

Projekt

“Sigurna mreža: Osnaživanje kompetencija roditelja, skrbnika i
djece za sigurno ponašanje na internetu”

Digitalni priručnik za djecu i mlade: Budi siguran/na online!



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljništva



moje
mjesto
pod
suncem

Što je elektroničko nasilje (cyberbullying)?

Elektroničko nasilje događa se kada netko koristi mobitel, internet ili društvene mreže da bi nekoga povrijedio, ponizio ili zastrašio.

To se najčešće ponavlja i ostavlja dugotrajne posljedice.

Kako izgleda cyberbullying?

Elektroničko nasilje može se pojaviti na razne načine, kao što su:

- uvredljive poruke, komentari ili objave
- prijeteće ili zastrašivanje,
- širenje lažnih informacija ili glasina
- objavljivanje i dijeljenje tuđih fotografija bez dopuštenja
- namjerno isključivanje iz grupa, chatova ili online zajednica.

Zašto je to opasno?

Može se događati bilo kada, 24/7.

Sadržaji se brzo šire i mogu ih vidjeti mnogi ljudi.

Jednom objavljeno – teško se potpuno uklanja.

Može izazvati sram, strah, stres, povlačenje iz društva i osjećaj usamljenosti.



VAŽNI TERMINI KOJE TREBAŠ ZNATI

Digitalni identitet

Način na koji se osoba prikazuje na internetu, uključujući sadržaje koje objavljuje i kako je drugi percipiraju.

Privatnost profila

Postavke koje određuju tko može vidjeti nečiji sadržaj na društvenim mrežama.

Sexting

Slanje ili traženje intimnih slika ili poruka. Može završiti u krivim rukama.

Grooming

Kad odrasla osoba pokušava steći tvoje povjerenje s ciljem iskorištavanja.

Outing

Kad netko protiv tvoje volje objavi tvoju tajnu ili privatnu informaciju.



Trolling

Namjerno vrijeđanje i provociranje drugih na internetu.

Happy slapping

Snimanje nasilja nad nekim i dijeljenje tog videa.

Lažno predstavljanje

Kad se netko pretvara da je druga osoba online.

Dezinformacije

Namjerno širenje lažnih vijesti ili tvrdnji.

🔍 Ako nešto od ovoga doživiš – nisi kriv/a i važno je da potražiš pomoć!



TKO SVE GLEDA?

Na internetu **NIJE** sve privatno.
Kad objaviš sliku, komentar ili video:

Može ga vidjeti više ljudi nego što misliš.
Netko može spremiti tvoju sliku bez da znaš.
Može se pogrešno protumačiti.

 Istraživanje kaže da djeca objavljuju i kad nisu sigurni kome je sadržaj vidljiv.

Prije objave, pitaj se: "Bi li ovo pokazao/la razredniku, roditelju ili samom sebi za 5 godina?"



✦ Prema istraživanju u Projektu Sigurna mreža, jedno od četvero djece doživjelo je nešto neugodno online. Ako se i tebi to dogodilo – važno je da znaš da postoji pomoć.

✦ **KAD SE NEŠTO NEUGODNO DOGODI, NE MORAŠ PROĆI KROZ TO SAM/A**

Ako ti netko:

- ✉ pošalje ružnu poruku,
- 📷 traži da mu pošalješ slike,
- 👤 uključi te u grupu gdje se vrijeđaju drugi,
- 😞 ignorira ili izruguje tvoje objave...

📣 TO NIJE U REDU!

👤 **Imaš pravo biti siguran/na i poštovan/a na internetu – baš kao i u stvarnom životu.**




Svatko se ponekad osjeća loše – važno je da znaš da nisi sam/a. ili
Razgovor može biti prvi korak da se počneš osjećati bolje.

 U REDU **JE** tražiti pomoć.

Kome se možeš obratiti ?

 Roditeljima ili odrasloj osobi u koju imaš povjerenja

 Učitelju, razredniku, školskom psihologu, pedagogu ili socijalnom pedagogu

 Hrabri telefon – nazovi besplatno: 116 111

 Plavi telefon – besplatno: 0800 8800

 Policiji – ako je situacija ozbiljna, nazovi 192

 Centar za sigurniji internet – www.csi.hr

! Zapamti:

Ne šuti!

Sačuvaj poruke ili slike!

Traži pomoć – nisi sam!



ONLINE PRIJATELJI?

Istraživanje kaže da:

Mnogi razgovaraju s ljudima koje NIKAD nisu upoznali.
Neki se predstavljaju lažno (drugo ime, dob, spol...).

Ne dijeli:

Lokaciju

Intimne slike

Brojeve ili lozinke

 **Ako se netko čini "predobar da bi bio stvaran"...
vjerojatno NIJE stvaran.**





OD POVEZANOSTI DO PRITISKA: OSJEĆAJI NA MREŽI

Nisi sam/a ako... ...ti je stalo do lajkova. To se događa mnogima – želiš potvrdu, želiš biti viđen/a.

...se osjećaš isključeno kad nisi online. Svi žele pripadati, i to je u redu.

...te uhvati panika kad ti ugase internet. Povezanost nam puno znači, posebno kad smo navikli biti „uključeni“.

...razmišljaš o tome da izbrišeš TikTok, ali ti je žao. Teško je prekinuti s nečim što ti je postalo dio svakodnevice.

I znaj – u tim trenucima nisi jedini/a. Mnogi osjećaju isto. I važno je znati da o tim stvarima možeš pričati. Postoje ljudi koji te žele saslušati i podržati.

🧠 Istraživanje pokazuje da mnogi osjećaju stres i nesigurnost zbog pritiska s mreža.

To se događa više ljudi nego što misliš. I u redu je osjećati se tako.


💬 **Pravi prijatelji su oni s kojima se smiješ i kad ste offline.**

🤔 **Ponekad je dobro uzeti pauzu i pitati se: "Kako se zapravo osjećam?"**



! NE ZABORAVI

Internet pamti.
Ti biraš što ćeš objaviti.
Imaš pravo reći NE.
Imaš pravo zatražiti pomoć.




 Podaci iz projekta Sigurna mreža upućuju na to da djeca prepoznaju važnost pružanja podrške prijateljima, a mnogi navode da bi pomogli prijatelju ako znaju da mu je teško.

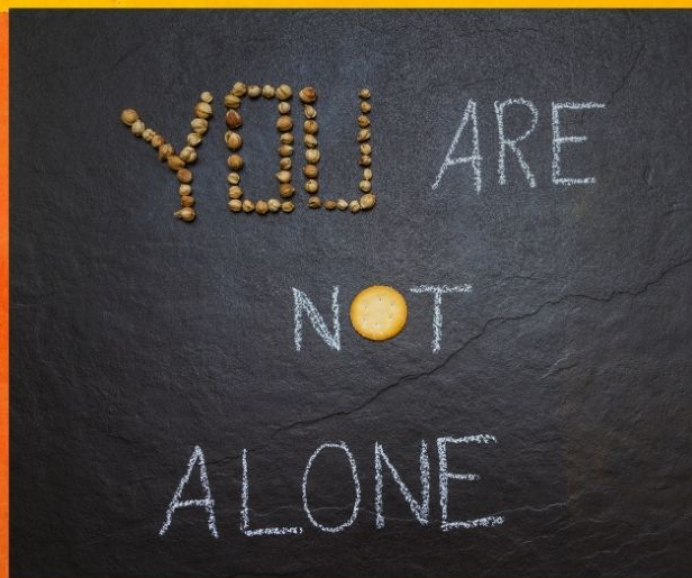
 **Budi i ti ta osoba.**



!

 **PORUKA ZA KRAJ:**

-  **Ako ti se nešto događa online i zbog toga se osjećaš loše – nije tvoja krivnja.**
-  **Nisi sam/a. Postoje ljudi koji te žele saslušati i pomoći ti.**
-  **Tvoje emocije su važne. Zaslužuješ sigurnost i podršku, i na mreži.**



Moje mjesto pod suncem (MMPS)

Janka Polić Kamova 19

51000 RIJEKA

mojemjestopodsuncem@cekade.hr

+385 95 906 6103

moje
mjesto
pod
suncem

Radove s fotografije na naslovnici izradili su učenici Škole za primijenjenu umjetnost u Rijeci – učenici 2. razreda, smjerova Grafički dizajn i Aranžersko-scenografski dizajn, te učenici 1.a razreda, smjera Likovna umjetnost i dizajn.

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljeničtva. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati odrazom stajališta davatelja.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljeničtva