

# RADNA BILJEŽNICA ZA DJECU

## UPOZNAJMO I PREPOZNAJMO E-NASILJE

*Program prevencije  
elektroničkog nasilja*

Ova radna bilježnica izrađena je u sklopu projekta “Upoznajmo i prepoznamo e-nasilje – program prevencije elektroničkog nasilja” koji provodi Centar za nestalu i zlostavljaju djeću u partnerstvu s Centrom za pružanje usluga u zajednici “Izvor”, Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Primorsko - goranske županije te u suradnji sa Studijskim centrom za socijalni rad Pravnog fakulteta u Zagrebu.

Projekt je financiran od strane Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku

### **Autori:**

Iva Vidanec, mag.psihologije

Kristina Krulić Kuzman, mag. psihologije

Lucija Vejmelka, doc.dr.sc.



Studijski centar  
socijalnog rada



**NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO**  
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE



**REPUBLIKA HRVATSKA**  
Ministarstvo za demografiju,  
obitelj, mlade i socijalnu politiku

# Sadržaj

Elektroničko nasilje .....	2
Posljedice elektroničkog nasilja .....	13
Posljedice za žrtve .....	13
Posljedice za počinitelje .....	13
Što mi može pomoći? .....	14
Žrtve elektroničkog nasilja .....	14
Počinitelji elektroničkog nasilja .....	25
Što mogu učiniti? .....	36
Kviz elektroničkom nasilju .....	38
Adresar specijaliziranih telefonskih usluga .....	42
Adresar ustanova, organizacija i specijaliziranih telefonskih usluga .....	43

# 1. Elektroničko nasilje

## Što je elektroničko nasilje?

Elektroničko nasilje (nasilje putem interneta), poznato kao cyberbullying, obuhvaća situacije u kojima je dijete ili mlada osoba izloženo napadu drugog djeteta, tinejdžera ili grupe djece putem Interneta ili mobilnog telefona.

Elektroničko nasilje uključuje poticanje grupne mržnje, napade na privatnost, uznemiravanje, uhođenje, vrijeđanje, nesavjestan pristup štetnim sadržajima te širenje nasilnih i uvredljivih komentara. Može uključivati slanje okrutnih, zlobnih, katkad i prijetećih poruka, kao i kreiranje internetskih stranica koje sadrže priče, crteže, slike i šale na račun vršnjaka.

## E-nasilje kao neprepoznat problem

Sve veći broj djece i mladih izloženo je vršnjačkom nasilju putem Interneta, no zabrinjava činjenica da ono još uvijek nije prepoznato kao ozbiljan problem u društvu. Jedan od razloga zbog kojih se ovaj trend ne smatra zabrinjavajućim leži u činjenici da se on događa u virtualnom svijetu te da nije prisutan u „stvarnom djetetovom okruženju“. Nažalost, ovaj je problem itekako prisutan u djetetovom životu i utječe na sva područja djetetovog funkcioniranja.

## Zabrinjavajuće posljedice e-nasilja

Prije razvoja modernih tehnologija, vršnjačko se nasilje događalo na igralištima, u parkovima, na hodnicima škole i bilo je moguće puno lakše opaziti ga te na njega reagirati. Danas se sve događa u „virtualnom svijetu“, no to ne umanjuje ozbiljnost ovog problema. Dijete ili mlada osoba i dalje može biti izloženo različitim oblicima nasilja. Štoviše, u takvim oblicima nasilja mogu sudjelovati i druga djeca koja možda neće preuzeti ulogu zlostavljača, ali neće ni spriječiti nasilje. Ono što posebno zabrinjava je činjenica da dijete od ovog nasilja **NE MOŽE POBJEĆI** i ono nikad ne prestaje. Dijete svakodnevno „nosi svog zlostavljača u džepu“ zbog čega je vršnjačko nasilje putem Interneta posebno zabrinjavajuće. Posljedice elektroničkog nasilja katkad mogu biti i ozbiljnije od onih prouzročenih međuvršnjačkim nasiljem u stvarnim situacijama jer publika može biti puno veća, a počinitelji, jer misle da su anonimni, mogu biti okrutniji i nasilniji nego što bi bili u stvarnom svijetu.

## Oblici elektroničkog nasilja

### Izravan napad

Uključuje slanje uznemirujućih poruka, krađu ili promjenu lozinki, krađu ili promjenu nadimaka, objavu privatnih podataka ili neistina, slanje uznemirujućih slika, postavljanje internetske ankete o žrtvi, slanje virusa, slanje pornografije i neželjene pošte, lažno predstavljanje, poticanje grupne mržnje, napade na privatnost, uznemiravanje, uhođenje, vrijeđanje, nesavjestan pristup štetnim sadržajima te širenje nasilnih i uvredljivih komentara.

#### Primjer:

Ana i Marija dvije su učenice istog razreda. Marija se naljutila na Anu te joj se htjela osvetiti. Marija je osmislila anketu o Ani u kojoj traži da ljudi odgovore na pitanje smatraju li Anu lijepom ili ružnom i javno je anketu objavila na društvene mreže kako bi svima bila dostupna.



### Napad preko posrednika

Uključuje napad počinitelja na žrtvu preko treće osobe koja tog najčešće nije svjesna.

#### Primjer:

Marko je dao svoju lozinku Instagrama Petru, svom najboljem prijatelju. Nakon škole, Petru je bilo dosadno te se prijavio na Markov profil. Ubrzo je počeo slati uvredljive poruke djevojci iz njihovog razreda predstavljajući se kao Marko.



## Verbalno nasilje

Namjerno korištenje uvredljivih riječi s ciljem nanošenja psihološke povrede drugoj osobi (npr. vrijeđanje, nazivanje ružnim imenima, psovanje, izazivanje straha prijetnjama).

### Primjer:

*Mirta je podijelila poveznicu o novinskom članku o rezultatima s natjecanja iz hrvatskog jezika. Matej, dječak iz njezine škole, ostavio je komentar „Kakve to gluposti objavljuješ, samo zatrpavaš naslounicu, kozo štreberska!“*



## Relacijsko nasilje

Manipuliranje vršnjačkim odnosima s ciljem uništavanja osjećaja prihvaćanja, prijateljstva i pripadanja, odnosno usmjereno je na isključenje žrtve iz vršnjačkog društva (npr. neuključivanje osobe u grupne razgovore i aktivnosti).

### Primjer:

*Jelena je popularna djevojka u razredu i često govori ružne stvari o Eni – povučenoj djevojci iz prve klupe. Razrednica je prosljedila poruku Jeleni kako se danas neće održati dopunska nastava iz matematike. Jelena je napravila grupu na Viberu gdje nije uključila Enu, koja nije dobila potrebne informacije o održavanju dopunske nastave iz matematike.*



## Elektroničko seksualno nasilje

Predstavlja oblik nasilja koji uključuje slanje i dijeljenje sadržaja seksualne prirode koji služe za seksualno uznemiravanje druge osobe i zadovoljenje vlastitih seksualnih potreba. Elektroničko seksualno nasilje obuhvaća i objavljivanje i/ili prosljeđivanje intimnih slika i snimki bez pristanka osobe, širenje glasina koje se odnose na seksualni život žrtve, zadovoljenje pohote pred djecom ili mamljenje djece za zadovoljenje spolnih potreba, uključivanje djece u pornografske aktivnosti. Ovakvi sadržaji mogu sadržavati poruke, slike, komentare, video uratke te druge audio-vizualne materijale intimnog sadržaja (prikaz intimnog dijela tijela, prikaz spolnih odnosa, poruke seksualnog sadržaja).

### Primjer:

*Vedran i Andreja su bili u vezi . Nakon nekoliko mjeseci, Vedran je zatražio Andreju da mu pošalje fotografije sebe u donjem rublju. Andreja, vjerujući svom dečku, poslala mu je nekoliko fotografija. Nakon godinu dana, Andreja je odlučila prekinuti svoj odnos s Vedranom jer su se često svađali. Bijesan, Vedran je odlučio proslijediti Andrejine golišave fotografije svim svojim pratiteljima na Instagramu uz popratne neugodne komentare.*



## Metode elektroničkog nasilja

### Grubo online sukobljavanje

Kratkotrajna rasprava između dvije ili više osoba koju karakterizira ljut, eksplicitan i vulgaran govor, uvrede a ponekad i prijetnje. Počinitelj nasilja ima za cilj izazvati bijes, tugu i/ili poniženje kroz namjerno izazivanje sukoba.

