



JOGUNK VAN
JÓL LENNI

KIÁLTVÁNY

A FIATALOK 15 PONTJA A LELKI EGÉSZSÉGÉRT!

1. TANULJUNK A LELKI EGÉSZSÉGRŐL!

Szeretnénk megtanulni, hogyan vigyázhatunk a lelki egészségünkre, hogyan ismerhetjük fel, ha baj van, és mikor, kitől és hogyan kérhetünk segítséget. Azt kérjük, hogy ezekről mindenki tanuljon az iskolában, és a tanárokat is készítsék fel arra, hogyan tudnak ebben segíteni nekünk.

Azt kérjük, hogy már egészen kicsi korunktól, az életkorunknak megfelelő módon tanulhassunk arról, mi történik velünk és másokkal lelkileg. Fontos, hogy felismerjük, ha mi vagy valaki körülöttünk nehéz helyzetben van, tudjuk, hogy mit tehetünk ilyenkor, és megtanuljuk azt is, hogy segítséget kérni teljesen rendben van.

Azt kérjük, hogy minden iskolában legyen elérhető ugyanaz a szakmailag megbízható, könnyen érthető és korszerű tudás a lelki egészségről. Ehhez olyan programokra van szükségünk, amelyeket többféle szakember együtt dolgoz ki, és amelyek valóban a mi élethelyzeteinkhez és kérdéseinkhez kapcsolódnak.

Azt is kérjük, hogy a pedagógusok kapjanak megfelelő felkészítést és támogatást. Tudják, hogyan lehet biztonságosan beszélgetni velünk a lelki egészségről, hogyan ismerhetik fel, ha valaki bajban van, és mikor kell szakember segítségét kérni. Legyen lehetőség arra is, hogy egyes pedagógusok külön képzést kapjanak ezen a területen.

Szeretnénk megtanulni azt is, hogyan tudunk mi magunk jól segíteni egymásnak. Azt kérjük, hogy kapjunk ehhez használható eszközöket: tudjuk, hogyan lehet meghallgatni egy nehéz helyzetben lévő társunkat, hogyan lehet mellette lenni, és mikor fontos egy megbízható felnőttöz vagy szakemberhez fordulni.



2. KAPJUNK GYORS SEGÍTSÉGET, HA BAJ VAN!

Ha szólunk, hogy bántanak minket, vagy bajban vagyunk, vegyenek minket komolyan, és gyorsan kapjuk meg a megfelelő segítséget. Azt is szeretnénk, hogy minden iskolában legyen elérhető iskolapszichológus, akihez bizalommal fordulhatunk.

Azt kérjük, hogy egyetlen olyan jelzésünk se maradjon válasz nélkül, amely bántalmazásról, elhanyagolásról, önveszélyeztetésről vagy más súlyos nehézségről szól. Ha segítséget kérünk, ne nekünk kelljen újra és újra bizonygatnunk, hogy valóban baj van. Vizsgálják meg a helyzetünket, és a legfontosabb mindig az legyen, hogy minél hamarabb biztonságba kerüljünk és megkapjuk a nekünk szükséges segítséget.

Azt kérjük, hogy ehhez legyenek megfelelően felkészített szakemberekből álló csoportok, akik gyorsan tudnak cselekedni, amikor egy gyerek veszélyben van.

Szeretnénk, ha az iskolapszichológus valóban elérhető lenne számunkra, és bizalommal fordulhatnánk hozzá. Legyen ideje meghallgatni minket, és ha olyan segítségre van szükségünk, amit ő nem tud megadni, segítsen eljutnunk a megfelelő szakemberhez.

Azt is kérjük, hogy minden iskolában legyen világos és mindenki által ismert szabály arra, mi történik, ha valakit bántanak vagy zaklatnak. Tudjuk, hol és hogyan jelezhetjük a problémát, ki foglalkozik vele, és mi történik a bejelentés után. A segítségkérés ne járjon újabb félelemmel vagy bizonytalansággal.



3. HASZNÁLHATÓ TUDÁST ÉS KEVESEBB TERHELÉST!

Azt szeretnénk, hogy az iskolában ne terheljenek túl minket, hanem olyan dolgokat tanuljunk, amelyeket a mindennapi életben is tudunk használni. Legyen több lehetőségünk gondolkodni, kérdezni, tapasztalatokat szerezni és élményeken keresztül tanulni, hogy a tanulás kevesebb stresszt és több sikerélményt jelentsen számunkra.

Azt kérjük, hogy gondolják újra, mit és mennyit kell megtanulnunk. Ne az legyen a cél, hogy minél több anyagot minél rövidebb idő alatt megtanuljunk, hanem az, hogy valóban megértsük, amit tanulunk, és később is tudjuk használni.

Kérjük, hogy a tananyag kövesse a világ változásait, és kapjanak nagyobb helyet benne azok az ismeretek, amelyekre a mindennapi életünkben is szükségünk lesz. Tanuljunk például pénzügyi tudatosságról, digitális készségekről, gépírásról és olyan tanulási technikákról, amelyek segítenek abban, hogy önállóbban és hatékonyabban tudjunk tanulni.

Azt kérjük, hogy az órákon legyen több lehetőségünk beszélni, kérdezni, vitázni, együtt dolgozni és valódi problémákat megoldani. Legyen több projekt, közös feladat és élményen keresztüli tanulás. Szeretnénk, ha nemcsak azt néznék, vissza tudjuk-e mondani, amit megtanultunk, hanem azt is, hogy értjük-e, tudunk-e gondolkodni róla, és képesek vagyunk-e használni a tudásunkat.



4. NE CSAK A JEGYEK SZÁMÍTSANAK!

Azt szeretnénk, hogy ne csak a jegyeink és az átlagunk számítson, hanem azt is vegyék figyelembe, hogy önmagunkhoz képest mennyit fejlődtünk.

Azt szeretnénk, hogy az értékelés elsősorban segítsen bennünket a tanulásban. Ne csak azt mutassa meg, hogy egy adott pillanatban mit tudunk, hanem azt is, hogy honnan indultunk, mennyit fejlődtünk, miben vagyunk erősek, és min érdemes még dolgoznunk.

Azt kérjük, hogy a jegyeink és az átlagunk mellett kapjon nagyobb szerepet a szöveges, részletes visszajelzés is. Ne csak egyetlen szám döntse el, hogyan látják a teljesítményünket.

Kérjük, hogy különösen azoknál a tantárgyaknál, ahol a kreativitásunk, a mozgásunk vagy más egyéni készségünk kerül előtérbe, ne kizárólag a hagyományos osztályozás határozza meg az értékelésünket.



5. EGYENLŐ ESÉLYEKET A TOVÁBBTANULÁSBAN!

Kérjük, hogy a továbbtanulásunk ne a családunk anyagi helyzetén múljon.

Azt kérjük, hogy a középiskolai felvételi kevesebb stresszel és kevesebb anyagi teherrel járjon nekünk és a családjainknak. Ne kerüljünk hátrányba csak azért, mert valakinek nincs lehetősége különórákra, fizetős előkészítőkre vagy magántanárra járni.

Szeretnénk, ha mindenki azonos eséllyel mutathatná meg, mire képes, függetlenül attól, hol él vagy mennyi pénzből gazdálkodik a családja.

Azt is kérjük, hogy az egyetemi továbbtanulás szabályai és követelményei legyenek előre érthetők és kiszámíthatók. Ahogy közeledünk a középiskola végéhez, legyen lehetőségünk egyre inkább azokra a tantárgyakra és területekre koncentrálni, amelyek kapcsolódnak ahhoz, amit később tanulni szeretnénk.



