

KAKO RODITELJI MOGU ZAŠTITI DJECU OD ELEKTRONIČKOG NASILJA?

- Naučiti više o mobitelima, internetu i osnovnim pojmovima koja se koriste u virtualnom svijetu
- Dogovoriti pravila o korištenju kompjutera i upoznavanju internetskih prijatelja
- Razgovarati sa djecom i pokušati razumjeti na koje načine koriste internet i mobitele, za koje aktivnosti ih koriste
- Poučiti ih da ne prosljeđuju niti komentiraju sadržaje koji mogu nekoga povrijediti.
- Razgovarati o tome kad treba, a kad ne treba čuvati tajnu pred roditeljima i odraslima u koje imaju povjerenja (dobre i loše tajne kod mlađe djece)
- Osigurati osjećaj povjerenja i sigurnosti
- Informirati se i o programima koji filtriraju web stranice za koje ne želite da budu dostupne djetetu

PRAVILA PONAŠANJA KOJA DJECU ŠTITE NA INTERNETU:

- Ne stavljati osobne informacije i fotografije na internet (chat, blogovi, osobne ili društvene web stranice)
- Nikome ne govoriti svoje lozinke, čak ni prijateljima
- Ako prime zlonamjernu ili prijeteću poruku, ne odgovarati već pokazati odrasloj osobi u koju imaju povjerenja
- Ne otvarati e-mailove nepoznatih osoba ili od ranije poznatih zlostavljača
- Ne stavljati na internet ništa što ne želite da vide prijatelji iz razreda, čak ni u e-mailu
- Ne slati poruke u ljutnji. Razmisliti kako bismo se osjećali da sami primimo takvu poruku
- Pomoći djeci koju na ovaj način zlostavljaju – ne prikrivati nasilje nego odmah obavijestiti odrasle

ŠTO JE TO ELEKTRONIČKO NASILJE CYBERBULLYING

S obzirom da ne dolazi do fizičkog kontakta između žrtve i publike, djeca i mladi teže vide i razumiju štetu koju njihove riječi mogu nanijeti.

Elektroničko nasilje (engl. cyberbullying) je svaka komunikacijska aktivnost putem interneta (kroz uporabu e-mailova, web stranica, blogova), videa ili mobilnih telefona koja služi kako bi se neko dijete ponizilo, zadirkivalo, prijetilo mu se ili ga se teroriziralo na neki drugi način. Uvijek je cilj povrijediti, uzneniriti ili na bilo koji drugi način naštetiti djetetu, bilo u obliku tekstualnih ili video poruka, fotografija ili poziva ili neugodnih komentara. Može ga činiti jedna osoba ili grupa djece.

Što obuhvaća elektroničko nasilje?

- slanje anonimnih poruka mržnje
- poticanje grupne mržnje
- širenje nasilnih i uvredljivih komentara o vršnjaku
- kreiranje internetskih stranica (blogova) koje sadrže priče, crteže, slike i šale na račun vršnjaka
- slanje tuđih fotografija te traženje ostalih da ih procjenjuju po određenim karakteristikama
- otkrivanje osobnih informacija o drugima
- „provaljivanje“ u tuđe e-mail adrese
- slanje zlobnih i neugodnih sadržaja drugima
- prijetnje smrću
- izlaganje dobi neprimjerenim sadržajima
- seksualno namamljivanje

Po čemu se elektroničko razlikuje od “tradicionalnog” vršnjačkog nasilja?

Elektroničko nasilje razlikuje se od „tradicionalnog“ vršnjačkog nasilja prema dostupnosti (prisutno je 24 sata na dan, svih 7 dana u tjednu), izloženosti (kod kuće i na mjestima koja su ranije bila sigurna za dijete), mnogobrojnijoj publici i svjedocima, anonimnosti koja olakšava kršenje socijalnih normi te kod žrtve pojačava osjećaj nesigurnosti i straha radi čega posljedice takvog oblika nasilja ponekad mogu biti i ozbiljnije od onih prouzročenih međuvršnjačkim nasiljem u stvarnim situacijama. S obzirom da nema fizičkog kontakta žrtve i publike, djeca i mladi teže vide i razumiju štetu koju njihove riječi mogu nanijeti.

ŠTO RODITELJI MOGU UČINITI AKO IM JE DIJETE NASILNIK U ŠKOLI?

Pojava nasilničkog ponašanja djeteta može ukazivati na smetnje ponašanja.

Ako posumnjate da Vam je dijete nasilnik u školi, važno je odmah potražiti pomoć, prije nego što dođe do većih obrazovnih, socijalnih, emocionalnih i zakonskih poteškoća. Važno je saznati što uzrokuje takvo ponašanje te razviti plan mijenjanja nasilničkog ponašanja i pritom razgovarati s djetetom, pedijatrom, ravnateljem škole, školskim pedagogom, psihologom, defektologom, psihijatrom... Djeca nasilnici mogu imati brojne razloge za svoja ponašanja: oponašaju stariju braću, roditelje, rodbinu, ne znaju druge, bolje načine komunikacije s drugom djecom, sami su doživjeli zlostavljanje, napeti su zbog raznih izvora stresa....

Kako roditelj može zaustaviti nasilničko ponašanje:

- **Razgovarajte s djetetom, objasnite mu posljedice nasilja na žrtve, budite prisutniji u djetetovim aktivnostima**
- **Potičite cijelu obitelj na drugačija ponašanja, budite primjer**
- **Ne dozvolite da Vaše dijete svjedoči nasilničkom ponašanju kod kuće**
- **Pokažite djetetu druge načine druženja**
- **Dogovorite sastanak s nastavnicom, ravnateljem, pedagogom...**
- **Pričajte s djetetom o svemu, pa i o školi (oprez! Na pitanje "Kako je bilo u školi?" najčešće odgovore "Dobro" i tu razgovor prestaje. Budite uporni.)**
- **Ohrabrujte dijete i pohvalite ga za suradnju s drugima i nenasilno rješavanje sukoba**

POSLJEDICE NASILNIČKOG PONAŠANJA I ZASTRAŠIVANJA

Nasilničko ponašanje može izazvati brojne posljedice kao što su: usamljenost, depresivnost, tuga, uplašenost, nesigurnost, nisko samopouzdanje, pa i bolest, što ostaje prisutno dalje kroz život. Pokazalo se da su žrtve nasilničkog ponašanja u školi kao dvadesetogodišnjaci depresivniji od osoba koje nisu bile žrtve takvog ponašanja.

Važno je naglasiti da, ako se nasilničko ponašanje ne zaustavi i promijeni, nasilnici također imaju dugoročne posljedice takvog ponašanja. Istraživanja su pronašla povezanost nasilničkog ponašanja za vrijeme školovanja s kriminalnim ponašanjem kasnije u životu.

Djeca koja su svjedoci nasilničkog ponašanja i zastrašivanja u školi također imaju posljedice jer mogu postati skloniji većem riziku toleriranja ili agresivnog ponašanja u budućnosti.

ŠTO RODITELJI MOGU UČINITI KADA IM JE DIJETE ŽRTVA NASILNIČKOG PONAŠANJA?

Roditelji mogu puno toga napraviti da pomognu djetetu žrtvi nasilničkog ponašanja. Moraju znati da za zastrašivanje nije krivo njihovo dijete. U nekim situacijama se djeca mogu sama suočiti sa zastrašivanjem i nasilničkim ponašanjem, ali često je potrebna pomoć odraslih i njihova uključenost. Većina djece odrasta u nenasilnim uvjetima i nije navikla na takvo ponašanje, pa se ne snalazi, a i nije u mogućnosti primijeniti neke strategije sprečavanja zastrašivanja. Djeca koja se požale roditeljima očekuju pomoć i nikako im se ne smije govoriti da se ne obaziru na zastrašivanje.

Sumnjate li da vam je dijete žrtva zastrašivanja i nasilničkog ponašanja u školi neka vam ispriča što se događa. Potrudite se da:

- **Saslušate dijete i ne prekidate ga**
- **Uvjerite ga da nije ono krivo i da je učinilo pravu stvar rekavši vam**
- **Potražite pomoć nastavnika i školskog suradnika**
- **NE ohrabrujete dijete da se samo odupre tome (npr."Vrati mu!")**
- **Potaknete dijete da se druži s prijateljima u školi i na putu u školu**
- **Budete svjesni znakova i simptoma zastrašivanja, ne zanemarujte ih već kontaktirajte školu**
- **Ne držite zastrašivanje tajnom**
- **Potaknete pitanje uvođenja programa za suzbijanje nasilničkog ponašanja i zastrašivanja u školi**
- **Pružite djetetu priliku da kaže što misli o tome**
- **Okupite i druge roditelje te raspravite o problemu i načinima njegovog suzbijanja**
- **Predložite školski pravilnik za rješavanje sukoba – dokument u kojem se navodi kako se škola suočava i rješava svaki incident**
- **Dogovorite se da otpratite dijete u školu ako se događa na putu prema školi**
- **Predložite da se nasilnika zadrži u školi dok svi ne odu kući**
- **Odvedete dijete na tečaj samobrane ukoliko to može pomoći njegovom samopouzdanju i osjećaju sigurnosti**
- **Zapisujete sve incidente**

NASILJE MEĐU DJECOM – Što djeca trebaju znati?

O nasilju među djecom govorimo kad jedno ili više djece uzastopno i namjerno uznemiruje, napada, ozljeđuje ili isključuje iz igre i aktivnosti drugo dijete koje se ne može obraniti. Takvo nasilje može imati oblik prijetnji, tjelesnih ozljeda, odbacivanja, ruganja, zadirkivanja, ogovaranja, uzimanja stvari, uništavanja stvari... često uključuje neugodne komentare o djetetovoj obitelji ili rodbini (npr. "Ivan nema tatu! Mama ti je debela!")

Ako imaš problema u školi, netko te izaziva, ruga ti se, udara te, uzima tvoje stvari, govorci ružne riječi, ismijava te... postoji puno stvari koje možeš napraviti da se zaštitiš:

- **Nemoj misliti da se događa samo tebi – događa se mnogima i na svim mogućim mjestima**
- **Nemoj misliti da to zaslužuješ iz nekog razloga – ne moraš osjećati sram; djeca koja se ponašaju nasilno su ta koja imaju problem**
- **Budi čvrst/a i jasan / jasna – gledaj ga u oči i reci PRESTANI!**
- **Ne možeš promijeniti dijete koje se ponaša nasilno, ali možeš reći odrasloj osobi u koju imaš povjerenja koja može s njim popričati i kazniti ga (djeca koja se ponašaju nasilno ponekad prijete želiš li nekome reći, ali samo zato jer znaju da mogu biti spriječeni)**
- **Nastavi govoriti dok netko nešto ne poduzme**
- **Nemoj koristiti nasilje**
- **Potraži pomoć – ne suočavaj se sam/sama s ovim problemom**
- **Ako znaš za neki slučaj nasilja, ispričaj roditeljima, pedagogu, psihologu, nastavniku...**
- **Ako ti se netko ruga reci mu samo: «...aha, da, štogod...» i pokaži mu da te to ne uznemiruje.**
- **Druži se sa što više ljudi! Da bi stekao/stekla prijatelje, važno je potruditi se biti prijatelj (biti ljubazan, pričati s njima, slušati ih...).**
- **Podrška roditelja (ili neke druge odrasle osobe u koju imaš povjerenja) je jako važna, pa uvijek podijeli s njima svoju uznemirenost.**
- **Ne izbjegavaj školu jer time se samo odgađa problem, a i zaostaješ u gradivu.**
- **Često braća, sestre i prijatelji znaju za zastrašivanje puno prije nego roditelji i/ili nastavnici te ne reagiraju jer ih je to žrtva zamolila ili iz straha da i oni ne postanu žrtve.**
- **Progovorite, jer će se jedino tako zastrašivanje i nasilničko ponašanje zaustaviti!**

Ne srami se tražiti pomoć!

VAŽNI TELEFONSKI BROJEVI:

- CENTAR ZA SOCIJALNU SKRB - 021 / 350 600
- OBITELJSKI CENTAR – 021 / 384 364
- CRVENI KRIŽ SPLIT – (SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE I OBITELJ) – 021 / 494 986
- NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO - (SAVJETOVALIŠTE ZA TEŠKOĆE UČENJA I PONAŠANJA) – 021 / 315-957
- CARITAS NADBISKUPIJE SPLIT – (SKLONIŠTE ZA ŽRTVE OBITELJSKOG NASILJA, POMOĆ POJEDINCU/OBITELJI) – 021 / 318 740
- BIJELI KRUG – (DJECA ŽRTVE NASILJA U OBITELJI, VRŠNJAČKO NASILJE) – 021 / 783 449
- POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA – 01 / 345 7518
- HRABRI TELEFON – (TELEFON ZA MAME I TATE) – 0800 0800
- ODJEL ZA DJEČJU I ADOLESCENTNU PSIHIJATRIJU – 021 / 398 796 (021 / 398 777)
- UDRUGA MOST – 021 / 483 680