



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

Masarykova cesta 16, 1000 Ljubljana

T: 01 400 52 00  
F: 01 400 53 21  
E: gp.mvi@gov.si  
www.mvi.gov.si

Zveza prijateljev mladine  
[petra.zega@zpms.si](mailto:petra.zega@zpms.si)

Številka: 092-19/2024/48  
Datum: 31. 5. 2024

Zadeva: **Odziv na Memorandum otrok o izzivih na področju duševnega zdravja otrok in mladih**

Spoštovani!

Otroškemu parlamentu, Zvezi prijateljev mladine Slovenije in delovnem predsedstvu nacionalnega otroškega parlamenta se zahvaljujemo za poslan Memorandum otrok o izzivih na področju duševnega zdravja otrok in mladih. V njem ste nanizali mnogo predlogov za izboljšave, ki zaslužijo naš celosten in poglobljen odziv. Predvsem pa smo hvaležni za konkretnost dokumenta, saj so ukrepi, ki jih uvajamo in oblikujemo, namenjeni vam, mladim, zato so vaše ugotovitve in predlogi še toliko bolj dragoceni.

Kot ste zapisali, je področje duševnega zdravja kompleksno in zasluži posebno skrb, predvsem pa sodelovanje različnih ministrstev in služb. Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje skrbi za sistem vzgoje in izobraževanja pa tudi za preventivne dejavnike ter varno in spodbudno učno okolje. Na tem področju se v zadnjem času uvaja mnogo sistemskih sprememb. Ker te spremembe odgovarjajo na mnogo vaših predlogov, smo jih v odzivu za boljši pregled preoblikovali v posamezne sklope; kurikularna prenova, razširjeni program osnovne šole, izobraževanje učiteljev, svetovalno delo ter druge dejavnosti in projekte.

## I. KURIKUARNA PRENOVA

Eno ključnih sporočil, ki ste jih zapisali v memorandum, je želja, da »Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje naj preuči možnost, da se tematika duševnega zdravja vključi v učne načrte in da bi šolski programi vsebovali vsebine za krepitev duševnega zdravja, za osebno krepitev in opolnomočenje mladih za samostojno odločanje, kritično mišljenje in krepitev pozitivne samopodobe«

Naloga šole je podpreti celostni razvoj učencev, zato poleg zagotavljanja opore pri doseganju učnih ciljev učence tudi sistematično uči skrbeti za lastno duševno, telesno in socialno dobrobit. Trenutno poteka prenova učnih načrtov ali kurikularna prenova, za katero so bili sprejeti tudi skupni cilji

([Skupni cilji in umescanje v UN in KZ oktober 2023.pdf \(gov.si\)](#)). Ključen skupni cilj za duševno zdravje otrok in mladih, ki ga naslavlja prenova, je ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE, torej preplet duševne, telesne in socialne dobrobiti. Skupni cilji so ustrezno umeščeni v vse učne načrte, saj jih vsaka predmetna kurikularna komisija smiselno umesti med cilje in standarde znanja v učnem načrtu, ki ga posodablja.

Dokument »Skupni cilji« navaja, da se duševno dobrobit učencev v šoli krepi skozi vsebine in aktivnosti, ki podpirajo procese samozavedanja, samouravnavanja, postavljanja in spremljanja ciljev (osebnih in učnih), razvijanja prožnih načinov razmišljanja ter krepitve odgovornosti in avtonomije. Telesno dobrobit lahko krepimo s spodbujanjem gibanja, z zmanjšanjem časa sedenja, še posebej časa sedenja za zasloni, z razvijanjem zdravih spalnih in prehranskih navad ter z ozaveščanjem pomena skrbi za lastno zdravje in varnost. Socialno dobrobit lahko krepimo preko krepitve socialnega zavedanja in zavedanja raznolikosti, razvijanja komunikacijskih spretnosti in spretnosti reševanja konfliktov, razvijanja empatije in spodbujanja prosocialnega vedenja, kar vse skupaj predstavlja podlago za razvoj spretnosti vzpostavljanja in ohranjanja kakovostnih medosebnih odnosov. Vključujoče šolsko okolje pri tem prepozna in podpre tudi posebnosti ranljivih skupin učencev.

V memorandumu navajate predloge za izboljšave:

»Prepoznati stvari, ki nas veselijo - država naj zagotovi sredstva v obliki bona za različna izvenšolska udejstvovanja (večina pristočasnih aktivnosti je plačljivih).«

»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.«

»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.«

»Krepitev osebnih kompetenc (govorništvo, samostojno učenje, kritično razmišljanje).«

»Gradnja dobre samopodobe (prepoznavanje lastnih dobrih in slabih lastnosti, postavljanje realnih ciljev, selektivno izbiranje družbe in ne primerjanje z drugimi, samorefleksija).«

Prenova učnih načrtov neposredno odgovarja na te predloge. Področje **Duševna dobrobit** je razdeljeno na pet kompetenčnih področij, v sklopu teh pa se učenci učijo:

Kompetenčno področje:	Cilj/učenec:
Samozavedanje	Zaznava in prepoznava lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želja) in lastno vedenje. Skozi izkušnje razume njihovo povezanost v specifičnih situacijah (npr. ob doživljanju uspeha in neuspeha v učnih in socialnih situacijah).
Samouravnavanje	Uravnava lastno doživljanje in vedenje (npr. v stresnih učnih in socialnih situacijah). Razvija samozaupanje in samospoštovanje. Se učinkovito spopriema z negotovostjo in kompleksnostjo. Učinkovito upravlja, organizira čas učenja in prosti čas.
Postavljanje ciljev	Prepoznava lastne interese, lastnosti, močna in šibka področja ter v skladu z njimi načrtuje kratkoročne in dolgoročne cilje (vezane na duševno, telesno, socialno in učno področje). Spremlja doseganje in spreminjanje načrtovanih ciljev. Razvija zavzetost in vztrajnost ter krepi zmožnosti odložitve nagrade.
Prožen način razmišljanja	Razvija osebno prožnost, razvojno miselno naravnost, radovednost, optimizem in ustvarjalnost.

		Učinkovito se spoprijema s problemskimi situacijami, ki zahtevajo proaktivno miselno naravnost.
Odgovornost avtonomija	in	Krepi odgovornost, avtonomijo in skrbi za osebno integriteto.

Področje **Telesna dobrobit** ima pet kompetenčnih področij:

Kompetenčno področje:		Cilj/učenec:
Gibanje in sedenje		Razume pomen vsakodnevnega gibanja za zdravje in dobro počutje. Razvija pozitiven odnos do gibanja. Vključuje se v različne gibalne dejavnosti, tudi kot v razbremenilne dejavnosti v napornem vsakdanu. Razume škodljivosti dolgotrajnega sedenja, razvija navade za prekinitvev in zmanjšanje sedenja.
Prehrana in prehranjevanje	in	Razume pomen uravnotežene prehrane. Razvija navade zdravega prehranjevanja. Oblikuje pozitiven odnos do hrane in prehranjevanja.
Sprostitev in počitek		Razume pomen počitka in sprostitve po miselnem ali telesnem naporu. Spozna različne tehnike sproščanja in uporablja tiste, ki mu najbolj koristijo. Razume pomen dobrih spalnih navad za učinkovito telesno in miselno delovanje ter ravnanje.
Varnost		Spozna različne zaščitne ukrepe za ohranjanje zdravja. Varno in odgovorno ravna, pri čemer skrbi za ohranjanje zdravja sebe in drugih.
Preventiva pred različnimi oblikami zasvojenosti		Usvaja znanje o oblikah in stopnjah zasvojenosti ter o strategijah, kako se jim izogniti oz. jih preprečiti z zdravim življenjskim slogom.

Prav tako je **Socialna dobrobit** razdeljena v pet kompetenčnih področij:

Kompetenčno področje:		Cilj/učenec:
Socialno zavedanje in zavedanje raznolikosti		Ozavešča lastno doživljanje in vedenje v odnosih z drugimi. Zaveda se in prepoznava raznolikosti v ožjih (oddelek, vrstniki, družina) in širših okoljih (šola, lokalna skupnost, družba).
Komunikacijske spretnosti		Razvija spretnosti aktivnega poslušanja, asertivne komunikacije, izražanja zanimanja in skrbi za druge.
Sodelovanje in reševanje konfliktov		Krepi sodelovalne veščine, spretnosti vzpostavljanja in vzdrževanja kakovostnih odnosov 26 v oddelku, v družini, v šoli, v širši skupnosti, temelječih na spoštljivem in asertivnem komuniciranju ter enakopravnosti. Konstruktivno sodeluje v različnih vrstah odnosov na različnih področjih.
Empatija		Krepi zmožnosti razumevanja in prevzemanja perspektive drugega. Prepoznava meje med doživljanjem sebe in drugega. Uravnava lastno vedenje v odnosih upoštevajoč več perspektiv hkrati.
Prosocialno vedenje		Krepi prepoznavanje in zavedanje potrebe po nudenju pomoči drugim. Prepoznava lastne potrebe po pomoči in strategije iskanja pomoči. Krepi družbene odgovornost.

Vredno je omeniti, da so med skupne cilje kurikularne preнове uvrščene tudi DIGITALNE KOMPETENCE. V Memorandumu namreč podajate predlog;

»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.«

in

»Iz šol odstraniti/prepovedati telefone, razen ko se uporabljajo pri učnih urah, a to naj bo redkost.«

Prenova učnih načrtov v sklopu digitalnih kompetenc naslavlja tudi področje varovanja zdravja in dobrega počutja. Cilj je opolnomočiti učenca, da digitalno tehnologijo uporablja uravnoteženo, prepozna znake digitalne zasvojenosti, zna uporabiti orodja za spremljanje in omejevanje rabe digitalnih tehnologij, prepozna spletno ustrahovanje in se zna pred njim zaščititi, skrbi za dobro telesno in duševno počutje ter se izogiba negativnim vplivom digitalnih medijev.

Šolski sistem namreč težko vpliva na svetovni splet in pojavnost vplivnežev. Njegova naloga je predvsem, da mlade opolnomoči pri razumevanju, zavedanju ter preventivnem delovanju v povezavi z digitalnim svetom. Naj pa dodamo, da lahko prepoved uporabe telefonov ali drugih digitalnih naprav šole urejajo s pravili šolskega reda. Ne glede na prepovedi je ključno, da mladi poznajo tehnologijo, jo primerno uporabljajo in se znajo pred njenimi pastmi tudi zaščititi.

## II. RAZŠIRJENI PROGRAM OSNOVNE ŠOLE

Kar nekaj predlogov, ko smo jih naslovili že v poglavju o Kurikularni prenovi pa je mogoče nasloviti tudi v sklopu Razširjenega programa osnovne šole. Gre za naslednje predloge:

»V šole naj se uvedejo sprostitvene dejavnosti in sprostitveni kotički (vreče za sedenje, slušalke za poslušanje glasbe, antistresne igrače oz. pripomočki, itd.).«

»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.«

»Prepoznati stvari, ki nas veselijo - država naj zagotovi sredstva v obliki bona za različna izvenšolska udejstvovanja (večina prostočasnih 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.«

»Krepitev osebnih kompetenc (govorništvo, samostojno učenje, kritično razmišljanje).«

»Gradnja dobre samopodobe (prepoznavanje lastnih dobrih in slabih lastnosti, postavljanje realnih ciljev, selektivno izbiranje družbe in ne primerjanje z drugimi, samorefleksija).«

Namen razširjenega programa osnovne šole je vsem učencem in učenkam omogočiti zdrav in celostni osebni razvoj, ki sledi njihovim individualnim zmožnostim, interesom, talentom in potrebam, ob smiselnem upoštevanju individualnih pričakovanj. Razširjeni program osnovne šole omogoča tudi bolj poglobljeno spoznavanje učencev in prispeva k medsebojnemu sodelovanju in razvijanju kakovostnih odnosov med strokovnimi delavci in učenci, kar pomembno pripomore k večji motiviranosti obojih za doseganje ciljev osnovnošolskega programa v celoti. Razširjeni program osnovne šole je zato treba po eni strani razumeti kot komplementarni del obveznega programa, saj je mogoče namene in cilje tako enega kot drugega uresničevati samo v smiselni sinergiji, po drugi strani pa je njegov namen dosegati tudi lastne, specifične cilje, ki jih zgolj v obveznem programu ni mogoče udejanjati v celoti.

Razširjeni program po sprejetju novega koncepta obsega področje Gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno počutje, področje Kultura in državljska vzgoja in področje Učenje učenja ([Digitalna bralnica: Kurikulum za razširjeni program osnovne šole - Zavod RS za šolstvo \(zrss.si\)](#)).

Priporočena vsebina in izvedba vsebine sklopa gibanje za dobro počutje je, da se umirjanje in sprostitve lahko izvaja v času pred poukom, med njim ali po njem. Gibanje, sproščanje in umirjanje učitelji vključujejo v sam pouk oziroma dejavnosti, izvajajo pa jih lahko tudi kot minuto za zdravje ali rekreativni odmor. Čas trajanja dejavnosti je treba ustrezno prilagajati, v dnevno šolsko delo pa naj bodo umeščene glede na potrebe učencev.

