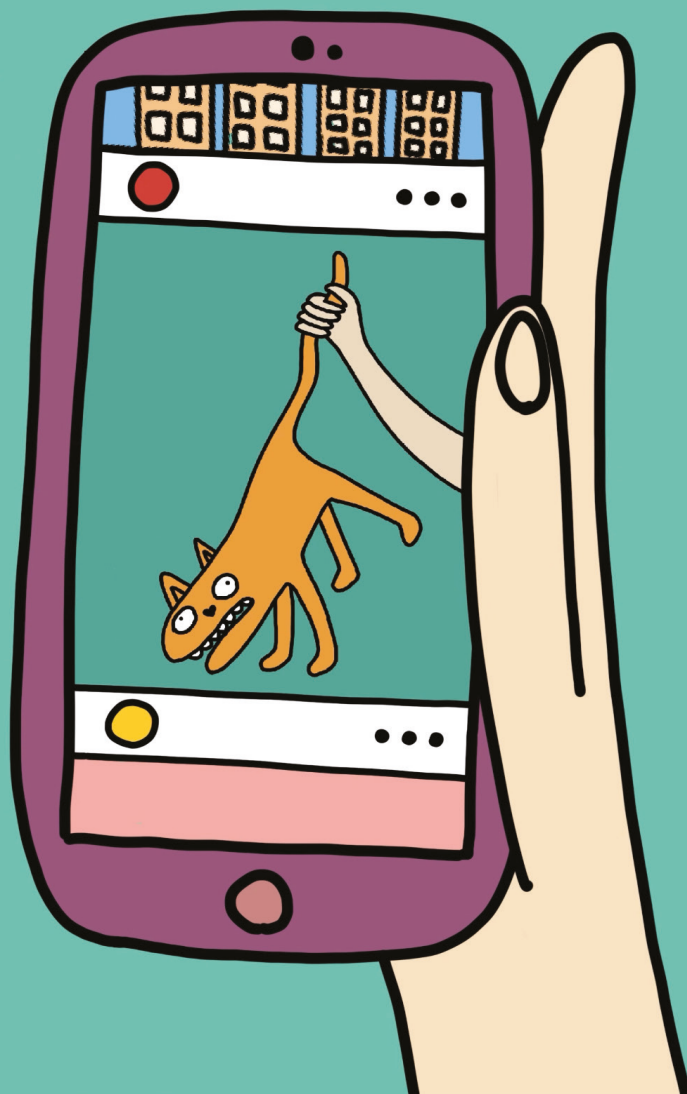


BITI

S P L E T N E Z A N K E



BITI

SPLETNE ZANKE

Zbirka knjižic **BITI** nastaja v okviru istoimenskega projekta, ki se osredotoča na vprašanja trajnostnega razvoja in bivanja v najširšem pomenu besede. Tematska področja raziskovanja so hrana, naravni viri, energija, reciklaža, zdravje, različne oblike onesnaževanja ipd. Namen projekta knjižic **BITI** je ozaveščati mlade o resnosti izpostavljenе problematike na globalni ravni ter jih spodbujati k trajnostnemu načinu življenja in odgovorni potrošnji v vsakdanjem življenju ter lastnem okolju.

K
O
L
O
F
O
N

AVTORICI BESEDIL: JERCA CVETKO, NINA GOLOB

UREDILI: JERCA CVETKO, NINA GOLOB

LEKTORIRANJE: URŠKA KLAJN MARION

OBLIKOVANJE: MATEJ MARKOVIČ

ILUSTRACIJE: TINKARA BAJRIČ

IZDAL: KUD POZITIV IN DIJAŠKI DOM IVANA

CANKARJA

ZA IZDAJATELJA: DRAGO PINTARIČ

SOFINANCER PROJEKTA: MESTNA OBČINA LJUBLJANA

TISK: PROGRAFIKA

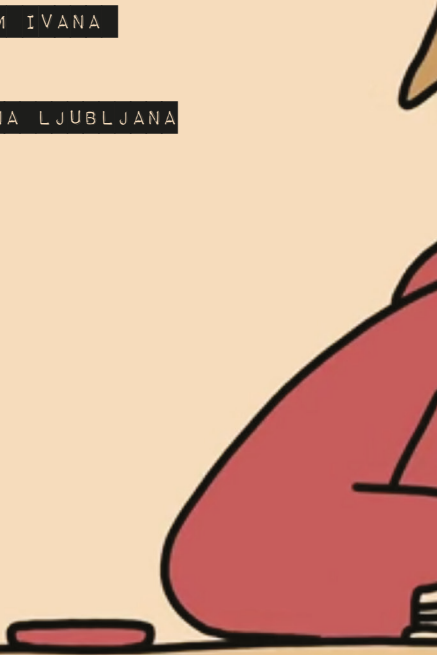
NAKLADA: 150 IZVODOV

LJUBLJANA, 2022

ISSN 2536-2771

ISSN 2536-278X

SPLETNE ZANKE





PROJEKT Spletne zanke poteka v DIC-u od leta 2021 in je nadaljevane predhodnih projektov, povezanih s spletnimi zasvojenostmi (Nekemične zasvojenosti, #ASTTNP). Če so se predhodni projekti ukvarjali z negativnimi posledicami uporabe sodobnih tehnologij, nekemičnimi zasvojenostmi, proaktivno rabo in kreativno zapolnitvijo prostega časa, se v tokratnem projektu osredotočamo na pasti, ki na mlade prežijo na spletu, predvsem na vse vrste spletnega nasilja.

MLADI večino dneva preživijo v spletnem okolju, kar mnoge potiska v vse globlje stiske in osamo. Mladi v obdobju odraščanja (14–18 let) so ranljiva skupina in so posledično dovetnejši za spletne pasti, zato so lahka tarča izvajalcev spletnega nasilja. Spletno nasilje se med mladostniki največkrat izkazuje v obliki spletnega ustrahovanja, trpinčenja, nadlegovanja, pošiljanja seksualnih vsebin (seksting), čustvenega izsiljevanja, krajo identitete ipd. Tema spletnega nasilja je zelo široka in pereča ter prisotna na številnih spletnih platformah. Vsebuje veliko različnih vrst nasilja, nekatere na prvi pogled delujejo zelo prikrito in mladostniki mogoče niti ne vedo, da so žrtve nasilja.

