



ЗВОЈА ПРИКАЗНА НАША ПОДДРШКА

ДОКУМЕНТ ЗА ЈАВНИ ПОЛИТИКИ

„ТВОЈА ПРИКАЗНА, НАША ПОДДРШКА!“

УЧИЛИШТА КОИ СЕ ГРИЖАТ ЗА МЕНТАЛНОТО
ЗДРАВЈЕ НА УЧЕНИЦИТЕ

ИЗДАВАЧ:

Здружение на граѓани Младите можат

ЗА ИЗДАВАЧОТ:

Анита Николовска – извршен директор на
Здружение на граѓани Младите можат

АВТОРИ:

Јасмина Михаиловска
Тина Дамеска

Овој производ е подготвен во рамки на проектот „Практикувај демократија“ спроведуван од Фондацијата за демократија на Вестминстер, со поддршка на Британската амбасада Скопје. Мислењата и ставовите наведени во оваа содржина не ги одразуваат секогаш мислењата и ставовите на Британската Влада.

ВОВЕД

Менталното здравје на средношколците, млади на возраст од 14-19 години, е сè покритично прашање кое бара наше итно внимание. Адоlescенцијата е клучна фаза во човековиот развој, обележана со брзи физички, емоционални и социјални промени. Усвојување на здрави модели на спиење, редовна физичка активност, вештини за справување со конфликти, решавање проблеми, комуникациски и интерперсонални вештини, справување со емоции се дел од развојните задачи во овој период. Овие години се карактеризираат и со значителни академски притисоци и транзиција кон зрелоста, што може длабоко да влијае на менталната благосостојба.

Врз менталното здравје влијаат изложеноста на трауми, притисок од врсниците, истражување и развој на личниот идентитет. Семејната констелација и случувања, строгото или премногу попустливо родителство, семејно насилство, ризично однесување, тешките социо-економски услови се значајни ризик фактори за менталната благосостојба на младите.

Некои адоlescенти се изложени на поголем ризик од ментални потешкотии поради нивните животни околности, дискриминација или исклученост, како и недостаток на пристап до квалитетна поддршка и услуги. Во оваа категорија спаѓаат адоlescенти со хронични болести, нарушувања на спектарот на аутизмот, интелектуални попречености или други невролошки состојби, оние кои живеат во сиромаштија, адоlescенти од малцински етнички или сексуални групи или други маргинализирани категории.

За нагласување е дека менталното здравје не е само отсуство на ментална болест, туку состојба на благосостојба во која поединците го реализираат сопствениот потенцијал, можат да се справат со нормалниот стрес на животот, да работат продуктивно и да придонесуваат за нивната заедница. Затоа, зголемување на свесноста и развивање на системи за

поддршка на менталното здравје кај средношколците е од суштинско значење не само за нивниот академски успех туку и за нивниот долгорочен личен развој и општествен придонес.

Адоlescентите со ментални здравствени состојби се особено ранливи на социјално исклучување, дискриминација, стигма (влијае на подготвеноста да се побара помош), образовни тешкотии, ризични однесувања, лошо физичко здравје и кршење на човековите права.

Зголемувањето на свесноста и писменоста за менталното здравје е од клучно значење. Во РСМ стапките на препознавање на менталните нарушувања меѓу општата популација се релативно ниски, иако знаењето за третманите е на повисоко ниво. Младите, особено девојките и високообразованите, покажуваат поголема писменост за менталното здравје, од аспект на препознавање одредени состојби со нарушено ментално здравје. Сепак, многу адоlescенти се уште претпочитаат самопомош или помош од неформални извори како пријателите и родители, наместо професионална помош.¹

Целта на овој документ е да се нагласи важноста од спроведување на ефективни стратегии за ментално здравје во средните училишта низ Северна Македонија. Со испитување на моменталната состојба на менталното здравје кај адоlescентите, идентификување на постојните празнини во системите за поддршка и предлагање акциони стратегии, овој труд има за цел да обезбеди рамка за понатамошни постапувања со цел подобрување на менталното здравје и целокупната благосостојба на средношколците.

Овој труд го повикува Министерството за Образование и Наука, како релевантен актер во креирањето политики за унапредување на менталното здравје на младите, во создавање на поддржувачка средина преку креирање сеопфатен систем за психосоцијална поддршка во училишната средина, промоција, превенција и интервенција во училишниот контекст да им помогне на адоlescентите да се справат со комплексноста на средношколскиот живот и да изградат силна основа за здрава и исполнета иднина.

ШТО СЕ СЛУЧУВА СО СРЕДНОШКОЛЦИТЕ ВО РСМ

1

Младите на возраст од 14 до 19 години се 7% од вкупното население во земјата.

Во овој документ е направен преглед на достапни податоци за психичката состојба на младите на оваа возраст. Иако постои недостиг на системски собрани информации за здравјето на младите на оваа возраст, вклучувајќи го и нивното ментално здравје, различни студии од различни организации покажуваат дека младите се соочуваат со значителни потешкотии.

