

Bojana Dinić
Jelica Petrović
Marija Zotović Kostić
Vladimir Mihić
Ilija Milovanović

VODIČ za prevenciju RIZIČNE upotrebe društvenih MREŽA kod ADOLESCENATA



Bojana Dinić ■ Jelica Petrović ■ Marija Zotović Kostić
Vladimir Mihić ■ Ilija Milovanović

VODIČ ZA prevenciju RIZIČNE UPOTREBE DRUŠTVENIH MREŽA KOD ADOLESCENATA

Novi Sad, 2021.
UNIVERZITET U NOVOM SADU
FILOZOFSKI FAKULTET
21000 Novi Sad
Dr Zorana Đinđića 2
www.ff.uns.ac.rs

UNIVERZITET U NOVOM SADU
FILOZOFSKI FAKULTET
21000 Novi Sad
Dr Zorana Đinđića 2
www.ff.uns.ac.rs



Za izdavača
Prof. dr Ivana Živančević Sekeruš, dekan

Lektura
mr Nataša Belić

Tehnička priprema
Total Idea Novi Sad

Ilustracije
Sašenjka Meljnikov Ivanović

ISBN
978-86-6065-654-6

URL
<http://digitalna.ff.uns.ac.rs/sadrzaj/2021/978-86-6065-654-6>

Nijedan deo ovog Vodiča ne sme se reprodukovati, ni prenositi u bilo kom obliku, niti bilo kojim sredstvima – elektronskim, mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem ili na drugi način, u bilo koji informatički sistem za skladištenje i korišćenje bez prethodne dozvole vlasnika prava. Sva prava zadržavaju izdavač i autori. Slika na koricama je u javnom domenu i preuzeta je sa: <https://www.pexels.com/photo/white-smartphone-1851415/>

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

004.738.5:316.472.4-053.6(036)

VODIČ za prevenciju rizične upotrebe društvenih mreža kod adolescenata [Elektronski izvor] / Bojana Dinić ... [et al.] ; [ilustracije Sašenjka Meljnikov Ivanović]. - Novi Sad : Filozofski fakultet, 2021

Način pristupa (URL): <http://digitalna.ff.uns.ac.rs/sadrzaj/2021/978-86-6065-654-6>. - Opis zasnovan na stanju na dan 30.6.2021. - Nasl. sa naslovnog ekrana. - Bibliografija.

ISBN 978-86-6065-654-6

a) Адолесценти - Друштвене мреже - Ризици - Превенција - Водичи

COBISS.SR-ID 42040841

O Vodiču

Vodič za prevenciju rizične upotrebe društvenih mreža kod adolescenata namenjen je zaposlenima u obrazovanju i svima onima koji rade sa mladima i učestvuju u njihovom vaspitanju i obrazovanju, roditeljima ili starateljima adolescenata, kao i samim adolescentima. *Vodič* sadrži informacije o tri dominantna oblika rizične upotrebe društvenih mreža i interneta među adolescentima, a to su: prekomerna upotreba društvenih mreža, digitalno vršnjačko nasilje i seksting kao poseban oblik digitalnog vršnjačkog nasilja. Pored toga, sastavni deo *Vodiča* čine preporuke i smernice za različite ciljne grupe – nastavnike, roditelje i same adolescente u vezi sa prevencijom rizične upotrebe društvenih mreža i interneta, njihovom bezbednom i odgovornom upotrebom, te konstruktivnim načinima i mehanizmima sprečavanja njihove zloupotrebe. Opšte poznato pravilo prevencije je da se najpre radi sa zaposlenima u vaspitno-obrazovnim ustanovama, zatim sa roditeljima i na kraju sa decom, odnosno adolescentima. Za sve uključene strane izuzetno je važno da prođu kroz smernice i preporuke za sve ciljne grupe kako bi bolje razumeli individualne i kontekstualne činioce koji doprinose rizičnoj upotrebi društvenih mreža i interneta.

Iako je *Vodič* usmeren, pre svega, na rizičnu i problematičnu upotrebu društvenih mreža i interneta, važno je istaći da je ovo samo jedan od aspekata njihove upotrebe. Korišćenje društvenih mreža i interneta ima puno prednosti i doprinosi edukaciji i unapređenju kvaliteta života u različitim socio-emocionalnim domenima života.

Vodič je nastao u okviru projekta *Socio-psihološki činiooci rizične upotrebe društvenih mreža kod adolescenata u Vojvodini*, pod pokroviteljstvom Pokrajinskog sekretarijata za visoko obrazovanje i naučnoistraživačku delatnost AP Vojvodine, i predstavlja dopunu monografije *Rizična upotreba društvenih mreža kod adolescenata*, koja je dostupna na <http://digitalna.ff.uns.ac.rs/sadrzaj/2021/978-86-6065-650-8>

Zahvaljujemo se svim stručnim saradnicima i nastavnicima u školama širom Vojvodine koji su nam pomogli u prikupljanju podataka.



Uloga društvenih mreža kod adolescenata

Jedna od mnogobrojnih karakteristika adolescencije jeste jačanje uticaja vršnjačke grupe, jer upravo u ovom životnom dobu socijalne potrebe dostižu svoj maksimum. Potrebu za pripadanjem, intimnošću, dokazivanjem i posebno potvrđivanjem na planu društvenih kontakata obezbeđuje upravo vršnjačka grupa. Mladi imaju izrazitu potrebu da budu članovi nekih grupa, a jednom kada to i postanu, to članstvo postaje centralni fokus njihove pažnje. Vršnjačka evaluacija postaje izuzetno značajna, jer vršnjaci predstavljaju socijalno ogledalo neophodno za izgradnju slike o sebi u adolescenciji. Tako se određena ponašanja i karakteristike mogu menjati s obzirom na prihvatanje ili osudu okoline i značajnih drugih.

Društvene mreže za pripadnike mlađih generacija predstavljaju digitalna mesta za druženje sa vršnjacima, a profile na društvenim mrežama smatraju ličnim, privatnim prostorom, koji je često sakriven od očiju roditelja ili drugih odraslih osoba. Istraživanja sprovedena u Srbiji pokazuju da za mlade, uprkos činjenici da virtuelnim zajednicama posvećuju mnogo vremena, komunikacija i druženje uživo imaju veću važnost.

Pojava društvenih mreža donela je mnogo i pozitivnih i negativnih promena. Kreiranje profila na društvenim mrežama može biti veoma kreativno i predstavlja način našeg predstavljanja drugima. Za razliku od predstavljanja i upoznavanja u realnom svetu, na društvenim mrežama je ovaj proces unapred osmišljen, isplaniran i dozvoljava eksperimentisanje sa različitim identitetima. Možemo se predstaviti na bilo koji način (i na više različitih načina, jer je proces samootkrivanja u onlajn svetu lakši), a onda i dobiti povratnu informaciju u vidu komentara i lajkova o tome kako vršnjačka grupa ocenjuje naše stavove, stil i interesovanja. Ukoliko su komentari pozitivni, kod mladih osoba jača samopouzdanje i formira se pozitivno mišljenje o sebi samom. U odnosu na ranije generacije koje nisu koristile društvene mreže, možemo reći da je kod današnjih mladih osoba razvoj identiteta intenziviran. Mogućnost koju pružaju društvene mreže – kontakti sa najrazličitijim korisnicima iz različitih delova sveta, podstiče razvoj razumevanja, empatije i tolerancije. Dodatno, onlajn komunikacija na društvenim mrežama služi i za formiranje novih ili održavanje postojećih prijateljskih socijalnih veza i odnosa, što su dva ključna socijalna razvojna zadatka u adolescenciji.

Iako je potpuno jasno da su nove tehnologije, i konkretno društvene mreže, donele mnogo toga pozitivnog u socio-emocionalni razvoj adolescenata i olakšale pomenute razvojne procese, zabrinutost oko negativnih posledica ne jenjava. S obzirom da su društvene mreže postale deo naše realnosti, i da će u budućnosti doživeti dodatnu ekspanziju, opravdano postavljamo pitanje – šta znači pravilna upotreba društvenih mreža, tj. kako optimalno koristiti društvene mreže da bi adolescenti uživali sve prednosti koje one pružaju? Kao jedan od najvažnijih negativnih aspekata njihovog korišćenja pominje se prekomerna upotreba društvenih mreža i zavisnost od njih.



Šta je prekomerna upotreba društvenih mreža i kada dolazi do zavisnosti od njih?

Upotrebu interneta opisujemo kao prekomernu onda kada se javlja preterana i opsesivna upotreba, praćena preokupiranošću i doživljajem gubitka kontrole. Ovakav odnos prema internetu može da ima različite negativne posledice: zanemarivanje socijalnih aktivnosti, sukobe sa okolinom, zanemarivanje zdravlja, školskih obaveza, kao i promene navika u ishrani i spavanju.

Zavisnost od interneta predstavlja ekstremni slučaj njegove prekomerne upotrebe. Vreme provedeno na mreži nije ekskluzivni kriterijum za dijagnostifikovanje zavisnosti, već je reč o vrstama aktivnosti, motivaciji i kvalitetu sadržaja koji se prati. Ključna razlika između prekomerne upotrebe društvenih mreža i zavisnosti od istih je u tome da je zavisnost kvalitativno drugačija, jer je praćena nedostatkom kontrole, kompulzivnim ponašanjem, te povezana sa negativnim posledicama u različitim oblastima života. Pojedinci koji su zavisni od upotrebe društvenih mreža imaju simptome slične onima koje doživljavaju osobe koje su zavisne od supstanci ili nekog drugog ponašanja.

Kako prepoznati zavisnost od društvenih mreža?

Osnovni pokazatelji zavisnosti od društvenih mreža jesu sledeći:

- Preokupiranost – i kada ne koriste društvene mreže, zavisnici intenzivno razmišljaju o njima, a korišćenje društvenih mreža postaje njihova dominantna želja;
- Promene raspoloženja – aktivnost na društvenim mrežama postaje mehanizam prevladavanja stresa, osećaja krivice, anksioznosti, nemira, bespomoćnosti i depresije. Pri korišćenju društvenih mreža zavisnici imaju osećaj prijatnog povišenog uzbuđenja ili, nasuprot tome, smirujući osećaj;
- Tolerancija – zavisnici često provode mnogo više vremena na društvenim mrežama nego što je prvobitno bilo zamišljeno, te imaju potrebu da ih koriste sve više kako bi postigli isti nivo zadovoljstva;
- Simptomi stresa – neprijatna stanja ili osećanja, te fizički indikatori (drhtavica, neraspoloženje, uznemirenost, razdražljivost), javljaju se u situacijama kada pojedinac nije u mogućnosti da se uključi na društvene mreže;
- Pojava sukoba – zavisnici uglavnom daju niži prioritet hobijima, školi ili poslu, slobodnim aktivnostima i vežbanju, a ignorišu partnere, članove porodice ili prijatelje. To vodi ka pojavi sukoba sa socijalnom okolinom (interpersonalni sukobi), sukoba sa drugim aktivnostima (socijalni život, hobiji, prethodna interesovanja), te u intrapsihičke sukobe koji uglavnom uključuju zabrinutost zbog osećaja gubitka kontrole nad vremenom provedenim na društvenim mrežama;
- Povratak (recidiv) – zavisnici imaju tendenciju povratka na prekomernu upotrebu društvenih mreža nakon nekog perioda kontrole ove aktivnosti.

Koji su činioci prekomerne upotrebe društvenih mreža?

Rezultati našeg istraživanja pokazali su sledeće:

- Na našem uzorku **10,6% učenika pokazuje zavisnost od društvenih mreža;**
- Prosečno vreme koje adolescenti provode na društvenim mrežama je **5 sati dnevno;**
- Najpopularnije društvene mreže su: Instagram, Fejsbuk (Facebook), JuTjub (YouTube), Snep-čet (Snapchat) i TikTok.

Rezultati su ukazali na neke karakteristike mladih koji prekomerno koriste društvene mreže:

- **Devojke** češće prekomerno koriste društvene mreže u odnosu na mladiće.

