

*Zveza Prijateljev
Mladine Slovenije®*



33. Otroški parlamenti

DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH

Zbornik za mentorje in koordinatorje programa Otroški parlamenti®



Ljubljana, september 2022

KAZALO

OTROŠKEMU PARLAMENTU NA POT	
Darja Groznik	2
IZVEDBA OTROŠKEGA PARLAMENTA V ŠOLI	
Petra Zega in Uroš Brezovšek	3
MED – SODELOVANJE (<i>primer dobre prakse projekta Moja poklicna prihodnost</i>)	
Ema Rajh	9
POGOVOR, KI POMAGA	
Tjaša Bertoncelj in Sandra Murk	11
NASLAVLJANJE STISKE IN SAMOMORILNEGA VEDENJA PRI MLADOSTNIKI V ŠOLSKEM OKOLJU ..	
dr. Tina Podlogar in dr. Nuša Zdravec Šedivy	15
KREPITEV SAMOPODOBE – POT K DUŠEVNEMU ZDRAVJU OTROK IN MLADOSTNIKOV	
Alenka Tacol	20
PRAKTIČNE NOVOSTI IZ PROGRAMA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE "TO SEM JAZ"	
Ksenija Lekić	29
Otroški parlamenti 2022: DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH – izbor knjig	
mag. Tilka Jamnik, Društvo Bralna značka Slovenije – ZPMS	32
DODATNI VIRI POMOČI NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE	42

V tem zborniku uporabljeni izrazi, ki se nanašajo na osebe in so zapisani v moški slovnični obliki, so uporabljeni kot nevtralni za ženski in moški spol.

OTROŠKEMU PARLAMENTU NA POT

Darja Groznik, predsednica ZPMS

Izbrana tema, ki bo zaposlovala mlade parlamentarke in parlamentarce v prihodnjih dveh letih, je pravzaprav pričakovana. Zaprtje šol, zaprtje družin med štiri stene, obvezne maske, pomanjkanje socialnih stikov, splošno osiromašenje življenja otrok, spremenjena družba kot celota – vse to je botrovalo k občutnemu porastu duševnih stisk, ki ga je zaznal tudi naš TOM telefon. Več težav doma, v odnosih znotraj družine, nespečnost, pomanjkanje volje, motivacije, depresija, anksioznost, samopoškodovanje, občutno povečanje samomorilnih misli (v obdobju od 2015–2019 je vsak šestdeseti kontakt zabeležil samomorilno tematiko, v obdobju 2020–2021 pa je število naraslo na vsak 13. kontakt), vse to je znak za alarm. Zahteva čuječnost vseh, ki ste/smo obkroženi z otroki in mladimi, kliče pa tudi k empatiji otrok, da znajo pristopiti k svojim vrstnikom v težavah. Odnosi z vrstniki in medsebojna komunikacija gotovo lahko marsikaj preprečita, ponudita olajšanje in vsaj delno odpravo blažjih težav. Odpiranje pogovora o počutju in duševnih stiskah je dragoceno za vse. Pogovor je vedno del rešitve. In otroci, ki so vključeni v Otroški parlament ali vanj vstopajo, mladi parlamentarci in parlamentarke, imajo gotovo tudi veliko dragocenih opažanj in zamisli, kako pomagati. Na začetku epidemije covid-19 je bilo veliko slišati o tem, da bo covid prebudil našo empatijo. Da nam bo mar, kaj se dogaja s sočlovekom. Da sta sodelovanje in nudenje pomoči človeški vrednoti, ki morata vladati. Ne pozabimo na to.

Pozdravljam izbrano temo v prihodnjih dveh šolskih letih in se zahvaljujem vsem koordinatorskim in koordinatorkam, mentorjem in mentoricam, da lahko program uspešno izvajamo od šolske ravni naprej že 33 let.

Srečno!

IZVEDBA OTROŠKEGA PARLAMENTA V ŠOLI

Petra Zega, vodja programa Otroški parlamenti®

Uroš Brezovšek, koordinator članstva ZPMS *(nekdanji regijski koordinator OP)*

Spoštovani mentorji in regijski koordinatorji Otroških parlamentov,

Ilepo pozdravljeni ob vstopu v 33. izvedbo programa Otroški parlamenti® (v šolskem letu 2022/2023). Osrednjo temo "Duševno zdravje otrok in mladih" so izmed 6 predlaganih tem izbrali otroci sami na zadnjem nacionalnem Otroškem parlamentu, aprila 2022. Izbor teme je zagotovo pokazatelj družbenega stanja, še posebej tega, v katerem se nahajajo otroci in mladostniki. Tema je pereča in ji je potrebno nameniti pozornost, še posebej pomembno pa je, da znamo prisluhniti stiskam in izzivom, ki nam bodo tekom Otroškega parlamenta zaupani ter jim ustrezno pomagati oz. jih napotiti po pomoč. Omogočimo otrokom, da spregovorijo o svojih doživljanjih brez obsojanja in zmajevanja z glavo. Tako kot vi, so se v povsem novi, do sedaj neznani situaciji znašli tudi otroci.

V pričujočem zborniku vam želimo predstaviti čim več različnih virov pomoči, vas o njih informirati in o določenih podrobneje seznaniti.

Temo bomo obravnavali 2 šolski leti, torej v letošnjem in tudi v prihodnjem šolskem letu 2023/2024. Prvo leto je namenjeno predvsem spoznavanju s temo, razpravam, debatom in zaključkom oz. predlogom sprememb. Drugo leto pa je usmerjeno bolj v »akcijo«, da se pogleda, kaj je uresničljivo, kaj lahko spremenimo na bolje – tako na šolski ravni kot tudi na lokalni in nacionalni ravni. Realizacijo načrtujte skupaj z učenci, vključite jih v celoten proces. Veseli smo vsakoletne udeležbe vas, mentorjev, na izobraževanju. Sklepamo, da se na toliko osnovnih šolah potem Otroški parlament tudi zares izvaja. Veliko vas z novim šolskim letom na novo prevzema vlogo mentorja, zato se bomo v nadaljevanju prispevka osredotočili na izvedbo programa na šolski ravni. Pred tem pa vam za lažje razumevanje podajamo nekaj ključnih informacij, kako program Otroški parlamenti sploh poteka.

Ozadje delovanja Otroških parlamentov

Leta 2017 smo organizirali moderirano srečanje predstavnikov vseh, ki so vključeni v program Otroški parlamenti (regijski koordinatorji, mentorji, mladi parlamentarci.) Namen srečanja je bilo zastaviti smernice razvoja programa v prihodnje.

Smernice so zapisane v **E-priročniku**, ki smo ga med tem še posodobili in ga najdete na spletni strani <http://www.zpms.si/programi-in-projekti/otroski-parlament/> (spodaj na strani, med uporabnimi gradivi).

Te smernice so strnjene v 3 ključne misli, na podlagi katerih gradimo naprej:

- IZ DEBATE V AKCIJO
- IZ VSEBINE V PROCES
- OD POUČEVANJA DO MODERIRANJA

Udeleženci srečanja so sprejeli tudi naslednje ključne spremembe za delovanje v prihodnje:

Ključne spremembe:

1. Otroški parlament z eno temo poteka 2 leti:
 - prvo leto potekajo diskusije in priprava predlogov sprememb (za šolo, lokalno okolje, regijo, državo). Pred zaključkom šolskega leta je organiziran Nacionalni otroški parlament, kjer otroci predstavijo odločevalcem svoje predloge;
 - drugo leto je namenjeno udejanjanju predlogov sprememb na vseh ravneh – torej od šolske, lokalne, regionalne do nacionalne ravni. Zaključek drugega leta je ponovno Nacionalni parlament, kjer otroci predstavijo odločevalcem, kaj so oni sami naredili in jih pozovejo, da predstavijo konkretne spremembe na nacionalnem nivoju.
2. Postavi se jasna (piramidna) struktura s strani ZPMS – navodila mentorjem, regijskim koordinatorjem, otrokom. Izobraževanje mentorjev – jasna navodila in aktivnosti za doseg ciljev.
3. Vključevanje bivših parlamentarcev in lokalnih društev in zvez prijateljev mladine tam, kjer šole ne sodelujejo - da se zagotovi regijska pokritost in vključevanje vseh otrok.

Struktura izvedbe Otroških parlamentov

(glej od spodaj navzgor)



Navedeni časovni okviri so prilagodljivi, niso »zacementirani«. Prva in zadnja aktivnost držita (sta konstanta) in uokvirjata ostale aktivnosti, ki so prilagodljive glede na šolo, društvo/zvezo prijateljev mladine ali regijsko koordinacijo.

Smernice za izvedbo Otroških parlamentov

Smernic za izvedbo Otroških parlamentov ni lahko napisati. Namreč, mentorji in koordinatorji ste mešana skupina ljudi. Nekateri ste mentorji že dlje časa, drugi ste to vlogo prevzeli na novo. Prvim so stvari znane, že imate izkušnje, drugim so stvari nove in imate občutek, da bi potrebovali še več informacij. V nadaljevanju navajamo nekaj smernic (ne pravil) in upamo, da vam bodo v pomoč pri izvedbi programa.

Mentorji (šolski nivo):

KAKO IZVESTI OTROŠKI PARLAMENT V ŠOLI?

- udeležite se izobraževanja, ki vsako leto poteka v septembru;
- s temo seznanite svoje kolege učitelje, razrednike, vodstvo šole; povežite se s svetovalno službo, knjižničarji in/ali mentorji Bralne značke na šoli – seznam priporočenih knjig kot možnih izhodišč za pogovore z učenci najdete v tem zborniku na str. 32. Spodbudite razrednike, da se o temi pogovarjajo pri razrednih urah, za pogovore z učenci spodbudite tudi učitelje nižje stopnje. Priporočamo, naj s temo Otroškega parlamenta "diha" cela šola;
- skušajte stopiti iz "poučevalskih čevljev" v moderatorske (ni vam treba otrok učiti o temi, vsebino skušajte črpati iz njih samih). Vaša vloga je, da jih vodite skozi pogovore.

Skupaj z njimi si postavite cilje, ki bodo realni, in jih skušajte doseči. Učenci v tem programu niso ocenjeni;

- organizirajte šolski parlament in povabite predstavnike vseh oddelkov (razredov, ki so se o temi že pogovarjali na razrednih urah). Naj povedo, kaj v zvezi s temo so se pogovarjali in kakšne so njihove ugotovitve. Na šolski parlament lahko povabite tudi koga od (zunanjih) gostov, ki bo učencem zanimiv in ga bodo lahko spraševali stvari, ki jih zanimajo (izbor gosta je odvisen od teme);
- na šolskem parlamentu naj učenci sami izmed sebe izberejo svoje predstavnike, ki jih bodo zastopali na parlamentu na višjem nivoju (mestnem, občinskem, medobčinskem nivoju);
- Otroški parlamenti naj ne bodo zgolj tekmovanje za udeležbo na višjih nivojih.

Predno pa se lotite uvodnih srečanj z učenci, si pripravite osebni akcijski načrt. Po mesecih načrtujte aktivnosti. Izberite, katere bodo prve aktivnosti in katere načine dela, metode in tehnike boste uporabili (bodite kreativni, naj vam s kakšno idejo pomagajo tudi učenci in sodelavci). S pripravo akcijskega načrta vam bo delo veliko lažje steklo.

OKVIRNI AKCIJSKI NAČRT AKTIVNOSTI PO MESECIH:

SEPTEMBER:

OKTOBER:

NOVEMBER:

DECEMBER:

JANUAR:

FEBRUAR:

MAREC:

APRIL:

MAJ:

PRVE 3 KONKRETNE AKTIVNOSTI:



1. AKTIVNOST

NOSILEC:

ROK:

2. AKTIVNOST

NOSILEC:

ROK:

3. AKTIVNOST

NOSILEC:

ROK:

OSEBNI AKCIJSKI NAČRT MENTORJA

Zapišite si, kaj bi VI OSEBNO ŽELELI DOSEČI kot mentor otroškega parlamenta?

Kakšni načini dela, metode in tehnike vas bodo tja pripeljali?

Kaj želim spremeniti pri sebi? Na kakšen način želim delati z otroki v OP v letošnjem letu?



MOJ PRVI KORAK:

Regijski koordinatorji (regijski nivo):

ZPMS ima za potrebe izvedbe programa Otroški parlamenti Slovenijo razdeljeno na 20 regijskih koordinacij. Regijski koordinatorji so:

- predstavniki naših društev in zvez po Sloveniji (nekateri zaposleni pri društvih in zvezah, nekateri prostovoljci); seznam regijskih koordinatorjev in območja, ki jih pokrivajo, najdete v E-priročniku na spl. strani <http://www.zpms.si/programi-in-projekti/otroski-parlament/>,
- so vmesni člen med šolami in Zvezo prijateljev mladine Slovenije (skrbijo za obojestranski pretok informacij: šole – ZPMS),
- organizirajo mestne/občinske/medobčinske in regijske parlamente (v prostorih lokalnih skupnosti ali katere od šol, povabijo goste, itd.):
 - učenci iz šol nadaljujejo z razpravami in sprejmejo zaključne misli, ki jih bodo predstavili na regijskih otroških parlamentih in kasneje na nacionalnem otroškem parlamentu;
 - učenci ponovno sami izmed sebe izberejo svoje predstavnike za regijske parlamente in na regijskih parlamentih za nacionalni Otroški parlament;
 - na nacionalni parlament gre lahko le določeno število predstavnikov iz posamezne regije (glede na št. šol v posamezni regiji);
 - kot pomoč pri izvedbi regijskih parlamentov je zaželeno, da se vključijo tisti učenci, mladi parlamentarci, ki že imajo izkušnjo parlamenta (tisti, ki so že v srednji šoli, pa še želijo sodelovati).

Zveza prijateljev mladine Slovenije (nacionalni nivo):

- pripravi in organizira izobraževanja za mentorje na izbrano temo (temo izberejo učenci na nacionalnem parlamentu)
- sodeluje in komunicira z regijskimi koordinatorji
- organizira pripravljalni sestanek pred zasedanjem nacionalnega parlamenta:
 - v Ljubljani, navadno 2-3 tedne pred nacionalnim parlamentom,
 - vabljeni sta po 2 predstavnika učencev iz posamezne regije (eden od njiju je kandidat za predsednika nacionalnega otroškega parlamenta),
 - seznanitev s pomenom ter potekom nacionalnega parlamenta in vlogami, ki jih prevzamejo otroci (učenci),
- zbere poročila/zaključke z regijskih parlamentov, na podlagi predlogov iz regij pripravi nabor tem za prihodnji otroški parlament
- organizira nacionalni otroški parlament v Državnem zboru RS:
 - spoštovanje pravil, ki jih ima Državni zbor – vsi udeleženci,
 - udeležba določenega št. učencev in njihovih spremljevalcev s posameznih regij,
 - priprava dokumenta (magnetogramski zapis/transkript nacionalnega parlamenta) in ključnih sporočil, ki jih naslovi na odločevalce.

Če se vam bodo med letom porajala kakršnakoli vprašanja, se lahko obrnete na:

- ustreznega regijskega koordinatorja ali
- Zvezo prijateljev mladine Slovenije (ZPMS): petra.zega@zpms.si

Hvala, ker ste – mentorji in regijski koordinatorji – tega pomembnega programa!

Z vašo pomočjo otroci lahko izražajo svoja mnenja in sodelujejo v zadevah, ki se jih tičejo – to poimenujemo PARTICIPACIJA OTROK. To jim zagotavlja tudi Konvencija o otrokovih pravicah (12. in 13. čl.). Vsi skupaj si prizadevajmo, da bomo njihova mnenja zares slišali in jih v čim bolj tudi upoštevali.

MED – SODELOVANJE (primer dobre prakse projekta Moja poklicna prihodnost¹)

Ema Rajh, koordinatorka medšolskega projekta

Primer dobre prakse, ki je predstavljen na tem izobraževanju mentorjev in regijskih koordinatorjev Otroških parlamentov, smo poimenovali MED-SODELOVANJE. V okviru le-tega smo v šolskih letih 2020/21 in 2021/22 sodelovali pri projektu Moja poklicna prihodnost in se medšolsko povezovali učenci in učitelji štirih ljubljanskih šol v okviru šolskih parlamentov in tudi šolskih skupnosti. K projektu so bili povabljeni učenci, ki so bili motivirani za delo in **ne nujno** izvoljeni v šolske parlamente ali skupnosti.

Na OŠ Vodmat je potekal šolski parlament v povezavi s šolsko skupnostjo, saj se dejavnosti vsebinsko povezuje. Šolska skupnost se je odvijala hkrati s parlamentom; saj so se prepletale aktivnosti skupnosti, tako da se je o njih na parlamentu debatiralo. Tako skupnost kot parlament sta se vzporedno in sočasno razvijala.

Projekt Moja poklicna prihodnost se je pričel razvijati kot spletno - snemalni – zoom projekt. Intervjuje strokovnjakov smo on - line začeli objavljati na OŠ Vodmat, nato pa smo se povezali še z OŠ Martina Krpana, OŠ Mirana Jarca ter OŠ Kolezija (lokacija Splitska). Skupaj smo ustvarili projekt, ki smo ga poimenovali MED-SODELOVANJE in ga objavili na spletnih straneh vseh sodelujočih šol.

Hkrati z vsemi video posnetki, ki so nastali s strokovnjaki, je nastala tudi reklama, ki je bila ustvarjena za predstavitev medšolskega projekta na 32. regijskem Otroškem parlamentu (ROP). V okviru 32. ROP in tudi v okviru 32. nacionalnega Otroškega parlamenta (NOP) nas je predstavljala učenec 7. b razreda OŠ Vodmat, Luka Korenč, ki je odlično predstavil naš skupni projekt.

V medšolskem povezovanju štirih šol je nastalo 14 intervjujev z različnimi strokovnjaki, predstavljali smo 5 različnih področij (poklici v zdravstvu, naravoslovno – tehnični in matematični poklici, poklici v šolstvu, umetniški poklici ter PR poklici). Vse smo objavljali na spletnih straneh šol. Za podrobnejše predstavitve učiteljskega poklica smo učitelji prispevali tudi posnetke vsakdanjih aktivnosti v šolah.

Celotni projekt si lahko ogledate na zavihku »ŠS in parlament« na spletni strani OŠ Vodmat pod rubriko »učenci«, dele projekta z vsemi aktivnostmi, kjer so sodelovale posamezne šole pa na spletnih straneh ali podstraneh posameznih šol.

Ker bi si želeli tudi v prihodnje medšolsko povezovati in sodelovati, vabimo šole, da se nam pridružijo pri raziskovanju nove teme Otroških parlamentov: **DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH.**

V okviru MED–SODELOVANJA (medšolskega povezovanja) bi želeli izvesti spletno - snemalni – zoom projekt, ki bi evidentiral dognanja otrok in mladostnikov na svoji spletni strani ali na šolskih spletnih straneh.

¹ Projekt je bil vezan na predhodno temo Otroškega parlamenta: Moja poklicna prihodnost.

Glede na uspešno izvedbo preteklega med šolskega povezovanja štirih ljubljanskih šol, smo se odločili, da bi prijavi nov projekt z novo temo kot raziskovalno-aplikativni ali temeljni projekt na MIZŠ ali/in MZ ali/in NIJZ. V ta projekt bi želeli vključiti vse učitelje, ki bi se želeli z vzgojno – izobraževalnimi dejavnostmi z učenci udeležiti projekta. Pomemben del tega projekta bi bilo evidentiranje teh dejavnosti na posnetkih, ki bi se objavljali na spletni strani projekta, nato pa debatiranje o dejavnostih in predstavitev na različnih nivojih parlamenta (mestni Otroški parlament – MOP, regijski Otroški parlament – ROP, nacionalni Otroški parlament – NOP). Predlagamo, da bi sprva debata potekala na ravni šolske skupnosti ali na oddelčnih skupnostih – zaradi vključevanja vseh zainteresiranih učencev neke šole v projekt.

Nadalje bi se želeli povezati tudi z visokošolskimi zavodi in visokošolskimi učitelji za opredelitev teoretične podlage našemu projektu. Zdi se pomembno, da združimo moči in se na vseh ravneh povežemo, izvajamo preventivne aktivnosti ter debatiramo o temi, ki se tiče nas vseh v skupnosti, tako v šolski kot tudi v vseh ostalih.

Pomembno je tudi, da se v okviru medšolskega povezovanja debatno povežemo z nekaterimi projekti, ki so že v veljavi in bi doprinesli h globljemu razumevanju obravnavane teme.

Zanimanje za medšolski projekt MED-SODELOVANJE so že izrazili OŠ Martina Krpana, OŠ Vodmat, OŠ Mirana Jarca, OŠ Kolezija.

Prosimo še ostale, ki jih projekt zanima, da se pridružijo in pišejo na: ema.rajh@guest.arnes.si

POGOVOR, KI POMAGA

Tjaša Bertoncelj, univ. dipl. soc. del, specializantka sistemske psihoterapije, strokovna vodja programa Nacionalna mreža TOM (ZPMS)

Sandra Murk, univ. dipl. soc. del, specializantka sistemske psihoterapije, strokovna sodelavka programa Nacionalna mreža TOM (ZPMS)

TOM telefon[®] je edini splošni telefon za otroke in mladostnike v Sloveniji, ki ga je leta 1990 ustanovila Zveza prijateljev mladine Slovenije na pobudo Komisije za otrokove pravice. Deluje na brezplačni in anonimni telefonski številki 116 111, vsak dan od 12. do 20. ure. Otroci in mladostniki pa lahko stopijo v stik s svetovalcem tudi preko spletne klepetalnice (<https://www.e-tom.si/stopi-v-stik/>) ali e-pošte (tom@zpms.si).

Nacionalno mrežo TOM trenutno sestavlja 9 svetovalnih skupin širom Slovenije (Ajdovščina, Idrija, Krško, Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Slovenske Konjice, Tolmin in Velenje) v okviru katere deluje 147 svetovalcev – prostovoljcev.

Svetovalci na TOMu omogočajo otrokom in mladostnikom, da svoja vprašanja, dileme, stiske, ter strahove delijo in jih pripeljejo v varno pristanišče odrasle odzivnosti. Vselej bo nekdo, ki se bo odzval, prisluhnil, skušal razumeti, pomagal poimenovati temeljno čustveno dogajanje in ustvariti varen neobsojajoč prostor za pogovor. Usposobljeni svetovalec otroka ali mladostnika spodbuja, da ob njegovi pomoči sam aktivno razrešuje svoja vprašanja ali težave.

Vodi ga skozi štiri faze razgovora:

1. faza: navezava stika
2. faza: opredelitev problema
3. faza: iskanje rešitev
4. faza: zaključevanje pogovora

V 1. fazi svetovalec ustvari prijazno vzdušje in vzpostavi zaupanje na način, da se na otroka odziva spoštljivo, sočutno, z iskrenim zanimanjem, predvsem pa ga aktivno posluša. Ta korak je pomemben del svetovalnega razgovora, saj je temelj, na katerem poteka celoten proces pomoči.

V 2. fazi svetovalec pridobi razumevanje glede otrokove situacije, njegovih potreb in občutkov, preverja dosedanje poskuse reševanja problema ter podporo in odzive okolja. Faza je končana, ko je razjasnjena in dosežena razumna slika problema.

V 3. fazi svetovalec skupaj z otrokom določi cilje in spremembe, ki jih otrok želi doseči. Koristno je, da so cilji majhni, konkretni, realni oz. dosegljivi. V nasprotnem primeru bi lahko preveliki ali nerealni cilji v otroku povzročili občutek frustriranosti in preobremenjenosti. Svetovalec zato otroka spodbuja, da opisuje prve korake, ki jih mora narediti, in ne končnega zelenega izida. S pomočjo vire in rešitve usmerjenih vprašanj, svetovalec raziskuje in osvetljuje otrokove moči, spretnosti, pozitivne občutke sebe, izjeme od problema, pomembne socialne vezi in mu s tem pomaga, da aktivira lastne potenciale za reševanje problema. Skupaj z njim nato oblikuje konkreten načrt pomoči, ki po potrebi vključuje tudi napotitev k ustreznim strokovnim službam.

V 4. fazi svetovalec zaključi pogovor s kratkim povzetkom celotnega pogovora, da potrdi dogovorjene korake, otrokove občutke, uvide in vsak napredek, dosežen med pogovorom. Svetovalec s toplim opogumljanjem spodbuja otroka, da nadaljuje in vztraja pri reševanju težave, s katero se je obrnil na svetovalca. Pogovor, voden na takšen način, lahko otroku ali mladostniku pomaga, da se premakne s položaja nemoči, brezupa in zmedenosti, na točko, kjer se začne umirjati, črpati iz lastnih virov moči, vzpostavlja realnejši pregled nad svojo situacijo ter se opremi s konkretnim načrtom, da doseže želeno spremembo.

**ODGOVOR JE POGOVOR.®**

Pogovor potrebujemo vsi ljudje, še zlasti, kadar se znajdemo v dvomu ali življenjski stiski. Kadar smo negotovi, žalostni, jezni, razočarani, nam pogovor lahko pomaga, da se počutimo lažje, se razbremenimo, umirimo in dobimo občutek, da v stiki nismo sami. Problem pogosto postane manjši, bolj obvladljiv, stvari, ki so se prej mogoče zdele nerešljive, postanejo rešljive. Veliko hitreje in lažje najdemo rešitev, bolj jasno vidimo, kaj bi bilo dobro narediti in kako lahko v težki situaciji poskrbimo zase.

Statistični podatki TOM telefona za obdobje epidemije in leto 2022

Obdobje epidemije (leto 2020, 2021) je prineslo velike spremembe v vsebinah, s katerimi so se otroci in mladostniki obračali na TOM telefon. Najpogostejše teme, ki so bile stalnica do leta 2020 (ljubezen, telesni razvoj in spolnost, vrstniki) so v času epidemije stopile v ozadje. V ospredje so stopile stiske, povezane z duševnim zdravjem (panični napadi, nespečnost, tesnoba, depresija, samopoškodovanje in samomorilne misli) in odnosi v družini. Trend največje rasti med vsebinami, ki smo jih prejeli v letih 2020 in 2021, je predstavljala samomorilna tematika (razmišljanje o samomoru, načrtovanje samomora, poskušanje samomora). V obdobju od 2015–2019 je vsak šestdeseti kontakt zabeležil samomorilno tematiko, v obdobju 2020–2021 je bil na to temo vezan že vsak trinajsti kontakt.

Klepetalnica in e-pošta sta kanal svetovanja, kjer prevladujejo teme, vezane na duševno zdravje. Veliko mladih danes raje tipka o svoji težavi, saj jim je tako lažje, se počutijo bolj varno, so manj izpostavljeni. V obdobju »lockdowna« je bilo v primerjavi s povprečjem preteklih 5 let zaznati 9 % porast e-oblik svetovanja.

Statistična analiza prvega polletja 2022 kaže, do so psihične težave in težave v družini še vedno najpogostejše poročana težava, vendar je njihov delež glede na leto 2021 nekoliko upadel. Tematike kot so vrstniki, ljubezen, se približujejo nekdanjim, pred-epidemskim vrednostim.

Akcija "TOM POTUJE, OTROKE OBISKUJE"



Izkušnja šolanja od doma in socialne distance je bila za mnoge otroke in mladostnike zahtevna. Nekateri se še vedno soočajo z njenimi posledicami, zato smo 17. maja 2022, na mednarodni dan otroških telefonov, organizirali vseslovensko akcijo "TOM potuje, otroke obiskuje".

Nahrbtnik TOM telefona potuje po 12-tih slovenskih regijah in obiskuje osnovne šole. Vsaka šola, ki se vključi, gostuje nahrbtnik 7 dni in v razredih od 4. do 9. razreda izvede delavnico o TOM telefonu. V nahrbtniku se nahajajo vsi potrebni materiali za izvedbo delavnice (navodila za učitelje, power point predstavitev, spominska knjiga, škatlica za anonimna vprašanja otrok, majica, plakati, zloženke, banner za na spletno stran, video nagovor predsednika TOM telefona).



Z akcijo želimo otrokom in mladostnikom predstaviti pomen pogovora, jih seznaniti s TOM telefonom ter jim ga približati kot enega izmed virov pomoči, kadar se znajdejo v stiski, imajo vprašanje ali potrebujejo pogovor. Razredniki in razredničarke bodo na delavnici otroke povprašali tudi o katerih vprašanjih ali temah se ne morejo/ne upajo/ne želijo pogovoriti s starši ali drugimi odraslimi. Vse anonimno podane odgovore otrok

bomo na TOM telefonu pregledali in o najpogostejših tematikah pripravili spletne objave. V sodelovanju z Nogometno zvezo Slovenije bomo kot zaključek akcije, en razred v vsaki od 12 regij nagradili za najbolj izvirno razlago TOM-ovega slogana "Odgovor je pogovor[®]".

Več o akciji si lahko preberete na povezavi <https://www.zpms.si/2022/03/23/tom-telefon-potuje-otroke-obiskuje-17-maj-2022/>. Akcija traja do 20. novembra 2022. Zanimirane šole se lahko še vedno prijavijo na e-mail: tomtelefon@zpms.si.

Zbornika TOM telefona



V zborniku "**Odgovori sodobnim izzivom odraščanja**" so zbrani odgovori na stiske mladih, ki so najbolj pogosto izražene v svetovalnih pogovorih.

V zborniku "**Ker nam je mar**" pa so zapisana razmišljanja, kako se v konkretnih situacijah odzivati na otroka bolj empatično.



Zbornika sta lahko učno gradivo vsem, ki ste v stiku z otroki in mladostniki. Naročite ju lahko preko spletnega obrazca ([Nakup izdelkov - Zveza prijateljev mladine Slovenije \(zpms.si\)](#)) ali preko e-pošte info@zpms.si.

Zbornik "Ker nam je mar – kako lahko odrasli učimo otroke izkušenj empatične odzivnosti" (2020)	7,00 € + pošttnina
Komplet: zbornik "Ker nam je mar" (2020) in zbornik "Odgovori sodobnim izzivom odraščanja" (2015)	15,00 € + pošttnina

Literatura

Mrgole, A., Filipič Sterle, M. (2017). Svetovanje mladim po telefonu: priročnik za svetovalce. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije

Mrgole, A., Švaljek, Z., Vilotič, A., Breitenberger, N. (2015). Odgovori sodobnim izzivom odraščanja: zbornik ob 25-letnici delovanja TOM telefona. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije

Buljan Flander, G., Čosić Pregrad, I., Lulić, S., Čagalj Farkas, M., Strle, A., Roje Đapić, M. (2020). Halo, pomagajte! Priročnik za strokovnjake na področju duševnega zdravja o specifičnosti telefonskega svetovanja med pandemijo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, SKZP – Slovenska krovna zveza za psihoterapijo

Shazer, S. de, Kim Berg, I. (1986). Brief therapy: focused solution development. Family Process, 25(2), 207–221

Natasja Sindhal, T. (2013). Chat Counselling for Children and Youth - a Handbook. Child Helpline International
Child Helpline International (2009). Counselling Practice Guide

NASLAVLJANJE STISKE IN SAMOMORILNEGA VEDENJA PRI MLADOSTNIKIH V ŠOLSKEM OKOLJU

Dr. Tina Podlogar, univ. dipl. psih.

dr. Nuša Zadravec Šedivy, univ. dipl. psih.

Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič, Slovenski center za raziskovanje samomora

V otroštvu in mladostništvu prihaja do številnih sprememb na socialnem, čustvenem, telesnem in kognitivnem nivoju, zato je smiselno v tem obdobju posebno pozornost namenjati razvoju dobrega duševnega zdravja. Za to obstaja več med seboj prepletenih razlogov. Težave v duševnem zdravju se običajno pojavijo v mladosti. Ocene razširjenosti duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih so že dolgo zaskrbljujoče in se na mednarodni ravni celo povečujejo (Kessler idr., 2005, 2007). Samomor je eden izmed glavnih vzrokov smrti mladih (Roškar idr., 2021; Wasserman idr., 2010). Ocene stopnje samomorilnega vedenja brez smrtnega izida (poskusov samomora) v tej starostni skupini so nadaljnji jasen pokazatelj velikega obsega tega javno-zdravstvenega problema. Vedenjski in kognitivni vzorci obvladovanja stresnih situacij, pridobljeni v mladostništvu, običajno predstavljajo podlago za posameznikovo funkcioniranje v odraslosti. Zato naučeno prilagojeno vedenje in načini razmišljanja služijo kot osnova za dobro duševno zdravje v odraslosti, medtem ko lahko nekonstruktivne strategije in nerešene težave iz zgodnjih razvojnih obdobjev vodijo v nadaljevanje težav v odraslosti, ki se kaže kot slabo duševno zdravje, nizka kakovost življenja in produktivnost posameznika.

Ker spada Slovenija v svetovni vrh s samomorom ogroženih držav in se letno soočamo s 15 do 20 samomori mladostnikov, mlajših od 19 let, je preprečevanje samomorilnega vedenja med mladostniki ne le zelo potrebno, temveč nujno. Gre za celostno nalogo, v katero morajo biti vključeni vsi, ki imajo možnost in dolžnost vplivanja na duševno zdravje v družbi ter družini. Uspešnost preprečevanja samomorilnega vedenja je bistveno večja takrat, kadar ga preprečujemo v manj nevarnih oblikah (samomorilne misli, manj nevarni poskusi samomora). Opismenjevanje mladostnikov o težavah v duševnem zdravju ter primernih ukrepov, ko se težave pojavijo, predstavlja ključen, vendar ne zadosten vidik preprečevanja samomorilnega vedenja v tej skupini. Izjemno pomemben del takega preprečevanja je tudi izobraževanje, ki je namenjeno predvsem okoljem zunaj sistema zdravstva (Wasserman idr., 2015). Gre za t.i. vratarje sistema, ki so z ustreznimi znanji zmožni prepoznati stisko pri mladostnikih, oceniti njeno resnost ter primerno ukrepati.

Intervencije v šolskem okolju

Ker mladostniki velik del svojega časa preživijo v šolah, je možno izvajanje intervencij za promocijo duševnega zdravja in preprečevanje samomora v šolskem okolju. Tovrsten pristop je tudi empirično podprt (Bursztein Lipsicas in Apter, 2011; Lake in Gould, 2011). Šolsko okolje namreč predstavlja pomemben varovalni dejavnik za mladostnike, saj jih lažje dosežemo in zanje izvajamo preventivne ukrepe preko šolskega sistema (Wasserman idr., 2015; WHO, 2009), prav tako pa šolski sistem mladostnikom zagotavlja boljšo socialno vključenost. Čeprav nekateri mladostniki že zapustijo izobraževalni sistem ravno takrat, ko postajajo bolj dovzetni za težave v duševnem zdravju, pa tisti, ki izobraževanje nadaljujejo, preko šolskega sistema

ohranjajo širšo socialno mrežo, ostajajo v sistemu in imajo s tem boljše možnosti, da se lahko komu zaupajo ali pa da nekdo prepozna njihovo stisko (Poštuvan idr., 2018).

Preventivne aktivnosti imajo lahko različne cilje in so namenjene različnim skupinam. Ob tem je potrebno poudariti, da so najučinkovitejše takrat, kadar o njihovem oblikovanju in izvajanju obstaja konsenz med strokovnimi delavci šole, starši in mladostniki. Cilji so lahko usmerjeni na zgodnje odkrivanje mladostnikov v stiski, na ozaveščanje ključnih sistemov o problemu ali na krepitev kompetenc mladostnikov, za njihovo boljše soočanje z izzivi odrasčanja.

Pretekle raziskave kažejo, da preventivni programi največjo učinkovitost dosežejo prav v primeru, da so vpeljeni v šolsko okolje (Singer idr., 2020). Rezultati intervencij, ki se izvajajo v okviru vzgojno-izobraževalnih ustanov, so razvidni na več ravneh. Mladostniki, vključeni v intervencije, so bolj socialno integrirani, prej poiščejo pomoč, pri njih je tudi zaznati manj samopoškodovalnega vedenja in manj poskusov samomora. Hkrati so tudi bolj dovzetni za stisko sovrstnikov, saj je ne le prej prepoznajo, ampak ob prepoznanju stiski tudi ustrezneje ukrepajo. Intervencije pa vplivajo tudi na spremembo njihovih stališč do samomorilnega vedenja in iskanja pomoči v šolskem okolju. Prav tako pa tudi učitelji in strokovni delavci na šolah prej prepoznajo mladostnike v stiski, znajo ustrezneje ukrepati v primeru stiske ter hitreje zagotoviti mladostnikom ustrezno strokovno pomoč (Poštuvan idr., 2018; Singer idr., 2020).

Učitelji kot vratarji sistema

V kontekstu intervencij, ki potekajo v šolskem okolju, so osnovnošolski in srednješolski učitelji t.i. vratarji sistema. So namreč v pogostem tesnem stiku s skupinami oz. posamezniki s povečanim tveganjem. Učitelji lahko svoje učence zelo dobro spoznajo in imajo veliko priložnosti za opazovanje sprememb v njihovem vedenju. Druga možnost je, da mladostniki v enem od svojih učiteljev prepoznajo dosegljivo in zaupanja vredno osebo in se v stiski obrnejo nanj z namenom, da bi dobili nasvet ali tolažbo. Učitelji imajo zato pomembno vlogo pri zgodnjem odkrivanju samomorilno ogroženih učencev, katerim lahko nudijo podporo in napotitev k strokovnjakom za duševno zdravje (Bursztein Lipsicas in Apter, 2011; Gould in Kramer, 2001; Sisask idr., 2014).

Vendar imajo lahko učitelji različna stališča glede svoje vloge vratarjev sistema. Medtem ko so nekateri precej pripravljeni in se počutijo relativno sposobne ponuditi pomoč učencem oz. dijakom v stiski, se drugi morda počutijo manj samozavestne in so bolj zadržani glede prevzemanja takšne vloge. Različni razlogi lahko prispevajo k temu, da učitelji neradi naslavlajo duševno zdravje mladostnikov oz. se o tem odkrito pogovarjajo. Morda niso pripravljeni začeti interakcije oz. se neposredno odzvati na samomorilne misli ali vedenje mladostnika (Wyman idr., 2008). Morda menijo, da naslavljanje teme duševnega zdravja ni njihova naloga in/ali da obravnavanje te teme predstavlja preveliko dodatno breme ob njihovem rednem delu v razredu (Sisask idr., 2014). Možno pa je tudi, da se zavedajo svoje vloge nekoga, ki bi potencialno lahko pomagal mladostniku v stiski, vendar niso dovolj samozavestni in bi radi izvedeli več o duševnem zdravju mladostnikov.

Pri tem sta pomembna tudi psihološko blagostanje učiteljev in njihovo zadovoljstvo z vsakodnevnim delovnim okoljem. Potrebe učiteljev, vezane na njihovo lastno duševno zdravje, morajo biti zadovoljene; sicer morda ne bodo mogli ustrezno podpreti in se odzvati na mladostnike s težavami v duševnem zdravju (Kidger idr., 2010). Vloga učiteljev kot vratarjev

sistema je bila preučevana v veliki mednarodni študiji intervencij v šolskem okolju Reševanje in opolnomočenje mladih življenj v Evropi (angl. »Saving and Empowering Young Lives in Europe«: SEYLE), v kateri je sodelovala tudi Slovenija. Ugotovljeno je bilo, da je pripravljenost učiteljev za pomoč učencem s težavami v duševnem zdravju povezana z njihovim večjim zadovoljstvom s splošno šolsko klimo, boljšim psihološkim počutjem in boljšim razumevanjem težav v duševnem zdravju mladostnikov (Sisask idr., 2014). Z namenom izboljšanja učinkovitosti procesa iskanja in nudenja pomoči v šolah, je torej pomembno upoštevati dejavnike, ki prispevajo k pripravljenosti in kompetentnosti učiteljev, da se s svojimi učenci pogovarjajo o vprašanjih duševnega zdravja.

Izobraževanje učiteljev - vratarjev sistema

Intervencije z namenom izobraževanja in usposabljanja vratarjev sistema temeljijo na predpostavki, da samomorilno ogroženi mladostniki niso dovolj pogosto prepoznani kot ranljivi in da se verjetnost identifikacije ter ustreznega ukrepanja s strani odraslih povečuje z zagotavljanjem ustreznega znanja. Namen izobraževanja je torej krepiti znanja, stališča in veščine za prepoznavanje ogroženih mladostnikov, ocenjevanje stopnje tveganja, obvladovanje situacij in po potrebi napotitev (Gould in Kramer, 2001). Izobraževanja vratarjev sistema se običajno izvajajo v obliki različnih programov, kot npr. QPR – Vprašaj, Prepričaj, Napoti (Quinnett, 1995). Izobraževanje QPR izvajajo usposobljeni strokovnjaki in vključuje 1- do 2-urno srečanje, v okviru katerega se udeleženci naučijo prepoznati opozorilne znake, spraševati o samomorilnih mislih, poslušati težave in se napotiti po strokovno pomoč (Quinnett, 1995).

Po vzoru pristopa QPR tudi v okviru projekta A (se) štekaš?!?, ki ga že več kot desetletje izvajamo na osnovnih in srednjih šolah po Sloveniji, potekajo izobraževanja vratarjev sistema, ki zajemajo kombinacijo interaktivnih predavanj in informativnih zloženek (Poštuvan idr., 2018). Vrtarje sistema izvajalci projekta izobražujejo o mladostniških stiskah, mitih in resnicah o duševnem zdravju in samomorilnem vedenju in o oblikah pomoči, ki so na voljo. Dodatno se na izobraževanju za vratarje sistema poglobi tudi znanje o tem, kako v primeru stiske mladostnika ustrezno ukrepati, torej na kakšen način se pogovoriti, kako vprašati po samomorilnih mislih in vedenju, kako poslušati in kako napotiti po ustrezno strokovno pomoč. Poudarek je na interaktivnem delu in razvijanju kompetenc.

Pogovor učitelja z mladostnikom v stiski

Če učitelj pri mladostniku opazi stisko ali ga na njo opozori mladostnik sam, je pomembno, da se o tem z mladostnikom pogovori, ne glede na to, kako ocenjuje svoje pogovorne spretnosti. Tako pokaže, da je pogovor o doživljanju primeren in sprejemljiv ter da se duševnih stisk ni potrebno sramovati. Vse to so pomembna sporočila za mladostnika. Pred pogovorom učitelj poskrbi, da imamo dovolj časa ter ustrezen prostor, kjer ga ne bo nihče motil. Mladostniku prisluhne in se potrudi razumeti njegov pogled na situacijo ter čustva, ki jih ob tem doživlja. Četudi se morda zdi, da smejo vprašanja o posameznikovem počutju, težavah in stiskah zastavljati le strokovnjaki, **je pogovor z mladostnikom, pri katerem opazimo hudo stisko, naloga vsakogar.**

Pomembno je, da učitelj najde sebi lasten način izražanja, s pomočjo katerega se čuti avtentičnega in izraža empatičnost do mladostnika v stiski. V splošnem velja, da je bolj kot kako vpraša, pomembno, da vprašanje sploh zastavi. Izogibati pa se mora pomilovanju ter minimaliziranju ali zanikanju posameznikovih težav. Neprimerno bi bilo vprašati npr.: "Saj ne

razmišljaš o samomoru, kajne?"; "Saj ne bi naredil/a česa neumnega, kajne?" ali "Samomor je res neumna ideja. Gotovo nisi pomislil/a na to?". Tako zastavljeno vprašanje namreč razkriva površno vrednotenje posameznikovih težav in zanemarjanje njegovih čustev, ob čemer bi se mladostnik najverjetneje počutil zavrženega in nerazumljenega. Kadar pa, nasprotno, s svojim pristopom učitelj izraža iskreno zanimanje za mladostnikovo počutje in skrb za njegovo zdravje, to predstavlja dobro izhodišče za iskren pogovor o težavah in stiskah.

Če učitelj ob pogovoru z mladostnikom spozna, da je v hudi stiski in razmišlja o samomoru, mu prisluhne ter pusti, da govori. Pomembno je, da je empatičen in razumevajoč, da mladostnika ne prekinja, ne sklepa prehitro, ostane miren ter da ne išče rešitev za mladostnikove težave, a vendar vztraja pri tem, da samomor ni dobra rešitev težav, pa tudi, da situacija ni brezupna. S pomočjo pogovora skuša doseči, da se mladostnik odloči, da bo poiskal pomoč. Pri tem ga spodbuja in bodri, pomaga z različnimi informacijami o možnih virih pomoči, v iskanje pomoči lahko vključi tudi drugo osebo ali pa mladostnika neposredno pospremi do strokovnjakov. V redkih primerih se lahko zgodi, da posameznika nikakor ne moremo prepričati v to, da bi poiskal pomoč. Če samomorilno ogrožen mladostnik zavrača pomoč, mu lahko hospitalizacija proti njegovi volji reši življenje. Največkrat pa so posamezniki v stiski hvaležni, ko nekdo pokaže zaskrbljenost za njih, in čutijo olajšanje, ko vidijo, da jim želi ta oseba stati ob strani. Zato si največkrat želijo sprejeti strokovno pomoč, a potrebujejo pri tem veliko opore pri premagovanju različnih ovir (slabe izkušnje s strokovnjaki, strah pred nerazumevanjem, sram itd.).

Nenazadnje je potrebno poudariti tudi to, kako pomembno je, da ima oseba v vlogi vratarja sistema dober vpogled v lastno doživljanje in namenja pozornost skrbi zase ob tem, ko po svojih najboljših močeh nudi pomoč mladostniku v stiski (Poštuvan, 2020). Ob pogovoru o težkih temah in samomorilnih mislih je namreč razumljivo, da se v posamezniku pojavljajo različna, pogosto zelo intenzivna čustva. Pomembno je, da jih oseba v vlogi vratarja sistema tekom pogovora z mladostnikom v stiski obvladuje do te mere, da ga ne ovirajo pri usmerjanju pogovora v konstruktivno smer. Po zaključenem pogovoru pa je ključnega pomena, da z obremenjujočimi mislimi in čustvi ne ostane sam (torej, da se komu zaupa), in da se zna razbremeniti z različnimi načini skrbi zase, kot so na primer različne prijetne in sproščujoče aktivnosti.

Zaključek

Izobraževanja vratarjev sistema so se izkazala za učinkovito intervencijo v različnih študijah (Gould in Kramer, 2001; Lake in Gould, 2011; Mann idr., 2005), ki so večinoma potrdile, da je prišlo pri udeležencih do izboljšanja znanja (npr. o opozorilnih znakih za samomorilno vedenje), veščin in stališč, kot je npr. pripravljenost za prevzemanje vloge vratarja sistema (Isaac idr., 2009; Zalsman idr., 2016). V študiji učinkovitosti programa izobraževanja za preprečevanje samomora med mladostniki se je še izkazalo, da je bilo izboljšanje znanj, stališč in veščin po izobraževanju opazno tudi pol leta po udeležbi na izobraževanju (Chagnon idr., 2007). Usposabljanja vratarjev sistema so torej na splošno pomemben del celovitega pristopa k preprečevanju samomora (Gould in Kramer, 2001). V šolskem okolju so izobraževanja vratarjev sistema ena od najbolj obetavnih intervencij (Robinson idr., 2013), saj pomembno vplivajo na odnos učiteljev, njihovo znanje in sposobnost prepoznavanja potencialno samomorilnih učencev (Nadeem idr., 2011). Občutek kompetentnosti na tem področju pomembno zmanjšuje strah pred tovrstnim ukrepanjem in posledično povečuje verjetnost, da bodo vratarji sistema v situacijah, ko bodo prepoznali stisko pri mladostniku, tudi ustrezno ravnali.

