



Funded by
the European Union

DŽEPNI VODIČ DIGITAL GUARDIAN

Pomaganje mladima da se snađu u
digitalnom svijetu i zacijeale digitalne rane.

2023-3-NL02-KA210-VAS-000184111



HEALING DIGITAL WOUNDS
A PSYCHOSOCIAL SUPPORT GUIDE FOR YOUTH





HEALING DIGITAL WOUNDS

A PSYCHOSOCIAL SUPPORT GUIDE FOR YOUTH

Ovaj vodič je nastao kao dio projekta Healing Digital Wounds: A Psychosocial Support Guide for Youth (2023-3-NL02-KA210-YOU-000184111), Erasmus Plus projekta koji financira Europska unija. Razvijen je uz podršku naših partnera: Stichting VIBE Nederland Foundation (Nizozemska), TIR Consulting Group j.d.o.o (Hrvatska) i Europskog centra za ljudska prava (Francuska).

AUTORI

Rajesh Pathak
Riya Raj
Loek Michels
Jesse Hyems
Isuf Halimi

SADRŽAJ

- Uvod
- *Poglavlje 1: Što su „digitalne rane“?*
- *Poglavlje 2: Digitalna empatija – ključ za iscjeljenje i povezivanje na mreži*
- *Poglavlje 3: Iscjeljenje s fokusom na mlade manjine*
- *Poglavlje 4: Iscjeljivanje digitalnih odnosa i poticanje uključenosti*
- *Poglavlje 5: Iscjeljenje kroz osnaživanje i otpornost – Digitalna dobrobit*



Uvod

U današnjem svijetu, naši digitalni životi duboko su isprepleteni s našim osobnim, društvenim i emocionalnim iskustvima. Društveni mediji, platforme za razmjenu poruka, online igre i digitalne zajednice nude prilike za povezivanje, kreativnost i samoizražavanje. Istovremeno, mogu donijeti i izazove poput virtualnog nasilja, dezinformacija, isključenosti i emocionalne iscrpljenosti.

Ti izazovi često rezultiraju onim što nazivamo digitalnim ranama - emocionalnom, psihološkom i relacijskom štetom uzrokovanom online interakcijama koje su bolne, preplavljujuće ili nesigurne. Iako digitalne rane možda nisu vidljive, njihovi učinci su stvarni i trajni. Mogu utjecati na samopoštovanje, mentalno zdravlje, identitet i povjerenje u druge.

Digitalni čuvar je džepni vodič stvoren kako bi pomogao mladima i onima koji ih podržavaju da se snađu u digitalnom svijetu s osviještenošću, empatijom i otpornošću. Nudi praktičan i psihosocijalni pristup razumijevanju online iskustava, upravljanju digitalnim rizicima te promicanju iscjeljenja i osnaživanja u digitalnim prostorima.

Bilo da ste mlada osoba koja traži svoj glas na internetu ili radnik s mladima koji vodi druge kroz digitalne izazove, ovaj vodič pruža alate koji će vam pomoći:

- Razumjeti utjecaj digitalnih rana na mentalno i emocionalno zdravlje
- Razviti empatiju i podržavajuće ponašanje na internetu
- Izgradite sigurne granice u digitalnim odnosima
- Prepoznajte štetne online obrasce i upozorne znakove
- Poticati uključiva, poštovana i osnažujuća online okruženja
- Vježbajte digitalni detoks, mindfulness i brigu o sebi
- Promicati ozdravljenje kroz osvješćivanje, promišljanje i podršku zajednice



Utemeljen na psihologiji, obrazovanju i životnom iskustvu, ovaj vodič kombinira teoriju s primjerima iz stvarnog života, refleksivnim aktivnostima i praktičnim alatima. Svako poglavlje usredotočuje se na određeno područje digitalnog života - od online odnosa i diskriminacije do dobrobiti i digitalnog aktivizma - nudeći uvide i strategije za prevenciju i liječenje.

Ovaj vodič nije samo o sigurnosti na internetu. Radi se o tome da postanete jači, svjesniji i sposobniji podržati sebe i druge. Radi se o razvijanju samopouzdanja za djelovanje s empatijom, svijesti za postavljanje zdravih granica i hrabrosti da se progovori i stvori pozitivna promjena.

Možete biti digitalni čuvar - za sebe, za svoje vršnjake i za digitalne zajednice čiji ste dio. Iscjeljenje je moguće, kao i osnaživanje. Neka vam ovaj vodič pomogne na vašem putu.



Što su 'digitalne rane'?

Digitalne rane su emocionalna i psihološka šteta uzrokovana negativnim online interakcijama ili sveprisutnim utjecajem digitalnih platformi. One se mogu manifestirati u različitim oblicima. Izraz "digitalne rane" nije strogo klinički, ali se koristi u psihologiji i diskursu o mentalnom zdravlju za opisivanje trajne emocionalne traume uzrokovane tim iskustvima.

Oblici digitalnih rana:

- **Kibernetičko nasilje:**

Ponavljano online uznemiravanje ili prijetnje, često usmjerene prema ranjivim osobama.

- **Online uznemiravanje:**

Ciljano zlostavljanje putem društvenih mreža, aplikacija za razmjenu poruka ili foruma, što dovodi do nevolje i emocionalne štete.

- **Usporedba društvenih mreža:**

Stalna izloženost idealiziranim slikama drugih, što potiče osjećaje neadekvatnosti, depresije ili tjeskobe.

- **Digitalna isključenost:**

Marginalizacija ili uznemiravanje određenih skupina (npr. LGBTQ+, osoba s invaliditetom) u online prostorima.

- **Trolanje i govor mržnje:**

Namjerna provokacija ili diskriminirajući jezik s ciljem poticanja sukoba ili nanošenja štete ranjivim zajednicama.

POGLAVLJE 1

- **Osvetnička pornografija i doksiranje:**

Dijeljenje eksplicitnog sadržaja bez pristanka ili otkrivanje osobnih podataka radi zastrašivanja ili ponižavanja.

- **Krađa identiteta i lažno predstavljanje:**

Neovlašteno korištenje osobnih podataka ili stvaranje lažnih persona radi obmane i manipulacije, što narušava povjerenje i sigurnost.

Kibernetičko uhođenje:

- Uporno online praćenje ili neželjena komunikacija, što rezultira tjeskobom i strahom za osobnu sigurnost.

Digitalno preopterećenje i izgaranje:

- Emocionalna iscrpljenost od stalne digitalne interakcije, što dovodi do odvojenosti i mentalnog umora.

Prevare i online obmane:

- Stvaranje lažnih identiteta kako bi se obmanuli drugi, što često uzrokuje emocionalnu traumu i probleme s povjerenjem.

FOMO (strah od propuštanja):

- Tjeskoba zbog osjećaja isključenosti iz korisnih iskustava, često pojačana društvenim mrežama.

Mehanizmi iza digitalnih rana:

Anonimnost

John Sulerov "Učinak online dezinhibicije" (2004.): Sulerovo istraživanje pokazuje da anonimnost online interakcija potiče ljude da se ponašaju na načine na koje se ne bi ponašali u situacijama licem u lice. Ova dezinhibicija često dovodi do toksičnih ponašanja poput cyberbullyinga i trollinga, što doprinosi emocionalnim ranama. **Suler (2004.)** dalje objašnjava da online platforme smanjuju inhibicije jer se korisnici osjećaju zaštićeno ekranima, što ih potiče da djeluju agresivnije, što dovodi do psihološke štete za žrtve. Ovaj nedostatak odgovornosti licem u lice pojačava nasilno ponašanje.

POGLAVLJE 1

Trajnost online sadržaja

- Za razliku od uvreda ili sukoba izvan mreže, štetni sadržaj objavljen na mreži (npr. uvredljivi komentari, osvetnička pornografija) ostaje dostupan i može se ponovno pregledavati unedogled. Trajnost takvog materijala uzrokuje ponovljenu emocionalnu patnju žrtvama, što otežava oporavak od digitalnih rana. Ova "digitalna trajnost" produljuje traumu održavajući štetni sadržaj aktivnim i vidljivim.

Pojačavanje negativnog sadržaja:

- Zeynep Tufekci (2018.), u svom radu o algoritmima društvenih medija, pokazuje kako su platforme poput Facebooka i Twittera osmišljene za poticanje sadržaja koji potiče angažman, često pojačavajući govor mržnje, trolanje i štetne objave. To može povećati izloženost i emocionalni utjecaj na žrtve.
- Danah Boyd (2014.) također u knjizi *It's Complicated* navodi kako algoritamsko pojačavanje često brzo širi štetan ili kontroverzan sadržaj, pogoršavajući emocionalne rane onih na koje se odnosi.

Nedostatak neverbalnih znakova (Byron Reeves i Clifford Nass, 2000.):

- U online komunikaciji nedostaje ton, izrazi lica i govor tijela, koji su ključni za razumijevanje konteksta i namjere. Ovaj nedostatak neverbalnih znakova može eskalirati nesporazume, potaknuti sukobe i emocionalnu štetu, jer se poruke često tumače oštrije nego što je namijenjeno.

POGLAVLJE 1

Povezivanje 24/7 (Twenge, 2017.):

- Stalni pristup digitalnim uređajima znači da žrtve online zlostavljanja ili štetnih usporedbi nikada ne dobiju predah. Nema bijega od društvenih mreža ili uznemiravanja, koje se može dogoditi u bilo koje doba, stvarajući neumoljiv osjećaj emocionalne iscrpljenosti. Ova neprestana povezanost također potiče osjećaje tjeskobe i depresije jer se ljudi osjećaju zarobljenima u štetnim digitalnim prostorima.

Jednostavnost masovnog ciljanja

- Jean Twenge (2017.) u svojoj knjizi iGen ističe kako digitalne platforme omogućuju javno sramoćenje i masovno maltretiranje, gdje žrtve mogu brzo postati meta velikih skupina. Ova lakoća masovnog ciljanja povećava emocionalnu cijenu, što dovodi do težih digitalnih rana, posebno kod mladih.

