

# Džepni vodič za komunikaciju sa mladima





**DOBRE  
POLITIKE  
za  
DOBRO  
DRUŠTVO**

## **Sadržaj**

**Uvod 4**

**Ko su uopšte mladi pod povećanim  
rizikom? 6**

**Identifikacija faktora rizika za mlade  
- Koji su rizici? 8**

**Prepoznavanje specifičnih  
potreba i izazova sa kojima se  
suočavaju mladi 10**

**Smanjenje stigme  
i diskriminacije 14**

**Osnovni principi komunikacije 17**

**Saveti za konstruktivnu  
komunikaciju 21**

**Motivaciono savetovanje 26**

**Dodatni resursi 30**

## Odakle ovaj vodič, kome je namenjen i čemu služi?

Kako je naše istraživanje među profesionalcima iz oblasti socijalne zaštite pokazalo, čak 95.83% njih se tokom rada sreće sa mladima pod povećanim rizikom, a 72.92% smatra da je rad sa ovom grupom mladih zahtevniji od rada sa drugim grupama mladih i samo 16.47% ispitanika smatra da imaju dovoljno kapaciteta za rad sa mladima iz ove grupe pod rizikom. Istraživanjem smo saznali i da su posebne edukacije na teme upotrebe psihoaktivnih supstanci, kao i smanjenja štete veoma retke.

Ovaj vodič je osmišljen na osnovu istraživanja procene potreba i resursa, fokus grupa sa pružaocima usluga iz sistema socijalne zaštite, civilnog sektora i mladima, sastanaka sa predstavnicima sistema socijalne zaštite, civilnog društva i

donosilaca odluka, kao i pilot treninga, sprovedenih tokom projekta "Dobre politike za dobro društvo". u okviru programa Trag fondacije "Pokret Polet".

Vodič za ideju ima da pružaocima usluga, kroz jednostavne, primenjive i oprobane, na dokazima zasnovanim pristupe olakša direktnu komunikaciju i rad sa mladima.

Autorka: Irena Molnar, Re Generacija 2023



## Ko su uopšte mladi pod povećanim rizikom?

Moramo skrenuti pažnju na činjenicu da istraživanja uporno potvrđuju da je populacija mladih u celini u određenom uzrastu sklonija upotrebi psihoaktivnih supstanci i određenim oblicima rizičnog ponašanja, o čemu svedoči veća prevalenca upotrebe psihoaktivnih supstanci (PAS) i rizičnom ponašanju među mladima. Osobe koje koriste PAS, naročito one koje koriste droge, izloženije su dodatnim ili uvećanim zdravstvenim, socijalnim i pravnim rizicima.

Stepen, vrste i obim rizika zavise i od obrazaca upotrebe: da li je ona svakodnevna, povremena, jednokratna; da li se deli pribor za korišćenje; da li se stupa u nezaštićene seksualne odnose; da li se mešaju različite supstance...

Na stepen, vrste i obim rizika utiču i drugi aspekti identiteta ili životnog stila osobe koja koristi droge, jer se rizici dodatno povećavaju kada

osoba pripada dvema ili više marginalizovanih društvenih grupa; ako je osoba koja koristi psihoaktivne supstance ujedno i pripadnik LGBTIQ+ zajednice ili seksualni radnik/ca, ona je time izloženija diskriminaciji sa više strana i po više osnova.

Zato je pripadnost većem broju marginalizovanih zajednica uzrok povećane ranjivosti pojedinaca, koji su po pravilu izloženiji odbacivanju, diskriminaciji, nasilju i marginalizaciji, što im dodatno umanjuje priliku za pristup adekvatnim uslugama u oblasti zdravstvene ili socijalne zaštite.



## Identifikacija faktora rizika za mlade - Koji su rizici?

Faktora koji određuju prisustvo i visinu rizika je bezbroj, i nemoguće ih je sve popisati, naročito kada je reč o zdravstvenim rizicima.

Ipak, neki od najstabilnijih rizika jesu socijalne prirode: mladi koji koriste PAS, a naročito droge, izloženiji su društvenoj osudi, stereotipizaciji, stigmatizaciji, diskriminaciji i marginalizaciji.

U javnosti su sveprisutne predrasude u vezi sa mladima koji koriste PAS i njihovim obrascima ponašanja, koje dovode do izrazito neprijateljskog i nepoverljivog stava društva prema njima.

Tako ovi mladi bivaju isključeni iz različitih aspekata društvenog života i različitih grupa kojima pripadaju (porodičnih, vršnjačkih, profesionalnih), a sa predrasudama i neprijateljskim stavom se susreću i pri traženju pomoći ili podrške, kako od pojedinaca, tako i od institucija u okviru državnog zdravstvenog, socijalnog i pravnog sistema.

Pružaoци usluga neretko pokazuju visok stepen nerazumevanja za pojedince iz marginalizovanih društvenih grupa, što čini da ti isti pojedinci – iz straha i nepoverenja prema sistemu – retko i nerado koriste usluge koje su im zaista od suštinske važnosti.

Oni daleko češće traže pomoć i/ili podršku od organizacija civilnog društva koje rade sa zajednicom kojoj pripadaju, ali same OCD, koje se uglavnom projektно finansiraju, nemaju dovoljno resursa da te usluge pružaju u kontinuitetu ili u dovoljnom obimu, a spektar usluga koje OCD mogu da pružaju dodatno je ograničen i zakonskim okvirom.

## **Prepoznavanje specifičnih potreba i izazova sa kojima se suočavaju mladi**

Kada radimo sa mladima u riziku, važno je **prepoznati njihove emocionalne potrebe** kako bismo im pružili odgovarajuću podršku. Mladi u riziku često se suočavaju sa različitim emocionalnim poteškoćama koje mogu negativno uticati na njihovo blagostanje. Identifikacija tih potreba je ključna za uspostavljanje konstruktivne komunikacije i razvoj adekvatnih intervencija.

Kroz pažljivo oslušivanje, posmatranje, i komunikaciju možemo uočiti znakove depresije, anksioznosti ili drugih, socijalnih, poteškoća kod mladih. Promene u njihovom raspoloženju, motivaciji i socijalnom funkcionisanju mogu ukazivati na prisutnost emocionalnih izazova.

Kada prepoznamo emocionalne poteškoće, važno je pokazati empatiju i saosećanje prema mladima.

Pokazivanje razumevanja i podrške za njihova iskustva i osećanja stvara siguran prostor u kojem se mladi osećaju prihvaćeno i shvaćeno dok pružanje podrške i osnaživanje mladih u izražavanju svojih emocija može doprineti njihovom emocionalnom blagostanju.

Mladi u riziku često se suočavaju sa izazovima u socijalnom okruženju, a osećaj izolacije ili nedostatak zdravih veza mogu dodatno otežati njihovu situaciju. Razumevanje njihovih socijalnih potreba i pružanje odgovarajuće podrške može imati značajan uticaj na ponašanje.

Identifikacija nedostataka u socijalnim veštinama i komunikaciji može nam pomoći da usmerimo podršku na razvoj tih veština kod mladih. Podsticanje asertivnosti, rešavanja konflikata i izgradnje zdravih odnosa može im pomoći da uspostave pozitivne socijalne veze.

Kako se mladi u riziku često se bore sa nedostatkom podrške, kroz identifikaciju resursa i organizacija koje pružaju socijalnu podršku, možemo povezati mlade sa sigurnim i podržavajućim mrežama. Ohrabrujući

izgradnju pozitivnih odnosa sa vršnjacima, porodicom i zajednicom, možemo im pružiti podršku u različitim aspektima njihovog života - kako društvenim, tako i zdravstvenim.

**Obrazovanje** igra ključnu ulogu u životu mladih, ali oni u riziku neretko se suočavaju sa izazovima koji im otežavaju napredak. Prepoznavanje njihovih obrazovnih potreba i pružanje odgovarajuće podrške može im pomoći da ostvare svoje potencijale.

Prepoznavanje poteškoća u školskom uspehu, kao što su nedostatak motivacije, loša koncentracija ili zaostajanje u gradivu, omogućava nam da pružimo ciljanu podršku, a individualni pristup, podrška ili neformalni obrazovni programi mogu pomoći mladima u prevazilaženju tih izazova.

**Motivisanje** mladih da postave obrazovne ciljeve i pružanje podrške u njihovom ostvarenju ključno je za njihov dugoročni razvoj - edukacija o važnosti obrazovanja, profesionalnim mogućnostima i dugoročnim koristima može im pomoći da shvate značaj ulaganja u svoje obrazovanje.

