

DORACAK PËR DHUNËN DIGJITALE ME BAZË GJINORE



DORACAK PËR DHUNËN DIGJITALE ME BAZË GJINORE

Elena Dimushevska

Prill 2026

Ky dokument është përgatitur me ndihmën financiare të Bashkimit Evropian. Përmbajtja e këtij dokumenti është përgjegjësi e vetme e Iniciativës për Perspektivë Evropiane / Gratë e reja kundër dhunës në online] dhe nuk i pasqyron domosdoshmërisht pikëpamjet e Bashkimit Evropian. Bashkimi Evropian nuk është përgjegjës për asnjë përdorim të informacionit që është i përfshirë këtu.

Përmbajtja

Mesazh i shkurtër nga autorja	3
Pse është i rëndësishëm ky doracak?.....	4
Si të përdoret udhëzuesi	4
1. Kuptimi i dhunës digjitale me bazë gjinore	6
1.1. Çfarë është DhBGj-ja?	6
Përkufizime nga perspektiva të ndryshme profesionale	6
Dallimi midis dhunës digjitale dhe formave të tjera të rreziqeve online	8
1.2. Ky doracak është krijuar pikërisht për këtë — për t’u ofruar mësimdhënësve dhe shërbimeve profesionale një kornizë të qartë, profesionale dhe praktike për ta kuptuar problemin.	8
Ngacmimi online	9
Gjuha e urrejtjes me bazë gjinore dhe seksiste	9
Shpërndarja e padëshiruar e përmbajtjeve intime	9
Ngacmimi seksual përmes internetit	9
Ndekja digjitale	10
Manipulim, shantazh, “grooming”	10
Keqpërdorime me përmbajtje të manipuluar digjitalisht (“deepfake”)	10
Publikimi ose shpërndarja e informacioneve të rreme.....	11
Kontrollimi i pajisjeve digjitale	11
1.3. Si duket kjo në kontekstin e arsimit të mesëm?.....	11
2. Aspektet psikologjike dhe pedagogjike	14
2.1. Ndikimi psikologjik të rinjtë	14
Reagimet emocionale	14
Pasoja mbi vetëbesimin, të mësuarit, marrëdhëniet	14
Pasoja serioze për shëndetin mendor.....	15
2.2. Qasje e përqendruar në nevojat e fëmijës.....	16
Parimet themelore të qasjes së përqendruar te fëmija	16
Si të krijohet një mjedis i sigurt dhe mbështetës.....	17
Si të fillohet biseda me një fëmijë.....	17
3. Udhëzues hap pas hapi për shkollat.....	18
3.1. Biseda e parë me fëmijën.....	18
3.2. Komunikimi dhe koordinimi me shërbimet profesionale në shkollë	21
3.3. Komunikimi me prindin/kujdestarin	21
3.4. Ndërhyrja në krizë	22
3.5. Mbështetja afatgjatë	22
4. Modulet për punëtori për mësimdhënësit	24
Moduli 1: Kuptimi i DhBGj-së digjitale	24
Moduli 2: Ndikimi psikologjik dhe identifikimi i DhBGj-së në kontekstin shkollor.....	28
Moduli 3: Qasje e fokusuar te fëmija	30
Moduli 4: Biseda e parë me fëmijën dhe ndërhyrja në krizë	32
Moduli 5: Komunikimi me shërbimet profesionale, prindërit dhe mbështetja afatgjatë	34
5. Versioni interaktiv online i doracakut.....	36
KUIZ: "A është kjo dhunë digjitale?"	36
Treguesi-busull	40
Mini-lojë interaktive: "Çfarë do të bëje ti?"	41
Mini-lojë interaktive: "Ndekja dhe kontrolli"	43
Mini-lojë interaktive: "Video e montuar / Deepfake"	46
Referencat	48

Mesazh i shkurtër nga autorja

Bota digjitale prej kohësh nuk është më një “shtesë” e realitetit të të rinjve — ajo është pjesë e jetës së tyre të përditshme, hapësira e tyre për t’u rritur, për t’u lidhur me të tjerët dhe për të krijuar. Por, po ashtu, kjo hapësirë mund të shndërrohet në një vend frike, turpi dhe heshtjeje, veçanërisht për vajzat.

Si autore e këtij doracaku, e shkruaj atë me vetëdije të thellë për peshën e kësaj teme dhe me shpresën e sinqertë se do të bëhet një mjet që vërtet sjell ndryshim. Këtë doracak e kam hartuar me një qëllim të qartë dhe personal: t’u ndihmoj mësimdhënësve dhe shërbimeve profesionale të njohin kur një fëmijë po vuan, ta shohin atë përtej heshtjes dhe të reagojnë me ndjeshmëri, njohuri dhe guxim.

Besoj dhe e di se dhuna digjitale me bazë gjinore nuk është vetëm një problem teknik apo “online”. Ajo është një problem thellësisht njerëzor, që prek vetëbesimin, dinjitetin dhe sigurinë e të rinjve. Dhe për këtë arsye ndiej një përgjegjësi personale për të kontribuar në krijimin e një mjedisi shkollor në të cilin të rinjtë do ta dinë se nuk janë vetëm, se ka të rritur që i shohin, i dëgjojnë dhe janë aty, të pranishëm dhe të gatshëm për t’i mbështetur.

Ky doracak është thirrja ime për veprim — për të gjithë ata që punojnë me të rinjtë. Thirrje për të mos e injoruar dhimbjen që ndodh pas ekranit. Një thirrje për të reaguuar me kohë, për të shtruar pyetjen e duhur, për të ofruar mbështetje dhe për të qenë pika e kthesës.

E di se çdo mësimdhënës, çdo pedagog dhe çdo psikolog ka fuqinë të ndryshojë përvojën e dikujt, të parandalojë përshkallëzimin dhe riviktimizimin, si dhe të rikthejë ndjenjën e sigurisë.

Besoj se shkolla mund të jetë një vend ku fëmijët ndihen të mbrojtur, të dëgjuar dhe të vlerësuar. Dhe besoj se të gjithë ne mund të ndërtojmë një mjedis të tillë.

Ky doracak është kontributi im në këtë mision të përbashkët.

Pse është i rëndësishëm ky doracak?

Dhuna digjitale me bazë gjinore po bëhet një nga format më të përhapura dhe më të vështira për t'u identifikuar të dhunës mes të rinjve. Ajo ndodh në heshtje, pas ekraneve, në mesazhe private dhe biseda në grup, ndërsa pasojat e saj janë thellësisht jashtë botës digjitale (offline): ato ndikojnë në vetëbesimin, shëndetin mendor, suksesin në shkollë dhe ndjenjën e sigurisë së nxënësve dhe nxënëseve.

Gjetjet e hulumtimit të fundit të OSBE-së (2025) tregojnë se problemi është serioz dhe në rritje. **10% e grave të reja dhe vajzave kanë përjetuar personalisht dhunë digjitale me bazë gjinore**, ndërsa **15% të tjera kanë qenë dëshmitare të rasteve të tilla**. Kjo do të thotë se **një në katër gra të reja preket drejtpërdrejt** nga dhuna digjitale — një shifër që tregon se bëhet fjalë për rrezik sistemik, e jo për incidente të izoluara.

Me gjithë përhapjen e këtij fenomeni, **vetëm rreth 5% e viktimave e raportojnë atë**. Kjo shkallë jashtëzakonisht e ulët e raportimit tregon se vajzat e reja shpesh ndihen të vetmuara, të turpëruara ose jo mjaftueshëm të sigurta se institucionet do t'i kuptojnë dhe do t'i mbrojnë. Për më tepër, një pjesë e konsiderueshme e grave të reja deklarojnë se **ndihen të pasigurta në hapësirën digjitale**, gjë që tregon për një ndjenjë të sigurisë, të dëmtuar përgjithmonë.

Problemi nuk është i kufizuar vetëm në përvojat individuale. Sipas të dhënave nga analiza e UNDP-së (2024), **mbi 60% e grave në Maqedoninë e Veriut kanë përjetuar të paktën një formë të dhunës online**. Kjo e konfirmon panoramën më të gjerë: dhuna digjitale është pjesë e përditshmërisë së shumë vajzave dhe grave, ndërsa shkollat nuk guxojnë të mbeten në margjinat e këtij problemi.

Prandaj shkollat kanë një rol kyç. Ato janë vendi ku të rinjtë kalojnë pjesën më të madhe të ditës, vendi ku mund të vërehen shenjat e para të ndryshimeve në sjellje dhe vendi ku mbështetja mund të arrijë në kohë. Por, që mësimdhënësit dhe shërbimet profesionale të mund të reagojnë në mënyrë të duhur, atyre u nevojiten udhëzime të qarta, një qasje e strukturuar dhe një kuptim i dinamikës specifike të dhunës digjitale me bazë gjinore.

Ky doracak është i rëndësishëm sepse:

- **shpjegon format e dhunës digjitale me bazë gjinore** në mënyrë të qartë dhe të zbatueshme
- **ndihmon në njohjen e shenjave të hershme** midis nxënësve dhe nxënëseve
- **ofron udhëzime psikologjike dhe pedagogjike** për qasje të ndjeshme
- **e lidh temën me kornizën ligjore kombëtare**
- **ofron protokolle konkrete për veprim në shkollë**
- **ofron module praktike, ushtrime dhe skenarë** për trajnimin e mësimdhënëseve

Me një mjet të tillë, shkollat mund të krijojnë një mjedis në të cilin siguria digjitale është pjesë e kujdesit të përditshëm, e jo vetëm një reagim pasi të ndodhë një incident.

Udhëzuesi u ofron mësimdhënëseve dhe shërbimeve profesionale njohuri, siguri dhe hapa të qartë — parakushte për mbështetje të hershme, të ndjeshme dhe efektive për të rinjtë që përballen me cilëndo nga format e dhunës digjitale me bazë gjinore.

Si të përdoret udhëzuesi

Ky doracak është hartuar si një mjet praktik për mësimdhënësit, shërbimet profesionale dhe të gjithë ata që punojnë me të rinjtë. Qëllimi i tij është të ofrojë udhëzime të qarta,

rekomandime dhe shembuj që mund të zbatohen në punën e përditshme në shkollë. Që të jetë vërtet i dobishëm, është e rëndësishme të përdoret në mënyrë që mundëson si kuptimin, ashtu edhe zbatimin e tij.

Për trajnim – udhëzuesi mund të përdoret si bazë për organizimin e trajnimeve të brendshme, këshillave pedagogjike, takimeve ekipore ose punëtorive. Modulet, skenarët dhe shembujt mundësojnë lehtësimin e diskutimeve në grup dhe zhvillimin e një qasjeje të përbashkët në shkollë.

Për përgatitje individuale – mësimmshënësist dhe shërbimet profesionale mund ta përdorin doracakun për t'i thelluar individualisht njohuritë e tyre. Çdo pjesë është e strukturuar në mënyrë të tillë që mund të lexohet në mënyrë të pavarur — për njohjen më të mirë të dhunës digjitale me bazë gjinore, për përgatitjen e bisedës me fëmijën ose për planifikimin e aktiviteteve parandaluese.

Për ndërhyrje (kur ekziston dyshim ose ndonjë rast konkret) – doracaku hap pas hapi është hartuar për t'u ndihmuar mësimmshënësve dhe shërbimeve profesionale të vepronjë kur ekziston dyshim ose kur ka konfirmim për dhunë digjitale me bazë gjinore. Ato ofrojnë udhëzime të qarta se çfarë duhet bërë, kë duhet informuar dhe si të zhvillohet biseda me fëmijën viktimë.

Udhëzime shtesë për përdorimin e doracakut:

- **Lexojeni në pjesë, sipas nevojave tuaja.** Udhëzuesi është i strukturuar në mënyrë të tillë që secila pjesë mund të përdoret në mënyrë të pavarur. Mësimmshënësist mund të përqendrohen në pjesët që lidhen me identifikimin dhe komunikimin, ndërsa shërbimet profesionale mund të përdorin protokollet dhe procedurat e veprimit. Nuk është e nevojshme të lexohet nga fillimi deri në fund që të jetë i zbatueshëm.
- **Përdorni shembujt dhe skenarët si mjete mësimore.** Në këtë doracak janë përfshirë skenarë realistë, shembuj nga praktika dhe propozime për biseda me nxënësist dhe nxënëset. Këto përmbajtje janë të hartuara për të ndihmuar në zhvillimin e ndjeshmërisë, në identifikimin e shenjave të fshehta dhe në ndërtimin e besimit me të rinjtë.
- **Ndiqui protokollet e veprimit hap pas hapi.** Protokollet janë hartuar për të siguruar një qasje të qartë, të strukturuar dhe të sigurt kur ekziston dyshimi ose kur ka konfirmim për dhunë digjitale me bazë gjinore. Ato janë hartuar në mënyrë të tillë që mund të ndiqen nga çdo anëtar i shkollës, pavarësisht nga përvoja.
- **Përdoreni doracakun si bazë për punë ekipore.** Dhuna digjitale me bazë gjinore nuk është një problem që mund të zgjidhet nga një person i vetëm. Doracaku inkurajon koordinimin ndërmjet mësimmshënësve, pedagogut, psikologut, shërbimeve profesionale dhe drejtuesve të shkollës. Rezultatet më të mira arrihen kur shkolla vepron si një ekip.
- **Zbatojeni materialin edhe në mënyrë parandaluese, jo vetëm kur ka një rast konkret.** Doracaku përmban përmbajtje që mund të përdoren edhe në mësimin e rregullt, në punëtori, në orët e klasës ose në ditë tematike. Parandalimi është kyç — sa më shumë që nxënësist dinë, aq më të mbrojtur janë.
- **Kthehuni te doracaku sa herë që paraqitet një situatë e re.** Format digjitale të dhunës ndryshojnë me shpejtësi. Doracaku është krijuar për të qenë një dokument i gjallë — të cilit mund t'i riktheheni vazhdimisht, ta përdorni si referencë dhe ta përshtatni sipas nevojave të shkollës suaj.

1. Kuptimi i dhunës digjitale me bazë gjinore

1.1. Çfarë është DhBGj-ja?

Dhuna digjitale me bazë gjinore (DhBGJ) paraqet një formë të dhunës që ndodh përmes teknologjive digjitale — telefonave celularë, rrjeteve sociale, aplikacioneve për komunikim, platformave online dhe mjeteve të tjera digjitale — dhe që drejtohet ndaj një personi për shkak të gjinisë së tij/saj, identitetit gjinor ose perceptimit për gjininë.

Sipas UNICEF-it (2023), dhuna digjitale me bazë gjinore është “një formë e dhunës me bazë gjinore që ndodh përmes teknologjive digjitale dhe që mund të shkaktojë dëm psikologjik, emocional, fizik ose ekonomik”. UNFPA-ja (2021) thekson më tej se kjo formë e dhunës “prek në mënyrë joproporcionale gratë dhe vajzat dhe i riprodhon të njëjtat pabarazi gjinore që ekzistojnë edhe jashtë hapësirës digjitale (offline)”.

Në kontekstin e arsimit të mesëm, kjo do të thotë se nxënësit, veçanërisht nxënëset, janë të ekspozuara ndaj presioneve, kërcënimeve, manipulimeve ose poshtërimeve që ndodhin pas ekranit, por që kanë pasoja shumë reale për mirëqenien e tyre, të mësuarit dhe ndjenjën e sigurisë.

Hapësira digjitale si pjesë e përditshmërisë së të rinjve

Për të rinjtë, hapësira digjitale nuk është "virtuale" ose "e ndarë" nga jeta reale. Ajo është vendi ku ndërtohet identiteti, krijohen marrëdhënie, ndahen momente personale dhe kërkohet mbështetje. Prandaj, kur dhuna ndodh online, ajo nuk përjetohet si diçka më pak serioze. Përkundrazi, për një nxënëse, një postim poshtërues, një kërcënim në mesazh ose një fotografi e shpërndarë mund të jetë po aq traumatike sa edhe dhuna ballë për ballë.

OHCHR-ja (2026) thekson se teknologjia “e intensifikon dëmin psikologjik dhe emocional, duke e kufizuar pjesëmarrjen e grave dhe vajzave në jetën publike dhe në hapësirën digjitale”.

Përkufizime nga perspektiva të ndryshme profesionale

Perspektiva arsimore

Nga këndvështrimi arsimor, DhBGj-ja cenon:

- ndjenjën e sigurisë së nxënësit/nxënëses
- aftësinë e tij/saj për të mësuar dhe për t'u përqendruar
- motivimin e tij/saj për të marrë pjesë në mësim
- marrëdhëniet e tij/saj me bashkëmoshatarët dhe mësime të tjerë

Mësimdhënësit shpesh nuk e shohin vetë dhunën, por mund t'i vërejnë pasojat e saj: tërheqje në vetvete, rënie të suksesit, shmangie të nxënësve të caktuar, ankth ose ndryshime në sjellje.

Perspektiva psikologjike

Nga këndvështrimi psikologjik, dhuna digjitale me bazë gjinore paraqet një formë të dhunës emocionale dhe psikologjike që mund të ketë pasoja të thella dhe afatgjata në shëndetin mendor të të rinjve. UNICEF-i (2023) thekson se përvoja të tilla mund të shkaktojnë "dëm psikologjik, emocional dhe social", gjë që reflektohet veçanërisht tek vajzat adoleshente, identiteti dhe vetëbesimi i të cilave janë ende në proces të formimit.

Pasojat mund të përfshijnë:

- frikë, shqetësim dhe reagime paniku, veçanërisht kur dhuna është e përsëritur ose e paparashikueshme
- ndjenjë faji ose turpi, pavarësisht se nxënësi/nxënësja nuk është përgjegjës/e për një sjellje të tillë
- rënie e vetëbesimit dhe vetë-vlerësimit, që mund të ndikojë në suksesin shkollor dhe funksionimin social
- ndjenjë e cenuar e vlerës personale, shpesh e shoqëruar me mendime negative për veten
- tërheqje nga aktivitetet, bashkëmoshatarët dhe detyrimet shkollore, si përpjekje për të shmangur ekspozimin ose gjykimin e mëtejshëm

Këto reagime nuk janë “të ekzagjeruara” apo “ndryshime tipike të adoleshencës”, por një përgjigje e natyrshme ndaj një situatë në të cilën i riu ose e reja ndihet i/e sulmuar, i/e ekspozuar ose i/e pafuqishëm/pafuqishme.

Është e rëndësishme të kuptohet se për të rinjtë, hapësira digjitale është intime dhe thellësisht personale. Ajo është një vazhdim i jetës së tyre sociale, i marrëdhënieve të tyre dhe i perceptimit që kanë për veten. Prandaj, kur dhuna ndodh online, ajo nuk përjetohet si diçka “virtuale” apo “më pak serioze”. Përkundrazi — sulmi në hapësirën digjitale shpesh përjetohet si një sulm ndaj identitetit të tyre, privatësisë së tyre dhe sigurisë së tyre.

Për më tepër, OHCHR -ja (2026) thekson se teknologjia mund ta “intensifikojë dëmin psikologjik dhe emocional”, sepse dhuna digjitale është:

- e pranishme vazhdimisht (nxënësi/nxënësja nuk mund “të ikë” prej saj kur largohet nga shkolla)
- gjerësisht e dukshme (potencialisht e qasshme për një audiencë të gjerë)
- vështirë e kontrollueshme (përmbajtjet mund të shpërndahen, ruhen dhe riprodhohen pa lejen e saj).

Këta faktorë krijojnë një ndjenjë të ekspozimit dhe cenueshmërisë së vazhdueshme, gjë që mund ta intensifikojë dhimbjen psikologjike dhe ta zgjasë periudhën e rimëkëmbjes.

Më shpesh, këto pasoja, të paktën në fazat fillestare, janë të padukshme për mjedisin. Fëmija mund të vazhdojë të vijë në shkollë, të qeshë me bashkëmoshatarët ose të duket “në rregull”, ndërkohë që brenda vetes përballë me stres intensiv, turp ose frikë. Prandaj, është thelbësore që mësimdhënësit të dinë se DhBGJ-ja digjitale nuk lë gjithmonë gjurmë të dukshme, por gjithmonë lë gjurmë psikologjike.

