

UDHEZUES

DRITË HIJET

E BOTËS DIXHITALE



CFARË ËSHTË NISMA E “PRINDËRIMI DIXHITAL” I VODAFONE ALBANIA?

Bota dixhitale është si një botë tjetër paralele, që ofron mundësi të pafundme, ku prania e një kujdestari të kujdesshëm e të përgjegjshëm, është e domosdoshme.

Në Vodafone Albania ne besojmë se prindërit janë ata, që mund të luajnë rolin kryesor të kujdestarit të botës dixhitale, për të udhëzuar fëmijët e tyre, ndërsa ata nisin të eksplorojnë e të lundrojnë në aventurat online. Ndaj kjo është nisma e “Prindërit Dixhital”.

Imagjinoni një botë ku fëmija juaj mund të eksplorojë, me besim të plotë, mrekullitë e internetit, duke mësuar dhe duke u lidhur në mënyrë të sigurtë. Ky është vizioni i “Prindërit Dixhital”. Ne nuk duam të shpërndajmë libra rregullash, por t’ju pajisim me njohuritë dhe mjetet e duhura, për ta naviguar ashtu si duhet këtë peizazh dixhital emocionues, por që ndonjëherë bëhet edhe i ndërlikuar.

Qëllimi ynë është t’ju informojmë e fuqizojmë, për të krijuar një mjedis të sigurtë dhe pozitiv online, për fëmijën tuaj. Ne duam që ata të përfitojnë nga mundësitë që teknologjia ofron – nga lidhja me miqtë dhe familjen, deri te hapja e një bote njohurish – ndërkohë që janë të vetëdijshëm.

“Prindërit Dixhital” është një mekanizëm që do t’ju shërbejë si i një ure dixhitale. Ne do t’ju ofrojmë mbështetje, burime informacioni dhe këshilla ekspertësh, që ju dhe fëmija juaj të mund të filloni së bashku një udhëtim të sigurtë dixhital, ndërsa eksploroni mundësitë e pafundme që mban bota online.

Sondazhi i realizuar nga **EU Kids Online (Fëmijët online të BE-së, 2020)** zbulon një rritje të konsiderueshme në përdorimin e telefonave inteligjentë (smartphone) dhe kohës së kaluar në internet nga fëmijët evropianë, në krahasim me vitin 2010. Raporti, i cili anketoj fëmijët e moshës 9-16 vjeç, në 19 vende evropiane, zbuloi se shumica e fëmijëve përdorin smartphone çdo ditë dhe kalojnë 2 deri në 3.5 orë online çdo ditë.

Ndërsa përdorimi i internetit është rritur, studimi gjithashtu thekson një mungesë të konsiderueshme në edukimin për sigurinë online. Shumë fëmijë nuk kanë marrë asnjë këshillë për sigurinë online nga prindërit, mësuesit ose miqtë. Edhe kur përballen me situata negative online, ata rrallë kërkojnë ndihmë nga profesionistët, zakonisht i drejtohen miqve ose familjes.

Nisma e “Prindërit Dixhital” të Vodafone ofron njohuri të vlefshme mbi peizazhin dixhital për të rinjtë. Ajo thekson nevojën për përmirësimin e edukimit dhe sistemeve mbështetëse për sigurinë online, për fëmijët që lundrojnë në botën online.

Seksioni 1 – Dilemat Dixhitale

Ju ftojme të lexoni udhëzuesin tonë për Kontrollat Prindërore dhe Cilësimet e Sigurisë, duke nisur nga fjalorthi i termave deri tek nxitësit e bisedave, për të mësuar më shumë se si mund t’i mbani të sigurtë fëmijët tuaj, kur ata hyjnë online (shiko dokumentin bashkëngjitur!).

Seksioni 1.1: Lista e kontrolleve prindërore dhe cilësimeve të sigurisë

1. A është fëmija im i vetëdijshëm për mënyrën e sigurtë të përdorimit të internetit?

Duke biseduar rregullisht me fëmijën tuaj rreth disa prej rreziqeve të të qenit online, mund t’i ndihmoni që ata të kuptojnë pse kontrollet prindërore dhe cilësimet e sigurisë do t’i mbajnë të sigurtë. Në “Prindërit Dixhital” të Vodafone ka shumë informacione rreth disa prej rreziqeve, me të cilat fëmijët mund të përballen online.



