

Cyberbullying i Pozitivna Zajednica

Prepoznavanje, zaštita i snaga zajednice

Cilj radionice: Naučiti prepoznati oblike cyberbullying-a, sigurne korake reakcije i kako zajedno graditi pozitivnu online zajednicu.

Dio A: Prepoznaj i reaguj
(9-11)

Dio B: Razumij i interveniši
(12-15)



Podrška



Tvoj Glas

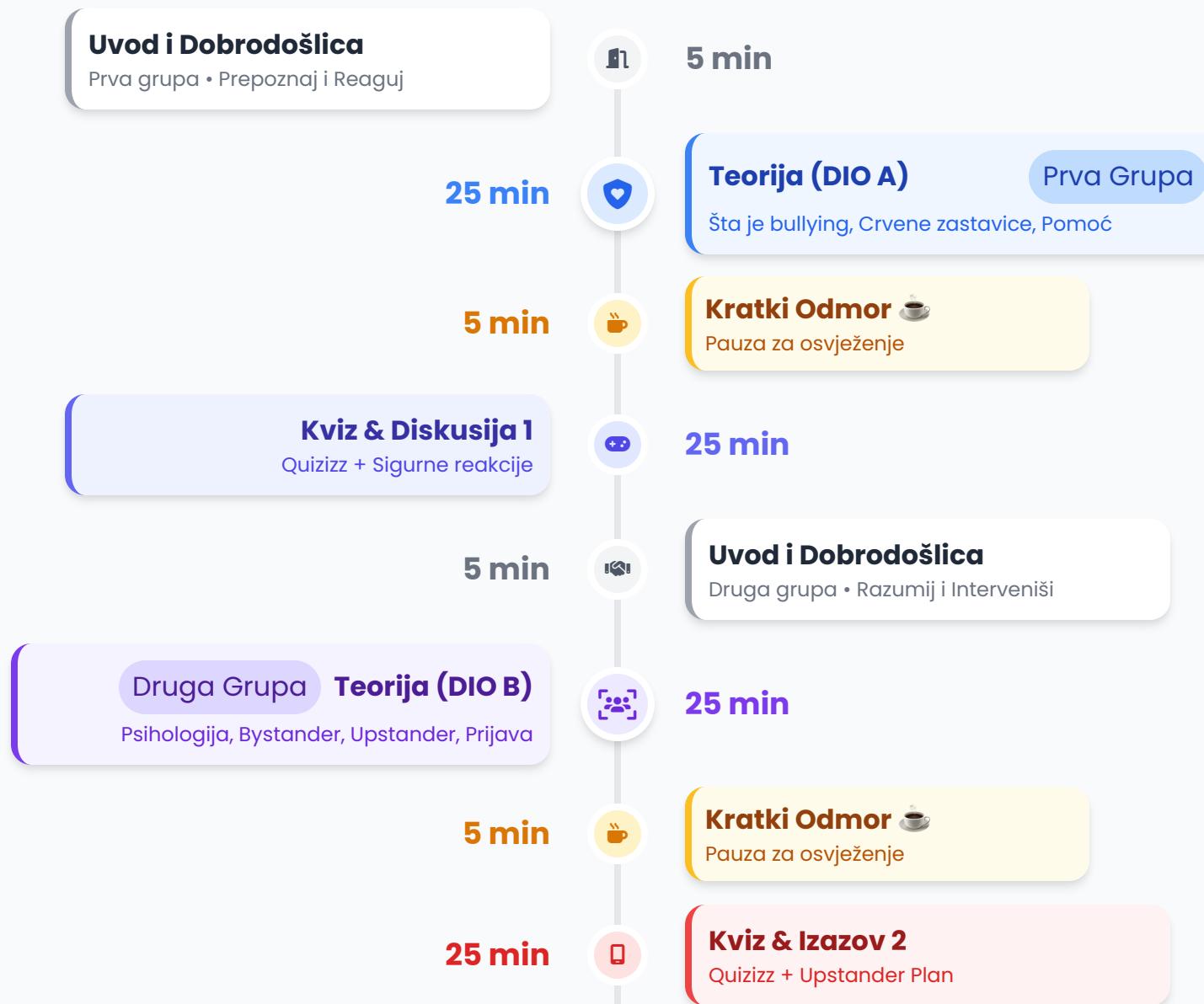
Snaga promjene



Sigurnost

Agenda dana

Plan radionice: Cyberbullying i Pozitivna Zajednica (120 minuta)



Dobrodošli!



Gradimo sigurnu i pozitivnu online zajednicu.



Poštujemo jedni druge

Lijepe riječi grade mostove. Slušamo s pažnjom.



Postavljamo pitanja

Ako nešto nije jasno ili te brine, slobodno pitaj.



Čuvamo privatnost

Učimo na primjerima, ali ne dijelimo tuđe tajne javno.



Učestvujemo hrabro

Kvizovi i izazovi su prilika da svi zajedno rastemo.

Plan za Danas

Cyberbullying i pozitivna zajednica: Od posmatrača do zaštitnika



Dio A: Uvidanje

Šta je tačno cyberbullying, kako ga razlikovati od šale i prepoznati crvene zastavice online.



Dio A: Zaštita

Sigurni koraci kada se nasilje desi, kako se zaštititi i kome se obratiti za pomoć.



Dio B: Dinamika

Razumijevanje psihologije nasilnika, uloge žrtve i "bystander" efekta posmatrača.



Dio B: Akcija

Kako postati "upstander", sigurno intervenisati i graditi pozitivnu online kulturu.



Sigurnost i poštovanje počinju od nas!

MOTIVACIJA

Zašto je ovo važno?

Cyberbullying nije samo "loš dan" na internetu. To je stvarna situacija koja zahtijeva znanje, plan i podršku zajednice.



Statistika 2026

Trendovi pokazuju da je približno **30% djece** doživjelo neki oblik neprijatnosti online. To znači da niko nije sam u ovom iskustvu.



Stres i Izolacija

Posljedice su stvarne. Online nasilje izaziva stres i želju za povlačenjem. Razumijevanje ovih osjećanja je prvi korak ka oporavku.



