



ISBN 978-953-48685-7-7

udrugapragma.hr

„Online” Školski kalendar i priručnik 2023./2024.

„Online“



Jelena Adamlje Marija Granić Nedjeljko Marković Mirjana Soljačić

Nakladnik

Pragma, Teslina 13, 10000 Zagreb
Tel.: 01 7789 950
OIB: 93604401369
www.udruga-pragma.hr
www.blizu.eu
pragma@udruga-pragma.hr

Društvene mreže

www.facebook.com/udrugapragma
Instagram, YouTube, Twitter,
TikTok i LinkedIn:
@udrugapragma

Za nakladnika

Nedjeljko Marković, predsjednik

Autori (abecednim redom)

Jelena Adamlje
Marija Granić
Nedjeljko Marković
Mirjana Soljačić

Recenzentice

Izv. prof. dr. sc. **Ana Opačić**
dr. sc. **Romana Galić**

Dizajn

Narcisa Vukojević

Lektura i korektura

Jelena Gazivoda

Tisak

Kerschoffset d.o.o.

Naklada

3000 primjeraka

ISBN 978-953-48685-7-7

CIP zapis dostupan je u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem **001189284**.

Zagreb, 2023.

Izrada publikacije omogućena je temeljem financijske potpore Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, Ministarstva znanosti i obrazovanja, Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade i Ministarstva zdravstva.

Ovaj projekt financira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Sadržaj ove publikacije u isključivoj je odgovornosti Udruge i ne održavaju nužno stajalište Ministarstva rada, mirovinskoga sustav, obitelji i socijalne politike.

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

Sadržaj publikacije u isključivoj je odgovornosti udruge Pragma te ne odražava stav Ministarstva znanosti i obrazovanja. Ovaj projekt sufinancira (provodi se uz potporu) Ministarstvo znanosti i obrazovanja.

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta davatelja.

Autorska prava ©Pragma.

Sva prava pridržana. Strogo je zabranjeno kopiranje, raspačavanje, ponovno objavljivanje ili izmjena materijala bez prethodnog pisanog odobrenja dobivenog od Pragme.



Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava,
obitelji i socijalne politike

Ministarstvo znanosti i obrazovanja

Središnji državni ured za demografiju
i mlade



Ministarstvo
zdravstva

„Online“

Jelena Adamlje Marija Granić Nedjeljko Marković Mirjana Soljačić

Sadržaj

„Online“ 12

Fenomen

izmišljene publike 18

Digitalna depresija 28

Narcisoidnost

i pretjerana

usmjerenost na sebe 38

Zašto toliko volimo

telefone? 50

Poruka je poslana...

A što sada? 60

Je li sve tako crno? 72

Nerealni „ideali“

Ijepote na društvenim

mrežama i poremećaji

u prehrani 86

Tjelesno i emocionalno

zlostavljanje djece

i mladih u obitelji 102

Iz recenzija 112

O autorima 116

Literatura 118

Vrednovanje 122

Kalendar 23 / 24

RUJAN 23

- 4 Početak školske godine
- 8 Međunarodni dan pismenosti
- 10 Svjetski dan prevencije samoubojstava
- 15 Međunarodni dan demokracije
- 21 Međunarodni dan mira
- 23 Međunarodni dan kulturne baštine i Dan europske baštine
- 25 Dan donošenja Odluke o sjedinjenju Istre, Rijeke, Zadra i otoka s maticom zemljom Hrvatskom
- 26 Europski dan jezika
- 27 Svjetski dan turizma

LISTOPAD 23

- 1 Međunarodni dan starijih osoba
- 2 Međunarodni dan nenasilja i Svjetski dan stanovanja (prvi ponedjeljak u listopadu)
- 5 Svjetski dan učitelja
- 8 Dan Hrvatskog sabora
- 10 Svjetski dan mentalnoga zdravlja
- 16 Svjetski dan hrane
- 17 Međunarodni dan borbe protiv siromaštva
- 24 Dan Ujedinjenih naroda
- 30 Svjetski dan štednje; Međunarodni dan školskih knjižnica (posljednji ponedjeljak u listopadu)

STUDENI 23

- 1 Blagdan Svih svetih
- 9 Međunarodni dan borbe protiv fašizma, antisemitizma i ksenofobije
- 10 Svjetski dan znanosti za mir i razvoj
- 13 Svjetski dan ljubaznosti
- 15 Prvi dan obilježavanja Mjeseca borbe protiv ovisnosti
- 16 Međunarodni dan tolerancije
- 18 Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dan sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje
- 20 Međunarodni dan dječjih prava
- 21 Svjetski dan televizije
- 25 Međunarodni dan borbe protiv nasilja nad ženama

PROSINAC 23

- 2 Međunarodni dan borbe protiv ropstva
- 3 Međunarodni dan osoba s invaliditetom
- 5 Međunarodni dan volontera
- 6 Blagdan svetog Nikole, zaštitnika djece i pomoraca
- 9 Međunarodni dan borbe protiv korupcije



10 Dan ljudskih prava;
dan dodjele Nobelove nagrade

15 Posljednji dan Mjeseca borbe
protiv ovisnosti

18 Međunarodni dan migranata

20 Međunarodni dan solidarnosti

25 Božić

26 Blagdan svetoga Stjepana

27 Završetak prvog polugodišta

31 Stara godina

SIJEČANJ 24

1 Nova godina; Svjetski dan mira

4 Svjetski dan Braillovog pisma

6 Bogojavljenje ili Sveta tri kralja

8 Početak nastave

9 Dan sjedinjenja Međimurja
s maticom zemljom Hrvatskom

10 Svjetski dan smijeha

15 Dan međunarodnoga priznanja
Hrvatske i Dan mirne reintegracije
hrvatskog Podunavlja

27 Međunarodni dan sjećanja
na žrtve Holokausta;
Međunarodni dan vjerskih sloboda
(posljednja subota u siječnju)

VELJAČA 24

4 Svjetski dan borbe protiv raka;
Međunarodni dan života
(prva nedjelja u veljači)

11 Svjetski dan bolesnika;
Međunarodni dan žena i djevojaka
u znanosti

13 Svjetski dan radija

14 Sveti Valentin — Dan zaljubljenih

20 Svjetski dan socijalne pravde

21 Međunarodni dan
materinskog jezika

26 Hrvatski dan liječnika

OŽUJAK 24

8 Međunarodni dan žena

15 Svjetski dan prava potrošača

19 Dan očeva (u Hrvatskoj)

21 Svjetski dan poezije;
Međunarodni dan borbe
protiv rasne diskriminacije

22 Svjetski dan voda

24 Međunarodni dan prava na istinu
o teškim kršenjima ljudskih prava
i dostojanstva žrtava

25 Međunarodni dan sjećanja
na žrtve ropstva i prekooceanskoga
odvođenja robova

27 Svjetski dan kazališta

31 Uskrs



TRAVANJ 24

- 1 Uskrсни ponedjeljak;
Svjetski dan borbe
protiv alkoholizma
- 2 Svjetski dan autizma;
Međunarodni dan dječje knjige
- 7 Svjetski dan zdravlja
- 15 Svjetski dan umjetnosti
- 22 Dan planeta Zemlje;
Dan hrvatske knjige
- 23 Svjetski dan knjige i autorskih prava
- 29 Svjetski dan plesa
- 30 Dan pogibije Zrinskog i Frankopana

SVIBANJ 24

- 1 Međunarodni praznik rada
- 3 Svjetski dan slobode medija
- 9 Dan Europe
i Dan pobjede nad fašizmom
- 11 Svjetski dan pravedne trgovine
(druga subota u svibnju)
- 12 Majčin dan (u Hrvatskoj)
(druga nedjelja u svibnju)
- 15 Međunarodni dan obitelji;
Subota ili nedjelja najbliža 15. svibnju
— Dan spomena na hrvatske žrtve
u borbi za slobodu i nezavisnost
- 17 Svjetski dan telekomunikacijskog
i informacijskog društva
- 19 Svjetski dan poduzetnica
- 24 Završetak školske godine za učenike
završnih razreda srednjih škola

30 Dan državnosti; Tijelovo

31 Blagdan Majke Božje od Kamenitih
vrata i Dan grada Zagreba;
Svjetski dan nepušenja

LIPANJ 24

- 5 Svjetski dan zaštite okoliša
- 7 Dan hrvatske diplomacije
- 8 Svjetski dan oceana
- 12 Svjetski dan borbe
protiv dječjega rada
- 20 Svjetski dan izbjeglica
- 21 Svjetski dan glazbe;
Završetak školske godine
- 22 Dan antifašističke borbe
- 25 Dan neovisnosti
- 26 Međunarodni dan borbe
protiv zloporabe droge



„Online“

RUJAN '23.

P	U	S	Č	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

STUDENI '23.

P	U	S	Č	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

LISTOPAD '23.

P	U	S	Č	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

PROSINAC '23.

P	U	S	Č	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SIJEČANJ '24.

P	U	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TRAVANJ '24.

P	U	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

VELJAČA '24.

P	U	S	Č	P	S	N
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

SVIBANJ '24.

P	U	S	Č	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OŽUJAK '24.

P	U	S	Č	P	S	N
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

LIPANJ '24.

P	U	S	Č	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Jedanaesti Pragmin školski kalendar, pod naslovom *Online*, posvećen je fenomenu društvenih mreža i interneta te smo kroz njega obuhvatili nekoliko pozitivnih i negativnih strana njihova korištenja, a koji se oslikavaju na svakodnevne živote naše djece i mladih.

Publikacija započinje poglavljem koje upozorava na fenomen izmišljene publike, odnosno vjerovanja da nas drugi neprestano promatraju i procjenjuju te da ih zanima sve što radimo i objavljujemo na internetu.

Prekomjerno korištenje internetskih tehnologija može dovesti do brojnih problema, bilo da je riječ o zlostavljanju ili uznemiravanju, a sve se više govori o fenomenu „digitalne depresije“ čije posljedice uočavamo i u svakodnevnom Pragminu radu u savjetovalištu za mlade i obitelji.

Društvene mreže mogu istaknuti narcisoidnost, kao osobinu ličnosti, te narcisoidan poremećaj ličnosti, a koji obuhvaćaju prenaplašen i grandiozan osjećaj superiornosti te očekivanje da se prema njima drugi moraju ponašati s poštovanjem i udovoljavati njihovim potrebama. Kako je kod tih pojedinaca uočljiva stalna potreba za divljenjem, izrazito su kritični prema drugima, a istovremeno vrlo osjetljivi na loše komentare o sebi, prilikom čega nerijetko doživljavaju intenzivne neugodne emocije. Takvi pojedinci mogu ostaviti tisuće poruka na društvenim mrežama, stalno zadavajući i primajući bolne udarce, a djeca i mladi, bez dubljeg uvida u razmišljanja takvih osoba, mogu biti osobito ranjivi čitajući ili gledajući takve poruke.

U poglavlju „Zašto toliko volimo telefone“ približavamo i neke činjenice vezane uz korištenje telefona koje mogu pomoći nastavnicima (i roditeljima) u razumijevanju dječje potrebe za korištenjem telefona. Također, upozoravamo na fenomene sekstinga i sektorzije, tema koje tek rubno okupiraju pažnju

roditelja i stvaraju teškoće u obiteljskoj komunikaciji jer su osjetljive teme iz područja intime. U tom poglavlju dajemo podršku djeci i roditeljima da sami prekinu lanac šutnje te primijene nekoliko savjeta kako se oduprijeti predatorima u *online* prostoru.

Istaknuli smo i nekoliko pozitivnih strana korištenja interneta i društvenih mreža poput izgradnje pozitivnih odnosa i socijalnog kapitala, obogaćivanja slike o sebi, unaprjeđenja procesa suočavanja i osjećaja sreće, te smo izradili i dodatak za roditelje — savjete za roditelje o objavljivanju sadržaja o vlastitoj djeci na internetu.

Publikacija završava s dva poglavlja koja ukazuju na fenomene koji se odvijaju i u virtualnom, ali i u stvarnom svijetu.

Tako ističemo problem nerealnih „ideala“ ljepote na društvenim mrežama i poremećaja u prehrani te problem tjelesnog i emocionalnog zlostavljanja djece i mladih u obitelji.

Kako internetski prostor može biti pogodan za širenje ovih problema, on također može biti i mjesto prevencije i mjesto prikupljanja iskustava, učenja od drugih te mjesto traženja pomoći od stručnjaka.

Smatramo kako je velika odgovornost roditelja i nastavnika/ učitelja jer oni s jedne strane imaju obavezu djeci ukazati na štetne posljedice korištenja društvenih mreža, bez „govorenja svisoka“, a istovremeno im žele omogućiti pristup mjestima u kojima se virtualno okupljaju i druže. Rješenje je, kao i u drugim područjima, u stalnom razgovoru s djecom te istraživanju zašto djeca žele provoditi vrijeme na tim mrežama i što žele time postići, jesu li zadovoljni s time što se objavljuje i kako se drugi ljudi ponašaju na tim mrežama? Hoće li biti ponosni na svoje fotografije, objave i izjave za 10-ak ili više godina? Važno je da djeca čuju stav roditelja i drugih njima važnih osoba, i jasne

vrijednosti koje takve osobe imaju, te da nikada neće podržati nasilno, vulgarno ili ponižavajuće virtualno okruženje, bilo da su djeca žrtve ili počinitelji takva ponašanja.

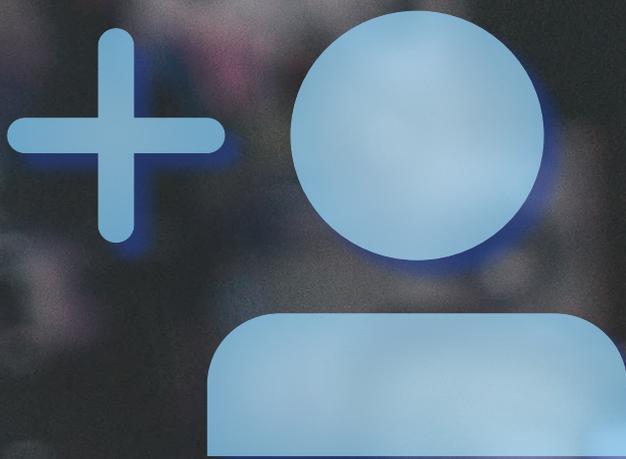
Sve društvene mreže imaju i svoje pozitivne strane, bilo da je riječ o korištenju u edukativne, i zagovaračke svrhe, kampanje osvještavanja ili zabavne, turističke ili kulturne svrhe. Roditelji neće moći zabraniti korištenje tih mreža jer su mjesta susreta mladih, ali mogu obaviti svoju odgojnu i obrazovnu ulogu, i nikada ne smiju reći da će to netko drugi učiniti umjesto njih — bilo da je riječ o školi, policiji ili udrugama jer time pokazuju nemoć, pesimizam i neznanje. Publikacijom potičemo nastavnike, učitelje i ravnatelje da otvore raspravu s roditeljima o svim temama koje su važne djeci i mladima te da zajedno, bez srama, pomognu djecu u zdravom odrastanju.

O drugim važnim temama nismo pisali sada u Školskom kalendaru, poput fenomenu izlaganja djece u medijima, jer smo o tome pisali u Priručniku za rad novinara s temom „Izvišćivanje o ranjivim skupinama“, u nakladi Matice hrvatske (2022). Kao što smo u toj publikaciji naveli, najveći problem je odsutnost glasa djece u medijima te stereotipno, jednostrano i plošno prikazivanje djece. Ono što primjećujemo senzacionalizam je usmjeren djeci i mladima te povreda prava na privatnost djece, kao i neetična komunikacija. O svim tim temama ćemo pisati u nekim sljedećim Pragminim publikacijama jer smo usmjereni prema dobrobiti djece, mladih i obitelji u Hrvatskoj, u suradnji s odgojno-obrazovnim ustanovama i drugim organizacijama.



Fenomen

izmišljene publike





Fenomen izmišljene publike predstavlja vjerovanje da nas drugi ljudi neprestano promatraju i procjenjuju, vide i da ih zanima sve što činimo, govorimo, objavljujemo i predstavljamo o sebi. Ovaj fenomen usko je povezan s tzv. efektom reflektora, pojmom iz socijalne psihologije koji predstavlja sklonost precjenjivanja stupnja u kojem su naši postupci i izgled uočljivi svima.

Ove su pojave zapravo vrlo normalne za razvojno razdoblje adolescencije, tijekom kojeg su osobe izrazito usmjerene na sebe (tzv. adolescentski egocentrizam). S obzirom na to da adolescenti prolaze kroz intenzivne osobne promjene u području emocionalnosti, kognicije, socijalnih odnosa i tjelesnog razvoja, osobito hormonalnog i promjena u izgledu koje prate spolni razvoj, očekivano je i opravdano umjereno opterećivanje da ih drugi ljudi stalno promatraju zbog povećane svijesti o sebi i pronalaženja vlastita identiteta u odnosu s okolinom.

Kako djeca odrastaju, a adolescenti sazrijevaju, tako se fenomen izmišljene publike i osjećaj usmjerenosti tuđih pogleda na vlastito ponašanje smanjuje, a osoba prihvaća vlastitu razinu samostalnosti i uči se nositi s izazovima svakodnevice. Međutim, postoji mnogo odraslih koji zadrže neke obrasce ponašanja povezane s ovim fenomenom, a izmišljena publika ima određene poveznice sa samopredstavljanjem i u virtualnom svijetu. Prema nekim studijama (Loyd, 2008, Lee 2014), zamišljena publika mentalna je konceptualizacija ljudi s kojima komuniciramo i služi kao vodič za ono što je prikladno i relevantno podijeliti s drugima kada je stvarna publika nepoznata ili nije fizički prisutna. Problem nastaje kada ta publika nije onakvom kakvom je mi zamišljamo, odnosno kada sadržaj koji objavljujemo vide i oni na koje nismo računali, koji su nam nepoznati ili nemaju dobre namjere. Nažalost, kod djece i adolescenata još se uvijek u toj razvojnoj dobi nije do kraja razvilo moždano

područje povezano s kritičkim propitkivanjem, dugotrajnim sagledavanjem posljedica vlastitih djela i dugoročnim planiranjem, stoga je sudjelovanje na društvenim mrežama (pasivno ili aktivno) ponekad prepuno opasnosti virtualnog svijeta na koje djeca i mladi ne znaju primjereno odgovoriti.

Iz iskustva brojnih Pragminih radionica s djecom i mladima u posljednje vrijeme uočavamo manjak svijesti o ozbiljnosti problema koji se javljaju u virtualnom svijetu. Upravo zato što su ta brojna djeca rođena u digitalnom dobu, a niti mi odrasli ne znamo ponekad primjereno pristupiti digitalnim alatima, moramo uzeti u obzir da se njihov ubrzani i dinamični razvoj značajno promijenio pod utjecajem prekomjernog vremena provedenog pred ekranima.

Stručnjaci su uočili da su djeca i adolescenti često skloni rizičnim ponašanjima u pokušaju impresioniranja (zamišljene) publike, odnosno ljudi za koje smatraju da paze na svaki njihov pokret. Također su uočili da je predodžba i procjena drugih povezana s emocionalnim razvojem djece. Roditeljska pažnja nešto je što djeca na različite načine pokušavajući privući, a kasnije se važnost te pažnje pojavljuje i u vršnjačkim odnosima te s drugim autoritetima. Fenomen izmišljene publike prisutniji je kod djece i mladih nižeg samopoštovanja, a slabi nakon adolescencije, iako kod nekih može ostati prisutan i u odrasloj dobi. To se obično primjećuje kada se osoba pronade u novoj društvenoj situaciji tijekom koje postaje posebno svjesna i fokusirana na publiku i to što publika točno misli o njoj.

Dodatni problem predstavlja publika na društvenim mrežama. Virtualni svijet prostor je u kojemu postoji zamišljena publika te u kojemu kreiramo komunikaciju za nekoga, samo što nismo uvijek sigurni točno za koga u datom trenutku. Naravno da je publika na društvenim mrežama stvarna, ali samo do neke

mjere. Iako mnogi misle da objavljuju sadržaj za svoje pratitelje i prijatelje, to ne znači da će svi oni vidjeti što ste objavili niti da će to ostati samo unutar mreže ljudi koja je poznata. Zabrinjavajuće je koliko djece (i nižih i viših razreda) svjedoči o svojoj prekomjernoj aktivnosti na društvenim mrežama, ali i činjenici da mnogi od njih imaju javne profile koji su otvoreni za širu publiku, odnosno bilo koga u virtualnom svijetu. Također, djeca i mladi često navode povezivanje s nepoznatim ljudima iz drugih zemalja kao prednost virtualnog svijeta, odnosno mogućnost da upoznaju nove ljude i ostvare nove odnose, iako su svjesni da ne mogu sa sigurnošću znati da je s druge strane ekrana osoba koja se predstavlja takvom. Mnogi tu činjenicu zanemaruju i pristaju na daljnju komunikaciju.

Nedavno smo, nakon nekoliko provedenih radionica i predavanja na temu virtualnog svijeta, njegovih prednosti i nedostataka, dali učenicima viših razreda iz dvije različite osnovne škole zadatak da anonimno dovrše rečenicu „U virtualnom svijetu...“, a neki od odgovora su:

- „...osjećam se slobodno i sretno.“
- „...sve je dostupno i jednostavno.“
- „...možemo pronaći nove prijatelje iz drugih država.“
- „...gubimo slobodno vrijeme.“
- „...neke se osobe mogu lakše odnositi prema drugima.“
- „...često izgubim pojam o vremenu.“
- „...ponašamo se dvolično.“
- „...neki se ljudi predstavljaju da su netko tko nisu.“
- „...mogu izbjegavati promjene u životu i probleme, ne razmišljati o osobi koja više nije u mom životu i izbjegavati što me čeka sutra.“
- „...mogu izbjegavati osobe koje me zezaju i svoje probleme.“
- „...imam puno prijatelja.“

- „...imam dosta prijatelja s kojima komuniciram često i potpuno sam druga osoba, mogu biti što hoću.“
- „...ima puno zlobnih ljudi.“
- „...družim se s prijateljima.“
- „...mogu komunicirati s ljudima iz drugih država.“

Učenici su itekako svjesni koliko mogu utjecati na vlastitu samoprezentaciju u virtualnom svijetu, da se mogu predstavljati kako god žele i da ih određena publika na neki način prati. Više od 80 % objava na društvenim mrežama usmjereno je na samopromociju, a osjećaj koji dobivamo samopredstavljanjem toliko je jak da se pokazalo da gledanje vlastitih profila na društvenim mrežama povećava samopoštovanje, ali prividno i kratkotrajno. Iako nas je iznenadilo koliko toga djeca znaju i koliko informacija posjeduju o ovim temama, iz direktnog rada s učenicima uočavamo velik problem nedostatka kritičkog promišljanja o ovim temama te veliku važnost roditeljskog nadzora u korištenju digitalnih alata kod djece. Znamo da se brojne kognitivne funkcije formiraju odrastanjem i da učenici u osnovnoj školi itekako nisu dosegнули određeni stupanj kognitivne zrelosti kako bi bili svjesni postupaka u virtualnom svijetu, međutim, mobitele (čak i rezervne), tablete, laptope, računala, igraće konzole — svi imaju. Imaju i neograničen pristup internetu, a rijetki od njih i roditeljsko pravilo o korištenju virtualnog svijeta. Ono što je djeci i mladima izrazito potrebno shvaćanje je i razvijanje vlastite slike o sebi, prihvaćanje stvarnog „ja“ i uočavanje vlastitih slabosti i snaga koje im mogu pomoći u napretku i ostvarivanju vlastitih ciljeva.

Radionica

/aktivnost

/vježba

Aktivnost 1.

Knjiga života

Kada bi napisao knjigu o sebi, koji bi bio njezin naslov? Što bi u toj knjizi napisao imajući na umu da će je svi drugi čitati, a što bi napisao kada bi znao da to nitko drugi neće pročitati? Koliko bi se taj sadržaj razlikovao? Koje dijelove svojih životnih poglavlja bi izbacio i zašto? Postoje li neki dijelovi knjige koje nikada ne bi podijelio s drugima? Koliko ti je važno mišljenje čitatelja tvoje knjige? Pokušaj nacrtati naslovnu stranicu knjige o sebi, dizajniraj izgled naslova prema svojim željama, odredi naslove poglavlja i kreni pisati imajući na umu da je neće pročitati nitko osim tebe (i onih s kojima budeš htio neka ili sva poglavlja podijeliti)!

Aktivnost 2.

Emocije oko nas

Od različitih vrsta papira u boji izradite i ukasite maske za lice koje pokazuju određene emocije (kao što su „sretan“, „iznenađen“, „ljut“ itd.). Maskama ukasite razred, a za razvijanje emocionalnog vokabulara, ispod svake maske naljepite kartice sa sinonimima prikazanih emocija. Upotrijebite ovu

aktivnost kao polazište za razgovor (ili pisanje sastava) o raznim „maskama“ koje ponekad nosimo kako bismo sakrili svoje pravo „ja“, prikazali sebe boljima nešto što jesmo i glumili pred drugima. Potaknite učenike na razgovor pitanjima:

- Zašto ljudi nose maske?
- Koje sve maske vi nosite?
- Kako bi izgledalo kada biste tu masku skinuli?
Što bi se dogodilo?
- Postoje li uopće trenuci kada je primjereno ostaviti masku na licu?
- Možete li prepoznati da netko drugi nosi masku? Kako?
Je li to jednostavnije u stvarnom ili virtualnom svijetu?

Aktivnost 3.

Osobna iskaznica

Voditelj podijeli učenike u 4—5 grupa. Svaka grupa dobije potreban materijal za rad: flomastere, bojice, škare, ljepilo, časopise i novine. Svaki učenik dobije papir na kojem s jedne strane piše **VANJSKO JA**, a s druge **UNUTARNJE JA**. Na samom početku, važno je dati uputu da se pri izradi osobne iskaznice pišu samo dobre stvari o sebi. Voditelj zamoli učenike da na stranici **UNUTARNJE JA** opišu, nacrtaju i/ili nalijepi sliku ili crtež kako sebe vide, što misle da su njihove snage i dobre osobine, što vole i sl. Iz novina mogu izrezati slike i riječi koje im mogu pomoći da se opišu. Nakon toga ih zamoli da svoj papir na kojem piše **VANJSKO JA** dodaju osobi s desne strane koja će napisati, nacrtati i/ili nalijepiti sliku ili crtež kako vas ona vidi i tako redom sve dok se osobna iskaznica ne vrati k vama. Kada se iskaznica vrati vlasniku, potiče se razgovor o tome koliko se slika koju učenici imaju o sebi razlikuje/slaže sa slikom koju imaju drugi o njima.

Radionica.

Naočale stajališta

Svi mi na svijet gledamo iz svoga vlastitog ugla. To je kao da gledamo kroz nevidljive naočale koje se nazivaju „naočale stajališta“. Sve što vidimo i doživljavamo filtrira se kroz te naočale. Mnoge stvari u našem životu utječu na boju stakala tih naočala (svaki učenik može nacrtati svoje „naočale stajališta“, obojati okvir naočala i oblikovati ga onako kako sam želi, ukrasiti odraz u naočalama zamišljajući što trenutno vidi itd.).

Naočale stajališta imaju *pet nijansi* na svojim staklima, a to su:

- **potrebe** — tjelesni i fiziološki porivi koje želimo ispuniti
- **ciljevi** — stvari koje želimo postići
- **iskustva** — stvari koje su nam se dogodile
- **osjećaji** — emocionalne reakcije na ono što vidimo
- **vrijednosti** — kombinacija naših vjerovanja i stvari koje smatramo važnima.

Primjer: Prije zadnjeg školskog sata osjetite glad. To je tjelesna potreba koja utječe na vaše stavove o odlasku na zadnji sat. Postavljate cilj tako da tu potrebu zadovoljite prije nego dođete na sat: želite pronaći nešto za jelo. Iz iskustva znate da vaš prijatelj u svom ormariću ima neke kekse, a iz iskustva znate i da je vaš prijatelj inače darežljiv. Zato zamolite svojeg prijatelja za keks, na što vam on kaže: „Ne, ostalo mi ih je samo nekoliko pa ih čuvam za poslije.“ Vaša emocionalna reakcija mogla bi biti povrijeđenost i ljutnja jer je jedna od vaših snažnih vrijednosti možda vjerovanje da bi prijatelji uvijek trebali međusobno dijeliti ono što imaju. Prema tome, točka ili stajalište iz kojeg gledate na sukob u ovoj situaciji jest kako vas je prijatelj razočarao kada ste ga trebali.

Objasnite da u ovakvim situacijama uvijek postoje dvije strane, ali nije toliko jednostavno odrediti tko je u pravu. Prije nego odlučimo tko je u pravu, a tko u krivu, važno je staviti „naočale stajališta“ i situaciju pogledati s obje strane.

Pretpostavljajući zašto je netko drugi nešto napravio često radimo određene pogreške jer promatramo samo iz vlastitih potreba, ciljeva, iskustava, osjećaja i vrijednosti, a zaboravljamo da druga osoba također ima sve te nijanse i da ih ne možemo tako jednostavno pretpostaviti ako iskreno ne pitamo osobu da to podijeli s nama.

Preporuke

za čitanje/gledanje

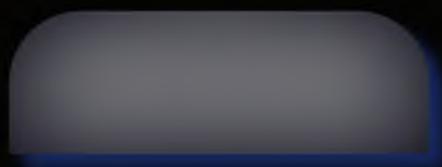
Knjiga

- Dubravka Miljković i Majda Rijavec (2014). *Razgovori sa zrcalom*. Zagreb: IEP.
- Dubravka Miljković i Majda Rijavec (2004). *Bolje biti vjetar nego list (Psihologija dječjeg samopouzdanja)*. Zagreb: IEP.

Film

- *Zauvijek Alice* (2014), igrani film, PG 13+

Digitalna depresija





Prvi pametni telefon predstavljen je 2007. godine, a do 2018. gotovo svi američki tinejdžeri (95 %) koristili su pametne telefone, a 45 % ih je izjavilo da su gotovo stalno prisutni *online*. Među najčešće korištenim društvenim mrežama su YouTube (85 %), Instagram (72 %), Snapchat (69 %), a sve je manji broj korisnika Facebooka (51 %) ili Twittera (32 %). Pretpostavljamo da je visok postotak i korištenja TikTok platforme, posebno među djecom i mladima. Tipični adolescent u prosjeku je izložen medijskom ekranu oko devet sati dnevno (društveni mediji, televizija i videoigre), a sve je manje onih koji sudjeluju u nekom obliku izvannastavnih ili izvanškolskih aktivnosti u slobodno vrijeme.

Zbog sve većeg broja istraživanja u području društvenih mreža i njihova utjecaja na mentalno zdravlje mladih, pojavio se pojam digitalne depresije koja se proučava u posljednjih nekoliko godina kao novi oblik depresije (posebno u adolescenciji), a potaknut je negativnim osjećajima izazvanim internetskim zlostavljanjem, seksualnim uznemiravanjem i povećanom uporabom droga, sve preko platforme društvenih medija. Digitalna depresija također se povezuje sa sve većim brojem mladih koji pokazuju višestruke simptome depresije, a na neki su način povezani s prekomjernim korištenjem tehnologije (tri ili više sati dnevno).

Osoba osjeća da je depresivna kada procjenjuje da joj je takvoj kakva jest nemoguće živjeti u svijetu takvom kakav jest, da je nemoguće bilo što promijeniti i stoga se oprašta od života kakav je poznavala uz spoznaju o trajnoj nemogućnosti prilagodbe svijetu. Uz to, osoba smatra da je problem nemogućnosti prilagodbe njezina krivnja zbog čega prema sebi okreće svoju destruktivnost. Zato se u posljednje vrijeme sve više suočavamo s epidemijom samoozljeđivanja kod djece i mladih, ali i porastom suicidalnih misli i pokušaja suicida.

Neopravdano je zaključiti da su jedini uzrok i problem ovom stanju korištenje digitalne tehnologije, ali je svakako povezano s pogoršanjem određenih simptoma, dok se smanjenje upotrebe društvenih medija povezuje s poboljšanjem općeg stanja osobe. Problem je što se korištenje društvenih mreža na različite načine povezuje s razvojem ovisnosti, a zapravo je svaki mali „like“ neka vrsta dopamina koja podražuje sustave za nagrađivanje u mozgu (djeluje jednako kao i psihoaktivne tvari koje stvaraju ovisnosti). Provođenje vremena pred ekranima također rezultira većom količinom umora i bezvoljnosti, a brojni razgovori *online* od nas zahtijevaju više pažnje i energije.

Zabrinjavajući je podatak da se sudjelovanje mladih (u dobi od 11 do 18 godina) u zajedničkim aktivnostima u posljednje vrijeme smanjilo s 83 % na 62 %, pri čemu presudnu ulogu igra konzumacija medija (što je osoba više uključena u virtualni svijet, to je manje sudjelovanje u slobodnim aktivnostima). Pritom zabrinjava i podatak da je u porastu pretilost kod djece i mladih, a sve veći problem postaje i manjak fizičke aktivnosti te konzumacija nezdrave i brze hrane.

Brojni TikTok izazovi doveli su do tragičnih ishoda i smrtnih slučajeva (primjer izazova „blackout“ koji je poticao korisnike da se guše remenom, vezicama na ruksacima ili bilo čime sličnim, sve dok se ne onesvijeste, zbog čega je sedmero djece mlađe od 15 godina umrlo). Puno djece i mladih spava sa svojim pametnim telefonima, a ta stalna *online* interakcija traje i nakon ponoći i u vrijeme spavanja. Primijećeni su brojni problemi s održavanjem pažnje u školi, prisutnim umorom i iscrpljenošću, što se pripisuje manjku sna i problemima nesanicе uslijed prekomjerna korištenja ekrana.

Zbog stvaranja ovisnosti o društvenim mrežama, mnogi se mladi muče s određenim stanjima koja su svojevrsni okidači za razvoj depresije i anksioznosti:

- **FOMO (*fear of missing out*)** — strah da će nam nešto pro-maknuti ukoliko nismo aktivni na internetskim stranicama i ne pratimo najnovije novosti; strah da će biti isključeni iz društva ili da će izgubiti nešto važno i veliko, ukoliko nisu stalno *online*, ili u kontaktu s drugima i nemaju doticaj sa svim aktualnim novostima i zbivanjima.
- **FOLO (*fear of living offline*)** — osjećaj nelagode i straha koji se javlja u situacijama prijetnje isključenosti s internetske mreže, npr. u situacijama nedostupnosti internetskog signala ili kada se istroši baterija na pametnom telefonu.
- **MOMO (*mystery of missing out*)** — teži oblik od FOMO; osje-ćaj nelagode i straha koji se javlja onoga trenutka kada pri-jatelji na društvenim mrežama prestanu stavljati objave; uz-rok straha nije briga da im se nešto dogodilo, već da su toliko okupirani „ludom“ zabavom (na koje dijete ili adolescent nije pozvano) da ne stignu ništa objavljivati.

Iz iskustva u Pragminu savjetovalištu, uočavamo velik porast problema pretjeranog analiziranja komunikacije u virtualnom svijetu, popularno nazvanog „overthinkanje“. Neki mladi nam ističu da je opterećujuće što se „sve broji“, a ciklus misli u koji se zapetljavaju tijekom tog procesa ostavlja ih u depresivnom raspoloženju.

Jedna nam je djevojka podijelila svoj problem: „Ja ako vidim da je on vidio poruku, a ništa mi nije odgovorio nekoliko sati, odmah poludim, misli mi ne daju mira, bezvoljna sam i imam snažnu potrebu da nazovem i provjerim je li sve okej.“, a druga nam je rekla: “Znam da je vidjela poruku, samo se pravi da nije jer ne želi odgovoriti. Osjećam se loše kada mi to drugi ljudi

rade, uvijek mislim da je to zbog mene, jer sam nešto krivo napravila.”

S druge strane, 62 % mladih kaže da se osjećaju bolje kada ljudi pozitivno reaguju na ono što objavljuju na društvenim mrežama, dok je suprotni učinak, tj. kada ljudi ne reaguju uopće ili reaguju negativno, iznimno snažan u izazivanju teških neugodnih stanja. Posebno nas brine i razdoblje tzv. tihe depresije, odnosno što se događa s onim mladima koji uopće ne objavljuju sadržaj, ali su itekako prisutni na mrežama i pasivno sudjeluju u virtualnom svijetu.

Gotovo je sigurno da su se društveni odnosi značajno promijenili pod utjecajem digitalnih medija i da se mnogi mladi sve češće bore s digitalnom depresijom.

Radionica

/aktivnost

/vježba

Aktivnost 1.

Negativne naočale

Ljudi koji se osjećaju depresivno, potišteno i bespomoćno često imaju negativne misli koje su vrlo zapetljane. Zbog toga su više fokusirani na negativne i ružne stvari koje im se dogode, zanemaruju dobre stvari, kritični su prema sebi i onome što čine, misle da su stvari koje su loše ispale njihova krivnja te generaliziraju svoj neuspjeh iz jednog područja na sve ostale (npr. kada dobiju lošu ocjenu iz jednog predmeta u školi, zaključuje da nikada neće biti odlični učenici). Problem negativnih misli u tome je što ih naša fokusiranost na njih razmnožava i zapetljava te stavlja osobu u još depresivnije raspoloženje. Upravo to je zamka negativnih misli — što smo više usmjereni na njih, to više vjerujemo u njih i sve ostalo promatramo kroz negativne naočale!

Nauči se oduprijeti negativnim mislima tako što ćeš usvojiti nekoliko sljedećih uputa:

- Ako imaš negativne naočale, trebaš naučiti stati, pogledati ponovo i naći pozitivne stvari koje si zanemario (*Postoji li nešto što je bilo dobro ovaj tjedan, a zanemario si?*).
- Ako misliš da se ono što je pozitivno ne računa, trebaš naučiti prihvatiti i proslaviti svoje uspjehe (*Nauči se nagraditi čak i za male uspješne pomake jer je sve to napredak!*).

- Ako napuhuješ stvari i od muhe radiš slona, trebaš naučiti spriječiti da te sitnice uzrujavaju i zaustaviti ih dok ne postanu prevelike (*Ako misliš da je slon svakim danom sve veći, pokušaj potražiti mišljenje prijatelja ili osobe od povjerenja kako njima izgleda određen problem koji te muči*).
- Ako predviđaš da će se dogoditi nešto loše, trebaš prestati gledati u svoju „kristalnu kuglu“ i provjeriti što se doista događa (*Postoje li neki objektivni dokazi u tvojoj okolini koji ukazuju na to da će se zaista dogoditi nešto loše? Smatra li netko u tvojoj okolini to isto ili razmišlja drugačije?*).

Nakon objašnjenja negativnih misli, neka svaki učenik nacrtá svoje „negativne naočale“ unutar kojih će upisati najčešće negativne misli koje mu se javljaju kada se dogodi nešto loše ili kada se osjeća loše. Nakon što napišu sve negativne misli, neka pokušaju za svaku od njih pronaći što više mogućih rješenja (npr. ako dobijem lošu ocjenu iz matematike, onda ću...
a) pitati nekoga iz razreda da mi objasni ono što ne razumijem,
b) zamoliti nastavnika/cu da mi nakon sata objasni pogreške koje često radim u rješavanju zadataka,
c) potražiti instrukcije,
d) pronaći edukativne videozapise na internetu u vezi gradiva iz matematike koje ne razumijem itd.).

Odaberite nekoliko dobrovoljaca koji će odabrati jednu negativnu misao za koju imaju najviše mogućih rješenja i predstaviti je razredu, a zatim će ostatak razreda pomoći u traženju dodatnih rješenja koje učenik možda nije naveo i tako mu pomoći u borbi protiv negativnih misli.

Negativne naočale dopuštaju ti da vidiš samo negativne stvari. Potraži podršku iz okoline ako ne uspijevaš pronaći ništa pozitivno u onome što ti se događa. Možda netko drugi ima neko rješenje koje ne uspijevaš pronaći u moru zapetljanih misli.

Aktivnost 2.

Praćenje promjena

Osobe koje prolaze kroz depresivno raspoloženje uočavaju brojne promjene u svojem tijelu, osjećajima, okolini i aktivnostima. Teško je odrediti koje se sve promjene događaju, ali svaka od njih pomalo doprinosi našem potištenom raspoloženju, osjećaju bespomoćnosti i težini izlaska iz te situacije.

Zaokruži koje promjene ti kod sebe primjećuješ:

Ne mogu jasno razmišljati

Ne prestajem plakati

Teško se koncentriram na školu

Nemam energije

Često osjećam umor

Rano se budim

Loše spavam

Nemam apetita i loše jedem

Teško mi je zaspati

Nemam interesa nizašto

Ne mogu prestati jesti

Jedva se ustajem iz kreveta

Osjećam se bolesno

Nemam snage nizašto



Postoje li još neke promjene koje uočavaš?
Koje su promjene najviše izražene?
Kada su se počele javljati navedene promjene kod tebe?
Jesu li se već javljale u nekim prethodnim razdobljima?
Ako da, kojim? Primjećuješ li da postoji neka zajednička karakteristika tog razdoblja i trenutnog koje te muči?
Što ti trenutno najviše treba?
Što bi ti moglo pomoći da se osjećaš bolje?
Što bi te moglo pokrenuti i potaknuti da izađeš vani i prošećeš, nazoveš prijatelja kojem ćeš se povjeriti, potražiš savjet od osobe od povjerenja, potražiš pomoć?

Preporuke

za čitanje/gledanje

Knjiga

- Jennifer Niven (2017). *Ovdje sve počinje*. Zagreb: Profil.
(za učenike viših razreda)
- Tamara Lövey (2021). *Igra izazova*. Zagreb: vlastita naklada
(za učenike viših razreda)
- Manfred Spitzer (2018). *Digitalna demencija: Kako mi i naša djeca silazimo s uma?* Zagreb: Ljevak.
(za učitelje, nastavnike i roditelje)
- Manfred Spitzer (2021). *Epidemija pametnih telefona: prijatnija zdravlju, obrazovanju i društvu*. Zagreb: Ljevak.
(za učitelje, nastavnike i roditelje)

Film

- *Društvena dilema*, dokumentarni film, (2020).
(za učitelje, nastavnike i roditelje)

Narcisoidnost

i pretjerana

usmjerenost na sebe





Društvene mreže u današnje su vrijeme postale neizostavan dio života mnogih ljudi. Služe za *online* društvenu interakciju povezujući ih s prijateljima koje nisu dugo vidjeli ili s kojima jednostavno vole svakodnevno komunicirati. No, društvene mreže imaju i svoju mračnu stranu jer se nerijetko zlorabljavaju njihove prednosti, a problem je i što dio korisnika nije toga svjestan.

Možemo reći da su društvene mreže platforma na kojoj se pojedinci izlažu drugima te pri tome izlažu i svoju ličnost. U proteklih desetak godina broj istraživanja o povezanosti društvenih mreža i osobina ličnosti se povećava. Stručnjaci navode značajnu pozitivnu povezanost između korištenja društvenih mreža te narcisoidnog, histrionskog i antisocijalnog poremećaja ličnosti.

Najveća se pozornost pridaje upravo narcisoidnosti i narcisoidnom poremećaju ličnosti koji se pokazao najuočljivijim kod pojedinih korisnika jer se uočava sve veća prisutnost važnosti samopromocije koja kod nekih pojedinaca izaziva okidače razvoja pretjerane usmjerenosti na sebe. Vjerojatno mnogi od nas nisu bili svjesni da će jedan „like“ toliko utjecati na mentalno zdravlje, da će broj pratitelja biti toliko važan za osjećaj društvenog pripadanja te da je prisutnost na društvenim mrežama mjerilo socijalnog statusa.

Narcisoidnost kao izražena osobina ličnosti te narcisoidan poremećaj ličnosti obuhvaćaju prenaplašen i grandiozan osjećaj superiornosti te očekivanje da se prema njima drugi ljudi moraju ponašati s poštovanjem i udovoljavati njihovim potrebama. Kod tih je pojedinaca uočljiva stalna potreba za divljenjem, izrazito su kritični prema drugima, a istovremeno vrlo osjetljivi na loše komentare o sebi, prilikom čega nerijetko doživljavaju intenzivne neugodne emocije. Grandioznost se

očituje u preuveličavanju vlastitih zasluga i sposobnosti te umanjivanja tuđih, u govorenju o sebi u vrlo pozitivnom kontekstu, ostavljanju odličnog prvog dojma, no vrlo otežanom održavanju dugotrajnih bliskih odnosa.

O bilo kakvoj vrsti poremećaja ličnosti ne može se govoriti dok osoba ne dosegne punoljetnost i dok ne formira određenu stabilnost u obrascima ponašanja. Tek je tada moguće procijeniti jesu li prisutni simptomi određenog poremećaja i može li se zaključivati o dijagnozi. Prije toga možemo razgovarati o nekim narcisoidnim obrascima ponašanjima, ali nikako u kontekstu poremećaja, posebno ne kod djece i mladih.

Iako je teško nagađati o određenoj ličnosti ljudi koja je sklonija češćem objavljivanju na društvenim mrežama, stručnjaci ističu kako je narcisoidnost pozitivno povezana sa specifičnim ponašanjem na društvenim mrežama uzimajući u obzir da se takvi pojedinci imaju potrebu svakodnevno predstavljati i hvaliti široj publici brojnim fotografijama i statusima te stvaranjem velikog broja površnih *online* prijateljstava čak i s potpunim strancima. Kod tih je osoba uočeno i svakodnevno ažuriranje statusa i pisanje različitih komentara, očekujući zauzvrat od drugih pozitivne komentare i socijalnu podršku.

