

Приручник

ДИГИТАЛНИ СВЕТ БЕЗ НАСИЉА



EQUALITY
Office of the Minister without Portfolio for
Constructing Activities in Gender Equity
Preventing Violence Against Women,
and Community and National



ДИГИТАЛНИ СВЕТ БЕЗ НАСИЉА

„Дигитални свет без насиља“

Сажетак налаза истраживања

Намењен родитељима/старатељима, учитељима и наставницима у основним школама у циљу превенције, раног препознавања и адекватног реаговања ученика на дигитално насиље.

АУТОРИ

Наташа Михаиловић
Катарина Радосављевић
Јелена Стефановић
Јелена Антић
Ивана Симић

Децембар, 2025

РЕЧ УРЕДНИКА

Пред Вама је Приручник „Дигитални свет без насиља” намењен родитељима, учитељима, наставницима, и педагозима.

У приручнику су изнети резултати истраживања које је спровело удружење „Здраво и зелено“ са циљем сагледавања усвојеног знања деце основношколског узраста за решавање проблема дигиталног насиља и стварања инклузивнијег и безбеднијег дигиталног окружења.

Резултати изнети у приручнику могу бити коришћени у креирању будућих образовних програма који за циљ имају смањење појаве вршњачког насиља, јачање толеранције, прихватање родних и других различитости и свеопштег унапређивање безбедности деце у дигиталном простору.

Пројекат „Дигитални свет без насиља“ реализован је уз подршку Кабинета министарке без портфеља задужене за координацију активности у области родне равноправности, спречавања насиља над женама и економског и политичког оснаживања жена. Мишљење које је изнето у овој публикацији је мишљење аутора и не представља нужно и мишљење Кабинета.

САДРЖАЈ

1. УВОД	2
1.1 Дигитално окружење данас	2
1.2 Присуство деце на интернету	3
1.3 Предности и мане дигитализације	4
1.4 Ризично понашање на интернету	5
1.5 Насиље	6
1.6 Дигитално насиље	7
1.6.1 Карактеристике дигиталног насиља	7
1.6.2 Класификације форми дигиталног насиља	9
1.6.3 Епидемиологија дигиталног насиља у Србији	10
1.6.4 Последице дигиталног насиља на здравље деце	11
1.7 Улога родитеља у борби против дигиталног насиља	15
1.8 Улога школе и образовног система	17
2. ПРОЈЕКАТ „ДИГИТАЛНИ СВЕТ БЕЗ НАСИЉА“	19
2.1 Резултати истраживања	21
2.1 Резултати истраживања за ниже разреде	22
2.2 Резултати истраживања за више разреде	27
3. РАДИОНИЦЕ ЗА УЧЕНИКЕ	34
Радионица 1	35
Радионица 2	39
Радионица 3	43
4. ЗАКЉУЧАК	47
ПРИЛОГ	53
ЛИТЕРАТУРА	53

1. Увод

1.1 Дигитално окружење данас

Дигитална технологија неизоставни је део живота савременог човека. Паметни телефони, таблети, лаптопови и слични уређаји користе се у свакодневној комуникацији, учењу, забави и раду и тиме утичу на свакодневно функционисање како појединца, тако и друштва у целини. Према подацима тренутно 6 милијарди људи широм света користи интернет, што чини приближно 67,9% глобалне популације. Истовремено, просечно време које корисници проводе на интернету је шест и по сати дневно (1).

Брза и масовна дигитализација има своје специфичне карактеристике. Прво, интернет и паметни уређаји доступни су готово читавој популацији - не само у развијеним земљама света, већ и у земљама у развоју и регионима који су раније били слабије мрежно покривени. Друго, интернет и дигитална технологија користи се у најразличитије сврхе: од комуникације и учења, преко приступа информацијама до забаве и on-line куповине. Треће, утицај дигиталних технологија на свакодневно функционисање људи расте из дана у дан - како комуницирају, уче, раде, организују дан, какве навике развијају.

Учесталост коришћења дигиталних технологија отклања јасну границу између онлајн и офлајн света. То значи да појединци могу бити изложени дигиталним феноменима, позитивним и негативним, 24 сата дневно. Управо из овог разлога, у контексту дигиталног насиља, важно је разумети да технологија и уређаји нису само „алат“ који деца и млади користе у позитивне сврхе они су и платформа за вршење и доживљавање дигиталног насиља. Тиме постављамо основу даље анализе: ако је технологија толико дубоко укључена у свакодневицу, онда

је важно и разумевање како технологија може утицати на односе, норме понашања и безбедност учесника система.

1.2 Присуство деце на интернету

Деца и млади све интензивније користе интернет. У високо развијеним земљама света готово 90% деце и младих има приступ интернету у својим домовима.

У Србији, истраживање које је спровео UNICEF међу 1150 ученика узраста 9–17 година показало је да 86% ученика користи интернет свакодневно, просечно више од 3 сата, док током викенда две трећине ученика користи интернет 4 до 7 сати. Истовремено, 73% њих има профил на некој друштвеној мрежи или платформи за игре — укључујући 42% деце узраста 9–10 година и 72% узраста 11–12 година, иако је узрастна граница за отварање налога 13 година (2).

Истраживања недвосмислено показују да интернет и дигиталне технологије нису више „додатак“ у животима деце и младих, већ су интегрални део њихове свакодневице — начина комуникације, учења, игре и социјализације. У таквом окружењу, одговорност одраслих почевши од родитеља, наставника и доносиоца одлука постаје још значајнија, јер је неопходно обезбедити подршку, надзор и јасне смернице за безбедну употребу интернета.

Додатно, стална промена дигиталне платформе и нови садржаји захтевају и континуирано прилагођавање образовних стратегија. Важно је развијање дигиталне писмености, како би деца умела да препознају ризичне ситуације и доносе безбедне изборе.

Све наведено додатно потврђује тврдњу да је превенција дигиталног насиља неодвојива од ширег разумевања дигиталних навика деце и младих, као и од изградње безбедног и подстицајног онлајн окружења за њихов развој.

1.3 Предности и мане дигитализације

Дигитализација је донела бројне значајне предности у свакодневном функционисању појединаца и друштава: омогућила је брз приступ информацијама, лакшу и флексибилнију комуникацију, ефикасније алате за учење и рад, као и могућност да се мноштво активности обавља на даљину. Правилна употреба паметних уређаја ствара додатну могућност за учење и изградњу дигиталних вештина, тако да деца и млади, уз адекватну подршку, могу искористити дигитално окружење за развој способности које ће им бити корисне у будућности. Дигитални алати омогућавају креативне и персонализоване приступе учењу, превазилажење традиционалних ограничења локације и времена, као и ефикасније управљање образовним процесом. У том светлу, дигитални уређаји и интернет постају не само алати, већ и платформа која на креативан и користан начин интегрише рад, учење, комуникацију и слободно време.

Међутим, поред мноштва предности, дигитализација није без ризика. Како истиче Организација за економску сарадњу и развој (енг. Organisation for Economic Cooperation and Development, OECD) у свом извештају, повећана употреба дигиталних уређаја за децу и младе повезана је са повећаном изложеношћу потенцијално штетним садржајима, као и с ризиком да негативни „офлајн” фактори (социјална изолација, лоша породична подршка, слаба повезаност са вршњацима) утичу на квалитет живота и на добробит корисника (3).

Даље, дигиталне платформе и уређаји отварају могућности које доносе и специфичне изазове: изостанак поштовања приватности, зависност од екрана, смањена физичка активност, смањено учешће у непосредној социјалној интеракцији. У том контексту дигитализација је повезана са физичким и психичким здравственим

ризацима, од прекомерног времена за екраном до неприкладног садржаја и злоупотреба личних података.

1.4 Ризично понашање на интернету

Једна од првих дефиниција ризичног понашања гласи „ризично понашање је сваки облик понашања који повећава вероватноћу настанка негативних последица по физичко, психичко или социјално здравље појединца“ (4). Ризично понашање обухвата радње које могу угрозити безбедност, здравље или социјално функционисање појединца, у које поред конзумирања недозвољених супстанци, ризични сексуални однос, агресивно понашање, спада и прекомерна употреба дигиталних технологија (5,6).

Према Jessoru ризично понашање адолесцената представља део ширег система понашања усмереног ка развоју идентитета, независности и прихватању од стране вршњака. Иако могу имати адаптивну улогу у процесу развоја, таква понашања носе и значајан потенцијал за штетне последице (6).

Истраживање показује да је у Србији готово сваки други ученик старости 9–17 година учествовао у неком облику ризичног понашања на интернету. Најчешће се радило о дељењу личних информација, додавању непознатих особа на друштвеним мрежама, комуникацији са странцима које би касније могли упознати уживо, или скривању иза лажног идентитета. Четвртина ученика (нешто више дечака) упознала је уживо особу коју је први пут срела на интернету. Иако оваква понашања не морају нужно бити штетна, представљају значајан ризик.

Изложеност штетном садржају може знатно утицати на психичко и емоционално здравље детета. Исто истраживање показује да је у нашој земљи, сваки други ученик био изложен сексуалном садржају током

претходних годину дана. Изложеност оваквој врсти насиља повећава се са годинама живота тинејџера. Истовремено, слике крви и насиља над људима или животињама видело је на интернету 71% учесника, садржај самоповређивања видело је 59% девојчица и 54% дечака, а 57% девојчица и 38% дечака били су изложени садржајима који подстичу анорексију и булимију, такође 57% девојчица и 47% дечака видело је садржаје који приказују или расправљају о употреби дрога (7).

1.5 Насиље

Према Светско здравственој организацији (СЗО) „Насиље је намерна употреба физичке силе или моћи, претњом или стварним деловањем, против себе, другог лица, групе или заједнице, која резултира или је веома вероватно да ће резултирати повредом, смрћу, психолошком штетом, развојним тешкоћама или лишавањем.” Ова дефиниција се користи широм света као стандард зато што обухвата не само физичко, већ и психолошко, развојно и структурно насиље. Ова дефиниција указује на више аспеката:

А) Намеру - „намерна употреба физичке силе или моћи“

Б) Потенцијалну или реалну штету - „повредом, смрћу, психолошком штетом, развојним тешкоћама или лишавањем“

В) Чињеницу да не мора увек бити само физичка сила – „психолошком штетом, развојним тешкоћама“.

Вршњачко насиље (peer violence/peer victimization) јесте специфичан вид насиља у контексту образовања и односа између вршњака. Вршњачко насиље представља намерно и понављано наношење штете особи од стране једног или више вршњака, најчешће у контексту неког несразмерног односа моћи. Вршњачко насиље се посматра као комплексни феномен који не обухвата само физичке

облике (нпр. удари, гурање), већ и вербалне (нпр. увреде, претње), емоционалне и социјалне (нпр. изолација, искључивање, ширење говора мржње) и дигиталне (онлајн малтретирање, хејтинг) облике (8).

