



**MANUALI I PRINDËRVE
PËR SIGURINË E FËMIJËVE
ONLINE**



AKCESK

AUTORITETI KOMBËTAR PËR
CERTIFIKIMIN ELEKTRONIK
DHE SIGURINË KIBERNETIKE



Ky dokument është zhvilluar në kuadër të një marrëveshjeje bashkëpunimi ndërmjet Unionit Ndërkombëtar të Telekomunikacionit (ITU) dhe Autoritetit Kombëtar të Çertifikimit Elektronik dhe Sigurisë Kibernetike (AKCESK) për krijimin e një mjedisi online më të sigurt dhe fuqizues për fëmijët në Shqipëri. Ky bashkëpunim është pjesë e programimit global të ITU-së për mbrojtjen e fëmijëve në internet.

Manuali i Prindërve për Sigurinë e Fëmijëve bazohet në Udhëzimet e ITU-së për Mbrojtjen e Fëmijëve në Internet, një grup gjithëpërfshirës burimesh për të gjithë audiencat e synuara.

Manuali i Prindërve për Sigurinë e Fëmijëve nuk duhet të konsiderohet një botim zyrtar i ITU-së dhe ITU është përgjegjëse për ndonjë gabim në përmbajtje.

© Copyright 2022

Tiranë/ Shqipëri



TABELA E PËRMBAJTJES

HYRJE.....	5
PREZANTIM I MANUALIT.....	6
INFORMACION RRETH TRAJNIMIT.....	6
AKTIVITETI 1: HYRJA.....	7
<i>AKTIVITETI 1. HAPJA DHE FILLIMI I TRAJNIMIT.....</i>	7
AKTIVITETI 2: PRINDËRIMI, SFIDAT DHE DISIPLINIMI POZITIV I FËMIJËVE NË MJEDISIN KIBERNETIK	7
<i>AKTIVITETI 2.1- ÇFARË ËSHTË PRINDËRIMI POZITIV</i>	8
<i>AKTIVITETI 2.2- UNË SI PRIND A PO SILLEM SI DUHET ME FËMIJËN TIM I CILI SHPENZON KOHË ONLINE?.....</i>	8
AKTIVITETI 3: MJEDISI KIBERNETIK , PËRFITIMET DHE RREZIQET PËR FËMIJËT	9
AKTIVITETI 4: CYBERBULLING, RREZIQET DHE PASOJAT E CYBERBULLYING TE FËMIJËT	11
AKTIVITETI 5: MIQTË/SHOKËT E PANJOHUR ONLINE	13
AKTIVITETI 6: SEXTING. NDARJA E MESAZHEVE APO PËRMBAJTJEVE TË PAPËRSHTATSHME ONLINE ..	14
AKTIVITETI 7: KËSHILLA PRINDËRVE PËR SIGURINË E FËMIJËVE NË INTERNET DHE RAPORTIMI.....	15



FJALORI

ITU	Bashkimi Ndërkombëtar i Telekomunikacionit
AKCESK	Autoriteti Kombëtar për Certifikimin Elektronik dhe Sigurinë Kibernetike
Cyberbulling	Fyerja, turpërimi, tallja nëpërmjet mesazheve apo fotove, që kryhet nëpërmjet mjeteve të telekomunikacionit me qëllim dëmtimin e personit.
Sexting	Dërgimi i mesazheve seksuale, apo fotove dhe videove intime nëpërmjet Internetit.
Screenshot	Një imazh që tregon përmbajtjen që ju del në ekran dhe ju doni ta ruani për ta parë në çdo kohë.
Chat	Shkëmbimi i mesazheve online në kohë reale, ndërmjet një apo më shumë personave në rrjet, internet.
SafeSearch	Një opsion që vepron si filtër i automatizuar i pornografisë apo përmbajtjeve.
Online platform	Shumë prej aktiviteteve tona të jetës së përditshme personale apo profesionale, të realizuara nëpërmjet mjeteve të telekomunikacionit.
Parental control	Opsione apo programe që ju lejojnë ju të monitoroni dhe vendosni kufizime, në lidhje me atë se çfarë një person apo fëmijë shikon online.
Account	Llogari/ Adresë në mediat sociale me të dhënat tuaja personale.
Private settings	Një pjesë web, ose pjesë programi, që ju lejon ju të kontrolloni se kush ju shikon në rrjetet sociale.

HYRJE

Jetojmë në epokën e teknologjisë. Interneti është pjesë integrale e jetës tonë të përditshme dhe në të njëjtën kohë pjesë e pandarë e jetës së fëmijëve dhe të rinjve tanë. Fëmijët dhe të rinjtë e përdorin internetin për qëllime të ndryshme, që nga marrja e informacionit për një projekt shkolle, biseda me miqtë e deri te aktivitetet argëtuese online. Ata kanë aftësi të shumta teknologjike për përdorimin e programeve dhe aplikacioneve komplekse, si dhe aksesojnë internetin nëpërmjet celularëve, tabletave dhe pajisjeve të tjera si ora, iPod, librave online dhe lojrat elektronike.

Ndërsa interneti ofron mundësi të mëdha për fëmijët dhe të rinjtë duhet të dimë që në të njëjtën kohë interneti sjell rreziqe të konsiderueshme për ta, rreziqe këto të lidhura me ekspozimin ndaj përmbajtjeve të dëmshme dhe të papërshtatshme për moshën e tyre, ngacmimin seksual, keqpërdorimin e të dhënave personale, bullizmin kibernetik etj.

Për këtë qëllim është e rëndësishme që ne të përfshihemi në aktivitetin e fëmijëve tanë online, në çfarë ata bëjnë. Kjo do të thotë që, jo vetëm duhet të bisedojmë me fëmijët për çfarë ata bëjnë në internet por edhe ti dëgjojmë ata në mënyrë aktive. Po kështu në vijimësi të këtij qëllimi, ne duhet që të flasim hapur me ta dhe rregullisht rreth shqetësimeve që ne kemi, si dhe të vendosim kufij në përdorimin e internetit në shtëpi dhe jashtë saj.

Edukimi për ju dhe fëmijët tuaj është përgjigjja kryesore ndaj minimizimit të risqeve në internet. Për këtë qëllim, ju duhet të kuptoni mirë çështjet rreth hapësirës kibernetike, internetit të sigurt, rreziqet, prindërimit pozitiv, si dhe raportimit apo kërkimit të ndihmës, në rast se fëmija juaj përballet me këto rreziqe gjatë navigimit në internet.

Sipas të dhënave të ITU, në 2019 rreth 4.1 miliardë njerëz e përdornin internetin, duke reflektuar një rritje prej 5.3% krahasuar me vitin 2018. Nga këta, një në tre përdorues është fëmijë nën 18 vjec.

Sipas një studimi të UNICEF kjo situatë në Shqipëri paraqitet si në vijim:

- 25% e fëmijëve 8-11 vjec kanë profile në mediat sociale
 - 75% e fëmijëve 12-15 vjec kanë profile/llogari në rrjetet sociale
 - Rreth 50% e adoleshenteve shpërndajnë foto online
-
- 57% e fëmijëve kanë bërë miq nëpërmjet internetit.
 - 70% fëmijëve 8-17 vjec pranojnë se kanë parë imazhe dhe video jo të përshtatshme vitin e fundit
 - 29% e prindërve l kanë lejuar fëmijët e tyre të përdorin internetin pa kufizime apo kontroll prindëror.

Ndërgjegjësimi për përfitimet dhe rreziqet ndaj të cilave janë të ekspozuar fëmijët në mjedisin kibernetik, është i rëndësishëm të dihet nga prindërit, mësuesit dhe personat kujdestarë për fëmijët, si kontribuesit kryesorë në edukimin dhe mbrojtjen e fëmijëve.

PREZANTIM I MANUALIT

Manuali për Prindërit dhe personat Kujdestarë për fëmijët është hartuar, për t'ju ardhur në ndihmë juve si Trajnerë, që të rrisni informimin dhe ndërgjegjësimin, në lidhje me çështjet e Internetit të sigurt për fëmijët tuaj tek prindërit e tjerë. Modulet e trajnimit janë ndërtuar në mënyrë të tillë për të organizuar trajnimet në të dy mënyrat online dhe fizikisht, duke ju përshtatur situatës pandemike të COV-19. Çdo manual ka tema dhe aktivitete të përzgjedhura ku në hyrje të çdo manuali jepen qëllimet dhe objektivat e aktivitetit, koha e nevojshme dhe përshkrimi në detaje i aktiviteteve. Modulet e trajnimit kanë disa aktivitete opsionale si histori rasti, ushtrime, video etj, të cilat mund të përzgjidhen nga ju si trajnerë në varësi të kushteve dhe materialeve në dispozicion.

Qëllimi i këtij manuali është të shërbejë si material burimor në duart tuaja si trajnerë, për të rritur ndërgjegjësimin për edukimin, parandalimin dhe raportimin e situatave të ndryshme me të cilat fëmijët dhe të rinjtë ndeshen në aktivitetin online

INFORMACION RRETH TRAJNIMIT

Trajnimi i propozuar është parashikuar të zgjasë 4 orë. Trajnimi është hartuar dhe realizohet nga AKCESK me mbështetjen e Unionit Ndërkombëtar të Telekomunikacionit (ITU).

Pjesë e këtij manuali janë websitet dhe materialet të trajtuara në 7 tema (module), të cilat ofrojnë informacion të rëndësishëm për mënyren sesi do të zhvillohet çdo seancë trajnimi. Temat e përfshira në këtë manual janë: **Prindërimi sfidat dhe disiplinimi pozitiv në ambientin kibernetik/Interneti, Përfitimet dhe rreziqet për fëmijët dhe të rinjtë/Cyberbullying, rreziqet dhe pasojat për fëmijët/Miqetë online/Sexting/Këshilla Prindërve dhe Kujdestarëve për rëndësinë e përdorimit të sigurt të Internetit dhe Raportimi.**

Më specifikisht trajnimi do të synojë në përmirësimin e:

- Qëndrimeve dhe sjelljeve të prindërve/kujdestarëve, ndërsa kujdesen për fëmijët e tyre kur ata navigojnë në internet.
- Njohurive të tyre në përfitimet dhe rreziqet që interneti sjell për fëmijët e tyre.
- Komunikimin e prindërve/kujdestarëve, në lidhje me çfarë fëmijët bëjnë në internet.
- Të njohin sjelljet e fëmijëve dhe të dinë të raportojnë, ose kërkojnë ndihmë në të ardhmen.

Po kështu ky trajnim do të ketë qëllim të pakësojë:

- Nivelin e ankthit dhe stresit të prindërve.
- Dilemat në komunikimin me fëmijët në lidhje me rreziqet me të cilat fëmijët përballen në aktivitetin online.

Në fund të këtij trajnimi, pjesëmarrësit do të kenë informacionin e nevojshëm për të kuptuar pasojat offline/online të veprimeve të tyre, të cilat mund të çojnë në vulnerabilitetin e fëmijëve si dhe të dinë se ku të drejtohen, kur hasin situata të vështira dhe të panjohura për ta.

Për më shumë informacion, ju lutem vizitoni: <https://cesk.gov.al/legjislacioni/2021/Prinder.pdf>

AKTIVITETI 1: HYRJA

Krijimi i një ambjenti miqësor për pjesëmarrësit, në mënyrë që të mundësojë pjesëmarrjen aktive për diskutime konstruktive dhe përfituese për pjesëmarrësit.

Para se të filloni trajnimin, duhet të jeni të kujdesshëm të krijoni një ambient miqësor për të gjithë prindërit dhe kujdestarët e fëmijëve pjesëmarrës, me qëllim krijimin e një ambjenti mikpritës dhe stimulues, për të qënë të lirë të shprehin mendimet e tyre. Për këtë arsye, ju si trajner duhet të keni parasysh disa hapa:

- Njihni njëri-tjetrin.
- Kuptoni se çfarë presin ata nga ky trajnim.
- Shpjegojini se për çfarë do bëhet ky trajnim.

Koha 15 min.

Aktiviteti 1. Hapja dhe fillimi i trajnimit

- Për këtë qëllim urojini pjesëmarrësve mirëseardhjen.
- Prezantoni shkurtimisht veten tuaj (Emri, Mbiemri, çfarë bëni si dhe ndonjë informacion tjetër që ju keni dëshirë të ndani rreth vetes tuaj).
- Kërkojini pjesëmarrësve të ndajnë me ju informacione rreth vetes së tyre : (Emri, Sa fëmijë ka, nga janë, me çfarë merren, etj).
- Pyeti pjesëmarrësit të ndajnë me ju çfarë duan të mësojnë nga ky trajnim. Shpjegoji atyre se çfarë ata do të mësojnë gjatë trajnimit.

**Shënim: Përmblihd diskutimin në disa pika kryesore që do të trajtohen, të tilla si: Si të jemi prindër më të mirë për fëmijët tanë në kohën e teknologjisë; Si të vendosim limite apo edukojmë fëmijët tanë të jenë të sigurt në internet, Si të bëjmë eksperiencën e prindërimit më pak stresuese, Si të veprojmë kur kemi probleme apo situata të vështira me fëmijët tanë etj.*

AKTIVITETI 2: PRINDËRIMI, SFIDAT DHE DISIPLINIMI POZITIV I FËMIJËVE NË MJEDISIN KIBERNETIK

Qëllimi: Ngritja e kapaciteteve të prindërve dhe kujdestarëve të fëmijëve në lidhje me çështjet e prindërimit pozitiv në mjedisin kibernetik.

Objektivat e të mësuarit: Pjesëmarrësit do të jenë në gjendje të:

- Kuptojnë çfarë është prindërimi, sfidat dhe vështirësitë e prindërimit.
- Të njohin përgjegjësitë, që duhet të kenë prindërit apo personat që kujdesen për fëmijët dhe të rinjtë
- Të kuptojnë si duhet të sillen me fëmijët në mënyrë që të jenë të suksesshëm.

Koha: 30 min

Materialet: Flipchart, Lapustila me ngjyra, power point, etj,

Aktiviteti 2.1- Çfarë është Prindërimi pozitiv

Përshkrimi i aktivitetit: Kupto njohuritë e pjesëmarrësve rreth prindërimit.

Nëpërmjet metodologjisë brainstorming (stuhi mendimesh), nxit diskutimin, duke përdorur pyetje të tilla:

- 1) Çfarë është prindërimi
- 2) Cilat janë disa nga përgjegjësitë që personat kujdestarë kanë për fëmijët?
- 3) A mendoni se nuk silleni si duhet me fëmijën tuaj dhe pse?

Mblidh disa mendime të tyre dhe shkruajni në flipchart në formën e një fjale kyce, psh:

Çfarë është prindërimi sipas jush? Përgjigje X : Prindërimi është të kalosh kohe me fëmijën/t. (Në flipchart shkruaj fjalën kyce –kohë e me radhë). Vazhdoje trajnimin duke e orientuar bisedën në të gjitha aspektet e prindërimit, në plotësimin e nevojave të fëmijëve. Pyeti ata se çfarë kuptojnë me prindërim pozitiv? Pasi ke mbledhur përgjigjet e tyre, falenderoi dhe informoju pjesëmarrësit me disa aspekte të prindërimit pozitiv.

Disa aspekte të prindërimit pozitiv përfshijnë takimin e nevojave të fëmijëve të tilla si:

Nevojat fizike: Siguroj Ushqim, Ujë, Veshje, Strehë etj.

Nevojat emocionale: Ti bëj ata të ndihen të Dashur, Dëgjuar, Kuptuar, Pranuar, Vlerësuar dhe Respektuar.

Nevojat intelektuale/akademike: Ti mësojnë atyre gjëra të cilat do t'u nevojiten ndërkohë që rriten.

Nevojat sociale: Ti bëjnë ata të ndihen që i përkasin një familje, ti ndihmojnë ata të kenë shokë dhe të ndihen të suportuar nga më të rriturit, t'ju japi atyre kohë të luajnë etj.

Nevojat shpirtërore: Bëji ata të ndihen konfident dhe të kenë besim në vetvete. Investo në zhvillimin emocional të fëmijëve duke ndjekur strategjitë e mësipërme.


Para se të kaloni në trajtimin e dilemave të prindërimit jepni përkufizimin si më poshtë:

Komisioni i Këshillit të Europës (2006) e ka përcaktuar prindërimin pozitiv si një lidhje e vazhdueshme e prindërve me fëmijën që përfshin kujdesin, drejtimin, orientimin, mësimin, komunikimin dhe përbushjen e nevojave të fëmijëve, në mënyrë të qëndrueshme dhe konsistente

Aktiviteti 2.2- Unë si Prind a po sillem si duhet me fëmijën tim i cili shpenzon kohë online?

Qëllimi i këtij aktiviteti është identifikimi i problemeve që vet prindërit ndeshin në edukimin e fëmijëve në kohën e teknologjisë si dhe mënyrat efikase të trajtimit të tyre.

Për këtë qëllim organizo punë në grupe. Ndaji pjesëmarrësit në grupe të vogla me katër (4) veta ose edhe me shumë në varësi të pjesëmarrjes. Secilit grup do ti jepet detyrë që t'iu përgjigjen



pyetjeve: -Cfarë problemesh keni ju me fëmijët tuaj në mjedisin kibernetik? -Si e keni zgjidhur ju situatën? -Cilat janë disa strategji të menaxhimit të problemit? -Kërkoju atyre që në një flipchart të ndarë në dy(2) kollona(PROBLEMET & STRATEGJITE e zgjidhjes) – Te shkruajnë përgjigjet e tyre. Pasi u jep 10 min kohë për të diskutuar, kërkoji një pjestari të grupit të prezantojë punën e grupit. Falenderoi pjesëmarrësit për mendimet e dhëna dhe mbylle aktivitetin duke i'u dhënë atyre mesazhet që secili prej nesh ka dilema në mënyrën e prindërimit dhe kujdesit për fëmijën. Po kështu, theksoju atyre që ne nuk jemi qenie perfekte dhe kemi nevojë për përmirësim. Nëpërmjet trajnimit ata do të mësojnë se si do të përmirësohen dhe si do të kontribuojnë, për të ndihmuar fëmijët, të jenë të informuar dhe të sigurt në internet.

Disa strategji ndihmëse për prindërimin në kohën e teknologjisë janë:

1. **Monitro por mos ndëshko fëmijën.** Nëse një fëmijë pa dashur shikon një video të papërshtatshme për moshën e tij dhe jua tregon, ju nuk duhet ta ndëshkoni atë. Pasi kjo nuk mund të çoj në rregullim të problemit. Ai do të vazhdojë ta përdori internetin, iPhone, Ipode etj, në të ardhmen.
2. **Dëgjoje fëmijën dhe komuniko vazhdimisht me të.** Duhet të krijoni një ambient suportues për fëmijën. Krjojini atij mundësinë t'ju pyes dhe tju tregojë për situata të ndryshme në internet, dhe vetëm në këtë mënyrë Ai/Ajo do ju kërkojë ndihmë.
3. **Tregoji fëmijës/fëmijëve çfarë duhet dhe çfarë nuk duhet bërë në internet.** Këshilloi ata në mënyrë të vazhdueshme

***Thekso:** Për të arritur këto qëllime, prindërimi kërkon: a)Të njohësh mirë fëmijën, b) komunikim të mirë me fëmijët tuaj, c) vendosni limite, d)disiplinoni fëmijën në mënyrë positive, e) supervizoji f) Ji një model i mirë për ta .

AKTIVITETI 3: MJEDISI KIBERNETIK , PËRFITIMET DHE RREZIQET PËR FËMIJËT

Objektivat e të mësuarit:

- Prindërit të kuptojnë më shumë rreth mjedisit kibernetik, çfarë përfshin mjedisi kibernetik.
- Të ndërgjegjësohen për rreziqet që sjell për fëmijët dhe të rinjtë internet i pasigurtë.
- Të kuptojnë rëndësinë e përfitimit nga të mbajturit e llogarisë (account) private.

Koha: 30 min

Materialet: Letra me dy ngjyra : Flipchart, Lapustila, scotch, ose ngjitës, etj.

Aktiviteti 3.1. Përshkrimi i aktivitetit

Nëpërmjet metodës së Brainstorming ju si trajnere, kuptoni se sa informacion kanë prindërit/personat kujdestarë në lidhje me Internetin, App dhe website të ndryshme që përdorin fëmijët e tyre.

Pyet pjesëmarrësit se çfarë media sociale apo lojra përdorin më shumë ata. Shkruajni mendimet e tyre në një flipchart dhe më pas plotëso informacionin e përgatitur më parë. Ky informacion mund të përfshijë (Twitter, Instagram, webe të ndryshme informative, whatsapp, tiktok, etj). Një material orientues e keni në Aneks Nr. 3. Kërko nga ata, se cilat janë përfitimet dhe rreziqet e internetit për fëmijët e tyre.

Për të kuptuar më mirë rreth hapësirës kibernetike, ndajni pjesëmarrësve dy letra me ngjyrë. Në ngjyrën e kuqe kërkoji atyre të shkruajnë informacionet, të cilat ata i konsiderojnë private dhe në letrën me ngjyrë të verdhë informacione të cilat i konsiderojnë publike. Më pas, secili prej tyre t'i vendos në kollonat Private/publike në një flipchart. Sigurohu që ata të kenë kuptuar ushtrimin e dhënë.

