



34. Otroški parlamenti®

DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH

Zbornik za mentorje in koordinatorje programa Otroški parlamenti®



KAZALO

OTROŠKEMU PARLAMENTU NA POT	
Darja Groznik.....	3
PREGLED ZAKLJUČKOV IZ PRETEKLEGA LETA IN KAKO SE LOTITI OTROŠKEGA PARLAMENTA V LETOŠNJEM LETU?	
Petra Zega in Uroš Brezovšek.....	4
SEZNAM KNJIG ZA OTROŠKI PARLAMENTI 2023: DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH	
mag. Tilka Jamnik.....	11
POMAGAM (SI) – MEDVRSTNIŠKA POMOČ V DUŠEVNI STISKI	
Maruša Bertoncelj.....	22
IŠČEMO VIRE ZA PRAVE IZBIRE – ODZIV IN ODNOS MLADIH DO NOVIH NIKOTINSKIH IZDELKOV	
Rok Kuželj.....	23

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

Spoštovani mentorji, mentorice, koordinatorji in koordinatorice programa Otroški parlamenti, sodelavke, sodelavci ZPMS: v tem šolskem letu Zveza prijateljev mladine Slovenije Otroške parlamente izvaja že 34-ič po vrsti.

Lani začeta tema ostaja aktualna tudi letos. Posvetili se bomo duševnemu zdravju otrok in mladih. Temi, ki je bila zelo aktualna v času epidemije Covid-19 in zaprtja šol. Na ZPMS pa se njene pomembnosti že dolgo močno zavedamo; s številnimi programi in prizadevanji skušamo prispevati k lažšanju problemov in tudi k usmerjanju pozornosti odločevalcev v to temo.

Otroci in mladi – ali jih sploh dovolj poznamo? Kako se jim približati? Se na njihov svet sploh odzivamo, ali prepoznavamo njihove stiske? To so zelo pomembna izhodiščna vprašanja. Mogoče marsikdo od vas pozna akcijo TOM telefona "TOM potuje, otroke obiskuje". TOM telefon, strokovna služba ZPMS, prostovoljci in drugi, so simbolični TOM nahrbtnik pošiljali po šolah. TOM nahrbtnik je od 17. maja 2022 do novembra 2022 obiskal 193 osnovnih šol v vseh 12 regijah. V času obiska so na šolah v vseh oddelkih od 4. do 9. razreda izvedli delavnico o TOM telefonu oziroma o pomenu pogovora. Cilj naše akcije je bil: poudariti pomen pogovora, spodbuditi razmišljanje otrok o sovrstnikih, o sebi, o stiskah, ki jih pestijo. Svoja vprašanja, strahove, težave so lahko zapisali na listek ter ga odložili v za to pripravljeno škatlico. Ta anonimna sporočila so zdaj zbrana, pregledana, analizirana in predstavljajo zelo dragocen vpogled v življenje otrok. Gre za res dragocene in verodostojne informacije, saj je bilo zbranih kar 10.693 sporočil otrok. In kaj so nam sporočili?

Sporočili so nam, da si želijo biti slišani, sprejeti in varni, da se pogosto sprašujejo, ali ravnajo prav ali ne oziroma kaj bi jim lahko pomagalo pri vzpostavljanju boljših medsebojnih odnosov. 90 % učencev je povedalo, da svojih težav ne morejo zaupati staršem oziroma da si ne upajo z njimi pogovoriti o tem, kar jih teži. Tudi če zberejo pogum in spregovorijo, se mnogokrat ne počutijo slišane ali razumljene. Kot dokazujejo sporočila otrok, otroci s svojimi stiskami ostajajo sami in to je sporočilo, ki mora zbuditi nas odrasle, vse, ki ste v stiku z otroki. Mogoče so za nas, odrasle, njihove stiske in problemi majhni – a zanje so veliki in jih hromijo. In kaj še lahko izvemo iz sporočil otrok? Petina otrok ima težave z odnosi s sovrstniki, petina jih ima težave z odnosi v družini. Osmina otrok ima psihične težave. Zgolj 5 % otrok je na listek napisalo, da nimajo nobenih težav oziroma da se lahko o vsem pogovarjajo s starši. Eden od otrok je celo napisal: »Ali je prav, da nimam težav?«

Spoštovani vsi, ki boste sodelovali v programu Otroški parlamenti! Na današnje izobraževanje se vas je prijavilo 220 udeležencev. Zelo smo vas veseli in vam bomo pomagali pri realizaciji tudi tokratnega Otroškega parlamenta. Ne pozabite na podatke, ki naj bodo spodbuda za vaše delo pri Otroškem parlamentu. Spodbujajte razmišljanje otrok, pogovarjajte se z njimi, spodbujajte jih k sočutju do drugih, k dobrim med vrstniškim odnosom. Premagujte z njimi stereotipe, da morajo biti vsi le lepi, znani, uspešni.

Hvala vsem za sodelovanje in srečno vam želim!

PREGLED ZAKLJUČKOV IZ PRETEKLEGA LETA IN KAKO SE LOTITI OTROŠKEGA PARLAMENTA V LETOŠNJEM LETU?

Petra Zega, vodja programa Otroški parlamenti®

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

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 Visenjsek 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 Jakopovič, 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 Boškič, MDDSZ; Fani Nolimaj, 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 dožemanje 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 (sprostitve), saj to privede do izboljšanja samopodobe ter ustvarjanja novih prijateljstev; pomoč drugemu (ko pomagam komu 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, tečaji 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 med vrstniška 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. Nekatere 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.

KAKO SE LOTITI OTROŠKIH PARLAMENTOV V LETOŠNJEM ŠOLSKEM LETU?

Veseli nas vsakoletna številčna udeležba vas, mentorjev, na jesenskem izobraževanju. Sklepamo namreč, da se na toliko osnovnih šolah potem Otroški parlament tudi zares izvaja. Veliko število vas je takšnih, ki ste mentorji že dlje časa, seveda pa tudi tistih, ki z novim šolskim letom na novo prevzimate vlogo mentorjev.

V zborniku iz preteklega leta (Zbornik 2022_Duševno zdravje otrok in mladih), dostopen je na <https://www.zpms.si/programi/otroski-parlamenti/> (pod gradiva z izobraževanj za mentorje in regijske koordinatorje), smo na str. 3–8 natančno opisali potek in izvedbo Otroških parlamentov na posameznih ravneh. Tudi sicer priporočamo, da lanskoletni zbornik prelistate in preberete ter si tako osvežite ali pa na novo spoznate pomembne informacije o duševnem zdravju otrok in mladih.

