



Платформа за участие на децата

ЗАЕДНО ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕ

Какво се случи по време на учебното
посещение в Берлин

16—18 април 2026 г.

СЪБРАХМЕ СЕ В БЕРЛИН

16 от нас, всички членове на платформата на ЕС за участие на децата от различни държави от ЕС, се събрахме в Берлин на учебно посещение, озаглавено **Заедно за благополучие**. Прекарахме два дни в Посолството на децата, ръководено от SOS Детски селища, за да обсъдим какво помага на децата да се чувстват в безопасност, да получават подкрепа, да бъдат чути и да могат да потърсят помощ. Не бяхме там само за да размишляваме, а и за да превърнем идеите си в препоръки за възрастните и лицата, отговорни за вземането на решения.



НА КАКВО БЕШЕ ПОСВЕТЕНО УЧЕБНОТО ПОСЕЩЕНИЕ?

Акцентът на нашето учебно посещение беше **благополучието** — какво помага на децата да чувстват, че са в безопасност, че могат да разчитат на подкрепа, че са уважавани и изслушвани и как системите за подкрепа могат да работят по-добре за нас. Участвахме в дейности, слушахме лектори, разгледахме примери от различни държави, споделихме собствения си опит, след което превърнахме идеите си в препоръки за възрастните и лицата, отговорни за вземането на решения.

Посещението се състоя от две части:



Ден 1

изграждане на доверие, споделяне на идеи и разбиране на това в какво се изразява подкрепата за децата



Ден 2

превръщане на идеите ни в предложения, послания и препоръки за политиките и практиката

КАК ЗАПОЧНАХМЕ?

Първият ден започна със създаване на атмосфера, в която всички да се чувстват комфортно, добре дошли и готови да участват. По време на откриването децата бяха приветствани от **Айата** и **Хелене, членове на детския съвет на платформата**. Те обясниха с вълнуващи думи защо гласът на младите хора е важен и защо психичното здраве и благополучие следва да се вземат насериозно.

Астрид Брандъл, изпълнителен директор на SOS Детски селища Германия, приветства всички и обясни, че участието на децата и благополучието са много важни за нейната организация. Тя подчерта, че чрез Посолството на децата в Германия, организацията е създавала истинско физическо място, където децата и младите хора могат да говорят по въпроси, които ги засягат, и да помагат за тяхното решаване.

Мари-Сесил Руйон, координатор в Европейската комисия по правата на детето, обясни, че психичното здраве вече е важна част от работата на Комисията, включително посредством проекти, свързани със здрав-

ните услуги, защитата онлайн и правата на децата. Тя заяви също така, че учебното посещение е важно, тъй като ни помага да научим какво се случва в различните държави, какво може да се направи по-добре и как нашите идеи да бъдат превърнати в препоръки.

Захид, бивш член на **SOS Детски селища и Младежкия съвет**, обясни, че Посолството на децата е важно пространство за младите хора да говорят и да бъдат изслушвани по теми, които са от значение за тях. Те могат дори да действат за разрешаване на тези въпроси чрез политически петиции, точно както в примера, който щеше бъде споделян по-късно същия ден.



„Имаме право да бъдем изслушвани и бих искал да видя мнението на всички нас тук, отразено в политика, за да помага на повече деца.“ - Давид, Португалия

КАКВО НАУЧИХМЕ ЗА ПОДКРЕПАТА?

Важна част от ден 1 беше сесията, озаглавена **Какво е нужно, за да бъде подкрепата ефикасна?**, ръководена от **Хелене Витек**, основател и изпълнителен съдиректор на [Dare2Care: съвместна работа за психологически и социално силни училища](#). Говорихме за това как се развива стресът, как могат да бъдат разбрани чувствата и какви видове грижи за себе си и стратегии за справяне могат да помогнат. Обсъдихме и какво могат да направят училищата в подкрепа на благополучието на учениците.

Хелене ни показа изображение на „кофа със стрес“, за да обясни как може да се натрупа стрес и защо е важно да потърсим подкрепа, преди кофата да прелее. Чрез дейности като измерване на нагласите и упражнения за грижи за себе си обсъдихме откритостта на чувствата, стреса и какво може да помогне в различните ситуации. Хелене сподели, че силните в психологическо и социално отношение училища се нуждаят от емоционално обучение, комуникация, съпричастност, управление на стреса и подкрепа от връстници и че училищата могат да станат по-безопасни, когато учениците, учителите и родителите работят заедно.

Имахме и **време за размисъл** — сесия, ръководена от младежкия експерт **Адриана Вашева**, в рамките на която да пишем, рисуваме и да съчиняваме стихотворения или послания за това, което ни е впечатлило най-много до момента. Това ни даде възможност да си починем, да забележим как се чувстваме и да помислим какво искаме да продължим да обсъждаме през останалата част от деня и какво искаме да оставим в пространството, което създадохме.



КАКВО НАУЧИХМЕ ЗА ПОДКРЕПАТА ОТ ВРЪСТНИЦИ И ГЛАСА НА МЛАДИТЕ ХОРА?

Участниците харесаха много сесията, озаглавена **Подкрепата от връстници на фокус: програма на SOS за подкрепа за психичното здраве от връстници**, ръководена от **Лукас Мейнеке**. Говорихме за това как младите хора могат да се подкрепят взаимно, като същевременно разбрахме ограниченията на подкрепата от връстници. Посланието беше ясно: възрастните са отговорни да помагат на децата, това не е задача на децата. Нашите връстници не са терапевти, но могат да ни изслушат, да изразят загриженост и да ни помогнат да се свържем с възрастни, на които имаме доверие, или с професионалисти. Чрез дейности и дискусии обсъдихме стреса, стратегиите за справяне с него и това, което ни кара да се чувстваме в безопасност и подкрепяни в училище.



По-късно през първия ден от посещението участвахме в сесия, ръководена от Захид и Елиот от Детския и младежки съвет на SOS Детски селища Германия.

Те ни показаха как младите хора в Германия са превърнали опасенията си за психичното здраве и достъпа до терапия в политическа петиция.



Научихме за основните стъпки:

1

Установяване на проблема

2

Решение какво следва да се промени

3

Намиране на съюзници

4

Отправяне на петицията

Също така обсъдихме как младите хора могат да помогнат чрез повишаване на осведомеността, публикации в социалните медии, събиране на подписи и контакт с хора и организации, които могат да дадат гласност на проблема. Благодарение на тази сесия разбрахме как младите хора могат да превърнат своите опасения в действия.

КАК ПРЕВЪРНАХМЕ ИДЕИТЕ В „СТЕНА ЗА ПОДКРЕПАТА“?

В края на ден 1 работихме заедно по обща **Стена за подкрепата**. Това ни помогна да превърнем идеите за **превенция** и **защита/подкрепа** в категории и да организираме чутото през целия ден. Използвахме стената, за да представим нагледно това, което вече ни помага, и това, което все още липсва.

Това, което вече помага:	Това, което все още липсва:
<ul style="list-style-type: none"> • Приятелства, подкрепа от връстници и доверени възрастни • Подкрепа от семейството и здравословна среда у дома • Хобита, дейности на открито и безопасни пространства • Терапия, горещи линии за помощ и места, където можем да говорим без да ни съдят 	<ul style="list-style-type: none"> • Повече емоционално обучение, съпричастност и увереност в себе си • По-малко стигма във връзка с психичното здраве • По-достъпна и професионална подкрепа • По-добра комуникация, безопасни пространства и подкрепа, на която по-лесно можем да се доверим

Освен това свързахме тези идеи с хората и системите, които следва да предприемат действия, като учители, семейства, здравни и социални служби, правителства, младежки организации, онлайн платформи и самите деца.

КАКВО НАУЧИХМЕ ЗА РАЗЛИЧНИ ДЪРЖАВИ?



Ден 2 започна със сесия, озаглавена **Как държавите подкрепят психичното здраве на децата — какво работи за нас?** Посетихме щандове на различни държави и разгледахме примери за това как подкрепата може да бъде организирана на практика. На всеки щанд слушахме, задавахме въпроси и си записахме това, което ни се стори полезно, това, което изглеждаше, че липсва, както и идеите, които бихме искали да доразвием.

Всяка държава представи различна гледна точка:



Кипър — Мария Пейоти, ръководител на парламентарна комисия, сподели инициативата Гласът на младите, който оформя бъдещето. Научихме как децата и младите хора могат да повлияят на политиките, да се срещат с представители на националните органи и да изразяват мнението си чрез силни групи, телефонни линии за помощ и други структури за подкрепа.



