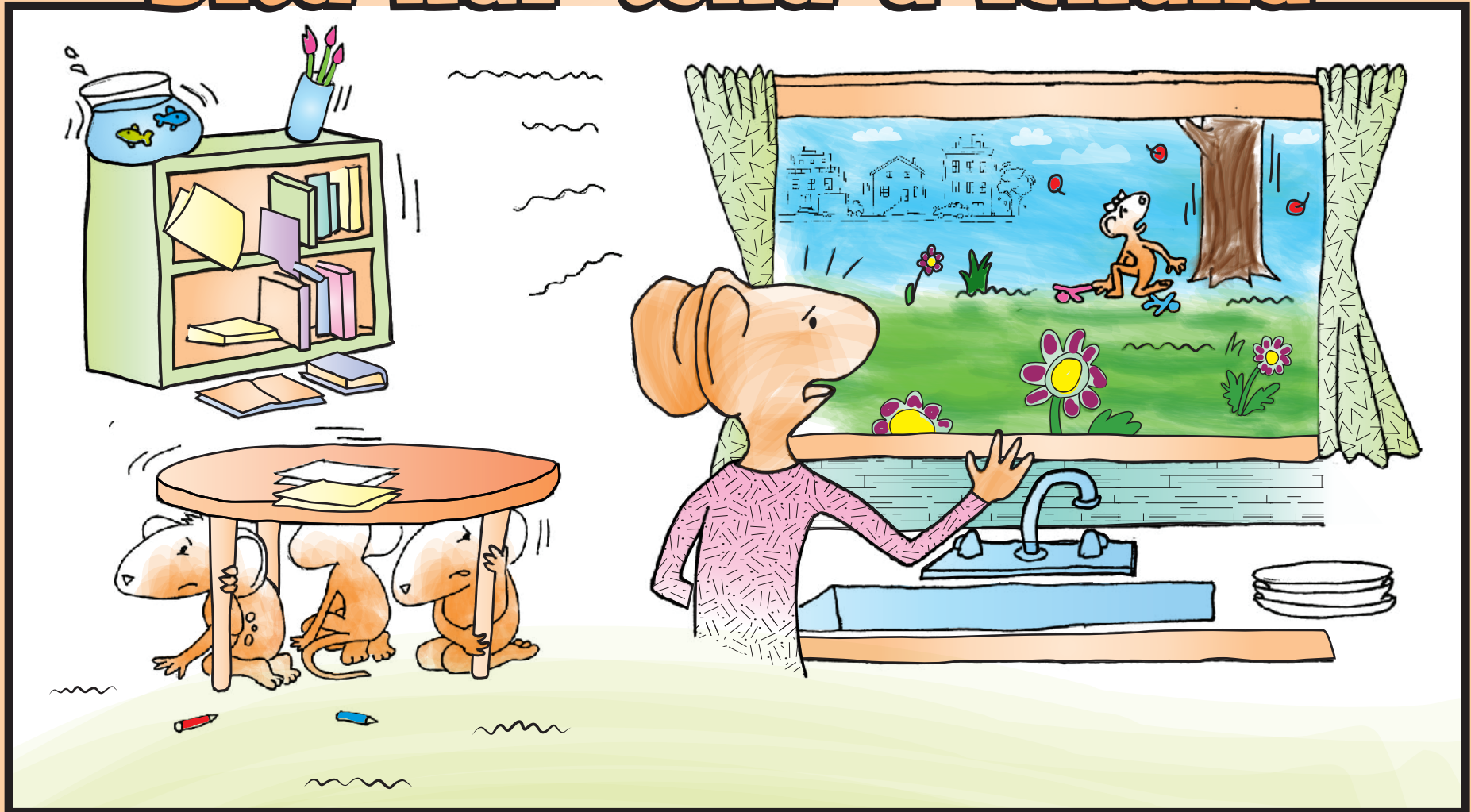


# Trinka dhe Semi

## Dita kur toka u lëkund



# Trinka dhe Semi

## Dita kur toka u lëkund

CIP Katalogimi në botim BK Tiranë

Ippen, Chandra Ghosh

Trinka dhe Semi: dita kur toka u lëkund: tregim / Chandra  
Michiko Ghosh

Ippen, Melissa Brymer, Jennifer Grady; il. Erich Ippen,  
Jr.; përkth. Enkel Bulica. - Tiranë: Fondacioni "Together  
Albania", 2020

40 f. ; 28x20 cm.

Tit. origj.: Trinka and Sam: the day the Earth shook  
ISBN 978-9928-4608-0-6

1.Ankthi    2.Stresi (psikologji)    3.Tërmeti  
4.Botime për fëmijë

159.942 (0.053.2)



# Trinka dhe Semi Dita kur toka u lëkund

Tregim nga Chandra Michiko Ghosh Ippen  
Melissa Brymer dhe Jennifer Grady

Illustrimet nga Erich Ippen, Jr.

Udhëzuesi për prindërit nga:  
Chandra Ghosh Ippen  
Mindy Kronenberg  
Melissa Brymer



**Përktheu:**  
Enkel Bulica, Psikolog Klinik

**Rishikimi i përmbajtjes:**  
Sonila Meçaj, Psikoterapiste,  
Shoqata Shqiptare për  
Psikoterapinë

Ky tregim botohet në shqip  
në kuadër të projektit **“Le të  
flasim për tërmetin”**, nismë e  
Fondacioni Together Albania në  
bashkëpunim me World Vision  
Albania për lehtësimin e tronditjes  
psikologjike tek fëmijët e moshave  
4-13 vjeç dhe familjet e tyre.



© 2011 Chandra Ghosh Ippen. Të gjitha të drejtat e rezervuara. Ky tregim mund të kopjohet dhe shpërndahet falas por nuk mund të shitet. Përmbajtja nuk mund të ndryshohet, përveç se me lejen me shkrim të autorit parësor ([chandra.ghosh@ucsf.edu](mailto:chandra.ghosh@ucsf.edu)).

Ky tregim u krijua në bashkëpunim me “Early Trauma Treatment Network”, partner i “National Child Traumatic Stress Network.”

Tregimi u krijua për të ndihmuar fëmijët e vegjël dhe familjet e tyre si ndihmues për të folur mbi ndjenjat dhe shqetësimet që ata mund të kenë pas përjetimit të një tërmeti.

Për informacione të tjera se si mund t’i ndihmoni fëmijët që kanë përjetuar katastrofa natyrore apo ngjarje të tjera tronditëse, drejtohuni tek faqja: [nctsn.org](http://nctsn.org).

Më shumë informacione mbi tregimin, përdorimin e tregimit dhe ekipin që e krijoi tregimin mund t’i gjeni në:  
<http://piploproductions.com/stories/trinka-and-sam/>.

Ky projekt u finacua nga “Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS)”. Pikëpamjet, politikat dhe opinionet e shprehura janë ato të autorëve dhe jo domosdoshmërisht pasqyrojnë ato të SAMSA apo të HHS.





## Për fëmijët dhe familjet që kanë kaluar tërmetet.

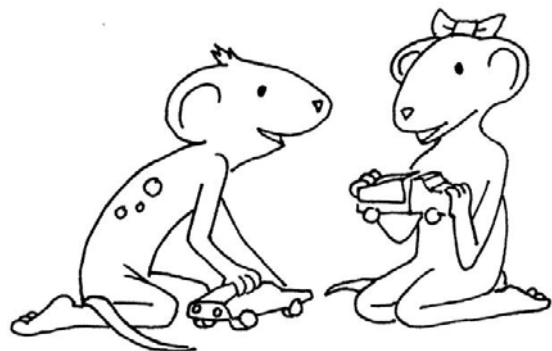
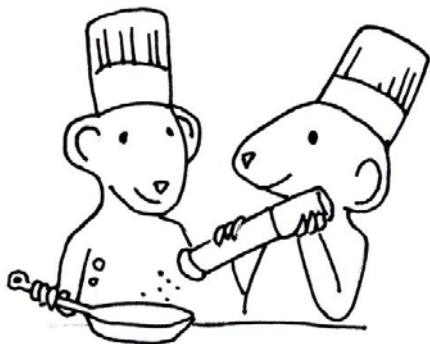
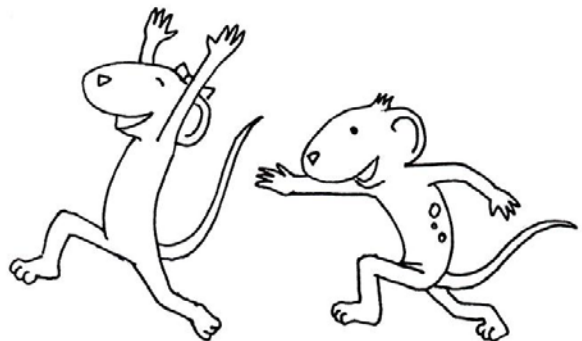
**Prindër:** Ky tregim u krijua për fëmijët të cilët kanë përjetuar tërmete të rënda. Lutemi ta lexoni vetë të parët, e më pas të vendosni nëse ky është tregim i përshtatshëm për t'ia lexuar fëmijës tuaj. Nëse keni kaluar një tërmet të lehtë, mund ta gjykoni se detajet e paraqitura në këtë tregim mund të jenë të tepërta për t'ia lexuar fëmijës. Edhe nëse zgjidhni që të mos t'ia lexoni tregimin fëmijës, tregimi dhe udhëzuesi për prindërit i cili gjendet në fund të tij mund t'ju ndihmojnë t'i kuptoni më mirë reagimet e fëmijës ndaj tërmetit.



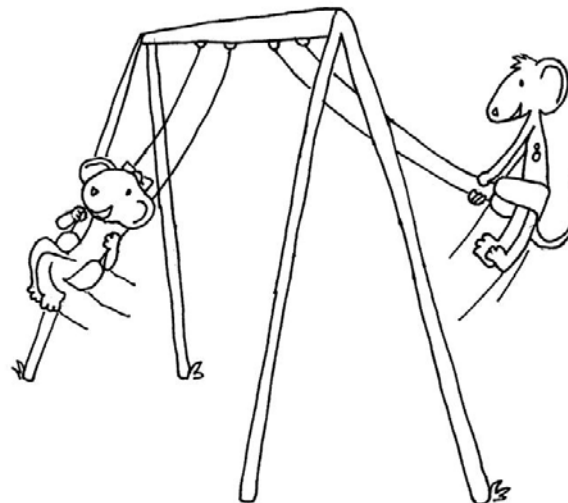
Kjo është Trinkka.



Dhe ky është Semi.



Ata janë fqinj dhe pëlqejnë të  
luajnë me njëri-tjetrin.



Gjatë verës, ata luajnë në  
park.



Në dimër, ata shkojnë e hidhen mbi  
pellgje uji.

--- Eja Semi

Po vij



Ikim Trinka ---

Por është kaq  
qejf.



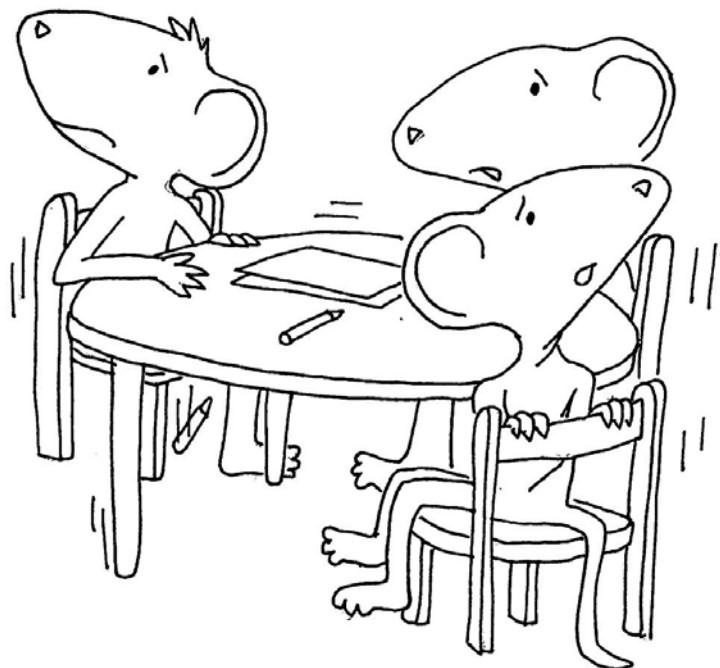
Ata janë të dëgjueshëm kur  
vjen koha për ta ndalur lojën ...  
eh ... pothuajse gjithmonë.



