

**Dani medijske pismenosti:
„U ravnoteži – online i offline”**

**Stručni skup:
„Kako podržati mentalno zdravlje učenika u virtualnom i medijskom okruženju”**

Medijsko i socijalno-emocionalno opismenjavanje: Predstavljanje edukativnih materijala

**Sanja Radić Bursać i Lucija Lamešić
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

28. travnja 2023.g.

Projekt „BITI SVOJ – Biti u ravnoteži u virtualnom i medijskom okruženju”

Nositelj projekta „BITI SVOJ”: **Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**, uz finansijsku podršku **Agencije za elektroničke medije** (na temelju Javnog poziva za sufinanciranje projekata na temu poticanja medijske pismenosti)

Razdoblje provedbe: **od 1. ožujka do 31. prosinaca 2022.g.**

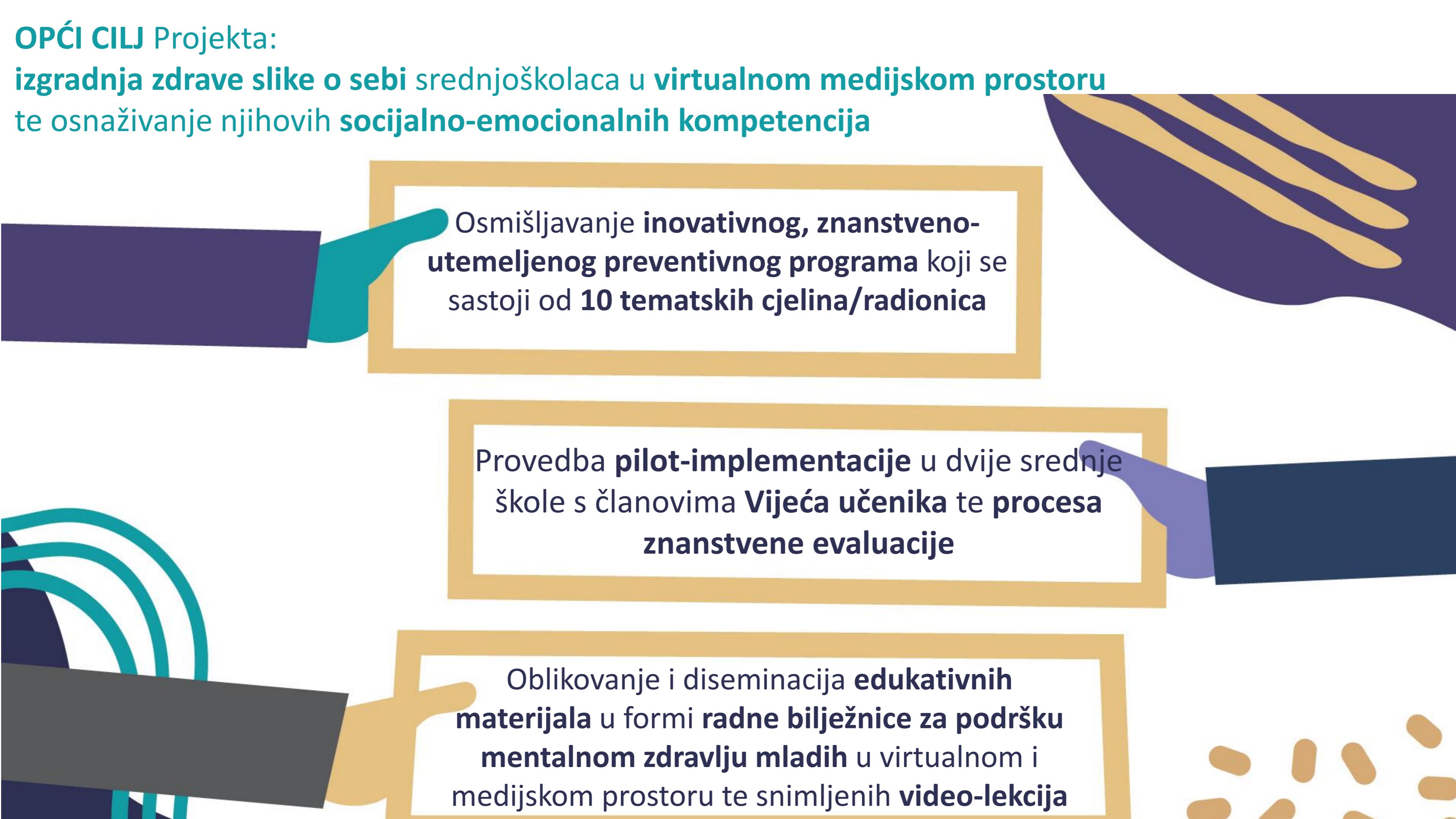
Projektni tim: voditeljica Sanja Radić Bursać uz suradnice Luciju Lamešić, Sabinu Mandić, Josipu Mihić i Mirandu Novak