Osim toga, adolescenti koji prekomerno koriste društvene mreže:

- imaju veći broj naloga na društvenim mrežama i više vremena provode na njima;
- češće ispoljavaju **rizična ponašanja** na internetu (olako odaju lične informacije i komuniciraju s nepoznatim osobama);

- imaju **lošiju emocionalnu regulaciju** i **niži nivo samopoštovanja**;
- imaju **izraženiju želju za prihvatanjem i bliskošću sa vršnjacima**;
- imaju **negativnu percepciju vršnjačke grupe** – vršnjake iz razreda ne doživljavaju kao izvor podrške i poverenja, već kao neprijateljski nastrojene i sebične pojedince;
- nalaze se u takvom okruženju u kojem je prisutna **veća tolerancija na digitalno vršnjačko nasilje**.

PREPORUKE ZA PREVENCIJU PREKOMERNE UPOTREBE DRUŠTVENIH MREŽA

Šta nastavnici i škole mogu da učine?

Preporučeni metod intervenisanja u školskom okruženju bio bi tzv. radioničarski rad. U savremenom pristupu psihološkoj, pa i zdravstvenoj primarnoj prevenciji, odavno se odustalo od klasičnih frontalnih predavanja u velikim grupama dece i mladih, jer su se ona pokazala nedovoljno efikasnim. Umesto toga, uvodi se rad u manjim i srednjim grupama ili po odeljenjima u školi, koji treba da bude aktivirajući, iskustven, sa ciljem podsticanja različitih oblika učenja, razmene iskustava i doživljaja i uvežbavanja novih obrazaca ponašanja. Radionice kao metod u sebi sadrže sve navedeno, te se sve više koriste u svrhe prevencije, sa dobrim rezultatima.

Iskustva u do sada realizovanim programima radionica kod nas pokazuju da su deca bila motivisanija da uče na ovaj način, da su kroz iskustvo naučeni određeni oblici ponašanja bili upotrebljivi i trajni i da su se deca značajno menjala i brže razvijala. Pritom, za voditelja radionice svaka radionica je poseban izazov, ali i izvor velikog zadovoljstva, ličnog napretka, razvoja i saznanja.

U edukativnom i preventivnom radu sa adolescentima potrebno je **veću pažnju posvetiti devojčicama** kako bi se sprečila njihova prekomerna upotreba društvenih mreža i eventualna zavisnost od njih.

Edukativne radionice bi trebalo da obuhvate **informisanje o rizicima prekomerne upotrebe društvenih mreža**, njihovom **kontrolisanom korišćenju**, ali i **prednostima** koje nude prilikom optimalnog korišćenja.

Posebnu pažnju bi trebalo obratiti na **unapređenje emocionalne regulacije i samopoštovanja** kod adolescenata. Upravo se tranzicija od prekomerne upotrebe ka zavisnosti javlja onda kada pojedinac društvene mreže doživljava kao najvažniji ili jedini mehanizam za ublažavanje stresa, usamljenosti ili depresije, što nam ukazuje na nedostatak efikasnih strategija emocionalne regulacije.

Prepoznavanje emocija i njihovo imenovanje olakšava komunikaciju i čini temelj emocionalno regulatornih procesa. Stoga bi unapređenje **sposobnosti identifikacije i verbalizacije** sopstvenih emocionalnih stanja bilo dobra osnova za razvoj strategija emocionalne regulacije (npr. „osećam se povređeno/postiđeno/uznemireno/tužno“). Drugi preporučeni korak bio bi rad na razvoju **sposobnosti povezivanja emocionalnih stanja i njihovih uzroka**, te **sposobnosti izražavanja sopstvenih osećanja** (npr. „povređio me je komentar drugarice iz razreda, osećam da me ne voli i da misli loše o meni“).

Obogaćivanjem emocionalnog vokabulara i osveščivanjem sopstvenih osećanja i njihovih uzroka prevladavaju se averzivne emocije poput tuge, besa, stida, straha i sl. i čini se pomak ka boljoj emocionalnoj regulaciji. Same strategije emocionalne regulacije su brojne, a u adolescenciji postaju još zrelije, zahvaljujući promenama unutar kognitivnog razvoja. To nam daje mogućnost da unutar radioničarskog rada sa adolescentima proširimo spektar rada na **kognitivne strategije emocionalne regulacije** koje predstavljaju karakterističan način mišljenja sa ciljem kontrole i modifikacije emocionalnih iskustava.

Neke od konstruktivnih kognitivnih strategija koje mogu biti predmet radioničarskog rada jesu sledeće:

• **Stavljanje u perspektivu** (umanjivanje ozbiljnosti negativnog događaja upoređivanjem sa drugim negativnim događajima – npr. „tih nekoliko loših komentara na mom profilu nije toliko strašno, ne govori o meni kao osobi. Ja imam krug prijatelja kojima verujem i koji me podržavaju“)

• **Pozitivno refokusiranje** (razmišljanje o nečemu prijatnom i umirujućem umesto o stresnom događaju – npr. „neću sada razmišljati o tim komentarima, misliću o svim svojim pozitivnim osobinama“)

• **Pozitivna preformulacija** (sagledavanje pozitivnih strana događaja koje mogu biti unapređujuće za lični razvoj – npr. „možda i nije loše što sam dobila negativne komentare, razmisliću još jednom o načinu na koji iznosim svoje stavove, možda mi nedostaju neke važne informacije“);

• **Prihvatanje** (misli koje nas navode da prihvatimo okolnosti i postojanje negativnih emocija i stanja kroz koje prolazimo – npr. „da, osećam se uznemireno i počinjem da sumnjam u sebe, ali mogu da prihvatim ova osećanja i misli da bih mogla da ih promenim“)

• **Planiranje** (razmišljanje o tome šta treba preduzeti da bi se prevladao stresni događaj –npr. „možda bih mogla da kažem drugarici da takvi komentari nisu na mestu, da mi nisu prijali i da bih volela da se to ne ponovi“).

S obzirom na to da su rezultati istraživanja pokazali da adolescenti koji prekomerno koriste društvene mreže imaju nizak stepen poverenja u vršnjačku grupu, a izraženu težnju da budu prihvaćeni u grupi i ostvare bliskost sa njenim članovima, jedna od važnih intervencija u ovom domenu mogla bi biti i **promocija socijalnih veština i komunikacionih kompetencija**.

Šta roditelji mogu da učine?

Roditeljske metode kojima se regulišu ponašanja dece na internetu (medijatorska uloga) mogu se široko klasifikovati na: restriktivne (ograničavajuće) i instruktivne (poučavajuće). Prva metoda se odnosi na donošenje pravila, a druga na ulaganje aktivnih napora u tumačenju medijskog sadržaja za decu. Istraživanja pokazuju da je strah roditelja u vezi sa upotrebom interneta i društvenih mreža vezan najpre za lakoću pristupa neprimerenim informacijama i slikama, kao i društvenim mrežama na kojima deca mogu stupiti u kontakt sa ljudima širom sveta.

Iako mnogi roditelji ohrabruju posedovanje mobilnih telefona, jer na taj način obezbeđuju fizičko praćenje svoje dece, malom broju je dostupna kontrola sadržaja dečje komunikacije. Upravo aplikacije za društvene mreže omogućavaju mladim ljudima da svoj društveni život organizuju izvan pogleda svojih roditelja. S druge strane, roditelji koji i sami koriste društvene mreže, koriste ih najčešće za komunikaciju sa svojom decom, prijateljima svoje dece i njihovim roditeljima, a istraživanja pokazuju da ova vrsta komunikacije unapređuje odnos između dece i roditelja.

Istraživanje koje smo sprovedi pokazalo je da roditeljska medijacija i kontrola nisu u velikoj meri zastupljeni kod ispitanih učenika. Za svako od pitanja o roditeljskoj medijaciji između 40 i 50% učenika je odgovorilo da roditelji nikada ili skoro nikada ne ispoljavaju navedena ponašanja (npr. objašnjavanje kako bezbedno koristiti internet, objašnjavanje zašto su neki sadržaji na internetu dobri ili loši, pomaganje kada detetu nešto zasmeta na internetu).



Kada je u pitanju roditeljska kontrola, na svako od pitanja (da li roditelji koriste blokiranje sadržaja, praćenje sadržaja, ograničavanje vremena na internetu) 75 do 85% ispitanih učenika je odgovorilo negativno. Slični rezultati koji se tiču roditeljske medijacije i kontrole dobijeni su i u okviru projekta *Deca Evrope na internetu* (Kuzmanović i sar., 2019), gde se porodični faktori nisu pokazali povezanim sa ekscesivnom upotrebom interneta. I u istraživanju koje su sprovele Zotović i Beara (2016) dobijen je podatak da najveći broj roditelja ne kontroliše vreme koje deca provode na internetu (77% negativnih odgovora za korišćenje računara i 84% za korišćenje mobilnih telefona).

Iako roditeljska medijacija i kontrola nisu bile povezane sa pokazateljima prekomerne upotrebe interneta u našem istraživanju, smatramo da su ovakva ponašanja poželjna, naročito kada je u pitanju instruktivna medijacija.

Roditeljska instruktivna medijacija najčešće zavisi od nivoa njihove digitalne pismenosti: što su roditelji u manjem stepenu digitalno pismeni, to se manje razgovara o dečjim onlajn aktivnostima i deca više vremena samostalno koriste internet. To dovodi do povećanja konflikata u odnosu sa roditeljima. Stoga se podizanje nivoa roditeljske digitalne pismenosti može smatrati poželjnim. Zajednička upotreba interneta i društvenih mreža predstavlja jedan koristan instruktivan vid medijacije, koji za ishod može imati zbližavanje roditelja i dece.

Kada je u pitanju roditeljska kontrola, ona ne bi trebalo da bude usmerena prevashodno na vreme koje dete provodi na mreži, već na kvalitet tog vremena, odnosno sadržaj aktivnosti i kontekst upotrebe.

Pri tome valja imati u vidu simptome zavisnosti od društvenih mreža i obratiti pažnju na njih, posebno na one koji nisu jako očigledni, ali pouzdano ukazuju na prisustvo problema. Ovakvi simptomi su:

- **Preokupiranost** – kada ne koriste društvene mreže, zavisnici intenzivno razmišljaju o njima, a korišćenje društvenih mreža postaje njihova dominantna želja;

- **Pojava sukoba** – zavisnici uglavnom daju niži prioritet hobijima, školi ili poslu, slobodnim aktivnostima i vežbanju, ignorišu partnere, članove porodice ili prijatelje.

Decu i mlade koji su skloni prekomernoj upotrebi interneta neophodno je podržati u razvoju kapaciteta za samokontrolu, kao i u razvoju konstruktivnih strategija za prevladavanje stresa i samoregulaciju vlastitog ponašanja.

Ukoliko se prepoznaju i registruju simptomi problematičnog ponašanja vezanog za upotrebu interneta i društvenih mreža, poželjno je potražiti pomoć stručnjaka. Prvi punkt za pomoć mogu biti stručni saradnici u školama, a ukoliko je potrebno oni će roditelje usmeriti na neke druge institucije.

Šta adolescenti mogu da učine

Nijedna zavisnost nije dobra za nas, a one se često pojave tako što ni ne osetimo koliko daleko smo otišli. Tako je i sa prekomernom upotrebom društvenih mreža. Vreme koje provedeš na njima možeš proveriti na svom mobilnom telefonu. Često se iznenadimo koliko sati smo proveli u ova-koj aktivnosti. Ne treba da budeš rob društvenih mreža, već da ih pravilno i umereno koristiš, jer zaista imaju mnogo toga lepog i značajnog da ponude. Probaj da isplaniraš vreme koje provodiš na društvenim mrežama. Zapiši sebi za početak da će to biti, na primer, tri puta dnevno, u određenim momentima, trenucima odmora ili nakon ručka i slično.