Znanje i Plan

Kada imaš plan reakcije i znaš kome se obratiti, preuzimaš kontrolu. Znanje je tvoj najjači alat protiv nasilja.



Niko ne mora prolaziti kroz ovo sam. Zajedno gradimo pozitivnu zajednicu!

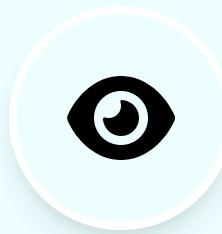


PRVA GRUPA (9-11 GOD)

DIO A:

Prepoznaj i reaguj

Fokus: razumjeti šta je cyberbullying, kako reagovati i kome se obratiti. 🛡️🤝



Prepoznavanje



Reakcija



Podrška



ANALOGIJA

Riječi su kao Valovi mora



Mogu te podići

Lijepe riječi su kao mirno more koje te nosi i daje ti sigurnost. To je podrška prijatelja.



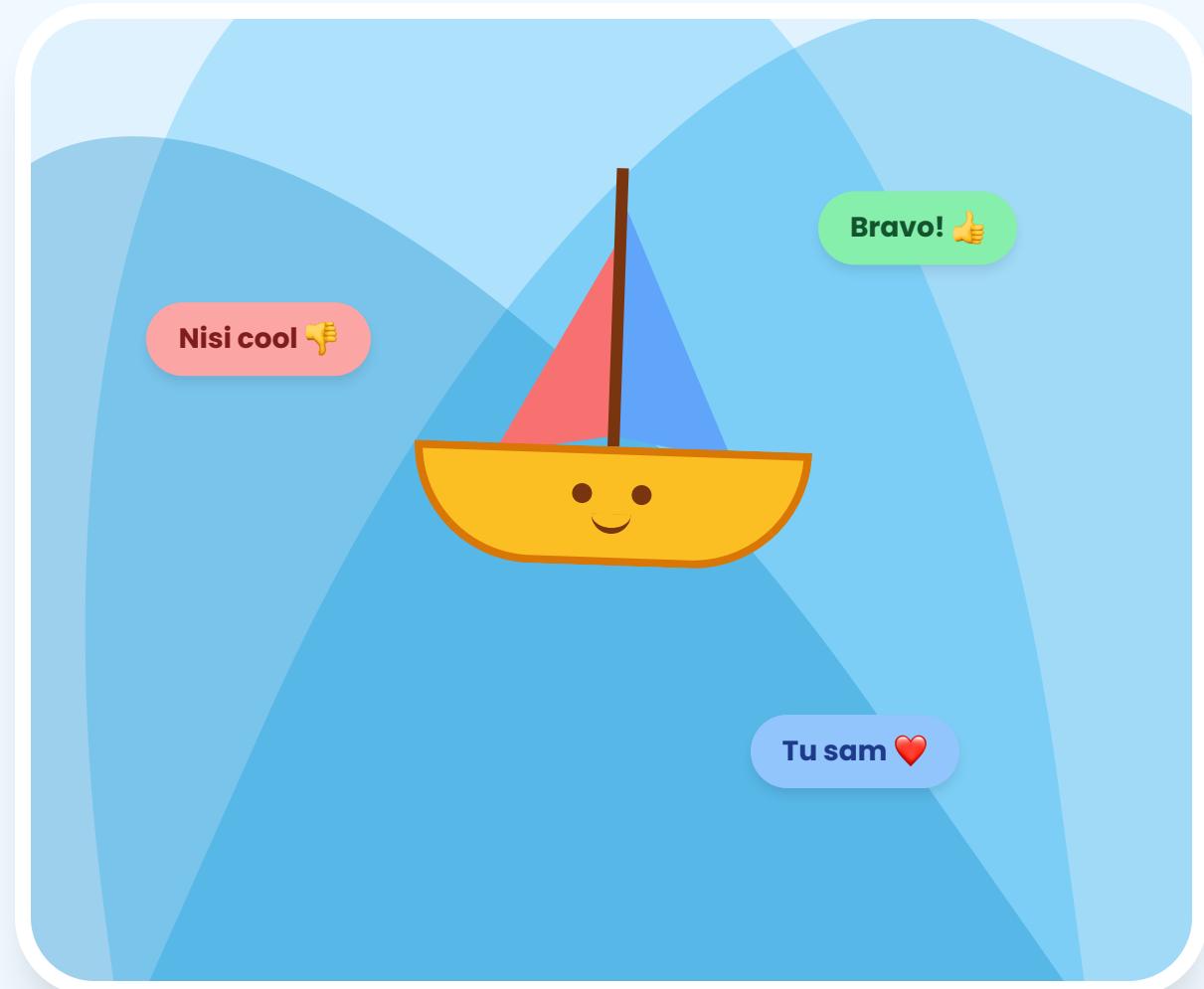
Mogu te potopiti

Ružne riječi su kao veliki, strašni valovi koji te udaraju i guraju pod vodu (cyberbullying).



Budi sigurna luka

Ti biraš kakve ćeš valove slati drugima. Budi nečija sigurna luka, a ne oluja.



Šta je Cyberbullying?

To nije samo "igra". To je kada se neko namjerno ponaša ružno prema drugima na internetu.



Ponavlja se

Nije se desilo samo jednom. To je ružno ponašanje koje se stalno vraća.



Namjerno je

Neko to radi planski, baš zato da bi te povrijedio, uplašio ili osramotio.



Može biti skriveno

Često se dešava u privatnim porukama ili grupama gdje roditelji i nastavnici ne vide.



Boli i rastužuje

To nije "samo šala". Ostavlja tužan osjećaj u stomaku i čini da se osjećaš loše.

Zadirkivanje vs Nasilje

Kako da prepoznaš razliku između šale i nečeg ozbiljnijeg?



Zadirkivanje

Šala koja ne боли

- ❖ Obostrano (svi se smiju)

- ❖ Bez namjere da povrijedi

KAKO PREPOZNATI?

- 😊 Kratko traje i prestaje kad kažeš "stani".
- 😊 Prijatelji ostaju prijatelji poslije.
- 😊 Ne osjećaš se loše ili uplašeno.

VS

Nasilje

Namjerno povredjivanje

- ⌚ Namjerno i ponavljano

- ⚡ Neravnoteža moći (jači protiv slabijeg)

CRVENE ZASTAVICE

- 💀 Nastavlja se čak i kad ti smeta.
- 💀 Cilj je da te ponizi ili isključi.
- 💀 Osjećaš se bespomoćno ili tužno.



Pravilo: Ako se neko ne smije, onda nije šala.

Priča: "Grupa koja isključuje"

Kada tišina, tajni razgovori i namjerno izostavljanje postanu oblik nasilja.



"Tajni Chat"

Početak problema

⌚ Grupa bez jedne osobe

Napravljena je nova grupa "Svi osim Marka" navodno za dogovor oko rođendana.

"Bolje da on ne zna, biće nam zabavnije bez njega..."



Od šale do uvrede

Šteta raste

☺ Ismijavanje

U grupi počinju da dijele Markove slike i komentarišu njegov izgled. Smijeh postaje zlonamjeran.

- Ružni komentari i memovi
- Osjećaj moći "mi protiv njega"
- Neko šalje screenshot Marku



Hrabra reakcija

Budi Upstander

▀ Prekini lanac

Neko u grupi piše: "Ovo nije cool, ja izlazim." i obavještava odraslu osobu.

★ Rezultat: Nasilje zaustavljeno, Marko dobija podršku, a grupa uči lekciju.



Crvene zastavice cyberbullying-a

Kako prepoznati nasilje? Ovo su jasni znakovi da neko prelazi granicu između šale i povrede.



Zlatno pravilo:

"Ako se zbog poruke osjećaš loše, uplašeno ili tužno – to nije šala, to je nasilje."



Ružne poruke i memeovi

Dobijaš poruke koje te vrijedaju, ismijavaju tvoj izgled ili slike (memeove) napravljene namjerno da ti se rugaju pred drugima.



Lažni profili

Neko se pretvara da je ti ili tvoj prijatelj da bi pravio probleme, sramotio te ili saznao tvoje tajne.



Dijeljenje bez dozvole

Tvoje privatne slike, screenshotovi razgovora ili videi se šalju drugima ili objavljaju javno bez tvog pitanja.



Širenje tračeva

Izmišljene priče ili tvoje tajne se šire po grupnim chatovima kako bi te drugi izbjegavali ili ismijavali.

Kako Situacija Eskalira?

Razumijevanje lanca događaja u cyberbullying-u

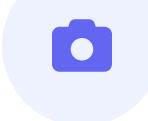
LANČANA REAKCIJA:



1. Objava ili DM

Neko pošalje ružnu poruku ili objavi sliku bez dozvole. Često počinje kao "samo šala".

Početak



2. Screenshot

Umjesto da se ignoriše, neko pravi screenshot i proslijedi ga drugima u privatne chatove.

Širenje



3. Grupa

Drugi se uključuju, smiju se ili dijele dalje. Pritisak grupe čini da se osjećaju moćno.

Eskalacija



4. Šteta Raste

Osoba se osjeća povrijedjeno, usamljeno i ne zna kako da zaustavi lavinu uvreda.

Posljedice

KAKO ZAUSTAVITI LANAC?

Ako vidiš ovakvu poruku, **ne dijeli je dalje**. Prijavi sadržaj i pruži podršku osobi.



Vrste Cyberbullying-a

Nasilje na internetu ima mnogo lica. Ovo su najčešći oblici koje trebaš prepoznati.



Ismijavanje i vrijeđanje

Slanje ružnih poruka, nazivanje pogrdnim imenima ili pisanje uvredljivih komentara.



Lažno predstavljanje

Pravljenje lažnog profila sa tvojim imenom ili hakovanje naloga da bi se slale poruke.



Dijeljenje privatnog

Objavljivanje tvojih slika, poruka ili tajni bez dozvole kako bi te osramotili.



Isključivanje iz grupe

Namjerno izbacivanje iz grupnih četova ili igara, i nagovaranje drugih da te ignorisu.

Sigurne vs Rizične Reakcije

Kako pametno postupiti kada vidiš nasilje ili ružnu poruku?



Sigurno

Zaustavlja problem

- 👉 Ne odgovaraj na uvredu

- 🚫 Blokiraj i Prijavi (Report)

PAMETNI POTEZI

- ✓ Napravi screenshot kao dokaz.
- ✓ Pokaži odrasloj osobi kojoj vjeruješ.
- ✓ Napusti grupu ili chat odmah.

VS

Rizično

Pogoršava situaciju

- 👉 Rasprava i svađanje

- 👉 Dijeljenje poruke drugima

ZAŠTO IZBJEGAVATI?

- ✗ Osveta tebe pretvara u nasilnika.
- ✗ Nasilnik želi tvoju reakciju (pažnju).
- ✗ Brisanje dokaza prije prijave.



♥ Tvoja sigurnost je važnija od pobjede u raspravi.

Priča: "Meme bez dozvole"

Kada se tvoja slika koristi za "šalu" koja prestaje biti smiješna i postaje povreda privatnosti.

DOGAĐAJ



Slika postaje meme

Bez pitanja

Javna objava

Neko je uzeo tvoju privatnu sliku, dodao uvredljiv tekst i objavio je u razrednoj grupi.

"Hahaha, gledajte ovo! Označite koga prepoznajete!"



Sram i Tuga

Emocionalni udarac

Povreda osjećanja

Svi vide sliku i reaguju emotikonima smijeha. Osjećaš se izloženo i postiđeno, iako nisi ništa kriv/a.

- Strah od odlaska u školu
- Osjećaj da ti se svi smiju
- Želja da se sakriješ



Prijava i Podrška

Vraćanje kontrole

Pravi koraci

Ne ulaziš u raspravu. Praviš screenshot za dokaz, prijavljuješ objavu (Report) i razgovaraš sa roditeljima.

Rezultat: Slika je obrisana, a pravi prijatelji šalju poruke podrške.

Alati za Zaštitu

Nisi nemoćan/na! Imaš ugrađene alate koji ti pomažu da zaustaviš nasilje, sačuvaš mir i osjećaš se sigurno online.



Privatnost Profila

Zaključaj profil ("Private Account"). Tako samo ljudi koje ti odobriš mogu vidjeti tvoje slike i priče. Ti biraš ko je u tvom krugu.

#MojKrug

#Privatno



Blokiraj i Prijavi

Ne moraš trpljeti uvrede. Dugme "Block" čini da osoba nestane za tebe. Dugme "Report" javlja aplikaciji da ta osoba krši pravila.

#StopNasilju

#Report



Kontrola Komentara

Možeš isključiti komentare na objavama ili uključiti filtere koji automatski brišu ružne riječi. Tvoj profil, tvoja pravila!

#Filter

#BezHate-a



Screenshot i Dokazi

Prije nego obrišeš ili blokiraš, napravi snimak ekrana (screenshot) poruka. To je tvoj dokaz ako zatrebaš pomoći odraslim ili škole.

#Dokaz

#Sačuvaj



Važno: Hrabrost nije trpljenje nasilja u tišini. Prava hrabrost je iskoristiti ove alate i reći "DOSTA".

Kada tražiti pomoć odrasle osobe?

Neke situacije su prevelike da ih rješavaš sam/a. Ako primijetiš ove znakove, obavezno razgovaraj sa nekim kome vjeruješ.



Zlatno pravilo:

"Traženje pomoći nije cinkarenje - to je hrabrost da zaštitiš sebe."



Osjećaš se preplavljenog

Osjećaš strah, tugu ili bespomoćnost svaki put kad uzmeš telefon. Situacija je preteška da je nosiš sam/a.



Ponavljanje uprkos blokiranju

Iako si blokirao/la osobu, ona pravi nove profile ili nalazi druge načine da te kontaktira i uznemirava.



Ozbiljne prijetnje

Neko prijeti da će povrijediti tebe, tvoje prijatelje, doći ispred škole ili otkriti tvoje privatne tajne.



Utječe na san i školu

Ne možeš da spavaš, boli te stomak od stresa ili ti je teško da se fokusiraš na učenje zbog onoga što se dešava online.

Šala vs Povreda

Kako znati razliku između zabave i nečeg što bolí?



Šala

Svi se zabavljaju

- Svi se smiju zajedno

- OK je stati kad kažeš "stop"

DOBRI ZNAKOVI

- Niko se ne osjeća loše ili poniženo.
- Zabavno je i onome ko se šali i onome s kim se šali.
- Prijateljstvo ostaje jako i poslije.

VS



Povreda

Neko pati

- Neko pati ili se osjeća loše

- Ne staju kad kažeš "stani"

CRVENE ZASTAVICE

- Samo se jedna strana smije.
- Osjećaš strah, sram ili tugu.
- Nastavlja se iako si tražio/la da prestane.



Test: "Da li bih ovo rekao/la toj osobi uživo, pred svima?"

Priča: "Griefing u igri"

Kada zabava prestane jer neko namjerno kvari igru i maltretira saigrače.

▶ POČETAK



Saboter u timu

Namjerno ometanje

Igrač koji smeta

Jedan igrač namjerno blokira prolaz, krade resurse timu i piše uvrede u chatu. Počinje tzv. "griefing".

*"Haha, nećete pobijediti dok sam ja tu!
Noobovi!"*



Haos u chatu

Timski pritisak

⚠ Toksična atmosfera

Umjesto igre, nastaje svadba. Drugi igrači počinju da vrijeđaju sabotera, ali bijes prelazi i na nedužne.

- Igra postaje nemoguća za igranje
- Uvrede pljušte na sve strane
- Osjećaj nemoći i frustracije



Pametan potez

Report & Mute

✋ Ne hrani trola

Ne odgovaraš na uvrede. Koristiš opcije u igri da zaštitiš sebe i prijaviš loše ponašanje.



Rezultat: Tišina u tvom chatu, igrač prijavljen adminima, a ti mirno tražиш novi meč.



Ključne Pouke Zaštite



Kako prepoznati cyberbullying i reagovati sigurno.



1. Prepozna (Nije samo šala)

Ako nekoga boli, ako se ponavlja i namjerno je – to je nasilje, ne zadirkivanje. Vjeruj svom osjećaju.



2. Ne Pojačavaj (Ne dijeli dalje)

Lajkanje, komentarisanje ili proslijedivanje uvredljivih poruka te čini dijelom problema. Prekini lanac.



3. Traži Pomoć i Koristi Alate

Nisi sam/a. Blokiraj, prijavi (report), sačuvaj dokaze (screenshot) i obavezno razgovaraj sa odraslošću osobom.



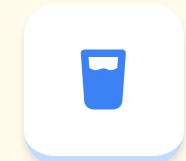


Kratki Odmor

Pauza za prvu grupu – Odmori mozak od slatkiša!

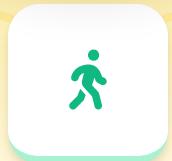
5

MINUTA



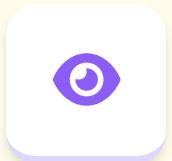
Hidratacija

Popij čašu vode



Istezanje

Protegni noge



Odmori oči

Gledaj u daljinu



Slijedi: Quizizz kviz o dopaminu i navikama!

PROVJERA ZNANJA DIO A

Quizizz Kviz

Pokaži šta znaš o definicijama nasilja i crvenim zastavicama!

1 Pripremi uređaj

Uzmi svoj telefon ili tablet

2 Otvori quizizz.com/join

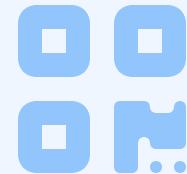
Ili jednostavno skeniraj QR kod

3 Unesi kod i ime

Tvoja tajna šifra za ulaz u igru!

Skeniraj Kod

Otvori kameru na telefonu



GAME CODE

Unesite ovaj kod na quizizz.com/join

Vrijeme za Razgovor



Podijelite svoja mišljenja o prepoznavanju osjećanja i prijateljstvu



Znakovi Tuge

Kako prepoznati da neko pati zbog poruka na internetu? Da li se tvoj prijatelj/ica ponaša drugačije, šuti ili se povlači?