2. A keni folur në familje, për vendosjen e kufijve ?

Diskutimi në familje, për të rënë dakord se si teknologjia duhet të përdoret, për të ndihmuar që të gjithë të kenë një përvojë pozitive online, mund të bëhet jashtëzakonisht i dobishme. Në këto biseda mund të përfshihen gjithashtu tema se si do të përdoren kontrollet prindërore dhe cilësimet e sigurisë, që ndihmojnë në vendosjen e këtyre kufijve. Për shembull, vendosja e kufizimeve të kohës së ekranit në pajisje, mund të ndihmojë anëtarët e familjes të fikin pajisjet para gjumit dhe të mbështesin kështu zakonet e gjumit të shëndetshëm.

3. A po e përdor kontrollin prindëror dhe cilësimet e sigurisë në të gjitha vendet e duhura?

(Konsultoni më të njohurat si më poshtë!)

- Ofruesi i shërbimit të internetit, p.sh. Vodafone Broadband
- Tabletë ose smartphone, p.sh. iPhone
- Konsolë lojërash, p.sh. Xbox
- Lojë, p.sh. Minecraft
- Motor kërkimi, p.sh. Google
- Shërbim streaming video, p.sh. Netflix

4. A e di unë si prind, se cilat aplikacione ose lojëra janë të përshtatshme për moshën e fëmijës tim?

Kontrolloni vlerësimin e moshës për lojërat duke kërkuar vlerësimin PEGI të tyre. Me aplikacionet si platformat e mediave sociale, ju mund të gjeni vlerësimin e moshës në udhëzimet e komunitetit të tyre.

Gjithashtu mund të jetë e dobishme të hulumtoni aplikacionet ose lojërat që fëmija juaj dëshiron të përdorë, për të kuptuar përfitimet dhe rreziqet e tyre si edhe për të krijuar një përvojë më pozitive online për ta.

5. A po bëj bisedat e duhura me fëmijën tim, rreth të qenit i sigurt në internet?

Duke folur me fëmijën tuaj rreth përfitimeve dhe sfidave të përdorimit të teknologjisë, ju mund të kuptoni përvojat që ata po kalojnë. Krijimi i një hapësire të sigurtë, ku ata të ndihen rehat, për të hapur zemrën për jetën e tyre dixhitale, është thelbësore.

Më poshtë mund të gjeni disa argumente bisedash:

Pyetini se çfarë u pëlqen të bëjnë në internet dhe nëse ka diçka që nuk u pëlqen apo i shqetëson!

Këshillë: Qasjuni bisedës me interes pozitiv dhe dëgjoni sa më shumë të jetë e mundur!

Pyetini për problemet që shokët e tyre hasin në internet!

Këshillë: Fëmijët shpesh e kanë më të lehtë të flasin për çështjet që mund të kenë të tjerët.

Tema të sugjeruara - ngacmimi në internet, mashtrimet, koha e tepërt në ekran, përmbajtje e mërzitshme, komente negative apo njerëz të këqij.

Pyetini se çfarë mund të bëni më shumë si familje, për ta bërë përvojën e tyre në internet të këndshme dhe më të shëndetshme!

Këshillë: Kjo është një mundësi për t'i përgëzuar çfarë ata tashmë po bëjnë dhe për të sjellë disa zgjidhje.

Seksioni 1.2: Fjalori i termave të kontrollit prindëror

Në këtë dokument do të gjeni një përmbledhje të termave më të zakonshëm, që mund të hasni kur lexoni informacion rreth kontrollit prindëror dhe cilësimeve të sigurisë.

Seksioni 2 – Pajisjet Teknologjike dhe Aplikacionet

Në këtë seksion do të gjeni një informacion të detajuar rreth aplikacioneve të kontrollit prindëror, veçorive të sigurisë së integruara në pajisje dhe aplikacioneve edukative për fëmijë.



Seksioni 2.1: Telefoni i parë i fëmijës: Si të kuptoni nëse fëmija juaj është gati!

A është fëmija im gati për telefon? Nuk ka një përgjigje të vetme për pyetjen se kur një fëmijë është gati për një smartfone, por studimet sugjerojnë se është e rëndësishme të merret parasysh mosha dhe faza zhvillimore e fëmijës.

Ndërkohë që studimet rreth ndikimit që kanë smartfonët tek fëmijët, ende nuk janë finalizuar, ata po i përdorin në moshtë gjithnjë e më të re.