1.6 Дигитално насиље

Дигитално насиље и злостављање (онлајн насиље, насиље у сајбер простору, сајбер насиље) јесте агресиван и намеран чин који извршава појединац или група користећи електронске медије – телефон, рачунар, таблет, интернет, друштвене мреже, игре, форуме.

Дигитално насиље се односи на злоупотребу информационих технологија која може да има за последицу повреду друге личности и угрожавање достојанства, а остварује се слањем порука (e-mail, SMS, MMS), четовањем, путем веб-сајта, друштвених мрежа и сл.

Најчешћи видови дигиталног насиља међу децом су:

- остављање увредљивих порука и коментара,
- ширење гласина,
- искључивање из онлајн група,
- непримерено објављивање слика и видео садржаја,
- уцене,
- сексуално узнемиравање итд.

1.6.1 Карактеристике дигиталног насиља

Дигитално насиље поред одређених заједничких елемената са традиционалним облицима вршњачког насиља, поседује низ специфичности које га чине посебним феноменом. Основна разлика огледа се у самом контексту настанка – дигитално насиље се одвија у сајбер простору, путем дигиталних, односно електронских медија

и нераскидиво је повезано са употребом информационо-комуникационих технологија (9).

Дигитално окружење карактерише специфична интерперсонална динамика која често доводи до социјалне деинхибиције, односно смањене контроле понашања у онлајн комуникацији. У таквом контексту појединци су склонији испољавању дрског, непријатног или агресивног понашања него у директном контакту лицем-у-лице (10).

Једна од најизраженијих карактеристика дигиталног насиља јесте могућност анонимности насилника. Захваљујући виртуелним идентитетима и привременим налозима, идентитет починиоца може остати сакривен, што повећава неравнотежу моћи и код жртве изазива осећај беспомоћности. Анонимност насилницима може пружити осећај некажњивости и подстаћи их да наставе са насилним понашањем, због чега се дигитално насиље понекад назива и „кукавицаким обликом насиља“ (11).

Дигитално окружење такође омогућава присуство велике, често неограничене пубlike, јер се садржаји лако и брзо шире путем интернета, што појачава осећај изложености, срамоте и губитка контроле код жртве (12). Улога посматрача у дигиталном контексту је сложенија него у традиционалном насиљу – посматрачи могу активно учествовати у ширењу насилног садржаја или, пак, пасивно посматрати и тиме индиректно подржавати насилно понашање (13).

Још једна важна карактеристика дигиталног насиља је стална доступност жртве. За разлику од традиционалног насиља, које је временски и просторно ограничено, дигитално насиље може трајати непрекидно – двадесет четири часа дневно, без обзира на локацију жртве. Оваква константна изложеност ствара осећај несигурности и немогућности бекства из ситуације насиља (14).

Дигитално насиље одликује трајност насилног акта – једном објављени садржаји тешко се могу у потпуности

уклонити са интернета, јер их корисници могу сачувати, поново послати или поново објавити (15).

Конечно, у дигиталној комуникацији недостаје непосредан контакт између насилника и жртве, што доводи до емоционалне дистанцираности, смањене емпатије и деиндивидуализације жртве. Ова дистанца омогућава насилнику да игнорише последице свог понашања и тиме лакше одржава агресивни образац деловања (16).

1.6.2 Класификације форми дигиталног насиља

У литератури су предложени различити критеријуми за класификацију форми дигиталног насиља, при чему свака класификација наглашава друге аспекте феномена. Један приступ базира се на уређају или платформи преко којих се насиље реализује, најчешће мобилни телефони, таблети и интернет. Недавни прегледи указују да се инциденти доминантно дешавају преко мобилних телефона, а затим преко имејлова и текстуалних порука.

Други критеријум дигиталног насиља односи се на модалитет садржаја — текстуални, визуелни или аудио материјали што се, с појавом мултимедије, логично допуњује категоријом мултимедијалних комбинација.

Трећа група подела дигиталног насиља односи се на публицитет акта:

1. Приватно - усмереном директно на одређену особу
2. Јавно – доступно широј публици, при чему јавна форма подразумева укљученост трећих лица као посматрача или су-извршилаца. Ова дистинкција је по правилу кориснија од класичне диференцијације „директно/индиректно“, јер већина онлајн аката не подразумева непосредан сукоб лицем-у-лице.

Четврта подела дигиталног насиља подразумева отворено и прикривено (анонимно) насиље — да ли починилац жели да буде препознат или настоји да сакрије

свој идентитет. Анонимност утиче на динамику моћи и стратегије одбране жртве, па је ова категоризација важна за процену ризика и интервенција (17-19).

У пракси се чешће наводе конкретни облици дигиталног насиља (нпр. уништавање дигиталне имовине, вербално малтретирање, троловање, флејминг, говор мржње, некробулинг, сајбер-ухођење и сл.) који се могу систематизовати по функцији агресије (реактивна/проактивна) или по потенцијалу преноса у офлајн средину. Неке форме су специфичне за дигитални контекст — нпр. „happy slapping“ (снимање напада ради његовог ширења) и крађа дигиталних података (хаковање, промена или брисање садржаја) и захтевају посебну пажњу у смислу превенције и правне заштите (20).

Узмајући све наведено у обзир, комбинација критеријума - платформа преко које се насиље реализује, модалитет садржаја, публицитет, отворено или прикривено насиље - и навођење специфичних аката пружа најпрецизнију основу за класификацију дигиталног насиља у истраживањима и интервенцијама, јер омогућава и теоретско упоређивање са традиционалним формама и оперативно навођење ризика у конкретним околностима.

1.6.3 Епидемиологија дигиталног насиља у Србији

Регионални подаци СЗО/СЗО Европа за период 2018.–2022. година показују да је на европском континенту свако шесто деце основношколског узраста било жртва дигиталног насиља.

У нашој земљи истраживање спроведено међу младима старости 16.–25. година показује да је сваки трећи тинејџер био жртва дигиталног насиља на друштвеним мрежама. Истовремено, запажа се пораст броја пријава како жртава, тако и починилаца, што говори о сензибилизацији и деце и

одраслих на значај пријаве дигиталног насиља у Србији (20,21).

Министарство просвете Републике Србије у сарадњи са Саветом Европе у периоду од 25. новембра до 13. децембра 2024. године спровело је истраживање о вршњачком насиљу, са нарочитим освртом на дигитално насиље. Истраживање је спроведено у 77 школа, 48 основних и 29 средњих, а у њему је учествовало 5.200 ученика, родитеља и наставника. Резултати истраживања показали су да је 60% ученика током три месеца доживело бар један облик насиља, иако на питање да ли их је у истом периоду неко вређао, ударио или оговарао 40% њих је одговорило да није. Наставници у школама сматрају да је најучесталији облик насиља у школама вербално, а да је кажњавање ученика који се насилно понашају, као и боља сарадња школе са родитељима најефикаснија мера у борби против насиља. Међутим, трећина испитаних родитеља сматра да им није потребан ниједан вид подршке. Родитељи такође наводе да је 47% оних чије је дете доживело насиље било информисано о активностима школе, док је 33% њих било и укључено у израду плана заштите (22).

1.6.4 Последице дигиталног насиља на здравље деце

Дигитално насиље/сајбер насиље, представља један од најозбиљнијих ризика по психофизичко здравље деце и адолесцената у савременом свету. За разлику од традиционалног вршњачког насиља, сајбер насиље се не завршава напуштањем учионице и школског дворишта – насиље у виртуелном простору може трајати непрекидно, доступно је широј публици и често оставља трајне психолошке последице. Бројна истраживања потврђују да сајбернасиље може имати снажан негативан утицај на

психичко здравље, емоционални развој и социјално функционисање деце и младих (23).

Анксиозност и страх

Једна од најчешћих и најранијих последица дигиталног насиља јесте појава анксиозности. Деца која су изложена увредама, претњама, јавном понижавању или ширењу лажних информација путем интернета често развијају изражен страх од поновног напада, губе осећај сигурности и поверења у вршњаке, али и у одрасле који би требало да им пруже заштиту. Тај осећај несигурности доводи до сталне напетости, појачаног немира, избегавања онлајн простора, па чак и избегавања одласка у школу, нарочито ако је насилник из непосредног окружења.

Деца која трпе дигитално насиље могу испољити симптоме социјалне анксиозности, страх од јавног излагања или комуникације, а код неке деце јављају се и епизоде паничних напада. Често су присутни и физички симптоми који прате емоционалну узнемиреност — главобоља, стомачни бол, убрзани рад срца. Бројне лонгитудиналне студије показују да деца која су дуже време изложена сајбер насиљу имају повећан ризик од развоја хроничне анксиозности, поремећаја спавања, осећаја беспомоћности, као и смањене самопоштовања. У тежим случајевима, последице се могу продужити у адолесценцију и рану одраслу доб, утичући на свеукупно функционисање особе, социјалне односе и опште ментално здравље.

Депресија и снижено самопоштовање

Депресија представља једну од најучесталијих и најозбиљнијих последица дигиталног насиља. Истраживања показују да жртве сајбер насиља значајно

чешће испољавају симптоме депресивности, као што су дуготрајна туга, губитак интересовања за активности које су им некада причињавале задовољство, осећај беспомоћности, безвредности и недостатак енергије. Осећај понижености и немоћи који прати дигитално насиље нарочито погађа адолесценте, који још увек немају развијен идентитет и посебно су осетљиви на мишљење вршњака.

Дете које је стално изложено критикама и ругању може почети да верује да заслужује такав третман, што додатно продубљује депресивне мисли. Са временом, ове мисли постају унутрашњи „глас“ који подрива самопоуздање и нарушава осећај сопствене вредности. Стално излагање негативним порукама, исмевању или ширењу штетних садржаја може довести до наглог пада самопоуздања. Дете почиње да преузима негативне поруке о себи, стварајући уверење да „заслужује“ такав третман или да није вредно поштовања. Ово дубоко подрива самопоштовање и подстиче стварање депресивних образаца.

Поред психолошких последица, депресивно расположење често је праћено и телесним симптомима, несаницом, губитка апетита, хроничног умора или психосоматских тегоба (стомачне тегобе, главобоља, болови у мишићима). Деца погођена дигиталним насиљем често избегавају дружење и активности које захтевају ангажовање, што додатно појачава осећај усамљености и изолације — два фактора за које је добро познато да продубљују депресивна расположења. У тежим случајевима, симптоми депресије могу да утичу на успех у школи, породичне односе и нарушавајући квалитет живота.

У истраживањима је јасно доказана повезаност дигиталног насиља са самоповређивањем и суицидалним мислима. Мета-анализе показују да жртве дигиталног

насиља имају значајно већи ризик од суицидалних идеја и покушаја самоубиства, посебно ако истовремено трпе и традиционалне облике насиља (24). У оваквим случајевима, осећај беспомоћности, губитак контроле и перцепција да „нема излаза“ могу постати преплављујући. Недостатак подршке од стране родитеља, наставника или вршњака додатно појачава тај ризик.

