



## **“Like father, like son’ - Edukacija roditelja i proširena stvarnost za sprječavanje nasilja među djecom”**

---

### **Smjernice o tome kako započeti raspravu s djecom**

## SADRŽAJ

|  |    |
|--|----|
| 1. Uvod-o projektu .....   | 4  |
| Pozadina.....  | 4  |
| Glavni ciljevi .....   | 5  |
| Projektni rezultati .....  | 5  |
| 2. Uvod u smjernice .....  | 6  |
| 3. Pregled projektnih rezultata .....                                | 7  |
| 3.1. PR 1 – Pregled informacija o <i>bullying</i> -u .....           | 7  |
| 3.2. PR 2 – The father materijali za učenje i the son AR igrica..... | 8  |
| 3.3. PR 3 – Chat sesije i smjernice o rezultatima projekta.....      | 9  |
| 4. Rasprava o tabu i kontroverznim temama – Vodič za roditelje.....  | 10 |
| 4.1. Kako započeti razgovor .....                                    | 10 |
| 4.2. Interaktivne chat sesije .....                                  | 11 |
| 4.2.1. Dijeljenje informacija online .....                           | 12 |
| <i>Opći savjeti za roditelje</i> .....                               | 12 |
| <i>Razgovori s djecom</i> .....                                      | 13 |
| <i>Popratni materijali</i> .....                                     | 16 |
| <i>Izvori</i> .....  | 17 |
| 4.2.2. Mentalno zdravlje .....                                       | 17 |
| <i>Ciljevi učenja</i> .....  | 17 |
| <i>Opći savjeti za roditelje</i> .....                               | 18 |
| <i>Razgovori s djecom</i> .....                                      | 19 |
| <i>Popratni materijali</i> .....                                     | 23 |
| <i>Izvori</i> .....  | 23 |
| 4.2.3. Kulturna raznolikost .....                                    | 24 |
| <i>Ciljevi učenja</i> .....  | 24 |
| <i>Opći savjeti za roditelje</i> .....                               | 24 |
| <i>Razgovori s djecom</i> .....                                      | 25 |
| <i>Popratni materijali</i> .....                                     | 29 |

|  |    |
|--|----|
| <i>Izvori</i> .....                            | 30 |
| 4.2.4. Rodni identitet.....                    | 31 |
| <i>Ciljevi učenja</i> .....                    | 31 |
| <i>Opće smjernice za roditelje</i> .....       | 31 |
| <i>Razgovori s djecom</i> .....                | 32 |
| <i>Popratni materijali</i> .....               | 33 |
| <i>Resursi</i> .....                           | 34 |
| 4.2.5. Invaliditet.....                        | 34 |
| <i>Ciljevi učenja</i> .....                    | 34 |
| <i>Opće smjernice za roditelje</i> .....       | 35 |
| <i>Razgovori s djecom</i> .....                | 36 |
| <i>Popratni materijali</i> .....               | 39 |
| <i>Izvori</i> .....                            | 39 |
| 4.2.6. Zlostavljanje i seksualno nasilje ..... | 40 |
| <i>Ciljevi učenja</i> .....                    | 41 |
| <i>Razgovori s djecom</i> .....                | 41 |
| <i>Popratni materijali</i> .....               | 44 |
| <i>Izvori</i> .....                            | 44 |
| <b>4.3. Vodič za AR igru</b> .....             | 44 |
| <b>5. Zaključak</b> .....                      | 45 |

# 1. Uvod-o projektu

## Pozadina

Projekt "Like father, like son" ideja počela se formirati tijekom jednog od prethodnih Erasmus+ projekata kada se pojavila potreba da se počne otvoreno razgovarati o bullying-u među djecom i drugim ključnim konceptima za odrastanje njihove djece. Tijekom istraživanja, a što je još važnije, utvrđeno je da škole ne pružaju dovoljno informacija o temama koje bi mogle dovesti do bullying-a.

U publikaciji UNESCO-a *"Iza brojeva: okončanje nasilja i zlostavljanja u školama"* iz 2019. navedeno je da su "Djeca koja se na bilo koji način percipiraju kao 'drugačija' izloženija većem riziku od bullying-a. Ključni čimbenici uključuju: neusklađenost s rodnim normama, fizički izgled, rasu, nacionalnost ili boju kože". Ista publikacija izvijestila je da i školsko i obiteljsko okruženje mogu smanjiti nasilno ponašanje djece, kao počinitelja i/ili žrtava. I više nego iz škola, literatura o psihologiji otkriva određeni odnos između roditeljstva i djetetovog agresivnog ponašanja: veza roditelj-dijete ključ je za prihvaćanje odrasle osobe kakvo će dijete biti u budućnosti.

Nedostatku autoriteta i dobrih komunikacijskih tokova obično odgovaraju nasilnička ponašanja ili viktimizacija. Djeca se ne ponašaju loše kada se osjećaju da ih roditelji nadziru i razumiju: sukob roditelj-sin, zapravo, može negativno utjecati na djetetovo samopouzdanje i potaknuti bullying, bilo da dijete postane nasilnik ili da bude žrtva. Ponekad roditelji niti ne vjeruju da je bullying činjenica, da se to događa (1 od 5 roditelja vjeruje tako prema rezultatima španjolske studije iz 2017.) i da je to nešto s čime se dijete treba nositi zajedno sa svojim vršnjacima.

## Glavni ciljevi

Za sve prethodno navedene probleme (ali i mnoge druge vezane uz bullying) koji su dio našeg svakodnevnog privatnog, obrazovnog i profesionalnog života, projekt je imao za cilj sljedeće:

- osmišljavanje obrazovnog okvira temeljenog na potrebama roditelja za učenjem, kako bi udruge roditelja, centri za obuku odraslih, škole za roditelje mogli oblikovati put treninga o bullying-u i cyberbullying-u;
- pružanje partnerskim organizacijama vještine i obrazovanje koje im omogućuju da doprinesu treningu roditelja i smanjenju bullying i cyberbullying;
- osmišljavanje materijala za trening roditelja prema pristupu neformalnog obrazovanja koji bolje odgovara njihovoj potrebi za cjeloživotnim učenjem;
- promicanje prave digitalne pismenosti među roditeljima i njihovom djecom koja uključuje primjenu AR igre i priznavanje koncepata vezanih uz različitost za oba cilja.

## Projektni rezultati

Kako bi podržao ostvarenje prethodno navedenih glavnih ciljeva projekta, projektni konzorcij je predvidio implementaciju tri projektna rezultata (unutar povezanih provedenih aktivnosti). Rezultati koji su proizvedeni bili su sljedeći:

- Like Father, Like Son pregled bullying-a
- The father materijali za učenje i the son AR igrice
- Interaktivne chat sesije i smjernice o rezultatima projekta

Svi projektni rezultati detaljnije su objašnjeni u sljedećem odjeljku ovog dokumenta (koji je također dio PR3).

## 2. Uvod u smjernice

Ovi rezultati projekta, ovaj dokument nije samo dodatak drugim rezultatima projekta, već i dodana vrijednost cijelom projektu. Sastoji se od pregleda cijelog projekta, a služi i kao jedno mjesto gdje se možete informirati i na neki način usmjeriti prema drugim rezultatima.

Smjernice se ne bi trebale koristiti kao samostalni rezultat, već bi trebale biti dodatak korištenju materijala za učenje i/ili AR igre, ali također i konzultacije s projektnim rezultatom 1 – pregledom o zlostavljanju. Najprije treba proučiti teorijski dio dat u materijalu za učenje, a nakon toga, nakon što ste sigurni da ste obradili teme koje vas zanimaju i saznali što se može saznati o zlostavljanju, internetskom zlostavljanju, prevenciji i intervenciji – i smatrate se spremnim – prijedite na AR igricu i razigrane chat sesije i tako izravno uključite i pokrenite razgovore s djecom.

Ovaj projektni rezultat može biti vaša prva i posljednja stanica kada pregledavate rezultate ovog projekta:

- Prvo se upoznajte s projektom i rezultatima
- Odaberite put koji najbolje odgovara vašim trenutnim i stvarnim potrebama
- I kao posljednja stanica, ako ste prošli kroz sve materijale/rezultate koji su proizvedeni prema očekivanjima, započnite rasprave/razgovore i počnite surađivati sa svojom djecom.

Cijeli projekt ima za cilj, posljedično, osvijestiti i početi više govoriti o različitim, na određeni način zanemarenim i marginaliziranim temama koje su, ponajčešće, temeljni uzroci *bullying*-a (kao i *cyberbullying*-a). Ove vam smjernice pomažu da bolje razumijete cijeli koncept projekta i daju vam dodatnu podršku i detaljne smjernice kako sa svojom djecom započeti razgovore o neugodnim temama. Također vam daje skup aktivnosti koje možete isprobati, ovisno o vašoj trenutnoj situaciji i potrebama, kao i potrebama vaše djece.

### 3. Pregled projektnih rezultata

Ono što je najvažnije spomenuti kao uvod u rezultate projekta je činjenica da su se svi projektni rezultati nadograđivali jedni na druge i svaki projektni rezultat služio je kao baza, kao iskustvo, kao znanje koje se može uzeti u izradu sljedećeg.

Također je važno napomenuti da su rezultati projekta nastali u suradnji s relevantnim stručnjacima unutar i izvan partnerstva budući da su bili predmetom procesa recenzije, ali što je još važnije, nastali su u suradnji s roditeljima.

Sami roditelji bili su uključeni od samog početka projekta kada je projektni konzorcij identificirao njihove potrebe koje su poslužile kao osnova za sljedeće korake i izradu 2. projektnog rezultata. Roditelji su također sudjelovali u trening aktivnostima (LTTA) u Monzi, Italiji gdje su (uz stručno vodstvo edukatora/trenera) prošli kroz materijale za učenje i AR igru, korak po korak.

Jedan od najvažnijih događaja uključivanja roditelja, uz pilot testiranje rezultata projekta u svakoj od partnerskih zemalja, je sesija sukreacije za 3. projektni rezultat, koja je održana usklupu treninga (LTTA). Kasnije je dodatno objašnjeno.

#### 3.1. PR 1 – Pregled informacija o *bullying*-u

Provedbom prvog projektnog rezultata “Like Father, Like Son Overview on Bullying”, partneri su imali za cilj stvoriti edukativni okvir za prevenciju *bullying*-a namijenjenog roditeljima djece između 10 i 15 godina, kao i školama i udrugama kako bi mogle planirati svoje aktivnosti.

Kroz tri faze kroz koje je napravljen rezultat, projektni partneri su:

- Naznačili prirodu i uzroke zlostavljanja djece u svakoj zemlji sudionici, kroz istraživačku metodu i desk istraživanje koje je omogućilo detaljnu analizu prethodno otkrivenih potreba - nasilje među školskom djecom, digitalni nemar od strane roditelja djece, nedostatak resursa za roditelje da objasne ključne koncepte raznolikosti - svaka partnerska organizacija. Popis od 20 dionika pratio je usporedno izvješće, temeljeno na nacionalnom desk istraživanju svake zemlje
- Partneri su intervjuirali 10 roditelja djece između 10 i 15 godina po zemlji o njihovom znanju o *bullying*-u, ICT-u i aplikacijama koje koriste njihova djeca te metodama koje su usvojili za ozbiljne

razgovore sa svojom djecom. Na taj su način pratili potrebe roditelja za učenjem o prihvaćanju različitosti i prevenciji bullying-a

- Uspostavili plan i program nastavnog materijala prilagođen realnosti bullying-a i cyberbullying-a, stilu učenja ciljne skupine i povratnim informacijama koje su škole za roditelje, udruge roditelja i centri za obrazovanje odraslih dali kako bi se smanjio ovaj golemi problem.
- Promovirali razvijene aktivnosti i rezultate s roditeljima kako bi pobudili njihov interes za sljedeće rezultate projekta i pretvorili ih u ambasadore Erasmus+ aktivizma i vrijednosti koje će prenijeti svojoj djeci.