Ja një pamje e shkallës së pronësisë së smartfonëve në disa rajone:

- **Evropë:** Sondazhi i EU Kids Online 2020 (Fëmijët online të BE-së, 2020), një studim i 19 vendeve evropiane, zbuloi se 80% e fëmijëve të moshës 9 deri në 16 vjeç përdorin një smartphone për të hyrë online çdo ditë, ose pothuajse çdo ditë.
- **Të dhënat nga Ofcom,** rregullatori i komunikimit në **Mbretërinë e Bashkuar**, tregojnë se shumica dërrmuese e fëmijëve, 91%, në Mbretërinë e Bashkuar zotërojnë një smartphone deri në moshën 11 vjeçare.
- **SHBA:** Të dhënat e fundit të sondazheve sugjerojnë se 42% e fëmijëve amerikanë kanë një smartphone deri në moshën 10 vjeç, me 91% që zotërojnë një të tillë deri në moshën 14 vjeç.

Nga njëra anë, smartfonët mund të jenë një mjet i vlefshëm për komunikim, lidhje shoqërore dhe qasje në informacion. Ata gjithashtu mund t'i ndihmojnë fëmijët të ndihen më të pavarur dhe të sigurtë. Nga ana tjetër, ekzistojnë edhe rreziqe të mundshme që lidhen me përdorimin e smartfonëve, si cyberbullying, krahassimi social dhe varësia. Fëmijët mund të jenë veçanërisht të ndjeshëm ndaj këtyre rreziqeve gjatë fazave të caktuara zhvillimore, si p.sh. puberteti.

Seksioni 2.2: 6 pyetje për prindërit dhe fëmijët, përpara se të blini smartfonin e tyre të parë

PËR PRINDËRIT:

1. PJEKURIA DHE PËRGJEGJËSIA: A mundet fëmija im të menaxhojë telefonin në mënyrë të përgjegjshme? Kjo përfshin ndjekjen e rregullave, menaxhimin e kohës në mënyrë efektive dhe bërjen e zgjedhjeve të mira online.

Studimet theksojnë rëndësinë e zhvillimit kognitiv dhe vetërregullimit përpara se fëmija të përdorë smartfonët. Kjo përputhet me theksin e tyre në zhvillimin kognitiv dhe vetërregullimin.

Zhvillimi Kognitiv: Studimi **Digital media exposure and cognitive functioning in European children and adolescents of the I.Family study** thekson rëndësinë e një konteksti parësor të zhvilluar mirë për marrjen e vendimeve të mira, kontrollin e impulseve dhe menaxhimin e shpërqendrimeve. Këto aftësi janë ende në zhvillim e sipër tek fëmijët më të vegjël, duke i bërë ata më të ndjeshëm ndaj rreziqeve online dhe kohës së tepruar në ekran. Ekspozimi ndaj smartphone-ve dhe Multi taksing Mediatik janë të lidhura me një fleksibilitet më të ulët kognitiv, duke sugjeruar se mjedisi dixhital mund të ndikojë negativisht në aftësinë e të rinjve për të kaluar lehtësisht nga një detyrë në tjetrën.

Vetërregullimi përfshin menaxhimin e emocioneve, vëmendjes dhe sjelljes. Një fëmijë që ka vështirësi me vetërregullimin mund të ketë vështirësi në ndjekjen e rregullave të përdorimit të telefonit, kufizimin e kohës në ekran ose rezistencën ndaj përmbajtjes së papërshtatshme online.

Fëmijët dhe adoleshentët mund të jenë veçanërisht të ndjeshëm ndaj stresit dixhital sepse mielina e qelizave nervore dhe çaktivizimi i sinapseve brenda kortekstit parietal dhe prefrontal (zonat që lidhen me kontrollin e vëmendjes dhe përforcimin e vonuar) nuk janë plotësisht të zhvilluara, duke çuar në rregullim të kompromentuar emocional dhe kontroll të reduktuar të impulseve.

Duke pritur derisa fëmija juaj të tregojë aftësi më të forta të zhvillimit kognitiv dhe vetërregullimit, ju mund t'i ndihmoni ata të lundrojnë më efektivisht në kompleksitetet e përdorimit të smartfonëve.



2. AFTËSITË DIXHITALE: A kupton fëmija im bazat e sigurisë online si cyberbullying, rreziku nga të panjohurit dhe sjellja e përgjegjshme online?

Imagjinoni fëmijën tuaj duke hyrë për herë të parë në një kënd lojrash gjigant, që e emocionon shumë! Është plot me lojra zbavitëse, por gjithashtu edhe me rreze të mundshme. Referuar Qendrës Evropiane për Internet të Sigurtë (SIC) fëmijët e moshave të ndryshme kanë nevojë të ndryshme.