Teme Otroških parlamentov se od leta 2017 obravnavajo dve leti. Tako v letošnjem šolskem letu 2023/24 nadaljujemo s temo "Duševno zdravje otrok in mladih". Prvo leto obravnave določene teme je namenjeno predvsem spoznavanju s temo, razpravam, debatam 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.

Predlagamo, da si pripravite akcijski načrt izvedbe parlamenta v šolskem letu. Preglejte zaključke lanskoletnega Otroškega parlamenta, ob čemer ste povabljeni tudi, da pregledate publikacijo TOM telefona in akcije "TOM potuje, otroke obiskuje" (naslov je *»Kaj si mladi želijo, da bi odrasli vedeli o njih?«*). Publikacija nudi dragocen vpogled v najpogostejše stiske otrok, zapisanih je tudi veliko primerov. Tako zaključki kot publikacija vam bosta osvetlili dejanske stiske otrok in njihova razmišljanja o duševnem zdravju. Ko se seznanite s tematiko, posredujte informacije tudi svojim kolegom, učiteljem, svetovalnim delavcem, razrednikom.

Zaključke lanskoletnega Otroškega parlamenta preglejte tudi skupaj z otroki in ugotovite, v kakšno akcijo bi se usmerili, kaj od zapisanega menite, da lahko uresničite na šolski ravni. V čim večji meri vključujte tudi učence, ki se verbalno manj izpostavljajo (so »tihe miške«). V okviru šolskega parlamenta kot šola zabeležite akcije, ki jih boste predstavili na višjih nivojih. Otroci naj sami izmed sebe izberejo predstavnike za mestni/občinski oz. regijski parlament.

Za pomoč pri izvedbi šolskih parlamentov si poleg pričujočega zbornika pogledajte še naslednja gradiva: (dostopna na spletni strani <https://www.zpms.si/programi/otroski-parlamenti/>):

- ✓ **Zbornik 2022_Duševno zdravje otrok in mladih** (pod gradiva z izobraževanj za mentorje in regijske koordinatorje)
- ✓ **E-priročnik za mentorje in koordinatorje Otroških parlamentov** (pod dodatna uporabna gradiva)

SEZNAM KNJIG ZA OTROŠKI PARLAMENTI 2023: DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH¹

mag. Tilka Jamnik, *Društvo Bralna značka Slovenije – ZPMS*

V nadaljevanju podajamo dopolnjen seznam knjig za Otroški parlament 2022²; dodatni naslovi so obarvani, da je takoj vidno, kaj je dodano. Vsebinska gesla so predvsem duševne stiske, čustvene stike, samopodoba, Covid idr.

Izbrane knjige so kakovostne in so izšle predvsem v knjižni produkciji zadnjih sedmih 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, kako pomembna je zato 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* Katarzyna 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 Bodnárove*. 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 *Čriček in temačni občutek* ali pa morda *Najstnikov monolog. Pred ogledalom* Eve Janikovszky. Skupino občutljivih in bistrih (zato tudi malo posebnih) otrok z različnimi tiskami 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 razvijejo, obravnava večina knjig iz našega nabora, npr. Jef Aerts, *Modra krila*, Anna Gavalda, *35 kil upanja*, Clémentine Beauvais, *#3špehbombe*. Ivona Březinová, *Vpij potih, brat*, Jaap Robben, *Bratov kožuh* idr. Pri tem je lahko pomemben humor: Jenny Jägerfeld, *Kraljica smeha*, Jonas Gardell, *Kako je odraščal 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 igraric; v nasprotju pa več knjig opozarja na to, kako lahko čustvene stiske pripeljejo v nekritično uporabo zaslonskih medijev in odvisnost od njih.

¹ Izbor knjig je avtorsko delo, kdo drug bi izbral kaj drugega ... tudi jaz po določenem času opazim kakšno knjigo, za katero se zdi, da nujno sodi v seznam 😊

² Tilka Jamnik in Manca Perko: Otroški parlamenti 2022: DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH (izbor knjig)

³ »Pasti mladostništva« je bila tema Otroških parlamentov 2015:

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

O posledicah Covida so 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 dobri kot slabi ...

K lansnemu seznamu za potrebe Otroškega parlamenta na temo Duševno zdravje otrok in mladih dodajamo izbor knjig, predvsem novosti iz leta 2022 in iz leta 2023, med njimi je odličen priročnik v stripu Steva Hainesa *Tesnoba je res čudna reč*. Zaradi izkušenj na lanskem izobraževanju pa smo uvrstili tudi nekaj starejših, npr. zbirko zgodb *Čez potok, ne čez most* Linn Skåber, ker smo jo v prejšnjem seznamu preprosto pozabili, letos pa je doživela ponatis, roman *Greta in Cirkus Simba Jo-Jo* Juane Cortes Amunarriz, ker na izvirni način obravnava šolski neuspeh, roman *Simpl* Murail, Marie-Aude, ker je francoska avtorica medtem prejela Andersenovo nagrado 2022 idr.

Opozarjamo tudi na bralno-spodbujevalno akcijo ob letošnjem 2. aprilu – mednarodnem dnevu knjig za otroke, ki jo tradicionalno pripravlja MKL, Pionirska skupaj s Slovensko sekcijo IBBY; letos jo je – motivirana s poslanico Grške sekcije IBBY – namenila temi *Posebne knjige – posebne zgodbe*: <https://www.mklj.si/novice/bralnospodbujevalna-akcija-2023/> V priporočilnem seznamu za akcijo je kar nekaj naslovov na temo »duševno zdravje otrok in mladih«, morda boste našli še kakšnega, ki ga v ni v našem seznamu 😊

Nismo navajali knjig⁴, ki obravnavajo ljubezen, spolnost in spolne identitete, najstniško nosečnost, spolne zlorabe, 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 niso to 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 – spodbudile k branju in pogovoru. Ob našem naboru se boste morda spomnili še na kakšno, ki bo bolj po meri vaših otrok oz. ustreznjša 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!

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/>

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 pripravljen 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 (triletjih v OŠ); izpuščene so ocene knjig in anotacije. Zapisi niso povsem enotni, ker jih Pionirska skozi leta spreminja, strokovno pogloblja idr.; zato zapisi tudi vizualno niso enotni in se opravičujemo, če je to za vas moteče.