Ndihmoji pjesëmarrësit duke i orientuar me disa informacione të tilla si:

• Emri/Mbiemri
• Vendet ku shkon/viziton
• Datëlindja
• Selfiet e tua kur shkon diku me familjen

• Adresa
• Numrin e telefonit
• Hobit
• Idhullin që ju keni etj....

Pasi u ke dhënë kohën e duhur organizo diskutimin duke u mbështetur në pyetjet e mëposhtme:

1. Çfarë informacioni konsideroni publik dhe pse?
2. Çfarë informacioni keni klasifikuar si privat dhe pse?
3. Çfarë mendoni se do të ndodhë nëse informacioni “privat” bëhet “public”?
4. Çfarë risku potencial ekziston nëse account që ne kemi në social media nuk është privat dhe nëse informacioni që japim nuk është privat?

Pasi përfundoni diskutimin:

THEKSO*: Në fund të modulit ndalu dhe nënvizo disa nga rreziqet me të cilat fëmijët përballen në internet. Këto rreziqe janë: Cyberbulling, Sexting, Text message, Friends online, forums, etj.

AKTIVITETI 4: CYBERBULLING, RREZIQET DHE PASOJAT E CYBERBULLYING TE FËMIJËT

Objektivat e të mësuarit:

- Të identifikoj çfarë është Cyberbulling dhe risqet potenciale.
- Të kuptojnë kur shfaqet cyberbullyng dhe pasojat.
- Të dinë të ofrojnë ndihmë viktimave të cyberbullying.

Koha: 30-45 minuta

Materialet: Foto, mjete të tjera vizuale, video, power point.

Përshkrimi i aktivitetit :

Pyeti pjesëmarrësit rreth kësaj shprehje: “Mos u bëj të tjerëve atë që nuk do të donit t’ja u bënin ju” Confuci. Vazhdojeni diskutimin duke i pyetur ata se si do të ndiheshin, nëse dikush do i tallte. Shpjegojini atyre rëndësinë e shprehjes së mësipërme.

Hapi 1 Ndaje grupin në disa grupe. Kërkoji pjesëmarrësve të listojnë ndryshimet midis offline Bullying dhe Online Bullying në termat: a) Njerëzit e përfshirë (bullizuesit, viktimat dhe të tjerët (frekuentuesit e rrjeteve); b) Përhapja e lajmit, Elementi kohë sa veta prek; c) Shprehja “mos u bëj të tjerëve atë që ata nuk do të donin t’ja u bënin ju”.

Hapi 2. Krijë dy rreshta që të formojnë një tunel “tuneli njerëzor”. Dy prej pjesëmarrësve do të përshkruajnë këtë tunel. Disa të tjerë do të shohin. Pjestarët të cilët kanë formuar këtë tunel do të thonë fjalët më të këqija gjatë kohës, që dy pjesëmarrësit e përshkruajnë këtë tunel. Theksoju pjesëmarrësve që asgjë personale nuk është me ta. Pasi pjesëmarrësit e përshkruajnë tunelin pyeti ata se si u ndjenë. Të njëjtën pyetje drejtoji edhe personave që formuan “tunelin njerëzor” dhe vëzhguesve.

Nëse trajnimi do të organizohet **online** përdor historinë e rastit si më poshtë:

Histori Rasti

A. është një djalë 13 vjec që ndjek shkollën 9 vjeçare. Është një nga nxënësit më të mirë të klasës. Shokët e kanë targetuar, marrë inat dhe e quajnë “peshkop”(term që përshkruan një fëmijë që mëson shumë por me theks negativ). Ata fillojnë dhe e ngacmojnë me fjalë tallëse dhe e kanë përjashtuar nga grupi. Po kështu ata kanë hapur një grup në shkollë dhe i dërgojnë mesazhe tallëse, dashakeqe në whatsapp dhe rrjete sociale.

A. fillon të mungojë në shkollë, dhe i dëshpëruar incizon veten e tij duke shprehur dhimbjen dhe shqetësimin që po e mundon, dhe shprehet se do të donte ti jepte fund jetës. Rastësisht kjo video e tij u zbulua nga nëna e tij. Ajo kërkoi të bisedoj me djalin dhe më pas filloi të bashkëpunojë për zgjidhjen e problemit.

Në të dy format e aktivitetit on dhe offline për të kuptuar më shumë nxit diskutimin, duke drejtuar pyetjet: pse mendoni se disa njerëz kapen si viktime?, si mendoni që viktimat mund të ndihen? Si mund ti afektojë bullizmi jetët e tyre? Cila mendoni si duhet të veproni kur shikoni dikë që bëhet viktimë? Pyeti pjesëmarrësit nëse e kanë ndjerë ndonjëherë veten të bullizuar ose nëse kanë dëgjuar një rast bullizmi?

Shpjegoji* pjesëmarrësve që Cyberbullying mund të çojë në dëmtime fizike dhe sjell pasoja, të cilat mund të zgjasin gjatë gjithë jetës.

Informacion përmbledhës për CYBERBULLYING

Cfarë është cyberbullying :

- + Mesazhe ose imazhe kërcënuese, dashakeqe.
- + Thashethem, informacione false me qëllimin për të turpëruar një person.
- + Pastime sensitive ose private me qëllim turpërimin e një personi.
- + Duke pretenduar sikur je dikush tjetër me qëllimin për ta bërë të duket keq këtë person.
- + Përgjashtimi i qëllimshëm nga një grup online.