Според „Студијата за однесувања поврзани со здравјето кај деца на училишна возраст“ (HBSC)² 2022, која преку квантитативно истражување со анкета ги испитува адолесцентите низ повеќе земји, распространетоста на проблемите со менталното здравје кај 15-годишниците во Северна Македонија ги одразува пошироките регионални предизвици. Истражувањето покажува дека 30% од 15-годишните девојчиња и 12% од 15-годишните момчиња во Северна Македонија пријавуваат дека се чувствуваат осамено поголемиот дел од времето или секогаш во изминатата година. Секое второ девојче на 15 години во последните 12 месеци било толку тажно, што ги прекинало секојдневните активности. Дополнително, студијата нагласува дека менталната благосостојба на адолесцентите се намалува со возраста, со очигледни значителни родови разлики. На пример, дистрибуцијата на одговори на прашањата за психичка благосостојба покажува дека девојчињата пофреквентно пријавуваат дека се соочувале со ментална потешкотија, во споредба со момчињата според сите индикатори. Кај момчињата

пак е воочлива поголемата злоупотреба на супстанции. Адолесцентите се повеќе прибегнуваат кон нездрав механизми за справување за да управуваат со стресот и емоционалната вознемиреност. Истражувањето нагласува дека употребата на супстанции, вклучително и пушењето и пиенето, е значаен проблем кај 15-годишниците, при што овие однесувања често се поврзуваат со пошироките предизвици за менталното здравје со кои се соочуваат. Податоците исто така сугерираат дека социо-економските фактори играат улога во менталното здравје и благосостојбата на адолесцентите, при што кај децата од семејства кои се соочуваат со финансиски потешкотии, преваленцата на потешкотии со менталното здравје е повисока, отколку кај оние чии семејства не се соочуваат со финансиски потешкотии.

Според истражувањето на ЗГ Младите можат спроведено 2019 година помеѓу 425 средношколци, големозинство (76,2%) се грижат за своето ментално здравје. Во ова истражување добиени се податоци дека најчести проблеми со кои се справуваат се стресот (51,1%), депресијата или ниското расположение (42,1%), анксиозноста (32,2%), дрогата и алкохолот (31,5%), осаменоста (24,7%), и меѓуврсничкото насилство (22,6%). Начинот на кој се грижат за своето ментално здравје за петтина од испитаниците е преку физичка активност. Понатаму, во справување со менталните потешкотии средношколците ги спомнуваат правењето работи кои ги исполнуваат (16,6%), живеење здраво (13%), разговарање за нивните чувства (11,8%), отворен разговор со најблиските (11,8%) и барање совети и

помош кога им се потребни (9,8%). Во ова истражување скоро третина од испитаниците (31,5%) кажале дека го посетиле училишниот психолог. Од нив само петтина (20,7%) го посетиле своеволно за разговор или совет. Скоро третина пак (32,9%) биле кај психологот поради проблематично однесување. За повеќе од половина (55,8%) од оние кои биле кај психолог, посетата била пријатна.

Во онлајн истражување спроведено на 137 ученици од средни училишта во 2022 година, добиваме податок дека скоро две третини од испитаниците (60%) за менталното здравје се информираат од социјални медиуми и интернет пребарувачи. Само 9% добиваат информации од училиштето. Во истото истражување повеќе од третина (39%) изјавуваат дека имале негативно искуство со психологот на училиште. Петтина не можат финансиски да си дозволат психолошко советување.

Според СЗО самоубиството се води како четврта причина за смрт кај адолесцентите. (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>). Истражување спроведено од УК за Психијатрија и Универзитетот „Св.Кирил и Методиј“ за менталното здравје во пандемијата³, а објавено 2023, се спомнува дека кај четвртина од испитаните адолесценти се регистрираат самоповредувачки мисли.

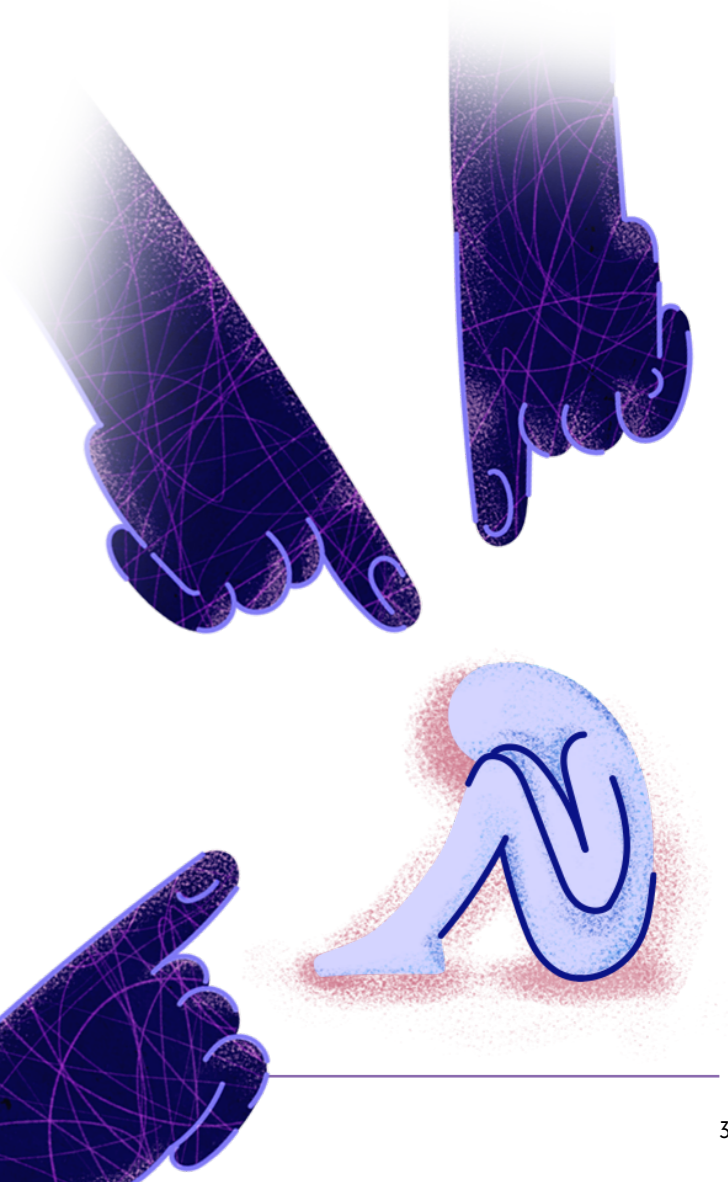
Од податоци добиени и обработени од страна на платформата Разговор.мк каде психолошка поддршка и советување нудат 30+ психолози во период од јануари до јуни 2024, на возраст од 16 до 19 години совет побарале 69 женски и 16 машки лица. Од нив 18% се пожалиле на анксиозност, 14,2% се справуваат со стрес, 13,4% се соочуваат со емоционални предизвици, 11,9% пишале дека се соочуваат со депресија, 8,2% имаат предизвици со самодоверба. Понатаму спомнувани се управување со емоции, животни промени, самопочит и себеприфакане, панични напади, партнерски проблеми, емоционални кризи, животни вештини, осаменост, булинг, социјална отфрленост, срам и слично.

