



5.1. Elektroničko nasilje

5.2. Nisi sam

Važno je znati

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 prisutniji zbog anonimnosti iza koje se nasilnik može skriti i koja mu pruža sigurnost. Kako bi se pomoglo djeci žrtvama elektroničkog 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.

Kako spriječiti

- **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 slično).
- **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 na računalu, 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 djetetu prijetilo ili ga se na bilo koji način uznemiravalo; kontaktirati pružatelja internetske usluge o njihovu pravilniku o ponašanju na mreži, tražiti rješenja problema.

5.1. Elektroničko nasilje

5.2. Nisi sam



Što ako se dogodi? Kako prepoznati i što učiniti?

1. Kad je dijete žrtva elektroničkoga nasilja:

Znakovi:

- pokazuje znakove straha ili tjeskobe te niskoga samopoštovanja
- klonije 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 prijavi problem
- otvarati e-poštu i poruke samo od osoba koje poznaje
- ne odgovarati na poruke uvreda ili omalovažavanja, 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.

2. 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 dijete povrijedilo *online*
- družiti se s prijateljima koji će ublažiti agresivnost i poticati veću kontrolu bijesa
- znati: ako je tko drukčiji, nije ni bolji ni gori od nas, svi smo jednaki
- ako se vršnjaci smiju ili ohrabruju u lošem ponašanju, to ne znači da im se sviđa kad se nasilno odnosimo prema drugima.