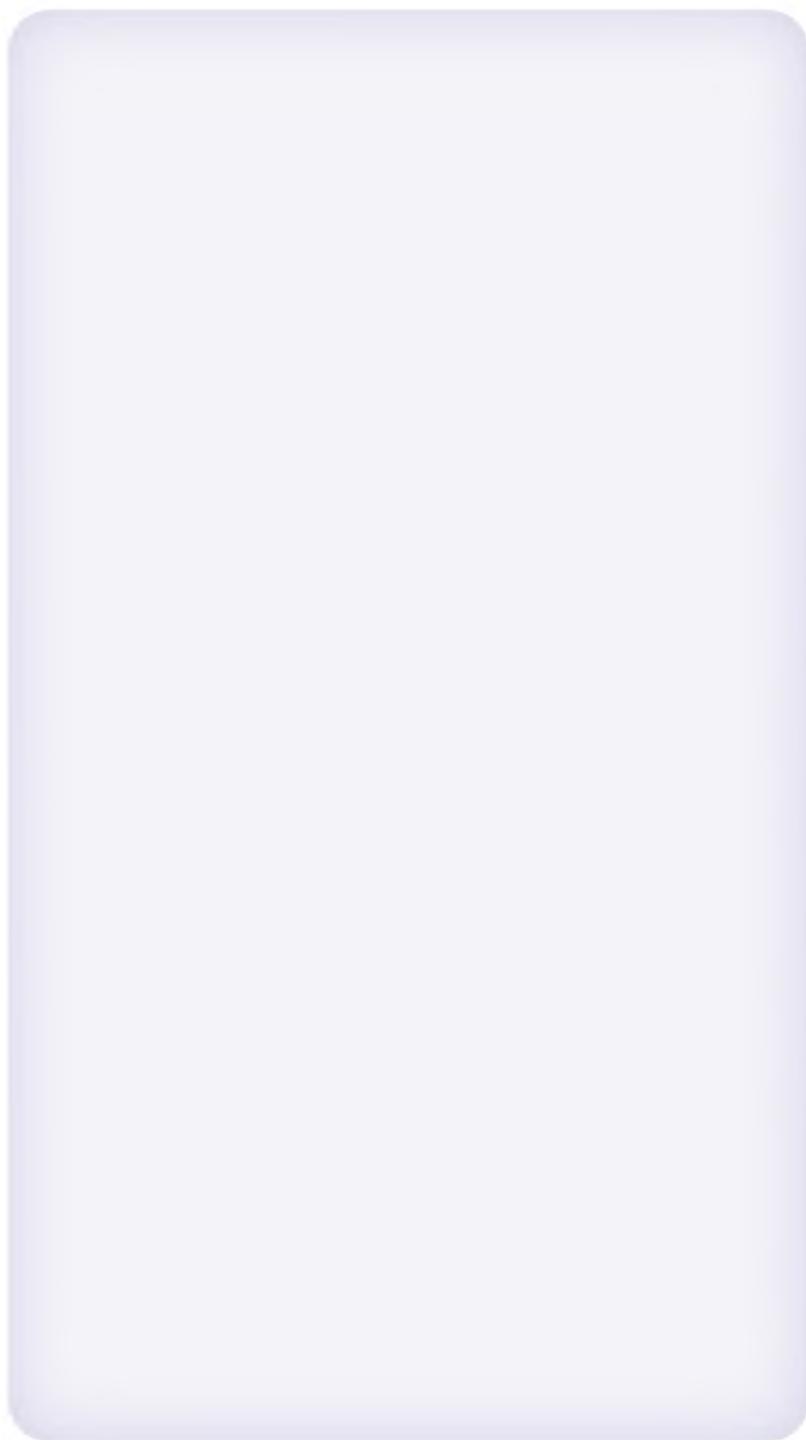
Neovisno o ovim studijama otprije desetak godina, dobro je pitanje koliko je sve češća prisutnost na društvenim mrežama utjecala na razvoj naše ličnosti. Sve više smo svjesni da je virtualni svijet prisutan u velikoj mjeri i da ga je nemoguće zabraniti, nego samo ograničavati i redovito paziti na vrijeme provedeno pred ekranima. Poznato je da osobe s izraženim narcizmom lako uspostavljaju odnose jer se na prvu percipiraju kao vođe, zanimljivi, samouvjereni i zabavni pojedinci, no dugoročno ne mogu stvoriti i održati bliske odnose jer im nedostaje empatije i emocionalne topline. Stoga glavne preporuke roditeljima i stručnjacima koji svakodnevno rade s

djecom i mladima idu u smjeru boljeg i kvalitetnijeg povezivanja s drugima, razvoja empatije i usmjeravanja na druge, razumijevanja i reguliranja emocija te utjecaja na ponašanje, prihvaćanje uspjeha i kritika kao sastavnog dijela procesa učenja, oslobađanje od nerealnih ciljeva i učenje postavljanja onih koji su dostižni, primjereni i adekvatni za razvojni proces pojedinca.

Poseban se naglasak stavlja na razgovor o osjećajima, a ne samo o postignuća te na prihvaćanje pogreške i neuspjeha. Empatija se, kao važan aspekt emocionalne inteligencije, usmjerava na druge te predstavlja sposobnost uživljavanja i stavljanja u „tuđe cipele“, kao i pojačanu osjetljivost na tuđu patnju, što svakako može biti prevencija pretjeranom opterećivanju s vlastitim samopredstavljanjem nerealne slike o sebi.

Empatija se temelji na razvijanju svijesti o sebi tako da, što smo otvoreniji prema vlastitim osjećajima, to ćemo biti vještiji u iščitavanju tuđih. Ono što je svakodnevno važno podučavati jest činjenica da se emocionalne vještine uče te da je empatiju važno poticati kako bi se mogla razvijati.

Važno je pratiti kakve se emocije javljaju u razrednom okruženju, kakve emocije prevladaju većinu vremena, koliko se može potaknuti razvoj empatije te kako se učenike može uključivati u suradnju s drugima.



Radionica

/aktivnost

/vježba

Aktivnost 1.

Ući u tuđe cipele

Kod djece je od najranije dobi važno poticati empatiju i razvijati sposobnost uživljavanja u emocionalno stanje druge osobe i razumijevanja njezina položaja. Empatija je posebno važna zato što se temelji na svijesti o sebi tako da što smo otvoreniji prema vlastitim osjećajima, to ćemo biti vještiji u iščitavanju tuđih. Drugim riječima, vježbanjem empatije pomažemo i sebi i drugome. Pokušajte učenicima postaviti sljedeća pitanja, pomoći im da zauzmu poziciju druge osobe i pretpostave emocionalno stanje druge osobe:

„Kako bi se osjećao/la kad...“

- bi se netko šalio na tvoj račun, zbog tvog izgleda?
- bi dobio nagradu ili osvojio prvo mjesto na nekom natjecanju?
- bi te uvijek birali zadnjeg prilikom biranja momčadi za nogomet ili neku igru?
- bi ti netko rekao da si jako dobar u nečemu što radiš?
- bi te netko nazvao pogrđnim imenom, kao na primjer “ljiga”?
- bi ti netko pomogao riješiti problem koji te već dugo muči?

- se nitko s tobom ne bi želio igrati?
- bi te netko pozvao da se pridružiš grupi u igri?
- bi te netko držao za ruku ili te zagrlio kad bi se osjećao prestrašeno ili osamljeno?
- bi te netko gledao i podsmjehivao se?
- vidio da netko okreće očima nakon što si rekao svoje mišljenje?

Objasnite učenicima da svatko od nas ima vlastiti emocionalni svijet koji je prilično kompleksan i zahtijeva čestu proradu. Kada bolje prepoznamo i uvažavamo vlastite osjećaje, bolje možemo shvatiti druge, prepoznati kako se osjećaju i ostvariti odnos. Umijeće imaginativnog ulaska u kožu druge osobe, razumijevanje njezinih osjećaja i viđenja te korištenje tog razumijevanja za usmjeravanje vlastitih postupaka temelj je pro socijalnog ponašanja, a ujedno nam pomaže da shvatimo kako se svijet ne vrti samo oko nas, kako svatko od nas ima vlastite bitke i kako je većina nas uglavnom usmjerena na vlastite postupke, a ne na tuđe. Da bismo drugu osobu razumjeli, moramo znati naučiti pogledati svijet iz njegove perspektive.

Aktivnost 2.

Zajedno za druge

Ova je aktivnost nastavak prethodne, a izvodi se tako da učenike podijelite u parove i zamolite ih da o svakom od sljedećih pitanja s partnerom razgovaraju po jednu minutu:

1. Kako bi nekome mogao pomoći da se bolje osjeća nakon što ga/ju je netko zadirkivao, odnosno nakon što ga/ju je nazvao pogrđnim imenom ili na bilo koji način isključio?
2. Pokušaj se sjetiti trenutka kada si stao u obranu nekoga koga su zadirkivali ili koga su isključili iz društva, odnosno kada si vidio da je netko drugi stao u obranu drugoga?

3. Bi li sada stao/la u obranu te osobe, čak i ako to tada nisi učinio/la? Kako?
4. Napiši toj osobi kratko pismo ohrabrenja i podrške.

Na kraju ovog sata podijelite prazne kartice i zamolite svakog sudionika da napiše jednu riječ koja opisuje njegove osjećaje. Zamolite nekoliko dobrovoljaca da ostalima ispričaju više o tome zašto se tako osjećaju.

Vježba.

Suradnička kišna oluja

Neka učenici sjednu ili stanu u krug oko vas. Neka svatko minutu razmišlja o tome kakav je osjećaj biti blagotvorna kišna oluja, tijekom dugih sušnih razdoblja. Sada zamislite da se nalazite usred pljuska i zaglušeni zvukovima grmljavinske oluje. Kako se sada osjećate? (*Možete pronaći na internetu zvukove kišne oluje i povremeno ih kratko puštati i gasiti nakon što je učenici probaju zamisliti*). Nakon nekoliko trenutaka zamišljanja kišne oluje, prijedite na aktivni dio vježbe.

Objasnite kako je cilj ove aktivnosti suradnički raditi na simuliranju zvuka kišne oluje. Započnite tako što ćete protrljati ruke ispred jedne od osoba u krugu; ta će osoba tada oponašati vašu radnju. Nastavite tako krugom naizmjenično od učenika do učenika dok svi ne budu trljali ruke u isto vrijeme.

Kada drugi put budete prolazili krugom, pucketajte prstima pred svakim učenikom kako biste pokazali da on ili ona trebaju s trljanja ruku prijeći na pucketanje prstima. Ostali će i dalje trljati ruke, sve dok ne prođete pokraj njih pucketajući prstima i tako pokažete da i oni moraju početi pucketati prstima. Krenuvši u treći krug, proizvedite glasan zvuk pljeskajući po bedrima i pokazujući učenicima, dok budete prolazili krugom,

da vam se pridruže. Sada krenite u krug još jednom, ovaj put lupajući nogama o pod. To predstavlja vrhunac kišne oluje. Sada krenite prema stišavanju oluje, tako što ćete opet ići uokolo i prelaziti s pljeskanja po bedrima na pucketanje prstima, pa na trljanje rukama, sve dok ne nastane potpuna tišina. Zaustavite se na trenutak u tišini.

Ostavite učenicima nekoliko minuta za razmišljanje o kišnoj oluji koju su upravo proizveli.

Cilj je potaknuti ih na razmišljanje i donošenje ispravnih zaključaka na temelju sljedećih nekoliko pitanja:

- Koje su vještine suradnje bile potrebne za uspješno stvaranje zvuka kišne oluje? (Slušati jedan drugoga, slijediti vođu, znati i igrati svoju ulogu, biti pripravan, čekati na svoj red, usredotočiti se na zajednički cilj).
- Po čemu suradnja u razredu nalikuje simulaciji kišne oluje? (Ponekad vodimo, ponekad slijedimo, ponekad slušamo, ponekad govorimo, najbolje radimo zajedno kada dijelimo isti cilj).

Preporuke

za čitanje/gledanje

Knjiga

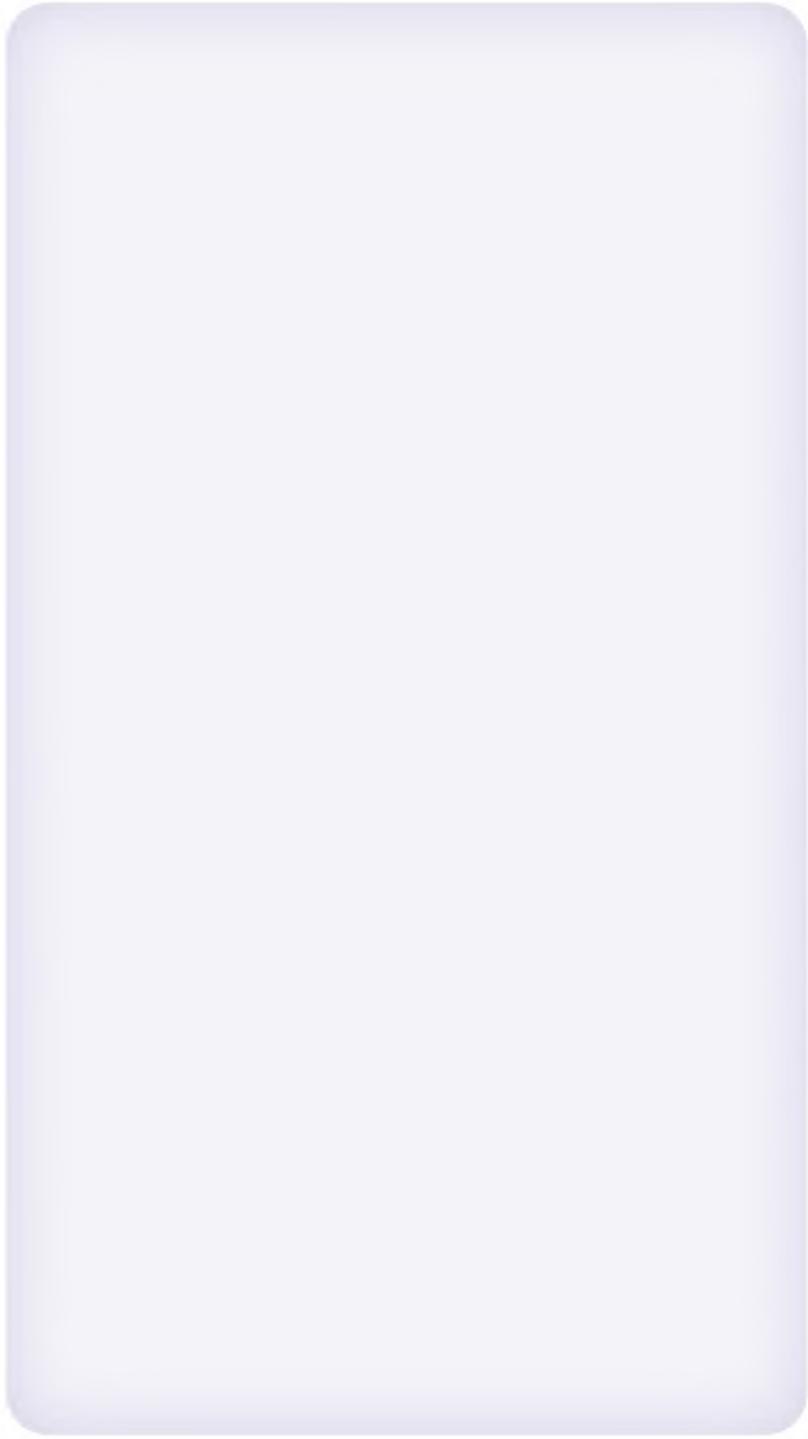
- Sanja Polak (2021). *Priče s plaže Pauline P.* Zagreb: Mozaik.

Film

- *Čudo — Wonder* (2017), PG 10+

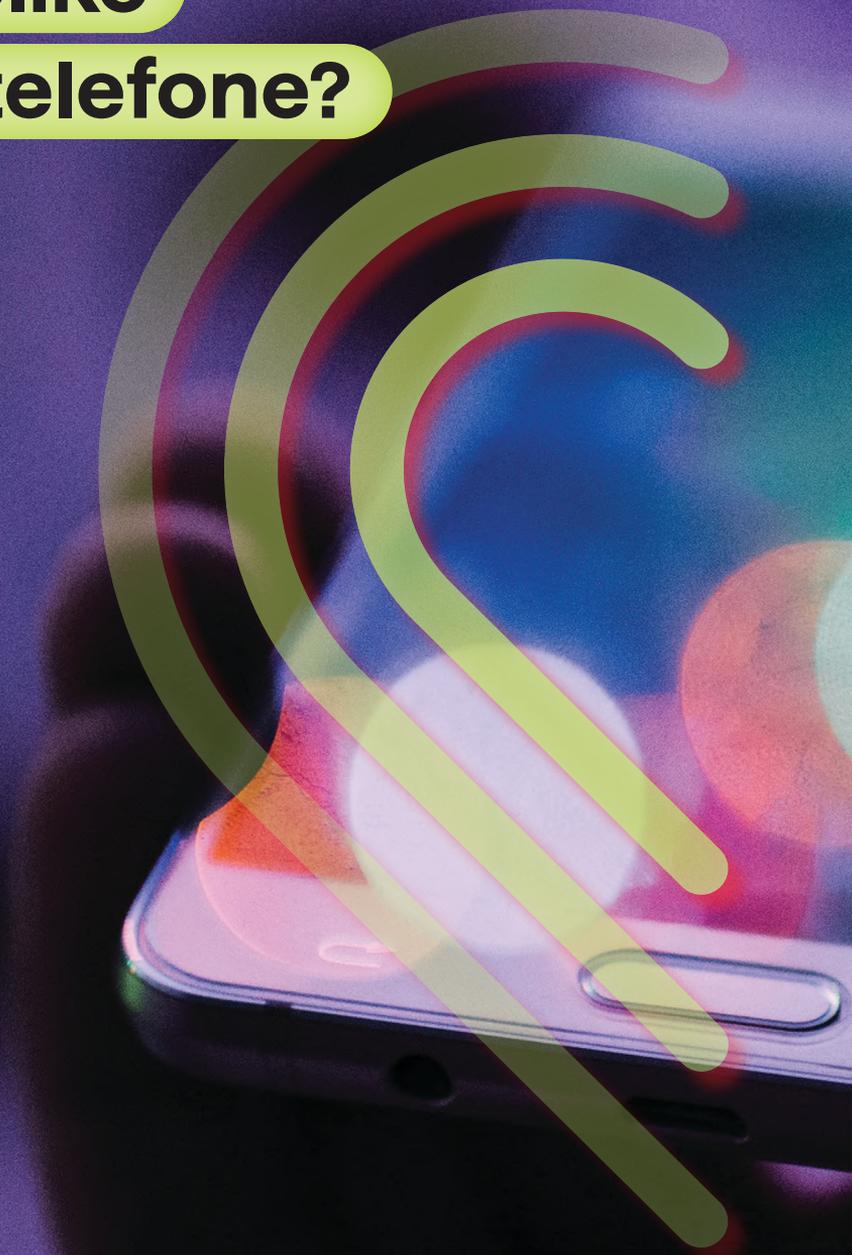
Video

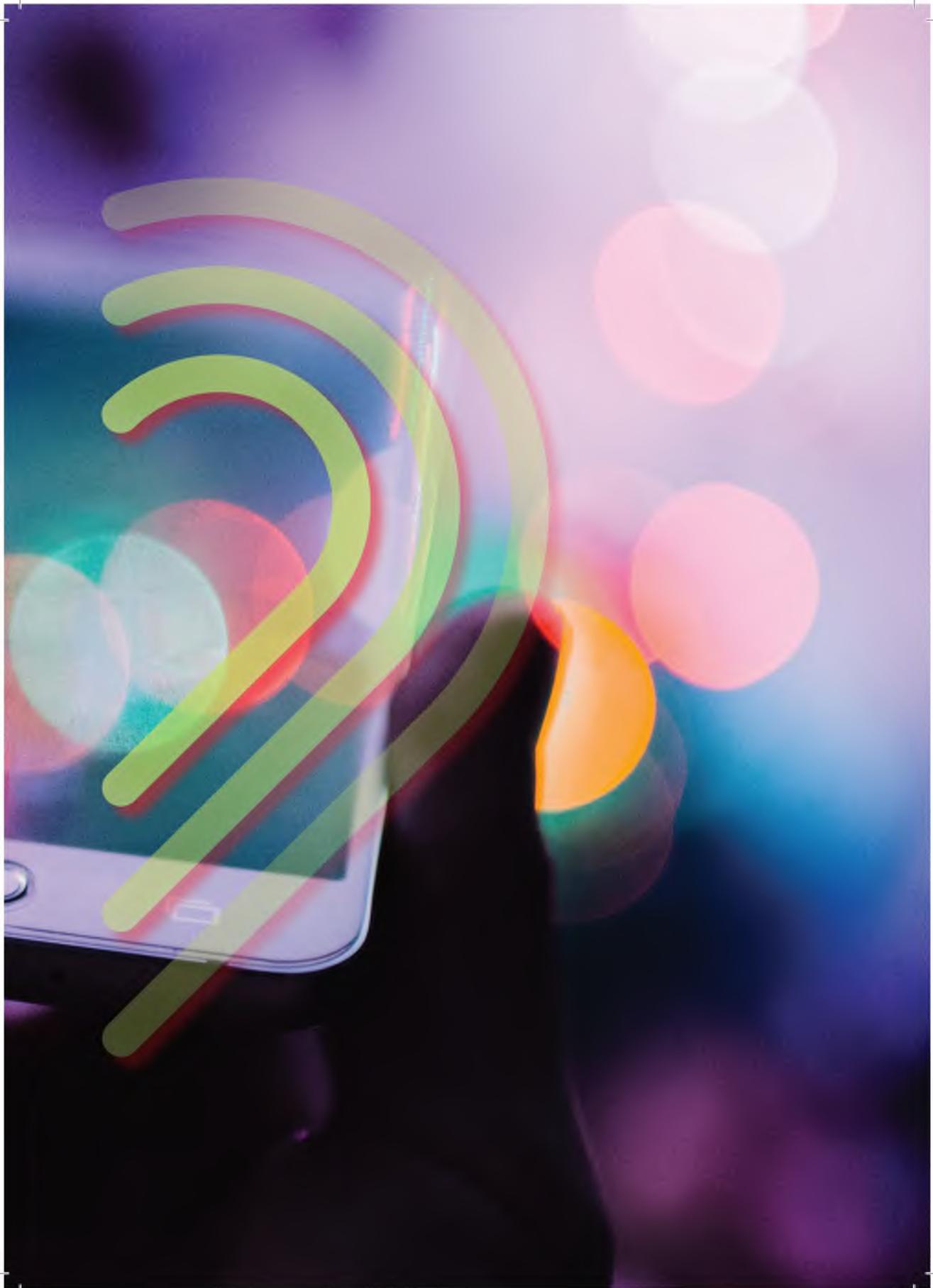
- O empatiji i simpatiji — Brené Brown on Empathy:
https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw&ab_channel=RSA
- O prihvaćanju i suosjećanju — The Present:
https://www.youtube.com/watch?v=WjqIU5FgsYc&ab_channel=ThePresent



Zašto toliko

volimo telefone?





Danas pametni telefon koristi gotovo sedam milijardi ljudi ili 90 % svjetske populacije. Prema rezultatima nacionalnog istraživanja o sigurnosti djece na internetu, HR Kids Online, provedenog 2017. u Hrvatskoj, mobitel/pametni telefon posjeduje 82 % djece u dobi od 9 do 11 godina, 95 % djece u dobi od 12 do 14 godina te 99 % djece u dobi od 15 do 17 godina. Vrlo visok postotak djece, njih 87 %, ima mogućnost pristupanja internetu često ili uvijek kada žele ili trebaju, a to najčešće čine putem pametnih telefona. U SAD-u, u prosjeku, školska djeca danas koriste ekrane puno radno vrijeme svakoga dana.

