



**Прирачник за  
ментално здравје за млади:**

# **ОНЛАЈН-НАСИЛСТВО**

## АВТОРИ

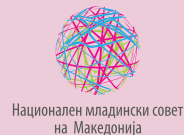
Моника Симова  
Теа Наумовска  
Мелиса Мулиќ  
Ангела Илиевска

## ЗА ПУБЛИКАЦИЈАТА

Прирачникот за ментално здравје има за цел да им помогне на младите да се информираат за најчестите предизвици поврзани со грижата за ментално здравје, како и да им понуди практична помош при справување со истите.

## ЗА ПРОЕКТОТ

Овој прирачник е изработен во склоп на програмата за ментално здравје која е дел од активностите на проектот „МладиХаб - надминување на нееднаквоста меѓу младите“, финансиран од Британската амбасада во Скопје и спроведуван од Национален младински совет на Македонија.





# Содржина

<b>1.</b> Што е онлајн-насилство?.....	3
<b>2.</b> Како да препознаеме онлајн-насилство?.....	4
<b>3.</b> Примери за онлајн-насилство.....	6
<b>4.</b> Некои статистики за онлајн-насилство.....	7
<b>5.</b> Како можат родителите да им помогнат на своите деца да го користат интернетот безбедно?.....	8
<b>6.</b> Правила за однесување на децата на интернет.....	10
<b>7.</b> Кои се најчести жртви на онлајн-насилство?.....	11
<b>8.</b> Спречувањето на онлајн-насилство.....	12
<b>9.</b> Што можете да преземете доколку сте сведок на насилство?....	14
<b>10.</b> Каде можете да се обратите за поддршка и помош во случај на онлајн-насилство?.....	14
<b>11.</b> Каде да пријавите онлајн-насилство? .....	14



# Онлајн-насилство

## 1. Што е онлајн насилство?

Без сомнение технологијата има многу придобивки, но сепак доаѓа и со негативна страна попозната како онлајн-насилство.

Имено, **онлајн-насилството се однесува на злоупотреба на информатичката технологија со намера да се вознемируваат други.** Последователно, онлајн-насилството доаѓа во различни форми. Тоа не мора да значи хакирање на нечији профили или претставување како некој друг. Вклучува и објавување негативни коментари за некого или ширење гласини/невистинити. Со оглед на тоа што сите се присутни на социјалните мрежа, на некој му е многу полесно да го злоупотреби овој пристап.

Со други зборови, онлајн-насилството стана многу вообичаено во денешно време. Вклучува активности за манипулирање, вознемирување и клевета врз која било личност. Овие непријателски дејствија се сериозно штетни и можат лесно и сериозно да влијаат на секого. Тие се одвиваат на социјалните медиуми, јавните форуми и други интернет-информативни веб-страници.

**Онлајн-насилникот не е нужно странец;** тоа може да биде и некој што го познавате, некој од вашата околина, училиште, работно место, ист социјален круг.

**Од сите социјални мрежи, децата на YouTube имаат најголема веројатност да бидат малтретирани со 79%, потоа Snapchat со 69%, TikTok со 64% и Facebook со 49%. Дополнително, девојчињата имаат поголема веројатност да бидат жртви на онлајн-насилство отколку момчињата. Една студија покажала дека 45% од жените доживеале малтретирање на социјалните мрежи во споредба со 38% од мажите.**



Пандемијата COVID-19, која водеше до поголема употреба на социјалните мрежи и интернетот, доведе и до зголемување на онлајн-насилството бидејќи децата и младите поминуваа онлајн повеќе време од било кога. Според направено истражување во 2020, 59,5% од учениците изјавиле дека забележале зголемување на онлајн-малтретирање од почетокот на пандемијата.

Важно е да се знае дека како што се зголемувала возраста на детето, така се зголемувала и веројатноста за онлајн-насилство. Како што детето расте во интервали од две години помеѓу 10 и 18 години, нивната веројатност да биде малтретирани на социјалните мрежи се зголемила за 2%.