Последице дигиталног насиља могу да оставе дубоке психолошке ожиљке, због чега је рана интервенција, подршка и правовремена стручна помоћ од пресудног значаја.

Социјална изолација и повлачење

Социјална изолација можда је и најзначајнија последица дигиталног насиља. Многи млади, након што постану мете дигиталног насиља, развијају повлачење из друштвеног живота. Због страха од подсмеха или ширења гласина жртве избегавају дружења, престају да комуницирају и на мрежама и уживо, понекад и да иду у школу. У неким случајевима, деца и адолесценти који се суочавају са сталним дигиталним насиљем могу развити страх од школе – тзв. *school refusal*. То се често јавља када се онлајн насиље преплиће са школским окружењем, односно када су насилници из исте групе вршњака. Таква деца имају нижу мотивацију за учење, лошије оцене и већу вероватноћу да изостају са наставе.

Овај образац може довести до социјалне изолације и усамљености, што даље повећава ризик од депресије и смањује могућност да дете добије подршку из окружења. Изложеност сајбер насиљу често негативно утиче на успех деце у школи. Деца и адолесценти могу имати потешкоће у концентрацији, често немају мотивацију за учење и учествовање у школским активностима, што се временом одражава на њихове оцене и самоперцепцију. Осетљиви на

повреде у онлајн простору, деца жртве често избегавају школу и било какве друштвене активности, што додатно продубљује заостатак у настави, лош успех у школи, умањујући шансу за ресоцијализацију.

Развој ризичних понашања може бити механизам одбране од социјалне изолације. То укључује импулсивно деловање на интернету, укључујући комуникацију са непознатим особама, учествовање у опасним онлајн изазовима, па чак и самоповређивање.

Додатно, осећај сталне изложености и доступности ствара страха од новог напада који онда доводи до тога да дете постепено сужава круг људи којима верује. Код неке деце јавља се и осећај да „нису довољно добри“ да буду прихваћени у групи. Све ово ствара један зачарани круг све дубље социјалне изолације и губљења интересовања за активности које је дете раније волело.

Осећај стида због искуства дигиталног насиља често децу жртве спречава да потраже помоћ, што проблем чини мање видљивим, а последице дуготрајнијим. У екстремним случајевима, овакво повлачење може утицати трајно на психосоцијални развој, нарушавајући способност младих да касније успоставе стабилне односе и здраве социјалне навике (25,26).

1.7 Улога родитеља у борби против дигиталног насиља

Родитељи су прва и најважнија заштитна карика у животу детета, како у реалном, тако и у дигиталном свет. У савременом добу у коме деца већ у раном узрасту користе паметне телефоне, друштвене мреже и онлајн игре, родитељска улога се проширује са традиционалних брига за физичко и психичко здравље, на бригу о потенцијалним ризицима у дигиталном свету. Од родитеља се очекује да активно учествују у изградњи безбедног онлајн окружења. То подразумева превенцију,

рано препознавање и адекватно реаговање на дигитално насиље.

Најефикаснија мера превенције дигиталног насиља коју родитељи могу применити јесте искрен, стални и подржавајући разговор и поверење које настаје из истога. Отворена комуникација отклања страх, стид и избегавање разговора на ову тему. Родитељи би требало да разговарају са дететом о томе шта је прихватљиво понашање на интернету, да објасне разлику између шале и узнемиравања, да објасне детету како да реагује ако се осети угрожено. Резултат свега наведеног јесте да деца чешће пријављује непријатности доживљене у дигиталном свету и чешће траже помоћ.

Корисно је да родитељи договоре јасна правила о коришћењу дигиталних уређаја која подстичу одговорност и самоконтролу и то:

- правила о времену коришћења уређаја
- правила приватности
- правила о коришћењу одређених апликацијама и платформама.

Постоје различите стратегије којима родитељи посежу, од рестриктивне контроле (ограничавање приступа), преко активног објашњавања и дијалога, до заједног коришћења апликација. Активна улога родитеља уз емоционалну топлину доводе до најбољих резултата.

Најчешћи знаци упозорења да је дете жртва или починилац дигиталног насиља које родитељи могу да примете су: промена расположења, изолованост, изненадни неуспех у школи, одвраћање од коришћења уређаја или, супротно, прекомерна заштита уређаја. У овим ситуацијама родитељ треба прво да смири дете, да га саслуша без осуђивања, сачува евентуалне доказе (снимци екрана, поруке) и у зависности од ситуације контактира школу и друге надлежне службе. Практични водичи за

родитеље нуде корак-по-корак савете како реаговати и кога укључити.

Искуство показује да у случајевима дигиталног насиља најбољи исход даје координисана акција родитеља и школе (у случају потребе и друге службе). Родитељи, преко Савета родитеља, треба да активно учествују у доношењу и спровођењу правилника у школама о употреби дигиталних уређаја и понашању ученика у виртуелном свету, а школа треба да организује радионице за родитеље на тему дигиталне писмености и насиља у дигиталном свету (27-33).

1.8 Улога школе и образовног система

Школа има могућност да делује проактивно у најзначајнијем периоду раста и развоја детета кад се усвајају навике и вредности: учење о одговорном коришћењу интернета, развијање отпорности и сензибилизација вршњака да реагују када виде дигитално насиље. У нашој земљи спроводе се мере системске превенције кроз увођење тематских програма, радионица и интеграцију дигиталне писмености у више наставних јединица. Програми за превенцију дигиталног насиља инкорпорирани су у образовни систем, истовремено наставном кадру на располагању су стручне публикације и приручници.

Школа представља и платформу за реаговање када дође до дигиталног насиља, школа може обезбедити подршку жртви, укључујући подршку типа „peer support“, сарадњу са родитељима, психолозима и локалном заједницом.

Међутим, школске стратегије морају бити део ширег система заштите ученика: повезане са родитељима, локалном заједницом, онлине платформама и националним политиком. Само тако образовни систем

може бити стварно ефикасан у смањењу ризика и у изградњи безбеднијег дигиталног окружења за децу.

У процесу приступања Европској Унији Србија ће морати да усклади националне стратегије са Стратегијом образовања Савета Европе „Ученик на првом месту“ за период 2024.–2030. године. Ова стратегија између осталог подразумева и одговорно усвајање дигиталних иновација, уз обнову демократске мисије образовања и унапређење социјалне инклузивности (22).

Укратко о дигиталном насиљу

Дигитално насиље може оставити дугорочне последице на емоционално здравље детета, на формирање слике о себи, способност успостављања односа и ношења са стресом. Ова врста психолошког притиска може довести до појаве анксиозности и депресије, поремећаја спавања, поремећаја у исхрани. Временом се продубљује осећај стида, повлачење из друштва и пад самопоуздања, а касније и страх од одбацивања. Жртве дигиталног насиља често су у одраслом добу несигурна у себе и своје способности.

Превенција и интервенција морају бити вишеслојне: едукација деце о безбедном коришћењу интернета, оснаживање емоционалне писмености, као и активно укључивање родитеља и наставника. Важно је обезбедити простор у коме се деца осећају сигурно да проговоре о свом искуству, без страха од осуде или минимизирања проблема. Родитељи и наставници имају кључну улогу у препознавању промена у понашању – повлачења, раздражљивости, пада концентрације или изненада појачаног коришћења дигиталних уређаја. Рано препознавање знакова и пружање подршке могу значајно умањити последице и спречити развој тежих психичких проблема. Када се на време реагује, деца добијају прилику

да поврате oseћај контроле над својим животом, обнове самопоуздање и науче стратегије здравог суочавања са стресом. Професионална подршка школских психолога може бити пресудна у процесу опоравка. Тако превенција постаје не само мера заштите, већ и улагање у дугорочно благостање и психички развој сваког детета.

2. Пројекат „Дигитални свет без насиља“

Дигитално доба трансформисало је начин на који деца интерагују са светом представљајући и могућности и изазове. Једна од главних изазова је изложеност деце дигиталном, онлајн насиљу, малтретирању и говору мржње, који често има родну димензију појачавајући друштвене неједнакости.

Деца треба да поседују вештине како да заштите своју приватност, идентификују и избегну онлајн опасности, критички процене информације и развију дигитално понашање које подстиче једнакост и инклузивност. Идеал коме се тежи јесте инклузивније и праведније дигитално окружење у које сва деца – без обзира на пол, узраст, социоекономски статус – могу користити могућности које дигитални свет нуди, а да истовремено буду заштићена од ризика.

Школе јесу значајна карика у стварању безбедног и инклузивног дигиталног окружења у коме су деца оснажена да истражују, уче и расту на одговоран и здрав начин.

Програм „Дигитални свет без насиља“ реализовало је удружење „Здрово и зелено“ под покровитељством Кабинета министарке без портфеља задужене за координацију активности у области родне равноправности, спречавања насиља над женама и економског и политичког оснаживања жена Републике

Србије. Програм је реализован у Основној школи „Мома Станојловић“ у Крагујевцу.

Општи циљ програма био је јачање капацитета ученика основношколског узраста, родитеља и наставника за развијање дигиталних компетенција у циљу стварања инклузивнијег и безбеднијег дигиталног окружења за децу.

Специфични циљеви програма били су:

1. Подстицање развоја вештина код деце основношколског узраста за одговорно сналажење у дигиталним просторима, критичку процену информација и ублажавање ризика попут сајбер малтретирања, дезинформација и говора мржње;

2. Промовисање дигиталне писмености и подстицање отпорности деце основношколског узраста да се безбедно и одговорно сналазе у дигиталним медијима;

3. Оснаживање родитеља/старатеља неопходним алатима и компетенцијама за стварање здравог породичног окружења које успева да одговори на различите потребе деце у различитим друштвеним окружењима и изазовима као што су дигитални медији и поставе границе за безбедно коришћење дигиталних садржаја;

4. Оснаживање наставника алатима за имплементацију садржаја усмереног на развој дигиталних вештина за безбедно и одговорно кретање ученика кроз дигиталне медије;

5. Оснаживање просветних радника да буду лидери у дигиталној безбедности деце и примене најбољих пракси како би се осигурала безбедност на мрежи;

6. Промовисање инклузивности у дигиталном простору.

МЕТОДОЛОГИЈА ИСТРАЖИВАЊА

За потребе реализације програма, у складу са узрастом, креирану су два упитника која се налазе у прилогу:

- 1) за ученике нижих разреда, II -IV разред
- 2) за ученике виших разреда, V-VIII разред

Највећи број питања била су затвореног типа којима су анализиране: дигиталне навике, искуства са дигиталним насиљем, реаговање и подршка, разумевање и ставови.

