



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
mesto za mlade... Današnji mladi su „digitalni naivci”...

Koliko puta do sada si čuo/la ovakve ili slične komentare!? Šta ti obično „prođe kroz glavu” i šta osećaš kada ovo čuješ? Da li se slažeš da...

- ... digitalne tehnologije i internet imaju veoma važnu ulogu u životu današnjih mladih, pružajući im neslućene mogućnosti – za učenje, istraživanje, komunikaciju, zabavu, sticanje različitih veština, hobija itd?
- ... internet može da bude i nebezbedno mesto za mlade, jer njegovo korišćenje nosi sa sobom različite rizike, uključujući i digitalno nasilje?
- ... svakodnevnim korišćenjem mobilnih telefona za komunikaciju i zabavu „digitalni urođenici” ne stiču znanja, veštine i stavove neophodne za bezbedno i pametno korišćenje digitalne tehnologije?

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

Ovde možeš da pronađeš odgovore na sledeća pitanja:

- Šta je digitalno nasilje?
- Kako da znam da li neko ima lošu nameru ili se „samo šali”?
- Na osnovu čega mogu da zaključim 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 treba da se obratim ako sam žrtva digitalnog nasilja?
- Šta treba da uradim ako sam svedok digitalnog nasilja?
- Da li digitalno nasilje može da se predupredi ozbiljnijim kažnjavanjem onih koji ga vrše?
- Ponašao/la sam se nasilno na internetu, šta mogu da uradim?
- Kako mogu da zaštitim sebe (i druge) od digitalnog nasilja?

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

Šta je digitalno nasilje?

Digitalno nasilje (engl. Cyberbullying) je korišćenje digitalne tehnologije i interneta s ciljem da se druga osoba povredi, 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.**

Iako se dešava u digitalnom okruženju, digitalno nasilje je stvarno nasilje koje može da ima ozbiljne posledice po osobu koja ga trpi, vrši i o njemu svedoči.

Svako nasilje, bilo da se dešava u komunikaciji uživo ili u digitalnom okruženju, predstavlja ozbiljan problem i zahteva neodložno reagovanje!

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

U nekim situacijama, zaista nam je teško da procenimo da li osoba koja se ponaša neprimereno ima lošu nameru, ili se „samo šali“, ili želi da ispadne duhovita i privuče pažnju vršnjaka/odraslih. O kojem god motivu da je reč, ako se osećaš povređeno i imaš doživljaj da se drugi smeju tebi a ne s tobom, onda je šala otišla predaleko. Ukoliko zamoliš osobu koja se neprimereno ponaša da prestane, a to se ne desi, i ako se i dalje osećaš uznemireno ili nesrećno, onda je verovatno u pitanju loša namera a ne šala. Osobe koje su nasilne u onlajn okruženju često nisu svesne posledica svog ponašanja i ne uviđaju da su u šali otišle predaleko. Imaj na umu da je internet javni prostor i da „neuskusne šale“ mogu mnogo da koštaju, kako osobu koja se šali, tako i onu kojoj je „šala“ upućena. Veoma je važno da znaš da ne treba da trpiš bilo šta što te uznemirava, makar to bila i „samo šala“, ni u digitalnom, niti u izvandigitalnom okruženju, i da **svako ima pravo na zaštitu od svih oblika nasilja!**

Na osnovu čega mogu da zaključim da neko trpi digitalno nasilje?

Mladi različito reaguju na izloženost digitalnom nasilju. Kod nekih učenika se mogu primetiti značajne promene u ponašanju, kod drugih promene, barem spolja gledano, nisu uočljive. To zavisi od ličnih karakteristika i kapaciteta konkretne osobe – neke mlade osobe su otpornije

na stresne situacije, dok su druge ranjivije i podložnije negativnim uticajima. Zависи i od podrške koju osoba ima u svojoj porodici, od strane vršnjaka, škole, zatim od vrste i stepena pretrpljenog nasilja, prethodnog iskustva itd.

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

- **Promene raspoloženja;**
- **Promene u načinu emocionalnog reagovanja, veoma izražene negativne emocije (npr. ljutnja i bes);**
- **Problemi sa snom (kasniji odlazak na spavanje, nesanica) i ishranom (npr. mršavljenje ili gojenje);**
- **Nisko samopoštovanje;**
- **Samopovređivanje, korišćenje štetnih supstanci;**
- **Povlačenje iz onlajn aktivnosti, dodatna opreznost i mere zaštite;**
- **Nagle promene u ponašanju (npr. izbegavanje škole, druženja sa vršnjacima)**
- **Nasilno ponašanje prema drugima;**

Imaj na umu da bilo koji od navedenih pokazatelja nije dovoljan da bismo sa sigurnošću mogli da govorimo o trpljenju digitalnog nasilja, kao i da navedeni pokazatelji mogu da ukazuju na neke druge probleme, pa zato, oprezno prilikom donošenja zaključaka.

Koliko je digitalno nasilje zastupljeno među mladima?

Tokom poslednjih godina, istraživači širom sveta sprovode brojna istraživanja kako bi dobili pouzdan odgovor na ovo pitanje. Rezultati nekoliko važnih međunarodnih istraživanja (npr. [Deca Evrope na internetu](#)), u koje je bila uključena i naša zemlja, pokazuju da je, pre pandemije koronavirusa, digitalnom nasilju bio izložen približno svaki treći učenik starijih razreda osnovne škole i svaki četvrti srednjoškolac. Većina njih su rekli da nisu bili previše uznemireni ovim iskustvom, nažalost, ima i onih koje je digitalno nasilje veoma uznemirilo.

Da li ti je poznato da je istraživanje na ovu temu sprovedeno i u tvojoj školi? Po tvojoj proceni, koliko je digitalnog nasilja među tvojim prijateljima i vršnjacima? Da li smatraš da je danas digitalno nasilje prisutnije nego pre pandemije koronavirusa? Da li se ti nekada osećaš kao žrtva digitalnog nasilja?

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 oseća zadovoljno i sigurno, iako nekada, na prvi pogled, može tako da izgleda!

Osobe koje vrše digitalno nasilje obično **veruju da njihov identitet** (skriven iza lažnih profila, imena, fotografija) **neće biti lako otkriven**, pa da, samim tim, neće snositi posledice za sopstveno nasilno ponašanje, ili jednostavno **nemaju hrabrosti i ne osećaju se dovoljno „moćno“ da se suprotstave 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 najverovatnije nisu imale prilike da steknu i vežbaju poželjne socijalne veštine (npr. saradnja, saosećanje za druge ili empatija, zajedničko rešavanje problema itd.). Ako je neko nasilan u oflajn okruženju, češće će biti nasilan i u onlajn okruženju. Mladi koji trpe ili su svedoci nasilja u porodici, češće će biti uključeni u nasilne vršnjačke interakcije.

Često su digitalno nasilne osobe koje su prethodno same bile žrtve nasilja (u digitalnom okruženju ili izvan njega), pa sada žele da se osвете ili da zaštite sebe.

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

Među razlozima za digitalno nasilje nalaze se i problemi u odnosima s drugima (partnerima, prijateljima), zavist zbog uspeha, bahatost i neosetljivost za tuđe potrebe, netolerancija prema onima koji se razlikuju u bilo kom pogledu (npr. drugačije su nacionalnosti, seksualne orijentacije, pola, drugačije izgledaju ili se oblače, govore), opažanje žrtve kao lake mete koja nije u stanju da se suprotstavi...

Digitalno nasilne osobe često imaju probleme u ponašanju, sklone su da izlažu rizicima sebe i druge (stručnjaci ovakva ponašanja nazivaju antisocijalna), teško im je da kontrolišu sopstvene negativne emocije (npr. frustraciju, bes, ljutnju, tugu), reaguju impulsivno i nepromišljeno, zbog čega se kasnije mogu kajati, osećaju se neprihvaćeno od strane okoline... Mada su u nekim periodima života (npr. adolescenciji) mladi skloniji rizičnom ponašanju i isprobavanju novih i nepoznatih stvari, testiranju granica, što je normalan deo procesa odrastanja i osamostaljivanja, **to ih svakako ne oslobađa odgovornosti za nasilno ponašanje**.

Na osnovu ličnog iskustva, da li možeš da pronađeš sličnosti između osoba koje su nasilne uživo i u digitalnom okruženju? Da li prepoznaješ 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 trpi digitalno nasilje.

Svako može da postane 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 posledica**, kao što je moguće i da postoji neki treći faktor (npr. nasilje u porodici, bolest, razvod roditelja i sl.) koji ima za posledicu i digitalno nasilje i psiho-socijalne 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 veštine.

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

Među žrtvama digitalnog nasilja češće se sreću mladi koji nemaju podršku i nisu prihvaćeni od strane svojih vršnjaka, ne konformiraju se pravilima grupe, uspešni učenici, tzv. štreberi, ali i neupešni.

Kao što osoba koja trpi nasilje može da postane nasilna, tako i nasilna osoba veoma lako može da postane žrtva nasilja! To nam govori da se uloge u nasilnoj interakciji često preklapaju, pa tako, osim onih koji vrše nasilje i onih koji ga trpe, postoje i nasilnici-žrtve, ali i svedoci ili posmatrači nasilja.

Kome treba da se obratim ako sam žrtva digitalnog nasilja?

Ako misliš da trpiš digitalno nasilje, prvi korak je da potražiš (i prihvatiš) podršku i pomoć [osobe kojoj veruješ](#) (npr. roditelja, drugog člana porodice ili odrasle osobe od poverenja).

Mladi u Srbiji, češće nego mladi u drugim evropskim zemljama, misle da odrasli nemaju dovoljno znanja i veština da im pomognu kada se nađu u nekoj nevolji vezanoj za digitalno okruženje. U ranije spomenutom istraživanju Deca Evrope na internetu, čak tri četvrtine srednjoškolaca reklo je da pomaže svojim roditeljima kada nešto ne umeju da urade na internetu, što je u redu. To što su neka deca tehnički spretnija od svojih roditelja, ipak ne znači da su i digitalno pismenija (ovaj nalaz potvrđen je u brojnim istraživanjima). Znaj da **roditelji ne treba da budu digitalni eksperti da bi mogli da ti pruže podršku i pomoć kada se osećaš uznemireno i uplašeno.**

[Stručni saradnici \(školski psiholog, pedagog, socijalni radnik\)](#), kao i [članovi Tima za zaštitu od diskriminacije, nasilja, zlostavljanja i zanemarivanja](#) (koji postoji u svakoj školi) obučeni su za pružanje podrške mladima u ovakvim i sličnim situacijama. Ukoliko je neko prema tebi digitalno nasilan, možeš da se obratiš razrednom starešini, bilo kom nastavniku u školi ili direktoru škole.

[Da li znaš ko su članovi Tima za zaštitu u tvojoj školi? I da u školi postoje: plan aktivnosti za sprečavanje digitalnog nasilja \(kojim su obuhvaćeni svi učenici i nastavnici\) i jasno definisani koraci kako se postupa u situacijama kada je neki učenik uključen u digitalno nasilje, u skladu sa Pravilnikom¹, koji važi za sve škole u Srbiji?](#)

Ako ti je ipak lakše da potražiš pomoć od svojih vršnjaka iz škole, možeš da se obratiš drugu ili drugarici iz vršnjačkog tima, vršnjačkog tima medijatora, učeničkog parlamenta ili tima za forum teatar ukoliko postoji u tvojoj školi.

Ako ti nije prijatno da razgovoraš sa osobama koje poznaješ, možeš da se obratiš (telefonskim pozivom, imejlom i putem onlajn formulara) stručnjacima iz [Nacionalnog kontakt centra za bezbednost dece na internetu](#). Oni će ti pružiti podršku ili te uputiti na stručnu osobu ili ustanovu nadležnu za ovaj problem.

Odnedavno, u Srbiji postoji i [Nacionalna platforma za prevenciju nasilja koje uključuje decu „Čuvam te“](#). Na ovoj platformi možeš da pronadeš korisne informacije o ovoj temi, ali i da prijaviš svaki oblik nasilja koje uključuje maloletna lica (bilo da su žrtve ili počinioци).

Ako se uznemiravanje dešava na nekom [veb-sajtu ili onlajn platformi za društveno umrežavanje \(društvenoj mreži\)](#), verovatno već znaš da možeš da blokiraš nasilnu osobu i prekišeš kontakt s njom. Nažalost, to je neće sprečiti da nastavi sa neprimerenim ponašanjem, što je za neke mlade dodatni razlog za uznemirenost i brigu. Dobra stvar je to što kompanije imaju obavezu da zaštite svoje korisnike, pod uslovom da se pridržavaju pravila koja su oni propisali (npr. korisnici mogu biti isključivo osobe starije od 13 godina). Na svakoj društvenoj mreži (npr. Snapchat, TikTok, Instagram, Twitter, Facebook) postoji [Centar za pomoć](#) (engl. Help center), preko kojeg možeš da prijaviš uznemiravanje (pošalješ uvredljive video snimke, komentare, naloge i direktne poruke) i računaš na poverljivost druge strane. Tu takođe možeš da pronađeš korisne informacije o tome kako da preduprediš digitalno nasilje i druga rizična ponašanja na društvenim mrežama.

Ukoliko je reč o ozbiljnijim oblicima digitalnog nasilja i ako si u neposrednoj opasnosti, možeš da kontaktiraš policiju ili [Odeljenje za borbu protiv visokotehnološkog kriminala](#). Najbolje je da to uradiš uz podrške bliske odrasle osobe.

Šta treba da uradim ako sam svedok digitalnog nasilja?

U situacijama kada su svedoci digitalnog nasilja, mladi reaguju različito: navijaju za napadača, daju podršku osobi koja trpi nasilje ili ostaju po strani, ne čineći ništa. Neki su uznemireni posmatrači, dok su neki ravnodušni, pasivni posmatrači zabrinuti za sopstvenu bezbednost, strahujući da i sami ne postanu meta napadača. Nikada „ne dolivaj ulje na vatru”, jer, prosleđivanjem ružnih poruka, smejanjem neumesnim šalama, „hejtovanjem”, postaješ saučesnik/ca u nasilju.

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

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

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

Važno je da znaš da je tvoja uloga u sprečavanju digitalnog nasilja veoma važna, i da svojim ponašanjem možeš da doprineseš stvaranju bezbednijeg interneta za sve njegove korisnike!

Da li digitalno nasilje može da se predupredi ozbiljnijim kažnjavanjem onih koji ga vrše?

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

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

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

Kako mogu da zaštitim sebe (i druge) od digitalnog nasilja?

Nijedan vid zaštite ne garantuje ti apsolutnu bezbednost na internetu. Međutim, ako preduzmeš sve preventivne mere, uključujući i tehničke mere zaštite, sigurno ćeš se osećati bezbednije u digitalnom okruženju i manja je verovatnoća da ćeš izložiti sebe i druge digitalnom nasilju. Ukoliko nisi „od juče” na internetu, neke od ovih mera su ti verovatno poznate, a nekih te je jednostavno mrzelo da se pridržavaš, priznaj! Čak i kada smo svesni rizika i zabrinuti za sopstvenu bezbednost, nekada ne postupamo oprezno. Mudra izreka glasi: „koga je vruća voda opekla, i mlake se čuva”, zato, iako znaš, podseti se...

