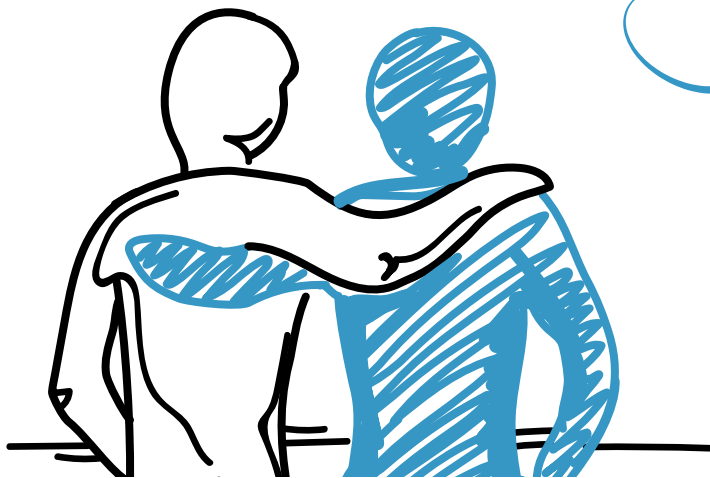


ПРИРУЧНИК ЗА ВРШЊАЧКЕ МЕНТОРЕ



Програм вршњачког менторства за младе
из система социјалне заштите

Београд, 2020.

Издавач:
ЦЕПОРА – Центар за позитиван развој деце и омладине
Јована Миодраговића 27/9, 11080 Београд

office@cepora.org
www.cepora.org

Приредиле:
Марија Јовановић
Лидија Буквић Бранковић

Дизајн и илустрације:
Милица Алексић

Штампа:
Wizard solutions d.o.o.
Аранђеловац

Година издања: 2020.

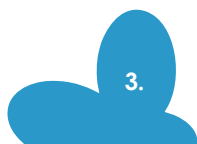
Приручник за вршњачке менторе настао је у оквиру Програма подршке осамостаљивању младих из система социјалне заштите. Програм подршке развијан је кроз већи број пројеката подржаних од стране Траг фондације и фондације Kinderperspectief, као и од стране Ерасмус+ програма Европске уније.

Садржај приручника прилагођен је и програмима вршњачког менторства намењеним другим циљним групама.

ПРИРУЧНИК ЗА ВРШЊАЧКЕ МЕНТОРЕ

Програм вршњачког менторства за младе
из система социјалне заштите

Београд, 2020.



КОЈЕ ТЕМЕ ПОКРИВАМО ПРИРУЧНИКОМ

Чему служи овај приручник?

Шта је вршњачко менторство?

Зашто да постанем вршњачки ментор?

Како изгледа цео тај процес?

Која је моја улога као вршњачког ментора?

Шта својим ангажманом могу да очекујем, а шта не?

Шта ће се дешавати у нашем односу?

Како да успоставим поверење са својим ментијем?

На чему би требало да радим с ментијем?

Како изгледа први сусрет са ментијем?

Шта конкретно да радим с ментијем?

На који начин да комуницирам са ментијем?

Које су ми вештине потребне?

Која правила треба да поштујем у раду са ментијем?

Чему служи овај приручник?

Приручник за вршњачке менторе настао је у оквиру Програма подршке осамостаљивању младих из система социјалне заштите, где једну од компоненти подршке представља програм вршњачког менторства. Приручник је ту да служи као подсетник и да да додатне смернице менторима који су укључени у програм. Ово не значи да младе особе могу да постану ментори самим читањем приручника, односно да приручник мења тренинг који је обавезни корак при организовању програма вршњачког менторства. Сам приручник заправо прати теме тренинга вршњачких ментора. Уколико желите више да сазнате о самим програмима вршњачког менторства и њиховом организовању у локалној заједници, обратите се сарадницима ЦЕПОРА – Центра за позитиван развој деце и омладине како би вам бесплатно учинили доступном публикацију „Вршњачка подршка је најбоља подршка: Водич за програме вршњачког менторства са младима из система социјалне заштите“, или ову публикацију потражите на сајту удружења: www.ceroga.org.

Шта је ВРШЊАЧКО менторство?

Вршњачко менторство је један од приступа вршњачке подршке. Систем вршњачке подршке је скуп различитих приступа у којима, као што и сам термин каже, једна млада особа пружа подршку другој младој особи.

Вршњачко менторство заправо представља односу коме вршњачки ментор делује као позитиван узор свом вршњаку који се налази у специфичној животној фази или развојној кризи када му је потребна помоћ и/или подршка.



- **МЕНТОРСТВО** = однос успостављен између две особе, при чему особа која поседује одређена знања, вештине и искуства (ментор) их преноси на особу која их поседује у мањој мери (менти).

- **ВРШЊАК** = особа истих или сличних година. У погледу вршњачког менторства, идеална ситуације је присутна када је вршњачки ментор старији више од две, а мање од пет година од ментија.



- **ВРШЊАЧКО МЕНТОРСТВО** = однос у коме вршњачки ментор делује као позитиван узор свом вршњаку коме је потребна помоћ и подршка.

- **ВРШЊАЧКИ МЕНТОР** = вршњак који поседује више знања, искуства и вештина од свог ментија и служи као позитиван модел понашања.

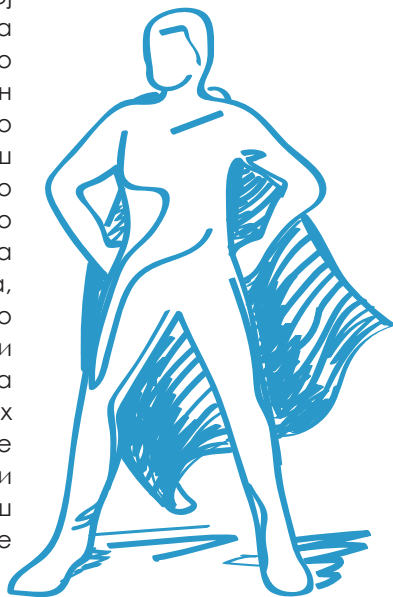
- **МЕНТИ** = млада особа која прима подршку кроз менторство.



Зашто да постанем вршњачки ментор?

