

SË BASHKU, PA BULLIZËM!

NJË UDHËZUES I SHKURTËR PËR PRINDËRIT

Bullizmi:

- Është forma më e zakonshme e dhunës në shkollë në ditët e sotme.
- Krijon një atmosferë frike në shkollë.
- Shkakton mungesë frekuentimi.
- Ka pasoja në shkollën e vetmisë, depresionit, ankthit dhe probleme me ushqimin.
- Rrit rrezikun e vetëvrasjes.
- Dënon të gjithë: viktimat, fëmijët që ushtrojnë bullizëm dhe ata që janë dëshmitarë.

Në shkollën tonë, ne besojmë se bullizmi, në çdo formë, nuk është një proces "normal dhe kalimtar" i zhvillimit, por është një çështje shumë serioze. Pasoja e bullizmit mbi shëndetin e procesin mësimor të nxënësve janë të mëdha dhe bullizmi nuk do të ndalet pa ndërhyrjen e të rriturve. Çdo nxënës ka të drejtën të ndihet i sigurt, i respektuar dhe i pranuar në shkollë — të punojë, të mësojë dhe të shijojë aktivitetet pa frikë nga dëmtimet fizike ose emocionale. Kjo broshurë ofron informacione dhe strategji të cilat mund t' i përdorni për të biseduar me fëmijën tuaj mbi bullizmin dhe për të trajtuar problemet që dyshoni ose dini që ndodhin.

**Faleminderit për ndihmën tuaj!
Vetëm kur jemi bashkë, bëhet më e lehtë!**

Çfarë është Bullizmi?

Bullizmi ndodh kur një person ose grup njerëzish dëmtojnë, turpërojnë ose frikësojnë një person tjetër me qëllim, herë pas here. Ata e bëjnë këtë gjë në shumë mënyra, duke përfshirë:

- Shtyrje, goditje
- Shkelje
- Grushta, shuplakë
- Komentet raciste, seksiste ose të tjera
- Vendosja e epiteteve tallëse dhe komentet ofenduese (për të ulur dikë)
 - Kërcënimet dhe intimidimi
 - Ngacmimet
 - Shpërndarja e thashethemeve ose e gënjeshtreve
 - Vjedhja ose thyerja e gjërave të dikujt
 - Dërgimi i e-maileve ose mesazheve të papërshtatshme
 - Krijimi i faqeve të urrejtjes ose përdorimi i keq i mediave sociale
 -
 -
 -

Po Bullizojnë Fëmijën Tuaj? Këtu Janë Disa Shenja Paralajmëruese

- Humb interesin për shkollën ose refuzon të shkojë në shkollë.
- Dëshiron të ndjekë një rrugë tjetër për në shkollë nga ajo e zakonshme.
- Duket i lumtur në fundjavë, por jo gjatë javës
- Papritmas preferon shoqërinë e të rriturve.
- Ndihet shpesh i sëmurë, ka ankth ose pagjumësi.
- Kthehet në shtëpi me mavijosje ose rroba të dëmtuara dhe nuk jep shpjegim për këtë.
- Duket i mbyllur, i shqetësuar ose i frikësuar dhe nuk thotë se çfarë ka ndodhur.
- Shfaq ndryshime të papritura në sjellje (ankth, ngërçe etj).
- Dëshiron të mbajë me vete sende të veçanta për t'u mbrojtur.
- Ka pak ose aspak miq; rrallë ftohet në evente shoqërore.
- Ka filluar të bullizojë të tjerët; është agresiv, i rebeluar ose i paarsyeshëm.
- Shfaq interes të papritur për filma dhe video-lojëra dhune.
- Flet rreth të qenurit i ngacmuar ose rreth shmangies së disa zonave të shkollës.
- Flet për të ikur nga shtëpia ose për të kryer vetëvrasje.

Nëse vëreni disa nga këto shenja, është e rëndësishme të flisni me fëmijën tuaj dhe të merrni masa për të adresuar problemin e bullizmit.

