

ZAKLJUČKI 33. NACIONALNEGA OTROŠKEGA PARLAMENTA »DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH«

11. aprila 2023 smo se učenci, mladi parlamentarci in parlamentarke iz vse Slovenije, zbrali v Državnem zboru RS na 33. nacionalnem Otroškem parlamentu (NOP). Osrednja tema naših razprav je tokrat bila DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH. Temo smo izbrali leto pred tem in jo bomo obravnavali tudi še v prihodnjem šolskem letu.

33. nacionalno zasedanje Otroškega parlamenta je otvoril in vodil Vid Žveglič iz celjske regije, predsednik Otroškega parlamenta. Prisotnih nas je bilo 117 mladih delegatov, 18 učencev novinarjev in 46 mentorjev in regijskih koordinatorjev. Delovno predsedstvo so poleg Vida sestavljale še članice: Aisha Blakaj iz Maribora, Iza Visenjak s Ptuja in Zala Prah iz Ajdovščine.

Uvodoma sta nas pozdravili mag. Urška Klakočar Zupančič, predsednica Državnega zbora RS, ter Darja Groznik, predsednica Zveze prijateljev mladine Slovenije.

Na plenarnem delu zasedanja so se nam pridružili številni gostje: Meira Hot, podpredsednica Državnega zbora RS; Robert Golob, predsednik Vlade RS; Andrej Hoivik, poslanec; Eva Irgl, poslanka in predsednica Kom. za peticije, človekove pravice in enake možnosti; Anže Logar, poslanec in podpredsednik Odbora za zunanje zadeve; Alenka Jeraj, poslanka, podpredsednica Odbora za kulturo; Vera Granfol, poslanka, Odbor za izobraževanje in Odbor za zdravstvo; Milan Jakobovič, poslanec; Luka Mesec, minister za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti; Darjo Felda, minister za vzgojo in izobraževanje; Danijel Bešič Loredan, minister za zdravje; Asta Vrečko, ministrica za kulturo; Peter Svetina, varuh človekovih pravic; Jože Ruparčič, namestnik varuha, zadolžen za otrokove pravice; Ružica Boškić, MDDSZ; Fani Nolimal, Zavod RS za šolstvo; Tomaž Bergoč, Unicef Slovenija; Simon Trussevich, Dijaška organizacija Slovenije; Matej Vinko, Center za duševno zdravje (NIJZ); Rade Pribaković Brinovec, namestnik strok. direktorja NIJZ; Melani Mekicar, ambasadorica zdravja.

Gostov je bilo tokrat veliko več kot pretekla leta, kar kaže, da se tudi odločevalci zavedajo resnosti slabega duševnega zdravja otrok in mladih ter želijo tej temi nameniti več pozornosti.

V prvem delu zasedanja smo v štirih delovnih skupinah znotraj naslovne teme razpravljali o 4 podtemah:

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

Naše ugotovitve in zaključki so naslednji:

KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE?

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

Samopodoba je izjemnega pomena; nanjo vplivajo različni dejavniki: lastna pričakovanja in pričakovanja družbe, okolje, mediji, starši.

Slaba samopodoba vodi v dojemanje zunanjega sveta kot negativnega. Slabo samopodobo imamo lahko tudi zaradi perfekcionizma in posledično razočaranj ob neuspehih.

Za dobro samopodobo je pomembno prepoznavanje ciljev (ki naj bodo realni) in konstruktivno srečevanje s težavami.

Ugotovitve in izzivi:

- Družba ni dovolj izobražena o duševnem zdravju, večinoma poznamo le stereotipe (duševno zdravje je tabu tema).
- Stigmatizacija duševnih bolezni (na posameznike, ki imajo duševne bolezni, pade slaba luč).
- Neresnost do teh problemov (izkoriščanje "lažnih" duševnih motenj za pridobitev pozornosti)
- Strokovni delavci na šolah ne tretirajo vseh učencev enako (niso učinkoviti moderatorji), kar privede do občutka nemoči.
- Nismo povsem prepričani, na koga se v primeru težav obrniti (sovrstnik, starš, strokovnjak).
- Duševno zdravje moramo dati na isto raven kot telesno zdravje.

Možne rešitve zajemajo več ravni:

- na ravni posameznika: ukvarjanje s športom ali kulturnimi aktivnostmi (sprostitiv), saj to privede do izboljšanja samopodobe ter ustvarjanja novih prijateljstev; pomoč drugemu (ko pomagam nekemu drugemu, pomagam sebi - samozadovoljstvo);
- na ravni šole: spodbudne misli na hodnikih šol; škatlica, v katero lahko vržemo listke z zapisanimi problemi; table, kjer lahko učenci izrazijo svoje počutje, ter splošna normalizacija in ozaveščanje o duševnem zdravju). Mediacija – usposabljanja za mediatorje tako za otroke kot tudi za učitelje, da lahko dosežejo konstruktivne rešitve v različnih sporih, gradnja na osebni odnosu med učiteljem in učencem za lažjo pomoč);
- na ravni države: lažji oz. hitrejši dostop do strokovnjakov (psihologov, psihoterapevtov, itd.), izkoreninjenje stigmatizacije duševne bolezni; izobraževanja za starše, da lahko lažje pomagajo svojim otrokom; modernizacija TOM telefona z anonimnimi sporočili preko družbenih omrežij, uporaba pozitivnih vzornikov, ki jih spoštujemo, da bi promovirali TOM telefon ter podobne oblike pomoči).

Sklepni misli:

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

Okolje lahko vpliva na duševno zdravje tako pozitivno kot negativno, največji vpliv na duševno zdravje pa ima po našem mnenju družina.

DRUŽINA

Pomembno je, da v družini vladata enakovrednost in zaupanje ter da starši otroke sprejmejo takšne, kot so. Starši naj bodo spodbudno okolje. V kolikor pride do nerešljivih težav v domačem okolju, je primeren naslov za reševanje teh težav terapevt, ki se pogovarja z vsakim članom posebej in nato skupaj (da terapevt razume obe plati zgodbe).

Zelo pomembni v družini so: osebni odnosi (urejeni ali neurejeni), močna ali šibka podpora staršev (pogosto starši ne znajo komunicirati z nami, mi pa ne z njimi), prevelike zahteve staršev (tudi ambicije, da otrok doseže to, kar sami niso), selitev, razveze, travme iz otroštva, tudi socialni status družine.

Predlogi: šola za starše – inovativni pristopi, kratka ZOOM srečanja, razni kvizi, obvezna predavanja v času šolanja otrok, več pogovora s starši, tečajji komunikacije (tudi za otroke, da bi se znali pogovarjati s starši), družinski terapevti, večja dostopnost terapevtov (sedaj si jih lahko v kratkem času privoščijo samo premožni).

PRIJATELJI, VRSTNIKI

Prijatelji in vrstniki lahko dobro vplivajo na nas, pozorni pa moramo biti na slabo družbo, različne pritiske, primerjanje, izločanje s strani prijateljev (neprijetnost), diskriminacijo, predsodke, spletne zlorabe, posmehovanje, vrstniško nasilje, itd.

Prijateljstvo v virtualnem svetu: od sovrstnikov pričakujemo, da kadar smo skupaj, se trudimo biti brez mobilnih naprav, od države pa pričakujemo, da bi namenila več sredstev organizacijam za ozaveščanje o prednostih in slabostih virtualnega sveta.

Predlogi: Izbirajmo prijatelje in družbo, ki nam ustreza, kjer ne bo potrebno dokazovanje s posebnimi izzivi (pitje, kajenje, droga...). Prijateljstva naj bodo iskrena. Zagotovi naj se dovolj infrastrukture, ki bo mladim omogočala varno neformalno druženje. Pri tem naj se ne pozabi na primestna, manjša okolja.

ŠOLA

Šola lahko povzroča velik stres (ocenjevanje, točke za vpis v srednjo šolo), pogosto se srečujemo z nerazumevajočimi učitelji - če se jim zaupamo, nas prehitro odpravijo z raznimi floskulami ("si ga že izzival/-a", "malo potrpi, saj ni tako hudo", itd.). Težave z nasiljem se zelo pogosto pometejo pod preprogo, začnejo se reševati potem, ko že eskalirajo.

Izpostavljanje nadarjenih – to lahko povzroča stres enim in drugim, saj nadarjenim ni vedno všeč, da se jih favorizira (se zgodi, da se od njih zahteva več tudi na področjih, na katerih niso prepoznani kot nadarjeni), drugi pa se počutijo zapostavljeni oziroma ne dobijo enake količine pozornosti, znanja in razumevanja.

