

POGLAVLJE 2

Omladinski rad i vršnjačka edukacija

Vršnjački rad – Šta je to? Kako i kada je efikasan?

Prilikom osmišljavanja programa koji imaju za cilj da mладима pruže znanja o psihohaktivnim supstancama, upotrebi supstanci ili zavisnosti, vredi razmotriti metod vršnjačkog rada/vršnjačke edukacije. Čini se da je upotreba ove metode efikasni od „tradicionalnih“ metoda koje se danas široko koriste u prevenciji droga. Postoji mnogo argumenata u prilog korišćenju metode vršnjačke edukacije, ali pre nego što se osvrnemo na njih, ukratko ćemo govoriti o samoj ideji.

Ideja o vršnjačkom radu prvi put se pojavila 1970-ih³⁶. Nastala je među grupama za samopomoć koje su se formirale oko ljudi sa problemima mentalnog zdravlja. Zbog specifične i delikatne prirode njihovih problema, bili su spremni da veruju i otvore se samo za ljude sa sličnim iskustvom. Njihovi problemi su se uglavnom vrteli oko maltretiranja u psihijatrijskim bolnicama u kojima su boravili. Situacija u kojoj su se našli



36 Davidson L, Bellamy C, Guy K, Miller R. (2012). Podrška vršnjaka među osobama sa teškim mentalnim bolestima: pregled dokaza i iskustva. Svetska psihijatrija: zvanični časopis Svetske psihijatrijske asocijacija (WPA), 11(2), 123-128.
<https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.05.009>



navela ih je na pomisao da je proces lečenja više od lečenja simptoma od strane lekara prisutnih na odjelu. Shvatili su da oni, kao pacijenti, mogu da pruže emocionalnu podršku, smernice i pomoći jedni drugima. Kao rezultat toga, rođen je metod vršnjačkog rada, koji se od tada vrednuje i metodički usavršava.

Vršnjački rad se prvenstveno odnosi na pružanje emocionalne i socijalne podrške ljudima sa kojima vršnjački radnici dele slična iskustva. Vršnjački rad se fokusira na izgradnju međusobnih odnosa zasnovanih na nadi i optimizmu. Sličnost iskustava je ovde presudna. Kroz svoje iskustvo, vršnjački edukatori su u stanju da pruže autentične primere prevazilaženja poteškoća i nedostatka koje su iskusili u sopstvenim životima. Podela iskustava takođe gradi poverenje između strana, koje nedostaje u drugim, formalnijim, odnosima (npr. učenik-nastavnik).

Vršnjački rad je odlična prilika za zajednički proces učenja i razvoja od kojeg svi imaju koristi.

U vršnjačkom radu vršnjački radnik deluje kao trener i mentor. Oni imaju zadatak da pomognu korisnicima vršnjačke usluge da postave ciljeve koje žele da postignu i da razviju veštine za postizanje tih ciljeva. Njihova uloga je i da izgrade zajednicu među klijentima i da ih podrže u stvaranju smislenog života u zajednici.



Ukratko, vršnjački rad se zasniva na tri stuba:

1. **Uzajamnosti** — da se osigura zdrav odnos između stranaka u kojem nema nejednakosti moći;
2. **Životnom iskustvu** — da pokaže drugoj strani kako da prevaziđe teškoće u životu; i,
3. **Optimizmu i nadi** — da inspirišete drugu stranu da napravi promene u životu.

2.1. Teorijski okvir vršnjačkog rada

Da bismo tačno razumeli šta je vršnjački rad i zašto je efikasan u oblasti mentalnog zdravlja, neophodno je sagledati teorijske osnove ovog oblika podrške. Kao što je ranije pomenuto, vršnjački rad se pojavio kao inicijativa na lokalnom nivou koju diktiraju potrebe. Tek nakon što su prvi programi vršnjačkog rada sprovedeni i evaluirani, profesionalci su došli do teorija da objasne zašto je vršnjački rad efikasan.

U nastavku je navedeno šest teorija za koje se pokazalo da su najvažnije u objašnjavanju kako vršnjački rad utiče na ponašanje mladih³⁷.

1. Teorija društvenog identiteta
2. Socijalna kognitivna teorija
3. Teorija privrženosti
4. Teorija otpornosti
5. Teorija socijalne integracije
6. Teorija nade

Prve tri teorije su najčešće citirane u evaluacijama i stručnoj literaturi iz ove oblasti i o njima će biti više reči.

³⁷

Zapadnoaustralijski centar za istraživanje promocije zdravlja (2010). Mi-Peer Toolkit. Perth; Univerzitet Curtin.
<https://mypeer.org.au/planning/what-are-peer-based-programs/theory/>

Tabela 6. Tri glavne teorije koje su najvažnije u objašnjavanju kako vršnjački rad utiče na ponašanje mlađih

Naziv teorije	Teorijske prepostavke	U praksi
Teorija društvenog identiteta	<p>1. Na samoprihvatanje utiče „unutar grupe“ kojoj pojedinac pripada. Pripadanje grupama koje se smatraju vrednim je važan izvor pozitivnog samopoštovanja.</p> <p>2. Skloni smo da druge kategorisemo na „mi“ i „oni“, pri čemu su prvi ljudi sa kojima se identifikuјemo.</p> <p>3. Referentna grupa omogućava pojedincu da odredi koja ponašanja i stavovi dobro funkcionišu u grupi unutar koje se identifikuju. Na ovaj način ljudi donose zaključke i uče.</p>	Vršnjačke grupe imaju veliki uticaj na formiranje identiteta pojedinca. Međutim, važno je to pratiti u kontekstu programa zasnovanog na vršnjačkom radu. Praćenje je ključno kako bi se osiguralo da implementirani program ne jača negativne stereotipe o identitetu i ulogama povezanim sa ciljnom grupom. Bez praćenja i usmeravanja, postoji rizik da će učesnici početi da se fokusiraju na probleme umesto na rešenja i usvajaju negativne identitete umesto da konstruišu pozitivnije opise sopstvenog identiteta.
Socijalno kognitivna teorija	Teorija socijalnog učenja zasniva se na dva stuba: društvenom modeliranju i ličnom posredovanju u ljudskom ponašanju. Lična agencija je uverenje ili iskustvo da sam „ja“ (agencija) uzrok „sopstvenih“ misli i akcija. Verovanja o ličnoj agenciji i samoopredeljenju regulišu kako pojedinac percipira i kognitivno obrađuje potencijalne pretnje ³⁸ . Ako je nivo uverenja u samoefikasnost nizak, ljudi se plaše potencijalnih pretnji i ranjivi su na njih jer ne mogu adekvatno da modeliraju svoje ponašanje. Ako je nivo uverenja u samoefikasnost visok, ljudi biraju s kojim izazovima da se suočе, koliko truda da ulože u poduhvat, koliko	Proces participativnog i opservacijskog učenja opisan u teoriji socijalnog učenja je relevantno objašnjenje kako programi zasnovani na vršnjačkom radu funkcionišu. Da bi pojedinac naučio određeno ponašanje i da bi se ono uspešno primeño u svakodnevnom životu, pojedinac mora razumeti potencijalni ishod ako se ponašanje ponovi. Posmatrač nije orijentisan na potkrepljenje kroz zadovoljenje, niti na kažnjavanje ukoliko se primeni neadekvatno ponašanje. Posmatrač očekuje slične rezultate imitirajući ponašanje uočeno u grupi (tzv. očekivanja ishoda). Očekivanja su definisana društvenim okruženjem u kojem se posmatrač nalazi. Na ovaj način, učesnici stiču poverenje u svoju sposobnost da implementiraju nova ponašanja i, kao rezultat, stvaraju osećaj osnaženosti.