Rregullat për Një Klasë Pa Bullizëm

- Bullizmi nuk lejohet në klasë tonë. (As në çdo pjesë tjetër të shkollës.)
- Ne nuk ngacmojmë, nuk përdorim emra ofendues dhe nuk çenojmë dinjitetin e të tjerëve.
- Ne nuk godasim, shtyjme, gjuajme ose grushtojmë.
- Nëse shohim dikë që po bullizohet, ne flasim dhe e ndalojmë atë (nëse mundemi) ose kërkojmë ndihmë menjëherë.
- Kur bëjmë diçka si grup, përfshijmë të gjithë dhe sigurohemi që askush të mos mbetet jashtë.
- Ne i bëjmë nxënësit e rinj të ndihet të mirëpritur.
- Ne dëgjojmë mendimet e njëri-tjetrit.
- Ne trajtojmë njëri-tjetrin me mirësjellje dhe respekt.
- Ne respektojmë pronën e njëri-tjetrit. (Edhe pronën e shkollës.)
- Ne vlerësojmë edhe ata që janë ndryshe prej nesh.

A Po Bullizon Fëmijët E Tjerë?

Disa Shenja Paralajmëruese

Ka parë ose sende që nuk janë të tij (ose thotë se i takojnë një shoku).

- Injoron ose thyen rregullat, kalon kufijtë.
- Shtyn me agresivitet vëllezërit ose motrat.
- Është gjithmonë i vendosur të fitojë dhe ka vështirësi të pranojë humbjen.
- Ndihet i emocionuar kur ndodhin konflikte mes të tjerëve.
- Fsheh sjelljet negative, mohon përgjegjësinë kur zbulohet ose i fajëson të tjerët për problemet personale.
- Kërkon të dominojë ose manipulojë të tjerët.

- Duket se e shijon frikën, shqetësimin ose dhimbjen e të tjerëve; tregon pak ose aspak empati për të tjerët.
- Ka vështirësi të përshtatet me grupe.

Çfarë Të Bëni Nëse Mësuesi Ju Tregon Se Fëmija Juaj Po Bullizon Të Tjerët?

- **Flisni me fëmijën tuaj**, duke e ditur që ai mund të mohojë bullizmin. Qëndroni të qetë dhe bëjeni të qartë që bullizmi nuk është i pranueshëm për ju.
- **Bisedoni privatisht me mësuesin dhe stafin e shkollës.** Merrni faktet dhe kërkonte të jeni te informuar. Punoni me shkollën dhe mbani kontakt për përparimin e fëmijës tuaj.
- **Aplikoni "dënime" të arsyeshme dhe të përshtatshme për moshën** (p.sh. ndalimi i përkohshëm nga aktivitetet, heqja e disa privilegjeve). Mos kërcënoni, ulërin, godisni, ose mohoni dashurinë— këto veprime tregojnë se "forca është drejtesia" dhe dëmtojnë, nuk ndihmojnë.
- **Inkurajoni përpjekjet e fëmijës tuaj për të ndryshuar.** Ofroni lavdërime për ndjekjen e rregullave të shtëpisë dhe shkollës.
- **Sigurojini fëmijën tuaj për dashurinë tuaj.** Thuajini se do të punoni së bashku për të ndryshuar sjelljen dhe se nuk do ta braktisni fëmijën tuaj.
- **Ndiqni gjithashtu udhëzimet** e "Çfarë të Bëni Nëse Mendoni Se Fëmija Juaj Po Bullizon Të Tjerët".

Çfarë të Bëni Nëse Fëmija Juaj Bullizohet?

Bëni:

- **Qëndroni të qetë.** Tregoni besim se ju, fëmija juaj dhe shkolla do të jeni në gjendje të punoni së bashku për të zgjidhur situatën e bullizmit.
- **Mësoni çfarë ka ndodhur** dhe mbani një regjistër të asaj që ka ndodhur: kush, çfarë, kur dhe ku. Bëni pyetje dhe besoni asaj që fëmija juaj ju thotë.
- **Kontakti me mësuesin e fëmijës** sa më shpejt të jetë e mundur. Kërkonte një takim privat.
- **Pjesën e shkruar të asaj që fëmija juaj ka thënë, ndajeni me mësuesin.** Diskutoni detajet se çfarë do të bëjnë mësuesi, shkolla, fëmija juaj dhe ju për të ndaluar bullizmin.
- **Ndihmoni fëmijën tuaj të mësojë të jetë "i paprekshëm" nga bullizmi.** Praktikoni mënyra për të qëndruar, ecur, folur dhe përballuar bullizmin. Ndihmoni fëmijën të ndërtojë aftësi për të krijuar dhe ruajtur miqësi. Kërkonte sugjerime nga mësuesi ose psikologët e shkollës.

E RËNDËSISHME! Zgjidhja e problemeve të bullizmit kërkon kohë. Provoni të jeni të duruar. Mësuesi do të duhet të bisedojë me fëmijën tuaj, me fëmijën që po bullizon dhe me fëmijët e tjerë që mund të kenë qenë dëshmitarë, dhe më pas do të vendosë se çfarë është më mirë të bëhet për të gjithë ata që janë të përfshirë.

Mos Bëni:

- Premtoni të mbani bullizmin sekret. Është e rëndësishme të informoni mësuesit, në mënyrë që të gjithë të mund të punojnë së bashku për të ndaluar bullizmin.
- Të kontaktoni prindërit e fëmijës që po bullizon. Prindërit e fëmijëve që bullizojnë shpesh bëhen mbrojtës. Konfrontimi me ta zakonisht do ta përkeqësojë situatën.
- Inkurajoni fëmijën tuaj të luftojë. Kjo do ta vërë fëmijën tuaj në rrezik më të madh. Në vend të kësaj, thuajini fëmijës tuaj të flasë me një mësues kur të ndodhë bullizmi.
- Fajësoni fëmijën tuaj për bullizmin. Fajësimi mbyll komunikimin dhe e bën fëmijën tuaj të ndihet i pafuqishëm. Komunikojani qartë fëmijës suaj se nuk ka bërë asgjë për të kërkuar ose për të merituar bullizmin.

Çfarë të Dimë për Vëzhguesit?

Bullizmi përfshin jo vetëm fëmijët që bullizojnë dhe fëmijët që bullizohen, por edhe vëzhguesit. Angazhoni këtë grup të rëndësishëm pjesëmarrësish për të qenë "shkatërrues bullizmi". Bëjeni të qartë se ju – dhe shkolla – doni që çdo nxënës të bëjë këto gjëra, kur të shohë të tjerë që bullizohen:

- Refuzoni të bëheni pjesë në bullizëm.
- Mos e injoroni bullizmin që shihni ose dini për të. Duke bërë asgjë, ju po merrni pjesë në bullizëm.
- Nëse është e mundur, mbrojeni fëmijën që po bullizohet. Thuajini bullizuesit: "Mos e trajto ashtu!" "Merru me të tjerët!"
- Raportoni çdo rast bullizmi te mësuesi, psikologu, keshilluesi, nendrejtori.

- Kurrë mos luftoni me personin që bullizon. Nuk është e sigurt dhe do ta përkeqësojë problemin e bullizmit, jo ta zgjidhë.

Çfarë Të Bëni Nëse Mendoni Se Fëmija Juaj Po Bullizon Të Tjerët?

- Kaloni kohë pozitive me fëmijën tuaj. Tregoni interes për atë që po ndodh në shkollë, me miqtë dhe në lagje. Inkurajoni biseda të hapura për ndjenjat e forta dhe çështjet e vështira.
- Monitoroni kohën përpara ekranit. Hulumtimet tregojnë se televizori, faqet e dhunshme në internet dhe video-lojërat kanë një ndikim negativ tek fëmijët.
- Mbikëqyrni fëmijën tuaj. Vendosni kufij të arsyeshëm; përpuni të dini gjithmonë se ku ndodhet fëmija juaj dhe me kë është.
- Ndihmoni me aftësitë sociale. Kërkonte që fëmija juaj të bashkohet në aktivitete të ndryshme sociale, kulturore e sportive. Praktikoni aftësi të reja përmes lojës me role.