



Co-funded by
the European Union

ERASMUS+ COOPERATION PARTNERSHIPS IN YOUTH

"TOC"

Project n°2021-1-IT03-KA220-YOU-000029227

TIPS for youngsters and parents
Sharing is caring - APP



Sadržaj

1. Saveti za mlade

- a. Šta da radite kada ste žrtva nasilja
- b. Znakovi upozorenja za nasilje na internetu
- c. 10 načina da se istaknete
- d. Kako se nositi s nasiljem
- e. Šta ne treba raditi

2. Saveti za roditelje

- a. Šta učiniti kada je vaše dete žrtva nasilja
- b. Znakovi upozorenja za nasilje na internetu
- c. 10 načina da se istaknete
- d. Kako se nositi s nasiljem kao roditelji
- e. Šta ne treba raditi kao roditelji

Mladi

Šta da radite kada ste žrtva nasilja

- Ne odgovaraj

Prvi korak je ignorisanje zlonamerne osobe. Digitalni nasilnici vole pažnju koju dobijaju, i što više reagujete, više će se vraćati da vam smetaju.

Ako vam neko šalje uvredljive poruke e-pošte ili objavljuje uvredljive ili mržnje na vašem blogu, koristite bilo koji od alata koji su vam na raspolaganju da ih izbrišete, zabranite ili prijavite.

Reagovanje na nasilje putem interneta nije produktivno. Ne pokušavajte da započnete smislen ili konstruktivan dijalog sa digitalnim nasilnicima, jer će sam čin uključivanja u razgovor od njih izazvati više aktivnosti.

Prirodan je odgovor da želite da se odbranite i ispravite stvari, ali u ovom konkretnom slučaju, najbolje je zanemariti njihove uvredljive komentare i ne reagovati na njih kako bi im bilo dosadno i krenuli dalje.

- Znajte da vaš digitalni nasilnik samo želi pažnju

Možda nećete videti trenutnu, praktičnu upotrebu, ali uvek je korisno znati više o problemima sa kojima se suočavate.

Generalno, nasilnici prosperiraju u pažnji koju dobijaju dosađivanjem ljudima. Oni su postali njihova specijalnost da testiraju strpljenje ljudi ili da stvaraju sukobe između ljudi koji inače ne bi imali problema jedni sa drugima.

Zato je beskorisno raspravljati se sa digitalnim nasilnikom: to je kao da pokušavate da vodite diskusiju između odrasle osobe i dvogodišnjim detetom koje izaziva bes da bi privuklo pažnju. Ne zanima ih vaše mišljenje, sve što žele je pažnju.

Drugim rečima, ako znate kako se ponašaju i koji su im ciljevi, bićete u boljoj poziciji da se odbranite.

- Čuvajte dokaze o nasilju na internetu

U većini slučajeva, digitalnim nasilnicima će dosaditi ako niko ne reaguje na njih i produžice dalje. Ponekad će, međutim, podići stvari na novi nivo i nastaviti da budu uvredljivi, čak i ako su banovani ili blokirani.

Ako stvari izmaknu kontroli i nasilnik ne odustane čuvajte sve uvredljive e-pošte, komentare i tekstualne poruke na mobilnom telefonu u folderu — zajedno sa datumima i vremenima — tako da ako vi ili vlasti saznate identitet nasilnika, imate dokaz za njihovo sramno ponašanje. Naravno, veoma je retko pronaći identitet digitalnog nasilnika, ali nikad se ne zna, dešavalo se i ranije!

- Potražite pomoć

Ako ikada osetite da se nasilje na internetu izmiče kontroli, možete — i trebalo bi — da razgovarate sa odraslom osobom i dobijete pomoć od nekoga kome verujete (na primer, roditelja, nastavnika ili čak školskih savetnika!).

Razmislite o tome: čak i zreli i iskusni odraslim osobama potrebna je pomoć da se nose sa nasilnicima!

Na internetu nikad ne znate s kim imate posla; to može biti nezadovoljno dete iz vaše škole koje pokušava da vas naljuti ili može biti poremećena i/ili opasna osoba.

U svakom slučaju, bolje se čuvati nego žaliti!

Kao što vidite, incidenti nasilja ne moraju biti gori nego što jesu. Postoji mnogo načina da se nosite sa problemom pre nego što on izmakne kontroli ili pre nego što vaše samopouzdanje udari. (*What Should You Do If You Are Being Cyberbullied?*, s. f.).

Znakovi upozorenja za nasilje na internetu

- Nelagodno, nervozno ili uplašeno zbog odlaska u školu ili izlaska napolje.

Ovo je glavni znak upozorenja da je vašem detetu neprijatno u školskom okruženju ili u blizini svojih drugova iz razreda. Neki drugi znaci na koje treba obratiti pažnju su ako vas dete stalno pita da li može da preskoči školu tako što će ostati kod kuće ili ako poziva da dođe kući ranije tokom školskog dana.

- Nervozan ili uplašen kada šaljete poruke ili koristite društvene mreže.

Da li vaše dete postaje izuzetno uznemireno zbog svog telefona, tableta ili laptopa, posebno dok ste u vidu uređaja? Držanje uređaja u oblastima koje se često koriste je jednostavan način da se obrati pažnja.

- Uznemireni ili frustrirani nakon odlaska na internet ili igranja igrice.

Da li ste ikada videli da se vaše dete toliko naljutilo na ono što se dešava na ekranu da zatvori svoj uređaj ili ga baci usred upotrebe? Ovaj izliv besa može biti glavni pokazatelj, jer deca to mogu učiniti kao način da se distanciraju od nasilnika.

- Ne žele da razgovaraju ili dele informacije o svojim nalogima i aktivnostima na mreži.

Povećana tajnovitost je još jedan veliki znak upozorenja kada je u pitanju nasilje na mreži. Deca će pokušati da sakriju šta se dešava kako bi to prećutalo, jer se mnoge žrtve plaše da progovore, posebno roditeljima. Imati porodični dogovor koji utvrđuje pravila za vašu decu i njihove onlajn lozinke i naloge je samo još jedan način da ih zaštitite od nasilja i da vam, kao roditeljima, pružite malo mira.

- Neobjašnjivi gubitak ili povećanje telesne težine, glavobolje, bolovi u stomaku ili problemi u ishrani.

Simptomi u vezi sa zdravljem kao što su ovi su samo neki od mnogih načina na koje nasilje može imati fizički uticaj na detetu. Roditelji treba da budu svesni ovih znakova, jer ako traju duže vreme, zdravlje njihovog deteta može veoma brzo da krene nizbrdo.

- Problemi sa spavanjem noću ili pospanost tokom dana.

Nemir je ogroman faktor kada je u pitanju nasilje putem interneta. Deca ne mogu da spavaju jer ih muči ono što digitalni nasilnici govore o njima. Ovaj umor može uticati na dete tokom ostatka dana, što mu otežava školski dan dok pokušava da se nosi sa školskim zadacima i školskim drugovima.

- Gubitak interesovanja za omiljene hobije ili aktivnosti.

Ako je vaše dete iznenada izgubilo interesovanje za svoj omiljeni sport ili hobi, to može biti pokazatelj nasilja putem interneta. Možda pokušavaju da se distanciraju od drugih koji ih ismevaju ili pokušavaju da se uklope. Razgovarajte sa svojim detetom i nastavite da ga ohrabrujete da radi ono što ih čini srećnim, a ne druge.

- Dete odjednom deluje depresivno ili asocijalno.

Ako vam se čini da je vaše dete veoma nesrećno i samo želi da bude u svojoj sobi, to bi mogao biti znak upozorenja. Da biste poboljšali njihovo raspoloženje, pokušajte da isplanirate porodični izlazak ili čak društvene igre kako biste ih podigli i izašli iz sobe. Ovo će takođe dati do znanja vašem detetu da je vaša porodica tu da ga podrži.

- Povučen od bliskih prijatelja i porodice.

Ovo povlačenje bi moglo biti pokušaj da se odgurnu ljudi i udalje svi u njihovom životu, posebno od onih koji vrše nasilje. Uverite se da vaše dete zna da ste tu za njega ako želi da razgovara o bilo čemu.

- Pričanje o samoubistvu ili pokušaj samoubistva.

Ovo je instantni pokazatelj. Ove znakove ne treba shvatiti olako! Odmah kontaktirajte stručnjaka i uključite školu, ako je potrebno. Uverite se da vaše dete zna da su vaši postupci samo pokušaj da mu pomognete.

10 načina da se istaknete

Istaknuta osoba je ona koja odluči da pomogne nekome ko pati od digitalnog nasilja. Primeri situacija u kojima neko može da izabere da se istaknu su:

- Neko prima zle i uvredljive komentare u ćaskanju u igricama.
- Ljudi šire štetne glasine o nekome putem društvenih medija.
- Ljudi se rugaju nekome ko koristi mimove.
- Neko otvara lažni nalog za osobu na društvenim mrežama da bi je osramotio i/ili slao loše poruke njenim prijateljima.
- Ljudi dele privatne i osetljive slike nekoga ko toga nije svestan.

Pomoći osobi koja je izložena digitalnom nasilju, ovo doprinosi promeni na bolje. Ljudi često žele da pomognu drugima u ovoj situaciji, ali nisu sigurni kako to da urade, a takođe mogu da se plaše da će sami biti meta jer odluče da deluju. Evo deset načina da pomognete:

1. Obrazujte se o tome šta je nasilje putem interneta i kako do njega može doći

Postoji mnogo različitih vrsta nasilja putem interneta i mnogo različitih načina na koje se može vršiti nasilje putem interneta. Poznavanje različitih vrsta nasilja na interneta može vam pomoći da rano uočite digitalno nasilje, tako da žrtva nasilja takođe može da dobije pomoć pre nego što se pogorša ili postane previše.

