

SË BASHKU, KUNDËR BULLIZMIT!

NJË UDHËZUES I SHKURTËR PËR PRINDËRIT

Çdo nxënës ka të drejtën të ndihet i sigurt, i respektuar dhe i pranuar në shkollë - të punojë, mësojë dhe të shijojë aktivitetet pa frikë nga dëmtimet fizike ose emocionale. Kjo broshurë ofron informacion dhe strategji që mund të përdorni për të biseduar me fëmijën tuaj mbi bullizmin dhe për të trajtuar problemet që dyshoni ose jeni në dijeni që po ndodhin. 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. Pasojat e bullizmit mbi shëndetin mendor dhe procesin mësimor të nxënësve janë të mëdha dhe bullizmi është i vështirë të menaxhohet pa ndërhyrjen dhe mbështetjen e të rriturve.

Çfarë është Bullizmi?

- Është forma më e zakonshme e dhunës në shkollë në ditët e sotme.
- Bullizuesi përpaket që të ushtrojë kontroll ndaj moshatarëve përmes sulmeve fizike dhe verbale.
- Krijon një atmosferë frike në shkollë.

- Bullizim quhen të gjitha sjelljet, të cilat janë:

- 1) të dhunshme ose dëmtuese në mënyrë të qëllimshme;
- 2) të përsëritura në mënyrë të vazhdueshme për një periudhë të caktuar kohe;
- 3) kryhen ndërmjet personave marrëdhënie e të cilëve është e karakterizuar nga një çekuilibër fuqie/pushteti ;
- 4) ndodhin pa donjë provokim të dukshëm.

Pasojat:

Shkakton mungesë gatishmërie për të shkuar në shkollë.

Vetëdërdheqje dhe vetizolim në klasë apo shtëpi.

• Mund të rezultojë në shqetësime të ankthit, depresionit, gjumit dhe probleme me ushqimin.

• Rënie e ecurisë në mësim dhe e motivim-it

• Vetëvlerësim i ulët lidhur me pamjen fizike cilësitë dhe aftësitë e tij/e saj.

• Rrit rrezikun e vetëvrasjes.

• Dëmton të gjithë: viktimat, fëmijët që ushtrojnë bullizëm dhe ata që janë dëshmitarë.

Po bullizojnë fëmijën tuaj? Këtu janë disa shenja para lajmëruese

- Humb interesin për shkollën, përqendrimin dhe refuzon të shkojë.

- Dëshiron të ndjekë një rrugë tjetër për në shkollë.
- Duket i lumtur në fundjavë, por jo gjatë javës.
- Papritmas preferon shoqërinë e të rriturve.
- Shpesh ka ankth ose pagjumësi.
- Në shtëpi kthehet shpesh i mërzitur.
- I mungojnë sende ose janë të dëmtuara.

- Duket i mbyllur, i shqetësuar, ose i frikësuar.
- Ngurron për të diskutuar se çfarë ka ndodhur.
- Shfaq ndryshime të papritura në sjellje.
- Dëshiron të mbajë mjete "mbrojtjeje" (p.sh. sende të veçanta për t'u mbrojtur).

- Ka pak ose aspak miq; rrallë ftohet në aktivitete shoqërore.

- Mungesë krijimtari dhe iniciative.
- Mund të bullizojë fëmijët e tjerë më të vegjël.
- Mund të reagojë dhe në mënyrë agresive pa arsye.
- Shfaq interes të papritur për filma dhe video-lojëra dhune.

- Flet për të qenit i ngacmuar ose për të shmangur disa zona të shkollës.

- Flet për të ikur nga shtëpia ose për të kryer vetëvrasje.

Çfarë të bëni nëse fëmija juaj bullizohet

- Mësoni çfarë ka ndodhur dhe mbani shënime të asaj që ka ndodhur: kush, çfarë, kur dhe ku. Bëni pyetje dhe besoni atë që fëmija juaj ju thotë.
- Kontaktoni mësuesin e fëmijës sa më shpejt të jetë e mundur. Kërkoni 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.
- 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.
- Ndihmoni fëmijën tuaj të mësojë të jetë "i paprekshëm" nga bullizmi. Praktikoni mënyra për të folur dhe përballuar bullizmin. Ndihmoni fëmijën të ndërtojë aftësi për të krijuar dhe ruajtur miqësi.
- Inkurajoni fëmijën që të shprehë mendimin duke e fuqizuar të flasë vetë për veten e tij .
- Kërkoni sugjerime nga mësuesi ose shërbimi psiko-social i shkollës.
- Inkurajoni fëmijën të marrë pjesë në aktivitete jashtëkurrikulare për të ndihmuar të zhvillojë vetëbesimin.

Nuk duhet të:

- 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 konfliktohet. Kjo do ta vërë fëmijën tuaj në rrezik më të madh. Në vend të kësaj, thuajini fëmijës suaj të flasë me një mësues kur të ndodhë bullizmi.
- Fajësoni fëmijën tuaj për bullizmin. Fajësimi mbyll komunikimin dhe e lë fëmijën tuaj të ndjehet i pafuqishëm.

Komunikoni qartë se fëmija juaj nuk është përgjegjës për ta merituar bullizmin.

