin e punë, nëse është e mundur.
8. Nëse përdorni rrjete sociale (Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat...), mos postoni informacione dhe të dhëna personale ose fotografi, prej ku partneri mund të kuptojë se ku ndodheni, dhe çfarë po bëni.⁵¹
9. Çdo ngacmim ose kërcënim përmes rrjeteve sociale raportojeni në polici ose kontaktoni Qendrën për internet më të sigurt (<https://safe.si/center-za-varnejsiinternet/o-centru>).
10. Sigurohuni, a ka instaluar partneri juaj aplikacionin në celularin tuaj, përmes të cilit mund të ju ndjekë se ku gjendeni.

⁵¹ Pikat 8, 9 dhe 10 janë shtuar nga autorja dhe nuk janë pjesë e planit origjinal të sigurisë

Të dhënat e autorit të dhunës

Shkruani në tabelë të dhënat mbi autorin e dhunës. Ndoshta do t'ju nevojiten.

Emri dhe mbiemri (edhe pseudonimet):
Adresa e fundit e njohur:
Numrat e fundit të njohur të telefonit dhe celularit
Numri i kartelës së sigurimit shëndetësor:
Data e lindjes:
Shtetësia/leja e qëndrimit:
Fotografi e policisë ose një fotografi tjetër e tij:
Në rastin e lirimit me kusht, emri dhe kontakti i këshilltarit të lirimit me kusht:

Vetëmbrojtja

Siç deklarojnë shumica e mësuesve të arteve marciale, qëllimi kryesor i mësimit të shkathtësive është, që njeriu të bëjë gjithçka, që të mos i përdor shkathtësitë. Një pjesë e të mësuarit të arteve marciale, përfshin të mësuarit se si të shmangin nga përdorimi i dhunës fizike dhe të ballafaqimeve të dhunshme. Ky informacion mund t'ju ndihmojë, të zhvilloni strategji të mëtejshme, se si t'i shmangeni dhunës së partnerit, për ç'arsye nuk do t'u duhet të mbroheni.

Gratë, viktima të dhunës, përdorin strategji të ndryshme për të zvogëluar mundësinë e shpërthimeve të dhunës së partnerit. Disa grave ju ndihmon, nëse pajtohen me kërkesat e partnerit dhe kështu e zvogëlojnë dhunën. Të tjerave ju ndihmon, që të shmangen ose nuk shprehin mendimin e tyre ose nuk i kundërvihen. Por, e dimë, që për shumicën e grave, pavarësisht se çfarë bëjnë (ose çfarë nuk bëjnë), dhuna vazhdon.

Disa gra zgjedhin ose janë të detyruara, të godasin fizikisht mbrapa. Ka raste, kur gratë janë mbrojtur fizikisht ose kanë kthyer goditjen. Për disa nga këto gra, kjo mënyrë ka qenë efikase, sepse ka zvogëluar ose ndaluar dhunën ndaj tyre. Për të tjerat, thjesht ka ndodhur e kundërta. Fakti, që kanë kundërshtuar autorin e dhuës tek ai e kanë rrit edhe më shumë zemërimin dhe është përshkallëzuar shpërthimi i tij i dhunshëm. Në disa raste, dhuna e partnerit mori dimensione dramatike.

Besojmë, se ju e dini më së miri, se si do të reagonte partneri juaj, nëse do të mbroheshit apo ta kundërshtonit atë. Si ka reaguar ai ndaj kësaj në të kaluarën? Çfarë ka ndodhur? A ka bërë kjo, që dhuna të përshkallëzohet? A ishte kjo një strategji me efekt për ndalim apo zvogëlim të dhunës? Në afat të shkurtër? Në afat të gjatë?

Megjithëse, duke shikuar ligjërisht, të gjithëve na takon e drejta, që në rrethana të caktuara të mbrohemi, ndonjëherë sistemi gjyqësor nuk ka një kuptim adekuat për gratë, që është dashtë të mbroheshin kundër dhunës dhe rrethanave në të cilat ndodheshin. Shpeshherë gratë, që mbroheshin kundër dhunës së partnerit të tyre u gjendën në procese apo burgje për shkak të shkaktimit të dhunës. Ndonjëherë edhe për akuzat e rreme të partnerit.

Disa gra e gjejnë veten në situatë, ku nuk është e mundur të mbrohen kundër dhunës së partnerit ndryshe, ngase edhe vet përdorin dhunën, pavarësisht rekomandimeve të ndryshme. Pavarësisht nga rrethanat, mos harroni, nëse gjendeni në proces gjyqësor për shkak të dhunës, ju keni të drejtën për avokat para se të flisni ose tregoni diçka në polici. Gjithashtu mund të kontaktoni një organizatë mbështetëse të grave, viktima të dhunës.

PËRGATITJA E PLANIT TË SIGURISË ME FËMIJË DHE ADOLESHENTË⁵²

Gjatë përgatitjes së planit të sigurisë me fëmije adoleshentë përfshini mesazhet e mëposhtme:

1. Shko në një vend të sigurt.
2. Mos ndërhyj.
3. Thirr për ndihmë.
4. Nuk je vetëm.
5. Nuk je fajtores.
6. Dhuna në familje është e rrezikshme dhe në kundërshtim me ligjin.

1. Shko në një vend të sigurt.

- Me fëmijën⁵³, gjeni njerëz në jetën e tij, me të cilët ai ndihet i sigurt.
- Vizatoni një hartë ose plan të shtëpisë.
- Kërkoni mundësi, se ku mund të shkojë ose çfarë mund të bëjë, nëse nuk ndihet i sigurt, kur ndodh dhuna. Ndoshta tek fqinjët? A i njeh fëmija? A është i sigurt me ta? Do të ndihmonin?
- Nëse fëmija jeton jashtë qytetit ose vetëm, larg njerëzve të tjerë – ku, jashtë shtëpie, mund të gjeni një vend të sigurt?
- Nëse mendoni, se gjatë shpërthimit të dhunës do të jetë më i sigurt jashtë shtëpisë, mendoni ku të shkojë. Gjithashtu mund të merreni vesh se ku të takoheni kur dhuna të mbaroj. Mendoni, se si mund të arrijë deri atje.
- Së bashku planifikoni, ku ta ruaj pronën e vet të veçantë (kafshën shtëpiake, sende me vlerë emocionale, ndonjë dokument...) nëse do të duhet të largohet shpejt nga shtëpia.
- Fëmija le të ketë, gjithmonë disa para me vete, nëse do të duhet të telefonojë nga ndonjë telefon publik ose të paguaj biletën e transportin.

⁵² Marrë nga doracaku: Safety Planning with Children and Youth. A Toolkit for Working with Children and Youth Exposed to Domestic Violence (2013). British Columbia: Ministry of Justice. Gjetet në: <http://www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/shareddocs/child-youth-safety-toolkit.pdf>.

⁵³ Për ta bërë më të lehtë leximin, në vijim përdorim vetëm termin fëmijë, i cili përfshin edhe të rinjtë dhe të rejtat..

- Shumë fëmijë kanë celular. Nëse fëmija juaj e ka atë, sigurohuni që ta përfshini edhe atë në planin e sigurisë. Le ta mbajë në çdo kohë me vete, si brenda dhe jashtë shtëpisë. Tregoni fëmijës/adoleshentit me mundësinë, që të telefonojë në Telefonin për fëmijë dhe adoleshentët - TOM (116 111, çdo ditë nga ora 12h deri në 20h pasdite), nëse kjo nuk është një rrezik shtesë. Gjithashtu, le ta mbajmë mend edhe numrin e policisë 113.

2. Mos ndërhyjni.

Bisedoni me fëmijën në lidhje me të, se ndërhyrja gjatë dhunës, e cila ndodh drejt anëtarit tjetër të familjes mund të jetë e rrezikshëm për të. Bisedoni, se është normale të ndjej dëshirë për të ndihmuar dhe ndaluar dhunën. Theksoni, se do të jetë më e sigurt edhe për të edhe për ju nëse nuk ndërhyjnë. Nëse, mbi të gjitha, dëshiron të qëndrojë pranë, le të tërhiqet diku ku nuk do ta shoh (në dhomë...) dhe nëse është e mundur, të ketë telefonin me vete.

Në disa raste është e rëndësishme, që fëmija të ndjekë ndjesitë e veta. Ndoshta atëherë do të fillojë të ulërijë ose të fillojë të qajë dhe kështu, vërtetë mund të ndalojë dhunën. Sidoqoftë, fëmijës duhet t'ia bëjmë të qartë, se ndalimi i dhunës nuk është detyrë e tij.

3. Thirrni për ndihmë.

Me fëmijën bisedoni, se si gjatë kohës së dhunës mund të kërkojë ndihmë. Shkoni së bashku nëpër të gjithë hapat të cilët janë të nevojshëm te biseda me ekipet e shpëtimit ose policinë. Me ju mund të bisedojë për fjalëkalimin, që do ta thotë kur të thërrasë policinë.

Me fëmijën bisedoni mbi rolin e policisë në mbrojtjen e njerëzve dhe inkurajojeni atë, që të thërrasë policinë në ndihmë kur të jetë e nevojshme.

Gjatë telefonatës me policinë, lidhja le të mbete e hapur derisa të vijë policia. Nëse kjo do të ishte shumë e rrezikshme le ta lëshon poshtë telefonin, por në mënyrë që lidhja të mos shkëputet.

4. Nuk je vetëm.

Nxiteni fëmijën, të mendojë, se cilët janë ata njerëz me të cilët ai mund të flasë për dhunën në familjen e tij. Ndhimoheni, të kuptojë se nuk është aq i vetëm sa mund të mendojë.

Disa ide:

- anëtar/e i/e familjes (tezja, axha, gjyshërit, kushëriri,)
- miku/mikesha,
- prindërit e një miku/mikeshe,
- fqinji /a,

- mësues/e, drejtor/reshë, këshilltar/e ose ndonjë person tjetër i punësuar në shkollë ose në kopshtin e fëmijëve,
- kujdestar, kujdestare,
- trajner/e udhëheqës i kampistëve,
- prift, hoxhë, kapelan ose personel tjetër në kishë,
- telefoni TOM

5. Nuk je fajtor/e, që ndodh dhuna. Nuk je përgjegjës për dhunën.

Theksoni, se ai/ajo nuk është fajtor për dhunën. Edhe, nëse fëmija gjatë shpërthimeve të dhunës dëgjon emrin e vetë, ose nëse dhuna është pasojë e diçkaje që, fëmija ka thënë apo bërë, duhet t'ia bëni me dije, se kjo nuk është shkak i dhunës.

Fëmijët shpesh janë në konflikt për ndjenjat e tyre ndaj autorit të dhunës. Për shembull, dëshirojnë t'i ndihmojnë nënës, për atë arsye thërresin policinë. Pastaj i kaplon ndjenja e fajit, që babanë e kanë vendosur në probleme. Nëse fëmija, ka ndërgjegje jo të pastër, sepse ka lajmëruar policinë, vërtetoheni se ka vepruar drejt.

6. Dhuna në familje është e rrezikshme dhe në kundërshtim me ligjin.

Informoni fëmijën për faktet e mëposhtme:

- a. Dhuna në familje është e rrezikshme, njerëzit mund të pësojnë lëndime.
- b. Me ligj është e ndaluar, të jemi ndaj dikujt të dhunshëm, ta lëndojmë atë.
- c. Në rregull është ta duash prindin, që shkakton dhunë, por nuk ju pëlqen sjellja e tij.

Përfundimi i planit të sigurisë – përmbledhje

Së bashku me fëmijën, bëni përmbledhjen e të gjithave, ë kanë zbuluar dhe planifikuar. Kur është e përshtatshme dhe e mundshme, diskutoni mbi planin e bërë të sigurisë edhe me nënën e tij.