2. Kontaktiraj osobu koja je žrtva digitalnog nasilja

Pošaljite poruku ili razgovarajte sa osobom koja je žrtva digitalnog nasilja. Ako osobu ne poznajete dobro, možete kontaktirati i njenog prijatelja i pitati da li može da proveriti tu osobu.

Možete pitati da li su u redu i ponuditi svoju pomoć. Ovde će biti važno koristiti jezik podrške. Na primer, možete reći: „Hej, jesi li dobro? Znam da su ljudi zli prema tebi, i to nije u redu”. Pored toga, može biti mudro da im pomognete u pronalaženju poverljive usluge podrške i savetovanja, u zavisnosti od toga šta je dostupno u vašoj školi/okrug/zemlji.

3. Podižite svest o lošem ponašanju na mreži

Ako ste sigurni i osećate se prijatno sa tim, možete da se suprotstavite digitalnom nasilju na mreži, na primer putem posta, mima ili GIF-a, govoreći nešto poput „Digitalno nasilje NIJE OK“. Drugi način da to uradite je tako što ćete ostaviti pozitivan komentar o osobi koja je žrtva nasilja, učiniti da se ova osoba oseća bolje i da odvojite neki negativan uticaj od te osobe. Pored toga, možete prijaviti nasilje relevantnoj aplikaciji, igrici ili sajtu na kojem se dešava. Za ovo može biti mudro prikupiti dokaze za prijavu.

4. Uklonite fokus sa nasilne situacije

Kada se nasilje dešava, može biti mudro prebaciti pažnju žrtve ili nasilnika na nešto drugo. Možete zamoliti osobu koja je žrtva nasilja da vam pomogne oko nekog zadatka ili je pozvati da sedne ili jede sa vama. Ako ste prijatelji sa osobom koja je nasilnik, možete pokušati da promenite njenu pažnju na neki drugi zadatak koji joj date.

5. Razgovarajte sa digitalnim nasilnikom

Privatno kontaktirajte osobu koja je zla ili koja vrši nasilje preko interneta. Ili nisu svesni štete koju nanose, ili su svesni. U svakom slučaju, obaveštavanje o posledicama njihovih postupaka može im pomoći da promene svoje ponašanje.

6. Procenite kada treba reagovati na nasilje na internetu

Intervenisanje i pokušaj zaustavljanja digitalnog nasilja može izgledati opasno. Takođe, u nekim slučajevima, može biti mudro ne reagovati direktno na nasilje kada se ono dešava, već da se odmaknete i procenite koji je najbolji način da se pomogne. Govor preko interneta može nasilniku pružiti publiku, a to može uzrokovati da nasilje potraje duže. Alternativni pristup može biti da se kasnije obratite nasilniku, bilo direktno ili putem društvenih medija i/ili drugih mera podrške.

7. Potražite podršku od drugih

Ako je osoba koja je izložena nasilju zaista pogođena i pokazuje simptome kao što je nedolazak u školu, izolovanja, manje pričljiva i povučena, može biti mudro ne rešavati celu situaciju sami. Možete kontaktirati druge poput roditelja, nastavnika, direktora, starije braće i



sestara ili drugih ljudi kojima verujete. Objasnite im šta se dešava, a možete im pokazati i više informacija o digitalnom nasilju i kroz šta osoba prolazi.

8. Ne podstičite digitalno nasilje

Ovo može izgledati očigledno, ali ponekad nije lako znati da li podstičete nasilje na internetu ili ne. To može biti lako kao lajkovanje objave, širenje nečega što ste čuli ili videli svojim prijateljima ili stajati mirno i ne govoriti. NEMOJTE podržavati digitalno nasilje ni na jedan način.

9. Vodite računa o sebi

Važno je da uzmete u obzir i sopstvenu bezbednost kada želite da se suprotstavite digitalnom nasilju. Videti nekoga ko je žrtva digitalnog nasilja može izazvati mnogo emocija, posebno ako se nalazite u onlajn prostorima gde se dešava mnogo digitalnog nasilja. Ne dozvolite da to prevlada nad vama i ne pretite drugim ljudima.

10. Ne odustaj!

Zaustavljanje digitalnog nasilja može biti teško i ponekad izgleda nemoguće. Koristite druge ljude i usluge i resurse na mreži da kreativno razmišljate o tome kako da zaustavite digitalno nasilje.

Kako se nositi sa nasiljem

1. Kontaktirajte nadležne ljude (nastavnike, policiju, itd.)

Kada ste žrtva digitalnog nasilja, trebalo bi da kontaktirate osobe sa ovlašćenjima da vam pomognu. Ako je nasilnik neko iz vaše škole, onda će vam pomoći kontaktiranje nastavnika ili bilo kog člana osoblja škole. Ponudili bi vam podršku kroz to, ali i kaznili nasilnika.