Da bi testirao/la sebe, odgovori samostalno na sledeća pitanja i budi najiskreniji prema sebi:

- Da li misliš o sadržajima na društvenim mrežama i kada ih aktivno ne koristiš?

- Da li te korišćenje društvenih mreža smiruje? Da li ti donosi osećaj uzbuđenja? Razmisli u kojim trenucima koristiš društvene mreže? Da li tada osećaš neke neprijatne emocije, poput uznemirenosti, nervoze, tuge, ljutnje?

- Isprati svoje učešće na društvenim mrežama nedelju dana. Da li se vreme korišćenja dodatno povećava, a zadovoljstvo ostaje isto?

• Kada nisi u mogućnosti da koristiš društvene mreže (nemaš internet, slab je signal, na putu si i slično) da li osećaš da si zbog toga razdražljiv/a i nervozniji/a?

• Da li si u poslednje vreme zapostavio/la neka svoja druga interesovanja, hobije, prijatelje ili članove porodice? Da li su ovi odnosi u poslednje vreme postali lošiji, nerviraju te, više se svađate ili počinješ da ih izbegavaš?

Ako si na većinu ovih pitanja odgovorio sa "Da", vreme je za neke promene!

Prvo, proverí sve naloge na društvenim mrežama. Koliko ih imaš? Da li su ti svi jednako važni? Društvene mreže se razlikuju po sadržajima koje nude i nisu nam svi sadržaji jednako zanimljivi, ni važni. Razmisli koje mreže zadovoljavaju najveći broj tvojih interesovanja i potreba. Njih svakako zadrži, a za ostale promisli da li je vreme da ugasiš profile. Veći broj naloga na mrežama nas vrlo često odvodi u prekomerno i nepotrebno gubljenje vremena u praćenju sadržaja koje smo prerasli ili izgustirali.

Vodi računa o tome sa kim deliš svoje lične informacije i sa kim komuniciraš. Nije zabranjeno, a ni loše, upoznavati nove ljude preko društvenih mreža, samo vodi računa o načinu na koji razgovaraš. Tvoj lični život je stvar tvoje intime, a intimu ne delimo sa svakim. Ona je ekskluzivna stvar koju delimo samo sa izabranima.

Razmisli o tome šta želiš da postigneš učešćem na društvenim mrežama.

Treba li ti pozitivna povratna informacija, veliki broj lajkova i lepih komentara da bi više verovao/la u sebe?

Komplimenti su divna stvar i svima nam uvek prijaju, ali naše samopoštovanje ne treba da zavisi od njih. To bi značilo da i svaki loš komentar ima snagu da potpuno razbije sliku koju imaš o sebi. Samopoštovanje dolazi iznutra, kao stabilna vera u sebe i sopstvene sposobnosti i veštine. Ukoliko jako sumnjaš u sebe i iznuđuješ lajkove i pozitivne komentare na društvenim mrežama, mogao bi potražiti podršku od školskog psihologa – ništa ne boli, a mnogo znači kada naučiš kako da neguješ pozitivni pogled na sebe.

Da li ti nedostaje da budeš prihvaćeniji/a u društvu vršnjaka, da budeš vidljiviji/a, da te više poštuju? Da budeš bliži/a sa njima?

To je potpuno u redu. Svi mi tokom celog života imamo potrebu da budemo deo neke grupe koja nam je važna, da ostvarimo dobre socijalne odnose, da nas članovi te grupe poštuju i da se naš glas čuje. Samo, društvene mreže nisu jedini način na koji to možemo ostvariti. Bliskost i prihvatanje se dugo grade i to je veoma vredna stvar. Nije neophodno da se po svaku cenu prilagođavamo svim trendovima da bi nas drugi prihvatili i voleli. Neguj svoju različitost. Ona te čini jedinstvenim/om. Uvek postoji neko ko razmišlja na isti način kao i ti. Zato nije ni nužno da te svi prihvate, već je važno da stvoriš oko sebe tvrđavu onih sa kojima se istinski razumeš, jer se u takvom okruženju osećamo najbolje. Neguj kontakte u svojoj okolini, ne zaboravi da se život odvija i van društvenih mreža. Zapitaj se šta je ono što tebi prija, šta tebi treba, nemoj se voditi samo onim što je trenutno aktuelno i važno drugima. Ako i dalje osećaš da nisi zadovoljan/na svojim položajem u grupi vršnjaka, možda treba da obratiš pažnju na način komunikacije i da poboljšaš svoje socijalne veštine.

Ni drugi pojedinci, koji su različiti od tebe, nisu lošiji, samo su drugačiji. Nalaziš se u periodu života kada se aktivno traga za odgovorima na pitanja o sebi i životu. I tu ima mnogo lutanja. Nije svaki put pravi, i nekad ovaj proces ide brže, a nekada sporije. I ti ćeš se menjati kroz vreme, isto kao i drugi. Menjaćeš svoja uverenja, svoje navike, mišljenja – to sve znači da rasteš i sazреваš. I možda se baš sa nekim sa kime trenutno nisi blizak, sretneš i prepoznaš u nekom drugom periodu.

Da li se inače teško nosiš sa nekim emocijama? Da li učešćem na društvenim mrežama sebi najlakše i najbrže popravljáš raspoloženje?

Upravljanje emocijama je izuzetno važna veština koja se uči celog života. Sve emocije su naše, dolaze iz nas i uvek ukazuju na to da se dešava nešto što je za nas važno. Nijedna od emocija ne treba da te plaši. Svakoj posveti pažnju i uspećeš njima da vladaš, neće one vladati tobom. Sva-ku svoju emociju najpre prepoznaj, opiši je i imenuj (npr. „ovo što sada osećam je uznemirenost, osećam je kao čvor u stomaku i teskobu u grlu“). Zatim se zapitaj zašto se tako osećaš. Šta se prethodno dogodilo? Šta te je uznemirilo? To može biti neki događaj, ali može biti i neka misao, sećanje ili slika koju si imao/la u glavi (npr. „pomislio/la sam na mogućnost da me momak/devojka ostavi“). Zatim možeš da se zapitaš zašto je to toliko strašno? Je li to najstrašnija stvar koju možeš da zamisliš? Kako ti pomaže ovakva misao? Baci pogled u budućnost i zamisli – da li ćeš se toliko potresati u vezi sa tim i kada budeš deset godina stariji/a? Možeš i da počneš da razmišljaš o pozitivnim stvarima – kako ti je sada u vezi lepo, kako je veza počela i šta se sve lepo desilo u toku prethodnog perioda. Ne zaboravi da se za neke događaje koji nisu pozitivni kasnije ispostavi da su bili dobri za nas (npr. „pa i ako se to desi, imaću informaciju o tome šta meni ne prija u vezi i koje moje osobine ili ponašanja mogu da unapredim da bih bio/la još uspešniji/a“). Možeš i da se baviš planiranjem nekih aktivnosti koje te vode ka željenom cilju (npr. „ako me uznemirava misao da bi me momak/devojka mogao/la ostaviti, možda zaista nešto u ovoj vezi ne štima. Kako bih mogao/la da to popravim? Možda da razgovaram o tome sa njom/njim?“).

Naveli smo neke od načina na koji možemo da upravljamo svojim emocijama. Preterano učešće na društvenim mrežama često je beg od svega onoga što nas tišti i onoga što osećamo. To će nam možda doneti kratkotrajno olakšanje, ali neće rešiti probleme. Poštuj svoja osećanja i posveti im se, a ona će ti uzvratiti povećanjem dobrobiti!



Digitalno vršnjačko nasilje

Šta je vršnjačko nasilje?

Da bismo shvatili digitalno vršnjačko nasilje, najpre treba da objasnimo šta je vršnjačko nasilje (naziva se još i tradicionalno ili klasično vršnjačko nasilje). Vršnjačko nasilje je namerno nanošenje fizičke i/ili psihološke štete drugome od strane jednog ili više nasilnika¹, pri čemu je ta šteta neopravdana, nezaslužena, prekomerna ili neprimerena. Kada vršnjačko nasilje obuhvata ponavljanje nasilnog akta i nesrazmeru moći između osobe koja vrši i koja trpi nasilje, onda ono prerasta u siledžijstvo. Ponavljanje nasilnog akta može biti od, na primer, jednom u nekoliko meseci do svakodnevnog izloženosti nasilju. Izvor nesrazmere moći može ležati u nesrazmeri u fizičkoj snazi, ali s uzrastom je obično izvor moći u nejednakom socijalnom statusu, uticaju na vršnjake ili u nekoj drugoj karakteristici koja se ne odnosi na fizičku snagu.

Imajući u vidu razlike između vršnjačkog nasilja i siledžijstva, siledžijstvo se smatra težim oblikom nasilja i, u proseku, sa sobom nosi veće posledice u smislu razvoja psiholoških problema (npr. depresivnosti, anksioznosti). Ipak, treba imati na umu da čak i nasilni akt na nivou incidenta može ostaviti dugoročne posledice po žrtvu.

Šta je digitalno vršnjačko nasilje?

Digitalno nasilje je još jedan **način** nanošenja štete drugome – elektronskim ili digitalnim putem, u onlajn ili sajber prostoru. Digitalno vršnjačko nasilje uključuje sledeće karakteristike:

- Nasilje se odvija onlajn, odnosno elektronski, putem informaciono-komunikacionih tehnologija (najčešće preko instant poruka preko mobilnog telefona, društvenih mreža, mejlova...);
- Onlajn okruženje doprinosi većoj dezinhibiciji – u onlajn okruženju osobe manje kontrolišu svoje ponašanje, pa su sklonije drskom i agresivnijem ponašanju nego što bi bile u direktnoj komunikaciji (licem u lice);
- Onlajn okruženje i nemogućnost da se vidi reakcija žrtve čini nasilnike sklonijim da deindividualizuju ili dehumanizuju žrtvu. Čini se da nasilnici zaborave da zapravo komuniciraju sa drugim ljudskim bićem. S druge strane, zbog odsustva neverbalne komunikacije, u nekim nejasnim situacijama žrtvi je teško da utvrdi jasne namere drugih, što može dodatno da pojača njenu uznemirenost;
- Postoji svesna namera da se drugome nanese psihološka šteta, da se drugom preti, da se drugi uznemiri, povredi ili ponizi... Nasilje se ne dešava slučajno;
- Nasilje može vršiti pojedinac ili grupa;
- Postoji nesrazmera moći između osobe koja vrši i koja trpi digitalno nasilje. Izvori nesrazmere moći se, međutim, donekle razlikuju u odnosu na tradicionalno vršnjačko nasilje. Iako izvor nesrazmere moći može biti u realnoj nesrazmeri u fizičkoj snazi, češće je u razvijenosti socijalnih i/ili digitalnih veština. Za digitalno nasilje je specifično to što izvor nesrazmere moći, zapravo, potiče od same mogućnosti prosleđivanja digitalnog sadržaja, što žrtvu čini nemoćnom, jer ne može da utiče na dostupnost uvredljivog sadržaja. Izvor nesrazmere moći, takođe, može ležati i u mogućnosti da nasilnik ostane anoniman;
- Identitet nasilnika lako može biti sakriven i nasilnik ostati anoniman. Anonimnost nasilnicima daje "ogrtač nevidljivosti", tj. osećaj nedodirljivosti i moći da mogu proći nekažnjeno. Na neki na-

¹Iako se sve više napuštaju termini nasilnik i žrtva, te zamenjuju opisima – osoba koja vrši nasilje i osoba koja trpi nasilje, s obzirom na široku upotrebu ovih termina, oni će biti zadržani daljem tekstu iz praktičnih razloga.

čin, anonimnost ih i ohrabruje da čine to što čine. Neki autori zbog toga digitalno nasilje nazivaju "kukavičkim oblikom nasilja". Anonimnost dodatno doprinosi dezinhibiranosti u onlajn prostoru. Pored toga, anonimnost smanjuje i rizik od osвете. Ipak, u većini slučajeva žrtva može identifikovati nasilnika, a dešava se i to da nasilnik nekada baš želi da stavi žrtvi do znanja da on/ona stoji iza određenog nasilnog akta;

- Osoba koja trpi nasilje ne može da se odbrani, oseća se nemoćno, jer ne može da utiče na prosleđivanje uvredljivog sadržaja, ne zna kome će uvredljivi sadržaj biti prosleđen, kada će dobiti preteći sadržaj i slično. Posebno se oseća nesigurno i bespomoćno kada ne zna ko je nasilnik;

- Nasilje se može odvijati 24 sata dnevno i na bilo kom mestu gde se žrtva nalazi – digitalno nasilje nije vremenski, ni prostorno ograničeno, niti je ograničeno na korišćenje interneta. Zbog toga neki autori ističu da kod digitalnog nasilja praktično nema predaha za žrtvu i da se žrtva vrlo teško može iz njega izvući. Pojedini autori idu još dalje i kažu da od digitalnog nasilja nema zaštite, čak ni unutar zidova sopstvenog doma, koje je utočište i sigurna baza u slučaju tradicionalnog nasilja, te da svi korisnici elektronskih tehnologija mogu biti mete digitalnog nasilja;

- Publika može biti neograničena. Čim je neki uvredljivi sadržaj prosleđen, bilo privatno ili javno, on je već dostupan za deljenje. Masovnost je zagarantovana zbog toga što se informacije šire velikom brzinom preko repostovanja, šerovanja, obaveštenja o lajkovima, itd. Publika se može stalno povećavati s protokom vremena i ne može se ni znati koliko je osoba, svojevolično ili ne, na neki način uključeno u nasilje. Ova karakteristika digitalnog nasilja žrtvu čini još bespomoćnijom i doprinosi nesrazmeri moći između žrtve i nasilnika.

- Kada se jednom neki sadržaj plasira onlajn ili prosledi drugoj osobi, teško može biti uništen i obrisao zauvek. U tom smislu, nasilni akt može biti trajan. Postoji zahtev koji se može uputiti da se neki sadržaj ukloni sa interneta, ali to i dalje nije garancija da je on zauvek obrisao i uništen, jer postoji mogućnost da ga je neko snimio, pa da ga ponovo može postaviti onlajn;

- I jedan nasilni akt može se smatrati nasiljem, te s obzirom na to, neki autori smatraju da je repetitivnost nasilja uvek prisutna u digitalnom nasilju (npr. jednom javno okačenom uvredljivom sadržaju može se pristupiti više puta, jedan sadržaj se može prosleđivati većem broju ljudi, itd.). Pored toga, žrtva može biti retraumatizovana, odnosno ponovno izložena tom istom sadržaju koji je jednom postavljen ili prosleđen.

Zašto dolazi do digitalnog vršnjačkog nasilja?

Kada bismo morali da odredimo suštinsku karakteristiku svih vrsta vršnjačkog nasilja, bez obzira da li je u pitanju tradicionalno ili digitalno nasilje, mogli bismo navesti karakteristiku da je to **demonstracija socijalne moći**, odnosno želja za dominacijom i kontrolom, a sve sa ciljem dobijanja određenog statusa u vršnjačkoj grupi i prihvatanja od strane vršnjaka.

Međutim, kada se sagleda specifično digitalno nasilje, istraživači su među izveštajima onih koji vrše nasilje prepoznali dva najčešća razloga za pojavu nasilja. Prvi od njih je želja za osvetom, koja može biti praćena impulsivnim ili promišljenim ponašanjem. Naime, učenici koji su skloni digitalnom nasilju, češće doživljavaju bes, frustraciju ili emocionalnu uzrujanost. Moglo bi se reći da su emocionalno reaktivniji i da i na sitne provokacije reaguju burno, a dešava se i da nejasne i neutralne socijalne situacije tumače kao neprijateljske i preteće – vide provokaciju tamo gde je realno nema. U takvoj situaciji, u afektu besa, kada im je um "zamagljen", imaju momentalnu, neodložnu želju za osvetom, a digitalne tehnologije su nešto što nam je pri ruci i što se odmah može iskoristiti za ostvarivanje štete. U ovom slučaju, ključ prevencije je učenje adekvatnih strategija regulacije emocija, pre svega, regulacije besa. S druge strane, ukoliko se više vremena ulaže u osmišljavanje nasilnih napada, onda više nije reč o momentalnoj reakciji na opaženu provokaciju. U ovom slučaju nasilje se smatra instrumentom zarad ostvarivanja cilja – osвете, te je ključ prevencije u promeni uverenja da je nasilje isplativo.

Drugi najčešći razlog za digitalno nasilje je neuviđanje da je šala otišla predaleko. Nekada učenici ne shvataju da svojim postupcima povređuju druge, misleći da je to samo zabava i zbijanje

šale. U ovom slučaju situaciju boje vršnjačke norme. Naime, ukoliko je u nekom okruženju uobičajeno da se vršnjaci međusobno vređaju, provociraju, ismejavaju, itd., svaki nasilni čin tog tipa će se smatrati normalnim i delom svakodnevne vršnjačke dinamike. U okruženju u kojem većina učenika učestvuje u nasilju, kao neko ko vrši nasilje, trpi nasilje ili na neki drugi način, može se stvoriti privid da je takvo ponašanje – norma i posledično da se shvata kao da nasilje nije “ništa strašno”. Na ovaj način se umanjuje i relativizuje nasilje, ali posledice takvog ponašanja uopšte nisu zanemarljive. Ključ prevencije u ovom slučaju je negovanje pozitivnih primera kao norme, te razvoj empatije.

Treba naglasiti da su ovo najčešći razlozi koje su navodili nasilnici, ali pored njih postoje i drugi razlozi. Stoga je važno prepoznati ih, te ponuditi alternativni, konstruktivni način rešavanja konflikata i zadovoljenja potreba za pripadnošću, za poštovanjem i slično.

Kako se ispoljava digitalno vršnjačko nasilje?

Postoji čitav spektar načina ispoljavanja digitalnog vršnjačkog nasilja:

- Postavljanje uznemirujućih, uvredljivih ili pretećih sadržaja (tekstualnih poruka, slika, video-sadržaja i dr.) preko SMS-a, instant poruka (npr. WhatsApp, Viber, Skype) ili mejlova. To može varirati od jedne poruke do bombardovanja i zatrpavanja porukama i vremenskim tempiranjem poruka;
- Postavljanje istih sadržaja preko društvenih mreža (npr. Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, Twitter), u različitim onlajn grupama, mejling-listama, čet-sobama i forumima, preko platformi za deljenje video-sadržaja (npr. YouTube), onlajn video-igara, sajtova i blogova, bilo privatno ili javno;
- Ignorisanje ili isključivanje iz grupa na socijalnim mrežama, mejling-listama i sl. Može se pojaviti u bilo kom okruženju u koje se pristupa šifrom, ili za čiji pristup je potrebna posebna dozvola (kao što su privatne grupe na društvenoj mreži Facebook);
- Neprimereno komentarisane tuđih fotografija, objava i sl. ;
- “Veselo šamaranje”, “šaljivo šamaranje” (engl. *happy slapping*) je pojava kada jedna ili više osoba napada žrtvu u cilju snimanja napada, obično telefonom. U pitanju su neprovocirani napadi, najčešće nad slučajnim prolaznicima (nepoznatim osobama), koji se snimaju. Posebno je važna žrtvina reakcija – iznenađenje ili šokiranost;
- Nedoovoljeno saopštavanje ili auting (engl. *outing*) odnosi se na neodobreno javno pokazivanje, postavljanje ili prosleđivanje tuđih privatnih informacija i tajni ili fotografija osobama kojima one nisu namenjene;
- Potpaljivanje ili flejming (engl. *flaming*) predstavlja verbalno onlajn prepucavanje, diskreditovanje osoba sa drugačijim mišljenjem, najčešće na forumima u onlajn diskusijama i čet-sobama. Potpaljivanje se može prebaciti i na privatnu elektronsku komunikaciju. Ono uključuje žustru raspravu između dve ili više osoba i sastoji se u namernom postavljanju ili slanju elektronskih poruka sa uvredljivim, zlobnim, gnevnom, ponižavajućim ili vulgarnim izrazima. U ovom obliku komunikacije uznemiravanje nije jednostrano, zato što obe strane učestvuju u uzajamnom vređanju i omalovažavanju;
- Trolovanje (engl. *trolling*) je slično flejmingu – odnosi se na zakuvavanje onlajn diskusije i diskreditovanje osoba sa određenim mišljenjem. Osoba koja troluje bazično je nezainteresovana za određenu temu i upravo to predstavlja specifičnost trolovanja. Cilj trola je da ometa onlajn komunikaciju i stvori razdor u postojećoj onlajn zajednici, usmeri tok diskusije i generalno izazove što veću (i burniju) reakciju učesnika onlajn zajednice. U trolovanje spada i namerno iznošenje netačnih, neproverenih ili “prenaduvanih” informacija, potpirivanje neargumentovanih rasprava, vređanje po bilo kojem osnovu i sl. Internet trolovi bacaju mamac svojim komentarima, često namerno praveći gramatičke greške, kako bi se drugi ljudi “upecali” na to, i onda dalje vode diskusiju u svom pravcu i unose razdor u konkretnu internet zajednicu;
- Različite vrste lažnog predstavljanja u cilju nanošenja štete drugome, kreiranje lažnog profila radi iznuđivanja određenih sadržaja ili informacija, kreiranje profila na ime žrtve radi negativnog i neprikladnog načina komuniciranja sa drugima i sl.;
- Promena ili krađa lozinki, slanje virusa;

• Digitalno uhođenje ili proganjanje (engl. *cyber-stalking*) odnosi se na korišćenje elektronske komunikacije u cilju proganjanja druge osobe kroz repetitivnu uznemiravajuću i preteću elektronsku komunikaciju. Obično se upućuju privatne poruke, pretnje povređivanjem, zastrašivanja i neprijatni komentari. S obzirom na to, često postoji opasnost da se virtuelno proganjanje prenese u realno okruženje, pa su žrtve uplašene za svoju bezbednost;

• Uznemiravanje telefonskim pozivima, koje podrazumeva izlaganje žrtava uvredama, ponižavanju, zadirkivanju, pretnjama, ali i uznemirujućim audio-sadržajima ili samo pozivima, bez ikakvog glasa (tzv. tihi pozivi);

• Seksting (engl. *sexting*) predstavlja postavljanje, slanje ili prosleđivanje sadržaja sa eksplisnom seksualnom konotacijom, pri čemu sadržaj može uključivati žrtvu, ali i druge ljude ili isečke iz filmova, slika iz novina, sa sajtova i sl.

Lista vrsta digitalnog nasilja nije konačna. Sa razvojem nove tehnologije, javljaju se i novi fenomeni (npr. "veselo šamaranje"). Možemo, nažalost, očekivati da će u budućnosti biti i novih trendova u manifestovanju digitalnog nasilja.

NAJČEŠĆI MITOVI O DIGITALNOM VRŠNJAČKOM NASILJU

1. Svi znaju šta je digitalno vršnjačko nasilje.

Učenici, nastavnici i roditelji su verovatno preplavljeni upotrebom termina nasilje i ukazivanjem na postojanje nasilja. Dok možda imamo bolji uvid u to šta je tradicionalno nasilje i kako da ga prepoznamo, digitalno nasilje zbog svojih specifičnosti nije uvek tako jednoznačno definisano. Čak se i glavni istraživači u ovoj oblasti ne slažu oko definicije digitalnog nasilja. Na primer da li se repetitivnost digitalnog nasilja podrazumeva ili se mora posebno uvoditi kao njegova karakteristika, pa ako se uvodi, kako će se utvrditi i sl. Pored toga, postoje mnogi oblici digitalnog nasilja i nekada su oni obavijeni velom šale i međusobnim zadirkivanjem vršnjaka, te se pojedini oblici digitalnog nasilja ne shvataju ozbiljno, iako mogu imati posledice po psihološko stanje žrtve. Zbog nedostatka uvida u neverbalnu komunikaciju nekada je teško za neki čin odrediti da li je u pitanju samo naša loša procena ili je u pitanju zaista nasilni čin. Ovo su samo neki od razloga zašto ne treba generalizovati i uopštavati stav da svi znamo šta je digitalno nasilje i da ga možemo lako prepoznati.