V nasilje smo lahko vključeni kot žrtve ali povzročitelji, lahko pa samo kot opazovalci oz. priče naletimo na neprimerne oziroma nasilne vsebine, ko brskamo po družabnih omrežjih ali klepetamo z drugimi. Splet ima zaradi širokega dosega in razširljivosti potencirani učinek na žrtev, zato je potrebno poiskati takojšnjo strokovno pomoč.

Vsako spletno nasilje, čeprav je na prvi pogled morda nedolžno, pusti posledice. Zato spletnega nasilja ne smemo dopuščati. Marsikatera žrtev na prvi pogled ne kaže nobenih posledic nasilja, v resnici pa zelo trpi, le tega noče, ne zna ali pa si ne upa pokazati.



Spletno nasilje lahko žrtev pahne v stisko, ki se lahko stopnjuje in vodi tudi v depresijo, izolacijo in samopoškodovanje (vse do samomora). Če vidimo, da je nekdo žrtev nasilja, potem ustrezno ukrepajmo. Na družabnih omrežjih lahko nasilne komentarje in posameznike prijavimo. Če gre za hujše oblike nasilja, je treba o tem obvestiti odrasle, lahko učitelje v šoli ali starše. Če gre za kaznivo dejanje (npr. deljenje intimnih fotografij mladoletnih oseb, izsiljevanje, grožnje ipd.), potem je treba obvestiti tudi policijo, pred tem pa shraniti dokaze nasilja. (Safe.si)

V okviru projekta smo v sodelovanju s **SAFE.SI** do sedaj ustvarili pet animacij, ki na humoren in nazoren način prikazujejo posamezna področja in najbolj pereče teme spletnega nasilja in prekomerne rabe elektronskih naprav. Sledimo trendom in izzivom, pred katerimi se znajdejo mladostniki, da lahko na njih pravočasno opozorimo.

V projektu ozaveščamo mlade o pasteh na spletu in spletnem nasilju. Posredovati želimo čim več informacij o tem, kam se lahko obrnejo po pomoč, če se znajdejo v stiski ali pa so žrtve spletnega nasilja, prevare ipd.



V NADALJEVANJU SMO IZBRALI NEKAJ NAJBOLJ PEREČIH TEM:

- DOPAMINSKA (NE)SREČA - KAKO SODOBNI MEDIJI VPLIVAJO NA KEMIJSKO SNOV V MOŽGANIH.
- SPLETNI IZZIVI.
- ENKRAT NA SPLETU, VEDNO NA SPLETU.
- (S)FOKUSIRAJ SE!
- NE IGNORIRAJ, PRIJAVI!
- SOVRAŽNI GOVOR.
- SEKSTING IN IZSILJEVANJE.

DOPAMINSKA (NE)SREČA

kako sodobni mediji vplivajo na kemijsko snov v možganih

Ob uporabi socialnih omrežij se v naših možganih sprošča dopamin, ki ga poznamo tudi pod imenom hormon sreče. Skupaj s hormonom oksitocinom, ki se sprošča pri ustvarjanju odnosov, ob prekomerni uporabi družabnih omrežij človek kmalu postane zasvojen s stalnim občutkom povezanosti in sprejetosti, ki mu jih ta omogočajo. Vsakič, ko sta potreba po pripadnosti in radovednost potešena, nas možgani nagradijo z odmerkom dopamina.

Tako si telo zapomni, da je ta situacija prinesla zadovoljstvo in si jo želi ponovno izkusiti. Ob prekomernem ponavljanju intenzivnih dražljajev telo razvije toleranco – možgani se navadijo na ugodje ob brskanju po spletu in ohranjanju stikov preko družabnih omrežij. Ker je v običajnem življenju prisotnih manj dražljajev, se zadovoljstvo sprošča le ob vse intenzivnejših dražljajih in daljši časovni uporabi družabnih omrežij.

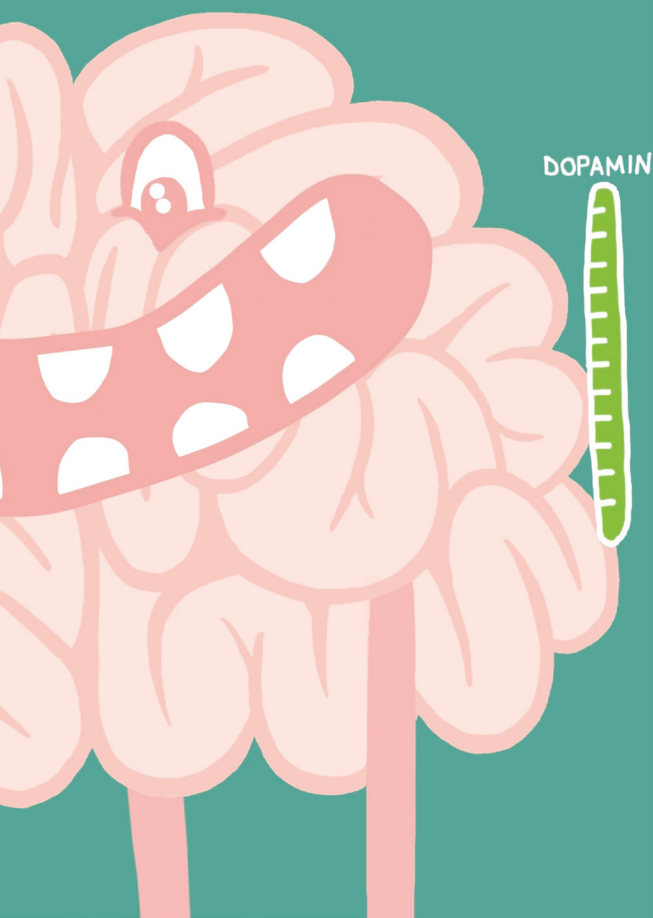
Tako si telo zapomni, da je ta situacija prinesla zadovoljstvo in si jo želi ponovno izkusiti. Ob prekomernem ponavljanju intenzivnih dražljajev telo razvije toleranco – možgani se navadijo na ugodje ob brskanju po spletu in ohranjanju stikov preko družabnih omrežij.



Ker je v običajnem življenju prisotnih manj dražljajev, se zadovoljstvo sprošča le ob vse intenzivnejših dražljajih in daljši časovni uporabi družabnih omrežij. Telo tako potrebuje vedno več, da zadovolji svoje potrebe in doseže enako zadovoljstvo. Preveč dopamina pa lahko povzroča motnje koncentracije, nemotiviranost, brezvoljnost, tudi čustveno praznino, kar pa že vodi v stres in ustvari se začaran krog, iz katerega se lahko izvijemo tako, da si prizadevamo za dopamin, pridobljen »offline« – s kvalitetnim preživljanjem časa s prijatelji in družino in ob aktivnostih, ki nas veselijo in navdihujejo.

KAJ LAHKO STORIŠ?

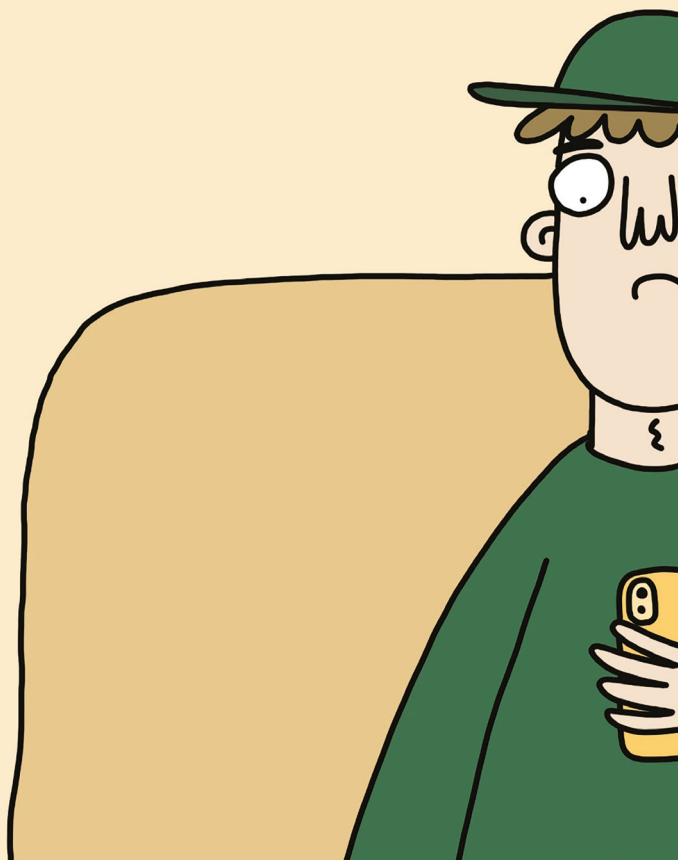
Vzemi si čas za življenje offline: odloži telefon in se odpravi v naravo, se ukvarjaj s športom ali ustvarjaj.



- Viri:
- Globokar, R. (2019). Vzgojni izzivi šole v digitalni dobi, Znanstvena knjižica; 69. Ljubljana: Teološka fakulteta
- Kodelja, M. (2017) Nekaj sto milijonov ljudi na tem svetu je prepričanih, da je Facebook zabaven. <https://tehnovozdaje.si/nekaj-sto-milijonov-ljudi-na-tem-svetu-je-prepricanih-da-je-facebook-zabaven/>
- Primožič, M. (2020). Psihološki vidik prekomerne uporabe mobilnih telefonov pri učencih drugega triletja osnovne šole. Magistrsko delo. http://pefprints.pef.uni-lj.si/6314/1/Manja_Primo%C5%BEi%C4%8D-magistrsko_delo.pdf

SPLETNI IZZIVI

Po spletu krožijo številni spletni izzivi, ki nas spodbujajo k različnim aktivnostim, ki jih običajno posnameš, posnetek pa deliš na družabnih omrežjih. Gre za različne naloge, ki se širijo preko spleta in nas izzivajo, da izvedemo različna dejanja. Izzivi so lahko tako pozitivni, kot negativni. Pozitivni spodbujajo ustvarjalnost, gibanje, spodbujajo druženje, so zabavni. Izvajanje pozitivnih izzivov je lahko zabavno, preko njih se lahko naučimo česa novega, storimo dobro delo ipd., medtem ko negativni spletni izzivi povzročajo stres, gnus, ponižujejo, žalijo, povzročajo nasilje, ogrožajo življenje. Naloge v spletnem izzivu so lahko zelo zahtevne in je za uspešno izvedbo potrebno veliko vaje ali vloženega truda, lahko pa gre tudi za nevarna dejanja, pri katerih se lahko poškoduješ ali ogroziš svoje življenje. Družabna omrežja, izstopa TikTok, imajo številne posnetke posameznikov, ki izvajajo različne spletne izzive. Mladostniki takšne videe gledajo in jih skušajo posnemati.



Zaradi želje po všečkih je marsikateri mladostnik že brezglavo legel na avtocesto, polizal straniščno školjko ali pa se dušil s pasom, dokler ni izgubil zavesti. Preden se lotiš izziva, zato dobro premisli ali je izziv nevaren, saj noben izziv ni vreden tega, da zanj tvegaš svoje življenje. Če si glede izziva v dvomih, se pogovori s kom od odraslih. Prav tako opozori, če vidiš, da se je nekdo lotil nevarnega izziva in mu povej, da ogroža sebe. Družabna omrežja večinoma ne dopuščajo posnetkov nevarnih izzivov, zato posnetke prijavi!

Predvsem pa zaupaj sebi in svojim občutkom, saj so pravi zate! V izzivu ti ni treba sodelovati, da bi ugajal drugim ali se dokazal. Imaš vso pravico, da rečeš NE.

NEVARNI SPLETNI IZZIVI
LAHKO STANEJO ŽIVLJENJA.

Viri:
Dan varne rabe interneta. Aktivnost: spletni izzivi. 2022. Safe.si https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/5906361/mod_resource/content/1/1643645744Aktivnost2.triada-uninart-Spletniizzivi.pdf
Safe.si. Spletni izzivi – da zaradi njih ne bo bolela glava. https://safe.si/sites/default/files/zlozenka_izzivi_-_web_0.pdf



ENKRAT NA SPLETU, VEDNO NA SPLETU

Slike in posnetke, ki smo jih enkrat objavili, ostanejo na spletu, kjer jih lahko vidi, prenese ali obdela kdorkoli. Prav tako vse, kar objaviš, ostane na spletu še dolga leta po objavi. Mladi se premalo zavedajo, da lahko do osebnih informacij, ki jih objavljajo na spletu, dostopajo vsi, vključno z njihovimi starši, učitelji, bodočimi delodajalci, ljudmi s slabimi nameni ... Mnogi delodajalci najprej na spletu preverijo informacije o kandidatu za službo. Osebnostne informacije, fotografije ali posnetke, ki so objavljane na spletnih socialnih omrežjih, lahko uporabijo tudi ljudje ali vrstniki z namenom smešenja, spolne zlorabe, izsiljevanja ipd.

Pri objavljanju fotografij ali videoposnetkov se moraš torej zavedati, da ko je fotografija (ali posnetek) enkrat objavljena na spletu, izgubiš kontrolo nad to objavo. Možnost označevanja oseb na fotografijah, ki jih ponuja večina socialnih omrežij, pa precej olajša delo tistemu, ki se na spletu loti iskanja točno določene osebe na fotografiji.



Tudi če sami ne objavljamo neprimernih fotografij, je dobro, da se zavedamo, da jih lahko objavi nekdo drug in jih prikaže v popolnoma drugem kontekstu, kjer postanejo za nas žaljive. Ker so fotografije digitalne, jih ni težko kopirati, združiti z drugo fotografijo ali kako drugače spremeniti, predrugačiti.

Celo pri pošiljanju intimnih fotografij svojim partnerjem ali prijateljem v zasebna sporočila bodite previdni, kajti lahko se zgodi, da ob razpadu zveze ali prijateljstva fotografije pridejo v javnost.

Objavljanje fotografij ali posnetkov brez dovoljenja tistega, ki je na posnetku, je poseg v zasebnost posameznika in tudi zakonsko prepovedano. Enako velja za objavo posnetkov na družabnih omrežjih ali drugje na internetu. Fotografije nekoga drugega brez njegovega dovoljenja ne smemo objaviti ali deliti preko aplikacij za sporočanje (npr. Snapchat, Viber, Messenger ...).

Kaj se nam lahko zgodi?

Predelave fotografij na žaljivi način – žaljiva predelava fotografije ali video posnetka prizadene tistega, ki je na fotografiji, lahko pa tudi avtorja. Nezaželeni kontakti s strani neznancev, nadlegovanje.

Dokončnost: tudi če si premislimo in hočemo podatke ali fotografije izbrisati, je to praktično nemogoče, ker ne vemo, kam vse se je že razširilo. Kraja identitete – nekdo se lahko predstavlja v našem imenu in dela stvari, ki so nam v škodo.



Vir:

Zaščita zasebnosti na spletu.

Safe.si <https://safe.si/nasveti/moja-identiteta-in-zasebnost/zascita-zasebnosti-na-spletu>

(S)FOKUSIRAJ SE!

Verjetno smo se vsi že znašli v situaciji, ko bi se morali učiti, motivacije in fokusa pa ni in ni bilo, zato smo raje brskali po spletu ali klepetali s prijatelji. Vsebine na družbenih omrežjih se nam zdijo privlačnejše od snovi v učbeniku, zato se ne moremo skoncentrirati in se posvetiti učenju. Tako ohranjanje fokusa kot tudi učne navade razvijamo s ponavljanjem vedenja. Ne pozabimo, da so možgani kot mišice – večkrat, ko ti bo uspelo ohraniti fokus na učenju, bolje ti bo šlo. Ko govorimo o učenju, mislimo torej tudi na nadzorovanje sebe in nadzorovanje samega nadzorovanja.

Težava v pretirani uporabi spleta ima negativne posledice, saj lahko vodi do slabših ocen v šoli, upada zmožnosti koncentracije, napetosti v družinskih odnosih, opuščanje hobijev, psihičnih težav (depresija, anksioznost, nizko samospoštovanje ...) ter do zdravstvenih težav zaradi pomanjkanja spanca in telesne aktivnosti. Torej je to resna težava, saj lahko precej zniža kvaliteto tvojega življenja.

KAKO LAHKO OHRANIŠ FOKUS ZA UČENJE?

Umakni telefon in vse ostale naprave, ki bi jih uporabil namesto telefona in jim izklopi zvok. Če boš splet potreboval med učenjem (npr. spletne učilnice ali iskanje določenih informacij), ga uporabi samo za tisto stvar. Tega se nato drži. Postavi si jasne in realne cilje, kaj želiš predelati danes. Snov si razdeli na posamezne manjše sklope ali poglavja in si za vsakega postavi časovni okvir.

Ključno je, da se odločiš, da je to zate zares pomembno: torej hočem izkoristiti čas in se naučiti snov.



Morda boš opazil/a, da ti fokus niha – iz trenutka nepozornosti v pozornost. Ohranaj ga z iskanjem ključnih besed, izpisovanjem. Pri ohranjanju fokusa pomaga tudi enakomerno trebušno dihanje. Najtežje je prvih 10–20 min. Po 25 minutah vztrajnosti si nameni 5 minut pavze (nagrada).

Ponovi naučeno najprej takoj po učenju (v mislih) in še zvečer pred spanjem.

V svoje življenje vključi JOMO. JOMO (joy of missing out) pomeni veselje, da nekaj zamudiš. Je izraz, ki je nasproten izrazu FOMO (strah, da nekaj zamudiš – fear of missing out), za katerega je značilno to, da na družabnih omrežjih ves čas preverjamo, kaj se je zgodilo novega. JOMO te po drugi strani spodbuja, da razumeš, kaj hočeš in da se usmeriš v dejavnosti, v katere se res želiš usmeriti, ki ti nudijo veselje, izboljšujejo tvoje počutje in ti višajo samopodobo.

