

„Cyberbullying” je oblik digitalnog nasilja koje se širi preko SMS poruka, aplikacija, na društvenim mrežama, forumima ili u videoigrama, općenito tamo gdje je moguće gledati, sudjelovati ili dijeliti neki online sadržaj.

# Cyber me, cyber you i cyberbullying

Azra Mehmedović

Od 21. do 29. travnja 2022. godine, održan je Erasmus+ projekt “Cyber me, cyber you” koji je koordinirala udruga LAG Sava.

Cilj je projekta podići lokalnu i globalnu svijest o „cyberbullyingu” tj. nasilju na internetu. Projekt se održao u Samoboru, a sudjelovale su 39 mlade osobe iz 5 europskih zemalja: Grčka, Litva, Makedonija, Španjolska i Hrvatska.

Mladi su raspravljali i dogovarali se kako najbolje djelovati na pojavu nasilja u online komunikaciji, osobito među mladima i djecom.

## O Erasmus+ projektima

Erasmus+ je program Europske Unije kojim se podržava edukacija mladeži u Europi. Trenutni program (2021. – 2027.) fokusira se na društvenu inkluziju, održivi razvoj, digitalnu tranziciju i sudjelovanje mladih u demokratskom životu.

## Što je „cyberbullying”?

„Cyberbullying” je oblik digitalnog nasilja koje se širi preko SMS poruka, aplikacija, na društvenim mrežama, forumima ili u videoigrama, općenito tamo gdje je moguće gledati, sudjelovati ili dijeliti neki online sadržaj.

Uključuje slanje ili dijeljenje negativnog, lažnog i štetnog sadržaja o nekoj osobi. Najčešće je riječ o dijeljenju privatnih informacija o nekome, s ciljem ponižavanja ili posramljivanja te osobe. Ponekad ulazi na područje zakonom kažnjivog ponašanja.

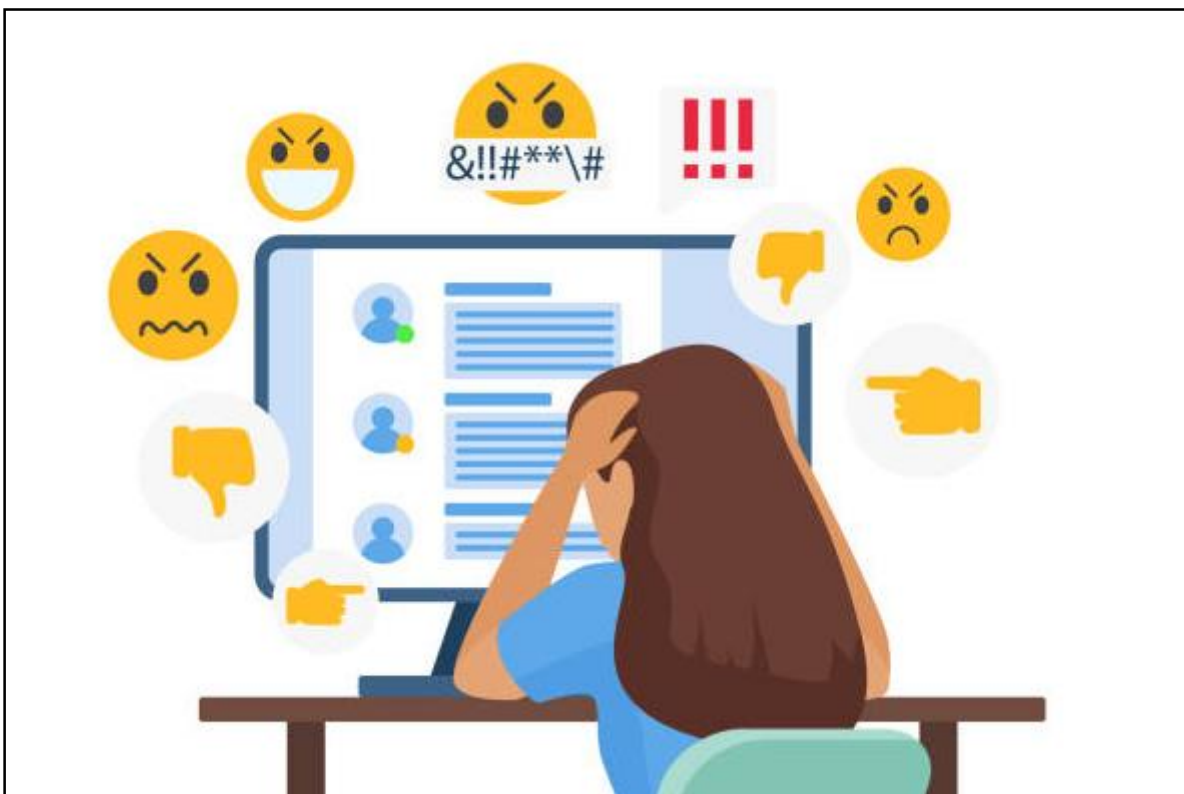
## O LAG-u Sava

Lokalna akcijska grupa (LAG) je partnerstvo predstavnika javnog, gospodarskog i civilnog sektora određenog ruralnog područja, osnovano s namjerom izrade i provedbe razvojne strategije tog područja. LAG Sava osnovana je 2013. godine kao udruga koja obuhvaća područje Zagrebačke županije.

Najčešće se događa na društvenim mrežama (Facebook, Instagram, Snapchat, Tik Tok), putem poruka preko raznih aplikacija za komunikaciju, na forumima i chatovima, zatim e-mailom, te u online gaming zajednicama (zajednicama fokusiranim na neku videoigru).

### Karakteristike koje definiraju „cyberbullying“:

- **učestalost** – pojedine epizode agresije, zastrašivanja ili posramljivanja same po sebi se ne definiraju kao nasilje na internetu, no ukoliko se one konzistentno ponavljaju smatraju se „cyberbullyingom“;
- **upornost** – društvene mreže nude mogućnost konstantnog kontakta, 24 sata dnevno, pa je žrtvama teško pronaći predah od nasilja;
- **stalnost** – većina informacija koje su podijeljene online ostaju vidljive javnosti gotovo zauvijek, što može utjecati na budućnost žrtve;
- **neprepoznatljivost** – budući da učitelji i roditelji rijetko mogu vidjeti „cyberbullying“, teže ga je prepoznati i pravovremeno reagirati.



### Primjeri nasilja na internetu:

- objavljivanje komentara ili širenje glasina koje štete nekoj osobi,
- prijetnje smrću,
- objavljivanje slikovnog ili video sadržaja kojem je cilj naštetiti nekoj osobi,
- prosjeđivanje osobnih informacija u javnost poput adrese pojedinca, broja kreditne kartice itd.

## Kako primijetiti „cyberbullying“?

Znakovi upozorenja:

- primjetno povećanje ili smanjenje korištenja mobilnih uređaja ili računala;
- intenzivnije emocionalne reakcije za vrijeme korištenja mobilnih uređaja ili računala;
- skrivanje zaslona prilikom prolaska roditelja ili učitelja;
- izbjegavanje odgovara na pitanja o sadržaju;
- zatvaranje profila na društvenim mrežama ili učestalo otvaranje novih profila;
- izbjegavanje društvenih interakcija i gubitak interesa, te naposljetku depresija.

## Što učiniti ako postoje znakovi upozorenja?

*Budući da je „cyberbullying“ oblik nasilja, prema njemu se isto tako treba i postaviti: pokazati potporu žrtvi, istražiti uzroke takvog ponašanja nasilnika, te objasniti žrtvi i nasilniku da „cyberbullying“ shvaćate ozbiljno.*

Bitni koraci prilikom primjećivanja nasilja uključuju:

- **razgovor** – postavljanje pitanja u svrhu saznavanja detalja o događaju, sudionicima i početku nasilja;
- **dokumentiranje** – spremite dokaze tekstualnog ili vizualnog štetnog sadržaja, radi pravnih postupaka;
- **prijava** – većina društvenih mreža ima opciju za prijavljivanje štetnog sadržaja, te se sukladno težini sadržaja moguće javiti nadležnoj školi ili policijskoj upravi;
- **podrška** – javno podržavanje žrtve pozitivnim komentarima, razgovor s nasilnikom radi saznavanja srži problema, a po potrebi razgovor sa psihologom ili psihijatrom.



## Što učiniti ako si izložen „cyberbullyingu“?

- **Potraži pomoć** odrasle osobe (roditelja, skrbnika, učitelja, psihologa itd.), prijatelja ili kolega kada dođe do takve situacije.
- **Koristi humor** ili se složi s negativnim komentaram tako da situacija ne može otići u još negativnijem smjeru.
- **Koristi pozitivne afirmacije** radi održavanja samopouzdanja nakon negativnog iskustva.
- **Pokušaj** ne uzimati štetne komentare ka srcu.
- **Izbjegavaj** intenzivne emocionalne reakcije jer to može daljnje osnažiti nasilnika.
- **Sjeti se** da je sve prolazno, pa tako i interes nasilnika.
- **Informiraj se** na stranicama poput [www.stopthebully.eu](http://www.stopthebully.eu) i [www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov).
- Nazovi **Plavi telefon** (01 4833 888).

*Ljudski um se hrani onim što misli. Pozitivne afirmacije su pozitivne misli kojima potičemo sebe da se osjećamo ugodno u svojoj koži (i glavi). „Zalijevajući“ ga pozitivnim mislima, njegujemo i hranimo zdrav i dobar osjećaj o sebi.*

*Primjeri pozitivnih misli: Zaslužujem poštovanje drugih ljudi. Volim sebe takvog/takvu kakav/kakva jesam. Život je pun predivnih ljudi koji me vole i cijene.*



## Kako možeš spriječiti „cyberbullying“?

- **Nemoj prihvaćati** zahtjeve za prijateljstvo od nepoznatih osoba.
- **Nemoj objavljivati** sadržaj kojeg bi se posramio da ga slučajno vidi tvoj roditelj ili skrbnik.
- Pretpostavi da će sve što objaviš biti **na Internetu zauvijek**, dostupno javnosti.
- Pretpostavi da cjelokupna javnost **ima pristup** tvom sadržaju.
- **Ignoriraj** tj. ne odgovaraj na namjerno negativne komentare.
- **Nemoj objavljivati negativan sadržaj o drugima.**
- **Izbjegavaj** stranice, mreže i aplikacije smanjene sigurnosti.
- **Izbjegavaj** stranice, mreže i aplikacije koje nemaju postavke privatnosti.
- Nastoj imati **jake lozinke** za sve stranice, mreže i aplikacije koje koristiš.
- **Ograniči** sudjelovanje u društvenim mrežama na nekoliko poznatih stranica.

*Ukoliko primijetiš nasilje nad nekim, najbolje što možeš je otvoreno im iskazati podršku (bilo to javno ili privatno), tako da žrtva zna da nije sama. Zatim, možete zajedno odabrati neki od*



*gore navedenih koraka ili smisliti sljedeći korak.*

## Rezultati projekta

*Nakon edukacije o temi i „brainstorminga“, sudionici projekta smislili su nove resurse za podizanje svijesti o „cyberbullyingu“ i proveli svoje planove u djelo.*

- Na stranici [www.stopthebully.eu](http://www.stopthebully.eu) možete se više informirati o „cyberbullyingu“, samom projektu, te pristupiti foto i video sadržaju koji je nastao s ciljem promicanja svijesti kako cyberbullying utječe na djecu i mlade.
- Snimljena su tri kreativna i edukativna [filma](#), te brojne [fotografije](#), kojima je cilj približiti „cyberbullying“ i njegovo djelovanje mlađoj publici.
- Dizajniran je letak, koji su sudionici dijelili u centru Samobora, te uz to intervjuirali ljude o njihovom znanju i mišljenju o „cyberbullyingu“.

Sudionici su gostovali u emisiji [Radija Samobor](#), te objasnili važnost podizanja svijesti o „cyberbullyingu“. Snimljenoj emisiji, kao i ostalom sadržaju, moguće je pristupiti na [www.stopthebully.eu](http://www.stopthebully.eu).

Sudionici planiraju održati edukacije u školama diljem Europe, uz brojne druge aktivnosti tijekom diseminacijske faze projekta koja će trajati do kraja rujna 2022. godine.