

# Zappen & Gamen

Këshilla për prindër dhe edukues

**Të dashur prindër dhe edukues**

**Mediat elektronike e caktojnë sot përditshmërinë familjare. Oferta është shumë e madhe dhe kjo i sjell edukuesit para një sfide të madhe. Si e mëson vajza ime, djali im përdorimin e kuptimtë të këtyre mediave? Në vijim janë përmbledhur aspekte të rëndësishme nga broshura informative «Zappen & Gamen».**

**Këshilla të përgjithshme në përdorimin e mediave**

- Informoheni dhe bëheni shembull në përdorimin tuaj të mediave.
- Luani, shikoni, surfoni edhe ju bashkë. Interesoheni për konsumimin e mediave të fëmijëve tuaj. Bisedoni mbi ndodhitë në ekran dhe mbi ndjenjat, të cilat ai i shkakton.
- Përkrahni një kohë të lirë aktive dhe aktivitete të përbashkëta.
- Mbrojeni fëmijën tuaj nga përmbajtje të papërshtatshme. Konsumimi i tepërt i lojërave të kompjuterit me përmbajtje dhune ka pasoja të dëshmuara negative në zhvillimin e personalitetit. Edhe raportet e katastrofave nga lajmet ditore mund të ndikojnë në mënyrë traumatike.
- Me programe filtër mund t'í bllokoni përmbajtjet e papërshtatshme – mirëpo ata nuk e zëvendësojnë prezencën e prindërve. Propozohen shumë programe kundër viruseve.
- Fëmijët dhe të rinjtë nën moshën 14 vjeçare nuk duhet të kenë media me ekrane në dhomën e tyre, përndryshe rritet konsumimi ditor i mediave rreth 2 orë.
- Bisedoni me fëmijët tuaj sipas moshës mbi rreziqet e mundshme dhe mbi atë se çka është e lejuar dhe çka e ndaluar.
- Përpunoni me fëmijën tuaj rregulla mbi konsumimin e mediave. Vendosni sipas moshës një limit kohorë. Nga mosha shkollore është e kuptimtë të vendoset një kohë javore për media. Tregoni se çfarë pasojash do të ketë mosrespektimi i rregullave.
- Kush i përdorë mediat si shpërblim apo si dënim, e thekson rëndësinë e tyre. Një ndalim i mediave guxon vetëm atëherë të shqiptohet, kur thyhet një rregull rreth konsumimit të mediave.



## Kur bëhet kritike?

«Nganjëherë thjeshtë nuk mund të ndalem së luari.»

- A i len fëmija juaj shokët, hobit dhe shkollën pas dore? A ndjehet ai i vetëm?
- A i kalon 20-30 orë në javë para ekranit që moti?
- A e minimizon ai sasinë e vërtetë të konsumimit të mediave dhe pasojat e saj?
- A reagon fëmija juaj i shqetësuar, i deprimuar ose agresiv, nëse ai nuk mund të luaj?
- A flenë shumë pak, nuk përkujdeset mirë për vetveten dhe nuk ushqehet mirë?
- A është shikimi i televizorit, surfimi, chati, loja për fëmijën tuaj një mënyrë për të ju ikur problemeve?
- Sjellje të cilat bien në sy mund të kenë shkaqe të ndryshme, p.sh. dhunë apo prekje seksuale.

Nëse më shumë prej këtyre shenjave shfaqen, atëherë ju duhet të reagoni:

- Gjeneroni ju si edukues një qëndrim të përbashkët dhe kërkon bisedën me fëmijën tuaj.
- Tregoni pranim dhe respekt për interesat e tij. Mësoni të ju tregojë dhe të ju sqarojë, se çka bën fëmija juaj.
- Kontrolloni rregullat tuaja dhe vëni në përdorim konsekuencat.
- Ndërmerrni diçka me fëmijën tuaj, jepni vullnet atij për aktivitete tjera.
- Mos qëndroni vetëm dhe kërkon këshillim.

## Shikoni dhe veproni!

Jeni të pasigurt apo brengoseni për zhvillimin e djalit, vajzës suaj? Mos nguroni të pranoni ndihmë. Në broshurën «Zappen & Gamen» do të gjeni adresën e zyrave profesionale, të cilat do të ju ndihmojnë në pyetjet dhe zhvillimin e zgjedhjeve. Informatat tjera të vlefshme për këtë temë i merrni nga broshura.

