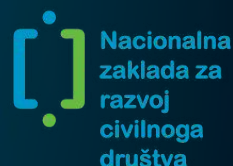


# Spona



**Podrška za zdravlje,  
ravnopravnost,  
uključivost i solidarnost**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Za više o EU fondovima:  
[www.esf.hr](http://www.esf.hr) i [www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr). Sadržaj je isključiva odgovornost Ambidekster kluba.



# PODRŠKA ZA ZDRAVLJE, RAVNOPRAVNOST, UKLJUČIVOST I SOLIDARNOST

Ovaj obrazovni modul izrađen je kroz projekt SPONA – Solidarno u podršci mladima u riziku od siromaštva, socijalne isključenosti i nasilja te mladima u kriznim situacijama koji je pod brojem UP.04.2.1.11.003 sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

U sklopu projekta izrađena su tri digitalna obrazovna modula vezana uz brigu o zdravlju, socijalnu pravdu i socijalnu uključenost namijenjena mladima, koji sadržavaju kvizove, izazove, videomaterijale i druge alate za učenje na zanimljiv način.

Obrazovni moduli:

## 1. OSPANIMO ZDRAVI

- 1.1. Briga o fizičkom i mentalnom zdravlju
- 1.2. Upoznajmo svoje emocije



## 2. OSNAŽENI I OTPORNI U KRIZAMA

- 2.1. Krize i kako se nositi s njima
- 2.2. Zadržimo sigurnost i ravnopravnost u *online* okruženju
- 2.3. Zadržimo sigurnost i ravnopravnost – rodna dimenzija nasilja

## 3. (P)OSTANIMO

### UKLJUČENI

- 3.1. Ravnopravnost, solidarnost i socijalna uključenost
- 3.2. Građansko sudjelovanje ili participacija



# PODRŠKA ZA ZDRAVLJE, RAVNOPRAVNOST, UKLJUČIVOST I SOLIDARNOST

Pridruži nam se u aktivnostima i izgradnji uključive i  
solidarne zajednice!

Usvajanjem sadržaja ćeš:

- naučiti više o zdravim stilovima života te kako se brinuti o fizičkom i mentalnom zdravlju
- naučiti više o solidarnosti i socijalnoj uključenosti te važnosti zajedničke društvene brige za one s manje mogućnosti
- ojačati samopoštovanje
- dobiti ideje za aktivno sudjelovanje
- korisno i kreativno provesti vrijeme
- razviti nove kompetencije, osobito građansku i socijalnu kompetenciju
- razviti nove vještine uporabe digitalnih alata i medijske pismenosti.

Prolazak svakog modula traje oko 30 minuta. Možeš ih prolaziti samostalno ili u okviru organiziranih obrazovnih programa. Isto tako, svatko može izabrati hoće li proći samo jedan ili sva tri modula, ovisno o vremenu i interesima.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Za više o EU fondovima: [www.esf.hr](http://www.esf.hr) i [www.strukturifondovi.hr](http://www.strukturifondovi.hr). Sadržaj je isključiva odgovornost Ambidekster kluba.



# Modul

## **OSNAŽENI I OTPORNI U KRIZAMA**

2.1. Krize i kako se nositi s njima

2.2. Zadržimo sigurnost i ravnopravnost u *online* okruženju

2.3. Zadržimo sigurnost i ravnopravnost – rodna dimenzija nasilja

# 2.1. Krize i kako se nositi s njima

**Dobrodošli u obrazovni modul koji je izradio tim Ambidekster kluba!**

Ovaj modul usmjeren je na informiranje o krizama te na podršku u nošenju s njima.

Usvajanjem sadržaja moći ćeš:

- ✓ prepoznati krizno stanje, odnosno različite vrste kriznih stanja
- ✓ analizirati moguća ponašanja u kriznim situacijama
- ✓ izabrati ponašanje koje ne ugrožava ni sebe ni druge.



# Kako znam da sam u krizi?

Kriza je široki pojam koji se može različito definirati, ali uvijek će sadržavati neku vrstu zahtjevnog izazova. Kada govorimo o psihološkoj krizi, onda mislimo na psihološki odgovor, odnosno stanje u kojem se osoba nalazi uslijed rijetkih i izrazito stresnih događaja, koji nisu nužno traumatski, ali nisu ni svakodnevne stresne situacije. To mogu biti iznenadni događaji, događaji koje svi iskuse ili događaji koji se dogode samo nekima. Ti se događaji događaju rijetko (primjerice jednom u životu) te uključuju neku vrstu gubitka (osobe, posla, stvari, stanovanja), temeljnih vrijednosti identiteta i osjećaja unutarnjega integriteta ili velike životne promjene. S obzirom na velike razlike u vrstama kriza, možemo ih podijeliti u nekoliko kategorija.

**Razvojna kriza** je vrsta krize koja je očekivana tijekom razvoja svakog pojedinca u različitim razvojnim fazama, a popraćena je bitnim događajima u tim razdobljima (prvi dan vrtića, razdvajanje od primarnog skrbnika, rasap identiteta tijekom puberteta i slično).

**Egzistencijalna kriza** tijekom koje se osoba preispituje oko vlastite vrijednosti, smjera kretanja i smislenosti života. Može se javiti u različitim intenzitetima i u različitim razdobljima života (primjerice kao popularna kriza srednjih godina), a može izazvati intenzivne i neugodne osjećaje te dovesti do velikih promjena u životu.

**Situacijska kriza** jest kriza uzrokovana rijetkim situacijama koje su ili specifične ili zajedničke svima, ali su izrazito stresne. To mogu biti situacije poput gubitka roditelja, vjenčanja, potresa, poplave, automobilske nesreće, gubitka posla, gubitka stanovanja, rođenja djeteta i slično.

**Kumulacijska kriza** uzrokovana je mnogim stresnim događajima kojima je osoba svakodnevno okružena (poput svakodnevnog maltretiranja u školi ili mobinga na poslu). Konstantnim izlaganjem tim događajima smanjuje se naša mogućnost toleriranja, odnosno trpljenja toga te u jednom trenu „puknemo“ na bilo koji događaj koji kolokvijalno možemo nazvati „kap koja je prelila čašu“.

Ono što je vidljivo iz navedenoga, kriza se ne mora javljati samo u negativnim situacijama već i neki pozitivni događaji mogu izazvati psihološko krizno stanje.

S obzirom na to da psihološke krize mogu ostaviti negativne posljedice na mentalno zdravlje, možemo na vrijeme prepoznati neke znakove da smo u krizi te potražiti pomoć. Česti znakovi da smo u krizi su drastične promjene u ponašanju i funkcioniranju poput povlačenja iz društva, neobaziranja na osobnu higijenu, zanemarivanje učenja, poslovnih zadataka, kućnih poslova, loše spavanje (često buđenje, nemogućnost usnivanja, noćne more), drastična promjena u tjelesnoj težini, razdražljivost i češća ljutnja, tuga te generalno češće promjene raspoloženja.

## Što mogu napraviti u krizi?

Kada prepoznate da ste u krizi, najbolja stvar koju prvo možete napraviti je **potražiti pomoć**. Pomoć možete tražiti i od svoje obitelji i prijatelja, ali razmislite o javljanju stručnjakinji ili stručnjaku koji su educirani te možda imaju više resursa kako bi vam pomogli. To mogu biti osobe koje su neposredno u vašoj blizini (ako idete u školu, obratite se stručnoj službi za razgovor ili školskom liječniku; ako ste na fakultetu, provjerite gdje imate studentsko savjetovalište kojem se možete javiti za razgovor). Postoje i mnoge udruge kojima se možete javiti za savjetovanje, čak i telefonsko ili *online* (poput nas u Ambidekster klubu, Hrabrog telefona za mlade, Plavog telefona, udruge Kako si?), a u slučaju potrebe možete se javiti za usluge javno dostupnog savjetovanja u sklopu Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, bilo u sklopu bolnica, savjetovališta ili psihijatrije. U konačnici, postoje i brojni privatni terapeuti i savjetovatelji, ako si možete i želite priuštiti.

Osim razgovora s drugima, možete iskoristiti bilo koju od tehnika koje smo naveli u lekciji nošenja s emocijama, ali i različitim, i inače zdravim navikama poput fizičke aktivnosti (što može biti šetnja, odlazak u prirodu i slično), meditacije, vježbi disanja, slušanja glazbe i slično. Aktivnosti koje nas distraktiraju od trenutnog stanja i osjećaja mogu biti korisne jer dopuštamo sustavu da se odmori kako bismo imali više snage u nošenju s krizom. Distrakcija može biti dobra, samo je bitno da ne prijeđe u bježanje od problema.

Kao i u većini situacija, lakše je kada kroz teške situacije ne prolazimo sami. Kada smo u krizi, veća je vjerojatnost da se iz nje izvučemo ako potražimo pomoć drugih. Kako bismo znali od koga tražiti pomoć, trebamo znati i koja je naša socijalna mreža.

Kako biste si bolje predočili svoje trenutno stanje, napravite svoj trenutnačni socijalni atom podrške, odnosno vaš svijet ljudi koji su tu za vas. Ako imate trodimenzionalne predmete, igračke ili kamenčiće, možete ih iskoristiti, a ako ne, list papira i bojice će poslužiti svrsi. U sredinu postavite sebe (crtež, oblik ili predmet), zatim oko sebe postavite ljude za koje mislite da im se možete obratiti u slučaju krize.

Uzmite si vremena i polagano postavljajte ljude oko sebe, radite i selekciju te ih, ovisno o tome koliko mislite da su vam ti ljudi spremni pomoći i njihovu pomoć želite, postavite na prikladnu udaljenost od sebe. Kada ste postavili svoj podržavajući socijalni atom do kraja, promotrite svaku osobu koju ste uključili te ispod nje zapišite poruku koju mislite da bi vam ta osoba uputila kada biste joj se obratili za pomoć. Tu cijelu instalaciju ili crtež slikajte ili spremite pa u trenutcima potrebe možete pročitati poruke podrške koje ste zapisali, ali i odlučiti kome se obratiti za pomoć.





Autori ovoga obrazovnog modula su:  
Martina Šimunić i Tomislav Jeleković.

Korištena literatura:

<https://www.tesa.hr/psiholoska-prva-pomoc-u-krizi/>

<https://www.verywellmind.com/what-is-a-crisis-2795061>

## 2.2. Zadržimo sigurnost i ravnopravnost u *online* okruženju

### Dobrodošli u obrazovni modul koji je izradio tim Ambidekster kluba!

Ovaj modul usmjeren je na analiziranje interneta, njegovih pozitivnih i negativnih strana te vlastitog ponašanja u *online* okruženju.

Usvajanjem sadržaja moći ćeš:

- ✓ kritički analizirati korisne strane interneta i opasnosti
- ✓ vrednovati izvore, provjerenost i pouzdanost informacija te komparirati informacije iz više izvora
- ✓ koristiti internet za razvoj kompetencija.

### Razmisli o svojim iskustvima u digitalnom, odnosno *online* okruženju! Istraži i odgovori na pitanja!



Što je digitalni otisak? Istraži svoj digitalni otisak pregledom s uređaja koji još nisi koristio/koristila!

Navedi koje su prema tvom mišljenju prednosti interneta.

Navedi koje su prema tvom mišljenju loše strane interneta.



# Digitalni otisak

\* digitalni identitet ili digitalnu sliku čine „digitalni otisci“, odnosno tragovi koje za sobom ostavlja korisnik interneta, svjesno ili nesvjesno, aktivno ili pasivno, dok koristi internet i društvene mreže te kreira sadržaj na njima, pretražuje, piše poruke

\* najviše digitalnih tragova koji govore o nama ostavljamo korištenjem društvenih mreža i putem povezanih uređaja (medijskapismenost.hr, 2021).

