ПРИРАЧНИК
за обука и подготовка на млади волонтери за дејствување во кризни ситуации

„Поврзани во криза: Млади што градат отпорност и заедништво“



ПОВРЗАНИ ВО КРИЗА

Youth can

SUPPORT KOCANI

CIVICA MOBILITAS

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

Издавач:
Здружение на граѓани Младите можат

За издавачот:
Камелија Јаневска
Извршен директор на Здружение на граѓани Младите можат

Дијана Мицевска
Проектен менаџер
„Поврзани во криза: Млади што градат отпорност и заедништво“

Скопје, 2026

Содржината на оваа публикација е единствена одговорност на Здружение на граѓани Младите можат и Супорт Кочани и на ниту еден начин не може да се смета дека ги одразува гледиштата на Владата на Швајцарија, Цивика мобилитас, или организациите што ја спроведуваат.

За проектот

„Поврзани во криза: Млади што градат отпорност и заедништво" е проект кој има за цел да придонесе кон создавање поотпорни, посолидарни и подобро поврзани заедници преку зајакнување на улогата на младите, младинските центри и граѓанските организации во услови на кризи. Проектот се заснова на потребата за поорганизиран и системски пристап кон превенција, реакција и опоравување од кризни ситуации, особено во делот на поддршка на младите, нивно навремено информирање, психосоцијална помош, безбедно вклучување и координирана соработка со институциите.

Во изминатите години, Северна Македонија се соочи со различни кризни ситуации, здравствени, природни, социјални и безбедносни, кои покажаа дека младите често се меѓу најпогодените групи, но истовремено и дека имаат значителен потенцијал да придонесат кон поддршка, солидарност и мобилизација во своите заедници. Пандемијата со КОВИД-19, природните непогоди, пожарите, како и трагичните настани што ја потресоа јавноста, ја истакнаа потребата од појасни механизми за заштита, информирање и поддршка на младите во кризни контексти. Дополнително, овие искуства ја покажаа важноста од доверба меѓу граѓаните, институциите и граѓанскиот сектор, како и потребата од структури што можат брзо, одговорно и координирано да одговорат на потребите на заедницата.

> **Проектот** произлегува од согледувањето дека младинските центри и младинските организации имаат важна, но сè уште недоволно препознаена улога во системот за управување со кризи. Тие се блиску до младите, имаат искуство во работа со заедници, создаваат безбедни простори за разговор и поддршка, и можат да бидат значаен мост помеѓу младите, локалните институции и поширокиот систем. Сепак, за нивната улога да биде ефективна, потребни се јасни насоки, зајакнати капацитети, воспоставени стандарди и подобра институционална координација.

Затоа, **проектот е насочен кон** развој на национален модел за младинско делување во услови на кризи, кој ќе се темели на истражување, консултации, анализа на добри практики и активно учество на релевантните засегнати страни. Во рамки на проектот се анализираат потребите, перцепциите и искуствата на младите, родителите/старателите, институциите, стручната јавност и граѓанските организации, со цел да се добие јасна слика за постојните празнини, предизвици и можности за подобрување на системот на поддршка.

ПОВРЗАНИ ВО КРИЗА

Посебен фокус во проектот се става на психосоцијалната поддршка на младите во услови на кризи, навременото и точно информирање, безбедното волонтерско вклучување, улогата на младинските центри како простори за поддршка и мобилизација, како и потребата од воспоставување јасни протоколи за координација меѓу граѓанскиот сектор и институциите. Проектот настојува да даде практични и применливи препораки што ќе можат да послужат како основа за подобрување на политиките и практиките поврзани со младинската работа, кризното управување и социјалната кохезија.

Преку проектните активности, младите не се третираат само како ранлива група која има потреба од заштита, туку и како активни чинители кои можат да придонесат кон решенија. Проектот ја промовира идејата дека младите, доколку се соодветно информирани, обучени и поддржани, можат да бидат важен ресурс во градењето отпорни заедници. Нивното учество во кризни ситуации треба да биде безбедно, доброволно, добро координирано и засновано на јасни правила, со почитување на нивните права, потреби и капацитети.

Со спроведувањето на проектот се очекува да се придонесе кон подобро препознавање на младинскиот сектор во системот за справување со кризи, зајакнување на соработката меѓу граѓанските организации, младинските центри, локалните самоуправи и релевантните институции, како и поттикнување култура на солидарност, превенција и меѓусебна поддршка. На долг рок, проектот има за цел да придонесе кон создавање поинклузивен, поодговорен и поотпорен систем во кој младите имаат активно место во процесите на превенција, реакција и опоравување од кризни ситуации.

Проектот „Поврзани во криза: Млади што градат отпорност и заедништво“ го спроведува Здружението на граѓани Младите можат, во партнерство со Супорт Кочани.
Проектот е поддржан од Владата на Швајцарија преку програмата Цивика мобилитас.

За партнерите

Здружение на граѓани Младите можат

Младите можат е здружение на граѓани формирано од млади за млади на 28 мај 2009 година. Во текот на изминатите 17 години постоење, имаме повеќе од 10 000 млади вклучени директно во проекти, програми, настани и активности и над 100 активни членови кои секојдневно придонесуваат во растењето и успехот на организацијата а со тоа и во правење на позитивни промени за нашата младина и нашата заедница.

Области во кои работиме

- Ментално здравје
- Кариерно советување
- Младинско учество и младински активизам

Зошто постоиме?

Постоиме за да им овозможиме на младите луѓе да станат активни, независни, способни и решителни граѓани кои веруваат дека МОЖАТ самостојно или здружено да учествуваат и влијаат во позитивните промени и развојот во општеството.

Во што веруваме?

Веруваме дека младите луѓе можат да земат активно учество во развојот на своите заедници и преку младински и социјален активизам како моќни алатки за општествена промена можат да одговорат на своите потреби во заедницата.

Youth can

Супорт Кочани

Супорт Кочани е граѓанска иницијатива формирана како директен одговор на заедницата по трагичниот пожар во Кочани. Настаната во услови на вонредна состојба, организацијата се позиционираше како клучна алка во обезбедувањето итна финансиска, материјална и психосоцијална поддршка за погодените поединци и семејства.

Работата на иницијативата е насочена кон решавање на конкретни потреби преку прецизна логистика на терен. Уште во почетната фаза, преку сопствена дигитална платформа, беше овозможено прибирање финансиски донации од целиот свет, што овозможи брза и транспарентна дистрибуција на помошта. Паралелно со финансиската поддршка, организацијата обезбедува неопходни медицински помагала и го олеснува пристапот до здравствена и социјална заштита за најпогодените категории граѓани.

Како одговор на долгорочните потреби за заедницата, организацијата го основаше „Гнездо" – Центар за психосоцијална поддршка и социјално дружење. Овој центар функционира како безбедна точка за поврзување на децата, младите и возрасните, каде преку насочени активности и работилници се поттикнува личниот развој и се гради колективната отпорност. Денес, преку мобилизација на волонтери и стручни ресурси, Супорт Кочани претставува активен систем на солидарност кој работи на системско управување со последиците од кризни ситуации.

SUPPORT KOCANI

За прирачникот

Овој прирачник претставува сеопфатна, структурирана и практична едукативна алатка развиена во рамките на проектот „Поврзани во криза: Млади што градат отпорност и заедништво“.

Наменет е за младински центри,младински работници, обучувачи, активисти и локални организации кои работат со млади и сакаат систематски да ги зајакнат капацитетите на заедницата за превенција, брза реакција и справување со кризни ситуации.

Современите кризни состојби, без разлика дали станува збор за природни непогоди (пожари, поплави, земјотреси), здравствени вонредни состојби или социјални шокови, покажуваат дека младите се една од најранливите категории на населението. Меѓутоа, искуствата од терен потврдуваат дека младите истовремено претставуваат и еден од најмоќните ресурси за солидарност, врсничка поддршка и мобилизација. Во таа насока, овој прирачник ја надминува традиционалната парадигма во која младите се третираат исклучиво како пасивни жртви или корисници на хуманитарна помош, позиционирајќи ги како активни чинители, лидери и рамноправни партнери во сите фази на кризниот циклус.



Структурата на прирачникот опфаќа четири специјализирани модули, дизајнирани да понудат и теоретска основа и непосредна практична примена:

Модул 1 (Кризи, млади, ризик и подготвеност):
Го разгледува концептот на криза, формулата за пресметување на ризикот (опасност, ранливост и капацитет), основните безбедносни правила за специфични непогоди и мапирањето на локалните ризици и безбедни простори.

Модул 2 (Психосоцијална поддршка, прва помош и упатување):
Фокусиран е на препознавање на акутниот стрес, примена на официјалниот модел на Светската здравствена организација за Психолошка прва помош (СЗО: Набљудувај – Слушај – Поврзи), како и на строгото дефинирање на границите помеѓу врсничката поддршка и стручните служби.

Модул 3 (Младинско лидерство, акција и примери од праксата во DRR):
Ги запознава учесниците со филозофијата на намалување на ризиците од катастрофи (DRR), меѓународните стандарди и реалните примери за младински иницијативи во заедницата.

Модул 4 (Акциско планирање и лидерство):
Служи како финална алатка за претворање на знаењето во пракса, обучувајќи ги волонтерите како да постават јасни, инклузивни и мерливи SMARTIE цели и самостојно да креираат сопствени локални акциски планови.

Секој модул содржи детална теоретска подготовка за фасилитаторите, упатства за спроведување на вежбите, агенди, работни материјали и прашања за рефлексија. Прирачникот е целосно усогласен со националниот протокол за работа со млади во кризни ситуации, како и со меѓународните стандарди за заштита, етика и безбедност на терен (како што се упатствата на IASC, Глобалниот волонтерски стандард и Европската повелба за волонтерите). Со неговото користење се гарантира дека волонтерскиот ангажман на младите секогаш ќе се води според врвните хуманитарни принципи и строгото почитување на императивот „не прави штета" (Do No Harm).

Содржина

01 **Кризи, млади, ризик и подготвеност** 10–26
Теорија 13–16 / Агенда 17
Активности 18–20 / Алатка 1: 21–25
Рефлексија 26

02 **Психосоцијална поддршка, прва помош и упатување** 27–46
Теорија 30–32 / Агенда 33 / Подготовка 34–35
Активности 36–37, 41 / Алатки 38–40, 42–45
Рефлексија 46

03 **Младинско лидерство, акција и примери од праксата во DRR** 47–57
Теорија 50 / Агенда 51 / Подготовка 52
Активности 53, 56 / Алатка 4: 54–55
Рефлексија 57

04 **Акциско планирање и лидерство** 58–73
Теорија 61–62 / Агенда 63 / Подготовка 64–65
Активности 66–67, 70 / Шаблон 68–69
Рефлексија 71 / Финален тест 72–73

МОДУЛ 1

Кризи, млади, ризик и подготвеност

Кризи, млади, ризик и подготвеност

ВОВЕД

Младите на возраст од 15 до 29 години се специфична општествена група која во услови на кризи често се соочува со зголемени ризици, прекин на образовните процеси и нарушување на менталното здравје. Истражувањата во нашата земја покажуваат дека младите се значително погодени од кризни ситуации, при што кризите оставаат доминантно влијание врз нивната социјална поврзаност и психосоцијален развој. Низ проектните активности, младите не се третираат само како ранлива група која има потреба од заштита, туку и како активни чинители кои можат да придонесат кон соодветни решенија. Проектот "Поврзани во криза" ја промовира идејата дека младите, доколку се соодветно информирани, обучени и поддржани, можат да бидат важен ресурс во градењето отпорни заедници. Нивното учество во кризни ситуации се заснова на принципите на безбедност, доброволност, добра координација и почитување на нивните права и капацитети.

Според Анализата на потреби, перцепции и добри практики, спроведена во рамките на проектот „Поврзани во криза: Млади што градат отпорност и заедништво", постои јасна потреба од дефинирање и структурирање на улогата на младите во кризни ситуации. Истражувањето покажа дека кризните ситуации особено го нарушуваат психосоцијалниот развој на младите. Градењето на капацитетите на младите за превенција и препознавање на локалните ризици е првиот чекор кон создавање отпорна заедница, при што нивното учество задолжително се ограничува на активности со низок до умерен ризик.

ЦЕЛИ НА УЧЕЊЕ

По завршување на овој модул, учесниците ќе можат да:

- Ги дефинираат клучните фактори кои создаваат криза преку Формулата на ризик.
- Препознаат што смее, а што строго не смее да се прави при специфични кризи (пожар, поплава, повреда).
- Ги идентификуваат трите етапи на делување во криза: активности пред криза, активности за време на криза и активности по завршување на кризата.
- Мапираат локални опасности, системски ранливости и локални капацитети во својата општина.
- Проценат што му е потребно на еден младински центар за да дејствува како безбеден простор за млади во кризна ситуација.



Клучни компетенции

1

Знаење
Типологија на кризи, модел на пресметување ризик, фази на одговор според националниот протокол.

2

Вештини
Аналитичко мапирање на просторот; препознавање на локални ресурси и стриктно почитување на безбедносни правила.

3

Ставови
Превенција, проактивност и прифаќање на младите како клучен активен ресурс за заедницата.



Што е криза и како се пресметува ризикот?

Под поимот кризи се подразбираат природни непогоди, здравствени, хуманитарни, безбедносни, социјални и други вонредни состојби кои значително влијаат врз секојдневниот живот, безбедноста и благосостојбата на младите. Кризата не е само изолирана природна неминовност, туку општествено посредуван исход кој настанува во пресекот меѓу конкретната опасност и претходно акумулираната општествена ранливост.

За да се разбере ова, се користи Формулата на ризик:

$$\text{Ризик} = \frac{\text{Опасност x Ранливост}}{\text{Капацитет}}$$

Опасност

Самиот природен или човечки настан (на пример: пороен дожд, земјотрес, избувнување на пожар).

Ранливост

Општествените слабости и инфраструктурни недостатоци (на пример: неисчистени речни канали, стари објекти, социјална исклученост).

Капацитет

Ресурсите со кои се располага за справување (на пример: обучени млади волонтери, безбедни простори, навремени информации).

Не прави штета

Во центарот на делувањето се наоѓа принципот на безбедност, кој е директно поврзан со пристапот „не прави штета“ (do no harm). Овој принцип налага секоја интервенција да избегнува создавање или зголемување на штета за младите или за заедницата. Младите не треба да се изложуваат на задачи кои надминуваат нивна подготвеност или претставуваат несоодветен ризик.

Правила за специфични кризи

При специфични кризни ситуации, важат строги правила на однесување кои спасуваат животи:

При пожар (шумски и урбани пожари)

Волонтерите никогаш не одат на првата линија на огнот, бидејќи тоа е задача исклучиво за професионалните противпожарни единици. Нивната улога се ограничува исклучиво на логистика и информирање во безбедни зони. Доколку волонтерите или младите се затекнат внатре во објект зафатен од чад и пожар, клучно е да се знае дека никогаш не се отвораат прозорците или вратите нагло. Влезот на свеж кислород во просторијата дејствува како гориво и може да предизвика нагло разгорување на огнот. Бидејќи чадот и отровните гасови се креваат кон плафонот, единствениот безбеден начин за движење кон излезот е лазење или движење што е можно пониско до подот, каде воздухот е почист.

При земјотрес

За време на силно стресење на тлото, не се трча низ скали и не се користат лифтови. Се применува светското безбедносно правило: Спушти се на земја, покриј се под цврсто парче мебел и држи се цврсто, додека не заврши потресот. Евакуација се врши дури откако ќе заврши потресот, користејќи ги обележаните скали.

При поплава

Златното правило гласи: никогаш не се гази и не се вози во проточна вода. Вода со длабочина од само петнаесетина сантиметри која се движи брзо, има доволна сила да собори возрасен човек, додека вода од половина метар може да понесе автомобил.
Дополнително, поплавените подрачја кријат невидливи опасности: водата е одличен спроводник на електрична енергија и може да биде под силен струен напон од паднати далноводи или поплавени трафостаници. Покрај тоа, поплавената вода е загадена, па вода од чешма строго не се пие додека надлежните институции официјално не потврдат дека водоводната мрежа е безбедна.

При здравствени кризи и повреди

При давање основна помош на повредени лица пред да пристигне итната медицинска помош, прво се проценува дали има критично повредени лица кои бараат итно спасување или специјална помош. На лице кое е во бессознание, полусвесна состојба или за кое постои сомнение дека има внатрешно крварење (на пример по удар или сообраќајна несреќа), никогаш не смее да му се дава вода, храна или лекови преку уста, бидејќи може да се задуши. Првиот и единствен правилен чекор е веднаш да се повика единствениот број за итни случаи 112 и да се следат насоките на диспечерот.

Улоги и координација со RACI

Според Националниот протокол за младинско делување во кризни ситуации, работата со млади се темели на принципот на комплементарност - младинските центри и организации не претставуваат замена за институционалните спасувачки служби (ЦУК, ДЗС, брза помош, полиција), туку нивна суштинска, координирана поддршка. За вклучувањето на младите да биде ефективно и безбедно, се користи RACI матрицата (Responsible/Одговорен, Accountable/Отчетен, Consulted/Консултиран, Informed/Информиран) за јасна распределба на улогите:

R

ОДГОВОРНИ ЗА СПРОВЕДУВАЊЕ

Професионалните спасувачки служби го реализираат спасувањето, додека младинските центри се Одговорни исклучиво за спроведување на претходно договорени активности со низок до умерен ризик (логистика, дистрибуција на точни информации, психосоцијална поддршка).

A

ГЛАВНА КОМАНДА И ОТЧЕТНОСТ

Државните институции (ЦУК, ДЗС) и локалната самоуправа ја имаат главната команда и законската одговорност за справување со кризата.

C

КОНСУЛТИРАНИ

Институциите ги консултираат младинските центри за специфичните потреби на младите на терен.

I

ИНФОРМИРАНИ

Младинските центри мора континуирано да бидат информирани од официјалните кризни штабови за да спречат ширење дезинформации меѓу врсниците.

Оваа матрица налага строга субординација на терен: младинските работници и волонтери секогаш ги следат насоките на официјалниот инцидентен командант за да не им пречат на спасувачките служби.

Оперативна рамка и безбедни простори

Делувањето во кризи се структурира низ три меѓусебно поврзани етапи:

Фаза I (Подготвеност - пред криза)
Насочена кон превенција и јакнење на отпорноста преку едукација и развој на капацитети.

Фаза II (Работа за време на криза)
Обезбедување непосредна поддршка, информирање, психосоцијална поддршка и активирање на безбедни простори за млади.

Фаза III (Закрепнување - по криза)
Фокус на закрепнување, реинтеграција, долгорочна психосоцијална поддршка и јакнење на отпорноста за идни кризни ситуации.

Во остварувањето на овие фази, младинските центри се водат според два вида стандарди:

Минимален стандард

Основното ниво на подготвеност кое секој центар мора да го обезбеди веднаш (на пр. воспоставена редовна комуникација со институциите, обезбедување базична психолошка прва помош и безбеден физички простор).

Развоен стандард

Идеалното ниво кон кое центрите се стремат на долг рок (на пр. формализирани локални координациски механизми, континуирани програми за градење отпорност и интегрирани заштитни механизми за младите).

Агенда на модулот

Време	Траење	Сегмент
00:00 - 00:25	25 мин	Вовед, мрежа на солидарноста
00:25 - 00:50	25 мин	Теорија 1: Формула на ризик и правила за специфични кризи
00:50 - 01:55	65 мин	Активност 1: „Анатомија на ризикот - Мапирање на нашата заедница"
01:55 - 02:10	15 мин	Пауза
02:10 - 02:40	30 мин	Теорија 2: Фази на одговор и безбедни простори
02:40 - 03:40	60 мин	Активност 2: „Проценка на безбеден простор"
03:40 - 04:00	20 мин	Рефлексија на модулот, евалуација и затворање



Мрежа на солидарноста

Времетраење	25 минути
Материјали	Клопче волна
Инструкции	1. Учесниците застануваат во круг. Фасилитаторот го држи клопчето волна во рака, се претставува со своето име, кажува една своја силна страна или вештина што може да ја понуди во кризна ситуација (на пример: „Јас сум Ана и добро соработувам под стрес“), и држејќи го крајот од конецот, го фрла клопчето кон некој од учесниците во кругот. 2. Лицето кое го фаќа клопчето го обвиткува конецот околу прстот (за да се создаде видлива врска), се претставува на ист начин (име и вештина во криза), па го фрла клопчето на следната личност. 3. Процесот продолжува сè додека секој учесник не се вклучи и не се создаде видлива пајакова мрежа од волна која ги поврзува сите присутни во кругот. 4. Краток дебрифинг на вежбата: Се укажува на фактот дека сите учесници меѓусебно се поврзани и дека во кризна ситуација, мрежата на поддршка и солидарност меѓу врсниците е првата линија на одговор и сила за заедницата. 5. По завршувањето на вежбата за претставување, заедно со групата се поставува клучното правило за безбедна работа „не прави штета“ (do no harm). Јасно се нагласува дека на обуката нема да се зборува за лични трауми и дека секој учесник има право да паузира доколку некоја тема му предизвика стрес или непријатност.

Анатомија на ризикот – Мапирање на нашата заедница

Времетраење

65 минути (40 минути работа во групи + 25 минути рефлексија)

Материјали

Големи листови хартија (флипчарт) за мапирање на заедницата и маркери во 3 бои.

Инструкции

Учесниците се делат во групи од 4 до 5 лица. Групите работат на мапирање на нивната заедничка локална средина, поделени по различни делови од градот.

Се доделува голем лист хартија на кој се црта едноставна мапа од градот (главни улици, река, училишта, институции, младински центар).

Со црвен маркер се обележуваат опасностите (локации со физичка закана, на пример: ризик од поплава покрај река, сува шума подложна на пожар).

Со син маркер се обележуваат системските и социјалните ранливости. Ова не вклучува само лоша инфраструктура (на пр. стари објекти без излез за итни случаи, реки, шуми), туку и мапирање на ранливите групи во заедницата. Тимовите треба да обележат локации каде престојуваат или се собираат лица на кои им е потребна посебна поддршка при криза: млади и лица со попреченост, деца без родители (институции или згрижувачки семејства), семејства во социјален ризик, како и мигранти или бегалци чиј пристап до информации може да биде отежнат поради јазични бариери.

Со зелен маркер се мапираат капацитетите (болница, противпожарна станица, младински центар, локални организации).

Сите групи ги презентираат своите мапи.

Прашања за рефлексија

Кои се клучните точки во вашиот град каде што најлесно се забележува преклопувањето меѓу природната опасност (на пример, речно корито или сува шума) и ранливите населби или објекти?

Кои делови од вашиот град се најтешки за мапирање и зошто?

Дали мапираните зелени точки (болници, противпожарни служби, младински центри) се распоредени рамномерно во сите делови на вашиот град, или одредени населби целосно отсуствуваат од системот за поддршка?

Врз основа на црвените точки што ги обележавте на мапите, кои се точно границите до кои ние како волонтери смееме да дејствуваме пред да ја загрозиме сопствената безбедност?

Како можеме како волонтери да осигураме дека ранливите групи (млади со попреченост, деца без родители, мигранти) нема да бидат заборавени при евентуална евакуација или при дистрибуција на точни информации? Кои се нивните специфични потреби во првите 24 часа од кризата?

Проценка на безбеден простор

Времетраење	60 минути (40 минути работа во групи + 20 минути рефлексија)
Материјали	Алатка 1: Чек-листа за безбеден простор (стр. 23–25) и хипотетички сценарија (стр. 21–22), испечатени за секоја група.
Инструкции	1. Следната активност е учесниците да размислат што му е потребно на еден идеален младински центар или локален простор за да може безбедно да функционира како „безбеден простор“ во кризна ситуација. 2. Учесниците се делат во тимови. Секој тим добива хипотетичко сценарио и ја разгледува Алатката 1: Чек-листа за безбеден простор. 3. Тимовите анализираат кои елементи се неопходни за една организација или центар во нивниот град да биде подготвен да понуди точни информации и психосоцијална поддршка. 4. Доколку во нивниот град веќе постои младински центар (како што се младинските центри во мрежата на општини), тимовите дискутираат што би можело да се унапреди врз основа на чек-листата. 5. Тимовите дискутираат како нивниот младински центар ќе се позиционира во локалната RACI матрица: кои локални институции (ЦУК, општина, Црвен крст) мора да ги информираат за своето дејствување и од кого ќе примаат директни наредби.
Рефлексија	• Кои се клучните ставки кои според вас најчесто недостасуваат во еден локален простор за да се смета за целосно безбеден во криза? • Како волонтерите можат да помогнат овие стандарди да се подобрат во нивната заедница?

ХИПОТЕТИЧКИ СЦЕНАРИЈА

За работа со Алатка 1 – Чек-листа за безбеден простор

Сценарио 1 – Поплава и прекин на сообраќај

По интензивни врнежи, дел од градот е поплавен. Неколку улици се непроодни, а младинскиот центар е на повисока и моментално безбедна локација. До центарот доаѓаат млади кои бараат точни информации за состојбата, контакт со семејството и место каде можат кратко да престојуваат. Во групата има лице со попреченост и младо лице кое не го зборува добро македонскиот јазик.

Задача за тимот:
- Проверете ја Алатка 1 ставка по ставка.
- Одредете што центарот може да обезбеди веднаш.
- Одредете кои информации мора да дојдат од официјални институции.
- Определете ја улогата на центарот во локалната RACI матрица.

Сценарио 2 – Земјотрес и потреба од безбеден простор

По силен земјотрес, објектите во градот се проверуваат. Младинскиот центар нема видливи оштетувања, но пред повторно отворање мора да се процени дали може да функционира како безбеден простор. Неколку млади се вознемирени и бараат поддршка и информации. Дел од нив сакаат веднаш да се вклучат во „помагање на терен“.

Задача за тимот:
- Проверете ги условите за физичка безбедност.
- Разграничете што е задача на институциите, а што е дозволена улога на младите.
- Проверете дали постои механизам за основна психосоцијална поддршка и упатување.
- Одредете што недостига за минимален стандард.

ХИПОТЕТИЧКИ СЦЕНАРИЈА

За работа со Алатка 1 – Чек-листа за безбеден простор

Сценарио 3 – Урбан пожар во близина на младинскиот центар

Во соседен дел од градот има голем пожар. Младинскиот центар не е во зоната на пожарот, но може да стане точка за информирање и логистичка поддршка. На социјалните мрежи брзо се шират непроверени информации. Неколку млади волонтери предлагаат да одат поблиску до пожарот за да „помогнат".

Задача за тимот:
• Проценете дали центарот може безбедно да функционира.
• Одредете како ќе се користат само точни официјални информации.
• Поставете јасна граница: волонтерите не одат на првата линија на огнот.
• Определете кому ќе биде отчетен центарот и кого ќе информира.

Сценарио 4 – Здравствена/социјална криза и голем број млади

Во градот има кризна состојба поради која голем број млади доаѓаат во младинскиот центар за информации, разговор и поврзување со услуги. Дел од нив покажуваат знаци на акутен стрес. Тимот е мал и нема психолог постојано присутен.

Задача за тимот:
• Проверете дали волонтерите ги знаат границите на врсничката поддршка.
• Определете каде и како ќе се упатуваат случаи што ја надминуваат волонтерската улога.
• Проверете дали просторот овозможува приватност и пристапност.
• Одредете кои локални институции/стручни служби треба да бидат консултирани.

Алатка 1 – Чек-листа 1/3

За безбеден простор | Модул 1

Упатство: Тимот ја проценува избраната организација/младински центар и за секоја ставка означува ДА, ДЕЛУМНО или НЕ. Во последната колона се запишува конкретен доказ, недостаток или следна акција.

Организација/младински центар: _____ **Град/општина:** _____

Датум на проценка: _____ **Членови на тимот:** _____

Стандард	Критериум	ДА	ДЕЛУМНО	НЕ	Белешка
A. Безбеден физички простор					
Минимален	Постои јасно определен простор во кој младите можат да престојуваат без да бидат изложени на непосредна опасност.	☐	☐	☐	
Минимален	Влезовите, излезите и патеките за движење се слободни и лесно препознатливи.	☐	☐	☐	
Минимален	Постои начин за безбедна евакуација од просторот.	☐	☐	☐	
Минимален	Во просторот може да се обезбеди основна приватност за лице кое има потреба од психосоцијална поддршка.	☐	☐	☐	
Развоен	Постојат редовни проверки и план за унапредување на физичката безбедност на просторот.	☐	☐	☐	
B. Точни информации и комуникација					
Минимален	Постои одговорно лице кое следи официјални информации во криза.	☐	☐	☐	
Минимален	Младите добиваат само проверени и јасно формулирани информации.	☐	☐	☐	
Минимален	Постојат видливо поставени основни контакти за итни случаи, вклучително 112.	☐	☐	☐	
Минимален	Постои начин за навремено информирање на волонтерите и корисниците.	☐	☐	☐	
Развоен	Постојат однапред подготвени канали/процедури за комуникација со локалните институции.	☐	☐	☐	

Алатка 1 – Чек-листа 2/3

За безбеден простор | Модул 1

Стандард	Критериум	ДА	ДЕЛУМНО	НЕ	Белешка
C. Психосоцијална поддршка					
Минимален	Најмалку едно лице знае дека Психолошката прва помош не е психотерапија и не е дијагностицирање.	☐	☐	☐	
Минимален	Волонтерите знаат да применат основно набљудување, слушање и поврзување.	☐	☐	☐	
Минимален	Постојат јасни граници помеѓу врсничката поддршка и стручната помош.	☐	☐	☐	
Минимален	Постои начин за упатување кон стручна служба кога поддршката ја надминува улогата на волонтерот.	☐	☐	☐	
Развоен	Организацијата има воспоставена практика на врснички check-in и/или дебрифинг по кризен ангажман.	☐	☐	☐	
D. Инклузивност и пристапност					
Минимален	При планирањето се земаат предвид млади и лица со попреченост.	☐	☐	☐	
Минимален	При планирањето се земаат предвид деца без родители/лица без непосредна семејна поддршка.	☐	☐	☐	
Минимален	При планирањето се земаат предвид семејства и млади во социјален ризик.	☐	☐	☐	
Минимален	При планирањето се земаат предвид мигранти/бегалци и можни јазични бариери.	☐	☐	☐	
Развоен	Информациите и начинот на работа може да се приспособат на различни потреби на корисниците.	☐	☐	☐	

Алатка 1 – Чек-листа 3/3

За безбеден простор | Модул 1

Стандард	Критериум	ДА	ДЕЛУМНО	НЕ	Белешка
E. Координација и RACI					
Минимален	Јасно е која институција има главна команда и законска одговорност.	☐	☐	☐	
Минимален	Јасно е кои активности со низок до умерен ризик може да ги спроведува младинскиот центар.	☐	☐	☐	
Минимален	Јасно е кого младинскиот центар мора да информира за своето дејствување.	☐	☐	☐	
Минимален	Јасно е од кого волонтерите примаат насоки/наредби во кризна ситуација.	☐	☐	☐	
Развоен	Постојат формализирани или редовни локални координациски механизми.	☐	☐	☐	
F. Подготвеност за трите фази					
Минимален	Постојат активности за подготвеност пред криза.	☐	☐	☐	
Минимален	Постојат јасни задачи за поддршка, информирање и безбеден простор за време на криза.	☐	☐	☐	
Минимален	Постои план за закрепнување/долгорочна поддршка по криза.	☐	☐	☐	
Развоен	Постојат континуирани програми за градење отпорност и интегрирани заштитни механизми за младите.	☐	☐	☐	

Заклучок од проценката

Три најсилни страни на просторот: _____

Три најитни подобрувања: _____

Кој треба да биде информиран/вклучен според локалната RACI матрица: _____

Рефлексија и клучни поуки

Рефлексија и евалуација на модулот (20 минути)

Секој учесник на самолепливо ливче запишува три кратки рефлексии:

Една нова работа што ја научив денес
Едно чувство по завршувањето на модулот
Една конкретна акција што ќе ја преземам како волонтер во градот

КЛУЧНИ ПОУКИ

- Кризата настанува исклучиво во пресекот меѓу конкретната опасност и општествената ранливост.
- Капацитетот е единствената променлива во Формулата на ризик врз која директно се влијае и може да се зголеми.
- Секогаш се почитуваат основните правила за специфични кризи: не се гази во проточна вода, не се отвораат прозорци при пожар и не се дава вода на лице во бессознание.
- Младинските центри и простори можат да функционираат како безбедни простори и хабови за информирање, а не како паралелни институции на државниот систем.

МОДУЛ 2

Психосоцијална поддршка, прва помош и упатување

Психосоцијална поддршка, прва помош и упатување

ВОВЕД

Кризните ситуации не предизвикуваат само материјална штета, тие оставаат и длабоки емоционални и психолошки последици врз младите. Според анализата спроведена во рамките на проектот, 53,4% од младите истакнуваат негативно влијание на кризните ситуации врз менталното здравје, додека 67% од нив истакнуваат дека психолошката поддршка им претставува една од најголемите потреби. Честопати, младите немаат пристап до стручни лица или чувствуваат отпор да побараат професионална помош, поради што првичната поддршка ја очекуваат од своите врсници. Овој модул е насочен кон градење вештини за основна емоционална поддршка, со строго дефинирање на границите помеѓу врсничката поддршка и психотерапијата.

ЦЕЛИ НА УЧЕЊЕ

По завршување на овој модул, учесниците ќе можат да:

- Ги препознаваат вообичаените физички, емоционални и бихејвиорални реакции на акутен стрес кај врсниците.
- Го применуваат моделот за Психолошка прва помош во пракса, водејќи се од принципите за безбедност и слушање.
- Препознаваат знаци на сопствена исцрпеност и применуваат техники за самогрижа и врсничка поддршка.
- Поставуваат јасни професионални и етички граници (разлика помеѓу врсничка поддршка и психотерапија).
- Препознаваат кога врсничката поддршка повеќе не е доволна и правилно користат механизми за упатување кон стручни служби.



Клучни компетенции

1

Знаење

Основи на психосоцијалната поддршка, моделот на Психолошка прва помош (СЗО: Набљудувај – Слушај – Поврзи), граници на врсничката поддршка и системи за упатување (Referral), како и знаци на сопствена исцрпеност и согорување (burnout).

2

Вештини

Активно слушање без осудување и прекинување, препознавање на физички, емоционални и бихејвиорални реакции на акутен стрес, поставување професионални и етички граници, и примена на техники за самогрижа и врсничка поддршка (peer support).

3

Ставови

Емпатија, почитување на доверливоста и приватноста, одговорност кон личната и тимската безбедност, и свест за сопствените граници кога е неопходно вклучување на стручни служби.



Што е психосоцијална поддршка?

Пред да се спроведе обуката за овој модул, задолжително се дефинираат целите и концептите поврзани со менталното здравје и емоционалната поддршка во кризни ситуации. Улогата на фасилитаторот е клучна за одржување на јасни граници помеѓу врсничката поддршка и професионалната поддршка за менталното здравје.

1. Значајноста на психосоцијалната поддршка во криза

Кризните ситуации (природни катастрофи, пандемии, пожари или трагични настани во заедницата) предизвикуваат емоционални растројства кои бараат навремена реакција. Младите се особено ранливи, а пристапот до квалитетна психосоцијална поддршка претставува клучен елемент за намалување на долгорочните последици од траумата.

2. Психолошка прва помош (ППП) преку моделот на Светската здравствена организација

За да се спречи ризикот од ненамерно „советување" или помислување дека волонтерите стануваат терапевти, во рамките на овој прирачник се користи официјалниот модел на Светската здравствена организација за Психолошка прва помош (ППП). Фасилитаторот експлицитно нагласува што НЕ Е Психолошката прва помош:

ППП НЕ Е

психотерапија ниту клиничко советување.

ППП НЕ Е

професионално дијагностицирање на траума.

ППП НЕ Е

принудување на лицето детално да го раскажува трауматскиот настан или да ги споделува своите најдлабоки емоции против своја волја.

Психолошка прва помош

Што Е Психолошка прва помош?

Тоа е хуман, поддржувачки одговор на лице кое се наоѓа во акутен стрес. Пред помагањето следува подготовка, а трите клучни акциони принципи се: набљудување, слушање и поврзување.

1

Подготовка

Проценка на безбедноста на околината и сопствената стабилност пред пристапување кон лицето во неволја.

2

Набљудување

Проценка на непосредните основни потреби и препознавање лица со сериозни реакции на стрес.

3

Слушање

Сослушување без притисок, обезбедување смирувачка атмосфера, покажување емпатија и отсуство на осудување.

4

Поврзување

Помагање во задоволување на основните практични потреби, поврзување со семејството, социјалните мрежи и упатување кон стручни институции.



Грижа за помагачите

Работата на терен во кризни ситуации неминовно го изложува волонтерот на страв, несигурност, тага и трауматски приказни, што носи висок ризик од емоционално исцрпување, секундарна трауматизација и согорување (burnout). Затоа, секоја организација и секој волонтерски тим можат успешно да функционираат само доколку систематски се грижат за сопствената благосостојба. Грижата за волонтерите се потпира на два клучни столба:

Лични заштитни фактори

Припадност на тим, развивање чувство на заедништво, фокус на смислата на помагањето и одржување на секојдневните лични рутини (сон, исхрана, физичка активност).

Организациски заштитни фактори

Организирање редовни состаноци кои поттикнуваат отворен дијалог, култура на доверба и почитување на принципот на доверливост.

Врсничка поддршка (Peer support)

Меѓусебно проверување на состојбата меѓу самите волонтери (check-in), споделување искуства и растеретување по завршената задача. Важно е да се запамети: врсничките поддржувачи споделуваат искуства, но тие не се советници ниту замена за професионална помош.

Дебрифинг сесии

Организирање редовни сесии под водство на ментор или стручно лице по завршување на кризниот ангажман, со цел емоционално затворање на процесот и намалување на стресот.



Агенда на модулот

Време	Траење	Сегмент
00:00 - 00:20	20 мин	Вовед, енерџајзер „Азбука на емоциите“ и потсетување на правилата за доверливост
00:20 - 00:55	35 мин	Теоретски дел: Реакции на стрес, Психолошка прва помош и грижа за самите волонтери
00:55 - 01:25	30 мин	Теоретска подготовка за учесниците: Разбирање на менталното здравје, ППП и границите на врсничката поддршка
01:25 - 02:25	60 мин	Активност 1: „Слушам, но не лекувам“ (Искуствена вежба за активно слушање во парови)
02:25 - 02:40	15 мин	Пауза за освежување
02:40 - 03:10	30 мин	Теоретски дел: Граници на волонтерската улога и системот на упатување
03:10 - 03:45	35 мин	Активност 2: „Дрво на одлучување“ (Работа со фиктивни студии на случај)
03:45 - 04:00	15 мин	Финална рефлексија, евалуација на модулот и затворање



Како реагираме на акутен стрес?

Овој дел се презентира директно пред учесниците со цел да се запознаат со тематиката, терминологијата и правилата пред да пристапат кон практичните вежби.

Кога се наоѓаме во кризна ситуација, нашето тело и ум реагираат на вонредни предизвици. Овие реакции можат да бидат:

Физички

Забрзано чукање на срцето, треперење, вртоглавица, сува уста, стегање во градите или замор.

Емоционални

Страв, паника, шок, тага, чувство на беспомошност или раздразливост.

Бихејвиорални

Повлекување во себе, збунетост, неможност за носење одлуки или прекумерна активност. Важно е да се разбере дека овие реакции се нормални реакции на ненормални настани. Тие не значат дека некој е „слаб" или „нестабилен", туку дека организмот се обидува да се заштити.



Поддршка со јасни граници

Кога им помагаме на врсниците во криза, нашето дејствување се темели на четири основни чекори:

01 **Пристапете безбедно:** Никогаш не се изложувајте на ризик и проверете ја околината пред да пристапите до некого.

02 **Слушајте со внимание:** Бидете присутни, зборувајте со смирен тон и дозволете му на лицето да зборува онолку колку што сака, без да го прекинувате или осудувате.

03 **Прашајте за основните потреби:** Проверете дали лицето има потреба од вода, чист воздух, контакт со семејството или информации.

04 **Поврзете го со системот:** Помогнете му да стапи во контакт со блиски луѓе или упатете го до стручна служба доколку забележите знаци кои ја надминуваат врсничката поддршка.

СМЕЕ
Да се понуди присуство, топлина, тишина, точни информации и поддршка.

НЕ СМЕЕ
Да се даваат лажни ветувања („Сè ќе биде во ред“), да се делат психолошки совети, да се принудува лицето да зборува за траумата или да се презема улогата на лекар/терапевт.

Азбука на емоциите

Времетраење	20 минути
Материјали	Топка
Инструкции	Учесниците застануваат во круг. Фасилитаторот фрла топка кон некој од учесниците и кажува буква од азбуката (на пример, „С“). Учесникот кој ја фатил топката мора во рок од три секунди да каже емоција или состојба поврзана со криза што започнува на таа буква (на пример, „Стрес“ или „Страв“), по што ја фрла топката на друг учесник со нова буква. Вежбата трае 5 минути и помага групата брзо да се разбуди и да се вклучи во темата. По вежбата, се отвора кратко резиме за тоа како стресот влијае врз нашиот ум и тело.

Слушам, но не лекувам

Времетраење	60 минути (30 минути практична вежба во парови, 30 минути дебрифинг).
Материјали	Алатка 2: Насоки за слушање (стр. 38) и сценарија за учесник А (стр. 39–40).
Инструкции	1. Учесниците се делат во парови (Учесник А и Учесник Б). 2. На Учесник А му се дава кратко фиктивно сценарио во кое се опишува лесна вознемиреност по соочување со стресен настан (на пример: страв од повторување на силен земјотрес или загриженост за семејството за време на непогода). 3. Учесник Б ја презема улогата на волонтер кој ја применува Психолошката прва помош (слушање без прекинување, смирен тон, потврдување на емоциите без давање „лесни совети"). 4. Вежбата трае 5 минути, по што улогите се менуваат.
Рефлексија	• „Кои беа специфичните вербални и невербални знаци (како говорот на телото, тонот на гласот или молчењето) кај вашиот соговорник кои ви покажаа дека тој навистина се чувствува исплашено или несигурно?" • „Во кои моменти од разговорот ви беше најтешко да се воздржите од тоа да понудите „решение" или совет, и што ве натера да го почувствувате тој импулс?" • „Како се промени динамиката во разговорот во моментот кога ја заменивте фразата „не грижи се" со едноставно потврдување на емоцијата на соговорникот?"

АЛАТКА 2 – Насоки за слушање

Картички со насоки за слушање | „Слушам, но не лекувам“

Картичка за Учесник Б – волонтер кој применува Психолошка прва помош. Користи ја картичката за време на 5-минутниот разговор.

Што да правам

Пристапи безбедно: провери ја околината и сопствената стабилност.

Слушај со внимание: биди присутен/на, зборувај со смирен тон и не прекинувај.

Дозволи лицето да зборува онолку колку што сака, без притисок.

Прашај за основните потреби: вода, чист воздух, контакт со семејството или информации.

Потврди ја емоцијата без да нудиш „лесно решение“.

Поврзи го лицето со блиски луѓе или стручна служба кога потребата ја надминува врсничката поддршка.

Фрази што СМЕЕ да се користат

„Тука сум со тебе“

„Валидно е да се чувствуваш така“

„Не си сам/а и не мораш сам/а да се справуваш со ова“

„Разбирам дека ова ти е многу тешко“

„Можеме заедно да побараме помош од стручната служба“

„Можам да останам со тебе додека најдеме соодветна помош“

Што НЕ СМЕЕ

Да даваш лажни ветувања: „Сè ќе биде во ред“.

Да делиш психолошки совети.

Да го принудуваш лицето да зборува за траумата.

Да преземаш улога на лекар/терапевт.

Недозволени фрази

„Кажи ми точно што се случи“

„Како се чувствуваше ти тогаш?“

„На твое место, јас би...“

„Ќе помине и ќе бидеш посилен/на по ова“

„Ова ќе ти стане голема траума доколку не ја решиш“

„Која е причината што ова толку многу ти влијае?“

„Се случиле и полоши работи“

„Не треба да плачеш, ќе помине“

По разговорот – лична проверка

Кои вербални и невербални знаци ми покажаа дека соговорникот се чувствува исплашено или несигурно?

Во кој момент најмногу почувствував импулс да понудам решение или совет?

Како се промени разговорот кога наместо „не грижи се“ ја потврдив емоцијата?

СЦЕНАРИЈА ЗА УЧЕСНИК А

За вежбата „Слушам, но не лекувам“

Картичка А1 – Страв по земјотрес

Пред неколку дена имало силен земјотрес. Оттогаш секој посилен звук те вознемирува и се прашуваш дали ќе има нов потрес. Не бараш совет; сакаш некој мирно да те сослуша.

Инструкција: зборувај само онолку колку што е потребно за вежбата. Сценариото е фиктивно; не споделувај лични трауматски искуства.

Картичка А2 – Загриженост за семејството при непогода

Поради невреме и прекинати патишта не можеш веднаш да стапиш во контакт со член од семејството. Се чувствуваш напнато и постојано го проверуваш телефонот. Ти треба поддршка и точна информација што можеш да направиш.

Инструкција: зборувај само онолку колку што е потребно за вежбата. Сценариото е фиктивно; не споделувај лични трауматски искуства.

Картичка А3 – Вознемиреност по евакуација

Во твоето училиште имало превентивна евакуација. Сè завршило без повреди, но ти останало чувство на несигурност и тешко ти е да се сконцентрираш. Зборувај кратко за тоа како се чувствуваш сега, без детално опишување на настанот.

Инструкција: зборувај само онолку колку што е потребно за вежбата. Сценариото е фиктивно; не споделувај лични трауматски искуства.

Картичка А4 – Страв од повторување на пожар

Во близина на твоето место на живеење неодамна имало пожар. Сега мирис на чад веднаш те вознемирува. Не сакаш да раскажуваш детали; сакаш некој да те сослуша и да ти помогне да се поврзеш со точни информации.

Инструкција: зборувај само онолку колку што е потребно за вежбата. Сценариото е фиктивно; не споделувај лични трауматски искуства.

СЦЕНАРИЈА ЗА УЧЕСНИК А

За вежбата „Слушам, но не лекувам“

Картичка А5 – Несигурност по поплава

По поплава во соседството, дел од секојдневните активности се нарушени. Се чувствуваш збунето и не знаеш каде се објавуваат официјални информации. Разговорот треба да остане на сегашните потреби.

Инструкција: зборувај само онолку колку што е потребно за вежбата. Сценариото е фиктивно; не споделувај лични трауматски искуства.

Картичка А6 – Вознемиреност по прекин на електрична енергија

За време на кризна состојба имало долг прекин на електрична енергија. Се чувствуваш несигурно бидејќи не си можел/а да контактираш со блиските. Сакаш мирен разговор и помош да размислиш кого можеш да контактираш.

Инструкција: зборувај само онолку колку што е потребно за вежбата. Сценариото е фиктивно; не споделувај лични трауматски искуства.

Картичка А7 – Стрес по ширење дезинформации

На социјалните мрежи гледаш многу контрадикторни објави за кризна состојба. Тешко ти е да процениш што е точно и се чувствуваш преплавено. Сакаш некој да те сослуша и да те насочи кон проверени информации.

Инструкција: зборувај само онолку колку што е потребно за вежбата. Сценариото е фиктивно; не споделувај лични трауматски искуства.

Картичка А8 – Загриженост за враќање во рутина

По завршена кризна ситуација, активностите повторно почнуваат, но ти сè уште се чувствуваш напнато. Не бараш терапија или дијагноза; сакаш кратка, човечка поддршка.

Инструкција: зборувај само онолку колку што е потребно за вежбата. Сценариото е фиктивно; не споделувај лични трауматски искуства.

Дрво на одлучување за упатување

Времетраење	35 минути (20 минути работа во групи + 15 минути рефлексија)
Материјали	Алатка 3: Дрво за упатување (стр. 42) и фиктивни студии на случај (стр. 43–45).
Инструкции	1. Учесниците се делат во мали групи од 4 до 5 лица. 2. Секој тим добива различна студија на случај (на пример: Случај 1 – младо лице кое е збунето и бара информација каде да се пријави како волонтер; Случај 2 – девојка која со денови одбива да зборува и покажува знаци на тешка паника; Случај 3 – лице кое споменува дека повеќе нема смисла да живее). 3. Тимовите анализираат и одлучуваат: Дали ова е ситуација што волонтерот може да ја смири сам со основна разговорна поддршка, или ова е „црвено знаме" кое бара итно упатување кон стручна служба (112 или центар за социјална работа)? 4. Секој тим ја презентира својата одлука пред целата група користејќи ги чекорите за упатување.
Рефлексија	• Кои беа клучните знаци кои покажаа дека се преминува од границите на волонтерската поддршка кон потреба од професионална интервенција? • Како треба да постапи волонтерот доколку се соочи со лице кое одбива каква било помош?

АЛАТКА 3

Дрво на одлучување за упатување | Модул 2

Оваа алатка служи за вежбање на границата помеѓу основна врсничка поддршка и потреба од стручна/итна интервенција. Волонтерот не дијагностицира.

ЧЕКОР 1: Дали местото е безбедно за тебе и за лицето?

НЕ → Не се изложувај на ризик. Следи ги насоките на надлежните служби.
ДА → Продолжи на Чекор 2.

ЧЕКОР 2: Дали има непосредна опасност по животот или јасно „црвено знаме“?

ДА → Итно поврзување со стручна служба/112 согласно ситуацијата.
НЕ → Продолжи на Чекор 3.

ЧЕКОР 3: Дали лицето има основна практична потреба што може безбедно да се адресира?

ДА → Понуди точна информација, мирно присуство и практична поддршка во рамки на улогата.
НЕ/НЕ Е ДОВОЛНО → Продолжи на Чекор 4.

ЧЕКОР 4: Дали состојбата ја надминува врсничката поддршка?

ДА → Поврзи со стручна институција/служба. Не преземај улога на терапевт.
НЕ → Примени основна поддршка: набљудувај – слушај – поврзи.

ЧЕКОР 5: Дали лицето одбива помош?

Не го присилувај да зборува. Објасни ги достапните опции. Ако има непосредна опасност по животот, се бара итна професионална помош.

Итен контакт во Северна Македонија: 112 (24/7).

Фасилитаторска напомена: ЦУК го наведува 112 како бесплатен 24/7 итен контакт. Во вежбата се следи правилото од прирачникот: кога ситуацијата ја надминува врсничката поддршка, задолжително се бара стручна помош.

ФИКТИВНИ СТУДИИ НА СЛУЧАЈ

За Алатка 3 – „Дрво на одлучување за упатување“

Случај 1 – Информација за волонтирање

Младо лице е збунето и бара информација каде да се пријави како волонтер. Нема знаци на непосредна опасност и комуницира јасно.

Прашања за тимот:
• Дали ова е ситуација што волонтерот може да ја поддржи со основна разговорна/практична помош?
• Дали постои „црвено знаме“?
• Кој е следниот чекор според Алатка 3?
• Каде е границата на волонтерската улога?

Клуч за анализа: практична информација и поврзување; случајот не бара терапевтска улога.

Случај 2 – Тешка паника и повлекување

Девојка со денови одбива да зборува и покажува знаци на тешка паника. Волонтерите не можат да воспостават стабилен разговор и состојбата очигледно ја надминува кратката врсничка поддршка.

Прашања за тимот:
• Дали ова е ситуација што волонтерот може да ја поддржи со основна разговорна/практична помош?
• Дали постои „црвено знаме“?
• Кој е следниот чекор според Алатка 3?
• Каде е границата на волонтерската улога?

Клуч за анализа: потребно е упатување кон стручна служба.

Случај 3 – Изјава дека животот нема смисла

Лице во разговор споменува дека повеќе нема смисла да живее.

Прашања за тимот:
• Дали ова е ситуација што волонтерот може да ја поддржи со основна разговорна/практична помош?
• Дали постои „црвено знаме"?
• Кој е следниот чекор според Алатка 3?
• Каде е границата на волонтерската улога?

Клуч за анализа: црвено знаме; итна професионална помош/112 според правилото во прирачникот.

Случај 4 – Акутна вознемиреност и потреба од контакт со семејството

Младо лице е видно вознемирено по кризна состојба, но комуницира, знае каде се наоѓа и вели дека најмногу сака да стапи во контакт со семејството.

Прашања за тимот:
• Дали ова е ситуација што волонтерот може да ја поддржи со основна разговорна/практична помош?
• Дали постои „црвено знаме"?
• Кој е следниот чекор според Алатка 3?
• Каде е границата на волонтерската улога?

Клуч за анализа: мирно присуство, слушање и практично поврзување; процени дали се појавуваат знаци што бараат стручна помош.

Случај 5 – Барање за „дијагноза“ од волонтер

Младо лице прашува: „Дали имам траума? Кажи ми што ми е и што треба да правам.“

Прашања за тимот:
• Дали ова е ситуација што волонтерот може да ја поддржи со основна разговорна/практична помош?
• Дали постои „црвено знаме“?
• Кој е следниот чекор според Алатка 3?
• Каде е границата на волонтерската улога?

Клуч за анализа: волонтерот не дијагностицира и не дава психотерапевтски совет; објаснува граница и нуди поврзување со стручно лице.

Случај 6 – Лице што одбива разговор

Лице изгледа вознемирено, но вели дека не сака да разговара и бара да остане само/а. Не е забележана непосредна опасност.

Прашања за тимот:
• Дали ова е ситуација што волонтерот може да ја поддржи со основна разговорна/практична помош?
• Дали постои „црвено знаме“?
• Кој е следниот чекор според Алатка 3?
• Каде е границата на волонтерската улога?

Клуч за анализа: не се присилува да зборува; се нуди достапност и информација каде може да побара поддршка. Ако се појави непосредна опасност, се постапува според итниот чекор.

Рефлексија и клучни поуки

Рефлексија и евалуација на модулот (15 минути)

Се отвора краток завршен круг каде секој учесник во една реченица одговара на прашањето: *„Која е најважната граница што ја научивте денес за вашата улога како волонтер и како ќе се грижите за сопствениот емоционален мир на терен?“*

КЛУЧНИ ПОУКИ

- Психолошката прва помош (ППП) не е терапија ниту дијагностицирање, тоа е хуман, човечки пристап базиран на набљудување, слушање и поврзување.
- Секогаш се почитува приватноста и доверливоста на лицето кое ја бара поддршката.
- Грижата за самите волонтери (самогрижата, врсничката поддршка и дебрифинг сесиите) е задолжителен дел од работата, а не луксуз.
- Волонтерот секогаш ги знае сопствените граници: кога ситуацијата ја надминува врсничката поддршка, задолжително се бара стручна помош и се повикува 112.
- Никогаш не се даваат лажни ветувања и празни утехи, туку се нуди стабилно присуство и точни информации.

МОДУЛ 3

Младинско лидерство, акција и примери од праксата во DRR

Младинско лидерство, акција и примери од праксата во DRR

03

ВОВЕД

По завршувањето на претходните модули кои се фокусираа на ризиците и психосоцијалната поддршка, овој модул ја префрла фокус-точката од проблемите кон решенијата и акцијата. Младите не се третираат само како пасивни жртви или корисници на помош во кризни ситуации, туку како клучни лидери, иноватори и двигатели на промените во своите заедници. Модулот ги запознава учесниците со основните принципи на младинското лидерство во намалувањето на ризиците од катастрофи (DRR), презентирајќи реални примери од праксата и поттикнувајќи ги активно да се вклучат во креирање на локални иницијативи.

ЦЕЛИ НА УЧЕЊЕ

По завршување на овој модул, учесниците ќе можат да:

- Ја разберат улогата и правото на младите да учествуваат во процесите на одлучување и управување со кризи.
- Препознаат дека младинското лидерство во DRR не е исклучок или иднина, туку реалност која веќе се случува секојдневно.
- Анализираат реални примери и добри практики за акција предводена од млади.
- Ги разберат основните чекори за претворање на сопствените идеи во мали, практични акциски чекори на локално ниво.



Клучни компетенции

1

Знаење

Улогата и правата на младите во процесите на одлучување и управување со кризи, меѓународните рамки и стандарди за намалување на ризици од катастрофи (DRR), како и методологиите за креирање и планирање на локални иницијативи и SMARTIE цели.

2

Вештини

Анализа и препознавање на добри практики и иницијативи предводени од млади, претворање на идеи во конкретни акциски планови, дигитално мапирање на ризици и застапување пред локалните институции и заедницата.

3

Ставови

Проактивност, лидерство, перцепција на младите како активни чинители и носечки столбови на сегашноста, како и посветеност на инклузивност, солидарност и социјална кохезија.



Младите како лидери во DRR

1. Од реакција кон акција: Промена на парадигмата и улогата на младите

Во минатото, младите во кризни ситуации биле третирани исклучиво како ранлива категорија на која ѝ е потребна заштита од страна на возрасните и институциите. Меѓутоа, современите рамки (како меѓународните стандарди за намалување на ризици и проектните наоди од „Поврзани во криза“) јасно нагласуваат дека младите поседуваат енергија, дигитални вештини, креативност и длабоко разбирање на потребите на своите врсници. Протоколот за работа со млади во услови на кризи дефинира два клучни пристапи: младите како корисници на поддршка и младите како активни учесници и волонтери. Младите се активни чинители кои можат да вршат превенција, да едуцираат, да помагаат во логистика и да вршат застапување пред локалните власти.

2. Правата на младите на учество, лидерство и безбедност

Учеството на младите во прашања поврзани со безбедноста на заедницата не е само привилегија или формалност, туку нивно основно право. Кога младите се вклучени во планирањето и подготвеноста пред криза, самите заедници стануваат многу поотпорни. Лидерството во DRR не подразбира само големи меѓународни проекти или огромни буџети; тоа започнува со мали, секојдневни акции, од споделување точни информации на социјалните мрежи, преку правење локални мапи на ризик, па сè до иницирање разговори со локалните институции за подобрување на безбедноста во училиштата и младинските центри. Притоа, секогаш се почитуваат стандардите за безбедност, кои налагаат младите да се вклучуваат во активности со низок до умерен ризик, поддржани од соодветни обуки и менторство.



Агенда на модулот

Време	Траење	Сегмент
00:00 - 00:20	20 мин	Вовед, енерџајзер и поставување на очекувањата за третиот модул
00:20 - 00:55	35 мин	Теоретски дел: Младите како лидери, иноватори и носители на промени во DRR
00:55 - 01:25	30 мин	Теоретска подготовка за учесниците: Правата на младите, улогата во заедницата и примери од праксата
01:25 - 02:25	60 мин	Активност 1: „Интерактивна анализа на светски и локални иницијативи предводени од млади“
02:25 - 02:40	15 мин	Пауза за освежување
02:40 - 03:45	65 мин	Активност 2: „Од идеја до акција: Нацрт на мини-иницијатива за нашиот град“
03:45 - 04:00	15 мин	Финална рефлексија, евалуација на модулот и најава за следната фаза



Младите веќе преземаат акција

Овој дел се презентира директно пред учесниците за да се инспирираат и да разберат дека тие веќе имаат моќ и право да бидат дел од решенијата во своите заедници.

Што значи младинско лидерство во намалување на ризици (DRR)?

Младите често мислат дека за да се напредува или да се направи промена, потребно е да се чека да се „порасне“ или да се добие институционална функција. Меѓутоа, искуствата ширум светот и во нашата земја покажуваат сосема спротивно:

Младите веќе преземаат акција

Тие мапираат опасности, организираат вршнички кампањи за едукација, помагаат во дистрибуција на хуманитарна помош и ги користат дигиталните алатки и социјалните мрежи за борба против дезинформациите во време на криза.

Правото на глас и учество

Младите имаат право да бидат сослушани во процесите на носење одлуки. Нивните идеи се свежи и практични затоа што тие најдобро знаат со какви предизвици се соочуваат во секојдневниот живот.

Мали чекори што значат голема промена

Лидерството во намалување на ризици од катастрофи не бара невозможни работи. Тоа може да почне преку:

01 Разговор со пријателите и врсниците: Споделување безбедносни совети и корекција на лажни вести.

02 Застапување во училиште или младински центар: Иницирање прашања за подобри планови за евакуација или проверка на безбедносните стандарди во просторот.

03 Креирање дигитална содржина: Изработка на инфографики или видеа за тоа како правилно да се постапи при земјотрес, поплава или друга итна состојба.

Брза мрежа на идеи

Времетраење	20 минути
Материјали	Хартија, пенкала
Инструкции	1 Учесниците се делат во мали групи од по 4-5 лица. Секоја група добива ливче хартија на кое во рок од 2 минути се запишуваат што е можно повеќе идеи за тоа како младите можат да помогнат во својот град пред да се случи криза. По истекот на времето, идеите се читаат на глас, а фасилитаторот ги поврзува со фактот дека младите веќе имаат огромна креативност која само треба да се канализира.

