

zadovoljna.hr



Dnevnik.hr



Vijesti



Sport



Showbizz



Putovanja



Tech



Zdravlje



POSAD & OBITELJ

Moraš li stvarno Ivani napisati da je ružna? Treba ti samo minuta...

28. studenoga 2024

piše Lana Rukćić



Ilustracija

(Foto: Getty Images)

U serijalu tekstova Društvene mreže nisu birtija pokušali smo dokučiti što je to u ljudima da bez zadržke vrijeđaju i napadaju po društvenim mrežama i upozoriti sve da posljedice mogu biti kobne. Odrasli možda mogu i znaju okrenuti glavu, ali što je s mladima?

Glupačo, debela kravo, ružna ti je majica, jeftine ti tenisice, dečko ti je glup, smrdiš, jadnice, kozo prištava – da bih napisala sve te riječi u ovome tekstu, trebalo mi je manje od minute, ali posljedice mogu biti trajne. Treba li ti to? Moraš li stvarno Ivani napisati da je ružna? Trebaš li Marku stvarno napisati da ima jeftine tenisice i zbog toga mu se izrugivati? Misliš da Ani nije dovoljno što ima problem s bubuljicama, nego još moraš to komentirati?

agaj i da, znam, zvuči kao obična floskula, ali stvarno ću smatrati
sati o ovoj temi ako barem malo zastaneš i zapitaš se – moram li
tvenim mrežama? Bi li voljela da tebi to netko napiše? Bi li volio ti
anju? Bude li jedan komentar "ubi se, glupačo" manje, živjet ćemo



Napisana riječ koja se proširila internetom ne može se zaustaviti. Bol i patnja koju može prouzročiti, osobito mladima, ne mogu se zaustaviti. Kako se nositi s uvredama na društvenim mrežama, pitali smo psihologinju **Valeriju Kanderu**.

Mlade treba podsjetiti...

"U formativnim godinama mladi su osobito emocionalno osjetljivi, oni su senzori društvenih zbivanja, a sve što im je upućeno doživljavaju vrlo osobno. Treba ih podsjetiti da mnoge uvrede na društvenim mrežama dolaze od ljudi koji se bore s vlastitom nesigurnosti te samim tim predstavljaju odraz frustracije, a ne stvarne situacije. Mladim ljudima treba ponavljati da problem nije u njima, da problem nije rijeđa, nego u onoj koja piše uvrede. Ignoriranje, prijavljivanje i one koje šire negativne komentare nije znak slabosti, nego očuvanja sigurnosti", objašnjava stručnjakinja. Dodaje da se kroz razgovor s mentorima ili pravim prijateljima može osjetiti olakšanje i dobiti su dostupne platforme koje se bave brigom o mentalnom zdravlju



Problem je nevidljivost žrtve

Direktorica i predsjednica udruge **Hrabri telefon** Hana Hrpka objašnjava da su najčešće ljudi koji stalno druge kritiziraju i sami bili često kritizirani u djetinjstvu te su odrasli bez nekog bazičnog samopouzdanja. "Kako bi mogli obraniti sebe i smanjiti vlastite greške, druge gledaju kritično, a sebe kao bezgrešne ili barem boljima od drugih. Moramo i uzeti u obzir da im 'nevidljivost žrtve' u kontekstu vrijeđanja na društvenim mrežama, tj. nevidljivost posljedica koje ima takvo vrijeđanje, daje snagu da to čine te gube osjećaj krivnje", navela je prof. Hrpka.

Psihologinja Kanđera dodaje da svi, osobito djeca i mladi, učimo po modelu. "Ako se promovira i potiče razvoj društva pozitivne komunikacije, ako se nudi model sabranog i smirenog odgovora na kritiku, ako se poučava da sloboda izražavanja ne znači i slobodu vrijeđanja, to će biti dobar model mladim konzumentima društvenih mreža, ali i model konstruktivne komunikacije u svakodnevnom životu."

"Prijaviti i blokirati lika"

Mladi često postaju mete vršnjačkog nasilja, bilo uživo ili na internetu.

