

Projekt "Sigurna mreža: Osnaživanje kompetencija roditelja, skrbnika i djece za sigurno ponašanje na internetu"

# Sigurna mreža

Digitalni priručnik  
za razumijevanje online rizika  
i preporuke za rad s djecom i roditeljima



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo  
demografije i useljeništva

moje  
mjesto  
pod  
suncem

## O projektu

Projekt „**Sigurna mreža: Osnaživanje kompetencija roditelja, skrbnika i djece za sigurno ponašanje na internetu**“ provela je Udruga Moje mjesto pod suncem, u partnerstvu s Gradom Rijeka, uz finacijsku podršku Ministarstva demografije i useljeništa.

U istraživanju je sudjelovalo 25 djece i mladih (11–19 godina) korisnika udruge Moje mjesto pod suncem, od čega je 64 % djevojčica i 36 % dječaka.

Objedinjeni rezultati upitnika i razgovora pokazuju da su djeca svakodnevno prisutna u digitalnom okruženju te da imaju složen odnos prema internetu, društvenim mrežama i online komunikaciji.

Iako posjeduju određenu razinu digitalne pismenosti, prisutne su brojne nejasnoće, netočna uvjerenja i izražena emocionalna nesigurnost u suočavanju s online rizicima.



## Zašto smo proveli istraživanje?

U digitalnom dobu internet je sastavni dio života djece i mladih i važno je razumjeti kako doživljavaju online prijateljstva, privatnost i sigurnost.

Istraživanjem provedenim u sklopu projekta „Sigurna mreža: Osnaživanje kompetencija roditelja, skrbnika i djece za sigurno ponašanje na internetu“ željeli smo dobiti dublji uvid u digitalne navike djece, njihove percepcije rizika i izvore podrške, kao i razumjeti njihova stvarna iskustva i potrebe. Na temelju toga oblikovane su konkretne preporuke i radionice usklađene s onim što djeci uistinu treba.



# Definicije ključnih pojmova

## **Što je elektroničko nasilje (cyberbullying)?**

UNICEF (2019) cyberbullying definira kao ponavljano nanošenje štete korištenjem digitalnih tehnologija, s ciljem da se dijete povrijedi, posrami ili zastraši.

## **Elektroničko nasilje uključuje:**

uvredljive poruke i komentare, prijetnje, širenje laži, dijeljenje fotografija bez dopuštenja, isključivanje iz online grupa.

## **Zašto je opasno?**

Može se događati 24 sata dnevno.  
Brzo se širi među velikim brojem ljudi.  
Teško je ukloniti sadržaje.  
Uzrokuje strah, sram, povlačenje i tjeskobu.

# Oblici online zlostavljanja

## 1. Sexting

Slanje intimnih fotografija ili poruka.

Sadržaj se može proširiti bez pristanka, što može dovesti do srama, ucjena ili vršnjačkog nasilja.

## 2. Grooming

Proces u kojem odrasla osoba preko interneta stječe povjerenje djeteta i manipulira njime radi iskorištavanja. Vrlo opasno jer može dovesti do seksualnog zlostavljanja i ucjenjivanja.

## 3. Outing

Objavljivanje nečijih privatnih informacija, poruka ili fotografija bez dopuštenja. Često uključuje "izdavanje" tajni druge osobe.

## 4. Happy slapping

Snimanje fizičkog nasilja nad osobom i dijeljenje snimke online. Ponižavanje je dvostruko: kroz čin nasilja i kroz javno izlaganje.

## 5. Trolling

Namjerno provociranje, vrijeđanje ili poticanje sukoba u komentarima ili porukama. Cilj je izazvati svađu ili emocionalnu reakciju.

## 6. Lažno predstavljanje (Impersonation)

Korištenje tuđeg identiteta ili stvaranje lažnog profila kako bi se nekoga prevarilo, ponižavalo ili manipuliralo drugima.

## 7. Dezinformiranje

Namjerno širenje lažnih informacija s ciljem obmane, izazivanja straha, sukoba ili manipulacije mišljenjem drugih.

# Što rezultati pokazuju

## **Visoka razina svakodnevne upotrebe interneta**

92 % djece svakodnevno koristi internet, što ukazuje na moguću izloženost rizicima.

## **Dominacija društvenih mreža**

TikTok, Snapchat i Instagram su najkorištenije platforme, uglavnom pasivno (scrollanje) što može utjecati na pažnju, mentalno zdravlje i osjećaj vlastite vrijednosti.

## **Online nasilje**

28 % djece doživjelo je neki oblik nasilja, poput vrijeđanja ili isključivanja, što može ostaviti ozbiljne emocionalne posljedice.

## **Komunikacija s nepoznatima**

Djeca razgovaraju s osobama koje ne poznaju uživo, a ne prepoznaju stvarnu izloženost rizicima.

## **Niska razina znanja o rizičnim ponašanjima**

Pojmovi poput happy slappinga, outinga i sextinga djeci su često nepoznati.

Samo 40 % djece zna što je grooming, što upućuje na potrebu za edukacijom.

## 😞 **Emocionalne posljedice online života**

Usamljenost, strah i nesigurnost često se zanemaruju. Djeca se uglavnom povjeravaju vršnjacima, što otežava pravodobnu podršku.

## 🧠 **Nedostatak digitalne pismenosti**

Mnoga djeca ne razlikuju online poznanstva od stvarnog prijateljstva, što ih čini ranjivima u digitalnom okruženju.

## 📺 **Preferirani oblici edukacije**

Djeca žele kratke, interaktivne i vizualno privlačne formate - videe, kvizove, chatbotove, stripove. Klasične brošure doživljavaju kao dosadne i neučinkovite.

## Što nam djeca stvarno govore: upitnik vs. razgovor

U upitnicima djeca daju opreznije i kraće, često neodređene odgovore, dok u razgovoru pokazuju više iskrenosti, emocija i konkretnih stavova o svom online ponašanju.

Rezultati pokazuju potrebu za **suvremenom i emocionalno osjetljivom edukacijom** djece o sigurnom i odgovornom ponašanju na internetu.

# Ideje djece i mladih za sigurniji online prostor - iz prve ruke

## Što poručuju vršnjacima

Većina poruka je empatična, ohrabrujuća i svjesna rizika. Ističu važnost samopouzdanja, promišljenog ponašanja te traženja pomoći i podrške.

Dio odgovora je neozbiljan ili šaljiv, što upućuje na potrebu za diferenciranim pristupom edukaciji.



## Poruka za odrasle - kako djeca vide roditelje i stručnjake

Djeca žele više razumijevanja, slušanja i podrške.

Upućuju poziv na toplinu, empatiju i otvorenu komunikaciju te kritike odraslima koji omalovažavaju i ne shvaćaju njihove probleme.

# Rezultati i preporuke za rad s djecom

## Poznavanje pojmova

Lažno predstavljanje 84 %

Trolling 84 %

Sexting 48 %


Elektroničko klevetanje i dezinformiranje 48 %

Grooming 40 %

Happy slapping 24 %

Outing 20 %

## Preporuke:


 Edukacija o manje poznatim, ali ozbiljnim pojmovima. Fokus na grooming, outing, sexting, happy slapping kroz primjere.

 Kvizovi i igre asocijacija


Interaktivne metode učenja koje potiču kritičko razmišljanje i prepoznavanje opasnosti na internetu kroz zabavan sadržaj.

 Edukacija roditelja i stručnih suradnika


Radionice i materijali za roditelje, nastavnike i stručne suradnike kako bi znali pravovremeno reagirati i pružiti podršku djeci.


 Uspostava “Rječnika sigurnog interneta” u školi  
Kreiranje školskog rječnika pojmova s objašnjenjima prilagođenim dobi učenika, dostupan na panoima i u digitalnom obliku.

## Izvori podrške - kome se djeca povjeravaju?

 36 % učenika obraća se prijateljima i roditeljima.


 12 % navodi djevojku/dečka, nikoga, ili „ostalo“.

 4 % se obraća baki/djedu, nastavnicima ili stručnim službama.


 32 % izjavljuje da nisu imali neugodno iskustvo.


### Preporuke:

 Osnažiti ulogu nastavnika i stručnih službi.

 Organizirati radionice s primjerima uspješne školske intervencije.

 Edukacija roditelja za podržavajuću komunikaciju.

 Rad s vršnjacima na reagiranju i podršci.

 Anonimne kutije za prijavu problema ili online alati.

 Informirati bake i djedove o digitalnom okruženju

# Preporuke za rad s djecom i mladima (11–19 godina)

## 😊 Dobna prilagodba

Pripremiti sadržaje za tri dobne skupine:

11–13 g., 14–17 g. i stariji od 17 g.

- **Dob 11-13 godina:** kraći, jednostavniji materijali, ilustracije, animacije, manje seksualiziranog sadržaja, fokus na povjerenje, granice i sigurnost
- **Dob 14-17 godina:** dublje teme (digitalni identitet, sexting, online zlostavljanje), uz rasprave i kritičko promišljanje
- **Stariji od 17 godina:** napredno-modularni pristup: dodatni modul koji se bavi temama poput zakonskih okvira, odgovornosti u online komunikaciji, zaštite osobnih podataka, digitalnog traga i profesionalne reputacije.

## 🧠 Interaktivne metode

- Organizirati igranje uloga kroz simulacije razgovora s nepoznatima i online situacija
- Provoditi kvizove i igre asocijacija na temu sigurnosti, emocija i internetskih rizika
- Osmisliti kreativne radionice: izrada plakata, stripova, dnevnika bez interneta i mreže podrške

# Preporuke za rad s djecom i mladima (11–19 godina)

## **Kritičko promišljanje**

- Teme: Što je online prijatelj? Je li sve na internetu istina?
- Diskusije: „Imam 1000 prijatelja online, ali se osjećam usamljeno“
- Vježbe: analiza TikTok izazova, komentara na Instagramu,
- prepoznavanje manipulacije

## **Emocionalna sigurnost**

- Rad na samopouzdanju: kako reći „ne“, kome se obratiti
- Krugovi povjerenja: tko su moji sigurni odrasli
- Simulacija: što učiniti ako se pojavi sumnjiv sadržaj ili poruka

## **Digitalni identitet i privatnost**

- Teme: „Tko vidi tvoje objave?“, „Digitalna maska“
- Rasprave: Što se otkriva objavama i kako se zaštititi
- Učenje o privatnosti, blokiranju i prijavi sadržaja

## **Poštivanje tuđe privatnosti**

- Učiti djecu da traže dopuštenje prije objave tuđih fotografija
- Objasniti moguće posljedice objavljivanja bez pristanka
- Poticati promišljanje: treba li ta slika biti online
- Uključiti vršnjake i roditelje u edukaciju o poštivanju privatnosti

# Preporuke za rad s djecom i mladima (11–19 godina)

## Sigurnost lozinki i digitalnog identiteta

- Objasniti važnost čuvanja lozinki i rizike dijeljenja (zloupotreba)
- Diskusije: dijeljenje lozinki i povjerenje kao rizik
- Kvizovi za procjenu sigurnosnih navika

## Grupne dinamike i ponašanje u zatvorenim grupama

- Edukacija o razlici između šale i vrijeđanja te ponašanju u grupama (“Bi li to rekao/la uživo?”)
- Analiza situacija dijeljenja sadržaja bez pristanka

## Prepoznavanje i prijava nasilja

- Edukacija o različitim oblicima nasilja
- Poticanje prijavljivanja i razgovora s odraslima
- Simulacije prijave nasilja i traženja podrške

## Razvijanje podrške među vršnjacima

- Edukacija vršnjaka kako biti podrška
- Simulacije razgovora s prijateljem koji ima problem

## Upoznavanje i razumijevanje ključnih pojmova

- Radionice o grooming-u, outing-u, sexting-u, happy slapping-u
- Aktivnosti: asocijacije, kviz, video primjeri
- Plakati i digitalne brošure s objašnjenjima

# Preporuke za rad s djecom i mladima (11–19 godina)

## **Oснаživanje kroz kreativno izražavanje**

- Izrada videa, plakata i edukativnih poruka od strane djece
- Sudjelovanje u kreiranju sadržaja povećava motivaciju i odgovornost

## **Emocionalna pismenost i traženje pomoći**

- Radionice emocionalne pismenosti
- Vježbe prepoznavanje, izražavanje i upravljanje emocijama u svakodnevnim i digitalnim situacijama
- Razbijanje srama i straha od traženja pomoći
- Poruke: „Nije tvoja krivnja“, „Imaš pravo na pomoć“

## **Prilagodba formata i metoda**

- Koristiti TikTok, Snapchat i Instagram kao edukativne alate
- Interaktivni sadržaji: chatbot, digitalni kvizovi, stripovi, kratki videi
- Prilagoditi materijale svakodnevici djece

## **Suradnja s roditeljima i učiteljima**

- Paralelne radionice za roditelje o podršci i komunikaciji
- Edukacija o reakcijama bez osude i zabrana
- Promicanje povjerenja: „slušaj prije nego reagiraš“
- Razvoj školskog sustava podrške (vidljivost psihologa, pedagoga, socijalnog pedagoga, digitalne kutije povjerenja)

# Preporuke za rad s roditeljima

## Edukacija o digitalnom životu djece

- Upoznati roditelje s najčešćim platformama (TikTok, Snapchat, Instagram)
- Objasniti funkcionalnosti chata, privatnosti i načine skrivanja identiteta
- Predstaviti primjere manipulacije i groominga

## Otvorena komunikacija

- Poticati roditelje da postavljaju pitanja bez osude (npr. „Jesi li ti se ikad javila nepoznata osoba online?“)
- Učiti roditelje kako reagirati ako dijete otkrije neugodno iskustvo
- Razvijati povjerenje i komunikaciju kao temelj sigurnosti

## Praktični alati i smjernice

- Objasniti kako postaviti privatnost profila na društvenim mrežama
- Predstaviti kućna pravila za korištenje interneta
- Uvesti zajednički „Dogovor o sigurnoj upotrebi interneta“

## Samorefleksija roditelja

- Rasprava: Kako ja koristim društvene mreže i što time učim dijete?
- Vježba: Roditelj glumi dijete, a dijete roditelja - promjena perspektive

## Podrška i praćenje

- Potaknuti suradnju s učiteljima i stručnim službama škole
- Promicati ideju da „nije nadzor nego podrška“ ključ zdravog digitalnog razvoja

# Preporuke za rad s roditeljima

## Zaključno

Rad s djecom o digitalnoj sigurnosti mora biti **kontinuiran, interaktivan i emocionalno osjetljiv**.

Djeca žele biti sigurna online, ali im je **potrebna podrška, a ne nadzor**.

Edukacija treba biti **prilagođena jeziku, formatu i svakodnevici djece**, uz **uključivanje roditelja i stručnih osoba kao ravnopravnih partnera**.



# Konkretni alati za rad na digitalnoj sigurnosti

## „Dogovor o sigurnom internetu”

- Ugovor između roditelja i djeteta koji jasno definira pravila korištenja interneta, odgovornosti i moguće posljedice.
- Potiče povjerenje, otvorenost i dogovor, umjesto kontrole i zabrana.

## Rječnik digitalne sigurnosti u razredu

- Vizualni plakat ili digitalni vodič s objašnjenjima važnih pojmova (npr. grooming, privatnost, lažno predstavljanje).
- Služi kao stalni podsjetnik učenicima i alat za učitelje u svakodnevnom radu.

## Kutija povjerenja u školama

- Fizička ili digitalna kutija u koju učenici anonimno mogu prijaviti neugodne situacije, zatražiti pomoć ili izraziti zabrinutost.
- Omogućuje djeci siguran način izražavanja i signaliziranja problema.

## Anonimizirani slučajevi iz prakse


- Korištenje stvarnih, ali anonimnih primjera pomaže djeci l razumjeti rizične situacije i njihove moguće posljedice.
- Ti primjeri potiču diskusiju, empatiju i prepoznavanje problema u vlastitom okruženju.

## Poticanje djece na stvaranje edukativnih sadržaja

- Djeca i mogu izrađivati videozapise, plakate, prezentacije ili kratke poruke na temu sigurnosti.
- Takav pristup jača osobnu odgovornost i aktivno uključivanje u proces učenja.

## Završna poruka

- Djeca žele sigurnost, razumijevanje i povjerenje, a ne nadzor.
- Digitalna pismenost ne odnosi se samo na tehnologiju, već i na emocionalno razumijevanje i podršku.
- Roditelji i učitelji trebaju biti saveznici, a ne kontrolori. Samo otvoren odnos gradi sigurnost.
- Edukacija mora biti stalna, iskustvena i interaktivna, temeljena na stvarnim potrebama djece.

 **Prava promjena počinje pitanjem:  
„Kako si se osjećao/la?“, a ne samo:  
„Što si kliknuo/la?“**

## Izvori:

- UNICEF (2019.) Definicija cyberbullyinga.
- Rigby, K. (2010.) Bullying Interventions in Schools: Six Basic Approaches. Australian Council for Educational Research.
- Centar za sigurniji internet (CSI Hrvatska) (2023.) Digitalni priručnik za mlade – Reagiram na nasilje.
- Udruga Carpe Diem (Karlovac,2021.) Game Over – Priručnik za prevenciju internetskog nasilja
- Udruga za unapređenje kvalitete življenja LET (Zagreb, 2021.) Priručnik Vršnjačko elektroničko nasilje – cyberbullying #Cyberbullying\_out.
- Centar za nestalu i zlostavljaju djeću Osijek (2019.) Priručnik o prevenciji vršnjačkog i elektroničkog nasilja – Preventiraj.me.