

# OTROŠKI PARLAMENT

POROČILO O DELU OTROŠKEGA  
PARLAMENTA NA OŠ ŠEMPETER

Šempeter, april 2023



# TOM NAHRBTNIK

- »Pogovor je vedno najboljša rešitev, ko si v stiski ali imaš neko težavo.«
- »TOM telefon ti pomaga pri pogovoru.«
- »En nasmeh lahko vpliva na tvoje življenje.«
- »Vsak klic šteje, ker lahko spremeni življenje.«
- »Če se z nekom pogovarjamo, lažje pridemo do rešitve.«
- »Če si v stiski, ti pogovor s starejšo osebo pomaga pridobiti odgovore na lastna vprašanja. Pogovor s to osebo nam lahko pomaga pri boljšem počutju in boljši samopodobi.

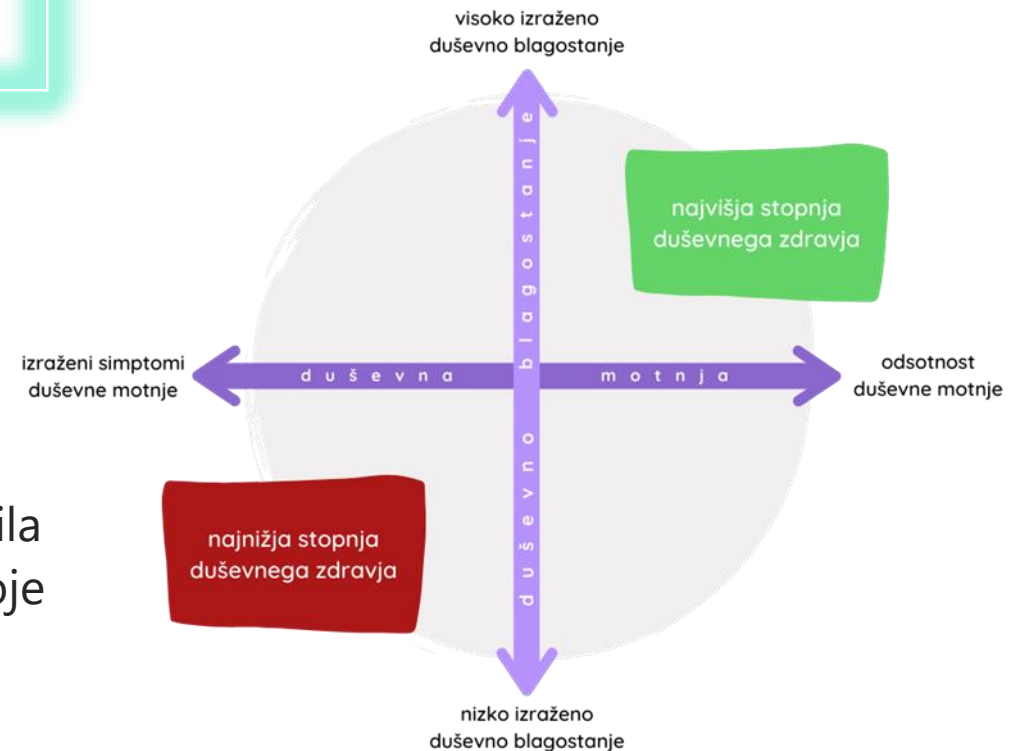


# KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE

Naja in Marjeta

# KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE?

- Duševno zdravje omogoča posamezniku udeležanje njegovih umskih in čustvenih zmožnosti ter mu omogoča, da najde in izpolni svojo vlogo v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju.
- Svetovna zdravstvena organizacija je duševno zdravje opredelila kot „stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju“.



## NAJPOGOSTEJŠA OBOLENJA PRI DUŠEVNEM ZDRAVJU MED OTROKI

- depresija
- bulimija
- anoreksija



## ALI JE NAROBE IMETI DUŠEVNO MOTNJO?

Nihče med nami ni povsem odporen na težave v duševnem zdravju in pri vsakem se lahko v določenem obdobju v življenju pojavijo težave na enem ali več področjih duševnega delovanja. Več kot tretina Evrope trpi zaradi duševnih motenj. Največ duševnih motenj imajo otroci med 14. in 24. letom.



