



KAJ SI MLADI
ŽELIJO, DA BI
ODRASLI
VEDELI O NJIH?

Poročilo akcije

TOM POTUJE,
OTROKE OBISKUJE.

2023 / 2024

TOM[®]

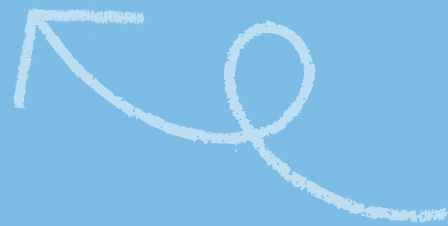
Telefon za otroke in mladostnike

116 111

Odgovor je pogovor.

*Zveza Prijateljev
Mladine Slovenije*[®]

KAZALO

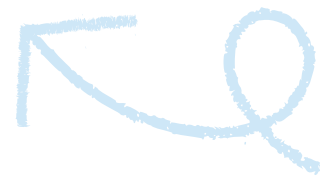


1. POTEK AKCIJE	3
2. ANALIZA PODATKOV IN REZULTATI	4
2.1. Rezultati po regijah	6
2.2. Vrstniki	9
2.3. Šola	11
2.4. Družina	13
2.5. Psihične težave	15
2.6. Ljubezen	17
2.7. Nasilje	19
3. SPREMNA BESEDA	21
4. O TOM TELEFONU	23



ODGOVOR JE
POGOVOR®

1. POTEK AKCIJE



17. maja 2023, na mednarodni dan otroških telefonov, smo že drugo leto zapored pričeli z vseslovensko akcijo **“TOM potuje, otroke obiskuje”** (v nadaljevanju TOM potuje). Akcija je potekala od maja 2023 do marca 2024. V tem času je TOM-ov nahrbtnik prepotoval vseh dvanajst slovenskih regij in obiskal 167 osnovnih šol. Na vsaki šoli so zanj pripravili poseben TOM kotiček, ki je bil namenjen ozaveščanju učenk in učencev (v nadaljevanju učencev) o pomenu pogovarjanja in reševanja stisk ter o možnostih iskanja pomoči na TOM telefonu.

Vsaka sodelujoča šola je nahrbtnik gostila štirinajst dni. V tem času so učitelji v vseh oddelkih od 4. do 9. razreda izvedli delavnice o TOM telefonu, na katerih so učence seznanili s pomenom pogovora ter jih spodbudili, da o težavah spregovorijo oziroma poiščejo pomoč odrasle osebe. Glavni cilj delavnic je bil učencem prenesti sporočilo, naj s težavami ne ostajajo sami, temveč naj se o njih z nekom pogovorijo. Kajti že sam pogovor nas lahko razbremeni, pomiri in nam pomaga, da hitreje in lažje najdemo ustrezen rešitev ter da znamo v težki situaciji poskrbeti zase. Učencem so TOM telefon predstavili kot enega izmed virov pomoči, ko se znajdejo v stiski ali imajo vprašanje, s katerim se ne upajo ali ne morejo obrniti na bližnjo odraslo osebo.

Učenci so bili v delavnice tudi aktivno vključeni. Vsak razred je v “spominsko knjigo” akcije TOM potuje zapisal ali narisal svojo razlago slogana TOM telefona **“Odgovor je pogovor”**. Ob koncu akcije smo iz vsake regije izbrali zmagovalni razred, katerega kreativnost in razlaga slogana nas je najbolj navdušila. Navdušeni smo bili predvsem nad tem, kako zelo se otroci in mladostniki (v nadaljevanju otroci) zavedajo pomena reševanja težav, imajo željo po pomoči ter vedo, da pogovor pomaga in olajša stisko.

Poleg ustvarjalnega dela pa je delavnica učence spodbudila tudi k razmisleku, o katerih težavah ali temah se ne morejo, ne želijo ali pa ne upajo pogovoriti s svojimi starši ali drugimi odraslimi osebami. Svoje misli, strahove, skrbi, vprašanja ali teme so zapisali na listek in ga anonimno oddali v škatlico, šole pa so nam te lističe poslale. Prejeli smo več kot 10.300 zapisov, ki smo jih pregledali in statistično analizirali ter s tem ponovno prejeli dragocen vpogled v svet otrok.

10.000
ANONIMNIH
ZAPISOV



2. ANALIZA PODATKOV IN REZULTATI

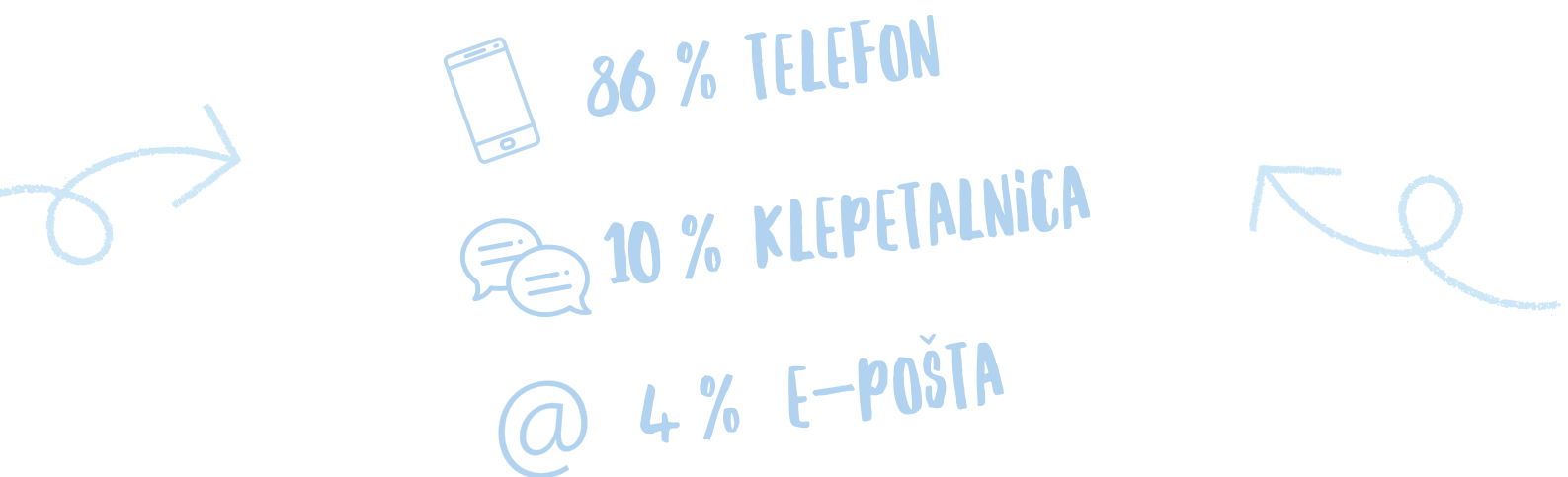
V tej publikaciji predstavljamo rezultate analize 10.313 anonimno prejetih zapisov učencev.

Žal le 10 % zapisov ni omenjalo nobene težave. Takih z vsebino *“Moje življenje je lepo.”* je bilo izredno malo. Le peščica učencev je eksplicitno odgovorila, da nima nobenih težav. Ti so največkrat zapisali: *»Hvala, ker nekaterim najstnikom pomagata z njihovimi težavami. Jaz teh težav nimam in sem zdaj zelo hvaležna.«* ali pa *»Vse se lahko pogovarjam s starši.«* in *»Vedno se lahko pogovorim s starši. Nimam težav. Včasih me je strah povedati kaj o puberteti, ampak zberem pogum in povem staršem.«*

Preostalih 90 % učencev pa je navajalo težave, ki jih pri TOM telefonu razvrščamo v kategorije po metodologiji organizacije Child Helpline International¹. Te vsebinske kategorije so: družina, vrstniki, šola, nasilje, telesne težave, psihične težave, ljubezen, spolnost, zasvojenost, zlorabe, samomor, socialna in ekonomska stiska ter internet.

Rezultate akcije TOM potuje smo primerjali tudi z rezultati analize kontaktov TOM telefona, ki so bili zbrani v enakem obdobju, kot je potekala akcija TOM potuje, torej od maja 2023 do marca 2024. Ker se na TOM telefon obračajo tudi starejši mladostniki, smo za primerjavo zajeli le podatke svetovalnih kontaktov na TOM telefonu za otroke do vključno 15 let starosti. Za primerjavo smo tako imeli na voljo 1.671 kontaktov.

Upoštevati moramo tudi dejstvo, da so podatki TOM telefona pridobljeni preko treh svetovalnih kanalov (**telefon 86 %**, **spletna klepetalnica 10 %** in **e-pošta 4 %**), na katere se otroci sami obrnejo, ko imajo težave ali vprašanja. Anonimne zapise pa so oddali učenci, ki so sodelovali na delavnici akcije TOM potuje, ne glede na to, ali so takrat imeli kakšne težave in vprašanja ali ne.



