

Empatija u digitalnom okruženju

EDUKATIVNI MATERIJALI ZA PROVEDBU RADIONICA
U VRTIĆIMA, ŠKOLAMA I KNJIŽNICAMA



Izdavači: Agencija za medije i Ured UNICEF-a za Hrvatsku
Autorica: Vanja Kožić Komar, Forum za slobodu odgoja
Dizajn i prijelom: O, ne radiona
Materijal je nastao u sklopu projekta Dani medijske pismenosti.
Zagreb, travanj 2026.

Ova publikacija ne izražava nužno službene stavove UNICEF-a

UVOD

Ova zbirka radionica namijenjena je odgojiteljima¹, nastavnicima, stručnim suradnicima, knjižničarima i svima onima koji provode aktivnosti s djecom i mladima u području **medijske pismenosti** i razvoja **socio-emocionalnih vještina**.

Zbirka sadrži radionice osmišljene za razvoj empatije te za prepoznavanje vršnjačkog nasilja i osvještavanje njegovih posljedica, uz naglasak na odgovorno ponašanje u digitalnom okruženju. Dodatna su vrijednost ove zbirke **konkretni prijedlozi za roditelje i skrbnike**: uz svaku radionicu pripremili smo jednostavne ideje i smjernice kako rad na ovim temama nastaviti u obiteljskom okruženju. Cilj je potaknuti otvoren, siguran i podržavajući razgovor o digitalnim iskustvima djece i mladih, uz jačanje međusobnog povjerenja i razumijevanja unutar škole i unutar obitelji.



Struktura i primjena radionica

Tematske cjeline

- 1. EMOCIJE (MOJE I TUĐE):** Temeljni korak – osvještavanje i razumijevanje vlastitih i tuđih emocija
- 2. OSVIJESTI SVOJ UTJECAJ:** Razvoj suosjećanja u kontekstu digitalnog okruženja
- 3. BRIGA NA EKRANU:** Preuzimanje odgovornosti i aktivno djelovanje u svrhu brige za sebe i druge

Dobne skupine

Unutar svake cjeline nalaze se po tri radionice prilagođene za tri dobne skupine: do 7 godina, 8–12 godina, od 13 godina. Uz manje izmjene i vaše vodstvo moguća je prilagodba i primjena radionica i izvan zadanih dobnih okvira.

Način provedbe

- **Trajanje:** Sve su radionice predviđene za provedbu tijekom jednog školskog sata (45 min).
- **Fleksibilnost:** Materijali su primjenjivi u različitim obrazovnim formatima: od **odgojno-obrazovnog rada u vrtićima** i integracije u **nastavne predmete** i **sat razrednika**, do provedbe kroz **izvannastavne aktivnosti** ili kroz radionice u **knjižnici**. Iako je svaka radionica samostalna jedinica, preporučuje se provođenje po redu navedenom u zbirci.
- **Prijedlog za nastavak aktivnosti:** Uz svaku radionicu dolaze ideje za daljnju nadogradnju aktivnosti, kao i prijedlozi za roditelje i skrbnike. Cilj je da voditelji prosljeđivanjem tih prijedloga roditeljima i skrbnicima osiguraju kontinuitet u učenju i radu na ovoj temi i unutar obitelji.

¹ Radi lakše čitljivosti u tekstu se koristi muški gramatički rod, koji se odnosi na sve rodne izričaje i ne implicira isključenost bilo koga.

Metodičke napomene kako koristiti zbirku

Da biste ove radionice što jednostavnije uklopili u svoj svakodnevni rad s djecom i mladima, a da se istovremeno i vi i oni osjećate dobro, važno je kod korištenja zbirke imati na umu nekoliko važnih principa.

Nema krivih emocija: Prilikom provođenja ovakvog tipa radionica važno je učenicima naglasiti da nema točnih i netočnih odgovora te ih podržati kako bi se osjećali sigurnima podijeliti svoja razmišljanja. Ovakve su aktivnosti i prilika da učenici surađuju u nešto drugačijim parovima ili grupama nego inače. Na taj način stvarate priliku za bolje upoznavanje, povezivanje i timski rad. Vjerujemo da će vaše poznavanje djece i mladih s kojima radite biti ključno kako biste radionicu dodatno prilagodili njihovim potrebama i mogućnostima.

Povjerenje i sigurnost kao preduvjet: Ovakav tip radionica podrazumijeva dijeljenje informacija o sebi i svojem iskustvu, no važno je ostaviti na izbor djeci i mladima koliko i što žele podijeliti. Pritom pomaže ako ste i vi sami spremni na primjereno osobno dijeljenje, jer na taj način postajete model djeci i mladima, pokazujete vlastitu spremnost na nešto što se od njih očekuje te dodatno stvarate prostor za izgradnju povjerenja. Svakako pripazite na to da se djeca i mladi i nakon radionice osjećaju podržano i sigurno, te da ništa nije ostalo nedorečeno.

Također, važno je prepoznati je li u nekom slučaju, ovisno o informacijama koje biste mogli saznati, potrebno uključiti druge stručnjake, stručnu službu, razrednika ili roditelje (za primjer, možete biti vođeni [Protokolom o postupanju nastavnika u slučaju sumnje ili saznanja o teškoćama učenika u području mentalnog zdravlja](#) koji je za svoju upotrebu razvila X. gimnazija iz Zagreba).

Vještine potrebne za vođenje radionica: Ključne su kompetencije za provedbu ovih radionica moderiranje grupnog procesa i komunikacijske vještine.

Moderiranje uključuje stvaranje sigurnog i ugodnog okružja, osiguravanje vidljivosti svakog člana, prilagođavanje aktivnosti uzrastu i potrebama djece te praćenje dinamike grupe, uz prepoznavanje važnih trenutaka i osjećaja koje treba uvažiti.

Komunikacijske vještine obuhvaćaju osobni jezik („ja-govor“), aktivno slušanje (otvorena pitanja, parafraziranje, reflektiranje osjećaja) i nenasilnu komunikaciju, što pomaže u izgradnji povjerenja, empatije i dijaloga te omogućuje djeci i mladima da se osjećaju vidljivima i sigurnima. Radionice u zbirci nude primjere i podsjetnike na to kako ove vještine primijeniti u praksi.

Poveznice radionica s kurikulumom:

- **razvojna područja:** tjelesni i psihomotorni razvoj, spoznajni razvoj, socio-emocionalni razvoj i razvoj ličnosti te govor, komunikacija, izražavanje i stvaralaštvo

- međupredmetne teme:

- **osobni i socijalni razvoj**
- **uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije**
- **građanski odgoj i obrazovanje**

- **predmetne korelacije:** sat razrednika, Hrvatski jezik, Informatika, Psihologija, Sociologija, Etika, Priroda i društvo, strani jezici, ... (a uz određenu dozu kreativnosti i drugi predmeti).

Edukativni materijali sadržani u ovoj zbirci izrađeni su u dobroj namjeri te su ponuđeni odgojiteljima, nastavnicima, stručnim suradnicima i knjižničarima kao poticaj za rad. Pozivamo vas da predložene aktivnosti prilagodite uzrastu djece i učenika te specifičnostima pojedine odgojno-obrazovne skupine, poštujući pritom stručne, pedagoške, metodičke i didaktičke standarde. Preporučuje se uključivanje vrtičkog ili školskog psihologa u provedbu aktivnosti, osobito u temama u kojima se ne osjećate dovoljno sigurnima.

Povratak osnovama: Zašto nam je potrebno više empatije u digitalnom svijetu?

Svijet u kojem žive naša djeca i mladi, učenici i učenice, postao je neopisivo dostupan, bučan i šaren. Dok u nekoliko klikova obilaze planet, često zaboravljamo da se u tom šarenilu kriju izazovi s kojima se ni sami još nismo u potpunosti naučili nositi. Granice su postale nejasne, ekrani su učinili stvarnost manje stvarnom, a vršnjačko nasilje dobilo je nove, digitalne oblike, koje je ponekad teško prepoznati prije nego što ostave dubok trag.

Rezultati istraživanja EU Kids Online Hrvatska iz 2025. godine samo su potvrdili ono što i sami svakodnevno primjećujemo: internet za djecu više nije tek alat za zabavu, već primarno okruženje u kojem djeca uče, grade odnose i formiraju svoj identitet. Više od 80 % djece u dobi od 10 do 16 godina svakodnevno koristi pametne telefone, prožimajući digitalnim sadržajima svaki trenutak dana, pa čak i noći. No porast vremena provedenog pred ekranom prati i zabrinjavajući trend: broj djece s uznemirujućim iskustvima na mreži gotovo se udvostručio u manje od desetljeća – porastao je s 14 % u 2017. na više od 27 % u 2025. godini. Još više zabrinjava podatak da tek svako peto dijete o tome razgovara s roditeljima, dok istraživanje deSHAME 3 otkriva da je čak 80 % učenika viših razreda osnovnih škola iskusilo neki oblik vršnjačkog nasilja, bilo uživo bilo na mreži (engl. *online*).

Kao stručnjaci u radu s djecom i mladima te kao roditelji i skrbnici svjedočimo procesu u kojem djeca i mladi postupno postaju otporniji na nasilje, ali ne na način na koji bismo željeli: stalna izloženost agresivnim sadržajima polako otupljuje njihovu osjetljivost. Kada nasilje prestane šokirati i postane percipirano kao uobičajen, pa čak i zabavan dio digitalnog iskustva, razina suosjećanja prema žrtvi prirodno opada. Upravo zbog te „normalizacije“ nasilja u medijima, na društvenim mrežama i u svakodnevnoj komunikaciji osjećamo snažnu potrebu za „povratkom na osnove“.

Povratak osnovama znači povratak razgovoru o tome kako se ja osjećam i kako se osjeća osoba s druge strane ekrana. **Empatija, sposobnost razumijevanja tuđe perspektive i „stajanja u tuđim cipelama“** u digitalnom okruženju nailazi na brojne prepreke. Bez tona glasa, izraza lica i neposrednog kontakta prilike za vježbanje socijalnih vještina svedene su na kratke komentare i „lajkove“, što često dovodi do nenamjernog, ali isto tako i do namjernog povređivanja drugih.

Ipak, važno je naglasiti da tehnologija sama po sebi nije problem, već način na koji ju koristimo. Istraživanja pokazuju da se empatija u digitalnom okruženju može razvijati i da kvalitetna podrška putem digitalnih kanala ima stvaran, pozitivan učinak na dobrobit djece i mladih ako postoji emocionalna uključenost. Naš je zadatak stoga pružiti djeci i mladima prostor i vrijeme za promišljanje o posljedicama vlastitih postupaka u digitalnom okruženju. Kroz razvoj empatije pomažemo djeci preuzeti odgovornost za vlastite digitalne tragove i prepoznati trenutak kada će njima ili drugima biti potrebna podrška. Cilj je ove publikacije potaknuti prosocijalno ponašanje, koje ne prestaje gašenjem ekrana, te na taj način učiniti i virtualni i stvarni svijet boljim, pravednijim i suosjećajnijim mjestom za sve nas.

Zajednički angažman odgojno-obrazovne zajednice i obitelji, utemeljen na otvorenosti i međusobnom povjerenju, stvara put prema sigurnijem digitalnom svijetu u kojem odrasli i djeca uče zajedno, ali i jedni od drugih. Takva suradnja osigurava da oba okruženja postanu prostor podrške u kojem svako dijete u svakom trenutku ima snažan oslonac, dok empatija i razumijevanje ostaju naš najvažniji zajednički putokaz.

Predlažemo da se za rad na temama ove zbirke dodatno pripremite koristeći sljedeće (i druge) izvore:

- [**DIGITALNI MEDIJI I MENTALNO ZDRAVLJE – edukativni materijali za provođenje radionica medijske pismenosti s učenicima osnovnih i srednjih škola**](#)
- [**Protresi! – zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom**](#)
- [**Poštivanje sebe i drugih u digitalnom svijetu – nastavni materijali za osnovne škole**](#)
- [**RAZGOVARAJMO O ŽIVOTU S DRUGE STRANE EKRANA – priručnik za roditelje i skrbnike učenika osnovnih i srednjih škola**](#)
- [**22 ideje za otpornost – zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom.**](#)

RADIONICE



EMOCIJE (MOJE I TUĐE)

Sve što radimo, bilo uživo ili na mreži (engl. „online“), pokreću naše emocije, no često ih nismo svjesni dok ne postanu „preglasne“. U ovoj prvoj cjelini fokusiramo se na prepoznavanje, imenovanje i prihvaćanje cijele lepeze emocija. Uz osvještavanje vlastitih stanja, istražujemo kako pomoći sebi, ali i kako pružiti podršku drugima. Razumijevanje vlastitog unutarnjeg svijeta prvi je korak u izgradnji digitalne otpornosti i temelj za razumijevanje drugih.



Kad me ekran prestraši...

Radionica 1

trajanje: 45 min, preporučeni uzrast: do 7 godina

CILJ RADIONICE: Naučiti da sadržaji na ekranima mogu izazvati različite emocije, da je važno obratiti se odrasloj osobi ako ih u medijima nešto uplaši ili zbuni, naučiti jednostavne načine traženja/pružanja podrške.

ISHODI RADIONICE: Na kraju ove aktivnosti djeca će moći imenovati barem jednu emociju koju sadržaji na ekranima mogu izazvati, prepoznati što im pomaže da se osjećaju sigurnije i mirnije kada ih uplaše ili zbune sadržaji na ekranu, razgovarati s odraslom osobom o svojim osjećajima vezanim uz sadržaje na ekranima.

RAZVOJNA PODRUČJA: tjelesni i psihomotorni razvoj, spoznajni razvoj, socio-emocionalni razvoj i razvoj ličnosti te govor, komunikacija, izražavanje i stvaralaštvo.

