



Digital transformation of inclusive Youth Work

01.01.2023.-31.12.2024.



Co-funded by
the European Union



Udruga Studio B



YOUTH POWER
Germany



YOUTH POWER
Austria



YOUTH
POWER

EDUKATIVNI PROGRAM:

MLADI U VIRTUALNOM OKRUŽENJU

SADRŽAJ

TEORIJSKI UVOD	1
NASILJE NA INTERNETU	1
POSLEDICE NASILJA NA INTERNETU ...	2
VRSTE NASILJA NA INTERNETU	3
PREVENCIJA I KAKO SE NOSITI SA CYBERBULLYING-OM	6
MEDIJSKA PISMENOST	10
OVISNOST O INTERNETU I PREVENCIJA OVISNOSTI O INTERNETU	13
ZNAKOVI DA JE OSOBA OVISNA O INTERNETU	14
VRSTE OVISNOSTI O INTERNETU	15
PREVENCIJA OVISNOSTI O INTERNETU	16
EDUKATIVNE SESIJE	18



1. TEORIJSKI UVOD



Nasilje na internetu

U svijetu napredne tehnologije i sve većeg rasta različitih društvenih aplikacija, priča o nasilju na internetu je iznimno važna. Upravo iz razloga što s porastom korištenja društvenih mreža raste i broj slučajeva cyber nasilja. Zlostavljanje na internetu je fenomen kada netko koristi tehnologiju, poput interneta ili mobilnog uređaja, kako bi vršio neku vrstu nasilja nad drugima. Nasilje na internetu uključuje stvari kao što su slanje uvredljivih ili provokativnih poruka, isključujući ostale iz aplikacije za dopisivanje, “hakiranje” profila društvenih mreže, “označavanje” ljudi u objavama, ili objavljivanje neprikladnih slika od nekoga. “Neizravno” nasilje na internetu je vrsta zlostavljanja kada se ne spominje konkretno ime osobe koja je zlostavljana. Ipak, to je vidljivo svima uključenima, npr., “Znaš čija je haljina odvratna”. Biti žrtva nasilja na internetu može biti veoma potresno za mladu osobu jer poruke mogu biti poslone anonimno te je teško saznati tko ih zapravo šalje. Štoviše, nasilje ne prestaje kada žrtva ode gdje god se nasilnik nalazi (npr. škola), a nasilje se može kontinuirano nastaviti. Kada se poruke i fotografije dijele na internetu, a ne direktno osobi koje se tiču, često ima mnogo promatrača i žrtve se mogu jako uznemiriti kada shvate koliko se brzo trač širi internetom.

Posljednice nasilja na internetu



Kada mladi ljudi iskuse nasilje na internetu, mogu steći dojam da ih svi napadaju, čak i u njihovim vlastitim domovima. Može se činiti kao da nema izlaza. Posljedice mogu trajati dugo vremena i mogu utjecati na osobu na više načina:

U današnje vrijeme, nasilje na internetu je jedan od najznačajnijih izvora stresa za mlade ljude. Mladi ljudi često pokušavaju sakriti takve događaje od obitelji i profesora. Međutim, mogu se primijetiti promjene u ponašanju koje ukazuju na problem. Takve promjene uključuju promjene u društvenom ponašanju, poput iznenadnog izbjegavanja prijatelja i društvenih događanja, zatim promjene koje uključuju probleme s koncentracijom, pad ocjena, gubitak interesa, pa sve do ekstremnih oblika, poput zlouporabe psihoaktivnih substanci i alkohola, izražavanja mračnih misli i suicidalne želje.

Takve posljedice posebno su zabrinjavajuće kada se radi o osobama koje su već proživjele traumatu.

Posljedice nasilja na internetu mogu uključivati i probleme sa mentalnim zdravljem, povećanjem stresa i anksioznosti, depresijom, nasilno ponašanje i nisko samopouzdanje.

Sama činjenica da je nešto objavljeno na internetu praktički trajno govori o postojanosti osjećaja srama i izloženosti koje osjećaju žrtve internetskog nasilja. Kada govorimo o promjenama kroz koje prolaze žrtve internetskog nasilja, osim psihičkih i bihevioralnih promjena, uočljive su i fizičke posljedice. To može uključivati simptome kao što su nesanica, poremećaji prehrane i problemi u gastrointestinalnom traktu.

Internetsko nasilje može utjecati na mlade ljude na mnogo načina. Ali to se može prevladati, i čovjek može vratiti samopouzdanje i zdravlje.

VRSTE NASILJA NA INTERNETU



Društvena isključenost

Društvena isključenost je čin namjernog izostavljanja nekoga. Dijete može biti isključeno iz grupe ili zabave o kojoj "svi" pričaju, uključeno ili izostavljeno iz nizova poruka ili razgovora koji uključuju zajedničke prijatelje.

Uznemiravanje

Uznemiravanje je široka kategorija koja se može primijeniti na mnoge slučajeve zlostavljanja i internetskog nasilja. Međutim, centar PACER, koji podržava djecu i mlade odrasle osobe s invaliditetom i vodi Nacionalni centar za prevenciju zlostavljanja, sugerira da postoji razlika između zlostavljanja i uznemiravanja. Iako zlostavljanje uključuje radnje koje fizički ili emocionalno povrijeđuju ili povrijeđuju drugu osobu, kada je žrtva dio zaštićene klase, uključujući rasu, vjeru, spol, invaliditet i druge karakteristike, tada je zlostavljачko ponašanje uznemiravanje.



Outing

Outing, poznat i kao doxing, čin je otkrivanja osjetljivih ili osobnih podataka o nekome bez njegovog pristanka kako bi se uzrokovala šteta ili poniženje. U slučaju internetskog zlostavljanja, doxing može uključivati dijeljenje osjetljivih fotografija osobe bez njezinog dopuštenja ili javno dijeljenje privatnih poruka pojedinca, primjerice u grupi za online chat.

Prijevara

Prijevara je slična outingu, s dodatnim elementom prijevare. U tim situacijama, nasilnik će se sprijateljiti sa svojom metom i navesti je u lažni osjećaj sigurnosti. Nakon što nasilnik stekne povjerenje svoje mete, zlorabi ga i zlonamjerno dijeli žrtvine tajne i privatne informacije.



Cyber uhođenje

Centar za istraživanje cyberbullyinga nudi ovu definiciju cyberstalkinga: "upotreba tehnologije (najčešće interneta) kako bi se netko drugi uplašio ili zabrinuo za svoju sigurnost." Teški i potencijalno štetan oblik internetskog zlostavljanja, internetsko uhođenje je federalni zločin koji se kažnjava zatvorskom kaznom i visokim novčanim kaznama. Primjeri cyberstalkinga uključuju:

- Prijetnje putem poruka, instant poruka, poruka elektroničke pošte ili društvenih mreže,
- Korištenje osjetljivih slika ili informacija sa zahtjevom za seksualne usluge (seksualno iznuđivanje),
- Praćenje kretanja i što radi osoba na internetu,
- Objavljivanje uznemiravajućih i prijetećih izjava o osobama na društvenim mrežama.

[*] Cyberbullying Research Centre; Cyberstalking, accessed on 20.03.2024;

<https://cyberbullying.org/cyberstalking>



Fraping

Fraping je kombinacija riječi "Facebook" i "silovanje". Nije više ograničeno samo na Facebook, prijevare se događaju kada nasilnik preuzme kontrolu nad nečijim računom na društvenim mrežama i objavi sadržaj čiji je cilj poniziti ili osramotiti žrtvu.

Dok je fraping ponekad bezazlena šala s prijateljem koji je nesvjesno ostavio svoj telefon ili računalo otvorenim za pristup, kad se radi sa zlom namjerom, fraping može biti osobito štetno za žrtvu ako prijeti njezinom vlastitom identitetu, šteti njihovom ugledu ili krši socijalne norme.



Trolling

Trolanje je kada netko namjerno pokušava potaknuti negativne reakcije objavljivanjem zapaljivih ili napadačkih komentara na internetu, kao što je tema na Redditu ili grupa na društvenim mrežama.

Trolanje je oblik internetskog zlostavljanja kada se radi sa zlonamjernom i štetnom namjerom. Nasilnici koji troluju više su zainteresirani za stvaranje sukoba i nemaju osobni odnos sa svojim žrtvama.



Prevenција i kako se nositi sa cyberbullying-om



Ključni akteri u prevenciji cyberbullyinga su roditelji, škole i institucije kojima je primarna uloga prevencije različitih oblika nasilja (policija, savjetovišta i sl.). Aktivni programi i edukativne aktivnosti usmjerene na podizanje razumijevanja i svijesti o cyberbullyingu prvi su i nužni koraci u prevenciji cyberbullyinga.

Rad s mladima i radnici s mladima igraju ključnu ulogu u razvoju i provedbi edukativnih aktivnosti i programa usmjerenih na podizanje svijesti o internetskom zlostavljanju i razvoju ključnih kompetencija mladih da prepoznaju kada se internetsko zlostavljanje događa i znaju kako reagirati na internetsko zlostavljanje.

U sljedećim dijelovima ove teme pokušat ćemo pokriti ključne teme prevencije i reagiranja na cyberbullying. Savjeti su razvijeni u skladu s UNICEF-ovim globalnim vodičima o rješavanju problema elektroničkog nasilja.

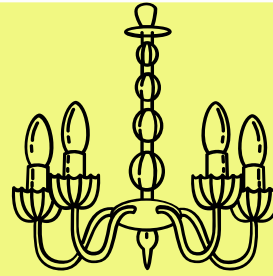
[*] UNICEF; Cyberbullying: What is it and how to stop it; accessed on 20.03.2024; <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>.

- **S kim bi mlada osoba trebala razgovarati ako je žrtva internetskog nasilja i zašto je važno da žrtve elektroničkog nasilja dopru do njega**

Ako mlada osoba vidi da je žrtva vršnjačkog nasilja, njen prvi korak je obratiti se osobi kojoj mogu vjerovati i podijeliti s njom ono kroz što prolazi; tj. obraćanje roditeljima, rodbini, učiteljima, pedagogima, školskim savjetnicima.

Ako se mladi ne osjeća ugodno obratiti se određenoj osobi, u svakoj zemlji postoje specijalizirane linije za pomoć koje pružaju stručne savjete i pomoć.

Ako se zlostavljanje – internetsko zlostavljanje događa na određenoj mreži društvenih medija, žrtva može blokirati i prijaviti nasilnika. Prilikom izrade prijave dobro je imati i priložiti print screenove poruka i drugog sadržaja koji prikazuje cyberbullying.



- **Što ako je dijete previše uplašeno ili mu nije ugodno razgovarati s roditeljima**

Ako je dijete žrtva internetskog zlostavljanja, važno je javno istupiti i prijaviti nasilje odrasloj osobi kojoj mogu vjerovati kako bi se spriječilo buduće nasilje.

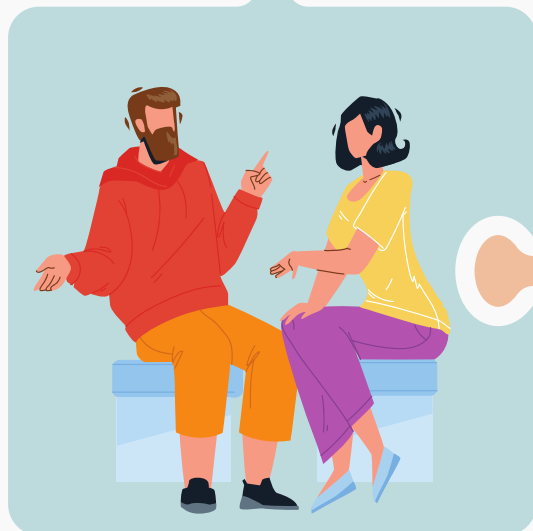
To je lako definirati, ali mladi se najčešće ne osjećaju ugodno iznositi probleme.

Radnici s mladima imaju ulogu osnaživanja mladih da znaju podijeliti problem i pronaći rješenje, uz pomoć odraslih kojima mogu vjerovati. Kako bismo podijelili problem, nekoliko je ključnih čimbenika s kojima radnici koji rade s mladima mogu pripremiti mlade da se nose s njima:



- Pronalaženje dobrog trenutka – za razgovor o problemu kao što je žrtva cyberbullyinga važno je pronaći dobar trenutak u kojem će dijete imati punu podršku i pažnju odrasle osobe ili roditelja.

- Objašnjavanje koliko je problem ozbiljan – ponekad odrasli možda ne razumiju ozbiljnost internetskog zlostavljanja. Stoga bi mladi trebali biti spremni objasniti odraslama platforme koje koriste i kako se događa internetsko zlostavljanje.



- Ako vam se razgovor s roditeljem ili starateljem ne čini kao dobro rješenje – u tom se slučaju mladima savjetuje da razgovaraju s odraslom osobom kojoj mogu vjerovati. Školski psiholog ili rad s mladima mogu biti dobra adresa na kojoj će se riješiti problem.

• Pomaganje vršnjacima da prijave internetsko nasilje

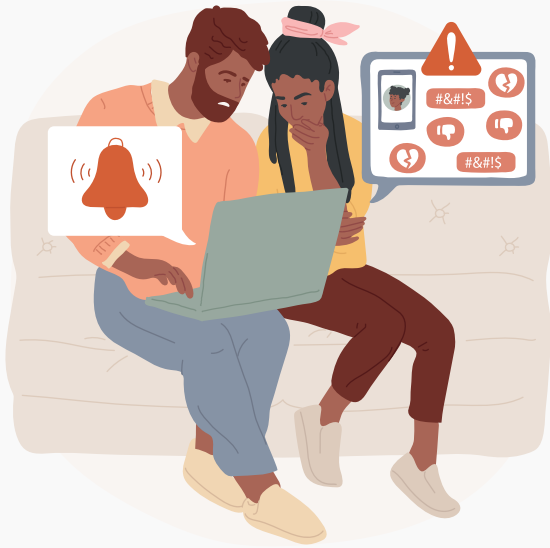
Svatko može biti žrtva internetskog zlostavljanja, a biti žrtva ne znači da je ta osoba manje dobra ili manje vrijedna. Ako mladi znaju da su njihovi vršnjaci žrtve internetskog nasilja, trebali bi im pristupiti i pomoći im u prijavi nasilja. Radnici koji rade s mladima mogu savjetovati mlade kako pomoći svojim prijateljima i vršnjacima da prijave i spriječe internetsko zlostavljanje.

Neka ključna pitanja koja bi mladi trebali postaviti svojim vršnjacima su: kako se osjećaju, kako se dogodilo internetsko zlostavljanje, je li se dogodilo jednom ili se događa. Kada se bavite temom, mladi se trebaju sjetiti biti pristojni, razgovarati zajedno o situaciji te kako i koga prijaviti.





• Popis koraka za sprječavanje zlouporabe osobnih podataka



Prvo i najvažnije je da mladi i općenito svi koji koriste društvene mreže dobro promisle prije nego nešto podijele ili objave na profilima društvenih mreža. Osobni podaci nikada ne bi trebali biti javno dostupni. Dolje je popis koraka koji se mogu poduzeti na većini mreža društvenih medija kao prevencija zlouporabe privatnih podataka (savjeti u skladu s UNICEF-ovim općim vodičima)*:

(*)UNICEF; Cyberbullying: What is it and how to stop it; accessed on 20.03.2024; <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>



Svaka društvena mreža nudi različite alate koji mogu pomoći u zaštiti privatnosti i prijaviti nasilje. Mnogi od njih uključuju jednostavne korake koje mladi mogu poduzeti da blokiraju ili prijave internetsko nasilje.

Tijekom sesija posvećenih temi cyberbullyinga, radnici s mladima trebali bi pokriti glavne društvene mreže i njihove alate za prijavu cyberbullyinga.

Društvene mreže također imaju obrazovne alate i vodiče za djecu, roditelje i učitelje koji pružaju informacije o tome kako ostati siguran na internetu.



Medijska pismenost



Ne postoji univerzalno prihvaćena definicija medijske pismenosti. Postoje brojne definicije medijske pismenosti, a temeljna definicija medijske pismenosti podrazumijeva "sposobnost pojedinca da pristupi, analizira i proizvede informacije s konkretnim učincima". Medijska pismenost promiče vještine kritičkog razmišljanja koje ljudima omogućuju da samostalno odluče koje će medijske sadržaje konzumirati i kako će interpretirati informacije primljene putem medijskih kanala.

Središnja tema interesa medijske pismenosti je ovladavanje kritičkim i kreativnim vještinama, odnosno znanjima koja pomažu u povezivanju složenih ideja, neprestanom postavljanju pitanja, prepoznavanju pravih odgovora i prepoznavanju zabluda, što je temelj intelektualne slobode.



Ova definicija fokusirana je na pojam medijske pismenosti koja polazi od medija kao pozitivnog izvora informacija i zabave, za što je potrebno steći ili osvijestiti mnoga različita znanja i vještine.

Razvijenija društva ne prepuštaju pojedincima brigu o sebi i nesustavno vode stjecanje tih znanja, već potiču različite strategije društveno-medijskog opismenjavanja, slijedeći pozitivne međunarodne primjere i preporuke.