2. Nabavite dokaze

Prikupljivanje snimaka ekrana ili snimaka incidenata na mreži koji su vam se desili bilo bi od velike pomoći u situaciji kada prijavite digitalno nasilje prema vama. Ovo će pomoći nadležnim ljudima da se pobrinu za problem i pomoći vam da ga prevaziđete.

3. Razgovarajte sa svojom porodicom ili prijateljima

Razgovor sa vašim voljenima bi vam pomoglo da prevaziđete situaciju. Uz njihovu pomoć možete dobiti podršku koja vam je potrebna kod kuće ili od svojih prijatelja da biste postali opušteniji i osećali se sigurnije!

4. Blokirajte/prijavite nasilnika

Ovo je veoma direktan način da zaustavite nasilnika tako što ćete ga blokirati na mreži, on više neće moći da vas kontaktira! U slučaju da vas indirektno uznemirava svojim objavama ili pričama, prijavljivanje će takođe pomoći, jer bi to dovelo do kazni od aplikacije u kojoj objavljuje.

5. Vodite računa o sebi!

Najvažnije je da se brinete o sebi, da radite ono što smatrate da bi bilo najbolje za vas! Poput odmora od društvenih mreža, pronalaženja novog hobija, izlaska sa prijateljima, itd. Na taj način biste se brinuli o svom mentalnom zdravlju i opštem dobru.

Šta ne treba raditi

Digitalno nasilje je postalo prečesta pojava u današnjem digitalnom dobu, a njegov uticaj na pojedince može biti ozbiljan i dugotrajan. Iako postoji mnogo informacija o tome kako sprečiti nasilje na internetu, podjednako je važno znati šta ne treba raditi kada je u pitanju ovo pitanje. U ovom članku ćemo istaći neke od uobičajenih grešaka koje ljudi prave kada se bave digitalnim nasiljem i šta treba da izbegavate da radite.

1. Ne ignorišite problem

Jedna od najvećih grešaka koje ljudi prave kada se bave digitalnim nasiljem je ignorisanje problema. Može biti primamljivo odbaciti uvredljive komentare ili poruke kao beznačajne, ali to može samo pogoršati stvari. Digitalno nasilje može imati značajan uticaj na mentalno zdravlje pojedinca, a ignorisanje može dovesti do osećanja izolovanosti i bespomoćnosti. Umesto toga, važno je da se direktno pozabavite problemom i potražite pomoć ako je potrebno.

2. Ne uzvraćajte

Još jedna česta greška koju ljudi prave kada se bave digitalnim nasiljem je osveta. Može biti primamljivo odgovoriti uvredom ili podlim komentaram, ali to samo doliva ulje na vatru. Uzvratanje takođe mogu eskalirati situaciju i otežati njeno rešavanje. Umesto toga, najbolje je da ostanete mirni i da prijavite incident nadležnim organima.

3. Ne krivite sebe

Žrtve digitalnog nasilja često krive sebe za nasilje koje primaju. Možda misle da su uradili nešto pogrešno ili da na neki način zaslužuju da se prema njima postupa loše. Međutim,

važno je zapamtiti da niko ne zaslužuje da bude zlostavljan, a odgovornost leži na osobi koja vrši nasilje, a ne na žrtvi. Okrivljavanje sebe može samo učiniti da se osećate gore i sprečiti da tražite pomoć koja vam je potrebna.

4. Ne izolujte se

Digitalno naslje može učiniti da se osećate izolovano i usamljeno, ali samoizolacija nije rešenje. Od suštinskog je značaja da se obratite prijateljima od poverenja, članovima porodice ili profesionalcima koji vam mogu pružiti podršku i smernice. Zadržavanje problema za sebe može učiniti da se čini nepremostivim, ali deljenje svog iskustva sa drugima može vam pomoći da se osećate manje usamljeno i više osnaženo.

5. Ne potcenjujte uticaj digitalnog nasilja

Konačno, važno je ne potceniti uticaj digitalnog nasilja. Efekti digitalnog nasilja mogu biti ozbiljni i dugotrajni, uključujući depresiju, anksioznost, pa čak i samoubistvo. Od ključne je važnosti da ozbiljno shvatite sve incidente digitalnog nasilja i potražite pomoć ako je potrebna. Bez obzira da li ste žrtva ili posmatrač, možete napraviti razliku govoreći protiv nasilja na internetu i pružajući podršku onima koji su pogođeni.

U zaključku, digitalno nasilje je ozbiljno pitanje koje zahteva pažnju i akciju. Znati šta ne treba raditi kada se bavite nasiljem na internetu jednako je važno kao i znati šta da radite. Izbegavanjem ovih uobičajenih grešaka možete bolje da zaštitite sebe i druge od štetnih efekata digitalnog nasilja. Zapamtite, niko ne zaslužuje da bude maltretiran, i postoji pomoć za one kojima je potrebna.

Roditelji

Šta učiniti kada je vaše dete žrtva nasilja

1. UVERITE SE DA JE VAŠE DETE (I OSEĆA SE) BEZBEDNO. Bezbednost i dobrobit vašeg deteta uvek treba da budu na prvom mestu. Prenesite безусловnu podršku. Roditelji moraju da pokažu svojoj deci rečima i delima da oboje žele isti krajnji rezultat: zaustavljanje digitalnog nasilja.

2. RAZGOVARAJTE I SLUŠAJTE SVOJE DETE. Uključite svoje dete u razgovor o tome šta se dešava na miran način. Uzdržite se od ludila. Odvojite vreme da naučite šta se tačno dogodilo i tačani kontekst u kome se to dogodilo. Takođe, nemojte minimizirati situaciju i ne praviti izgovore za nasilnika.

3. **PRIKUPITI DOKAZE.** Odšampajte ili napravite snimke ekrana ili snimke razgovora, poruka, slika, video zapisa i bilo koje druge stavke koje mogu poslužiti kao jasan dokaz da je vaše dete žrtva nasilja na internetu. Vodite evidenciju o svim incidentima kako biste pomogli u istražnom procesu. Takođe, vodite beleške o relevantnim detaljima kao što su lokacija, učestalost, ozbiljnost štete, umešanost treće strane ili svedoci i pozadinska priča.

4. **RAD SA ŠKOLOM.** Potražite pomoć administratora ako žrtva i nasilnik idu u istu školu. Vaše dete ima pravo da se oseća bezbedno u školi, a nastavnici su odgovorni da to obezbede kroz istragu i odgovarajući odgovor.

5. **UZDRŽI SE OD KONTAKTIRANJA RODITELJA ONOG KOJI VRŠI NASILJE.** Neki roditelji koji se suočavaju sa optužbama da njihovo dete učestvuje u digitalnom nasilju mogu postati odbrambeni i stoga možda neće prihvatiti vaše misli. Budite razumni u svom pristupu kako biste izbegli dodatnu dramu i moguću odmazdu.

6. **KONTAKTIRAJTE PROVAJDERA USLUGA.** Digitalno nasilje krši Uslove korišćenja usluge svih legitimnih provajdera usluga (veb stranice, aplikacije, mreže za igre, internet ili kompanije za mobilne telefone). Bez obzira na to da li vaše dete može da identifikuje ko ga uznemirava, obratite se relevantnom provajderu.

7. **AKO JE POTREBNO, POTRAŽITE SAVETOVANJE.** Vaše dete može imati koristi od razgovora sa stručnjakom za mentalno zdravlje. Deca možda više vole da razgovaraju sa trećom stranom koja se može smatrati objektivnijom.

8. **SPROVODITE MERE DA SE SPREČITE DA SE PONOVO DESI.** Ako je vaše dete žrtva nasilja preko društvenih medija (YouTube, Instagram, Snapchat, Twitter, itd.), podesite kontrole privatnosti na svakoj platformi kako biste sprečili osobu koja vrši nasilje da ih kontaktira i podnesite prijavu (pogledajte #6). Takođe ih podstaknite da nastave da razgovaraju sa vama pre nego što mali problemi prerastu u velike situacije (Centar, s. f.).

Znakovi upozorenja za nasilje na internetu

- Nelagodno, nervozno ili uplašeno zbog odlaska u školu ili napolje.

Ovo je glavni znak upozorenja da je vašem detetu neprijatno u školskom okruženju ili u blizini svojih drugova iz razreda. Neki drugi znaci na koje treba obratiti pažnju su ako vas dete stalno pita da li može da preskoči školu tako što će ostati kod kuće ili ako poziva da dođe kući ranije tokom školskog dana.

- Nervozan ili uplašen kada šaljete poruke ili koristite društvene mreže.

Da li vaše dete postaje izuzetno uznemireno zbog svog telefona, tableta ili laptopa, posebno dok ste u vidu uređaja? Držanje uređaja u oblastima koje se često koriste je jednostavan način da se održi budno oko.

- Uznemireni ili frustrirani nakon odlaska na internet ili igranja igrice.

Da li ste ikada videli da se vaše dete toliko naljutilo na ono što se dešava na ekranu da zatvori svoj uređaj ili ga baci usred upotrebe? Ovaj izliv besa može biti glavni pokazatelj, jer deca to mogu učiniti kao način da se distanciraju od nasilnika.

- Ne žele da razgovaraju ili dele informacije o svojim nalogima i aktivnostima na mreži. Povećana tajnovitost je još jedan veliki znak upozorenja kada je u pitanju nasilje na mreži. Deca će pokušati da sakriju šta se dešava kako bi to prećutalo, jer se mnoge žrtve plaše da progovore, posebno roditeljima. Imati porodični dogovor koji utvrđuje pravila za vašu decu i njihove onlajn lozinke i naloge je samo još jedan način da ih zaštitite od nasilja i da vam, kao roditeljima, pružite malo mira.

- Neobjašnjivi gubitak ili povećanje telesne težine, glavobolje, bolovi u stomaku ili problemi u ishrani. Simptomi u vezi sa zdravljem kao što su ovi su samo neki od mnogih načina na koje nasilje može imati fizički uticaj na detetu. Roditelji treba da budu svesni ovih znakova, jer ako traju duže vreme, zdravlje njihovog deteta može veoma brzo da krene nizbrdo.

- Problemi sa spavanjem noću ili pospanost tokom dana. Nemir je ogroman faktor kada je u pitanju nasilje putem interneta. Deca ne mogu da spavaju jer ih muči ono što digitalni nasilnici govore o njima. Ovaj umor može uticati na dete tokom ostatka dana, što mu otežava školski dan dok pokušava da se nosi sa školskim zadacima i školskim drugovima.

- Gubitak interesovanja za omiljene hobije ili aktivnosti. Ako je vaše dete iznenada izgubilo interesovanje za svoj omiljeni sport ili hobi, to može biti pokazatelj nasilja putem interneta. Možda pokušavaju da se distanciraju od drugih koji ih ismevaju ili pokušavaju da se uklope. Razgovarajte sa svojim detetom i nastavite da ga ohrabrujete da radi ono što ih čini srećnim, a ne druge.

- Dete odjednom deluje depresivno ili asocijalno. Ako vam se čini da je vaše dete veoma nesrećno i samo želi da bude u svojoj sobi, to bi mogao biti znak upozorenja. Da biste poboljšali njihovo raspoloženje, pokušajte da isplanirate porodični izlazak ili čak društvene igre kako biste ih podigli i izašli iz sobe. Ovo će takođe dati do znanja vašem detetu da je vaša porodica tu da ga podrži.

- Povučen od bliskih prijatelja i porodice.

Ovo povlačenje bi moglo biti pokušaj da se odgurnu ljudi i udalje svi u njihovom životu, posebno od onih koji vrše nasilje. Uverite se da vaše dete zna da ste tu za njega ako želi da razgovara o bilo čemu.

- Pričanje o samoubistvu ili pokušaj samoubistva.

Ovo je instantni pokazatelj. Ove znakove ne treba shvatiti olako! Odmah kontaktirajte stručnjaka i uključite školu, ako je potrebno. Uverite se da vaše dete zna da su vaši postupci samo pokušaj da mu pomognete.

10 načina da se istaknete

Istaknuta osoba je ona koja odluči da pomogne nekome ko pati od digitalnog nasilja. Primeri situacija u kojima neko može da izabere da se istakne su:

- Neko prima zle i uvredljive komentare u ćaskanju u igricama.
- Ljudi šire štetne glasine o nekome putem društvenih medija.
- Ljudi se rugaju nekome ko koristi mimove.
- Neko otvara lažni nalog za osobu na društvenim mrežama da bi je osramotio i/ili slao loše poruke njenim prijateljima.
- Ljudi dele privatne i osetljive slike nekoga ko toga nije svestan.

Pomoći osobi koja je izložena digitalnom nasilju, ovo doprinosi promeni na bolje. Ljudi često žele da pomognu drugima u ovoj situaciji, ali nisu sigurni kako to da urade, a takođe mogu da se plaše da će sami biti meta jer odluče da deluju. Evo deset načina da pomognete:

1. Obrazujte se o tome šta je nasilje putem interneta i kako do njega može doći

Postoji mnogo različitih vrsta nasilja putem interneta i mnogo različitih načina na koje se može vršiti nasilje putem interneta. Poznavanje različitih vrsta nasilja na interneta može vam pomoći da rano uočite digitalno nasilje, tako da žrtva nasilja takođe može da dobije pomoć pre nego što se pogorša ili postane previše.

2. Kontaktiraj osobu koja je žrtva digitalnog nasilja

Pošaljite poruku ili razgovarajte sa osobom koja je žrtva digitalnog nasilja. Ako osobu ne poznajete dobro, možete kontaktirati i njenog prijatelja i pitati da li može da proveri tu osobu. Možete pitati da li su u redu i ponuditi svoju pomoć. Ovde će biti važno koristiti jezik podrške. Na primer, možete reći: „Hej, jesi li dobro? Znam da su ljudi zli prema tebi, i to nije u redu”. Pored toga, može biti mudro da im pomognete u pronalaženju poverljive usluge podrške i savetovanja, u zavisnosti od toga šta je dostupno u vašoj školi/okrug/zemlji.

3. Podižite svest o lošem ponašanju na mreži

Ako ste sigurni i osećate se prijatno sa tim, možete da se suprotstavite digitalnom nasilju na mreži, na primer putem posta, mima ili GIF-a, govoreći nešto poput „Digitalno nasilje NIJE OK“. Drugi način da to uradite je tako što ćete ostaviti pozitivan komentar o osobi koja je žrtva nasilja, učiniti da se ova osoba oseća bolje i da odvojite neki negativan uticaj od te osobe. Pored toga, možete prijaviti nasilje relevantnoj aplikaciji, igrici ili sajtu na kojem se dešava. Za ovo može biti mudro prikupiti dokaze za prijavu.

4. Uklonite fokus sa nasilne situacije

Kada se nasilje dešava, može biti mudro prebaciti pažnju žrtve ili nasilnika na nešto drugo. Možete zamoliti osobu koja je žrtva nasilja da vam pomogne oko nekog zadatka ili je pozvati da sedne ili jede sa vama. Ako ste prijatelji sa osobom koja je nasilnik, možete pokušati da promenite njenu pažnju na neki drugi zadatak koji joj date.

5. Razgovarajte sa digitalnim nasilnikom

Privatno kontaktirajte osobu koja je zla ili koja vrši nasilje preko interneta. Ili nisu svesni štete koju nanose, ili su svesni. U svakom slučaju, obaveštavanje o posledicama njihovih postupaka može im pomoći da promene svoje ponašanje.

6. Procenite kada treba reagovati na nasilje na internetu

Intervenisanje i pokušaj zaustavljanja digitalnog nasilja može izgledati opasno. Takođe, u nekim slučajevima, može biti mudro ne reagovati direktno na nasilje kada se ono dešava, već da se odmaknete i procenite koji je najbolji način da se pomogne. Govor preko interneta može nasilniku pružiti publiku, a to može uzrokovati da nasilje potraje duže. Alternativni pristup može biti da se kasnije obratite nasilniku, bilo direktno ili putem društvenih medija i/ili drugih mera podrške.

7. Potražite podršku od drugih

Ako je osoba koja je izložena nasilju zaista pogođena i pokazuje simptome kao što je nedolazak u školu, izolovanija, manje pričljiva i povučena, može biti mudro ne rešavati celu situaciju sami. Možete kontaktirati druge poput roditelja, nastavnika, direktora, starije braće i sestara ili drugih ljudi kojima verujete. Objasnite im šta se dešava, a možete im pokazati i više informacija o digitalnom nasilju i kroz šta osoba prolazi.

8. Ne podstičite digitalno nasilje

Ovo može izgledati očigledno, ali ponekad nije lako znati da li podstičete nasilje na internetu ili ne. To može biti lako kao lajkovanje objave, širenje nečega što ste čuli ili videli svojim prijateljima ili stajati mirno i ne govoriti. NEMOJTE podržavati digitalno nasilje ni na jedan način.

9. Čuvajte se.

Važno je da uzmete u obzir i sopstvenu bezbednost kada želite da se suprotstavite digitalnom nasilju. Videti nekoga ko je žrtva digitalnog nasilja može izazvati mnogo emocija, posebno ako se nalazite u onlajn prostorima gde se dešava mnogo digitalnog nasilja. Ne dozvolite da to prevlada nad vama i ne pretite drugim ljudima.

10. Ne odustaj!

Zaustavljanje digitalnog nasilja može biti teško i ponekad izgleda nemoguće. Koristite druge ljude i usluge i resurse na mreži da kreativno razmišljate o tome kako da zaustavite digitalno nasilje.

Kako se nositi sa nasiljem kao roditelj

1. Razgovarajte sa svojom decom

Razgovor sa svojom decom će im pomoći da se osećaju ugodnije i opuštenije da vam otvore određene teme. U slučaju digitalnog nasilja, deljenje svojih iskustava i znanja će im pomoći da prevaziđu nasilje.

2. Pružite podršku

Pružanje podrške vašoj deci može mnogo doprineti tome da im pomognete da se izbore sa nasiljem na internetu. Omogućavanje da se osećaju bezbedno i udobno kod kuće je jedna od najboljih stvari koje možete učiniti sa najpozitivnijim efektom na njih. Samo ih saslušati bez davanja saveta ili bilo čega, „da se osećaju saslušano”!

3. Nemojte ih kriviti ili kažnjavati

Prebacivanje osećaja krivice za incident je najgora stvar koju možete da uradite. Čak i ako su napravili grešku na mreži, ne treba ih kriviti ili kažnjavati, već samo objasniti da se stvari dešavaju i da treba da budu oprezniji dok surfuju po mreži. Ako biste ih kaznili za incident, to bi se samo loše odrazilo na vaš odnos i dinamiku kod kuće.

4. Obavestite nadležna lica

U nekim situacijama vaše dete ne želi da kontaktira nadležne vlasti jer se plaše, u tim situacijama treba da razgovarate sa detetom i objasnite mu da je to najbolji način da postupite. U zavisnosti od težine nasilja koje se dešava vašem detetu. To može biti nastavnik u njihovoj školi ili policija u slučaju da se nasilje dešava van škole.