### 3.2. PR 2 – The father materijali za učenje i the son AR igrice

Drugi projektni rezultat sastoji se od dva različita, a ipak komplementarna ishoda koji se temelje na PR1 – „Like Father, Like son – pregled bullying-a“. Zapravo, iz nalaza takvog izvješća, projektni konzorcij osmislio je i razvio i “The Father materijale za učenje” i “The Son AR igricu”. Prvi je europski neformalni trening o roditeljskim vještinama, koji u 4 cjeline obrađuje sljedeću temu, uz praktične savjete za roditelje:

- Uvod u bullying: definicije, pravni okvir, faktori rizika, utjecaj na djecu;
- Cyberbullying: uvod, teorijska analiza, pravo, vrste, oblici i utjecaj;
- Prevencija incidenta bullying-a: vještine medijske pismenosti, uključujući korisna ponašanja na internetu, rad s empatijom, poštovanjem, različitosti, samopoštovanjem i otpornošću;
- Intervencija u slučajevima bullying-a: pokretanje razgovora o osjetljivim temama, savjeti za podršku djetetu koje je žrtva zlostavljanja ili nasilnik.

Kroz ovaj sadržaj roditelju, skrbniku ili odgajatelju djece u dobi od 10 do 15 godina, omogućit će se kompetencije o nekoliko aspekata fenomena bullying-a, posebice upoznavanje s fizičkim i psihičkim simptomima situacija bullying-a.

Što se tiče prevencije, osim povezanih lekcija s materijalom za učenje, projektni konzorcij radio je na igri proširene stvarnosti, namijenjenoj djeci između 10 i 15 godina, koju će igrati sa svojim roditeljima ili skrbnicima. AR igra digitalni je alat koji postavlja scenarije bullying-a i moguća rješenja za njih, s ciljem sprječavanja incidenta bullying-a zbog jednog od glavnih uzroka samog bullying-a: upotrebe tehnologije i digitalnih uređaja. Igra slijedi istu podjelu tema u materijalima za učenje, kako bi pokrila svaku značajku



bullying-a i podržala roditelja u njegovom pokušaju da, na primjer, predstavi cyberbullying-a među ostalima.

PR2 – “The Father materijali za učenje” and “The Son AR igrice” prvi put su implementirane i testirane s roditeljima i edukatorima iz partnerskih zemalja na projektu “Like Father, Like Son” tijekom treninga održanog u Monzi od 29. svibnja do 2. lipnja 2023., kada su oba ishoda procijenjena i poboljšana na temelju povratnih informacija iz prve ruke ciljane skupine projekta.

### 3.3. PR 3 – Chat sesije i smjernice o rezultatima projekta

Ovaj projekt je postavljen na način da se svaki projektni rezultat nadovezuje na prethodni kao i da se na njemu temelji. I zato je treći, kao zadnji projektni rezultat, najopsežniji koji uključuje pomalo ‘oba svijeta’ ovog projekta. To je niz smjernica s ciljem podrške roditeljima u sljedećem:

- *primjeni koncepata naučenih kroz materijal za učenje i AR igricu na chat sesije između roditelja i djece*
- *iniciranju razgovora o teškim temama čime ih približavamo djeci i olakšavamo usvajanje i razumijevanje*
- *korak po korak instalacija i korištenje AR igre koju roditelji mogu igrati sa svojom djecom*

Jedna od najvažnijih dimenzija ovog projektnog rezultata je da je djelomično proizvod sukreativne sesije s roditeljima i nastavnicima koja se održala na treningu (LTTA) u Monzi, gdje se 13 ljudi okupilo da testiraju projektni rezultat i, u ovom slučaju, počnu stvarati posljednji dio slagalice.

To je bila osnova rezultata koji je nadahnuo razne teme i povezo predložene aktivnosti za roditelje i djecu.

Rezultat se sastoji od dva **ključna dijela** :

- kratki pregled rezultata projekta i *smjernice* kako ih koristiti s fokusom na AR igru
- niz interaktivnih *chat sesija* koje pokrivaju različite teške teme

**U chat sesijama se istražuju sljedeće teme:** kulturna raznolikost, invaliditet, mentalno zdravlje, rodni identitet i seksualnost, nasilje i zlostavljanje i dijeljenje informacija na internetu.

## 4. Rasprava o tabu i kontroverznim temama – Vodič za roditelje

Razgovarati o kontroverznim temama sa svojim djetetom neće uvijek biti lako. Normalno je da roditelji ne znaju odakle započeti ili se vaše dijete možda neće činiti zainteresiranim za razgovor. Pokretanje takvih rasprava zahtijeva promišljen pristup primjeren njihovoj dobi, a takav pristup je ključan za razvoj boljeg razumijevanja svijeta i donošenja informiranih odluka.

Evo nekih općih smjernica kako se pripremiti za takve rasprave:

- **Razmislite o vlastitim vrijednostima i znanju o zadanoj temi** – budite kritični prema vlastitim vrijednostima i budite otvoreni za istraživanje zadane teme prije nego što se uključite u bilo kakav razgovor.
- **Uzmite u obzir njihovu dob i razinu razvoja** – prilagodite svoj razgovor i pristup djetetovoj dobi i stupnju razvoja. Koristite jezik i pojmove koje mogu razumjeti i s kojima se mogu povezati.
- **Znajte kada napraviti pauzu** – ako dijete pokazuje znakove da je uzrujano ili preopterećeno, u redu je zastati i ponovno pokrenuti temu kada bude spremno.

Uvijek imajte na umu da je svako dijete drugačije, te pristup treba prilagoditi njihovoj jedinstvenoj osobnosti i potrebama. Cilj je stvoriti okruženje povjerenja i otvorenosti u kojem se mogu osjećati ugodno razgovarajući s vama o osjetljivim temama.

### 4.1. Kako započeti razgovor

Koristite akronim SECURE (ZPSKPE) kako biste započeli siguran i koristan razgovor sa svojim djetetom:

1. Započnite sigurno
2. Postavite cilj
3. Stvorite partnerstvo
4. Koristite otvorena pitanja
5. Prepoznajte ih
6. Empatizirajte i prihvatite

#### Započnite sigurno

Pronađite miran i siguran fizički prostor u kojem se oboje osjećate ugodno i otvoreno razgovarate.

#### Postavite cilj

Postavite standard da ovaj razgovor nije osuđujući i bez ikakvog kažnjavanja – i da dijete može slobodno podijeliti svoje misli i iskustva.

### **Stvorite partnerstvo**

Svakako im dajte do znanja da ste u istom timu! Da biste započeli raspravu, možete upotrijebiti priče, medije ili iskustvo koje ste podijelili - to može učiniti razgovor bližim i manje zastrašujućim.

### **Koristite otvorena pitanja**

Postavljanjem otvorenih pitanja potaknite ih da podijele svoje misli i osjećaje, a to vam također može pomoći da istražite postojeće razumijevanje teme. Štoviše, predstavljanje dileme i osnaživanje izbora može im pomoći da razviju svoje vještine kritičkog razmišljanja i donošenja odluka.

### **Prepoznajte ih**

Aktivno slušajte kako biste pokazali da ste istinski zainteresirani za njihovu perspektivu. Ako vaše dijete otkrije nešto osobno i ranjivo, zahvalite mu na dijeljenju.

### **Empatizirajte i prihvatite**

Podsjetite svoje dijete da ga volite i da ste tu da ga podržite.

## **4.2. Interaktivne chat sesije**

U sljedećih nekoliko odjeljaka, upoznat ćete se s nekim od načina na koje možete razgovarati/čavrljati sa svojom djecom o nekim teškim temama. Vidjet ćete da se ne radi samo o chatu koliko o postavljanju okruženja, postavljanju raspoloženja, odabiru prikladnog trenutka i kreativnosti - tome služe sve ove aktivnosti.

Kao što je prije navedeno, ove su sesije započele kao sukreacija projektnih partnera zajedno sa sudionicima trening aktivnosti (LTTA) koji su bili roditelji, a većina njih ujedno i stručnjaci (kao što su odgajatelji, psiholozi itd.).

Tu su identificirane teme koje su najčešće blisko povezane i mogu utjecati na bullying ako se ne razumiju na pravi način. Identificirano je šest tema i za sve njih nudimo neke općenite savjete kao i aktivnosti/razgovore koje možete koristiti da svoju djecu upoznate s ovim temama. Na početku svakog

poglavlja pronaći ćete predložene lekcije iz našeg materijala za učenje gdje potencijalno možete pronaći još neke detaljnije informacije o zadanoj temi.

#### 4.2.1. Dijeljenje informacija online

*Sadržaj ovih sesija vezan je uz:*

- **Lekcija 2: Cyberbullying** (2.3 “Cyberbullying I zakon”, 2.4 “Vrste i oblici cyberbullying-a)
- **Lekcija 3: Prevencija incidenata bullying-a** (3.1 “Vještine medijske pismenosti za roditelje – rizici na internetu i osobni podaci”)
- **Lekcija 4: Intervencija u slučajevima bullying-a** (4.1. “Pokretanje rasprave o osjetljivim temama”)

#### *Ciljevi učenja*

- Stvorite naviku kontinuirane rasprave s poštovanjem o tome kako svi koristimo internet i društvene medije
- Promičite svjesno korištenje interneta i društvenih medija i spriječiti nesreće
- Razvijte kritički osjećaj za ono što se nalazi i dijeli na internetu

#### *Opći savjeti za roditelje*

Razgovarajte rano i često: razgovor s djecom od rane dobi olakšava održavanje dobre komunikacije.

Prije uvođenja ovih tema pokušajte razmisliti o vlastitom ponašanju. Kako koristite internet i društvene mreže? Kakav primjer dajete svom djetetu? Ovo može biti polazište za raspravu.

Važno je da se vaše dijete osjeća ugodno, stoga ga/ju pokušajte saslušati i stvoriti atmosferu dobrodošlice bez osuđivanja. Postavljajte otvorena pitanja. Ne inzistirajte ako mu/joj nije do razgovora. Kad počnu govoriti, odustanite s pitanjima i strpljivo slušajte.

Mladi često izbjegavaju reći roditelju da imaju problem na društvenim mrežama jer se boje da će im roditelji oduzeti telefon ili račun na društvenim mrežama. Dakle, bolje je ne prijetiti da ćete to učiniti, već jasno dati do znanja da ste tu da pomognete, ali da za pružanje pomoći morate razjasniti situaciju.

Važno je da vaše dijete razgovara s nekim ako je pogriješilo. Pokušajte se ne naljutiti ili pretjerano reagirati. Cilj je zajednički razmišljati o tome kako ukloniti problematični sadržaj i ispraviti eventualnu nastalu štetu.

### **Najvažnije teme koje treba obraditi**

- Online reputacija: razumjeti koncept digitalnog otiska, koji može trajati zauvijek; razmišljanje prije objavljivanja
- Kritičko razmišljanje: budite kritični prema onome što se može pronaći na internetu
- Osobna sigurnost: čuvanje privatnosti podataka na uređajima i aplikacijama koje koriste s postavkama privatnosti; razmišljati o onome što dijelimo

### *Razgovori s djecom*

#### **1) Najbolje od NET-a**

Počnite tako što ćete sa svojim djetetom podijeliti što oboje volite na internetu. Počnite od svog mišljenja i vaše upotrebe interneta, to će omogućiti definiranje zajedničke osnove za razmjenu mišljenja. Možete postavljati pitanja poput:

- Koje su tvoje najdraže aplikacije ili web stranice?
- Zašto je voliš ili ne voliš?
- Kako ju koristiš?

