



Down Syndrome
Albania

unicef 
for every child

Unë kam një sekret



Autore: Silvana Loka

Ky libër është i përshtatshëm
për fëmijë mbi 6 vjeç

1. Si ta përdorni këtë libër

Ky është një libër për bullizmin dhe sjelljet e dhunshme që bëjnë fëmijët. Bullizmi është një lloj dhune fizike ose emocionale që ndodh kur një fëmijë (ose disa), qëllimisht dhe në mënyrë të përsëritur, tall ose lëndon një fëmijë tjetër (ose disa fëmijë të tjerë) i cili nuk arrin dot të mbrojë veten.

Fjala “bullizëm” nuk tingëllon shqip, pasi është një fjalë e huazuar nga gjuha angleze. Me gjithë përpjekjen time dhe të shumë studiuesve në fushën e psikologjisë dhe gjuhësisë për një fjalë më të përshtatshme, ende nuk është gjetur apo krijuar një fjalë e tillë në gjuhën shqipe. Ndaj, nëpër faqet e këtij libri, për ta bërë të plotë kuptimin e kësaj dhune, ju do të lexoni “viktimë e bullizmit,” “bullist,” ose “vëzhgues i bullizmit”.



I dashur lexues i vogël i këtij libri!

Ti do ta kesh të lehtë ta lexosh librin, pasi personazhet e këtij libri, fëmijë në moshën tënde, do të të tregojnë historitë e tyre dhe do të të ndihmojnë të kuptosh më mirë se si ndjehet një fëmijë që është viktimë e bullizmit dhe se çfarë mund të bësh për ta ndihmuar atë. Ti gjithashtu do të mund të kuptosh se edhe fëmijët që dhunojnë kanë nevojë për ndihmë.

Përveç historive të personazheve, në faqet e librit, do të gjesh informacione të rëndësishme për bullizmin. Një dritare e veçantë, nëpërmjet disa pyetjeve të shkurtra, do të të ndihmojë ta kuptosh më mirë bullizmin. Në një dritare tjetër do të ndihmohesh me disa udhëzime se si të mbrosh veten për të mos u bërë viktimë, ose si t'i vish në ndihmë një shoku që po dhunohet.

Gjithashtu ky libër edhe do të të argëtojë. Ti do të kesh hapësirën për të vizatuar ose do të lexosh udhëzimet e disa lojërave shumë interesante që nxisin emocionet pozitive, durimin dhe respektin për tjetrin. Të gjitha këto janë shumë të rëndësishme për të parandaluar bullizmin.

Ky është një libër për fëmijë dhe për të rritur. Është një libër për ty, për familjen tënde, për shokët dhe shoqet e tua, të lagjes dhe të klasës. Ti mund të zgjedhësh që këtë libër ta lexosh vet ose me ndihmën e një të rrituri. Në fakt, unë do të kisha një sugjerim miqësor. Lexojeni bashkë me prindërit dhe motrat ose vëllezërit. Lexojeni bashkë me mësuesen dhe shokët në klasë. Ndërsa e lexoni, mund t'ju lindin shumë pyetje dhe mund të keni nevojë t'i ndani mendimet dhe emocionet me të tjerët.

Ti ndoshta mund të kesh parë një rast të bullizmit dhe nuk i ke treguar askujt.

Ky mund të ishte një moment shumë i mirë për ta bërë. Ose ndoshta dikush të ka ngacmuar dhe të ka bërë të ndihesh keq, por ti ke menduar se ajo ka qenë thjesht një lojë. Në fakt nuk është kështu. Bullizmi është dhunë dhe jo lojë. Ose ndoshta ti ke ndihmuar dikë që ka qenë viktimë e bullizmit. Leximi i këtij libri do të të ndihmojë të kuptosh se sa e rëndësishme ka qenë ndihma jote për shokun ose shoqen!

Mbani mend! Bullizmi mund të parandalohet!

Leximi i këtij libri është një hap më shumë drejt parandalimit të bullizmit. Sa më mirë ta njohim bullizmin, aq më mirë e ndalim atë.



Lexim të mbarë!

2. Njihuni me ne

Unë quhem Erika

Jam gjashtë vjeç e gjysmë dhe jam nxënëse në klasën e parë. Në fillim më pëlqente shumë shkolla, por tani trishtohem, qaj dhe i them prindërve se nuk dua të shkoj në shkollë. Ana, Klea dhe Gloria u bënë shumë shoqe me njëra-tjetrën dhe filluan të tallen me mua. Ato qeshin me rrobat e mia dhe thonë se unë nuk vishem bukur si ato. Ndonjëherë më pranojnë që të luajmë bashkë. Ah, sikur ta dinin se sa shumë më pëlqen që të jem shoqja e tyre!



Unë jam Danieli dhe jam djali më i fortë i klasës III-B. Kam dy shokë të ngushtë, Darlin dhe Erikun. Ata bëjnë gjithmonë çfarë them unë dhe mua më pëlqen shumë kjo gjë. Ndonjëherë, ne bëjmë shaka me ndonjë nxënës, sidomos me **Martinin**. Ai është më trupvogli nga të gjithë dhe nuk ka asnjë shok të ngushtë në klasë. Martini nuk thotë asgjë kur ne i vëmë stërkëmbështa dhe e shtyjmë si top. Unë mendoj se ndonjëherë ai mërzitet, por ai nuk ka qarë asnjëherë dhe nuk i ankohet as mësueses.



Unë jam Anisa

Mësuesja dhe prindërit më përgëzojnë sepse jam shumë e shkathët. Unë gjithmonë vendos se çfarë loje do të luajmë. Ndonjëherë, nëse më pëlqen ndonjë nga sendet personale të shoqeve, unë ja marr. Sonja merr gjithmonë gjëra të bukura nga shtëpia dhe m'i jep mua, përndryshe ne nuk luajmë me të. Një ditë,

ajo na tha se nuk e mori dot varësen e motrës dhe ne nuk e futëm në lojë.

Ajo qau dhe mësuesja na detyroi ta përfshinim edhe Sonjën. Që nga ajo ditë ne e thërrasim "Qaramane!"

Tani ajo rri bashkë me një vajzë tjetër që është njësoj qaramane si ajo.



Unë jam Erindi

Në lagjen time ne jemi një grup i madh me shumë djem dhe vajza të moshës time. Disa djem imitojnë mënyrën se si flas dhe tallen kur mami më thërret "Amore, hajde pak!" Ne jemi kthyer nga Italia para disa muajsh dhe unë akoma e flas me vështirësi gjuhën shqipe. Unë kam një vëlla më të vogël. Ai thajse nuk flet dot fare shqip. Unë bëj gjithmonë shaka me atë dhe ai qan, por nuk u thotë prindërve sepse unë i them që nuk do të luaj më me të.



Unë jam Klaudia

dhe shoqja ime e ngushtë quhet Ira. Ne rrimë gjithnjë bashkë. Disa nxënës e bëjnë gjithmonë për të qarë Klean, sepse është shumë e shëndoshë dhe, kur flet, i mbahet goja. Kur e shikojmë Klean që qan, ne të dyja ndihemi shumë keq, por nuk kemi ç'të bëjmë. Ne jemi vetëm dy dhe ata janë të gjithë bashkë kundër saj. Një herë, Kleas i kishin lagur bankën dhe ajo u ul dhe bëri pis rrobat. Ira i tha mësueses dhe mësuesja i detyroi nxënësit e tjerë t'i kërkonin falje. Tani ata kanë filluar t'i thërrasin Irës "spiune."

ABC



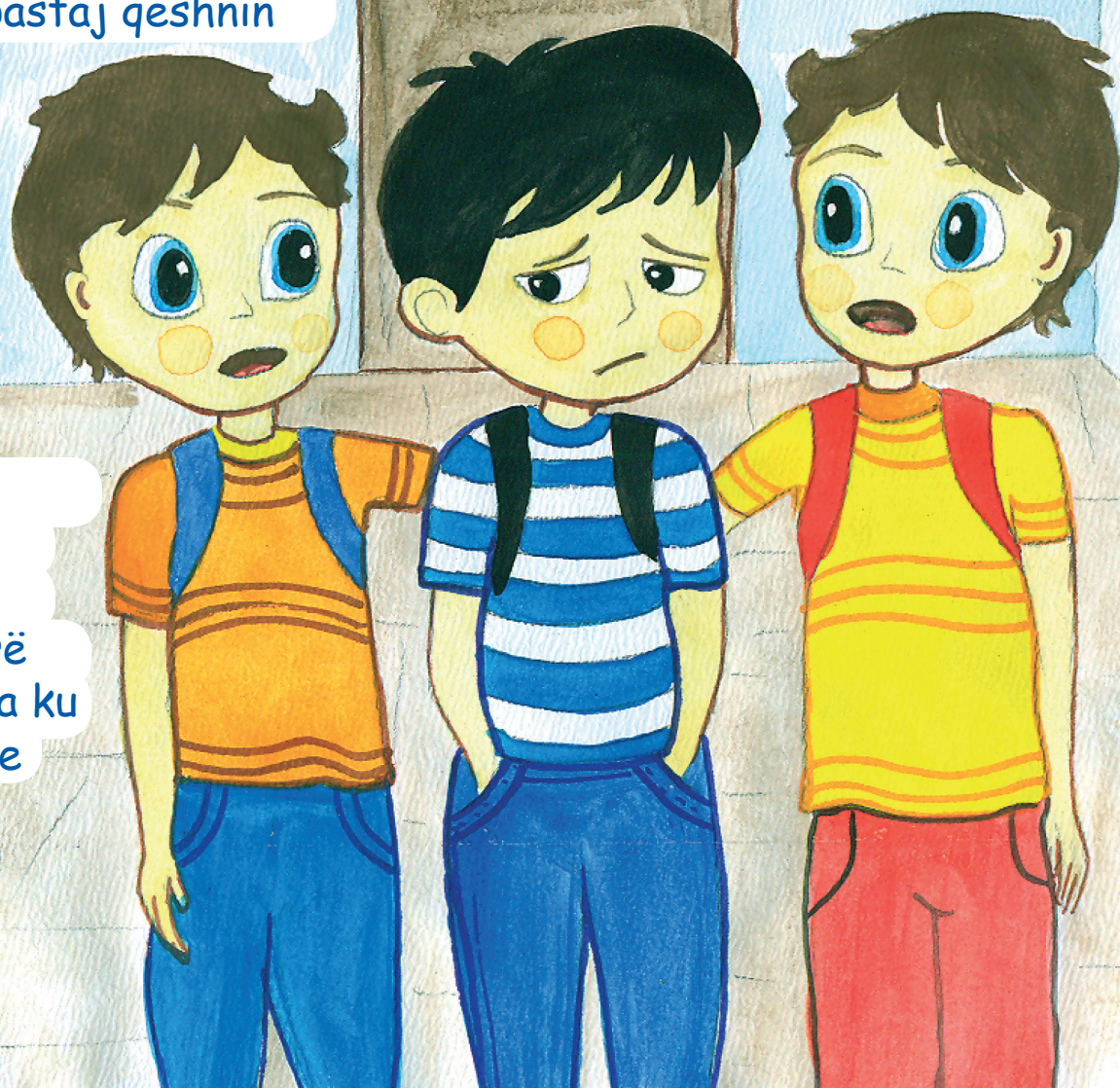
Unë jam Drini

dhe vëllai im binjak quhet Marko. Ne rrimë gjithnjë bashkë, edhe në lagje edhe në shkollë. Në klasë kemi një djalë me autizëm, Denin. Në fillim atë e tallnin dy djem të klasës; i merrnin çantën dhe e shkelmonin si top, i merrnin shishen e ujit dhe ia derdhnin, ose e ngacmonin derisa ai nevríkosej dhe fillonte të bërtiste. Dhe pastaj qeshnin me të.

Ne ua treguam prindërve dhe ata biseduan me mësuesen.

Tani, Denin e shoqëron gjithmonë një psikologe.

Ajo na ka folur për autizmin dhe shpesh herë organizon lojëra ku përfshihet edhe Deni.





Po ti, a ke ndonjë shok ose shoqe që ngjan me ndonjërin prej personazheve të këtij libri?

A ndodhin situata si këto në klasën ose në lagjen tënde?

Po ti vetë, a sillesh si Danieli ose Anisa?

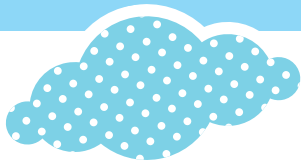
Je ndjerë ndonjë herë si Erika ose Erindi?

Si mendon ti? Përse Klaudia, Drini dhe Marko nuk përfshihen kur një fëmijë ose një grup fëmijësh lëndojnë ose tallin një fëmijë tjetër?

Nëqoftëse ti do të shikoje që një nxënës të klasës po e tallnin, çfarë do të bëje?

Pyetje për prindërit ose mësuesit:

Po kur keni qenë ju fëmijë, a ndodhnin të tilla situata?



Mbani mend!



Bullizmi është një lloj dhune fizike ose emocionale që ndodh kur një fëmijë (ose disa), qëllimisht dhe në mënyrë të përsëritur, tall, cyt ose lëndon një ose disa fëmijë të tjerë, të cilët nuk arrijnë dot të mbrojnë veten.

Bullizmi ndodh në forma të ndryshme. Bullizmi fizik përfshin: pickimin, shtyrjen, goditjen, përleshjen, etj. Bullizmi verbal përfshin: të bërtiturit, ngucjet, vendosjen e nofkave, fyerjen, kërcënimin, etj. Bullizmi jo i drejtpërdrejtë përfshin: shpërfilljen, përjashtimin, përhapjen e thashethemeve, gënjeshttrat, etj.



Argëtohem dhe mësojmë.

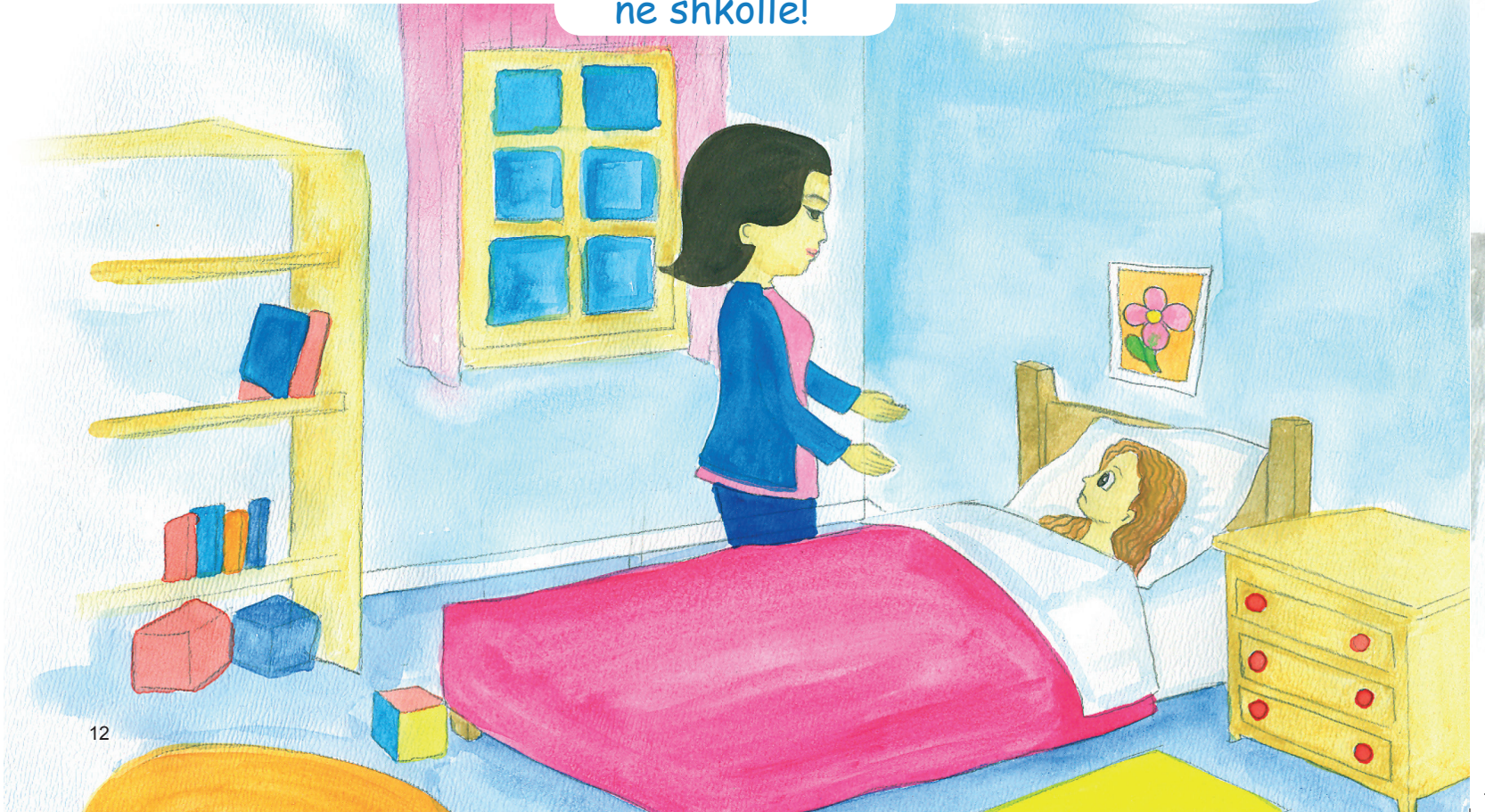
**Ngjyros skicën e mëposhtme.
A krijon dot një histori që të përshtatet me figurën?**