То шта нас конкретно мотивише да се прикључимо некој активности је веома индивидуална ствар, некога занима сама тема, некога рад са специфичном групом, неко би да ради нешто корисно и за себе и за друге. Када причамо о мотивацији да се постане вршњачки ментор могуће је издвојити два доминантна разлога, а то је жеља да помогнемо другој младој особи и жеља да кроз тај процес радимо на личном развоју.

Да ли ћемо и колико бити од помоћи младој особи, зависи од различитих фактора, а на нама је да дамо све од себе и да се надамо да ћемо остварити очекивани позитиван утицај. Са друге стране, када говоримо о твом личном развоју, ту можеш да очекујеш да ћеш кроз овај процес доћи до унапређења комуникационих вештина као што су јасноћа у изражавању, вештина постављања питања и активног слушања, сумирање и извлачење закључака, затим до развоја самопоуздања, емпатије и стрпљења, као и унапређења вештина решавања конфликта и проблемских ситуација. Ова врста ангажмана допринеће и твојим организационим вештинама и помоћи ти да конкретније дефинишеш циљеве и ефективније предузимаш кораке ка њиховом остварењу.



Како заправо постајем ментор?

Програми вршњачког менторства обухватају неколико фаза у које си ти као ментор директно или индиректно укључен. У наставку можеш видети шта свака од тих фаза подразумева у контексту твог ангажмана.

- 
- 1. Регрутовање** – у првој фази смо те контактирали и питали желиш ли да се укључиш у програм вршњачког менторства;
 - 2. Скрининг** – овде чланови програмског особља процењују да ли појединац има потребне квалитете да постане вршњачки ментор;
 - 3. Обука ментора** – тренинг сесије којима је циљ да свима који желе да постану вршњачки ментори унапредимо знања и вештине;
 - 4. Доношење одлуке** – то је кад програмско особље „заседа“ и разматра, заједно са кандидатима, да ли сваки појединачни потенцијални ментор који је прошао обуку одговара улози вршњачког ментора или не;
 - 5. Упаривање** – овде те коначно спарујемо са твојим ментијем уважавајући ваша интересовања и личне карактеристике;
 - 6. Спровођење активности** – сада сте на подијуму ти и твој менти, где се кроз договорене сусрете дружите, забављате, развијате и идете ка циљевима;
 - 7. Супервизија** – ту смо за тебе (необавезно увек, а обавезно једном месечно) доступни да размотримо све дилеме, питања, осећања, изазове и евентуалне проблеме који се јављају у твом односу са ментијем;
 - 8. Окончање** – након шест месеци до годину дана од како сте ти и менти почели да се дружите званично се затвара процес менторства и ваш однос се даље одржава или не, што остаје у потпуности на вама.

Која је моја улога као вршњачког ментора?



Људи природно и спонтано развијају пријатељства са другим људима. Неке своје пријатеље познајемо још од детињства, неке смо упознали током основне, средње школе или факултета, са некима смо се спријатељили на тренингу или у музичкој школи, док смо неке случајно упознали на путовањима, али смо успели да одржимо контакт. Као вршњачки ментор долазиш у прилику да упознаш нову особу са којим би требало да изградиш пре свега пријатељски однос. Да ли ће то пријатељство потрајати или ће се окончати након завршетка програма, зависи од бројних чинилаца, али **твој задатак и твоја улога као вршњачког ментора је да будеш пријатељ свом ментију.**

Пријатељ је неко са ким можемо да поразговарамо, коме можемо да се поверимо и на кога можемо да се ослонимо. Осим тога, као вршњачки ментор ти у неким сферама имаш више знања, вештина или искустава од свог ментија те му можеш бити узор, а уколико менти жели можеш га повремено и посаветовати. Свакако кроз однос који успоставите можеш му бити извор нових идеја и могућности као и својеврстан сапутник у стицању нових искустава.

Ова нова улога са којом се сусрећеш не треба да ти створи страх и nelaгодност, као ни осећај одговорности за конкретне догађаје у нечијем животу. Имај увек у виду да ти свом ментију ниси родитељ, васпитач или наставник, дакле ниси још једна одрасла особа која по дефиницији налаже правила и има улогу контролора. Иако је могуће да ће твој менти пролазити кроз одређене проблеме и имати поједине потешкоће ти ниси његов терапеут, социјални радник као ни суперхерој који ће представљати решење за све проблеме. Иако ће поједине активности које ћете пожелети заједно да радите свакако захтевати одређена материјална средства, запамти да твоја улога није спонзорска, тако да свом ментију не би требало да представљаш извор новца.

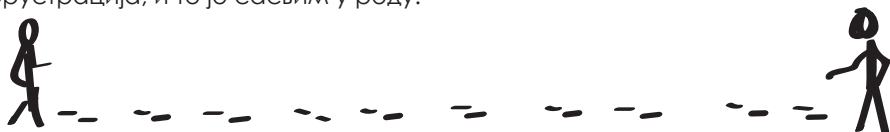
ВРШЊАЧКИ МЕНТОР ЈЕ:	ВРШЊАЧКИ МЕНТОР НИЈЕ:
<input type="checkbox"/> Пријатељ	<input type="checkbox"/> Социјални радник
<input type="checkbox"/> Ослонац	<input type="checkbox"/> Родитеља/старатељ
<input type="checkbox"/> Саветник	<input type="checkbox"/> Наставник
<input type="checkbox"/> Вршњак-сапутник	<input type="checkbox"/> Супер херој
<input type="checkbox"/> Узор	<input type="checkbox"/> Извор новца
<input type="checkbox"/> Извор нових идеја и могућности	<input type="checkbox"/> Терапеут
<input type="checkbox"/> Особа са којом може да се разговара	<input type="checkbox"/> Решење за све проблеме



Шта својим ангажманом могу да очекујем, а шта не?

Природно је да у сваки нови процес, активност, ситуацију и однос улазимо са одређеним очекивањима. Та очекивања могу бити заснована на одређеним знањима и искуствима које поседујемо, а могу бити и резултат наших маштања и идеализација. Дакле, наша очекивања могу бити мање или више реалистична или нереалистична.

