

*Stručni skup za ravnatelje osnovnih škola RH
16. ožujka 2021.*

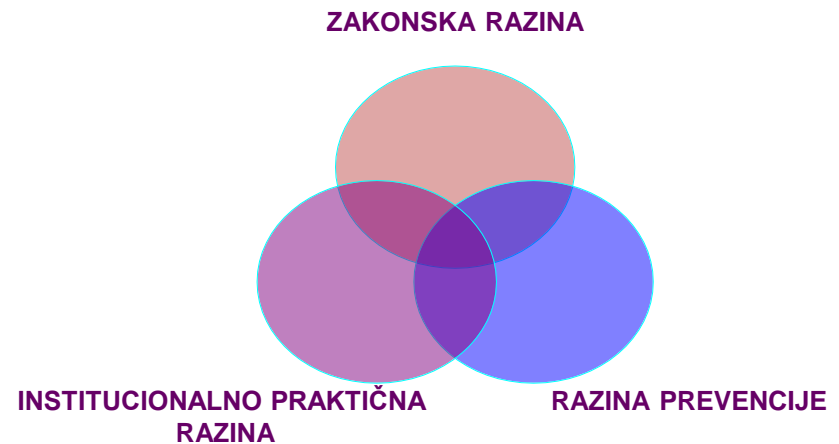
ZAŠTITA MENTALNOG ZDRAVLJA DJECE U ODGOJNO-OBRAZOVNOM SUSTAVU



SUSTAV ZAŠTITE DJECE

obuhvaća brojna društvena područja:

- obitelj
- odgojno obrazovne ustanove
- socijalna skrb
- zdravstvena zaštita
- pravosudna zaštita



Sustavom odgoja i obrazovanja obuhvaćen je najveći broj djece,
više od drugih sustava, osnovna škola je obavezna i uz obitelj
dijete u njoj provodi najviše vremena



314 266
učenika
osnovnih
škola u
šk.god
2020./2021.

Veća odgovornost, utjecaj, mogućnosti, izazovi u zaštiti mentalnog zdravlja...
od prepoznavanja znakova poteškoća,
pružanja prve pomoći, do osiguravanja podrške i stručne psihološke

POTEŠKOĆE MENTALNOG ZDRAVLJA

- Veliki broj djece pati zbog nasilja, manipulacije i psihičkog zlostavljanja vezanog uz razvod braka, poteškoća u pažnji i koncentraciji, učenju i socijalnim odnosima, psihosomatskih tegoba, depresije, eksperimentiranja sa sredstvima ovisnosti te drugih emocionalnih i ponašajnih problema nastalih uslijed različitih traumatskih iskustava.
- Recentna istraživanja upućuju na porast poremećaja mentalnog zdravlja djece
- Svjetska zdravstvena organizacija upozorava na visoke epidemiološke brojke prema kojima 10-20% djece i mladih ima neku vrstu mentalnog poremećaja.
- Tek svako peto dijete od onih koji imaju neki problem mentalnog zdravlja dobiva odgovarajuću stručnu pomoć i podršku.



- Epidemija i potres u Republici Hrvatskoj uslijed kojih su brojna djeca bila socijalno izolirana, izložena obiteljskom nasilju i zanemarivanju, nasilju putem društvenih mreža, egzistencijalnim problemima, stresu i traumatskim iskustvima **prediktor su narušavanja mentalnog zdravlja te je nažalost epidemiološka brojka djece i mladih s problemima mentalnog zdravlja puno veća.**
- Na ozbiljne poteškoće mentalnog zdravlja djece svakodnevno nam ukazuju roditelji i stručnjaci.
- Povratkom u školske klupe pojedini učitelji ukazuju nam na **pojačane emocionalne i ponašajne probleme djece.**
- Rezultati istraživanja **“Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone”** Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu provedenog u svibnju 2020., u kojem je sudjelovalo gotovo 800 učenika od 1. razreda osnovne do 4. razreda srednje škole, pokazuju da je **djeci u vrijeme krize izazvane pandemijom potrebna pojačana psihološka podrška i pomoć. Posebno su rizična starija djeca – učenici viših razreda osnovne škole i srednjoškolci – zatim djevojčice i djeca koja su, uz pandemiju, izložena i drugim stresnim čimbenicima.**



- **Podrška i pomoć najučinkovitije kad su dostupne unutar odgojno-obrazovnog sustava koji je jedan od najvažnijih konteksta djetetova razvoja.**

