

UDHËZUES

Mbrojtja e Fëmijëve në

Botën Dixhitale

Për prindërit dhe shkollat



HYRJE

NJË REALITET I RI PËR FËMIJËT

Fëmijët e sotëm po rriten në një mjedis ku kufiri mes botës reale dhe asaj dixhitale është bërë gjithnjë e më i paqartë. Teknologjia nuk është më vetëm një mjet – ajo është pjesë e përditshmërisë së tyre, e identitetit të tyre dhe e mënyrës se si ndërtojnë marrëdhënie.

Benefitet e adoptimit të teknologjisë mund të jenë të panumërta, përfshirë qasjen në informacion, komunikimin në distance, ngritjen e efikasitetit e shumë të tjera. Megjithatë, edhe rreziqet e përdorimit të pakujdesshëm të teknologjisë, si humbja e privatësisë dhe bullizimi online, tanimë janë bërë evidente dhe të pamohueshme. Sidodomos ekspozimi i hershëm ndaj teknologjisë sjell rreziqe reale për zhvillimin emocional dhe social të fëmijëve.

Ngjashëm me fushat tjera të jetës, fëmijët kanë nevojë për mbështetje në navigimin e sfidave të botës dixhitale. Meqenëse teknologjia ndikon jetën familjare dhe procesin edukativ të fëmijëve, është e domosdoshme që prindërit dhe shkollat të bashkëpunojnë dhe të koordinojnë përpjekjet.

Prandaj, ky udhëzues synon të :

- ✓ ndihmojë prindërit dhe mësuesit të kuptojnë rreziqet
- ✓ ofrojë rekomandime praktike
- ✓ krijojë një qasje të përbashkët për mbrojtjen e fëmijëve

FËMIJËT DIXHITAL

ÇFARË TREGOJNË TË DHËNAT

Nga viti 2010, kur konsiderohet se ka filluar përdorimi masiv i telefonave të menqur dhe rrjeteve sociale, janë vërejtur ndryshime të ndieshme në sjelljet, performancën dhe mirëqenjen e fëmijëve. Statistikat tregojnë ngritje shqetësuese të trendeve të raportimit të depresionit dhe ankthit tek fëmijët, sidomos ata në adoleshencë.

Përkundër se është e vështirë të konkludohet se sa ka ndikuar teknologjia në këto trende, fëmijët me ekspozim më të moderuar ndaj rrjeteve sociale dhe teknologjisë në përgjithësi performojnë më mirë tek indikatorët e ndryshëm të mirëqenjes dhe zhvillimit.

Në Kosovë, përdorimi i internetit dhe telefonave inteligjentë tek fëmijët është shumë i përhapur dhe shpesh fillon në moshë të hershme. Shumica e fëmijëve kanë qasje në internet para moshës 10 vjeç dhe një pjesë e konsiderueshme përdorin rrjete sociale pa mbikëqyrje. Shumë fëmijë raportojnë përvoja negative online (bullizëm, kontakte të panjohura) dhe se nuk ndihen të përgatitur për t'u përballur me to.

Në praktikë, kjo do të thotë:

- ✓ prindërit shpesh nuk janë të vetëdijshëm për aktivitetin online të fëmijëve
- ✓ shkollat nuk kanë gjithmonë politika të qarta
- ✓ reagimet ndaj incidenteve janë shpesh të vonuara

Kjo krijon një hendek mbrojtjeje, ku fëmijët janë të ekspozuar pa mekanizma të fortë sigurie.

PASOJAT DHE DËMET SI NDIKON TEKNOLOGJIA ?

Në Kosovë, një numër i madh i fëmijëve kalojnë mbi 6 orë para ekraneve. Si pasojë, fëmijët kalojnë shumë më pak kohë në aktivitete fizike dhe sociale. Tek fëmijët kjo ka ndryshuar mënyrën si ndërtojnë miqësi si përjetojnë emocionet dhe si reagojnë ndaj stresit.