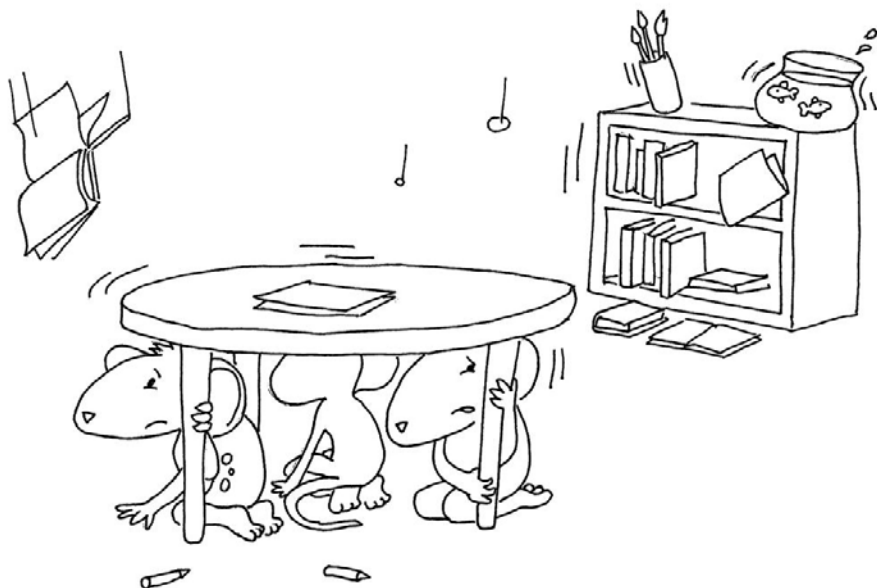
Ata rriteshin ditë pas dite dhe mësonin shumë gjëra. Semi sapo filloi shkollën.



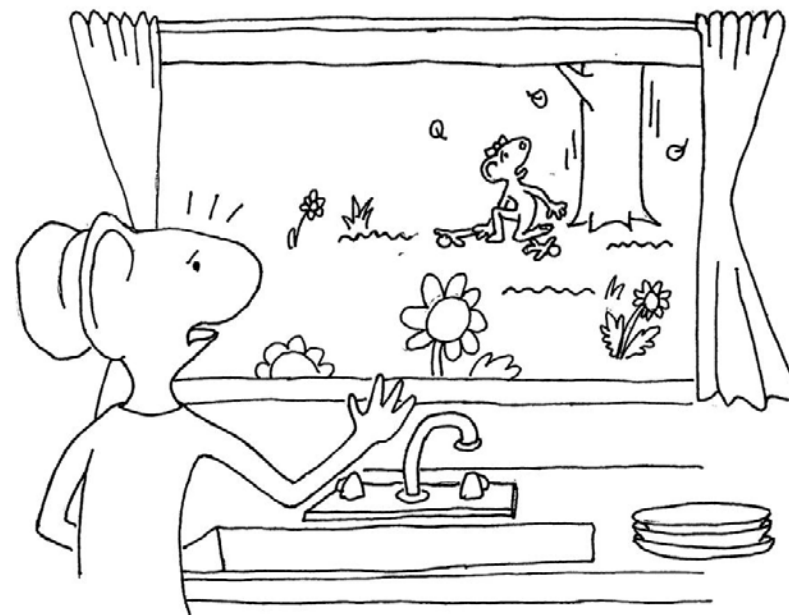
Trinka ishte e vogël për shkollë por mami i kishte mësuar alfabetin dhe ajo luante shkollash me kukullat e saj.



Por një ditë, ndodhi diçka e frikshme. Toka filloi të lëkundej.

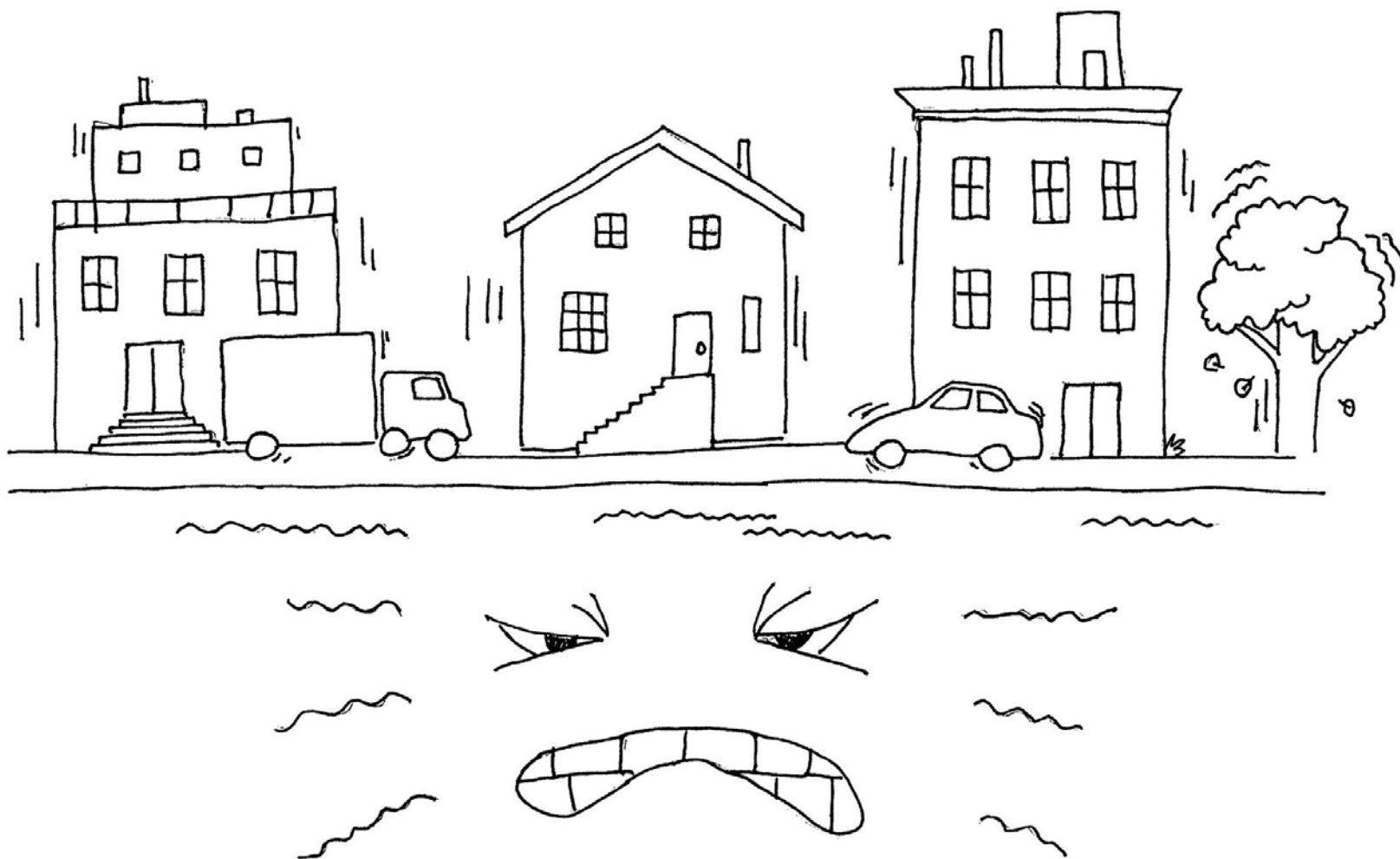


Semi u fsheh nën tavolinë, bashkë me mësuesen dhe miqtë e tij.



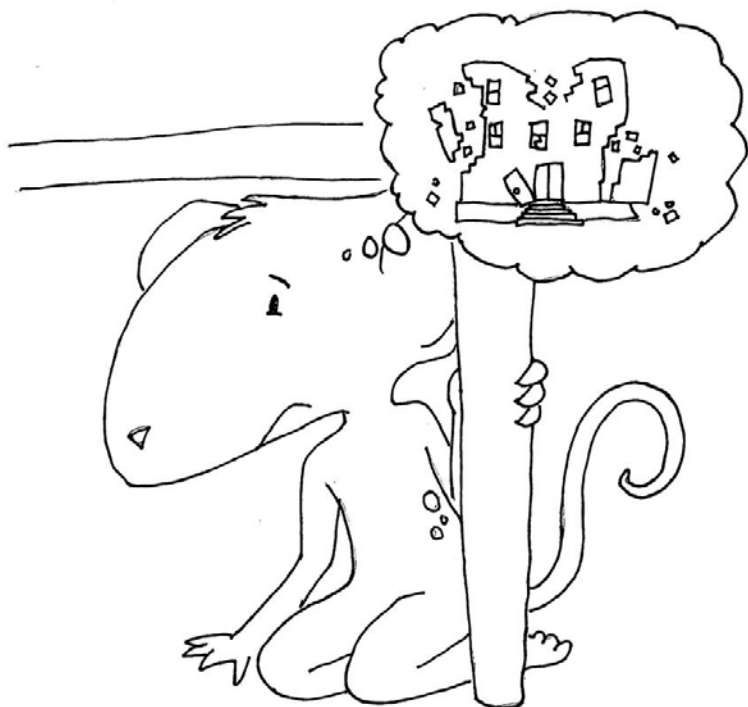
Trinka po luante në oborr. Ajo nuk dinte ç'të bënte.



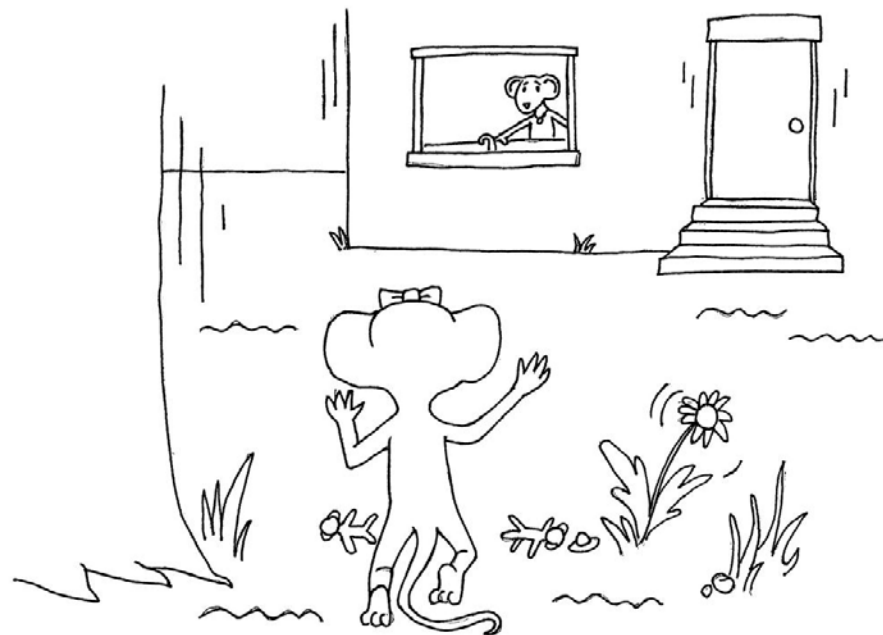


Toka hungëriu, grrr sikur të ishte e zëmëruar.  
Lëkundej e lëkundej e lëkundej.  
Dukej sikur s'do të ndalte kurrë.



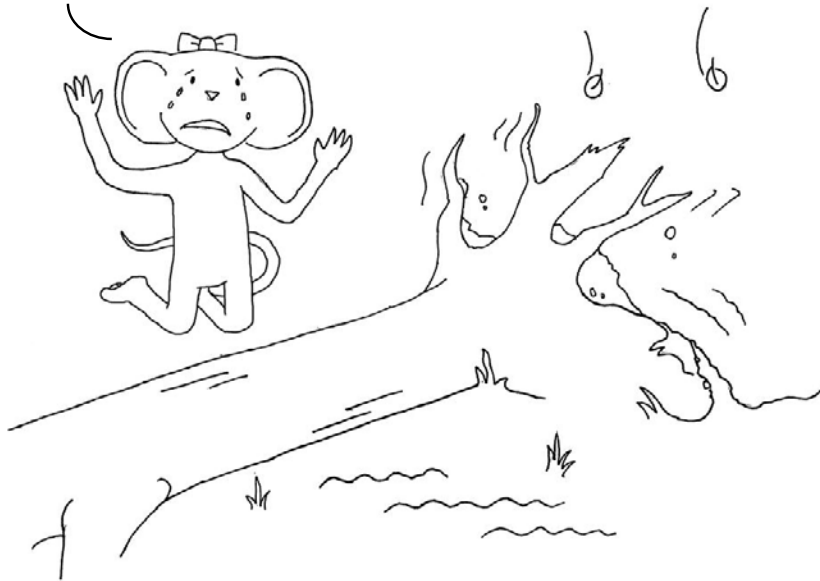


Semi u shqetësua se mos shkolla  
po shembej përdhe.



Trinka kërkonte mamane e  
saj.