ZAŠTITA DJECE U OBITELJI



STRAH, BESPOMOĆNOST RODITELJA

NEDOSTATAK POTREBNIH INFORMACIJA

NEDOSTATAK POVJERENJA U DIJETE

NEDOVOLJNA SURDANJA I RAZMJENA
INFORMACIJA SA ŠKOLOM

ODBIJANJE PRIZNAVANJA PROBLEMA I TRAŽENJA STRUČNE
POMOĆI ZA DIJETE

NEDOSTATAK KVALITETNO PROVEDENOG
VREMENA S DJETETOM

ZAŠTITA DJECE U ODGOJNO OBRAZOVNIM USTANOVAMA

NEMOĆ, NEOSVIJEŠTENOST NEDOVOLJNA EDUCIRANOST UČITELJA
NEMOTIVIRANOST UČITELJA I STRUČNIH SURADNIKA (od prepoznavanja do poduzimanja mjera zaštite)
NEPOŠTIVANJE ZAKONSKIH ODREDBI I NEPOZNAVANJE PROFESIONALNE ULOGE I ODGOVORNOSTI
IZOSTANAK ODGOJNE KOMPONENTE NAGLASAK NA OBRAZOVNIM SADRŽAJIMA
USMJERENOST ŠKOLE NA EKSTERNALIZIRANE POTEŠKOĆE, TE POMOĆ ŽRTVI I “KAŽNJAVANJE” POČINITELJA
NEDOSTATAK EVALUIRANIH PREVENTIVNIH AKTIVNOSTI U SVIM ŠKOLAMA
IZRICANJE PEDAGOŠKIH MJERA BEZ STVARNOG INDIVIDUALNOG RADA S DJETETOM

NEDOVOLJAN BROJ STRUČNIH SURADNIKA U ŠKOLAMA

NEDOVOLJAN BROJ STRUČNJAKA MENTALNOG
ZDRAVLJA KOJI RADE S DJECOM VAN ŠKOLE

NEDOSTUPNOST STRUČNE PSIHOLOŠKE POMOĆI
DJECI KOJA ŽIVE IZVAN VEĆIH GRADOVA

NEPOSTOJANJE ODJELA DJEČJE
I ADOLESCENTNE PSIHIJATRIJE

NEDOSTATNA MEĐURESORNA SURADNJA

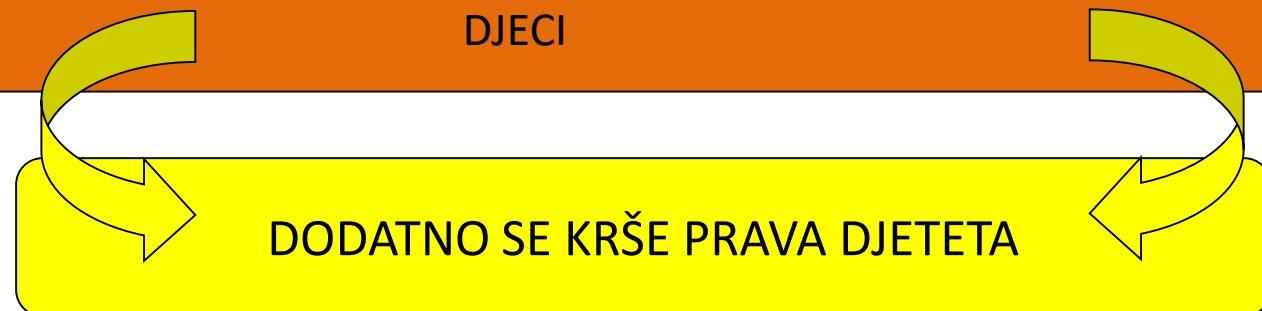
DOŽIVLJAJ ŠKOLE...

- *Istraživanje o participaciji djece u sustavu odgoja i obrazovanja provedeno u razdoblju od rujna 2017. do lipnja 2018. Ured pravobraniteljice za djecu RH*
- Djeca i odrasli **u pravilu su zadovoljni** sa školama koje pohađaju, odnosno u kojima rade- **odrasli u većoj mjeri zadovoljni**
- Čimbenici zadovoljstva životom u školi: **dobri odnosi** (među vršnjacima/ kolegama i dobri odnosi djece i nastavnika) te **dobra uređenost škole**
- **Pored generalnog zadovoljstva školom, postoje mnoga područja na kojima su potrebna poboljšanja**
- Ono što djecu i odrasle čini **nezadovoljnima je preopterećenost** nastavnim sadržajima i obvezama što učenicima stvara stres, a kod nastavnika dovodi do osjećaja da su svedeni na administratore
- **Modernizacija i digitalizacija** koja su doprinijele tehničkom unapređenju nastave, istovremeno **odmažu odnosnom aspektu** života u školama