## PREDNOSTI, ODNOSNO „DOBRE STRANE“ INTERNETA MOGU BITI:

- učenje i informiranje
- razgovor s prijateljima, „virtualno druženje“
- razmjena fotografija
- pomaganje drugima (raznim „akcijama“ na društvenim mrežama)
- zabava
- digitalna pismenost
- obavljanje svakodnevnih aktivnosti
- obavljanje školskih zadataka
- organizacija putovanja.



## NEDOSTATCI, ODNOSNO „LOŠE STRANE“ INTERNETA MOGU BITI:

- anonimnost zbog koje se neki mogu ponašati onako kako ne bi uživo
- računalne prijevare
- negativan utjecaj na kognitivni razvoj (npr. slabije pamćenje, teškoće koncentracije)
- lažni profili
- širenje dezinformacija (*fake news*)
- problematična uporaba sve do razine ovisnosti o internetu
- neprihvatljivi oblici *online* ponašanja, među kojima su uvrede i govor mržnje
- rizična ponašanja
- elektroničko nasilje i zlostavljanje.

# Kako prepoznati tzv. *fake news*, odnosno dezinformacije na internetu?

Jedan od bitnih faktora koji uzrokuju krizna stanja i paniku u današnje vrijeme jesu i dezinformacije. Iako se mnogo govori o dezinformacijama tzv. „lažnim vijestima“, i dalje im možemo svakodnevno svjedočiti. Osobito u internetskom svijetu koji je prepun oprečnih informacija iz različitih izvora. Katkad stoga može biti teško i preplavljujuće shvatiti što je točno, a što je netočno.

Kako razlučiti što su prave vijesti, a što dezinformacije kojima je cilj širiti paniku, strah ili čak izazivati ljutnju ili mržnju?

Ako naiđete na neke bombastične, dramatične ili panične vijesti – koje stvore osjećaj nelagode, panike, straha, velike tuge ili ljutnje – može biti pametno provjeriti postoji li ta vijest u više izvora – drugim mrežnim portalima, u tiskanim vijestima, međunarodnim medijima ili stranicama.

Bi li stranica koja je objavila vijest imala određenu korist od takvog načina prezentiranja vijesti? Je li ta stranica i ranije objavljivala slične vijesti ili neke netočne informacije?

Ako je vijest napisana vrlo subjektivno, odnosno nije nepristrana, moguće je da su vijesti „lažne“.

Ako je spomenuto neko istraživanje, lako ga možete provjeriti daljnjim istraživanjem – tko je proveo istraživanje, kako? Katkad novinari ili portali uzimaju samo djelić nekih istraživanja kako bi dobili senzacionalističke naslove te podatke izvlače iz konteksta ili preuveličavaju.

Kada vidite neke dramatične fotografije, vrlo lako možete napraviti *google reverse image search* koji će pokazati je li ta fotografija već negdje korištena te koji je njezin pravi izvor.



Podsjetnik o tome kako prepoznati dezinformaciju na internetu napravio je i **Europski parlament** te se može naći i na ovoj poveznici (klikni).

## Pandemija i internet

-> pandemija bolesti COVID-19 ozbiljno je utjecala na život djece i mladih smanjujući kontakte uživo te povećavajući online komunikaciju  
-> WHO (2022) navodi da je COVID-19 pogoršao postojeće probleme mentalnog zdravlja te stvorio nove  
-> jedan od mogućih razloga toga jest porast uporabe digitalnih uređaja tijekom pandemije i izlaganja djece rizičnim online ponašanjima i sadržajima  
-> tijekom pandemije i nametnutih lockdowna, ukupna uporaba digitalnih uređaja porasla je za pet sati (Dienlin i Johannes, 2020; Vanderloo i sur., 2020) → povećani rizik od izlaganja štetnom sadržaju ili rizičnom online ponašanju  
-> Studija Lobe i suradnika (2020) u 11 europskih zemalja pokazala je da je tijekom pandemije gotovo polovina djece (49 %) u nekom trenutku bila izložena elektroničkom nasilju, a 44 % djece koja su bila žrtve prije pandemije prijavilo je porast internetskog zlostavljanja → gotovo polovina djece bila je izložena sadržajima mržnje i nasilnom sadržaju

# Elektroničko nasilje među djecom i mladima, engl. *cyberbullying*

- svaka komunikacijska aktivnost putem interneta (uporabom e-pošte, mrežnih stranica, blogova), videa ili mobilnih telefona koja služi kako bi se neku osobu ponizilo, zadirkivalo, prijeto mu ili ga se teroriziralo na neki drugi način
- uvijek je cilj povrijediti, uznemiriti ili na bilo koji drugi način naštetiti osobi, bilo u obliku tekstualnih ili videoporuka, fotografija, poziva ili neugodnih komentara
- može ga činiti jedna osoba ili skupina (Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2012).

## Što sve obuhvaća elektroničko nasilje?

Elektroničko nasilje obuhvaća sljedeća ponašanja (Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2012):

- slanje anonimnih poruka mržnje
- poticanje grupne mržnje
- širenje nasilnih i uvjerljivih komentara o osobi
- kreiranje mrežnih stranica (blogova) koje sadržavaju priče, crteže, slike i šale na račun vršnjaka
- slanje tuđih fotografija te traženje ostalih da ih procjenjuju prema određenim značajkama
- otkrivanje osobnih informacija o drugima
- „provaljivanje“ u tuđe adrese e-pošte
- slanje zlobnih i neugodnih sadržaja drugima
- prijetnje smrću
- izlaganje dobi neprimjerenim sadržajima
- seksualno namamljivanje.