Perspektiva ligjore

Në Maqedoninë e Veriut, DhBGJ-ja digjitale mund të përfshijë veprime të tilla si: ngacmim, kërcënime, shantazh, shpërndarje të paautorizuar të fotografive ose videove, përndjekje dhe keqpërdorim të të dhënave personale.

Analiza e UNDP-së, e publikuar në vitin 2024, tregon se dhuna digjitale mund të shkaktojë “dëm psikologjik, social, politik ose ekonomik” dhe se shtetet kanë detyrimin të sigurojnë mekanizma mbrojtës.

Këto veprime rregullohen nga ligje të ndryshme, ndërsa shkollat kanë detyrimin të reagojnë kur marrin informacion për një sjellje të tillë. Mësimdhënësi nuk është e thënë të jetë jurist; mjafton të dijë se ekziston detyrimi për të raportuar dhe se shërbimi profesional dhe institucionet do ta marrin përsipër procedurën e mëtejshme.

Dallimi midis dhunës digjitale dhe formave të tjera të rreziqeve online

Ekzistojnë shumë rreziqe online: mashtrime, sfida të rrezikshme, dhunë e përgjithshme kibernetike dhe përdorim i tepruar i internetit. Por, dhuna digjitale me bazë gjinore dallon në një komponent kyç: motivimi gjinor.

Ajo është një formë dhune që më së shpeshti u ndodh vajzave, dhe qëllimi i saj është ta kontrollojë, ta turpërojë ose ta ndëshkojë seksualitetin, autonominë ose lirinë e tyre digjitale. Ky orientim gjinor e bën DhBGJ-në digjitale veçanërisht të dëmshme, sepse ajo prek jo vetëm sigurinë, por edhe identitetin, dinjitetin dhe ndjenjën e vlerës së të riut ose të resë.

OHCHR-ja (2026) thekson se dhuna me bazë gjinore e lehtësuar nga teknologjia nxitet nga "të njëjtët faktorë strukturorë që e nxisin dhunën jashtë hapësirës digjitale (offline): pabarazia gjinore, diskriminimi dhe normat e dëmshme".

Kjo do të thotë që DhBGJ-ja digjitale nuk është një "zënkë e thjeshtë online" ose konflikt midis nxënësve. Është një formë dhune që synon një vajzë për shkak të gjinisë së saj dhe synon ta kufizojë, kontrollojë ose poshtërojë atë.

Pse është e rëndësishme që mësimitdhënësit ta kuptojnë këtë?

Sepse mësimitdhënësi është shpesh i rrituri i parë që mund të vërejë se diçka nuk është në rregull. Dhe sepse nxënëset kanë shumë më tepër gjasa t'i besojnë mësimitdhënësit/mësimitdhënëses dhe psikologut/psikologes sesa prindërve të tyre ose ndonjë institucioni.

Kur mësimitdhënësi e kupton se çfarë është një DhBGJ-ja digjitale:

- i njeh më lehtë shenjat delikate
- di si të fillojë një bisedë pa e turpëruar nxënësen
- di çfarë duhet të bëjë dhe çfarë nuk duhet të bëjë
- mund të parandalojë përshkallëzimin
- mund të jetë pika e kthesës

Ky doracak u krijua pikërisht për këtë - për t'u dhënë mësimitdhënësvë dhe shërbimeve profesionale një kornizë të qartë, profesionale dhe praktike për të kuptuar problemin.

1.2. Ky doracak është krijuar pikërisht për këtë — për t'u ofruar mësimitdhënësvë dhe shërbimeve profesionale një kornizë të qartë, profesionale dhe praktike për ta kuptuar problemin.

Dhuna digjitale me bazë gjinore mund të ndodhë në forma të ndryshme, të cilat shpesh ndërthuren dhe e përforcojnë njëra-tjetrën. Sipas UN Women (2023), UNFPA (2021) dhe analizës së UNDP (2024), format më të shpeshta të DhBGJ-së së mundësuar nga teknologjia përfshijnë ngacmimin online, përndjekjen, keqpërdorimin e përmbajtjeve intime, manipulimin, shantazhin, ngacmimin seksual dhe krijimin ose shpërndarjen e informacioneve të rreme.

Në kontekstin e shkollës së mesme, këto forma më së shpeshti ndodhin përmes rrjeteve sociale, mesazheve, bisedave në grup, aplikacioneve për shpërndarjen e fotografive dhe lojërave online.

Ngacmimi online

Ngacmimi online paraqet një sjellje të përsëritur, të padëshiruar dhe poshtëruese të drejtuar ndaj një vajze, më së shpeshti përmes komenteve, mesazheve ose komunikimeve në grup. Ai mund të manifestohet në formën e talljes, fyerjeve, reagimeve agresive ose kërcënimeve, dhe shpesh ka për qëllim ta turpërojë, ta heshtë ose ta izolojë atë. Edhe pse ndodh në hapësirën digjitale, ndikimi i tij në vetëbesim dhe në ndjenjën e sigurisë është shumë real.

Shembuj:

- Një vajzë poston një foto, dhe poshtë saj fillojnë komentet fyese për pamjen e saj.
- Në një bisedë në grup, disa nxënës/e e tallin për shkak të veshjes, trupit ose qëndrimit të saj.
- Dikush i dërgon mesazhe poshtëruese sa herë që ajo poston diçka në internet.

Gjuha e urrejtjes me bazë gjinore dhe seksiste

Kjo formë e dhunës shfaqet kur një vajzë bëhet shënjestër e fyerjeve, nënçmimeve ose komenteve degraduese për shkak të gjinisë së saj. Fyerjet e seksualizuara, komentet për pamjen, cilësimet poshtëruese ose talljet publike janë të shpeshta në hapësirën online. Ky lloj diskursi nuk është vetëm “humor i keq” — ai riprodhon të njëjtin diskriminim dhe stereotipe gjinore që nxisin edhe format e dhunës jashtë hapësirës digjitale (offline).

Shembuj:

Një vajzë merr komente se “e ka kërkuar vetë” vetëm pse ka publikuar një fotografi.

- Një grup nxënësish/e e thërrasin me emra poshtërues në një bisedë publike.
- Në postimin e saj shfaqen shaka të seksualizuara të drejtuara ndaj saj.

Shpërndarja e padëshiruar e përmbajtjeve intime

Kjo është një nga format më të dëmshme të DhBGj-së digjitale. Ndodh kur fotografi intime, video ose mesazhe private shpërndahen pa pëlqimin e vajzës. Shpesh fillon me besim në një lidhje romantike dhe përfundon me tradhti, turp dhe frikë nga ekspozimi publik. Pasojat mund të jenë të thella dhe afatgjata, sepse përmbajtja digjitale mund të shpërndahet, ruhet dhe riprodhohet pa kontroll.

Shembuj:

- Një fotografi intime që vajza e kishte ndarë privatisht me partnerin e saj shfaqet në një bisedë në grup.
- Një ish-partner e kërcënon se do t'i publikojë mesazhet private nëse ajo nuk i përgjigjet.
- Dikush e shpërndan fotografinë e saj pa dijeninë e saj, të shoqëruar me një koment poshtërues.

Ngacmimi seksual përmes internetit

Ngacmimi seksual në hapësirën digjitale përfshin mesazhe seksuale të padëshiruara, kërkesa për fotografi intime, komente me konotacion seksual ose dërgim të përmbajtjeve eksplicite. Kjo mund të vijë nga bashkëmoshatarët, por edhe nga të rriturit. Për vajzat, mesazhet e tilla

shpesh krijojnë ndjenjë frike, hutimi dhe faji, veçanërisht kur shoqërohen me presion, manipulim ose kërcënime.

Shembuj:

- Një vajzë merr mesazhe ku i kërkohet të dërgojë një “foto vetëm për të”.
- Dikush i dërgon asaj një foto eksplicite pa pëlqimin e saj.
- Një bashkëmoshatar i shkruan vazhdimisht komente me përmbajtje seksuale në postimet e saj.

Ndjekja digjitale

Ndjekja digjitale nënkupton mbikëqyrje të vazhdueshme të aktiviteteve online të vajzës: ndjekja e postimeve të saj, vendndodhjeve, miqësive, ose dërgimi i një numri të madh mesazhesh përmes të cilave kërkohet shpjegim se ku ndodhet dhe me kë është. Kjo sjellje krijon ndjenjë kufizimi, frike dhe humbjeje të privatësisë. Shpesh shfaqet në marrëdhëniet mes bashkëmoshtarëve, ku kontrolli maskohet si “kujdes” ose “xhelozia nga dashuria”.

Shembuj:

- Partneri i saj i dërgon dhjetëra mesazhe në ditë duke kërkuar që ajo të shpjegojë se ku ndodhet.
- Një vajzë vëren se dikush e ndjek vazhdimisht dhe komenton çdo aktivitet të saj online.
- Partneri kërkon që ajo t’i dërgojë fotografi për të “dëshmuar” se ku ndodhet.

Manipulim, shantazh, “grooming”.

Kjo formë e dhunës zhvillohet gradualisht. Kryesi i veprës ndërton besim, ofron vëmendje ose mbështetje, krijon ndjenjën e një “lidhjeje të veçantë”, dhe më pas e përdor atë besim për të kërkuar përmbajtje intime, për të vendosur kushte ose për ta kontrolluar vajzën. Sjellja e manipulimit gradual për shfrytëzim (“grooming”) mund të jetë e fshehtë dhe e vështirë për t’u identifikuar, veçanërisht kur vajza beson se komunikimi është i sinqertë ose romantik.

Shembuj:

- Një adoleshent më i madh i dërgon mesazhe çdo ditë, duke e lavdëruar dhe inkurajuar, dhe pastaj i kërkon foto intime.
- Dikush e bind se “vetëm atij mund t’i besojë”, e më pas e shantazhon me mesazhe private.
- Një vajzë merr mesazhe nga një i rritur i panjohur që paraqitet si bashkëmoshatar.

Shantazhi, “nëse nuk ma dërgon, do t’u tregoj të gjithëve”, është një vazhdim i shpeshtë i kësaj dinamike.

Keqpërdorime me përmbajtje të manipuluara digjitalisht (“deepfake”)

Me përparimin e teknologjisë, po shfaqen edhe forma të reja të DhBGj-së digjitale. Keqpërdorimet me përmbajtje “deepfake” përfshijnë krijimin e fotografive ose videove të rreme, në të cilat duket sikur vajza po bën diçka që nuk e ka bërë kurrë. Këto përmbajtje mund të përdoren për të poshtëruar, frikësuar ose shantazhuar. Edhe pse teknikisht janë “të rreme”, ndikimi i tyre në mirëqenien psikologjike është shumë real.

Shembuj:

- Një video e montuar me fytyrën e saj shpërndahet mes nxënësve.
- Një fotografi e rreme përdoret për ta tallur ose poshtëruar.
- Një vajzë merr një mesazh me përmbajtje “deepfake” dhe kërcënim se ajo do të publikohet.

Publikimi ose shpërndarja e informacioneve të rreme

Kjo formë e dhunës përfshin shpërndarjen e mesazheve të pavërteta, të sajura, “screenshot”-eve të montuara ose thashethemeve me qëllim të dëmtimit të reputacionit të vajzës. Në kontekstin e shkollës së mesme, ku statusi shoqëror dhe marrëdhëniet me bashkëmoshatarët janë jashtëzakonisht të rëndësishme, përmbajtje të tilla mund të shkaktojnë izolim serioz social dhe rënie të vetëbesimit.

Shembuj:

- Dikush publikon një histori të sajuar për një vajzë me qëllim që ta poshtërojë atë.
- Një “screenshot” i montuar shpërndahet si “provë” për diçka që ajo nuk e ka bërë.
- Një grup nxënësish përhapin thashetheme se vajza “ka dërguar diçka”, edhe pse kjo nuk është e vërtetë.

Kontrollimi i pajisjeve digjitale

Kontrolli mbi pajisjet digjitale është një formë e kontrollit teknologjik që shpesh shfaqet në marrëdhëniet mes bashkëmoshatarëve. Ai mund të përfshijë kërkimin e fjalëkalimeve, kontrollimin e mesazheve, kufizimin e komunikimit ose ndjekjen e aktiviteteve online. Edhe pse ndonjëherë paraqitet si “besim” ose “afërsi”, kjo sjellje e kufizon autonominë e vajzës dhe krijon një dinamikë pushteti dhe kontrolli.

Shembuj:

- Partneri e kërkon fjalëkalimin “që të mos ketë sekrete mes tyre”.
- Një vajzë duhet t’i dërgojë atij “screenshot”-e të bisedave për të “dëshmuar” se nuk flet me askënd tjetër.
- Dikush ia merr telefonin dhe i kontrollon mesazhet pa lejen e saj.

1.3. Si duket kjo në kontekstin e arsimit të mesëm?

Dhuna digjitale me bazë gjinore të nxënësve të shkollave të mesme nuk shfaqet në mënyrë të izoluar, por është thellësisht e rrënjësuar në dinamikën e adoleshencës, marrëdhëniet me bashkëmoshatarët, kulturën online dhe shkollën si mjedis shoqëror. Edhe pse dhuna ndodh në hapësirën digjitale, pasojat e saj më së shpeshti bëhen të dukshme pikërisht në kontekstin shkollor. Ky seksion u ndihmon mësuesve të njohin shenjat e hershme, dinamikën tipike dhe manifestimet shkollore të DhBGJ-së digjitale, pa pasur nevojë për trajnim paraprak ose njohuri të specializuara.

Identifikimi i shenjave të hershme

Shenjat e hershme të DhBGJ-së digjitale shpesh janë të fshehta dhe lehtësisht mund t’i atribuohen “sjelljes tipike adoleshente”. Megjithatë, kur ato shfaqen papritur, në mënyrë

intensive ose të kombinuara, mund të tregojnë se nxënësja po përballet me diçka që e tejkalon dinamikën e përditshme. Reagimet emocionale si nervozizmi i papritur, tërheqja në vetvete ose shqetësimi i dukshëm pas përdorimit të telefonit janë sinjalet e shpeshta të para. Vajza mund të bëhet e ndjeshme ndaj komenteve nga bashkëmoshatarët ose të reagojë me heshtje dhe mbyllje në vetvete kur përmenden rrjetet sociale.

Ndryshimet në sjellje janë gjithashtu të rëndësishme. Nxënësja që më parë ka qenë aktive mund të ndalojë papritur të marrë pjesë në orë, të shmangë nxënës ose grupe të caktuara, ose shpesh të kërkojë të dalë nga ora “vetëm për një moment”. Ndonjëherë vajzat fshijnë ose çaktivizojnë profilet, si një përpjekje për t’u distancuar nga burimi i stresit. Ndryshimet shoqërore, si izolimi nga shoqet që më parë kanë qenë të afërta ose shmangia e aktiviteteve në grup, janë një tjetër sinjal i rëndësishëm. Në planin akademik, mund të vërehet rënie e përqendrimit, ulje e papritur e suksesit ose vonesa dhe mungesa më të shpeshta në orë. Këta indikatorë nuk janë dëshmi e dhunës, por janë “shenja paralajmëruese” të rëndësishme që kërkojnë vëzhgim të kujdesshëm, jo imponues dhe mbështetje.

Kategoria	Shenjat e hershme të nxënësve të ekspozuara ndaj DhBGJ-së digjitale
Shenjat emocionale	Nervozizëm ose tërheqje e papritur; shqetësim i dukshëm pas përdorimit të telefonit; ndjeshmëri e shtuar ndaj komenteve të bashkëmoshatarëve.
Shenjat sjellje	në Shmangie e nxënësve ose grupeve të caktuara; ulje e menjëhershme e pjesëmarrjes në orë; kërkesa të shpeshta për të dalë nga ora “për një moment”; fshirje ose çaktivizim i profileve.
Shenjat sociale	Largim nga shoqet që më parë kanë qenë të afërta; ndryshim i vendit të uljes ose i grupit; shmangie e aktiviteteve në grup ose projekteve të përbashkëta.
Shenjat akademike	Rënie e përqendrimit; ulje e papritur e suksesit; vonesa ose mungesa më të shpeshta në orë.

Dinamikat tipike të rinjtë (veçanërisht të vajzat)

Mosha e shkollës së mesme është një periudhë e formimit intensiv të identitetit, ndjeshmërisë së shtuar ndaj presionit të bashkëmoshatarëve dhe nevojës së fortë për pranim. Në këtë kontekst, DhBGJ-ja digjitale shpesh zhvillohet përmes dinamikave që duken “normale” për marrëdhëniet adoleshente, por në të vërtetë mbartin rrezik.

Një nga dinamikat më të zakonshme është presioni për intimitet. Vajzat përballen me kërkesa për fotografi, “dëshmi besimi” ose mesazhe manipuluese që e lidhin intimitetin me besnikërinë. Ky presion shpesh shfaqet në marrëdhënie romantike, por edhe në grupe bashkëmoshatarësh ku intimiteti përdoret si “valutë” për pranim.

Kontrolli në marrëdhëniet me bashkëmoshatarët është një tjetër dukuri e zakonshme. Ajo shpesh maskohet si “dashuri” ose “kujdes”, por përfshin kërkim të fjalëkalimeve, kontrollim të mesazheve ose ndjekje të aktiviteteve online. Vajzat mund ta pranojnë këtë si shenjë afërsie, pa e kuptuar se bëhet fjalë për kufizim të autonomisë së tyre.

Grupet e bashkëmoshatarëve, nga ana tjetër, mund të jenë përforcues të fuqishëm të dhunës me bazë gjinore digjitale. Bisedat në grup dhe rrjetet sociale bëhen hapësirë për tallje, përhapje thashethemesh ose shpërndarje të përmbajtjeve pa pëlqim. Në situata të tilla, heshtja e vëzhguesve shpesh e normalizon dhunën, ndërsa pjesëmarrja aktive e përforcon atë.

Frika nga pasojat shoqërore është një tjetër dinamikë që i pengon të rinjtë (veçanërisht vajzat) të kërkojnë ndihmë. Ato heshtin nga frika e gjykimit, nga frika se situata do të përkeqësohet ose nga mosbesimi se të rriturit do t'i kuptojnë. Kjo heshtje e bën ndërhyrjen e mësimdhënësve veçanërisht të rëndësishme.

Roli i grupeve të bashkëmoshatarëve dhe kulturës online

Bashkëmoshatarët luajnë një rol shumë të madh në mënyrën se si zhvillohet dhe vazhdon DhBGJ-ja digjitale. Në shumë raste, grupet e bashkëmoshatarëve bëhen përforcues — shpërndajnë, komentojnë ose tallin, duke e rritur kështu përhapjen dhe intensitetin e dhunës. Nxënës të tjerë mbeten vëzhgues, gjë që në mënyrë indirekte e normalizon sjelljen dhe e lë viktimën pa mbështetje. Ekzistojnë edhe shembuj pozitivë, kur bashkëmoshatarët bëhen mbrojtës, raportojnë, reagojnë ose e mbështesin nxënësen, por këto raste janë më të rralla.

Kultura online te të rinjtë e ndërlikon edhe më shumë këtë situatë. Humori poshtërues shpesh konsiderohet “normal”, ndërsa “screenshot”-et bëhen mjet për kontroll, tallje ose shantazh. Presioni për të qenë vazhdimisht të qasshme krijon ndjenjën se vajzat duhet të përgjigjen menjëherë, të jenë aktive dhe t'u përshtaten pritshmërive të bashkëmoshatarëve. Ideja se “nëse është online, nuk është serioze” e zvogëlon perceptimin e dëmit dhe e vështirëson identifikimin e dhunës.

Si manifestohet DhBGJ-ja digjitale në sjelljen shkollore

Edhe pse dhuna ndodh online, shkolla është vendi ku pasojat bëhen më të dukshme. Në sjellje, vajza mund të shmangë hapësira ose grupe të caktuara, të përfshihet në konflikte të shpeshta ose të shfaqë ndryshim të menjëhershëm në stilin e veshjes — si përpjekje për t'u bërë “e padukshme” dhe për ta zvogëluar vëmendjen ndaj vetes. Në komunikim, ajo mund të shmangë bisedat me mësimdhënësit, të bëhet e heshtur ose nervoze kur përmenden telefonat, rrjetet sociale ose emra të caktuar.