Shtojca: respektimi i fazës së zhvillimit

Gjatë bisedës me fëmijën, gjithmonë merrni parasysh fazën e zhvillimit të tij/saj.⁵⁴

» Faktorët, që duhet të merren parasysh në fazën e zhvillimit prej 3 deri në 5 vjet:

- Fëmijët mësojnë, se si të shprehin zemërimin dhe ndjenjat tjera në mënyrë të përshtatshme.
- Mendimi i tyre është konkret, botën e kuptojnë sipas përvojave dhe vëzhgimeve të tyre.
- Priren të krahasojnë ngjarjet. Bëhet fjalë për një mekanizëm mbrojtës siç është racionalizimi. Njohjet, që nuk pajtohen mes veti, i ndajmë ndërmjet vetes dhe kështu i shmangemi konfliktit të brendshëm.
- Përqendrohen në rezultat, më shumë se sa në vetë procesin apo procedurën, që të shpien deri te rezultati.
- Mendojnë në mënyrë egocentrike.
- Zhvillojnë ndjenjën e të qenit individë të ndarë dhe tregojnë rritje të pavarësisë fizike.

» Faktorët, që duhet të merren parasysh në fazën e zhvillimit nga 6 deri në 11 vjet:

- Kanë një vetëdije të rritur emocionale për veten dhe të tjerët.
- Janë në gjendje të mendojnë në mënyrë më komplekse lidhur me atë se çka është e drejtë dhe çka e gabuar, si dhe mbi shkaqet dhe pasojat.
- Suksesi shkollor dhe ai shoqëror në shkollë kanë ndikimin më të rëndësishëm në vetëvlerësimin e tyre.
- Fëmijët fillojnë të krijojnë marrëdhënie jashtë familjes, bashkëmoshatarë/e zënë vende të rëndësishme.
- Krijojnë miqësi dhe fillojnë të planifikojnë vet aktivitetet e tyre.
- Gjithnjë e më shumë identifikohen me prindin e të së njëjtës gjini dhe fillojnë gjithnjë e më shumë të jenë të vetëdijshëm për dallimet gjinore në shoqërinë tonë.
- Zakonisht janë në gjendje të artikulojnë atë, që u nevojitet, për t'u ndjerë të sigurt.
- Janë të aftë për mendimin kritik dhe shpesh janë shumë krijues.

» **Faktorët që duhet të merren parasysh në fazën e zhvillimit prej 12 deri në 14 vjet:**

- Ndjenja e rritur e vetes dhe autonomisë brenda familjes.
- Përjetojnë ndryshimet fizike dhe mendore, që i sjell pubertetin.
- Rritet ndikimi i moshatarëve dhe dëshira për praninë.
- Tek adoleshentët paraqiten pyetjet, lidhur me takimet, çështjet e seksualitetit, intimitetit, marrëdhënieve.
- Rritet aftësia e tyre për të menduar në mënyrë abstrakte dhe për të kuptuar imazhe më të gjëra të botës.
- Ndikim të rritur kanë në jetën e tyre edhe mediat.

» **Faktorët që duhet të merren parasysh në fazën e zhvillimit prej 15 deri në 18 vjet:**

- Ndërtojnë pavarësinë e tyre.
- Janë të aftë për role aktive në krijimin e një plani të sigurisë. Fuqia e tyre rritet nëse mund të hartojnë një plan, që është i përshtatur personalisht për ta.
- Mund t'u ndihmojnë bisedat mbi përvojat e tyre me sjellje të rrezikshme në të kaluarën dhe mënyrat, në të cilat ata tentojnë të reagojnë në situatat e rrezikshme.



54 Baker, L. L. in Cunningham, A. J. (2004). What About Me Seeking to Understand the Child's View of Violence in the Family. London: Centre for Children & Families in the Justice System. Dostopno na: www.lfcc.on.ca.

BURIMET DHE LITERATURA

Adamič, M. (2014). Skrita bolečina umanjkanja čutenj in njihova poplava. Dostopno na: <http://www.srcdljubljana.com/blog-srcd/124-skrita-bolecina-umanjkanja-cutenj-in-njihova-poplava>.

Association for Contextual Behavioural Science: Shame Psychoeducation Handout.

Dostopno na: <https://contextualscience.org/files/LeJeune%20and%20Luoma%205%20XXX.pdf>.

Baker, L. L. in Cunningham, A. J. (2004). Helping Children Thrive. Supporting Women Abuse Survivors as Mothers. London, Canada: London Family Court Clinic.

Baker, L. L. in Cunningham, A. J. (2004). What About Me Seeking to Understand the Child's View of Violence in the Family. London: Centre for Children & Families in the Justice System. Dostopno na: www.lfcc.on.ca.

Bass, E. in Davis, L. (1998). Pogum za okrevanje: priročnik za ženske, ki so preživele spolno zlorabo v otroštvu. Ljubljana: Liberalna akademija.

Belšak, K. (2013). Razumevanje in obvladovanje stresa. Zdravstveni dom za študente Univerze v Ljubljani. Strokovni prispevki. Dostopno na:

<http://www.zdstudenti.si/strokovni-prispevki/56-strokovni-prispevki/289-razumevanje-in-obvladovanje-stresa>.

Boyd Cole, J. (2014). I'm Co-parenting with an Abuser: Now What?. Dostopno na: <http://divorcedmoms.com/blogs/thriving-in-crazy-land/im-coparenting-with-an-abuser-now-what>.

Brown, G. (2016). 12 Personal Rights Women Have in Intimate Relationships. Dostopno na: <http://everydayfeminism.com/2016/04/womens-rights-relationships/>.

Caringdads.org, spletna stran organizacije: <http://www.caringdads.org/index.htm>.

Cambridgeshire and Peterborough NHS Foundation Trust. Assertiveness Manual, str. 5.

Dostopno na:

<http://www.cpft.nhs.uk/Downloads/Martin/Assertiveness%20Manual.pdf>.

Černetič, M. (2005). Bitka tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. Psihološka obzorja, 14, 2, str. 73–92. Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije.

Dernovšek, M. Z. in Valič, M. (2011). Anksioznost. Pomoč pri spoprijemanju z anksioznostno motnjo. Ljubljana: Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznostnimi motnjami. Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.

Dodič, D. (2016). Ločitev. Ljubljana: Corason.

Doran, G. T. (1981). There's a S. M. A. R. T. Way to Write Management's Goals and Objectives. Management Review, Vol. 70, Issue 11, str. 35-36.

Društvo DAM. Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznostnimi motnjami. Predstave za samopomoč. Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji. Dostopno na:

http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=834&Itemid=83.

Društvo za nenasilno komunikacijo. O nasilju. Spletna stran. Dostopno na: <http://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/nasilje-nad-enskami.html>.

Durve, A. (2012). The Power to Break Free Workbook: for Victims & Survivors of Domestic Violence. United States: Power Press LLC.

Epstein, L. (2003). Domestic Violence Counselling Training Manual. Cornerstone Foundation. Dostopno na:

<http://www.hotpeachpages.net/camerica/belize/DomesticViolenceTrainingManual.pdf>.

Erlah, P. in Žnidarec Demšar, S. (2004). Asertivnost. Zakaj jo potrebujemo in kako si jo pridobimo. Nazarje: Argos.

Galofre, C. C. in drugi (2016). Recovery of Women in a Situation of Male Chauvinist Intimate Partner Violence. Description and Instrumentation. Barcelona: Barcelona City Council.

Griffin, J. in Tyrrell, I. (2016). Human Givens. The Essentials. Human Givens College. Dostopno na: www.humangivenscollege.com.

Heatherfield, M. S.: Take Responsibility for your Life. Dostopno na: http://humanresources.about.com/od/success/qt/responsible_s5.htm.

Holt, S., Buckley, H., in Whelan, S. (2008). The Impact of Exposure to Domestic Violence on Children and Young People: A Review of the Literature. *Child Abuse & Neglect*, 32 (8), 797-810.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York: Dell Publishing. Kirshenbaum, M. (1997). *Too Good to Leave, Too Bad to Stay: a Step-by-step Guide to Help you Decide whether to Stay in or Get out of your Relationship*. New York, NY: Plume.

Kübler-Ross, E. (1973). *On Death and Dying*. London: Routledge.

Moff, J. *Zdravo partnersko razmerje*. Dostopno na: www.thejenmoff.com.

