

Cyberbullying

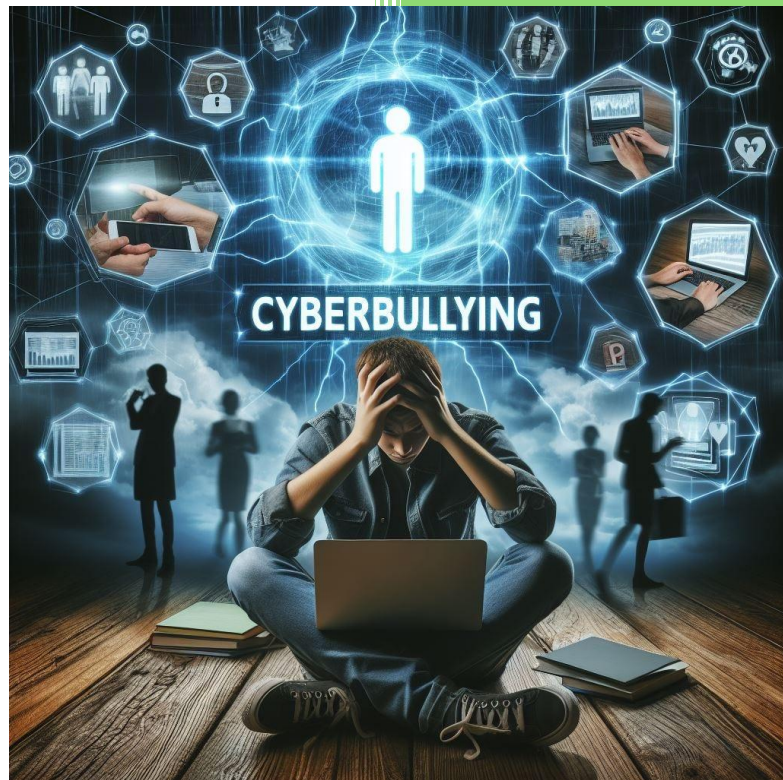


Tabela e përmbajtjes

1. Çfarë është Cyberbullying?	2
2. Pse është gabim cyberbullying?	3
3. Si ndihen fëmijët që preken nga bullizmi online?.....	3
4. Çfarë duhet të bësh nëse ndodh cyberbullying?	4
5. Sjellje të mira në internet (Mesazhe pozitive).....	5

Cyberbullying – Bullizmi në Internet

Cyberbullying (bullizmi në internet) do të thotë të ngacmosh a të trajtosh keq dikë duke përdorur **internetin** ose **telefonin**. Kjo është një formë e **bullizmit** që ndodh **online**, jo ballë për ballë. Për shembull, mund të ndodhë në mesazhe telefonike, në rrjete sociale si Facebook apo Instagram, në lojëra online, ose në email. Gjithçka fillon kur dikush sillet **keq në internet** me qëllim që ta lëndojë ose ta turpërojë një person tjetër. Më poshtë do të mësojmë më shumë për këtë problem, shembuj konkretë, pse është i gabuar dhe çfarë mund të bësh për t'u mbrojtur.

1. Çfarë është Cyberbullying?

Cyberbullying do të thotë **ngacmim online** – pra bullizëm që bëhet përmes kompjuterit, telefonit apo tabletit. Në vend që një ngacmues të të shtyjë ose të të ofendojë në oborrin e shkollës, ai mund të të dërgojë **mesazhe të këqija** ose të postojë gjëra të shëmtuara për ty në internet. **Bullizmi kibernetik** mund të ndodhë kudo ku komunikojmë online: në SMS, biseda në chat, komente në video apo lojëra. Është zakonisht një sjellje e përsëritur (ndodh disa herë), që ka për qëllim t'ju bëjë të ndiheni keq ose të turpëruar. Pra, nëse dikush vazhdimisht të shan apo tallet me ty në internet, kjo quhet *cyberbullying*. **Çdo ngacmim online është i gabuar**, edhe nëse dikush thotë “ishte veç një shaka”.

