

#PrekrasnaIznutra

CYBERBULLYING



Naučite kako zaštiti svoju djecu

kako si?

Zajedno do odgovora.

tvoja,
BIPA

BIPA Hrvatska i udruga *kako si?*

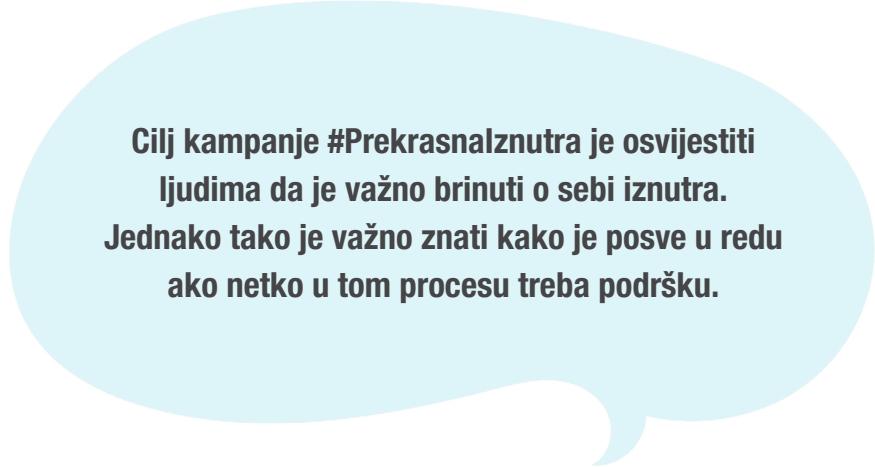
Zajedno protiv *cyberbullyinga*



S globalnom pandemijom povećao se broj djece i tinejdžera koji koriste digitalne platforme, ne samo za osobnu upotrebu, već i u obrazovne svrhe. Za mnoge mlade ljude **smjernice za socijalno distanciranje** znače da će jedini kontakt koji će imati sa svojim vršnjacima biti ostvaren virtualno.

Zbog toga mladi koriste platforme poput Instagrama ili Zooma češće nego u prošlosti. Interakcije na društvenim mrežama pružaju brojne prednosti, no važno je razumjeti da postoje i rizici. Jedan od njih je *cyberbullying* koji može utjecati na psihičko zdravlje i uzrokovati brojne probleme.

BIPA Hrvatska zato se udružila sa stručnjacima iz udruge *kako si?* koji pružaju učinkovite i korisne alate za suočavanje s raznim teškoćama.



Cilj kampanje #Prekrasnalznutra je osvijestiti ljudima da je važno brinuti o sebi iznutra. Jednako tako je važno znati kako je posve u redu ako netko u tom procesu treba podršku.

Bez obzira jeste li roditelj ili nastavnik, važno je razumjeti da su se rizici povezani s internetskim zlostavljanjem **eksponencijalno povećali** od početka pandemije. Iz tog je razloga važno osvijestiti da se djeca možda tihom bore s tim problemima i da ne znaju kako zatražiti pomoć. U ovoj knjižici ćemo objasniti što učiniti ako sumnjate da je dijete žrtva *cyberbullyinga*, kakva pitanja postaviti, kako ga zaštiti i kakvu mu podršku pružiti.

UVIJEK TU ZA TEBE

Tijekom kampanje #Prekrasnalznutra, BIPA će se truditi smanjiti stigmatizaciju raznih teškoća uz pomoć stručnog vodstva psihologa. Sve dodatne informacije možeš pronaći na bipa.hr.

Udruga *kako si?* tim je stručnjaka koji sudjeluje u kampanji te odgovara na svaki poziv u pomoć. Za podršku posjeti www.kakosi.hr i društvene mreže udruge ili im se obrati na savjet@kakosi.hr.

CYBERBULLYING.

