



CTRL

ALT

VEPRO

Udhëzues xhepi për të
shkëlqyer në hapësirën
virtuale





CTRL

ALT

VEPRO

Udhëzues xhepi për të
shkëlqyer në hapësirën
virtuale

@

+13

Rreth CTRL ALT VEPRO

Hapësira digjitale është një botë magjepsëse! Aty ndajmë pjesë nga jeta jonë, qëndrojmë pranë miqve, zbulojmë interesa të reja dhe shprehim mendimet tona. Por ajo ka edhe anët e saj të errëta, që mund të na vendosin përballë sfidave të vështira dhe situatave që na lëndojnë.

CTRL ALT VEPRO është një udhëzues që synon të na ndihmojë të lundrojmë më të sigurt në këtë botë, duke kuptuar rreziqet, njohur format e bullizmit kibernetik dhe fuqizuar veten dhe të tjerët për të vepruar me kujdes, guxim dhe solidaritet.

Përmes këtij udhëzuesi, flasim hapur për sfidat që sjell teknologjia që zhvillohet me ritme marramendëse, si edhe për pasojat që sjellin veprimet tona ndaj të tjerëve.

Qëllimi?

Të mësojmë si të mbrojmë veten, por edhe si të ndërpresim sjelljet që dëmtojnë, për të krijuar një hapësirë më të sigurt për të gjithë.

Rreth Kolektivit Zanat

Kolektivi Zanat është një platformë artistike bashkëpunimi mes profesionistëve dhe studentëve. Së bashku krijojmë projekte që përdorin artin si mjet për të nxitur barazinë shoqërore dhe ndryshimin pozitiv.



kolektivizanat.com



kolektivi.zanat



Miratim, Pëlqim

Pranim i dhënë me vullnet të lirë, pa detyrim, manipulim apo presion, dhe mund të tërhiqet në çdo kohë.

Consent

Ja si do e lejmë atë muhabet!

Deni dhe Olta pëlqehen, por një ditë më pas kur Deni kërkon ta puthë, Olta thotë "jo".

Çfarë ka ndodhur?

Olta nuk jep miratimin, dhe kjo do të thotë që puthja nuk duhet të ndodhë. Miratimi duhet të jetë i qartë dhe i vazhdueshëm për çdo ndërveprim: nga mesazhet deri te marrëdhëniet intime.

Fuqia e Oltës:

Olta ka të drejtë të thotë "jo" kurdo që nuk ndihet rehat. Edhe nëse e ka pëlqyer Denin më parë, edhe nëse ka qenë dakord për disa gjëra më parë, kjo nuk e detyron atë të japë pëlqim tani. Ajo nuk i detyrohet askujt asgjë dhe nuk duhet të ndjejë presion apo faj. Të thuash "jo" është një e drejtë, jo një fyerje.

Fuqia e Denit:

Deni ndalet dhe e respekton vendimin e Oltës. Ai nuk përpiqet ta bindë apo ta bëjë të ndihet në faj. E kupton se pëlqimi nuk jepet një herë e përgjithmonë, por në çdo hap. Sjellja e tij tregon pjekuri, respekt dhe vëmendje ndaj ndjenjave të tjetrit.



Denigrim

Ndarja e informacionit të pavërtetë ose thashethemeve, për ti dëmtuar dikujt reputacionin.

Denigration

Emri i përdoruesit:

@nxjerr_pasiguritë_te_të_tjerët

Hana poston një selfie në Instagram me një model të ri flokësh.

Një shoqe klase krijon një profil fals me foton e Hanës me përshkrime si:

"Kur filtrat bëjnë gjithë punën"

"Fytyrë plastike, buzëqeshje false, gjithçka fallco."

Pse është denigrim

- Shpërndan thashetheme të pavërteta dhe të dëmshme për të denigruar Hanën.
- Përdor foto personale për ta bërë më të besueshme gënjeshtren
- Bëhet publikisht me qëllim dëmtimin e reputacionit të Hanës

Fuqia e Hanës:

Ruajtja e provave: Bën foto ekrani të postimeve, komenteve dhe etiketimeve.

Raporton profilin fals në Instagram për imitues dhe ngacmim.

E bllokon llogarinë, por më e rëndësishmja, flet me dikë të besuar – prind, mësues apo psikolog shkolle.



Shantazh seksual

Formë e shantazhit online ku dikush kërcënon viktimën se do të publikojë foto ose video intime të saj, nëse ajo nuk dërgon më shumë materiale seksuale, para, ose nuk përmbush kërkesa të tjera.

Sextortion

Trim pas tastierës? Shumë origjinale!



Dina dërgon disa foto intime tek një person që e kishte njohur në rrjet. Pas pak kohësh, ai person fillon ta shantazhojë: nëse Dina nuk dërgon më shumë foto ose para, ai do t'i publikojë ato në rrjete sociale dhe t'ua dërgojë miqve dhe familjes së saj.

Fuqia e Dinës:

Dina e kupton që nuk është faji i saj, por është viktimë e një shantazhi të padrejtë dhe të paligjshëm. Përgjegjësia bie vetëm mbi personin që po e kërcënon.

