

**Здравствена заштита школске деце са Саветовалиштем за младе,
Саветовалиште за младе,
Дом здравља Земун**

**ПАМЕТНО И БЕЗБЕДНО КОРИШЋЕЊЕ
ИНФОРМАЦИОНО – КОМУНИКАЦИОНИХ ТЕХНОЛОГИЈА
- превенција дигиталног насиља и зависности од интернета код деце-**

**Др Бисерка Шутаковић, спец. педијатрије – начелник и координатор Саветовалишта за младе
Бенчина Марина, главна сестра Саветовалишта за младе
Ђоровић Миљана, мастер психолог**

Београд, 2020

Људи су социјална бића. Деци и младима су нарочито потребни социјални контакти, примарно с породицом, а потом и с вршњацима јер се њихов социјални развој одвија управо путем интеракција с другима. Социјална подршка је код деце повезана с бројним позитивним исходима касније у животу као што су веће задовољство животом укључујући изградњу самопоштовања, јачање социјалних вештина, решавање конфликта, емпатију као и лакше ношење са стресом.

У ситуацији у којој смо приморани бити на одређеној физичкој дистанци, одржавање блиских социјалних односа није немогуће, нарочито у времену у којем се значајан део комуникације међу људима одвија путем интернета. Стога, комуникација путем дигиталних уређаја може бити од велике помоћи у одржавању задовољавајућих социјалних односа.

Родитељи би код деце требали подстицати одржавање контаката с вршњацима из школе и пријатељима што може бити од великог значаја у контексту одржавања рутине, али и због чињенице да су социјална повезаност и подршка показале високо повезане с емоционалном отпорношћу. Видеопозиви се због могућности гледања израза лица саговорника сматрају потенцијално бољом опцијом од дописивања преко апликација или друштвених мрежа, односно слања порука; подстичите их на њих, радије него на дописивање.

Не треба изоставити нити занемарити негативне аспекте прекомерног коришћења дигиталних уређаја на дечији развој. Деца и млади за време трајања мере социјалног дистанцирања школу прате управо путем тих уређаја (ТВ-а, рачунара...). Наведено представља ризик за потешкоће до којих може доћи због значајне количине времена проведеног пред „екранима” (проблеми са спавањем, несаница, потешкоће у понашању, раздражљивост, агресивност и сл.). Постављањем јасних оквира о томе колико и када могу бити на електронским уређајима код деце се успоставља јасна рутина које ће се они држати уколико одрасли не посустану и не попусте деци након њихов противљења и негодовања.

Пожељно је договорити с децом време које ће у дану и/ или недељи провести пред екраном у игри, забави и опуштању (а не у учењу и праћењу наставе) како не би дошло до превелике изложености. Препоручује се да унапред одредите дневни лимит коришћења дигиталних уређаја, да им физички одузмете уређаје ван времена у којем их смеју активно користити за забаву и игру и да надгледте садржај гледања ТВ програма, интернета, друштвених мрежа. Обзиром да се ситуација у којој се налазимо (ограничени контакти) не може поредити са регуларном свакодневницом, родитељи би ипак могли у наредном периоду прогледати деци кроз прсте што се тиче коришћења уређаја за, пре свега, комуникацију с њиховим вршњацима (нарочито за видеопозиве или позиве). Ово свакако не треба бити оправдање за остављање деце пред екранима без контроле и надзора.

Како би ваша деца “паметно и безбедно” користила интернет (дигиталне технологије) можете им помоћи тако што ћете се о томе детаљније информисати. У тексту који следи можете се упознати са добрим и лошим странама интернета, са облицима дигиталног насиља као и са ризицима и последицама неправилног коришћења интернета као облика угрожавања безбедности деце на интернету.

На крају текста су наведени и извори путем којих се можете и сами детаљније информисати о „паметном и безбедном“ коришћењу интернета и заједно са својом децом радити на превенцији потенцијално лоших последице које употреба информационо-комуникационих технологија са собом носи.

