



Финансирано од
Европска Унија



ЗАЕДНИЧКИ ВРЕДНОСТИ
VLERA TË PËRVASHKËTA
COMMON VALUES

ПРИРАЧНИК ЗА СПРАВУВАЊЕ СО ДИГИТАЛНО РОДОВО БАЗИРАНО НАСИЛСТВО



ПРИРАЧНИК ЗА СПРАВУВАЊЕ СО ДИГИТАЛНО РОДОВО БАЗИРАНО НАСИЛСТВО

Елена Димушевска

Април, 2026 година

Овој документ е изработен со финансиска помош од Европската Унија. Содржината на овој документ е единствена одговорност на проектот Младите жени против онлајн насилство имплементиран од Иницијатива за европска перспектива и Заеднички вредности и не ги одразува нужно ставовите на Европската Унија. Европската Унија не е одговорна за каква било употреба на информациите кои се содржани овде.

Содржина

Кратка порака од авторката.....	3
Зошто е важен прирачникот.....	4
Како да се користи прирачникот.....	5
1. Разбирање на дигиталното родово базирано насилство	6
1.1. Што е дигитално РБН	6
Дефиниции од различни професионални перспективи	6
Разлика меѓу дигитално насилство и други форми на онлајн ризици	8
1.2. Форми на дигитално родово базирано насилство.....	9
Онлајн вознемирување	9
Родово базиран и сексистички говор на омраза	9
Несакано споделување интимни содржини	9
Сексуално вознемирување преку интернет.....	10
Дигитално следење.....	10
Манипулација, уценување, „grooming“	10
Deepfake злоупотреби.....	11
Објавување или ширење лажни информации	11
Контролирање на дигитални уреди.....	11
1.3. Како изгледа во контекст на средно образование	12
2. Психолошки и педагошки аспекти	14
2.1. Психолошко влијание врз младите	14
Емоционални реакции.....	14
Последици врз самодоверба, учење, односи.....	15
Сериозни последици по менталното здравје	15
2.2. Пристап фокусиран на потребите на детето	16
Основни принципи на пристап фокусиран на детето	16
Како да се создаде безбедна и поддржувачка средина.....	17
Како да се започне разговор со дете	18
3. Чекор по чекор водич за училишта.....	18
3.1. Прв разговор со детето	19
3.2. Комуникација и координација со стручните служби во училиштето.....	21
3.3. Комуникација со родител/старател	22
3.4. Кризна интервенција	22
3.5. Долгорочна поддршка	23
4. Модули за работилници за наставници	25
Модул 1: Разбирање на дигиталното РБН.....	25
Модул 2: Психолошко влијание и препознавање на ДРБН во училишен контекст	28
Модул 3: Пристап фокусиран на детето	30
Модул 4: Прв разговор со детето и кризна интервенција	32
Модул 5: Комуникација со стручни служби, родители и долгорочна поддршка	34
5. Интерактивна онлајн верзија на прирачникот	36
КВИЗ: „Дали ова е дигитално насилство?“.....	36
Индикатор-компас.....	40
Интерактивна мини-игра: „Што би направила ти?“.....	41
Интерактивна мини-игра: „Следење и контрола“	44
Интерактивна мини-игра: „Монтирано видео / Deepfake“	46
Користена литература.....	48

Кратка порака од авторката

Дигиталниот свет одамна не е „дополнување“ на реалноста на младите — тој е дел од нивниот секојдневен живот, нивниот простор за растење, поврзување и создавање. Но исто така, тој простор може да стане место на страв, срам и тишина, особено за девојките.

Како авторка на овој прирачник, го пишувам со длабока свесност за тежината на темата и со искрена надеж дека ќе стане алатка што навистина прави разлика. Овој прирачник го создадов со една јасна и лична цел: да им помогнам на наставниците и стручните служби да препознаат кога едно дете страда, да го видат зад тишината, и да реагираат со чувствителност, знаење и храброст.

Верувам и знам дека дигиталното родово базирано насилство не е само технички или „онлајн“ проблем. Тоа е длабоко човечки проблем, кој допира до самодовербата, достоинството и безбедноста на младите. И затоа чувствувам лична одговорност да придонесам кон создавање училишна средина во која тие ќе знаат дека не се сами, дека има возрасни кои ги гледаат, ги слушаат и се тука, присутни и спремни да ги поддржат.

Овој прирачник е мој повик за акција — кон сите кои работат со млади. Повик да не ја игнорираме болката што се случува зад екранот. Повик да реагираме навреме, да го поставиме вистинското прашање, да понудиме поддршка, да бидеме точката на пресврт.

Знам дека секој наставник, секој педагог, секој психолог има моќ да промени нечие искуство, да спречи ескалација и повторна виктимизација, да го врати чувството на сигурност.

Верувам дека училиштето може да биде место каде децата се чувствуваат заштитени, слушнати и вреднувани. И верувам дека сите ние можеме да изградиме таква средина.

Овој прирачник е мој придонес кон таа заедничка мисија.

Зошто е важен прирачникот

Дигиталното родово засновано насилство станува една од најраспространетите и најтешко препознатливи форми на насилство меѓу младите. Се случува тивко, зад екрани, во приватни пораки и групни четови, а последиците се длабоко офлајн: влијаат врз самодовербата, менталното здравје, училишниот успех и чувството на безбедност на учениците и ученичките.

Наодите од најновото истражување на ОБСЕ (2025) покажуваат дека проблемот е сериозен и растечки. **10% од младите жени и девојки лично искусиле дигитално родово базирано насилство, а дополнителни 15% биле сведоци на вакви случаи.** Тоа значи дека **една од четири млади жени е директно засегната** од дигитално насилство — бројка што укажува на системски ризик, а не на изолирани инциденти.

И покрај распространетоста, **само околу 5% од жртвите пријавуваат.** Оваа исклучително ниска стапка на пријавување покажува дека младите девојки често се чувствуваат осамено, засрамено или недоволно сигурно дека институциите ќе ги разберат и заштитат. Дополнително, значителен дел од младите жени изјавуваат дека **се чувствуваат небезбедно во дигиталниот простор**, што укажува на трајно нарушено чувство на сигурност.

Проблемот не е ограничен само на индивидуални искуства. Според податоци од анализата на УНДП (2024), **повеќе од 60% од жените во Северна Македонија искусиле барем една форма на онлајн насилство.** Ова ја потврдува пошироката слика: дигиталното насилство е дел од секојдневието на многу девојки и жени, а училиштата не смеат да останат на маргините на овој проблем.

Затоа училиштата имаат клучна улога. Тие се местото каде младите поминуваат најголем дел од денот, местото каде првите знаци на промена во однесувањето можат да се забележат, и местото каде поддршката може да стигне навреме. Но за да можат наставниците и стручните служби да реагираат соодветно, им се потребни јасни насоки, структуриран пристап и разбирање на специфичната динамика на дигиталното родово насилство.

Овој прирачник е важен затоа што:

- **ги објаснува формите на дигитално родово насилство** на јасен и применлив начин
- **помага во препознавање на раните знаци** кај учениците и ученичките
- **нуди психолошки и педагошки насоки** за чувствителен пристап
- **ја поврзува темата со националната законска рамка**
- **дава конкретни протоколи за постапување во училиште**
- **обезбедува практични модули, вежби и сценарија** за обука на наставници

Со ваква алатка, училиштата можат да создадат средина во која дигиталната безбедност е дел од секојдневната грижа, а не реакција само кога ќе се случи инцидент.

Прирачникот им дава на наставниците и стручните служби знаење, сигурност и јасни чекори — предуслов за навремена, чувствителна и ефективна поддршка на младите кои се соочуваат со било која од формите на дигитално родово засновано насилство.

Како да се користи прирачникот

Овој прирачник е создаден како практична алатка за наставниците, стручните служби и сите кои работат со млади. Неговата цел е да понуди јасни насоки, препораки и примери што можат да се применат во секојдневната работа во училиштето. За да биде навистина корисен, важно е да се користи на начин што овозможува и разбирање и примена.

За обука - прирачникот може да се користи како основа за организирање интерни обуки, педагошки совети, тимски состаноци или работилници. Модулите, сценаријата и примерите овозможуваат лесно водење на групни дискусии и развивање заеднички пристап во училиштето.

За индивидуална подготовка - наставниците и стручните служби можат да го користат прирачникот за лично продлабочување на знаењето. Секој дел е структуриран така што може да се чита самостојно — за подобро препознавање на дигиталното родово насилство, за подготовка на разговор со детето или за планирање превентивни активности.

За интервенција (кога има сомнеж или случај) – водичот чекор по чекор е дизајниран да им помогне на наставниците и стручните служби да постапуваат кога постои сомнеж или потврда за дигитално родово засновано насилство. Тие обезбедуваат јасни насоки за тоа што да се направи, кого да се информира и како да се разговара со детето жртва.

Дополнителни насоки за користење на прирачникот:

- **Читајте го по делови, според вашите потреби.** Прирачникот е структуриран така што секој дел може да се користи самостојно. Наставниците можат да се фокусираат на деловите за препознавање и комуникација, додека стручните служби можат да ги користат протоколите и процедурите за постапување. Нема потреба да се чита од почеток до крај за да биде применлив.
- **Користете ги примерите и сценаријата како алатки за учење.** Во прирачникот се вклучени реалистични сценарија, примери од пракса и предлози за разговор со учениците и ученичките. Овие содржини се наменети да помогнат во развивање чувствителност, препознавање на суптилни знаци и градење доверба со младите.
- **Следете ги протоколите за постапување чекор по чекор.** Протоколите се дизајнирани да обезбедат јасен, структуриран и безбеден пристап кога постои сомнеж или потврда за дигитално родово засновано насилство. Тие се направени така што може да ги следи секој член на училиштето, без разлика на искуството.
- **Користете го прирачникот како основа за тимска работа.** Дигиталното родово насилство не е проблем што може да го реши една личност. Прирачникот охрабрува координација меѓу наставниците, педагогот, психологот, стручните служби и раководството. Најдобри резултати се постигнуваат кога училиштето делува како тим.
- **Применувајте го материјалот и превентивно, не само кога има случај.** Прирачникот содржи содржини што можат да се користат и во редовната настава, работилници, класни часови или тематски денови. Превенцијата е клучна — колку повеќе учениците знаат, толку повеќе се заштитени.
- **Вратете се на прирачникот секогаш кога ќе се појави нова ситуација.** Дигиталните форми на насилство се менуваат брзо. Прирачникот е создаден да биде жив документ — нешто на што можете да се навраќате повторно, да го

користите како референца и да го адаптирате според потребите на вашето училиште.

1. Разбирање на дигиталното родово базирано насилство

1.1. Што е дигитално РБН

Дигиталното родово базирано насилство (РБН) претставува форма на насилство што се случува преку дигитални технологии — мобилни телефони, социјални мрежи, апликации за комуникација, онлајн платформи и други дигитални алатки — и е насочено кон лице поради неговиот род, родов идентитет или перцепција за родот.

Според UNICEF (2023), дигиталното РБН е „форма на родово базирано насилство која се случува преку дигитални технологии и која може да предизвика психолошка, емоционална, физичка или економска штета“. UNFPA (2021) дополнително нагласува дека ова насилство „непропорционално ги погодува жените и девојките и ги репродуцира истите родови нееднаквости што постојат офлајн“.

Во контекст на средното образование, ова значи дека учениците, особено ученичките се изложени на притисоци, закани, манипулации или понижувања кои се случуваат зад екранот, но имаат многу реални последици врз нивната благосостојба, учење и чувство на безбедност.

Дигиталниот простор како дел од секојдневието на младите

За младите, дигиталниот простор не е „виртуелен“ или „одвоен“ од реалниот живот. Тој е место каде што се гради идентитет, се создаваат односи, се споделуваат лични моменти и се бара поддршка. Затоа, кога насилството се случува онлајн, тоа не се доживува како нешто помалку сериозно. Напротив, за една ученичка, понижувачка објава, закана во порака или споделена фотографија може да биде исто толку трауматична како и насилство лице-в-лице.

ОНСНР (2026) укажува дека технологијата „ја интензивира психолошката и емоционалната штета, ограничувајќи го учеството на жените и девојките во јавниот и дигиталниот живот“.

Дефиниции од различни професионални перспективи

Едукативна перспектива

Од образовен аспект, дигиталното РБН го нарушува:

- чувството на безбедност на ученикот/ученичката
- неговата/нејзината способност да учи и да се концентрира
- неговата/нејзината мотивација да учествува во наставата
- неговите/нејзините односи со врсниците и наставниците

Наставниците често не го гледаат самото насилство, но можат да ги забележат последиците: повлекување, пад на успех, избегнување на одредени ученици, анксиозност или промени во однесувањето.

Психолошка перспектива

Од психолошки аспект, дигиталното родово базирано насилство претставува форма на емоционално и психолошко насилство која може да има длабоки и долготрајни последици врз менталното здравје на младите. UNICEF (2023) истакнува дека ваквите искуства можат да предизвикаат „психолошка, емоционална и социјална штета“, што особено се одразува кај адолесцентките, чиј идентитет и самодоверба се уште се во процес на формирање.

Последиците може да вклучуваат:

- страв, вознемиреност и панични реакции, особено кога насилството е повторувачко или непредвидливо
- чувство на вина или срам, без разлика што ученикот/ученичката не е одговорна за таквото однесување
- пад на самодоверба и самопочит, што може да влијае врз училишниот успех и социјалното функционирање
- нарушено чувство на сопствена вредност, често проследено со негативни мисли за себе
- повлекување од активности, врсници и училишни обврски, како обид да се избегне дополнителна изложеност или осуда

Овие реакции не се „претерани“ или „типични тинејџерски промени“, туку природен одговор на ситуација во која младата личност се чувствува нападната, изложена или немоќна.

Важно е да се разбере дека за младите, дигиталниот простор е интимен и длабоко личен. Тој е продолжение на нивниот социјален живот, нивните односи, нивната самоперцепција. Затоа, кога насилството се случува онлајн, тоа не се доживува како нешто „виртуелно“ или „помалку сериозно“. Напротив — нападот во дигиталниот простор често се чувствува како напад врз нивниот идентитет, нивната приватност и нивната безбедност.

Дополнително, ОНСНР (2026) укажува дека технологијата може да ја „интензивира психолошката и емоционалната штета“, бидејќи дигиталното насилство е:

- постојано присутно (ученикот/ученичката не може да „побегне“ од него кога ќе си замине од училиште)
- широко видливо (потенцијално достапно до голема публика)
- тешко контролирано (содржините може да се споделуваат, зачувуваат и репродуцираат без нејзина дозвола)

Овие фактори создаваат чувство на трајна изложеност и ранливост, што може да ја засили психолошката болка и да го продолжи периодот на опоравување.

Најчесто, овие последици барем во почетните фази се невидливи за околината. Детето може да продолжи да доаѓа на училиште, да се смее со врсниците или да изгледа „во ред“, додека внатрешно се справува со интензивен стрес, срам или страв. Затоа е клучно наставниците да знаат дека дигиталното РБН не секогаш остава видливи траги, но секогаш остава психолошки.

