

# Stiske mladih najpogosteje povezane s pritiski staršev in šole

**Medobčinski Otroški parlament.** V organizaciji konjiške OS Pod goro je potekal v dvorcu Trebnik.

Že drugo leto zapored je tema Otroškega parlamenta, ki poteka pod okriljem Zveze prijateljev mladine Slovenije, Duševno zdravje otrok in mladih.

»Menimo, da so stiske mladostnikov najpogosteje povezane s pritiski s strani staršev in šole, včasih pa jih povzročajo tudi vrstniki in družbena omrežja. Večina mladostnikov in mladostnic strategij za samopomoč ne pozna dovolj dobro, zato bi se morali v šoli o njih več pogovarjati. Tisti, ki so seznanjeni s



**Osnovnošolski parlamentarci so iskali primere situacij, ki jim povzročajo stres in vplivajo na njihovo duševno zdravje.**

strategijami za samopomoč, pa jih tudi ne uporabljajo pogosto. Še največkrat je uporabljena strategija pogovor, včasih pa tudi gibanje, stik z živalmi in tu in tam dihalne vaje,« so sklenili

mladi parlamentarci z obeh konjiških šol, loške, vitanjske in zreške.

## Kako si lahko pomagamo sami?

Mlade parlamentarke in parlamentarce je nagovorila predsednica domačega Društva prijateljev mladine **Janja Brglez**, ki jih je pozvala k iskanju različnih načinov samopomoči in jim predstavila tudi nekaj oblik pomoči, ki jih nudi Zveza prijateljev mladine Slovenije.

Udeleženci so se razporedili v skupine, kjer so s pomočjo mentorice **Andreje Blimen Majcen** in **Urške Marguč** razpravljali o miselnih pasteh, v katere se pogosto ujamejo mladi.

Spoznali in razpravljali so o strategijah za samopomoč kot so prijazen odnos do sebe, pogovor, tehnike sproščanja, postopno soočanje s situacijo, redno gibanje, urejeno spanje, čuječnost in psihična odpornost. Razpravljali so o tem, kako takšne situacije vplivajo na njihove misli, čustva, telesne znake in vedenje in kako jih rešiti.

Delavnica je potekala v prijetnem vzdušju, s konstruktivnimi debatami in tudi smehom. Kljub temu da se učenci in učenke med sabo niso poznali, so bili pripravljeni drug z drugim deliti svoje izkušnje in videnja. Pet učenk in učencev se je že udeležilo regijskega Otroškega parlamenta v Celju. (M. O.)



**Učenke in učenci so predstavili svoja spoznanja in sklepe o duševnem zdravju mladih.**

## Obnovili Naravoslovno učno pot Petelinjek

V teh zgodnjih pomladanskih dneh je Zavod za gozdove Krajevna enota Slovenske Konjice, pod vodstvom **Bojana Bračiča**, dokončal obnovo učne poti Petelinjek.

V letu 2019 so **Gregor Kalan**, **Mojca Tomažič** in **Erika Sevšek** vložili pobudo za obnovo učne poti, ki je bila odprta leta 2007. Občina Slov. Konjice je za obnovo iz participativnega proračuna namenila 7.000 EUR. Konec leta 2022 so bila opravljena naslednja dela: postavitve mostnic, kjer je pot bolj močvirnata,

postavitev novih stebrov na informacijskih tablah. V tem času pa je bilo postavljenih več smerokazov z znakom Vidka, »maskoto« učne poti. Na poti je postavljenih devet klopi, kjer obiskovalci lahko sedijo in uživajo v lepotah in tišini Petelinjeka. Postavljeno je merilo, kjer lahko izmerimo obseg drevesnih debel. Kukalo pa naš pogled usmeri na drevesno deblo, ki ima polno lukenj. Vabijo vas na ogled novih pridobitev. (po zapisu Erike Sevšek)

**Postavili so več klopi in oznak.**

