

За какво говорят големите ученици? Какво значи да си "психически здрав"?

Новини | Общество | на 14.12.2022 09:41 | от Антоанета Баева

Защо говорим за това?

Над 140 младежи от цялата страна говориха за психичното здраве в училище, в семейството, в социалните мрежи. Зададоха и въпроси на политици. Виж какво си казаха.



Всички знаят какво е физическо здраве. Да не кихаш, да не кашляш, да не те боли корем или глава... Да имаш добри усещания за вкус, мирис, цвят...

А психическо? Това означава да ти е добре да си себе си. Да можеш да общуваш. Да усещаш ясно света - да се радваш на веселите неща, да се бориш с проблемите, да изпитваш тъга, когато се е случило нещо лошо, и надежда, когато търсиш начини да го поправиш.

Психическото здраве е толкова важно, колкото и физическото. Само че за него рядко се говори - особено пък в училище, където физическото е дори отделен предмет. А много ученици се интересуват от тази тема.

Тази година те избрах да говориш за нея на младежкия форум *Voice It*.

Той се провежда всяка година и съвсем наскоро беше в София. На тези срещи децата изразяват мнение по важни за тях теми, които сами са избрали. Целта е да се научат да казват какво мислят, а също така тяхното мнение да стигне до възрастните и до политиците. Затова бяха поканени и трима политици - д-р Александър Симидчиев, Красимир Вълчев и Искрен Арабаджиев. Младежите бяха разделени на няколко групи и всяка обсъди темата в различна област: училище, семейство, здравни грижи, социални мрежи. Мненията и въпросите на всеки се записваха. Накрая всяка група изведе най-важните мнения и въпроси към политиците.

И така - какво мислят учениците за психичното здраве?

Първо споделиха какво им действа най-лошо. Едва ли ще се изненадаш.

Много тежко се отразяват кавгите и неразбирателствата в семейството. Според младежите изходът е родителите да изслушват децата, а самите деца да споделят повече с родителите.

Други казаха, че училището им носи много стрес - особено матурите в края на десети клас. Те смятат, че този стрес е ненужен. На това д-р Симидчиев отговори, че „напрежението невинаги води до психически проблеми, даже може да е стимулиращо - също като при мускулите, важна е обаче дозата. Ако стресът е продължителен и постоянен, това вече вреди“.

Някои деца припомниха, че училищният психолог е там, за да ни помага в трудни ситуации. И можем спокойно да споделим проблемите си с него, защото това му е работата - да се грижи за психичното ни здраве, така както училищната сестра е там, за да ни превърже раничката на коляното.

Такива дискусии са наистина интересни. Ако в час няма достатъчно време да се обсъждат такива проблеми - би било чудесен повод да си направите ученически клуб!



Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
[/book/2608-detsa-obsadiha-temata-psihichno-zdrave%E2%80%9C](#)

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени