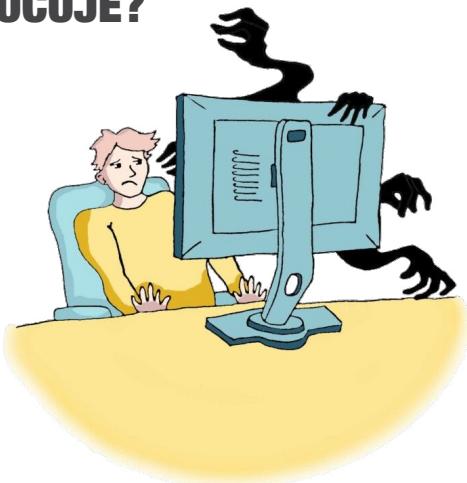


Problem koji neće nestati, ali koji možemo nadmudriti

Cyberbullying ili nasilje na internetu je problem koji neprestano raste. Pogađa djecu u cijelom svijetu. Situacija je trenutno zabrinjavajuća više nego ikad jer je *cyberbullying* nadmašio nasilje kao **najčešći tip uznemiravanja** koje doživljavaju osnovnoškolci i srednjoškolci. No, kod *cyberbullyinga* žrtva može biti bilo tko – pa čak i odrasli koji su medijski i informatički pismeniji. Zbog njegove učestalosti važno je razumjeti kako elektroničko nasilje utječe na osobe koje u njemu sudjeluju i koje posljedice ostavlja.

ŠTO CYBERBULLYING UKLJUČUJE?

Što vam prvo padne na pamet kad čujete riječ *cyberbullying*? Mnogi roditelji zamisle zamračene sobe, ekrane računala i anonimna lica. Prefiks "cyber" vraća nas u onaj retro osjećaj 90-ih, kada je sve vezano uz internet bilo novo i neobično. No, za današnju djecu, *cyberbullying* je u stvarnosti samo *bullying*, tj. nasilje. To je zato što moderna djeca ne odvajaju mrežne aktivnosti od aktivnosti u stvarnom svijetu.



Međuvršnjačko nasilje putem interneta uključuje poticanje grupne mržnje, napad na privatnost, uznemiravanje, vrijedeđanje, uhođenje, širenje nasilnih i uvredljivih komentara ili sadržaja... Takoder uključuje i slanje fotografija prijatelja te traženje ostalih da ih procjenjuju po određenim karakteristikama (primjerice, da djeca glasuju za osobu koja je „najdeblja“ ili „najružnija“ u školi).

Ovdje je ključna **anonimnost** – ona počiniteljima preko interneta daje osjećaj nepobjedivosti i moći da mogu proći nekažnjeno zbog čega ne osjećaju potrebu usvojiti ili primijeniti socijalne norme i ograničenja.



Chatanje, korištenje društvenih mreža i slanje poruka normalan je dio današnje svakodnevne komunikacije i prirodne su kao i disanje. Upravo se zato *cyberbullying* ne razlikuje od običnog maltretiranja. Dakle, iako djeca to vjerojatno ne nazivaju „*cyberbullying*“, roditeljima je korisno objasniti taj pojam kako bi bolje razumjeli vrste aktivnosti koje čine nasilničko ponašanje i kako se provode.

Dvije glavne vrste napada

Kako bi se zaustavilo ili barem umanjilo maltretiranje djece putem interneta, važno je da se učitelji i roditelji obrazuju. Jedan od načina da se uspješno borimo protiv toga je poznavanje najčešćih oblika internetskog zlostavljanja djece. Na internetu postoje dvije glavne vrste nasilja, **izravan napad i napad preko posrednika.**



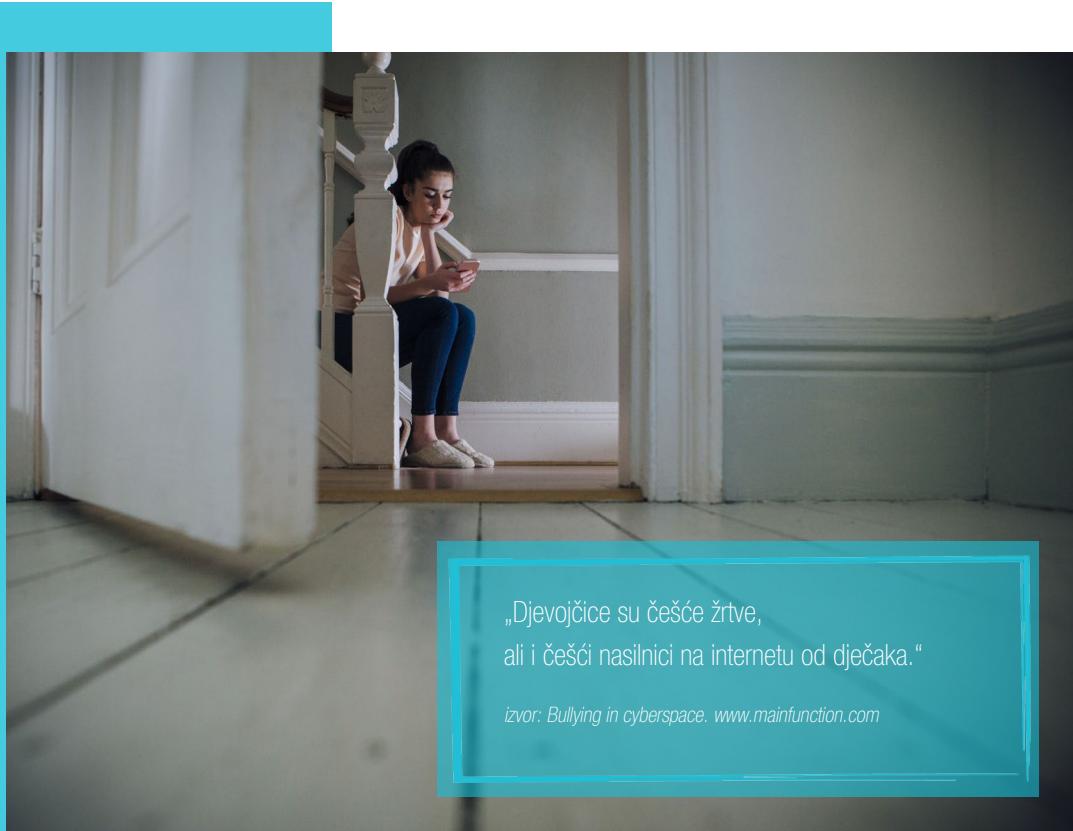
Izravan napad događa se kad maloljetnik:

1. šalje uznemirujuće poruke ili slike preko mobitela, e-maila ili chat-a
2. postavlja internetske ankete o žrtvi
3. žrtvi ukrade ili promijeni lozinku za e-mail ili nadimak na chat-u
4. objavljuje privatne podatke ili neistine na chat-u, blogu ili internetskoj stranici
5. šalje viruse, pornografiju i drugu neželjenu poštu na e-mail ili mobitel
6. lažno se predstavlja kao drugo dijete.

Napad preko posrednika

najopasnija je vrsta nasilja na internetu jer često uključuje i odrasle osobe, obično s lošim namjerama. Takvo nasilje se događa kad počinitelj napada žrtvu preko treće osobe koja često toga nije ni svjesna.

Najbolji primjer toga je **krađa internetskog identiteta** – primjerice, prijatelj vašeg djeteta dozna njegove lozinke ili nadimke na mrežnim platformama pa šalje uznemirujući sadržaj u ime djeteta. Lako je upravo vaše dijete žrtva, ono tako ispada nasilnik i posljedično može doživjeti nepovjerenje, kaznu ili ignoriranje što znači da su svi, pa i vi, posrednici u zlostavljanju, a da toga nisu ni svjesni.



„Djevojčice su češće žrtve,
ali i češći nasilnici na internetu od dječaka.“

izvor: *Bullying in cyberspace*. www.mainfunction.com

Kako prepoznati znakove

cyberbullyinga?



U današnjem ubrzanom stilu života može biti teško prepoznati znakove internetskog zlostavljanja, a da pritom ne postanete roditelj koji je previše zabrinut i sumnjičav zbog onoga što vaše dijete radi na svom mobilnom uređaju.

No, uočavanje jednog ili više ovih znakova može vam pomoći da odredite nevolje u životu vašeg djeteta. Ako shvatite da bi vaše dijete moglo biti žrtva *cyberbullyinga*, bitno je stvoriti siguran „prostor“ otvorene komunikacije kako bi vam dijete moglo ispričati što mu se događa u životu.

Obratite posebnu pozornost ako je vaše dijete:

1. nervozno ili uplašeno zbog odlaska u školu
2. nervozno prilikom korištenja društvenih mreža
3. zabrinuto zbog svog mobitela, tableta ili kad pogledate u njegov uredaj
4. uzrjano ili frustrirano nakon odlaska na internet
5. tajnovito oko informacija o svojim mrežnim računima i aktivnostima

- 6.** nemirno, ima problema sa spavanjem ili je pospano tijekom dana
- 7.** izgubilo interes za svoje omiljene hobije i aktivnosti
- 8.** odjednom postalo depresivno ili asocijalno
- 9.** naglo prekinulo komunikaciju s obitelji i prijateljima, djeluje povučeno
- 10.** usputno spomenulo samoubojstvo ili pokušaj samoubojstva.