Morris Center (1995). *Survivor to Thriver. Manual for Adult Survivors of child abuse who want to move on with life*. San Francisco: The Morris Center. Dostopno na: http://www.ascasupport.org/_downloads/survivor_to_thrivers.pdf.

Oatly, K. in Jenkins, J. M. (2002). *Razumijevanje emocija*. Zagreb: Naklada Slap. Pollock, A. (2016). *Why I Don't Use the Word 'Forgiveness' in Trauma Therapy*. Dostopno na: <http://www.goodtherapy.org/blog/why-i-dont-use-the-word-forgiveness-in-trauma-therapy-0120164>.

Public Health Agency of Canada (2005). *Responding to Stressful Events. Helping Children Cope*. Ottawa, Ontario: Public Health Agency of Canada. Dostopno na: http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/pdf/helping-child-cope_e.pdf.

Pucelj, B. (2014). *Supervizija*, 12. 6. 2014. Osebni zapiski avtorice.

Ramsay, A. (2003). *We can stop Violence. Literacy and Life Skills Workbook 2*. Maraval: Morton Publishing. Dostopno na:

http://portal.unesco.org/es/files/25194/11080230831Workbook_StopViolence.pdf/Workbook_StopViolence.pdf.

Rosenbloom, D., Williams, M. B., in Watkins, B. E. (2010). *Life after Trauma: a Workbook for Healing*. New York: Guilford Press.

Ross, J. A., & Corcoran, J. (2011). *Joint Custody with a Jerk: Raising a Child with an Uncooperative Ex*. New York: St. Martin's Griffin.

Saakvitne, K. W. (2005). *Parenting Resource Handbook Support for Survivor Parents: Breaking the Cycle of Abuse One Day at a Time*. Holyoke: The Support Network.

Saakvitne, K. W., Gamble, S. G., Pearlman, L. A. in Lev, B. (2000). *Risking Connection: A Training Curriculum for Working with Survivors of Childhood Abuse*. Lutherville, MD:

Sidran Foundation and Press.

Safety Planning with Children and Youth. A Toolkit for Working with Children and Youth Exposed to Domestic Violence (2013). British Columbia: Ministry of Justice. Dostopno na: <http://www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/shareddocs/child-youth-safety-toolkit.pdf>.

Saving Grace (2011). *Surviving Domestic Violence*. Dostopno na: https://www.saving-grace.org/DV%20Packet%20Final%2009_28_11.pdf.

Schurman-Kauflin, D. (2012). *Why You Don't Always Have to Forgive*. *Psychology Today*. Dostopno na: <https://www.psychologytoday.com/blog/disturbed/201208/why-you-dont-always-have-forgive>.

Segal, Z. (2016). *The Three-Minute Breathing Space Practice*. Dostopno na: <http://www.mindful.org/the-three-minute-breathing-space-practice/>.

Spence Cofey, D. (2009). *Parenting After Violence. A Guide for Practitioners*. Philadelphia: Institute for Safe Families.

TherapistAid.com (2016). *What are Personal Boundaries?* Dostopno na: <http://www.therapistaid.com/worksheets/boundaries-psychoeducation-printout.pdf>.

TherapistAid.com (2014). Self-Esteem Journal. Dostopno na:
<http://www.therapistaid.com/worksheets/self-esteem-journal.pdf>.

United Nations (1993). Declaration on the Elimination of Violence against Women. A/RES/48/104.

Wheeler, C. M. (2007). 10 Simple Solutions to Stress. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Women In Transition, Inc.: Keeping Safe: A Workbook for Developing Safety Plans. Dostopno na: <http://www.helpwomen.org/>.

Zakon o preprečevanju nasilja v družini. Uradni list Republike Slovenije, št. 16/2008.

ILUSTRIMET:

Të gjitha ilustrimet marrë nga faqja Freepik.com: <http://www.freepik.com/>

Autorësia e fotografive: Freepik.com in:

Ddraw - Freepik.com

Moyicat - Freepik.com

Bewalrus - Freepik.com

Alliesinteractive - Freepik.com

Kraphix - Freepik.com

Kjpargeter - Freepik.com