Dodali smo povezavo, če je knjiga predstavljena v Priporočilnici Bralne značke:

<https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-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

Carnavas, Peter: **Slon**. Ilustr. avtor. Prev. Andrea Potočnik. Maribor : Skrivnost, 2022, 169 str.

| C – 1. stopnja | Očetje in hčere | Vdovci | Depresija (medicina) | Prijateljstvo | dedki | deklice | domišljija | družina | duševna stiska | matere | pomoč | smrt | šole | žalovanje

<https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/slon>

Cortes Amunarriz, Juana: **Greta in Cirkus Simba Jo-Jo**. Prev. Barbara Pregelj. Medvode: Malinc, 2017, 70 str.

| C – 1. stopnja | Učenci-Neuspešnost / cirkus / ponavljanje razredov / šolski uspeh

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

Isern, Susanna: **Kaj pa, če me pogoltne kit?** Ilustr. Rocio Bonilla. Prev. Veronika Rot. Celje : Celjska Mohorjeva družba : Društvo Mohorjeva družba, 2023, 33 str.

| C – B stopnja | Zaskrbljenost | dečki | domišljija | strah | tesnoba | matere | psihološka pomoč

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

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

Pupis Arnuš, Tina: **Zebra v ogledalu**. Ilustr. Marta Bartolj. (Miš, 2021), 36 str.

| C – B stopnja | Samopodoba | posmehovanje | samozavest | sprejemanje sebe | videz | zebre | <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/zebra-v-ogledalu>

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 | gluhotata | slepota | hiperaktivnost | jecljanje | otroci s posebnimi potrebami

<https://www.bralnaznacka.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, osebni razvoj

2. stopnja

Aerts, Jef: **Modra krila.** Ilustr.: Martijn van der Linden. Prev. Mateja Seliškar Kenda. Hlebce: 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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/modra-krila>

Aerts, Jef: **Noč je zlati kivi.** Prev. Mateja Seliškar Kenda. Hlebce: Zala, 2023, 173 str.

| P – 2. stopnja | slepota | prijateljstvo | pomoč | družina | mladostniki | odraščanje | dekleta | fantje | astronomski tabori | invalidnost | tek | beg | dedki | bolezni | pustolovščine | samorealizacija | astronomija | Kent Cullers (slepi znanstvenik, astronom)
<https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/noc-je-zlati-kivi>

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.bralnaznacka.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.bralnaznacka.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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/35-kil-upanja>

Janikovszky, Eva: **Pred ogledalom. Najstnikov monolog.** Ilustr. Tibor Karpati. 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.bralnaznacka.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.bralnaznacka.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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/spagica-pticek-in-jaz>

Kokalj, Tatjana: **Emu 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.bralnaznacka.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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/klub-cudnih-otrok>

Tellegen, Toon: **Jež in samotni občutek**. Prev. Staša Pavlovič. Ilustr. Ana Zavadlav. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2017. 207 str.
| P– 2. stopnja | čustva – duševne motnje – humor – ježi – osamljenost – prijateljstvo – simbolika – živali v domišljiji

Tellegen, Toon: **Črček in temačni občutek**. Prev. Staša Pavlovič. 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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/crcek-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.bralnaznacka.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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/3spehbombe>

Bevc, Cvetka: **Božiček v ušesu**. Spremlj. 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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/13>

Březinová, Ivona: **Vpij potiho, brat**. Ilustr. Tomáš Kučerovský. Prev. Diana Pungersič. 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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/vpij-potihobrat>

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 | tobakna industrija | mladostniki | kajenje
| tobaki izdelki | oglaševanje | **zavajanje**
<https://www.bralnaznacka.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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/negotove-pesmi>

Haines, Steve: **Tesnoba je res čudna reč**. Ilustr. Sophie Standing. Prev. Aleksander Koroša. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2023, 33 str.
| M – 3. stopnja | **Tesnoba** | **Duševno zdravje** | **anksiozne motnje** | **stres** | **psihološki nasveti** | **stripi**

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

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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/pesem-ki-jo-lahko-slisim-le-jaz>

Kelly, Erin Entrada: **Pozdravljeno, veselje**. 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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/pozdravljeno-vesolje>

Konc Lorenzutti, Nataša: **Gremo mi v tri krasne**. Dob: Miš, 2020, 278 str.
| M – 3. stopnja | tabornišvo | mladostniki | duševne motnje | psihosocialna terapija | digitalna zasvojenost | motnje hranjenja | medosebni odnosi | narava | počitnice | poletni tabori | prijateljstvo | psihosocialna rehabilitacija | socializacija
<https://www.bralnaznacka.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, sosedje, 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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/luzerka>

Möderndorfer, Vinko: **Sončnica**. Sprem. bes. Lea Šugman Bohinc. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2021, 315 str.
| M – 3. stopnja | Mladostniki | Prijateljstvo | Brezdomci | Družinski odnosi | Medosebni odnosi | Drugačnost | duševni bolniki | psihične travme | socialna izključenost | skrivnosti | prehranjevalne motnje | šole | družina | družbena slojevitost | puberteta | odraščanje
<https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/soncnica>

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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/soncu-ni-zaupati>

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

Skåber, Linn: **Čez potok, ne čez most**. Prev. Marija Zlatnar Moe. Ilustr. Lisa Aisato. Ljubljana. KUD Sodobnost International, 2020, 2023, 254 str.
| M – 3. stopnja | Mladostniki | Odraščanje | družbeni problemi | družina | psihosocialne težave
<https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/cez-potok-ne-cez-most>

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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/resevanje-red>

Vedsø, Mette: **130 utripov na minuto**. Prev. Darko Čuden. Spr. bes. Barbara Kreš. Dob pri Domžalah: Miš, 2022, 144 str.

| M - 3. stopnja | Dekleta | Tesnoba | Psihološka pomoč | Pomoč | mladostniki | anksiozne motnje | panični napadi | šole | družina | prijateljstvo | stanovanjski bloki

<https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/130-utripov-na-minuto>

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.bralnaznacka.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 zmoreš!** 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.bralnaznacka.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.bralnaznacka.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.bralnaznacka.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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/neskoncen-stolp-zelv>

Karlovšek, Igor: **Peta osebna**. Dob: Miš, 2022, 203 str.

| M | 4. stopnja | Fantje -- Odraščanje -- Družinski odnosi -- Odnosi med spoloma -- mladostniki / medosebni odnosi / družina / šole / šport / košarka / zaljubljenost / ljubosumje / kriminal / požari / duševne motnje

<https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/peta-osebna>

Kodrič Filipič, 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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/povej-mi-po-resnici>