Ajo ruan provat, bën screenshot-e të mesazheve dhe kërcënimeve. Ajo nuk i përgjigjet shantazhuesit dhe nuk tenton kurrësesi të gjejë kompromis me të, por pasi mbledh provat, e bllokon.

Dina gjen mbështetje tek një i rritur i besuar: si prindi, mësuesi apo psikologu.

Ajo raporton rastin në platformën ku ndodhi shantazhi dhe ka të drejtë të kontaktojë dhe policinë.



Kujdes!

Shantazhi dhe shpërndarja e materialeve pornografike janë vepra penale dhe dënohen me ligj.



Gjuhë urrejtje

Çdo formë shprehjeje që sulmon, fyen, denigron apo nxit urrejtje ndaj një personi ose grupi njerëzish për shkak të racës, etnisë, gjinisë, orientimit seksual, fesë, aftësisë së kufizuar apo përkatësive të tjera sociale.

Hate Speech

Urrejtja përhapet me një klik!



Në një postim ku Serena ndan një video duke luajtur futboll, dikush komenton:

"Gratë s'bëjnë për sport. Shkoni gatuani, jo të luani si burra."

Pse është gjuhë urrejtje?

Komenti përçmon dhe poshtëron vajzat, promovon idenë se vajzat nuk janë të afta ose "nuk u takon" të luajnë sport, gjë që është diskriminuese dhe seksiste.

Ky lloj mesazhi nxit turp dhe frikë te vajzat që duan të ndjekin pasionet e tyre.

Fuqia e Serenës:

- **Serena nuk e pranon urrejtjen si realitetin e saj.** Ajo di që pasioni i saj për sportin është i vlefshëm, pavarësisht komenteve negative.
- **Ajo raporton komentet diskriminuese, i bllokoi komentuesit dhe vazhdon të luajë me krenari.**
- **Serena është shembull për vajzat e tjera që përballen me paragjykime.** Ajo zgjedh të mos heshtë dhe të mos tërhiqet.



Ngacmime denigruese

Mesazhe të vazhdueshme fyese, kërcënuese ose denigruese, që i dërgohen dikujt.

Harassment

Si është kodi i të mos qenit toksik?!

Sara poston një foto në Instagram.

Një shok klase komenton: "Ja kjo që kërkon vëmendje."

Pastaj i dërgon mesazh: "Je e dëshpëruar për vëmendje, prandaj s'të do njeri."

Pasi Sara e bllokoi, ai hap një llogari tjetër dhe vazhdon t'i shkruajë.

Pse është ngacmim:

- Është i përsëritur
- Ka për qëllim ta poshtërojë Sarën
- Përkallëzohet nga koment publik në mesazhe private dhe llogari të reja

Fugia e Sarës:

Sara e di që nuk ka pse duron në heshtje ndaj ajo flet me një të rritur të besuar

Ruan provat duke fotografuar ekranin dhe shënuar datën dhe orën

Raporton dhe e bllokoi ngacmuesin

Nuk i përgjigjet, sepse replikat i shtojnë kënaqësinë ngacmuesit.



Identitet i rremë

Një formë mashtrimi online ku një person krijon një identitet të rremë në internet, zakonisht duke përdorur foto dhe informacione të dikujt tjetër, me qëllim për të mashtruar, ose krijuar marrëdhënie të rreme me të tjerët.

Catfishing

16 vjeçarë të përhershëm?

Ana, 15 vjeç, njihet në Instagram "Markun", që thotë se është 16 vjeç dhe i pëlqen muzika dhe filmat që i pëlqejnë dhe Anës. Ai është i sjellshëm, romantik dhe flasin çdo ditë. Pas disa javësh, ai i kërkon foto personale dhe i thotë të mos i tregojë askujt.

Më vonë, Ana zbulon se "Marku" është në të vërtetë një burrë 27-vjeçar që përdor foto të rreme për të mashtruar vajza të reja.

Fuqia e Anës:

- Në rastin e parë që Ana kupton ose dyshon se Marku përdor një identitet të rremë, ajo duhet të ndërpresë kontaktet me të. Në cdo rast ajo nuk duhet të ndajë informacione personale me njerëz që nuk i ka takuar ndonjëherë.
- Nuk duhet të klikojë asnjë adresë (link) që Marku i nis, për asnjë arsye.
- Në varësi të informacionit që ka ndarë me Markun, Ana duhet të marrë hapa të metejshëm si ndryshimi i kodeve në platformat online, rritja e opsioneve të sigurisë në këto platforma, ndryshimi i numrit të telefonit etj.
- Ajo duhet të kërkojë mbështetje nga një person i besuar dhe se bashku mund të denoncojnë "Markun" në polici.



Pornografi për hakmarrje

Të ndash imazhe ose video intime të dikujt pa pëlqimin e tyre, zakonisht pas ndarjes.

Revenge porn

Përdor *upload-in* si "armë"?