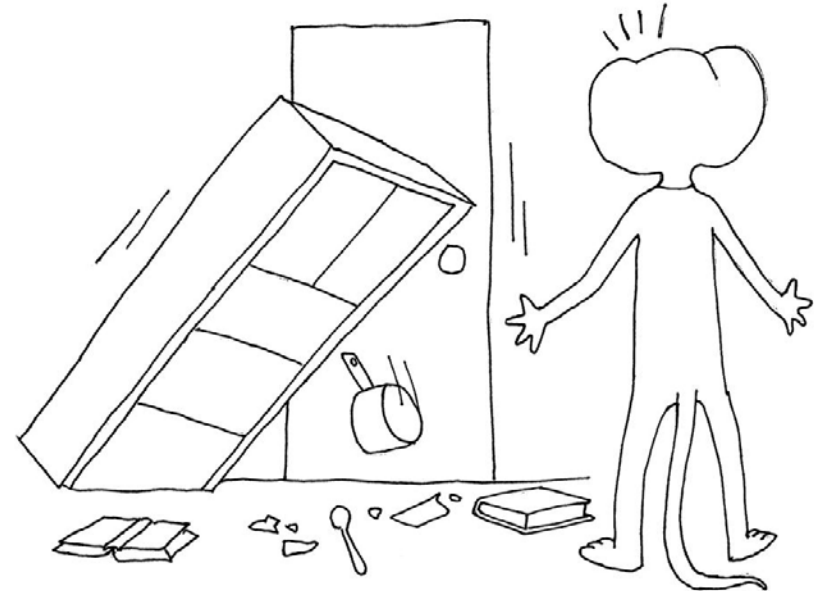
Mami, mami, mammm!



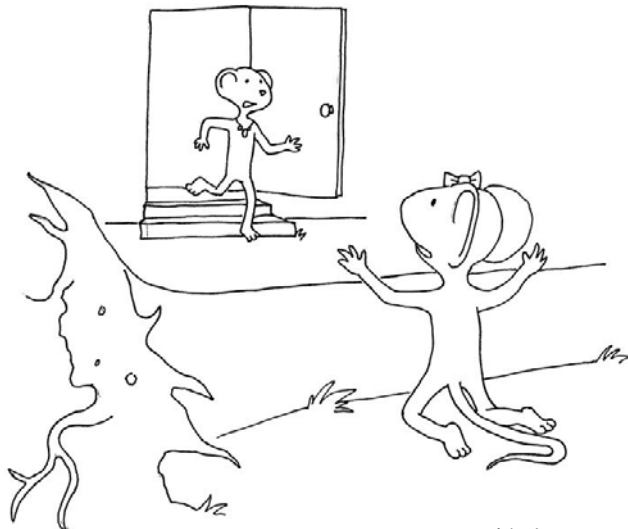
Bam e bum, një pemë u rrëzua.  
Trinka bërtiste “mami, mami,  
mami!”

Përplasje

Trinka! Trinka!



Mami e dëgjoi Trinkën por dera  
ishte bllokuar. Ajo s'mund të  
shkonte tek Trinka.



Mami, mami!  
Ku ishe mami?

Kisha ngecur në shtëpi.  
Po përpiqesha të vija  
tek ty.



Ajo e provoi dhe e provoi deri sa  
më në fund e hapi derën dhe rendi  
me vrap për ta gjetur Trinkën.

Gjithçka është në rregull. Ti je mirë. Unë jam këtu.  
Ishte një tërmet. Tani kaloi.

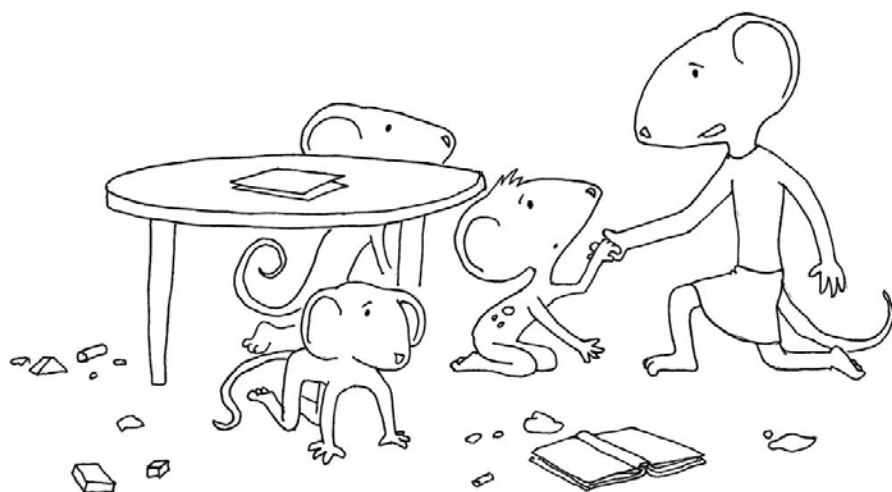
Shkojmë ulemi tek bari pasi  
aty është vend i sigurt.



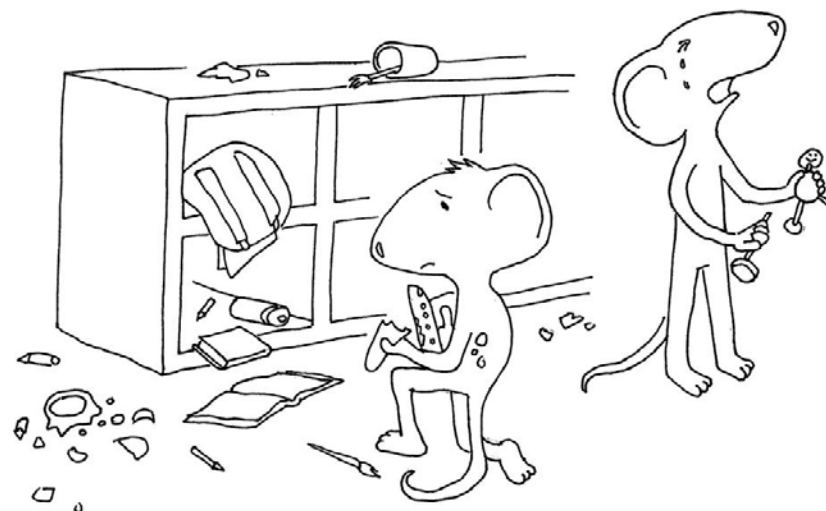
Isha shumë e  
trembur.

Ajo e përqafoi Trinkën. Trinkë filloi  
të qajë. Edhe mamaja filloi të qajë.  
Ato ishin të trembura.

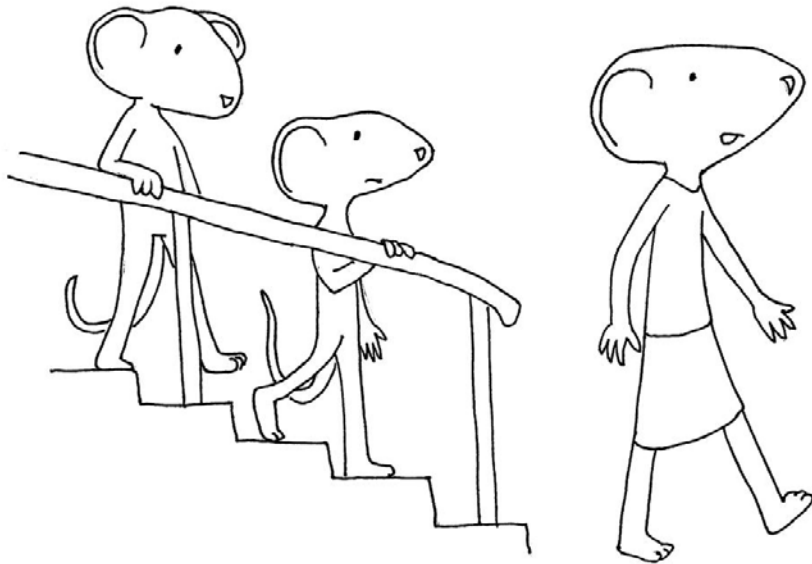
“Ishte një tërmet” tha mamaja.  
“Tani kaloi.”



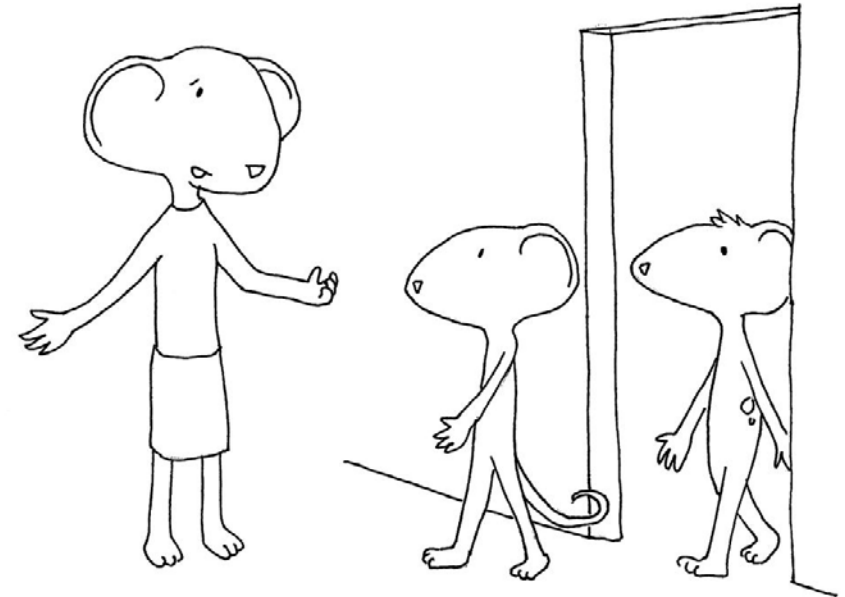
Semi ishte me klasën e tij.  
Mësuesja u tha se tani mund të  
dilnin, por nuk kishte drita.



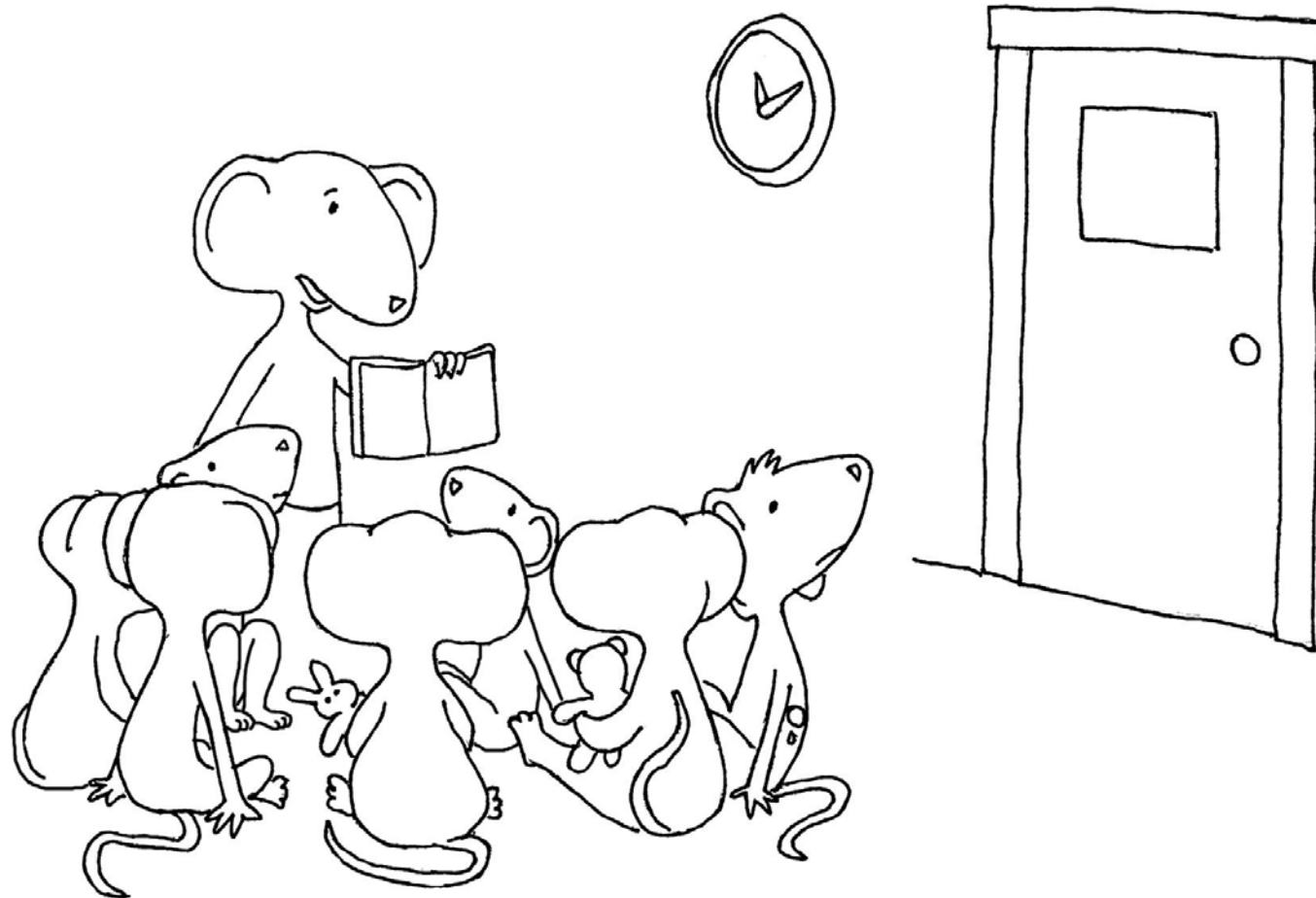
Raftet e tyre ishin rrëzuar.  
Gjërat e tyre ishin thyer. Semi  
donte mamanë dhe babanë e tij.  
Disa fëmijë po qanin.



Rreziku kaloi, thanë mësuesit por tani të gjithë duhej të dilnin jashtë siç e kishin praktikuar më parë. Ata u vunë në rresht dhe ndoqën mësuesit.



Pak më vonë, mësuesit i ftuan sërish brenda. Kishte rënë tërmet dhe ata ishin treguar të dëgjueshëm dhe kishin vepruar siç duhej.



Tani ata do të prisnin që prindërit e tyre të vinin t'i merrnin. Prindërit e dinin se ku ndodheshin ata. U ulën në formë rrethi dhe lexuan një tregim. Semi e kishte të vështirë të dëgjonte. Ai donte që mamaja dhe babai i tij të vinin sa më shpejt. Pritja ishte shumë e vështirë.

*Ishte e vështirë të mbërrija tek shkolla jote*

*Duhej të merrja dhe vëllanë tënd të vogël.*

Pse nuk erdhe më  
shpejt?

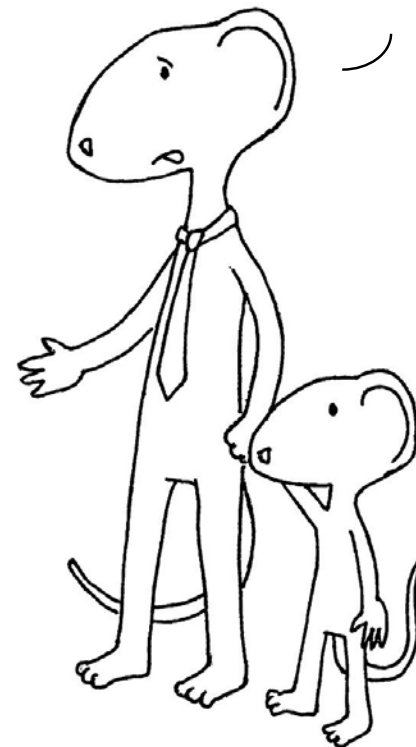


Pasi kaloi një kohë e gjatë, babi i  
Semit mbërriti. Semi ishte i  
inatosur.

Ku është mami?

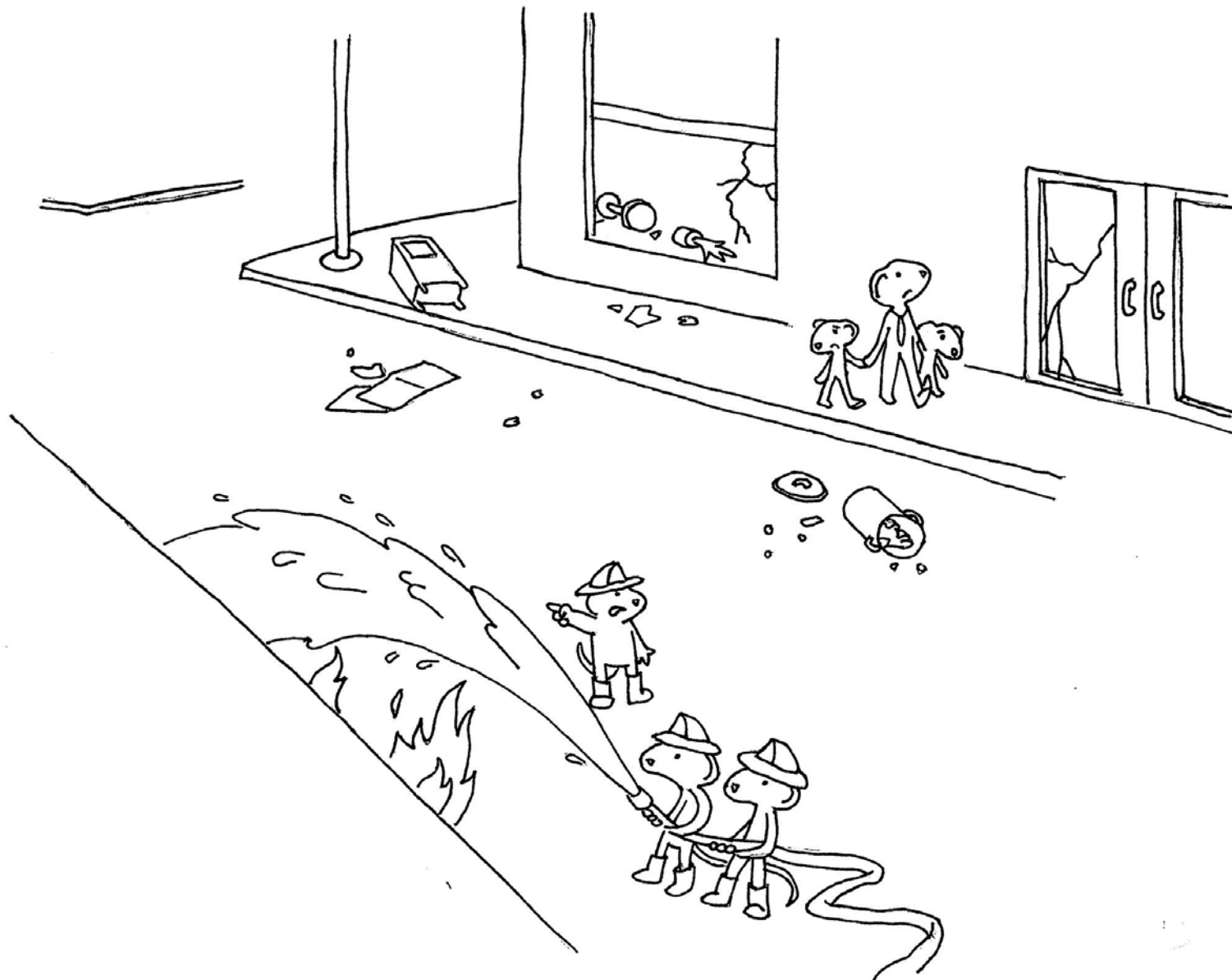


Mami do të na gjejë në shtëpi.



Semi ishte shqetësuar për  
mamanë. Pse nuk ishte ajo aty?



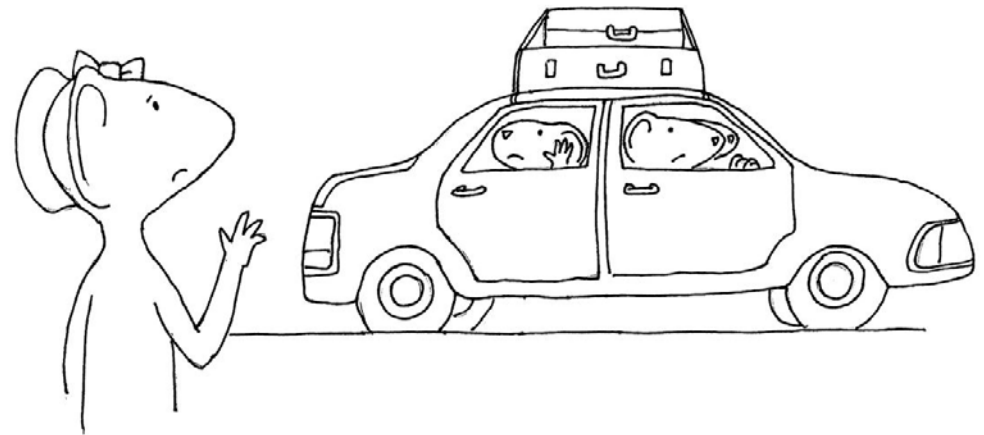


Ata u nisën për në shtëpi. Gjatë rrugës, Semi pa se çfarë kishte bërë tërmeti.

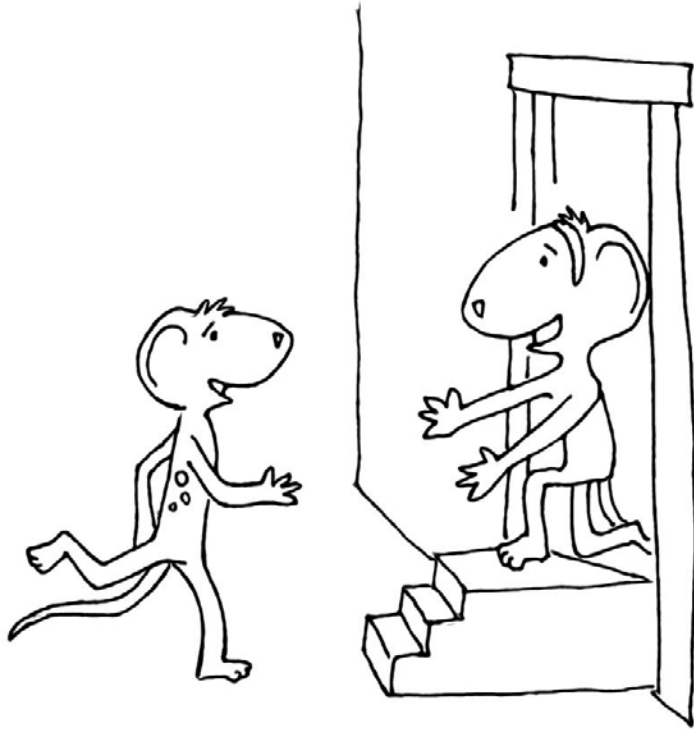




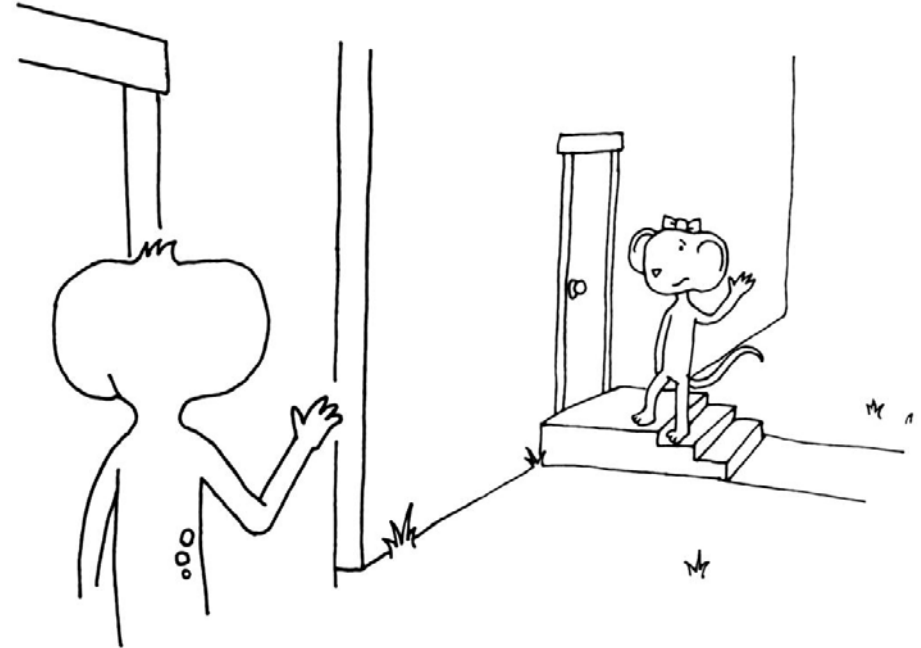
Trinka shikonte jashtë dritares.  
Këndi i lojrave ishte shkatërruar.



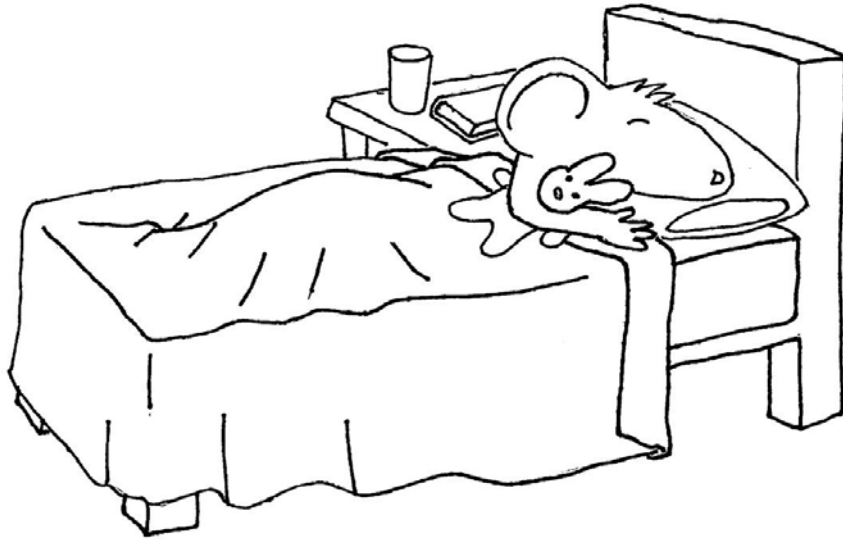
Shtëpia fqinje ishte shembur.  
Piploja dhe familja e tij duhej të  
shkonin të qëndronin diku tjetër.