Во Застапувачко-нормативниот документ за ментално здравје кај млади⁴ објавен од Националниот младински совет на Македонија се спомнува истражување на Филозофскиот факултет од 2021 година каде како најчести предизвици кај младите помеѓу 15-19 години се појавуваат самоубиствени мисли (66%), депресија (65%), анксиозност (58%), грижа и нега за

ментално здравје и стрес (58%), стрес (55%). Секој втор испитаник според тоа истражување, не бара помош бидејќи се чувствува засрамен, 47% не бараат помош поради трошоците за истата, 47% сметаат дека нивните проблеми не се доволно големи, 47% не сакаат да бидат осудувани, 45% се исплашени од тоа што може да се случи, додека пак 39% не знаат со кого да зборуваат.

Истражување објавено од МОФ, декември 2021, спроведено на 820 млади на возраст од 15 до 29 години покажува дека околу третина не гледаат можност за психосоцијална поддршка во училиштето или надвор.

Сите овие наоди ја нагласуваат неопходноста од насочени стратегии за ментално здравје во средните училишта за да се одговори на специфичните потреби на младите.



ПРАВНО-ИНСТИТУЦИОНАЛНА РАМКА ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

2

Национална стратегија за ментално здравје во РСМ⁵ 2018-2025 во својата содржина зборува и за менталното здравје на младите. Според оваа стратегија е евидентно дека постои тренд на намалување на услугите за ментално здравје за млади. Младите не се опфатени во програмите за психосоцијална рехабилитација. Дополнително промоцијата на ментално здравје и превенција на проблеми со истото не се организирани во рамки на примарното здравство. Во стратегијата се обработуваат специфично и стратешки цели за деца и адолесценти, што подразбира носење дополнителен акциски план, како дел од Стратегија за подобрување на ментално здравје кај деца и адолесценти, акцентирајќи ги младите од ранливи и маргинализирани групи. За деца и адолесценти е нагласена потребата за отварање Центри за Ментално Здравје на Заедницата за млади каде ќе се пристапува мултидисциплинарни тимови составени од психијатар за деца и адолесценти, психолог, дефектолог, медицинска сестра и социјален работник. Нагласена е важноста од соработка со училиштата и другите релевантни институции. Програма која би била фокусирана на промоција, резилентност и унапредување на менталното здравје кај млади, преку скрининг во училиштата.

Во земјата постои и **Закон за ментално здравје⁶** (2006 г., дополнет 2015 г.). Во овој закон е нагласено правото на лицата со ментална болест и заштита од било какви малтретирања, понижувања и дискриминација. Ова е особено важно во контекст на врничкото насилство кое е огромен проблем во училиштата. Сепак, овој

закон во својата суштина е со фокус на лицата кои веќе се дијагностицирани со ментално заболување и е базирана на медицински модел и нарушувањата со ментално здравје ги гледа низ призма на болест, а менталното здравје е поширок поим кој не подразбира само отсуство на болест.

Согласно новиот **нацрт Закон за средно образование**, објавен на 23.03.2023⁷ дел од целите на средното образование се:

- Обезбедување системски пристап за поттикнување на когнитивниот, социо-емоционалниот и психомоторен развој на ученикот согласно неговите развојни карактеристики, потенцијали и афинитети, како и обезбедување на пристап до висококвалитетно и инклузивно образование за учениците од сите возрасти
- развивање на свест кај учениците за важноста на здравјето и безбедноста, здравиот начин на живеење, вклучително и менталното здравје и безбедноста и здравјето при работа.
- развивање самодоверба и свест кај ученикот за сопствената индивидуалност и одговорност за своите постапки.

Според овој закон психолог е дел и од инклузивните тимови. Вклучен е и во родителско/старателско советување, според годишната програма за работа на психологот. За овие советувања психолозите треба да водат листи за присуство и записници.