I dok se određeni roditelji pitaju u kojoj je dobi „pametno“ uručiti pametni telefon djetetu te na koje načine izdržati socijalni i pritisak djeteta da mu priušte uređaj koji posjeduju sve mlađa djeca, istovremeno drugi roditelji o tome ne razmišljaju. Oni djetetu ne postavljaju nikakve granice u korištenju uređaja, a stručnjaci postupno šire granice o preporukama u vezi korištenja ekrana.

Stručnjaci nisu usuglašeni ni oko toga koliko vremena pred ekranima ukazuje na ovisnost o ekranima (neki govore 2—3 sata, a neki su dosta tolerantniji s obzirom na to da sve veći broj djece u određenim zemljama provodi sve više vremena pred ekranima). Naravno, preporuke se usklađuju i s promjenama u načinu i svrsi korištenja ekrana (npr. dijete od dvije godine možemo uključiti u *online* razgovor pametnim telefonom s odsutnim ili dalekim članovima obitelji).

S druge strane, postoje istraživanja o razvoju mozga koja nam daju jasne poruke oko toga na što je dječji mozak spreman, na što nije spreman, a kada i kako može upasti u određene „zamke“ kad je u pitanju korištenje ekrana. U osjetljivoj dobi djetinjstva i mladenaštva one mogu ostaviti teške posljedice poput loših emocionalnih i socijalnih vještina, ovisnosti, tjes-

kobe, depresije, koji su ponekad povezani čak sa strukturalnim promjenama na mozgu uslijed ekscesivnog korištenja ekrana. Sve su to nuspojave korištenja ekrana o kojima ponekad roditelji ne razmišljaju ili se ne informiraju dovoljno da bi donijeli kvalitetne odluke za svoju djecu.

Istraživanja o funkcioniranju mozga (Blakemore, Choudhury, 2006) jasno govore kako određene kognitivne funkcije svoju zrelost dostižu sredinom 20-ih godina života zbog čega adolescenti teško odolijevaju određenim ponašanjima, teško uspostavljaju samokontrolu i zadržavaju pažnju te teško razmišljaju o (dalekoj) budućnosti. Osim toga, dopaminski sustav (dopamin je neurotransmitter, između ostalog, odgovoran za osjećaj ugone i zadovoljstva, potiče nas da želimo i tražimo „još“ te pomaže održavanju pažnje i fokusa) u adolescentskoj dobi izrazito reagira na ono što adolescent doživljava kao nagradu (zadovoljstvo), a ne iznenađuje činjenica da adolescentima izrazito zadovoljstvo predstavljaju (ugodne) vršnjačke interakcije — kada se osjećaju prihvaćenima, uvaženima, priznatima među vršnjacima (Galvan, 2010).

Imajući na umu kako se videoigrice i društvene mreže dizajniraju upravo koristeći ove neurološko-psihološke spoznaje te činjenicu da se adolescenti koriste pametnim telefonom najviše u svrhu interakcije s vršnjacima, praćenja njima važnih kanala na društvenim mrežama i igranja igrica, možemo lako zamisliti kakvu razinu zadovoljstva predstavlja svaki *like*, *srce*, *vatrica*, *emotikon*, pozitivan komentar na društvenim mrežama, kvačice koje pokazuju da je poruka pročitana uskoro nakon što je bila poslana, broj pratitelja na društvenim mrežama, svaki uspjeh u videoigrici itd. Jednako tako možemo zamisliti koliko nezadovoljstva, tuge i očaja donose suprotne reakcije vršnjaka: ignoriranje, ismijavanje, vrijeđanje i slično, a koje se događaju čak i tijekom igranja videoigara.

U svakodnevnim interakcijama važna nam je povremena povratna informacija o tome kako nas drugi doživljavaju, međutim te su informacije u virtualnome svijetu i svijetu društvenih mreža dostupne neprestano i imaju svoj pisani trag koji ostaje trajno i koji vidi daleko veći broj ljudi nego što bi o mišljenju drugih o nama saznalo u stvarnome svijetu. Tako velika izloženost krhke adolescentske osobnosti vanjskome svijetu adolescentu predstavlja zastrašujući teret: usmjerava adolescente na stalno promišljanje o sebi i usporedbi s drugima, a bez dovoljne razine emocionalne zrelosti, samosvijesti i samopouzdanja te medijske pismenosti (kritičkog promišljanja, opreza, razumijevanja kako društvene mreže funkcioniraju itd.), adolescent to može činiti na jako iskrivljen način, osobito ukoliko nema kvalitetne socijalne interakcije uživo. Sve to može dovesti do problema povezanim sa slikom o sebi, pretjeranom egocentrizmu i narcizmu ili osjećaju manje vrijednosti, negativnoj samopercepciji i lošem samopouzdanju.

Određeni stručnjaci ne preporučaju uručenje pametnog telefona djetetu do otprilike dobi upisa u srednju školu, ali svakodnevno iskustvo govori da je vrlo mali postotak onih koji postupaju u skladu s takvim preporukama. Jasno, razlozi nisu samo puka djetetova želja za pametnim telefonom, već postoje brojni roditelji koji se brinu o sigurnosti svog djeteta dok su na poslu a djeca se sama vraćaju kući iz škole te žele s njima stupiti u kontakt. Ono što je u svakom slučaju važno i što stručnjaci smatraju glavnim preduvjetom uručivanja pametnog telefona djeci je procjena njegove spremnosti da se koristi pametnim telefonom.

Roditelji se pritom trebaju zapitati koliko je njihovo dijete inače odgovorno prema svojim obavezama i prema svojim stvarima, želi li dijete pametni telefon jer ga svi imaju, želi li se koristiti mobitelom zbog pristupa igricama i sl. ili mu je zaista potreban

te kakva je djetetova suradnja s roditeljem u poštivanju obiteljskih i društvenih pravila. Dobro je imati jasna pravila korištenja pametnog telefona, po mogućnosti i pisana pravila u slučaju zaborava. Pritom roditelj treba imati na umu da, koliko god dijete bilo odgovorno i relativno „zrelo“ za svoje godine, njegov mozak to jednostavno ne može biti u školskoj dobi.

Roditelj o korištenju pametnog telefona mora s djetetom povesti ozbiljan razgovor (ili više njih) kako bi ga upoznao s opasnostima i rizicima korištenja telefona te pratiti aktivnosti svog djeteta na pametnome telefonu — kod mlađeg djeteta i pregledom poruka u dogovoru s djetetom, kod starijeg djeteta, uz poštovanje njegove privatnosti, razgovorom o temama, događajima u virtualnome svijetu u kojima sudjeluje i koje ga eventualno uznemiravaju ili su riskantne, opasne.

Roditelji bi, za dobrobit djeteta, trebali ograničiti korištenje interneta (za razonodu) sukladno preporukama stručnjaka: do 2 sata dnevno do osamnaeste godine.

Naravno, pored navedenih razloga, važan razlog ograničenja vremena pred ekranima je i presudna važnost kretanja i aktivnosti koje potiču pravilan fizički, senzomotorni i intelektualni rast i razvoj djeteta. Vrlo vjerojatne posljedice prekomjerna korištenja ekrana vezane uz fizičko zdravlje, poput poremećaja vida, suhog oka, teškoće lokomotornog sustava, pretilosti itd. trebale bi biti važan poticaj roditeljima i odgojno-obrazovnom sustavu za „gašenje“ ekrana. Izumitelji, direktori i (marketinški) djelatnici velikih *online* platformi, aplikacija i tehnoloških uređaja navode kako svojoj djeci ne dozvoljavaju posjedovanje pametnih telefona prije 14. godine te im značajno ograničavaju vrijeme koje provode pred ekranima jer dobro poznaju „trikove“ i „zamke“ koje privlače djecu k zaslonima i udaljavaju ih od drugih važnih aktivnosti u njihovoj svakodnevnicu.

Radionica

/aktivnost

/vježba

Aktivnost 1.

Prije nego najavite temu, pitajte učenike koliko osjećaju stisku s vremenom: imaju li osjećaj da imaju previše obaveza i kojih, kako uspijevaju organizirati učenje, hobije, slobodno vrijeme, pored redovnih školskih obaveza. Ukoliko kažu da im nedostaje vremena, pitajte ih koliko im u danu nedostaje minuta/sati i za koje aktivnosti bi htjeli imati više vremena. Zapišite neke najčešće odgovore na ploču. Pitajte ih imaju li prijedlog kako naći više vremena u danu, bi li neke aktivnosti smanjili ili uklonili.

Promatrajte i zapisujte jesu li to pretežno neke njihove aktivnosti nad kojima imaju direktan nadzor (korištenje računala, mobitela, druženje i sl.) ili obveze (treninzi, glazbena škola, redovna nastava i sl.). Ukoliko imaju osjećaj da imaju dovoljno vremena u danu, pitajte ih kako provode vrijeme prije/nakon škole, uz koje aktivnosti najviše provode vrijeme i kako se s time osjećaju ili misle li da su im te aktivnosti korisne.

Zatim, a osobito ako to nije bilo spomenuto u njihovim odgovorima, upitajte ih koliko misle da vremena provode pred ekranima (računalima, tabletima, TV-om, mobitelom) i vide li u tome što problematično. Iznesite im neke od činjenica spomenutih u uvodnome tekstu. Pitajte ih poznaju li, pored pozitivnih, određene negativne nuspojave korištenja ekrana.

Predložite im provedbu “mini-istraživanja” o količini vremena provedenog pred ekranima, izvan onoga što se koristi za potrebe škole, s čitavim razredom ili određenom grupom dobrovoljaca. Neka učenici mjere vrijeme provedeno na mobitelu pomoću mjerača vremena koji je već instaliran na telefonu (u Postavkama pronađu odjeljak Digitalno stanje/Digital well-being/Parental controls/Screen time ili slični nazivi), a vrijeme provedeno u videoigrici na uređaju koji nije telefon, štopericom. Neka vode bilješke kroz tjedan dana te posebno zabilježe vrijeme provedeno pred ekranom tijekom subote i nedjelje.

1. Razgovor o rezultatima istraživanja: jesu li bili iznenađeni vremenom provedenim pred ekranima ili su imali realnu sliku o tome?

2. Učenici navedu koje korisne aktivnosti mogu napraviti u izmjerenoj količini vremena (po danu), svatko za sebe ili u raspravi pa nastavnik zapisuje odgovore na ploču. Neka učenici pokušaju uvesti ili povećati vrijeme za određenu željenu aktivnost kroz idućih tjedan dana i neka navedu kako se osjećaju ukoliko su uspjeli ili nisu uspjeli. Napomenite im kako lakše mijenjamo navike i ostvarujemo željene promjene ako znamo da se i naš kolektiv trudi oko iste svrhe, dakle podrška i osjećaj da drugi s nama dijele napor jako su nam važni.

Učenici mogu osmisliti i vlastitu ili razrednu tablicu u kojoj će upisivati kvalitetno utrošeno vrijeme. Ukoliko im je ta opcija više poticajna, mogu napraviti kratke videosnimke ili fotografije kojima će „dokazati” da su sudjelovali u nekoj kvalitetnoj aktivnosti (naravno, pod uvjetom da mobitel koriste samo kako bi dokumentirali tu aktivnost) pa na kraju tjedna/mjeseca prikažu svoje snimke razredu, pri čemu neka se iskažu u svojim vještinama stvaranja medijskog sadržaja: montiranju videa, uređivanju prezentacije s fotografijama i sl.). Na taj će način ekrane koristiti u pozitivne svrhe.

3. Ukoliko učenici uviđaju problem u količini upotrebe ekrana, pitajte ih trebaju li pomoć odraslih u reguliranju tog vremena pa organizirajte roditeljski sastanak na tu temu, uz navođenje štetnih posljedica prekomjerna korištenja te mogućnosti roditeljskog nadzora upotrebe ekrana. Djeci spomenite opciju samoograničavanja korištenja aplikacija na mobitelu koje je moguće postaviti. Također, predložite im uklanjanje obavijesti kojima aplikacije privlače korisnike na povratak u aplikaciju.

Aktivnost 2.

Raspodijelite učenike u grupe pa neka svaka grupa dobije zadatak pronaći opasnosti prekomjernog korištenja ekrana po područjima (više grupa može raditi na istom zadatku):

- Fizičko zdravlje (tjelesna masa, senzomotorni razvoj, lokomotorni razvoj...).
- Kognitivno funkcioniranje (sposobnost zadržavanja pažnje, percepcija, logičko razmišljanje, intelektualni razvoj...).
- Socio-emocionalno funkcioniranje (vještine u odnosima s vršnjacima, reguliranje osjećaja, samokontrole, problemi s mentalnim zdravljem: anksioznost, depresija, socijalna izolacija...).

Napomenite kako informacije moraju biti provjerene. Ponudite im neke kvalitetne izvore, poput psiholoških i psihijatrijskih organizacija, preporuke pedijataru i drugih liječnika, Svjetske zdravstvene organizacije ili Centra za kontrolu i prevenciju bolesti, Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo, strukovnih komora socijalnih radnika, socijalnih pedagoga, psihologa, edukacijskih rehabilitatora, liječnika, medicinskih sestara i sl. Neka navedu izvore kada spominju određene činjenice.

Potom neka naprave plakate ili digitalne prezentacije/grupnu videosnimku u kojoj će predstaviti nalaze svog istraživanja literature. Ukoliko su uradci kvalitetni, uz vašu provjeru literature i navoda do kojih su učenici došli, predložite učenicima da svoja saznanja podijele s drugim učenicima u školi ili objave članak u školskim novinama. Naravno, možete se javiti i Pragmi kako bismo vaš rad podijelili s drugim školama.

Aktivnost 3.

Neka učenici napišu esej — osvrt na kratke i poticajne animirane filmove o ovisnosti o mobitelu koji su dostupni na društvenoj mreži YouTube:

- „Like and Follow“, Brent Forrest i Tobias Schlage (2021):
<https://www.youtube.com/watch?v=ioaY1z2trx4> i
- „Distracted“, Emile Jacques i Dawson College (2018):
<https://www.youtube.com/watch?v=t1hMBnIMt5I&t=5s>

Poruka je poslana...

A što sada?

1. **What is the purpose of the study?**

2. **What are the research objectives?**

3. **What are the research questions?**
4. **What are the hypotheses?**

Sekstanje (engl. *sexting*: seks + tekst) predstavlja dopisivanje ili razmjenu sa seksualnim/seksualiziranim (osobnim) sadržajem: slike, (glasovne) poruke, videosnimke.

U svijetu odraslih, kada se odvija među partnerima od povjerenja, sekstanje čini sastavni dio intimnog odnosa. Nisu niti odrasli sačuvani rizika, ali kod mladenačkih veza i odnosa, koji su prožeti otkrivanjem seksualnosti, intenzivnim emocijama, do razine „fatalnosti“, željom da se osoba drugome sviđi, naviknošću, eksperimentiranjem, uzbudljivošću posebno kada mladi osjećaju da prelaze granice „uobičajenog“ ili „dozvoljenog“, rizici se značajno povećavaju kada je u pitanju razmjena seksualiziranih sadržaja.

Mladi vjeruju kako će te poruke ostati zaštićene, šalju je u povjerenju osobi s kojom su u vezi ili s njome „očijukaju“, prijatelju/ici, no dovoljna je jedna pogrešna procjena da sadržaj postane predmetom vršnjačkog zlostavljanja ili sredstvo kriminalnim organizacijama i osobama koje traže seksualno zadovoljstvo za pridobivanje dodatnih materijala.

Seksualna ucjena u kojoj se seksualne informacije ili slike koriste za iznuđivanje seksualnih usluga i/ili novca od žrtve naziva se sekstorzija (engl. *sextortion*). Sve su aktivnije izrazito sofisticirane organizirane kriminalne grupe čiji „agenti“ traže žrtve s kojima će uspostaviti *online* odnos povjerenja kako bi ih potaknuli da kreiraju i pošalju pornografski sadržaj ili jednostavno svoju nugu fotografiju. To čine često na način da preuzmu tuđu fotografiju i kreiraju lažni profil na društvenim mrežama, kontaktiraju žrtvu i započinju razgovor kao da im se žrtva sviđa. Nakon nekog vremena, kad stekne povjerenje, osoba traži žrtvu da pošalje svoje fotografije ili video. Od tog trenutka, žrtva počinje dobivati ucjene odnosno iznude i prisile tipa: „Ako pošalješ još jednu sliku/novac, pustit ću te na miru.“

U suprotnome ću podijeliti tvoju fotografiju svim tvojim kontaktima u školi/na poslu/na društvenim mrežama“.

Kada su u pitanju maloljetne žrtve bez financijskih sredstava, ucjene često idu u smjeru traženja dodatnih pornografskih sadržaja koje ucjenjivači koriste za preprodaju. Takvi slučajevi zabilježeni su i na području Republike Hrvatske, prema podacima Ministarstva unutarnjih poslova.

Sekstorziju ne čine nužno nepoznati ljudi, već to mogu činiti (bivši) partneri ili prijatelji u svrhu osvete osobi, bez želje za pridobivanjem financijske ili seksualne koristi.

Važno je znati da su iduća ponašanja usmjerena mlađima od 18 godina kažnjiva (MUP, 2023):

- mamljenje, poticanje djeteta na sudjelovanje u snimanju spolno eksplicitnog ponašanja te organiziranje ili omogućavanje snimanja takvih sadržaja
- snimanje, pribavljanje, prosljeđivanje, prikazivanje, pokazivanje, posjedovanje, pristupanje fotografijama ili snimkama koje prikazuju djecu u seksualnim aktivnostima ili intimne dijelove tijela djeteta mlađeg od 18 godina
- mamljenje ili poticanje djeteta na sudjelovanje u pornografskim predstavama te gledanje pornografskih predstava u kojima sudjeluju djeca uživo ili putem komunikacijskih kanala
- neovlaštena objava djetetove fotografije ili iznošenje podataka o djetetu, a što kod djeteta može izazvati uznemirenost ili porugu vršnjaka
- uhođenje i praćenje
- neovlašteno snimanje u privatnom prostoru
- korištenje tuđih osobnih podataka
- prijetnje kakvim zlom radi strašenja ili uznemiravanja

Također je važno znati da se kaznena djela na štetu djece mogu počinuti i kada počinitelj nije ostvario neposredni fizički

kontakt, a prijaviti i kada žrtvi nisu poznati podaci o osobi s kojom je komunicirala. Kad se dogodi objava seksualiziranog sadržaja ili su djeca i mladi žrtve ucjena, moguće je da osjećaju nešto od sljedećeg: beznađe, usamljenost, zbunjenost, šok, izgubljenost i nesigurnost kako pristupiti problemu, strah, panika, tjeskoba, depresija, suicidalne misli; sram i osjećaj krivnje (osjećaj da su sami krivi za nastali problem).

Događaju se i promjene u ponašanju: odbijanje odlaska u školu ili druženje s prijateljima; agresivno ponašanje u školi ili u obitelji, uznemirenost kada prime poruku, samoozljeđivanje. Djeca i mladi trebaju znati kako nije zločin to što su nekome poslali seksualno eksplicitne fotografije. Važno je što prije obavijestiti osobe od povjerenja kako bi se zaustavilo manipulativno ponašanje počinitelja.

Kada se djeca i mladi povjere, jako je važno da (odrasla) osoba ne reagira na način da osuđuje žrtvu, traži pojašnjenja zašto je slala svoje fotografije drugima itd., već da najprije osobi pruži osjećaj povjerenja, da će zajedno raditi na tome kako bi se situacija riješila. Treba imati na umu da su žrtve sekstorzije već u intenzivnim osjećajima krivnje i srama te da su možda već požalile što su slale svoje sadržaje, stoga će se postići suprotan učinak ako budu dodatno pritisnuti sličnim izjavama odraslih.

Upute za postupanje u slučaju neželjene objave na društvenim mrežama i sekstorzije:

Ako netko podijeli vašu sliku:

- Napravite snimku zaslona
- Odjavite se s fotografije (engl. untag)
- Prijavite fotografiju kako bi se mogla ukloniti
- Prijavite osobu koja je to objavila

Ako pošaljete sext, a odmah ste požalili:

- Zamolite osobu da izbriše vašu poruku i gledajte kako to radi kako biste bili uvjereni da je to doista i učinila
- Razgovarajte s nekim kome vjerujete poput roditelja, rodbine, prijatelja, učitelja...
- Prijavite svome operateru ako primate neželjene slike ili zahtjeve, kao i aplikacijama.

Što učiniti ukoliko vam se (djetetu) dogodila sekstorzija (Europol, 2021):

- Ne pristajte na ucjenu i ne sramite se slučaj prijaviti policiji.
- Ako vam netko prijeti širenjem vaših seksualnih fotografija ili video snimaka, a niste im platili ili poslali još fotografija ili video snimaka, slijedite sljedeće savjete:
 1. Ne šaljite im više ništa i ništa ne plaćajte.
 2. Potražite pomoć. Niste sami.
 3. Sačuvajte dokaze. Ništa ne brišite (barem napravite snimke zaslona!)
 4. Završite komunikaciju i blokirajte osobu.
 5. Prijavite policiji.

Za više informacija i savjeta kako reagirati u slučaju da je vaše dijete ili netko tko vam vjeruje potencijalna žrtva iznuđivanja i ucjena putem interneta, posjetite mrežnu stranicu Europola: <https://www.europol.europa.eu>.

Radionica

/aktivnost

/vježba

Aktivnost 1.

Individualni rad („Moji slojevi bliskosti“):

Neka učenici nacrtaju tri kruga, jedan u drugome. Svaki krug predstavlja razine našeg osobnog prostora:

a) najmanji unutarnji krug predstavlja naš najintimniji prostor u koji obično puštamo vrlo mali broj ljudi (najbliskije prijatelje, kasnije naše partnere, stručnjake s kojima smo u savjetovanju/terapiji);

b) srednji krug predstavlja razinu bliskosti u koju ulazimo s članovima obitelji, prijateljima, nekim grupama kojima osjećamo pripadnost;

c) najveći krug predstavlja razinu rezerviranu za druge interesne grupe u kojima sudjelujemo, poznanike, suradnike.

Izvan tog najvećeg kruga ljudi su s kojima možda ponekad uđemo u kontakt, ali nemamo potrebu ni namjeru ulaska s njima u bliskije odnose. Eventualno takve osobe možemo s vremenom „vesti u krugove“, ali kada odnos s njima ispuni određene kriterije.

Dozvolite učenicima da dobro promisle koje će osobe iz svog života upisati u koji krug: nekim učenicima će npr. razredni kolege ući u drugi krug, nekima u treći, a nekima će možda ostati izvan krugova. Drugim učenicima će njihova djevojka ili dečko ući u prvi krug, a netko u tom krugu neće upisati nikoga.

Ono što je važno da učenici, svatko za sebe navedu kriterije po kojima određena osoba ulazi u pojedini krug, npr. „govorim joj sve o sebi“; „imamo dugogodišnje prijateljstvo i vjerujem joj“; „osoba je rekla da me voli pa nemam razloga joj ne vjerovati“; s osobom intenzivno razgovaram pomoću društvenih mreža i mislim da imamo odnos povjerenja (čak i ako je nisam vidjela/vidio uživo)“ i sl.

Važno je učenicima napomenuti kako oni imaju svoje osobne kriterije koji se nekada pokažu dobrima, a nekada, što je i normalno, trebamo proći kroz nekoliko bolnih iskustava da bismo shvatili s kojim osobama želimo određenu razinu bliskosti.