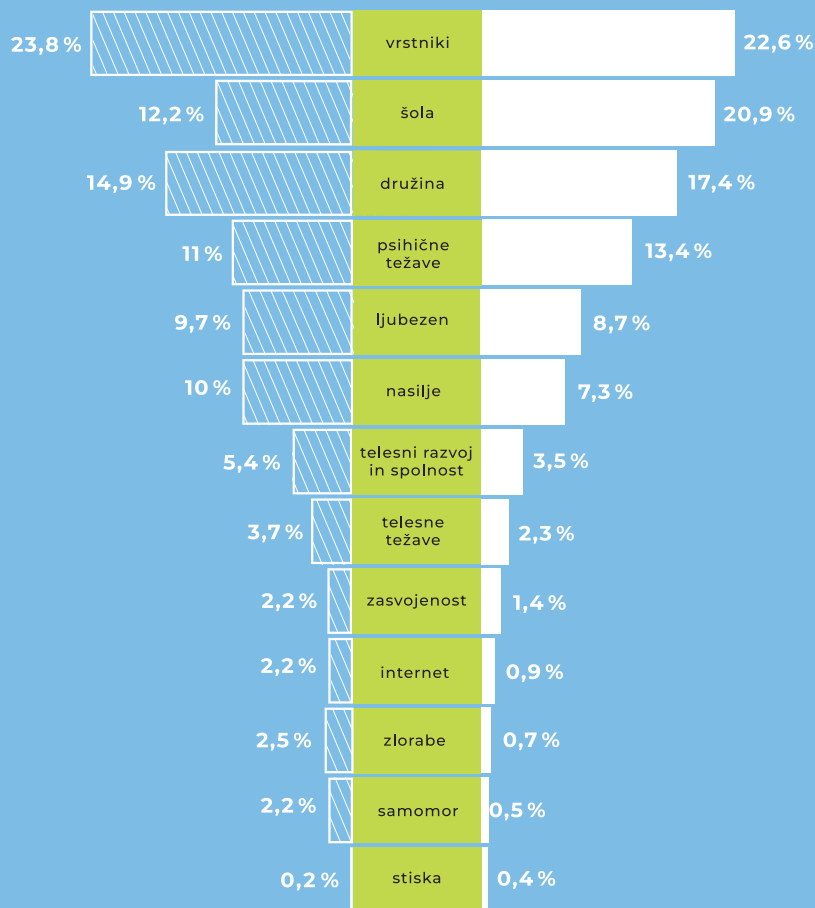
Pomanjkljivost pri analizi predstavlja nezmožnost opredeljevanja anonimnih zapisov učencev po spolu, saj za kar 77 % zapisov ni bilo mogoče ugotoviti spola. Iz zapisov, kjer se je dalo razbrati spol pisatelja, je bilo 40 % zapisov učencev in 60 % zapisov učenk.

Rezultati pojavljanja kategorij iz akcije TOM potuje in iz kontaktov TOM telefon so si med seboj zelo podobni. Edina izrazitejša izjema je pojavljanje kategorije šola, ki je v akciji TOM potuje večje kot za enako populacijo kontaktov TOM telefona. Je pa enako kot v lanskoletni analizi rezultatov (akcija »TOM potuje, otroke obiskuje« 2022/2023) tudi v letošnji na prvem mestu po pojavnosti kategorija vrstniki, sledita pa ji kategoriji šola in družina.

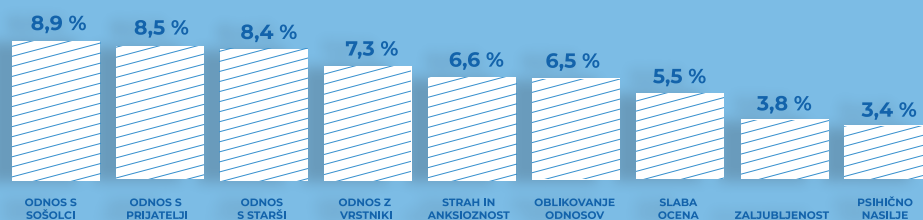
¹ Child Helpline International je organizacija, ki povezuje 178 članic – telefonov za pomoč otrokom v stiski iz 164 držav, med katerimi je tudi TOM telefon.

 TOM TELEFON

 TOM POTUJE



Kategorije smo nadalje še dodatno razvrstili v teme. Najpogostejše teme v akciji TOM potuje so bile:



Ponovno so prevladale teme, povezane z medsebojnimi odnosi. Kot kažejo rezultati, so še bolj v ospredje stopili odnosi s sošolci in prijatelji, temu pa takoj sledijo odnosi s starši. S tem so nam otroci ponovno dali jasno sporočilo, kako pomembni so za njih medsebojni odnosi.

1/5

TEŽAVE Z VRSTNIKI

vsak peti učenec je navajal težave z vrstniki

1/6

TEŽAVE V DRUŽINI

vsak šesti učenec je navajal težave v družini

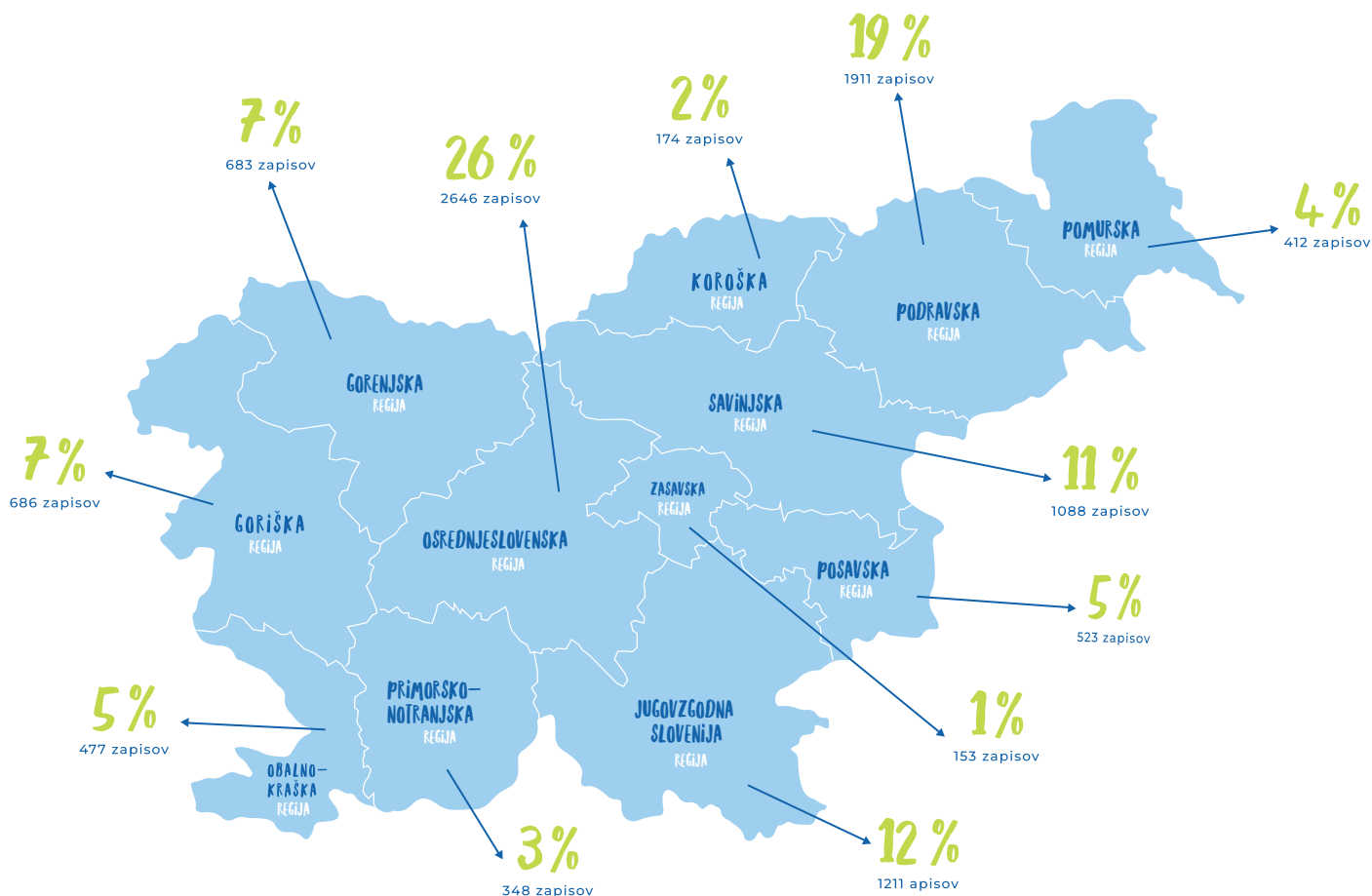
1/8

PSIHIČNE TEŽAVE

vsak osmi učenec je poročal o psihičnih težavah

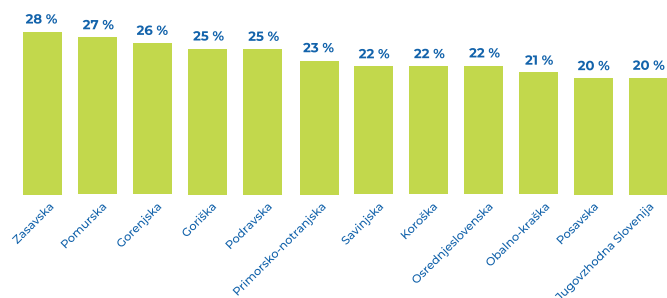
2.1. Rezultati po regijah

Ob zbiranju in analiziranju zapisov učencev s posameznih šol smo beležili tudi regijo, iz katere so bili poslani. Tako smo prišli še do podatkov o pojavljanju posameznih kategorij in tem znotraj vsake od dvanajstih slovenskih regij.



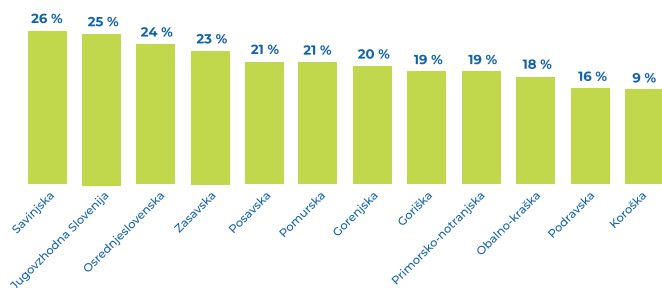
Glede na obsežnost podatkov predstavljamo porazdelitev po regijah za šest kategorij, ki imajo najvišji delež pojavljanja, in sicer: vrstniki, šola, družina, psihične težave, ljubezen in nasilje.