Viri:

Hosta, Jana. Kako ohraniti fokus? »Odloži že – ta telefon!« powerpoint <https://www.gimnm.org/wp-content/uploads/2016/10/Odlo%C5%BEi-%C5%BEe-ta-telefon2-1.pptx>

JOMO – veselje, da nekaj zamudiš. Safe.si <https://safe.si/napotek/jomo-veselje-da-nekaj-zamudis>
Prekomerna raba interneta. Safe.si. <https://safe.si/nasveti/prekomerna-raba-novih-tehnologij/prekomerna-raba-interneta>

Rutar, Dušan. 2016. Možgani in veselje do učenja. Časnik Šolski razgledi. Letnik LXVII, številka 13. <https://www.solski-razgledi.com/clanek.asp?id=6968>



NE IGNORIRAJ, PRIJAVI!

Na družabnih omrežjih med objavami naletimo tudi na neprimerne vsebine. Ko vidimo, da gre za objavo, ki prikazuje nasilje, smešenje, goloto, prevaro, samopoškodovanje, kršenje pravic intelektualne lastnine, zavajanje ali prodajo nezakonitega blaga, jih ne ignoriraj, ampak prijavi.

Pomembno je, da takšnih objav ne všečkamo, ne delimo in ne komentiramo, saj se zaradi tega še pogosteje prikazujejo drugim. S tem pomagamo sebi in tistim, ki bi jim takšne vsebine škodovala.

Uporabniki smo tisti, ki ustvarjamo vsebine in od nas je odvisno, ali bodo te prijazne ali neprijazne. Družabnim omrežjem pa lahko s prijavi aktivno pomagamo, da se neprimerne vsebine, ki kršijo pravila uporabe, odstranijo.

Na spletnih družabnih omrežjih, kot so Instagram, Tik Tok, Facebook in Snapchat, se pogosto pojavljajo in delijo posnetki, ki prikazujejo različne oblike nasilja (tudi najhujše), so grozljivi ali pa so namenjeni strašenju in zastraševanju ljudi. Če nekatere vsebine za starejše uporabnike niso tako škodljive, pa lahko mladim povzročijo hude travme, ki se lahko kažejo tudi v obliki nočnih mor, nespečnosti, strahu in lahko vodijo tudi v psihološko zdravljenje. Veliko mladostnikov namenoma išče in si deli ter ogleduje takšne vsebine z namenom postavljanja pred vrstniki, pozabljajo pa, da ima to tudi na njih lahko negativen vpliv.



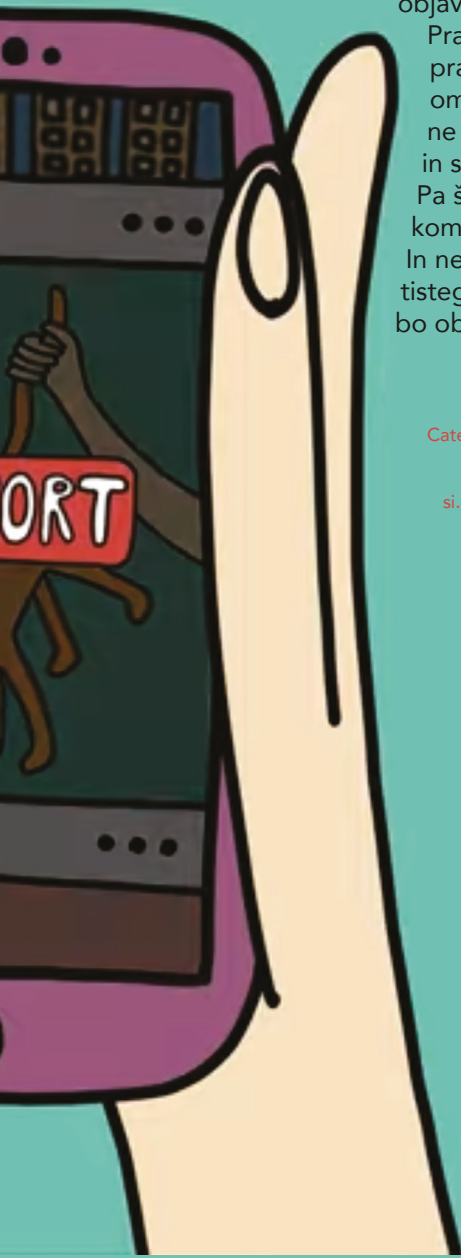
Upoštevati moramo tudi način delovanja družabnih omrežij, ki nam prikazujejo vsebine. Objave, ki so večkrat deljene, všečkane in komentirane, se bodo pogosteje pojavljale na časovnicah ali med priporočenimi objavami. Pri tem so še posebej problematična omrežja, na katerih ne moremo omejiti, od katerih uporabnikov se nam bodo prikazovale vsebine, to je npr. Tik Tok.

Zato je pomembno, da če naletimo na nasilen ali strašljiv posnetek ali objavo, to takoj prijavimo družabnemu omrežju.

Prav tako prijavimo tudi uporabnika, saj krši pravila skupnosti oz. pravila uporabe družabnega omrežja. Vsa najbolj priljubljena družabna omrežja ne dovoljujejo objave nasilnih in strašljivih vsebin in se aktivno borijo proti njim.

Pa še to, prijaviš lahko tudi neprimerne ali žaljive komentarje.

In ne skrbi, tvoja prijava bo ostala anonimna: tistega, ki je posnetek objavil, družabno omrežje ne bo obvestilo, kdo ga je prijavil.



Viri:

Category archives: za starše in učitelje. RS Ministrstvo za zdravje. <http://www.programneon.eu/category/za-starše-in-učitelje/>

Če naletiš na grozljivo ali strašljivo vsebino, jo prijavi! 2020. Safe. si. <https://safe.si/novice/ce-naletis-na-grozljivo-ali-strašljivo-vsebino-jo-prijavi>

prijavi



SOVRAŽNI GOVOR

SOVRAŽNI GOVOR se lahko pojavi prek zasebnih sporočil, različnih aplikacij in klepetalnikov, prek družabnih omrežij, forumov in iger. Pogosto gre za pošiljanje, objavljanje in deljenje negativnih ali škodljivih vsebin o nekom, s čimer ga spravimo v zadrego ali ga ponižamo.

