



# Mediat digjitale

**Këshilla për  
prindër femi-  
jësh nga  
mosha 11 deri  
në 16 vjeç**

Albanisch

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im  **Kanton Zürich**

## Përmbajtja

3

Përparësitë e mediave digjitale

4

Rreziqet

6

Çfarë duhet bërë?

8

Bini në ujdë për rregulla dhe zbatojini ato

10

Shënja paralajmëruese

11

Qendra këshillimi

12

Mjete ndihmëse dhe më shumë informacione

# Të dashur prindër dhe persona me të drejtë edukimi



«A kalon fëmija im shumë kohë në celular?»

«Si mund të vendos kufij pa u grindur vazhdimisht?»

«Kur duhet të shqetësohem?»

Ka mundësi që këto pyetje ju i njihni. Nuk ka përgjigje të thjeshta. Mediat digjitale janë një sfidë për të gjithë.

## Të rinjtë kanë nevojë për shoqërim

Në moshë të re truri është në riorganizim.

Të rinjtë ndikohen shumë nga dëshira dhe kurioziteti. Ata ende nuk mund të paramendojnë dhe të kontrollojnë veten aq mirë. Prandaj edhe rreziqet e mediave digjitale janë rritur për ta. Për këtë arsye të rinjtë kanë nevojë për shoqërim nga të rriturit. Në lidhje me këtë ne dëshirojmë t'ju japim disa impulse.



## Mediat digjitale kanë përparësi ...

### **Mediat digjitale ofrojnë gjëra pozitive. Për shembull:**

- Përjetim argëtimi dhe relaksimi
- Të shprehurit në mënyrë krijuese dhe krijimi i gjërave
- Të provuarit e roleve
- Të ushtruarit e sjelljes sociale
- Gjetja e miqve bashkëmendimtarëve
- Mësimi i gjërave të reja, të cilat mund të jenë të rëndësishme edhe për shkollën dhe punën

Me mediat digjitale të rinjtë përjetojnë që ata janë të aftë për të bërë diçka dhe që janë pjesë e saj. Kjo mund t'i forcojë ata.



**Mediat digjitale u ofrojnë të rinjve shumë shanse dhe mundësi. Pikërisht për këtë arsye ato janë kaq tërheqëse.**

# ... dhe rreziqe

Këtu do të përshkruajmë gjerësisht rreziqet. Flisni për këtë me fëmijën tuaj, në mënyrë që ai të kuptojë përse nevojiten rregullat.

- Flisni në një moment të qetë për një ose dy rreziqe të cilat pikërisht janë të rëndësishme pikërisht për ju dhe fëmijën tuaj. Pyesni se çfarë mendon ai për këtë.
- Mos flisni për të gjitha këto rreziqe përnjëherë. Kjo mund të shkaktojë rezistencë. Temat e tjera mund t'i diskutoni më vonë.

## Shpërqendrim

Mediat sociale janë krijuar qëllimisht<sup>1</sup> në mënyrë të tillë, që ne ta përdorim pajisjen mundësisht sa më shpesh dhe të qëndrojmë në internet për një kohë të gjatë. Kjo të shpërqendron jashtëzakonisht shumë, edhe kur je duke mësuar.

## Çrregullime të gjumit

Studimet tregojnë qartë: Kushdo që përdor mediat digjitale vonë në mbrëmje ose natën, fle më keq ose shumë shkurt. Kjo është keq për psikikën dhe të mësuarit.

## Imazhi i keq për vetveten

Shpeshherë në rrjetet sociale imazhet «zbukurohen» me filtra dhe tregohen vetëm sukseset. Këto imazhe mund të bëjnë që të rinjtë të mos e shohin veten të bukur dhe jetën e tyre ta shikojnë si të mërzitshme. Kjo e dobëson shëndetin mendor.

## Fyerje dhe bullizime<sup>2</sup>

Fyerjet dhe bullizimet në internet janë veçanërisht stresuese. Sepse zakonisht ato vazhdojnë edhe pas shkollës.

## Përforcim i sjelljeve vetërrezikuese

Përmbajtjet ekstreme si p.sh. vetëplagosja, çrregullimi i të ngrënit, konsumimi i drogës ose mendimet për vetëvrasje shfaqen shpesh në mediat sociale pasi ato i bëjnë njerëzit të qëndrojnë më gjatë në internet. Sjellje të tilla mund të përkeqësojnë gjendjen shpirtërore dhe të përforcojnë sjelljen vetërrezikuese.

