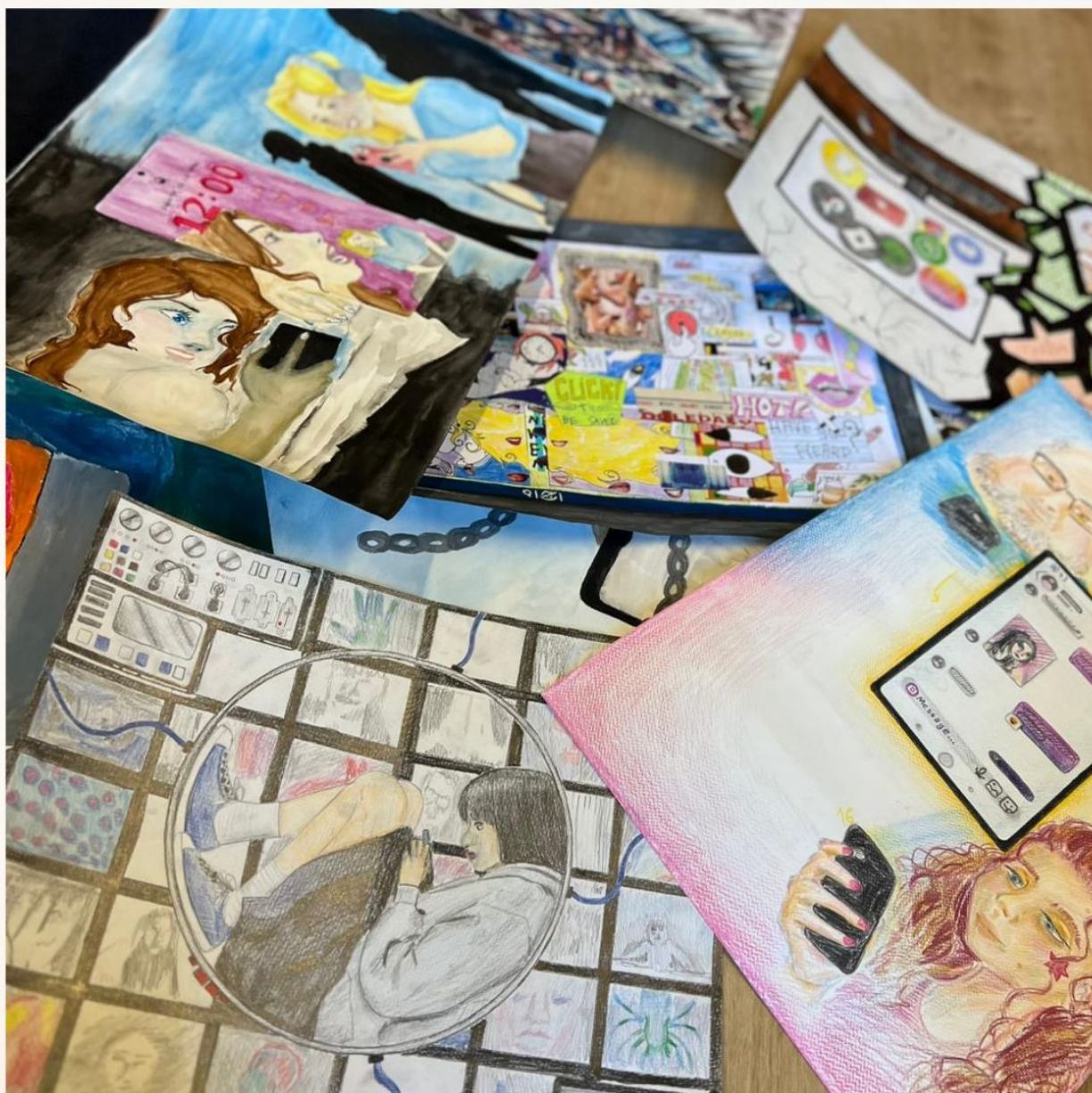


Projekt “Sigurna mreža: Osnaživanje kompetencija roditelja, skrbnika i djece za sigurno ponašanje na internetu”

Digitalni priručnik za roditelje: Sigurna mreža



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljništva

moje
mjesto
pod
suncem



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

Što je elektroničko nasilje (cyberbullying)?

UNICEF (2019) cyberbullying definira kao ponavljano nanošenje štete korištenjem digitalnih tehnologija, s ciljem da se dijete povrijedi, posrami ili zastraši.

Elektroničko nasilje uključuje:

- uvredljive poruke i komentare,
- prijetnje,
- širenje laži,
- dijeljenje fotografija bez dopuštenja,
- isključivanje iz online grupa.

Zašto je opasno?

- Može se događati 24 sata dnevno.
- Brzo se širi među velikim brojem ljudi.
- Teško je ukloniti sadržaje.
- Uzrokuje strah, sram, povlačenje i tjeskobu.



Zbog sve češće pojave online nasilja među djecom i mladima, u sklopu projekta **“Sigurna mreža: Osnaživanje kompetencija roditelja, skrbnika i djece za sigurno ponašanje na internetu”** koji provodi Udruga Moje mjesto pod suncem u partnerstvu s Gradom Rijeka, uz podršku Ministarstva demografije i useljeničtva, proveli smo istraživanje kako bismo bolje razumjeli njihove potrebe, rizike i obrasce ponašanja na internetu.

U istraživanju je sudjelovalo 25 djece i mladih (11–19 godina).

Objedinjeni rezultati upitnika i razgovora pokazuju da su djeca svakodnevno prisutna u digitalnom okruženju te da imaju složen odnos prema internetu, društvenim mrežama i online komunikaciji.

Iako pokazuju određenu razinu digitalne pismenosti, prisutne su brojne nejasnoće, netočna uvjerenja i izražena emocionalna nesigurnost u suočavanju s online rizicima.



Što smo saznali u projektu „Sigurna mreža”?

- **Učestalost korištenja interneta:** Većina djece online je svakodnevno (92%).
- **Najkorištenije platforme:** TikTok i Snapchat, dok se sadržaj najčešće konzumira pasivno (scrollanje bez objavljivanja).
- **Komunikacija s nepoznatima:** Dio djece redovito komunicira s osobama koje ne poznaje uživo, a često ne prepoznaju potencijalnu opasnost.
- **Rizična ponašanja:** Dio djece ima zabrinjavajuće nisku razinu znanja o happy slappingu, outingu, sextingu i sl. te posljedicama takvih radnji.
- **Online nasilje:** 28 % sudionika doživjelo je neki oblik online nasilja (vrijeđanje, isključivanje, ogovaranje).



Što smo saznali u projektu „Sigurna mreža”?

- **Emocionalni aspekt online života:** usamljenost, strah, nesigurnost) često se zanemaruje, dok se većina djece povjerava vršnjacima, a rijede odraslima
- **Digitalna pismenost:** Mnoga djeca ne razumiju razliku između online poznanstva i stvarnog prijateljstva.
- **Potrebni formati edukacije:** Djeca žele praktične i njima bliske sadržaje – kratke videe, stvarne primjere, chatbotove, stripove, interaktivne kvizove. Nastavni materijali i brošure smatraju se dosadnima.



Kako prepoznati da dijete trpi online nasilje?

Upozoravajući znakovi:

tuga, povlačenje, promjene raspoloženja,
izbjegavanje škole,
tajnovitost oko mobitela,
brisanje profila ili poruka,
uznemirenost nakon korištenja interneta.

Što učiniti:

Razgovarajte smireno.
Spremite dokaze (screenshotove).
Blokirajte i prijavite nasilnika.
Uključite školu ili nadležne institucije.
Razmotrite digitalnu pauzu.
Potražite stručnu pomoć ako je potrebno.