Правна перспектива

Во Северна Македонија, дигиталното РБН може да опфати дела како: вознемирување, закани, уцена, неовластено споделување фотографии или видеа, демнење, злоупотреба на лични податоци.

Анализата на UNDP објавена 2024 година укажува дека дигиталното насилство може да предизвика „психолошка, социјална, политичка или економска штета“ и дека државите имаат обврска да обезбедат механизми за заштита.

Овие дела се регулирани во различни закони, а училиштата имаат обврска да реагираат кога ќе добијат информација за вакво однесување. Наставникот не мора да биде правник, доволно е да знае дека постои обврска да се пријави и дека стручната служба и институциите ја преземаат понатамошната постапка.

Разлика меѓу дигитално насилство и други форми на онлајн ризици

Постојат многу онлајн ризици: измами, опасни предизвици, општо сајбер-насилство, прекумерно користење интернет. Но дигиталното родово базирано насилство се разликува по една клучна компонента: родовата мотивација.

Тоа е насилство што се случува најчесто на девојки, а целта е да се контролира, засрами или казни нејзината сексуалност, автономија или дигитална слобода. Оваа родова насоченост го прави дигиталното РБН особено штетно, бидејќи ја засега не само безбедноста, туку и идентитетот, достоинството и чувството на вредност на младата личност.

ОНСНР (2026) нагласува дека технолошки-фацитираното родово базирано насилство е поттикнато од „истите структурни фактори што го поттикнуваат офлајн насилството: родова нееднаквост, дискриминација и штетни норми“.

Ова значи дека дигиталното РБН не е „обична онлајн караница“ или конфликт меѓу ученици. Тоа е форма на насилство која ја таргетира девојката поради нејзиниот род и која има за цел да ја ограничи, контролира или понижи.

Зошто е важно наставниците да го разберат ова?

Затоа што наставникот често е првата возрасна личност што може да забележи дека нешто не е во ред. И затоа што ученичките е многу поверојатно да се доверат на наставникот/чката и психологот, отколку на своите родители или институција.

Кога наставникот разбира што е дигитално РБН:

- полесно ги препознава суптилните знаци
- знае како да започне разговор без да ја засрами ученичката
- знае што да направи и што да не направи
- може да спречи ескалација
- може да биде точката на пресврт

Овој прирачник е создаден токму за тоа — да им даде на наставниците и стручните служби јасна, професионална и практична рамка за разбирање на проблемот.

1.2. Форми на дигитално родово базирно насилство

Дигиталното родово базирано насилство може да се појави во различни форми, кои често се испреплетуваат и меѓусебно се засилуваат. Според UN Women (2023), UNFPA (2021) и анализата на УНДП (2024), најчестите форми на технолошки овозможено РБН вклучуваат онлајн вознемирување, демнење, злоупотреба на интимни содржини, манипулација, уцена, сексуално вознемирување и создавање или ширење лажни информации.

Во средношколскиот контекст, овие форми најчесто се случуваат преку социјални мрежи, пораки, групни четови, апликации за споделување фотографии и онлајн игри.

Онлајн вознемирување

Онлајн вознемирувањето претставува повторувачко, непожелно и понижувачко однесување насочено кон девојка, најчесто преку коментари, пораки или групни комуникации. Тоа може да се манифестира како исмејување, навреди, агресивни реакции или закани, и често има за цел да ја засрами, да ја замолчи или да ја изолира. Иако се случува во дигиталниот простор, неговото влијание врз самодовербата и чувството на безбедност е многу реално.

Примери:

- Девојка објавува фотографија, а под неа започнуваат навредливи коментари за нејзиниот изглед.
- Во групен чет, неколку ученици ја исмејуваат поради облека, тело или став.
- Некој ѝ испраќа понижувачки пораки секој пат кога ќе објави нешто онлајн.

Родово базиран и сексистички говор на омраза

Оваа форма на насилство се појавува кога девојката е таргетирана со навреди, омаловажувања или деградирачки коментари поради нејзиниот род. Сексуализирани навреди, коментари за изгледот, понижувачки квалификации или јавни исмејувања се чести во онлајн просторот. Овој вид говор не е само „лош хумор“ — тој ја репродуцира истата дискриминација и родови стереотипи што ги поттикнуваат и офлајн формите на насилство.

Примери:

- Девојка добива коментари дека „сама си барала“ затоа што објавила фотографија.
- Група ученици ја нарекуваат со понижувачки имиња во јавен чет.
- На нејзина објава се појавуваат сексуализирани шеги насочени кон неа.

Несакано споделување интимни содржини

Ова е една од најштетните форми на дигитално РБН. Се случува кога интимни фотографии, видеа или приватни пораки се споделуваат без согласност на девојката. Често започнува со доверба во романтична врска, а завршува со предавство, срам и страв од јавна изложеност. Последиците можат да бидат длабоки и долготрајни, бидејќи дигиталната содржина може да се споделува, зачувува и репродуцира без контрола.

Примери:

- Интимна фотографија што девојката ја споделила приватно со својот партнер, се појавува во групен чет.
- Поранешен партнер ја заканува дека ќе објави приватни пораки ако не му одговори.
- Некој ја споделува нејзината фотографија без нејзино знаење, со понижувачки коментар.

Сексуално вознемирување преку интернет

Сексуалното вознемирување во дигиталниот простор вклучува непожелни сексуални пораки, барања за интимни фотографии, коментари со сексуална конотација или испраќање експлицитни содржини. Ова може да доаѓа од врсници, но и од возрасни лица. За девојките, ваквите пораки често создаваат чувство на страв, збунетост и вина, особено кога се придружени со притисок, манипулација или закани.

Примери:

- Девојка добива пораки со барање да испрати „слика само за него“.
- Некој ѝ испраќа експлицитна фотографија без нејзина согласност.
- Врсник постојано ѝ пишува сексуализирани коментари на нејзините објави.

Дигитално следење

Дигиталното следење подразбира постојано надгледување на онлајн активностите на девојката: следење на нејзините објави, локации, пријателства, или испраќање голем број пораки со кои се бара објаснување каде е и со кого е. Ова однесување создава чувство на ограничување, страв и губење на приватноста. Често се јавува во врнички врски каде контролата се маскира како „грижа“ или „љубомора од љубов“.

Примери:

- Партнерот ѝ пишува по десетина пораки дневно барајќи да објасни каде е.
- Девојка забележува дека некој постојано ја следи и коментира секоја нејзина онлајн активност.
- Партнерот бара да му испраќа фотографии за да „докаже“ каде се наоѓа.

Манипулација, уценување, „grooming“

Оваа форма на насилство се развива постепено. Сторителот гради доверба, нуди внимание или поддршка, создава чувство на „посебна врска“, а потоа ја користи таа доверба за да бара интимни содржини, да поставува услови или да ја контролира девојката. Grooming однесувањето може да биде суптилно и тешко препознатливо, особено кога девојката верува дека комуникацијата е искрена или романтична.

Примери:

- Постар тинејџер ѝ пишува секој ден, ја фали и ја охрабрува, а потоа бара интимни фотографии.

- Некој ја убедува дека „само нему може да му верува“, па ја уценува со приватни пораки.
 - Девојка добива пораки од непознат возрасен кој се претставува како врсник.
- Уцената „ако не ми пратиш, ќе им кажам на сите“ е чест продолжеток на оваа динамика.

Deepfake злоупотреби

Со напредокот на технологијата, се појавуваат и нови форми на дигитално РБН. Deepfake злоупотребите вклучуваат создавање лажни фотографии или видеа во кои изгледа како девојката да прави нешто што никогаш не го направила. Овие содржини може да се користат за понижување, заплашување или уцена. Иако се технички „лажни“, нивното влијание врз психолошката благосостојба е многу реално.

Примери:

- Монтирано видео со нејзино лице се споделува меѓу ученици.
- Лажна фотографија се користи за да се исмејува или понижува.
- Девојка добива порака со deepfake содржина и закана дека ќе биде објавена.

Објавување или ширење лажни информации

Оваа форма на насилство вклучува ширење неистини, измислени пораки, монтирани screenshot-и или гласини со цел да се наруши угледот на девојката. Во средношколскиот контекст, каде социјалниот статус и врсничките односи се исклучително важни, ваквите содржини можат да предизвикаат сериозна социјална изолација и пад на самодовербата.

Примери:

- Некој објавува измислена приказна за девојка со цел да ја понижи.
- Монтиран screenshot се шири како „доказ“ за нешто што не го направила.
- Група ученици шират гласина дека девојката „испратила нешто“, иако тоа не е вистина.

Контролирање на дигитални уреди

Контролата врз дигиталните уреди е форма на технолошка контрола која често се јавува во врснички врски. Таа може да вклучува барање лозинки, проверување пораки, ограничување на комуникацијата или следење на онлајн активностите. Иако понекогаш се претставува како „доверба“ или „близина“, ова однесување ја ограничува автономијата на девојката и создава динамика на моќ и контрола.

Примери:

- Партнер бара лозинка „за да нема тајни меѓу нив“.
- Девојка мора да му испраќа screenshot од разговори за да „докаже“ дека не зборува со никој друг.
- Некој ѝ го зема телефонот и ги проверува нејзините пораки без дозвола.

1.3. Како изгледа во контекст на средно образование

Дигиталното родово базирано насилство кај средношколките не се појавува изолирано, туку е длабоко вкоренето во динамиките на адолесценцијата, врсничките односи, онлајн културата и училиштето како социјална средина. Иако насилството се случува во дигиталниот простор, неговите последици најчесто стануваат видливи токму во училишниот контекст. Овој дел им помага на наставниците да препознаат рани знаци, типични динамики и училишни манифестации на дигиталното РБН, без да мора да имаат претходна обука или специјализирани знаења.

Препознавање на рани знаци

Раните знаци на дигитално РБН често се суптилни и лесно може да се припишат на „типично тинејџерско однесување“. Сепак, кога се појавуваат ненадејно, интензивно или во комбинација, тие може да укажуваат дека ученичката се соочува со нешто што ја надминува секојдневната динамика. Емоционалните реакции како ненадејна раздразливост, повлеченост или видлива вознемиреност по користење телефон се чести први сигнали. Девојката може да стане чувствителна на коментари од врсници или да реагира со тишина и затворање кога ќе се споменат социјални мрежи.

Однесувачките промени исто така се значајни. Ученичката која претходно била активна може нагло да престане да учествува на час, да избегнува одредени ученици или групи, или често да бара да излезе од час „само за момент“. Понекогаш девојките бришат или деактивираат профили, што е обид да се дистанцираат од изворот на стрес. Социјалните промени, како изолација од претходно блиски пријателки или избегнување групни активности, се уште еден важен сигнал. На академски план, може да се забележи пад на концентрација, ненадејно намалување на успехот или почесто доцнење и пропуштање часови. Овие индикатори не се доказ за насилство, но се важни „црвени знаменца“ кои бараат внимателно, ненаметливо набљудување и поддршка.

Категорија	Рани знаци кај ученичките изложени на дигитално РБН
Емоционални знаци	Ненадејна раздразливост или повлеченост; видлива вознемиреност по користење телефон; зголемена чувствителност на коментари од врсници.
Однесувачки знаци	Избегнување на одредени ученици или групи; нагло намалување на учество во час; чести барања да излезе од час „за момент“; бришење или деактивирање на профили.
Социјални знаци	Оддалечување од претходно блиски пријателки; промена на седиште или група; избегнување групни активности или заеднички проекти.
Академски знаци	Пад на концентрација; ненадејно намалување на успех; почесто доцнење или пропуштање часови.

Типични динамики кај млади (особено кај девојки)

Средношколската возраст е период на интензивно формирање идентитет, зголемена чувствителност на врснички притисок и силна потреба за прифаќање. Во овој контекст, дигиталното РБН често се развива преку динамики кои изгледаат „нормални“ за тинејџерските односи, но всушност носат ризик.

Една од најчестите динамики е притисокот за интимност. Девојките се соочуваат со барања за фотографии, „докази за доверба“ или манипулативни пораки кои ја

поврзуваат интимноста со лојалноста. Овој притисок често се јавува во романтични врски, но и во врснички групи каде интимноста се користи како валута за прифаќање.

Контролата во врсничките врски е уште една честа појава. Таа често се маскира како „љубов“ или „грижа“, но вклучува барање лозинки, проверување пораки или следење на онлајн активностите. Девојките може да го прифатат ова како знак на блискост, без да препознаат дека станува збор за ограничување на нивната автономија.

Врсничките групи, пак, можат да бидат моќни засилувачи на дигиталното родово базирано насилство. Групните четови и социјалните мрежи стануваат простор за исмејување, ширење гласини или споделување содржини без согласност. Во такви ситуации, тишината на набљудувачите често го нормализира насилството, додека активното учество го засилува.

Стравот од социјална последица е уште една динамика што ги спречува младите (особено девојките) да побараат помош. Тие молчат поради страв од осуда, страв дека ситуацијата ќе се влоши или недоверба дека возрасните ќе разберат. Ова молчење ја прави интервенцијата на наставниците особено важна.

Улога на врсничките групи и онлајн културата

Врсниците играат огромна улога во тоа како се развива и одржува дигиталното РБН. Во многу случаи, врсничките групи стануваат засилувачи - споделуваат, коментираат или исмејуваат, со што го зголемуваат опсегот и интензитетот на насилството. Други ученици остануваат набљудувачи, што индиректно го нормализира однесувањето и ја остава жртвата без поддршка. Постојат и позитивни примери, кога врсници стануваат заштитници, пријавуваат, реагираат или ја поддржуваат ученичката, но тие случаи се поретки.

Онлајн културата кај младите дополнително го комплицира овој пејзаж. Понижувачкиот хумор често се смета за „нормален“, а screenshots стануваат средство за контрола, исмејување или уцена. Притисокот за постојана достапност создава чувство дека девојките мора да одговараат веднаш, да бидат активни и да се прилагодуваат на очекувањата на врсниците. Идејата дека „ако е онлајн, не е сериозно“ ја намалува перцепцијата за штета и го отежнува препознавањето на насилството.

Како се манифестира дигиталното РБН во училишно однесување

Иако насилството се случува онлајн, училиштето е местото каде што последиците стануваат највидливи. Во однесувањето, девојката може да избегнува одредени простории или групи, да влегува во чести конфликти или да покаже нагла промена во стилот на облекување — како обид да стане „невидлива“ и да го намали вниманието врз себе. Во комуникацијата, може да избегнува разговор со наставници, да стане тивка или нервозна кога се споменуваат телефони, социјални мрежи или одредени имиња.

Во учењето, дигиталното РБН може да се манифестира како пад на мотивацијата, намалена концентрација или почесто пропуштање часови. Во социјалните односи, девојката може да се изолира, да го промени пријателскиот круг или да влегува во конфликти во групни проекти. Овие манифестации не се „проблематично однесување“, туку сигнали на ранливост кои бараат внимателен, поддржувачки пристап.