6. KÖZÉPFOKÚ VÉGZETTSÉGET MINDEN FIATALNAK!

A tankötelezettség a középfokú végzettség megszerzéséig tartson, hogy kevesebb bizonytalansággal és több lehetőséggel indulhassunk a felnőtt életben.

Azt kérjük, hogy minden fiatalnak valódi lehetősége legyen használható középfokú végzettséget szerezni. Senki ne kerüljön úgy ki az oktatásból, hogy nincs olyan tudása vagy végzettsége, amelyre később építeni tud.

Szeretnénk úgy elindulni a felnőtt életben, hogy valódi választási lehetőségeink legyenek: tovább tudjunk tanulni, szakmát választhassunk vagy munkát vállalhassunk. A biztosabb indulás abban is segíthet, hogy kevésbé kelljen szoronganunk attól, mi vár ránk az iskola után.



7. MEGBECSÜLT TANÁROKAT!

Csökkentsék a pedagógusok túlterheltségét, hogy több figyelem és energia jusson ránk és a tanításra.

Azt kérjük, hogy a tanárainknak legyen elég idejük és energiájuk nemcsak a tananyag leadására, hanem ránk is. Kevesebb felesleges teher mellett több lehetőségük maradhat arra, hogy felkészüljenek az órákra, figyeljenek arra, hogyan vagyunk, és valódi kapcsolatot alakítsanak ki velünk.

Azt is kérjük, hogy az osztályfőnökök kapjanak olyan képzést, amely segíti őket a közösségépítésben, a csoporton belüli konfliktusok kezelésében és abban, hogy észrevegyék, ha valaki kiszorul vagy nehéz helyzetbe kerül.

Szeretnénk, hogy a pedagógusok felkészítést kapjanak arra is, hogyan tudják elfogadóan és értően támogatni a különböző élethelyzetű, háttérű és egyéni szükségletű gyerekeket. Azt kérjük, hogy mindenki érezhesse: ő is ugyanolyan fontos része az iskolai közösségnek.



8. KÖLCSÖNÖS TISZTELETET AZ ISKOLÁBAN!

Olyan iskolai légkört kérünk, ahol a tanárok és a diákok partnerként, egymást meghallgatva és tiszteletben tartva működnek együtt.

Azt kérjük, hogy a tisztelet ne csak velünk szemben legyen elvárás. Mi is szeretnénk, ha meghallgatnának minket, komolyan vennék a véleményünket és a problémáinkat, és úgy beszélnek velünk, hogy közben megőrizhessük a méltóságunkat.

Szeretnénk olyan iskolába járni, ahol lehet kérdezni, hibázni és véleményt mondani anélkül, hogy ezért megaláznának vagy megszégyenítenének minket.

Azt kérjük, hogy tanár és diák akkor is tisztelettel tudjon egymáshoz fordulni, ha valamiben nem ért egyet. Az együttműködés alapja ne a félelem, hanem a bizalom és a kölcsönös odafigyelés legyen.



9. LEGYEN VALÓDI BELESZÓLÁSUNK!

Legyen lehetőségünk anonim visszajelzésre a tanárokról, és a véleményünk valóban számítson a minket érintő döntésekben.

Azt kérjük, hogy minden iskolában biztonságosan és név nélkül elmondhassuk, hogyan érezzük magunkat az órákon, és milyen tapasztalataink vannak a tanárainkkal. Ezeket a visszajelzéseket rendszeresen nézzék át és vegyék komolyan. Ha ugyanarról a súlyos problémáról sokszor érkezik jelzés, annak legyen valódi következménye.

Azt is kérjük, hogy a diákszervezetek ne csak papíron létezzenek. Kapjanak megfelelő szakmai, pénzügyi, jogi és gyakorlati támogatást ahhoz, hogy valóban képviselni tudjanak minket.

Szeretnénk ott lenni azoknak a döntéseknek az előkészítésénél is, amelyek közvetlenül befolyásolják az életünket. Ne csak akkor kérdezzék meg a véleményünket, amikor egy döntés már megszületett, hanem legyen valódi lehetőségünk hatással lenni arra is, mi fog történni velünk.



10. ÖRÖMTELI MOZGÁST ÉS BIZTONSÁGOS SPORTOT MINDENKINEK!

Hadd sportoljunk örömből, ne csak az eredményekért! Legyen a sport mindenki számára elérhető, és az edzők bánjanak velünk tisztelettel.

Azt kérjük, hogy a testnevelésóra elsősorban megszerettesse velünk a mozgást. Legyen lehetőségünk sokféle sportot és mozgásformát kipróbálni, és megtalálni azt, amelyiket örömmel végezzük. Ne csak az számítson, ki a leggyorsabb, legerősebb vagy legügyesebb.

Szeretnénk, ha azoknak is lenne elérhető és megfizethető sportolási lehetősége, akik nem akarnak versenyezni. Azt kérjük, hogy a sportoláshoz szükséges helyek, eszközök és támogatások ne csak a versenysportot szolgálják, hanem azt is, hogy minél több fiatal mozoghasson rendszeresen a saját örömeire.

Azt is kérjük, hogy a sport mentálisan is biztonságos közeg legyen. Az edzőink ne csak arra figyeljenek, hogyan teljesítünk, hanem arra is, hogyan vagyunk. Kapjanak ehhez megfelelő felkészítést.

Szeretnénk, ha tisztelettel beszélnének velünk, és az olyan személyes dolgokat, mint a testsúlyunk vagy a fittségi mérésünk eredménye, négy szemközt és tapintatosan mondanák el nekünk. Senkit ne hozzanak kellemetlen vagy megalázó helyzetbe a teste, a teljesítménye vagy a képességei miatt.



11. MODERN, BIZTONSÁGOS ÉS MINDENKI SZÁMÁRA HASZNÁLHATÓ ISKOLÁKAT!

Az iskoláink legyenek korszerűek, és mindannyian kapjuk meg azt a segítséget és olyan környezetet, amire szükségünk van ahhoz, hogy könnyen részt vehessünk a tanulásban.

Azt kérjük, hogy az egyenlő bánásmód ne mindig azt jelentse, hogy mindenkre pontosan ugyanaz a szabály vonatkozik. Különbözőek vagyunk, különböző élethelyzetből érkezünk, és nem feltétlenül ugyanarra van szükségünk ahhoz, hogy valóban egyenlő esélyünk legyen.

Szeretnénk, ha az iskolában lehetőség lenne olyan egyéni megoldásokra és segítségre, amelyek figyelembe veszik a saját szükségleteinket.

Azt is kérjük, hogy az iskolaépületek és az eszközök feleljenek meg a mai kor követelményeinek. Legyenek biztonságosak, jól használhatók, és segítsék a tanulást.

Minden iskola legyen valóban akadálymentes. Azt kérjük, hogy fogyatékoságtól vagy más egyéni szükséglettől függetlenül mindannyian eljuthassunk az iskola minden számunkra fontos helyére, használhassuk az eszközöket, részt vehessünk az órákon és az iskolai közösség életében.



12. MINDEN, AMIT TUDNUNK KELL: EGY HELYEN!

Az állam hozzon létre egy átlátható, könnyen használható online felületet, ahol érthető megfogalmazásban megismerhetjük a jogainkat, az oktatási és egészségügyi információkat, valamint azt is, hová fordulhatunk segítségért, ha bajba kerülünk.

Azt kérjük, hogy ezen az oldalon ne kelljen hosszasan keresgálnunk vagy bonyolult hivatalos szövegeket értelmeznünk. Egy helyen találjuk meg mindazt, amire a tanulással, az egészségünkkel és a lelki jóllétünkkel kapcsolatban szükségünk lehet.

Szeretnénk pontosan tudni, milyen jogaink vannak, mit tehetünk, ha ezeket nem tartják tiszteletben, és kihez fordulhatunk segítségért.

Azt kérjük, hogy a felület lépésről lépésre mutassa meg, mit tudunk tenni különböző helyzetekben. Ha problémánk van, ne csak egy telefonszámot vagy intézménynevet lássunk, hanem azt is értsük, mi fog történni, ha kapcsolatba lépünk velük.

Szeretnénk közérthetően megtudni azt is, hogy például egy pszichológus, egy pszichiáter vagy más lelki egészséggel foglalkozó szakember miben tud segíteni, milyen problémával fordulhatunk hozzá, és mire számíthatunk, amikor segítséget kérünk.

Azt is kérjük, hogy ez a felület segítsen nekünk abban, hogyan figyelhetünk egymásra. Egyszerű, könnyen érthető tartalmakból – például videókból – tudhassuk meg, mit tehetünk, ha egy barátunk vagy családtagunk nehéz helyzetben van, hogyan biztathatjuk segítségkérésre, és hogyan találhatjuk meg együtt a megfelelő szakembert vagy ellátást.



13. KAPJUNK VALÓDI FELKÉSZÍTÉST AZ ONLINE VILÁGRA!

Az iskolák segítsenek nekünk abban, hogy biztonságosan használjuk a mesterséges intelligenciát és az online teret, valamint felismerjük az online zaklatás és a függőséget okozó platformok veszélyeit. Emellett jöjjön létre egy független szervezet, amely naprakész, érthető információkat ad nekünk és a családjainknak az online világ lehetőségeiről és kockázatairól.

Azt kérjük, hogy a digitális oktatás valóban arról a világról szóljon, amelyben most élünk. Ne csak azt tanuljuk meg, hogyan működnek az eszközök és programok, hanem azt is, hogyan használhatjuk őket tudatosan, biztonságosan és felelősen.

Szeretnénk érteni, hogyan működik a mesterséges intelligencia, mire használható jól, mikor tévedhet, hogyan ellenőrizhetjük az általa adott információkat, és milyen kockázatai lehetnek annak, ha gondolkodás nélkül rábízunk magunkat.

Azt kérjük, hogy tanuljunk az online zaklatásról, az adataink védelméről, a manipulációról és azokról a működési módokról is, amelyek arra ösztönözhetnek minket, hogy egyre több időt töltsünk egy platformon.

A független tájékoztató szervezet pedig folyamatosan kövesse az online világ változásait, és érthető, könnyen elérhető tartalmakkal, programokkal és kampányokkal segítsen nekünk és a családjainknak eligazodni bennük.

Azt is kérjük, hogy amikor ilyen programok készülnek, minket is kérdezzenek meg. A mi tapasztalataink, problémáink és kérdéseink alapján is döntsék el, milyen információra és segítségre van valóban szükségünk.



14. LEGYEN BIZTONSÁGOSABB AZ ONLINE TÉR!

Azt szeretnénk, hogy az online platformok vállaljanak nagyobb felelősséget azért, ami náluk történik. Legyen egyértelmű, ha egy tartalom politikai vagy mesterséges intelligenciával készült, legyen lehetőségünk eltávolíttatni a rólunk szóló régi vagy káros tartalmakat, és lépjenek fel határozottabban, ha gyerekeket bántanak az online térben.

Azt kérjük, hogy könnyen felismerhessük, ha egy reklám vagy más tartalom politikai jellegű, illetve, ha mesterséges intelligencia segítségével készült. Ezeket jól látható, közérthető jelölések mutassák meg nekünk, és ahol erre lehetőség van, ne csak vizuálisan, hanem más módon is legyenek érzékelhetők.

Azt szeretnénk, hogy az internetes platformoknak világos felelősségük legyen abban, hogy megvédjenek minket a káros, jogsértő vagy függőséget erősítő tartalmaktól. Ne csak nekünk és a családjainknak kelljen viselnünk annak minden terhét, ha egy szolgáltatás működése veszélyeztet minket.

Azt kérjük, hogy legyen valódi lehetőségünk törölni a személyes adatainkat és a rólunk feltöltött olyan képeket, videókat vagy más tartalmakat, amelyeket már nem szeretnénk az interneten látni.

Szeretnénk, ha rólunk csak akkor tehetnének közzé nyilvánosan képet, videót vagy más személyes tartalmat, ha előtte a korunknak megfelelően elmagyarázzák nekünk, mit jelent annak megosztása, és mi is beleegyezzünk. Azt kérjük, hogy mindig vegyék figyelembe az életkorunkat és azt, mennyire tudjuk felmérni egy ilyen döntés következményeit.

Nekünk is meg kell tanulnunk, hogy felelősek vagyunk azért, amit másokról készítünk, megosztunk vagy továbbküldünk. Azt kérjük, hogy erről is kapjunk egyértelmű és érthető tájékoztatást.

Azt is kérjük, hogy az online bántalmazást és a gyerekek ellen az interneten elkövetett bűncselekményeket vegyék komolyan. Vizsgálják felül az ezekre vonatkozó szabályokat, és ha valaki az online térben bánt vagy megkárosít egy gyereket, annak legyenek egyértelmű és az eset súlyához igazodó következményei.



15. TÖBB TERET A KAPCSOLÓDÁSRA!

Országszerte legyenek számunkra elérhetők ingyenes közösségi terek, ifjúsági segítők és valódi közösségépítő programok, hogy legyen hol találkozunk, kapcsolódnunk egymáshoz, segítséget kérünk és közösséghez tartozunk.

Azt kérjük, hogy ne csak az számítson, melyik településen élünk vagy milyen lehetőségei vannak a családnak. Bárhol lakunk az országban, legyenek olyan biztonságos és könnyen elérhető helyek, ahol iskola után vagy hétvégén találkozhatunk egymással.

Szeretnénk olyan programokat, ahol együtt lehetünk, új dolgokat próbálhatunk ki, közös ügyeken dolgozhatunk, alkotunk, sportolhatunk vagy egyszerűen csak beszélgethetünk.

Azt is kérjük, hogy ezekben a közösségi terekben legyenek felkészült felnőttek és ifjúsági segítők, akikhez bizalommal fordulhatunk. Ne csak programokat szervezzenek nekünk, hanem segítsenek abban is, hogy mi magunk építhessünk közösségeket, megvalósíthassuk az ötleteinket, és támogatást kapjunk, amikor szükségünk van rá.

Mert ahhoz, hogy jól legyünk, nemcsak segítségre van szükségünk akkor, amikor baj van. Arra is szükségünk van, hogy legyenek körülöttünk emberek, akikhez tartozhatunk, akikkel együtt lehetünk, és akikre számíthatunk.



**A KIÁLTVÁNYT
A BETHESDA GYERMEKKÓRHÁZ
ÉS AZ UNICEF MAGYARORSZÁG
SZAKEMBEREINEK TÁMOGATÁSÁVAL**

2026. AUGUSZTUS 27-ÉN KÉSZÍTETTÉK:

**az Amnesty Magyarország fiataljai,
a Bethesda Gyermekkórház kortárs segítői és fiataljai,
a Kék Vonal Ifjúsági Tanácsadó Testületének tagjai,
a KórházSuli fiataljai,
az UNICEF Magyarország fiatal nagykövetei, valamint
az SOS Gyermekfalvak fiataljai**

A KIÁLTVÁNYT ALÁÍRÁSÁVAL TÁMOGATTA:

**a Magyar ENSZ Ifjúsági Küldötti Program
Nemzeti Ifjúsági Tanács
Mi Egy Másért Közhasznú Egyesület**