Sipas autorit Jonathan Haidt të librit *Gjenerata në Ankh (The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness)*, dëmet më të mëdha të shpërdorimit apo përdorimit të pakontrolluar të teknologjisë dhe rrjeteve sociale janë:

- ✓ **Izolimi social** - Përdorimi i tepërt i teknologjisë po zëvendëson ndërveprimet reale me komunikim virtual, duke kufizuar mundësitë për zhvillimin e aftësive sociale dhe emocionale. Edhe pse fëmijët janë të lidhur online, kjo shpesh nuk përkthehet në lidhje të vërteta, duke rritur ndjenjat e vetmisë dhe izolimit.
- ✓ **Dëmtimi i gjumit** - Përdorimi i telefonit gjatë natës ndërhyr në ciklin natyror të gjumit, duke e bërë më të vështirë për fëmijët të flenë dhe të pushojnë siç duhet. Mungesa e gjumit ndikon drejtpërdrejt në përqendrim, performancë shkollore dhe stabilitet emocional.
- ✓ **Fragmentimi i vëmendjes** - Përmbajtja e shpejtë dhe e vazhdueshme e mediave sociale e mëson trurin të kërkojë stimulim të menjëhershëm, duke dobësuar aftësinë për fokus të thellë. Si rezultat, fëmijët kanë më shumë vështirësi në përqendrim, të nxënë dhe përfundim të detyrave që kërkojnë durim.
- ✓ **Vartësia dixhitale** - Platformat dixhitale janë të dizajnuara për të mbajtur përdoruesit të angazhuar përmes mekanizmave të shpërblimit, duke nxitur përdorim të vazhdueshëm. Kjo mund të çojë në vartësi, ku fëmijët e kanë të vështirë të ndalojnë përdorimin dhe humbasin interesin për aktivitetet jashtë ekranit.

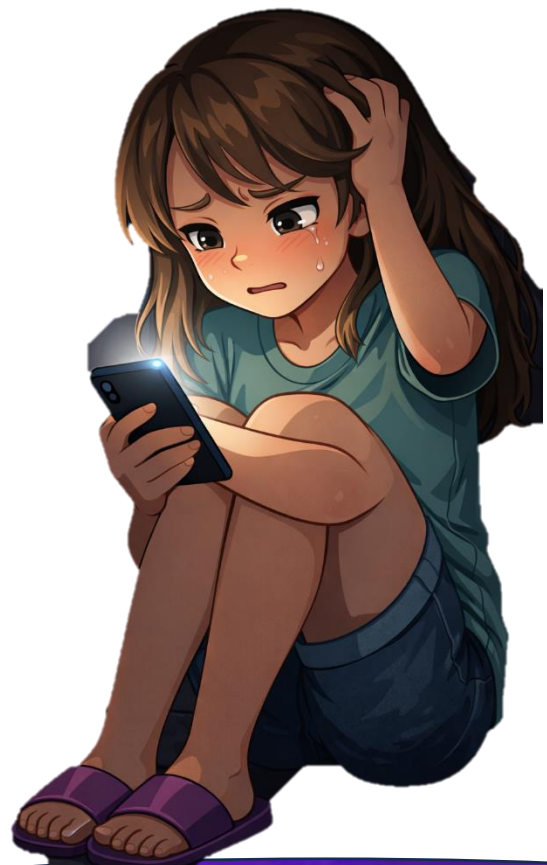
PERPEKTIVA PSIKOLOGJIKE SI NDIHEN FËMIJËT?

Kur një fëmijë përballet me një përvojë negative online, shpesh përjeton emocione të forta dhe të paqarta. Shumë fëmijë ndihen të turpëruar, kanë frikë të tregojnë dhe nuk dinë si të reagojnë. Edhe kur nuk janë në faj, ata mund të ndjejnë përgjegjësi për situatën.

Për shkak të kësaj, shumë incidente mbeten të pa raportuara. Fëmijët heshtin sepse kanë frikë nga reagimi i të rriturve, ndëshkimi apo humbja e aksesit në teknologji. Kjo i bën ata të ndihen të vetmuar dhe të pambrojtur. Shpesh, të vetmit persona tjerë që kanë informata për problemet e sfidat e fëmijëve online janë fëmijët tjerë, të cilë poashtu mund të jenë duke kaluar nëpër sfida të ngjashme.