Komparativna kultura:

- Rad Jean Twenge (2017.) također pokazuje kako društveni mediji potiču kulturu usporedbe, gdje korisnici stalno uspoređuju svoje živote s idealiziranim online personama. To dovodi do osjećaja neadekvatnosti, depresije i tjeskobe, što su česte posljedice digitalnih rana uzrokovanih usporedbom na društvenim mrežama.
- Chou i Edge (2012.) otkrili su da često korištenje Facebooka korelira sa zavišću i nižim samopoštovanjem zbog stalne usporedbe s uređenim životima drugih.

POGLAVLJE 1

Echo Chambers:

- Digitalne platforme često stvaraju „ječne komore“, gdje su korisnici izloženi prvenstveno informacijama i mišljenjima koja pojačavaju njihova postojeća uvjerenja. Ova ograničena izloženost može dovesti do pojačanih osjećaja podjele i neprijateljstva prema suprotnim stavovima, dodatno učvršćujući štetne ideologije. U tim okruženjima, pojedinci se mogu osjećati opravdano u svom negativnom ponašanju prema drugima, pogoršavajući društvene napetosti i stvarajući emocionalnu štetu.

Model socijalnog identiteta učinaka deindividuacije (SIDE):

- Prema SIDE modelu, grupni identitet može postati istaknutiji u online okruženjima, što dovodi do deindividuacije. Taj se učinak javlja kada pojedinci izgube osjećaj osobnog identiteta i postanu više usklađeni s grupnim normama. Kao rezultat toga, ljudi se mogu upustiti u grupno neprijateljstvo, doprinoseći digitalnim ranama drugih. Kada se korisnici osjećaju osnaženo svojim grupnim identitetom, veća je vjerojatnost da će sudjelovati u štetnim ponašanjima, poput trolanja ili online uznemiravanja, protiv percipiranih vanjskih skupina.



Prepoznavanje znakova digitalnih rana

Digitalne rane mogu se manifestirati na emocionalne, bihevioralne i fizičke načine. Prepoznavanje ovih ranih znakova ključno je za pružanje pravovremene podrške.

Emocionalni i bihevioralni znakovi:

- Promjene raspoloženja, razdražljivost, tuga ili ljutnja.
- Anksioznost ili panika prilikom interakcije s online platformama.
- Nisko samopoštovanje ili negativan unutarnji razgovor.
- Povlačenje iz društvenih interakcija - i online i offline.

Promjene u ponašanju na mreži:

- Često brisanje i ponovno kreiranje računa.
- Prekomjerno praćenje povratnih informacija na mreži (lajkovi, komentari, poruke).
- Izbjegavanje platformi koje su prethodno bile popularne.

Fizički pokazatelji:

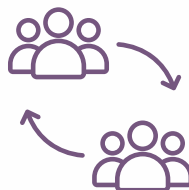
- Poremećaji spavanja.
- Psihosomatski simptomi poput glavobolje ili bolova u trbuhu.
- Kronični umor.

Akademski ili radni utjecaji:

- Teškoće s koncentracijom.
- Smanjena motivacija ili interes za prethodno značajne aktivnosti.

Društvene promjene:

- Izbjegavanje prijatelja i obitelji.
- Povećani međuljudski sukobi.



Zašto je važno prepoznati tri znaka?

Rano prepoznavanje i intervencija mogu:

- Spriječite dugoročne probleme mentalnog zdravlja, poput depresije, anksioznosti ili kroničnog stresa.
- Zaštitite mlade od izolacije i pomozite im da se ponovno povežu sa sustavima podrške.
- Izbjegavajte samodestruktivno ponašanje, uključujući samoozljeđivanje ili suicidalne misli.
- Podići svijest i povećati digitalnu otpornost među vršnjačkim skupinama i zajednicama.
- Poticati sigurnije online prostore gdje se digitalna šteta rješava umjesto ignorira.
- Omogućiti prilagođenu podršku, posebno kada mladi ljudi izričito ne traže pomoć.

Presjek tehnologije i mentalnog zdravlja

Iako digitalni prostori mogu štetiti, oni također nude alate za iscjeljenje, povezivanje i rast:

Pozitivna upotreba tehnologije

- **Pristup pomoći:** Web stranice, usluge chata i forumi nude informacije o mentalnom zdravlju i podršku vršnjaka.
- **Digitalna terapija i alati umjetne inteligencije:** Chatbotovi pokretani umjetnom inteligencijom i online platforme za terapiju smanjuju prepreke u traženju pomoći.
- **Online zajednice:** Sigurni online prostori omogućuju mladima dijeljenje, povezivanje i iscjeljivanje - posebno onima koji se osjećaju marginalizirano.
- **Aplikacije za svjesnu svjesnost:** Aplikacije za meditaciju, vođenje dnevnika i disanje pomažu u upravljanju anksioznošću i potiču emocionalnu regulaciju.

POGLAVLJE 1

Zdrave digitalne strategije

- **Digitalna higijena:** Ograničite vrijeme provedeno pred ekranom; postavite granice za obavijesti.
- **Svjestan sadržaj:** Pratite pozitivne račune; prestanite pratiti štetne.
- **Ravnoteža:** Kombinirajte online i offline aktivnosti za mentalni oporavak.
- **Tehnologija kao alat:** Koristite tehnologiju namjerno za podršku, a ne zamjenu, ljudske interakcije.

Primjeri utjecaja u stvarnom svijetu

- Petnaestogodišnjakinja iz Amsterdama izjavila je da se osjeća isključeno nakon što su prijatelji stvorili novi grupni chat bez nje, što je dovelo do osjećaja odbačenosti i tjedana izolacije.
- LGBTQ+ mladež na online forumima izvještava da su ih anonimni korisnici pogrešno omalovažavali ili ismijavali, što je dovelo do zbuke s identitetom i emocionalnog povlačenja.
- Igrači često doživljavaju toksično ponašanje i uvrede u okruženjima za više igrača, što može stvoriti dugoročne probleme s povjerenjem i desenzibilizaciju na verbalno zlostavljanje.



Preporučeni resursi

Kontekst zemlje: Nizozemska

Digitalne rane nisu apstraktni koncepti – one se aktivno istražuju i prepoznaju diljem Europe.

- Trimbos institut (Nizozemska) naglasio je da utjecaj društvenih mreža na dobrobit nije ujednačen. Dok se neki mladi osjećaju povezanim i podržanim na internetu, drugi se suočavaju s povećanom tjeskobom, depresijom i poremećenim snom. Ova dvostruka stvarnost naglašava potrebu za nijansiranim digitalnim vodstvom.

Izvor: Trimbos Institut – Društveni mediji i dobrobit mladih

- Članak NOS-a izvijestio je da preko 6 milijuna Nizozemaca vjeruje da društvene mreže negativno utječu na mentalno zdravlje, posebno na zdravlje njihove djece. Članak ističe rastuću zabrinutost javnosti zbog emocionalne dobrobiti u digitalnom svijetu.

Izvor: NOS – Društveni mediji i mentalno blagostanje

- Istraživanje Sveučilišta u Amsterdamu otkrilo je da "lajkovi" na društvenim mrežama izravno utječu na raspoloženje i samopercepciju kod mladih, pokazujući kako naizgled manje interakcije mogu doprinijeti dubljim psihološkim ranama.

Izvor: UvA – Utjecaj lajkova na raspoloženje



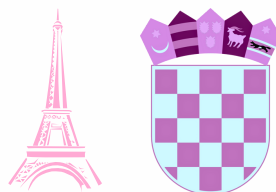
Kontekst zemlje: Francuska i Hrvatska

Aplikacija 3018 – Nacionalna platforma za prijavljivanje kibernetičkog nasilja

Aplikacija 3018, koju je razvio Timothé Nadim, a kasnije usvojila francuska vlada, služi kao službena platforma za prijavljivanje slučajeva kibernetičkog nasilja i nasilja u školama. Nudi povjerljivu uslugu chata i dostupna je putem glavnih društvenih mreža.

Studija o digitalnom stresu među hrvatskom mladeži

Istraživanje koje je provelo Sveučilište u Rijeci ispitalo je odnos između korištenja društvenih mreža i digitalnog stresa među studentima. Studija je otkrila da je veći digitalni stres povezan s povećanim simptomima anksioznosti i depresije.



Knjige

- **Plitkinja:** Što internet radi našem mozgu – Nicholas Carr
Istražuje neurološke i emocionalne promjene uzrokovane prekomjernom upotrebom digitalnih tehnologija.
- **Digitalni minimalizam** – Cal Newport
Nudi praktičan okvir za zdravije digitalne navike i namjerno korištenje tehnologije
- **60 dana nepovezanosti:** Osobna perspektiva o tome kako društveni mediji utječu na mentalno zdravlje, autori Keegan Lee i Bilal Ghandour
Ova knjiga, čiji su koautori tinejdžer i psiholog, kronološki prati 60-dnevno putovanje digitalne detoksikacije. Istražuje utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje i pruža uvid u postizanje uravnoteženog digitalnog života.
- **Digitalna otpornost:** Kako uspjeti u doba društvenih medija, autorica Elisa
Elisa iznosi plan za uspjeh u modernom digitalnom svijetu, usredotočujući se na izgradnju otpornosti i dobrobiti usred izazova koje predstavljaju društveni mediji. Knjiga nudi strategije za održavanje mentalnog zdravlja i učinkovito snalaženje u digitalnom krajoliku.
- **Digitalna otpornost:** Priručnik za generaciju Z, autor Josiah Wolff
Ovaj sveobuhvatni vodič bavi se jedinstvenim izazovima s kojima se suočavaju tinejdžeri koji su iskusili izolaciju za vrijeme pandemije tijekom kritičnih razvojnih godina dok su bili uronjeni u digitalno okruženje. Nudi praktične alate za trenutnu primjenu i okvir za dugoročno digitalno blagostanje.