Садржај

1. Интернет у служби знања	1
1.1. Добре и лоше стране коришћења интернета	1
1.2. Предности коришћења интернета	2
1.3. Коришћење интернета у сврху забаве и лоши утицаји на децу.....	2
1.4. Раздвајање забаве и паметног коришћења интернета	3
1.5. Интернет као значајан алат за едукацију и усвајање знања.....	3
1.6. Доступност информација и релевантност доступних информација на интернету.....	4
2. Облици дигиталног насиља.....	4
2.1. Дигитално насиље.....	4
2.2. Облици дигиталног насиља.....	6
2.3. Сајбербулинг – вршњачко насиље преко интернета	7
2.4. Знаци изложености дигиталном насиљу.....	8
3. Ризици и последице неправилног коришћења интернета као облик угрожавања безбедности деце на интернету.....	8
3.1. Препознавање промена у понашању деце	9
3.2. Емотивне последице и последице понашања деце која указују на проблем.....	10
3.3. Последице прекомерног коришћења интернета код деце.....	10
3.4. Ризици и последице вршњачког насиља на интернету - Cyberbullying.....	11
4. Препоручена литература (сајтови, приручници).....	13

1. Интернет у служби знања

1.1. Добре и лоше стране коришћења интернета

Добре стране коришћења интернета:

- 1) Интернет је веома важан вид комуникације
- 2) Можемо лако повезати кућу и посао
- 3) Можемо сазнати већину потребних информација
- 4) Интернет је на неки начин и ризница знања
- 5) Можемо научити доста нових ствари
- 6) Интернет располаже великим бројем књига које можемо читати у електронском облику
- 7) Плаћање преко интернета помаже људима да плате рачуне без напуштања куће или радног места
- 8) Купопродаја је важан сегмент интернета!
- 9) Једна од дражи, тј. добрих страна интернета је забава!
- 10) Упознавање нових људи!

Лоше стране коришћења интернета:

- 1) Нарушена сигурност!
- 2) Злоупотреба података
- 3) Нарушавање ауторских права
- 4) Опасност од штетних фајлова!
- 5) Ширење мржње и увреда.
- 6) Непоштовање приватности и националног и верског опредељења
- 7) Изазива зависност која се сврстава у неку врсту болести
- 8) Млади заборављају на нормалан живот и изласке!
- 9) Људи беже од стварног живота и затварају се у себе.
- 10) Деца имају приступ многим непримерним садржајима.

1.2. Предности коришћења интернета

Једноставност коришћења и повезивања. Иако обухвата готово све рачунаре повезивање је за корисника неприметно, а од употребе интернет услуга дели нас покретање веб прегледача.

Приступ информацијама. Готово да више нема граница у доступности и брзини информација. Врло је једноставно пронаћи садржај и сазнати готово све што нас занима. Једноставна комуникација. На врло једноставан начин могуће је размењивати слике, видео записе, аудио записе и сл.

Приступ образовним садржајима. Интернет најчешће упоређујемо са великом библиотеком. Знање постаје доступно свима, лако је пронаћи све могуће садржаје.

Приступ забавним садржајима. Једнако као и образовне тако и забавне садржаје можемо пронаћи на врло једноставан начин и све је доступно за неколико секунди. Можеш одиграти мноштво онлине игрица, прегледати филмове и послушати музику.

Могућност израде сопственог садржаја. Један пример за сопствени садржај је веб страница. Осим израде веб страница можемо писати дневник, делити своје датотеке (филмове, музику...) са интернет заједницом.

1.3. Коришћење интернета у сврху забаве и лоши утицаји на децу

Све више тинејџера и деце користи интернет, напредне софтвере и програме. Једнима то служи за учење, игру и забаву, а другима у креативне сврхе, или како би се повезали и комуницирали са људима преко друштвених мрежа. Постоји небројено много начина на који овакве технологије могу да обогате знања и искуства малишана, промовишу њихов здрав развој и омогуће им брз приступ информацијама и новим могућностима. Међутим, иако интернет може да попуни празнине у знању, скрати време и помера границе, он исто тако корисницима доноси изложеност бројним ризицима. Неки од тих ризика су приступ неприкладним садржајима и насиљу, нарушавање приватности, прекомерна употреба друштвених мрежа и здравствени проблеми. Такође, све је теже да се ограничи приступ онлине свету јер људи све теже праве разлику између стварног и дигиталног живота. Ипак, то не значи да су права деце престала да постоје или да о њиховом физичком и менталном здрављу више нико не води рачуна.

САВЕТИ ЗА РОДИТЕЉЕ

- уколико ваше дете има отворен профил на некој друштвеној мрежи и ви отворите профил на истој мрежи и будите пријатељ свом детету
- ако не знате користити друштвене мреже нека вас ваше дете научи
- објасните деци да су осим њихових пријатеља, корисници друштвених мрежа и особе које могу имати лоше намере те да стога не објављују личне податке који се лако могу злоупотребити

- саветујте своју децу да им шифре буду јаке и да их не одају ником
- научите децу да користе механизме заштите, подешавања приватности
- не постављајте на интернет фотографије вашег детета јер могу завршити у рукама педофила
- поред сваког поста, поруке, фотографије обично се налази линк на који можете пријавити непримерен садржај администратору друштвене мреже или блокирати особу која узнемирава ваше дете.
- саветујте свом детету да му пријатељи буду особе које познаје у стварном животу, односно да опрезно прихвата захтеве за пријатељства
- повремено заједно с децом прокоментаришите активности на друштвеној мрежи, нека ваша деца знају да сте заинтересовани и за њихов виртуални живот
- деца неретко, путем друштвених мрежа играју игрице. Прекомерно провођење времена у игрању игрица и комуникацији путем друштвених мрежа може изазвати стварну зависност и битно утицати на квалитет дететовог живот
- форсирајте да је интернет оруђе пре свега за учење и дружење а не искључиво за забаву

1.4. Раздвајање забаве и паметног коришћења интернета

Паметно коришћење интернета подразумева адекватно налажење одговора на питања која су нам потребна (зависи до зоне интересовања), способност да искористимо све предности које нам нуди повезаност са светом, употребу е-mail апликација- повезаност са пријатељима и пословним сарадницима као и могућност додатног образовања, чувања података, и осталих пословних и едукативних операција. Оно што је највећа замка у коју свакодневно упадамо јесте заправо лака доступност забавних информација и слабост да останемо фокусирани на обављајућу радњу на интернету. Друштвене мреже, игрице, блогови и остале информације сличног карактера често ремете свакодневне операције које обављамо на интернету и склањају фокус са паметног коришћења интернета. Решење јесте да се ограничи време проведено на интернету и расподели на приоритете, у зависности од текућих обавеза.

1.5. Интернет као значајан алат за едукацију и усвајање знања

Учење путем интернета може се дефинисати као облик едукације у ком се наставни садржаји презентују полазницима путем интернета. При томе је основни захтев који се поставља пред учеснике образовног процеса поседовање рачунара с прикључком на интернет.

Електронско учење, присутно је и функционише у пракси већ више од једне деценије као учење олакшано и појачано коришћењем информационе и комуникационе технологије. Такви уређаји у овом технолошком тренутку обухватају рачунар са додатним уређајима, дигиталну телевизију, преносне и џепне рачунаре и мобилне телефоне. Комуникација омогућује употребу Интернета, електронске поште,

дискусионих група, и система за колаборативно учење. Е-учење подразумева и учење на даљину, кроз мрежу интранета, и може се сматрати компонентом флексибилног учења. Када се учење одвија ексклузивно преко мреже, тада се назива он-лине учење. У начелу то је учење засновано на електронској технологији, обликовано тако да омогућава стицање знања и вештина.

1.6. Доступност информација и релевантност доступних информација на интернету

Доступност технологије омогућава великом броју "малих" људи да постану врхунски стручњаци у било којем подручју људске активности. Доступност информација на Интернету омогућава да свако, чак из своје куће постане врхунски стручњак у било којем језику, даје нам могућност израде властитих веб страница. И то готово све бесплатно. Управо зато што су нам све те информације доступне, не значи да су те исте информације заиста и тачне. Због тога документима са вебa треба приступати са опрезом. Пре употребе добијених података треба проверити да ли се у њих може поуздати.

2. Облици дигиталног насиља

2.1. Дигитално насиље

Насиље подразумева све поступке и понашања према другој особи, које неко спроводи са циљем да је повреди, уплаши, понизи и нанесе јој штету. Иако је физичко насиље најочигледнији облик насиља, разликујемо и психичко, социјално, сексуално и електронско.

Када је реч о насиљу над децом, оно може бити насиље од стране одраслих, као и од стране друге деце. Када деца над другом децом врше насиље, то се назива вршњачко насиље. Насиље оставља последице на оне који трпе насиље, али и на оне који се понашају насилно. Такође, оставља последице и на оне који то насиље посматрају.

Психичко насиље нема „видљивих“ трагова, тешко га је уочити, али је ипак најраспрострањеније. Психичко злостављање подразумева сваки облик вређања, исмевања, критиковања, оптуживања, претње или омаловажавања. Грубе речи се не морају односити искључиво на жртву, већ и на њене родитеље, пријатеље, рођаке и друге њој драге људе. Иако је теже уочљиво, психичко насиље оставља много теже последице од физичког.