Област	Како се манифестира дигиталното РБН во училишен контекст
Однесување	Девојката може да избегнува одредени простории или групи, да влегува во чести конфликти или тензии со врсници, или нагло да го промени стилот на облекување како обид да стане „невидлива“ и да го намали вниманието врз себе.

Област	Како се манифестира дигиталното РБН во училишен контекст
Комуникација	Може да избегнува разговор со наставници, да стане тивка или нервозна кога се споменуваат телефони, социјални мрежи или одредени имиња, или да реагира со повлеченост кога ќе добие порака.
Учење	Пад на мотивацијата, намалена концентрација, пропуштање часови или доцнење, што се одразува на вкупниот училишен успех.
Социјални односи	Може да се појави изолација, промена на пријателскиот круг или тензии во групни проекти, што укажува на нарушени врснички односи и чувство на небезбедност.

Заклучок

Дигиталното родово базирано насилство кај средношколките е комплексна појава која се одвива во пресекот меѓу онлајн просторот и училишниот живот. Наставниците не мора да бидат експерти за да го препознаат, доволно е да обрнат внимание на промените, да постават безбедна атмосфера и да знаат дека секој сигнал е важен.

2. Психолошки и педагошки аспекти

2.1. Психолошко влијание врз младите

Дигиталното родово базирано насилство има длабоки психолошки последици врз младите, особено врз девојките во средношколска возраст. Овој период е чувствителен поради формирањето на идентитетот, потребата за прифаќање и силната зависност од врсничките односи. Кога насилството се случува онлајн, неговото влијание е поинтензивно, бидејќи дигиталниот простор е постојан, јавен и многу потешок за контрола.

Емоционални реакции

Емоционалните реакции се најбрзиот и највидливиот одговор на дигиталното РБН. Девојките често доживуваат ненадејна вознемиреност, страв или срам, особено кога насилството е поврзано со нивниот изглед, сексуалност или приватни содржини. Овие реакции може да се појават веднаш по добивање порака или коментар, но може да се развиваат и постепено, како резултат на континуирано изложување на негативни содржини.

Многу девојки чувствуваат збунетост, не знаат дали да реагираат, кому да се обратат или дали нивната реакција ќе ја влоши ситуацијата. Често се јавува и чувство на вина, иако одговорноста никогаш не е кај нив. Оваа внатрешна борба може да доведе до повлекување, раздразливост или емоционална нестабилност. Кај некои млади се појавува и хронична напнатост: постојано очекување дека „нешто лошо“ ќе се случи, дека ќе се појави нова објава или дека врсниците ќе реагираат негативно. Ова чувство на постојана закана ја нарушува емоционалната рамнотежа и ја намалува способноста за справување со секојдневните предизвици.

Последици врз самодоверба, учење, односи

Самодоверба и самоперцепција

Дигиталното РБН директно ја погодува самодовербата на девојките. Кога нивниот изглед, телото или приватноста стануваат предмет на исмејување или контрола, тие почнуваат да се гледаат низ очите на сторителите. Ова може да доведе до чувство на безвредност, срам или сомнеж во сопствената вредност. Во период кога идентитетот е кревок и во развој, ваквите пораки имаат особено силно влијание и може да доведат до повлекување или избегнување изложеност.

Учење и академско функционирање

Психолошкиот товар на дигиталното РБН често се одразува на училишниот успех. Девојките може да имаат потешкотии со концентрацијата, да забораваат задачи или да се чувствуваат преоптоварени од најобични училишни обврски. Стравот од врсници или од повторно изложување може да доведе до избегнување на часови, доцнење или намалена мотивација. Дури и кога физички присуствуваат, нивната ментална енергија е насочена кон справување со стресот, а не кон учење. Ова не е „немотивираност“, туку природна последица на психолошка преоптовареност.

Односи со врсници и возрасни

Дигиталното РБН ја нарушува способноста на девојките да градат и одржуваат здрави односи. Тие може да станат недоверливи, да се изолираат или да избегнуваат комуникација со врсници. Во некои случаи, се повлекуваат и од возрасните (наставници, родители или стручни служби) од страв дека нема да бидат разбрани или дека ќе бидат обвинети. Други пак се врзуваат за мала група пријатели или за една личност, барајќи чувство на сигурност, што може да создаде зависни односи или дополнителни ризици.

Сериозни последици по менталното здравје

Кога дигиталното насилство трае подолго време или кога ученичката останува сама со своето искуство, последиците може да станат значително подлабоки. Она што започнува како страв, срам или збунетост може да прерасне во сериозни психолошки состојби. Адолесцентскиот мозок е особено чувствителен на стрес и социјална болка, па затоа навременото препознавање и понуда на помош е клучно за спречување долготрајни последици.

Хронична анксиозност и постојано чувство на опасност

Кога девојката е изложена на континуирани понижувања, закани или следење, нејзиниот нервен систем останува во состојба на „постојана тревога“. Таа може да развие хронична анксиозност, да се плаши да го користи телефонот, да избегнува социјални ситуации или да има потешкотии со спиењето. Ова чувство на постојана опасност ја исцрпува и ја прави ранлива на дополнителни стресови.

Депресивни симптоми и чувство на безвредност

Долготрајното изложување на понижување, исмејување или ширење лажни информации може да доведе до длабоки промени во самоперцепцијата. Девојката може да почне да верува дека негативните пораки за неа се вистинити, што ја намалува самодовербата и ја зголемува веројатноста за депресивни симптоми. Овие симптоми може да се манифестираат како губење интерес за активности, повлекување, тага, замор или чувство дека „ништо нема смисла“.

Социјална изолација и нарушени односи

Кога дигиталното насилство се проширува во врсничката група, девојката може да се почувствува целосно изолирана. Таа може да избегнува училиште, да се повлече од пријателства или да се чувствува како да нема никого на кого може да му верува. Оваа изолација дополнително ги засилува чувствата на тага, страв и беспомошност.

Проблеми со телесна слика и самоповредувачки однесувања

Кога насилството е поврзано со изгледот, телото или сексуалноста, девојките може да развијат нарушена телесна слика. Тие може да се срамот од своето тело, да се обидуваат да го „скријат“, или да развијат нездрави навики поврзани со исхрана или изглед. Во некои случаи, долготрајниот стрес и чувството на беспомошност може да доведат до самоповредувачки однесувања како обид да се справат со емоционалната болка.

Ризик од посттравматски реакции

Кога дигиталното РБН е интензивно, понижувачко или поврзано со закани, девојката може да развие реакции слични на преживеана траума. Ова може да вклучува флешбекови, избегнување на места и ситуации што ја потсетуваат на настанот, силни телесни реакции на стрес или чувство на „одвојување“ од себе и околината. Овие реакции не се знак на слабост, туку природен одговор на продолжена психолошка болка.

Овие состојби не се неизбежни. Напротив, внимателното слушање, навремената реакција и поддршката од наставниците и стручните служби можат да го прекинат циклусот на штета. Кога девојката ќе почувствува дека некој ја гледа, ја слуша и ѝ верува, ризикот од сериозни последици значително се намалува. Улогата на училиштето е не само да реагира, туку да создаде средина во која ниту едно дете нема да остане само со својата болка.

Овој дел е дизајниран да им помогне на наставниците да разберат *зошто е итно и критично* да се реагира навреме.

2.2. Пристап фокусиран на потребите на детето

Пристапот фокусиран на потребите на детето значи дека наставникот го става детето во центарот на процесот: неговите чувства, неговата безбедност и неговата контрола врз разговорот. Овој пристап подразбира ненаметливост, почитување на границите и избегнување на прашања или коментари што можат да звучат осудувачки. Детето треба да почувствува дека неговото искуство е важно, дека е слушнато и дека не е виновно за тоа што му се случува.

Родово-одговорниот пристап дополнително препознава дека девојчињата и адолесцентките често се таргетирани поради род, изглед или сексуалност, и дека тие носат товар на очекувања и притисоци кои не се еднакво распределени меѓу сите деца. Наставникот треба да биде свесен за овие динамики и да избегнува пораки што би можеле да ја засилат вината или срамот.

Основни принципи на пристап фокусиран на детето

Пристапот фокусиран на детето се темели на идејата дека детето е активен учесник во процесот, а не пасивен примател на помош. Тој го комбинира пристапот фокусиран на жртвата со разбирање на специфичните потреби на адолесцентите: нивната чувствителност, желбата за автономија и потребата за почит и безбедност. Овој пристап

им помага на наставниците да создадат средина во која детето може да зборува без страв, да биде слушнато и да учествува во одлуките што го засегаат.

➤ **Најдобар интерес на детето**

Секој чекор што го презема наставникот треба да го штити физичкото и психолошкото здравје на детето, неговото чувство на сигурност и долгорочната благосостојба. Ова значи внимателно темпо, ненаметливост и избегнување на ситуации што би можеле да го изложат на дополнителен стрес или срам.

➤ **Пристап фокусиран на жртвата**

Овој пристап се води од четири основни принципи: **безбедност, доверливост, недискриминација** и **почит**. Наставникот го третира детето со достоинство, не го обвинува, не го преиспитува и не го става во позиција да се брани. Наместо тоа, му дава простор да зборува во свое време и со свои зборови.

➤ **Активно учество на детето**

Адолесцентите имаат потреба да бидат вклучени во одлуките што ги засегаат. Наставникот треба да му даде можност на детето да избере кога сака да зборува, колку сака да сподели, кој друг возрасен сака да биде вклучен. Ова го зајакнува и му враќа чувство на контрола, кое често е нарушено од насилството.

➤ **„Не наштетувај“**

Наставникот мора да избегне постапки што би можеле да предизвикаат дополнителна болка или изложеност. Тоа значи да не се инсистира на детали, да не се споделуваат информации со други ученици или наставници, и да не се преземаат чекори без знаење и согласност на детето (освен кога е загрозена неговата безбедност).

➤ **Развојно соодветна комуникација**

Адолесцентите реагираат најдобро на јасен, топол и директен јазик. Наставникот треба да користи зборови што детето ги разбира, да избегнува технички термини и да поставува прашања што не звучат како испрашување. Тонот треба да биде смирен, поддржувачки и ненаметлив.

➤ **Препознавање на родовите динамики**

Децата, особено девојчињата и адолесцентките, често се таргетирани поради изглед, сексуалност или родови стереотипи. Наставникот треба да биде свесен за овие динамики и да избегнува пораки што би можеле да ја засилат вината или срамот („зошто си му пратила“, „требаше да внимаваш“). Родово-одговорниот пристап го штити детето од дополнителна стигма.

➤ **Поддршка што гледа пошироко од кризата**

Децата не бараат само „решение“ — тие бараат разбирање, стабилност и долгорочна поддршка. Наставникот може да помогне со тоа што ќе го поврзе детето со стручни служби, ќе го охрабри да се вклучи во активности што го зајакнуваат и ќе остане достапен како безбеден возрасен.

Како да се создаде безбедна и поддржувачка средина

За едно дете да се отвори и да зборува за нешто што го вознемирува, мора да почувствува дека просторот е безбеден. Безбедноста не е само физичка — таа е

емоционална, релациска и комуникациска. Наставникот може да создаде таква средина преку смирен тон, приватност и јасно ставање до знаење дека разговорот е доверлив.

Важно е наставникот да не брза, да не притиска и да не инсистира детето веднаш да сподели детали. Понекогаш доволно е само да му се даде до знаење дека има возрасен кој е подготвен да го слуша кога ќе биде подготвено. Многу деца, особено адолесцентите, се плашат дека нивните зборови ќе бидат погрешно разбрани, споделени со други или ќе доведат до дополнителни проблеми. Затоа, наставникот треба да биде јасен дека целта е поддршка, а не казнување или контрола.

Безбедната средина се гради и преку јасни пораки дека детето има право на приватност, дека неговите чувства се валидни и дека нема да биде осудено за тоа што го доживува. Ова создава основа за доверба, а довербата е предуслов за секој понатамошен разговор.

Како да се започне разговор со дете

Започнувањето разговор е чувствителен момент и бара топлина, ненаметливост и искрена грижа. Најдобро е разговорот да започне со забележување на промена, а не со претпоставка за причината. Наместо директни прашања како „Дали некој ти прави нешто онлајн?“, многу поефективно е да се каже нешто како:

„Забележувам дека последниве денови изгледаш загрижено. Сакам да знаеш дека сум тука ако сакаш да разговараме.“

Овој тип порака му дава простор на детето да одлучи колку сака да сподели. Наставникот треба да слуша активно, без прекинување, без прашања што звучат како испрашување и без нудење брзи решенија. Понекогаш детето само сака да биде слушнато и да почувствува дека некој го разбира. Важно е наставникот да избегнува фрази што можат да звучат осудувачки или минимизирачки, како „Сигурно не е толку страшно“, „Зошто си му пратила?“, „Требаше да внимаваш.“ Овие пораки го засилуваат срамот и ја намалуваат веројатноста детето повторно да се довери.

Наместо тоа, поддржувачки пораки како **„Разбирам дека ти е тешко“**, **„Не си сам/сама во ова“**, **„Добро е што ми кажа“** создаваат чувство на сигурност и доверба, и му помагаат на детето да почувствува дека има возрасен кој стои на негова страна.

3. Чекор по чекор водич за училишта

Училиштето како систем: рамка за заштита на детето

Иако во Македонија не постои специфичен, национално усвоен протокол кој детално го регулира постапувањето при дигитално родово базирано насилство, училиштата имаат јасна законска обврска да го заштитат секое дете кое е изложено на насилство, ризик или психолошка загрозеност. Постоечките протоколи за заштита на децата, за врсничко насилство и за сексуално насилство создаваат основна рамка во која училиштето мора да реагира, дури и кога насилството се случува во дигитален простор.

Ова значи дека училиштето не смее да остане пасивно. Напротив, секое училиште има одговорност да воспостави интерни процедури, да обезбеди координација меѓу наставниците и стручните служби и да создаде средина во која детето може да се чувствува безбедно и поддржано. Во пракса, тоа подразбира јасни чекори за

препознавање, реагирање, документирање и упатување, како и континуирана грижа за благосостојбата на детето.

Овој прирачник нуди практичен модел на постапување кој училиштата можат да го применат во рамките на своите законски обврски. Тој не го заменува постојниот систем, туку го надополнува со јасни насоки, чувствителни пристапи и конкретни чекори што им помагаат на наставниците да реагираат смилено, професионално и во најдобар интерес на детето.

3.1. Прв разговор со детето

Кога наставникот ќе забележи промена во однесувањето на дете или ќе добие пријава за дигитално родово базирано насилство, најважно е да реагира смилено и внимателно. Детето мора да почувствува дека возрасниот кој му се обраќа е стабилен, достапен и подготвен да го слуша без осуда. Начинот на кој наставникот реагира во првите моменти може да ја засили или да ја наруши довербата, па затоа пристапот треба да биде внимателен и фокусиран на потребите на детето.

Првиот чекор е наставникот да воспостави контакт со детето на ненаметлив начин. Тоа може да биде преку едноставно забележување на промена, без претпоставки за причината. Детето треба да почувствува дека има избор кога и колку ќе сподели. Наставникот не треба да поставува директни или притискачки прашања, ниту да бара детали што можат да го изложат на дополнителна болка.

Ненаметливи прашања за отворање разговор

Пример прашање	Намена
„Како се чувствуваш денес?“	Отвора простор без притисок.
„Забележувам дека последниве денови изгледаш загрижено. Би сакал/а да ми кажеш малку повеќе?“	Покажува грижа без претпоставки.
„Се чини дека нешто те оптоварува. Дали сакаш да разговараме?“	Го поттикнува детето да се отвори.
„Дали има нешто што ти создава стрес или непријатност?“	Го нормализира чувството на тешкотија.

Следниот чекор е обезбедување приватност и чувство на безбедност. Разговорот треба да се одвива во мирна просторија, далеку од врсници и други возрасни. Детето мора да знае дека разговорот е доверлив во рамките на професионалните обврски и дека наставникот нема да сподели ништо што не е неопходно за неговата заштита. Ова создава основа за доверба, а довербата е предуслов за секој понатамошен разговор.

Кога детето ќе почне да споделува, наставникот треба да слуша активно, без прекинување и без нудење брзи решенија. Во овој момент не е важно да се добие целата информација, туку детето да почувствува дека не е само и дека неговите чувства се валидни. Наставникот не треба да ветува нешта што не може да ги исполни, како на пример дека никој друг нема да биде информиран. Наместо тоа, треба смилено да објасни дека неговата улога е да помогне и дека постојат стручни лица во училиштето кои можат да обезбедат дополнителна поддршка.

Поддржувачки коментари што градат доверба

Поддржувачки коментар	Ефект врз детето
„Ти благодарам што ми кажувааш. Знам дека не е лесно.“	Го валидира напорот и храброста.
„Тука сум за тебе.“	Го зајакнува чувството на сигурност.
„Разбирам дека ова може да биде многу тешко.“	Покажува емпатија.
„Не си сам/а во ова. Ќе најдеме начин да ти помогнеме.“	Го намалува чувството на изолација.
„Твоите чувства се важни.“	Го потврдува емоционалниот доживеј.
„Кажи само онолку колку што ти е удобно.“	Го намалува притисокот.

Кога наставникот ќе процени дека постои ризик или потреба од понатамошна интервенција, треба да го извести стручниот тим во училиштето: педагог, психолог или социјален работник. Ова треба да се направи смирено и транспарентно, така што детето ќе разбере дека вклучувањето на стручните служби не е казна, туку начин да се обезбеди поголема грижа и заштита.

Коментари што поставуваат граници на смирен и професионален начин

Коментар	Зошто е важен
„Ќе бидам внимателен со тоа што го споделувааш. Ќе кажам само на Гради доверба без луѓе за кои ти ќе ми дадеш дозвола да споделам.“	нереални ветувања.
„Можеби ќе треба да го вклучиме педагогот/психологот, затоа што Го подготвува детето за нивната улога е да обезбедат поддршка.“	следните чекори.
„Не мора да влегуваме во детали. Доволно е да знам како се Го штити детето од чувствувааш.“	повторна траума.
„Заедно со психологот/педагогот ќе се договориме што е најдобро да Ја нагласува заштитната направиме, потребна ми е само твоја дозвола да споделам со нив.“	улога на училиштето.

Потоа наставникот треба да го документира она што го забележал или што му било кажано, јасно и фактички, без интерпретации или претпоставки. Оваа документација е важна за понатамошното постапување и за координацијата меѓу училиштето и другите институции, доколку е потребно.

Во следните денови и недели, наставникот останува поддржувачка фигура за детето. Тој не ја презема улогата на истражител или терапевт, туку на безбеден возрасен кој го следи детето, го охрабрува и соработува со стручните служби. Овој континуитет на поддршка е клучен за да се спречи повторна виктимизација и да се зајакне чувството на сигурност.

Во првиот разговор со детето, секој збор има тежина. Начинот на кој наставникот реагира може да ја зајакне довербата или да ја затвори можноста детето да сподели понатаму. Некои прашања и коментари, иако можеби звучат логично или добронамерно,

можат да предизвикаат чувство на вина, срам или страв кај детето. Тие можат да го натераат да се повлече, да се преиспитува или да почувствува дека е виновно за тоа што му се случува.

Затоа е важно наставниците да знаат кои формулации треба да ги избегнуваат, не затоа што се „забранети“, туку затоа што можат ненамерно да нанесат штета и да ја нарушат довербата која е клучна за понатамошната заштита.

Прашање/коментар што треба да се избегнува	Зошто е штетно
„Што точно ти испратија? Покажи ми.“	Го изложува детето на повторна траума и може да создаде чувство на вина или срам.
„Зошто си му пратила?“	Го обвинува детето и ја префрла одговорноста врз него.
„Кој е виновен?“	Детето може да се почувствува притиснато или испрашувано.
„Дали си сигурен/а дека не претеруваш?“	Ги минимизира чувствата на детето и ја нарушува довербата.
„Што направи ти за да се случи ова?“	Сугерира вина и создава дополнителен срам.
„Мораш да ми кажеш сè, веднаш.“	Создава притисок и може да го затвори детето.
„Не е ништо страшно, ќе помине.“	Ги негира чувствата на детето и ја намалува веројатноста да сподели понатаму.

3.2. Комуникација и координација со стручните служби во училиштето

Кога наставникот ќе препознае дека детето е изложено на дигитално родово базирано насилство или дека постои ризик за неговата благосостојба, следниот чекор е навремено да го вклучи стручниот тим во училиштето. Наставникот не треба да остане сам во процесот, ниту да се обидува сам да го истражува случајот. Улогата на стручните служби е да ја преземат процената, да планираат понатамошни чекори и да обезбедат соодветна поддршка.

Известувањето треба да биде јасно и фактичко: што е забележано, што е кажано, кога и во каков контекст. Не се бараат интерпретации или дополнителни детали. Стручниот тим потоа ја презема процената на ризик и одлучува дали е потребна дополнителна интервенција, вклучително и комуникација со родители или други институции.

Наставникот и стручните служби треба да останат во редовна координација. Наставникот може да забележи промени во однесувањето, реакции во одделението или нови информации што се појавуваат во дигиталниот простор, а овие набљудувања се важни за следење на состојбата. Стручните служби, пак, треба да го информираат наставникот за тоа кои чекори следат и што е потребно од него во наредниот период.

Оваа координација создава јасен, усогласен систем на поддршка во кој детето не се чувствува оставено само, а училиштето реагира професионално и организирано.

3.3. Комуникација со родител/старател

Комуникацијата со родител или старател е чувствителен чекор кој мора да се направи внимателно, во вистинскиот момент и на начин што ја штити довербата на детето. Целта не е да се создаде паника или вина, туку да се обезбеди поддршка и да се вклучи семејството како партнер во процесот на заштита.

Родителот се контактира кога стручните служби ќе проценат дека тоа е во најдобар интерес на детето. Ова може да биде веднаш, ако постои ризик за неговата безбедност, или по краток период, ако ситуацијата бара прибирање на повеќе информации. Детето треба да биде информирано дека родителот ќе биде вклучен, освен во случаи кога постои сомнеж дека родителот е дел од проблемот или дека неговото вклучување може да го загрози детето. Во такви ситуации, училиштето постапува согласно протоколите за заштита на деца и ги вклучува надлежните институции (центар за социјална работа, полициска станица).

Разговорот со родителот треба да биде смирен, јасен и фокусиран на благосостојбата на детето. Наставникот и стручните служби не треба да обвинуваат, да претпоставуваат или да бараат од родителот да „докаже“ нешто. Наместо тоа, се споделуваат фактички информации: што е забележано, што е кажано и кои чекори се преземени за да се заштити детето. Родителот треба да разбере дека училиштето реагира затоа што се грижи, а не затоа што бара вина.

Важно е да се избегне јазик што создава срам или притисок. Наместо тоа, комуникацијата треба да биде ориентирана кон решенија: како училиштето и семејството можат заедно да го поддржат детето, кои ресурси се достапни и што ќе следи понатаму. Родителот треба да знае дека училиштето ќе продолжи да го следи детето и дека стручните служби ќе бидат достапни за дополнителни разговори.

Во ситуации кога родителот реагира со недоверба, гнев или минимизирање, важно е училиштето да остане смирено и професионално. Фокусот секогаш се враќа на детето: неговата безбедност, неговите чувства и неговата потреба од поддршка. Ако родителот одбива соработка или ако неговата реакција го загрозува детето, училиштето е должно да постапи согласно протоколите за заштита на деца и да ги извести надлежните институции.

Комуникацијата со родителот не е еднократен настан, туку процес. Во следните денови и недели, училиштето може да организира дополнителни средби, да споделува набљудувања и да понуди насоки за тоа како родителот може да го поддржи детето дома. Овој континуитет создава чувство на стабилност и заедничка грижа, што е клучно за закрепнувањето на детето.

3.4. Кризна интервенција

Кризна интервенција е потребна кога детето покажува знаци на силна вознемиреност, страв, паника или кога постои непосреден ризик за неговата безбедност. Во такви ситуации, училиштето мора да реагира брзо, смирено и координирано.

Првиот чекор е наставникот да го одведе детето на безбедно и тивко место и да обезбеди присуство на стручните служби. Во кризни моменти не се бараат детали и не се водат долги разговори, приоритет е стабилизација, смирување и проценка на ризик. Стручните служби ја преземаат процената и одлучуваат дали е потребна итна вклученост на родител, здравствена служба или други институции.

Ако детето е во акутна паника, плаче, трепери или изразува страв дека нешто лошо ќе се случи, стручните служби работат на смирување и обезбедување чувство на сигурност. Наставникот останува присутен како поддршка, но не ја води интервенцијата.

Во ситуации кога постои сомнеж за сериозна закана, самоповредување, закани од други лица или споделување интимни содржини што можат да се шират, училиштето мора веднаш да ги следи протоколите за заштита на деца и да ги извести надлежните институции.

Кризата не завршува со смирување на детето. Стручните служби подготвуваат план за следење и поддршка во наредните денови, а наставникот добива јасни насоки како да го следи детето во училница и како да реагира ако повторно се појават знаци на вознемиреност.

3.5. Долгорочна поддршка

Долгорочната поддршка е неопходна за детето да се чувствува стабилно и заштитено по првичната интервенција. Насилството, особено дигиталното, ретко завршува во еден ден, последиците може да траат подолго, па училиштето има важна улога во следењето и зајакнувањето на детето.

Стручните служби подготвуваат план за поддршка кој може да вклучува редовни разговори, следење на емоционалната состојба и процена на тоа дали детето има потреба од дополнителни услуги надвор од училиштето. Наставникот, пак, останува внимателен на промените во однесувањето, динамиката во одделението и можни нови извори на притисок или вознемирување.

Важно е детето да знае дека училиштето продолжува да биде безбеден простор. Тоа може да значи дискретни проверки како се чувствува, охрабрување да се вклучи во активности што го зајакнуваат и обезбедување поддршка ако повторно се појават тешкотии.

Долгорочната поддршка вклучува и работа со одделението, кога тоа е потребно, за да се спречи стигма, озборување или повторна виктимизација. Училиштето треба да обезбеди средина во која детето не се чувствува изолирано или обележано.

Овој процес не е фиксиран по времетраење, трае онолку колку што му е потребно на детето да се стабилизира, да се чувствува сигурно и да продолжи да функционира во училиштето без страв и притисок.

Сценарио 1: Тивко повлекување и промена во однесување

Наставникот забележува дека едно дете, кое претходно било активно и комуникативно, последните денови е повлечено, избегнува контакт со врстници и често бара да излезе од час. На одморите седи само, гледа во телефонот и изгледа вознемирено. Не кажува ништо, но неговото однесување е јасен сигнал дека нешто го оптоварува.

Што учиме: Не секое дете ќе каже што му се случува. Промените во однесувањето се важен индикатор дека наставникот треба ненаметливо да провери како е детето.

Сценарио 2: Реакција на порака или повик за време на час

За време на час, детето добива порака на телефонот. Во моментот кога ја гледа, лицето му пребледува, рацете му се тресат и веднаш го исклучува телефонот. Потоа станува нервозно, не може да се концентрира и бара да излезе од училницата.

Што учиме: Остра, ненадејна реакција на дигитална порака може да биде знак на онлајн вознемирување, закани или споделување интимни содржини. По завршување на часот, наставникот треба да го замоли детето да остане и проба да започне разговор со него.

Сценарио 3: Ненаметлив прв разговор

Наставникот забележува дека детето е вознемирено неколку дена по ред. По часот, го замолува да остане кратко и со смирен тон му кажува: „Забележувам дека последниве денови изгледаш загрижено. Сакам да знаеш дека сум тука ако сакаш да разговараме.“ Детето не мора веднаш да каже што се случува, но чувствува дека има безбеден возрасен на кого може да му се довери.

Што учиме: Правилниот пристап е ненаметлив, топол и без притисок. Целта е да се отвори простор, а не да се извлечат информации.

Сценарио 4: Дете директно пријавува

Детето му приоѓа на наставникот по час и тивко вели дека сака да разговара за нешто што му се случува. Раскажува дека некој споделува фотографии од него без дозвола. Наставникот го слуша без прекинување, не поставува прашања, а откако ќе заврши детето му кажува дека направило добро што се обратило за помош. Важно е наставникот да ја покаже благодарноста што детето му се доверило. Потоа смирено бара дозвола од детето да го вклучат педагогот/психологот, за да можат заедно да направат план како да му помогнат.

Што учиме: Кога детето само пријавува, најважно е наставникот реагира смирено, да не бара детали и со дозвола на детето да го вклучи стручниот тим.

Сценарио 5: Споделување информации со други наставници или ученици

Наставникот, мислејќи дека „само бара совет“, им кажува на двајца колеги дека едно дете има проблем со споделени фотографии. Информацијата брзо се шири, а детето дознава дека повеќе луѓе знаат за ситуацијата. Се чувствува изложено и предадено, и одбива да продолжи со разговорите со стручната служба.

Што учиме: Информациите мора да се споделуваат само со стручните служби и со лица кои директно учествуваат во заштитата на детето. Секое непотребно споделување ја нарушува довербата и може да доведе до повторна виктимизација.

Сценарио 6: Споделување интимни фотографии без дозвола – потреба од итна пријава

Стручната служба добива информација дека ученик/ученичка е изложен/а на споделување интимни фотографии без дозвола. Детето е видно вознемирено и стравува дека содржината се шири меѓу врстници. Наставникот и стручната служба веднаш проверуваат што е кажано, без да бараат детали или да го изложат детето на повторно раскажување.

По кратка процена, станува јасно дека фотографиите се интимни и дека се споделуваат без согласност. Стручната служба објаснува на детето дека ова е сериозна форма на насилство и дека училиштето има обврска да го заштити. Потоа го информира родителот и веднаш ја известува полицијата, согласно законските обврски за заштита на малолетници.

Училиштето не чека „да види дали ќе престане“ и не се обидува само да го реши случајот. Споделувањето интимни фотографии без дозвола е кривично дело, а ризикот за детето може да се зголеми многу брзо. Полицијата е единствената институција што може да спречи понатамошно ширење, да обезбеди докази и да го заштити детето од дополнителна штета.

Што учиме:

Кога се споделуваат интимни фотографии на малолетник без дозвола, училиштето мора веднаш да пријави во полиција. Ова не е „училишен проблем“, туку кривично

дело со висок ризик за детето. Брзата реакција е клучна за да се спречи понатамошно ширење и да се обезбеди заштита.

4. Модули за работилници за наставници

Модул 1: Разбирање на дигиталното РБН

Цел на модулот

Учесниците да стекнат основно разбирање за тоа што претставува дигитално родово базирано насилство, зошто има родова компонента и во кои форми може да се појави.

Структура (45 минути)

- 5 минути – Кратко воведно објаснување
- 10 минути – Мини-презентација (дефиниции и форми на ДРБН)
- 20 минути – Групна вежба: анализа на сценарија
- 10 минути – Дискусија и извлекување заклучоци

Очекуван исход

Наставниците препознаваат суптилни и очигледни форми на дигитално родово базирано насилство и разбираат зошто девојчињата се почесто таргетирани.

Мини водич за фасилитаторот

Работилницата започнува со краток вовед во кој фасилитаторот поставува тон на безбедност, доверба и чувствителност. Тој може да им се обрати на учесниците со зборовите:

„Денес ќе зборуваме за тема која е чувствителна, но многу важна за нашата работа. Ќе пристапиме внимателно, без непотребни детали, со цел да разбереме како да ги заштитиме учениците, особено девојчињата, кои најчесто се таргетирани.“

Овој вовед им помага на учесниците да се опуштат и да почувствуваат дека просторот е безбеден за учење и споделување.

Потоа фасилитаторот преминува на кратка презентација. Тој може да објасни:

„Кога зборуваме за дигитално родово базирано насилство, мислиме на ситуации во кои некој користи дигитални алатки за да повреди, понижи или контролира друго лице, најчесто девојче или младо лице кое е во ранлива позиција.“

Во овој момент фасилитаторот ја внесува родовата компонента:

„Девојчињата се почесто таргетирани затоа што постојат силни родови норми и очекувања поврзани со нивното тело, однесување и сексуалност. Овие притисоци се пренесуваат и во дигиталниот простор, каде што контролата, сексуализирањето и понижувањето можат многу брзо да се засилат.“

Потоа ги објаснува формите на дигитално РБН:

„Притисок да се прати фотографија, споделување содржини без дозвола, манипулација преку пораки, следење на онлајн активност, сексуализирани коментари, дигитална изолација - сите овие форми многу почесто ги погодуваат девојчињата.“

Фасилитаторот може да додаде:

„Ќе зборуваме за реални ситуации, но без да навлегуваме во детали што би можеле да предизвикаат непријатност. Целта е разбирање, не вознемирување.“

Следува 10 минути мини презентација (Power Point) на дефинициите и формите на ДРБН.

Групна вежба: Анализа на сценарија (20 минути)

Фасилитаторот ги дели учесниците во 4–5 групи. Секоја група добива различно сценарио со форма на дигитално РБН. Задачата е да идентификуваат дали станува збор за дигитално РБН, која форма е во прашање и зошто ова најчесто им се случува на девојчиња.

Сценарио 1 – Притисок за споделување содржина („само за мене“)

Мила (16) добива пораки од момче од паралелка: „Супер си на последната слика... ако сакаш, прати нешто само за мене, нема никој да види.“ Тој не е агресивен, но неколку пати досега ѝ пратил слични пораки. Мила се чувствува непријатно, зошто учат заедно, тој не и се допаѓа и не сака да има ништо повеќе со него, но не знае како да му каже да не и праќа такви пораки. Другарките и кажуваат дека дека „не е ништо страшно“, сигурно и пишува зошто таа му се допаѓа на него.

Забелешка за фасилитаторот: Ова однесување се уште не може да се квалификува како ДРБН, но доколку продолжи може да премине во онлајн вознемирување или дигитално следење.

Сценарио 2 – Несакано споделување интимни содржини

Елена (17) праќа селфи на дечкото, кое само тој треба да го види. Но тој, да се направи фраер пред другарите ја става сликата во групен чат. Веќе следниот ден сликата ја имаат видено половина од учениците. Неколку момчиња дури и коментираат: „ептен си јака“, „јави ми се кога сакаш, спремен ќе те чекам“ и други несоодветни коментари. Елена се чувствува изложено, но и е страв да каже на родителите.

Забелешка за фасилитаторот: Ова сценарио покажува класична форма на дигитално родово базирано насилство — споделување интимна содржина без дозвола. Важно е групите да препознаат дека одговорноста е кај оној што ја споделил сликата, а не кај девојката, и дека последиците по неа можат да бидат сериозни и долготрајни.

Сценарио 3 – Контролирачко однесување („само сакам да знам“)

Сара (15) е во врска. Дечкото ѝ пишува пораки во текот на денот:

„Кога ќе стигнеш дома, само ми пиши.“ „Зошто си онлајн, а не ми пишуваш?“

„Сакам да знам со кого си на пауза.“ „Не ми се допаѓа кога излегуваш со нив, не се добри за тебе.“

Сара мисли дека ова е „грижа“. Другарките ѝ велат дека тоа значи дека ѝ посветува внимание и дека „така се однесуваат дечковците кога им е грижа“.

Но со време, Сара почнува да се чувствува притисната. Се фаќа себеси дека избегнува да биде онлајн, брише пораки за да не мора да објаснува, и се плаши да му каже дека сака да помине време со другарки за да не се налути.

Забелешка за фасилитаторот: Ова сценарио покажува рани знаци на контролирачко однесување и дигитална изолација. Често се маскира како „грижа“ или „љубомора од љубов“, но создава притисок, страв и чувство на одговорност кај девојчињата. Важно е групите да препознаат дека ваквите пораки не се романтични, туку предупредувачки.

Сценарио 4 – Сексуално вознемирување преку интернет

Ива (16) е многу активна на социјалните мрежи, понекогаш постира и повеќе пати во текот на денот. Често добива пораки во ДМ од непознати момчиња со коментари за нејзините слики. Иако ги игнорира, тие продолжуваат да ѝ пишуваат. Откако ги блокираше, почнаа да ѝ пишуваат од други профили. Некои коментари ја вознемируваат многу. Почна да се плаши да се враќа сама навечер, а ако нема со кого да оди, воопшто не излегува.

Забелешка за фасилитаторот: Ова сценарио покажува упорно сексуално вознемирување и нарушување на чувството на безбедност, дури и кога девојката не одговара. Важно е групите да препознаат дека ваквите пораки се форма на насилство, а не „комплименти“, и дека последиците по девојчињата можат да бидат сериозни и ограничувачки за нивното секојдневие.

Сценарио 5 - Grooming („Само ти ме разбираш“)

Јана (14) игра онлајн игра каде што често комуницира со други играчи. Еден од нив, кој се претставува како „Лео, 16 години“, почнува да ѝ пишува приватно. Разговорите се пријатни, тој ја пофалува за играњето и ѝ вели дека е „многу поозрела од другите девојчиња на нејзини години“.

Со време, Лео почнува да ѝ поставува лични прашања: „Како ти е дома?“ „Со кого најмногу се караш?“ „Кој ти е најблизок?“

Јана се чувствува разбрана и слушната. Тој ѝ вели: „Можеш да ми веруваш, јас сум тука за тебе.“

По неколку недели, Лео ѝ предлага да преминат на друга апликација „каде што е полесно да се пишува“. Потоа ѝ вели: „Прати ми слика да те видам, само за мене. Не мора да биде ништо посебно, само да знам со кого зборувам.“ Јана се двоуми, но чувствува дека му должи нешто затоа што „толку многу ја поддржува“.

Забелешка за фасилитаторот: Ова сценарио покажува класични елементи на grooming: градење доверба, изолација, емоционална зависност и постепено преминување кон барања што ја нарушуваат границата. Девојчињата често се таргетираны поради ранливост, потреба за прифаќање и социјален притисок.

Предлог сценарио 6 – Deepfake злоупотреба („само шега“)

Лена (17) е активна на TikTok и често снима видеа со танци. Еден ден дознава дека некој ученик од друго одделение направил deepfake видео во кое нејзиното лице е ставено врз тело на друга девојка во провокативна поза.

Видеото кружи меѓу неколку групи на WhatsApp со коментар: „Лена конечно се опушти.“

Иако сите велат дека е „само шега“, Лена се чувствува понижено и изложено. Страв ѝ е дека видеото ќе стигне до наставници или родители.

Забелешка за фасилитаторот: Deepfake злоупотребата е растечки ризик. Иако не е „вистинска“ снимка, последиците врз девојчињата се реални: срам, страв, губење доверба, социјална изолација.

Инструкции за групите

Фасилитаторот ги насочува со три прашања:

1. Дали девојката во приказната е жртва на некаква форма на дигитално РБН?
2. Ако да — која форма?
3. Зошто ова најчесто им се случува на девојчиња?

Дискусија и извлекување заклучоци (10 минути)

Фасилитаторот може да каже: „Сите овие сценарија се базирани на вистински примери. И сите се форми на дигитално родово базирано насилство, затоа што создаваат притисок, контрола, сексуализирање или понижување, најчесто врз девојчиња.“

Завршува со охрабрување: „Препознавањето е првиот чекор кон заштита. Во следниот модул ќе зборуваме за тоа како да реагираме кога ќе забележиме ризик или кога детето ќе ни се довери.“

Додаток за фасилитаторот: Подготовка за Модул 1

Пред да ја води работилницата, фасилитаторот треба да ги прочита следните делови од прирачникот: Дефиниција за дигитално родово базирано насилство, Родовата компонента: зошто девојчињата се почесто таргетирани, Форми на дигитално РБН, Сценарија за препознавање.

Модул 2: Психолошко влијание и препознавање на ДРБН во училишен контекст

Цел на модулот

Учесниците да разберат како дигиталното родово базирано насилство влијае врз емоциите, однесувањето и секојдневието на младите, и да научат да ги препознаваат раните знаци во училишниот контекст.

Структура (45 минути)

- 5 минути – Вовед
- 10 минути – Мини-презентација: психолошко влијание врз младите
- 15 минути – Групна вежба: препознавање емоционални и однесувачки реакции
- 10 минути – Мини презентација „Како изгледа во контекст на средно образование“
- 5 минути – Дискусија и Заклучоци

Мини водич за фасилитаторот

Вовед (5 минути). Фасилитаторот го отвора модулот со смирувачки, поддржувачки тон: „Во овој модул ќе зборуваме за тоа што се случува *внатре* кај младите кога се изложени на дигитално родово базирано насилство. Иако насилството се случува онлајн, последиците ги гледаме токму во училницата, во нивното однесување, учење, односи и чувство на безбедност. Нашата улога не е да дијагностицираме, туку да препознаеме кога нешто не е во ред и да понудиме поддршка.“

Фасилитаторот поставува атмосфера на емпатија: „Секој сигнал е важен. Понекогаш најсуптилните промени кај детето се првото нешто што ќе го забележиме.“

Мини-презентација: Психолошко влијание врз младите (10 минути) со користење на Power point презентација. Фасилитаторот завршува со охрабрување: „Навременото препознавање и поддршка можат да го прекинат насилството и да ги намалат последиците.“

Групна вежба: Препознавање емоционални и однесувачки реакции (15 минути). Фасилитаторот ги дели учесниците во 3–4 групи. Секоја група добива кратко сценарио (подолу). Задачата е да идентификуваат:

1. Кои емоции ги гледаме?

2. Кои промени во однесувањето се сигнал?
3. Што би направил наставникот — ненаметливо и поддржувачки?

Фасилитаторот може да каже: „Не бараме дијагноза. Бараме *сигнали* кои ни кажуваат дека ученичката можеби се соочува со нешто што ја надминува.“

Сценарио А „Не сакам да одам на тој час“

Ана (16) одеднаш почнува да избегнува одреден час. Секогаш бара да излезе „само за момент“. На пауза стои сама, со телефон во рака, видливо вознемирена. Кога наставничката ја прашува дали е добро, Ана одговара кратко: „Добра сум, само сум уморна.“

Што да препознаат групите:

- страв, вознемиреност
- избегнување простории/луѓе
- повлекување
- сигнал за можен онлајн притисок или исмејување

Сценарио Б „Не ми се зборува“

Мила (15) претходно била многу активна на час. Последниве недели е тивка, избегнува да се јави, а кога ќе добие порака на телефон, веднаш го свртува екранот надолу. Другарките велат дека „нешто се случува на Инстаграм“, но Мила не сака да зборува.

Што да препознаат групите:

- срам, повлекување
- избегнување разговори за телефони/социјални мрежи
- промена во комуникацијата
- можен притисок, исмејување или споделување содржини

Сценарио В „Не можам да се концентрирам“

Елена (17) одеднаш почнува да заборава задачи, доцни на час и изгледа исцрпено. На прашање дали е добро, вели: „Сè е океј, само многу учам.“ Наставникот забележува дека често гледа во телефонот со загрижен израз.

Што да препознаат групите:

- психолошка преоптовареност
- пад на концентрација
- хронична напнатост
- можен континуиран онлајн притисок

Потоа следи мини презентација „Како изгледа во контекст на средно образование“ (10 минути) со користење на Power point презентација. Откако ќе заврши со презентација фасилитаторот поставува неколку прашања да ја поттикне дискусијата:

1. Кои од раните знаци што ги спомнавме најчесто ги гледате кај учениците во вашето училиште?
2. Како би разликувале „типично тинејџерско однесување“ од сигнал дека нешто подлабоко се случува?
3. Кои динамики кај девојките (притисок, контрола, врснички притисок) ви звучат најпрепознатливо?
4. Кои промени во училишното однесување би ве натерале да обрнете поголемо внимание?
5. Што ви помага — или што би ви помогнало — да забележите дека ученик/чка можеби се соочува со дигитално насилство?

Заклучоци (5 минути)

Фасилитаторот завршува: „Препознавањето на раните знаци е првиот чекор. Во следниот модул ќе зборуваме за тоа како да разговараме со ученичката — внимателно, безбедно и со почитување на нејзините граници.“

Додаток за фасилитаторот: Подготовка за Модул 2

Пред да ја води работилницата, фасилитаторот треба да ги прочита следните делови од прирачникот: Психолошко влијание врз младите (емоционални реакции, последици врз самоверба, учење и односи, сериозни ризици по менталното здравје) и Како изгледа дигиталното РБН во контекст на средно образование (рани знаци, типични динамики кај девојките, улога на врсничките групи, училишни манифестации)

Модул 3: Пристап фокусиран на детето

Цел на модулот

Учесниците да научат како да разговараат со дете кое можеби доживува дигитално родово базирано насилство: внимателно, безбедно, со почитување на нејзините граници и со пристап што го става детето во центарот.

Структура (45 минути)

- 5 минути – Вовед
- 10 минути – Мини-презентација: основни принципи на пристап фокусиран на детето
- 15 минути – Групна вежба: како да започнеме разговор?
- 10 минути – Мини-презентација: создавање безбедна средина и поддржувачка комуникација
- 5 минути – Дискусија и Заклучоци

Мини водич за фасилитаторот

Вовед (5 минути). Фасилитаторот го отвора модулот со топол, смирен тон: „Во овој модул ќе зборуваме за тоа како да разговараме со детето кое можеби доживува дигитално родово базирано насилство. Разговорот е чувствителен момент и може да биде пресвртница. Нашата цел не е да испрашуваме, туку да создадеме простор во кој детето ќе се чувствува безбедно, слушнато и почитувано.“

Фасилитаторот додава: „Пристапот фокусиран на детето значи дека не брзаме, не притискаме и не претпоставуваме. Детето го води темпото — ние го следиме.“

Мини-презентација: Основни принципи на пристап фокусиран на детето (10 минути). Фасилитаторот ги објаснува принципите едноставно и практично користејќи Power point презентација.

Фасилитаторот завршува: „Нашата улога е да бидеме безбеден возрасен, а не судија или истражител.“

Групна вежба: Како да започнеме разговор? (15 минути). Фасилитаторот ги дели учесниците во 3 групи. Секоја група добива сценарио и задача:

Задача:

1. Како би започнале разговор со ученичката?
2. Кои реченици се поддржувачки?
3. Кои реченици треба да се избегнуваат?
4. Како би го одржале разговорот без притисок?

Фасилитаторот може да каже: „Не бараме совршени зборови. Бараме топлина, ненаметливост и почит.“

Сценарио 1 „Гледам дека нешто те мачи“

Наставничката забележува дека Сара (15) последниве денови е тивка, избегнува контакт со очи и станува нервозна кога ќе добие порака на телефон.

Цел на групата:

- да предложи прва реченица
- да идентификува што НЕ треба да се каже
- да предложи поддржувачки фрази

Сценарио 2 „Не сакам да одам на одмор“

Ана (16) избегнува да оди на одмор со одредена група ученици. Наставникот забележува дека ја менува рутата низ училиштето.

Цел на групата:

- да предложи ненаметлив начин да се отвори разговор
- да избегне претпоставки („дали тие ти прават нешто?“)
- да предложи пораки што градат доверба

Сценарио 3 „Ми е страв да кажам“

Елена (17) изгледа исцрпено и загрижено. На прашање дали е добро, вели: „Не сакам да зборувам, ќе биде полошо.“

Цел на групата:

- да предложи реченица што ја намалува тревогата
- да покаже како да се почитува границата
- да предложи порака што ја зајакнува („Ти одлучуваш кога ќе зборуваме.“)

Мини-презентација: Како да се создаде безбедна средина и да се започне разговор (10 минути) користејќи Power point презентација.

Фасилитаторот може да даде примери:

- „Забележувам промена кај тебе последниве денови. Тука сум ако сакаш да разговараме.“
- „Можеш да ми кажеш колку што сакаш — ти го водиш разговорот.“
- „Не си виновна за тоа што се случува.“

Што да се избегнува

- „Зошто си му пратила?“
- „Сигурно не е толку страшно.“
- „Требаше да внимаваш.“
- „Кажи ми точно што се случило.“ (притисок)

„Овие пораки го засилуваат срамот и ја намалуваат довербата.“

Поддржувачки пораки

- „Добро е што ми кажа.“
- „Разбирам дека ти е тешко.“
- „Тука сум за тебе.“
- „Ќе го направиме ова чекор по чекор.“

Заклучоци (5 минути)

Фасилитаторот завршува „Разговорот е првиот чекор кон заштита. Кога детето ќе почувствува дека има возрасен кој го слуша и го почитува, шансите да побара помош

значително се зголемуваат. Во следниот модул ќе зборуваме за тоа како да реагираме и кои чекори да ги преземеме кога детето ќе ни се довери.“

Додаток за фасилитаторот: Подготовка за Модул 3.

Пред работилницата, фасилитаторот треба да ги прочита деловите од прирачникот: Пристап фокусиран на потребите на детето; Како да се создаде безбедна средина; Како да се започне разговор со дете.

Модул 4: Прв разговор со детето и кризна интервенција

Цел на модулот

Учесниците да научат како да реагираат во првите моменти кога ќе забележат промена кај ученичка или кога таа ќе им се довери внимателно, смирено и со пристап што го штити детето. Дополнително, да научат како да постапат во ситуации на криза или непосреден ризик.

Структура (45 минути)

- 5 минути – Вовед
- 10 минути – Мини-презентација: Прв разговор со детето
- 15 минути – Групна вежба: Што кажуваме, што не кажуваме?
- 10 минути – Мини-презентација: Кризна интервенција
- 5 минути – Заклучоци

Мини водич за фасилитаторот

Вовед (5 минути). Фасилитаторот го отвора модулот со смирен, стабилен тон: „Овој модул е за најкритичниот момент - првиот разговор со детето. Начинот на кој ќе реагираме во тие први минути може да ја засили довербата или да ја затвори. Нашата цел не е да дознаеме сè, туку да создадеме чувство на безбедност.“

Фасилитаторот додава: „Кога детето е вознемирено, ние сме неговата стабилна точка. Не брзаме, не притискаме и не бараме детали. Детето го води темпото, ние го следиме.“

Мини-презентација: Прв разговор со детето (10 минути) со користење на Power point презентација. Фасилитаторот објаснува: „Кога ќе забележиме промена во однесувањето или ќе добиеме пријава, првиот чекор е да пристапиме смирено и ненаметливо.“ Фокусот треба да биде на воспоставување контакт без притисок, обезбедување приватност, активно слушање, поддржувачки коментари, поставување граници на смирен начин, документирање.

Групна вежба: Што кажуваме, што не кажуваме? (15 минути)

Фасилитаторот ги дели учесниците во 3 групи. Секоја група добива сценарио и треба да одговори на 4 прашања:

1. Како би го започнале разговорот?
2. Кои реченици се поддржувачки?
3. Кои реченици треба да се избегнуваат?
4. Како би го одржале разговорот без притисок?

Фасилитаторот може да каже: „Не бараме совршени зборови. Бараме топлина, стабилност и ненаметливост.“

Сценарио 1 „Гледам дека нешто те мачи“

Сара (15) е тивка, избегнува контакт со очи, станува нервозна кога ќе добие порака.

Цел:

- прва реченица
- што НЕ се кажува
- поддржувачки фрази

Сценарио 2 „Не сакам да одам на одмор“

Ана (16) ја менува рутата низ училиштето и избегнува одредена група.

Цел:

- ненаметливо отворање
- избегнување претпоставки
- пораки што градат доверба

Сценарио 3 „Ми е страв да кажам“

Елена (17) вели: „Не сакам да зборувам, ќе биде полошо.“

Цел:

- намалување на тревогата
- почитување на границите
- пораки што ја зајакнуваат

Мини-презентација: Кризна интервенција (10 минути) користејќи Power point презентација. Фасилитаторот објаснува: „Кризна интервенција е потребна кога детето покажува силна вознемиреност, паника или кога постои непосреден ризик.“

Прашања за дискусија по презентацијата за кризна интервенција. Фасилитаторот може да каже: „Сега би сакал/а да размислиме за тоа што значи криза во училишен контекст и како ние како возрасни можеме да реагираме смилено и координирано. Овие прашања ќе ни помогнат да ја поврземе теоријата со реалните ситуации во училиницата.“

1. Кои ситуации, според вашето искуство, би ги препознале како „кризни“ кај ученичка или ученик?
2. Што мислите дека е најтешко за наставникот во моментот кога детето е во паника или силна вознемиреност?
3. Кои чекори од кризна интервенција ви изгледаат најважни за да се заштити детето во првите минути?
4. Како би изгледала „смирена присутност“ на наставникот во криза?
5. Што би ви помогнало да се чувствувате посигурни кога се соочувате со ваква ситуација?

Фасилитаторот може да додаде:

„Нема точни или погрешни одговори. Целта е да размислиме како да останеме смиени, како да го заштитиме детето и како да соработуваме со стручните служби. Кризата е момент кога нашата стабилност прави огромна разлика.“

Заклучоци (5 минути)

Фасилитаторот завршува: „Првиот разговор и кризното постапување се моменти во кои најмногу му треба на детето. Нашата смиеност, внимателност и почит можат да направат огромна разлика. Во следниот модул ќе зборуваме за комуникацијата со стручните служби, родителите и за долгорочната поддршка.“

Додаток за фасилитаторот: Подготовка за Модул 4

Фасилитаторот треба да ги прочита деловите од прирачникот: Прв разговор со детето Кризна интервенција.

Модул 5: Комуникација со стручни служби, родители и долгорочна поддршка

Цел на модулот

Учесниците да научат како да соработуваат со стручните служби во училиштето, како да комуницираат со родителите на начин што го штити детето, и како да обезбедат долгорочна поддршка по иницијалната интервенција.

Структура (45 минути)

- 5 минути – Вовед
- 10 минути – Мини-презентација: Комуникација со стручните служби и комуникација со родител/старател
- 20 минути – Групна вежба: Комуникациски предизвици
- 5 минути – Долгорочна поддршка
- 5 минути - Заклучоци

Мини водич за фасилитаторот

Вовед (5 минути). Фасилитаторот го отвора модулот со професионален, смирен тон: „Во овој модул ќе зборуваме за тоа што се случува по првиот разговор и по кризата. Ова е моментот кога училиштето мора да функционира како тим - наставникот, педагогот, психологот, родителите и детето. Нашата цел е да создадеме мрежа на поддршка, а не да го оставиме детето само со своето искуство.“

Фасилитаторот додава: „Комуникацијата мора да биде внимателна, координирана и фокусирана на заштита, а не на вина или казна. Ова е особено важно кога родителите реагираат со емоции.“

Мини-презентација: Комуникација и координација со стручните служби и Комуникација со родител/старател (10 минути) со користење на Power Point презентација.

Групна вежба: Комуникациски предизвици (20 минути)

Фасилитаторот ги дели учесниците во 3 групи. Секоја група добива мини-ситуација и треба да одговори на:

1. Како би комуницирале со стручните служби?
2. Како би комуницирале со родителот?
3. Што би избегнале?
4. Кој е следниот чекор за поддршка на детето?

Ситуација 1 – Родител кој реагира со гнев. Наставничката го повикува таткото на ученичката за да разговараат за забележаните промени и за тоа што девојчето спомнало во доверба. Таткото влегува во канцеларијата видливо вознемирен, со подигнат тон.

„Како сте дозволиле ова да се случи? Што правите вие тука?“, прашува тој, без да седне. Ученичката стои до него, гледајќи во подот, очигледно напната.

Форма на насилство: Ученичката добива навредливи и понижувачки пораки преку социјални мрежи од врсници - онлајн вознемирување и понижување.

Цел:

- смирување
- фокус на поддршка
- избегнување одбрана

Ситуација 2 – Родител кој го обвинува детето. Мајката доаѓа на состанок по повик од училиштето. Наставничката објаснува дека девојчето изгледа вознемирено и дека постои сомнеж за дигитално насилство. Мајката веднаш реагира: „Сигурно сама си направила нешто. Таа постојано е на телефон. Не ми кажува ништо дома.“ Девојчето се стега на столчето, со солзи во очите, но не зборува.

Форма на насилство: Некој споделил фотографија на девојчето без нејзина дозвола и ја исмева во групен чат - неовластено споделување содржини и врсничко понижување.

Цел:

- заштита на детето
- пренасочување кон поддршка
- избегнување конфронтација

Ситуација 3 – Стручна служба која бара повеќе информации отколку што наставникот има

Наставникот оди кај педагогот по првиот разговор со ученичката. Објаснува дека девојчето било вознемирено, но не сакало да сподели детали. Педагогот прашува: „Добро, но што точно се случило? Кој е вклучен? Што ти кажа? Треба да знам.“ Наставникот чувствува притисок, но знае дека детето не споделило повеќе.

Форма на насилство: Ученичката добива заканувачки пораки од непознат профил — онлајн закани и заплашување, но не се знае кој стои зад нив.

Цел:

- фактографско известување
- поставување граници
- избегнување притисок врз детето

Дискусија по групната вежба

Фасилитаторот може да каже: „Сега би сакал/а да размислиме за тоа како изгледа ова во реални ситуации во училиштето. Целта не е да најдеме совршени одговори, туку да разбереме што ни помага да останеме смирени, професионални и фокусирани на детето.“

Прашања за дискусија

1. Што ви беше најпредизвикувачко во сценаријата?
2. Кои стратегии ви помогнаа да останете смирени и фокусирани на детето?
3. Како разликувавте што треба да се каже и што треба да се избегнува?
4. Како би изгледала добра координација меѓу наставникот и стручните служби во овие ситуации?
5. Што ви е потребно како наставници за да се чувствувате посигурни во вакви разговори?

Насоки за фасилитаторот

Фасилитаторот треба да охрабри кратки, јасни одговори, за да не се оддолжи дискусијата и потврди добри практики што учесниците ги спомнуваат.

Долгорочна поддршка и Заклучоци (5 минути)

Фасилитаторот објаснува: „Долгорочната поддршка е неопходна за детето да се чувствува стабилно и заштитено. Насилството ретко завршува во еден ден, последиците може да траат подолго. Долгорочната поддршка вклучува: редовни разговори со стручните служби, следење на емоционалната состојба, дискретни проверки, охрабрување за активности што го зајакнуваат детето, работа со одделението за спречување стигма.“

Фасилитаторот завршува: „Нашата улога е да создадеме средина во која детето не е само. Кога училиштето функционира како тим, шансите за заздравување и заштита се многу поголеми.“

Додаток за фасилитаторот: Подготовка за Модул 5

Фасилитаторот треба да ги прочита деловите од прирачникот: Комуникација со стручните служби, Комуникација со родител/старател, Долгорочна поддршка.

5. Интерактивна онлајн верзија на прирачникот

КВИЗ: „Дали ова е дигитално насилство?“

Интерактивен квиз со реални сценарија за средношколки и млади девојки.

Цел: Да им помогне на девојките да ги препознаат различните форми на дигитално родово базирано насилство преку ситуации што изгледаат „нормални“, но не се.

Формат: За секое сценарио учесничката избира:

- 1) Да, ова е дигитално насилство;
- 2) Не сум сигурна;
- 3) Не, ова не е дигитално насилство

Вовед: Добредојде во квизот „Дали ова е дигитално насилство?“

Овој квиз е тука за тебе — за да ти помогне да препознаеш ситуации што можеби ти изгледале збунувачки, непријатни или „не толку страшни“, но сепак можат да бидат штетни. Ќе видиш кратки сценарија инспирирани од вистински искуства на млади девојки. Твојата задача е само да одговориш како ти се чини секоја ситуација. Ова не е тест. Ова е простор каде што можеш да научиш, да се препознаеш и да разбереш дека твоите чувства се важни.

Ако нешто од сценаријата ти звучи познато, запомни: не си сама, не си виновна и заслужуваш да се чувствуваш безбедно — и онлајн и офлајн.

Кога ќе бидеш подготвена, започни со првото сценарио.

Ситуација 1:

„Објавуваш фотографија од себе во новото фустанче што си го купила, а под неа почнуваат невкусни коментари за твојот изглед. Некој коментира дека „вака облечена, сама си го бараш.“

- 1) Да, ова е дигитално насилство;
- 2) Не сум сигурна;
- 3) Не, ова не е дигитално насилство

Објаснување:

Ова е *онлајн вознемирување*. Навредите и понижувањето не се „шега“. Тие можат да влијаат на твојата самодоверба и чувство на безбедност. Не е твоја вина.

Ова е *онлајн вознемирување и форма на дигитално родово базирано насилство*.

Коментарите што те понижуваат, сексуализираат или те обвинуваат не се „шега“, тоа е напад врз твоето достоинство и влијаат на твојата самодоверба и чувство на безбедност. Пораките од типот „сама си го бараш“ се засновани на штетни стереотипи и ја префрлаат вината врз тебе, иако ти не си направила ништо погрешно. Никој нема право да те навредува или да го коментира твоето тело.

Ситуација 2:

„Објавуваш мислење за тоа дека девојките треба да имаат еднакви можности во спортот. Под објавата неколку момчиња коментираат: Што знае една девојка за спорт, Жените не се за натпреварување, Седи си, ова е машка тема.“

- 1) Да, ова е дигитално насилство;
- 2) Не сум сигурна;
- 3) Не, ова не е дигитално насилство

Објаснување:

Ова е родово базиран и сексистички говор на омраза. Коментарите што те замолчуваат или омаловажуваат само затоа што си девојка се форма на дискриминација и насилство. Стереотипите дека девојките „не разбираат спорт“, „не се доволно добри“ или „не треба да зборуваат“ се штетни и имаат за цел да те понижат и исклучат. Не е твоја вина.

Ситуација 3:

„Интимна фотографија што си ја пратила на дечкото, со кого веќе раскинавте и не сте заедно, во групен чет на твоите другари од клас.“

- 1) Да, ова е дигитално насилство;
- 2) Не сум сигурна;
- 3) Не, ова не е дигитално насилство

Објаснување:

Ова е *несакано споделување интимни содржини*. Споделувањето без согласност е сериозна форма на насилство. Интимна фотографија што си ја споделила во доверба никогаш не смее да биде објавена или препратена без твоја согласност, ниту од поранешен партнер, ниту од било кој друг.

Ова однесување е предавство на довербата, нарушување на твојата приватност и форма на уцена и понижување. Одговорноста е целосно на оној што ја споделил фотографијата, а не на тебе.

Ти имаш право на приватност, почит и безбедност — и онлајн и офлајн.

Ситуација 4:

„Дечко што ти е симпатија, ти бара да му пратиш „слика само за него“ и ти пишува дека и он ќе ти прати „слика од него само за тебе.“

- 1) Да, ова е дигитално насилство;
- 2) Не сум сигурна;
- 3) Не, ова не е дигитално насилство

Објаснување:

Ова е *сексуално вознемирување*. Притисокот да пратиш интимни фотографии е форма на насилство, дури и ако изгледа „нежно“ или „романтично“. Кога некој ти бара интимна фотографија, дури и ако тоа е момче што ти се допаѓа, тоа создава притисок и очекување што не е фер. Понудата и јас ќе ти пратам’ „не ја прави ситуацијата побезбедна, тоа е начин да те убеди да направиш нешто што можеби не го сакаш. Интимните содржини никогаш не треба да се бараат, условуваат или разменуваат под притисок, па дури ни под маска на романтика. Твоето тело и твоите фотографии се твои.

Ти имаш право да кажеш не, без да се чувствуваеш виновно.

Ситуација 5:

„Партнерот ти вели дека ако го сакаш, ќе му ја пратиш локацијата.“

- 1) Да, ова е дигитално насилство;
- 2) Не сум сигурна;
- 3) Не, ова не е дигитално насилство

Објаснување:

Ова е *дигитално следење*. Барањето локација за 'љубов' е форма на контрола.

Љубовта не бара надзор. Кога некој ти вели дека треба да му ја пратиш локацијата 'ако го сакаш', тоа е притисок, а не љубов.

Вистинската љубов не бара надзор, проверка или постојано следење каде си и со кого си.

Ова однесување може да создаде страв, вина и чувство дека мораш да се оправдуваш, а тоа не е здраво.

Ти имаш право на приватност и на свои граници, дури и во врска. Не е твоја вина што некој се обидува да ја претстави контролата како грижа.

Ситуација 6:

„Половина час откако сте се разделиле, дечко ти ти пишува: Стигна ли дома? Само да проверам дали си ок. Не бара локација, не инсистира, само прашува еднаш“.

- 1) Да, ова е дигитално насилство;
- 2) Не сум сигурна;
- 3) Не, ова не е дигитално насилство

Објаснување:

Ова не е дигитално насилство. Ова е пример за нормална, здрава грижа. Разликата е во тоа што нема притисок, контрола или барање да објаснуваш каде си. Грижата е доброволна и не те ограничува. Партнерот прашува еднаш, без притисок, без барање локација и без да очекува веднаш да одговориш.

Разликата е во тоа што грижата не те прави да се чувствуваш виновно, следено или контролирано. Грижата е нежна, доброволна и не ги нарушува твоите граници.

Ова е комуникација што ја почитува твојата слобода и приватност.

Ситуација 7:

„Монтирано видео со твоето лице кружи меѓу ученици.“

- 1) Да, ова е дигитално насилство;
- 2) Не сум сигурна;
- 3) Не, ова не е дигитално насилство

Објаснување:

Ова е *deepfake злоупотреба*, сериозна форма на дигитално родово базирано насилство. Иако видеото е лажно, штетата што ја предизвикува е многу реална и може да влијае на твојата репутација, самодоверба и чувство на безбедност.

Користењето на твоето лице во монтирана содржина е напад врз твојата приватност и достоинство. Ова однесување е понижувачко, заплашувачко и може да се користи за уцена или манипулација.

Важно е да знаеш: ти не си виновна што некој злоупотребил технологија за да те повреди. Одговорноста е целосно на оној што го создал или го споделил видеото.

Ситуација 8:

„Дечко ти ти пишува порака: Зошто не ми пиша вчера откако се врати дома? Сигурно откако се поделивме си отишла на друго место. Потоа додава: Ама океј, нема везе, кога ќе можеш, јави се. Не те притиска понатаму, не бара објаснување, само прашува еднаш.

- 1) Да, ова е дигитално насилство;
- 2) Не сум сигурна;
- 3) Не, ова не е дигитално насилство

Објаснување:

Ова е сива зона. Самото прашање „зошто не ми пиша“ не мора да биде насилство, може да доаѓа од грижа или несигурност. Но делот каде што претпоставува дека си „отишла на друго место“ може да создаде притисок, вина или чувство дека мораш да се оправдуваш.

Важно е да обрнеш внимание на тоа како се чувствува ти. Ако ваквите пораки станат чести, ако почне да бара објаснувања, да се сомнева или да те контролира, тогаш ова однесување може да премине во дигитално следење или манипулација.

Здрава комуникација не те тера да се чувствуваш виновно, следено или под сомнеж. Грижата е нежна и не ги нарушува твоите граници.

Ситуација 9:

„Дечко ти секогаш кога сака, го зема твојот телефон и ги чита пораките без да те праша. Ти кажува дека ако си му верна, нема зошто да не му дадеш“.

- 1) Да, ова е дигитално насилство;
- 2) Не сум сигурна;
- 3) Не, ова не е дигитално насилство

Објаснување:

Ова е контрола на дигитални уреди, форма на дигитално родово базирано насилство. Никој, ни партнер, ни другар, ни член на семејство, нема право да ги чита твоите пораки без дозвола.

Кога некој го зема твојот телефон без прашање и го оправдува тоа со „ако ме сакаш“ или „ако си ми верна“, тоа е притисок и манипулација. Ова однесување ја нарушува твојата приватност, ја поткопува довербата и создава чувство дека мораш да се оправдуваш или да докажуваш нешто.

Твоите уреди, твоите пораки и твоите граници се твои. Не е твоја вина што некој се обидува да ја претстави контролата како доказ за љубов.

Ситуација 10:

„Партнерот ти пишува: Те сакам многу, и затоа сакам да знам секогаш каде си. Само така се чувствувам мирно. Ти вели дека тоа е од „љубов“ и дека „само се грижи“.

- 1) Да, ова е дигитално насилство;
- 2) Не сум сигурна;
- 3) Не, ова не е дигитално насилство

Објаснување:

Ова изгледа романтично, но всушност е форма на контрола. Кога некој бара да знае каде си „за да биде мирен“, тоа создава притисок и чувство дека мораш постојано да се оправдуваш. Ова не е љубов - ова е обид да се следи твоето движење и да се постават граници наместо тебе.

Вистинската грижа не бара надзор, локација или постојано известување. Ова однесување може лесно да премине во дигитално следење и ограничување на твојата слобода.

Ти имаш право на приватност, на свои граници и на врска во која некој не те контролира под изговор на љубов.

Како изгледа финалниот тек на квизот: Сценарио се појавува на екран Кратко, визуелно чисто, со икона - телефон, порака, групен чет; Корисничката избира одговор: Да, Не сум сигурна, Не; Се појавува објаснување (2–3 реченици); Следно сценарио.

Порака на крај:

Ти благодарам што го заврши квизот. Ако препозна некоја форма на дигитално родово базирано насилство и сакаш со некој да разговараш, пиши ни на....Немој да заборавиш дека не си сама. Ние сме тука да ти помогнеме да го прекинеш насилството.

Индикатор-компас

Оваа алатка им помага на девојките да препознаат дали нешто што им се случува онлајн е од низок, среден или висок ризик.

Вовед: Оваа алатка е создадена за да ти помогне да разбереш како се чувствувааш во дигиталниот свет и различните ситуации што ти се случуваат.

Не е тест, не те оценува и не ти кажува што „треба“ да правиш.

Само ти дава простор да застанеш, да погледнеш и да видиш каде си на мапата на твојата безбедност.

Ќе видиш неколку изјави што опишуваат различни онлајн ситуации. Избери ги оние што важат за тебе, искрено, без притисок. Нема точни или погрешни избори. Секој избор е само чекор кон поголема јасност.

Резултатот ќе ти помогне да видиш дали моментално си во ниска, средна или висока зона на ризик и што можеш да направиш понатаму.

Запомни: тоне си сама, не си виновна за туѓо однесување, и заслужуваш да се чувствувааш безбедно, и онлајн и офлајн.

Дали некој (дечкото, другар, соученик, познаник, непознат):

- „Бара да му праќаш интимни фотографии од тебе.“
- „Те следи на сите профили и реагира на секоја објава.“
- „Те понижува во групни чатови.“
- „Те уценува со пораки или фотографии.“
- „Ти вели дека „се грижи за тебе“ и затоа сака да знае се што правиш и со кого го поминувааш времето кога не сте заедн.“
- „Сака да ја знае твојата локација во секое време.“
- „Го зема твојот телефон без дозвола и проверува пораки.“
- „Те прави да се чувствувааш виновно кога поставува граници.“
- „Те убедува дека претеруваш кога нешто те повредува.“
- „Споделува нешто за тебе без да те праша.“

РЕЗУЛТАТИ:

Низок ризик (Кога девојката избира 0–1 индикатор. Ова значи дека: ситуациите што ги доживува не вклучуваат притисок, контрола или закани, комуникацијата е генерално здрава и таа има јасни граници и ги препознава)

Одговор за учесничката: Супер е што ги препознаваш своите граници. Тоа значи дека знаеш што ти е пријатно и што не. Еве неколку начини да ги зајакнеш твоите дигитални граници:

- постави приватност на профилите,
- бирај кому му веруваш,
- и секогаш слушај го твоето чувство во stomакот/интуицијата. Твојата безбедност е најважна.

Среден ризик (Кога девојката избира 2–3 индикатори. Ова значи дека има некои знаци на нездрави динамики, можеби постои збунетост, вина или притисок, ситуацијата може да се влоши ако продолжи).

Одговор за учесничката: Некои од овие ситуации може да бидат збунувачки или штетни и тоа е сосема разбирливо. Добро е што ги препознаваш. Еве што можеш да направиш:

- разговарај со некој што му веруваш,
- постави јасни граници,
- и следи како се чувствуваш кога комуницираш со таа личност.

Твоите чувства се важни и заслужуваат внимание.

Висок ризик (Кога девојката избира 4 или повеќе индикатори, или избере барем еден од „критичните“ индикатори. Критични индикатори се: уцена, закани, несакано споделување интимни содржини, deepfake злоупотреба, барање локација под притисок, контрола на уреди (читање пораки, земање телефон), следење на сите профили со притисок, манипулација со вина („ако ме сакаш...“))

Одговор за учесничката: Ова е сериозна ситуација. Не си сама, и не си виновна што некој се однесува на овој начин кон тебе. Важно е да побараш поддршка од возрасен што му веруваш, од другарка, или од професионална служба. Постојат безбедни чекори што можеш да ги преземеш и не мораш да ги правиш сама. Твојата безбедност и достоинство се на прво место.

Интерактивна мини-игра: „Што би направила ти?“

Вовед: Добредојде во интерактивните приказни. Овде ќе влезеш во ситуации што можат да се случат на многу девојки онлајн, во врска, со другари или со поранешен партнер.

Твојата задача е едноставна: избери што би направила ти.

Нема точни или погрешни избори. Секој избор само покажува различен пат, како би се развила ситуацијата, што е побезбедно, а што може да те стави во ризик.

Ова не е тест. Ова е простор каде што можеш да учиш без да се плашиш. Секоја приказна ќе те води низ неколку гранки, како мала игра.

Сè што ќе прочиташ е создадено за да ти помогне да препознаеш: што е грижа, што е притисок, што е контрола, а што е насилство.

И запомни: не си сама, не си виновна за туѓо однесување, и секогаш имаш избор.

Кога ќе бидеш подготвена — влезе во првата приказна.

Почетна приказна

„Твојот поранешен партнер ти пишува: Имам фотки од тебе. Ако не ми се јавиш вечер, ќе ги пуштам.“

Ти имаш 4 избори:

1. Го блокирам.
2. Му се јавувам за да престане.
3. Му пишувам на другарка.
4. Го пријавувам.

Опција 1: „Го блокирам.“

Исход:

Го блокираш, но по неколку часа добиваш порака од друг профил: „Знам дека ја виде пораката. Ако не ми се јавиш, ќе ги пуштам.“

Нови избори:

- 1.1 Го блокирам и овој профил.
- 1.2 Зачувувам докази и барам помош.
- 1.3 Му пишувам да престане.

→1.1. „Го блокирам и овој профил.“

Исход:

Тој може да отвори уште профили.

Блокирањето не ја решава уцената.

Порака: Разбирливо е да сакаш да го прекинеш контактот. Но кај уцена, најбезбедно е да зачуваш докази и да побараш поддршка.

→1.2. „Зачувувам докази и барам помош.“

Исход:

Ова е најбезбедниот избор во оваа гранка.

Порака: Храбро е што не остануваш сама. Зачувувањето докази и барањето поддршка ја намалува моќта на уценувачот.

→1.3. „Му пишувам да престане.“

Исход:

Тој станува поагресивен: „Аха, значи си тука. Ајде, јави се.“

Порака: Уценувачите често стануваат поупорни кога гледаат дека реагираш. Не е твоја вина — но ова не е безбедна стратегија.

Опција 2: „Му се јавувам за да престане.“

Исход: Тој одговара ладно: „Добро. Ама ќе ми се јавуваш секоја вечер.“

Нови избори:

- 2.1 Се согласувам за да престане.
- 2.2 Му прекинувам и го блокирам.
- 2.3 Му прекинувам и барам поддршка.

→2.1 „Се согласувам“

Исход: Уцената продолжува. Секое попуштање создава ново барање.

Порака: „Не е твоја вина што се чувствуваш притиснато. Но уцената никогаш не престанува со попуштање.“

→2.2 „Му прекинувам и го блокирам.“

Исход: Тој почнува да пишува од друг профил.

Порака: „Блокирањето е природен импулс, но кај уцена е важно да зачуваш докази и да побараш поддршка.“

→2.3 „Му прекинувам и барам поддршка.“

Исход: Ова е најбезбедниот избор во оваа гранка.

Порака: „Храбро е да прекинеш контакт и да побараш помош. Уцената е сериозна и не треба да ја носиш сама.“

Опција 3: „И пишувам на другарка.“

Исход: Другарка ти вели: „Ова е сериозно. Ајде да зачуваме докази.“

Нови избори:

3.1 Ја слушам другарка ми и зачувувам докази.

3.2 Се плашам и му пишувам на поранешниот.

3.3 Ја молам другарка ми да не кажува никому.

→3.1 „Зачувувам докази.“

Исход: Ова е најбезбедниот избор.

Порака: „Не си сама. Кога некој те уценува, поддршката од другарка е огромна сила.“

→3.2 „Му пишувам на поранешниот.“

Исход: Тој станува поагресивен.

Порака: „Стравот е нормален. Но уценувачите користат страв за да добијат повеќе моќ.“

→3.3 „Ја молам другарка ми да не кажува никому.“

Исход: Остануваш сама со товарот.

Порака: „Разбирливо е да се плашиш. Но кај уцена, тишината го штити уценувачот, не тебе.“

Опција 4: „Го пријавувам.“

Исход: Платформата го разгледува случајот. Ти зачувуваш докази и бараш поддршка.

Нови избори:

4.1 Му кажувам на возрасен што му верувам.

4.2 Се обидувам да го решам сама.

4.3 Го блокирам веднаш.

→4.1 „Му кажувам на возрасен.“

Исход: Ова е најбезбедниот избор во целата игра.

Порака: „Ова е сериозна ситуација. Храбро е да побараш поддршка. Не си сама.“

→4.2 „Сама го решавам.“

Исход: Товарот станува премногу тежок.

Порака: „Не мораш да го носиш ова сама. Уцената е насилство, не твоја одговорност.“

→4.3 „Го блокирам веднаш.“

Исход: Добро е што го прекинуваш контактот, но важно е да зачуваш докази пред блокирање.

Порака: „Блокирањето е дел од процесот, но доказите се клучни за твојата безбедност.“

Завршна порака за целата мини-игра

„Уцената е сериозна форма на дигитално насилство. Не си сама, не си виновна и не мораш да се справуваш со ова сама. Постојат безбедни чекори и луѓе што можат да ти помогнат.“

Интерактивна мини-игра: „Следење и контрола“

Воведот е ист како и за претходната игра.

Почетна приказна

„Дечкото ти пишува: Каде си? Зошто не ми одговори веднаш? Пушти ми локација одма.“

Ти имаш 4 избори:

1. Му ја праќам локацијата.
2. Му пишувам дека не сакам да ме проверува.
3. Го игнорирам.
4. И пишувам на другарка што да правам.

Опција 1: „Му ја праќам локацијата.“

Исход: Тој веднаш одговара: „Добро. И следниот пат прати веднаш, да не се нервирам.“

Нови избори:

- 1.1 Му велам дека нема да праќам секогаш.
- 1.2 Продолжувам да праќам за да нема расправи.
- 1.3 Го блокирам.

→1.1 „Му велам дека нема да праќам секогаш.“

Исход: Тој се лути: „Зошто? Што криеш?“

Порака: Кога некој реагира со сомнеж на твоја граница, тоа е знак на контрола, не на грижа.

→1.2 „Продолжувам да праќам.“

Исход: Барањата стануваат почести. „Прати ми и кога ќе тргнеш, и кога ќе стигнеш.“

Порака: Попуштањето под притисок често води до уште повеќе контрола. Не е твоја вина, ова е динамика на моќ.

→1.3 „Го блокирам.“

Исход: Тој пишува од друг профил: „Зошто ме блокираш? Само се грижам за тебе.

Знаеш дека те сакам најмногу.“

Порака: Блокирањето може да помогне, но кај контрола е важно да побараш поддршка и да поставиш јасни граници.

Опција 2: „Му пишувам дека не ми е пријатно.“

Исход: Тој одговара: „Како не ти е пријатно? Па јас само те сакам.“

Нови избори:

- 2.1 Му објаснувам повторно.
- 2.2 Му велам дека ќе зборуваме во живо.
- 2.3 Го замолувам да престане со притисокот.

→2.1 Му објаснувам повторно.

Исход: Тој вели: „Добро, ама сепак пракај ми локација.“

Порака: Кога некој ја слуша твојата граница, но ја игнорира, тоа е знак на контрола.

→2.2 „Ќе зборуваме во живо.“

Исход: Во живо тој е помек, но повторно бара локација следниот ден.

Порака: Контролата често се повторува, дури и ако моментално се смири.

→2.3 „Го замолувам да престане.“

Исход: Тој се повлекува: „Добро... ќе се трудам.“

Порака: Ова е добар знак, но важно е да следиш дали навистина го почитува твоето ‘не’.

Опција 3: „Го игнорирам.“

Исход: Тој пишува уште 5 пораки: „Зошто ме игнорираш?“ „Каде си?“ „Пушти локација!“

Нови избори:

3.1 Му одговарам кратко.

3.2 Го блокирам.

3.3 Му пишувам дека ова ме плаши.

→3.1 „Му одговарам кратко.“

Исход: Тој се смирува за момент, но следниот ден повторно бара локација.

Порака: Игнорирањето може да го смири моментално, но не ја решава контролата.

→3.2 „Го блокирам.“

Исход: Тој пишува на другарка ти: „Зошто не ми одговара?“

Порака: Кога контролата се шири кон твоите пријатели, тоа е сериозен знак дека треба поддршка.

→3.3 „Му пишувам дека ме плаши.“

Исход: Тој се извинува: „Не сакав да те исплашам... само сум несигурен.“

Порака: Несигурноста не е изговор за контрола. Добро е што си искрена, но следи дали однесувањето навистина се менува.

Опција 4: „Му пишувам на другарка што да правам.“

Исход: Другарка ти вели: „Ова не е нормално. Ајде да видиме што можеш да направиш.“

Нови избори:

4.1 Ја слушам другарка ми и поставувам граница.

4.2 Се плашам и му пракам локација.

4.3 Ја молам другарка ми да не се меша.

→4.1 „Поставувам граница.“

Исход: Му пишуваш: „Не ми е пријатно да бараш локација. Те молам престани.“

Тој реагира со тишина, но не бара повторно.

Порака: Ова е здрав чекор. Поставувањето граници е храброст, не грубост.

→4.2 „Му пракам локација.“

Исход: Другарка ти вели: „Знам дека ти е тешко, ама ова ќе стане полошо.“

Порака: „Стравот е нормален. Но контролата расте кога попушташ.“

→4.3 „Ја молам другарка ми да не се меша.“

Исход: Остануваш сама со ситуацијата, а пораките стануваат почести.

Порака: Не мораш да го носиш ова сама. Контролата е сериозна и заслужува поддршка.

Завршна порака за целата мини-игра

Контролата не е љубов. Барањето локација, проверките и сомневањето не се грижа — тоа се знаци на дигитално следење. Ти имаш право на приватност, граници и врска во која некој не те контролира. Не си сама.

Интерактивна мини-игра: „Монтирано видео / Deepfake“

Воведот е ист како и претходната игра.

Почетна приказна

„Утро е. Другарка ти ти праќа порака: Еј... мислам дека треба да го видиш ова. Ти праќа линк до видео што кружи меѓу ученици - твоето лице е монтирано на туѓо тело.“

Ти имаш 4 избори:

1. Го отворам видеото.
2. Ја прашувам другарка ми што има во видеото.
3. Го пријавувам линкот веднаш.
4. Го игнорирам и се правам дека не постои.

Опција1: „Го отворам видеото.“

Исход: Го гледаш видеото и чувствуваш шок, срам, страв. Почнуваат да ти стигнуваат пораки од непознати профили.

Нови избори:

- 1.1 Го споделувам со другарка ми и барам помош.
- 1.2 Му пишувам на сторителот (ако знам кој е).
- 1.3 Го споделувам видеото за да докажам дека е лажно.

→1.1 „Барам помош.“

Исход:

Другарка ти помага да зачуваш докази и да го пријавиш.

Порака:

„Храбро е да не останеш сама. Монтираното видео е злоупотреба, не твоја вина.“

→1.2 „Му пишувам на сторителот.“

Исход: Тој одговара: „Што ќе ми направиш? Сите веќе го видоа.“

Порака: Сторителите често се охрабруваат кога гледаат дека си исплашена. Не е безбедно да комуницираш со нив.

→1.3 „Го споделувам видеото и пишувам дека е лажно.“

Исход: Ситуацијата се влошува — видеото се шири уште повеќе.

Порака: „Разбирливо е да сакаш да докажеш дека е лажно. Но споделувањето само го зголемува штетниот круг.“

Опција 2: „Ја прашувам другарка ми што има во видеото.“

Исход: Таа ти вели: „Не е вистинско. Монтирано е. Но луѓето веќе го праќаат.“

Нови избори:

2.1 Ја молам да ми го прати за да го видам.

2.2 Ја молам да ми помогне да го пријавиме.

2.3 Ја молам да не му кажува никому.

→2.1 „Сакам да го видам.“

Исход: Го гледаш и се чувствуваш уште полошо.

Порака: „Не мораш да го гледаш за да знаеш дека е злоупотреба. Твоите чувства се валидни и без тоа.“

→2.2 „Пријавуваме заедно.“

Исход: Ова е најбезбедниот избор во оваа гранка.

Порака: „Поддршката од другарка е огромна сила. Пријавувањето е храбар чекор.“

→2.3 „Не сакам никој да знае.“

Исход: Тишината го штити сторителот. Видеото продолжува да кружи.

Порака: „Стравот е нормален. Но не мораш да го носиш ова сама.“

Опција 3: „Го пријавувам линкот веднаш.“

Исход: Платформата го разгледува случајот. Ти зачувуваш докази.

Нови избори:

3.1 Му кажувам на возрасен што му верувам.

3.2 Го блокирам секој што ми праќа видеото.

3.3 Се обидувам да дознаам кој го направил.

→3.1 „Му кажувам на возрасен.“

Исход: Ова е најбезбедниот избор во целата игра.

Порака: Монтираното видео е сериозна злоупотреба. Храбро е да побараш поддршка.

→3.2 „Ги блокирам сите.“

Исход: Добро е што се заштитуваш, но доказите се важни.

Порака: Блокирањето е дел од процесот, но не го решава проблемот само по себе.

→3.3 „Сама истражувам.“

Исход: Се вклучуваш во опасна игра, сторителот може да стане поагресивен.

Порака: Не мораш сама да го откриваш сторителот. Тоа е работа на возрасни и служби.

Опција 4: „Го игнорирам.“

Исход: Видеото продолжува да кружи. Некои ученици почнуваат да шепотат.

Нови избори:

- 4.1 Се соочувам со групата што го споделува.
- 4.2 Барам помош од другарка.
- 4.3 Се повлекувам и не зборувам со никого.

→4.1 „Се соочувам.“

Исход: Групата те исмева: „Па не е вистинско, што ти е?“

Порака: „Не мораш да се соочуваш сама со група. Тоа е премногу тежок товар.“

→4.2 „Барам помош.“

Исход: Другарка ти помага да зачуваш докази и да пријавиш.

Порака: Поддршката е клучна.

→4.3 „Се повлекувам.“

Исход: Се чувствуваш уште поизолотирано.

Порака: Повлекувањето е нормална реакција на срам, но не ја решава ситуацијата.

Заслужуваш поддршка.

Завршна порака за целата мини-игра

Монтираното видео е злоупотреба, не твоја вина. Не си направила ништо погрешно.

Постојат безбедни чекори, луѓе што можат да ти помогнат и начини да се заштитиш.

Не си сама.“

Користена литература

OHCHR. *Technology-Facilitated Gender-Based Violence.* **2025.**

Stella Network. *Прирачник за справување со родови дезинформации и родово-базирано насилство во дигиталниот простор.* **2025.**

UN Women. *Strategy: Preventing and Eliminating Technology-Facilitated Violence Against Women and Girls.* **2024.**

УНДП. *Анализа на законодавството поврзано со технолошки овозможено родово-базирано насилство.* **2023.**

UNICEF. *Digital Safety for Youth: A Practical Guide.* **2023.**

UNICEF. “Online Safety for Children and Adolescents.” *UNICEF Global Insight.* **2023.**

UNICEF. *Technology-Facilitated Gender-Based Violence: Considerations Across the Life Course.* **2023.**

UN Women. *Adolescent-Focused Approaches to Address Violence Against Women and Girls.* **2021.**

Национална мрежа против насилство врз жени и семејно насилство. *За кого интернетот е безбедно место?* **2021.**

Childnet International. “Young People and Online Abuse.” *Childnet Resources.* **2020.**

ОБСЕ. *Благосостојбата и безбедноста на жените.* **2019.**

Council of Europe. *Cyber Violence Against Women and Girls.* EIGE. **2017.**