2. Digitalno vršnjačko nasilje je učestalije od tradicionalnog nasilja.

Laka dostupnost informaciono-komunikacionih tehnologija, kao i porast njihove upotrebe predstavljaju sastavni deo naše svakodnevnice, pa nam se zbog toga čini da je i digitalno nasilje zastupljenije od tradicionalnog nasilja. Tom utisku doprinose i bombastični i senzacionalistički naslovi u medijima u kojima se takvi nasilni događaji predstavljaju kao uobičajeni. Ipak, istraživanja pokazuju da je učestalost tradicionalnog vršnjačkog nasilja oko dva puta veća od digitalnog nasilja. Takav je trend bio do sada, videćemo kako će biti ubuduće.

Da li su tradicionalno i digitalno vršnjačko nasilje povezani? Istraživanja dosledno pokazuju da jesu, u umerenom stepenu. Neko ko je sklon tradicionalnom nasilju češće će vršiti napade i preko interneta, tj. svoje nasilno ponašanje može proširiti i na onlajn prostor. Ređe se, međutim, dešava da se konflikt iz virtuelnog prostora prenese na komunikaciju licem u lice, u slučaju kada akteri u nasilju nemaju već neku istoriju konfliktnih odnosa. Kada je reč o promeni uloge u tradicionalnom i digitalnom nasilju, istraživanja pokazuju da je verovatnije da će žrtva klasičnog nasilja pre postati nasilnik u digitalnom nasilju, nego da će nasilnik u klasičnom nasilju postati žrtva u digitalnom nasilju.

3. Digitalno vršnjačko nasilje dovodi do samoubistva.

Iako niko ne spori da posledice izloženosti digitalnom vršnjačkom nasilju mogu biti dugoročne i da značajno utiču na kvalitet života i mentalno zdravlje adolescenta, kobni ishodi su zaista retki. Tačno je da je izloženost nasilju povezana sa učestalijim suicidalnim mislima i pokušajima suicida, ali nije tačno da je izloženost nasilju *uzrok* tome. Naime, kod nekih adolescenata izloženost nasilju i suicidalne misli mogu se javiti zajedno sa još nekim faktorima poput socijalnog povlačenja, depresivnosti ili drugog mentalnog poremećaja. Na taj način viktimizacija može pogoršati postojeću osetljivost i nestabilnost adolescenta koji se već muči sa stresnim životnim okolnostima.

S druge strane, postoji druga krajnost ovog mita – digitalno nasilje je manje opasno, jer ne dovodi do vidljivih posledica. Iako je tačno da se digitalnim nasiljem ne mogu naneti direktne fizičke povrede (mada se mogu nahuškati drugi da napadnu neku osobu), psihološke posledice su takođe realne i mogu biti dugoročne. U istraživanjima se dosledno dobija podatak da je izloženost digitalnom nasilju povezana sa anksioznošću, depresivnošću, povlačenjem, ali i agresivnim ispadima, zloupotrebom supstanci i sl., što pokazuje da ono može imati posledice po mentalno zdravlje žrtve. Osim toga, krajnji cilj tradicionalnog nasilja, kao i digitalnog, jeste demonstracija moći i nanošenje psiholoških posledica žrtvi, dok je nanošenje fizičke povrede češće sporedan cilj.

4. Digitalno vršnjačko nasilje ima posledice samo po žrtvu, a ne i po nasilnika.

Istraživanja pokazuju da i žrtve i nasilnici imaju više socijalnih, emocionalnih, akademskih i bihevioralnih problema nego učenici koji nisu uključeni u nasilje. Međutim, vrste problema sa kojima se suočavaju žrtve i nasilnici se donekle razlikuju. Žrtve pokazuju veću anksioznost, depresivnost, suicidalne misli, osećaj usamljenosti, imaju sniženo samopoštovanje, te se češće upuštaju u zloupotrebu supstanci, ali i agresivno ponašanje. Nasilnici imaju veću tendenciju da razviju antisocijalna i rizična ponašanja poput delinkvencije, vandalizma i tradicionalnog nasilja i češće su odbačeni od strane vršnjaka. I žrtve i nasilnici mogu imati slabiji školski uspeh, probleme sa koncentracijom i učenjem.

5. Muškarci više učestvuju u digitalnom vršnjačkom nasilju.

Rezultati istraživanja pokazuju da muškarci zaista jesu skloniji digitalnom nasilju, ali ove polne razlike su praktično zanemarljive, te bismo pre mogli da tvrdimo da polnih razlika u digitalnom nasilju nema. To znači da su i mladići i devojke podjednako skloni da budu nasilnici. Kada je reč o žrtvama, istraživanja pokazuju da su devojke češće meta digitalnih napada, ili da, ponovo, nema značajnih polnih razlika.

Iako devojčice imaju razvijenije socijalne veštine na ranijem uzrastu, s adolescencijom se ove veštine razvijaju i kod dečaka, te se polne razlike u socijalnim veštinama gube. To znači da i mladići pribegavaju suptilnijim oblicima agresije i taktikama manipulacije kao i devojke. Ovaj trend razvoja socijalnih veština za posledicu ima nepostojanje polnih razlika u digitalnom nasilju i viktimizaciji, budući da je za digitalno nasilje potreban određeni nivo socijalnih veština.

6. Digitalno vršnjačko nasilje, kao i tradicionalno nasilje – deo je odrastanja.

Verovatno često možete čuti uverenje da nasilje služi mladima da "očvrsnu" i da se "čeliče". Ovo je pogrešno uverenje i bilo kakav oblik nasilja nije normativno ponašanje, niti treba da bude sastavni deo vršnjačkih odnosa. Već je rečeno da iskustvo nasilja može ostaviti dugoročne posledice po mentalno i fizičko zdravlje mladih (žrtava), a takođe ostavlja posledice i po nasilnika. Ako je neko već emocionalno vulnerabilan, stvar dodatno može pogoršati upućivanje poruka da se na nasilje ne obraća pažnja, da će se lako prevazići i sl.

Koji su činioci digitalnog vršnjačkog nasilja i viktimizacije?

Na osnovu našeg istraživanja došli smo do sledećih ključnih rezultata:

- U proseku oko 25% učenika izjavljuje da je bar jednom doživelo neki od oblika digitalnog nasilja u prethodnih godinu dana i isto toliko da je bar jednom vršilo digitalno nasilje;
- Postoji do 5% učenika koji **skoro svakodnevno trpe digitalnog nasilje** i do 4% učenika koji **skoro svakodnevno vrše digitalno nasilje**;
- Od onih učenika koji su bili uključeni u nasilnu interakciju, **više je onih koji trpe digitalno nasilje, nego onih koji ga vrše**;
- Slanje uvredljivih poruka preko digitalnih medija, direktno žrtvi ili indirektno nekom trećem, najčešći je oblik digitalnog nasilja;
- Mladići i devojke podjednako vrše i trpe digitalno nasilje;
- **Prekomerna upotreba društvenih mreža** je više povezana sa sklonošću ka digitalnom nasilju, a **upotreba interneta i rizična ponašanja na internetu** u vezi sa sigurnošću korišćenja društvenih mreža više su povezani sa viktimizacijom;
- **Problemi u vezi s emocionalnom regulacijom** karakteristični su za sklonost ka digitalnom nasilju;
- **Slaba uključenost roditelja** u onlajn ponašanje adolescenata povezana je sa većom sklonošću ka digitalnom nasilju; s druge strane, veća roditeljska uključenost povezana je s većom viktimizacijom, ali to može biti posledica viktimizacije;
- Roditeljska kontrola nije značajan činioc ni digitalnog nasilja, ni viktimizacije;
- Veća tolerancija na digitalno nasilje u vršnjačkoj grupi povezana je sa većom učestalošću i vršenja i trpljenja digitalnog nasilja;
- **Podržavajući vršnjački odnosi** su važan protektivni faktor u slučaju viktimizacije, dok oni nisu značajno povezani sa sklonošću ka digitalnom nasilju;
- **Pozitivna i bezbedna školska klima** predstavlja važan protektivni faktor u slučaju digitalnog nasilja.



PREPORUKE ZA PREVENCIJU DIGITALNOG VRŠNJAČKOG NASILJA

Šta nastavnici i škole mogu da učine?

Veći broj slučajeva digitalnog nasilja dešava se između osoba koje se poznaju iz škole, a ne između nepoznatih osoba koje komuniciraju samo onlajn. Stoga je školska klima važan protektivni faktor digitalnog vršnjačkog nasilja. Važno je u školi negovati **podržavajuću i bezbednu školsku klimu**, u kojoj postoji otvorena komunikacija između učenika, kao i između učenika i zaposlenih u obrazovanju. Školska klima odražava tzv. vršnjačke norme – šta se smatra uobičajenim ponašanjem učenika, te ukoliko je vređanje deo svakodnevnice vršnjačke interpersonalne dinamike, utoliko će i škola biti tolerantnija na nasilje. Da bi škola postala bezbedno mesto, **pozitivne primere treba ohrabriti i isticati kao normu**, odnosno kao uobičajeno i dominantno ponašanje. U tom kontekstu, ako je u vašoj školi detektovano da je, na primer, 20% učenika na neki način uključeno u digitalno nasilje, onda činjenicu da 80% učenika ne učestvuje u njemu treba predstaviti kao normu.

Da bi se na nasilje adekvatno reagovalo (ukoliko do njega dođe), škola mora da ima **jasna pravila** u vezi sa mehanizmima i načinima za prijavu nasilja, te jasna pravila i postupke u vezi sa snošenjem posledica. Takođe, jasno treba naglasiti da će se prema digitalnom nasilju postupati na isti način kao i prema drugim, tradicionalnim oblicima nasilja, te da nijedan oblik nasilja nije opravdan, prihvatljiv ili legitiman.

Nastavnici treba da se **informišu** u vezi sa digitalnim nasiljem i prepoznavanjem oblika digitalnog nasilja, a potom da edukuju i učenike i roditelje u vezi sa tim. Informacije o tome treba da budu lako dostupne i vidljive u školi (npr. na panelima u školi, sajtu škole), a još bolje je ako se u osmišljavanju i kreiranju tih informaciono-edukativnih sadržaja došlo udruženim snagama nastavnika i učenika. Nastavnici bi trebalo da edukuju učenike o adekvatnim načinima **rešavanja konflikata**, te **strategijama emocionalne regulacije**. Neadekvatna obrada i kontrola emocija, impulsivno i nepromišljeno reagovanje, u besu ili afektu, predstavljaju važan činioc sklonosti ka digitalnom nasilju.

Ono što doprinosi povoljnoj školskoj klimi je i reakcija učenika na nasilje. Naime, nastavnici treba da ohrabruju učenike da **ne budu pasivni posmatrači nasilja**, da se ne prave da ono ne postoji, da ne učestvuju u njemu prosleđivanjem uvredljivih sadržaja ili njihovim lajkovanjem, već da nasilje prijave i da o tome razgovaraju sa nastavnicima i/ili roditeljima. Treba **razviti odgovornost kod svih koji znaju za nasilje** i uputiti na adekvatne načine reagovanja na nasilje.

Iako se digitalno nasilje ne dešava nužno u školi, nastavnici treba da prepoznaju ulogu škole u prevenciji nasilja. U tom cilju, edukacija u vezi s prevencijom nasilja i bezbednom upotrebom interneta trebalo bi da bude obuhvaćena planom i programom predmeta kao što su Informatika, Psihologija, Građansko vaspitanje, a svakako bi trebalo da se obrađuju na časovima odeljenske zajednice. Bilo bi poželjno na ove časove pozvati stručnjake iz oblasti nasilja ili žrtve digitalnog nasilja koji bi svoja iskustva podelili sa učenicima. Pored toga, škola bi trebalo da ima raznovrsnu ponudu vannastavnih aktivnosti (različitih sekcija i klubova), obeležavanje posebnih datuma poput Međunarodnog dana sigurnog interneta, Međunarodnog dana tolerancije i sl.