Format e Cyberbullying;

- + Emaile ose mesazhe, Tekste mesazhe ose foto të dërguara nëpërmjet telefonit, chat rooms, rrjete sociale si : Facebook, Instagram, tiktok, etj.

Çfarë duhet të bëjmë :

- + Llogaritë tuaja dhe të fëmijëve tuaja mbajini privat. Menaxhoni ato në opsionin “private settings”. Bëjini fëmijët të kuptojnë se si Ai/Ajo nuk duhet t’i përgjigjen Cyberbullying. Fëmijët duhet të raportojnë/blokojnë kush është viktimë/bullizon atë nëse bullizmi vazhdon. Bëj screenshot incidentit për të patur evidence për të raportuar për menaxhimin e rastit.

Pasojat e cyberbullying :

- + Depresion/Izolim/Vetvlerësim i ulët/Abuzim me drogën dhe alkolin/mungesa në shkollë/Dëmtim i vetes dhe deri në vetvrasje.

Shënim për prindërit

Cyberbullying ose bullizmi online është dicka për të cilën ju duhet të flisni me fëmijët tuaj, përpara se ai të ndodhë. Koha më e mirë është në momentin që fëmija juaj fillon të përdori mediat sociale, për herë të parë dhe rregullisht në vazhdim. Kjo formë e bullizmit po rritet në mënyrë të vazhdueshme. Ai realizohet nëpërmjet përdorimit të internetit, telefonave celulare. Ai nuk kërkon kontakt real, dhe mund të shfaqet në çdo kohë e çdo moment. Shumë forma të bullizmit mund lehtësohen nëpërmjet internetit. Psh, një fëmije mund ti dërgohen mesazhe homofobike ose ti postohen foto me komente negative rreth seksualitetit, pamjes etj. Cyberbullying mund t’i ndodhë kujtdo. Ai është gjithomnë gabim dhe nuk duhet injoruar kurrë. Ju e njihni fëmijën tuaj më shumë se kushdo tjetër. Kjo do të thotë që ju jeni ata të cilët mund të identifikoni dhe të merreni me çdo formë cyberbullying që mund të shfaqet. Nëse ju shikoni që fëmija juaj fillon të shfaq sjellje agresive, nuk ka dëshirë të shkojë në shkollë, izolohet, etj, referojeni rastin sa më shpejt të jetë e mundur në shkollë si dhe jeni të kujdesshëm ndaj këtyre sjelljeve!

*Opsionale për trajnerët: Vidio Cyberbullying

<https://www.youtube.com/watch?v=dubA2vhl1rg&t=74s>

AKTIVITETI 5: MIQTË/SHOKËT E PANJOHUR ONLINE

Objektivat e të mësuarit:

- Të përcaktojnë çfarë janë miqtë e panjohur online;
- Të përcaktojnë riskun potencial të të bërit miq online;
- Të zhvillojnë sjellje të shëndetshme në bërjen e miqve online;

Koha: 20 min

Materialet: power point, video, flipchart, lapustila.

Aktiviteti: Brainstorming/Histori rasti

Nxit diskutimin dhe kupto se çfarë janë për pjesëmarrësit miqtë e panjohur në internet, A u ka ndodhur atyre të kenë bërë miqësi me të panjohur në internet? Cilat janë rreziqet e miqve online? A mendoni se kjo përbën rrezik për fëmijët tuaj? Jep përkufizimin dhe ndihmoi ata të kuptojnë që një *online friend* është :

Friends Online: “Një Mik/Shok të cilin ju e njihni nëpërmjet internetit që përfshin mediat sociale si: Facebook, Instagram, TikTok dhe të cilin ju nuk e keni njohur apo takuar kurrë më parë”. Për ta konkretizuar dhe kuptuar më mirë ilustroje me një histori rasti ose video.

Histori Rasti

A. 18 vjec, nëpërmjet profilit të saj në Instagram njihet me **B.** Para se të fillojnë komunikimin personi **B,** ka marrë gjithë informacionin e mundshëm në internet për **A.,** të tilla si (shkollën, hobet, interesat që ajo ka). **B.** Hyn në komunikim me **A** dhe fillon ta manipulojë atë, duke shfrytëzuar të gjithë informacionin që ai ka mbledhur në rrjetet sociale. **B** hiqet si bashkëmohatar i saj por në fakt është një i rritur 40 vjec. Miqësia e saj me një mik të panjohur online fillon dhe forcohet. Ai i kërkon të takohen.....

Pyetje ndihmëse: Pyeti pjesëmarrësit se si e mendojnë ata vazhdimin e historisë?/ A ju pëlqen të bëni shumë “miq online” dhe pse?/ Si i përzgjidhni miqtë tuaj në jetën reale?/ Cilat janë risqet potenciale të pranimit të miqësive të panjohura në internet?.

*Opsionale për trajnerët: Video “Online Grooming”

<https://www.youtube.com/watch?v=IUjwHPah72o&feature=youtu.be>

AKTIVITETI 6: SEXTING. NDARJA E MESAZHEVE APO PËRMBAJTJEVE TË PAPËRSHTATSHME ONLINE

Objektivat e të mësuarit:

- Të identifikojnë përmbajtjet e pasigurta dhe riskioze që shpërndahen online.
- Të njohin efektet e shpërndarjeve të materialeve të pasigurta për vehten dhe të tjerët.
- Të vlerësojnë rëndësinë e të qenit përgjegjës dhe të kujdesshëm në shpërndarjen e përmbajtjeve dhe imazheve online.

