

Društveni mediji i online svjesnost

Aura Radočaj



#BoljiOnline



Uvod

Ja sam Aura Radočaj i idem u 5. razred osnovne škole. Radim projekt „**Social Media and Online Awareness**“, a cilj ovog projekta je da osvijestim svoje vršnjake o opasnostima koje vrebaju na internetu.

Inspiracija za ovaj projekt mi je došla zbog trenutne situacije kod nas i u svijetu gdje je česta pojava govora mržnje, prijatnji i mnogo groznih stvari koje se dešavaju u online svijetu, a svi smo online, na mrežama i surfamo puno vremena.

Primijetila sam da mnogo ljudi uopće nije upoznato sa svim opasnostima u online svijetu bazirano na onom što rade i po tome što objavljuju na društvenim mrežama. Zato sam i htjela napraviti projekt o ovoj temi. Ujedno sam primijetila da se oko mene isto dešavaju i rade grozne stvari kao neprimjerene Whatsapp grupe, govori mržnje, neprimjereni komentari ...

U sklopu projekta odlučila sam napraviti anketu kako bi došla do rezultata i stanja u svojoj školi. Sastavila sam 11 pitanja i anketni listić podijelila u svojoj školi. U anketi su sudjelovali učenici četvrtog, petog, šestog, sedmog i osmog razreda. 85 djece je u mojoj školi ispunilo anketu.

Nakon toga sam pregledala i analizirala anketu.

Analize anketa i rezultate sam stavila u grafike kako bi bilo lakše razumjeti rezultate.

Anketu „Social Media and Online Awareness“ sam radila kako bi od djece saznala njihova iskustva s online svijetom kao npr. jesu li ikad bili žrtve cyberbullyinga, dobivaju li sumnjive zahtjeve za prijateljstvo i prihvaćaju li iste, znaju li kome se obratiti u slučaju problema u online svijetu, koliko vremena provode na društvenim mrežama, koju aplikaciju najviše koriste...

Moje istraživanje je pokazalo da sam bila u pravu i da mnogo djece (kao što sam spomenula) nije svjesno svih opasnosti online svijeta te da su mnogi bili žrtve cyberbullyinga i govora mržnje. Kroz istraživanje i pregledavanje anketa sam ujedno uvidjela kako vršnjaci ne znaju da se mogu obratiti institucijama kao npr. Centru za sigurniji internet i Poliklinici za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba koje imamo u državi i gradu.

Samo jedna osoba od svih ispitanih u anketi bi se obratila terapeutu.

Također je važno da znaju da se mogu obratiti institucijama i policiji ako im treba pomoć zbog opasnosti koje im se događaju u online svijetu.

Sve te brojeve uvrstiću u svoju brošuru kako bi svojim vršnjacima pomogla da znaju kome mogu prijaviti neprimjereni sadržaj, cyberbullying i dobiti pomoć. Važno je da im se objasni i da sve institucije čuvaju našu privatnost i štite nas, jer se svi bojimo prijava i toga da oni što nas ugrožavaju ne saznaju za njih i postanu još gori.

Moramo se svi zajedno boriti protiv nasilja u online svijetu i za bolji online svijet.



Neprimjeren sadržaj prijavi putem **HOTLINE** usluge na **Hotline - Csi.hr**.

Za pomoć nazovi besplatni broj **0800 606 606**, dostupan radnim danima od 08:00 do 16:00 sati.

Možeš prijaviti sadržaj i policiji putem usluge **RED BUTTON**.



Najvažniji dio ovog istraživanja su pitanja koje su moji vršnjaci pitali u anketi.

Uz stručnu pomoć institucija i stručnjaka u brošuri ću dati odgovore na ono što ne razumijemo i što su učenici pitali.

Tako ćemo pomoći učenicima moje škole i svih koji nisu iz moje škole i imaju ista pitanja.

Pitanja



Internet i telefon

Kako možete biti sigurni online?

—

Što je najopasnije online?

—

Zašto su djeca ovisna o telefonima?

—

Od koje bi dobi djeca trebala moći biti online?

—

Zašto toliko vremena provodimo na društvenim medijima?

—

Što radite kad nemate telefon?

—

Koliko je vremena zdravo za biti na telefonu?

—

Želio bih znati zašto koristimo društvene mreže i provodimo toliko vremena online?

—

Kako to utječe na naš san i vid?

Kako društveni mediji utječu na naše zdravlje?

—

Koliko vremena bismo trebali provoditi na društvenim mrežama?

—

Koja je najopasnija aplikacija koju možete koristiti online?

—

Koliko vremena većina 10-15-godišnjaka provodi na svojim telefonima?

—

Kako označavate aplikacije i gdje?

—

Trebamo li tužiti platforme društvenih medija jer stvaraju ovisnost kod djece ili je to legalno?

—

Koja se aplikacija najviše koristi?

—

Jeste li ikada bili u online vezi/ prijateljstvu, i mislite li da su takve stvari stvarne?

Kibernetičko nasilje (cyberbullying)

Trebamo li neku korisnu mrežnu stranicu protiv cyberbullyinga koja će nam pomoći?

—
Jesu li mnogi ljudi žrtve govora mržnje na internetu (pitajte nekoga tko je bio žrtva cyberbullyinga i govora mržnje)?

—
Što drugo radite umjesto da gledate videozapise, razgovarate s prijateljima ili igrate igrice?

—
Što učiniti ako netko hakira telefon moje majke?

Kako spriječiti cyberbullying?

—
Je li cyberbullying čest?
Kako reći prijatelju da ukloni vaš video?

—
Kako zaustaviti cyberbullying?
NAJČEŠĆE PITANJE.

—
Jeste li ikada bili hakirani?

—
TREBA LI ODVRATITI NEKOME TKO NAS ZLOSTAVLJA PREKO INTERNETA?

Kako ljudi provode cyberbullying?
Koje su faze cyberbullyinga?

—
Je li cyberbullying opasan?
Želim naučiti kako hakirati svoje hakere. Je li to moguće?

—
Što je loše, a što dobro kod društvenih mreža?

—
Koliko vremena provodite na društvenim mrežama?

Društvene mreže

Želio bih znati u kojoj se zemlji najviše koristi TikTok ili YouTube?

—
Koliko ljudi koristi te dvije aplikacije u Hrvatskoj?

—
Tko je izmislio društvene mreže?

—
Koliko je prosječno vrijeme provedeno pred ekranom?

—
Koliko vremena ljudi obično provode na društvenim mrežama?

—
Kako društvene mreže utječu na mlade ljude?

Postoje li neke prednosti društvenih mreža?

—
Zašto društvene mreže stvaraju toliku ovisnost?

—
Kako funkcioniraju društvene mreže?

—
Jesu li društvene mreže prikladne za određene dobne skupine?

—
Koristite li društvene mreže za razgovor s:

- a) obitelji
- b) prijateljima
- c) strancima

Što se smatra društvenim mrežama?

—
Kako podići svijest o internetu i društvenim mrežama?

—
Jesu li društvene mreže sigurne?

—
Koliko ljudi koristi društvene mreže?

—
Što učiniti ako vas netko stalno iznova šalje zahtjev za prijateljstvom?

—
Jesu li društvene mreže dobre ili loše?

Tea Čičić, mag. act. soc.

Stručni suradnik – socijalni radnik, Centar za nestalu i zlostavljaju djecu

Zašto su društvene mreže samo za djecu iznad 13 godina?

Dobio/la si svoj prvi mobitel, imaš pristup internetu i koristiš ga svakodnevno, ali još uvijek ne smiješ otvoriti svoj prvi profil na TikToku, Instagramu ili Facebooku? Iako nemaš 13 godina, većina tvojih prijatelja ima svoj profil na društvenim mrežama, a tvoji roditelji ti ne dozvoljavaju otvaranje profila?

Društvene mreže, poput Instagrama, TikToka i Facebooka, mogu izgledati jako zabavno i primamljivo. Na njima možeš dijeliti slike, videozapise, pričati s prijateljima i gledati zanimljive sadržaje. Iako neki tvoji prijatelji imaju profile na društvenim mrežama, postoji razlog zašto većina društvenih mreža traži da imaš najmanje 13 godina prije nego što možeš otvoriti profil.

Zaštita privatnosti

Djeca mlađa od 13 godina često ne znaju dovoljno o tome kako zaštititi svoje podatke na internetu. Na društvenim mrežama dijelimo slike, osobne podatke, lokaciju i još mnogo toga. Ako ne znaš kako postaviti privatnost svog profila, može se dogoditi da nepoznate osobe zadobiju pristup tvojim informacijama. Netko može „ukrasti“ tvoje ime i slike te se lažno predstavljati.

Također, netko može zloupotrijebiti tvoje podatke i koristiti ih za neprikladne ili čak ilegalne aktivnosti. Zato je važno znati kako postaviti privatnost kad budeš dovoljno star/a da koristiš društvene mreže.

Komunikacija s nepoznatima

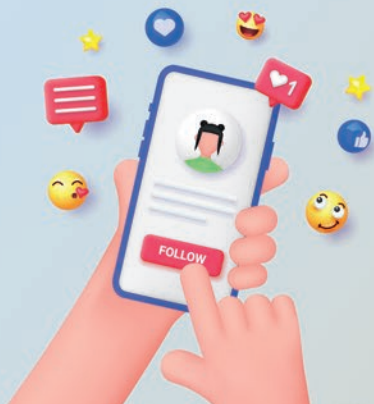
Društvene mreže su prvotno osmišljene za međusobnu komunikaciju. Djeca mlađa od 13 godina ponekad ne razumiju koliko može biti opasno razgovarati s nepoznatima na internetu. Može ti se dogoditi da upoznaš nekoga tko se čini kao dijete, u razgovoru s njim saznaš da ima slične interese kao i ti, da voli sve što i sam/a voliš. No, iza ekrana se ponekad može skrivati odrasla osoba koja se lažno predstavlja. Takve osobe mogu koristiti laži i manipulacije kako bi iskoristili djecu, što može biti vrlo opasno.

Kako komentari i lajkovi utječu na nas

Komentari, lajkovi, pa čak i broj pratitelja mogu utjecati na to kako se osjećamo. Djeca iznad 13 godina imaju razvijeniju emocionalnu zrelost, pa se lakše nose s kritikama i pritiscima koje društvene mreže mogu donijeti. Ako dobiješ ružan komentar na fotografiju koju si objavio/la, to može utjecati na tvoje raspoloženje. Dok učiš kako se nositi s kritikama i odbijanjima u stvarnom životu, možeš naučiti i kako se nositi s takvim stvarima na internetu. No, važno je da se za to pripremiš i razviješ sigurnost u sebe.

Što možeš raditi na internetu do 13. godine?

Ako si mlađi/a od 13 godina, to ne znači da ne možeš uživati na internetu. Postoje zabavne i sigurne mreže posebno dizajnirane za djecu, poput YouTube Kids ili edukativnih igara na platformi Friv4schools. Možeš istraživati internet uz pomoć roditelja, gledati edukativne sadržaje i učiti nove stvari na siguran način. Također možeš koristiti aplikacije za učenje stranih jezika, ili pak aplikacije za crtanje i kreativno izražavanje. Kada napuniš 13 godina, bit ćeš spremniji/a za društvene mreže jer ćeš tada imati više iskustva i znanja o tome kako ostati siguran/na na internetu. Do tada, koristi internet pametno i sigurno uz pomoć roditelja i drugih odraslih osoba kojima vjeruješ!



Tko su predatori?

Internet nam omogućuje beskonačno mnogo prilika za druženje i stvaranje prijateljstava.

Ponekad je teško oduprijeti se potrebi i želji za sklapanjem prijateljstava s onima s kojima se upoznamo online.

- Imaju li osobe s druge strane ekrana uvijek iste namjere kao i mi?
- Je li moguće da iza profila igrača koji se predstavlja kao vaš vršnjak stoji netko drugi?
- Je li u redu da odrasle osobe sklapaju prijateljstva s djecom?

Nažalost, neke odrasle osobe koriste se društvenim mrežama i video igrama kako bi namamili i potom naštetili djeci i mladima. Njih zovemo **PREDATORIMA**.

Neki se mogu praviti da su djeca ili mlade osobe, a nakon što pridobiju žrtvino povjerenje i osobne podatke, tajne ili pak intimne fotografije, za iste ih počinju ucjenjivati.

Drugi se, pak, mogu pretvarati da imaju slične interese kao i žrtva ili da, na primjer, imaju zajedničke prijatelje. Ukoliko već ne razgovaraju u privatnim razgovorima, pokušat će premjestiti komunikaciju negdje privatno gdje ju drugi ne mogu vidjeti. Pokušavat će se približiti mlađoj osobi, što može trajati nekoliko mjeseci i godina, a sve s ciljem da je na neki način iskoriste. Taj proces zovemo **VRBOVANJE**.

Predatori namamljuju kako djevojčice, tako i dječake.

Kako prepoznati predatora?

Predatori koriste različite taktike kako bi izmanipulirali žrtvu i zadobili njezino povjerenje, a neke od njih su:

- Pretvaraju se da su netko tko nisu (koristeći lažne fotografije i lažne profile)
- Pretvaraju se da dijele zajedničke interese (npr. sport, glazbu ili druge hobije)
- Žele se sprijateljiti ili započeti online odnos
- Pretjerano savjetuju i razumiju sve o čemu mu pričaš
- Dijele svoje probleme i poteškoće
- Daju puno pažnje i pretjerano govore lijepo o tebi
- Kupuju ti poklone online i offline
- Dijele tajne i privatne informacije te potiču i tebe da dijeliš svoje
- Nude novac za slanje intimnih fotografija
- Žele zadržati vaše prijateljstvo kao tajnu, traže da se vaše prijateljstvo drži u tajnosti kao nešto posebno što razumijete samo vas dvoje
- Žele razgovarati s tobom samo kada ste sami
- Mijenjaju svoje ponašanje kada spomeneš da se roditelj ili druga bliska osoba nalazi u sobi
- Pokazuju interes prema tvojim privatnim informacijama ubrzo nakon upoznavanja

Što učiniti?

Ponekad je vrlo jasno i vidljivo da te druga osoba nastoji vrbovati budući da je starija od tebe i/ili se neprimjereno ponaša.

S druge strane, pokušaji vrbovanja mogu se teže primijetiti ako misliš da razgovaraš sa svojim vršnjacima i osobama kojima vjeruješ. Ukoliko misliš da postoji i najmanja šansa da osoba s kojom pričaš nije ona za koju se predstavlja, obrati se odraslim osobama kojima vjeruješ, primjerice roditeljima, učitelju, pedagogu i slično.

Čak i ako druga osoba raspolaže s tvojim osobnim podacima, roditelji ili druge odrasle osobe od povjerenja mogu ti pomoći da ostaneš siguran/na!

- Zapamti da to nije tvoja krivnja i da nisi sam/a.
- Reci nekome u koga imaš povjerenja kako bi te mogao podržati u traženju pomoći.
- Prestani komunicirati s počiniteljem.
- Ne popuštaj njihovim prijetnjama slanjem novca ili intimnijeg sadržaja.
- Čuvaj dokaze o njihovim ucjenama i prijetnjama na svom uređaju.

Predatore je važno prijaviti i policiji, a u tome ti također mogu pomoći tvoje osobe od povjerenja, kao i stručnjaci Centra za sigurniji internet.

Uvijek se možeš obratiti i Centru za sigurniji Internet putem besplatne i anonimne linije 0800 606 606, svakim radnim danom od 8 do 16 sati.

Kako komunicirati s online „prijateljima“?

PRAVILA:

- Ne dijeli osobne podatke (npr. ime škole, adresu, broj mobitela),
- Ako netko želi „pričati nasamo“, budi oprezan/na,
- Ako ti nešto zvuči čudno ili te netko gnjavi – reci odrasloj osobi,
- Nikada ne dogovaraj susret uživo ili videopoziv s nepoznatim osobama bez znanja roditelja!

Zašto je TikTok nesigurno mjesto za osnovnoškolce?

TikTok je zabavan, ali ima puno sadržaja koji nisu prikladni za djecu. Aplikacija prikuplja puno osobnih podataka, a i lako možeš naletjeti na:

- neprimjereni sadržaj (psovke, nasilje, izazove opasne po zdravlje),
- lažne profile i odrasle osobe koje se predstavljaju kao djeca,
- vršnjačko nasilje (cyberbullying),
- pritisak da izgledaš, ponašaš se ili plešeš na određeni način.