Prvi Siguran Korak

Koji je tvoj prvi siguran korak kada vidiš nešto ružno? Da li je bolje odgovoriti, slikati ekran (screenshot) ili pozvati odraslu osobu?



Pravi Prijatelj

Kako biti dobar prijatelj nekome koga zadirkuju? Šta bi ti volio/la da neko uradi za tebe u toj situaciji?



Podignite ruku ako znate kome biste se prvo obratili za pomoć!

Tvoja Sigurnost Online



Tri najvažnija koraka koja te čine jačim od bilo kog nasilnika.



1. Nisi Sam/a

Ako doživiš nasilje, to nije tvoja krivica. Mnogi su prošli slično. Tvoji prijatelji i porodica su tu za tebe.



2. Blokiraj + Prijavi

Ne odgovaraj na uvrede – to nasilnici žele. Tvoja supermoć je dugme "Block" i "Report". Prekini im pristup.



3. Razgovaraj sa Odraslim

Pokaži poruke roditelju, nastavniku ili osobi od povjerenja. Zajedno ste pametniji i jači od problema.



DRUGA GRUPA (12-15 GOD)

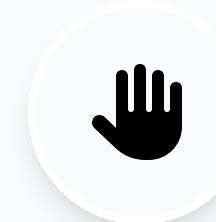
DIO B:

Razumij i interveniši

Fokus: mehanizmi, uloge i sigurne intervencije; gradnja pozitivne zajednice. 🧠🤝



Psihologija



Intervencija



Zajednica



Dobrodošli!



Od posmatrača do saveznika – razumij i interveniši.



Psihologija Nasilja

Razumijemo zašto do nasilja dolazi i dinamiku grupe.



Bystander Efekat

Zašto većina samo posmatra i kako prekinuti pasivnost.



Snaga Upstandera

Konkretnе i sigurne strategije za intervenciju.



Kultura Odgovornosti

Kako anonimno prijaviti i graditi pozitivnu zajednicu.

Spirala Ponašanja

Kako jedan incident prerasta u grupno nasilje

MEHANIZAM ESKALACIJE:



1. Post/Iskra

Sve počinje jednim postom, komentarom ili slikom. Često djeluje bezazleno, ali je okidač.

Početak



2. Pojačavanje

Posmatrači lajkuju, dijele ili komentarišu. Algoritmi prepoznaju aktivnost i šire sadržaj dalje.

Širenje



3. Dogpiling

Masa se pridružuje napadu. Odgovornost se gubi u gomili ("svi to rade").

Vrhunac



4. Normalizacija

Nasilje postaje "normalno" ponašanje grupe. Žrtva se dehumanizuje i izoluje iz zajednice.

Posljedice

KAKO PREKINUTI SPIRALU?

Budi **Upstander!** Tvoja reakcija u fazi 2 može spriječiti fazu 3 i 4. Prijavi i podrži.



ODGOVOR NA NASILJE

ŠKOLSKE POLITIKE

Nulta Tolerancija

100% ŠKOLA UVODI "CYBER-GUARD" NOVI PROTOKOLI ZAHTIJEVaju HITNU REAKCIJU

Ministarstva obrazovanja širom regije usvojila su stroge mјere: svaka škola sada mora imati tim za digitalnu sigurnost i jasan plan reakcije na **cyberbullying** u roku od 24 sata.

EDUCATION MONITOR 2026

Najnovije vijesti o školskim politikama nulte tolerancije, naprednim sistemima prijave i globalnom porastu empatije.

TEHNOLOGIJA

Sigurnosni Alati

PLATFORME LANSIRAJU "SMART REPORT" SISTEME

Društvene mreže uvode AI alate koji automatski prepoznaju **dogpiling** napade i nude žrtvama "SOS taster" za trenutno zaključavanje profila i direktnu vezu sa podrškom.

TECH SAFETY ALLIANCE

DRUŠTVO

Pozitivna Zajednica

KAMPANJA "BUDI UPSTANDER" OSVAJA MREŽE

Viralni pokret predvođen gejmerima i influenserima podstiče milione mladih da postanu **aktivni zaštitnici** (upstanders) umjesto pasivnih posmatrača nasilja.

GLOBAL EMPATHY WATCH

Trendovi Cyberbullying-a



Šta nam podaci govore o stanju sigurnosti i prevencije u 2026.



~30% Djece je Iskusilo

Procjenjuje se da je skoro svako treće dijete doživjelo neki oblik online uznemiravanja. To je realnost koju ne smijemo ignorisati.



Moć Posmatrača (Upstanders)

Kada posmatrači reaguju i pruže podršku, nasilje prestaje u roku od 10 sekundi u više od 50% slučajeva. Tvoj glas je ključan.



Porast Alata Podrške

Platforme sve više koriste AI za detekciju nasilja i nude jednostavnije načine za prijavu (Report) i mentalnu podršku.



Uloge u Incidentu

Fokusiramo se na ponašanje, a ne na osobu. Uloge su privremene i svako od nas može izabrati da bude podrška.

Osoba koja povređuje

 Započinje ili nastavlja negativno ponašanje. Često traži pažnju, status ili izražava sopstvenu frustraciju.

Meta napada

 Osoba prema kojoj je usmjereni ponašanje. Važno je znati: Meta nikada nije kriva za tuđe postupke.

Posmatrač/ica

 Vidi šta se dešava, ali ne reaguje. Njihova tišina se često pogrešno tumači kao odobravanje nasilja.

Upstander (Podrška)



Bira da reaguje! Prijavljuje nasilje, ne dijeli sadržaj dalje ili pruža privatnu podršku meti.

Moderator/ica



Osoba ili algoritam zadužen za pravila zajednice. Briše štetan sadržaj i sankcioniše kršenje pravila.

Bystander → Upstander

Kako preći iz pasivnog posmatrača u aktivnog zaštitnika

KORACI TRANSFORMACIJE:



1. Privatna Podrška

Javi se žrtvi privatno. Poruka "Vidim šta se dešava, tu sam za tebe" može promijeniti sve.

Prvi Korak



2. Ne Hrani Nasilje

Nemoj lajkovati, komentarisati niti dijeliti sadržaj dalje. Tvoja tišina oduzima publicitet nasilniku.

Stop Širenju



3. Prijavi Problem

Koristi "Report" dugme na platformi. Ako je situacija ozbiljna, prijavи školi ili roditelju.

Akcija



4. Ohrabri Druge

Budi hrabar/a. Napiši u grupi: "Ovo nije u redu". Pozovi i ostale da prestanu sa posmatranjem.

Promjena

MOĆ JE U TVOJIM RUKAMA

Većina ljudi ne podržava nasilje, ali čute. **Tvoj glas može prekinuti spiralu.**



Taktike nasilnika (napredno)

Sofisticirane metode koje se koriste za izolaciju, učutkivanje ili povređivanje drugih online.



Doxxing

Javno objavljivanje privatnih informacija (adresa, škola, telefon) kako bi se žrtva uplašila ili ugrozila u stvarnom životu.



Brigading / Dogpiling

Organizovano grupno napadanje jedne osobe masovnim komentarima i porukama kako bi je preplavili i učutkali.



Odmazdno dijeljenje

Dijeljenje intimnih slika, screenshot-ova ili tajni bez dozvole (Revenge Porn), često nakon svadbe, radi sramoćenja.



Lažne prijave

Zloupotreba sistema prijavljivanja (Mass Reporting) kako bi se profil žrtve blokirao ili obrisao bez pravog razloga.

Gdje i kako prijaviti

Imaš više opcija za reakciju. Od brzih klikova u aplikaciji do stručne pomoći u stvarnom svijetu – nisi sam/a u rješavanju problema.



In-App Prijava

Najbrži način. Koristi opciju "Report" (Prijavi) direktno na uvredljivoj objavi, komentaru ili profilu. Platforme ovo pregledaju anonimno.

#Anonimno

#Brzo



Trust & Safety Linkovi

Za ozbiljnije prijetnje, doxing ili curenje privatnih slika, koristi posebne formulare u "Safety Center" ili "Help" sekciji aplikacije.

#Eskalacija

#Bezbjednost



Školski Tim

Psiholog, pedagog ili nastavnik od povjerenja. Škole imaju protokole za rješavanje nasilja među učenicima, čak i onog online.

#Podrška

#Protokol



Linije Pomoći

Anonimni pozivi (npr. Plavi telefon) gdje možeš dobiti besplatan savjet stručnjaka ako još nisi spreman/na uključiti poznate osobe.

#Savjet

#Povjerljivo



Zapamti: Prijava nasilja nije "tužakanje". To je hrabar čin kojim zaustavljaš nasilje i štitiš sebe i druge u zajednici.

Sloboda govora vs Odgovornost

Gdje su granice između tvog mišljenja i tuđeg dostojanstva?



Sloboda govora

Pravo na glas



Iznošenje mišljenja



Dijeljenje ideja i stavova

ŠTA TO ZNAČI?

- 🔊 Imam pravo reći šta mislim.
- 🔊 Mogu se ne slagati s drugima.
- 🔊 Debata o idejama je zdrava.

VS

Odgovornost

Granice i posljedice



Bez vrijedanja i uznemiravanja



Posljedice kršenja pravila

GDJE JE GRANICA?

- 📋 Sloboda staje kad počne nasilje.
- 📋 Govor mržnje nije mišljenje.
- 📋 Svaka riječ nosi težinu.



Balans: Prava i sigurnost idu ruku pod ruku.

Studija slučaja: Restorativni pristup

Umjesto pukog kažnjavanja, cilj je razumijevanje štete, preuzimanje odgovornosti i ponovna izgradnja odnosa u zajednici.



Sukob u chatu

Povreda osjećanja

Impulsivna uvreda

Tokom rasprave o školskom projektu, Filip piše uvredljiv komentar Sari: "Niko te ne želi u timu."

Sara napušta chat grupu, osjeća se poniženo i isključeno pred svima.



Razgovor podrške

Suočavanje sa štetom

Aktivno slušanje

Uz moderatora, Filip sluša kako su njegove riječi uticale na Saru. Nije "napadnut", već pozvan na odgovornost.

- Fokus na osjećanja, ne na krivicu
- Razumijevanje posljedica riječi
- Sara dobija priliku da kaže svoj stav



Izvinjenje i plan

Novi početak

Konkretni koraci

Filip se iskreno izvinjava. Zajedno dogovaraju pravilo: "Kritikuj ideju, ne osobu."



Rezultat: Sara se vraća u grupu, povjerenje se polako gradi, zajednica je jača.



KONTEKST

Otkrio/la si da neko maltretira tvoju prijateljicu u komentarima. Ljut/a si i želiš da svi znaju ko je nasilnik. Imaš dokaz (Screenshot).

PITANJE:

"Da li objaviti screenshot i javno ga prozvati?"

DVIJE STRANE



ZA (Konfrontacija)

Brza zaštita, nasilnik treba osjetiti sram javnosti.



PROTIV (Oprez)

Rizik od eskalacije i stvaranja "rulje".

ANALIZA POSLJEDICA

:: Odaberis svoj potez ::



Brza Reakcija

OPCIJA A

Javno prozivanje može odmah skrenuti pažnju i možda zaustaviti nasilnika zbog straha od osude javnosti.

CILJ:

Trenutno zaustavljanje.



Spirala Sramoćenja

ETIKA

Javno sramoćenje stvara "rulju" i može trajno uništiti reputaciju, ali rijetko uči nasilnika boljem ponašanju.

ISHOD:

Stvaranje nove žrtve.



Eskalacija Sukoba

RIZIK

Nasilnik može uzvratiti jače, pozvati "pojačanje" ili doxx-ovati tebe. Sukob se pretvara u otvoreni rat.

OPASNOST:

Cyber rat i odmazda.



Pametna Intervencija

PREPORUKA

Privatno podrži žrtvu ("Tu sam za tebe"), prijavi nasilnika platformi (Report) i sačuvaj dokaze.

REZULTAT:

Sigurnost i pravda.

Mentalna zaštita i briga o sebi

Tvoje mentalno zdravlje je prioritet. Evo kako da se zaštitiš kada postane teško.

Mute i Filtri



Utišaj obavještenja ili filtriraj ključne riječi. Ne moraš da vidiš sadržaj koji te uznemirava.

Time-out Pauza



Odmakni se od ekrana. Napravi pauzu da se smiriš i radiš nešto što te veseli offline.

Osoba od povjerenja



Razgovaraj sa prijateljem, roditeljem ili nastavnikom. Podijeli teret, nisi sam/a.

Profesionalna podrška



Ako se osjećaš preplavljen, potraži pomoć školskog psihologa ili linije za mlade.

Dokazi i Sigurnost

Kada se desi incident, tvoji dokazi su tvoja snaga. Prati ove korake da sačuvaš tragove na siguran i pametan način.



Screenshot + Datum

Uslikaj ekran odmah. Obavezno uhvati sadržaj poruke, ime pošiljaoca, ali i **datum i vrijeme**. Ako post nestane, tvoj screenshot ostaje kao ključni dokaz.

#Dokaz

#Vrijeme



Ne Uzvraćaj

Najvažnije pravilo: **ne odgovaraj na uvrede**. Nasilnik želi tvoju reakciju i bijes. Tvoja tišina je tvoj štit i sprečava da se situacija pogorša.

#Stop

#BezReakcije



Bez Dijeljenja Podataka

Nikada ne dijeli privatne informacije (adresu, školu, broj telefona) tokom rasprave. Nasilnici mogu iskoristiti te podatke za doxing ili dalje napade.

#Privatnost

#Oprez



Sačuvaj Link i ID

Osim slike, kopiraj **URL link** profila nasilnika. Korisnička imena se mogu lako promijeniti, ali jedinstveni ID profila često ostaje isti.

#Link

#DigitalniTrag



Zapamti: Dokazi ne služe za ogovaranje, već isključivo za prijavu roditeljima, školi ili platformi. Čuvaj ih na sigurnom.

Privatne Grupe vs Javni Feed

Gdje objavljuješ sadržaj i ko to zapravo može vidjeti?



Privatne Grupe

Manji doseg i kontrola

- Samo odabrani članovi

- Veći osjećaj sigurnosti

ALI PAZI (NIJE 100% SIGURNO)

- Screenshot može izaći van grupe.
- Članovi mogu pokazati telefon drugima.
- Što više ljudi, manja privatnost.

VS



Javni Feed

Veći doseg i rizik

- Svi mogu vidjeti (i stranci)

- Trajni digitalni otisak

GLAVNI RIZICI

- Potpuni gubitak kontrole nad sadržajem.
- Rizik od zloupotrebe i krađe slika.
- Teško je obrisati kopije s interneta.



Savjet: Uvijek razmisli prije objave – da li bi ovo pokazao/la cijelom svijetu?

Snaga Reakcije Zajednice



Od posmatrača do zaštitnika: tvoji koraci mijenjaju internet.



1. Uloge i Dinamika

Nasilje nije predstava. Pasivno posmatranje daje moć nasilniku. Tvoja šutnja se može tumačiti kao odobravanje.



2. Upstander Koraci

Ne moraš se boriti javno. Podrži žrtvu privatnom porukom (DM), ne dijeli nasilni sadržaj i prijavi incident.



3. Prijava i Briga o Sebi

Prijavljivanje je čin odgovornosti. Čuvaj svoje mentalno zdravlje – odjavi se i razgovaraj s nekim kad osjetiš pritisak.

Efekt:

TVOJ GLAS

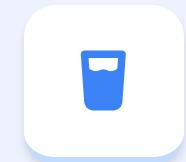


Kratki Odmor

Pauza za drugu grupu – Osvježi se i pripremi za kviz

5

MINUTA



Hidratacija

Osvježi se vodom



Istezanje

Protegni leđa



Duboki Udah

Opusti ramena



Slijedi: Quizizz kviz o intervenciji i prijavljivanju!

PROVJERA ZNANJA DIO B

Quizizz Kviz

Pokaži šta znaš o ulogama, koracima i prijavljivanju!

1 Pripremi uređaj

Uzmi svoj telefon ili tablet

2 Otvori quizizz.com/join

Ili jednostavno skeniraj QR kod

3 Unesi kod i ime

Tvoja tajna šifra za ulaz u igru!

Skeniraj Kod

Otvori kameru na telefonu



GAME CODE

Unesite ovaj kod na quizizz.com/join



TVOJ ZADATAK

Tvoja prijateljica je meta cyberbullying-a u grupnom chatu. Kao "Upstander" (onaj koji ustaje i branji), imaš moć da promjeniš situaciju.

CILJ:

"Kreiraj konkretni plan podrške u 3 koraka."

KORACI PLANA



1. ZAŠTITA

Kako zaustaviti napad odmah?



2. PODRŠKA

Šta reći žrtvi privatno?



3. PRIJAVA

Kome prijaviti incident?

AKCIONI PLAN

:: Popuni svoj digitalni štit ::



KORAK 1: Intervencija

ODMAH

Skreni pažnju ili prekini niz uvreda bez napada na nasilnika.

PRIMJER PORUKE:

"Hej ljudi, ovo nije smiješno. Prestanite."



KORAK 2: Privatna Podrška

PRIVATNO

Pošalji DM žrtvi da zna da nije sama. To je najvažniji korak.

PRIMJER PORUKE:

"Vidim šta se dešava. Nisi ti kriv/a. Tu sam za tebe."



KORAK 3: Prijava (Report)

SIGURNOST

Obavijesti one koji mogu pomoći da se problem riješi sistemski.



Platforma: "Report"



Škola/Roditelj

Refleksija i Akcija 🚀

Šta nosimo kući i kako mijenjamo naš online svijet na bolje?



Najkorisnije Saznanje

Šta je najvažnija stvar koju si danas čuo/la? Da li je to moć "posmatrača", kako prijaviti nasilje ili kako podržati žrtvu?



Moj Prvi Korak

Koji konkretan potez ćeš napraviti danas? Možda ćeš provjeriti postavke privatnosti ili obrisati uvredljiv komentar?



Pozitivna Zajednica

Kako mi zajedno možemo učiniti internet boljim mjestom? Kako jedna tvoja mala pozitivna akcija može pokrenuti promjenu?



Podijelite jednu riječ koja opisuje vašeg idealnog "digitalnog sebe"!



CILJ MISIJE

Kreirajte vizuelni "Zakonik Ljubaznosti" za vašu grupu. Ovo nije samo lista pravila, već obećanje kako ćemo tretirati jedni druge u digitalnom svijetu.

ZADATAK:

"Dizajnirajte plakat sa 5 ključnih vrijednosti."

ELEMENTI PLAKATA



Jasan Naziv

Npr. "Naša Online Pravila"



Potpisi Svih

Kao pravi ugovor o zajednici.

IDEJE ZA PRAVILA

:: Odaberite svoje vrijednosti ::



Poštovanje

TEMELJ

"Ponašamo se prema drugima online onako kako želimo da se oni ponašaju prema nama uživo."

MOTO:

Ljubaznost je cool.



Uključivanje

ZAJEDNICA

"Niko ne ostaje sam. Ako vidimo da je neko isključen iz chata ili igre, pozivamo ga nazad."

MOTO:

Svi su dobrodošli.



Upstander Stav

AKCIJA

"Ne posmatramo nasilje nijemo. Prijavljujemo loše ponašanje i pružamo podršku žrtvi."

MOTO:

Ne čutimo na nepravdu.



Tajnost

POVJERENJE

"Čuvamo tuđe tajne. Ne dijelimo screenshot-ove privatnih razgovora i ne širimo tračeve."

MOTO:

Povjerenje se gradi.

BITKA PROTIV CYBERBULLYING-A

PREVENCIJA

+85% ŠKOLA IMA PROGRAME
EKSPLOZIJA PREVENTIVNIH RADIONICA

U odnosu na 2023., broj škola sa aktivnim programima prevencije digitalnog nasilja porastao je za 85%. Gotovo svaka škola sada ima "Digitalne Patrole" i redovne radionice o online empatiji.

Obrazovni Sistem

Novi podaci pokazuju snažan porast preventivnih programa u školama i veći angažman mladih u zaštiti vršnjaka online.

TEHNOLOGIJA

90% BRŽA REAKCIJA PLATFORMI

Novi AI algoritmi na društvenim mrežama sada automatski blokiraju 70% uvredljivog sadržaja prije nego što ga itko vidi. Vrijeme reakcije na prijave smanjeno je sa 24h na prosječno 2h.

TECH SAFETY REVIEW

AKCIJA MLADIH

Pozitivna Promjena

GENERACIJA "UPSTANDERA" UZVRAĆA UDARAC

Istraživanja pokazuju da 6 od 10 tinejdžera sada aktivno interveniše kada vide nasilje online (porast sa 2 od 10 u 2020.). "Nije cool biti nasilnik" postaje novi standard.

YOUTH BEHAVIOR MONITOR

Resursi i Podrška

Korisni alati, kontakti za hitnu pomoć i vodiči za roditelje koji pomažu u izgradnji sigurne online zajednice.



Platforme i Prijave

Nauči kako pravilno koristiti **Report** i **Block** opcije na Instagramu, TikToku i Discordu. Tvoja prva linija odbrane.

[Safety Centri Platformi](#)



Stručna Pomoć

Nisi sam/a! Obrati se **školskom psihologu** ili pozovi anonimne **lokalne linije pomoći** (npr. Plavi telefon) za podršku.

[Kontakti za podršku](#)



Kutak za Roditelje

Specijalizirani vodiči za roditelje: kako prepoznati znakove cyberbullying-a i kako razgovarati s djecom o sigurnosti.

[Vodič za roditelje](#)



Vodič za Predavača: Cyberbullying i Pozitivna Zajednica



Ključne napomene za Temu 7: Prepoznavanje, Intervencija i Mentalna Zaštita

Ukupno trajanje: 120 min (2 x 60 min)



Jezik i Ton

- ✓ **Ijekavica:** "povjerenje", "osjećaj", "savjet", "dijeljenje".
- ✓ **Gender Neutral:** "Nasilnik/ca", "Učesnik/ca", "Prijatelj/ica".
- ♥ **Empatija:** Izbjegavaj okrivljavanje žrtve. Koristi termine "osoba koja trpi nasilje" umjesto samo "žrtva".



Struktura Radionice

DIO A (Mlađi 9-11)

Prvih 60 min

- **Uvod (5')**: Analogija Valovi & Definicija.
- **Teorija (25')**: Zadirkivanje vs Nasilje, Traženje pomoći.
- **Pauza (5')**: Odmor.
- **Kviz (25')**: Quizizz + Diskusija o osjećajima.

DIO B (Stariji 12-15)

Drugih 60 min

- **Uvod (5')**: Psihologija & Spirala nasilja.
- **Teorija (25')**: Bystander efekt, Prijava, Etika.
- **Pauza (5')**: Odmor.
- **Kviz (25')**: Quizizz + Mini-Challenge (Plan).



Ključni Koncepti

💡 **Analogija (Dio A):** "Valovi riječi" – neke riječi nas podižu, druge potapaju. Kako biramo riječi?

👉 **Bystander → Upstander (Dio B):** Fokus na transformaciju iz pasivnog posmatrača u aktivnog pomagača.

🛡️ **Mentalna Zaštita:** "Nije sramota blokirati". Normalizuj korištenje alata za zaštitu (mute, restrict).



Priprema & Etika

- Privatnost:** Naglasi da ne dijele imena stvarnih osoba tokom diskusije.
- Quizizz:** Kodovi spremni (slajdovi 22 i 42).
- Resursi:** Imaj spreman spisak lokalnih linija za pomoć/psihologa.



Interakcija & Izazov

🔴 **Diskusija:** "Šta vas sprečava da prijavite nasilje?" (Strah od odmazde, etikete 'tužibaba').

💪 **Upstander:** Vježbajte konkretnе rečenice: "To nije smiješno", "Prestani".

帼 **Code:** Ohrabri kreiranje "Online Bontona" razreda.