Për më të vegjlit, sugjerohet të përdoren shpjegime të thjeshta me shembuj të afërt dhe përforsim pozitiv. Lojërat dhe aktivitetet interaktive mund t'i ndihmojnë fëmijët më të vegjël të mësojnë rreth rrezikut nga të panjohurit dhe trajtimit të tjerëve në online, me mirësjellje. Ashtu siç i mësoni të mos flasin me të panjohurit duke përdorur skenarë që ata i kuptojnë, ata gjithashtu mësojnë të jenë të sjellshëm online, ashtu siç do të ishin në këndin e vërtetë të lojrave.

Teksa fëmija juaj rritet, mund të zhvillojë me to, diskutimet më komplekse rreth **cyberbullying**, privatësisë online dhe sjelljes së përgjegjshme. Është njësoj siç i mësoni të bëhen mendimtarë kritikë, të aftë për të dalluar skemat dhe informacionet e rreme online.

Por siguria online nuk është vetëm për të shmangur rreziqet. Ju dëshironi që fëmija juaj të jetë një qytetar i mirë dixhital, duke trajtuar të tjerët me respekt dhe duke qenë i kujdesshëm për atë që ndan. Këto janë rregullat e arta të këndit të lojrave (playground) online!

3. KOMUNIKIMI I HAPUR: A ndihem rehat të kem biseda të hapura rreth aktivitetit të tyre online dhe çdo çështje që mund të hasin?

Një studim evropian mbi ndikimin e komunikimit prind-fëmijë në sjelljen dixhitale të fëmijëve dhe sigurinë në internet, i kryer nga Dias et al. (2016), thekson rolin e rëndësishëm që luajnë prindërit në drejtimin e angazhimit të fëmijëve të tyre me teknologjitë dixhitale. Ky studim, i cili përfshin këndvështrime nga prindërit, në vende të ndryshme, thekson se komunikimi i hapur dhe efektiv midis prindërve dhe fëmijëve është thelbësor për nxitjen e sjelljes së sigurt dhe të përgjegjshme në internet.

Studimi thekson që komunikimi i hapur në zhvillimin e shëndetshëm të fëmijës përputhet në mënyrë të përkryer me të folurit hapur për jetën dixhitale të fëmijës tuaj.

Marrëdhënie të Forta Prind-Fëmijë: Dokumenti thekson rëndësinë e lidhjeve të sigurta prind-fëmijë. Komunikimi i hapur rreth aktivitetit në internet forcon këtë lidhje, duke rritur besimin dhe duke krijuar një hapësirë për dialog të hapur.

Ndërhyrja e Hershme: Duke folur hapur (me fëmijët nën 8 vjeç), prindërit mund të identifikojnë që herët probleme si ngacmimi kibernetik ose përmbytje të papërshtatshme. Kjo lejon udhëzime dhe ndërhyrje përpara se çështjet të bëhen më serioze.

Zhvillim i Shëndetshëm: Dokumenti thekson zhvillimin e shëndetshëm në të gjitha aspektet e jetës së fëmijës. Komunikimi i hapur rreth aktivitetit në internet siguron që bota e tyre dixhitale të jetë e sigurt dhe mbështetëse, duke promovuar mirëqenien e përgjithshme.

Bëhet fjalë për krijimin e një hapësire të sigurt, ku fëmija juaj të ndihet i rehatuar për të diskutuar çdo gjë që has në internet, qoftë pozitive apo negative.

Ja si mund ta qasni këtë komunikim të hapur:

- **Filloni herët:** Filloni të flisni për sigurinë online dhe mirësjelljen edhe me fëmijët më të vegjël. Këto biseda do të vendosin bazat për bisedat e ardhshme!
- **Nisni bisedat:** Mos prisni që të dalin probleme! Pyeteni fëmijën tuaj, rastësisht, rreth aktiviteteve të tyre online, me kë komunikojnë dhe çfarë lojërash luajnë!
- **Jini të afërueshëm:** Krijoni një diskutim pa gjykime, ku ata ndihen rehat të tregojnë çdo çështje që mund të përballin online!
- **Dëgjoni në mënyrë aktive:** Kushtoni vëmendje shqetësimeve të tyre dhe shmangini ndërprerjet! Tregoni interes të vërtetë për botën e tyre online!
- **Fokusohuni në zgjidhje:** Punoni së bashku për të gjetur zgjidhje për problemet. Ofroni udhëzime dhe mbështetje pa qenë strikte.



