



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

Publikacija o akciji

**TOM POTUJE,**  
**OTROKE OBISKUJE.**

*Zveza Prijateljev  
Mladine Slovenije®*

Akcijo so podprli:

Nogometna zveza Slovenije, Triglav zdravstvena zavarovalnica, Merkur zavarovalnica

**TOM®**

Telefon za otroke in mladostnike

☎ 116 111

Odgovor je pogovor.

Zveza prijateljev mladine Slovenije  
TOM telefon

*Zveza Prijateljev  
Mladine Slovenije®*



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

Publikacija o akciji »TOM potuje, otroke obiskuje«

**Izdala in založila:**

Zveza prijateljev mladine Slovenije  
TOM telefon

**Uredniški odbor:**

Tjaša Bertoncelj  
Sandra Murk  
Neža Jagodič  
Laura Schwarzmann

**Analiza podatkov:**

Andrej Brvar

**Lektorirala:**

Monika Sušanj

**Oblikovanje:**

Jana Fak

**Publikacija je dostopna v elektronski obliki na spletni strani:**

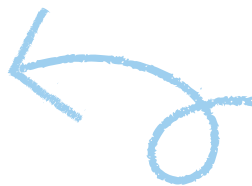
[www.zpms.si](http://www.zpms.si)  
[www.e-tom.si](http://www.e-tom.si)

**Elektronska izdaja.**

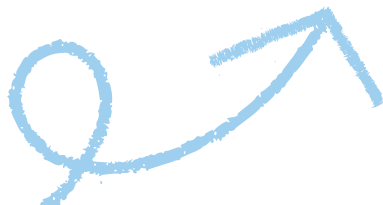
Ljubljana, september 2023  
Publikacija je za uporabnike brezplačna.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani  
COBISS.SI-ID 174302723  
ISBN 978-961-6331-74-6 (PDF)

# KAZALO



<b>Akcija TOM potuje, otroke obiskuje</b>	05
<b>Potek akcije</b>	06
<b>Opis analize podatkov</b>	09
<b>Rezultati</b>	11
<b>Vrstniki</b>	14
<b>Družina</b>	18
<b>Šola</b>	23
<b>Psihične težave</b>	26
<b>Ljubezen</b>	30
<b>Nasilje</b>	34
<b>Telesni razvoj in spolnost</b>	40
<b>Različni zapisi</b>	45
<b>Zaključek</b>	47
<b>O TOM telefonu</b>	51



V vseslovenski akciji »**TOM potuje, otroke obiskuje**« smo učence pozvali, da nam zaupajo, o katerih temah si ne upajo oziroma se ne morejo pogovarjati s svojimi starši ali drugimi odraslimi osebami. Prejeli smo več kot **10 tisoč anonimnih zapisov**, ki vam jih želimo predstaviti v tej publikaciji.

5%

učencev je zapisalo, da nimajo težav oz. da lahko svoje težave delijo in rešujejo s starši.

95%

učencev svojih težav ne more zaupati staršem oz. si ne upajo z njimi pogovoriti o tem, kar jih teži.

Med vsemi prejetimi zapisi je zgolj **5 %** učencev zapisalo, da nimajo težav oziroma lahko svoje težave delijo in rešujejo s starši. Zaskrbljujoč je stavek enega od učencev, ki je napisal: *»Ali je prav, da nimam težav?«*.

Iz preostalih **95 %** zapisov učencev pa je mogoče razbrati, da se glede svojih težav ne morejo zau-  
pati staršem oziroma si ne upajo z njimi pogovoriti o tem, kar jih teži. Tudi če zberejo pogum ter spregovorijo, se mnogokrat ne počutijo slišane ali razumljene.

10.000  
ANONIMNIH  
ZAPISOV



»Zakaj nikoli ne morem biti dovolj za fanta/družino/prijatelje? Je sploh še point da vztrajam? Zakaj še ni boljše?«

»Mene zanima kaj o sexu ali pa kako poteka menstruacija, samo si ne upam vprašat mami.«

»Je normalno, da dosti razmišljaš o tem, kako bi bilo, če te ne bi bilo? Zavedam se, da to ni rešitev, ampak me vseeno vleče ... Včasih, ko se udarim ali pa kje popraskam, se čuti skoraj lepo, ta bolečina je skoraj prijetna in želim si je več. Včasih si jo celo povzročim.«

»Ali je v redu, da uporabljam travo, da se sprostim? Ali je v redu, da grem čez večino problemov sam?«

»Velikokrat se zaprem v sobo in se zjokam.«

»Rada bi spremenila svoje ime vendar ne vem, kako naj povem svojim staršem. Mami me sili hoditi v glasbeno šolo, ker je rekla, da je to njena odločitev in jo bo ona sprejela, vendar si jaz ne želim več hoditi.«

»V družini se veliko kregamo. Zanima me, kako lahko odnos v družini izboljšamo? Kako naj ukrepam?«

Kot kažejo zapisi, veliko otrok s svojo stisko še vedno ostaja samih. Morda je med njimi tudi vaš otrok. Pomislite, kdaj ste imeli nazadnje odprt pogovor z otrokom, ste ga poslušali brez obsojanja, mu nudili podporo ali mu zgolj pozorno prisluhnili in poskušali razumeti njegove skrbi. Čeprav so za nas te skrbi morda majhne in nepomembne, otrokom niso. V publikaciji vas želimo seznaniti z najpogostejšimi temami in vprašanji, ki mučijo naše otroke. Hkrati pa vas vabimo, da si vzamete čas, razmislite o teh temah ter tudi sami odprete pogovore s svojimi otroki. Morda boste presenečeni, kako hitro se odprejo in kako željni so pogovorov.

ODGOVOR JE  
POGOVOR®

AKCIJA

TOM POTUJE,  
OTROKE OBISKUJE.



Na TOM telefonu smo takoj ob prvem valu epidemije Covid-19 opazili, da so ukrepi, ki so bili sprejeti za preprečevanje širjenja virusa, imeli velik vpliv na otroke in mladostnike. Tematike, s katerimi so se običajno obračali na nas (odnosi z vrstniki, ljubezen, spolnost), so stopile v ozadje, v ospredje pa so prišle duševne stiske in stiske, povezane z odnosi v družini.

Opazili smo, da se zapirajo vase in s svojo stisko ostajajo sami. Zato smo iskali način, kako se jim približati in jim predati sporočilo, da niso sami in da pogovor pomaga.



## Potek akcije

Na mednarodni dan otroških telefonov, 17. maja 2022, smo tako pričeli z vseslovensko akcijo »TOM potuje, otroke obiskuje« (v nadaljevanju TOM potuje). V času akcije, od maja do novembra 2022, je nahrbtnik TOM telefona potoval po 12 slovenskih regijah in obiskal 193 osnovnih šol. Vsaka šola je teden dni gostila TOM-ov nahrbtnik ter v tem času izvedla v vseh oddelkih od 4. do 9. razreda delavnico o TOM telefonu in pomenu pogovora.

V nahrbtniku se je nahajal ves potreben material in navodila za izvedbo delavnice ter »spominska knjiga«. Na vsaki šoli so v času akcije pripravili poseben kotiček, kjer se je nahajal TOM-ov nahrbtnik.



Učitelji so v času razrednih ur učencem in učenkam (v nadaljevanju učenci) predstavili pomen pogovora in TOM telefon kot enega izmed virov pomoči, ko se znajdejo v stiski, imajo vprašanje ali potrebujejo pogovor. Otroke in mladostnike so želeli spomniti, da nam pogovor lahko pomaga, da se počutimo lažje, se razbremenimo, umirimo in dobimo občutek, da v stiski nismo sami. S pogovorom problem pogosto postane manjši, bolj obvladljiv, težave, ki so se prej mogoče zdele nerešljive, postanejo rešljive. Veliko hitreje in lažje najdemo rešitev, bolj jasno vidimo, kaj bi bilo dobro narediti in kako lahko v težki situaciji poskrbimo zase. Nobena tema ni prevelika ali premajhna, da se o njej ne bi mogli pogovoriti.



trenutno nimam težav

Hana in

Poleg ozaveščanja o pomenu pogovora in samem delovanju TOM telefona pa je bil del delavnice namenjen tudi spodbujanju učencev, naj razmislijo, o katerih vprašanjih ali temah se ne morejo, si ne upajo ali ne želijo pogovoriti s svojimi starši ali drugimi odraslimi. Svoja vprašanja, strahove, težave so zapisali na listek ter ga anonimno oddali v škatlico. Vse anonimno podane zapise učencev smo zbrali, pregledali, analizirali in tako pridobili dragocen vpogled v svet otrok.

Na koncu delavnice je vsak razred v »spominsko knjigo« tudi narisal ali zapisal razlago slogana TOM telefona »Odgovor je pogovor«. Ob zaključku akcije TOM potuje smo iz vsake od 12 regij izbrali en razred za najbolj izvirno razlago slogana »Odgovor je pogovor«. V sodelovanju z Nogometno zvezo Slovenije smo izbrane razrede tudi nagradili.



## Opis analize podatkov

V tej publikaciji predstavljamo rezultate analize prejetih zapisov učencev iz akcije TOM potuje. Prejeli smo 10.693 zapisov. Dobljene zapise smo primerjali tudi z rezultati letne analize kontaktov TOM telefona. Zapise, ki so jih učenci zapisali na listke v akciji TOM potuje, smo razvrščali na enak način, kot jih razvrščamo pri analizi kontaktov TOM telefona. Kontakte razvrščamo posledičnih vsebinskih kategorijah: družina, vrstniki, šola, nasilje, telesne težave, psihične težave, ljubezen, spolnost, zasvojenost, zlorabe, samomor, socialna in ekonomska stiska, internet. Uporabljamo enako metodologijo, kot jo uporabljajo članice Child Helpline International (organizacija, ki povezuje 178 članic – telefonov za pomoč otrokom v stiski iz 164 držav, med katerimi je tudi TOM telefon).

Ob tem je treba dodati, da obstaja statistično pomembna razlika med učenci, ki so bili vključeni v akcijo TOM potuje, ter otroci in mladostniki, ki se sami obrnejo na TOM telefon. V analizi kontaktov TOM telefona so zastopani tudi mladostniki, starejši od 16 let, z nekoliko drugačnimi problemi in težavami od učencev, vključenih v akcijo TOM potuje. V akciji TOM potuje pa so sodelovali izključno učenci od 4. do 9. razreda. Za lažjo primerjavo rezultatov smo zajeli pojavljanje vsebin v TOM telefonu v letu 2022 zgolj za otroke do 16. leta starosti. Pomanjkljivost pri analizi predstavlja nezmožnost opredeljevanje zapisov glede na spol, saj so bili oddani anonimno in je bilo mogoče le za 28 % zapisov prepoznati spol.

Podatki TOM telefona so pridobljeni prek treh svetovalnih kanalov (telefon **68 %**, spletna klepetalnica **18 %** in e-pošta **14 %**), pri TOM potuje pa prek delavnic v razredu, na katerih so učenci anonimno oddali zapise. Upoštevati moramo da se otroci in mladostniki na TOM telefon sami obrnejo, ko imajo težavo. Medtem ko so v akciji TOM potuje sodelovali tako učenci, ki niso občutili težav, kot tisti, ki so težave imeli.



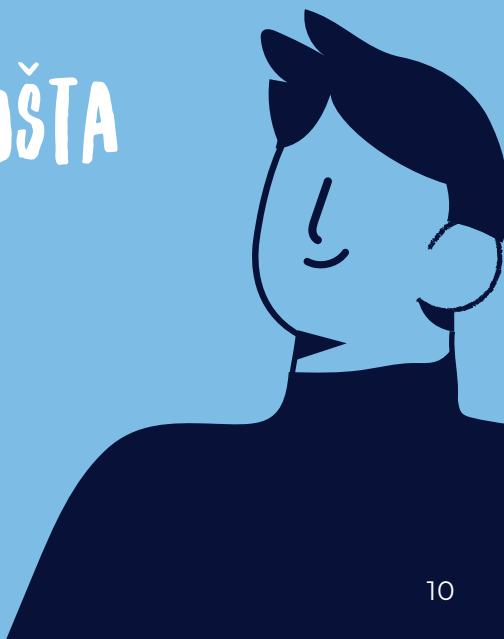
**68 % TELEFON**



**18 % KLEPETALNICA**

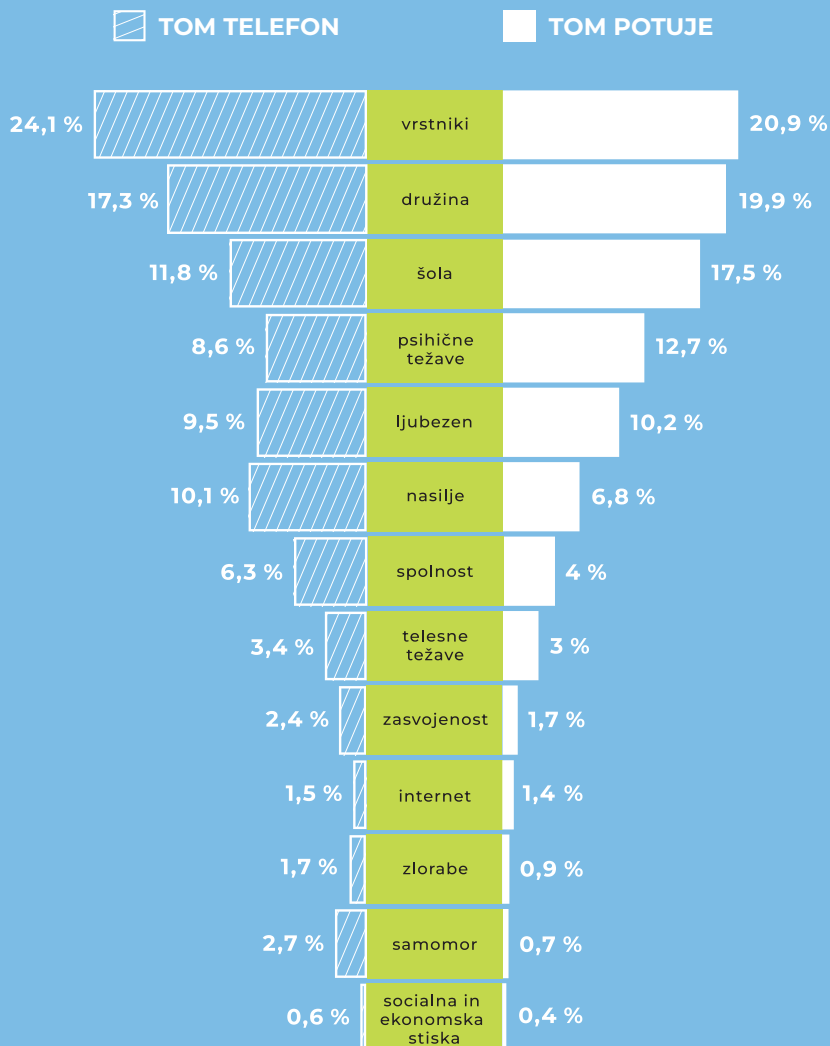


**14 % E-POŠTA**



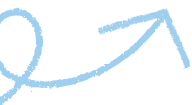
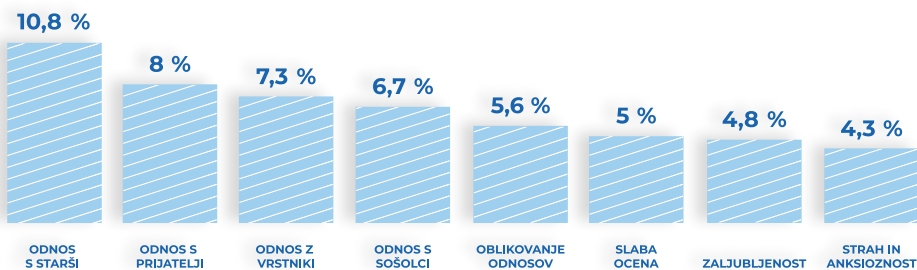
# Rezultati

Primerjava pojavljanja vsebin **TOM POTUJE** in **TOM TELEFONA** je pokazala da so si rezultati precej podobni.





Kategorije smo še dodatno razdelili v teme, pri čemer se je izkazalo, da so najpogosteje pojavljene teme v **TOM potuje**:



Zaznati je bilo očitno prevlado tem, povezanih z medsebojnimi odnosi. V zapisih so nam učenci pokazali, kako pomembni so za njih odnosi tako s starši kot prijatelji in vrstniki. Medsebojne odnose gradimo od rojstva in so zelo pomembni za naš razvoj in potek našega življenja. Učenci se zavedajo pomena dobrih odnosov in so se pripravljani za to tudi potruditi. **Sporočili so nam, da si želijo biti slišani, sprejeti in varni in da se pogosto sprašujejo ali ravnajo prav oziroma kaj bi jim lahko pomagalo pri vzpostavitvi dobrih odnosov.**

»Ne vem, kaj naj naredim, ker me je strah povedati staršem, da me sošolke in sošolci nadlegujejo, včasih tudi govorijo lažne stvari o meni in se počutim neprijetno. Kaj naj naredim?«

»Večkrat nimam nikogar za POGOVR.«

»V mojem življenju ljudje samo mislijo na sebe, vedno jim stojim ob strani, oni pa meni ne, čeprav mi to skoz govorijo. Ko jih vprašam za nasvet mi vedno rečejo "ne vem, kako ti naj pomagam" ali kaj podobnega. Res bi potrebovala eno osebo, ki bi me poslušala.«

Iz zapisov akcije TOM potuje lahko izpostavimo, da:

1/5

TEŽAVE Z  
VRSTNIKI

vsak peti učenec je navajal težave z vrstniki

1/5

TEŽAVE V  
DRUŽINI

vsak peti učenec je navajal težave v družini

1/8

PSIHIČNE  
TEŽAVE

vsak osmi učenec je poročal o psihičnih težavah

Žal je bilo takih, ki so zapisali nekaj podobnega kot eden od njih: »*Moje življenje je lepo.*«, izredno malo. Zgolj 5 % učencev je na listek napisalo, da nimajo nobenih težav oziroma da lahko svoje težave delijo in rešujejo s starši. Zaskrbljujoč je stavek enega od učencev, ki je napisal: »*Ali je prav, da nimam težav?*«.



# Vrstniki

Otroci in mladostniki se na TOM telefon največkrat obrnejo zaradi tem, povezanih z vrstniki. Da jim ravno odnosi z vrstniki povzročajo največ izzivov in skrbi, pa se je izkazalo tudi v akciji TOM potuje. Skoraj 21 % zapisov učencev se je namreč nanašalo na stisko zaradi vrstnikov. V najstniških letih postanejo vezi med otroki in starši bolj ohlapne, v ospredje prihaja pomen povezanosti z vrstniki ter samostojnost oziroma neodvisnost. V tem obdobju je njihov glavni interes druženje, oblikovanje skupinske zavesti oziroma pripadnosti in uveljavljanje sebe v družbi. Ker pa mladi ocenjujejo svojo vrednost predvsem glede na zunanji odziv na njih, so odvisni od odobravanja, sprejemanja in pripadnosti vrstnikom. Če v družbi niso sprejeti, jim to lahko prinaša velike stiske, občutke osamljenosti in ničvrednosti.

Moja težava je, da je ena moja prijateljica enkrat moja naj prijateljica, potem pa ne več. Želim ji povedati, da ne vidim zaupanja v njej, ampak bi bila njena prijateljica. Ne vem, kaj naj naredim.«

»Kako spoznati in se spoprijateljiti z novimi ljudmi?«

Kar 83 % učencev je navajalo težave v odnosih. Kot kažejo zapisi, je pri fantih prisotnega več nasilja, med dekletimi pa je več obrekovanja:

»Sošolci so nasilni do mene, me tepejo in mi jemljejo stvari.«

»Sošolke me zafrkavajo in grdo govorijo o meni, ko me ni zraven. Ko sem to ugotovila, sem jih vprašala "Zakaj?", a so se delale neumno in niso hotele priznati. Zaradi tega imam stisko. Kaj naj storim?«

Pri obeh spolih pa je prisotnega veliko zafrkavanja, predvsem vezanega na telesni izgled:

»Prijatelj si je izmislil vzdevek zame, ki mi ni nič všeč in zdaj me vsi ostali tako kličejo.«

»Kaj naj naredim če sem mali in me žalijo, da sem škrat?«

»Že od vrtca me ne marajo zaradi kodrastih las.«

»Sošolci mislijo da lahko komentirajo naša telesa. Zajebavajo se neprimerno in mislijo, da je smešno. Do nas se obnašajo, kot da smo manj vredne samo zato, ker smo punce.«

»Zakaj je biti debel najhujša stvar med vrstniki?«

Skozi zapise učencev se vidi, kako pomembna jim je pripadnost in sprejemanje s strani svojih vrstnikov, za kar pa so mnogi prikrajšani:

»Počutim se odrinjeno, da me noben ne sprejme. Občutek imam, da jim ne ustrezam. Vsi so popolni, samo jaz nisem. Včasih mi ni v mojem razredu všeč, ker imam občutek, da me noben ne sprejema takšno kot sem, noben se noče pogovarjati.«

»Ker sem malo bolj uspešna kot ostale sošolke, me večkrat izločajo.«

Kot kažeta spodnja zapisa, pa nesprejemanje s strani vrstnikov močno vpliva na njihovo počutje in lastno vrednost:

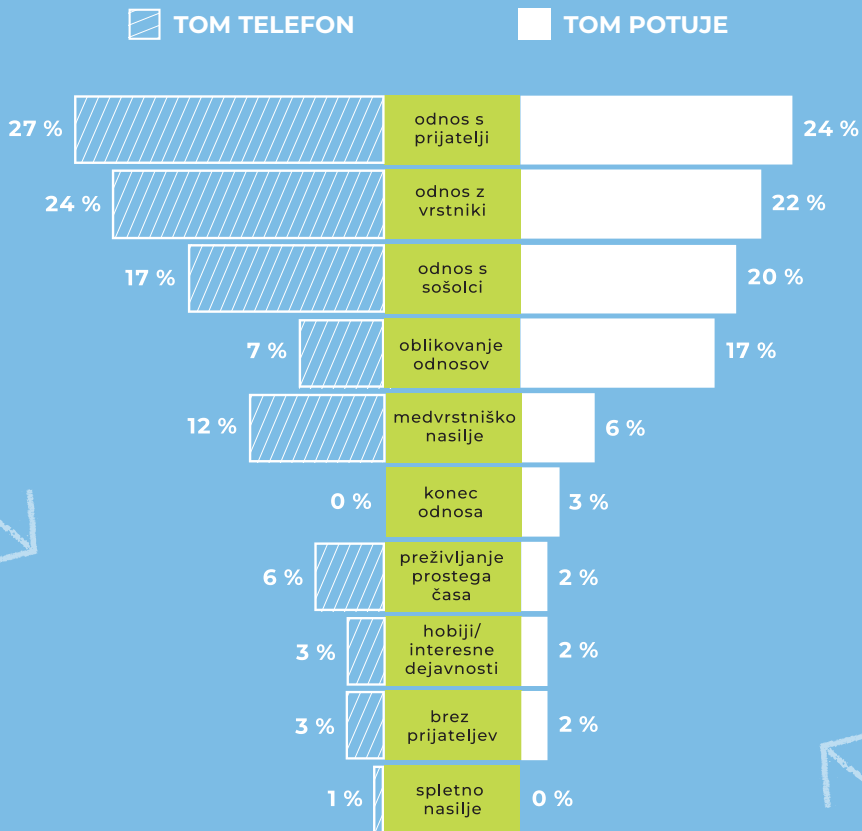
»Kako ponoči spiš, ko so prijatelji nesramni in te žalijo?«

»Pozdravljeni! Zadnje čase se s prijateljicami skregamo in potem ostanem sama. Sama pa se v solzah sprašujem, ali je kaj narobe z mano? Kaj naj naredim? Ali je res kaj narobe z mano?«

Odnose med prijatelji in sošolci pogosto zapletejo tudi ljubezenske težave:

»Kako povedat svojemu fantu, da ti ni več všeč? Ampak nočem da me zasovraži on ali moji dve prijateljici, saj ena od njih je njegova sošolka in bi me verjetno zasovražila, če bi ga pustila.«

»S prijateljico nama je všeč isti fant.«



## Družina

Družina ima največji vpliv na otrokov razvoj, dojemanje sebe in sveta okoli sebe. Ne glede na vpliv okolja, družbe, šole itd. je vpliv staršev najpomembnejši dejavnik, ki pomaga otroku v obdobju odraščanja, soočanja z razvojnimi zahtevami in oblikovanju lastne identitete v tem svetu ali pa ga lahko pri tem tudi zavira. Teme, vezane na družino, so druge najpogostejše težave, zaradi katerih se otroci in mladostniki obračajo na TOM telefon, kot tudi težave, o katerih so pisali učenci v akciji TOM potuje. Med njimi je bilo več kot polovica zapisov, vezanih na težave v odnosu s starši. Dajejo nam vpogled v to, kako pomembno je otrokom, da se doma čutijo sprejete, vredne in imajo dober odnos s starši:

»Moji starši se stalno kregajo, še posebej ata. Včasih se do vseh vede zelo prijazno, včasih pa se do vseh vede zelo grozno in se sploh ne zaveda, da to, kaj nam on reče, prizadene. Po navadi, ko se kaj takšnega zgodi, mene sicer ne prizadenejo njegove besede, saj sem tega navajena, mojo mamo in brata pa oba to zelo prizadene.«

»Kaj narediti, če se ne počutiš kot del družine?«

»Ali je normalno, da kot hčerka počasi ne zaupaš več svoji mami?«

»Počutim se kot, da nisem dovolj vredna za moje starše. Moja sestra domov prinaša same 2-ke in ji vsi čestitajo, jaz pa prinašam samo 5-ke in mi nihče ne čestita, ali je ponosen name. In še počutim se kot, da sem preveč utrujena, da bi bila na svetu.«

Iz zapisov pa je razvidno, da si otroci in mladostniki zelo prizadevajo za izboljšanje odnosa in iščejo pomoč, kako ravnati, da bi pomagali sebi in staršem pri vzpostavitvi boljšega odnosa:

»V družini se veliko kregamo. Zanima me, kako lahko odnos v družini izboljšamo? Kako naj ukrepam?«

»Ko se preparaš s starši, kako se potem s starši pobotaš? Kako lahko umiriš prepir?«

Velikokrat velja prepričanje, da se otroci in mladostniki v najstniških letih ne želijo pogovarjati s starši, se bolj zapirajo vase oziroma se obračajo na svoje vrstnike. A v zapisih smo lahko videli, da se otroci želijo pogovarjati tudi s starši, vendar večkrat ne najdejo besed oziroma se bojijo o določenih temah spregovoriti:

»V šoli me vsi zafrkavajo in tega si ne upam povedati staršem.\* :«

»Kako lahko svojim staršem povem o svoji spolni usmerjenosti?«

»Ne vem, kako bi spregovoril s starši o spolnosti. Mi lahko daste nasvete, da spregovorim o spolnosti s starši?«

Zato je še toliko bolj pomembno, da so starši pripravljene na te pogovore, so otroku na voljo, ga poslušajo, poskušajo razumeti in ga podprejo. Pomembno je, da starši ostanejo odprti, ljubeči in razumevajoči tudi, kadar se odnosi ali situacije zaostrijo.

**»Vedno, ko imam slabo oceno, bo mama jezna in kričala bo in sem žalosten.«**

Pri TOM potuje so učenci veliko pisali tudi o težavah, ki jih prinašajo neurejeni odnosi med staršema. Upoštevati moramo, da sta kljub najstnikovi vse večji želji in potrebi po neodvisnosti vloga in zgled staršev še vedno nadvse pomembna za zdrav otrokov razvoj. Starša sta s spoštljivim medsebojnim odnosom otroku dober vzor, kar tudi otroku olajša njegovo oblikovanje lastne identitete in odnosov z drugimi ljudmi.

**»Zelo me je strah, da se bosta moja starša ločila. Počutim se, kot, da sem jaz kriva za kreganje mojih staršev. Kaj lahko naredim, da se spet počutim kot, da me starši imajo radi?«**

**»Doma se moja starša vedno kregata drug na drugega. Mi lahko date nasvet ali pomagata?«**

**»Ko oče pride domov je mami jezna, ker pride pozno v noč in to se kar naprej ponavlja. Zaradi tega se toliko kregata in sumim, da se bota ločila, zato sem zelo žalostna. Kaj naj storim v tem primeru?«**

**»To stvar ne morem nobenemu povedati, ampak bom povedal. Moji starši se že 2 dni zapored niso pogovarjali. Potem se je moj oči spakiral in odšel. Jaz in moj brat sva zelo jokala.«**

Ni bilo pa zaznati toliko zapisov glede nasilja v družini, kot se s to problematiko otroci in mladostniki obračajo na TOM telefon. Kljub temu da jih je manj, pa vseeno pretresajo zapisi:

**»Kaj naj naredim, če moj oče pretepa mojo mamo?«**

**»Zakaj me tepejo doma?«**

**»Moja mami mi skos govori, da sem ničvredna, nesposobna, neumna ... čisto sem že obupana.«**

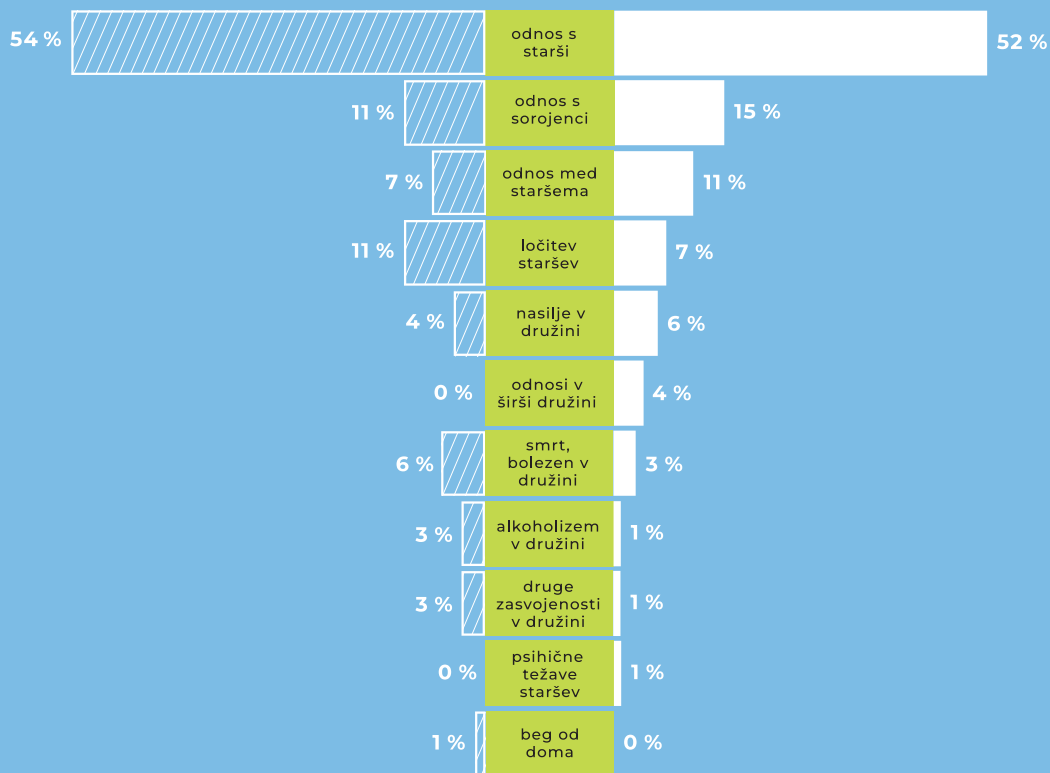
V veselje pa je bilo prebrati zapise, ki opisujejo dobre družinske odnose:

**»V moji družini se dobro razumemo.«**



 TOM TELEFON

 TOM POTUJE



ODGOVOR JE  
POGOVOR®

# Šola

Šola predstavlja za otroke in mladostnike pomembno stičišče mnogoterih izzivov. Je prostor, kjer so otroci odprti za usvajanje in raziskovanje novega, kjer gradijo prijateljstva, se v odnosu do sovrstnikov, učiteljev, staršev in njihovih pričakovanj oblikujejo ter na podlagi teh ocenjujejo svojo uspešnost in presojujejo, koliko so vredni ljubezni in spoštovanja drugih.

Vsebina, vezana na šolo, se tako pri otrocih in mladostnikih v akciji TOM potuje kot pri svetovanju na TOM telefonu največkrat navezuje na šolske ocene in učenje. Veliko jih navaja, da se bojijo slabih ocen zaradi pričakovanj staršev. Eden od učencev je zapisal:

**»Strah me je, če dobim slabo oceno, kaj se bo zgodilo, ko pridem domov.«**

Visoka pričakovanja pri učencih povzročajo velike stiske, kar je mogoče razbrati tudi iz naslednjega zapisa:

**Vsi pričakujejo od mene, da dobim v šoli najboljšo oceno in to me dela živčno in vedno bolj me boli glava.«**

Prav tako mnogi strah pred slabimi ocenami povezujejo s padcem učnega uspeha, kar je pri učencih v zadnjih razredih osnovne šole vezano tudi na strah pred tem, da se ne bodo mogli vpisati na želeno srednjo šolo. Eden od njih je zapisal:

**»V šoli imam veliko trojk in ne vem, kaj naj naredim. Čeprav se učim, ni nič bolje. Strah me je, da če bom imel trojke, ne bom mogel iti na šolo, v katero si želim iti.«**

Pogosta težava, zaradi katere se otroci in mladostniki obračajo na TOM telefon in so jo velikokrat izpostavili tudi učenci v akciji TOM potuje, pa so težave pri samem učenju. Nekaterim težave povzroča samo učenje, drugi navajajo, da jim predvsem primanjkuje motivacije in volje za učenje, spet tretji pa se soočajo s hudo tremo in strahom pred preizkusi znanja, na kar kažejo tudi slednji zapisi:

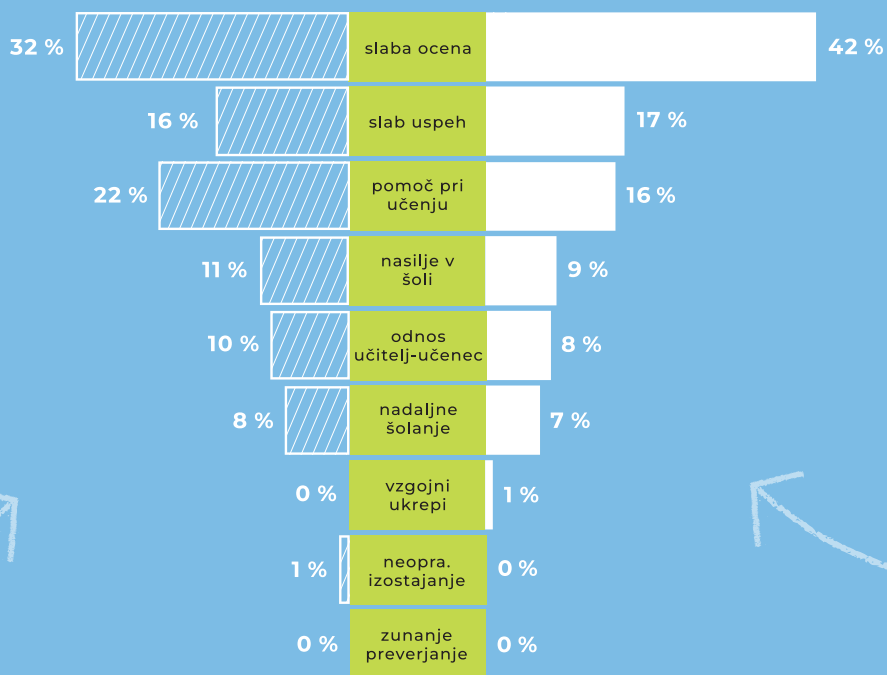
**»Kaj naj naredim, če sem pred spraševanjem zelo živčna, da se kar jokam, čeprav sem se učila že teden pred spraševanjem?«**

**»Ponoči ne spim, ker se zbudim zaradi testa ali spraševanja naslednji dan.«**

**»Tom, kaj naj naredim, če me je vedno strah testov?«**

 TOM TELEFON

 TOM POTUJE



## Psihične težave

Stiske, vezane na psihične težave, so se v zadnjih letih tudi med otroki in mladostniki močno povečale. V času epidemije Covid-19 (v letih 2020 in 2021) so na TOM telefonu pri otrocih in mladostnikih v ospredje močno stopile stiske, povezane s težavami v duševnem zdravju. Otroci in mladostniki so se na nas obračali z vprašanji in stiskami glede depresije, anksioznosti, samopoškodovanja in samomorilnih misli. Tudi v letu 2022 je število kontaktov na TOM telefonu v zvezi s psihičnimi težavami ostalo enako kot v času epidemije.

Žal smo tudi v akciji TOM potuje prejeli veliko število vprašanj učencev, v katerih izražajo globoko stisko zaradi psihičnih težav. V teh zapisih se čuti njihova osamljenost, obup in občutek nevidnosti. Ti otroci hrepenijo po tem, da bi jim nekdo namenil pozornost, prisluhnil njihovim bolečinam in jih sprejel takšne, kot so.

