



ERASMUS+ YOUTH EXCHANGE · ZAGREB, CROATIA · 6-14. 5. 2025.

## Društveni mediji i njihove nevolje

Osam dana u Zagrebu. Četiri zemlje. Pedeset šest učesnika. Jedna misija — razumeti društvene medije, suočiti se sa stereotipima, nasiljem i mentalnim zdravljem, i izaći kao tim. Ovo je naša priča iz perspektive **srpskog tima**.

O PROJEKTU

# Ko smo mi?

## Projekat

„Društveni mediji i njihove nevolje" je Erasmus+ razmena mladih koja okuplja **49 tinejdžera i 7 nastavnika** iz četiri zemlje: **Srbije, Severne Makedonije, Hrvatske i Rumunije**. Cilj je prepoznati, podići svest i napredovati u svetu društvenih mreža.

Projekat je trajao od **6. do 14. maja 2025.** u Zagrebu, Hrvatska.

## Naš tim

Mi smo srpski tim — grupa mladih iz Srbije koja je došla u Zagreb sa jasnom misijom: da učestvujemo, vodimo radionice i podelimo iskustva o **cyberbullyingu, mentalnom zdravlju i digitalnoj pismenosti**.

- Radionice o cyberbullyingu
- Sesije o mentalnom zdravlju
- Empatija i rezilijentnost
- Izrada finalnih materijala



DAN 0 · 6. MAJ


## Dolazak u Zagreb

Stigli smo u Zagreb puni očekivanja i malo treme. Prvi susreti su uvek posebni — ne znaš tačno šta te čeka, ali osećaš da će biti dobro. Nakon doručka i ručka, proveli smo dan u **smještanju i upoznavanju** timova iz Hrvatske, Rumunije i Severne Makedonije. Svako je doneo svoju energiju, svoj jezik, svoj stil — i već tada se osećalo da smo na dobrom putu. Večera je bila naša prava prilika da se povežemo. Seli smo zajedno, podelili utiske, smejali se nespretnim rečenicama na engleskom, i shvatili da će ovih osam dana zaista biti nešto posebno. Led je probijen, a prijateljstva su počela da rastu.

DAN 1 · 7. MAJ

# Tim bilding — Gradimo poverenje

Ceo dan bio je posvećen **grupnim i timskim aktivnostima**. Pre nego što krenemo u ozbiljne teme poput stereotipa, nasilja i mentalnog zdravlja, bilo je ključno da izgradimo osnovu — **poverenje i otvorenost**. Radili smo icebreakeri koji su nas naterali da izađemo iz zone komfora, delili smo lične priče i smejali se situacijama koje su nas sve zbližile. Bilo je smešno, ponekad i nezgrapno, ali baš to nas je spojilo.

 Tim bilding nije bio samo zabava — bio je temelj svega što je usledilo tokom razmene. Bez poverenja, nema iskrenog razgovora o teškim temama.

## Icebreakeri

Igre upoznavanja koje su razbile led između timova iz četiri zemlje

## Poverenje

Aktivnosti koje su gradile sigurnost za otvorene razgovore

## Povezivanje

Prilika da upoznamo ljude iz različitih kultura pre ozbiljnih tema

DAN 2 · 8. MAJ

## Suočavanje sa stereotipima

### HR Hrvatski tim — Stereotipi i predrasude

Pridružili smo se hrvatskom timu na radionicama o **stereotipima i predrasudama**. Bilo je otvarajuće da reflektujemo na sopstvene biases — one koje ni sami nismo svesni da nosimo. Razgovarali smo o tome kako stereotipi oblikuju naš pogled na druge ljude i kako ih možemo prepoznati i prevazići.

### RO Rumunski tim — Bullying role play

Kasnije smo učestvovali u **role play-u o bullyingu** koji je vodio rumunski tim. Gledati i učestvovati u tim scenama učinilo je problem veoma stvarnim i ličnim. Nije više bio apstraktan pojam — bio je iskustvo koje smo svi osetili.



# Naš dan Nasilje i Cyberbullying

Ovo je bio jedan od **najintenzivnijih dana** cele razmene. Tri različite sesije, tri različita pristupa, jedna zajednička poruka — nasilje u bilo kom obliku mora biti prepoznato i zaustavljeno.

## „Korak napred“

Aktivnost sa rumunskim timom gde smo fizički osetili nejednakost i privilegije. Svaki korak je bio pitanje koje nas je teralo da razmislimo o sopstvenom položaju u društvu.

1

## RS Naša sesija — Cyberbullying

Vodili smo sesije o **cyberbullyingu i načinima borbe** protiv njega. Podelili smo iskustva iz Srbije i čuli perspektive iz Makedonije. Ovo je bio naš trenutak da pokažemo šta znamo.

2

3

## Nasilje u školama

Učili smo o strategijama za **borbu protiv bullyinga u školskom okruženju** — konkretne metode koje možemo primeniti kod kuće.

DAN 4 · 10. MAJ

# Srednja evaluacija i poseta Zoološkom vrtu

## Jutro — Evaluacija

Ujutru smo imali **srednju evaluaciju** projekta i sesiju o vrstama nasilja. Ovo je bila prilika da svi timovi podele utiske o prvoj polovini razmene, kažu šta im se sviđa, šta bi menjali, i kako se osećaju. Transparentnost i otvorenost su bile ključne — svako je mogao da kaže svoje mišljenje bez straha.

## Popodne — Zagreb Zoo 🐾

Posle ozbiljnog jutra, iskoristili smo slobodno popodne da **zajedno posetimo Zoološki vrt u Zagrebu**. Bio je savršen predah — opustili smo se, uživali u životinjama, šetali parkom i nastavili da gradimo prijateljstva van radionica. Ponekad su najbolji trenuci oni koji nisu planirani. Smeh, zajedničke fotografije i opuštena atmosfera — baš nam je trebalo.

# Vodimo radionice!

Ovo je bio **naš dan**. Ceo dan smo vodili sesije i delili alate koje koristimo kod kuće u Srbiji. Bili smo ponosni što možemo da doprinesemo razmeni na ovaj način i videli smo da naši metodi zaista rezonuju sa učesnicima.

1

## Mentalno zdravlje

Jutarnja sesija o uticaju društvenih mreža na mentalno zdravlje — kako prepoznati znakove i kako pomoći sebi i drugima.

2

## Pijaca vežbi

Interaktivna „pijaca" gde su učesnici rotirali kroz različite vežbe za mentalno zdravlje koje smo pripremili.

3

## Empatija i rezilijentnost

Radionica o razvoju empatije i izgradnji unutrašnje snage za suočavanje sa teškim situacijama na mrežama i van njih.

4

## Društveni mediji i zdravlje

Završna sesija o vezi između korišćenja društvenih mreža i opšteg zdravlja — fizičkog i mentalnog.

## Kreiranje finalnih materijala



Ceo dan smo radili na **finalnim outputima** projekta. Naš tim se fokusirao na pretvaranje svega što smo naučili tokom nedelje u **praktične materijale koje možemo koristiti u školama u Srbiji**. Bilo je puno brainstorminga, diskusija, neslaganja i na kraju — sjajnih ideja.

Radili smo na:

- Priručnicima o cyberbullyingu
- Vodičima za nastavnike
- Infografikima o mentalnom zdravlju
- Prezentacijama za vršnjake

- ✔ Sve što smo napravili biće dostupno svim partnerskim organizacijama i školama.

# Završetak i Do viđenja

## Dan 7 — Završavamo

Review-ovali smo sve finalne materijale, pisali **Youthpass sertifikate** i radili završnu evaluaciju. Bilo je emotivno — svako je rekao šta je naučio i kako će to iskoristiti po povratku kući. Osećali smo ponos i tugu u isto vreme.

8

**Dana zajedno**

Intenzivnih, emotivnih i nezaboravnih

56

**Učesnika**

Mladi i nastavnici iz četiri zemlje

## Dan 8 — Rastanak

Posle doručka u Zagrebu, došao je trenutak rastanka. Razmenili smo kontakte, zagrljaje i obećanja da ćemo ostati u vezi. Odlazimo sa **novim prijateljima, idejama i motivacijom** da se borimo protiv nasilja i širimo svest o mentalnom zdravlju u našim zajednicama.

| „Razlika čini jedinstvo” — i to smo dokazali ovih osam dana.

4

**Zemlje učesnice**

Srbija, Hrvatska, Rumunija, Makedonija

1

**Tim**

Prijatelji za ceo život