PËR FËMIJËT:

4. **NEVOJA VS. DËSHIRA: Pse dua vërtet një smartphone? A është për siguri dhe komunikim, për lidhje me miqtë apo përgëtim?**

Imagjinoni që fëmija juaj po kërkon një smartphone të ri, duke dëshiruar të bashkohet me botën dixhitale, ku duket se jetojnë edhe miqtë e tij! Të gjithë prindërit e kuptojnë këtë ndjesi, por ata gjithashtu duhet të sigurohen që kjo dëshirë të vijë nga një nevojë e vërtetë, jo thjesht nga dëshira kalimtare.

Më poshtë do të gjeni disa sugjerime nga Qendra Europiane për Internet të Sigurtë për fëmijët tuaj:

HAPI 1: NXITJA E REFLEKTIMIT

Mos e bombardoni fëmijën tuaj me statistika ose me pyetje "PSE?". Në vend të kësaj, ju këshillojmë të bëni pyetje të hapura si, psh: "Çfarë superfuqish mendon se mund të të japë një smartphone?" ose "Si do të ndryshonin aventurat e tua, nëse do të kishe një telefon?" Kjo qasje në formë loje ndihmon fëmijën tuaj të eksplorojë motivimet e tij.

HAPI 2: DETEKTIVI I NEVOJAVE VS. DËSHIRAVE

Së bashku, ju dhe fëmija juaj mund të bëheni detektivë, duke kuptuar arsyen e vërtetë që qëndron pas dëshirës për të patur një telefon. A është një **nevojë** për t'u ndjerë ai më i sigurtë dhe më i lidhur me familjen? Ndoshta një telefon i thjeshtë për thirrje dhe mesazhe mund të jetë përgjigjja. Ose ndoshta një aplikacion sigurie në një telefon jo-smartphone mund të adresojë këtë shqetësim.

HAPI 3: MISIONI I LIDHJES ME MIQTË

Nëse arsyeja kryesore është të rrijë i lidhur me shoqërinë, studimet inkurajojnë të eksploron **mënyra alternative për të arritur këtë mision**. A mund të flasin me miqtë nëpërmjet një tabletë e pajisur me aplikacione mesazhe, ose ndoshta të kenë kohë të mbikëqyrur në kompjuter për thirrje me video?

HAPI 4: KËRKIMI I ARGËTIMIT

Nëse telefoni duket si një portal i madh argëtimi, Qendra Europiane e studimeve do të sugjeronte një aventurë alternative. Ndoshta ka libra tërheqës që presin të lexohen, lojëra tavoline për t'u luajtur me familjen, ose një hobi i ri për tu eksploruar. Qëllimi është të siguroheni që telefoni nuk është burimi i vetëm i argëtimit.

HAPI 5: PËRPUKTHJA ME RRIJTEN

Qendra Europiane e studimeve kupton që truri i fëmijëve ende po zhvillohet, dhe ndonjëherë sa më vonë të pajiset fëmija me telefon aq më mire është. Ata sugjerojnë që prindërit dhe fëmija të përqendrohen më shumë në aftësi të tjera të rëndësishme fillimisht, si psh: krijimi i miqësive të forta ballë për ballë ose eksplorimi i aventurave të botës reale.

Duke ndjekur këto hapa, Qendrës Evropiane për Internet më të Sigurt (SIC) fuqizon prindërit të kenë biseda të hapura që shkojnë përtej një "po" ose "jo" të thjeshtë për zotërimin e telefonit. Bëhet fjalë për të kuptuar motivimet e fëmijës suaj dhe për të gjetur zgjidhje që nxisin rritjen dhe mirëqenien e tij në botën dixhitale.

5. **MIRËQENIA DIXHITALE: Si do të menaxhoj kohën e ekranit dhe të sigurohem që telefoni nuk bëhet një shpërqendrim nga aktivitete të tjera?**

Imagjinoni këtë: ju dhe fëmija juaj jeni eksplorues që aventuroheni në një tokë të re – botën emocionuese, por ndonjëherë dërrmuese, të smartphone-ve. Psikologët evropianë, duan t'ju ndihmojnë të navigoni këtë territor të ri dhe të siguroheni që nuk shpërqendroheni nga të gjitha aventurat e tjera të pabesueshme që ju presin.