Дигитално насиље (сајбербулинг) је „коришћење дигиталне технологије (интернета и мобилних телефона) с циљем да се друга особа узнемири, повреди, понизи и да јој се нанесе штета.“

Дигитално насиље може подразумевати:

- Увредљиве текстове и мејлове;
- Постављање порука или слика непријатног садржаја;
- Имитирање других на интернету;
- Искључивање других на интернету;
- Таговање неприкладних слика на интернету;
- Неприкладне дискусије

Директно и индиректно насиље. Директно насиље је када насилник отворено напада жртву, руга јој се, прети, вређа, критикује и слично. Индиректно насиље се догађа преко треће особе или жртви иза леђа. Ова врста насиља је теже уочљива и за циљ има друштвену изолацију, искључивање неке особе из друштва, оговарање и ширење гласина. Насиље помоћу посредника је сваки облик насиља у коме се жртва не напада директно, већ се неко други наведе да то уради. У највећем броју случајева та трећа страна није ни свесна да учествује у дигиталном насиљу.

Неопходно је упутити децу како да безбедно користе интернет, како да реагују у случајевима изложености дигиталном насиљу, било да су укључени директно – као жртве насиља или индиректно – као сведоци, која правила комуникације да користе, како да прихвате информацију коју добију од других.

Разлика између дигиталног и класичног насиља.

Дигитално насиље се разликује од класичног насиља по следећим карактеристикама:

- Анонимност насилника (често се крије иза лажног профила);
- Може се догађати у сваком тренутку, чак и када је жртва у кући;
- Неприкладан садржај може допрети до великог броја особа дељењем;
- Насиље на интернету је често суровије и интензивније од физичког насиља;
- Деца теже препознају да су жртве насиља и теже схватају последице насилног понашања;
- Насилници су спремнији да нешто кажу или ураде у виртуелном свету него комуникацијом "лицем у лице".

Ипак постоји и једна сличност између ова два вида насиља, а то је да је у основи обе врсте насиља исти мотив – намера да се друга особа повреди, понизи, учини мање важном и осрамоти.

Средства дигиталног насиља су рачунари, таблети, мобилни телефони., Фејсбук, Инстаграм, Јоутубе, е-маил, Вибер, Твитер, блогови, онлајн игрице, смс поруке, различити сајтови...

2.2. Облици дигиталног насиља

Узнемиравање – „понављано слање увредљивих, провокативних, грубих или хостилних порука једној особи или групи“. Технике које се притом користе су: бомбардовање, репетитивност и временско темпирање порука.

Клевета/ширење гласина - слање или постављање увредљивих или неистинитих информација о некој другој особи с циљем угрожавања њеног угледа, части или њених пријатељстава.

Запаљив говор – подстицање на употребу говора мржње и насилног понашања, коришћење екстремног и увредљивог језика.

Лажни и хаковани профили (имперсонација) - облик електронског насиља који карактерише чињеница да се нападач представља као друга особа. То може чинити користећи лозинку друге особе како би приступио њеним корисничким рачунима и тако комуницирао са другима на неприкладан начин или правећи профил са лажним подацима.

Аутовање (аутинг) и варање - јавно показивање, прослеђивање или постављање слика или приватне комуникације оним особама којима то није било намењено. Може се закључити да је главна одредница овог облика електронског насиља објављивање туђих личних информација односно недопуштено изношење приватних информација у јавност.

Прогањање (сајберсталкинг) - коришћење електронске комуникације с намером прогањања друге особе кроз репетитивну узнемиравајућу и претећу електронску комуникацију. Обично се ради о порукама које садрже претње повређивањем, застрашивање и неугодне коментаре.

Искључивање – спада у индиректне облике електронског насиља којим се намерно искључује нека особа из онлине заједнице. Понекад се искључивање може доживети и ако неко не одговори на инстант поруку или е-маил онолико брзо колико би особа желела.

Претеће понашање. Свако ко прети другој особи може да почини кривично дело и такве претње се морају пријавити.

2.3. Сајбербулинг – вршњачко насиље преко интернета

Сајбербулинг, који се понекад назива “онлајн“ друштвена окрутност или електронско насилничко понашање, дефинисан је као "агресивни, намерни чин који спроводе групе или појединци, користећи електронске облике контакта. То је континуирано и понављајуће понашање против жртве која се не може лако одбранити.“

Елементи булинга: злостављач, жртва, прилика и публика.