Literatura

- Bursztein Lipsicas, C. in Apter, A. (2011). Evidence-based prevention and treatment of suicidality in children and adolescents. V R. C. O'Connor, S. Platt in J. Gordon (ur.), *International Handbook of Suicide Prevention* (str. 291–307). Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Chagnon, F., Houle, J., Marcoux, I. in Renaud, J. (2007). Control-group study of an intervention training program for youth suicide prevention. *Suicide and Life-Threatening Behaviour*, 37(2), 135–144. <https://doi.org/10.1521/suli.2007.37.2.135>
- Gould, M. S. in Kramer, R. A. (2001). Youth suicide prevention. *Suicide and Life-Threatening Behaviour*, 31, 6–31. <https://doi.org/10.1521/suli.31.1.5.6.24219>
- Isaac, M., Elias, B., Katz, L. Y., Belik, S. L., Deane, F. P., Enns, M. W., ... O'Neil, J. (2009). Gatekeeper training as a preventative intervention for suicide: A systematic review. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(4), 260–268. <https://doi.org/10.1177/070674370905400407>
- Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., De Graaf, R., Demytternaere, K., Gasquet, I., ... Ustun, T. B. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry*, 6, 168–176.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. in Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593–602.
- Kidger, J., Gunnell, D., Biddle, L., Campbell, R. in Donovan, J. (2010). Part and parcel of teaching? Secondary school staff's views on supporting student emotional health and well-being. *British Educational Research Journal*.
- Lake, A. M. in Gould, M. S. (2011). School-based strategies for youth suicide prevention. V R. C. O'Connor, S. Platt in J. Gordon (ur.), *International Handbook of Suicide Prevention* (str. 507–529). Chichester: John Wiley & Sons.
- Mann, J. J., Apter, A., Bertolote, J., Beautrais, A., Currier, D., Haas, A., ... Hendin, H. (2005). Suicide prevention strategies. A systematic review. *JAMA*, 294(16), 2064–2074.
- Nadeem, E., Kataoka, S. H., Chang, V. Y., Vona, P., Wong, M. in Stein, B. D. (2011). The role of teachers in school-based suicide prevention: A qualitative study of school staff perspectives. *School mental health*, 3(4), 209–221.
- Poštuvan, V. (2020). *Pogovor o samomoru: Praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Poštuvan, V., Mars Bitenc, U., Podlogar, T., Šedivy, N. in Rahne, M. (2018). *Stiske in samomorilno vedenje mladostnikov: preprečevanje samomorilnega vedenja v šolskem okolju*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Quinnett, P. (1995). *Vprašaj, Prepričaj, Napoti. Postavi vprašanje - reši življenje*.
- Robinson, J., Cox, G., Malone, A., Williamson, M., Baldwin, G., Fletcher, K. in O'Brien, M. (2013). A systematic review of school-based interventions aimed at preventing, treating, and responding to suicide-related behavior in young people. *Crisis*, 34(3), 164–182. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000168>
- Roškar, S., Vinko, M. in Konec Juričič, N. (2021). Samomorilno vedenje v populaciji – prikaz stanja, trendov in značilnosti po svetu in v Sloveniji. V *Samomor v Sloveniji in svetu* (str. 63–76). Ljubljana: NIJZ.
- Singer, J. B., Erbacher, T. A. in Rosen, P. (2020). School based suicide prevention: A framework for evidence based practice. *School Mental Health*, 11(3), 54–71. <https://doi.org/10.1007/s12310-018-9245-8>
- Sisask, M., Värnik, P., Värnik, A., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., ... Wasserman, D. (2014). Teacher satisfaction with school and psychological well-being affects their readiness to help children with mental health problems. *Health Education Journal*, 73(4), 382–393. <https://doi.org/10.1177/0017896913485742>
- Wasserman, D., Carli, V., Wasserman, C., Apter, A., Balazs, J., Bobes, J., ... Sáiz, P. (2010). Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE): A randomized controlled trial. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-192>
- Wasserman, D., Hoven, C. W., Wasserman, C., Wall, M., Eisenberg, R., Hadlaczky, G., ... Carli, V. (2015). School-based suicide prevention programmes: The SEYLE cluster-randomised, controlled trial. *The Lancet*, 385(9977), 1536–1544. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61213-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61213-7)
- World Health Organization (WHO). (2009). *School health and youth health promotion*. http://www.who.int/school_youth_health/en/
- Wyman, P. A., Brown, C. H., Inman, J., Cross, W., Schmeelk-Cone, K., Guo, J., ... Pena, J. B. (2008). Randomized trial of a gatekeeper program for suicide prevention: 1 year impact on secondary school staff. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 104–115. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.1.104>. Randomized
- Zalsman, G., Hawton, K., Wasserman, D., van Heeringen, K., Arensman, E., Sarchiapone, M., ... Zohar, J. (2016). Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. *The Lancet Psychiatry*, 3(7), 646–659. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30030-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30030-X)

KREPITEV SAMOPODOBE – POT K DUŠEVNEMU ZDRAVJU OTROK IN MLADOSTNIKOV

Alenka Tacol, univ. dipl. psih., zunanja strokovna sodelavka NIJZ

V obdobju otroštva in mladostništva sta skrb za varovanje in krepitev duševnega zdravja ter preprečevanje nastanka duševnih težav še posebno velikega pomena. Duševno zdravje se odraža v tem, kako uspešno se mlad človek spoprijema z razvojnimi nalogami, življenjskimi spremembami in obremenitvami, kakšne odnose vzpostavlja s starši, z drugimi odraslimi, z vrstniki, kako je uspešen v šoli in pri drugih dejavnostih, kako je zadovoljen s seboj in s svojim življenjem. Temelji zdrave duševnosti in uspešne osebnostne prilagoditve se vzpostavijo že zgodaj v življenju. Duševno zdrav otrok se bo ob ustreznih življenjskih pogojih lahko razvil v duševno zdravo in dobro prilagojeno odraslo osebo.

V sodobnem času se uveljavlja pojem *pozitivno duševno zdravje*, ki pomeni optimalno psihološko delovanje in kakovost življenja. V pomembni meri ga določajo različne življenjske veščine, ki posamezniku takšno delovanje omogočajo. Te so pomembne v vseh življenjskih obdobjih, pozornost pa naj bi nanje usmerjali že pri otrocih in mladostnikih. Pridobivajo jih lahko s pomočjo različnih strokovno utemeljenih pristopov in posebej izdelanih programov. Posebej primeren prostor, v katerem lahko izvajamo tako imenovane preventivne programe, je šolsko okolje. To namreč omogoča, da lahko vanje istočasno vključimo veliko število otrok. Na šolah naj bi bil poudarek na univerzalni preventivi, torej na pristopih, ki so usmerjeni v celotno populacijo učencev.

Med takšne programe *univerzalne preventive* spada preventivni program za duševno zdravje mladih **#tosemjaz**

Osnovan in vzpostavljen je bil leta 2001 na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, ob podpori Ministrstva za zdravje. Sedaj je vključen v nacionalni program za duševno zdravje, predlagan za postopno uvajanje v šolski prostor. Usmerjen je v krepitev duševnega zdravja in psihične odpornosti mladih – v razvijanje pozitivne, a realne samopodobe, v pridobivanje veščin ter kompetenc, ki mladostnike podpirajo med odraščanjem in delujejo kot zaščita v kriznih situacijah. Temelji na pristopih:

- **spletnega svetovanja in informiranja** in
- **preventivnega dela v šolah.**

Vsebine o samopodobi, namenjene mladostnicam in mladostnikom, sem avtorica tega prispevka prvič napisala za spletišče tosemjaz.net leta 2005. Predstavljene so bile v rubriki Verjamem vase, pod naslovom **10 korakov do boljše samopodobe**. Pri snovanju koncepta za izboljšanje samopodobe sem izhajala iz strokovnih spoznanj in lastnega prepričanja, da lahko otroci in mladostniki s svojo aktivnostjo v smeri krepitev socialnih in čustvenih veščin tudi sami odločilno prispevajo k razvoju osebnostne čvrstosti, ter k dejavnemu in odgovornemu odnosu do samega sebe in svojega življenja.

Nekoliko prenovljene in **posodobljene vsebine o samopodobi** lahko mladi še vedno najdejo na spletni strani programa *To sem jaz*, v rubriki **Samopodoba, čustva in psihične stiske**.

Po istem konceptu sem v naslednjih letih izdelala program desetih delavnic za mladostnike, ki ga je izdal tedanji Zavod za zdravstveno varstvo Celje, kot brezplačno priročniško literaturo za pedagoške delavce (*Priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom, 10 korakov do boljše samopodobe, Tacol, 2011*).

Deset korakov do boljše samopodobe predstavlja deset področij doživljanja, vedenja in obvladovanja življenjskih zahtev, ki so temeljna za oblikovanje zrele osebnosti.

Leta 2018 je bila v sodelovanju s Centrom za psihodiagnostična sredstva narejena sistematična, **celovita evalvacija programa**, ki je s tem preverjen, njegova učinkovitost pa podprta z dokazi.

Leta 2019 je izšel prenovljen, obogaten priročnik **Zorenje skozi To sem jaz**.

Delavnice v posodobljenem priročniku so večinoma ohranjene v njihovi izvorni obliki. Pomembna dopolnitev obstoječega gradiva so razširjene teoretične razlage ob vsaki delavnici kot strokovna podpora izvajalcem delavnic, dodane so nove vaje pri nekaterih delavnicah. Priročnik prinaša rezultate evalvacije, ter poglavja o duševnem zdravju, o socialnem in čustvenem učenju, ter sodobne poglede na samopodobo, ki potrjujejo njeno vlogo pri zaščiti duševnega zdravja.

Krepitev pozitivne samopodobe je pomemben in učinkovit način preprečevanja duševnih težav otrok in mladostnikov. Šibka samopodoba je dejavnik tveganja za razvoj depresije, anksioznosti, motenj hranjenja, zlorabe opojnih substanc, nasilja ter drugih čustvenih in vedenjskih odklonov pri mladostnikih. Nasprotno pa dobra, zdrava samopodoba deluje kot zaščita pred pojavom različnih duševnih težav in odklonov v prilagajanju. (po Sedlar Kobe, 2019)

Osnovni koncept krepitve samopodobe pri mladostnikih iz priročnika v letu 2011 je sedaj postavljen v širši okvir razvijanja socialnih in čustvenih kompetenc. Gre za kompetence na področjih **samozavedanja, samouravnavanja, socialnega zavedanja, odnosnih spretnosti in odgovornega sprejemanja odločitev** (po CASEL, 2013). Delavnice so bile sicer že izvirno usmerjene na krepitev življenjskih veščin, kot so: postavljanje ciljev, prevzemanje odgovornosti, reševanje problemov, uravnavanje čustev, in drugo.

Deset korakov v programu delavnic ne predstavlja korakov ali etap v smislu napredovanja od manj pomembnega k bolj pomembnemu. Deset delavnic programa *To sem jaz* naslavlja deset temeljnih področij mladostnikovega doživljanja in vedenja, ter obsega aktivnosti, ki so pomembne za razvoj čustvenih in socialnih veščin.

Čustvene in socialne kompetence so gradniki zdrave in stabilne samopodobe ter psihične odpornosti.

Samopodoba

predstavlja eno temeljnih področij osebnosti. Je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da:

- jih posameznik v različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah pripisuje samemu sebi,
- tvorijo referenčni okvir, s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje,
- so v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja,
- so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov, nekakšne membrane med nezavednim in zavestnim, ki prepušča le tiste vsebine, ki so za posameznikov jaz sprejemljive. (Kobal Grum, 2017)

Samopodoba usmerja naše razmišljanje o sebi in o svetu, naše čustvovanje in vedenje ter vpliva na odnose z drugimi. Pozitivna samopodoba v pomembni meri določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo, ter varovalno vpliva na telesno in duševno zdravje. Začetnik sodobnega pojmovanja samopodobe, ameriški psiholog Nathaniel Branden (1994), jo opredeljuje kot skupek **samoučinkovitosti** in **samospoštovanja**.

Samoučinkovitost pomeni zaupanje vase, v svoje sposobnosti, svoj način razmišljanja, odločanja, prevzemanja odgovornosti. Človek, ki ima te lastnosti, čuti, da se lahko zanese nase, da obvladuje svoje življenje in da ima nadzor nad njim.

Samospoštovanje pa predstavlja vrednostni vidik samopodobe. Pozitivno samospoštovanje nam omogoča, da se cenimo, se sprejemamo takšne, kot smo, ter verjamemo, da imamo pravico do sreče, prijateljstva, ljubezni.

Številne raziskave potrjujejo, da je samopodoba strukturirana, torej sestavljena iz večjega števila področij, ki so v hierarhičnem odnosu. Število področij posameznikove samopodobe z zorenjem narašča. Med najpomembnejšimi področji v obdobju mladostništva so naslednje: (Kompore idr., 2006).

- Telesna samopodoba
- Socialna samopodoba
- Čustvena samopodoba
- Akademska samopodoba

Samopodoba se razvija od zgodnjega otroštva do pozne adolescence, ko se dokončno oblikuje in stabilizira. Po mnenju mnogih raziskovalcev je razvoj stabilne samopodobe celo najpomembnejša razvojna naloga v mladostništvu (Kobal, 2000).

Človek, ki ima pozitivno samopodobo,

- *se spoštuje, si zaupa in se ceni;*
- *si postavlja cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel;*
- *sodeluje z drugimi, jih sprejema in ima prijatelje;*
- *se ne umika pred težavami, ampak jih poskuša reševati;*
- *je pri svojih odločitvah samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih;*
- *se lažje prilagaja spremembam;*
- *prevzema odgovornost za svoje vedenje;*
- *prepoznava, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen.*

Vloga učitelja pri razvoju socialne in čustvene kompetentnosti ter samopodobe učencev

Samopodoba se razvija postopoma. Na njeno oblikovanje vplivajo razvojni dejavniki, izkušnje posameznika v stiku z okoljem, ter predvsem lastna ocena, kako ga vidijo in vrednotijo drugi. Psiholog Carl Rogers (1961) pravi, da imamo vsi ljudje izraženo potrebo, da bi nas drugi pozitivno vrednotili. Želimo si biti ljubljene, sprejeti in cenjeni.

V otrokovem razvoju je odločilno predvsem to, kako ga imajo radi in kako ga cenijo tisti, ki so zanj najpomembnejši. To so najprej starši, bratje, sestre, stari starši, sorodniki, vrstniki in seveda **vzgojitelji ter učitelji**. Učitelji se pogosto morda niti ne zavedajo, kako pomembno vlogo imajo v življenju svojih učencev in kako pomembno vplivajo na oblikovanje njihove osebnosti.

V priročniku ***Zorenje skozi To sem jaz*** je predstavljenih **nekaj usmeritev**, ki v veliki meri temeljijo na opažanjih in izkušnjah v dolgoletni pedagoški praksi. Učiteljem so lahko v spodbudo in podporo pri njihovem delu. Med pomembnejšimi je tudi ta, da naj **učitelj skrbi za svojo osebnostno rast, osebnostno čvrstost in zrelost**. Učitelj, ki ima dobro usvojene socialne in čustvene kompetence, lažje vzpostavlja dobre odnose z učenci, jim predstavlja zdravo avtoriteto, ustrezno uravnava svoja čustva in svoje vedenje, konstruktivno rešuje medosebne probleme. V učencih bo bolj verjetno spodbujal zaupanje vase, njihovo vedoželjnost, ustvarjalnost, pozitivno naravnost do sebe in do drugih, kot učitelj, ki tega nima. Tak učitelj je tudi manj nagnjen k prekomernemu stresu in izgorevanju pri delu. (Jennings in Greenberg, 2009).

Za učence je učitelj pomemben kot **vzor, identifikacijski model**. Z opazovanjem in posnemanjem njegovega vedenja *se učijo socialnih in čustvenih veščin*. Učitelj je učencem pomemben vzor tudi pri učenju *komunikacijskih spretnosti*. Zelo pomembno je, da jim prisluhne z empatijo, kar pomeni, da se pri poslušanju vživlja vanje. V pogovoru se usmerja v učenca, mu izraža čustveno podporo, pomaga z vprašanji, ga ne prekinja prehitro s svojimi ocenami in pripombami. Izogiba se pretirane kritike, obtožb, groženj, sramotenja, cinizma, negativnih napovedi, moraliziranja, mučeniških izjav, vzburjanja občutkov krivde, prehitrega ponujanja rešitev in podobnega.

Velik vpliv na oblikovanje samopodobe učencev ima učiteljev **odnos do učencev**. Nekateri učitelji menijo, da lahko vzpostavijo dober odnos z učenci le takrat, če so zelo popustljivi oziroma če se prilagodijo vsem njihovim željam in zahtevam. Toda takšen vzgojni slog ne vodi k zdravemu razvoju osebnosti. Učencem tudi ne koristi, če pri njih nekritično spodbujamo pozitivna stališča in predstave o sebi, kadar te niso povezane z njihovo prizadevnostjo in aktivnostjo. **Pretirano poudarjanje vrednosti in pomembnosti lahko prispeva k vzgoji egoističnih in narcisoidnih osebnosti**, kar je na splošno šibkost in varljivost sodobne vzgoje. Pretirano poudarjena pozitivna samopodoba predstavlja prej dejavnik tveganja kot čvrstosti v otrokovem razvoju. Naš cilj je, da svojim učencem pomagamo izoblikovati dovolj dobro, a realno in zrelo podobo o sebi.

Odnos, ki ga ustvarjamo z otroki in mladostniki, naj bo **spoštljiv in sprejemajoč** tudi takrat, ko je njihovo znanje ali vedenje manj ustrezno. S tem jim omogočamo, da lažje sprejemajo sebe in hkrati realno presojujejo svoje pomanjkljivosti.

Sprejemajoč odnos temelji na razumevanju otrokovih potreb ter vsebuje pohvale in spodbude. Vključuje pa tudi **postavljanje zahtev in primernih omejitev**. Razumne omejitve zagotavljajo mladim občutek varnosti in jim nudijo oporo med njihovim odraščanjem. Meje jim pomagajo, da se znajdejo v okolju in ga obvladujejo, jim omogočajo razvijanje odgovornosti ter sposobnost prilagajanja v skupini. Mladi krepijo svojo samozavest s samostojnim in svobodnim odločanjem. Toda prava svoboda je le znotraj začrtanih meja.

Že v uvodnem poglavju smo poudarili, da je šola zelo pomembno okolje za pridobivanje socialnih in čustvenih kompetenc ter razvijanje pozitivne samopodobe.

Šola lahko uporabi sistemske rešitve in uvaja specifične programe za krepitev duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Poleg tega pa lahko vsak učitelj tudi sam **pri vsakdanjem delu v razredu** s svojim odnosom do dela in do učencev ter s svojimi vzgojnimi pristopi sledi istim ciljem. Ko na tak način pomaga učencem, pa povečuje tudi občutek lastne učinkovitosti in zadovoljstva pri delu.

10 korakov do boljše samopodobe na spletni strani tosemjaz.net, 10 delavnic v priročniku Zorenje skozi To sem jaz je avtorčin izbor desetih področij posameznikovega doživljanja in vedenja, kot gradnikov dobre samopodobe.

V nadaljevanju je opisanih vseh 10 področij, navedeni so tudi cilji delavnic, ki jih želimo doseči z razvijanjem določenega področja, oziroma veščine.

1. SPOŠTUJEM SE IN SE SPREJEMAM

se nanaša na samospoštovanje, ki je pomemben delež samopodobe. Predstavlja njen vrednostni vidik. V prvem koraku se mladostniki učijo, da je vsak človek vreden tega, da ceni samega sebe in se ima rad. Vreden je ljubezni, sreče in spoštovanja drugih ljudi. Ko mladostnike spodbujamo in usmerjamo k pozitivnemu vrednotenju samih sebe, vplivamo na njihovo sposobnost samozaznavanja in samozavedanja. Da bi se lahko pozitivno vrednotili, morajo ustrezno prepoznavati svoje lastnosti ter se zavedati svojih pozitivnih, a realističnih predstav in prepričanj o sebi.

Cilj delavnice: Z delavnico pri učencih spodbujamo prepoznavanje, zavedanje in utrjevanje pozitivnih stališč o sebi, ter prepoznavanje in vrednotenje pozitivnih lastnosti in vedenja drugih.

2. POSTAVLJAM SI CILJE IN SI PRIZADEVAM, DA BI JIH DOSEGEL

Doživljanje lastne vrednosti v pomembni meri temelji na človekovi dejavnosti, učinkovitosti in sposobnosti, da obvladuje svoje življenje. Dejavnost, ki je za posameznika vredna in smiselna, je vedno naravnana k nekemu cilju. Cilji spodbujajo človekovo motivacijo, prizadevnost in vztrajnost. V življenju nas usmerjajo naprej ter dajejo polnost in smisel našemu bivanju. Človek, ki je brez načrtov in ciljev, doživlja, da je življenje prazno. Hitreje lahko podleže vplivu slabe družbe, za svoje neuspehe pogosto krivi druge, se doživlja kot žrtev in niti ne poskuša vplivati na svoje življenje.

Za slehernega človeka, za njegovo podobo o sebi in zadovoljstvo v življenju je pomembno, da si postavlja cilje, ki so v skladu z njegovimi **vrednotami**.

Ko mladostnike usposabljammo za ustrezno postavljanje ciljev in spodbujamo njihovo dejavnost, krepimo njihovo prepoznavanje oziroma zavedanje lastnih vrednot, interesov, sposobnosti, motivov, aspiracij in občutka učinkovitosti. Ko mladostniki predvidevajo morebitne ovire na poti do določenega cilja in se spoprijemajo z njimi, razvijajo kompetence za odgovorno sprejemanje odločitev, zlasti veščine reševanja problemov.

Cilj delavnice: Z delavnico želimo pri učencih razvijati občutek samoučinkovitosti, zadovoljstva s seboj ter doživljanja, da je življenje vredno in smiselno.

3. SODELUJEM Z DRUGIMI, JIH SPREJEMAM, IMAM PRIJATELJE

V obdobju odraščanja so mladostnikom vrstniki zelo pomembni. Mladi morajo biti socialno vključeni. V delavnici se učijo, kaj lahko naredijo za to, da pridobijo in tudi obdržijo prijatelje. Spoznavajo vlogo empatije - vživljanja v druge, pomen strpnosti in sprejemanja razlik med ljudmi. Učijo se, da sodelovanje zahteva prilagajanje, dogovarjanje in usklajevanje z drugimi. V različnih socialnih interakcijah se vzgajajo za spoštovanje drugih ter za sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti. Spoznavajo, koliko lahko pridobijo zase, kadar iskreno in nesebično pomagajo drugim. Začutijo pa tudi vrednost uspešnega pogovora, to je jasnega sporočanja in empatičnega poslušanja.

Cilj delavnice: Z delavnico želimo utrjevati občutek pripadnosti skupini, spodbujati odprtost in sprejemanje drugih, razvijati sposobnost vživljanja v druge, pridobivati spretnosti dogovarjanja in sprejemanja kompromisov, utrjevati občutek lastne vrednosti in zavedanje svojih zmožnosti.

4. NE IZOGIBAM SE PROBLEMOM – POSKUŠAM JIH REŠEVATI

Mladostnikom pomagamo razumeti, da se v življenju srečujemo s težavami, ovirami, problemi, vendar ni vseeno, kako se spoprimemo z njimi. Pomembno je, da svoje probleme prepoznamo, se jih zavedamo in si prizadevamo za aktivno spoprijemanje z njimi. Dobro je, da se usmerimo v problem in ne le v razbremenitev svoje čustvene napetosti. Zrele, čvrste in odgovorne osebe sprejemajo problem kot izziv, kot dolžnost ali nalogo, s katero se je treba spoprijeti. V soočanju s težavo in prepreko vidijo priložnost za svojo osebnostno rast in napredek. Problema ne vidijo kot nekaj, kar jih ogroža. Uspešno reševanje problemov prispeva k pozitivni samopodobi in osebnostni čvrstosti, neuspehi pri reševanju težav pa povzročajo psihične obremenitve ali celo privedejo do duševne krize.

Cilj delavnice: Z delavnico spodbujamo pri učencih aktiven odnos do življenja, spoprijemanje z izzivi in problemi. Prispevamo k ozaveščanju, da dejavno odzivanje na življenjske izzive krepi osebnostno čvrstost.

5. UČIM SE SPOPADATI S STRESOM

Mladostnikom pomagamo uvidevati povezave med različnimi življenjskimi situacijami, dogodki, obremenitvami, preizkušnjami in doživljanjem stresa. Učimo jih prepoznavati znake stresa v svojem telesu, čustvovanju, mišljenju in delovanju ter razumevati povezave med dogajanjem na teh štirih ravneh. Mladi spoznavajo razliko med manj

ustreznim in bolj uspešnim odzivanjem na stres. Učinkovito spoprijemanje s stresom zahteva različne kompetence iz območja samouravnavanja. Učimo jih učinkovitih načinov obvladovanja stresa, kar jim je lahko v pomoč v vsakdanjih obremenjujočih situacijah, pa tudi takrat, ko so pritiski močnejši. S tem krepimo njihovo samoznavo in samozavedanje.

Cilj delavnice: Z delavnico pomagamo mladostnikom prepoznati in razumeti, kaj se dogaja v telesu, ko smo v stresu, in kaj takrat, ko se sproščamo, ter jih učimo nekaterih tehnik sproščanja.

6. RAZMIŠLJAM POZITIVNO

Pri mladostnikih želimo razvijati pozitiven, a realen pogled na različne življenjske situacije in nase. Življenjskih okoliščin pogosto ne moremo spreminjati, lahko pa izberemo svoj pogled nanje.

Ko se mladostniki usposablajo za realnejše, bolj optimistično razmišljanje, krepijo svoje sposobnosti na področju samouravnavanja. Do določene mere lahko povečujejo nadzor nad lastnimi mislimi, čustvi in dejanji. Utrjujejo tudi samozavedanje, namreč zavedanje tega, da lahko vplivajo na svoje mišljenje ter preko tega uravnavajo svoja čustva in vedenje. S spreminjanjem razlag dogodkov in neustreznih, nekoristnih vzorcev razmišljanja lahko dosežemo ugodne spremembe v čustvovanju in vedenju.

Cilj delavnice: Z delavnico spodbujamo pozitiven, realen, funkcionalen pogled mladostnikov na določene življenjske situacije, na življenje, nase.

7. PREVZEMAM ODGOVORNOST ZA SVOJE VEDENJE

Mladim sporočamo, da ne morejo vedno izbirati, kaj se jim bo zgodilo, lahko pa izberejo, kako se bodo na to odzvali, kaj bodo v določeni situaciji naredili. Cilj tega koraka je razvijati pri mladih zavest o tem, da je od njih samih odvisno, katero obliko vedenja bodo v nekem trenutku izbrali, kako bodo odgovorili na nek izziv, kako reševali problem itd. Izbira je njihova, njihova pa je tudi odgovornost za posledice lastnih ravnanj. Odgovornost torej vključuje vnaprejšnjo pripravljenost sprejemati posledice svojih odločitev in dejanj ter tudi dejansko soočanje z njimi, ko nastopijo. Vključuje tudi premišljeno ravnanje, predvidevanje posledic lastnega vedenja ter delovanje v skladu z moralnimi vrednotami.

Mladostnik v procesu odraščanja in oblikovanja osebnosti postopoma vse bolj povečuje svojo samostojnost in hkrati tudi odgovornost. Občutek odgovornosti je pomemben temelj, na katerem sloni pozitivno doživljanje in vrednotenje samega sebe.

Cilj delavnice: Z delavnico želimo pri učencih utrjevati zavedanje, da je od njih samih odvisno, katero obliko vedenja v nekem trenutku izberejo, ter da so s tem odgovorni tudi za posledice svojih dejanj.

8. ZAVEDAM SE, DA SEM EDINSTVEN IN NEPONOVLJIV ČLOVEK

Zavedanje enkratnosti, edinstvenosti, neponovljivosti predstavlja pomemben steber posameznikove samopodobe. To zavedanje lahko v veliki meri prispeva k pozitivnemu vrednotenju lastnega življenja, k doživljanju, da je življenje vredno, dragoceno in smiselno. Je tudi osnova za odgovoren in dejaven odnos do življenja. Človek, ki se zaveda svoje edinstvenosti in neponovljivosti, se zaveda tudi enkratnosti svojega

življenjskega poslanstva in bivanjske naloge.

Zavedanje lastne enkratnosti in neponovljivosti vključuje tudi zavest o tem, da je edinstven in dragocen vsak človek. Takšno zavedanje je osnova samospoštovanja in spoštovanja drugih ljudi.

Cilj delavnice: Z delavnico želimo pri učencih utrjevati pozitivna prepričanja o sebi ter prispevati h krepitvi njihovega samospoštovanja.

9. POSTAVIM SE ZASE

Zelo pomemben vidik zavedanja samega sebe, izražanja samega sebe in delovanja predstavlja asertivnost, ki pomeni pripravljenost, da se postavimo zase, da delujemo odprto, odločno in samozavestno, ne da bi s tem prizadeli, žalili ali poniževali druge. Človek, ki je asertiven, upošteva svoje občutke, potrebe, želje, interese, stališča in vrednote, se ravna po njih ter jih izraža na ustrezen način. Zna tudi reči »ne«, oziroma odkloniti to, česar ne želi in noče. Živi in deluje v skladu s svojimi pričakovanji, in se zaveda, da je sam odgovoren zase in za svoje življenje. Pri tem pa se prilagaja posamezni situaciji, okoliščinam in realnim možnostim, predvsem pa spoštuje in upošteva tudi potrebe in pravice drugih ljudi. Nasprotna asertivnemu vedenju sta na eni strani pasivno, podredljivo, umikajoče vedenje in na drugi agresivno, grobo, napadalno vedenje.

Cilj delavnice: V delavnici učence učimo asertivnega vedenja, ter s tem vplivamo na njihovo samospoštovanje, samoučinkovitost in na boljše odnose z drugimi ljudmi.

10. PREPOZNAVAM, SPREJEMAM IN IZRAŽAM SVOJA ČUSTVA

Vsak človek doživlja bogato paleto čustev, ki dajejo barvo zaznavanju in doživljanju samega sebe, dogodkov okrog sebe in drugih ljudi. Čustva nam sporočajo pomembne informacije o dogajanju v okolju. Čustva spremljajo fiziološko dogajanje v našem telesu, telesna govorica, določene misli in naši vedenjski odzivi.

Za posameznikovo samopodobo, osebnostno zrelost in trdnost je izjemno pomembno, da zna prepoznavati, poimenovati in ubesediti svoja čustva, ter da razume, kako vplivajo na njegovo vedenje. V delavnici učimo mlade prepoznavati lastna čustva, ter jih izražati tako, da ob tem ne prizadenejo drugih. Učimo jih razumevati in upoštevati čustva drugih ljudi.

Cilj delavnice je približati učencem spoznanja o lastnih čustvih, čustvenem izražanju in prepoznavanju čustev drugih, o povezavah med mišljenjem, čustvovanjem in vedenjem, ter o urnavanju čustev.

Viri in literatura

Tacol, A. (2011). *10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom: delavnice za mladostnike*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.

Tacol, A., Konec Juričič, N., Lekić, K., Roškar, S., Sedlar Kobe, N. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz*. Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Branden, N. (1994). *Six Pillars of Self - Esteem*. New York: Bantam.

Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, CASEL (2012). *2013 CASEL guide: Effective social and emotional learning programs – Preschool and Elementary School Edition (9/12)*. Chicago, IL: KSA-Plus Communications.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development, Vol. 82 (1)*, 405–432.

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., . . . Poldrugovac, M. (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research, Vol. 79 (1)*, 491–525.

Kobal Grum, D. (2017). *Samopodoba v diferencialni psihologiji*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.

Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., & Curk, J. (2006). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: DZS.

Lekić, K., Konec Juričič, N., Tratnjek, P. & Tacol, A. (2013). Mladinski program To sem jaz in možnosti v praksi šolske preventive. *Šolsko svetovalno delo, letnik XVII, številka 1–2*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo, 66–78.

Musek, J. (2007). Pozitivna psihologija. *Anthropos, letnik 39(1/2)*, 281–323

Rogers, C. (1961). *On becoming a Person - A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company

Sedlar Kobe, N., Lekić, K., Konec Juričič, N., Tacol, A., Tratnjek, P., & Kralj, D. (2017). Šolski preventivni program To sem jaz: razvoj socialno-emocionalnih kompetenc in izzivi preventivnega delovanja v šolskem kontekstu. *Mednarodna konferenca EDUvision 2017 "Sodobni pristopi poučevanja prihajajočih generacij"* (str. 65-74). Ljubljana: EDUvision

PRAKTIČNE NOVOSTI IZ PROGRAMA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE "TO SEM JAZ"

Ksenija Lekić, univ. dipl. nov, vodja programa za duševno zdravje mladih "To sem jaz"

V letu 2022 ponuja program strokovnim delavcem, ki so v stiku z mladimi, več **novosti**.

PRIROČNIK ZA MLADOSTNICE IN MLADOSTNIKE *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje*



Priročnik so letos prejele vse osnovne in srednje šole v Sloveniji ter ustanove na področju zdravstva in socialnega varstva. Priročnik mladim bralcem približa razlago krožne povezanosti misli, doživljanja čustev in vedenja. Razgrinja miselne pasti, v katere se pogosto ujamemo in mladostnikom ponuja orodja pomoči v situacijah, ko doživljajo tesnobo, napetost in strah ali zaskrbljenost. V priročnik so umeščene QR kode, ki bralca vodijo do koristnih spletnih vsebin in zvočnih posnetkov ter vodenih vaj za samopomoč. Publikacija je hibrid med klasično knjigo in spletnim mestom. Digitalizirana izdaja priročnika je dostopna na naslovu:

<https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!page1>

Priročnik dopolnjuje 5 spletnih rubrik:

- Rubrika Anksioznost (tudi delovni listi in zvočno gradivo):
<https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/?topic=21>
- Rubrika Za krmilom svoje jeze (tudi delovni listi in zvočno gradivo):
<https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/?topic=23>
- Rubrika Žalost in depresija (tudi delovni listi in zvočno gradivo):
<https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/?topic=27>
- Rubrika o samopodobi Verjamem vase (tudi vaje in delovni listi):
<https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/?topic=24>
- Rubrika Učenje (tudi delovni listi in zvočno gradivo):
<https://www.tosemjaz.net/razisci/sola-ucenje-in-prosti-cas/?topic=7>

Priročnik predstavlja uporabno gradivo za podporo mladim v različnih vzgojno-izobraževalnih kontekstih (delo s posameznikom, delo z razredom ali s skupino). Informacija o priročniku je zanimiva za šolske svetovalne delavce, učitelje (razrednike na predmetni stopnji v osnovni šoli in razrednike v srednji šoli), vodstva šol, strokovne delavce na področju zdravstva, socialnega varstva in nevladnih organizacij ter starše mladostnikov. Bralci in uporabniki priročnika so mladostniki – kot gradivo za samopomoč je namenjen starejšim od 15 let. Priročnik je nastal v sodelovanju NIJZ in strokovnjakov iz Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor (v okviru projekta *Ukrepi na področju obvladovanja širitve COVID-19 s poudarkom na ranljivih skupinah prebivalstva*).

PRENOVLJENA IN VSEBINSKO OBOGATENA NAJVEČJA SPLETNA SVETOVALNICA ZA MLADE www.tosemjaz.net – *vabljeni k ogledu!*



Spletna svetovalnica www.tosemjaz.net omogoča mladim **anonimen, brezplačen in preprost dostop do strokovnega nasveta**. Odgovore na vprašanja o dilemah in stiskah odraščanja nudi spletna svetovalna mreža, ki združuje približno **70 strokovnjakov – prostovoljcev** (zdravnikov različnih specializacij, psihologov, socialnih delavcev

in drugih strokovnjakov). Mladim sta na voljo dve obliki posvetovanja: *Anonimno zapiši vprašanje in počakaj na odgovor strokovnjaka* ter *Chat s strokovnjakom*. Po novem imajo mladi dostop do več kot 200 kakovostnih prispevkov o zdravju in oporah med odraščanjem – 9 vsebinskih sklopov na naslovu: <https://www.tosemjaz.net/razisci/>. Zvočna gradiva za samopomoč so dostopna na naslovu: <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/?topic=38>. V vsebinskem sklopu *Jaz na spletu* je dostopna tudi zbirka gibalnih posnetkov: <https://www.tosemjaz.net/razisci/jaz-na-spletu/pomigajmo-skupaj/>.

e-MESEČNIK ZA MLADOSTNIKE: prejemajo ga le naročniki!

V okviru programa *To sem jaz* od maja 2022 redno izhaja **e-Mesečnik z aktualnimi vsebinami za mladostnice in mladostnike**. V mesečnih novicah so osvetljene tematike o zdravju in najrazličnejše dileme odraščanja. Primer julijske številke o prijateljstvu si lahko ogledate tukaj: <https://mailchi.mp/80eb629135cf/e-mesenik-za-mlade-iz-programa-to-sem-jaz-julij-2022>. Prejemniki brezplačnega e-Mesečnika so le naročniki. Mladostniki, ki so stari več kot 16 let, se lahko prijavijo samostojno. Mlajši od 16 let pa lahko prijavo na e-Mesečnik uredijo s strinjanjem staršev. Naročijo se lahko tukaj: <https://www.tosemjaz.net/e-novice/>. Informacijo lahko delimo v šolah z mladostniki, starši, učitelji in drugimi strokovnimi delavci, ki so v stiku z mladimi. V uredništvu e-Mesečnika in spletne svetovalnice www.tosemjaz.net vabijo k soustvarjanju mesečnih vsebin. Morebitne ideje in predloge (za teme meseca in posamezne prispevke) lahko naslovite na naslov uredništva: tosemjaz@nijz.si

VABILO K IZVAJANJU PREVENTIVNIH DELAVNIC PO PRIROČNIKU *Zorenje skozi To sem jaz*

Na NIJZ vabijo učitelje iz osnovnih in srednjih šol k izvajanju preventivnih delavnic po **priročniku *Zorenje skozi To sem jaz*** – priročnik je dostopen na naslednji povezavi: https://www.tosemjaz.net/assets/Prirocniki/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf



Celostni model 10 preventivnih delavnic po konceptu psihologinje Alenke Tacol sistematično naslavlja **razvijanje socialnih in čustvenih kompetenc ter realnega samovrednotenja**. Opisane delavnice so namenjene preventivnemu delu z mladostniki od 13 do 17 leta. Cilj celostnega modela je, da izvajalec v istem razredu v šolskem letu ali dveh izvede vseh 10 delavnic. Usmerjene so v spodbujanje aktivne vloge mladostnikov pri postavljanju ciljev, prevzemanju odgovornosti, reševanju problemov, pri sodelovanju z drugimi, soočanju s stresom in pri krepitvi drugih življenjskih veščin. Delovni model je preizkušen v praksi, strokovno preverjen in dokazano učinkovit.

Primer dobre prakse. Več o pristopu lahko preberete tukaj: <https://www.tosemjaz.net/za-sole-in-ucitelje/>

Vabljeni k načrtnemu izvajanju programa. Prvi korak je lahko umestitev programa v letni načrt šole.

Kontakt za informacije o programu: uredništvo: tosemjaz@nijz.si

Vodja programa za duševno zdravje mladih To sem jaz: Ksenija Lekić, Območna enota Celje, NIJZ: ksenija.lekic@nijz.si

Otroški parlamenti 2022: DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH

Izbor knjig²

(vsebinska gesla: duševne stiske, čustvene stike, samopodoba, Covid idr.)

mag. Tilka Jamnik, Društvo Bralna značka Slovenije – ZPMS

Izbrane knjige so kakovostne in so izšle predvsem v knjižni produkciji zadnjih petih let. Želimo namreč, da bi brali in bi vam bile v pomoč pri pogovorih novejših knjige, ki na sodoben način obravnavajo probleme sodobne mladine. Otroci, posebno najstniki in mladostniki, so vedno občutili »bolečine odraščanja«, toda poleg »normalnih« (»večnih«) težav, ima vsaka generacija tudi svoje probleme, ki jih pogojujejo drugačne življenjske razmere. Tako so zdaj prav duševne in čustvene stiske ter šibka samopodoba problemi, ki naraščajo med sodobno mladino, zato jih vse pogosteje obravnava tudi mladinska književnost. Vzroki so zelo različni: duševne motnje, travmatične izkušnje, različne bolezni, družinske razmere, odnosi s starši, sprejetost/nesprejetost v družbi, med vrstniki idr., tudi prekomerna nekritična uporaba zaslonskih medijev, različne odvisnosti, zlorabe itd. Ponavadi gre za preplet več dejavnikov in tudi »začaran krog«, v katerem ena ali več težav pogojuje duševne ali čustvene stiske oz. različne stiske privedejo otroke in mladostnike do tega, da se ne morejo upreti »pastem mladostništva«³ v sodobnem svetu. Prav to želimo poudariti z izborom, in obenem spomniti, kako pomembna je pomoč, da mladostniki zgradijo močno samopodobo. Veliko teh knjig – ker gre pač pa za problemske romane – ima tudi dobre strokovne spremne besede.

Slikanice 1. stopnje morda lahko uporabite ne le z učenci nižjih razredov, ampak tudi s starejšimi, kot motivacijo, prijeten »bralni oddih«, ko spregovorijo tudi ilustracije itd. Za primerjavo življenja revnejših prebivalcev, ki si pomagajo med seboj, in življenja bogatejših, ki so povsem odtujeni, morda preberete dve – delno simbolni – pripovedi: *Repinčevo polje* Katarzyny Ryrych in *Sanje o belem štrpedu* Marjane Moškrič. Kaj vse se dogaja v času odraščanja in kako to občutita mladostnica in mladostnik, se lahko skupaj poučimo v priročnikih, kakršna sta tudi ta dva, ki smo ju navedli: *Hej fant* in *Hej dekle* Lizzie Cox. (Tovrstnih priročnikov je sicer veliko!). Ali pa boste posegli po leposlovni zbirki kratkih zgodb *13* Jane Bodnárrove. Mladi bralci se bodo s svojimi »negotovostmi« morda poistovetili tudi s pesniško zbirko *Negotove pesmi* Barbare Gregorič Gorenc, morda jih bosta nagovorili poetični zbirki Toona Tellegena *Jež in samotni občutek* in *Črček in temačni občutek*, morda *Najstnikov monolog. Pred ogledalom* Eve Janikovszky ... Skupino občutljivih in bistrih (zato tudi malo posebnih) otrok z različnimi stiskami spoznamo v romanu *Klub čudnih otrok* Petre Soukupove, kako morda pomagati otrokom s težavami pa v romanu *Gremo mi v tri krasne* Nataše Konc Lorenzutti. Koliko poguma in dela na sebi je potrebno, da premagamo različne čustvene in duševne stiske, svojih ali tistih, ki jih povzročijo bolezni in odvisnosti družinskih članov, in v kakšne čudovite osebe se lahko mladi razvijejo, obravnava večina knjig iz našega nabora, npr. Jef Aerts, *Modra krila*, Anna Gavalda, *35 kil upanja*, Clémentine Beauvais, *#3špehbombe*. Ivona Březinová, *Vpij potiho, brat*, Jaap Robben, *Bratov kožuh* idr.

² Izbor knjig je avtorsko delo, kdo drug bi izbral kaj drugega ...

³ "Pasti mladostništva" je bila tema Otroških parlamentov 2015:

<https://www.bralnaznacka.si/assets/Uploads/Priporocilni-seznami/Otroski-parlament-2015-Pasti-mladostnistva.pdf>

Pri tem je lahko pomemben humor: Jenny Jägerfeld, *Kraljica smeha*, Jonas Gardell, *Kako je odrasčal komik*. Zanimiva mi je knjiga Martine Glaser *Ne dam se vam*, v kateri se skupina osveščenih mladih upre propagandi tobačne industrije z uporabo sodobnih medijev, nadalje knjiga Helen Harvey *Emmy na potezi*, kjer glavni junakinji uspe utrditi samopodobo prav z odličnim igranjem računalniških igrice; v nasprotju pa več knjig opozarja na to, kako lahko čustvene stiske pripeljejo v nekritično uporabo zaslonkih medijev in odvisnost od njih. O posledicah Covida smo našli le eno knjigo, namreč Marie-Laure Depaulis, *Lockdown pri nas doma*, ki na pronicljiv in duhovit način opozori, kako se v lockdownu pokažejo in izostrijo medosebni odnosi družinskih članov, tako dobro kot slabi ...

Nismo navajali knjig, ki obravnavajo ljubezen, spolnost in spolne identitete, najstniško nosečnost, spolne zlorabe⁴, prav tako nismo vključili knjig, ki obravnavajo mladostnike v času vojne ali v povojnem času, ki prinašata mladostnikom še druge težave in pasti, nadalje begunstvo, zdomstvo idr., ki postajajo v sodobnem času hudi problemi in zahtevajo tudi od mladih medkulturno razumevanje, sočutje. Nekatera izbrana dela se jih seveda dotaknejo - v sodobnem času in sodobni mladinski literaturi jih žal ni mogoče spregledati, ampak v izbranih delih to niso osrednje teme. (Nekatere so že bile tudi teme preteklih otroških parlamentov; tudi tedaj smo pripravili izbore knjig, ki seveda obsegajo knjige do tistega leta.)⁵

Prepričani smo, da smo izbrali dovolj knjig in boste našli tiste, ki vas bodo – mentorje in otroke, mlade – spodbudile k branju in pogovoru. Ob našem naboru se boste morda spomnili še na kakšno, ki bo bolj po meri vaših bralcev oz. ustrežnejša glede na njihova zanimanja in želje. Iskreno želimo, da bi vam bile knjige v pomoč pri pogovorih in ne nazadnje tudi v spodbudo za nadaljnje branje! Srečno!

Knjige smo razvrstili le po bralnih stopnjah:

Knjige so v seznamih razdeljene na običajne stopnje:

1. stopnja – primerno za učence 1., 2. in 3. razredov OŠ,
2. stopnja – primerno za učence 4., 5. in 6. razredov OŠ,
3. stopnja – primerno za učence 7., 8. in 9. razredov OŠ,
4. stopnja – primerno za srednješolce.

Seznam je s pomočjo »Iskalnika kakovostnih mladinskih knjig«

(<https://www.mklj.si/pionirska/zlatehruske/#iskalnik-kakovostnih-mladinskih-knjig>) in

Priročnikov za branje kakovostnih mladinskih knjig, ki jih pripravlja Pionirska – center za mladinsko književnost in knjižničarstvo pri Mestni knjižnici Ljubljana

(<https://www.mklj.si/pionirska/prirocnik/>), in z dovoljenjem PCMKK pri MKL. Od seznamov Pionirske se razlikuje po razdelitvi knjig po stopnjah (triletnih v OŠ); izpuščene so ocene knjig in anotacije. Zapisi vsebinsko in vizualno niso povsem enotni, ker jih Pionirska skozi leta spreminja, strokovno pogloblja idr.

Dodali smo povezavo, če je knjiga predstavljena v Priporočilnici Bralne značke: <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/>

⁴ Prav tako nismo navajali "problematičnih" problemskih romanov, ki teme obravnavajo zelo neposredno, zahtevno včasih celo za odrasle bralce.

⁵ <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige-2/tematsko-spodbudne-knjige/>

1. stopnja

Bright, Rachel: **Lev v srcu**. Ilustracije] Jim Field ; Prevedel in prepesnil Milan Dekleva.

Jezero : Morfemplus, 2018, 30 str.

| C | B stopnja | miši, levi, samozavest, pogum, prijateljstvo, samopodoba, srčnost, živali v domišljiji

Delacroix, Sibylle: **Ptič na moji rami**. Prevedla in priredila Mateja Seliškar Kenda. Hlebce : Zala, 2019, 25 str.

| C | B stopnja | deklice, duševna stiska, osamljenost, podzavest, pomoč, prijateljstvo, ptice, samopodoba, strah, šola, živali v domišljiji

Hove, Niels van: **Moj močni um : zgodba o razvijanju notranje moči**. Prevedla Višnja Jerman. Ilustracije Diki. Brežice : Primus, 2020, 31 str.

| C | 1. stopnja | didakt. navodila za odrasle, poučno leposlovje
| pogum, pozitivno mišljenje, samopodoba, samozavest, strah, trema, vsakdan

Janisch, Heinz: **Nosorog prihaja**. Ilustrirala] Helga Bansch ; prevedla Lina Virnik Kovač.

Kranj : Narava, 2018, 25 str.

| C | B stopnja | nosorogi, samopodoba – samozavest, pomoč, prijateljstvo, smisel življenja, želje, živali v domišljiji

Lavie, Oren: **Medved, ki ga prej še ni bilo, in čarobni gozd**. Prev. Mateja Sužnik. Ilustr, Wolf Erlbruch. Hlebce: Zala, 2017, 44 str.

| C | B stopnja | medvedi | samopodoba | vrline | sreča | lepota | prijaznost | samozavest | filozofija | živali v domišljiji

<https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/medved-ki-ga-prej-se-ni-bilo-in-carobni-gozd>

Ludwig, Trudy: **Nevidni fant**. Ilustrirala Patrice Barton. Prevedla Tina Mahkota. Ljubljana : Grafenauer, 2019, 33 str.

| C | 1. stopnja | dečki, integracija, plahost, pomoč, prijateljstvo, samopodoba, samozavest, socialna interakcija, sodelovanje, šole, učenci

Mattiangeli, Susanna: **Kdo je Nino?** Ilustr. Mariachiara Di Giorgio. Prev. Dušanka Zabukovec. Ljubljana : KUD Sodobnost International, 2020, 26 str.

| C | 1. stopnja | dečki, domišljija, družbene vloge, družina, identiteta, prijateljstvo, samopodoba, šole, ustvarjalnost, vsakdan

Moore-Mallinos, Jennifer: **Ana v pasti spletne klepetalnice**. Ilustr. Gustavo Mazali. Prev. Barbara Jarc. Ljubljana : Mladinska knjiga, 2020, 31 str.

| C | 1. stopnja | didakt. navodila za odrasle, poučno leposlovje
| dekleta – družbena omrežja – internet – nasveti – nevarnost – samopomoč – spletne klepetalnice – starši – vzgojni ukrepi

Moore-Mallinos, Jennifer: **Žiga preizkuša svoj pogum**. Ilustr. Gustavo Mazali. Prev. Barbara Jarc. Ljubljana : Mladinska knjiga, 2020, 31 str.

| C | 1. stopnja | didakt. navodila za odrasle, poučno leposlovje

| dečki – nevarnost – pogum – pomoč – preizkušnje – tekmovalnost – tekmovanja - starši – vzgojni ukrepi

Sotomayor, Sonia: **Le vprašaj!** Ilustr. Rafaela López. Prev. Tina Mahkota. Ljubljana: Grafenauer, 2020, 31 str.

| C | B - stopnja | Drugačnost | poučno leposlovje | različnost | otroci | samopodoba | medosebni odnosi | sprejemanje drugačnosti | pogovor | pogum | bolezni | diabetes | sladkorna bolezen | astma | disleksija | Downov sindrom | avtizem | gluhoti | slepota | hiperaktivnost | jecljanje | otroci s posebnimi potrebami

<https://www.bralnacka.si/sl/priporocene-knjige/le-vprasaj>

Vendel, Edward van de: **Kužek, ki ga Nino ni imel**. Ilustriral Anton Van Hertbruggen. Prevedla Stana Anželj. Ljubljana : KUD Sodobnost International, 2019, 31 str.

| C | 1. stopnja | dečki, domišljija, družina, duševna stiska, hišni ljubljenci, ločitve, namišljeni prijatelji, osamljenost, psi, žalost

Yamada, Kobi: Več naslovov: **Kaj storiš s priložnostjo? Kaj storiš s problemom? Kaj storiš z idejo? Ker sem imel učitelja, Mogoče, Poskušaj**. Več prevajalcev. BP, 206-2020.

| C | 1. stopnja

| samopodoba, samorealizacija, osebnostni razvoj

2. stopnja

Aerts, Jef: **Modra krila**. Ilustr.: Martijn van der Linden. Prev. Mateja Seliškar Kenda. Hlebec: Zala, 2020, 184 str.

| 2. in 3. triletje, srednješolci | bratje | prijateljstvo | mladostniki s posebnimi potrebami | družinski odnosi | žerjavi (ptice) | drugačnost | duševno prizadeti | empatija | nesreče | pobegli otroci | pomoč

<https://www.bralnacka.si/sl/priporocene-knjige/modra-krila>

Bateson, Catherine: **Rain May in kapitan Daniel**. Prev. Andrea Potočnik. Maribor: Skrivnost, 2019, 145 str.

| P | 2. stopnja | družina | ločitev | matere in hčere | podeželje | selitev | mladostniki | prijateljstvo | družinski odnosi | medosebni odnosi | fantje | bolezni | pomoč | altruizem | empatija

<https://www.bralnacka.si/sl/priporocene-knjige/rain-may-in-kapitan-daniel>

Depaulis, Marie-Laure: **Lockdown pri nas doma**. Ilustr. Dunja Jogan. Prev. Alina Carli. Trst: ZTT = EST, 2021, 59 str.

| P – 2. stopnja | COVID-19 | pandemije | karantena | družina | družinski odnosi | vsakdanje življenje | koronavirus | epidemije | humor

<https://www.bralnacka.si/sl/priporocene-knjige/lockdown-pri-nas-doma>

Gavalda, Anna: **35 kil upanja**. Prev. Boris Jukić. Ljubljana, Mladinska knjiga, 2020, 113 str.
| P – 2. stopnja | šole | fantje | učne težave | samorealizacija | dedki | drugačnost | družina
| duševna stiska | pomoč | prijateljstvo | ročne spretnosti
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/35-kil-upanja>

Janikovszky, Eva: **Pred ogledalom. Najstnikov monolog**. Ilustr. Tibor Karpatis. Prev. Maja Likar. Dob pri Domžalah: Miš založba, 2018, 32 str.
| P | 2. stopnja | mladostniki | samopodoba | fantje | odraščanje | telesni razvoj | puberteta
| zunanost | duševna stiska
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/pred-ogledalom>

Jägerfeld, Jenny: **Kraljica smeha**. Prev. Danni Stražar. Hlebce: Založba Zala, 2021, 223 str.
| P | 2. stopnja | matere | samomori | dekleta | žalovanje | depresija (medicina) | družinski odnosi | psihične travme | matere in hčere | očetje in hčere | šole | medosebni odnosi | prijateljstvo | pomoč | psihoterapija
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/kraljica-smeha>

Karlsson, Ellen: **Špagica, ptiček in jaz**. Ilustr. Eva Lindström. Prev. Danni Stražar. (Zala, 2018), 118 str.
| P | 2. stopnja | deklice, prijateljstvo, poletje-počitnice, stari straši-medgeneracijski odnosi, dogodivščine, duševna stiska, igra, samopodoba, socializacija
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/spagica-pticek-in-jaz>

Kokalj, Tatjana: **Ema in Nik**. Ilustrirala Anja Kokalj. Dob : Brin, 2018, 134 str.
| P | 2. stopnja | deklice, dečki, prijateljstvo, družine – problemi, starševstvo – odgovornost, anoreksija, duševne motnje, ločitev, selitev, straši, stiske

Ryrych, Katarzyna: **Repinčevo polje**. Prev. Klemen Pisk. Ilustr. Grażyna Rigall. Hlebce: Zala, 2019. 179 str.
| P | 2. stopnja | čarovnice, dobrota, dogodivščine, igra, magija, medgeneracijski odnosi, mesta, otroci, pomoč, prijateljstvo, stiske, šole, upanje, vrednote živali v domišljiji
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/repincevo-polje>

Soukupová, Petra: **Klub čudnih otrok**. Prevedla Nives Vidrih. Celje: Celjska Mohorjeva družba : Društvo Mohorjeva družba, 2021, 204 str.
| P – 2. stopnja | družine, drugačnost, prijateljstvo, dekleta, družina, fantje, medvrstniško nasilje, osebnostni razvoj, pustolovščine, samozavest, šole, debelost, invalidnost, avtizem, strah, begavci
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/klub-cudnih-otrok>

Tellegen, Toon: **Jež in samotni občutek**. Prev. Staša Pavlović. Ilustr. Ana Zavadlav. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2017. 207 str.
| P – 2. stopnja | čustva – duševne motnje – humor – ježi – osamljenost – prijateljstvo – simbolika – živali v domišljiji
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/jez-in-samotni-obcutek>

Tellegen, Toon: **Čriček in temačni občutek**. Prev. Staša Pavlović. Ilustr. Ana Zavadlav.

Ljubljana: Mladinska knjiga, 2017. 183 str.

| P – 2. stopnja | depresija (medicina) | čustva - problemi | živali - simbolika | prijateljstvo | pomoč | **duševne motnje** | žalost | živali v domišljiji

<https://www.bralnacka.si/sl/priporocene-knjige/cricek-in-temacni-obcutek>

Woltz, Anna: **Zobje morskega psa**. Ilustr. Maartje Kuiper. Prev. Katjuša Ručigaj. Dob: Miš, 2021, 116 str.

| P – 2. stopnja | mladostniki | prijateljstvo | kolesarjenje | družinski odnosi | rak (medicina) | družina | doživljanje bolezni | **duševna stiska** | medosebni odnosi | pomoč

<https://www.bralnacka.si/sl/priporocene-knjige/zobje-morskega-psa>

3. stopnja

Andersen, Sarah: **Odraslost je mit**. Prevedla Jedrt Lapuh Maležič. Primus, 2018, 109 str. :

| M – 3. stopnja | dekleta – odraščanje, mladostniki – **psihosocialne težave**, generacija y, humor, **samopodoba**

Beauvais, Clémentine: **#3špehbombe**. Prev. Katja Zakrajšek. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2019, 281 str.

| M | 3. stopnja | grdota | dekleta | prijateljstvo | potovanja | kolesarjenje | Francija | drugačnost | družbena omrežja | družbeni problemi | internet (računalniška omrežja) | mladostniki | odraščanje | **psihično nasilje** | pustolovščine | **samopodoba** | šole | vrednote

<https://www.bralnacka.si/sl/priporocene-knjige/3spehbombe>

Bevc, Cvetka: **Božiček v ušesu**. Spreml. bes. Veronika Šoster. Maribor : Pivec, 2018, 159 str.

| M | 3. stopnja | dekleta, odraščanje, družinski odnosi, večkulturnost, bratje in sestre, drugačnost, družina, **duševna stiska**, glasba, ljubezen, mladostniki, Nigerija, prijateljstvo

Bodnárová, Jana: **13**. Prev. Andrej Pleterski. Ilustr. Daniela Olejníková. Zala, 2017, 99 str.

| M | 3. stopnja | mladostniki – odraščanje, medosebni odnosi, čustva, **samopodoba**

<https://www.bralnacka.si/sl/priporocene-knjige/13>

Březinová, Ivona: **Vpij potih, brat**. Ilustr. Tomáš Kučerovský. Prev. Diana Pungeršič. Dob pri Domžalah: Miš, 2020, 262 str.

| M – 3. stopnja | avtizem | bratje in sestre | **duševno prizadeti otroci** | družinski odnosi | samske matere | družina | preživljanje | avtisti | fantje | otroci | šola | prijatelji | medosebni odnosi

<https://www.bralnacka.si/sl/priporocene-knjige/vpij-potih-brat>

Cox, Lizzie: **Hej, fant**. Ilustriral Damien Weighill ; prevedla Katja Bizjak. Tržič : Učila International, 2017, 64 str.

| M – 3. stopnja | fantje – odraščanje, puberteta, mladostniki, **psihosocialni razvoj**, medosebni odnosi, družbeno okolje, telesni razvoj, osebni razvoj, **samopodoba**

Cox, Lizzie: **Hej, punca**. Ilustriral Damien Weighill ; prevedla Katja Bizjak. Tržič : Učila International, 2017, 64 str.

| M – 3. stopnja | dekleta – odraščanje, puberteta, mladostniki, psihosocialni razvoj, medosebni odnosi, družbeno okolje, telesni razvoj, osebni razvoj, samopodoba

Glaser, Martine: **Ne dam se vam**. Prev. Stana Anželj. Dob pri Domžalah: Miš, 2020, 232 str.

| M – 3. stopnja | tobačna industrija | mladostniki | kajenje

| tobačni izdelki | oglaševanje | zavajanje

<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/ne-dam-se-vam>

Gregorič Gorenc, Barbara: **Negotove pesmi**. Ilustr. Damijan Stepančič. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2020, 52 str.

| M – 3. stopnja | čustva – odraščanje – mladostniki / samopodoba / razmišljanje / pesmi za mladino / mladinska poezija

<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/negotove-pesmi>

Harvey, Helen: **Emmy na potezi**. Prevedla Brigita Orel ; spremna beseda Rok Gumzej.

Dob : Miš, 2022, 239 str.

| M – 3. stopnja | videoigre - dekleta - sposobnosti - vrstniki - nasilje - mladostniki / računalniške igre / internet (računalniško omrežje) / uspeh / šole / medvrstniško nasilje / zloba / prijateljstvo / pomoč / pogum / samorealizacija

Jonsberg, Barry: **Moje življenje kot abeceda**. Prev. Tadeja Spruk. Dob pri Domžalah: Miš, 2017. (Z(o)renja), str. 227

| M | 3. stopnja | dekleta - odraščanje | družine | problemi | pomoč | altruizem | depresija (medicina) | domišljija | pogum | prijateljstvo | samopodoba | smrt | optimizem

<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/moje-zivljenje-kot-abeceda>

Jonsberg, Barry: **Pesem, ki jo lahko slišim le jaz**. Prev. Nataša Grom. Dob: Miš, 2019. 280 str.

| M – 3. stopnja | fantje | odraščanje | tesnoba | medosebni odnosi | identiteta | duševne motnje | panika | družinski odnosi | dedki | medgeneracijski odnosi | šole | prijateljstvo | zaljubljenost | šport | psihosocialna prilagojenost

<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/pesem-ki-jo-lahko-slisim-le-jaz>

Kelly, Erin Entrada: **Pozdravljeno, vesolje**. Prev. Ana Ambrož Strle. Grlica, 2020, 349 str.

| M – 3. stopnja | prijateljstvo | pogrešane osebe | vrstniki | nasilje | drugačnost | mladostniki | nadnaravno | pomoč | socializacija | sposobnosti | strah

<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/pozdravljeno-vesolje>

Konc Lorenzutti, Nataša: **Gremo mi v tri krasne**. Dob: Miš, 2020, 278 str.

| M – 3. stopnja | taborništvo | mladostniki | duševne motnje | psihosocialna terapija | digitalna zasvojenost | motnje hranjenja | medosebni odnosi | narava | počitnice | poletni tabori | prijateljstvo | psihosocialna rehabilitacija | socializacija

<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/gremo-mi-v-tri-krasne>

Kreller, Susan: **Slonov ne vidimo**. Prevod Alexandra Natalie Zaleznik. Grlica, 2014, 160 str.
M – 3. stopnja | dekleta, družba (skupnost), družina, nasilje, očetje, pomoč, reševanje,
sosodje, stiske, ugrabitve, zanemarjanje, zapostavljenost

Lystad, Mina: **Luzerka**. Prev. Marija Zlatnar Moe. Dob: Miš, 2020, 184 str.
| M – 3. stopnja | mladostniki | odraščanje | družbena omrežja | odnosi med spoloma
| videobloganje / identiteta / priljubljenost / zaljubljenost / fantje
in

Lystad, Mina: **Fejk**. Prev. Marija Zlatnar Moe. Dob: Miš, 2021, 199 str.
| M – 3. stopnja
| Mladostniki | lažne novice | odnosi med spoloma | šolski časopisi | dezinformacije
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/luzerka>

Remmerts de Vries, Daan: **Soncu ni zaupati**. Prev. Katjuša Ručigaj. Miš založba, 2018, 232 str.
| M | 3. stopnja | fantje - oOsamljenost | šole - nasilje | medvrstniško nasilje | zasmehovanje
| strah | družina | medosebni odnosi | prijateljstvo | pomoč
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/soncu-ni-zaupati>

Robben, Jaap: **Bratov kožuh**. Prev. Stana Anželj. Spreml. beseda Majda Mramor. Ljubljana:
Mladinska knjiga, 2021, 305 str.
| M – 3. stopnja | bratje / otroci s posebnimi potrebami / očetje / sinovi / medosebni odnosi
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/bratov-kozuh>

Sones, Sonya: **Reševanje Red**. Prev. Ana Ambrož Strle. Izola: Grlica, 2020, 368 str.
| M – 3. stopnja | roman / pripoved v verzih
| dekleta | brezdomci | pomoč | duševne bolezni | posttravmatska stresna motnja | travme
| skrivnosti | brezdomke | pogrešane osebe | shizoafektivna motnja | družbeno-koristno
delo <https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/resevanje-red>

Yoon, Nicola: **Vse, vse**. Prev. Irena Duša Draž. Mladinska knjiga, 2018. 318 str.
| M | 3. stopnja | matere in hčere - medosebni odnosi | Psihične travme | mladostniki |
prijateljstvo | pomoč | avtoimunske bolezni | SCID | prevare | ujetništvo | duševne motnje
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/vse-vse>

4. stopnja

Choyce, Lesley: **Konec skrivalnic**. Prevod Brigita Orel. Dob pri Domžalah : Miš, 2018 , 93 str.
| M – 4. stopnja | mladostniki, vrstniki – nasilje, dekleta, duševne motnje, fantje,
medvrstniško nasilje, odraščanje, prijateljstvo, šole, tesnoba

Ferrara, Antonio: **Fant, ti vendar zmores!** Prev. Mojca Premrl. Koper: Ognjišče, 2019, 132 str.
| M – 4. stopnja | fantje | duševne motnje | družina | nasilje | samomorilnost | alkoholizem |
ljubezen | mladostniki | odraščanje | prijateljstvo | psihične travme | šole | družinski odnosi
/ medosebni odnosi / šole / odnosi med spoloma / ljubezen
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/fant-ti-vendar-zmores>

Gardell, Jonas: **Kako je odraščal komik**. Prevedla Nada Grošelj. Spremna beseda: Lili Jazbec. Dob pri Domžalah : Miš, 2016 (Bisernice).

| M – 4. stopnja | fantje - odraščanje - medvrstniško nasilje - šolsko življenje - odrasli - travme - samopomoč – Švedska – 1970-1979 / družine / medosebni odnosi / otroci žrtve / otroci nasilneži / agresivnost / nesrečno otroštvo / ljubezen / družbeni problemi / osveščanje
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/kako-je-odrascal-komik>

Gomboc, Mateja: **Balada o drevesu**. Spr. beseda: Janja Istinič. Dob: Miš, 2021, 235 str.

| M – 4. stopnja | mladostniki | samomori | bipolarna motnja razpoloženja | žalovanje | dekleta | psihične travme | ljubezen | šole | dijaki | medosebni odnosi | medvrstniško nasilje | družinski odnosi | prijateljstvo | pomoč
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/balada-o-drevesu>

Green, John: **Neskončen stolp želv**. Prev. Andrej Hiti Ožinger. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2018, 280 str.