Neka obilježja elektroničkog nasilja:

- izravan napad: slanje uznemirujućih poruka, objavljivanje privatnih podataka ili neistina o pojedincu, slanje pornografije, postavljanje anketa o pojedincu, lažno predstavljanje, otvaranje lažnih profila...
- napad putem posrednika: počinitelj napada žrtvu putem treće osobe – posrednici sudjeluju u nasilju a da toga nisu ni svjesni
- lako je umanjiti važnost i ozbiljnost izrečenog ako svojim očima ne vidimo reakciju druge osobe



**Mladi iz Ambidekster kluba sudjelovali su u izradi videa koji ukazuje na problem elektroničkog nasilja. Pogledaj video Ambidekster kluba „Što se dogodi na internetu“**

## **Hate komentar mnogo je lakše napisati, nego primiti i pročitati? Zašto?**

- ne doživljavamo govor tijela ili ton glasa
- nemamo „opipljive“ povratne informacije o tome je li komentar povrijedio osobu
- ne izaziva suosjećanje
- ne ostavlja osjećaj odgovornosti za ono što smo napisali
- daje osjećaj da loše ponašanje može proći bez posljedica i „nekažnjeno“.



## **Kako se zaštititi na internetu?**

(medijskapismenost.hr, 2018)

### **čuvanje osobnih informacija i podataka**

→ nemoj odati drugim osobama putem interneta podatke o sebi

### **čuvanje lozinki**

→ tvoje lozinke trebali bi imati jedino roditelji i nemoj ih odavati ni nepoznatim osobama ni svojim prijateljicama, prijateljima, momku ili djevojci

### **lažno predstavljanje**

→ u *online* svijetu često je lažno predstavljanje i osobe s kojima komuniciraš mogu lagati o tome tko su i koliko imaju godina (često je lažno predstavljanje starijih osoba u cilju iskorištavanja, manipuliranja i zlostavljanja)

### **susreti s drugim osobama**

→ susret s osobom koju si upoznao/la putem interneta, mobitela ili na drugi *online* način može biti opasan (ako se osoba lažno predstavila, postoji opasnost od iskorištavanja ili zlostavljanja)

### **potraži pomoć i savjet**

→ ako primaš uznemirujuće, prijeteće i/ili seksualne sadržaje, svakako to reci osobi u koju imaš povjerenja (roditeljima, nastavnicima...) – nisi ti kriv/a zbog toga što doživljavaš!

### **primanje poruka i slika**

→ primanje e-pošte, poruka i slika uznemirujućeg ili seksualnog sadržaja putem društvenih mreža i/ili aplikacija za komunikaciju katkada može stvoriti problem

### **slanje poruka i slika**

→ nemoj pisati poruke ili slati slike zbog kojih bi se sramio/la kada bi ih pročitali ili vidjeli tvoji roditelji, prijatelji/ce i/ili druge bliske osobe (sve što pošalješ, zlonamjerna osoba može iskoristiti za ucjenu ili prijetnju da će to objaviti *online*)

### **slanje slika i videosadržaja u zamjenu za nagradu**

→ nemoj pristajati na dijeljenje i slanje vlastitih intimnih slika ili videa u zamjenu za bonove za mobitele, novac ili druge usluge (čak i ako misliš da je ovako nešto bezopasno, ono može imati razne negativne posljedice na tvoj privatni i javni život)

### **brisanje uznemirujućih i/ili seksualnih sadržaja**

→ iako je teško zadržati primljeni sadržaj na mobitelu, profilu ili drugoj aplikaciji, pokušaj ga ne obrisati (policija će pomoću tih sadržaja lakše pronaći nasilnika/cu koji ti prijeti i zlostavlja te).

## Što još možeš učiniti?

- objavi vlastiti pozitivan status ili drugi oblik pozitivne i podržavajuće objave
- ne napadaj osobu radi izrečenog, već kritiku usmjeri na sadržaj izrečenog
- budi svjesna ili svjestan da su određene poruke i izjave napisane s namjerom da provociraju reakciju, drži se smireno i promišljaj o onome što pišeš
- reagiraj na lažne tvrdnje tako što ćeš ponuditi točne činjenice i povjerljive izvore
- reagiraj na govor mržnje na internetu! Čak i ako nisi ti osobno žrtva govora mržnje, možeš (i trebaš) reagirati prijavom da se mržnja zaustavi!

## Kome se sve može prijaviti hate komentar?

- objava se nalazi na društvenim mrežama

prijavi sadržaj društvenim mrežama koristeći centre za podršku; sadržaj koji poziva na nasilje možeš prijaviti i policiji

- objava se nalazi u elektroničkim medijima (internet, portali, radijske postaje, TV)

Vijeće za elektroničke medije

- objava se nalazi u javnom prostoru

prijavi policiji na adresu e-pošte: [policija@mup.hr](mailto:policija@mup.hr), putem mobilne aplikacije MUP-a ili osobno u najbližoj policijskoj postaji

- objava se nalazi u tiskanim medijima (novine, časopisi i dr.)

Novinarsko vijeće časti HND-a



## Možeš izabrati kako ćeš koristiti tehnologiju i internet!

- Kritički promisli!
- Provjeri više puta! Raspravi s nekim uživo! Dodatno istraži!
- Ne širi mržnju i intimne sadržaje dalje!