- **Gotovo četvrtina učenika ne osjeća povezanost s učenicima i odraslima u svojoj školi (24,5%), niti je sretno što pohađa svoju školu (24,1%)**
- Neke su škole neuređene i neopremljene
- Nedostatak stručnih suradnika
- **Nepovoljniji položaj škola u ruralnim sredinama, te strukovnih škola – („manje bitna djeca”)**
- **Česte poruke djece kako u svojim školama nemaju zadovoljene neke osnovne uvjete** (topla voda, toaletni papiri, topli obrok u školi) i **posebno zabrinjavajuće prakse grubog kršenja prava djece** (grubo i povređujući ponašanje nekih nastavnika)

AKO SE DIJETE DOBRO OSJEĆA BITI ĆE USPJEŠNIJE I IMATI ĆE BOLJE REZULTATE

NEPRAVOVREMENIM DETEKTIRANJEM PROBLEMA I
NEPRUŽANJEM ODGOVARAJUĆE STRUČNE POMOĆI
DJECI



PREŠUTNO SE PODRŽAVAJU POVREDE PRAVA DJETETA

NOVE POVREDE

DODATNA VIKTIMIZACIJA

VELLIKE POSLJEDICE ZA DIJETE, OBITELJ,
SUSTAV I DRUŠTVO U CJELINI

KAKO MLADI DEFINIRAJU MENTALNO ZDRAVLJE

- ***Mreža mladih savjetnika pravobraniteljice za djecu – MMS*** stalno je savjetničko tijelo pravobraniteljice za djecu koje djeluje od 2010. godine. Čini ga dvadesetero djece iz cijele Hrvatske u dobi od 12 do 18 godina, kojoj mandat traje tri godine. U okviru svoje savjetničke uloge oni upoznaju pravobraniteljicu sa svojim stajalištima o položaju djece u društvu, s problemima s kojima se djeca suočavaju u sredinama u kojima žive te predlažu načine njihovog rješavanja.
- Mentalno zdravlje je psihološko stanje koje na naš život može utjecati na dobar ili loš način. Možemo pozitivno utjecati na svoje mentalno zdravlje ako odemo u park i okruženi smo prirodom, osjećamo samopouzdanje, primamo podršku obitelji i prijatelja, boravimo u skupinama ljudi i marljivo radimo (kako bismo ostvarili svoje potencijale).
- Nasuprot tome stres negativno utječe na naše mentalno zdravlje (primjerice zbog problema s novcem, ispita, veza, ovisnosti i drugo).
- Ako smo mentalno zdravi, možemo se sami sa sobom osjećati ugodno i imamo dobro samopouzdanje. Osjećamo da možemo imati u sebi povjerenja, osjećamo se snažno i znamo da možemo prevladati sve izazove.
- Usprkos stigmi koja ga okružuje, mentalno zdravlje je jednako važno kao i tjelesno zdravlje.

“Odrasli moraju shvatiti koliko je za nas mlade teško to što se ne možemo družiti, izlaziti, stvarati nova poznanstva i prijateljstva! “



- To može biti pogubno za mentalno zdravlje djece i s pravom očekuju da se ozbiljnije pozabavimo tim problemom i ponudimo alternativne mogućnosti.

KONVENCIJA O PRAVIMA DJETETA

- članak 3. 1. U svim akcijama koje u svezi s djecom poduzimaju javne ili privatne ustanove socijalne skrbi, sudovi, državna uprava ili zakonodavna tijela, mora se prvenstveno voditi računa o interesima djeteta.
- članak 24. 1. Državne stranke priznaju djetetu pravo na uživanje najviše moguće razine zdravlja
- članak 29. 1. Države stranke slažu se da obrazovanje djeteta treba usmjeriti prema:
a) punom razvoju djetetove osobnosti, nadarenosti, duševnih i tjelesnih sposobnosti;
- članak 39. Države stranke će poduzeti sve odgovarajuće mjere za promicanje tjelesnoga i duševnog oporavka i vraćanja u društvo djeteta koje je žrtva





- *Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi*
- *Pravilnik o načinu postupanja učitelja, nastavnika, stručnih suradnika, ravnatelja u poduzimanju mjera zaštite prava učenika te prijave svakog kršenja tih prava nadležnim tijelima*
- *Nastavni plani i program za osnovnu školu*
- *Standardi rada psihologa u osnovnim i srednjim školama...*