"Provokaciju je zdravo ignorirati, prijaviti i lika blokirati", rezolutna je Valerija Kanđera, koja još jednom podvlači da je dobrodošla podrška osoba od povjerenja i stručnjaka. "Vala je još jednu važnu poruku. "Jednako kao što se ugodnije nekome dar poklanjamo nego kada **poklon primamo**, tako se bolje rugoga prepoznamo, pohvalimo, riječima i djelom pomazimo. Zlošno i nepotrebno ispuštimo otrovnu strelicu za koju znamo da će kada bi je netko odapeo prema nama. Izravno ili virtualno",

konkretna je poruka. Na pitanje kako pomoći mladima ako ipak postanu meta, Hrpka odgovara: "Važno je prijaviti svako nasilje, snimiti ekran s porukama i prijaviti administratoru i/ili policiji. Potom bi bilo dobro maknuti se s mreža da osoba ne prati daljnje komentare i podražiti podršku sebi nekih bliskih osoba i roditelja. Ako osoba pokazuje znakove uznemirenosti, tjeskobe ili depresije duže od 10 dana, svakako potražite stručnu pomoć."

Kako možemo javnost osvijestiti o težini izgovorene ili napisane riječi?

"Ljudi koji su prošli kroz iskustva verbalnog zlostavljanja ili javne osude mogu svojim javnim istupima snažno utjecati na svijest publike. Kada netko iz prve ruke podijeli kako su riječi ostavile **trajne emocionalne i psihološke posljedice**, slušatelji ili gledatelji dobivaju dublji uvid u tuđu bol i posljedice bezosjećajnog govora", objasnila je psihologinja Kanđera. Dodaje da dokumentarci, intervjui i članci koji prikazuju stvarne primjere mogu pomoći ljudima da razumiju koliko je verbalno nasilje ozbiljno i kako može oblikovati nečiji život. Dodaje da je važno provoditi i javne kampanje koje mogu pomoći podizanju svijesti o pogubnosti verbalnih napada s jasnim porukama poput "Riječi bole" ili "Riječ ima moć".



Hana Hrpka dala je savjete mladima koji se nađu na udaru javnih uvreda na društvenim mrežama. "Tko god je žrtva nasilja na internetu, treba znati da je osoba koja to čini zapravo ta koja se loše osjeća sa sobom i koja vrijeđanjem štiti svoj ego i lošu sliku o sebi. Ako je osoba koja čini nasilje i sama dijete ili mlada osoba, svakako je važno uputiti roditelje u to kako bi i počinitelj nasilja dobio stručnu pomoć."

Javiti se može i na Hrabri telefon za djecu na **116 111** ili Hrabri telefon za mame i tate na broj **0800-0800** svakim radnim danom od 9 do 20 sati te na *chat* Hrabrog telefona na hrabritelefon.hr. Također upit možete poslati i *e-mailom* na savjet@hrabritelefon.hr.

*in u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za
ije.*

zadovoljna.hr



Dnevnik.hr



Vijesti



Sport



Showbizz



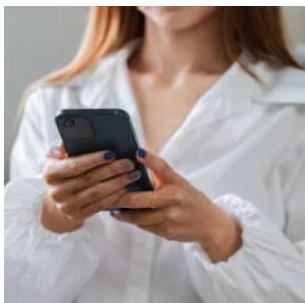
Putovanja



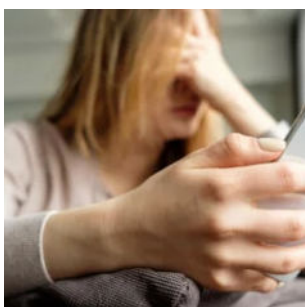
Tech



Zdravlje



Razmisli što pišeš čak i ako se zoveš Goran
Sanja Nokti Novi Novi Profil



"Glupačo glupa i debela": Tekst za one koji
ovo pišu, ali i čitaju

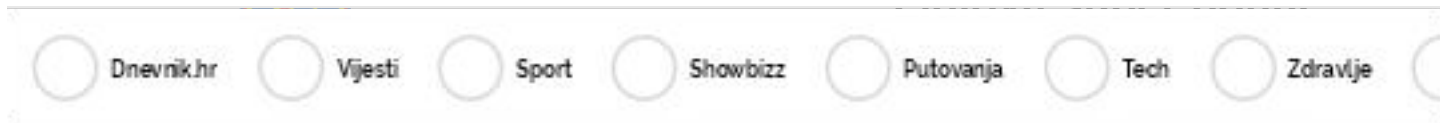
Još lakše do inspiracije uz omiljene teme. Preuzmi **DNEVNIK.hr** aplikaciju



ie mreže



zadovoljna.hr



MODA & LJEPOTA

Dama iz centra Zagreba izdanjem potvrdila da su kratke hlače i šen



KULTURA & ZABAVA

Tjedni horoskop od 2. do 9.12. - Vodenjak



MODA & LJEPOTA

Ovakvu Maju još nismo vidjeli: Totalno drugačija frizura i cipele visoke 24 centimetra...



ZDRAVLJE & PREHRANA

Brze fritule: Najlakši recept za omiljenu zimsku poslasticu...



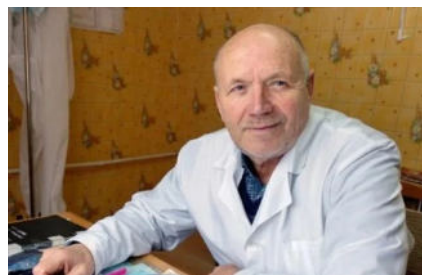
Iskusite nadljudski sluh s ovom tajnom metodom!

Oglas



Martina Tomčić rijetko se pojavljuje s mužem: Konačno uhvaćeni zajedno, evo kako on izgleda

Hrvati konačno otkrili vole li čarape pod bor: Evo koje su poklone istaknuli kao najgore



Liječnik iz Osijeka liječi cijelu Hrvatsku od bolova u zglobovima

Oglas

Maja se preudala pa posvađala s Martinom: ‘Jesi se smijala vlastitoj gluposti?’

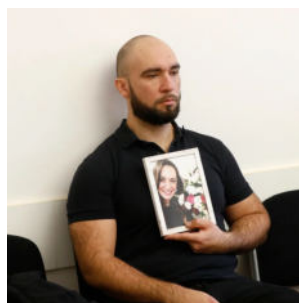
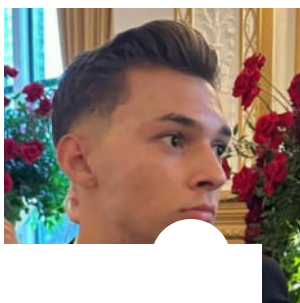


Imate problema sa sluhom? Isprobajte ovo večeras i već sutra ćete čuti svaki šapat! (efekti vidljivi nakon 3 sata)

Oglas



Još vijesti



CRNA KRONIKA

DOM & UREĐENJE

na
u
Nožem brutalno ubio
ženu (38) dok su joj
djeca bila u kući:

20 vijenaca za vrata koji
će uljepšati svaki dom,
a mnogi će se složiti da

zadovoljna.hr



Dnevnik.hr



Vijesti



Sport



Showbizz



Putovanja



Tech



Zdravlje



NOGOMET

VIDEO Slavni Nijemac objavio video s derbija u Splitu: Snimio je gadanje Rakitića i ostao u šoku...



ZABAVNI

Nepredvidivi gastroduel: Ivo je spreman na show, a tko je spreman preuzeti odgovornost?...



KULTURA & ZABAVA

Tjedni horoskop: Ribe će uživati u društvu prijatelja, a lavovi dobiti lijepu pohvalu...



CELEBRITY

Znate li ju vi? Martina Tomčić kaže da ne zna pjesmu koju je Matija otpjevao u polufinalu Supertalenta...



ZANIMLJIVOSTI

Novosadsku policajku prati više od 155 tisuća ljudi, među kojima je i hrvatski chef, a jasno je i zašto: "...

Prati nas i na Instagramu!



zadovoljna.hr



Dnevnik.hr



Vijesti



Sport



Showbizz



Putovanja



Tech



Zdravlje



[Politika o kolačićima](#)

© Zadovoljna.hr