Predlogi:

- učitelji naj bodo ljudje, ki jim je mar za otroke in ne samo za podajanje znanja (to naj se vključi tudi v šolanje za učitelje);
- vsaka šola naj ima vsaj 1 svetovalnega delavca in 1 terapevta;
- vsaka šola naj ima psihologa, ki bo poleg otrok delal tudi s starši;
- učitelji naj se udeležujejo izobraževanj za komunikacijo, potrebujejo smernice, kako pristopiti do nekoga, ki je v stiski;
- učitelji naj večkrat izrekajo tudi pohvale in spodbudne besede;

- v šolo naj se uvedejo sprostitvene dejavnosti;
- v šolah naj se vzpostavi varno okolje, kotički za zaupne pogovore, naj obstaja oseba zaupanja;
- v šolah naj pravočasno reagirajo na vse vrste nasilja in zaščitijo žrtve;
- športna/likovna/glasbena umetnost naj bo ocenjena z opravljeno/neopravljeno in ne z ocenami;
- zmanjša naj se diskriminacija otrok, ki prihajajo iz drugih okolij.

ŠIRŠE DRUŽBENO OKOLJE predstavljajo:

- mediji;
- politično dogajanje;
- slabi ali dobri vzorniki;
- šport – pozitivno, kadar razvija pripadnost, skrbi za zdrav razvoj in doseganje ciljev, negativno pa kadar tekmovalnost preraste v prevelik pritisk za doseganje uspeha;
- socialna omrežja – dobro, kadar jih koristimo za vzdrževanje stikov na daljavo, za nabiranje znanja..., slabo pa, kadar postanemo odvisni (tudi sicer od tehnologije) od dogajanja na omrežjih, kadar sledimo neprimernim vplivnežem, kadar gre za spletno nasilje;
- življenjsko okolje – "fizično" okolje (slabe ali dobre bivalne razmere, urejen ali neurejen kraj bivanja, možnosti, ki jih mladim ponuja kraj bivanja, itd.).

Predlogi:

- izobraževanje staršev in mladih o pasteh interneta, večja podpora organizacijam, ki se ukvarjajo s preprečevanjem odvisnosti;
- usposabljanje ljudi, ki se ukvarjajo z otroki izven šolskega okolja;
- večji poudarek občin in države na urejanje okolja.

SAMOPODOBA

Okolje vpliva tudi na samopodobo, ki zelo pomembno vpliva na duševno zdravje. Samopodoba ni nekaj, kar se lahko izboljša čez noč. V življenju si je treba postavljati cilje, vendar pa ne previsoke. S sovrstniki moramo biti iskreni, realni. Drugi osebi je treba prikazati realno življenje, vendar na lep in spoštljiv način. Velja pregovor »dejanja pomenijo več kakor same besede«. Na samopodobo vpliva tudi medvrstniška pomoč.

MOJI VIRI POMOČI

Virov pomoči je več vrst.

Ločimo: pozitivne; začasne (npr. glasba) in trajne (strokovna pomoč). Viri pomoči so tudi notranji, zunanji, primarni (družina, prijatelji) in sekundarni (šola, učitelji, strokovnjaki).

Omenili smo tudi negativne vire (kot so distrakcije, izguba občutka do sočloveka), po katerih posegamo v trenutkih nemoči, vendar težav ne rešijo.

Najpomembnejše je poznavanje samega sebe, saj lahko tako ugotovimo, kdaj imamo težave, se tega zavedamo in sprejmemo pomoč. Vsak posameznik mora najti ravnovesje med vsemi danimi viri.

Zunanji dejavniki nas velikokrat odtujujejo od pomoči (okolje determinira, ali poiščemo pomoč), tudi če se zavedamo, da imamo težave.

Vir pomoči je lahko tudi šola (strokovna služba in učitelji), prijatelji in družina. Še posebej družina ima vlogo, kjer bi morali otroci imeti možnost povedati vse, kar jih teži. Vloga družine je ustvarjanje toplega in domačega okolja, znotraj katerega si otroci upajo deliti težave. Pri iskanju rešitev na spletu in na družbenih omrežjih je potrebno selektivno izbiranje vsebin in kritično razmišljanje, saj prikazana slika ni vedno realna in se za njo lahko skrivajo mnogi drugi interesi.

Notranji viri pomoči oz. kako pomagati samemu sebi?

- Gradnja dobre samopodobe (prepoznavanje lastnih dobrih in slabih lastnosti, postavljanje realnih ciljev, selektivno izbiranje družbe in ne primerjanje z ostalimi, samorefleksija). Dobra samopodoba je temelj duševnega zdravja.
- Ukvarjanje s športom in dejavnostmi, ki nas veselijo.