Komentirajte razlike, budite znatiželjni prema njegovom/njezinom svijetu. Važno je da ton rasprave bude pozitivan, da ne govorimo prije svega o internetu kao opasnom mjestu. Ova percepcija može biti potaknuta pitanjima koja žele stvoriti dijeljenje između vas i vašeg djeteta, kao što su:

- Koje su najcool stranice i aplikacije među vašim prijateljima?
- U čemu možemo zajedno uživati kao obitelj u online svijetu? Imate li kakav prijedlog?

Nakon toga možete pokušati ići malo više u detalje, kako biste vidjeli kako vaše dijete koristi društvene mreže i je li ono također svjesno rizika interneta, pitajući npr.:

- Što pretražuješ u aplikacijama i na web stranicama?
- Što dijeliš na njima?
- Jesi li u kontaktu sa svojim prijateljima ili također s nepoznatim ljudima?
- Koje su tvoje private postavke?

Iz njegovih/njezinih odgovora možete mu/joj dati korisne savjete, koristeći naše nastavne lekcije, našu AR igru i druge preporučene izvore.

Na kraju ove sesije možete zajedno popuniti ovaj “obiteljski ugovor o online sigurnosti”, koji je osigurao NSPCC, britanska dobrotvorna organizacija koja radi na zaštiti djece: [https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/online-safety/online-safety---downloadable-resources/cso\\_familyagreement\\_interactive\\_jan2022.pdf](https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/online-safety/online-safety---downloadable-resources/cso_familyagreement_interactive_jan2022.pdf). Ovdje možete zabilježiti o čemu se slažete. Pobrinite se da vaš dogovor funkcionira za svakog člana obitelji i da svi razumijete da će možda biti potrebno promijeniti ponašanje na internetu kako biste se pridržavali dogovora.

## **2) Lažni ili pravi?**

Jedan od rizika kojima se djeca izlažu korištenjem interneta je ponovno objavljivanje lažnih vijesti bez razmišljanja. Važno je da roditelji rade na tome da svoje dijete ima pristup pouzdanim informacijama, kako bi mogli:

- Imati uravnotežen pogled na svijet oko sebe
- Imati informirane rasprave o pitanjima koja ih zanimaju
- Formirati realan pogled na različite aspekte društva
- Izraziti se online uzimajući u obzir druga gledišta.

Da biste razgovarali o ovoj temi, možete početi s bilo kojom lažnom viješću na društvenim mrežama. Možete pitati svoje dijete što misli o tome, čini li se to kao prava vijest i zašto. U našim materijalima za učenje možete pronaći smjernice o tome kakvu sugestiju mu/joj možete dati, ali oni se mogu sažeti kako slijedi:

- **PROČITAJTE:** nemojte se zadovoljiti naslovom! Pročitajte cijelu priču
- **PROVJERITE:** koji je izvor? Možete li ga pronaći čak i na renomiranoj stranici? Ima li u tekstu tipfelera ili grešaka u sadržaju? Je li to promovirani ili plaćeni sadržaj?
- **PRIČEKAJTE:** pričekaj prije dijeljenja.

Važno je da rasprava o onome što se nađe na internetu bude stalna u cijeloj obitelji. Možete pokušati učiniti prepoznavanje lažnih vijesti izazovom, možda tako da ponudite malu nagradu za svaku lažnu vijest koju vaše dijete pronađe na svojim društvenim mrežama.

Like Father Like Son AR igrica pruža sesiju igre na ovu temu. Također predlažemo online igricu “pronađi lažnjak”, koja je razvijena za obiteljsko igranje (roditelji protiv djece) za prepoznavanje lažnih vijesti. Ovdje je besplatno dostupna: <https://www.internetmatters.org/issues/fake-news-and-misinformation-advice-hub/find-the-fake/>

### **3) Sexting ili ne**

Izraz "sexting" koristi se za opisivanje slanja i primanja seksualno eksplicitnih fotografija, poruka i videoisječaka putem SMS poruka, e-maila ili objavljivanjem na društvenim mrežama..

Adolescenti mogu slati slike i poruke svojim prijateljima, partnerima ili čak strancima koje upoznaju na internetu.

Sexting uključuje:

- biti djelomično ili potpuno nag ili u donjem rublju
- poziranje u seksualnom položaju
- slanje golih fotografija
- razgovarati o seksualnom ponašanju koje činite ili želite činiti
- prikazivanje seksualnog ponašanja u prijenosu uživo

Roditelju je teško uvesti ovu temu. Možete početi od videozapisa koji su već online, kao što su:

Video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=MHaeuBDsL0> , video koji pokazuje kako sexting može završiti drugačije nego što ste zamislili;

Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=RWxAimnKupE> video koji pomaže razumjeti posljedice sextinga.

Nakon prikazivanja ovih videozapisa, možete početi naglašavati ideju da čak i ako vam netko pošalje голу fotografiju ili seksualnu poruku, nije u redu dijeliti je bez njegovog dopuštenja. Pokušajte objasniti svom djetetu da je važno razmisliti o tome ako želi tražiti голу fotografiju

- kako će se druga osoba osjećati
- slaže li se druga osoba? postoji li konsenzus?
- koliko oboje imate godina, jer je protuzakonito tražiti nekoga tko je mlađi od 18 da pošalje ovu vrstu sadržaja

- hoće li vršiti pritisak na drugu osobu
- što bi se moglo dogoditi ako to učinite
- i na kraju, kako biste se vi osjećali na njihovom mjestu.

Ovo posljednje pitanje daje vam priliku da promijenite perspektivu i počnete razgovarati o tome što učiniti ako ste poslali голу fotografiju i zabrinuti ste što bi se moglo dogoditi. Ovo su glavni prijedlozi koje možete dati:

- zatražite brisanje poruke/fotografije
- ne odgovarajte na prijetnje
- - razgovarajte s nekim kome vjerujete
- Prijavite što se dogodilo.

Također možete pitati svoje dijete poznaje li nekoga tko je doživio ovakve nesreće ili krenuti od vijesti o ovoj temi.

Po ovom pitanju posebno je važno da se vaše dijete ne osjeća osuđivano i da ne očekujete od njega/nje da iznosi svoje mišljenje ili osobna iskustva. Cilj je da on/ona poslušava vaš savjet i zna kako se nositi s tim ako ima problem.

### *Popratni materijali*

- Childline: stranica britanske organizacije koja radi s djecom mlađom od 19 godina i koja vodi liniju za pomoć. Stranica također sadrži korisne izvore: <https://www.childline.org.uk/>
- Internetmatters: platforma koju su stvorili neki veliki međunarodni mediji za pružanje resursa roditeljima i učiteljima kako bi im pomogli u upravljanju digitalnim životom djece - <https://www.internetmatters.org>
- Posebno se predlaže ova serija webinarova o različitim relevantnim temama: [https://www.internetmatters.org/digital-matters/modules/?user\\_type=parent](https://www.internetmatters.org/digital-matters/modules/?user_type=parent)
- NSPCC: britanska dobrotvorna organizacija koja radi na području zaštite djece. Postavili su “obiteljski ugovor o online sigurnosti” koji se može ispuniti zajedno s vašim djetetom.



## Izvori

1. Innocenti, U.O. of R. (no date) Growing Up in a Connected World: Understanding Children's Risks and Opportunities in a Digital Age. Available at: <https://www.unicef-irc.org/growing-up-connected>.
2. Protecting Your Child's Digital Footprint in the Age of IoT (no date). Available at: <https://www.safespace.qa/en/topic/protecting-your-child%E2%80%99s-digital-footprint-age-iot>.
3. American Psychological Association, 2021. *How to talk to children about difficult news*. [Online] Available at: <https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children>
4. Cingel, D. P. et al., 2021. Parent Sensitive Topic Understanding, Communication Comfort, and Parent-Adolescent Conversation Following Exposure to 13 Reasons Why: A Comparison of Parents from Four Countries. *Journal of Child and Family Studies*.
5. Childline, Sexting and sending nudes: <https://www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/online-mobile-safety/sexting/>

### 4.2.2. Mentalno zdravlje

Sadržaj ovih sesija vezan je uz:

- **Lekcija 3: Prevencija incidenata bullying-a**(3.2. "Kultiviranje empatije i poštovanja – različitost", 3.3. "Otpornost i samopoštovanje – podržite djecu da se nose s izazovnim situacijama") i
- **Lekcija 4: Intervencija u slučajevima bullying-a** (4.1. "Pokretanje rasprave o osjetljivim temama", 4.2. "Savjeti za podršku djetetu koje je žrtva bullying-a") putem Like Father, Like Son materijala za uenje.

## Ciljevi učenja

Kako bi se adresirala važnost ove teme važno je:

- izgraditi samopoštovanja i otpornosti kod djece

- njegovati empatiju kod djece
- poučavanje djece načinima samoregulacije i suočavanja s teškim emocijama

Poticati:

- vrijednosti empatije i poštovanja kod djece
- razgovor o mentalnom zdravlju i njegovoj važnosti s djecom
- ne bježati od razgovora s djecom o neugodnim temama

I pružiti roditeljima specifične vještine i alate koji će im pomoći otvoriti različite teme u vezi s mentalnim zdravljem i izgraditi smislenu vezu sa svojom djecom.

**Ove se sesije trebaju koristiti uz AR igru, kao dodatni izvor za roditelje da potaknu razgovor sa svojom djecom o temama o kojima se može činiti teškima za razgovor. Daju konkretne primjere aktivnosti i savjete kako to učiniti.**

### *Opći savjeti za roditelje*

Prije nego započnu razgovor sa svojom djecom o mentalnom zdravlju, roditeljima se savjetuje da **unaprijed isplaniraju svoje misli**. To znači da bi moglo biti mudro razmisliti o tome što žele reći jer neko prethodno planiranje može olakšati raspravu i dati povjerenje roditeljima da vode razgovor. Roditeljima se savjetuje da **započnu razgovor takve prirode u mirno vrijeme za njih i njihovo dijete**. Trenutak poput ovog možda bi mogao biti nakon večere ili dok pripremate ručak za sljedeći dan.

Mjesto je također ključan element budući da bi se razgovor trebao odvijati **negdje gdje nema daljnjih ometanja**, npr. dom. U svakom slučaju, ključni element vremena i mjesta je da su vaša djeca jedini centar vaše pažnje dok vodite ovu raspravu (American Psychological Association, 2021). Jedan od mogućih načina za pokretanje takve rasprave s djetetom može biti korištenje izraza poput *"hajdemo sjesti da razgovaramo o tome jer želim čuti tvoje mišljenje"* (LiveWithoutBullying.com, n.d.).

Drugi način da započnete ovaj razgovor je da upotrijebite neku vrstu isprike za uvođenje teme u vaš dijalog, npr. objava s društvenih medija, članak ili film koji se odnosi na temu mogao bi dati priliku

roditeljima da pokrenu raspravu (Cingel, et al., 2021.). Roditelji se ne bi trebali bojati podijeliti svoje **osjećaje sa svojom djecom**. Na taj način djeca im mogu odati priznanje, ali i shvatiti da se, unatoč tome što su im roditelji uznemireni, mogu sabrati i prebroditi poteškoće (American Psychological Association, 2021).

**Budite iskreni.** Preporuča se roditeljima da činjenice izlože na razini razumljivoj njihovoj djeci, ne podcjenjujući brige svoje djece i ne prelazeći na obećanja koja je teško održati. Ako se roditelji zbog nečega osjećaju nesigurno, moguće je odgovoriti da ne znaju, a uvjeriti dijete/adolescenta da to nećete ignorirati (LiveWithoutBullying.com, n.d.).