Као вршњачки ментор оно што реалистично можеш да очекујеш је да ће се у животу ментија неке промене дешавати као резултат вашег односа. Можеш дакле очекивати да ћеш на живот свог ментија извршити утицај. На теби је наравно да се постараш да ти утицаји буду позитивни, односно да будеш позитиван узор свом ментију. Како је за стицање правог поверења потребно одређено време очекуј да ће ваш однос (бар у почетку) бити једносмеран, односно чешће се дешава да ментију ипак треба одређено време да у потпуности узме равноправно учешће у овом односу. То значи да ће више иницијатива, предлога, труда бити уложено са твоје стране. Све то ће захтевати да на недељном/дневном нивоу улажеш одређено време како би остварио улогу вршњачког ментора, те тако очекуј да ћеш овим процесом бити заузет. Врло је важно да током процеса подржиш свог ментија у постизању његових циљева, иако се можда некада нећеш у потпуности слагати са његовим ставовима и понашањем. Управо те различитости, као и неусклађеност с оним како ти замишљаш развијање вашег односа и ефекте које желиш да постигнеш, могу бити извор појединих фрустрација, и то је сасвим у реду.



Мање реалистична, односно очекивања за која постоји мање шансе да се остваре су она попут очекивања да ћеш да „промениш“ ментија у складу са својим замислима, као и да ће евентуалне промене које се десе бити брзе и велике. Већ смо поменули да ти ниси супер херој, те у складу с тим немој очекивати да можеш да „сачуваш“ свог ментија од свих изазова који га у животу очекују. Иако треба уложити одређени напор да успоставиш пријатељски однос са својим ментијем, не очекуј да ћете постати „најбољи пријатељи на први поглед“, те да ће ти се менти поверавати и искрено веровати од самог почетка. Ово се може десити, али је чешћи случај да младој особи треба време и изграђено поверење како би била отворена у потпуности са новом особом у свом животу. Свака особа је специфична, те иако имамо више или мање сличности са другима не треба очекивати да твоји лични циљеви буду идентични циљевима твог ментија. Односно, немој подразумевати да, уколико ти нешто сматраш важним (као што је на пример рад у свом професионалном пољу), да ће и менти на свој живот гледати на исти начин. Осим тога, иако треба тежити балансу и подстицати ментија да се што активније укључи, није реалистично да на самом почетку очекујеш да ће менти самостално заказивати сусрете и детаљно разрађивати план ваших активности. Иако бисмо сви веома желели да можемо одмах да видимо какве утицаје остварујемо када нешто радимо, вероватно ћеш се сложити да се то најчешће не дешава аутоматски, већ да увиде стичемо након одређеног времена.



КАО ВРШЊАЧКИ МЕНТОР

ОЧЕКУЈ ДА:

- o Будеш позитиван узор свом ментију
- o Да ваш однос буде једносмеран (бар у почетку)
- o Да се промене дешавају
- o Да подржиш свог ментија у постизању његових циљева
- o Да као ментор доживљаваш поједине фрустрације
- o Да будеш заузет
- o Да извршиш поједине утицаје у животу свог ментија



НЕ ОЧЕКУЈ ДА:

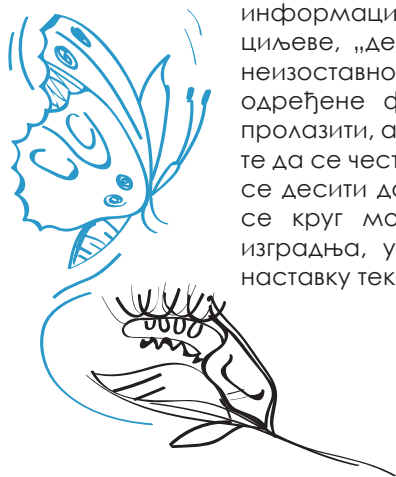
- o Да „реформишеш/промениш“ или „сачуваш“ свог ментија
- o Да ти се менти поверава и верује од самог почетка
- o Да ће се десити брзе, велике промене
- o Да ћете бити „најбољи пријатељи на први поглед“
- o Да твоји лични циљеви буду идентични личним циљевима твог ментија
- o Да ће менти самостално заказивати виђања или развијати план активности
- o Да аутоматски сагледаш и разумеш утицаје који си остварио

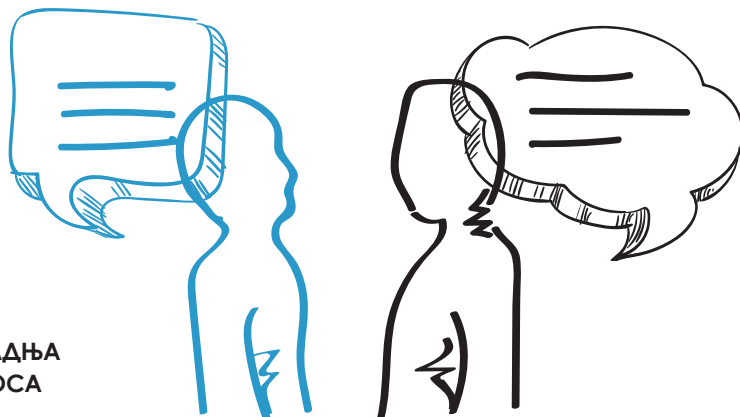


Како ће се развијати НАШ ОДНОС?

Као и сваки други однос, и менторски однос се развија током времена кроз различите активности које ћеш са својим ментијем радити приликом ваших

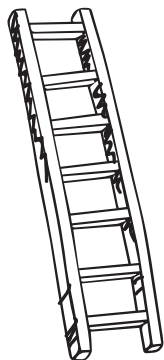
сусрета. Кроз причу и дружење ви ћете размењивати информације, изражавати жеље и емоције, постављати циљеве, „дефинисати“ границе и кроз све те процесе неизоставно остваривати утицај једно на друго. Постоје одређене фазе кроз које ће ваш менторски однос пролазити, али добро је знати да те фазе нису искључиве, те да се често дешава њихово преклапање. Такође може се десити да се ваш однос врати у претходну фазу или се круг може поновити. Фаза има четири и то су изградња, унапређење, одржавање и транзиција, а у наставку текста видећеш шта свака од њих подразумева.





1. ИЗГРАДЊА ОДНОСА

Током ове фазе треба најпре да се упознате, те да успоставите поверење, разјасните улоге и договорите се о границама. Сасвим је очекивано (и у реду је) да током ове фазе имаш одређену дозу треме, односно да се осећаш мало узбуђено, мало узнемирено, а можда чак мало и уплашено. То су сасвим нормална осећања која имамо при изградњи једног новог односа, а имај у виду да се слична осећања могу јавити и код твог ментија. Већ сада је тренутак (уколико је то потребно) да преузмеш иницијативу и подстакнеш ментија да истражите заједничка интересовања.