Pas një sherri me ish-partnerin, Sara zbulon se ai ka dërguar foto intime të saj tek shokët e shkollës dhe i ka publikuar në disa grupe online, pa lejen e saj.



Kujdes!

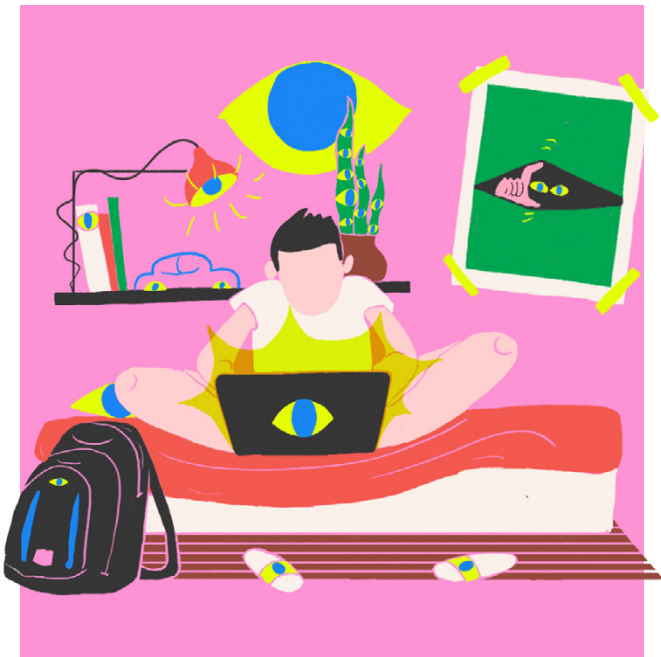
Ndarja e imazheve ose videove intime jo vetëm është një formë e rëndë dhune, por edhe e dënueshme me ligj!



Fuqia e Sarës:



- Sara e di se nuk është faji i saj, por është viktimë e një veprimi të padrejtë dhe të paligjshëm. Përgjegjësia është vetëm e personit që ka shpërndarë materialin pa leje.
- Ajo ruan provat; bën screenshot-e të mesazheve, fotove dhe postimeve ku është shpërndarë materiali.
- Nuk i përgjigjet direkt ndaj personit që e ka shpërndarë dhe pasi ka mbledhur provat e bllokoi atë
- Sara gjen mbështetje tek një i rritur i besuar: prind, mësues ose psikolog.
- Ajo kontaktoi policinë si edhe raportoi rastin në platformën ku janë postuar materialet (Facebook, Instagram etj.).



Përndjekje në rrjet

Përndjekje e vazhdueshme dhe shqetësuese ndaj dikujt përmes internetit, si p.sh. me mesazhe, përgjim, kërcënime apo mbikëqyrje në rrjetet sociale.

Cyberstalking

Dhe në internet ka kufij, përndjekja i shkel të gjithë.

Elona ndërpret një lidhje me dikë që e kishte njohur online. Ish-i fillon ta kontaktojë pa pushim në WhatsApp, Instagram dhe email, edhe pse ajo e ka bllokuar. Ai Krijon llogari të reja sa herë që bllokohet. E shikon çdo ditë në "stories", lë komente pasive-agresive nga profile të tjera. I dërgon mesazhe ku shkruan "E di që ke qenë te kafja përballë sot. S'je aq e fshehtë sa mendon."

Elona ndjehet e frikësuar, sikur dikush e ndjek edhe jashtë internetit, kjo ndjesi e bën të ndihet e pasigurt edhe në jetën reale.

Fuqia e Elonës:

- Elona nuk i përgjigjet mesazheve dhe komenteve, pasi e di që reagimi mund ta nxisë ndjekësin më tej.
- Ajo ruan provat, bën screenshot-e të mesazheve dhe komenteve.
- E bllokun dhe e raporton në rrjetet sociale.
- Flet me dikë të besuar si prind, mësues apo psikolog.
- Ndjesia e frikës që Elona përjeton është reale dhe e justifikuar. Në raste të tilla, është e drejtë të kërkohet edhe ndihma e autoriteteve për të ndaluar përndjekjen dhe për të siguruar mbrojtje.



Foto & video manipulim

Video, audio ose imazhe të manipuluara me inteligjencë artificiale (IA), ku fytyra, zëri apo veprimet e një personi duken reale, por në fakt janë të rreme.

Deepfake

Një mashtrim me fytyrë njerëzore?!

Pas një debati në shkollë, dikush i krijon Norës një video deepfake, ku ajo duket sikur po thotë fjalë fyese dhe të papërshtatshme për mësuesit dhe shokët. Videoja qarkullon në WhatsApp dhe rrjete sociale, duke i shkaktuar asaj turp dhe frikë.

Pse është ngacmim?

"Deepfakes" janë përmbajtje të manipuluar digjitalisht që duken reale, por janë të rreme. Kjo teknologji mund të përdoret për të njollësuar reputacionin e dikujt, për ta turpëruar, shantazhuar ose diskredituar.

Përdorimi i tyre është një formë e rëndë e abuzimit digjital dhe në shumë raste është edhe i dënueshëm me ligj.

