

Lista e kontrollit: rreziku i varësisë nga interneti

Sinjalet që ju si prindër duhet t'ju kushtoni kujdes:

- Kompjuteri, paneli i komandës së lojërave, është aktiv 4 apo më shumë orë në ditë.
- Fëmija i juaj takohet ende fare pak ose aspak me shokët e tij.
- Fëmija i juaj nuk tregon më interes për aktivitete të tjera dhe për hobi-të.
- Rezultatet në shkollë ose në mësimin profesional bëhen gjithnjë e më të dobëta.
- Fëmija i juaj shpërfill trupin e tij dhe është bërë anoreksik. Edhe gjatë ditës shpesh është i lodhur.
- Fëmija i juaj reagon me agresivitet dhe i deprimuar, nëse nuk guxon t'i afrohet kompjuterit.

Rregullat e sigurisë nga bezdisjet

- Nuk duhen publikuar të dhëna personale (emri, adresa, numri telefonik etj.)
- Të mos dakordohen takime private me të panjohur nga interneti.
- Të mos hapen dokumente dhe e-maile nga të panjohur.
- Të mos u dërgohen të panjohurve fotot personale përmes internetit.
- Në platformat e internetit, si p.sh. Facebook, qasja në fotot e të ngjashme t'ju bëhet e lirë vetëm miqve të njohur përkatës.
- Të merren këshilla nëse njeriu ndjehet i pasigurt.

Rregulla për siguri teknike

- Mos klikoni në çdo link dhe mos nxitoni me shtypjen e butonit "ok"
- Të mos shkarkohen nga interneti programe të panjohura.
- Të merren këshilla nëse njeriu ndjehet i pasigurt.

Përkthimi: Bislim Elshani

Informacioni dhe këshillimi

Broshurat

"Surfen, gamen, chatten ... Mit Kindern und Jugendlichen über Internetnutzung sprechen". Broshura të hollësishtme për prindër në gjermanisht. Botuesi: Sucht Schweiz (Varësia Info Zvicër). Në internet, shkarkim falas nën: www.suchtschweiz.ch/DocUpload/Surfen_gamen_chatten_jugendlichen_sprechen.pdf

Këshillimoret

Nëse keni probleme gjatë përcaktimit dhe zbatimit të rregullave: paraqituni në këshillimoret për të rinj ose tek këshillimoret për të rinj dhe familje në regjionin tuaj. Adresat nën: www.jugendberatung.me ose www.lotse.zh.ch/service/detail/500012
Ose thërrisni në urgjencën për prindër nr.: 044 261 88 66

Nëse druheni se fëmija i juaj po e përdor shumë shpesh internetin dhe se mund të zhvillohet ndonjë varësi: telefononi në Qendrën për Parandalimin e Varësisë në regjionin tuaj. Adresat mund t'ju gjeni nën: www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen ose në Tel.: 044 634 49 99.
Qendra për varësi nga lojërat dhe për sjelljet tjera varësuese, Cyrih: www.spielsucht-zh.ch ose tel. 044 360 41 18.

Linqet (vegëzat) në internet

www.internet-abc.de/eltern
Ndihma në qasjen ndaj internetit (gjer).
www.usk.de Informacione mbi shkallëzimin e grupmoshave për lojëra kompjuterike (gjer).
www.jugendundmedien.ch
Informacione për edukim medial ose përdorim mediash (gjermanisht, frengjisht, italisht)
www.schau-hin.info Informacione lidhur me edukatën mediale (gjer. /turqisht)
www.security4kids.ch Informacione për siguri ndaj bezdisjeve dhe viruseve (gjer. /fr./ital.)
www.safersurfing.ch
Informacione për siguri ndaj bezdisjeve (gjer.)

Porositë

Ekzemplarë të tjerë të kësaj fletëpalosjeje mund të porositni nën www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → Informationsmaterial → Familie ose në Nr. Tel.: 044 634 49 99. Porositë në kantonin e Cyrihut janë falas

2. Auflage, Juli 2012



Interneti: përkrahja e fëmijëve dhe të rinjve

Këshilla për
prindër të 11- deri
16-vjeçarëve

Albanisch

Die Stellen für Suchtprävention
im  Kanton Zürich

Interneti është bërë pjesë e përditshmërisë së fëmijëve dhe të rinjve. Ata shfrytëzojnë programe online nga më të ndryshmet, përmes kompjuterit apo përmes aparateve mobilë, si celulari ose iPod-i. Interneti ofron shumë mundësi. Mirëpo ai fsheh dhe rreziqe; veçanërisht, ai mund të shkaktojë varësi.

Shanset/përparësitë e internetit

- Interneti ndërmjetëson dije dhe të përgatit për jetë profesionale.
- Ai prodhon forma të reja të komunikimit dhe të këmbimit me njerëz të tjerë.
- Ai ofron histori tërheqëse (interesante) dhe vështrime në botë të tjera (të panjohura).
- Ai përzë monotoninë dhe shtendos.