Полша — Луця Дорота и Зузана, две гимназистки, представиха инициативата 3Lab: лаборатория за иновации за всички. Те ни показаха общностно пространство, в което учениците създават проекти по теми, които са от значение за тях, включително цифрова дезинформация, онлайн безопасност и подкрепа от връстниците за преодоляване на стреса в училище, за изпити и презентации.



Испания — Олая Гарсия Пинедо, съветник по психично здраве, представи инициативата Благополучието и психичното здраве на децата и младежите на първо място. Научихме колко е важно да се окаже подкрепа на ранен етап, възрастните да работят заедно и да се гарантира, че децата имат един човек, на когото имат доверие, който да им помага да получат помощта, от която се нуждаят.



Румъния — Валерия Унгур, училищен съветник и клиничен психотерапевт, представи инициативата Политики и ресурси за безопасна и подкрепяща среда в училищата. Тя показа как училищата могат да помагат чрез емоционално обучение, развитие на самосъзнанието, ранна подкрепа и сътрудничество между възрастните.



© European Union



© European Union



© European Union

Всички тези презентации ни помогнаха да видим, че подкрепата може да бъде организирана по различни начини в различните държави, въпреки че предизвикателствата и въпросите, с които се сблъскваме, са сходни:



Как да направим училищата по-безопасни



Как да се намалят пречките пред подкрепата



Как да отчитаме мнението на децата



Как да изградим системи, които отговарят по-добре на нуждите на децата

КАКВО ИМАШЕ НАЙ-ГОЛЯМО ЗНАЧЕНИЕ ЗА НАС?

Като използвахме стената за подкрепата и бележките от националните щандове, работихме заедно, за да изберем темите, които най-много искахме да превърнем в препоръки за възрастните и лицата, отговорни за вземането на решения.

Накрая се откриха четири основни теми:



Достъп до терапия



Стигма на психичните заболявания



Емоционална интелигентност



Семейна подкрепа



„Лесно е да се пренебрегне това, което казват децата, защото: „Те са деца и с времето ще им мине“. Понякога обаче настина трябва да се вслушаш, да ги вземеш насериозно и да вярваш, че те знаят от какво имат нужда.“ - Елиот, Германия

КАКВИ ПРЕПОРЪКИ ОТПРАВИХМЕ?

В лабораториите за политики превърнахме идеите си в реални препоръки, които искаме възрастните и лицата, отговорни за вземането на решения, да чуят. Работихме в групи по приоритетните теми и създадохме карти за политиките.

По всяка тема бяха отправени ясни препоръки.



1. Достъп до терапия

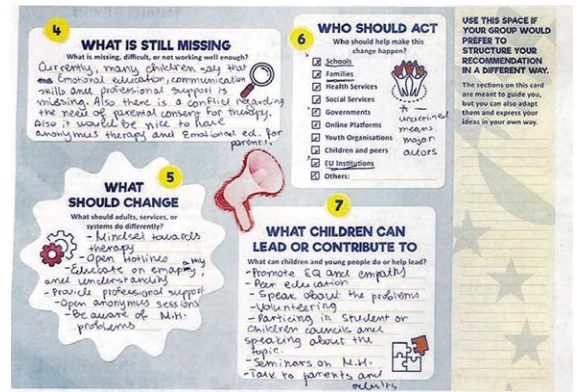
- Достъпът до терапия следва да бъде по-лесен и по-бърз, да е наличен във всички училища и когато е възможно, да е безплатен.
- Изтъкнахме липсата на специалисти, емоционално обучение и подкрепа от родителите, когато децата се нуждаят от помощ.
- Призовахме за повече инвестиции, повече сътрудничество между службите и по-качествена информация относно наличната подкрепа.
- Децата могат да помогнат, като говорят открито, повишават осведомеността и организират петиции.





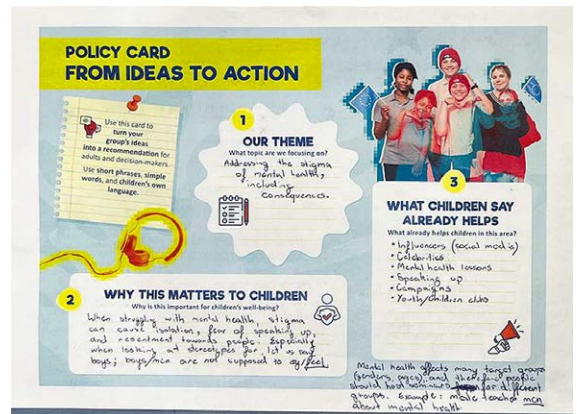
2. Емоционална интелигентност

- Емоционалната интелигентност помага за стреса, чувствата, съпричастността и комуникацията.
- Изтъкнахме значението на горещите линии, здравословната среда у дома, терапията и безопасните пространства.
- Призовахме за повече емоционално обучение, по-добри комуникационни умения и по-добра професионална подкрепа. Препоръчахме също така повече съпричастност и разбиране, отворени горещи линии, анонимна подкрепа и по-голяма осведоменост за проблемите, свързани с психичното здраве.
- Децата могат да помогнат, като насърчават съпричастността, говорят открито и участват в младежки групи и съвети.