Youtube i video resursi

- **Dr. Tracey Marks** – Nudi uvid u stres na društvenim mrežama, san i digitalne granice.

Kanal: Dr. Tracey Marks

- **Minimalisti** – Fokus na digitalni minimalizam i mentalnu jasnoću.

Kanal: Minimalisti

- *„Uvijek online: Procjena učinaka društvenih mreža na mentalno zdravlje tinejdžera“* – Dokumentarac koji istražuje rizike i zaštitne strategije.
- *„Tamna strana društvenih mreža na mentalno zdravlje“* – Ističe ovisnost, anksioznost i strategije suočavanja.

Vježba refleksije

Prisjetite se digitalnog iskustva koje vas je uznemirilo, ostavilo tjeskobu ili isključivanje.

- Što je bio izvor tog iskustva?
- Kako ste emocionalno reagirali?
- S kim si, ako i s kim, razgovarao/razgovarala o tome?

Odvajanje vremena za razmišljanje o ovim pitanjima može vam pomoći da prepoznate digitalne rane - u sebi ili drugima - i započnete proces iscjeljenja.

Digitalna empatija Ključ za iscjeljenje i povezivanje na internetu

U doba kada je ljudska interakcija sve više posredovana ekranima, poticanje digitalne empatije ključan je korak prema zacjeljivanju digitalnih rana i stvaranju emocionalno sigurnijih online okruženja. Za mlade i one koji ih podržavaju, podizanje svijesti o digitalnom ponašanju, prepoznavanje emocionalnih znakova i reagiranje sa suosjećanjem temelj su psihosocijalne dobrobiti.

Što je digitalna empatija?

Digitalna empatija odnosi se na sposobnost razumijevanja i reagiranja na emocije drugih unutar digitalnih okruženja. Obuhvaća prepoznavanje tuđih osjećaja i aktivno angažiranje s njima na načine koji su puni poštovanja, suosjećanja i konstruktivni. Za razliku od jednostavne simpatije, digitalna empatija uključuje svjestan i namjeran napor da se s nekim emocionalno povežemo putem ekrana, tekstova ili platformi gdje emocionalni znakovi mogu biti ograničeni ili odsutni.

Digitalna empatija igra značajnu ulogu u sprječavanju štete, rješavanju učinaka digitalnih rana i stvaranju sigurnijih i uključivijih online prostora. Također je temeljna vještina za radnike s mladima, edukatore i vršnjačke podržavatelje koji pomažu drugima da se oporave od štetnih digitalnih iskustava.

Psihološki temelji empatije

Empatija se općenito kategorizira u dva različita, ali međusobno povezana oblika: kognitivnu empatiju i afektivnu empatiju. Obje su ključne za učinkovitu podršku drugima, posebno u digitalnim interakcijama.

Kognitivna empatija

Kognitivna empatija je sposobnost razumijevanja misli, osjećaja ili perspektive druge osobe. U digitalnim kontekstima to znači biti u stanju protumačiti značenje ili emocije iza nečije objave, poruke ili komentara, čak i u nedostatku vizualnih ili slušnih znakova.

Na primjer, kada naiđe na objavu u kojoj netko dijeli osobnu borbu, mlada osoba koja koristi kognitivnu empatiju mogla bi zastati kako bi razmislila o tome kako se ta osoba osjeća i kakva bi vrsta podrške mogla biti prikladna.

Istraživanje Decetyja i Jacksona (2004.) ističe da je kognitivna empatija ključna u međuljudskim odnosima i igra važnu ulogu u poticanju prosocijalnog ponašanja. To je posebno važno u digitalnim okruženjima, gdje se korisnici moraju uvelike oslanjati na pisani jezik kako bi komunicirali i interpretirali emocije.



Afektivna empatija

Afektivna empatija odnosi se na emocionalni odgovor koji proizlazi iz prepoznavanja i dijeljenja emocionalnog iskustva druge osobe. U digitalnim okruženjima, afektivna empatija može se izraziti riječima ohrabrenja, privatnim pružanjem podrške ili reagiranjem na nevolju s iskrenom brigom.

Kanske i suradnici (2015.) istraživali su ulogu afektivne empatije u online interakcijama i otkrili da su osobe koje pokazuju ovaj oblik empatije sklonije podržavajućim ponašanjima, poput pružanja utjehe ili pomoći. To značajno doprinosi razvoju inkluzivnih i emocionalno sigurnih online zajednica.

Kombinirana kognitivna i afektivna empatija čine osnovu za smisleno digitalno angažiranje, posebno među mladima koji se oporavljaju od digitalnih rana. Prema studiji Mastena i suradnika (2011.), adolescenti s višom razinom empatije znatno rjeđe sudjeluju u štetnom online ponašanju i vjerojatnije podržavaju vršnjake tijekom emocionalno teških iskustava.



Strategije za njegovanje digitalne empatije

Poticanje digitalne empatije zahtijeva promišljen i kontinuiran napor. Sljedeće strategije nude praktične smjernice mladima, edukatorima i osobama koje rade s mladima kako bi integrirali empatiju u svoje digitalne interakcije.

Aktivno slušanje u digitalnoj komunikaciji

- Pažljivo pročitajte poruke i objave prije nego što odgovorite. To pomaže u smanjenju nesporazuma i osigurava da su odgovori promišljeni i relevantni.
- Osvrnite se na ono što je druga osoba podijelila. Na primjer, odgovori poput „Čini se da prolaziš kroz teško razdoblje sa školom“ potvrđuju iskustvo te osobe.
- Postavljajte otvorena pitanja poput „Kako je to utjecalo na vas?“ ili „Što vam trenutno treba?“ kako biste potaknuli dublji dijalog i povezivanje.

Promišljen i empatičan jezik

- Koristite jezik koji prenosi podršku i razumijevanje. Fraze poput „Tu sam za tebe“ ili „To zvuči jako teško“ pokazuju emocionalnu dostupnost.
- Ako dijelite osobno iskustvo kako biste se povezali s tuđim problemima, pobrinite se da to činite radi izgradnje veze, a ne radi pomicanja fokusa. Komentar poput „Doživio/la sam nešto slično i pomoglo mi je da s nekim razgovaram o tome“ može biti podrška bez umanjivanja osjećaja druge osobe.

- Izbjegavajte osuđivanje ili omalovažavajući jezik. Stvaranje digitalnog prostora bez osuđivanja potiče iskrenost i ranjivost.

Izloženost različitim perspektivama

- Pratite i komunicirajte s pojedincima iz različitih sredina, kultura i životnih iskustava. To proširuje razumijevanje i produbljuje empatiju.
- Sudjelujte u kampanjama, digitalnim izazovima ili raspravama koje promiču ljubaznost, osvješćivanje o mentalnom zdravlju i uključivost.

Samorefleksija i samosuosjećanje

- Redovito razmišljajte o vlastitim emocionalnim reakcijama u digitalnim interakcijama. Povećana samosvijest jača sposobnost empatije prema drugima.
- Uključite se u refleksivne prakse poput vođenja dnevnika kako biste obradili emocionalna iskustva i stekli jasnoću u načinu na koji se odnosite prema drugima na internetu.

Promicanje kulture podrške

- Podijelite pozitivne priče, resurse ili afirmacije koje potiču otpornost i mentalno blagostanje.
- Poduzmite mjere kao promatrač kada svjedočite negativnom ili štetnom ponašanju na internetu. Podržite pogođene i s poštovanjem osporavajte neprimjerene komentare.
- Pokrenite razgovore o temama poput mentalnog zdravlja, online nasilja ili digitalne dobrobiti kako biste normalizirali dijalog i promovirali kolektivnu skrb.

Podrška mladima u digitalnoj krizi: Teorijski pristupi i praktična primjena

Mladi ljudi koji doživljavaju emocionalnu nevolju na internetu trebaju informirane i podržavajuće odgovore odraslih, vršnjaka i digitalnih zajednica. Nekoliko psiholoških teorija pruža okvir za razumijevanje i podršku mladima u tim situacijama.

Kognitivno-bihevioralna teorija (KBT)

Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) usredotočuje se na odnos između misli, emocija i ponašanja. U online kontekstima, iskrivljeno razmišljanje (poput tumačenja negativnih komentara kao dokaza osobnog neuspjeha) može dovesti do emocionalne štete.

Kognitivno-bihevioralni programi usmjereni na mlade pomažu pojedincima da prepoznaju nekorisne misli i zamijene ih konstruktivnijim interpretacijama. Na primjer, ako mlada osoba primi negativan komentar na internetu, može naučiti preispitivati njegovu valjanost: „Je li komentar ove osobe doista istinit? Koje dokaze imam?“

Kendall i sur. (2010.) pokazali su da vještine suočavanja temeljene na kognitivno-bihevioralnoj terapiji (KBT) značajno smanjuju anksiozne i depresivne simptome kod adolescenata izloženih vršnjačkom nasilju, uključujući digitalno nasilje.



Teorija socijalnog učenja (SLT)

Teorija socijalnog učenja Alberta Bandure tvrdi da pojedinci uče ponašanja promatrajući druge. U online okruženjima mladi često odražavaju ponašanje koje vide kao model vršnjaka, influencera ili odraslih.

Organizacije mladih mogu iskoristiti SLT stvaranjem inicijativa vođenih vršnjacima koje modeliraju poštovano i empatično online ponašanje. Na primjer, kratki videozapisi koji prikazuju rješavanje sukoba, aktivno slušanje ili online podršku mogu biti moćni alati za promjenu ponašanja.

Kampanje poput #ChooseKind uspješno su potaknule mlade na dijeljenje pozitivnih interakcija i borbu protiv nasilja kroz pripovijedanje i kreativno izražavanje. Istraživanje Frydenberga i Lewisa (2004.) podržava učinkovitost takvih kampanja u smanjenju štetnih ponašanja i poticanju zajednica pune poštovanja.

Teorija otpornosti

Teorija otpornosti naglašava sposobnost prilagodbe i oporavka od nedaća. Mladi ljudi koji se suočavaju s digitalnim ranama mogu razviti strategije suočavanja koje im pomažu da se oporave i postanu jači.

Programi za mlade mogu poticati otpornost kroz aktivnosti poput pripovijedanja, umjetničkog izražavanja i vršnjačke podrške. Tehnike narativne terapije, na primjer, omogućuju mladima da preoblikuju štetna online iskustva i razviju jači osjećaj samostalnosti.

Značajan primjer je inicijativa „Zajedno protiv govora mržnje“ u Hrvatskoj. Ova nacionalna kampanja kombinirala je obrazovanje, medijsko zagovaranje i intervencije u školama kako bi promicala toleranciju, nenasilje i empatiju. Uz podršku Ministarstva znanosti i obrazovanja, program je dosegao tisuće učenika i naglasio uključive vrijednosti putem edukativnih videa i rasprava.

Teorija ekoloških sustava

Teorija ekoloških sustava Urijea Bronfenbrennera ističe kako razvoj mlade osobe oblikuju višestruki okolišni sustavi, uključujući obitelj, školu i zajednicu.

Podržavanje digitalne dobrobiti zahtijeva suradnju među tim sustavima. Škole, roditelji, radnici s mladima i čelnici zajednice moraju biti uključeni u stvaranje okruženja u kojima se poučava, modelira i potiče sigurno i empatično digitalno ponašanje.

Radionice o digitalnom građanstvu, koje zajednički organiziraju škole i organizacije u zajednici, mogu pomoći u izgradnji jedinstvenog fronta u podršci mentalnom zdravlju i sigurnosti mladih na internetu.



Digitalna pismenost kao put do osnaživanja

Digitalna pismenost uključuje sposobnost odgovornog snalaženja, procjenjivanja i stvaranja digitalnog sadržaja. Osnažuje mlade ljude da kritički procjenjuju ono što vide na internetu i donose informirane odluke.

Programi koji integriraju digitalnu pismenost pomažu mladima:

- Prepoznajte dezinformacije ili štetan sadržaj
- Prepoznajte manipulativno ponašanje na internetu
- Razumjeti kako algoritmi utječu na ono što vide i s čime komuniciraju
- Razvijte samopouzdanje za postavljanje granica u digitalnim odnosima

U Francuskoj je Fondation de France provela preko 3500 projekata usmjerenih na podršku mladima, posebno onima koji se suočavaju s digitalnom izolacijom ili emocionalnom nevoljom. To uključuje programe koji nude podršku za mentalno zdravlje, pristup internetu i edukaciju o digitalnoj sigurnosti.

Osim toga, usluge poput Fil Santé Jeunes, telefonske linije za pomoć posvećene mentalnom zdravlju mladih, pružaju povjerljivu podršku onima koji se suočavaju s digitalnim uznemiravanjem, virtualnim nasiljem ili online krizama. Ovi naponi odražavaju sveobuhvatan pristup digitalnoj pismenosti i emocionalnoj dobrobiti.



Razumijevanje i rješavanje digitalne i tehnološke ovisnosti

Digitalna ovisnost odnosi se na pretjeranu interakciju s online platformama poput društvenih mreža, videoigara ili streaming servisa. Ovisnost o tehnologiji obuhvaća širu upotrebu digitalnih uređaja, uključujući pametne telefone, tablete i računala, bez obzira na internetsku povezivost.

Pokazatelji digitalne ovisnosti

- Nemogućnost kontrole vremena provedenog pred ekranom unatoč negativnim posljedicama
- Stalne misli o online aktivnostima
- Zanimanje za odgovornosti ili odnosa u korist digitalne upotrebe
- Emocionalna ovisnost o online potvrdi ili društvenim povratnim informacijama
- Povlačenje iz offline aktivnosti i smanjen interes za hobije

Pokazatelji ovisnosti o tehnologiji

- Kompulzivna potreba za provjeravanjem uređaja
- Fizički simptomi poput glavobolje ili lošeg držanja
- Rizično ponašanje poput korištenja uređaja tijekom vožnje
- Prikrivanje ili laganje o korištenju uređaja
- Povećana razdražljivost ili anksioznost kada je isključen/a



Koraci prema oporavku

- **Priznavanje problema**

Prepoznati obrasce prekomjerne upotrebe i procijeniti kako oni utječu na osobnu dobrobit.

- **Postavljanje granica**

Koristite alate za praćenje vremena provedenog pred ekranom. Odredite zone bez tehnologije, poput spavaće sobe ili blagovaonice.

- **Davanje prioriteta aktivnostima izvan mreže**

Ponovno se posvetite hobijima, sportu ili društvenim događajima koji ne uključuju ekrane.

- **Vježbanje mindfulnessa i digitalnog detoksa**

Uključite tehnike poput dubokog disanja i planiranih pauza od digitalnih platformi.

- **Donošenje namjernih odluka**

Pažljivo birajte digitalni sadržaj. Isključite nepotrebne obavijesti.

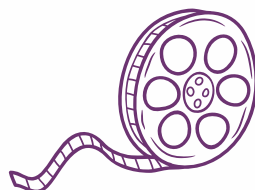
- **Traženje podrške**

Razgovarajte s odraslom osobom od povjerenja, savjetnikom ili stručnjakom za mentalno zdravlje. U slučajevima ozbiljnih posljedica, bihevioralna terapija može biti korisna.



Preporučeni filmovi koji istražuju ovisnost o digitalnom svijetu i tehnologiji

- **Društvena dilema (2020.):** Dokumentarac koji ispituje psihološku manipulaciju koju koriste velike tehnološke tvrtke i njezin utjecaj na društvo.
- **Ready Player One (2018):** Fiktivni prikaz budućnosti u kojoj pojedinci bježe od stvarnosti kroz impresivne virtualne svjetove.
- **Ona (2013.):** Istražuje emocionalnu privrženost umjetnoj inteligenciji i usamljenost digitalne ovisnosti.
- **Black Mirror: Nosedive (2016):** Ističe opasnosti društvene validacije u društvu opsjednutom online ocjenama.
- **Osmi razred (2018.):** Realističan prikaz adolescencije oblikovane pritiskom društvenih mreža i digitalnim uspoređivanjem.



Aktivnost refleksije: Vježbanje digitalne empatije

Ova je aktivnost osmišljena kako bi vam pomogla razmisliti o vlastitom digitalnom ponašanju i razviti sposobnost empatije u online prostorima. Odvojite vrijeme da promišljeno odgovorite na svako pitanje. Nema točnih ili netočnih odgovora - cilj je samosvijest i rast.

1. dio: Samorefleksija

1. Prisjetite se nedavne online interakcije (poruke, komentara, objave ili razgovora) koja vam je pružila osjećaj podrške ili emocionalnog razumijevanja.

- Što je to učinilo empatičnim ili ljubaznim?
- Kako je to utjecalo na vaše raspoloženje ili pogled na svijet?

2. Sada se sjetite situacije u kojoj ste se osjećali neshvaćeno, osuđivano ili ignorirano zbog neke online interakcije.

- Što je nedostajalo u toj komunikaciji?
- Kako je to na tebe emocionalno utjecalo?

3. Svojim riječima definirajte kako empatija izgleda online. Po čemu se razlikuje od empatije uživo?



Dio 2: Primjena

4. Odaberite jedan digitalni prostor koji često koristite (npr. Instagram, WhatsApp, Discord itd.).

- Kakve vrste ponašanja ili jezika vidite koje pokazuju empatiju?
- Koje vrste ponašanja štete empatiji ili uzrokuju da se drugi osjećaju nesigurno?

5. Navedite dva konkretna načina na koja možete pokazati empatiju u tom prostoru tijekom sljedećeg tjedna.

- Na primjer: promišljeno reagiranje na priču prijatelja, podrška nekome tko je kritiziran ili razgovor s nekim tko se čini povučenim.

6. Kako obično reagirate kada vidite da je netko maltretiran, isključen ili ismijan na internetu?

- Biste li željeli odgovoriti drugačije? Što bi vam u tome moglo pomoći?

3. dio: Izgradnja empatičnih navika

7. **Ocijenite se (od 1 do 5)** prema sljedećim vještinama, gdje 1 znači „Rijetko to radim“, a 5 „Redovito to radim“:

- Pažljivo čitam objave prije nego što komentiram.
- Pokušavam razumjeti kako se drugi osjećaju prije nego što odgovorim.
- Izbjegavam donošenje pretpostavki ili preuranjenih zaključaka.
- Podržavam druge kada ih vidim u nevolji na internetu.

8. Odaberite jednu vještinu od gore navedenih za poboljšanje.

- Koju jednu radnju možete poduzeti ovaj tjedan kako biste to uvježbali?

Iscjeljenje s fokusom na mlade manjine

Razumijevanje psihologije uvreda: obrasci jezika i identiteta protiv mladih manjina na internetu

U digitalnom dobu komunikacija se transformirala na načine koji nude i uključivanje i štetu. Jedan od najzabrinjavajućih fenomena je sve veća upotreba uvreda, posebno protiv mladih manjina. Ove uvrede, bilo otvorene ili suptilne, pojačavaju isključenost, diskriminaciju i dugoročnu psihološku štetu.

Uvrede se mogu kategorizirati prema tonu, namjeri i utjecaju, od otvorenog neprijateljstva do društveno normaliziranih mikroagresija. Dok su neke eksplicitno uvredljive, druge mogu izgledati bezopasno, ali nose značajne implikacije za identitet i mentalno zdravlje. Razumijevanje prirode uvreda ključno je za mlade, edukatore i radnike s mladima koji su posvećeni njegovanju sigurnih i uključivih digitalnih prostora.

Kategorije uvreda

1. Eksplicitno pogrđnog izražavanja

Izravne uvrede usmjerene na omalovažavanje pojedinaca na temelju identiteta, poput uvreda na temelju rase, etničke pripadnosti ili spola.

2. Pogrđne uvrede

Fraze koje omalovažavaju ili ponižavaju nečiji identitet ili iskustva, često kroz pokroviteljski jezik.

POGLAVLJE 3

3. Zadirkujuće uvrede

Izjave uokvirene kao šale ili zadirkivanje, ali koje sadrže štetne prizvuke i pojačavaju negativne stavove.

4. Stereotipne primjedbe

Komentari koji šire štetne generalizacije o skupini, pojačavajući sistemske pristranosti.

5. Neizravne uvrede

Suptilni jezik koji implicira uvredu bez izravne reference, često se oslanjajući na ton ili kontekst kako bi prenio štetu.

6. Manipulativni jezik

Izjave formulirane kao zabrinutost ili podrška, ali osmišljene da potkopaju ili dovedu u pitanje nečiji identitet ili autentičnost.

7. Kodirani jezik

Izrazi koji se koriste za prikrivanje uvredljivih poruka pod dvosmislenim ili eufemističkim izrazima, često kako bi se izbjegla moderacija.

8. Uvrede u društvenim komentarima

Kritike načina života ili ponašanja koje ciljaju na karakteristike temeljene na identitetu poput socioekonomskog podrijetla, kulture ili seksualne orijentacije.

9. Uvrede temeljene na identitetu

Jezik koji napada pojedince na temelju određenih osobnih atributa poput rase, religije, spola, invaliditeta ili seksualnog identiteta.

10. Kulturno ismijavanje

Jezik ili mediji koji oponašaju ili parodiraju elemente marginalizirane kulture na nepoštovan ili iskorištavajući način.

Psihološki utjecaj uvreda na mlade manjine

Korištenje uvreda u digitalnom okruženju ima mjerljive i trajne psihološke učinke na mlade, posebno na one iz marginaliziranih zajednica.

Dinamika unutarnje grupe u odnosu na vanjske grupe

Online uvrede se često koriste za nametanje pripadnosti skupini. Isključivanjem ili ciljanjem manjina, pojedinci jačaju svoju vezu s dominantnom skupinom, pojačavajući cikluse diskriminacije.

Projekcija nesigurnosti

Neki mladi koriste uvrede kako bi odvratili pozornost od vlastitih ranjivosti. To je posebno uobičajeno u anonimnim online okruženjima, gdje se korisnici osjećaju manje odgovornima za štetno ponašanje.

Desenzitizacija

Česta izloženost uvredama na platformama poput online igara ili društvenih mreža može normalizirati njihovo korištenje. S vremenom to smanjuje osjetljivost na diskriminaciju i doprinosi neprijateljskim digitalnim kulturama.

Prijetnja stereotipa

Mladi pripadnici manjina mogu internalizirati negativne stereotipe ili se bojati njihovog potvrđivanja. Izloženost uvredama pogoršava tjeskobu, narušava samopoštovanje i potkopava povjerenje u društvenim i akademskim okruženjima.



POGLAVLJE 3

Deficit empatije

U online interakcijama često nedostaju vizualni i slušni znakovi koji potiču empatiju. Kao rezultat toga, uvrede se koriste bez svijesti ili brige za njihov utjecaj, stvarajući emocionalno otuđeno i štetno okruženje.

Dugoročni psihološki učinci

Kronična izloženost uvredama može doprinijeti anksioznosti, depresiji, simptomima posttraumatskog stresa i smanjenom samopoštovanju. Ti učinci mogu trajati i u odrasloj dobi, utječući na mentalno zdravlje, odnose i karijerne putanje.

Fragmentacija zajednice

Ponavljana upotreba uvreda na temelju identiteta narušava povjerenje unutar zajednica i potiče podjele. Fragmentacija ometa solidarnost i kolektivno djelovanje, otežavajući marginaliziranim skupinama da se zalažu za sebe ili pronađu saveznike.

Intervencija online promatrača

Intervencija promatrača odnosi se na radnje koje poduzimaju pojedinci koji svjedoče štetnom ponašanju na internetu. Učinkovita intervencija može spriječiti eskalaciju i pružiti ključnu podršku žrtvama. Međutim, mnogi mladi osjećaju se nespремnima ili oklijevaju intervenirati.



Prepreke intervenciji promatrača

- **Strah od odmazde**

Mnogi mladi ljudi oklijevaju intervenirati iz straha od osobne reakcije ili društvene izolacije.

- **Nedostatak znanja**

Mladi možda ne znaju kako učinkovito intervenirati. Studije pokazuju da obuka za intervenciju značajno povećava samopouzdanje i vjerojatnost djelovanja.

- **Normalizacija štete**

U nekim digitalnim prostorima, poput niti komentara ili chatova o igrama, štetno ponašanje je toliko uobičajeno da postaje normalizirano, što ga čini težim za prepoznavanje ili osporavanje.

Psihološki i socijalni principi koji podupiru intervenciju

- **Teorija društvenih normi**

Prema Cialdiniju i suradnicima (1990.), pojedinci će vjerojatnije intervenirati ako vjeruju da drugi to od njih očekuju. Promicanje pozitivnih digitalnih normi može utjecati na korisnike da djeluju kada svjedoče šteti.

- **Učinak promatrača**

Latane i Darley (1970.) opisali su kako prisutnost drugih može smanjiti vjerojatnost da će pojedinac pomoći. Međutim, obrazovanje i osnaživanje mogu se suprotstaviti toj tendenciji.

- **Oснаživanje kroz obuku**

Miller i suradnici (2019.) otkrili su da programi obuke za intervenciju povećavaju učestalost i kvalitetu djelovanja promatrača. Ti se programi usredotočuju na prepoznavanje štetnog ponašanja, učenje strategija deeskalacije i vježbanje intervencije u kontroliranim okruženjima.

POGLAVLJE 3

Praktične strategije za intervenciju promatrača

Opće strategije

- **Procijenite situaciju**

Brzo procijenite je li netko u nevolji. "Pravilo pet sekundi" može biti koristan vodič: ako komentar ili radnja uzrokuje nelagodu unutar pet sekundi, vjerojatno zahtijeva intervenciju.

- **Razmislite o svojoj sigurnosti**

Intervenirajte na primjeren i siguran način. U situacijama visokog rizika, prijavite ponašanje umjesto da se izravno angažirate.

- **Dokumentirajte incident**

Snimite snimke zaslona ili spremite poruke kao dokaz za prijavu ili pravni postupak ako je potrebno.

Na platformama društvenih medija

- **Podrška za izravne poruke**

Privatno se obratite pojedincima koji su meta napada, izražavajući solidarnost i emocionalnu podršku.

- **Javna podrška**

Objavite s poštovanjem komentar u kojem branite pogođenu osobu i osuđujete neprimjereno ponašanje.

- **Koristite alate platforme**

Prijavite uvredljiv sadržaj pomoću ugrađenih alata. Potaknite druge da učine isto kako biste povećali vidljivost moderatorima.



POGLAVLJE 3

U igračim zajednicama

- **Koristite značajke izvještavanja u igri**

Većina igara za više igrača nudi alate za prijavljivanje. Koristite ih za prijavljivanje uznemiravanja ili uvreda.

- **Održavajte konstruktivnu komunikaciju**

Ako koristite glasovni chat, odgovorite na štetan jezik mirno i asertivno, bez eskalacije sukoba.

- **Poticati pozitivnu timsku kulturu**

Poticati komunikaciju s poštovanjem i afirmirati dobro ponašanje među suigračima.

U online forumima i chat sobama

- **Uzoran dijalog pun poštovanja**

Objavljujte komentare koji potiču konstruktivnu interakciju i suzbijaju neprijateljstvo.

- **Umjereno učinkovito**

Ako imate administratorske privilegije, aktivno pratite sadržaj i dosljedno provodite smjernice zajednice.

- **Otvoreni razgovori**

Stvorite teme za raspravu usmjerene na online sigurnost, uključivost i poštovanje.



Studije slučaja intervencije online promatrača

- **Praćenje mržnje i nade u emisiji Right To Be**

Inicijativa koja nudi metode za sigurnu i učinkovitu intervenciju, uključujući strategije poput odvrćanja pažnje, delegiranja, dokumentiranja, odgađanja i izravne akcije.

- **SALTO-YOUTH radionica: Od svjedoka do aktivnog promatrača**

Europski program koji obučava mlade radnike za intervenciju u slučajevima rodno uvjetovanog nasilja na internetu putem neformalnog obrazovanja.

- **Projekt STANDBYCOMMS**

Projekt financiran od strane Europske komisije, a koji razvija alate za poticanje prosocijalnog ponašanja promatrača kao odgovor na neprijateljstvo i govor mržnje na internetu.

- **Pokret #MeToo**

Globalna kampanja koja osnažuje pojedince da progovore protiv seksualnog uznemiravanja. Pokazala je moć kolektivne podrške i intervencije.

- **Kontroverza oko GamerGatea**

Dugotrajan slučaj online mizoginije i uznemiravanja. Istaknuo je važnost intervencije koju vodi zajednica i odgovornosti platforme.



Prijavljivanje zlorporabe i štetnog sadržaja

Resursi koji nude praktične smjernice o prijavljivanju zlorporabe na različitim platformama:

- Kampanja za mlade protiv govora mržnje – Pruža smjernice o prijavljivanju govora mržnje i elektroničkog nasilja na raznim platformama.
- CEOP Education – Nudi savjete roditeljima i mladima o prijavljivanju štetnog sadržaja na društvenim mrežama.
- Internet je važan – Sveobuhvatan vodič o prijavljivanju online štete, uključujući elektroničko nasilje i neprikladan sadržaj.