KATEGORIJA VRSTNIKI

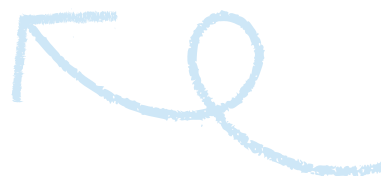


Zanimiv, a ne tako nenavaden je podatek, da je kategorija **vrstniki**, ki se je največkrat pojavila glede na povprečje celotne Slovenije oz. vseh osnovnih šol, vključenih v akcijo TOM potuje, tudi med posameznimi regijami dokaj enakomerno porazdeljena in ni mogoče izpostaviti nobene regije, kjer bi bila ta kategorija med učenci bolj ali manj izpostavljena.

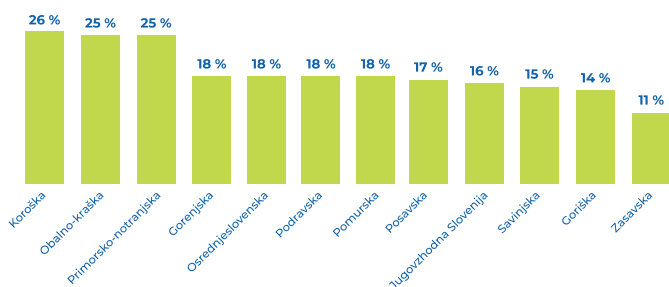
KATEGORIJA ŠOLA



Druga najbolj zastopana kategorija **šola** pa že kaže večje razlike med regijami. Izpostavim lahko, da imajo učenci v savinjski in jugovzhodni regiji več težav na področju šole kot drugod po Sloveniji. Izstopa pa tudi koroška regija, kjer je bilo zbranih veliko manj zapisov učencev na to tematiko.



KATEGORIJA DRUŽINA

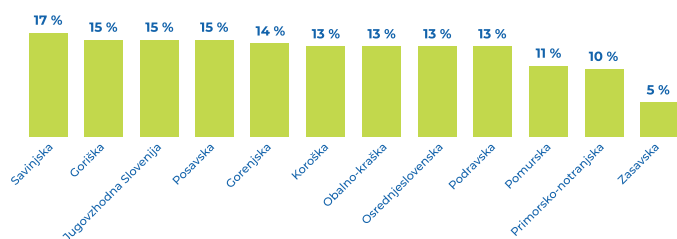


Gledena povprečje celotne Slovenije je kategorija **družina** nekoliko bolj izstopala v treh regijah in sicer: koroška, primorsko notranjska in obalno kraška. Manjkrat pa so učenci pisali vprašanja in skrbi glede družinskih tematik v zasavski regiji.



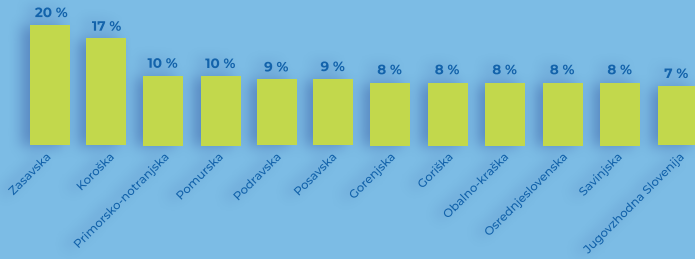
ODGOVOR JE
POGOVOR®

KATEGORIJA PSIHIČNE TEŽAVE



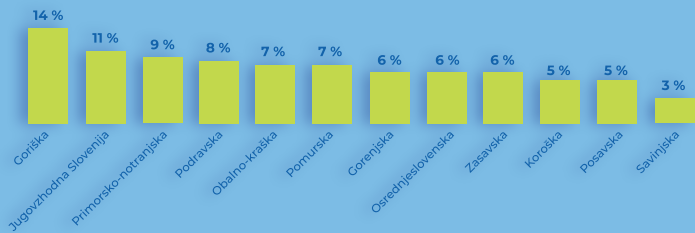
Glede povprečja pojavljanja kategorije **psihičnih težav** med učenci je s svojim izstopanje zelo presenetila zasavska regija. Glede na povprečje celotne Slovenije tam zaznavajo pri sebi manj psihičnih težav. Medtem ko se ne daleč stran, zgolj za sosednjim hribom, njihovi vrstniki v savinjski regiji najpogosteje srečujejo ravno s psihičnimi težavami.

KATEGORIJA LJUBEZEN



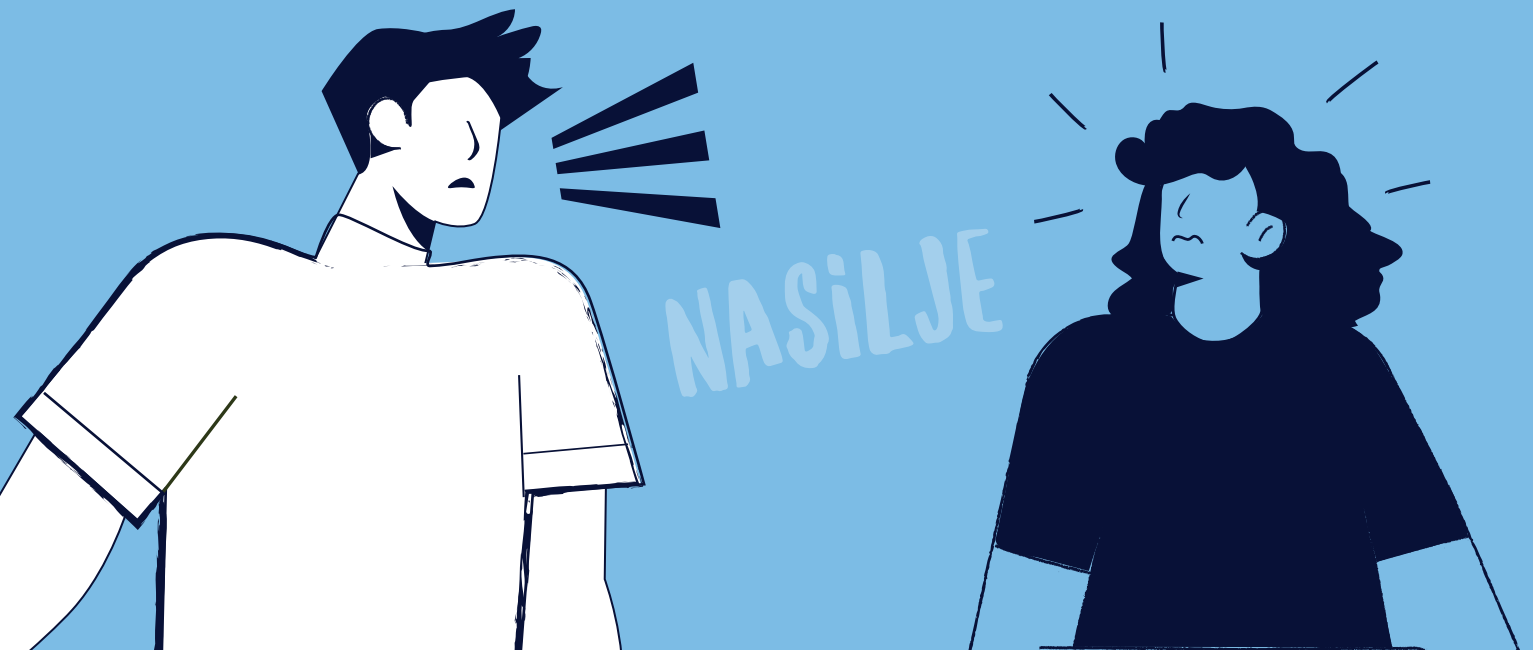
Ljubezen in **zaljubljenost** žal že dolgo niso največje skrbi otrok in mladih, jim pa seveda še vedno tudi ta tema povzroča težave. In zanimiv je podatek, da so rezultati za zasavsko regijo pokazali izrazito najmanj psihičnih težav in težav znotraj družine, na drugi strani pa toliko več ljubezenskih skrbi. Prav tako pa tudi koroška regija izstopa od povprečja po pojavnosti ljubezenskih težav med učenci.

KATEGORIJA NASILJE

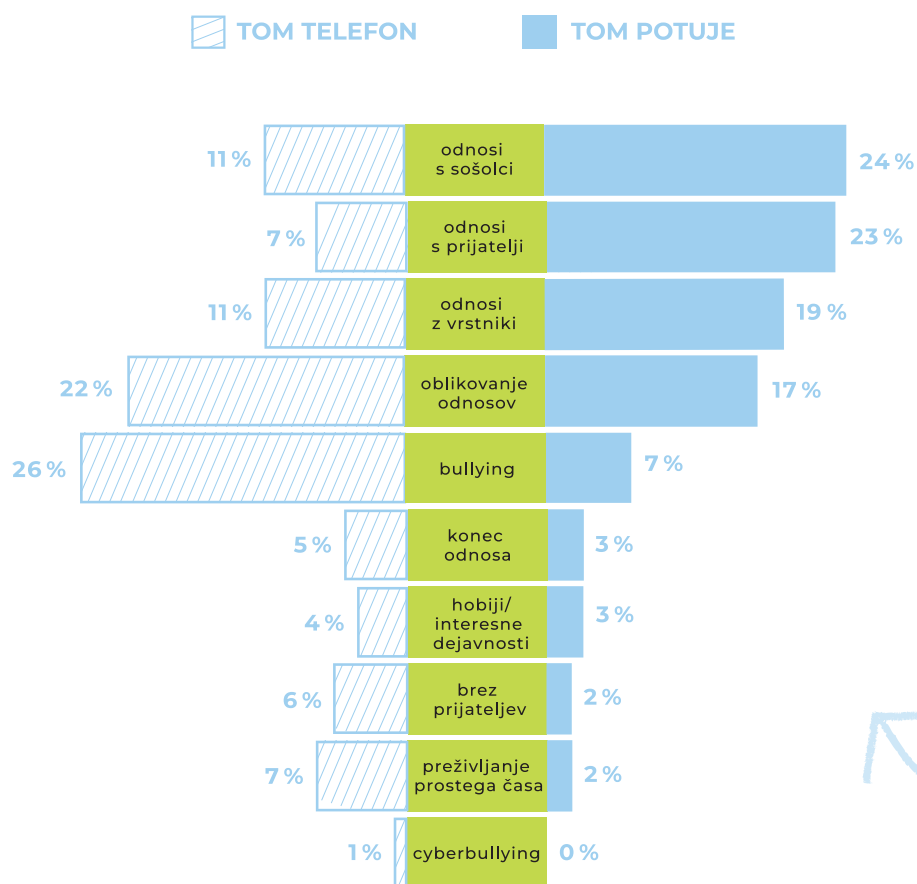


Pojavnost kategorije **nasilje** pa se glede na rezultate analize podatkov po slovenskih regijah kar močno razlikuje. Goriška regija ima izrazito večji delež zapisanih vsebin na temo nasilja. Takoj za njo pa sledi jugovzhodna Slovenija. Medtem ko se izrazito nizka pojavnost teme nasilja kaže v savinjski in tudi koroški in posavski regiji.

Za lažjo predstavo: v goriški regiji je kar vsaka sedma težava na listku omenjala neko obliko nasilja (najpogosteje psihično in fizično), medtem ko je v savinjski regiji šele vsaka triintrideseta zapisana težava bila vezana na temo nasilja.



2.2. Vrstniki



Na TOM telefon se otroci največkrat obračajo zaradi vrstnikov in težav, ki jih imajo pri oblikovanju odnosov z njimi. Zelo pogosta tema, ki zajema kar 26 % kontaktov, zaradi katere se obrnejo na TOM, pa je žal bullying. Takoj za tem pa se na TOM telefon obračajo zaradi težav pri samem vzpostavljanju in oblikovanju medsebojnih odnosov.

Zelo podobno se je izkazalo tudi v akciji TOM potuje, kjer je bilo dobrih 22 % zapisov učencev, vezanih na stiske in težave, ki jih doživljajo s stani oz. zaradi vrstnikov. Od tega je bilo kar 86 % zapisov učencev vezanih direktno na njihove medsebojne odnose in oblikovanje samih odnosov. Najstniška leta so leta, ko odnosi s primarno družino za otroke niso več tako pomembni in pridejo v ospredje odnosi, ki jih začnejo graditi s svojimi vrstniki. Zelo pomembna jim je pripadnost, oblikovanje svojega kroga bližnjih, s katerimi si delijo podobne interese in se družijo. Otroci in mladi pogostokrat sebe vrednotijo glede na odzive in sprejemanja s strani vrstnikov. Zato je razumljivo, da so jim v teh letih odnosi z vrstniki na prvem mestu in da jim to povzroča tudi največ težav.

»Ponavadi nimam nobenega za družbo in sem potem žalostna. Bojim se povedati, da sem ostala sama.«

»Zakaj je tako težko biti najstnik in biti sprejet v družbo sovrstnikov. Kako dobiti več pozornosti od ljudi, ki te ne opazijo.«

»Počutim se zelo osamljeno in nihče se noče družiti z mano.«

»Nočem biti več prijatelj z nekom, a mu tega nočem priznati, ker me je strah, da bi ga užalil.«

Občutek izločenosti iz družbe oz. nesprijemanje s strani vrstnikov prinaša otrokom in mladim velike stiske in vpliva tudi na njihovo samopodobo.

»Imam občutek, da ne spadam v to družbo v šoli, ker se redno ukvarjam z odbojko. Zelo sem organizirana glede šole, treningov in ocen. Drugi mi govorijo, da sem piflarka. To mi ni všeč.«

»Včasih me nekatere druge punce odrinejo stran od igre. Velikokrat sem žalostna zaradi tega.«

»Vsi sošolci mi nagajajo. Sploh nimam nobenega prijatelja. Mami pa me ne razume.«

»Nekateri prijatelji me preprosto nočejo sprejeti v družbo. Ignorirajo me, ker nimam telefona.«

Kot je razvidno iz zapisov otrok pa se oblikovanje odnosov velikokrat prepleta tudi z medvrstniškim nasiljem in zmerjanjem.

»Zakaj se norčujejo iz mene če sem drugačen?«

»Moj sošolec me med odmorom tepe. Tega nočem povedati nobenemu, ker me je strah, da me bo zaradi tega tepel še bolj.«

»Kako bi si pomagal, da bi imel več prijateljev, ki se nebi norčevali ali me izzivali?«

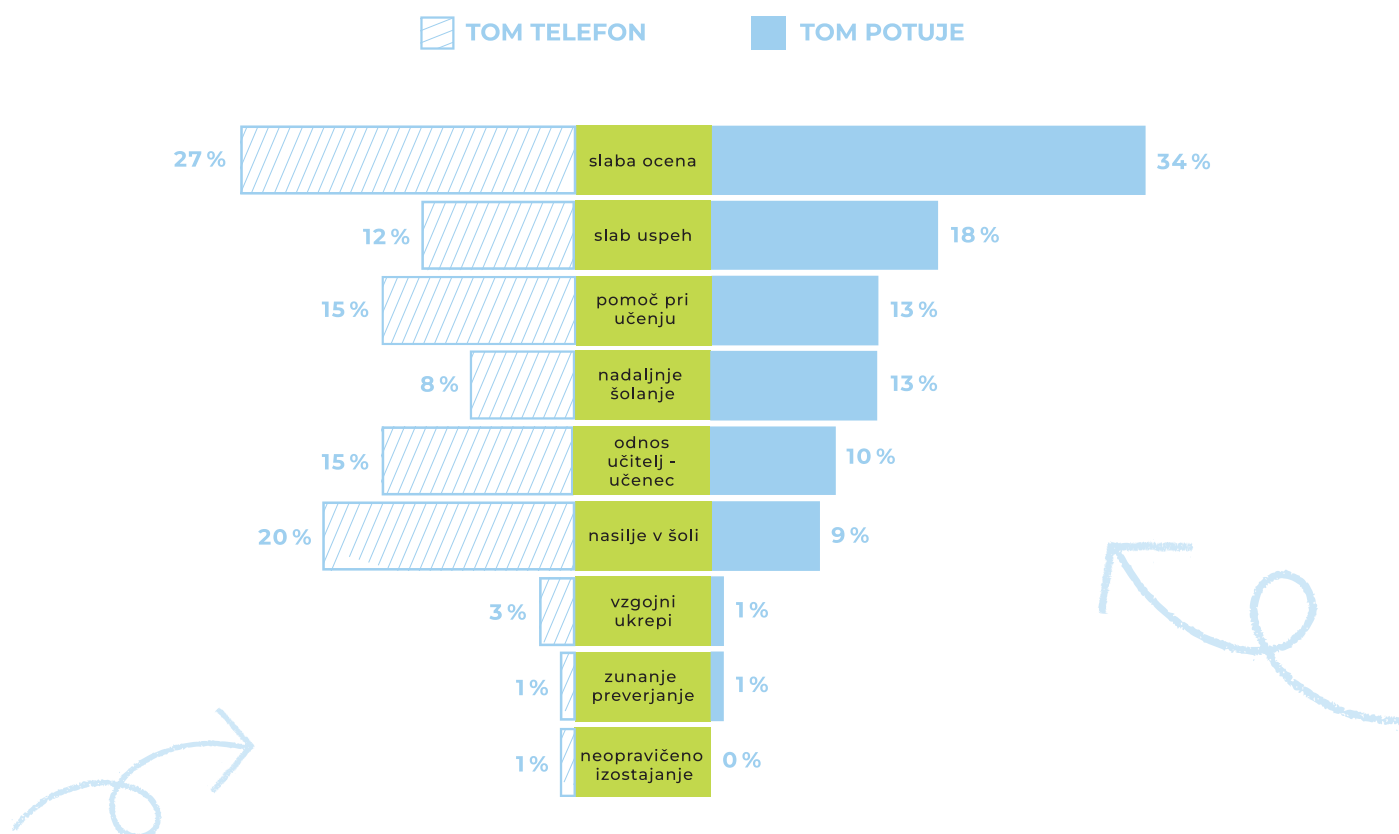
»Kaj bi naredil če se norčujejo iz mene, ker sem bolj debel?«

Zapisi učencev pa kažejo tudi močno skrb za svoje prijatelje in vrstnike. Kar nekaj njih je namreč zapisalo skrb, ki se v bistvu navezujejo na njihovo skrb za druge. S tem nam kažejo na to, da niso sebični, vendar opazijo stisko drugih ter si želijo pomagati.

»Ko igramo nogomet je vedno malo nasilja. Kako to popravim?«

»Kako naj odvadim sošolca piti?«

2.3. Šola



V akciji TOM potuje so učenci takoj za temo vrstnikov največkrat izpostavili težave, povezane s šolo. Ker pa se v šoli dnevno srečujejo z vrstniki, sta bili ti dve tematiki zelo prepleteni. A vseeno smo lahko izluščili skoraj 21 % vseh prejetih zapisov, kjer so učenci izpostavljali svoje težave in skrbi, vezane neposredno na šolo.