POTREBNI MATERIJALI:

- [Video: Medijski strahovi](#)
- **Radni list** (na str. 10)
- računalo, projektor, zvučnici, papir, flomasteri



KORACI U AKTIVNOSTI:

1. korak: Pitajte djecu kakve sve sadržaje (video, crtani film, igrica) gledaju i na kojim ekranima. Postavite nekoliko potpitanja: koje sadržaje sami biraju, koje im sadržaje odrasli daju da gledaju, a koje sadržaje nekad gledaju slučajno, jer se nalaze u istoj prostoriji s odraslima (npr. vijesti).

2. korak: Zajedno pogledajte [Video: Medijski strahovi](#) i prokomentirajte, prilagodite pitanja uzrastu i mogućnostima djece:

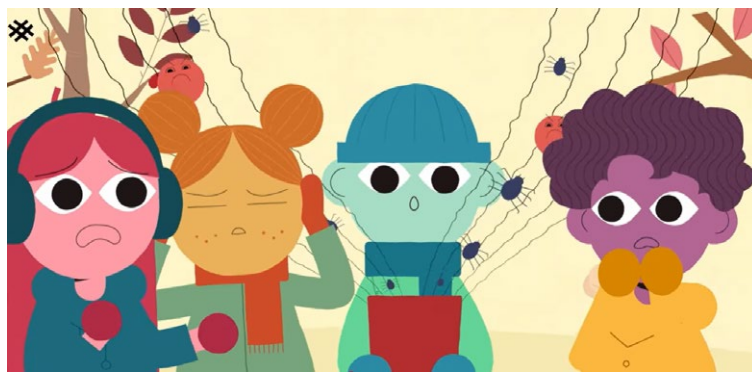
- Kako su se djeca u videu osjećala? (Koristite **radni list**, neka djeca imenuju emocije koje prepoznaju na slikama ili ih označe s pomoću *emojija*.)
- Što su djeca u videu vidjela na ekranu? Zašto su se djeca zabrinula za učiteljicu Maru?
- Jeste li se ikada uplašili da bi se nešto što ste vidjeli na filmu, u crtanom filmu li na videu moglo stvarno dogoditi (npr. ako ste vidjeli lopove ili neku strašnu scenu)?
- Kako znamo je li ono što vidimo na ekranu stvarno ili samo priča/igra?
- Što ako se vaš prijatelj, brat ili sestra prestraše zbog nečega što su vidjeli na ekranu (a što vas nije uznemirilo)? Što biste im rekli kako bi se manje bojali?

3. korak: U nastavku zaključite kako nam ekрани mogu donijeti zabavu (prisjetite se na koje sve načine), ali nas i uplašiti. Važno je, kao i na videu, prepoznati kad nas je nešto uplašilo ili nam stvorilo neki drugi neugodan osjećaj, te reći to odrasloj osobi: odgojitelju, roditelju, skrbniku... Također, ako djeca vide da je nešto prestrašilo prijatelja, mlađeg brata ili sestru, oni mogu biti ti koji će ih podržati da sve ispričaju odrasloj osobi.

4. korak: Neka se djeca prisjete i nacrtaju čega su se oni uplašili dok su gledali neki sadržaj na ekranu. Razgovarajte s njima o tome kako si sami mogu pomoći kada se uplaše ili zabrinu zbog nečega na ekranu. Za inspiraciju pogledajte *Prijedlog za nastavak aktivnosti za roditelje/skrbnike*. Možete osmisliti i kratki slogan, poput: **Ako te nešto na ekranu uplaši → zaustavi, zatvori oči i reci odrasloj osobi**, uz prigodne geste (ruka simbolizira stop, ruka preko očiju, ruka pored usta).



Radni list



Isječci iz videa **Medijski strahovi**, serijal „Online life“ (autor: Filmbutik / A. Mellin), National Audiovisual Institute (KAVI)

PRIJEDLOG ZA NASTAVAK AKTIVNOSTI:

Za odgojitelje i nastavnike: Sljedećom prilikom porazgovarajte s djecom o tome osjećamo li se svi isto kad gledamo neki video ili crtani film ili kad igramo igricu? Zaključite da se ne osjećaju svi isto, ali da to ne znači da je netko više ili manje hrabar, nego da smo svi različiti, pa ono što nekome smeta drugome može biti zabavno. Sada se dodatno posvetite pitanju što djeca sama mogu napraviti ako vide da je netko drugi tužan ili zabrinut zbog nečeg što je vidio ili čuo na ekranu. Odglumite nekoliko primjera: npr. vi (ili plišana igračka/ lutka) budite u ulozi djeteta koje se uznemirilo zbog sadržaja na ekranu, a djeca neka vas podržavaju na razne načine. Od njihovih odgovora napravite šareni plakat kao podsjetnik na to kako se zaštititi ili tražiti pomoć za sebe ili za drugoga. Prisjetite se i slogana s prethodnog sata, pa ga dodatno uvježbajte.



Za roditelje i skrbnike: Djeca su u svakodnevnom životu izložena raznim ekranima. Vaša je uloga osigurati da se dijete osjeća sigurno dok koristi te sadržaje: pratite dobne oznake na medijskim sadržajima, no osvijestite i sadržaje koji nemaju dobne oznake (reklame, vijesti). Važno je pratiti kako dijete reagira na sadržaje koje gleda i poticati dijete da govori o svojim osjećajima. Pohvalite dijete kada izrazi što mu se sviđelo ili ga je uplašilo na ekranu – time razvija emocionalne vještine i osjećaj sigurnosti. Imajte na umu da djeca različito doživljavaju medijske sadržaje – ono što nekog zabavi drugoga može uplašiti, a djeca mlađa od pet godina još ne razlikuju stvarno od izmišljenog, pa je važno naglašavati im razliku kad gledaju neki sadržaj. Strah je prirodna zaštita i pokazuje da dijete još nije spremno za neki sadržaj. **Vježbajte s djetetom jednostavne načine samopomoći:** zatvoriti oči, napraviti pauzu, udaljiti se od uređaja ili zatvoriti aplikaciju. Uz to, jedna od najbržih tehnika kako se sami mogu smiriti u situaciji straha trbušno je disanje (četiri sekunde udah, četiri sekunde izdah, trbuh se pritom podiže/ spušta kao da je u njemu balon – vidi radionicu [Samo ti možeš napuhati svoj balon](#)), pa vježbajte zajedno s njima. Uz sve tehnike, najvažnije je da dijete zna da se može obratiti vama ili nekoj drugoj odrasloj osobi za pomoć.

Vožnja na vrtuljku emocija

Radionica 2

trajanje: 45 min, preporučeni uzrast: 8–12 godina

CILJ RADIONICE: Prepoznati i imenovati neke od najčešćih neugodnih emocija, osvijestiti da se ne osjećamo svi jednako u istim situacijama, niti se jednako nosimo s njima; prepoznati emocije koje pojedini internetski sadržaji ili aktivnosti izazivaju kod učenika i učenica, te naučiti kako se zaštititi; vježbati komunikaciju s vršnjacima imajući na umu njihove emocije.

ISHODI RADIONICE: Na kraju ove aktivnosti učenici će: moći imenovati neke od najčešćih neugodnih emocija i opisati kako se pojedina emocija može osjećati u tijelu (npr. lupanje srca, knedla u grlu, suze); osvijestiti da različite osobe mogu različito doživjeti istu situaciju

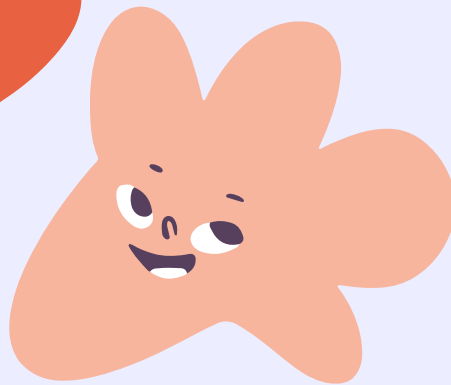
(osobito u internetskom okruženju); prepoznati i navesti emocije koje kod njih izazivaju pojedini internetski sadržaji; predložiti primjerene načine nošenja s neugodnim emocijama.

KORELACIJE s predmetima: Hrvatski jezik, Informatika, MPT Građanski odgoj i obrazovanje, MPT Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije, MPT Osobni i socijalni razvoj, sat razrednika.

POTREBNI MATERIJALI:

- Radni list (na str. 14)
- papiri, bojice, flomasteri.





KORACI U AKTIVNOSTI:

1. korak: Predlažemo da na početku sata predstavite učenicima naslov današnje radionice. Potaknite ih da se prisjete kako izgleda vrtuljak, kada su se posljednji put vozili na njemu, kako se osjećaju dok se voze na vrtuljku: jesu li uzbuđeni, sretni, možda i uplašeni...? A zatim porazgovarajte s njima o emocijama: Znaju li što ta riječ znači? Koje emocije poznaju? Prilagodite ovaj uvod dobi i mogućnostima učenika s kojima radite.

2. korak: U nastavku pročitajte pjesmu iz prvog dijela radnog lista, a stariji uzrast može dobiti i svoj primjerak pjesme radi lakšeg praćenja.

Pitajte učenike koje se emocije spominju u pjesmi. Potaknite ih da prepoznaju da je riječ o neugodnim emocijama (ne postoje dobre i loše emocije, samo ugodne i neugodne). Zatim im dajte drugi dio radnog lista. Njihov je zadatak zaokružiti po jedan *emoji* koji za njih predstavlja svaku od navedenih emocija: **strah, sram, ljutnju, tugu**. Neka zatim pokažu svoje odgovore – očekivano je da neće svi odabrati jednake *emojije* za iste emocije. Tu situaciju iskoristite za razgovor o tome kako ne pokazujemo svi emocije na jednak način, niti možemo uvijek znati kako se netko osjeća, posebice ako tu osobu ne vidimo uživo već komuniciramo *online*.

3. korak: U nastavku pitajte učenike osjećaju li neku od ovih emocija dok gledaju ili rade nešto na mreži/na ekranima. Kako oni osjećaju tu emociju u tijelu, a kako osoba koja govori u pjesmi? Je li moguće da nešto što nas nasmijava nekog drugog plaši, i obratno? Napomenite da ne moraju dijeliti osobna iskustva, već mogu govoriti i općenito.

4. korak: U nastavku pročitajte sljedeće primjere: „Netko mi je napisao ružan komentar u igrici.“ „Vidim strašan video koji nisam htio / nisam htjela gledati.“ „Nitko mi ne odgovara u grupi.“ „Prijatelji igraju bez mene, a rekao sam / rekla sam da i ja želim igrati s njima.“ „U grupi dijele moju fotografiju bez mojeg dopuštenja.“ „Dobio sam / dobila sam poruku od nepoznate osobe koja me pita gdje i s kim živim.“ Nakon čitanja svakog primjera učenici odabiru koju bi emociju od navedenih u pjesmi „Vrtuljak u meni“ mogla osjetiti osoba koja je doživjela tu situaciju. Na ploču napišite nazive tih četiriju emocija, pa neka nakon svakog pročitano primjera učenici stanu ispod natpisa emocije koju odaberu. Zatim neka izdvoje jedan od primjera koji ste pročitali i nacrtaju kako si mogu pomoći u toj situaciji. Pomozite im s nekoliko ideja: *razgovaram s odraslom osobom (učiteljom, roditeljom...), ugasim ekran / napravim pauzu, duboko dišem, odmaknem se i radim nešto drugo, javim prijatelju, blokiram/prijavim osobu*. Skupite crteže, pa napravite plakat s podsjetnikom - Kako si pomoći s neugodnim emocijama u digitalnom okruženju.

Djeca starijeg uzrasta uz tu aktivnost mogu dodatno istražiti kako sami sebe mogu smiriti dok osjećaju neku od tih emocija, i kome se obratiti za pomoć ako se ne mogu sami nositi s emocijama (kojim odraslim osobama, na koje brojeve telefona i na koje poveznice), te mogu izraditi plakat kao podsjetnik svim učenicima u školi. (Predstavite im brojeve telefona službi kojima se mogu obratiti, a koji su navedeni na kraju ove zbirke).

5. korak: Za kraj pitajte učenike koje ugodne emocije korištenje interneta i ekrana može izazvati? Koje su to situacije koje izazivaju te ugodne emocije? Kako da znaju je li neki sadržaj na internetu za njih štetan (ne osjećaju se dobro) ili koristan (osjećaju se dobro)?