NASTAVNI PLANI I PROGRAM ZA OSNOVNU ŠKOLU

- Ciljevi odgoja i obrazovanja u osnovnoj školi su:
- osigurati sustavan način učenja o svijetu, prirodi, društvu, ljudskim dostignućima, o drugima i sebi,
- poticati i kontinuirano unaprjeđivati intelektualni, tjelesni, estetski, društveni, moralni, duhovni razvoj učenika, u skladu s njegovim sposobnostima i sklonostima,
- stvoriti mogućnosti da svako dijete uči i bude uspješno,
- osposobiti učenike za učenje, naučiti ih kako učiti i pomoći im u učenju,
- pripremiti učenike za mogućnosti i iskušenja koja ih čekaju u životu,
- poučiti učenike vrijednostima dostojnih čovjeka.

S obzirom na odgojno-obrazovne ciljeve, **odgojno obrazovni rad** u osnovnoj školi valja **usmjeriti na cjeloviti razvoj učenika**

TEMELJNE ODREDNICE ODGOJNOOBRAZOVNOGA I NASTAVNOG RADA PREMA HNOS-u

- **prilagođavanje nastavnih oblika, metoda i sredstava rada pojedinačnim potrebama učenika**, kako bi se osigurao odgojno-obrazovni uspjeh svakog učenika,
- odabir i primjenu nastavnih oblika, metoda i sredstava koji će poticajno djelovati **na razvoj svih područja učenikove osobnosti**
- stvaranje **ugodnoga razrednoga i školskog ozračja** koje će održavati interes i motivaciju učenika za učenje...

- **Razrednik** ima ulogu učitelja koja se odnosi na vođenje povjerenoga razrednog odjela te komunikacijsko posredovanje između neposrednih i posrednih sudionika odgojno-obrazovne djelatnosti /procesa - učenika, učitelja, roditelja/skrbnika. Razrednik je voditelj i odgojitelj određene skupine učenika koja čini razredno odjeljenje. **On je osoba koja** upućuje učenike u školski i nastavni rad, **hrabri, razumije i usmjerava, pomaže im**, potiče razvijanje suradnje i prijateljstva među učenicima te ih poučava zajedničkom življenju. Razrednikova je **uloga stvaranje povoljnoga socijalno-psihološkog ozračja** i međusobnog poštovanja. Razrednik **prati rast i razvoj učenika, njihovo ponašanje, otkriva uzroke mogućega neprihvatljivog ponašanja**. Razrednik radi u skladu s odgojno-obrazovnim ciljevima škole i nastave, **identificira probleme učenika, pomaže im u rješavanju problema i neuspjeha u učenju, te stalno surađuje s drugim učiteljima**. **Njegova je obveza i stalna suradnja s roditeljima/skrbnicima**. Uz poslove vođenja i praćenja razvoja učenika, razrednik vodi pedagoške i administrativne poslove.

ODGOJNO-OBRAZOVNA DJELATNOST STRUČNIH SURADNIKA U OSNOVNOJ ŠKOLI

- potiču usvajanje vrijednosti, stavova i navika koje omogućavaju cjelovit razvoj osobnosti učenika,
- prate razvoj i odgojno-obrazovna postignuća učenika,
- **sudjeluju u provođenju zdravstvene i socijalne skrbi učenika**
- **pružaju savjetodavnu pomoć učenicima, roditeljima, učiteljima, stručnim tijelima i drugim sudionicima odgojno-obrazovne djelatnosti /procesa,**
- sudjeluju u stručnom usavršavanju odgojno obrazovnih djelatnika
- istražuju i analiziraju pojedine pedagoške / psihološke / defektološke pojavnosti (programa, akcija, odgojno-obrazovnih postignuća, pedagoškog standarda) i drugih sastavnica odgojno obrazovne djelatnosti/procesa...