Mediji su promijenili način na koji razmišljamo o svijetu, jedni drugima i samima sebi. Medijski sadržaj prenosi poruke koje oblikuju, odražavaju i jačaju stavove, vrijednosti, ponašanje, preokupacije i mitove koji definiraju kulturu.



Kakav će utjecaj medijski sadržaj imati na pojedince ovisi o više čimbenika:

1. Komunikator; onaj koji proizvodi medijske sadržaje,

2. Funkcija ili svrha za koju je medijski sadržaj stvoren,

3. Vrsta medija i individualnih karakteristika različitih vrsta medija, te

4. Ciljana publika.



Najvažnija dimenzija medijske pismenosti je sposobnost kritičkog promišljanja pri interpretaciji medijskih sadržaja, od informativnih do umjetničkih i zabavnih sadržaja. Sposobnost čitanja medijskih poruka i njihova značenja – koja nisu uvijek samorazumljiva i očita na prvi pogled – ključna je za razumijevanje svijeta oko nas, o čemu u moderno doba najviše učimo iz medija.

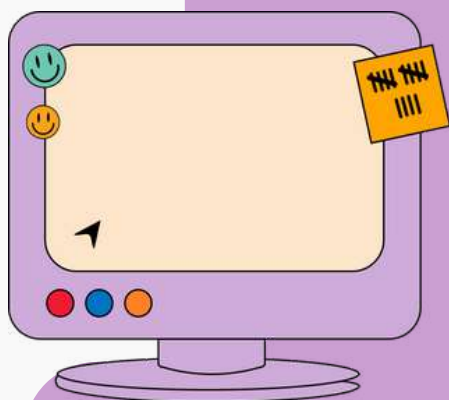
Medijska pismenost u vrijeme sve jačeg utjecaja digitalnih medija podrazumijeva određenu razinu informatičke pismenosti za sve one koji medijske sadržaje konzumiraju putem interneta. Kao i svaki novi kanal masovne komunikacije, online mediji imaju vlastite načine oblikovanja poruka i informacija koji zahtijevaju razvoj novih znanja koja čine medijsku pismenost.



Medijska i informacijska pismenost (MIL) iznimno je važna za nas danas: ona omogućuje kritičko razmišljanje. Medijski i informacijski pismena osoba sposobna je razlikovati pouzdane izvore informacija, odrediti ulogu medija u kulturi i biti odgovorna za svoje razumijevanje utjecaja masovnog komuniciranja, dok se prebacuje između različitih medijskih platformi. (*)

Medijska i informacijska pismenost je multidisciplinarni koncept koji dolazi iz dva polja:

- Medijska pismenost (nastala u okviru medijskih i građanskih studija) i
- Informacijska pismenost (nastala iz knjižnične i informacijske znanosti).



(*) SALTO Participation pool; Media & Information Literacy; accessed on 20.03.2024;
<https://participationpool.eu/resource-category/information-critical-thinking/media-information-literacy/>



Kao i svaka druga pismenost, MIL se smatra skupom kompetencija i vještina, koje su u slučaju MIL-a bliske konceptima online i offline medija, kritičkog mišljenja, korištenja medija, svijesti o informacijama i izvorima, digitalnom građanstvu i aktivnom sudjelovanju, između ostalog . Vještine IMP-a posebno su one koje se promoviraju za rješavanje društvenih izazova kao što su pogrešne i dezinformacije, ekstremizam, internetsko zlostavljanje i govor mržnje na internetu, razne vrste kibernetičkog kriminala (seksualno iznuđivanje, krađa podataka, kršenje ljudskih prava itd.).

[*] SALTO Participation pool; Media & Information Literacy; accessed on 20.03.2024; <https://participationpool.eu/resource-category/information-critical-thinking/media-information-literacy/>

Ovisnost o internetu i prevencija internetske ovisnosti

Internet je postao dio naše svakodnevice i svi rado koristimo njegove blagodati, od traženja informacija, pregledavanja društvenih mreža do pregledavanja raznih sadržaja. Imamo potpunu kontrolu nad svojim ponašanjem i vremenom koje posvećujemo virtualnom svijetu ako korištenje interneta ima jasan cilj i svrhu i možemo otići u bilo kojem trenutku.

Ako osoba većinu vremena provodi na internetu neprestano provjeravajući društvene mreže i online sadržaje te često umjesto izlaska izabere ostati kod kuće i živjeti svoj život putem društvenih mreža, razvija se ovisnost.

Kada se govori o ovisnosti, prvo što se obično pomisli je ovisnost o psihoaktivnim supstancama. Međutim, ovisnost se može razviti i bez unosa psihoaktivnih ili drugih kemijskih tvari u organizam, odnosno može se razviti iz aktivnosti ili ponašanja koja iz navike prelaze u repetitivno i kompulzivno, odnosno u ovisničko ponašanje (npr. patološko kockanje, igranje računalnih igrica, online klađenje, provjeravanje društvenih mreža...).





Znakovi da je osoba ovisna o internetu

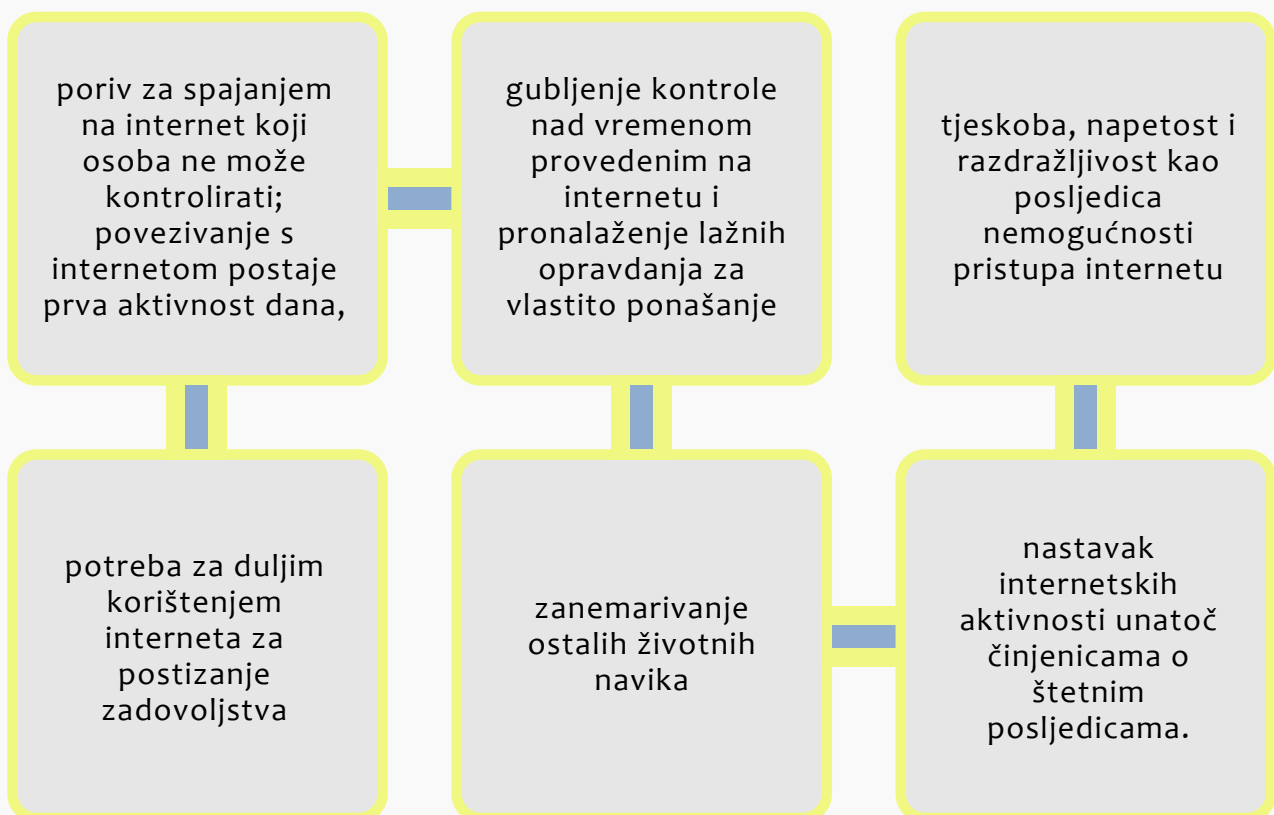
Duljim korištenjem interneta pojedinci postaju socijalno izolirani, fizički i psihički iscrpljeni, što naravno utječe na njihovu obiteljsko, socijalno, školsko ili radno funkcioniranje, a na kraju može rezultirati potpunom psihičkom dekompenzacijom.

Osobe koje teško kontroliraju vlastito ponašanje te su nesigurne, povučene i usamljene svakako su u većem riziku od razvoja ovisnosti o internetu.

Danas sve više tinejdžera i mladih razvija ovisnost o internetu, a da toga nisu svjesni ni oni ni njihovi roditelji, što postaje ozbiljan problem za njihov uspješan i produktivan život te nepovoljno utječe na dinamiku i odnose u obitelji.



Ovo su neki od općih znakova da je pojedinac ovisan o internetu:



Vrste ovisnosti o internetu:

- Ovisnost o društvenim mrežama - Facebook, X (Twitter) i ostale mreže koje omogućuju upoznavanje novih ljudi, komunikacija s prijateljima, jednostavnog dijeljenje fotografija i ostalih vijesti,
- Ovisnost o online igrama,
- Ovisnost o online kockanju,
- Ovisnost o online kupovini,
- Ovisnost o stalnoj potrazi za novim informacijama i znanju na internetu,
- Ovisnost o cybersex-u , što uključuje potragu i gledanje pornografskog sadržaja.





Prevenција ovisnosti o internetu

U nastavku vam donosimo nekoliko praktičnih savjeta i savjeta koje bi radnici s mladima trebali podijeliti sa sudionicima edukativnih radionica, kada se tema ovisnosti o internetu uvodi ili obrađuje edukativnim aktivnostima.

Korisni savjeti za sprječavanje prekomjerne upotrebe interneta i za sprječavanje ovisnosti o internetu:



Držite računalo u dnevnoj sobi (ne u spavaćoj sobi),

Pokušajte nakratko isključiti internet i posvetiti se obitelji i prijateljima,



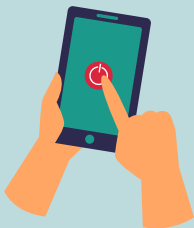
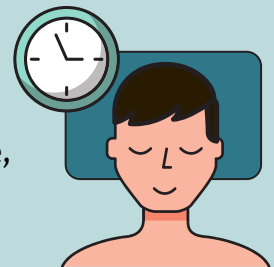
Prekinite obrazac ponašanja i nemojte steći naviku koristiti internet svaki dan u isto vrijeme),

Informirati se o zdravim načinima korištenja interneta,



Pronađite hobi ili aktivnost koja ne uključuje internet, video igre, TV, mobitele ili računala,

Idi spavati na vrijeme,



Koristite alarm ili štopericu da ograničite vrijeme provedeno na internetu,



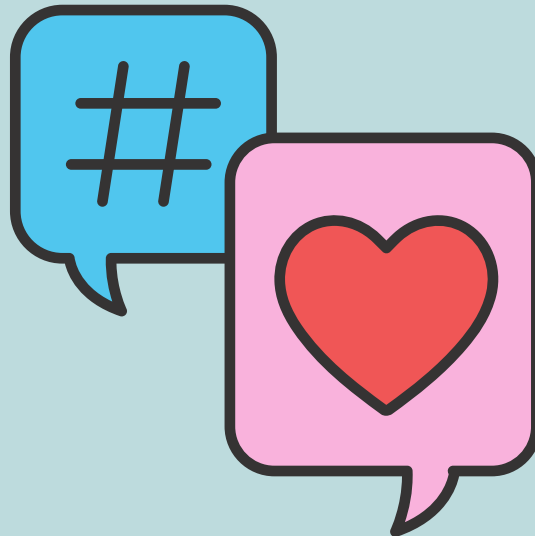
Instalirajte aplikaciju s kojom možete programirati gašenje računala nakon određenog vremena (Google pretraga: "shutdown time", "cold turkey")

Ne jedite za računalom,



Zamoli roditelje i prijatelje da te upozore ako misle da si dugo za računalom/mobilnim telefonom,

Isključite obavijesti društvenih mreža.





Edukativne sesije



Naziv sesije	1.1 „ Cyberbullying 101 “
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">• Uvesti koncept internetskog zlostavljanja, njegovu definiciju i njegove različite oblike kako bi se osiguralo da sudionici jasno razumiju što čini internetsko zlostavljanje.• Potaknuti sudionike da kroz interaktivne aktivnosti dublje proniknu u različite vrste cyberbullyinga• Omogućiti prostor sudionicima da kreativno izraze svoje razumijevanje različitih vrsta internetskog zlostavljanja dizajnirajući obrazovne postere
Trajanje (u minutama)	90 minutama
Min i Maxnumber broj sudionika	10 - 40
Resursi/materijali/ potrebna oprema	<ul style="list-style-type: none">• A4 papiri• Olovke, kemijske• Markeri• Deko
Pravila i opis korak po korak (elementi sadržaja, metode)	<p>1. Uvod i definicija cyberbullying-a (15 minuta)</p> <p>Radionica započinje dobrodošlicom odgovornog edukatora i kratkim uvodom u temu, ključnim aspektima koji se obrađuju tijekom rada i dnevnim redom.</p> <p>Sudionici su pozvani da rade individualno i razmisle o tome kako definiraju internetsko zlostavljanje. Nakon 5 minuta trebaju ići po radnoj sobi, pronaći par, podijeliti svoje definicije i razgovarati o onome što su napisali (što su sličnosti, što razlike, a što slično).</p> <p>Nakon što su svi sudionici dobili priliku podijeliti, treneri su definirali cyberbullying:</p>

**Pravila i opis
korak po korak
(elementi sadržaja,
metode)**



Cyberbullying je korištenje digitalnih komunikacijskih alata (kao što su internet i mobilni telefoni) kako bi se druga osoba osjećala ljutom, tužnom ili uplašenom, obično uvijek iznova. Primjeri cyberbullyinga uključuju slanje uvredljivih SMS-ova ili izravnih poruka, objavljivanje neugodnih fotografija ili videozapisa na društvenim mrežama i širenje zlih glasina na internetu ili putem mobilnih telefona i drugih uređaja.

2. Vrste cyberbullying-a – izrada edukativnih plakata (60 minuta)

Sudionici su podijeljeni u 10 parova ili manjih grupa (ovisno o veličini grupe). Svaka grupa priprema pripremljeni materijal o jednoj vrsti internetskog nasilja. Njihov zadatak je pročitati i analizirati brošure, a zatim izraditi edukativne plakate A4 formata koje će spojiti s posterima koje su izradile druge grupe. Na kraju vježbe trebali bismo vidjeti 10 edukativnih postera o 10 vrsta internetskog nasilja. Obrazovne plakate treba kreirati kreativno s praktičnim primjerima, omogućujući ostatku grupe da brzo nauče i zapamte određenu vrstu internetskog nasilja. Sudionici imaju 25 minuta za pripremu edukativnih plakata, a svaka grupa ima do 3 minute za prezentaciju.

- **Društvena isključenost - Internetski zlostavljač može namjerno izostaviti nekog drugog iz online grupe ili niza poruka. Zbog toga se žrtva može osjećati izolirano i depresivno.**
- **Uznemiravanje - Uznemiravanje se događa kada cyber-zlostavljač šalje uporne i bolne online poruke žrtvi. Ove poruke mogu sadržavati prijetnje**
- **Cyberstalking** - Kod cyberstalkinga, cyber zlostavljač pomno nadzire žrtvinu online prisutnost. Nasilnik također može iznositi lažne optužbe i prijetnje žrtvi i njenim bližnjima. Osim toga, cyberstalking se može proširiti i na stvarni svijet, postajući prilično ozbiljan i opasan za žrtvu i potencijalno njihove voljene. Cyberstalking i offline uhođenje smatraju se kaznenim djelima. U oba slučaja, žrtva može podnijeti nalog za zabranu prilaska počinitelju. Nadalje, počinitelj se može suočiti s uvjetnom i zatvorskom kaznom.
- **Outing** - Outing nekoga na društvenim mrežama događa se kada cyber-zlostavljač otvoreno otkrije rodni identitet ili seksualnu orijentaciju osobe bez njezinog pristanka. Nasilnik to čini u nadi da će osramotiti ili poniziti žrtvu.
- **Doxxing** - Doxxing ili doc-dropping je kada cyberbully zlonamjerno dijeli osobne podatke o pojedincu na mreži za koje inače ne bi bilo javno poznato da uznemiruju ili zastrašuju žrtvu. To uključuje osobne podatke kao što je nečija adresa, škola koju pohađa ili broj socijalnog osiguranja.

