



Prevenција digitalnog nasilja...

ZA MLADE

Dr Dobrinka Kuzmanović

**POKAŽI
RISPEKT,
REAGUJ NA
HEJT!**

Impresum

Živimo u digitalnom dobu... Današnji mladi su „digitalni urođenici”...
Mladi znaju o internetu više nego njihovi roditelji i nastavnici... Internet je opasno
mjesto zamlade... Današnji mladi su „digitalni naivci”...

Koliko si puta do sada čuo/-la ovakve ili slične komentare?

Šta ti obično prođe kroz glavu i šta osjećaš kada ovo čuješ? Slažeš li se da...

- ... digitalne tehnologije i internet imaju veoma važnu ulogu u životu današnjih mladih, pružajući im neslućene mogućnosti – za učenje, istraživanje, komunikaciju, zabavu, stjecanje različitih vještina, hobija itd.
- ... internet može biti i nesigurno mjesto za mlade, jer njegovo korištenje nosi sa sobom različite rizike, uključujući i digitalno nasilje.
- ... svakodnevnim korištenjem mobilnih telefona za komunikaciju i zabavu „digitalni urođenici” ne stječu znanja, vještine i stavove neophodne za sigurno i pametno korištenje digitalne tehnologije.

Ako imaš između 13 i 18 godina i želiš saznati više o jednom od najčešćih rizika na internetu – **digitalnom nasilju**, o tome kako ga prepoznati, spriječiti i na njega reagirati, u slučaju da se dogodi tebi lično ili osobama iz tvog okruženja, onda je ovaj vodič namijenjen upravo tebi.

Ovdje možeš da pronađeš odgovore na sledeća pitanja:

- Šta je digitalno nasilje?
- Kako da znam da li neko ima lošu namjeru ili se samo šali?
- Na temelju čega mogu zaključiti da neko trpi digitalno nasilje?
- Koliko je digitalno nasilje zastupljeno među mladima?
- Zašto se neko ponaša nasilno u digitalnom okruženju?
- Koje osobe su češće izložene digitalnom nasilju?
- Kome da se obratim ako sam žrtva digitalnog nasilja?
- Šta da uradim ako sam svjedok digitalnog nasilja?
- Može li se digitalno nasilje spriječiti ozbiljnijim kažnjavanjem onih koji ga vrše?
- Ponašao/-la sam se nasilno na internetu, šta mogu uraditi?
- Kako mogu zaštititi sebe (i druge) od digitalnog nasilja?

Prije nego što nastaviš sa čitanjem, razmisli kako bi ti odgovorio/-la na navedena pitanja. To je prilika i da provjeriš šta znaš o digitalnom nasilju!

Šta je digitalno nasilje?

Digitalno nasilje (engl. Cyberbullying) je korištenje digitalne tehnologije i interneta s ciljem da se druga osoba povrijedi, uznemiri, uplaši, ponizi, osramoti i da joj se nanese šteta. Za ovaj oblik nasilja postoje i drugi nazivi: **vršnjačko nasilje na internetu, onlajn nasilje, sajber maltretiranje itd.**

Uznemiravanje, ogovaranje i širenje glasina, javno razotkrivanje, lažno predstavljanje, isključivanje, sexting (slanje seksualnog sadržaja), sextortion (iznuđivanje seksualnih usluga) i grooming (navođenje na seksualni odnos ili iskorištavanje djece u svrhu pornografije) najčešći su oblici digitalnog nasilja.

Iako se dešava u digitalnom okruženju, digitalno nasilje je stvarno nasilje, koje može imati ozbiljne posljedice po osobu koja ga trpi, vrši i njemu svjedoči.

Budući da se digitalno nasilje događa iza ekrana i često na društvenim mrežama, osoba koja vrši nasilje je često potpuno anonimna, što velikom broju osoba služi kao poticaj za nasilno ponašanje. Imaju lažan osjećaj sigurnosti i moći da neće morati odgovarati za takva ponašanja na način na koji bi inače odgovarali da se nasilje koje vrše dešava uživo. Također, nasilju može svjedočiti znatno šira publika nego kada se ono odvija uživo. Može se događati bilo gdje i bilo kada i žrtva mu može biti izložena od 0 do 24 sata, pa je vrlo mala mogućnost za izbjegavanje nasilnog ponašanja. Osim toga, kod digitalnog nasilja postoji snaga pisane riječi, pa se osoba može stalno podsjećati i stalno čitati, gledati uvredljive sadržaje koji su napravljeni ili upućeni njoj.

Svako nasilje, bilo da se dešava u komunikaciji uživo ili u digitalnom okruženju, predstavlja ozbiljan problem i zahtjeva hitno reagiranje!

Kako da znam da li neko ima lošu nameru ili se „samo šali“?

U nekim situacijama zaista nam je teško procijeniti da li osoba koja se ponaša neprimjereno ima lošu namjeru, ili se samo šali, ili želi ispasti duhovita i privući pažnju vršnjaka/odraslih. Bez obzira na motiv, ako se osjećaš povrijeđeno i imaš utisak da se drugi smiju tebi, a ne s tobom, onda je šala otišla predaleko. Ako zamoliš osobu koja se neprimjereno ponaša da prestane, a to se ne desi, i ako se i dalje osjećaš uznemireno ili nesretno, onda je vjerojatno u pitanju loša namjera, a ne šala. Osobe koje se ponašaju nasilno u online okruženju često nisu svjesne posljedica svog ponašanja i ne shvaćaju da su u šali otišle predaleko. Imaj na umu da je internet javni prostor i da neuskusne šale mogu mnogo koštati, kako osobu koja se šali, tako i onu kojoj je šala upućena. Važno je da znaš da ne trebaš trpjeti bilo šta što te uznemirava, makar to bila i samo šala, ni u digitalnom, ni u izvandigitalnom okruženju, i da **svako ima pravo na zaštitu od svih oblika nasilja!**

Na temelju čega mogu zaključiti da neko trpi digitalno nasilje?

Mladi različito reaguju na izloženost digitalnom nasilju. Kod nekih učenika se mogu primijetiti značajne promjene u ponašanju, kod drugih promjene, barem izvana gledano, nisu uočljive. To ovisi o ličnim karakteristikama i kapacitetima konkretne osobe – neke mlade osobe su otpornije na stresne situacije, dok su druge ranjivije i podložnije negativnim utjecajima. Ovisi i o podršci koju osoba ima u svojoj obitelji, od vršnjaka, škole, zatim o vrsti i stupnju pretrpljenog nasilja, prethodnom iskustvu itd.

Iako **ne možemo da govorimo o sigurnim pokazateljima**, određene promjene u ponašanju mogu značiti da je mlada osoba izložena digitalnom nasilju:

- **Promjene raspoloženja;**
- **Promjene u načinu emocionalnog reagiranja, veoma izražene negativne emocije (na primjer ljutnja, bijes, krivica, stid, bezvrijednost, anksioznost);**
- **Problemi sa spavanjem (kasniji odlazak na spavanje, nesanica, prekomjerno spavanje) i ishranom (na primjer mršavljenje ili debljanje);**
- **Nisko samopoštovanje;**
- **Samoozljeđivanje, korištenje štetnih supstanci, suicidalne namjere;**
- **Povlačenje iz online aktivnosti, dodatni oprez i mjere zaštite;**
- **Nagle promjene u ponašanju (na primjer izbjegavanje škole, druženja sa vršnjacima);**
- **Nasilno ponašanje prema drugima;**
- **Pad školskog uspjeha, problemi sa koncentracijom i rasijanost.**

Imaj na umu da bilo koji od navedenih pokazatelja nije dovoljan da sa sigurnošću možemo govoriti o doživljavanju digitalnog nasilja, kao i da navedeni pokazatelji mogu ukazivati na neke druge probleme, pa stoga, oprezno prilikom donošenja zaključaka.

Koliko je digitalno nasilje zastupljeno među mladima?

Tokom posljednjih godina, istraživači širom svijeta provode brojna istraživanja kako bi dobili pouzdan odgovor na ovo pitanje. Rezultati nekoliko važnih međunarodnih istraživanja (na primjer [Djeca Evrope na internetu](#)) pokazuju da je, prije pandemije korona virusa, **digitalnom nasilju bio izložen približno svaki treći učenik viših razreda osnovne škole i svaki četvrti srednjoškolac**. Većina ih je rekla da nisu bili previše uznemireni ovim iskustvom, nažalost, ima i onih koje je digitalno nasilje veoma uznemirilo.

Po tvojoj procjeni, koliko je digitalnog nasilja među tvojim drugarima i vršnjacima? Smatraš li da je danas digitalno nasilje prisutnije nego prije pandemije korona virusa? Osjećaš li se ti nekada kao da doživljavaš digitalno nasilje?

Zašto se neko ponaša nasilno u digitalnom okruženju?

Na ovo pitanje zaista nije moguće dati jednostavan odgovor. Mladi su digitalno nasilni iz različitih razloga, koji su slični razlozima za nasilje uživo.

Niko nije nasilan prema drugima kada se osjeća zadovoljno i sigurno, iako nekada, na prvi pogled, može izgledati tako!

Osobe koje vrše digitalno nasilje obično **vjeruju da njihov identitet** (skriven iza lažnih profila, imena, fotografija) **neće biti lahko otkriven**, pa stoga neće snositi posljedice za vlastito nasilno ponašanje, ili jednostavno **nemaju hrabrosti i ne osećaju se dovoljno „moćno” da se suprostave drugome „licem-u-lice”**, pa to čine na ovaj način.

Neke mlade osobe su digitalno nasilne jer su **naučile da je to dobar način za uspostavljanje dominacije nad drugima i ostvarivanje ličnih ciljeva**. One najvjerojatnije nisu imale prilike steći i vježbati poželjne socijalne vještine (na primjer suradnja, suosjećanje za druge ili empatija, zajedničko rješavanje problema itd.). Ako se neko ponaša nasilno u offline okruženju, češće će biti nasilan i u online okruženju. Mladi koji doživljavaju ili su svjedoci nasilja u obitelji, češće će biti uključeni u nasilne vršnjačke interakcije.

Često su osobe koje se nasilno ponašaju prethodno same bile žrtve nasilja (u digitalnom okruženju ili izvan njega), pa se sada žele osvetiti ili zaštititi sebe.

[Nažalost, nasilje po pravilu rađa nasilje!](#)

Među razlozima za digitalno nasilje nalaze se i problemi u odnosima s drugima (partnerima, drugarima), zavist zbog uspjeha, bahatost i neosjetljivost za tuđe potrebe, netolerancija prema onima koji se razlikuju u bilo kom pogledu (na primjer drukčije su nacionalnosti, seksualne orijentacije, spola, drukčije izgledaju ili se oblače, govore), opažanje žrtve kao lahke mete koja nije u stanju da se suprotstavi...

Digitalno nasilne osobe često imaju probleme u ponašaju, sklone su izlagati rizicima sebe i druge (stručnjaci ovakva ponašanja nazivaju antisocijalna), teško im je regulirati vlastite negativne emocije (na primjer frustraciju, bijes, ljutnju, tugu), reagiraju impulzivno i nepromišljeno, zbog čega se kasnije mogu kajati, osjećaju se neprihvaćeno od okoline... Mada su u nekim razdobljima života (na primjer adolescenciji) mladi skloniji rizičnom ponašanju i isprobavanju novih i nepoznatih stvari, testiranju granica, što je normalan dio procesa odrastanja i osamostaljivanja, **to ih svakako ne oslobađa odgovornosti za nasilno ponašanje**.

Na temelju ličnog iskustva, možeš li pronaći sličnosti između osoba koje se ponašaju nasilno uživo i u digitalnom okruženju? Prepoznaješ li neke od navedenih osobina kod digitalno nasilnih osoba iz tvog okruženja?

Koje osobe su češće izložene digitalnom nasilju?

Kao što ne postoji univerzalni profil digitalno nasilne osobe, isto važi i za osobu koja doživljava digitalno nasilje.

Svako može postati žrtva digitalnog nasilja, čak i oni koji ne koriste internet.

Mladi koji su izloženi digitalnom nasilju, kao i oni koji ga vrše, **češće se nose sa različitim problemima** (emocionalnim, socijalnim, problemima u ponašanju) nego mladi koji nisu uključeni u krug nasilja. **To ipak ne znači da je digitalno nasilje uzrok problema, moguće je da je ono posljedica**, kao što je moguće i da postoji neki treći faktor (na primjer nasilje u obitelji, bolest, razvod roditelja i sl.), koji ima za posljedicu i digitalno nasilje i psihosocijalne probleme.

Dosadašnja istraživanja pokazuju da su digitalnom nasilju češće izloženi oni učenici koji trpe klasično nasilje, provode više vremena na internetu i imaju naprednije digitalne vještine.

U riziku su i mladi koji se razlikuju od svojih vršnjaka, u bilo kom pogledu: boja kože, jezik, porijeklo, nacionalna i vjerska pripadnost, seksualna orijentacija, materijalno stanje, zdravstveno stanje, izgled, način oblačenja.

Među osobama koje doživljavaju nasilje češće se sreću mladi koji nemaju podršku i nisu prihvaćeni od svojih vršnjaka, ne konformiraju se pravilima grupe, uspješni učenici, tzv. štreberi, ali i neuspješni.

Kao što osoba koja doživljava nasilje može početi da se ponaša nasilno, tako i osoba koja se već ponaša nasilno vrlo lahko može postati žrtva nasilja! To nam govori da se uloge u nasilnoj interakciji često preklapaju, pa tako, osim onih koji vrše nasilje i onih koji ga doživljavaju, postoje i nasilnici-žrtve, ali i svjedoci ili promatrači nasilja.

Kome treba da se obratim ako sam žrtva digitalnog nasilja?

Ako misliš da doživljavaš digitalno nasilje, prvi korak je da potražiš (i prihvatiš) podršku i pomoć [osobe kojoj veruješ](#) na primjer roditelja, drugog člana obitelji ili odrasle osobe od povjerenja).

U pomenutom istraživanju Djeca Evrope na internetu, čak tri četvrtine srednjoškolaca reklo je da pomaže svojim roditeljima kada nešto ne znaju uraditi na internetu, što je u redu. To što su neka djeca tehnički spretnija od svojih roditelja, ipak ne znači da su i digitalno pismenija (ovaj nalaz potvrđen je u brojnim istraživanjima). Znaj da **roditelji ne trebaju biti digitalni eksperti da bi ti mogli pružiti podršku i pomoć kada se osjećaš uznemireno i uplašeno.**

[Stručni suradnici \(školski psiholog, pedagog, socijalni radnik\)](#) bučeni su za pružanje podrške mladima u ovakvim i sličnim situacijama. Ako je neko prema tebi digitalno nasilan, možeš se obratiti [razredniku, bilo kom nastavniku u školi ili direktoru škole.](#)

Ako ti je ipak lakše da potražiš pomoć od svojih vršnjaka iz škole, možeš se obratiti drugu ili drugarici iz vršnjačkog tima, vršnjačkog tima medijatora, učeničkog parlamenta ili tima za forum teatar, ako postoji u tvojoj školi. Osim toga, u BiH postoje:

Plavi telefon (www.plavitelefon.ba) – Plavi telefon je savjetodavna linija za djecu, mlade i odrasle, koju je 2013. godine pokrenulo Udruženje „Nova generacija“ iz Banje Luke. Usluga je anonimna i besplatna za sve pozive mobilne i fiksne telefonije u Bosni i Hercegovini, a djeca i odrasli mogu se obratiti putem telefona ili elektronskog savjetovanja. Elektronsko savjetovanje podrazumijeva dopisivanje sa savjetnicima putem e-poruke, chata ili društvenih mreža, Facebooka i Instagrama. Plavi telefon dostupan je svaki radni dan od 9:00 sati do 22:00 sata.

Centar za sigurni internet (www.sigurnodijete.ba) – U cilju sprečavanja seksualnog iskorištavanja i zlostavljanja djece u digitalnom okruženju i pružanja informacija i alata za sigurno i odgovorno korištenje informacijskih i komunikacijskih tehnologija, 2018. godine uspostavljen je Centar za sigurni internet (CSI) u Bosni i Hercegovini.

Ako se uznemiravanje dešava na nekoj [web stranici ili onlajn platformi za društveno umrežavanje \(društvenoj mreži\)](#), vjerojatno već znaš da možeš blokirati osobu koja se ponaša nasilno i prekinuti kontakt s njom. Nažalost, to je neće spriječiti da nastavi sa neprimjerenim ponašanjem, što je za neke mlade dodatni razlog za uznemirenost i brigu. Dobra stvar je to što kompanije imaju obavezu zaštititi svoje korisnike, pod uvjetom da se pridržavaju pravila koja su oni propisali (naprimjer korisnici mogu biti isključivo osobe starije od 13 godina). Na svakoj društvenoj mreži (naprimjer Snapchat, TikTok, Instagram, Twitter, Facebook) postoji [Centar za pomoć](#) engl. Help center), preko kojeg možeš prijaviti uznemiravanje (pošalješ uvredljive videosnimke, komentare, naloge i direktne poruke) i računaš na povjerljivost druge strane. Tu, također, možeš pronaći korisne informacije o tome kako spriječiti digitalno nasilje i druga rizična ponašanja na društvenim mrežama. Također, ako se neko prema tebi ponaša nasilno na internetu, važno je da sačuvaš sve dokaze (poruke, fotografije, videozapise, linkove profila).

Ako je riječ o ozbiljnijim oblicima digitalnog nasilja i ako si u neposrednoj opasnosti, možeš kontaktirati policiju ili [Odjeljenje za borbu protiv visokotehnološkog kriminala](#). Najbolje je to učiniti uz podršku bliske odrasle osobe.

Šta treba da uradim ako sam svjedok digitalnog nasilja?

U situacijama kada su svjedoci digitalnog nasilja, mladi reaguju različito: navijaju za napadača, daju podršku osobi koja trpi nasilje ili ostaju po strani, ne čineći ništa. Neki su uznemireni promatrači, dok su neki ravnodušni, pasivni promatrači zabrinuti za vlastitu sigurnost, strahujući da i sami ne postanu meta napadača. Nikada „ne dolivaj ulje na vatru“, jer prosljeđivanjem ružnih poruka, smijanjem neumjesnim šalama, hejtovanjem, postaješ suučesnik/-ca u nasilju. Također, nemoj osobu koja doživljava nasilje osuđivati, kritizirati ili joj govoriti da je kriva zbog toga što joj se dešava!

Nikada nemojte činiti pogrešnu stvar kako biste stekli prijatelja ili kako biste ga zadržali (Robert E. Lee).

Ukoliko saznaš da neko od tvojih vršnjaka ili drugara trpi digitalno nasilje, **nemoj „sedjeti skrštenih ruku“** (čak i ako ih ne poznaješ dobro): uvjeri se da znaju kome se mogu obratiti, uputi ih na izvore podrške, a ako su ti prijatelji, pruži im podršku, osnaži ih da podijele svoje iskustvo, uvjeri ih da nisu sami s njim.

¹ https://www.paragraf.rs/propisi/pravilnik_o_protokolu_postupanja_u_ustanovi.html

Bitno je da znaš da je tvoja uloga u sprečavanju digitalnog nasilja veoma važna, i da svojim ponašanjem možeš pridonijeti stvaranju sigurnijeg interneta za sve njegove korisnike!

Može li se digitalno nasilje spriječiti ozbiljnijim kažnjavanjem onih koji ga vrše?

Mlade osobe koje se nasilno ponašaju na internetu svakako treba da snose posljedice za svoje ponašanje. Potrebno je unaprijed utvrditi jasna pravila ponašanja i posljedice za njihovo kršenje i dosljedno ih se pridržavati. Zato je važno da se digitalno nasilje redovno prijavljuje i da osobe koje ga trpe ne šute o njemu. Ipak, mnogo je bolje i smislenije raditi na prevenciji digitalnog vršnjačkog nasilja, odnosno bilo kog oblika nasilja da do njega ne bi došlo, nego reagirati tek kada je šteta učinjena.

Ponašao/la sam se nasilno na internetu, šta mogu uraditi?