Koha: 20 min Materialet: Flip chart, letër A4, lapustila , power point, video.

Aktiviteti : Brainstorming/Histori Rasti

Nxit diskutimin dhe kupto se çfarë kuptojnë pjesëmarrësit kur ata dëgjojnë Sexting?
Dëgjo mendimet e tyre dhe më pas përkufizo:

SEXTING: Dërgimi, marrja ose përcjellja e mesazheve, fotografive ose videove seksuale/intime, të vetes tek të tjerët, kryesisht midis telefonave celularë, mediave sociale si Messenger, SnapChat, Instagram.

Pasi të dëgjosh mendimet e tyre dhe jep përkufizimin lexo historinë e rastit ose vendos videon:

Histori Rasti

A dhe B janë 13 vjeç, janë shok dhe ndjekin të njëjtën shkollë. Ata shoqërohen me njëri tjetrin dhe kalojnë shumë kohë bashkë në shkollë por edhe në rrjetet sociale. Midis tyre ka filluar një lidhje dashurie. Një ditë B. i kërkon A. ti dërgojë një foto intime, në të kundërt ai do mërziej me të. E ndier në presion vajza vendos të dërgoj një foto, e cila më pas u shpërnda lehtësisht në rrjetet sociale midis shokëve të shkollës.

Pasi të lexoni historinë apo të shihni videon nxit diskutimin me pyetjet e mëposhtme:

- Si mendoni që është ndjerë vajza kur foto e saj është shpërndarë?
- A mund të merret ajo foto pas?
- Si do të ndiheshit ju nëse do ishte fëmija juaj apo dhe ndonjë i afërmi i juaji?

Këshilla për prindërit: Janë disa imazhe apo përmbajtje për të cilat ju dhe fëmijët tuaj duhet t'i njihni si të *sigurta*, dhe me *risk* ose të *pasigurta*/Përmbajtjet e sigurta janë ato, të cilat nuk përbëjnë ndonjë risk për ju, apo të dashurit tuaj./ Përmbajtje të rrezikshme janë ato përmbajtje të kërkuara, të cilat nuk mund të duken të rrezikshme, por mund t'ju vënë në risk, nëse

përdoren në mënyrë jo të duhur (psh selfie intime, sexi). /Të pasigurta janë ato përmbajtje, të cilat kërcënojnë ose vënë në risk sigurinë tuaj dhe të familjarëve tuaj (selfie ku ju nuk keni asnjë kontroll mbi kontentin që ju shpërndani nudo). Është shumë ok që ju të shpërndani gjëra online por ju duhet që atë që shpërndani ta mendoni mirë para se ta bëni./ Nëse gjërat dalin jashtë kontrollit për ju dhe fëmijën tuaj kërkoni ndihmë.

*Opsionale për trajnerët: Vidio "Just send it" <https://www.youtube.com/watch?v=C7z6IMbL3mw&t=65s>

AKTIVITETI 7: KËSHILLA PRINDËRVE PËR SIGURINË E FËMIJËVE NË INTERNET DHE RAPORTIMI

Objektivat e të mësuarit:

- Të kenë fituar kapacitetet e duhura për të kuptuar benefitet dhe risqet e internetit si dhe t'jua transmetojnë ato fëmijëve të tyre.
- Të jenë në gjëndje të identifikojnë nëse fëmija e tyre, është në risk, si pasojë e përdorimit të internetit.
- Të dinë të kërkojnë ndihmë, si dhe të raportojnë rastet në risk.

Koha : Një (1) orë Materialet : Letra scotch me ngjyra, lapustila, power point etj.

Ativiteti 7: Përshkrimi i aktivitetit: Punë në grupe, Brainstorming

Si fillim ndajni pjesëmarrësit në dy(2) ose tre(3) grupe të vogla, në varësi të numrit të pjesëmarrësve. Kërkoji atyre të listojnë disa nga karakteristikat ose shenjat dalluese që e karakterizon një fëmijë/adoleshent viktimë e përbaljes me rreziqet e internetit dhe përbri tyre të shkruajnë këshillat, se si do të vepronin ata në një rast të tillë. Jepi 10 min kohë, dhe me pas një përfaqësues i grupit të prezatoj mendimet para të gjithë pjesëmarrësve. Më pas falenderoju ata për mendimet e tyre dhe jep një përmbledhje të gjithë informacionit për të cilin ju jeni përgatitur më parë.

Pasoja Psikologjike

Pasoja emocionale (Izolim, mungesë motivimi, inat, agresivitet etj).

Probleme Mendore (Depresioni dhe ankthi, vlerësimi i ulët i vetes, rënia në mësim, ndjenja e vrasjes/vetvrasjes etj).

Pasoja në sjellje (Përdorim i drogës, alkolit, humbja e orëve të mësimit, braktisja e shkollës, interesimi rreth "armëve" si thika apo mjete të tjera të rrezikshme etj).

Dëmtime fizike (Mendime për vrasje apo vetvrasje. Ata ndihen të pashpresë dhe mënyrën e vetme që ata shohin për të lehtësuar dhimbjen që ndjejnë është ti japin fund jetës).

