



European  
Union  
Kosovo

+(nxënës)-(bullizëm) = shkollë+miqësore • +(nxënës)-(bullizëm) = shkollë+miqësore • +(nxënës)-(bullizëm) = shkollë+miqësore

# ÇFARË ËSHTË NGULAKEQËSIA





## Ne dëgjojmë aq shumë për ngucakeqësinë në shkollë, por çfarë nënkuptohet me këtë fjalë?

**N**gucakeqësia nuk është vetëm dhuna fizike. Dhuna verbale (përqeshja, fyerjet, kërcënimet), dhuna e tërthortë apo indirekte (përrjashtimi nga grupi, përhapja e thashethemeve) dhe dhuna virtuale (përqeshja, fyerjet, kërcënimet në internet dhe rrjete sociale) janë gjithashtu forma të ngucakeqësisë.

Në ngucakeqësi mund të përfshihen nxënësit por edhe stafi i shkollës, si punëtorët teknikë, mësimdhënësit dhe menaxhmenti (drejtori, sekretari, apo ndonjë anëtar tjetër i menaxhmentit të shkollës).



## Kush janë ngucakeqësit?

Çdo person mund të bëhet ngucakeq. Secili nga ne ndonjëherë sillemi keq me të tjerët edhe nëse ata nuk na kanë bërë asgjë. Sidoqoftë, nxënësit e lazdruar të cilët injorojnë rregullat kanë tendenca të jenë më problematikë se të tjerët. Xhelozia mund të shtyjë dikë të bëhet ngucakeq. Vetëbesimi tepër i lartë por edhe ai tepër i ulët, gjithashtu mund të shtyjë një person të bëhet ngucakeq.

Ka shumë nxënës të cilët ngucin të tjerët për vëmendje. Zakonisht, ata kanë disa shokë/shoqe nga të cilët marrin lëvdata për sjelljen e tyre të keqe. Kjo përkrahje e mundëson vazhdimin e sjelljes së tyre të padëshiruar. Në qoftë se nxënësit problematikë nuk marrin përkrahje për sjelljen e tyre të keqe ajo fillon të zbehet.

Ka shumë nxënës të cilët ngucin të tjerët për të bindur të tjerët (dhe veten) se janë të vlefshëm. P.sh. një nxënës që beson se vetë është i dobët fizikisht, mund të ngucë të tjerët për të bindur rrethin (dhe veten) që është i fortë dhe i vlefshëm.

Ngucakeqësia zakonisht është fenomen që përsëritet. Përsëritja ndodhë sepse nxënësi ngucakeqës a) përjeton kënaqësi nga kjo sjellje dhe b) vëren se sjellja e tij mund të vazhdojë pa u ndalur prej askujt. Nëse ndonjëra nga pikët a) ose b) nuk janë prezente sjellja problematike nuk ekziston.

Telefoni celular, rrjetet sociale dhe aplikacionet tjera në internet mund të bëhen mjete për të ngacmuar ditë pas dite.



## Por pse ndodhë e gjithë kjo?

Ndonjëherë, ngucakeqësit vijnë nga familje në vështirësi apo nuk marrin vëmendje nga prindërit e tyre. Po ashtu mund të jenë nxënës të zemëruar që nuk mund të përshtaten në mes të të tjerëve. Ndërsa në raste të tjera mund të jetë thjesht një person që dëshiron të jetë qendra e vëmendjes dhe nuk vë re efektet e veprimeve të tij. Ata që kryejnë veprime ngacmuese e kanë të vështirë për të vënë veten në këpucë të të tjerëve. Për këtë ata duhet të ndihmohen për të kuptuar se shtirja si të fortë ndaj me të dobëtëve nuk është një shenjë e guximit por e frikës. Veprimet e tyre shkaktojnë dhimbje tek të tjerët dhe duhet të ndërpriten, sepse të gjithë meritojnë respekt.