Izazovi u rješavanju digitalnih rana na platformama

Unatoč naporima društvenih mreža i platformi za igre, mnoge se i dalje bore s adekvatnom zaštitom korisnika od štete temeljene na identitetu.

- **Filteri za promjenu izgleda**

Mnoge platforme promiču nerealne standarde ljepote, pojačavajući štetne norme koje nesrazmjerno utječu na mladež manjinskih skupina.

- **Kulturne uvrede i jezik zviždanja pasa**

Suptilni, kodirani jezik često izmiče moderiranju, omogućujući govoru mržnje da opstane u prikrivenim oblicima.

- **Deepfakeovi i manipulacija identitetom**

Napredni alati koriste se za stvaranje lažnih videozapisa ili lažno predstavljanje drugih, s ozbiljnim posljedicama za ugled i sigurnost.

POGLAVLJE 3

- **Lov na mačke na aplikacijama za upoznavanje**

Izrada lažnih profila radi obmanjivanja drugih može dovesti do emocionalne nevolje i iskorištavanja, posebno za LGBTQ+ mlade i mlade iz rasnih manjina.

- **Digitalni crni lik u meme kulturi**

Korištenje slika ili govora povezanih s crncima u svrhu humora ili izražavanja od strane korisnika koji nisu crnci može ovjekovječiti rasne stereotipe.

- **Viralno iskorištavanje traume**

Sadržaj koji prikazuje nasilje ili zlostavljanje marginaliziranih skupina često postaje viralan, dehumanizirajući žrtve i ponovno traumatizirajući zajednice.

- **Sloboda izražavanja u odnosu na sigurnost korisnika**

Platforme se suočavaju s stalnim izazovima u balansiranju slobode govora s potrebnom umjerenošću. Dok se neki korisnici osjećaju cenzurirano, drugi se i dalje suočavaju s neriješenom štetom.



Resursi za mlade i radnike s mladima

- **O raznolikosti: Pristup nije uključivost** | _Anthony Jack – Raspravlja o izazovima s kojima se suočavaju studenti iz nepovoljnog položaja u elitnim institucijama.
- **Nevidljive sjene rodova** | _Sneha Kala – Istražuje rodnu dinamiku i diskriminaciju.
- **Moć razumijevanja onoga što je unutra** | _Navya Sharma – Ističe važnost gledanja dalje od vanjskog izgleda kako bi se razumjela diskriminacija.
- **Ponovno promišljanje raznolikosti**: Zašto nam je potrebna jednakost kako bismo zaustavili ugnjetavanje | Dr. Atyia Martin – Ispituje kako je jednakost potrebna za borbu protiv ugnjetavanja.
- **Pet najboljih TED govora o raznolikosti i uključivosti** – Odabrani popis TED govora koji se bave raznolikošću i uključivošću.



Aktivnost refleksije: Izražavanje i podrška drugima na internetu

Ova će vam aktivnost pomoći da razmislite o onome što ste naučili u ovom poglavlju i kako to možete upotrijebiti kako biste digitalne prostore učinili sigurnijima i poštovanijima za sve, posebno za mlade iz manjinskih skupina.

1. dio: Razmislite o svom iskustvu

1. Jeste li ikada vidjeli ili čuli da se prema nekome nepravedno postupa na internetu zbog njegove rase, spola, vjere ili identiteta?

- Što se dogodilo?
- Kakav je to osjećaj u tebi probudilo?

2. Jeste li u to vrijeme išta poduzeli?

- Ako da, što ste učinili?
- Ako ne, što te je spriječilo?

3. Kako biste reagirali kada biste vidjeli da se nešto slično ponovi?

2. dio: Učenje i razmišljanje

4. Zašto je štetno kada ljudi koriste uvrede ili se šale o nečijoj pozadini ili identitetu?

5. Što se može dogoditi nečijem samopouzdanju ili mentalnom zdravlju ako se stalno suočava s mržnjom ili nepoštovanjem na internetu?

6. Što ste naučili iz ovog poglavlja o tome kako podržati nekoga tko je žrtva maltretiranja ili isključenosti na internetu?

POGLAVLJE 3

3. dio: Poduzmite akciju

7. Navedite jedan online prostor (kao što je Instagram, igra ili grupni chat) gdje mislite da bi ljudi mogli biti poštovaniji.

8. Koju malu stvar možete učiniti ovog tjedna kako biste taj prostor učinili ugodnijim i sigurnijim?

9. Ako vidite da nekoga maltretiraju na internetu, što biste mogli reći ili učiniti da pomognete?



Iscjeljivanje digitalnih odnosa i poticanje uključivosti

Digitalni odnosi sada su središnji dio načina na koji se mladi ljudi povezuju, komuniciraju i grade identitet. Razumijevanje kako se ti odnosi formiraju i razvijaju može pomoći mladima i onima koji rade s mladima da postave zdrave granice i promiču emocionalnu dobrobit.

Razumijevanje online odnosa

Online veze često se razvijaju kroz postupne faze samootkrivanja, slično interakcijama licem u lice. Teorija socijalne penetracije, koju su predložili Altman i Taylor, pomaže objasniti kako se povjerenje gradi, a ranjivost povećava s vremenom:

- **Početni kontakt (faza orijentacije)**

Osnovne razmjene poput imena, interesa ili zajedničkih aktivnosti putem platformi poput aplikacija za razmjenu poruka ili igara. Mladi procjenjuju pouzdanost i kompatibilnost.

- **Istraživanje (Istraživačka afektivna faza)**

Komunikacija postaje osobnija - dijeljenje mišljenja, hobija i emocija. Ova faza je ključna za izgradnju odnosa.

- **Intenzifikacija (afektivna faza)**

Pojavljuju se dublji emocionalni razgovori. Povjerenje raste, a online identiteti mogu postati više isprepleteni sa samopercepcijom u stvarnom životu.

- **Integracija (stabilna faza)**

Online veze uključuju zajedničke aktivnosti poput igranja igara ili videopoziva. Mogu početi odražavati offline prijateljstva ili romantične veze.

- **Vezivanje (faza odnosa)**

Snažna emocionalna privrženost, ekskluzivnost i dugoročna očekivanja mogu se formirati - čak i u nedostatku fizičke interakcije.

Razumijevanje ovih faza pomaže mladima da razmisle o tome kako se njihovi digitalni odnosi razvijaju i kada postoje rizici od prijelaza granica.

Zaštita sebe u online vezama

Zdravi online odnosi mogu ponuditi podršku i povezanost, ali također predstavljaju rizike. Prepoznavanje znakova za uzbunu i postavljanje granica je ključno.

Prvi kontakt

- Budite oprezni s osobnim podacima. Izbjegavajte dijeljenje adresa, finansijskih podataka ili punih imena na početku interakcije.
- Od samog početka postavite granice komunikacije. Prilagodite postavke privatnosti kako biste kontrolirali tko može pristupiti vašem profilu i porukama.

Istraživanje

- Pratite ponašanje druge osobe. Manipulativna ili previše nametljiva pitanja mogu biti znak upozorenja.
- Pripazite na znakove upozorenja poput posesivnosti ili pritiska za osobni susret.
- Postupno dijelite osobne podatke, omogućujući s vremenom izgradnju povjerenja.

Intenzifikacija

- Uravnotežite otvorenost sa samozaštitom. Izbjegavajte prebrzo dijeljenje.
- Održavajte poštovanu komunikaciju i budite oprezni prema emocionalnoj manipulaciji.
- Procijenite utjecaj veze na vaše mentalno zdravlje.

Integracija

1. Održavajte neovisnost i nastavite odnose izvan digitalnog svijeta.
2. Imajte realna očekivanja; ne prenose se svi online odnosi dobro u offline život.
3. Ako se sastajete osobno, provjerite identitet osobe, sastanite se javno i obavijestite nekoga kome vjerujete.

Vezivanje

- Jasno komunicirajte granice i očekivanja.
- Budite svjesni što javno objavljujete o vezi.
- Obratite pozornost na znakove kontrolirajućeg ponašanja ili emocionalne napetosti.



Uobičajene prijevare u online vezama

Online veze, posebno one izgrađene na povjerenju i emocionalnoj intimnosti, mogu postati meta prijevara. Razumijevanje znakova upozorenja ključno je za zaštitu.

- **Catfishing:** Korištenje lažnih profila za stvaranje veza. Pripazite na ograničene informacije o profilu ili odbijanje videochata.
- **Romantične prijevare:** Razvijanje povjerenja radi traženja novca. Budite skeptični prema hitnim financijskim potrebama ili brzim izjavama ljubavi.
- **Investicijske prijevare:** Promocija sumnjivih financijskih prilika. Izbjegavajte ulaganje novca s nekim koga ste upoznali putem interneta.
- **Phishing prijevare:** Slanje lažnih poveznica radi krađe informacija. Nemojte klikati na sumnjive poveznice niti unositi osjetljive podatke.
- **Lažni profili na stranicama za upoznavanje:** Korištenje generičkih ili skriptiranih poruka za stjecanje povjerenja ili novca.
- **Prijevare varalica:** Pretvaranje da ste netko poznat kako biste tražili pomoć ili novac. Uvijek potvrdite identitet putem drugog izvora.
- **Emocionalna manipulacija:** Izazivanjem krivnje ili emocionalnim pritiskom na nekoga da preuzme kontrolu. Povucite se ako se odnos čini jednostranim ili manipulativnim.



Savjeti za izbjegavanje prijevara u online vezama

- Istražite osobu. Koristite tražilice ili alate za inverznu sliku.
- Izbjegavajte prerano dijeljenje osjetljivih detalja.
- Budite oprezni s novcem. Prava veza ne bi trebala uključivati financijske zahtjeve od samog početka.
- Koristite dobro provjerene platforme sa sigurnosnim značajkama.
- Tražite nedosljednosti u pričama ili ponašanju.
- Koristite video chatove za potvrdu identiteta.
- Razgovarajte s prijateljima ili obitelji o svojim online vezama.
- Prijavite sumnjive aktivnosti platformama ili lokalnim vlastima.

Savjeti za izbjegavanje prijevara u online vezama

Stvaranje sigurnih i poštovanih online zajednica zahtijeva namjerne prakse. Inkluzivnost podržava mentalno blagostanje i pomaže u sprječavanju digitalnih rana.

- Poštuj, razumi, a zatim podijeli

Odajte priznanje izvornim autorima. Uvijek označite ili spomenite umjetnike i autore kada dijelite njihova djela.

Prije ponovnog objavljivanja, razumite kontekst sadržaja, posebno kada se odnosi na kulturu, identitet ili socijalnu pravdu.

- Smjernice za online zajednice

Jasne smjernice za grupu ili platformu pomažu u osiguravanju sigurnosti i poštovanja.

Ključne komponente učinkovitih smjernica

- **Uvod:** Objasnite svrhu zajednice i važnost međusobnog poštovanja.
- **Kodeks ponašanja:** Definirajte prihvatljivo ponašanje i navedite zabranjene radnje poput uznemiravanja ili govora mržnje.
- **Izjava o uključenosti:** Poticati dijalog između različitih perspektiva i identiteta.
- **Pravila komunikacije:** Postavite očekivanja za ton, jezik i povratne informacije.
- **Pravila o sadržaju:** Pojašnjenje načina dijeljenja sadržaja, navođenja izvora i izbjegavanja neželjene pošte.
- **Rješavanje sukoba:** Opišite kako će se rješavati sporovi i kako korisnici mogu prijaviti probleme.
- **Moderiranje i provođenje pravila:** Objasnite uloge moderatora i posljedice kršenja pravila.
- **Privatnost i sigurnost:** Pojačati poštovanje privatnosti korisnika i pružiti mogućnosti za prijavu štete.
- **Resursi i ažuriranje:** Uključite kontaktne točke i vremenski okvir za pregled i poboljšanje smjernica.

Pristupačnost na internetu kao oblik liječenja

Pristupačnost na internetu pomaže u smanjenju digitalne isključenosti i njezinih psiholoških posljedica za mlade s invaliditetom.

Smjernice za pristupačnost web sadržaja (WCAG) promiču:

- **Percipabilnost:** Sadržaj je predstavljen na način koji svi korisnici mogu percipirati.
- **Operativnost:** Korisnici mogu navigirati platformama pomoću raznih alata.
- **Razumljivost:** Informacije su jasne i razumljive.
- **Robusnost:** Sadržaj funkcionira sa širokim rasponom tehnologija.

Zadovoljavanje specifičnih potreba

- Oštećenja vida: Koristite čitače zaslona, vizualne elemente visokog kontrasta i alternativni tekst za slike.
- Oštećenja sluha: Dodajte titlove videozapisima i omogućite tekstualne verzije zvuka.
- Kognitivne poteškoće: Koristite jasan jezik, dosljedan raspored i prilagodljiva sučelja.
- Tjelesni invaliditet: Omogućite navigaciju putem tipkovnice ili softvera za prepoznavanje glasa.

Paradoks pozitivnog odnosa prema tijelu u digitalnim medijima

Pokret pozitivnog stava prema tijelu potiče samoprihvatanje, ali digitalni mediji i dalje pojačavaju nerealne standarde ljepote. Ova kontradikcija može uzrokovati zbunjenost i unutarnji sukob.

Teorijski okvir: Simbolički interakcionizam

- Simbolički interakcionizam, koji je razvio George Herbert Mead, a kasnije proširio Herbert Blumer, objašnjava kako društvene interakcije oblikuju samoidentitet. U digitalnim okruženjima korisnici formiraju slike o sebi na temelju interakcija i izloženosti medijima.
- Društveni mediji kao simbolički prostor: Platforme djeluju kao prostori gdje korisnici apsorbiraju slike i poruke o slici tijela.
- Dvostruka poruka: Promicanje ljubavi prema sebi često je upareno s idealiziranim slikama tijela, što može biti zbunjujuće.
- Formiranje identiteta i normalizacija: Stalna izloženost oblikuje ono što se smatra „normalnim“ ili „poželjnim“.

Kognitivni odgovori i prilagodba

- **Kognitivno restrukturiranje:** Korisnici mogu svjesno pokušavati pozitivno razmišljati, ali se i dalje interno bore.
- **Selektivna izloženost:** Mladi mogu ograničiti svoj sadržaj kako bi izbjegli usporedbu, što može koristiti ili štetiti ovisno o raznolikosti onoga što vide.
- **Želja za potvrdom:** Traženje online odobrenja može dovesti do nestabilnog samopoštovanja.
- **Obrambene strategije:** Neki korisnici reagiraju odbacivanjem nerealnih normi, dok drugi internaliziraju štetne standarde.

Studije slučaja

Aeriejeva „Prava“ kampanja

Predstavljene su raznolike manekenke, ali su se i dalje ponašale unutar ograničenih standarda ljepote. Iako je hvaljena zbog uključivosti, kampanja je uglavnom isključivala tipove tijela izvan srednje veličine.

Instagram i kultura influencersa

Istraživanje Tiggemanna i Slatera (2014.) pokazalo je da čak i influenceri s pozitivnim stavom prema tijelu doprinose nezadovoljstvu tijelom kada njihove slike ostanu idealizirane ili uređene.

Ovo smo mi – Kate Pearson

Lik, kojeg je utjelovila Chrissy Metz, donio je prikaz većih tijela u mainstream medije. Međutim, fokus na njezinu težinu često je ograničavao prikaz na pitanja slike tijela, propuštajući šire aspekte njezina identiteta.



Iscjeljenje kroz osnaživanje i otpornost - Digitalna dobrobit

Razumijevanje digitalne dobrobiti

U današnjem svijetu tehnologija je bitan dio svakodnevnog života. Međutim, njezina stalna prisutnost postavlja pitanja o tome kako utječe na naše mentalno, fizičko i emocionalno zdravlje. Digitalna dobrobit odnosi se na održavanje zdravog i uravnoteženog odnosa s digitalnim tehnologijama. Uključuje korištenje tehnologije na načine koji podržavaju, a ne štete, dobrobiti pojedinca i zajednice.

Nekoliko psiholoških teorija i praktičnih smjernica nudi uvid u to kako mladi ljudi mogu upravljati vremenom provedenim pred ekranom, izbjeći digitalno izgaranje i koristiti tehnologiju kao alat za osnaživanje.

Teorijske osnove digitalnog blagostanja

1. Teorija samoodređenja (Deci i Ryan, 1985.)

Prema teoriji samoodređenja, svi pojedinci imaju tri temeljne psihološke potrebe: autonomiju, kompetenciju i povezanost. Prekomjerno ili nekontrolirano korištenje ekrana može ometati te potrebe smanjenjem interakcije licem u lice i povećanjem pasivne konzumacije. Suprotno tome, svrsishodno i svjesno korištenje tehnologije može podržati učenje, kreativnost i društvenu povezanost, čime se poboljšava ukupna dobrobit.

POGLAVLJE 5

2. Teorija digitalnog detoksa

Koncept digitalnog detoksa odnosi se na namjerno uzimanje pauza od ekrana kako bi se smanjio stres i vratila koncentracija. Privremeno odvajanje omogućuje umu i tijelu odmor, poboljšava san i podržava emocionalnu regulaciju. Digitalni detoks potiče razmišljanje i pomaže u sprječavanju kompulzivnog provjeravanja uređaja.

3. Teorija ekoloških sustava (Bronfenbrenner)

Bronfenbrennerova teorija naglašava da ponašanje pojedinca oblikuju višestruki sustavi - obitelj, škola, zajednica i mediji. Digitalna dobrobit nije isključivo individualna, već i kolektivna odgovornost. Roditelji, odgajatelji i mladi radnici igraju ulogu u usmjeravanju zdrave upotrebe tehnologije i modeliranju digitalne ravnoteže.

Smjernice za zdravo korištenje ekrana

1. Ograničite pasivno vrijeme provedeno pred ekranom

Nije svako vrijeme provedeno pred ekranom jednako. Pasivne aktivnosti poput beskrajnog skrolanja ili maratonskog gledanja mogu dovesti do umora, dok aktivna upotreba poput učenja, stvaranja ili komunikacije može biti korisna. Dajte prednost namjernom angažmanu nad besmislenom upotrebom.



POGLAVLJE 5

2. Postavite jasne granice

Definirajte vrijeme bez ekrana tijekom dana, kao što je prije spavanja ili tijekom obroka. Stvaranje dosljednih granica pomaže u smanjenju prekomjerne upotrebe i poboljšava higijenu spavanja i društvenu interakciju.

3. Koristite tehnološka pomagala

Koristite alate poput mjerača vremena za aplikacije, praćenja vremena provedenog pred ekranom i kontrola obavijesti kako biste upravljali digitalnim navikama i bili svjesni obrazaca korištenja.

4. Vježbajte digitalnu svjesnost

Prije korištenja uređaja, zapitajte se: Zašto ovo radim? Što se nadam da ću time dobiti? Svijest o svojoj namjeri može spriječiti prekomjernu upotrebu i povećati zadovoljstvo.

5. Potaknite aktivnosti izvan mreže

Podržavajte tjelesnu aktivnost, vrijeme provedeno u prirodi, hobije i interakciju licem u lice. Uravnotežena rutina koja uključuje i online i offline iskustva ključna je za emocionalnu i mentalnu otpornost.



Smjernice za zdravo korištenje ekrana

Korištenje ekrana može se odvijati u društvenim ili samotnim kontekstima, a svaki od njih može imati i pozitivne i negativne učinke ovisno o tome kako se njima upravlja.

Korištenje društvenih mreža

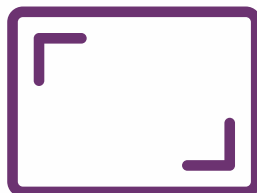
To uključuje slanje poruka, videopozive, igranje igara s drugima i interakciju na društvenim mrežama. Može podržati odnose i pružiti emocionalnu povezanost. Međutim, može stvoriti i pritisak za postizanjem rezultata, strah od propuštanja ili ovisnost o online potvrdi.

Samostalno korištenje ekrana

To uključuje čitanje, gledanje edukativnog sadržaja, pisanje ili prakticiranje digitalne umjetnosti. Podržava kreativnost i učenje, ali može dovesti do izolacije ako postane jedini oblik interakcije.

Postizanje ravnoteže

Ključno je održavati zdravu kombinaciju. Društveno vrijeme provedeno pred ekranom trebalo bi poticati povezanost, dok bi vrijeme provedeno samo s drugima trebalo podržavati kreativnost i osobni rast. Mladi imaju najviše koristi kada su oboje uključeni u uravnotežen digitalni način života.



POGLAVLJE 5

Upravljanje vremenom provedenim pred ekranom: Pristup vremena u odnosu na zadatak

Postoje dvije uobičajene metode za upravljanje korištenjem zaslona: pristup temeljen na vremenu i pristup temeljen na zadacima.

Vremenski orijentirani pristup

Ova metoda uključuje postavljanje dnevnog ili tjednog ograničenja vremena provedenog pred ekranom. Iako ovaj pristup nudi jasnu strukturu, može se činiti ograničavajućim i možda ne odražava kvalitetu ili svrhu korištenja.

Pristup usmjeren na zadatak

Ova strategija procjenjuje vrstu aktivnosti koja se obavlja na ekranu. Potiču se produktivni zadaci poput učenja, istraživanja ili stvaranja, dok se pasivne ili štetne aktivnosti minimiziraju.

Kombiniranje oba pristupa

Mnogi mladi ljudi pronalaze uspjeh koristeći hibridni model. Postavljanje općih vremenskih ograničenja, uz naglasak na prirodu digitalne aktivnosti, pruža fleksibilnost bez dopuštanja da navike postanu neregulirane.



Pomodoro tehnika za digitalnu ravnotežu

Pomodoro tehnika, koju je 1980-ih razvio Francesco Cirillo, alat je za upravljanje vremenom koji pomaže u poboljšanju koncentracije i smanjenju umora.

Kako to funkcionira?

1. Odaberite zadatak.
2. Postavite timer na 25 minuta (jedan "Pomodoro").
3. Radite na zadatku bez prekida.
4. Uzmite pauzu od 5 minuta.
5. Nakon četiri Pomodora, napravite dužu pauzu od 15 do 30 minuta.

Prednosti

- Poboljšana koncentracija kroz kratke, strukturirane intervale
- Smanjeno sagorijevanje kroz redovite pauze
- Povećana motivacija olakšavanjem zadataka
- Sprječavanje prekomjerne digitalne upotrebe u kombinaciji s offline pauzama

Ova se metoda može koristiti ne samo za produktivnost, već i kao način planiranja digitalne upotrebe u strukturanim, svjesnim razdobljima.



Hipoteza o Zlatokosi: Ni previše, ni premalo

Hipoteza Zlatokose tvrdi da je umjereno vrijeme provedeno pred ekranom najkorisnije. Prekomjerna upotreba može uzrokovati poremećaje spavanja, tjeskobu i emocionalni umor, dok premalo vremena može ograničiti pristup obrazovnim alatima i socijalnoj podršci.

Praktična primjena

- Izbjegavajte ekstreme u korištenju ekrana
- Koristite tehnologiju za obogaćivanje, a ne zamjenu, iskustava iz stvarnog života
- Redovito preispitujte i prilagođavajte digitalne navike

Umjerenost, a ne ograničavanje, podržava održivo mentalno zdravlje i kognitivni rast.

Vježbe svjesnosti za digitalno blagostanje

Uključivanje mindfulnessa u digitalne rutine pomaže u smanjenju stresa i povećanju svijesti. Predložene prakse uključuju:

- Pravljenje dnevnih pauza za ekran i razmišljanje o emocijama
- Primjećivanje fizičkih znakova poput naprezanja očiju ili nemira
- Vježbanje dubokog disanja prije i poslije dugih menstruacija online
- Korištenje mindful aplikacija ili dnevnika za praćenje i procjenu digitalnog ponašanja

Svjesni digitalni aktivizam

Svjesni digitalni aktivizam kombinira težnju za društvenom promjenom s emocionalnom inteligencijom i namjernom komunikacijom. Nastoji promovirati pozitivan utjecaj bez doprinosa toksičnom online ponašanju ili osobnom sagorijevanju.

Osnovna načela:

- **Namjernost**

Aktivisti bi trebali djelovati sa svrhom. Prije objavljivanja, zapitajte se: Pomaže li ova poruka cilju? Odražava li moje vrijednosti?

- **Empatija**

Razumjeti tuđe perspektive, čak i kada se ne slažete. Izbjegavati dehumanizirajući jezik ili polarizirajuće ponašanje.

- **Samoregulacija**

Zastanite prije odgovora. Promišljeno sudjelovanje smanjuje sukob i jača kredibilitet.

- **Uravnotežena upotreba tehnologije**

Kombinirajte online zagovaranje s djelovanjem izvan mreže. Izbjegnite emocionalnu iscrpljenost postavljanjem granica oko aktivizma.



POGLAVLJE 5

Teorijski temelji svjesnog aktivizma

Teorija svjesnosti (Jon Kabat-Zinn)

Potiče neosuđujuću svijest. Svjesni aktivisti ostaju prizemljeni, izbjegavajući impulzivne reakcije na sukob.

Habermasova teorija komunikacijskog djelovanja

Promiče racionalan, pun poštovanja diskurs usmjeren na međusobno razumijevanje. Svjesni aktivizam podržava inkluzivni dijalog umjesto borbene retorike.

Teorija socijalnog identiteta (Tajfel i Turner)

Objašnjava kako se formiraju grupe temeljene na identitetu. Dok online prostori mogu produbiti podjele, svjesni aktivizam djeluje protiv toga promičući jedinstvo i zajednički jezik.

Brené Brownova teorija ranjivosti

Ističe snagu iskrenog, empatičnog angažmana. Otvorenost za dijalog i priznavanje nesigurnosti mogu potaknuti stvarnu povezanost.

Zašto je važan svjestan digitalni aktivizam

- Suzbija polarizaciju: Potiče slušanje, promišljanje i suradnju
- Smanjuje izgaranje: Podržava održivu angažiranost i emocionalnu otpornost
- Potiče etičku upotrebu platformi: Suočava se s toksičnim obrascima pojačanim algoritmima društvenih medija
- Promiče utjecajne promjene: Usredotočuje se na dugoročni utjecaj, a ne na kratkoročnu pažnju

Aktivnost refleksije: Jačanje vaše digitalne dobrobiti

Iskoristite ovu aktivnost kako biste razmislili o tome kako koristite tehnologiju u svakodnevnom životu. Pomoći će vam da razmislite o svojim digitalnim navikama, kako one utječu na vašu dobrobit i što možete učiniti da biste se osjećali uravnoteženije, usredotočenije i osnaženije.

1. dio: Samorefleksija

1. Koliko sati dnevno provedete pred ekranima (izvan škole ili posla)?
 - Što obično radite tijekom tog vremena (npr. društvene mreže, igranje igrice, gledanje videa, slanje poruka)?
2. Kako se osjećate nakon dugog vremena provedenog na internetu?
 - Primjećujete li ikakve promjene u raspoloženju, energiji ili koncentraciji?
3. Koje su dvije digitalne aktivnosti koje te vesele ili inspiriraju?
 - Što čini ta iskustva pozitivnima?
4. Koje su dvije digitalne navike zbog kojih se ponekad osjećate umorno, tjeskobno ili rastreseno?
 - Zašto misliš da te tako utječu?



POGLAVLJE 5

2. dio: Planiranje ravnoteže

5. Što za vas znači „digitalna ravnoteža“ u vašoj trenutnoj rutini?

6. Razmislite o jednoj maloj promjeni koju možete napraviti ovaj tjedan kako biste poboljšali svoje digitalno blagostanje.

- Na primjer: postavljanje vremena bez ekrana noću, korištenje Pomodoro tehnike ili uzimanje kratkih pauza nakon skrolanja.

7. Koja je jedna izvanmrežna aktivnost u kojoj uživate, a koju biste mogli raditi češće kako biste uravnotežili vrijeme provedeno pred ekranom?

8. Koristite li neke alate (poput praćenja vremena provedenog pred ekranom ili ograničenja aplikacija)?

- Ako da, kako pomažu?
- Ako ne, biste li razmislili o isprobavanju? Zašto ili zašto ne?

3. dio: Svjesna upotreba i digitalno osnaživanje

9. Jeste li ikada uzeli "digitalni detoks" ili pauzu od društvenih mreža ili telefona?

- Što ste naučili iz tog iskustva?

10. Kako možete svjesnije koristiti tehnologiju?

- Navedite dvije radnje koje bi vam mogle pomoći da ostanete prisutniji i usredotočeniji prilikom korištenja uređaja.

11. Koju ulogu, ako uopće, digitalni aktivizam ili online zagovaranje igraju u vašem životu?

- Kako ostati informiran i angažiran bez osjećaja preopterećenosti?







Funded by
the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

DŽEPNI VODIČ DIGITAL GUARDIAN

Pomaganje
mladima da se
snađu u digitalnom
svijetu i zacijele
digitalne rane.