**Këtë version të shkurtër e gjeni në tetë gjuhë tjera në faqen:**  
[www.suchtfachstelle-sg.ch](http://www.suchtfachstelle-sg.ch)

## Këshilla mbi televizorin

«por të gjithë tjerët guxojnë!»

Gjatë mërzi nëse fëmija e ka afër telekomandën e pengon t'i kujtohet atij vetë diçka dhe të bëhet aktiv. Vendosi me fëmijët tuaj se cilat programe guxojnë të shikohen. Sqaroni se pse një program nuk është i përshtatshëm. Ndërimi i shumtë i kanaleve mundësisht duhet të shmanget. Rregull për shikimin maksimal ditor të televizorit:

Fëmijë të vegjël: Më së shumti 5 deri 10 minuta, asnjëherë vetëm  
Fëmijët parashkollorë: Më së shumti 30 minuta, asnjëherë vetëm  
6- deri 9- vjeçar: 1 orë; 10- deri 13- vjeçar: 1,5 orë

## Këshilla mbi lojërat

«Gjatë lojërave online unë njoftoj njerëz nga e gjithë bota.»

Lojërat në kompjuter, me game boy dhe me makina për të luajtur i takojnë sot përditshmërisë të shumë fëmijëve dhe të rinjve. Me lojëra adekuate mund të përkrahen shumë aftësi, p.sh. mendimi logjik, shkathtësia, pasuria e reagimit dhe koncentrimi. Mirëpo lojërat mund edhe të dëmtojnë, nëse ato përmbajnë elemente si dhunë, brutalitet ose seksualitet dhe nuk i përshtaten moshës së fëmijës.

Bisedoni me fëmijën tuaj mbi lojërat dhe njoftoni edhe ju lojërat. Mësoni të ju sqarojë se si funksionon e gjitha, luani edhe ju ose shikoni gjatë lojës. Gjatë bisedës nuk duhet vetëm përmbajtjet e lojërave të jenë në qendër: Si është fëmija juaj në përgjithësi? Pse mu kjo lojë është aq interesante? Vëreni të dhënat e moshës dhe përmbajtjes të prodhuesit.

## Këshilla mbi internet dhe chat

«Gjatë chatit ndjehem me të vërtetë i/e rritur.»

- Mos jepni informata personale, pra mos jepni emrin, adresën, fjalëkalime dhe numra telefoni, celulari, kreditkarte etj.
- Prej emrave përdorues dhe adresave të maileve nuk duhet të nxjerrët konkluzion për identitetin e vërtetë dhe nuk duhet të ketë asnjë lidhje me seksin ose dhunën.
- Tek të dhënat dhe fotografitë, të cilat nxjerrën në internet, nuk ka kontroll se çka bëjnë tjerët me to. Edhe transmetimet „prej kamere-në-kamerë“ mund të incizohen dhe të dërgohen më tutje. Ajo gjë e cila njëherë është në rrjetë nuk mund të fshihet më!
- Mosbesimi i shëndoshë është i rëndësishëm, asnjëherë mos besoni krejt, çka ju tregohet.
- Një takim me të njohurit e internetit duhet të ndodhë – nëse është patjetër – vetëm në shoqëri dhe në vende publike.
- Mailet me prejardhje të panjohur, mos i hapni (rrezik nga viruset), por fshini menjëherë.
- Nëse ju parashtrihen pyetje apo oferta të çuditshme, para se t'i shkarkoni programet dhe para se të bëni një kontratë informoni përherë prindërit.

## Këshilla mbi celularin

«Pa celularin tim nuk do të mund të jetoja.»

Pasi që celularët janë të pajisura me internet, ekzistojnë të njëjtat rreziqe si gjatë surfimit në kompjuter. Kujtoheni bashkë me fëmijën tuaj mbi përdorimin dhe funksionet e celularit. Çka është e nevojshme dhe çka nuk është e nevojshme? Si mbroheni nga rrezet dëmtuese? Është e kuptimtë nëse fëmijët dhe të rinjtë paguajnë një pjesë të shpenzimeve, kështu mësojnë ata se si të sillen me para. Me ofertat “Prepaid” mund të mbahen harxhimet më mirë brenda kufirit.