Področje duševne dobrobiti učenci krepijo z dejavnostmi, ki podpirajo procese samozavedanja, samovrednotenja, samorefleksije, samouravnavanja, razvijajo odgovornosti in skrb za osebno integriteto. Duševno dobrobit krepimo z dejavnostmi, prek katerih si učenci postavljajo osebne in učne cilje, se naučijo uravnavanja čustev, spremljajo lasten napredek, krepijo občutek lastne vrednosti in zaupanja v lastne zmožnosti.

Socialno dobrobit krepimo prek dejavnosti za razvoj veščin komuniciranja, razvoj veščin reševanja konfliktov, za krepitev sočutja in solidarnosti med ljudmi, spodbujanja medvrstniškega, medgeneracijskega in medkulturnega sodelovanja. Dejavnosti za razvoj in krepitev socialne dobrobiti se povezujejo z vsemi dejavnostmi razširjenega programa in se uresničujejo prek ciljev dejavnosti in izbora načina realizacije le-teh. Pomemben dejavnik zdravja učencev je telesno zdravje in dobrobit, ki jo krepimo s spodbujanjem gibanja, z zmanjševanjem časa, ki ga učenci preživijo sede, z igro na prostem in z ozaveščanjem pomena zdravega življenjskega sloga.

### III. IZOBRAŽEVANJE UČITELJEV

V memorandumu za področje izobraževanja učiteljev in podpore svetovalnemu delu predlagate:

»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.«

»Izboljšanje komunikacije (ne moremo krepiti samopodobe, poiskati virov moči, če komunikacija ni dobra).«

»Boljši odnosi med učitelji in učenci.«

»Spodbujanje otrok, da spregovorijo o svojih čustvenih stiskah.«

»Dodatno izobraževanje učiteljev – opolnomočenje učiteljev za boljše delo z mladimi (učitelj mora imeti znanje in hkrati mora biti človek).«

»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).«

Eno ključnih področij, za katerega je pristojno Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, je opolnomočenje strokovnih delavcev za celovit pristop k obravnavi duševnega zdravja in dobrega počutja. V okviru javnih razpisov za izbor in sofinanciranje programov profesionalnega usposabljanja je že tretje leto objavljena prednostna tema: Socialno čustvene kompetence in dobrobit v vzgoji in izobraževanju ter opolnomočenje strokovnih delavcev za soočanje s temami duševnega zdravja in odvisnosti. V okviru te teme je v šolskem letu 2023/24 objavljenih 127 programov (vseh objavljenih programov je 570), kar predstavlja skoraj četrtno vseh objavljenih programov.

#### IV. SVETOVALNO DELO

Zaradi porasta duševnih stisk otrok in mladostnikov smo že v času med in po epidemiji COVID-19 v šolah povečali število svetovalnih delavcev. V tem obdobju se je namreč dodatno zaposlilo prek 250 svetovalnih delavcev, za kar ministrstvo na letni ravni zagotavlja dodatnih 8 mio EUR sredstev. To se je izkazalo za koristno izboljšavo, zato smo rešitve, ki so bile sicer oblikovane na podlagi sklepa v času epidemije, ustrezno opredelili in so z začetkom letošnjega šolskega leta postale stalnica. Za področje svetovalnega dela so v tem trenutku v razpravi tudi prenovljene smernice za svetovalno delo, ki jih je pripravila ekspertna skupina pri ZRSS.

#### V. DRUGE AKTIVNOSTI IN PROJEKTI

Na vaš predlog glede uvedbe bonov za različna izvenšolska udejstvovanja naj povemo, da v to smer tečejo pogovori v sklopu oblikovanja novega Nacionalnega programa o športu v RS 2024-2033, vendar bi bilo o praktičnih rešitvah preuranjeno govoriti. Je pa naše ministrstvo že razpisalo 1.000.000,00 EUR sredstev za povečanje števila ur športa in dvig njihove kakovost ter privlačnost za učence v osnovni šoli. Ukrep se bo izvajal v šolskem letu 2024/2025.

Med vašimi predlogi je zaslediti tudi:

»Ustvarjanje tople, varne klime v razredu in spodbujanje medsebojne pomoči (čim več veljave, podpore in prakse).«

Poleg Kurikularne prenove in prenove koncepta razširjenega programa (RaP) je ena ključnih aktivnosti za zagotavljanje varne klime in dobre komunikacije v šolskem prostoru Projekt Varno in spodbudno učno okolje, ki ga izvaja Zavod RS za šolstvo ([Varno in spodbudno učno okolje - Zavod RS za šolstvo \(zrss.si\)](#)). Varno in spodbudno učno okolje je usmerjeno tako v didaktično kot v psihosocialno plat učenja in poučevanja. V šolskem letu 2020/2021, ko se je pričela izvajati, se je vključilo 60 vzgojno-izobraževalnih zavodov, v šolskem letu 2023/2024 pa se jih je pridružilo še 89. Ukrep je namenjen podpori učiteljem na naslednjih področjih:

- dobri odnosi med učitelji in učenci, odnosna kompetenca, dober stik, počutje in klima;
- vzgojni pristopi in vodenje razreda;
- čustveno in socialno učenje ter empatija;
- neželjeno vedenje, razlogi in ravnanje;
- medvrstniško nasilje in ranljive skupine;
- sistemski pristop na ravni šole.

V sklopu projekta so bili razviti tudi protokoli za najbolj pogoste duševne stiske; motnje hranjenja, panična motnja, anksioznost, prekomerna raba zaslonov, samomorilne misli, žalovanje, depresivnost, samodestruktivno vedenje in drugi.

Še posebej pa smo se želeli odzvati na vaš predlog:

»Dodatno izobraževanje otrok – izobraževanje za otroke/mlade, kako pomagati vrstnikom v stiski ter kako prepoznati simptome duševnih stisk, svojih ali drugih.«

Čeprav to področje naslavljajo tako Kurikularna prenova, RaP in izobraževanje učiteljev, pa ministrstvo aktivno sodeluje tudi pri nekaterih posamičnih projektih in aktivnostih. V letošnjem šolskem letu so vsi devetošolci prejeli priročnik »To sem jaz – kaj lahko naredim, da mi bo lažje«, ki ga je v sodelovanju z nami distribuiral Nacionalni inštitut za javno zdravje. Priročnik je dostopen tudi preko spleta: [Brošura #ToSemJaz - Page 1 \(editiondigital.com\)](#). V naslednjem šolskem letu je predvidena aktivna podpora programu Veščine za adolescenco (LQSFA), ki je z dokazi podprt in uspešen in so ga Združeni narodi (UNODC) že uspešno implementirali v naši bližnji okolici (Hrvaška, Srbija, Črna Gora...). Različne šole bodo lahko po lastni presoji umeščale tudi druge uspešne

programe, saj jim ravno RaP daje odlično priložnost, da se odzivajo na potrebe v posameznem miljeju.

Nenazadnje pa naj se odzovemo še na vaš prvi predlog:

»Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje naj izvede anketo o duševnem zdravju otrok in mladih, da se pokaže dejansko stanje.«

Ministrstvo sicer ni pristojno, da bi na podlagi anket presojalo o zdravju otrok in mladih. Kot sami v začetku memoranduma zapišete, je duševno zdravje kompleksno področje in posamične ankete težko celostno predstavijo področje ali stanje. Še posebej v kolikor gre za zdravstvena vprašanja - za to so zagotovo poklicani zgolj strokovnjaki s področja zdravstva/medicine. Se pa ministrstvo vsekakor poslužuje različnih raziskav in analiz (HBSC, TALIS, TIMSS, PISA), ki pričajo o počutju otrok in mladih, njihovem odnosu do šole, učiteljev, njihovem zadovoljstvu s šolo, šolsko klimo ipd. Na podlagi tovrstnih analiz se pripravljajo tudi ukrepi, ki smo jih predstavili v našem odzivu.

Naj se vam na koncu še enkrat vljudno zahvalimo za vaš izčrpen in poglobljen memorandum o duševnem zdravju. Vaš glas je izjemno pomemben, saj nam pomaga razumeti vaše potrebe in skrbi. Vaši predlogi so dragoceni in bomo z veseljem tudi v prihodnje v največji možni meri vključevali v naše ukrepe.

Pripravila:  
dr. Mišela Mavrič  
Urad za razvoj in kakovost izobraževanja  
Sektor za razvoj izobraževanja

Janja Zupančič  
državna sekretarka