Në të mësuarit, DhBGJ-ja digjitale mund të manifestohet si rënie e motivimit, ulje e përqendrimit ose mungesa më të shpeshta në orë. Në marrëdhëniet shoqërore, vajza mund të izolohehet, ta ndryshojë rrethin e shoqërisë ose të përfshihet në konflikte gjatë projekteve në grup. Këto manifestime nuk janë “sjellje problematike”, por sinjale të cënueshmërisë që kërkojnë një qasje të kujdesshme dhe mbështetëse.

Fusha	Si manifestohet DhBGJ-ja digjitale në kontekstin shkollor
Sjellja	Vajza mund të shmangë hapësira ose grupe të caktuara, të përfshihet në konflikte ose tensione të shpeshta me bashkëmoshatarët, ose të ndryshojë papritur stilin e veshjes si përpjekje për t'u bërë “e padukshme” dhe për ta zvogëluar vëmendjen ndaj vetes.
Komunikimi	Ajo mund të shmangë bisedat me mësimdhënësit, të bëhet e heshtur ose nervoze kur përmenden telefonat, rrjetet sociale ose emra të caktuar, ose të reagojë me tërheqje në vetvete kur merr një mesazh.
Mësimi	Rënie e motivimit, ulje e përqendrimit, mungesa ose vonesa në orë, gjë që reflektohet në suksesin e përgjithshëm shkollor.
Marrëdhëniet shoqërore	Mund të shfaqet izolim, ndryshim i rrethit të shoqërisë ose tensione në projektet në grup, gjë që tregon marrëdhënie të dëmtuara me bashkëmoshatarët dhe ndjenjë pasigurie.

Përfundim

Dhuna digjitale me bazë gjinore te nxënëset e shkollave të mesme është një dukuri komplekse që zhvillohet në ndërthurjen mes hapësirës online dhe jetës shkollore. Mësimdhënësit nuk duhet të jenë ekspertë për ta identifikuar atë, mjafton t'u kushtojnë vëmendje ndryshimeve, të krijojnë një atmosferë të sigurt dhe të dinë se çdo sinjal është i rëndësishëm.

2. Aspektet psikologjike dhe pedagogjike

2.1. Ndikimi psikologjik te të rinjtë

Dhuna digjitale me bazë gjinore ka pasoja të thella psikologjike te të rinjtë, veçanërisht te vajzat e moshës së shkollës së mesme. Kjo periudhë është e ndjeshme për shkak të formimit të identitetit, nevojës për pranim dhe varësisë së fortë nga marrëdhëniet me bashkëmoshatarët. Kur dhuna ndodh online, ndikimi i saj është më intensiv, sepse hapësira digjitale është e vazhdueshme, publike dhe shumë më e vështirë për t'u kontrolluar.

Reagimet emocionale

Reagimet emocionale janë përgjigja më e shpejtë dhe më e dukshme ndaj dhunës digjitale me bazë gjinore. Vajzat shpesh përjetojnë shqetësim të papritur, frikë ose turp, veçanërisht kur dhuna lidhet me pamjen e tyre, seksualitetin ose përmbajtje private. Këto reagime mund të shfaqen menjëherë pas marrjes së një mesazhi ose komenti, por mund të zhvillohen edhe gradualisht, si rezultat i ekspozimit të vazhdueshëm ndaj përmbajtjeve negative.

Shumë vajza ndihen të hutuara, nuk dinë nëse duhet të reagojnë, kujt t'i drejtohen ose nëse reagimi i tyre do ta përkeqësojë situatën. Shpesh shfaqet edhe ndjenja e fajit, edhe pse përgjegjësia nuk është kurrë te ato. Kjo luftë e brendshme mund të çojë në tërheqje në vetvete, nervozizëm ose paqëndrueshmëri emocionale. Te disa të rinj shfaqet edhe tension i vazhdueshëm: pritje e vazhdueshme se "diçka e keqe" do të ndodhë, se do të shfaqet një postim i ri ose se bashkëmoshatarët do të reagojnë negativisht. Kjo ndjenjë e kërcënimit të vazhdueshëm e prish ekuilibrin emocional dhe e zvogëlon aftësinë për t'u përballur me sfidat e përditshme.

Pasojat mbi vetëbesimin, të mësuarit, marrëdhëniet

Vetëbesimi dhe vetëperceptimi

Dhuna digjitale me bazë gjinore ndikon drejtpërdrejt në vetëvlerësimin e vajzave. Kur pamja e tyre, trupi ose privatësia bëhen objekt talljeje ose kontrolli, ato fillojnë ta shohin veten përmes syve të kryesve të dhunës. Kjo mund të çojë në ndjenjë pavlefshmërie, turpi ose dyshimi në vlerën e vet. Në një periudhë kur identiteti është i brishtë dhe në zhvillim, mesazhet e tilla kanë ndikim veçanërisht të fortë dhe mund të çojnë në tërheqje në vetvete ose në shmangie të ekspozimit.

Mësimi dhe funksionimi akademik

Barra psikologjike e dhunës digjitale me bazë gjinore shpesh ndikon në suksesin shkollor. Vajzat mund të kenë vështirësi me përqendrimin, të harrojnë detyrat ose të ndihen të mbingarkuara edhe nga obligimet më të zakonshme shkollore. Frika nga bashkëmoshatarët ose nga ekspozimi i përsëritur mund të çojë në shmangie të orëve mësimore, vonesa ose ulje të motivimit. Edhe kur janë fizikisht të pranishme, energjia e tyre mendore është e përqendruar në përballimin e stresit, e jo për të mësuar. Kjo nuk është "mungesë motivimi", por një pasojë e natyrshme e mbingarkesës psikologjike.

Marrëdhëniet me bashkëmoshatarët dhe të rriturit

DhBGJ-ja digjitale e dëmton aftësinë e vajzave për të ndërtuar dhe mbajtur marrëdhënie të shëndetshme. Ato mund të bëhen mosbesuese, të izolojnë ose të shmangin komunikimin me bashkëmoshatarët. Në disa raste, ato tërhiqen edhe nga të rriturit (mësimdhënësit, prindërit ose shërbimet profesionale), nga frika se nuk do të kuptohen ose se do të fajësohen. Disa të tjera, nga ana tjetër, lidhen me një grup të vogël miqsh ose me një person të vetëm, duke kërkuar ndjenjë sigurie, gjë që mund të krijojë marrëdhënie të varura ose rreziqe shtesë.

Pasoja serioze për shëndetin mendor

Kur dhuna digjitale zgjat për një periudhë më të gjatë ose kur nxënësja mbetet e vetme me përvojën e saj, pasojat mund të bëhen dukshëm më të thella. Ajo që fillon si frikë, turp ose hutim mund të shndërrohet në gjendje serioze psikologjike. Truri i adoleshentëve është veçanërisht i ndjeshëm ndaj stresit dhe dhimbjes sociale, prandaj identifikimi në kohë dhe ofrimi i ndihmës janë thelbësore për parandalimin e pasojave afatgjata.

Ankth kronik dhe ndjenjë e vazhdueshme rreziku

Kur vajza është e ekspozuar ndaj poshtërimeve, kërcënimeve ose ndjekjes së vazhdueshme, sistemi i saj nervor mbetet në gjendje “alarmit të vazhdueshëm”. Ajo mund të zhvillojë ankth kronik, të ketë frikë ta përdorë telefonin, të shmangë situatat shoqërore ose të ketë vështirësi me gjumin. Kjo ndjenjë e rrezikut të vazhdueshëm e lodh dhe e bën të cenueshme ndaj streseve shtesë.

Simptoma depresive dhe ndjenjë pavlefshmërie

Ekspozimi afatgjatë ndaj poshtërimit, talljes ose përhapjes së informacioneve të rreme mund të çojë në ndryshime të thella në vetëperceptim. Vajza mund të fillojë të besojë se mesazhet negative për të janë të vërteta, gjë që e ul vetëbesimin dhe e rrit gjasën për simptoma depresive. Këto simptoma mund të manifestohen si humbje e interesit për aktivitetet, tërheqje në vetvete, trishtim, lodhje ose ndjenjë se “asgjë nuk ka kuptim”.

Izolim shoqëror dhe marrëdhënie të prishura

Kur dhuna digjitale përhapet në grupin e bashkëmoshatarëve, vajza mund të ndihet plotësisht e izoluar. Ajo mund të shmangë shkollën, të tërhiqet nga miqësitë ose të ndihet sikur nuk ka askënd tek i cili mund të besojë. Ky izolim i forcon edhe më shumë ndjenjat e trishtimit, frikës dhe pafuqisë.

Probleme me imazhin trupor dhe sjellje vetëlënduese

Kur dhuna lidhet me pamjen, trupin ose seksualitetin, vajzat mund të zhvillojnë një imazh të shtrembëruar për trupin e tyre. Ato mund të turpërohen nga trupi i tyre, të përpiqen ta “fshehin” atë ose të zhvillojnë zakone jo të shëndetshme të lidhura me ushqimin ose pamjen. Në disa raste, stresi afatgjatë dhe ndjenja e pafuqisë mund të çojnë në sjellje vetëlënduese si përpjekje për t’u përballur me dhimbjen emocionale.

Rreziku i reaksioneve post-traumatike

Kur DhBGJ-ja digjitale është intensive, poshtëruese ose e lidhur me kërcënime, vajza mund të zhvillojë reagime të ngjashme me ato të një personi që ka përjetuar traumë. Kjo mund të përfshijë rikthime të kujtimeve (“flashback”), shmangie të vendeve dhe situatave që e kujtojnë ngjarjen, reagime të forta trupore ndaj stresit ose ndjenjë “shkëputjeje” nga vetja dhe mjedisi përreth. Këto reagime nuk janë shenjë dobësie, por një përgjigje e natyrshme ndaj dhimbjes së zgjatur psikologjike.

Këto gjendje nuk janë të pashmangshme. Përkundrazi, dëgjimi i kujdesshëm, reagimi në kohë dhe mbështetja nga mësimdhënësit dhe shërbimet profesionale mund ta ndërpresin ciklin e dëmit. Kur vajza ndien se dikush e sheh, e dëgjon dhe i beson, rreziku i pasojave serioze

zvogëlohet ndjeshëm. Roli i shkollës nuk është vetëm të reagojë, por edhe të krijojë një mjedis në të cilin asnjë fëmijë të mos mbetet vetëm me dhimbjen e vet.

Ky seksion është hartuar për t'i ndihmuar mësimdhënësit të kuptojnë *pse është urgjente dhe thelbësore* të reagohet në kohë.

2.2. Qasje e përqendruar në nevojat e fëmijës

Qasja e përqendruar në nevojat e fëmijës do të thotë që mësimdhënësi e vendos fëmijën në qendër të procesit: ndjenjat e tij, sigurinë e tij dhe kontrollin e tij mbi bisedën. Kjo qasje nënkupton mosndërhyrjen, respektimin e kufijve dhe shmangien e pyetjeve ose komenteve që mund të tingëllojnë gjykuese. Fëmija duhet të ndiejë se përvoja e tij është e rëndësishme, se dëgjohet dhe se nuk është fajtor për atë që po i ndodh.

Qasja e ndjeshme ndaj gjinisë shkon një hap më tej duke pranuar se vajzat dhe adoleshentët shpesh bëhen objektiv për shkak të gjinisë, pamjes ose seksualitetit të tyre, dhe se ato mbajnë barrën e pritshmërive dhe presioneve që nuk shpërndahen në mënyrë të barabartë mes të gjithë fëmijëve. Mësimdhënësi duhet të jetë i vetëdijshëm për këto dinamika dhe të shmangë mesazhet që mund ta përforcojnë ndjenjën e fajit ose të turpit.

Parimet themelore të qasjes së përqendruar të fëmija

Qasja e përqendruar të fëmija bazohet në idenë se fëmija është një pjesëmarrës aktiv në proces, e jo një marrës pasiv i ndihmës. Ajo kombinon një qasje të përqendruar të viktimës me një kuptim të nevojave specifike të adoleshentëve: ndjeshmërinë e tyre, dëshirën për autonomi dhe nevojën për respekt dhe siguri. Kjo qasje u ndihmon mësimdhënësit të krijojnë një mjedis në të cilin fëmija mund të flasë pa frikë, të dëgjohet dhe të marrë pjesë në vendimet që e prekin atë.

➤ Interesi më i mirë i fëmijës

Çdo hap që e ndërmerr mësimdhënësi duhet të mbrojë shëndetin fizik dhe psikologjik të fëmijës, ndjenjën e tyre të sigurisë dhe mirëqenien e tyre afatgjatë. Kjo nënkupton një qasje të kujdesshme, pa imponim dhe shmangie të situatave që mund ta ekspozojnë fëmijën ndaj stresit ose turpit shtesë.

➤ Qasje e fokusuar të viktimës

Kjo qasje udhëhiqet nga katër parime themelore: **siguria, konfidencialiteti, mosdiskriminimi dhe respekti**. Mësimdhënësi e trajton fëmijën me dinjitet, nuk e fajëson, nuk e vë në dyshim dhe nuk e vendos në pozitë që të mbrohet. Përkundrazi, i jep hapësirë të flasë në kohën e vet dhe me fjalët e veta.

➤ Pjesëmarrja aktive e fëmijës

Adoleshentët kanë nevojë të përfshihen në vendimet që i prekin ata. Mësimdhënësi duhet t'i japë mundësi fëmijës të zgjedhë kur dëshiron të flasë, sa dëshiron të ndajë dhe cilin të rritur tjetër dëshiron ta përfshijë. Kjo e fuqizon fëmijën dhe i rikthen ndjenjën e kontrollit, e cila shpesh dëmtohet nga dhuna.

➤ "Mos shkakto dëm"

Mësimdhënësi duhet të shmangë veprimet që mund të shkaktojnë dhimbje ose ekspozim shtesë. Kjo do të thotë të mos këmbëngulet për detaje, të mos ndahen informacione me nxënës të tjerë ose mësimdhënësit të tjerë, dhe të mos ndërmerren hapa pa dijeninë dhe pëlqimin e fëmijës (përveç rasteve kur siguria e tij është e rrezikuar).

➤ **Komunikim i përshtatshëm për moshën dhe zhvillimin**

Adoleshentët reagojnë më mirë ndaj një gjuhe të qartë, të ngrohtë dhe të drejtpërdrejtë. Mësimdhënësi duhet të përdorë fjalë që fëmija i kupton, të shmangë termat teknike dhe të bëjë pyetje që nuk tingëllojnë si marrje në pyetje. Toni duhet të jetë i qetë, mbështetës dhe jo imponues.

➤ **Njohja e dinamikave gjinore**

Fëmijët, veçanërisht vajzat dhe adoleshentët, shpesh janë në shënjestër për shkak të pamjes së tyre, seksualitetit ose stereotipeve gjinore. Mësimdhënësi duhet të jetë i vetëdijshëm për këto dinamika dhe të shmangë mesazhet që mund ta përforcojnë ndjenjën e fajit ose të turpit ("pse ia dërgove", "duhej të kishe pasur më shumë kujdes"). Qasja e ndjeshme ndaj gjinisë e mbron fëmijën nga stigmatizimi i mëtejshëm.

➤ **Mbështetje që sheh përtej krizës**

Fëmijët nuk kërkojnë vetëm një "zgjidhje" - ata kërkojnë mirëkuptim, stabilitet dhe mbështetje afatgjatë. Mësimdhënësi mund të ndihmojë duke e lidhur fëmijën me shërbimet profesionale, duke e inkurajuar të përfshihet në aktivitete që e fuqizojnë dhe duke mbetur i disponueshëm si një i rritur i sigurt.

Si të krijohet një mjedis i sigurt dhe mbështetës

Që një fëmijë të hapet dhe të flasë për diçka që e shqetëson, duhet të ndiejë se hapësira është e sigurt. Siguria nuk është vetëm fizike - ajo është emocionale, relacionale dhe komunikuese. Mësimdhënësi mund të krijojë një mjedis të tillë përmes një toni të qetë, respektimit të privatësisë dhe duke e bërë të qartë se biseda është konfidenciale.

Është e rëndësishme që mësimdhënësi të mos nxitojë, të mos ushtrojë presion dhe të mos këmbëngulë që fëmija të ndajë menjëherë detaje. Ndonjëherë mjafton vetëm t'i bëhet e ditur fëmijës se ka një të rritur që është i gatshëm ta dëgjojë kur ai ose ajo të jetë gati. Shumë fëmijë, veçanërisht adoleshentët, kanë frikë se fjalët e tyre do të keqkuptohen, do të ndahen me të tjerët ose do të çojnë në probleme shtesë. Prandaj, mësimdhënësi duhet të jetë i qartë se qëllimi është mbështetja, jo ndëshkimi ose kontrolli.

Mjedisi i sigurt ndërtohet edhe përmes mesazheve të qarta se fëmija ka të drejtë për privatësi, se ndjenjat e tij ose të saj janë të vlefshme dhe se nuk do të gjykohej për atë që e përjeton. Kjo krijon bazën për besim, dhe besimi është parakusht për çdo bisedë të mëtejshme.

Si të fillohet biseda me një fëmijë

Fillimi i një bisede është një moment i ndjeshëm dhe kërkon ngrohtësi, qasje jo imponuese dhe kujdes të sinqertë. Më së miri është që biseda të fillojë duke vënë re një ndryshim, e jo duke supozuar shkakun e tij. Në vend të pyetjeve të drejtpërdrejta si: "A po të bën dikush diçka online?", është shumë më efektive të thuhet diçka si:

"Kam vënë re se ditët e fundit dukesh e shqetësuar. Dua të dish se jam këtu nëse dëshiron të bisedojmë."

Ky lloj mesazhi i jep fëmijës hapësirë të vendosë vetë se sa dëshiron të tregojë. Mësimdhënësi duhet të dëgjojë në mënyrë aktive, pa e ndërprerë, pa bërë pyetje që tingëllojnë si marrje në pyetje dhe pa ofruar zgjidhje të shpejta. Ndonjëherë fëmija thjesht dëshiron të dëgjohet dhe të ndiejë se dikush e kupton. Është e rëndësishme që mësimdhënësi të shmangë fraza që mund të tingëllojnë gjyquese ose minimizuese, si: "Me siguri nuk është aq serioze", "Pse ia

dërgove?”, “Duhej të kishe pasur më shumë kujdes”. Këto mesazhe e përforcojnë ndjenjën e turpshit dhe e zvogëlojnë gjasën që fëmija të besojë sërish te dikush dhe të kërkojë ndihmë.

Në vend të kësaj, mesazhe mbështetëse si: **“E kuptoj që e ke të vështirë”, “Nuk je vetëm në këtë”, “Është mirë që më tregove”**, krijojnë ndjenjë sigurie dhe besimi, dhe e ndihmojnë fëmijën të ndiejë se ka një të rritur që qëndron në anën e tij.

3. Udhëzues hap pas hapi për shkollat

Shkolla si sistem: kornizë për mbrojtjen e fëmijës

Edhe pse në Maqedoni nuk ekziston një protokoll specifik, i miratuar në nivel kombëtar, që rregullon në mënyrë të detajuar veprimin në rastet e dhunës digjitale me bazë gjinore, shkollat kanë një detyrim të qartë ligjor për të mbrojtur çdo fëmijë që është i ekspozuar ndaj dhunës, rrezikut ose cenimit psikologjik. Protokollat ekzistuese për mbrojtjen e fëmijëve, për dhunën mes bashkëmoshatarëve dhe për dhunën seksuale krijojnë një kornizë bazë brenda së cilës shkolla duhet të reagojë, edhe kur dhuna ndodh në hapësirën digjitale.

Kjo do të thotë që shkolla nuk duhet të mbetet pasive. Përkundrazi, çdo shkollë ka përgjegjësinë të vendosë procedura të brendshme, të sigurojë koordinim ndërmjet mësimdhënësve dhe shërbimeve profesionale, si dhe të krijojë një mjedis ku fëmija mund të ndihet i sigurt dhe i mbështetur. Në praktikë, kjo nënkupton hapa të qartë për identifikimin, reagimin, dokumentimin dhe referimin e rasteve, si dhe kujdes të vazhdueshëm për mirëqenien e fëmijës.

Ky doracak ofron një model praktik veprimi që shkollat mund ta zbatojnë në kuadër të detyrimeve të tyre ligjore. Ai nuk e zëvendëson sistemin ekzistues, por e plotëson atë me udhëzime të qarta, qasje të ndjeshme dhe hapa konkretë që i ndihmojnë mësimdhënësit të reagojnë me qetësi, profesionalizëm dhe në interesin më të mirë të fëmijës.

3.1. Biseda e parë me fëmijën

Kur mësimdhënësi vëren një ndryshim në sjelljen e një fëmije ose merr një raportim për dhunë digjitale me bazë gjinore, gjëja më e rëndësishme është të reagojë me qetësi dhe kujdes. Fëmija duhet të ndiejë se i rrituri që i drejtohet është i qëndrueshëm, i disponueshëm dhe i gatshëm ta dëgjojë pa e gjykuar. Mënyra se si reagon mësimdhënësi në momentet e para mund ta forcojë ose ta dëmtojë besimin, prandaj qasja duhet të jetë e kujdesshme dhe e përqendruar në nevojat e fëmijës.

Hapi i parë është që mësimdhënësi të vendosë kontakt me fëmijën në një mënyrë jo imponuese. Kjo mund të bëhet përmes vërejtjes së thjeshtë të një ndryshimi, pa bërë supozime për shkakun. Fëmija duhet të ndiejë se ka të drejtën të zgjedhë kur dhe sa dëshiron të tregojë. Mësimdhënësi nuk duhet të bëjë pyetje të drejtpërdrejta ose pyetje që ushtrojnë presion, as të kërkojë detaje që mund ta ekspozojnë fëmijën ndaj dhimbjes së mëtejshme.

Pyetje jo imponuese për të hapur bisedën

Shembull i pyetjes	Qëllimi
"Si ndihesh sot?"	Hap hapësirë për bisedë pa presion.

Shembull i pyetjes	Qëllimi
"Kam vënë re se ditët e fundit dukesh e shqetësuar. A do të doje të më Tregon kujdes pa bërë tregojë pak më shumë?"	supozime.
"Më duket se diçka po të rëndon. A dëshiron të bisedojmë?"	E inkurajon fëmijën të hapet.
"A ka diçka që të shkakton stres ose shqetësim?"	E normalizon ndjenjën e vështirësisë.

Hapi i radhës është sigurimi i privatësisë dhe i ndjenjës së sigurisë. Biseda duhet të zhvillohet në një hapësirë të qetë, larg bashkëmoshatarëve dhe të rriturve të tjerë. Fëmija duhet ta dijë se biseda është konfidenciale brenda kufijve të detyrimeve profesionale dhe se mësimdhënësi nuk do të ndajë asgjë që nuk është e domosdoshme për mbrojtjen e tij. Kjo krijon bazën për besim, dhe besimi është parakusht për çdo bisedë të mëtejshme.

Kur fëmija fillon të ndajë përvojën e tij, mësimdhënësi duhet të dëgjojë në mënyrë aktive, pa e ndërprerë dhe pa ofruar zgjidhje të menjëhershme. Në këtë moment nuk është e rëndësishme të merret i gjithë informacioni, por që fëmija të ndiejë se nuk është vetëm dhe se ndjenjat e tij janë të vlefshme. Mësimdhënësi nuk duhet të premtojë gjëra që nuk mund t'i përmbushë, si për shembull se askush tjetër nuk do të informohet. Në vend të kësaj, duhet të shpjegojë me qetësi se roli i tij është të ndihmojë dhe se në shkollë ka profesionistë që mund të ofrojnë mbështetje shtesë.

Komente mbështetëse që ndërtojnë besim

Koment mbështetës	Efekti te fëmija
"Faleminderit që më tregon. E di që nuk është e lehtë."	E vlerëson përpjekjen dhe guximin e fëmijës.
"Jam këtu për ty."	E forcon ndjenjën e sigurisë.
"E kuptoj se kjo mund të jetë shumë e vështirë."	Tregon empati.
"Nuk je vetëm në këtë. Do të gjejmë një mënyrë për të të ndihmuar."	E zvogëlon ndjenjën e izolimit.
Ndjenjat e tua janë të rëndësishme."	E vërteton përjetimin emocional të fëmijës.
"Trego vetëm aq sa ndihesh rehat."	E zvogëlon presionin.

Kur mësimdhënësi vlerëson se ekziston rrezik ose nevojë për ndërhyrje të mëtejshme, duhet ta njoftojë ekipin profesional të shkollës: pedagogun, psikologun ose punonjës social. Kjo duhet të bëhet me qetësi dhe transparencë, në mënyrë që fëmija të kuptojë se përfshirja e shërbimeve profesionale nuk është ndëshkim, por një mënyrë për të siguruar më shumë kujdes dhe mbrojtje.

Komente që vendosin kufij në një mënyrë të qetë dhe profesionale

Komenti	Pse është i rëndësishëm
“Do të jem i kujdesshëm me atë që e ndan me mua. Do t’ua tregoj vetëm Ndërton besim pa bërë personave për të cilët ti më jep leje.”	premtime jorealiste.
“Ndoshta do të na duhet të përfshijmë pedagogun/psikologun, sepse roli i tyre është të ofrojnë mbështetje.”	E përgatit fëmijën për hapat e mëtejshëm.
“Nuk kemi nevojë të hyjmë në detaje. “Mjafton ta di se si ndihesh.”	E mbron fëmijën nga ritraumatizimi.
“Së bashku me psikologun/pedagogun, do të vendosim se çfarë është më e mira për të bërë. Më duhet vetëm leja jote që ta ndaj këtë informacion me ta.”	E thekson rolin mbrojtës të shkollës.

Më pas, mësimdhënësi duhet të dokumentojë atë që ka vërejtur ose që i është treguar, në mënyrë të qartë dhe faktike, pa interpretime ose supozime. Ky dokumentim është i rëndësishëm për veprimet e mëtejshme dhe për koordinimin ndërmjet shkollës dhe institucioneve të tjera, nëse është e nevojshme.

Gjatë ditëve dhe javëve në vijim, mësimdhënësi mbetet një figurë mbështetëse për fëmijën. Ai nuk e merr rolin e hetuesit apo terapeutit, por të një të rrituri të sigurt që e ndjek situatën, e inkurajon fëmijën dhe bashkëpunon me shërbimet profesionale. Kjo vazhdimësi e mbështetjes është thelbësore për të parandaluar riviktimizimin dhe për të forcuar ndjenjën e sigurisë.

Në bisedën e parë me fëmijën, çdo fjalë ka peshë. Mënyra se si reagon mësimdhënësi mund ta forcojë besimin ose ta mbyllë mundësinë që fëmija të vazhdojë të ndajë përvojën e tij. Disa pyetje dhe komente, edhe pse mund të tingëllojnë logjike ose me qëllim të mirë, mund të shkaktojnë ndjenja faji, turpi ose frike te fëmija. Ato mund ta bëjnë fëmijën të tërhiqet, të dyshojë në veten e tij, ose të ndiejë se është fajtor për atë që po i ndodh.

Prandaj është e rëndësishme që mësimdhënësit të dinë cilat formulime duhet t’i shmangin, jo sepse janë “të ndaluara”, por sepse mund të shkaktojnë pa dashje dëm dhe të cenojnë besimin, i cili është thelbësor për mbrojtjen e mëtejshme të fëmijës.

Pyetja/komenti që duhet shmangur	Pse është i dëmshëm
“Çfarë saktësisht të dërguan? Më trego.”	E ekspozon fëmijën ndaj ritraumatizimit dhe mund të krijojë ndjenjë faji ose turpi.
“Pse ia dërgove?”	E fajëson fëmijën dhe ia transferon atij përgjegjësinë.
“Kush është fajtor?”	Fëmija mund të ndihet nën presion ose sikur po merret në pyetje.

Pyetja/komenti që duhet shmangur	Pse është i dëmshëm
“A je i sigurt se nuk po e tepron?”	I minimizon ndjenjat e fëmijës dhe e cenon besimin.
“Çfarë bëre që të ndodhi kjo?”	Sugjeron faj dhe krijon turp shtesë.
“Duhet të më tregosh gjithçka, Krijon presion dhe mund ta bëjë fëmijën të mbyllet në menjëherë.”	
	Krijon presion dhe mund ta bëjë fëmijën të mbyllet në vetvete.
“Nuk është asgjë serioze, do të kalojë.”	I mohon ndjenjat e fëmijës dhe e zvogëlon gjasën që ai të vazhdojë ta ndajë përvojën e tij.

3.2. Komunikimi dhe koordinimi me shërbimet profesionale në shkollë

Kur mësimdhënësi vëren se një fëmijë është i ekspozuar ndaj dhunës digjitale me bazë gjinore ose se ekziston rrezik për mirëqenien e tij, hapi i radhës është ta përfshijë në kohë ekipin profesional të shkollës. Mësimdhënësi nuk duhet të mbetet i vetëm në këtë proces dhe as të përpiqet ta hetojë rastin vetë. Roli i shërbimeve profesionale është të kryejnë vlerësimin, të planifikojnë hapat e mëtejshëm dhe të sigurojnë mbështetjen e duhur.

Njoftimi duhet të jetë i qartë dhe faktik: çfarë është vërejtur, çfarë është thënë, kur dhe në çfarë konteksti. Nuk kërkohen interpretime ose detaje shtesë. Ekipi profesional më pas e merr përsipër vlerësimin e rrezikut dhe vendos nëse nevojitet ndërhyrje e mëtejshme, duke përfshirë komunikimin me prindërit ose me institucione të tjera.

Mësimdhënësi dhe shërbimet profesionale duhet të mbeten në koordinim të rregullt. Mësimdhënësi mund të vërejë ndryshime në sjellje, reagime në klasë ose informacione të reja që shfaqen në hapësirën digjitale, dhe këto vëzhgime janë të rëndësishme për monitorimin e situatës. Nga ana tjetër, shërbimet profesionale duhet ta informojnë mësimdhënësin për hapat që do të ndërmerren dhe për atë që pritet prej tij në periudhën në vijim.

Ky koordinim krijon një sistem të qartë dhe të harmonizuar mbështetjeje, në të cilin fëmija nuk ndihet i lënë vetëm, ndërsa shkolla reagon në mënyrë profesionale dhe të organizuar.

3.3. Komunikimi me prindin/kujdestarin

Komunikimi me prindin ose kujdestarin është një hap i ndjeshëm që duhet të ndërmerret me kujdes, në momentin e duhur dhe në një mënyrë që mbron besimin e fëmijës. Qëllimi nuk është të krijohet panik ose ndjenjë faji, por të sigurohet mbështetje dhe të përfshihet familja si partnere në procesin e mbrojtjes.

Prindi kontaktohet kur shërbimet profesionale vlerësojnë se kjo është në interesin më të mirë të fëmijës. Kjo mund të bëhet menjëherë, nëse ka rrezik për sigurinë e tij, ose pas një periudhe të shkurtër, nëse situata kërkon mbledhjen e më shumë informacionit. Fëmija duhet të informohet se prindi do të përfshihet, përveç rasteve kur ekziston dyshimi se prindi është pjesë e problemit ose se përfshirja e tij mund ta rrezikojë fëmijën. Në situata të tilla, shkolla vepron në përputhje me protokollet për mbrojtjen e fëmijëve dhe përfshin institucionet kompetente (Qendrën për Punë Sociale dhe stacionin policor).

Biseda me prindin duhet të jetë e qetë, e qartë dhe e fokusuar në mirëqenien e fëmijës. Mësimdhënësi dhe shërbimet profesionale nuk duhet të fajësojnë, të bëjnë supozime ose t'i kërkojnë prindit të “dëshmojë” diçka. Në vend të kësaj, ndahen informacione faktike: çfarë është

vërejtur, çfarë është thënë dhe cilat hapa janë ndërmarrë për ta mbrojtur fëmijën. Prindi duhet të kuptojë se shkolla po reagon sepse kujdeset për fëmijën, e jo sepse po kërkon fajtorin.

Është e rëndësishme të shmanget gjuha që krijon turp ose presion. Në vend të kësaj, komunikimi duhet të jetë i orientuar drejt zgjidhjeve: si mund ta mbështesin së bashku shkolla dhe familja fëmijën, cilat burime janë në dispozicion dhe cilët do të jenë hapat e mëtejshëm. Prindi duhet të dijë se shkolla do të vazhdojë ta monitorojë situatën e fëmijës dhe se shërbimet profesionale do të jenë të disponueshme për biseda dhe mbështetje shtesë.

Në situatat kur prindi reagon me mosbesim, zemërim ose minimizim të problemit, është e rëndësishme që shkolla të mbetet e qetë dhe profesionale. Vëmendja duhet të rikthehet gjithmonë te fëmija: siguria e tij, ndjenjat e tij dhe nevoja për mbështetje. Nëse prindi refuzon bashkëpunimin ose nëse reagimi i tij e rrezikon fëmijën, shkolla ka detyrimin të veprojë në përputhje me protokollet për mbrojtjen e fëmijëve dhe t'i njoftojë institucionet kompetente.

Komunikimi me prindin nuk është një ngjarje e vetme, por një proces. Gjatë ditëve dhe javëve në vijim, shkolla mund të organizojë takime shtesë, të ndajë vëzhgime dhe të ofrojë udhëzime se si prindi mund ta mbështesë fëmijën në shtëpi. Kjo vazhdimësi krijon një ndjenjë stabiliteti dhe kujdesi të përbashkët, gjë që është thelbësore për rimëkëmbjen e fëmijës.

3.4. Ndërhyrja në krizë

Ndërhyrja në krizë është e nevojshme kur fëmija shfaq shenja të shqetësimit të madh, frikës, panikut ose kur ekziston rrezik i menjëhershëm për sigurinë e tij. Në situata të tilla, shkolla duhet të reagojë shpejt, me qetësi dhe në mënyrë të koordinuar.

Hapi i parë është që mësimmshënësi ta shoqërojë fëmijën në një vend të sigurt dhe të qetë dhe të sigurojë praninë e shërbimeve profesionale të shkollës. Në momente krize, nuk kërkohen detaje dhe nuk zhvillohen biseda të gjata; prioriteti është stabilizimi, qetësimi dhe vlerësimi i rrezikut. Shërbimet profesionale e marrin përsipër vlerësimin dhe vendosin nëse nevojitet përfshirja urgjente e prindit, e shërbimeve shëndetësore ose e institucioneve të tjera.

Nëse fëmija është në gjendje të panikut akut, qan, dridhet ose shpreh frikë se diçka e keqe do të ndodhë, shërbimet profesionale punojnë për ta qetësuar dhe për t'i ofruar ndjenjë sigurie. Mësimmshënësi mbetet i pranishëm si mbështetje, por nuk e udhëheq ndërhyrjen.

Në situatat kur ekziston dyshimi për një kërcënim serioz, vetëlëndim, kërcënime nga persona të tjerë ose shpërndarje të përmbajtjeve intime që mund të qarkullojnë më tej, shkolla duhet të ndjekë menjëherë protokollet për mbrojtjen e fëmijëve dhe të njoftojë institucionet kompetente.

Kriza nuk mbaron me qetësimin e fëmijës. Shërbimet profesionale përgatisin një plan monitorimi dhe mbështetjeje për ditët në vijim, ndërsa mësimmshënësi merr udhëzime të qarta se si ta ndjekë fëmijën në klasë dhe si të reagojë nëse shfaqen përsëri shenja shqetësimi.

3.5. Mbështetja afatgjatë

Mbështetja afatgjatë është e nevojshme që fëmija të ndihet i qëndrueshëm dhe i mbrojtur pas ndërhyrjes fillestare. Dhuna, veçanërisht ajo digjitale, rrallë përfundon brenda një dite; pasojat e saj mund të zgjasin më gjatë, prandaj shkolla ka një rol të rëndësishëm në monitorimin dhe fuqizimin e fëmijës.

Shërbimet profesionale përgatisin një plan mbështetjeje, i cili mund të përfshijë biseda të rregullta, ndjekjen e gjendjes emocionale dhe vlerësimin nëse fëmija ka nevojë për shërbime shtesë jashtë shkollës. Nga ana tjetër, mësimmshënësi mbetet i vëmendshëm ndaj

ndryshimeve në sjellje, dinamikës në klasë dhe burimeve të mundshme të reja të presionit ose shqetësimit.

Është e rëndësishme që fëmija të dijë se shkolla vazhdon të jetë një hapësirë e sigurt. Kjo mund të nënkuptojë pyetje të kujdesshme dhe diskrete për mënyrën se si ndihet, inkurajim për t'u përfshirë në aktivitete që e fuqizojnë dhe ofrim mbështetjeje nëse vështirësitë shfaqen përsëri.

Mbështetja afatgjatë përfshin gjithashtu punën me klasën, kur kjo është e nevojshme, për të parandaluar stigmatizimin, thashethemet ose riviktimizimin. Shkolla duhet të sigurojë një mjedis ku fëmija nuk ndihet i izoluar ose i etiketuar.

Ky proces nuk ka një kohëzgjatje të përcaktuar; ai vazhdon për aq kohë sa fëmijës i nevojitet për t'u stabilizuar, për t'u ndier i sigurt dhe për të vazhduar të funksionojë në shkollë pa frikë dhe presion.

Skenari 1: Tërheqje e heshtur dhe ndryshim në sjellje

Mësimdhënësi vëren se një fëmijë, i cili më parë ka qenë aktiv dhe komunikues, ditët e fundit është tërhequr në vetvete, shmang kontaktin me bashkëmoshatarët dhe shpesh kërkon të dalë nga ora e mësimi. Gjatë pushimeve rri vetëm, shikon vazhdimisht telefonin dhe duket i shqetësuar. Nuk thotë asgjë, por sjellja e tij është një sinjal i qartë se diçka po e rëndon.

Çfarë mësojmë: Jo çdo fëmijë do të tregojë drejtpërdrejt se çfarë po i ndodh. Ndryshimet në sjellje janë një tregues i rëndësishëm se mësimdhënësi duhet të kontrollojë në mënyrë të kujdesshme dhe jo imponuese se si po ndihet fëmija.

Skenari 2: Reagimi ndaj një mesazhi ose telefonate gjatë orës së mësimi

Gjatë orës së mësimi, fëmija merr një mesazh në telefonin e tij. Në momentin që e sheh, fytyra i zbehet, duart fillojnë t'i dridhen dhe e fik menjëherë telefonin. Më pas bëhet nervoz, nuk arrin të përqendrohet dhe kërkon të dalë nga klasa.

Çfarë mësojmë: Një reagim i fortë dhe i papritur ndaj një mesazhi digjital mund të jetë shenjë e ngacmimit online, kërcënimeve ose shpërndarjes së përmbajtjeve intime. Pas përfundimit të orës, mësimdhënësi duhet t'i kërkojë fëmijës të qëndrojë në klasë dhe të përpiqet të fillojë një bisedë me të në mënyrë të qetë, të kujdesshme dhe jo imponuese.

Skenari 3: Biseda e parë jo imponuese

Mësimdhënësi vëren se fëmija është i shqetësuar për disa ditë me radhë. Pas orës së mësimi, i kërkon të qëndrojë për pak kohë në klasë dhe me një ton të qetë i thotë: "Kam vënë re se ditët e fundit dukesh i/e shqetësuar. Dua të dish se jam këtu nëse dëshiron të bisedojmë." Fëmija nuk ka nevojë të tregojë menjëherë se çfarë po ndodh, por ndien se ka një të rritur të sigurt tek i cili mund të ketë besim.

Çfarë mësojmë: Qasja e duhur është jo imponuese, e ngrohtë dhe pa presion. Qëllimi është të krijohet hapësirë për bisedë, jo të nxirren informacione me detyrim.