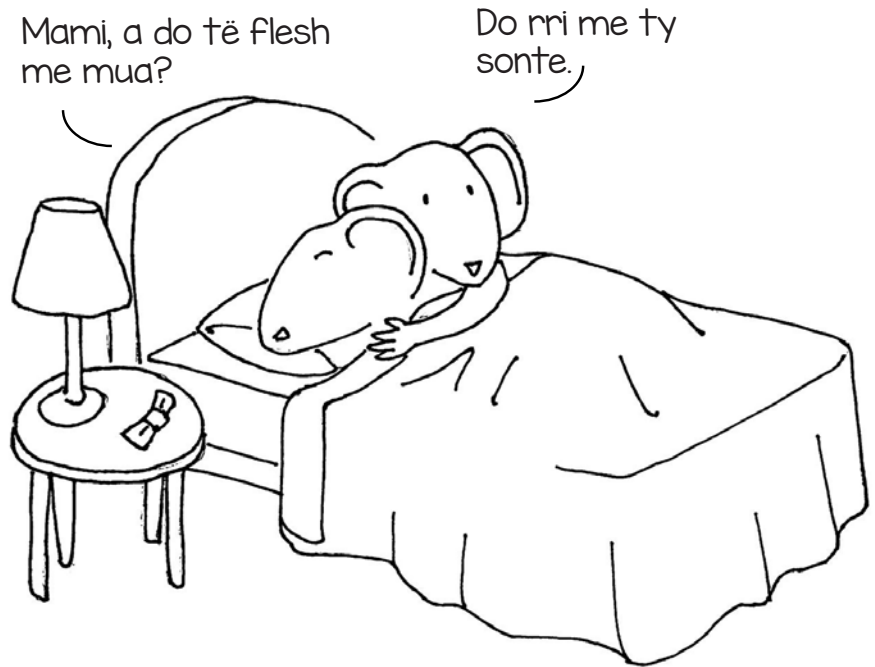
Trinka pa Semin tek mbërriti në shtëpi



Ajo u gëzua që ai ishte mirë.  
Edhe ai ishte i gëzuar që po e takonte.



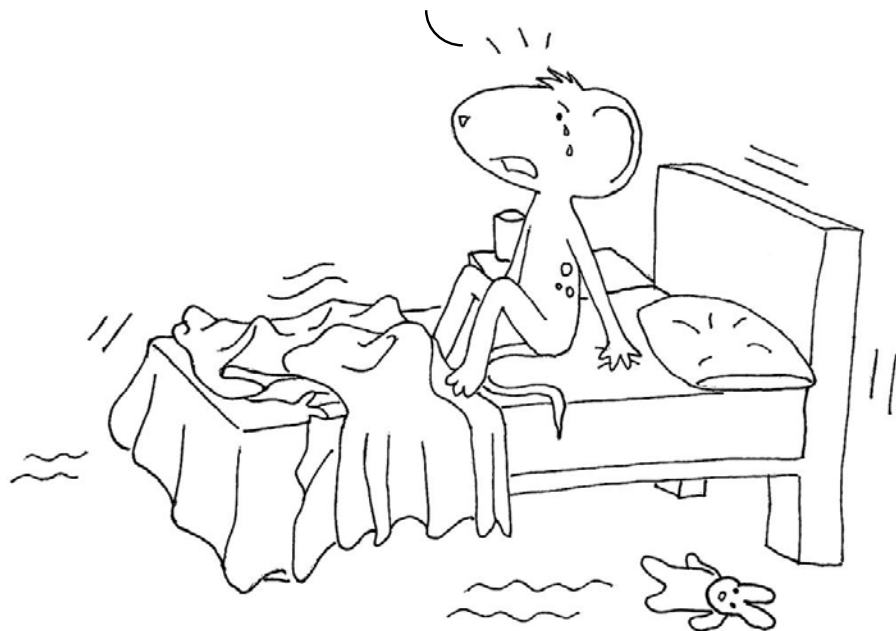
Tërmeti kishte kaluar dhe ishte koha për gjumë. Semi u shtri në krevat.



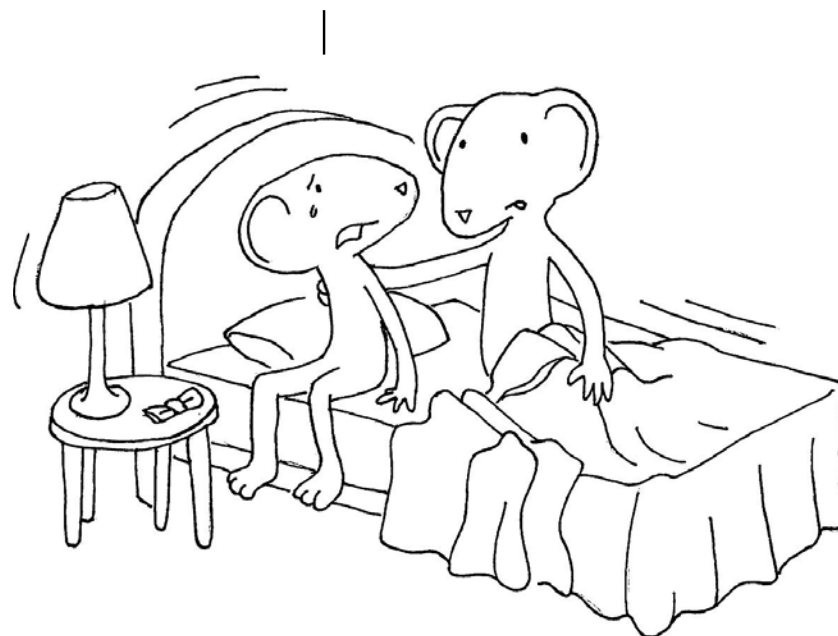
Trinka u shtri në krevat por kishte nevojë për mamin dhe kështu fjetën të dyja bashkë.

Uaaa uaaaa!!!

Ç'po ndodh?

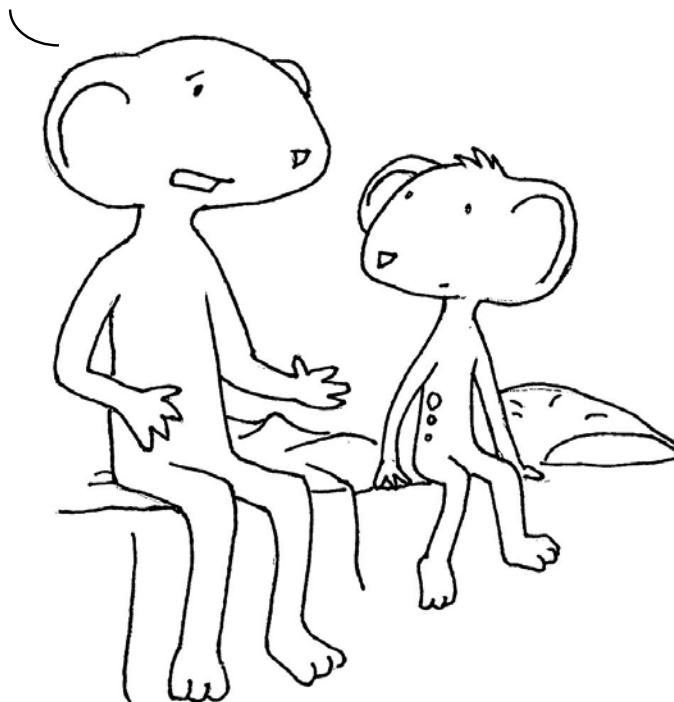


Kam frikë. Ti the se kaloi.  
Më gënjeve. Nuk ka kaluar.



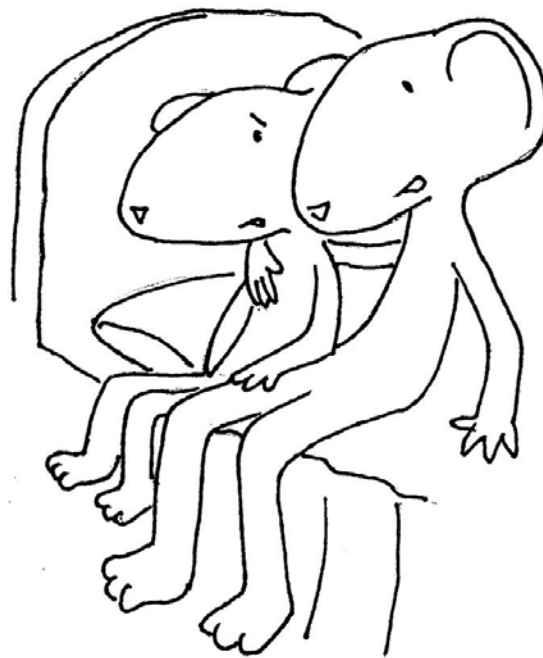
Por ndërsa ishin në krevat, tërmeti u kthye. Toka hungëriu “grrr”  
sërish. Nuk kishte kaluar. Krevatet u tundën. Trinkat dhe Semi u zgjuan  
dhe kërcyen jashtë krevatit.

Pasgoditjet janë të frikshme. Ato na kujtojnë tërmetin. Kur ndodh pasgoditja, ne do të qëndrojmë në krevat, do të mblidhemi rreth vetes, do të mbahemi diku dhe do të mbrojmë kokat tona me jastëk.

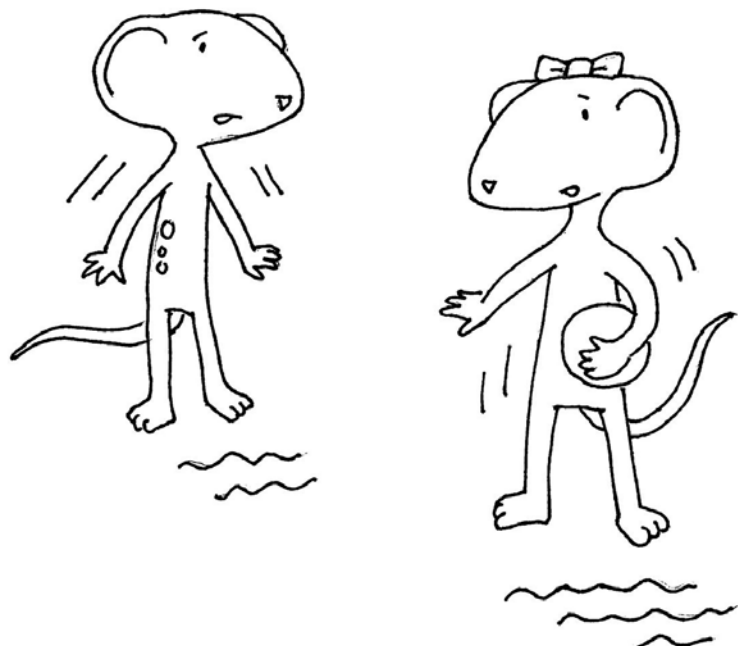


S'ka gjë nëse frikësohesh. Edhe unë u frikësova. Më vjen keq që nuk të tregova për pasgoditjet.

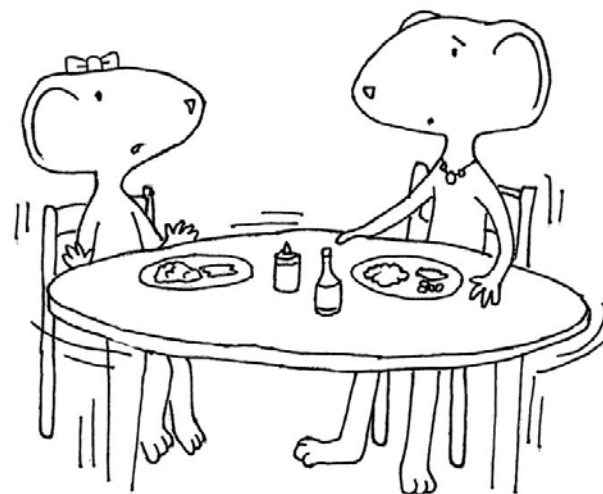
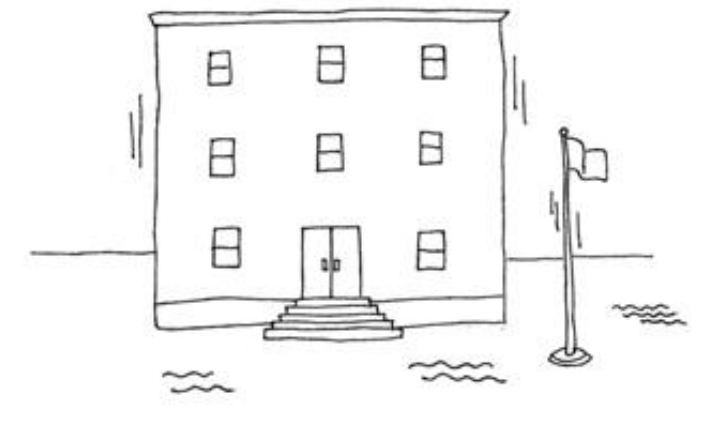
Tërmeti i madh mbaroi por shpesh pas tij ndodhin disa lëkundje të vogla që quhen pasgoditje



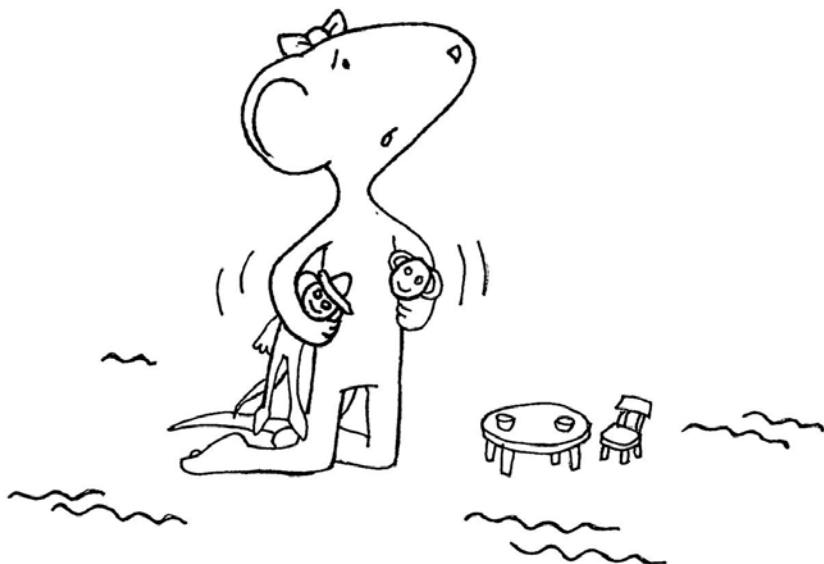
Mamaja e Trinkës dhe babai i Semit shpjeguan se “Kjo ishte një pasgoditje. Pas tërmetit mund të ndodhin shumë pasgoditje. Ato mund të jenë po aq të frikshme dhe të na bëjnë të hidhemi përpjetë.” Mamaja e Trinkës dhe babai i Semit biseduan se si do të vepronin kur të ndodhte një pasgoditje.



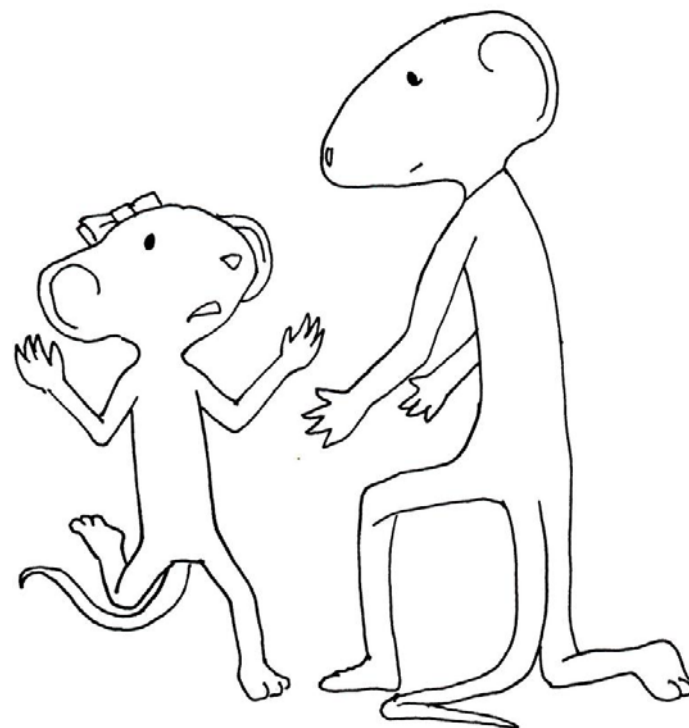
Pasgoditjet vazhduan të ndodhnin. Ato ndodhnin kur Trinko dhe Semi ishin duke luajtur.



Ato ndodhnin gjatë mësimet.  
Ato ndodhnin gjatë darkës.

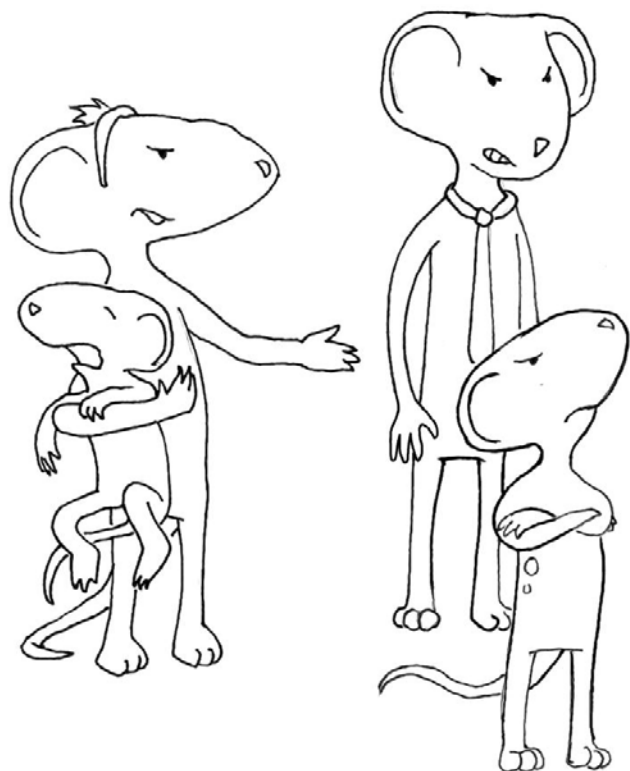


Trinka trembej kur kishte gjëmime.



Kur trembej, kishte nevojë për mamin. Mami e ndihmonte që të gjente një vend të sigurt ku ato të uleshin dhe mami e ndihmonte që ajo të ndihej e sigurtë brenda vetes.





Kur kishte gjëmime, Semit i  
dhimbte barku. Ai nuk donte të  
shkonte në shkollë.



*Ai merrte lodrat e të vëllait pa leje.*



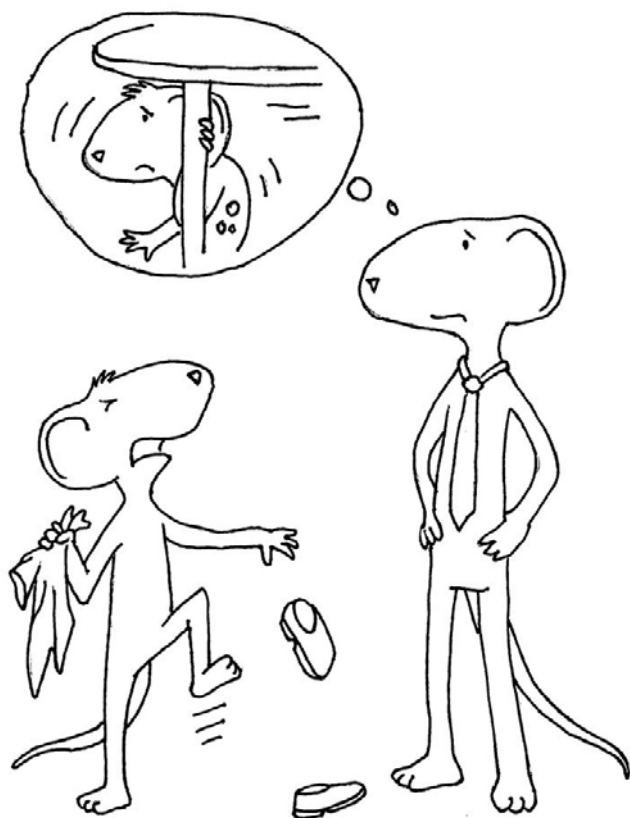
*Ai nuk e dëgjonte babin e tij.*



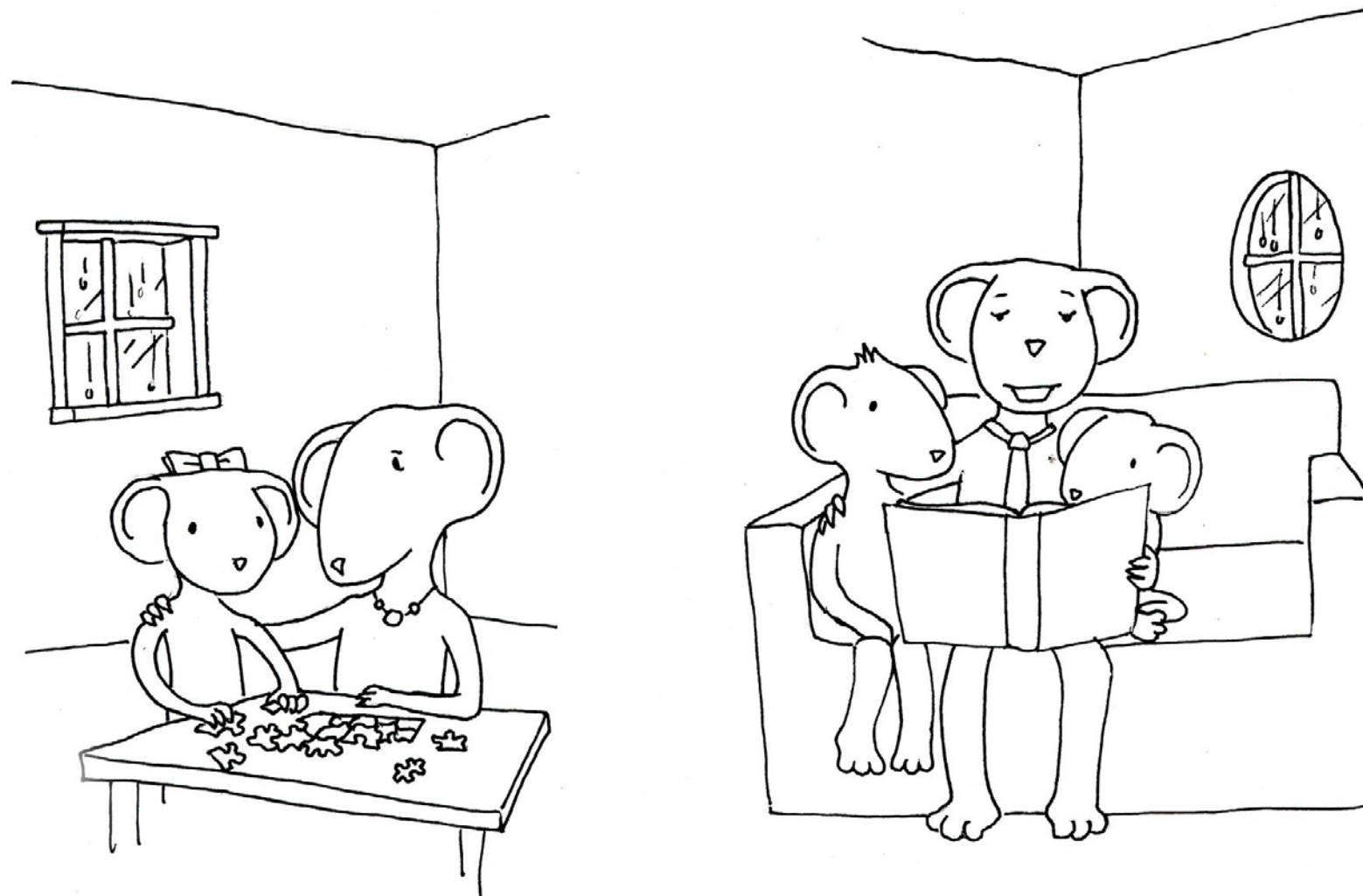
*Ai përplaste derën.*

Ai ndihej i tendosur.