Ljudski je pogriješiti, ali i pokajati se, priznati grešku, prihvatiti odgovornost za svoje ponašanje, izvući pouku iz vlastite greške. Ako znaš da si uznemirio/-la nekoga online, razmisli je li trenutak da se toj osobi obratiš i ponudiš joj izvinjenje – **nikada ne potcjenjuj moć izvinjenja!** Ako se to dogodilo prije dužeg vremena i ako ti se čini da je žrtva negativno iskustvo ostavila iza sebe i nastavila dalje, možda joj nije potrebno ponovno podsjećanje na njega. Razgovaraj sa odraslom osobom kojoj vjeruješ šta je najbolje rješenje u ovoj situaciji i potrudi se, ali zaista, da se to ne ponovi u budućnosti.

Kako mogu zaštititi sebe (i druge) od digitalnog nasilja?

Nijedan oblik zaštite ne garantira ti apsolutnu sigurnost na internetu. No, ako poduzmeš sve preventivne mjere, uključujući i tehničke mjere zaštite, osjećat ćeš se sigurnije u digitalnom okruženju i manja je vjerojatnoća da ćeš izložiti sebe i druge digitalnom nasilju. Ako nisi „od juče” na internetu, neke od ovih mjera su ti vjerojatno poznate, a nekih te je jednostavno mrzelo da se pridržavaš, priznaj! Čak i kada smo svjesni rizika i zabrinuti za vlastitu sigurnost, nekada ne postupamo oprezno. Mudra izreka glasi: „koga je vruća voda opekla, i mlake se čuva”, zato, iako znaš, podsjeti se...

• Oprezno sa djeljenjem ličnih informacija na internetu

Ne dijeli lične informacije (ime, adresa, brojevi telefona, ime škole, mjesto življenja, lokacija itd.),

svoje ili tuđe (informacije o obitelji ili prijateljima) s drugima na internetu, čak i onda kada pozitivno procjenjuješ njihove namjere. Pravo na privatnost predstavlja jedno od temeljnih ljudskih prava, koje neopreznim dijeljenjem ličnih podataka lahko može biti ugroženo.

„Paradoks privatnosti” je fenomen da na internetu mnogo brže odajemo privatne podatke nego što to činimo izvan interneta. (S. Barns).

• **Nikada ne gubi iz vida da tokom korištenja interneta ostavljaš digitalne tragove (engl. digital footprint) koji se teško brišu:** pasivne – kada se podaci o tebi čuvaju od strane kompanija, bez tvog znanja ili odobrenja (na primjer preko IP adrese, „kolačića”, otiska prstiju, podataka o lokaciji, tokom korištenja „pametnih stvari” i „pametnih igračaka”) i aktivne – kada svjesno, ali ne uvijek i voljno, ti ostavljaš na internetu lične podatke (na primjer prilikom kupovine, otvaranja profila na nekoj mreži) plaćajući njima neku uslugu, koja je navodno besplatna, jer: „Besplatan ručak ne postoji”.

• **Uvijek, ali uvijek razmisli prije nego što nešto objaviš ili podijeliš na internetu**

Mreža nam daje varljiv osjećaj sigurnosti i navodi nas da budemo lakomisleniji i nepažljiviji nego što smo inače. Ukloni sa interneta ono što ti se ne sviđa ili smatraš da je nepromišljeno objavljeno. Imaj na umu i ovo: informacija koju jednom postaviš na internet **prestaje biti tvoje vlasništvo i zauvijek gubiš kontrolu nad njom**. Na primjer, samo jedna nesmotreno postavljena fotografija, nekoliko godina kasnije, može nekome biti prepreka za zaposlenje...

Prije nego što objaviš bilo šta o sebi i/ili drugima na internetu, **zastani, razmisli i postavi sebi sljedeća pitanja:**

- Šta objavljujem i gdje?
- Zašto ovo baš sada objavljujem? Kako se osjećam? Da li me trenutno obuzima ljutnja, bijes ili neka druga negativna emocija?
- Ko će sve ovo moći vidjeti?
- Da li ovim što planiram objaviti mogu nekoga povrijediti, rastužiti, uznemiriti, uplašiti, poniziti, naljutiti itd.?
- Kako će reagirati osobe kojih se ovo tiče?
- Imam suglasnost osoba kojih se ovo tiče da objavim?
- Kako bih se ja osjećao/-la da nešto slično objave o meni?

- Šta će se dogoditi ako ovo vide moji roditelji, nastavnici, drugari itd.?
- Ako ja mislim da nešto nije uvredljivo za mog druga, mogu li biti siguran/-na da i on/ona isto misli?
- Šta ću misliti o ovome za nekoliko godina (da li ću se možda stidjeti ili ću osjećati krivicu, kajanje)?

• Obrati pažnju na jezik kojim komuniciraš na internetu, ali i izvan njega

Neprimjerene, grube i vulgarne poruke mogu povrijediti drugu osobu, iako možda iza njih ne stoji nužno loša namjera (već smo pisali o tome). Osim toga, većina foruma, mreža i drugih online servisa ima propisana pravila ponašanja korisnika i uvjete korištenja, pa ti se može desiti da te privremeno isključe ili da ti trajno onemoguće svoje usluge. Briga za druge, solidarnost, empatija i međusobno uvažavanje su vrline utkane u jezik kojim komuniciramo i nemaju cijenu, zar ne?

• Odnosi se prema sebi s poštovanjem

Koristi različite životne situacije da vježbaš **upravljanje svojim emocijama i ponašanjem**. Razmisli kakvu sliku o sebi želiš kreirati, kako na internetu, tako i izvan njega i ponašaj se u skladu s tim. Prilikom donošenja odluka, osloni se na sebe i zdrav razum, kao i na osobe kojima je do tebe zaista stalo.

• Odnosi se prema drugima s poštovanjem

Gdje god da si na internetu, ponašaj se pristojno i kulturno, u skladu sa pravilima internet bontona (koja se ne razlikuju mnogo od univerzalnih pravila lijepog ponašanja). Zlatno pravilo svake komunikacije glasi: „**ne čini drugima ono što ne želiš da oni tebi čine!**”

• Nauči upravljati svojim vremenom ispred ekrana

Digitalna tehnologija ima veliki potencijal da kod svojih korisnika razvije ovisnost. Kompanije troše značajna sredstva da osmisle načine kako privući našu pažnju i što duže nas zadržati ispred ekrana. Nije lahko oduprijeti se tome. Zato je veoma važno naučiti da upravljaš svojim vremenom ispred ekrana: kada ga koristiš, zašto, koliko dugo, i da znaš reći STOP. Potrudi se da ti mobilni telefon bude „dobar sluga”, a ne „zao gospodar”.

• Poduzmi mjere tehničke zaštite kako bi spriječio nasilje

Ne potcjenjuj značaj tehničkih mjera zaštite, pogotovu u kombinaciji sa drugim mjerama. Kreiraj što sigurnije lozinke i nikada ih ne dijeli s drugima. Zaštiti svoj kompjuter antivirus programom. Promijeni automatska podešavanja na svom profilu, podesi svoje profile kao **privatne i povremeno provjeravaj da li su podešavanja ostala nepromijenjena**.

Dobro se upoznaj sa tehničkim mjerama zaštite koje možeš poduzeti na društvenim mrežama i aplikacijama koje koristiš (naprimjer kako možeš sakriti nepoželjne komentare na svom profilu, onemogućiti druge da postavljaju informacije na tvoj profil, blokirati pristup određenim web stranicama, podesiti opciju da drugi korisnici ne mogu vidjeti da li si online itd.).

- **Informiraj se o digitalnom nasilju**

Neka ponašanja u digitalnom okruženju, nažalost, ne prepoznaju se kao nasilna, iako to jesu. Informiraj se o digitalnom nasilju kad god imaš priliku – tehnologija se razvija, pojavljuju se novi digitalni alati, a sa njima i novi oblici digitalnog nasilja. Uvijek imaj svijest o tome da svojim ponašanjem možeš povrijediti drugoga i dobiti etiketu nasilne osobe, ali i žrtve nasilja.

Kontakti za prijavu digitalnog nasilja:

Plavi telefon BiH:

<http://www.plavitelefon.ba/>

Centar za sigurni internet:

<http://www.sigurnodijete.ba/>

Policija

Centar za socijalni rad

The background is a light blue color with a repeating pattern of darker blue geometric shapes. These shapes include circles, triangles, and irregular, rounded polygons, scattered across the entire surface.

#ClipsyProtivHejta