Ngritja e një “tende kampi”: Mosha ka rëndësi

Ashtu si eksploruesit më të rinj kanë nevojë për më shumë mbikëqyrje, fëmijët më të vegjël mund të kenë nevojë për kufij më të rreptë për kohën e ekranit. Kjo i lejon ata të përqendrohen në ndërtimin e aftësive të rëndësishme si lojërat krijuese dhe ndërveprimi me botën reale. Ndërsa fëmija juaj rritet, ju mund të ngrini një mekanizëm si në kamping “Ndiz një zjarr” = “Koha e ekranit” – duke lejuar më shumë liri, por gjithmonë duke mbajtur në mend sigurinë dhe përdorimin e përgjegjshëm.

Planifikimi i Udhëtimit: Prioritizimi i Aktiviteve

Organizoni ditën e fëmijës tuaj si një hartë thesare. Filloni duke evidentuar aktivitetet "Prioritare" së pari: detyrat e shtëpisë, koha e lojës, kalimi i kohës me familjen dhe koha e gjumit. Këto janë gurët e artë të aventurës suaj, dhe koha e ekranit nuk mund t'i eklipsojë ato! Ne mund të krijojmë edhe zona pa teknologji, si dhoma juaj e gjumit gjatë natës, për të siguruar që këto momente të çmuara nuk ndërpriten.

Mësimi me Shembull: Jini Një Model

Mos harroni, ju jeni kapiteni i këtij eksplorimi dixhital! Nëse jeni vazhdimisht të zhytur në telefonin tuaj, fëmija juaj mund të mendojë se koha e ekranit është gjithmonë thesari më i rëndësishëm. Le t'i tregojmë atyre vlerën e balancës duke e lënë telefonin gjatë ushqimeve, kohës familjare dhe madje duke eksploruar mrekullitë e botës reale së bashku.

Përdorni ndihmën që ju japin mekanizmat: Kontrollat Prindërore

Mendoni për kontrollat prindërore si një busull dhe hartë e dobishme. Ato mund të na ndihmojnë të vendosim kufij të shëndetshëm për kohën e ekranit, të shmangim zonat që mund të mos jenë të sigurta dhe të mbajmë një sy në rrugën dixhitale që fëmija juaj po ndjek. Por mos harroni, këto mjete janë atje për të mbështetur ju në udhëtimin tuaj, jo për të zëvendësuar komunikimin e hapur.

Zbulimi i Territoreve të Reja: Alternativat ndaj Ekrameve

Bota dixhitale është e gjerë, por nuk është e vetmja! Le të eksplorojmë territore të tjera emocionuese së bashku. Ndoshta mund të provojmë një sport të ri, të mësojmë një instrument muzikor të bukur, të krijojmë kryevepra me bojë dhe argjilë, ose të nisemi në aventura në oborrin e shtëpisë. Ka një botë të tërë argëtimi që pret të zbulohet dhe jo domosdoshmërisht përmes një ekrani!

Duke ndjekur këto këshilla nga psikologët evropianë, ju dhe fëmija juaj mund të krijoni zakone të shëndetshme dixhitale. Ju do të siguroheni që smartphone-i i tyre të jetë një mjet për eksplorim, jo një shpërqendrim dhe që të gjitha aventurat e pabesueshme që jeta ka për të ofruar të mos lihen mbas dore. Mos harroni, thesarët më të vlefshëm në këtë udhëtim janë kujtimet që krijoni së bashku, si online ashtu edhe offline!

6. HAPJA NDAJ RREGULLAVE: A jam i gatshëm të ndjek rregullat e arsyeshme për përdorimin e telefonit, si kufizimet e kohës së ekranit, kufizimet e aplikacioneve dhe oraret e përdorimit të telefonit për gjumë?

Ja se si t'i qaseni fëmijës suaj bazuar në parimet e Shoqatës Evropiane për Psikologjinë Kognitive dhe Zhvillimore:

a) Komunikimi i Hapur është Çelësi

- **Filloni një Bisedë:** Në vend që thjesht të vendosni rregulla, nisni një bisedë për përdorimin e telefonit. Pyetni fëmijën tuaj: "Çfarë mendoni për rregullat e përdorimit të telefonit?" ose "Si ndiheni për kufizimet e kohës së ekranit?"
- **Dëgjoni Aktivisht:** Kushtoni vëmendje shqetësimeve të tyre dhe shmangni ndërprerjet. Kjo krijon një hapësirë të sigurt për dialog të hapur.

