

UDHËZUES I SHPEJTË

CYBERBULLYING



Çfarë është ngacmimi kibernetik?

Ngacmimi kibernetik është ngacmimi që ndodh përmes pajisjeve dixhitale si telefonat, tabletët ose kompjuterët. Zakonisht përfshin sjellje të përsëritura, agresive dhe një çekuilibër fuqie, shpesh midis bashkëmoshatarëve. Ndërsa jo çdo mesazh i pahijshëm llogaritet, ngacmimi kibernetik i vërtetë përfshin ngacmime, kërcënime ose poshtërim të vazhdueshëm - veçanërisht në rrethet shoqërore të lidhura me shkollën.

Sa i zakonshëm është?

Në Maqedoninë e Veriut, një numër në rritje i të rinjve janë të ekspozuar ndaj dhunës në internet, përfshirë ngacmimin kibernetik. Edhe pse shifrat e sakta ndryshojnë, hulumtimet nga iniciativa si MkSafeNet dhe raportet nga shkollat dhe OJQ-të tregojnë se shumë adoleshentë kanë përjetuar të paktën një incident të dëmshëm në internet.

Pavarësisht kësaj, është e rëndësishme të theksohet se shumica e të rinjve nuk janë të përfshirë në ngacmim. Përkundrazi, shumë mbështesin në mënyrë aktive një kulturë empatie, respekti dhe përgjegjësie në botën dixhitale.

Njohja e Shenjave

Ngacmimi kibernetik nuk vjen gjithmonë me shenja të dukshme, por ka ndryshime në sjellje që mund t'i vini re. Këto mund të përfshijnë vështirësi në gjumë, ndryshime të papritura në zakonet online (si kontrollimi i vazhdueshëm i mediave sociale), rënie të notave, ngurrim për të shkuar në shkollë, shprehje të pafuqisë ose vetëvlerësim më të ulët. Në rastet kur përfshihet edhe ngacmimi fizik, mund të vini re sende të dëmtuara ose të humbura ose lëndime të pashpjegueshme.

Çfarë të bëni nëse fëmija juaj është ngacmuar kibernetik

Nëse fëmija juaj përballet me ngacmim kibernetik, qëndroni të qetë dhe ofroni mbështetje. Krijoni hapësirë për bisedë të sinqertë - flisni për atë që ndodhi, si ndihet dhe çfarë mund të bëjë më pas. Këshillojeni të mos reagojë ose të mos kundërshtojë. Në vend të kësaj, ndihmojeni të bllokojë shkelësin dhe të ruajë çdo provë. Përfshijeni fëmijën tuaj në vendimin se si të përgjigjet. Mbështetja - jo kontrollimi - i tij ndihmon në ndërtimin e besimit.

Çfarë duhet të bëj nëse fëmija im po ngacmon të tjerët në mënyrë kibernetike?

Filloni me një bisedë: dëgjoni me kujdes, mblidhni faktet dhe shmangni nxjerrjen e përfundimeve të nxituara. Nëse është e nevojshme, kontrolloni me respekt pajisjet e tyre ose aktivitetin online për të kuptuar kontekstin e plotë. Përpiquni të identifikoni çdo sfidë themelore emocionale ose sociale që mund të ndikojë në sjelljen e tyre.

Mbani mend, edhe nëse fëmija juaj ka marrë pjesë në ngacmim, kjo nuk e përcakton se kush është ai. Etiketa si "ngacmues" mund të jenë të dëmshme. Në vend të kësaj, përqendrohuni në edukim, komunikim të hapur dhe mbështetje - këto janë mjetet më efektive për të ndihmuar fëmijën tuaj të rritet dhe të bëjë zgjedhje më të mira.

Më shumë këshilla rreth ngacmimit kibernetik

Kur fëmija juaj kërkon ndihmë – Dëgjoni së pari

Nëse fëmija juaj flet hapur për ngacmimin ose shënjestrimin e gjuhës së urrejtjes, ky është tashmë një hap pozitiv. Shumë fëmijë zgjedhin të mos u tregojnë prindërve të tyre, kështu që kur e bëjnë këtë, është e rëndësishme të përgjigjeni me empati. Filloni duke dëgjuar - kuptoni jo vetëm atë që ndodhi, por edhe si e bëri fëmijën tuaj të ndihet.

Qëndroni të qetë. Shmangni reagimin e tepruar ose përballjen e menjëhershme me të tjerët. Në vend të kësaj, përqendrohuni në mbledhjen e fakteve dhe në t'i treguar fëmijës suaj se jeni aty për ta mbështetur, jo për ta gjykuar.

Përfshijeni fëmijën tuaj në proces

Ngacmimi dhe ngacmimi kibernetik shpesh i bëjnë fëmijët të ndihen të pafuqishëm ose të poshtëruar. Duke e përfshirë fëmijën tuaj në procesin e gjetjes së zgjidhjeve, ju i ndihmoni ata të rifitojnë një ndjenjë kontrolli dhe lirie veprimi personale.

Përgjigjuni me kujdes, jo impulsivisht

Në Maqedoninë e Veriut, si gjetkë, të vepruarit pa nxitim - siç është telefonimi menjëherë i shkollës ose përballja me prindërit e tjerë - ndonjëherë mund ta përkeqësojë situatën. Nëse nxënësit e tjerë mësojnë për ndërhyrjen e të rriturve, fëmija juaj mund të përballlet me përjashtim ose tallje të mëtejshme. Kjo është arsyeja pse çdo përgjigje duhet të merret në konsideratë me kujdes dhe, sa herë që është e mundur, të koordinohet me fëmijën tuaj.

Qëllimi është të rikthehet vetërespekti

Më shumë sesa ndëshkimi i personit përgjegjës, përparësia duhet të jetë ndihma ndaj fëmijës suaj për të rifituar dinjitetin dhe vetëbesimin. Ndonjëherë kjo do të thotë t'i kundërvihemi ngacmuesit; herë të tjera, do të thotë të largohemi me forcë. Së bashku, mund të vendosni për rrugën më të mirë përpara.

Fuqia e Rezistencës

Ndërsa duhet të vazhdojmë të punojmë për të eliminuar ngacmimin, duhet të njohim gjithashtu vlerën afatgjatë të rezistencës. Jeta gjithmonë do të përfshijë sfida, dhe të mësuarit për t'u përballur me to i ndihmon fëmijët të bëhen më të fortë. Rezistenca nuk mësohet në teori - ajo ndërtohet përmes përvojës së jetës reale.

Pra, jepini fëmijës suaj hapësirë për t'u rritur, por kujtojeni se nuk është kurrë vetëm. Prania dhe mbështetja juaj janë themeli i rimëkëmbjes dhe forcës së tyre.

Ky projekt është financuar me mbështetjen e Komisionit Evropian. Përmbajtja e tekstit pasqyron vetëm qëndrimet e autorit, dhe Komisioni Evropian nuk mban asnjë përgjegjësi për përdorimin e mundshëm të informacionit të përfshirë në të.



"Çdo klikim ka rëndësi - përhap mirësi, jo dëm."



Për më shumë informacion mbi ngacmimin kibernetik dhe sigurinë në internet, vizitoni:
www.mksafenet.mk