Zunanji viri pomoči oz. kako nuditi pomoč?

- Šola – dodatna izobraževanja za učitelje in učence, kjer bi se oboji naučili boljšega diagnosticiranja in ukrepanja ob pojavu duševnih težav.
- Bolj človeški odnos med učitelji in učenci (učitelj aktivno pristopi in pomaga, se pogovori s tabo in nudi konkretne nasvete).
- Ure oz. dogodki, kjer se preventivno rešujejo problemi. Dodatna izobraževanja učiteljev in učencev o duševnem zdravju in pomoči ter ozaveščanje učencev, da jih ni sram svojih težav (trajni način pomoči).
- Mreža nabiralnikov z anonimnimi pismi/sporočili o težavah.
- Družina/strokovnjaki: poslušanje in diagnosticiranje (pogovor). Čim manj splošnih opredelitev, osredotočenost na posamezen primer.

Kako se odzvati, ko nam kdo zaupa težave?

V takšnih primerih moramo kot družba razbijati tabuje in če nimamo izkušenj, priporočimo pomoč strokovnjakov (in hkrati upoštevamo željo posameznika o anonimnosti, če jo izrazi).

- Svetujemo pogovor s starejšo, izkušenejšo osebo, pomembna je dobra komunikacija, jasne želje in pričakovanja.
- Delujemo izključno znotraj želja posameznika, vendar vedno tako, da pomagamo (ohraniti anonimnost, dokler je problem površinski, ob hujših primerih anonimnosti ni mogoče več zagotavljati).
- Poiščemo dodatne informacije o težavi pri strokovnjaku in iskalcu pomoči te informacije posredujemo (ohranitev anonimnosti).
- Krepitev solidarnosti v okolju: nuditi oporo in pravilno ubesediti mnenje (nemogoče je; ne, mogoče je).

Sklepna ugotovitev:

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

Izpostavili smo, da je v šolah preveč sedenja (način učenja s 7-urnim sedenjem se nam ne zdi primeren, občutno premalo je gibanja). Opažamo, da v šolah nimamo dovolj prostora za gibanje in druženje (nekateri prostori v šolah so med poukom zaklenjeni), oboje pa vpliva na zmanjševanje stresa. Nekateri šole imajo aktivne odmore, učinkovitost tega pa se razlikuje glede na voljo učencev.

Kot spremembe predlagamo:

- napovedano ocenjevanje (nenapovedano ocenjevanje povzroča veliko stresa; pri ocenjevanju gre predvsem za ocenjevanje pomnjenja, ne pa ocenjevanje znanja; učenci si želijo več timskega dela, govornih nastopov in drugačnih oblik ocenjevanja);
- krepitev osebnih kompetenc (govorništvo, samostojno učenje, kritično razmišljanje);

- učenje komunikacije (po epidemiji je nujno poskrbeti za povečanje interakcij v živo; pogovarjanje z ljudmi v živo nekaterim predstavlja težavo; poznavanje telesne govorice); bolj bi se morali poslušati in biti slišani;
- razvijanje empatije in iskrenih odnosov;
- obvezen in kvalitetnejši pouk računalništva (to področje prepoznavamo kot ključno za svojo nadaljnjo pot);
- spremembe odnosov s starši;
- znanje postavljanja realnih ciljev;
- razbremenitev svetovalnih služb, ki so težko dosegljive (preobremenjene) oz. več svetovalnih delavcev ali drugih strokovnih služb;
- dodatno izobraževanje:
 - o staršev (o duševnem zdravju, o tehnologijah in socialnih omrežjih; starši naj otrokom predajajo življenjsko pomembna znanja, npr. o gospodinjstvu, financah; težava je, da starši, ki bi se morali udeleževati izobraževanj, se jih ne – predlog za ukrep: da so ta izobraževanja obvezna in da se njihova udeležba/neudeležba kaznuje oz. nagradi);
 - o učiteljev – opolnomočenje učiteljev za boljše delo z mladimi (učitelj mora imeti znanje in hkrati mora biti človek);
 - o otrok – izobraževanje za otroke/mlade, kako pomagati vrstnikom v stiski ter kako prepoznati simptome duševnih stisk, svojih ali drugih

Sklepna misel:

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

Tema 34. nacionalnega Otroškega parlamenta v prihodnjem letu ostaja enaka: Duševno zdravje otrok in mladih.

Ljubljana, julij 2023