Pri tem gre lahko za žaljiva sporočila (flaming) in komentarje – žaljenje, zmerjanje ali posredovanje sovražnih vsebin, usmerjenih v točno določeno osebo, žaljive meme – ustvarjanje memov s fotografijami, podatki vrstnika z namenom žaljenja, posmehovanja, poniževanja, grožnje preko sporočil ali javnih objav, v skrajnem primeru se pojavljajo tudi grožnje s smrtjo ali trolanje – objavljanje žaljivih, sovražnih in provokativnih (izzivalnih) sporočil v spletnih skupnostih in klepetih z namenom provociranja ali pritegovanja pozornosti.

Včasih so vsi vedeli, kdo so nasilneži in so se jih večinoma poskušali izogibati. Naša družba pa je večino dejavnosti »preselila« na splet in s tem žal izgubila človečnost, ki daje človeku čas za razmislek, preden kaj izreče oziroma objavi. Še posebej lahko je biti »cyber bully« pod anonimnim profilom. Tako kot nekoč »offline nasilneži« se tudi spletni nasilneži hranijo s strahom in manipulacijo, če pa dodamo še čredni nagon, se mnogim zdi, da je norčevanje ali žaljenje na spletu nekaj čisto sprejemljivega.

Ne toleriraj sovražnega in neprimernega govora. Vse, kar je neprimerno in kaznivo v realnem svetu, je tudi na internetu. Kar je zapisano v zakonih, pa je le minimum primernega obnašanja na internetu; tako v družbi kot na spletu je potrebno upoštevati tudi etična in moralna načela.

KAJ LAHKO STORIŠ?

Če gre za manjše zbadanje, povzročitelja najprej ignoriraj. Včasih gre zgolj za izzivanje, ki se mu izogneš tako, da ga prezreš, saj se bo povzročitelj hitro naveličal, če ne bo dobil zelene reakcije.

Komunikacijo s povzročiteljem obvezno prekini. Ne pogovarjaj se z njim, ne odzivaj se na izsiljevanje ali na grožnje. Povzročitelju zgolj sporoči, da boš obvestil odrasle in policijo, če z dejanji ne bo prenehal.

Če se nasilje kljub temu nadaljuje, si vsak zapis in sporočilo, ki ga prejmeš, shrani, priporočljivo, da tudi v tiskani obliki. Lahko narediš tudi posnetek ekrana. Tako boš lahko odraslim pokazal, kaj se je zgodilo, prav tako boš imel dokaz, če boš osebo prijavil policiji.

Ne zadržuj tega zase. Povej staršem, učitelju, svetovalnemu delavcu ali osebi, ki jih najbolj zaupaš. Koristno je o tem govoriti z nekom, ki te bo podprl in ti svetoval kaj storiti. Pozanimaj se, kakšna so pravila na spletnem mestu, kjer se to nasilje dogaja. Na večini spletnih mest je mogoče uporabnika blokirati ali ga prijaviti.

Upoštevaj spletni bonton. V virtualnem svetu veljajo ista pravila kot v realnem svetu. Bodi tak, kot želiš, da so drugi do tebe.

Ne pošiljaj sporočil, kadar si slabe volje. Počakaj, da se umiriš in v miru razmisliš, kako pravilno odreagirati. Jezna sporočila boš kasneje lahko obžaloval.

Viri:

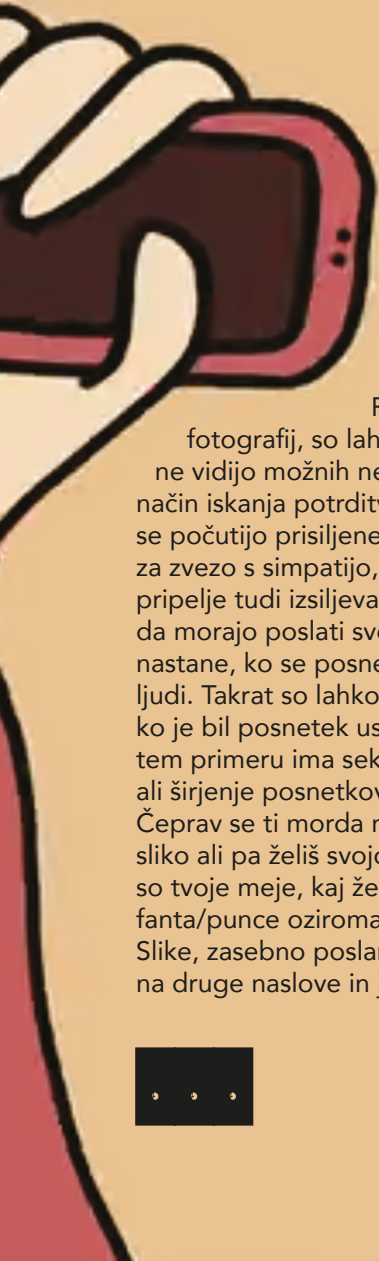
Neprimerne in nelegalne vsebine – 10 naj nasvetov. Safe.si <https://safe.si/nasveti/neprimerne-in-nezakonite-vsebine/neprimerne-in-nelegalne-spletne-vsebine-10-naj-nasvetov>

Nasveti za starše: 6 stvari, s katerimi morate prenehati na družabnih omrežjih. Safe.si. <https://safe.si/novice/nasveti-za-starse-6-stvari-s-katerimi-morate-prenehati-na-druzabnih-omrezjih>

Spletno nasilje. Safe.si. https://safe.si/nasveti/spletno-in-mobilno-trpincenje/spletno-nasilje?fbclid=IwAR0i7UOCTROeG3EdFE4oS NF2_dxeVpGUMuvuojELesN3YMXmNBKD6tw_G0A



SEKSTING IN IZSILJEVANJE



Z izrazom **SEKSTING** (angl. sexting) imenujemo izmenjevanje in pošiljanje fotografij, videoposnetkov in tekstovnih sporočil s seksualno vsebino. Običajno poteka prek aplikacij za sporočanje ali družabnih omrežij. Med mladimi se pojavljata tudi izraza »nudi« in **»DIKPIKS«** (dick pics).