»Kaj narediš, ko se jokaš zaradi šole vsak dan?«

»V šoli je zelo stresno in naporno!
Tudi sošolci in sošolke me dražijo..
res je grozno!«

»Ne znam se učiti, zato se moram vedno z mami.«

Teme, vezane na šolo, ki so jih učenci največkrat zapisali, so se nanašale predvsem na njihove ocene, učenje, učni uspeh in nadaljevanje šolanja. Mnogokrat je opaziti, da jim največji strah in pritiske pravzaprav povzročata odzivanje in nezadovoljstvo staršev zaradi njihovih (pre)visokih pričakovanj, ki jih učenci ne uspejo vedno zadovoljiti.

»Kako povedati staršem, ki jim je zelo važno za ocene, da si dobil slabo oceno.«

Strah me je ocenjevanj. V šoli dobivam slabe ocene čeprav se trudim. Moji starši so bili odlični, zato to pričakujejo tudi od mene. Ne vem, kaj storiti.«

»Bojim se iti domov zaradi ocen iz matematike.«

Zelo podoben vzorec je pokazala tudi analiza podatkov TOM telefona. Ko otroci kličejo na TOM telefon zaradi tem, vezanih na šolo, največkrat izpostavijo težave z ocenami in učenjem. Prejmemo pa nekoliko več klicev in sporočil otrok, ki imajo v šoli težave tudi v odnosih z učitelji in sovrstniki, ki so do njih nasilni. Tudi v akciji je bilo zbranih nekaj zapisov učencev, ki se spopadajo s težavami v odnosih z učitelji.

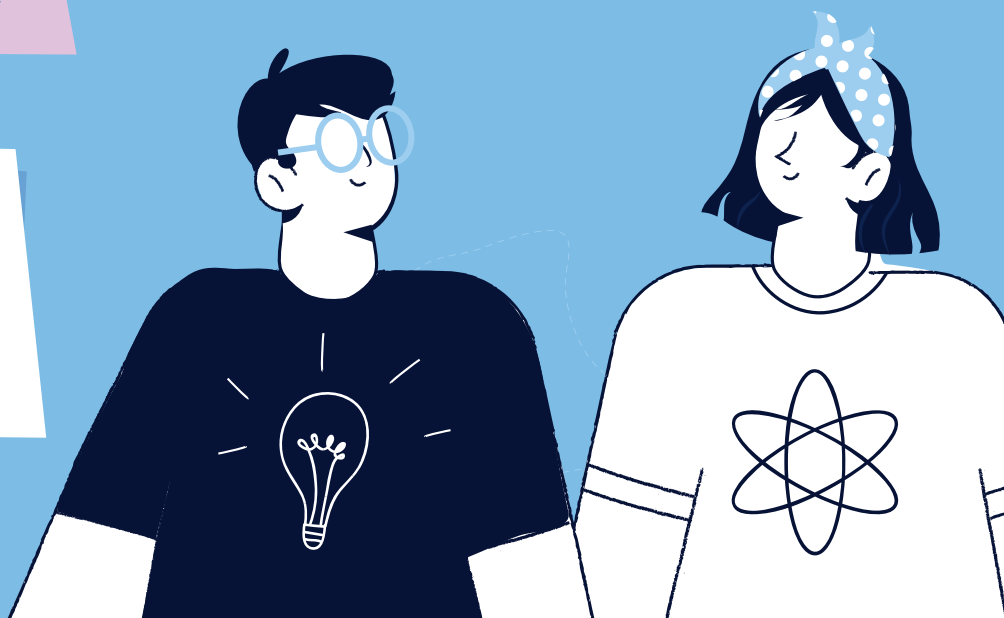
»Prevelik pritisk s strani učiteljev glede srednjih šol.«

»Učiteljica geografija se vsako uro dere na nas.«

Ne malo zapisov pa kaže na to, kako zelo prisotno je nasilje med vrstniki tudi na šolah in kako se kljub opozarjanju in posredovanjih včasih nič ne spremeni oz. pri otroku ostajajo posledice nasilja tudi po tem, ko se ta prekine.

»V šoli me je sošolec izzival. Povedal sem učiteljici, a ne pomaga. Kaj naj naredim?«

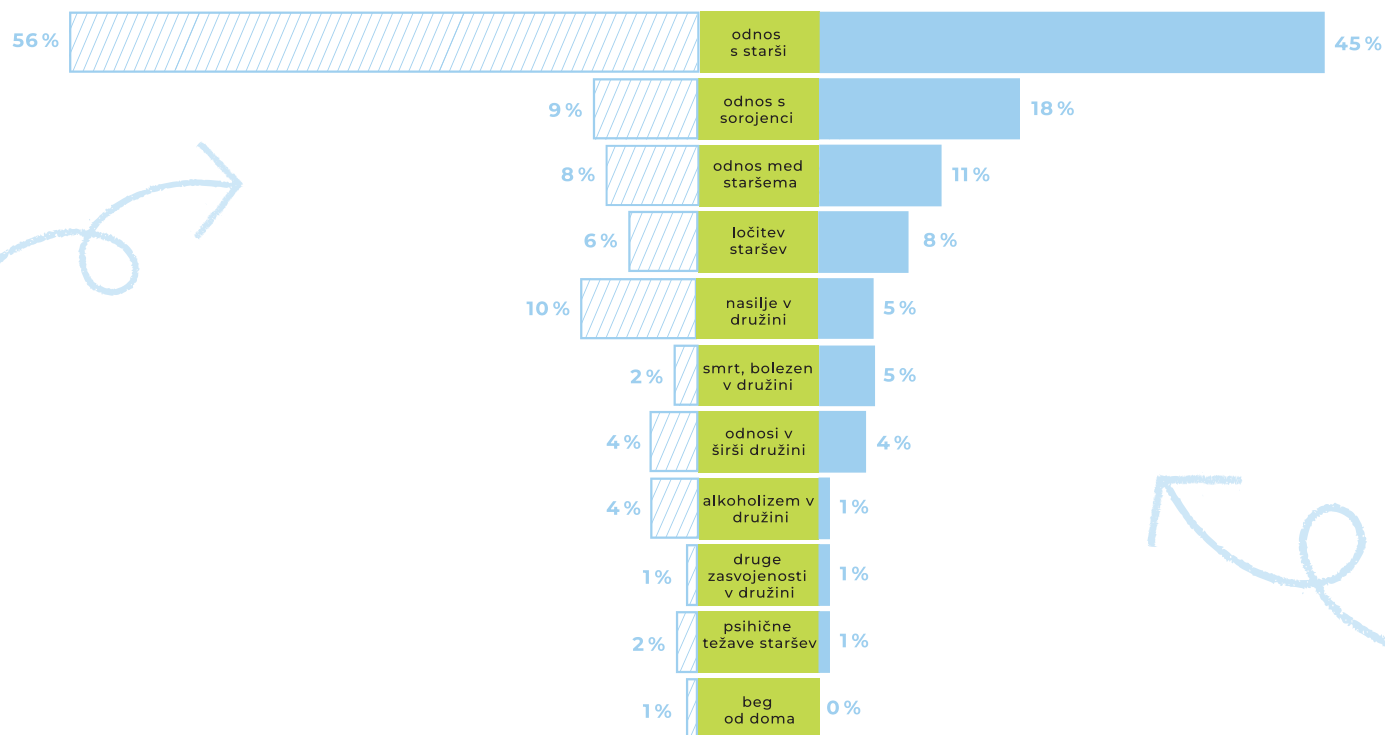
»Prejšnja leta sem imela težave s sošolci na srečo sem prišla v drugi razred ampak še vedno, ko hodim po hodniku me je strah, da bom dobila udarec od tistih sošolcev.«



2.4. Družina

 TOM TELEFON

 TOM POTUJE



Druge najpogostejše težave, s katerimi se soočajo otroci, ki kontaktirajo TOM telefon, so vezane na njihovo družino. Tudi v akciji TOM potuje so se tovrstne težave znašle visoko na lestvici. So pa tako v akciji TOM potuje kot na TOM telefonu otroci največkrat izpostavili težave, vezane na odnose s svojimi starši.

»S starši se težko pogovarjam, nič jim ne upam povedati.«

»Strah me je, da starši ne bodo zadovoljni.«

»Strah me je za mojega očeta in njegovo zdravje.«

»Kaj narediti, če misliš, da ni noben tukaj za tebe, niti družina?«

»Bratec mi teži in se grdo pogovarja z mano, starši pa mi o tem ne verjamejo.«

Na TOM telefon se otroci pogosto obračajo zaradi nasilja v družini, kar je bilo sicer v nekoliko manjši meri zaznati tudi v zapisih učencev, ki so sodelovali v akciji TOM potuje.

»Kaj lahko naredim, če me
ati tepe?«

»Kaj naj naredim, ko moj
oče doma tepe mojo
mamo in mene.«

V zapisih učencev iz akcije TOM potuje je bilo večkrat zaznati težave in stiske, s katerimi se srečujejo zaradi neurejenih odnosov med staršema ali razveze staršev.

»Moji starši so ločeni. Ni mi prijetno.
Počutim se kot paket.«

»Z nikomer se ne morem pogovarjati
o problemih doma. Moji starši se
veliko kregajo in imam mlajšo
sestrico, ki se tega boji. Mislim tudi,
da to slabo vpliva name in ne vem
kaj naj naredim.«

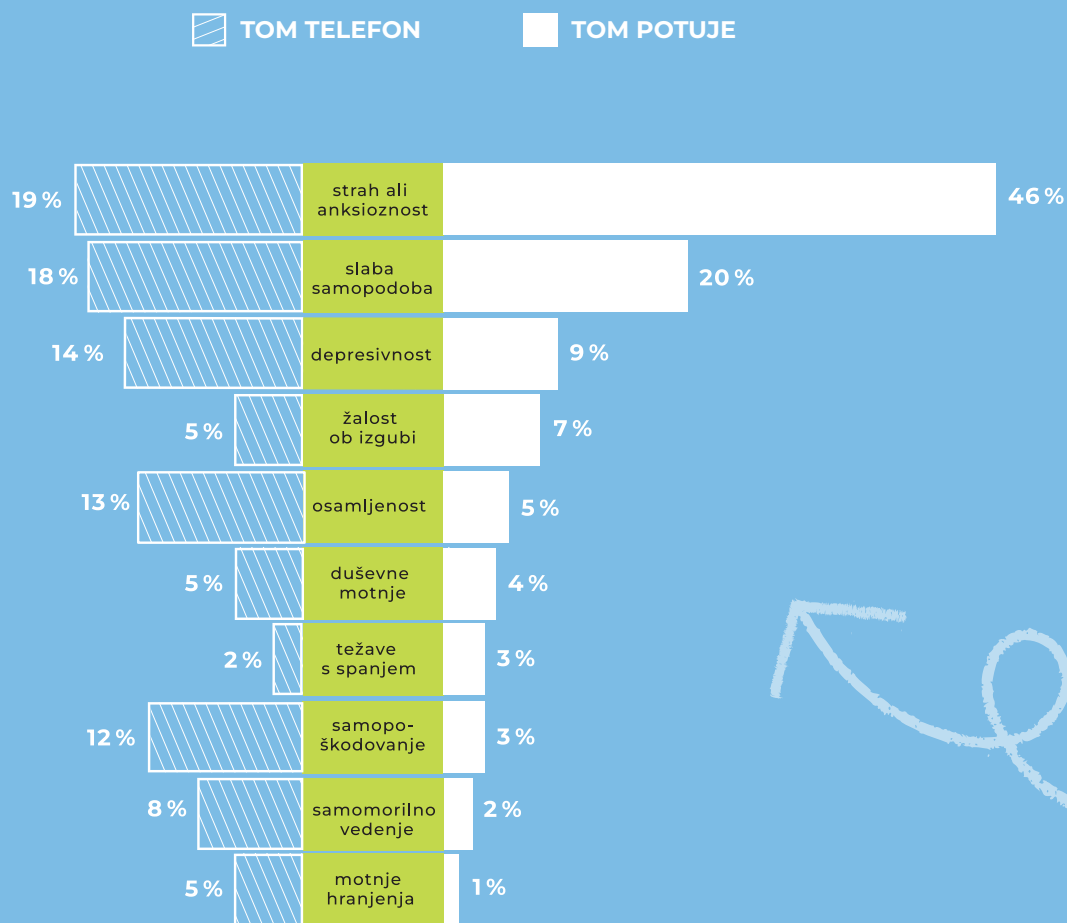
»Ali je moja krivda da sta
se starša ločila?«

»Kaj lahko naredim, če
se moji starši
preveč kregajo?«

ODGOVOR JE
POGOVOR®



2.5. Psihične težave



Med epidemijo Covid-19 in kot posledica vseh sprejetih ukrepov so se v letu 2020 močno povečale težave v duševnem zdravju otrok. Kot kažejo podatki TOM telefona in podatki akcije TOM potuje se ta trend še vedno nadaljuje. Več kot 10 % otrok se na TOM telefon obrača zaradi raznolikih težav na področju duševnega zdravja.

»Včasih se počutim debelo, grdo, neumno in ne vem komu naj to povem, saj bi ljudje mislili, da se smilim sama sebi.«

»Skušam se odvaditi stradanja.«

»Zanima me kako se pobrati, ko sem popolnoma na tleh?«

»Ne morem več, najraje bi se ubila.«

»Kaj naj naredim, če se ne počutim dobro v svoji koži. Počutim se nesprejeto v družbi. V šoli kot tudi doma.«

Med kontakti TOM telefona je polovica vodilnih tem dokaj enakomerno porazdeljenih. Največ otrok se namreč na TOM obrača zaradi strahu, anksioznosti, slabe samopodobe, depresivnosti in osamljenosti, medtem ko je v akciji TOM potuje opaziti izrazito izstopanje težav učencev na področju anksioznosti in strahu.

»Self harm? Vem, da se veliko mojih vrstnikov srečuje s tem in tudi jaz se.«

»Kaj pa če se režem? Mi bo kdo pomagal? Me bo kdo objel in počakal, da neham jokati?«

»Kaj naj naredim če cel čas razmišljam o samomoru, ampak nočem izpast sebična in slaba hčerka. Samomorna pisma imam že za vso družino in prijatelje.«

Spodbudno pa je, da se je v letošnji akciji TOM potuje beseda strah v zapisih učencev pojavila pol manjkkrat kot v enaki akciji pred letom dni. Tokrat je šele vsak 30. zapis učencev vseboval besedo strah, medtem ko jo je v lanskoletni akciji kar vsak šestnajsti zapis.

»Strah me je smrti.«

»Zelo me je strah, da bi me nekdo ugrabil ali pa da bi mi nekdo sledil.«

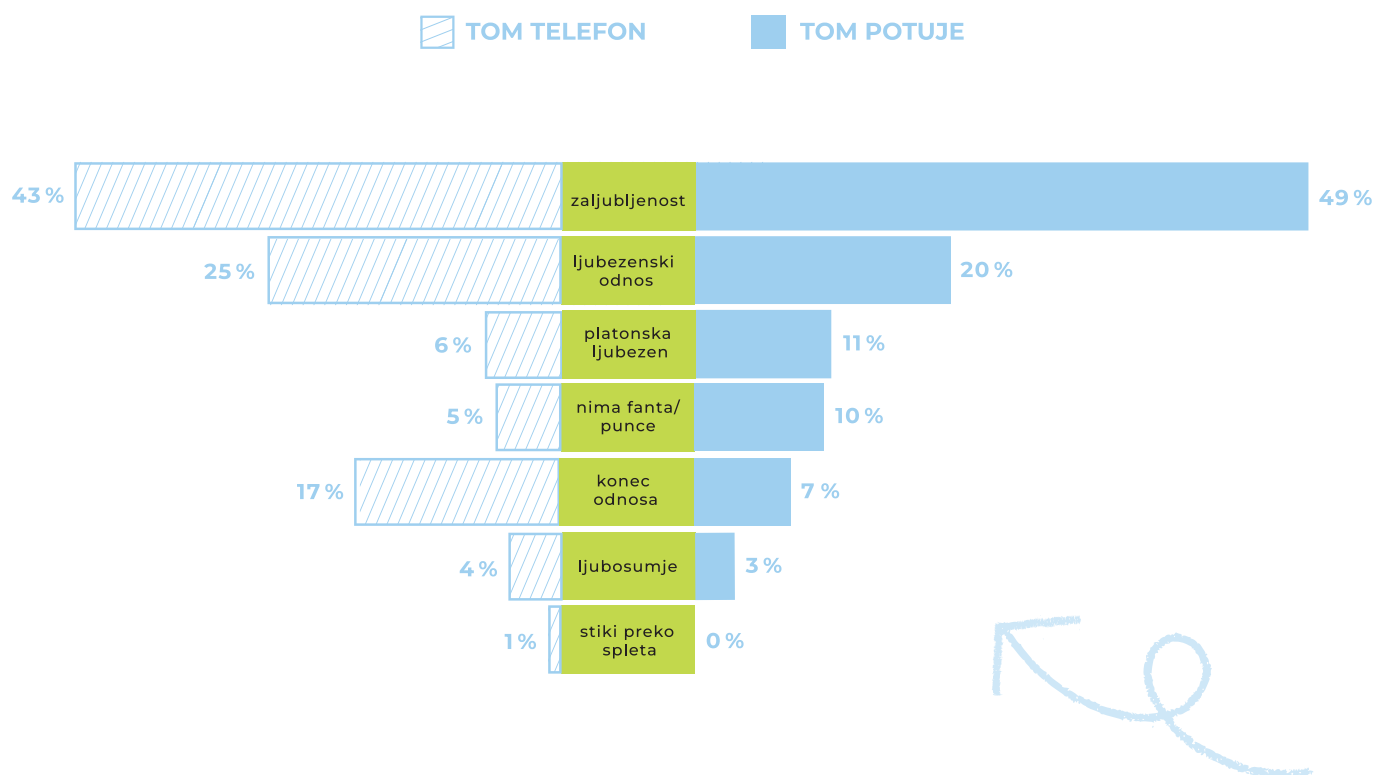
»Strah me je kaj se mi bo zgodilo, ko bom velik.«

»Strah me je teme.«

STRAH

PRI
VSAKEM
TRIDESETEM
ZAPISU

2.6. Ljubezen



Otroci se hitro srečajo s prvimi zaljubljenostmi in ljubezenskimi težavami. Kot kažejo rezultati akcije TOM potuje in tudi TOM telefona, sta zaljubljenost in ljubezenski odnos zelo pogosti temi, zaradi katerih se znajdejo v stiski. O tem jim je pogosto neprijetno spregovoriti s starši, včasih pa tudi s prijatelji, saj se prijateljstvo in ljubezen marsikdaj prepletata.

»Zaljubljen sem v eno punco iz devetega razreda in nočem povedat staršem.«

»Kaj naj naredim, če moja prijateljica hoče mojega fanta?«

»Zaljubljena sem v enega fanta in me je sram povedat, da sem v njega.«

»Punco želim vprašati, če bi bila z mano, ampak me je strah.«

LJUBITI
IN BITI
LJUBLJEN

Zaljubljenost je močno čustvo, ki poleg lepih občutkov in trenutkov prinaša tudi povsem nove skrbi in spoznanja. Mladi se skozi zaljubljenost, prve ljubezenske odnose, prepire in tudi zlomljena srca učijo, spoznavajo sebe ter se čustveno in spolno razvijajo. Vse to je za njih nekaj novega in se mnogokrat sami ne znajdejo ter ne vedo kako ravnati.