b) Qasja Bashkëpunuese

- **Diskutoni Nevojat dhe Shqetësimet:** Flisni për shqetësimet tuaja lidhur me kohën e tepërt të ekranit dhe shpërqendrimet e mundshme. Gjithashtu, eksploroni nevojat e tyre për përdorimin e telefonit (komunikimi, argëtimi).
- **Krijoni Zgjidhje së Bashku:** Punoni së bashku për të krijuar rregulla të përdorimit të telefonit që adresojnë si shqetësimet tuaja ashtu edhe nevojat e tyre. Kjo krijon një ndjenjë përgjegjësie dhe pronësie



c) Fokusimi në Përfitimet Zhvillimore

- **Shpjegoni "Pse-në" pas Rregullave:** Ndhmoni fëmijën tuaj të kuptojë se rregullat janë vendosur për të mbështetur zhvillimin e tyre. Kufizimet e kohës së ekranit mund t'i ndihmojnë ata të flenë mjaftueshëm për rritje të shëndetshme, dhe kufizimet e aplikacioneve mund t'i mbrojnë ata nga përmbajtje e papërshtatshme.
- **Theksoni Alternativat:** Diskutoni mënyra alternative për të përmbushur nevojat e tyre. Sugjeroni hobi, aktivitete në natyrë, ose kalimin e kohës cilësore me familjen për të zëvendësuar kohën e tepërt të ekranit.

Ja se si mund ta përdorni këtë qasje në një bisedë:

-JU: "Hej [Emri i Fëmijës], doja të flisnim për përdorimin e telefonit. Kohët e fundit, duket sikur po kalon shumë kohë në telefon. Si ndihesh për këtë?"

-FËMIJA: "Ndonjëherë më kaplon mërzia dhe telefoni është argëtues."

-JU: "E kuptoj. Telefonat mund të jenë argëtues, por ka edhe mënyra të tjera për t'u argëtuar. Gjithashtu, koha e gjatë në ekran mund të ndikojë te gjumi. Si thua sikur të vëmë disa rregulla për përdorimin e telefonit?"

-FËMIJA: "Në rregull, por nuk dua të humbas mundësinë për të folur me shokët."

-JU: "Ke të drejtë. Mund të mendojmë disa zgjidhje që të lejojnë të qëndrosh në kontakt me shokët, por gjithashtu të sigurohemi që të flesh mjaftueshëm dhe të kesh kohë për aktivitete të tjera. Çfarë më sugjeron?"

Duke ndjekur këto hapa, mund të krijoni rregulla të përdorimit të telefonit me fëmijën tuaj që bazohen në një komunikim të hapur, adresojnë nevojat zhvillimore dhe promovojnë përdorimin e përgjegjshëm të telefonit, duke u përputhur plotësisht me parimet e ESCDP.

Seksioni 2.3: Zgjedhja e një telefoni për fëmijën tuaj

Këtu do të gjeni një përmbledhje për zgjedhjen e telefonit të parë për një fëmijë sipas rekomandimeve evropiane, të cilat i japin përparësi përdorimit të përgjegjshëm dhe përputhen me fokusin e Qendrës Evropiane për Internet më të Sigurt (SIC):

1. KINI PARASYSH NEVOJËN DHE KOHËN:

- **Futjen e Vonshme të Smartphone-ëve:** Psikologët evropianë përgjithësisht rekomandojnë futjen e vonshme të smartfonëve. Kjo bënë të mundur që zhvillimi kognitiv dhe aftësitë e vetë-rregullimit të fëmijës të jenë të konsoliduara mirë përpara se të përballen me kompleksitetet e një smartfoni.
- **Nevojat vs. Dëshirat:** Reflektoni mbi motivimet e fëmijës suaj për të pasur një telefon. A është një nevojë e vërtetë për siguri dhe komunikim, apo më shumë për argëtim? Eksploroni zgjidhje alternative si telefonët bazikë ose përdorimi i kompjuterit të mbikëqyrur nëse komunikimi është shqetësimi kryesor.

2. JEPINI PËRPARËSI SIGURISË DHE KONTROLLIT PRINDËROR:

- **Standardet e Sigurisë së BE-së:** Kërkoni telefona që plotësojnë standardet e sigurisë së BE-së për emetimin e rrezatimit, veçanërisht të rëndësishme për fëmijët më të vegjël.
- **Sistemi Operativ:** Konsideroni sistemet operative me kontrollë prindërore të ndërtuara. Si Android ashtu edhe iOS ofrojnë mekanizma të kontrollit prindëror për të menaxhuar kohën e ekranit, kufizimet e aplikacioneve dhe filtrimin e përmbajtjes.
- **Qëndrueshmëria:** Duke pasur parasysh stilin aktiv të jetës së fëmijëve, rekomandohet një telefon me ndërtim të qëndrueshëm dhe një kasë mbrojtëse