»Čisto sem brez volje. Ponavlja se vsak dan. Občutek imam kot, da gre vse vedno narobe. Kako premagati osamljenost?«

»Hočem narediti samomor. Mislite, da bi kdo opazil, da me ni?«

»Kako lahko neham razmišljati o samomoru? Počutim se, kot da nisem vredna. Sem ok? Zakaj ne morem biti srečna? Zakaj sem utrujena od ljudi in od same sebe? Kaj naj naredim, da sem lahko spoštovana?«

»Nikomur nikoli ne morem zaupati dovolj, da jim rečem, da se režem, ko se počutim, da nisem dovolj, ko nekaj ne razumem, ko se zaljubim, zato ker sem grda in nihče me nikoli ni imel rad. Da ne jem, zato ker se počutim debela, grda, deformirana. Počutim se, kot da jaz nisem jaz. Rada bi bila nekdo drug. Jaz bi se ubila, obesila. Ampak bojim se, da bodo drugi rekli, da sem zmešana, nenormalna.«

»Ali je normalno, da se pri 13 letih režem, podhranjujem? Ali je v redu, da tega nikomur ne povem?«

V akciji TOM potuje je bilo tudi zaznati, da so učenci zelo velikokrat izpostavljali anksioznost in strah, ki je bil vezan na različna področja. **Beseda strah** se je namreč pojavila **pri vsakem 16. zapisu** učencev.



»Danes me je zelo strah za mamo, ker je šla na operacijo in kaj če umre? To se večkrat zgodi. Nimam pojma, kaj naredit.«

»Strah me je, da ne bom naredil razreda in da ne bom imel več prijateljev.«

»Mene je strah, da v velikih ključnih situacijah ne bom sposobna sprejeti prave odločitve.«

»Moj oče je umrl in me je strah, kako bo moja mami zmogla z dvema otrokoma.«

Prav tako pa je bilo iz zapisov opaziti, da veliko učencev ve za stiske svojih prijateljev, a ne vedo, kako jim lahko pomagajo. Spraševali so:

»Kako pomagati osebi z motnjami hranjenja?«

»Kako pomagati prijatelju, ki se samopoškoduje?«

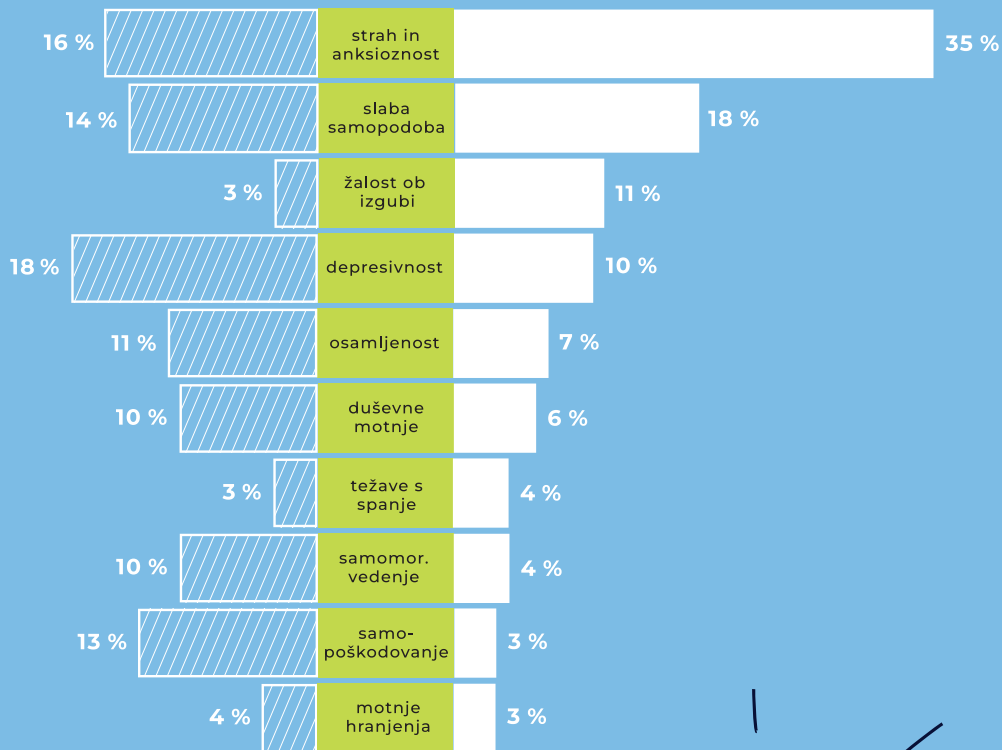
»Kako pomagati prijatelju, ki je pred kratkim doživel smrt očeta?«

»Kako bi pomagali najstniku ali otroku, ki počasi pada v depresijo in se hoče poškodovati, ker misli, da mu bo to pomagalo?«

Takšni zapisi kažejo na njihovo empatijo in skrb za druge. Vendar pa se ob tem počutijo nemočne in zmedene, saj ne vedo, kako bi prijatelju v teh situacijah najbolje pomagali. To jim povzroča občutek negotovosti in prav tako bremeni njihovo lastno počutje.

 TOM TELEFON

 TOM POTUJE





# Ljubezen

Vedno aktualna vsebina med otroki in mladostniki je tudi ljubezen oziroma ljubezenski odnosi. V teh letih se prvič zaljubijo in doživljajo močna čustva, ki jih prej niso poznali. To kaže tudi podatek TOM telefona, saj sta znotraj kategorije ljubezen najbolj pogosti tematiki, zaradi katerih poiščejo pomoč, zaljubljenost in težave v ljubezenskem odnosu. Enako se je izkazalo tudi v akciji TOM potuje, s tem da so tu vseeno močno prevladovala vprašanja in stiske, vezane na zaljubljenost:

»Punci si ne upam povedati, da sem v njo zaljubljen.«

»Jest sem zaljubljena v sošolca in ne vem kak naj povem, kaj čutim, zelo hočem biti z njim v zvezi.«

»Z najboljšim prijateljem se boriva za isto dekle, ampak dekle in prijatelj ne vesta, da mi je ona všeč.«

»Vsi me dražijo, da sem v eno deklino zaljubljen, čeprav nisem vanjo.«

»Imam enega sošolca, ki mi je zelo všeč in bi rada, da bi bil moj fant. A se bojim, da če on ne bi bil v mene, da še prijatelja več ne bi bila. Zato ne vem, če mu bi povedla.«

»Nikomur ne upam zaupati, da sem se zapletla s starejšim fantom.«

Kot smo že omenili pri medvrstniških odnosih, jim zaljubljenost prinaša tudi druge s tem povezane težave v odnosu s prijatelji kot tudi v odnosu s starši:

»Staršem si ne upam povedati kdo mi je všeč.  
Enkrat sem moji mami povedala za enega fanta pa me je malo izzivala. Ni mi bilo všeč.«


Srečujejo se z dilemami, kako ravnati s privlačnostjo, ki jo čutijo, kako z bližino in tudi kako z obvezami, ki jih prinašajo ljubezenski odnosi. V intimne odnose vlagajo veliko časa in psihične energije. To je razumljivo, saj je ljubiti in biti ljubljen ena od naših temeljnih potreb. A vsi vemo, da v ljubezni ni vedno lahko in tudi otroci in mladostniki se soočajo z vrsto težav v ljubezenskih odnosih.

»Občutek ko si sam, ker ti je oseba, ki ti je nekaj pomenila, ves čas lagala.«

»Zakaj se ne morem nehati vračati k svojemu bivšemu fantu?«

»Moj bivši fant in moja najboljša prijateljica sta skupaj. Ampak ker sta srečna nočem nič reči, čeprav mi to res ni všeč.«

Tema ljubezni je za mladostnike pomembna, ker je del njihovega čustvenega in spolnega razvoja. Pomaga jim spoznavati sebe in svoje potrebe, izražati svoja čustva in graditi samozavest. Omogoča tudi učenje socialnih veščin, komunikacije in reševanja konfliktov v partnerskem odnosu ter pridobiti izkušnje, kdo sem, kakšen sem in kako me vidijo drugi.

An illustration of a young man and woman. The man is on the left, wearing a dark t-shirt with the word 'Love' written on it. The woman is on the right, wearing a white t-shirt. A large blue heart is positioned above them. Two speech bubbles are connected to them by dashed lines. The first speech bubble is blue and contains the text '»Da fant rine vate, vendar mu ne upaš reči ne.«'. The second speech bubble is pink and contains the text '»Zdravo! S fantom se vedno kregava glede istih stvari. Veliko krat hočem rešit stvari in se znenit. Veliko solz zgubim! Živcev! Vedno je par dni v redu, potem pa spet isto! On pa velik stvari NE razume in se opraviči pa sploh ne ve, zakaj. Pomagajte!«'. A blue arrow points from the pink speech bubble towards the top right of the page.

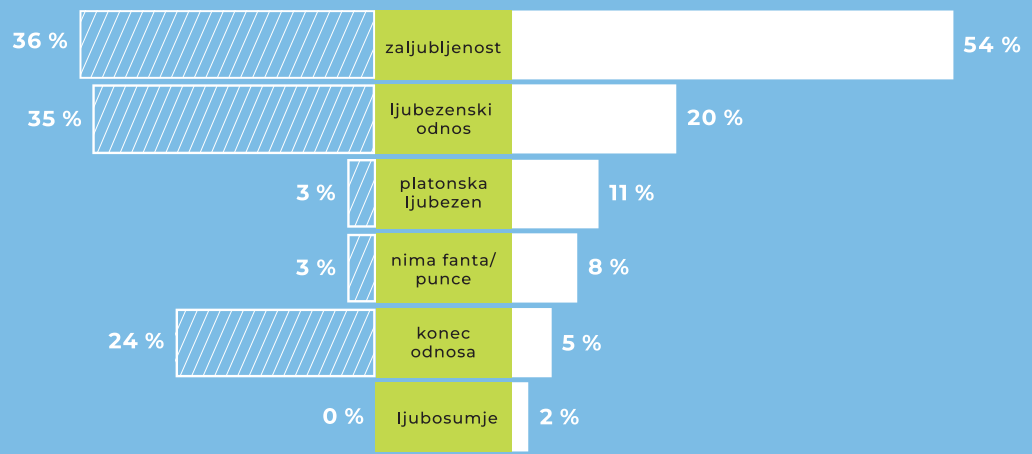
»Da fant rine vate, vendar mu ne upaš reči ne.«

»Zdravo! S fantom se vedno kregava glede istih stvari. Veliko krat hočem rešit stvari in se znenit. Veliko solz zgubim! Živcev! Vedno je par dni v redu, potem pa spet isto! On pa velik stvari NE razume in se opraviči pa sploh ne ve, zakaj. Pomagajte!«



 TOM TELEFON

 TOM POTUJE



LJUBITI  
IN BITI  
LJUBLJEN



# Nasilje

»Zakaj na svetu obstaja NASILJE???» se sprašuje eden od učencev, vključenih v akcijo TOM potuje. Nasilje je na TOM telefonu ena od mnogih vsebin, ki jo pri stikih z otroki in mladostniki zaznajo svetovalci. Iz podatkov, dobljenih v akciji TOM potuje, izhaja, da je 4 % učencev že bilo žrtev nasilja. Najpogosteje gre za nasilje v družini in medvrstniško nasilje.

»Dober dan, TOM TELEFON!

V našem razredu se dogaja kar nekaj nasilja: tepenje, brcanje ... Preprosto se ne počutim zelo varnega. Nikoli ne veš, kdaj si ti tarča.«

»Kaj naj naredim glede oseb, ki me psihično nadlegujejo? Nikoli mi nič ne rečejo v obraz, le govorijo stvari o meni, ki niso res drugim in se mi smeji in nesramno gledajo ter se norčujejo, ker nismo v dobrem položaju glede denarja. Moj ati mi velikokrat grozi. Včasih me je udaril, vendar sem mu rekla, naj neha in je, vendar včasih še vedno grozi. Prav tako me moti, ko mi mami vzame vrata od moje sobe. To je storila že 2-3x. Počutim se zelo neprijetno, ko se to zgodi.«



Rezultati akcije TOM potuje kot tudi svetovanj na TOM telefonu kažejo na to, da med otroki in mladostniki prevladuje predvsem psihično nasilje:

»Rad bi, da me sošolci ne žalijo. Kaj naj naredim?«

»Meni je zelo slabo, ko mi sošolci govorijo moj čudaški vzdevek, in jaz ne morem nič narediti, ker so močnejši od mene!!!«

»Pozdravljeni, rada bi povedala mojo težavo. V moji šoli imam sošolce, ki se iz mene norčujejo in mi govorijo, da sem debela, nora, da nič ne vem. Ker nosim očala in sem očalarka. Tega si nisem nikomur upala povedati. Zjutraj, ko vstanem, nočem iti v šolo, ker se bojim zafrkavanja. Enkrat sem si hotela vzeti življenje in si nisem mogla. Hvala, ker si poslušal.«

»Sem dislektik. Dobim specialno pomoč. Tam se ne počutim dobro. Ker sem dislektik, se hecajo iz mene, sem edina iz razreda, ki je dislektik.«

»Kaj naj naredim, ko mi sošolec vsak dan grozi?«

Med njimi je zelo prisotno tudi fizično nasilje:

»Kaj naj naredim, če me nekateri sošolci tepejo?«

»Sošolci so nasilni do mene, me tepejo in mi jemljejo stvari.«

Prav tako je bilo zaznati prisotnost spolnega nasilja:

»Kaj narediti, če te sošolka otipava?«

»Kako se znebiš sošolcev, ki se te dotikajo po spolnem organu?«

Najpogosteje prisoten občutek, ki ga opisujejo ob tem, je občutek nemoči. Tovrstno stisko kažeta zapisa:

»Kako se upret nasilnežem fizično večjim in močnejšim.«

»Norčujejo se iz mene, če komu to povem, mi rečejo tožibaba in me tepejo.«

Učenci so izražali stisko v primerih, ko so priča nasilju in ne vedo, kako reagirati oziroma pomagati drugemu:

»Kaj lahko naredim, če nekdo v razredu tepe sošolca?«

»Kaj narediti v primeru nasilja očeta nad mamo?«

In hkrati tudi, ko ne vedo, kako pomagati sebi, da ne bi bili nasilni:

»Ne morem obvladovati jeze in se znašam nad starši.«

»Moja težava je, da se preteepam, mislim če nekdo nekaj govori o meni, ga začnem tepst. In težava je, da si sama mislim, da sem grda, ker me moja simpatija ne opazi. In preveč se prepiram.«

»Moja sestra se je rodila s posebnimi potrebami in ne razume vsega. Ko gremo ven včasih slišim, kako se drugi norčujejo iz nje in takrat me stisne in bi jih rad udaril, a jih ne, ker se nekako zadržim.«

Za otroka predstavlja vsakršno nasilje, ki mu je izpostavljen, škodljiv vpliv in bolj ali manj travmatično izkušnjo. Otroci imajo glede na različna razvojna obdobja vrsto razvojnih potreb in življenje z nasiljem vpliva na zadovoljevanje le-teh. Izpostavljenost nasilju vpliva na otrokovo telesno zdravje in razvoj, na njegov čustveni in vedenjski razvoj, na oblikovanje identitete, samopodobe, na njegove odnose z drugimi ljudmi in veščine skrbi za samega sebe. Še posebej ranljivi so tisti otroci, ki so izpostavljeni nasilju v domačem okolju, ne glede na to ali so sami žrtve ali priče nasilju.

»Jaz se počutim prazna in sama. Moji starši me udarijo, depresivna sem, oni ne vejo, ne upam se sploh pogovarjati z njimi. Vedno najdejo neki, da me naredijo žalostno na primer: Grda, Glupa, Ubij se. Jaz se nočem ubit, samo nočem tako živet. :(«



»Muči me, da moj oče govori, da sem površna, da me bo nadrl ali kričal name, da mislim, da sem najbolj pametna itd. Takrat se počutim, kot da me nihče ne mara. Kriči predvsem na mojo mami. Ob tem se vedno počutim zelo slabo. Hvala!«

»Moj ati je alkoholik. Ko se napije verbalno zlorablja mamo in sestro ter grozi s fizičnem nasiljem. Za sredno šolo sem se odločila oditi v .... da lahko odidem od njega. Ali sem zato slaba hčerka, ker imam občutek, kot da jo zapuščam.«

»Jaz pa staršem kdaj pa kdaj ne povem, ker me mama začne ustrahovati in mi začne groziti.«

»Kaj naredim, če me starš udari?«

»Nikomur ne morem zaupati, da želim pobegniti od doma. Moji starši se prerekajo vsak dan, vsak dan jočem zaradi različnih težkih stvari. Starši se prerekajo in sem komaj 13 let stara, to je preveliko breme za mene. Ne upam nikomur zaupati, ker ne vem, kako se bodo počutili. Potrebujem osebo, kateri zaupam in verjamem v njo. Da me ne bo izdala in da me razume, da mi stoji ob strani v slabih in dobrih primerih. Težko otroštvo imam in ne razumejo tega vsi. Imam tudi najboljšo prijateljico, kateri tudi težko zaupam o teh resnih stvareh, saj ne vem, kako bo reagirala. Želim si, da se moj oče odseli, ker je mami težko in se samo prerekajo cele dneve. Še dobro, da eni od sester zaupam. Hočem pomoč, ker ne morem več.«

Odnos s starši je za vsakega otroka eden pomembnejših dejavnikov za zdrav osebnostni razvoj. Nasilje v družini pa ostane zapisano v otroku tudi, če se le-to konča:

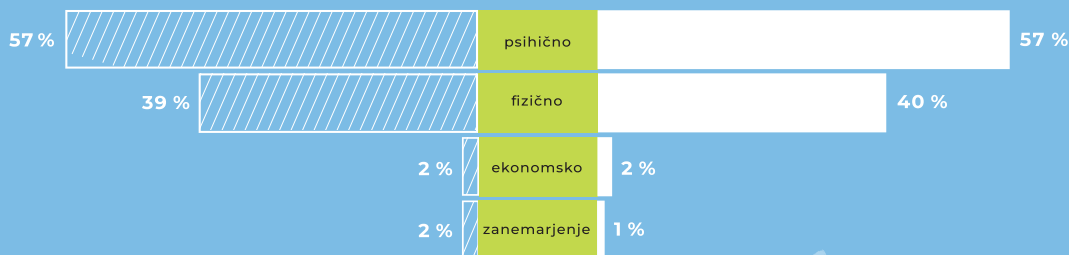
»Tema je zaupna. Nasilje v družini. Nikoli nisem nikomur zaupala, kaj se je zgodilo. Prijateljsem sem povedala, da smo imeli manj hujše nasilje, ki ni nič kaj takega. Ni ravno tako. Povedala sem le psihologinji tri leta po začetku nasilja. To je bilo prvič, ko sem na glas povedala in ob tem jokala.«

»Včasih so me starši dajali pod mrzlo vodo, ko sem bil siten. Zdaj tega ni več, zdaj je dobro, ampak imam še zmeraj more, če me malo kregajo. Kaj lahko naredim, da bom pozabil stare čase?«