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 bëni të qartë që bullizmi nuk është i pranueshëm për ju.

Bisedoni privatisht me mësuesin dhe stafin e shkollës. Merrni faktet dhe kërkoni të jeni të informuar. Puno me shkollën dhe mbani kontakt për ecurinë e fëmijës suaj.

Inkurajoni përpjekjet e fëmijës suaj për të ndryshuar. Ofroni lavdërime për ndjekjen e rregullave të shtëpisë dhe shkollës.

Sigurojeni fëmijën tuaj për dashurinë tuaj. Thuajini se do të punoni së bashku për të ndryshuar sjelljen dhe se jeni pranë tij për ta orientuar drejt sjelljeve pozitive.

Aplikoni “dënime” të arsyeshme dhe të përshtatshme për moshën (si ndalimi i përkohshëm nga aktivitete ose heqja e privilegjeve). Mos kërcënoni, ngrini zërin, godisni, ose mohoni dashurinë - këto veprime tregojnë se "forca është drejtësia" dhe dëmtojnë, nuk ndihmojnë.

Ndiqni gjithashtu udhëzimet e "Çfarë të bëni nëse mendoni se fëmija juaj Po bullizon të tjerët".

A po bullizon fëmijët e tjerë?

Disa shenja paralajmëruese

- Kërkon të dominojë ose manipulojë të tjerët.
- Injoron ose thyen rregullat, kalon kufijtë.
- Shtyn me agresivitet fëmijët të cilët janë më të vegjël në moshë.
- Ka para ose sende që nuk janë të tij (ose thotë se i takojnë një shoku).
- Është gjithmonë i vendosur të fitojë dhe ka vështirësi të pranojë humbjen.
- Ruan qetësinë kur përfshihet në konflikte.
- Ka një qëndrim pozitiv ndaj dhunës.
- Fsheh sjelljet negative, mohon përgjegjësinë kur zbulohet, ose i fajëson të tjerët për problemet personale.
- 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 sepse shpeshherë përfshihet në konflikte.

Çfarë të bëni nëse mendoni se fëmija juaj po bullizon të tjerët

Kaloni kohë pozitive me fëmijën tuaj duke shtuar kohën e shpenzuar në aktivitete të përbashkëta në familje me qëllim fuqizimin e ndjenjës së përkatësisë te fëmija.

- 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, për këtë duhet kufizuar sasia e dhunës që fëmija shikon përmes medias dhe internetit.
- Të diskutohet në familje për pasojat e dhunës në jetën e përditshme
- Mbikëqyrni fëmijën tuaj. Vendosni kufij të arsyeshëm; përpiquni të dini gjithmonë se ku ndodhet fëmija juaj dhe me kë është.
- Të vendosen rregulla në familje për të cilat do të bien të gjithë dakord dhe fëmija të kuptojë pjesën e tij të rëndësisë në zbatimin e tyre,
- Ndiqmoni me aftësitë sociale. Kërkoni nga shkolla një grup menaxhimi të zemërimit ose zgjidhje të konflikteve që fëmija juaj mund të bashkohet.
- Praktikoni aftësi të reja përmes lojës me role.

E RËNDËSISHME! Zgjidhja e problemeve të bullizmit kërkon kohë. Proveni 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.

Çfarë të thuash 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 “penguesit e bullizmit”. Bëjini të qartë se ju dhe shkolla doni që çdo nxënës të bëjë këto gjëra kur të shohë të tjerë që bullizohen:

- Raportoni çdo rast bullizmi te mësuesi, psikologu, oficeri i sigurisë, nëndrejtori.
 - Mos e injoroni bullizmin që shihni ose dini për të.
- Duke mos reaguari ju po merrni pjesë në bullizëm.

Nëse është e mundur, mbrojeni fëmijën që po bullizohet. Thuajini bullizuesit: "Mos e trajto ashtu!" "Ndal!"

Mos u përfshini në konflikte fizike me personin që bullizon. Nuk është e sigurt dhe do ta përkeqësojë problemin e bullizmit, jo ta zgjidhë.

- Refuzoni të bëheni pjesë e bullizmit.

Rregullat për një klasë pa bullizëm

- Në klasë dhe në shkollë ne kemi rregulla të dukshme dhe të qarta të cilat dënojnë bullizmin.
- Bullizmi nuk tolerohet në klasën tonë.
- Ne nuk ngacmojmë, nuk përdorim emra ofendues dhe nuk ulim dinjitetin e të tjerëve.
- I zgjidhim konfliktet duke biseduar dhe dëgjuar me respekt.
- Nëse shohim dikë që po bullizohet, ne ndërhyjmë kur është e mundur ose kërkojmë ndihmë menjëherë.
- Kur bëjmë diçka si grup, i përfshijmë të gjithë dhe sigurohemi që askush të mos mbetet jashtë aktivitetit.
- Ne i bëjmë nxënësit e rinj të ndihen të mirëpritur.
- Ne trajtojmë njëri-tjetrin me mirësjellje dhe respekt.
- Ne dëgjojmë mendimet e njëri-tjetrit.
- Ne respektojmë pronën e njëri-tjetrit. (Edhe pronën e shkollës.)
- Ne kërkojmë të mirën tek të tjerët dhe vlerësojmë dallimet.

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