



## **РП2 – ПРИШИЛА – ЕДУКАТИВНА ПРОГРАМА ЗА МЛАДИ СО ИНТЕЛЕКТУАЛНА ПОПРЕЧЕНОСТ**

### **МОДУЛ 5: БАРАЊЕ РЕШЕНИЈА**

**Автор на документот: АСОК**

**Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271**

Финансирано од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или на Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за истите.



**Co-funded by  
the European Union**



## ПРИШИЛА–ЕДУКАТИВНА ПРОГРАМА ЗА МЛАДИ СО ИНТЕЛЕКТУАЛНА ПОПРЕЧЕНОСТ

### МОДУЛ 5: Барање Решенија

#### Преглед на модулот

Овој модул нуди различни стратегии што младите со интелектуална попреченост можат да ги применат доколку доживеат малтретирање или булинг со посебен фокус на онлајн насилство и ситуации на сексуално вознемирување. Во првиот дел од модулот е претставен практичен пристап чекор по чекор, кој содржи насоки за различни активности што младите можат да ги преземат во случај на насилство или булинг. Во вториот дел од модулот, младите ќе се запознаат со важноста од градење на безбеден круг- мрежа од професионалци, семејство и пријатели, кои ќе им помогнат да се заштитат и да се справат со малтретирањето.

#### Цели на модулот

- Да станете способни да ги препознаете и да се справите со ситуациите на булинг.
- Да знаете како чекор-по-чекор да имплементирате процедура за реакција во случај на булинг.
- Да дознаете како да создадете безбедна мрежа од луѓе од доверба кои ќе ве заштитат во случај на малтретирање.

#### Применети едукативни принципи

- Чувство на контрола
- Поттикнување на независност

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или на Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за истите.



Co-funded by  
the European Union



## Содржина на модулот

### 5.1 Вовед

Како што научивме во претходните модули, интернетот и социјалните мрежи можат да бидат многу корисни и забавни кога ги користите за разговор со своите пријатели и запознавате нови, интересни луѓе.

Сепак, истовремено, тие можат да бидат и многу опасни. Треба да бидете свесни дека сајбер (онлајн) насилството, како и сексуалното вознемирување – за жал – се многу чести појави во дигиталниот свет.

Ако сте жртва на сајбер насилство, тоа може значително да влијае негативно врз вас, вашиот живот и вашите емоции. Затоа е многу важно да бидете подготвени да реагирате во такви ситуации. Способноста да се справите со ваквите проблеми и знаењето кому да се обратите за помош може да биде од голема корист во овие случаи.

Првиот чекор е да увидите дека НЕ Е НОРМАЛНО некој да ви се обраќа на негативен начин, правејќи да се чувствувате лошо и да доживувате негативни емоции како лутина или тага. Доколку се најдете во ваква ситуација, веднаш треба да препознаете дека сте ЖРТВА на онлајн насилство.

На пример, ситуација на сајбер насилство настанува кога некој – без разлика дали е ваш „пријател“ или непознато лице на интернет – ве навредува со лоши зборови или ви упатува директни закани. Ваквите навреди и закани може да ви бидат испратени приватно (на пример, преку разговор на Messenger) или јавно (на пример, преку коментар под јавна објава на Facebook или Instagram).

Други форми на сајбер насилство може да вклучуваат обиди некој јавно да ве понижи во онлајн средина, кажувајќи нешто лошо и срамно за вас, ширејќи гласини и лажни информации за вас или обидувајќи се да го фалсификува вашиот идентитет онлајн.

Во случај на сексуално вознемирување, треба да препознаете дека нешто не е во ред кога некој се обидува

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271





да ви пристапи на невообичаен начин, зборувајќи нешто чудно или барајќи нешто необично.

На пример, непознато лице може да ви напише порака на Instagram: „Толку си убава, сакам да те бакнам“, или може да побара ваша фотографија, дури и фотографија од вашите интимни делови. Некој исто така може да напише негативни и понижувачки коментари за некои делови од вашето тело.

## **5.2 ЧЕКОРИ ШТО ТРЕБА ДА ГИ ПРЕЗЕМЕТЕ ДОКОЛКУ НЕШТО ТРГНЕ НАОПАКУ**

Откако ќе научите како да препознаете сајбер (онлајн) насилство или сексуално вознемирување, постојат одредени чекори што можете да ги преземете за безбедно да излезете од таквата ситуација.