**Pravila i opis
korak po korak
(elementi sadržaja,
metode)**



- **Fraping** - Fraping se događa kada cyber-zlostavljač koristi račune žrtve na društvenim mrežama za objavljivanje neprimjerenog sadržaja uz ime žrtve. U ovom scenariju žrtva je vezana uz internetski sadržaj koji može naštetiti njezinu ugledu.
- **Trolanje** - Ne smatra se svako trolanje internetskim zlostavljanjem, ali internetski zlostavljači mogu trolati žrtve objavljivanjem pogrdnih komentara o njima na internetu u nadi da će povrijediti te pojedince.
- **Omalovažavanje** - Cyber-zlostavljač omalovažava žrtvu šireći okrutne informacije o njoj. Zlostavljač to čini putem javnih objava ili privatnih poruka, s namjerom da naruši ugled žrtve ili odnose s drugima.
- **Flaming** - Flaming se sastoji od objavljivanja ili slanja uvreda i vulgarnosti žrtvi. Internetski zlostavljač raspali žrtvu. Nadam se da ću natjerati ovu osobu da se uključi u tučnjavu na internetu.
- **Catfishing** - Catfishingom, cyberbully iskorištava emocije žrtve. Internetski zlostavljač koji pokušava uhvatiti žrtvu stvara lažni internetski identitet i pretvara se da je netko drugi. Nasilnik se zatim može angažirati sa žrtvom koristeći taj lažni identitet i izgraditi online romansu. S vremenom žrtva može vjerovati online korisniku i podijeliti osjetljive informacije s pojedincem. Zatim, cyberzlostavljač može iskoristiti te informacije kako bi osramotio žrtvu i oštetio njen ugled ili je razotkrio.

3. Debriefing (15 minuta)

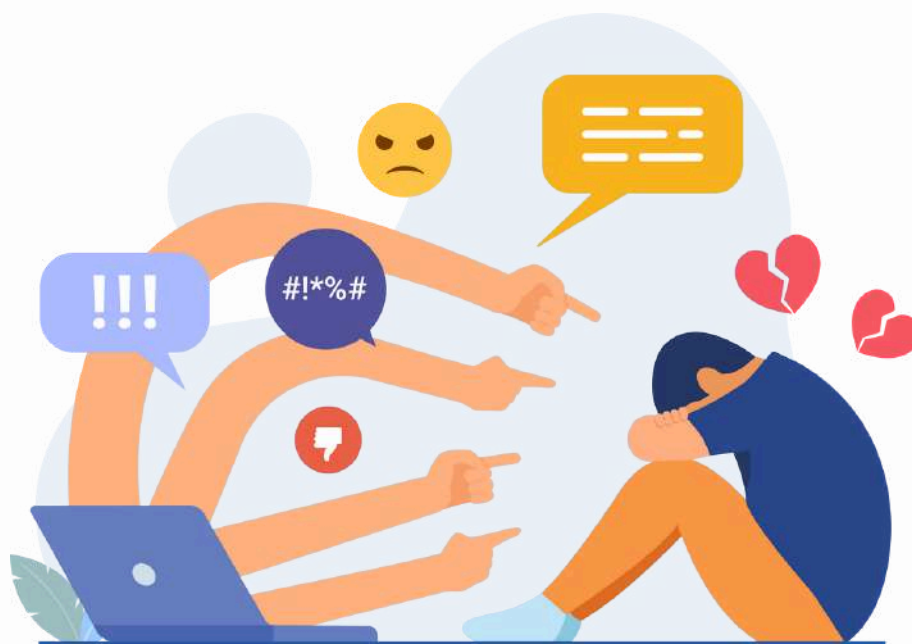
Završite s izvještajem na plenarnoj sjednici.

**Pitanja za
evaluaciju/izvještaj**

Evo nekoliko predloženih pitanja za ispitivanje. Možete dodati svoje ili koristiti samo neke od ovih (ovisno o vašim vremenskim ograničenjima, veličini grupe itd.)

1. Što ste naučili tijekom predavanja? Koje informacije ste već znali od ranije?
2. Kako je bilo stvarati vaše definicije internetskog nasilja?
3. Koji su bili naglasci vašeg učenja iz ove sesije?
4. Kako to možete prenijeti u svoj uobičajeni svakodnevni život i online vrijeme?

<p>Prilagodbe za virtualno okruženje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koristiti Zoom, Google Meet, i Microsoft Teams za komunikaciju, Microsoft PowerPoint za predstaviti teorijske rezultate, i Padlet za učitavanje svih apstraktnih crteža. • Obrazovni poster i mogu se razviti u Canvi, čak i kada se sesija organizira u okruženju uživo/licem u lice.
<p>Savjeti za trenere/facilitatore</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Treneri bi trebali biti upoznati sa svim pojmovima koje će sudionici prezentirati i biti spremni dodatno ih objasniti nekim praktičnim primjerima ako je potrebno • Vrlo je važno pratiti vrijeme i biti siguran da svaka grupa ne uzima previše vremena za izlaganje i raspravu (osobito ako radite s više od 10 grupa) • Sudionike treba poticati da potraže više informacija na internetu (ako su dostupne) osim dobivenih brošura
<p>Očekivani ishodi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sudionici će steći dublje razumijevanje cyberbullyinga • Sudionici će moći prepoznati različite oblike cyberbullyinga, taktike i utjecaj koji ono može imati na emocionalnu dobrobit i sigurnost pojedinca u online prostorima. • Sudionici će razviti bolje razumijevanje specifičnih ponašanja elektroničkog nasilja • Sudionici će biti osnaženi znanjem i strategijama za sprječavanje cyberbullyinga. • Sudionici će biti motivirani i nadahnuti da preuzmu aktivnu ulogu u zagovaranju sigurnog i uključivog internetskog okruženja
<p>Drugi komentari</p>	<p>N/A</p>



Naziv sesije	1.2 "Cyberbullying i zauzimati se za druge."
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> • Osigurati da sudionici imaju osnovno razumijevanje ključnih pojmova povezanih s zlostavljanjem i internetskim zlostavljanjem • Omogućiti sudionicima da razlikuju uloge promatrača i promatrača u situacijama zlostavljanja • Potaknuti sudionike da razmisle o svom razumijevanju različitih scenarija zlostavljanja • Obogatiti način razmišljanja sudionika da postanu proaktivni zagovornici uključivanjem u rasprave o važnosti suprotstavljanja maltretiranju i istraživanju scenarija iz stvarnog života kako bi razumjeli različite reakcije
Trajanje (u minutama)	90 minutama
Min i Maxnumber broj sudionika	6 - 40
Resursi/materijali/potrebna oprema	<ul style="list-style-type: none"> • Olovke, kemijske • Tiskani brošure • A4 papiri
Pravila i opis korak po korak (elementi sadržaja, metode)	<p>1. Uvod u temu i teorijski inputi (15 minuta) Predavači daju teoretske informacije o temama o kojima će se raspravljati. Na početku je važno definirati sljedeće pojmove:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nasilnik: Osoba koja maltretira • Žrtva: meta maltretiranja • Nasilnik-žrtva: Osoba koja i maltretira druge i biva maltretirana • Promatrač: Netko tko promatra kako se zlostavljanje događa drugima. • Ne uključen: Netko tko nije doživio niti svjedoči maltretiranju. • Branitelj: Osoba koja ustaje kada vidi da se nasilje događa.

**Pravila i opis
korak po korak
(elementi sadržaja,
metode)**



**Pitanja za
evaluaciju/izvještaj**

2. Upstander vs Bystander – praktična vježba (25 minuta)

Sudionici dobivaju materijal od 5 različitih priča/primjera zlostavljanja. Njihov zadatak bio je pročitati te priče i odlučiti je li osoba koja je u to uključena bila osoba koja se zauzima za druge ili promatrač. Ovaj zadatak se izvodi u paru.

Priče se mogu pronaći na navedenom link-u: https://anti-bullyingalliance.org.uk/sites/default/files/uploads/attachments/Handout%202%20-%20Bystander%20vs%20upstander_1.pdf

3. Od osobe koja se zauzima za druge do promatrača (30 minuta)

Svi se pridružuju plenarnoj sjednici za kratku raspravu o svojim odgovorima. Voditelj poziva svaki par da kaže kako su kategorizirali te odgovore i zašto su to učinili.

Nakon 15-minutne rasprave o odgovorima, trener nastavlja sesiju postavljajući sljedeća pitanja:

- 1.) Zašto smo radili ovu aktivnost? Kako to razumiješ?
- 2.) Kako biste reagirali u bilo kojoj od ovih situacija?
- 3.) Zašto je važno zauzeti se za druge – biti zagovornik?
- 4.) Može li netko podijeliti situaciju zlostavljanja s kojom se susreo? Kako ste reagirali? Jeste li bili osoba koja je stala u obranu ili promatrač?

4. Rasprava (20 minuta)


Na kraju rasprave, trener zatvara sesiju naglašavajući važnost osoba koja se zauzimaju za druge u zajednici i školama/sveučilištima/klubovima te potrebu za podrškom marginaliziranim mladima po ovom pitanju.