<sup>1</sup> Mediat sociale i fitojnë të holla nga reklamat. Kush qëndron në internet për një kohë të gjatë sheh më shumë reklama. Mediat sociale investojnë shuma të mëdha të hollash në truke gjithmonë të reja, të cilat na mbajnë më gjatë pranë pajisjes.

<sup>2</sup> 38% e moshave 12 deri 19 vjeç kanë përjetuar tanimë që për ta janë përhapur nëpër chat-te gjëra të rreme ose fyese (Studimi JAMES, 2022).

## **Informacione të rreme dhe qëndrime ekstreme**

Përmbajtjet në rrjetet sociale nuk kontrollohen sa duhet. Ka shumë informacione të rreme nga njerëz dhe organizata që duan të ndikojnë tek të tjerët. «Fake News» dhe qëndrimet ekstreme në mediat sociale përhapen më shpejt sesa e vërteta. Përmbajtje ekstreme shfaqen më shpesh për arsye se ne qëndrojmë kështu më gjatë në internet.

## **Botëkuptim i njëanshëm**

Në mediat sociale shfaqen vetëm përmbajtje që janë të ngjashme me interesat e deritanishme.

## **Rreziku i varësisë**

Disa lojëra funksionojnë si lojërat e fatit. Për shembull, të hapësh «arkë thesari» dhe ndoshta të fitosh diçka. Kjo mund të të bëjë të varur. Edhe mediat sociale çojnë në sjellje problematike konsumimi<sup>3</sup>, sepse ato janë të optimuara për të lidhur fort vëmendjen.

## **Kurth kostosh**

Blerjet në aplikacion mund të çojnë në borxhe.

## **Mashtrim dhe ngacmim<sup>4</sup>**

Në internet mund të takosh njerëz të rrezikshëm ose mashtrues dhe po ashtu të ngacmohesh seksualisht.

## **Vepra penale**

Kushdo që fyen të tjerët, shkarkon ose shpërndan imazhe me përmbajtje seksuale ose të dhunshme dhe kushdo që përdor pronësinë intelektuale të të tjerëve (muzikë, imazhe, etj.) është përgjegjës për ndjekje penale (të drejtat e autorit).



**Ju si prindër jeni të rëndësishëm.  
Ju mund t'i fuqizoni të rinjtë që të përballen me rreziqet.**

<sup>3</sup> Përafërsisht 7% e moshave 11 deri në 15 vjeç shfaqin një përdorim problematik të rrjeteve sociale. Pothuajse 3% e moshave 14 dhe 15 vjeçare shfaqin sjellje problematike të lojës (HBSC, 2022).

<sup>4</sup> Pothuajse gjysma e të rinjve është kontaktuar në internet nga një person i panjohur me qëllime të padëshiruara seksuale (Studimi JAMES, 2022).



## Çfarë duhet bërë?

### **Theksoni gjërat pozitive**

Shumë familje kanë shpesh grindje për mediat digjitale. Atmosfera do të përmirësohet nëse ju përmendni edhe gjërat pozitive. Në këtë mënyrë, të rinjtë ndihen që trajtohen seriozisht.



**«Më bën shumë përshtypje mënyra se si mëson me këtë aplikacion.»**

**«Më vjen mirë që në internet gjen njerëz që mendojnë si ti.»**

### **Tregoni interes**

Pyesni se çfarë përjeton fëmija juaj me mediat dhe çfarë mendon ai për to. Lejojini ata t'ju shpjegojnë aplikacionet.

### **Ofroni ndihmë**

U thoni se do të jeni gjithmonë pranë tyre, për pyetjet ose shqetësimet. Reagoni kur keni një parandjenjë të keqe.

### **Sigurohuni që të ketë mjaftueshëm kohë të lirë pa ekrane**

Përvojat në botën jo digjitale janë shumë të rëndësishme për të rinjtë. Lëvizja fizike dhe shkëmbimet në terren me të rinj të tjerë forcojnë shëndetin mendor.



«Nëse ti shikon ose përjeton diçka të pakëndshme, të lutem, eja tek unë. Unë e di që në internet ka shumë gjëra të çuditshme. Nuk është faji yt nëse has në përmbajtje të tilla.»

