***Vršnjak pomagač***

*(Podrška. Razumijevanje. Povezanost.)*

Uloga vršnjaka pomagača je vrlo značajna, osobito kada je riječ o pružanju emocionalne podrške, poticanju pozitivne školske klime i jačanju osjećaja pripadnosti među učenicima. Kada je taj vršnjak dodatno educiran i blisko surađuje sa školskom psihologinjom, njegova uloga postaje strukturiranija i učinkovitija.

**Uloga vršnjaka pomagača u savjetovanju:**

1. **Pružanje emocionalne podrške** – vršnjak pomagač služi kao "prva linija" podrške učenicima koji se osjećaju usamljeno, tužno, anksiozno ili pod stresom.
2. **Aktivno slušanje i usmjeravanje** – sluša bez osuđivanja i, prema potrebi, usmjerava učenike prema stručnim osobama (psiholog, pedagog, edukator rehabilitator, razrednik).
3. **Prepoznavanje rizičnih ponašanja** – može primijetiti rane znakove problema (npr. povlačenje, agresivnost, rizična ponašanja) i diskretno obavijestiti stručnog suradnika škole.
4. **Prevencija vršnjačkog nasilja i poticanje inkluzije** – djeluje kao most među učenicima, pomaže u rješavanju sukoba, potiče prihvaćanje različitosti.
5. **Sudjelovanje u radionicama i programima škole** – uključuje se u organizaciju radionica o mentalnom zdravlju, prevenciji ovisnosti, razvijanju komunikacijskih i socijalnih vještina.

**Područja/problemi na koje bi se vršnjak pomagač najviše trebao usmjeriti:**

1. **Socijalna isključenost i usamljenost**
	* Pomaganje učenicima koji su novi u školi, povučeni ili marginalizirani u uključivanju u školski život.
2. **Problemi u vršnjačkim odnosima**
	* Sukobi među prijateljima, ljubavne veze, pritisak vršnjaka, zadirkivanje ili isključivanje.
3. **Školski stres i akademski pritisak**
	* Pomoć kod organizacije vremena, podrška u stresnim razdobljima (ispiti, mature), osnaživanje samopouzdanja.
4. **Anksioznost, tjeskoba i nisko samopouzdanje**
	* Slušanje i pružanje osnovnih strategija smanjenja tjeskobe, te usmjeravanje na stručnu pomoć ako je potrebno.
5. **Problemi u obitelji (ograničeno djelovanje!)**
	* Osjetljiva tema – vršnjak pomagač ne ulazi duboko u ovakve teme, ali može prepoznati znakove i motivirati učenika da se obrati odrasloj osobi od povjerenja.
6. **Prevencija ovisnosti i rizičnih ponašanja**
	* Edukacija vršnjaka kroz radionice i razgovore; motiviranje za zdrave stilove života.

**Važno:**

* Vršnjak pomagač **nije zamjena za psihologa** – ne postavlja dijagnoze, ne vodi terapiju i ne rješava teške emocionalne ili psihičke probleme.
* Njegov glavni zadatak je **slušanje, razumijevanje i usmjeravanje**.
* Treba redovito sudjelovati u **supervizijama i konzultacijama** sa psihologinjom kako bi djelovao u skladu s etičkim smjernicama i svojim kompetencijama.

**💡 Poruka:**

**"Ponekad je najlakše pričati s nekim tko te razumije – tvojim vršnjakom."**
– Ne moraš biti sam/a. Obrati se vršnjačkom pomagaču na ovu e-mail adresu: ekonomskaskola33@gmail.com