Evo nekoliko predloženih pitanja za ispitivanje. Možete dodati svoje ili koristiti samo neke od ovih (ovisno o vašim vremenskim ograničenjima, veličini grupe itd.)

1. Što se dogodilo tijekom ove sesije? Što ste doživjeli?
2. Kako ste se osjećali? Jesu li vam zadaci bili složeni? Jesu li bili laki?
3. Što ste naučili?
4. Kako to možete prenijeti u svoj svakodnevni život?

<p>Prilagodbe za virtualno okruženje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi Zoom / Google Meet / Microsoft Teams za komunikaciju I Padlet za fotografije pripremljene unaprijed in advance i za rezultate • Materijali se mogu digitalno podijeliti sudionicima, čak i kada se aktivnost organizira u okruženju uživo/licem u lice.
<p>Savjeti za trenere/facilitatore</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ako niste u mogućnosti osigurati kvalitetnu internetsku vezu za sudionike ili ako oni imaju svoje pametne uređaje, tada treba ispisati brošure, npr., i podijeliti sudionicima u tiskanom obliku • Treneri bi trebali uzeti u obzir da priče mogu potaknuti neke od sudionika na dijeljenje i ni u kojem slučaju ne bi trebali prisiljavati ili poticati sudionike da dijele priče koje bi mogle biti vidljivo uznemirujuće za njih ili druge
<p>Očekivani ishodi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sudionici će imati jasno razumijevanje različitih uloga povezanih sa situacijama zlostavljanja • Sudionici će razviti vještine kritičkog razmišljanja u analizi i kategorizaciji odgovora kao promatrača ili promatrača u zadanim scenarijima • Sudionici će se aktivno uključiti u rasprave i podijeliti osobna iskustva i spoznaje o svojim reakcijama na scenarije zlostavljanja
<p>Drugi komentari</p>	<p>N/A</p>



<p>Naziv sesije</p>	<p>1.3 " Utjecaj (društvenih) medija na mlade."</p>
<p>Ciljevi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Potaknuti sudionike na analizu utjecaja medija na mlade • Istražiti i identificirati pozitivne i negativne aspekte utjecaja medija na mlade • Omogućiti sudionicima razumijevanje i primjenu CRAPP modela za kritičku procjenu pouzdanosti i točnosti online izvora informacija
<p>Trajanje (u minutama)</p>	<p>90 minutama</p>
<p>Min i Maxnumber broj sudionika</p>	<p>8 - 40</p>
<p>Resursi/materijali/ potrebna oprema</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Olovke, kemijske • Mobitel ili laptop • Printani materijali sa CRAPP modelom
<p>Pravila i opis korak po korak (elementi sadržaja, metode)</p> 	<p>1. Vježba hodanja i razgovora (40 minuta)</p> <p>Od sudionika se traži da formiraju parove. Hodat će prostorijom s parom i razgovarati o pitanjima koja postavljaju treneri. Nakon 10 minuta, trener će dati znak grupi, a svaki će sudionik stvoriti novi par i dobiti novo pitanje za raspravu. Pitanja za raspravu su sljedeća:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Možete li se sjetiti slučajeva u kojima ste primijetili kako mediji značajno utječu na postupke ili mišljenja mladih u vašoj zajednici ili društvu? 2. Razmotrite pozitivne aspekte utjecaja medija na mlade. Što bi to moglo biti? 3. Koje praktične korake mogu poduzeti pojedinci, roditelji, nastavnici i zajednice kako bi pomogli mladim ljudima da se učinkovitije snalaze u medijskom okruženju? 4. Što biste savjetovali ili preporučili nekome, posebno mladoj osobi, koja želi postati pronicljiviji i aktivniji konzument medija i sudionik u društvenim pitanjima? <p>Nakon što sudionici završe s radom u parovima, treneri će postavljati ista pitanja u raspravu i pustiti sudionike da podijele za njih najzanimljivije rezultate u raspravama koje su vodili s ostalim sudionicima.</p>

**Pravila i opis
korak po korak
(elementi sadržaja,
metode)**



2. CRAPP model – uvod u teoriju (15 minuta):

Treneri daju teoretske informacije o modelu CRAPP. Prije korištenja bilo koje informacije pronađene ili konzumirane na internetu, važno je utvrditi jesu li točne i pouzdane. CRAAP test popis je pitanja koja mladima pomažu da utvrde jesu li njihove informacije pouzdane. Važno je upamtiti da sljedeći popis pitanja nije statičan niti potpun te će različiti kriteriji biti više ili manje važni ovisno o vašoj situaciji ili potrebi.

Valuta: Pravovremenost informacija.

1. Kada je informacija objavljena ili objavljena?
2. Jesu li informacije revidirane ili ažurirane?
3. Jesu li informacije aktualne ili zastarjele za vašu temu?
4. Jesu li poveznice funkcionalne?

Relevantnost: važnost informacije za vaše potrebe.

1. Odnose li se informacije na vašu temu ili odgovaraju na vaše pitanje?
2. Kojoj je publici namijenjeno?
3. Jesu li informacije prikladne (tj. nisu previše osnovne ili napredne za vaše potrebe)?
4. Biste li se osjećali ugodno koristiti ovim izvorom za istraživački rad?

Autoritet: Izvor informacija.

1. Tko je autor/izdavač/izvor/sponzor?
2. Jesu li navedene vjerodajnice autora ili organizacijska pripadnost?
3. Koje su autorove kvalifikacije za pisanje na tu temu?
4. Postoje li podaci za kontakt, poput izdavača ili adrese e-pošte?
5. Otkriva li URL nešto o autoru ili izvoru? (primjeri: .com .edu .gov .org .net)

Točnost: Pouzdanost, istinitost i točnost informativnog sadržaja.

1. Odakle dolaze informacije?
2. Podržavaju li dokazi informacije?
3. Jesu li informacije pregledane ili recenzirane?
4. Možete li provjeriti bilo koju informaciju iz drugog izvora ili osobnih saznanja?
5. Djeluju li jezik ili ton pristrani ili su bez emocija?
6. Ima li pravopisnih, gramatičkih ili drugih tipografskih pogrešaka?

**Pravila i opis
korak po korak
(elementi sadržaja,
metode)**

Svrha: razlog postojanja informacija.

1. Koja je svrha informacija? Obavijestiti? Podučavati? Prodavati? Zabavljati? Uvjeriti?
2. Jesu li autori/sponzori jasno izrazili svoje namjere ili svrhu?
3. Je li informacija činjenica? Mišljenje? Propaganda?
4. Čini li se gledište objektivno i nepristrano?
5. Postoje li političke, ideološke, kulturne, vjerske, institucionalne ili osobne predrasude?

3. CRAPP model – praktična vježba (25 minuta)

Nakon teorijskog unosa o modelu CRAPP i korištenih specifičnih pitanja, sudionici će individualno vježbati korištenje modela CRAPP na sljedećoj web stranici:
<https://zapatopi.net/treeoctopus/faq.html>

4. Okupljanje za raspravu (10 minuta)

**Pitanja za
evaluaciju/izvještaj**

Evo nekoliko predloženih pitanja za ispitivanje. Možete dodati svoje ili koristiti samo neke od ovih (ovisno o vašim vremenskim ograničenjima, veličini grupe itd.)

1. Što se dogodilo tijekom ove sesije? Što ste doživjeli?
2. Kako ste se osjećali? Jesu li vam zadaci bili teški? Jesu li bili laki? Što ste osjećali čitajući datu web stranicu?
3. Mislite li da se navedena web stranica može koristiti kao pouzdan izvor?
4. Što ste naučili?
5. Kako to možete prenijeti u svoj svakodnevni život i konzumirati informacije iz online izvora?

**Prilagodbe za
virtualnog
okruženje**

- Koristi Zoom, Google Meet, i Microsoft Teams za komunikaciju, i koristi PADLET ili sličan alat za dijeljenje priča i završnih radova.