»Kako lahko pozabim skrbi o prepirih v družini?«

 TOM TELEFON

 TOM POTUJE



## Telesni razvoj in spolnost

V 7 % vseh zapisov so učenci navajali težave, vezane na njihovo telo ter spolnost: »Želim več pogovora o ljubezni in odnosih, o simpatijah, o spolnosti, spolnih odnosih in spolnih udih«, kar je seveda v tej starosti povsem normalno in naravno. Telo se začne spreminjati in te spremembe mladostnike zbegajo, sprašujejo se, ali se to dogaja le njim, ali je to normalno, doživljajo lahko tudi odpor do lastnega telesa:

»Sem fant, ampak imam dolge lase. Sošolci me zaradi tega zafrkavajo. Nočem se postriči, ampak tudi zasmehovanja nočem. Kaj naj naredim?«

»Kako ravnati v primeru, da si nisi všeč, se primerjaš z drugimi, poskušaš vse, da bi bil »lepši«? Pa tudi, če si že zdaj lep, a tega ne opaziš?«

»Imam problem, vedno mislim, da sem grda, sploh si ne mislim nič dobrega o meni. To se je še poslabšalo pred enim letom, ko mi je umrla babica. Imam veliko prijateljev, ampak skoraj noben ni pravi. Glede tega, da se počutim grdo, mi pa vsi govorijo, da sem lepa, ampak nisem!«

»Počutim se drugačno. Potrebujem pomoč. Zgodilo se je že veliko takšnih primerov. P.S. Povsod mi rastejo dlake, sram me je.«

»Sama sebi nisem všeč.«

»Kdaj mi bodo zrastle brki?«

**»Sošolci mi pravijo, da sem presuha in zaradi tega dvomim v svoje telo. Poskušam ga imeti rada, ampak je težko. Veliko ljudi me podpira in mi pravijo, da je moje telo super, ampak vseeno nisem samozavestna. Kako naj se neham obremenjevati?«**

Ker se otroci in mladostniki s telesnimi spremembami šele spoznavajo in jih raziskujejo, je mnogim neprijetno, so negotovi in tudi zaskrbljeni. A z zapisi nam sporočajo, da si želijo govoriti o tem in pridobiti več informacij. Vprašanje pa je, če smo odrasli pripravljene na te pogovore, saj je mnogokrat tudi nam nerodno, ne najdemo besed, izrazov. Pomembno je, da odrasli vseeno pristopimo k mladostnikom, jim nudimo razumevanje, se z njimi pogovarjamo o telesnem in spolnem razvoju in jim tudi pojasnimo kakšno zadrego v zvezi s spolnostjo.

**»Ne upam si spregovoriti o spolnih odnosih s starši, prijatelji se bi mi pa smejali.«**

Zapisi kažejo, da učence glede spolnosti zanimajo zelo praktične stvari:

**»Kako natakniti kondom?«**

**»Kako se znebiti erekcije?«**

**»Pri katerih letih je normalno, da izgubiš nedolžnost?«**

»Kako se pripraviti na prvi spolni odnos?«

»Dragi Tom, mene zelo skrbi glede spolnosti. Zelo sem furbčen, kakšno občutje je med spolnostjo.«

»Zakaj mi gre spolni organ v levo?«

»Skrbi me, da nimam premajhen penis.«

»Če ti je kdo všeč in ti njemu nisi, kaj narediti? Kako priti v zvezo? Kdaj imeti prvi spolni odnos?«

»Kaj naj naredim? Star sem 11 let in vsak dan masturbiram. Rad bi seksal. Rad imam punco, ona pa mene ne. Kaj naj naredim?«

Dekleta pa so zaskrbljena predvsem glede menstruacije. Čeprav se morda zdi, da to ni več tabu, so zapisi pokazali, da se o tem z mladimi še vedno premalo govori in dekleta še vedno občutijo sram in strah:

»Ne upam si mami vprašati kaj o menstruaciji.«

»Zelo me skrbi, če bi dobila menstruacijo nepričakovano in bi se mi videlo na hlačkah in bi se norčevali iz mene. Kaj naj naredim?«

»Strah me je kaj se bo zgodilo z mano, saj se mi približuje menstruacija oz. jo v bistvu že imam, saj imam že kri na spodnjem perilu. Strah me je povedat staršem.«

»Kaj imajo fantje? Mi imamo menstruacijo, oni pa kaj?«

Skozi odraščanje se mladi večkrat sprašujejo tudi kdo so, kaj jim je všeč in kdo jim je všeč. Mnogi imajo mešane občutke, ki jih lahko navdušujejo ali pa jim povzročajo dodatne skrbi, razdvojenost in tudi strah pred odzivi in nesprejemanjem s strani bližnjih in okolice.

»Nisem prepričan, s katerim spolom »želim biti« ali če mi je všeč katerega spola sem. Bi bilo možno, da mi date kakšen nasvet? Prosim, res prosim.«

»Odkrila sem, da sem biseksualna, ampak ne vem, kako to povedati svojim staršem. Strah me je, ker moj oči tega ne podpira. Kaj naj naredim?«

»Rada imam punce in fante in se bojim, da se moje prijateljice počutijo »ogrožene« okoli mene in glede tega za mojim hrbtom govorijo. In včasih si želim biti samo navadna, kot ostale punce.«

Kot kažejo zapisi, je ravno strah pred nesprejemanjem in negativnimi odzivi družbe glavna skrb in razlog pri mladih, da o tem ne govorijo in potlačijo ali skrivajo svoja čustva. To lahko poveča tveganje za razvoj tesnobe, depresije in drugih težav, kar je razvidno iz spodnjih zapisov učencev:

»Režem se in ne morem nehati. Jaz sem gay, moja familija je pa homofobna.«

»Kaj, če tvoji starši ne suportajo LGBT+ in ti si eden izmed njih? Kaj narediš, če si s svojo bff skupaj in nobeden izmed staršev tega ne supporta?«

Z dobrim podpornim okoljem doma bo otrok lažje obvladoval in predeloval svoja čustva, imel občutek varnosti, sprejetosti in ljubezni, kar pa je ključnega pomena za splošno zdravje in razvoj otroka.



## Različni zapisi

V akciji TOM potuje so učenci pisali na anonimne listke tudi druga vprašanja, ki jih je nekoliko težje razdeliti med zgornje kategorije, vendar so vseeno zelo pomembni in jih ni moč spregledati.

Velikokrat so zapisi učencev vključevali več različnih vsebin in tematik, bodisi so se te med seboj prepletale bodisi pa so bile povsem raznolike. To kaže na kompleksnost stisk, s katerimi se soočajo otroci in mladostniki.

»Dober dan, res hvala, da to berete. Ker delate nekaj, kar mogoče reši nekomu življenje ali sigurno pomaga. Imam 12 let, ampak sem v šestem razredu in mi ni všeč, da se počutim, kot da sem od vseh starejša vsaj 4-3 leta. Nisem ponavljala, ampak sem iz druge države, kjer sem šla v šolo pri 7 letih. Nimam nobenih pravih prijateljic in sem zelo osamljena. Skrbi me tudi, da smo se preselili pred 3 leti in zdaj je v moji državi vojna in lahko gre moj oče v vojsko. Zelo pogrešam babico, očeta in celo svojo družino, ker zdaj jih še dolgo časa ne bom videla. Imam tudi probleme s hrano, ker mislim da tehtam preveč in hočem shujšati, ampak mi ne uspe in jem še več.«



»Počutim se debelo, čeprav mi ljudje govorijo, da sem suha. Nič ne pomaga. Z očijevo punco se ne razumem. Najboljši prijateljci večinoma stvari ne zaupam, ker me je strah, da bi se skregali. Sem zaljubljena v fanta, ki ga najboljša prijateljica ne mara. Nimam motivacije, da bi hodila na sprehode, pospravila sobo, jedla. Življenje mi je dolgčas. Oči se dere name, čeprav probam narediti vse prav in po vseh mojih močeh. Nobena hrana mi ne tekne. Ne vem, kako se počutiti. Najboljši prijatelj od 12. leta se ne pogovarja z mano. Mami mi ne zaupa. V šoli nimam motivacije, da bi se učila.«

»Strah pred smrtjo, brez ljubezni, družinske težave, starši mi ne pokažejo ljubezni!, rezanje ven, depresija, strah pred nesprejemanjem, poskus uboja. Nimam cilja, nasilje, prevelika teža, finančne težave, anksioznost, neuspeh, obtoževanje.«

Nekateri zapisi učencev, ki jih nismo mogli uvrstiti v zgornje kategorije, pa so nam pokazali, kako raznoliko otroci razmišljajo, dojemajo in čutijo sebe ter svet okoli sebe.