 **Vaša prisutnost i pažnja čine razliku.**



Oblici online zlostavljanja

- **Sexting** – slanje intimnih fotografija koje se mogu zloupotrijebiti. Sadržaj se može proširiti bez pristanka, što može dovesti do srama, ucjena ili vršnjačkog nasilja.
- **Grooming** – proces u kojem odrasla osoba preko interneta stječe povjerenje djeteta i manipulira njime radi iskorištavanja. Vrlo opasno jer može dovesti do seksualnog zlostavljanja i ucjenjivanja.
- **Outing** – objavljivanje nečijih privatnih informacija, poruka ili fotografija bez dopuštenja. Često uključuje “izdavanje” tajni druge osobe.
- **Happy slapping** – snimanje nasilja i dijeljenje snimke online. Ponižavanje je dvostruko: kroz čin nasilja i kroz javno izlaganje.
- **Trolling** – namjerno vrijeđanje, provociranje ili poticanje sukoba u komentarima ili porukama. Cilj je izazvati svađu ili emocionalnu reakciju.
- **Impersonation** – lažno predstavljanje. Korištenje tuđeg identiteta ili stvaranje lažnog profila kako bi se nekoga prevarilo, ponižavalo ili manipuliralo drugima.
- **Dezinformiranje** – namjerno širenje lažnih informacija s ciljem obmane, izazivanja straha, sukoba ili manipulacije mišljenjem drugih.

Što djeca i mladi kažu da im pomaže?

Njihovi odgovori i iskustva:

“Porazgovarati s osobom koja širi laži, ili je prijaviti.”

“Obratiti se roditeljima ili školskom psihologu.”

“Odmaknuti se od interneta na par dana – bez reakcije nema zabave za nasilnika.”

“Razgovor s odraslima kojima vjeruju.”

“Ne dijeliti intimne fotografije.”

“Ne bojati se potražiti pomoć.”

“Maknuti se s društvenih mreža.”

Poruke djece vršnjacima

Što žele poručiti drugima:

“Nikada se ne bojte tražiti pomoć.”

“Podignite glavu, ne slušajte negativne komentare.”

“Internet je koristan, ali čuvajte privatnost.”

“Pazite s kim se dopisujete.”

“Ne pričajte sa strancima.”

Poruke djece roditeljima

Slušajte nas bez osuđivanja.

Razumite nas, ne vičite odmah.

Pomozite nam smireno.

Budite tu kad nam treba podrška.

Djeca žele roditelje koji slušaju, razumiju i reaguju smireno.






Što možete učiniti kao roditelj:


Digitalna sigurnost:

- Gradite povjerenje i sigurnu komunikaciju
- Postavite jasna pravila korištenja interneta
- Upoznajte aplikacije koje dijete koristi
- Redovito razgovarajte o internetu i privatnosti
- Učite dijete kako da se zaštiti online
- Ohrabrite prijavljivanje svakog oblika nasilja
- Zajedno prijavite nasilje
- Budite primjer sigurnog korištenja tehnologije
- Objasnite važnost privatnosti i potičite umjereno dijeljenje osobnih informacija
- Reagirajte smireno bez panike i osuđivanja
- Pomognite djetetu da napravi pauzu od društvenih mreža

Gdje potražiti pomoć?

 Škola: psiholog, pedagog, socijalni pedagog

 Hrvatski zavod za socijalni rad

 Nacionalne telefonske linije za pomoć djeci

 Nevladine organizacije za zaštitu djece online

Završna poruka roditeljima:

 **Budite uz svoje dijete.**

Zajednički gradimo siguran internet.

Razgovor, razumijevanje i podrška ključ su njihove sigurnosti.

 **Vaša prisutnost i pažnja čine razliku.**

Moje mjesto pod suncem (MMPS)
Janka Polić Kamova 19
51000 RIJEKA

mojemjestopodsuncem@cekade.hr
+385 95 906 6103



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.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljeništva

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