5. Posavetujte svoje dete da ne odgovara nasilniku

Kada je vaše dete zlostavljano na mreži, najgora stvar koju mogu da urade je da odgovore nasilniku na mreži putem poruke ili e-poste. Na taj način to bi samo podstaklo nasilnika da nastavi da vrši nasilje nad vašim detetom. Trebalo bi da kažete svom detetu da je nereagovanje na direktan način dobra stvar, umesto toga treba da prijavi/blokira nalog i kontaktira nadležne organe!

Šta ne treba raditi kao roditelj

Digitalno nasilje je postalo prečesta pojava u današnjem digitalnom dobu, a njegov uticaj na pojedince može biti ozbiljan i dugotrajan. Iako postoji mnogo informacija o tome kako sprečiti nasilje putem interneta, podjednako je važno znati šta ne treba raditi kada je u pitanju ovo pitanje. U ovom članku ćemo istaći neke od uobičajenih grešaka koje ljudi prave kada se bave nasiljem na internetu i šta treba da izbegavate da radite.

1. Ne ignorišite problem

Jedna od najvećih grešaka koje ljudi prave kada se bave digitalnim nasiljem je ignorisanje problema. Može biti primamljivo odbaciti uvredljive komentare ili poruke kao beznačajne, ali to može samo pogoršati stvari. Digitalno nasilje može imati značajan uticaj na mentalno zdravlje pojedinca, a ignorisanje može dovesti do osećanja izolovanosti i bespomoćnosti. Umesto toga, važno je da se direktno pozabavite problemom i potražite pomoć ako je potrebno.

2. Ne uzvraćajte

Još jedna česta greška koju ljudi prave kada se bave digitalnim nasiljem je osveta. Može biti primamljivo odgovoriti uvredom ili podlim komentarom, ali to samo doliva ulje na vatru. Uzvratanje takođe mogu eskalirati situaciju i otežati njeno rešavanje. Umesto toga, najbolje je da ostanete mirni i da prijavite incident nadležnim organima.

3. Ne krivite sebe

Žrtve digitalnog nasilja često krive sebe za nasilje koje primaju. Možda misle da su uradili nešto pogrešno ili da na neki način zaslužuju da se prema njima postupa loše. Međutim, važno je zapamtiti da niko ne zaslužuje da bude zlostavljan, a odgovornost leži na osobi koja vrši nasilje, a ne na žrtvi. Okrivljavanje sebe može samo učiniti da se osećate gore i sprečiti da tražite pomoć koja vam je potrebna.

4. Ne izolujte se

Digitalno nasilje može učiniti da se osećate izolovano i usamljeno, ali samoizolacija nije rešenje. Od suštinskog je značaja da se obratite prijateljima od poverenja, članovima porodice ili profesionalcima koji vam mogu pružiti podršku i smernice. Zadržavanje problema za sebe može učiniti da se čini nepremostivim, ali deljenje svog iskustva sa drugima može vam pomoći da se osećate manje usamljeno i više osnaženo.

5. Ne potcenjujte uticaj digitalnog nasilja

Konačno, važno je ne potceniti uticaj digitalnog nasilja. Efekti digitalnog nasilja mogu biti ozbiljni i dugotrajni, uključujući depresiju, anksioznost, pa čak i samoubistvo. Od ključne je važnosti da ozbiljno shvatite sve incidente digitalnog nasilja i potražite pomoć ako je potrebna. Bez obzira da li ste žrtva ili posmatrač, možete napraviti razliku govoreći protiv nasilja na internetu i pružajući podršku onima koji su pogođeni.



U zaključku, digitalno nasilje je ozbiljno pitanje koje zahteva pažnju i akciju. Znati šta ne treba raditi kada se bavite nasiljem na internetu jednako je važno kao i znati šta da radite. Izbegavanjem ovih uobičajenih grešaka možete bolje da zaštitite sebe i druge od štetnih efekata digitalnog nasilja. Zapamtite, niko ne zaslužuje da bude maltretiran, i postoji pomoć za one kojima je potrebna.

REFERENCE

- The Australian Government. *How to be an upstander*. eSafety Commissioner. Retrieved on 01.06.2023 from <https://www.esafety.gov.au/young-people/be-an-upstander>
- Reachout. *How to be an upstander*. Retrieved 01.06.2023 from <https://au.reachout.com/articles/how-to-be-an-upstander>
- Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2018). *Standing up to Cyberbullying: Top Ten Tips for Teens*. Cyberbullying Research Center. Retrieved 01.06.2013, from <https://cyberbullying.org/standing-up-to-cyberbullying-tips-for-teens.pdf>
- The 10 Warning Signs of Cyberbullying | Net Nanny. (2023, May 31). (C) 2001-2020 Copyright Content: Content Watch Holdings, Inc. Copyright Design: Content Watch Holdings, Inc. <https://www.netnanny.com/blog/the-10-warning-signs-of-cyberbullying/>