Radni list

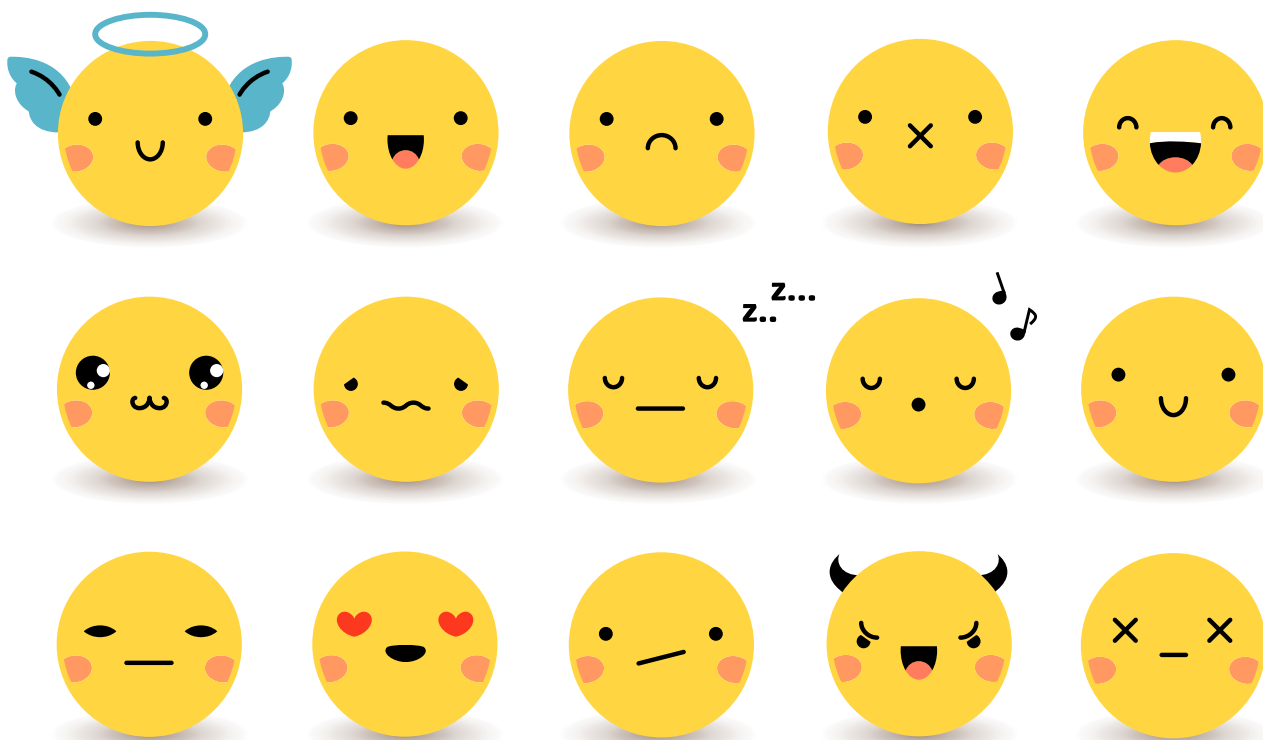
1. dio

VRTULJAK U MENI²

Sjeo pokraj mene jedan **Strah**,
od njeg' mi je srce jako lupalo,
kratak mi je bio dah.
A onda nam se pridružio jedan **Sram**,
njega nikako da se riješim,
jako ga dobro znam.
A zatim sam spazila **Ljutnju**,
prvo me tjerala na vikanje,
a onda na dugačku šutnju.
Zatim se vožnji pridružila i **Tuga**,
pa vrtuljak zavrti još jače,
od nje mi se šuti, a nekad i plače.
Emocije svi ljudi imaju i ja ih se ne sramim,
i kad plačem, i kad šutim, i kad jako galamim.
No neću ih potisnuti, u sebe stisnuti,
želim o njima učiti, a ne s njima muku mučiti.

Vanja Kožić Komar

2. dio



² Preuzeto iz publikacije: Kožić Komar, V., Munivrana, A. (2022.) „Tvoja supermoć: zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti“. Zagreb. Ured UNICEF-a za Hrvatsku.

PRIJEDLOG ZA NASTAVAK AKTIVNOSTI:

Za nastavnike: Predlažemo da sljedeći sat s učenicima radite aktivnost **Internet koji puni baterije**. Neka u dva stupca napišu nakon kakvih se sadržaja ili aktivnosti povezanim s ekranima osjećaju - loše, nemirno, nezadovoljno, a nakon čega bolje, motivirano, s više energije. Porazgovarajte i o aktivnostima koje ih isprva vesele, ali ako u njima provedu previše vremena, donesu im nemir i neugodne osjećaje. Također, osvrnite se na aktivnosti koje nas mogu veseliti, ali se netko drugi zbog toga osjeća lošije. Na primjer, ja mogu biti sretna jer sam pobijedila u nekoj videoigri, ali netko drugi može biti žalostan, jer je izgubio. Netko može biti zadovoljan nakon pogledanog filma, a netko drugi može biti uznemiren.

Za roditelje i skrbnike: „U kulturi kao da postoji neka sumnjičavost prema emocijama. Emocije se smatraju slabošću, te se osoba koja izražava svoje emocije smatra emotivnom, labilnom ili osobom koja ne zna upravljati svojim životom. (...) U (zapadnome) svijetu prisutan je trend sreće i zabave, odnosno inzistiranja na ugodnim i pozitivnim emocijama, što prati golema industrija proizvoda, psihofarmaka i *self-help* literature. To također može jako zbunjivati roditelje i odgojno-obrazovne djelatnike jer se na njih vrši veliki pritisak da djeca uvijek moraju biti sretna i zadovoljna.” (Munivrana i dr., 2017)

Ne postoje loše emocije koje treba izbjegavati. Emocije dijelimo na ugodne i neugodne, i sve nam one nešto poručuju, a kako ćemo se ponašati kad osjetimo neku emociju, ovisi o tome koliko dobro razumijemo što nam naše emocije poručuju i koliko smo uvježbani upravljati njima. Djeca su u digitalnom prostoru uglavnom radi zabavnih sadržaja, no korištenje raznih *online* sadržaja može donijeti i neke neugodne emocije, o kojima djeca često ne govore, jer nisu ni sigurna što (im) se događa. Iz publikacije [22 ideje za otpornost](#) (Ured UNICEF-a za Hrvatsku, 2022) iskoristite radni list **Dnevnik ljutnje za malene**, te pomozite svojem djetetu da više nauči o vlastitim emocijama i reakcijama (prigodno za ljutnju, ali i sve druge emocije).



Kako si? A kako su oni?³

Radionica 3

trajanje: 45 min, preporučeni uzrast: 13+ godina

CILJ RADIONICE: Naučiti izražavati se o sebi i svojim osjećajima na siguran način, obogatiti svoj rječnik emocija, razumjeti uzroke svojih emocija, suosjećati s emocijama drugih.

ISHODI RADIONICE: Na kraju ove aktivnosti učenici će moći: razlikovati „automatske odgovore“ od stvarnih emocionalnih stanja, imenovati veći broj izraza za emocije u digitalnom okruženju, povezati situacije iz tog okruženja s tjelesnim i emocionalnim reakcijama, predložiti barem tri načina zaštite u slučaju neugodnih iskustava u digitalnom okruženju.

KORELACIJE s predmetima: Hrvatski jezik, Informatika, Etika, Sociologija, MPT Građanski odgoj i obrazovanje, MPT Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije, MPT Osobni i socijalni razvoj, sat razrednika.

POTREBNI MATERIJALI:

- **Radni list** (na str. 18)
- asocijativne/projektivne karte tipa Dixit ili OH (ili neki drugi komplet sa sličicama koje dočaravaju razne situacije), veliki papiri i flomasteri

³ Prilagođeno prema radionici „Kako si“, Munivrana A., Perak]. (2025). Protresi! zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom. Zagreb. Ured UNICEF-a za Hrvatsku.



KORACI U AKTIVNOSTI:

1. korak: Uđite u učionicu i pitajte učenike i učenice: **Kako ste?** Očekivano je da će svi uglavnom govoriti slične izraze za stanja i emocije, kojima obično odgovaramo na to pitanje: **Dobro, Može i bolje, Ok... A kako ste vi?** Što god čujete kao odgovor, zapišite na ploču.

2. korak: Zatim im najavite igru „Kako si?": rasporedite Dixit ili OH karte na većoj površini, da su sve vidljive, i neka svatko odabere kartu koja ga iz nekog razloga „privlači”, a koja govori nešto o tome kako se danas osjeća. Kad svatko odabere svoju kartu, recite djeci da pokažu kartu i kažu nekoliko riječi o tome što karta koju su odabrali za njih znači (neka odgovaraju oni kojima je ugodno dijeliti svoja razmišljanja, a svakako je poželjno da vi započnete svojim primjerom kako biste ih potaknuli). Saslušajte svakoga bez puno komentiranja, ali s puno ohrabrenja i pažnje. Izraze za stanja i emocije koje ćete čuti u ovoj aktivnosti zapisujte na drugi dio ploče, pomozite im da se dosjete što većeg broja emocija.

Umjesto karata možete iskoristiti knjige iz školske knjižnice. Pripremite određeni broj probranih knjiga s odgovarajućim naslovnica, pa uputite učenike da pronađu knjigu s naslovnicom ili slikom koja najbolje opisuje kako se trenutačno osjećaju.

3. korak: Pitajte učenike primjećuju li neku razliku u odnosu na to kako su na isto pitanje odgovarali kad ste ušli u učionicu, te poslije – nakon što su ipak malo više promislili o tome kako se osjećaju: *Zašto mislite da smo na početku svi rekli slično? Je li „dobro” uvijek točno? Kada kažemo „dobro” iako nije baš tako?* Zajedno zaključite da su na početku sata na pitanje uglavnom rekli „dobro” jer je to navika i dio društvenih normi – naučili su da je to pristojan, brz odgovor, pa ga često kažu automatski, bez puno razmišljanja. S kartama su morali zastati i malo bolje oslušnuti sebe. Ta aktivnost pomaže nam da shvatimo da se ne osjećamo svi isto i da „dobro” zapravo ne opisuje sve nijanse naših emocija.

4. korak: Podijelite učenike u pet skupina, pa svakoj skupini dodijelite jednu emociju: **sreća, tuga, ljutnja, strah, sram**. Zatim im dajte radni list i veliki papir na kojem će raditi rječnik dodijeljene im emocije. Neka svaka skupina prouči zadanu emociju i na veliki papir prepíše izdvojene osjećaje iz „svojeg stupca”. Zatim, imajući na umu *online* komunikaciju, neka dopune popis novim izrazima za to kako se osjećaju (posebice su dobrodošli oni izrazi samo mladima razumljivi, npr. *hyped, extra...*) te emojiima koje najčešće koriste za navedena stanja. Svaka će grupa pripremiti **mali rječnik emocija** s objašnjenjima – *Što znači ovaj izraz i u kojim situacijama u digitalnom okruženju se tako možemo osjećati?* Neka plakati svih grupa ostanu izloženi na zidu učionice.

5. korak: Zaključite da je čak i kad nismo spremni podijeliti svoja stanja i emocije s drugima jako važno i vrijedno imenovati svoje emocije „u sebi”, u dnevniku, nenapisanoj poruci, pjesmi... To će nam pomoći ne samo bolje razumjeti sebe, nego i druge.



Radni list⁴

Koliko je velik tvoj osjećaj?

SNAGA OSJEĆAJA	SREĆA	TUGA	LJUTNJA	STRAH	SRAM
VISOKA	uzbuđeno presretno genijalno fantastično sjajno ...	depresivno izmučeno jadno beznadno žalosno ...	bijesno razjareno izdano ludo mahnito izigrano ...	prestravljeno prestrašeno uspaničeno šokirano skamenjeno zastrašeno ...	bezvrijedno osramoćeno užasno obezvrijeđeno poniženo ...
SREDNJA	sretno veselo jako dobro super ...	slomljeno izgubljeno melankolično iznevjereno pritisnuto ...	uzrujano ljutito uvrijeđeno ozlojeđeno povrijeđeno ...	preplašeno ugroženo nelagodno oprezno ...	krivo posramljeno nedoraslo izblamirano ...
NISKA	ugodno zadovoljno fino OK dobro ...	nesretno neraspoloženo tužno razočarano nezadovoljno ...	napeto osjetljivo iritirano uznemireno ...	oprezno nervozno zabrinuto nesigurno tjeskobno ...	smiješno blesavo razotkriveno izloženo neugodno ...

Prilagodila Julia West, na temelju Plutchikovog kotača emocija (Plutchik, 1980.)



⁴ Preuzeto iz publikacije: Munivrana A., Perak J. (2025). *Protresi! zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.

PRIJEDLOG ZA NASTAVAK AKTIVNOSTI:

Za nastavnike: Kao nastavak na ovu aktivnost pripremite nekoliko scenarija – donosimo primjere, a vi ih prilagodite uzrastu učenika. Podržite učenike da do emocija i savjeta dođu sami. Neka koriste plakate koje su izradili na prošlom satu.

Situacija: **Netko je u razrednoj grupi za brbljanje (engl. chat) objavio tvoju sliku iz djetinjstva na kojoj plačeš i sad te svi ismijavaju.**

- Emocija: sram, ljutnja.
- Savjet: Ne ulazi u svađu, napravi snimku zaslona, prijavi administratoru grupe ili razredniku.

Situacija: **Najbolji prijatelj objavljuje slike sa zabave na koju te namjerno nisu zvali.**

- Emocija: tuga (ili FOMO – *Fear of Missing Out*, odnosno strah od propuštanja).
- Savjet: Ugasi mobitel, shvati da društvene mreže prikazuju samo najbolje trenutke, a ne cijelu istinu.

Situacija: **Netko učestalo ostavlja kratke, provokativne komentare ispod tvoje objave.**

- Emocija: iritacija, ljutnja, sram.
- Savjet: Pokušaj ignorirati jer osobe koje pišu takve komentare jedva čekaju tvoju reakciju. Blokiraj ih ako ti postane previše, obrati se nekome za podršku ako ne možeš sam/sama riješiti problem.

Za roditelje i skrbnike: Od emocija ne možemo pobjeći – one su uvijek tu. Ono što možemo jest naučiti prepoznati ih, shvatiti što točno osjećamo i prihvatiti da su svi osjećaji normalni, važno je kako se nosimo s njima. Tek kad znamo kako se doista osjećamo, možemo na zdrav način upravljati svojim reakcijama, tražiti podršku kada nam je potrebna i bolje razumjeti reakcije drugih.

Što bolje poznamo širinu emocija i što ih bolje znamo imenovati, to ćemo jasnije razumjeti sebe i svoje potrebe. Čak i ako osjećaje ne dijelimo s drugima, važno ih je imenovati za sebe. Koristite tablicu iz radnog lista radionice *Kako si? A kako su oni?* – neka vam dijete kaže što su radili s ovom tablicom u školi. A zatim neka vas „intervjuira” i sazna u kojim situacijama neki od sadržaja na ekranima kod vas izazivaju neki od navedenih ugodnih ili neugodnih osjećaja. Što napravite, a što mislite da biste trebali bolje napraviti, tj. kako biste trebali reagirati da zaštitite sebe, a da pritom ne povrijedite nekog drugog? Učenici su u školi u rječnik stavili neke svoje izraze za emocije. Podijelite i vi s njima neke izraze iz svoje mladosti (npr. *u bedu sam, imam kratak fitilj, prpa me*).

Kroz iskreni razgovor o digitalnim iskustvima roditelj prestaje biti samo udaljeni autoritet i postaje suputnik koji priznaje vlastitu ranjivost, čime se djetetu šalje najvažnija poruka – da su njegovi osjećaji normalni, da nije samo u svojim strahovima i da je traženje podrške znak snage, a ne slabosti.



OSVIJESTI SVOJ UTJECAJ

Nakon rada na osvještavanju emocija, ove radionice produbljuju stečeno znanje i prenose ga u digitalni prostor. Istražujemo vidljive, ali i „skriveno” situacije u kojima komentari u digitalnom okruženju ili šutnja mogu imati snažniji utjecaj nego što mislimo. Kroz ovu cjelinu djeca i mladi uče kako empatija – ili njezin izostanak – izravno oblikuje živote pojedinaca u digitalnom, ali i stvarnom svijetu.



Srce bez modrica

Radionica 4

trajanje: 45 min, preporučeni uzrast: do 7 godina, 8 – 12 godina

CILJ RADIONICE: osvijestiti utjecaj digitalne komunikacije na vlastite i tuđe osjećaje (kroz primjer prvog mobilnog uređaja), prepoznati prednosti (sigurnost, povezanost) i izazove (isključivanje, nedorazumi) korištenja tehnologije, s posebnim naglaskom na razvoj empatije i pravovremeno traženje pomoći od odraslih.

ISHODI RADIONICE: Na kraju ove aktivnosti djeca će moći: prepoznati mobilni uređaj kao alat za sigurnost (poziv roditeljima) i učenje, ali i prepoznati izazove korištenja mobilnog uređaja; imenovati osjećaje koji se javljaju kada smo isključeni iz grupe; opisati zašto je važno paziti na tuđe osjećaje čak i kada ne vidimo lice prijatelja preko ekrana; identificirati odraslu osobu kojoj se treba obratiti ako se dogodi nešto neugodno u digitalnom okruženju.

RAZVOJNA PODRUČJA: tjelesni i psihomotorni razvoj, spoznajni razvoj, socio-emocionalni razvoj i razvoj ličnosti te govor, komunikacija, izražavanje i stvaralaštvo.

KORELACIJE s predmetima: Hrvatski jezik, Likovna kultura, Informatika, MPT Građanski odgoj i obrazovanje, MPT Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije, MPT Osobni i socijalni razvoj, sat razrednika.

POTREBNI MATERIJALI:

- [Video: Prvi mobitel](#)
- dvije jabuke (istražite dodatno aktivnost poznatu kao *The Bruised Apple Kindness Lesson* – Utučena jabuka – Lekcija o ljubaznosti)
- računalo, projektor, zvučnici, papir, flomasteri,
- samo za uzrast do sedam godina: krep-traka



KORACI U AKTIVNOSTI:

1. korak: Na početku aktivnosti uzmite jabuku. Recite djeci da zamisle da je to jabuka iz Jabukograda s kojom se druge jabuke ne žele družiti. Što bi joj sve druge jabuke mogle reći da je rastuže (pripravite da komentari nisu pregrubi)? Za svaku ideju učenika (npr. *ne želimo se družiti, dosadna si, precrvena si...*) udarite jabukom o stol (pazite da ne pukne kora). Zatim uzmite jabuku koja je svima u Jabukogradu najdraža, pa neka učenici podijele nekoliko ideja što bi sve toj jabuci druge jabuke mogle govoriti (npr. *najljepša si, želim se igrati s tobom*). Objasnite djeci da će ove dvije jabuke iz Jabukograda danas s njima biti na aktivnosti i da će zajedno s njima učiti o nečem važnom.

Za mlađi uzrast: Ako mislite da je aktivnost s modricama preapstraktna za uzrast s kojim radite, na jabuku crtajte crne točke – svaka ružna riječ jedna je „mrlja” (točka). Na kraju (5. korak) pokušajte obrisati te točke – vidjet ćete da tragovi ostaju. Tako djeca uče da se ružne riječi ne mogu samo obrisati i da ostavljaju trag na nečijem srcu.

2. korak: Zatim porazgovarajte s djecom o tome imaju li mobitele? Što misle kad bi bilo u redu da dijete dobije mobitel (već u vrtiću ili kad krene u školu)? Što misle zašto mobiteli mogu biti dobri za djecu njihove dobi? Ima li nešto loše što se može dogoditi ako djeca njihove dobi imaju mobitel?

Bilježite njihove odgovore, nastojte svakako doći do ovih zaključaka:

Što nas može razveseliti – Pomoć u opasnosti: Ako se izgubiš ili si u opasnosti, možeš odmah nazvati odraslu osobu iz obitelji. – **Blizina prijatelja i obitelji:** Možeš čuti tetu, djeda, dragog prijatelja kad god ti nedostaju, koliko god da su daleko. – **Učenje:** S pomoću mobitela možeš brzo otkriti kako se nešto gradi ili kako žive životinje.

Što nas može rastužiti – Skrivena tuga: U poruci ne vidiš lice prijatelja. Ako mu pošalješ ili kažeš nešto ružno, ili nešto samo tebi smiješno, ne možeš mu vidjeti lice koje se rastužilo i prepoznati da ga je to povrijedilo. – **Ekran kao magnet:** Ako samo gledaš u ekran, zaboraviš na prijatelje pored sebe, koji se zbog toga osjećaju nevažno i tužno. – **Biti izvan kruga:** Kada djeca namjerno ne pozovu nekoga u neku grupu za razgovor, to boli jednako kao kad se netko u školi ne želi igrati s tobom.

Vi na plakat podijeljen u dva dijela zapišite njihove odgovore, a oni neka vam pomognu crtežima kojima će prikazati ove situacije, svatko jednu prema odabiru.

Za mlađi uzrast: Cilj je da dođete do istih zaključaka koji su prethodno opisani, ali ćete to postići s pomoću „čarobnih kružnica”: na podu s pomoću krep-trake oblikujte dvije velike kružnice – Smješka i Tužnića. Upute za djecu: *Na podu imamo dvije čarobne kružnice. Jedna je Smješko (unutar koje je sve veselo), a druga je Tužnić (unutar koje smo malo tužni). Ja ću vam pročitati rečenicu, a vi skočite tamo gdje mislite da ta rečenica pripada!*

- Jako želiš čuti baku koja živi daleko. Može li nam mobitel pomoći da je vidimo?
- Želiš vidjeti kako planeti putuju svemirom ili kako se gradi dvorac od kockica. Možemo li to naučiti zahvaljujući internetu?
- Izgubio si se u dućanu i trebaš nazvati mamu. Je li mobitel tada naš superprijatelj jer netko može nazvati našu mamu da dođe po nas?
- Želiš se igrati skrivača, ali tvoj brat samo gleda u tablet i uopće te ne vidi. Kako se osjećaš?
- Jednog ćeš dana preko mobitela moći slati vesele sličice prijateljima. Što ako se dogodi da svi tvoji prijatelji jedni drugima šalju srca i životinje, a tebi nitko ne šalje ništa i prave se da te ne vide?

3. korak: Zajedno pogledajte [Video: Prvi mobitel](#) i prokomentirajte, prilagodite pitanja uzrastu i mogućnostima djece:

- Zna li što je to grupa na mobitelu u kojoj se više ljudi dopisuje? Što djeca tamo rade? Je li lijepo ako u grupu pozovemo neke prijatelje, a neke namjerno izostavimo? Kako bi se ti osjećao da tebe ne pozovu? Je li to isto kao kad te netko ne pozove u park, a pozvao je sve ostale prijatelje i prijateljice?
- Kako se Mija osjećala kad je dobila svoj prvi mobitel (koristite drugi dio radnog lista iz radionice [Vožnja na vrtuljku emocija](#), neka djeca imenuju emocije s pomoću emojija). Kako se osjećala kad nije bila dio grupe? Što je morala napraviti da je djeca prihvate u grupu? Zbog čega je postala tužna i kome je rekla što se događa?

Za mlađi uzrast: Pogledajte video, a vaš razgovor s djecom neka ostane usredotočen na sljedeća tri pitanja (i odgovora):

- **Što je djevojčica prvo osjetila kad je dobila mobitel?** (Osjetila je sreću i uzbuđenje.)
- **Zašto je postala tužna?** (Jer su joj se rugali.)
- **Što je ona napravila kad joj je bilo teško?** (Otišla je baki i sve joj ispričala.)

4. korak: Zaključite aktivnost sljedećim ili sličnim riječima, prilagodite ih uzrastu: *Sjećate li se naših dviju jabuka? Izvana su obje izgledale lijepo i crveno, zar ne? Ali pogledajte sad kad ih otvorimo... (prerežite jabuke). Ova jabuka kojoj smo govorili ružne riječi – ona je iznutra tužna i puna smeđih mrlja. To su njezine modrice. Iako ih nismo vidjeli dok je bila cijela, nju je svaka ružna riječ boljela. Tako je i s vašim prijateljima – ako nekome napišete nešto ružno ili ga namjerno ne pozovete u igru u grupi, vi to ne vidite odmah na njegovu licu. Prijatelj se može činiti sasvim dobro dok stoji pored vas u vrtiću/školi, ali u njegovom trbuščiću i srcu stvaraju se male mrlje, baš kao kod ove jabuke. On ili ona postaju jako tužni i osjećaju se usamljeno. Zato, prije nego što nešto pošaljete preko mobitela ili kažete nešto u igri, sjetite se naše jabuke. Budite dobri prijatelji kako bi srca vaših prijatelja i prijateljica ostala zdrava, vesela i bez modrica.*



PRIJEDLOG ZA NASTAVAK AKTIVNOSTI:

Za odgojitelje i nastavnike:

Na velikom hamer-papiru ili izravno na zidu prostorije napravite veliko deblo od smeđeg papira, a od zelenog krošnj, ali bez plodova. Podijelite djeci izrezane obrise jabuka od crvenog, žutog ili zelenog papira.

Zamolite djecu da razmisle: **Koje biste riječi podrške rekli jabuci s modricama ili svom prijatelju kad biste vidjeli da su dobili poruku koja ih je rastužila ili da im se netko ruga?** Neka djeca napišu svoje poruke na papirnate jabuke pa ih zatim zalijepite na stablo. Zaključite kako njihove jabuke nemaju modrice jer su pune lijepih riječi. Kada se u budućnosti dogodi neki nesporazum ili netko bude tužan, odvedite djecu do stabla i pročitajte poruke koje su sami osmislili.

Za mlađi uzrast: Djeca koja ne pišu neka nacrtaju emoji ili neki simbol na izrezanu papirnatu jabuku, a vi zapišite njihovu poruku (npr. *Ja ću te čuvati.*, *Idemo se igrati.*, *Ti si super prijatelj.*).

Za roditelje i skrbnike:

Vaše dijete sudjelovalo je u aktivnosti s jabukama koja pokazuje kako riječi i postupci u digitalnom svijetu (ali i u stvarnom) utječu na to kako se osjećamo. Neka vam dijete ispriča o aktivnosti, podržite ga pitanjima: *Što se dogodilo jabukama? Kako se osjećala jabuka s mrljama, tj. s modricama?* Zatim nacrtajte veliko srce na papiru – svatko svoje. Razgovarajte o tome što može izazvati „modricu” na srcu, pa popunjavajte srce bojama ili crtežima prema situacijama koje spomenete. Pitajte dijete što ga najviše pogađa u digitalnom i stvarnom svijetu, kako se osjeća kad mu se dogodi nešto tužno ili neugodno, i stvara li mu možda modricu nešto što vi radite, npr. korištenje mobitela dok vam želi nešto ispričati. Podijelite i vlastite osjećaje i situacije, pokažite da je u redu osjećati ranjivost i potrebu za podrškom. Na kraju podržite dijete da vam se obrati ako mu je teško – koliko god se djetetov problem činio malenim, shvatite ga ozbiljno i pokažite da ste tu. To kod djeteta stvara osjećaj da ste mu podrška i da ste njegova osoba od povjerenja. Zaključite da se srca mogu povrijediti, baš kao i jabuke, ali da uz lijepe riječi i brigu mogu ostati zdrava, vesela i bez modrica.

Zaviri iza ekrana

Radionica 5

trajanje: 45 min, preporučeni uzrast: 8 – 12 godina

CILJ RADIONICE: Naučiti prepoznati razliku između slike o sebi koju netko prikazuje u digitalnom svijetu i onoga kakva osoba zaista je, potaknuti učenike na prepoznavanje skrivenih problema s kojima se vršnjaci mogu susresti u digitalnom okruženju, osvijestiti važnost traženja pomoći za sebe ili druge.

ISHODI RADIONICE: Na kraju ove aktivnosti učenici će moći: analizirati ulogu profilne fotografije u stvaranju prvog dojma o osobi; objasniti zašto se dojam koji osoba stvara o sebi u digitalnom okruženju često razlikuje od njezina stvarnog emocionalnog stanja; povezati konkretne oblike neugodnih iskustava (vrijeđanje, ignoriranje) s mogućim reakcijama i osjećajima žrtve; predložiti barem jedan korak podrške (savjet) vršnjaku koji prolazi kroz digitalno nasilje ili isključenost.

KORELACIJE s predmetima: Hrvatski jezik, Informatika, MPT Građanski odgoj i obrazovanje, MPT Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije, MPT Osobni i socijalni razvoj, sat razrednika.

POTREBNI MATERIJALI:

- Radni list (na str. 26-27)
- papiri, flomasteri



KORACI U AKTIVNOSTI:

1. **korak:** Sat započnite razgovorom o profilnim fotografijama – gdje ih sve koristimo, na kojim sve mrežama? Porazgovarajte ukratko o aplikacijama za dopisivanje: koriste li učenici neke od njih, koje... Potaknite učenike da vam pričaju o svojem svijetu.

2. **korak:** U nastavku sata koristite prvi dio radnog lista – podijelite učenike u nekoliko parova ili skupina. Svakom paru ili skupini dodijelite jedan lik, pa neka učenici na temelju njegova opisa nacrtaju profilnu fotografiju tog lika (Anu, Luku, Vida ili Petru), u zadani okvir (ili na veći papir).

3. **korak:** Neka učenici pokažu svoje crteže, a zatim za svaku osobu pitajte: *Koji je vaš dojam o toj osobi kad gledate ovu profilnu sliku i ono što smo o njoj čuli? Čini li vam se sretna? Po čemu to možemo primijetiti? Je li moguće da se netko tko ima „savršenu” sliku osjeća usamljeno? Zašto ponekad skrivamo tugu kada objavljujemo nešto na internetu?* Porazgovarajte o tome da iako (gotovo) svi likovi imaju nasmijana lica na profilnim slikama, to ne znači da nemaju brige ili probleme. U digitalnom svijetu ljudi često pokazuju samo ono što žele da drugi vide, pa teško možemo prepoznati što stvarno osjećaju. Zato je važno biti pažljiv i suosjećajan prema drugima, jer ono što vidimo na ekranu često ne govori sve. Posebice je važno to imati na umu i kod igranja igrica i kod avatara – sve su to stvarna djeca i mladi sa svojim brigama i raznim životnim situacijama.

4. **korak:** Prikažite učenicima tekstove iz drugog dijela radnog lista, objasnite im kako su to stvarne poruke koje su djeca i mladi slali putem platforme [Utočište Hrabrih Online](#)². Na platformi je moguće vidjeti još mnogo sličnih poruka djece i mladih, ali i savjeta stručnjaka u suradnji s *influencerima* o tome što napraviti u pojedinim neugodnim ili opasnim situacijama koje su se dogodile u digitalnom svijetu.

Zadatak je za učenike prepoznati koja se priča iz drugog dijela radnog lista odnosi na pojedini lik s početka zadatka. Jesu li očekivali da se neki od likova nosi s tako nečim? Zašto to jesu ili nisu očekivali? Što bi oni savjetovali svojem liku sada kad znaju priču „iza ekrana”? Pogledajte zajedno, ili neka učenici kasnije kod kuće prouče, platformu UHO – potaknite učenike da vam se obrate ako vide nešto o čemu žele naučiti više ili ako sami trebaju savjet.

Mlađim uzrastima pomozite s čitanjem i razumijevanjem tekstova s radnog lista, a možete s platforme UHO odabrati i neke priče koje smatrate primjerenijima. Djeca mlađeg uzrasta svoje savjete likovima mogu do crtati na papire s profilnim slikama, pa ih zajedno izvjesite u učionici.

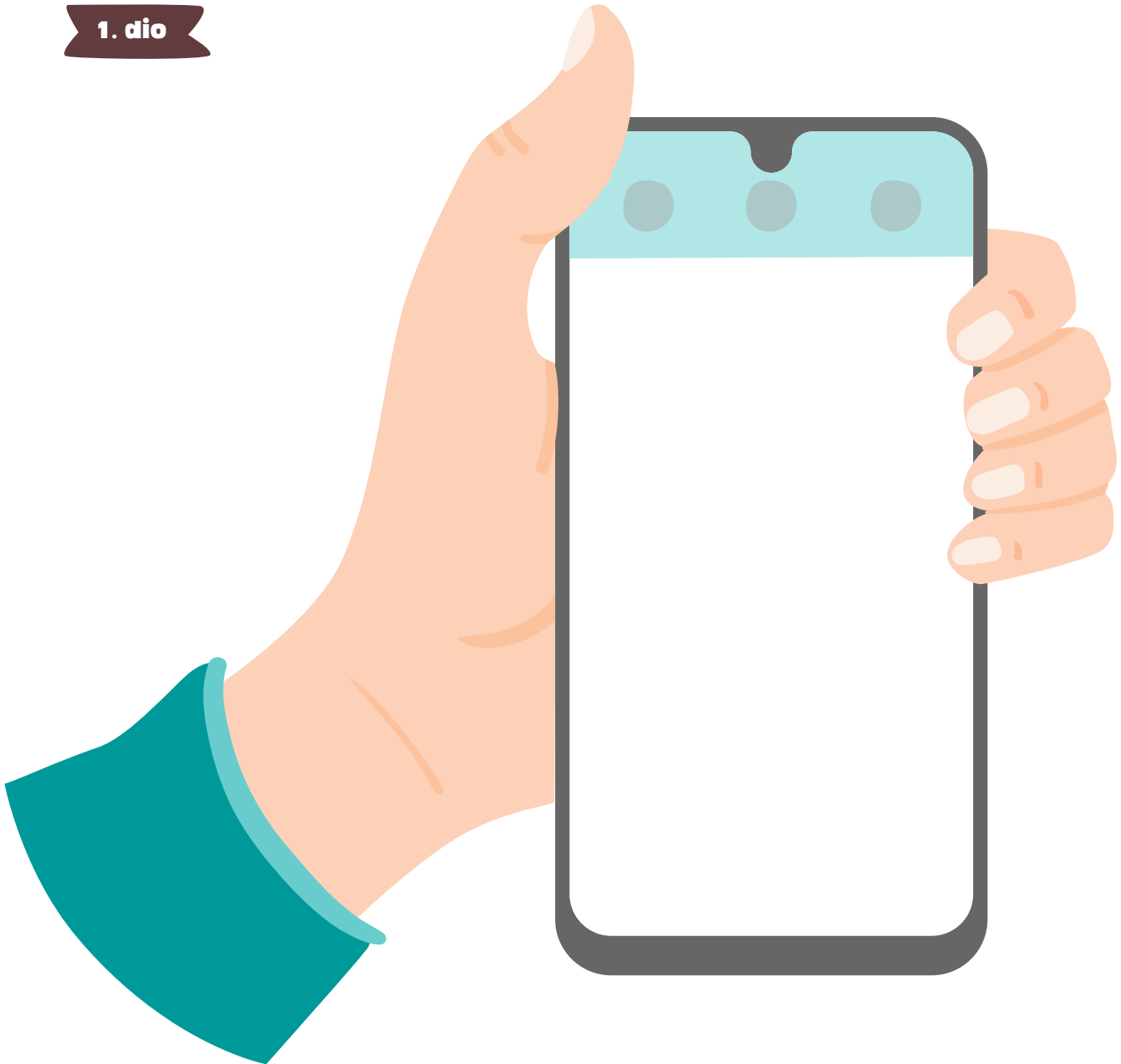


² Napomena: Imena i kratki opisi izmišljeni su, dok su poruke s platforme UHO stvarne poruke koje predstavljaju iskustva djece i mladih.

Radni list

Pročitajte kratki opis likova u nastavku. Pokušajte ih zamisliti, pa nacrtajte njihovu profilnu sliku na nekoj od aplikacija za razgovore ili u igri – koristite informacije koje imate o njima i upotrijebite maštu.

1. dio



Ana, 9 godina, jako voli K-pop glazbu i filmove. Stalno nosi ljubičasto i uvijek je okružena prijateljicama, a često se dogovore da se isto odjenu.

Luka, 10 godina, jako voli gledati, ali i igrati nogomet. Najviše voli tjelesni i sve aktivnosti na otvorenom. Voli i pričati viceve, za sebe kaže da ih zna više od sto.

Vid, 11 godina, voli sve vezano uz videoigre, koje bi mogao igrati dan i noć kad bi smio. Voli i svemir, pa već godinama skuplja sve povezano s njim, od igrice do figurica.

Petra, 12 godina, jako voli životinje i želi biti veterinarica. Često je sama, ali kaže da ona to voli. Uvijek čita neku knjigu ili gleda filmove o životinjama, kaže da je to ispunjava.

2. dio

Bok, Dennis, ja sam Ana (to mi nije pravo ime), voljela bih s tobom podijeliti neke svoje probleme. Kada sam krenula u peti razred, dobila sam mobitel. Na Viberu se napravila grupa u kojoj su svi iz mog razreda. Sve je bilo super dok nisu krenule svađe. U tim svađama ja sam najviše patila jer sa svima želim biti dobra i pokušavam ih prihvatiti takve kakvi jesu, ali druge osobe ne pokušavaju isto. Osim svađa u grupi, bilo je puno svađa i u inboxu. Stalno bi me se napadalo za nešto. Puno su me ogovarali i više nisam znala šta da napravim. U šestom razredu i dalje je bilo svađa i tih ogovaranja. Sada sam sedmi razred, i ne znam što me još sve čeka. Više nemam samopouzdanja i ne znam što da radim.

Ja i dečki iz razreda imamo grupu na WhatsAppu gdje pričamo o igricama. Svi igraju GTA (Grand Theft Auto igrica) osim mene, jer mi starci to ne daju. Prvo su mi u grupi pisali da sam beba i da pišam u gaće, a sad su me izbacili iz grupe. Svi su me počeli zezati u školi zbog te grupe, a ja više nisam u njoj i ne znam što pišu o meni. Nitko se u školi više neće družiti i izbjegavaju me. Zašto me svi u školi zezaju i neće se družiti? Hoću nekako igrati GTA, a da moji ne saznaju.

Prijatelji su me dodali u grupu gdje jedni o drugima ružno pričaju. U početku je bilo smiješno, ali u zadnje vrijeme svi samo mene sprdaju i baš neke stvari grozno govore... Poruke ignoriram, ali oni ih i dalje pišu, i to im je smiješno i fora tko će goru stvar napisati... što da radim?

Ne želim se šminkati, i onda me cure iz razreda sprdaju na WhatsApp grupama. Kao da odjednom zbog toga više nemam prijateljice. Zašto to rade, daj im reci nešto!

PRIJEDLOG ZA NASTAVAK AKTIVNOSTI:

Za nastavnike:

Upitajte učenike koji im je način komunikacije najlakši (razgovor, poruka ili pismo) kada se pojavi problem poput onih iz priča na UHO-u: *Kada bi vam se dogodilo nešto slično kao likovima iz naših priča, kako bi vam bilo najlakše to podijeliti s odraslom osobom? Je li to razgovor uživo, poruka ili anonimno pismo?* Predložite zajedničku izradu **sandučića povjerenja** (sandučića za anonimne poruke ili pozive na razgovor nasamo), naglašavajući da je to prostor za zaštitu, a ne za tužakanje.

Obvezite se pred razredom da ćete sandučić redovito provjeravati (npr. svakog petka) kako bi učenici znali da je njihova poruka ozbiljno shvaćena. Također, zajedno napravite plakat koji će obuhvatiti popis **važnih telefonskih brojeva i poveznica za pomoć i podršku** s kraja ove zbirke.

Za stariji uzrast: Pogledajte i prokomentirajte nagrađeni rad prijavljen na kreativni natječaj Foruma za slobodu odgoja **Oboji svijet 2025.**, [Kad se osmijeh rasplače!](#), učenice Prve srednje škole Beli Manastir. Odlično će se nadovezati na aktivnost prošlog sata.

Poruka rada: *Ponekad se smijem, a iza osmijeha, koji vidite, kriju se nedoumice, pitanja, strah i tuga. Osmijeh je maska kojom skrivam sve ono što ne želim da drugi vide, jer se bojim da me neće razumjeti i prihvatiti. Jer, u životu često vidimo samo ono što želimo: sigurnost, zadovoljstvo, sreću... Ali, iza maske svatko živi svoju priču, svoje borbe i svoje suze. Ja sam klaun. Ti si klaun. Svi smo mi, ponekad, ovaj klaun koji prikazuje osobu koja se skriva iza maske života. Želim da ljudi na tren zastanu i zapitaju se krije li se nešto više iza nečijeg osmijeha. Je li taj osmijeh maska za svijet koji nas okružuje? Za mene je tolerancija sposobnost da prihvatiš čovjeka i kada ga ne razumiješ u potpunosti, jer nikada ne znaš kakve se emocije bore iza njegova sretna i nasmijana pogleda, iza njegovog klauna.*

Za roditelje i skrbnike:

Istraživanja pokazuju da su djeca svih uzrasta izložena elektroničkom nasilju, koje se najčešće očituje kroz slanje povrjeđujućih poruka i kroz isključivanje iz grupnih razgovora. Dok mlađa djeca nasilje češće doživljavaju unutar aplikacija za dopisivanje, kod starijih se ono učestalo seli na društvene mreže, s postotkom izloženosti koji raste s dobi djeteta.

Vaša su djeca na satu radila na primjerima s platforme Utočište Hrabrih Online (UHO). Pozivamo vas da kod kuće nastavite ovaj važan razgovor:

- **Istražite zajedno:** Pogledajte s djetetom primjere poruka na stranici [UHO-a](#) – to su stvarne situacije njihovih vršnjaka.
- **Pokažite razumijevanje:** Pitajte ih s kim komuniciraju i jesu li ikada svjedočili isključivanju nekoga iz grupe.
- **Budite podrška:** Podijelite neko svoje iskustvo kada ste trebali podršku zbog neugodne komunikacije (npr. *Jednom sam vidjela da su se svi moji prijatelji dogovarali za kavu u grupi na mobitelu, a mene nitko nije ništa pitao. Osjećala sam se jako usamljeno, kao da više nisam dio ekipe.*).

Podsjetite dijete da ste vi njihova „sigurna zona” i potaknite ga da s vama dijeli i neugodna iskustva, uz obećanje da ćete saslušati cijelu priču i pružiti mu zaštitu koja mu je u tom trenutku potrebna.

Kad si out⁶

Radionica 6

trajanje: 45 min, preporučeni uzrast: od 13 godina

CILJ RADIONICE: Razvijati samosvijest i izražavanje učenika, naročito u situacijama kad se osjećaju izostavljeno ili napušteno, unaprijediti kompetencije samoregulacije emocija i strategije rješavanja problema, ohrabrivati pružanje međusobne podrške i iskazivanje empatije u *digitalnom* svijetu.

ISHODI RADIONICE: Na kraju ove aktivnosti učenici će moći: prepoznati osjećaj usamljenosti kao „prazninu” koja se može dogoditi svakome; imenovati situacije u kojima se djeca i mladi osjećaju izostavljeno (novi razred, grupa prijatelja); opisati razliku između „dobre samoće” i

one koja nas rastužuje; identificirati konkretne postupke kojima u digitalnom svijetu možemo pomoći sebi ili drugome da se osjeća uključeni.

KORELACIJE s predmetima: Hrvatski jezik, Informatika, Likovna kultura/umjetnost, Etika, Psihologija, Sociologija, MPT Građanski odgoj i obrazovanje, MPT Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije, MPT Osobni i socijalni razvoj, sat razrednika.

POTREBNI MATERIJALI:

- Video [Prazno](#)⁷
- računalo, projektor, papiri, flomasteri



⁶ Prilagođeno prema radionici *Kad si out*, Munivrana A., Perak J. (2025). *Protresi!* zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom. Zagreb. Ured UNICEF-a za Hrvatsku.

⁷ Ovaj rad autora Matije Benića pristigao je 2013. godine na Oboji svijet, kreativni natječaj u organizaciji Foruma za slobodu odgoja.

KORACI U AKTIVNOSTI:

1. korak: Započnite razgovorom o osjećajima. *Jeste li se ikada osjećali kao da nigdje ne pripadate ili kao da ste „nevidljivi“? Prisjetite se situacija poput prvog dana u novoj školi ili kada ste ušli u neku „online“ igru i jasno rekli da se želite igrati, a drugi su vas igrači namjerno ignorirali.*

2. korak: Pogledajte zajedno 5-minutni video [Prazno](#). Pitajte grupu: *Kako vam se sviđa film? Što se događa glavnom liku? Kako glazba prati njegovo raspoloženje?* Objasnite učenicima da siva boja i tišina u filmu na simboličan način predstavljaju usamljenost.

3. korak: Pitajte ih ima li među njima onih kojima odgovara da su ponekad sami. Nastojte doći do zaključka o postojanju dviju samoća:

- „dobra samoća“ – kada želimo biti sami da bismo se odmorili, uživali u svom hobiju
- „loša samoća“ – kada se osjećamo kao da se ne uklapamo ili nas drugi namjerno izbjegavaju.

Povežite to s digitalnim svijetom i neka se učenice i učenici prisjete svih situacija gdje je moguće osjetiti „lošu samoću“. Pomozite im s nekoliko primjera (prekidanje kontakta u grupnom chatu (*ghosting*), ne odgovaranje na poruke (*seen*), igranje igre bez tebe), a onda neka radom u paru ili grupama nacrtaju kraće stripove koji prikazuju te situacije (neka koriste crnu boju).

4. korak: Neka predstave svoje stripove, a zatim ih izložite na vidljivo mjesto. Nakon toga neka izdvoje nekoliko ideja, individualno ili u grupama, za svaku od situacija iz stripa

- Što mogu napraviti da se JA osjećam manje usamljeno u digitalnom svijetu? (Kome se obratiti?)
- Što mogu napraviti da se DRUGI osjećaju manje usamljeno? (Kako podržati nekoga koga svi isključuju?)

Neka ideje i poruke do crtaju ili dopišu na strip u bojama kako bi se istaknule na crno-bijelim stripovima.

Dodatno, nastavite s kratkim razgovorom – U filmu „Prazno“ lik se osjeća izolirano u fizičkom prostoru. Mislite li da je lakše ili teže osjetiti tu istu prazninu dok držite mobitel u ruci? Je li „loša samoća“ teža kada si fizički sam ili kada si „online“, a nitko te ne primjećuje?

Završite aktivnost porukom nade. Baš kao što je lik u filmu izašao iz izolacije povezivanjem s drugima, tako i mi možemo „obočiti“ tuđi svijet. A učenici su upravo sami dali mnoge ideje kako oni mogu tome doprinijeti.



PRIJEDLOG ZA NASTAVAK AKTIVNOSTI:

Za nastavnike:

A zašto meni uopće mora biti važno ako je netko isključen i osjeća se loše? Ovo pitanje postavite kao uvod za nastavak aktivnosti. Ako naiđete na odgovor „nije mi važno“, izbjegnite impulzivnu osudu jer takva reakcija kod tinejdžera samo pojačava otpor. Umjesto toga, ostanite emocionalno neutralni i potvrdite njihovu iskrenost, a zatim ih logički izazovite pitanjem: *Lijepo je biti u ekipi u kojoj ne moraš stalno paziti što govoriš (nosiš, slušaš) samo da ne bi bio izbačen. Kad mi pazimo da nitko ne bude isključen, zapravo stvaramo prostor u kojem svatko od nas može biti opušten i svoj.*

Ponudite učenicima jednu od sljedećih opcija:

1. Napišite pjesmu o svijetu u kojem se svatko brine samo za sebe. Kako izgleda taj svijet?
2. Nacrtajte svijet u kojem ne reagiramo na tuđu tugu, ali također nitko ne reagira na našu tugu.
3. Snimite video (prijedlog formata *POV – Point of View*⁸) o jednom danu u životu nekoga tko se osjeća „nevidljivo“, uključite sretan kraj – primjer dobivene podrške.
4. Napravite kratku prezentaciju koja će odgovoriti na pitanje „A zašto meni mora biti važno ako je netko isključen i osjeća se loše?“.
5. Dajte učenicima slobodu da isti zadatak obave na neki kreativan način koji je njima draži.

Istražite pravila kreativnog natječaja [Oboji svijet](#) u organizaciji Foruma za slobodu odgoja koji već 15 godina potiče djecu i mlade diljem Hrvatske na progovaranje o nenasilju i prihvaćanju različitosti, kroz razne kreativne alate. Natječaj se održava svake godine od rujna do studenog — neka mu se ove godine svojim kreativnim radovima pridruže i vaši učenici.

⁸ POV (Point of View) video prikazuje aktivnost iz perspektive osobe koja snima video / izvodi aktivnost, omogućujući gledatelju da vidi situaciju kao što je vidi osoba iz videa.

Za roditelje i skrbnike:

Je li vaše dijete promatrač, pomagač, žrtva ili nasilnik?

Vaše je dijete u školi gledalo video *Prazno*. Nakon što ga i sami pogledate, pitajte dijete za dojmove: *što su radili u nastavku sata, kako su drugi učenici reagirali. Zajedno prepoznajte tko je iz videa u ulozi nasilnika, žrtve, promatrača ili pomagača, te razgovarajte o osjećajima svakog lika: Kako se osjeća nasilnik? Što promatrači mogu učiniti? Kako bi pomaganje promijenilo situaciju?* Recite djetetu da zamisli da se radnja događa u hodniku škole ili u razrednoj grupi za razgovore (engl. *chat*)— u kojoj bi ulozi ono najčešće bilo i osjeća li da ima izbor ili da je možda „zapelo“.

Naglasite da je traženje pomoći od odraslih važno, da je pokazivanje suosjećanja u digitalnom okruženju jednako važno kao u stvarnom svijetu te da male geste podrške mogu spriječiti osjećaj isključenosti ili emocionalne boli. Pritom aktivno slušajte i ne relativizirajte – shvatite svako zadirkivanje ili emocionalno nasilje u digitalnom okruženju ozbiljno, postavite jasne moralne granice. Potičite solidarnost i obranu slabijeg kao obiteljsku vrijednost. Svakako u ovoj temi surađujte sa školom – budite informirani o dinamici u razredu i digitalnim grupama kako biste zajedno s nastavnicima i sa stručnom službom gradili kulturu nenasilja i empatije.

A što ako se vaše dijete ponašalo nasilno i povrijedilo nekoga? Saznajte više u tekstu [Hrabrog telefona: Dijete počinitelj vršnjačkog nasilja](#)



BRIGA NA EKRANU

Treći dio fokusira se na odgovorno djelovanje, zaštitu i postavljanje granica. Ovdje učimo prepoznati trenutak kada zabava prestaje, a počinju nelagoda ili opasnost. Cilj je opremiti djecu i mlade alatima koji pretvaraju pasivno promatranje u aktivnu samozaštitu, brigu za sebe, ali i druge. Briga na ekranu uključuje kritičko promišljanje o sadržaju koji konzumiramo, hrabrost za traženje pomoći i odlučnost da digitalni prostor učinimo sigurnijim mjestom.



Čarapica koja je rekla STOP

Radionica 7

trajanje: 45 min, preporučeni uzrast: do 7 godina

CILJ RADIONICE: Osnažiti djecu za prepoznavanje neugodnog ponašanja (u digitalnom okruženju i uživo) te razvijanje vještine postavljanja jasnih granica, učenje o važnosti traženja podrške odrasle osobe za sebe i druge.

ISHODI RADIONICE: Na kraju ove aktivnosti djeca će moći: prepoznati razne oblike vršnjačkog nasilja; imenovati neugodne osjećaje koji se javljaju kada ih netko povrijedi riječima ili postupcima; primijeniti tehniku postavljanja granica; prepoznati kako potražiti pomoć.

RAZVOJNA PODRUČJA: tjelesni i psihomotorni razvoj, spoznajni razvoj, socio-emocionalni razvoj i razvoj ličnosti te govor, komunikacija, izražavanje i stvaralaštvo.

POTREBNI MATERIJALI:

- svaki učenik donosi jednu čarapicu
- škare, papirići, vatice u boji, vuna (prilagodite materijale mogućnostima djece i tome koliko kompleksne čarapice lutke možete i želite raditi)
- lutkica od čarape Bockonja koju ćete vi prethodno pripremiti kao primjer



KORACI U AKTIVNOSTI:

1. **korak:** Započnite priču: *Postoji jedan svijet u kojem žive samo čarape, raznih boja i oblika, veličina i mekoće, a taj se svijet zove Čaraposvijet.*

To je svijet u kojem žive sve čarape za koje mislite da ste ih izgubili, jer je iz perilice rublja izašla samo jedna (pitajte roditelje, objasnit će vam). U tom svijetu živi čarapa koja se baš i ne ponaša najljepše – zadirkuje druge čarape, tjera druge iz igre, ruga se tuđim crtežima, u prolazu vrlo rado gurne koga god stigne, a na mobitelu piše ružne komentare drugim čarapicama (predstavite im svoju lutku). Zove se Bockonja jer svojim riječima i ponašanjem „bocka” koga god stigne.

2. **korak:** *Danas ćete zajedno napraviti još puno šarenih stanovnika Čaraposvijeta, jer se danas želimo zauzeti za sebe, ali i zajedno pokazati Bockonji da njegovo ponašanje nije u redu.* Djeca u nastavku izrađuju svoju lutku od čarape; potaknite ih da joj nadjenu i ime.

3. **korak:** Najavite kako ćete sad zajedno vježbati reći STOP kad nas netko želi povrijediti, a kako se to radi naučit ćemo od novih stanovnika Čaraposvijeta. Sjednite s djecom ukrug, pa neka svako dijete predstavi svoju čarapicu drugima. Porazgovarajte s djecom o tome na koje nas sve načine

netko može rastužiti ili povrijediti – bocnuti tamo gdje nas „boli”? Riječima, ponašanjem, šutnjom... Objasnite kako će nakon svakog Bockonjina pokušaja da ih povrijedi dići čarapicu i jasno reći čarobnu riječ STOP! Kao Bockonja odglumite nekoliko primjera: *Ti si dosadna čarapa i jako si spora.; Boje su ti prešarene, ne možeš biti s nama u grupi.; Imaš rupu, a ja ne razgovaram s rupičastima. Nevidljiva si za mene.; Nemaš ni jedan bod u igrici, svi ti se smiju.* Prilagodite primjere djeci s kojom radite ili neka vam sama djeca pomognu s primjerima. Pazite da primjer ne vrijeđa neko dijete i nešto specifično vezano uz njega. Pozovite čarapice da glasno i jasno kažu čarobnu riječ STOP! Na svako STOP neka Bockonja bude sve „manji”. Zaključite kako je važno prekinuti ružno ponašanje, prema sebi ili drugome, bilo na internetu, bilo uživo.

4. **korak:** Postavite djeci pitanje: *Što ako Bockonja ne prestaje? Ponekad Bockonja ne razumije odmah naše STOP ili nastavi bockati čak i kad mu pokažemo da nas to boli.* Objasnite djeci da tada čarapice postaju mali detektivi koji znaju potražiti pomoć. Razgovarajte o tome da je važno tražiti pomoć ako nas netko nastavi bockati – to je zapravo znak da smo jako hrabri i da se brinemo o sebi.



PRIJEDLOG ZA NASTAVAK AKTIVNOSTI:

Za odgojitelje i nastavnike:

Izradite plakat na kojem ćete navesti **čarapopravila za hrabre** s podsjetnicima na to što ako mi ili netko drugi trebamo pomoć jer nas netko povrjeđuje u digitalnom okruženju ili uživo. Pravila prikažite s pomoću slika ili simbola, te potaknite djecu da upamte značenje.

- 1. Ugasi i odloži:** Ako Bockonja bocka preko ekrana (igrice, poruke), jednostavno ga *ugasi* i radi nešto drugo što te veseli.
- 2. Ispričaj odrasloj osobi:** Pronađi svoju veliku čarapu (mamu, tatu, baku, djeda, tetu u vrtiću ili učiteljicu) i reci im što Bockonja radi. Oni će pomoći zaustaviti bockanje.
- 3. Ne budi sam:** Poveži se s drugim čarapicama. Bockonja je najslabiji kada se sve šarene čarapice drže zajedno i igraju se skupa.
- 4. Spremi dokaz:** Ako ti Bockonja pošalje „bockavu“ poruku, pokaži je odrasloj osobi prije nego što je obrišeš.

A kako se zauzeti za sebe JA-porukama? Sačuvajte čarapice i s pomoću njih vježbajte JA-poruke uz pomoć radionice *Zauzmi se za sebe* iz publikacije [Tvoja supermoć](#).⁹

Uz to, prisjetimo se da i Bockonji treba podrška, za što predlažemo članak Hrabrog telefona: [Dijete počinitelj vršnjačkog nasilja](#).

Za roditelje i skrbnike:

Danas su vaša djeca kroz igru s lutkicama od čarapa učila o postavljanju granica. Upoznali smo Bockonju – čarapicu koja bocka druge ružnim riječima i ponašanjem, čak i preko ekrana.

Naučili smo koristiti čarobnu riječ STOP i saznali da je traženje pomoći odraslih (velikih čarapa iz Čaraposvijeta) znak mudrosti i hrabrosti. Neka vam dijete pomogne izraditi veliku čarapu koju možete koristiti za razgovor o težim temama. Ako primijetite da je dijete zabrinuto, upotrijebite veliku čarapu koja će mu „šapnuti“ da razumije njegove brige, čime se teret problema s djeteta prebacuje na lik iz igre. Ova metoda smanjuje strah i sram omogućujući djetetu da kroz igru lakše progovori o neugodnim situacijama koje je doživjelo.



⁹ Kožić Komar, V., Munivrana, A. (2022.) „Tvoja supermoć: zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti“. Zagreb. Ured UNICEF-a za Hrvatsku.

Filtriraj pa napiši

Radionica 8

trajanje: 45 min, preporučeni uzrast: 8 – 12 godina

CILJ RADIONICE: Naučiti se izražavati kad se želimo zauzeti za sebe, osvijestiti različite stilove komunikacije te osnažiti učenike za prepoznavanje vršnjačkog nasilja u stvarnom i digitalnom okruženju, uz promicanje odgovornog izražavanja vlastitog mišljenja.

ISHODI RADIONICE: Na kraju ove aktivnosti učenici će moći: prepoznati i razlikovati tri osnovna stila komunikacije kroz praktične primjere; identificirati ključne karakteristike vršnjačkog nasilja u školskom i digitalnom okruženju; demonstrirati asertivan način izražavanja.

KORELACIJE s predmetima: Hrvatski jezik, Informatika, MPT Građanski odgoj i obrazovanje, MPT Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije, MPT Osobni i socijalni razvoj, sat razrednika.

POTREBNI MATERIJALI:

- Radni list (na str. 38)
- prazni listovi papira, flomasteri ili olovke.



KORACI U AKTIVNOSTI:

1. korak: Današnji sat započete ćete aktivnošću **Jedna olovka – dva crtača**. Podijelite učenike s kojima radite u parove. Svakom paru dajte jedan papir i samo jedan flomaster ili olovku. Učenici imaju zadatak da jednim flomasterom, koji moraju zajedno držati, nacrtaju zajednički crtež. Bitno je da se cijeli rad odvija u potpunoj tišini, bez dogovaranja o tome što će se crtati. Iako će vjerojatno biti sumnjičavi prema zadatku i pitati kako je moguće crtati bez dogovora, vjerujte – uspjete. Za ovaj zadatak učenicima dajte minutu. Nakon što su obavili prvi dio zadatka, recite učenicima da sada na poleđini papira nacrtaju dva crteža – svatko svoj, opet samo jednom olovkom koju drže zajedno, opet bez dogovora. Za to im također dajte minutu.

Pozovite ih da pokažu svoje radove, a nekoliko dobrovoljaca neka podijeli kako su se osjećali dok su crtali. Kako su se bez dogovora usuglasili što se crta i tko crta prvi? Mogu li sa sigurnošću reći jesu li prvi povukli potez ili su popustili i dali *drugoj ruci* da vodi? Ova će vam vježba omogućiti da s njima porazgovarate o tome kako se ponašamo u raznim konfliktnim situacijama – kad nam nešto ne ide po planu ili netko zahtijeva od nas nešto s čime se ne slažemo. Nekad se možda povučemo i čekamo da se samo razriješi, nekad se borimo za sebe, a nekad ta borba za samoga sebe postane pregruba i agresivna prema drugima. Potaknite ih da se prisjete nekoliko primjera uživo i u digitalnom okruženju.

2. korak: Objasnite učenicima da postoji način komunikacije koji se nalazi „između” povlačenja i agresivnosti, koji zovemo asertivnost. To znači da se zauzimamo za sebe i svoje mišljenje, ali pritom poštujemo i druge, tj. pazimo da nikog ne povrijedimo. Drugim riječima – ne dopuštamo da nas netko „izgura” s papira, ali ni mi ne guramo druge.

Kao primjer možete navesti situaciju iz neke igrice. Zamislite da ste u igri dugo gradili kuću, a onda je netko namjerno sruši. Ako reagiramo agresivno, možda ćemo početi vrijeđati ili prijetiti. Ako reagiramo pasivno, možda nećemo ništa reći – samo ćemo se rastužiti i napustiti igru. Asertivnost je ono što danas želimo vježbati – da jasno kažemo kako se osjećamo i što nam smeta, ali bez vrijeđanja druge osobe.

Na primjer, možemo reći: „Hej, uložio sam puno truda u tu kuću. Nemoj to raditi, nije fer.” Potaknite učenike da i sami smisle nekoliko sličnih primjera – što bi oni mogli reći u takvoj situaciji.

Važno je naglasiti da asertivnom komunikacijom ne možemo promijeniti drugu osobu izravno, ali možemo jasno reći što nam smeta kako bi druga osoba to shvatila te predložiti neko rješenje. Ako to ne pomogne, važno je zadržati svoj mir – izaći iz igre, blokirati osobu ili ne komunicirati s nekim tko je namjerno grub prema nama.

3. korak: Podijelite učenicima radni list – **mlađem uzrastu prvi dio, a starijem drugi dio** (drugi je dio uz podršku primjenjiv i za mlađi uzrast).

Nakon rješavanja radnog lista prokomentirajte: *Što mislite, što je najteže biti u ovakvim situacijama: kornjača, zmija ili sova?* Za stariji uzrast postavite pitanje: *Koji je odgovor najteže napisati?* Većina će reći sova / biti asertivan, jer zahtijeva hrabrost da se izboriš za sebe ili da se izdvojiš iz mase koja se smije. Istaknite kako asertivnost (sova Žmirka) nije „savršenstvo” koje je moguće postići odjednom, normalno je osjećati se ponekad kao Kroki i sakriti se, ponekad ćemo nažalost postupiti kao zmija Gricka, ali je to važno prepoznati te vježbati kako „postati kao sova”.

Nakon aktivnosti iz drugog dijela radnog lista zaključite kako je važno prepoznati trebamo li uopće nešto komentirati. Upoznajte učenike, nevezano za to koju su aktivnost s radnog lista radili, s korištenjem triju filtera: **filtra istine** (Je li to što želim reći točno (ili je samo moje mišljenje?)); **filtra dobrote** (Je li to ljubazno?) i **filtra potrebe** (Je li to uopće nužno reći? Hoće li svijet biti bolji ako to napišem?).

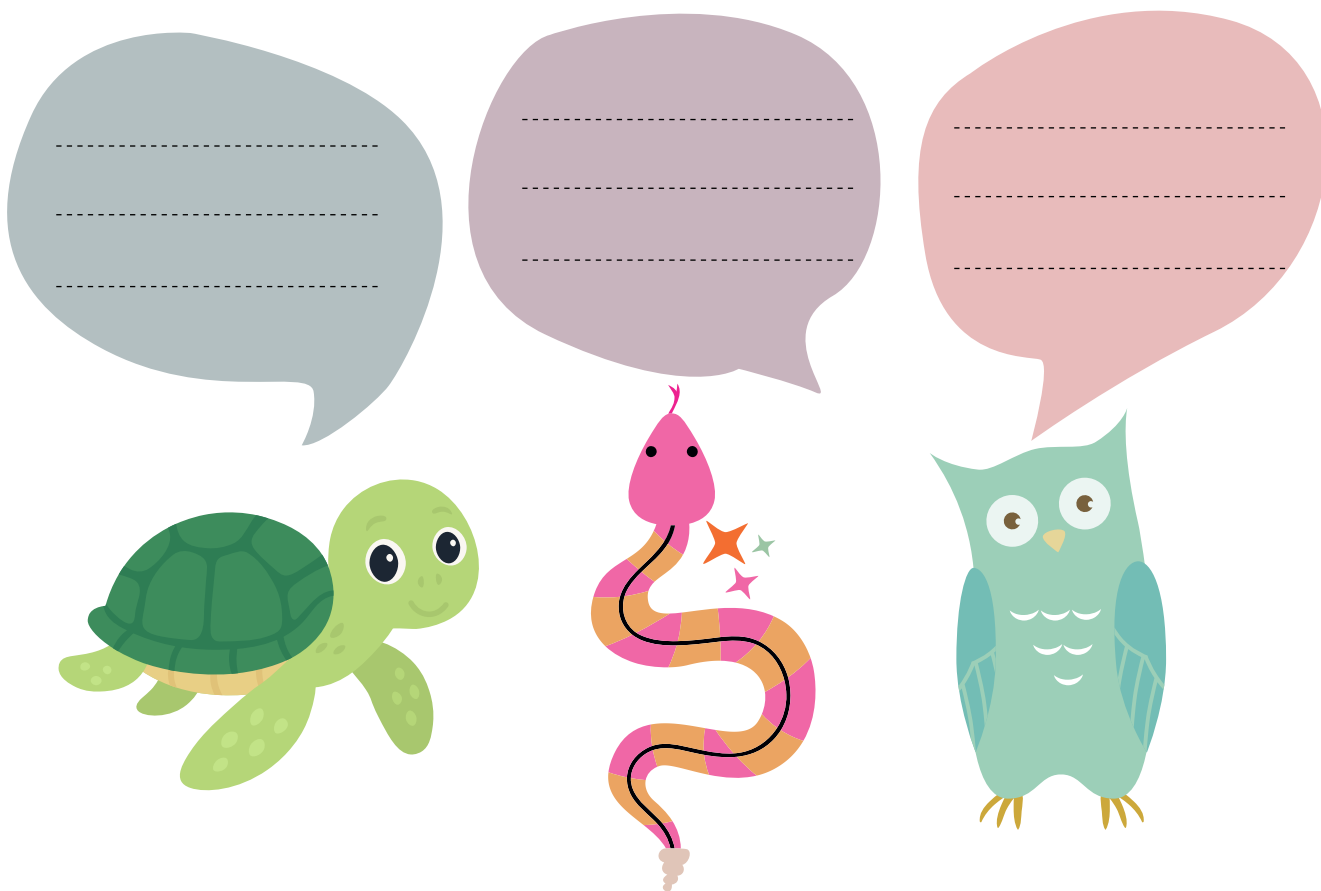
Ako naš komentar ne prolazi kroz tri filtera, možda ga ipak trebamo zadržati za sebe. Također, nije važno što smo htjeli reći, nego kako se druga osoba OSJEĆA. Ako se netko zbog nečijih/naših riječi osjeća maleno i uplašeno, to je trenutak da ga prekinemo / da stanemo.

Radni list

1. dio

Kornjača Kroki, zmija Gricka i sova Žmirka dobri su šumski prijatelji. No jednog su dana u šumi pronašli izgubljen mobitel. Ubrzo su shvatili da se na njemu može igrati puno zanimljivih igrica. No problem je nastao kad se nisu mogli složiti tko prvi igra i koju će igricu odabrati. Kroki se brzo povukao u svoj oklop jer ne voli kad netko viče, Gricka je povišenim tonom govorila kako je ona našla mobitel i da je ona glavna, Žmirka je predlagala što učiniti kako nitko ne bi bio tužan.

- 1) Uz slike životinjica napiši rečenicu za koju misliš da je izgovorila svaka od njih. Možeš napisati i više rečenica.,
- 2) A sad pomoz kornjači i zmiји da zvuče više kao sova – zapiši na papir drugom bojom.



2. dio

U razrednoj grupi na *WhatsAppu* netko je objavio tvoju sliku bez tvog pristanka. Na slici si ispao/ispala (kažu) smiješno, iako tebi to nije nimalo smiješno, pogotovo zato što su se svi počeli rugati.

Kako bi zvučao tvoj:

1. napadački odgovor?
2. pasivni odgovor / reakcija?
3. asertivni odgovor?

Kako bi zvučala tvoja „podržavajuća” poruka da vidiš da se nekom drugom rugaju?

.....

.....



PRIJEDLOG ZA NASTAVAK AKTIVNOSTI:

Za nastavnike:

Kako razlikovati „običan komentar” od nasilja? Kao nastavak aktivnosti predlažemo da se pozabavite ovim pitanjem jer često nečija „**samo šala**” kasnije ispadne puno više od toga, s puno većim posljedicama za onog kome je (najčešće opetovano) upućena. Jako je važno, ali i teško, razlikovati prijateljsko zadirkivanje i svađu od nasilja.

Karakteristike vršnjačkog nasilja su:

1. namjera da se druga osoba povrijedi, odnosno da joj se nanese neki oblik štete (fizičke, emocionalne, socijalne),
2. fizička ili statusna neravnopravnost između žrtve i počinitelja nasilja,
3. opetovano i trajno nasilje (žrtve žive s prijetnjom da će se ono ponoviti),
4. ponašanje prelazi osobne granice prihvatljivog ponašanja.

(Izvor: [Hrabri telefon](#))

Proučite sadržaj na poveznici te predlažemo da stariji uzrast samostalno napravi plakat, video ili kolaž, odnosno da nekako drugačije prikaže kako prepoznati vršnjačko nasilje (i prekinuti ga), dok će mlađi trebati više vaše podrške prilikom izrade.

Za roditelje i skrbnike:

Potražite nekoliko zlonamjernih komentara na internetskim portalima, pripazite da nisu vulgarni ili okrutni. Zatim ih možete predstaviti svojem djetetu: gdje ste pronašli komentar, tko ga je napisao, je li osoba koja je to napisala potpisana imenom i prezimenom ili se skriva iza nadimka i sl. Neka vam dijete zatim objasni na koji su način u školi osmišljavali rečenice uz pomoć radnog lista, pa zajedno pokušajte na isti način odgovoriti na izdvojene komentare (podsjetnik: kako bi na taj komentar odgovorila sova / kako bi zvučao asertivni odgovor). Zatim komentare „provucite” kroz tri filtra o kojima su djeca učila u školi (filter istine, filter dobrote i filter potrebe). Ne brinite se, oni će vam objasniti kako „zvuči sova” ili kako „filtrirati komentare”.

Ako je vaše dijete **mlađeg uzrasta** i želite izbjeći izlaganje neugodnim komentarima s internetskih portala, dogovorite se da ćete kroz tjedan dana oslušivati crtane filmove ili priče koje čitate, te pronaći nekoliko zlonamjernih rečenica koje su izgovorili likovi. Bilježite ih, a onda ćete prethodno opisanu aktivnost raditi na tim primjerima.

Tko će prekinuti lanac?

Radionica 9

trajanje: 45 min, preporučeni uzrast: od 13 godina

CILJ RADIONICE: Osvijestiti dugoročne posljedice digitalnog traga i vršnjačkog nasilja kroz vizualizaciju „životnog puta” komentara u digitalnom okruženju, potaknuti učenike na preuzimanje aktivne uloge u zaustavljanju zlonamjerne komunikacije i pružanju podrške onima koji su njome pogođeni.

ISHODI RADIONICE: Na kraju ove aktivnosti učenici će moći: analizirati putanju i multiplikacijski efekt zlonamjernog komentara ili objave u digitalnom okruženju; identificirati emocionalne i društvene posljedice komentara u digitalnom okruženju na žrtvu, počinitelja i širu okolinu; prepoznati kako pasivno promatranje omogućuje

rast nasilja te kako aktivna intervencija prekida lanac; vrednovati vlastitu ulogu i odgovornost u kreiranju sigurnijeg i brižnijeg digitalnog prostora.

KORELACIJE s predmetima: Hrvatski jezik, Likovna kultura/umjetnost, Sociologija, Etika, Informatika, MPT Osobni i socijalni razvoj, MPT Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije, MPT Građanski odgoj i obrazovanje, sat razrednika.

POTREBNI MATERIJALI:

- **Radni list** (na str. 43)
- papiri većeg formata, stari časopisi (naglasite učenicima unaprijed da ih prikupljaju), škare, ljepilo, flomasteri



KORACI U AKTIVNOSTI:

1. korak: Na početku ovog sata podijelite skupinu s kojom radite u nekoliko manjih skupina, s najviše četiri osobe u svakoj skupini. Za podjelu pripremite (umnožite i izrežite) broj papirića s prvog dijela radnog lista, jednak broju učenika u razredu. Neka svaki učenik izvuče po jedan papirić (jedan komentar), a oni s istim komentarom na papiriću neka zatim rade u istoj skupini.

VAŽNO: Napomenite djeci kako se ovaj komentar ne odnosi na njih osobno, već je preuzet s mrežnih stranica, i da je riječ o komentaru koji im treba za današnju aktivnost. Ako procijenite da učenicima s kojima radite nije poželjno davati ovakve primjere, uzmite isti primjer za sve skupine, onaj za koji procijenite da kod djece neće izazvati neugodne reakcije.

2. korak: Podijelite svakoj grupi papire velikog formata, škare, stare časopise, ljepilo, flomastere. Njihov je zadatak tehnikom kolaža te kombinacijom drugih tehnika izraditi plakat koji će predstaviti *put jednog komentara* – onog koji su dobili. Najavite aktivnost: *Kad napišemo neki komentar, bio dobronamjieran ili zlonamjieran, nama je taj komentar „živ” samo u trenutku objave, ali danas ćemo vizualizirati njegov životni put.* Svaka je grupa dobila jedan zlonamjerni komentar, a njihov je zadatak prikazati kome je i zašto upućen (bez imena i sličnosti s ljudima koje poznaju; likovi moraju biti izmišljeni), tko je sve vidio komentar, možda ga podijelio, možda nadodao svoj zlonamjieran komentar, kako se osjeća koji od likova, kako „raste život” ovog komentara, nestaje li ikad, što je s njim nakon nekoliko godina – ima li još uvijek utjecaja... Neka sami na kreativan način prikažu životni put jednog komentara. Dajte im drugi dio radnog lista kao pomoć u zadatku.

3. korak: Istražite kako im je bilo raditi zadatak. Jesu li do sad razmišljali na ovakav način? Je li ih nešto iznenadilo?

Zašto je važno prekinuti lanac koji se gradi kada se neki zlonamjerni komentar ili zlonamjerna objava pojave na internetu? Kako oni mogu prekinuti lanac ako vide da nekom treba podrška? Kako mogu prekinuti lanac koji se gradi zbog nečeg upućenog njima osobno?

4. korak: Završite aktivnost zaključkom da svatko od nas može doprinijeti tome da se prekine lanac pokrenut zlonamjernim komentarom ili objavom, ili da se dodatno produlji. Napišite nekoliko prijedloga kako prekinuti lanac:

Prekid širenja: Ne „lajkati”, ne dijeliti dalje i ne dopuštati da zlonamjerna šala postane viralna kroz naše profile. Lanac bez publike polako se stanjuje i puca. **Glas razuma:** Ponekad je dovoljno napisati jednu rečenicu, poput: *Ovo više nije smiješno!*, da pokažemo da ne podržavamo takvu komunikaciju. **Tiha podrška:** Ako se ne želimo javno izlagati, možemo poslati privatnu poruku podrške osobi kojoj su komentari upućeni: *Vidio sam što pišu, to su baš jako ružne riječi i nije fer. Javi ako ti mogu pomoći.* **Prijava:** Prijavljivanje komentara platformi ili odrasloj osobi nije tužakanje, već postavljanje granice.



PRIJEDLOG ZA NASTAVAK AKTIVNOSTI:

Za nastavnike: Pitajte učenike na koji bi način najradije napravili podsjetnik na ideje o prekidanju lanca zlonamjernih komentara. Neka sami odaberu kreativan način na koji će proširiti svijest o ovoj važnoj temi i među drugim učenicima u školi, ili kroz video, plakat, izradu dugačkog lanca od papira ili s pomoću kraćeg predavanja za učenike drugih razreda. Svakako ih potaknite da istraže kome se mogu obratiti ako osjećaju da im je potrebna podrška, ili da je podrška potrebna nekom iz njihove blizine. Podijelite s njima i informacije sa stranice 43: **Važni telefonski brojevi i poveznice za pomoć i podršku**, s raznim korisnim informacijama u slučaju potrebe za podrškom.

Za roditelje i skrbnike:

Na današnjem satu istraživali smo na koji način zlonamjerni komentari putuju internetom i što je to digitalni trag (naše aktivnosti na internetu koje ostaju zauvijek zabilježene).

1. Neka vam dijete ispriča kako je izgledao „životni put” komentara, koji su analizirali na satu.
2. Uđite na svoj profil na društvenim mrežama (Facebook, Instagram) i pogledajte svoje najstarije objave (iz 2015., 2010. ili ranije). Porazgovarajte s djetetom:
 - Objasnite svom djetetu sjećate li se uopće te objave ili ste potpuno zaboravili na nju?
 - Razmislite i podijelite s djetetom biste li danas objavili istu stvar?
 - Postoji li nešto što biste sada najradije obrisali jer se više ne slažete s *tadašnjim/ tadašnjom sobom* ili ta objava ne predstavlja „ugled” koji danas želite imati?

Podijelite s djetetom situaciju u kojoj ste možda i sami bili povrijeđeni ili ste nepromišljeno povrijedili drugoga. Objasnite mu da se digitalni tragovi lako stvaraju u trenutku ljutnje ili šale, ali njihova težina ostaje dugo nakon što taj trenutak prođe.



Radni list

1. dio

Jesi li siguran da želiš da ovo svi vide?

Nismo pitali, ali hvala ti na informaciji.

Dosadno.

Znači, tko te uvjerio da je ovo fora?

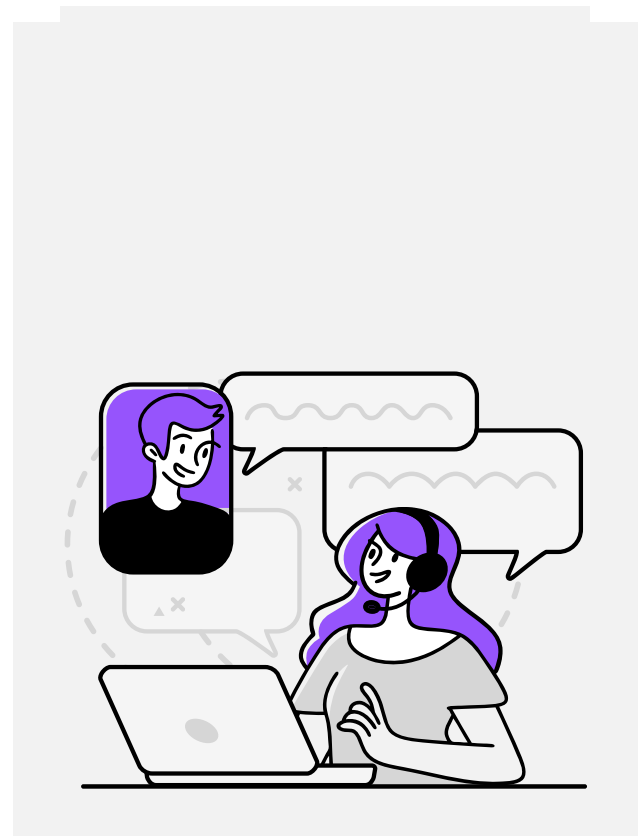
Doslovno nikog ne zanima.

Next.

2. dio

Prikažite na plakatu:

- 1. trenutak objave:** tko piše komentar, kome je upućen, gdje se objavljuje, zašto ga osoba piše (šala, ljutnja, želja za „lajkovima“)
- 2. širenje:** grananje – npr. drugi komentari (kumulativni efekt), snimke zaslona (engl. *screenshotovi*), dijeljenje u grupama
- 3. reakcije:** različitim bojama označiti dva paralelna scenarija:
 - kad netko reagira/prijavi (tko, u kojem dijelu, kako)
 - kad nitko ne reagira/prijavi
- 4. trajnost poruke**
 - digitalni trag (Sve što radiš *online* negdje je ostalo zapisano.)
 - emocionalne posljedice (na onog tko dobiva zlobne komentare, njegovu obitelj, prijatelje)
 - osjećaji osobe koja je napisala komentar, što ona time postiže/gubi.



Važni telefonski brojevi i poveznice za pomoć i podršku

Ako se osjećate ugroženo, doživljavate nasilje ili se brinete za nekog drugoga, zapamtite – niste sami i pomoć postoji!

- Ako ste žrtva zlostavljanja ili sumnjate da se ono događa nekome koga poznajete, slučaj možete prijaviti policiji putem aplikacije **Red Button** na [ovoj poveznici](#).
- Ako hitno trebate pomoć ili intervenciju policije, odmah nazovite policiju na broj **192** ili zamolite odraslu osobu u koju imate povjerenja da nazove policiju ili da s vama pođe u najbližu policijsku postaju kako biste zatražili pomoć.
- Ako ste žrtva nasilja ili zlostavljanja, bilo obiteljskog, vršnjačkog ili od treće osobe, možete se javiti i **Hrabrom telefonu na 116 111 (za djecu)**, odnosno na **0800 0800 (za odrasle)**. Informacije o postupku prijave možete dobiti na besplatnoj i

anonimnoj liniji **Nacionalnog pozivnog centra za žrtve kaznenih djela i prekršaja na 116 006**, koja je otvorena svaki dan od 0 do 24 sata (napomena: ona radi samo s odraslima).

- U slučaju da vi ili netko koga znate ima suicidalne misli ili da ste vi ili netko drugi žrtva internetskog nasilja (engl. „cyberbullying”) ili neke druge vrste nasilja, možete se obratiti psihološkom centru **TESA**. **Psihološko savjetovanje dostupno je putem telefona za psihološku pomoć na 01 48 28 888** svakog radnog dana od 10 sati do 22 sata.

Dodatne brojeve ili poveznice na kojima možete dobiti podršku ili savjet stručnjaka potražite na [mrežnoj stranici](#) Ureda UNICEF-a za Hrvatsku.



Na portalu



možete pronaći brojne obrazovne materijale za rad s djecom i mladima te korisne informacije i savjete o sigurnom i odgovornom korištenju medija