### Primjer:

*Sara je na Youtube objavila video o šminkanju. U tom videu Sara objašnjava razliku između nekoliko pudera. U komentaru joj piše Dunja, starija djevojka iz škole, koja ju počinje vrijeđati. Piše kako je Sara ružna i da nema pojma o čemu govori. Sara joj odgovara kako možda ne zna sve o kozmetičkim proizvodima, no da je ona jadnicao koja svoje frustracije liječi na Internetu i neka se ubije.*



## Uznemiravanje

Ponavljano slanje okrutnih, uvredljivih, neprijateljskih i provokativnih poruka pojedincu/ki ili grupi. Najčešće se događa putem privatnih poruka, a cilj počinitelja nasilja je prijetećim radnjama dovesti drugu osobu u ponižavajući i/ili podređeni položaj.

### Primjer:

*Budući da Matija i Niko nisu u dobrim odnosima, Niko svakodnevno prima uvredljive poruke od Matije. Danas je primio poruku: „Kretenu, pošalji mi riješenu zadaću iz matematike ili ću te pretući u školi!“*



## Ogovaranje i klevetanje

zmišljanje informacija o žrtvi s ciljem povrede osobe te elektroničko slanje i dijeljenje takvih informacija. Uključuje stavljanje slike lica osobe na nepoznato golo tijelo i dijeljenje te slike. Cilj je ovih radnji nanošenje štete žrtvinoj reputaciji ili uništavanje odnosa s drugim osobama.

### Primjer:

*Iris i Valentina objavile su na Instagram fotografiju s Ivaninim licem na golom tijelu uz opis – slobodna i žarko želi upoznati nekog dečka za mzačavu. Njihovi su pratitelji like-ali tu fotografiju i komentirali brojnim provokativnim komentarima.*





## Širenje povjerljivih informacija

Javno objavljivanje podataka koje je žrtva poslala počinitelju nasilja u povjerenju. Također, počinitelj nasilja može izmanipulirati žrtvu da napiše privatne podatke o sebi, što onda počinitelj javno objavljuje ili prosljeđuje bez dopuštenja.

### Primjer:

*Nekolicina djevojaka iz razreda čini popularnu grupicu. Svima su u školi su uzor i žele se družiti s njima. Kristina se žarko htjela pridružiti njihovoj grupi, no one su joj postavile jedan uvjet – morala im je poslati svoju najsramotniju sliku. Nakon slanja fotografije na kojoj je Kristina u alkoholiziranom stanju, prihvaćena je u željenu grupu djevojaka. No, tri mjeseca kasnije, Kristinina je slika objavljena na Instagram uz popratne uvredljive komentare.*



## Iznuđivanje

Situacije u kojima osoba prisiljava dijete ili mladu osobu da djeluje ili misli na određen način kroz primjenu sile, prijetnji, ili zastrašivanja putem Interneta.

### Primjer:

*Jelena ima 14 godina i dopisuje se s osobom koja se predstavlja kao dečko njenog uzrasta. Vrlo je pažljiv i brižan prema njoj i Jelena ima osjećaj da mu se može povjeriti. S obzirom na to da mu vjeruje, Jelena mu je poslala svoje slike u donjem rublju. Nakon što mu je poslala slike, tražio ju je da uplati novac, a ako to ne učini, rekao je da će objaviti njene slike na Internetu i reći njenim roditeljima za njih.*



## Socijalno isključivanje

Događa se jednako na Internetu kao i u offline svijetu. Žrtve ne mogu ući u određene chat sobe ili ih se ne uključuje u grupne poruke.

### Primjer:

*Učenici 8. razreda imaju svoju zajedničku grupu u kojoj objavljuju materijale za učenje. Zajedno su se dogovorili kako neće u grupu prihvatiti Nikolu i Borna jer se nitko s njima ne druži. Iako su Nikola i Borna poslali zahtjeve u grupu za učlanjenjem i zamolili ih da budu članovi grupe, ostatak razreda ih i dalje nije htio prihvatiti.*



## Prijetnje i uhođenje

Ponavljano slanje prijetećih poruka te neprestani pokušaji uspostavljanja i nastavljanja neželjenog kontakta zbog kojih se žrtva počinje bojati za vlastitu sigurnost i dobrobit. Posebno je izraženo prilikom komunikacije s nepoznatom osobama te u slučajevima seksualnog nasilja putem Interneta.

### Primjer:

*Ivoni je na Instagramu poslan zahtjev za praćenjem od Marija Nikolića. Ivona Marija ne poznaje uživo, no prema fotografijama joj se čini zgodan. Odlučila ga je prihvatiti. Par sati kasnije, Mario joj se javio. Počeli su se učestalo dopisivati. Nakon nekoliko tjedana Mario je pitao da se nađu na kavi, no Ivona nije htjela. Mario je nastavljao svaki dan slati poruke uz prijetnju da on zna gdje ona živi i da će ju sam pronaći ako ne pristane na kavu s njim. Ivona je postala zabrinuta što je Mario u stanju napraviti.*



## Videosnimanje

Snimanje ili fotografiranje u situacijama koje su za djecu ponižavajuće ili neugodne; izazivanje i snimanje tučnjave ili drugih nasilnih sadržaja te njihovo širenje.

### Primjer:

*Na Facebooku je osvanuo događaj o tučnjavi na glavnom trgu. Pozvani su svi srednjoškolci. Kao što je napisano, točno u podne došla je velika grupa ljudi gledati kako će se dva dečka potući. Tučnjava je započela, a publika je izvadila svoje mobitele i počela snimati. Snimke su objavljene na brojnim društvenim mrežama i online aplikacijama.*



## Lažno predstavljanje

Uzimanje tuđeg identiteta i slanje poruka i drugih sadržaja u tuđe ime.

### Primjer:

*U srijedu se pisao ispit iz matematike. Mia je iz ispita morala dobiti 2 kako bi prošla razred. No, ona se nije najbolje pripremila za ispit i isplanirala je kako će se švercati. Kada je došao ispit, nastavnik je Miu premjestio u prvu klupu te se njezin plan nije ostvario. Nezadovoljna i ljuta zbog situacije, došla je kući i kreirala lažni profil s tuđim imenom i prezimenom. Javila se nastavniku matematike i izvrijeđala ga te prijetila kako će zvati inspekciju jer on ne obavlja svoj posao kako bitrebao.*



## Phising

Prijevara putem elektroničke pošte odnosno elektroničke poruke. Pošiljatelj navodi žrtvu da otkrije osobne informacije njihovim upisivanjem na lažnoj internetskoj stranici čija je poveznica dana u poruci, pri čemu su adresa i sadržaj te lažne stranice vrlo slični adresi i sadržaju neke autentične stranice.

### Primjer:

*Nikolina ima 15 godina, dobila je preko Facebook-a link da pristupi nagradnoj igri u kojoj svaki 5 sudionik dobiva novi Iphone uređaj. Za pristup stranici potrebno je unijeti svoje ime i prezime, adresu, dob, broj mobitela i preko navedene stranice upisati svoje korisničko ime i lozink za pristup Facebook-u kako bi se potvrdilo sudjelovanje u nagradnoj igri.*



## Grooming

Odnosi se na situacije kada odrasla osoba uznemirava djecu putem SMS poruka, telefona ili Interneta. Tada se odrasla osoba predstavlja kao dijete, ulazi u komunikaciju s njima i pokušava stvoriti osjećaj povjerenja kako bi razmijenili fotografije ili informacije seksualne prirode. Može tražiti dijete da mu pošalje svoju sliku, da mu opiše svoje tijelo, da mu otkrije svoje ljubavne tajne, ali i da se nađu u stvarnom životu.

### Primjer:

*Marija ima 15 godina i dopisuje se s osobom koja se predstavlja kao dečko njenog uzrasta, a zapravo je puno stariji. Vrlo je pažljiv i brižan prema njoj i Marija ima osjećaj da ju razumije i da mu može sve reći. S obzirom da su stvorili odnos povjerenja, Marija mu je poslala svoje slike u donjem rublju.*



## Trolling

Proizvodnja provokativnih postova s ciljem stvaranja sukoba i uništavanja konstruktivne rasprave.

### Primjer:

Marko svakodnevno ostavlja komentare na jednom dosta posjećenom online portalu. Neovisno o temi objavljenog članka, on ispod svakog članka govori o nacionalnim manjinama i njihovom negativnom utjecaju na različite teme potičući raspravu i sukobe među drugim članovima.



## Izloženost neprimjerenom sadržaju na Internetu

Različiti nasilni i/ili pornografski sadržaji u video formatu ili slici koji potiču mržnju ili su uvredljivi i ugrožavajući za nekoga.

### Primjer:

Prijateljica je Andrei poslala link za blog cure koja radi izazov o izglednijivanju. Tamo pišu savjeti kako varati s kilažom pred roditeljima, praviti se da jedeš i kako se ne udebljati.



## Izloženost pornografskim sadržajima na Internetu

Različiti oblici prikazivanja osoba, a osobito mlađih osoba od 18 godina bez odjeće ili u seksualnom ponašanju.

### Primjer:

Josip je igrao video igrice na internetu te mu je izbacilo reklamu s golim ženama.



## **Koji znakovi mogu ukazati da je dijete izloženo elektroničkom nasilju?**

- Učestala tišina, vidljiva tuga
- Povlačenje iz obiteljskih i prijateljskih interakcija te iz aktivnosti u kojima je prije uživalo
- Učestaliji izostanci iz škole (žaljenje na glavobolje i bolove u trbuhu)
- Loš školski uspjeh (niže ocjene)
- Gubitak apetita, poremećaji spavanja (uključujući mokrenje u krevet)
- Informacije iz škole o izgubljenim domaćim zadaćama ili ponašajnim problemima, kao što su tučnjave s drugim učenicima
- Prestaje koristiti računalo/mobitel ili povećanje vremena provedenog na Internetu u odnosu na prije
- Čini se nervozno ili razdražljivo kada koristi računalo ili mobitel
- Spominje nepoznate osobe
- Pridavanje sve veće važnosti aktivnostima i osobama na Internetu
- Zatvaranje stranica, chatova i/ili skrivanje mobitela kada roditelji uđu u sobu ili kada se druga osoba približi
- Stres prilikom čitanja poruka, odnosno primanja različitih sadržaja
- Izbjegavanje razgovora o uporabi računala i Interneta
- Brisanje korisničkih računa ili otvaranje puno novih računa
- Puno novih kontakata na mobitelu i/ili društvenim mrežama

## 2. Posljedice elektroničkog nasilja

### 2.1 Posljedice za žrtve

- Prestaju razgovarati o školi, nekom predmetu ili aktivnosti u školi
- Neraspoloženi su, razdražljivi, ogorčeni, čine se iscrpljeni i povučeni
- Doživljaj snižene reputacije, lošiji odnosi s prijateljima
- U kontaktu mogu biti agresivni
- Opada sposobnost učenja, slaba koncentracija, snižena školska postignuća
- Osjećaj ljutnje, plakanje, tuga, povrijeđenost, neugoda, strah i samookrivljavanje
- Strah i osjećaj bespomoćnosti, ideje o suicidu i suicid
- Sniženo samopoštovanje, depresivnost, anksioznost, poteškoće s povjerenjem u druge
- Zdravstveni problemi – glavobolje, nesanica, tjeskobe, depresija
- Želja da se nanosi bol drugima
- Povišene razine doživljenog stresa, osjećaj ugroženosti emocionalne ili fizičke sigurnosti
- Korištenje supstanci
- Doživljaj bezvrijednosti, bezizlaznosti i poniženosti

### 2.2 Posljedice za počinitelje

- Sniženo ili izrazito visoko samopoštovanje
- Depresivnost, anksioznost
- Lošiji odnosi s roditeljima/skrbnicima
- Veća vjerojatnost da su uključeni u tradicionalno nasilje
- Manjak empatije, lako se frustriraju i razljute
- Nedostatak socijalne podrške i rizik za počinjenje ponovnog nasilja

- Povećava se vjerojatnost kasnijeg zlostavljanje drugih osoba na radnom mjestu i privatnom životu
- Povećana sklonost delinkventnim i kriminalnim oblicima ponašanja

## 3. Što mi može pomoći?

Važnu ulogu u borbi protiv elektroničkog nasilja i njegovom spriječavanju imaju zaštitni čimbenici. To su čimbenici kojima se nastoji umanjiti rizik za pojavom nepovoljnih i neželjenih oblika ponašanja, kao i popratnih posljedica takvog ponašanja. **Kako bi se povećala otpornost djece i mladih, nastoje se osnažiti njihove jake strane.**

Kao jedni od važnih zaštitnih čimbenika jesu asertivnost, zauzimanje za sebe, samopoštovanje, kritičko razmišljanje i suočavanje s problemima. Osim što se ti čimbenici mogu jačati u sklopu odgojno-obrazovnog procesa ili rada sa stručnjakom, moguće je ojačati ih i **samostalno**.

**U nastavku ti nudimo kratke vježbe pomoću kojih možeš unaprijediti svoje vještine!**

### 3.1 Žrtve elektroničkog nasilja

#### Asertivnost

Asertivno se ponašanje odnosi na poštivanje vlastitih prava i potreba, a da pri tome ne povrijedimo ili ugrozimo drugu osobu. Kada netko krši naša prava, možemo se suprotstaviti, tj. založiti za naša prava upotrebom asertivnih JA-poruka.

U asertivnoj komunikaciji možete koristiti JA-poruke. Formula za JA-poruke glasi:

- Prvi korak JA-poruke uključuje prepoznavanje i izricanje osjećaja. Uključuje prepoznavanje kako se osjećamo u situaciji koja nam se ne sviđa.

**Osjećam se (1):**



- Drugi se korak JA-poruka odnosi na prepoznavanje i izricanje ponašanja koje nam smeta ili nam se ne sviđa. Uključuje točno imenovanje ponašanja koje nam smeta ili nam se ne sviđa.

#### **Kada ti (2):**

- Treći se korak odnosi na davanje prijedloga, tj. kako bismo htjeli da se osoba u buduće ponaša. **Stoga, predlažem/htio bih da (4):**

Primjer: **Osjećam se (1)** tužno i posramljeno **kada (2)** mi pišeš uvredljive komentare na fotografije na Instagramu i čini mi se da to radiš samo kako bi se ja osjećala loše. **(3)** Htjela bih da prestaneš komentirati moje fotografije u suprotnom ću to pokazati svojim roditeljima.

#### **Kako prepoznati osobu koja koristi asertivnu komunikaciju:**

- pažljivo sluša tuđe mišljenje
- uočava tuđe potrebe i želje
- jasno izražava svoje osjećaje i mišljenja
- otvoren i iskren prema drugima i prema sebi
- nije ovisan o tuđem prihvaćanju
- prihvaća da i on i drugi imaju svoja prava
- ima samopoštovanja i poštovanja za druge
- prihvaća odgovornost za svoje ponašanje i odluke

#### **Osim toga, mogu ti pomoći i sljedeći savjeti!**

Promatraj sebe i svoje ponašanje! U kojim situacijama ti je najteže ponašati se asertivno?

Promatraj ljude oko sebe! Za koga bi u svojoj okolini rekao/la da se ponaša asertivno?

Ukoliko nisi siguran/na u svoje komunikacijske vještine, zamisli situaciju u kojoj bi se ponašao/la na asertivan način. Provježbaj asertivne poruke u mašti! Ovdje možeš napisati koju si situaciju zamislio/zamislila i kako su glasile tvoje asertivne poruke!

Ako, pak, ne možeš vježbati sam/a, zamoli prijatelja da vježba s tobom! Napiši kako je prošlo i što si naučio/la!

Svakodnevno se nalazimo u situacijama u kojima bismo trebali jasno reći svoje želje. Pokušaj vježbati svoju asertivnost u bezopasnoj situaciji! Na primjer, prijateljica želi gledati film koji se tebi ne sviđa. Kako ćeš izraziti svoje želje bez da ugroziš njezine?

### **Ne zaboravi!**

Uvijek kada učimo nešto novo, suočavamo se s usponima i padovima. Ponekad doživimo poteškoće koje nam otežavaju uspjeh. To je normalan proces svakog napretka.

**Zato nemoj odustati na prvoj prepreci!**



## Zadatak za tebe!

Zamisli situaciju u kojoj si se osjećao/osjećala tužno/ljuto/uznemireno zbog ponašanja nekog drugog prema tebi na Internetu. Ispod svakog pitanja možeš napisati svoj odgovor.

1. Što te je točno uznemirilo/rastužilo/naljutilo?
2. Što si rekao/rekla drugoj osobi?
3. Kako je druga osoba reagirala na to što si joj rekao/rekla?
4. Što je uslijedilo poslije toga?
5. Kako sada gledaš na tu situaciju kad je prošlo malo vremena?
6. Bi li učinio/učinila nešto drukčije da se ta situacija ponovi?