Realizacija Projekta u suradnji s **Gimnazijom Sesvete i Srednjom školom Ivan Švear Ivanić Grad**



OPĆI CILJ Projekta: **izgradnja zdrave slike o sebi srednjoškolaca u virtualnom medijskom prostoru** **te osnaživanje njihovih **socijalno-emocionalnih kompetencija****



Osmišljavanje **inovativnog, znanstveno-utemeljenog preventivnog programa** koji se sastoji od **10 tematskih cjelina/radionica**

Provedba **pilot-implementacije** u dvije srednje škole s članovima **Vijeća učenika** te procesa **znanstvene evaluacije**

Oblikovanje i diseminacija **ekudativnih materijala** u formi **radne bilježnice za podršku mentalnom zdravlju mladih** u virtualnom i medijskom prostoru te snimljenih **video-lekcija**



Srednja škola Ivan Švear
Križ, 9.11.2022.

Lara

Ana

Donatela

Glo

- **10 radionica**
- trajanje susreta **45 minuta**
- psihoedukativni pristup u radu uz korištenje **interpersonalnih i intrapersonalnih te interaktivnih i kreativno-ekspresivnih metoda i tehnika rada**

Kako biti u balansu?
Briga o
mentalnom
zdravlju

Moje tijelo i mediji

Samosvijest –
Moj unutarnji svijet

Offline i online
odnosi

U mreži virtualne
mreže
& Medijska pismenost



„BITI SVOJ - BITI U RAVNOTEŽI U VIRTUALNOM I MEDIJSKOM OKRUŽENJU“

**Edukativni materijal –
Radna bilježnica za
podršku mentalnom
zdravlju mladih**

DRAGI UČENICI

Ovaj edukativni materijal, svojevrsna radna bilježnica, ima za ideju doprinijeti vašem (cjelokupnom) zdravju i što lakšem savladavanju izazova odrastanja. Tijekom adolescencije mladi imaju razvojni zadatak sazrijevanja te ovladavanja brojnim

Teme u ovome materijalu posvećene su izgradnji zdrave slike o sebi i stabilnog identiteta, uz doprinos medijskom i socijalno-emocionalnom opismenjavanju. Svaka cjelina započinje kratkim teorijskim segmentom i pojašnjenjem, nakon čega slijede aktivnosti koje vas mogu potaknuti i pomoći u upoznavanju sebe u realnom i virtualnom svijetu te razvoju samosvijesti, osvještavanju utjecaja medija na vlastiti razvoj i dobrobit, unaprjedenju međuljudskih odnosa, vlastitom prihvaćanju i izgradnji suosjećajnog odnosa prema sebi te autentičnosti, usvajanju vještina, razvoju sigurnog i odgovornog ponašanja u medijskom prostoru tj. balansiranom funkcioniranju između realnog i virtualnog svijeta.

biološkim, psihološkim i socijalnim promjenama, kao i novim životnim kompetencijama. Upoznavanje s promjenama vlastitog tijela i njegovo prihvaćanje kao dijela sebe, uspostavljanje i održavanje interpersonalnih odnosa, razumijevanje i nošenje s različitim emocijama, stvaranje sustava vrijednosti, oblikovanje stabilnog identiteta i zdrave slike o sebi i sl. predstavljaju važne procese tijekom adolescencije koji se mogu ostvarivati u realnom svijetu, no i biti uronjeni u virtualno okruženje. Na odrastanje i razvoj mladih mediji utječu na različite načine te njihovo djetinjstvo ili adolescencija se opisuje kao multimedijalno.