Перспектива жртве:

Дете које је изложено већем ризику да буде злостављано најчешће има неке од следећих карактеристика: ниско самопоштовање, несигурност, неразвијене социјалне вештине, осетљивост,... Често се ради о тихој, мирној и повученој деци са мало самопоуздања и великој повезаности с родитељима. Таква се деца не знају "заузети за себе"; желе се уклопити, али не знају како и недостаје им сигурности да потраже помоћ.

Жртве најчешће покушавају сакрити своју ситуацију од осталих (родитеља, наставника), јер осећају кривицу за то што им се догађа.

Типична понашања деце, жртви булинга су:

Показују страх од одласка у школу (чести "симптоми" болести, главобоље или болова у стомаку пред одлазак у школу), постају повучени и напети; имају ноћне море, изгледају тужно и плачљиво, одбијају разговарати о својим проблемима, а некада и прете самоубиством или га чак и покушају (неки нажалост и успеју у томе), бирају необичан пут до школе и из школе, почињу правити неоправдане изостанке из школе...

Перспектива злостављача:

Злостављачи су најчешће деца која су и сама на неки начин злостављана. Понекад, то су деца која пролазе кроз животне ситуације у којима осећају да немају никакву контролу над оним што се догађа, као што је развод родитеља или тешка болест родитеља. То могу бити деца која имају слабо развијене социјалне вештине, која доживљавају насиље као уобичајени начин комуникације код куће, која не могу испунити очекивања породице или школе. Она злостављају другу децу како би се осећала компетентна, успешна, да би имала осећај контроле или себи дала одушка због осећаја беспомоћности. Они умањују жртву, да би изгледали велики.

Перспектива публике:

Злостављач и жртва су заробљени у злостављању. Жртва би хтела променити ситуацију, али не може, јер је у улози жртве. Злостављач се може променити, али неће, јер извлачи неку секундарну награду из малтретирања других. Али публика је стварно моћна. Како се постави публика, тако ће се развијати ситуација.

2.4. Знаци изложености дигиталном насиљу

Важно је разумети следеће могуће наговештаје сајбер малтретирања и других проблема у домену друштвеног понашања и менталног здравља. Ово се може односити на:

- попуштање у успеху у школи и смањену интеракцију са околином, повећану изолованост и одбацивање вршњака
- негативан однос према школи и избегавање одласка у школу – (велики броја изостанака)
- све веће устезање од учествовања у редовним школским активностима
- погоршање физичког здравља и поспаност
- негативну представу о себи
- повлачење у себе, депресиван и анксиозан изглед, честе промене расположења
- самоубилачке мисли

3. Ризици и последице неправилног коришћења интернета као облик угрожавања безбедности деце на интернету

Распон ризика који се сусрећу на интернету је веома широк и обично се деле у три категорије – ризици од садржаја, ризици од контакта и ризици од понашања.

Ризици од садржаја:

Јављају се тамо где је дете изложено нежељеном и неприкладном садржају. Ово може да се односи на сексуалне, порнографске и насилне слике, одређене облике оглашавања, расистичке и дискриминаторске материјале и материјале који садрже говор мржње, интернет странице које промовишу нездрава или опасна понашања, нпр. самоповређивање, самоубиства и изгладњивање.

Ризици од контакта:

Јављају се тамо где дете учествује у ризичној комуникацији, на пример, са одраслом особом која тражи неприкладан однос или дете за сексуалне потребе, односно са појединцима који настоје да радикализују дете и да га убеди да учествује у нездравим и опасним понашањима.

Ризици од понашања:

Јављају се тамо где се дете понаша на одређени начин који доприноси настанку ризичног садржаја или односа, а обухвата и материјале које су сама деца креирала. Ово може да се односи на децу која пишу или стварају материјале пуне мржње према другој деци, у којима се подстиче расизам или објављују и деле сексуалне слике.

3.1. Препознавање промена у понашању деце

Изложеност штетном садржају на интернету је нажалост свакодневница. Промене као последица изложености се могу поделити у две групе: дугорочне и краткорочне.

Дугорочне промене имају дугорочни ефекат на живот детета изложеног штетном садржају, али и ефекат изван живота конкретног детета. Оне се односе на моралне промене друштва, односно утичу на то шта ће једно друштво подразумевати под “нормалним” понашањем.

Краткорочне промене су промене у понашању конкретног детета које је изложено штетном садржају тренутно. Све нагле промене у понашању су јасан знак да се са дететом дешава нешто необично и потребно је кроз једноставан разговор и изражавање заинтересованости за дете проверити шта је узрок, односно да ли је промена у вези са понашањем на интернету.

Знаци, односно понашања која свакако указују на проблем, а могу бити последица неправилног коришћења интернета су следећи:

- Избегавање одговора на питање о томе шта раде на интернету
- Видна нелагодност када неко други, посебно одрасла особа, жели да користи њихов уређај
- Изненадни престанак коришћења телефона и рачунара
- Провођење пуно времена на интернету, посебно ноћу
- Пуно позива на непознате бројеве
- Лоше оцене и смањено интересовање за школу
- Значајно смањен или повећан апетит
- Самоповређивање
- Високо ризично сексуално понашање

Уколико се не реагује на адекватан начин, промене временом имају дугорочни ефекат и доводе до дубљих психичких и физичких последица. Свако може бити жртва неправилног коришћења интернета.

Посебно угрожена су деца која тренутно пролазе кроз промене које им отежавају функционисање:

- Деца чији су родитељи у процесу развода или разведени
- Деца из сиромашних породица или на други начин осетљивих група (мигранти, мањинске групе)
- Деца која већ имају проблема у социјализацији

3.2. Емотивне последице и последице понашања деце која указују на проблем

Промене као последица неадекватног понашања на интернету могу бити и емотивног квалитета. Посебно препознатљиве су:

- Неуобичајена раздражљивост (неспецифична за узраст детета)
- Агресивност
- Утученост
- Отуђивање
- Депресивно расположење
- Анксиозност
- Нагле промене расположења (неспецифична за узраст детета)
- Изражено тражење пажње

Емотивне промене, као и промене у понашању, могу прерасти у дугорочне, односно из ситуационих реакција могу прерасти у хроничне психичке поремећаје уколико се не реагује на време и на адекватан начин. Разговор је и у овом случају најбољи начин разумевања проблема било да је особа која жели да разуме проблем родитељ или стручно лице у Центру за социјални рад, Полицији и другим укљученим становима. Међутим, у ситуацији када је дете доживело трауму или је у току нека врста емотивног растројства, најбоље је дати утеху, уверити дете да није само и да је безбедно, односно дати му довољно времена да осети да је у стању да прича о догађају. Уколико дете не осећа да може да разговара директно, могуће је користити и технике које подразумевају невербално изражавање као што је цртање. Један од начина, по узору на технику Хедер Моран ”Цртање идеалног себе” је да дете нацрта најгорег и најбољег себе у 6 или 8 различитих ситуација од којих једна може бити ”Ја на интернету”. Упоређивањем и разговором о сличностима и разликама може се индиректно доћи до значајних информација о дететовом коришћењу интернета. Ова техника такође може бити знајна у креирању промене код детета, односно у решавању проблема.

3.3. Последице прекомерног коришћења интернета код деце

Прекомерно коришћење интернета је коришћење интернета у толикој мери да омета свакодневно функционисање детета, односно утиче на психички, физички и социјални развој. Конкретно те последице могу бити:

- Лоша концентрација
- Занемаривање обавеза (у школи, код куће)
- Отуђивање (ретко излази из куће, не бави се спортом, нема пријатеља)
- Смањена комуникација ван интернета (са родитељима и другим људима из свакодневног живота)

- Главобоља и болови у леђима
- Гојазност
- Проблеми са спавањем
- Онлине идентитет и социјална подршка онлине
- Социјална анксиозност
- Зависност од интернета

Зависност од интернета је клинички поремећај са снажним негативним последицама на социјално, радно, породично, финансијско и економско функционисање личности. То је стање појединца у коме је употреба интернета постала доминантна животна активност. Особа има опсесивну жељу да проводи време на одређеним сајтовима, друштвеним мрежама, на Youtube-у, играјући игре исл. Сматра се да је 4 до 6 часова дневно симптом зависности.