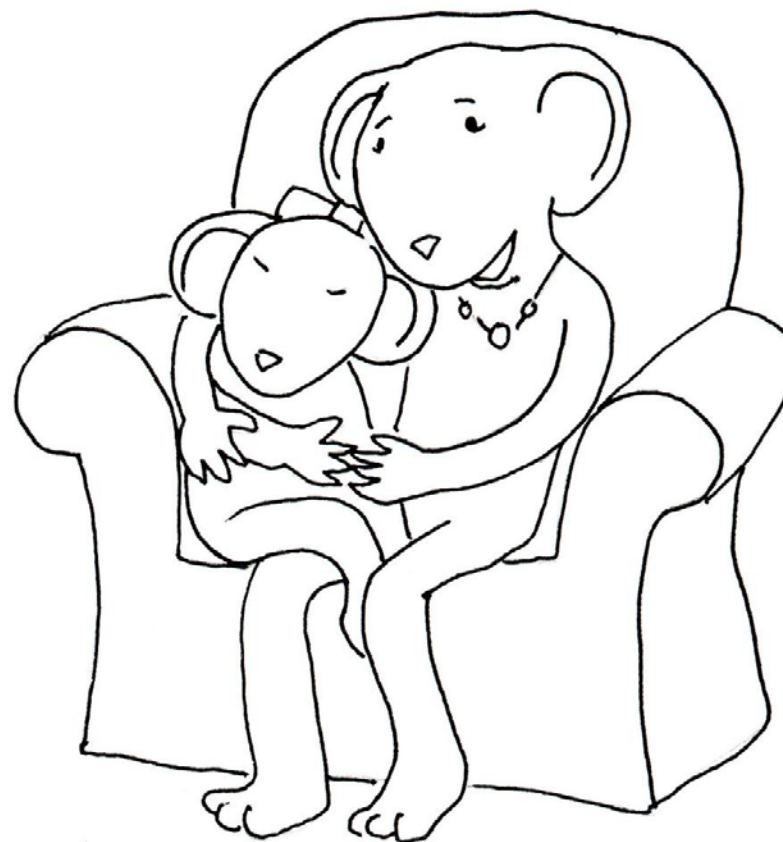




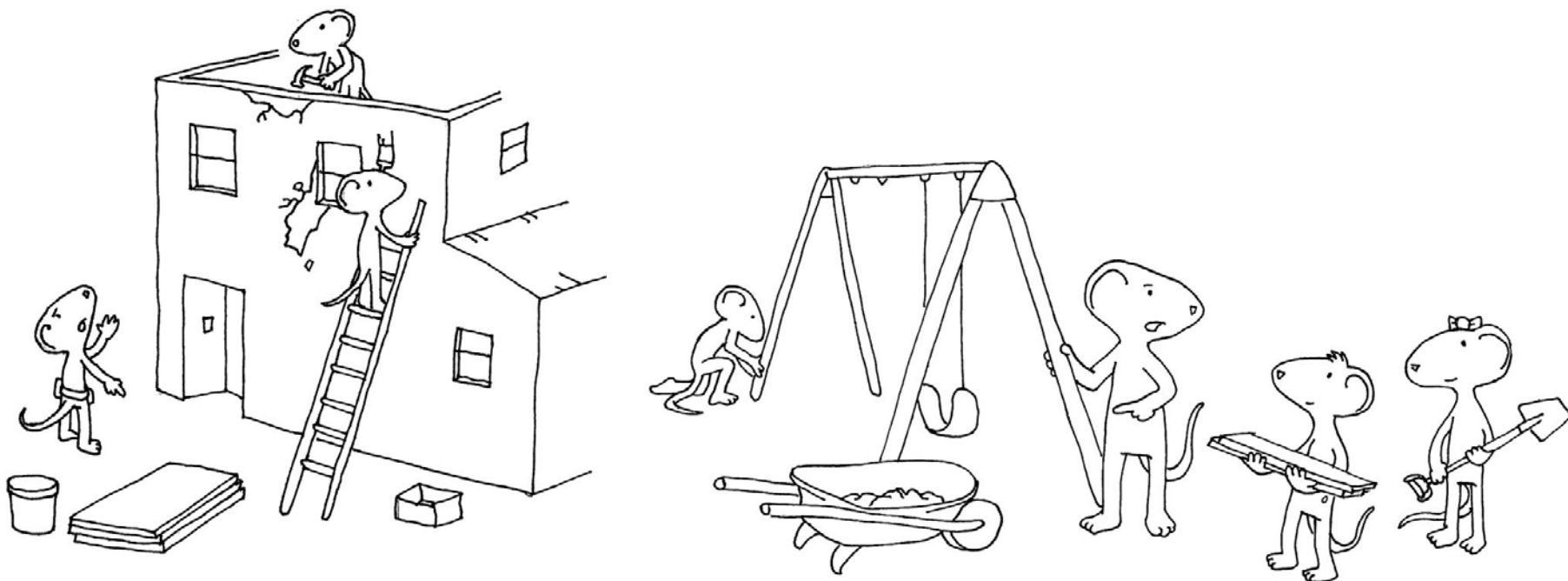
Mamaja e Trinkës e mirëkuptonte. Babai i Semit e mirëkuptonte. Edhe pse tërmeti kishte kaluar, Trinka dhe Semi ishin ende të tronditur.



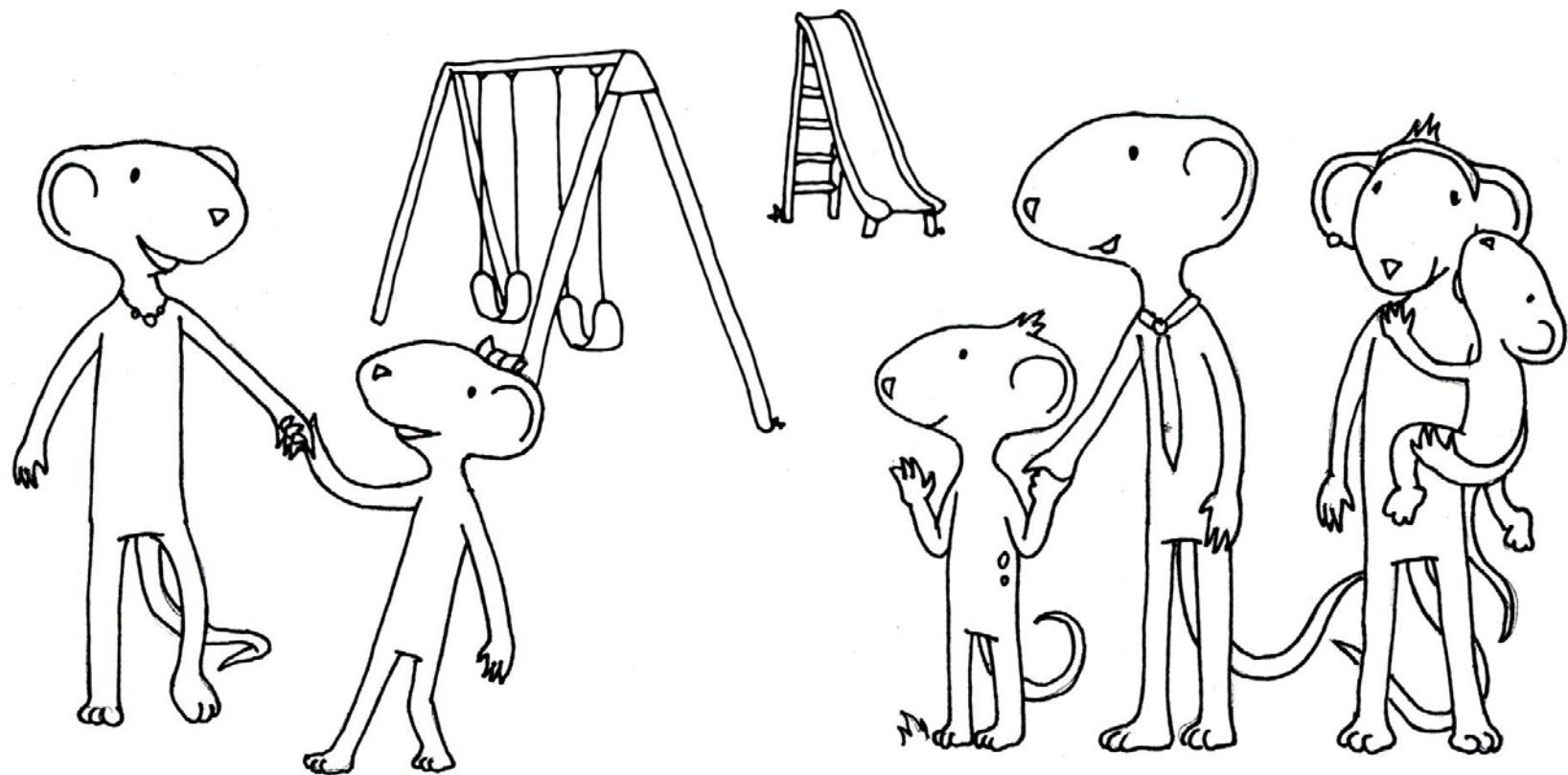
Do të nevojitej të kalonte pak kohë. Dalëngadalë, toka do të pushonte së tunduri dhe pasgoditjet do të shuheshin. Pak nga pak, Trinko dhe Semi do të fillonin të ndiheshin përsëri të sigurtë.



Dhe ndërsa prisnin, prindërit e tyre do të gjendeshin pranë për t'i ndihmuar.



Mund të donte pak kohë. Shkolla dhe shtëpia do të riparoheshin. Të gjithë do të punonin bashkë për ta rregulluar këndin e lojrave.



E më pas të gjithë do të dilnin për të luajtur sërish.

## Historia ime

Si e përjetove ti tërmetin? Shkruaj ose vizato këtu historinë tënde.

## Historia ime

Si e përjetove ti tërmetin? Shkruaj ose vizato këtu historine tënde.

## UDHËZUES PËR PRINDËRIT

Synimi i këtij tregimi është t'u vijë në ndihmë fëmijëve që kanë përjetuar një tërmet, për t'u mësuar se si t'i përballojnë frikërat dhe shqetësimet e tyre. Siç e thotë dhe tregimi, mund t'i ndihmoni fëmijët tuaj duke ua bërë të ditur se ata janë të sigurtë dhe se ju i doni.

### MËNYRAT SE SI MUND TË PËRDORET KY TREGIM

#### 1. Lexo dhe flit mbi ngjarjen në këtë libër

- Ndiq ritmin e fëmijës
- Disa fëmijë mund të duan të ndalojnë dhe të flasin mbi diçka që lexojnë në faqet e librit. Kjo është mënyra se si ata fillojnë të shprehin si ndihen dhe çfarë iu kujtohet.
- Disa fëmijë mund të shqetësohen gjatë leximit të librit dhe mund të kenë nevojë të bëjnë pushim. Kjo është diçka e zakonshme. Në këtë rast, mund t'i thoni diçka të tillë “Edhe për mua është e vështirë të flas për tërmetin. Do të ishte mirë të bënim pak pushim.”

#### 2. Përdore si libër për ngjyrosje.

- Ngjyrosja është një aktivitet argëtues dhe qetësues.
- Fëmijët mund të përdorin ngjyra të ndryshme për ndjenja të ndryshme. Për shembull kur Semi zemërohet, ata mund ta ngjyrosin me të kuqe. Kur Semi dhe Trinkë janë të frikësuar, ata mund të zgjedhin një ngjyrë për frikën dhe ti ngjyrosin faqet “e frikshme” me atë ngjyrë. Kjo gjë do ta ndihmojë fëmijën të mendojë për ndjenja të ndryshme.
- Ndërkohë që fëmijët ngjyrosin ata shpesh fillojnë të flasin për atë çfarë po mendojnë.
- Disa fëmijë mund të duan të bëjnë shkarravina tek vizatimet e tërmetit për të treguar se sa të zemëruar janë me tërmetin apo sa shumë ato dëshirojnë që tërmeti mos të kishte ndodhur. Kjo është një mënyrë e mirë për të shpalosur ndjenjat.

#### 3. Përdore për të folur mbi atë çfarë ndodhi me familjen tuaj gjatë tërmetit dhe pas pasojave të tij.

- Tregimet janë të rëndësishme për fëmijët e vegjël. Ato ndihmojnë që

fëmijët të kuptojnë se çfarë po ndodh.

- Kur ia lexoni tregimin fëmijëve, ata do ta dinë nëse është mirë të flasin për atë çfarë po ndodh dhe të bëjnë pyetje.
- Jo të gjitha familjet janë ndikuar njësoj nga tërmeti. Përdoreni këtë kohë për të biseduar me fëmijën në lidhje me përvojën e familjes tuaj. Shpjegojuani faktet me fjalë të thjeshta.
- Nëse fëmija ju ka parë të mërzhitur, flisni për këtë gjë. Është mirë të pranoni se ju ishit të frikësuar apo të mërzhitur. Ndihmoheni fëmijën të shohë se tani ju jeni më mirë dhe se ju jeni i/e fortë dhe se do të bëni gjithçka mundeni për ta mbrojtur familjen.
- Duke biseduar me ju, ata mund të kenë mundësinë të flasin për ndjenja të vështira. Kur fëmijët kanë mundësinë të flasin në vend që t'i shfaqin ndjenjat nëpërmjet sjelljeve, shpesh sjellja përmirësohet.
- Për të nxitur fëmijët që të fillojnë të flasin, pyetini ata se çfarë mbajnë mend dhe nëse janë ndjerë ndonjëherë siç u ndjenë Trinkë dhe Semi. Hapuni me ta se dhe ju jeni ndjerë të frikësuar dhe jini të hapur për t'iu përgjigjur pyetjeve të tyre.
- Ndonjëherë kur fëmijët nuk ndihen gati për të folur për ndjenjat, mund t'i shprehin ato duke folur se si u ndjene dhe u sollën personazhet e tregimit. Nëse vini re ngjashmëri mes ndjenjave dhe sjelljeve të Trinkës dhe Semit dhe ndjenjave dhe sjelljeve të fëmijës tuaj, ju mund ta orientoni bisedën tek ato pjesë të tregimit.
  - o Për shembull, pas tërmetit, Semi është i inatosur me babanë e tij sepse Semi mendon se ai u vonua shumë për ta marrë atë nga shkolla. Fëmijët e vegjël shpesh mërzhiten me prindërit e tyre dhe i fajësojnë ata për çfarë ka ndodhur edhe atëherë kur nuk është faji i prindërve. Kjo sepse ata besojnë se prindërit janë aq të fortë dhe të fuqishëm, sa që nëse ata nuk veprojnë për diçka është sepse ata kanë zgjedhur mos ta bëjnë atë gjë. Për Semin është e rëndësishme që babai i tij nuk reagoi ndaj zemërimit të tij por e kuptoi se Semi ishte shumë i frikësuar dhe se kishte nevojë për të. Do të ishte mirë nëse ai do t'i thonte Semit se sa shumë do kishte dashur të ishte aty sa më shpejt, për ta përqaftuar dhe për ta mbrojtur Semin.
  - o Pas tërmetit Trinkë është po ashtu e mërzhitur me mamën e saj sepse mendon se mamaja e genjeu kur ajo i tha se tërmeti kaloi. Mamaja po



përpiqej që Trinka të ndihej e mbrojtur por Trinka nuk e kupton ende këtë. Është e rëndësishme që mamaja e Trinkës ta mbështesë atë dhe ta ndihmojë të kuptojë se çfarë po ndodh.

o Nëse fëmijët shfaqin zemërim ndaj jush, flisni se si Semi dhe Trinka janë të mërzhitur me prindërit e tyre dhe kështu do ta ndihmoni fëmijën të fillojë të flasë për ndjenjat e tij/saj.

#### **4. Përdoreni për të nisur një bisedë me fëmijën mbi tërmetet.**

- Fëmijët e vegjël mund të kenë shumë pyetje mbi tërmetet por ngaqë janë të vegjël, mund të mos dinë se si të pyesin për të. Ja disa prej pyetjeve që ata mund të kenë:
  - o Çfarë është një tërmet?
  - o Pse bien ato?
  - o A do të bjerë përsëri?
  - o Kur do të bjerë?
  - o Çfarë ndodh kur bie tërmeti?
- Kur fëmijët marrin përgjigje, ata ndihen më pak të frikësuar. Edhe nëse janë të frikësuar, ata e dinë që nuk janë vetëm. Ata e dinë që mund të flasin me ju.
- Ja disa informacione që mund t'ua thoni fëmijëve për t'i ndihmuar të kuptojnë tërmetet. Për ta hapur bisedën ju mund të thoni, “Është mirë të dimë rreth tërmeteve. Ja çfarë di unë për to.”
  - o Toka është e përbërë nga disa pjesë, si një “puzzle”. Këto pjesë i quajmë pllaka tektonike. Ato janë gjithmonë në lëvizje. Zakonisht ato lëvizin ngadalë. Tërmetet ndodhin kur pllakat (pjesët e “puzzle”-it përplasen me njëra-tjetër. Pjesa më e madhe e tyre janë aq të vogla sa që nuk i ndiejmë fare.
  - o Tërmetet ndodhin gjatë gjithë kohës. Shumica e tyre janë aq të lehtë sa që nuk i ndiejmë fare.
  - o Lëkundja mund të jetë anësore, poshtë-lart apo në formë vale.
  - o Tërmetet zakonisht zgjasin më pak se një minutë. Ata fillojnë zakonisht duke bërë një zhurmë gjëmuese e cila mund të jetë e ulët apo po aq e zhurmshme sa zhurma që bën një tren me vagona.
  - o Tërmetet ndodhin papritur dhe pa paralajmërim.
  - o Gjatë një tërmeti, duhet të sigurohemi se nuk na bien gjëra përsipër.

Kjo është arsyeja pse mësuesit dhe unë të themi të ulesh në tokë, të gjesh një strehë dhe të mbahesh fort diku.

- o Një tërmet i madh zakonisht ndiqet nga disa tërmete të tjera. Ato quhen pasgoditje. Ato janë zakonisht më të vogla se tërmeti i parë, por gjithsesi mund të jenë të frikshme. Pasgoditjet ndodhin sepse toka po sistemohet pas goditjes së parë (pjesët e “puzzle”-it po shkojnë në vendin e tyre). Zakonisht sa më i madh tërmeti i parë, aq më të shumta do të jenë pasgoditjet dhe aq më të forta.
- o Edhe gjatë një pasgoditjeje, duhet të uleni përtokë, të gjeni strehë dhe të mbaheni diku, duke qenë se objektet mundet ende të bien apo të thyhen.
- o Kur tërmeti apo pasgoditja ndodh gjatë natës, qëndro në krevat, mbliidhu rreth vetes dhe mbahu. Mbroje kokën me jastëk.
- o Për familjet të cilat jetojnë pranë detit, tërmetet e mëdha mund të shkaktojnë dallgë të larta dhe stuhi në det. Dëgjo nëse ka njoftime për t'u larguar nga zona dhe largohuni menjëherë. Të largohesh nga zona do të thotë të shmangësh zonën me rrezik dhe të shkosh në një vend më të mbrojtur (zakonisht në brendësi apo në zona të ngritura).

#### **GJËRAT KYÇE PËR T'U MBAJTUR MEND**

- Edhe pasi katastrofa natyrore ka përfunduar, ajo mund të vazhdojë të na prekë.
- Shumë gjëra mund t'jua kujtojnë tërmetin ju apo fëmijës tuaj.
  - o Pasgoditjet
  - o Kamionë të mëdhenj kalimtarë që japin dridhje dyshemesë apo shtëpisë tuaj.
  - o Ndarjet
  - o Kur sheh njerëzit e tjerë të mërzhitur apo të pikëlluar.
- Fëmijët e vegjël jo gjithmonë mund të jenë në gjendje të na thonë se çfarë u kujtohet. Ata e shfaqin frikën nëpërmjet sjelljes. Trinka dëshironte ta mbanin në krahë. Semi merrte lodrat e vëllait të tij dhe vraponte nëpër shtëpi. Disa fëmijë ndiejnë dhimbje në stomak.
- Fëmijë të ndryshëm reagojnë në mënyra të ndryshme. Trinka është e trembur dhe prandaj bëhet e ngjitur. Semi është i trembur dhe ai e shfaq nëpërmjet sjelljeve jo të mira.

- Brenda tregimit, prindërit janë të mërzhitur dhe të pakënaqur nga sjelljet e fëmijëve të tyre por përpiqen t'i kuptojnë se pse po sillen ashtu dhe përpiqen t'i ndihmojnë fëmijët të kuptojnë të njëjtën gjë.
- Edhe kur fëmijët janë të trembur, të zemëruar apo të trishtuar, nuk është e pranueshme që ata të sillen në mënyrë të dhunshme – vendosja e kufinjve do t'i ndihmojë fëmijët të ndihen të sigurtë.
- Herë pas here, fëmijët e vegjël bëjnë të njëjtën pyetje. Jo sepse ata harrojnë përgjigjen që i jepni por sepse kjo është mënyra tyre e të mësuarit se çfarë ka ndodhur dhe dhënia e një kuptimi për këtë ndodhi. Ata kanë nevojë që ju herë pas here t'i përgjigjeni të njëjtës pyetje, me aq durim dhe dashuri sa është e mundur.
- Bëjini të ditur fëmijës tuaj se edhe pse në të shkuarën mund të kenë ndodhur gjëra të frikshme, tani ata janë të sigurtë. Rikujtojeni atyre planin e sigurisë që keni ndërtuar në familjen tuaj.

### **MENDONI PËR FËMIJËN TUAJ**

- A është sjellë ndryshe fëmija pas tërmetit?
- Çfarë e frikësoi fëmijën tuaj?
- Si e dalloni kur fëmija juaj ndihet i trembur?
- Si sillen zakonisht fëmija kur është i stresuar apo i trembur?
- Çfarë mund të bëni ju së bashku me fëmijën për ta ndihmuar atë të ndihet më mirë?

### **MËNYRAT SE SI MUND TA NDIHMONI FËMIJËN**

- Ndhimoheni fëmijën tuaj duke biseduar mbi çfarë ndodhi.
- Ndhimoheni fëmijën të identifikojë ndjenjat që mund të ketë dhe bëjani të ditur që është në rregull të ndihesh kështu.
- Ndhimojini fëmijët të ndihen të sigurtë. Përqendrohuni tek siguria psikologjike (mënyra se si ndihet fëmija) dhe tek siguria fizike (si duhet të veprojnë në rast të një tërmeti tjetër, ku mund të shkojnë për të qenë të mbrojtur).
- Fëmijët e vegjël ndihen të sigurtë kur ju i mbani në prehër.
- Fëmijët ndihen të sigurtë kur ata ndjekin rutina të parashikueshme (vakte të rregullta, orare dhe rregulla të qëndrueshme) dhe kur e dinë se ç'do të ndodhë më tej.

- Planifikoni një plan shpëtimi në familje, në mënyrë që fëmijët ta dinë se çfarë do të ndodhë në rast se ndodh ndonjë tërmet tjetër. Për t'u përgatitur, praktikoni familjarisht "uljen përtokë, mbulimin dhe mbajtjen". Siguroni mobiljet tuaja apo objekte të tjera që mund të bien apo të thyhen. Krijoni një kuti urgjence e cila mund të qaset lehtësisht. Mbani elektrik dore dhe këpucët e gjithësecilit pranë krevatit përkatës. Të gjithë duhet të dinë se cilat janë vendet më të mbrojtura në shtëpi apo në shkollë për t'u strehuar gjatë një tërmeti apo stuhie.

### **MËNYRAT SE SI MUND TË NDIHMONI VETEN**

- Të rriturit ndikohen gjithashtu nga katastrofat natyrore. Mund të ndiheni të trembur apo të trishtuar, apo të zemëruar apo në faj për gjithçka ka ndodhur.
- Për t'i ndihmuar më mirë fëmijët tuaj, ju duhet të kujdeseni për veten. Fëmijët, edhe ata më të vegjlit, vërejnë kur të rriturit pranë tyre nuk janë mirë.
- Hapi i parë i kujdesit për veten është të bëni pak pushim. Ndërkohë pyetni veten ...
  - o Nëse e mbaj mendjen tek katastrofa, a do të më pengojë kjo gjë për të qenë i gatshëm të bëj atë që dua apo që nevojitet të bëj?
  - o A po përpiqem ta shmang tërësisht të menduarin mbi katastrofën?
  - o A ndihem në ankth, i shpërqendruar apo i acaruar?
  - o A ndihem i trishtuar apo i mërzhitur?
  - o A mos përpjekjet e mia të përbalimit mund të shkaktojnë probleme në të ardhmen? A po anashkaloj gjëra ose po bej gjëra që nuk më bëjnë mirë?
  - o Cilat janë gjërat e dobishme që po bëj?
- Nëse vëren se ke reagime të forta ndaj katastrofës
  - o Flit me miqtë apo të afërmit
  - o Pusho pak dhe bëj gjëra që të japin kënaqësi
  - o Kujdesu për shëndetin. Ushqehu mirë, ushtrohu dhe fli gjumë mjaftueshëm
  - o Lejoje veten të ndjesh trishtim dhe pikëllim
  - o Përpiqu t'i kthehesh rutinës normale
  - o Nëse ndihesh i trullësuar, përpiqu që problemet e mëdha t'i përballosh

me hapa të vegjël.

- Shumë prej të rriturve ndihen në faj kur fillojnë të kujdesen për veten por duhet mbajtur mend se fëmijët ndihen më të gëzuar kur e dinë që të rriturit janë mirë.

## **BURIME SHITESË**

- Ndihmë psikologjike dhe këshilla mjekësore për të rinjtë dhe prindërit e tyre, nga ekip profesionistësh psikologë dhe mjekë: <https://www.nukjevetem.al>
- Udhëzues nga World Vision: Si të mbrohemi nga fatkeqësitë natyrore dhe civile <https://www.wvi.org/sites/default/files/Fatkeqesite%20Natyrore%20dhe%20Civile.pdf>
- Si të silllemi gjatë një tërmeti në shkollë Ministria e Arsimit <http://arsimi.gov.al/si-te-sillemi-gjate-nje-termeti-ne-shkolle/>
- Plan veprimi në rast tërmeti në shkollë nga Instituti i Shëndetit Publik

[http://www.ishp.gov.al/wp-content/uploads/2019/12/MA\\_Plan-veprimi-ne-rast-termeti-2-dhjetor-2019.pdf](http://www.ishp.gov.al/wp-content/uploads/2019/12/MA_Plan-veprimi-ne-rast-termeti-2-dhjetor-2019.pdf)

- Udhëzues familjar se si të veprohet në situata të jashtëzakonshme nga OSBE:

<https://www.osce.org/sq/presence-in-albania/204061?download=true>

## **BURIME NË GJUHËN ANGLEZE:**

- NCTSN.org Informacion për fëmijët, katastrofat natyrore dhe traumën <http://www.nctsn.org/trauma-types/natural-disasters>
- Piplo Productions: “Once I Was Very Very Scared”, një tregim për të ndihmuar fëmijët dhe të rriturit (prindër, mësues, dhe të rritur të tjerë të rëndësishëm) të kuptojnë se si i ndikon stresi fëmijët dhe mënyrat se si mund ti ndihmojmë ata: <https://piploproductions.com/stories/once>



# LINJA E EMERGJENCËS