## Informohuni

Përpara se të lejoni një pajisje, aplikacion, lojë ose film: informohuni se çfarë është dhe nëse i përshtatet fëmijës suaj, p.sh. në internet ose duke pyetur prindërit e tjerë. Kini parasysh rekomandimet për moshën. Pyeteni fëmijën tuaj pse e do këtë dhe çfarë di ai për të.

## Jo të gjitha përnjëherë

Me smartfonin fëmijët kanë qasje në të gjitha llojet e aplikacioneve dhe përmbajtjeve. Veçanërisht përdorimi i mediave sociale mbingarkon moshat 11 dhe 12 vjeç. Prandaj, aplikacionet dhe mediat sociale lejojini vetëm hap pas hapi.<sup>5</sup>

## Shfrytëzoheni teknikën

Në fillim shoqërojeni nga afër përdorimin e tyre. Përdorni për këtë edhe mundësitë teknike. Ato sigurojnë, p.sh., që aplikacionet të mos shkarkohen pa pëlqimin tuaj. Udhëzime: Shih faqen e pasme.

## Të qenët shembull

Të rinjtë vëzhgojnë prindërit dhe ndikohen nga sjellja e tyre. Koha së bashku pa ekran ndihmon shumë familje të gjejnë marrëdhënie të mira.

## Merrni mbështetje

Jeni të shqetësuar për fëmijën tuaj? Nuk dini se si mund të mbroheni? Kërkoni bisedën me miqtë, të njohurit ose specialistët. Të kërkosh ndihmë, është shenjë fuqie.

## Merruni vesh për rregullat

Rregullat mbrojnë nga rreziqet dhe ofrojnë orientim. Caktojini rregullat mundësisht së bashku. Ju do të gjeni këshilla për këtë në faqet në vijim.

<sup>5</sup> Për shembull, në fillim vetëm SMS ose aplikacionet chat siç është Threema. Dhe vetëm në moshën e mëvonshme të rinisë ndoshta aplikacione të veçanta me përmbajtje të qasshme lirisht (edhe problematike), si Instagram, Snapchat ose TikTok.

# Merruni vesh për rregullat dhe zbatojini ato

Bëni marrëveshje për:

## Ndershmëri

Flisni me fëmijën tuaj përse duhet të sillet me respekt në internet. Si parim mund të vlejë për të gjithë:

- «Ne nuk flasim keq për të tjerët dhe nuk përhapim thashetheme.»
- «Ne kurrë nuk i themi gjëra negative dikujt në internet, por vetëm në bisedën personale. Dhe gjatë kësaj sillemi plotësisht me respekt.»

## Cilësimet

Shumë aplikacione përpiqen të tërheqin vëmendjen tonë me njoftime. Kundër kësaj ndihmon:

- Fikni ose kufizoni njoftimet
- Vendosini pajisjet pa zë

## Përmbajtjet

Kini parasysh rekomandimet për moshën për aplikacionet, lojërat dhe filmat.

Aplikacionet lejojini vetëm hap pas hapi.

## Kohëzgjatja, koha dhe vendi

Ekspertët janë të një mendimi: asnjë pajisje digjitale para gjumit ose gjatë natës në dhomat e të rinjve. Përndryshe do të pësojë shëndeti mendor.

Përveç kësaj, gjithmonë duhet të përcaktoni kohëzgjatjen, vendndodhjen dhe kohën në mënyrë të përshtatshme. Këto impulse mund të ndihmojnë:

- Kohët dhe vendet pa ekran (ndoshta për të gjithë familjen) - për shembull në bisedë, në tryezën e darkës, në dhomën e fëmijëve, para mëngjesit, të dielave në mëngjes...
- Më shumë kohë të lirë pa ekran sesa me ekran
- Kohë maksimale përdorimi për pajisjet ku kohëzgjatja mund të kontrollohet lehtësisht (p.sh. konsolat e lojërave)





- Rregullat duhet t'i përshtaten fëmijës dhe juve.
- Sa më i vogël të jetë fëmija, aq më pak kohë para ekranit, më pak aplikacione dhe më shumë kontroll.
- Rregullat duhet të vendosen sërisht me biseda në vazhdimësi. Kjo është normale sepse të rinjtë janë gjithmonë në zhvillim.