Законот предвидува и во рамки на Годишната програма за работа на училиштата, меѓу другото, да се планира и:

- промоција на добросостојба на учениците, унапредување на менталното здравје, заштита од насилство, од злоупотреба и запуштање, спречување дискриминација,
- унапредување и зајакнување на менталното здравје на учениците.

Предвидени се и програми за заштита од насилство, злоупотреба и запуштање на учениците, програми за спречување дискриминација и програма за превенција од употреба на алкохол, пушење, психотропни супстанции и малолетничка деликвенција.

Сепак во важечкиот **Закон за Средно образование⁸** само неколку одредби кои се однесуваат на менталното здравје. На пример, во членот 40 се предвидува формирање на збир од развоен тим (психолог, педагог, наставник, родител, дефектолог, и лекар) чија работа ќе биде насочена кон помагање на вклучувањето на ученици со посебни образовни потреби и со пречки во развојот. Членот 51 утврдува дека телесното и психичкото казнување на учениците е забрането. Членот 58-а се однесува на советување со родителите (кое е организирано од психолог, во соучество со други училишни работници) кога ученикот прикажува проблематично однесување или пад во успехот. Психологот не смее да ја злоупотребува својата функција. Членот 109-а одредува и казна за физичко и психичко малтретирање на ученик.

Законот за **Педагошка служба⁹** со своите ингеренции и прописи зазема централно место во достапните услуги за ментално здравје на младите. Според овој закон, психолошко-педагошката служба која функционира во рамки на МОН има за цел:

- дава стручна помош на децата и на учениците кои имаат потреба од детски психолог преку одржување директни контакти или на друг начин, зависно од видот на проблемот
- развива децентрализирана мрежа на детски психолози кои директно или индиректно ќе им помагаат на децата, учениците, родителите, воспитувачите и наставниците во постигнување квалитетно ниво на личен, психолошки, социјален културен и воспитно-образовен развој на децата и

учениците од членот 1 на овој закон

- ги следи најдобрите европски практики во детската и образовната психологија и согласно со искуствата развива најсовремени програми и алатки за решавање на актуелните проблеми во воспитно-образовните установи
- поттикнува и организира проекти поврзани со развивање на квалитетна воспитно-образовна психологија во воспитно-образовните установи
- предлага мерки и планови за промовирање на менталното здравје на децата и на учениците
- соработува со родителите, децата, воспитувачите, учениците и со наставниците, учествува во советувањето на родители и да предлага мерки за надминување на појавените конфликти, - до министерот предлага Програма за советување на родителите
- дава стручно мислење за асоцијално или антисоцијално однесување на ученикот, односно неморално или неетичко однесување на ученикот, кога родителот е поканет на советување за такво однесување на ученикот
- врши евалуација на карактеристики на личност за подобност за работа со деца и адолесценти во воспитно-образовната дејност (тест на личноста)
- предлага мерки за јакнење на поддршката, грижата и развојот на здрава работна средина во воспитно-образовните установи
- соработува со директорите на ученичките домови, основните и средните училишта и континуирано да бидат запознаени со проблемите кои се појавуваат меѓу децата, меѓу воспитувачите и децата, меѓу учениците, меѓу учениците и наставниците, меѓу наставниците и родителите, како и меѓу учениците, родителите и наставниците, а кои негативно се одразуваат на психолошкиот, социјалниот и воспитно-образовниот развој на децата и учениците, како и да предлага конкретни мерки за надминување на проблемите
- промовира програми и мерки за развој на психолошкиот, социјалниот, културниот и воспитно-образовниот потенцијал на учениците

- предлага програми и мерки за повисококвалитетен психолошки, социјален, културен и воспитно-образовен развој на учениците со посебни образовни потреби.

Она што се добива како податок е дека на терен ситуацијата е различна - ништо од предвиденото со законот не функционира. Не постои соодветен кадар кој е вклучен во овие активности и освен прибирањето формални извештаи за број на спроведени советувања во училиштата, останатите предвидени активности не се спроведуваат.

Нацрт Националната стратегија за млади 2023-2027¹⁰ усвоена 09.2023 вклучува Цел – Подобрена ментална благосостојба на младите што опфаќа различни потточни, како на пример обуки и зголемена надлежност на училишните психолози, наставници и работа со родители со цел брза и навремена превенција и идентификација на ментални состојби. Важна цел на оваа нацрт стратегија е и зголемената свест и имплементација на мерки за намалување на врсничко насилство, родово базирано насилство, сајбер безбедност, дигитална хигиена во рамки на образовни институции преку подобрување на капацитетите на психолозите.

Стратегијата е усвоена заедно со Акциски план 2023-2025 година.

Во овој план се предвидени активности и околу грижата за менталното здравје на младите. Предвидена е обука и зголемување на надлежноста на училишните психолози, наставници и работа со родители насочени кон брза и навремена превенција и идентификација на ментални состојби. Во рамки на оваа цел се предвидени креирање модул за себе грижа за ментално здравје кај млади и пилотирање на истиот средни училишта преку едукација на стручни тимови. Иако водечка институција се предвидува МЗ, МОН е исто така вклучен во овие активности.

Дополнително МОН би фигурирала како вклучена институција и во креирање и модулирање модули за превенција на користење никотин, алкохол и бихејвиорални зависности.