## Kush janë nxënësit që ngacmohen?

Çdo karakteristikë mund ta bëjë dikë viktimë të ngucakeqësisë por karakteristikat që e bëjnë dikë më së shumti viktimë të ngucakeqësisë janë ato që e dallojnë një person nga shumica dërrmuese, si p.sh. të qenurit pjesë e një minoriteti (etnik, fetar, ideologjik), të pasurit pamje që dallon nga të tjerët (deformime fizike, gjatësi të madhe apo të vogël, apo edhe veshje/stil që dallon shumë nga veshja/stili i të tjerëve) si dhe marrja me aktivitete pak të njohura për të tjerët, apo mos marrja me aktivitete me të cilat shumica merret (p.sh. futbollit tek djemtë). Mungesa e vetëbesimit ose vetëvlerësimit e bëjnë gjithashtu një person viktimë të përshtatshme të ngucakeqësisë.

Zakonisht ngacmohen nxënësit që janë të urtë, të qetë, të ndjeshëm dhe që nuk bëjnë asgjë për të tërhequr vëmendjen dhe kur ngacmohen nuk arrijnë të reagojnë. Disa qajnë, ndërsa të tjerët mbyllën në vetvete. Gjendja e tyre është mjaft e vështirë. Kanë nevojë për përkrahje, t'i dëgjojnë dhe t'u japin vetëbesim në mënyrë që t'u kthehet buzëqeshja.

Ndërsa ka nxënës të cilët nuk e dijnë çfarë të bëjnë që të pranohen nga të tjerët duke e vënë kështu vetën në qendër të vëmendjes dhe duke u bërë pre e ngucakeqësve.

Për t'i ndihmuar këta nxënës nuk është e lehtë sepse shpesh askush nuk është në anën e tyre. Por duhet të dijmë se kundërshtimi i ngacmimit nuk do të thotë të mbash anën e njëjës palë. Kjo do të thotë të pranosh se askush nuk meriton të keqtrajtohet dhe po ashtu reagimi ndaj një provokimi me anë të forcës nuk shërben për të rivendosur qetësinë, por vetëm e rrit frikën apo zemërimin.





## Shikuesit?

Ndonjëherë ngucakeqësia vazhdon sepse askush nuk e ndërpret. Mësuesi që nuk e sheh, prindi që nuk e thotë, shoku i cili nuk ndihmon të gjithë në mënyra të ndryshme kontribuojnë për të siguruar që viktima të vazhdojë të jetë në shënjestër të bëhet gjithnjë e më i përjashtuar nga grupi, më i vetëm dhe më i paaftë për të reaguar. 85% e episodeve të ngacmimeve ndodhin në praninë e shokëve dhe shoqeve. Prandaj ne duhet të vendosim se si të sillemi në këto situata.

Shumë shpesh ju nuk keni nevojë të jeni hero. Thjesht thuaj “ndalo”, tregoni “ngucakeqesit” se ajo që po bën nuk është argëtuese apo thirrni një mësues ose bisedoni me një prind kur ngacmimi vazhdon me kalimin e kohës.

Në rast të dhunës fizike, reagimi më i mirë është raportimi i menjëhershëm i rastit të kujdestari i klasës apo ndonjë të rrituri tjetër në shkollë apo në familje. Në asnjë mënyrë dhuna fizike nuk bën të tolerohet dhe të kalojë pa u raportuar. Dhuna fizike ka dallim nga ngucakeqësia pasi që ajo është krim dhe si e tillë ndëshkohet me ligj. Tentimi për t’u hakmarrur apo për të frikësuar personin e dhunshëm zakonisht e bën situatën edhe më të keqe se sa ka qenë fillimisht.

Për ngucakeqësinë virtuale (internet, rrjete sociale) zgjidhja për këtë lloj dhune është zgjidhja më e thjeshta nga gjithë të tjerat. Reagimi më i mirë ndaj ngucakeqësisë virtuale është injorimi. E gjithë kënaqësia që dikush merr në internet duke shqetësuar dikë tjetër gjendet te reagimi i personit të shqetësuar. Nëse ky reagim mungon, sjellja shqetësuese shuhet. Sidoqoftë, nëse ngucakeqësia virtuale shprehet në formë të kërcënimit, mesazhi i të cilit keni arsye të besoni se mund të realizohet atëherë atë duhet ta raportoni menjëherë tek të rriturit.