Šta roditelji mogu da učine?

Roditeljska uključenost, odnosno medijacija pokazala se kao značajni činioc i sklonosti ka nasilju i izloženosti digitalnom nasilju. Naime, niža roditeljska uključenost povezana je sa većom učestalošću vršenja nasilja. S druge strane, veća roditeljska uključenost povezana je sa većom učestalošću izloženosti nasilju, ali ovaj rezultat se može shvatiti kao posledica viktimizacije, tj. činjenice da se adolescent obraća roditelju za pomoć nakon pretrpljenog nasilja.

Važno je istaći da se **roditeljska kontrola nije pokazala kao značajan činioc digitalnog nasilja i viktimizacije**. S obzirom na to, preporuka je da roditelji ne pribegavaju zabranama ili špijuniранju

ponašanja svog deteta na internetu, te da poštuju njegovu privatnost. Ne treba, takođe, ni da mu oduzmu mobilni telefon ili drugi uređaj zbog pogrešnog uverenja da će nasilje time prestati. Umesto toga, mogu da iniciraju da ih adolescent nauči kako da koriste društvene mreže, kako da kreiraju neki sadržaj zajedno, kako da vide šta je "in" među mladima, te na taj način budu aktivnije uključeni u onlajn život svog deteta. Ujedno, roditelji mogu da pitaju svoju decu da li je neko od njihovih prijatelja bio uznemiravan, te kakva su uobičajena, svakodnevna ponašanja među učenicima kada je nasilje u pitanju (da li je to nešto što se dešava stalno ili povremeno) i kako drugi vršnjaci na to reaguju – da li odobravaju nasilje, prave se kao da se ne dešava ili ga osuđuju. Poznavanje normi koje vladaju u konkretnoj interpersonalnoj dinamici među vršnjacima može pomoći u sprečavanju nasilja.

Prethodna istraživanja pokazuju da se deca najčešće ne obraćaju roditeljima za pomoć kada iskuse nasilje, jer smatraju da roditelji **nisu u dovoljnoj meri digitalno pismeni da bi razumeli problem** (nedostaju im veštine za korišćenje računara i interneta). S obzirom na to, roditelji bi trebalo da se edukuju u vezi sa bezbednom upotrebom interneta i zaštitom podataka na internetu, kako bi onda mogli svoju decu da edukuju: kako da bezbedno koriste internet bez odavanja svojih ličnih informacija, da ne prihvataju za prijatelje osobe koje ne poznaju uživo, ne postavljaju svoje sadržaje javno, da pažljivo biraju kakve sadržaje će postavljati i kome će ih slati, kako da blokiraju nekoga, kako da označe neki sadržaj kao uvredljiv ili neprikladan i sl.

Roditelji treba da se **informišu o vrstama digitalnog nasilja** i da pomognu deci da ga prepoznaju, posebno u situacijama kada se nasilje maskira kao šala. Već smo spomenuli da je najbolji vodič za to razgovor sa decom – pitati decu kako se osećaju – ukoliko su uznemirena, onda je to signal da je šala otišla predaleko.

Roditelji treba da se upoznaju i sa **simptomima** koje ispoljavaju deca koja su izložena digitalnom nasilju (npr. socijalno povlačenje, prekid prijateljstava, anksioznost, potištenost, problemi sa spavanjem, popuštanjem u školi i dr.). Posebno treba da obrate pažnju na to da li je njihovo dete uznemireno nakon korišćenja mobilnog telefona ili interneta.

U situaciji kada roditelji sumnjaju da je njihovo dete žrtva nasilja, nikako ne treba da osuđuju svoje dete i prebacuju mu, već treba da mu pomognu kako da se suoči s nasilnom situacijom. Često se deca stide zbog toga što su doživela nasilje, smatraju da su oni krivi za to. Zato je važno da dete zna da mu je roditelj sigurna baza i da mu se može poveriti i obratiti za pomoć, a roditelj treba da pruži detetu podršku u prevladavanju iskustva nasilja. Roditelji, takođe, treba da upute svoju decu da sve dokaze u vezi sa nasiljem čuvaju, jer to može pomoći u identifikaciji nasilnika i u dokazivanju počinjenog nasilja.

Roditelji uvek mogu potražiti i pomoć stručnih saradnika u školi u vezi s informisanjem o nasilju i adekvatnim intervencijama, a poželjno je i da sarađuju sa upravom škole u procesu uspostavljanja pravila i procedura o prijavi nasilja i postupanju po prijavi.

Šta adolescenti mogu da učine?

Mladi ne shvataju uvek posledice svojih dela i ne shvataju da sloboda sopstvenog izražavanja, preko društvenih mreža ili na drugi način, ne podrazumeva da svi mogu sve da kažu. Komunikacija sa drugima treba da se odvija uz puno poštovanje druge osobe, njene različitosti i jedinstvenosti. S obzirom na to, druge ne treba ismejavati, rugati im se ili ih vređati, te namerno isključivati iz grupnih aktivnosti. Najčešće se dešava da smo skloni da se prema nekom ophodimo s nepoštovanjem kada smo besni ili pod stresom. Zato, **kada si besan/a na nekoga, ne šalji mu/joj poruke**. Pre nego što klikneš na dugme za slanje, zapitaj se kako bi se ti osećao/la da dobiješ takvu poruku. Ovo ti može biti vodič za sve konfliktne situacije – probaj da se staviš "u tuđu kožu" i zamisliš kako bi se osećao/la da si na mestu druge osobe, da li bi ti bilo prijatno?

Imaj na umu da sve što postavljaš na internet može da ostane zauvek na njemu i vidljivo i nakon nekoliko godina (kada budeš tražio/la posao i sl.). Zato dobro razmisli da li ćeš postaviti fotografije svojih vršnjaka kada su se izblamirali zbog nečega, ili svoje obnažene fotografije iz toaleta i sl.

Nisi siguran da li je šala otišla predaleko? Nisi siguran da li si žrtva digitalnog nasilja? Najbolji vodič u vezi s tim su tvoja osećanja. Kako se osećaš? Ukoliko se osećaš uznemireno, poniženo, uvređeno ili povre-

đeno, onda je **šala otišla predaleko** i ne treba se praviti kao da je to nevažno i da se nije desilo. Nekada druga strana zaista ne uviđa da je otišla predaleko i tada obično bude dovoljno staviti joj do znanja da to što je uradila nije u redu, i ona će prestati. Međutim, ukoliko neka osoba nastavlja da te uznemirava, onda to treba da kažeš roditeljima ili nastavniku ili nekoj drugoj odrasloj osobi u koju imaš poverenja.

Ukoliko ti neko pošalje preteći ili uvredljiv sadržaj – **ne odgovaraj na njega**, već ga pokaži roditelju ili nastavniku. Takođe, nikada ne otvaraj mejl od nekoga koga ne poznaješ ili od nekoga za koga znaš da maltretira druge učenike.

Ukoliko se nasilni napad dešava na društvenim mrežama, **blokiraj nasilnika i prijavi nasilje** toj društvenoj mreži i traži uklanjanje štetnih sadržaja. Svaka društvena mreža ima propisana pravila za zaštitu svojih korisnika.

Svoje profile na društvenim mrežama ne drži javno. Istraži opcije privatnosti na konkretnoj društvenoj mreži i postaraj se da samo osobe koje poznaješ, tj. tvoji prijatelji, imaju pristup tvojim informacijama i sadržajima koje postavljaš. Takođe, možeš da podesiš i opcije ko sve može da vidi tvoj profil, da ti šalje poruke ili komentariše postove. Ne prihvataj za prijatelje osobe koje ne poznaješ.

Pričaj sa odraslima u koje imaš poverenja o tome šta ti se dešava. Najbolje je da to budu roditelji. Iako možda tvoji roditelji nisu digitalno vešti, vešti su u prevladavanju kriza i mogu ti pružiti **savet i podršku kako da prebrodiš to što ti se dešava**. O tome, takođe, možeš pričati i sa nastavnicima, stručnim saradnicima u školi, drugim odraslim osobama u koje imaš poverenja, a postoje i različite SOS linije za podršku kojima se možeš obratiti. **Važno je da znaš da nisi sam/a u ovome!**

Sve poruke, slike, video-sadržaje koje dobijaš, a koji su dokaz da si bio/la izložen/a digitalnom nasilju sačuvaj, jer će ti možda trebati u budućnosti kao dokaz. Ukoliko je nasilnik anoniman, to može pomoći da se on identifikuje. Ali, nemoj ponovo i iznova pregledavati taj sadržaj!

Tvoja uloga je najvažnija u sprečavanju digitalnog nasilja! Možeš pomoći da se nasilje spreči tako što mu se nećeš pridružiti – nećeš prosledivati sadržaje koji su za nekoga ponižavajući i uznemirujući, nećeš ih lajkovati i time ohrabrivati nasilnike, i što ćeš takve sadržaje prijaviti odrasloj osobi. Ukoliko tvoj prijatelj doživljava nasilje, najbolje mu možeš pomoći tako što ćeš ga ohrabriti da o tome razgovara sa nekim ko bi mogao da mu pomogne (npr. sa psihologom ili nekom odraslom osobom u koju tvoj prijatelj ima poverenja). Ukoliko si već savladao alatke i opcije za bezbedno korišćenje društvenih mreža i interneta, pomoz i svojim prijateljima u tome.

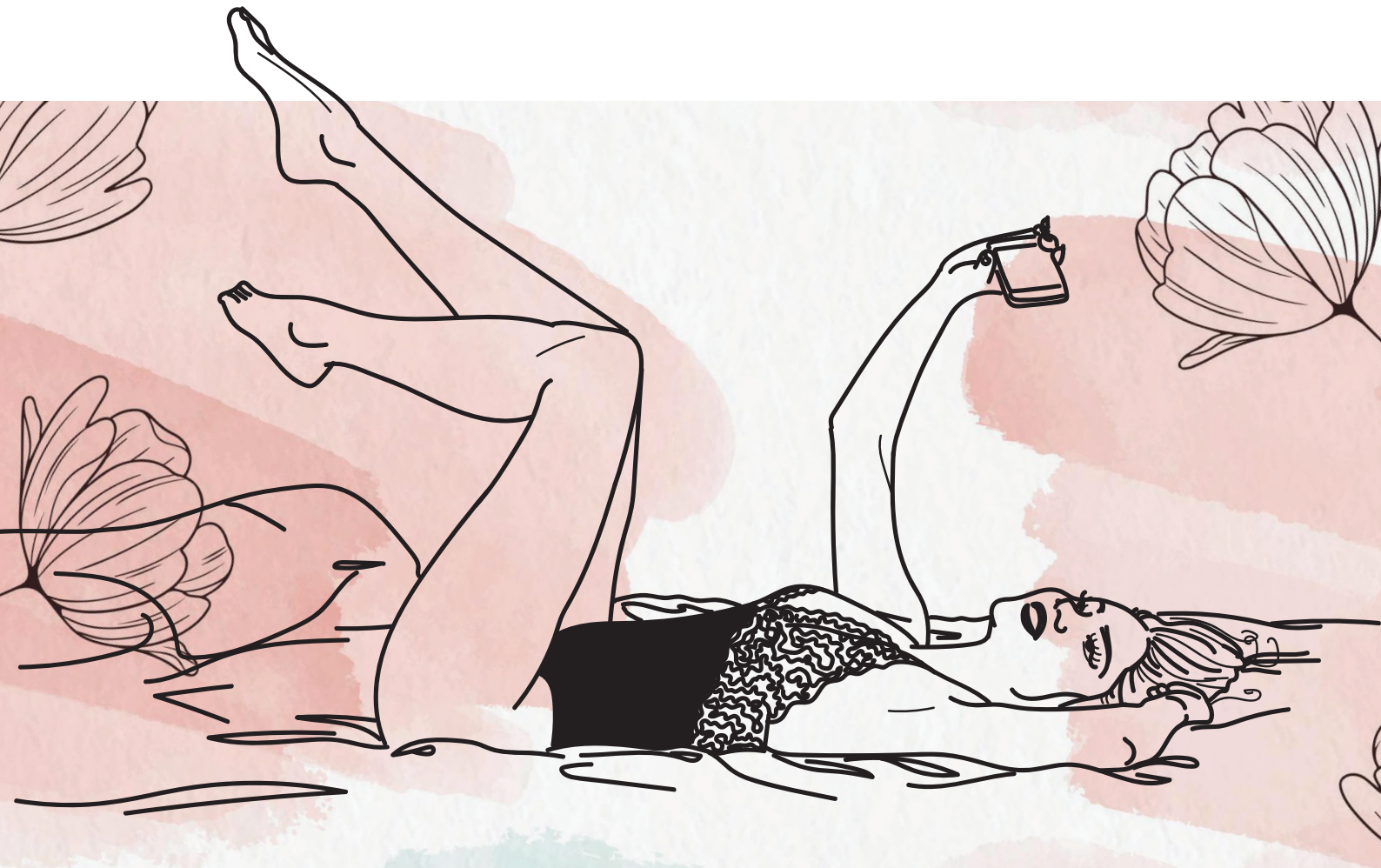


Seksting

Šta je seksting?