**Edukacija o rizicima i posledicama** upotrebe psihoaktivnih supstanci, nebezbednog seksualnog ponašanja ili drugih rizičnih praksi može pomoći mladima da donose bolje odluke o zdravlju - podsticanje zdravih navika, samokontrole i donošenja informisanih odluka može doprineti njihovoj dobrobiti, i motivisati ih da sami naprave pozitivne promene.





## Smanjenje stigme i diskriminacije

Stigma i diskriminacija su ozbiljni izazovi sa kojima se suočavaju mladi u riziku. Oni često nailaze na negativne stereotipe i osude, što može značajno uticati na njihovu samopodršku, samopouzdanje i pristup podršci.

Stigma je negativna oznaka koja se pridaje određenoj grupi ili pojedincu zbog određenih karakteristika ili ponašanja. Kod mladih u riziku, stigma može biti povezana sa upotrebom psihoaktivnih supstanci, mentalnim zdravljem, siromaštvom, drugim faktorima rizika ili zbog pripadnosti određenoj društvenoj grupi. Razumevanje stigme je ključno za suočavanje s njenim uticajem i smanjenje njenih negativnih posledica na mlade.

Stigma se manifestuje kroz predrasude, stereotipe, diskriminaciju i osudu, a može dovesti do socijalne izolacije, smanjenog samopoštovanja, osećaja sramote i ograničenog pristupa podršci, ili smanjiti volju za traženjem

podrške. Razumevanje ovih negativnih efekata nam omogućava da razvijemo strategije za smanjenje stigme.

Kreiranje inkluzivnog i podržavajućeg okruženja ključno je za smanjenje stigme i diskriminacije - važno je stvoriti prostor u kojem mladi osećaju sigurnost, prihvaćenost i podršku bez obzira na svoje izbore ili rizično ponašanje. Pružanje sigurnog prostora u kojem mladi mogu slobodno izražavati svoje misli, osećanja i iskustva bez straha od osude ili diskriminacije, ohrabrivanje otvorenog dijaloga i poštovanje različitih perspektiva ključno je za stvaranje inkluzivnog okruženja. Identifikacija sopstvenih predrasuda i stereotipa je prvi korak ka promeni - važno je osvestiti i izazvati sopstvene predrasude kako bismo stvorili inkluzivno okruženje za mlade.

Identifikacija i razbijanje mitova i dezinformacija vezanih za mlade u riziku može doprineti smanjenju stigme. Edukacija o pravim činjenicama i naučnoj osnovi može pomoći u razumevanju kompleksnosti rizika i važnosti bezbednijih praksi, kao i kritičkog mišljenja.



Smanjenje stigme i diskriminacije je dugoročni proces koji zahteva stalne napore i angažovanje svih aktera. Kroz razumevanje stigme, promovisanje inkluzivnosti i edukaciju, možemo stvoriti okruženje koje podržava mlade u riziku i doprinosi njihovom razvoju.



## Osnovni principi komunikacije

Kada komuniciramo sa mladima, pristup i osnovni principi su možda i najbitniji činilac. Pristup mora biti neosuđujući i nediskriminatoran, kako ne bismo doprinosili stigmatizaciji i marginalizaciji mladih u riziku.

### Empatija i saosećanje

Osnov konstruktivne komunikacije je empatija, odnosno saosećanje i razumevanje za mladu osobu u riziku. Saosećati znači postaviti se na nečije mesto i razumeti njegovu perspektivu - ili se bar potruditi. Kada komuniciramo sa empatijom i razumevanjem, umesto sa osudom i odbacivanjem perspektive sagovornika, gradi se odnos poštovanja i poverenja.

## **Slušanje aktivno i bez osude**

Preduslov za glatku komunikaciju jeste da čujemo i prihvatamo ono što nam sagovornik kaže. Kada razgovaramo sa mladima, treba da se potrudimo da potisnemo sopstvene predrasude i pretpostavke, jer će one stvarati "šumove" u komunikaciji i predstavljati prepreku za istinsko razumevanje sagovornika. I kada čujemo nešto što nam se ne dopada, sa čim se ne slažemo ili što nas brine, bitno je da se odupremo porivu da to prokomentarišemo na osuđujuć način, jer će takva reakcija samo proizvesti efekat suprotan od onoga koji želimo: naš sagovornik će se osetiti odbačeno ili napadnuto i vrlo je moguće da će se povući iz dalje komunikacije ili odustati od značajne komunikacije, pa će svaki dalji razgovor biti daleko manje efikasan.