Буди доследан, аутентичан и отворен и лагано ћеш изградити поверење са својим ментијем, па ће сваки наредни сусрет бити и лепши и „лакши“. Дакле, на самом почетку важно је да „ставите ваш однос на добар темељ“.

2. УНАПРЕЂИВАЊЕ МЕНТОРСКОГ ОДНОСА

Сада је на реду дубље истраживање ваших личних интересовања као и постављање специфичнијих циљева.



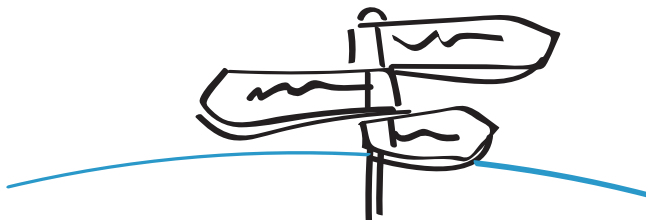
Како би унапредио однос који имаш са својим ментијем у овој фази би требало да уложиш посебне напоре да учврстиш и продубиш поверење које си са ментијем успоставио. То значи да својим ангажовањем код ментија створиш осећај да си ти особа на коју може да се ослони и са којом слободно може да разговара о свим својим амбицијама, проблемима, жељама. Неговање таквог осећаја важно је не само у овој фази већ и током даљег процеса.

Циљеви који се дефинишу могу бити личне природе, усмерени на каријеру, фокусирани на успех у школовању, мењање животних навика, побољшање међуљудских односа, или било шта друго што менти има на уму. Иако се нећеш са свиме сложити, покушај да своје ставове и уверења поделиш са ментијем, али да их не намећеш.



3. ОДРЖАВАЊЕ

Како си већ успео да успоставиш поверење са својим ментијем сада је разговор угоднији, личнији и отворенији. Током фазе одржавања у централном фокусу је рад на претходно постављеним циљевима. Међутим, буди спреман, јер се у овој фази могу појавити и неки нови изазови. Они, на пример, могу бити резултат неиспуњености неких од почетних очекивања. Рецимо, уколико си ти као ментор очекивао да ће се поједни циљеви које си с ментијем поставио остварити након пар месеци (као што су мање изостајање из школе, квалитетније провођење слободног времена, апликација за послове које би менти волео да ради), а заправо увидиш да се ништа од тога не дешава – само суочавање ментија са тиме може бити изазовно. Када погледамо из другог угла то заправо ствара сјајан простор да се уради „пресек стања“, односно да се преиспита шта је од постављених циљева остварено, да ли су ти циљеви били јасно дефинисани и реалистични (можда менти мисли да квалитетније проводи слободно време, а ти од њега сазнајеш да ништа од разматраних предлога као што су похађање бесплатних онлине курсева, или редован одлазак на трчање није уврстио у своју свакодневницу), затим да ли је потребно да се неки од почетних циљева редedefинише, или су се појавили неки нови циљеви.



4. ТРАНЗИЦИЈА

У оквиру завршне фазе пред вама је припрема за окончање менторског односа. Промене које вас очекују могу бити непријатне, па чак и застрашујуће за обе стране, али уколико се добро припремите лакше ћете их превазићи.

Кроз један отворен разговор, у пријатељском и подржавајућем духу, требало би са својим ментијем да поразговараш о свему што сте постигли, о томе колико још времена (сусрета) имате на располагању, као и о томе како ће ваш однос изгледати када се програм заврши.

Формални завршетак програма не мора бити и завршетак вашег пријатељства. Уколико је однос који сте остварили довољно јак, квалитетан, ако у њему обе стране уживају и постоји обострана жеља за наставком дружења сасвим је природно да ће се ваше пријатељство наставити.



Како да успоставим Поверење са својим ментијем?

Квалитетан однос кроз који је могуће остварити позитивне утицаје базира се на постојању поверења. Успостављање поверења није лак и једноставан процес из разлога што обе стране у овај нови однос уносе сет својих већ постојећих очекивања, искустава, веровања. Све то утиче на начин на који ће се однос развијати, на сврху и циљеве односа, као и на границе које се у односу постављају.

У изградњи поверења један од кључних сегмената је доследност. С тога, треба обратити посебну пажњу да оно што радиш и оно што говориш буде у складу. У даљем тексту можеш наћи поједине смернице које ти могу бити од помоћи приликом успостављања и одржавања поверења.

САВЕТИ ЗА УСПОСТАВЉАЊЕ ПОВЕРЕЊА:

БУДИ ПРИЈАТЕЉ



- o На првом месту, буди свом ментију пријатељ!
- o Не покушавај да му будеш родитељ/старатељ.
- o Не покушавај да му будеш (животни) учитељ.
- o Не покушавај да глумиш ауторитет. Буди му вршњак и пријатељ и тако ћеш најбоље и најлакше остварити и оправдати поверење које ти менти указује.

- o Поштуј поверење које ти је указано.
- o Размењуј своја уверења и ставове са ментијем, али их не намећи.
- o Немој присиљавати свог ментија да ради ствари које не жели да ради.
- o Буди увек свестан да сте ви две различите индивидуе.

УЗАЈАМНО ПОШТОВАЊЕ



„ПОВУЦИ СЕ“



- o Побрини се да твој менти зна да је он/она у фокусу.
- o Допусти њему да доноси одлуке шта ћете радити, о чему ћете причати и на које циљеве ћете се фокусирати.
- o Учествуј али препусти ментију контролу у одлучивању.

- o Ради оно што сте се договорили да ћете радити.
- o Када сте заједно буди присутан и пажљив према свом ментију.

БУДИ ДОСЛЕДАН



ПОДРЖАВАЈ



- o Избегавај у разговору умањивање значаја онога што менти говори користећи речи као што су „ма дај“ или „није то ништа“.
- o Покажи ментију да си на његовој страни и да може да се ослони на тебе.

- o Одупри се „морању“ да стално будете фокусирани на постизање циљева.
- o Уживајте у активностима које су вам забавне.
- o Ако се од старта добро забављате, то ће ти помоћи да касније савладаш могуће изазове који се појаве.

ЗАБАВЉАЈТЕ СЕ



БУДИ СВОЈ



- o Немој да покушаваш да будеш неко други да би се допао ментију.
- o Најбољи начин да то постигнеш је да будеш аутентичан.