# KAKO LAHKO POMAGAMO PRIJATELJU ALI ZNANCU V STISKI?

- Če pri prijatelju ali znancu opazimo znake, ki bi lahko kazali, da je v stiski, se z njim pogovorimo. Pogosto že iskren pogovor posamezniku predstavlja. Če je težava prevelika, da bi jo rešili sami, prijatelja napotimo k osebi, ki ji lahko zaupa. To je lahko učitelj, šolski svetovalni delavec, član družine, ali nekdo, ki se z nudenjem pomoči ukvarja poklicno.
- Pri iskanju pomoči se velikokrat srečamo z različnimi ovirami. Predvsem kadar gre za iskanje pomoči pri različnih strokovnjakih (zdravstveni delavec, zdravnik, psiholog, psihiater), se lahko pri osebi, ki pomoč potrebuje, pojavijo strahovi pred pomočjo, samomorilne misli, sram, strah pred nerazumevanjem, občutek brezbližnosti okolice in nepoznavanje ali nerazpoložljivost sistemov pomoči.
- Zato je pomembno, da prijatelja pri iskanju pomoči **spodbujamo** in **podpiramo** ter smo mu v oporo tudi tako, da ga pospremimo do osebe, ki mu lahko nudi pomoč.

# KDAJ PO POMOČ?

Našteta področja in opisi duševnih motenj, kot jih opredeljujejo klasifikacije, navajamo zaradi prepoznavanja vrste težav. Na osnovi tega zdravniki (specialisti splošne ali družinske medicine, specialisti psihiatri ...) postavijo diagnoze.

Pojem duševnega zdravja je širši od tega – ni nujno, da posameznik pri sebi prepozna kakšno izmed duševnih motenj, lahko ima le posamezne znake ali na splošno čuti, da ne more funkcionirati, torej delovati na enem ali več področjih življenja:

- opravljati izpitov, biti uspešen pri študiju,
- imeti dobre odnose s prijatelji in drugimi ljudmi,
- ustvariti si partnerski odnos ...



# VPLIV OKOLJA NA MOJE DUŠEVNO ZDRAVJE

Milijan in Dominik Mirko

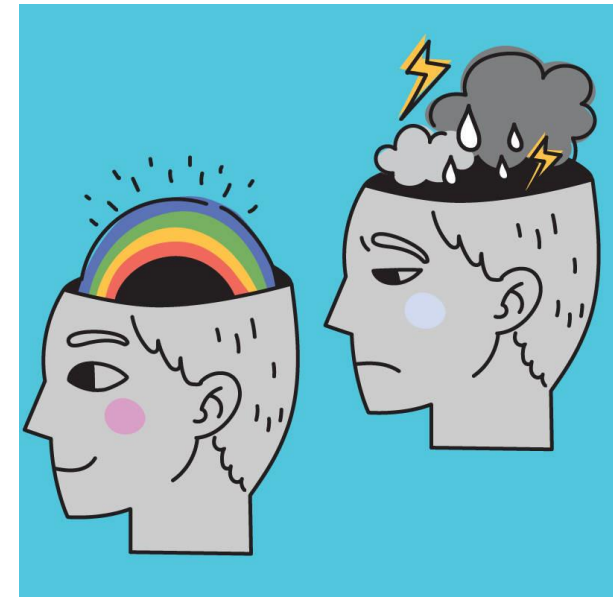


# POZITIVNO IN NEGATIVNO DUŠEVNO ZDRAVJE

Pozitivno duševno zdravje je stanje, za katerega so značilni prevladujoče doživljanje pozitivnih občutkov (sreče, zadovoljstva, navdušenja), pozitiven odnos do sebe, drugih in različnih dogodkov in pozitivno delovanje v življenju (optimizem, samoučinkovitost, empatija, odprtost za izkušnje).

Negativno duševno zdravje predstavlja slabo oziroma nizko izraženo duševno zdravje.

Pri negativnem duševnem zdravju je lahko prisotna duševna motnja (negativno duševno zdravje s simptomi duševne motnje) ali ne (negativno duševno zdravje brez simptomov duševnih motenj). Odsotnost duševnih motenj ali težav torej še ne pomeni nujno dobrega duševnega zdravja in obratno.



