

ИНДИВИДУАЛНО САВЕТОВАЊЕ

Саветовање је један од најчешћих здравствено-васпитних метода и приступа у помагању појединцима и породици. Током саветовања особа која има потребу за њим и особа која пружа подршку и охрабрење (“саветник”, а то је у здравственим установама најчешће здравствени радник) сусрећу се и дискутују на такав начин да особа задобије поверење у сопствену способност да пронађе решење проблема. Саветовање се у многоме заснива на комуникативним и вештинама успостављања узајамних односа.

Сви здравствени радници треба да примењују индивидуално саветовање када год раде са појединцима и породицом (са пацијентима у здравственој установи, са децом/младима у школи/вртићу, или током кућних посета). Саветовање треба да буде интегрисано у приступ лечењу и пружену негу болесној или угроженој особи, или њиховим пратиоцима. Оно је, такође, значајан аспект превентивних активности и промоције здравља, јер помаже људима да разумеју шта могу променити сопственим напорима како би избегли обољевање и унапредили квалитет живота.

Сврха индивидуалног саветовања је да се особа охрабри да размишља о својим проблемима и да на тај начин дође до бољег разумевања узрока њиховог настанка. Услед овог разумевања особа ће се, надамо се, посветити предузимању активности ка решењу проблема. И врста активности коју особа предузима треба да буде сопствени избор, иако је одлука о избору, у случају потребе, потпомогнута од стране саветника, тј. здравственог радника. Саветовање пре свега значи избор, не присилу, нити буквалан “савет” (у енглеском језику постоје различите речи за саветовање – *counselling* и буквално пружање савета – *advice*). Здравствени радници често сматрају да њихов предлог звучи разумно, али он можда није прикладан за ситуацију у којој особа живи или се, због недовољно расположивог времена, не могу сагледати сви аспекти битни за доношење одлуке. Путем саветовања, пошто особа обазриво доноси одлуке, постоји већа вероватноћа да су решења адекватна. Неадекватно решење ће бити оно које особа не може да следи до успешног резултата.

Правила саветовања:

1) Успостављање односа

Саветник показује заинтересованост и брижан став. Од самог почетка он обраћа пажњу на изградњу доброг односа са особом којој покушава да помогне. Људи ће чешће причати о својим проблемима са неким коме верују.

2) Препознавање потреба

Саветник се труди да проблем разуме на исти начин како га види и сама особа која му се обраћа. Допушта се да људи сами именују сопствени проблем. Саветник не именује проблем уместо њих. У овом делу знатно помаже употреба отворених питања (“ко, како, када, зашто, где, због чега?”). Саветников задатак је да пажљиво слуша.

3) Препознавање осећања

Саветник развија емпатичност (разумевање и прихватање туге, жаљења и других осећања). Саветник никада не би рекао: “Не би требало да бринете толико о томе.” Људи природно имају бриге и страхове у вези са сопственим проблемима. Дobar саветник помаже људима да постану свесни својих осећања (подразумевајући и њихово именоване) и да се носе са њима.

4) Учесће

Саветник никада не покушава да убеђује особу да прихвати његов савет. У супротном, постојаће ризик од губитка поверења и излива беса (у случају

негативног исхода саветовања или перцепције негативног исхода) или развоја зависног односа од саветника (у случају позитивног исхода саветовања или перцепције позитивног исхода). Саветник помаже особи да размисли о свим околностима које се тичу проблема и охрабрује је да изабере решења која су најбоља за њену карактеристичну ситуацију.

5) Чување тајне

Саветник увек поштује приватност људи којима помаже. Он никада не преноси информације које су му дате, осим уколико не добије дозволу за то

6) Информације и ресурси

Иако саветник не пружа савет, он даје информације и идеје о изворима информација које су особи потребне како би донела разумну одлуку. На пример, многи људи не разумеју везу између сопственог понашања и здравља. Саветник не “држи лекције”, али треба да обезбеди једноставне чињенице током разговора како би помогао људима да јасније виде своје проблеме. У том нарочито помажу здравствено-васпитна средства.