”Jedinstven/a i različit/a od drugih ili sam poput mojih vršnjaka?“

”Što znam?“

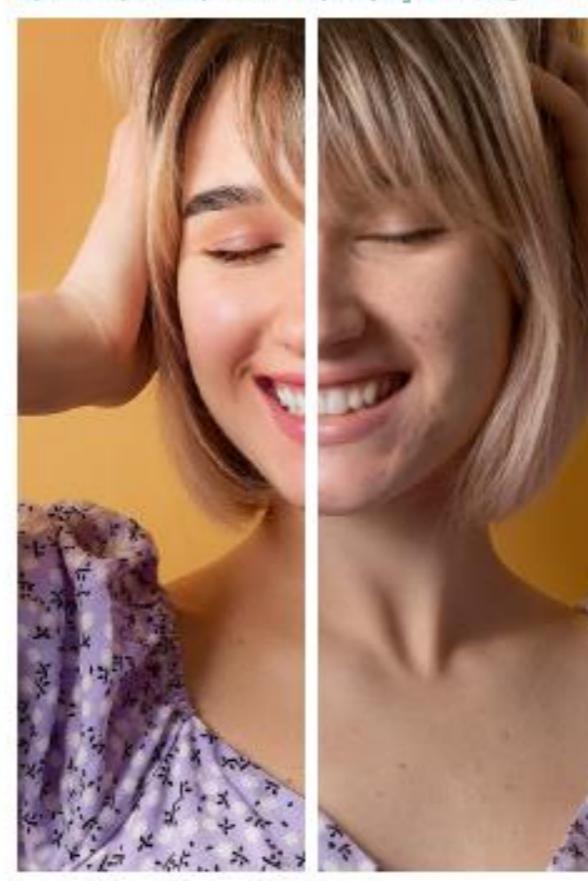
”Kakva osoba želim biti?“

”Tko sam JA?“

”Koliko vrijedim?“

”Kakav/a sam JA?“

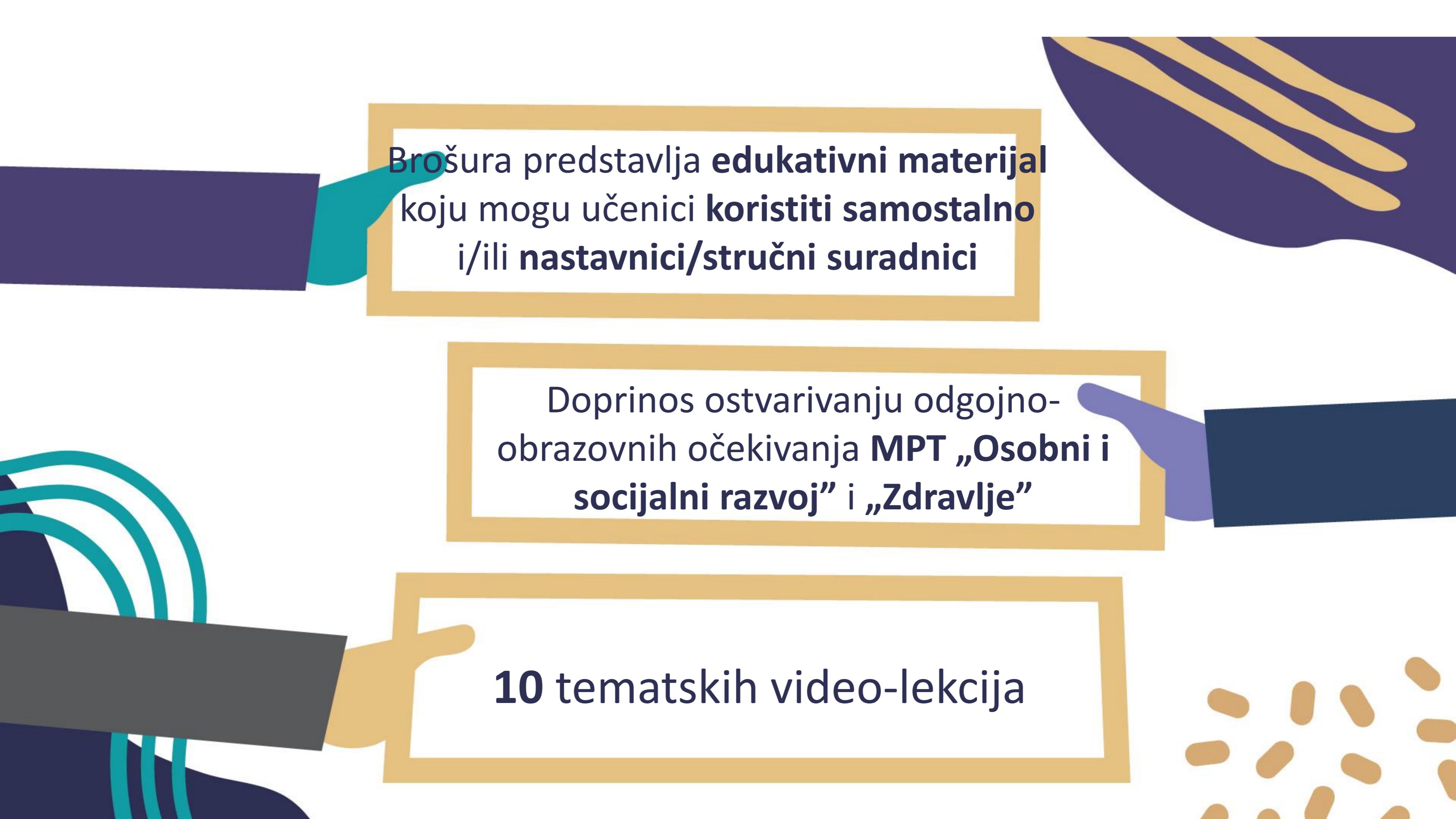
U analizi sadržaja koji se nalazi u virtualnom prostoru, svakako može koristiti i priložene fotografije iz nastavka. Pogledaj ih te pokušaj usporediti koliko se realnost razlikuje od onoga prikazanog u medijskom prostoru.



