PROTI ZLORABI.SI

PREVENTIVNA DELAVNICA O SPOLNI NEDOTAKLJIVOSTI ZA OTROKE V PRVI TRIADI OŠ:

MOJE TELO JE MOJ ZAKLAD

Avtorica: Nina Kralj, Msc counselling studies
Izdajatelj: Lunina vila, so. p.
Kraj in datum: Ljubljana, oktober 2026



OSNOVNI PODATKI

Trajanje: 45 minut do 90 minut (1 do 2 šolski uri)
Skupina: Cela skupina
Izvajalec: Razrednik po posvetu s svetovalno službo ali soizvedba; po možnosti dva izvajalca*
Osrednje teme: Slabe in dobre skrivnosti, telesna integriteta, osebne meje in neprimerni dotiki
Pripomočki: Sprintane zaobljube (v prilogi), barvni bonbončki, skrinja/škatla, ogledalo



SPLOŠEN CILJ:

Učenec razvije večje razumevanje pravice do varnih dotikov in telesnih meja ter spozna, kaj narediti, ko so te kršene.

**Zaradi preglednosti uporabljamo moško slovnično obliko (izvajalec, razrednik); označuje osebe vseh spolov.*

Avtorske pravice: Gradivo je dovoljeno brezplačno uporabljati izključno za nekomercialne izobraževalne namene. Dovoljena je njegova reprodukcija v celoti, v fizični ali elektronski obliki, ter brezplačno distribuiranje in javno objavljanje celotnega gradiva, tudi na spletnih straneh in družbenih omrežjih.
Vsebine gradiva je dovoljeno uporabljati pri izvedbi delavnice, vključno z njihovim javnim izvajanjem, predvajanjem, prikazovanjem in javnim prenašanjem, pod pogojem, da gre za nekomercialno oziroma negospodarsko uporabo. Tega torej ni dovoljeno uporabljati za prodajo, trženje, oglaševanje, promocijske namene, oddajanje v najem ali druge oblike komercialne oziroma gospodarske dejavnosti.
Pri reproduciranju, distribuiranju in javnem objavljanju mora gradivo ostati celovito in nespremenjeno. Posameznih delov ni dovoljeno samostojno objavljati, distribuirati ali vključevati v druga avtorska dela. Brez predhodnega dovoljenja imetnika pravic niso dovoljeni predelava, spreminjanje ali drugo poseganje v gradivo.

Projekt Protizlorabi.si nastaja pod okriljem Lunine vile in je sofinanciran s strani Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport kot projekt socialne ekonomije.

KDO NAJ IZVAJA DELAVNICO

Delavnica je namenjena izvajanju predstavnikov svetovalne službe ali razrednikov po predhodnem posvetu s strokovno službo.
Razlog za to je občutljivost teme. Med uro ali po njej lahko učenec razkrije lastno izkušnjo ali izkušnjo bližnjega, na kar se je potrebno ustrezno odzvati. Izvajalec zato mora poznati šolski protokol, znati odgovoriti brez obsojanja in imeti ob sebi nekoga, ki lahko takoj ukrepa.



POSVET RAZREDNIKA S STROKOVNO SLUŽBO (PRED DELAVNICO)

- Skupaj preglejta cilje, zgodbe in potek ure.
- Preverita, ali je v razredu znan incident ali pa učenci, ki bi lahko potrebovali dodatno podporo. Po potrebi delavnico prilagodita ali odložita.
- Pregledata uradni protokol ob razkritju zlorabe.
- Dogovorita, kdo je med uro in po njej na voljo ter kje.
- Razrednik prebere poglavje Uporabne informacije za izvajalca in se pripravi na vprašanja učencev.
- Dogovorita morebitno obvestilo staršem.



SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA VODENJE

- Starše vnaprej obvestimo, vodstvo šole pa seznanimo s potekom.
- Delavnica naj bo izvedena kot pogovor. Govorimo kratko in preprosto, ter več sprašujemo kot razlagamo.
- Telesne dele imenujmo pravilno in mirno. Otrok ne sprašujemo po lastnih izkušnjah, sodelovanje naj bo prostovoljno.
- Za boljšo pripravo si ogledamo posnetek Kako izvesti delavnico o spolni nedotakljivosti https://youtu.be/XluCR0fRB1o?si=zNQ8huPfntMoavEW

Projekt Protizlorabi.si nastaja pod okriljem Lunine vile in je sofinanciran s strani Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport kot projekt socialne ekonomije.

ZGRADBA DELAVNICE

DEL	METODA	ČAS
Uvod		5 min
Vaja tresenja	Tresenje	5 min
Ti si svoj največji zaklad	Igra	10 min
Pogovor o skrbi za svoje počutje	Razprava	5 min
Pravilo spodnjega perila, dotiki in skrivnosti	Razprava	10 min
Zaobljuba moje telo je moj zaklad	Razprava, izpolnjevanje zaobljube	10 min
Refleksija	Vprašanja in odgovori	5 min

UVOD (5 MIN)

Izvajalec:

- Učence povabi, da sedejo v krog.
- Predstavi temo: »Danes se bomo pogovarjali o nečem drugačnem. Govorili bomo o tem, kdaj se dobro počutimo in kdaj ne, ter zakaj je prav naše telo naš zaklad.«
- Pove: »Tema je lahko za koga težka in neprijetna. Kogar kaj vznemiri, lahko za nekaj minut izstopi, po uri pa se lahko pogovori z menoj ali v svetovalni službi, ki jo najde [...]. Pomembno je, da se med to delavnico počutimo čim bolje, zato bomo kar zdaj naredili eno vajo.«

VAJA TRESENJA (5 MIN)

Izvajalec:

- Pripravi eno živahno pesem (na primer: Shake it off: Taylor Swift)
- Učencem pove, da bodo za začetek stresli vse skrbi in misli, da bodo prezračli svoje telo. Ob glasbi se jim pridruži in sledi kot vzor. Naj tresejo roke, noge, glave, trebuščke…
- Po koncu pesmi povabi učence, naj zaprejo oči, in ocenijo od 1 (najmanj prijetno) do 10 (najbolj prijetno), kako se počutijo v tem trenutku. Ko odprejo oči, vsak podeli svojo številko (ustno, ali pa pokaže s prsti) ali pa celo verbalizirajo, kje v telesu je najbolj prijetno.
- Komentira, da se vsak počuti malo drugače ter da je današnji fokus to, da ugotovimo, kako bi se lahko vsak od njih počutil čim bolje tako, da bi poskrbel za svoje telo.

Projekt Protizlorabi.si nastaja pod okriljem Lunine vile in je sofinanciran s strani Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport kot projekt socialne ekonomije.

ZA MLAJŠE: TI SI SVOJ NAJVEČJI ZAKLAD (10 MIN)

Materiali: škatla/skrinja, ogledalo

Izvajalec:

- Postavi škatlo z ogledalom in pove, da ima v njej naš največji zaklad.
- Povabi vsakega otroka posebej, da gre do tja in pogleda, vendar ne pove drugim, kaj je našel notri. Ogledalo je postavljeno tako, da otrok ob pogledu zagleda sam sebe.
- Na koncu pojasni, zakaj je naše telo naš največji zaklad; brez oči ne bi mogli gledati, brez rok se ne bi mogli igrati, brez možgančkov ne bi mogli razmišljati… vsega, kar počnemo radi, ne bi mogli zaradi svojega telesa.
- Vpraša, kako gusarji ravnajo s svojim zakladom - ga skrijejo ali ga pustijo kar razstresenega po plaži? Pojasni, da prav tako kot oni, tudi mi skrijemo svojega, in to naredimo tako, da nosimo obleke in posebej spodnje perilo. Ta čuva naš zaklad.

POGOVOR O SKRBI ZA SVOJE POČUTJE (5 MIN)

Izvajalec:

- Pove, da lahko za svoje telo skrbimo na različne načine. Vpraša jih, kako oni skrbijo za svoje telo, nato pa jih izvajalec dopolni: tako da spimo, pijemo, jemo, se razgibavamo…
- Pove, da skrbimo tudi za svoje počutje. Vpraša in dopolni, da to počnemo tako, da imamo prijatelje, da nismo sami, da počnemo prijetne stvari…
    - Kaj pa se zgodi, če nas kdo udari? Kako se takrat počutimo? Otroci odgovarjajo
    - Kaj pa narediš, če ti kdo reče nekaj, če ni ok, če te udari? Otroci odgovarjajo
    - Kaj pa, če se kdo dotakne tam, kjer se ne bi smel? Otroci odgovarjajo

PRAVILO SPODNJEGA PERILA, DOTIKI IN SKRIVNOSTI (10 MIN)

Izvajalec:

- Vpraša: "Ali veste, kaj so primerni in neprimerni dotiki?" Neprimerni so tisti, ki nam ne pašejo in nas bolijo ter tisti, ko se nas nekdo dotakne pod spodnjim perilom. Primerni so vsi ostali, kjer ti je to okej, če to niso tvoji intimni deli. Te so namreč tako posebni, da jih posebej pokrijemo z oblačilom in jih tako zaščitimo. Te so namreč namenjeni le nam.
- Kaj pa, če se je kdo nas dotaknil na teh delih? O tem vedno povemo drugi odrasli osebi.

Projekt Protizlorabi.si nastaja pod okriljem Lunine vile in je sofinanciran s strani Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport kot projekt socialne ekonomije.

- Pove, da so tu pomembne tudi dobre in slabe skrivnosti. Dobre lastnosti so na primer, ko pripravljam presenečenje za rojstni dan prijateljice. Ga ohranim, ker pripravljam nekaj lepega, kar bom kasneje razkril. Slaba skrivnost pa je, ko nam nekdo nekaj stori in pove, da naj to ostane skrivnost, o tem pa moramo zato za vedno molčati. Slabe skrivnosti MORAMO razkriti, saj nam škodijo.

ZAOBLJUBA MOJE TELO JE MOJ ZAKLAD (10 MIN)

Material: Natisnjena zaobljuba za vsakega otroka (v prilogi), pisala

Izvajalec:

- Napove, da bodo sedaj pripravili vsak svojo zaobljubo, ki bo zagotavljala, da bomo za svoj zaklad dobro skrbeli in se obrnili po pomoč, ko bo to potrebno. Slabi dotiki se nam nikoli ne bi smeli biti dogajati in prav vedno moramo povedati, ko do tega pride. Pomembno je, da govorimo toliko časa, dokler nam nekdo ne verjame.
- Razdeli zaobljube in pisala, z učenci nato počasi skupaj izpolnijo. Pri tem naj bodo natančni.

REFLEKSIJA (5-10 MIN)

Material: Bonboni pisanih barv

Izvajalec:

- Ponudi otrokom vrečko z bonbončki, ovitimi v različne barve in pove, da vsak vzame enega in ga še ne odvije.
- Pojasni, da bo zdaj vsak odgovoril na eno kratko vprašanje glede na barvo ovitka. Odgovarjajo v krogu.
- Primer vprašanj, ki jih lahko prilagodimo:
- Rdeča: Kaj ti je bilo danes najbolj všeč?
- Modra: Kaj si se danes novega naučil?
- Zelena: Te je danes kaj zmotilo ali pa se s tem nisi strinjal?
- Rjava: Kako se počutiš zdaj ob zaključku?
- Pove, da zaobljube odnesejo domov in doma pospravijo na vidno mesto.
- Poudari, da se lahko v primeru stiske in vprašanj lahko VEDNO obrnejo nanje tudi po delavnici.

Projekt Protizlorabi.si nastaja pod okriljem Lunine vile in je sofinanciran s strani Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport kot projekt socialne ekonomije.

Priloga 1: Povratna informacija izvajalca za Lunino vilo

Ker so delavnice pripravljene prav za vas, nas še posebej zanima, kako ste se znašli z njihovo izvedbo. Za namen izboljšave gradiva bomo za vašo povratno informacijo še posebej hvaležni. Po izbiri lahko odgovorite na eno ali več navedenih vprašanj, odgovore pa nam pošljete na info@luninavila.si.

- Kateri del ure je deloval najbolje in zakaj?
- Kje je zmanjkalo časa ali so bili učenci zmedeni?
- Ali so se pojavila vprašanja ali stiske, ki jih je treba predati svetovalni službi?
- Kaj bi spremenili pri naslednji izvedbi?



UPORABNE TEORETIČNE INFORMACIJE ZA IZVAJALCA

Razširjenost

- Slovenska raziskava (Mrkun, 2020, za Svet Evrope) je ugotovila, da je skoraj vsak peti respondent (18 %) do 18. leta doživel vsaj eno obliko spolne zlorabe. Najpogostejša sta bila neprimerno dotikanje in razkazovanje (po 10 %).
- Storilec je običajno oseba, ki jo otrok pozna. Pri deklicah je največji delež iz družine in sorodstva, četrtina do tretjina primerov pa gre na račun sosedov. Pri fantih je delež sosedov še višji.

Pravni vidik v Sloveniji

- **Pridobivanje oseb, mlajših od 15 let, za spolne namene (173.a člen KZ-1):** obravnava nagovarjanje otroka prek informacijskih ali komunikacijskih tehnologij za srečanje z namenom spolnega dejanja ali izdelave seksualnega gradiva, kadar nagovarjanju sledijo konkretna dejanja za uresničitev srečanja.
- **Spolni napad na osebo, mlajšo od 15 let (173. člen KZ-1):** obravnava spolna dejanja z otrokom, mlajšim od 15 let, vključno z dotiki spolne narave in drugimi dejanji, ki posegajo v njegovo spolno nedotakljivost. Posebej opredeljuje primere uporabe sile ali grožnje ter zlorabe položaja zaupanja, na primer s strani osebe, ki otroka vzgaja, varuje ali zanj skrbi. Četrti odstavek zajema tudi drugačno poseganje v spolno nedotakljivost otroka.
- **Kazenska odgovornost:** otroci, mlajši od 14 let, kazensko ne odgovarjajo. Vseeno pa imajo njihova dejanja posledice na drugih ravneh (obveščanje staršev, šola, CSD).
- **Obveznosti šole:** ob sumu zlorabe šola ravna po protokolu za ravnanje ob zaznavi in obravnavi spolnega nasilja in spolnega nadlegovanja v VIZ, dostopnem na https://www.protizlorabi.si/protokol-za-pedagoske-delavce/

Projekt Protizlorabi.si nastaja pod okriljem Lunine vile in je sofinanciran s strani Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport kot projekt socialne ekonomije.



KO SE UČENEC IZPOVE

1. Poslušamo

Prisluhni mirno in brez prekinjanja. Pokaži, da zaupanje ceniš; ne presojaj in ne zmanjšuj stiske.

2. Razbremenimo krivde

Povej, da krivda ni njegova. Take stvari se ne bi smele dogajati.

3. Ne raziskujemo

Zastavi le vprašanja, ki so nujna za nadaljnje ukrepanje (kaj se je zgodilo, ali je vsebina že objavljena, ali je učenec trenutno varen). Ne sprašuj »zakaj« in ne prosi, naj ti pokaže vsebino.

4. Povemo, da moramo ukrepati

Pojasni, da molka ne moreš obljubiti, in povej, koga boš obvestil in zakaj. Ravnaj po šolskem protokolu in takoj vključi svetovalno službo. Poskrbi, da učenec ni sam, in dogovorita se o naslednjem koraku.

Več info: https://www.protizlorabi.si/otrok-se-mi-je-izpovedal/



VIRI POMOČI

TOM telefon
Pogovor za otroke in mladostnike, brezplačno in anonimno

116 111

e-tom.si

Spletno oko
Anonimna prijava posnetkov spolne zlorabe, pomoč pri odstranjevanju posnetkov

spletno-oko.si

Društvo Združenje za moč
Podpora osebam, ki so doživele spolno nasilje

080 28 80,
041 204 949 (LJ)

ProtiZlorabi.si
Portal z informacijami o spolnih zlorabah otrok in mladostnikov

protizlorabi.si

Šolska svetovalna služba
Pogovor in pomoč na šoli

SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja
Svetovanje in podpora, tudi prek klepetalnice

080 11 55 (dostopen 24/7)

Policija
Prijava kaznivega dejanja; v neposredni nevarnosti 112

113

policija.si

TakeItDown
Preprečevanje širjenja in pomoč pri odstranjevanju eksplicitnih, golih ali delno golih intimnih posnetkov mladoletnih oseb

takeitdown.ncmec.org/sl/

Help4u
Platforma za hitre nasvete za mlade v primeru digitalnega spolnega nasilja

help4u-project.eu

Projekt Protizlorabi.si nastaja pod okriljem Lunine vile in je sofinanciran s strani Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport kot projekt socialne ekonomije.

LITERATURA

- Brečko, B., Plaskan, J., & Čampa, E. (2025). *Spletno nadlegovanje med mladimi v Sloveniji: Poročilo raziskave*. Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani.
- Center za varnejši internet Slovenije. (2019). *Odklikni! Ustavimo spletno nasilje nad ženskami in dekleti: Priročnik za strokovnjakinje in strokovnjake, ki delajo z mladimi*. Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani. https://safe.si/gradiva/gradiva-za-ucitelje/gradiva-odklikni-ustavimo-spletno-nasilje-nad-zenskami-in-dekleti
- Puschner, M. (ur.). (2024). *Spletno nasilje: Prepoznavanje, obvladovanje in ukrepanje*. Založba Univerze v Ljubljani. https://doi.org/10.51936/9780612950705
- Kazenski zakonik (KZ-1-NPB4). (2012). *Uradni list Republike Slovenije*, št. 50/12 – UPB in 54/15.
- Kovač, L. (2026). *Priročnik za izvedbo učne ure »Intimnost na spletu«*. Zveza prijateljev mladine Slovenije. https://www.e-tom.si/sites/default/files/Priro%C4%8Dnik%20za%20izvedbo%20u%C4%8Dne%20ure%20Intimnost%20na%20spletu_0.pdf
- Mori, C., Park, J., Temple, J. R., & Madigan, S. (2022). Are youth sexting rates still on the rise? A meta-analytic update. *Journal of Adolescent Health, 70*(4), 531–539. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.026
- ProtiZlorabi.si. (2026). *ProtiZlorabi.si*. https://www.protizlorabi.si/
- Spletno oko. (b. d.). *Prijava nezakonitih spletnih vsebin*. https://www.spletno-oko.si/
- Spletno oko. (b. d.). *Spletni grooming: Pravna podlaga*. https://www.spletno-oko.si/spletni-grooming/pravna-podlaga
- Ženska soba. (2022). *SNEP 2 – Junior: Seksualno nasilje – edukacijski i preventivni program 2 – Junior*. https://snep2junior.zenskasoba.hr/
- Svet Evrope. (b. d.). *Naučite svojega otroka pravila o nedovoljenih dotikih* [Teach your child the underwear rule]. https://rm.coe.int/kiko-in-roka-naucite-svojega-otroka-pravila-o-nedovoljenih-dotikih/48802c4422
- Romeo-Biedma, F. J., & Horno, P. (b. d.). Kiko and the hand: Training for trainers manual — Protective teachers, protected children: Preschool training to prevent child sexual abuse [Slovenska različica]. Svet Evrope. https://rm.coe.int/kiko-and-the-hand-tot-manual-slovenian/1680a3f71f
- Lunina vila. (2022). Kako izvesti delavnico o spolni nedotakljivosti [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=XluCR0fRB1o

Projekt Protizlorabi.si nastaja pod okriljem Lunine vile in je sofinanciran s strani Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport kot projekt socialne ekonomije.