## PODSJETNIK – Što je asertivno ponašanje?

Asertivno ponašanje čine:

- jasno izražavanje ponašanja koje nas smeta
- objašnjavanje razloga zbog kojih nas tuđe ponašanje smeta



## Zauzimanje za sebe

Asertivna je komunikacija važna u svakodnevnom funkcioniranju svakog pojedinca, a najbolje je karakterizira vještina zauzimanja za sebe. Vještina zauzimanja za sebe podrazumijeva zauzimanje za vlastita prava, kao i jasno izražavanja vlastitih potreba i želja na prihvatljiv način. Usvajanje navedene vještine utječe na samopoštovanje, što pridonosi razvijanju bolje slike o sebi te efikasnijem suočavanju sa stresom. Zauzeti se za sebe i izboriti se za svoja prava, a pritom ne ugrožavati druge, najbolji je način „borbe“ za sebe. Jedino takav način komunikacije, izražavanje sebe i brige o sebi, je onaj koji dugoročno donosi sreću i zadovoljstvo.

Ovdje se nalaze smjernice koje nam mogu pomoći da lakše izrazimo svoje želje i potrebe:

- Pažljivo slušaj osobu!
- Smireno promisli o onome što si čuo/la i odluči što ćeš reći sugovorniku - koje bi bile pozitivne, a koje negativne posljedice? Kako se ti osjećaš u vezi jedne, a kako u vezi druge posljedice? Na ovaj ćeš način razmisliti želiš li nešto napraviti i što misliš o posljedicama takvog ponašanja.
- Sugovorniku objasni kako se osjećaš u vezi toga što on traži od tebe pomoću JA-poruka. Ne zaboravi ostati smiren/a i jasno izraziti svoje mišljenje i osjećaje!
- Iznesi svoju odluku i nemoj ju mijenjati – budi ustrajan/ustrajna u svojim odlukama!
- Ukoliko sugovornik inzistira, zamoli ga da ode ili sam/a izađi iz situacije - ukoliko sugovornik i dalje ustraje u nagovaranju, najbolje je zaustaviti daljnju raspravu, bilo odlaskom sugovornika, bilo vlastitim odlaskom. Ne zaboravi da uvijek imaš izbor!

## Zadatak za tebe!

Prouči sljedeće situacije i napiši kako bi reagirao/la na njih!

Sutra imaš ispit za koji se nisi počeo/la pripremati. No, prijatelj večeras ima zabavu na koji si pozvan/a. Na toj će zabaviti biti i tvoji prijatelji. Drugi te nagovaraju da dođeš.

Stojiš u redu u pekarnici već 10 minuta. Ispred tebe je još jedna osoba. U međuvremenu, ulazi žena i staje pokraj tebe. Kada ti se prodavačica obratila i upitala što želiš, ta je žena počela govoriti što njoj treba zanemariвши tebe.

Došao/la si kući nakon 7 sati nastave. Umoran/na si. Znaš koliko zadaće imaš i želiš odmoriti na pola sata. Mama ulazi i u sobu te umjesto pozdrava započinje razgovor s „Kada misliš pospremiti svoju sobu? Ništa ne radiš, samo spavaš!“.

Dolazi kraj osnovne škole i trebaš odlučiti koju ćeš srednju školu upisati. Jako te zanimaju računala i htio/htjela bi upisati smjer za računarstvo. No, tvoji roditelji inzistiraju da upišeš gimnaziju.

Sestra/brat često uzima tvoje stvari bez pitanja. Nakon što ih koristi, ne vrati ih na mjesto, a ponekad čak i pokida.

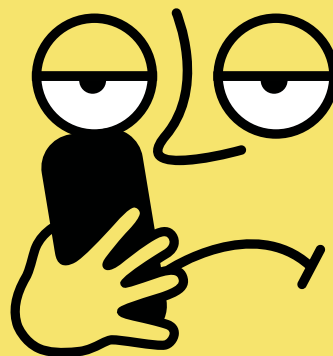
Dječak iz razreda traži od tebe da mu rješavaš domaće zadaće. Javlja ti se preko društvenih mreža i prijeti da će te pretući ukoliko mu ne pomogneš.

Objavio/la si fotografiju na Instagramu. Djevojka iz razreda napisala ti je niz uvredljivih i provocirajućih komentara.

U tvom razredu postoji grupa učenika koji slikaju druge učenike. S tih fotografija izrezuju glave učenika i lijepe ih na tijela životinja. Takve fotografija onda objavljuju na društvene mreže uz uvredljive komentare. Danas su uslikali tebe.

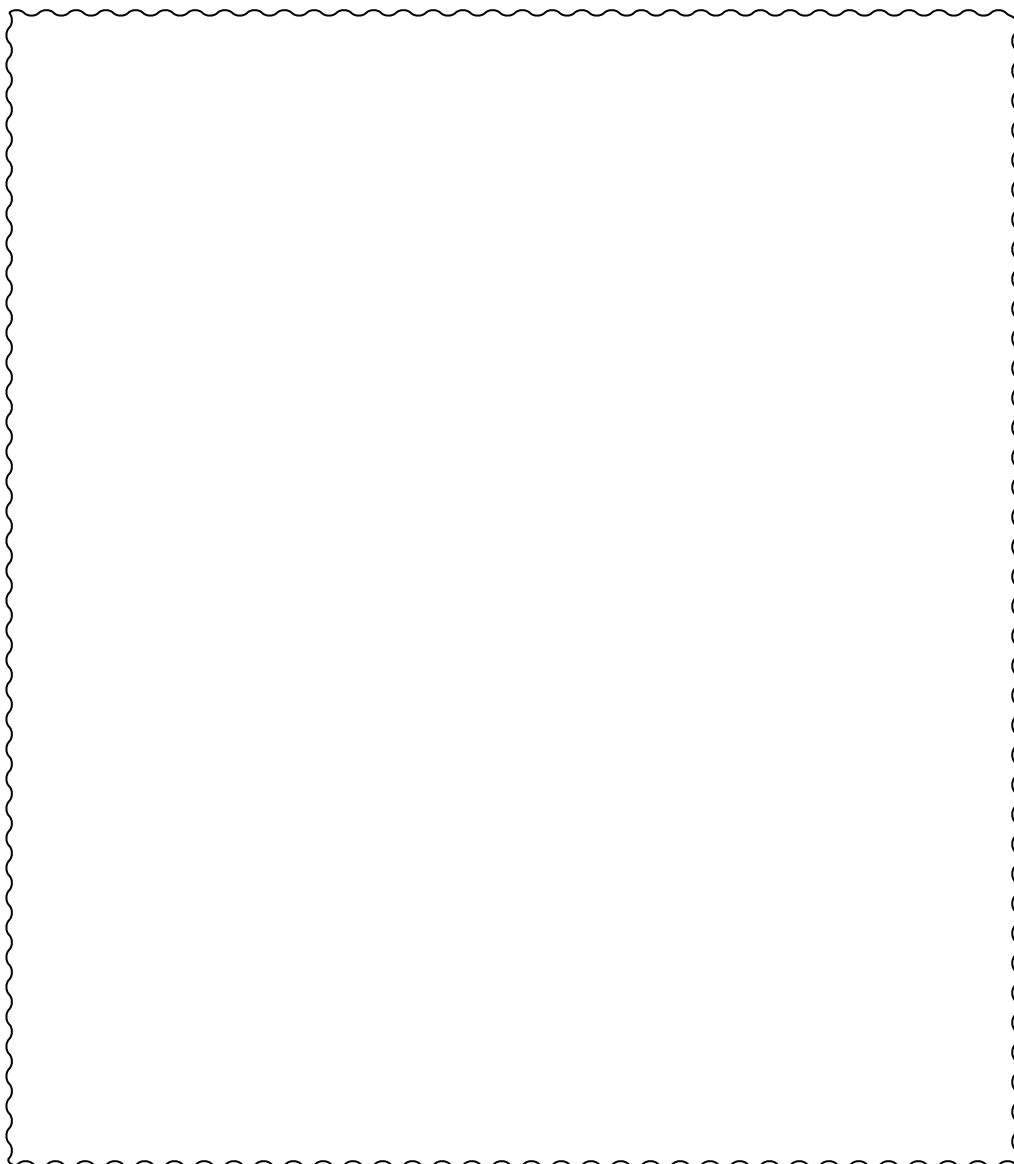
### Podsjetnik kako reći ne!

- Smireno i jasno reci što bi htio/htjela raditi
- Pozorno slušaj želje druge osobe!
- Objasni što i zašto ti želiš i poslušaj njegove/njene razloge!
- Ako nešto ne želiš, jasno to reci i ukratko objasni zašto!
- Ako druga osoba nastavi inzistirati, reci mu/joj da ti se to ne sviđa i da želiš da prestane navaljivati!
- Razgovarajte o tome što mislite da je problem, poštujući sebe i drugu osobu!
- Probajte zajednički naći rješenje!
- Pokušajte naći rješenje s kojim ste oboje zadovoljni!



## Samopoštovanje

Tijekom asertivne komunikacije i zauzimanja za sebe, nužno je staviti sebe na prvo mjesto. Takvom komunikacijom poručujemo da smo si važni te da ne dopuštamo kršenje naših prava, a istovremeno šaljemo jasno poruku da poštujemo tuđa prava. Dobro je imati na umu da je svatko od nas poseban i jedinstven, neponovljiv. Ponekad zaboravimo koje sve pozitivne osobine i ponašanja posjedujemo. Prisjetimo se njih! Na prazno mjesto napiši tko si, što voliš, što ti je važno, što ti se sviđa i čemu težiš. Upotrijebi riječi, slike, znakove, boje – sve ono što bi najbolje opisalo tko si ti!



Ispred tebe se nalazi tablica s raznim pitanjima o tebi. Dok rješavaš, razmisli koliko su ti važne pojedine aktivnosti i vještine!

Koje ti aktivnosti idu lako od ruke?	
Kakve probleme voliš rješavati?	
Što voliš stvarati i na koji se način kreativno izražavaš?	
Kome i kako voliš pomagati?	
Koje stvari samostalno započinješ, a drugi te slijede?	
U čemu si uredan/uredna i dobro organiziran/a?	

A sada razmisli i napiši:

a) Koje su tvoje jake strane (vrline, vještine, ponašanja)?

b) Na koje si svoje jake strane ponosan/na?

c) U kojim ti situacijama tvoje jake strane pomažu?

Ponekad nam se dogodi da zaboravimo u čemu smo sve dobri i što nam ide od ruke. Stoga, dobro je podsjetiti se toga! Ako želiš, precrtaj što si napisao/la na veći papir i zaljepi na zid svoje sobe da nikad ne zaboraviš koliko si važan/važna!



## **Kritičko razmišljanje**

Kada postanemo žrtva nasilja, obuzme nas strah i zaboravimo promisliti o tome što trebamo učiniti. Ukoliko nas druga osoba ucjenjuje, učinit ćemo sve kako ne bi došlo do javnog sramoćenja, na primjer. Ukoliko nam netko prijeti da će neke informacije podijeliti našim roditeljima, napraviti ćemo ono što ta osoba traži jer nas je strah reakcije roditelja. U takvim situacijama strah preuzima kontrolu nad našim promišljanjem i djelovanjem. Upravo je kritičko ponašanje glavni alat u suočavanju s problemima.

### **Zadarak za tebe!**

Naveden je primjer elektroničkog nasilja. Pročitaj tekst i odgovori na pitanja!

Jelena je tvoja najbolja prijateljica. Prije par tjedana ti je rekla kako se dopisuje s osobom koja se predstavlja kao dečko njenog uzrasta. Vrlo je pažljiv i brižan prema njoj i Jelena ima osjećaj da mu se može povjeriti. S obzirom na to da mu vjeruje, Jelena mu je poslala svoje slike u donjem rublju. Nakon što mu je poslala slike, tražio ju je da uplati novac, a ako to ne učini, rekao je da će objaviti njene slike na Internetu i reći njenim roditeljima za njih.

1. Što misliš kako se Jelena osjeća?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Koje su moguće posljedice ukoliko Jelena uplati novac?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Kako bi Jelenini roditelji i prijatelji reagirali da saznaju za Jelenin problem?

4. Što misliš kako bi Jelena trebala postupiti?

5. Treba li se Jelena obratiti nekome za pomoć? Ako da, kome?

6. Kada bi saznao/la za Jelenin problem, što bi joj savjetovao/la?

7. Kada bi ti se našao/la na Jeleninom mjestu, što bi učinio/la?

Ponekad nam je vrlo teško razmišljati o svim gore navedenim pitanjima kada se nalazimo u problematičnoj situaciji. Često nas je i strah povjeriti se nekome jer mislimo da će nas osuđivati ili kazniti. Nekada se osjećamo i krivim za nasilje koje doživljavamo. No, u takvim situacijama važno je zapamtiti da žrtva nikada nije kriva za nasilje koje doživljava.

## Zapamti

Ukoliko doživiš neki oblik nasilja, prijavi starijoj osobi od povjerenja (roditelju, članu obitelji, nastavnici, psihologu)!



## 3.2. Počinitelji elektroničkog nasilja

### Prepoznavanje osjećaja

Na svakodnevnoj razini doživljavamo neki osjećaj - ponekad smo sretni, a ponekad tužni. Često se osjećaji javljaju u komunikaciji s drugim ljudima, stoga točno razumijevanje i iskazivanje osjećaja ima važnu ulogu u našim odnosima s drugima. Osjećaji utječu na to kako ćemo doživjeti ono što se događa u našoj okolini te kako ćemo reagirati.

Svima se ponekad dogodi da se osjećaju nekako, a ne mogu opisati kako. Ili pak ne znaju zašto se osjećaju tako Ili krivo protumačimo određene osjećaje. Međutim, ako bolje prepoznamo svoje i tuđe osjećaje i znamo iskazati ono što osjećamo, vjerojatnije je da ćemo se uspješnije suočavati sa stresnim situacijama, ostvarivati bolju i uspješniju komunikaciju s drugima. Stoga, važno je zapamtiti da se emocionalne vještine mogu naučiti i vježbati!

Vještina prepoznavanja i izražavanja osjećaja sastoji se od nekoliko sastavnica:

- Istraži svoje misli i tijelo (**ISTRAŽI!**)
  - Osvijesti ono što se događa u tvom tijelu – npr. osjećaš grčeve u želucu, znoje ti se dlanovi, osjećaš otkucaje srca, ubrzano disanje... Također, osvijesti svoje misli – o čemu trenutno razmišljaš, što želiš, što bi želio napraviti.
- Imenuj osjećaj (**IMENUJ!**)
  - Imenuj emociju koju osjećaš u trenutku obzirom na svoje misli i tijelo – ljutnja, sreća, tuga... Npr. ako ti se znoje dlanovi i osjećaš ubrzan rad srca te razmišljaš o tome da se ne želiš osramotiti - napetost, uzbuđenje, strah.
- Sjeti se da imaš izbor KAKO reagirati (**IZABERI!**)
  - Sjeti se da tvoj osjećaj nije dobar ili loš već da način na koji ćeš ga iskazati može biti (ne) prihvatljiv. Npr. ako si ljut/a možeš vikati, iskaliti se na nekome ili možeš malo otići na zrak, smiriti se, izreći svoju ljutnju ja porukom.
- Odaberi prihvatljiv način i iskaži osjećaj (**ISKAŽI!**)
  - Dakle, ako si ljut/a odaberi to iskazati prihvatljivo (JA- poruke) ili odi na zrak i smiri se malo. Uvijek imaš izbor nenasilno reagirati!

## Zadatak za tebe!

Zamisli situacije koje si doživio/doživjela tijekom korištenja Interneta, a izazvale su navedene emocije. Svaku situaciju proanaliziraj i ispuni tablicu!

	Primjer situacije na Internetu	Do kakvih je tjelesnih reakcija došlo?	Kakve su se misli javile tijekom situacije?	Koji su mogući načini iskazivanja takvog osjećaja?	Opiši prihvatljiv oblik iskazivanja takvog osjećaja!
Strah					
Ljutnja					
Ljubomora					

Prepoznavanje i iskazivanje osjećaja vještina je koja ima značajnu ulogu u razrješavanju sukoba. Često zbog krivog tumačenja svojih osjećaja, stanja ili tuđih postupaka, odlučimo neprimjereno reagirati. Stoga, korisno je osvijestiti na koji način možemo iskazati svoje osjećaje bez da povrijedimo drugu stranu.

## Nošenje s frustracijom

Prepoznavanje i izražavanje osjećaja često nam je potrebno prilikom sukoba. Ukoliko ne znamo prepoznati i imenovati određeni osjećaj (sada sam ljut, sada sam tužan), nećemo znati niti što da radimo s njom. Osim što se može naučiti prepoznati i iskazivati osjećaje, moguće je naučiti kako upravljati neugodnim osjećajima- kao što je Ljutnja,

na primjer. Pokazalo se kako uspješno prepoznavanje i nošenje s osjećajima utječe na suočavanje s problemima. Na primjer, veliki broj učeničkih svađa i tučnjava nastaje jer napadači krivo protumače izraz lica druge osobe. Djeca koja češće iskazuju agresivna ponašanja slabije prepoznaju osjećaje i izraze lica druge osobe što može biti okidač agresije.

Okidači su riječi ili neverbalni znakovi koji kod nas izazivaju intenzivne emocije, npr. nekim ljudima smeta kada netko žvače otvorenih usta ili ako lupka olovkom po klupi. Prije učenja upravljanja osjećaja, potrebno je osvijestiti koji su to naši okidači!

