



## PORUKE DJECE ODRASLIMA 2021.

*„Dijete ima pravo na izražavanje vlastitog mišljenja“  
(članak 12. Konvencije UN-a o pravima djeteta)*

Tradicionalna akcija Saveza društava „Naša djeca“ Hrvatske i Društava „Naša djeca“ **„Poruke djece odraslima“**, u koju pozivamo Društva „Naša djeca“ da se uključe u suradnji sa školama i vrtićima, ove će godine biti posvećena **mentalnom zdravlju djece**, a započet će tijekom **Dječjeg tjedna 2021. godine (od 4. do 10. listopada), zaključno do petka 22. listopada 2021.**

Akcija „Poruke djece odraslima“ već niz godina ima snažan odjek u javnosti, poruke djece iz Hrvatske poslane su diljem Hrvatske i svijeta, a rado ih citiraju gradonačelnici/načelnici, državni dužnosnici, predstavnici ustanova i udruga za djecu te odrasli govornici na javnim skupovima vezanim za djecu.

Dječje poruke i crteži na teme mentalnog zdravlja djece, prikupljeni putem Saveza društava „Naša djeca“ Hrvatske i koordinatora u Društvima „Naša djeca“ u gradovima i općinama, bit će predstavljene na godišnjem savjetovanju „Gradovi i općine-prijatelji djece“ u studenom, kao i u digitalnim i tiskanim izdanjima Saveza DND.



### Što se želi postići akcijom „Poruke djece odraslima“

- potaknuti djecu da slobodno, spontano, kreativno, originalno izraze svoje **osjećaje, stanja, misli o onome što doživljavaju u sebi i oko sebe, unutar obitelji, vrtića, škole, vršnjaka, u digitalnom okruženju;**
- potaknuti djecu da na svoj dječji i kreativan način podijele s odraslima kroz poruke svoja **pozitivna i negativna iskustva vezana uz život za vrijeme pandemije Covid 19 (samoizolacije/izolacije, epidemiološke mjere u vrtiću/školi, online nastava i sl.) i kriznih situacija, kao što su elementarne nepogode i klimatske promjene (potresi, poplave, nemiri).**
- senzibilizirati odrasle (stručnjake koji rade s djecom, donositelje odluka, roditelje) da čuju kako se djeca osjećaju u svijetu u kojemu žive, da ih čuju, razumijevaju i uvažavaju dječje mišljenje
- promovirati dječje poruke odraslima u obliku digitalnih/uživo stručnih skupova o mentalnom zdravlju djece, izložbi, plakata, letaka, sudjelovanjem u medijima.

### Tko sve može sudjelovati?

- djeca (dječaci i djevojčice) u dobi od 3-15 godina koji će samostalno ili uz pomoć voditelja-mentora, ukoliko je riječ o predškolskoj djeci, izraziti svoje pisane i likovne poruke ili uz pomoć roditelja/staratelja
- djeca iz vrtića, osnovnih škola, dječjih domova i drugih institucija i ustanova za djecu u kojima će se na inicijativu predstavnika iz Društva Naša djeca organizirati akcija pisanja i crtanja poruka djece odraslima

### Kako oblikovati dječje poruke odraslima?

- **RIJEČIMA** (tekstualna poruka) – kratke rečenice, dojmovi, zapažanja, izreke misao, IZVORNO DJEČJE ili zabilježene od strane odrasle osobe, ukoliko je riječ o mlađem uzrastu djece.
- **CRTEŽOM/ILUSTRACIJOM** (likovnim uratkom) – izrađenom likovnom tehnikom na čistom papiru. Ovaj oblik likovnog izražavanja preporučuje se za djecu predškolske i mlađe školske dobi. Likovni radovi ove vrste mogu imati i kraću tekstualnu poruku dječje misli, tzv. **CRTEŽ-PORUKA**.



**Napomena:** Zbog kasnije grafičke/digitalne obrade (skeniranje i sl.), kao i za objave za mrežne stranice ili publikacije grafičke pripreme, sugeriramo da djeca koriste flomastere, jače pastelne boje, crni tuš ili olovku.