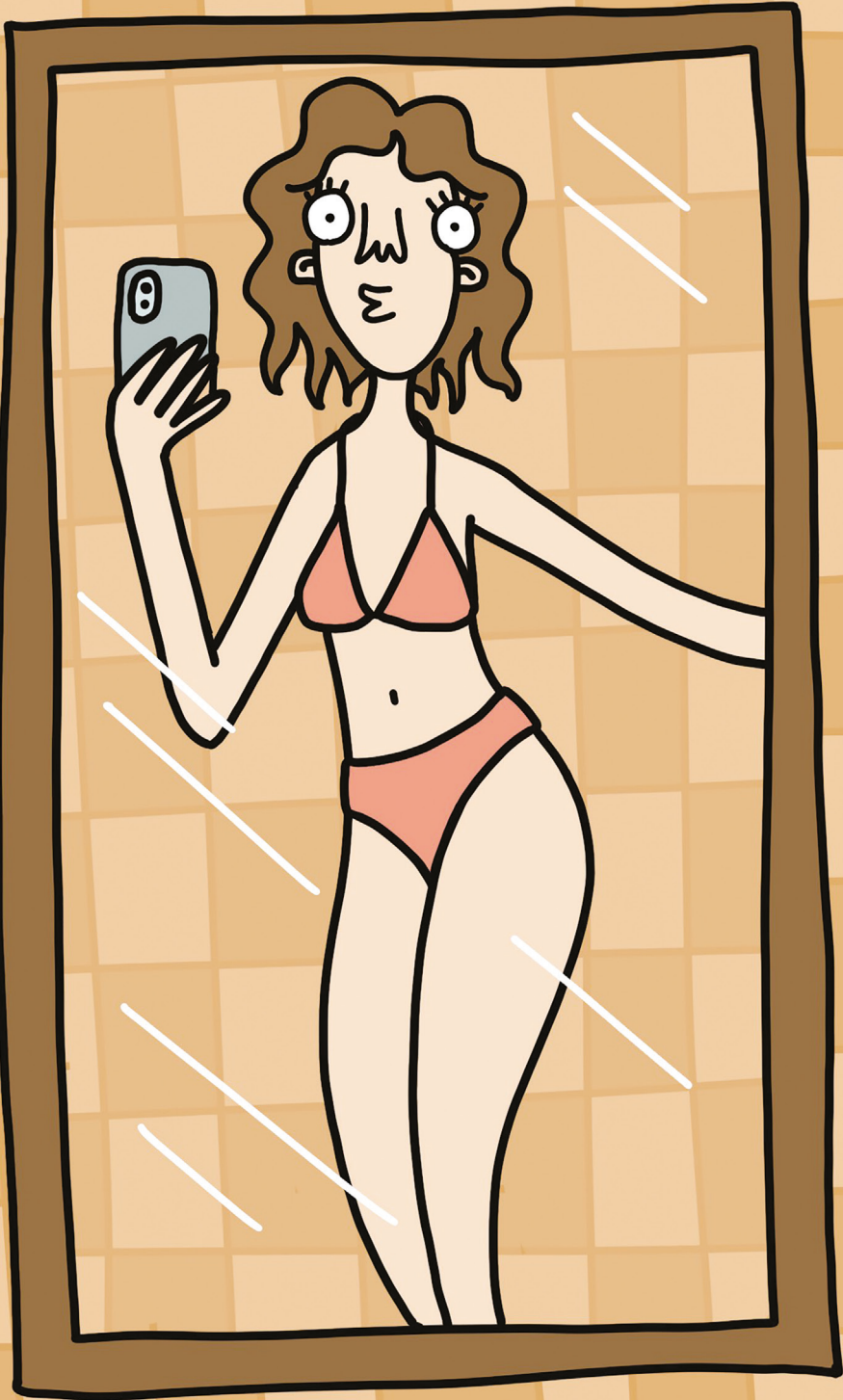
Če v seksting nisi od nekoga prisiljen, je lahko tudi to normalen del odraščanja in razvoja spolne identitete.

Razlogi, ki pripeljejo do pošiljanja svojih golih fotografij, so lahko različni. Nekaterim mladim se zdi to zabavno in ne vidijo možnih negativnih posledic takega vedenja. Za nekatere je to način iskanja potrditve, pozornosti in stika z nasprotnim spolom. Nekateri se počutijo prisiljene in menijo, da bodo izgubili priljubljenost ali možnost za zvezo s simpatijo, če tega ne bodo storili. Pogosto tako do sekstinga pripelje tudi izsiljevanje in pritisk vrstnikov, saj mnogi čutijo obveznost, da morajo poslati svojo golo fotografijo, če jih kdo prosi zanjo. A težava nastane, ko se posnetki znajdejo na internetu oziroma razširijo med več ljudi. Takrat so lahko posledice zelo hude. Če je oseba na posnetku v času, ko je bil posnetek ustvarjen, mladoletna, pa gre za zlorabo, ki je kazniva. V tem primeru ima seksting lahko pravne posledice, saj gre za posedovanje ali širjenje posnetkov spolnih zlorab otrok.

Čeprav se ti morda ne zdi tako, lahko sam odločiš, ali želiš poslati tako sliko ali pa želiš svojo zasebnost ohraniti zasebno. Premisli o tem, kakšne so tvoje meje, kaj želiš razkriti in komu. Ne popusti pritiskom vrstnikov, fanta/punce oziroma kogarkoli! Sam odločaš o sebi!

Slike, zasebno poslane prek spleta in mobilnika, se lahko hitro razširijo tudi na druge naslove in jih na koncu vidi veliko širši krog ljudi, kot smo želeli.





Prepošiljanje in objavljanje prejetih sekstov

Nekateri mladostniki, ki prejmejo sekste oz. intimne fotografije svojih deklet ali fantov, se odločijo takšne fotografije deliti s prijatelji. Največkrat gre za slike deklet, ki si jih med seboj izmenjujejo fantje. Gre za veliko zlorabo zaupanja s strani fanta oz. partnerja. Takšno prepošiljanje golih in razgaljenih fotografij je kaznivo. Kaznivo dejanje storijo tudi vsi tisti, ki sliko pošiljajo, delijo, objavljajo naprej.