Национална стратегија за ментално здравје за млади 2024-2026¹¹ изготвена од страна на Национален Младински Совет на Македонија, предложена од Министерство за труд и социјална политика и усвоена од Владата на РСМ, со визија за промовирање и

афирмација на менталната благосостојба, спречување и минимизирање на ментални болести и обезбедување пристап до високо квалитетна грижа за ментално здравје за секого.

Визијата на оваа стратегија опфаќа промовирање на важноста на менталното здравје и благосостојба кај младите луѓе, намалување на ризиците поврзани со менталното здравје на младите и развој и имплементација на достапни и висококвалитетни услуги за ментално здравје за младите луѓе.

Како препорака за Министерството за Образование е да се организира сеопфатно образование за ментално здравје во училишни програми, вклучувајќи теми како емоционална благосостојба, управување со стрес и сл. Континуиран професионален развој на наставници за разни аспекти од ментално здравје, рано идентификување на проблеми, препознавање симптоми на загрозување ментално здравје и сл.

ВО ОВАА СТРАТЕГИЈА СЕ ДЕФИНИРАНИ НЕКОЛКУ ЦЕЛИ И ТОА:

-  Рана интервенција за ментални нарушувања
-  Превенција и третман на злоупотреба на супстанции
-  Дигитално ментално здравје
-  Превенција на насилство

Правилникот за професионални компетенции на стручни соработници во училиштата¹² опфаќа насоки за стручните лица во училиштата за работа со ученици, наставници, родители, соработка со заедницата, професионален развој и соработка, аналитичко-

истражувачка работа каде е опфатена и работата на психологот во училиште. Овој документ нагласува дека една од најважните вредности на кои се темели работата на овие стручни лица е дека најважен е ученикот и во прв план е неговото учење, однесување и ментално здравје. Согласно овој документ еден психолог е важно да знае што се развојни и ситуациони кризи и справување со нив, техники и стратегии за проценка и подобрување на социо-емоционалното функционирање на младите, запознаен со когнитивен развој и негова проценка, познава техники на советување. Свкупно работи за подобрување на емоционалниот развој на учениците, поддршка и развој на лични ресурси, јаки страни и вештини.

Во рамките на т.н. **Програма за психосоцијална помош и поддршка во основни и средни училишта** МОН и УНИЦЕФ обучуваат 649 стручни соработници се опфатени во менторски сесии во однос на прашања за менталното здравје на младите. Со оваа програма е увидена потребата од континуирана поддршка со материјали, обуки, колегијална поддршка за ментално здравје, соработка меѓу професионалци за ментално здравје за влади.¹³

ГО Младите можат во изминатите три години во рамки на проектот „All for you(th)!“ кофинансиран од Европската Унија, спроведуваат програма за ментално здравје за наставници, училишни психолози и стручен кадар (модуларно организирана за сите 4 години гимназиско и стручно образование) опфаќајќи теми како булинг, ефективна комуникација, меѓуврсничко насилство, ослободување од стрес, самодоверба,

лутина и сл. (50 наставници и психолози проследиле обука). Во рамки на овој проект се спроведени и врсничка едукација за ментално здравје кај средношколци (50 вкупно обучени). Училишните психолози и наставници од овој проект добиваат готова програма за ментално здравје со практични активности кои можат да се реализираат од страна на класни раководители или предметни наставници. Во рамки на самите училишта се подготвуваат и годишните програми за работа. Ваква програма се изготвува и за работата на психологот - **Годишна програма за работа на училишните психолози**. Истата опфаќа активности кои се предвидени во текот на годината за психологот и генерално се однесуваат на поддршката на наставниот кадар во спроведувањето на воспитните цели на училиштата. Програмите опфаќаат активности кои се во соработка со наставници (поддршка во нивно спроведување на воспитно-образовни цели, поддршка во комуникацијата наставник-ученик и сл.), активности со ученици (мотивација, кариерна ориентација, работа со ученици со деликвентни и девијантни однесувања, советување и сл.) и активности со родителите (поддршка на родители во процесот на едуцирање на детето, вклучување на родителите во животот на училиштето, советување и сл.). Психологот во програмите е планирано да соработува и со локалната заедница, организациите и стручните институции. Училиштата може да ги подготват и формите преку кои овие активности ќе се спроведуваат - индивидуални или групни советувања, обуки, работилници, предавања и сл.

Во гимназиско образование **предметот Психологија** е ставен како избран предмет во IV година во Општествено-Хуманистички подрачје Б и Јазичко-уметничко подрачје А и Б. Овој предмет покрива теми како личност и теории за личност, групи и социјална психологија, памтење, учење, перцепција и сл. Меѓутоа не вклучува теми за препознавање знаци за нарушено психичко здравје, начини на справување со стрес и сл. Во средните стручни училишта овој предмет се изучува во трета година, во правната и медицинската насока.