3.Kam një të fshehtë

Erika

Unë nuk i kam treguar askujt se sa shumë më bezdisin shoqet e mia për rrobat që vesh. Nuk di se kujt t'i them. Prindërit do të më thonë "Mos ua vë veshin! Lëri të thonë ç'të duan!" Në mëngjes, unë nuk dua të iki në shkollë dhe bëj sikur më dhemb koka ose barku. Prindërit nuk më kuptojnë dhe nuk mund të bëjnë asgjë për të më ndihmuar. Ata nuk mund të më blejnë rroba si ato që kanë shoqet e mia. Unë, shpesh herë, e vizatoj veten duke luajtur me shoqet, e veshur me fustane shumë të bukura. Ah, sikur të më pyesnin përse jam gjithmonë kaq e mërzitur dhe pse nuk dua të shkoj në shkollë!



Erindi

Unë i kam thënë disa herë mami të mos më thërrasë "Amore!" kur jam duke luajtur me shokët, por ajo nuk më dëgjon. Mami mendon se unë kam turp sepse po rritem, por nuk e kupton se mua më ngacmojnë shokët. Kur unë them se nuk dua të flas më italisht, prindërit më kundërshtojnë. Unë e ngacmoj vëllain e vogël, derisa e bëj për të qarë, që ata ta kuptojnë se si ndihem unë.



Anisa

Unë dhe grupi im u frikësua shumë atë ditë kur Sonja qau ngaqë nuk luajtëm me të. Ne menduam se ajo do t'i tregonte mësueses që ne e detyruam të na jepte varësen e motrës. Mirëpo, mësuesja nuk e pyeti. Ajo na tha që ne duhet të luajmë të gjithë bashkë. Sa mirë që Sonja nuk i tregoi! Që nga ajo ditë mësuesja nuk e ka pyetur më Sonjën përse ajo rri vetëm me Emin dhe është gjithmonë e trishtuar.



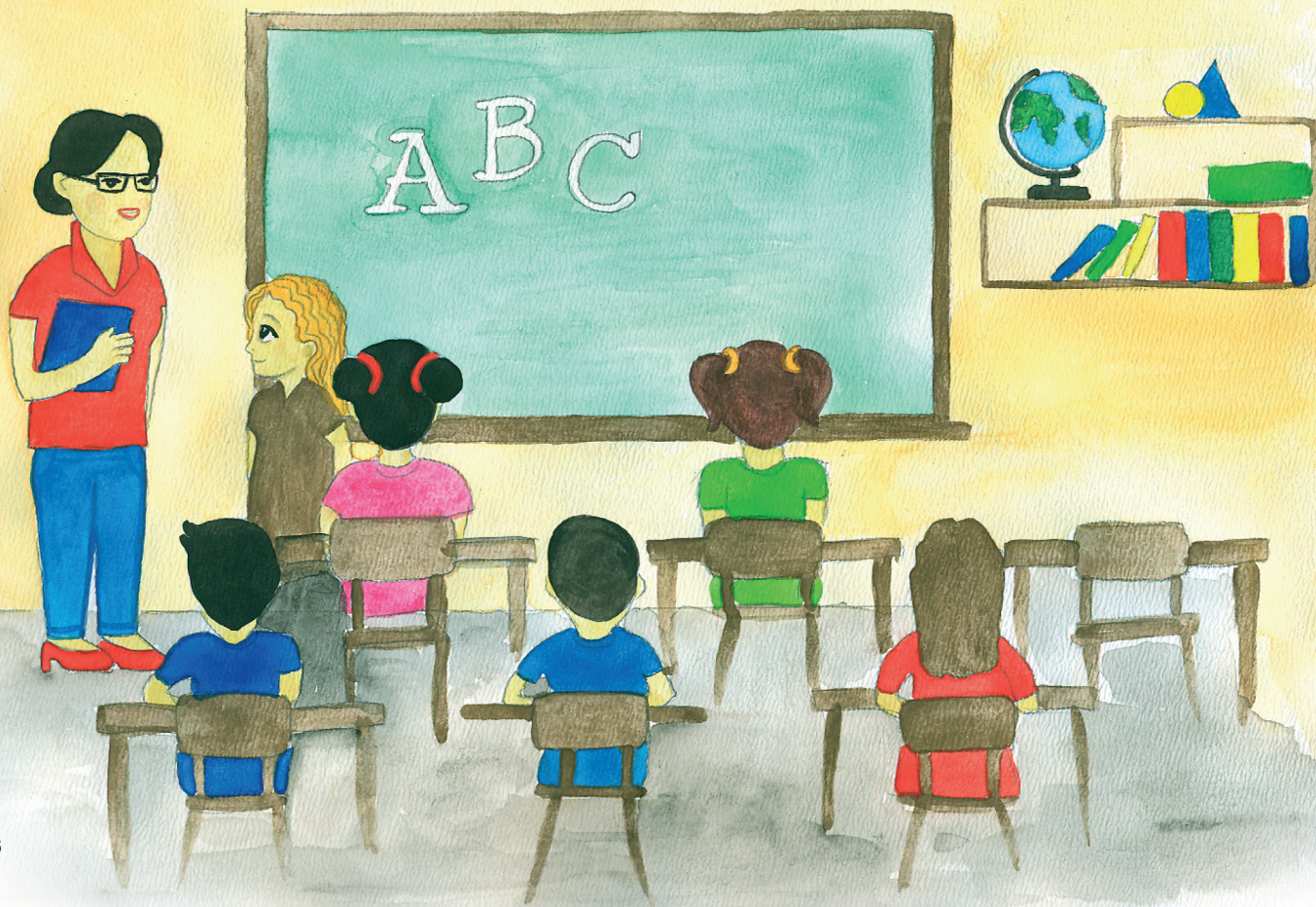
Danieli

Ne e kemi shok Martinin. Edhe Martini na ka shokë. Ndonjëherë unë mendoj se Martinin nuk i pëlqen që ne e shtyjme dhe e tallim, por ai nuk na thotë të ndalojmë. Nuk i tregon as mësueses. Ai ka frikë nga ne. Një ditë ne e shtymë shumë fort dhe atij iu gris bluza dhe u gërvisht shumë keq në krah. Të nesërmen, nuk erdhi askush nga familja e tij që të na qortonte. Martini i kishte gënjyer dhe iu kishte thënë se ishte vrarë duke luajtur.



Ira

Çdo ditë prindërit më pyesin si e kam kaluar ditën në shkollë. Unë do të doja shumë t'iu tregoja për Klean, por them se prindërit do mendonin se këto janë lojëra të zakonshme fëmijësh. Edhe mësuesja kështu mendoi kur unë i tregova një ditë se si kishte qarë Klea kur e ngacmuan. Unë kam frikë se nëse do ta tregoj prapë, grupi i vajzave mund ta ngacmojë edhe më shumë Klean. Kam frikë se ndonjë ditë mund të ma lagin edhe mua bankën.



Drini

Prindërit na kanë mësuar që të mos mbajmë sekrete në familje. Në familjen tonë, të gjithë ne ndajmë gjërat e bukura dhe shqetësimet që na kanë ndodhur gjatë ditës. Kur iu treguam prindërve se si disa djem në klasë e keqtrajtonin Denin, djalin me autizëm, ata u shqetësuan. Na përgëzuan që e kishim ndihmuar Denin dhe folën me mësuesen. Ne kemi shumë shokë në klasë dhe nuk kishim frikë se do të na quanin "spiunë."





Si mendon ti se ndjehen fëmijët që janë viktima të bullizmit?
Përse fëmijët e kanë shumë të vështirë të tregojnë se janë viktima të bullizmit?

Të gjithë personazhet dëftojnë shenja të shkaktuara nga bullizmi.
A mund t'i gjesh këto shenja në historitë e tyre? Ndaji me prindërit dhe mësuesen.



Pyetje për prindërit ose mësuesit:

A keni vënë re ndonjëherë shenja dhune te fëmijët tuaj? Keni menduar ndonjëherë se mund të jenë si pasojë e bullizmit?

A e keni ndjekur deri në fund ndonjë rast bullizmi që keni patur në klasën tuaj?



Mbani mend!



Përgjithësisht fëmijët nuk tregojnë për bullizmin. Ata kanë frikë se situata mund të përkeqësohet, ndjejnë turp ngase mendojnë që janë të dobët ose mendojnë se të rriturit nuk i kuptojnë.

Mirëpo, edhe pse nuk flasin, ata lëshojnë sinjale alarmi. Ata kthehen në shtëpi të dëmtuar, iu mungojnë sendet personale, nxjerrin justifikime për të mos shkuar në shkollë ose kërkojnë të ndërrojnë shkollën ose lagjen.



Në figurën e mëposhtme po ndodh një situatë bullizmi. Asnjë nga nxënësit nuk i tregon mësueses. Përpiqu të plotësosh retë me mendimet e fëmijëve.



4. Jam viktimë e bullizmit dhe po vuaj shumë

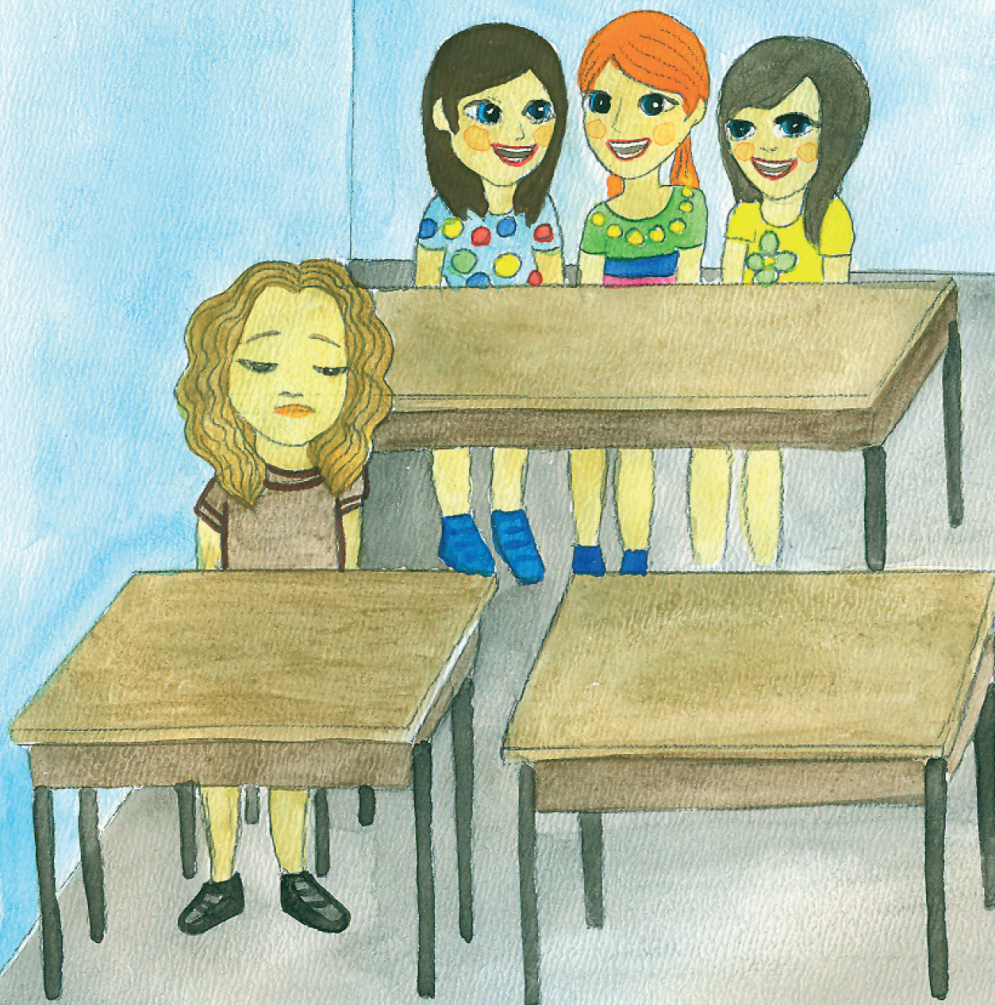
Erindi

Mua më pëlqen shumë të luaj me shokët, por çdo ditë ndihem shumë në ankth sepse e di që ata do të më ngacmojnë për fjalët që nuk i flas mirë shqip. Në fillim unë nuk e kuptoja se ata po talleshin me mua. Më dukej si lojë. Më vonë, unë fillova të mërzitem ndërsa ata vazhdonin të qeshnin edhe më shumë me mua. Unë nuk dua të rri vetëm prandaj bëj sikur nuk e kuptoj që ata më ngacmojnë. Ndonjëherë nervozohem shumë dhe e ngre zërin ose largohem nga loja. Ata sikur i ndalojnë ngacmimet për pak ditë, por pastaj vazhdojnë prapë. Dhe unë ia nxjerr inatin vëllait të vogël.



Erika

Unë kam ardhur në këtë klasë në mes të vitit shkollor. E kam të vështirë të bëj shoqe, sepse vajzat e klasës më duken më të shkathta se unë dhe ato janë të gjitha shoqe me njëra-tjetrën. Ato vishen me rroba më të bukura se të miat. Prindërit punojnë shumë dhe mua më vjen keq t'i shqetësoj dhe t'iu them se qaj çdo ditë sepse shoqet më ngacmojnë. Mezi pres sa të mbarojë shkolla! Më mirë të rri mbyllur në shtëpi!



Sonja

Unë kam shumë lodra në shtëpi dhe prindërit nuk më thonë gjë kur unë ua fal shoqeve të klasës. Një ditë, Anisa dhe grupi i saj më kërkuan t'iu jepja varësen e motrës time të madhe. Sa frikë kisha! Nëse do t'jua jepja, motra do të mërzitej dhe prindërit do të më ndëshkonin. Nëse nuk do t'jua jepja, ato nuk do të më kishin më shoqe. Dy ditë bëra sikur kisha dhimbje barku dhe mungova në shkollë. Natën pashë ëndrra të frikshme dhe prindërit u shqetësuan, por nuk e kuptuan se çfarë kisha. Unë kam vetëm një shoqe, por edhe ajo ikën sapo e thërret Anisa.



Martini

Unë jam djali më trupvogël në klasë dhe më vjen shumë inat për këtë. Sikur të isha më shtatlartë, Danieli dhe grupi i tij nuk do të talleshin me mua. Ndonjëherë pyes veten nëse ata janë me të vërtetë shokët e mi. Ata më shtyjnë, më ngacmojnë me fjalë dhe pastaj më ftojnë të luaj me ta. Në fakt, ata janë të vetmit shokë që unë kam. Nëse unë u tregoj prindërve, kam frikë se babi do të vijë në klasë dhe do të dojë t'i ndëshkojë. Atëherë unë do të turpërohesha dhe do të mbetesha vetëm fare.



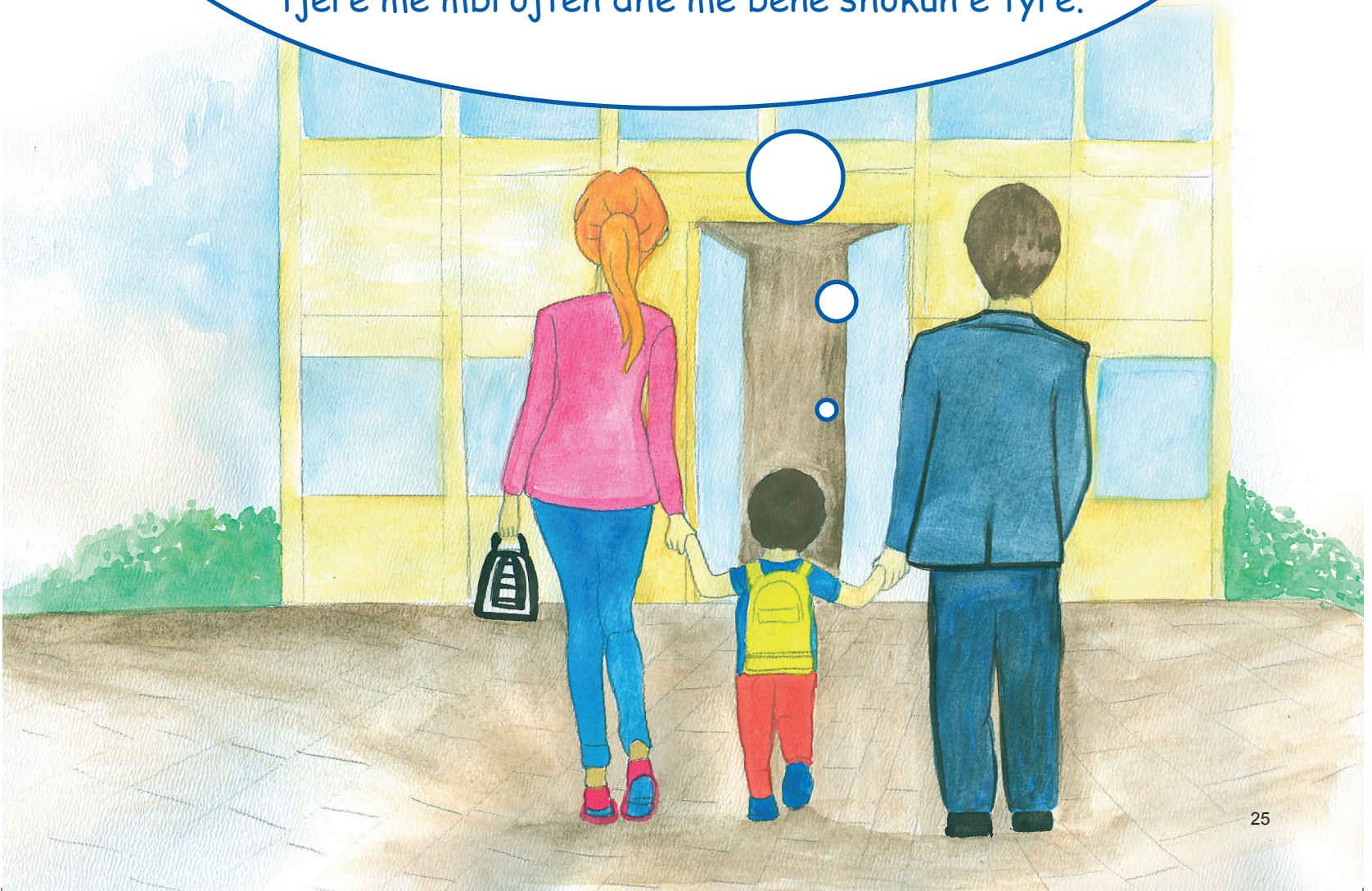
Klea

Unë u gëzova shumë kur Ira i tregoi mësueses se unë po qaja pasi më lagën bankën. Mendova se Ira ishte shoqja ime, por prej asaj dite Ira nuk më flet më. Vajzat e klasës e thirrën Irën "spiune" dhe mendoj se ajo më bën fajtores mua për këtë gjë. Tani unë jam pa asnjë shoqe dhe iu kam kërkuar prindërve të më ndryshojnë shkollën. Nuk ka ditë që të mos iu lutem për këtë gjë!



Deni

Mua më pëlqen të luaj me shokët, por e kam shumë të vështirë të bëj shokë. Prindërit më kanë shoqëruar gjithmonë dhe, kur shkova në shkollë, ishte shumë e vështirë për mua të isha pa ta. Disa djem në klasë filluan të më ngacmonin dhe kjo gjë më mërziste shumë, por e kisha të vështirë t'u thoja të ndalonin. Ndonjëherë, unë bërtisja dhe kjo gjë dukej sikur i kënaqte. Marko, Drini dhe djemtë e tjerë më mbrojtën dhe më bënë shokun e tyre.



Mendo të gjithë gjithë shokët e klasës ose të lagjes. Me cilët prej tyre të pëlqen të rrish më shumë? Çfarë të pëlqen tek ata? Si ua tregon ti pëlqimin që ke për ta?



A ka shokë në klasë ose në lagje me të cilët nuk të pëlqen të luash? Çfarë nuk të pëlqen tek ata? Si ua tregon që ty nuk të pëlqen të luash me ata?

A ka ndonjë shok ose shoqe në klasën tëndë me të cilin tallen, ose e përjashtojnë nga grupi ose nga loja? Çfarë do të bëje ti në rast se do të shikoje një situatë bullizmi në klasë ose në lagje? Kujt do t'i kërkoje ndihmë?

Pyetje për prindërit ose mësuesit:

Mendoni sikur njëri nga personazhet që janë viktime të bullizmit të jetë fëmija juaj. Çfarë do të bënit për ta ndihmuar?



Mbani mend!

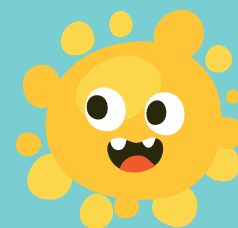
Viktimat e bullizmit mund të jenë vajza dhe djem të çdo lloj moshe, pamje fizike ose kulture. Por disa fëmijë mund të kthehen në viktime të bullizmit sepse ata duken të vegjël në trup, të dobët, ta pasigurt, të ndjeshëm ose thjesht "të ndryshëm" nga bashkëmoshatarët e tyre.

Bullizmi i lëndon fëmijët fizikisht dhe emocionalisht. Shpeshherë, fëmijët i vuajnë pasojat negative të bullizmit edhe kur rriten. Askush nuk duhet lejuar të dhunojë tjerin!














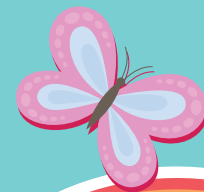
Argëtohemi dhe mësojmë.



Luani me role në familje ose në klasë. Krijoni një skenë nga historitë e personazheve ose ndonjë rast tjetër bullizmi dhe luaj rolin e viktimës duke e parë bullistin në sy.

Kështu, ti do të mësosh se si të mos viktimizohesh.









-  Merr frymë thellë dhe nxirre ngadalë!
-  Qëndro me trupin drejt dhe me kokën lart!
-  Mbaj duart drejt dhe jo të vendosura në bel ose të kryqëzuara!
-  Mbaj një shprehje të qetë dhe të prerë të fytyrës dhe jo të zemëruar ose të buzëqeshur!
-  Mbaj kontaktin me sy!
-  Fol me zë të qetë, por mjaftueshëm të lartë që të të dëgjojnë!
-  Përdor fjalë që nuk provokojnë zemërim!
-  Mos përdor kërcënime ose fjalë fyese!
-  Mos trego me gisht dhe mos bëj shenja të tjera kërcënuese!



Provo veten duke qarkuar nëse beson ose jo në këto piketa.

1.	Më duket argëtuese të drejtoj me dhunë fëmijët e tjerë.	Po	Jo
2.	Nuk është problem të shfrytëzosh fëmijët e tjerë që nuk janë kaq të zotë sa unë.	Po	Jo
3.	Disa fëmijë e meritojnë t'i tallin ose t'u vënë nofka.	Po	Jo
4.	Fëmijët që drejtojnë me dhunë fëmijët e tjerë duhen respektuar.	Po	Jo
5.	Unë nuk duhet të përzihem kur disa fëmijë i përjashtojnë nga grupi.	Po	Jo
6.	Duhet të jesh shumë i guximshëm për të ndihmuar një fëmijë që e tallin ose e përjashtojnë nga grupi.	Po	Jo
7.	Bullizmi do të ndodhë sido që të sillem unë.	Po	Jo

Në të vërtetë:

-  Dhuna nuk është argëtuese. Fëmijët e dhunuar ndjehen shumë keq dhe i vuajnë pasojat e bullizmit edhe kur rriten.
-  Fëmijët nuk janë njësoj. Disa fëmijë janë më të fortë dhe më të shkathët se të tjerët, por kjo nuk i jep të drejtën për të dhunuar fëmijët e tjerë. Dhuna nuk tregon aftësi.
-  Asnjë fëmijë nuk ka nevojë që ta tallin, t'i vënë nofka ose ta përjashtojnë.
-  Një fëmijë që luan duke dhunuar, lëndon dhe ngjall frikë, nuk meriton respekt. Në fakt ai ka nevojë për ndihmë që të mësojë se si mund të jetë një shok i mirë pa patur nevojë t'i bëjë të tjerët të ndihen keq.
-  Grupi është përgjegjësi e të gjithëve. Nëse një shok përjashtohet nga grupi, ti duhet të flasësh.
-  E vërtetë! Të ndihmosh një shok që është viktimë e bullizmit kërkon guxim. Ndhmoje shokun edhe duke kërkuar ndihmën e një të rrituri. Edhe të kërkosësh ndihmë tregon që je i guximshëm.
-  Bullizmi nuk ndodh më kur secili mëson se si ta ndalojë atë sa herë që shfaqet.
-  Bullistët duhet ta dinë që askush nuk e toleron dhunën e tyre.