Naziv teorije	Teorijske prepostavke	U praksi
	dugo da istraju u prisustvu prepreka i neuspeha i da li ih neuspesi motivišu ili demoralisu. To im omogućava da efikasno i adekvatno prilagode svoje ponašanje situaciji.	
Teorija privrženosti	<p>1. Bliskost i pripadnost su među najvažnijim ljudskim potreba-ma. I sa evolucione perspektive i sa psihološke tačke gledišta, potrebna nam je pripadnost i sigurnost za pravilan razvoj.</p> <p>2. Prihvatanje od strane drugih rezultira iskustvom sigurnosti i topline. Odbijanje rezultira doživljavanjem negativnih emocija — stida i straha.</p>	<p>Specifičan odnos koji se razvija između učesnika tokom vršnjačke podrške/edukacije može zadovoljiti potrebu za bliskošću i pripadanjem.</p> <p>Ako su ove potrebe zadovoljene, lakše je stvoriti atmosferu poverenja i otvorenosti koja je neophodna kada se razgovara o temama kao što su upotreba supstanci i pružanje edukacije o drogama. Međutim, važno je unapred osigurati da vršnjaci koji sprovode vršnjačku edukaciju imaju odgovarajući nivo obuke i skup kvaliteta za obavljanje posla (npr. pozitivan stav, slična iskustva).</p>

2.2. Oblici vršnjačkih programa i teme koje može pokriti

Postoji mnogo složenih, promenljivih pristupa, tumačenja i definicija koje obuhvata zbirni pojam „vršnjački rad“. Vršnjački rad objedinjuje mnoge radne metode u zavisnosti od potreba i povezanih ciljeva intervencija, npr. vršnjačka edukacija, podrška, posredovanje, zastupanje, podučavanje. U praksi, ovi termini se često koriste naizmenično. To izaziva poteškoće, ne samo u terminološkom smislu, što ima implikacije za istraživanja u ovoj oblasti, već i za praksu. Takođe može dovesti do zabune prilikom odlučivanja o tome koji pristup je najprikladniji za implementaciju.

U narednim paragrafima ćemo pogledati glavne karakteristike različitih vrsta vršnjačkog rada.

— **Vršnjačka edukacija** je dobro procenjena vaspitna metoda koja ima za cilj da promeni ponašanje, uverenja i norme osobe tako da sledi zdravije obrasce. Adekvatno obučeni i motivisani pojedinci iz iste grupe vršnjaka sprovode obrazovne aktivnosti i aktivnosti izgradnje veština kako bi poboljšali ili podržali zdravlje ili dobrobit vršnjaka. Aktivnosti vršnjačke edukacije su participativne i obično se odvijaju tokom dužeg vremenskog perioda, a ne na jednokratnoj osnovi.

— **Vršnjačka podrška/mentorstvo** ima za cilj da poboljša samopoštovanje i samoefikasnost, kao i da poboljša životne veštine, strategije suočavanja i veštine rešavanja problema od strane učesnika i često pruža podršku, kao što je tokom prelaznih perioda ili specifičnih životnih situacija. Zasnovan je na jačanju odnosa podrške između dvoje ljudi, pri čemu jedan

od njih obično ima više iskustva u određenoj temi.

- **Vršnjačka medijacija** je osmišljena da pripremi mlade ljude da djeluju kao posrednici u vršnjačkim sukobima.
- **Vršnjačko liderstvo** se fokusira na razvoj liderskih i/ili veština savetovanja. Može biti sastavni deo svake intervencije zasnovane na kolegama.

Danas je pristup različitim izvorima znanja veći nego ikada. Međutim, uprkos povoljnijim uslovima za sticanje znanja, mladi se i dalje bore sa nedostatkom osnovnih informacija o temama kao što su seksualnost i reproduktivno zdravlje, HIV/AIDS/SPI ili upotreba supstanci. Lako pomenuta pitanja spadaju u domen javnog zdravlja i znanje o njima treba da bude široko dostupno, u stvarnosti je mladim ljudima često teško da dođu do tačnih i jasnih informacija. To je uglavnom zbog socio-kulturnih normi u različitim zemljama i tabua oko ovih tema.

Postoje, zaista, postojeći obrazovni programi koji se bave temama o kojima je bilo reči. Oni, međutim, često usvajaju tradicionalne metode rada koje su neefikasne zbog nekoliko velikih nedostataka:

- Prezentacija znanja na autoritativan način;
- Predstavljanje znanja na osuđujući način. U slučaju edukacije o drogama, ovo je posebno hitan problem — zavisnost se predstavlja kao ponašanje koje treba kazniti, a ne kao zdravstveni problem koji treba lečiti. Ovo može stvoriti stavove kod mlađih ljudi u kojima se plaše da traže pomoć; i,
- Neadekvatnost znanja o vrednostima, pogledima i životnim stilovima mlađih.

Vršnjačka edukacija je pristup koji minimizira sve ove probleme. Princip vršnjačke edukacije kao dijaloga između ravnopravnih pojedinaca osigurava da se informacije prenose na neautoritativan način. Upotreba pristupa bez osuđivanja povećava samopouzdanje mlađih ljudi da se otvore. Nefor-

malno okruženje dodatno pozitivno utiče na nivo poverenja unutar grupe. Vršnjački rad je efikasan metod edukacije o drogama jer je participativan – ljudi zajedno razgovaraju i uče o nekoj temi. Ovaj pristup nam omogućava da sagledamo stvari iz nove perspektive bez da nam se kaže šta da mislimo ili radimo

Ukratko, metod vršnjačke edukacije se prvenstveno koristi unutar, izvan ili oko tradicionalnih javnih zdravstvenih usluga i programa između dva pojedinca ili u grupama. Konkretno, može se primeniti na mnoge oblasti mentalnog zdravlja, uključujući upotrebu supstanci i prevenciju nasilja.

2.3. Ko je ko? Definicija omladinskog radnika, vršnjačkog radnika i vršnjačkog edukatora



Vršnjak se odnosi na osobu koja pripada istoj društvenoj grupi kao i neki drugi ljudi na osnovu starosti, pola, seksualne orientacije, zanimanja, socio-ekonomskog i/ili zdravstvenog statusa itd



Obrazovanje se odnosi na razvoj nečijeg znanja, stavova, uverenja ili ponašanja koji su rezultat procesa učenja

Vršnjački edukator je osoba iz poznate sredine, tj. vaš vršnjak, koji ima informacije o određenoj temi i obučen je da te informacije iznese u neformalnoj atmosferi (na zabavi, ekskurziji, u kafiću i sl.) ili na organizovanom predavanju (u školi, omladinskom centru, itd.).

Omladinski radnik je osoba koja radi sa mlađima na njihovom ličnom, socijalnom i obrazovnom razvoju u neformalnom okruženju kroz obrazovne procese, brigu i pristupe slobodnom vremenu.

Kada radi u oblasti droga, vršnjački radnik koristi svoje doživljeno iskustvo upotrebe supstanci, oboćujući ga veštinama stečenim tokom formalne obuke kako bi pružio usluge podrške drugim korisnicima supstanci.

U procesu osmišljavanja programa za mlade koji pokrivaju teme vezane za upotrebu supstanci vredi, ili se čak preporučuje, angažovati ne samo omladinske radnike u timu, već i vršnjačke edukatore i vršnjačke radnike. Oni mogu graditi na svom direktnom iskustvu promene ponašanja u vezi sa upotrebom supstanci i ponuditi jedinstvenu i vrednu podršku drugima kroz deljenje sličnih iskustava što je od suštinskog značaja u procesu učenja i promene ponašanja.

2.4. **Formalna i neformalna vršnjačka edukacija**

Neformalna vršnjačka edukacija se odnosi na rad sa pojedincima ili malim grupama ljudi u neformalnom ili neorganizovanom okruženju kao što je rad na ulici i terenski rad. Obično je neformalni vršnjački rad usmeren na najugroženije grupe koje su inače van strukturisanog okruženja, kao što su romska deca u naseljima.

Formalna vršnjačka edukacija — Vršnjačka edukacija u omladinskim klubovima, organizacijama civilnog društva ili centrima za obuku. Ove vrste programa su obično dizajnirane da prate specifične programe, metodologije i strukture.

2.5. **Etičnost programa zasnovanih na vršnjačkom pristupu**

Da bi programi koji uključuju vršnjačku edukaciju bili uspešni i prihvaćeni, neophodno je, pre svega, poštovanje određenih etičkih principa.

Sve osobe uključene u program, kao i sam program, treba da se pridržavaju utvrđenog etičkog

kodeksa koji se tiče međuljudskih odnosa članova tima i odnosa sa ciljnom grupom i uključuje sledeće principe:

POŠTOVANJE, UNAPREĐENJE I ZAŠTITA LJUDSKIH I DEČIJIH PRAVA

Program vršnjačke edukacije, i sve njegove komponente, poštuju i zagovaraju principe ljudskih i dečijih prava. Svi učesnici programa vršnjačke edukacije treba da budu upoznati sa osnovnim ljudskim i dečjim pravima i da tokom realizacije programa aktivno doprinose njihovom poštovanju, unapređenju i ostvarivanju.

Na primer, ako je program namenjen mladim Romima, treba voditi računa o tome koja prava Roma se krše u društvu, da li program to prepozna i da li se na adekvatan način bavi ovim problemom.

NEGOVANJE RAVNOPRAVNOSTI I TOLERANCIJE POŠTOVANJE KULTURNIH I DRUGIH RAZLIKA/ SPECIFIČNOSTI

Svi učesnici programa vršnjačke edukacije ravnopravni su akteri u aktivnostima predviđenim programom. Ovakve aktivnosti se odvijaju u duhu tolerancije i međusobnog poštovanja dostoјanstva ličnosti i posebnosti svakog/svih učesnika uz razumevanje i saradnju zasnovanu na nenasilnoj komunikaciji.

Na primer, vaspitač treba da bude dobro upoznat sa tradicijom i kulturnim specifičnostima društvene grupe kojoj pripadaju učesnici programa. Pored toga, trebalo bi da unaprede svoje znanje o kulturnim osobnostima i karakteristikama učesnika programa kako bi što uspešnije realizovali program i promovisali kulturu ravnopravnosti i duha tolerancije. Takođe, vaspitači ne smeju pokazivati naklonost prema jednom delu grupe ili pojedinca, niti nenaklonost prema bilo kome.

PROMOVISANJE RODNE RAVNOPRAVNOSTI

Program vršnjačke edukacije je osetljiv na rodne specifičnosti i podržava i promoviše rodnu ravnopravnost sa svojim ciljevima i strategijama predstavljenim u svim komponentama. Rodna ravnopravnost je ugrađena u sve komponente programa, tj. program se zalaže za ravnopravan odnos između dečaka, devojčica i nebinarnih osoba u svakom segmentu realizacije programa. Plan

praćenja i evaluacije programa uključuje i indikatore za praćenje rodne ravноправности.

Na primer, *programi reproduktivnog zdravlja često ne pokrivaju dovoljno specifična pitanja dečaka u vezi sa seksualnim zdravljem. S druge strane, programi namenjeni mladim injektirajućim korisnicima droga često ne posvećuju dovoljno pažnje specifičnostima ženske populacije i njihovim problemima, kao što su odnosi sa partnerom i sl.*

PROFESIONALNOST SVIH UKLJUČENIH U PROGRAM

Profesionalnost u radu podrazumeva odgovarajući nivo znanja, proceduralnih znanja i njihovu adekvatnu primenu, posebno s obzirom na specifičnosti ciljne grupe programa.

Profesionalizam podrazumeva stalno usavršavanje, tj. razvijanje znanja i unapređenje veština nosilaca programa a samim tim i kvaliteta samog programa.

Profesionalizam podrazumeva svest o sopstvenim kapacitetima u znanjima i veštinama i spremnost za korišćenje dodatnih ljudskih ili drugih resursa, tj. upućivanje ciljne grupe na stručnjake i referentne institucije.

U radu sa ciljnom grupom ili pojedincima, vršnjački edukator ne nameće njihova mišljenja i vrednosti, već podstiče sve učesnike da razmišljaju i samoprocenjuju sopstvene vrednosti.

U radu sa ciljnom grupom, realizatori programa se ne oslanjaju na, niti koriste stavove i shvatanja koja prevazilaze okvire programa.

Svi nosioci programa imaju udeo odgovornosti za uspeh programa i odnose se prema informacijama koje daju sa maksimalnom odgovornošću.

For example, the educator should not give information for which its credibility is dubious. In case of uncertainty, the educator refers to a person or institution that possesses valid and credible information.

OBEZBEĐIVANJE I ZAŠTITA POVERLJIVOSTI

Svi uključeni u program poznaju i poštuju principе poverljivosti i stvaraju bezbedno okruženje za učesnike programa. Poverljive i lične informacije mogu se, ako je potrebno, deliti samo sa supervi-

zorom.

Na primer, *edukator je u obavezi da van kruga radijnica ne iznosi sadržaje lične prirode koje dele učesnici.*

Edukator je takođe dužan da spreči lična priznanja kada smatra da drugi učesnici/polaznici nisu u potpunosti upoznati sa principima poverljivosti.

DAVANJE LIČNOG PRIMERA

Edukator je nosilac vršnjačkog kredibiliteta i istovremeno svojim ponašanjem daje pozitivan lični primer praktikovanjem zdravih stilova života.

Kredibilitet članova tima je rezultat takmičenja ličnih stavova i stavova i vrednosti programa i organizacije koja je nosilac programa.

Etički stavovi, kao i stavovi uopšte, stalno se izgrađuju. Preporučuje se sistematski i kontinuiran rad na izgradnji ličnih stavova i etičkih principa, uključujući i prevazilaženje predrasuda prema određenoj ciljnoj grupi, ukoliko se one pojave.

Na primer, ako je lični stav vršnjačkog edukatora u suprotnosti sa stavovima standardizovanog programa vršnjačke edukacije, edukator to ne sme da iskaže, pogotovo ne kao stav koji program promoviše.

Ukoliko se u okviru vaspitanja promovišu određena ponašanja i stavovi, vaspitač je dužan da svojim ličnim ponašanjem i stavovima ne odstupa od promovisanog ponašanja i stavova.

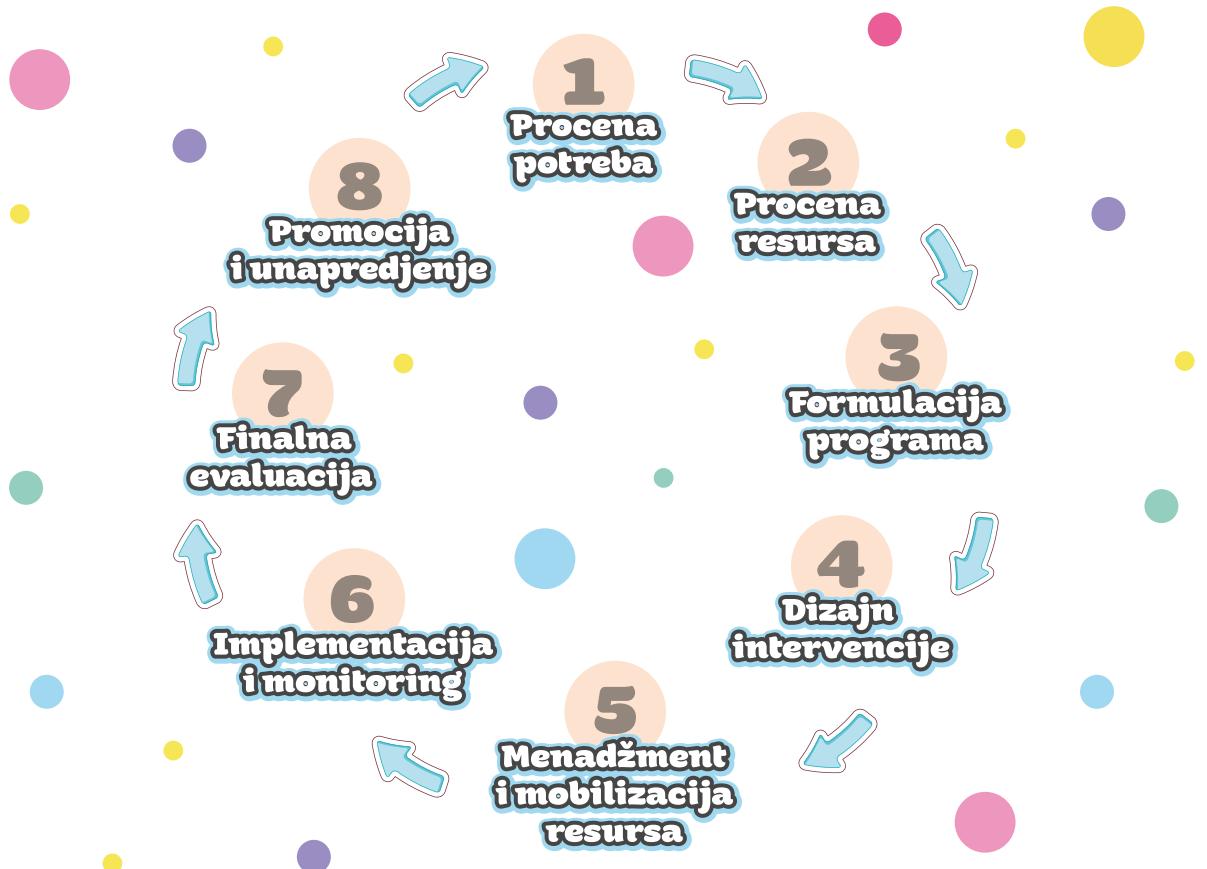
2.6. Planiranje vršnjačke edukacije

Planiranje vršnjačke edukacije se ne razlikuje od planiranja bilo kakve intervencije u oblasti socijalnih usluga, prevencije droga itd. Uključuje nekoliko koraka koji, ako se prate pažljivo i na uredan način, osiguravaju da je aktivnost adekvatna, efikasna i efikasna.