Shembuj: Si ndodh bullizmi në internet?

Bullizmi në internet mund të ndodhë në shumë mënyra të ndryshme. Ja disa **shembuj konkretë** që fëmijët duhet t'i dinë:

- **Mesazhe fyese ose kërcënuese:** Dikush mund të të dërgojë fjalë të këqija, sharje apo kërcënime nëpërmjet mesazheve telefonike, WhatsApp-it, chat-it etj. Për shembull, mund të marrësh mesazh ku shkruhet: *“Askush nuk të pëlqen, më mirë mos hajde nesër në shkollë!”*
- **Përhapja e thashethemeve ose gënjeshtreve:** Një person mund të postojë **gënjeshtër** ose thashetheme për ty në rrjetet sociale për t'u prishur imazhin. P.sh., ai mund të shkruajë diçka të pavërtetë në Facebook që tjerët të qeshin me ty.
- **Postimi i fotove ose videove turpëruese:** Mund të ndodhë që dikush të ndajë online një **foto** ose **video** ku ti ke dalë keq, pa lejen tënde. Kjo bëhet që të të vërë në siklet dhe të të bëjë për të qeshur para të tjerëve.
- **Bërja e profileve të rreme:** Disa bullizues hapin një **profil fals** duke u shtirur sikur janë ti, e pastaj postojnë gjëra të turpshme ose të këqija në emrin tënd. Kjo bëhet që miqtë e tu të mendojnë gjëra të gabuara për ty.

- **Përrjashtimi dhe tallja në grup:** Nganjëherë, në grupe online ose lojëra, bullizuesit mund të të **përrjashtojnë** qëllimisht nga loja ose biseda, ose tallen me ty para grupit. Ata mund të shkruajnë komente si: *“Ne s’të duam në grupin tonë, ti je i mërzitshëm,”* që të të lëndojnë.

Të gjitha këto janë shembuj të cyberbullying. Edhe pse ndodhin në ekran, **pasoja** që lënë te fëmijët janë reale dhe të dhimbshme.

2. Pse është gabim cyberbullying?

Bullizmi në internet është i gabuar sepse **lëndon njerëzit**. Kur dikush të ngacmon apo të tall online, ti ndihesh keq – po ashtu siç do të ndiheshe nëse të shtyn apo të bërtet dikush në jetën reale. Askujt nuk i pëlqen të trajtohet keq apo me padrejtësi. Të bullizosh dikë është e padrejtë, sepse secili ka të drejtë të jetë i **sigurt dhe i respektuar**. Nuk është kurrë në rregull të shkaktosh qëllimisht dhimbje apo turp tek një person tjetër. Ne duhet të **trajtojmë të tjerët ashtu si duam të na trajtojnë ne** – me mirësjellje dhe respekt.

Kur ndodh bullizmi, qoftë në shkollë apo në internet, ai mund të bëjë shumë **dëm emocional**. Bullizimi nuk është “shaka” kur dikush po vuan prej tij. **Çdo njeri meriton respekt si në internet, po ashtu edhe në jetën reale**. Duke bullizuar, ne po thyejmë këtë rregull të artë dhe po i bëjmë dikë të ndihet keq pa asnjë faj. Prandaj cyberbullying është i **gabuar** dhe nuk duhet bërë kurrë.

3. Si ndihen fëmijët që preken nga bullizmi online?

Fëmijët që përjetojnë cyberbullying **ndihen shumë keq**. Çdokush që është viktimë e bullizmit në internet mund të ketë emocione dhe mendime të trishtuara. Ja disa mënyra se si mund të ndihet një fëmijë i bullizuar online:

- **I mërzitur dhe i trishtuar:** Fëmija mund të qajë ose të ndihet i **pafuqishëm** kur shoh mesazhe të këqija për veten. Ai/Ajo mund të mendojë se nuk vlen asgjë sepse të tjerët po e tallin.
- **I turpëruar:** Nëse një foto a sekret i tij është ndarë publikisht, fëmija mund të skuqet nga **turpi** dhe të ndihet poshtëruar para miqve. Mund të mos dëshirojë të shkojë në shkollë nga frika se mos e tallen.
- **I frikësuar dhe me ankth:** Fëmija mund të ketë **frikë** të hapë telefonin ose kompjuterin, sepse pret të shohë mesazhe të tjera të këqija. Ai mund të ketë frikë edhe të dalë nga shtëpia, duke menduar se të gjithë po flasin keq për të.