## Pasoja?

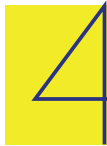
Nëse një person ballafaqohet me frikë dhe ankth për një kohë të gjatë (shkaku i kërcënimeve apo i dhunës që përjeton), ai person mund të traumatizohet dhe si rrjedhojë të krijojë mendime paranoike për botën. Kështu, personi do të besojë se bota është vend shumë më i rrezikshëm se sa është në realitet.

Personat e traumatizuar zakonisht mendojnë shumë për eksperiencat e tyre negative. Nëse një personi të traumatizuar i ndodhë diçka që ia kujton eksperiencën traumatike, ai person përjeton dhimbje të madhe psikologjike dhe i nevojitet shumë energji dhe kohë për të u ballafaquar dhe për të tejkaluar atë mendim.

Psikologët e shkollave mund të ndihmojnë jashtëzakonisht shumë në fuqizimin e nxënësve të traumatizuar apo viktimave të dhunës dhe ngucakeqësisë. Duke biseduar me psikologun, fëmijët fillojnë të dalin nga mentaliteti i viktimës dhe të fuqizojnë vetë-besimin dhe kjo i'u ndihmon atyre shumë në tejkalimin e problemeve sociale.

## Disa nga dallimet midis ngucakeqësisë virtuale dhe asaj tradicionale

Ngucakeqësia virtuale	Ngucakeqësia tradicionale
Çdo kush mund të përfshihet.	Vetëm nxënësit e klasës ose shkollës janë të përfshirë.
Ngacmuesit virtual dhe bashkëpunëtorët e tyre mund të jenë anonim, kështu që viktimat nuk e di se me kë po ndërvepron.	Ngacmuesit dhe bashkëpunëtorët e tyre janë nxënës të njohur për viktimën sepse ata i përkasin të njëjtës shkollë dhe kanë kontakt të drejtpërdrejt.
Çdokush mund të bëhet një ngacmues virtual, madje edhe ata që janë perceptuar si "humbës".	Në përgjithësi, ngacmuesi është fizikisht i prezantueshëm ose di të përdorë trupin e tij për të lënduar.
Ngacmuesi virtual ka mundësinë të veprojë 24 orë në ditë.	Ngacmuesi vepron në orarin shkollor ose në rrugën shkollë-shtëpi.
Përhapja e materialit të prodhuar nuk ka kufij gjeografik.	Aktet e ngacmimit iu tregohen nxënësve të tjerë të shkollës ose shkollave të afërta.
Ngacmuesit virtual shpesh bëjnë në internet atë që ata nuk do të bënin në jetën reale. Komunikimet në internet mund të jenë veçanërisht sadiste.	Ngacmimi rrallë arrin formë të sadizmit, përveç kur zhvillohet një krim ndaj të miturve.
Ngacmuesi virtual përfiton nga padukshmëria e tij për të vepruar.	Pamundësia për të vepruar; ngacmuesi përpiqet ta bëjë vetën të dukshëm nëpërmjet veprimeve të tij. Ngacmuesi ka nevojë që të dominojë në marrëdhëniet ndërpersonale.
Ngacmuesi virtual nuk i sheh drejtpërdrejt pasojat e veprimeve të tij ndaj viktimës; vetëdija e pamjaftueshme.	Ngacmuesi e sheh viktimën dhe efektin e veprimeve të tij konkretisht por e injoron me vetëdije të ftohtë.



European  
Union  
Kosovo



**KEC**

Qendra për Arsim e Kosovës  
Kosova Education Center



forumZFD



Agjensioni për shërbime social-educative  
Agency for social-educative services  
OJQ / NGO "SHPRESA E JETËS"