Različiti načini uporabe Interneta, i specifično društvenih mreža, mogu imati različiti utjecaj na korisnike te doprinijeti njihovoj dobrobiti ili ju narušavati. Najčešće istraživani načini uporabe Interneta i društvenih mreža odnose se na učestalost, intenzitet i vrstu angažmana, tj. radi li se o aktivnom ili pasivnom korištenju.

Aktivno korištenje društvenih mreža, kako opisuje autor Verduyn sa svojim suradnicima, odnosi se na direktnu interakciju između korisnika i tudeg sadržaja te navedeno uključuje ponašanja poput objavljivanja slika, „lajkanja“, slanja poruka drugima, komentiranja tih objava i sl. S druge strane pasivno korištenje prepostavlja isključivo gledanje sadržaja na društvenim mrežama bez uključivanja, a najbolje se može opisati kao aktivnosti „skrolanja“ po naslovnoj stranici ili gledanja fotografija i objava drugih korisnika. U tom slučaju ne postoji ikakav angažman, „pasivni“ korisnici se opisuju kao „promatrači“. Različita istraživanja pokazuju kako pasivno korištenje društvenih mreža može predstavljati povećani rizik za narušeno funkcioniranje i štetan utjecaj na živote mladih te dovesti do povećane razine socijalnog uspoređivanja, doživljaja neugodnih osjećaja, zavisti i nedostignosti za drugima, nezadovoljstva izgledom te, generalno, narušenog mentalnog zdravlja. Suprotno tome, aktivno korištenje društvenih mreža može potencijalno povećavati dobrobit korisnika zbog toga što mu tim angažmanom povećava socijalni kapital (u kontekstu razvoja i održavanja socijalnih odnosa), povećava razinu samopoštovanja te poboljšava kvalitetu mentalnog zdravlja.

Novije studije govore nam kako je osim načina (aktivnog ili pasivnog) angažmana još važnije istražiti kako osobe doživljavaju sadržaj koji prate ili gledaju na društvenim mrežama. U skladu s time u fokus dovode pojmove zavisti, razinu inspirativnosti za neku osobu te uživanja prilikom pretraživanja i korištenja sadržaja. Naprimjer, mladi koji su doživjeli zavist i/ili bili ljubomorni na druge prilikom korištenja društvenih mreža, imali su nepovoljnije pokazatelje dobrobiti (više teškoča mentalnog zdravlja) u odnosu na one koji nisu doživljavali navedene emocije i stanja. Oni koji prilikom korištenja društvenih mreža doživljavaju veću razinu uživanja u sadržaju, imaju veću razinu i osobne dobrobiti. Stoga je važno imati na umu da je osim vremena provedenog na društvenim mrežama, učestalosti, načina i intenziteta korištenja, potrebno uzeti u obzir i kako osobe doživljavaju i gledaju na sadržaj drugih korisnika. Ukoliko su nam drugi ljudi inspiracija, divimo ih se te se i sami osjećamo motivirano mijenjati navike, ponašanja i razvijati se, naša općenita dobrobit će rasti.



Brošura predstavlja **edukativni materijal**
koju mogu učenici **koristiti samostalno**
i/ili nastavnici/stručni suradnici

Doprinos ostvarivanju odgojno-
obrazovnih očekivanja **MPT „Osobni i
socijalni razvoj“ i „Zdravlje“**

10 tematskih video-lekcija

A stylized illustration of a person from the waist up, facing right. They have dark, curly hair and are wearing a teal long-sleeved shirt over a white t-shirt with a blue line drawing. They are holding a purple rectangular card with a large teal heart shape on it. The background behind them is a light beige color with abstract blue and yellow wavy patterns.

Kroz **aktivnosti** projekta

„**BITI SVOJ** – Biti u ravnoteži u virtualnom i
medijskom okruženju”



davanje doprinosa **medijskom i socijalno-**
emocionalnom opismenjavanju učenika te
ostvarivanju njihovih pozitivnih razvojnih ishoda

Veselimo se suradnji u budućnosti! :)
Hvala vam na pozornosti!

Projektni „BITI SVOJ” tim
sanja.radic.bursac@erf.unizg.hr