



Vaikų dalyvavimo platforma

DRAUGE SIEKTI GEROVĖS

Apie pažintinį vizitą Berlyne

2026 m. balandžio 16–18 d.

SUSIRINKOME BERLYNE

16 ES vaikų dalyvavimo platformos narių iš įvairių ES valstybių narių nuvyko į Berlyną pažintinio vizito **Drauge siekti gerovės**. Vaikų ambasadoje, kuriai vadovauja organizacija „SOS vaikų kaimai“, dvi dienas nagrinėjome, kas padeda vaikams jaustis saugiams, remiamiems, girdimiems ir galintiems prašyti pagalbos. Mes turėjome ne tik apsvarstyti tuos klausimus, bet ir parengti rekomendacijas suaugusiesiems ir sprendimus priimantiems asmenims.



PAŽINTINIO VIZITO TEMA

Per mūsų pažintinį vizitą nagrinėti **gerovės** klausimai: kas padeda vaikams jaustis saugiams, remiamiems, gerbiamiems ir išklausomiems ir ką daryti, kad paramos sistemos veiktų geriau. Dalyvavome veikloje, klausėmės kalbėtojų, nagrinėjome įvairių šalių pavyzdžius, apmąstėme savo pačių patirtį, o vėliau savo idėjas pavertėme rekomendacijomis suaugusiesiems ir sprendimus priimantiems asmenims.



Vizitą sudarė dvi dalys:

1 dieną

kūrėme pasitikėjimo atmosferą, dalijomės idėjomis ir aiškinomės, ką reiškia parama vaikams

2 dieną

savo idėjas pavertėme pasiūlymais, žinutėmis ir rekomendacijomis dėl politikos ir praktikos

NUO KO PRADĖJOME?

Pirmosios dienos pradžioje pasistengta, kad visi jaustųsi patogiai, maloniai ir būtų pasirengę dalyvauti. Įžanginėje sesijoje vaikus pasveikino **Platformos Vaikų kolegijos narės Ayata** ir **Helene**, kurios pasakė jaudinančias kalbas apie tai, kodėl svarbus jaunimo balsas ir kodėl reikėtų rimtai domėtis psichikos sveikatos ir gerovės klausimais.

Vokietijos organizacijos „SOS vaikų kaimai“ generalinė direktorė Astrid Brandl pasveikino visus ir paaiškino, kad organizacijai „SOS“ vaikų dalyvavimas ir gerovė yra labai svarbūs. Ji pabrėžė, kad naudodamasi Vokietijos vaikų ambasada organizacija „SOS“ sukūrė tikrą fizinę erdvę, kurioje vaikai ir jaunimas gali kalbėti apie jiems aktualias problemas ir jas spręsti.

Europos Komisijos vaiko teisių koordinatorė Marie-Cécile Rouillon paaiškino, kad psichikos sveikatai Komisijos darbe jau dabar skiriama daug dėmesio, be kita ko, įgyvendinant projektus, susijusius su sveikatos paslaugomis, apsauga internete ir vaiko teisėmis. Ji taip pat teigė, kad pažintinis vizitas svarbus tuo, kad pa-

deda mums sužinoti, kas vyksta skirtingose šalyse, ką galima padaryti geriau ir kaip mūsų idėjos galėtų tapti rekomendacijomis ir būti įgyvendintos.

Buvęs organizacijos „SOS vaikų kaimai“ ir jaunimo tarybos narys **Zahidas** paaiškino, kad Vaikų ambasada yra svarbi erdvė, kurioje jaunuoliai gali pasakyti savo nuomonę jiems rūpimais klausimais, būti išklaustyti ir pasiekti, kad tie klausimai būtų sprendžiami. Tai galima padaryti teikiant politines peticijas, kaip rodo vėliau tą dieną nagrinėtas pavyzdys.



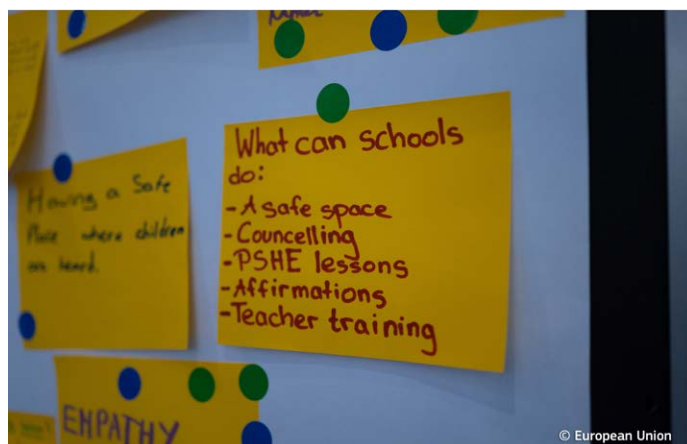
„Turime teisę būti išklaustyti ir norėčiau, kad kiekvieno iš mūsų čia išsakytą nuomonę atspindėtų politikoje ir padėtų daugiau vaikų.“ - **Davidas**, Portugalija

KĄ SUŽINOJOME APIE PARAMĄ?

Pirmąją dieną įvyko svarbus renginys „Kada parama veiksminga?“ Jam vadovavo organizacijos „Dare2Care: Gemeinsam für mental & sozial starke Schulen“ (Liet. bendras darbas siekiant psichologiniu ir socialiniu požiūriu stiprių mokyklų) įkūrėja ir viena iš generalinių direktorių **Helene Wittek**. Nagrinėjome, kaip atsiranda stresas, kaip susivokti jausmuose ir kokios rūpinimosi savimi ir įveikos strategijos gali padėti. Taip pat apsvairstėme, kaip mokyklose gali būti didinama mokinių gerovė.

Kalbėdama apie stresą Helene pasitelkė kibiro įvaizdį, kad paaiškintų, kaip streso lygis didėja ir kodėl svarbu suteikti paramą, kol jis dar neišsiliejo per kraštus. Vykdydami tokią veiklą kaip nuotaikų matavimas ir rūpinimosi savimi pratimai, kalbėjomės apie jausmų raišką, stresą ir kas gali padėti įvairiose situacijose. Helenės teigimu, tam, mokyklos būtų stiprios psichologiniu ir socialiniu požiūriu, reikia emocinio ugdymo, bendravimo, empatijos, streso valdymo ir tarpusavio paramos, ir mokyklos gali tapti saugesnės, kai įsitraukia visi: mokiniai, mokytojai ir tėvai.

Jaunimo ekspertė **Adriyana Vasheva** pasiūlė mums **paamąstyti tyloje** ir užrašyti, nupiešti, sueiliuoti arba žinutėmis išreikšti iki tol išryškėjusias idėjas. Tai buvo galimybė sustoti, atkreipti dėmesį į tai, kaip jaučiamės, ir pagalvoti apie tai, ką norime tęsti likusią dienos dalį ir ką norime palikti savo sukurtoje erdvėje.



KĄ SUŽINOJOME APIE TARPUSAVIO PARAMĄ IR JAUNIMO NUOMONĘ?

Mums labai patiko **Lucas'o Meineckės** vadovaujama sesija „**Dėmesio centre – tarpusavio parama. Programa „SOS Mental Health Peers“**“. Nagrinėjome, kaip jaunuoliai gali padėti vieni kitiems ir kur yra tokios tarpusavio paramos ribos. Mintis aiški – už pagalbą vaikams atsakingi suaugusieji, tai nėra vaikų darbas. Bendraamžiai nėra terapeutai, tačiau jie gali išklaudyti, būti dėmesingi ir padėti kitiems kreiptis į patikimus suaugusiuosius arba gauti specialistų paramą. Dalyvaudami įvairioje veikloje ir per diskusijas apsvairstėme streso klausimus, įveikos strategijas ir kas lemia saugią ir palankią mokyklos aplinką.

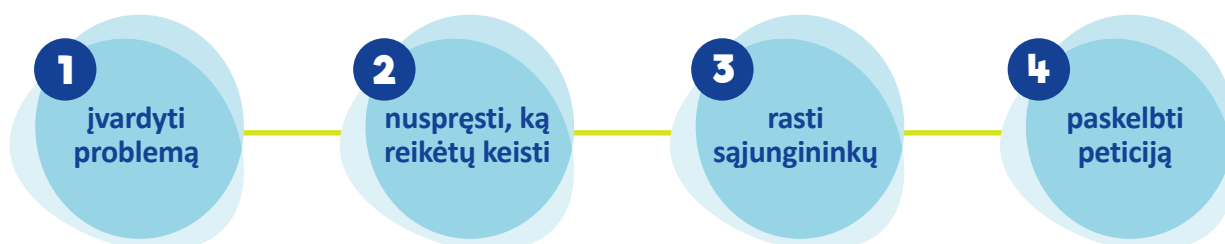


Vėliau dalyvavome Vokietijos organizacijos „SOS vaikų kaimai“ Vaikų ir jaunimo tarybos narių **Zahido** ir **Elioto** vadovaujamoje sesijoje.

Jie mums kalbėjo apie **Vokietijos jaunimo pateiktą politinę peticiją dėl psichikos sveikatos ir galimybės gauti gydymą**.



Sužinojome apie pagrindinius etapus:



Taip pat nagrinėjome, kaip jaunimas gali padėti didindamas informuotumą, naudodamasis socialiniais tinklais, rinkdamas parašus ir užmegzdamas ryšius su asmenimis ir organizacijomis, kurie gali užtikrinti, kad apie problemą būtų išgirsta. Ši sesija padėjo mums suprasti, ką jaunimas gali daryti, kad susirūpinimą keliantys klausimai būtų sprendžiami.

KAIP SUKŪRĖME PARAMOS IDĖJŲ SIENĄ

Pirmos dienos pabaigoje drauge sukūrėme **paramos idėjų sieną**. Tai mums padėjo idėjas apie **prevenciją, apsaugą ir paramą** suskirstyti į kategorijas ir tą dieną išgirstas mintis susisteminti. Ant sienos surašėme ir tuos dalykus, kurie jau padeda, ir tai, ko dar trūksta.

Kas, mūsų teigimu, jau padeda:	Ko, mūsų teigimu, dar trūksta:
<ul style="list-style-type: none"> • draugystė, tarpusavio parama ir patikimi suaugusieji; • šeimos palaikymas ir sveika namų aplinka; • pomėgiai, veikla lauke ir saugios erdvės; • terapija, krizių karštosios linijos ir vietos, kuriose galima kalbėti be baimės būti smerkiamam 	<ul style="list-style-type: none"> • reikėtų daugiau emocinio ugdymo, empatijos ir pasitikėjimo savimi; • reikėtų sumažinti psichikos sveikatos problemų stigmatizavimą; • turėtų būti lengviau gauti specialistų pagalbą; • reikėtų geresnės komunikacijos, saugių erdvių ir paramos, kuri keltų daugiau pasitikėjimo

Šias idėjas taip pat susiejome su asmenimis ir sistemomis, kurie turėtų veikti: mokyklomis, šeimomis, sveikatos priežiūros ir socialinėmis tarnybomis, vyriausybėmis, jaunimo organizacijomis, interneto platformomis ir pačiais vaikais.

KO IŠMOKOME IŠ KITŲ ŠALIŲ?



Antroji diena prasidėjo sesija „**Kaip įvairiose šalyse remiama vaikų psichikos sveikata. Ko galime pasimokyti?**“ Ėjome nuo vieno šalies stendo prie kito ir nagrinėjome praktinio paramos teikimo pavyzdžius. Prie kiekvieno stendo klausėmės, klausinėjome ir žymėjome, kas mums atrodė naudinga, ko, mūsų nuomone, trūksta ir kokias idėjas norėtume aptarti.

Kiekvienos šalies stendas atvėrė vis kitokią perspektyvą.



Kipras. Parlamento komiteto vadovė Maria Peyioti papasakojo apie iniciatyvą „Jaunimo balsai formuoja ateitį“. Sužinojome, kaip vaikai ir jaunimas gali formuoti politiką, susitikti su šalies valdžios institucijų atstovais, burtis į stiprias grupes, naudotis pagalbos linijomis ir kitomis paramos sistemomis ir taip užtikrinti, kad jų balsas būtų išgirstas.



Lenkija. Dvi vidurinės mokyklos mokinės Łucja Dorota ir Zuzanna pristatė inovacijų laboratoriją „3Lab“. Jos parodė mums bendruomenės erdvę, kurioje mokiniai rengia projektus jiems svarbiomis temomis, įskaitant skaitmeninės dezinformacijos, saugumo internete ir tarpusavio paramos mažinant stresą mokykloje, per egzaminus ir pristatymus temomis.



Ispanija. Patarėja psichikos sveikatos klausimais Olalla García Pineda pristatė projektą „Svarbiausia – vaikų ir jaunimo gerovė ir psichikos sveikata“. Sužinojome, kaip svarbu anksti suteikti paramą, užtikrinti, kad suaugusieji bendradarbiautų ir kad vaikas turėtų vieną patikimą asmenį, kuris padėtų jam gauti reikiamą pagalbą.



Rumunija. Mokyklos patarėja ir klinikinė psichoterapeutė Valeria Ungur pristatė dokumentą „Saugios ir palankios mokyklų aplinkos politika ir ištekliai“. Ji parodė, kuo mokyklose gali būti naudingas emocinis ir savimonės ugdymas, ankstyva parama ir suaugusiųjų komandinis darbas.



© European Union



© European Union



© European Union

Visi šie stendai padėjo mums suprasti, kad parama įvairiose šalyse gali būti teikiama skirtingais būdais, tačiau mums kylantys uždaviniai ir klausimai panašūs:



Ką daryti, kad mokyklose būtų saugiau?



Kaip sumažinti kliūtis, trukdančias teikti pagalbą?



Kaip atsižvelgti į vaikų nuomonę?



Kaip sukurti vaikų poreikius geriau atitinkančias sistemas?

KAS MUMS BUVO SVARBIAUSIA?

Naudodamiesi paramos siena ir pastabomis, kurias užsirašėme prie šalių stendų, drauge pasirinkome temas, kuriomis labiausiai norėjome parengti rekomendacijas suaugusiesiems ir sprendimus priimantiems asmenims.

Galiausia išryškėjo keturios pagrindinės temos:



terapijos galimybės



su psichikos sveikata susijęs stigmatizavimas



emocinis intelektas



paramai šeimai.



„Į vaiko žodžius lengva numoti ranka, nes „jie vaikai ir vėliau tai išaugs“. Tačiau kartais iš tiesų reikia išklaudyti ir rimtai vertinti, ir patikėti, kad jie žino, ko jiems reikia.“ - Eliotas, Vokietija

MŪSŲ REKOMENDACIJOS

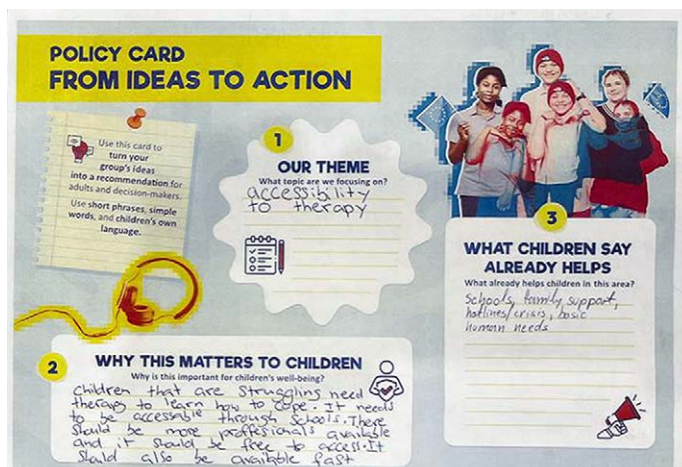
Politikos laboratorijose remdamiesi savo idėjomis parengėme tikras rekomendacijas ir norime, kad suaugusieji ir sprendimus priimantys asmenys jas išgirstų. Dirbome grupėse pagal prioritetines temas ir parengėme politikos korteles.

Išryškėjo keturios aiškios rekomendacijos kiekviena iš tų temų.



1. Terapijos galimybės

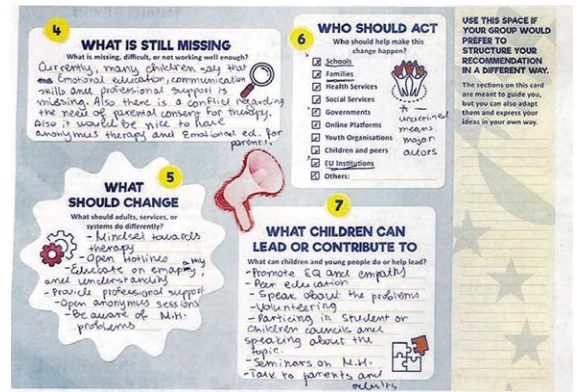
- Terapija turėtų būti lengviau ir greičiau prieinama, jos galimybės turėtų būti teikiamos mokyklose ir, kai įmanoma, ji turėtų būti nemokama.
- **Pabrėžėme**, kad trūksta specialistų, emocinio ugdymo ir tėvų paramos, kai vaikams reikia pagalbos.
- **Paraginame** daugiau investuoti, stiprinti tarnybų bendradarbiavimą ir geriau informuoti apie teikiamą paramą.
- **Vaikai gali padėti** kalbėdami, didindami informuotumą ir rengdami peticijas.





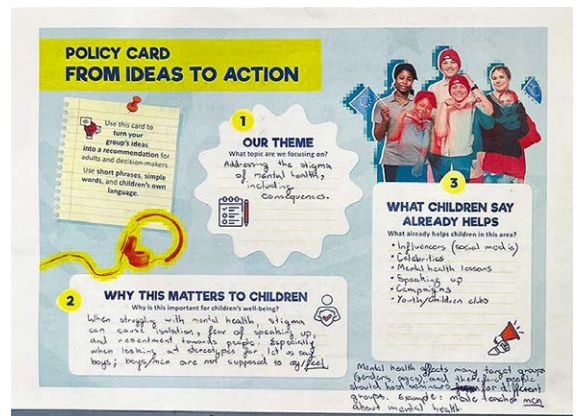
2. Emocinis intelektas

- Emocinis intelektas padeda įveikti stresą, reikšti jausmus, empatiją ir bendrauti.
- **Pabrėžime** karštųjų linijų, sveikos namų aplinkos, terapijos ir saugių erdvių svarbą.
- **Paraginame** užtikrinti geresnį emocinį ugdymą, geresnius bendravimo įgūdžius ir geresnę profesionalią paramą. Taip pat rekomendavome didinti empatiją ir supratimą, kurti karštąsias linijas, teikti anoniminę paramą ir didinti informuotumą apie psichikos sveikatos problemas.
- **Vaikai gali padėti** skatindami empatiją, kalbėdami apie tai ir dalyvaudami jaunimo grupių ir tarybų veikloje.