M | 4. stopnja | dekleta - tesnoba | obsesivno kompulzivna motnja | mladostniki | medosebni odnosi | prijateljstvo | pomoč | šola | družina | duševne bolezni | pogrešane osebe | ljubezen <https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/neskoncen-stolp-zelv>

Kodrič Filipić, Neli: **Povej mi po resnici**. Mladinska knjiga, 2017 (Odisej), 296 str.

| M | 4. stopnja /internet (računalniško omrežje) - odvisnosti / matere in sinovi / medosebni odnosi / mladostniki - Samopodoba / ljubezen / svetovni splet
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/povej-mi-po-resnici>

Mierswa, Annette: **Instagramerka**. Mateja Malnar Štembal. Izola: Grlica, 2020, 196 str.

| M – stopnja | dekleta | prijateljstvo | socialna omrežja | družinski odnosi | mladostniki | duševna stiska | duševne motnje | Instagram | laž | prehranjevalne motnje | selfiji | spletni portali | zloraba <https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/instagramerka>

Moškrič, Marjana: **Sanje o belem štrpedu**. Murska Sobota: Franc-Franc, 2015, 223 str.

| M | 4. stopnja | naslovniško odprta pripoved, simbolična pripoved | bogastvo, družba (skupnost), družina, nasilje, odraščanje, prijateljstvo, revščina, tiranija, upori, vrstniki, zlorabe
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/sanje-o-belem-strpedu>

Niven, Jennifer: **Vsaj en popoln dan**: zgodba o fantu, ki mu je ime Finch in puncu, ki ji je ime Violet. Prev. Ida Sternad. Tržič: Učila International, 2015, 341 str.

| M | 4. stopnja | o avtorjih | čustva, depresija, drugačnost, duševne bolezni, ljubezen, mladostniki, prijateljstvo, samomor, žalovanje
<https://www.bralnznacka.si/sl/priporocene-knjige/vsaj-en-popoln-dan-zgodba-o-fantu-ki-mu-je-ime-finch-in-puncu-ki-ji-je-ime-violet>

Palomas, Alejandro: **Sin**. Prevedla Veronika Rot. Hlebce : Zala, 2019, 216 str.

| M | 4. stopnja | dečki, deklice, dogovorjene poroke, Mary Poppins (literarna junakinja) – matere stevardese, očetje, Pakistan, prijateljstvo, psihologinje, risbe, samopodoba, svetovalno delo, šole, učiteljice, zaupanje, žalovanje

Sherman, Alexie: **Absolutno resnični dnevnik Indijanca s polovičnim delovnim časom**.

Ilustr. Ellen Forney. Prev. Andrej E. Skubic. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2017, 255 str.

| M | 4. stopnja / Indijanci - mladostniki - rasni odnosi - belci - indijanski rezervati / severnoameriški Indijanci / srednje šole / odraščanje / samopodoba

<https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/absolutno-resnicni-dnevnik-indijanca-s-polovicnim-delovnim-casom>

DODATNI VIRI POMOČI NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Ker vam želimo ob izbrani temi Otroških parlamentov ponuditi čim več virov pomoči, ki jih lahko uporabite pri delu z učenci, v nadaljevanju navajamo še naslednje:

MIRA – NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA: MREŽA VIROV POMOČI

[Mreža virov pomoči - Mira \(zadusevnozdravje.si\)](http://Mreža_virov_pomoči_-_Mira_(zadusevnozdravje.si))

Mreža virov pomoči na področju duševnega zdravja

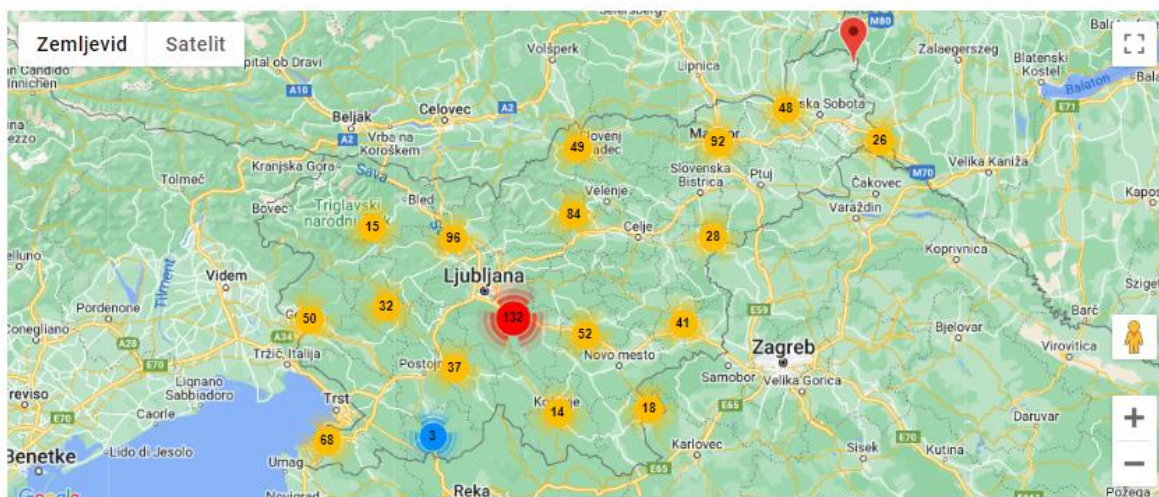
Iščete pomoč v duševni stiski? Bi se zgolj radi s kom pogovorili, spoznali osebe s podobnimi izkušnjami in dilemami ali poiskali novo podporno okolje? V spodnjem iskalniku lahko interaktivno poiščete obliko pomoči ali podpore, ki najbolje ustreza vašim potrebam in geografski lokaciji. V našem seznamu izvajalcev so zbrane brezplačne zdravstvene ter socialne storitve s področja pomoči v duševnih in drugih stiskah ter krepitve duševnega zdravja.

Seznam izvajalcev redno posodabljam. V primeru nedelujočih ali netočnih povezav in podatkov nas o tem lahko obvestite na mira@nizj.si

Ob nujnih in za življenje ter zdravje ogrožajočih stanjih poiščite pomoč v urgentnih centrih oziroma pokličite nujno medicinsko pomoč na 112.

Seznam izvajalcev v mreži virov pomoči je na voljo tudi v obliki PDF knjižice primerne za tisk za vsako zdravstveno regijo.

KRANJ	RAVNE	MURSKA SOBOTA
GORICA	LJUBLJANA	MARIBOR
KOPER	NOVO MESTO	CELJE



Znotraj te strani tudi: **Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov**

<https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/otroci-in-mladostniki/>

Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov

V Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov (CDZOM) lahko strokovno podporo in pomoč dobijo otroci, mladostniki in njihovi starši, ki potrebujejo podporo ali pomoč pri reševanju stisk ali ohranjanju in krepitvi duševnega zdravja. CDZOM si prizadeva za preprečevanje, pravočasno ukrepanje, učinkovito zdravljenje duševnih težav in motenj ter preprečevanje njihovih posledic.

CDZOM delujejo v zdravstvenih domovih, na primarni zdravstveni ravni. Vsak center je odgovoren za področje večih zdravstvenih domov z 12.-16.000 otrok in mladostnikov.

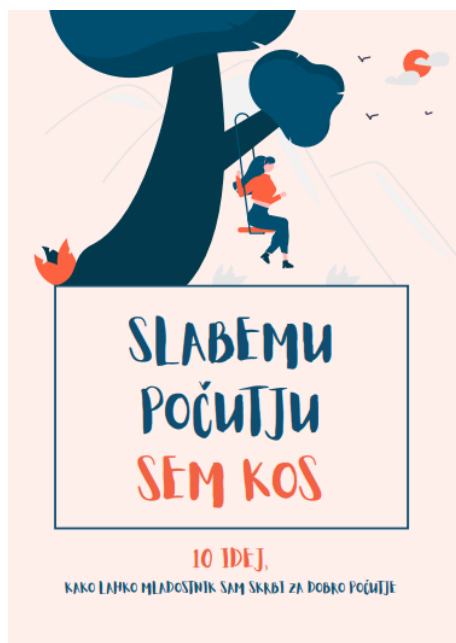
Prikaži seznam centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov



Slabemu počutju sem kos – 10 idej, kako lahko mladostnik sam skrbi za dobro počutje

(izdano leta 2021, v času zaprtja zaradi Covid-19)

https://www.ung.si/documents/1051/MIRA_Slabemu_pocutju_sem_kos_mladostniki_final_print.pdf



MREŽA SOCIALNOVARSTVENIH PROGRAMOV, PROGRAMOV ZA INVALIDE IN PROGRAMOV V PODORO DRUŽINI (Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti)



[Brosura-socialnovarstveni-programi-2021.pdf \(gov.si\)](#)

<https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/programi-psihosocialne-pomoci-za-druzine-v-obliki-delavnic/>

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE

<https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/podporne-delavnice>



Domov > Področja dela > Moj življenjski slog > Duševno zdravje

Brezplačne podporne delavnice potekajo v zdravstvenih domovih po celi Sloveniji. Delavnice so krite s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije in so namenjene posameznikom, ki se spoprijemajo z obremenjujočimi simptomi stresa, depresije in anksioznih motenj. Na delavnici se udeleženci seznanijo z značilnostmi svojih težav in načini zdravljenja oz. spoprijemanja z njimi ter spoznajo, kaj lahko sami naredijo za izboljšanje svojega počutja.

Več informacij o posamezni podporni delavnici in načinu vključitve vanjo je dosegljivih s klikom na posamezno delavnico.

Delavnica
"Spoprijemanje s stresom"

Namenjena je podpori posameznikom pri spoprijemanju z obremenitvami, ki jih prinaša stresno življenje.
Preberi več +

Delavnica
"Podpora pri spoprijemanju s tesnobo"

Namenjena je posameznikom, ki se srečujejo z obremenjujočimi simptomi in posledicami anksioznih motenj, in njihovim svojcem.
Preberi več +

Delavnica
"Podpora pri spoprijemanju z depresijo"

Namenjena je posameznikom, ki jih obremenjujejo simptomi depresije, in njihovim svojcem.
Preberi več +

SAFE.SI, Center za varnejši internet

<https://safe.si/>



Safe.si

Kontrast: Visoki Normalni

Središče za pomoč

Točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje

Domov Nasveti Orodja Video Aktivnosti Starši Učitelji Novice

ŠOLSKO LETO 2022/23

Delavnice za učence in dijake

Družabna omrežja diskriminirajo slovenske

Kako izbrisati Instagram račun?

Spletni izzivi
Spletni izzivi so pozivi ali vabila k

UNICEF – VARNE TOČKE

<https://www.varnetocke.si/>



VARNA TOČKA
unicef

UNICEF-ove Varne točke so različni javni prostori, v katerih so prisotni ljudje, ki nudijo otrokom trenutno zaščito, pomoč ali zgolj nasvet v stiski.

Si v stiski in potrebuješ pogovor ali pomoč?

Kako UNICEF-ove Varne točke pomagajo? da Kaj so UNICEF-ove Varne točke?

ZDRUŽENJE ZAKONSKIH IN DRUŽINSKIH TERAPEVTOV SLOVENIJE

[Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije \(zdt.si\)](http://zdt.si)



ZDRUŽENJE ZAKONSKIH IN DRUŽINSKIH
TERAPEVTOV SLOVENIJE

DOMOV

O ZDRUŽENJU

ČLANSTVO, IZOBRAŽEVANJE, NAZIVI

PRETEKLI DOGODKI

NOVICE

ZA ČLANE

Dobrodošli na strani Združenja zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije.

Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije povezuje člane in terapevtske centre, ki v Sloveniji ponujajo terapevtsko obravnavo posameznikov, parov in družin po modelu relacijske zakonske in družinske terapije.

Na naši strani boste lahko našli vse pomembne informacije glede delovanja Združenja, izobraževanja, članstva v Združenju in pridobivanja strokovnih nazivov. Prav tako boste našli seznam naših članov in terapevtskih centrov po Sloveniji, ki nudijo zakonsko in družinsko terapijo. Vsako leto pripravljamo tudi strokovna srečanja, s katerimi skrbimo za prenos novih znanj in izkušenj med terapevti in zainteresirano javnostjo.

V Združenju zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije si prizadevamo za visoko kakovostno delo s posamezniki, pari in družinami, spodbujamo znanstveni razvoj modela relacijske zakonske in družinske terapije ter spodbujamo sodelovanje med terapevti, saj verjamemo, da medsebojno sodelovanje pripomore k še bolj učinkovitemu terapevtskemu delu.

Urška Kranjc Jakša, predsednica ZZDTS

> [Vpisnica v Združenje zakonskih in družinskih terapevtov \(postani naš član\)](#)

> [Soglasje za objavo \(postani naš član\)](#)

> [Obrazec za posodobitev podatkov \(za člane\)](#)

> [Vloga za izvolitev v naziv "zakonski in družinski terapevt stažist"](#)

> [Vloga za izvolitev v naziv "zakonski in družinski terapevt"](#)

BREZPLAČNA TERAPEVTSKA POMOČ V ČASU PANDEMIJE KORONAVIRUSA

Spoštovani obiskovalci spletne strani zdt.si, če se v trenutni situaciji srečate z neznanimi občutki in bi vam pogovor z družinskim terapevtom lahko olajšal doživljanje situacije, v kateri ste se znašli zaradi pandemije koronavirusa, smo vam na Združenju zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije pripravili seznam, kjer lahko poiščete brezplačno terapevtsko pomoč.

Za kakršnokoli vprašanje nas lahko kontaktirate na e-naslov: pomoc@zdt.si

Iskanje

Izbira jezika

[Prijava na kongres/ Online registration](#)

[Oddaja prispevka/ Contribution submission](#)

Koledar dogodkov

- Dogodek združenja
- Dogodek naših članov in centrov

Koledar dogodkov

2022						
September						
Month						
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25

Izdala: Zveza prijateljev mladine Slovenije

Dimičeva 9, Ljubljana

T: 01/23 96 720

info@zpms.si

www.zpms.si

Uredila: Petra Zega

Oblikovanje naslovnice: Alenka Trotovšek

Ljubljana, september 2022

Gradivo je v elektronski obliki (.pdf različica), dostopno na spletni strani www.zpms.si oz. <https://www.zpms.si/programi/otroski-parlamenti/>