IZSILJEVANJE

Posledica sekstinga je lahko tudi izsiljevanje z intimnimi posnetki. To se zgodi v dveh primerih; ko dve osebi končata romantični odnos in se druga oseba maščuje tako, da začne prvo osebo izsiljevati z intimnimi posnetki; lahko pa se to zgodi takrat, ko je bil posnetek brez dovoljenja posredovan neki tretji osebi in ta potem žrtev izsiljuje. Motivi so različni, najpogosteje pa storilec želi nove intimne posnetke, ki bi bili še bolj seksualno eksplicitni, v manjši meri je cilj denar, skrajni motiv pa zahteva po spolnih uslugah. Posledice so lahko zelo hude, saj žrtve občutijo sram, tesnobo in strah.

V primeru izsiljevanja mladoletne osebe v povezavi z izdelavo ali izmenjavo njenih intimnih posnetkov gre za kaznivo dejanje, ki se kaznuje tudi z zaporno kaznijo.



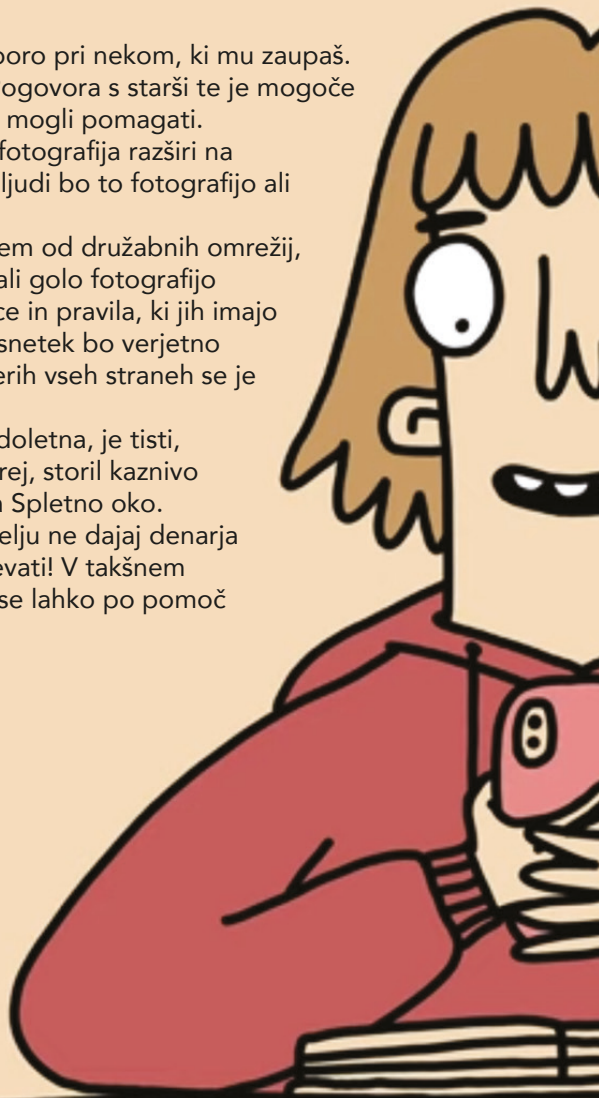
KAJ LAHKO STORIŠ?

Ne zadržuj tega v sebi – poišči podporo pri nekom, ki mu zaupaš. To so lahko starši, prijatelji, učitelj. Pogovora s starši te je mogoče groza, a če jim ne poveš, ti ne bodo mogli pomagati. Hitro reagiraj! Ne čakaj, da se tvoja fotografija razširi na internetu. Hitreje kot ukrepaš, manj ljudi bo to fotografijo ali videoposnetek videlo.

Če je fotografija objavljena na katerem od družabnih omrežij, podaj prijavo. Če gre za razgaljeno ali golo fotografijo oziroma videoposnetek, krši smernice in pravila, ki jih imajo družabna omrežja, zato prijavi in posnetek bo verjetno umaknjen. Prav tako preglej, na katerih vseh straneh se je morda posnetek znašel.

Prijavi policiji! Če si mladoleten/mladoletna, je tisti, ki je to fotografijo objavil in širil naprej, storil kaznivo dejanje. Lahko podaš prijavo tudi na Spletno oko.

V nobenem primeru nikoli povzročitelju ne dajaj denarja v zameno za molk. Ne pusti se izsiljevati! V takšnem primeru pojdi na policijo, prav tako se lahko po pomoč obrneš na TOM Telefon (116 111).



Če se ti nekaj ne zdi v redu, potem zagotovo res ni. Zaupaj svojim občutkom. Vsebine, ki ti povzročajo strah ali nelagodje, vedno pokaži staršem ali drugim odraslim.

Zaščiti se in se nikoli ne srečuj z ljudmi, ki jih poznaš samo prek interneta. Če na spletu naletiš na posnetke spolnih zlorab otrok, nemudoma prijavi na Spletno oko. Če si tovrstne posnetke pomotoma presnel na računalnik prek peer-to-peer omrežij, jih takoj izbriši in prijavi lokacijo posnetkov na Spletno oko.

Viri:

Seksting. Safe.si. <https://safe.si/nasveti/nepriimerne-in-nezakonite-vsebine/seksting>

Ne postanite tarča spletnega izsiljevanja z golimi posnetki ali fotografijami! RS Ministrstvo za notranje zadeve. <https://www.policija.si/svetujemo-ozavescamo/varnost-na-internetu/ne-postanite-tarca-spletnega-izsiljevanja-z-golimi-posnetki-ali-fotografijami>





KAM PO POMOČ:

[SAFE.SI](https://www.safe.si)

[WWW.SAFE.SI](https://www.safe.si)

TOM TELEFON

116111

LOGOUT

[WWW.LOGOUT.SI](https://www.logout.si)

SPLETNO OKO

[WWW.SPLETNO-OKO.SI](https://www.spletno-ok.si)

#TOSEMJAZ

[WWW.TOSEMJAZ.NET](https://www.tosemjaz.net)