### **ЧЕКОР 1: ИГНОРИРАЈТЕ ГО НАСИЛНИКОТ**

Ако некој ве малтретира за првпат, можно е да се работи за изолиран случај. Обидете се да не одговарате на нивните провокации. Тие намерно се обидуваат да ве налутат или растажат – ако не им го дадете она што го сакаат, може да се почувствуваат незадоволно и да им стане досадно со што ќе престанат да ве вознемируваат.

### **ЧЕКОР 2: КАЖЕТЕ МУ НА НАСИЛНИКОТ ДА ПРЕСТАНЕ**

Ако проблемот продолжи и игнорирањето не помага, можете директно да му кажете на насилникот да престане. Бидете јасни и одлучни, на пример:

„Не ми се допаѓа тоа што ми пишуваш и како се однесуваш со мене. Треба да престанеш да се однесуваш така.“ Треба да му дадете до знаење на насилникот дека неговото однесување не е во ред и дека вие се чувствувате непријатно поради тоа.

Сепак, нема потреба да бидете груби – обидете се да бидете подобри од нив. Одговарањето на груб начин може

**Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271**





само да ја влоши ситуацијата и да предизвика уште поголем бес кај насилникот.

### ЧЕКОР 3: БЛОКИРАЈТЕ ГИ ПРОФИЛИТЕ НА НАСИЛНИКОТ

Ако, и покрај тоа што му кажете на насилникот да престане, продолжува да ве малтретира, тогаш е пожелно да го блокирате на сите социјални мпечи. На овој начин, насилникот нема повеќе да може да ве контактира или да ги види вашите профили.

Ако насилникот нема начин да се поврзе до вас, нема да може да ве контактира или повреди, со што значително ќе се намали можноста за нови епизоди на малтретирање.

### ЧЕКОР 4: СОЧУВАЈТЕ ГИ ДОКАЗИТЕ

Важно е да сочувате докази од сите случаи на сајбер насилство што сте ги доживеале. На пример, можете да направите снимки од екран каде се гледаат пораките и да ги сочувате на вашиот телефон.

Треба да имате докази за сите случаете на онлајн насилство кои можете да ги прикажете на други лица од доверба, на професионалци, на полиција или на други јавни власти.

### ЧЕКОР 5: ПРИЈАВЕТЕ ГО ИНЦИДЕНТОТ

Последниот чекор за справување со вакви ситуации е да го пријавите случајот на сајбер (онлајн насилство) насилство што сте го доживеале. Ова можете да го направите директно, преку искористување на функционалностите што се обезбедени од секоја социјална мрежа, бидејќи секоја од нив има специфична и едноставна постапка за пријавување на вознемирувачки ситуации. Всушност, заштитата од сајбер насилство и други непријатни ситуации се клучен дел од условите за користење на секоја социјална мрежа, па затоа пријавувањето на вакви случувања е обично е брза и лесна постапка.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или на Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за истите.



Co-funded by  
the European Union



Друга опција е да го пријавите случајот кај некој на кому му верувате-член на вашето семејство или пријател. Исто така, можете да одите директно до најблиската полициска станица, или да се обратите на професионалец или локална организација која сметате дека може да помогне. Овие личности и организации можат директно да ви помогнат или да ве упатат до соодветната личност/организација што може да ви помогне.

### 5.3 ГРАДЕЊЕ НА БЕЗБЕДНА МРЕЖА

Една од најважните работи што треба да ги направите кога ќе се соочите со сајбер (онлајн) насилство е... да разговарате за тоа! Погледнете околу вас и ќе забележите дека има многу луѓе близу до вас на кои можете да им верувате. На пример, можете да се чувствувате позаштитено ако разговарате со вашето семејство, вашите родители, браќа, сестри, или пак вашите наставници и пријатели.

Од друга страна, доколку се соочите со насилство онлајн, можеби ќе почувствувате потреба од добивање на посебна помош. Во тој случај можете да се обратите на психолог, социјален работник или медицински помошник, доколку веќе немате професионалец на кого можете да се потпрете. Ако ова не е случај, можете да се обратите на локална организација од доверба, која може да ве упати и да ви обезбеди професионална поддршка. Исто така, добра опција е одењето до најблиската полициска станица.

Помислете на сите луѓе кои можат да ви помогнат во тешка ситуација и обидете се сами да направите листа! Оваа листа може да биде корисна доколку се соочите со малтретирање. Запомнете: важно е луѓето на кои би се обратиле во вакви ситуации да се ваши блиски и да имате доверба во нив. Тие можат да ви помогнат да се почувствувате подобро од емоционален аспект, но исто така да ви укажат на најдобрите чекори што можете да ги

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271





### Дополнителни материјали

преземете за решавање на ситуацијата во која сте малтретирани и да ве поддржуваат на тој пат: не сте сами!

Примери на доверливи личности:

- Родители
- Браќа и сестри
- Дедовци и баби
- Наставници
- Блиски пријатели
- Локални организации и професионалци што ги познавате, како социјални работници, психолози, или полицајци.

---

### ЛОКАЛНИ ОРГАНИЗАЦИИ И ЛИНИИ ЗА ПОДДРШКА НА КОИ МОЖЕТЕ ДА СЕ ОБРАТИТЕ ВО СЛУЧАЈ НА МАЛТРЕТИРАЊЕ

ВО РОМАНИЈА:

- Telefonul Copilului: 116111, [www.116111.ro](http://www.116111.ro)
- DepreHUB: 0374456420, [deprehub.ro](http://deprehub.ro)

ВО ШПАНИЈА:

- Телефонска помош за случаи на злоупотреба и малтретирање 900 018 018
- Шпанска асоцијација за превенција на малтретирање во училиште (AEPAE) – [Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar \(AEPAE\)](http://Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar (AEPAE))

ВО ГРЦИЈА:

- 

ВО С. МАКЕДОНИЈА:

- „Ало Бушавко“ +389 703 90632 – бесплатна 24/7 телефонска линија управувана од Првата детска амбасада во светот, Меѓаши  
<http://www.childrensembassy>. Линијата обезбедува

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или на Европската извршна агенција за образование и култура (EACEA). Ниту Европската Унија, ниту EACEA не сносат одговорност за истите.



Co-funded by  
the European Union



|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Користена литература</b>      | <p>поддршка и советување за деца и млади кои се соочуваат со малтретирање и други форми на насилство и злоупотреба преку <b>телефон, е-пошта и чет</b> на македонски и англиски јазик.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Министерство за внатрешни работи (Единица за сајбер-криминал) <a href="mailto:cybercrime@moi.gov.mk">cybercrime@moi.gov.mk</a><br/>– специјализирана служба за <b>сериозни закани, онлајн следење, говор на омраза и експлоатација</b>.</li></ul> <p>ВО <b>ИТАЛИЈА</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li></li></ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"><li><a href="https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/bullying-and-cyberbullying/">https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/bullying-and-cyberbullying/</a></li><li><a href="https://www.nsw.gov.au/education-and-training/digital-citizenship/parents-and-carers/managing-cyberbullying">https://www.nsw.gov.au/education-and-training/digital-citizenship/parents-and-carers/managing-cyberbullying</a></li><li><a href="https://ed.buffalo.edu/content/dam/ed/alberti/docs/Cyberbullying-Checklist.pdf">https://ed.buffalo.edu/content/dam/ed/alberti/docs/Cyberbullying-Checklist.pdf</a></li></ul> |
| <b>Активност 1 на модулот</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Име на активноста</b>         | <b>Квиз за сајбер насилство – Тестирајте го вашето знаење!</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Цели</b>                      | Воспоставување на отворена дискусија за сајбер насилството, проблемите поврзани со него и можните начини за решавање на случај со сајбер насилство.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Методологија</b>              | Отворена дискусија и конструктивно размислување                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Времетраење на активноста</b> | 35 минути, од кои 15 минути за читање на сите прашања со можните одговори од картичките (за да се запознаат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или на Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за истите.



Co-funded by  
the European Union



### Потребни материјали

### Инструкции

учесниците со тоа што треба да направат), 10 минути за решавање на прашањата и 10 минути за дискусија и изразување на мислења.

Бела табла и картички со сите можни одговори на прашањата; маркери.

Секој учесник ќе добие сет картички со можните одговори на прашањата. Тренерот ќе ги прочита прашањата и картичките наглас еднаш.

Тренерот ќе ги напише прашањата на белата табла и ќе ги чита едно по едно. За секое прашање, учесникот кој верува дека знае точен одговор, треба да ја подигне раката и да го постави картичката со точниот одговор на таблата.

Кога ќе истече времето за одговарање на прашањата, сите учесници ќе имаат 10 минути да ги дискутираат своите мислења за одговорите меѓусебно.