### **Zadatak za tebe!**

Prisjeti se ponašanja na Internetu u kojima si osjetio/la ljutnju te odgovori na iduća pitanja!

1. Okidači koji su potaknuli osjećaj:

a) riječi

b) ponašanja

2. Po čemu si prepoznao/la da se tako osjećaš?

3. Koliko se brzo naljutiš u takvim situacijama?

Kada prepoznamo okidače koji uzrokuju ljutnju, trebamo prepoznati kako reagiramo u takvim situacijama. Ljutnja je osjećaj koji se javlja u situacijama kada nešto jako želimo, ali postoje prepreke do ostvarenja naših želja.

## Zadatak za tebe!

Prisjeti se situacije u kojoj nisi mogao doći do svoje želje i javila se ljutnja. Odgovori na sljedeća pitanja!

1. Što činim kada se javi ljutnja?

2. Što misliš koji su prihvatljivi načini izražavanja ljutnje?

Kada dođe do prepreke, prirodno je da ćemo se naljutiti. Ljutnja je, ustvari, osjećaj koji nas potiče da nešto promijenimo, da učinimo nešto drugačije. Često, u neznanju kako reagirati, iskazujemo ljutnju na društveno neprihvatljive načine – putem nasilja (psovanje, udaranje i sl.). No, ne brini, nisi jedini koji ponekad burno reagira. Dosta ljudi ne zna kako se suočiti s ljutnjom. Međutim, imam dobru vijest za tebe – i to se može naučiti i vježbati!

Agresivna su ponašanja samo jedan oblik izražavanja ljutnje. Ne postoji jedan način kako se suočiti s našom ljutnjom u različitim situacijama, već trebamo isprobavati načine kojima ćemo prijeći prepreku, ali bez nanošenja štete drugima. Da bismo to uspjeli, trebamo analizirati svoje postupke. Ovdje se nalazi nekoliko pitanja koje si možeš postaviti kako bi vidio/vidjela jesu li tvoji postupci prihvatljivi. Zapitaj se:

Je li moje ponašanje...

- |                      |    |    |
|----------------------|----|----|
| • Korisno za mene?   | DA | NE |
| • Dobro za mene?     | DA | NE |
| • Naštetilo drugima? | DA | NE |

Jesam li ja...

- |                                 |    |    |
|---------------------------------|----|----|
| • Zadovoljan svojim ponašanjem? | DA | NE |
| • Dobio što sam htio/htjela?    | DA | NE |
| • Riješio/la problem?           | DA | NE |

Kada shvatimo da naše ponašanje ne doprinosi našem cilju, vrijeme je da ga promijenimo! Kada se osjećaš ljuto, evo savjeti što možeš učiniti:

- Skreni misli s problema i usmjeri ih na druge aktivnosti jer je to jedini način na koji možeš promijeniti svoja ponašanja!
- Svojim osjećajima upravljat ćeš tako da napraviš promjenu u svojim mislima ili ponašanju. Umjesto da se posvađaš s prijateljem i kažeš stvari koje ne misliš, pokušaj uzeti 5 minuta pauze, prošetaj se ili upali omiljenu pjesmu!
- Kada se osjećaju smire, nastavi razgovor. Razgovaraj o tome što misliš da je problem poštujući sebe i drugu osobu te pokušaj pronaći zajedničko rješenje!

Ne možemo reći kako postoje dobri i loši osjećaji. Svi su osjećaji u redu te je u redu tako se osjećati u trenutku. Jedino što može biti prihvatljivo ili neprihvatljivo jest način na koji izražavamo te osjećaje. Kada procijenimo da naše ponašanje nije učinkovito u rješavanju problema, promjenom ponašanja i misli dolazimo do savladavanja prepreka!

## Stilovi suočavanja s problemima

Vjerojatno si primijetio/la kako ljudi imaju različite načine rješavanja problema. Neki to rješavaju na smiren način, dok neki postaju agresivni. Načini na koje pojedinci pristupaju sukobima nazivaju se Stilovi rješavanja sukoba. U tablici se nalazi opisan svaki stil kao i pripadajući primjer!

Svaki je od ovih stilova ponekad potreban i pozitivan, a najkvalitetnijim za složene grupne probleme smatra se stil suradnje, kad je „više glava pametnije od jedne“ i kad je važno da dugoročno svi budu zadovoljni. Za ovaj je stil važno da se svi uključe, da im je stalo, da odgovorno sudjeluju i da imaju svoj stav!

<b>STIL RJEŠAVANJA SUKOBA</b>	<b>OPIS</b>	<b>PRIMJER</b>
Natjecanje	Osoba pokušava nametnuti svoje mišljenje i rješenja. Često napada druge koji se s njom ne slažu. Ponekad postaje agresivna.	Marko i Ante organiziraju maturalnu večeru. Marku se ne sviđa mjesto koje je Ante predložio za proslavu te ga počinje vrijeđati kako bi njegova ideja bila prihvaćena.
Prilagođavanje	Osobi je jako važno da su drugi zadovoljni te se često prilagođavaju. Ponekad ne misle o svojim potrebama te se ne zauzimaju za sebe. S vremenom mogu postati nezadovoljne.	Martina, Lea i Sara dogovaraju izlazak u kino. Lea i Sara žele gledati film koji se Martini ne sviđa. Umjesto da kaže kako se osjeća, Martina odluči ići gledati taj film.
Izbjegavanje	Osoba pod svaku cijenu želi izbjeći sukob. Ponekad će se praviti kako problem ne postoji ili da nije ozbiljan.	Josip i Ivan vrijeđaju Marinu u zajedničkoj razrednoj grupi. Kada ju prijateljice pitaju zašto im to dopušta, Marina govori kako to uopće nije toliko ozbiljan problem i da se oni samo šale.



Kompromis	Situacija u kojoj se pregovara s drugom osobom. Cilj je postići rješenje s kojim se obje strane slažu.	Mirna i Vjeko zajedno rade na referatu iz biologije. Mirna želi pisati o prehrani, dok Vjekuo želi pisati o bolesti kod ljudi. Budući da smiju napisati maksimalno 5 stranica, dogovorili su se kako će obraditi temu doprinosa načina prehrane kod pretilih osoba.
Suradnja	Svaka osoba je podjednako važna i sudjeluje u pronalaženju rješenja. Rješenje je dovoljno prihvatljivo za sve. Zahtijeva učinkovitu komunikaciju.	Cijeli razred sudjeluje u dogovoru poklona za razrednicu. Iako je nekolicina učenika htjela uramiti zajedničku fotografiju, ipak su se odlučili za sat. No, kako bi svaka strana bila zadovoljena, odlučili su na poleđinu sata ugravirati njihov razred i datum.

### Zadatak za tebe!

1. Prisjeti se situacije u kojoj si doživio/la sukob i ukratko ju opiši.
2. Na koji si način reagirao/la?
3. Možeš li odrediti koji si stil suočavanja koristio/la? Po čemu to prepoznaješ?

4. Kako bi riješio sukob koristeći stil suradnje ili kompromisa? Bi li se nešto drugačije dogodilo?

U želji da zadovoljimo svoje želje i potrebe, ponekad ne razmišljamo o tuđima. Kada osvijestimo da i drugi imaju svoje želje i potrebe jednako kao i mi, na pola smo puta u rješavanju problema. Kako bismo postigli učinkovito rješenje, potrebno je uzeti u obzir obje perspektive i suradnjom ostvariti kompromis!

## **Asertivnost**

Asertivno se ponašanje odnosi na poštivanje vlastitih prava i potreba, a da pri tome ne povrijedimo ili ugrozimo drugu osobu. Kada netko krši naša prava, možemo se suprotstaviti, tj. založiti za naša prava upotrebom asertivnih JA-poruka.

U asertivnoj komunikaciji možete koristiti JA-poruke. Formula za JA-poruke glasi:

- Prvi korak JA-poruke uključuje prepoznavanje i izricanje osjećaja. Uključuje prepoznavanje kako se osjećamo u situaciji koja nam se ne sviđa.

### **Osjećam se (1):**

- Drugi se korak JA-poruka odnosi na prepoznavanje i izricanje ponašanja koje nam smeta ili nam se ne sviđa. Uključuje točno imenovanje ponašanja koje nam smeta ili nam se ne sviđa.

### **Kada ti (2):**

- Treći se korak odnosi na davanje prijedloga, tj. kako bismo htjeli da se osoba u buduće ponaša.

### **Stoga, predlažem/htio bih da (4):**

Primjer: Osjećam se (1) tužno i posramljeno kada (2) mi pišeš uvredljive komentare na fotografije na Instagramu i čini mi se da to radiš samo kako bi se ja osjećala loše. (3) Htjela bih da prestaneš komentirati moje fotografije u suprotnom ću to pokazati svojim roditeljima.

Kako prepoznati osobu koja koristi asertivnu komunikaciju:

- pažljivo sluša tuđe mišljenje
- uočava tuđe potrebe i želje
- jasno izražava svoje osjećaje i mišljenja
- otvoren i iskren prema drugima i prema sebi
- nije ovisan o tuđem prihvaćanju
- prihvaća da i on i drugi imaju svoja prava
- ima samopoštovanja i poštovanja za druge
- prihvaća odgovornost za svoje ponašanje i odluke

### **Zadatak za tebe!**

Opiši situaciju u kojoj si se osjećao/osjećala tužno/ljuto/uznemireno zbog ponašanja nekog drugog prema tebi na Internetu. Ispod svakog pitanja možeš napisati ili nacrtati svoj odgovor.

1. Što te je točno uznemirilo/rastužilo/naljutilo?

2. Što si rekao/rekla drugoj osobi?

3. Kako je on/a reagirala na to što si joj rekao/rekla?

4. Što je slijedilo poslije toga?

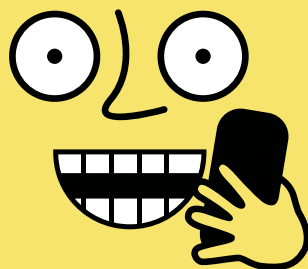
5. Kako sada gledaš na tu situaciju kad je prošlo malo vremena?

6. Bi li učinilo/učinila nešto drukčije da se ta situacija ponovi?

### **PODSJETNIK – Što je asertivno ponašanje?**

Asertivno ponašanje čine:

- jasno izražavanje ponašanja koje nas smeta
- objašnjavanje razloga zbog kojih nas tuđe ponašanje smeta
- jasno izražavanje našeg zahtjeva.



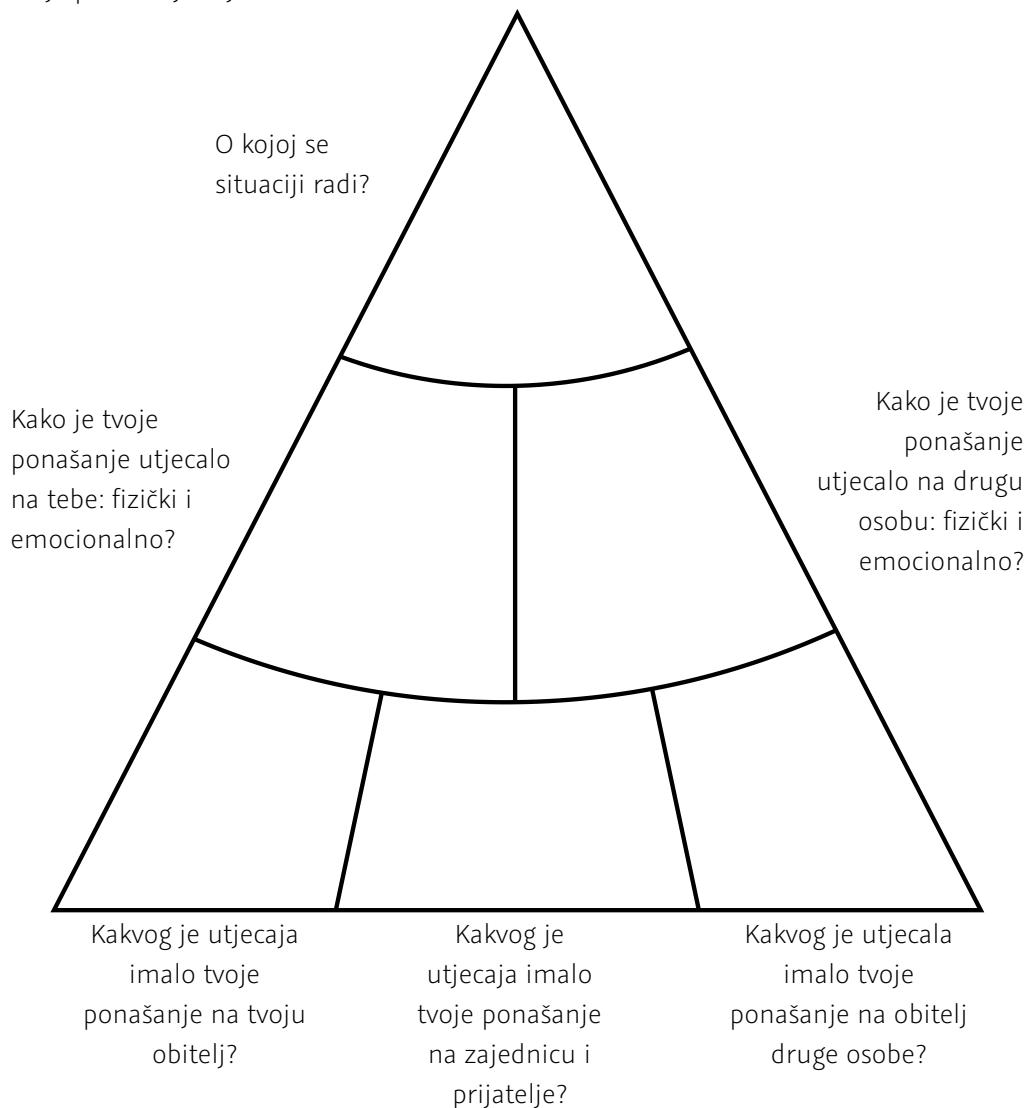
### **Kritičko razmišljanje**

Svakodnevno se susrećemo s brojnim situacijama koje izazivaju neugodne osjećaje u nama. Možda moramo napraviti nešto što ne želimo, možda nas je druga osoba povrijedila ili jednostavno ne možemo dobiti ono što želimo. Jasno je da će se javiti frustracija, ljutnja, a ponekad i želja za osvetom. No, vraćanje milo za drago nije najbolja opcija za tebe!

Što misliš zašto?

## Zadatak za tebe!

Ispred tebe se nalazi grafički oblik! Potrebno je zamisliti situaciju u kojoj si neprimjereno reagirao/la i time učio/la štetu drugoj osobi. Nakon toga, ispuni prazna polja u obliku odgovarajući na postavljena pitanja. Prije nego napišeš odgovor, promisli na koga je sve tvoje ponašanje utjecalo i kako!



Možeš primijetiti kako neprimjereni oblici ponašanja vode do posljedica na raznim razinama. Osim što naše ponašanje ima utjecaja na nas, utječe na drugu osobu (fizički i psihički). Također, naša okolina doživljava posljedice. Prije nego učiniš nešto neprimjereno, bilo bi dobro razmisliti kome sve štetimo time te postoji li drugi način rješavanja problema. Ako ne znaš kako riješiti problem, podsjeti se u vježbe o suočavanju s problemima!

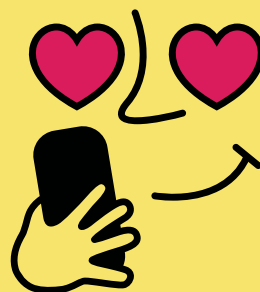
## 4. Što mogu učiniti?

- U krug prijatelja dodaj samo one koje poznaješ osobno i uživo!
- Uvijek pokaži odraslima poruku koja te uznemirila i zbog koje se osjećaš loše!
- Nikada ne objavljuj osobne podatke (godine, adresu, ime, školu)
- Isključi opciju „lokacija“ na pametnom telefonu, tabletu ili računalu kako ne bih otkrio bilo kome gdje se točno trenutno nalaziš.
- Nikada ne objavljuj nešto što ne bih volio/voljela da vide tvoji roditelji, djedovi, bake ili učitelji!
- Smisli lozinku koja je teška kako ju nitko drugi ne bi mogao pogoditi, ali koju ćeš ti lako zapamtiti. Nemoj je otkriti nikome, osim roditeljima. Čak ni najboljem prijatelju!
- Dobro provjeri sa svojim roditeljima postavke privatnosti (na mobitelu, tabletu, računalu, igraćim konzolama!
- Uvijek se vodi zlatnim pravilom: ne čini drugome što ne želiš da drugi čine tebi. Dobro razmisli prije nego napišeš negdje komentar ili pošalješ nekome poruku. Na primjer: Je li to što želiš napisati istinito, pomaže li i je li pristojno?
- Ne objavljuj slike drugih ljudi i nemoj ih označavati u objavama bez njihovog pristanka!
- Ako primiš neprimjerenu poruku/sadržaj ili vidiš da je netko drugi žrtva vršnjačkog nasilja na Internetu, razgovaraj s roditeljima o tome!

