

- Mbani komunikim të vazhdueshëm me mësuesit e shkollës së fëmijës tuaj.
- Kërkoni ndihmën e shkollës dhe shokëve nëse mendoni se fëmija juaj është viktimë e bullizmit

**Nëse ju vetë po dhunoheni, apo nëse vëreni se ushtrohet dhunë në mjediset e shkollës suaj, kërkoni NDIHMË.**

Në institucionet e mëposhtme gjenden përherë njerëz të gatshëm për t'ju dëgjuar dhe për t'ju ndihmuar.

- Drejtoria e shkollës, psikologu i shkollës
- Drejtoria Arsimore
- Policia
- Njësia e Mbrojtjes së Fëmijëve (Zyra e shërbimeve sociale të bashkisë)

Qendra Shqiptare për Popullsinë dhe Zhvillimin është gjithashtu gjithnjë e gatshme për t'ju ndihmuar.



**Tiranë: Qendra PO**  
QendraPo@gmail.com  
<https://www.facebook.com/qendraPO/>



**Vlorë: Qendra AULONA**  
aulona.center@gmail.com  
<https://www.facebook.com/qendra.aulona/>



**Shkodër: Qendra TROKITJE**  
trokitje@gmail.com  
[www.facebook.com/YouthCenterTrokitje](http://www.facebook.com/YouthCenterTrokitje)



**Qendra Shqiptare për Popullsinë dhe Zhvillimin**  
Bulevardi "Gjergj Fishta",  
Kompleksi Tirana 2000", Kulla 4. Tiranë  
Tel: +355 42 251475,  
E-mail: [info@acpd-al.org](mailto:info@acpd-al.org); web:

Website : <http://acpd.org.al>

Facebook: <https://www.facebook.com/ACPD-137027623620912>

Twitter: [https://twitter.com/ACPD\\_Albania](https://twitter.com/ACPD_Albania)

Raporti i UNICEF (Nëntor 2017) me shifrat globale ngre alarmin për dhunën ndaj fëmijëve dhe u bën thirrje të gjitha qeverive të ndërmarrin veprime konkrete për t'i dhënë fund të gjitha formave të dhunës ndaj fëmijëve duke hartuar plane konkrete dhe duke marrë masat për edukimin e fëmijëve, prindërve, mësuesve dhe komunitetit për njohjen e të gjitha formave të dhunës dhe raportimin e saj ([https://www.unicef.org/publications/index\\_101397.html](https://www.unicef.org/publications/index_101397.html))

Dhuna në shkolla përbën një problem shqetësues për shoqërinë tonë. Situatat e dhunës janë shqetësim për nxënësit, prindërit, mësuesin dhe shoqërinë në tërësi. Sipas konventës së të drejtave të fëmijëve (neni 31) "krijimi i mjediseve të sigurta, jo të dhunshme, humane dhe miqësore për nxënësin është kusht për ndërtimin e një shoqërie demokratike".



## DHUNA MES BASHKËMOSHATARËVE



**THUAJ JO DHUNËS! BËHU HERO!**

**NËSE PO DHUNOHESH NË SHKOLLË TREGO, BËHU HERO I VETES!**

**THUAJ JO DHUNËS NDAJ BASHKËMOSHATARËVE, BËHU HERO PËR BASHKËMOSHATARËT**

Drejtuar nxënësve, mësuesve dhe prindërve

## Çfarë është bullizmi?

Bullizmi është sjellje e dhunshme e kryer nga një fëmijë apo grup fëmijësh kundrejt një fëmije tjetër, pa ndonjë shkak të dukshëm dhe përfshin dhunë të përsëritur fizike, psikologjike apo dëmtime të natyrës sociale. Bullizmi ndodh kryesisht në shkollë apo mjedise të tjera ku fëmijët qëndrojnë bashkë.

## Cilat janë format më të shpeshta të shfaqjes së dhunës mes bashkëmoshatarëve?

*Një nxënës është viktimë e bullizmit, kur një ose disa nxënës të tjerë në mënyrë të përsëritur:*

- E godasin, e shkelmojnë, e shtyjnë ose e mbyllin atë brenda një dhome.
- E fyejnë, tallen me të, e vënë në lojë dhe e përqeshin.
- E shpërfillin tërësisht, e përjashtojnë qëllimisht atë nga grupi i shokëve apo nga veprimtaritë e klasës.
- E përgojnë, përhapin thashetheme të rreme për të ose i dërgojnë shënime dashakeqe dhe përpiqen që nxënësit e tjerë ta përbuzin.
- I marrin me forcë ushqimin ose e detyrojnë të kryejë punë të caktuara.
- E ngacmojnë, provokojnë dhe e kërcënojnë edhe përmes rrjeteve sociale.

**Nëse po dhunohesh në shkollë trego, bëhu hero i vetes!**

## Cilat janë pasojat e bullizmit?

*Fëmijët të cilët janë viktimë të bullizmit janë më të prirur që të përjetojnë:*

- Vlerësim të ulët për aftësitë e tyre.
- Ankth, depresion, izolim, ndryshime në mënyrën e të ushqyerit, probleme me gjumin dhe humbje interesi për aktivitete që më parë u jepnin kënaqësi. Këto pasoja mund të vazhdojnë deri në moshën e rritur.
- Probleme me rezultatet në shkollë. Nxënësit që përjetojnë bullizëm janë të prirur për të munguar në shkollë apo për të lënë orët e mësimi, madje arrijnë deri në braktisje të shkollës.

## Cilat janë cilësitë e dhunuesit?

- Shfaq prirje komanduese dhe sjellje që kanë si qëllim të kontrollojnë të tjerët
- I paafte për të kontrolluar zemërimin.
- E shikon dhunën si zgjidhje.
- Shfaq mungesë dhembshurie.
- Ndjen kënaqësi nga vuajtja e shkaktuar ndaj tjetrit.

## Nëse je viktimë e bullizmit kujto që:

- Janë dhunuesit ata që kanë një problem dhe jo ti.
- Dhunuesit duan të fshehin dobësinë e tyre duke të dhunuar ty, mos e lejo atë.
- Dhunuesit duan të ndihen të fuqishëm duke të poshtëruar dhe të frikësuar.
- Nëse ndihesh i kërcënuar, viktimë e bullizmit komunikoj me mësuesit, prindërit dhe psikologun e shkollës.

## Mësues

### *Bëhuni heronj për nxënësit tuaj*

- Jini të vëmendshëm për shenjat që mund të tregojnë për praninë e bullizmit në klasën tuaj.
- Nxisni solidaritetin, bashkëpunimin dhe mirëkuptimin mes nxënësve.
- Ndihmojini nxënësit tuaj të zhvillojnë aftësitë sociale.
- Mos e toleroni në asnjë rast sjelljen e dhunshme pasi kjo sjellje mund të bëhet model për të nxitur dhunën tek nxënësit e tjerë.
- Vendosni rregulla të qarta për nxënësit që ushtrojnë dhunë fizike apo psikologjike dhe ndiqni në mënyrë rigorozë mos respektimin e këtyre rregullave me veprime konkrete.
- Mbajini në vëzhgim nxënësit dhe në ambientet e tjera të shkollës, jashtë klasës.
- Bashkëpunoni me prindërit dhe psikologun dhe drejtuesit e shkollës për të trajtuar raste të veçanta të shfaqjes së dhunës.
- Kujtoni që bullizmi mund të kalojë pa u vënë re, por pasojat e tij mund të jenë afat gjata.

## Prindër

### *Jeni heronjtë e fëmijëve tuaj*

- Mbështeteni fëmijën tuaj të ndjehet mirë me veten dhe mësojini të respektojë të tjerët.
- Mësojini fëmijës që gjërat nuk zgjidhen me dhunë.
- Ndihmoni fëmijën tuaj të zhvillojë aftësitë sociale.
- Ndihmoni fëmijën tuaj të kuptojë ndjenjat dhe emocionet e tij dhe të bashkëmoshatarëve
- Mbani komunikim të hapur me fëmijën.
- Jini të vëmendshëm për ndryshime në sjelljen e fëmijës.