Skenari 4: Fëmija raporton drejtpërdrejt

Fëmija i afrohet mësimdhënësit pas orës së mësimi dhe i thotë me zë të ulët se dëshiron të flasë për diçka që po i ndodh. Ai tregon se dikush po shpërndan fotografi të tij pa leje. Mësimdhënësi e dëgjon pa e ndërprerë dhe pa bërë pyetje shtesë. Pasi fëmija përfundon, i thotë se ka bërë gjënë e duhur duke kërkuar ndihmë. Është e rëndësishme që mësimdhënësi të shprehë mirënjohje për besimin që fëmija ka treguar ndaj duke i treguar për atë që i ndodh. Më pas, me qetësi, kërkon lejen e fëmijës për të përfshirë pedagogun/ psikologun, në mënyrë që së bashku të hartojnë një plan mbështetjeje.

Çfarë mësojmë: Kur fëmija raporton vetë situatën, gjëja më e rëndësishme është që mësimdhënësi të reagojë me qetësi, të mos kërkojë detaje të panevojshme dhe, me pëlqimin e fëmijës, të përfshijë ekipin profesional të shkollës.

Skenari 5: Ndarja e informacionit me mësimdhënësin ose nxënësin të tjerë

Mësimdhënësi, duke menduar se “po kërkon vetëm një këshillë”, u tregon dy kolegëve se një fëmijë ka problem me shpërndarjen e fotografive të tij. Informacioni përhapet shpejt dhe fëmija e kupton se më shumë persona janë në dijeni të situatës. Ai ndihet i ekspozuar dhe i tradhtuar, dhe refuzon të vazhdojë të flasë me shërbimin profesional.

Çfarë mësojmë: Informacioni duhet të ndahet vetëm me shërbimet profesionale dhe personat e përfshirë drejtpërdrejt në mbrojtjen e fëmijës. Çdo ndarje e panevojshme e informacionit e cenon besimin dhe mund të çojë në riviktimizim.

Skenari 6: Shpërndarja e fotografive intime pa pëlqim – nevojitet raportim i menjëhershëm

Shërbimi profesional merr informacion se një nxënës është ekspozuar ndaj shpërndarjes së fotografive intime pa pëlqimin e tij. Fëmija është dukshëm i shqetësuar dhe ka frikë se përmbajtja po qarkullon mes bashkëmoshatarëve. Mësimdhënësi dhe shërbimi profesional verifikojnë menjëherë atë që është raportuar, pa kërkuar detaje të panevojshme dhe pa e ekspozuar fëmijën ndaj rrëfimit të sërishëm të ngjarjes.

Pas një vlerësimi të shkurtër, bëhet e qartë se fotografitë janë intime dhe po shpërndahen pa pëlqim. Shërbimi profesional i shpjegon fëmijës se kjo është një formë serioze e dhunës dhe se shkolla ka detyrimin ta mbrojë atë. Më pas informohet prindi dhe njoftohet menjëherë policia, në përputhje me detyrimet ligjore për mbrojtjen e të miturve.

Shkolla nuk pret “të shohë nëse rasti do të ndalet” dhe nuk përpiqet ta zgjidhë rastin vetë. Shpërndarja e fotografive intime të një të mituri pa pëlqim është vepër penale dhe rreziku për fëmijën mund të përshkallëzohet shumë shpejt. Policia është institucioni i vetëm që mund të ndërmarrë veprimet e nevojshme për të ndaluar përhapjen e mëtejshme, për të siguruar prova dhe për të mbrojtur fëmijën nga dëme të tjera.

Çfarë mësojmë:

Kur shpërndahen fotografi intime të një të mituri pa pëlqim, shkolla duhet ta raportojë menjëherë rastin tek autoritetet kompetente. Ky nuk është një “problem shkollor”, por një vepër penale me rrezik të lartë për fëmijën. Reagimi i shpejtë është thelbësor për të parandaluar përhapjen e mëtejshme dhe për të siguruar mbrojtjen dhe mirëqenien e fëmijës.

4. Modulet për punëtorin për mësimdhënësit

Moduli 1: Kuptimi i DhBGj-së digjitale

Qëllimi i modulit

Pjesëmarrësit të fitojnë një kuptim bazë të asaj se çfarë përfaqëson dhuna digjitale me bazë gjinore, pse ka një komponent gjinor dhe në cilat forma mund të shfaqet.

Struktura (45 minuta)

- 5 minuta – Shpjegim i shkurtër hyrës
- 10 minuta – Mini-prezantim (përkufizimet dhe format e DhDBGj-së)
- 20 minuta – Ushtrim në grup: analiza e skenarëve
- 10 minuta – Diskutim dhe nxjerrje e përfundimeve

Rezultati i pritur

Mësimdhënësit njohin format e dukshme dhe ato më të fshehta të dhunës digjitale me bazë gjinore dhe kuptojnë pse vajzat janë më shpesh në shënjestër të kësaj forme të dhunës.

Mini-udhëzues për moderatorin

Punëtorja fillon me një hyrje të shkurtër në të cilën moderatorin vendos një ton sigurie, besimi dhe ndjeshmërie. Ai mund t'u drejtohet pjesëmarrësve me këto fjalë:

“Sot do të flasim për një temë të ndjeshme, por shumë të rëndësishme për punën tonë. Do t'i qasemi me kujdes, pa detaje të panevojshme, me qëllim që të kuptojmë se si t'i mbrojmë nxënësit, veçanërisht vajzat, të cilat janë më shpesh në shënjestër të kësaj forme të dhunës.”

Kjo hyrje i ndihmon pjesëmarrësit të ndihen më të qetë dhe të kuptojnë se hapësira është e sigurt për të mësuar dhe për të ndarë përvoja.

Më pas, moderatorin kalon në një prezantim të shkurtër. Ai mund të shpjegojë:

“Kur flasim për dhunë digjitale me bazë gjinore, kemi parasysh situata në të cilat dikush përdor mjete digjitale për të lënduar, poshtëruar ose kontrolluar një person tjetër, më së shpeshti një vajzë ose një të ri që ndodhet në një pozitë të cënueshme.”

Në këtë moment, moderatorin e thekson komponentin gjinor:

“Vajzat janë më shpesh në shënjestër sepse ekzistojnë norma dhe pritshmëri të forta gjinore që lidhen me trupat, sjelljen dhe seksualitetin e tyre. Këto presione përhapen edhe në hapësirën digjitale, ku kontrolli, seksualizimi dhe poshtërimi mund të përshkallëzohen shumë shpejt.”

Më pas, moderatorin i shpjegon format e DhDBGj-së digjitale:

“Presioni për të dërguar fotografi, shpërndarja e përmbajtjeve pa pëlqim, manipulimi përmes mesazheve, monitorimi i aktivitetit online, komentet e seksualizuara dhe izolimi digjital – të gjitha këto forma prekin shumë më shpesh vajzat.”

Moderatorin mund të shtojë:

“Do të flasim për situata reale, por pa hyrë në detaje që mund të shkaktojnë shqetësim. Qëllimi është të kuptojmë fenomenin, jo të shqetësojmë pjesëmarrësit.”

Më pas vijojnë 10 minuta prezantim i shkurtër (PowerPoint) mbi përkufizimet dhe format e DhDBGj-së

Ushtrim në grup: Analiza e skenarëve (20 minuta)

Moderatorin i ndan pjesëmarrësit në 4-5 grupe. Secili grup merr një skenar të ndryshëm që lidhet me një formë të DhDBGj-së digjitale. Detyra e tyre është të identifikojnë: nëse bëhet fjalë

për dhunë digjitale me bazë gjinore; për cilën formë bëhet fjalë dhe pse kjo u ndodh më shpesh vajzave.

Skenari 1 – Presioni për të ndarë përmbajtje (“vetëm për mua”)

Mila (16 vjeçe) merr mesazhe nga një djalë i klasës: “Je shumë e bukur në fotografinë e fundit... nëse dëshiron, më dërgo diçka vetëm për mua, askush nuk do ta shohë.” Ai nuk është agresiv, por i ka dërguar disa herë mesazhe të ngjashme. Mila ndihet në siklet, sepse mëson me të në të njëjtën klasë, ai nuk i pëlqen dhe nuk dëshiron të ketë asgjë më shumë me të, por nuk di si t'i thotë që të mos i dërgojë mesazhe të tilla. Shoqet e saj i thonë se “nuk është asgjë serioze”, se ndoshta ai i shkruan sepse e pëlqen.

Shënim për moderatorin: Kjo sjellje ende nuk mund të kualifikohet si DhDBGj, por nëse vazhdon, mund të përshkallëzohet në ngacmim online ose përndjekje digjitale.

Skenari 2– Shpërndarja e padëshiruar e përmbajtjeve intime

Elena (17) i dërgon një “selfie” të dashurit të saj, të cilën vetëm ai duhet ta shohë. Por ai, për t'u dukur “frajer” para shokëve, e shpërndan fotografinë në një bisedë grupore. Të nesërmen, fotografinë e kanë parë tashmë gjysma e nxënësve. Disa djem madje komentojnë: “Qenke shumë e bukur”, “Më telefono kur të duash, do të jem gati dhe do të të pres” dhe komente të tjera të papërshtatshme. Elena ndihet e ekspozuar, por ka frikë t'u tregojë prindërve të saj.

Shënim për moderatorin: Ky skenar paraqet një formë klasike të dhunës digjitale me bazë gjinore – shpërndarjen e përmbajtjes intime pa pëlqim. Është e rëndësishme që grupet të kuptojnë se përgjegjësia është te personi që e ka shpërndarë fotografinë, jo te vajza, dhe se pasojat për të mund të jenë serioze dhe afatgjata.

Skenari 3 – Sjellje kontrolluese (“Vetëm dua ta di”)

Sara (15 vjeçe) është në një lidhje. I dashuri i saj i dërgon mesazhe gjatë gjithë ditës:

“Kur të arrish në shtëpi, vetëm më shkruaj.” “Pse je online e nuk më shkruan?”

“Dua ta di me kë je në pauzë.” “Nuk më pëlqen kur del me ta, nuk janë të mirë për ty.”

Sara mendon se kjo është shenjë “kujdesi”. Shoqet i thonë se kjo do të thotë se ai i kushton vëmendje dhe se “kështu sillen djemtë kur u intereson dikush”.

Por me kalimin e kohës, Sara fillon të ndihet nën presion. Ajo e sheh veten se është duke u shmangur të jetë online, duke i fshirë mesazhet që të mos ketë nevojë të japë shpjegime dhe ka frikë t'i thotë se dëshiron të kalojë kohë me shoqet, nga frika se ai mund të zemërohet.

Shënim për moderatorin: Ky skenar paraqet shenja të hershme të sjelljes kontrolluese dhe të izolimit digjital. Shpesh këto sjellje maskohen si “kujdes” ose “xhelozia nga dashuria”, por në realitet krijojnë presion, frikë dhe ndjenjë përgjegjësie te vajzat. Është e rëndësishme që grupet të kuptojnë se mesazhet e tilla nuk janë shprehje romantike, por sinjale paralajmëruese.

Skenari 4 – Ngacmimi seksual përmes internetit

Iva (16) është shumë aktive në rrjetet sociale, ndonjëherë duke postuar disa herë gjatë ditës. Ajo shpesh merr mesazhe të drejtpërdrejta (DM) nga djem të panjohur me komente për fotot e saj. Edhe pse i injoron, ata vazhdojnë t'i shkruajnë. Pasi i bllokoi, ata filluan t'i shkruanin nga profile të tjera. Disa komente e shqetësojnë shumë. Ajo ka filluar të ketë frikë të kthehet vetëm në shtëpi gjatë mbrëmjes dhe, nëse nuk ka dikë që ta shoqërojë, vendos të mos dalë fare.

Shënim për moderatorin: Ky skenar paraqet ngacmim seksual të vazhdueshëm dhe cenim të ndjenjës së sigurisë, madje edhe kur vajza nuk u përgjigjet mesazheve. Është e rëndësishme që grupet të kuptojnë se mesazhet e tilla janë formë e dhunës dhe ngacmimit, jo

“komplimente”, dhe se pasojat për vajzat mund të jenë serioze dhe kufizuese për jetën e tyre të përditshme.

Skenari 5 - Grooming - Joshja/manipulimi online i të miturve ("Vetëm ti më kupton")

Jana (14 vjeçe) luan një lojë online ku shpesh komunikon me lojtarë të tjerë. Njëri prej tyre, i cili prezantohet si "Leo, 16 vjeç", fillon t'i shkruajë asaj privatisht. Bisedat janë të këndshme, ai e lavdëron Janën për mënyrën se si luan dhe i thotë se është “shumë më e pjekur se vajzat e tjera të moshës së saj”.

Me kalimin e kohës, Leo fillon t'i bëjë pyetje më personale:

"Si i ke punët në shtëpi?" "Me kë zihesh më shumë?" "Kush është personi më i afërt për ty?"

Jana ndihet e kuptuar dhe e dëgjuar. Ai i thotë asaj: "Mund të më besosh, jam këtu për ty."

Pas disa javësh, Leo i propozon të kalojnë në një aplikacion tjetër, “ku është më e lehtë të shkruash”. Më pas i thotë: "Më dërgo një foto që të të shoh, vetëm për mua." Nuk ka nevojë të jetë diçka e veçantë, thjesht dua të di me kë po flas." Jana heziton, por ndien sikur i detyrohet diçka, sepse ai “e ka mbështetur aq shumë”.

Shënim për moderatorin: Ky skenar paraqet shenja tipike të procesit të manipulimit dhe fitimit gradual të besimit të një të miture përmes internetit (grooming): ndërtimi i besimit, izolimi, varësia emocionale dhe kalimi gradual drejt kërkesave për shkeljen e kufijve. Vajzat shpesh shënjestrohen për shkak të cënueshmërisë, nevojës për pranim dhe presionit shoqëror.

Skenari i propozuar 6 – Keqpërdorimi i deepfake (“vetëm po bëj shaka”)

Lena (17 vjeçe) është aktive në TikTok dhe shpesh publikon video me vallëzim. Një ditë mëson se një nxënës nga një klasë tjetër ka krijuar një video deepfake, ku fytyra e saj është vendosur mbi trupin e një vajze tjetër në një pozë provokuese.

Videoja po qarkullon në disa grupe në WhatsApp me komentën: "Lena më në fund u qetësua."

Edhe pse të gjithë thonë se është "thjesht vetëm një shaka", Lena ndihet e poshtëruar dhe e ekspozuar. Ajo ka frikë se videoja mund të arrijë te mësimdhënësit ose te prindërit e saj.

Shënim për moderatorin: Keqpërdorimi i teknologjisë deepfake është një rrezik në rritje. Edhe pse nuk është një incizim "i vërtetë", pasojat për vajzat janë reale: turp, frikë, humbje e besimit, izolim social.

Udhëzime për grupet

Moderatori i udhëzon pjesëmarrësit me tri pyetje:

1. A është vajza në këtë skenar viktimë e ndonjë forme të DhBGj-së digjitale?
2. Nëse po, për cilën formë bëhet fjalë?
3. Pse kjo u ndodh më shpesh vajzave?

Diskutim dhe nxjerrje e përfundimeve (10 minuta)

Moderatori mund të thotë: “Të gjitha këto skenarë bazohen në shembuj realë. Dhe të gjithë paraqesin forma të dhunës digjitale me bazë gjinore, sepse krijojnë presion, kontroll, seksualizim ose poshtërim, më së shpeshti ndaj vajzave.”

Përfundon me inkurajim: "Njohja është hapi i parë drejt mbrojtjes. Në modulën e ardhshëm do të flasim për mënyrën se si të reagojmë kur do të vërejmë ndonjë rrezik ose kur një fëmijë zgjedh të na besojë dhe të ndajë përvojën e tij.”

Shtesë për moderatorin: Përgatitje për Modulën 1

Para se të udhëheqë punëtorinë, moderatori duhet të lexojë pjesët e mëposhtme të doracakut: Përkufizimi i dhunës digjitale me bazë gjinore, Komponenti gjinor: pse vajzat janë më shpesh në shënjestër, Format e DhBGj-së digjitale, Skenarët për identifikimin e dhunës digjitale me bazë gjinore.

Moduli 2: Ndikimi psikologjik dhe identifikimi i DhBGj-së në kontekstin shkollor

Qëllimi i modulit

Pjesëmarrësit të kuptojnë se si dhuna digjitale me bazë gjinore ndikon në emocionet, sjelljen dhe jetën e përditshme të të rinjve, si dhe të mësojnë të identifikojnë shenjat e hershme të saj në kontekstin shkollor.

Struktura (45 minuta)

- 5 minuta – Hyrje
- 10 minuta – Mini-prezantim: ndikimi psikologjik te të rinjtë
- 15 minuta – Ushtrim në grup: identifikimi i reagimeve emocionale dhe të sjelljes
- 10 minuta – Mini-prezantim “Si shfaqet në kontekstin e arsimit të mesëm”
- 5 minuta – Diskutim dhe përfundime

Mini-udhëzues për moderatorin

Hyrje (5 minuta). Moderatori e hap modulin me një ton të qetë dhe mbështetës: “Në këtë modul do të flasim për atë që ndodh *brenda* të rinjve kur ata ekspozohen ndaj dhunës digjitale me bazë gjinore. Edhe pse dhuna ndodh online, pasojat e saj i shohim pikërisht në klasë – në sjelljen e tyre, në procesin e të mësuarit, në marrëdhëniet me të tjerët dhe në ndjenjën e sigurisë. Roli ynë nuk është të diagnostikojmë, por të dallojmë kur diçka nuk është në rregull dhe të ofrojmë mbështetje.”

Moderatori krijon një atmosferë empatie: “Çdo sinjal është i rëndësishëm. Ndonjëherë ndryshimet më të vogla dhe më të padukshme te një fëmijë janë gjëja e parë që e vërejmë.” Mini-prezantim: Ndikimi psikologjik tek të rinjtë (10 minuta) duke përdorur një prezantim në PowerPoint. Moderatori përfundon me inkurajim: “Identifikimi në kohë dhe mbështetja e duhur mund ta ndërpresin ciklin e dhunës dhe të zvogëlojnë pasojat e saj.”

Ushtrim në grup: Identifikimi i reagimeve emocionale dhe të sjelljes (15 minuta) Moderatori i ndan pjesëmarrësit në 3-4 grupe. Çdo grup merr një skenar të shkurtër (më poshtë). Detyra e tyre është të identifikojnë:

1. Cilat emocione i vërejmë?
2. Cilat ndryshime në sjellje përbëjnë sinjale paralajmëruese?
3. Çfarë do të bënte mësimdhënësi në mënyrë jo imponuese dhe mbështetëse?

Moderatori mund të thotë: “Nuk po kërkojmë diagnozë. Kërkojmë *sinjale* që na tregojnë se nxënësja mund të jetë duke u përballur me diçka që është përtej saj.”

Skenari A “Nuk dua të shkoj në atë orë”

Ana (16 vjeçe) papritur fillon të shmangë një orë të caktuar mësimore. Ajo gjithmonë kërkon të dalë “vetëm për një moment”. Gjatë pushimeve qëndron vetëm, me telefonin në dorë, dukshëm e shqetësuar. Kur mësimdhënësjja e pyet nëse është mirë, Ana përgjigjet shkurt: “Jam mirë, vetëm ajm e lodhur.”

Çfarë duhet të identifikojnë grupet?

- frikë, shqetësim
- shmangie nga hapësirat/njerëzit
- tërheqje
- sinjal i presionit online ose talljes së mundshme në internet

Skenari B – “Nuk dua të flas”

Mila (15 vjeçe) më parë ka qenë shumë aktive gjatë orëve të mësimit. Ajo ka qenë e heshtur javët e fundit, duke shmangur telefonatat dhe sa herë që merr një mesazh në telefon, e kthen menjëherë ekranin poshtë që të mos shihet. Shoqet e saj thonë se “diçka po ndodh në Instagram”, por Mila nuk dëshiron të flasë për këtë.

Çfarë duhet të identifikojnë grupet?

- turp, tërheqje
- shmangie të bisedave në lidhje me telefonin/rrjetet sociale
- ndryshim në mënyrën e komunikimit
- presion i mundshëm, tallje ose shpërndarje e përmbajtjeve

Skenari C - "Nuk mund të përqendrohem"

Elena (17 vjeçe) papritmas fillon të harrojë detyrat, të vonohet në mësim dhe duket e rraskapitur. Kur e pyesin nëse është mirë, ajo përgjigjet: "Gjithçka është në rregull, thjesht po mësoj shumë." Mësimdhënësi vëren se ajo shpesh shikon telefonin me një shprehje të shqetësuar në fytyrë.

Çfarë duhet të identifikojnë grupet?

- mbingarkesë psikologjike
- rënie të përqendrimit
- tension kronik
- presion të mundshëm të vazhdueshëm në internet

Kjo pasohet nga një mini-prezantim "Si shfaqet në kontekstin e arsimit të mesëm" (10 minuta) duke përdorur një prezantim në PowerPoint. Pas përfundimit të prezantimit, moderatori bën disa pyetje për të nxitur diskutimin:

1. Cilat nga shenjat e hershme që përmendëm i shihni më shpesh tek nxënësit në shkollën tuaj?
2. Si do ta dalloni një “sjellje tipike adoleshente” nga një sinjal që tregon se po ndodh diçka më serioze?
3. Cilat dinamika që prekin vajzat (presioni, kontrolli, presioni nga bashkëmoshatarët) ju duken më të njohura ose më të pranishme në mjedisin tuaj?
4. Cilat ndryshime në sjelljen shkollore do t’ju shtynin t’i kushtoni më shumë vëmendje një nxënësi?
5. Çfarë ju ndihmon – ose çfarë do t’ju ndihmonte – të dalloni se një nxënës apo nxënëse mund të jetë duke u përballur me dhunë digjitale?

Përfundime (5 minuta)

Moderatori përfundon: "Identifikimi i shenjave të hershme është hapi i parë. Në modulin e ardhshëm do të flasim për mënyrën se si të bisedojmë me nxënësen – me kujdes, në mënyrë të sigurt dhe duke respektuar kufijtë e saj."

Shtesë për moderatorin: Përgatitje për Modulin 2

Para se të udhëheqë punëtorinë, moderatori duhet të lexojë pjesët e mëposhtme të doracakut: Ndikimi psikologjik tek të rinjtë (reagimet emocionale, pasojat mbi vetëvlerësimin, të mësuarit dhe marrëdhëniet, rreziqet serioze për shëndetin mendor) dhe Si duket DhBGj-ja digjitale në kontekstin e arsimit të mesëm (shenjat e hershme, dinamikat tipike tek vajzat, roli i grupeve të bashkëmoshatarëve, manifestimet shkollore)

Moduli 3: Qasje e fokusuar te fëmija

Qëllimi i modulit

Pjesëmarrësit të mësojnë se si të bisedojnë me një fëmijë që mund të jetë duke përjetuar dhunë digjitale me bazë gjinore: me kujdes, në mënyrë të sigurt, duke i respektuar kufijtë e tij dhe duke përdorur një qasje që e vendos fëmijën në qendër të procesit.

Struktura (45 minuta)

- 5 minuta – Hyrje
- 10 minuta – Mini-prezantim: parimet themelore të qasjes së përqendruar te fëmija
- 15 minuta – Ushtrim në grup: si ta nisim bisedën?
- 10 minuta – Mini-prezantim: krijimi i një mjedisi të sigurt dhe komunikimi mbështetës
- 5 minuta – Diskutim dhe përfundime

Mini-udhëzues për moderatorin

Hyrje (5 minuta). Moderatori e hap modulin me një ton të ngrohtë dhe të qetë: “Në këtë modul do të flasim për mënyrën se si të bisedojmë me një fëmijë që mund të jetë duke përjetuar dhunë digjitale me bazë gjinore. Biseda është një moment i ndjeshëm dhe mund të jetë një pikë kthese. Qëllimi ynë nuk është të marrim në pyetje fëmijën, por të krijojmë një hapësirë ku ai do të ndihet i sigurt, i dëgjuar dhe i respektuar.”

Moderatori shton: “Qasja e përqendruar te fëmija do të thotë që ne nuk nxitojmë, nuk ushtrojmë presion dhe nuk bëjmë supozime. Fëmija e përcakton ritmin – ne e ndjekim atë.”

Mini-prezantim: Parimet themelore të qasjes së përqendruar te fëmija (10 minuta). Moderatori i shpjegon parimet në mënyrë të thjeshtë dhe praktike, duke përdorur një prezantim PowerPoint.

Moderatori përfundon: “Roli ynë është të jemi një i rritur i sigurt dhe mbështetës, jo gjykatës apo hetues.”

Ushtrim në grup: Si ta nisim bisedën? (15 minuta). Moderatori i ndan pjesëmarrësit në 3 grupe. Çdo grup merr një skenar dhe një detyrë:

Detyra:

1. Si do ta fillonit bisedën me nxënësen?
2. Cilat fjali janë mbështetëse?
3. Cilat fjali duhen shmangur?
4. Si do ta vazhdonit bisedën pa ushtruar presion?

Moderatori mund të thotë: “Nuk kërkojmë fjalë të përsosura. Kërkojmë ngrohtësi, qasje jo imponuese dhe respekt.”

Skenari 1 - "Shoh që diçka po të shqetëson"

Mësimdhënësja vëren se Sara (15 vjeçe) ditët e fundit është e heshtur, shmang kontaktin me sy dhe bëhet nervoze sa herë që merr një mesazh në telefon.

Qëllimi i grupit:

- të propozojë fjalinë e parë për fillimin e bisedës

- të identifikojë se çfarë NUK duhet të thuhet
- të propozojë fraza mbështetëse

Skenari 2- "Nuk dua të dal në pushim"

Ana (16 vjeçe) shmang të kalojë pushimin me një grup të caktuar nxënësish. Mësimdhënësi vëren se ajo ka filluar të ndryshojë rrugën që ndjek brenda shkollës për t'i shmangur ata.

Qëllimi i grupit:

- të propozojë një mënyrë jo imponuese për të hapur bisedën
- të shmangë supozimet (p.sh. "A të bëjnë diçka ata?");
- të propozojë mesazhe që ndërtojnë besim

Skenari 3 - "Kam frikë të flas"

Elena (17) duket e raskapitur dhe e shqetësuar. Kur e pyesin nëse është mirë, ajo përgjigjet: "Nuk dua të flas, do të bëhet edhe më keq."

Qëllimi i grupit:

- të propozojë një fjali që ndihmon në uljen e ankthit dhe frikës;
- të tregojë se si mund të respektohet kufiri që vendos nxënësi;
- të propozojë një mesazh fuqizues, si p.sh.: ("Ti vendos se kur do të kur flasim.")

Mini-prezantim: Si të krijohet një mjedis i sigurt dhe të fillohet biseda (10 minuta) duke përdorur një prezantim në PowerPoint.

Moderatori mund të japë shembuj:

- "Kam vënë re një ndryshim tek ti ditët e fundit. Jam këtu nëse dëshiron të bisedojmë."
- "Mund të më tregosh aq sa dëshiron – ti e udhëheq bisedën."
- "Nuk është faji yt për atë që po ndodh."

Çfarë duhet shmangur

- "Pse ia dërgove?"
- "Me siguri nuk është aq serioze."
- "Duhej të kishe pasur më shumë kujdes."
- "Më trego saktësisht çfarë ndodhi." (ushtron presion)

"Këto mesazhe e rrisin ndjenjën e turpit dhe e zvogëlojnë besimin."

Mesazhe mbështetëse

- "Bëre mirë që më tregove."
- "E kuptoj që është e vështirë për ty."
- "Jam këtu për ty."
- "Do ta bëjmë këtë hap pas hapi."

Përfundime (5 minuta)

Moderatori përfundon: "Biseda është hapi i parë drejt mbrojtjes. Kur fëmija ndien se ka një të rritur që e dëgjon dhe e respekton, gjasat që ai të kërkojë ndihmë rriten ndjeshëm. Në modulën e ardhshëm do të flasim për mënyrën se si të reagojmë dhe cilët hapa t'i ndërmarrim kur një fëmijë zgjedh të na besojë dhe të ndajë përvojën e tij".

Shtesë për moderatorin: Përgatitje për Modulën 3.

Para punëtorisë, moderatori duhet t'i lexojë pjesët e mëposhtme të doracakut: Qasja e përqendruar te nevojat e fëmijës; Si të krijohet një mjedis i sigurt; Si të fillohet një bisedë me një fëmijë.

Moduli 4: Biseda e parë me fëmijën dhe ndërhyrja në krizë

Qëllimi i modulit

Pjesëmarrësit të mësojnë se si të reagojnë në momentet e para kur vërejnë një ndryshim të një nxënëse ose kur ajo vendos t'u besojë dhe ta ndajë përvojën e saj", duke vepruar me kujdes, qetësi dhe me një qasje që e mbron fëmijën. Gjithashtu, të mësojnë si të veprojnë në situata krize ose kur ekziston një rrezik i menjëhershëm.

Struktura (45 minuta)

- 5 minuta – Hyrje
- 10 minuta – Mini-prezantim: Biseda e parë me fëmijën
- 15 minuta – Ushtrim në grup: Çfarë themi, çfarë nuk themi?
- 10 minuta – Mini-prezantim: Ndërhyrja në krizë
- 5 minuta – Përfundime

Mini-udhëzues për moderatorin

Hyrje (5 minuta). Moderatori e hap modulin me një ton të qetë dhe të qëndrueshëm: "Ky modul ka të bëjë me momentin më kritik - bisedën e parë me fëmijën. Mënyra se si reagojmë në ato minutat e para mund ta forcojë besimin ose ta mbyllë atë. Qëllimi ynë nuk është të mësojmë gjithçka që ka ndodhur, por të krijojmë një ndjenjë sigurie."

Moderatori shton: "Kur fëmija është i shqetësuar, ne jemi pika e tij e qëndrueshme. Nuk nxitojmë, nuk ushtrojmë presion dhe nuk kërkojmë detaje. Fëmija e përcakton ritmin, ne e ndjekim atë."

Mini-prezantim: Biseda e parë me fëmijën (10 minuta) duke përdorur një prezantim në PowerPoint. Moderatori shpjegon: "Kur vërejmë një ndryshim në sjellje ose marrim një raport, hapi i parë është të qasemi me qetësi dhe pa u vënë re." Fokusi duhet të jetë në vendosjen e kontaktit pa presion, sigurimin e privatësisë, dëgjimin aktiv, komentet mbështetëse, vendosjen e kufijve në mënyrë të qetë dhe dokumentimin.

Ushtrim në grup: Çfarë themi, çfarë nuk themi? (15 minuta)

Moderatori i ndan pjesëmarrësit në 3 grupe. Secili grup merr një skenar dhe duhet t'u përgjigjet katër pyetjeve:

1. Si do ta fillonit bisedën?
2. Cilat fjali janë mbështetëse?
3. Cilat fjali duhen shmangur?
4. Si do ta vazhdonit bisedën pa ushtruar presion?

Moderatori mund të thotë: "Nuk po kërkojmë fjalë të përsosura. Kërkojmë ngrohtësi, qëndrueshmëri dhe një qasje jo imponuese."

Skenari 1 - "Shoh që diçka po të shqetëson"

Sara (15 vjeçe) është e heshtur, shmang kontaktin me sy, bëhet nervoze sa herë që merr një mesazh.

Qëllimi:

- fjalia e parë
- çfarë NUK duhet thënë
- fraza mbështetëse

Skenari 2 - "Nuk dua të dal në pushim"

Ana (16 vjeçe) ka filluar të ndryshojë rrugën që ndjek në shkollë dhe shmang një grup të caktuar nxënësish.

Qëllimi:

- hapja e bisedës në mënyrë jo imponuese
- shmangia e supozimeve
- mesazhe që ndërtojnë besim

Skenari 3 - "Kam frikë të flas"

Elena (17 vjeçe) thotë: "Nuk dua të flas, do të bëhet edhe më keq."

Qëllimi:

- reduktimi i ankthit dhe frikës
- respektimi i kufijve të nxënësit
- mesazhe që fuqizojnë

Mini-prezantim: Ndërhyrja në krizë (10 minuta) duke përdorur një prezantim në PowerPoint. Moderator shpjegon: Ndërhyrja në krizë është e nevojshme kur fëmija shfaq shqetësim të fortë emocional, panik ose kur ekziston rrezik i menjëhershëm."

Pyetje për diskutim pas prezantimit mbi ndërhyrjen në krizë. Moderator mund të thotë: "Tani do të doja të reflektonim së bashku mbi atë se çfarë do të thotë një krizë në kontekstin shkollor dhe si ne, si të rritur, mund të reagojmë me qetësi dhe në mënyrë të koordinuar. Këto pyetje do të na ndihmojnë ta lidhim teorinë me situatat reale që mund të hasim në klasë."

1. Cilat situata, bazuar në përvojën tuaj, do t'i konsideroni si "krizë" të një nxënëse ose nxënës?
2. Çfarë mendoni se është më e vështira për një mësues në momentin kur fëmija përjeton panik ose shqetësim të fortë emocional?
3. Cilët hapa të ndërhyrjes në krizë ju duken më të rëndësishëm për mbrojtjen e fëmijës në minutat e para?
4. Si do të dukej një "prani e qetë dhe stabilizuese" e mësuesit gjatë një situatë krize?
5. Çfarë do t'ju ndihmonte të ndiheshit më të sigurt kur përballeni me një situatë të tillë?

Moderatori mund të shtojë:

"Nuk ka përgjigje të sakta ose të gabuara. Qëllimi është të reflektojmë se si mund të mbetemi të qetë, si mund ta mbrojmë fëmijën dhe si mund të bashkëpunojmë me shërbimet profesionale. Kriza është një moment kur qëndrueshmëria jonë si të rritur bën një ndryshim të madh."

Përfundime (5 minuta)

Moderatori përfundon: "Biseda e parë dhe ndërhyrja në krizë janë momentet kur fëmija ka më shumë nevojë për ne. Qetësia jonë, kujdesi ynë dhe respekti që tregojmë mund të bëjnë një ndryshim të jashtëzakonshëm. Në modulën e ardhshme do të flasim për komunikimin me shërbimet profesionale, me prindërit ose kujdestarët, si dhe për mbështetjen afatgjatë të fëmijës."

Shtesë për moderatorin: Përgatitje për Modulën 4

Moderatori duhet t'i lexojë pjesët e mëposhtme të doracakut: Biseda e parë me fëmijën, Ndërhyrja në krizë.

Moduli 5: Komunikimi me shërbimet profesionale, prindërit dhe mbështetja afatgjatë

Qëllimi i modulit

Pjesëmarrësit të mësojnë si të bashkëpunojnë me shërbimet profesionale në shkollë, si të komunikojnë me prindërit ose kujdestarët në një mënyrë që mbron fëmijën dhe si të sigurojnë mbështetje afatgjatë pas ndërhyrjes fillestare.

Struktura (45 minuta)

- 5 minuta – Hyrje
- 10 minuta – Mini-prezantim: Komunikimi me shërbimet profesionale dhe komunikimi me prindin/kujdestarin
- 20 minuta – Ushtrim në grup: Sfidat e Komunikimit
- 5 Minuta – Mbështetja afatgjatë
- 5 minuta - Përfundime

Mini-udhëzues për moderatorin

Hyrje (5 minuta). Moderatori e hap modulin me një ton profesional dhe të qetë: "Në këtë modul do të flasim për atë që ndodh *pas* bisedës së parë dhe pas krizës. Ky është momenti kur shkolla duhet të funksionojë si një ekip – mësimdhënësi, pedagogu, psikologu, prindërit dhe vetë fëmija. Qëllimi ynë është të krijojmë një rrjet mbështetjeje dhe jo ta lëmë fëmijën vetëm me përvojën e tij."

Moderatori shton: "Komunikimi duhet të jetë i kujdesshëm, i koordinuar dhe i përqendruar te mbrojtja e fëmijës, jo te gjetja e fajit apo ndëshkimi. Kjo është veçanërisht e rëndësishme kur prindërit reagojnë me emocione.

Mini-prezantim: Komunikimi dhe koordinimi me shërbimet profesionale dhe Komunikimi me prindin/kujdestarin (10 minuta) duke përdorur një prezantim në PowerPoint.

Ushtrim në grup: Sfidat e komunikimit (20 minuta)

Moderatori i ndan pjesëmarrësit në 3 grupe. Secili grup merr një situatë të shkurtër dhe duhet t'u përgjigjet pyetjeve të mëposhtme:

1. Si do të komunikoni me shërbimet profesionale?
2. Si do të komunikoni me prindin?
3. Çfarë do të shmangnit?
4. Cili është hapi i ardhshëm për mbështetjen e fëmijës?

Situata 1 – Një prind që reagon me zemërim. Mësimdhënësjja e fton babanë e nxënëses për të biseduar rreth ndryshimeve të vërejtura në sjelljen e saj dhe rreth asaj që vajza ka përmendur në besim dhe konfidencialitet. Babai hyn në zyrë dukshëm i shqetësuar, me një ton të ngritur.

"Si keni lejuar të ndodhë kjo? "Çfarë bëni ju këtu?" pyet ai, pa u ulur.

Nxënësjja qëndron pranë tij, duke parë nga dyshemeja dhe duke u dukur qartë e tensionuar. Forma e dhunës: Nxënësjja merr mesazhe fyese dhe poshtëruese nga bashkëmoshatarët përmes rrjeteve sociale – ngacmim dhe poshtërim online.

Qëllimi:

- qetësimi i situatës
- përqendrimi te mbështetja
- shmangia e mbrojtjes

Situata 2 – Një prind që e akuzon fëmijën. Nëna vjen në takim pas thirrjes nga shkolla. Mësimdhënësja shpjegon se vajza duket e shqetësuar dhe se ekziston dyshimi për dhunë digjitale. Nëna reagon menjëherë: “Me siguri vetë ka bërë diçka. Ajo është vazhdimisht në telefon. Nuk më tregon asgjë në shtëpi.” Vajza shtrëngohet në karrige, me lot në sy, por nuk flet.

Forma e dhunës: Dikush ka shpërndarë një fotografi të vajzës pa pëlqimin e saj dhe po e tall në një bisedë grupore – shpërndarje e paautorizuar e përmbajtjeve dhe poshtërim nga bashkëmoshatarët.

Qëllimi:

- mbrojtja e fëmijës
- ridrejtimi drejt mbështetjes
- shmangia e konfrontimit

Situata 3 – Shërbim profesional që kërkon më shumë informacion sesa ka mësimdhënësi. Mësimdhënësi shkon te pedagogu pas bisedës së parë me nxënësen. Ai shpjegon se vajza ishte e shqetësuar, por nuk dëshironte të ndante më shumë detaje. Pedagogu pyet: “Në rregull, por çfarë ndodhi saktësisht? Kush është i përfshirë? Çfarë të tha? Duhet ta di.” Mësimdhënësi ndien presion, por e di se fëmija nuk ka ndarë më shumë informacion.

Forma e dhunës: Nxënësjë merr mesazhe kërcënuese nga një profil i panjohur – kërcënime dhe frikësim online, por nuk dihet se kush qëndron pas tyre.

Qëllimi:

- raportim faktik
- vendosja e kufijve
- shmangia e presionit mbi fëmijën

Diskutim pas ushtrimit në grup

Moderatori mund të thotë: “Tani do të doja të reflektonim së bashku mbi mënyrën se si këto situata shfaqen në realitetin e përditshëm të shkollës. Qëllimi nuk është të gjejmë përgjigje të përsosura, por të kuptojmë se çfarë na ndihmon të mbetemi të qetë, profesionalë dhe të përqendruar te nevojat e fëmijës.”