ODGOVOR JE  
POGOVOR®



»Ali je normalno v puberteti, da te je sram svojih misli?«

»Nam je kuža zbežal. Upam da se vrne.«

»Kako slepi ljudje sanjajo?«

»Je možno, da bo v Sloveniji tudi vojna, kot v Ukrajini?«

»Ukradla sem 450 EUR mami, ne vem zakaj, ne morem se upreti denarju.«

»Zanima me, zakaj starši skozi leta izgubijo večino smisla za zabavo?«

»Kako lahko pomagam drugim ljudem?«

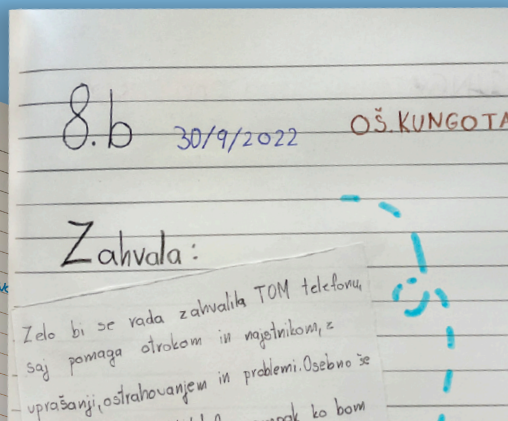
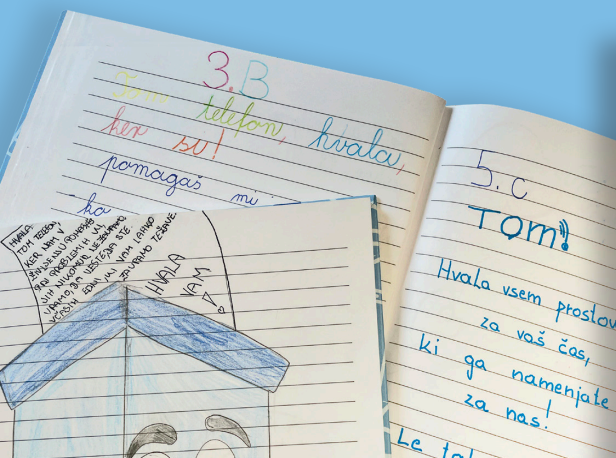
»Zakaj sem morala jaz dobiti avtizem?«

»Kako bi pomagal babici, da se ne bi sklanjala, ko dela na vrtu?«

## Zaključek

Akcija »TOM potuje, otroke obiskuje« je zajela celotno Slovenijo in razširila informacije o TOM telefonu na 193 osnovnih šol. Cilj akcije je bil zagotovo dosežen, saj smo s strani šol dobili veliko pozitivnih povratnih informacij. Pri svetovanju na TOM telefonu pa smo zaznali povečano število kontaktov v času trajanja akcije. Skozi anonimne zapise na listke kot tudi zapise v »spominske knjige« so nam učenci pokazali, da se zavedajo pomena pogovora in si zelo želijo, da bi jim bili odrasli večkrat na voljo za pogovor in bi bili bolj odprti za vse teme.

V »spominske knjige« so učenci poleg razlag slogana TOM telefona »**Odgovor je pogovor**«, zapisali tudi veliko zahval, namenjenih delovanju in pomoči TOM telefona. Ti zapisi kažejo, da je otrokom in mladostnikom pomembno, da imajo prostor, kjer se lahko pogovarjajo in izrazijo svoje stiske. Opažamo, da je TOM telefon za otroke in mladostnike mnogokrat prvi korak pri iskanju pomoči, ker je anonimen, lahko dostopen in brezplačen. Zaradi anonimnosti se na nas obračajo tudi tisti, ki so sicer bolj nezaupljivi, prestrašeni ali pa imajo občutek, da se ne morejo obrniti po pomoč nikamor drugam. Straši pri mnogih otrocih in mladostnikih žal niso nujno prva izbira zaupne osebe, saj je lahko v družini prisotno nerazumevanje, slabi odnosi, občutek, da nikomur ni mar zanje in podobno. Še bolj pogosto pa imajo otroci in mladostniki kljub dobrim odnosom v družini prevelik občutek krivde ali sramu, da bi se zmogli zaupati staršu ali drugi odrasli osebi v bližini. Zato potrebujejo najprej nekoliko spodbude, informiranje in razbremenjevanje krivde, preden uspejo narediti ta korak in se zaupati. TOM telefon tako predstavlja varno okolje, kjer lahko neobremenjeno raziskujejo, zaupajo svoje skrbi, dobijo razumevanje in podporo.



Kljub temu da na TOM telefonu z veseljem prisluhnemo vsem otrokom in mladostnikom, pa s to publikacijo predvsem želimo povabiti odrasle, še posebej starše, da smo bolj pozorni, kaj se z otroki dogaja. Otroci se namreč tekom odraščanja soočajo z mnogimi izzivi, ki jih odrasli včasih niti ne zaznamo, jih minimaliziramo ali se nam ne zdijo pomembni. Razumljivo je, da imamo odrasli mnogo svojih skrbi in izzivov, zato dostikrat niti nismo v stanju, da bi težavam otrok pripisali ustrezen pomen. Vendar je zelo pomembno, da njihovo stanje prepoznamo in ga tudi naslovimo.

Zapisi učencev so nas spomnili, na velike in male izzive, s katerimi se srečujejo tekom odraščanja. Pokazali so nam, da si želijo dobrih odnosov, informacij, da želijo vedeti in razumeti, kaj se jim dogaja. Čeprav se nam zdijo včasih malenkosti in rečemo otrokom, da bo že minilo ali pa samo, da naj se ne obremenjujejo, otrokom to ni v pomoč. S tem se njihova stiska samo poveča, saj se ne počutijo slišane, občutijo, da so brez podpore in sami v svojih težavah. **Tisto, kar je otrokom v pomoč, je naš čas in naše zanimanje za njihovo doživljanje. Prav tako pa tudi naše besede, da jih slišimo, vidimo, razumemo in da so takšni, kot so, povsem v redu. Otrokom je v veliko pomoč izkušnja, da so občutki v njih obvladljivi, težave pa rešljive. Zavedati se moramo, da je v njihovem svetu to, s čimer se soočajo, glavni problem, zaradi katerega se lahko zelo obremenjujejo.** Morda je ta otrokov problem za odraslega malenkost, vendar tudi takrat potrebujejo nekoga, da se mu zaupajo. S tem dobijo izkušnjo, da je odgovor lahko pogovor in da je ta pogovor včasih dovolj, da nam je lažje.

Pogovor je pomemben tudi zato, ker odpira prostor, v katerem otroci in mladostniki lahko zagledajo, da imajo sami na voljo potrebne spretnosti in vire, da se izkopljejo iz stiske in spoznajo, da so sposobni iskanja pomoči. Sposobnost iskanja pomoči je namreč pomemben varovalni dejavnik in temelj, na katerem otroci gradijo obvladovanje vseh težav, s katerimi se bodo soočali v življenju.

In kaj si želijo otroci in mladostniki, da bi odrasli o njih vedeli? **Zapisi so pokazali, da si želijo, da bi staršem lahko vse zaupali, da bi se lahko z njimi pogovarjali o vseh temah. Želijo si, da bi jim starši prisluhnil, bi bili bolj odprti in jih sprejemali takšne, kot so. Želijo si bližine in dobrih odnosov. In želijo si, da bi bili starši tisti, ki bi jim pomagali spregovoriti.**

S tem smo dobili pomembno sporočilo in opozorilo otrok in mladostnikov, da nas potrebujejo glede vseh tematik in izzivov, s katerimi se soočajo tekom odraščanja. Odrasli pa imamo možnost izbrati odgovornost, da smo jim na voljo ter da sami odpiramo in aktivno spodbujamo vse teme, ki so jim pomembne. Otroci in mladostniki potrebujejo stik z odzivnimi, prisotnimi in čutečimi odrasli, ki so jim v oporo in zgled. Takšni odnosi jim nudijo varno okolje, kjer se lahko sprostijo, izražajo sebe, zaupajo ter dobijo sporočilo, da so pomembni. Od nas je odvisno, ali bomo takšni odrasli, na katere se bo otrok obrnil ali ne. Naša odgovornost je, da jih podpremo in ustvarimo okolje, v katerem se bodo lahko razvijali v samozavestne, empatične in odgovorne posameznike.

## 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** v Ljubljani, Mariboru, Murski Soboti, Slovenskih Konjicah, Velenju, Krškem, Idriji, Ajdovščini in Tolminu, v kateri 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. 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.

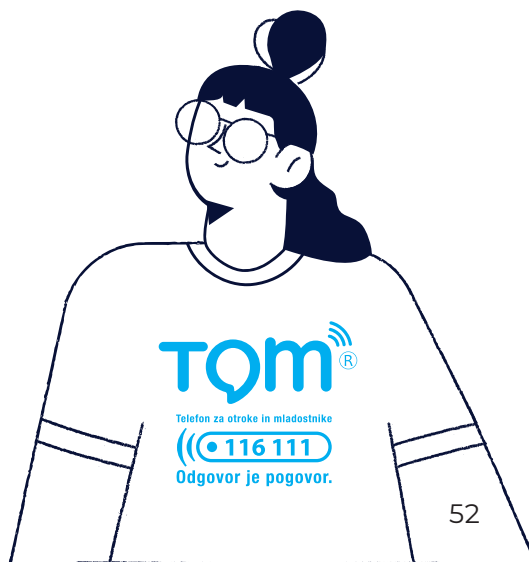
Na spletni strani **e-tom.si** si lahko otroci in mladostniki preberejo zapise o temah, ki naslavlajo njihove izzive odraščanja.

ANONIMNO ZAUPNO  
BREZPLAČNO



## 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 začnejo vzpostavljati realnejši pogled na svojo situacijo. Opremio jih z ustreznim načrtom, da dosežejo pozitivno spremembo. Odvisno od težave, otroke tudi informirajo o različnih oblikah pomoči in jih po potrebi napotijo na ustreznostrokovno službo. Velikokrat je to osebni zdravnik, Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov, Krizni centri, policija, šolska svetovalna služba, razne nevladne organizacije.



# TOM KANALI

ODGOVOR JE  
POGOVOR®



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**.

TOM®

Telefon za otroke in mladostnike

116 111

Odgovor je pogovor.