**Онлајн-малтретирањето е проблем во Македонија, како што е и во многу други земји. Според истражување на Министерството за образование и наука на Република Северна Македонија, 1 од 3 ученици во основните и средните училишта во земјата биле жртви на некој вид на онлајн-насилство. Овие статистички податоци ја нагласуваат итната потреба за акција за спречување и справување со онлајн-малтретирањето. Со подигање на свеста за проблемот и спроведување на ефективни стратегии за превенција и интервенција, можеме да создадеме побезбедна и попочитувана онлајн средина за секого.**

## **2. Како да препознаете онлајн-насилство**

Онлајн-насилството е форма на малтретирање што се случува на интернет или преку дигитални уреди како што се телефони, компјутери и таблети. Може да биде тешко да се препознае бидејќи често се случува во приватни или анонимни онлајн простори. Сепак, еве неколку знаци на кои треба да внимавате:



- **Повредливи или заканувачки пораки:** онлајн-насилството често вклучува испраќање на навредливи или заканувачки пораки до жртвата, директно или јавно.
- **Постојано вознемирување:** ако некој постојано испраќа негативни или навредливи пораки на некој друг, тоа може да биде знак за онлајн-насилство.
- **Ширење гласини или лаги:** онлајн-насилниците може да шират гласини или лаги за жртвата на интернет, што може да им наштети на нивната репутација.
- **Исклучување или изолатија:** онлајн-насилството може да вклучи и исклучување на неког од онлајн групи или активности, што може да направи да се чувствуваат изолирано.
- **Промени во однесувањето:** жртвите на онлајн-насилството може да станат повлечени, анксиозни или депресивни и може да избегнуваат да го користат телефонот или компјутерот. Ако се сомневате дека некој е малтретиран на социјалните мрежи, важно е да преземете нешто. Охрабрете ја жртвата да разговара со некој на кому му верува и пријавете го малтретирањето до соодветните власти, како што се училишните службеници или платформите на социјалните медиуми. Но за тоа ќе зборуваме и малку подоцна.



## 3. Примери за онлајн-насилство

Веќе спомнавме некои форми на онлајн-насилство, но еве уште некои конкретни примери:

### 3.1 Вознемирување

Постојат различни форми на онлајн вознемирување а дел од нив се:

- **Испраќање на навредливи пораки:** Онлајн-насилство може да испрати пораки до жртвата кои се навредливи, заканувачки или понижувачки. Ова може да биде преку текстуални пораки, социјални медиуми или други онлајн платформи.
- **Ширење гласини:** Онлајн-насилството може да шири гласини или лаги за жртвата на интернет, што може да наштети на нивната репутација.
- **Вознемирување неког преку интернет:** Онлајн-насилството може да вклучува постојано испраќање негативни или навредливи пораки до неког или објавување навредливи коментари на нивните профили на социјалните мрежи.
- **Исклучување неког од онлајн групи или активности:** Онлајн-насилникот може намерно да исклучи неког од онлајн групи или активности, што може да го натера да се чувствува изолирано и изоставено.

### 3.2 Создавање лажни профили

Онлајн-насилникот може да креира лажни профили или сметки со цел да вознемирува или малтретира неког онлајн.

### 3.3 Doxing

Кога индивидуалец или група на луѓе споделуваат лични податоци за друг/други лица како на пример телефонски број, адреса на живеење, работно место и други лични информации без дозвола.



### **3.4 Revenge porn/nudes**

Објавување на приватни снимки и слики без согласност, снимање на приватни и/или насилни сцени кои се масовно дистрибуирани, прикажување на порнографски материјал, производство и дистрибуција на порнографски материјал. Онлајн-насилникот може да објави приватни фотографии или видеа од жртвата на интернет, што може да биде понижувачко и да му наштети на нивната репутација.

### **3.5 Cyberstalking**

Онлајн-насилството може да вклучи и следење на неког на интернет, со постојано следење на нивните профили на социјалните мрежи, испраќање несакани пораки или закани, ровремени вознемирувачки повици на телефон, вознемирувачки СМС/ММС пораки, вознемирувачки пораки на социјални мрежи.

### **3.6 Swatting**

Лажно пријавување на „опасни настани“ до одговорните лица и институции за итни случаи со цел да се предизвика паника е уште една форма на онлајн-насилство.

### **3.7 Хакирање**

Хакирањето на одреден профил со цел да се објавува содржина која ќе влијае на репутацијата е уште една форма на онлајн-насилство.