Ako ste nešto od ovoga primijetili, shvatite to kao znak za uzbunu. Ove signale ne treba uzimati zdravo za gotovo! Žrtve *cyberbullyinga* podliježu tjeskobi, depresiji i drugim stanjima povezanim sa **stresom**, poput različitih **telesnih simptoma** – bolova u glavi i trbuhi te smanjene koncentracije. A osim što im može biti narušeno **samopouzdanje** i osjećaj vlastite vrijednosti, postoji i povezanost između poremećaja u prehrani, sklonosti suicidu, ljutnje, agresije te ovisnosti o alkoholu s teškoćama mentalnog zdravlja i internetskim zlostavljanjem.

Odmah se obratite stručnjacima i po potrebi uključite školu u proces rješavanja problema. Bitno je da vaše dijete zna da sve što poduzimate radite za njegovo dobro.



„Svaka treća mlada osoba u 30 zemalja rekla je da je bila žrtva internetskog zlostavljanja, a svaka peta prijavila je da je napustila školu zbog *cyberbullyinga* i nasilja.“

(izvor: UNICEF, 3. rujna 2019.)



Najčešći oblici nasilja na internetu

Vrijeme pandemije ojačalo je moć *cyberbullyinga*, što predstavlja još veće izazove za većinu djece. Najnovije istraživanje Poliklinike za zaštitu djece i mladih grada Zagreba obuhvatilo je četvrtinu sve djece koja pohađaju zagrebačke škole i pokazalo je da 9% djece u Zagrebu ima **klinički značajne simptome** [anksioznosti](#) i [depresije](#) ili i jedno i drugo, a 14% ima klinički značajne simptome iz okvira PTSP-a. Takvi intenzivni doživljaji [neugodnih stanja](#) mogu biti povezani s izljevima [bijesa](#) prema sebi ili drugima, neslaganjem s prijateljima i rizičnim ponašanjima.

Kod *cyberbullyinga* je bitno znati da njegove posljedice ponekad mogu biti **ozbiljnije od međuvršnjačkog nasilja** u situacijama uživo. Publika nasilja preko interneta je često mnogo šira od one u razredu ili na igralištu. Djeca sad imaju pristup jedno drugome 24 sata dnevno u globalnoj situaciji koja je ionako svima zburujuća. Prevelika izloženost uređajima, a koji su odraslima kao produžetak ruke (npr. pametni telefoni), djecu izlaže **puno većim rizicima za doživljavanje nasilja** od najranije dobi. S obzirom na to da su djeca naprednija u shvaćanju kako mreže funkcioniranju, automatski smatraju i da bolje poznaju što se sve „krije“ u pozadini.

Cyberbullying može našteti ugledu svih uključenih - ne samo osobe koja je maltretirana, već i onima koji vrše maltretiranje ili sudjeluju u njemu.

Ponašanja koja se smatraju *online* zlostavljanjem uključuju (ali nisu ograničena na):

1.

uznemiravanje

degradiranje nečijeg samopouzdanja i činjenje da se osjeća manje vrijednim;

2.

catfishing

osoba s lažnim profilom sprjatelji se s drugom osobom kako bi saznala osobne podatke;

3.

isključivanje

isključivanje sa zajedničkih fotografija, fotografije zabava na koje osoba nije pozvana...;

4.

odavanje privatnih, intimnih informacija (*outing*)

neka djeca znaju objavljivati informacije o drugoj djeci kako bi ih posramila;

5.

trolanje

namjerni čin provokiranja, počinitelji žele isprovocirati reakciju;

6.

fraping (izvedenica od riječi Facebook i silovanje)

nasilnik je došao do podataka mrežnog računa vašeg djeteta te se predstavlja u njegovo ime i ponaša neprikladno kako bi mu uništio reputaciju;

7.

cyberstalking

počinitelj koristi društvene mreže i internet kako bi mogao nekog stalno kontaktirati. Često šalje neprimjerene i neželjene sadržaje žrtvi.