- **I vetmuar:** Shpesh viktimat e bullizmit ndihen **të vetmuar**, sikur nuk kanë asnjë mik. Ata mund të mbyllen në vetvete dhe të mos flasin me të tjerët për problemin.
- **Stres fizik:** Kur je shumë i mërzhitur ose i frikësuar, mund të kesh edhe **dhimbje fizike**. Disa fëmijë të bullizuar ankohen për **dhimbje koke** ose **dhimbje barku** nga mërzhia dhe stresi. Ata mund të kenë vështirësi të flenë gjumë natën sepse mendojnë gjithë kohën për bullizmin.

Nëse po ndihesh në ndonjë nga këto mënyra për shkak të dikujt online, dije se **nuk je vetëm**. Shumë fëmijë të tjerë e kanë kaluar një situatë të tillë dhe kanë marrë ndihmë. **Nuk është faji yt** që dikush po të ngacmon – ai/ajo po bën gabim. Është e rëndësishme të flasësh dhe të kërkes ndihmë, që të mos i mbash brenda këto ndjenja.

4. Çfarë duhet të bësh nëse ndodh cyberbullying?

Nëse dikush **të bullizon në internet**, mos u dëshpëro – ka gjëra që mund të bësh për t’u mbrojtur dhe për t’i dhënë fund bullizmit. Ja disa **hapa praktikë** që duhet t’i mbash mend:

- **Mos iu përgjigj mesazheve të këqija:** Sado të këqija apo të padrejta të jenë fjalët që lexon, **mos u kthe përgjigje** me inat. Të grindesh me bullizuesin mund ta përkeqësojë situatën. Është më mirë të injorosh mesazhet fyese (bëj sikur nuk i ke lexuar fare).
- **Mos i përcjell (forward) mesazhet tek të tjerët:** Disa herë bullizuesit duan vëmendje. Nëse ti ua dërgon mesazhet e tyre shokëve të tjerë, kjo vetëm sa e përhap **negativitetin**. Prandaj, mos i shpërnda më tej fyerjet.
- **Ruaj provat (mesazhet, fotot): Mos i fshi** mesazhet a postimet e këqija menjëherë. Mund të kesh nevojë t’ia tregosh dikujt si **provë** për atë që ka ndodhur. Mund të bësh screenshot (fotografi të ekranit) ose t’i ruash mesazhet. Kjo do të ndihmojë kur të raportosh ngjarjen.
- **Blloko dhe raporto bullizuesin:** Në shumë platforma (si WhatsApp, Instagram, lojëra online) mund të gjeësh opsionin **“Block” (Blloko)** për personin që po të shqetëson. Kjo do të thotë që ai person nuk mund të të dërgojë më mesazhe. Po ashtu, shumica e faqeve apo aplikacioneve kanë një buton **“Report” (Raporto)** për të njoftuar administratorët e faqes që ky person po thyen rregullat duke bullizuar. Mos ki frikë ta përdorësh atë buton – nuk je ti fajtor, por ai që po të ngacmon.
- **Tregoja një të rrituri të besuar:** *Kjo është ndoshta gjëja më e rëndësishme!* Nëse dikush po të bullizon, **fol me një të rritur** sa më shpejt. Mund të jetë prindi, gjyshi/gjyshja, vëlla/motër e madhe, ose mësuesi. Tregoju çfarë po ndodh dhe si po të bën të ndihesh. Të rriturit kanë përvojë dhe mund të të ndihmojnë ta zgjidhësh problemin. Ata mund të

kontaktojnë shkollën, prindërit e fëmijës tjetër, ose edhe autoritetet nëse është e nevojshme. **Nuk duhet ta përballosh i/e vetëm.**

- **Mos u turpëro të kërkosh ndihmë:** Disa fëmijë që bullizohen ndihen **të turpëruar** ose mendojnë se do të bëhet më keq po të tregojnë. Por në të vërtetë, të flasësh me një të rritur do të të bëjë të ndihesh më mirë, sepse nuk je më i vetëm përballë problemit. Bullizuesit shpesh ndalojnë kur e kuptojnë se fëmija ka kërkuar ndihmë dhe se veprimet e tyre do të kenë pasoja.