ИСКУСТВА ОД РЕГИОНОТ

3

СРБИЈА ^{14 15 16}

Во Србија, Министерството за Образование има издадено неколку правилници за поддршка на менталното здравје на учениците. Правилникот за Дополнителна образовна, здравствена и социјална поддршка обезбедува информации за правата, услугите и ресурси за учениците за надминување на физичките, комуникациските и социјалните пречки. Тој документ вклучува и програма за психосоцијална поддршка преку советување и социјално-образовни услуги, како и дефинирано присуство на психолози во училиштата за развивање индивидуализирани образовни планови. Дополнително, правилникот

нагласува обука за едукатори, родители и други засегнати страни за поддршка на менталното здравје. Друг важен документ е Правилникот за постапување во установата како одговор на насилство, злоупотреба и занемарување, кој утврдува протоколи за постапување при вакви случаи. Тој вклучува превентивни активности како обука за наставници, работилници за ученици и родители и развој на социоемоционални компетенции и кај наставници и кај ученици. Согласно овие правилници се формираат тимови за поддршка кои вклучуваат психолози и советници за директна работа со учениците.

СЛОВЕНИЈА ^{17 18}

Словенија има добро воспоставени политики за поддршка на менталното здравје на учениците, насочени кон создавање инклузивни образовни околин и специјализирана поддршка. Законот за специјални образовни потреби (SEN) како и Националната програма за деца (2020-2025) се важни документи кои ги дефинираат начините на обезбедување поддршка за менталното здравје за средношколците. Стратегијата за интеграција на мигрантските ученици во образовниот систем исто така опфаќа теми како ментална добросостојба на овие ученици. Психолозите во училиштата во Словенија играат клучна улога, вршејќи проценка на менталните потешкотии, обезбедувајќи индивидуални и групни консултации и организирајќи превентивни програми. Тие тесно соработуваат со наставниците и родителите за целосна поддршка на учениците.

БУГАРИЈА ¹⁹

Политиките за ментално здравје во средното образование во Бугарија се интегрирани во поширокиот контекст на инклузивното образование и националните здравствени стратегии. Овие политики имаат за цел да обезбедат поддршка и интервенции кои ќе им помогнат на учениците да се справат со менталните потешкотии и да постигнат академски успех. Наставниците тимски соработуваат со психолозите во адресирање на потребите и потешкотии на учениците. Дефинирани се активности за превенција на насилство и стратегии за надминување проблематични однесувања. Во училиштата се достапни и специфични интервенции како психо-социјална поддршка за ученици со идентификувани потешкотии во менталното здравје. Заклучно со ноември 2020 година, вкупно 966 психолози и 725 педагошки советници се регрутирани во училиштата со 350 или повеќе ученици. Министерството за образование и наука, исто така, пилотира програма со цел во спречување на насилството и промовирање на безбедна училишна средина преку цело училиште пристап наречен „Чекори заедно“.

ЕУ

Wellbeing and Mental Health at School (<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/e5befda1-1111-11ef-a251-01aa75ed71a1/language-en>)

- Документ подготвен од страна на Европската комисија, Директоратот за образование, млади, спорт и култура, со поддршка од експертска група, наменет за носители на образовни политики, училишни лидери, наставници и воспитувачи. Целта на документот е да обезбеди насоки за развој на сеопфатни стратегии за подобрување на благосостојбата и менталното здравје во училиштата. Документот содржи препораки и добри практики за поддршка на учениците и воспитувачите. Во документот се дадени насоки за интеграција на социјално и емоционално образование (SEL) во наставната програма и соодветна обука на наставниците за развој на социјалните и емоционалните компетенции кај учениците. Дефинирано е активно учество на ученици во донесување одлуки, како и соработка со здравствени и социјални служби, ангажан на родители и заедница, со цел сеопфатен пристап во грижата за менталното здравје за учениците. За наставниците исто така е дефинирана континуирана обука и менторски програми за поддршка и за нивното ментално здравје. Преку политики против насилство и булинг, персоналот се обучува за решавање на конфликти и медијација меѓу врстници.



ПРЕПОРАКИ

4

РАЗВИВАЊЕ НА ЈАСНИ И ИНКЛУЗИВНИ ПОЛИТИКИ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ КОИ СЕ ИНТЕГРИРАНИ ВО УЧИЛИШНАТА КУЛТУРА И ВОДЕНИ ОД УЧИЛИШТЕТО

Развојот на јасни и инклузивни политики за ментално здравје вклучува формулирање на стратегии и насоки кои ќе бидат интегрирани во сите аспекти на училишниот живот. Овие политики треба да ги дефинираат целите и задачите на училиштето во однос на менталното здравје и да обезбедат континуирана поддршка за наставниците и учениците.

- **Процедури за идентификување и интервенција:** Развој на јасни процедури за идентификување на учениците со ментални потешкотии и нивно насочување кон соодветни ресурси.
- **Вклучување на менталното здравје во училишните активности:** Интеграција на активности за ментално здравје во училишните проекти и настани, како што се денови за ментално здравје, работилници и семинари.
- **Поддршка за наставниците и педагошко-психолошката служба:** Обезбедување на редовни обуки и ресурси за наставниците и персоналот за да можат да креираат активности за промоција, превенција и интервенција на поле на менталното здравје во училишна средина преку сеопфатна вклученост на сите чинители.

Земајќи го предвид поширокиот контекст во кој е подготвуван овој документ - забрзаниот технолошки и дигитален развој, економските кризи, родовата нееднаквост, глобални кризи и немири, климатски промени и нивното влијание на чувството на неизвесност кај младите, една од главните задачи на училиштата е да обезбедат чувство на безбедност и грижа, како и развој на капацитети на учениците за справување со животни предизвици.

