



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗА ЉУДСКА
И МАЊИНСКА ПРАВА
И ДРУШТВЕНИ ДИЈАЛОГ



Centar za prava deteta



O TEBI SE RADI
ŠKOLA KAO TVOJA #SAFEZONA

Mentalno zdravlje je deo tvog zdravstvenog stanja i načina funkcionisanja u životu.

Ono utiče na to kako razmišljaš, kako se osećaš, kako učiš, kako se slažeš s drugima i kako se snalaziš u raznim situacijama – lakim i teškim.

Ovaj vodič sadrži deset tema i namenjen je tebi – jer imaš između 12 i 18 godina i želiš da saznaš više o sebi i stvarima koje ti se dešavaju.

Pisaćemo o tome šta je mentalno zdravlje, kako da se nosiš sa stresom, brigama i osećanjima poput ljutnje, tuge, straha i stida.

Imaćeš mogućnost da dobiješ savete kako da gradiš podršku među vršnjacima, prepoznaš šta ti prija u školi, kako da neguješ radost i zahvalnost, kao i šta možeš da uradiš ako doživiš ili vidiš nasilje.

Sve teme su tu da ti pomognu da bolje razumeš sebe – i ono što osećaju tvoji vršnjaci.

ŠTA JE ZAPRAVO ŠKOLA?

Da li znaš da reč "škola" dolazi od grčke reči "scholē"? Nekada je označavala mesto okupljanja, igre i razmene ideja – mesto gde se slobodno vreme ispunjava učenjem i odmorom.

Škola kao zajednica

Kada kreneš u školu, susrećeš se sa novim pravilima i očekivanjima i upoznaješ mnogo novih drugara i drugarica koji imaju svoje načine razmišljanja i ponašanja. To je važan period u kojem učiš kako da saraduješ, družiš se i kroz upoznavanje svojih vršnjaka upoznaješ i samog/u sebe – jer škola je nova zajednica u kojoj svi učimo jedni od drugih.

U proseku, u školi provodiš skoro 8 sati dnevno. Za to vreme imaš mnogo prilika da se razvijaš, rasteš, zabavljaš se i praviš prijateljstva. Kada pronadeš ravnotežu između učenja, zadataka i odmora – osećaš se bolje, imaš više energije i sa osmehom krećeš u novi dan!

Kako ti izgleda tih 8 sati – da li ti je lepo, prijatno i bezbedno – zavisi od toga kakva je atmosfera u učionici, ali i van nje. Da li imaš podršku? Da li imaš prilike da učiš na zanimljiv i kreativan način?

U ovoj brošuri ćemo zajedno razmišljati o svemu onome što školu čini mestom u koje rado dolaziš – gde se osećaš kao deo jedne velike zajednice. I o tome kako prepoznati kada nešto nije u redu – kada ti je teško, nelagodno ili ti se stomak stegne pred polazak u školu.

Šta su za tebe ključni preduslovi koji moraju da budu ispunjeni kako bi škola mogla da bude mesto radosti, igre i zajedništva.

Na ovu temu, razgovarali smo sa decom iz Kluba DX i evo šta su oni rekli kako škola treba da izgleda da bi se u njoj osećali dobro:

- ▶ „Ne volim kad me grde pred svima. Mnogo više mi znači kad mi objasne gde grešim i kako da budem bolji.“
- ▶ „Kad učimo kroz igru ili pravimo nešto zajedno, to mi se stvarno uvuče u glavu – i bude mi zabavno.“
- ▶ „Super mi je kad radimo zajedno u grupi i kad ne moramo da se nadmećemo nego pomažemo jedni drugima.“
- ▶ „Kad imamo više kreativnih ili opuštajućih aktivnosti, manje mi je teško da idem u školu.“

Nasuprot tome, nekad dok si u školi možeš da se osećaš pod pritiskom – kada stalno moraš da se takmičiš, ili dobiješ lošu ocenu, pa čuješ komentare poput: „Kec kao vrata.“ To može da te uplaši i učini da pomisliš da nisi dovoljno dobar ili dobra.

Iako često čuješ da „učiš za život, a ne za ocenu“, ponekad se u učionici može desiti baš suprotno – da ocene deluju kao pretnja, a ne kao podrška. Kada se plašiš, strepiš od podsmeha i uvreda i osećaš se nezaštićeno, tada možeš da počneš da gubiš samopouzdanje i veru u to da vrediš.

Ako te neko vređa, izopštava, širi glasine o tebi, koristi nadimke koje ne voliš, ili dodiruje iako ti to ne želiš – to je nasilje. U takvim situacijama, važno je da znaš kome da se obratiš kako bi dobio/la podršku. U svakoj školi postoji Tim za zaštitu od diskriminacije, nasilja, zlostavljanja i zanemarivanja i važno je da se za pomoć obratiš stručnoj službi škole, razrednom starešini, nekom drugom nastavniku u koga imaš poverenja i roditeljima.

IMAŠ PRAVO DA BUDEŠ SIGURAN/A!

Imaš pravo na bezbednost van i oko škole!

Šta se dešava kada izađeš iz škole? Pretpostavljamo da imaš pristup internetu, kao i društvenim mrežama i da tako po povratku kući nastavljaš komunikaciju sa svojim školskim vršnjacima/kinjama. Da li se tada osećaš bezbedno, ili ti je muka kada pogledaš u telefon ili računar?

Nasilje preko poruka, objava, tagova, lajkova – sve to ostavlja tragove. Ako te neko izopštava online, širi uvredljive komentare ili fotke – reci odraslima. Nije tvoja krivica i imaš pravo da budeš zaštićen/a!

Psihološka podrška nije kazna!

Ponekad ti se možda desi da čuješ kako nastavnici kažu da će nekoga poslati kod psihologa ako se ne smiri na času. Ali zapamti – kod psihologa se ne ide po kazni!

Odlazak kod psihologa nije ništa strašno, i sigurno ne znači da s tobom nešto nije u redu. To samo pokazuje da znaš da brineš o sebi i da si dovoljno hrabar/a da potražiš pomoć kada ti je teško.

Ponekad ti možda bude neprijatno ili te bude sramota, jer se plašiš da će te neko zadirkivati. Ali, ako mirno i sigurno kažeš da ideš kod psihologa jer želiš da se osećaš bolje – vrlo često oni koji su hteli da te "zezaju" ubrzo prestanu. I znaš šta? To pokazuje da si jak/a i da se ne stidiš da budeš ono što jesi.

A tako možeš ohrabriti i druge da se obrate za pomoć.

Psiholog je tu da te sasluša, razume i pomogne ti da bolje upoznaš svoja osećanja. To je prilika da zajedno pronađete rešenja, da se osloniš na svoje snage i otkriješ šta ti može pomoći da se osećaš bolje.

Ko sve brine o tebi u školi?

Sigurno znaš da o tebi u školi brinu nastavnici, razredne starešine, psiholozi i pedagozi. Ali osim njih u svakoj školi postoje i timovi za zaštitu dece od diskriminacije, nasilja, zlostavljanja i zanemarivanja. Njihov zadatak je da pomognu kada se nešto desi i da školu učine sigurnijim mestom za sve nas. Pored toga, ovi timovi organizuju različite programe i aktivnosti (radionice, tribine, predavanja, obeležavaju različite značajne datume, organizuju društveno-korisne aktivnosti, humanitarne aktivnosti i slično) u kojima možeš i ti da učestvuješ.

Međutim, da li znaš ko su članovi tog tima u tvojoj školi? Važno je da znaš da imaš pravo da pitaš ko su oni i kako im se možeš obratiti ako tebi ili nekom tvom drugu/arici treba pomoć.

Kome još možeš da se obratiš ako ti treba pomoć?

Ako osećaš da u školi nema dovoljno podrške, važno je da znaš da nisi sam/a. Postoje osobe i organizacije koje mogu da te saslušaju i pruže pomoć:

- ▶ NADEL: 116 111 (Nacionalna dečja linija – za osobe do 18 godina)

- ▶ Nacionalna linija za pomoć adolescentima (Klinika Laza Lazarević) 0800 309 309
- ▶ Institut za mentalno zdravlje 011 3307-517 i 011 3307-640
- ▶ Centar za mlade CEZAM 069 2823004, Resavska 22, <https://cezam.rs/>
- ▶ SOS linija Ministarstva prosvete za psihosocijalnu podršku 0800200201
- ▶ Platforma Čuvam te <https://cuvamte.gov.rs/prijava-nasilja/>
- ▶ Sve je OK – Zajedno ka boljem mentalnom zdravlju UNICEF Srbija <https://svejeok.rs/>

Na koji način ti možeš da promeniš život u školi na bolje?

NAPRAVI
MAPU
SIGURNOSTI

Zajedno sa drugarima/icama iz razreda, napravi mapu koja pokazuje gde se u školi i oko nje osećaš nesigurno, a gde ti je prijatno i sigurno. Mape će pomoći i deci i odraslima da bolje razumeju kako da škola postane bezbednije mesto za sve.

Možete raditi ovu aktivnost na času odeljenske zajednice.

Kako da napravite mapu?

Razmislite i nacrtajte:

- ▶ Put do škole i školu.

- ▶ Obeležite mesta koja vas brinu, plaše ili ljute crvenom bojom ili slovom X.
- ▶ Napišite ukratko zašto se tu osećate neprijatno.

Dodajte bezbedna mesta i osobe:

- ▶ Obojite u zeleno mesta i osobe u školi kojima verujete (npr. učitelj, psiholog, drugar).
- ▶ Pored njih napišite zašto vam ulivaju poverenje.

Dodajte spoljašnju podršku:

- ▶ Označite na mapi institucije izvan škole koje mogu pomoći deci (npr. centar za socijalni rad, SOS telefon).
- ▶ Napišite brojeve telefona za pomoć.

Obeležite lepa mesta:

- ▶ Dodajte mesta gde volite da se družite, pričate ili odmarate.

Razgovarajte:

- ▶ Nakon što napravite mapu, važno je da je pokažete roditeljima, učiteljima, psihologu, direktoru ili lokalnoj zajednici. Oni treba da preduzmu konkretne korake da poboljšaju mesta koja ste obeležili kao nesigurna.
- ▶ Predložite odraslima kako biste vi rešili mapirane probleme.

Ovaj vodič je izrađen u okviru projekta „Promovisanje dobrobiti dece u zaštiti od nasilja“ koji finansira Evropska unija u okviru Evropskog instrumenta za demokratiju i ljudska prava (EIDHR), a sufinansira se iz budžeta Republike Srbije, uz podršku Ministarstva za ljudska i manjinska prava i društveni dijalog. Sadržaj i stavovi izneti u ovom vodiču ne odražavaju nužno stavove Evropske unije i Ministarstva za ljudska i manjinska prava i društveni dijalog.

Ovaj vodič nastao je uz podršku dece iz Kluba DX – informativno-kulturnog servisa pri Centru za prava deteta, koji okuplja decu i mlade uzrasta od 12 do 17 godina i bavi se pitanjima važnim za decu, njihov glas i njihova prava.