Možeš izabrati ne vršiti elektroničko nasilje i elektroničko seksualno nasilje? (medijskapismenost.hr, 2021)

## RAZMISLI PRIJE NEGO ŠTO KLIKNEŠ SEND

→ ne šalji zlonamjerne sadržaje ili slike koje su privatne ili seksualne prirode (zapitaj se kako bi se ti osjećao/la da primiš takav sadržaj koji se tiče tebe, a nisi htio/htjela da bude javan)

## PROČITAJ ŠTO PROSLJEĐUJEŠ DALJE

→ nemoj prosljeđivati sadržaje ili slike koje vrijeđaju, uznemiruju ili zlostavljaju druge osobe (isto tako je zlonamjerno uključivati se u rasprave, chatove ili prepiske na društvenim mrežama koje nekog ogovaraju, ocrnjuju ili izruguju)

## POTRAŽI POMOĆ I SAVJET

→ ako procijeniš da možeš pomoći prijatelju/ici koji/a doživljava nasilje – reagiraj (čak se i u *online* svijetu moguće suprotstaviti nasilniku/ci i reći mu/joj da prestane s nasiljem koje čini)

## Zapitaj se #jesamliikad?

Jesi li ikad

- rekao/la: „Samo ću pogledati jedan Reels/TikTok“ pa si poslije sat vremena shvatio/la kako već sat vremena gledaš videe?
- osjećao/la se nervozno kada nisi mogao/la doći do *wi-fija* ili kad nisi imao/la novca za mobilne podatke?
- zaspao/la držeći mobitel u ruci?
- koristio/la društvene mreže kako bi zaboravio/la na vlastite probleme
- odbio druženje s prijateljima kako bi igrao/la najdražu igricu ili pogledao/la najdražu seriju?
- zaboravio/la napisati zadaću zbog nečeg zanimljivog što se dogodilo na internetu?
- zaboravio/la na neki važan događaj zbog toga što si bio/la na mobitelu, tabletu ili računalu?
- osjetio/la nelagodu kad si vidio/la obavijest da imaš 5 % baterije na mobitelu?
- pridružio/la se *online* vrijeđanju ili ismijavanju?
- omalovažavao nepoznate osobe *online*, osobito žene i one koje pripadaju manjinama?
- sudjelovao/la u isključivanju iz grupe?
- podijelio *hate* sadržaj ili razgolićene fotografije bez razmišljanja o posljedicama?
- povjerovao/la u neku informaciju ili video bez kritičkog razmišljanja i analiziranja više izvora?

Katkad robujemo internetu  
ili i sami sudjelujemo u  
elektroničkom nasilju!  
Napravi plan što želiš promijeniti  
u svojem ponašanju  
*online.*



# Poziv na akciju!

## PROAKTIVNO SE BRINI O SEBI

Tjedan dana unaprijed odredi koliko minuta dnevno želiš koristiti internet! Uz to, izazovi sebe i ako želiš barem još jednu osobu da pola toga vremena koristite internet za učenje novih korisnih sadržaja!

<p>ponedjeljak</p> <input type="text"/>	<p>srijeda</p> <input type="text"/>	
<p>utorak</p> <input type="text"/>	<p>četvrtak</p> <input type="text"/>	
<p>petak</p> <input type="text"/>	<p>subota</p> <input type="text"/>	<p>nedjelja</p> <input type="text"/>



Autori ovoga obrazovnog modula su: Martina Šimunić, Tomislav Jeleković i Martina Horvat.

Korištena literatura:

Portal medijskapismenost.hr

Video Ambidekster kluba „Što se dogodi na internetu“ dostupan na poveznici: [https://www.youtube.com/watch?v=Nm\\_YP5G6a00](https://www.youtube.com/watch?v=Nm_YP5G6a00)

[https://www.youtube.com/watch?v=Nm\\_YP5G6a00](https://www.youtube.com/watch?v=Nm_YP5G6a00)

Preporučena literatura za one koji žele znati više:

Čitajmo između redaka – Priručnik za razvoj medijske pismenosti

[https://www.gong.hr/media/uploads/med\\_pismenost\\_pub.pdf](https://www.gong.hr/media/uploads/med_pismenost_pub.pdf)

## 2.3. Zadržimo sigurnost i ravnopravnost – rodna dimenzija nasilja

**Dobrodošli u obrazovni modul koji je izradio tim Ambidekster kluba!**

Ovaj modul usmjeren je na bolje upoznavanje i senzibilizaciju za problem rodno uvjetovanoga nasilja, kao i na promišljanje o podršci koju možemo pružiti ženama i mladim LGBTIQ osobama kako bismo suzbili nasilje u društvu. U ovom modulu bavit ćemo se položajem djevojaka, žena i *queer* mladih u društvu te njihovom uključenosti u obrazovni sustav.

Usvajanjem sadržaja moći ćeš:

- ✓ analizirati različite oblike rodno uvjetovanog nasilja
- ✓ opisati pojam, učestalost i posljedice rodno uvjetovanog nasilja
- ✓ analizirati položaj LGBTIQ učenika u školskom okruženju
- ✓ zalagati se za rodnu ravnopravnost i ljudska prava žena i LGBTIQ osoba.

**Koliko znaš o nasilju nad ženama provjeri pomoću kviza!**

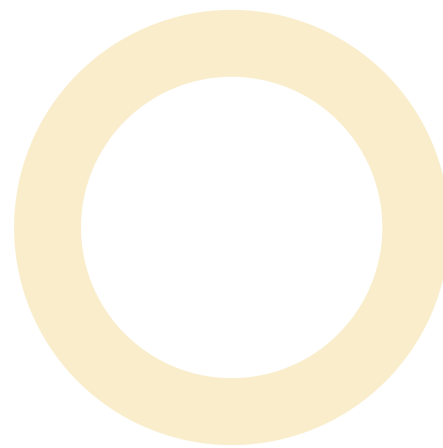
**IDI NA KVIZ**

# Što je rodno uvjetovano nasilje i koje su njegove posljedice?

Rodno uvjetovano nasilje usmjereno je protiv osobe zbog njezina roda, odnosno rezultat je određenih očekivanja u pogledu njezinoga rodnog identiteta, rodnih uloga te rodnog izražavanja i ponašanja. I žene i muškarci doživljavaju rodno uvjetovano nasilje, no podatci iz istraživanja pokazuju nam kako su većina žrtava žene i djevojčice – *svaka treća žena za svojega života postane žrtvom fizičkog ili seksualnog nasilja, svaka druga doživi seksualno uznemiravanje, svaka peta žrtva je uhođenja, a svaka dvadeseta žrtva je silovanja*. Fenomen je ukorijenjen u rodnoj nejednakosti koja čini temelj patrijarhalnog sustava i **jedan je od najčešćih oblika kršenja ljudskih prava u svijetu**.