Симптоми интернет зависности су:

- Велики број сати проведен на интернету и константан разговор о утисцима након тога. Губљење појма о времену док су онлајн
- Одбијање учешћа у друштвеним активностима како би провели више времена онлајн. И на тај начин долази до изолације од пријатеља и породице
- Изливи беса, анксиозност, или фрустрације услед забране коришћења интернета
- Разне врсте негативних последица – свадљивост, лагање, лоши резултати на послу или у школи, недруштвеност, хронични умор...“Кризирање” – осећање гнева, напетости и/или депресије када је компјутер недоступан
- Коришћење интернета без обзира на проблеме које то изазива у школи или друштвеним односима.

3.4. Ризици и последице вршњачког насиља на интернету – Cyberbullying

Последице по жртву могу бити краткорочне и дугорочне и утичу на њено понашање, односно на психичко и физичко здравље. Жртва се може осећати угрожено, али се може јавити и осећај безизлазности из ситуације, као и осећај кривице што је најчешћи разлог непријављивања насиља.

Најчешће су следеће последице:

- На ментално здравље

1. Осрамоћивање, пад самопоуздања и повлачење
2. Анксиозност (грицкање ноктију, чупање косе као први симптоми)
3. Социјална анксиозност
4. Депресивно понашање
5. ПТСП

6. Бес и осветољубивост

7. Самоповређивање

8. Незаинтересованост за живот, суицидалне мисли и покушај суицида

- На физичко здравље

1. Психосоматска обољења (мигрене, астма, болови у стомаку и проблеми са варењем исл)

2. Проблеми са спавањем

3. Реализација физичког контакта са насилником

- Развој болести зависности (услед потребе да особа престане да осећа страх и кривицу или услед потребе да се уклони у групу како би насиље престало)

Истраживања су показала да постоје групе деце која лакше могу постати жртве:

- Што су старији, то су чешће изложени дигиталном насиљу

- Девојчице су чешће од дечака изложене дигиталном насиљу, али су чешће и сведоци

- Ученици са лошијим школским успехом чешће трпе дигитално насиље

- Слабије социјалне вештине (социјална интелигенција) деце доводе се у везу са чешћом изложеношћу дигиталном насиљу

- Деца која чешће користе интернет, чешће се излажу дигиталном насиљу

- Деца која су склонија ризичном понашању на интернету (остављају личне податке на блоговима, форумима, игрицама), чешће су изложена дигиталном насиљу

- Деца која су чешће изложена класичним облицима насиља, чешће су и жртве дигиталног насиља

Истраживања су такође показала и које групе деце чешће врше дигитално насиље:

- Што чешће деца користе интернет, то чешће тврде да су изложили/е друге ризицима или насиљу на интернету

- Деца која су насилна у директној комуникацији, чешће су насилна и приликом употребе дигиталних технологија

- Дечаци чешће од девојчица признају да узнемиравају друге путем дигиталних медија

- Недостатак родитељске пажње, непостојање јасних граница и насилно понашање родитеља доприносе насилном понашању деце

- Негативна школска клима, лоша комуникација и негативни односи између свих учесника школског живота доводе до повећања класичних облика насиља па самим тим и дигиталног

4. Препоручени сајтови, приручници

Сајтови:

- Паметно и безбедно <https://pametnoibezbedno.gov.rs/>
- Кликни безбедно <http://kliknibezbedno.rs/sr/naslovna.1.1.html>
- Безбедност на интернету <http://tvojabrava.cpd.org.rs/sigurnostnainternetu.html>
- Нет патрола: <http://www.netpatrola.rs/>
- Сурфуј безбедно: <http://surfujbezbedno.com/>
- Бирај речи, хејт спречи! <https://www.youtube.com/watch?v=v5Y6KEq-7d4>
- Медији у породици – савети за родитеље: http://csi.hr/wp-content/uploads/2015/07/Mediji_u_porodici.pdf

Приручници:

- Дигитално насиље – превенција и реаговање (Уницеф)
<https://www.unicef.org/serbia/media/5771/file/Digitalno%20nasilje.pdf>

Извор:

<https://www.akademijaoford.com/kurs-i-obuka-podizanje-kapaciteta-zaposlenih-u-institucijama-sistema-radi-primene-uredbe-o-bezbednosti-i-zastiti-dece-pri-koriscenju-informaciono-komunikacionih-tehnologija.php>

ПАМЕТНО 
БЕЗБЕДНО

**ПОЗИВ НА БРОЈ
19833**

www.pametnoibezbedno.gov.rs

***НАЦИОНАЛНИ КОНТАКТ ЦЕНТАР ЗА БЕЗБЕДНОСТ
ДЕЦЕ НА ИНТЕРНЕТУ***