Tijekom ove osjetljive rasprave, roditelji bi u svakom trenutku trebali zauzeti **miran stav** jer bi to moglo biti ohrabrujući faktor za dijete. Osim toga, roditeljima je neophodno:

- ✓ **pažljivo slušajte što djeca i adolescenti imaju za reći**
- ✓ **izbjegavajte osuđujući ton, prijetnje i etikete**

### *Razgovori s djecom*

Prva i najvažnija stvar koju trebate učiniti je stvoriti **pozitivno, sigurno okruženje**. Stvorite okruženje u kojem se djeca osjećaju ugodno i neće biti osuđivana, posramljena ili okrivljavana.

#### **1) Izgradnja otpornosti i samopoštovanja**

Važan dio rada na otpornosti je briga o sebi. Budite uzor i pokažite svom djetetu kako se pravilno brinuti o sebi. Pomozite im da stvore više vremena za pravilnu prehranu, vježbanje i dovoljno sna.

- Naučite ih nekim **mindfulness tehnikama** – one pomažu u izgradnji samopouzdanja, suočavanju sa stresom i povezivanju s neugodnim ili izazovnim trenucima. Korištenjem ove metode postoje brojni pozitivni ishodi kao što su: samokontrola, suosjećanje, sposobnost rješavanja sukoba, opće blagostanje, smanjena razina stresa, depresije, tjeskobe, disruptivno ponašanje... (Mindful.org). Sjajan primjer je ova **praksa zahvalnosti**:

Pitajte svoje dijete: *“Osjećaš li se ikada razočaranim nečim ili nekim?”*

Pitaj: *“Kako si se zbog toga osjećao?”*

Priznajte njihove osjećaje i, ako je prikladno, razgovarajte o njima.

Recite nešto kao: *“Kladim se da se i tebi u životu događaju dobre stvari, čak i kad se osjećaš razočarano. Imenujmo zajedno tri dobre stvari.”*

Savjeti za imenovanje tri dobre stvari:

Podsjetite svoje dijete da smisao ove igre nije pretvarati se da nije uzrujano kada se osjeća uzrujano. Ne zaboravite da mogu osjećati dvije stvari odjednom: mogu osjećati zahvalnost za dobre stvari dok se osjećaju tužno, povrijeđeno ili razočarano izazovima. Ako djeca ili tinejdžeri imaju problema s tim da sami smisle tri dobre stvari, razmislite i pomozite im da otkriju neke. Kad djeca shvate da se u ovoj igri ne radi o guranju osjećaja pod tepih, izraz "tri dobre stvari" može postati razigran i duhovit odgovor na manje probleme koji se pojavljuju u obiteljskom životu. Roditelji mogu potaknuti djecu da ih podsjetite da navedu tri dobre stvari i kada zaglave na trivijalnom razočaranju ili manjoj smetnji. Da biste razvili naviku zahvalnosti, igrajte “Tri dobre stvari” oko stola, prije spavanja i u drugim trenucima kada je obitelj na okupu.

→ Naučite ih kako postaviti **realne ciljeve**. Naučite djecu postavljati prije svega realne ciljeve, a zatim im pomozite na putu do njihovog ostvarenja jer će se tako usredotočiti na konkretne zadatke i krenuti naprijed u susretu s izazovima.

Postavite pitanja poput:

*“Što bi htio/jela postići?”*

*“Zbog prevladavanja kojeg izazova bi se osjećao jako ponosno?”*

*“Što bi učinio/la kad bi znao/la da ne možeš pogriješiti?”*

Pomozite svom djetetu da smisli JEDAN glavni cilj koji bi želio/ljela postići ove godine. Provjerite je li cilj specifičan, mjerljiv i prikladan za praćenje. Na primjer, izbjegavajte nejasne ciljeve poput: "Ove godine ću

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
Project No. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

više paziti u nastavi." Ne postoji jasan način da znamo kada je i je li ovaj cilj postignut. Evo primjera mjerljivih ciljeva koji su mnogo učinkovitiji:

*"Ove godine vodit ću dnevne bilješke i pregledavati ih svaki tjedan."*

*"Ove godine ću postići deset bodova više iz matematike."*

Vaše dijete mora biti u stanju prepoznati svoj napredak prema svom cilju, stoga budite sigurni da je to nešto specifično i mjerljivo.

## **2) Njegovanje empatije kod djece**

Odrasli su skloni osjećati veću empatiju prema pojedincu kada smatraju da je pojedinac sličan njima. Također im je lakše suosjećati s nekim tko im je poznat.

→ Kako biste pomogli djeci da cijene naš raznoliki svijet, **preusmjerite njihovo netolerantno ponašanje**. Ako ste svjedoci da se vaše dijete ponaša ili javno prosuđuje različite skupine, razgovarajte s njim o tome. Razgovarajte o tome zašto je važno prema svima postupati ljubazno i jednako. **Razgovarajte o aktualnim događajima na razini primjerenoj dobi uz pomoć izvora.**

Postavljajte otvorena pitanja i slušajte bez prosuđivanja. Potaknite svoje dijete da nastavi postavljati pitanja izražavajući svoje vrijednosti za različitost i uključenost bez prekidanja razgovora.

Na primjer:

- *"Pričaj mi o djevojci iz tvog razreda kojoj se rugaju. Što misliš zašto joj se ta djeca rugaju?"*
- *"Što misliš kako se djevojka osjeća kada drugi govore te stvari o njoj?"*
- *"Kako možeš pomoći osobi koja se osjeća izostavljeno ili tužno?"*

Priznajte razlike. Djeca ih primjećuju, pa se nema potrebe pretvarati da ne postoje. Naglasite pozitivne aspekte razlika i budite iskreni o načinima na koje se ljudi loše postupaju zbog njihovih razlika (spol, seksualna orijentacija, rasa itd.).

Ako je vaše dijete nepristojno ili bez poštovanja, nemojte to ignorirati. Budite jasni i čvrsti i jasno im dajte do znanja da se određena ponašanja neće tolerirati. Na primjer, ako razgovarate sa susjedom, a dijete vas stalno prekida u razgovoru, recite im da vam daju malo vremena i da ćete biti dostupni kada završite

razgovor. To im pomaže da shvate da je prekidanje razgovora nepristojno i da umjesto da ih ignorirate, jednostavno ih tražite da pričekaju dok ne odgovorite na njihove potrebe.

### **3) Suočavanje s teškim emocijama**

Pružite djeci podršku koja im je potrebna za razvoj **snažnih vještina samoregulacije**. Roditelji koji prakticiraju "pozitivno roditeljstvo" - osjetljiv pristup odgoju djece koji čini da se djeca osjećaju sigurno, djeca će osjećati potporu da razviju vještine samoregulacije.

→ Cilj je **suosjećati s djecom, ponuditi im naklonost i podršku te stvoriti situacije koje će djeci olakšati suradničko i konstruktivno ponašanje**. Želimo da se djeca reguliraju iznutra. Studije sugeriraju da je vjerojatnije da će djeca razviti unutarnji osjećaj za dobro i zlo ako njihovi roditelji koriste induktivnu disciplinu - pristup koji naglašava racionalna objašnjenja i moralne posljedice, a ne proizvoljna pravila i teške kazne.

Kad djecu preplave emocije, postoje neke strategije smirivanja kojima ih roditelji mogu naučiti da se umire.

Kako biste naučili svoju djecu da duboko dišu kada su uznemirena, vježbajte kada su sretna. Odvojite oko 10 minuta nekoliko puta tjedno kako biste vježbali puhati svjeće na lažnoj (ili stvarnoj) torti. Primijetite kako, kada djeca žele ugaziti sve svjeće, prirodno jako dugo udahnu. Zatim, kada situacija to zahtijeva, podsjetite svoju djecu da "ugase svjeće na rođendanskoj torti" prije nego što učine bilo što drugo.

Također ih možete naučiti drugim strategijama smirivanja, kao što je da se udalje iz situacije tako što će otići do svoje sobe, brojati unatrag od 10 do 1, odgurnuti se o zid ili stisnuti jastuk, napraviti pauzu i popiti čašu vode. Pokušajte s djetetom smisliti rečenicu koja će ga opustiti i znati da je sigurno. Na primjer, "*Shvatio sam ovo*" ili "*Ovo će proći*" itd. To može biti njihova mantra koju mogu koristiti kao strategiju smirivanja ponavljajući je nekoliko puta u teškim trenucima.

Sada, budući da su sve te vještine oblikovane po uzoru na djecu, razgovarajmo o samoregulaciji svojih emocija. Jeste li ikada proveli dugo vremena nakon žestoke svađe bijesni oko stvari koje ste trebali reći? Niste sami. Za većinu ljudi teško je doći do optimalnog odgovora tijekom intenzivnog emocionalnog uzbuđenja. Međutim, umjesto da se grdite ili samosažalijevate, možete odlučiti učiti i rasti iz svog iskustva.

Razmišljajte o ovom koraku kao o svojoj prilici da prekinete ciklus reakcija trzaja i oblikujete svoj buduć

odgovor. Jedna iznenađujuće jednostavna strategija je vizualizacija sretnog završetka situacije koja je izazvala tu veliku emociju. Međutim, jedno je pravilo da ne možete promijeniti druge ljude ili aspekte vanjskog okruženja. Jedina stvar nad kojom imate kontrolu je vaš vlastiti odgovor. Zamislite sebe kako se dobro nosite sa situacijom i kontrolirate tu veliku emociju. Što ste mogli učiniti ili reći da biste doveli do tog sretnog završetka? Zapišite konkretne radnje i riječi koje će vam pomoći da dobijete završetak koji želite: Kako se želite osjećati? Što želiš reći ili izazvati? Ako vrištite na svoju djecu i odlučite da želite biti cool sljedeći put kad se svađaju, uvježbajte prolazeći u mislima svoje specifične korake. Na taj način će vam sljedeći put taj svjesni izbor biti lakše dostupan. Djecu treba usmjeravati kada su smirena. Najvažniji prvi korak emocionalne regulacije kojem možete naučiti svoju djecu jest prihvaćanje svih emocija. Ne sviđa vam se uvijek kako se osjećate, ali možete smoći hrabrosti da ostanete pri onome što jest. Ne pokušavajte to kontrolirati. Bježati od toga. Samo budite uz to. Nakon što to sami svladate, možete tomu početi podučavati svoju djecu na isti način.

### *Popratni materijali*

- <https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/#activities>
- <https://biglifejournal.com/blogs/blog/key-strategies-teach-children-empathy>
- <https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-families/5-tips-cultivating-empathy>
- <https://parentingscience.com/empathy-in-children-and-teens>

### *Izvori*

1. American Psychological Association, 2021. How to talk to children about difficult news. [Online] Available at: <https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children>
2. Cingel, D. P. et al., 2021. Parent Sensitive Topic Understanding, Communication Comfort, and Parent-Adolescent Conversation Following Exposure to 13 Reasons Why: A Comparison of Parents from Four Countries. *Journal of Child and Family Studies*.
3. LiveWithoutBullying.com, n.d. LiveWithoutBullying.com. [Online] Available at: <https://livewithoutbullying.com/en/home-en>

### 4.2.3. Kulturna raznolikost

U nastavnom materijalu u podcjelini „Njegovanje empatije i poštovanja – različitost“ istaknuta je važnost podučavanja empatije kod naše djece, kao ključa za izgradnju dobrih odnosa, a samim tim i kao ključa za prevenciju bullying-a.