ИСТРАЖИВАЧКА ПИТАЊА

Истраживачка питања на која је овај програм настојао да одговори била су:

1. Колико времена проводе на интернету и које апликације најчешће користе?
2. Колико ученика је било изложено дигиталном насиљу, а колико њих је суделовало?
3. Који облици насиља су најучесталији?
4. Када доживе непријатност у дигиталном свету коме се обраћају за помоћ у случају?

УЗОРАК И РЕАЛИЗАЦИЈА ПРОГРАМА

Програм је реализован у Основној школи „Мома Станојловић“ у Крагујевцу. Истраживање је спроведено у периоду од 23.10. до 04.11.2025. год. У истраживању учествовало је укупно 146 ученика, од II до VIII разреда. Родитељи су обавештени о истраживању, а испитивање је за све учеснике било добровољно и анонимно.

2.1 Резултати истраживања

У истраживању је учествовало укупно 146 ученика, 67 дечака (45,9%) и 79 девојчице (54,1%).

Заступљеност по разредима била је углавном уједначена.

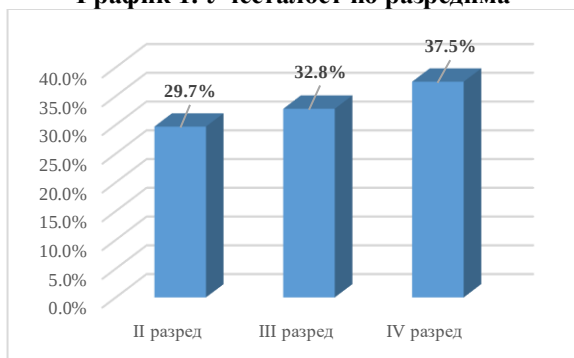
Највећи број ученика, 62,1%, живи у граду.

2.1 Резултати истраживања за ниже разреде

Опште карактеристике

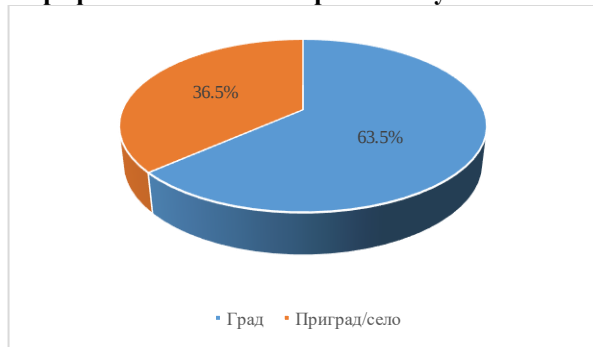
У истраживању је учествовало укупно 64 ученика, 31 дечак (48,4%) и 33 девојчице (51,6%). Највише су били заступљени ученици IV разреда (37,5%, $n=24$), затим III (32,8%, $n=21$) и најмање ученици II разред (29,7%, $n=19$)(График 1).

График 1. Учесталост по разредима



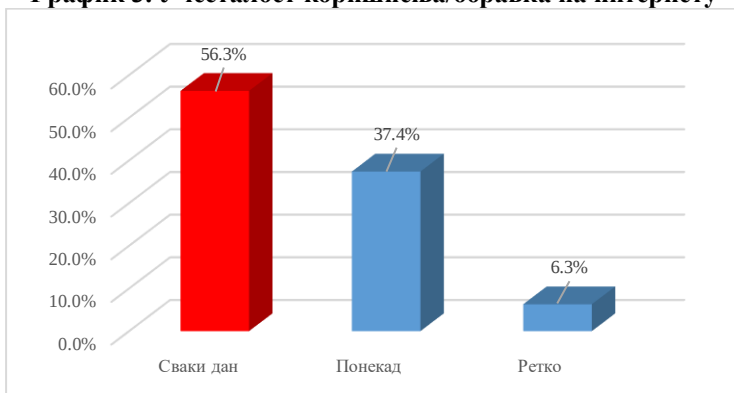
Двоје од троје анкетираних ученика живи у граду (64,1%, $\chi^2=4,59$, $df=1$, $p<0,05$) (График 2).

График 2. Учесталост према месту становања



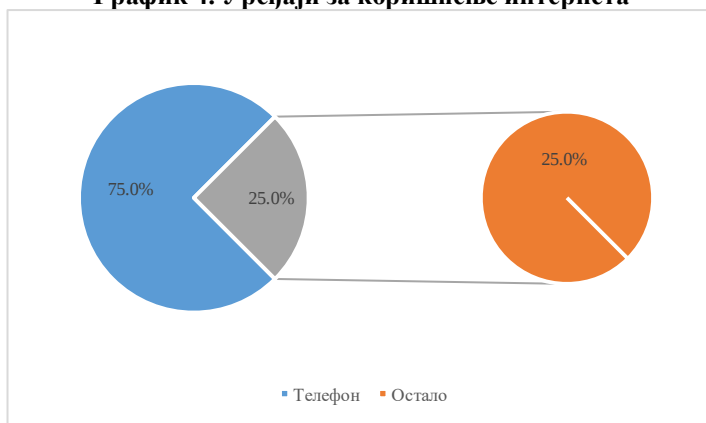
Свакодневно на интернету је 56,3% ученика, понекад 37,4%, а ретко 6,3% ($\chi^2=24,5$, $df=2$, $p<0,01$). Не уочава се значајна разлика у учесталости коришћења интернета у односу на пол, разред и место становања (График 3).

График 3. Учесталост коришћења/боравка на интернету



Ученици у 75% случајева излазе на интернет преко мобилног телефона, у 14,1% преко рачунара/лаптопа и 10,9% преко таблета ($\chi^2=169,84$, $df=6$, $p<0,01$) (График 4).

График 4. Уређаји за коришћење интернета



Ученици нижих разреда најчешће користе YouTube, TikTok, Roblox и Viber.

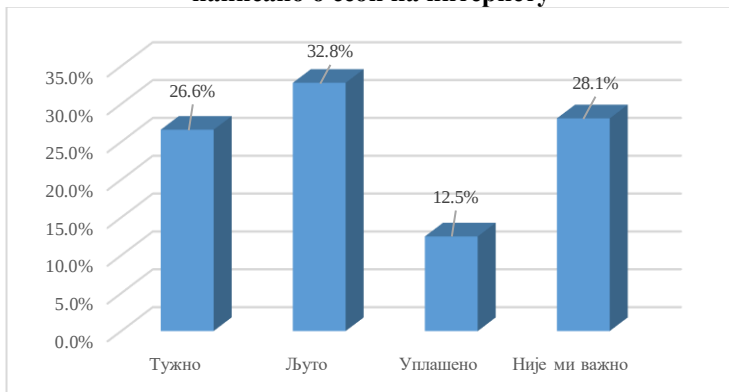
Искуство на интернету

Највећи број ученика зна за појам дигитално насиље (76,6% $\chi^2=18,06$, $df=1$, $p<0,01$).

Сваки трећи ученик (37,5%) нижих разреда доживео је непријатно искуство на интернет, најчешће у виду да је „неко написао нешто ружно о њему“. Међу ученицима који су имали ову врсту непријатног искуства чешће су дечаки, 54,2%, који су најчешће свакодневно на интернету, 75%, преко телефона, 62,5%. Број ученика који пријављује ову врсту насиља/непријатног искуства повећава се са узрастом, највећи је међу четвртацима, 66,7%.

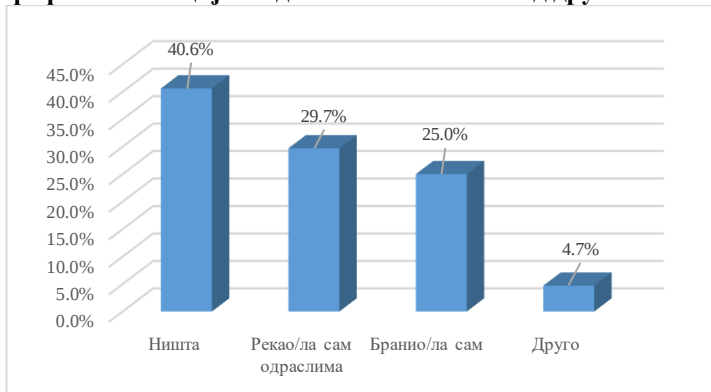
Осећања која се јавља код ученика када им неко напише нешто ружно преко интернета шаренолика су. Љутња је доминатно осећање (32,8%), међутим 28,1% ученика каже да им то није важно, док се истовремено 26,6% њих осећа се тужно, а 12,5% уплашено (График 5).

График 5. Доминатно осећање када види нешто ружно написано о себи на интернету



Више од половине, 56,3%, ученика видела су да неко вређа или се понаша ружно према другој особи. Број ученика који су били сведоци овакве врсте дигиталног насиља расте са годинама, највећи је међу четвртацима (52,8%, $\chi^2=7,17$, $df=2$, $p<0,05$). На ову врсту дигиталног насиља највећи број ученика, 40,6%, није реаговао, 29,7% је обавестило одрасле, а сваки четврти је бранио жртву (График 6).

График 6. Реакција на дигитално насиље над другом особом



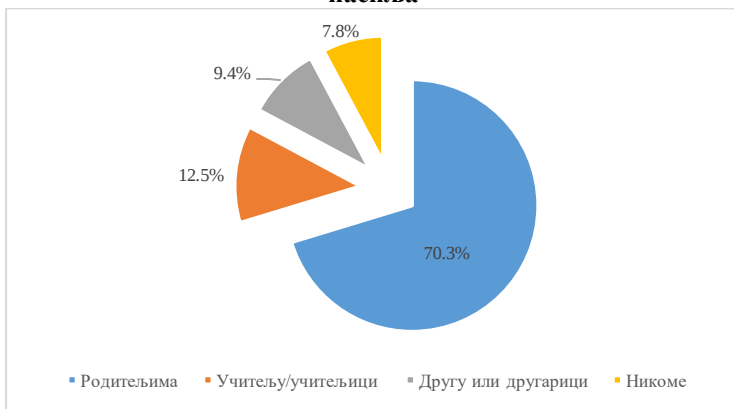
Реаговање и поверење

Када доживи непријатно искуство на интернету прва особа којој се 70,3% ученика обрати су родитељи.

Сваки осми ученик се прво обрати свом учитељу/учитељици.

Забриљавајућих 42,2% ученика нижих разреда не зна коме може да пријави дигитално насиље ($\chi^2=7,17$, $df=2$, $p<0,05$) (График 7).

График 7. Прва особа којој се обраћају након дигиталног насиља



Питања отвореног типа

Издвојени су поједини одговори на следећа питања отвореног типа:

1. Шта мислиш шта је дигитално насиље?

„Кад те неко вређа на интернету, када људи пишу ружне речи, када ти некога вређаш преко телефона“.

2. Како можеш да помогнеш другу/другарица ако неко буде лош према њему/њој на интернету?

„Рекла бих му да каже својим родитељима, ја бих се обратила његовим родитељима, рекла бих му да то више никада не ради, одранила бих друга, али не бих вређала насилника“.