5. Jam bullist dhe më pëlqen të dhunoj të tjerët

Danieli

Unë jam djali më i fortë në klasë. Ne djemtë duhet të jemi të fortë, prandaj edhe unë nuk e pëlqej fare Martinin. Ai është i dobët dhe, sapo e ngacmojmë, ai është gati të qajë si bebe. Ne e ngacmojmë që ai të bëhet i fortë si ne. Një ditë, njëri nga shokët e grupit tim nuk donte t'i vinte stërkëmbësh Martinin, siç bënim çdo ditë. Unë u zemërova shumë. E shtyva fort dhe ai ra dhe u lëndua. Vetë e kishte fajin! E pse nuk m'u bind?! Që nga ajo ditë, të gjithë iu binden urdhërave të mia se kanë frikë nga unë. Unë nuk kam frikë nga askush, përveç vëllait tim të madh dhe babit. Përpara atyre unë përpigem gjithmonë të sillem mirë.



Ana

Unë dhe grupi im jemi vajzat më të bukura të klasës.
Të gjitha vajzat e tjera duan të vishen dhe të sillen si ne.
Gjatë pushimit midis orëve, ose gjatë pushimit të madh, ne shpeshherë ngucim Erikën. Ajo është e çuditshme sepse vishet me rroba si djalë, rri gjithmonë vetëm dhe lexon ndonjë libër.
Ajo ka ardhur me vonesë në klasën tonë dhe askush nuk e ka bërë shoqe.



Anisa

Një ditë unë i mora Sonjës ushqimin që kishte marrë me vete dhe ajo më kundërshtoi. Unë ia hodha në tokë dhe e shkela ushqimin. M'u bë qejfi kur ajo filloi të qante. Ia kisha inatin që nuk na solli varësen e motrës. Që nga ajo ditë unë u thashë të gjithëve se Sonja është e varfër. Tani atë e ngacmojnë edhe nxënësit e klasave të tjera.





A ke njohur ndonjëherë një shok ose shoqe që fëmijët e kanë frikë?

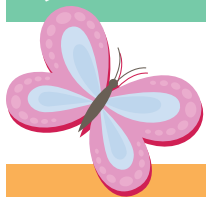
Danieli mendon se djemtë duhet të jenë të fortë. Po ti, si mendon?

Bullistët kanë vështirësi të bëjnë shokë pa përdorur dhunë. A mendon se edhe bullistët kanë nevojë për ndihmë për të kuptuar se dhuna është e gabuar?

Bullistët zgjedhin të dhunojnë fëmijët që nuk kanë shokë. A ka fëmijë në klasën ose lagjen tënde që rrinë vetëm sepse nuk kanë asnjë shok ose shoqe? Mendon se mund t'i ndihmosh duke mos i lënë të ndihen të vetmuar?

Pyetje për prindërit ose mësuesit:

Çfarë bëni ju për t'i mësuar fëmijët që dhuna është e gabuar?



Mbani mend!



Bullistët përzgjedhin të dhunojnë fëmijë që duken të dobët, të pambrojtur dhe pa shokë. Bullistët dinë të përdorin vetëm dhunën si mënyrë për të bërë shoqëri. Bullistët janë të paaftë të ndjejnë keqardhje për fëmijët që dhunojnë, prandaj duhet të ndalen nga të gjithë ata që i shikojnë.

Edhe bullistët kanë nevojë për ndihmë që të mësojnë se si të bëjnë shoqëri përmes sjelljeve jo të dhunshme. Ata kanë nevojë të mësojnë mënyra paqësore për të realizuar dëshirat e tyre.

Përpiqu të gjesh në historitë e personazheve tre mënyra se si bullistët i kanë dhunuar viktimat e tyre. Përpiqu të vizatosh ose të shkruash se çfarë mendojnë dhe ndjejnë bullistët kur janë duke dhunuar viktimat e tyre.



6. Jam vëzhgues i bullizmit dhe nuk di si të ndërhyj

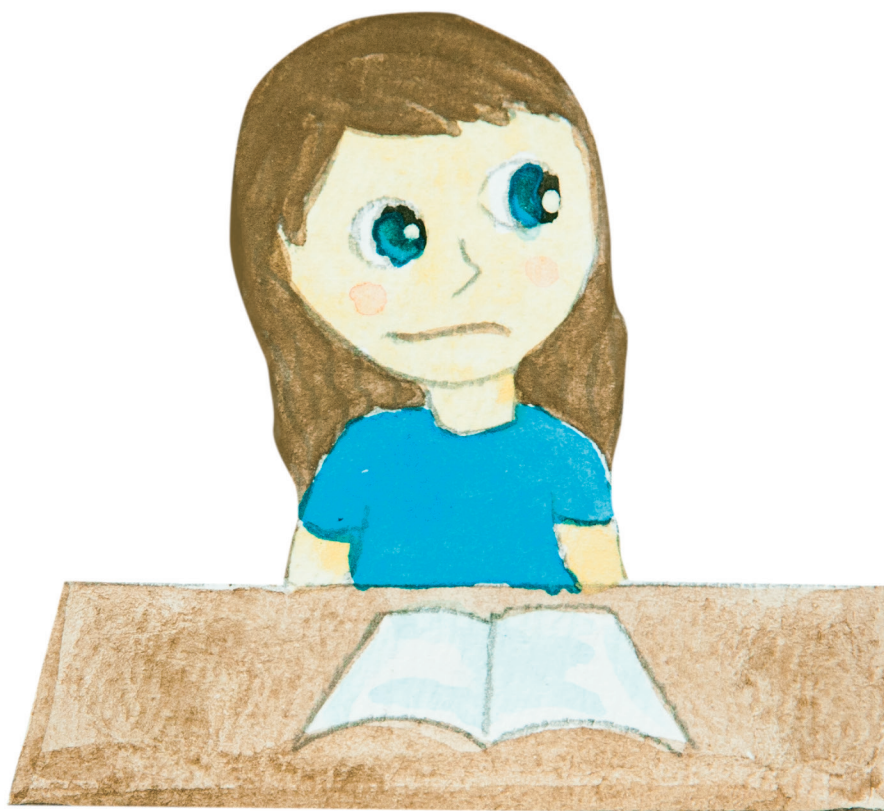
Klaudia

Mua më vjen shumë keq për Klean kur ajo qan sepse e ngacmojnë ngaqë është e shëndoshë dhe flet duke iu mbajtur goja. Unë vetë nuk e kam ngacmuar asnjëherë. Unë dhe Ira sillemi mirë me të. Nëse unë do të isha kujdestare e klasës do t'i tregoja mësueses për Klean.



Ira

Unë i tregova mësueses kur Kleas i lagën bankën dhe ajo qau. Të gjithë po qeshnin me atë dhe mua më erdhi shumë keq. Mësuesja thjesht i detyroi të gjithë t'i kërkonin falje Kleas, por asgjë nuk ka ndryshuar që nga ajo ditë. Mësuesja nuk e di se Klean e ngacmojnë vazhdimisht dhe se ajo nuk ka asnjë shoqe. Atë e ngacmojnë gjithmonë kur mësuesja nuk është aty. Një ditë, disa vajza e mbyllën në banjë dhe, disa të tjera, i shkarravitën librat. Askush nuk i tregoi mësueses, as unë. Edhe po t'i tregoja, asgjë nuk do ndryshonte dhe mua vetëm sa do të më thërrisnin "spiune."



Drini

Unë dhe Marko jemi mësuar t'i ndajmë lodrat dhe të sillemi mirë me njëri-tjetrin. Kur Marko theu krahun, unë dhe shokët e mi i vizatuam tatuazhe në allçinë e krahut. Askush nuk e ngacmoi ose bëri shaka me të. Prindërit na kanë mësuar që gjithmonë t'ju dalim në mbrojtje atyre që nuk mund të mbrojnë veten. Unë jam i sigurt se sot, Deni, shoku ynë me autizëm, vjen shumë i lumtur në klasë sepse të gjithë sillen mirë me të. Kur bëhen mbledhje me prindër, edhe ne nxënësit marrim pjesë. Mësuesja gjithmonë tregon se ajo e vlerëson shumë sjelljen tonë të mirë me njëri-tjetrin dhe jo vetëm arritjet tona në mësim.





Të ka ndodhur të jesh vëzhgues në një situatë bullizmi? Fëmijët që e shikojnë bullizmin e kuptojnë se fëmija që është viktimë ndjehet keq. Megjithatë, fëmijët nuk iu tregojnë të rriturve. Pse mendon ti se ndodh kjo?

Marko thotë se prindërit e kanë mësuar t'iu dalë në mbrojtje fëmijëve që nuk e mbrojnë dot veten. Po prindërit e tu si mendojnë për këtë?



Pyetje për prindërit ose mësuesit:

Nëse fëmija juaj do t'ju tregonte se është viktimë e bullizmit, çfarë do të bënit për ta ndihmuar atë?

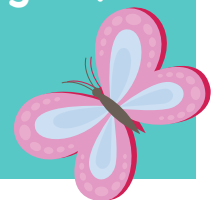


Mbani mend!



Situatat e bullizmit rrallëherë përfshijnë vetëm bullistin dhe viktimën. Bullizmi përgjithësisht ndodh përballë vëzhguesve, të cilët janë fëmijë të tjerë që nuk përfshihen, por shikojnë.









Shpeshherë, është pikërisht mënyra se si reagojnë këta vëzhgues, ajo që e bën bullistin ta ndalojë ose ta vazhdojë dhunimin e viktimës.



Provo veten duke qarkuar nëse beson ose jo në këto piketa.

1.	Bullizmi ndodh kur ka vëzhgues.	Po	Jo
2.	Shumica e fëmijëve që e shikojnë bullizmin ndjehen keq.	Po	Jo
3.	Shumica e fëmijëve që e shikojnë bullizmin nuk bëjnë asgjë për ta ndaluar.	Po	Jo
4.	Fëmijët që e shikojnë bullizmin në heshtje e përkeqsojnë situatën.	Po	Jo
5.	Fëmijët që qeshin ose bëjnë tifoza gjatë bullizmit e përkeqsojnë situatën.	Po	Jo
6.	Fëmijët që përpiqen ta ndalojnë bullizmin e përmirësojnë situatën.	Po	Jo
7.	Ndonjëherë, të rriturit nuk e ndalojnë bullizmin pasi nuk e shikojnë kur ndodh dhe askush nuk ua tregon, ose nuk e kuptojnë se sa shumë lëndohen fëmijët prej tij.	Po	Jo
8.	Fëmijët dhe të rriturit mund të mësojnë të bëhen vëzhgues që të mund ta ndalojnë bullizmin.	Po	Jo

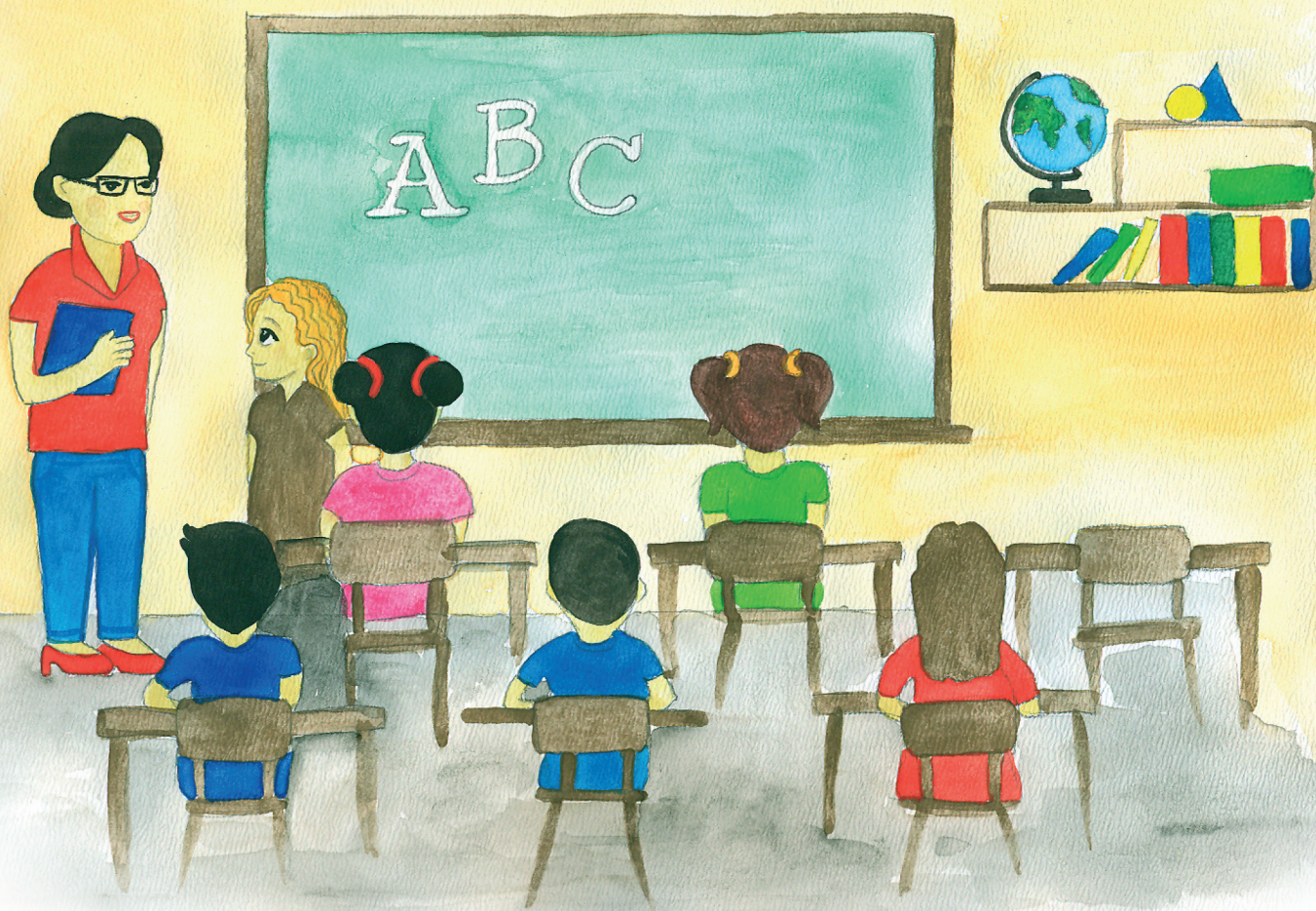
E dini se çfarë është zbuluar për vëzhguesit e bullizmit?

-  Bullizmi ndodh thajse gjithmonë kur ka vëzhgues.
-  Shumica e fëmijëve që janë vëzhgues ndjehen keq kur shikojnë bullizmin. Në fakt, ata duan që ta ndihmojnë viktimën.
-  Mirëpo, shumë pak fëmijë ndërhyjnë për të ndihmuar viktimën. Ata ose rrinë në heshtje, ose thjesht i thonë gërgatësit ndonjë fjalë.
-  Dhe, kur vëzhguesit nuk ndërhyjnë, ata e përkeqsojnë bullizmin sepse bullisti mund të krenohet para tyre. Sa më shumë ka vëzhgues që nuk ndërhyjnë, aq më i fortë ndjehet një bullist.
-  Kur vëzhguesit qeshin ose bëjnë tifoza, ata e shtojnë bullizmin që të vazhdojë sjelljen e tij.
-  Kur vëzhguesit ndërhyjnë për të ndaluar bullizmin, ata ia dalin mbanë në gjysmën e herëve dhe bullizmi ndalon brenda 10 sekondave të para.
-  Të rriturit nuk e dinë që ndodh bullizmi, sepse këto ndodhin në vende ku të rriturit nuk janë të pranishëm, si në korridore, banja, oborr ose mensë. Sidoqoftë, edhe kur të rriturit hasen me bullizmin, ata mendojnë se është lojë fëmijësh.
-  Bullizmi mund të ndalohet nëqoftëse fëmijët dhe të rriturit mësojnë se si të ndërhyjnë për ta ndaluar atë.

7. Po unë, si i rritur, çfarë mund të bëj?

Ira

Ditën që Klea qau, unë i tregova mësueses se disa nxënës i kishin lagur bankën. Mësuesja e përqafoi Klean dhe iu kërkoi të gjithë nxënësve të klasës t'i kërkonin të falur. Ajo nuk pyeti se cilët ishin nxënësit që e kishin bërë Klean të qante. Pastaj na foli të gjithëve se sa gabim ishte të silleshim keq me shokët dhe shoqet. Unë dhe Klaudia u mërzitëm. Ne nuk ishim sjellë asnjëherë keq me Klean. Mësuesja nuk duhet të na trajtonte të gjithëve njësoj.



Erika

Unë dua që prindërit të më pyesin përse gjithmonë nxjerr justifikime për të mos shkuar në shkollë. Unë dua që ata të vijnë në shkollë dhe të takojnë mësuesen dhe shoqet që sillen keq me mua. Kështu, Ana dhe grupi i saj do ta kuptojnë që unë nuk jam vetëm. Mendoj se, pas kësaj, mësuesja do të jetë më e vëmendshme kur shoqet e mia të më ngacmojnë dhe nuk do t'i lejojë. Mbase edhe shokët e klasës do të më ndihmojnë.



Danieli

Ndonjëherë mendoj se kush do të mund ta ndihmonte Martinin kur ne e ngacmojmë. Një ditë, mësuesi i fizkulturës erdhi me vrap sapo na pa që filluam ta shtynim. Ai na ndau përnjëherë. Martinin e përqafoi dhe, pasi u siguria se ai ishte mirë, i tha që gjithmonë të shkonte tek ai për të kërkuar ndihmë. Mua dhe shokët e mi na mori mënjane dhe na tregoi se edhe ai i kishte ngacmuar nxënësit më të vegjël kur kishte qenë fëmijë, por këto nuk janë lojëra. Ai një ditë e kishte lënduar shumë një fëmijë dhe për këtë shkolla e kishte dënuar.



Anisa

Unë i fshih në një vend sekret në dhomën time të gjitha sendet që ua marr nxënësve të klasës. Kam shumë frikë çfarë do të më thotë mami nëse do t'i gjejë. Unë nuk i përdor, por më pëlqen që vajzat e tjera mërzhiten kur ua marr nga dora. Mami nuk do ta kuptonte fare këtë gjë. Do të doja që mami të mos më bërtiste ose ndëshkonte. Unë kam nevojë që prindërit të më mësojnë se si të bëj shoqe.



Drini

Të rriturit mund të na ndihmojnë kur ne fëmijët nuk arrijmë të shkojmë mirë me njëri-tjetrin. Psikologja që shoqëron Denin na ka mësuar se dhuna është e dëmshme për të gjithë. Ajo i përgëzon dhe i falënderon gjithmonë nxënësit që i raportojnë mësueses ose prindërve kur disa fëmijë nuk sillen mirë me ndonjë shok ose shoqe. Pastaj ajo e ndihmon mësuesen se si të sillet me nxënësit në rastet e bullizmit. Në klasën tonë, ne e mbështesim nxënësin që është bërë viktimë e bullizmit. Gjithashtu, ne e ndihmojmë edhe bullistin. Në shkollën tonë organizohen edhe veprimtari kundër bullizmit.



Secili nga personazhet ka treguar se si ka vepruar një i rritur në situatë bullizmi. Cila nga historitë të pëlqen më shumë?



Danieli tregon se si ka vepruar mësuesi i fizkulturës për të ndaluar një rast bullizmi. A mund t'i numërosh veprimet që ka bërë mësuesi? Çfarë ka bërë mësuesi për të ndihmuar viktimën? Po për të ndihmuar bullistin që të kuptojë pasojat e sjelljes së tij dhe të përpiqet të mos e përdorë më dhunën?

Drini tregon për rolin e psikologes së shkollës për të ndaluar bullizmin. Ai thotë se psikologia mund të ndihmojë të gjithë nxënësit dhe mësuesit e shkollës për të ndaluar bullizmin. Po ti si mendon?

Pyetje për prindërit ose mësuesit:

A mendoni se mund të bëheni pjesë e veprimtarive kundër bullizmit në shkollë? Po ju vetë, a mund ta propozoni një veprimtari të tillë?



Mbani mend!



Të rriturit mund të ndihmojnë ndalimin e bullizmit duke vlerësuar fillimisht mendimet e tyre për bullizmin dhe dhunën:

Bullizmi nuk është lojë fëmijësh.

Bullizmi është një lloj dhune që e dëmton viktimën për gjithë jetën, nëqoftëse nuk ndihmohet në kohë.

Bullistët nuk kanë frikë nga vikimat e tyre, por iu druhen më të rriturve.



Më poshtë është një listë me disa sugjerime se si një i rritur mund të ndihmojë për të ndaluar një situatë bullizmi.

- **Ndërhy menjëherë!**

Nëse e vërejmë bullizmin, por nuk ndërhyjmë, bullisti mendon se dhuna është e tolerueshme. Nga ana tjetër, edhe viktimja do të mendojë se të rriturit nuk e kuptojnë ose nuk shqetësohen për të. Nëqoftëse nuk ndërhysh ti si i rritur, nuk do të ndërhyjnë as fëmijët e tjerë.

- **Ndërhy edhe nëqoftëse nuk je i sigurt se është bullizëm!**

Çdo sjellje agresive duhet të jetë e papranueshme dhe duhet të ndalohej.

- **Vendos shumë afër, midis viktimës dhe bullistit, duke i ndarë nëse është e nevojshme, në mënyrë që të ndalohej sjellja bulliste!**

- **Reago në mënyrë të prerë por me kujdes!**

Përpiqu të ruash qetësinë. Thuaj se bullizmi është i ndaluar dhe se cilat janë sjelljet e papranueshme të bullistit.

- **Mos u bëj agresiv!**

Edhe sjelljet agresive të të rriturve janë të papranueshme.

- **Përpiqu të mos t'i tërheqësh vërejtje bullistit në sy të bashkëmoshatarëve.**

Bullisti ka nevojë të kuptojë gabimin, jo të ndjehet i turpëruar.

- **Mos iu kërko fëmijëve ta zgjidhin vetë konfliktin.**

Bullizmi nuk është si gjithë konfliktet e tjera. Bullisti është më i pushtetshëm se viktimja ndaj edhe duhet ndërhyrja e më të rriturve.

- **Përgëzo vëzhguesit që ndihmuan për të ndaluar bullizmin.**

- **Vazhdo të qëndrosh në mjedisin ku ndodhi bullizmi.**

Përpiqu të qëndrosh derisa të jesh i sigurt se bullizmi ka ndaluar plotësisht.

Prindër dhe fëmijë!

Mund të argëtoheni së bashku duke përgatitur disa shënjes libri me mesazhe kundër bullizmit. Më poshtë mund të gjeni disa ide. Por ju mund të krijoni mesazhet tuaja gjithashtu!



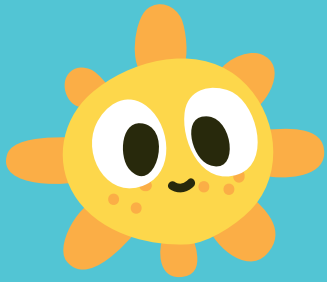
Bullizmi nuk pranohet dhe nuk tolerohet!

Nëse një bullist të shqetëson, është e drejtë të mbrosh veten.

Nëse një bullist të shqetëson, largohu ose kërko ndihmë nga një shok ose një i rritur.

T'i përgjigjesh bullistit duke e goditur nuk funksionon—mund ta përkeqësojë situatën.

Raportoje bullizmin: edhe kur e shikon, edhe kur dëgjon të flitet për të!



Redaktoi: **Genc Shehu**

Ilustrimet: **Markel Capo**

Design: **Andi Belalla**

Shtypi: **Albdesign PSP SH.P.K**

Mendimet e shprehura në këtë publikim janë të autorit të tekstit dhe nuk reflektojnë qëndrimin e UNICEF.

Ky botim nuk mund të riprodhohet në ndonjë formë apo mënyrë (në formë elektronike, mekanike, fotokopje apo çfarë do lloj mënyre tjetër) pa marrë miratimin e Fondacionit Down Syndrome Albania dhe autorit të tekstit.



EUROPEAN
DISABILITY
FORUM



Ky botim u realizua me mbështetjen e Komisionit Evropian, në kuadër të projektit IPA-II "Mbrotja e fëmijëve nga dhuna dhe promovimi i gjithëpërfshirjes sociale i fëmijëve me aftësi të kufizuara në Ballkanin Perëndimor dhe Turqi".