Statistike *cyberbullyinga* u istraživanju s početka 2021. godine pokazuju da je **Instagram najčešća platforma za cyberbullying**, a slijede ga Facebook i Snapchat. Ljudi često doživljavaju maltretiranje putem interneta i dok igraju *online multiplayer* igre. Iako YouTube među internetskim platformama ima najveći broj korisnika, samo je desetina korisnika do sada izvijestila da je tamo doživjela internetsko zlostavljanje.



Što udruga *kako si?* kaže o *cyberbullyingu?*

Preduvjet za pojavu *cyberbullyinga* jest korištenje digitalnih tehnologija, poglavito [društvenih mreža](#). Zbog toga ne čudi da su **mladi od 12 do 15 godina** najviše pogodjeni takvim oblikom nasilja jer su upravo oni skupina koja najviše vremena provodi na internetu. Uz to što često koriste internet, oni se nalaze u stadiju razvoja u kojem im je **mišljenje vršnjaka puno važnije nego mišljenje roditelja** i drugih odraslih ljudi u njihovoj okolini. Također, postoji snažna želja za prihvaćanjem vršnjaka i pripadnosti određenim društvenim skupinama zbog čega neki od njih odabiru zlostavljačko ponašanje kako bi stekli popularnost i na taj se način osjećali prihvaćenima.

Odrasli snose velik dio odgovornosti te **predstavljaju zaštitnike naših najmladih**. Zaštita se ponajprije ostvaruje kroz edukaciju o štetnosti bilo kakve vrste [nasilja](#), pa tako i *cyberbullyinga*, i razvitak empatije u okviru obiteljskog doma i škola te kroz provođenje prevencijskih programa osmišljenih od strane nadležnih institucija.

Kroz različita istraživanja i programe se pokazuje da škole i nadležne institucije mogu imati pozitivne učinke **na smanjenje pojave cyberbullyinga** tako što se usmjeravaju na podučavanje socijalnih vještina i jačanje empatije među učenicima. Na taj se način uči djecu i mlade da izražavaju vlastite osjećaje bez zadrške te da rješavaju sukobe na konstruktivan način. Važno je napomenuti kako to ne znači da se *cyberbullying* neće pojaviti u takvim okruženjima, već da će se takvo ponašanje puno prije uočiti i zaustaviti zbog čega neće doći do eskalacije situacije.



Savjeti za *roditelje*

Roditelji su možda i prva crta obrane djece od *cyberbullyinga* što potencijalno može predstavljati problem, pogotovo ako nisu upoznati sa svim tekovinama modernog doba i tehnologije. Zbog toga roditelji ponajprije trebaju njegovati topao i pozitivan [odnos](#) sa svojim djetetom koji se temelji na **bliskosti, povjerenju i uvažavanju**.

Važno je razgovarati s djetetom i poticati ga na prepoznavanje i iskazivanje osjećaja oko toga što mu se događa tijekom vremena koje provodi na internetu. Isto tako, **važno je upoznati se s mogućnostima i sadržajima** koji se dijele na društvenim mrežama koje vaše djelate koristi. Komentirajte s djetetom koji su od tih sadržaja prihvatljivi, a koji su zlostavljački te im objasnite moguće posljedice takvih ponašanja.

Također, ne treba bježati od spominjanja *cyberbullyinga* pred djetetom. Dapače, važno mu je osvijestiti da takvo ponašanje postoji te da je neprihvatljivo. Pitajte dijete što ono smatra da je *cyberbullying* i kako izgleda jer na taj način možete saznati koliko je upoznato s tom pojavom te je li možda i **samo doživjelo nešto takvo na internetu**.

No, djeca često zbog osjećaja [srama](#) i bespomoćnosti **skrivaju nasilje** kojem su izloženi, zbog čega roditelji trebaju obratiti posebnu pozornost na promjene u ponašanju svog djeteta koje mogu ukazivati na izloženost nasilju.

Mnogo je toga što se može učiniti kako bismo zaštitili one najranjivije među nama. Važno je znati raspoznati kada je vrag odnio šalu te reagirati i ne pripisati zlostavljačko ponašanje odrastanju ili običnom nestašluku.



Što poduzeti kad dozname da vam je dijete žrtva cyberbullyinga?

Ako posumnjate ili dozname da vam je dijete žrtva nasilja,

Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba predlaže sljedeće:

- poučite dijete da ne odgovara na nasilne, prijeteće ili na bilo kakav način sumnjive poruke;
- ne brišite poruke ili slike, jer mogu poslužiti kao dokaz;
- pokušajte otkriti identitet nasilnika kako bi se mogle poduzeti adekvatne mjere za sprječavanje nasilja;
- kontaktirajte pružatelja internet usluge;
- kontaktirajte školu;
- ako je identitet nasilnika poznat, pokušajte kontaktirati njegove roditelje (jer postoji velika vjerojatnost da oni ne znaju kako se njihovo dijete nasilno ponaša);
- kontaktirajte policiju ako poruke preko interneta sadrže prijetnje nasiljem, uhođenje, napastovanje, dječju pornografiju i sl.

Vjerujemo da se kao roditelj ne ustručavate **preuzeti odgovornost za ponašanje svoje djece** u školi ili igri. Situacija ne bi trebala biti drugačija ni u virtualnoj stvarnosti. Poželjno je da u dogovoru s djetetom postavite pravila korištenja interneta i pravila ponašanja *online*. Također je poželjno za poštivanje, odnosno kršenje tih pravila uspostaviti i provoditi pozitivne, odnosno negativne posljedice.

Ono što odmah možete učiniti jest **informirati se o programima** koji filtriraju web stranice za koje ne želite da su dostupne vašem djitetu. Većina se tih „filter“ programa mogu kupiti preko interneta dok su drugi besplatni. Neki preglednici imaju već ugrađene filtere koji se mogu uključivati i isključivati po potrebi. Najčešće korišteni filtri su **ContentWatch, CyberSitter i Net Nanny**.

Ovakvi programi će vam uvelike olakšati život jer time nećete samo zaštititi svoju djecu, već ćete im usmjeriti pažnju na poučne i primjerene sadržaje. Naravno, ni takvi programi nisu savršeni, no uvijek je dobro imati dodatnu pomoć.

Najbolji filter? Vaša prisutnost, nadzor i podrška.

Preporuka udruge

Važno je reagirati kad primijetite promjenu u ponašanju svog djeteta i stvoriti atmosferu povjerenja u kojoj će se dijete osjećati sigurno podijeliti svoju patnju te krenuti u zaustavljanje zlostavljačkog ponašanja. MUP je razvio aplikaciju za prijavu nasilja pod nazivom **RED BUTTON**, pomoću koje se može prijaviti bilo kakav oblik nasilja, pa tako i **cyberbullying**, pogotovo ako se nasilje događa dugotrajno i sustavno.



Cyberbullying je nadmašio nasilje kao najčešći tip uznemiravanja

Prevencija cyberbullyinga svacija je odgovornost jer je **ključna za zaštitu sigurnosti djece i tinejdžera** u cijelom svijetu. Međutim, ponekad je teško zaključiti je li adolescent maltretiran na internetu ili ne.

Djeci i tinejdžerima se vrlo lako sakriti „iza ekrana“. Osjećaj anonimnosti ili izolacije od računala često ih navodi na to da rade i govore stvari koje ne bi ni sanjali da će učiniti uživo. Kako bi se u potpunosti razumio cyberbullying, ključno je da odrasli i djeca prepoznaju posljedice koje mogu nastati zbog neprikladne komunikacije koja se odvija u digitalnom svijetu.

Obrazovanje je ključ za razumijevanje pitanja koja proizlaze iz uporabe tehnologije.

Roditelji, škole i organi za provedbu zakona trebaju preuzeti aktivnu ulogu u podizanju svijesti o internetskom zlostavljanju, a djecu obrazovati da postanu **odgovorni digitalni građani**. Aktivni programi kampanja protiv cyberbullyinga neophodni su za borbu protiv sve većih problema povezanih s internetskim zlostavljanjem. Cyberbullying će se smanjiti tek kada se u potpunosti shvati opseg problema.

Svi koji osjećaju potrebu s nekim porazgovarati i tražiti pomoć mogu se javiti u sandučić koji je uvijek otvoren na savjet@kakosi.hr. Za više informacija posjeti www.kakosi.hr ili profile udruge na društvenim mrežama na kojima uvijek možeš očekivati odgovor i podršku.

„7 od 10 mladih ljudi doživjet će internetsko zlostavljanje prije nego što navrše 18 godina.“

(izvor: UNICEF)