Në këtë situatë, reagimi i të rriturit është vendimtar. Nëse reagimi është gjykues ose i ashpër, fëmiju mbyllet dhe ka më pak gjasa të kërkojë ndihmë në të ardhmen. Nëse reagimi është i qetë dhe mbështetës, fëmiju ndihet i sigurt dhe më i gatshëm të flasë.

Mesazhe të thjeshta si “Faleminderit që më tregove” ose “Kjo nuk është faji yt” kanë një ndikim të madh në mënyrën se si fëmiju e përjeton situatën. Fëmijët kanë nevojë të ndihen të dëgjuar, të kuptuar dhe të mbështetur. Në fund, siguria fillon me marrëdhënien dhe besimin, jo vetëm me kontrollin e teknologjisë.



ROLI I PRINDËRVE

REKOMANDIME PRAKTIKE

Fëmijët po përballen me një problem global me të cilin edhe shumë të rritur kanë probleme. Përdorimi i teknologjisë ka prekur çdo aspekt të jetës por fëmijët nuk janë pajisur me njohuritë e nevojshme për ta adresuar. Përgjegjësia për edukimin dhe mbrojtjen dixhitale të fëmijëve bie tek prindërit dhe shkollat. Bashkëpunimi i ngushtë dhe përkrahja e ndërsjellë janë kushte themelore për suksesin e çfarëdo iniciative për të ndihmuar fëmijët të jenë të sigurt online.

Prindërit kanë një rol kyç në krijimin e zakoneve të shëndetshme dixhitale. Disa nga masat e praktike që rekomandohen për prindërit janë:

- ✓ Vendosni kufij të qartë për ekranin
- ✓ Mos lejoni përdorim gjatë natës
- ✓ Flisni rregullisht për përvojat online
- ✓ Përdorni kontrolle prindërore kur duhet
- ✓ Ofroni mundësi për komunikim të hapur

Më e rëndësishmja është ndërtimi i besimit. Fëmijët duhet të ndihen të sigurt për të ndarë problemet e tyre. Shumë shpesh, vetëm mundësia për të diskutuar për problemet ndihmon në parandalimin e veprimeve që mund të sjellin pasoja negative.

Prindërit duhet të shmangin fokusin tek fajësimi pasi që mund të dëmtoj besimin. Reagimet me panik mund ta frikësojnë fëmijën dhe ta bëjnë situatën më të vështirë për t'u menaxhuar. Ndëshkimi i menjëhershëm, si marrja e telefonit, dekurajon fëmijën të kërkojë ndihmë në të ardhmen. Gjithashtu, shkëputja totale nga bota dixhitale mund ta bëjë fëmijën të ndihet edhe më i vetmuar.

ROLI I SHKOLLËS

MASA STRUKTURE

Shkollat kanë një rol thelbësor në krijimin e një mjedisi të sigurt për fëmijët, jo vetëm në hapësirat fizike, por edhe në botën dixhitale. Meqenëse një pjesë e madhe e ndërveprimeve mes nxënësve ndodh online, shkollat duhet të jenë të përgatitura për të adresuar rreziqet që lidhen me këtë realitet. Një qasje e strukturuar dhe e qëndrueshme është thelbësore për parandalim dhe reagim efektiv.

Për këtë arsye, shkollat dhe institucionet mbikëqyrëse të sistemit edukativ duhet të ndërmarrin masa konkrete si:

- ✓ Zbatimi i politikave të qarta për përdorimin e pajisjeve dixhitale
- ✓ Zhvillimi i programeve të edukimit për sigurinë online për nxënësit
- ✓ Trajnimi i stafit për të identifikuar dhe menaxhuar rreziqet dixhitale
- ✓ Krijimi i mekanizmave të besueshëm për raportimin e incidenteve

Një element tejet i rëndësishëm është bashkëpunimi i ngushtë me prindërit. Komunikimi i rregullt dhe shkëmbimi i informacionit ndihmon në krijimin e një qasjeje të përbashkët, ku fëmiju merr mesazhe të njëjta si në shtëpi ashtu edhe në shkollë. Pa këtë bashkëpunim, masat e marra nga shkolla mund të jenë më pak efektive.

Në fund, reagimi ndaj bullizmit dhe incidenteve online duhet të jetë i menjëhershëm, i qartë dhe i qëndrueshëm. Çdo vonesë ose neglizhencë mund të përkeqësojë situatën dhe të ndikojë negativisht në mirëqenien e fëmijës. Një reagim i shpejtë jo vetëm që ndalon incidentin, por gjithashtu dërgon një mesazh të fortë se siguria e nxënësve është prioritet.

QASJA E PËRBASHKËT KOMUNITETI SI FAKTOR KYÇ

Siguria e fëmijëve në botën dixhitale nuk është përgjegjësi vetëm e prindërve apo e shkollave, por një përpjekje e përbashkët. Kur familja, shkolla, institucionet dhe vetë shoqëria bashkëpunojnë, krijohet një rrjet mbrojtës që është shumë më i fortë se çdo masë individuale. Pa bashkëpunim, përpjekjet mbeten të fragmentuara dhe jo-efektive.

Fëmijët kanë nevojë për mesazhe të njëjta dhe të qëndrueshme në çdo mjedis ku ndodhen. Nëse prindërit, mësuesit dhe institucionet japin udhëzime të ndryshme, fëmija ngatërrohet dhe humbet orientimin. Një qasje e koordinuar siguron që fëmija të ndihet i mbështetur dhe i udhëzuar në mënyrë të qartë. Për këtë arsye, komuniteti duhet të veprojë së bashku përmes:

- ✓ Bashkëpunimit të vazhdueshëm mes prindërve dhe shkollave
- ✓ Përfshirjes së institucioneve në politika dhe iniciativa mbrojtëse
- ✓ Fushatave të ndërgjegjësimit për sigurinë dixhitale
- ✓ Mbështetjes së fëmijëve për të folur hapur dhe për të kërkuar ndihmë

Vetëm përmes një qasjeje të tillë të përbashkët mund të sigurojmë jo vetëm mbrojtjen e fëmijëve, por edhe mirëqenien e tyre emocionale dhe sociale. Në fund, siguria online nuk është vetëm çështje teknologjike, por një reflektim i mënyrës se si shoqëri kujdesemi për fëmijët tanë.



REFERENCAT

1. Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. SSRN. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4207297
2. Haidt, J. (2024). The anxious generation – Research summary. <https://www.anxiousgeneration.com/research/the-evidence>
3. Institute for Technology and Society. (2026). Children's online privacy, safety, and well-being in Kosovo. <https://institutets.com/childrens-onlineprivacy-safetyand-well-beingin-kosovo/>
4. OECD. (2021). Children in the digital environment: Policy considerations. OECD Publishing.
5. Saliu, H., Rexhepi, Z., Shatri, S., & Kamberi, M. (2022). Experiences with and risks of internet use among children in Kosovo. Journal of Elementary Education, 15(2), 145–164. <https://doi.org/10.18690/rei.15.2.145-164.2022>
6. Twenge, J. M. (n.d.). Trends in adolescent mental health and digital media use. [Compiled research].
7. UNICEF. (n.d.). Children's rights in the digital environment.
8. United Nations. (1989). Convention on the Rights of the Child (Treaty No. 27531). United Nations Treaty Series.



Ky material është pjesë e projektit #HumanRightivism, që implementohet nga Fondi për Zhvillim Komunitar (Community Development Fund-CDF) me mbështetjen e Ambasadës Suedeze në Kosovë dhe Swedish International Development Cooperation Agency (SIDA). Pikëpamjet dhe interpretimet e shprehura në këtë material janë të të autorëve dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht politikën ose qëndrimin zyrtar të SIDA-së ose qeverisë Suedeze.

Mars, 2026