Društvo se prema djevojčicama i dječacima odnosi različito od samoga rođenja. Okruženi smo porukama, uputama i pravilima o tome kako se trebamo ponašati, govoriti i razmišljati kao djevojčica ili dječak, odnosno kao žena ili muškarac, te što je ženstveno, a što muževno. Rodna i seksualna socijalizacija djevojčica i dječaka i dalje ukazuje na disparitet, pri čemu se djevojčice uči nježnosti i poslušnosti, a dječake snazi i autoritativnosti (npr. poslušnost kod djevojčica, a poduzetnost kod dječaka).

Iz takvih postavki nastaju nezdravi intimni odnosi obilježeni rodnom neravnopravnošću te dolazi do potiskivanja pojedinačnih potreba i izbora, odnosno do ugnjetavanja i pritisaka, što vrijedi i za intimne odnose u mladenačkim vezama.

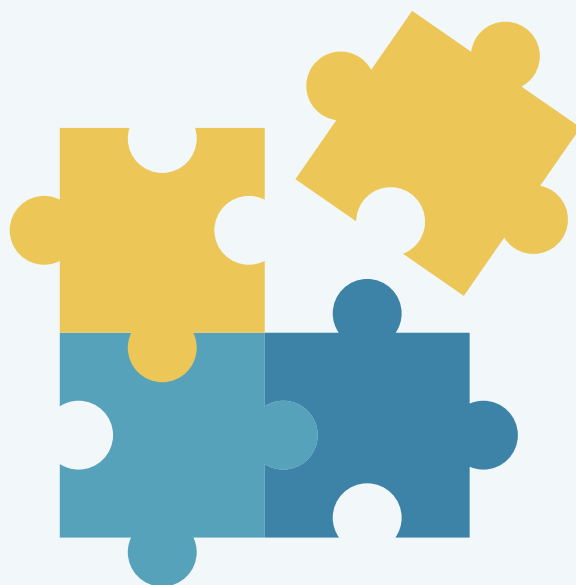


**Prema rezultatima istraživanja CESI – centra za edukaciju, savjetovanje i istraživanje (2007)**, svaki treći mladić (29 %) i svaka deseta djevojka (9 %) ne vjeruje da žensko „ne“ znači „ne“, svaki četvrti mladić (24 %) i gotovo svaka deseta djevojka (8 %) smatra kako je pravi muškarac aktivan, agresivan, neovisan i dominantan te polovica mladića (50 %) i trećina djevojaka (35 %) smatra da ženina „provokacija“ izaziva (i tako opravdava) muškarčevu „reakciju“.

Ovakvi stavovi proizlaze iz duboko ukorijenjenih patrijarhalnih obrazaca koji produciraju **mitove o rodno uvjetovanom nasilju**, a jedan od najčešćih je okrivljavanje žrtve (izjave poput: *sama je to tražila, zašto se tako obukla, zašto je birala nasilnog muškarca, sigurno ga je isprovocirala* i sl.). Osim što banaliziraju počinjeno nasilje i opravdavaju ga, retraumatiziraju žrtvu i otežavaju joj da potraži pomoć – na jedno prijavljeno silovanje dolazi čak 15 – 20 neprijavljenih! Stoga je važno raditi na suzbijanju rodnih stereotipa i predrasuda jer se jedino tako možemo boriti protiv rodno uvjetovanoga nasilja.

Ako želiš znati više o rodno uvjetovanom nasilju i kako raditi na njegovom suzbijanju, zaprati mrežnu stranicu SOS Rijeka – centar za nenasilje i ljudska prava te naše Facebook i Instagram profile. I naravno, javi nam se! :)

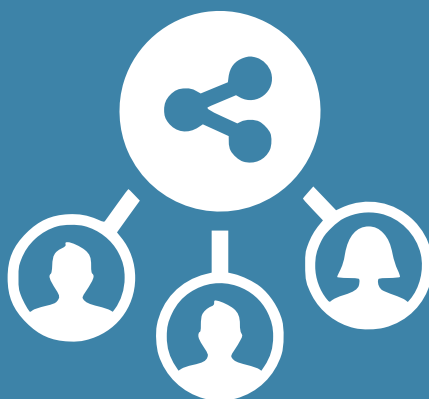
# AKTIVNOST



**POKRENI IGRU**

## Poziv na akciju! ŽELIŠ PRIDONIJETI?

Ako smatraš da su ove teme važne i želiš pridonijeti borbi protiv štetnih rodnih stereotipa i predrasuda, podijeli ovaj sadržaj na svojim društvenim mrežama i pozovi svoje prijateljice i prijatelje u ovaj modul!





Autorice ovoga sadržaja zaposlene su u SOS Rijeka – centru za nenasilje i ljudska prava.

Ako želiš znati više o rodno uvjetovanom nasilju i kako raditi na njegovom suzbijanju, zaprati mrežnu stranicu SOS Rijeka – centar za nenasilje i ljudska prava (web: <https://www.sos-rijeka.org/>) te naše Facebook i Instagram profile.

