



5.1. Što učiniti?

5.2. Nisi sam!

Elektroničko nasilje (cyberbullying) vrsta je agresivnoga ponašanja koje se manifestira prijetnjama, ponižavanjima, zastrašivanjima ili zlostavljanjima neke osobe od strane jednoga ili više pojedinaca internetom, mobitelom i ostalim komunikacijskim uređajima.

U današnje je vrijeme sve prisutnije zbog anonimnosti iza koje se nasilnik može skriti i koja mu pruža sigurnost. Da bi se pomoglo djeci, žrtvama elektroničkoga nasilja kako bi se ponovno osjetila sigurnima, ali i da bi se spriječio takav tip nasilja, potrebna je angažiranost roditelja.

Mogući rizici

Za djecu koja su izložena nasilju:

- depresija
- anksioznost, usamljenost
- pogoršanje zdravlja
- nisko samopoštovanje
- problemi u školi
- agresivno ponašanje
- razmišljanje o samoubojstvu.

Za djecu koja sudjeluju u nasilju:

- ne znaju razliku između dobra i zla
- veća je opasnost od uzimanja sredstava ovisnosti
- češći problemi u školi
- mogući razvoj problema u ponašanju
- teško uspostavljaju odnos s drugima
- mogu i sami postati žrtve.

Obiteljske aktivnosti

Kako spriječiti elektroničko nasilje

- **Biti primjer** djetetu u stvarnome i virtualnome svijetu: poštovati druge i pružati im podršku, izbjegavati vikanje, tjelesno nasilje i manipuliranje, pokazati djetetu kako se nositi sa svađom i različitim mišljenjima na djelotvoran način itd.
- **Upoznati se s online aktivnostima i online terminologijom** (blogovima, chatom, e-mail računom, Facebookom i sl).
- **Razgovarati** o elektroničkome nasilju: razgovarati s djetetom o važnosti i obilježjima pravoga prijateljstva te podijeliti vlastita iskustva, ako ih imate, u kojima ste bili žrtva nasilja. Na taj ćete način ohrabriti dijete da vam se obrati ako ima problem.
- **Ukazati na važnost empatije:** objasniti djetetu kakvo je ponašanje poželjno, pomoći mu da shvati da neodgovorno ponašanje prema drugima, koje njega možda zabavlja, drugoj djeci smeta.
- **Ograničiti vrijeme** koje dijete provodi za računalom, ukazati na važnost druženja s prijateljima.
- **Raspravljati s djetetom** o načinima rješavanja problema i frustracija bez pribjegavanja nasilnomu ponašanju.
- **Osnažiti dijete** i biti mu potpora: raditi na samopoštovanju djece koja su žrtve nasilja, a pažnju djece koja provode nasilje nad drugima usredotočiti na njihove pozitivne osobine te usmjeriti njihovo ponašanje u dobre svrhe, primjerice, pokazati im da znaju biti dobre vođe i sl.
- **Znati slušati:** ne odgađati rješavanje problema koje je dijete podijelilo s vama, već se raspitati o detaljima incidenta i zahvaliti djetetu za hrabrost i iskrenost.
- **Biti djetetov odvjetnik:** otvoriti novi online račun, sačuvati primjere e-pošte kojima se djetetuprijetilo ili ga se na bilo koji način uznemiravalo; kontaktirati pružatelja internetske usluge o njihovu pravilniku o ponašanju na mreži, tražiti rješenja problema.

5.1. Što učiniti?

5.2. Nisi sam!



Što ako se dogodi? Kako prepoznati i što učiniti?

Kad je dijete žrtva elektroničkoga nasilja:

Znakovi:

- pokazuje znakove straha ili tjeskobe te niskoga samopoštovanja
- sklonije je negativnim komentarima
- izbjegava razgovor o *online* aktivnostima
- nesretno je ili uznemireno, pogotovo nakon upotrebe računala
- ima problem sa spavanjem, noćne more
- prijeti da će ozlijediti sebe ili druge oko sebe
- može se izolirati iz skupine
- nervozno je kad je *online*.

Savjeti:

- može razgovarati s nekim u koga ima povjerenja (roditeljem/učiteljem) ili se obratiti stručnoj službi za pomoć djeci; kontaktirati pružatelja usluge te mu prijaviti problem
- otvarati e-poštu i poruke samo od osoba koje poznaje
- ne odgovarati na uvredljive i omalovažavajuće poruke - ignorirati ih
- čuvati vlastite podatke, ne dijeliti ih na mreži
- sačuvati primjerak nasilnih poruka kao dokaz
- ako je žrtva nasilja na kojem *siteu*, više ne sudjelovati na njemu, izbrisati račun
- ne stavljati *online* informacije za koje ne bi voljelo da ih pročitaju prijatelji iz razreda.

Kad dijete sudjeluje u elektroničkome nasilju:

Znakovi:

- agresivno je s roditeljima, prijateljima, ljubimcima itd. te ne misli da je to nešto loše
- ne mari za tuđe osjećaje
- ima prijatelje koji su nasilni ili agresivni
- ne može procijeniti kakav je utjecaj njegova ponašanja na druge
- drži u tajnosti svoje *online* aktivnosti te skriva zaslon kad su drugi u blizini
- dosta vremena provodi *online*
- uzrujano je kad mu računalo nije dostupno
- rabi više *online* računa ili račun koji nije njegov
- izbjegava razgovor o *online* aktivnostima
- izgleda uzrujano kad je *online*.

Savjeti:

- može razgovarati s nekim u koga ima povjerenje (roditeljem/učiteljem)
- staviti se „u tuđu kožu“ – bi li volio da se drugi prema njemu odnose onako kako se on odnosi prema njima
- odustati na vrijeme od iskazivanja nasilja, kontrolirati se
- ne pokleknuti pod pritiskom vršnjaka – učiniti ono što je ispravno
- razmisliti prije nego što klikne
- ispričati se onima koje je povrijedilo *online*
- znati: ako je tko drukčiji, nije ni bolji ni gori od nas