- Susret s osobom koju si upoznao/la putem Interneta, mobitela ili na drugi online način može biti opasan. Ako se osoba lažno predstavila, postoji opasnost od iskorištavanja ili zlostavljanja. Važno je tražit dopuštenje i prisutnost roditelja ukoliko se odlučiš na susret. Ako ta osoba ustraje da dođeš bez pratnje, nemoj ići na takav sastanak.
- Nemoj pisati poruke ili slati slike zbog kojih bi se sramio/la kada bi to pročitali ili vidjeli tvoji roditelji, prijatelji/ce i/ili druge bliske osobe. Sve što pošalješ zlonamjerna osoba može iskoristiti za ucjenu ili prijetnju da će to objaviti online. Promisli prije slanja svojih intimnih slika jer iako je ona u tom trenutku možda privatna, zlonamjerna osoba ju može javno objaviti. Isto tako pazi na sadržaj poruka koji šalješ drugim osobama!
- Nemoj pristajati na dijeljenje i slanje vlastitih intimnih slika ili videa u zamjenu za bonove za mobitele, novce ili druge usluge!
- Iako je teško zadržati primljeni sadržaj na mobitelu, profilu ili drugoj aplikaciji, pokušaj ga ne obrisati. Policija će pomoću tih sadržaja lakše pronaći nasilnika/cu koji ti prijeti i zlostavlja te!
- Nikad ne otvaraj e-mailove koje ti pošalje netko koga ne poznaješ ili netko za koga već znaš da je zlostavljač!

## Zapamtite!

Pravila koja poštujete u svakodnevnom životu vrijede i na internetu!



## 5. Kviz o elektroničkom nasilju

1. Što je Phishing ili mrežna krađa identiteta?
  - a. Kradljivac podataka žrtvine podatke krađe bez da žrtva sudjeluje
  - b. Kradljivac podataka žrtvi šalje email s lažnim linkom gdje se žrtva mora prijaviti sa svojim podacima na taj servis
  - c. Žrtvi su ugroženi svi podaci na računalu
2. Što je Grooming?
  - a. Uspostavljanje odnosa povjerenja i emocionalne povezanosti između djeteta i odrasle osobe komunikacijskom tehnologijom s ciljem vrbovanja i iskorištavanja maloljetnika u seksualne svrhe
  - b. Krađa identiteta putem društvenih mreža
  - c. Krađa podataka s računala žrtve
3. Kako prepoznati lažni profil?
  - a. Provjeriti ima li profilnu fotografiju i koliko ima ostalih fotografija
  - b. Provjeriti vremensku liniju objava
  - c. Provjeriti prijatelje
  - d. Sve od navedenog
4. Tko treba znati naše lozinke?
  - a. Samo najbolji prijatelj/prijateljica
  - b. Isključivo dečko/djevojka
  - c. Samo roditelji
  - d. Nitko
5. Kome prijaviti elektroničko vršnjačko nasilje?
  - a. Bilo kojoj odrasloj osobi u koju imate povjerenja
  - b. Prijatelji
  - c. Strancu



Posljedice elektroničkog nasilja mogu uključivati?

- a. Promjene raspoloženja
- b. Izbjegavanje svakodnevnih aktivnosti poput druženja s prijateljima
- c. Gubitak apetita
- d. Neobjašnjiva bol u trbuhu
- e. Depresija i povučенost
- f. Sve navedeno je točno

7. Koji sadržaj od navedenih nije primjeren za Internet?

- a. Fotografija djece na igralištu
- b. Videozapis s rođendana
- c. Uvredljive poruke i fotografije
- d. Sve navedeno je točno

8. Podatak se s Interneta može obrisati trajno?

- a. Točno
- b. Netočno

9. Što je broj 0800 606 606?

- a. Info broj policije
- b. Broj za prijavu vršnjačkog nasilja u CNZD
- c. Broj za pomoć mladima

10. Na koji način reagirati na elektroničko nasilje?

- a. Ne treba reagirati kako ne bi i sam postao/postala žrtva
- b. Dovoljno je reći prijatelju/prijateljici
- c. Obavijestiti roditelje ili neku drugu odraslu osobu od povjerenja

11. Trollanje je pisanje kojim se želi isprovocirati emotivna reakcija kod sugovornika ili na neki drugi način ometati normalnu raspravu o temu.

- a. Točno
- b. Netočno

12. Što napraviti kada nam nepoznata osoba pošalje zahtjev?
- Odmah prijaviti
  - Odmah odbiti
  - Prije donošenja odluke provjeriti profil osobe
13. Uzimanje tuđeg identiteta i slanje poruka i drugih sadržaja u tuđe ima smatra se elektroničkim nasiljem?
- Točno
  - Netočno
14. Izazivanje i snimanje tučnjave ili drugih nasilnih sadržaja te njihovo širenje ne smatra se elektroničkim nasiljem?
- Točno
  - Netočno
15. Stavljanje slike lica osobe na nepoznato golo tijelo i dijeljenje te slike smatra se elektroničkim nasiljem?
- Točno
  - Netočno
17. Koji znakovi mogu ukazivati na to da je vaš prijatelj/prijateljica žrtva elektroničkog nasilja?
- Povlačenje od prijatelja i aktivnosti u koja je prije uživao/uživala
  - Loš školski uspjeh
  - Prestanak korištenja računala ili mobitela
  - Puno novih kontakata na mobitelu i/ili društvenim mrežama
  - Brisanje korisničkih računa ili otvaranje puno novih računa
  - Sve od navedenog
18. Na koji način možete prijaviti neprimjeren/štetan ili ilegalan sadržaj na Internetu?
- Anonimnom prijavom na <https://www.csi.hr/hotline> ili na <https://redbutton.mup.hr/>
  - Isključivo osobnim dolaskom u policijsku postaju
  - Navedeni sadržaj ne može se prijaviti

19. Posljedica nasilja putem Interneta katkad mogu biti opasnije od onih prouzročenih međuvršnjačkim nasiljem u stvarnim situacijama?

- a. Točno
- b. Netočno

20. Što ako nam netko pošalje neprimjeren sadržaj?

- a. Prijaviti roditeljima ili drugoj starijoj osobi od povjerenja
- b. Zanemariti sadržaj
- c. Podijeliti sadržaj s prijateljima

## 6. Adresar specijaliziranih telefonskih usluga

Obratiti se za pomoć možeš:

- Roditeljima i drugim članovima obitelji
- Stručnim suradnicima u školi ili drugim institucijama
- Drugim odraslim osobama od povjerenja

Uvijek se možeš obratiti i nama!

Besplatna i anonimna telefonska linija za djecu i roditelje **0800 606 606** dostupna je svakim radnim danom od 8-20h putem koje možete dobiti:

- Pomoć i podršku u slučaju nasilja putem Interneta
- Savjet kako se zaštititi na Internetu i kako sigurno koristiti Internet
- Savjet što napraviti i kako se nositi s neprimjerenim sadržajem ili kontaktom na Internetu

Dostupni smo i putem Internet stranice [www.csi.hr](http://www.csi.hr) te putem profila Centra za sigurniji Internet na društvenim mrežama.

## Adresar ustanova, organizacija i specijaliziranih telefonskih usluga

NAZIV	TELEFON	E-MAIL
<b>Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku</b>	01/555-7111	ministarstvo@mdomsp.hr
<b>Ministarstvo znanosti i obrazovanja</b>	01/ 4569-000	pisarnica@mzo.hr
<b>Ministarstvo unutarnjih poslova</b>	01/ 6122-111	pitanja@mup.hr
<b>Ured pravobraniteljice za djecu</b>	01/ 4929-669	info@dijete.hr
	031/213-098	
	021/488-462	
	051/311-121	
<b>Centar za nestalu i zlostavljano djecu</b>	031/272-953	info@cnzd.org
<b>Centar za pružanje usluga u zajednici Savjetovalište Luka Ritz</b>	01/ 647-0050	info@centar-lukaritz.hr
<b>Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba</b>	01/ 3457-518	info@poliklinika-djeca.hr
<b>Hrabri telefon</b>	01/ 3793-000	info@hrabritelefon.hr
<b>Centar za djecu, mlade i obitelj „Modus“</b>	01/ 4621-554	modus@dpp.hr

<b>Udruga Igra</b>	01/ 3704-537	udrugaigra@udrugaigra.hr
<b>Psihološki centar TESA</b>	01/ 4828-888	psiho.pomoc@tesa.hr