***Thekso:** Këto pasoja mund të zgjasin gjithë jetën. Jini të vëmendshëm dhe kërkoni ndihmë.

Cfarë duhet të bëj unë si prind në rast se imazhe intime/turpëruese të fëmijës tim shpërndahen Online ?

- ❖ Dëgjoje me vëmendje dhe mos e gjyko
- ❖ Mblidh sa më shumë fakte. Shpërndarja e imazheve të fëmijëve deri në 18 vjeç është e ndaluar me ligj. Mblidh fakte dhe mos fshi asnjë bisedë apo imazh. Raporto ato në polici
- ❖ Në rast se këto foto janë të fëmijëve të tjerë dhe ju jeni në dijeni, këshillojini fëmijët tuaj të mos ndikojnë në shpërndarjen e lajmit dhe të shtypin butonin Block ose Report.
- ❖ Fëmijët duhet të njohin pasojat, dëmet emocionale dhe psikologjike të Cyberbullying, Friends online, Sexting etj. Këtë gjë mund ta bëni duke treguar histori, video apo mënyra të tjera komunikimi.
- ❖ Fëmijët duhet të njohin dhe kuptojnë që interneti është pjesë e rëndësishme e jetës tonë, por thjesht silli në vëmendje që duhet të jenë të përgjegjshëm në përdorimin e tyre.
- ❖ Kontakto një [shërbim këshillimi](#) si [Linja 116](#). ose kontakto psikologun e shkollës dhe mësuesin.
- ❖ Raporto përmbajtje të paligjshme/dëmshme në internet në faqen zyrtare të AKCESK në linkun <https://cesk.gov.al/permbajtje-te-paligjshme.html>

KËSHILLA PËR PRINDËRIT

- Bisedo me fëmijët tuaj për përdorimin e internetit në mënyrë të sigurt. Bëj një bisedë me ta rreth disa gjërave të cilat ata duhet të shohin online, orientoi ata. Fëmijët shpesh nuk janë të vetëdijshëm për rreziqet, kështu që është shumë e rëndësishme të bisedoni me ta se çfarë informacioni duhet dhe nuk duhet të ndajnë online.
- Kërkojini fëmijëve tuaj të mbajnë llogari sociale private dhe shpjegoji përse.
- Përdor kontrollin prindëror. Mjetet teknologjike kanë brenda tyre kontrollin, që ju lejon ju të limitoni sasinë e kohës që fëmija juaj, duhet të shpenzojë online, të mos lejojë aksesin në përmbajtjet e të rriturve si dhe fikjen e funksioneve të tilla si hooping dhe chatting.
- Çaktivizo blerjet brenda aplikacionit. Shumë aplikacione dhe lojëra u japin mundësi përdoruesve blerjen e funksioneve shtesë të lojës, pikëve/bonuseve shtesë. Fëmijët mund të bëjnë lehtësisht blerje pa e kuptuar ata vetë. Mund të çaktivizoni blerjet brenda aplikacionit, duke lexuar udhëzimet që pajisja teknologjike ka.
- Aktivizo SAFE SEARCH HELP, për të minimizuar rrezikun që fëmija juaj të përballlet me përmbajtje të papërshtatshme, duke aktivizuar “safe search”, në opsionet e treguara.
- Bini dakord me fëmijën tuaj se çfarë duhet të bëjnë kur gjërat shkojnë keq. Një rekomandim mund të jetë mbyllja e laptop, fikja e ekranit dhe të kërkuarit e ndihmës te ju.
- Po kështu rekomandojmë që prindërit duhet të zgjedhin lojra të përshtatshme për fëmijët e tyre. Kujtojmë që çdo lojë që zgjedhin ka informacion për moshën e përshtatshme.

Shembuj se si të aktivizohen kontrollet prindërore në iPhone-in, iPad-in dhe iPod touch-in e Fëmijës tuaj (të gjitha kategoritë e fëmijëve përfshirë edhe fëmijët me aftësi të kufizuara)

1. <https://support.google.com/websearch/answer/510?co=GENIE.Platform=Android&hl=>
2. <https://support.apple.com/en-us/HT201304#set-restrictions>



Materiale Burimore

Report of a National Survey of Children, their Parents and ...

<https://assets.gov.ie>

Report of a National Survey of Children, their Parents and ...

<https://assets.gov.ie> ›

Research from the National Advisory Council for Online Safety National Survey of Children, their Parents and Adults regarding Online Safety 2021 provides valuable insights into how children and young people in Ireland access and use the Internet.

<https://www.pandasecurity.com/en/mediacenter/family-safety/internet-safety-for-kids/>

<https://www.pandasecurity.com/en/mediacenter/family-safety/internet-safety-for-kids/>

Yekokeb Berhan Programme for Highly Vulnerable Children in Ethiopia.

Internet i sigurt për fëmijët dhe të rinjtë në Shqipëri - UNICEF

<https://www.unicef.org> › *albania* › *raporte* › *internet-i-s...*

National Authority for Electronic Certification and Cyber ...

<https://www.cybersecurityintelligence.com> › ...



RAPORTO

PËRMBAJTJET E PALIGJSHME / TË DËMSHME NË INTERNET

Në faqen zyrtare të AKCESK në linkun:
https://cesk.gov.al/permbajtje_te_paligjshme.html

Prindërit

ALO 116 111

Policia 112 dhe 129

Punonjësi i mbrojtjes së fëmijëve në Bashki

Mësuesi/ psikologu i shkollës/ punonjësi social i shkollës

www.alo116.al/interneti-i-sigurte-raporto-online