Podsjećamo vas na definiciju empatije, to je sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja druge osobe. To uključuje prepoznavanje i razumijevanje emocija koje netko drugi doživljava i sposobnost reagiranja na način koji pokazuje razumijevanje i brigu. Stoga je empatija bitna sposobnost za djecu kako bi mogla prihvatiti sve što im je strano i pozdraviti to, uključujući strane kulture i interakciju s ljudima drugačijih rasnih i kulturnih karakteristika od njegovih/njezinih.

Nije vidljivo da će dijete dobro reagirati u multikulturalnom okruženju osim ako ga/njegova obiteljska sredina već nije upoznala s kulturnom raznolikošću. Kao roditelj imate odgovornost prenijeti prihvaćanje i poštovanje stranih kultura, međutim pristup temi kulturne raznolikosti nije uvijek tako jednostavan. Razgovor o multikulturalizmu, kulturnoj raznolikosti i rasizmu može biti izazovan i roditelji mogu ostati bez riječi pred svojom djecom. Zbog toga vam pružamo praktične savjete i resurse koji će vam pomoći da započnete raspravu o kulturnoj raznolikosti.

#### *Ciljevi učenja*

- Imajte samopouzdanja da razgovarate o kulturnoj raznolikosti u otvorenom i sigurnom okruženju i potaknite djecu da postavljaju pitanja
- Naučite što je stereotip i kako se suprotstaviti predrasudama u svojoj okolini i medijima
- Osjećajte se ugodno u multikulturalnom okruženju
- Naučite ne samo prihvaćati nego i poštivati tuđe kulturne razlike
- Slavite multikulturalizam

#### *Opći savjeti za roditelje*

Savjeti za roditelje prije početka rasprave o kulturnoj raznolikosti (UNICEF, 2022 & British Red Cross, 2020):



1. **Pripremite se i informirajte:** Ako nikada niste iskusili razgovor o kulturnoj raznolikosti ili sami niste iskusili rasizam, možda niste sigurni kako razgovarati o tome. Kako biste bili sigurni kada o ovoj temi razgovarate s djecom, trebali biste prvo sami istražiti problem.
2. **Stavite se u cipele djeteta:** Osvrnite se na vlastita iskustva iz djetinjstva, ali uzmite u obzir i različitosti današnjeg društvenog okruženja.

**Razmislite o ovim pitanjima:**

- Kada ste kao dijete prvi put primijetili utрку? Kako ste shvatili razlike među ljudima?
  - Što vas je zbunilo?
  - Kakva ste iskustva u djetinjstvu imali s ljudima koji su na neki način bili drugačiji od vas??
  - Kako vas je, ako ikada, odrasla osoba podržala u razmišljanju o kulturnim razlikama?
3. **Budite spremni da nećete imati sve odgovore na pitanja koja postavlja vaše dijete:** razumijevanje multikulturalizma je put učenja za odrasle i djecu. Ne očekuje se da znate sve odgovore i to ne biste trebali skrivati od svog djeteta. Umjesto ishitrenih odgovora, odgovorite iskreno da ne znate i da vam treba vremena da razmislite o tome.
  4. **Otvoreno i pozitivno govorite o kulturnoj raznolikosti:** ako s djetetom ne razgovarate o kulturnim razlikama, ostavljate ga izloženog netočnim i štetnim kulturnim stereotipima koje širi njegova bliska okolina ili mediji.
  5. **Vodite redovite rasprave o multikulturalizmu:** iskoristite svakodnevne trenutke da priznate kako kultura i rasa utječu na životna iskustva različitih ljudi. Važno je prepoznati da postoji sustavna diskriminacija temeljena na kulturi ili rasi. Može se vidjeti posvuda oko nas, od standarda ljepote do vidljivosti i prikaza ljudi u svakodnevnom društvu. Također utječe na način na koji ljudi žive, od poslova koje mogu dobiti do njihove osobne dobrobiti i osjećaja sigurnosti.
  6. **Koristite jezik primjeren dobi:** prilagodite jezik djetetovoj dobi i nemojte mu/joj davati previše informacija odjednom. Razgovor će biti dublji i nijansiraniji kako budu stariji.

*Razgovori s djecom*

Temu kulturne raznolikosti možete uključiti u različite situacije, ali nemojte se bojati izravno razgovarati o toj temi. Djeca u dobi od 6 mjeseci prepoznaju rasu i rasne razlike (Anderson & Dougé, 2020.), stoga nikad nije prerano govoriti o rasi i rasizmu. Razgovor o rasizmu redovito i bez posebne prilike prvi je korak prema stvaranju pozitivne društvene promjene.

### **1) Karta svijeta**

1. Kupite papirnatu kartu svijeta velike veličine i objesite je na zid u dječjoj sobi.
2. Počnite crtati zemlje, kulture, atrakcije, običaje i sve druge posebnosti koje svijet čine tako fascinantnim mjestom.
3. Ne gledajte na ovo kao na jednokratnu aktivnost, već je umjesto toga pretvorite u dugoročni projekt.
4. Posvetite vrijeme svakom kontinentu i/ili zemlji da razgovarate o njihovim ljudima, kulturi, jeziku i povijesti.
5. Popratite aktivnost mapiranja filmom, knjigom ili čak pjesmom o toj određenoj zemlji, tako da dijete može imati konkretnije znanje o zemlji. Vizualni mediji poput fotografija, videa i filmova posebno su korisni.

### **2) Ići dalje od školskih udžbenika povijesti**

1. Nakon što krenu u školu, djeca počinju učiti o povijesti svoje zemlje.
2. Kao roditelj često morate pomagati djetetu u učenju. Iskoristite ovu priliku za razgovor o kulturnoj raznolikosti.
3. Možete pristupiti sljedećim temama vezanim uz nacionalnu povijest koja se uči u školama:
  - a. Utjecaj stranih kultura u vašoj kulturi
  - b. Uloga stranih vlada i naroda u važnim trenucima vaše nacionalne povijesti
  - c. Migracijski tokovi, ne samo stranog stanovništva u vašu domovinu, već i nacionalnog stanovništva u druge zemlje
  - d. Globalizacija i politička, ekonomska i kulturna međuovisnost.
4. Nastava povijesti u školama je pristrana jer predstavlja samo nacionalnu perspektivu i stoga nas lako može navesti da mislimo da smo konkurencija ili jedni protiv drugih i dovesti nas do usvajanja negativnog stava prema strancima.

### 3) Okusi kulturu!

1. Ima li boljeg načina da dijete upoznate s drugom kulturom od toga da ga odvedete jesti u strani restoran?
2. Birajte autentične restorane koje vode stranci, kako bi vaše dijete doživjelo autentičan doživljaj strane kulture.
3. Vjerojatnije je da će vaše dijete imati mnogo pitanja o kulturi, hrani, drugačijem načinu kuhanja ili drugačijem načinu jedenja hrane (posuđe, pribor za kuhanje, jedenje na podu, dijeljenje hrane itd). Stoga je kušanje strane hrane dobra prilika za razgovor o kulturnoj raznolikosti.

### 4) Raspravljajte o medijima

1. Pokažite interes za ono što vaše dijete gleda i čita: filmove, knjige, pjesme, vijesti i trendove na društvenim mrežama.
2. Postavljajte im pitanja o onome što gledaju ili čitaju. Na primjer:
  - ✓ Što misliš o tome što si vidio/la na TV-u ili internetu?
  - ✓ Što misliš o tom glumcu/pjevačici/sportašu i načinu na koji su se ponašali tijekom tog događaja?
  - ✓ Slažeš li se s njihovom izjavom?
3. Ako se vašem djetetu sviđa slavna osoba stranog podrijetla, to je prilika za razgovor o kulturnoj raznolikosti koja odmiče od njegove/njezine karijere i postignuća.
4. Slično tome, ako vaše dijete voli gledati određeni film u kojem glavni lik pripada drugoj etničkoj pripadnosti ili kulturi od vaše, to je prilika da s njim/njom razgovarate o kulturnoj raznolikosti odstupajući od radnje filma.

*Na primjer, film U potrazi za Nemom (2003.) prikazuje raznoliku zajednicu grebena u kojoj različita morska stvorenja sa svojim karakteristikama međusobno komuniciraju i pozdravljaju različita ponašanja i invaliditete, promičući na taj način raznolikost i uključenost. Kao roditelj, možete pitati:*

- ✓ *Da li ti se svidio film? Pričekajte djetetov odgovor kako biste vidjeli je li primijetilo temu različitosti kojoj se bavi film.*
- ✓ *Što misliš o Nemovoj školi i njegovom prijatelju? Ponovno pričekajte njegov/njezin odgovor.*

- ✓ Nakon njegovog/njezinog odgovora možete izravnije pristupiti temi kulturne raznolikosti i napraviti analogiju s njegovom/njezinom školom. *U filmu vidimo da sve vrste riba idu u isto jato, a Nemo je prijatelj s drugim ribama klaunovim i s hipom i kornjačom. To je kao pravi život, zar ne? Svaki dan komuniciramo s ljudima iz različitih sredina, zemalja, kultura itd.*

### **5) Obaranje kulturnih stereotipa**

1. Generaliziranje i stereotipi o kulturi vrlo su česti i djeca im mogu biti izložena posvuda – u školi ili prilikom gledanju televizije.
2. Kada čujete kulturnu generalizaciju ili stereotip, iskoristite priliku da započnete raspravu o temi – ne mora biti ozbiljna, ali biste trebali razgovarati o tome jer ne biste trebali ostaviti svoje dijete s dojmom da je ta generalizacija ili stereotip zapravo i uvijek istinita.
3. Generalizacija ili stereotip može biti i pozitivan i negativan.
4. Generalizacije su fleksibilnije od stereotipa. Kulturne generalizacije ne odnose se na sve pojedince u kulturnoj skupini, dopuštaju individualne razlike i pomažu u izgradnji kulturne svijesti, dajući nam početnu točku s koje nastavljamo učiti o drugima.

#### Generalizacije:

- ✓ *“Ljudi iz zemlje A obično imaju neizravan stil komunikacije.”*
- ✓ *“Ljudi iz zemlje B obično dolaze na vrijeme na svoje sastanke.”*
- ✓ *“Ljudi iz zemlje C imaju više individualistički način razmišljanja u usporedbi s ljudima iz zemlje D.”*

Suprotno tome, kulturni stereotipi ne dopuštaju individualne razlike, oslabljuju želju za razumijevanje drugih i mogu dovesti do predrasuda i namjerne ili nenamjerne diskriminacije.

#### Stereotipi:

- ✓ *“Ljudi iz zemlje A su nepristojni i ne govore puno.”*
- ✓ *“Ljudi iz zemlje B su dobri i topli domaćini.”*
- ✓ *“Djeca iz zemlje C nisu baš pametna i ne uspijevaju dobro u školi.”*

## Popratni materijali

### Materijal za čitanje za roditelje kako bi produbili svoje znanje o kulturnoj raznolikosti:

- [Beyond the Golden Rule](#): Roditeljski vodič za prevenciju i odgovor na predrasude
- New York Times [A Conversation on Race](#)
- [Country Reports](#): sadržaj o kulturi, jeziku, vjeri, povijesti, zemljopisu, ekonomiji, hrani i više o svakoj zemlji svijeta.
- Nacionalni muzej američke povijesti i kulture [Talking about Race](#)
- [The World's Digital Library](#): opremite se materijalima o raznolikim svjetskim kulturama koje možete koristiti kako biste svoje dijete poučavali o kulturnoj raznolikosti. To uključuje povijesne dokumente uključujući knjige, rukopise, karte, novine, časopise, ispise i fotografije, zvučne snimke i filmove.

### Igre i aktivnosti digitalne kulturne raznolikosti za roditelje i djecu:

- [Interactive Diversity Solutions](#): Platforma osmišljena da potakne ljude na razmišljanje o različitosti i nesvjesnim predrasudama.
- [Molii of Denali](#): Avanturistička igra kroz koju djeca uče o kulturnoj raznolikosti.
- National Geographic [Language Diversity Index](#): Koristite MapMaker Interactive za istraživanje jezične raznolikosti diljem svijeta danas.
- National Geographic [Ethnic Diversity in Houston](#): Naučite svoje dijete o širenju raznolikosti gledajući obrasce stanovništva u vašem gradu i šire.

### Edukativni video o kulturnoj raznolikosti za roditelje i djecu

- National geographic [Crossing Borders](#) : 4 videa istražuju snagu međukulturalnih prijateljstava u suočavanju s bolnim generalizacijama i stereotipima.
- National geographic [The Dialogue](#): 3 videa koji prate učenike dok produbljuju svoje razumijevanje jedni drugih i svoje sposobnosti premošćivanja kulturnih razlika.

### Filmovi o kulturnoj raznolikosti za roditelje i djecu

- [Akeela and the Bee \(2006\)](#)
- [Coco \(2017\)](#)
- [The Tale of the Princess Kaguya \(2013\)](#)
- [Wadjda \(2012\)](#)
- [Moana \(2016\)](#)
- [Monsters University \(2013\)](#)

- [Free To Be You And Me \(1974\)](#)
- [Finding Nemo \(2003\)](#)
- [Big Hero 6 \(2014\)](#)
- [Dancing in the Light: The Janet Collins Story \(2015\)](#)

### Knjige o kulturnoj raznolikosti za roditelje i djecu

- [Betty Before X](#), Darienne Stewart
- [Black Girl, White School](#): Thriving, Surviving, and "No, You Can't Touch My Hair", Barbara Saunders
- [Count Me In](#), Nayanika Kapoor
- [How to Find What You're Not Looking For](#), Veera Hinandadani
- [Other Words for Home](#), Jasmine Warga
- [American Born Chinese](#), Gene Luen Yang
- [The Hate U Give](#), Angie Thomas

### Izvori

1. Anderson, A. i *Dougé*, J. (2020, June 25). *Talking to children about racial bias*. Healthy Children. Pribavljeno sa: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Talking-to-Children-About-Racial-Bias.aspx>
2. UNICEF. (2020, July 2). Talking to your kids about racism. Pribavljeno sa: <https://www.unicef.org/parenting/talking-to-your-kids-about-racism>
3. British Red Cross. (2020). Talking with children and young people about race and racism. Pribavljeno sa: <https://www.redcross.org.uk/get-involved/teaching-resources/talking-with-children-and-young-people-about-race-and-racism>
4. <https://www.learningforjustice.org/>
5. <https://www.common sense media.org/>
6. [https://www.imdb.com/?ref =nv\\_home](https://www.imdb.com/?ref =nv_home)

#### 4.2.4. Rodni identitet

Kada je riječ o rodnom identitetu, ideje o tome što znači biti djevojčica ili dječak su posvuda, a te ideje imaju veliki utjecaj na djecu. Većina djece počinje se poistovjećivati sa rodnom oko treće godine, uključujući rodno nekonformne osobe. Kao dio stvaranja inkluzivnijeg društva, djecu/mlade treba učiti da poštuju jedni druge bez obzira na te razlike. Istraživanja su pokazala da djeca čiji se izrazi lica ne podudaraju s onim što se od njih očekuje na temelju njihova spola mogu biti izložena većem riziku od bullyinga. Razgovor o rodnoj raznolikosti može pomoći djeci da bolje razumiju društveni svijet oko sebe, ali i sami sebe te da se prema svima odnose s ljubaznošću i poštovanjem.

Ova je tema povezana s jedinicama 3 „Prevenција incidenata bullyinga” i 4 „Intervencija u slučajevima bullyinga” iz razvijenog materijala za učenje.

#### *Ciljevi učenja*

- znati objasniti razlike između spola i biološkog spola
- bolje razumjeti postojanje rodne raznolikosti
- bolje prihvaćati različitosti i osobe s različitim rodnom identitetima od njihovih
- odnositi se prema drugima s ljubaznošću i poštovanjem

#### *Opće smjernice za roditelje*

- **Ponovno procijenite vlastite pretpostavke** – pratite i razumijte vlastite osjećaje prije nego što započnete bilo kakvu raspravu i napravite neko istraživanje kako biste saznali više o temi ako se ne osjećate sigurni.
- **Uključite se u tekuće razgovore** – koristite svakodnevne trenutke (nešto što su vidjeli u školi ili medijima) za propitivanje rodni uloga i raspravu o ovoj temi
- **Pristupite razgovoru sa znatiželjom i ljubavlju**

Djeca svih uzrasta trebaju znati da svi zaslužuju ljubav i poštovanje, bez obzira kako se identificirali. Ako u nešto niste sigurni, ponudite svoju podršku da to zajedno istražite i otvorite putove za daljnju komunikaciju.

## Česta pitanja i brige

- **Ako govorite o spolu, ne govorite li i o spolnim odnosima?**

Ne, kada govorimo o spolu, govorimo o samoidentitetu i izražavanju kao što je odabir odjeće itd.

- **Neće li rasprava o spolu potaknuti moje dijete da bude transrodno?**

Nije tako jednostavno, a razna istraživanja (Garey, Woodward i Enenbach, 2023.) pokazala su da roditelji ne mogu svoje dijete 'napraviti' transrodnim, već samo utjecati na njihovo prihvaćanje da se ne uklapaju u usko definirana očekivanja. Nisu sva djeca koja ispituju uznemirena zbog toga, ali LGBTQ+ djeca izložena su većem riziku od izazova poput depresije i anksioznosti, osobito ako se osjećaju odbačenim od strane obitelji ili prijatelja.

## Razgovori s djecom

### 1) Živjeti izvan okvira

- Započnite aktivnost govoreći: 'Svi imamo različite stvari koje volimo - boje, igračke, igre i tako dalje. Razmislimo o nekoliko stvari i odlučimo je li za djevojčice, dječake ili oboje.'
- Podijelite neke ideje kao što su ružičasta i plava boja, lopta, lutka itd. i zajedno s djetetom ih razvrstajte u kategorije.
- Razmislite o njihovim izborima i zaključite da su 'boje/igračke samo boje/igračke' i da ne moraju biti za dječake ili djevojčice, već za sve.
- Ostali primjeri koje možete koristiti mogu uključivati:

'Djevojke bi trebale biti brižne, dok bi muškarci trebali biti jaki' – možete osporiti ovaj stereotip korištenjem ženskih superheroja kao što su Mulan, Wonder Woman ili primjera iz stvarnog života kao što su sportašice.

### 2) Outfiti i frizure (preuzeto iz *Gender Spectrum, 2015.*)

- Započnite raspravu govoreći da ćete zajedno istražiti razne kombinacije odjeće i frizure.
- Podijelite [Which Outfit](#) i [Which Hairstyle](#) handoute.
- Recite svom djetetu da odvoji nekoliko minuta da oboji listove, a zatim odabere frizure i odjevne kombinacije koje voli ili ih izabere vlastite.
- Osvrnite se na njihove odgovore:



- Zašto si izabrao/la to?
- Što ti to znači?
- Misliš li da muškarci mogu imati dugu kosu, a žene kratku?
- Je li u redu da muškarci nose haljine?

Ponovno naglasite ideju da su stvari samo stvari, prikazujući, na primjer, muškarce u Škotskoj ili na Cipru koji nose suknje kao svoju tradicionalnu uniformu.

### **3) Crveno: Priča o pasteli**

- Upotrijebite sljedeću priču koju je razvio Michael Hall kao temelj vaše rasprave „*Crveno, bojica sa jarko crvenom etiketom, koja je zapravo plava. Crvenova učiteljica, majka i kolege iz razreda pokušavaju mu pomoći da bude crven. Ali Crveno je jadan. On jednostavno ne može biti crven, koliko god se trudio! Konačno, potpuno novi prijatelj nudi novu perspektivu, a Crveno otkriva ono što su čitatelji znali cijelo vrijeme. On je plav!*“
- Koristite poveznicu ovdje da poslušate priču i prilagodite je prema tome - <https://www.youtube.com/watch?v=LtWRZWp-QoA>
- Pitanja za refleksiju:
  - Zašto je Crveno tužno?
  - Može li netko biti plav izvana, a crven iznutra?
  - Misliš li da možemo znati sve o nekome samo iz njegovog izgleda?
- Iskoristite ovu priču da sa svojim djetetom razgovarate o složenosti spola i dajte mu do znanja da je ono što osjećamo iznutra osobno i jedinstveno za svakoga od nas, a može se razlikovati od onoga kako izgledamo izvana. U ljudima postoji više nego što možemo vidjeti!

*Popratni materijali*

#### **Materijali za osobni razvoj**

- Biološki spol i rod - <https://www.youtube.com/watch?v=Y19kYh6k7ls>
- Razgovaranje o spolu s djecom: česte nedoumice i pitanja - <https://www.aps.edu/equal-opportunity-services/documents/handouts/handoutDiscussingGenderwithKids.pdf>

- Kako razgovarati s djecom o rodnom identitetu?

<https://www.youtube.com/watch?v=mnLXFRJiGDU&t=222s>

### Korisni materijali za korištenje s djecom

- Materijali koje možete koristiti za drugu aktivnost: [Which Outfit](#) i [Which Hairstyle](#).
- Crveno: Priča o pasteli - <https://www.youtube.com/watch?v=LtWRZWp-QoA>
- Popis dodatnih izvora i priča za odgojitelje i roditelje za pokretanje rasprava o rodnom identitetu: <https://welcomingschools.org/resources/lesson-plans-gender-identity-transgender-non-binary>

### Resursi

1. Burga, S. (2023) *How to talk to your kids about gender*, *Time*. Dostupno na: <https://time.com/6284734/how-to-talk-to-kids-about-gender/> (28 July 2023).
2. Butler, J. (2009) *Undoing gender*. New York: Routledge.
3. Cosker-Rowland, R. (2023) 'Recent work on gender identity and gender', *Analysis*. doi:10.1093/analys/anad027.
4. Garey, J., Woodward, E. i Enenbach, M. (2023) How to support kids who are questioning, Child Mind Institute. Dostupno na: <https://childmind.org/article/how-to-support-kids-who-are-questioning/> (20 July 2023).

### 4.2.5. Invaliditet

Sadržaj ovih sesija povezan je sa sljedećim jedinicama i podjedinicama „Materijala za učenje The Father“:

- **Jedinica 1: Uvod u bullying** (1.1. „Definicije“)
- **Jedinica 3: Prevencija incidenata bullyinga** (3.2. „Kultiviranje empatije i poštovanja – različitost“, 3.3. „Otpornost i samopoštovanje – podrška djeci da se nose s izazovnim situacijama“)
- **Jedinica 4: Intervencija u slučajevima bullyinga** (4.1. „Pokretanje rasprave o osjetljivim temama“).

### Ciljevi učenja

- obraditi temu invaliditeta koristeći prave termine
- trenirati poštovanje i empatiju, umjesto sažaljenja
- povećati toleranciju na različitosti

### *Opće smjernice za roditelje*

Predstavljanju teme invaliditeta djeci od 10 do 15 godina može se pristupiti s osjetljivošću, inkluzivnošću i jezikom primjerenim dobi. Evo nekoliko savjeta kako to učiniti u 10 koraka:

1. **Definirajte invaliditet jednostavnim riječima:** počnite s definiranjem što invaliditet znači jednostavnim jezikom koji djeca mogu razumjeti. Objasnite da se to odnosi na stanje koje može utjecati na tijelo ili um osobe na različite načine, čineći određene zadatke ili aktivnosti većim izazovom.
2. **Istaknite zajedničkost:** naglasite da je invaliditet prirodni dio ljudske različitosti i nešto što se može dogoditi svakome. Ključno je stvoriti inkluzivno okruženje u kojem se svi poštuju i cijene, bez obzira na njihove sposobnosti.
3. **Koristite empatičan jezik:** potaknite djecu da koriste empatičan jezik kada razgovaraju o invaliditetu. Objasnite da je korištenje riječi i izraza s poštovanjem važno jer pokazuje ljubaznost i razumijevanje prema drugima.
4. **Pokažite pozitivne primjere:** podijelite priče i primjere osoba s invaliditetom koje su postigle velike stvari i značajno doprinijele društvu. Istaknite njihove talente, jake strane i postignuća kako biste preispitali stereotipe i potaknuli empatiju.
5. **Promičite razumijevanja različitih invaliditeta:** razgovarajte o različitim vrstama invaliditeta, kao što su fizičke, senzorne, intelektualne i teškoće u učenju (ADHD, disleksija, diskalkulija, itd.). Objasnite kako svaka vrsta može predstavljati jedinstvene izazove.
6. **Potičite postavljanje pitanja:** dopustite djeci da otvoreno postavljaju pitanja o invaliditetu. Odgovorite na njihova pitanja iskreno i primjereno dobi. Budite spremni pozabaviti se svim pogrešnim predodžbama koje mogu imati, a koje mogu biti temelj diskriminacije.
7. **Promovirajte inkuzivnost:** razgovarajte o važnosti stvaranja inkluzivne zajednice u kojoj se svi osjećaju prihvaćenima i cijenjenima onakvima kakvi jesu. Potaknite djecu na podršku i razumijevanje prema svojim vršnjacima s invaliditetom.

8. **Naučite ne nametati pomoć:** prenesite svojoj djeci kako reći svojim vršnjacima s invaliditetom da su tu za sve što im zatreba, bez nametanja njihove pomoći ako je neželjena. Mnogi ljudi s posebnim potrebama vrlo su neovisni i osjećaju se drugačije kada nešto što oni mogu učiniti učine drugi, a da to nisu tražili.
9. **Prozovite bullying i stigmatizaciju:** razgovarajte o negativnom utjecaju bullyinga i stigmatizaciji osoba s invaliditetom. Potaknite djecu da se suprotstave svakom obliku diskriminacije i budite zagovornici inkluzivnosti.
10. **Uključite osobna iskustva:** ako imate osobnih iskustava s invaliditetom ili poznajete nekoga tko ima, a koga bi i vaša djeca mogla znati, razmislite o dijeljenju tih iskustava. Priče iz stvarnog života mogu pomoći djeci da se povežu s temom na dubljoj razini.

Zapamtite, cilj je stvoriti okruženje u kojem se djeca osjećaju ugodno i samouvjereno razgovarajući o invaliditetu, poticanje razumijevanja, empatije i prihvaćanja. Uvijek budite osjetljivi na individualne potrebe i emocije te prema tome prilagodite svoj pristup.

## *Razgovori s djecom*

### **1) Doživljavanje fizičkih nedostataka**

*Simulacija tjelesnih nedostataka može se izvesti kroz interaktivne aktivnosti koje pomažu djeci da iskuse izazove s kojima se suočavaju osobe s tjelesnim invaliditetom. Važno je ovim aktivnostima pristupiti s osjetljivošću i empatijom, osiguravajući da promiču razumijevanje i inkluzivnost. Evo nekoliko aktivnosti koje će djeci pomoći da razumiju fizičke nedostatke:*

- 1) **Staza s preprekama u invalidskim kolicima:** postavite stazu s preprekama koju je moguće preći pomoću invalidskih kolica ili simulatora invalidskih kolica. Neka djeca prođu stazu, iskusivši iz prve ruke izazove upravljanja invalidskim kolicima i svladavanja prepreka.
- 2) **Šetnja zavezanih očiju:** stavite djeci povez na oči i vodite ih kroz kratku šetnju, bilo unutra ili vani. Ova im aktivnost pomaže razumjeti kako se osobe s oštećenjem vida oslanjaju na druga osjetila i pomagala za kretanje poput štapa ili pasa vodiča za snalaženje u okolini.
- 3) **Obavljanje zadataka jednom rukom:** zamolite djecu da obavljaju svakodnevne zadatke koristeći samo jednu ruku, kao što su jedenje, pisanje ili vezanje vezica. Ova im aktivnost može pomoći da razumiju izazove s kojima se suočavaju osobe s invaliditetom gornjih udova.

- 4) **Komuniciranje kao gluha osoba:** koristite čepiće za uši kako biste simulirali oštećenje sluha, a zatim uključite djecu u komunikacijske zadatke koristeći znakovni jezik ili pisane bilješke. Ova vježba pokazuje važnost učinkovite komunikacije i inkluzivnosti.
- 5) **Senzorna simulacija:** stvorite stanice za senzornu simulaciju gdje djeca mogu doživjeti različita senzorna oštećenja, kao što su smanjeni vid, gubitak sluha ili smanjena taktilna osjetljivost. Ove postaje mogu pružiti uvid u izazove s kojima se suočavaju osobe sa senzornim poteškoćama.

Tijekom ovih aktivnosti potaknite otvorene rasprave s djecom o njihovim iskustvima i osjećajima. Razgovarajte o izazovima s kojima se suočavaju osobe s tjelesnim invaliditetom i o tome što djeca mogu učiniti kako bi pomogli svojim vršnjacima s invaliditetom da prevladaju poteškoće svog stanja. Naglasite da tjelesni nedostaci ne definiraju vrijednost osobe, a osobe s invaliditetom mogu voditi ispunjene i uspješne živote.

## 2) Učenje s disleksijom

Disleksija je samo jedna od mnogih poteškoća u učenju kojima se edukatori i škole bave informiranom i opravdanom podrškom u posljednjim desetljećima. Ovaj se invaliditet može simulirati kroz razne aktivnosti koje im pomažu da iskuse izazove s kojima se osobe s disleksijom suočavaju dok čitaju i pišu. Međutim, bitno je pristupiti ovoj simulaciji s osjetljivošću i osigurati da se provodi na poticajan i edukativan način. Evo nekih aktivnosti koje djeci mogu pomoći da bolje razumiju disleksiju:

- 1) **Pomiješane riječi:** dajte djeci rečenice ili kratke odlomke u kojima su slova ispremiješana ili pomiješana. Zamolite ih da pročitaju rečenice naglas ili pokušaju preurediti slova kako bi oblikovali koherentne riječi. Ova vježba simulira poteškoće koje osobe s disleksijom mogu imati prilikom dešifriranja riječi.
- 2) **Pisanje kroz zrcalo:** neka djeca pokušaju pisati riječi ili rečenice u zrcalnoj slici (s desna na lijevo). Ova im aktivnost može pomoći da razumiju izazove s kojima se neke osobe s disleksijom suočavaju dok pišu.
- 3) **Obrnuta slova:** dajte djeci riječi ili slova koja su obrnuta (npr. "b" umjesto "d" ili "p" umjesto "q") i zamolite djecu da prepoznaju ispravno slovo. Osobe s disleksijom često se bore s preokretanjem slova i riječi.
- 4) **Čitanje pod vizualnim stresom:** koristite slojeve u boji ili naočale koje simuliraju vizualni stres, koji često doživljavaju neki pojedinci s disleksijom. Neka djeca pokušaju čitati odlomke koristeći ove slojeve ili naočale da vide kako to utječe na njihovu sposobnost čitanja.

- 5) **Multi-Tasking izazov:** zamolite djecu da pročitaju odlomak dok istovremeno obavljaju drugi zadatak, kao što je rješavanje jednostavnog matematičkog problema. Osobe s disleksijom mogu imati problema s obavljanjem više zadataka istovremeno, a ova aktivnost može pokazati s kakvim se poteškoćama suočavaju.

Zapamtite, cilj ovih aktivnosti nije frustrirati ili posramiti djecu, već poticati empatiju, razumijevanje i svijest o disleksiji. Nakon svake aktivnosti popričajte s djecom kako biste razmislili o svojim iskustvima i izazovima s kojima su se susreli. Iskoristite ovu priliku da objasnite da je disleksija, kao i druge poteškoće, razlika u učenju i da se osobe s disleksijom mogu istaknuti u mnogim drugim područjima unatoč izazovima s čitanjem i pisanjem.

### **3) Upoznavanje s intelektualnim teškoćama**

Simulacija intelektualnih teškoća zahtijeva najveću osjetljivost i pažljiv pristup. Ključno je ovoj temi pristupiti s empatijom i poštovanjem, imajući na umu da se osobe s intelektualnim teškoćama ne smiju tretirati kao predmet zabave. Cilj je poticati razumijevanje i promicati inkluzivnost među djecom. Evo nekih aktivnosti koje mogu pomoći djeci da bolje razumiju intelektualne teškoće:

- 1) **Izazovi u učenju:** dajte djeci zadatke koji su malo iznad njihovih trenutnih sposobnosti. Pobrinite se da su zadaci primjereni dobi, ali dovoljno izazovni da simuliraju frustraciju koju osobe s intelektualnim teškoćama mogu doživjeti prilikom učenja novih pojmova.
- 2) **Teškoće u komunikaciji:** provesti vježbu u kojoj djeca komuniciraju bez korištenja verbalnog jezika. Mogu se osloniti na geste, slike ili jednostavne crteže kako bi prenijeli svoje poruke. Ova im aktivnost pomaže razumjeti važnost alternativnih komunikacijskih metoda koje često koriste osobe s intelektualnim teškoćama.
- 3) **Izazovi u brzini procesiranja informacija:** brzo dajte djeci niz uputa i zamolite ih da ih slijede bez ponavljanja. Ovo može simulirati izazove brzine obrade s kojima se suočavaju osobe s intelektualnim poteškoćama.
- 4) **Prilagodljivi alati za učenje:** upoznajte djecu s prilagodljivim alatima za učenje poput vizualnih rasporeda ili komunikacijskih ploča koje koriste osobe s intelektualnim teškoćama. Objasnite kako ovi alati pomažu osobama s invaliditetom da bolje razumiju informacije i upravljaju svojim dnevnim rutinama.
- 5) **Senzorno procesiranje:** kreirajte aktivnosti u kojima djeca doživljavaju preopterećenost osjetilnim podražajima, kao što su jaka svjetla, glasni zvukovi ili teksturirane površine. Razgovarajte o tome

kako se to odnosi na izazove senzorne obrade s kojima se suočavaju neke osobe s intelektualnim teškoćama, poput djece u autističnom spektru.

### *Popratni materijali*

#### **Filmovi:**

- Rising Phoenix, history of the Paralympic Games (Netflix)
- Wonder, a film by Stephen Chbosky, history from the novel Wonder by R. J. Palacio

#### **Knjige:**

- "Don't Call Me Special: A First Look at Disability" Pat Thomas
- "We'll Paint the Octopus Red" Stephanie Stuve-Bodeen
- "My Brother Charlie" Holly Robinson Peete and Ryan Elizabeth Peete

### *Izvori*

1. Disability and Health Overview | CDC. (2020, 15. Rujan). Centers for Disease Control and Prevention. [Online] Dostupno na:  
<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/disability.html>
2. Types of learning disabilities – Learning Disabilities Association of America. (n.d.). [Online] Dostupno na: <https://ldaamerica.org/types-of-learning-disabilities/>

#### 4.2.6. Zlostavljanje i seksualno nasilje

Razgovarati o temi nasilja i zlostavljanja s osnovnoškolcima može biti težak zadatak, ali je važno to učiniti. Djeca moraju znati što su nasilje i zlostavljanje i prije svega kako se prepoznati i zaštititi.

Među glavnim idejama koje se moraju prenijeti učenicima ističemo:

- **Što je nasilje i zlostavljanje?** Nasilje je uporaba fizičke ili verbalne sile za nanošenje ozljeda. Zlostavljanje je korištenje moći za kontrolu ili dominaciju druge osobe.
- **Koliko vrsta nasilja i zlostavljanja postoji i kako se manifestiraju?** Postoji mnogo različitih vrsta nasilja i zlostavljanja, uključujući fizičko, emocionalno, seksualno i internetsko nasilje.
- **Kako prepoznati nasilje i zlostavljanje?** Djeca moraju naučiti prepoznavati znakove nasilja i zlostavljanja. Na primjer, ako im netko kaže da ne smiju nikome reći što se događa ili ako im netko prijete da će ih ozlijediti.
- **Kako se zaštititi od nasilja i zlostavljanja?** Djeca se moraju naučiti zaštititi od nasilja i zlostavljanja. Na primjer, ako se zbog nekoga osjećate neugodno, trebali biste to reći odrasloj osobi u koju imate povjerenja.

Važno je upamtiti da je svako dijete drugačije i da ono što odgovara jednom djetetu ne mora odgovarati drugom. Poruku treba prilagoditi dobi i zrelosti djece s kojom razgovarate. Osim toga, u razgovoru s djecom o ovoj temi moraju se uzeti u obzir i drugi savjeti:

- Nemojte pokušavati razgovarati o ovim temama kad su djeca umorna, gladna ili pod stresom. Izaberite vrijeme kad ste smireni i možete biti pažljivi.
- Nemojte koristiti eufemizme ili metafore koje bi mogle zbuniti djecu. Na jasan i jednostavan način objasnite što su nasilje i zlostavljanje. Djeca mogu imati teška ili neugodna pitanja, ali važno je na njih odgovoriti iskreno i s poštovanjem.
- Djeca najbolje uče kroz konkretne primjere. Ispričajte im slučajeve stvarnog nasilja i zlostavljanja kako bi bolje razumjela koncepte.
- Osvjestite djeci da postoje ljudi koji im mogu pomoći ako budu žrtve ili svjedoci nasilja ili zlostavljanja. Objasnite im kako mogu dobiti pomoć i od roditelja, nastavnika, prijatelja ili drugih izvora podrške.



## *Ciljevi učenja*

- Svakodnevno identificirati znakove zlostavljanja i nasilja u različitim vrstama.
- Prepoznati znakove nasilja i zlostavljanja i znati kako potražiti pomoć ako je potrebna.
- Razviti osjećaj samopoštovanja i samopouzdanja te naučiti poštivati sebe i druge.

## *Razgovori s djecom*

### **1) Ispričaj mi priču**

Aktivnost se bavi problemom seksualnih napada u djetinjstvu, kroz formu video priče.

U opuštenom svakodnevnom okruženju s djecom razgovarajte o sljedećim idejama i uspostavite s njima razgovor.

- Seksualno zlostavljanje je kad netko dodiruje dijelova tvog tijela bez tvojeg dopuštenja.
- Zlostavljači nikad ne prevare djecu s lažnim obećanjima.
- Svi moraju znati kako se obraniti.
- Zlostavljači su uvijek nepoznate osobe.
- Ako osjećamo neugodu, možemo o tome pričati s nekim kome vjerujemo.

### **Materijali:**

[https://www.youtube.com/watch?v=UbtSJCw\\_lqw&ab\\_channel=NSPCC](https://www.youtube.com/watch?v=UbtSJCw_lqw&ab_channel=NSPCC)

**Trajanje:** 30 minuta

## 2) Osoba kojoj vjerujem

Razgovara se o različitim načinima na koje ljudi mogu povrijediti jedni druge i kako reagirati kad se to dogodi. To se može dogoditi među braćom i sestrama, bratićima i sestričnima, roditeljima i djecom... Pitamo djecu na koje sve načine ljudi mogu povrijediti jedni druge. Zapisujemo na ploču ili zid ono što nam oni kažu. Najvjerojatnije će to biti: udaranje, guranje, vrijeđanje, prozivanje, zlostavljanje u školi, na internetu ili preko mobitela... Nakon toga, organiziramo različite oblike zlostavljanja u dvije skupine, na primjer:

- Postupci koji smetaju ili povrijeđuju tijelo: udaranje, guranje, snažno štipanje, seksualno nasilje...
- Postupci koji povrijeđuju emocije: vikanje, vrijeđanje, ignoriranje, ponižavanje, izoliranje, prisiljavanje...

Na ovaj način moguće je vidjeti da stvari koje nas muče ili štete tijelu sigurno štete i emocijama. Zbog njih se osjećamo tužno, nesigurno, ljuto, odbačeno...

Upitajte djecu:

- Je li te ikada itko povrijedio? Koje od tih situacija se odnose na povredu tijela, a koje na emocije?
- Kako možemo sami sebe povrijediti?
- Može li se dogoditi da nas netko od bliskih osoba povrijedi - npr. prijatelj, član obitelji i sl.? Kad bi se to dogodilo, kome bi se mogli obratiti?

Zatim ćemo uzeti par papira i bojice te ćemo nacrtati osobu kojoj djeca vjeruju i napisati njeno ime i razloge zašto joj vjeruju, npr.: jer me nasmijava, jer brine o meni, jer me sluša, jer se igra sa mnom, jer me štiti, itd. To će poslužiti za razmišljanje o ljudima od povjerenja. Ideja je da djeca mogu zadržati crtež i da im služi kao podsjetnik nakon završetka radionice.

**Materijali:** Bojice i prazni listovi papira

**Trajanje:** Otprilike 30 minuta

### **3) Dobra tajna, loša tajna**

Kao što je poznato, jedna od strategija zlostavljača je sklapanje pakta šutnje sa žrtvom, pozivanje na poštovanje ili slijedi prijetnja, a prekid ove dinamike jedan je od načina da se okonča situacija. Važno je objasniti da je česta i situacija podmićivanja, u kojoj agresor žrtvi obećava dar u zamjenu za njezinu šutnju.

Za rad na tome što je dobra, a što loša tajna, tražit ćemo od djece da odgovore s DA ili NE o tome je li situacija opisana u sljedećim primjerima tajna koju treba čuvati:

- Mama te pita da ne kažeš baki da joj je kupila poklon.
- Prijateljica ti kaže da joj jedan stariji dečko radi gnjusne stvari.
- Susjed ti nudi darove u zamjenu za milovanja.
- Tvoji roditelji pripremaju zabavu iznenađenja za tvog brata.
- Član tvoje obitelji miluje intiman dio tvog tijela kad nitko nije u blizini i moli te da o tome šutiš.
- Tvoja starija sestra ti kaže da ima dečka i moli te da to nikom ne govoriš.

Nakon što saznaju razliku između dobre i loše tajne, moraju zajedno (roditelji i djeca) napraviti strip od 6 sličica u kojem razvijaju priču temeljenu na dobroj/lošoj tajni. Prvih 5 sličica bit će razvoj priče, a posljednja ona u kojoj saznamo je li tajna dobra ili loša. Kada budu gotovi, bit će prikazani u sobi da vas svakodnevno podsjećaju.

**Materijali:** Bojice i prazni listovi papira

**Trajanje:** Otprilike 1 sat

## *Popratni materijali*

### **Priče, knjige i stripovi:**

- "The Boy Who Didn't Know How to Cry" Eva Furnari
- "The girl who didn't want to be a princess" Irene Vasco
- "The Color Monster" Anna Llenas
- "The Tale of the Moon" Laura Gallego
- "The book of hugs" Anna Llenas

### **Filmovi:**

- "A monster comes to see me" Juan Antonio Bayona
- "Princess Mononoke" Hayao Miyazaki
- "Spirited Away" Hayao Miyazaki
- "The Story of Princess Kaguya" Isao Takahata

## *Izvori*

1. Ministry of education and vocational training. (2022). Guide for the prevention of school violence and bullying. Madrid: ministry of education and vocational training.
2. World health organization. (2022). Violence against boys and girls. Geneva: world health organization.
3. UNICEF. (2022). Violence against children: a global problem. New York: UNICEF.

### **4.3. Vodič za AR igru**

Proširena stvarnost (AR) obogaćuje fizički svijet dodavanjem digitalnih elemenata preko pametnog telefona, stvarajući iluziju da je holografski digitalni sadržaj dio stvarnog svijeta. Stoga se AR koristi za 'skeniranje' okoline u stvarnom životu, analizu te okoline (primjerice, slika/mjesto/lokacija/itd.) i demonstriranje relevantnog virtualnog sadržaja na pametnom telefonu. Dakle, gledajući u ekran, korisnici će moći vidjeti stvarni objekt i istovremeno informacije koje prezentira AR softver, prikazane kao slika/tekst/video/gif/3D model.

Aplikacija Like Father Like Son koristi AR softver koji se temelji na markerima za podršku učiteljima i učenicima u lakšem kretanju kroz sadržaj. To znači da stvarni objekti trebaju biti unaprijed definirani zajedno s digitalnim informacijama, tako da ih kamera može prepoznati.

U ovom projektu, pravi predmet igre bit će tiskani priručnik veličine A5 (kuharica) koji otkriva dijelove informacija povezanih s obrazovnim modulima projekta (5P). Sadržaj će proizaći iz Priručnika za učitelje.

Kako biste igrali Like Father Like Son AR igru, morate slijediti ove jednostavne korake:

- Posjetite ovu stranicu i kreirajte račun: <https://likefatherlikeson.lykio.com/login>
- Zatim pritisnite gumb za preuzimanje i otvorite aplikaciju.
- Unesite podatke o prijavi u aplikaciju i odaberite svoj avatar.
- Otvorite knjižicu Like father like son, skenirajte slike i **počnite igrati!**

## 5. Zaključak

Ono kroz što ste imali priliku proći je opsežan skup smjernica koji zaokružuje cijeli projekt i pruža informacije o svim rezultatima projekta. Ovaj materijal nije zamišljen da se koristi kao samostalan rezultat, već radije kao dodatna vrijednost samom projektu – kako biste bili sigurni da nešto ne propuštate, kako biste znali kako se snaći među rezultatima i drugim materijalima, kako biste bili svjesni što očekivati kada prolazite kroz projekt u cjelini.

Trud u ovaj rezultat projekta uložila je i glavna ciljna skupina projekta, a to su roditelji. Rezultati se temelje na idejama preuzetim iz prijašnjih, uspješnih projekata gdje su i roditelji bili ti koji su predlagali sadržaj i materijale.

Zato je još jednom važno napomenuti da su roditelji imali veliku ulogu u ovom rezultatu i ovo također služi kao zahvala svima koji su sudjelovali, odvojili vrijeme za sudjelovanje u sesiji zajedničkog stvaranja ili pilot testiranju i pružanju prijeko potrebnih povratnih informacija. Na temelju tih povratnih informacija rezultat je ažuriran i zaključen.

Dakle, hvala svima koji su na bilo koji način bili uključeni, vi ste prava iskra i pravi heroji na putu prevencije bullyinga.

Kako biste bili dodatno uključeni, svakako nas posjetite na jednom od sljedećih mjesta:

Web stranica: <https://likefatherlikeson.eu/>

Facebook: <https://www.facebook.com/likefatherlikesoneu>

Instagram: [https://www.instagram.com/likefatherlikeson\\_eu/](https://www.instagram.com/likefatherlikeson_eu/)

Ostanimo povezani!