Seksting se uobičajeno definiše kao slanje, primanje ili prosleđivanje poruka seksualne prirode, nagih slika i/ili drugog seksualnog sadržaja (video i sl.) preko interneta, društvenih mreža, telefona, imejla ili bilo kog drugog digitalnog uređaja. Postoji nekoliko vrsta sekstinga: aktivni – kada osoba šalje svoje fotografije, snimke i sl.; pasivni – kada osoba dobija preko digitalnih medija tuđ materijal; eksperimentalni – kao čin ispitivanja sopstvene seksualnosti; ali i mnogo važnije za pitanje prevencije – nasilni seksting.

Kompleksnost definisanja sekstinga ogleda se u pravnim, društvenim, emocionalnim i bihevioralnim aspektima ove vrste seksualnog ponašanja, što je naročito relevantno za razlikovanje sekstinga kod odraslih i kod mladih. Veoma često se, pogrešno, ne razdvajaju dva aspekta sekstinga kod mladih, a to seksualno uznemiravanje primaoca (pogotovo kada je on/a maloletnik) i voljno učestvovanje u sekstingu kao deo intimizacije sa (potencijalnim ili aktuelnim) partnerom ili partnerkom. Zbog toga, veliki broj stručnjaka, s pravom, postavlja pitanje da li je seksting kod adolescenata neka vrsta zamene za fizičku/seksualnu bliskost i uobičajeni oblik seksualnog ponašanja. Ovaj stav je posebno zastupljen kod razvojnih psihologa koji insistiraju na tome da sporazumni seksting ne može biti smatran patološkim i problematičnim ponašanjem, makar ne sam po sebi. Po njihovom mišljenju seksting predstavlja formu **istraživanja sopstvene seksualnosti** u ovom periodu razvoja, kao i ojačavanja intimnih relacija, samoekspresije, konstrukcije identiteta i razvijanja socijalnih kontakata. Naime, seksting može biti i dobar facilitator u intimnim odnosima između adolescenata. Na primer, istraživanja pokazuju da su oni koji su visoko socijalno anksiozni i stidljivi ujedno i otvoreniji u komunikaciji preko SMS-a i interneta nego u komunikaciji licem u lice.



S druge strane, neželjeni seksting, odnosno seksting za koji **ne postoji** saglasnost za slanje i/ili primanje eksplicitnog sadržaja, smatra se rizičnim ponašanjem. On može imati različite oblike, te se razlikuju **nedozvoljeno deljenje** seksualno eksplicitnog materijala od **neželjenog, ali sporazumnog učestvovanja** u sekstingu (kada partner vrši pritisak da drugi partner/ka učestvuje u sekstingu). Iako su obe vrste izraz nasilnog sekstinga, one imaju različite posledice, kako za počinioca tako i za žrtvu. Žrtve nedozvoljenog sekstinga su pod većim rizikom da pokušaju suicid i imaju lošije indikatore mentalnog zdravlja, naročito izraženu depresiju i impulsivnost, i pokazuju veće probleme u intimnim odnosima. U samom početku bavljenja sekstingom, podaci su ukazivali da adolescentkinje nedozvoljenu distribuciju ličnih, intimnih slika vide kao veoma uznemirujuće, i čak traumatično iskustvo.

Koji su činioci sekstinga?

Na osnovu našeg istraživanja došli smo do sledećih ključnih rezultata:

- Oko **trećina srednjoškolaca** u našem uzorku je u poslednjih godinu dana primila neki seksualni sadržaj u obliku fotografije ili video-snimka u situaciji kada nije postojala prethodna namera da se takav sadržaj traži, a njih 11% je slalo ovu vrstu sadržaja, ali na kojima su oni sami. Kada je reč o prosleđivanju ovakvog sadržaja, oko 18% mladih je slalo drugima sadržaj na kojima su druge osobe (ne i oni sami), a skoro **20% mladih je bilo pod pritiskom** od strane druge osobe da pošalje svoje intimne fotografije i/ili video-sadržaje, ili je neka druga osoba prosleđivala njihove sadržaje bez pristanka. U oba slučaja možemo govoriti o viktimizaciji osoba koje su na snimku ili su bile pod pritiskom da takav sadržaj snime, kao i o vršenju seksualnog nasilja kada je reč o prosleđivanju takvog sadržaja;

- Većina istraživanja ukazuje na to da su **mladići skloniji sekstingu**, ali je činjenica, što je rezultat i našeg istraživanja, da su **devojke češće izložene pritisku** da dele lični sadržaj seksualno eksplicitne prirode i češće su primaoci seksualno eksplicitnog sadržaja bez prethodno iskazane želje da takav sadržaj i prime (pasivni primaoci sekstinga);

- **Nešto više od 60% mladih skloni je aktivnom sekstingu**, koji se ispoljava prema partneru. Mladi koji su u intimnoj vezi su zaista skloniji sekstingu, pa tako neka istraživanja pokazuju sledeće: od mladih koji su u vezi, čak 67% je poslalo bar jednom seksualno eksplicitnu poruku, a 54% eksplicitan video i/ili sliku svom partneru/partnerki, a i procenat onih koji su poslali SMS sa pozivom na seks je u ovoj populaciji značajno viši. Ono što zabrinjava je podatak da, uprkos tome što je više od 60% adolescenata izjavilo da aktivni seksting ispoljava u relaciji sa partnerom, **samo 9% je izjavilo da je seksualni sadržaj primilo upravo od partnera**, što ukazuje na diskrepancu između aktivnog i pasivnog sekstinga kada se govori o drugoj osobi sa kojom postoji takva vrsta interakcije;

- Procenat mladih koji učestvuju **u aktivnom sekstingu raste sa uzrastom**. Prethodne studije su ukazale na činjenicu da je aktivni seksting mnogo manje zastupljen od pasivnog, i dalje je više dečaka nego devojčica bilo akter ove vrste sekstinga. Novina u našem istraživanju je rezultat da je ovakva relacija karakterističnija za devojke, nego za mladiće, odnosno da mladići podjednako na svim uzrastima bivaju uključeni u aktivnu formu sekstinga, dok je **rizik kod devojaka veći što su one starije**;

- Važan faktor jeste i **vreme koje mladi provode na društvenim mrežama, ali i na internetu generalno**. Ukupan broj naloga na društvenim mrežama (pogotovo na Tviteru, TikToku i Kiku), dnevno vreme provedeno na internetu, sklonost rizičnom ponašanju na internetu i prekomereno korišćenje društvenih mreža značajno su doprineli ispoljavanju svih formi sekstinga;

- Mladi sa **nižim samopoštovanjem** biće skloniji uzimanju pasivne uloge u sekstingu, ali će biti i češće žrtva ovog vida nasilja;

- Dodatno, kao socijalni činioci ispoljavanja sekstinga pokazali su se i: **nesigurno školsko okruženje, vršnjačke norme prema kojima postoji veća tolerancija na digitalno nasilje i niži stepen roditeljske medijacije**, što ukazuje na potrebu za sistemskim pristupom u kontekstu preventivnih programa, koji bi bili namenjeni suzbijanju nasilja (koje se može odvijati putem učešća u seksting-aktivnostima).

PREPORUKE ZA PREVENCIJU NEŽELJENOG SEKSTINGA

Šta nastavnici i škole mogu da učine?

- Što je školska klima procenjena kao manje bezbedna za učenike i što učenik izveštava o **nižoj privrženosti školi**, postoji veći rizik da preuzme ulogu žrtve u sekstingu.
- Ukoliko se vršnjaci iz razreda ne doživljavaju kao izvor socijalne podrške, **već kao neprijateljski nastrojeni i sebični pojedinci**, postoji veći rizik da se adolescent uključi u rizične oblike sekstinga.
- Proverite vaše interne procedure za prevenciju nasilja, zlostavljanja i zanemarivanja, i ako ima potrebe, dopunite ih procedurama za prijavljivanje seksualnog uznemiravanja i nasilja i jasno uputite učenike kome mogu da se obrate ukoliko su im izloženi.
- U procedure prevencije, ali i rada sa žrtvama i počiniocima seksualnog nasilja, **uključite i roditelje kao ravnopravne partnere**.
- Sprovedite kratko istraživanje o tome koliko je ova pojava učestala u vašoj školi. Rezultati našeg, ali i drugih istraživanja, pokazuju samo generalnu učestalost, ali u vašoj školi ovo može biti i manji, ali i veći problem.
- Sa učenicima organizujte časove na kojima ćete ih upoznati sa pojmom seksualnog uznemiravanja i/ili nasilja, kao i sa načinom prijave ukoliko do uznemiravanja dođe u školi, ali i van nje.
- Posvetite dodatnu pažnju, najbolje kroz različite časove ili kao posebne nastavne celine, obrazovanju u sferi digitalnog sveta. **Edukacija ne znači samo učenje o sigurnom korišćenju interneta, već i primeru superviziju** (koja podrazumeva aktivno slušanje, učestvovanje i medijaciju u razgovoru) korišćenja digitalnih uređaja, pogotovo kada je reč o mlađim adolescentima.
- Vodite računa da se percepcija rizika u onlajn svetu između nastavnika i učenika ne mora uvek poklopiti i da se pritisak vršnjaka neretko pokazuje kao snažniji faktor sekstinga nego svest o rizičnim ponašanjima.
- Kao i u nekim drugim sferama edukacije adolescenata, i ovde su se uspešnijim pokazali oni modeli koji koriste **bivše učenike srednjih škola kao vršnjačke edukatore** ili studente završnih godina društveno-humanističkih i medicinskih nauka. Edukacija bi trebalo da obuhvati različite forme seksualnog obrazovanja sa važnim temama: prevencija seksualnog uznemiravanja, edukacija o seksualnoj emotivnosti i emocionalnoj samoregulaciji, značaj poštovanja sopstvene privatnosti i privatnosti drugih, kao i opasnosti distribucije sadržaja koji se nađu onlajn. Na kraju ovog dela Vodiča naći ćete linkove ka knjigama i sajtovima koji vam mogu pomoći u osmišljavanju ovih časova.
- Važan aspekt prevencije jeste i **obrazovanje u sferi razvoja prosocijalnih veština, kao i razumevanja digitalnog okruženja**. Studije su pokazale da je razvijanje refleksivnijeg rasuđivanja, empatije i prosocijalnog ponašanja bitan faktor koji doprinosi umanjivanju rizika od onlajn viktimizacije i upuštanja u onlajn rizična ponašanja, tako da je potrebno razvijati **otvorenu komunikaciju kao adekvatan vid prevencije onlajn viktimizacije**. Važan aspekt i školske i roditeljske uloge jeste i razvijanje empatije, samokontrole, uspostavljanje pravila ponašanja u digitalnom prostoru, razumnog vremenskog okvira za korišćenje interneta, osećaja privatnosti i, možda i ključno, razvijanje jasnijeg razumevanja posledica onlajn ponašanja.

