

Memorandum otrok o izzivih na področju duševnega zdravja otrok in mladih

DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH

V šolskih letih 2022/23 in 2023/24 smo o duševnem zdravju otrok in mladih razpravljali osnovnošolci v okviru programa Otroški parlamenti®, ki se izvaja pod okriljem Zveze prijateljev mladine Slovenije.

Znotraj naslovne teme *Duševno zdravje otrok in mladih* smo razpravljali o štirih podtemah:

- *Kaj je duševno zdravje?;*
- *Vplivi okolja na moje duševno zdravje;*
- *Moji viri pomoči in*
- *Spremembe za krepitev mojega razvoja.*

Pred vami je dokument, memorandum, ki vključuje največkrat izpostavljene zaključne misli in predloge.

Kaj je duševno zdravje?

Duševno zdravje je stanje počutja, ki nam omogoča, da uresničujemo svoje potenciale, se spopadamo s stresom in znamo uravnati čustva glede na okoliščine. Če je duševno zdravje porušeno, lahko vodi tudi v različne bolezni in težave.

Duševno zdravje je kompleksno. Vpliva tako na počutje in samopodobo kot tudi na izražanje čustev, dožemanje okolja, itd.

Duševno in čustveno zdrava oseba ima pozitivno samopodobo, pozitiven odnos do sebe in drugih. Nikoli ne smemo pozabiti, da smo do sebe prijazni in spodbujajoči, saj se vse začne pri nas samih.

Duševno zdravje ne sme biti tabu, pogovor o duševnih težavah ni znak šibkosti, temveč znak zrelosti. Duševno zdravje moramo dati na isto raven kot telesno zdravje.

Predlogi za izboljšave:

- Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje:
 - naj izvede anketo o duševnem zdravju otrok in mladih, da se pokaže dejansko stanje,
 - naj zagotovi več športne vzgoje in povečanje števila strokovnih (svetovalnih) delavcev,
 - naj preuči možnost, da se tematika duševnega zdravja vključi v učne načrte in da bi šolski programi vsebovali vsebine za krepitev duševnega zdravja, za osebnostno krepitev in opolnomočenje mladih za samostojno odločanje, kritično mišljenje in krepitev pozitivne samopodobe,
 - obiski psihologa vsaj 1x tedensko na šoli (imeli bi osebo, ki bi se ji lahko zaupali). To osebo bi si več šol delilo in ne bi bil potreben velik finančni strošek,
 - vsaka šola naj ima zaupnika (osebo, ki jo kot zaupanja vredno prepoznavamo mi; lahko je kdorkoli na šoli). Zaupniki na šolah bi nevtralno poročali tudi o težavah, ki se nanašajo na odnose učenec-učitelj.
- Ministrstvo za zdravje naj omogoči hitrejši dostop do psihologov, psihoterapevtov, psihiatrov in vseh drugih strokovnih pomoči, ki nam lahko pomagajo pri premagovanju stisk.
- Duševno zdravje je nujno treba destigmatizirati in detabuizirati (ozaveščanje o duševnem zdravju in njegovo promoviranje) na vseh ravneh – predlog za vse šole: Živa knjižnica (iskrena, čustvena pripoved osebe, ki je nek problem doživela).

Vpliv okolja na moje duševno zdravje

Okolje lahko vpliva na duševno zdravje tako pozitivno kot negativno. Okolje predstavljajo družina, prijatelji/vrstniki, šola, družbena omrežja, mediji, splet, tudi življenjsko okolje (dobre/slabe bivalne razmere; urejen/neurejen kraj bivanja; možnosti, ki jih mladim nudi kraj bivanja).

Na duševno zdravje pozitivno vplivajo dobri odnosi, urejenost domačega okolja, zaupanje, hobiji, druženje s prijatelji, spoznavanje, kaj nekoga veseli, glasba, umetnost, šport. Negativno pa vplivajo slabi odnosi v družini (med starši, ločitve, finančne stiske), v šoli (medvrstniško nasilje, izločanje iz družbe/razreda, pritiski učiteljev), pritiski družbe, spolna usmerjenost in drugačnost.

Zelo pomembno je, kako sami doživljamo svet okoli nas in da živimo v okolju, v katerem se počutimo varno ter sproščeno.

Predlogi za izboljšave:

- Uvedba Šole za starše (inovativni pristopi, kratka zoom srečanja, kvizi, obvezna predavanja v času šolanja otrok) in strukturiranje prostega časa staršev, ki bi ga morali obvezno preživeti z otrokom.
- Iz šol odstraniti/prepovedati telefone, razen ko se uporabljajo pri učnih urah, a to naj bo redkost.
- Učitelji naj bodo ljudje, ki jim je mar za otroke in ne samo za podajanje znanja (to naj se vključi tudi v pedagoški študij). Predlagamo obnovitveni izpit za učitelje, podobno kot morajo nekateri obnoviti vozniški izpit.
- V šole naj se uvedejo sprostitvene dejavnosti in sprostitveni koticiki (vreče za sedenje, slušalke za poslušanje glasbe, antistresne igrače oz. pripomočki, itd.).
- Bolj razporejena ocenjevanja (ocenjevalno obdobje naj ne bo zgoščeno le na določene mesece, ampak enakomerno preko šolskega leta).
- Omejiti družbena omrežja in "vplivneže" na spletu ter več izobraževanj o tem, kako se obnašati na spletu in kako varno uporabljati splet (pasti interneta in večja podpora organizacijam, ki se ukvarjajo s preprečevanjem odvisnosti). Povečati ozaveščanje o nevarnostih tehnologije.

Moji viri pomoči

Prepoznavamo več virov pomoči: notranje (samopodoba, interesi, hobiji), zunanje (družina, prijatelji, družba, šola, učitelji, strokovnjaki, okolje), pozitivne (pozitivne trditve, ki pripomorejo k boljši samopodobi) in tudi negativne (nasilje, izguba občutka do sočloveka), po katerih posegamo v trenutkih nemoči, a težav ne rešijo. Najti moramo ravnovesje med temi viri. Najpomembnejše pa je poznavanje samega sebe in zavedanje, da imamo lahko velik vpliv na svoje duševno zdravje mi sami. Pozitivna samopodoba in dobro "omrežje" ljudi, ki nam lahko pomagajo, so vir dobrega duševnega zdravja.

Predlogi za izboljšave:

- Prepoznati stvari, ki nas veselijo - država naj zagotovi sredstva v obliki bona za različna izven-šolska udejstvovanja (večina pristočasnih aktivnosti je plačljivih).
- Dodatna izobraževanja v obliki delavnic (ne predavanj) tako za učitelje kot tudi učence, kjer bi se naučili boljšega ukrepanja ob pojavu duševnih težav, in ozaveščanje učencev, da ob svojih težavah ne doživljajo sramu.
- Boljši odnosi med učitelji in učenci.
- Okrepitev šolskih svetovalnih služb in njihova večja dostopnost (imamo občutek, da imajo svetovalne službe preveč obveznosti in nimajo časa, da bi se lahko prišli k njim zaupati ob težavah).
- Povečanje zaupanja v šolske svetovalne službe (skrbi nas, ker svetovalni delavci o zaupanih težavah poročajo staršem, mi pa si želimo njihove zaupnosti).
- Starši naj bodo razumnejši (velikokrat nas ne razumejo, hitijo mimo nas, ne nudijo dovolj podpore) – predlagamo delavnice za starše kot obvezno dejavnost, ki bi pripomogle k razumevanju aktualnih težav otrok in mladih.

Spremembe za krepitev mojega razvoja

Več poudarka je potrebno dati na to, da sprejemaš samega sebe – da si zadovoljen sam s seboj in skrbiš za dobre odnose z okolico. Da imaš dobro samopodobo in da zanjo ustrezno skrbiš. Da prepoznaš svojo notranjo moč. To zagotovo pripomore, da se lahko razvijemo kot celota, kot zaokrožena, samostojna in odgovorna oseba.

Predlogi za izboljšave:

- Gradnja dobre samopodobe (prepoznavanje lastnih dobrih in slabih lastnosti, postavljanje realnih ciljev, selektivno izbiranje družbe in ne primerjanje z drugimi, samorefleksija).
- Aktivnejši pouk: ure naj bodo privlačne (urejenost razreda, različni gostje, glasba, ne samo golo podajanje vsebin), pouk zunaj z več praktičnega dela, več športa, rekreativni odmori.
- Spodbujanje otrok, da spregovorijo o svojih čustvenih stiskah.
- Ustvarjanje tople, varne klime v razredu in spodbujanje medsebojne pomoči (čim več veljave, podpore in prakse).
- Razvijanje empatije in iskrenih odnosov (v družini, s sovrstniki, z učitelji, itd.). Bolj bi se morali poslušati in se dejansko slišati.
- Krepitev osebnih kompetenc (govorništvo, samostojno učenje, kritično razmišljanje).
- Izboljšanje komunikacije (ne moremo krepiti samopodobe, poiskati virov moči, če komunikacija ni dobra).
- Vsaj 2 razredni uri mesečno namenjeni tematiki duševnega zdravja.
- Dodatno izobraževanje:
 - 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);
 - učiteljev – opolnomočenje učiteljev za boljše delo z mladimi (učitelj mora imeti znanje in hkrati mora biti človek);
 - otrok – izobraževanje za otroke/mlade, kako pomagati vrstnikom v stiski ter kako prepoznati simptome duševnih stisk, svojih ali drugih.

Naše zaključno sporočilo pa je:
Želimo biti enakovredni sogovorniki odraslim!
Želimo, da se sliši naš glas!

To je torej naš glas. Želimo si, da bi bili slišani in vključeni. Hkrati pa se veselimo vašega odziva na zapisano.

S spoštovanjem,

Livia Zara Hauptman, l. r.
predsednica delovnega predsedstva nacionalnega Otroškega parlamenta