Менталното здравје не е изолирано и не може да биде покриено со една обука/проект/семинар или во еден предмет. Од особено значење е политиките за ментално здравје на учениците да се вткаени во генералните политики на училиштата, во сите правилници и процеси. Грижата за менталното здравје не треба да биде вклучена само кога ќе се евидентира ученик со проблеми во однесувањето, дисциплината или слаби оценки. Грижата за менталното здравје треба да ги опфаќа сите деца, а во таа грижа да биде вклучен целиот систем и контекст во кој припаѓаат децата – врсници, наставници, педагошко-психолошка служба, родители и поширока заедница.

Водејќи се од овие премиси и од сеопфатниот пристап (Whole school) во грижата за менталното здравје, овој документ предлага:

УЧЕСТВО НА ЗАЕДНИЦАТА

ВКЛУЧУВАЊЕ НА СЕМЕЈСТВОТА, ЛОКАЛНИТЕ ВЛАСТИ И ДРУГИ РЕЛЕВАНТНИ СТРАНИ ЗА ПОДДРШКА НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ НА УЧЕНИЦИТЕ

Вклучувањето на заедницата е клучно за создавање на сеопфатен систем на поддршка за менталното здравје на учениците. Примери за ова вклучуваат:

- **Организирање на родителски состаноци и работилници:** Редовни состаноци и работилници со родители и локални власти за размена на информации и стратегии за поддршка на менталното здравје на учениците. Тука се вклучуваат теми како семејни кризи и загуби, родителски стилови, справување со конфликти, еднородителски системи, родители кои проаѓаат развод и сл.
- **Создавање на училишни тимови за ментално здравје:** Тимови кои вклучуваат училишни психолози, педагози, претставници на локалните здравствени служби и родители. Овие тимови ќе работат на развивање и имплементација на стратегии за ментално здравје.
- **Информативни кампањи и настани:** Организирање на кампањи за подигнување на свеста за менталното здравје, намалување на стигмата за истото и обезбедување информации за достапните ресурси и поддршка, вклучително и за проблеми поврзани со злоупотреба на супстанции и дигитално ментално здравје.

ПРОФЕСИОНАЛЕН РАЗВОЈ

ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА ОБУКИ ЗА НАСТАВНИЦИТЕ И ПЕРСОНАЛОТ ЗА ПРЕПОЗНАВАЊЕ И СПРАВУВАЊЕ СО МЕНТАЛНИТЕ ЗДРАВСТВЕНИ ПРОБЛЕМИ КАЈ УЧЕНИЦИТЕ

Професионалниот развој и континуираната доедукација на наставниците и педагошко-психолошката служба е од суштинско значење за успешна имплементација на политиките за ментално здравје. Примери за ова вклучуваат:

- **Организирање на редовни обуки и семинари:** Наставниците и педагошко-психолошкиот кадар треба редовно да поминуваат различни обуки. Од особено значење се обуки познавање на развојните периоди низ кои минуваат учениците во школувањето, пристапи и техники за давање поддршка на менталното здравје, превенција и промоција на здрави животни стилови, како и за препознавање на знаците на нарушено ментално здравје, криза, врсничко насилство, злоупотреба на супстанции, семејни проблеми и сл.
- **Создавање на менторски програми:** Искусни наставници и психолози ќе работат со помалку искусни колеги за пренос на знаења и вештини. На пример, менторите можат да обезбедат поддршка и насоки за новите наставници како да ги идентификуваат и поддржат учениците со нарушувања во менталното здравје, ученици кои проаѓаат низ потешкотии, ученици кои се жртви на булинг и сл.
- **Вклучување на училишните психолози во обуките:** Училишните психолози треба да бидат активно вклучени во обуките за да обезбедат интегриран и сеопфатен пристап кон менталното здравје. За соодветно спроведување на работата на психологот, да унапред условите за работа, вклучително и обезбедување просторија за работа, која би обезбедила приватност. Ослободување на психолозите од нивните административни обврски и континуирана кампања со цел промена на перцепциите за психологот како „казна“. На овој начин ќе се обезбеди демистификација и дестигматизација на професијата психолог, како некој кој е тука да ги препознае и снагите и резилиенците кај учениците, да мотивира и насочува. За да се осигура достапност на психологот за сите деца потребно е дефинирање на норматив според кој педагошко-психолошката служба во училиштата ќе има доволен број членови соодветно на бројот на ученици (пример на 300 ученици еден стручен соработник).

КУРИКУЛУМ И НАСТАВНИ ПРОГРАМИ И СОДРЖИНИ

ИНТЕГРАЦИЈА НА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ ВО НАСТАВНИТЕ ПРОГРАМИ

Интеграцијата на социјално-емоционалното учење (SEL) во наставните програми е основа за развој на емоционално здрави и социјално вешти ученици. Примери за ова вклучуваат:

- **Вклучување на SEL модули и активности:** Наставниците треба да вклучат наставни содржини за развој на социјални и емоционални вештини во редовната настава. Пример, на час по јазик и литература може да се отвори дискусија за емоциите на ликовите од книгите. Овие активности можат да вклучуваат игри на улоги, дискусии за управување со емоции и вежби за развој на емпатија.
- **Развој на наставни материјали и ресурси:** Обезбедување на наставници со ресурси и материјали кои ќе ги поддржуваат во имплементацијата на SEL. На пример, наставни планови, прирачници и онлајн ресурси.
- **Редовна евалуација и подобрување:** Процена на ефективноста на SEL програмите преку собирање на повратни информации од учениците и наставниците и прилагодување на програмите врз основа на резултатите.