### ПРАШАЊА

Појавата на сајбер булинг истотака е позната како:

- a) Начин на кој некој станува ваш пријател
- b) Насилство
- c) Онлајн прогонување
- d) Забавна активност меѓу тинејџерите

Сајбер насилството и сексуалното вознемирување не се толку лоши случувања бидејќи лесно се забораваат:

- a) Точно
- b) Неточно

Како можете да се справите со сајбер насилство?

- a) Комуникација со членовите на семејството/професионалци/локални власти

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или на Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за истите.



Co-funded by  
the European Union



- b) Да не кажуваат никому што се случува бидејќи мислите дека тоа ќе го влоши малтретирањето.
- c) Учење за законите кои ги казнуваат овие онлајн вознемирувања.

**Име на активността**

## **АКТИВНОСТ 2**

**Цели**

### **Студија на вистински случај на сексуално вознемирување**

Критичка анализа на сајбер насилството, проблемите поврзани со истото и можни решенија.

**Методологија**

Критичко размислување, анализа на текст, анализа на слики

**Времетраење на активността**

55 минути, од кои 20 минути за спроведување на првиот дел од активността, 15 минути за спроведување на вториот дел од активността и 20 минути за споделување и рефлексии.

**Потребни материјали**

Лист хартија со отпечатениот текст на студијата на случај и фотографиите од ДЕЛ 2.

**Инструкции**

Тренерот ќе го прочита на глас текстот од случајот и потоа ќе им постави прашања на учесниците поврзани со него. Учесниците исто така ќе добијат лист хартија со фотографии за вториот дел.

### **ДЕЛ 1**

Учесниците имаат 20 минути за внимателно да го слушнат текстот од студијата на случај и да одговорат на прашањата, дискутирајќи за точните и неточните одговори на секое прашање.

**Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271**

Финансирано од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или на Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за истите.



**Co-funded by  
the European Union**



#### ТЕКСТ НА СТУДИЈАТА НА СЛУЧАЈ

*„Етиопски државјанин кој работи во Букурешт како доставувач наводно се обидел да воспостави контакт со 15-годишно девојче. Девојчето тврди дека мажот ѝ пристапил на улица под изговор дека не може да ја најде адресата и ѝ побарал нејзин телефонски број.*

*Тинејџерката потоа наводно добила порнографски слики и пораки. Девојчето побарало помош од еден млад човек, кој ја известил полицијата. Настаните се случиле во април, кога мажот неколку дена се обидува да ја убеди 15-годишното девојче да се сретне со него.*

*Сепак тинејџерката се обратила до младиот човек кој имал за цел да открие лица кои се обидуваат да направат зло кон малолетници, и тој отишол на состанокот наместо неа.*

*Соочен со пораките и гласовните снимки што ѝ ги испратил на девојката, 25-годишниот Етиопјанец се обидел на секој начин да избега, измислувајќи секакви изговори кои не биле издржани пред полицијата или обвинителите.“*

#### ПРАШАЊА ЗА

##### ДЕЛ 1

- Врз основа на текстот што го прочитавте, кои се предностите на интернетот и социјалните медиуми?
- Кои се недостатоците?
- Што можеме да направиме за да ги избегнеме недостатоците?

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271





## ДЕЛ 2

Учесниците имаат 15 минути да ги погледнат фотографиите обезбедени подолу и да одговорат на следниве прашања:

- Што прикажуваат фотографиите подолу?
- Дали мислите дека двете ситуации прикажани на фотографиите се пример за сајбер-насилство?
- Што мислите, како се чувствуваат луѓето на сликите?
- Што можат луѓето на фотографиите да направат за да ги подобрат ситуациите со кои се соочуваат?



Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или на Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за истите.



Co-funded by  
the European Union



По истекот на времето, сите групи ги презентираат своите одговори и дискусии пред останатите учесници. Тие ќе имаат 20 минути да ги споделат своите размислувања и одговори со другите. Сите учесници заедно ќе дискутираат за донесените заклучоци.

Текстот од анализата на студија е адаптиран од:  
<https://stirileprotv.ro/stiri/actualitate/un-cetatean-strain-a-incercat-sa-racoleze-o-fata-de-15-ani-din-bucuresti-in-scopuri-sexuale-cum-a-fost-prins-individul.html>

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или на Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за истите.



Co-funded by  
the European Union