Rreziqet/disavantazhet e internetit

- Në internet koha kalon shpejt dhe njeriu mund të përhumbet në të. Në rast të një përdorimi më intensiv, kontaktet sociale në botën reale ngushtohen shumë. Sidomos lojërat dhe chat-i mund të shkaktojnë varësi.
- Ekzistojnë përmbajtje problematike si dhe pamje të dhunshme ose pornografi, të cilat mund t'i ngarkojnë dhe frikësojnë fëmijët dhe të rinjtë.
- Në rast të një përdorimi tepër intensiv, mund të bjerë efektiviteti në shkollë.
- Çfarë publikohet një herë në internet, pothuajse se nuk mund të fshihet dot më, si p.sh. fotot private, adresat ose numrat telefonikë.
- Ekziston rreziku se mund të shkarkohen dhe viruse që dëmtojnë kompjuterin.
- Rrjetet sociale në internet mund të shfrytëzohen për t'i bezdisur dhe për t'i demaskuar (turpëruar) fëmijët (Cybermobbing = mobingu kibernetik).
- Persona të panjohur mund të shfrytëzojnë kureshtjen e fëmijëve dhe të rinjve si dhe anonimitetin në internet me qëllim që t'u nxjerrin informacione personale ose për t'i bezdisur ata. Mund të jetë e rrezikshme në rast se të panjohurit merren vesh për një takim me fëmijën tuaj në jetën reale.

Është me rëndësi që fëmijët të përcillen

Duke qenë se interneti fsheh rreziqe, duhet që ta mësoni atë mirë, të tregoni interesim, të pyesni, ta përcillni fëmijën tuaj dhe të merreni vesh me të për rregulla. Ju s'keni nevojë t'i kuptoni të gjitha hollësitë teknike që të mund t'i ndihmoni fëmijës suaj. Mirëpo ju duhet t'i thoni fëmijës suaj se çfarë ju duket e mirë dhe çfarë jo. Ia sqaroni atij shkaqet. P.sh. përse i refuzoni lojërat e dhunshme ose se për ç'arsye s'keni dëshirë që vajza e juaj t'i shfaqë në internet fotografitë e saj nga pushimet me kostum banje.

Çfarë bëjnë fëmijët dhe të rinjtë në internet?

Vajzat e shfrytëzojnë internetin para së gjithash për të llafosur (bërë chat), që do të thotë, për komunikim me të tjerët. Djemtë e shfrytëzojnë atë më së shpeshti për lojëra kompjuterike dhe lojëra online.

Kjo fletëpalosje është në **dispozicion në shumë gjuhë**: anglisht, boshnjakisht-kroatisht-serbisht, frengjisht, gjermanisht, italisht, portugalisht, spanjisht, shqip, tamile, turqisht. Adresa e porosisë në faqen vijuese.

Nocione të rëndësishme rreth internetit

Interneti	Kompjuterë dhe rrjete kompjuterësh të lidhur mes tyre. Mundëson komunikimin dhe këmbimin e të dhënave.
Online	Të jesh i lidhur në internet në mënyrë aktive
Të chat-osh Chat-i Dhoma e chat-it Forum interneti Rrjetet sociale	Tekstualisht: bëj muhabet, bëj llafe. Në dhomat e chatit (dhoma për muhabet) ose nëpër forume interneti (p.sh. Facebook) mund të bisedohet me përdorues të tjerë të internetit me shkrim ose të bëhen këmbime fotosh dhe gjërash tjera. Më këtë rast mundet që identiteti i njëmendët personal të fshehet (anonimiteti).
Cybermobingu (mobingu kibernetik)	Bezdisja anonime dhe ofendimi përmes medieve elektronike, si p.sh. përhapja në facebook e gënjeshtreve ose e fotografive intime. Kjo ndodh të shumtën nëpërmjet të të njohurve.
Gamen (të lozësh)	Të lozësh në kompjuter përmes panelit komandues për lojëra (konzolës), përkatësisht në internet.
Lundrimi	Të kalosh në internet nga një faqe tek tjetra. Me këtë rast shpesh ndiqen linqet (vegëzat).
Linku (vegëza)	Referencë për faqe të tjera të internetit ose për dokumente që mund të hapen nëpërmjet të klikimit në to.
Shkarkimi	Shkarkimi i të dhënave nga interneti në kompjuterin personal.

Ç' mund të bëjnë prindërit

- Informohuni. Merruni me mediet elektronike dhe me shfrytëzimin personal të tyre.
- Zbulojeni internetin bashkë me fëmijën tuaj. Flisni me të se çfarë bën ai në internet. Lejoni të sqaroheni se cilat lojëra i luan ai.
- Sqaroheni fëmijën tuaj lidhur me rreziqet nga interneti (njohje të pakëndshme gjatë chat-it, bartjen e viruseve etj.).
- Bini dakord me fëmijën tuaj për rregullat se sa shpesh dhe sa gjatë mund t'i përdorë mediet e ndryshme elektronike. Bëni kujdes që ai t'i përmbahet marrëveshjes.
- Motivoheni fëmijën tuaj që krahas medieve të kalojë kohë të mjaftueshme me aktivitete të tjera dhe me shokët e tij.
- Bëni kujdes që fëmija i juaj të kërkojë lojëra dhe filma që i përshtaten moshës së tij.
- Në rast se ndjeheni i pasigurt, mund të jetë shumë dobiprurës këmbimi i përvojave me prindër të tjerë. Mund të gjeni mbështetje dhe këshilla edhe nëpër këshillimore.
- Sqaroheni fëmijën tuaj lidhur me veprimet e dënueshme në internet. Këtu bëjnë pjesë sidomos mobing-u kibernetik dhe shkarkimi i përmbajtjeve ekstreme.