**Savjeti za
trenere/facilitatore**

- Vježbe hodanja i razgovora mogu se izvoditi na otvorenom ako je moguće. U suprotnom, bilo bi dobro koristiti druge prostore osim redovne sobe za sastanke, kao što su drugi hotelski sadržaji, druge prostorije u udruzi mladih/centru za mlade, hodnici i sl.
- Ako sudionici nemaju pametne uređaje za ispunjavanje svojih primjera CRAPP modela, treneri bi trebali pripremiti i ispisati modele na A4 papire koje bi sudionici mogli koristiti

Očekivani ishodi

- Sudionici će bolje razumjeti kako mediji utječu na akcije i mišljenja mladih ljudi unutar njihovih zajednica
- Sudionici će razumjeti i prakticirati model CRAPP procjenjujući online izvore informacija koristeći kriterije aktualnosti, relevantnosti, autoriteta, točnosti i svrhe
- Sudionici će prepoznati pozitivne aspekte utjecaja medija na mlade, prepoznati njihov potencijal da doprinesu društvenim problemima i individualnom rastu
- Sudionici će raspravljati o načinima implementacije CRAPP modela u svoj svakodnevni život kada konzumiraju online informacije

Drugi komentari

N/A



Naziv sesije	1.4 "Medijska pismenost– osnovni koncepti i razumijevanje"
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> • Raspraviti i definirati definicije pojmova povezanih s medijskom pismenošću; • Razviti vještine kako istražiti značenje ovih pojmova i pronaći pouzdane izvore; • Raspravite razlikuje li se sudioničko razumijevanje pojmova od pronađenih definicija. • Kritički promišljati našu osobnu medijsku konzumaciju kao izvor informacija.
Trajanje (u minutama)	75 minutama
Min i Maxnumber broj sudionika	10 - 40
Resursi/materijali/ potrebna oprema	<ul style="list-style-type: none"> • Olovke, kemijske • A3 i A4 papiri • Projektor i stabilna internetska veza • Flipchart papiri • Post-it
Pravila i opis korak po korak (elementi sadržaja, metode)	<p>1. Definirajmo koncept (20 minuta)</p> <p>Na početku ovog koraka sudionici dobivaju upute da ne smiju koristiti svoje pametne telefone tijekom vježbe dok im ne zatrebaju.</p> <p>Svaki sudionik dobiva jedan pojam/pojam. Imaju 5 minuta da pojedinačno definiraju ovaj pojam/pojam, razmisle o svemu što znaju o pojmu koji su dobili i to zapišu na papir.</p> <p>Nakon 5 minuta sudionici moraju pronaći sudionike s istim pojmom/konceptom. Zatim sjede u parovima ili grupama, razmjenjuju pojedinačne definicije i razumijevanje te zajednički rade na razvoju prezentacije za ostatak grupe. Sudionici mogu koristiti svoje pametne telefone kako bi dodatno obogatili svoje prezentacije relevantnim informacijama za ovaj korak. Za ovaj korak daje se 20 minuta.</p>

**Pravila i opis
korak po korak
(elementi sadržaja,
metode)**



Na kraju vježbe svaka grupa prezentira svoj edukativni plakat na zadani pojam/koncept. Za ovaj korak dano je do 2-3 minute po grupi.

Popis pojmova/koncepta:

- mediji;
- medijska pismenost;
- političko sudjelovanje;
- politička pismenost;
- kritičko razmišljanje;
- lažne vijesti;
- dezinformacija;
- kognitivna pristranost;
- kognitivna disonanca;
- Click-bait.

2. Dodatni inputi trenera nakon prezentacije (10 minuta)

Medijska pismenost podrazumijeva sposobnost građana/publike za kvalitetan pristup, analizu, procjenu, kreiranje i sudjelovanje u društvu na temelju poruka u različitim oblicima - od tiskanih i video do online. Medijska pismenost omogućuje razumijevanje uloge medija u društvu i daje građanima osnovne vještine za propitivanje poruka, ali i za samoizražavanje kroz njih. Važne ključne riječi u ovom kontekstu su obrazovanje (što podrazumijeva da se medijska pismenost uči), razumijevanje medija (što podrazumijeva njihovu društvenu ulogu i potrebu za razumijevanjem načina na koji su integrirani u društvo), propitivanje (što znači kritički stav korisnika) i samoizražavanje (što podrazumijeva sudjelovanje građana u komunikacijskoj zajednici, a ne samo njihovu pasivnu ulogu u primanju medijskih poruka).

Medijska pismenost je, zapravo, nadogradnja opće pismenosti, jer je u definiciju pismenosti "uveden" pojam vladanja medijima (tradicionalni mediji i novi mediji, odnosno internet). Stoga bismo zaključili da je pismenost u 21. stoljeću višedimenzionalna i organizirana na nekoliko razina:

- prvi – tradicionalni stupanj, koji uključuje opće vještine čitanja i pisanja;
- druga – medijska razina, koja podrazumijeva vještine uspješnog kritičkog korištenja medija;
- treća – novomedijska razina, koja podrazumijeva vještine uspješnog kritičkog korištenja novih medija, prvenstveno interneta.

**Pravila i opis
korak po korak
(elementi sadržaja,
metode)**



3. Definiranje medijske pismenosti i drugih uvjeta (15 minuta)

Trener postavlja sljedeći video na projektor:

Zašto naš mozak voli lažne vijesti? (6:40 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=dNmwwntMF5A>

Rasprava o videozapisu i završetak rasprave o definicijama:

- Što mislite o videu?
- Koji pojmovi i teme su Vam bili poznati, a koji novi?
- Mislite li da su ove teme dio medijske pismenosti?
- Koje druge pojmove/koncepte oko sebe vidite kojima bi se obrazovanje za medijsku pismenost trebalo baviti?

4. Koje aplikacije i medijske izvore koristimo? (20 minuta)

Na tlu se nalaze 2 flipcharta s naslovima: mediji koje koristim kao izvor informacija i mediji koje ne koristim kao izvor informacija.

Individualna vježba, brainstorming, refleksija za sudionike: Pogledajte svoj pametni telefon i pogledajte sve aplikacije koje ste koristili u posljednjih mjesec dana: zapišite na post-it koje ste koristili kao izvor informacija, a koje ste koristili u druge svrhe (za na primjer zabava, zabava itd.)

Nakon što su sudionici zapisali sve aplikacije koje su koristili prošli mjesec i stavili samoljepljive papiriće na jednu od ploča, pročitali su ih naglas. Sudionici su razmišljali o tome koje su aplikacije platili, a koje su besplatne.

- Što oni misle zašto su slobodni?
- Kako zarađuju?

Sudionici također razmišljaju o vremenu provedenom na svojim pametnim telefonima i aplikacijama koje uglavnom koriste.

5. Rasprava (10 minuta)

Trener koristi sljedeća pitanja:

- Koji su nam pojmovi koji se tiču medijske pismenosti i medija općenito bili poznati? Što smo novo naučili?
- Koji su novi pojmovi koje smo otkrili tijekom ove sesije?
- Kako odlučujemo koji su nam izvori informacija legitimni?
- Zašto je medijska pismenost važna? Kako je to povezano s radom s mladima?
- Što možemo koristiti iz ove sesije za nastavak ovog tečaja obuke?

<p>Prilagodbe za virtualno okruženje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koristite Zoom, Google Meet i Microsoft Teams za komunikaciju i koristite PADLET ili sličan alat za dijeljenje print screenova rezultata. • Cijela sesija može se organizirati u virtualnom okruženju korištenjem platforme Gather Town: https://www.gather.town/
<p>Savjeti za trenere/facilitatore</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Treneri trebaju imati kvalitetnu internetsku vezu i projektor u radnoj prostoriji za reprodukciju videa
<p>Očekivani ishodi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sudionici će imati jasnije razumijevanje različitih koncepata vezanih uz medije, političko sudjelovanje, kritičko mišljenje i dezinformacije • Sudionici će razvijati kritičko mišljenje o medijskoj konzumaciji i širenju dezinformacija • Sudionici će razmisliti o svojim navikama korištenja medija • Sudionici će razviti znanja i vještine za kritičko i odgovorno snalaženje u današnjem medijskom krajoliku.
<p>Drugi komentari</p>	<p>N/A</p>



<p>Naziv sesije</p>	<p>1.5 "Ovisnost o internetu – što je i prevencija ovisnosti o internetu?"</p>
<p>Ciljevi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uvesti sudionike u temu ovisnosti o internetu i potaknuti samosvijest o svojim digitalnim navikama • Omogućiti sudionicima teoretsko razumijevanje ovisnosti o internetu • Istražiti scenarije ovisnosti o internetu iz stvarnog života kroz studije slučaja i uključiti sudionike u aktivnosti igranja uloga • Pružiti sudionicima praktične korake za rješavanje ovisnosti o internetu
<p>Trajanje (u minutama)</p>	<p>90 minutama</p>
<p>Min i Maxnumber broj sudionika</p>	<p>8 - 40</p>
<p>Resursi/materijali/ potrebna oprema</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Olovke, kemijske • A4 papiri • Materijali sa studijama slučaja
<p>Pravila i opis korak po korak (elementi sadržaja, metode)</p>	<p>1.Uvod i provjera koliko vremena provodimo online (15 minuta)</p> <p>Treneri započinju aktivnost kratkim uvodom o temi.</p> <p>Potom se pozivaju svi sudionici da uzmu svoje pametne telefone i provjere koliko su vremena u prosjeku prošli tjedan i prethodni mjesec proveli koristeći pametne uređaje te koje aplikacije su najviše posjećivali.</p> <p>Treneri potiču interaktivnu raspravu sa sudionicima dok dijele svoje rezultate, naglašavajući važnost rasprave o ovisnosti o internetu u današnje digitalno doba.</p>

**Pravila i opis
korak po korak
(elementi sadržaja,
metode)**



2. Razumijevanje ovisnosti o internetu – teorijski inputi (25 minuta)

• Definiranje ovisnosti o internetu

Treneri započinju definiranjem ovisnosti o internetu kao bihevioralne ovisnosti koju karakterizira pretjerano, kompulzivno korištenje interneta, što ometa svakodnevne životne aktivnosti, odnose i odgovornosti.

Također je važno da treneri kažu da ovisnost o internetu nije službeno priznata kao poremećaj mentalnog zdravlja u Dijagnostičkom i statističkom priručniku za mentalne poremećaje (DSM-5). Ipak, stručnjaci za mentalno zdravlje ga široko priznaju kao značajan problem.

• Karakteristike ovisnosti o internetu

Treneri objašnjavaju i dijele ključne karakteristike ovisnosti o internetu, kao što su:

1. Pretjerano vrijeme provedeno na internetu, često nauštrb drugih aktivnosti.
2. Neuspjeli pokušaji kontrole ili smanjenja korištenja interneta.
3. Zaokupljenost internetom dovodi do zanemarivanja osobne higijene, spavanja ili društvenih interakcija.
4. Simptomi ustezanja kada se ne može pristupiti internetu, kao što su razdražljivost, nemir ili tjeskoba.
5. Nastavak korištenja interneta unatoč negativnim posljedicama, poput akademskih ili radnih problema, poteškoća u vezi ili zdravstvenih problema

Treneri bi trebali potaknuti sudionike da podijele svoja zapažanja ili iskustva vezana uz različite karakteristike ovisnosti o internetu ili da podijele primjere iz svojih života.

• Rasprava

Treneri vode interaktivnu raspravu u grupi kroz sljedeća usmjeravajuća pitanja:

1. Koliko vremena dnevno provodite na internetu i kakvo je to u usporedbi s drugim aktivnostima u vašem životu?
2. Jeste li se ikada osjećali tjeskobno ili uzrujano kada niste mogli pristupiti internetu?
3. Zanemarujete li bitne odgovornosti ili odnose zbog korištenja interneta?

**Pravila i opis
korak po korak
(elementi sadržaja,
metode)**



3. Studije slučaja i igranje uloga (40 minuta)

Sudionici dobivaju nekoliko studija slučaja te na temelju njih imaju zadatak osmisлити scenarije za igranje uloga koji prikazuju svakodnevne situacije u kojima ovisnost o internetu utječe na živote pojedinaca. Sudionicima se dodjeljuju uloge, a treneri od njih traže da odglume scenarije, prikazujući misli, emocije i ponašanja pojedinaca u studijama slučaja. Nakon svakog scenarija, treneri bi trebali voditi raspravu u kojoj sudionici razmišljaju o izazovima s kojima se pojedinci suočavaju i razmišljaju o mogućim rješenjima.

Studije slučaja 1:

John je 17-godišnji srednjoškolac koji dnevno provodi 8-10 sati igrajući online igre. Često ostaje budan do kasno u noć igrajući igrice i bori se da se tijekom dana usredotoči na školski zadatak. Unatoč zabrinutosti njegovih roditelja i višestrukim pokušajima da ograniči vrijeme ispred ekrana, John daje prednost igricama ispred svojih obaveza i društvenog života. Kao rezultat toga, njegove ocjene pate, a on se sve više povlači od obitelji i prijatelja.

Studije slučaja 2:

Sarah je 25-godišnja profesionalka koja radi na zahtjevnom korporativnom poslu. Stalno provjerava svoj pametni telefon ima li e-pošte, poruka i novosti na društvenim mrežama, čak i tijekom sastanaka i društvenih okupljanja. Sarino pretjerano vrijeme provedeno pred ekranom dovelo je do povećanog stresa i tjeskobe, budući da osjeća pritisak da uvijek bude povezana i osjetljiva. Unatoč prepoznavanju negativnog utjecaja svojih digitalnih navika na svoje mentalno zdravlje i odnose, Sarah se bori prekinuti vezu i uspostaviti granice između svog posla i osobnog života.

Studije slučaja 3:

David je 30-godišnji slobodni grafički dizajner koji se uvelike oslanja na platforme društvenih medija za umrežavanje i promicanje svog rada. Svakodnevno provodi sate listajući svoje feedove društvenih medija, tražeći potvrdu kroz lajkove i komentare na svoje objave. Davidova online prisutnost postala je ključna za njegov osjećaj vlastite vrijednosti, što dovodi do osjećaja neadekvatnosti i usporedbe kada njegove objave ne dobiju željenu pozornost. Unatoč tome što je svjestan danaka koji su društveni mediji uzeli na njegovo mentalno zdravlje, Davidu je teško osloboditi se iz kruga ponašanja koje traži potvrdu.

**Pravila i opis
korak po korak
(elementi sadržaja,
metode)**

Studije slučaja 4:

Emily je 14-godišnja srednjoškolka koja se bori s depresijom i socijalnom anksioznošću. Većinu svog slobodnog vremena provodi na internetu, tražeći utočište od interakcija u stvarnom svijetu koje joj stvaraju nelagodu. Emilyne mrežne aktivnosti uključuju gledanje videa, razgovor s prijateljima i sudjelovanje na internetskim forumima na kojima se osjeća prihvaćenom i shvaćenom. Dok internet pruža privremeno olakšanje od njezinih izazova mentalnog zdravlja, Emilyno pretjerano vrijeme ispred ekrana pridonijelo je nedostatku motivacije, poremećajima spavanja i daljnjoj izolaciji od izvanmrežnih aktivnosti i odnosa.

4. Rasprava i zaključci (10 minuta)

Treneri će sudionicima dati popis korisnih koraka za rješavanje ovisnosti o internetu i održavanje zdrave ravnoteže između online i offline aktivnosti. Primjeri poduzimajućih koraka uključuju postavljanje ograničenja vremena pred ekranom, zakazivanje redovitih digitalnih detoksikacija, davanje prioriteta interakcijama licem u lice i traženje podrške od prijatelja, obitelji ili stručnjaka ako je potrebno.

**Prilagodbe za virtualno
okruženje**

- Koristite Zoom / Google Meet / Microsoft Teams za komunikaciju i PADLET ili sličan alat za dijeljenje print screenova rezultata
- Studije slučaja mogu se pripremiti korištenjem digitalnog softvera kao što je Microsoft Word ili PDF i podijeliti sudionicima putem veze umjesto ispisa
- Cijela sesija može se organizirati u virtualnom okruženju korištenjem platforme Gather Town:
<https://www.gather.town/>

**Savjeti za
trenere/facilitatore**

- Studije slučaja mogu se modificirati ili pojednostaviti na temelju ciljne skupine, njihove dobi, njihovih potreba i njihovog razumijevanja teme

Očekivani ishodi	<ul style="list-style-type: none">• Sudionici će se osvrnuti na svoje nedavne obrasce korištenja digitalnih materijala i prepoznati važnost rasprave o ovisnosti o internetu u kontekstu digitalne ere• Polaznici će dobiti uvid u prirodu ovisnosti o internetu i njezin utjecaj na različite aspekte života• Sudionici će analizirati i suosjećati s pojedincima koji doživljavaju ovisnost o internetu u različitim kontekstima, identificirati izazove s kojima se ti pojedinci suočavaju i razmišljati o potencijalnim rješenjima.• Sudionici će napustiti radionicu s jasnim razumijevanjem ovisnosti o internetu
Drugi komentari	N/A



Impressum

Priručnik je nastao u sklopu projekta "Digitalna transformacija inkluzivnog rada s mladima", 2022-2-HR01-KA220-YOU-000096214.

Projekt je sufinanciran sredstvima Europske unije.



**Sufinancira
Europska unija**



Ovaj priručnik nastao je uz financijsku potporu Europske komisije. Izražava isključivo stajalište svojih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom za korištenje informacija sadržanih u njemu.

Izdavač:

ASSOCIATION STUDIO B
BODOVALJCI 87
HR – 35420 STARO PETROVO SELO
www.udrugastudiob.hr
ured.studiob@gmail.com

Urednik:

Franjo Brkan, Youth Power Germany e.V.

Autori:

Nedim Mičijević, Amar Hamzic

Dizajn:

Štefan Šnaubert, Udruga Studio B

Veljača, 2024.