Učenici neka promisle i postoji li neki odnos u kojem se oni ne osjećaju baš dobro, a osobu iz tog odnosa upisali su u intimnije krugove.

Nakon individualnog rada, zajedno povedite raspravu.

Za svaku razinu „bliskosti“ te o kriterijima koji bi mogli vrijediti za „puštanje“ drugih osoba.

Na kraju, ukoliko učenici sami nisu dotaknuli temu, upozorite učenike na rizike sklapanja prijateljstava na društvenim mrežama, osobito s nepoznatim osobama.

Ovisno o dobi učenika, pogledajte materijale iz preporuka za gledanje.

Aktivnost 2.

Vježba asertivnosti: kako pronaći pravi odgovor kada se želimo zauzeti za sebe?

Svaki učenik neka promisli o tome zna li postaviti granice prema drugima, reći „ne“, zauzeti se za svoje potrebe, želje i mišljenja. Napomenite kako je asertivnost izrazito važna osobina za postizanje osobnog uspjeha, ali i zdravih, ispunjujućih odnosa s drugima. Znati postaviti granice u odnosu znači biti iskreni i autentični, a to je ono na čemu se temelje odnosi.

Neka učenici razmisle o nekoj nedavnoj, ili za njih značajnoj, situaciji u kojoj su se njihove želje, potrebe i mišljenja razlikovala od tuđih. Mogu to biti primjeri s lošim ili pozitivnim ishodom za učenika.

Učenici neka zapišu na papir sljedeća pitanja:

Opiši situaciju:

- Kako bi izgledao pasivan odgovor?
- Kako bi izgledao agresivan odgovor?
- Kako bi izgledao asertivan odgovor?
- Što je ustvari bio tvoj odgovor?

Možete ponuditi i primjere:

Prijatelj me pitao da mu posudim novac, a ja se s time ne osjećam dobro.

- *U redu, koliko?*
- *Nema šanse, ne vjerujem da ćeš mi ga vratiti!*
- *Imam princip da ne posuđujem novac prijateljima.*
- *Bilo me je sram pa sam rekao „može, ajmo o tome poslije nastave“.*

Ili:

Prijatelj mi je u društvu ponudio „travu“, a ja se ne želim drogirati.

- *Može!*
- *Jesi ti lud? Ne želim postati narkić kao ti!*
- *Ne želim. Nemam potrebu za time.*
- *Nisam htio biti jedini koji ne „puši“ pa sam uzeo.*

Ili:

Moj me dečko zamolio da mu pošaljem svoju golišavu sliku.

- *Ok. Za tebe ću sve učiniti!*
- *Molim?? Kako me to možeš uopće pitati?
Nisam ja tvoja igračka!*
- *Ne dijelim svoje slike na internetu i molim te da to
ne tražiš više od mene.*
- *Dečko mi se jako sviđa i ne želim ga izgubiti pa sam mu
poslala fotografiju, ali sam se osjećala loše zbog toga
jer znam da riskiram da je vide i drugi.*

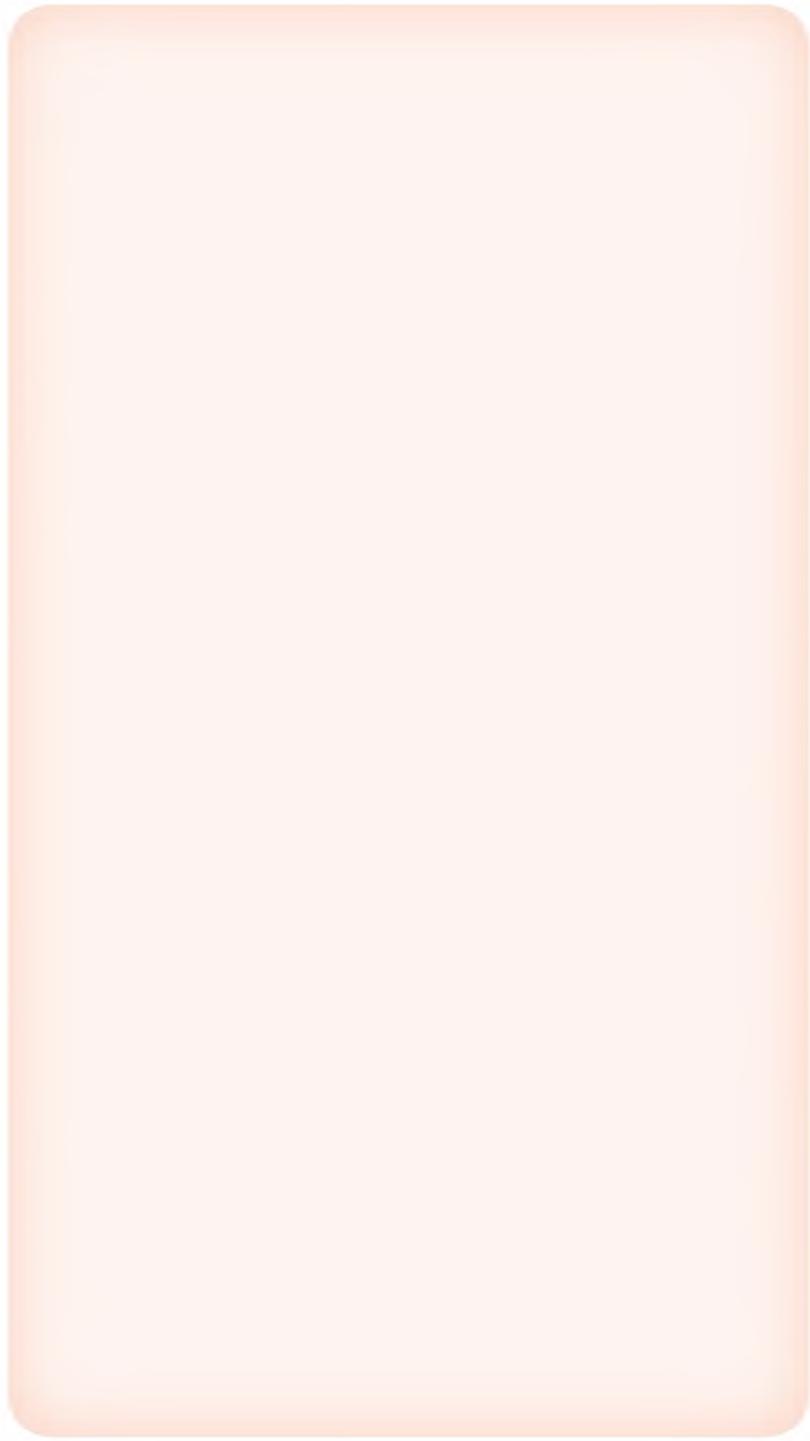
Ukoliko se netko osjeća ugodno s time da podijeli svoje situacije pred razredom, može to učiniti. Važno je da učenici znaju kako to ne moraju učiniti kako bi što iskrenije napravili vježbu.

Objasnite učenicima da prošla (loša) iskustva mogu biti dobar učitelj za buduće situacije. Učenici mogu i unaprijed zamišljati određene situacije i promišljati o odgovorima (pasivnom, agresivnom i asertivnom) kako bi izabrali odgovor koji najviše odgovara njihovim željama i potrebama, a opet na način da ne povrijede druge.

Preporuke

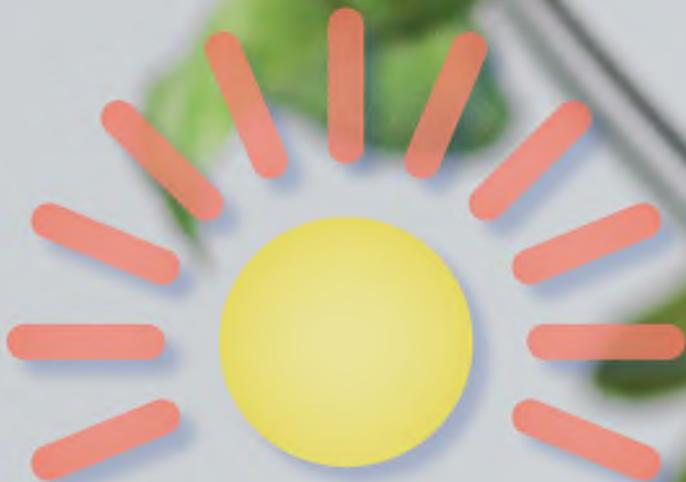
za gledanje

- Reci: Ne! — Europolova kampanja protiv iskorištavanja djece on-line (2017):
<https://www.youtube.com/watch?v=WyXIZuYDp4Y>
- *Web of Make Believe: Death, Lies and the Internet*, 4. epizoda: *Sextortion* (2022), dokumentarna serija, PG 15+



Je li sve tako crno?





Ljudi trebaju kvalitetnu socijalnu mrežu (u stvarnome životu) koja će nam pružati podršku, informacije, usluge i druge sadržaje kojim unaprjeđujemo i održavamo kvalitetu života. Druga ljudska bića potrebna su nam kako bismo preživjeli i funkcionirali, kako bismo se osjećali dobro, vjerovali u sebe i bili zadovoljni našim životom.

U tom smislu, *online* društvene mreže predstavljaju alternativnu ili proširenu socijalnu mrežu, odnosno pružaju dodatan prostor za širenje naših društvenih resursa.

Online društvene mreže, osim što nadopunjuju, one također i kompenziraju neposredne interakcije s nama važnim osobama i organizacijama u slučajevima kada su one fizički nedostupne ili smanjene zbog načina života (ili nepredvidivih okolnosti, poput pandemije COVID-19), čime se umanjuje mogućnost pojave i nekih nepovoljnih socijalnih posljedica (ekonomskih, socijalnih, zdravstvenih).

Mladi koriste društvene mreže iz različitih razloga: radi zabave, oblikovanja vlastita identiteta, širenja društvene mreže i društvenog statusa, održavanja međuljudskih odnosa i sl. Sve to ima određen utjecaj na njihovu dobrobit. I dok smo do sada govorili o opasnostima i negativnim stranama pretjerane i nekritičke uporabe medija i društvenih mreža, vrijeme je da prenesemo i ono što su istraživači otkrili kao prednosti društvenih mreža:

U istraživanju Bekalu i sur. (2019) na populaciji starijoj od 18 godina, jasno se pokazalo kako rutinsko korištenje društvenih mreža u svakodnevnom životu, poput korištenja društvene mreže za praćenje stranica i profila koje volimo, koje se odnose na naš hobi, pozitivno utječe na tri važna aspekta: socijalno blagostanje, pozitivno mentalno zdravlje i samoprocjenu zdravlja. S druge strane, emocionalna navezanost na

društvene mreže, poput pretjeranog provjeravanja aplikacija zbog straha da ćemo nešto propustiti ili straha da se nećemo osjećati povezanima s našim prijateljima, negativno je povezana s ista tri aspekta naše dobrobiti. Ovo istraživanje pokazuje da, kao i u brojnim životnim stvarnostima, tako i kod korištenja društvenih mreža vrijedi pravilo umjerenosti: umjereno korištenje može blagotvorno utjecati na nas. Velika je njihova prednost (ujedno i rizik!) što ruše vremenske i prostorne barijere i pružaju osjećaj povezanosti 24 sata dnevno.

Kvalitativno istraživanje Aingankar i sur. (2022) provedeno na populaciji mladih 15—24 godine, potvrđuje kako mladima društvene mreže, pri čemu su kao najkorištenije navedene Instagram, TikTok i WhatsApp, donose sljedeće dobrobiti:

— **Izgradnja pozitivnih odnosa i socijalnog kapitala**

Mladi poručuju kako im društvene mreže pomažu u povezivanju s drugima, objavljivanjem i komentiranjem objava drugih. To doprinosi stvaranju vrlo bliskih odnosa koje karakterizira obostrano povjerenje, priznanje i osjećaj pripadanja.

Mladi putem društvenih mreža izražavaju podršku i empatiju te sudjeluju u inicijativama koje imaju pozitivan utjecaj na druge, na društvo ili npr. prirodni okoliš, čime jačaju svoje socioemocionalne vještine i osjećaj doprinosa zajednici. Društvene mreže omogućuju im da učinkovito pronađu osobe i grupe koje dijele njihova razmišljanja, poglede na život, interese i hobije (koje im možda nisu tako dostupne u stvarnosti).

— **Obogaćivanje slike o sebi**

Mladi ističu kako im društvene mreže omogućuju veću samospoznaju (npr. pregledavanje bivših objava pomaže im steći više uvida u same sebe) i jačanje samopouzdanja (npr. kada se prikazuju kakvima jesu na društvenim mrežama, to im jača samopouzdanje, samoprihvatanje, pozitivan odnos prema tijelu i sl.)

— **Unaprjeđenje procesa suočavanja**

Mladi koriste društvene mreže da bi umanjili stres, bilo kroz praćenje opuštajućih sadržaja, bilo kroz izražavanje vlastitih frustracija i osjećaja u okruženju u kojem ih se ne osuđuje ili posramljuje.

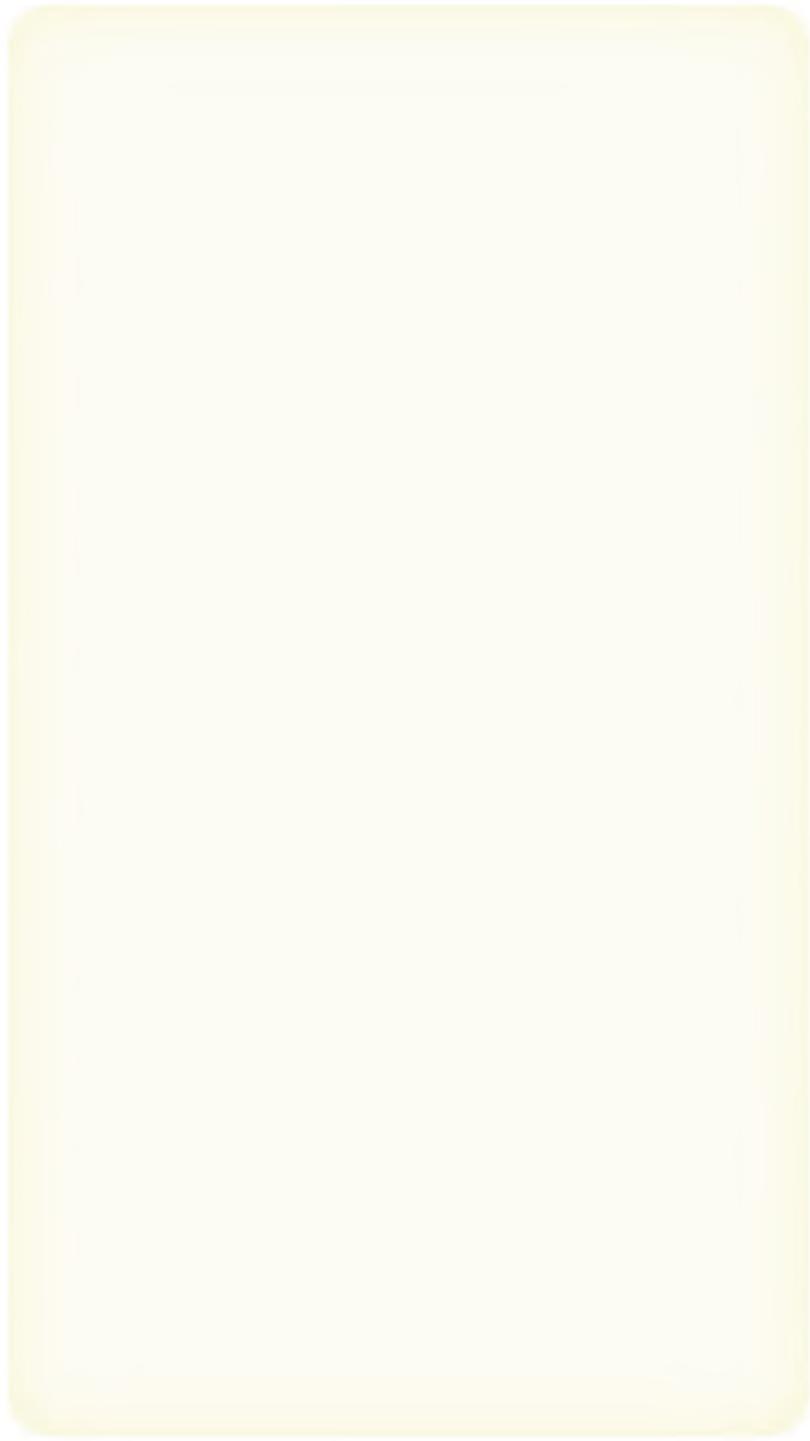
— **Osjećaj sreće**

Mladi vide u društvenim mrežama izvor vlastite sreće u svakodnevnim rutinama. Preciznije, osjećaju zadovoljstvo zbog važnih odnosa koje su izgradili na društvenim mrežama.

Također, osjećaju se sretnima kada vide da ih druge osobe na društvenim mrežama prihvaćaju i, sukladno tome, kada se osjećaju dobro u svojoj koži te kada sudjeluju u globalnim pozitivnim inicijativama.

Dodatne su dobrobiti društvenih mreža, pod kojima možemo svrstati i različite aplikacije i platforme koje omogućuju „razmjenu“, učenje novih znanja, zanimanja i hobija (razni tečajevi npr. fotografije, slikanja, pisanja itd.) pri čemu se mladi mogu povezati s interesnim grupama u izmjenjivanju ideja, komentara, suradnje, a osim toga, takvu vrstu učenja jednostavno prilagođavaju svojim potrebama i vremenu (osobito kod *online* učenja koje se može pratiti i *offline*).

Društvene mreže omogućuju razvoj vještina stvaranja medijskog sadržaja (značajnih u marketingu, odnosima s javnošću, novinarstvu, umjetničkim djelatnostima itd.) i samoprezentacije. Omogućuju, na kraju, promociju vlastite ideje/ inicijative/tvrtke/brenda čime šire mogućnosti zaposlenja.



Radionica

/aktivnost

/vježba

Aktivnost

Učenicima zadajte zadatak (u grupama ili u raspravi s razredom) da osmisle vlastiti razredni izazov (poput onih na društvenim mrežama) koji mora biti pozitivan, u kojem će npr. oni predstavljati neku pozitivnu praksu, hobi, interes, temu te potaknuti druge (razredne kolege) na pozitivnu promjenu.

Učenici neka osmisle svoj kreativni video u kojem mogu snimati sebe, druge (uz njihovu privolu i privolu roditelja, ako se radi o maloljetnim osobama), uz napomenu da će video biti prikazan isključivo u razredu. U slučaju da prikupljene snimke razred ili pojedini učenici žele prikazati (vlastite) uratke i izvan razreda, razgovarajte o tome s roditeljima. Razgovarajte s učenicima o tome koje su vještine potrebne za izradu takvih uradaka, što im može pomoći unaprijediti te vještine itd.

Učenici mogu opisati čitav proces nastanka videa: kako su dobili ideju, kako su razradili proces snimanja, koliko su vremena i pokušaja snimki uložili u video, jesu li pritom mijenjali ideju/temu uratka, kako su zadovoljni finalnim proizvodom. Učenici će kroz takvu aktivnost vježbati samoprezentaciju, aktivno sudjelovanje i eventualnu suradnju s drugim kolegama iz razreda, razvijati kreativnost i učiti medijske vještine.

Prijedlog tema u slučaju nedostatka inspiracije:

- Što je kvalitetno prijateljstvo?
- Priče starijih osoba o običajima iz njihova djetinjstva ili kako je izgledao njihov život kada su bili djeca/tinejdžeri
- Kako možemo na pozitivan način „ispuhati“ teške osjećaje?
- Što me čini sretnim?
- Moje preporuke za bolje učenje
- Moj hobi
- Mali znakovi pažnje (prema drugima)
(vidjeti također „preporuke videosadržaja“ za ideju!)

Preporuke videosadržaja:

- TikTok, Hrvatski školski sportski savez:
#TipTopChallenge — pokaži svoju zdravu rutinu
- TikTok, Pragma: **#Pragminovo** — izazovi tijekom veljače usmjereni pozitivnom odnosu s drugima
- **#TrashTag** izazov — očisti smeće i objavi fotografiju prije/poslije
- **#BeKindChallenge** — učini nasumična dobra djela
- **#PositiveNotes** — napiši pozitivne i ohrabrujuće poruke na papirićima i postavi ih na javna mjesta kako bi ih drugi pronašli
- **#PlantAtree** (zasadi drvo)

Dodatak

„Sharenting” savjeti

— Savjeti za roditelje

o objavljivanju sadržaja

o vlastitoj djeci na internetu

Postoje roditelji koji na društvenim mrežama nikada ne objavljuju tekstove, fotografije i videozapise svoje male djece, a postoje oni koji to čine neprestano i nekritički. Objavljivanje takvih sadržaja može nam se činiti kao privatno pravo roditelja. Međutim, ono je više odraz loše informiranosti roditelja i nedovoljna promišljanja o posljedicama koje tzv. „sharenting“ može izazvati (engleski popularni termin nastao kombinacijom riječi *share* — dijeljenje i *parenting* — roditeljstvo). Važno je razmisliti i druge roditelje upozoriti o opasnostima prije nego odluče objavljivati sadržaje o svojoj i (tuđoj!) djeci. U ovom tekstu donosimo ključne razloge za oprez.

Kada roditelji otkrivaju djetetov identitet na internetu, to čine vjerojatno naivno, bez svijesti o mogućim posljedicama. To otkrivanje identiteta može biti direktno i indirektno: objavljivanjem fotografije, inicijala ili punog imena i prezimena, mjesta stanovanja, detalja iz obiteljskoga života. Svojim objavama takve materijale i informacije roditelji čine javno dostupnima, gubeći kontrolu nad njihovom daljnjom distribucijom i prezentacijom.

Društvene mreže propisuju minimalnu dob od 13 godina da bi djeca posjedovala svoj profil. Ovo je pravilo jednostavno prekršiti, no bilo bi dobro imati na umu da postoji s razlogom

te povezati ga i s (pretjeranim) objavljivanjem fotografija i videozapisa djece na roditeljskim profilima. Oko te dobi djeca lakše mogu procjenjivati što je dobro, što loše za njih, manje su sugestibilna i mogu razumjeti štetne posljedice određenih radnji i stoga biti odgovornija.

Znaju se bolje zauzeti za sebe te znaju što žele dijeliti s drugima, što žele ostaviti za sebe te su vrlo osjetljiva na svoju privatnost. Opterećena su i vlastitim izgledom i ponašanjem, stoga im je važno kako se prezentiraju. Naravno, roditelji se s razlogom boje za svoju djecu kada ona sama objavljuju sadržaje o sebi (i tu vreba niz opasnosti), ali roditeljsko objavljivanje sadržaja prije nego djeca sama mogu odlučivati o tome (dati svoj pristanak za ono što se objavljuje), može dodatno narušiti njihov integritet i sliku o sebi, osobito ako je došlo do nekih neželjenih posljedica.

