



ÇFARË ËSHTË CYBERBULLYING?

Cyberbullying (Bullizmi online) përkufizohet si një sjellje e padëshiruar agresive nga të rinjtë apo grupe të rinjsh, duke përdorur hapësirën kibernetike për të kërcënuar, ngacmuar apo poshtëruar dikë duke dërguar mesazhe të këqija, fotografi dhe video tronditëse.

Objekti i këtyre sjelljeve, të cilat zakonisht janë të përsëritura, mund të jenë pamja, raca, etnia, orientimi seksual, statusi socio-ekonomik i familjes, feja, aftësitë e kufizuara etj.





PASOJAT E CYBERBULLYING

- Ankth
- Depresion
- Vetëbesim i ulët
- Sjellje të dhunshme
- Probleme në familje
- Probleme në shkollë
- Tentativë për vetëvrasje
- Rritje e rrezikut për përfshirje në krime





SI TË KUPTOJMË FËMIJËN BULLIZUES/ TË BULLIZUAR?

Ju rekomandojmë që nëse vëreni disa nga sjelljet e mëposhtme të fëmija juaj, të konsultoheni me të dhe të diskutoni problemet.

Shenjat që fëmija juaj po **bullizohet** online:

- Bëhet më i turpshëm dhe i tërhequr
- Ndryshime të dukshme në sjellje, ndryshime humori, nervozizëm dhe ankth
- Mungesa e dëshirës për të shkuar në shkollë/ rënie në mësim
- Çrregullime në të ngrënë dhe fjetje
- Tentativa për të lënduar veten
- Izolimi dhe ndryshime në sjellje me shokët/shoqet
- Ndalon së përdoruri rrjetet sociale

Shenjat që fëmija juaj po **bullizon** online:

- Ndalon së përdoruri celularin kur dikush i afrohet
- Duket nervoz dhe kryen veprime të nxituara kur është me celular
- Fsheh aktivitetin e tij online
- Kalon shumë kohë në pajisjet kompjuterike
- Bëhet nervoz sa herë që i ndalohet interneti

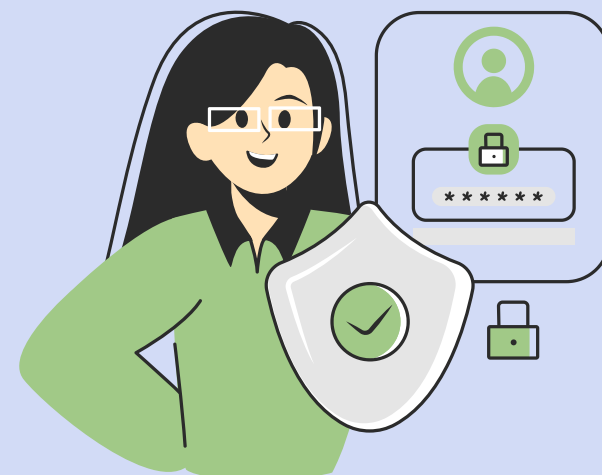




ÇFARË DUHET TE BËJ NËSE FËMIJA IM ËSHTË BULLIZUAR?

Pasojat e *cyberbullying* mund të minimizohen nga prindërit. Jo gjithmonë heqja e internetit apo celularit është zgjidhja më e mirë për t'i bërë fëmijët të drejtohen tek ju për ndihmë. Është e rëndësishme të tregoni vetëkontroll pasi sjelljet armiqësore mund ta shqetësojnë më tej fëmijën tuaj.

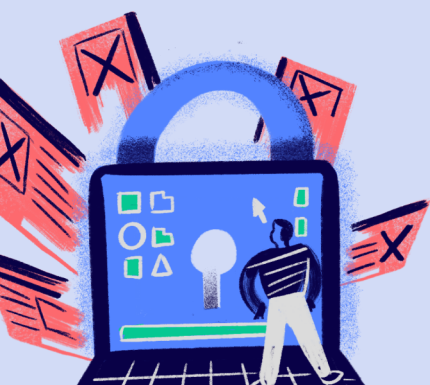
Flisni me ta duke i pyetur sesi ndihen dhe i bëni pjesë të procesit të zgjidhjes. Ruani faktet e mbledhura nga fëmijët tuaj për t'i raportuar tek institucionet kompetente. Bëjini unfollow/block bullizuesit, vendosni filtra të kontrollit prindëror(settings), si dhe konsultohuni në çdo rast me mësuesin apo psikologun e shkollës.





KËSHILLA PËR KOMUNIKIMIN ME FËMIJËT PËR AKTIVITETIN E TYRE ONLINE

- 1** Tregoni interes për të mësuar rreth **aplikacioneve dhe lojërave** të preferuara të fëmijëve. Mësoni rreth funksioneve, rregullave dhe kufizimit të moshës!
- 2** I pyesni për **shokët dhe ndjekësit(followers)**. Vini theksin te ndryshimi ndërmjet shokëve të vërtetë dhe atyre online!
- 3** Pyetini ata se si veprojnë kur një **i panjohur** u dërgon ftesë për miqësi apo mesazh. Mësoni se si të **bllokoni dhe të bëni report** së bashku.





KËSHILLA PËR KOMUNIKIMIN ME FËMIJËT PËR AKTIVITETIN E TYRE ONLINE

- 4** Pyetini fëmijët për **postimet** e tyre. Pyetini ata se si vendosin për fotot dhe informacionet e **përshtatshme** për të postuar. Inkurajoni **sjelljen e përgjegjshme qytetare!**
- 5** U rikujtoni fëmijëve se interneti është një platformë publike ku zgjedhjet e sotme ndikojnë **në të ardhmen e tyre.**
- 6** Flisni për **rreziqet e mundshme** dhe **rëndësinë e privatësisë.** Inkurajoni përdorimin e cilësimeve të privatësisë(privacy settings) dhe mbajtjen e llogarive private.
- 7** Diskutoni për limitin e kohës së qëndrimit në ekran dhe rregullat për përdorimin e teknologjisë në familjen tuaj. I përfshini ata në vendimmarrje për të inkurajuar pjesëmarrjen, vetëdisiplinën dhe aftësitë e leadershipit.