- o Не прихватај екстравагантне захтеве, активности за које је потребно утрошити неразумне количине времена, новца или труда.
- o Будите реални приликом постављања циљева и очекивања.

БУДИ РЕАЛИСТИЧАН



ПРЕУЗМИ ОДГОВОРНОСТ



- o Имај на уму да је део твог задатка изградња односа са ментијем.
- o Буди спреман да преузмеш одговорност за ток и развој тог односа.
- o Ваш однос треба да се заснива на узajамном поштовању и поверењу, исто тако и одговорност за успешност односа је обострана, али твоја улога јесте да подстакнеш и негујеш ваш пријатељски однос.

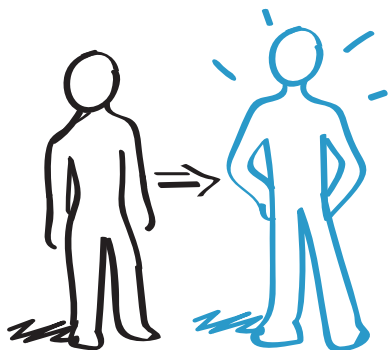
Како да поставим циљеве и на чему конкретно да „радим“ са ментијем?

На чему ће се радити са сваким ментијем зависи од његових или њених конкретних потреба. Када причамо о менторству, оно може да има два општа усмерења. Са ментијем се може радити на унапређењу неких конкретних знања и вештина, и тада говоримо о инструменталном менторству. Наиме, тада нам је менторство инструмент који нас води до остварења конкретних циљева. У другој варијанти, менторство је усмерено мало општије и циља на целокупан развој ментија. О овом типу менторства говоримо у приручнику, и тада причамо о развојном менторству, где је однос између ментора и ментија тај алат који доприноси позитивним променама, а не конкретно знање које ментор нуди. Проводећи време с ментијем (кроз разноврсне активности) ти заправо на забаван начин покушаваш да оствариш позитиван утицај на свог ментија. Иако би ваш однос требало да буде равноправан, менти са својим потребама, проблемима и недоумицама јесте у фокусу овог процеса. С тога, важно је на првом месту да обратиш пажњу које су то његове потребе.

Како би аутентично разумео потребе свог ментија од помоћи може да ти буде да „ускочиш у његове ципеле“. У том процесу покушај да замислиш (а и директно од њега сазнаш) како се **осећа** и шта **мисли**, које су му главне преокупације, бриге и тежње, затим шта **види** око себе, које поруке му шаље окружење, пријатељи, „тржиште“, кога слуша а кога **чује**, шта кажу пријатељи, а шта наставници, родитељи и друге особе од значаја. Обрати пажњу и на то шта **говори** и **ради**, како се понаша у јавности и какви су му ставови, како се обраћа другима, да ли кроз свој физички изглед и начин одевања жели да пошалае неку поруку.



Мапирање потреба помаже ти да уочиш и конкретне области на које можете да се фокусираш. Из општег циља који менти има можете извучити специфичне циљеве на којима ћете конкретно радити. Да бисмо остварили циљ, потребно је да испунимо одређене задатке, а сваки од задатака се састоји од већег или мањег броја корака. На пример, уколико је општи циљ ментија да достигне самосталност, односно да се осамостали у потпуности, специфични циљеви требало би да допринесу остварењу тог општег циља. Дакле на теби није да осамосталиш ментија, већ да му помогнеш при осамостаљивању, тако што ћеш га подржати при одређеним корацима који



доприносе ostvarivanju zadataka koje dostizanje samostalnosti stavlja pred sebe. Da ilustrujemo to primerom: da bismo bili samostalni potrebno je da imamo posao, krov nad glavom i novac za osnovne životne potrebe (za hranu i rачune) – to su naši zadaci. Kako bismo ostvarili ove zadatke možemo preduzimati konkretne korake u nekoj

od sledećih oblasti koje nam nisu ostvarene u potpunosti: nedostatak obrazovanja (upisivanje škole, fakulteta, kursa, obuke...); vешtine nalažeња stana (pretraga konkretnih sajtova, sumiranje na šta je sve potrebno obratiti pažnju, kako pregovarati sa stanodavcem...); vешtina raspolaganja novcem (шта се прво од рачуна плаћа - подсетници, како распоредити приход на оно што морамо да купимо и оно што желимо да купимо, како уштедети...). На овом путу други кораци које је могуће да „коче“ твог ментија могу се везати за недостатак радног искуства, квалитет његовог досадашњег радног искуства, недовољно развијену мрежу контаката, недовољну информисаност о својим правима и могућностима које се нуде у заједници, постојање нереалних очекивања самог ментија, недовољно развијених вештина истицања својих квалитета и недостатак повратне информације на то какав утисак остављамо у пословној комуникацији, нерешених питања личне документације и недовољно развијених практичних животних вештина. Важно је да, заједно са ментијем, мапирате оне области које се тичу баш њега, и размислите којим корацима желите да се бавите током свог заједничког дружења.

Први сусрет са ментијем

Када је први сусрет у питању, важно је да разумеш да се и ти и менти сада налазите у „небраном грожђу“, односно да улазите у нове улоге. Стога је очекивано да и менти, а и ти, будете помало нервозни. Ипак, током првог сусрета је важно да ти будеш тај/та ко ће ментија водити кроз оно што вас чека и ко ће осигурати да након првог сусрета менти има идеју о томе због чега ћете се вас двоје дружити наредних шест месеци до годину дана. Спаривање ментора и ментија



може се реализовати на различите начине, али, највероватније, нећеш добити било какве информације о свом ментију пре него што се упознате на самој активности „упаривања“. То је зато да би заправо и ти и менти били на истој равни при упознавању и како би обоје имали прилике за аутентичан и спонтан први утисак. Током овог првог сусрета ви се упознајете и оквирно одређујете област на чијем унапређењу ћете заједно тежити током вашег дружења, барем на почетку. Важно је да то урадите, како би менти на крају сусрета имао идеју шта може да очекује од менторства. Ово не значи да је одабрана област једина и коначна на којој ћете радити, али вам даје почетни оквир, док се не упознате још боље.

Често се може десити да менти на самом сусрету буде нервозан, збуњен и да није сигуран шта од информација о себи треба са тобом да подели. Подстакни га на разговор тако што ћеш са њим, за почетак, проверити шта од информација већ има о програму вршњачког менторства, како он/она тај процес замишља и шта од њега очекује. Овиме испитујеш претходно знање и разумевање свог ментија и себи чистиш пут како не би у однос кренули са одређеним нереалним очекивањима. Имај на уму да је први сусрет важан, јер он отвара врата за даљу изградњу односа. Дозволи себи и да се током првог сусрета нашалите, учини тај сусрет пријатним и искористи га да испланирате и ваше прве активности, да направити прве договоре за ваш наредни сусрет.

Први сусрет је уједно и простор у коме обе стране – и ментори и ментији, „испитују терен“ и на крају ког обе стране могу, у разговору са супервизорима програма, да искажу да ли мисле да су добар спој или не.

Шта конкретно да радим с ментијем?

Иако имате циљ који сте поставили на почетку дружења, односно област у којој би желели да направите позитивне помаке, то не значи да ћете заправо све ваше време посветити само томе. Суштина вршњачког менторства односи си се на то да менти добије искуснијег пријатеља који му пружа подршку. Постоји небројано много активности које можеш радити са својим ментијем а које су не само забавне и за тебе и за њега, већ могу допринети остварењу циља менторства. Већина активности ће се вероватно заснивати на вашим заједничким интересовањима и спонтано ћете их „проналазити“, али у случају да вам понестане инспирације у неком тренутку увек можеш гвирнути овде.

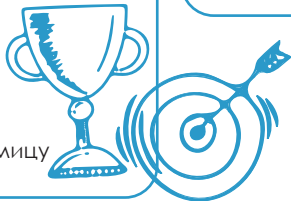


Забавне активности:

- Одлазак у биоскоп и дускисија о филму
- Гледање филмова, серија, документарца, едукативних програма у кућној варијанти
- Друштвене игре (монопол, јамб, карте...)
- Вожња педалине
- Одлазак на свирку

Спортске активности:

- Играјте заједно
- o Шах
- o Стони тенис
- o Куглање
- o Пикадо, билијар, стони фудбал
- o Тенис
- o Баскет
- o Фудбал
- o Пливање
- o Трчање
- Идите на утакмицу



Културне активности:

- Посете музеју, галерији, изложби, базару
- Сликање
- Фотографија
- Одлазак на концерт
- Књиге



Практичне активности:

- Идите у куповину намирница и затим кувајте заједно
- Идите негде на клопу
- Роштиљајте на излетиштима
- Урадите заједно домаћи/пројекат
- Претражујте интернет странице о занимљивим темама

„Лагане“ активности:

- „Заблејите“ уз ћаскање
- Шетајте се по крају
- Направите пикник
- Слушајте музику



Један од занимљивих начина на који можеш планирати своје активности са ментијем јесте да на смену бирате активности у складу са вашим интересовањима. Да прву активност ментор организује и да то представља типичну активност у којој он/она ужива. А да наредну, по истом принципу, организује менти. И тако на смену. После одређеног времена, након што сте се довољно добро упознали, ментор има задатак да организује активност која ће се свидети ментију, и обрнуто. Ово је само један пример како можете ваше дружење начинити и помало изазовним.

На који начин да комуницирам са ментијем? Које су ми вештине потребне?

Комуникација је наш главни алат у успостављању и одржавању односа са другим људима. Сви ми комуницирамо и кроз тај процес размењујемо вербалне и невербалне поруке. Процес комуникације је двосмеран и састоји се од изражавања себе и слушања других. Како би остварио што квалитетнију комуникацију са својим ментијем у даљем тексту приказано је на шта посебно треба да обратиш пажњу.

ДОБАР САГОВОРНИК ЗНА ДА:

✓ ОТВОРИ РАЗГОВОР



Уколико је менти повучен, а и уколико није, добро је да ментор уме да отвори разговор (и то не само при првом сусрету, већ да то може да уради при свакој комуникацији са било киме), те да има иницијативу и да буде слободан да први започне причу. Некоме то иде природно, а неко то увежбава као вештину.

✓ УЧИНИ РАЗГОВОР ПРИЈАТНИМ

У неколико првих речи или реченица нама буде пријатно или непријатно у нечијем друштву. Некада овај осећај добијемо и при самом присуству друге особе и њеном невербалном понашању. Добри саговорници умеју



отварање разговора и први контакт да учине пријатним и да опусте свог саговорника, да учине да је другој страни пријатно у њиховом друштву. Овоме помаже ако је особа опуштена, спонтана, насмејана, отворена и одмерена у складу са ситуацијом – да не покушава на силу да изнесе неку шалу или другу причу, већ да буде своја.

✓ СЕ ПОВЕЖЕ СА СВОЈИМ САГОВОРНИКОМ

Ово је важно посебно при упознавању са неким и остваривању првог контакта, а самим тиме и првог утиска. Добри саговорници у првих неколико реченица умеју да нађу „заједничку тачку“ са другом страном и да подстакну тај осећај међусобног разумевања и пре почетка неког „озбиљног“ разговора. Овоме у пракси често служи неформално ћаскање, које може бити на тему градског превоза и доласка до локације, времена, неког ситног комплимента (али искреног), нуђења освежења пре почетка активности, ћаскања о музици која тренутно „иде“ у просторији и слично.

✓ ПОДСТАКНЕ РАЗВОЈ РАЗГОВОРА

Уколико твој менти и није баш нека причалица, покушај да иницираш разговор постављањем питања. Квалитету разговора засигурно ће допринети уколико су та питања отвореног типа, односно да на њих није могуће одговорити са „да“ или „не“. На пример, уместо питања „Да ли си био данас у школи/на факсу?“ можеш питати „Како је било данас у школи/на факсу?“ или уместо „Да ли

волиш сладолед?" можеш да поставиш питање „Који је твој омиљени укус сладоледа?". На основу одговора који нису у форми да – не, лакше ће ти бити да наставиш разговор и поставиш додатна потпитања.

✓ БУДЕ ЈАСАН И ПРЕЦИЗАН

Као вршњачки ментор често ћеш бити у прилици да говориш о себи, својим промишљањима, искуствима, а неретко ћеш бити у позицији где ће од тебе бити тражен и понеки савет. Због тога је од посебног значаја вештина јасног и прецизног изражавања, како би менти могао што боље да разуме садржај твоје поруке. Како би то остварио буди један позитивни „буквалиста“ и не сматрај да се ишта подразумева.

ДОБАР СЛУШАЛАЦ ЗНА ДА:

✓ ПРАТИ НЕВЕРБАЛНЕ СИГНАЛЕ СВОГ САГОВОРНИКА

Како неко стоји/седи, да ли му је тело „отворено“ или „затворено“, да ли је нервозан, узнемирен, уморан, љут... све су то ствари које говоре нешто о стању нашег саговорника и које треба да испратимо што боље можемо. У пракси то значи да, уколико је наш саговорник тужан, ми ћемо брзо постати емпатични и нећемо у комуникацији са њим „скакати“ пуни ентузијазма, већ ћемо се прилагодити и тиме отворити простор за његове емоције и доживљаје са којима је „дошао“ на сусрет са нама.



✓ ПОСВЕТИ СВОЈУ ПУНУ ПАЖЊУ САГОВОРНИКУ

У разговору често умемо да будемо не баш у потпуности посвећени нашем саговорнику, из различитих разлога. Некад смо уморни, па нам је тешко да се концентришемо, некад нам није довољно интересантан садржај разговора, некад једва чекамо да испричамо шта се нама десило па ускачемо у реч и пребацујемо фокус на себе, некад се заборавимо па кренемо да чачкамо телефон, торбу или слично. Све ове ситуације нашем саговорнику не помажу да осети да смо ту за њега и да је оно што он прича важно. Зато је значајно да препознамо када неко жели да подели са нама нешто што му је битно и да се тада потрудимо да нам је пун фокус управо на нашем саговорнику, и да смо ту да чујемо од почетка до краја његова искуства и емоције, и да разумемо шта се то важно збило код њега.



✓ ШАЉЕ СИГНАЛЕ ДА ГА СЛУША

Такозване минималне реакције попут климања главом, повременог изговора гласова „мхм“, „добро“, „да“, „јао“ и слично заправо нашем саговорнику говори да га пратимо, да смо присутни, да препознајемо значај његове приче и да га разумемо. Међутим, јако је важно да особа не покушава да сили присуство ових минималних реакција јер су оне тада јако извештачене и дају погрешан утисак – да се само правимо да слушамо.

✓ ШАЉЕ ВЕРБАЛНЕ СИГНАЛЕ ДА ЗАИСТА ЧУЈЕ СВОГ САГОВОРНИКА

Добар слушалац уме да буде огледало свом саговорнику и да, кроз разговор, врати оно што је чуо. Ово помаже другој страни да чује како звучи, да види да ли је и њој самој јасно шта прича и шта жели да каже, и помаже јој да зна да је слушалац заиста разуме. Вештина огледања односно рефлектовања у пракси изгледа тако што садржај који је саговорник изнео слушалац „враћа“ у нешто измењеној форми. У наставку следи неколико примера.

А: Учествујем у овоме само зато што ми је другар рекао да би могло да ми помогне.
Б: Твој другар мисли да би ти значила подршка.

А: Имам добар смисао за хумор.
Б: Твој смисао за хумор ти помаже.

А: Преузимам на себе више него што би требало.
Б: Преоптерећен си.
Б: Преузимаш на себе и нешто што није твоја одговорност.

А: Не знам шта да радим.
Б: Не видиш могуће опције.

А: Шта ти мислиш да треба да урадим?
Б: Тражиш усмерење.
Б: Спреман си за план.

А: Да ли мислиш да треба да напустим овај програм?
Оставим девојку? Напустим посао?
Б: Изгледа као да си у тачки када размишљаш о променама.



✓ ПОМОГНЕ САГОВОРНИКУ ДА ПРЕПОЗНА СВОЈЕ ЕМОЦИЈЕ

Опет као огледало, помажемо саговорнику да види, односно да чује како се осећа. Ово радимо тако што му „враћамо“ емоције које препознајемо како из његових речи, тако и из његовог тона, гестикулације и понашања. Уколико промашимо са препознавањем емоције, то даје прилику саговорнику да промисли, „одбаци“ наше виђење и објасни мало боље кроз саморефлексију и промишљање како се осећа. Следи неколико практичних примера.

А: Учествујем у овоме само зато што ми је другар рекао да би могло да ми помогне.
Б: Осећаш да те други не разумеју најбоље.

А: Преузимам на себе више него што би требало.
Б: Осећаш пуно одговорности.

А: Не знам шта да радим.
Б: Осећаш се изгубљено.

А: Да ли мислиш да треба да напустим овај програм? Оставим девојку? Напустим посао?
Б: Није ти пријатно да сам донесеш те одлуке.

А: Кад помислим шта све треба да урадим, чини ми се као да ћу да пукнем!
Б: Љут си.
Б: Осећаш се као вода која ће да прокључа.

А: Ништа не могу да урадим како треба.
Б: Осећаш се безнадежно.

А: Мука ми је од свега, не могу више. Увек нека глупост искрсне.

Б: Осећаш се фрустрирано.

А: Па не баш фрустрирано, више безнадежно и уморно од свега.

А: Не могу да верујем да је то урадио!

Б: Љута си.

А: Нисам толико љута колико сам разочарана и повређена.

Оно што је важно да разумемо да некад наш саговорник није спреман да чује шта ми видимо и чујемо од њега, а то ћемо у пракси видети онда када он негира нешто што је нама очигледно. То не значи да смо ми лоши слушаоци, већ да, из неког разлога, није право време за бављење том темом у том тренутку. Треба знати препознати када је чему место и у томе лежи вештина рефлектовања – препознати поруку и тренутак за њено „враћање“ саговорнику.

✓ УВАЖИ ЕМОЦИЈЕ СВОГ САГОВОРНИКА

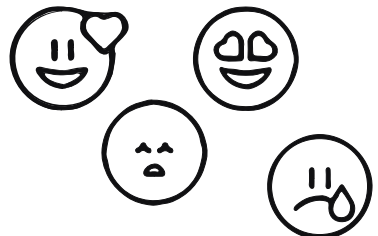
Када „убодемо“ емоцију коју наш саговорник осећа, он ће осетити једно велико олакшање, јер смо тој емоцији дали простора да буде испољена. Тако да је важно да емоције не негирамо већ да им дамо онолико простора колико нашем саговорнику треба. Тада ће он знати да га разумемо и да га подржавамо.

✓ ПОМОГНЕ САГОВОРНИКУ ДА „САБЕРЕ“ СВОЈЕ МИСЛИ

У овоме нам помаже вештина која се зове сумирање. Улога сумирања је да из мора информација које смо од саговорника добили извучемо оно кључно. Као и код претходних вештина, овиме помажемо нашем саговорнику да се чује, шаљемо му поруку да га разумемо и помажемо му да сам разуме боље своје искуство. У наставку следи практични пример.

А: „Нервира ме много ова ситуација са короном. Те седи код куће и отказуј све, те понашај се нормално – сваки дан друге информације. А доста ми је седења код куће. Први „пик“, кад су нам увели ванредно стање, то сам изгурала, то ми је било ок, али сад опет... Таман сам почела да правим планове, требало је и да путујем, организујем обуке, радим, идем негде – сад опет креће лудило и још не могу да се договоре шта ће да дају као препоруку. А знаш мене – како ја да седим и не радим ништа. Али хајде и да знам до кад треба да не радим ништа па да се организујем. Овако само лудим.“

Б: „Нервираш се јер је ситуација таква да не можеш ни да планираш ни да не планираш. Ако планираш, сасвим вероватно ћеш те планове морати да откажеш или промениш, а ако не планираш имаш утисак да ти живот стоји на паузи, а ни не знаш докле треба тако да буде. Све је неодређено и то ти не пружа простор да се организујеш.“



Која правила треба да поштујем у раду са ментијем?

У директном раду са другим људима, често долазимо у ситуације у којима нисмо сигурни шта се „сме“, а шта се „не сме“. С обзиром на то да вршњачки ментори треба да имају улогу искуснијег пријатеља свом ментију, важно је да престављају позитиван узор, али и да негују то неформално, спонтано дружење међу собом. У наставку су описани основни принципи којима треба да се воде сви вршњачки ментори.

ЕТИЧКИ КОДЕКС ВРШЊАЧКИХ МЕНТОРА

1. Безбедност на првом месту

Шта год планирали од активности, увек обраћам пажњу да су оне сигурне и безбедне како за ментија тако и за мене. Ово се односи како на физичку, тако и на психолошку сигурност. Због тога нећу планирати са ментијем активности које подразумевају ризична окружења, небезбедне радње, као ни активности које могу да пошаљу ментију погрешну поруку (попут гледања филма у мојој спаваћој соби). Уколико активности са ментијем спроводимо код њега или код мене у стану/кући (као на пример заједничко кување оброка или подршка у учењу) о таквој активности ћу обавестити свог координатора и чућу се са њим након што се активност заврши.



2. Увек знам да нисам сам/а

У програму све време имам подршку свог координатора и супервизора. Када нешто не знам, нећу дати погрешну информацију или савет свом ментију, већ ћу се консултовати како са другим менторима, тако и са координатором /супервизором. Кад год осетим да сам се „увалио/ла преко главе“, а и пре него што се то деси, тражићу подршку. Редовно долазим на супервизијске сусрете и тако пружам подршку и себи и свом ментију.

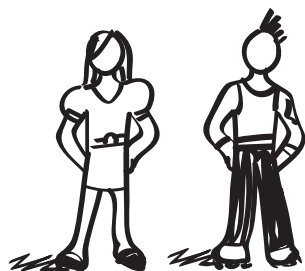
3. Поштујем изборе свог ментија

Знам да смо менти и ја две одвојене особе – његови циљеви нису моји циљеви. Не преузимам одговорност за његов живот и не радим ствари уместо њега, већ сам му подршка да сам дође до својих циљева. Уколико се не слажем са неким избором свог ментија, ја ћу поделити то са њим, али ћу поштовати његове изборе и онда када се са њима не слажем.



4. Поштујем поверљивост нашег односа

Оно о чему менти са мном разговара је између њега и мене. Међутим, ово не значи да нећу информације о некој ситуацији, нашим активностима и напретку или препрекама у циљевима поделити са својим тимом. И то ће мој менти знати. Такође, то што чувам поверљивост не значи да ћу прикривати информације о догађајима који стављају у ризик самог ментија или којима он ставља у ризик друге људе. Уколико до таквих ситуација дође, отворено ћу са ментијем разговарати о томе да не могу да представљам „саучесника“ у неком ризичном понашању.

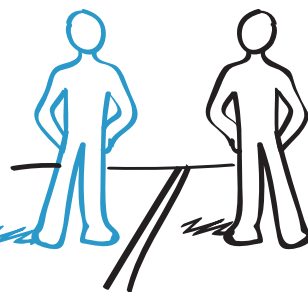


5. Поштујем право ментија да има различите ставове и вредности од мене

Уколико менти испољава ставове и уверења са којима се ја не слажем, нећу пошто пото покушавати да их променим. Потрудићу се да нађем безбедан простор у коме ће менти моћи да тестира и преиспитује своје вредности и уверења, али и ја ћу себи „дозволити“ да преиспитам своја уверења и ставове. Потрудићу се да учимо једно од другог.

6. Негујем здраве границе у нашем односу

Пазим да активности које спроводимо нису непријатне ни за ментија ни за мене. Онда када је то потребно постављам границу ка ментију, или ка себи. Консултујем се са супервизорима када нисам сигуран/на шта је добро учинити у конкретној ситуацији. Не улазим у романтичне везе са својим ментијем. Не зовем ментија да преспава код мене, нити прихватам његове предлоге овог типа.



7. Не остављам свог ментија на цедилу

Уколико из неког разлога више не могу/не желим да будем вршњачки ментор свом ментију, о овоме ћу разговарати прво са својим супервизорима, а уз њихову подршку и са својим ментијем. Даћу све од себе да одговорно приступим свим активностима у оквиру програма, па тако и изласку из програма.

И нешто за крај овог приручника, а за почетак једног предивног искуства. Надамо се да ти је овај приручник помагао да још боље схватиш шта улога вршњачког ментора представља, тако да ти сада само остаје да уживате у дружењу и активностима и изградњи односа који ће засигурно обе стране памтити још дуго након званичног окончања програма!



Изради овог приручника допринели су наши први вршњачки ментори:

Јасмина Ђоковић
Новица Симанић
Ива Посавец
Ивана Страјиновић
Александар Дикић
Илијана Кладар
Невена Томовић
Анђела Пријовић
Елена Филиповић
Марија Рајић
Денис Ђулаховић

као и наша

Весна Поповић