2.6.1. Procena potreba

Procena potreba je prvi i najvažniji korak u planiranju bilo koje intervencije. Ali šta je uopšte potreba? Jednostavno rečeno, potreba je razlika između trenutne situacije i željene situacije. Da bi-

Slika 4. Ciklus planiranja intervencije. Izvor: EMCDDA 2011.



smo procenili potrebe zajednice ili specifične populacije, potrebno je da odaberemo ciljno područje i da pravilno identifikujemo glavni problem. Tačnije, koraci uključuju: (i) identifikaciju grupe na koju se problem odnosi; (ii) odlučivanje o obimu; (iii) identifikovanje glavnih grupa koje utiču na situaciju; (iv) razvijanje veza; (v) prikupljanje podataka; i, (vi) analizu podataka i izradu izveštaja o proceni potreba, uključujući informacije o tome šta vaš program edukacije vršnjaka treba da ima za cilj.

U procesu procene potreba, ključno je prikupiti detaljne i sveobuhvatne informacije o situaciji (npr. upotreba droga) i razumeti svoju ciljnu populaciju, što znači da uzmete u obzir perspektive i potrebe zajednice što omogućava adekvatno prilagođavanje programa.

2.6.2. Procena resursa

Procena resursa je sledeći korak u planiranju intervencije. Naravno, vaši resursi (npr. finansiranje, ljudski resursi, kapaciteti, vreme) su ograničeni, stoga ograničavaju mogući obim vaše intervencije vršњачke edukacije. Postoje dve glavne kategorije resursa koje treba da uzmete u obzir: resursi zajednice i interni resursi vaše organizacije.

Procena resursa zajednice je važna jer program može biti uspešan samo ako ga podržava zajednica i ako su ljudi voljni i sposobni da se uključe. To znači da treba da procenite sposobnost i volju ciljne populacije da bude uključena, kao i moguće izvore podrške i protivljenja vašoj intervenciji. Ovaj poslednji deo procene resursa može se preduzeti kroz analizu zainteresovanih strana — vežbu koja se fokusira na mapiranje relevantnih za-

interesovanih strana u kontekstu njihove podrške naspram protivljenja programu i nivoa njihove moći (odnosno, u kojoj meri oni mogu uticati na vašu intervenciju)³⁹.

Procena internog kapaciteta pomaže u određivanju izvodljivog obima programa. Različiti programi zahtevaju različite resurse; dakle, trebalo bi da razmislite o potrebnom osoblju (Kakvo iskustvo treba da imaju? Koje veštine treba da imaju?), infrastrukturni i operativnim resursima, tehnologiji, finansiranju, odnosima sa cilnjom zajednicom i drugim profesionalnim organizacijama na terenu, itd. Procena internog kapaciteta je deo SVOT analize, vežbe koja ima za cilj da identificuje prednosti, slabosti, prilike i pretnje organizacije. Ukratko, snage su unutrašnje, korisne karakteristike organizacije; slabosti su unutrašnje negativne karakteristike organizacije; prilike su spoljašnje pozitivne karakteristike („šanse“ koje identifikujete u spoljašnjem okruženju); a pretnje su spoljašnje nepovoljne osobine – moguće negativne pojave u spoljašnjem okruženju⁴⁰.

2.6.3. Formulacija programa vršnjačke edukacije

Tokom faze formulisanja programa planiranja vršnjačke edukacije, glavni zadatak je da se jasno ocrtaju ključni elementi programa, njegov sadržaj i struktura. Formulacija programa služi kao osnova za osmišljavanje intervencije. To je najkompleksniji deo planiranja intervencije i zahteva značajnu pažnju i veštine.

Prvo, trebalo bi definisati ciljeve programa, u idealnom slučaju, uzimajući u obzir kratkoročne, srednjoročne i dugoročne rezultate. Na primer, kao rezultat vašeg programa vršnjačke eduka-

cije, učesnici stiču nova znanja o psihoaktivnim supstancama. Shodno tome, oni donose bolje informisane izvore u vezi sa upotrebom supstanci i, dugoročno gledano, njihova bezbednost i zdravstveni status su na višem nivou nego što bili bez vaše intervencije. U formulisanju ciljeva intervencije treba slediti tzv. S.M.A.R.T. kriterijuma. Akronim označava karakteristike dobro formulisanih ciljeva i zadataka; Naime, oni treba da budu specifični, merljivi, dostižni, relevantni i vremenski ograničeni⁴¹.

Drugo, da biste povećali verovatnoću da vaša intervencija bude efikasna u postizanju svojih ciljeva, trebalo bi da koristite teorijski (ili logički) model za svoj program. Teorijski model je skup prepostavki koje su međusobno povezane, odnosno formiraju kauzalni lanac koji objašnjava kako se postižu promene u ishodima.

Treće, trebalo bi da definišete svoju ciljnu populaciju, fokusirajući se na specifične, eksplicitne i opravdane kriterijume u pogledu toga ko je „in“ a ko „out“. Definicija ciljne populacije treba da se zasniva na proceni potreba.

Četvrto, trebalo bi da definišete okruženje vaše intervencije vršnjačke edukacije, odnosno okruženje u kome se vaš program odvija.

Peto, temeljna analiza dostupne literature ili mišljenja stručnjaka o ovoj temi je ključna. Trebalo bi da obezbedite da je vaš program vršnjačke edukacije zasnovan na dokazima.

Konačno, trebalo bi da odlučite o vremenskoj liniji vašeg programa kako biste mogli da pratite njegov napredak, kao i da planirate raspodelu rada i resursa. Alat koji je od pomoći u određivanju vremenske linije je Gantov grafikon — trakasti grafikon koji ilustruje raspored projekta⁴².

³⁹ Za više vidi: Mind Tools. Analiza zainteresovanih strana. Edinburgh; Emerald World Limited, 2022. https://www.mindtools.com/pages/article/newPPM_07.htm

⁴⁰ Za više vidi: McVicar S (2012). Izvlačenje maksimuma iz SVOT analize. Keene, NH; The Hannah Grimes Center for Entrepreneurship. <https://www.hannahgrimes.com/544>

⁴¹ Za više vidi: Mind Tools. SMART Goals. How to Make Your Goals Achievable. Edinburgh; Emerald World Limited, nedatirano. <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>

⁴² Za više vidi: Šta je GANTT chart? <https://www.gantt.com/>

2.6.4. Dizajn intervencije

Faza dizajniranja intervencije se odnosi na planiranje stvarnih aktivnosti u vašem programu vršnjačke edukacije. Da biste postigli ciljeve vaše intervencije, želite da svoje aktivnosti učinite smislenim i zanimljivim za učesnike. Takođe želite da obezbedite da stvorite prijateljsku atmosferu dobrodošlice u kojoj se odnosi zasnivaju na međusobnom poštovanju i saradnji, a da su različitost i inkluzivnost osnovne vrednosti.

U slučaju dugoročnih intervencija, programi vršnjačke edukacije treba da budu osmišljeni na način da se svaki sledeći korak nadograđuje na prethodni(e). Međutim, važno je proceniti da li je dugoročan odnos sa učesnicima uopšte moguć. U određenim slučajevima, kratkoročne intervencije mogu biti najbolji izbor.

Važno je da u fazi dizajniranja intervencije takođe odredite kriterijume za završetak programa. U kontekstu vršnjačke edukacije, postizanje ciljeva programa često kasni sa vremenom. Zbog toga je neophodno definisati kriterijume završetka programa na nivou outputa ili nivou intervencije. Na primer, ako organizujete niz radionica, odredite koliko radionica može da propusti učesnik da bi i dalje završio program.

2.6.5. Menadžment i mobilizacija resursa

Upravljanje i mobilizacija resursa uključuje nekoliko elemenata:

1. Ilustrovanje plana programa — potrebno je izraditi plan koji uključuje sve neophodne zadatke i aktivnosti.
2. Planiranje finansija — trebalo bi da pripremite budžet za svoju intervenciju.
3. Postavljanje tima — osoblje uključeno u vaš program vršnjačke edukacije treba da ima adekvatne veštine i stručnost, a odgovornosti svakog člana osoblja treba da budu jasno definisane.

4. Regrutovanje i održavanje učesnika — potrebno je da izaberete kvalifikovane ljude iz prethodno definisane ciljne grupe.
5. Priprema programske materijala — ovo se odnosi ne samo na materijale koji se distribuiraju učesnicima (npr. priručnici, vodiči), već i na objekte, neophodnu opremu itd.
6. Priprema opisa programa — trebalo bi da pripremite detaljan opis programa (uključujući aktivnosti, ciljeve, itd.) kako bi svi relevantni akteri, uključujući potencijalne učesnike, mogli da budu informisani o tome.

2.6.6. Implementacija i monitoring

Sprovodenje programa vršnjačke edukacije treba verno pratiti plan programa i obezbediti najbolji mogući kvalitet aktivnosti. Svaka ad hoc i diskrepciona promena prvobitnog plana može dovesti do ugrožavanja efikasnosti programa i, posledično, postizanja njegovih ciljeva.

Praćenje bi trebalo da bude sastavni deo sprovođenja vaše intervencije. Trebalo bi kontinuirano prikupljati procesne podatke i analizirati ih kako biste osigurali kvalitet.

Važno je da praćenje implementacije programa može otkriti potrebu za prilagođavanjem, na primer, ako je jasno da se rezultati ne postižu ili ako postoje problemi sa napuštanjem učesnika. Između treba izvršiti samo ako su neophodne da bi se održao kvalitet programa ili da bi se poboljšao. Oni treba da budu dobro obrazloženi i dokumentovani i da se pridržavaju ciljeva programa.

2.6.7. Finalna evaluacija

Završne evaluacije se sprovode nakon završenog programa vršnjačke edukacije. Cilj evaluacije je da se proceni efikasnost intervencije, odnosno da se ispita u kojoj meri su postignuti nameravani ciljevi i da li je bilo nemernih (pozitivnih ili negativnih) efekata. Evaluacija se može fokusirati na ishode — stepen promena kod učesnika u kontekstu ciljeva programa, i proces — kako su te promene postignute.

Trebalo bi da izaberete najizvodljiviji plan evaluacije s obzirom na vaše resurse i da ga napišete u pisanoj formi. Najvažniji element plana evaluacije su indikatori evaluacije. Oni treba da budu jasni, merljivi i informisani o ciljevima intervencije.

2.6.8. Diseminacija i unapređenje

Završne evaluacije pružaju informacije o efikasnosti intervencije. Na osnovu tih informacija treba doneti odluku da li program treba prekinuti ili nastaviti. U principu, treba nastaviti sa programima vršnjačke edukacije dokazano visoke efikasnosti. Štaviše, rezultati evaluacije mogu poslužiti i kao osnova za prilagođavanje programa radi poboljšanja njegovog kvaliteta, implementacije i efektivnosti itd. Podatke o praćenju i evaluaciji treba pažljivo analizirati, posebno ako ciljevi programa nisu postignuti. U svakom slučaju, naučene lekcije treba koristiti kao osnovu za planiranje budućih intervencija.

Diseminacija rezultata, a možda i izveštaja o evaluaciji intervencije, važna je iz nekoliko razloga. Prvo, omogućava relevantnim zainteresovanim stranama da budu informisani o rezultatima programa. Drugo, može pomoći u nastavku programa kroz njegovu promociju među donatorima i zajednicama. Treće, pomaže da se poveća vidljivost i može inspirisati druge da rade sa vašom organizacijom. Četvrto, može povećati nivo interesovanja za program među ciljnom populacijom. Konačno, može poslužiti kao osnova ili inspiracija za druge vršnjačke edukatore da razviju sopstvene programe.

2.7. Razvoj veština

2.7.1. Koje veštine su potrebne vršnjačkom radniku i vršnjačkom edukatoru?

Vršnjački edukator treba da bude osetljiv, otvorenog uma, dobar slušalac i dobar komunikator. Trebalо bi da budu prihvatlјivi za zajednicu i da budu

od poverenja. Ukratko, trebalо bi da poseduju dobre međuljudske veštine. Vršnjački edukator takođe treba da razvije veštine vođenja i motivacije. Vršnjačka edukacija nije samo podučavanje drugih; takođe se radi o tome da vršnjački edukatori stalno uče i grade svoje kapacitete.

2.7.2. Regrutacija i odabir vršnjačkih radnika i vršnjačkih edukatora

Za dobar omladinski rad i programe vršnjačke edukacije veoma je važan razvoj veština vršnjačkih edukatora. Kada razmišljate o tome koje vršnjačke edukatore (e) uključiti, pokušajte da imate na umu njihova interesovanja i polja stručnosti, ali i publiku sa kojom će raditi. Sve ove stvari imaju ključnu ulogu i mogu pomoći i edukatoru i organizacijama koje sprovode programe da što bolje sprovode aktivnost kako bi se obezbedilo dobro razumevanje među svima uključenima. Ovo je mesto gde njihovo znanje i meke veštine zaista mogu da zabilastaju.

2.7.3. Meke veštine (soft skills)

Soft skills su netehničke kompetencije koje utiču na način na koji radite. Drugim rečima, oni su lični atributi, uključujući komunikacijske veštine, međuljudske veštine, stavove, sposobnost rešavanja problema, timski rad i druge. U vršnjačkoj edukaciji, meke veštine su neophodne jer su vršnjački edukatori u stalnoj interakciji sa drugima. U ovom odeljku ćemo razgovarati o nekoliko ključnih mekih veština za vršnjačku edukaciju.

2.7.3.1. Integritet

Imati integritet znači biti pošten i pridržavati se čvrstih moralnih principa i etike. Imati integritet znači uvek raditi pravu stvar u svim okolnostima. Osoba koja ima integritet nije korumpirana i njena privrženost određenim etičkim principima je dosledna i apsolutna. Jasno je da je integritet prilično složen koncept i veština koja kombinuje nekoliko ličnih atributa nižeg nivoa, kao što je npr:

- Iskrenost, što znači biti otvoren prema svojim uverenjima i govoriti istinu. To takođe znači da ne iskorišćavate druge, uključujući skrivanje svojih stvarnih motiva ili podsticaja.
- Poštovanje, što znači prihvatanje ljudi onakvima kakvi jesu, bez obzira na njihovo mišljenje ili ponašanje. Poštovanje je takođe razumevanje značaja osobe kao takve i rezultira učitivim odnosom prema njoj.
- Odgovornost, što znači prihvatanje odgovornosti i vlasništvo nad svojim odlukama i postupcima. Biti odgovoran znači ne kriviti druge ili se pravdati u slučajevima kada nešto ne funkcioniše kako je planirano.
- Pomaganje drugima, što znači da ste svesni svog okruženja i da ste spremni da odgovorite na potrebe koje primetite, uključujući situacije u kojima menjate svoje planove da biste zadovoljili potrebe drugih.

2.7.3.2. Veštine komunikacije

Komunikacijske veštine su fundamentalne u svakoj situaciji u kojoj treba da komuniciramo sa drugim ljudima. Komunikacija je dvosmerna ulica, uključujući deljenje informacija od strane jedne osobe i primanje od strane nekog drugog, pri čemu su obe informacije podjednako važne.

Komunikacione veštine obuhvataju tri osnovne kategorije: verbalnu komunikaciju; Neverbalnu komunikaciju; i veštine slušanja. One su međusobno povezane, što znači da se u praksi ne mogu u potpunosti odvojiti jedna od druge.

Verbalna komunikacija je jednostavno korišćenje reči za prenošenje informacija drugima. Efektivno govorenje znači biranje odgovarajućih reči u različitim kontekstima i različitoj publici (npr. zabava ili konferencija), kontrolisanje načina na koji govorite (npr. nivo angažovanja, uzbudjenja, interesovanja) i kako podržavate svoju poruku neverbalnom komunikacijom. Aktivno slušanje je takođe ključni element efikasne verbalne komunikacije.

Efikasnost verbalne komunikacije može se poboljšati primenom različitih tehnika, na primer:

Pojačavanje znači jačanje i odnosi se na korišćenje ohrabrujućih reči i podržavanje istih neverbalnom komunikacijom, npr. klimanje glavom, održavanje kontakta očima, pozitivne izraze lica dobrodošlice.

Refleksija se odnosi na aktivno i istinsko slušanje osobe sa kojom komunicirate i parafraziranje njenih reči, izražavanje njenih poruka, ali i osećanja svojim rečima.

Pojašnjenje se odnosi na ispitivanje osobe sa kojom komunicirate bez osude i deljenje suštine njenih poruka (kako ih vi razumete) nazad.

Ispitivanje se odnosi na način na koji dobijate informacije od osobe sa kojom komunicirate. Ispitivanje može biti od pomoći u započinjanju razgovora i izražavanju istinskog interesovanja za nekoga.

Neverbalna komunikacija tje deo komunikacije koji se ne zasniva na upotrebi reči. To uključuje slanje implicitnih poruka kroz fizičku blizinu, držanje, govor tela (geste), dodir, izraze lica, pogled očiju, glasnoću i ton glasa itd. Ove poruke mogu imati mnogo funkcija; na primer, mogu pomoći u ponavljanju, naglašavanju, dopunjavanju ili čak zameni verbalne komunikacije. Kao rezultat toga, kroz neverbalnu komunikaciju možete pokazati interesovanje ili brigu, izgraditi poverenje ili izraziti osećanja i namere. S druge strane, posebno u slučajevima kada su neverbalne poruke u suprotnosti sa sadržajem verbalnih, rezultat može biti izazivanje sumnje, nedostatak poverenja, povećanje emocionalne distance i na drugi način наруšavanje odnosa.

Neverbalna komunikacija je složenija od verbalne. Prvo, često je nesvesno, što može dovesti do nemernog slanja poruka. Drugo, njegovo značenje je nejasnije, u velikoj meri zavisi od konteksta, ljudi koji su uključeni i kulture. Konačno, veoma je teško protumačiti jednu manifestaciju neverbalne komunikacije izolovano jer je svaki izraz ili gest sastavni element većeg entiteta, uključujući i druge neverbalne poruke, kao i verbalne.

Slušanje je suštinska veština u komunikaciji koju ne treba mešati sa jednostavnim slušanjem onoga

što se govori. Postoji nekoliko vrsta slušanja, na primer, informativno, pristrasno, sveobuhvatno, empatično itd.

Što se tiče edukacije vršnjaka, veština koja se zove „aktivno slušanje“ je od najveće važnosti. Aktivno slušanje znači svesno i potpuno fokusiranje na osobu koja govori, razumevanje i varenje njenе poruke i, nakon toga, odgovor na promišljen i smislen način. Aktivno slušanje karakteriše stav bez osuđivanja, strpljenje, verbalno i neverbalno izražavanje angažovanja, postavljanje pitanja, razmišljanje, pojašnjavanje i sumiranje. Aktivno slušanje pomaže u sticanju informacija, izgradnji i razvoju odnosa, saosećanju sa drugima, efikasnjem razumevanju stvari i identifikaciji i rešavanju problema i još mnogo toga.

2.7.3.3. Veštine za međuljudske odnoste

Interpersonalne skills su skup veština koje su neophodne za interakciju sa drugima, kako pojedinačno tako i u grupama. One se odnose na emocionalnu inteligenciju (EK - emocionalni kvocijent), za razliku od tehničkih veština (npr. analiza podataka, računovodstvo) koje su povezane sa IK – kvocijentom inteligencije. Nivo interpersonalnih veština može, u izvesnoj meri, zavisiti od ličnosti i instinkta; zato se na neke ljude gleda kao na „prirodno dobre sa drugima“, a na druge kao na manje. Interpersonalne veštine se mogu naučiti; međutim, proces učenja zahteva praksu interakcije sa drugima, a ne čitanje udžbenika.

Neke od interpersonalnih veština koje su neophodne u radu vršnjačke edukacije uključuju: svest o sebi i drugima; empatija; upravljanje i rešavanje sukoba; konstruktivne povratne informacije;

veštine motivacije; i veštine timskog rada. U vršnjačkom radu takođe je ključno da vaš odnos prema drugima bude gostoljubiv i saosećajan. Dobar vršnjački radnik je neko ko brine o drugim ludima, strpljiv je sa njima, poštuje svakoga, osetljiv je i pruža udobnost ako je potrebno.

2.7.3.4. Veštine rešavanje problema

Rešavanje problema je proces praćenja utvrđenih ili ad-hoc metoda za pronalaženje rešenja za probleme i izazove na koje se nailazi. Uključuje nekoliko koraka:

1. Identifikovanje problema
2. Analizirajući problem
3. Opisivanje problema
4. U potrazi za osnovnim uzrokom (uzrokima) problema
5. Razvijanje ideja za moguća rešenja
6. Vrednovanje rešenja
7. Odabratи rešenje i primeniti ga
8. Procena rezultata.

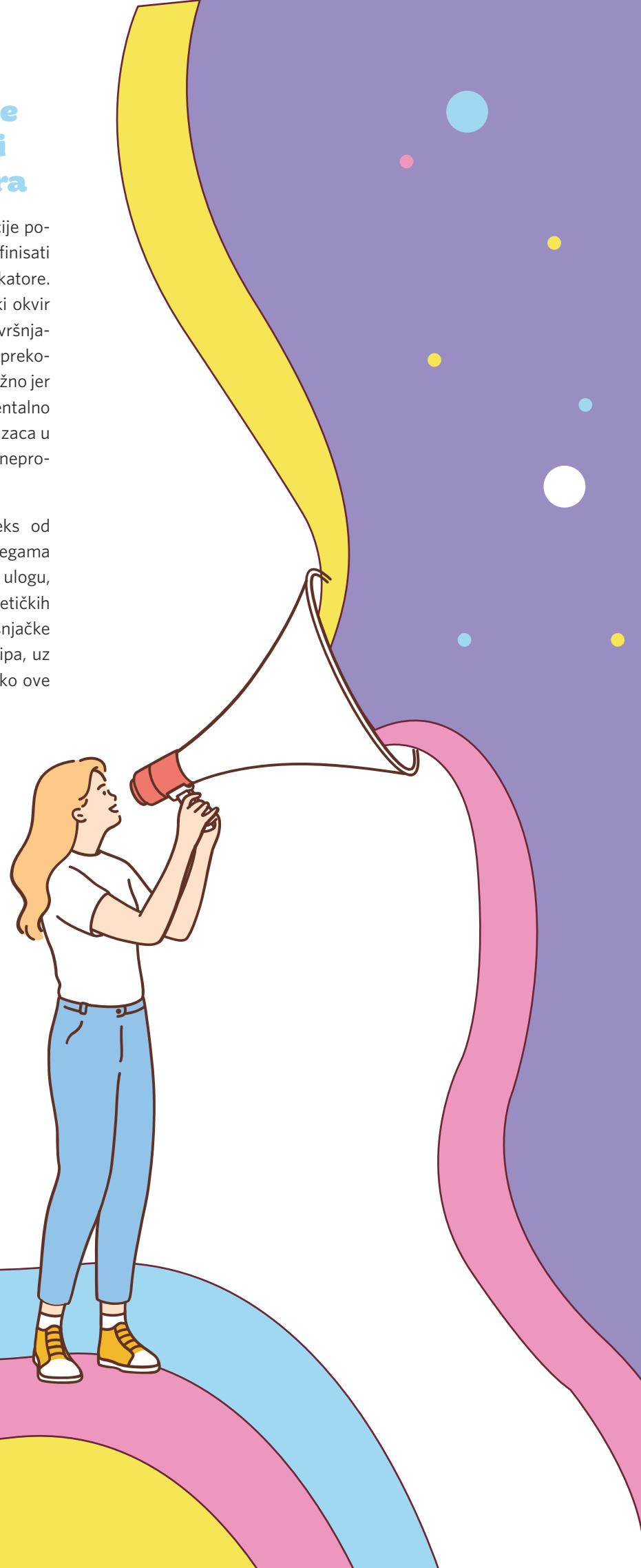
Veštine rešavanja problema omogućavaju rešavanje problema za koje se čini da se brzo i efikasno rešavaju. Dakle, osnovne veštine koje su korisne u ovom kontekstu uključuju: analitičko mišljenje, istraživanje, kreativnost, donošenje odluka i komunikaciju.

Posedovanje veština rešavanja problema nam omogućava da u većoj meri kontrolišemo svoje okruženje.

2.7.4. Pravila i obaveze vršnjačkog radnika i vršnjačkog edukatora

Prilikom izrade programa vršnjačke edukacije potrebno je kreirati pravila koja će jasno definisati delokrug rada i usmeravati vršnjačke edukatore. Takav skup pravila ne samo da pruža etički okvir za rad, već služi i da zaštiti obe strane — vršnjačku i osobu koja učestvuje u procesu — od prekorачenja određenih granica. Ovo je veoma važno jer se bavimo temama koje se odnose na mentalno zdravlje, blagostanje i biranje zdravijih obrazaca u životu, a na sve to mogu negativno uticati nepro-mišljeni postupci.