Fuqia e Norës:

- Nora e kupton që videoja është manipuluar dhe nuk e mban fajin mbi vete.
- Ajo ruan provat: videon dhe mesazhet që e shoqërojnë.
- Njofton një të rritur të besuar dhe kërkon ndihmë nga shkolla ose autoritetet përkatëse.
- Raporton përmbajtjen në platformën ku është shpërndarë.
- Bisedon me miqtë e saj që ta mbështesin dhe konfirmojnë të vërtetën, duke e ndihmuar të rigjejë vetëbesimin.



Shtirje si dikush tjetër

Të shtiresh sikur je dikush tjetër në internet për të
ndarë (postuar) materiale që lëndojnë apo vendosin
dikë në siklet.

Impersonation

Kush fshihet pas tastierës?

Arta krijon një llogari në Instagram duke përdorur emrin dhe fotot e shoqes së saj, Elira. Nga kjo llogari e rreme, ajo poston gjëra fyese dhe dërgon mesazhe ofenduese të persona të ndryshëm, duke bërë që të tjerët të mendojnë se është vetë Elira që i ka shkruar. Si pasojë, Elira përjeton turp, ngacmime nga të tjerët dhe ndjen që reputacioni i saj është dëmtuar.

Fuqia e Elirës:

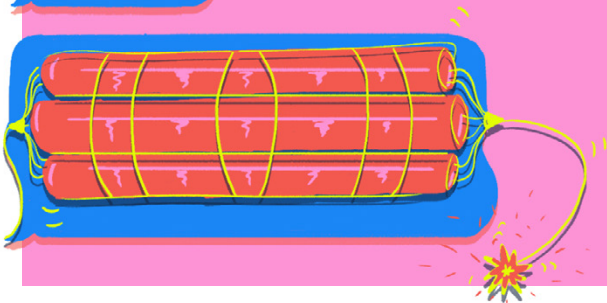
- **Të ruajë prova:** të bëjë screenshot të profilit dhe postimeve.
- **Të raportojë llogarinë e rreme:** përmes opsionit "Report" në platformë.
- **T'u tregojë të rriturve të besuar:** si prindërve, mësuesve apo psikologut të shkollës.
- **Të kërkojë ndihmë nga autoritetet:** nëse platforma nuk e heq llogarinë.
- **Të mos fajësojë veten:** Elira nuk ka bërë asgjë gabim. Përgjegjësia është gjithmonë e atij që ka krijuar dhe përdorur llogarinë për të lënduar të tjerët.

bla bla bla bla bla bla
bla bla bla bla bla

tick-tock... tick-tock

bla bla bla bla bla bla

@!#?%



Provokime verbale

Të shkruarit të komenteve të ashpra, fyese ose provokuese në internet, zakonisht në forume, rrjete sociale ose mesazhe, me qëllim për të ofenduar apo nxitur debate agresive.

Flaming

Nuk mund të klikosh "fshije" nga kujtesa!

Në grupin e klasës, pas një diskutimi për një detyrë, një nxënës i shkruan Erlës:

"Ti je aq budallaqe sa nuk duhej të ishe fare në këtë grup. Të gjithë kështu mendojmë."

Mesazhi dërgohet në grup dhe askush nuk reagon apo e ndalon.

Pse është ngacmim?

Sepse është një sulm i drejtpërdrejtë dhe fyes në një hapësirë të përbashkët. Edhe pse vjen nga vetëm një person, është publik dhe synon të ulë dinjitetin e dikujt.

Fuqia e Erlës

- Erla kupton se nuk ka bërë asgjë për të merituar një sulm të tillë.
- Ajo ruan provat, bën screenshot të mesazhit.
- Ajo ka të drejtën të raportojë këtë sjellje tek mësuesi kujdestar.
- Bisedon me një të rritur të besuar, si një mësuese ose psikologe.
- Ajo i kujton vetes se një mesazh negativ nuk përcakton vlerën e saj.



Zbulim informacioni personal pa leje

Zbulimi publik i orientimit seksual, identitetit gjinor ose ndonjë informacioni personal të një personi pa miratimin e tij/saj.

Outing

Gishtin në kokë apo në “share”?

Elsa i ka treguar një shoqes së ngushtë se pëlqen vajzat, por ende nuk ndihet gati ta ndajë këtë pjesë të identitetit me të tjerët.

Pas një zënke mes tyre, shoqja vendos ta ekspozojë në grupin e klasës duke shkruar: *“Elsa s’e ka problem, se nuk i pëlqejnë çunat.”*

Pas këtij mesazhi, fillojnë komentet, talljet dhe përhapja e thashethemeve. Elsa ndihet e tradhtuar, e pambrojtur dhe sikur i gjithë kontrolli mbi historinë e saj është marrë nga të tjerët.

Fuqia e Elsës:

Elsa kupton se ajo nuk ka bërë asgjë të gabuar, askush nuk ka të drejtë të tregojë historinë e saj pa leje.

Ajo ruan provat, bën screenshot-e të mesazheve dhe komenteve.