3. Замисли да си интернет суперхерој, како би заштитио друге од дигиталног насиља?

„Направила бих интернет затвор за насилнике, избрисала бих неке апликације, пријавила бих оне који вређају полицији“.

2.2 Резултати истраживања за више разреде

Опште карактеристике

У истраживању је учествовало укупно 82 ученика, 36 дечак (43,9%) и 46 девојчице (56,1%). По 20 ученика V, VI и VIII разреда и 22 ученика VII разреда. Највећи број ученика живи у граду (61%, $\chi^2=39,51$, $df=1$, $p<0,05$) (График 1).

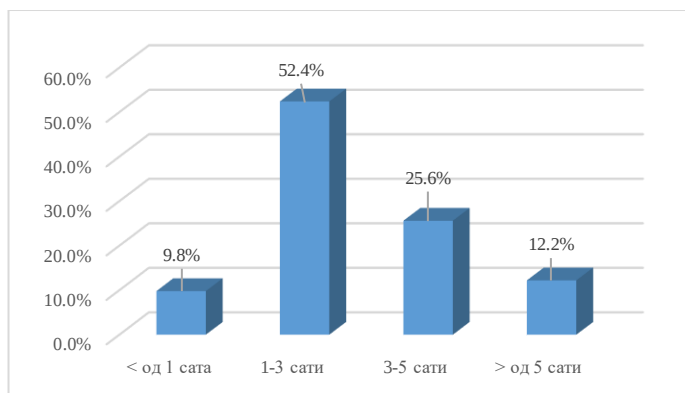
График 1. Заступљеност ученика према месту становања



Дигиталне навике

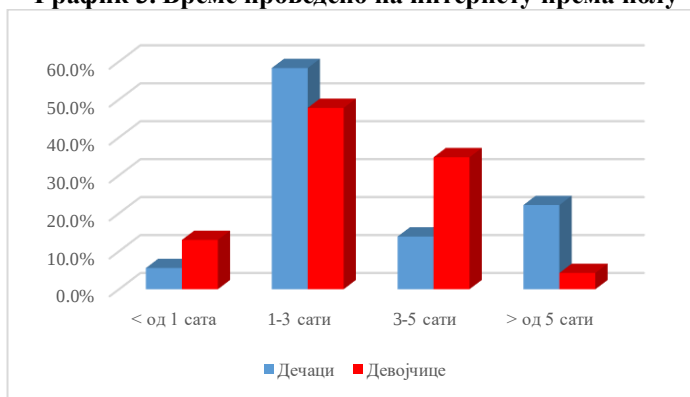
Половина ученика виших разреда дневно проводи између 1-3 сата на интернету. Најмањи број је ученика који проводе мање од сат времена дневно, а сваки четврти проведее и до 5 сати ($\chi^2=37,71$, $df=3$, $p<0,01$) (График 2). Међу ученицима који проведу 3-5 сати дневно на интернету половину чине осмаци.

График 2. Просечно време provedено на интернету



Уочава се статистички значајна разлика у времену које дневно проведу на интрнету дечаци и девојчице ($\chi^2=10,32$, $df=3$, $p<0,05$). Међу дечацима, мање од 1 сата на интернету дневно проведе 9,8% њих, а више од 5 сати дневно 12,2%. Међу девојчицама мање од 1 сата дневно на интернету буде 13% девојчица, односно 4,3% више од 5 сати (График 3).

График 3. Време проведено на интернету према полу



Ученици подједнако користе се апликације и друштвене мреже, и TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube, Discord, Viber, WhatsApp.

Осим једног, сви ученици имају профил на друштвеним мрежама. Јавни профил има 29,6% њих, половина има приватни, а 19,5% њих не зна какав профил има ($\chi^2=12,07$, $df=2$, $p<0,05$).

Све пријатеље које има у листи пријатеља зна 59,3% ученика, 35,8% познаје већину „пријатеља“, а 4,9% многе не познаје лично ($\chi^2=36,07$, $df=2$, $p<0,01$).

Искуства са дигиталним насиљем

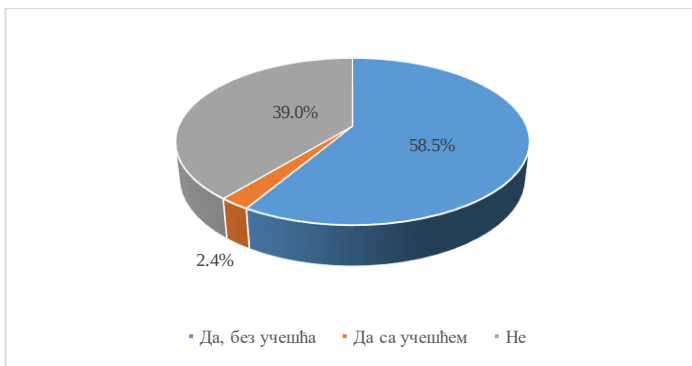
На мети увредљивих порука, коментара, постова на интернету више пута био је сваки десети ученик, сваки пети је био једном, а 2/3 њих није имао оваква искуства ($\chi^2=42,74$, $df=2$, $p<0,01$).

Највећи број анкетираних ученика, 79,3%, није учествовао у ширењу ружних прича, ни слика преко интрнета, наспрам њих 12,2% који су учествовали ($\chi^2=78,02$, $df=2$, $p<0,01$).

Негативно искуство објављивања слика или другог видео материјала без дозволе доживео је сваки четврти анкетирани ученик (24,4%, $\chi^2=78,02$, $df=2$, $p<0,01$).

Највећи број ученика био је у групи где су се други исмевали, вређали или искључивали из групе, али није активно учествовао, 58,5%, док је 2,4% ученика активно учествовало. Истовремено, сваки трећи ученик, 39%, никада није био у таквој ситуацији ($\chi^2=78,02$, $df=2$, $p<0,01$)(Графикон 4).

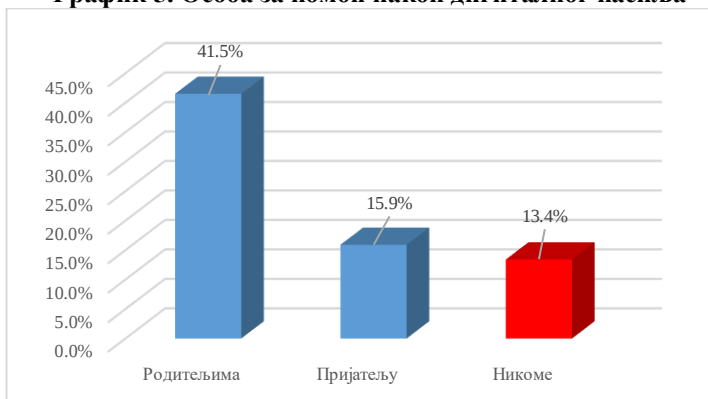
График 4. Присуство када је вршено дигитално насиље



Реаговање и подршка

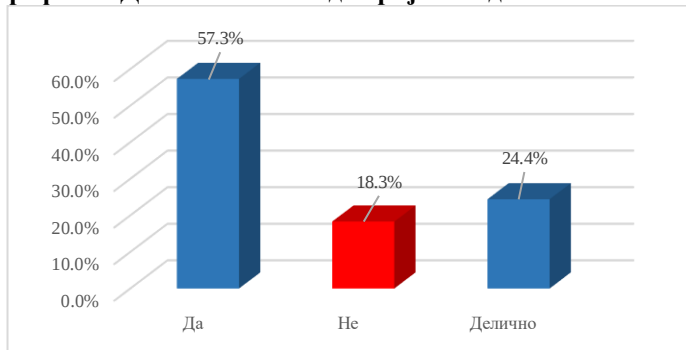
Ученици се након доживљене непријатности у дигиталном свету најчешће обраћају родитељима, 41,5% и пријатељма, 15,9%. Забрињава податак да се 13,4% анкетираних ученика никоме не обрати након доживљеног дигиталног насиља (График 5).

График 5. Особа за помоћ након дигиталног насиља



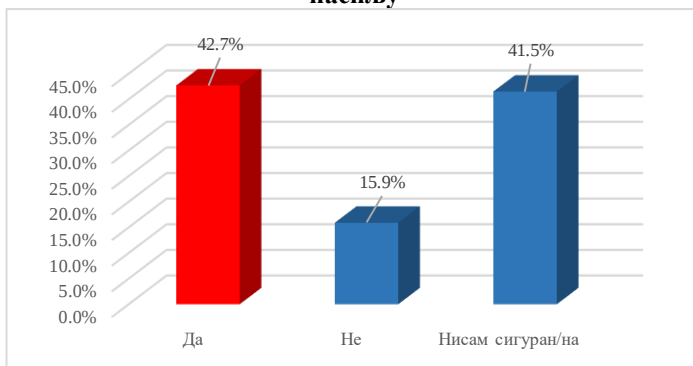
Како да пријави дигитално насиље зна 57,3% ученика, делимично 24,4%, а чак 18,3% не зна ($\chi^2=21,68$, $df=2$, $p<0,01$) (График 6).

График 6. Да ли знаш како да пријавиш дигитално насиље



Највећи број ученика сматра да би у школи више требало да причају о дигиталном насиљу. Тек сваки седми ученик сматра да је то колико сада говоре и уче о дигиталном насиљу довољно ($\chi^2=11,29$, $df=2$, $p<0,05$) (График 7).

График 7. Потреба да се у школи више прича о дигиталном насиљу

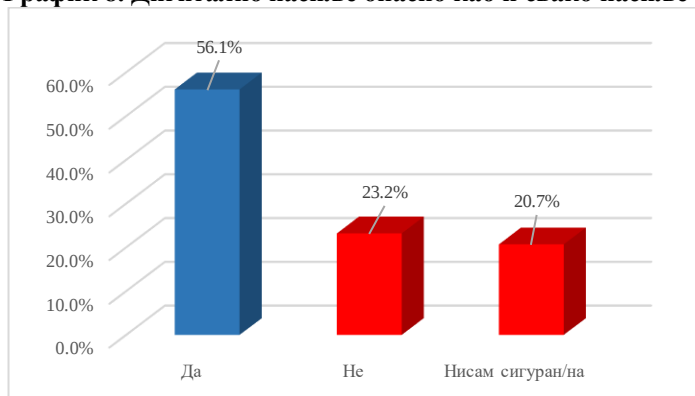


Највећи број ученика, 81,4%, зна коме може да се обрати уколико се неки друг/другарица суочи са дигиталним насиљем.