Zašto su zabranjeni sadržaji najprivlačniji i što ako ih ipak pogledamo?

Zabranjene stvari nam često djeluju „zanimljivo“ jer su misteriozne. To je normalno – mozak voli novo i „opasno“, ali:

- Ako pogledaš nešto neprikladno, TikTok (i algoritam) to zapamti i počinje ti nuditi slične videozapise.

- Rješenje? Prekini gledati, makni lajkove i klikni „Nisam zainteresiran/a“ kad ti iskoči takav video.
- Pričaj s roditeljem ili učiteljem ako te neki sadržaj uznemiri.

Što s botovima koji se javljaju?

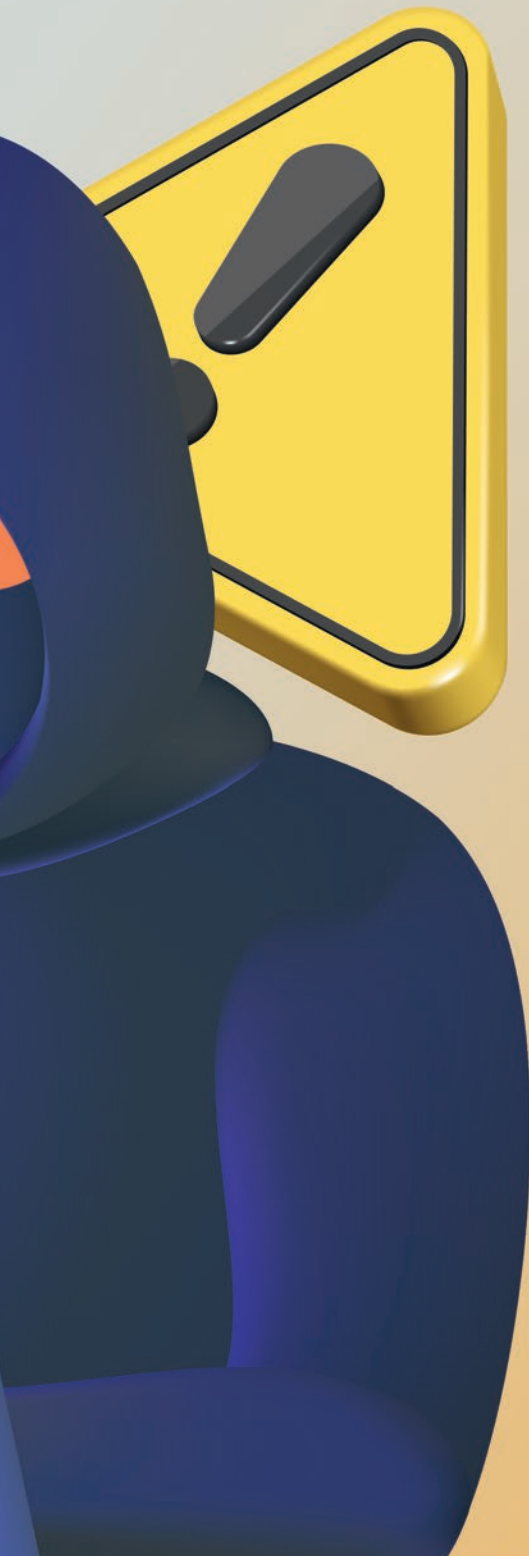
Botovi su lažni profili – automatski računari koji izgledaju kao stvarne osobe. Mogu ti slati poruke, komentirati ili nuditi „besplatne nagrade“ – ne vjeruj im! Radi se o prevarama zbog kojih možeš izgubiti svoj korisnički račun ili osobne podatke.

- Nikad ne otvaraj linkove koje ti pošalju.
- Odmah prijavi takav račun i blokiraj ga.

Koja su osnovna pravila boljeg interneta?

1. Misli prije nego klikneš ili objaviš.
2. Budi ljubazan – iza ekrana su stvarni ljudi.
3. Čuvaj privatnost – sve što staviš online može tamo ostati zauvijek.
4. Prijavi nasilje, uvrede ili uznemiravanje – odrasloj osobi kojoj vjeruješ ili Centru za sigurniji internet na broj 0800 606 606.





5. Koristi internet za zabavu, znanje i druženje – ali sigurno i odgovorno.

Kako prijaviti neprimjeren govor bez da nas se isključi iz društva?

Uvijek možeš anonimno prijaviti uvredljive komentare ili poruke putem opcije „Prijavi“ (Report) unutar aplikacije, ali i putem poveznice [csi.hr/hotline/](https://www.csi.hr/hotline/) na mrežnoj stranici Centra za sigurniji internet. Naše stručnjake možeš nazvati na besplatan i anonimni broj 0800 606 606, svakog radnog dana od 8 do 16 sati.

Ako ti netko piše ružno u porukama, učini screenshot poruke i pokaži odrasloj osobi kojoj vjeruješ – ne zato da nekoga „tužiš“, nego da zaštitiš sebe i druge.

Kako trajno blokirati ljude koje ne želiš?

Na svakoj društvenoj mreži postoji opcija „Blokiraj“ (Block):

1. Udeš na njihov profil.
2. Klikneš na tri točkice ili izbornik.
3. Odabereš „Blokiraj“.

Kada blokiraš nekoga:

- Ne može te kontaktirati.
- Ne vidi tvoj profil, komentare ni objave.
- Ti isto više ne vidiš njih.

Kako sačuvati svoje profile od javnosti?

1. U postavkama privatnosti postavi profil na „Privatno“ (Private),
2. Isključi vidljivost profila u pretraživanju,
3. Pregledavaj tko ti šalje zahtjeve i nemoj prihvaćati nepoznate osobe.

Napomena: Čak i zaključani profili mogu biti snimljeni (screenshot, snimanje zaslona) – zato uvijek razmisli što objavljuješ.

Kako ograničiti pratitelje?

Možeš obrisati nekoga iz pratitelja čak i ako ti je već prihvaćen.

Na Instagramu, primjerice:

- Idi na popis pratitelja.
- Klikni „Ukloni“ pored osobe.

U postavkama možeš birati tko smije:

- komentirati tvoje objave,
- gledati tvoje priče (Stories),
- slati ti poruke.

Je li moguće ukloniti nešto što objavimo – i kako to napraviti zauvijek?

Možeš izbrisati objavu tako da je ukloniš sa svog profila (na TikToku, Instagramu, Snapchatu, itd.).

ALI! Ako je netko to već snimio ili poslao dalje, ne možeš to potpuno izbrisati.

Zato je najbolja zaštita – razmisli prije objave.

Pravilo: „Ako to ne bih pokazao/la učiteljici ili baki – ne objavljujem.“

Što je cyberbullying i zašto je opasan?

Cyberbullying se događa kada netko koristi tehnologiju, poput društvenih mreža, aplikacija za razmjenu poruka ili igara, kako bi namjerno povrijedio druge. To može uključivati uvredljive poruke, dijeljenje privatnih fotografija bez dopuštenja, širenje laži ili čak stvaranje lažnih profila s ciljem ponižavanja osobe.

Posljedice cyberbullyinga mogu uključivati anksioznost, depresiju i osjećaj izolacije. Za razliku od tradicionalnog bullyinga, ovaj oblik nasilja može se događati 24 sata dnevno i širiti se brzo, što ga čini posebno teškim za žrtve.

Cyberbullying može ostaviti dugotrajne posljedice, ali tvoja podrška može učiniti veliku razliku.

Žrtve često osjećaju sram i strah, ali prijatelji im mogu pomoći da shvate kako nisu sami i da postoji izlaz iz situacije.

Kako prepoznati da je tvoj prijatelj žrtva?

Tvoj prijatelj možda neće odmah reći da je žrtva cyberbullyinga, no postoje znakovi na koje

možeš obratiti pažnju. Možda primijetiš da je povučen, uzrujan nakon korištenja telefona ili

komputera, ili iznenada prestane koristiti društvene mreže. Neki od znakova uključuju promjene u raspoloženju, izbjegavanje društva ili nagli pad samopouzdanja.

Ako primijetiš nešto od ovoga, pristupi mu s razumijevanjem i ponudi svoju pomoć. Nemoj ga prisiljavati da ti odmah ispriča sve, nego mu daj prostora da podijeli ono što želi.



Kako možeš pomoći?

1. Slušaj i podrži

Tvoj prvi korak je da prijateljima pokažeš da ti je stalo. Ponekad, jednostavno biti tu za njih može napraviti veliku razliku. Možeš tu postaviti pitanja poput: „Kako se osjećaš zbog ovoga?“ ili „Mogu li ti nekako pomoći?“. Bitno je ne umanjivati njihove osjećaje rečenicama poput: „To je samo internet, ignoriraj.“ Za žrtve, cyberbullying je stvaran i može biti jako bolan.

2. Potraži pomoć odraslih

Ako situacija postane ozbiljna, obavijesti odraslu osobu kojoj vjeruješ. To može biti roditelj, učitelj ili školski psiholog. Podrška odraslih ključna u rješavanju problema i sprječavanju daljnjeg nasilja.

3. Pomozi im prijaviti nasilje

Većina društvenih mreža ima opciju prijavljivanja uvredljivog sadržaja. Pomozi prijateljima da prijave poruke ili objave koje ih vrijeđaju. Na platformama poput Instagrama, TikToka ili Snapchata, možete zajedno blokirati osobe koje zlostavljaju i prijaviti ih na platformama.

4. Ne širi problem

Ako naiđeš na ružne komentare ili slike koje vrijeđaju tvoje prijatelje, nemoj ih dijeliti s drugima.

Dijeljenjem samo pogoršavaš situaciju i dodatno povrjeđuješ svoje prijatelje.

Nemoj se zaustaviti samo na jednom razgovoru. Redovito pitaj prijatelje kako se osjećaju i pokaži im da nisu sami. Kontinuirana podrška prijatelja žrtvama daje osjećaj sigurnosti i pomaže im lakše prebroditi izazove.

Gdje i kako prijaviti?

Neprimjeren sadržaj možeš prijaviti na nekoliko načina:

1. Centar za sigurniji internet:

- Možeš prijaviti neprimjeren sadržaj putem njihove **HOTLINE** usluge na csi.hr/hotline/
- Za pomoć nazovi besplatni broj **0800 606 606**, dostupan radnim danima od 08:00 do 16:00 sati.

2. Policija:

- Možeš prijaviti sadržaj i policiji putem usluge **RED BUTTON**.

3. Društvena mreža:

- Pronađi opciju za prijavu – uz objavu, komentar, poruku, video ili profil potraži tri točkice (⋮), ikonu zastavice, „Prijavi“ ili sličnu opciju.
- Odaberi razlog prijave – npr. govor mržnje, nasilje, uznemiravanje, seksualni sadržaj, lažni profil...
- Slijedi upute koje ti platforma ponudi – obično te vodi kroz jednostavne korake do potvrde prijave.

Kome se obratiti za pomoć?

Važno je da znate da su odrasle osobe tu da vas zaštite. Za pomoć se uvijek možete obratiti odrasloj osobi od povjerenja u svojoj okolini – to primjerice mogu biti vaši roditelji, starija braća ili sestre, učitelji ili školski pedagozi.

Stručnjaci Centra za sigurniji internet su vam također na raspolaganju. Njih možete dobiti na besplatan broj **0800 606 606** svakog radnog dana od **8 do 16 sati**, putem društvenih mreža te e-mail adrese info@csi.hr.

Kako zaustaviti cyberbullying?

RAZBIJ KRUG ZLOSTAVLJANJA

Ako poznaješ osobu koja zlostavlja, reci joj da prestane. Objasni im da se ponašaju kao nasilnik i da to nije u redu.

Ako vidiš da se cyberbullying događa, prekini krug: nemoj prosljeđivati zlobne poruke, nemoj dodavati emotikone na uvredljive objave, i nemoj širiti tračeve uživo s prijateljima.

Pokaži osobi koja je zlostavljana da nije sama! Reci im da si uz njih. Pošalji im podršku putem poruke.

Ne potičite zlostavljanje – prekini krug!

Pokaži osobi koja je zlostavljana da nije sama! Reci im da si uz njih. Pošalji im podršku putem poruke.

PRIKUPI DOKAZE

Postani detektiv protiv zlostavljanja! Spremi slike ili poruke povezane s cyberbullyingom.

Napravi snimke zaslona ili videozapisa. Ovo su dokazi zlostavljanja. Pokaži svoje dokaze roditeljima, učiteljima ili drugim pouzdanim odraslim osobama.

PRIJAVI

Najbolji način za zaustavljanje cyberbullyinga je prijava! Prijavi incidente zlostavljanja školi i svojim roditeljima. Također, prijavi situaciju aplikaciji, igri ili mrežnoj stranici na kojoj se događa.

Tvoja škola vjerojatno ima način za anonimno prijavljivanje zlostavljanja. Aplikacije, igre i mrežne stranice također nude mogućnosti za anonimno prijavljivanje. To znači da nitko neće znati da si ti prijavio/la zlostavljanje.

Koje su pozitivne strane društvenih mreža?

Društvene mreže mogu donijeti različite koristi ako se koriste na pozitivan i uravnotežen način.

Evo nekoliko ključnih koristi koje društvene mreže mogu pružiti:

▪ POVEZIVANJE S PRIJATELJIMA I OBITELJI

Održavanje kontakta: Korištenje društvenih mreža omogućava ti da ostaneš povezan s prijateljima i obitelji, čak i ako nisu fizički blizu. Ovo je posebno važno kad se presele u drugi grad ili državu.

Izgradnja i održavanje odnosa: Možeš izgraditi nova prijateljstva i održavati postojeće kroz zajedničke interese i primjerenu komunikaciju.

▪ PRISTUP INFORMACIJAMA I RESURSIMA

Učenje i edukacija: Mnoge društvene mreže nude pristup korisnim informacijama i edukativnim sadržajima. Pratiti stručnjake iz različitih područja, znanstvenike ili aktiviste može proširiti tvoje znanje o različitim temama, poput zdravlja, ekologije, tehnologije i drugih.

Online tečajevi i resursi: Na platformama poput YouTubea, Instagrama ili TikToka možeš pronaći mnoštvo obrazovnih videa i savjeta koji ti mogu pomoći u školi, učenju novih vještina ili hobija.

▪ IZRAŽAVANJE I KREATIVNOST

Kreativno izražavanje: Društvene mreže pružaju platformu za dijeljenje svojih interesa, hobija i talenata s drugima. Bilo da se baviš fotografijom, pisanjem, glazbom ili umjetnošću, možeš koristiti društvene mreže za izražavanje svojih kreativnih ideja.

Inspiracija: Pratiti inspirativne ljude ili kreativne projekte može potaknuti tvoje vlastite ideje i projekte, kao i motivirati te da isprobaš nešto novo.

▪ RAZVIJANJE DRUŠTVENE SVIJESTI

Informiranost o društvenim temama: Mnoge društvene mreže pružaju informacije o aktualnim društvenim problemima, humanitarnim akcijama i pokretima. Možeš se uključiti u kampanje koje te zanimaju i biti dio pozitivnih promjena u društvu.

Aktivizam: Imaš priliku sudjelovati u globalnim i lokalnim pokretima, pratiti važne teme i pridonijeti podizanju svijesti o temama koje te zanimaju, poput klimatskih promjena, ljudskih prava ili socijalne pravde.

▪ SAMOPOUZDANJE I PODRŠKA

Pronalazak podrške: Postoje grupe i zajednice na društvenim mrežama koje pružaju podršku ljudima koji prolaze kroz slične izazove. To može biti posebno korisno kad se osjećaš usamljeno ili kad ti je potrebna emocionalna podrška.

Positivni uzori: Društvene mreže omogućavaju ti da pratiš ljude koji te inspiriraju svojim životnim pričama, što može pomoći u izgradnji tvog vlastitog samopouzdanja.

▪ ZABAVA I RELAKSACIJA

Pristup zabavnim sadržajima: Pristup zabavnim sadržajima: Društvene mreže nude neograničenu količinu zabave, od memeova do viralnih videa, što ti može pomoći da se opustiš nakon napornog dana.

▪ RAZVIJANJE DIGITALNIH VJEŠTINA

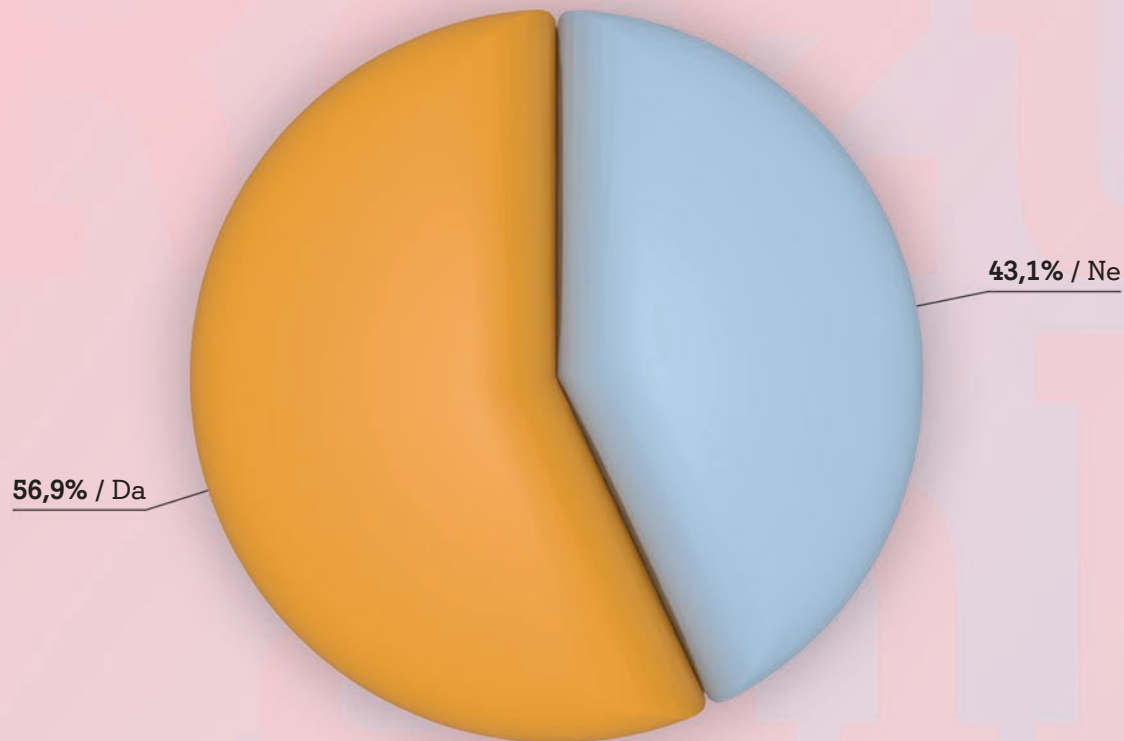
Tehničke i digitalne vještine: Korištenje društvenih mreža može ti pomoći da bolje razumiješ kako funkcionira digitalni svijet, što je korisno za buduće prilike u karijeri. Razvijat ćeš vještine poput upravljanja online profilom, stvaranja digitalnih sadržaja ili čak osnovnog razumijevanja marketinga i analitike.

Osnove online komunikacije: Naučit ćeš kako se učinkovito i odgovorno izražavati u online prostoru, što je ključna vještina u digitalnom dobu.



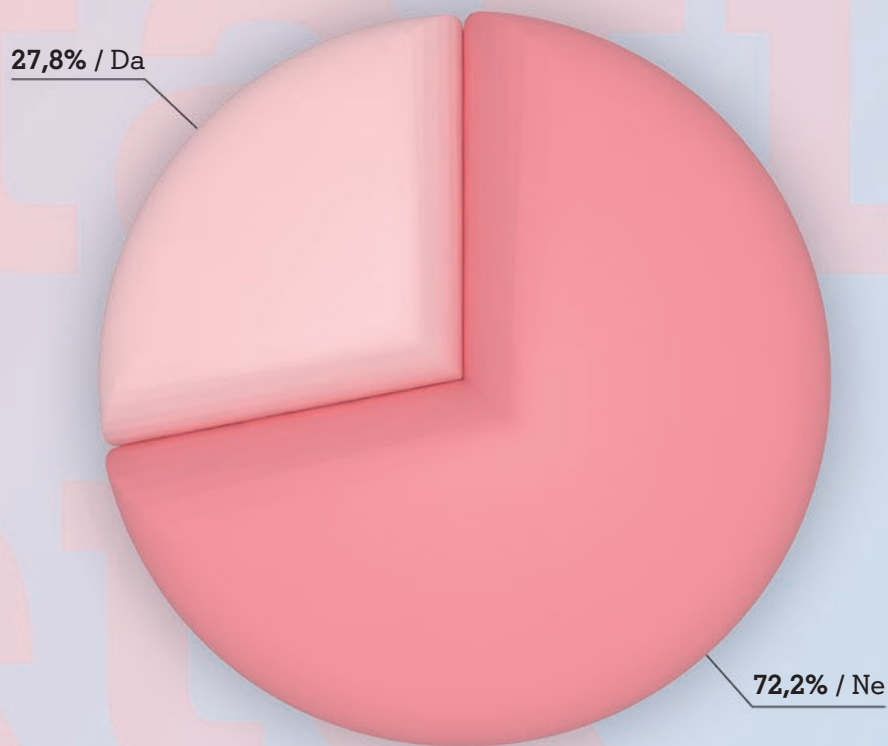
Društvene mreže mogu biti korisne ako ih koristiš na način koji potiče tvoju kreativnost, razvoj i učenje. Povezivanje s prijateljima, pristup novim informacijama, sudjelovanje u društvenim temama i izražavanje svojih talenata su samo neke od mnogih prednosti. Ključno je koristiti ih odgovorno i svjesno, pazeći da vrijeme na mrežama bude kvalitetno i pozitivno, ali i u ravnoteži s aktivnostima u offline svijetu.

Rezultat



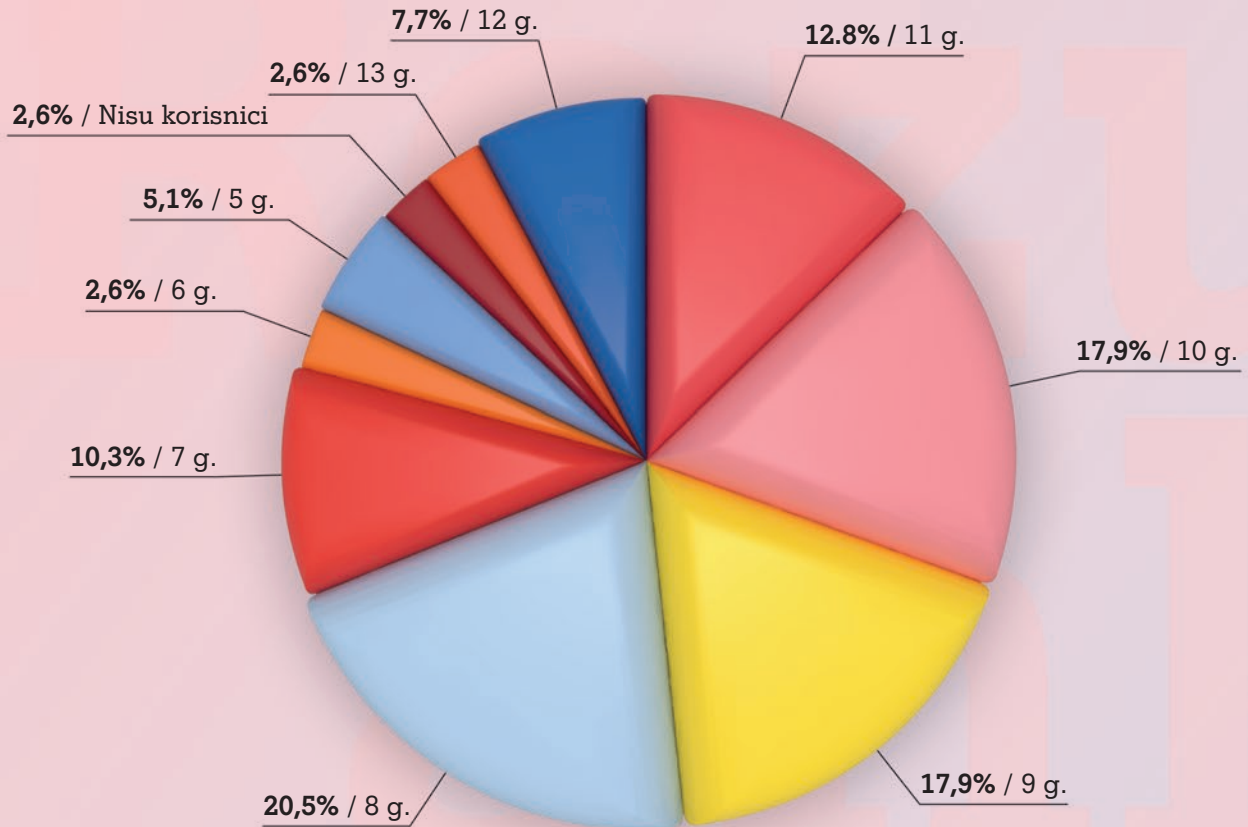
Jeste li ikada dobili negativne komentare ili sumnjiv zahtjev za prijateljstvo na društvenim mrežama?

i ankete



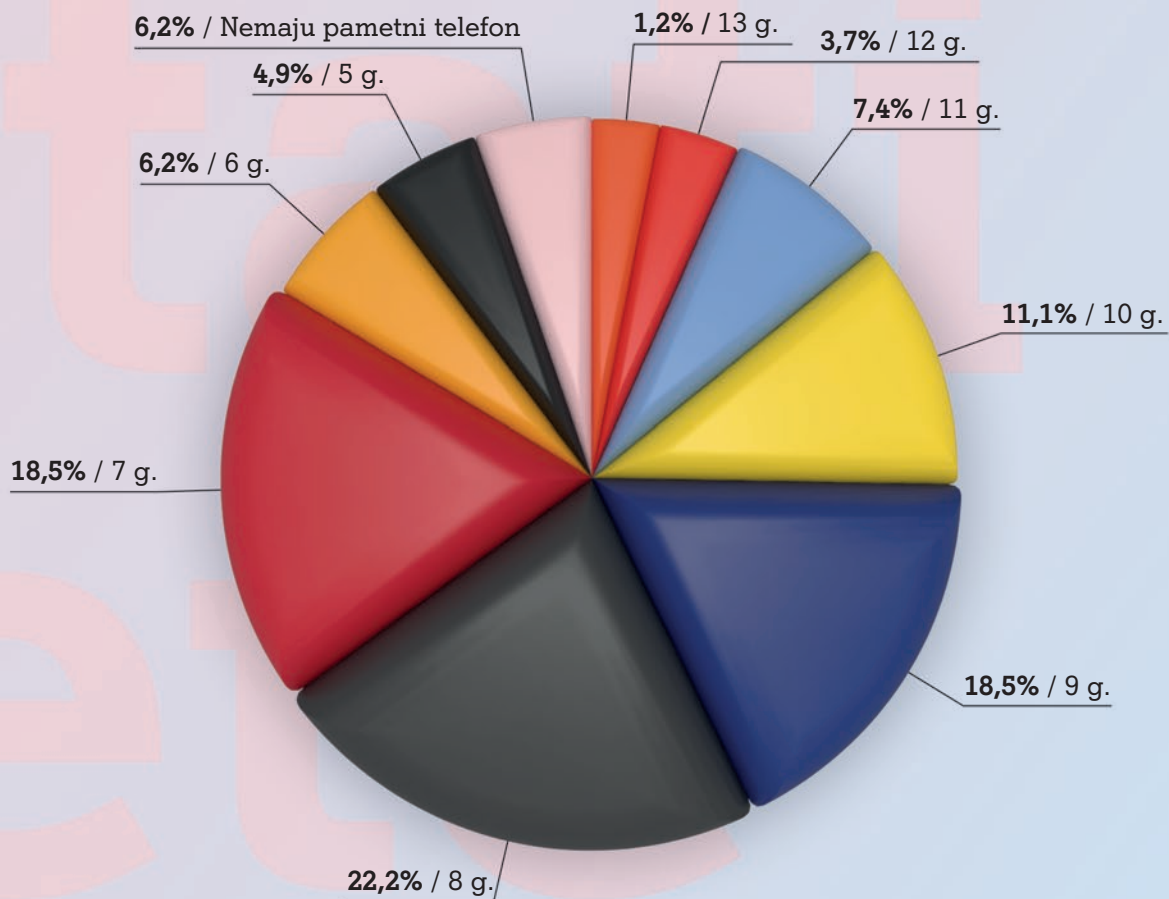
Jeste li ikada bili žrtva govora mržnje
na društvenim mrežama kao što su
WhatsApp i slične?

Rezultat



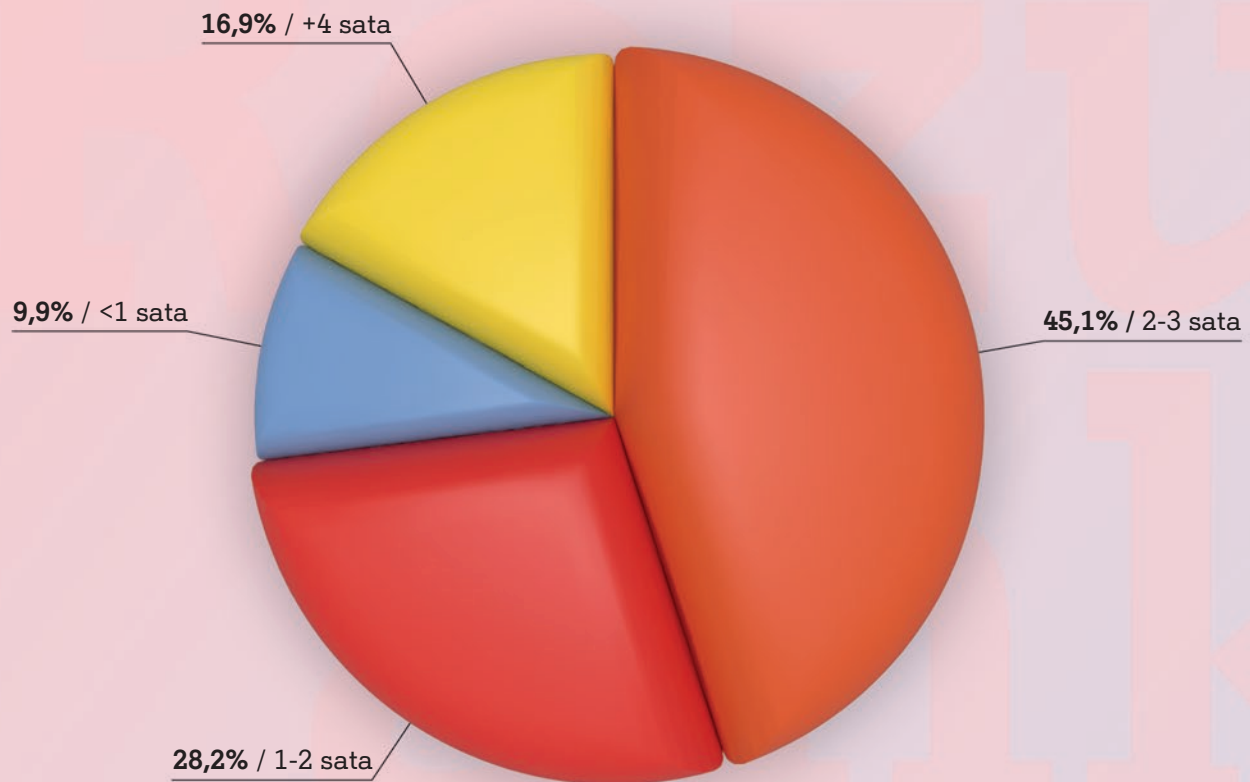
Koliko ste godina imali kada ste počeli koristiti društvene mreže?

i ankete



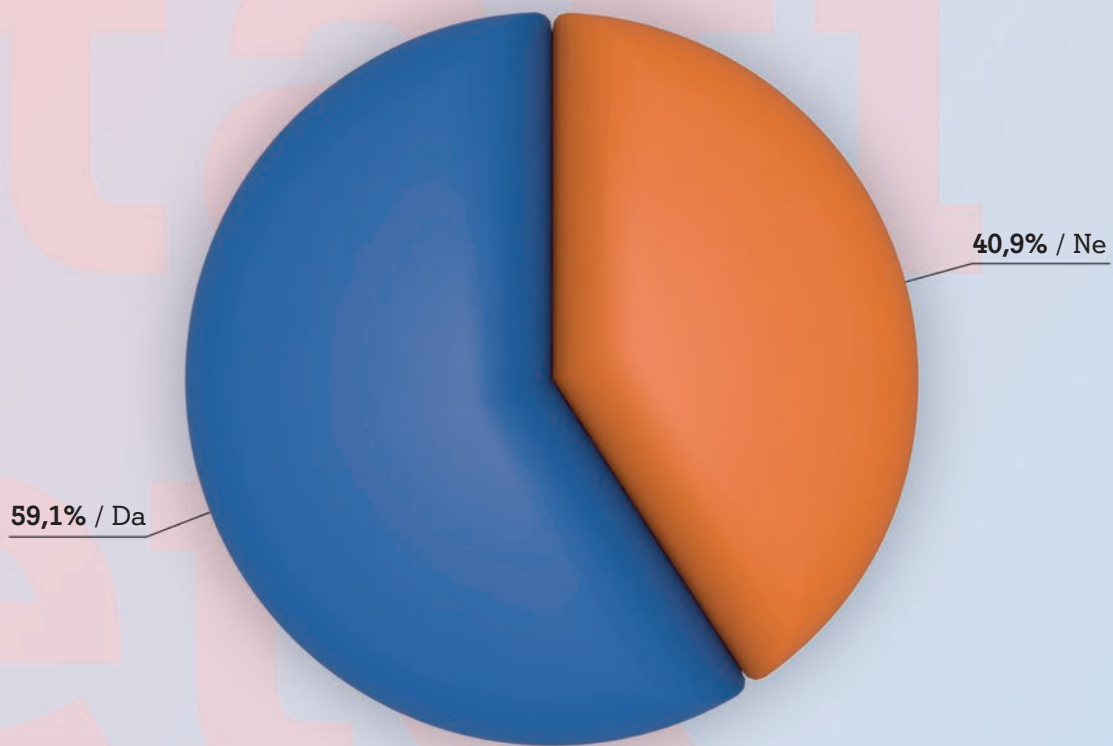
Kada ste dobili svoj prvi pametni telefon?

Rezultat



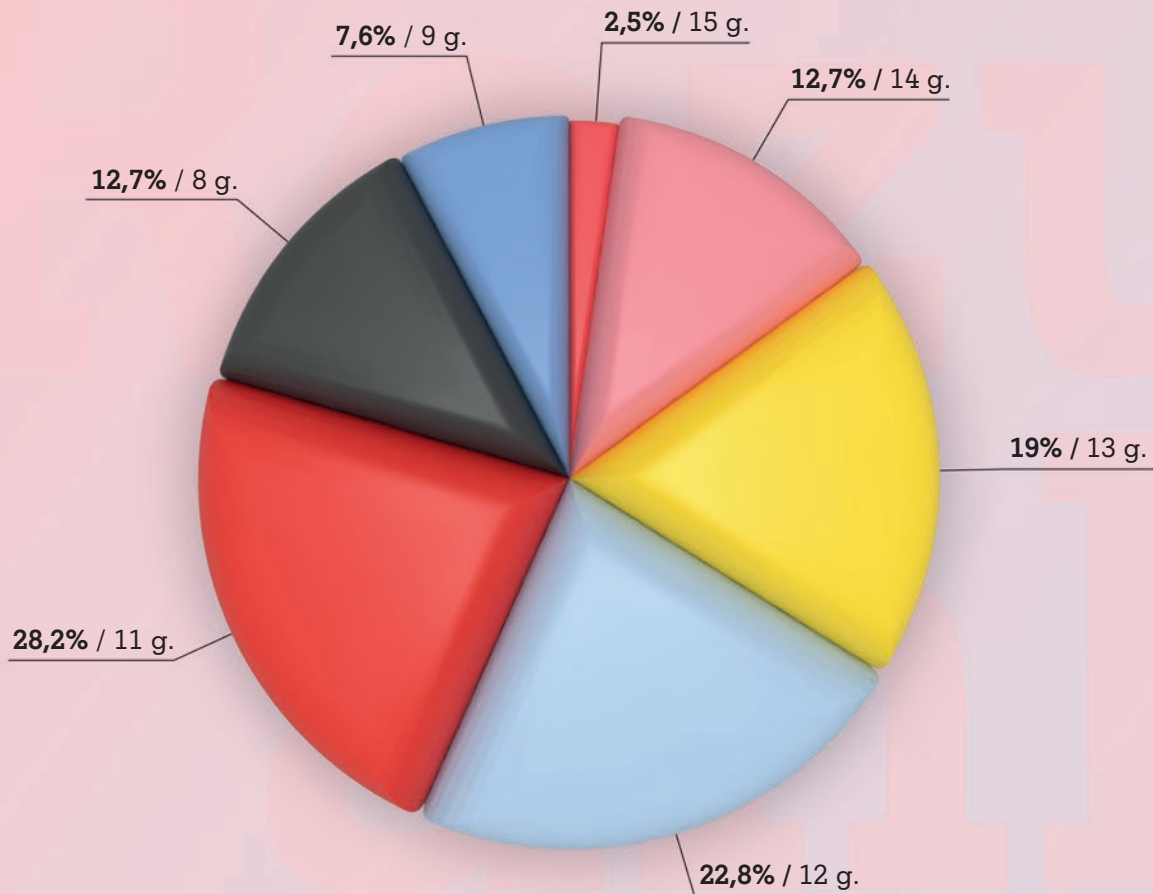
Koliko vremena otprilike
provodite na društvenim mrežama?

i ankete



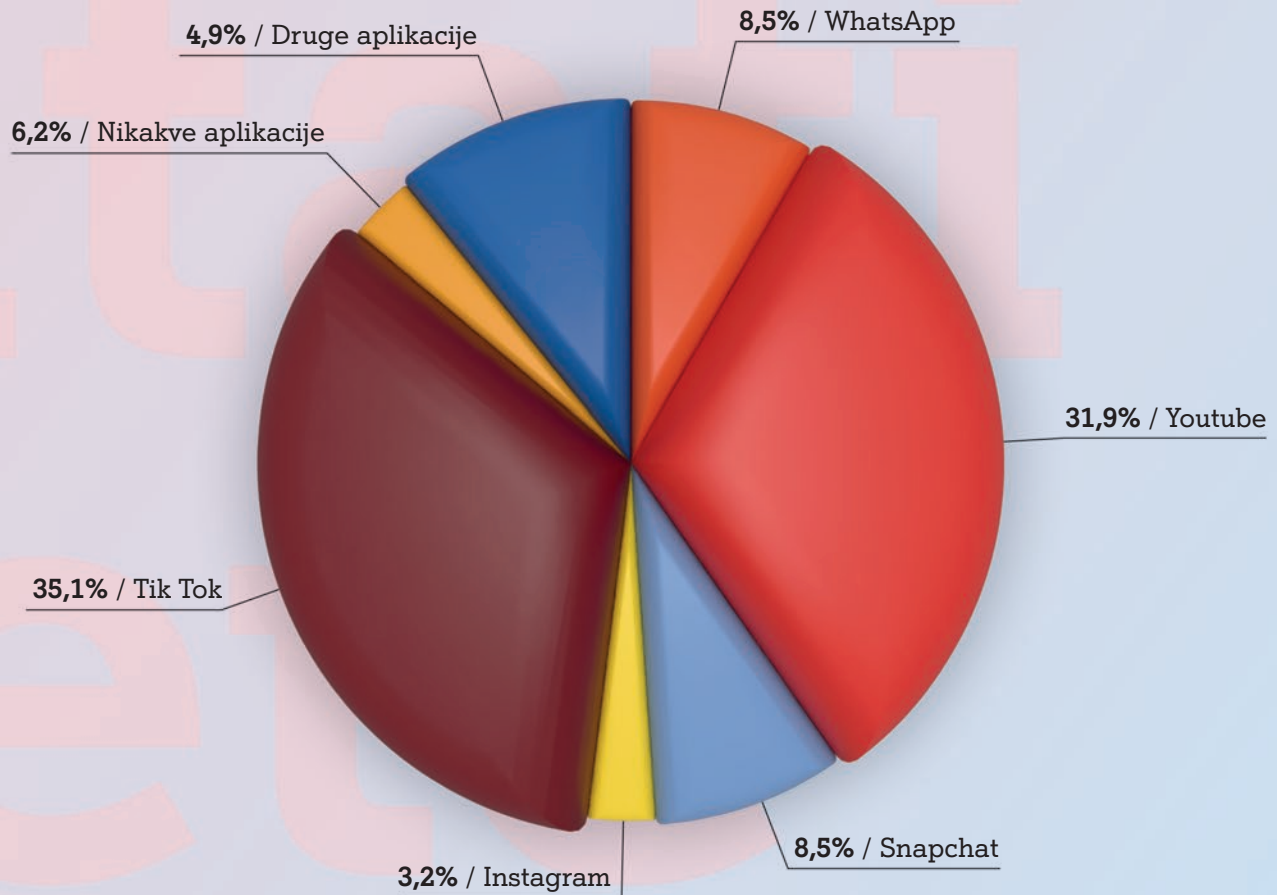
Jeste li ikada bili žrtva
kibernetičkog nasilja (cyberbullyinga)?

Rezultat



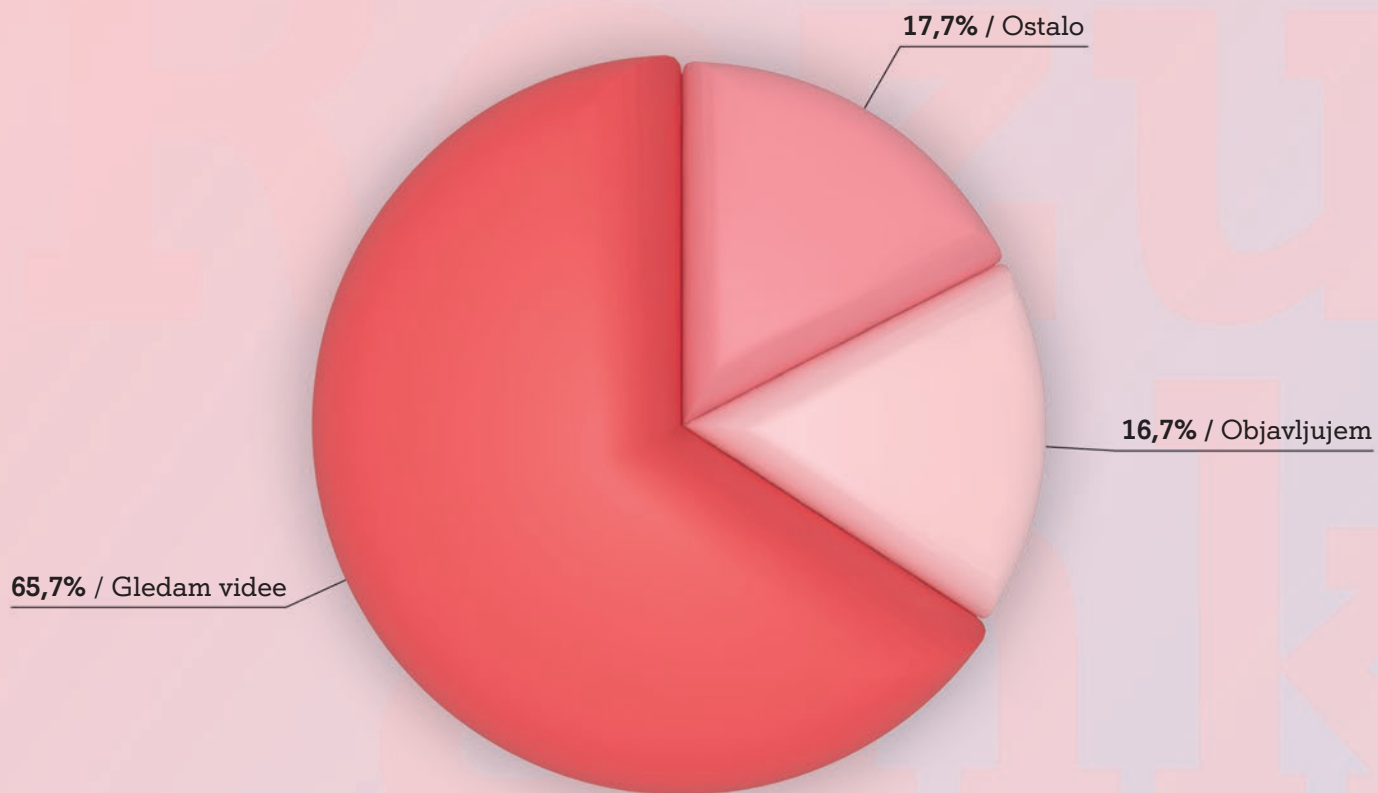
Koliko imaš godina?

i ankete



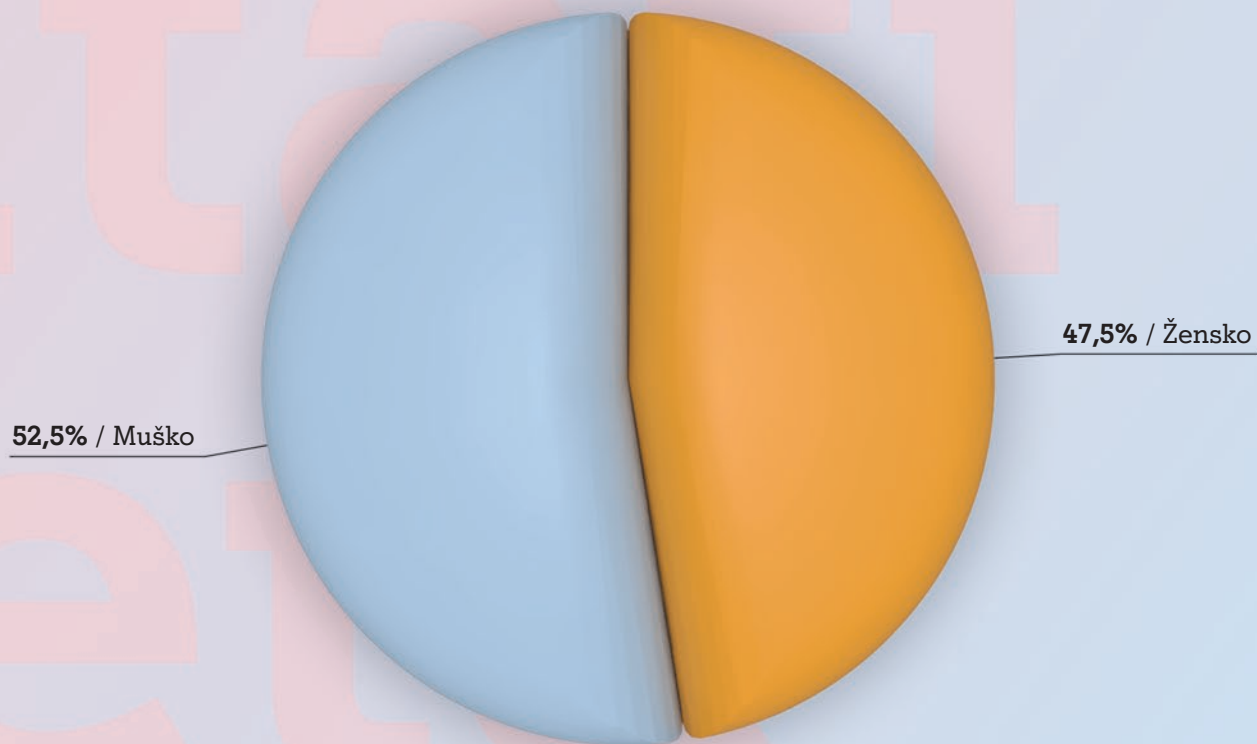
Koju aplikaciju najčešće koristite?

Rezultat



Što radiš na društvenim mrežama?

i ankete



Kojeg si spola?



#BoljiOnline je platforma na kojoj možeš naučiti kako biti siguran, odgovoran i pristojan u online svijetu. Saznat ćeš kako prepoznati opasnosti na internetu, kako zaštititi svoje podatke i što učiniti ako ti ili tvoj prijatelj doživite nešto neugodno. Naučit ćeš kome se možeš obratiti za pomoć i da nikada nisi sam. Tu je i #BOB, pametni chatbot s kojim možeš anonimno razgovarati i koji ti uvijek daje korisne savjete. #BOB je tvoj digitalni prijatelj koji ti pomaže da se snađeš na internetu i ostaneš siguran. Posjeti boljionline.hr i pitaj ga za savjet!