I drejtohet një të rrituri të besuar, një prindi, motrës apo vëllait, një mësuese ose një psikologe shkolle.

Elsa kërkon që situata të trajtohet seriozisht dhe që personi përgjegjës të mbajë përgjegjësi për veprimin.

Ajo pranon mbështetje nga ata që e kuptojnë dhe e vlerësojnë për atë që është, pa paragjykim.



Manosfera

Grup komunitetesh dhe forumesh online ku burrat diskutojnë çështje gjinore dhe marrëdhëniet mes burrave e grave dhe shpesh shprehin qëndrime anti-feministe, mizogjine apo të dhunshme ndaj grave.

Manosphere

"Predikuesit" pas mikrofonit



Ardi ndjek disa kanale në YouTube dhe forume ku burra flasin për "forcën mashkullore" dhe "pse gratë nuk meritojnë besim". Fillimisht, përmbajtja i duket si këshilla për vetëpërmirësim, por me kalimin e kohës, ai vëren se videot po bëhen gjithnjë e më përçmuese ndaj grave, duke i fajësuar ato për çdo dështim në marrëdhënie.

Komentet në këto kanale janë plot me urrejtje ndaj vajzave dhe lavdërojnë burrat që nuk "ulen në nivelin e tyre".

Kjo është pjesë e manosferës: një hapësirë online ku normalizohen idetë antifeministe dhe nganjëherë nxisin dhunë psikologjike ose fizike ndaj grave.

Fuqia e Ardit

Ardi kupton se përmbajtja e manosferës përhap urrejtje dhe stereotipe ndaj grave, dhe vendos të mos e ndjekë më.

Ai reflekton mbi ndikimin që kjo përmbajtje ka pasur tek ai dhe fillon të pyesë veten: "A më ndihmon kjo të jem njeri më i mirë?"

Ardi kërkon burime të shëndetshme që flasin për emocionet, respektin dhe barazinë gjinore.

Ai ndan shqetësimet e tij me një të rritur të besuar ose një mik që e dëgjon pa e gjykuar.

Kur sheh që miqtë e tij ndjekin përmbajtje mizogjene, Ardi guxon të flasë dhe t'u tregojë se kjo nuk është në rregull.

Ai e kupton se burrëria nuk lidhet me përçmim e dominim, por me respekt, vetëdije dhe guxim për të bërë gjënë e duhur.



Zbulim i të dhënave personale

Publikimi i qëllimshëm i të dhënave personale në internet (si emri i plotë, adresa, numri i telefonit) pa pëlqimin e tyre, zakonisht për të frikësuar, turpëruar ose dëmtuar.

Doxxing

Kur hakmarrja bëhet nëpërmjet Google-it

Pas një sherri online, Xhulia zemërohet me Andin dhe publikon adresën e shtëpisë, shkollën dhe numrin e tij të telefonit në një faqe publike me komentin:

“Ky është Andi që bën të zgjuarin. Ja ku banon, dilini përpara shtëpisë!”

Pse është ngacmim?

Sepse ndan të dhëna personale pa leje, me synim frikësimin dhe turpërimin. Kjo mund të sjellë rrezik real për sigurinë e Andit.



Fuqia e Andit



Nuk reagon ndaj komenteve.

Ruan prova (screenshot).

Raporton postimin.

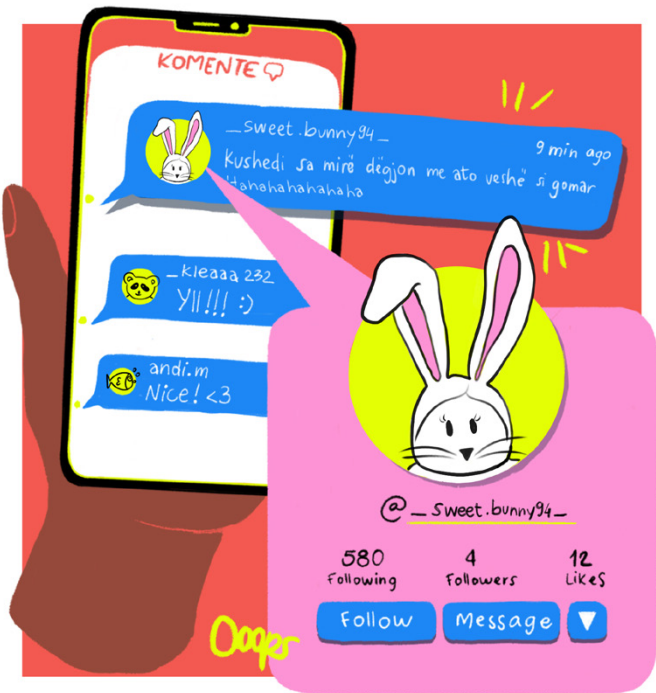
Bllokon personin.

Njofton një të rritur të besuar.

Kontakton autoritetet nëse ndihet në rrezik.

Forcon privatësinë në rrjete sociale.

Ndryshon numër ose emër përdoruesi, nëse duhet.