Kreller, Susan: **Električne ribe**. Prev. Alexandra Natalie Zaleznik. Ljubljana : KUD Sodobnost International, 2022, 176 str.

| M – 4. stopnja | Družina | Selitev | Bratje in sestre | Duševne motnje | Mladostniki | Prijateljstvo | alkoholizem | domotožje | šole | odraščanje | sošolci | pomoč | psihične travme | starševstvo | Irska | Dublin | Nemčija |

<https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/elektricne-ribe>

Kuyper, Sjoerd: **Bizarno**. Prev. Katjuša Ručigaj. Dob: Miš založba, 2022, 272 str.

| M – 4. stopnja | dekleta, odraščanje, družina, počitnice, dedki, dnevniki, družbeni problemi, matere samohranilke, mladostniki, pogrešani otroci, prijateljstvo, psihične travme, pustolovščine, smrt, starševstvo, zaljubljenost

<https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/bizarno>

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.bralnaznacka.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

Murail, Marie-Aude: **Simpl**. Prev. Mojca Medvedšek. Dob pri Domžalah: Miš, 2013, 191 str.

| M – 4. stopnja | bratje, duševne bolezni, igra, ljubezen, prijateljstvo, vrednote

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.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/vsaj-en-popoln-dan-zgodba-o-fantu-ki-mu-je-ime-finch-in-punci-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>

Villadsen, Lise: **Kvantni skok**. Prev. Darko Čuden. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2023, 208 str.

| M – 4. stopnja | Družina | Sestre | Depresija (medicina) | Mladostniki | Odraščanje | duševne bolezni
| šole | družabno življenje | družinski odnosi | medosebni odnosi | odnosi med spoloma | zaljubljenost
| prijateljstvo | pomoč | samorealizacija

POMAGAM (SI) – MEDVRSTNIŠKA POMOČ V DUŠEVNI STISKI

Maruša Bertoncelj, univ. dipl. soc. ped.; regijska koordinatorica za duševno zdravje, NIJZ, OE Ljubljana; Program MIRA, Nacionalni program duševnega zdravja

Predavanje z delavnico je namenjeno predstavitvi in prenosu vsebine/orodja na otroke po principu "train the trainer". Namen je udeležence opremiti s 6 veščinami za samopomoč in so-pomoč vrstnikom, ko se znajdejo v čustveni oz. duševni stiski.

Predavanje in delavnica temeljita na že obstoječih gradivih programa NIJZ "To sem jaz" in drugih gradivih strokovnega Centra za duševno zdravje NIJZ. Prenos veščin predstavlja obliko obeleženja svetovnega dne duševnega zdravja 10. 10. (delavnico se izvede v roku ene šolske ure enkrat v oktobru, najkasneje do 24. 10.) Po izvedeni akciji bo 26. 10. 2023 preko NIJZ organiziran regijski spletni posvet (Osrednjeslovenska regija), na katerem bomo akcijo evalvirali skozi izkušnje regijskih mentorjev in otrok, diskutirali o potencialih tovrstnih akcij in orodij ter odgovarjali na vprašanja povabljenih udeležencev.

TEORETIČNI DEL – UTEMELJITEV

Medvrstniška pomoč kot veščina in vrednota

Viri:

- Agliati, A. et al (2020). Orodje za spremljanje socialnih in čustvenih veščin. Priročnik projekta Learning To Be. Pridobljeno s: https://www.preventivna-platforma.si/wp-content/uploads/2020/12/L2B_Policy_Priporocila_SLO.pdf
- Lekić, L. et al (2019). Zorenje skozi To sem jaz. Priročnik za preventivno delo z mladostniki. Ljubljana, NIJZ.
- JACQUELINE V. LERNER, ERIN PHELPS, YULIKA FORMAN, AND EDMOND P. BOWERS (2009). Positive Youth Development (Chapter 16). V: Richard M. Lerner and Laurence Steinberg (ur.). Handbook of Adolescent Psychology. John Wiley & Sons, 2009.)
- Smernice za pozitiven razvoj mladih v Sloveniji v kontekstu migracij (Pedagoški inštitut, UNI MB)

PRAKTIČNI DEL – DELAVNICA PO MODELU »TRAIN THE TRAINER«

6 ključnih veščin za nudenje podpore v duševni stiski (sebi in/ali sovrstnikom)

- Sprejemanje lastnega počutja, odmik od stresa, organizacija lastnega časa, povezanost, tehnike sproščanja in vaje hvaležnosti. (vir: Slabemu počutju sem kos)
- Detektivsko razmišljanje – učenje prepoznavanja miselnih pasti in realističnosti razmišljanja (Vir: Kaj lahko naredim, da mi bo lažje)
- Koraki reševanja problemov, preoblikovanje misli iz negativne v pozitivno (vir: Zorenje skozi To sem jaz)
- Kako opaziti duševno stisko pri drugem (vir: Kako lahko starši pomagajo mladostnikom v stiski)
- Kako se pogovoriti s prijateljem v stiski (Vir: Kaj lahko naredim, da mi bo lažje)
- Viri pomoči – kje in kako iskati ustrezno obliko pomoči (Vir: Kaj lahko naredim, da mi bo lažje)

Vsebina celotnega predavanja je na voljo na spletni strani <https://www.zpms.si/programi/otroski-parlamenti/>

IŠČEMO VIRE ZA PRAVE IZBIRE – ODZIV IN ODNOS MLADIH DO NOVIH NIKOTINSKIH IZDELKOV

Rok Zaletel, univ. dipl. pol., Razvojno raziskovalni sodelavec, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Ljubljana, Enota za nenalezljive bolezni

Uvod

V epidemiji duševnih stisk in motenj si ljudje pomagajo na različne načine. V iskanju lajšanja stisk ljudje pogosto posegajo tudi po t.i. bližnjicah. Te pogosto predstavljajo ravno različne (zlo)rabe psihoaktivnih snovi. Ena od teh in v Sloveniji prepogosta je tudi raba nikotinskih izdelkov. Nikotin ob vezavi v telesu sprošča dopamin, ki sproži dopaminski krog in ljudem na kratek rok nudi občutek ugodja. Težave z rabo nikotina seveda ne izginejo, saj se stiska pojavi takoj, ko se raven nikotina v telesu ponovno zniža.