• Oprezno sa deljenjem ličnih informacija na internetu

Ne deli lične informacije (ime, adresa, brojevi telefona, ime škole, mesto življenja, lokacija itd.),

svoje ili tuđe (informacije o porodici ili prijateljima) s drugima na internetu, čak i onda kada pozitivno procenjuješ njihove namere. Pravo na privatnost predstavlja jedno od osnovnih ljudskih prava, koje neopreznim deljenjem ličnih podataka lako 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 korišćenja 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 (npr. preko IP adrese, „kolačića”, otiska prstiju, podataka o lokaciji, tokom korišćenja „pametnih stvari” i „pametnih igračaka”) i aktivne – kada svesno, ali ne uvek i voljno, ti ostavljaš na internetu lične podatke (npr. prilikom kupovine, otvaranja profila na nekoj mreži) plaćajući njima neku uslugu, koja je navodno besplatna, jer: „Besplatan ručak ne postoji”.

• **Uvek, ali uvek razmisli pre nego što nešto objaviš ili поделиš na internetu**

Mreža nam daje varljiv osećaj 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 da bude tvoje vlasništvo i zauvek gubiš kontrolu nad njom. Npr. samo jedna nesmotreno postavljena fotografija, nekoliko godina kasnije, može nekome biti prepreka za zaposlenje...

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

- Šta objavljujem i gde?
- Zašto ovo baš sada objavljujem? Kako se osećam?
Da li me trenutno obuzima ljutnja, bes ili neka druga negativna emocija?
- Ko će sve ovo moći da vidi?
- Da li ovim što planiram da objavim mogu nekoga da povredim, rastužim, uznemirim, uplašim, ponizim, naljutim itd?
- Kako će reagovati osobe kojih se ovo tiče?
- Da li imam saglasnost osoba kojih se ovo tiče da objavim?
- Kako bih se ja osećao/la da nešto slično objave o meni?

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

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

Neprimerene, grube i vulgarne poruke mogu povrediti drugu osobu, iako možda iza njih ne stoji nužno loša namera (već smo pisali o ovome). Osim toga, većina foruma, mreža i drugih onlajn servisa ima propisana pravila ponašanja korisnika i uslove korišćenja, 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 cenu, zar ne?!

• Odnosi se prema sebi s poštovanjem

Koristi različite životne situacije da vežbaš upravljanje svojim emocijama i ponašanjem. Razmisli kakvu sliku o sebi želiš da kreiraš, kako na internetu, tako i izvan njega i ponašaj se u skladu sa 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

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

• Nauči da upravljaš svojim vremenom ispred ekrana

Digitalna tehnologija ima veliki potencijal da razvije zavisnost kod njenih korisnika. Kompanije troše značajna sredstva da osmisle načine kako da privuku našu pažnju i što duže nas zadrže ispred ekrana. Nije lako odupreti se tome. Zato je veoma važno da naučiš da upravljaš svojim vremenom ispred ekrana: kada ga koristiš, zašto, koliko dugo, i da znaš da kažeš STOP. Potrudi se da ti mobilni telefon bude „dobar sluga”, a ne „zao gospodar”.

• Preduzmi mere tehničke zaštite da preduprediš nasilje

Ne potcenjuj značaj tehničkih mera zaštite, pogotovu u kombinaciji sa drugim merama. Kreiraj što bezbednije lozinke i nikada ih ne deli s drugima. Zaštiti svoj računar antivirus programom. Promeni automatska podešavanja na svom profilu, podesi svoje profile kao **privatne i povremeno proveravaj da li su podešavanja ostala nepromenjena.**

Dobro se upoznaj sa tehničkim merama zaštite koje možeš da preduzmeš na društvenim mrežama i aplikacijama koje koristiš (npr. kako možeš da sakriješ nepoželjne komentare na svom profilu, onemogućiš druge da postavljaju informacije na tvoj profil, blokiraš pristup određenim veb-sajtovima, podesiš opciju da drugi korisnici ne mogu da vide kada da li si onlajn itd.).

- **Informiši se o digitalnom nasilju**

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

Kontakti za prijavu digitalnog nasilja:

Nacionalna platforma za prevenciju nasilja:

<https://cuvamte.gov.rs/prijava-nasilja/>

Nacionalni kontakt centar za bezbednost dece na internetu:

<https://pametnoibezbedno.gov.rs>

broj telefona: **19833**

#ClipsyProtivHejta