»Dva fanta sta zaljubljena vame, oba sta mi všeč. Ne vem katerega naj izberem?«

»Kolk moraš bit star, da imaš prvi poljub.«

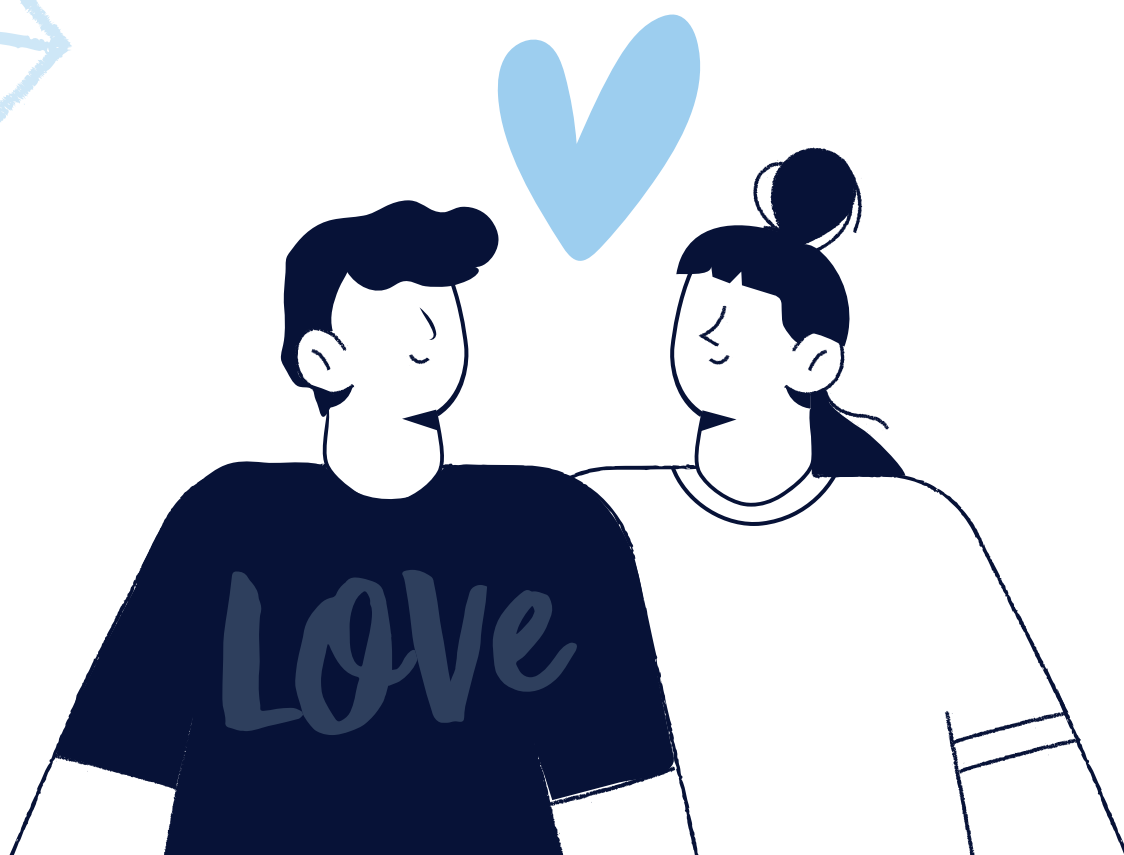
»Zaljubila sem se v fanta, ampak mi starši tega ne dovolijo in so mi vzeli telefon.«

»Strah me je, da ne bi nikoli dobila fanta.«

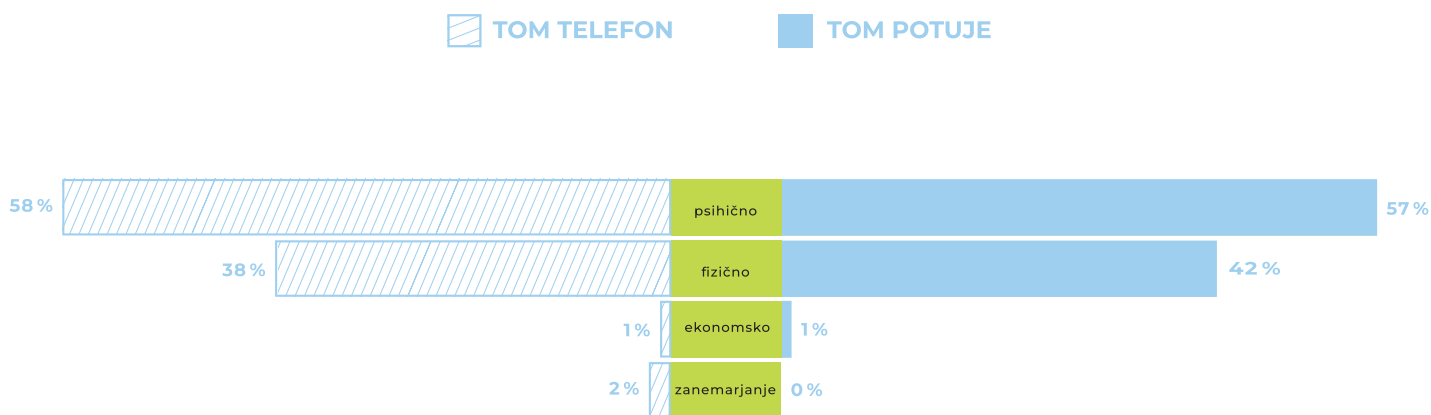
»1.Kako dobit punco? 2.Kako postati lep? 3. Kako postati bolj priljubljen med puncami? 4. Kakšno moram imeti frizuro za punce? 5. Kakšna dejanja moram imeti, ko sem v pogovoru s punco?«

»Imam fanta, ampak sem v nekoga drugega zaljubljena, ne želim ga prizadeti. Kaj naj naredim?«

»Kaj narediš če te fant pusti?«



2.7. Nasilje



Nasilje je pogosta tema, zaradi katere otroci pokličejo na TOM telefon. Najpogosteje iščejo pomoč zaradi psihičnega nasilja, ki ga doživljajo v večini primerov s strani vrstnikov. Podobne rezultate smo pridobili tudi tekom akcije TOM potuje. Zapisi učencev kažejo na to, da je nasilje, predvsem psihično, med mladimi zelo pogosto, in sicer je bilo 3,6 % osnovnošolcev že žrtev medvrstniškega nasilja.

»Kaj narediti, če ti kdo grozi, da ti bo nekaj hudega naredil?«

»Zakaj me sošolci zmerjajo z avtistom in mongoloidom? Zakaj me sošolci iz veselja pretepajo? A ne vedo, da me to prizadene.«

»Kaj storiti, če nekdo žali od kod prihajaš? Ali ignorirati ali komu povedati, ker mi to ni všeč.«

Poleg psihičnega nasilja so učenci poročali tudi o fizičnem in spolnem nasilju. Fizičnega nasilja je nekoliko več med fanti, spolno nasilje pa največkrat izvajajo fantje nad dekleti.

»Na treningu so me slekli do golega in to posneli.«

»A sem kriva, če me fant tipa po riti?«

»Fant me tepe. Kaj lahko storim?«

Drugo najpogostejše nasilje, ki ga otroci doživljajo, je nasilje v družini.

»Moja manjša težava je, da me doma s pasom za brezvezne stvari in ne vem kaj narediti?«

»Imeli smo nasilje v družini in me je strah, da se ponovi.«

Kakršnokoli nasilje, ki mu je otrok izpostavljen, škodljivo vpliva nanj in lahko pusti trajne posledice.

»Imam travmo iz pred 3 let. Doživljala sem psihično nasilje iz strani očima - maminega bivšega partnerja. To težavo sem rešila, a imam še vedno travmo in ne vem kako jo rešiti in iti čez to obdobje.«

Zanimivo je tudi, kako močno je zavedanje pri povzročiteljih nasilja, da delajo nekaj narobe in hkrati želja po pomoči oziroma spremembi svojega neprimerne vedenja.

»Ne vem kam naj dam svojo jezo? Ko hočem na primer nekoga udariti, kaj naj potem naredim?«

»Doma imam brate in jih težko prenašam, zato jih tepem in nevem kako naj se probam zadržat.«

3. SPREMNA BESEDA K POROČILU O AKCIJI »TOM POTUJE, OTROKE OBISKUJE«

Spoštovani starši, učitelji, vzgojitelji, trenerji, mentorji in vsi, ki vam je zaupana vzgoja odraščajočih otrok in mladine!

Prepričan sem, da ste prebrali zgodbe otrok na temo, kaj si mladi želijo, da bi odrasli vedeli o njih, ker vam je mar. Vsem nam je mar za odraščajoče otroke in mladino, ker jim želimo zagotoviti kakovostno prihodnost. Ker so enako želeli tudi naši starši, da bi naša generacija odraščala lepše in bolje od njihove. Ampak, ali ni kar srhljivo, ko prebiramo zapise o tem, da 90 % otrok govori o tem, da se o nekaterih za njih pomembnih temah ne morejo pogovarjati z odraslimi? Število otrok, ki so oddali svoje zapise presega številko 10.000, torej je to polovica ene šolske generacije v Sloveniji. In ne moramo trditi, da ne zastopajo dovolj ustrezno dogajanja v populaciji. Prav tako so zelo podobni podatkom iz lanskoletne akcije TOM potuje, otroke obiskuje.