Tallje

Ndarja e komenteve apo mesazheve provokuese që synojnë të tallin, ofendojnë dhe shkaktojnë debate.

Trolling

Shakatë nuk kanë nevojë për viktima

Lina poston një video të vetes në profilin e saj të TikTok-ut. Një komentues i panjohur i shkruan në mënyrë ironike:

“Me këtë fytyrë guxon del pa filtër? Qënke trime e madhe!”

Pastaj vazhdon me emoji tallëse dhe komente për pamjen e saj. Edhe pse i paraqet si “shaka”, komentet janë të vazhdueshme dhe synojnë ta bëjnë Linën të ndihet keq për veten.

Pse është problem?

Edhe pse maskohen si shaka, komente të tilla janë një formë e papranueshme tallje, që synon të provokojë, ofendojë dhe ulë vetëvlerësimin e dikujt.

Fuqia e Linës:

Lina kupton që komente të tilla nuk janë faj i saj, por pasqyrim i një sjelljeje toksike që përpiqet të ulet vetëbesimin e të tjerëve.

- Ajo ruan provat, bën screenshot-e të komenteve dhe e dokumenton situatën.
- E bllokon dhe e raporton komentuesin në platformë për tallje dhe ngacmim.
- Flet me dikë të besuar si mësues, familjar, psikolog.
- E përdor këtë përvojë për të ngritur zërin dhe mbështetur të tjerët që ndihen të sulmuar për pamjen e tyre.



Përjashtim

Përjashtimi i qëllimshëm i dikujt nga grupet apo aktivitetet online.

Exclusion

Receta perfekte:

Shoqëri + Pjekuri emocionale

Erisa ishte pjesë e një grupi vajzash në WhatsApp. Papritur, ato krijojnë një grup të ri pa të dhe postojnë foto bashkë në rrjete sociale me përshkrime si "Shoqet e vërteta ❤️". Erisa e kupton se është lënë jashtë qëllimisht dhe ndihet e përjashtuar.

Çfarë ka që nuk shkon?

- Erisa përjashtohet me qëllim
- Targetohet publikisht me postime me nënkuptime për ta lënduar



Fuqia e Erisës:



Erisa e di se nuk është faji i saj, përjashtimi është një formë pasive-agresive e bullizmit.

Ajo nuk e merr personale. Edhe pse ndihet e mërzitur, Erisa kupton që kjo nuk flet për vlerën e saj. Sjellja e tyre tregon më shumë për to sesa për të.

Përjashtimi mund të ndikojë dhe të lërë pasojë në vetëbesimin e dikujt, ndaj Erisa e ndan situatën me një prind, mik që e mbështet apo psikolog.



Abuzim me foto të ekranit

Përdorimi i pamjeve të ekranit (screenshot-eve) pa leje dhe pa kontekst, me qëllimin për të ekspozuar, turpëruar, manipuluar ose dëmtuar dikë.

Screenshot Abuse

Galerinë për kujtime apo kërcënime?

Dea i beson një shoqes së saj dhe i shkruan për një djalë që i pëlqen në klasë. Ajo i tregon me singleritet ndjesitë e saj në një bisedë private. Shojka e saj i bën foto ekranit (screenshot) dhe e shpërndan në një grup tjetër në WhatsApp, duke e tallur.

Pse është problem?

Shpërndarja e një bisede private pa leje cenon privatësinë e dikujt dhe mund të sjellë ndjenja turpi, ankthi dhe vetëdyshimi. Kjo sjellje është një formë ngacmimi digjital dhe mund të ndikojë thellë në mirëqenien emocionale.

Fuqia e Deas:

- Dea kupton që nuk ka bërë asgjë të gabuar. Ajo kishte besuar dikë që nuk tregoi respekt.
- Ajo ruan provat dhe flet me një të rritur të besuar për atë që ka ndodhur.
- Kontakton platformën (nëse është ndarë online) për të raportuar përmbajtjen.
- Gjen mbështetje nga miq që e kuptojnë dhe nuk e gjykojnë, dhe mëson të vendosë kufij të shëndetshëm për komunikimin online.



Raportim masiv

Raportimi i koordinuar dhe në masë i një personi apo postimi, me qëllim ta censurojnë, bllokojnë ose ndëshkojnë, edhe nëse nuk ka shkelje reale të rregullave të platformës.

Mass reporting

Liria e fjalës?

Një akt radikal, pa muzikë trendi!

Era poston një video ku flet për të drejtat e vajzave dhe kundër bullizmit në shkollë. Disa persona që nuk pajtohen me mesazhin e saj organizohen dhe e raportojnë masivisht videon në Instagram, duke pretenduar se shkel rregullat e platformës. Pas shumë raportimeve, videoja hiqet dhe Era merr paralajmërim edhe pse nuk ka shkelur asnjë rregull.

Pse është problem?

Kur funksioni i raportimit përdoret për të heshtur dikë që po shpreh mendimin e tij, kjo përbën abuzim me sistemin. Kjo praktikë rrezikon lirinë e shprehjes dhe i bën njerëzit të ndihen të pambrojtur online.

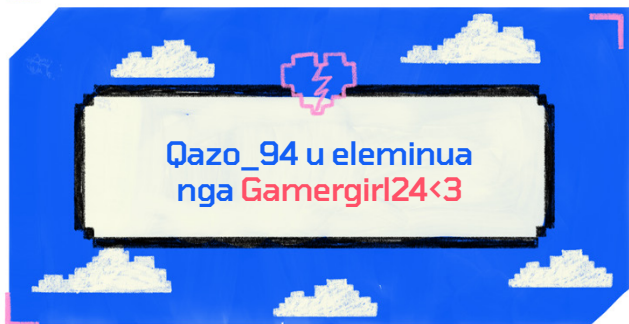
Fuqia e Erës:

Era kupton se nuk ka faj dhe se ka të drejtë të flasë.

Ajo ruan provat — bën screenshot-e të videos dhe komenteve mbështetëse.

Kontakton me platformën për të apeluar vendimin dhe shpjegon që raportimi është i koordinuar.

Kërkon mbështetje nga persona me të njëjtat vlera dhe nuk dorëzohet përballë presionit, por e kthen përvojën në një burim force për veten dhe të tjerët.



Ngacmim me emrin e lojtarit

Formë ngacmimi në lojëra online, ku lojtarët ngacmohen, ofendohen ose përjashtohen për shkak të emrit të përdoruesit të tyre "gamertag", i cili mund të zbulojë gjini, etni, ose identitet tjetër personal.

Gamertag Bullying

Sa “jetë” do harxhosh duke shpërndarë urrejtje?!



Ana ka si emër përdoruesi në një lojë online AnaQueen07. Sapo bashkohet në një lojë, disa nga lojtarët fillojnë ta ngacmojnë sapo kuptojnë që është vajzë. Ata e ofendojnë, e tallin për zërin dhe emrin e përdoruesit, duke i thënë që vajzat “nuk dinë të luajnë”. Komentet bëhen më të shpeshta dhe më agresive sa herë ajo lidhet online.

Pse është ngacmim?

Sepse përdoret identiteti i vajzës për ta diskriminuar, fyer dhe marginalizuar, jo për shkak të sjelljes së saj në lojë, por thjesht sepse është vajzë.

Kjo lloj sjelljeje e përjashton qëllimisht nga një hapësirë publike digjitale, dhe ka si qëllim ta poshtërojë, frikësojë ose detyrojë të largohet.

Fuqia e Anës:

- Ana vendos të mos qëndrojë në heshtje. Ajo i bllokoi përdoruesit që e ngacmojnë dhe ruan provat e komenteve të tyre.
- Ajo i tregon një të rrituri që i beson dhe kërkon mbështetje për të raportuar sjelljen tek platforma e lojës.
- Ana lidhet me një komunitet vajzash që luajnë online, ku ndjehet e mbështetur dhe e mirëpritur. Ajo kupton se nuk është vetëm dhe se ka të drejtë të jetë pjesë e hapësirave digjitale pa u diskriminuar.

Fuqia jote për të përballuar çdo situatë

Ndërsa shfleton këto letra, ndoshta po lexon diçka që të duket e njohur, që ngjan me atë që po kalon vetë.

Së pari, duhet të kujtosh se nuk je vetëm dhe çdo gjë është e përballueshme. Edhe situatat më të vështira mund të zgjidhen kur i ndan me dikë që të kupton.

Hapi më i rëndësishëm është të flasësh.



Ndaje me dikë të besuar atë që po kalon, së bashku është më e lehtë të gjesh zgjidhjen.

Nuk është faji yt. Ti nuk je përgjegjës për sjelljen e gabuar të të tjerëve dhe nuk je shkaktar i situatës.

Blloko dhe raporto. Mos u përfshi në debate. Blloko personin dhe raporto përmbajtjen në platformën përkatëse.

Kujdesu për veten. Gjej kohë për veten, për gjërat që të sjellin qetësi dhe forcë. Vlera jote nuk matet nga sjelljet e padrejta të të tjerëve.



Ky udhëzues është për ty, për të të ndihmuar dhe fuqizuar, që të navigosh këtë situatë në mënyrën më të mirë të mundshme, hap pas hapi.



“Sikur çfarë
bëra!”

Si të bësh më mirë në 630 karaktere ose më pak

Mund të nisë si një shaka, si diçka "e vogël", apo edhe me qëllim për të lënduar dikë, por duhet të kuptosh se fjalët dhe veprimet e tua kanë pasoja. **Ato mund të hapin plagë që nuk duken, por që dhembnin thellë.**

Pas çdo sjelljeje ka një arsye. Ndoshta po kalon diçka vetë, por lëndimi i të tjerëve nuk është mënyra për ta përballuar. Ka forma më të shëndetshme për të kërkuar ndihmë dhe për të ndjerë përkrahje.

Shpesh, ngacmimet fillojnë si "shaka të pafajshme" dhe përfundojnë në forma të rënda dhune që dëmtojnë jetë dhe, në disa raste, dënohen edhe me ligj.

Besojmë fort se ke ende kohë për të reflektuar dhe ndryshuar.



Ky udhëzues është për ty, për të të ndihmuar të kuptosh ndikimin e veprimeve të tua. Sepse ti ke fuqinë të ndalosh, të ndryshosh, dhe të bësh më mirë.



Prindër, mësuës,
kujdestarë

“Të të qëroj një frut?”

Nëse po e lexon këtë, do të thotë se kujdesesh për njerëzit e tu të afërt.

Por ki parasysh: jo gjithmonë ata që përballen me vështirësi arrijnë të flasin hapur për to. Prandaj, është e rëndësishme të jemi të vëmendshëm dhe të lexojmë mes rreshtave

Vëzhgo për shenja si:

- mungesë oreksi
- pagjumësi
- heshtje e pazakontë
- vështirësi në përqendrim

Ji i afërt dhe i kujdesshëm, jo kontrollues. Krijë një marrëdhënie të hapur dhe të ndershme me fëmijën, motrën apo vëllain. Interesohu për shoqërinë e tyre, dëgjo pa gjykim dhe mos ndërhy në mënyrë kontrolluese në hapësirën e tyre personale. Besimi ndërtohet përmes komunikimit, jo kontrollit të telefonit!

Mos i redukto përjetimet e tyre me fraza si: *“Jeni thjesht fëmijë”*, apo *“Edhe i ne kemi kaluar këto, nuk na gjeti gjë.”* Edhe kur duken të pafajshme, këto fjalë mund ta bëjnë dikë të ndihet më i izoluar. Kërkoni ndihmë nga profesionistë të shëndetit mendor.

Ky udhëzues është për ty, për të kuptuar më mirë botën digjitale dhe për të qenë një mbështetje e vërtetë për të dashurit e tu, kur ata kanë më shumë nevojë.



**Ndihmë
pa gjykim!**

Heronjtë kërkojnë ndihmë!

Ti nuk je vetëm dhe nuk ke pse ta përballosh i/e vetme. Mund të kërkossh ndihmë, në çdo moment.



Nëse ndihesh në rrezik, i/e kërcënuar, shantazhuar apo thjesht i/e pasigurt për hapat që duhet të ndjekësh, mund të kontaktosh policinë në numrin 129 – ata janë aty për të ndihmuar.

Nëse je nën 18 vjeç, ke në dispozicion mbështetje të menjëhershme:

Linja telefonike ALO 116-111, ose vizito www.isigurt.al

Nëse je grua mbi 18 vjeç, mund të kontaktosh:
Linjën e Këshillimit për Gra dhe Vajza
në numrin 116117.

-Vini re:

Mund të marrësh ndihmë edhe nëse nuk je ti që po përjeton një situatë të vështirë, ndihma vlen edhe kur njeh dikë që po bullizohet apo kur sheh një situatë shqetësuese në rrjete sociale.



Këshilla

Hapa sigurie

Fatkeqësisht, hapësira digjitale mund të jetë e mbushur me rreziqe. Pavarësisht se nuk është faji ynë nëse dikush zgjedh të abuzojë me informacionin tonë, ka disa hapa të thjeshtë që mund të na ndihmojnë të jemi më të mbrojtur:

- ✓ **Mos hap linke të dyshimta, edhe kur vijnë nga dikush që njihni. Veçanërisht kur kërkojnë të dhëna personale.**
- ✓ **Kujdes me gjurmën digjitale. Çdo gjë që postoni mund të qëndrojë online, edhe nëse e fshini. Mendoni dy herë përpara se të ndani informacione që mund të përdoren kundër jush.**
- ✓ **Shfrytëzoni opsionet e privatësisë në rrjetet sociale. Vendosni që postimet tuaja të shihen vetëm nga njerëzit që besoni.**
- ✓ **Mos ndani imazhe apo detaje personale që mund t'ju vendosin në rrezik edhe me njerëz që i besoni. Marrëdhëniet mund të ndryshojnë, por ajo që ndani mbetet.**
- ✓ **Nëse vendosni të ndani foto apo video intime, shmangni çdo element që mund t'ju identifikojë (fytyrë, tatuazhe, ambient). Kjo nuk është për ta normalizuar ndarjen e tyre, por për të qenë të vetëdijsëm për pasojat nëse ndodh.**



Një projekt nga Kolektivi Zanat

**Realizuar nga:
Jolin Matraku & Lea Tabaku**

**Kontribut në ilustrime:
Emilia Molla
Flavia Imeraj
Irisa Ibrahimimi
Klea Leli
Nadia Konomi**

**Kontribut në mbledhjen e të dhënave:
Tea Kukaviqi**

**Ekspertizë në shëndetin mendor:
Vitjona Nano Begeja**

**Printoi:
Mediagraph**

Ky material është i financuar nga Agjensia Ndërkombëtare për Zhvillim dhe Bashkëpunim (Sida) dhe AWEN. Sida dhe AWEN nuk janë domosdoshmërisht dakort me opinionin e shprehur. Vetëm autori është përgjegjës për përmbajtjen