3. FOKUSOHUNI TE FUNKSIONALITETI MË SHUMË SE VEÇORITË:

- **Ndërfaqe e Thjeshtë:** Për fëmijët më të vegjël, një telefon me një ndërfaqe të thjeshtë dhe të lehtë për t'u përdorur është ideal. Kjo zvogëlon konfuzionin dhe i lejon ata të përqendrohen në funksionet esenciale si thirrjet dhe mesazhet.
- **Veçori të Kufizuara:** Shmangni telefonët me veçori të tepërta që mund të jenë shpërqendruese ose mbingarkuese për përdoruesit më të vegjël. Jepini përparësi funksionalitetit para kamerave të nivelit të lartë, kapaciteteve të lojërave ose dyqaneve komplekse të aplikacioneve.

4. BURIMET DHE KONSIDERATAT:

- **Operatorët e telefonisë:** Ofruesit evropianë të rrjetit mobil shpesh ofrojnë paketa telefonike të dizajnuara posaçërisht për fëmijët. Këto mund të përfshijnë plane të kufizuara të të dhënave, veçori të kontrollit prindëror dhe opsione të filtrimit të përmbajtjes.

Vodafone është veçanërisht i mirë për një telefon të parë mobil pasi është një rrjet global dhe i besueshëm. Dhe nëse shkoni jashtë, ka shumë mundësi të gjeni një rrjet Vodafone në shumë vende. Edhe nëse SIM-i Vodafone i fëmijës tuaj nuk mund të lidhet me Vodafone jashtë në Evropë, atëherë do të lidhet me një nga partnerët tanë të tjerë të rrjetit.

- **Raportet e Konsumatorëve:** Referojuni raporteve të besueshme të konsumatorëve ose burimeve nga Qendra Evropiane për Internet më të Sigurt (SIC) për rekomandime mbi telefonët miqësorë për fëmijët që përmbushin kriteret e sigurisë dhe funksionalitetit.

Vodafone: Lidh njerëzit dhe mbron fëmijët në një botë digjitale **

Teknologjia është e ngulitur në strukturën e jetës sonë, veçanërisht për të rinjtë që lundrojnë pa probleme, si në botën online ashtu edhe offline. Në Vodafone, ne shohim potencialin e jashtëzakonshëm të mjeteve dixhitale për të fuqizuar njerëzit.

Nga ana tjetër, ne e rëndësinë e mbrojtjes së fëmijëve në këtë peizazh dixhital. Siç thekson UNICEF, fëmijët mund të jenë veçanërisht të ndjeshëm online. Kjo është arsyeja pse Vodafone është e angazhuar të respektojë të drejtat e fëmijëve në të gjitha operacionet tona.

Ne mbështesim aktivisht fëmijët dhe prindërit në të qenit qytetarë të përgjegjshëm dixhitalë. Kjo nënkupton ofrimin e udhëzimeve të përditësuara dhe nxitjen e bisedave të hapura rreth sjelljes së sigurt dhe të përgjegjshme online.

Përkushtimi ynë ndaj këtyre parimeve është i njohur. Në vitin 2023, Forumi Global i Fëmijëve e emëroi Vodafone si një lider në raportin e benchmark-ut, duke na vendosur ndër 10 kompanitë kryesore globalisht për përkushtimin ndaj të drejtave të fëmijëve.

Të Drejtat e Fëmijëve: <https://www.unicef.org.uk>

Respektimi i të Drejtave Dixhitale të Fëmijës: <https://www.ctfassets.net>

Së bashku, mund të krijojmë një experiencë digjitale të sigurt dhe të pasur për të gjithë.

Buxheti: Vendosni një buxhet realist për telefonin e parë të fëmijës suaj. Mbani mend, fokusi duhet të jetë në përdorimin e përgjegjshëm dhe komunikimin, jo në funksionet e avancuara.

Ja disa pika shtesë për t'u marrë në konsideratë:

- **Komunikimi i Hapur:** Mbani një komunikim të hapur me fëmijën rreth përdorimit të telefonit. Diskutoni pritshmëritë, sjelljen e përgjegjshme online dhe rreziqet e mundshme.
- **Fokusi në Mirëqenien Dixhitale:** Promovoni zakone të shëndetshme dixhitale duke inkurajuar aktivitete alternative, duke vendosur kufizime të kohës së ekranit dhe duke theksuar sjelljen e përgjegjshme online.