3. Su psichikos sveikata susijęs stigmatizavimas

- Stigma gali sukelti baimę, neigiamą vertinimą, versti tylėti, ypač tuomet, kai stereotipai veikia tai, kokio iš vaikų tikimasi elgesio.
- **Pabrėžime**, kad jau padeda psichikos sveikatos pamokos, kampanijos, jaunimo klubai, įžymybių atviravimas ir tai, kad žmonės šiomis temomis kalba.
- **Paraginame** suaugusiuosius būti palankesnius, užtikrinti, kad mokytojai būtų geriau rengiami ir būtų daugiau suaugusiesiems skirtų programų. Taip pat rekomendavome vartoti tinkamesnę kalbą, didinti prekių ženklų ir visuomenės veikėjų informuotumą ir atsargiau naudotis socialine žiniasklaida.
- **Vaikai gali padėti** jaunimo vadovaujamosiomis iniciatyvomis ir seminarais, per kuriuos klausimai nagrinėjami iš vaikų perspektyvos.



4. Paramai šeimai

- Remti šeimoms svarbu, nes tėvai rodo pavyzdį ir jų elgesys daro įtaką vaikams.
- **Pabrėžime**, kad tam tikra parama jau teikiama, pavyzdžiui, maitinimas mokyklose, SOS kampanijos ir saugios erdvės.
- **Paraginame** užtikrinti didesnę empatiją, teikti šeimoms daugiau tiesioginės paramos ir supaprastinti būdus prašyti pagalbos. Taip pat rekomendavome teikti didesnę paramą tėvams, mažinti akademinį spaudimą mokiniams (kad jie galėtų praleisti daugiau laiko su šeima) ir sukurti SOS liniją šeimoms.
- **Vaikai gali padėti** būdami vieni kitiems pagarbūs, empatiškesni ir atidesni.



MŪSŲ SVARBIAUSI PRANEŠIMAI

Antrosios dienos pabaigoje naudodamiesi savo **politikos kortelėmis** parengėme **kolektyvinius pranešimus iš Berlyno**, išklausėme vieni kitų idėjas ir pateikėme pastabų, kad pranešimai būtų dar paveikesni. Šis paskutinis žingsnis padėjo mums pamatyti, kad daugelis temų, kurias nagrinėjome, yra glaudžiai susijusios.

Terapijos galimybės, emocinis intelektas, stigmatizavimas ir parama šeimai nėra atskiri klausimai, jie daro poveikį vienas kitam ir jiems reikia bendrų sprendimų.

Taip pat aiškiai nurodėme, kad nenorime, kad mums rūpimus klausimus tiesiog išspręstų suaugusieji. Manome, kad prie jų sprendimo turime prisidėti ir mes patys: didinti informuotumą, remti vieni kitus, pasakyti savo nuomonę ir padėti kurti geresnes sistemas.



Patikimi suaugusieji ir santykiai yra svarbūs



Paramą turėtų būti lengviau gauti ir ji turėtų kelti didesnę pasitikėjimą



Mokyklos atlieka svarbų vaidmenį, tačiau negali visko padaryti vienos



Vaikai turėtų patys dalyvauti, o ne vien tik būti tais, apie kuriuos kalbama



Paramos sistemos geriausiai veikia, kai įvairūs žmonės ir tarnybos dirba kartu



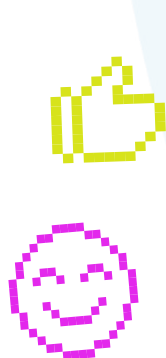
KAS TOLIAU?

Rekomendacijos, kurias parengėme Berlyne, bus naudingos dirbant tolesnį darbą, susijusį su:

- vaiko teisių tinklu,
- Psichikos sveikatos ir gerovės mokykloje ekspertų grupe,
- ES vaiko teisių strategija.

Taigi, nors pažintinis vizitas baigėsi, **mūsų idėjos bus toliau plėtojamos.**





Taip pat noriu kai ką pasakyti visiems politikams ir visam pasauliui. Daugiau investuokite į jaunimą ir užtikrinkite, kad jaustumės gerai ir turėtume reikiamus išteklius. O visiems vaikams ir paaugliams noriu pasakyti štai ką: niekada nepasiduokite, jūsų balsas girdimas, išlikite smalsūs, mėgaukitės gyvenimu ir nustokite lyginti save su kitais. Esate puikūs!

-Ayata, Vokietija





#EUChildParticipation