Negativne posljedice koje mogu nastati neopreznim i čestim objavljivanjem sadržaja i informacija o djetetu:

- I. Šteta nastala kriminalnim i vrlo opasnim, za dijete štetnim aktivnostima. Ovdje spadaju:
 - Krađa identiteta — u SAD-u bio je popularan trend igranja uloga (*role playing*) pri čemu su potpuno nepoznate osobe krale fotografije djece s tuđih profila na društvenim mrežama i koristile ih kao dio svog profila, npr. pretvarale su se da objavljuju fotografije vlastite djece
 - Uhođenje djeteta (engl. *stalking*) od strane, primjerice, seksualnih predatora, bivših partnera i drugih osoba koje imaju zabranu pristupa djetetu itd.
 - Zloupotreba sadržaja koji uključuje dijete u pornografske svrhe (pedofiliju)
 - Zloupotreba sadržaja koji uključuje dijete u svrhu osobnog seksualnog zadovoljavanja

- Negativni komentari, zadirkivanje, zlostavljanje, bilo od strane vršnjaka (kada kasnije dođu u doticaj sa sadržajem), bilo od strane nepoznatih osoba koje mogu komentirati sadržaj na profilu roditelja djeteta ili vlastitome, prenoseći materijale i informacije ili putem označavanja i „hashtaga“ (#) učiniti profil roditelja još dostupnijim
- Zloupotrebavanje djeteta za ostvarivanje financijske dobiti roditelja, povećanje popularnosti profila roditelja ili iz puke zabave, slijedeći određene „izazove“ i trendove na društvenim mrežama (npr. izrazito negativan popularni trend na TikToku u kojem roditelji zatvaraju vlastitu djecu u mračnu sobu kako bi snimili njihovu reakciju na filter s duhom, događaj koji može traumatizirati dijete).

II. Posredan rizik na koji pristajemo kada prihvaćamo „pristup podacima“ prilikom registracije na različitim platformama i društvenim mrežama: djetetu možemo uzrokovati štetu u sadašnjem ili budućem životu na način da „posredujemo“ njegove navike, ponašanja i sl. analizama koje provode tvrtke koje obrađuju podatke o djeci pokušavajući prilagoditi marketinške i prodajne strategije njihovim potrebama, načinu razmišljanja, ponašanju.

III. Posljedice koje je najteže prepoznati, odnosno dovesti ih u vezu s roditeljskim objavljivanjem: narušen osjećaj o sebi i svom identitetu. Roditelji koji (pretjerano) objavljuju sadržaje o svojoj djeci pričaju priču o njihovim životima i osobnosti. Tu priču čitaju i gledaju brojni poznati i nepoznati „pratitelji“ roditeljskih profila te do dobi u kojoj dijete počinje istraživati i otkrivati sebe, on dolazi u doticaj s pričom koja mu može zvučati izrazito različito od one koju u sebi proživljava. To mu otežava razvojni proces traženja svog načina bivanja, identiteta i načina na koji komunicira sa svijetom, osobito ako osjeća da se mora uklopiti u već oblikovanu (roditeljsku) sliku o sebi. Važno je djetetu pustiti da samo „piše“ svoju životnu priču.

Savjeti za roditelje

- Uvijek upozorite osobe koje fotografiraju ili snimaju kadrove u kojima se nalazi i vaše dijete, gdje vam je prihvatljivo (npr. zatvorena grupa na platformama za komuniciranje), a gdje nikako ne želite da se te fotografije/snimke dijele (npr. na društvenim mrežama gdje nemate kontrolu nad time tko sve može vidjeti sadržaj na tuđim profilima). Ukoliko netko posjeduje javni profil i objavi fotografiju vašeg djeteta, ništa neće značiti to što vi imate zaključan profil.
- Čak i kada šaljete fotografije dijelova tijela vašeg djeteta pedijatru/liječniku radi *online* pregleda (praksa koja je negdje postala redovna od pojave pandemije COVID-19), trajno ih izbrišite ili odbijte slanje fotografija koje uključuju nago tijelo, intimne dijelove tijela. Čak i hakerima amaterima nije problem ući u vašu e-poštu i preuzeti davno poslane fotografije.
- Svome djetetu (u dobi u kojoj je svjesno sebe), uvijek покаžite fotografiju/videosnimku koju biste htjeli poslati prijatelju ili članu obitelji (ili objavili na vašem online profilu). Važno je da poštuju njegove želje i da ne šaljete ili objavljujete snimke djetetu „iza leđa“ (računajte na to da ih uvijek može slučajno pronaći ili namjerno provjeravati što radite s vašim snimkama). Nekada će vam se djetetovi razlozi činiti pretjeranima i vrlo subjektivnima („nisam dobro ispao/la na fotki“), ali je važno da se i takvi razlozi poštuju jer se radi o intimnom sadržaju. Nepoštivanje takvih želja, ne samo da može narušiti roditeljev odnos s djetetom, već dijete može imati dojam da nema pravo na sebe, na svoje tijelo i privatnost. U fazi u kojoj se intenzivno traži, nastoji svidjeti drugima i pronaći svoj identitet, to nikako nije dobro.
- Osobito budite svjesni da vaše objavljivanje može nekada potaknuti i vršnjačko *online* nasilje (cyberbullying)!
- Ne objavljujte osobne podatke, adresu, puno ime i prezime svog djeteta, ime njegove škole, ime ljubimca, lokacije koje

posjećujete... Nikada ne znate kojim se informacijama mogu služiti osobe koje žele nanijeti štetu vašem djetetu. Zamislite situaciju da djetetu pristupi stranac koji zna njegovo ime, ime ljubimca i adresu stanovanja te se predstavi kao vaš prijatelj zbog čega dijete može steći povjerenje u tu osobu.

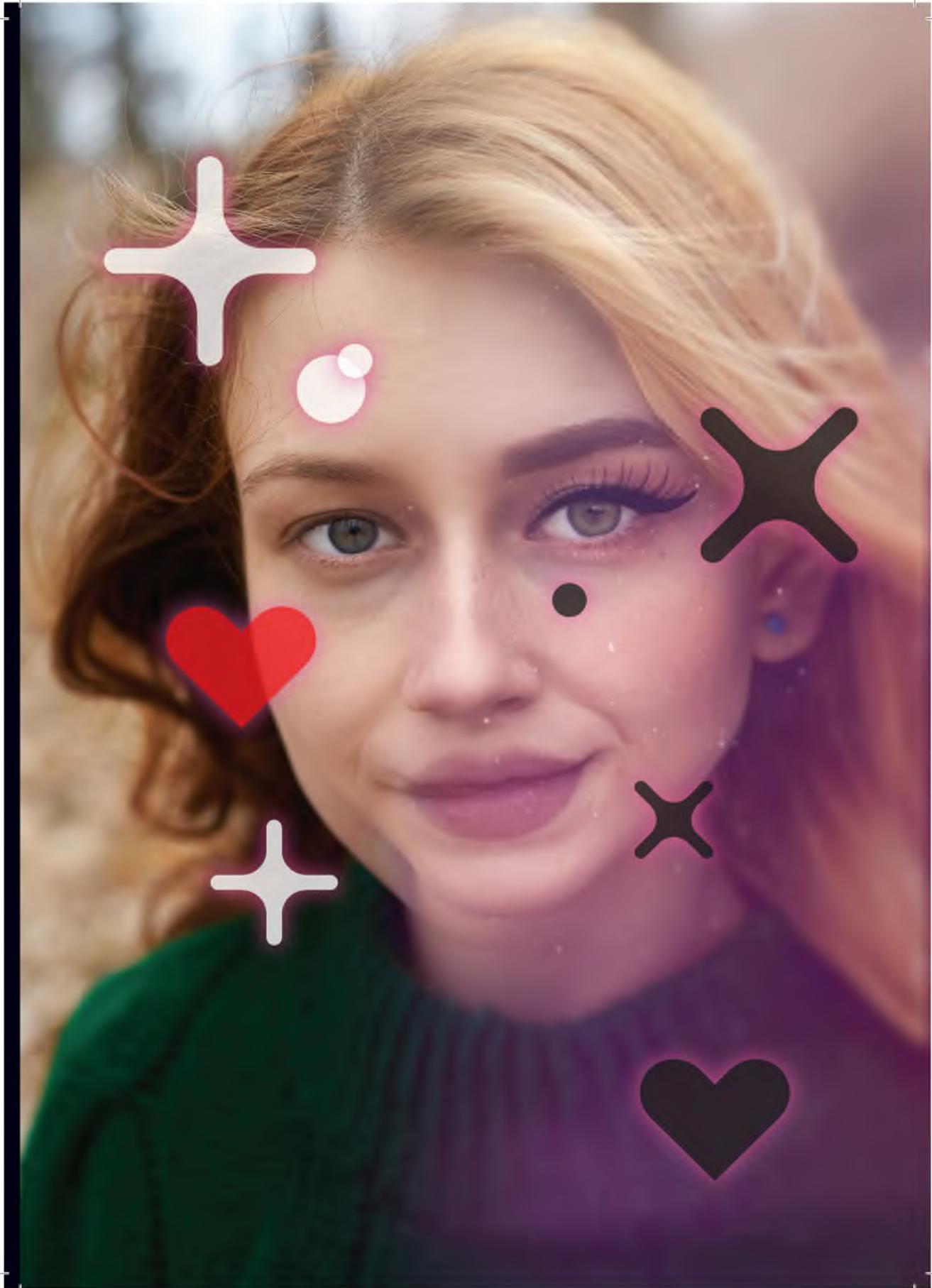
- Koliko god se ponosili svojim djetetom i poželjeli informacije o njegovim uspjesima i lijepim stranama podijeliti s cijelim svijetom, uvijek zastanite prije nego što ćete objaviti neki podatak o njemu. Pitajte se zbog čega objavljujete određeni sadržaj (Da bi vam ljudi čestitali, komentirali? Da djetetu priuštite popularnost? Da mu pomognete pokazati svijetu koliko vrijedi?). Pitajte se kako će ta objava izgledati vašem djetetu i kako će se u vezi nje osjećati za nekoliko godina; kako biste se vi osjećali da su slično objavili vaši roditelji kada ste bili dijete/adolescent? Pitajte se je li sadržaj zaista potrebno objaviti i može li doprinijeti nekoj od navedenih posljedica.
- Koristite pravilo „razglednice s putovanja“: ukoliko bi vam bilo neugodno istu objavu poslati u obliku razglednice šefu, kolegi, članu rodbine ili djetetovu razredu, nemojte objaviti takav sadržaj.
- Ne objavljujte fotografije nage ili nepotpuno odjevene djece.
- Ne objavljujte fotografije na kojima se može saznati gdje djeca žive.
- Isključite GPS (lokaciju) kod korištenja kamere kako biste spriječili geografsko označavanje (*geotagging*) fotografije. Vrlo je jednostavno ući u trag gdje je fotografija snimljena.
- Ne označujte na društvenim mrežama lokaciju gdje se trenutno nalazite ili gdje se nalazi vaše dijete. Ako već želite označiti lokaciju, učinite to nakon što je vaše dijete napustilo to mjesto.
- S oprezom koristite hashtagove (npr. #beba). Određena označavanja mogu olakšati predatorima pronaći informacije ili fotografije o vašem djetetu.

Preporuke

za čitanje

— Leah Plunkett (2020). *Sharent hood. Why We Should Think before We Talk about Our Kids Online*. The MIT Press.

**Nerealni „ideali“ ljepote
na društvenim mrežama
i poremećaji u prehrani**



Slika o tijelu subjektivno je viđenje vlastita tijela i tjelesnih iskustava, a odnosi se na doživljaj, razmišljanja i osjećaje osobe vezane uz vlastito tijelo. Ta je slika dinamična, mijenja se tijekom vremena, ali je uvjetovana i raznim drugim čimbenicima. Ovisi o vlastitim iskustvima, emocionalnim stanjima, socijalnom okruženju i kulturi u kojoj živimo, ali i nekim biološkim odrednicama. Upravo je adolescencija razdoblje intenzivnih promjena, bilo da se radi o tjelesnim, psihološkim, emocionalnim ili osobnim promjenama. Mladi postaju svjesniji svog tijela pa stoga ne čudi povećano usmjeravanje pažnje na vlastito tijelo. Ono po čemu se odrastanje adolescenata danas razlikuje od prethodnih generacija okolina je kojoj su izloženi i mediji koji su svugdje oko nas, među njima i društvene mreže.

S obzirom na to da većina društvenih mreža kao glavne elemente sadrži objavljivanje sadržaja, bilo tekstualnih, bilo vizualnih ili auditivnih s ciljem njihova dijeljenja s „pratiteljima“ ili „prijateljima“, ne čude rezultati istraživanja Patra (2015) koji govore o tome kako 67,6 % mladih najviše vremena provodi pregledavajući objave drugih korisnika ili ih komentirajući. Ono što je započelo kao nov, zanimljiv i zabavan način dokumentiranja vlastitih iskustva, dogodovština u obliku fotografija i videozapisu, vrlo lako može prijeći u potragu za odobravanjem. Broj lajkova i „palaca gore“ postali su svojevrsan način natjecanja i rangiranja, kako na internetu, tako i u umovima mladih. Neka istraživanja govore da je 35 % mladih (pogotovo djevojaka) zabrinuto što ih drugi označuju na slikama za koje smatraju da nisu privlačne, 27 % njih brine se o tome kako izgledaju na slikama koje su sami objavili, a 22 % njih se osjeća loše ako slike koju su objavile nisu izazvale željenu reakciju ili ako je ta reakcija izostala.

Kada govorimo o uspoređivanju s drugima, tj. socijalnoj usporedbi, govorimo o dvije moguće vrste — **usporedbi prema**

gore (osoba se uspoređuje s onim osobama za koje smatra da su po nekim karakteristikama bolje od nje) i **usporedbi prema dolje** (osoba se uspoređuje s onim osobama za koje smatra da su po nekim karakteristikama lošije od nje). Upravo ova prva izaziva osjećaj nezadovoljstva sobom, a ona se najčešće i pojavljuje na društvenim mrežama, pogotovo kod djevojaka.

Korisnici društvenih mreža većinski objavljuju sadržaje koji prezentiraju one dobre ili „savršene“ dijelove njihova života i rijetko kada se objavljuju sadržaji iz dana kada možda nešto i nije bilo toliko idilično. Povrh toga, značajan je porast broja influencera kojima je i zadatak promovirati određenu sliku s ciljem prodaje i marketinga određenih proizvoda. Istraživanje Klemmansa i suradnika (2016) pokazalo je kako djevojke od 14 do 18 godina, iako prepoznaju filtere i efekte na fotografijama, ne primjećuju da su na slici promijenjena obilježja tijela i lica što upućuje da često nisu svjesne manipulacija fotografija, a koje se često koriste na društvenim mrežama. Pojavom raznih programa za uređivanje, fotografije se mogu promijeniti do neprepoznatljivosti.

Istraživanja u Hrvatskoj ukazuju na povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom i doživljaja vlastite vrijednosti (Lebedina-Manzoni i Lotar, 2011). Iako se čini da je riječ isključivo o unutarnjim procesima i razmišljanjima, može doći i do raznih oblika internetskog nasilja (*cyberbullying*).

Jedni od najčešćih oblika je **posramljivanje izgleda tijela** (*body shaming*) i **posramljivanje zbog debljine** (*fat shaming*), a koji mogu biti vidljivi na sljedeće načine:

- Kritiziranje vlastita izgleda i usporedba s drugima.
- Kritiziranje tuđeg izgleda pred njima samima.
- Kritiziranje tuđeg izgleda tijela bez njihova znanja.

U zapadnoj kulturi stereotip i standard ljepote vezan je uz vitko i mršavo tijelo. Tome smo svjedoci na televizijskim sadržajima, u glazbenim spotovima, pa tako i na društvenim mrežama, a idealan oblik tijela nameće se još od najranije dobi npr. kroz lutke (*Barbie*). Istraživanje Dittmar, Halliwell i Ive (2006) pokazalo je kako djevojčice od 5 do 7 godina razvijaju negativnu sliku tijela i želju za mršavijim oblikom odmah poslije izloženosti fotografijama takvih lutki. Za većinu djevojaka taj ideal ljepote biološki je nedostižan pa nakon neuspjelih pokušaja, često kao posljedica slijedi osjećaj srama, nezadovoljstvo, pad slike o sebi, nisko samopoštovanje, ali i razvoj poremećaja hranjenja.

Posljednjih desetljeća raste učestalost poremećaja hranjenja te čine dvije od tri najčešće bolesti među adolescenticama (Galmiche i sur., 2019; Palčevski i Baraba Dekanić, 2016). Iako se češće govori o djevojkama, nisu ni mladići lišeni ovog problema. Pritisak prema savršenom izgledu zahvaća i njih te se često javlja nezadovoljstvo vlastitim tijelom uspoređujući se s nerealnim slikama onog što znači biti muževan, uspješan, zgodan, mišićav. Nerijetko se, i kod mladića i kod djevojaka, javlja vjerovanje da su sva njihova životna iskustva pod utjecajem njihova izgleda i tjelesne težine.

Kada se takvo vjerovanje pretvori u preokupaciju, a potom i u opsesiju uz nezdrave prehrambene navike poput izgladnjivanja, prejedanja, kontrole unosa hrane — tada govorimo o **poremećajima hranjenja** u podlozi kojih često leže razne neugodne emocije poput tuge, ljutnje i straha koje osobe s nekim od ovih poremećaja (neuspješno) nastoje regulirati unosom hrane:

— **Anoreksija** — gladovanje s ciljem postizanja niske tjelesne težine. Češći je kod žena i djevojaka, ali se sve češće pojavljuje kod mladića i muškaraca. Nalazi se na trećem mjestu svih kro-

ničnih bolesti među adolescenticama te u toj dobi uzrokuje više smrti od bilo kojeg drugog psihičkog poremećaja (Tankard Reist, 2007).

- **Bulimija** — ponavljanje napada prejedanja velikom količine visokokalorične hrane u kratkom razdoblju nakon čega slijedi namjerno povraćanje izazvano s ciljem nedobivanja na težini.
- **Emocionalno prejedanje** — osoba jede hranu kako bi se osjećala bolje, točnije kako bi ispunila emocionalne potrebe, a ne želudac. Često je popraćeno grižnjom savjesti, krivnjom i nezadovoljstvom te se osoba osjeća još i gore.
- **Ortoreksija** — ekstremna i pretjerana preokupacija jedenjem hrane za koju osoba vjeruje da je zdrava, ritualno odabira i pripreme hrane, isključivanje određenih namirnica za koje se vjeruje da su „nezdrave“ praćeno uz osjećaj intenzivne krivnje ukoliko dođe do njihove konzumacije.
Kao posljedica često se javlja anksioznost, izolacija, smanjeni interes za druge aktivnosti.
- **Bigoreksija ili mišićna dismorfija** — pojava opsesivnih misli i briga da je tijelo premaleno, premršavo i nerazvijeno uz težnju da se ostvari „savršen tjelesni izgled“. Češće pogađa mladiće, a karakterizira ga osjećaj manje vrijednosti, smanjeno samopouzdanje i iskrivljena slika o sebi, a često dolazi i do propuštanja društvenih događaja, izbjegavanja škole ili otkazivanja druženja s prijateljima, vježbanja unatoč ozljedi, ekstremnih režima vježbanja, prehrane i sl.

Tijekom odrastanja, dok razvijamo identitet, uzori su nam važni i potrebni, s njima se poistovjećujemo i takvi želimo postati. Ono što možemo napraviti je upitati sami sebe: „Koji su mi uzori na društvenim mrežama, kakve sadržaje i koje influencere pratim? Kakvu sliku o tijelu oni promoviraju?“.

Važno je i osloboditi se krivnje i osvijestiti sebi da u tom trenutku možda nismo znali niti mogli drugačije te pokazati suosjećanje prema sebi.

Znamo da društvene mreže imaju i pozitivnih strana, pogotovo kad se koriste u edukativne svrhe. S time na umu, preporučujemo nekoliko profila na društvenoj mreži Instagram koji na kvalitetan način, blizak mladima, govore o ovoj tematici:

- @psycho_dietitian
- @kind.when.hard
- @fitness_i_napolitanke
- @lifestyle_psychology_
- @different.hr

Ako prepoznajete u nekim od objašnjenih opisa sebe ili nekog učenika svoje odgojno-obrazovne ustanove, obratite se za pomoć stručnjacima, prije svega svome liječniku/liječnici obiteljske medicine.

Jeste li znali?

- **#fitspiration** — hashtag koji se javio s ciljem fokusiranja na fitness i promicanja zdrave prehrane i vježbanja i „savršene“ slike o sebi. Međutim, radi se o selektivnom objavljivanju fotografija s posebnim držanjem na fotografijama, šminkom, kutom fotografiranja, provokativnom odjećom te često sadrži seksualizirane konotacije, zbog čega prevelika izloženost takvim sadržajima može dovesti do suprotnog efekta.
- **#bodypositivity** — hashtag koji promovira ljubav prema tijelu neovisno o težini, obliku tijela, boji kože ili tjelesnim obilježjima poput akni, ožiljaka ili celulita. Cilj je potaknuti djevojke da zavole svoje tijelo uz micanje fokusa s nametnutih standarda ljepote.
- **#nofilter** — hashtag koji se javio kao reakcija na fotografije prepune filtera, efekta, dodatnog „popravljanja“ vlastitih percipiranih tjelesnih nedostataka. Pod ovim hashtagom nalaze se fotografije i objave djevojaka i momaka koji žele pokazati fotografiju realistično i netaknuto.



Radionica

/aktivnost

/vježba

Aktivnost 1.

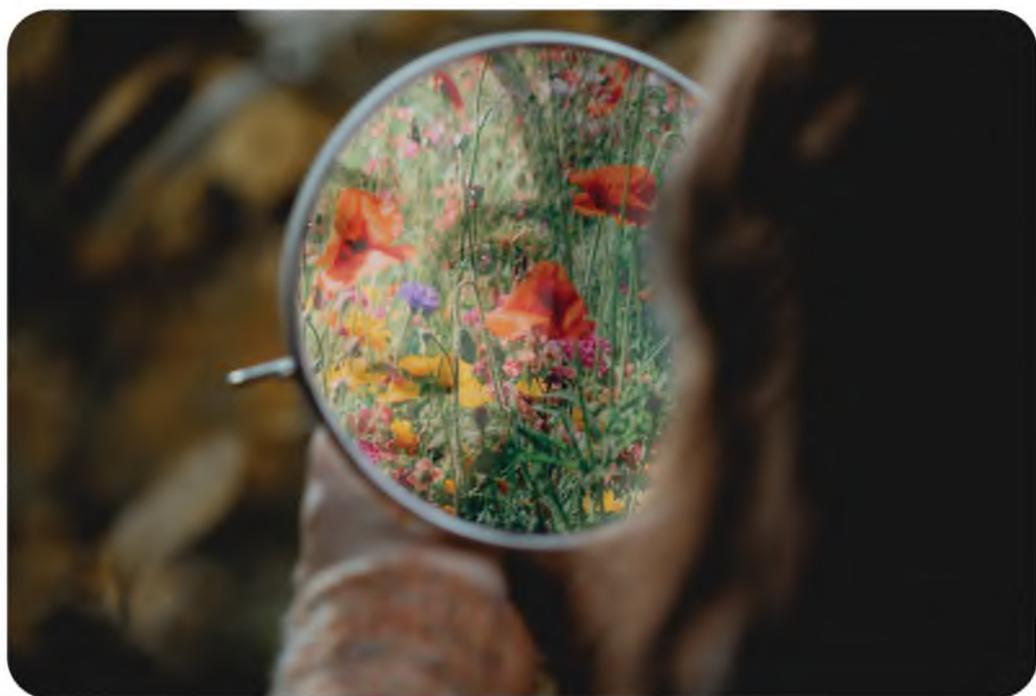
Ogledalce, ogledalce moje,

na svijetu autentičan tko je

Cilj ove aktivnosti osvijestiti je vlastite emocije vezane uz vlastito tijelo. Zadatak je učenika promisliti o djevojkama na slikama.