Šta roditelji mogu da učine?

- Seksting može biti deo seksualnog odrastanja vašeg deteta, **ali samo ako je na dobrovoljnoj bazi oba učesnika** i ako se odvija u sigurnom okruženju. Razgovarajte o ovome sa svojom decom, nemojte odbacivati njihove potrebe, čak i ako ih ne razumete u potpunosti. Istraživanja pokazuju da je **otvorenost u razgovoru između roditelja i dece** na ovu temu snažan protektivni faktor koji ne samo da smanjuje verovatnoću rizičnih ponašanja u ovom domenu, već može umanjiti i snagu pritiska vršnjaka kada je reč o upuštanju u seksualne aktivnosti.
- Obrazovanje roditelja, kao i procenjeno materijalno stanje u porodici, ne moraju biti značajno povezani ni sa jednom vrstom seksting ponašanja, ali **digitalna pismenost** roditelja jeste važan faktor.
- **Kontrola ponašanja vašeg deteta na internetu može imati kratkotrajne efekte**, i to vrlo specifična kontrola koja se odnosi, pre svega, na kontrolu vremena koje dete provodi na internetu i načina deljenja ličnih informacija. Međutim, na duže staze ovakva kontrola izaziva otpor i **ne umanjuje verovatnoću zloupotrebe** privatnih slika ili video-snimaka vašeg deteta.

- Neke od restriktivnijih strategija, kao što su provera stranica koje dete posećuje, korišćenje posebnih softvera za monitoring ili postavljanje računara u prostorije gde je moguća bolja kontrola korišćenja (npr. u dnevnoj sobi), **nisu se pokazale kao protektivne za izloženost onlajn viktimizaciji.**

- Što je veće posredovanje roditelja u situacijama kada deca koriste digitalne medije, postoji manja šansa da njihovo dete učestvuje u aktivnom i pasivnom sekstingu, kao i da seksting koristi kao formu digitalnog nasilja. **Učestvujte u digitalnom svetu svoje dece, razgovarajte sa njima, napravite zajednička pravila korišćenja digitalnih uređaja i društvenih mreža.** Aktivna medijacija, koja podrazumeva napore roditelja da objasne medijske sadržaje deci, deljenje stavova i diskusiju o (ne)poželjnim aspektima medijskih sadržaja, pokazuje bolji uspeh u zaštiti od različitih vidova onlajn viktimizacije od proste kontrole i zabrana.

- Veći rizik za upuštanje u seksting kao rizično ponašanje postoji kod mladih koji smatraju da im **nedostaje roditeljska podrška**, koji svoje porodice vide kao nisko kohezivne (**nizak osećaj vezanosti sa svojom porodicom**), kao i oni koji odrastaju u porodicama u kojima su **česti konflikti** ili u kojima se zanemaruju potrebe dece.

- Žrtve seksting nasilja najčešće potiču iz porodica koje ne odgovaraju na potrebe svoje dece. Zbog toga oni traže osobe koje će im pružiti empatiju, pažnju i odgovore na pitanja. Pošto ih ne nalaze u svojim porodicama, **traže ih u onlajn komunikaciji sa nepoznatim ljudima.**

- Važan aspekt i školske i roditeljske uloge jeste i razvijanje **empatije, samokontrole, uspostavljanje pravila ponašanja u onlajn prostoru, razumnog vremenskog okvira za korišćenje interneta, osećaja privatnosti** i, možda i ključno, **razvijanje jasnijeg razumevanja posledica onlajn ponašanja.**

- Važan aspekt prevencije jeste i **obrazovanje roditelja u sferi postupanja tokom interakcije sa adolescentima u slučajevima seksting-nasilja.** Naša studija je pokazala da je razvijanje veština medijacije, odnosno razvijanje veština aktivnog slušanja i pospešivanje aktivne uključenosti u odluke adolescenata, važan činilac prevencije nasilja koje se dešava putem digitalnih mreža kada se govori o sekstingu kod mladih.

Šta adolescenti mogu da učine?

- Slanje eksplicitnih poruka, fotografija i snimaka može biti deo intimnog odnosa sa drugom osobom, **ali ono mora biti dobrovoljno i sa njim moraju biti saglasne obe strane.**

- Vodi računa da svako slanje seksualno eksplicitnih poruka i/ili slika nosi sa sobom rizik od neželjenog širenja takvog sadržaja osobama kojima nisu namenjene. **Tvoje slike ili video-snimci mogu da završe kod osobe koja će ih zloupotребiti ili kod osobe koja će ukrasti tvoje intimne fotografije iz telefona onoga kome su bile namenjene.** Čak i ako imaš potpuno poverenje u osobu kojoj šalješ fotografije, seti se da one mogu završiti kod drugih kojima nisu namenjene.

- Mladi, ali i odrasli, skloni su da intimne sadržaje dele onlajn, čime se rizik za zloupotrebu intimnog sadržaja povećava. **Vodi računa da slanje "samo jedne slike", neretko vodi u zahteve za dodatnim slikama i/ili susret uživo**, a da se ta "jedna slika" može koristiti kao vid ucene.

- Šta god drugi pričali, seksting nije previše čest, čak ni kod mladih osoba. Rezultati našeg istraživanja ukazali su na to da je procenat onih koji učestvuju u sekstingu između 11,3% (onih koji su aktivni učesnici) i 32,3% (onih koji su primili makar jedan sadržaj seksualne prirode). Dakle, **oko 60% tvojih vršnjaka ni na koji način ne učestvuje u sekstingu!**

- Razmisli da li osobi kojoj šalješ ovakvu vrstu sadržaja **potpuno veruješ.** Jedan od najčešćih oblika zloupotrebe tuđih slika jeste "osvetnička pornografija", koja je česta posledica raskida veze.

- Ukoliko neko od tebe zahteva slike koje ne želiš sa njim/njom da deliš, **to je vrsta nasilja i mogu se preduzeti mere protiv nasilnika.** Ukoliko je to neko iz tvoje škole, obrati se školskom psihologu, pedagogu ili razrednom starešini. Ukoliko je to neko iz tvog okruženja, a pogotovo ako je to neko ko je dosta stariji od vas, razgovaraj sa roditeljima o tome kako da **zajedno** pristupite ovom problemu.

- Na kraju, budimo iskreni oko jedne stvari – princip „ako ti meni pošalješ, poslaću i ja tebi“ je dobar samo za dečake. **Posledice slanja i, potencijalno, širenja seksualno eksplicitnog sadržaja su mnogo veće za devojčice nego za dečake!** Ovo nije fer, ali je, nažalost, tako. Zato se nikada nemoj upuštati u ovu vrstu intimnog odnosa sa (pogrešnim) uverenjem da neko neće zloupotребiti tvoje slike samo zato što ti imaš njegove/njene.

Predlozi za dalje čitanje:

1. Bogovac, Lj. i Popadić, D. (2013). *"Tagged" Priručnik za zaštitu dece i mladih od sajber nasilja i primenu u redovnom nastavnom programu osnovnih i srednjih škola*. Beograd: Incest Trauma Centar. Dostupno na: <http://bezbedaninternet.ombudsmanapv.org/images/ITC%20-%20Embassy%20of%20Australia%20-%20EU%20-%20Tagged%20Manual%202013.pdf>
2. Common Sense Education (2015). *Priručnik za mlade*. Dostupno na: https://www.common-sensemedia.org/sites/default/files/uploads/landing_pages/sexting_handbook_ce_1020_1_.pdf
3. Ivanović, J. (2019). *Smernice za profesionalce u zaštiti dece od digitalnog nasilja u Republici Srbiji*. Beograd: Save the Children. Dostupno na: <https://www.pars.rs/images/biblioteka/Ljudska-prava/Prava-deteta/smernice-za-profesionalce-u-zastiti-dece-od-digitalnog-nasilja-u-republici-srbiji.pdf>
4. Kapamadžija, A., Zotović, M., Ukropina, S., Dobanovački, D., Turo, L. (2014). *Zdravstveno vaspitanje o reproduktivnom zdravlju. Drugo izdanje*. Novi Sad: Pokrajinski sekretarijat za sport i omladinu APV. Dostupno na: http://www.sio.vojvodina.gov.rs/images/ReproduktivnoZdravlje/ReproduktivnoZdravlje_Scan_1_10.pdf
5. Kuzmanović, D., Lajović, B., Grujić, S. i Medenica, G. (2016). *Digitalno nasilje – prevencija i reagovanje*. Beograd: Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja Republike Srbije i Pedagoško društvo Srbije. Dostupno na: <http://www.mpn.gov.rs/wp-content/uploads/2015/08/prirucnik-interaktivni.pdf>
6. Kuzmanović, D., Pavlović, Z., Popadić, D. i Milošević, T. (2019). *Korišćenje interneta i digitalne tehnologije kod dece i mladih u Srbiji – Rezultati istraživanja Dece Evrope na internetu*. Beograd: Filozofski fakultet, Institut za psihologiju. Dostupno na: <https://www.unicef.org/serbia/publikacije/koriscenje-interneta-kod-dece-i-mladih-u-srbiji>
7. Novosadski humanitarni centar: <http://vaznojedaznas.org/>
8. Petrović, J. (2015). *Konflikti u adolescenciji: od socijalne adaptacije do destrukcije*. Novi Sad: Filozofski fakultet.
9. Petrović, J. i Jovišević, D. (2015). *"Kaži kako se osećaš!" Program za razvijanje emocionalnih veština kod dece u okviru redovnih školskih predmeta*. Novi Sad: Institut za javno zdravlje Vojvodine. Dostupno na: http://www.izjzv.org.rs/Edukativna_Sredstva/TEME/Mentalno%20zdravlje/1.%20Kurikulum%20Kazi%20kako%20se%20osecas/Kurikulum_Kazi_kako_se_osecas.pdf
10. Popadić, D., Pavlović, Z., Petrović, D., & Kuzmanović, D. (2016). *Global kids online Serbia: Balancing between Opportunities and Risks. Results from the Pilot Study*. Belgrade: University of Belgrade. Dostupno na: www.globalkidsonline/serbia
11. UNICEF: <http://sbn.mpn.gov.rs/za-ucenike/digitalno-nasilje-6>
12. Zotović, M. i Beara, M. (2016). *Mentalno zdravlje mladih u AP Vojvodini: stanje i perspektiva*. Novi Sad: Centar za proizvodnju znanja i veština. Dostupno na: https://cpzv.org/cpzv_uploads/Mentalno-zdravlje-mladih-u-APV.pdf

Spisak institucija i službi koje pružaju **besplatnu psihološku pomoć** adolescentima i mladima

- Novosadski Humanitarni centar (NSHC) – Psihološko savetovalište za mlade
 - tel: 063/69-46-77
- SOS ženski centar
 - tel: 069/193-68-99 i 061/641-29-92
- Onlajn savetovalište „PRIČAJMO (K)OD KUĆE“
 - e-mail: pricajmokodkuce@gmail.com
- Centar za emotivnu podršku i prevenciju suicida (SRCE)
 - 0800-300-303
 - email: vanja@centarsrce.org

**VODIČ ZA PREVENCIJU
RIZIČNE UPOTREBE
DRUŠTVENIH MREŽA
KOD ADOLESCENATA**

Novi Sad, 2021.
UNIVERZITET U NOVOM SADU
FILOZOFSKI FAKULTET
21000 Novi Sad
Dr Zorana Đinđića 2
www.ff.uns.ac.rs