Z vidika staršev in drugih odraslih se ob navedenih podatkih nekaj ne sklada. Starši bi zatrdili, da si ne morejo očitati, kako otrokom niso na voljo. Da jim ne bi prisluhnili. Ko otroci ob svojih stiskah rečejo, da se bojijo jeznih odzivov staršev na njihove slabše šolske ali druge rezultate, to s strani staršev seveda ni res. Od svojih otrok ne pričakujejo, da dosegajo vrhunske rezultate. Vsaj večina ne. Tudi so odprti za vse njihove stiske. Vedno so jim na voljo in zanje bi naredili vse na svetu. Tudi ne moremo rezultatov upravičevati s tem, da so otroci razvajeni, da so nehvaležni, neustrezno vzgajani.

Kam torej meri sporočilo naših odraščajočih otrok?

Jemljem ga zares. Nimajo izkrivljenega pogleda. Še manj bi lahko zanikali resničnost njihovega zaznavanja in doživljanja. Sporočila, ki so jih posredovali, so biseri, ki jih moramo vzeti zares. So odsev njihovega iskrenega doživljanja in sporočanja. Mladim, ki so jih posredovali, moramo najprej verjeti in jim biti hvaležni, da nam kažejo ogledalo. So redki predstavniki naše vrste, ki (še) nimajo izkrivljenega pogleda. Moramo jim prisluhniti in poiskati odgovor na to, kako jih lahko razumemo. To je prvi korak pri tem, da pokažemo, kako nam je zares mar zanje.

Poglejmo najprej pri sebi, kako funkcioniramo v določenih čustveno težjih okoliščinah. Kaj takrat najbolj potrebujemo? Kdaj bomo komu zaupali svoje stiske, o katerih ne moremo govoriti kar z vsakim? S kom se lahko pogovorimo, če imamo težave v partnerstvu, če imamo težave s tem, da ne zmoremo doseči vseh pričakovanj v življenju? Ali imamo prijatelja, partnerja, ki nas sprejema takšnega kot smo? Z vsemi našimi pomanjkljivostmi? Ki razume, da smo oseba, ki se trudi, a vedno ne zmore vsega. Ki razume, da življenje kdaj postreže s preveč bremen in jih res ne zmoremo nositi. To je oseba, kjer se počutimo poleg sprejetosti tudi varno. Vemo, da z razkritjem svojih šibkosti in ranljivosti ne bomo kaznovani, ponižani, zasmehovani, ustrahovani, primerjani z drugimi. Vemo, da bomo dobili ramo za naslon in uho, ki nas bo slišalo. Vemo, da je tam srce, ki nas bo objelo, nas potolažilo in zaščitilo.

Vse to potrebujejo tudi naši otroci. Vendar namesto vprašanja, zakaj torej ne pridejo do nas, ko pa smo jim mi pripravljeni nuditi vse, kar potrebujejo za občutek varne sprejetosti, pogledjmo na svoj delež. Kaj je naš delež pri tem, da se otroci ne obrnejo k nam po zaščito, ko

so v stiski, ko jim je težko, ko ne znajo rešiti svojih dilem odraščanja? Kljub našim najboljšim nameram, da smo jim na voljo.

Otroci v času odraščanja naredijo veliko napak. Pomislimo, kolikokrat so ob napakah kaznovani ali doživijo v odzivu sporočilo, da niso ustrezni. Doma z grajanjem, prigovarjanjem, pridiganjem, zmerjanjem, tudi drugimi načini kaznovanja. V šoli prav tako, najprej z ocenami, ob ocenah pa se vije dolga reka besednih komentarjev glede otrokove neustreznosti, nevrednosti, nesposobnosti, ponižujočih osebnostnih lastnosti, do napovedovanja slabe prihodnosti. Podobno tudi pri aktivnostih izven šole.

Ali naj pričakujemo, da bo najstnica, ki je v naivnosti poslala svojo fotografijo, na kateri je pomanjkljivo ali izzivalno oblečena, zaradi katere jo zdaj nekdo izsiljuje, komu zaupala svojo napako? Če je ob veliko manjših napakah, ki jih je do zdaj naredila, dosledno naletela na odziv s kaznovanjem. Ker v njeni izkušnji je napaka nekaj, česar ne moremo popraviti, ampak sledijo samo slabe posledice. Če je bila za svoje šolske prekrške dosledno kaznovana z odvzemom telefona. In prav s telefonom je zdaj zagrešila novo napako.

Iz odgovorov otrok je jasno, kako so jim odnosi prioriteta. Odnosi najprej s starši, nato z vrstniki. Glavnino skrbi jim povzročajo zapleti v odnosih z osebami, ki so jim pomembne. Iz kakovosti medsebojnih odnosov mladi doživljajo smisel. Motivirani so samo tam, kjer vidijo smisel. Povedano drugače, kjer so odnosi taki, da v njih vidijo smisel, bodo sledili pravilom, mejam, upoštevali avtoriteto, tam bodo motivirani, da naredijo kaj, za kar se je treba potruditi. To so pomembne teme, ki so izziv današnjim načinom vzgajanja otrok in odraščajočih mladih. Poznamo načine, ki odlikujejo večšine staršev prihodnosti. Vemo tudi, kako so načini tradicionalnih vzgojnih pristopov z zlorabo moči uničujoči za psihično zdravje na dolgi rok.

Na odraslih je, da spremenimo svojo odzivnost. Da se naučimo, kaj je to čustvena regulacija. Da obvladamo svoje spontane izbruhe nekontroliranih čustev ob tem, ko je prizadet naš ego. Otroci nam sporočajo, kako težko prenašajo vpitje in izbruhe jeze v domačem in šolskem okolju. Šele, ko bomo odrasli obvladali sebe, bomo lahko zagotovili našim otrokom ustreznejše odzive, ki bodo ustvarjali varno pristanišče za njihove stiske. Takrat bomo zmogli resnično poslušati, slišati, kar nam sporočajo otroci brez zanikanja in pomanjševanja njihovega sveta, se odzivati z empatijo in uporabljati učinkovite odzive glede jasnih posledic, meja in avtoritete. Imamo veliko možnosti, da s skrbjo za lepšo prihodnost naših otrok začnemo pri sebi. Zdaj.

Dr. Albert Mrgole,
predsednik Sveta Nacionalne mreže TOM telefon



ODGOVOR JE
POGOVOR®

4. O TOM telefonu

TOM je edini splošni telefon za otroke in mladostnike v Sloveniji, ki že od leta 1990 deluje v okviru Zveze prijateljev mladine Slovenije. Nacionalno mrežo sestavlja 9 svetovalnih skupin (Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Slovenske Konjice, Velenje, Krško, Idrija, Ajdovščina in Tolmin), v katerih deluje več kot 140 svetovalcev. Vsi svetovalci so prostovoljci, ki se pred samostojnim svetovanjem udeležijo izobraževanja in usposabljanja.

TOM telefon nudi brezplačno, anonimno* in zaupno svetovanje na treh kanalih:



TELEFON
116 111
Deluje vsak dan, tudi ob nedeljah in praznikih,
med **12.00** in **20.00**.

SPLETNA KLEPETALNICA
E-TOM.SI
Deluje po urniku od ponedeljka do petka,
med **14.00** in **21.00**.

@ E-POŠTA
TOM@ZPMS.SI
Otroci in mladostniki lahko pišejo kadarkoli.



Si odrasla oseba in želiš postati prostovoljec na TOM telefonu, ki svetuje otrokom in mladostnikom?

Pošlji e-pošto na naslov **tom@zpms.si**.

Na spletni strani **www.e-tom.si** pa si lahko otroci in mladostniki preberejo prispevke o temah, ki naslavlajo njihove izzive odraščanja.

**Anonimnosti TOM telefon ne mora zagotavljati, kadar je otrok ali mladostnik v nevarnosti ali je ogroženo njegovo življenje. To pomeni, da se v nudenje pomoči lahko vključi tudi policija ali reševalna služba.*

Kakšno pomoč nudimo na TOM telefonu?

TOM telefon nudi čustveno oporo otrokom in mladostnikom, ki se v procesu odraščanja srečujejo z različnimi vprašanji, dilemami ali stiskami. Svetovalcem lahko zaupajo svoje težave ali vprašanja in jih prosijo za dodatne informacije. Svetovalci na TOM telefonu otroke in mladostnike poslušajo, opolnomočijo, informirajo in skupaj z njimi iščejo možne rešitve. Z učinkovitim svetovanjem lahko otrokom pomagajo, da se premaknejo s položaja nemoči na točko, kjer se začnejo umirjati, črpati iz lastnih virov in vzpostavljati realnejši pogled na svojo situacijo. Opemijo jih z ustreznim načrtom, da dosežejo pozitivno spremembo. Odvisno od težave otroke tudi informirajo o različnih oblikah pomoči in jih po potrebi napotijo na ustrezno strokovno službo. Velikokrat je to osebni zdravnik, centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov, krizni centri, policija, šolska svetovalna služba, razne nevladne organizacije.

Zveza prijateljev mladine Slovenije
TOM telefon

*Zveza Prijateljev
Mladine Slovenije*[®]



Kaj si mladi želijo, da bi odrasli vedeli o njih?

Poročilo o akciji »TOM potuje, otroke obiskuje« 2023/2024

Izdala in založila:

Zveza prijateljev mladine Slovenije
TOM telefon

Uredniški odbor:

Tjaša Bertoncelj
Sandra Murk
Neža Jagodic
Laura Schwarzmann
Albert Mrgole

Analiza podatkov:

Andrej Brvar

Lektorirala:

Nina Uratarič Malnar

Oblikovanje:

Jana Fak

Publikacija je dostopna v elektronski obliki na spletni strani:

www.zpms.si
www.e-tom.si

Elektronska izdaja.

Ljubljana, maj 2024

Poročilo je za uporabnike brezplačno.