Анализа на младински иницијативи

Времетраење	60 минути (20 минути презентација на примери, 30 минути работа во групи, 10 минути пленарна дискусија).
Материјали	Алатка 4: Кратки студии на случај за младински акции од светот и домашниот регион (стр. 54–55).
Инструкции	1 Учесниците се делат во тимови. Секој тим добива различен пример за успешна младинска акција во намалување на ризици од катастрофи (на пример: младинска група која креирала отворена дигитална мапа на критични точки во градот; млади кои организирале симулација за евакуација во средно училиште; или иницијатива за чистење речни корита пред сезоната на поплави). 2 Тимовите ја анализираат приказната и одговараат на три прашања: Кој проблем бил решаван? Како младите ја презеле иницијативата? Кои биле придобивките за заедницата? 3 Секој тим накратко ги презентира клучните заклучоци пред целата група.
Рефлексија	• Кој од овие примери изгледа најприменлив во нашиот град и зошто? • Што е тоа што ги спречува младите почесто да ја преземаат оваа улога во нашата заедница?

АЛАТКА 4

Кратки студии на случај за младински акции од светот и домашниот регион | Модул 3

Упатство: Тимот ја чита студијата и одговара на трите прашања: Кој проблем бил решаван? Како младите ја презеле иницијативата? Кои биле придобивките за заедницата?

Студија 1 – Младинско мапирање на ризик од поплави, Бангладеш

Млади мапери, во рамки на YouthMappers и со поддршка поврзана со локални DRR активности, излегле на терен во поплавно подрачје и собирале податоци со GPS и теренски листови. На мапата ги внесувале домаќинствата, состојбата на објектите, патиштата, училиштата, засолништата, ерозијата на речниот брег и местата каде поплавната вода влегува во населбата. Податоците биле внесени во OpenStreetMap и служеле за подобро разбирање на локалниот ризик.

Прашања за анализа:
1. Кој проблем бил решаван?
2. Како младите ја презеле иницијативата?
3. Кои биле придобивките за заедницата?
4. Кој дел од примерот би бил најприменлив во нашиот град и зошто?

Извор за фасилитаторот: YouthMappers, „YouthMapping for Community Based Disaster Risk Reduction“ (2018).

Студија 2 – Ученички „school-watching“ тимови, Филипини

Во јавни основни и средни училишта на Филипините, ученици учествуваат во програми за набљудување на училиштето и препознавање опасности. Тие собираат информации за ризици што можат да се отстранат или намалат од страна на училиштето и создаваат мапи на опасности што се споделуваат со други ученици заедно со безбедносни информации и протоколи за вежби при земјотрес или пожар.

Прашања за анализа:
1. Кој проблем бил решаван?
2. Како младите ја презеле иницијативата?
3. Кои биле придобивките за заедницата?
4. Кој дел од примерот би бил најприменлив во нашиот град и зошто?

Извор за фасилитаторот: UNDRR, Words into Action – Engaging Children and Youth in Disaster Risk Reduction and Resilience Building.

Студија 3 – Училишни вежби за евакуација, Тетово и Охрид, Северна Македонија

Во рамки на активности посветени на младите и отпорноста на катастрофи, во средни училишта во Тетово и Охрид биле спроведени симулациски вежби за заштита и спасување при поплави и шумски пожари. Учениците и училишниот персонал преку реалистични сценарија вежбале проценка на ризик, следење планови за итни случаи, соработка и основни постапки за безбедност.

Прашања за анализа:
1. Кој проблем бил решаван?
2. Како младите ја презеле иницијативата?
3. Кои биле придобивките за заедницата?
4. Кој дел од примерот би бил најприменлив во нашиот град и зошто?

Извор за фасилитаторот: UNDP North Macedonia, „DRR Day 2024: … youth and disaster resilience" (13 октомври 2024).

Студија 4 – Младинска креативна DRR акција, Тетово, Северна Македонија

Ученици од повеќе училишта во Тетово учествувале на креативна работилница за намалување на ризици од катастрофи. Нивните цртежи биле основа за голем мурал „Guardians of Tomorrow: A Street Art Journey in Disaster Preparedness", реализиран со млади уметници и волонтери. Акцијата ја поврзала едукацијата, културата и јавниот простор со пораки за подготвеност и заедничка отпорност.

Прашања за анализа:
1. Кој проблем бил решаван?
2. Како младите ја презеле иницијативата?
3. Кои биле придобивките за заедницата?
4. Кој дел од примерот би бил најприменлив во нашиот град и зошто?

Извор за фасилитаторот: UNDP North Macedonia, DRR Day 2024.

Пленарна рефлексија

Кој од овие примери изгледа најприменлив во нашиот град и зошто?
Што е тоа што ги спречува младите почесто да ја преземаат оваа улога во нашата заедница?

Од идеја до мини-иницијатива

Времетраење	65 минути (40 минути работа во тимови, 25 минути презентација и финална рефлексија)
Материјали	Листови флипчарт, маркери.
Инструкции	1. Учесниците остануваат во истите тимови. Задачата е секој тим да смисли и да исцрта на флипчарт едноставен нацрт за мини-иницијатива што тие самите би можеле да ја реализираат во својот град како волонтери. 2. Нацртот задолжително содржи: Цел на акцијата: Што точно се сака да се постигне? 3. Опис на активноста: Што ќе се направи (на пример: информативна кампања во училиштата, проверка на опрема во младинскиот центар, работилница за врсници)? 4. Потребни ресурси: Што е потребно за да успее акцијата (луѓе, материјали, поддршка)? 5. Тимовите ги презентираат своите идеи во форма на „краток пич“ од 2 минути пред останатите.
Рефлексија	• Кои беа најголемите предизвици при обидот да се претвори една идеја во конкретен план? • Како можеме овие идеи навистина да ги реализираме во нашиот град во наредниот период?

Рефлексија и клучни поуки

Рефлексија и евалуација на модулот (15 минути)

Се отвора завршен круг каде секој учесник во една реченица одговара на прашањето: *„Која е една мала акција што јас лично можам да ја преземам уште утре за да го сторам мојот град посигурен?“*

КЛУЧНИ ПОУКИ

- Младите не се иднината на заедницата, тие се нејзината сегашност и моќен активен ресурс.
- Учеството во намалување на ризици од катастрофи е основно право на младите.
- Секоја голема промена започнува со мал чекор: лидерството во DRR не бара огромни ресурси, туку желба, соработка и јасна идеја.
- Младите имаат моќ да едуцираат, да мапираат ризици и да бараат одговорност од институциите.

МОДУЛ 4

Акциско планирање и лидерство

Акциско планирање и лидерство

04

ВОВЕД

Овој финален модул ја заокружува целата обука, правејќи ја клучната транзиција од стекнување знаења до директно преземање акција. Низ претходните модули се разгледаа ризиците, психосоцијалната поддршка и примерите за младинско учество. Сега, фокусот е целосно насочен кон младите, кон нивните идеи, нивното лидерство и практичните чекори што можат да ги преземат во своите заедници. Модулот има за цел да ги оспособи волонтерите самостојно да креираат сопствени иницијативи за намалување на ризиците од катастрофи (DRR), претворајќи ги своите идеи во конкретни акциски планови.

ЦЕЛИ НА УЧЕЊЕ

По завршување на овој модул, учесниците ќе можат да:

- Синтетизираат сè што е научено во претходните модули и да ги идентификуваат можностите за лично и групно дејствување.
- Ги разберат основните принципи за креирање на акциски план во заедницата.
- Постават јасни, инклузивни и правични цели за своите иницијативи користејќи го моделот SMARTIE.
- Презентираат сопствени идеи за зголемување на безбедноста и отпорноста во својот град.



Клучни компетенции

1

Знаење

Методологии за акциско планирање (SMARTIE цели: специфични, мерливи, остварувачки, релевантни, временски ограничени, инклузивни и праведни), принципи на креирање и развој на мини-иницијативи во локалната заедница, како и синтеза и примена на стекнатите знаења од претходните модули во пракса.

2

Вештини

Самостојно идентификување проблеми и потреби во заедницата, структурирање и претворање на идеи во реални акциски планови, поставување прецизни цели и презентирање сопствени иницијативи преку кратки извештаи (pitch) пред врсниците и јавноста.

3

Ставови

Самодоверба во сопствените лидерски капацитети, проактивност, преземање иницијатива, солидарност и верба дека младите се сегашност и моќен двигател на позитивни промени во своето опкружување.



Од учење кон акциско планирање

1. Од учење кон акција: Позиционирање на младите како актери на промените

Главната цел на Модул 4 е да ги поттикне учесниците да сфатат дека лидерството не е нешто што се чека во иднината, туку моќ што тие ја имаат во моментов. Фасилитаторите не настапуваат како „експерти кои држат предавања", туку како рамноправни врсници и сопатници во процесот на учење. Се нагласува дека лидерството кај младите се манифестира на различни начини - некои водат преку зборување и застапување, други преку организација, мапирање, креирање дигитална содржина или преку тивка логистичка поддршка зад сцената.

SMARTIE цели

За една идеја да не остане само на ниво на желба, волонтерите се учат како да ја структурираат преку јасни акциски чекори. Во рамките на овој модул, плановите се разложуваат на разбирливи задачи кои одговараат на локалниот контекст. Посебен акцент се става на креирањето цели кои се специфични, мерливи, остварувачки, релевантни, временски ограничени, инклузивни и праведни (SMARTIE), осигурувајќи се дека секоја младинска иницијатива ги зема предвид потребите на сите членови во заедницата, особено на ранливите групи.

S Специфични	**M** Мерливи	**A** Остварувачки	**R** Релевантни	**T** Временски ограничени	**I** Инклузивни	**E** Праведни

Јасни улоги со RACI матрица

ИНТЕГРИРАЊЕ НА ЛОКАЛНИТЕ ИНИЦИЈАТИВИ ВО ИНСТИТУЦИОНАЛНИОТ СИСТЕМ (RACI МАТРИЦА)

Секој младински акциски план задолжително треба да биде усогласен со Националниот протокол за младинско делување. За да се избегне создавање на паралелни структури кои дејствуваат изолирано, волонтерите при планирањето на својата иницијатива мора да креираат мини RACI матрица. Тоа значи дека за секоја локална акција (на пр. кампања за превенција од пожари или активирање на безбеден простор), младите мора прецизно да дефинираат:

R	**ОДГОВОРЕН** Кој од младинскиот тим е одговорен (R) за активноста?
A	**ОТЧЕТЕН** Пред која локална институција (Општина, локален огранок на ЦУК) ќе бидат отчетни (A) и ќе го пријават своето делување?
C	**КОНСУЛТИРАН** Со кои стручни лица (пожарникари, психолози, Црвен крст) ќе се консултираат (C) при подготовката?
I	**ИНФОРМИРАН** Како ќе ја информираат (I) пошироката јавност користејќи проверени податоци?

Агенда на модулот

Време	Траење	Сегмент
00:00 - 00:15	15 мин	Вовед во Модул 4, добредојде и поставување на инклузивна атмосфера
00:15 - 00:45	30 мин	Синтеза на знаењата: Поврзување на модулите 1, 2 и 3 со акцијата во пракса
00:45 - 01:15	30 мин	Теоретска подготовка за учесниците: Што сè можат младите и како се прави акциски план
01:15 - 02:15	60 мин	Активност 1: „Работилница за идеја до акција - Креирање на локален план“
02:15 - 02:30	15 мин	Пауза за освежување
02:30 - 03:30	60 мин	Активност 2: „Развој на SMARTIE цели и презентација на иницијативите“
03:30 - 04:00	30 мин	Рефлексија, евалуација и тестирање



Што научивме досега?

Овој дел се презентира директно пред учесниците за да се поврзат сите претходни модули и да се даде насока за креирање на акциските планови.

01

Модул 1

Во Модул 1 се разбра што се кризи и ризици, како се пресметува ризикот преку формулата и кои се основните безбедносни правила за специфични кризи (не се гази во проточна вода, не се отвораат прозорци при пожар, се применува заштита при земјотрес и не се дава вода на лице во бессознание).

02

Модул 2

Во Модул 2 се истражија психосоцијалните ефекти врз младите, се совлада моделот на Психолошка прва помош (ППП) и се научи колку е важна грижата за самите волонтери (врсничката поддршка и заштитата од согорување).

03

Модул 3

Во Модул 3 се потврди дека младите не се само набљудувачи, туку моќни лидери кои имаат право и капацитет да учествуваат во намалувањето на ризиците од катастрофи (DRR).

Што повеќе можат да направат младите?

Активностите што младите можат да ги преземат во своите заедници се флексибилни и прилагодени на нивните интереси:

Информирање и подигање на свеста

Креирање инфографики, кампањи или работилници за врсници за да се намали паниката и дезинформациите во криза.

Локално мапирање и подготвеност

Соработка со локални организации или младински центри за проверка на безбедносните планови и ресурси.

Врсничка поддршка

Организирање настани кои градат солидарност, социјална кохезија и заемна доверба меѓу младите во градот.



Отворање на финалниот модул

Времетраење	15 минути
Материјали	/
Инструкции	1 Модулот се отвора со кратка позитивна рефлексија. Учесниците се поттикнуваат да споделат со еден збор каков е нивниот впечаток од целото патување низ обуките.

Креирање локален акциски план

Времетраење	60 минути (40 минути групна работа, 20 минути дискусија)
Материјали	Големи листови хартија (флипчарт), маркери, ливчиња во боја (sticky notes).
Инструкции	1. Учесниците се делат во мали тимови по желба или според заеднички интереси. 2. Секој тим има задача да идентификува еден реален проблем или потреба поврзана со безбедноста или отпорноста во нивниот град (на пример: недостиг на информации за млади пред сезонски поплави, слаба подготвеност во училиштето или потреба од простор за емоционална поддршка). 3. Тимовите користат лепливи ливчиња за да ги запишат сите можни решенија, без филтрирање, а потоа избираат една најдобра идеја што ќе ја развијат како акциски план.
Рефлексија	• Кој проблем беше најчесто идентификуван меѓу тимовите во нашиот град? • Зошто избраното решение е практично и изводливо за волонтерите?

ШАБЛОН ЗА АКЦИСКИ ПЛАН

Локална младинска иницијатива | Модул 4

1. Наслов на иницијативата:

2. Град/општина:

3. Тим/членови:

4. Проблем или потреба што ја адресираме:

5. Избрано решение / опис на иницијативата:

6. Финална SMARTIE цел:

7. Целна група / кои млади и членови на заедницата треба да бидат опфатени:

8. Инклузивност и праведност – кои бариери и различни потреби треба да ги земеме предвид:

9. Акциски чекори

Што точно ќе се направи?	Кој е вклучен?	Ресурси	Рок	Очекуван резултат
1				
2				
3				
4				
5				
6				

10. Координација и граница на улогата

Со која локална институција (ЦУК, ДЗС, Општина) ќе ја координираме акцијата?

Со кого ќе се консултираме (стручни лица/служби)?

Која е границата на улогата на младинскиот центар/волонтерите?

Како ќе користиме и споделуваме само проверени информации?

11. Мини RACI матрица

Активност	R – Одговорен	A – Отчетен/ главна команда	C – Консултиран	I – Информиран

12. Подготовка за 3-минутна презентација

- Што е проблемот?
- Што предлагаме?
- Која е SMARTIE целта?
- Со кого ќе соработуваме и како ќе се координираме?
- Кој е првиот следен чекор?

SMARTIE цели и презентација

Времетраење	60 минути (30 минути изработка на цели и план, 30 минути презентации и фидбек).
Материјали	Шаблон за акциски план (стр. 68–69).
Инструкции	1. Тимовите продолжуваат со работа на својата идеја, овој пат структурирајќи ја преку дефинирање на прецизни цели (SMARTIE цели – специфични, мерливи, остварувачки, релевантни, временски ограничени, инклузивни и праведни). 2. Се дефинираат чекорите: Кој ќе биде вклучен? Што точно ќе се направи прво? Кои ресурси се потребни? 3. Имплементирање на RACI матрицата: секој тим задолжително дефинира со која локална институција (ЦУК, ДЗС, Општина) ќе ја координира акцијата, со кого ќе се консултира и која е границата на улогата на младинскиот центар. 4. Секој тим ја презентира својата иницијатива во форма на краток извештај од 3 минути пред целата група.
Рефлексија	• Како формулирањето на прецизни цели ви помогна идејата да ја направите пореална? • Кои се следните чекори за овие иницијативи навистина да започнат да се реализираат во нашиот град?

Рефлексија и клучни поуки

Рефлексија, евалуација и тестирање (30 минути)

Се прави целосно резиме на четирите модули. Учесниците пополнуваат краток евалуациски прашалник за серијата обуки, кој организаторот го обезбедува одделно. Дополнително, учесниците решаваат краток тест составен од 15 прашања на заокружување (15 минути) . Обуката завршува со свечено доделување потврди за учество и мотивациони пораки за идните лидерски чекори на младите волонтери во заедницата. Сертификатите за успешно завршена обука се испраќаат по меил најдоцна 5 работни дена по завршување на обуката, на сите учесници кои имаат одговорено точно на минимум 10 прашања.

КЛУЧНИ ПОУКИ

- Младите не се само иднината на општеството, тие се моќни лидери во сегашноста.
- Секоја голема промена во заедницата започнува со мал, јасно испланиран чекор.
- Заедништвото, солидарноста и инклузивноста се темелите на секоја успешна младинска иницијатива.
- Знаењето стекнато низ овие четири модули претставува алатка што останува во рацете на волонтерите за да градат посигурни и потопли градови.

ФИНАЛЕН ТЕСТ

15 прашања на заокружување | Време: 15 минути

За секое прашање заокружи еден точен одговор. Критериум за успешно завршена обука: минимум 10 точни одговори.

Име и презиме: _____ **Датум:** _____

1. Кои три елементи се користат за разбирање на ризикот во Модул 1?

А) Опасност, ранливост и капацитет

Б) Буџет, време и тим

В) Информација, медиуми и транспорт

Г) Превенција, терапија и дијагноза

2. Што е „опасност"?

А) Ресурс со кој се справуваме со криза

Б) Природен или човечки настан што може да предизвика штета

В) Секогаш исто што и ранливост

Г) Само психолошка реакција

3. Кое правило важи при поплава?

А) Смее да се гази низ проточна вода ако е плитка

Б) Смее да се вози низ вода ако патот е познат

В) Никогаш да не се гази и да не се вози во проточна вода

Г) Веднаш да се пие вода од чешма

4. Што се прави за време на силно тресење при земјотрес?

А) Се користи лифт

Б) Се трча по скали

В) Спушти се, покриј се и држи се

Г) Се отвораат сите прозорци

5. Кој ја има главната команда и законската одговорност во RACI рамката при криза?

А) Волонтерите

Б) Државните институции и локалната самоуправа

В) Социјалните мрежи

Г) Секој младински центар самостојно

6. Колку се основни етапи на делување во криза?

А) Две

Б) Три

В) Четири

Г) Пет

7. Што НЕ Е Психолошка прва помош (ППП)?

А) Хуман и поддржувачки одговор

Б) Слушање без притисок

В) Психотерапија и клиничко советување

Г) Поврзување со практична и стручна поддршка

8. Кој редослед најдобро ги одразува клучните чекори на ППП во прирачникот?

А) Дијагностицирај – советувај – лекувај

Б) Подготовка – набљудување – слушање – поврзување

В) Прашај за детали – анализирај – заклучи

Г) Игнорирај – почекај – замини

9. Која фраза е соодветна за врсничка поддршка?

А) „На твое место, јас би...“

Б) „Не треба да плачеш“

В) „Тука сум со тебе“

Г) „Кажи ми точно што се случи“

10. Што треба да направи волонтерот кога ситуацијата ја надминува врсничката поддршка?

А) Да постави дијагноза

Б) Да продолжи сам без да информира никого

В) Да побара стручна помош и да користи механизам за упатување

Г) Да објави за случајот на социјални мрежи

11. Што е дел од грижата за самите волонтери?

А) Врснички check-in и дебрифинг

Б) Игнорирање на заморот

В) Работа без пауза

Г) Самостојно преземање тешки случаи

12. Каква улога имаат младите во DRR според Модул 3?

А) Само пасивни корисници на помош

Б) Активни чинители, лидери и носители на промени, во безбедни граници

В) Замена за професионалните спасувачки служби

Г) Лица без право на учество

13. Што задолжително содржи нацртот на мини-иницијативата во Модул 3?

А) Само буџет

Б) Цел на акцијата, опис на активноста и потребни ресурси

В) Само листа на институции

Г) Само име на тимот

14. Што значи буквата I во SMARTIE?

А) Итна

Б) Институционална

В) Инклузивна

Г) Индивидуална

15. Зошто се користи RACI матрицата во локалниот акциски план?

А) За да се избегне координација со институциите

Б) За јасно да се распределат одговорноста, отчетноста, консултацијата и информирањето

В) За волонтерите да ја преземат главната команда

Г) За да се замени акцискиот план

Вкупно точни одговори: ____ / 15

Успешно завршена обука: минимум 10 точни одговори.