Mnoge organizacije razvijaju etički kodeks od samog početka programa kako bi kolegama olakšali da u potpunosti razumeju svoju ulogu, svoje odgovornosti i pravila. Na osnovu etičkih standarda u sprovođenju programa vršnjačke edukacije, u nastavku smo naveli niz principa, uz objašnjenje zašto je to posebno važno i kako ove principe primeniti u radu.



Vršnjačka edukacija ima definisan obim

ZA VRŠNJAKE:

Vršnjački rad je dobar metod za rešavanje mnogih problema sa kojima se susreću mladi ljudi, ali je važno zapamtiti da je svako u jedinstvenoj situaciji. Ponekad grupna psihoedukacija nije dovoljna za promenu stavova — osobi može biti potrebna individualna pažnja. Vršnjački radnici treba da imaju jasno definisan sistem upućivanja u zavisnosti od identifikovanog problema.

KAKO IMPLEMENTIRATI:

Uspostaviti jasan sistem upućivanja za ljude kojima su takve preporuke potrebne odgovarajućim stručnjacima. Ovo je posebno važno u kontekstu edukacije o drogama — može doći do trenutaka kada učesnici programa prijave probleme ili zabrinutost u vezi sa upotreбom supstanci kod sebe ili svojih prijatelja. Vršnjački edukatori treba da budu spremni za ovu mogućnost i da znaju gde da nađu najbliže zdravstvene službe, lekare i stručnjake.

Definišite lične granice

ZA VRŠNJAKE:

Zapamtite da drugi ljudi nisu obavezni da dele svoja iskustva ili probleme — poštujte to. Takođe, budite iskreni prema sebi — ni vi niste dužni da delite određena iskustva.

KAKO IMPLEMENTIRATI:

Uverite se da je atmosfera pogodna za slobodnu diskusiju o osjetljivim pitanjima i obezbedite da aktivnost poštuje granice učesnika.

Izbegavajte direktivno prikazivanje i zloupotrebu moći

ZA VRŠNJAKE:

Odgovornost vršnjaka je da svoja znanja i veštine prenesu na način da pomognu u stvaranju zdravijeg uzora i širenju znanja mlađih. Vršnjački radnik to treba da radi na način da ne iskoristi svoju poziciju u odnosu na druge.

KAKO IMPLEMENTIRATI:

Kada obučavate vršnjačke radnike, uverite se da su u stanju da prenesu znanje bez preuzimanja direktne nastavne uloge. Vršnjački radnik je vodič, mentor — pokazuje put, ali ne nameće pravac. Poštovanje izbora pojedinca doprinosi izgradnji osećaja samoufikasnosti i to omogućava da se zdraviji izbori donose svesno.

Osigurajte pristup ažuriranim informacijama zasnovanim na dokazima i nepristrasnim informacijama

ZA VRŠNJAKE:

Uvek dajte iskrene, tačne informacije. Ovo je posebno važno u obrazovanju o drogama. U savremenom svetu Interneta, mladi su u mogućnosti da veoma brzo provere sve informacije koje dobiju. Skrivanje ili lažno predstavljanje činjenica može izaći na videlo tokom aktivnosti i učesnici će prepostaviti da vršnjački edukatori nisu vredni poverenja.

KAKO IMPLEMENTIRATI:

Osigurati da je znanje vršnjačkih radnika ažurno; obezbediti im redovnu obuku.

Zaštita poverljivosti pokrenutih pitanja

ZA VRŠNJAKE:

Sadržaj pokriven tokom aktivnosti, zbog njegove osetljive prirode, ne bi trebalo da se deli eksterno. Uverite se da su vršnjački radnici pojedinci od poverenja koji će štititi poverljivost informacija koje se sa njima dele. Ovo je posebno važno kada se radi o tako osetljivim pitanjima kao što je upotreba supstanci.

NAPOMENA:

Izuzetak od pravila o poverljivosti je ako postoji zabrinutost da bi zdravlje ili život učesnika mogli biti ugroženi.

KAKO IMPLEMENTIRATI:

Vršnjački radnici treba da budu obučeni da budu u stanju da stvore atmosferu poverenja i poverljivosti tokom aktivnosti. Pružanje takve atmosfere omogućava učesnicima da se otvore i aktivno učestvuju u procesu koji je od suštinskog značaja da edukacija o drogama bude delotvorna.

Poštovanje različitosti učesnika

ZA VRŠNJAKE:

Vršnjački programi treba da budu osmišljeni i sprovedeni na način koji uzima u obzir i poštuje različitost učesnika – sve treba tretirati jednakom, bez obzira na pol, seksualnu orijentaciju, jezik koji govore, odakle dolaze ili kulturu u kojoj žive. podignuta.

KAKO IMPLEMENTIRATI:

Prilikom osmišljavanja i realizacije programa, pobrinite se da aktivnosti uzmu u obzir potrebe različitih grupa mladih ljudi — obezbedite da program bude inkluzivan. Razmislite gde i kako da isporučite program kako biste ga učinili dostupnim i koji jezik da koristite da ne biste nikoga isključili.

Razgovarajte o pitanju predrasuda sa svojim kolegama radnicima — odakle one dolaze i kako ih sprečavate?

Poštovanje svih vrednosti

ZA VRŠNJAKE:

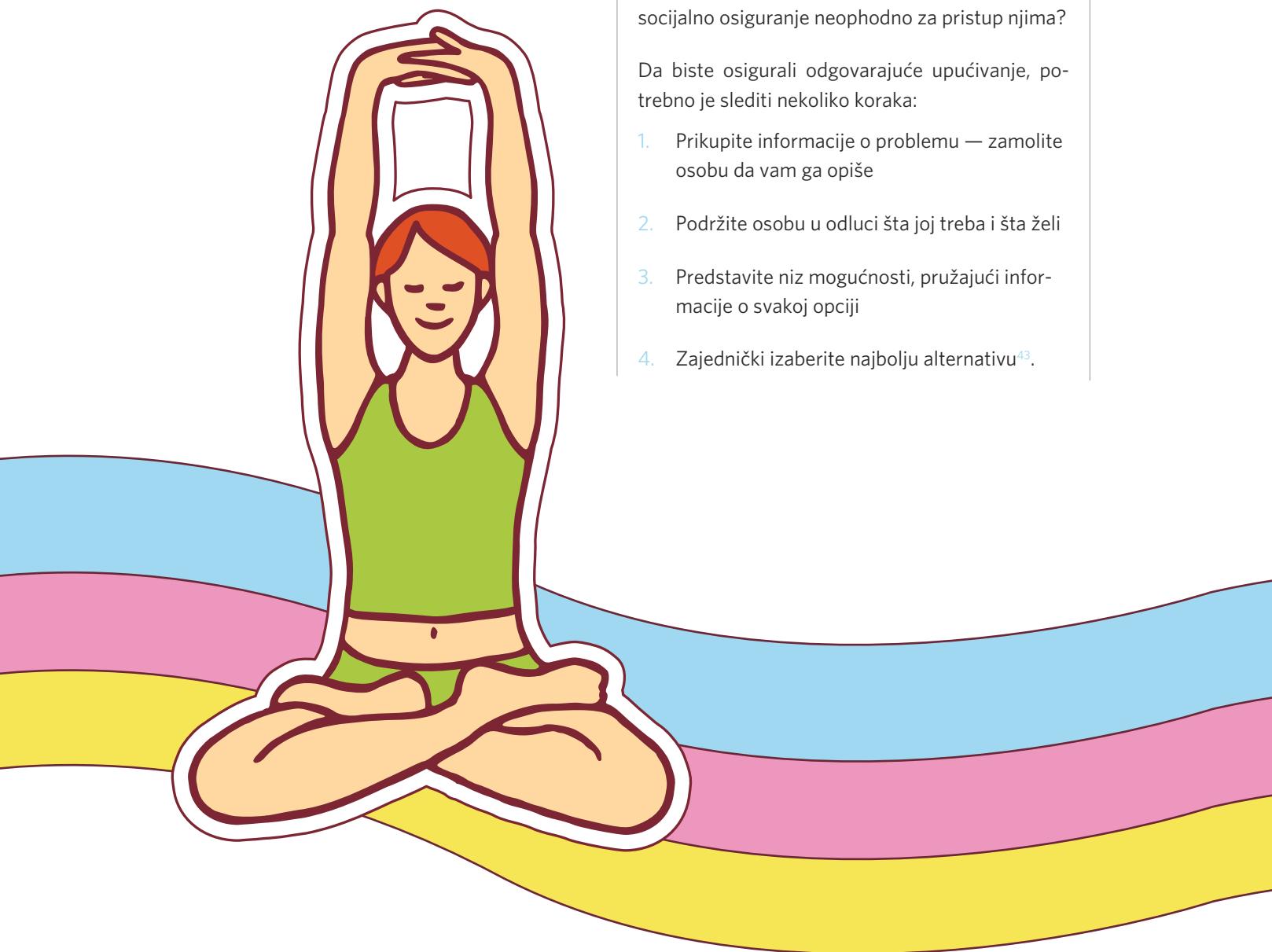
Inherentna karakteristika dobrog vršnjaka je da bude otvorenog uma.

Vršnjački radnici treba da budu svesni da je njihova uloga da promovišu određene vrednosti, ali ne i da ih nameću

KAKO IMPLEMENTIRATI:

Važan aspekt je opremiti vršnjačke radnike sposobnošću da jasno definišu sopstvene vrednosti i poštuju vrednosti drugih.

2.8. Upućivanja i konsultacije



Dok sprovodite vršnjačke aktivnosti, možete se naći u situaciji da je vaša stručnost nedovoljna za potrebe osobe i da su neophodne specijalizovanje usluge. Stoga je važno izgraditi i iskoristiti odnose sa organizacijama i institucijama koje pružaju relevantnu podršku. U kontekstu upotrebe droga, usluge savetovanja, smanjenja štete i lečenja su od primarnog značaja. Trebalo bi da ste upoznati sa načinima na koje funkcionišu određene usluge; na primer, da li su dostupni maloletnicima? Da li su niskog ili visokog praga? Da li je zdravstveno/socijalno osiguranje neophodno za pristup njima?

Da biste osigurali odgovarajuće upućivanje, potrebno je slediti nekoliko koraka:

1. Prikupite informacije o problemu — zamolite osobu da vam ga opiše
2. Podržite osobu u odluci šta joj treba i šta želi
3. Predstavite niz mogućnosti, pružajući informacije o svakoj opciji
4. Zajednički izaberite najbolju alternativu⁴³.

43

Na primer, pročitajte više o preporukama i sistemu preporuka na: Office of Adolescent Health (2020). Referrals and Linkages to Youth-Friendly Health Care Services. Washington, D.C.; US Department of Health and Human Services. https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2020-07/referrals_and_linkages_to_youth_friendly_health_care.pdf

2.9. Briga o sebi (Self-Care)

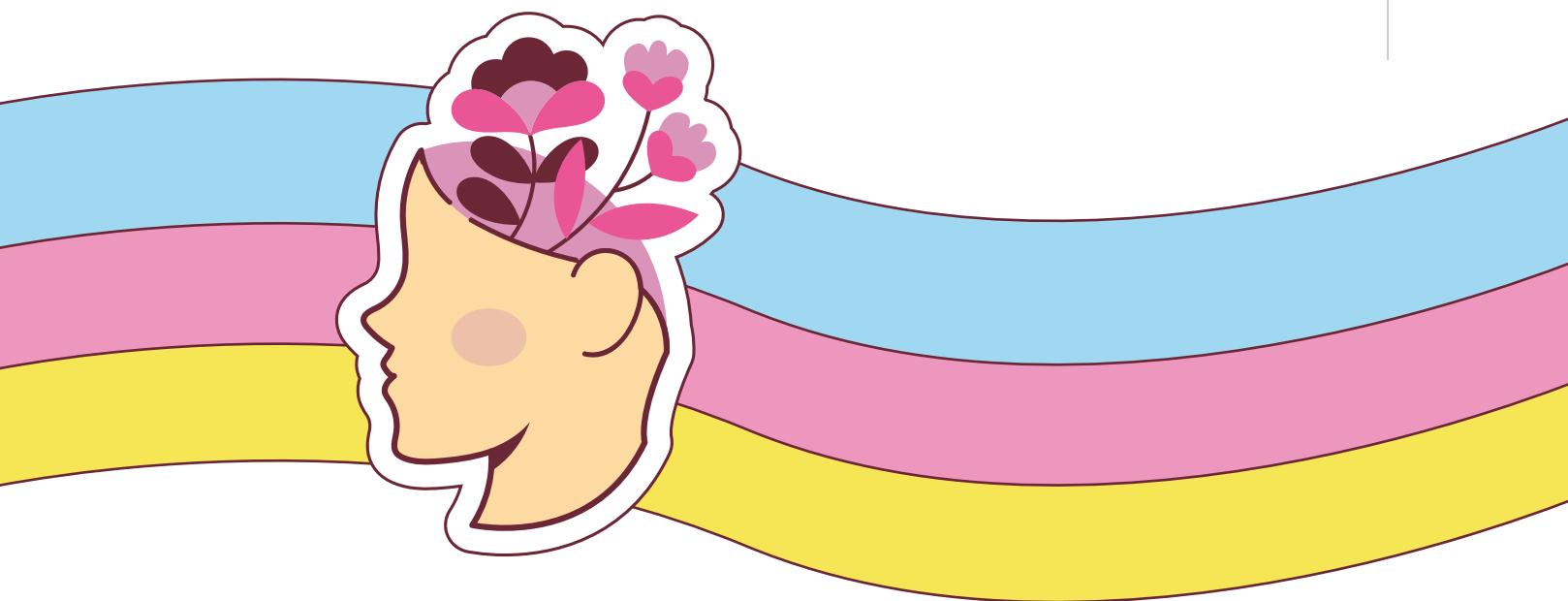
Radeći kao savetnik ili edukator, briga o sopstvenom blagostanju je od najveće važnosti. Ne možete efikasno pomoći ili podržati druge ako sami niste u najboljoj formi. Briga o sebi se odnosi na skupove aktivnosti i praksi koje redovno sprovodimo da bismo smanjili nivo stresa i poboljšali naše mentalno i emocionalno blagostanje.

U vršnjačkoj edukaciji, kao što je objašnjeno u ranijim delovima ovog priručnika, od suštinske je važnosti biti otvoren prema drugima i biti osjetljiv i empatičan. Takvi stavovi će, međutim, verovatno dovesti do situacije u kojoj osećate borbe, a možda i izazovna emocionalna stanja ljudi sa kojima komunicirate. Veoma je težak zadatak pronaći ravnotežu između obraćanja pažnje i osećanja empatije prema svojim vršnjacima, dok u isto vreme održavate čvrstu vezu sa sobom i sopstvenim iskustvima, ne dozvoljavajući da vaš rad na edukaciji vršnjaka nadmaši vaš život i mentalno zdravlje.

Šta se može učiniti da se obezbedi ova ravnoteža?

Pre svega, trebalo bi da budete otvoreni u pogledu znakova upozorenja koji se mogu pojaviti. To znači da treba da držite oči otvorene za iskustva stresa, briga ili preopterećenosti, a ne da ih poričete ili ignorisete. Naprotiv, trebalo bi — koliko god je to moguće — da razgovarate o izazovnim situacijama ili osećanjima sa svojim kolegama, nadređenima ili prijateljima. Stres, anksioznost i sagorevanje su najčešći problemi koji se mogu pojaviti u radu vršnjačke edukacije. Da biste procenili svoje blagostanje, možete koristiti besplatne alatke dostupne na mreži (npr. samotestiranje sagorevanja, samotestiranje anksioznosti, samotestiranje stresa). Zapamtite, međutim, da takvi testovi ne mogu zameniti pravilnu, profesionalnu dijagnozu i lečiti ih sa rezervom.

Jedan od čestih izazova, ali i veoma važna praksa koju treba slediti, jeste da posao ne nosite kući. Morate osigurati da postoje jasne granice postavljene u odnosima sa vašim vršnjacima i da imate prostora za svoj privatni život. Dostupne su i mnoge aktivnosti koje će vam razbistriti um: od oslobođanja frustracija sa kolegama, preko bavljenja sportom, praktikovanja meditacije, do jednostavnog slušanja muzike. Redovne sesije supervizije unutar organizacije su takođe korisne⁴⁴.



⁴⁴

Možete pronaći neke primere aktivnosti i vežbi nege o sebi na: School of Social Work. Self-Care Exercises and Activities. Buffalo, NY; University at Buffalo, undated.

<https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/self-care-assessments-exercises/exercises-and-activities.html>