Mos harroni: Bullizmi në internet **është një problem që zgjidhet**. Ka gjithmonë njerëz të gatshëm të ndihmojnë, qoftë prindërit, mësuesit apo edhe policia kur është e nevojshme. Hapi i parë është **të flasësh** dhe të mos heshtësh.

5. Sjellje të mira në internet (Mesazhe pozitive)

Përveç se si të reagosh kur dikush sillet keq, është e rëndësishme **të mësosh si të jesh vetë i sjellshëm në internet**. Ja disa këshilla dhe mesazhe pozitive që çdo fëmijë (dhe i rritur) duhet t'i ketë parasysh kur përdor internetin:

- **Ji i sjellshëm si në jetën reale:** Mos harro që pas çdo ekrani është një **njeri i vërtetë** me ndjenja. Nëse nuk do ia thoshe diçka dikujt **drejtpërdrejt** sepse do ta lëndonte, mos e shkruaj as online. **Mendo mirë para se të postosh** ose komentosh diçka. Ji pozitiv dhe trimëro të tjerët, në vend që t'i ofendosh.
- **Mos ndaj gjëra që lëndojnë:** Kur poston në internet, mendo: *"A do ta mërzisë apo turpërojë dikë kjo që po ndaj?"*. Nëse po, më mirë mos e posto fare. **Shpërndaj vetëm gjëra të mira** – si lajme pozitive, shaka të këndshme (që nuk tallen me askënd), ose gjëra edukative. Interneti bëhet më i sigurt kur të gjithë jemi **të sjellshëm** me njëri-tjetrin.
- **Ruaj privatësinë dhe fjalëkalimet:** **Mos e jep fjalëkalimin** tënd tek shokët. Edhe miku yt më i mirë mund t'ia tregojë dikujt tjetër pa dashje, dhe pastaj dikush mund të hyjë në llogarinë tënde. Mbaje të **fshehtë informacionin privat** (si adresën, numrin e telefonit) dhe fol me prindërit për cilësimet e privatësisë. Mund të përdorni bashkë opsionet që lejojnë vetëm miqtë e vërtetë t'i shohin postimet e tua.
- **Mbaj prindërit në dijeni:** Bisedo me prindërit (ose kujdestarin) për atë që bën online. Tregojë çfarë lojërash luan, çfarë faqesh viziton, dhe **kush janë miqtë** e tu në internet. Lejoji ata të jenë në listën e miqve/followers të tu. Ndonjëherë mund të duket "s'kemi privatësi", por kujto se prindërit **të duan dhe duan të jesh i sigurt**. Nëse ndodh ndonjë gjë e çuditshme online (p.sh. dikush që të shkruan gjëra që s'të pëlqejnë), tregojë menjëherë prindërve.

- **Ndihmo të tjerët online:** Nëse sheh dikë që po **bullizohet** ose ofendohet në internet, **mos qëndro në heshtje**. Mund t'i dërgosh atij fëmije një mesazh miqësor: *"Mos u mërzit, ai që po të ofendon është gabim. Unë jam mikja jote."* Gjithashtu, njofto një të rritur ose raporto postimin e keq. Duke u treguar i sjellshëm dhe i guximshëm, ti mund të bësh një ndryshim të madh. Mos harro: *nëse nuk thuhet asgjë, bullizuesi mendon se çdo gjë është në rregull dhe vazhdon*. Prandaj, është mirë të mbrojmë njëri-tjetrin.