Pitanja za poticanje rasprave:

- O čemu razmišljaju djevojke na slikama?
Koje misli im prolaze kroz glavu?
- Kako se osjećaju?
- Kako su se ponašale kad su završile sa spremanjem?
- Što sve predstavljaju različite boje cvjetova u ogledalu na prvoj slici?
- S kojom ste se djevojkom više poistovjetili?
Osjećate li se ponekad kao djevojka na drugoj slici?
Ako da — što onda napravite?



*** Dodatna aktivnost**

Učenici mogu svakoj djevojci sa slike dati ime, i osmisлити cijeli scenarij aktivnosti — npr. što je radila prije nego je uzela ogledalo, koliko ima godina, tko su joj prijatelji, tko joj čini obitelj, gdje se sprema, kakvi su joj planovi bili prije spremanja, jesu li ostali nepromijenjeni i nakon završenog spremanja i sl. Pitanja se mogu na razne načine nadopunjavati i proširivati, dajte mašti na volju, ovisno o odgovorima učenika.

Nakon toga, učenici mogu zamisliti da drže svoje ogledalo u svojoj ruci.

Koje sve pozitivne karakteristike vide (fizičke i psihičke)?

Učenici unutar ogledala mogu pisati misli koje im se javljaju i koje im prve padaju na pamet. Ukoliko su neke od njih usmjerene u negativnom smjeru mogu ih zapisati, ali pritom je važno obratiti pozornost da je oblikuju u pozitivnu misao i pokušaju naći nešto što im se sviđa i na što su ponosni.

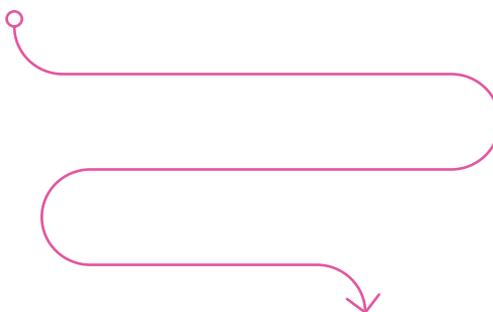
*** Dodatna aktivnost**

Za poticanje razgovora mogu se postaviti pitanja vezana uz genetsko nasljeđivanje pojedinih karakteristika, npr.:

- Tko još u vašoj obitelji ima oči/nos/obrve/usne/zube/itd. kao vi? Što mislite o tim karakteristikama kod njih?



Negativno usmjerena misao:



Pozitivno usmjerena misao:

Aktivnost 2.

Ja kao influencer/ica

Cilj je ove aktivnosti osvijestiti kod učenika kakve uzore prate na društvenim mrežama, usporediti sebe prije i poslije kontakta s društvenim mrežama te zamisliti sebe u ulozi „influencera“. Učenici mogu promisliti o tome koju poruku žele dijeliti s drugima i kakvih uzora nedostaje u tom svijetu.

Ova aktivnost može se koristiti nakon psihoedukativnog dijela radionice i objašnjavanja važnosti i odgovornosti koju influenceri imaju u današnjem svijetu za formiranje drugih mladih osoba, te o tome kako mediji formiraju naše poimanje lijepog, objašnjenog u ovom poglavlju.



Prati



Naziv profila/ime

O čemu govorim na ovom profilu? O kojim temama?

Koju poruku želim da čuju moji vršnjaci?

Što sam ja htio/htjela znati prije dolaska na društvene meže?

Na sebi najviše volim?

Koje su moje snage?

Koji su moji uzori?

Zbog čega sam ja dobar uzor drugima?

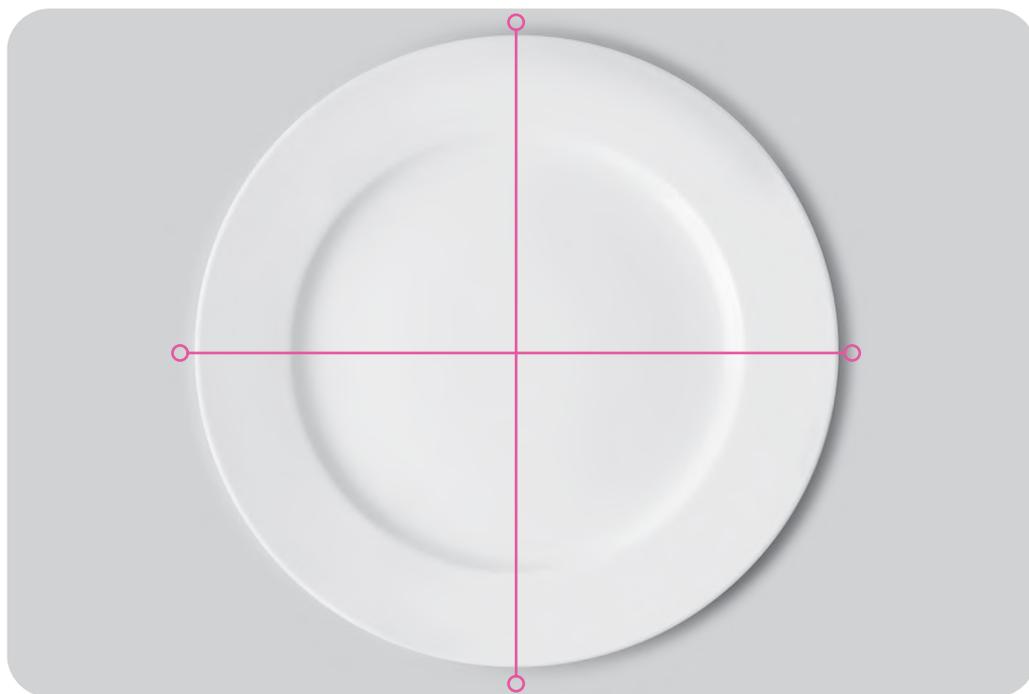
Po čemu se razlikujem od drugih?

Na što sam kod sebe najviše ponosan/a?

Aktivnost 3.

Tanjur emocija

Cilj je ove aktivnosti osvijestiti emocije koje kod učenika izaziva određena hrana. U jednom kvadratu, učenici mogu nacrtati namirnice koje smatraju nezdravima, a s vanjske strane istog kvadranta mogu imenovati i napisati emocije koje ta hrana izaziva u njima. U preostala tri kvadranta, zadatak je isti — ukupno su četiri kategorije („nezdrava“ / „zdrava“ / „dopuštena“ / „zabranjena“ namirnica). Nakon što su učenici nacrtali namirnice i napisali emocije, može se napraviti mala edukacija o tome kako hranu ne možemo podijeliti u te kategorije — hrana je gorivo našem tijelu, i u umjerenim izbalansiranim količinama — svaka je namirnica dobra, ono što moramo mijenjati naš je odnos prema njoj i raditi na emocijama koje u nama bude određene namirnice.



Aktivnost 4.

Medijski kritičar

Zadatak je učenika da, koristeći internet ili društvene mreže, pronađu primjere sadržaja (fotografije, objave, video-zapisi, kampanje) gdje se promovira

- idealni tjelesni izgled osoba te „ideal“ ljepote
- realan izgled osobe

Nakon odabira sadržaja, učenici mogu odgovoriti na sljedeća pitanja za oba sadržaja:

- Opiši medijski prikaz ili objavu koju si odabrao/la.
Tko ili što je prikazano i na koji način?
- Je li idealizirano prikazan cjelokupan izgled ili samo pojedini dijelovi?
- Što misliš koja se poruka ovime želi poslati pratiteljima i gledateljima?
- Kakve posljedice navedena poruka može imati za njih i na njihove misli, osjećaje i ponašanje?
- Koje osjećaje i misli prepoznaješ kod sebe dok promatraš navedenu objavu?
- Koju bi preporuku ili savjet dao/la autorima prikazane objave ili sadržaja?

Preporuke za čitanje/gledanje

Knjiga

- Arachi, A. (2001). *Mrvice: priča o anoreksiji*. Zagreb: Znanje.
- Dropulić, N. (2014). *Anoreksija: težina ljepote*. Zagreb: Profil knjiga.
- Frudiger, A. (2016). *Torta za balerinu Elu: kako djeci objasniti anoreksiju*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Klemenčić, M. (2021). *Fitness i napolitanke: realna priča o odnosu s hranom, vježbanjem i svojim tijelom*. Slatina: Alegria knjiga.
- Marčinko, D. (2013). *Poremećaji hranjenja: od razumijevanja do liječenja*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Tihi-Stepanić, J. (2015). *Moja neprijateljica Ana*. Zagreb: Školska knjiga.
- Spitzer, M. (2018). *Digitalna demencija. Kako mi i naša djeca silazimo s uma*. Naklada Ljevak d.o.o.
- Društvo za komunikacijsku i medijsku kulturu (DKMK) — *Djeca medija. Stereotipi i medijski prikazi ljepote: Kako mediji oblikuju naš pojam lijepoga?* (Dostupno na mrežnoj stranici: www.djecamedija.org)

Film

- *Reflect* (Disney+), kratki animirani film, (2022).
- *Influenceri* (eng. *Fake famous*), dokumentarni film, (2021).

Video

- Tko je to u ogledalu?
<https://www.youtube.com/watch?v=OKK4t7KHnxk&t=1s>
- I ja sam tu. Vidiš li me?
<https://www.youtube.com/watch?v=31FDiZaiEa8>

**Tjelesno i emocionalno
zlostavljanje djece
i mladih u obitelji**





Razdoblje adolescencije, osim što je turbulentno za sam život adolescencije, predstavlja i velik izazov za roditelje. I roditelji i djeca često govore o doživljaju kao da su na skroz suprotnim stranama tog odnosa te da imaju teškoća u međusobnom razumijevanju zbog generacijskog jaza i različitog konteksta vlastita odrastanja od odrastanja svog djeteta, ali i zbog granica koje je nužno postaviti djeci i mladima koje su često izvor sukoba između roditelja i djeteta.

Neki od najčešćih razloga sukoba roditelja i adolescenta su: neizvršavanje svakodnevnih obaveza djece u kući ili izvan nje, nepotrebno trošenje novca ili zahtjevi za kupnju stvari koje si obitelj ne može priuštiti, tjelesni izgled, dugotrajna izbjivanja iz kuće bez prethodna dogovora s roditeljem, uskraćivanje roditelju informacija — o uspjehu u školu, vršnjacima, mjestu izlazaka, trošenju novaca, preuranjeno seksualizirano ponašanje i rani seksualni odnosi mladih, konzumiranje alkohola, duhana, opijata, teških droga, konstantna napetost ili konflikti u obitelji, nerealni zahtjevi roditelja ili djeteta, pretjerano stroga, nerealna ili rigidna pravila ponašanja roditelja (Zloković, 2009; prema Bilić, Buljan Flander i Hrpka, 2012).

Takvi su konflikti, isto kao i razgovori o tim temama normalni i uobičajeni, dapače — i poželjni. Nije svaki konflikt loš, a loš može biti samo način kojim se pristupa njegovu rješavanju. Uslijed nerazvijenih komunikacijskih vještina, neznanja kako „izaći na kraj“ i koje odgojne postupke primijeniti, nepostojanja vidljivih „instant“ rezultata odgoja, vlastitih problema bez razvijenih vještina rješavanja istih, tradicionalnih uvjerenja ili ponekad i prenošenja „odgojnih“ postupaka vlastitih roditelja, fizičko kažnjavanje i zlostavljanje djece i mladih i dalje predstavlja globalni psihološki, zdravstveni i društveni problem.

Iako djeca i mladi nasilju mogu biti izloženi u različitim okruženjima, nasilje u obitelji poprima poseban značaj s obzirom na to da bi obitelj i dom trebali biti ono sigurno mjesto, u kojem svako dijete i adolescent razvija svoje potencijale, svoje snage, zadovoljava svoje osnovne, kako fiziološke, tako i one psihološke potrebe višeg reda poput potrebe za sigurnošću, pripadanjem i ljubavi te u konačnici, stječe sliku o svijetu kao sigurnom mjestu. Nažalost, za neke mlade, to nije slučaj.

„I mene su tukli pa mi ništa ne fali“, „Mora se znati tko je dijete, a tko roditelj“, „Ma samo tu i tamo koju odgojnu, to nije nasilje“ samo su neke od rečenica koje još uvijek možemo čuti, kako od starijih generacija roditelja, tako i od onih mlađih.

„Batina je izašla iz raja — jer joj u raj u nije bilo mjesto.“

Poražavajući rezultati istraživanja Ajduković i suradnika iz 2012. govore kako je 65,6 % djece i mladih u dobi od 11 do 16 godina tjelesno kažnjavano. Iako uzrokuje trenutnu poslušnost djeteta (iz straha) i dolazi do prekida neželjene aktivnosti, stvara se jaz između roditelja i djeteta, djeca gube povjerenje u roditelje, ali isto tako na sebe mogu gledati kao na bezvrijedne osobe koje se moraju bezuvjetno pokoravati onom jačem, što posebno do izražaja dolazi kasnije u životu u drugim odnosima. Ono ugrožava osnovnu potrebnu djeteta za odnosom i autonomijom, zdravlje i sigurnost, a predstavlja prijetnju i fizičkom i psihičkom integritetu.

Djeca žrtve tjelesnog kažnjavanja i zlostavljanja gube poštovanje i povjerenje u roditelje, javlja se niz neugodnih emocija poput krivnje, ljutnje, bijesa i nemoći, žalosti, nesigurnosti, zabrinutosti, zbunjenosti, nepravde, srama, poniženja i bespomoćnosti, a kod nekih može doći i do mržnje i želje za osvetom (Pećnik, 2006). Ostavlja posljedice i u odrasloj dobi, a može rezultirati i povećanim agresivnim i antisocijalnim ponašanjem,

niskom samokontrolom, smanjenom internalizacijom roditeljskih vrijednosti, lošim odnosima roditelj-dijete, problemima mentalnog zdravlja, smanjenom motivacijom i lošijim školskim uspjehom (Delale i Pećnik, 2010).

Zlostavljana djeca često imaju manji broj prijatelja, češće iskazuju agresiju i sudjeluju u konfliktima u usporedbi s nezlostavljanim djecom. Brojna istraživanja ukazuju i na utjecaj zlostavljanja na djetetov emocionalan razvoj pa tako djeca žrtve zlostavljanja često imaju poteškoća u prepoznavanju, razumijevanju i iskazivanju emocija (Young i Widom, 2013), a nerijetko se javljaju eksternalizirani problemi koji su popraćeni emocijama neprijateljstva, agresije i ljutnje te internalizirani problemi u ponašanju temeljeni na emocijama tjeskobe i tuge uz tendenciju povlačenja. Zlostavljanje u djetinjstvu nosi i povećan rizik od afektivnih poremećaja, poremećaja uzimanja hrane, nekih poremećaja ličnosti kasnije u životu.

Iako se često kao prva asocijacija na riječ „nasilje“ javlja ono tjelesno, to nije jedini slučaj, već ono može biti još i spolno, emocionalno zlostavljanje i zanemarivanje. U sve je većem porastu upravo emocionalno nasilje kao kontinuirano neprijateljsko ili indiferentno ponašanje roditelja koji nastupaju iz pozicije moći temeljem kojeg dijete zaključuje da je bezvrijedno, nevoljeno, neadekvatno što može utjecati na njegovu emocionalnu stabilnost i psihološki kapacitet te kratkoročno i/ili dugoročno može negativno utjecati na njegov razvoj i dobrobit. Istraživanje Bilić i suradnika (2008) pokazuje da je 75,9 % srednjoškolaca u Hrvatskoj doživjelo u svojoj obitelji vikanje, 66,8 % psovanje, 58 % grubo kritiziranje, 50,7 % vrijeđanje, 43,7 % ismijavanje i ruganje, a 36,7 % plašenje i prijetnje. Iako posljedice nisu vidljive, njihov utjecaj može biti i štetniji i dugotrajniji nego kod drugih oblika zlostavljanja (Iwaniec, 2006).

Žrtve emocionalnog zlostavljanja često su i negativnije per-

cipirane od strane vršnjaka, učitelja i odgajatelja što dodatno narušava njihove interpersonalne odnose i sliku o sebi (Anthony-samy i Zimmer-Gembeck, 2007).

Kako prepoznati tjelesno zlostavljanje djece?

Kod djece koja su žrtva tjelesnog zlostavljanja često se može uočiti pretjerani sram i nelagoda, često su u strahu da roditelji ne saznaju da su ih odali, a karakteristično je postojanje „obiteljske tajne“ o kojoj se ne govori ni s kim izvan kuće ni pod koju cijenu. Ponekad i sama postanu agresivna temeljem internalizacije agresivnih ponašanja i naučenog vjerovanja „da je to normalno“ jer ni ne znaju za drugo. Dobro je i obratiti pozornost za neizravne signale koje djeca šalju — tako često govore „o prijatelju“ kojeg nitko ne zna, a tuku ga roditelji. U kontaktu s odraslim osobama mogu biti pretjerano oprezna, a vidljiva je i sklonost pretjeranom udovoljavanju autoritetu. Često može doći i do izostajanja s nastave, ali i do toga da nerado napuštaju školski prostor i odlaze kući. Kod adolescenata, pojavljuju se nešto drugačiji znakovi u vidu laganja, krađa, tučnjava, ispada gnjeva, agresivnog ponašanja, poteškoća u ostvarivanju prijateljstva, autodestruktivna ponašanja i zlouporaba sredstava ovisnosti (Mann i sur., 2002; prema Bilić i sur., 2012).

Kako prepoznati emocionalno zlostavljanje?

Kod djece žrtva emocionalnog zlostavljanja česti su tjelesni i zdravstveni problemi bez organske osnove, kao i problemi sa snom i hranjenjem. Ona su povučena, usamljena, s niskim samopouzdanjem, a često pokazuju ponašanja koja nisu primjerena dobi. Od emocija prevladavaju tuga i strah, a česta je pojava anksioznosti i depresivnosti uz nemogućnost iskazivanja ugodnih emocija. Pokazuju korak nazad u školskom kontekstu i nezainteresiranost, a mogu se javiti i teškoće u stvaranju odnosa s drugim ljudima, kako vršnjacima tako i nastavnicima (Bilić i sur., 2012).

Radionica

/aktivnost

/vježba

Aktivnost 1.

Ruža

Cilj je aktivnosti osvijestiti kod učenika vlastite male uspjehe, isto kao i kočnice koje ga onemogućavaju. Zadatak učenika je nacrtati ružu koja se sastoji od cvijeta, trna i pupoljka.

U prostoru cvijeta ruže učenici pišu odgovore na sljedeća pitanja:

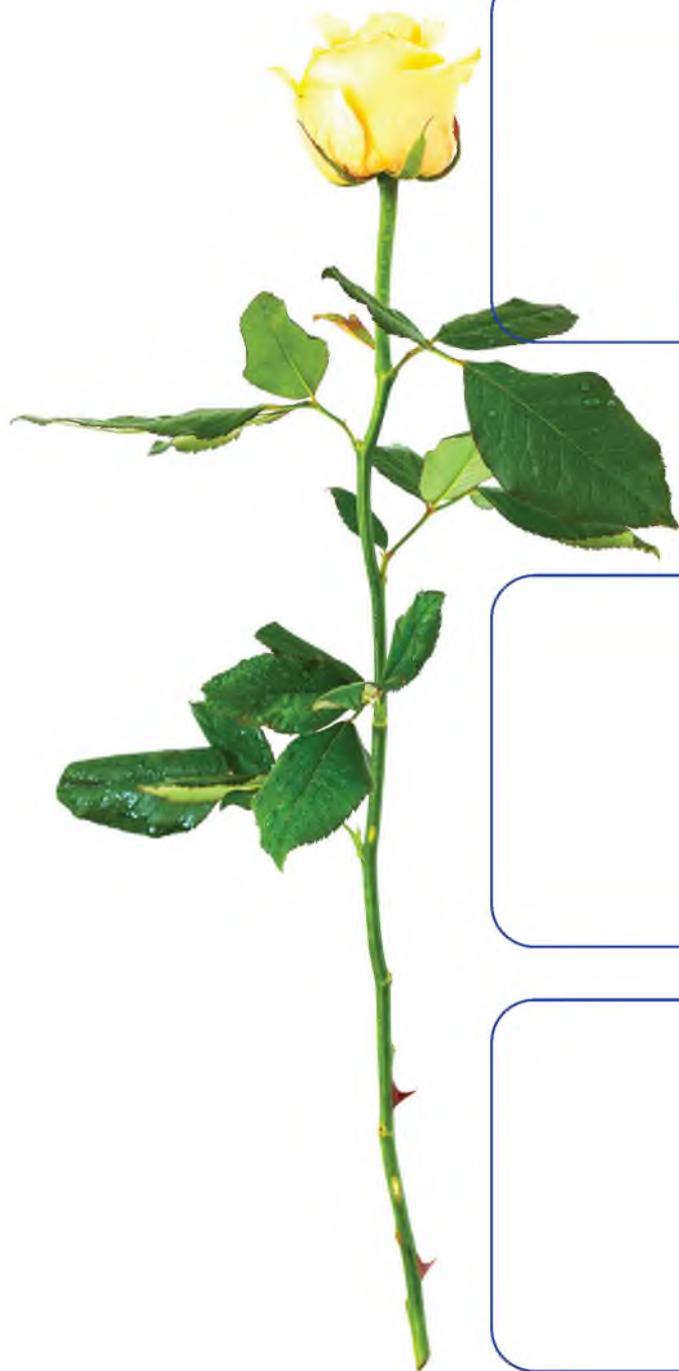
- Što mi je danas bilo najbolje?
- Koliko sam bio/bila uspješna?
- Na što sam danas najponosniji/a?

Do trna ruže učenici pišu odgovore na pitanja:

- Što mi je danas bilo najteže?
- Što je tome uzrok?
- Što mi je otežavalo uspjeh?

Konačno, u prostoru lista učenici pišu vlastiti uvid, novu ideju ili viziju vlastite budućnosti na način da pišu odgovore na pitanja:

- Čemu se dalje veselim?
- Što trebam njegovati za rast i razvoj?



Aktivnost 2.

Jedrenjak

Cilj je aktivnosti jačati kod učenika psihološku otpornost. Voditelj/ica radionice učenicima objašnjava metaforu jedrenjaka — **jedra** predstavljaju naše snage, pozitivne osobine i dobre strategije koje koristimo. U tome nam pomaže **kompas** koji čine naši osjećaji i misli koji nam služe kao alat za navigaciju. Ako je vani **loše vrijeme**, na njega ne možemo utjecati isto kao i na razne događaje u životu nad kojima nemamo kontrolu. Jedrenjak ponekad ima i **rupe u brodu**. One se odnose na naše slabosti i ono na čemu možemo raditi kako bi se ta rupa i popravila. Plovimo jedrenjakom prema nekoj **destinaciji** — to su naše želje i ciljevi koje želimo postići u životu. Do dolaska do destinacije, pomaže nam i **kormilo** — sustav osobnih vrijednosti i vizija kako bi trebalo živjeti. More kojim jedrenjak plovi često je i nemirno, to je realnost stoga **nemirno more** predstavlja ono realno stanje i naše okruženje. Dok plovimo morem, susrećemo i **druge jedrenjake**, to su ljudi koji nas okružuju. Naravno, jedrenjak ne bi mogao ploviti da nema **posade na palubi**, oni su oni bliski ljudi kojima vjerujemo u potpunosti. Jedrenjak često moramo i usidriti, a **sidro** nam pomaže da se osjećamo sigurno i podržano.

