



Zveza Prijateljev  *let*
Mladine Slovenije

IZOBRAŽEVANJE ZA MENTORJE IN REG. KOORDINATORJE OTROŠKIH PARLAMENTOV

DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH

Ljubljana, 21. 9. 2023

PREGLED ZAKLJUČKOV IZ PRETEKLEGA LETA

Znotraj teme DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH
4 podteme:

- Kaj je duševno zdravje?
- Vpliv okolja na moje duševno zdravje
- Moji viri pomoči
- Spremembe za krepitev mojega razvoja

Kaj je duševno zdravje?

Duševno in čustveno zdrava ter zrela oseba ima pozitivno samopodobo, zna uravnavati čustva glede na okoliščine (je čustveno stabilna), ima pozitiven odnos do sebe in drugih.

Družba ni dovolj izobražena o duševnem zdravju, večinoma poznamo le stereotipe (duševno zdravje je tabu tema). Stigmatizacija duševnih bolezni. Duševno zdravje moramo dati na isto raven kot telesno zdravje. Nismo povsem prepričani, na koga se v primeru težav obrniti (sovrstnik, starš, strokovnjak).

Možne rešitve:

- na ravni posameznika
- na ravni šole
- na ravni države

Pogovor o duševnih težavah ni znak šibkosti, temveč znak zrelosti. Duševno zdravje moramo dati na isto raven kot telesno zdravje.

Vpliv okolja na moje duševno zdravje

Pozitiven in negativen vpliv.

Družina ima največji vpliv (naj bo varno in spodbudno okolje).

Prijatelji, vrstniki (izbirajmo prijatelje in družbo, ki nam ustreza, kjer ne bo potrebno dokazovanje s posebnimi izzivi; prijateljstva naj bodo iskrena).

Šola (lahko povzroča velik stres; učitelji naj bodo ljudje, ki jim je mar za otroke in ne samo za podajanje znanja; v šolah naj se vzpostavi varno okolje, kotički za zaupne pogovore, naj obstaja oseba zaupanja).

Širše družbeno okolje (vzorniki, mediji, soc. omrežja, življenjsko okolje): sledenje neprimernim vplivnežem; + vzdrževanje stikov na daljavo, - odvisnost; urejen/neurejen kraj bivanja, možnosti, ki jih mladim ponuja kraj bivanja

Moji viri pomoči

Ločimo več vrst virov pomoči:

- pozitivne, začasne (npr. glasba) in trajne (strokovna pomoč),
- notranje (kako pomagati samemu sebi, dobra samopodoba), zunanje (kako nuditi pomoč)
- primarne (družina, prijatelji), sekundarne (šola, učitelji, strokovnjaki),
- negativne vire (kot so distrakcije, izguba občutka do sočloveka), po katerih posegamo v trenutkih nemoči, vendar težav ne rešijo.

Najpomembnejši vir dobrega duševnega zdravja je pozitivna samopodoba in dobro "omrežje" ljudi, ki nam lahko pomagajo. Torej, ravnovesje med notranjimi in zunanjimi viri pomoči.

Spremembe za krepitev mojega razvoja

- krepitev osebnih kompetenc (govornišтво, samostojno učenje, kritično razmišljanje);
- učenje komunikacije (bolj bi se morali poslušati in biti slišani)
- razvijanje empatije in iskrenih odnosov
- spremembe odnosov s starši
- obvezen in kvalitetnejši pouk računalništva (to področje prepoznavajo kot ključno za svojo nadaljnjo pot)
- dodatno izobraževanje: staršev, učiteljev in tudi otrok

To so spremembe, ki se tičejo razvoja - da se otrok lahko razvije kot celota, kot zaokroženo, samostojno in odgovorno bitje.

Smernice delovanja Otroških parlamentov

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

Spremembe iz leta 2017/2018, na katerih gradimo naprej:

- Otroški parlamenti z eno temo potekajo 2 leti:
- **Prvo leto** potekajo razprave, debate o temi → ugotovitve/zaključki/predlogi za izboljšave stanja
 - aprila na nacionalnem otroškem parlamentu otroci predstavijo odločevalcem svoje ugotovitve
- **Drugo leto** je namenjeno realizaciji zaključkov/predlogov na vseh ravneh; od šolske, občinske, regijske do nacionalne ravni
 - aprila na nacionalnem otroškem parlamentu otroci predstavijo, kaj so oni naredili in pozovejo odločevalce k predstavitvi sprememb na nacionalnem (državnem) nivoju