Korištena literatura:

Carter, M.J. (2014). 'Gender Socialization and Identity Theory', *Social Sciences*, 3, str. 242–263. Preuzeto s: <https://doi.org/10.3390/socsci3020242>

Cerbara, L., Ciancimino, G., Tintori, A. (2022). 'Are We Still a Sexist Society? Primary Socialisation and Adherence to Gender Roles in Childhood', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3408. Preuzeto s: <https://doi.org/10.3390/ijerph19063408>

European Union Agency for Fundamental Rights (2014). Violence against women: an EU-wide survey. Preuzeto s:

[https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra\\_uploads/fra-2014-vaw-survey-main-results-apr14\\_en.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2014-vaw-survey-main-results-apr14_en.pdf)

Hodžić, A. (2007). Nasilje ne prolazi samo od sebe: Izvještaj o rodno uvjetovanom nasilju u adolescentskim vezama u Republici Hrvatskoj. Zagreb: CESI – Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje

Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova (2023). Izvješće o radu za 2022. godinu. Preuzeto s:

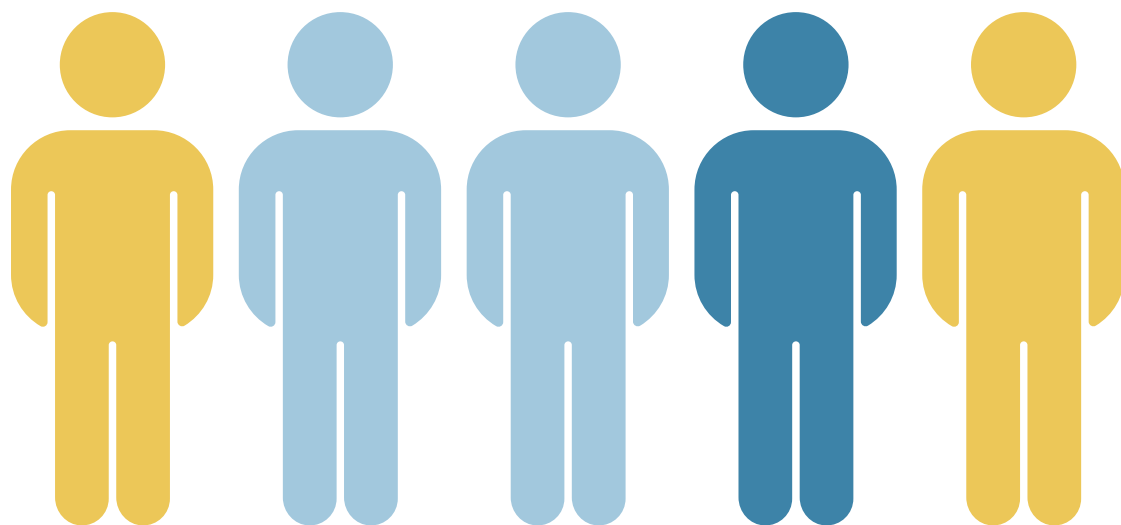
[https://www.prs.hr/application/uploads/Izvje%C5%A1%C4%87e\\_o\\_radu\\_PR\\_S\\_u\\_2022\\_cjelo.pdf](https://www.prs.hr/application/uploads/Izvje%C5%A1%C4%87e_o_radu_PR_S_u_2022_cjelo.pdf)

Tukara Komljenović, J., Mamula, M., Drožđan-Kranjčec, A. (2020). Vodič za osobe koje su preživjele seksualno nasilje. Ženska soba: Zagreb

VictimFocus (2023). VictimFocus Factsheets. Dostupno na:

<https://www.victimfocus.com/victimfocus-factsheets>

# Queer mladi u Hrvatskom obrazovnom sustavu



**IDI NA KVIZ**

Ako želiš saznati više o tome zašto se LGBTIQ mladi ne osjećaju sigurno kada je riječ o svojem identitetu i zašto se ne obraćaju nastavnom i stručnom osoblju za podršku pročitaj tekst [Prisiljenost mladih na skrivanje LGBTI identiteta](#). O iskustvima i potrebama LGBTIQ mladih u obrazovanju informiraj se u istraživanju [Iskustva i potrebe mladih LGBTIQ u Hrvatskoj](#).

# Što se može učiniti da se *queer* mladima (ranije) osigura nužna podrška u sustavu obrazovanja?

Srednja škola je razdoblje formiranja identiteta, a različite okolnosti mogu utjecati na osjećaj prihvaćenosti, sigurnosti i cjelokupno iskustvo obrazovanja. LGBTIQ mladi su često izloženi većem riziku od diskriminacije i suočavaju se s ignoriranjem i omalovažavanjem od strane vršnjaka i vršnjakinja, ali i odraslih osoba čija je dužnost skrbiti se o njihovoj dobrobiti zbog svoje seksualne (spolne) orijentacije i/ili rodnoga identiteta i izražavanja. Takvo ozračje povećava osjećaj izoliranosti i neprihvaćanja, ali rezultira i nasiljem: prema istraživanju **Iskustva i potrebe mladih LGBTIQ osoba u Hrvatskoj (2022.)**, 61 % LGBTIQ mladih u Hrvatskoj doživjelo je neki oblik verbalnoga nasilja tijekom srednjoškolskoga obrazovanja. Isto istraživanje pokazuje da se osjećaj sigurnosti i prihvaćanja kod LGBTIQ mladih generalno događa tek nakon odlaska iz srednje škole.

Udruga LORI početkom 2023. godine objavila je „**Pregled međunarodnih dokumenata u području zaštite ljudskih prava LGBTIQ osoba u obrazovanju 2006. – 2022.**“ s vrlo jasnim preporukama (**Europske unije, Ujedinjenih naroda, UNESCO-a i dr.**), **no koje Republika Hrvatska ne provodi**. Jedna od potvrda toga je i podatak iz ranije navedenoga istraživanja: 77 % mladih u srednjoj školi nije znalo kome prijaviti nasilje koje su doživjeli zbog svojega identiteta, što ukazuje na nedostatak elementarnih uvjeta za sigurno i dostojanstveno obrazovanje.

LGBTIQ mladi pokazuju da znaju što im treba: **potrebno je senzibilizirati učenike i učenice te educirati nastavno i stručno osoblje**. Time se postavlja temelj za iskustvo obrazovanja koje spremnije odgovara na specifične poteškoće mladih.

Neke škole imaju psihološku pomoć i prostor za sigurno rješavanje problema. Ipak, nužno je poduzeti dodatne korake kako bi se i na teme važne LGBTIQ mladima moglo adekvatnije odgovoriti. Izvora ima, samo je potrebno potražiti ih.

Kako je jedan od programa udruge LORI suzbijanje homofobije, bifobije i transfobije u obrazovanju, neki od **korisnih resursa za škole i organizacije o LGBTIQ+ temama** mogu se pronaći na mrežnoj stranici LORI, kao i za **osnaživanje LGBTIQ mladih**.

Obrazovni sustav treba osigurati zdravo i poticajno ozračje kako bi pripremio mlade na svijet koji ih čeka. Samo tako možemo stvoriti okruženje u školama u kojem sve mlade osobe mogu iskusiti punu ljepotu odrastanja.

Ako želiš saznati više o položaju *queer* mladih u hrvatskom obrazovnom sustavu:

<https://lori.hr/mladi-izloženi-nasilju-drzavna-tijela-ne-poduzimaju-korake/>





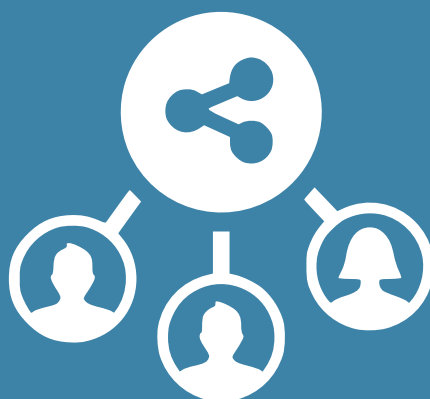
# AKTIVNOST



**POKRENI IGRU**

## Poziv na akciju! ŽELIŠ PRIDONIJETI?

Zanimaju te ove teme i smatraš ih važnima za unapređenje društva u kojem živimo? Podijeli ovaj sadržaj na svojim društvenim mrežama i pridonesi borbi za rodnu ravnopravnost i LGBTI ljudska prava.





Autorice ovoga obrazovnog modula zaposlene su u LORI.  
Ako želiš znati više pravima i položaju LGBTIQ osoba u Hrvatskoj, javi se LORI (web <https://lori.hr/>).

Korištena literatura:

Iskustva i potrebe mladih LGBTIQ osoba u Hrvatskoj (2022.):

<https://lori.hr/wp-content/uploads/2023/03/>

Iskustva\_potrebe\_mladih\_LGBTIQ\_osoba\_Hrvatska.pdf

Pregled međunarodnih dokumenata u području zaštite ljudskih prava LGBTIQ osoba u obrazovanju 2006. – 2022.:

<https://lori.hr/pregled-medunarodnih-dokumenata-zastita-ljudskih-prava-lgbtqi-osoba-obrazovanje/>

Resursi o LGBTIQ temama: <https://lori.hr/korisni-resursi-o-lgbtqi-temama/>

Resursi za mlade: <https://lori.hr/digitalni-resursi-za-mlade/>

Ako želiš saznati više o položaju queer mladih u hrvatskom obrazovnom sustavu:

<https://lori.hr/mladi-izlozeni-nasilju-drzavna-tijela-ne-poduzimaju-korake/>



# II INFORMACIJE O OVOM OBRAZOVNOM PROGRAMU

**Izdavač:** Ambidekster klub

**Godina izdavanja:** 2023.

**Mjesto izdavanja:** Zagreb

Projekt provodi Ambidekster klub s partnerima Nansen dijalog centrom Osijek, Udrugom za promicanje informatike, kulture i suživota IKS iz Petrinje, SOS Rijeka – centrom za nenasilje i ljudska prava, Udrugom „PaRiter“ i LORI Rijeka.

Uz projekt SPONA – „Solidarno u podršci mladima u riziku od siromaštva, socijalne isključenosti i nasilja te mladima u kriznim situacijama“ šest organizacija civilnoga društva iz Osijeka, Petrinje, Zagreba i Rijeke pripremljeno je za rad s mladima u kriznim situacijama, i to osobito za rad s mladima iz ranjivih skupina koje se nalaze u riziku od socijalne isključenosti kao što su mladi s problemima u ponašanju i teškoćama u učenju, mladi pripadnici nacionalnih manjina, osobito romske, LGBTIQ mladi, mladi s invaliditetom, mladi koji žive u geografski i infrastruktorno slabije povezanim područjima i drugim ranjivim skupinama.

Svrha projekta koji se provodi 14 mjeseci, od srpnja 2022. do rujna 2023, jest doprinijeti društvenom razvoju kroz unapređenje učinkovitoga djelovanja civilnoga društva u odgovoru na potrebe lokalne zajednice, osobito u kriznim situacijama.

Ciljevi projekta su:

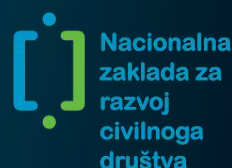
- unaprijediti kapacitete partnerskih organizacija za odgovaranje na potrebe lokalne zajednice u području socijalnoga uključivanja mladih iz skupina u riziku socijalne isključenosti
- osnažiti organizacije civilnoga društva i aktivne građanke i građane za učinkovit odgovor na potrebe mladih u kriznim situacijama
- pridonijeti odgovoru na lokalne potrebe mladih iz ranjivih skupina i njihovom osnaživanju uz građanske akcije u kojima su aktivni sami mladi za mlade.

Više o projektu pronađite na web poveznici: <https://www.ambidekster.hr/hr/novosti/gradimo-spone/>

Kontakt podaci organizacije Ambidekster kluba kao nositelja projekta nalaze se na web poveznici: <https://www.ambidekster.hr/hr/kontakt/>

**Autori edukacijskih modula:** Martina Šimunić, Tomislav Jeleković, Antonija Stojanović Almesberger, Ana Ajduković, Iva Davorija, Nadja Matešić, Jovan Petrović, Maja Obućina.

**Urednica:** Martina Horvat



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Za više o EU fondovima: [www.esf.hr](http://www.esf.hr) i [www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr). Sadržaj je isključiva odgovornost Ambidekster kluba.