# NAJPOGOSTEJŠI STRESORJI PRI OSNOVNOŠOLCIH

- Šolske zahteve in obremenitve,
- negativne misli in občutki o sebi,
- telesne spremembe med odraščanjem,
- težave s prijatelji ali vrstniki v šoli,
- nevarna soseska,
- nezdravo življenjsko okolje,
- selitev ali menjava šole,
- sodelovanje pri številnih dejavnostih in previsoka pričakovanja,
- finančne težave v družini,
- prva zaljubljenost,
- nesprejemanje vrstnikov.



# POZITIVNA IN NEGATIVNA SPLETNA OKOLJA

- Obvešča te o dogajanjih po svetu
- takojšnja pridobitev informacij,
- vsebuje veliko podatkov o temah, ki te zanimajo,
- hitra komunikacija z drugimi,
- motivacija.

- Splet lahko zelo hitro spremeni tvojo osebnost,
- izgubiš občutek za čas,
- zamenjaš realne prijatelje s spletnimi,
- preveč je oglasov, zaradi katerih si zaželiš drage stvari, ki si jih ne moreš privoščiti,
- vplivniki s svojimi potovanji in dragimi stvarmi vplivajo na tvoje počutje in si tudi ti zaželiš vse to.

# VPLIV SPLETA NA DUŠEVNO ZDRAVJE

zasvojenost

nasilje

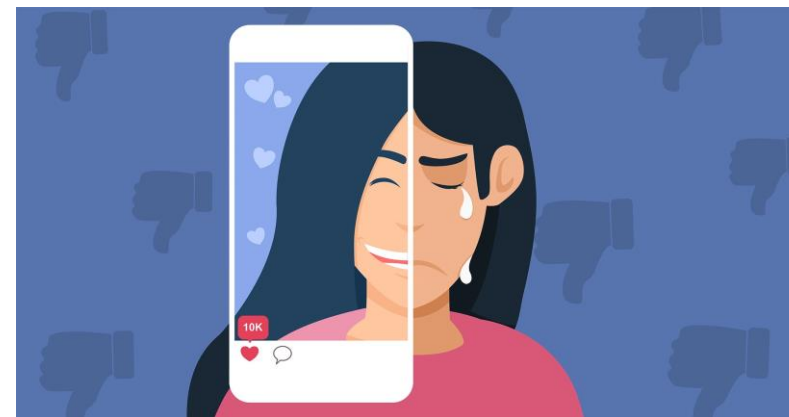
odvisnost

komunikacija z drugimi

zbadanje



anonimnost



# MOJI VIRI MOČI

Ana in Jera

## Kako skrbeti za otrokovo duševno zdravje



**LJUBEZEN**  
Vzemite si čas za otroka, pokažite mu skrb in ljubezen.



**GIBANJE**  
Spodbujajte igro, gibanje in šport.



**VEDENJE**  
Bodite pozorni na spremembe v vedenju.



**PODPORA**  
Otroka vselej podpirajte in hvalite.



**ČAS ZA POČITEK**  
Otroku pomagajte obvladovati stres tako, da mu omogočite dovolj časa za počitek.



**BODITE PONOSNI**  
Povejte otroku, da ste ponosni nanj.



**POTRPLJENJE**  
Bodite potrpežljivi. Ne pritiskajte na otroka.



**STROKOVNA POMOČ**  
Ne bojte se poiskati pomoči strokovnjakov.



**NOVA ZNANJA**  
Poučite se o psihičnih težavah.



**OBVLADOVANJE STRESA**  
Pomagajte otroku spoznati preproste načine obvladovanja stresa, kot je sproščanje.



**REŠEVANJE TEŽAV**  
Pomagajte otroku uspešno reševati težave.



**POČUTJE**  
Naučite se prepoznati, kako se otrok počuti.



**POGOVOR**  
Spodbujajte otroka k pogovoru.



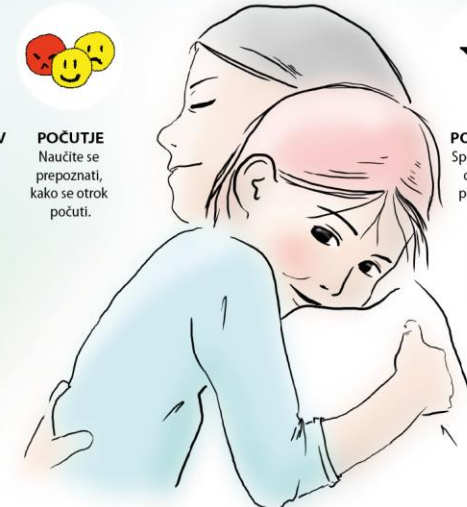
**SIMPTOMI**  
Bodite pozorni na simptome, ki kažejo na otrokovo stisko.



**POSLUŠANJE**  
Vzemite si čas, da prisluhnete temu, kar vam želi otrok povedati.



**OKOLJE**  
Otroku nudite spodbudno okolje, v katerem bo lahko sijal.



# OBVLADOVANJE STRESA

V življenju se srečujemo z mnogimi obveznostmi, pritiski, zahtevami, težavami tako v službi oz. v šoli kot v osebem življenju.

Stopnjujejo se občutki anksioznosti, izčrpanosti in ujetosti. Večja sproščenost nam pomaga, da smo učinkovitejši v stresnih situacijah in lažje usmerimo vse svoje moči v razreševanje problemov.

Poznamo več možnosti kako lahko stres oz. anksioznost obvladamo z različnimi tehnikami sproščanja (npr. trebušno dihanje, mišična relaksacija ...).



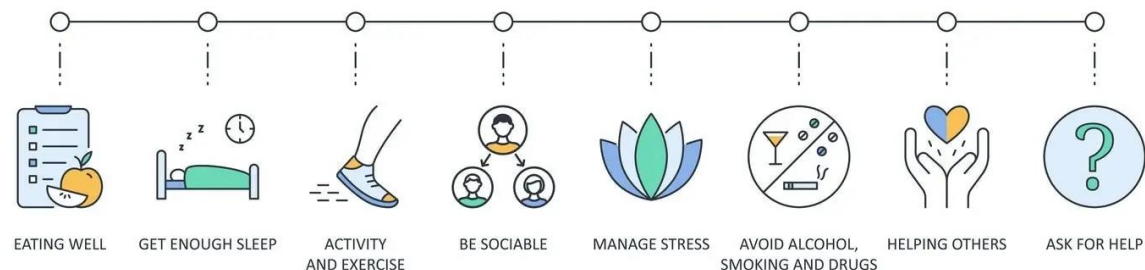
# MOJI VIRI MOČI

Naši viri moči lahko pridejo iz več področij, npr. družina, prijatelji, v nekaterih okoliščinah pa tudi psihoterapevt oz. psihoterapija.

Viri moči izhajajo tudi iz samega sebe, kot je npr. samozavest. Samozavestno se počutimo, ko neke stvari ali področja obvladamo ali smo dobri v njih.

Pomembno je tudi samospoštovanje, ne smemo se podcenjevati, pa tudi ne „imeti visok ego“. Družina ti lahko pomaga pri tem, da poiščeš svoje vire moči.

## MENTAL HEALTH





# ZAKAJ SE NAM DUŠEVNO ZDRAVJE LAHKO POSLABŠA?

Duševno zdravje se lahko poslabša zaradi veliko stvari. Lahko je vzrok šola, problemi doma, osebne težave, težave s prijatelji, v zvezi ...

V šoli se lahko zgodi zaradi različnih pritiskov, previsokih pričakovanj, ocen ali pa težave s prijatelji (fizično nasilje, verbalno nasilje, izsiljevanje ...).

Doma se te težave lahko pojavijo zaradi staršev (prepiranje, nasilje ...), bratov in sester, nezaupanja ali pa tudi zaradi samega sebe.

Kadar se težave res poslabšajo je najbolje, da obiščemo psihoterapevta ali terapevta za terapije.

## KAKO SKRBETI ZA OTROKOVO DUŠEVNO ZDRAVJE

**LJUBEZEN**  
Vzemite si čas za otroka, pokažite mu skrb in ljubezen.

**BODITE PONOSNI**  
Povejte otroku, da ste ponosni nanj.

**ČAS ZA POČITEK**  
Otroku pomagajte obvladovati stres tako, da mu omogočite dovolj časa za počitek.

**POČUTJE**  
Naučite se prepoznati, kako se otrok počuti.

**OBVLADOVANJE STRESA**  
Pomagajte otroku spoznati preproste načine obvladovanja stresa, kot je sproščanje.

**GIBANJE**  
Spodbujajte igro, gibanje in šport.

**POGOVOR**  
Spodbujajte otroka k pogovoru.

**PODPORA**  
Otroka vselej podpirajte, spodbujajte in hvalite.

**NOVA ZNANJA**  
Poučite se o psihičnih težavah.

**SIMPTOMI**  
Bodite pozorni na simptome, ki kažejo na otrokovo stisko.

**REŠEVANJE TEŽAV**  
Pomagajte otroku uspešno reševati težave.

**VEDENJE**  
Bodite pozorni na spremembe v vedenju.

**POSLUŠANJE**  
Vzemite si čas, da prisluhnete temu, kar vam želi otrok povedati.

**STROKOVNA POMOČ**  
Ne bojte se poiskati pomoči strokovnjakov.

**POTRPLJENJE**  
Bodite potrpežljivi. Ne pritiskajte na otroka.

**OKOLJE**  
Otroku nudite spodbudno okolje, v katerem bo lahko sijal.

© 2020. belveperformance. TW @BELVEPERFORM. Poveži in prebravi v slovenski jezik preoblikovan. Oblikovanje v uporabi vno.Freemal.com. Oblikovanje na Pixart, Ayoa-Design.

# HVALEŽNOST

Če gledaš na to, kar imaš, in ne na to, česar nimaš, si srečnejši, stvari ti bodo pomenile več.

Hvaležnost je pomembna za veliko stvari, npr. za ohranjanje dobrih odnosov, mentalno stabilnost, dobro razpoloženje ...

Če smo hvaležni, na stvari gledamo veliko bolj pozitivno, kot pa če zanje nismo hvaležni.



# ODNOSI

Pomembno je, da imamo dobre odnose z vsemi ljudmi.

Če imamo slabe odnose z ljudmi, sebe in druge spravljamo v slabo voljo.

Dobre odnose moramo imeti v družini, na treningih, v šoli, na ulici in nasploh povsod.

Dobre odnose ohranjamo s pogovorom (in poslušanjem), kompromisi, pozitivnostjo ...



# SPREMEMBE ZA KREPITEV MOJEGA ZDRAVJA

Jasmin in Amadej



# ŠOLA

- Vsi učenci bi imeli bolj razporejeno ocenjevanje.
- Možnost obiskovanja svetovalne delavke po pouku oz. kadar koli.
- Sproščeni učitelji med ocenjevanjem.
- Po dveh urah pouka daljša aktivna sprostitev.
- Pri ustnem ocenjevanju ima učenec možnost sedeti tudi v svoji klopi.
- 1 ura na dan pouk na prostem/zunaj.
- Dokumentarni filmi na temo učne snovi.
- Več dni dejavnosti.
- Sprostitevni krožek.
- Potovanje po Evropi.
- Možnost pogovora učitelj : učenec.
- Izbirni predmet: meditacija in joga.
- Več pogovorov na temo duševnega zdravja v šoli.
- Glasba med odmori (sproščujoča glasba).

# STARŠI

Manj pritiska na otroka glede odličnih ocen.

Enkrat tedensko pogovor z družino.

Manj preprirov za nepomembne stvari.

Podpora staršev, spodbujanje, ne pa očitjanje.



# MINISTER

Ena šolska ura = 40 min.

Po dveh urah pouka aktivni odmor.

Daljši glavni odmor (25/30 min).

1 pisno ocenjevanje na teden/2 ustni ocenjevanji na teden.



# ZDRAVJE

Manjše čakalne dobe pri zdravnikih in specialistih.

Več poklicev za psihologa, psihiatra, psihoterapevta.

Več domov za ostarele.

Več brezplačnih delavnic za krepitev duševnega zdravja.





# OBISK PSIHOTERAPEVTKE



# ŽELJE ...

- Delavnice na temo:
  - ✓ Kako se učiti?
  - ✓ Strah
  - ✓ Samopodoba
- Dan za urejanje zapiskov in manjkajoče snovi.
- Več praktičnega pouka pri predmetih.
- Senzorična soba ali soba za sprostitev/umiritev.
- Anonimna knjiga z zapisom težav – odgovori strokovnjak, pogovor o izbrani temi nekajkrat letno.