### Kako potaknuti dijete da se izrazi (napiše/nacrta) ovogodišnju poruku?

Polazište rada Saveza DND Hrvatske je Konvencija UN -a o pravima djeteta, najvažniji svjetski dokument koji navodi prava koja imaju sva djeca i mladi.

Prema definiciji **Svjetske zdravstvene organizacije** (SZO) mentalno zdravlje definirano je kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici (WHO; 2001).

Sa željom da saznamo kako djeca doživljavaju život u „novo normalnom okruženju“ uzrokovanim pandemijom Covid 19, kako je ova pandemija utjecala na poštivanje dječjih prava ili s druge strane, s kojim sve traumama i izazovima se susreću djeca koja su na svojoj koži iskusila potres, pokrećemo tradicionalnu akciju „Poruke djece odraslima“ jer želimo čuti, vidjeti, osjetiti dječja stanja i čuti što nam poručuju.

Situacije u kojima su djeca i mladi zatvoreni u kući, u strahu od zaraze, obiteljskim stresom i eventualnim financijskim problemima, ili pak su osobno ili zajedno sa svojim obiteljima proživjeli posljedice potresa u Zagrebu, na Banovini, Zagrebačkoj i Krapinsko-zagorskoj županiji, mogu imati negativne posljedice po mentalno zdravlje djece i mladih.



Zato ovogodišnjom akcijom želimo usmjeriti **pozornost na mentalno zdravlje djece** kao nezobilaznu temu važnu za održavanje cjelokupne dobrobiti naše djece. Želimo čuti djecu i saznati kako se osjećaju, kako se nose sa svojim školskim obavezama, slobodnim vremenom za vrijeme trajanja pandemije COVID 19 ili živeći na područjima razorenim potresom, koja će se, kako sve izgleda, prenijeti i u treću školsku godinu.

Dobra vijest je da većina djece i mladih svoje djetinjstvo i mladost provodi tako da je to za njih

razdoblje bezbrižnosti i radosti. Međutim, ne provode sva djeca taj period djetinjstva na bezbrižan i radostan način. Djeca zaslužuju imati pozitivna iskustva u životu, zaslužuju živjeti ispunjen i produktivan život, zaslužuju da njihovo odrastanje bude obilježeno i praćeno mentalnim zdravljem, a ne razvojem mentalnih poremećaja. To je nemoguće bez okolnog društva, tako da je zapravo obaveza društva u cjelini omogućiti im zdrav rast i razvoj uz adekvatnu skrb o djeci, ali i o njihovim roditeljima i obiteljima.

Problemi mentalnog zdravlja kod djece manifestiraju se kao odstupanja u razvijanju dobno primjerenog razmišljanja, ponašanja, socijalnih vještina ili regulacije emocija. Navedene poteškoće narušavaju sposobnost primjerenog funkcioniranja djeteta kod kuće, u školi ili u drugim socijalnim situacijama.

Zadatak nas odraslih je obratiti pozornost na djecu - njihovo ponašanje, stavove, tjelesne manifestacije, razgovarati s djecom, saznati na koji način proživljavaju različite situacije. Ako se dijete s određenim situacijama ne može nositi trebamo mu biti podrška, biti ovdje za njega, pokazati prihvaćanje njegovih osjećaja.

Veliku ulogu u pripremi djece za ovu organiziranu aktivnosti imaju *voditelji i koordinatori (odgajatelji, učitelji, voditelji dječjih kreativnih skupina, igraonica, Dječjih foruma, Dječjih gradskih/općinskih vijeća, koordinatori i volonteri u Društvima „Naša djeca“)*, a priprema i motivacija djece može se obaviti na nekoliko načina:

- **slobodnim razgovorom s djecom, nekom igrom, vježbom, metodom-intervjua**, problem ili motivacijsku riječ ili rečenicu kojom se dijete potiče na vlastito razmišljanje, želje, doživljaje o situaciji o kojoj se govori (kako se osjeća, što primjećuje oko sebe i kako to utječe na njega i sl.)
- na **redovnim dječjim aktivnostima u vrtićkim i školskim skupinama, igraonicama u DND, sastancima Dječjih foruma i Dječjih vijeća.**

**Napomena:** pitanja, teme i aktivnosti za motivaciju trebaju biti prilagođene *zrelosnoj dobi djece i njihovom razumijevanju.*

## **POTICAJNA PITANJA/REČENICE ZA RAZGOVOR S DJECOM I ODABIR TEMA I SADRŽAJA PORUKA**

### **1. Radi korone:**

Stječem dobro obrazovanje.

U vrtiću/školi učim nove stvari.

Mogu pristupiti potrebnim knjigama (i ostalim materijalima).

Mogu pristupiti mrežnim materijalima koji su mi potrebni za moje studije.

Mogu dobiti podršku svojih odgojitelja/učitelja kad mi zatreba.

U mojoj školi/vrtiću me pitaju za moje mišljenje.

## 2. *Korona utječe na moje pravo na učenje, igru i slobodno vrijeme:*

Mogu se igrati / učiti/ provoditi svoje slobodno vrijeme kako volim u mjestu u kojem živim.

Mogu fizički vježbati koliko mi treba.

Važno je provoditi vrijeme vani svaki dan.

Mogu se igrati na mreži.

Mogu razgovarati s prijateljima (onoliko koliko bih htio).

Mogu donositi odluke.

## 3. *Kako se osjećaš u vremenu pandemije/nakon potresa:*

Osjećam se sigurno kod kuće / u mjestu u kojem živim.

Mislim da je većina djece sigurna u svojim domovima.

Moji prijatelji rekli su mi da se kod kuće osjećaju nesigurno.

U vremenu pandemije/potresa najviše mi pomaže.

## 4. *Kako se osjećaš općenito u sadašnje vrijeme/Koliko si zadovoljan:*

Osjećam se optimistično prema budućnosti.

Osjećam se korisno.

Osjećam se opušteno.

Dobro se „nosim“ s problemima.

Jasno razmišljam o svojim osjećajima.



## 5. *Poticajne riječi/rečenice:*

- ✓ Za mene je sreća ....
- ✓ Za mene je tuga...
  
- ✓ Osjećam se zadovoljno kada...
- ✓ Ponekad se osjećam tužno ako...
  
- ✓ Kada sam zabrinut/zabrinuta ja....
- ✓ Lako/Teško usnem nakon...
  
- ✓ Nikada/Ponekad/Često se budim noću...
- ✓ Osjećam se sigurno kad...
  
- ✓ Uznemiren sam kad...
- ✓ Trzam se i uplašim se kad čujem...

## **Podaci uz poruke**

Kod *tekstualne poruke* trebaju se naznačiti osnovni podaci o djetetu:

- ime djeteta
- godina starosti ili razred
- naziv i mjesto DND-a ili ustanove koje je provelo akciju (ukoliko će se poruke prikupljati organizirano)

Na *crtežima* sve navedene podatke *ispišite na poleđini*.

### Početak i trajanje akcije:

- ✓ Prikupljanje **pisanih i likovnih (crtež, ilustracija i sl.) poruka** putem poziva Saveza društava „Naša djeca“ može započeti od trenutka zaprimanja poziva, **zaključno do petka 22. listopada 2021.**

### Prikupljanje i izbor poruka:

- ✓ Voditelj/ica ili organizator/ica akcije u lokalnoj zajednici će prikupiti poruke djece te prije slanja u Savez društava „Naša djeca“ Hrvatske ili prije javnog iznošenja, [napraviti odabir](#), najoriginalnijih dječjih poruka i crteža. Taj posao preporučuje se da se obavi u suradnji s djecom.



Poslati poruke u Savez društava „Naša djeca“ Hrvatske na adresu:

**Savez društava „Naša djeca“ Hrvatske**  
**Amruševa 10/IV**  
**10 000 Zagreb**  
**(s naznakom: „Poruke djece odraslima 2021.“)**

Upiti na telefon: 01 49 22 959 ili na [karolina@savez-dnd.hr](mailto:karolina@savez-dnd.hr)

*/Smjernice za provedbu akcije Poruke djece odraslima pripremile: Valentina Juraković, mag.psih; DND Opatija, Snježana Krpes, glavna tajnica Saveza DND-a Hrvatske i Karolina Grgić, projektna koordinatorica u Savezu DND-a Hrvatske, Zagreb 2021. Fotografije: Mirko Cvjetko/*