

Sigurniji Internet

Wednesday, February 15, 2023 8:01 AM

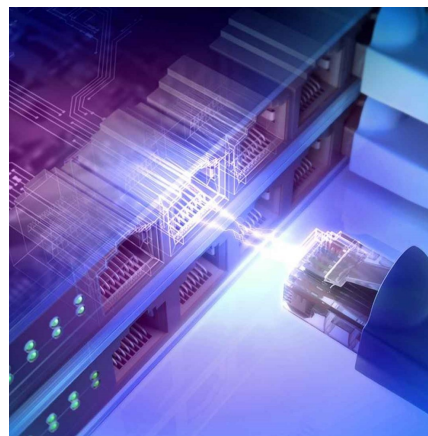
Internet je najveća svjetska mreža računala koja nam pruža razne usluge.

No nije tako siguran kao što to neki misle , može biti vrlo opasan ako nisi oprezan ili oprezna.

Ovi savjeti će ti pomoći da sigurnije surfaš na internetu:

1. Čuvaj svoje osobne podatke-ime, prezime, adresa.
2. Prijatelje za dopisivanje pažljivo biraj, nepoznate osobe odmah blokiraj!
3. Prije preuzimanja provjeri podatke koje ćeš preuzeti.
4. Ne prihvaćaj ponude osoba koje ne poznaješ jer će te prevariti!
5. Pazi kako se ponašaš na internetu , nekoga bi ružna riječ mogla povrijediti.

Oko 89% populacije koristi Internet, a većina su djeca i mladi. Djeca često zbog različitosti međusobno si govore ružne uvrede. Te uvrede mogu oštetiti psihičko stanje djeteta. Takvo internetsko nasilje naziva se Cyberbullying.



CYBERBULLYING

Što vas zanima o cyberbullyingu? To je pitanje globalni ured UNICEF-a postavio mladima i dobio na tisuće odgovora iz cijelog svijeta. Cyberbullying se događa na društvenim mrežama, platformama za dopisivanje i igranje igrica. Riječ je o ponašanju koje se ponavlja s namjerom zastrašivanja i/ili sramoćenja osobe. Kao primjere ove vrste zlostavljanja možemo navesti:

- širenje laži ili objavljivanje fotografija koje za cilj ima osramotiti nekoga na društvenim mrežama,
- slanje povrjeđujućih poruka ili prijetnji putem platformi za dopisivanje,
- lažno predstavljanje i slanje neugodnih poruka u ime druge osobe

Kako razlikovati šalu od zlostavljanja?

Prijatelji se često šale, no ponekad je teško razlikovati šali li se netko ili te pokušava povrijediti, posebno online. Ako se osjećaš povrijeđeno i čini ti se da se drugi ne smiju s tobom nego tebi, šala je vjerojatno otišla predaleko. Ako se situacija nastavi i nakon što jasno daš do znanja da ti se to ne sviđa te se osjećaš uzrujano, moguće je da je riječ o zlostavljanju. Kod cyberbullyinga često može biti uključen velik broj ljudi, uključujući strance. Svatko zaslužuje poštovanje – i online i offline

Koje su posljedice cyberbullyinga?

Kod online nasilja čovjek se može osjećati kao da nigdje nije siguran, čak ni u vlastitom domu. Posljedice mogu biti dugotrajne i različite:

Mentalne – osoba se može osjećati uzrujano, glupo, čak i ljuto

Emocionalne – osoba se može osjećati osramoćeno i izgubiti interes za ono što voli

Fizičke – umor, nesanica, bol u trbuhu, glavobolje

Žrtve cyberbullyinga mogu se osjećati bespomoćno i odustati od traženja rješenja za situaciju kroz koju prolaze, no važno je znati da se teškoće mogu prevladati i da ljudi mogu ponovno izgraditi svoje samopouzdanje i zdravlje.

Kome da se obratim ako doživljam cyberbullying i zašto je to važno?

Ako smatraš da te netko zlostavlja, prvi je korak potražiti pomoć od osobe od povjerenja, kao što su roditelji, blizak član obitelji, nastavnik, pedagog, psiholog u školi, trener ili druga odrasla osoba od povjerenja – imaš pravo na sigurnost. Ako ti je neugodno razgovarati o toj temi s ljudima koje poznaješ možeš nazvati [Hrabri telefon](tel:116111) na kojemu možeš dobiti stručan savjet.

Ako se zlostavljanje događa na društvenoj mreži, možeš osobu blokirati i formalno prijaviti osobu. Prijavi može pomoći screenshot spornih poruka i postova. Ako zlostavljanje dovodi u pitanje tvoju sigurnost svakako se obrati odrasloj osobi i policiji za pomoć.



Ovisnost o internetu

Djeca je dosadno, a roditelji su prezaposleni. Kako rezultat toga, djeca se prepuštaju svojem novom prijatelju - kompjuteru, kojeg je gotovo nemoguće eliminirati iz modernog života. Psiholozi, psihijatri i sociolozi iz cijelog svijeta proučavali su problem ovisnosti o kompjuteru, te zaključili kako su najrizičnija skupina tinejdžeri. Oni svoj vlastiti prostor pokušavaju formirati u virtualnom svijetu.

Takav svijet može ignorirati probleme iz stvarne okoline, nedostatak razumijevanja od strane roditelja, te lošu fizičku formu. Tinejdžeri tako grade svoj vlastiti prostor kojem nitko drugi ne može pristupiti. Tamo nema odgovornosti, dok anonimnost omogućuje kombiniranje imaginarnih i pravih kvaliteta u virtualnoj projekciji. Mogu donositi vlastite odluke bez straha od posljedica jer se bilo koja pogreška lako ispravlja.

Ovisnost o internetu može stvarati probleme sa zdravljem. Zbog prekovremenog korištenja interneta i zračenja stvara glavobolju, vid oslabljuje. Zbog nepravilnog držanja može uzrokovati probleme s kralježnicom. Zato je vrlo opasno, ali ako uzimamo kratke stanke prošećemo se, popijemo vode ili pojedemo nešto hrane možemo spriječiti probleme.