Nakon objašnjene metafore i svojevrsnog uvoda, zadatak je učenika da ispune radni listić ili da odgovore na pitanja:

- **Jedra** — Što ti pomaže da imaš dobro mentalno zdravlje? Koje su tvoje snage?
- **Kompas** — Koje emocije i osjećaje najčešće doživljavaš?
- **Vrijeme** — Koje se stvari događaju da utječu na to kako se osjećaš?
- **Nemirno more** — Na što sve ne možeš utjecati u svom životu? Kako se onda osjećaš?

- **Rupe u brodu** — Koje vještine još možeš razvijati?
U čemu osjećaš da možeš biti bolji?
- **Destinacija** — Što želiš biti u životu? Kakav/kakva želiš biti?
Koje ciljeve želiš postići?
- **Kormilo** — Koji je tvoj životni moto?
Koja ti je najdraža narodna izreka?
- **Sidro** — Što ti pomaže da se osjećaš sigurno i podržano?
- **Posada na palubi** — Tko su tebi važni ljudi?
Kome se možeš povjeriti bez straha?

Jedra

Kompas

Vrijeme

Nemirno more

Destinacija

Kormilo

Posada na palubi

Rupe u brodu

Sidro



Preporuke

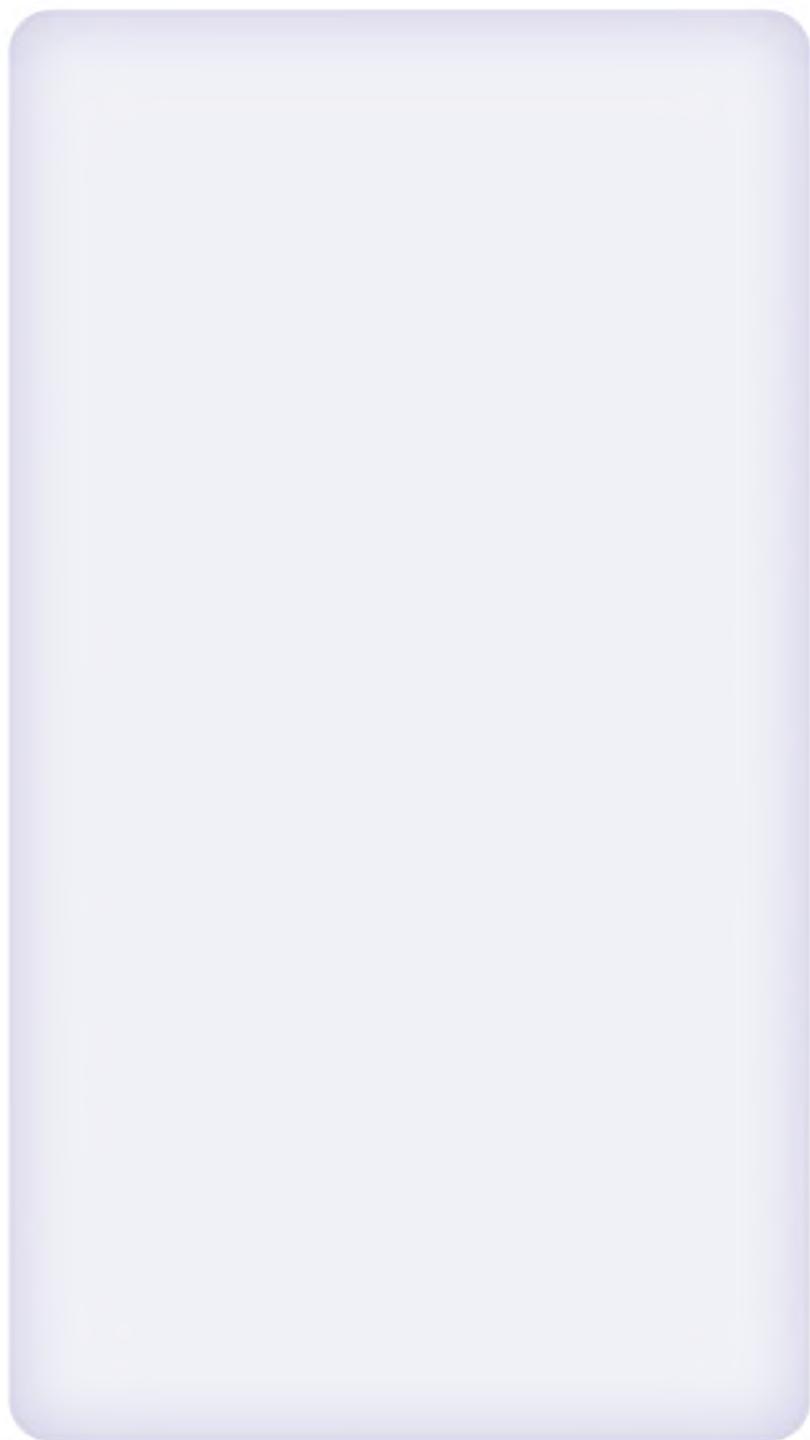
za čitanje/gledanje

Knjiga

- Emil Paravina (2008). *Prava svakog djeteta*. Slikovnica za djecu. Savez društva Naša djeca i Muzej grada Zagreb.
- Ulrike Boljahn (2004). *Obiteljski album*. Zagreb: Golden marketing — Tehnička knjiga.
- Kari Killen (2001). *Izdani: zlostavljana djeca su odgovornost svih nas*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć. (Za stručne suradnike)

Film

- *Trešnje*, r. Dubravka Turić, kratkometražni igrani film, (2017) / segment omnibusa Duboki rezovi.



Iz recenzija

Ideja Školskog kalendara, koja je opstala i ostavila trag sve ove godine, govori sama za sebe, no jedanaesti školski kalendar, posvećen fenomenu društvenih mreža i interneta, u vremenu kada digitalni val naizgled nezaustavljivo zahvaća sve generacije društva, izuzetno je važan i koristan alat za nastavnike, djecu i roditelje. Nesporna je činjenica kako se svijet vrtoglavo mijenja i ne možemo spriječiti ogromnu ulogu koju digitalna revolucija ima na naše živote, mijenjajući ih katkad i u neželjenu smjeru. Roditelji ne mogu zaobići ili zabraniti korištenje društvenih mreža i interneta općenito, no ono što mogu i moraju, upoznati je i upozoriti najranjivije, djecu i mlade, s opasnostima i „mračnim“ stranama društvenih mreža, poduzeti korake za zaštitu od zlostavljanja ili uznemiravanja, kao i naučiti prepoznati i na odgovarajući način reagirati na negativne pojave poput „digitalne depresije“. Jednako vrijedi i za nastavnike, kojima će Školski kalendar nesumnjivo biti rado korišten izvor informacija, inspiracije, ali i poticaj za otvaranje rasprava o ovim izuzetno važnim temama, kako s učenicima, tako i s roditeljima i svojim kolegama.

Autori ovom publikacijom ističu pozitivne i negativne strane korištenja interneta, temeljeći ih na stručnoj literaturi i istraživanjima, ali i na iskustvima najviše u radu s mladima koji su prošli kroz Pragmino savjetovalište. Upravo se tu uočio manjak svijesti o ozbiljnosti problema koji se javljaju u virtualnom svijetu, što je mogući razlog aktualizacije teme „Online“ u ovogodišnjem kalendaru.

Uz tekstove, svako poglavlje nudi alate za vođenje radionica/aktivnosti/vježbi s ciljem osvještavanja određenih izazova i načina njihova rješavanja i razumijevanja, kao i preporuke za čitanje (znanstvene i stručne) literature, gledanje filmova ili drugih sadržaja, što predstavlja posebnu vrijednost ove publikacije. Pragmin Školski kalendar je inovativan, stručan, a opet

djeci i mladima prilagođen materijal koji, na njima pristupačan način, vrlo zorno i utemeljeno pojašnjava izazove i prikrivene opasnosti fenomena društvenih mreža kojima su izloženi.

I na kraju, kao stručnjakinja, ali i kao roditelj preporučam svima ovogodišnji školski kalendar kao publikaciju koja će potaknuti na razmišljanje, ali i na djelovanje s ciljem dobrobiti naše djece.

dr. sc. **Romana Galić**

Jedanaesti školski kalendar udruge Pragma pod naslovom *Online* ima sve one prepoznatljive karakteristike koje krasi sada već tradicionalne školske kalendare. Čak i tako jedan kratak naslov veoma je snažan jer će odmah izazvati val asocijacija što potvrđuje da se radi o kompleksnom dijelu naše stvarnosti. Riječ je o jedinstvenom popularnom štivu koje se uspjeva približiti različitoj publici, s različitom tematikom i različitim načinima konzumacije sadržaja. Tema je i ove godine i više nego aktualna, a opet obrađena multidimenzionalno na različite načine. Autori i autorice govore o različitim fenomenima koji se pojavljuju pod kišobranom onoga što nazivamo *ONLINE*. Pored toga, autori/ce su svjesni da su ti fenomeni istovremeno i socijalni i psihološki, ali i biološki, te na veoma jasan i logičan način donose informativne crtice da bolje razumijemo sebe i svijet u kojemu živimo. Tekst pritom ne zapada u zamku dualizma, vrijednosno crno-bijelog stajališta, već se mladima transparentno nude informacije, ništa se ne tabuizira i poziva ih se da kritičkim mišljenjem zauzmu aktivan odnos prema onome što susreću u virtualnom svijetu.

Kalendar je naravno i prije svega namijenjen djeci i mladima, ali veoma brzo postane jasno da je korisno štivo i za odrasle (bilo da je riječ o roditeljima, nastavnicima, stručnim suradnicima) ili zainteresiranim građanima koji žele naučiti više te

naučiti više o sebi. Kalendar se obraća pojedincima potičući samorefleksiju, ali i grupama i kolektivima naglašavajući potencijal kolektivne odgovornosti.

Kao i svake godine do sada, školski kalendar je interaktivan, sjajan spoj teorije, prakse i empirijskih dokaza, pretvarajući teorijsko znanje u djelatno znanje s konkretnim vježbama i poticajima za razmišljanje. Mnoge preporučene aktivnosti su energizirajuće i kreativne, osnažujuće i relevantne. Jedanaesti školski kalendar pisan je pitko, jasno, a opet nikako banalno ili pojednostavljeno te se tako na autentičan način može približiti svima koji u obitelji, školskom okruženju ili u susretu s vršnjacima traže način da poslože ili učine smislenom kompleksnu virtualnu i fizičku stvarnost u kojoj živimo.

izv. prof. dr. sc. **Ana Opačić**

O autorima



Jelena Adamlje magistrala je socijalnu pedagogiju na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Završila je edukaciju iz psihoterapije — grupne analize pri Institutu za grupnu analizu te magistarski studij iz Osnova i perspektiva kulture jedinstva pri Sveučilišnom institutu Sophia (Italija). Stručno se usavršavala iz Pedagogije zajedništva i Agazzi metode pri Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Od 2011. zaposlena je u Pragmi kao voditeljica savjetovališta u kojem radi s mladima i roditeljima te sudjeluje u osmišljavanju i provedbi projekata i programa.



Marija Granić magistrirala je psihologiju na Hrvatskom katoličkom sveučilištu. Voditeljica je razvoja programa u Pragmi gdje se bavi promicanjem, unaprjeđivanjem i zaštitom ljudskih prava, odgojem i obrazovanjem, zaštitom mentalnog zdravlja te individualnim psihološkim savjetovanjem. Od 2017. obrađuje psihološke teme na portalu Kreni zdravo, a od 2021. predaje psihološke predmete u Ustanovi Magistra. Autorica i koautorica je publikacija za djecu, mlade i stručnjake. Završila je početni stupanj Transakcijske analize te prvi stupanj Kognitivno-bihevioralne psihoterapije.



Nedjeljko Marković diplomirao je socijalni rad pri Studijskom centru socijalnog rada Pravnog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Predsjednik je Pragme i Hrvatske mreže protiv siromaštva, a od 2022. član je Upravnog vijeća Caritasa Zagrebačke nadbiskupije. Od 2008. vanjski je suradnik na Studijskom centru socijalnog rada te je mentor studentima na terenskoj praksi i vježbama. Autor i koautor je publikacija za djecu, mlade i stručnjake, a kao član uredničkog odbora Časopisa za socijalne djelatnosti promovira socijalne teme među kolegama.



Mirjana Soljačić magistrirala je psihologiju na Fakultetu hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu. Pragminom se timu pridružila početkom 2022. Područja interesa su joj dječja, razvojna i zdravstvena psihologija. Dugogodišnjim volontiranjem kao trenerica plivanja, stekla je vrijedno iskustvo u radu s djecom i mladima. U Pragmi najviše radi s mladima, u obliku radionica, edukacija ili psihološkog savjetovanja što je ispunjava, ali i potiče na daljnja stručna usavršavanja. Koautorica je publikacija za djecu, mlade i stručnjake.

Literatura

1. Aingankar, J. A., Van Dam, R. M., Samari, E., Chang, S., Seow, E., Chua, Y. C., Luo, N., Verma, S., Subramaniam, M. (2022). Social Media-Driven Routes to Positive Mental Health Among Youth: Qualitative Enquiry and Concept Mapping Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*.
2. Ajduković, D. (2018). *Priručnik o provedbi Protokola o postupanju u slučaju nasilja u obitelji*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
3. Ajduković, M. (ur.) (2001). Preporuke stručnjaka Vladi RH za unapređenje prevencije i neposrednog rada s djecom zlostavljanom u obitelji. *Nasilje nad djecom u obitelji: zbornik radova / okrugli stol Nasilje nad djecom u obitelji*, Zagreb.
4. Ambrosi-Randić, N. (2004). *Razvoj poremećaja hranjenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
5. Aronson, E. i Wilson, T. D. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: MATE.
6. Berk, L. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
7. Bekalu, M. A., McCloud, R. F., Viswanath, K. (2019). Association of Social Media Use With Social Well-Being, Positive Mental Health, and Self-Rated Health: Disentangling Routine Use From Emotional Connection to Use. *Health Education & Behavior* 46: 69—80.
8. Bilić, V., Buljan Flander, G. i Hrpka, H. (2012). *Nasilje nad djecom i među djecom*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
9. Bilić, V. i Zloković, J. (2004). *Fenomen maltretiranja djece*. Zagreb: Naklada Ljevak.
10. Blakemore, S. — J., Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 47(3—4), 296—312.
11. Boyd, D. (2008). Why youth (heart) social network sites: The role of networked publics in teenage social life. *Youth, Identity, and Digital Media* (119—142). Cambridge, MA: MIT Press.
12. Buljan Flander, G. i Kocijan Hercigonja, D. (2003). *Zlostavljanje i zanemarivanje djece*. Zagreb: Marko M.
13. Campbell, W. K., Reeder, G. D., Sedikides, C. i Elliot, A. J. (2000). Narcissism and comparative self-enhancement strategies. *Journal of Research in Personality* 34, 329—347.
14. Carpenter, C. J. (2012). Narcissism on Facebook: Self-promotional and anti-social behavior. *Personality and Individual Differences*, 52(4), 482—486.
15. Ciboci, L. i sur (2020). *Nacionalno istraživanje o sigurnosti djece na internetu*. HR Kids Online. Zagreb. Dostupno na: <http://hrkids.online/post/fifth-press/>.
16. Dittmar, H., Halliwell, E. i Ive, S. (2006). Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5-to 8-year-old girls. *Developmental psychology* 42(2), 283.
17. Erceg, I. i Kuterovac Jagodić, G. (2016). Spolne razlike u nezadovoljstvu tijelom i strategijama promjene tjelesnog izgleda u adolescenciji. *Socijalna psihijatrija* 44(3), 219—233.
18. *Europol, Online sexual coercion and extortion as a form of crime affecting children* Dostupno na: <https://www.europol.europa.eu/publications-events/publications/online-sexual-coercion-and-extortion-form-of-crime-affecting-children-law-enforcement-perspective>.
19. *Europol, Removing links to explicit content*. Dostupno na: <https://www.europol.europa.eu/removing-links-to-explicit-content>.

20. Europol, *Online sexual coercion and extortion is a crime*. Dostupno na: <https://www.europol.europa.eu/operations-services-and-innovation/public-awareness-and-prevention-guides/online-sexual-coercion-and-extortion-crime>.
21. FBI, *Sextortion*. Dostupno na: <https://www.fbi.gov/how-we-can-help-you/safety-resources/scams-and-safety/common-scams-and-crimes/sextortion>.
22. Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G. i Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000—2018 period: a systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition* 109(5), 1402—1413.
23. Ghaemi, S. N. (2020). Digital depression: a new disease of the millennium? *Acta Psychiatrica Scandinavica* 141(4), 356—361.
24. Galvan, A. (2010). Adolescent development of the reward system. *Frontiers in Human Neuroscience*.
25. Goldstein, K. (2023). *I'm a Parent and a Privacy Lawyer: Here's What I Will and Won't Post About My Kid Online*. Dostupno na: <https://www.parents.com/kids/safety/internet/im-a-mom-and-childrens-privacy-lawyer-what-i-do-and-dont-post-online/>.
26. Goleman, D. (1995). *Emocionalna inteligencija*. Zagreb: Mozaik knjiga.
27. Grmuša, T., Marguerite Tomulić, A., Andelić, V. (2019). Zaštita privatnosti djece i maloljetnika na društvenoj mreži Facebook: navike i iskustva roditelja. *Communication Management Review* 4. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/326233>.
28. Hill, C. (2020). *Assertiveness Training: How to Stand Up for Yourself, Boost Your Confidence, and Improve Assertive Communication Skills*. Kindle Edition.
29. Kazneni zakon, NN 125/11, 144/12, 56/15, 61/15, 101/17, 118/18, 126/19, 84/21.
30. Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., Anschütz, D. (2018) *Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls*. *Media Psychology* 21(1), 93—110.
31. Killen, K. (2001). *Izdani. Zlostavljana djeca su odgovornost svih nas*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
32. *Kidshelpline.com, Sexting*. Dostupno na: <https://kidshelpline.com.au/teens/issues/sexting>.
33. Lamešić, L. i sur. (2022). *Biti svoj — biti u ravnoteži u virtualnom i medijskom okruženju*. Edukativni materijal Radna bilježnica za podršku mentalnom zdravlju mladih. Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
34. Lebedina-Manzoni, M. i Lotar, M. (2011). Percepcija sebe kod adolescenata u Hrvatskoj. *Kriminologija i socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju* 19(1), 39—50.
35. Lee, Y. Z. W., Cheung, K. C. M. (2014). Problematic Use of Social Networking Sites: The Role of Self-Esteem. *International Journal of Business and Information* 9(2), 143—159.
36. Miliwojević, Z. (2018). *Emocije: psihoterapija i razumijevanje emocija*. Zagreb: Mozaik knjiga.
37. Moreno, M. i Jolliff, A. (2022). Depression and Anxiety in the Context of Digital Media. U J. Nesi, E. Telzer i M. Prinstein (Ur.), *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health* (str. 217—241). Cambridge: Cambridge University Press.
38. Mori, C. i sur. (2022). Are Youth Sexting Rates Still on the Rise? A Meta-analytic Update. *Journal of Adolescent Health* 70, 4.

39. National Institutes of Health (2018). *Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study*. Bethesda, MD: National Institutes of Health.
40. Palčevski, G. i Baraba Dekanić, K. (2016). Prevenција poremećaja hranjenja. *Paediatrica Croatica* 60 (Suppl. 1), 183—192.
41. Pečnik, N. (2001). Teorijski pristupi objašnjenju zlostavljanja i zanemarivanja djece. *Dijete i društvo* 3(1—2), 33 —59.
42. Plunkett, L. (2020). *Sharenthood. Why We Should Think before We Talk about Our Kids Online*. The MIT Press.
43. Sales, N. J. (2016) *How social media is disrupting the lives of teenagers*. Dostupno na: <https://time.com/americangirls/>.
44. Schultz W. (2001). Reward signaling by dopamine neurons. *Neuroscientist*. 7(4): 293—302.
45. Screen Time and Children. Pristupljeno 1. 6. 2023. godine: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx.
46. Spitzer, M. (2018). *Digitalna demencija: Kako mi i naša djeca silazimo s uma?* Zagreb: Ljevak.
47. Stallard, P. (2010). *Misli dobro, osjećaj se dobro: kognitivno-bihevioralna terapija u radu s djecom i mladim ljudima*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
48. Statista, Number of smartphone mobile network subscriptions worldwide from 2016 to 2022, with forecasts from 2023 to 2028. Pristupljeno 15. 6. 2023. na: <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>.
49. *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Priporočila slovenskih pediatrov za starše*. Pristupljeno 16. 6. 2023. na: <https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zasloni/povzetki-za-star%C5%A1e>.
50. Vulić-Prtorić, A. i Cifrek-Kolarić, M. (2011). *Istraživanja u razvojnoj psihopatologiji*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
51. Vintar Spreitzer, M. i sur. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*. Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva: Ljubljana. Dostupno na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/11/uporaba_zaslonov_smernice_za_splet_mali_grayscale.pdf.

Vrednovanje

Molimo vas da ispunjavanjem upitnika ocijenite publikaciju i doprinesete poboljšanju kvalitete idućeg školskog kalendara! Ispunjeni upitnik možete dostaviti Pragmi:

- poštom: Pragma, Teslina 13, 10000 Zagreb,
- ili u obliku fotografije koju možete poslati
- e-poštom na: pragma@udruga-pragma.hr

Upitnik o primjeni Kalendara '23./'24. udruge Pragma

1. Podaci o primjeni Kalendara

Vrsta odgojno-obrazovne ustanove:

- vrtić
- osnovna škola
- srednja škola
- učenički dom

Županija odgojno-obrazovne ustanove:

Broj stručnjaka (odgojitelja, učitelja, nastavnika, stručnih suradnika) koji su koristili Kalendar:

Broj aktivnosti provedenih na temu Kalendara:

Broj sudionika (djece, roditelja) obuhvaćenih aktivnostima:

Jeste li u radu s djecom/učenicima koristili uvodni tekst i aktivnosti (u odnosu na vlastite osmišljene aktivnosti):

- ništa
- malo
- donekle
- puno

2. Ocijenite korisnost Kalendara

(1 — niti malo, 5 — u cijelosti)

Sadržaj potiče rješavanje emocionalnih i socijalnih problema djece/učenika i obitelji

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Tekstovi su primjenjivi u radu s djecom/učenicima

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Aktivnosti su primjenjive u radu s djecom/učenicima

1 — 2 — 3 — 4 — 5

3. Koje ste teme/aktivnosti iz Kalendara obradili s djecom/učenicima?

4. Koje su povratne informacije djece/učenika, kakav su utjecaj aktivnosti imale na djecu/učenike i njihove roditelje?

5. Vaše primjedbe, prijedlozi i preporuke za poboljšanje Kalendara:

6. Kalendar bih preporučio/la kao edukativni materijal u odgojno-obrazovnim ustanovama:

DA — NE