## **4. Промени во однесување кои може да бидат резултат на онлајн-насилство**

Некои од овие промени може да не бидат видливи веднаш, но како поминува време една или повеќе од долунаведените бихевиорални примени може да бидат индикатори за онлајн-насилство:





- Намалување на социјализацијата – избегнување на пријателите или социјални настани
- Изолирање во сопствената соба повеќе од вообичаено
- Повлечен/а или тивок/а повеќе од вообичаено
- Предизвици со фокус на активности поврзани со училиште и задачи за училиште
- Намалување на просекот на училиште
- Губење интерес за активности во кои вообичаено се уживало
- Отсуство од училиште или желба да не се оди на училиште
- Изглед на лутина и гнев кога се гледа во телефонот, компјутерот или таблетот
- Криење на екранот на нивните уреди
- Избегнување на користење на телефон
- Употреба на дрога или алкохол
- Зборување за самоубиство
- Негативни мисли или емоции.

**Дополнително, може да се појават и некои физички симптоми како:**

- Инсомниа
- Гастроинтестинални проблеми
- Нездрави навики за јадење.

## **5. Како можат родителите да им помогнат на своите деца да го користат интернетот безбедно?**

Комуникацијата за спречувањето на онлајн насилната радикализација, меѓу останатото треба да биде и за тоа како да се користи безбедно интернетот. Како родител треба да се информирате за можните опасности од користењето на современите технологии за „онлајн“ комуникација и интернетот, но и да го информирате вашето дете за тоа. Меѓутоа, кога станува збор за директна и конкретна заштита од онлајн насилство – нема едно решение кое одговара за сите ситуации поврзани со ваквото насилство.



**Доколку препознаете некои од симптомите - одвојте време и отворено разговарајте со вашето дете за ситуацијата. Настапете со поддршка и разбирање, не осудувајте, бидете отворени и смирени и оставете го детето целосно да си ги искаже мислите и чувствата без разлика колку време е потребно за тоа.**

Без разлика колку е тешко, пробајте да објасните дека без разлика колку сурово и безмислено е онлајн насилството – тоа не ја претставува вредноста на вашето дете и на ниеден начин не треба детето да се чувствува помалку вредно поради ова. Ставете фокус на објаснувањето дека онлајн малтретирањето најмногу зборува за карактерот на „насилникот“ наместо за вредноста на „жртвата“.

Соберете ги сите докази за онлајн-насилство, а бидејќи многу често објавите може да бидат избришани – направете принтскрин од истите. Дополнително, заедно со детето, разгледајте ги опциите за заштита на приватност на апликациите кои ги користи и корегирајте ги онаму каде тоа е возможно. Прибраните докази доставете ги до училиштето (доколку станува збор за „насилник“ од училишните кругови) или до надлежната институција доколку станува збор за некој кој не е од вашата околина.

**Дури и доколку онлајн-насилството заврши, не смеете да ги игнорирате ефектите кои тоа може да ги има на вашето дете во иднина (физички и ментално). Консултирајте се со професионалец (училишен педагог, училишен психолог, психолог) и обезбедете му систем на поддршка на вашето дете.**



## 6. Правила за однесување на младите на интернет

За безбедно и правилно користење на интернетот, се препорачуваат следниве насоки за однесување на младите на интернет:

- **Личните податоци да не се споделуваат со непознати лица на интернет** или пак, да се впишуваат на несигурни и недоверливи веб-страни;
- **На социјалните мрежи да се користат опциите за приватност**, со што ќе се овозможи контрола на тоа што се објавува од страна на корисникот или од другите корисници за вас (коментари, споделувања, тагнување и сл.);
- **Лозинките и корисничките имиња да не се споделуваат јавно**, а препорачливо е и да се одбегнува опцијата за автоматско помнење на лозинките и корисничките имиња на компјутер или пребарувач;
- **Да се биде претпазлив/а доколку некој од вашите пријатели од социјалните мрежи кои не ги познавате лично, предложат средба во живо.** Во тој случај, треба да се известат родителите / старателите и по можност да не се оди сам на средба, туку во придружба на некое повозрасно лице и тоа на јавно место (плоштад, улица, кафе бар итн);
- **Да не се користи интернетот и социјалните мрежи за испраќање на непристојна содржина на други лица.** Сè позачестена негативна појава е онлајн-насилството (cyber-bullying) која што може да има многу сериозно негативно влијание врз психичкиот развој и состојба на младите. Постои правило дека не треба да се кажува нешто на интернет или социјален медиум, ако истото не може да се каже в лице. Ова пред се' се однесува на лица кои што на социјалните медиуми се однесуваат доста непристојно додека во живо немаат храброст истите тие работи да ги кажат в лице;



- **Проверка на веродостојноста на информации на интернет.**

Слободниот пристап до информации и пристапот до можноста да се споделуваат информации носи и одреден ризик. Имено, постојат лица кои што немарно креираат лажни вести и информации кои што или имаат некаква цел, или пак едноставно сакаат да манипулираат и да шират пропаганда. Затоа, секоја информација треба да се провери од различни извори за да се утврди дали се работи за лажна информација или вест.

## **7. Кои се најчести жртви на онлајн-насилство?**

Дигиталното насилство често се јавува во контекст на социјалното позиционирање. Секој може да стане жртва на дигитално насилство од врсници, но децата и младите што имаат некои карактеристики и специфики се изложени на поголем ризик:

- деца и млади луѓе што се сметаат за непопуларни во врсничката група;
- децата и младите што се соочуваат со предизвикот на сексуалниот идентитет;
- деца и млади луѓе што ги почитуваат правилата;
- одлични ученици за кои се смета дека се поаметни или попосветени на учење од нивните врсници;
- деца и млади луѓе што изгледаат различно, различно се облекуваат и се однесуваат во однос на доминантната врсничка популација;
- деца и млади луѓе што немаат самодоверба;
- деца и млади луѓе што не се бранат од туѓи напади.

**ВАЖНО: тоа што сте поразлични од другите не им дава за право да ве вознемируваат или да прават онлајн-насилство врз вас! Различностите придонесуваат кон диверзитетно општество, различни перспективи и различни гледишта и е нешто позитивно кое треба да се почитува и негува! Не дозволувајте никој да ве убеди во спротивното.**



## 8. Спречувањето на онлајн-насилство

Спречувањето на онлајн-насилството може да биде предизвикувачка задача. Ова се неколку чекори кои може да ги преземете а ќе водат кон запирање на онлајн-насилството:

- **Зборувајте:** ако вие или некој што го познавате е малтретиран на социјалните мрежи, важно е да зборувате и да му кажете на доверлив возрасен или авторитет. Не плашете се да побарате помош.
- **Блокирајте го насилникот:** повеќето платформи за социјални медиуми им дозволуваат на корисниците да блокираат или пријават некој што ги вознемирува или малтретира. Искористете ги предностите на овие карактеристики за да го спречите малтретирањето.
- **Зачувајте докази:** чувајте копии од какви било вознемирувачки пораки, е-пошта или објави. Ова може да биде корисно при пријавување на инцидентот до властите или платформите на социјалните медиуми.
- **Останете безбедни на интернет:** погрижете се да ги чувате вашите лични податоци приватни и избегнувајте да ги спдоелувате со луѓе кои ве малтретираат или вознемируваат.
- **Едуцирајте ги другите:** информирајте ги пријателите, семејството и заедницата за опасностите од онлајн-насилството и влијанието што може да го има врз животите на луѓето.
- **Побарајте стручна помош:** ако вие или некој што го познавате се бори со ефектите од онлајн-насилството, побарајте стручна помош од советник или терапевт. Тие можат да дадат поддршка и насоки како да се справат со ситуацијата.



- **Образование и свесност:** образованието и свеста се клучни за спречување на онлајн-насилство. Децата, родителите и воспитувачите треба да се учат за штетните ефекти на онлајн-насилството и како да го препознаат. Ова вклучува учење на децата за емпатија и почит кон другите онлајн и секако офлајн.
- **Силни училишни политики:** училиштата треба да имаат силни политики за да се спречи онлајн-насилство и ефективно да реагираат кога тоа ќе се случи. Ова вклучува обезбедување образование и ресурси за учениците, персоналот и родителите и развивање јасни процедури за известување и реагирање на инциденти на онлајн-насилството.
- **Известување и поддршка:** жртвите на онлајн-насилство треба да имаат пристап до поддршка и ресурси, вклучувајќи советување и правна поддршка доколку е потребно. Важно е да се воспостават јасни механизми за известување за жртвите да пријават инциденти, а властите да истражат и да преземат соодветни мерки.
- **Технолошки решенија:** Технолошките компании можат да играат улога во спречувањето на онлајн-насилство преку развивање и имплементирање решенија кои помагаат да се идентификува и спречи онлајн-насилство, како што се филтри и алатки за следење.
- **Позитивна онлајн култура:** Создавањето позитивна онлајн култура која промовира љубезност и почит може многу да помогне во спречувањето на онлајн-насилство. Ова вклучува промовирање на позитивни интеракции на интернет и учење на децата како да одговорат конструктивно на негативноста на интернет. На крајот на краиштата, спречувањето на онлајн-насилство бара заеднички напор од поединци, заедници и технолошки компании. Работејќи заедно, можеме да создадеме побезбедна и попочитувана онлајн средина за секого. Спречувањето и реагирањето на онлајн-насилство бара повеќестран пристап кој вклучува поединци, семејства, училишта и заедници.



## 9. Што можете да преземете доколку сте сведок на насилство?

Секој може да стане жртва на онлајн-насилство. Ако забележите дека вакво нешто му се случува на некој друг, обидете се да му дадете поддршка. Доколку жртвата сепак не сака да го пријави случајот, тогаш помогнете ѝ да најде возрасно лице од доверба кое ќе може да ѝ помогне да се справи со ситуацијата. Запомнете дека во одредени ситуации последиците од булингот може да бидат и опасни по животот и исто така онлајн-насилството никогаш не е во ред и важно е да преземете акција за да го спречите.

## 10. Каде можете да се обратите за поддршка и помош во случај на онлајн-насилство?

Ако сметате дека сте изложени на булинг, првиот чекор што терба да го направите е да побарате помош од некој кому му верувате, како што се родителите, близок член од семејството или кое било друго возрасно лице во кое имате доверба. Помош и поддршка можете да побарате и од организациите кои работат со млади.

Можете да го блокирате насилникот и формално пријавете го неговото однесување на самата платформа. Како што веќе спомнавме може да биде корисно да соберете докази – текстуални пораки и кадри од екран (скриншот) од објавите – за да покажете што се случувало. За да запре насилството, клучот е во неговото пријавување. На тој начин ќе му се покаже на насилникот дека неговото однесување е неприфатливо.

## 11. Каде да пријавите онлајн-насилство?

- **Полиција** - Најсоодветен орган во нашата држава за ова е локалната полиција. Со оглед на тоа што станува збор за чувствителна материја во пријавувањето бидете внимателни а доколку сте малолетни, имајте придружба со себе.



- **Училиште** - Наставниците знаат преку соодветните служби во училиштето како да го процесираат случајот. Ако се сомневате дека ова нема да има резултат побарајте разговор со соодветните служби во училиштето -психолог или педагог. Ако не најдете на разбирање или сметате дека нема резултат обратете се во општината и побарајте разговор со просветниот инспектор. Просветниот инспектор не е стручњак за ова, но може да помогне во делот на како стручните служби во училиштето постапуваат по ваквите пријави.
- **Министерство за внатрешни работи** - [cybercrime@moi.gov.mk](mailto:cybercrime@moi.gov.mk) е официјалната адреса на Министерството за внатрешни работи на која електронски може да се пријави онлајн-насилство.
- **Министерството за образование и наука** отвора **адреса за пријавување насилство во училишта**, [prijavinasilstvo@mon.gov.mk](mailto:prijavinasilstvo@mon.gov.mk), односно [paraqitdhune@mon.gov.mk](mailto:paraqitdhune@mon.gov.mk) како централно место каде што може да се пријавува училишно насилство, за да можат институциите веднаш да реагираат и да спречуваат сериозни ситуации.





British Embassy  
Skopje



**UKaid**  
from the British people



MLADIHUB



Национален младински совет  
на Македонија



Овој прирачник е подготвен во рамки на проектот „МладиХаб - надминување на нееднаквоста меѓу младите“ финансиран од Владата на Обединето Кралство, со поддршка на Британската амбасада Скопје. Мислењата и ставовите наведени во оваа содржина не ги одразуваат секогаш мислењата и ставовите на Британската Влада.