Разумевање и ставови

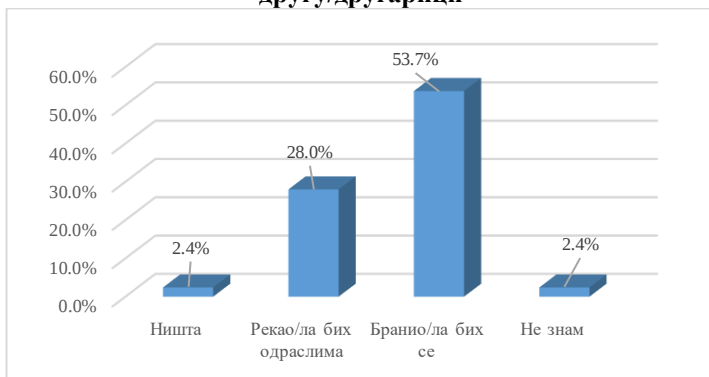
Да дигитално насиље може да буде једнако озбиљно колико и свако друго насиље сагласно је тек нешто више од половине ученика, 56,1%, није сигурно 20,7% њих, а 23,2% анкетираних ученика са овом констатацијом се не слаже ($\chi^2=19,19$, $df=2$, $p<0,01$) (График 8).

График 8. Дигитално насиље опасно као и свако насиље



Половина анкетирани бранила би свог друга/другарицу у случају да види да га неко вређа или на било који начин угрожава у дигиталном свету, док би 28% насиље пријавило одраслима, 2,4% анкетираних не би преузела ништа и исто толико њих не зна шта би радила да се нађе у таквој ситуацији ($\chi^2=76,17$, $df=3$, $p<0,05$) (График 9).

**График 9. Реакција на дигитално насиље према
другу/другарици**



Питања отвореног типа

Издвојени су поједини одговори на следећа питања отвореног типа:

1. *Шта је дигитално насиље?*

„Када неко некога вређа на мрежама, то је насиље у којем је угрожена нечија приватност, то је вређање и злостављање некога на интернету, писање увредљивих коментара“.

2. *Шта те највише нервира или плаши на интернету?*

„Страшни снимци (хорор, порно), да неко не скине новац са рачуна, када непознате особе напишу поруку као да ме познају цео живот, нарочито мушкарци који на позадини и профилу имају 50 година, плаше ме предатори“.

3. *Шта би поручио/ла другоме о томе како да буду безбеднији и срећнији на интернету?*

„Да не лајкују и да не верују све што им неко каже преко интернета, нарочито ако га не познају, да не деле

сlike по групама само приватно са правим пријатељима, да комуницирају само са особама које познају у стварном животу, да не пишу увредљиве ствари другима“.

3. Радионице за ученике

Након спроведеног истраживања одржане су радионице за ученике. Радионице су биле узрастно специфичне, по једна за сваки разред. Пар ученика из сваког одељења истог разреда учествовало је на радионици. Број ученика по радионици кретао се од 16 до 20.

Слика 1. Радионице у склопу пројекта "Свет без дигиталног насиља"



У овом поглављу су описане три радионице на тему превенције дигиталног насиља међу ученицима узраста 7-14 година.

Радионице су имале следећи општи циљ - развијање свести код ученика о опасностима од дигиталног насиља уз јачање способности ученика да препознају, спрече и правилно реагују на ризичне ситуације у дигиталном окружењу.

Специфични циљеви радионица били су:

1. Препознавање дигиталног насиља;
2. Усвајање стратегија реаговања;
3. Јачање дигиталне одговорности;
4. Развијање емпатије и разумевања последица;
5. Подстицање активне улоге „добрих посматрача“;
6. Развијање личних правила безбедног коришћења интернета;
7. Јачање групне кохезије и подршке.

Иако су радионице имале исте циљеве, морале су бити прилагођене узрасту њихових учесника.

У наставку се налази сценарио радионица прмењених у оквиру програма „Дигитални свет без насиља“.

Радионица 1 **намењена ученицима од 2. до 4. разреда основне школе**

Потребан материјал:

- Лопта
- Ситуације написане на папирићима
- Жути, црвени и зелени папирићи
- Папири за нацртаним „заштитним штитовима“
- Оловке

Садржај радионице

Уводни део (5')

1. Реч-две о психологу-водителју радионице и радионици
2. Представљање учесника кроз игру

Централни део (25')

1. Покретање дискусије
2. Приче из дигиталног света
3. Семафор дигиталног понашања

Завршни део (15')

1. Моје безбедно понашање на интернету
2. Закључак радионице

Слика 2. Радионица намењена ученицима 2-4. разреда



Сиенарио Радионице 1

Уводни део

1. Реч-две о психологу-водителју радионице и радионици (2') – представити се и укратко објаснити циљ радионице

1. **Представљање учесника кроз игру (3')** - Ученици стоје у кругу, баца им се лоптица. Особа код које је лопта представља се и одговара на питање “Шта најчешће ради на телефону, компјутеру, таблети?”. Водитељ може на табли записивати одговоре.

Централни део

1. Покретање дискусије (5')

„Да ли се некад десило нешто што вам се није свидело на интернету? (ако неко каже да, нека само укратко опише – без личних детаља). Да ли знате шта је то насиље? Које све врсте насиља познајете? Да ли сте чули за појам ‘дигитално насиље’? Шта представља тај појам?“

2. Приче из дигиталног света (10')

Ученици се поделе у групе и свакој се да нека ситуацијама: Пример 3 кратке исписане приче:

1. „Милица и група на Виберу“

– Милицу су другари избацили из групе и направили нову у којој јој се смеју, пишу ружне ствари о њој, оговарају је.

→ Питања: Како се осећа? Шта би ви урадили, коме бисте се обратили?

2. „Пера и фотографија“

– Пера је послао своју фотографију другару, а сутра је видео да је сви деле. У једном тренутку сви су добили Перину фотографију и сви му се ругају.

→ Да ли је ово у реду? Шта је требало да уради? Ко може да помогне Пери?

3. „Лаки и игра“

– Неко му је у игрици послао поруку да је „глуп“ и „никад неће победити“.

→ Да ли је ово дигитално насиље? Шта може да уради?

3. Семафор дигиталног понашања (10')

Читају се кратки примери понашања:

„Послао сам слику друга без питања“

„Рекао сам неке ружне речи у чету“

„Блокирао сам особу која ми шаље ружне поруке“

„Пријавио сам наставнику кад неко неког вређа“

Деца подижу:

- **зелени папирић** ако је понашање у реду,

- **жути папирић** ако нису сигурни,

- **црвени папирић** ако није у реду

Накратко се разговара о томе зашто су тако одлучили.

Слика 3. Активност "Семафор дигиталног понашања"



Завршни део

1. Моје безбедно понашање на интернету (13')

Сваки ученик нацрта један „заштитни штит“ и у њему напише 1-2 правила којих ће се придржавати (нпр. не шаљем слике без дозволе, кажем родитељу ако ме неко вређа, будем љубазан онлајн).

На крају: направити „зид дигиталне безбедности“ и залепи све штитове.

Закључак (2')

Укратко поновити оно што је испричано на радионици. На крају закључити: Интернет може бити супер место ако га користимо паметно и љубазно.

Радионица 2 **намењена ученицима 5. и 6. Разреда**

Потребан материјал:

- Табла, маркери/флип-чарт и маркери
- Ситуације написане на папирићима
- Хамер са нацртаним телефоном

Садржај радионице

Уводни део (7')

1. Реч-две о психологу-водителју радионице и радионици
2. Асоцијације

Централни део (20')

1. Онлајн ситуације
2. Улоге у дигиталном свету

Завршни део (18')

1. Правила безбедног и лепог понашања на интернету
2. Закључак радионице

Слика 4. Радионица намењена ученицима 5. и 6. разреда



Сценарио Радионице 2

Уводни део (7')

1. **Реч-две о психологу-водителју радионице и радионици** - представити се и уkratко објаснити циљ радионице
2. **Асоцијације**

На табли написати реч „ИНТЕРНЕТ“ и замолити ученике да асоцијативно кажу шта им прво падне на памет (игрице, друштво, мемови, опасности, забава...). Поставити следећа питања: „Да ли се некад догодило да се неко ружно понаша на интернету?“ „Шта мислите, шта све може да буде дигитално насиље?“ Записати неколико одговора и објаснити да дигитално насиље може бити: вређање у чету или коментарима, ширење слика без дозволе,

искључивање из групе, прављење лажних профила, претње или понижавање.

Централни део (20')

1. Онлајн ситуације

Учеснике поделити у мање групе (4–5 ученика). Свака група добија по једну или две ситуације. Задатак је да препознају шта се дешава (да ли је дигитално насиље), опишу како би реаговали да се нађу у тој ситуацији, шта би урадили да помогну. Потом представљају своја решења.

Материјал: картончићи са ситуацијама.

Пример ситуација:

1. Друг ти шаље „ружну, смешну“ слику неког из разреда и каже да је проследиш.
2. Неко је направио лажни профил твоје другарице и објављује смешне постове.
3. При игрању игрица неко те стално вређа у чету.
4. Пријатељ ти каже да не смеш да га пријавиш јер ћеш испасти тужибаба.
5. Видиш да у групи сви коментаришу ружно о једном ученику.

На крају активности, ученицима се подели папир који садржи информације коме се ученици све могу обратити у случају да доживе и/или примете дигитално насиље (Прилог 1).

Слика 5 Активност „Онлајн ситуације“



2. Улоге у дигиталном свету

На табли написати: Жртва – Посматрач – Насилник – Подршка.

Замолити учеснике да у групама размишљају:

Како се свака од ових особа осећа? Шта свака особа може да уради у тој ситуацији?

Потом поделе закључке.

Закључити активност са поруком:

„Ако ћутимо – подржавамо насиље. Ако помогнемо – мењамо ситуацију.“

Завршни део (18')

Правила безбедног и лепог понашања на интернету

Материјал: велики папир/флипчарт са нацртаним телефоном, фломастери.

Замолити ученике да заједно саставе 5 до 10 правила безбедног и лепог понашања на интернету, нпр:

- Не ширимо туђе слике без дозволе.
- Не вређамо, не исмејавамо.
- Пријавимо када приметимо да је неко жртва.
- Блокирамо особе које се ружно понашају.
- Чувамо своје личне податке.

Замолити их да се сви потпишу као знак да прихватају правила.

Радионица 3 **намењена ученицима 7. и 8. разреда**

Потребан материјал:

- Табла, маркери/флип-чарт и маркери
- Ситуације написане на папирићима
- Хамер са нацртаним дрветом
- Лепљиви папирићи (*sticky notes*)

Садржај радионице

Уводни део (7')

1. Реч-две о психологу-водителју радионице и радионици
2. Дигитални лавиринт

Централни део (20')

1. Онлајн ситуације

Завршни део (18')

1. Дрво дигиталне подршке
2. Утицај позитивних коментара

Сценарио Радионице 3

Уводни део (7')

1. Реч-две о психологу-водителју радионице и радионици (2') - представити се и укратко објаснити циљ радионице
2. Асоцијације (5')

На табли написати реченицу: „На интернету имам потпуну слободу да радим шта хоћу.“ Замолити ученике да стану на

две стране учионице — лева страна: „Слажем се“, десна страна: „Не слажем се“. Када се распореде, питати их зашто су изабрали ту страну.

Питања за дискусију: Да ли је интернет заиста „без правила“ и где престаје слобода, а почиње одговорност?

Централни део (20')

1. Онлајн ситуације (10')

Ученике поделити у мање групе (по 4–5 ученика). Свака група добија једну или две ситуације. Задатак је да препознају шта се дешава (да ли је дигитално насиље), како би реаговали да се они нађу у тој ситуацији, шта би урадили да помогну. Потом представљају своја решења. Материјал: папирићи са ситуацијама.

Пример ситуација:

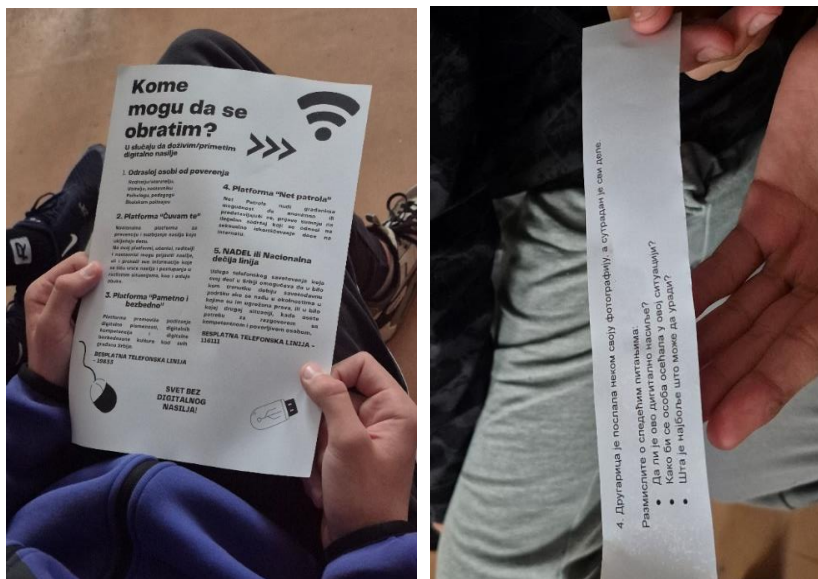
1. Друг/другарица ти шаље снимак на ком се исмева једна девојчица из школе.
2. У групи шаљу лажне поруке у твоје име.
3. Друг/другарица ти пише ружне ствари преко Instagram-а, али у школи ништа не каже.
4. Друг/другарица је послао/ла неком своју фотографију, а сада је сви деле.
5. Неко је направио лажни налог с твојим именом и објављује глупости.

Додатна питања за дискусију:

- Зашто људи често пишу нешто што не смеју да кажу уживо?
- Зашто неки ћуте кад виде дигитално насиље?
- Како бисмо се осећали да се то нама догоди?
- Шта можемо урадити као „добри посматрачи“?

На крају активности, ученицима поделити папире на којима је издвојено коме се све могу обратити у случају да доживе и/или примете дигитално насиље.

Слика 6. Активност „Онлајн ситуације“



Завршни део (18')

1. Дрво дигиталне подршке

Материјал: хамер са нацртаним дрветом, папирићи

Ток: Сваки ученик/ца добија папирић и треба да напише три реченице/савета/реченице подршке које би поручио некоме ко је жртва дигиталног насиља, или које ће примењивати убудуће.

Примери:

- „Ако неко вређа, не враћам истом мером — пријавим“
- „Не шаљем ништа што не бих волео да се појави јавно“
- „Увек можеш да причаш с неким одраслим“
- Ниси сам/а

На крају, залепити све поруке на хамер или флипчарт папир са нацртаним дрветом (Дрво дигиталне подршке).

Слика 7. Дрво дигиталне подршке



2. Утицај позитивних коментара

Материјал: папирићи, оловке, кеса/шешир

Ток: Ученицима се подели папирић на чијем крају напишу своје име и презиме. Затим их пресавију и убаце у кесу/шешир. Психолог-водителј радионице промеша папириће и насумично поново подели ученицима. Затим ученик/ца прочита (у себи) име другара које се налази на папирићу и затим напишу позитивну поруку, комплимент, поруку подршке том другару/ици.

Циљ ове активности је да се ученици повежу, али и разумеју како позитивне поруке и комплименти утичу на њих.

Слика 8. Активност "Утицај позитивних коментара"



4. Закључак

Резултати програма „Дигитални свет без насиља“, спроведеног у Основној школи „Мома Станојловић“ у Крагујевцу, показују да је дигитално окружење дубоко интегрисано у свакодневни живот деце основношколског узраста. Већина ученика свакодневно користи интернет, углавном преко мобилног телефона и присутно је на више друштвених мрежа и платформи (YouTube, TikTok, Instagram, Snapchat, Roblox, Discord и др.). Ова висока дигитална повезаност истовремено носи значајне

могућности за учење и дружење, али и повећан ризик од изложености дигиталном насиљу.

Налази истраживања указују да је значајан проценат ученика, и млађих и старијих разреда, већ имао неко негативно искуство у дигиталном простору – било да су били директна мета увредљивих порука, коментара и објава, да су им фотографије или видео-снимци постављани без дозволе, или да су били сведоци вређања и искључивања других из група. Посебно је забрињавајуће да део ученика на овакве ситуације не реагује, не пријављује их одраслима, нити тражи помоћ, иако истовремено препознају да их таква искуства узнемиравају, чине тужним, љутим или уплашеним. Код ученика старијих разреда уочава се и одређени проценат оних који не препознају у потпуности озбиљност дигиталног насиља, или га минимизирају у односу на друге облике насиља, што указује на потребу за додатним развијањем свести и емпатије.

Истраживање потврђује кључну улогу родитеља као прве особе којој се деца најчешће обраћају након непријатности у дигиталном свету, али истовремено показује да значајан број ученика не зна јасно коме и како може да пријави дигитално насиље. Ово указује да, иако поверење у родитеље постоји, систем подршке није довољно видљив и структуриран из перспективе деце. Исто тако, део ученика остаје без ослонаца – никоме се не обраћа након доживљеног дигиталног насиља, што повећава ризик од дугорочних негативних последица по ментално здравље и добробит.

Када је реч о школи, резултати показују да ученици препознају улогу школе у области дигиталне безбедности и у значајном проценту изражавају потребу да се у школи више говори о дигиталном насиљу. Већина сматра да је неопходно да школа буде активнији актер – кроз систематичне едукације, радионице, укључивање ученика

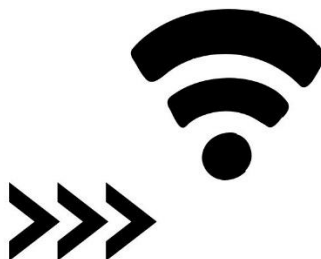
у дискусије, као и јасне протоколе реаговања. Истраживање показује да су ученици спремни да подрже вршњаке који су изложени дигиталном насиљу, али да им је потребно више знања о конкретним корацима и адресама подршке.

Програм „Дигитални свет без насиља“ показује да су основношколска деца већ у великој мери „дигитални грађани“, али да њихове дигиталне компетенције, посебно у домену безбедности, критичког мишљења и препознавања ризика, још увек нису на нивоу који би обезбедио адекватну заштиту и смањење ризика од дигиталног насиља. То се посебно односи на препознавање границе између шале и узнемиравања, разумевање последица онлајн понашања и спремности да се потраже помоћ и подршка. Јачање дигиталних компетенција деце, истовремено са оснаживањем родитеља и наставника, представља кључни услов за стварање инклузивног и безбеднијег дигиталног окружења. Ови налази јасно указују да су дугорочни, континуирани програми едукације и превенције, уз јасне протоколе реаговања и међусекторску сарадњу, нужан правац деловања у борби против дигиталног насиља над децом.

ПРИЛОГ 1

Kome mogu da se obratim?

U slučaju da doživim/primetim
digitalno nasilje



1. Odrasloj osobi od poverenja

Roditelju/staratelju,
Učitelju, nastavniku
Psihologu, pedagogu
Školskom policajcu

2. Platforma "Čuvam te"

Nacionalna platforma za
prevenciju i suzbijanje nasilja koje
uključuje decu.

Na ovoj platformi, učenici, roditelji
i nastavnici mogu prijaviti nasilje,
ali i pronaći sve informacije koje
se tiču vrste nasilja i postupanja u
različitim situacijama, kao i onlajn
obuke.

3. Platforma "Pametno i bezbedno"

Platforma promoviše podizanje
digitalne pismenosti, digitalnih
kompetencija i digitalne
bezbednosne kulture kod svih
građana Srbije.

**BESPLATNA TELEFONSKA LINIJA
- 19833**

4. Platforma "Net patrola"

Net Patrola nudi građanima
mogućnost da anonimno ili
predstavljajući se, prijave sumnju na
ilegalan sadržaj koji se odnosi na
seksualno iskorišćavanje dece na
internetu.

5. NADEL ili Nacionalna dečija linija

Usluga telefonskog savetovanja koja
svoj deci u Srbiji omogućava da u bilo
kom trenutku dobiju savetodavnu
podršku ako se nađu u okolnostima u
kojima su im ugrožena prava, ili u bilo
kojoj drugoj situaciji, kada osete
potrebu za razgovorom sa
kompetentnom i poverljivom osobom.

**BESPLATNA TELEFONSKA LINIJA -
116111**



**SVET BEZ
DIGITALNOG
NASILJA!**



ПРИЛОГ 2

УПИТНИК О ДИГИТАЛНОМ НАСИЉУ (II-IV разред)

1. Пол:

- ☐ Мушки
☐ Женски

2. Разред: ____

3. Место становања:

- ☐ Град
☐ Приградско насеље
☐ Село

1 УПОЗНАЈМО СЕ

4. Колико често користиш интернет?

- ☐ Сваки дан
☐ Неколико пута недељно
☐ Ретко

5. На којим уређајима користиш интернет?

- ☐ Телефон
☐ Таблет
☐ Рачунар / лаптоп
☐ Нешто друго: _____

6. Које апликације, игре или мреже највише користиш?

(YouTube, TikTok, Roblox, Viber, Facebook, Snapchat, Instangram, WhatsApp...)

7. Да ли имаш свој профил на некој друштвеној мрежи?

- ☐ Да
☐ Не

8. Ако имаш – да ли знаш ко све може да види твој профил?

2 ИСКУСТВА НА ИНТЕРНЕТУ

9. Да ли ти се некада десило да ти неко напише нешто непријатно?

- ☐ Да
☐ Не

10. Ако да – како си се тада осећао/ла?

11. Да ли си видео/ла да неко вређа другу особу на интернету?

☐ Да

☐ Не

12. Шта си тада урадио/ла?

☐ Ништа

☐ Рекао/ла сам одраслима

☐ Бранио/ла сам особу

☐ Нешто друго: _____

13. Да ли ти је неко ширио твоје слике или поруке без твоје дозволе?

☐ Да

☐ Не

14. Ако да – коме си рекао/ла?

3 РЕАГОВАЊЕ И ПОВЕРЕЊЕ

15. Када ти се деси нешто непријатно, коме се најпре обратиш?

☐ Родитељима

☐ Учитељу/ици

☐ Друговима

☐ Никоме

☐ Нешто друго: _____

16. Да ли знаш коме можеш да пријавиш насиље на интернету?

☐ Да

☐ Не

17. Ако знаш – коме?

18. Да ли мислиш да одрасли разумеју кроз шта деца пролазе на интернету?

☐ Да

☐ Не

☐ Нисам сигуран/на

РАЗУМЕВАЊЕ И ПРЕВЕНЦИЈА

19. Шта по теби значи „дигитално насиље“?

20. По чему се разликује шала од насиља на интернету?

21. Како можеш да помогнеш другу/другарици ако неко буде лош према њему/њој на мрежи?

22. Шта би волео/ла да одрасли знају о томе како се деца осећају на интернету?

ДОДАТНИ ДЕО

- Опиши једну ситуацију у којој се неко понашао непријатно на интернету.

- Замисли да си интернет суперхерој – како би заштитио друге од дигиталног насиља?

ПРИЛОГ 3

УПИТНИК О ДИГИТАЛНОМ НАСИЉУ (V-VII разред)

1. Пол:

☐ Мушки

☐ Женски

2. Разред: _____

3. Место становања:

☐ Град

☐ Приградско насеље

☐ Село

ДИГИТАЛНЕ НАВИКЕ

4. Колико времена дневно проводиш на интернету?

☐ Мање од 1 сата

- ☐ 1–3 сата
- ☐ 3–5 сати
- ☐ Више од 5 сати

5. Које друштвене мреже и апликације најчешће користиш?

- ☐ TikTok
- ☐ Instagram
- ☐ Snapchat
- ☐ YouTube
- ☐ Discord
- ☐ Нешто друго: _____

6. Да ли имаш јавни или приватни профил на друштвеним мрежама?

- ☐ Јавни (сви могу да виде)
- ☐ Приватни (само пријатељи)
- ☐ Не знам / нисам сигуран

7. Да ли знаш све особе које имаш у листи пријатеља/пратилаца?

- ☐ Да, све
- ☐ Већину
- ☐ Не, многе не познајем лично

2 ИСКУСТВА СА ДИГИТАЛНИМ НАСИЉЕМ

8. Да ли си икада био/ла мета увредљивих порука, коментара или постова на интернету?

- ☐ Да, више пута
- ☐ Једном
- ☐ Не

9. Да ли си некада учествовао/ла у ширењу ружних порука, слика или трачева о другима?

- ☐ Да
- ☐ Не
- ☐ Нисам сигуран/на

10. Да ли ти је неко објавио твоју слику или видео без твоје дозволе?

- ☐ Да
- ☐ Не

11. Да ли си некада био/ла у групи где су се други смејали, вређали или искључивали неког ученика?

- ☐ Да, али нисам учествовао/ла

- ☐ Да, и ја сам учествовао/ла
- ☐ Не

3 РЕАГОВАЊЕ И ПОДРШКА

12. Када ти се догоди нешто непријатно на интернету, коме се обратиш?

- ☐ Родитељима
- ☐ Пријатељу/пријатељици
- ☐ Учитељу, психологу, разредном
- ☐ Никоме
- ☐ Нешто друго: _____

13. Да ли знаш како да пријавиш насиље на друштвеним мрежама?

- ☐ Да
- ☐ Не
- ☐ Делимично

14. Да ли мислиш да би школа требало више да прича о дигиталном насиљу?

- ☐ Да
- ☐ Не
- ☐ Нисам сигуран/на

15. Да ли знаш коме можеш да се обратиш ако се неко од твојих другара суочи са насиљем на мрежи?

- ☐ Да
- ☐ Не

4 РАЗУМЕВАЊЕ И СТАВОВИ

16. Како би објаснио/ла шта је дигитално насиље?

17. Како можеш да препознаш разлику између шале и насиља на интернету?

18. Да ли мислиш да дигитално насиље може да буде једнако озбиљно као насиље уживо?

- ☐ Да
- ☐ Не
- ☐ Нисам сигуран/на

19. Шта би урадио/ла да видиш да неко вређа твог друга или другарицу на мрежи?

- ☐ Ништа

- ☐ Рекао/ла бих одраслима
- ☐ Бранио/ла бих их
- ☐ Не знам

5 ТВОЈЕ МИШЉЕЊЕ

20. Шта те највише нервира или плаши на интернету?

21. Шта би поручио/ла другима да буду безбеднији и срећнији на интернету?

ЛИТЕРАТУРА

1. Number of internet and social media users worldwide as of October 2025. Dostupno na: <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/?utm>
2. Kuzmanovic D, Pavlovic Z, Popadic D, Milosevic T. Internet and Digital Technology Use among Children and Youth in Serbia EU Kids Online Survey Results. Beograd: Filozovski fakultet, Institut za psihologiju, 2018.
3. How's Life for Children in the Digital Age? Dostupno na: https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en/full-report/introduction-and-main-findings_67c79516.html?utm
4. Jessor R. Risk behavior in adolescence: a psychosocial framework for understanding and action. J Adolesc Health. 1991; 12(8): 597-605.

5. Donovan JE. Young adult drinking-driving: behavioral and psychosocial correlates. *J Stud Alcohol*. 1993; 54(5): 600-13.
6. Jessor R. *Problem Behavior Theory and Adolescent Health*. New York City: Springer Cham, 2020.
7. Korišćenje interneta i digitalne tehnologije kod dece i mladih u Srbiji - Rezultati istraživanja Deca Evrope na internetu. Dostupno na: <https://www.unicef.org/serbia/koriscenje-interneta-i-digitalne-tehnologije-pregled-nalaza>
8. Bjelosevic E, Bjelosevic S, Hadzikapetanovic H. Peer violence as a problem of the modern society. *Psychiatria Danubina*. 2020; 32(3): 371-7.
9. Abdelhamid S, Kraijenvanger E, Fischer J, Steinisch M. Assessing adverse childhood experiences in young refugees: a systematic review of available questionnaires. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2024; 33(12): 4043-59.
10. Oksanen A, Celuch M, Oksa R, Savolainen I. Online communities come with real-world consequences for individuals and societies. *Commun Psychol*. 2024; 2(1): 71.
11. Kim M, Ellithorpe M, Burt SA. Anonymity and its role in digital aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*. 2023; 72(4):101856.
12. *Investigating Digital Abuse: Mitigating Harm Online and on The Ground*. New York: ADL, Center for Technology and Society, 2024.
13. Awad MN, Connors EH. Active bystandership by youth in the digital era: Microintervention strategies for responding to social media-based microaggressions and cyberbullying. *Psychol Serv*. 2023; 20(3): 423–34.
14. Nair AS, Anand N, Sharma MK. Lived experiences of individuals with cyberviolence: Understanding the nature

- of the dark side of social media use. *Ind Psychiatry J.* 2025; 34(3): 456–62.
15. Bjelajac Z, Filipovic MA. Specific characteristics of digital violence and digital crime. *LAW - theory and practice.* 2021; 4: 16–32.
 16. Zych I, Baldry AC, Farrington DP, Llorent VJ. Are children involved in cyberbullying low on empathy? A systematic review and meta-analysis of research on empathy versus different cyberbullying roles. *Aggression and Violent Behavior.* 2019; 45: 83–97.
 17. Zhu C, Huang S, Evans R, Zhang W. An international systematic review of cyberbullying measurements. *Front Public Health.* 2021; 9: 634909.
 18. Benítez-Hidalgo V, Henares-Montiel J, Ruiz-Pérez I, Pastor-Moreno G. International Prevalence of Technology-Facilitated Sexual Violence Against Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Trauma Violence Abuse.* 2025; 26(4): 668-81.
 19. Dinic B. *Digitalno nasilje.* Novi Sad: Filozofski fakultet, 2022.
 20. Veljkovic B, Dukić S, Mihajlović M, Kaludjerovic Z, Todorovic M, Alexopoulos C. Cyberbullying research on youth population in Serbia. *Rap conference proceedings.* 2022; 7: 72–5.
 21. Baltezarević V, Baltezarević R, Baltezarević I. Sajber uznemiravanje dece sa posebnim osvrtom na digitalne igre. *TEMIDA.* 2023; 26(2): 261-84.
 22. Попадић Д, Павловић З, Кузмановић Д, Петровић Д, Бабовић М, Тошковић О. Насиље у школама и добробит ученика у Србији. Београд: Савет Европе, 2025.

23. Chan S, Khader M, Ang J, Tan EMY, Khoo K, Chin J. Understanding 'happy slapping'. *International Journal of Police Science and Management*. 2025; 14(1): 42-57.
24. Li C, Wang P, Martin-Moratinos M, Bella-Fernández M, Blasco-Fontecilla H. Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: a meta-analysis. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2024; 33(9): 2895-909.
25. The Lancet Regional Health – Americas. Screen violence: a real threat to mental health in children and adolescents. *Lancet Reg Health Am*. 2023; 19: 100473.
26. Blanchflower DG, Bryson A. The consequences of abuse, neglect and cyber-bullying on the wellbeing of the young. *PLoS One*. 2025; 20(8): e0327456.
27. Boskovic MM, Kostic JZ. Phenomenology of violence in digital space and policy response. *Sociološki pregled*. 2025; 59(3): 817-36.
28. Kasturiratna KTAS, Hartanto A, Chen CHY, Tong EMW, Majeed NM. Umbrella review of meta-analyses on the risk factors, protective factors, consequences and interventions of cyberbullying victimization. *Nat Hum Behav*. 2024; 9(1): 101-32.
29. Wang L, Jiang S. Effectiveness of Parent-Related Interventions on Cyberbullying Among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma Violence Abuse*. 2023; 24(5): 3678-96.
30. Chen L, Liu X, Tang H. The Interactive Effects of Parental Mediation Strategies in Preventing Cyberbullying on Social Media. *Psychol Res Behav Manag*. 2023; 16: 1009–22.
31. Gaffney H, Ttofi MM, Farrington DP. Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and

- victimization: An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Syst Rev.* 2021; 17(2): e1143.
32. Siddiqui S, Schultze-Krumbholz A. Successful and Emerging Cyberbullying Prevention Programs: A Narrative Review of Seventeen Interventions Applied Worldwide. 2023; 13(9): 212.
 33. Masoumi D, Bourbour M, Edling S, Gill P, Francia G. School Staff Strategies for Identifying, Dealing with and Preventing Cyberbullying Among Swedish Primary School Pupils. *Computers in the Schools. Swedish: Interdisciplinary Journal of Practice, Theory, and Applied Research*, 2024.