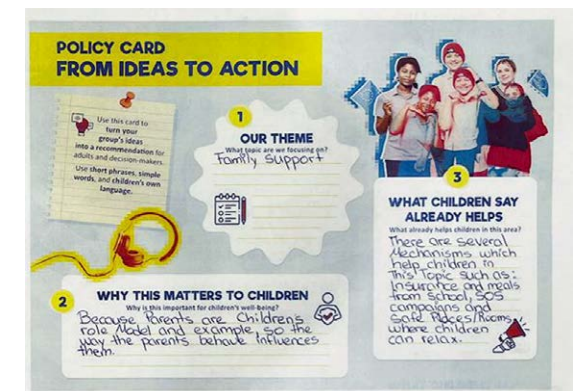
3. Стигма на психичните заболявания

- Стигмата може да причини страх, мълчание и осъждане, особено когато стереотипите влияят на начина, по който се държат децата.
- Изтъкнахме, че уроците по психично здраве, кампаниите, младежките клубове и знаменитостите и хората, които говорят открито, вече помагат.
- Призовахме за по-голямо разбиране от страна на възрастните, обучение на учителите и програми за възрастни. Препоръчваме също така по-добър избор на думи, повече осведоменост на търговските марки и публичните личности и по-внимателно използване на социалните медии.
- Децата могат да помогнат в рамките на ръководени от млади хора инициативи и семинари от гледна точка на децата.



4. Семейна подкрепа

- Семейната подкрепа е важна, тъй като родителите са пример за подражание и тяхното поведение оказва влияние върху децата.
- Изтъкнахме, че вече съществува известна подкрепа, като например храна в училище, SOS кампани и безопасни пространства.
- Призовахме за повече съпричастност, повече пряка подкрепа за семействата и по-лесни начини да се потърси помощ. Препоръчваме също така повече подкрепа за родителите, по-малко учебно натоварване за учениците (за да се осигури повече време за семейството) и SOS линии за семействата.
- Децата могат да помогнат, като проявяват повече уважение, съпричастност и внимание помежду си.



КОИ СА НАЙ-ВАЖНИТЕ ИЗВОДИ ОТ НАШАТА СРЕЩА?

В края на втория ден споделихме нашите карти за политиките в общи послания от Берлин, взаимно изслушахме и коментирахме идеите си, за да ги подобрим още повече. Тази последна стъпка ни помогна да видим, че много от темите, по които работихме, са тясно свързани.

Достъпът до терапия, емоционалната интелигентност, стигмата и семейната подкрепа не са отделни въпроси, те влияят един на друг и се нуждаят от съвместни решения.

Също така ясно заявихме, че не искаме само възрастните да решават проблемите. Виждаме себе си като част от решението, като повишаваме осведомеността, като се подкрепяме взаимно, говорим открито и помагаме за изграждането на по-добри системи.



Доверените възрастни и взаимоотношенията са важни



Трябва да е по-лесно да се намира подкрепа, в която имаме доверие



Училищата играят важна роля, но не могат да правят всичко сами



Деца следва да участват, а не само да се говори за тях



Системите за подкрепа функционират най-добре, когато различните хора и служби работят заедно



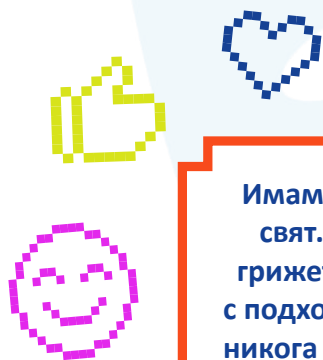
КАКВО ПРЕДСТОИ?

Препоръките, които съставихме в Берлин, ще подпомогнат бъдещата работа в рамките на:

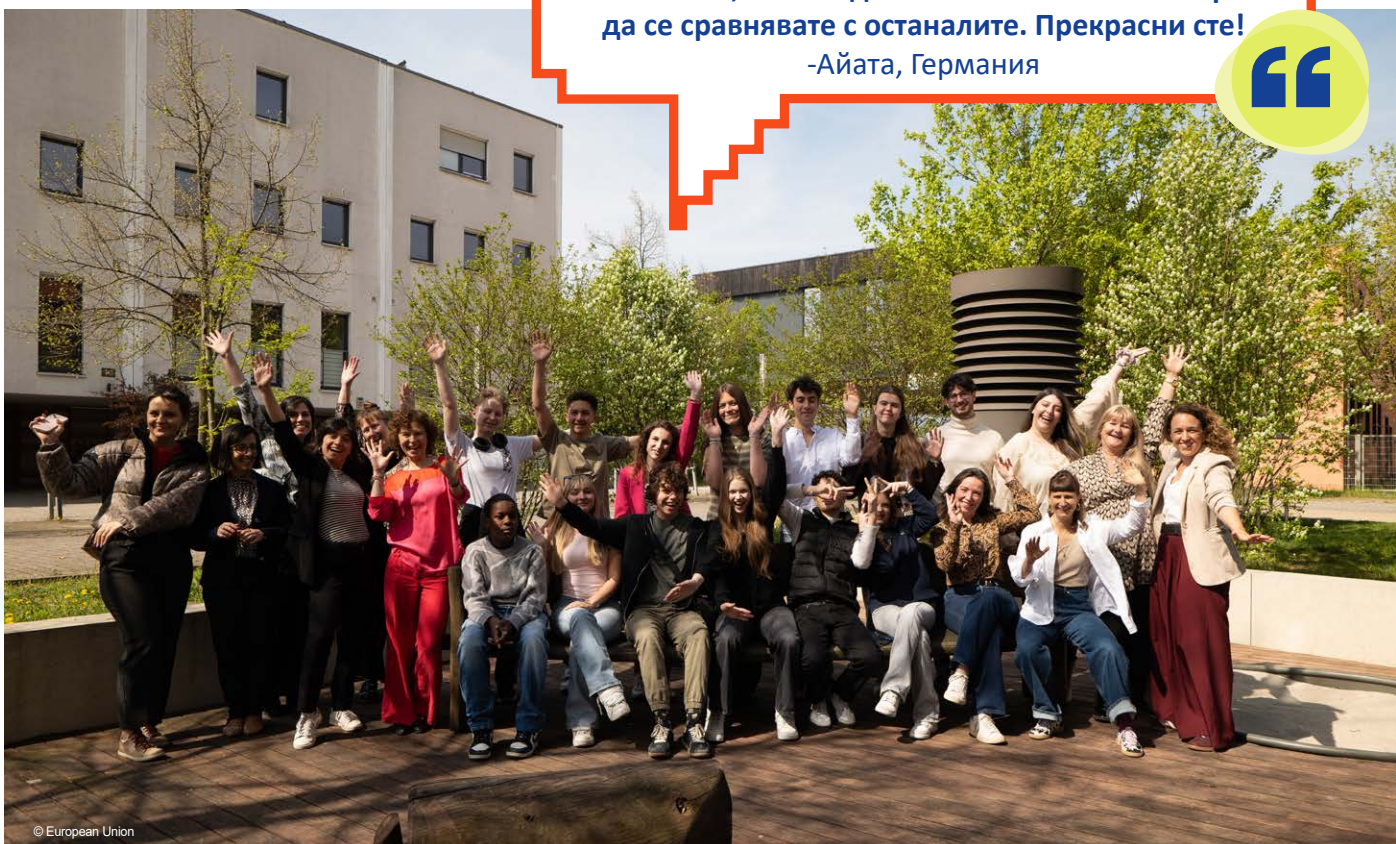
- Мрежата за правата на детето
- Експертни групи по психично здраве и благополучие в училище
- Стратегията на ЕС за правата на детето

Затова, въпреки че учебното посещение приключи, **работата по нашите идеи ще продължи.**





Имам послание за всички политици и за целия свят... Инвестирайте повече в младежта и се грижете за това да сме добре и да разполагаме с подходящи ресурси. И за всички деца и юноши: никога не се отказвайте, гласът ви се чува, бъдете любопитни, наслаждавайте се на живота и спрете да се сравнявате с останалите. Прекрасни сте!
-Айата, Германия





#EUChildParticipation