V letu 2022, po normalizaciji življenja vsled pandemije novega korona virusa in z njim povezanih ukrepov, so ob povratku življenja v šolske prostore strokovni delavci šol začeli opozarjati na povečano število vzgojnih ukrepov, vezanih na rabo novih nikotinskih izdelkov med mladimi. Na Nacionalnem inštitutu smo upali, da nas je nova epidemija, tokrat nikotinske zasvojenosti, zaobšla. S tem upanjem so nas navdajali podatki zadnjih raziskav HBSC (eng. The Health Behaviour in School-aged Children; slo. Z zdravjem povezan življenjski slog) iz leta 2018ⁱ in prilagojena iz leta 2020ⁱⁱ, kjer značilnega porasta rabe novih nikotinskih izdelkov med slovenskimi mladostniki še ni bilo zaznati. Celotično, statistično značilno smo zaznavali trend upada rabe tobačnih izdelkov. Tovrstno epidemijo je bilo moč zaznati v drugih, pretežno zahodnih državah, kjer so začeli sprejemati ukrepe za zaježitev. Največja porast rabe med mladimi (že pred epidemijo) je bilo moč zaznati v Združenih državah Amerike in Združenem kraljestvu. Na podlagi mnogih pobud smo se odločili izvesti kratko intervencijo v najbolj zainteresiranih šolskih okoljih, kjer smo poskušali mlade nagovoriti glede njihovega odnosa do tega fenomena in posledično do rabe teh izdelkov. Hkrati smo želeli izvedeti, kaj bi se moralo zgoditi, da novih izdelkov ne bi poskusili, da bi poskušanje opustili, ali v primeru redne rabe z le to prekinili.

V nadaljevanju na kratko predstavljamo nove nikotinske izdelke, tveganja povezana z rabo, našo intervencijo v šolah ter na podlagi naše izkušnje pripravljene ugotovitve in usmeritve za izvajanje preventivnih aktivnosti v šolah.

Novi nikotinski izdelki ^{iii, iv}

Med nove nikotinske izdelke najbolj pogosto štejemo tiste, ki so se pojavili in katerih raba se je značilno povečala po uveljavitvi strožje proti tobačne zakonodaje, ki je najprej urejala dostopnost in »zanimivost« rabe klasičnih cigaret, cigar, cigarillos-ov, tobaka za zvijanje in tobaka za pipe.

Kot nove nikotinske izdelke tako uvrščamo:

- **Elektronske cigarete**, med katere štejemo prve e-cigarete, pa tudi vejp, vape, pod, mod, puff, bar, osebni uparjalnik, elektronski sistem za dovajanje nikotina. Pri njih gre v osnovi za sistem, ki upari tekočino, da nastane aerosol, ki ga vdihuje uporabnik. Glavne sestavine so nikotin, vlažilci, arome in voda. Na trgu obstaja preko 16.000 različnih vrst okusov. Izdelki so zelo raznoliki: za večkratno uporabo, za polnjenje, za enkratno uporabo, ipd... 1. generacija je bila tudi po obliki podobna cigaretam. Uporabnik je menjal predizdelane vložke. 2. generacija so bile podobne nalivnim peresom, kjer je uporabnik lahko sam dolival tekočino in si pripravljala lastne mešanice. 3. generacija so bili že bolj sofisticirani sistemi za dovajanje nikotina. 4. generacija pa so najnovejši sistemi (puff, ipd), ki so za enkratno uporabo, z zelo različnimi okusi in ravno prihod slednjih je najbolj agresivno vstopil v vedenjske vzorce mladih. Vsebujejo nikotin v obliki soli (sintetični), hitro sproščajo visoke ravni nikotina, zato se zasvojenost lahko razvije hitreje in močnejše. Tovrstni nikotin manj draži grlo, kar olajša uporabo. Dodatno raba lajšajo tudi raznovrstni okusi, dodatno mlade pritegnejo zanimive embalaže in poslikave. Pri izdelkih zadnjih generacij se sprošča manj aerosola, kar je v okolju še manj opazen.

- **Ogrevani tobačni izdelki** (IQOS) so izdelki, ki segrevajo na poseben način obdelan tobak pri nižji temperaturi. Pri tem gre za podoben izdelek kot klasični tobačni izdelki. Ob segrevanju tobaka se proizvede aerosol, ki ga uporabnik vdihuje. O tem, ker so novejši, vemo manj. Vemo pa, da uporabniku dovajajo podobne količine nikotina kot klasične cigarete. Stroka je enotna, da ni dokazov, da bi bili kaj manj škodljivi kot klasične cigarete.

- **Tobačni izdelki za oralno uporabo** (snus, fuge) vsebujejo iste škodljive snovi kot tobačni izdelki. Vrečke vsebujejo na poseben način obdelan tobak. Na slovenskem tržišču se prodaja kot tobak za žvečenje, kar je še en od trikov tobačne industrije, da lahko izdelke ohranja na trgu.

- **Nikotinske vrečke** (bele fuge, beli snus) je najnovejši izdelek na tržišču. Ne vsebujejo tobaka, vsebujejo pa sintetični nikotin, arome, sladila, uravnalce pH in druga polnila. Ker so najnovejši, veliko o posledicah še ne vemo. Opažamo pa, da hitro povzročajo zasvojenost, lokalno draženje, vrtoglavico, slabost, pospešeno ali neredno bitje srca, višji krvni tlak, kar je povezano z vnosom nikotina.

Tveganja povezana z rabo ^{iii, iv}

Pri analizi **elektronskih cigaret** zaznavamo velik razkorak med deklariranimi sestavinami in dejanskimi. Aerosol ni nenevarna para, vsebuje nikotin, kot psihoaktivno snov, in majhne delce, težke kovine (Ni, Cr, Pb, Sn, Cd, Cu, Mn ...), rakotvorne snovi (formaldehid, nitrozamini, benzen ...), vlažilce (propilen glikol, glicerol ...), arome (diacetil ...) in druge različne kemične snovi (benzen, akrolein, glioksal ...). Potrebno se je tudi zavedati, da so morda nekatere od teh snovi nenevarne ob zaužitju skozi prebavni trakt, so lahko zelo nevarne pri vdihavanju v pljuča. Za nekatere snovi že vemo, da so zdravju nevarne, ne vemo pa, kakšne posledice na zdravje bi imela dolgotrajna raba. Zato v zdravstvu zagovarjamo previdnostni pristop, kar pomeni, da se rabi tovrstnih izdelkov in snovi odsvetuje.

Uporabnik elektronskih cigaret je praviloma izpostavljen manjši količini škodljivih snovi, kar pa izdelka ne naredi manj nevarnega. Kratkoročne posledice rabe elektronskih cigaret so lahko celo hujše kot pri kajenju klasičnih cigaret. Prepoznavamo draženje ust, grla in kašelj, slabost, glavobol, zastrupitev z nikotinom, epileptični napadi in škodljivi učinki na dihalo (akutne kemične poškodbe pljuč, piskanje pri dihanju, poslabšanje astme ...). Vseh dolgoročnih posledic še ne poznamo, zagotovo pa lahko povežemo rabo z zvišanjem tveganja za bolezni srca in žilja ter dihal, verjetno tudi rakava obolenja, sploh če to primerjamo z nerabo.

Pri mladostniku uporabo lahko sumimo, če pri njemu opazimo sladke, sadne vonjave, kašelj brez očitnega razloga, je tako odkašljevanje pogosto, ima težave pri dihanju, ima suhe oči, usta in kožo, prisotni so povečana žeja, krvavitve iz nosu in dlesni, rane v ustih, slabost, pospešeno bitje srca, glavobol, niha razpoloženje, povečana je razdražljivost ...

Pri **tobaku za oralno rabo** opazamo zasvojenost, predrakave in rakave spremembe v ustih, rak ustne votline, požiralnika, trebušne slinavke, srčni infarkt in možganska kap (pogostejše s smrtnim izidom), pri nosečnicah, ki uporabljajo tobak, pa še mrtvorojenost, prezgodnji porod, zastoj rasti ploda in nižjo porodno težo.

Nikotin kot psihoaktivna snov lahko povzroči (i) **zasvojenost** in to zasvojenost tudi pomaga vzdrževati. Mladi so bolj dovzetni za zasvajajoče učinke nikotina in starost ob prvi uporabi je ključna determinanta zasvojenosti (ne samo nikotinskih). Možni so trajni škodljivi učinki na razvijajoče možgane, ki se lahko kažejo na kognitivnih sposobnostih, motnjah v delovnem spominu, pozornosti, razpoloženju. (ii) Zaradi razvoja zasvojenosti z nikotinom se poveča **tveganje za začetek rabe klasičnih tobačnih izdelkov**. (iii) Nikotin lahko privede tudi do **zastrupitve**. Letalna doza znaša približno 5 mg nikotina na kg telesne teže. Ob blažjih zastrupitvah opazimo slabost, bruhanje, kašelj, vrtoglavico, zmedenost, pospešeno bitje srca, ob večji izpostavljenosti drisko, slinjenje, šibkost, upočasnjeno bitje srca, povečano izločanje sluzi v dihalnih poteh. V primeru hujše zastrupitve pa lahko pride do krčev, paralize mišic, motnje zavesti in kome, posledično do zastoja dihanja in celo smrti.

Naša intervencija na šolah ^v

Namen delavnice je bil Izvedeti, kaj bi lahko vplivalo na odločitev mladih glede (ne)uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov. Namen smo konkretizirali s postavitvijo **ciljev**. Ti so bili izvedeti,

- i. koliko mladi poznajo lastnosti novih tobačnih in nikotinskih izdelkov in posledice uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov;
- ii. katere so ključne informacije ali dogodki, ki bi mlade odvrnile od poskusa uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov;
- iii. kateri način je najbolj primeren za nagovarjanje mladih glede odgovornega odnosa in izbir glede uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov; ter
- iv. kdo bi bil najbolj primerna oseba, da bi jih glede uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov nagovoril.

Za primarno **metodo** smo izbrali delavniški pristop, ki je omogočal tako diskusijo kot kratke odseke frontalnega podajanja informacij. Z delom po skupinah smo poskušali zagotoviti kar najboljšo participacijo vključenih udeležencev.

Izvajalci intervencije se zavedamo in izpostavljamo **omejitev**, da (i) delavnice niso bile izvedene na reprezentativnem vzorcu, saj so vključevale zgolj dijake in učence vzgojno izobraževalnih zavodov zdravstvene regije Ljubljana; da delavnice niso bile evalvirane z vidika uspešnosti v smislu zmanjšanja uporabe izdelkov med mladimi, niti tovrstna evalvacija ni bila načrtovana; (iii) da delavnice niso bile povsem standardizirane, saj smo se izvajalci prilagajali specifični skupini in njeni dinamiki. Prav tako smo delavnice izvajali različni izvajalci, ki smo bili sicer v naprej dogovorjeni za potek in vsebino; (iv) da intervencijo težko umestimo v en specifični nivo preventive, saj so bili udeleženci zelo heterogeni. Od takih, ki se z obravnavanimi vedenje še niso srečali, do takih, ki so imeli lastno izkušnjo, do takih, ki so z nikotinom že zasvojeni. Omejitev se zavedamo, zato ta zapis predstavlja zgolj vtis ob izvedbi šestindvajsetih ponovitev delavnice.

Vsaka izvedba **delavnice je trajala eno šolsko uro** in je bila sestavljena iz 4 delov, in sicer: uvoda z deljenjem v skupine, pripravo vprašanj, predstavitev informacij in izdelavo plakata.

V **uvodu** smo udeležence razdelili v skupine (s pomočjo sestavljanj motivov s tobačnih embalaž ali prosto po njihovi izbiri) in jim predstavili, da bi se zaradi večanja rabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov med mladimi z njimi radi pogovorili o njihovem odnosu do teh reči. Napovedali smo, da bi želeli od njih izvedeti, kaj je tisto, kar bi jih lahko motiviralo, da bi to dejavnost mladi opustili oz. da z njo sploh ne bi začeli.

V delu za **pripravo vprašanj** smo dijake spodbujali, naj pripravijo vprašanja, na katera rabijo odgovore, da bi lahko predstavitev za nagovarjanje mladih k bolj odgovornemu odnosu glede rabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov, kar najboljše pripravili.

V delu za **predstavitve informacij** smo s pomočjo pripravljene predstavitve odgovorili na njihova vprašanja in izpostavili najbolj pomembna dejstva glede tveganj in škode povezanih z rabo novih izdelkov.

V delu za **izdelavo plakata** smo mlade spodbujali k diskusiji in pripravi plakata, ki bi vključeval ključne momente za nagovor mladih k ne uporabi novih tobačnih in nikotinskih izdelkov. Na koncu so skupine predstavile svoje plakate.

Ugotovitve ob izvedbi delavnic in usmeritve za izvajanje preventive na šolah ^v

Na vprašanje »**Zakaj mladi sploh poskusijo nove tobačne ali nikotinske izdelke?**« so bili odgovori:

(i) Radovednost, dolgčas – Pogosto navajajo, da jih je pač zanimalo, kaj to je, kakšni so okusi, kako se potem počutiš. Želijo poizkusiti nekaj novega.

(ii) Okusi – Nekateri so rekli, da jim puff z okusom sadja dejansko diši, jim je prijeten.

(iii) Družba – Ne poročajo v smislu neposrednega pritiska, bolj si pritisk naredijo mladi sami. Nimajo občutka, da bi jih družba zaradi neuporabe zavrnila. V kolikor jih večina v družbi uporablja, je verjetnost, da bodo začeli uporabljati tudi ostali večja. In obratno. V kolikor je v družbi tak, ki ne uporablja, ga pogosto preostali vprašajo, če je zares prepričan, da si to želi.

(iv) Stres – Nekateri povejo, da jim šola predstavlja velik stres in z uporabo teh izdelkov stres vsaj za kratek rok odstranijo.

(v) Manj zaznanih restrikcij ob uporabi – Veliko teh izdelkov se lažje skrije in uporablja tudi v notranjih prostorih, ali v domači sobi, saj ne puščajo smradu in celo niso prepovedani (fuge in nikotinske vrečke).

(vi) Običajna pot od poskusov do redne rabe – Tisti, ki kadijo povejo, da so začeli ob koncu osnovne šole iz radovednosti uporabljati pufte, ki so jih nato med počitnicami, ko so imeli več časa, uporabljali bolj pogosto. Ob prihodu v srednjo šolo, pa so začeli uporabljati tudi cigarete in hitro tudi nikotinske vrečke. Ena udeleženka pove, da je v obdobju enega leta za izdelke porabila preko 1300 €.

Pogosto odgovori na »**Zakaj mladi ne uporabljajo novih tobačnih ali nikotinskih izdelkov?**« so:

(i) Zdravje – Zavedajo se, da to škoduje zdravju, sami pa so športniki in si želijo dosegati boljše rezultate.

(ii) Smrad – Sploh fantje povejo, da jim punce, ki uporabljajo te izdelke niso privlačne.

(iii) Smisel – Kar nekaj jih pove, da ne vidijo nobenega logičnega, smiselnega ali pametnega razloga, da bi to uporabljali.

(iv) Akutne posledice – En udeleženec pove, da se je tako odločil, ker je zaradi kajenja prezgodaj izgubil dedka.

»**Koliko mladi poznajo lastnosti novih tobačnih in nikotinskih izdelkov in posledice uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov?**« je bilo vprašanje, pri katerem smo izvedeli:

(i) da veliko o temi izvejo pri **predmetu Skrb za zdravje ali ob naravoslovnih dneh**. Še najmanj ločijo med snusom in nikotinskimi vrečkami. Malo se jim zatika pri konkretnem poimenovanju posameznih izdelkov;

(ii) da načeloma **posledice rabe kar dobro poznajo**. Morda tisti, ki uporabljajo izdelke, na vtis, še bolj kot tisti, ki jih ne. Presenetil jih je podatek o možni akutni zastrupitvi z nikotinom ob uporabi snusa ali nikotinskih vrečk, prav tako se jih je zelo dotaknila povezava kajenja nosečnice in že prisotne zasvojenosti pri novorojenčku. Prav tako se jih je dotaknila informacija glede nevarnosti arom in razlika v škodljivosti med tem, ali nekaj zaužiješ kot živilo oz. na drugi strani vdihneš v pljuča;

(iii) da **imajo občutek, da praktično vsi uporabljajo tobačne oz. nikotinske izdelke**, čeprav temu ni tako, kot tudi, da kadi večina odraslih, kar pa tudi ni res. Pogosti odgovori so med 40 % in 70 %, podatek, da kadi zgolj 20 % odraslih jih je presenetil;

(iv) da **jih zasvojenost z nikotinom ne skrbi preveč**. Hkrati se zavedajo, da je zasvojenost prisotna, opažajo tudi odtegnitveni sindrom, pogosto posegajo po puffih že takoj, ko se zbudijo. Bolj jih skrbi, da bi se uporaba izdelkov poznala na krvni sliki ali drugih pregledih ob šolski sistematiiki.

Kot ključne informacije ali dogodke, ki bi mlade odvrnile od poskusa uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov, nekateri **(i) priznajo, da bi jih bilo treba nagovoriti bolj agresivno in z uporabo eksplicitnega slikovnega materiala** ali dejanskega prikaza pljuč iz operacijske dvorane. Nadalje razmišljajo v smeri, da bi jih nagovoril nekdo, ki ima hudo izražene akutne posledice zaradi uporabe in je »relatable«, se pravi je mlajši in ne uporablja predolgo. Prav tako **(ii) bi jih odvrnil vpliv na izgled**. Nekateri mladi povejo, da jim tisti, ki kadijo niso všeč, privlačni. Da fant/dekle ne bi »mogel biti« z fantom/dekletom, ki to uporablja. Prav tako **(iii) bi jih odvrnila cena**. Če bi ta bila višja, bi bilo uporabe manj. So pa izpostavili, da se da izdelke dobiti iz tujine (konkretno izpostavljena BIH) za bistveno nižjo ceno. Zaenkrat jih večino uporabnikov »razvada« stane cca 30 € mesečno. Priznajo tudi, da bi bilo **(iv) brez sladkobnih arom uporaba manj privlačna** (npr. pri Puffih).

Na vprašanje »Katere so ključne informacije ali dogodki, ki bi mlade spodbudili k opustitvi uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov?« udeleženci povejo, da bi jih **(i)** k opustitvi spodbudilo predvsem, če bi zaznali **resno poslabšanje zdravja pri sebi** (kašelj, bljuvanje gnoja, ...), ali če bi **pri bližnjih** (sorodnik ali vrstnik) opazili hude posledice glede kajenja (npr. smrt, embolija, tromboza, KOPB, ...). Podobno kot pri predhodnem vprašanju izpostavljajo **(ii) Ceno (dostopnost) in okus**, ki bi prav tako predstavljala pomemben argument pri razmisleku o zmanjšanju ali opustitvi. **(iii) Dostopnost je prevelika**, do izdelkov pridejo brez kakršnih koli težav (si jih kupijo sami, ker ne preverjajo osebnih izkaznic, ali kupijo starejši vrstniki, ali prosijo neznane starejše osebe ali se preprodaja na šoli, ali do njih pristopi »diler« na ulici, ali preko spleta. Nekaterim jih kupijo tudi starši, ki jim preskrbijo tedensko/mesečno količino (npr. 1 puff na teden + vrečka tobaka na mesec). Na njihove izbire bi bolj vplival tudi **(iv) učinek, ki ga ti izdelki pustijo na videzu** (zgubana koža, rumeni zobje in nohti), smrad in slab zadah in športni zmogljivosti (zadihanost).

O tem, »Kateri način je najbolj primeren za nagovarjanje mladih glede odgovornega odnosa in izbir glede uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov?«, povejo da **(i) se jim predavanja ali pridiganje ne zdi ustrezna pristopa**. Ob tovrstnih pristopih izgubijo zanimanje in ne sledijo vsebini. Bolj primerna se jim zdi razprava oz. pogovor, kjer lahko sami izrazijo svoja stališča, skrbi, poznavanje situacije. Prav tako se jim zdi bolje, če se jih poskuša aktivno vključiti v neko delo. Izdelava plakatov jim ni bila v preveliko breme. **(ii)** Tistim, ki ne uporabljajo nikotinskih izdelkov, so bile vsebine kar malo odveč, tisti, ki uporabljajo, pa so načeloma bolj sodelovali, spraševali, komentirali. **(iii)** Sami verjamejo, da tovrstne intervencije, nimajo bistvenega vpliva na njihove izbire. Povejo tudi, da siceršnja zdravstvena vzgoja ne pusti odtisa ali vtisa.

Kot najbolj primerne osebe, da bi jih nagovarjal glede uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov (i) niso prepoznali oseb iz Kampanje MZ z ambasadorji zdravja. Challe Salle se jim ne zdi najbolj posrečena izbira. Morda je bolj primeren za učence nižjih razredov osnovne šole. Če bi jih tozadevno nagovorili kakšni tuji influencerji (v eni skupini izpostavljen Andrew Tate), bi morda to lahko imelo vpliv. Pogosto povejo, da se promocija vrši na Instagramu in Tiktoku. Preko teh platform se da tudi naročiti izdelke. **(ii)** Za nagovor bi se jim zdel najprimernejši **nekdo, ki ni bistveno starejši od njih in ima izražene posledice** uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov. Primer osebe, ki bi v razred prišla s kisikovo jeklenko in bi se z njimi pogovarjala o tem. **(iii) Ne zdi se jim primerno, da jih glede tega nagovarjajo osebe, ki trenutno kadijo.** Bolj primeren bi bil nekdo, ki je kajenje opustil in jim pove svojo izkušnjo ter predstavi svoje razloge. **(iv) Starši so lahko varovalni dejavnik ali pa tudi dejavnik tveganja.** Pri nekaterih kajenje staršev samo dejanje kajenja normalizira, pri nekaterih pa sproži obratni odziv in sami ne želijo kaditi. Eni brez težav uporabljajo pred starši, druge pa skrbi, kaj bi o tem mislili starši ali mlajši bratci. Povejo, da prepovedi staršev večinoma ne zaležejo dosti, saj če boš želel poizkusiti, boš za to našel priložnost in družbo. **(v)** Pogosto so izjavili, da tudi večina zdravstvenih delavcev kadi, da so to opazili tudi na praksi.

Vtis izvajalcev delavnic ^v

Izvajanje delavnice glede uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov **od izvajalca terja precej prilagodljivosti in precej dobro poznavanje izdelkov na tržišču.** Prav tako mora izvajalec poznati posledice rabe in jih te ob uporabi predstavitve dobro predstaviti.

Dolžina delavnice bi lahko bila **daljša od 45 minut**, saj v tako kratkem času več kot vtisa ne moremo pridobiti. Za delo na motivaciji za spremembo vedenja ali na motivaciji k bolj odgovornim izbiram pa je 45 minut bistveno premalo časa. V skupinah, ki smo jih izvajalci uspeli bolj spodbuditi k razpravi je čas hitro potekel, v drugih, kjer pa nam tega ni uspelo, pa smo delavnico lahko zaključili celo predčasno.

Generalno gledano se mladi, ko ustvarimo okolje, v katerem se ne počutijo obsojani, odprejo in povejo svoje izkušnje. Takrat lahko vidimo, da je **prevalenca rabe med mladimi pravzaprav precejšnja**. Hkrati pa se moramo zavedati, da so pogosto tisti, ki teh izdelkov ne uporabljajo v teh debatah tišji in jih je treba bolj spodbujati k podajanju mnenj, argumentov, ki podpirajo njihove odločitve.

Izvajalci smo mnenja, da smo pridobili kar nekaj pomembnih informacij, ki bi nam lahko pomagale pri pripravi vsebin, ki bi bolj neposredno nagovarjale mlade in jih spodbujale k bolj zdravim izbiram. Vseeno se nekako težko znebimo občutka, da jim mnogim prav dosti za odgovorno vedenje ni mar, da jih, kaj bo čez 10, 20, 30 let, ne skrbi, da si težko predstavljajo, da bi običajne zdravstveno vzgojne vsebine imele kakršni koli vpliv na njihovo vedenje. Kar je moč opaziti, je, da so močno vpeti v aktualne trende in v osebe, ki te trende spodbujajo. Med mladimi bi morali prepoznati mnenjske voditelje in jih preko njih nagovoriti. Trenutni poskusi na področju tveganih vedenj vsaj v vključeni populaciji niso bili uspešni in niso pustili bistvenega odtisa.

ⁱ Jeriček Klanšček H, Roškar M, Drev A, Zupanič T, Prelec Poljanšek P (ur.). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji, Izsledki mednarodne raziskave HBSC 2018, Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019

ⁱⁱ Jeriček Klanšček H, Roškar M, Pucelj V, Zupanič T, Koprivnikar H, Drev A, Korošec A, Žlavs K, Peternej V. Neenakost v zdravju in z zdravjem povezanimi vedenji med mladostniki v času pandemije COVIDa-19, Izsledki raziskave Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju (HBSC) 2020. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021

ⁱⁱⁱ Koprivnikar H. Elektronske cigarete ter novi tobačni in nikotinski izdelki [spletno predavanje], 2023. Dostopno 18. 9. 2023 preko <https://video.arnes.si/watch/cjsmrwp2m8gf>

^{iv} Koprivnikar H, Roškar M, Orožen K, Zupanič T. Kaj bi bilo dobro, da bi starši in vsi, ki delajo z mladostniki, vedeli o elektronskih cigaretah, vodnih pipah in novih tobačnih izdelkih. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018

^v Zaletel R in Brence K ter Vuk M, Vincek D, Letnar Žbogar N, Govže T, Zbrani vtisi izvedb delavnic v obdobju med 25. 5. 2023 in 14. 6. 2023.