Pyetje për diskutim

1. Çfarë ju duk më sfiduese në skenarët e paraqitur?
2. Cilat strategji ju ndihmuan të mbeteni të qetë dhe të përqendruar te fëmija?
3. Si e dalluat se çfarë duhet të thuhet dhe çfarë duhet të shmanget?
4. Si do të dukej një koordinim i mirë ndërmjet mësimdhënësit dhe shërbimeve profesionale në këto situata?
5. Çfarë ju nevojitet si mësimdhënës që të ndiheni më të sigurt në biseda të tilla?

Udhëzime për moderatorin

Moderatori duhet: të inkurajojë përgjigje të shkurtra dhe të qarta, në mënyrë që diskutimi të mos zgjatet pa nevojë; të konfirmojë praktikën e mira që i përmendin pjesëmarrësit;

Mbështetja afatgjatë dhe përfundime (5 minuta)

Moderatori shpjegon: Mbështetja afatgjatë është e nevojshme që fëmija të ndihet i qëndrueshëm dhe i mbrojtur. Dhuna rrallë përfundon brenda një dite dhe pasojat e saj mund të zgjasin më gjatë. Mbështetja afatgjatë përfshin: biseda të rregullta me shërbimet profesionale, monitorimin e gjendjes emocionale, kontrollë diskrete, inkurajimin për aktivitete që e fuqizojnë fëmijën, punën me klasën për të parandaluar stigmatizimin.

Moderatori përfundon: “Roli ynë është të krijojmë një mjedis ku fëmija nuk ndihet i vetëm. Kur shkolla funksionon si ekip, mundësitë për mbrojtje, rimëkëmbje dhe mirëqenie janë shumë më të mëdha.”

Shtesë për moderatorin: Përgatitje për Modulin 5

Moderatori duhet t'i lexojë pjesët e mëposhtme të doracakut: Komunikimi me shërbimet profesionale, Komunikimi me prindin/kujdestarin, Mbështetja afatgjatë.

5. Versioni interaktiv online i doracakut

KUIZ: "A është kjo dhunë digjitale?"

Kuiz interaktiv me skenarë realë për nxënëset e shkollave të mesme dhe vajzat e reja.

Qëllimi: T'i ndihmojë vajzat të identifikojnë format e ndryshme të dhunës digjitale me bazë gjinore përmes situatave që mund të duken “normale”, por që në fakt nuk janë të tilla.

Formati: Për secilin skenar, pjesëmarrësja zgjedh:

- 1) Po, kjo është dhunë digjitale;
- 2) Nuk jam e sigurt;
- 3) Jo, kjo nuk është dhunë digjitale

Hyrje: Mirë se erdhe në kuizin “A është kjo dhunë digjitale?”

Ky kuiz është krijuar për ty – për të të ndihmuar të dallosh situata që mund të të jenë dukur të paqarta, të pakëndshme ose “jo edhe aq serioze”, por që megjithatë mund të jenë të dëmshme. Do të shohësh skenarë të shkurtër të frymëzuar nga përvoja reale të vajzave të reja. Detyra jote është thjesht të përgjigjesh sipas mënyrës se si të duket secila situatë. Ky nuk është test. Është një hapësirë ku mund të mësosh, të gjesh veten në përvoja të ngjashme dhe të kuptosh se ndjenjat e tua kanë rëndësi.

Nëse diçka nga këta skenarë të duket e njohur, mbaje mend: nuk je vetëm, nuk je fajtorë dhe meriton të ndihesh e sigurt – si online, ashtu edhe offline.

Kur të jesh gati, fillo me skenarin e parë.

Situata 1:

“Poston një fotografi tënden me fustanin e ri që ke blerë, dhe poshtë saj fillojnë të shfaqen komente fyese për pamjen tënde. Dikush komentoi se “e veshur kështu, vetë e ke kërkuar.”

- 1) Po, kjo është dhunë digjitale;
- 2) Nuk jam e sigurt;
- 3) Jo, kjo nuk është dhunë digjitale

Shpjegim:

Ky është *ngacmim online*. Fyerjet dhe poshtërimi nuk janë “shaka”. Ato mund të ndikojnë në vetëbesimin dhe ndjenjën tënde të sigurisë. Nuk është faji yt.”

Ky është *ngacmim online dhe një formë e dhunës digjitale me bazë gjinore*. Komentet që të poshtërojnë, të seksualizojnë ose të fajësojnë nuk janë “shaka”. Ato janë sulm ndaj dinjitetit tënd dhe mund të ndikojnë në vetëbesimin dhe ndjenjën tënde të sigurisë. Mesazhe si “vetë e ke kërkuar” bazohen në stereotipe të dëmshme dhe e zhvendosin fajin te ti, edhe pse nuk ke bërë asgjë të gabuar. Askush nuk ka të drejtë të të ofendojë apo të komentojë trupin tënd.

Situata 2:

“Poston një mendim se vajzat duhet të kenë mundësi të barabarta në sport. Poshtë postimit, disa djem komentojnë: “Çfarë di një vajzë për sportin, Gratë nuk janë për gara, Rri aty ku je, kjo është temë burrash.”

- 1) Po, kjo është dhunë digjitale;
- 2) Nuk jam e sigurt;
- 3) Jo, kjo nuk është dhunë digjitale

Shpjegim:

Kjo është gjuhë urrejtjeje me bazë gjinore dhe seksiste. Komentet që të heshtin ose të nënçmojnë vetëm sepse je vajzë janë një formë diskriminimi dhe dhune. Stereotipet se vajzat “nuk e kuptojnë sportin”, “nuk janë mjaftueshëm të mira” ose “nuk duhet të flasin” janë të dëmshme dhe kanë për qëllim të të poshtërojnë dhe të të përjashtojnë. Nuk është faji yt.

Situata 3:

“Një fotografi intime që ia ke dërguar të dashurit, me të cilin tashmë jeni ndarë dhe nuk jeni më bashkë, shpërndahet në një bisedë në grup me shokët e tu të klasës.”

- 1) Po, kjo është dhunë digjitale;
- 2) Nuk jam e sigurt;
- 3) Jo, kjo nuk është dhunë digjitale

Shpjegim:

Kjo është *shpërndarje e padëshiruar e përmbajtjeve intime*. Shpërndarja pa pëlqim është një formë serioze e dhunës. Një fotografi intime që e ke ndarë në besim nuk duhet të publikohet ose të përcillet kurrë pa pëlqimin tënd, as nga një ish-partner, as nga kushdo tjetër. Kjo sjellje është tradhti e besimit, shkelje e privatësisë sate dhe formë e shantazhit dhe poshtërimit. Përgjegjësia është plotësisht e atij që e ka shpërndarë fotografinë, jo e jotja. Ti ke të drejtë për privatësi, respekt dhe siguri — si online ashtu edhe offline.

Situata 4:

“Një djalë që të pëlqen të kërkon t’i dërgosh ‘një foto vetëm për të’ dhe të shkruan se edhe ai do të të dërgojë ‘një foto të tij vetëm për ty’.”

- 1) Po, kjo është dhunë digjitale;
- 2) Nuk jam e sigurt;
- 3) Jo, kjo nuk është dhunë digjitale

Shpjegim:

Ky është *ngacmim seksual*. Presioni për të dërguar fotografi intime është formë dhune, edhe kur duket “i butë” ose “romantik”. Kur dikush të kërkon një fotografi intime, edhe nëse është një djalë që të pëlqen, kjo krijon presion dhe pritshmëri që nuk janë të drejta. Oferta “edhe unë do të të dërgoj” nuk e bën situatën më të sigurt — është një mënyrë për të të bindur të bësh diçka që ndoshta nuk dëshiron ta bësh.

Përmbajtjet intime nuk duhet të kërkojnë, kushtëzohen ose shkëmbehen nën presion, madje as nën maskën e romantikës. Trupi yt dhe fotografitë e tua janë të tuat.

Ti ke të drejtë të thuash jo, pa u ndier fajtore.

Situata 5:

“Partneri yt të thotë se nëse e do, do t’ia dërgosh vendndodhjen tënde.”

- 1) Po, kjo është dhunë digjitale;
- 2) Nuk jam e sigurt;
- 3) Jo, kjo nuk është dhunë digjitale

Shpjegim:

Kjo është *ndjekje digjitale*. Kërkesa për lokacionin në emër të 'dashurisë' është një formë kontrolli. Dashuria nuk kërkon mbikëqyrje. Kur dikush të thotë se duhet t'i dërgosh vendndodhjen tënde 'nëse e do', ky është presion, jo dashuri.

Dashuria e vërtetë nuk kërkon mbikëqyrje, kontroll ose ndjekje të vazhdueshme se ku je dhe me kë je.

Kjo sjellje mund të krijojë frikë, ndjenjë faji dhe ndjesinë se duhet të justifikohesh vazhdimisht, dhe kjo nuk është e shëndetshme.

Ti ke të drejtë për privatësi dhe për kufijtë e tu, edhe brenda një marrëdhënieje. Nuk është faji yt që dikush përpiqet ta paraqesë kontrollin si kujdes.

Situata 6:

"Gjysmë ore pasi jeni ndarë, i dashuri yt të shkruan: A mbërrite në shtëpi? Vetëm po kontrolloj nëse je mirë. Ai nuk e kërkon vendndodhjen, nuk këmbëngul, pyet vetëm një herë."

- 1) Po, kjo është dhunë digjitale;
- 2) Nuk jam e sigurt;
- 3) Jo, kjo nuk është dhunë digjitale

Shpjegim:

Kjo nuk është dhunë digjitale. Ky është një shembull i kujdesit normal dhe të shëndetshëm.

Dallimi është se nuk ka presion, kontroll apo kërkesë për të shpjeguar se ku ndodhesh.

Kujdesi është vullnetar dhe nuk të kufizon. Partneri pyet një herë, pa presion, pa kërkuar vendndodhjen dhe pa pritur që ju të përgjigjesh menjëherë.

Dallimi është se kujdesi nuk të bën të ndihesh fajtores, e ndjekur ose e kontrolluar. Kujdesi është i butë, vullnetar dhe nuk i shkel kufijtë e tu.

Ky është komunikim që e respekton lirinë dhe privatësinë tënde.

Situata 7:

"Një video e montuar me fytyrën tënde po qarkullon mes nxënësve."

- 1) Po, kjo është dhunë digjitale;
- 2) Nuk jam e sigurt;
- 3) Jo, kjo nuk është dhunë digjitale

Shpjegim:

Kjo është *keqpërdorim i deepfake*, një formë serioze e dhunës digjitale me bazë gjinore.

Edhe pse videoja është e rreme, dëmi që shkakton është shumë real dhe mund të ndikojë në reputacionin tënd, vetëbesimin dhe ndjenjën e sigurisë.

Përdorimi i fytyrës sate në një përmbajtje të montuar është sulm ndaj privatësisë dhe dinjitetit tënd. Kjo sjellje është poshtëruese, frikësuese dhe mund të përdoret për shantazh ose manipulim.

Është e rëndësishme ta dish: ti nuk je fajtores që dikush ka keqpërdorur teknologjinë për të të lënduar. Përgjegjësia është plotësisht e atij që e ka krijuar ose e ka shpërndarë videon.

Situata 8:

"I dashuri yt të shkruan një mesazh: Pse nuk më shkrove dje pasi u ktheve në shtëpi? Me siguri pasi u ndamë ke shkruar diku tjetër. Pastaj shton: Por në rregull, s'ka problem, kur të mundesh më telefono. Ai nuk të bën më presion, nuk kërkon shpjegime, pyet vetëm një herë."

- 1) Po, kjo është dhunë digjitale;
- 2) Nuk jam e sigurt;

3) Jo, kjo nuk është dhunë digjitale

Shpjegim:

Kjo është një zonë gri. Vetë pyetja “pse nuk më shkrove” nuk duhet domosdoshmërisht të jetë dhunë; mund të vijë nga shqetësimi ose pasiguria. Por pjesa ku ai supozon se ke “shkuar diku tjetër” mund të krijojë presion, ndjenjë faji ose ndjesinë se duhet të justifikohesh.

Është e rëndësishme t'i kushtosh vëmendje mënyrës se si ndihesh ti. Nëse mesazhe të tilla bëhen të shpeshta, nëse ai fillon të kërkojë shpjegime, të dyshojë ose të përpiqet të të kontrollojë, atëherë kjo sjellje mund të kalojë në ndjekje digjitale ose manipulim. Komunikimi i shëndetshëm nuk të bën të ndihesh fajtorë, e ndjekur ose nën dyshim. Kujdesi është i butë dhe nuk i cenon kufijtë e tu.

Situata 9:

“I dashuri yt, sa herë që dëshiron, ta merr telefonin dhe i lexon mesazhet pa të pyetur. “Ai të thotë se nëse i je besnike, nuk ka arsye pse të mos ia japësh.”

- 1) Po, kjo është dhunë digjitale;
- 2) Nuk jam e sigurt;
- 3) Jo, kjo nuk është dhunë digjitale

Shpjegim:

Kjo është kontroll i pajisjeve digjitale, një formë e dhunës digjitale me bazë gjinore. Askush, as partneri, as shoku, as një anëtar i familjes, nuk ka të drejtë t'i lexojë mesazhet e tua pa lejen tënde.

Kur dikush ta merr telefonin pa të pyetur dhe e arsyeton këtë me “nëse më do” ose “nëse më je besnike”, kjo është presion dhe manipulim. Kjo sjellje e cenon privatësinë tënde, e minon besimin dhe krijon ndjesinë se duhet të justifikohesh ose të provosh diçka.

Pajisjet e tua, mesazhet e tua dhe kufijtë e tu janë të tutë. Nuk është faji yt që dikush përpiqet ta paraqesë kontrollin si provë dashurie.

Situata 10:

“Partneri yt të shkruan: Të dua shumë, dhe për këtë arsye dua gjithmonë ta di se ku je. Vetëm kështu ndihem i qetë. Ai të thotë se kjo vjen nga ‘dashuria’ dhe se ‘thjesht po kujdeset’.”

- 1) Po, kjo është dhunë digjitale;
- 2) Nuk jam e sigurt;
- 3) Jo, kjo nuk është dhunë digjitale

Shpjegim:

Kjo duket romantike, por në fakt është një formë kontrolli. Kur dikush kërkon të dijë se ku je “që të ndihet i qetë”, kjo krijon presion dhe ndjesinë se duhet të justifikohesh vazhdimisht. Kjo nuk është dashuri — kjo është përpjekje për të monitoruar lëvizjet e tua dhe për të vendosur kufij në vendin tënd.

Kujdesi i vërtetë nuk kërkon mbikëqyrje, vendndodhje ose raportim të vazhdueshëm. Kjo sjellje mund të kalojë lehtësisht në ndjekje digjitale dhe kufizim të lirisë sate.

Ti ke të drejtë për privatësi, për kufijtë e tu dhe për një marrëdhënie ku askush nuk të kontrollon nën justifikimin e dashurisë.

Si duket rrjedha përfundimtare e kuizit: Skenari shfaqet në ekran

I shkurtër, vizualisht i qartë, me ikonë - telefon, mesazh, bisedë në grup; Përdoruesja zgjedh

një përgjigje: Po, Nuk jam i sigurt, Jo; Shfaqet shpjegimi (2–3 fjali); Skenari i radhës.

Mesazhi në fund:

Faleminderit që e përfundove kuizin. Nëse dallove ndonjë formë të dhunës digjitale me bazë gjinore dhe dëshiron të flasësh me dikë, na shkruaj në....Mos harro se nuk je vetëm. Ne jemi këtu për t'ju ndihmuar të ndaloni dhunën.

Treguesi-busull

Ky mjet i ndihmon vajzat të kuptojnë nëse diçka që u ndodh online paraqet rrezik të ulët, të mesëm apo të lartë.

Hyrje: Ky mjet është krijuar për të të ndihmuar të kuptosh se si ndihesh në botën digjitale dhe në situatat e ndryshme që të ndodhin.

Nuk është test, nuk të vlerëson dhe nuk të thotë se çfarë “duhet” të bësh.

Thjesht të jep hapësirë të ndalesh, të shikosh dhe të kuptosh se ku ndodhesh në hartën e sigurisë sate.

Do të shohësh disa deklarata që përshkruajnë situata të ndryshme online. Zgjidh ato që vlejnë për ty, sinjerisht dhe pa presion. Nuk ka zgjedhje të sakta ose të gabuara. Çdo zgjedhje është vetëm një hap drejt një qartësie më të madhe.

Rezultati do të të ndihmojë të kuptosh nëse aktualisht ndodhesh në një zonë me rrezik të ulët, të mesëm apo të lartë dhe çfarë mund të bësh më tej.

Mbaje mend: nuk je vetëm, nuk je fajtorë për sjelljen e të tjerëve dhe meriton të ndihesh e sigurt, si online ashtu edhe offline.

A ka dikush (i dashuri, shok, bashkënxënës, i njohur, i panjohur) që:

- "Të kërkon t'i dërgosh foto intime të tuat."
- "Të ndjek në të gjitha profilet e tua dhe reagon ndaj çdo postimi."
- "Të poshtëron në bisedat në grup."
- "Të shantazhon me mesazhe ose fotografi."
- "Të thotë se 'kujdeset për ty' dhe për këtë arsye dëshiron të dijë gjithçka që bën dhe me kë e kalon kohën kur nuk jeni bashkë."
- "Dëshiron të dijë vendndodhjen tënde në çdo moment."
- "Ta merr telefonin pa leje dhe i kontrollon mesazhet e tua."
- "Të bën të ndihesh fajtorë kur vendos kufij."
- "Të bind se po e tepron me reagimin kur diçka të lëndon."
- "Shpërndan diçka për ty pa të pyetur."

REZULTATET:

Rrezik i ulët (Kur vajza zgjedh 0–1 tregues. Kjo do të thotë se: situatat që përjeton nuk përfshijnë presion, kontroll ose kërcënime, komunikimi është përgjithësisht i shëndetshëm dhe ajo ka kufij të qartë dhe i njeh ato)

Përgjigje për pjesëmarrësen: Është shumë mirë që i njeh kufijtë e tu. Kjo do të thotë se e di çfarë të bën të ndihesh mirë dhe çfarë jo. Ja disa mënyra për t'i forcuar kufijtë e tu digjitalë:

- vendosi cilësimet e privatësisë në profilet e tua,
- zgjidh kujt i beson,
- dhe gjithmonë dëgjo ndjesinë tënde të brendshme/intuitën tënde. Siguria jote është më e rëndësishmja.

Rrezik i mesëm (Kur vajza zgjedh 2–3 tregues. Kjo do të thotë se: ka disa shenja të dinamikave jo të shëndetshme, mund të ekzistojë konfuzion, ndjenjë faji ose presion, dhe situata mund të përkeqësohet nëse vazhdon.

Përgjigje për pjesëmarrësen: Disa nga këto situata mund të jenë konfuze ose të dëmshme, dhe kjo është plotësisht e kuptueshme. Është mirë që po i dallon. Ja çfarë mund të bësh:

- bisedo me dikë të cilit i beson,
- vendos kufij të qartë,
- dhe vëzhgo si ndihesh kur komunikon me atë person.

Ndjenjat tuaja janë të rëndësishme dhe meritojnë vëmendje.

Rrezik i lartë (Kur vajza zgjedh 4 ose më shumë tregues, ose zgjedh të paktën një nga treguesit "kritikë". Treguesit kritikë janë: shantazhi, kërcënimet, shpërndarja e padëshiruar e përmbajtjeve intime, keqpërdorimi i deepfake, kërkimi i vendndodhjes nën presion, kontrolli i pajisjeve (leximi i mesazheve, marrja e telefonit), ndjekja e të gjitha profileve me presion, manipulimi përmes ndjenjës së fajit ("nëse më do...")

Përgjigje për pjesëmarrësen: Kjo është një situatë serioze. Nuk je vetëm dhe nuk je fajtores që dikush po sillet në këtë mënyrë ndaj teje. Është e rëndësishme të kërkes mbështetje nga një i rritur të cilit i beson, nga një shoqe ose nga shërbimi profesional. Ekzistojnë hapa të sigurt që mund t'i ndërmarrësh, dhe nuk ke pse t'i bësh vetëm. Siguria dhe dinjiteti yt janë në vend të parë.

Mini-lojë interaktive: "Çfarë do të bëje ti?"

Hyrje: Mirë se erdhe në tregimet interaktive. Këtu do të futesh në situata që mund t'u ndodhin shumë vajzave në internet, në një lidhje, me shoqëri ose me një ish-partner.

Detyra jote është e thjeshtë: zgjidh çfarë do të bëje ti.

Nuk ka zgjedhje të sakta ose të gabuara. Çdo zgjedhje thjesht tregon një rrugë të ndryshme, si mund të zhvillohej situata, çfarë është më e sigurt dhe çfarë mund të të vendosë në rrezik. Ky nuk është test. Kjo është një hapësirë ku mund të mësosh pa pasur frikë. Çdo tregim do të të udhëheqë përmes disa degëzimeve, si një lojë e vogël.

Gjithçka që do të lexosh është krijuar për të të ndihmuar të dallosh: çfarë është kujdesi, çfarë është presioni, çfarë është kontrolli dhe çfarë është dhuna.

Dhe mbaje mend: nuk je vetëm, nuk je fajtores për sjelljen e të tjerëve dhe gjithmonë ke një zgjedhje.

Kur të jesh gati — hyr në tregimin e parë.

Tregimi fillestar

"Ish-partneri yt të shkruan: Kam fotografi të tuat. Nëse nuk më telefonon sonte, do t'i publikoj."

Ti ke 4 zgjedhje:

1. E bllokoj.
2. I telefonoj që të ndalojë.
3. I shkruaj një shoqeje.
4. E raporto.

Opsioni 1: “E bllokoj.”

Rezultati:

E bllokoi, por pas disa orësh merr një mesazh nga një profil tjetër: “E di që e pe mesazhin. Nëse nuk më telefonon, do t’i publikoj.”

Zgjedhje të reja:

- 1.1 E bllokoj edhe këtë profil.
- 1.2 I ruaj provat dhe kërkoj ndihmë.
- 1.3 I shkruaj të ndalojë.

→1.1. “E bllokoj edhe këtë profil.”

Rezultati:

Ai mund të hapë profile të tjera.

Bllokimi nuk e zgjidh problemin e shantazhit.

Mesazhi: Është e kuptueshme që dëshiron ta ndërpresësh kontaktin. Por në rastet e shantazhit, mënyra më e sigurt është të ruash provat dhe të kërkoj mbështetje.

→1.2. “I ruaj provat dhe kërkoj ndihmë.”

Rezultati:

Kjo është zgjedhja më e sigurt në këtë degë.

Mesazhi: Është trimëri që nuk je vetëm. Ruajtja e provave dhe kërkimi i mbështetjes e zvogëlon fuqinë e shantazhuesit.

→1.3. “I shkruaj të ndalojë.”

Rezultati:

Ai bëhet më agresiv: “Aha, do të thotë se je këtu. Hajde, më telefono.”

Mesazhi: Shantazhuesit shpesh bëhen më këmbëngulës kur shohin se po reagon. Nuk është faji yt — por kjo nuk është një strategji e sigurt.

Opsioni 2: “I telefonoj që të ndalojë.”

Rezultati: Ai përgjigjet ftohtë: “Në rregull. Por do të më telefonosh çdo mbrëmje.”

Zgjedhje të reja:

- 2.1 Pajtohem që të ndalojë.
- 2.2 E ndërpres telefonatën dhe e bllokoj.
- 2.3 E ndërpres telefonatën dhe kërkoj mbështetje.

→2.1 “Pajtohem”

Rezultati: Shantazhi vazhdon. Çdo lëshim krijon një kërkesë të re.

Mesazhi: “Nuk është faji yt që ndihesh nën presion. Por shantazhi nuk ndalet kurrë duke lëshuar pe.”

→ 2.2 “E ndërpres telefonatën dhe e bllokoj.”

Rezultati: Ai fillon të shkruajë nga një profil tjetër.

Mesazhi: “Bllokimi është një reagim i natyrshëm, por në rastet e shantazhit është e rëndësishme të ruash provat dhe të kërkoj mbështetje.”

→ 2.3 “E ndërpres telefonatën dhe kërkoj mbështetje.”

Rezultati: Kjo është zgjedhja më e sigurt në këtë degë.

Mesazhi: “Është e guximshme të ndërpresësh kontaktin dhe të kërkoj ndihmë. Shantazhi është serioz dhe nuk duhet ta përballosh e vetme.”

Opsioni 3: “I shkruaj një shoqeje.”

Rezultati: Shojja jote të thotë: "Kjo është serioze. Le t'i ruajmë provat."

Zgjedhje të reja:

3.1 E dëgjoj shoqen time dhe i ruaj provat.

3.2 Jam e frikësuar dhe i shkruaj ish-partnerit tim.

3.3 I lutem shoqes sime të mos i tregojë askujt.

→ 3.1 "I ruaj provat."

Rezultati: Kjo është zgjedhja më e sigurt.

Mesazhi: "Nuk je vetëm. Kur dikush të shantazhon, mbështetja e një shoqeje është një forcë e madhe."

→ 3.2 "I shkruaj ish-partnerit tim."

Rezultati: Ai bëhet më agresiv.

Mesazhi: "Frika është normale. Por, shantazhuesit e përdorin frikën për të fituar më shumë pushtet."

→ 3.3 "I lutem shoqes sime të mos i tregojë askujt."

Rezultati: Mbetesh vetëm me barrën.

Mesazhi: "Është e kuptueshme të kesh frikë. Por, në rastet e shantazhit, heshtja e mbron shantazhuesin, jo ty."

Opsioni 4: "E raportoj."

Rezultati: Platforma e shqyrton rastin. I ruan provat dhe kërkon mbështetje.

Zgjedhje të reja:

4.1 I tregoj një të rrituri të cilit i besoj.

4.2 Përpiqem ta zgjidh vetë.

4.3 E bllokuj menjëherë.

→ 4.1 "I tregoj një të rrituri."

Rezultati: Kjo është zgjedhja më e sigurt në të gjithë lojën.

Mesazhi: "Kjo është një situatë serioze. Është guxim të kërkojsh mbështetje. Nuk je vetëm."

→ 4.2 "E zgjidh vetë."

Rezultati: Barra bëhet tepër e rëndë.

Mesazhi: "Nuk ke pse të merresh ke këtë vetëm. Shantazhi është dhunë, jo përgjegjësia jote."

→ 4.3 "E bllokuj menjëherë."

Rezultati: Është mirë që e ndërpret kontaktin, por është e rëndësishme t'i ruash provat para se ta bllokosh.

Mesazhi: "Bllokimi është pjesë e procesit, por provat janë thelbësore për sigurinë tënde."

Mesazhi përmbyllës për të gjithë mini-lojën

"Shantazhi është një formë serioze e dhunës digjitale. Nuk je vetëm, nuk je fajtores dhe nuk ke pse përballesh me këtë e vetme. Ekzistojnë hapa të sigurt dhe njerëz që mund të të ndihmojnë."

Mini-lojë interaktive: "Ndjekja dhe kontrolli"

Hyrja është e njëjtë si në lojën e mëparshme.

Tregimi fillestar

"I dashuri yt të shkruan: Ku je? Pse nuk mu përgjigje menjëherë? Ma dërgo vendndodhjen menjëherë."

Ti ke 4 zgjedhje:

1. Ia dërgoj vendndodhjen.
2. I shkruaj se nuk dua të më kontrollojë.
3. E injoruj.
4. I shkruaj një shoqeje për ta pyetur çfarë të bëj.

Opsioni 1: "Ia dërgoj vendndodhjen."

Rezultati: Ai përgjigjet menjëherë: Në rregull. Dhe herën tjetër ma dërgo menjëherë, që të mos nervozohem."

Zgjedhje të reja:

- 1.1 I them se nuk do t'ia dërgoj gjithmonë.
- 1.2 Vazhdoj t'ia dërgoj që të mos ketë grindje.
- 1.3 E bllokuj.

→ 1.1 "I them se nuk do t'ia dërgoj gjithmonë."

Rezultati: Ai zemërohet: "Pse? Çfarë po fsheh?"

Mesazhi: Kur dikush reagon me dyshim ndaj kufijve të tu, kjo është shenjë kontrolli, jo kujdesi.

→ 1.2 "Vazhdo t'ia dërgoj."

Rezultati: Kërkesat bëhen më të shpeshta. "Ma dërgo edhe kur të nisësh, edhe kur të mbërrish."

Mesazhi: Lëshimi nën presion shpesh çon në edhe më shumë kontroll. Nuk është faji yt, kjo është një dinamikë pushteti.

→ 1.3 "E bllokuj."

Rezultati: Ai shkruan nga një profil tjetër: "Pse po më bllokun?" Unë vetëm po kujdesem për ty. E di që të dua më shumë se kushdo."

Mesazhi: Bllokimi mund të ndihmojë, por në rastet e kontrollit është e rëndësishme të kërkesat mbështetjen dhe të vendosësh kufij të qartë.

Opsioni 2: "I shkruaj se nuk ndihem rehat."

Rezultati: Ai përgjigjet: "Si nuk ndihesh rehat? Unë vetëm të dua."

Zgjedhje të reja:

- 2.1 Ia shpjegoj përsëri.
- 2.2 I them se do të flasim sy më sy.
- 2.3 I kërkoj të ndalojë me presionin.

→ 2.1 Ia shpjegoj përsëri.

Rezultati: Ai thotë: "Në rregull, por prapë ma dërgo vendndodhjen."

Mesazhi: Kur dikush e dëgjon kufirin tënd, por e injoron atë, kjo është shenjë kontrolli.

→ 2.2 "I them se do të flasim sy më sy."

Rezultati: Sy më sy ai është më i butë, por të nesërmen përsëri e kërkon lokacionin.

Mesazhi: Kontrolli përsëritet shpesh, edhe nëse qetësohet përkohësisht.

→ 2.3 "I kërkoj të ndalojë."

Rezultati: Ai tërhiqet: "Në rregull... do të përpiqem."

Mesazhi: Kjo është një shenjë e mirë, por është e rëndësishme të vëzhgosh nëse ai e respekton vërtet 'jo'-në tënde.

Opsioni 3: "E injoruj."

Rezultati: Ai shkruan edhe 5 mesazhe të tjera: "Pse po më injoron?" "Ku je?" "Ma dërgo lokacionin!"

Zgjedhje të reja:

3.1 I përgjigjem shkurt.

3.2 E bllokoj.

3.3 I shkruaj se kjo më frikëson.

→ 3.1 "I përgjigjem shkurt."

Rezultati: Ai qetësohet për momentin, por të nesërmen përsëri kërkon lokacionin.

Mesazhi: Injorimi mund ta qetësojë përkohësisht, por nuk e zgjidh problemin e kontrollit.

→ 3.2 "E bllokoj."

Rezultati: Ai i shkruan shoqes tënde: "Pse nuk po më përgjigjet?"

Mesazhi: Kur kontrolli përhapet edhe te miqtë e tu, kjo është një shenjë serioze se ke nevojë për mbështetje.

→ 3.3 "I shkruaj se kjo më frikëson."

Rezultati: Ai kërkon falje: "Nuk doja të të frikësoja... thjesht jam i pasigurt."

Mesazhi: Pasiguria nuk është justifikim për kontrollin. Është mirë që je e singertë, por vëzhgo nëse sjellja e tij ndryshon vërtet.

Opsioni 4: "I shkruaj një shokeje për ta pyetur çfarë të bëj".

Rezultati: Shoqja jote të thotë: "Kjo nuk është normale. Hajde të shohim çfarë mund të bësh."

Zgjedhje të reja:

4.1 E dëgjoj shoqen time dhe vendos kufi.

4.2 Kam frikë dhe ia dërgoj lokacionin.

4.3 I lutem shoqes sime të mos përzihet.

→ 4.1 "Vendos kufi."

Rezultati: I shkruan: "Nuk ndihem rehat kur më kërkon lokacionin. Të lutem ndalo."

Ai reagon me heshtje, por nuk e kërkon më.

Mesazhi: Ky është një hap i shëndetshëm. Vendosja e kufijve është guxim, jo vrazhdësi.

→ 4.2 "Ia dërgoj lokacionin."

Rezultati: Shoqja jote të thotë: "E di që e ke të vështirë, por kjo do të bëhet edhe më keq."

Mesazhi: "Frika është normale. Por kontrolli rritet kur lëshon pe."

→ 4.3 "I lutem shoqes sime të mos përzihet."

Rezultati: Mbetesh vetëm me situatën dhe mesazhet bëhen më të shpeshta.

Mesazhi: Nuk ke pse ta përballosh këtë e vetme. Kontrolli është serioz dhe meriton mbështetje.

Mesazhi përmbyllës për të gjithë mini-lojën

Kontrolli nuk është dashuri. Kërkimi i lokacionit, kontrollimet e vazhdueshme dhe dyshimet nuk janë kujdes — ato janë shenja të ndjekjes digjitale. Ti ke të drejtë për privatësi, për kufijtë e tu dhe për një marrëdhënie ku askush nuk të kontrollon. Nuk je vetëm.

Mini-lojë interaktive: “Video e montuar / Deepfake”

Hyrja është e njëjtë si në lojën e mëparshme.

Tregimi fillestar

“Është mëngjes. Shoqja jote të dërgon një mesazh: Hej... mendoj se duhet ta shohësh këtë. Ajo të dërgon një link për një video që po qarkullon mes nxënësve — fytyra jote është montuar mbi trupin e një personi tjetër.”

Ti ke 4 zgjedhje:

1. E hap videon.
2. E pyes shoqen time se çfarë ka në video.
3. E raportoj linkun menjëherë.
4. E injoroj dhe bëj sikur nuk ekziston.

Opsioni 1: “E hap videon.”

Rezultati: E shikon videon dhe ndjen tronditje, turp dhe frikë. Fillojnë të të vijnë mesazhe nga profile të panjohura.

Zgjedhje të reja:

- 1.1 E ndaj me shoqe time dhe kërkoj ndihmë.
- 1.2 I shkruaj personit që e ka bërë (nëse e di kush është).
- 1.3 E shpërndaj videon për të vërtetuar se është e rreme.

→ 1.1 “Kërkoj ndihmë.”

Rezultati:

Shoqja jote të ndihmon t’i ruash provat dhe ta raportosh.

Mesazhi:

“Është trimëri to mos mbetesh vetëm. Videoja e montuar është keqpërdorim, jo faji yt.”

→ 1.2 “I shkruaj personit që e ka bërë.”

Rezultati: Ai përgjigjet: “Çfarë do të më bësh?” Të gjithë e kanë parë tashmë.

Mesazhi: Autorët e këtyre veprimeve shpesh ndihen më të fuqishëm kur shohin se je e frikësuar. Nuk është e sigurt të komunikosh me ta.

→ 1.3 “E shpërndaj videon dhe shkruaj se është e rreme.”

Rezultati: Situata përkeqësohet — videoja përhapet edhe më shumë.

Mesazhi: “Është e kuptueshme se duash të vërtetosh se është e rreme. Por shpërndarja vetëm e zgjeron rrethin e dëmit.”

Opsioni 2: “E pyes shoqen time se çfarë ka në video.”

Rezultati: Ajo të thotë: "Nuk është e vërtetë. Është e montuar. Por, njerëzit tashmë po e shpërndajnë."

Zgjedhje të reja:

2.1 I lutem të ma dërgojë që ta shoh.

2.2 I kërkoj të më ndihmojë ta raportojmë.

2.3 I lutem të mos i tregojë askujt.

→2.1 "Dua ta shoh."

Rezultati: E shikon dhe ndihesh edhe më keq.

Mesazhi: "Nuk ke nevojë ta shohësh për të ditur se është keqpërdorim. Ndjenjat e tua janë të vlefshme edhe pa e parë."

→2.2 "E raportojmë së bashku."

Rezultati: Kjo është zgjedhja më e sigurt në këtë degë.

Mesazhi: "Mbështetja e një shoqeje është një forcë e madhe. Raportimi është një hap i guximshëm."

→2.3 "Nuk dua që askush ta dijë."

Rezultati: Heshtja e mbron autorin e veprës. Videoja vazhdon të qarkullojë.

Mesazhi: "Frika është normale. Mirëpo, nuk ke pse ta përballosh këtë e vetme."

Opsioni 3: "E raportoj linkun menjëherë."

Rezultati: Platforma e shqyrton rastin. I ruan provat.

Zgjedhje të reja:

3.1 I tregoj një të rrituri të cilit i besoj.

3.2 I blloktoj të gjithë ata që ma dërgojnë videon.

3.3 Përpiqem të zbuloj kush e ka bërë.

→ 3.1 "I tregoj një të rrituri."

Rezultati: Kjo është zgjedhja më e sigurt në të gjithë lojën.

Mesazhi: Videoja e montuar është një keqpërdorim serioz. Është guxim të kërkossh mbështetje.

→ 3.2 "I blloktoj të gjithë."

Rezultati: Është mirë që po e mbron veten, por dëshmitë janë të rëndësishme.

Mesazhi: Bllokimi është pjesë e procesit, por nuk e zgjidh problemin vetvetiu.

→ 3.3 "Hulumtoj vetë."

Rezultati: Përfshihesh në një situatë të rrezikshme dhe personi përgjegjës mund të bëhet më agresiv.

Mesazhi: Nuk ke pse ta zbulosh vetë autorin. Kjo është punë për të rriturit dhe shërbimet përkatëse.

Opsioni 4: "E injoruj."

Rezultati: Videoja vazhdon të qarkullojë. Disa nxënës fillojnë të pëshpërisin.

Zgjedhje të reja:

- 4.1 Përballem me grupin që po e shpërndan.
- 4.2 Kërkoj ndihmë nga një shoqe.
- 4.3 Tërhiqem dhe nuk flas me askënd.

→ 4.1 "Përballem."

Rezultati: Grupi të tall: "Epo, nuk është e vërtetë, çfarë ke?"

Mesazhi: "Nuk ke pse të përballesh e vetme me një grup. Kjo është një barrë shumë e rëndë."

→ 4.2 "Kërkoj ndihmë."

Rezultati: Shoqja jote të ndihmon t'i ruash provat dhe ta raportosh rastin.

Mesazhi: Mbështetja është thelbësore.

→ 4.3 "Tërhiqem."

Rezultati: Ndiresh edhe më i izoluar.

Mesazhi: Tërheqja është një reagim normal ndaj turpit, por nuk e zgjidh situatën. Ti meriton mbështetje.

Mesazhi përmbyllës për të gjithë mini-lojën

Videoja e montuar është keqpërdorim, jo faji yt. Ti nuk ke bërë asgjë gabim. Ekzistojnë hapa të sigurt, njerëz që mund të të ndihmojnë dhe mënyra për t'u mbrojtur. Nuk je vetëm."

Referencat

OHCHR. *Technology-Facilitated Gender-Based Violence.* **2025.**

Stella Network. *Doracak për adresimin e dezinformatave gjinore dhe dhunës me bazë gjinore në hapësirën digjitale.* **2025.**

UN Women. *Strategy: Preventing and Eliminating Technology-Facilitated Violence Against Women and Girls.* **2024.**

UNDP. *Analiza e legjisllacionit që lidhet me dhunën me bazë gjinore të mundësuar nga teknologjia.* **2023.**

UNICEF. *Digital Safety for Youth: A Practical Guide.* **2023.**

UNICEF. "Online Safety for Children and Adolescents." *UNICEF Global Insight.* **2023.**

UNICEF. *Technology-Facilitated Gender-Based Violence: Considerations Across the Life Course.* **2023.**

UN Women. *Adolescent-Focused Approaches to Address Violence Against Women and Girls.* **2021.**

Rrjeti Kombëtar Kundër Dhunës ndaj Grave dhe Dhunës në Familje. *Për kë është interneti një vend i sigurt?* **2021.**

Childnet International. "Young People and Online Abuse." *Childnet Resources.* **2020.**

OSBE. *Mirëqenia dhe siguria e grave.* **2019.**

Këshilli i Evropës. *Cyber Violence Against Women and Girls.* EIGE. **2017.**