Struktura izvedbe Otroških parlamentov:

(časovni termini so okvirni)



Otroški parlamenti v šol. letu 2023/2024

- Nadaljevanje teme **DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH.**
- Pripavite si akcijski načrt izvedbe parlamenta v šolskem letu.
- Z učenci izvedite uvodne pogovore o temi, skupaj z njimi preglejte lanskoletne zaključke, ugotovite, kaj je uresničljivo na ravni šole/občine, na kakšen način se lahko lotite dejanskih akcij (uresničevanj) za izboljšanje duševnega zdravja otrok
- V pomoč so vam lahko tudi sporočila iz publikacije o akciji „TOM potuje, otroke obiskuje“
- Vključite tudi učence, ki so „tihe miške“.
- V okviru šolskega parlamenta kot šola zabeležite akcije, ki jih boste predstavili na višjih nivojih. Otroci naj izmed sebe izberejo predstavnike za mestni/občinski oz. regijski parlament.

V lanskem zborniku je podrobneje predstavljena izvedba na posameznem nivoju.

Akcijski načrt izvedbe parlamenta:

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?

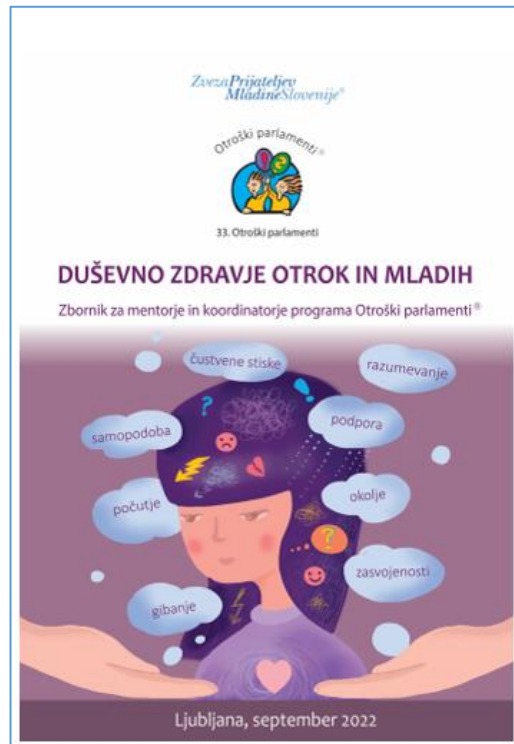
Kaj želim spremeniti pri sebi? Na kakšen način želim delati z otroki v OP v letošnjem letu?

MOJ PRVI KORAK:



Referenčna literatura:

**Zbornik za mentorje in
regijske koordinatorje
2022 (.pdf različica)**



**Zbornik za mentorje in
regijske koordinatorje
2023 (.pdf različica)**



**E-priročnik
(se letno posodablja, .pdf različica)**



<https://www.zpms.si/programi/otroski-parlamenti/>

Zavihek programi – Otroški parlamenti

PROGRAMI

Socialno humanitarni programi

Pomoč družinam

Sapramiškin sklad

Adin štipendijski sklad

Športnik sem

Glasbenik sem

Polna šolska torba

Poštar Pavli polni šolske torbe

Prosti čas in letovanje

Pomežik soncu

Otroški parlamenti

Otroški parlamenti



Izobraževanje za mentorje in regijske koordinatorje Otroških parlamentov bo 21. 9. 2023 v Ljubljani. Osrednja tema v šol. letu 2023/2024 ostaja »Duševno zdravje otrok in mladih«.

Vabilo na izobraževanje za mentorje in koordinatorje otroških parlamentov – [Vabilo s programom](#)

33. nacionalni Otroški parlament je potekal v torek, 11. aprila 2023 v Državnem zboru RS. Osrednja tema je bila »Duševno zdravje otrok in mladih«. -> [Sporočilo za javnost](#).

PROGRAMI

PROJEKTI

PODPORNIKI

ČLANI ZPMS

O NAS

PODPRITE NAS



vladnih in nevladnih organizacij, ki morajo prisluhniti pobudam mladih.

Kako delujejo?

Otroški parlamenti delujejo v obliki zasedanj (razprav), ki omogočajo sodelovanje vsem osnovnošolcem. Zasedanja potekajo v osnovnih šolah v razrednih skupnostih in na šolskem parlamentu. V vsaki šoli učenci izberejo delegacijo za občinski otroški parlament. Na občinskem otroškem parlamentu izberejo delegacijo za regijski otroški parlament, kjer predstavniki zastopajo interese vrstnikov na Nacionalnem otroškem parlamentu. Ta poteka enkrat letno, v Državnem zboru Republike Slovenije.

Gradiva z izobraževanj za mentorje in regijske koordinatorje



Dodatna uporabna gradiva



Teme Otroških parlamentov od začetka do danes



Gradiva z izobraževanj za mentorje in regijske koordinatorje

Šolsko leto 2022/2023

- [Zbornik 2022_Duševno zdravje otrok in mladih](#)
- [Predstavitve delovanja OP 2022](#)
- [Predstavitve projekta MED-SODELOVANJE](#)
- [TacoL_Krepitev samopodobe](#)

Drugi zanimivi projekti:

Akcija „TOM potuje, otroke obiskuje“



- Nahrbtnik TOM telefona je potoval po 12-tih slovenskih regijah in obiskal kar **193 osnovnih šol**

Vsaka vključena šola je 7 dni gostovala nahrbtnik in v razredih od 4. do 9. razreda izvedla delavnico o TOM telefonu in pomenu pogovora; razredniki so učence povprašali, o katerih vprašanjih ali temah se ne morejo ali ne upajo pogovoriti s starši ali drugimi odraslimi

- več kot **10.000 anonimnih zapisov** otrok in mladostnikov
- Z analizo smo dobili dragocen vpogled v najpogostejše stiske učencev, zapisanih je tudi veliko primerov. Zato vas vabimo, da si preberete, kaj nam otroci sporočajo in katere so tiste teme, s katerimi še vedno ostajajo sami. Vabimo vas tudi, da vsebino publikacije predstavite svojemu kolektivu.
- Akcija je letos ponovljena (od 17. maja), trenutno je prijavljenih **126 šol**. Sole, ki bi se še vedno radi priključile na letošnje potovanje nahrbtnika, lahko pošljete prijavo na mail: tomtelefon@zpms.si. Napišete katera šola ste in da bi želeli sodelovati v akciji. Koordinator akcije vas bo nato seznanil z vsemi potrebnimi navodili.
- Akcija poteka do **17. maja 2024**.



Drugi zanimivi projekti:

Teden otroka®: 2. – 8. oktober 2023

Tema: Zakaji in zatoji radovednosti

Radovednost nas vodi k odkrivanju sveta okoli nas in raziskovanju znanja. Ko smo radovedni, se »aktiviramo« in začnemo raziskovati tisto, kar nas zanima. Z radovednostjo napredujemo, prihajamo do novega znanja, novih izkušenj in spoznanj.

Radovednost moramo skrbno negovati in jo ohranjati. Na to želimo opozoriti z letošnjo temo.



Drugi zanimivi projekti:

Otroci soustvarjamo družbo in državo

- **Nov projekt (za čas 2023-2027)**
- **Krepitev aktivnega državljanstva otrok**
 - **enodnevno izobraževanje za učitelje šol, ki se bodo vključile (priročnik, on-line srečanja)**
 - **delavnice za učence 8. razredov (2 šolski uri)**
 - **3-dnevni tabor ob koncu šol. leta**
 - **razmišljanja otrok v obliki zaključkov bomo posredovali odločevalcem**
 - **mesečne on-line razprave o državljanskih tematikah z zanimivimi gosti in otroki**
 - **2 ozaveščevalni kampanji o pomenu aktivnega državljanstva (2024 in 2026)**

Drugi zanimivi projekti:

Modra postaja – podporno izobraževalni center



- Center smo ustanovili v našem jubilejnem letu, ko praznujemo 70-let
- z željo, da z našimi znanji na področju dela z otroki in družinami, še dodatno prispevamo k boljši “opremljenosti” otrok in odraslih za konstruktivno soočanje z neštetimi izzivi, ki jih prinaša življenje
- Širok nabor izobraževalnih vsebin za:
 - otroke in mladostnike
 - šolske kolektive
 - starše
- Več informacij – E: modrapostaja@zpms.si ; T: 040 764 835

Hvala za vašo pozornost!

Za dodatna vprašanja sva na voljo:

- **Petra Zega**

petra.zega@zpms.si; 01/23 96 712, 031 735 674

- **Uroš Brezovšek**

uros.brezovsek@zpms.si; 051 369 239

Zveza Prijateljev  *Mladine Slovenije*

Dimičeva 9, 1000 Ljubljana

01/23 96 720

info@zpms.si; www.zpms.si