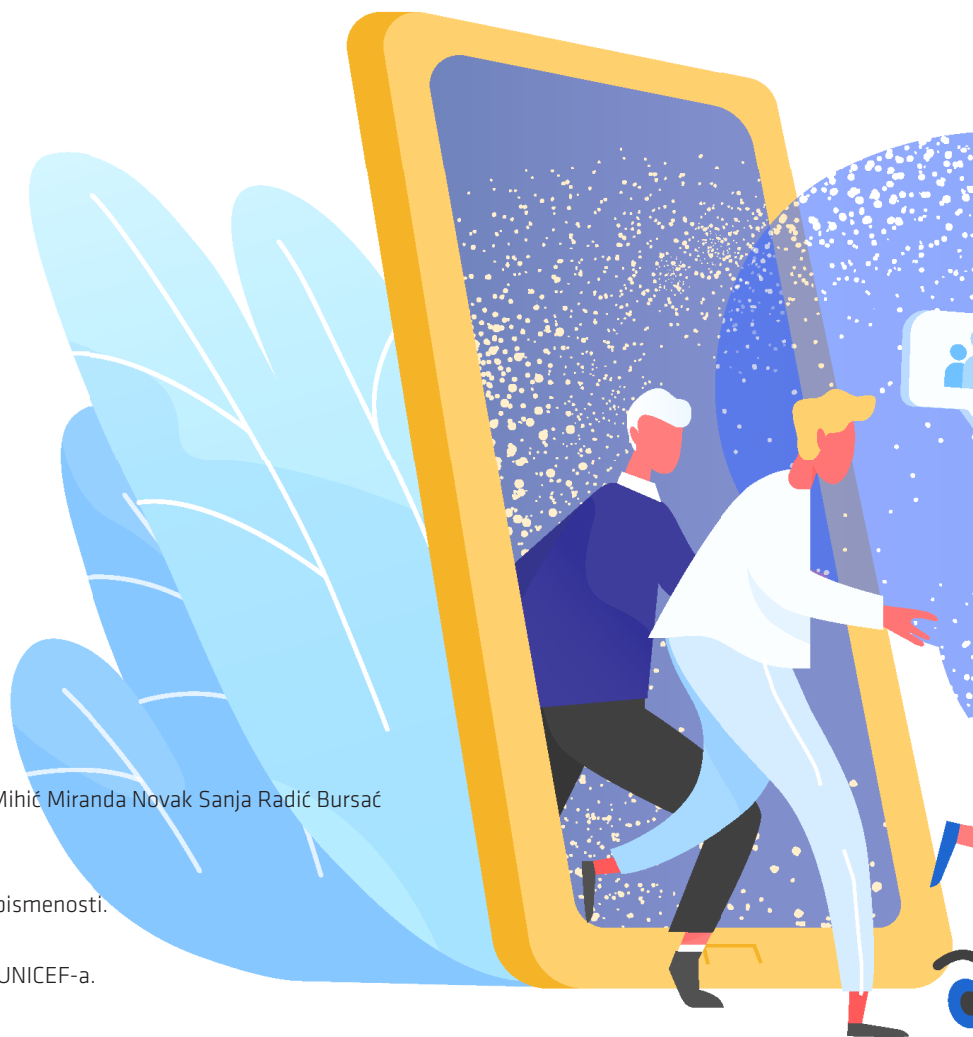


# DIGITALNI MEDIJI I MENTALNO ZDRAVLJE

Edukativni materijali za provođenje radionica medijske pismenosti s učenicima osnovnih i srednjih škola



Autorice: Dušanka Kosanović Sabina Mandić Josipa Mihić Miranda Novak Sanja Radić Bursać  
Dizajn i prijelom: O,ne radiona  
Izdavači: Agencija za elektroničke medije i UNICEF  
Materijal je nastao u sklopu projekta Dani medijske pismenosti.  
Zagreb, travanj 2021. [medijskapismenost.hr](http://medijskapismenost.hr)  
Ova publikacija ne izražava nužno službene stavove UNICEF-a.



# ZAŠTO KORISTIMO DRUŠTVENE MREŽE?

Kada je riječ o korištenju interneta, počeci njegove uporabe vežu se uz rane šezdesete godine 20. stoljeća, a početkom 21. stoljeća internet postaje vodeći komunikacijski medij. Osim izvršavanja naših svakodnevnih obveza, internet i društvene mreže omogućavaju nam upoznavanje novih ljudi, „virtualno” druženje i razmjenu ideja, olakšavaju učenje, omogućavaju savladavanje novih vještina i razvoj specifičnih kompetencija, komunikaciju s prijateljima, poznanicima ili kolegama koji su nam daleko te još mnogo toga. S obzirom na sve te, ali i brojne druge,

možnosti koje nam pruža internet, ne čudi da trenutačno u svijetu ima više od četiri i pol milijarde aktivnih korisnika interneta, a gotovo četiri milijarde njih aktivno je na barem jednoj društvenoj mreži.

Svako naše ponašanje, pa tako i korištenje društvenih mreža, motivirano je nekom potrebom koju nastojimo u određenom trenutku zadovoljiti. Potrebe ljudi kreću se od fizioloških (kao što su disanje, hrana i tekućina, spavanje i odmor), preko potrebe za sigurnošću (primjerice tjelesna, zdravstvena, imovinska), potrebe za ljubavlju i pripadanjem (prijateljstvo, obitelj, intimni partnerski odnosi), potrebe za poštovanjem (kao što je samopoštovanje, poštovanje od drugih) do potrebe za samoaktualizacijom (u vidu, primjerice, kreativnosti, spontanosti, moralnosti). Kada koristimo društvene mreže, često to radimo automatski, bez puno razmišljanja o tome zašto nam to iskustvo treba te što nam ono u određenom trenutku pruža. Prepoznavanje najčešćih motiva i potreba koje zadovoljavamo uz pomoć društvenih mreža može nam pomoći u tome da ih koristimo na zdrav(iji) način, odnosno da društvene mreže koristimo tako da uživamo u svim prednostima koje nam one pružaju, ali da se pritom brinemo o svojoj dobrobiti i dobrobiti drugih.



# 1. Mladi društvene mreže najčešće koriste u svrhu **socijalizacije i komunikacije s vršnjacima.**

Konkretnije, kao motive vezane uz ovu potrebu mladi ističu činjenicu da većina njihovih prijatelja koristi društvene mreže, pa ih stoga i oni koriste. Isto tako, društvene mreže omogućavaju da u bilo kojem trenutku stupe u kontakt sa svojim prijateljima, da održavaju kontakt s onima koje ne vide često te da komuniciraju s članovima obitelji. Također, one im pružaju priliku za stvaranje novih odnosa. Uz pomoć društvenih mreža zaista možemo barem djelomično zadovoljiti svoju potrebu za bliskošću, ljubavlju i pripadanjem. Na primjer, ako nismo u mogućnosti susresti se s prijateljem uživo, komuniciranje putem neke od društvenih mreža može nam pomoći u razvijanju tog odnosa. Treba, međutim, spomenuti da određeni dio mladih potvrđuje kako im je draže družiti se s vršnjacima putem društvenih mreža nego uživo.

Ako isključivo na taj način zadovoljavamo svoju potrebu za bliskošću, to dugoročno može imati nepoželjan utjecaj na našu psihološku dobrobit i kvalitetu odnosa koje stvaramo. U tom bi slučaju bilo vrijedno razmisliti o tome što nas sprječava da se susretnemo s drugima izvan virtualnog okruženja. Moguće je da se ne osjećamo ugodno u direktnoj komunikaciji s drugima jer smo u takvim situacijama nesigurni ili ne znamo o čemu razgovarati, kako se ponašati. Danas su dostupni razni načini kako se problemi poput navedenog mogu uspješno savladati uz pomoć razgovora i uvježbavanja pojedinih socijalnih vještina.



**2.** Kao vrlo čest motiv korištenja društvenih mreža adolescenti navode i **dosadu** te potrebu da im čim prije prođe vrijeme. Stručnjaci iz područja mentalnog zdravlja danas sve više ističu važnost dokolice, odnosno onih trenutaka u danu kada naša pozornost nije nužno usmjerena na neki sadržaj. **Potreba za zabavom** također je često spominjan motiv korištenja društvenih mreža kod adolescenata jer da nam one nude neograničenu količinu sadržaja koji nas vrlo brzo i u bilo kojem trenutku može zabaviti.

Zabava može imati pozitivan učinak na naše mentalno zdravlje i psihološku dobrobit, no može biti problematično ako smo pretjerano usmjereni na taj osjećaj te zbog toga zanemarimo neke druge aktivnosti i/ili odnose.

**3.** Važno je osvijestiti i koristimo li društvene mreže **kako bismo skrenuli pozornost s nekih neugodnih iskustava i osjećaja**. Dio adolescenata kod sebe prepoznaje upravo tu potrebu te navodi kako ponekad društvene mreže koriste kako ne bi mislili na probleme koje imaju, kako bi izbjegli neugodnu aktivnost/obvezu ili kako bi se lakše nosili s osjećajem samoće.

Izbjegavanje neugode dugoročno može rezultirati nekim neželjenim posljedicama, i bilo bi korisno tražiti načine kako se s njome nositi. **Tu nam uvijek može pomoći razgovor s osobom od povjerenja o neugodi koju nam određene situacije izazivaju te suočavanje s takvim situacijama uz podršku drugih.**

**4.** Dobro je osvijestiti imamo li **potrebu da se brzo osjećamo ugodno i dobro**. Zaista, velika je vjerojatnost da ćemo se brzo osjećati zadovoljno kada na nekoj od društvenih mreža objavimo fotografiju, status ili komentar. Društvene mreže omogućuju brzu, gotovo istovremenu, reakciju naših prijatelja na taj sadržaj, koja je vrlo često pozitivna i kod nas može izazvati ugodu. U tim trenucima mi doživljavamo nešto što nazivamo istovremeno zadovoljstvo (engl. *instant gratification*). Vrlo brzo nakon našeg ponašanja (npr. objave na društvenim mrežama) slijedi nagrada (pozitivna povratna informacija od drugih), zbog čega u tim trenucima naš mozak potiče proizvodnju dopamina, tvari koja je povezana s doživljavanjem zadovoljstva i osjećajem da smo na neki način nagrađeni. Problem je u tome što se s vremenom može dogoditi da postanemo pomalo ovisni o tom dobrom osjećaju. Takvo brzo zadovoljstvo sve češće nam treba ili nam je potreban veći broj *likeova* da bismo zadovoljstvo osjetili.

Baš zato je važno da svoje potrebe za ljubavlju, pripadanjem i poštovanjem pokušamo ispuniti kroz različite aktivnosti u svom životu.

**5.** Društvene mreže mladima često služe **za informiranje, učenje i usvajanje novih vještina** jer pružaju brz i lak pristup aktualnim vijestima i informacijama te relevantnim izvorima uz pomoć kojih mogu nadograđivati svoja znanja i/ili razvijati nove vještine. Također, uz pomoć društvenih mreža imamo priliku **razvijati svoj identitet**, odnosno zadovoljiti svoju potrebu za poštovanjem i samoaktualizacijom, sve dok se na društvenim mrežama pojavljujemo autentično i u skladu sa svojim vrijednostima.

Tijekom odrastanja i sazrijevanja djeca doživljavaju brojne promjene na putu u mladenaštvo. Započinju biološkim (primjerice, fizičkim i spolnim sazrijevanjem), a nastavljaju se psihološkim (kao što su razvoj logičkog i apstraktnog mišljenja, usvajanje vlastitih stavova i vrijednosti i dr.) te socijalnim promjenama (za koje je karakteristična važnost vršnjačke skupine, dok odnosi s roditeljima padaju u drugi plan). Odrastanje i sazrijevanje podrazumijevaju savladavanje važnih razvojnih zadataka: izgradnju samosvijesti i zdrave slike o sebi, izgradnju bliskih odnosa, izgradnju identiteta i vlastitog sustava vrijednosti. U nastavku teksta pronaći ćete pojašnjenja svih ovih pojmova te steći uvid u to kako digitalni mediji i društvene mreže utječu na naše mentalno zdravlje.

# SAMOSVIJEST

Samosvijest možemo definirati kao ukupnost svega onoga što znamo o sebi. Važan je i način kako se odnosimo prema sebi – on nam pokazuje imamo li zdravu samosvijest (npr. velika kritičnost i zamjerenje sebi znak su niske samosvijesti). Samosvijest, pored biografskog znanja (poput osobnih podataka i neupitnih činjenica iz vlastitog života), čini i poznavanje sebe u psihološkom smislu. Stoga – što više upoznajemo sebe, više razvijamo svoju samosvijest. To znači kroz različite situacije i odnose spoznavati:

- 1. tko sam ja što se tiče mojih OSOBINA:**  
npr. nisam uporan/uporna i lako odustajem ako mi nešto ne ide od prve; kada sam siguran/sigurna da sam u pravu prepirat ću se dok to ne dokažem; povlačim se iz razgovora kada mi se netko sviđa; volim istovremeno raditi više stvari; kada nešto zacrtam, puno radim da to ostvarim; umara me čekanje u redu i u pravilu ne čekam; volim nove tehnologije i pratim sve novosti u tom području i sl.



## **2. tko sam ja što se tiče mojih NAVIKA:**

npr. teško ujutro ustajem – uopće nisam jutarnji tip; ne volim doručkovati; omiljene serije gledam navečer prije spavanja; svako jutro pijem kavu; kada imam dogovoren neki termin, volim doći malo ranije jer ne volim kasniti; posvećeno vodim računa o tome da mi je baterija mobitela uvijek puna; svako malo provjeravam poruke i statuse na mobitelu i kada ne dobijem nikakvu obavijest; često pregledavam tuđe profile i sl.

## **3. tko sam ja što se tiče mojih EMOCIONALNIH REAKCIJA I STANJA:**

npr. sramežljiv(a) sam i teško govorim pred drugima, posebno u grupi vršnjaka; volim i veselim se svakom druženju i nalaženju s prijateljima; susret s novim ljudima u meni izaziva nelagodu; silno me pogađa svađa mojih roditelja, a kada se to događa, teško mi je, ponekad i plačem; ljutim se na sebe kada mi prođe dan a da nisam napravio/napravila većinu onoga što sam planirao/panirala; ne osjećam se dobro kada jako puno vremena provedem na mreži, a opet to stalno radim; kada sam i nakratko odvojen(a) od mobitela, osjećam nelagodu i sl.

**Za razvoj zdrave samosvijesti ključno je da sebe prihvaćamo upravo takvima kakvi jesmo – da prihvaćamo poželjne i nepoželjne strane svoje osobnosti, navika, emocionalnih stanja. Dakle, netko tko je samosvjestan nije nužno iznimno uspješan, zgodan, uvijek jako sretan i ne osjeća se stalno dobro. Samosvjesna osoba:**

- prepoznaje svoja stanja ugone i neugode i pokušava razumjeti zašto se tako osjeća (npr. kada se dobro naspavam, osjećam se super; kada satima gledam u ekran, boli me glava i ne osjećam se baš dobro; posvađao/la sam se s curom/dečkom preko poruka i zbog toga se osjećam loše i tjeskobno)
- kroz različite situacije u životu upoznaje sebe (npr. s novim ljudima sam sramežljiv(a) i to mi je teško; nespretna/nespretna sam na igralištu, volio/voljela bih biti vještiji/vještija; puno se bolje izražavam usmeno nego pismeno; uvijek znam što napisati u porukama, ali mi je teško razgovarati uživo)
- s ljudima od povjerenja može govoriti o sebi – može podijeliti što je doživjela i kako se osjeća, a u razgovoru može iskreno govoriti o sebi – bez prikazivanja sebe „lošijom” ili „boljom” osobom nego što uistinu jest
- uči prihvaćati sebe – posebno one dijelove sebe u vezi s kojima se osjeća nelagodno ili one dijelove sebe koje ne bi pokazala drugima – koje često skrivamo od drugih i rijetko o njima govorimo.

Kada poznamo i prihvaćamo sebe te kada možemo govoriti o sebi, tada imamo preduvjete za bolje mentalno zdravlje i lakše nam je tražiti, a onda i dobiti, podršku iz okoline kada se suočavamo i nosimo s problemima (koji su sastavni dio života(!)).

## Društvene mreže i samosvijest – Kako društvene mreže utječu na poznavanje samih sebe i na nošenje s našim različitim psihološkim stanjima?

*Primjer: Objava fotografije iz teretane*

Samosvijest je jako važna da bismo se bolje snalazili i u virtualnom svijetu. Osoba koja objavljuje slike iz teretane i ponosno pokazuje svoje uvježbano tijelo radi to iz nekih svojih potreba koje želi zadovoljiti u virtualnom svijetu. **Samosvjesna osoba** zna da će reakcije drugih ljudi i njihovi pozitivni komentari na takvu sliku izazvati u njoj osjećaj ugone koji će nakon nekog vremena proći. Dakle svjesna je psihološkog efekta objavljivanja i dobivanja reakcija na svoju objavu. No također zna i da se taj isti dan osjećala loše i jako napeto i da je odlazak u teretanu bio način da se malo rastereti te napetosti. Također razmišlja i pokušava razumjeti zbog čega se već neko vrijeme osjeća napeto. Shvaća da ne dolazi do odgovora i razmišlja da porazgovara s nekim o tom svom stanju. Osoba je svjesna da kratkoročno zadovoljstvo objavom i reakcije drugih nisu razriješile njezinu unutarnju napetost – i dalje se ne osjeća baš dobro i donosi odluku da će s nekim razgovarati.

**Osoba niske samosvijesti** kada je loše traži *quick fix* (brzo rješenje) – poseže za bilo čim u okolini što će brzo ukloniti njezinu nelagodu i učiniti da se osjeća ugodno. To može biti ista ova slika iz teretane na društvenim mrežama i praćenje reakcija drugih. Kada drugi „lajkaju” i prate naše objave, to u našem mozgu aktivira centar za nagrađivanje, što izaziva osjećaj ugone koji traje neko kraće vrijeme, a onda se gasi.

Ako osjećaj ugone i zadovoljstva ne stvaramo kroz *odnose i iskustva u stvarnom svijetu*, nego smo jako usmjereni na mrežne objave i reagiranja, zbog načina na koji naš mozak reagira na virtualne povratne informacije osjećat ćemo jaku žudnju koja nas tjera da budemo prisutni na društvenim mrežama – jer naš mozak želi još tog iskustva. Ono je u virtualnom svijetu momentalno nagrađujuće, dok stvarna iskustva i odnosi u nama ne izazivaju takvu vrstu reakcije.

Ako nismo svjesni i ne poznajemo sebe te ako ne učimo upravljati svojim aktivnostima i vremenom u virtualnom svijetu, žudjet ćemo za sve više takvih mrežnih iskustava. No takva iskustva ne rješavaju naše dublje osjećaje. Pored ugone kojom smo nagrađeni iskustvima u virtualnom svijetu, moguće je da se na dubljoj razini ne osjećamo dobro (npr. osjećaj unutarnje napetosti i dalje je tu). Možemo birati: priznati to sebi ili ignorirati taj osjećaj i zamagliti ga dok posežemo za mobitelom. Kada se ne želimo pozabaviti svojim unutarnjim stanjima, ona će nas i dalje opterećivati, a mi ćemo još jače htjeti što prije se osjećati dobro. Znamo i kako to postići, pa je moguće da ćemo objaviti sljedeću objavu, odigrati još jednu i onda još jednu igru, popiti još gaziranog pića, pojesti nešto slatko – sve u nastojanju da se što brže *sada* osjećamo bolje. Naravno, efekt je opet kratkoročan, a unutarnje je stanje jednako ili lošije nego što je bilo. Promjena se dešava kada prepoznamo i prihvatimo da se osjećamo napeto i loše, što je važan prvi korak s kojim postajemo samosvjesniji.

Objava fotografije iz teretane sama po sebi nije ni dobra ni loša. Važno je jesmo li svjesni zašto nešto objavljujemo i što se događa s nama dok smo na mreži, odnosno kad nismo na njoj. Također vidimo i da biti samosvjestan ne znači osjećati se stalno dobro! *Važno je upoznavati sebe – koliko sam svjestan/ svjesna svojih psiholoških i emocionalnih stanja te kako sebi mogu pomoći i kada su mi ta stanja teška.*



# VAŽNOST BLISKIH ODNOSA U DJETINJSTVU I ADOLESCENCIJI

Postoje neki pokazatelji da ona djeca i mladi koji imaju poteškoća u uspostavljanju odnosa uživo (zbog srama, anksioznosti ili loših socijalnih vještina) koriste društvene mreže i mrežnu komunikaciju da bi nadoknadili svoje potrebe i lakše uspostavili socijalne veze – tu imaju više anonimnosti, mogu lakše nego u stvarnom svijetu kontrolirati što će podijeliti i kako će se predstaviti, mogu izgraditi neki identitet koji im se sviđa.

Odnosi s vršnjacima jedno su od ključnih okruženja gdje djeca i mladi vježbaju svoje socijalno-emocionalne vještine, usvajaju društvene norme, uče kako razrješavati sukobe, biti empatični i surađivati. U neposrednom odnosu s vršnjacima uvježbavaju razna ponašanja i ustvari stječu nove kompetencije. Za uspostavljanje prijateljstava i snalaženje u grupi i grupnim procesima potrebne su i osobne i interpersonalne vještine: razumijevanje vlastitih osjećaja, regulacija osjećaja, učinkovita komunikacija, pregovaranje. No uz sve dobre strane druženja s vršnjacima, istraživanja pokazuju da vršnjački odnosi mogu imati i negativan utjecaj na mentalno zdravlje i dobrobit jer u nekim vršnjačkim relacijama nalazimo i viktimizaciju, vršnjačko nasilje, isključivanje ili pak rizična ponašanja.

Brojne su studije pokazale da djecu i mlade trebamo podržati kako bi uspostavili **zdrave odnose s vršnjacima** – kvalitetni odnosi ključni su za naše emocionalno zdravlje i kvalitetno funkcioniranje. Uspostava jednog bliskog do tri bliska prijateljstva u razdoblju srednjeg djetinjstva i rane adolescencije povećava naš osjećaj pripadanja, poboljšava našu sliku o sebi te kvalitetu života općenito, smanjuje razinu stresa i razinu anksioznosti. Ako imamo bliskog prijatelja, to smanjuje vjerojatnost da ćemo biti viktimizirani od vršnjaka ili pak smanjuje utjecaj vršnjačkog zlostavljanja ako se ono dogodilo. Toplina, privrženost i intimnost koju nosi dobar odnos utječe i na bolje postizanje akademskih zadataka, na bolju prilagodbu na nove situacije te čak povećava šansu uspostave dobrih romantičnih odnosa. Zanimljivi su nalazi studija koji pokazuju da prijateljstvo pozitivno utječe i na zdravlje.

Mrežni prijatelji na društvenim mrežama vrlo su često ljudi koji nam u stvarnom životu nisu tako bliski. Važno je djecu i mlade potaknuti da razmisle o sljedećem: Koliko dobro poznajete mrežne prijatelje? Koliko ste često razgovarali s njima uživo?

Iako su djeci i mladima mrežni prijatelji s jedne strane nadohvat ruke i mogu biti stalno prisutni, odnos s njima puno je površniji i drugačije je kvalitete. Studije pokazuju da nam je kao pripadnicima ljudske vrste neophodan kontakt uživo, neverbalna komunikacija, gledanje nekoga u oči te da se bliskost gradi kroz brojne susrete koji se ponavljaju. Važno je napomenuti da se i s našim bliskim prijateljima vrlo često čujemo i na društvenim mrežama ili posredovano tehnologijom. Studije su pokazale da su ekstrovertiraniji pojedinci te oni s dobrim socijalnim vještinama često aktivniji i u mrežnoj komunikaciji. Za djecu i mlade koji imaju loše socijalne vještine i nemaju puno prijatelja izgradnja nešto površnijih odnosa koji se mogu izgraditi na mreži može djelovati zaštitno i poboljšavati njihovo samopouzdanje.

Društvene mreže zasigurno omogućuju i obogaćivanje i veću raznolikost odnosa, pa je djecu i mlade ključno podržavati u kritičkom promišljanju odnosa. Odnosi na mreži ne moraju nužno biti štetni, no važno je da postoje dobri prijateljski odnosi u izravnoj komunikaciji i da se odrasli u školskom sustavu pobrinu za one učenike kojima ide teže i koji se teže uklapaju. Zato je učenike važno kroz radionički oblik rada educirati kako uspostaviti prijateljstvo, kako se nositi sa strahom od odbacivanja, kako komunicirati i kako graditi dobre odnose.

# INFLUENCERI I UZORI

U procesu razvoja i oblikovanja IDENTITETA, UZORI su važni jer predstavljaju svojevrsne modele kojima se teži postati i s kojima se osoba želi poistovjetiti. Uspoređivanje sebe s drugima čini važan psihološki mehanizam koji utječe na (samo)procjenu iskustava, događaja, ponašanja, osjećanja. Ljudima je svojstveno neprestano se uspoređivati s drugima razmišljajući o tome kako drugi izgledaju, što nose, rade, osjećaju, koja postignuća imaju te povezujući navedene informacije s vlastitim životima. Socijalno uspoređivanje razvojno je najznačajnije za mlade koji redovito rade procjene vlastitog i statusa drugih u društvu. Odvija se svakodnevno, kako u stvarnom okruženju, tako i u virtualnom okruženju, posebice na društvenim mrežama. Uspoređivanje s drugima ne može se, nažalost, izbjeći, no ono što jest u moguće, kritičko je promišljanje osobe i odabir s kime će se uspoređivati – hoće li to biti stvarna i inspirirajuća osoba na koju se može ugledati ili nedostižni i ponekad pretjerano idealizirani *influenceri*?

Dijete ili mlada osoba svoje uzore može pronaći u roditeljima, učiteljima/nastavnicima, rođacima, susjedima, trenerima i prijateljima, ali i poznatim i slavnim osobama iz područja znanosti, umjetnosti, povijesti, politike, sporta i dr. Uzori svojim ponašanjem, znanjem i vještinama, kvalitetama i sposobnostima modeliraju ponašanje, potiču druge na učenje, na razvoj i napredovanje, usmjeravaju ih k pozitivnom razvoju. Na uzore se ugledamo i uspoređujemo se s njima, dijelimo slične ciljeve i životne vrijednosti. Pojedinci se ponekad mogu okrenuti i prema osobama koje ne promiču pozitivne kvalitete ili ne žive prosocijalne oblike ponašanja, te je važno djecu i mlade poučavati i poticati ih na kritičko promišljanje o karakteristikama koje neke ljude čine njihovim uzorima. Ako djeca i mladi nemaju uzore u realnom svijetu i/ili ako ih ne smatraju bliskima i autentičnima te ih ne mogu povezati sa sobom, okreću se medijima i virtualnom okruženju te i svoje razvojne potrebe zadovoljavaju na društvenim mrežama. *Influenceri* su sastavni dio življenja djece i mladih danas, a mnogima od njih nametnuli su se i kao uzori i idoli.

**Riječ „*influencer*” uobičajeno se koristi u hrvatskom jeziku te iako se taj pojam može objasniti na različite načine u okviru različitih područja, on u najširem i najjednostavnijem smislu označava (eksponiranu) osobu koja ima značajan utjecaj na druge ljude, njihovo mišljenje i stavove, izbore ponašanja i odluke.**

Brojni od njih svoje su početke imali u pisanju internetskih dnevnika (osobnih „blogova”) na kojima bi dijelili isječke vlastitih života te promovirali određene proizvode. Razvojem i širenjem društvenih mreža *influenceri* su postali važni čimbenici u oglašavanju i marketingu te su prisutni u gotovo svim životnim područjima (primjerice u modi, gastronomiji, turizmu i putovanjima, kozmetici, glazbi, videoigrama, automobilizmu, sportu i dr). Često ih se smatra ambasadorima određenih brendova, „živim reklamama”, začetnicima ideja i inicijativa, recenzentima, promotorima životnih stilova, predstavljaju novo „zanimanje” u virtualnom okruženju, ponajviše na platformama kao što su društvena mreža Instagram te Youtube. Mogu biti prethodno već poznate osobe, kao što su glumci, glazbenici, književnici i dr., koje imaju svoj „osnovni posao” ili one nepoznate („stvorene”), koje samostalno grade svoj status *influencera* na društvenim mrežama. Njihov status, popularnost i ugled povezani su s priznatošću od publike i sljedbenika, velikim brojem pratitelja na društvenim mrežama i povezanošću s njima putem redovite komunikacije. Zarada kroz sponzorirane ili honorarne ugovore pojedincima može omogućiti kvalitetan život, slavu i luksuz te mjesečnu zaradu u iznosima većima od plaće „prosječnog radnika”. Sve to posebno primamljivo može biti djeci i mladima, posebice tijekom razdoblja adolescencije, kada intenzivno oblikuju vlastiti identitet i pronalaze svoje modele ponašanja.

**No koja je druga strana medalje života *influencera*? Govori li broj pratitelja, „lajkanih” fotografija, označenih brendova ili prosljeđenih objava o utjecaju i popularnosti pojedinca? Što se krije iza profila na društvenim mrežama koji obiluju glamurom, uređenim i besprijekornim fotografijama, atraktivnim destinacijama, skupocjenim predmetima i sl.?**

Možemo reći kako iza svega toga stoji realitet koji se ogleda u pomno osmišljenim scenarijima i kulisama, uključenost velikog broja stručnjaka kao što su stilisti i fotografi, sati i sati snimanja i rada, korištenje niza tehnoloških rješenja u uređivanju materijala, ali često i lažni i/ili kupljeni pratitelji koji stvaraju iskrivljenu sliku o utjecaju i popularnosti. Prikazuju se izdvojeni, savršeno posloženi trenuci života, obojani ugodnim emocijama.

**Dodatno se nameće pitanje promoviraju li *influenceri* određeni proizvod jer ga koriste i vjeruju u njegovu kvalitetu ili su plaćeni za taj angažman? Kako vjerovati njihovoj autentičnosti?**

Uz sve pozitivne aspekte djelovanja *influencera* i doprinosa koji oni daju, važno je promišljati i o potencijalno negativnom utjecaju i rizicima u odnosu na djecu i mlade. U literaturi se može pronaći pojam medijske manipulacije kojoj doprinose i *influenceri* kroz svoj utjecaj na kupovne navike druge osobe, trošenje, odluke i izbore ponašanja, ali i na stvaranje iskrivljenih ideala ljepote, negativne slike o sebi i narušenog samopouzdanja uslijed miješanja i/ili preklapanja stvarnosti i virtualnog okruženja. Svi, pa tako i mlade osobe, svoje stavove i mišljenje o nekom pojedincu oblikuju na temelju lako pamtljivih informacija (primjerice izjava, fotografija, videomaterijala) koje su na društvenim mrežama pretežito pozitivne.

**Gledanjem i čitanjem o isključivo pozitivnim životnim događajima i iskustvima drugih te proučavanjem fotografija na kojima su drugi korisnici zadovoljni i sretni, osoba može steći dojam kako su drugi uvijek sretni i kako vode zanimljive i uspješne živote. Uspoređujući živote drugih i/ili *influencera* s vlastitim, može doći do zaključka kako je njezin život nezanimljiv, dosadan, kako „nije fer” te mu općenito umanjivati vrijednost.**

Kada osoba prati nečiji sadržaj na društvenim mrežama, važno je promisliti promatra li ga kao svoj uzor ili kao nedostižnog idola? Doživljavamo li nekoga kao uzor, tada ćemo biti motivirani slijediti korake te osobe u ostvarenju pozitivnih promjena, napretka i postignuća, dok nas promatranje pojedinca isključivo kao idola može dovesti



u pasivan položaj u kojem tuđa postignuća vidimo kao nedostižna. Brojne su studije potvrdile negativan utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje mladih, posebice adolescentica, u kontekstu njihove slike o vlastitom tijelu, osjećaja (ne)zadovoljstva i anksioznosti, vlastitog identiteta te samopoštovanja i samopouzdanja.

Virtualni svijet i *influenceri* kao njegov neizostavan dio ne podrazumijevaju nužno negativne utjecaje, pojave i nedostatke. Oni svojim ponašanjem, zastupanjem i promoviranjem mogu i pozitivno djelovati na djecu i mlade ako koriste svoj „glas” i status u promoviranju pozitivnih promjena te prosocijalnih vrijednosti i ponašanja. U kratkoj povijesti društvenih mreža moglo se primijetiti kako *influenceri* koriste svoje profile na platformama virtualnog okruženja i korisnike/pratitelje potiču na osviještenost i aktivizam u području, primjerice, klimatskih promjena, borbe za ljudska prava, građanska prava i socijalnu dobrobit ljudi. Neovisno o predmetu promocije i zastupanja, neosporna je činjenica kako *influenceri* kao medijski eksponirane osobe mogu imati velik utjecaj u nametanju djeci i mladima idealizirane slike nekog proizvoda, brenda ili stila života. Iako naizgled pozitivan, lagodan i luksuzan način života mladima može biti privlačan, on ima i svoju drugu, korisnicima često nevidljivu stranu. Kod promatranja sadržaja koji *influenceri* stvaraju i promoviraju, njihova načina komunikacije i ponašanja, ophođenja te stavova i vrijednosti koje zastupaju, važno je poticati djecu i mlade na kritičko promišljanje i vrednovanje umjesto izbora „slijepog praćenja”.

# OVISNOST O INTERNETU

Određeni dio populacije uslijed pretjeranog korištenja interneta može razviti i ovisnost o internetu. Posebno rizična skupina upravo su adolescenti. Iako se najčešće govori o ovisnosti o internetu, u stručnoj i znanstvenoj zajednici zapravo se govori o razvoju ovisnosti o pojedinim aktivnostima na internetu.

*Djevojke najčešće razvijaju ovisnost o društvenim mrežama, a mladići o mrežnim videoigrama i mrežnoj pornografiji.*

Kada je riječ o internetu, jasno je da je riječ o „proizvodu” koji je legalan, dostupan i zapravo poželjan. Zašto mladi provode toliko puno vremena na internetu? Zato što je zabavno, zanimljivo, kreativno. Istovremeno, korištenjem interneta u razne svrhe zadovoljavamo svoje temeljne psihološke potrebe (zabava, pripadanje, moć, povezivanje s drugima i slično).

Gdje nastaje problem? U gubitku kontrole, ekscesivnosti, narušavanju drugih odnosa, obveza i ponašanja koja čine sastavni dio našeg života. Mladi često borave na internetu (koriste se društvenim mrežama i igraju videoigre) i dulje nego što su planirali, zbog straha od propuštanja „ključnih događaja” koji se u virtualnom okruženju događaju vrlo brzo i u realnom vremenu. Do razvoja ovisnosti o internetu može doći ispreplitanjem brojnih čimbenika te je kod svakog pojedinca taj put moguće drugačiji. Čimbenici se mogu podijeliti u dvije skupine:

- **individualni** – čimbenici koji su „u nama” (kao što su, primjerice, naša osobnost, ponašanje, način na koji doživljavamo i vidimo svijet oko sebe, način nošenja s problemima i slično)

- **okolinski** – čimbenici u okruženju (to su, primjerice, dizajn internetskih stranica i videoigara koje su osmišljene tako da budu izuzetno atraktivne korisnicima, da ih zadržavaju što dulje na internetu). Osim navedenog, na prekomjerno korištenje interneta koje može dovesti do razvoja ovisnosti utječu i konflikti u okruženju, usamljenost (izoliranost od vršnjaka), stresni događaji i brojni drugi „okidači”.

Temeljem znanstvenih istraživanja i kliničke prakse, definirani su kriteriji koji određuju „granicu” kada korištenje interneta predstavlja ozbiljan rizik za razvoj ovisnosti (ako već nije došlo do toga). Drugim riječima, predstavljaju „smjernice” kako prepoznati simptome ovisnosti o internetu.

*Ukratko, ti kriteriji odnose se na konflikte sa samima sobom (unutarnja „svađa”, vlastita percepcija da se razvijaju nepoželjne posljedice, no istovremeno nemogućnost smanjenja ili prestanka korištenja interneta) i s osobama iz socijalne okoline (obitelj, prijatelji, vršnjaci, nastavnici i slično), na zanemarivanje svakodnevnih hobija i obveza kako bi se boravilo na internetu (prestanak treniranja, odlazaka na pojedine aktivnosti slobodnog vremena), na frustracije i iritabilnost prilikom pokušaja smanjenja korištenja, na boravak na internetu (u slobodno vrijeme, nevezano za izvršavanje školskih obveza) puno dulje nego što je planirano, na korištenje interneta kako bi se izbjegli problemi i svakodnevica ili pak kao način pokušaja rješavanja problema, na korištenje s ciljem modifikacije ponašanja te na razvoj tolerancije (što znači da je potrebno sve više vremena provoditi u virtualnom okruženju; potreba za redovitim „provjeravanjem” što se zbiva dok smo odsutni ili kad nismo na mreži).*

Navedeni simptomi mogu rezultirati čitavim nizom **nepoželjnih posljedica**, koje pogađaju ne samo mladu osobu, već i pojedince iz njezina okruženja. Zbog prekomjerne uporabe interneta manje smo tolerantni na dosadu, pa stalno provjeravamo uređaje putem kojih pristupamo internetu, a kao posljedica toga može doći do problema s koncentracijom i zadržavanjem pozornosti (smanjuju nam se „kapaciteti” za usmjerenost na „manje zanimljive sadržaje”, sadržaje koji su dulje forme, poput knjiga ili videouradaka), čestih glavobolja, povlačenja iz društvenog života i slično. Osim navedenog, kao najčešće negativne posljedice ovisnosti o internetu javljaju se i promjene u ritmu i regulaciji apetita i sna, smanjena tjelesna aktivnost, teškoće u zadržavanju koncentracije i pozornosti, (učestale) promjene raspoloženja, anksioznost, tuga, frustracija, iritabilnost („živčanost”, nervoza, nemir), isključivanje iz uobičajenih svakodnevnih aktivnosti, povlačenje (od drugih i u sebe) i izolacija, neispunjavanje školskih i akademskih obveza, kao i naglo narušavanje školskog/akademskog uspjeha, narušeno samopouzdanje i negativna slika o sebi. Kao najozbiljnije posljedice javljaju se i samoozljeđivanje, suicidalne misli ili pak pokušaji suicida (pogotovo prisutno kod djevojaka).

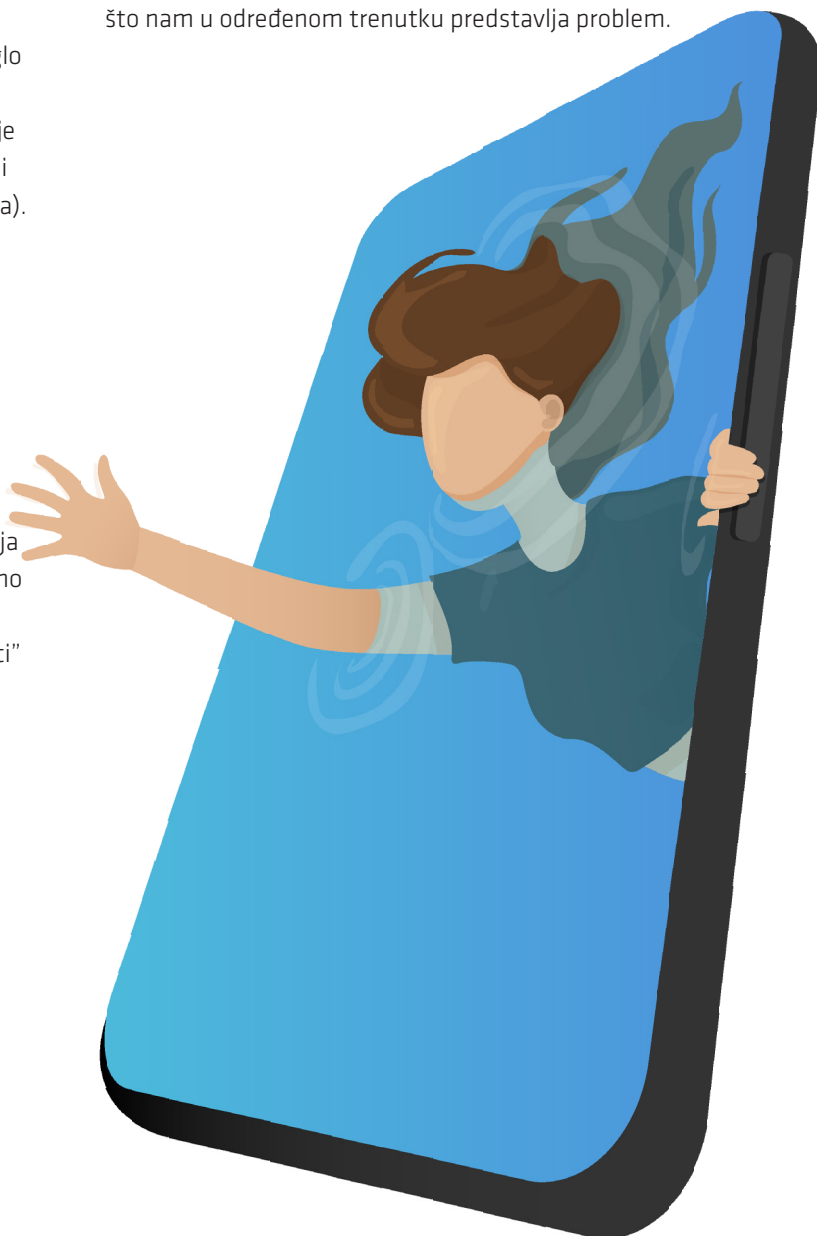
Na ranije opisane posljedice potrebno je pravovremeno reagirati kako se one u budućnosti mladih ljudi ne bi dodatno intenzivirale. Primjerice, neizvršavanjem školskih obveza, i posljedično slabijim školskim uspjehom, mladi ljudi mogu izgubiti priliku za ostvarivanje svojih želja u vidu zaposlenja (nedovoljno znanja za pojedini posao, „ispadanje” iz sustava srednjoškolskog obrazovanja) ili pak nastavka školovanja (upisivanje fakulteta koji nije njihov prvi izbor, nedovoljno dobar rang na listama kako bi uopće dobili mogućnost upisa na fakultet i slično). Navedeno se može „preslikati” i na njihovo samopouzdanje, samopoštovanje, zadovoljstvo životom i poslom, što za sobom, naravno, vuče i brojne druge nepoželjne posljedice.

## Kako se zaštititi i koga pitati za pomoć?

Kada primijetimo da smo previše na internetu u svoje slobodno vrijeme te da pritom zanemarujemo neke svakodnevne aktivnosti:

- Važno je pokušati **smanjiti vrijeme** na uređajima putem kojih uobičajeno pristupamo mrežnim aktivnostima (društvenim mrežama, mrežnim videoigrama, pornografskim sadržajima).

- Trebalo bi iskoristiti **slobodno vrijeme u prirodi ili u nekim kreativnim aktivnostima, druženju** s obitelji ili prijateljima, umjesto na internetu.
- Važno je koristiti internet za **unaprijednje svakodnevnog života** (pogotovo u pandemijskim uvjetima, kad smo suočeni sa socijalnom distancom, čestim „zatvaranjima” i slično), a ne njime „zamijeniti” vlastite interese, hobije i društvo.
- Prijedlog je odrediti jedan dan (ili nekoliko dana) u tjednu kada **nećemo koristiti računalo/mobitel** te vidjeti kako ćemo reagirati u takvim situacijama, kako ćemo se osjećati, koje će nam misli prolaziti kroz glavu i slično.
- **Potrebno je potražiti pomoć odrasle osobe od povjerenja** (bilo da je to roditelj, nastavnik, stručni suradnik u školama) i otvoreno razgovarati o prisutnim problemima, simptomima i svemu onome što nam u određenom trenutku predstavlja problem.



# PRIPREME ZA PROVEDBU RADIONICA

U nastavku brošure nalazi se pet tematskih radionica namijenjenih učenicima viših razreda osnovne škole i srednjoškolicima. Mogu se nadovezivati jedna na drugu slijedom kako su predstavljene, biti implementirane u cijelosti ili se izvoditi pojedinačno, odabirom određenih aktivnosti iz svake opisane radionice. Također, predloženi se sadržaj može prilagoditi kronološkoj dobi, potrebama i iskazanom interesu učenika, posebnostima razrednih odjeljenja, njihovu početnom znanju i iskustvu sudjelovanja u edukativnim i preventivnim aktivnostima te drugim čimbenicima i okolnostima. U skladu s navedenim, provedba radionica može se razlikovati tako što će se sadržaj obrađivati na manje ili više apstraktnoj razini, dopunjavati i mijenjati sukladno napisanim preporukama, uz korištenje drugačijih primjera, modifikaciju radnih listova, izbor rada u manjim grupama ili uz veći broj zajedničkih grupnih diskusija i slično.

Radionice mogu provoditi stručni suradnici i učitelji/nastavnici, samostalno ili u suvoditeljskim ulogama, u okviru satova razrednika, drugih nastavnih predmeta (primjerice Hrvatskog jezika, Psihologije, Biologije, Sociologije, Informatike/Računalstva i dr.) ili kao sastavni dio Školskog preventivnog programa. Također, predložene aktivnosti i edukativni materijal doprinose i ostvarivanju odgojno-obrazovnih očekivanja kurikula međupredmetnih tema (kao što su Osobni i socijalni razvoj, Zdravlje, Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije).

Ako se nastavni sadržaji odvijaju na daljinu, predložene aktivnosti mogu se prilagoditi mrežnom načinu izvođenja. Primjerice, upotreba e-alata Mentimeter omogućava dijeljenje promišljanja i odgovora učenika na tematski postavljena pitanja. Rad u Zoomu, Microsoft Teamsu ili drugim mrežnim platformama omogućava i podjelu sudionika u grupe, zajedničke tematske diskusije itd.



# 1 ■ RADIONICA: „MOJE POTREBE I DRUŠTVENE MREŽE“

Radionica je namijenjena učenicima 7. i 8. razreda osnovne škole te srednjoškolcima.

## Ishodi učenja:

### Učenici će moći:

- osvijestiti svoje motive, odnosno potrebe zbog kojih najčešće koriste društvene mreže
- prepoznati i opisati potencijalno problematične motive korištenja društvenih mreža
- osmisliti drugačije načine ispunjavanja pojedinih potreba.



**Trajanje radionice:** 1 nastavni sat / 45 minuta

### Potrebni materijal za provedbu:

- radni list „Lista mojih motiva za korištenje društvenih mreža“
- radni list „Aplikacije za moje potrebe“
- pribor za pisanje (olovke i/ili bojice), hamer-papir, ploča i kreda i dr.

## Opis aktivnosti

Na početku radionice, a s ciljem uvođenja u temu, učenike se pozove na davanje odgovora o tome koriste li društvene mreže, koje te koliko često. Nakon kratke diskusije potiče ih se da se prisjete posljednje situacije u kojoj su koristili neku društvenu mrežu te da razmisle što ih je na to motiviralo. Jesu li tom prilikom možda poželjeli komunicirati s bliskom osobom, pogledati nešto zabavno, bilo im je dosadno ili se radi o posve drugom razlogu? I voditelj može s učenicima podijeliti vlastito iskustvo i motive zbog kojih je u posljednjoj situaciji posegnuo za društvenim mrežama, te ih time potaknuti na daljnje uključivanje. Ako netko od učenika/učenica ne koristi društvene mreže, može razmisliti o tome zbog čega to njemu/njoj nije zanimljivo i zašto drugi to čine. Dobiveni odgovori o razlozima i motivima korištenja društvenih mreža zapisuju se na ploču ili hamer-papir.

U nastavku voditelj ističe kako postoje brojni razlozi zbog kojih mnogi ljudi koriste društvene mreže te se učenicima (s ciljem osvještavanja i prepoznavanja situacija u kojima najčešće posežu za njima, kao i potreba koje time zadovoljavaju) podijeli pripremljeni radni list „Lista mojih motiva za korištenje društvenih mreža“. Učenici imaju zadatak samostalno zaokružiti brojeve ili označiti tvrdnje koje za njih vrijede.

[Predložak RL: „Lista mojih motiva za korištenje društvenih mreža“]

<b>Brza uгода</b>	
1.	Najugodnije se osjećam kada sam na društvenim mrežama.
2.	Osjećam se sigurno kada sam na društvenim mrežama.
3.	Često osjećam kako je smirujuće biti na društvenim mrežama.
4.	Kada sam na društvenim mrežama, mogu biti bez briga.
<b>Razvoj identiteta</b>	
5.	Na društvenim mrežama mogu biti onakav kakav / onakva kakva zaista jesam.
6.	Više me poštuju na društvenim mrežama nego u „stvarnom životu“.
7.	Ljudi me prihvaćaju onakvog kakav / onakvu kakva jesam kada sam na društvenim mrežama.
8.	Dajem najbolje od sebe kada sam na društvenim mrežama.
9.	Volio/voljela bih da moji prijatelji i obitelj znaju kakvim/kakvom me ljudi smatraju na društvenim mrežama.
10.	Kažem ili napravim stvari na društvenim mrežama koje nikad ne bih mogao/mogla uživo.
11.	Društvene mreže koristim da bih izrazio/izrazila sebe drugima.
<b>Izbjegavanje usamljenosti</b>	
12.	Manje sam usamljen(a) kada sam na društvenim mrežama.
13.	Malo me ljudi voli, osim onih koje sam upoznao/upoznala putem društvenih mreža.
<b>Zamjena za odnose uživo</b>	
14.	Veze putem društvenih mreža mogu biti više ispunjavajuće nego one uživo.
15.	Društvene su mi mreže zamjena za drugačije društvene kontakte.
<b>Zabava</b>	
16.	Društvene mreže pomažu mi u tome da mi brže prođe vrijeme.
17.	Društvene mreže potiču moju znatiželju.
18.	Na društvenim mrežama mogu vidjeti nešto zabavno.
<b>Distrakcija</b>	
19.	Na društvene mreže često odlazim kada želim izbjeći ili odgoditi neki neugodni posao koji imam.
20.	Kada sam na društvenim mrežama, ne mislim o problemima i stresu iz stvarnoga života.
<b>Stvaranje, održavanje i produbljivanje odnosa s drugima</b>	
21.	Društvene mreže daju mi osjećaj da sam blizu svojih prijatelja, članova obitelji i drugih bliskih osoba.
22.	Pronašao/pronašla sam nove prijatelje i poznanike putem društvenih mreža.
<b>Informiranje, učenje i rješavanje problema</b>	
23.	Putem društvenih mreža usvajam nova znanja i vještine.
24.	Društvene mreže pomažu mi u rješavanju nekih mojih osobnih problema.
25.	Putem društvenih mreža pratim vijesti.
26.	Putem društvenih mreža razmjenjujem važne informacije s prijateljima, obitelji i drugim bliskim osobama.
27.	Informiram se o novim trendovima.
28.	Društvene mreže pomažu mi u rješavanju nekih praktičnih problema.
29.	Društvene mreže koristim za stvaranje vlastitog mišljenja.



Nakon što su završili s ispunjavanjem liste, učenike se motivira da u parovima ili manjim grupama prokomentiraju tvrdnje koje su označili. Potiče se zajednička diskusija i promišljanje o tome iz kojih razloga je važno razumjeti razloge korištenja društvenih mreža, jesu li određeni motivi više korisni i/ili pozitivni od drugih, postoje li motivi koje smatraju problematičnima te koje bi tu istaknuli i sl. Prilikom razgovora s učenicima i poučavanja voditelj se može koristiti uvodnim tekstom ovog priručnika te dobivene odgovore povezati sa zadovoljavanjem psiholoških potreba.

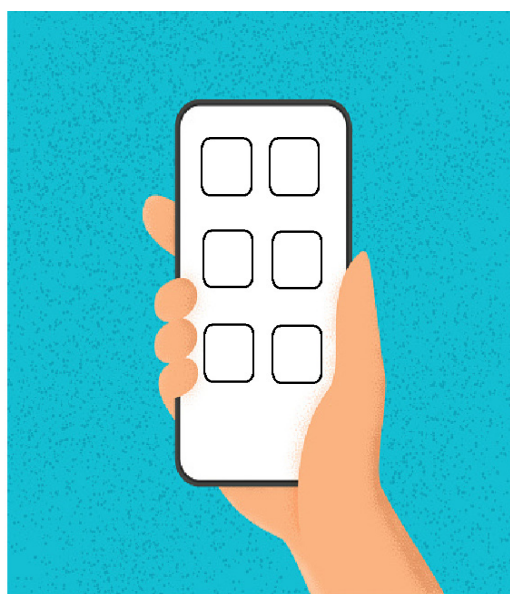


*Vrlo je vjerojatno da će učenici neke od motiva odrediti više poželjnima, poput korištenja društvenih mreža u svrhu stvaranja i produbljivanja odnosa s bliskim ljudima ili informiranja, učenja i rješavanja problema i sl. Pojedini će im se motivi učiniti potencijalno problematičnima, kao što je korištenje društvenih mreža u svrhu distrakcije ili zamjene za odnose uživo. Važno je učenicima pojasniti kako je svako naše ponašanje motivirano našim psihološkim potrebama. Korištenjem društvenih mreža možemo si vrlo učinkovito odgovoriti na pojedine potrebe. Na primjer, ako imamo jaku potrebu za bliskošću, a nismo u mogućnosti susresti se uživo sa svojim prijateljem, komuniciranje putem neke od društvenih mreža može nam pomoći da zadovoljimo tu potrebu. Međutim, ako isključivo na taj način zadovoljavamo svoju potrebu za bliskošću, to dugoročno može imati loš utjecaj na našu psihološku dobrobit i kvalitetu odnosa koje stvaramo.*

U završnom dijelu radionice učenici se upute da ponovno pogledaju svoju listu motiva te da razmisle postoje li još neki drugi načini, osim korištenja društvenih mreža, s pomoću kojih bi mogli zadovoljiti pojedine potrebe. Primjerice, učenik koji je primijetio kako često koristi društvene mreže da bi se brzo osjećao bolje može razmisliti o tome koje ga druge aktivnosti raduju i doprinose tome da se osjeća sigurno i dobro (poput slušanja glazbe, šetnje sa psom, razgovora s bliskim ljudima o vlastitim emocijama i dr.).

Učenicima se podijeli pripremljen radni list „Aplikacije za moje potrebe” te imaju zadatak osmisliti aplikacije tako da one simboliziraju nove načine na koje u nekoj sljedećoj situaciji mogu pokušati zadovoljiti svoju potrebu za bliskošću, za ugodom ili nošenjem s neugodom, za zabavom i/ili razvijanjem pozitivne slike o sebi. U prazne kvadratiće crtaju simbole koji predstavljaju aktivnosti uz pomoć kojih će pokušati odgovoriti na svoje različite potrebe, a mogu osmisliti i ispod aplikacije napisati i njezino ime. Po završetku samostalnog rada učenici predstavljaju svoje aplikacije (u paru, manjim grupama ili na razrednoj razini).

[Predložak RL: „Aplikacije za moje potrebe“]



### **Prijedlog dodatne aktivnosti ili aktivnosti za učenike nakon provedene radionice**

**IZAZOV!**

Učenicima se može zadati „IZAZOV!” kako bi iskustvo s radionice primijenili u svakodnevnom životu. Na primjer, motivira ih se da tijekom sljedećih pet dana prije korištenja društvenih mreža pokušaju biti svjesniji zašto su posegnuli za njima, odnosno da prepoznaju koju potrebu im navedeno ponašanje u toj situaciji zadovoljava. Može im pomoći i fotografiranje ispunjenog radnog lista s njihovim novim aplikacijama, koji zatim mogu koristiti kao zaslon na vlastitom pametnom telefonu tijekom tih dana kako bi se motivirali na drugačije načine ispunjavanja vlastitih potreba kada je to moguće.

# 2. RADIONICA: „SAMOSVIJEST“

Radionica je namijenjena učenicima viših razreda osnovne škole te srednjoškolicima.

## Ishodi učenja:

### Učenici će moći naučiti:

- kako osnaživati svoju samosvijest kroz upoznavanje sebe na primjerima iz stvarnog i virtualnog života
- prepoznati zamor od ekrana kroz primjećivanje tjelesnih i emocionalnih simptoma
- određivati vlastite granice prema nekritičkoj konzumaciji virtualnih sadržaja, odnosno vremenu provedenom na mreži.

**Trajanje radionice:** 1 nastavni sat / 45 minuta, u okviru kojeg voditelj odabire aktivnosti koje želi provesti

### Potreban materijal za provedbu:

- radni list „Koliko poznajem sebe?“
- radni list „Svjesni ili nesvjesni u virtualnom svijetu“
- radni list „Granice“
- pribor za pisanje (olovke i/ili bojice)

## Opis aktivnosti

Radionica je usmjerena razumijevanju pojma samosvijesti kao ključne odrednice mentalnog zdravlja djece i mladih. Učenici će imati priliku naučiti što im pomaže i odmaže u razvoju samosvijesti u virtualnom i stvarnom svijetu.

Kao uvod u temu voditelj ukratko opiše što je samosvijest te zašto ju je važno razvijati, vodeći se teorijskim opisom u uvodnom dijelu materijala. U nastavku, voditelj odabere neku svoju osobinu, naviku i emocionalno stanje koje je spreman podijeliti s učenicima („Koliko poznajem sebe?“). Može osmisliti vlastite primjere ili izabrati neke od ponuđenih. Pripremom u ovom dijelu voditelj sam određuje razinu osobne psihološke sigurnosti i u razredu se pri vođenju radionice izlaže do mjere do koje želi, a zadržava autentičnost.

[„Voditelj – o sebi“, Primjeri]

<b>Neka moja osobina</b>	<i>Ne volim kada mi dođu gosti, više volim ići u goste (ili obrnuto). Dok sam studirao/studirala, ponekad sam kampanjski učio/učila i dosta toga odgađao/odgađala do posljednjeg trenutka. Bolje se snalazim u neredu nego kada je sve na svom mjestu. Privatno kasnim, no na posao ne kasnim.</i>
<b>Neka moja navika</b>	<i>Volim vježbati i često sam u pokretu. Puno stvari volim raditi uz glazbu / u tišini. Petkom često napravim popis obveza koje nisam završio/završila, pa mi je pregledan početak novog tjedna. Privatno/poslovno redovito pišem popis obveza koje me čekaju.</i>
<b>Neko moje emocionalno stanje</b>	<i>Jako mi je neugodno kada kasnim. Osjećam se jako zadovoljno kada svaki dan napravim nešto za nekoga drugoga. Ljut(a) sam kada baš uvijek ja moram prošetati psa. Jako me uznemiruje pomisao o potresu. Raduju me uspjesi mojih učenika. Iritira me kada učenici razgovaraju dok objašnjavam gradivo. Zabrinut(a) sam kada odlazim iz stana i shvatim da mi je baterija mobitela prazna.</i>
<i>„Kada razmišljam o sebi i svojim osobinama, mogu reći da sam ponekad kampanjski učio/učila i dosta toga odgađao/odgađala do zadnjeg. I sada mi se to zna dogoditi. Što se tiče mojih navika, volim vježbati i ujutro popiti kavu. A ovo su neke od mojih emocija u raznim situacijama... Ljut(a) sam kada baš uvijek ja moram prošetati psa, iskreno me raduju uspjesi mojih učenika, a iritira me kada učenici razgovaraju dok objašnjavam gradivo.“</i>	

Cilj sljedeće aktivnosti **Koliko poznajem sebe?** jest da učenici osvijeste važnost promišljanja o sebi (kroz osobine, navike i emocionalna stanja), što doprinosi razvoju samosvijesti. Kroz individualno osvještavanje, diskusiju i razmjenu s drugima učenici mogu usporediti svoje odgovore, što doprinosi normalizaciji neugodnih iskustava i emocija – koje svi doživljavaju, ali su često osamljeni jer ne govore o tome s drugima.



*Da bismo se u životu osjećali dobro i stabilno, važno je da upoznajemo sebe. Ako ne prepoznamo svoja unutarnja stanja, ako ne znamo kako smo i kako si pomoći, očekivano je da ćemo imati više poteškoća – sami sa sobom, u vezama, prijateljstvima i drugim odnosima. Ovdje je vježba u kojoj ćemo se nakratko usmjeriti na svoje osobine, navike i emocije. Svatko od nas u određenoj mjeri poznaje sebe, a upoznajemo se cijeli život. Netko dobro razumije sebe samoga, a netko drugi manje.*

Učenici samostalno ispunjavaju radni list („Koliko poznajem sebe?“) te, po završetku, komentiraju i razgovaraju o sebi u paru. Zatim zajedno, u većoj grupi, oni koji žele, dijele napisano.

[Predložak RL: „Koliko poznajem sebe?“]



#### Moje karakterne osobine zahvaljujući kojima:

uspijevam u mnogim situacijama:

sam/a sebi kompliciram život:

#### Moja korisna i moja štetna navika:

#### Emocionalna stanja koja poznajem, koja sam doživio/doživjela:

ugodne emocije:

neugodne emocije:

Za učenike viših razreda osnovne škole, ako im pomažemo u ovoj vježbi, potrebno je navoditi vrlo konkretne primjere (npr. osobina – upornost u igri; navika – pranje zuba; emocije/emocionalno stanje – tuga kada se ne mogu vidjeti s prijateljima). Kod srednjoškolaca primjeri mogu biti i apstraktniji te povezani s njihovim nešto bogatijim životnim iskustvom (primjerice, emocionalno stanje – osjećam fizičku bol zbog prekida veze) i sl.

Sljedeća aktivnost **Svjesni ili nesvjesni u virtualnom svijetu** provodi se s ciljem da učenici osvještavaju svoja emocionalna stanja vezano uz korištenje društvenih mreža te da imaju priliku svoja iskustva podijeliti s drugima. Također, važno je i da čuju iskustva i osjećaje drugih sudionika. U pripremi izvedbe voditelj može iz teorijskog dijela materijala pročitati ili kratko ispričati segment „Društvene mreže i samosvijest – slika iz teretane“, u kojem su opisani pozadina i značenje objave na društvenim mrežama za samosvjesnu osobu i za osobu niske samosvijesti. Ovom vježbom učenici imaju priliku bolje razumjeti sebe pri korištenju društvenih mreža.



*Nekad smo više, a nekad manje svjesni sebe. Kroz prethodnu vježbu nešto smo o sebi osvijestili i upoznali druge. Jesmo li svjesni sebe u virtualnom svijetu, pri korištenju mobitela? Za mobitelom najčešće posežemo automatski i uvijek nam je pri ruci. Čak možemo osjetiti jaku nelagodu kada shvatimo da ne znamo gdje nam je mobitel, a posebno ako ga zaboravimo ili izgubimo. Je li vam to poznato? Ako ste primijetili i zapamtili taj osjećaj, znači da ste bili svjesni sebe i svojih reakcija! U ovoj ćete vježbi vidjeti koliko ste svjesni sebe kada ste u virtualnom svijetu. Pitanja iz sljedećeg radnog lista pomoći će nam u tome.*

Učenicima se podijeli pripremljeni radni list „Svjesni ili nesvjesni u virtualnom svijetu“ na kojem za svako pitanje odabiru koji se od ponuđenih odgovora, tj. koja se emocija odnosi na njih. Moguće je izabrati više odgovora ili napisati vlastite, koji nisu prethodno navedeni. Po završetku samostalnog rada, učenici u manjim grupama komentiraju i dijele napisano. Kada su gotovi, voditelj zamoli svaku grupu da podijeli jedan primjer ili iskustvo iz grupnog razgovora.

[Predložak RL: „Svjesni ili nesvjesni u virtualnom svijetu“]



Kako se osjećaš netom prije objavljivanja svoje fotografije/videoa na društvenim mrežama?

Kako se najčešće osjećaš netom prije nego što posegneš za mobitelom s namjerom da provjeriš statuse/obavijesti/poruke?

Kako se osjećaš kada tvoje objave imaju, a kako kada nemaju, puno reakcija?

*dosadno mi je veselo osjećam krivnju uzbuđeno napeto živčano uživam zabavno mi je frustrirano tužno potišteno ljuto sretno strah me je radoznalo, zanima me „što ima“ tjeskobno opušteno zabrinuto kako će ispasti neki drugi osjećaj – koji?*

Aktivnost **Granice** iz nastavka ima za cilj povećanje svjesnosti o sebi i vlastitim emocijama vezano uz vrijeme provedeno u virtualnom svijetu, u svrhu povećanja samokontrole u korištenju mobitela.



*Odrasli uglavnom prepoznaju i vide da djeca i mladi provode previše vremena na mreži te su često vrlo kritični oko toga. Mladi i sami osjete umor od ekrana. Često zbog složenosti odnosa između njih i roditelja/ nastavnika dolazi do toga da pružaju otpor prema uputama i zahtjevima odraslih („da ne budu na mobitelu“) te do nespremnosti da prepoznaju i priznaju sebi da im je previše i iscrpljujuće biti na mreži. U toj dinamici zanemaruju jasne signale koji se u njima javljaju. Samim time gube kontakt sa sobom i nisu u stanju prepoznati kada im je dosta i kada im treba da se isključe iz virtualnog svijeta. Dosad spomenute osobine virtualnog svijeta (izazivanje žudnje, ali i ovisnosti) u kombinaciji s pritiskom odraslih ne ostavljaju puno prostora djeci i mladima da razvijaju*

*svoju samosvijest – prvenstveno da prepoznaju znakove i signale na osnovi kojih mogu regulirati svoje ponašanje. Svrha ove vježbe jest da odrasli budu podržavajući u tome da učenici uče prepoznati signale svoga tijela i svoje emocije, što ih može voditi prema preuzimanju odgovornosti za svoje psihološko i emocionalno stanje i za vrijeme provedeno na mreži.*

*Razgovarat ćemo o tome imamo li svoje granice u vremenu koje provodimo na mreži (društvene mreže, igre i sl.). Odrasli najčešće smatraju da su mladi previše na mobitelima. No kako je vama – osjetite li vi kada vam je dosta ili se taj osjećaj baš nikad ne javlja? Ovdje je nekoliko pitanja i zanima me kako je za svakog od vas?*

Učenici dobivaju radni list „Granice“ i kratko odgovaraju na pitanja. Po završetku se vodi zajednička rasprava tijekom koje učenici dijele svoja iskustva i slušaju druge. Pritom je važna reakcija voditelja u smislu prihvaćanja i razumijevanja odgovora učenika, jer često na ovu temu od odraslih dobivaju pouku i kritiku. Učenike se potiče da odluče kako će reagirati kada osvijeste neke od signala! Neki od signala nalaze se na popisu pod aktivnosti „Izazov“ i mogu poslužiti voditelju da pomogne učenicima da ih prepoznaju.

[Predložak RL: „Granice“]



Osjetiš li kada ti je dosta biti na mreži? Ako da, po čemu znaš da ti je dosta?

Prestaješ li tada ili nastavljaš i dalje biti na mreži?

Ako nastavljaš dalje, znaš li zašto?

## Prijedlog dodatne aktivnosti ili aktivnosti za učenike nakon provedene radionice

**IZAZOV!**

Učenicima se daje „IZAZOV!” da u narednom tjednu, ali i nadalje, pokušaju svjesnije opažati sebe kada su na mreži tako da uvide uspijevaju li prepoznati neke signale zamora od ekrana. Mogući signali nalaze se u grafičkom prikazu u nastavku. Učenike se i u „IZAZOVU” potiče da odluče kako će reagirati kada osvijeste neke od signala!

bolovi u očima    glavobolja    probadanje u nekom dijelu tijela

umor u glavi    općenito umor    jako plitko disanje

osjećaj mentalne iscrpljenosti    unutarnja napetost

osjećaj nemira u tijelu dok mirujem    osjećaj da mi treba pokret

iritabilnost („kao da sam živčan”)    pospanost po danu

bolovi u vratu od pogrbljenog držanja    jako kasni odlazak na spavanje

ljutita reakcija kada me netko prekida dok sam na mreži

zamagljen vid    teškoće koncentracije prilikom čitanja, ali ne i na mreži

čest poriv da se radije dopisujem nego nađem u živo s nekim

neki drugi signali – koji?

# 3

## RADIONICA: „ODNOSI NA MREŽI vs. ODNOSI UŽIVO”

Radionica je namijenjena učenicima 5. i 6. razreda osnovne škole te se, uz modifikaciju aktivnosti, može prilagoditi i starijim dobnim skupinama.

### Ishodi učenja:

#### Učenici će moći:

- definirati ulogu prijateljstva za kvalitetu njihova funkcioniranja
- usporediti kvalitetu odnosa s prijateljima uživo i u virtualnom okruženju
- prepoznati rizike i opasnosti koje nose virtualni odnosi.

**Trajanje radionice:** 1 nastavni sat / 45 minuta

#### Potreban materijal za provedbu:

- radni list „Moj prijatelj/prijateljica – U stvarnom i virtualnom svijetu”
- radna kartica „Odnosi koje želim graditi”
- samoljepljivi papirići, pribor za pisanje (olovke i/ili bojice), hamer-papir, ploča i kreda i dr.

## Opis aktivnosti

Radionica započinje vođenom diskusijom o prijateljstvu te o značenju prijateljstva za život ljudi i njihovu dobrobit. Učenicima se daje uputa da opišu karakteristike dobrog prijatelja i kvalitetnog odnosa. Voditelj ih poziva da razmisle o važnosti prijateljstva za njihov život te o potrebama koje dobri odnosi ispunjavaju. Ovisno o njihovu broju u razredu, učenike se može podijeliti u grupe kako bi ispunili ovaj zadatak, no vodeći računa o vremenu koje imaju na raspolaganju. Odgovori i promišljanja učenika zapisuju se na ploču ili hamer-papir. Po završetku uvodnog dijela učenicima se daje zadatak da na temelju svih generiranih ideja pokušaju na samoljepljive papiriće napisati svoju definiciju prijateljstva. Potakne ih se da to naprave po uzoru na neke školske definicije te da u određenja pokušaju staviti zajedničke nazivnike kvaliteta dobrog prijatelja. Definicije prijateljstva učenici zalijepe na zajednički hamer-papir.

Voditelj aktivnosti komentira napisano povezujući određenja prijateljstva s nekim teorijskim konceptima kvalitetnih odnosa i funkcije odnosa u našem životu, a neki od primjera navedeni su i u nastavku.



### DOBAR je PRIJATELJ:

UGODNO I POTICAJNO DRUŠTVO	NETKO TKO NAM POMAŽE
NETKO S KIM DIJELIMO INTIMU/TAJNE	POUZDANI SAVEZNIK KOJEM VJERUJEMO
NETKO S KIM SE OSJEĆAMO EMOCIONALNO SIGURNO	NETKO TKO PODRŽAVA NAŠU SLIKU O SEBI

U središnjoj se aktivnosti učenike vodi kroz konstruktivnu analizu i usporedbu karakteristika odnosa u virtualnom svijetu te odnosa uživo. Za početak se potakne zajednička rasprava nekima od sljedećih pitanja:

- Vrijedi li definicija prijateljstva koju ste zapisali na papirić za prijateljstva uživo i za prijateljstva koja se stječu u virtualnom svijetu? Koje su sličnosti takvih odnosa, a koje razlike?
- Koliko ste često s prijateljima s društvenih mreža razgovarali uživo?
- Imate li iskustvo s poznavanjem nekoga samo na internetu? Vidite li tu neke opasnosti?

Nakon kratke vođene rasprave učenicima se podijeli radni list „Moji prijatelji u stvarnom i virtualnom svijetu” u kojemu su navedene mnoge tvrdnje koje obuhvaćaju razne funkcije prijateljstva. Zadatak je učenika kvačicama ili plusevima označiti tvrdnje s kojima se slažu, odvojeno za odnose uživo te za one koje su uspostavili virtualno. Postoji i mogućnost proširivanja aktivnosti tako da tvrdnjama u tablici pridružuju ocjene od 1 (nimalo se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem) te da odnose iz oba okruženja procijene uz pomoć ocjena koje se na kraju zbroje. Učenici najprije radni list ispunjavaju samostalno, a zatim svoje dojmove i rezultate komentiraju u paru ili manjim grupama.



[Predložak RL: „Moji prijatelji u stvarnom i virtualnom svijetu”]

MOJ PRIJATELJ / MOJA PRIJATELJICA	UŽIVO	VIRTUALNO
...može me nasmijavati		
...može nam biti zabavno razgovarati		
...možemo smisliti sjajne ideje za zajedničko provođenje vremena		
...mogu tražiti pomoć		
...mogu posuditi nešto što mi je potrebno		
...mogu tražiti da mi nešto pokaže		
...može primijetiti ako se uzrujam		
...može vidjeti ako me nešto muči		
...mogu podijeliti neku tajnu		
...može razumjeti kako se osjećam		
...ostao/ostala bi mi prijatelj/prijateljica čak ako neko vrijeme nismo u kontaktu		
...ostao/ostala bi mi prijatelj/prijateljica čak i ako nisam trenutno popularan/popularna		
...ostao/ostala bi mi prijatelj/prijateljica čak i da se posvađamo		
...ostao/ostala bi mi prijatelj/prijateljica čak i da me drugi kritiziraju		
...pohvali me kada radim nešto dobro		
...uz nju/njega osjećam se pametno		
...kaže mi svoje iskreno mišljenje		
...ističe moje kvalitete		
...uz nju/njega osjećam se važno		
...uz nju/njega osjećam se sigurno u sebe		
...uz nju/njega mislim dobre stvari o sebi		
...uz nju/njega osjećam se sigurno u novim situacijama		
...bilo bi mi super da je tu kada se bojim		
...bilo bi mi ugodno da je uz mene kada sam nervozan/nervozna		
...uz nju/njega bilo bi mi bolje kada sam uzrujan/uzrujana		
<b>PROCIJENITE KVALITETU PRIJATELJSTVA NA MREŽI vs. UŽIVO</b>		



U nastavku se učenike potiče da oblikuju zaključke analize (primjerice zbroje kvačice/pluseve, zbroje ocjene) i da pojasne koji odnosi imaju više dobrih strana. Njihova promišljanja iznose se na razrednoj razini, a voditelj naglašava dobrobiti odnosa uživo te ističe i potencijalne teškoće/izazove koji se mogu javiti kod odnosa u virtualnom okruženju.

Završni dio odnosi se na aktivnosti za učenike nakon provedene radionice – „**IZAZOVI!**”. Učenicima se daje uputa da zapišu svoje ciljeve koji se tiču prijateljstva, pri čemu ih voditelj podsjeća na njihove definicije prijateljstva te napominje kako mogu procijeniti svoje zadovoljstvo vlastitim odnosima na skali od 1 do 100. Učenici imaju zadatak navesti koje prijateljstvo žele razvijati u razdoblju od idućih nekoliko mjeseci te što konkretnije opisati na koji će način to činiti, zbog čega im je upravo to važno, kako će doprinijeti izgradnji odnosa, kako se u prijateljskim odnosima žele osjećati i dr. Napisano na karticama dijele u parovima.

[Predložak kartice: „Odnosi koje želim graditi“]



Radionica se završava ključnim porukama voditelja o važnosti bliskog prijateljstva za kvalitetu života i dobro mentalno zdravlje te odnose u budućnosti. Pritom se može koristiti teorijskim okvirom ovoga materijala. Voditelj naglašava kako se upravo kroz dobre i ispunjavajuće odnose s drugima razvija dobra slika o sebi jer se osjećamo prihvaćeno, vrijedno i voljeno.

## Prijedlozi dodatnih aktivnosti i modifikacije za učenike starije kronološke dobi

**IZAZOVI!**

### „Kviz o ODNOSIMA“

Iz teorijskog dijela priručnika moguće je izvući tvrdnje za kviz s učenicima (po principu, „točno”/„netočno”) te potom voditi zajedničku raspravu s njima o odnosima u stvarnom i virtualnom svijetu. Svoje stavove mogu iskazati i kretanjem te biranjem pozicije u prostoru (primjerice, jedan dio učionice označava slaganje, a drugi neslaganje s predstavljenim tvrdnjama). Također, učenicima se može dati i uputa da zapišu jedno pozitivno i jedno negativno iskustvo koje su imali s mrežnim prijateljima.

### „Parlaonica o ODNOSIMA“

S učenicima se provodi razredna debata u okviru koje raspravljaju o prednostima i nedostacima odnosa u realnom i virtualnom svijetu.

# 4. RADIONICA: „INFLUENCER ≠ UZOR – KAKVA JE TU VEZA?”

Radionica je namijenjena učenicima viših razreda osnovne škole te se, uz modifikaciju aktivnosti i produblјivanje sadržaja, može prilagoditi i stariјim dobnim skupinama.

## Ishodi učenja:

### Učenici će moći:

- prepoznati osobe koje smatraju svojim uzorima te opisati razloge vlastitih izbora
- usporediti sličnosti i razlike između uzora i *influencera*
- kritički sagledati te opisati pozitivne i negativne aspekte djelovanja *influencera*
- navesti i opisati vlastita obilježja koja ih mogu činiti uzorima drugima.

### Trajanje radionice: 1 nastavni sat / 45 minuta

### Potreban materijal za provedbu:

- unaprijed pripremljene kartice s informacijama o životu i radu nekoliko utjecajnih osoba iz različitih područja
- radni list „Moj UZOR”
- radna kartica „Ja kao *influencer/influencerica*”
- pribor za pisanje (olovke i/ili bojice), hamer-papir, ploča i kreda i dr.

## Opis aktivnosti

Radionica se započinje upoznavanjem učenika s nekoliko utjecajnih osoba iz različitih područja, iz prošlosti i sadašnjosti, domaćih i stranih, koje su svojim otkrićima, uspjesima, bivanjem i životnim djelovanjem ostavile značajan trag, donijele pozitivne promjene i pomake, koje djeluju motivirajuće i nadahnjujuće. Aktivnost se može provesti i tako da se učenicima navedenu imena nekoliko utjecajnih osoba te ih oni imaju zadatak (u paru ili manjim grupama) istražiti koristeći dostupne mrežne izvore te ukratko predstaviti prikupljene informacije na razrednoj razini. Razgovara se o postignućima tih osoba, koje su njihove snage i kvalitete prepoznali, smatraju li ih značajnima i/ili slavnima te zašto, koje su ih se poruke dojmile, što su oni ostavili budućim generacijama i sl. Neki od prijedloga utjecajnih osoba za koje je moguće pronaći podatke o njihovu životu i djelovanju nalaze se u nastavku.

Rosa Parks, Charles Darwin, Faust Vrančić, Malala Yousafzai, Elon Reeve Musk, Zlata Bartl, Mihovil Španja, Marija Jurić Zagorka, Nikola Tesla, Greta Thunberg, Martin Luther King, Andrija Mohorovičić, Jacinda Ardern, Muhamed Ali, Pablo Picasso, Dražen Petrović, Joe Strummer, Nelson Mandela, David Bowie, Albert Einstein, Marie Curie, Charlie Chaplin, Andy Warhol i mnogi drugi.

U nastavku se učenike pozove na davanje asocijacija na pojam „UZOR” te se njihovi odgovori zapisuju na ploču ili hamer-papir. Potom im se podijeli pripremljeni radni list („Moj UZOR”) na kojemu trebaju napisati tko su njihovi uzori i zašto, zbog čega su im zanimljivi, koje su ih osobine i kvalitete učinile njihovim izborom, zbog čega ih vole i cijene, čemu ih uče i koje poruke prenose, zašto se žele ugledati na njih i dr.

[Predložak RL: „Moj UZOR“]



Moj UZOR je

iz sljedećih razloga

---

---

---

---

---

---

---

---

Prilikom izlaganja njihovih radova učenike se pozove da navedu koje karakteristike (već sada) dijele sa svojim uzorima.



*Tijekom odrastanja i sazrijevanja, u procesu razvoja i oblikovanja identiteta, uzori su važni. Svima su potrebni i svi ih biramo. Uzori predstavljaju svojevrstne modele kojima se teži postati i s kojima se osoba želi poistovjetiti. Na njih se može gledati kao na vodiče, pomagače pri određivanju smjera u kojemu se želimo razvijati i ciljeva koje želimo ostvariti – kakvi želimo biti, koje životne vrijednosti usvojiti, što želimo naučiti, kakve odnose imati, na koji način promišljati, kako se ponašati i djelovati u različitim odnosima i životnim okolnostima i dr.*



Radionica se nastavlja tako da se učenike pozove na davanje asocijacija na pojam UTJECAJNA OSOBA uz zapisivanje njihovih odgovora. Upozna ih se s time da je to prijevod riječi „INFLUENCER” te ih se zamoli za dopunu asocijacija. Učenike se pozove na dijeljenje njihovih iskustava te na kritičko promišljanje vodeći se sljedećim pitanjima:

- Koje *influencere* poznajete i/ili pratite?
- Što oni za vas znače? Zašto su vam važni? Vežete li ih uz zabavu i slobodno vrijeme ili vam oni predstavljaju određene modele ponašanja? Koje potrebe uz njih zadovoljavate?
- Koje su kvalitete *influencera* koje poznajete i/ili pratite te koje vrijednosti oni promiču? Što znate o njima izvan viđenog i prezentiranog na društvenim mrežama? Je li i koliko njihov život spojiv sa stvarnošću? Čemu vas uče i usmjeravaju?
- Što neku osobu čini utjecajnom – status na društvenoj mreži, velik broj (stvarnih i/ili lažnih) pratitelja i prividna slava ili ljudske kvalitete i postignuća u raznim područjima djelovanja?
- Koliko su izabrani *influenceri* slični vama važnim životnim uzorima ili različiti od njih?
- Znaete li na koji način se postaje *influencer*?
- Koji su pozitivni i negativni aspekti djelovanja *influencera*? Postoje li određeni rizici za djecu i mlade?

U zajedničkoj raspravi važno je učenike usmjeravati na osvještavanje razloga zašto prate određene *influencere*, kakav utjecaj imaju na njih (u kontekstu njihova razvoja, odnosa, izbora ponašanja i odluka, ciljeva i životnih vrijednosti, promišljanja o sebi i drugima i sl.), uspoređuju li se s njima te koje potrebe zadovoljavaju uz izabrane *influencere*. Također, potrebno je učenike potaknuti na kritičko promišljanje i istraživanje o načinu djelovanja *influencera*, o razlici između realiteta i predstavljanja na društvenim mrežama te o sličnostima i razlikama između njih i osoba koje smatraju svojim životnim uzorima. Važno je prokomentirati i potencijalne rizike i negativne utjecaje po mentalno zdravlje djece i mladih, a prvenstveno u području njihove slike o sebi i samopouzdanja. Učenicima se prenosi sadržaj naveden u uvodnom poglavlju ovoga materijala.

*Oduvijek su postojali pojedinci koji su stvarali trendove, doprinikli formiranju mišljenja i stavova u raznim područjima, direktno ili indirektno utjecali na ponašanje drugih ljudi. Na temelju svoje stručnosti i popularnosti pronalazili su se u znanosti, umjetnosti, sportu, politici... U kontekstu današnjeg vremena, influenceri predstavljaju utjecajne pojedince u virtualnom okruženju. Koristeći društvene medije sa svim informatičkim i tehnološkim dosezima (kao što je komunikacija, povezivanje i okupljanje većeg broja ljudi, prezentiranje sadržaja, kreativno uređivanje fotografija i videomaterijala), oni dijele svoja iskustva i promišljanja, promoviraju proizvode, predstavljaju životne stilove, iznose svoja znanja i vještine, utječu na odluke i ponašanja drugih. Mogu biti prethodno već poznate osobe ili one nepoznate („stvorene”) koje samostalno grade svoj status influencera na društvenim mrežama.*

Na samome kraju radionice učenicima se podijeli pripremljena kartica „Ja kao *influencer/influencerica*”, čiji predložak je u nastavku, te imaju zadatak navesti svoje pozitivne osobine i razvijene vještine, vrijednosti koje promoviraju i kvalitete koje posjeduju, a po čemu bi mogli biti nečiji uzori i pozitivni modeli. Po završetku individualnog rada učenici predstavljaju napisano tako da prilikom izlaganja govore u prvom licu jednine („Ja mogu biti *influencer/influencerica* jer sam...”). Umjesto ispunjavanja kartica, aktivnost se može provesti i tako da učenici pojedinačno, u krugu, navode svoje kvalitete kojima su zadovoljni i kojima se ponose. U zajedničkom razgovoru na razrednoj razini potrebno je naglasiti važnost prepoznavanja svojih jakih strana i potencijala te istaknuti kako odrastanjem i sazrijevanjem, učenjem i napredovanjem svi imaju priliku približiti se svojim uzorima, postati kao oni. Radovi učenika mogu se izložiti u prostoru učionice te se kartice povremeno mogu dopunjavati novim osobinama, vještinama i postignućima ostvarenim tijekom nastavne godine.

[Predložak kartice: „Ja kao *influencer/influencerica*“]



Ja kao *influencer/influencerica*

---

---

---

---

---

---

---

### Prijedlog dodatnih aktivnosti ili aktivnosti za učenike nakon provedene radionice

IZAZOVI!

#### „*Influenceri* na mreži ≠ *influenceri* u realnom svijetu“

Učenicima se da istraživački zadatak da pregledaju profile nekoliko *influencera* te da kritički proanaliziraju objavljene fotografije, na koji način su uređene i koje su tehnike snimanja primijenjene, koliko uistinu prikazuju stvarni svijet uz pomno osmišljene kulise i kadrove i sl. Uputi ih se da pokušaju pronaći fotografije tih istih osoba u različitim, realnim situacijama, bez uređivanja i uljepšavanja, te da ih usporede. Neki od poznatih *influencera* (kao što su Paula Sikirić, Olivia Culpo i dr.) progovorili su o negativnim stranama svog posla i „ljepoti“ lažnog sjaja, što učenicima može biti zanimljiv zadatak za proučavanje i raspravu na razrednoj razini.

#### Dokumentarni film „*Influenceri*“ („*Fake Famous*“)

Na nastavnom satu i/ili u okviru dobivenog zadatka za domaću zadaću učenici gledaju dokumentarni film u kojemu se prati najbrži put troje korisnika društvene mreže Instagram do statusa *influencera*. Učenici mogu napisati kritički osvrt na viđeno ili svoje dojmove izmijeniti uživo, u vođenoj raspravi s razrednim kolegama. O negativnim aspektima svojeg života i

posla *influencera* progovorili su i sami *influenceri* u videomaterijalu „Nije život Instagram“, koji je dostupan na YouTube platformi (<https://www.youtube.com/watch?v=t44CI0aGOXU&t=897s>).

#### „*Influenceri* – Dvije strane medalje“

S učenicima se provodi razredna debata u okviru koje raspravljaju o pozitivnim i negativnim utjecajima *influencera* na djecu i mlade. Debata se može organizirati tako da se učenici podijele u dvije grupe (afirmacijsku i negacijsku) te imaju zadatak proučiti materiju, pripremiti argumente i svoja izlaganja. Svoja stajališta iznose pred trećom grupom, objektivnih i neovisnih, učenika „sudaca“ te odgovaraju na njihova pitanja, ali i na pitanja suprotstavljenih ekipa.

# 5. RADIONICA: „OVISNOST O INTERNETU – ISTINA ILI MIT?“

Radionica je namijenjena učenicima 7. i 8. razreda osnovne škole te srednjoškolicima.

## Ishodi učenja:

### Učenici će moći:

- navesti i opisati prednosti i nedostatke („dobre i loše strane“) korištenja interneta
- definirati ovisnost o internetu i opisati modalitete ovisnosti
- nabrojati i pojasniti kriterije ovisnosti o internetu
- navesti i opisati moguće nepoželjne posljedice pretjeranog korištenja interneta
- nabrojati određene načine zaštite u virtualnom okruženju i umanjivanja potencijalnih negativnih posljedica.

**Trajanje radionice:** 1 nastavni sat / 45 minuta

### Potrebni materijal za provedbu:

- radni list „#InternetSveznalica“
- pribor za pisanje (olovke i/ili bojice), hamer-papir, ploča i kreda i dr.

## Opis aktivnosti

Radionica započinje podjelom učenika u dvije grupe, od kojih jedna ima zadatak navesti prednosti („dobre strane“) korištenja interneta, a druga nedostatke („loše strane“) tog virtualnog okruženja. Svoja promišljanja i ideje učenici mogu napisati, nacrtati, osmisliti slogane ili se na neki drugi način kreativno izraziti. Po završetku rada u grupama predstavnici izlažu i dijele s ostatkom razreda napravljeno. Voditelj uz učenike na razrednoj razini komentira prednosti i nedostatke te se liste nadopunjavaju ako neke od ključnih informacija u okviru ove podjele nedostaju. U nastavku su navedeni prijedlozi osnovnih prednosti i nedostataka korištenja interneta, što može poslužiti u raspravi s učenicima te dopuni njihovih radova.



### PREDNOSTI („DOBRE STRANE“)

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

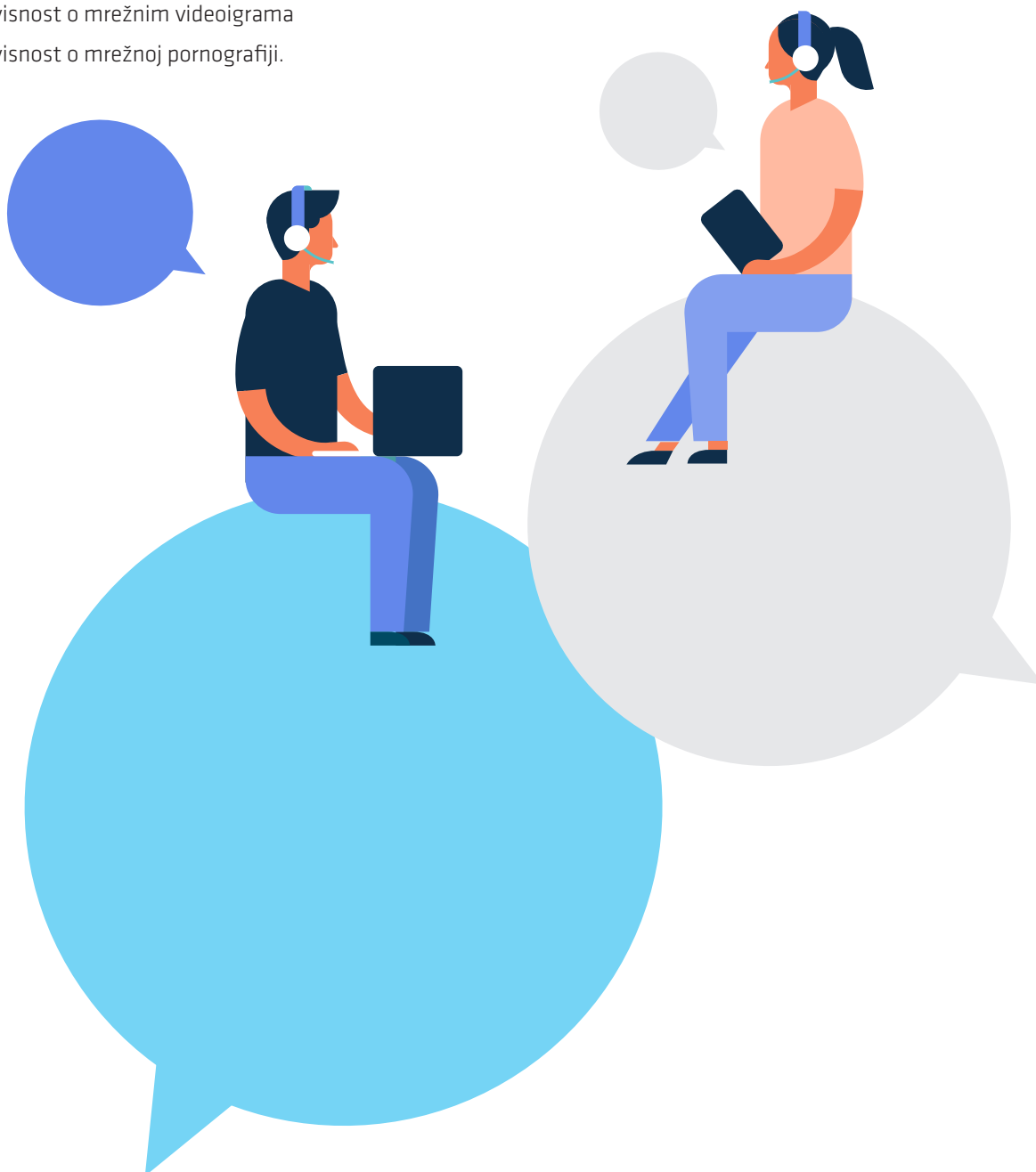
### NEDOSTACI („LOŠE STRANE“)

- velika anonimnost
- računalne prijevare
- negativan utjecaj na kognitivni razvoj (npr. slabije pamćenje, teškoće koncentracije)
- neprihvatljivi oblici ponašanja
- rizična ponašanja
- lažni profili
- širenje lažnih informacija („fake-news“)
- elektroničko nasilje i zlostavljanje
- ovisnost o internetu

U nastavku voditelj potiče učenike na promišljanje i davanje odgovora te na aktivno uključivanje u raspravu o sljedećem pitanju: **„Možemo li biti ovisni o ponašanju?“**. Pojašnjava im se kako osoba može („DA!“) biti ovisna o ponašanju, te da su brojna istraživanja dokazala da se kod ponašajnih ovisnosti aktiviraju isti mehanizmi nagrađivanja u mozgu koji se aktiviraju i kod ovisnosti o nekoj psihoaktivnoj tvari. Razgovor s učenicima nastavlja se uz pitanja: **„Jesmo li ovisni o tome da smo spojeni na internet ili o nekim mrežnim aktivnostima? Ako smatrate da se tu radi o nekim specifičnim aktivnostima, koje imate na umu?“**. Voditelj poučava da se, iako se često govori o ovisnosti o internetu kao krovnom pojmu, zapravo ne razvija ovisnost o internetu kao takvom, već o specifičnim aktivnostima virtualnog okruženja, a kao najčešće ovisnosti koje se razvijaju među mladima jesu:

- ovisnost o društvenim mrežama
- ovisnost o mrežnim videoigrama
- ovisnost o mrežnoj pornografiji.

Nakon kratkog poučavanja i rasprave učenicima se podijeli pripremljeni radni list „#InternetSveznalica“ te ga mogu samostalno ili u manjim grupama ispuniti. Po završetku, sva se pitanja prokomentiraju, učenici iznose svoje odgovore i obrazloženja te ih voditelj nadopunjava i dodatno pojašnjava koristeći sadržajni dio iz nastavka ili uvodnog teorijskog poglavlja ovog priručnika.





## #InternetSveznalica

**1. Koliki je otprilike postotak mladih u svijetu koji zadovoljavaju kriterije za ovisnost o internetu?**

- a) Taj problem uopće ne postoji.
- b) manje od 1 %
- c) između 1 i 3 %
- d) više od 10 %

**2. Na koji način mladi u Hrvatskoj najčešće provode slobodno vrijeme?**

- a) druženje s prijateljima
- b) igranje videoigara
- c) vrijeme na internetu
- d) hobiji (sportovi, glazba i slično)

**3. Koliko prosječno vremena dnevno mladi u Hrvatskoj provedu na internetu, a da nije vezano uz izvršavanje školskih obveza?**

- a) oko pola sata dnevno
- b) između 1 sat i 2 sata dnevno
- c) između 2 i 3 sata dnevno
- d) više od 5 sati dnevno

**4. Što sve MOŽE UTJECATI na prekomjerno korištenje interneta i mogući razvoj ovisnosti o njemu?**

---

---

---

---

**5. Kako biste definirali „granicu”? Kada korištenje interneta postaje rizik za razvoj ovisnosti?**

---

---

---

---

**6. Navedite barem četiri posljedice ovisnosti o internetu kod mladih.**

---

---

---

---



U nastavku slijedi **popis točnih odgovora i pojašnjenja** za svako pojedino pitanje iz radnog lista „#InternetSveznalica“, a čime se može služiti voditelj u provedbi ove aktivnosti:

1. *Između 1 i 3 %.*
2. *Vrijeme na internetu.*
3. *Više od 5 sati dnevno.*
4. *Važno je ukratko pojasniti učenicima kako do razvoja ovisnosti o internetu može doći ispreplitanjem brojnih čimbenika te da je kod svakog pojedinca taj put moguće drugačiji. Čimbenici se mogu podijeliti u dvije skupine: 1) individualni – čimbenici koji su „u nama“ (kao što su, primjerice, naša osobnost, ponašanje, način na koji doživljavamo i vidimo svijet oko sebe, način nošenja s problemima i slično) te 2) okolinski – čimbenici u okruženju (to su, primjerice, dizajn internetskih stranica i videoigara koje su osmišljene tako da budu izuzetno atraktivne korisnicima, da ih zadržavaju što dulje na internetu). Osim navedenog, na prekomjerno korištenje interneta koje može dovesti do razvoja ovisnosti utječu i konflikti u okruženju, usamljenost (izoliranost od vršnjaka), stresni događaji i brojni drugi „okidači“.*
5. *Učenicima se pojašnjava kako postoje kriteriji koji određuju „granicu“ kada korištenje interneta predstavlja ozbiljan rizik za razvoj ovisnosti (ako već nije došlo do toga). Ukratko, ti kriteriji odnose se na konflikt sa samima sobom i s osobama iz socijalne okoline, na zanemarivanje svakodnevnih hobija i obveza kako bi se boravilo na internetu, na frustracije i iritabilnost prilikom pokušaja smanjenja korištenja interneta, na boravak na internetu (u slobodno vrijeme) puno dulje nego što je planirano, na korištenje interneta kako bismo izbjegli probleme ili kao način pokušaja rješavanja problema, na korištenje interneta s ciljem modifikacije ponašanja te razvoj tolerancije odnosno razvijanje potrebe za provođenjem sve više vremena u virtualnom okruženju, na potrebu za redovitim „provjeravanjem“ što se zbiva kad smo odsutni ili nismo na mreži.*
6. *Posljedice prekomjerne uporabe interneta: manje smo tolerantni na dosadu pa stalno provjeravamo uređaje, poremećena je struktura spavanja, agresivno ponašanje, narušeno kognitivno funkcioniranje i verbalna memorija, emocionalni problemi, loš školski i akademski uspjeh, problemi u obitelji, problemi u odnosima, promjena vizualne selektivne pozornosti (teže se koncentriramo na „jednostavnije“ stvari i prikaze), somatski problemi i dr.*

Posljednji dio radionice je posvećen NAČINIMA ZAŠTITE – „**Kako umanjiti rizike u virtualnom okruženju i spriječiti pojavu ovisnosti o internetu?**“. Učenike se pozove na dijeljenje ideja i prijedloga na razrednoj razini. Voditelj navedeno zaokružuje te ponavlja i naglašava osnove bolje zaštite na internetu i sprječavanja razvoja ovisnosti:

- Kada primijetimo da smo previše na internetu u svoje slobodno vrijeme te da pritom zanemarujemo neke svakodnevne aktivnosti, važno je pokušati smanjiti vrijeme na uređajima.
- Bolje je iskoristiti slobodno vrijeme u prirodi ili u nekim kreativnim aktivnostima umjesto na internetu.
- Važno je koristiti internet za unaprjeđenje svakodnevnog života (pogotovo u pandemijskim uvjetima, kad smo suočeni sa socijalnom distancom), a ne njime „zamijeniti“ vlastite interese, hobije i društvo.
- Prijedlog je odrediti jedan dan (ili nekoliko dana) u tjednu kada nećemo koristiti računalo/mobitel.

### **Prijedlog dodatnih aktivnosti ili aktivnosti za učenike nakon provedene radionice**

**IZAZOVI!**

Učenicima se može zadati „IZAZOVI!“ kako bi iskustvo s radionice primijenili u svakodnevnom životu. Primjerice, neki od zadataka mogu se odnositi na pokušaj bivanja jedan dan bez mobitela, svaki dan barem dva sata bez mobitela, vikend bez uređaja i slično. Također, učenicima se kaže da vode „dnevnik“ o tome kako im je bilo u tim trenucima, što im je prolazilo kroz glavu i koje misli su prepoznali, kako su rješavali potrebu da uzmu mobitel, koje su emocije doživljavali i slično. O njihovim iskustvima te onome što su osvijestili i/ili naučili o sebi razgovara se na razrednoj razini.

# KORIŠTEN LITERATURA

1. Althoff, T., Jindal, P., Leskovec, J. (2017). Online Actions with Offline Impact: How Online Social Networks Influence Online and Offline User Behavior. Proceedings of the International Conference on Web Search & Data Mining. International Conference on Web Search & Data Mining, 537–546. <https://doi.org/10.1145/3018661.3018672>.
2. Brand, M., Young, K., Laier, C., Wölfling, K., Potenza, M. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033
3. Dodig Hundrić, D., Ricijaš, N., Vlček, M. (2018). Mladi i ovisnost o Internetu – pregled suvremenih spoznaja. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 54(1), 123–137. DOI: 10.31299/hrri.54.1.9
4. Erceg Jugović, I., Kuterovac Jagodić, G. (2016). Percepcija utjecaja medija na sliku tijela kod djevojaka i mladića u adolescenciji. *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*, 22(1), 145–162.
5. European Parliamentary Research Service [EPRS] (2020). Potentially negative effects of internet use. Pristupljeno 10.03.2021. na mrežnoj stranici: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/641540/EPRS\\_IDA\(2020\)641540\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/641540/EPRS_IDA(2020)641540_EN.pdf)
6. Fernandez, D. P., Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2020). Short-term abstinence effects across potential behavioral addictions: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 76, 101828. DOI: 10.1016/j.cpr.2020.10182
7. Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. DOI: 10.1080/14659890500114359
8. Hendry, L. B., Kloep, M. (2012). *Adolescence and Adulthood: Transitions and Transformations*. Red Globe Press.
9. Juul, J., Jensen, H. (2010). *Od poslušnosti do odgovornosti*. Naklada Pelago, Zagreb.
10. Kim, K., Yoo-Lee, E. & Sin, S. J. (2011). Social media as information source: Undergraduates' use and evaluation behavior. ASIST.
11. King, A. R., Russell, T., Veith, A. C. (2016). Friendship and Mental Health Functioning. Psychology Faculty Publications. 21. <https://commons.und.edu/psych-fac/21>
12. Kujath, C. L. (2011). Facebook and MySpace: complement or substitute for face-to-face interaction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14(1–2): 75–78.
13. Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966. DOI: 10.1016/j.chb.2012.12.024
14. Long, E., Gardani, M., McCann, M., Sweeting, H., Tranmer, M. & Moore, L. (2020). Mental health disorders and adolescent peer relationships. *Social science & medicine* (1982), 253, 112973. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112973>
15. Mazur, E. and L. Kozarian (2010). „Self-presentation and interaction in blogs of adolescents and young emerging adults”, *Journal of Adolescent Research*, Vol. 25/1, pp. 124–144, <http://dx.doi.org/10.1177/0743558409350498>.
16. Miller, D., Costa, E., Haynes, N., McDonald, T., Nicolescu, R., Sinanan, J., . . . Wang, X. (2016). Online and offline relationships. In *How the World Changed Social Media* (pp. 100–113). London: UCL Press.
17. Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). Edukativni paket: Slika o sebi – Okvir za osnaživanje učenika. Dostupno na: [https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/12/Slika-o-sebi\\_Materijali-za-Ucitelje-Nastavnike\\_compressed.pdf](https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/12/Slika-o-sebi_Materijali-za-Ucitelje-Nastavnike_compressed.pdf)
18. Raju, N., Prabhavalsaraj, B. & Noronha, J. (2015). Online Social Networking: Usage in Adolescents. *Journal of Education and Practice*. 6, 22.

## O AUTORICAMA

19. Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N. & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 420–433.
20. Mandić, S., Ricijaš, N. (2021). Povuci granicu – kada ponašanje postane ovisnost. PKTN-Pukotine. Pristupljeno 10. 3. 2021. na mrežnoj stranici: <https://pukotine.hr/item/povuci-granicu-kada-ponasanje-postane-ovisnost>
21. Meier, E. P. & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199–206.
22. Puharić, Z., Stašević, I., Ropac, D., Petričević, N., Jurišić, I. (2014). Istraživanje čimbenika nastanka ovisnosti o Internetu. *Acta medica Croatica*, 68(4-5), 361–372.
23. Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1998). Dječja psihologija. Zagreb: Naklada Slap.
24. Verković, A. (2019). Noviji mediji i influenceri. Završni rad. Akademija za umjetnost i kulturu. urn:nbn:hr:251:604820
25. Wang, R., Yang, F. & Haigh, M. M. (2017). Let me take a selfie: Exploring the psychological effects of posting and viewing selfies and groupies on social media. *Telematics and Informatics*, 34(4), 274\_283.

**Sabina Mandić** – socijalna pedagoginja, asistentica na Odsjeku za poremećaje u ponašanju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

**Sanja Radić Bursać** - socijalna pedagoginja, stručna suradnica u znanosti i visokom obrazovanju u Nastavno-kliničkom centru Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

**Duškanka Kosanović**, psihologinja i psihoterapeutkinja, voditeljica organizacije Familylab.hr

**Josipa Mihić** - izvanredna profesorica na Odsjeku za poremećaje u ponašanju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i Gestalt psihoterapeutkinja

**Miranda Novak** - docentica na Odsjeku za poremećaje u ponašanju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, psihologinja i psihoterapeutkinja

Na portalu

**medijskapismenost.hr**

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