

LET

Udruga za unapređenje kvalitete življenja
Life Quality Improvement Organisation

FLIGHT



Priručnik za vršnjačke edukatore

#Cyberbullying_out!





Autorice Iva Jovović
Dora Širanović

Urednica Iva Jovović

Grafičko oblikovanje AD Grafika

Tisak LDK

Naklada 100 primjeraka

Izdavač Udruga za unapređenje Kvalitete življenja „LET“
2022.

*Korišteni su radovi djece
koja su bila uključena u
projekt #Cyberbullying_out:
Nela Mladić*

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Udruge za unapređenje kvalitete življenja „LET“.

Izradu ove publikacije omogućio je Središnji državni ured za demografiju i mlade

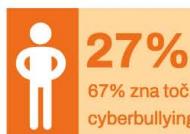
Sadržaj

Predgovor	5
1. Što je to cyberbullying?	7
2. Što sve cyberbullying obuhvaća?	9
3. Po čemu se cyberbullying razlikuje od nasilja među djecom koje se događa u školi?.....	13
4. Koje su posljedice cyberbullyinga?	13
5. Kako prepoznati cyberbullying?	15
6. Kako se zaštiti na internetu?.....	15
7. Što učiniti ako doživiš cyberbullying?.....	19
8. Kako pomoći prijatelju koji je doživio cyberbullying?	21
9. Adresar, ustanova, udruga i specijaliziranih linija pomoći.....	23
Literatura	27

#cyberbullying_out

* Anketa

provedena je anketa na 180 mladih ispitanika



mladih je prepoznao cyberbullying u tvrdnji širenja laži ili objavljivanja fotografija koje imaju cilj osramotiti nekoga na društvenim mrežama te slanje pogrđnih poruka ili prijetnji

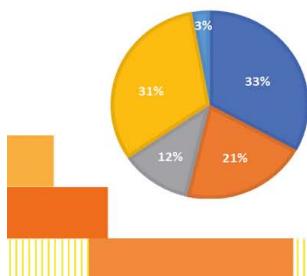
mladih je osobno doživjelo cyberbullying ; 13% više puta, a 17% jednom



mladih je imalo iskustva s roditeljskim nadzorom; od čega je to iskustvo više bilo kod studenata

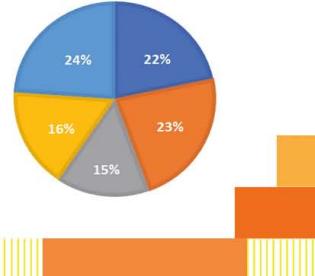
Kome se mladi obraćaju u slučaju da su sami žrtve

■ Roditelji ■ Policia
 ■ Nastavnici i stručne osobe ■ Prijatelji
 ■ Nikome



Kome se mladi obraćaju u slučaju da je netko drugi žrtva

■ Roditelji ■ Policia
 ■ Stručne osobe ■ Nastavnici i profesori
 ■ Ostalo



Predgovor

Vrijeme koje provodimo online udvostručilo se u proteklih godinu dana, što se posebno odnosi na djecu i mlade, koji su školske klupe zamijenili online verzijom škole. Laptopi, tableti i mobiteli postali su dio dnevne rutine, a nakon što predavanja završe, djeca se nerijetko opuštaju uz online igre i društvene mreže.

Današnje metode zlostavljanja djece većinom se odvijaju putem elektroničkih medija, pa se ova vrsta nasilja popularno naziva cyberbullying. Elektroničko vršnjačko nasilje uključuje različite oblike napada na pojedinca, slanje prijetećih poruka, osnivanje grupa koje podržavaju mržnju na društvenim mrežama i sl. Ova vrsta nasilja doživjela je pravi boom pojavom društvenih mreža, a razlog tomu je što se zlostavljači mogu skrивati iza internetske anonimnosti. Za žrtvu je posebno bolno to što uvrede ostaju trajno na internetu te ih drugi vršnjaci mogu vidjeti.

Osim zajedničkih karakteristika koje imaju "tradicionalno" i "moderno" vršnjačko nasilje, poput agresivnosti, namjere da se nekog povrijedi te nemogućnosti žrtve da se obrani, vršnjačko nasilje putem interneta sa sobom nosi nove opasnosti za žrtvu, a posebno je opasno to da ono nikad ne prestaje.

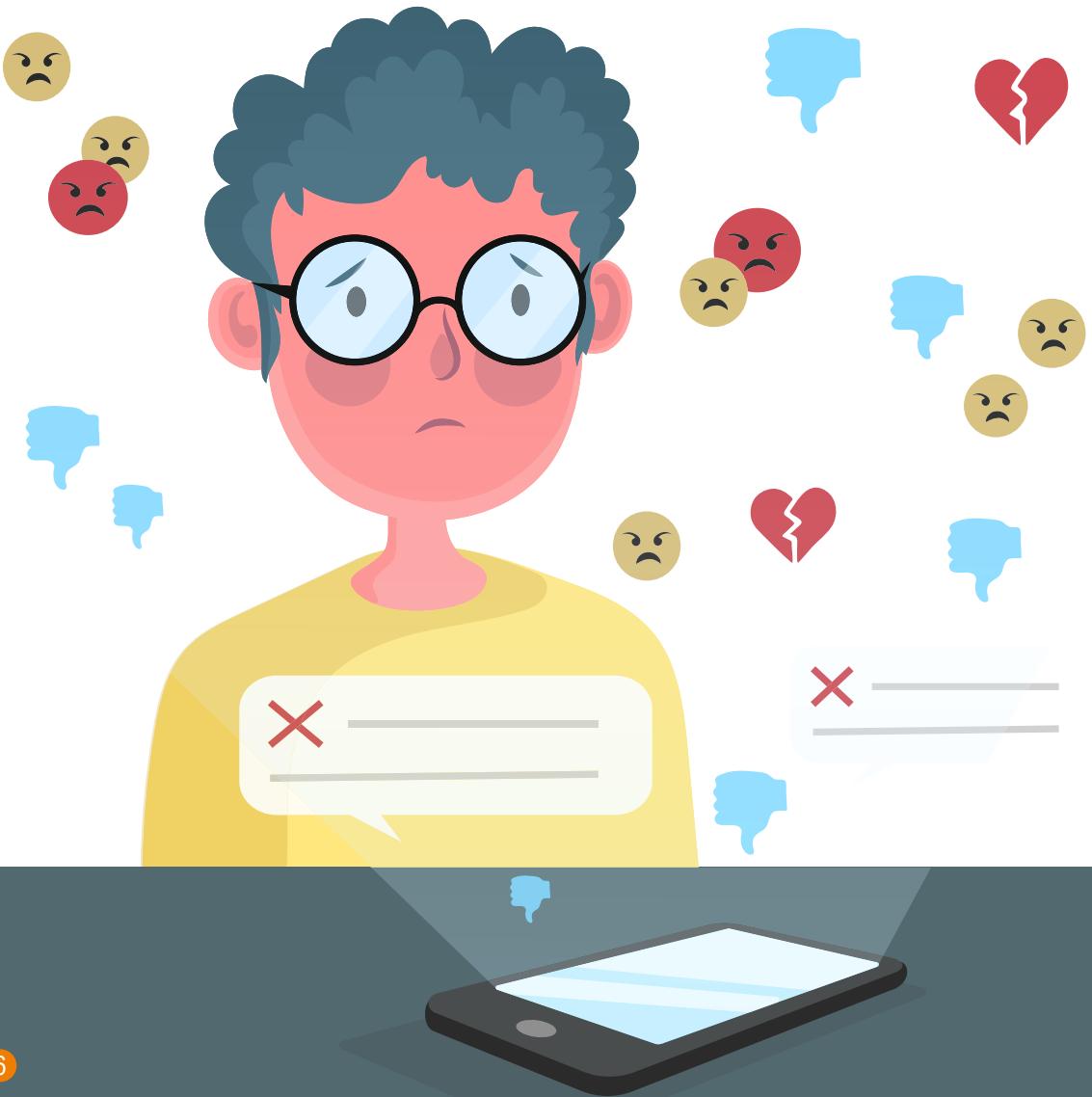
Nedvojbeno je da na internetu postoje opasnosti, no rješenje nije u potpunosti zabraniti internet djeci. Umjesto toga djecu treba educirati te ih naučiti da budu oprezni kako bi u konačnici imali zdravo i uravnoteženo djetinjstvo.

Ako smatraš da te netko zlostavlja, prvi je korak potražiti pomoć od osobe od povjerenja, kao što su roditelji, blizak član obitelji, nastavnik, pedagog, psiholog u školi, trener ili druga odrasla osoba od povjerenja – imaš pravo na sigurnost !

Ako se zlostavljanje događa na društvenoj mreži, možeš osobu blokirati i formalno prijaviti. Prijavi može pomoći screenshot spornih poruka i postova. Ako zlostavljanje dovodi u pitanje tvoju sigurnost, svakako se obrati odrasloj osobi i policiji za pomoć.

Ako ti je neugodno razgovarati o toj temi s ljudima koje poznaješ, možeš kontaktirati udrugu LET gdje možeš dobiti stručan savjet!

Iva Jovović, dipl.soc.rad.



1. Što je to cyberbullying?

Cyberbullying je svako namjerno i ponavljačuće nanošenje štete drugima mobitelom, računalom ili drugim električnim uređajima (Hinduja i Patchin, 2015). **Elektroničko nasilje ili cyberbullying** najčešće se vrši nad adolescentima od trinaest do devetnaest godina, dakle učenicima sedmih i osmih razreda osnovne škole te učenicima srednjih škola. Uz naziv cyberbullying, postoji više naziva za ovakve radnje s istim sadržajem; **virtualno zlostavljanje, nasilje preko interneta ili mobitela, zlostavljanje preko interneta ili mobitela i elektronički bullying**. Ova vrsta vršnjačkog nasilja događa se na internetu, preciznije putem elektroničkih medija: elektroničke pošte, SMS poruka, društvenih mreža, foruma i slično (Batori i sur., 2020.).

Cyberbullying je anoniman što znači da žrtve često ne znaju identitet počinitelja, zbog čega se osjećaju nemoćno i frustrirano. **Ono što radimo u virtualnom svijetu** (objave na društvenim mrežama, dijeljenje fotografija, videozapisa itd.) **doseže jako velik broj ljudi**. Zbog toga žrtve cyberbullyinga često nisu u mogućnosti maknuti sadržaj jednom kad on postane dostupan širem krugu ljudi. Kada se dopisujemo s nekim putem društvenim mreža kao što je npr. Whatsapp, naša komunikacija se isključivo pisana. To znači dan nam nedostaje nešto jako važno da bi se bolje razumjeli – a to je **neverbalna komunikacija**. Neverbalna komunikacija obuhvaća govor tijela, izraz lica, ton glasa i ostale neverbalne znakove koji prate naš govor. Ona je tako važna i čini oko 50% naše komunikacije. Zbog nedostatka neverbalne komunikacije možemo krivo protumačiti ono što nam osoba s kojim se dopisujemo želi reći, a kod počinitelja cyberbullyinga može se pojaviti manja osviještenost o vlastitom ponašanju te smanjiti strah od toga da će biti uhvaćen (Agus i sur., 2021).

Kada osoba objavi određeni sadržaj na internetu s ciljem omalovažavanja druge osobe ili više njih, svaki novi komentar, pregled i slične radnje dovode do ponovljenog doživljaja izloženosti nasilju (Tokunaga, 2010). Drugi korisnici interneta kojima je sadržaj u nekom trenutku vidljiv mogu spomenuti objavu bilo kada proslijediti, objaviti i učiniti dostupnom (Grigg, 2010, prema Vejmelka i sur., 2016).



2. Što sve cyberbullying obuhvaća?

Postoje dva oblika elektroničkog nasilja, a to su: **izravan ili direktan napad i napad preko posrednika ili indirektan** napad. U direktnom napadu nasilnik izravno vrši nasilje nad žrtvom, a to se odnosi na situacije u kojoj žrtva prima uznemirujuće poruke, ukrade joj se ili promijeni lozinka za e-mail, kada netko preuzme njene privatne podatke i koristi se njima, kada se šalju uvredljive slike i drugi neprimjereni sadržaji, kada netko objavi privatne podatke ili neistine na internetu i kada se osobe lažno predstavljaju. Jedan od primjera neizravnog napada je taj da osoba sazna lozinku e-maila od druge osobe i na taj način s njegove e-mail adrese može slati uznemirujuće poruke njegovim prijateljima i bližnjima ili može ostavljati neprimjerene poruke na drugim društvenim mrežama. **Nasilje preko posrednika, odnosno indirektan napad, zapravo je najopasnija vrsta elektroničkog nasilja jer u većini slučajeva uključuje odrasle osobe koje mogu imati loše namjere** (Batori i sur., 2020). Verbalno nasilje je namjerno korištenje uvredljivih riječi s ciljem nanošenja psihološke povrede drugoj osobi (npr. psovanje i vrijedjanje, nazivanje ružnim imenima). Relacijsko nasilje je manipuliranje odnosima među vršnjacima s ciljem uništavanja osjećaja prihvaćanja, prijateljstva i pripadanja, odnosno cilj je isključiti žrtvu iz vršnjačkog društva (npr. neuključivanje osobe u grupne razgovore i aktivnosti). Elektroničko seksualno nasilje sve je češći oblik nasilja koji uključuje slanje i dijeljenje sadržaja seksualne prirode koji služe za seksualno uznemiravanje druge osobe i zadovoljenje vlastitih seksualnih potreba. Obuhvaća i objavljivanje i/ili prosljeđivanje intimnih fotografija i snimki bez pristanka osobe (npr. sexting i sextortion) (Vidance i Štelcer, 2019).

Što sve može uključivati cyberbullying? Postoje različite metode elektroničkog nasilja. Razlikujemo: **Vrijedjanje** koje uključuje vulgaran rječnik, uvrede i prijetnje koje imaju za cilj izazivanje bijesa, poniženja i tuge. Najčešće je to javno nasilje koje mogu vidjeti i druge osobe koje nisu uključene u raspravu. Uznemiravanje koje uključuje konstantno slanje uvredljivih, neprijateljskih i provokativnih poruka. Cilj je dovođenje žrtve u ponižavajuću poziciju i pokazivanje moći počinitelja. Napad tekstualnim porukama odnosi se na slanje stotina poruka određenoj osobi. Razlika između uzne-

miravanja i vrijedanja je ta da uznemiravanje traje puno duže. **Ogovaranje i klevetanje** odnosi se na objavljivanje lažnih izjava na internetu kao da su točne s ciljem da se određena osoba ponizi. Uključuje slanje i objavljivanje neistinitih i uvredljivih informacija o drugoj osobi s namjerom ugrožavanja njenog ugleda. **Lažno predstavljanje (catfish)** koje uključuje stvaranje lažnog profila, hakiranje ili neovlašteno korištenje tuđeg online računa. Cilj je slanje poruka, slika, video zapisa i drugih sadržaja u ime te osobe s namjerom da se izazove neugoda kod žrtve ili kako bi se uništio njen ugled i prekinula prijateljstva. **Javno razotkrivanje, odnosno nedozvoljeno priopćavanje** gdje počinitelj šalje drugim osobama ili javno objavljuje informacije koje mu je žrtva poslala u povjerenju. Cilj javnog razotkrivanja je da se druga osoba povrijedi i ponizi ili kako bi se osvetili nekome. **Obmanjivanje** koje također uključuje javno objavljivanje privatnih informacija o drugoj osobi, ali je naglasak na prevarama koje se koriste kako bi se drugu osobu navelo da otkrije svoje tajne ili određene informacije kojih se srami, a zatim se te iste informacije objavljuju i prosljeđuju drugima. **Isključivanje** koje podrazumijeva namjerno izbacivanje iz online grupa ili zajednice što može imati jako intenzivan emocionalni utjecaj. **Uhodenje** koje uključuje neželjeno i kontinuirano praćenje osobe. Također se može odnositi na neprestano pokušavanje uspostavljanja neželjenog kontakta. Karakterizira ga konstantno slanje štetnih poruka koje su zastrašujuće i uvredljive te uključuje i prijetnje (Willard, 2007).

Zatim razlikujemo i **Flaming** što je grubo sukobljavanje putem intereta i slanje vulagrnih i uvredljivih poruka (Strabić i Tokić Milaković, 2016). **Happy slapping** je snimanje ili fotografiranje žrtve koja ne zna da će biti napadnuta. Snimljeni materijali šire se putem društvenim mreža (Chan i sur., 2012). „Svi koji mrze Marka iz 7.b. neka lajkaju ovu grupu“ je primjer **grupe mržnje** gdje se vrijeda pojedina osoba ili više njih. Ponekad se koriste i fotografije tih osoba, mijenjaju se u različitim programima, dodaje se uvredljiv tekst fotografijama. Takve stranice može lajkati bilo tko i osoba može doživjeti uvrede od strane velikog broja osoba, često i nepoznatih. Otvaranjem grupe mržnje krše se prava djece i to je nasilje nad djecom. Osim toga, takvo ponašanje je i zakonom kažnjivo (Hrabri telefon, 2015).

Sexting podrazumijeva razmjenu ili slanje provokativnih ili seksualno ek-

splicitnih slika, poruka i videa. Može uključivati i razodijevanje i druga seksualizirana ponašanja pred web kamerom. Sexting često može izgledati kao bezazleno flertovanje koje se događa među osobama koje su u vezi, pogotovo u adolescentskoj dobi. Do sextinga može doći iz raznih razloga, poput mišljena da svi to rade, dokazivanja vlastite seksualnosti, pritiska vršnjaka, dečka/cure, simpatije, želje za nečijim odobravanjem, uzneniranja, prijetnji i ucjena od poznate ili nepoznate osobe, potpunog povjerenja u osobu u koju smo zaljubljeni, veze na daljinu, ponosa na svoje tijelo i želje da se podijeli s drugima, osjećaja da dugujemo osobi s kojom smo u vezi... Osim što ono ima pravne posljedice, pogotovo ako se radi o osoba mlađim od 18 godina, važno je imati na umu da sve što smo jednom poslali netko drugi može prosljediti dalje te je gotovo nemoguće kontrolirati što će se s takvim materijalom kasnije događati (Ženska soba- Centar za seksualna prava, 2017). **Sextortion** je oblik ucjenjivanja koji počinitelj obavlja putem interneta i uključuje neki oblik prijetnje, najčešće da će ih objaviti ili prosljediti seksualno eksplisitne fotografije ako se žrtva na neki način ne uključi u daljnje seksualne eksplisitne fotografije ako se žrtva na neki način ne uključi u daljnje seksualne aktivnosti (Ministarstvo unutarnjih poslova, 2022).





Autor: Nela Mladić

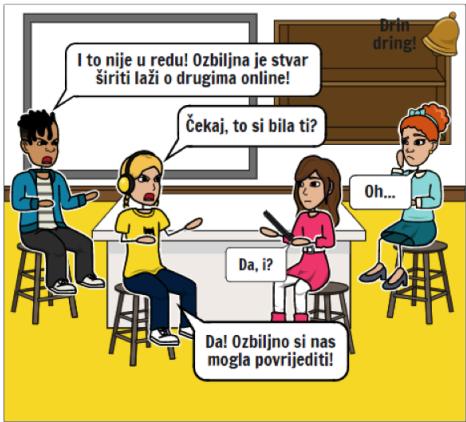
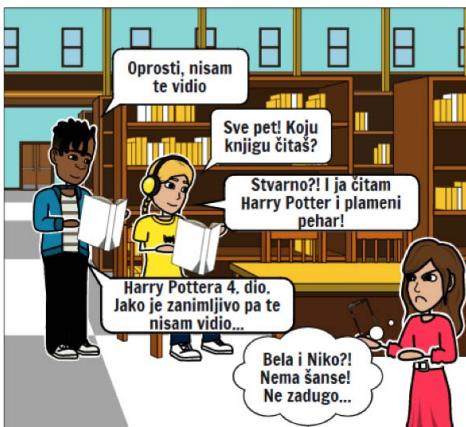
3. Po čemu se cyberbullying razlikuje od nasilja među djecom koje se događa u školi

Cyberbullying se od „tradicionalnog“ vršnjačkog nasilja razlikuje 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), **mnogobrojnoj publici i svjedocima, anonimnosti** koja 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 ne dolazi do fizičkog kontakta između žrtve i publike, djeca i mladi teže vide i razumiju štetu koju njihove riječi mogu nanijeti** (Udruga LET, 2021).

4. Koje su posljedice cyberbullyinga?

Kod online nasilja **čovjek se može osjećati kao da nigdje nije siguran, čak ni u vlastitom domu**. Posljedice mogu biti dugotrajne i različite: **Mentalne** – osoba se može osjećati uzrujano, glupo, čak i ljuto; **Emocionalne** – osoba se može osjećati osramoćeno i izgubiti interes za ono što voli; **Fizičke** – umor, nesanica, bol u trbuhi, glavobolje

Žrtve cyberbullyinga mogu se osjećati bespomoćno i odustati od traženja rješenja za situaciju kroz koju prolaze, no važno je znati da se teškoće mogu prevladati i da ljudi mogu ponovno izgraditi svoje samopouzdanje i zdravlje (UNICEF, 2020).



Autor: Nela Mladić

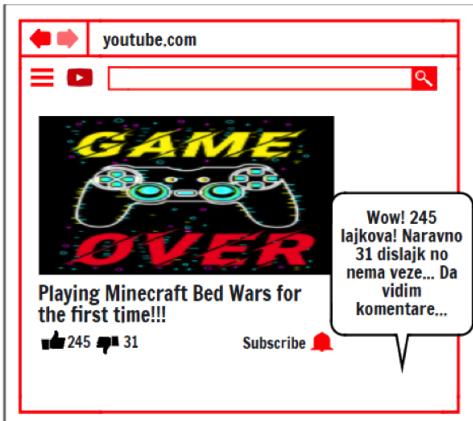
5. Kako prepoznati cyberbullying?

Prijatelji se često šale, no **ponekad je teško razlikovati šali li se netko ili te pokušava povrijediti**, posebno online. Ako se osjećaš povrijeđeno i čini ti se da se drugi ne smiju s tobom nego tebi, šala je vjerojatno otišla predaleko. **Ako se situacija nastavi i nakon što jasno daš do znanja da ti se to ne svida** te se osjećaš uzrujano, moguće je da je riječ o zlostavljanju. Kod cyberbullyinga često može biti uključen velik broj ljudi, uključujući strance. Svatko zaslužuje poštovanje – i online i offline (UNICEF, 2020). Ako primjetiš loše stvari koje ti se događaju od tvojih vršnjaka, poput (Hrabri telefon, 2015):

- Dobivanje uvredljive poruke na društvenim mrežama
- Objavljivanje neistina o tebi
- Korištenje tvojih fotografija bez dopuštenja
- Otvaranje lažnog profila s tvojim imenom
- Objavljivanje videa u kojem si ti bez tvog dopuštenja
- Dobivanje poruke seksualnog sadržaja

6. Kako se zaštiti na internetu?

- Ne stavljati osobne informacije (kućna adresa, broj mobitela) na društvene mreže, chat, blogove, forum
- Nikome ne govoriti svoje lozinke, čak ni prijateljima
- Ako prime zlonamjernu ili prijeteću poruku, ne odgovarati nego pokazati odrasloj osobi u koju imamo povjerenja
- Ne otvarati e-mailove nepoznatih osoba ili od ranije poznatih zlostavljača
- Ne stavljati na internet ništa što ne želim 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 zlostavljuju
- ne prikrivati nasilje nego odmah obavijestiti odrasle – roditelje, učitelje, stručnjake u školi.



Autor: Nela Mladić

Razmisli dva puta prije nego objaviš ili podijeliš nešto na društvenim mrežama. Bi li ti smetalo da to vidi netko iz tvog razreda? Može li tvoja objava ili komentar nekoga povrijediti? Nikada **ne objavljuj na internetu svoju adresu, broj telefona ili ime svoje škole** i nikome, osim roditeljima, **nemoj davati svoje lozinke**. Informiraj se tome kako zaštiti privatnost na svojoj omiljenoj društvenoj mreži.

Kako se zaštiti od elektroničkog seksualnog nasilja?

Prije slanja fotografija, poruka ili videa uvijek treba razmisliti o sljedećem (Ženska soba- Centar za seksualna prava, 2017).):

- **Što bi se moglo dogoditi nakon slanja?** – Nemaš kontrolu nad sadržajem na internetu.
- **Tko bi mogao to mogao vidjeti?** – I samo slučajno sadržaj može doći do učitelja, roditelja...
- **Koji su rizici?** – Uvijek je moguće da onaj kome šalješ sadržaj napravi screenshot sadržaja.
- **Kome šalješ?** – Je li ti ugodno pričati o seksu ili raditi nešto seksualno s tom osobom?
- **Zašto šalješ?** – Možeš učiniti suprotno od onoga što želiš i prikazati se kao netko tko zapravo nisi.
- **Čuvati osobne informacije i podatke** – ne davati drugim osobama putem interneta ili mobitela podatke o sebi, odnosno ime i prezime, naziv škole, adresu o druge osobne podatke
- **Čuvati lozinke** – tvoje lozinke bi trebali imati jedino roditelji i nemoj ih davati ni nepoznatim osobama, ni svojim prijateljima, dečku ili curi.
- **Lažno predstavljanje (catfish)** - U online svijetu često je lažno predstavljanje i osobe s kojima komuniciraš mogu lagati o tome tko su i koliko imaju godina. Često je lažno predstavljanje starijih osoba s ciljem iskorištavanja, manipuliranja i zlostavljanja.

Što možeš napraviti na većini mreža (UNICEF, 2020):

- podešavanjem možeš **odlučiti tko može vidjeti tvoj profil, tko ti može slati poruke ili komentirati tvoje objave,**
- možeš **prijaviti ružne komentare, poruke i fotografije** i tražiti da budu uklonjene,
- osim micanja ljudi s liste prijatelja, možeš ih i **potpuno blokirati**, čime se sprječava da vide tvoj profil i kontaktiraju te,
- možeš **izbrisati ili sakriti svoje objave** od određenih ljudi.
- na većini omiljenih društvenih mreža, ljudi ne dobivaju obavijest kada ih netko blokira, **ograniči njihov pristup sadržaju ili ih prijavi.**

Zapamti! Na internetu vrijede ista pravila ponašanja, uvažavanja, i poštovanja kao i uživo!

Svaki oblik zlostavljanja koje ti se dogodilo na društvenim mrežama ili si primijetiš da se događa nekome drugome, trebamo **prijaviti**. Na svakoj društvenoj mreži postoji **opcija prijavljivanja** zlostavljanja i neželjenog sadržaja. Linkovi na kojima možeš prijaviti zlostavljanje na društvenim mrežama: Facebook, Instagram, Tik Tok, Snapchat, Twitter, WhatsApp, YouTube itd.

Također, provjeri **postavke privatnosti na svim svojim profilima na društvenim mrežama**. Neka vaša web kamera bude pokrivena kada ju ne koriste. Budite oprezni kada se prijavljujete na aplikacije i usluge na mreži – osobito kada navodite svoje puno ime, adresu ili fotografiju. Ako ste zabrinuti zbog nečega što ste vidjeli ili doživjeli na internetu, trebali biste razgovarati s odrasлом osobom od povjerenja poput roditelja ili učitelja, prijaviti što se dogodilo na dotičnoj platformi (ne zaboravite napraviti snimku zaslona kao dokaz) i potražiti sigurnosne linije za pomoć i usluge mentalnog zdravlja u vašoj zemlji (UNICEF, 2022).

7. Što učiniti ako doživiš cyberbullying?

- **STANI:** Odmah zaustavi komunikaciju s nasilnikom! Ne odgovaraj na poruke i ne vraćaj natrag istom mjerom!
- **SAČUVAJ:** Snimi ili spremi nasilne poruke kako bi mogla pokazati odra-sloj osobi. Nipošto ih nemoj brisati.
- **SPRIJEĆI:** Ukoliko možeš, blokiraj nasilnika i onemogući mu slanje dalj-nih poruka odjavi se sa stranice na kojoj se događa zlostavljanje.
- **RECI:** Potraži pomoć odrasle osobe u rješavanju problema.

Ako smatraš da te netko zlostavlja, **prvi je korak potražiti pomoć od osobe od povjerenja**, kao što su roditelji, blizak član obitelji, nastavnik, pedagog, psiholog u školi, trener ili druga odrasla osoba od povjerenja – imaš pravo na sigurnost. Ako se zlostavljanje događa na društvenoj mreži, možeš oso-bu **blokirati i formalno prijaviti osobu**. Prijavi može pomoći **screenshot spornih poruka i postova**. Ako zlostavljanje dovodi u pitanje tvoju sigur-nost svakako se obrati odrasloj osobi i policiji za pomoć (UNICEF, 2020).

Ipak, možeš doživjeti cyberbullying ali te je strah razgovarati s roditeljima. Razgovor s roditeljima nije svakome jednostavan. No, probaj napraviti ne-koliko stvari da bi razgovor dobro prošao: odaberi trenutak u kojem ćeš imati punu pažnju roditelja. Objasni ozbiljnost problema, a s obzirom na to da roditelji možda nedovoljno poznaju tehnologiju ili društvene mreže koje koristiš, potrudi se objasniti im što se događa, na način na koji će im biti lakše razumjeti (UNICEF, 2020).

Ako doživljavaš cyberbullying, možda ćeš poželjeti izbrisati određene apli-kacije i tako si dati vremena za oporavak no **izbjegavanje interneta nije dugoročno rješenje**.

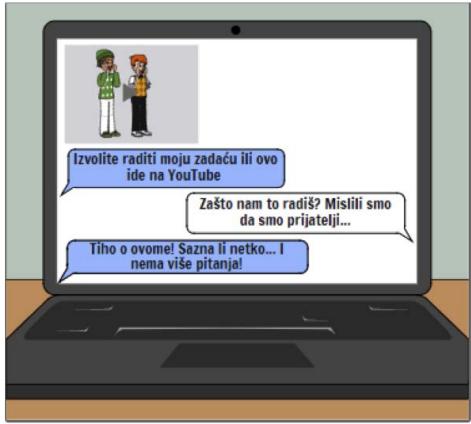
Ako ti nisi napravio/la nište loše, zašto bi se odrekao/la interneta? Onima koji zlostavljaju to može poslati pogrešnu poruku i potaknuti njihovo nepri-hvatljivo ponašanje. Svi želimo da cyberbullying prestane i zato je iznimno važno prijaviti takvo ponašanje. S druge strane, stvaranje interneta kakvog želimo je na svakome od nas. Trebamo razmišljati o tome što dijelimo i govorimo online i može li to nekoga povrijediti. **Trebamo biti ljubazni i online i offline** (UNICEF, 2020).



Autor: Nela Mladić

8. Kako pomoći prijatelju koji je doživio cyberbullying?

Ako vidiš da se cyberbullying događa nekome koga poznaješ, pokušaj mu ponuditi podršku. **Važno je saslušati prijatelja.** Možeš mu postaviti pitanja: Kako se osjeća? Kako to da ne želi nikome reći ni prijaviti da doživljava cyberbullying? Daj mu do znanja da službeno ne mora prijaviti ništa, ali da je važno da razgovora o tome što se događa s nekom **osobom od povjerenja** koja bi mu mogla pomoći. Ako je doživio ili doživljava cyberbullying, možda se osjeća ranjivo. Budite ljubazni, zajedno pokušajte razmisljiti o tome što se može napraviti i kome bi se mogli obratiti za pomoć. Ponudite da čete biti uz njega/nju ako se odluče ipak prijaviti nasilje i, najvažnije, dajte do znanja da čete biti tu i da želite pomoći. Pružite prijatelju/ici podršku u odlučivanju kojoj se **odrasloj osobi od povjerenja** obratiti i imajte na umu da u nekim situacijama posljedice cyberbullyinga mogu biti ozbiljne. **Vaše riječi i podrška mogu učiniti razliku!** (UNICEF, 2020). Prijatelju možeš predložiti i da se obrati nekoj od organizacija koje nude pomoć žrtvama cyberbullyinga.



Autor: Nela Mladić

9. Adresar, ustanova, udruga i specijaliziranih linija pomoći

Centar za pružanje usluga u zajednici Savjetovalište Luka Ritz

Ulica kneza Ljudevita Posavskog 48, 10 000 Zagreb

01/647-0050

info@centar-lukaritz.hr

Centar za nestalu i zlostavljanju djecu

J.J: Strossmayera 1/l, 31 000 Osijek

031/272-953

info@cnzd.org

Centar za djecu, mlađe i obitelj „Modus“

Kneza Mislava 11, 10 000 Zagreb

01/4621-554

modus@dpp.hr

Hrabri telefon

Trg svibanskih žrtava 1995. br.2, 10 000 Zagreb

116 111

info@hrabritelefon.hr

Nacionalni pozivni centar za žrtve kaznenih djela i prekršaja

116 006

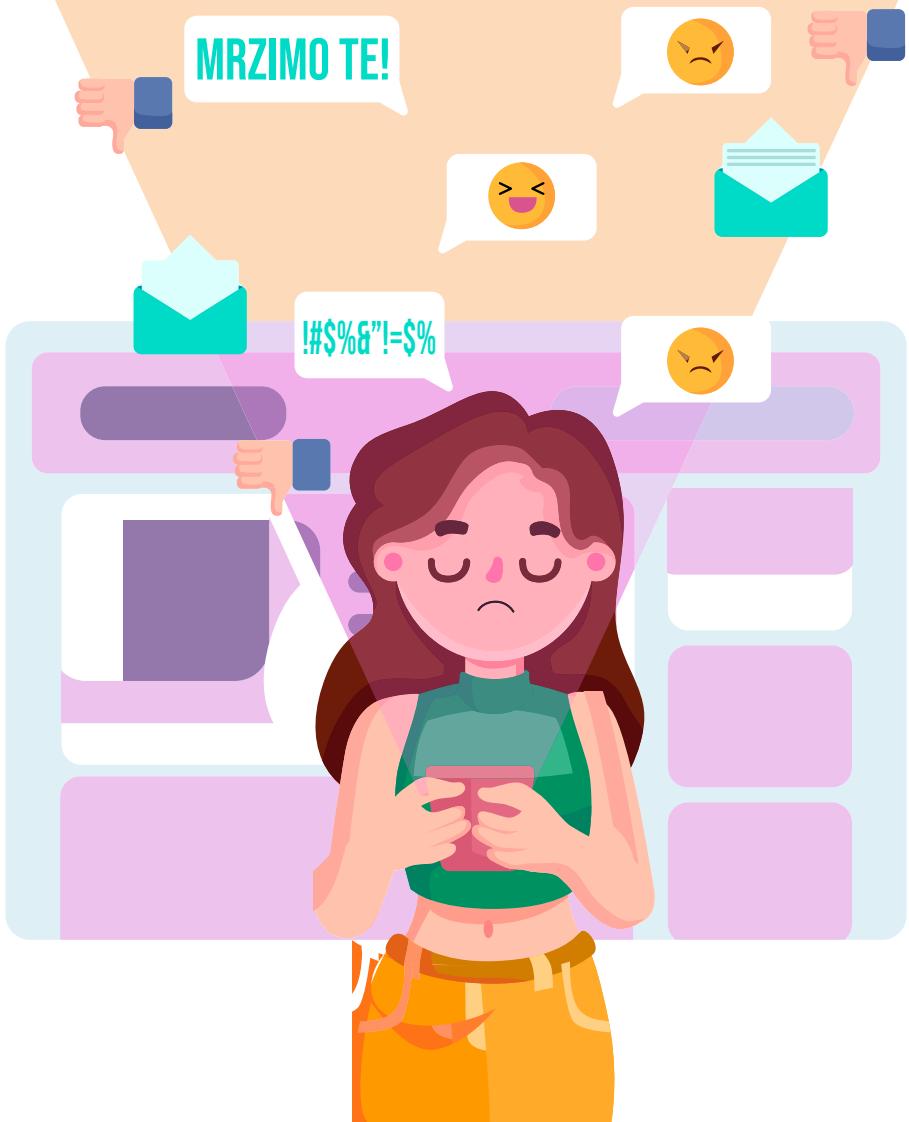
npc.volonteri@gmail.com

NEON – NE! Online nasilju – platforma za podršku žrtvama online nasilja

Selska cesta 11a

01 4663 666

babe.hr/ne-online-nasilju/



Plavi telefon

Ilica 36, 10 000 Zagreb
01/ 48 33 888
plavi-telefon@zg.t-com.hr

Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba

Đorđićeva 26, 10 000 Zagreb
01/3457-518
info@poliklinika-djeca.hr

Psihološki centar TESA

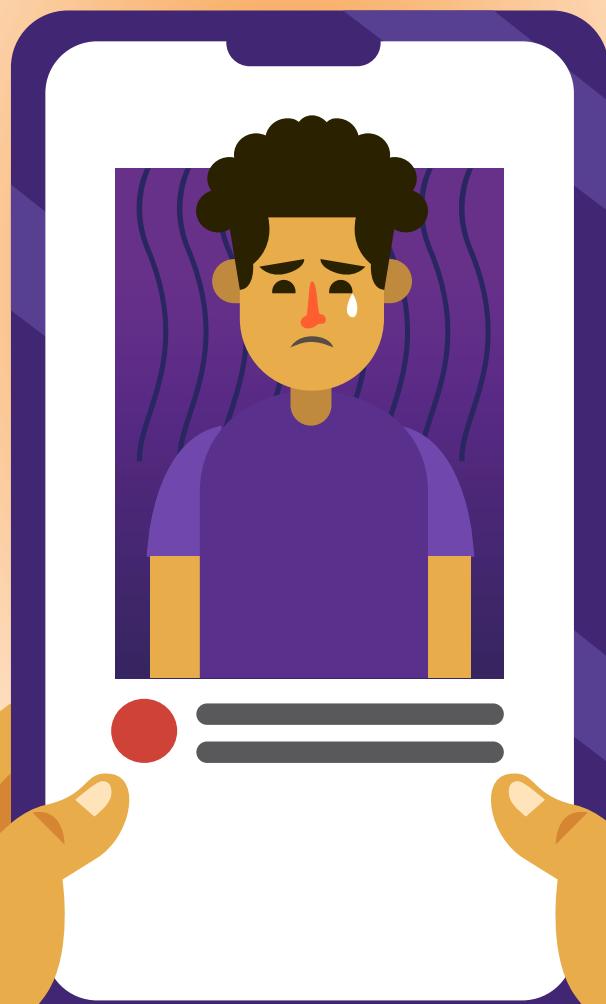
Trg bana Josipa Jelačića 1/III. 10 000 Zagreb
01/ 4828-888
psiho.pomoc@tesa.hr

Udruga Igra

Sveti Duh 55, 10 000 Zagreb
01/3704-537
udruga.igra@udrugaigra.hr

Udruga LET

Ratarska 7, 10 000 Zagreb
01/5803-726
udruga@let-udruga.hr



@#*\$*



UVREDE



Literatura:

- 1 Agus, M., Mascia, L.M., Zanetti, M.A., Perrone, S., Rollo, D., i Penna, M.P. (2021). Who Are the Victims of Cyberbullying? Preliminary Data Towards Validation of "Cyberbullying Victim Questionnaire". *Contemporary Educational Technology* 13(3), ep310.
- 2 Batori, M., Ćurlin, M., i Babić, D. (2020). Nasilje putem interneta među adolescentima. *Zdravstveni glasnik*. 6(1), 104-114.
- 3 Chan, S., Ang J., Khader, M., Tan E., (2012). Understanding 'Happy Slapping'. *International Journal of Police Science and Management* 14(1), 42-57. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/273216016_Understanding'_Happy_Slapping
- 4 Hinduja, S. i Patchin, J. W. (2015). Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying (2nd edition). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- 5 Hrabri telefon (2015). Sigurno surfanje. Dostupno na mrežnim stranicama Hrabrog telefona:https://childhub.org/sites/default/files/library/attachments/ht_memory_brosura_preview.pdf
- 6 Ministarstvo unutarnjih poslova (2022). Selfies, sexting, web kamere, iznuda prisila. Dostupno na mrežnim stranicama Ministarstva unutarnjih poslova: <https://mup.gov.hr/online-prijave/online-prijava-zlostavljanja-djeteta-red-button/zlostavljanje-putem-interneta/selfies-sexting-web-kamere-iznuda-prisila/281702>
- 7 Strabić, N. i Tokić Milaković, A. (2016). Elektorničko nasilje među djecom i njegova usporedba s klasičnim oblicima vršnjačkog nasilja. *Kriminologija i socijalna integracija* 24 (2), 166-183.
- 8 Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277–287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>
- 9 Udruga LET (2021). Vršnjačko elektroničko nasilje cyberbullying. Dostupno na: <https://udruga-let.hr/wp-content/uploads/2021/05/Edukacijski-priruc%C8Cnik-Cyberbullyinga-24-str.-20210525-WEB.pdf>
- 10 UNICEF (2020). Cyberbullying: Kako ga spriječiti. 10 stvari koji mladi žele znati o cyberbullyingu. Dostupno na mrežnim stranicama UNICEF-a: <https://www.unicef.org/croatia/price/cyberbullying-kako-ga-sprije%C4%8Diti>
- 11 UNICEF (2022). 5 savjeta za bolje mentalno zdravlje. Savjeti za mlade: Kako brinuti o sebi i drugima online? Dostupno na mrežnim stranicama UNICEF-a: <https://www.unicef.org/croatia/price/5-savjeta-za-bolje-mentalno-zdravlje>
- 12 UNICEF (2022). Budite sigurni online! Savjeti za djecu i mlade. Dostupno na mrežnim stranicama UNICEF-a: <https://www.unicef.org/croatia/price/budite-sigurni-online>
- 13 Vejmelka, L., Strabić, N. i Jazvo M. (2016). Online aktivnosti i rizična ponašanja adolescenata u virtualnom okruženju. *Društveni istraživač*. Zagreb. 26 (1), 59-78.
- 14 Vidance, I., i Štelcer, L. (2019). Priručnik o prevenciji vršnjačkog i elektroničkog nasilja. U: Ramljak, T. (ur.) Centar za nestalu i zlostavljenu djecu. Dostupno na: <https://sini.hr/wp-content/uploads/2019/08/Prirucnik-o-prevenciji-vrsnjackog-i-elektronickog-nasilja.pdf>
- 15 Willard, N. (2007). Cyberbullying and Cyberthreats: Responding to the Challenge of Online Social Aggression, Threats and Distress. Champaign. Research Press.
- 16 Ženska soba – Centar za seksualna prava (2017). #Reagiraj. Elektroničko seksualno nasilje među djecom i mladima. Dostupno na mrežnim stranicama: <http://zenskasoba.hr/docs/Bro%C5%a1ura%20REAGIRAJ.pdf>



LET je neprofitna udruga koja teži unapređenju kvalitete života ranjivih skupina u hrvatskom društvu osmišljavajući i provodeći javnozdravstvene programe i pružajući socijalne usluge utemeljene na potrebama svojih korisnika.

Popis djelatnosti udruge LET uključuje provedbu programa smanjenja štete, razvoj zdravstvenih i socijalnih programa, rad s mladima, pružanje savjetodavne pomoći i skrb o bolesnim i ranjivim skupinama, zaštita ljudskih prava itd.

Kontakt:

Udruga za unapređenje kvalitete življenja LET
Sjedište: Ratarska 7, 10 110 Zagreb, Hrvatska
Tel/fax: +385 1 5803 726
e-mail:let@udruga-let.hr
www.udruga-let.hr
www.samohrani.com