- Neposredno sudjelovanje u odgojno-obrazovnom procesu sastoji se od:
- utvrđivanje psihofizičke sposobnosti djece pri upisu u I. razred,
- **identifikacija i pružanje stručne pomoći učenicima s teškoćama u učenju, s lošim obiteljskim prilikama i drugim otežavajućim okolnostima;**
- **razvojni i savjetodavni rad - individualno i skupno pružanje savjetodavne pomoći učenicima, roditeljima, učiteljima;**
- razmatranje i predlaganje odgojno-obrazovnih mjera za sankcioniranje nepoželjnih ponašanja učenika;
- individualni i skupni savjetodavni rad sa stručnjacima;
- savjetodavni rad s učenicima s posebnim potrebama;
- **zdravstvena i socijalna zaštita učenika** - sudjelovanje u provođenju zdravstvenoga odgoja i obrazovanja i podizanje zdravstvene kulture učenika i drugih sudionika odgojno-obrazovnoga procesa;
- **pomoć učenicima u ostvarivanju zdravstvene i socijalne zaštite;**
- **upoznavanje socijalnih prilika učenika i pomoć učeniku u ostvarivanju socijalno-zaštitnih potreba;**
- uvažavanje i zastupanje prava učenika.

- **Psiholog** je stručnjak koji primjenjuje znanstvene spoznaje pedagoške i razvojne psihologije u školskoj praksi. Težište njegova rada je individualni i skupni rad s učenicima, a suradnja s drugim sudionicima odgojno obrazovnoga djelovanja je u funkciji njihova osposobljavanja za bolje razumijevanje učenikovih potreba i ponašanja, te djelotvorniji rad s njima.
- Prateći razvoj i napredovanje učenika, **psiholog radi s njima savjetodavno**.



STANDARDI RADA PSIHOLOGA U OSNOVNIM I SREDNjim ŠKOLAMA

U radu s učenicima:

- ✓ prepoznaju njihove individualne potrebe, te, u skladu s time, **provode individualna i grupna savjetovanja**
- ✓ obavljaju **psihološku procjenu učenikovih mogućnosti**,
- ✓ **dijagnosticiraju specifične poteškoće u učenju i pomažu u postizanju boljeg školskog uspjeha** (neadekvatne strategije učenja, problemi s pažnjom i koncentracijom, ispitna anksioznost i sl.)
- ✓ **prepoznaju poteškoće u ponašanju i vršnjačkim odnosima, emocionalne i/ili obiteljske poteškoće i pomažu učenicima da ih prevladaju**
- ✓ **pomažu učenicima razvijati adekvatne mehanizme suočavanja i prevladavanje stresnih događaja i kriznih situacija**
- ✓ **razvijaju i provode programe prevencije nepoželjnih oblika ponašanja, programe za jačanje samopouzdanja, samopoštovanja , sigurnosti, učenje socijalnih vještina- za sve učenike u školi, a osobito učenike « rizičnih » skupina**
- ✓ **provode programe prevencije zlostavljanja djece u osnovnim školama i široj zajednici**
- ✓ **provode psihološke krizne intervencije**

U radu s roditeljima:

- ✓ **pomažu roditeljima prepoznati i razumjeti razvojne i individualne potrebe učenika i reagirati u skladu s njima**
- ✓ pomažu roditeljima razvijati adekvatne vještine i komunikaciju kako bi mogli kvalitetnije poticati razvoj svih djetetovih potencijala i aktivno pridonijeti njegovu uspješnom obrazovanju
- ✓ educiraju roditelje iz područja razvojne, kognitivne i primijenjene psihologije
- ✓ pomažu u uspostavljanju kontakta s vanjskim institucijama potrebnim učeniku (npr. Zavod za profesionalnu orijentaciju, centri za socijalnu skrb, specijalizirane zdravstvene institucije koje se bave mentalnim zdravljem, institucije koje se bave osmišljavanjem slobodnog vremena i sl.)

•U radu s nastavnicima i drugim školskim osobljem:

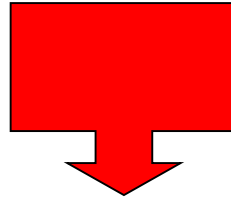
- ✓ prepoznaju specifične teškoće, ali i pozitivnosti školske klime i odnosa među djelatnicima i razvijaju programe za njeno optimiziranje
- ✓ uvode i promoviraju različite metode rada koje potiču kreativnost i sudjelovanje nastavnika i učenika zajedno (timski rad, projektna nastava i sl.)
- ✓ pomažu nastavnicima da prepoznaju i razumiju razvojne i individualne potrebe učenika i reagiraju u skladu s njima
- ✓ pomažu nastavnicima identificirati teškoće u razrednoj klime, uspješnosti, načinu rada i razvijati strategije za njihovo rješavanje (upravljanje razredom)
- ✓ potiču toleranciju za različitosti među učenicima i samim osobljem

PREPORUKE

- **Zaštita mentalnog zdravlja djece i adolescenata mora biti osigurana dugoročno, sustavno i kontinuirano!**
- **Osigurati stručne suradnike svih profila u školama ili mobilni stručni tim.**
- **Osigurati sustavnu psihološku podršku** unutar obrazovnog sustava.
- Organizirati lako dostupne službe za zaštitu mentalnog zdravlja u zajednici koje su kvalitetne, multidisciplinarne te koje imaju dovoljno resursa za osiguravanje dobre procjene i odgovarajućeg liječenja, podrške i pomoći djeci koja imaju probleme mentalnog zdravlja.
- **Osigurati prostorne i kadrovske kapaciteti za bolničko liječenje djece s problemima mentalnog zdravlja** kod kojih postoji potreba za tom vrstom zdravstvene usluge.
- **Osigurati podršku i stručnu pomoć djeci s problemima u ponašanju i problemima mentalnog zdravlja** koji uslijed nepostojanja odgovarajućeg odgovora za stanje u kojem se nalaze, predugo ostaju hospitalizirana ili doživljavaju učestale hospitalizacije.

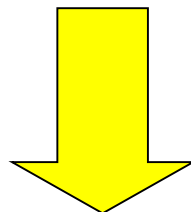
- Odgojno-obrazovni djelatnici bi, posebno u ovim okolnostima, trebali pokazati **dodatnu osjetljivost za potrebe djece**.
- Djeca koja se teže nose i suočavaju s izvanrednim okolnostima moraju na vrijeme biti prepoznata i dobiti potrebnu podršku od učitelja i odgovarajuću pomoć od stručnih suradnika u školama.
- Nastaviti **kontinuirano stručno osposobljavanje djelatnika sustava odgoja i obrazovanja** putem *online* platformi, što omogućava njihovu širu dostupnost
- **Evaluirati primjene stečenih znanja u neposrednom radu s djecom** te mjerljivost ishoda tih edukacija i **njihov utjecaj na dobrobit djeteta**, u svim aspektima odgojno-obrazovnog procesa, naročito u pogledu brige o mentalnom zdravlju djece.
- **Podizati razinu mentalno-zdravstvene pismenosti odgojno-obrazovnih djelatnika u području mentalnog zdravlja djece i mladih** što bi im omogućilo da lakše prepoznaju i nose se s problemima mentalnog zdravlja svojih učenika te da znaju što činiti i kako djetetu pomoći u takvoj situaciji.
- Uključiti sve učitelje, nastavnika i ostale u edukaciju o mentalno zdravstvenoj pismenosti PoMoZi Da HZJZ-a

STAV I PONAŠANJE ODRASLIH PREMA POTEŠKOĆAMA MENTALNOG ZDRAVLJA DJECE



- Obuhvaća stav i ponašanje djece, roditelja, nastavnika, ravnatelja, djelatnika škole, ostalih odraslih u lokalnoj zajednici te odnos države prema ovom problemu
- Djeca moraju doživjeti:
Interes, brigu, poduzimanje odgovarajućih mjera zaštite, pomoć, potporu, emocionalnu podršku, zauzimanje...

RAZINA PREVENCIJE



- **PODIZANJE SVIJEŠTI** (mediji, tribine, brošure, radionice za učitelje, roditelje, djecu)
- **PREVENTIVNI PROGRAMI** (odgojno obrazovne ustanove, lokalna zajednica)
- **SVEOBUH VATNA PREVENCIJA # FRAGMENTIRANIM INICIJATIVAMA**
- **OSNAŽIVANJE DJECE!!!**
- **UKLJUČIVANJE DJECE U PREVENCIJU I RJEŠAVANJE PROBLEMA!**



PREPORUKE MLADIH

OBRAZOVANJE

- **Obrazovanje**

- [?] Nastavnici trebaju biti posebno obučeni kako bi se poboljšala pravovremena prevencija i detekcija teškoća mentalnog zdravlja kod djece i adolescenata, osobito kod onih kojima je potrebno odmah pružiti pomoć. Također je potrebno obučiti djecu o prihvatanju i raznolikosti.
- [?] Škole trebaju imati specijalizirano osoblje. U svakoj školi treba postojati školski psiholog i socijalni radnik koji će pružati podršku i informirati djecu i mlade o postojećim uslugama.
- [?] Mladi trebaju biti svjesni svojih prava u vezi s mentalnim zdravljem.
- [?] Potrebno je poboljšati koordinaciju škole i centara za zaštitu mentalnog zdravlja da bi se odgovorilo na potrebe u vezi s mentalnim zdravljem kod djece i adolescenata.
- [?] Potrebno je povećati preventivne mjere u vezi s korištenjem toksičnih supstanci, te povećati podršku za obitelji.
- [?] U školama se treba češće razgovarati o mentalnom zdravlju, što obuhvaća intervencije stručnjaka, svjedočanstva i iskustva ljudi koji se bore s teškoćama mentalnog zdravlja, da bi se razbila stigma, eliminiralo označavanje i spriječila diskriminacija. S takvim razgovorima potrebno je započeti već u osnovnoj školi.

- [?] Mentalno zdravlje treba biti uključeno u nastavni program satova za osobni i socijalni razvoj.
- [?] Iskustva u djetinjstvu izravno utječu na mentalno zdravlje. Iako su neki aspekti razgovora o mentalnom zdravlju preosjetljivi za malu djecu, mogu se održavati satovi na kojima bi ih se naučilo pozitivnim načinima izražavanja emocija i nošenja s negativnim emocijama.
- [?] Potrebno je stvoriti 'prostore' unutar škola u kojima će se djeca osjećati dovoljno ugodno da budu otvorena i zatraže pomoć bez straha od osuđivanja. Također trebaju postojati 'prostori' za mlade u kojima mogu neko vrijeme provesti sami ako im je to potrebno.
- [?] Treba postojati više prilika u kojima učenici mogu biti saslušani.
- [?] Potrebno je provesti promjene u obrazovnom sustavu te jednaku važnost pridati emocionalnom razvoju djece, umjesto isključive usmjerenosti na akademsku uspješnost. Sustav također treba djeci omogućiti više slobodnog vremena.
- [?] Potrebno je smanjiti stres u obrazovanju zadavanjem manje količine domaćih zadaća i smanjenjem pritiska na učenike oko ispita.

ZDRAVLJE

- [?] Potrebno je organizirati kampanje podizanja svijesti za smanjivanje stigme. To će potaknuti mlade da zatraže pomoć. Posjet djeteta psihologu ne smije se smatrati tabuom.
- [?] Podizanje svijesti treba uključivati aktivno sudjelovanje mladih u vršnjačkim skupinama, radi prenošenja poruke mladima i djelotvornije komunikacije.
- [?] Potrebno se usmjeriti na primjere dobrog mentalnog zdravlja da bi se širila pozitivna poruka. Kampanje podizanja svijesti trebaju obuhvaćati objašnjenja o važnosti okoliša za mentalno zdravlje i
- naglašavati praktična rješenja kao što je zdrava prehrana, redovita tjelovježba, mreža podrške osoba u koje se ima povjerenja itd...
- [?] Djeci treba biti omogućeno da zatraže stručnu pomoć bez odobrenja roditelja.
- [?] Sektor zdravstva treba imati više resursa da bi se smanjile liste čekanja u centrima/slужbama za zaštitu mentalnog zdravlja djece te da bi se djeci i adolescentima kojima je to potrebno odmah mogla pružiti pomoć.
- [?] Usluge mentalnog zdravlja za djecu treba pružati specijalizirano osoblje obučeno o problemima s kojima se suočavaju djeca.

- Djeca i mladi trebaju u što većoj mjeri imati pristup uslugama u zajednici.
- ☐ Potrebno je poboljšati odjele hitne medicine koji pružaju pomoć djeci i mladima u krizi. Vrijeme čekanja je predugo, a tanki zidovi kabina nisu prikladni za mlade.
- ☐ Potrebna je veća koordinacija između sektora zdravstva i obrazovanja za kvalitetniju prevenciju i otkrivanje teškoća mentalnog zdravlja kod djece i adolescenata, osobito onih kojima je potrebno odmah pružiti pomoć.
- ☐ Potrebna je veća komunikacija i suradnja različitih zdravstvenih tijela kod pružanja usluga u vezi s mentalnim zdravljem. Teškoće mentalnog zdravlja često su povezane sa socijalnim i s tjelesnim problemima: zato je potreban holistički pristup.
- ☐ Potrebno je ulagati više sredstava u mentalno zdravlje mladih.
- ☐ Potrebno je širiti informacije o centrima za pomoć, a usluge trebaju biti pristupačnije djeci i adolescentima.
- ☐ Potrebno je uspostaviti telefonsku liniju za pomoć djeci, koja bi usmjeravala i podržavala djecu s teškoćama mentalnog zdravlja. Ta linija treba biti dostupna 24 sata na dan, 7 dana u tjednu.
- ☐ Potrebno je istražiti pristupe koji nisu zasnovani samo na davanju lijekova djeci i adolescentima nego su također usmjereni na pružanje podrške djeci i njihovim obiteljima. Takva podrška promiče pozitivne obiteljske veze, rješava sukobe, izgrađuje povjerenje i smanjuje agresivnost. Također je potrebno uspostaviti smjernice za poboljšanje kvalitete života djeteta.
- ☐ Potrebno je unaprijediti prevenciju konzumiranja toksičnih supstanci i informirati o njihovim posljedicama već od rane dobi.
- ☐ Potrebno je provesti više istraživanja na području mentalnog zdravlja.
- ☐ Potrebno je uspostaviti nacionalne standarde o mentalnom zdravlju.

MEDIJI

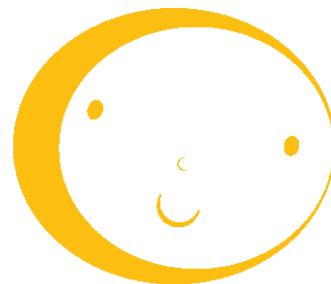
- [?] Javnost mora biti obaviještena o postojanju i širini ovog programa za promicanje mentalnog zdravlja. Opseg programa treba biti objašnjen iz integrativne perspektive.
- [?] Potrebno je povećati osviještenost javnosti putem TV programa i poruka koji promiču raznolikost i inkluziju.
- [?] Oglasi trebaju uključivati različite profile djece i adolescenata na inkluzivan način.
- [?] Mediji trebaju biti informirani o tome kako pristupiti ovom problemu da bi se osobe s teškoćama mentalnog zdravlja zaštitilo od stigme.
- [?] Objavljivanje takvih poruka treba biti pristupačno mladima, primjerice putem platformi koje koriste svaki dan kao što su Instagram, Facebook, YouTube i TV programi.
- [?] Slavne osobe koje mladi slijede, kao što su pjevači i glumci, mogu promicati poruke da bi se smanjila stigma.
- [?] Potrebno je promicati internetske stranice i druge informativne portale koji nude podršku mladima.

VLADA

- [?] Roditelji i nastavnici trebaju biti educirani o problemima koji se tiču prava djece i razvoja djece u zdravom okruženju.
- [?] Potrebno je organizirati radionice za djecu i roditelje o promicanju zdravih odnosa. Satove treba održavati zajedno i odvojeno. Takve radionice trebaju biti zabavne da bi ih mladi nastavili pohađati.
- [?] Trebaju postojati obavezni tečajevi za roditelje koji se održavaju na radnom mjestu. Takvi tečajevi pomogli bi roditeljima da nauče prepoznavati znakove uznemirenosti kod svoje djece.
- [?] Država mora pružati financijsku pomoć obiteljima u nepovoljnom položaju. U slučajevima kada je potrebna financijska podrška, to treba biti izvedeno na diskretan način.
- [?] Nužno je ulagati u financijsku podršku obiteljima, da bi se djecu potaknulo na nastavak obrazovanja i nakon što napune dob obaveznog školovanja, kako ne bi odustali od škole jer moraju raditi i uzdržavati svoje obitelji.
- [?] Država mora pružati usluge djeci s teškoćama u razvoju i djeci koja se suočavaju s problemima u zdravlju tako da ona mogu tražiti podršku kada im je ona potrebna.
- [?] Treba stvoriti odgovarajuću infrastrukturu kao što su rampe da bi djeca s teškoćama u razvoju mogla u potpunosti sudjelovati u svim aktivnostima. To će imati pozitivan učinak na njihovo mentalno zdravlje.
- [?] Moraju postojati zakoni i mjere kojima će se osigurati da ne postoji diskriminacija prema osobama koje pate od teškoća mentalnog zdravlja.

ZAJEDNICA

- ☐ U zajednici je potrebno osnovati skupine za podršku.
- ☐ Potrebno je stvoriti prostore u zajednici gdje djeca mogu sudjelovati u različitim aktivnostima sa stručnjacima.
- ☐ Potrebno je stvoriti prostore u zajednici gdje djeca i odrasli mogu raspravljati o problemima koji na njih utječu.
- ☐ Potrebno je pružati mogućnosti slobodnog sudjelovanja djece u sportskim i kulturnim aktivnostima tijekom slobodnog vremena.



 Republika Hrvatska
Pravobranitelj za djecu 

www.dijete.hr

info@diijete.hr