## **Jasan i razumljiv jezik**

Kada razgovaramo sa mladima, bitno je da to činimo koristeći jezik koji im je razumljiv i koji će jasno preneti našu poruku. To znači da nećemo koristiti previše stručnih termina, ali ni onih neformalnih.

Treba izbegavati dvosmislenost i preveliku uopštenost, a ako nam se čini da sagovornik ne razume u potpunosti (ili ne razume ispravno) ono što govorimo, treba strpljivo pojasniti – ne ponavljati, već preformulisati, ilustrovati ili prilagoditi stil komunikacije.

## **Poverenje i izgradnja odnosa**

Za komunikaciju je najbitnije da postoji odnos poverenja između sagovornika. Odnos poverenja najjednostavnije ćemo izgraditi na sledeće načine:

- **Pristupom** - tako što ćemo slušati i prihvatati perspektivu sagovornika, imati razumevanja i saosećanja za njegovu poziciju i prijemčivo i plastično izlagati svoje stavove, ali i tako što nećemo nametati sopstvena tumačenja i rešenja, već ćemo nastojati da zajednički dođemo do njih;
- **Doslednošću** - tako što nećemo odstupati od svog pristupa, tako što nećemo davati neutemeljena obećanja i tako što ćemo poštovati dogovoreno;

- Znanjem - tako što ćemo znati o čemu govorimo i pružati informacije zasnovane na dokazima, ali pre svega tako što nećemo pružati neproverene ili netačne informacije, već ćemo, ukoliko u nešto nismo sigurni ili nešto prosto ne znamo, uputiti sagovornika na druge resurse.

Imajte na umu da je izgradnja poverenja dug i mukotrpan proces, ali se ono vrlo lako urušava onda kada nemamo odgovarajući pristup ili napravimo neku veću grešku koja nam oduzme kredibilitet u očima sagovornika, kao što je davanje neproverenih ili netačnih informacija o nečemu.

Zato moramo voditi računa o svim aspektima komunikacije - kada smo izgradili odnos poverenja, sagovornik će biti saradljiviji i skloniji prihvatanju naših viđenja i saveta.

## Saveti za konstruktivnu komunikaciju

Svaka komunikacija sa mladima u riziku treba da bude pre svega konstruktivna. To znači da u svakoj interakciji treba mladoj osobi da pružimo informacije i resurse, odnosno alate, pomoću kojih mogu unaprediti svoj život, odnosno uneti pozitivne promene u svoje obrasce ponašanja i razmišljanja. U praksi ovo znači da ćemo u svakom razgovoru sa mladom osobom pružiti razloge zašto nešto treba promeniti (npr. podatke o tome koje rizike to nosi i zašto nije bezbedno ili poželjno) i konkretne savete, odnosno načine kako mogu sami ili uz odgovarajuću pomoć izmeniti neke navike/obrasce ponašanja.

## **Postavljanje otvorenih pitanja i podsticanje na razmišljanje**

Pitanja treba da budu otvorena i bez osude, što neutralnije postavljena. Mnogo toga što smo u iskušenju da kažemo u obliku izjave zapravo može - i treba - da bude pitanje. Osobi treba olakšati da sama shvati i prihvati određene činjenice, bez nametanja perspektive koja nije njena. Zaključke ne treba predstaviti zdravo za gotovo, već do njih treba doći u saradnji sa mladom osobom. Mlada osoba treba sama da osvesti da bi nešto trebalo ili moglo izmeniti, a mi treba da pružimo podršku, informacije i alate tokom tog procesa. Otvorena i neutralna pitanja olakšavaju ovaj proces time što našem sagovorniku ostavljaju najveći mogući prostor za izražavanje sopstvenog stanovišta, ali i rasterećuju komunikaciju od naših pretpostavki koje često oblikuju način na koji postavljamo neko pitanje, pa onda i odgovor na to pitanje i čitav dalji tok komunikacije.

## **Reflektivno slušanje i potvrđivanje osećanja**

Tokom razgovora, a naročito kada naš sagovornik iznosi svoje stavove, osećanja i mišljenja, bitno je da aktivno slušamo i prihvatamo ono što nam govori. Najjednostavniji način da pokažemo da smo zaista primili k znanju ono što nam je rečeno jeste da tokom razgovora, pre nego što ćemo izneti svoje argumente, parafraziramo, odnosno prepričamo, ono što smo čuli od sagovornika na tu temu (samo ključne tačke).

Ovakvo "reflektivno" slušanje, koje sadrži odraz onoga što nam je rečeno, osim što će ubediti sagovornika da je zapravo uzeto u obzir ono što je on izneo, takođe će smanjiti prostor za nesporazum, jer će sagovornik moći da utvrdi da li smo ispravno razumeli ono što je on želeo da kaže.

## **Ohrabrivanje samoprocene i samorefleksije**

Kao što smo već naveli, cilj nije da se mladima u riziku nametnu servirani zaključci i rešenja, već da oni sami, uz našu podršku i pomoć,

naprave određene pozitivne promene u razmišljanju i ponašanju. To je moguće jedino ako tokom čitave komunikacije ohrabrujemo kako samoprocenu i samorefleksiju, tako i same pozitivne promene koje osoba pravi u svom životu, ma koliko malim nam se činile. Te promene su obično rezultat velikog napora i odlučnosti, ali i dokaz postojanja samosvesti i volje da se određeni problemi prevaziđu ili umanje, pa je bitno da i sam sagovornik bude svestan činjenice da su već i ti mali koraci zapravo velika stvar.

Veliki zahtevi poput trenutnog prestanka sa određenim oblikom ponašanja mogu biti preopterećujući za nekoga, ali to nije slučaj sa sitnim koracima kojima se postupno čine pozitivne promene. Korisno je sagovorniku predstaviti put ka pozitivnoj promeni kao stepenište na kojem je on prvih par koraka već napravio razgovorom i pokazivanjem volje da radi na tome, a na kojem je svaki sledeći korak, zapravo deo uzlaznog puta ka željenom efektu. U tom smislu, uvek ćemo mladoj osobi u riziku pružiti savete za postepeno povećanje bezbednosti umesto da insistiramo na trenutnom prestanku rizičnog ponašanja.

## **Nenametljivo pružanje informacija i podrške**

U komunikaciji s mladima, a naročito marginalizovanim grupama mladih i mladima u riziku, jako je bitno biti što manje nametljiv. Ovo se odnosi kako na nametanje sopstvenih stavova i procena - osuđivanje, insistiranje na tumačenjima sa kojima sagovornik nije spreman da se složi - tako i na nametanje narednih koraka i rešenja sagovorniku. U načelu, ukoliko se razgovor sastoji iz toga da sagovorniku kroz monolog objasnite šta ne valja i šta mora da uradi ili da prestane da radi, bez mnogo upliva sa njegove strane ili, što je još gore, sa otvorenim neslaganjem i neprihvatanjem s njegove strane - onda taj razgovor nije i neće biti učinkovit. Svaka promena treba da dolazi iznutra, a sagovornik treba sam (uz određenu količinu pomoći) da osvesti probleme i (uz određenu količinu podrške) da formuliše plan za njihovo rešavanje.

Motivaciono savetovanje je efektivna metoda koja se koristi za podršku mladima u riziku u procesu promene ponašanja i ostvarivanja pozitivnih promena. Ovaj pristup se zasniva na određenim principima koji omogućavaju izgradnju motivacije i podržavaju mlade na putu ka pozitivnim promenama.

Motivaciono savetovanje podstiče mlade da preuzmu odgovornost za svoje odluke i akcije. Osnaživanje njihove autonomije pomaže im da osećaju da imaju kontrolu nad sopstvenim životom i motiviše ih da se aktivno uključe u procese promene. Da bi se mladi podstakli na promenu ponašanja, važno je koristiti efektivne strategije motivacije - one pomažu mladima da se fokusiraju na pozitivne aspekte promene i razviju veru u sopstvenu sposobnost da ostvare te promene.

Podsticanjem mladih da razmisle o svojim trenutnim navikama i ponašanjima kako bi postali svesni potrebe za promenom, i pomažući im da prepoznaju

i razumeju štetne posledice svojih postupaka, možemo im pomoći da pronađu motivaciju za pozitivne promene.

Naravno, ne trebamo se fokusirati samo na štetne posledice, nekada ohrabrivanje mladih da zamisle i vizualizuju kako će njihov život izgledati nakon ostvarenja pozitivnih promena može biti jednako efektan, ako ne i efektivniji.

Pomoć mladima da otkriju sopstvene lične razloge za promenu pomaže im da pronađu unutrašnju motivaciju. Ohrabrenje da razmisle o tome šta bi promena značila za njih i kako bi ih mogla unaprediti može im pomoći da pronađu motivaciju za promenu.

Mladi u riziku često se suočavaju sa stresom i izazovima koji mogu uticati na njihovu sposobnost za promenu ponašanja. Edukacija mladih o stresnim faktorima koji mogu uticati na njihovo ponašanje omogućava im da budu svesni izazova sa kojima se suočavaju i da razviju strategije za njihovo prevazilaženje.

Podsticanje mladih da koriste zdrave strategije suočavanja sa stresom, kao što su vežbanje, hobiji, društvena podrška i izražavanje emocija, može im pomoći da se nose sa stresom na konstruktivan način i održe motivaciju za promenu.

Da bi se mladi u riziku usmerili ka pozitivnim promenama, važno je da imaju jasno definisane ciljeve i strategije za njihovo ostvarenje. Planiranje ciljeva im pruža smernice i fokus, dok strategije omogućavaju konkretno delovanje. Podsticanje mladih da postave realne ciljeve koji su specifični, merljivi, ostvarivi, relevantni i vremenski ograničeni (SMART ciljevi). Realni ciljevi daju im jasnu viziju i motivaciju za promenu, dok razvoj plana akcije detaljno opisuje korake koje će preduzeti za postizanje svojih ciljeva. Plan akcije pruža strukturu i smernice za njihove napore ka pozitivnim promenama.

Kroz primenu osnovnih principa motivacionog savetovanja, korišćenje efektivnih strategija motivacije, aktivno slušanje, izgradnju motivacije za promene, edukaciju o zdravim strategijama

suočavanja sa stresom i izazovima, kao i planiranje ciljeva i strategija, možemo pružiti mladima u riziku podršku i resurse potrebne za postizanje pozitivnih životnih promena.



Skeniranjem QR kodova sa narednih strana možete naći dodatne resurse koji mogu biti od koristi u daljem radu s mladima.

### Sistem upućivanja

U okviru ovog projekta razvili smo i sistem upućivanja koji vam može olakšati nalaženje adekvatnih saradnika u radu sa mladima.

U njemu ćete naći organizacije koje pružaju usluge za mlade, a sa kojima možete razviti saradnju.



### Kako komunicirati s mladima o drogama

Informacije o osnovnim pojmovima i politikama prema drogama, smanjenju štete i prevenciji, teorijskim okvirima, planiranju programa, veštinama koje edukatori treba da razviju, kao i načinima na koje bi se mladima mogli približiti rizici upotrebe droga i ponuditi potrebne informacije na lakši i razumljiviji način.





## **Priručnik za rad sa decom i porodicama u kojima roditelji koriste psihoaktivne supstance**

U priručniku ćete naći informacije o psihoaktivnim supstancama, uticaju upotrebe psihoaktivnih supstanci kod roditelja na decu i porodicu, kao i značaju ranog prepoznavanja i intervencije.



Za dodatne informacije i saradnju, možete nam se obratiti na mejl [info@regeneracija.org](mailto:info@regeneracija.org).

Više o projektu "Dobre politike za dobro društvo" možete saznati skeniranjem koda ispod.



Projekat "Dobre politike za dobro društvo" realizuje se u okviru programa podrške javnom zagovaranju Pokret Polet, koji finansira Evropska unija, a sprovodi Trag fondacija u partnerstvu sa Centrom za socijalnu politiku i u saradnji sa Koalicijom za razvoj solidarne ekonomije - KoRSE.

Za sadržinu ovog materijala isključivo je odgovorna NVO Re Generacija i ta sadržina nipošto ne izražava zvanične stavove Evropske unije. #EUzaTEBE