Nëse ka një grindje kur kërkonit rregulla, thoni mundësisht me qetësi:



**«Ne i kemi këto rregulla për të të mbrojtur nga rreziqet. Jo për të të zemëruar ty.»**

# Shenja paralajmëruese



## «A duhet të shqetësohem?»

Shumica e shenjave paralajmëruese të përmendura më poshtë ndodhin tek të gjithë të rinjtë herë pas here. A përkohet shumë nga pikat? Atëherë ia vlen një shikim më nga afër.

Shumë gjëra mund t'i ngarkojnë të rinjtë, jo vetëm mediat. Kërkoni bisedën me fëmijën tuaj dhe shkëmbeni përvojat me personat referues të tjerë. Në rast se jeni të pasigurt: Merrni këshillim. Adresat i gjeni djathtas.

### Shenjat paralajmëruese të mundshme

- Lëkundje të forta të ndjenjave, plogështi
- Kohët e fundit, tërheqje e fortë mbrapa dhe mënjanim
- Humbje e interesit dhe kënaqësisë për hobet
- Ndryshimi i miqësive ose humbja e tyre
- Rezultate më të dobëta në shkollë
- Ndryshime në gjumë
- Trishtim i shpeshtë
- Agresione të shpeshta
- Shqetësime të shpeshta financiare
- Rritja e konsumit të medias për të tërhequr vëmendjen



«Dukesh i trishtuar kohët e fundit. Dëshiron të më thuash se çfarë të shqetëson?»



# Qendra këshillimi



## «Çfarë më pret nëse telefonoj një qendër këshillimi?»

Ju mund të jeni të sigurt: Çfarëdo gjë që ju shqetëson, prindërit e tjerë kanë pyetje të ngjashme. Të marrësh ndihmë është gjithmonë një shenjë force. Ekspertët në qendrat e këshillimit kanë mirëkuptim dhe përvojë. Bisedat janë konfidenciale. Ndonjëherë ndihmon edhe vetëm një telefonatë. Këshillimet e këtyre qendrave janë falas.



## Këshillimi i prindërve në kantonin e Cyrihut

- [elternnotruf.ch](https://www.elternnotruf.ch)  
Këshillim 24-orësh në telefon:  
0848 35 45 55
- Qendrat kantonale të ndihmës së fëmijëve dhe të rinjve:  
[zh.ch/kjz](https://www.zh.ch/kjz)
- Qendrat për këshillimin e të rinjve janë aty edhe për prindërit:  
[jugendberatung.me](https://www.jugendberatung.me)
- Qendra për parandalimin e varësisë në rajonin tuaj:  
[suchtpraevention-zh.ch/kontakt](https://www.suchtpraevention-zh.ch/kontakt)

## Këshillim për të rinj

- 24 orë, anonim, falas: [147.ch](https://www.147.ch) dhe tel. 147
- Qendrat për këshillimin e të rinjve: [jugendberatung.me](https://www.jugendberatung.me)
- Këshillim ndaj varësisë:  
[safezone.ch](https://www.safezone.ch)

# Mjete ndihmëse dhe më shumë informacione

## [medien-kindersicher.de](https://www.medien-kindersicher.de)

Udhëzime hap pas hapi për mbrojtjen teknike dhe cilësimet prindërore

## [jugendundmedien.ch](https://www.jugendundmedien.ch)

Platforma e gjerë zvicerane mbi këtë temë. Me rekomandime, këshilla konkrete dhe shumë njohuri me vlerë

## [mediennutzungsvertrag.de](https://www.mediennutzungsvertrag.de)

Model për një marrëveshje për përdorimin e medias

## [spieleratgeber-nrw.de](https://www.spieleratgeber-nrw.de)

Udhëzues për lojtarët

## [thesocialdilemma.com](https://www.thesocialdilemma.com)

Filmi «Das Dilemma mit den sozialen Medien» (Dilema me mediat sociale) tregon qartë se cilat teknika përdorin mediat sociale për të tërhequr vëmendjen tonë. Filmi mund të shikohet me një abonim provë në Netflix, edhe bashkërisht me të rinjtë.

## [zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test](https://www.zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test)

Vetëtestim për konsumin në internet për të rinjtë

**Kjo broshurë ekziston në shumë gjuhë të tjera**

Për shkarkim dhe porosi pa pagesë (ZH): [suchtprevention-zh.ch/infomaterial](https://www.suchtprevention-zh.ch/infomaterial)



**Fletushkë mbi këtë temë në një gjuhë të thjeshtë:**

[jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen](https://www.jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen)