



KOMPETENČNI MODEL: MLADINSKI DELAVCI na področju zdravja mladih

IN

KOMPETENČNI MODEL: MLADINSKI TRENERJI NAFORMALNEGA IZOBRAŽEVANJA na področju zdravja mladih

Z dvema kompetenčnima modeloma o mladinskih delavcih in trenerjih v okviru projekta *Zdravo, mladi!* nagovarjamo vse mladinske trenerje, mladinske delavce, vodnike, voditelje itn., torej vse, ki preko neformalnega izobraževanja delajo z mladimi in pri svojem delu uporabljajo metode mladinskega dela ter so primarno vključeni v projekta. V dokumentu zaradi poenostavitve uporabljamo termin "mladinski delavec ali trener", ki velja tudi za druge spole.

V sklopu projekta *Zdravo, mladi!* dajemo poudarek na izboljšanje zdravstvene pismenosti mladih in splošni krepitvi poznavanja področja zdravja za mlade, kar se odraža tudi na znanju mladinskih delavcev.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

KOMPETENČNI MODEL: MLADINSKI DELAVCI na področju zdravja mladih

Mladinski delavci na področju zdravja mladih so strokovnjaki, ki delajo z mladimi in jim pomagajo izboljšati ter ohranjati svoje zdravje. Njihovo delo vključuje ozaveščanje, izobraževanje in podporo na različnih področjih zdravja. Mladinski delavci s svojim delom pomagajo mladim razvijati zdrave navade, se izogibati tveganjem in se uspešno soočiti z izzivi sodobnega življenja.

Kompetenčni model mladinskega delavca na področju zdravja mladih je sestavljen iz 5 področij:

1. *Lastnosti, ki jih razvija mladinski delavec na področju zdravja mladih*
2. *Mladinski delavec pozna osnove in se dodatno izobražuje na področjih*
3. *Mladinski delavec je sposoben*
4. *Mladinski delavec ima oz. razvija naslednje kompetence za delo z mladimi*
5. *Poznavanje področja zdravja (mladih) in zdravega življenjskega sloga*

Lastnosti, ki jih razvija mladinski delavec na področju zdravja mladih:

- **Empatija in sočutje:** Mladinski delavec mora imeti sposobnost razumeti in čutiti z mladimi, da jim lahko nudi ustrezno podporo in usmerjanje.
- **Komunikacijske veščine:** Jasna in učinkovita komunikacija je ključnega pomena za vzpostavljanje dobrih odnosov z mladimi ter za posredovanje informacij in nasvetov.
- **Strpnost in odprtost:** Pomembno je, da mladinski delavec sprejema raznolikost mladih in njihove različne poglede, ter da je odprt za njihove ideje in izkušnje
- **Sposobnost reševanja konfliktov:** Mladinski delavec mora biti sposoben učinkovito reševati konflikte in pomagati mladim pri reševanju njihovih težav.
- **Kreativnost in inovativnost:** Pomembno je, da je mladinski delavec kreativen in sposoben uvajati nove ideje ter metode dela z mladimi.
- **Pozitivna naravnost in motivacija:** Mladinski delavec mora biti pozitiven, motiviran in navdušen nad svojim delom, saj to vpliva tudi na mlade.
- **Organizacijske sposobnosti:** Sposobnost organiziranja aktivnosti, dogodkov in programov za mlade je ključnega pomena.
- **Sposobnost timskega dela:** Mladinski delavec mora biti sposoben delati v timu in sodelovati z drugimi strokovnjaki, organizacijami in skupnostmi.

- **Etičnost in profesionalnost:** Mladinski delavec mora ravnati v skladu z etičnimi standardi in profesionalnimi smernicami svojega poklica.
- **Zavzetost za nenehno učenje:** Mladinski delavec mora biti pripravljen na nenehno izobraževanje in osebni razvoj, da lahko sledi novim trendom in metodam dela z mladimi.

Mladinski delavec pozna osnove in se dodatno izobražuje na področjih:

- **Kronično nenalezljive bolezni (NCD):** To so bolezni, ki niso povzročene z okužbami in imajo dolgotrajni potek. Sem sodijo bolezni srca in ožilja, rak, kronične respiratorne bolezni in diabetes. Mladinski delavci lahko pomagajo ozaveščati o preventivi in zdravem življenjskem slogu, ki lahko zmanjša tveganje za te bolezni.
- **Kemične zasvojenosti (npr. tobak, alkohol, konoplja):** Zasvojenosti s substancami, ki povzročajo fizično in psihološko odvisnost. Mladinski delavci igrajo ključno vlogo pri izobraževanju mladih o nevarnostih teh substanc ter pri nudenju podpore in usmerjanju za tiste, ki se spopadajo z zasvojenostjo.
- **Nekemične zasvojenosti (npr. zasloni):** Gre za odvisnosti, ki niso povezane z uživanjem kemičnih snovi, ampak z vedenjskimi vzorci, kot so pretirana uporaba digitalnih naprav, igranje iger ali uporaba socialnih omrežij. Mladinski delavci lahko pomagajo mladim pri iskanju ravnotežja med uporabo tehnologije in drugimi življenjskimi dejavnostmi.
- **Duševno zdravje in prepoznavanje stisk:** Pomembno je, da mladinski delavci prepoznajo znake duševnih stisk, kot so anksioznost, depresija ali stres, in znajo nuditi ustrezno podporo ali usmeritev k strokovnjakom. Spodbujanje pozitivnega duševnega zdravja je ključno za splošno dobro počutje mladih.
- **Okolje-zdravje (npr. kakovost zraka):** Povezava med okoljem in zdravjem vključuje dejavnike, kot so onesnaženost zraka, dostop do čiste vode in varna bivališča. Mladinski delavci lahko ozaveščajo o pomembnosti okoljske zaščite in spodbujajo mlade k okolju prijaznim navadam.
- **Zdrava prehrana:** Pravilna prehrana je temelj zdravja. Mladinski delavci lahko izobražujejo mlade o pomembnosti uravnotežene prehrane, izbiri zdravih živil in posledicah nezdravih prehranskih navad.
- **Gibanje:** Redna telesna aktivnost je ključna za fizično in duševno zdravje. Mladinski delavci lahko spodbujajo mlade k redni vadbi in organizirajo športne dejavnosti, ki ustrezajo njihovim interesom.
- **Spolno zdravje:** Vključuje ozaveščanje o varni spolnosti, preprečevanju spolno prenosljivih bolezni in odgovorni uporabi kontracepcije. Mladinski delavci lahko nudijo zaupno in informirano podporo ter usmerjanje glede spolnega zdravja.

- **Zdravstvena pismenost (npr. kako priti v stik z osebnim zdravnikom, naročanje pri specialistih, izbrati zavarovanja ...):** Razumevanje, kako dostopati do zdravstvenih storitev, je ključnega pomena. Mladinski delavci lahko pomagajo mladim razumeti zdravstveni sistem, jih naučijo, kako se naročiti na pregled pri zdravniku, in jih usmerjajo glede zdravstvenega zavarovanja.

Mladinski delavec je sposoben:

- ustrezno **upravljati s svojim časom** in časom za izvedbo aktivnosti
- **ustrezno "prevesti" pridobljeno znanje** s področja zdravja oz. zdravstvenega sistema na mladim razumljiv način,
- **ustrezno komunicirati** z drugimi mladinskimi delavci in mladimi,
- **aktivno sodelovati** pri timskih nalogah,
- **spodbujati in vključevati** druge člane ekipe v proces dela,
- konstruktivno **obvladovati** morebitna **nesoglasja**,
- v težkih situacijah **učinkovito obvladati** lastna **čustva** in ohraniti trezno glavo,
- **motivirati in spodbujati** aktivno sodelovanje mladih,
- ima in ohranja **spoštovanje etičnih meja** do mladih.

Mladinski delavec ima oz. razvija naslednje kompetence za delo z mladimi:

- razume in **zna usmerjati potek dela** z mladimi (individualno ali skupinsko),
- zna izbrati, prilagoditi in, oz. na novo **ustvariti ustrezno metodo** za učinkovito izvedbo programa,
- zna **ustvariti varno in navdihujoče okolje**,
- nudi podporo mladim pri prepoznavanju in izpolnjevanju njihovih potreb ter premagovanju ovir,
- z uporabo različnih metod zna pri mladih spodbuditi ustvarjalnost, reševanje problemov in razmišljanje izven ustaljeni okvirov,
- **pozna in ustrezno uporablja procese učenje učenja** po načelih in vrednotah neformalnega učenja
- **opredeliti cilje in namen** aktivnosti,
- zna **oblikovati proces vrednotenja** in ocenjevanja učinka (na področju počutja mladih in izvedbe aktivnosti),
- zna pripraviti osnovne makro- in mikronačrte programskih aktivnosti.
- razume delovanje skupinske dinamike in spodbuja delovanje tima na način, ki je ugoden za različne tipe učenja (npr. slušni, vidni, pisni),
- **pozna aktualne izzive mladih v družbi**, in razume povezavo z oblikovanjem politik, še posebej v navezavi z zdravjem (vir: npr. Mladina 2020, MSS),



Poznavanje področja zdravja (mladih) in zdravega življenjskega sloga

- Dobro področja zdravega življenjskega sloga (gibanje in prehrana, alkohol, (nekemične – vedenjske) zasvojenosti, duševno zdravje, spolno življenje, alkohol, tobak, konoplja in druge droge,
- Razume pomen promocije zdravega življenjskega sloga
- Pozna osnove tematik zdravja na splošno.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

MLADINSKI TRENERJI NEFORMALNEGA IZOBRAŽEVANJA na področju zdravja mladih

Mladinski trenerji neformalnega izobraževanja na področju zdravja mladih so strokovnjaki, ki se osredotočajo na izobraževanje in usposabljanje mladih izven formalnih izobraževalnih sistemov predvsem znotraj mladinskih nevladnih organizacij znotraj projekta Zdravo mladi. Njihovo delo je namenjeno krepitvi zdravja in dobrega počutja mladih skozi različne neformalne učne pristope.

Kompetenčni model mladinskih trenerjev neformalnega izobraževanja je sestavljen iz osmih področij:

1. *poznavanje mladinskega sektorja*
2. *poznavanje področja zdravja (mladih) in zdravega življenjskega sloga*
3. *razumevanje in usmerjanje individualnih in skupinskih učnih procesov*
4. *učenje učenja*
5. *oblikovanje izobraževalnih programov*
6. *učinkovito sodelovanje v timih*
7. *spodobnost učinkovite komunikacije z drugimi*
8. *medkulturne kompetence*

Poznavanje mladinskega sektorja

- Pozna delovanje formalnega okvirja institucionalnega delovanja v državi (kako deluje šolski, formalni okvir, kje se nevladne in mladinske organizacije vključujejo v delo šol,...)
- Pozna delovanje mladinskega sektorja in nevladnega sektorja v državi.

Poznavanje področja zdravja (mladih) in zdravega življenjskega sloga

- Dobro področja zdravega življenjskega sloga (gibanje in prehrana, alkohol, (nekemične – vedenjske) zasvojenosti, duševno zdravje, spolno življenje, alkohol, tobak, konoplja in druge droge,
- Razume pomen promocije zdravega življenjskega sloga
- Pozna osnove tematik zdravja na splošno.

Razumevanje in usmerjanje individualnih in skupinskih učnih procesov



- Zna spodbujati aktivno sodelovanje ter motiviranje in opolnomočenje učencev
- Nudi podporo učencem pri prepoznavanju in izpolnjevanju njihovih učnih potreb ter premagovanju ovir
- Razume delovanje skupinske dinamike in spodbuja delovanje tima na način,
- Zna učinkovito obvladati lastna čustva v težkih situacija
- Ima in okranja spoštovanje etičnih meja do učencev
- Zna izbrati, prilagoditi in/ali na novo ustvariti ustrezno metodo
- Zna ustvariti varno in navdihujoče učno okolje
- ki je ugoden za različne načine učenja
- Zna spodbujati ustvarjalnost, reševanje problemov in razmišljanje »izven škatle« (skozi druge zorne kote)

Učenje učenja

- Zna oceniti lastne učne dosežke in kompetence
- Zna opredeliti učne cilje
- Razume pomembnost osebnega/poklicnega razvoja preko povratnih informacij/mnenja/kritike
- Zna opredeliti in zagotoviti ustrezne vire za podporo individualnemu učenju

Oblikovanje izobraževalnih programov

- Zna razviti učni pristop na načelih in vrednotah neformalnega učenja
- V programe zna vključiti koncepte učenja
- Ve kako prenašati znanje in vrednote organizacije preko dejavnosti na učence
- Zna oblikovati proces vrednotenja in ocenjevanja učinka
- Izbira in oblikuje ustrezne metode za zbiranje, interpretacijo in razširjanje informacij (podatki, viri, ugotovitve itd.)

Učinkovito sodelovanje v timih

- aktivno sodelovanje k timskim nalogam
- pripravljenost prevzeti odgovornost
- spodbujanje in vključevanje drugih članov ekipe
- učenje z in od
- zavedanje timskih procesov in vpliva na učinkovitost ekipe
- konstruktivno obvladujete nesoglasja



Sposobnost učinkovite komunikacije z drugimi

- Zna aktivno poslušati
- Je empatičen
- Ima sposobnost jasnega izražanja misli in čustev
- Se zaveda različnosti

Medkulturne kompetence

- Je inkluziven, načelen in pravičen.
- Skozi delo z učenci ohranja zavedanje lastne identitete
- Je pripravljen in sposoben pogledati na identiteto, kulturo ter povezane vidike in razsežnosti z različnih perspektiv



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE