

Gjetja e vetes tek pasionet- Rasti i Anës dhe rëndësia e mbështetjes psikologjike

❁ Cila është fjala e parë që ju vjen ndërmend kur dëgjoni të flitet rreth fëmijërisë? Cilat janë emocionet që përjetoni teksa rikujtoni ngjarje nga fëmijëria juaj?

Në fakt, kur flasim për periudhën e fëmijërisë, të gjithë ne do duhet të kishim kujtime plot 😊 ngjyra dhe ndjesi pozitive! Fëmijëria do duhet të ishte kopshti 🌿 idilik dhe vendi jonë i 🌙 ëndrrave, ku mund të ktheheshim pa e menduar dy herë sa herë që do kishim nevojë për siguri dhe reflektim!

Por, përvoja na ka treguar se fëmijëria i ngjan një hije të ❤️ zbehtë, ndonjëherë edhe të errët! Për shumë persona periudha e fëmijërisë është një periudhë e mbushur me sfida, vështirësi, lot dhe dhimbje! Dhe kjo tablo përshkruan Anën, një vajzë 14 vjeçare, që banon në një zonë të thellë të Fierit.

Ekipi i IRCA e takoi Anën pranë shtëpisë së saj...nëse mund të quhet shtëpi! Banesa ku vajza jetonte sëbashku me dy vëllezërit 🧒 🧒 më të vegjël dhe nënën kishte kushte të mjerueshme! Jeta e tyre i ngjante më tepër mbijetesës!

Nëna na prezantoi me Anën, një vajzë 14 vjeçare me plot ëndrra dhe frikëra. Ana nuk kishte mundur të shkonte dot në shkollë, për një sërë arsyesh. Shkolla e saj ishte shumë larg 🚶♀️ vendbanimit dhe Ana kishte frikë të shkontë vetëm! Zona përreth ishte e pabanuar dhe jo pak herë janë përballur me njerëz që i ngacmonin. Përveç largësisë, familja e Anës nuk kishte mundësi të blinte librat 📚, veshjet 👗 apo mjetet e nevojshme për t'i mundësuar vajzës arsimimin e duhur. Nëna ishte e papunë, kurse babai jetonte larg dhe kontaktet ishin të pakta.

💬 Ana na tregoi se këto vite për të kanë qenë një rrugë e vështirë, e mbushur me mungesa dhe kufizime. Shpesh ndihej e vetmuar dhe e pashpresë. Ndërkohë që bashkëmoshatarët e saj shkonin në shkollë dhe luanin, Ana e kalonte ditën duke menduar për të ardhmen e pasigurtë që e priste. Ana i rrëfeu psikologëve se e kalonte ditën e mbyllur në një dhomë dhe vazhdimisht

ndiente ankth dhe trishtim të 😞 thellë. Psikologët komunikuan për një kohë të gjatë me 🕒 Anën. Ata e orientuan rreth teknikave të 👤♀vetëqetësimit, menaxhimit 💞 të emocioneve dhe rritjes së vetëvlerësimit.

Me kalimin e kohës, Ana filloi të shikonte jetën ndryshe. Ajo filloi të kuptonte se edhe pse për momentin nuk mund të shkonte në shkollë, kishte aftësi dhe talente që mund t'i zhvillonte. Staf i psikologjik e ndihmoi të zbulonte një pasion për artin dhe fotografimin 📷, një hobi që e ndihmoi të shprehte veten dhe të gjente ngushëllim.

Historia e Anës tregon rëndësinë që ka mbështetja psikologjike për fëmijët që përballen me sfida dhe barrierat të mëdha. Nga ana tjetër, rasti i vajzës është një 🟡 këmbanë alarmi për rëndësinë e mobilizimit dhe integritet të të gjitha shërbimeve, përtej mbështetjes me ndihmë ekonomike!

📷 Fotoja bashkëshoqëruese kësaj historie është një foto e domethënëse! Në këtë foto nuk janë kapur thjesht imazhe, janë kapur ndjesi, emocione, 💞 rezilienca, si dhe thirrja rreth rëndësisë së mbështetjes psikologjike tek të gjitha grupmoshat.

📄 *Përgatitur nga: Tana Aliaj - Eksperte pranë IRCA, Psikologe Klinike, Pedagoge, Universiteti i Tiranës*

Të gjitha të drejtat janë të rezervuara nga IRCA.

Shënim: Kjo histori (Emri dhe detajet e historisë janë ndryshuar, me qëllim ruajtjen e anonimatit) është krijuar në kuadër të projektit “Lehtësim i menaxhimit të rasteve të kujdesit shoqëror për të kthyerit në Bashkinë Fier!” që zbatohet nga IRCA me mbështetjen e UNDP dhe fondet e BE.

[#mentalhealthmatters](#) [#mentalhealth](#)[#positivepsychology](#)

[UNDP Albania](#)

[Institute of Romani Culture in Albania - IRCA](#)

[European Union in Albania](#)