УЧИЛИШНА СРЕДИНА

СОЗДАВАЊЕ НА ПОДДРЖУВАЧКА И БЕЗБЕДНА УЧИЛИШНА СРЕДИНА КОЈА ПРОМОВИРА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Училишната средина има значајно влијание врз менталното здравје на учениците. Примери за ова вклучуваат:

- **Примена на политики за превенција на насилство и булинг:** Развој на политики и програми за превенција на насилство и булинг во училиштето. Овие програми можат да вклучуваат работилници за учениците за развој на вештини за решавање на конфликти и промоција на почит и инклузивност.
- **Создавање на безбедни простори:** Обезбедување на простори во училиштето каде учениците можат да се одморат и да се чувствуваат сигурно и безбедно. Овие простори можат да вклучуваат тивки соби, клубови и советодавни канцеларии.

- **Промовирање на позитивни меѓучовечки односи:** Организирање на активности и програми кои ќе ги промовираат позитивните меѓучовечки односи меѓу учениците. Овие активности можат да вклучуваат тимски игри, заеднички проекти и настани за градење на тимот.
- **Редовно следење и проценка:** Континуирано следење и проценка на училишната средина за идентификување и адресирање на потенцијалните проблеми. Ова може да вклучува анкети за учениците и наставниците и анализа на податоци за инциденти на насилство и булинг.

ПОДДРШКА И ИНТЕРВЕНЦИИ

ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА ДОСТАПНИ И ЕФЕКТИВНИ ПОДДРЖУВАЧКИ УСЛУГИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Ефективните поддржувачки услуги се клучни за справување со менталните здравствени проблеми на учениците. Примери за ова вклучуваат:

- **Обезбедување на достапни психолошки и советодавни услуги:** Обезбедување на психолошки и советодавни услуги во училиштето за учениците кои се соочуваат со ментални потешкотии. Овие услуги можат да вклучуваат индивидуално и групно советување и поддршка за справување со стрес, разрешување конфликти.
- **Развој на механизми за рана интервенција:** Создавање на механизми за рана интервенција кои ќе овозможат идентификување на менталните здравствени проблеми кај учениците и обезбедување на соодветна поддршка. На пример, училиштата можат да развијат системи за рано идентификување на знаците на ментални проблеми кај учениците и навремено обезбедување на поддршка. Овие механизми можат да вклучуваат редовни скрининзи за ментално здравје и следење на состојбата со ментално здравје, препознавање на ризик фактори за нарушување на ментално здравје од страна на училишните психолози, со цел зајакнување на ресурсите и капацитетите на децата.
- **Создавање на програми за ментално здравје:** Програми кои ќе вклучуваат различни форми

на поддршка како групно и индивидуално советување и поддршка за учениците и нивните семејства. На пример, училиштата можат да организираат групни сесии за управување со стрес и анксиозност, работилници за развој на вештини за справување со проблеми и кризни интервенции. Овие програми можат да покриваат теми како сексуален идентитет, партнерски односи или злоупотреба на супстанции.

- **Обезбедување на ресурси и информации:** Обезбедување на учениците и нивните семејства со потребните ресурси и информации за справување со менталните потешкотии. Ова може да вклучува информативни брошури, онлајн ресурси и контакти со локални организации кои нудат поддршка за ментално здравје. На пример, обезбедување на информации за дигитално ментално здравје, начини за справување со семејни кризи и ресурси за ученици кои се малцинство.

ВКЛУЧУВАЊЕ И АКТИВНО СЛУШАЊЕ НА ГЛАСОТ НА УЧЕНИЦИТЕ

Редовно вклучување на учениците во однос на тоа што за нив е важно, како тие се справуваат, што им помага и понатаму градење од врсничка заедница која ќе биде обучена да спроведува психолошка поддршка на врсници.

Во училиштата за децата и нивните родители, потребно е да се креира регистар на институции кои даваат поддршка за менталното здравје на млади, советувалишта, Центри за ментално здравје, Центри за Семејно насилство и сл. Овој регистар ќе им овозможи и на наставниците и самите училишта подобра вмреженост со релевантни институции.

За остварување на овие цели важно е да се зголеми бројот на достапни психолози во училиштата, постојана соработка и развиен систем на комуникација со Министерството за здравство и здравствени институции, Министертво за социјална политика, демографија и млади, социјални центри, Министерство за внатрешни работи, локални власти, Комора на Психолози, Психотерапевтски институции и приватни ординации. Исто така е важно формирање на експертски тела, вклучување на граѓанските и меѓународните организации, како и приватниот сектор.

ЗАКЛУЧОК

Менталното здравје на учениците во средните училишта е директна корелација со нивниот образовен успех, физичко здравје, социјална времеженост и капацитети за справување со развојните задачи и животни предизвици. Системското размислување и пристапување кон ова прашање останува клучно за успешно спроведување на грижата за менталното здравје на младите. Во РС Македонија постоечки политики и насоки за ментално здравје на младите на оваа возраст обезбедуваат солидна основа за градење поддржувачки систем за младите. Оттука, треба да се вложат напори и ресурси во доследно имплементирање на овие политики и редовно мониторирање на истите. МОН како релевантна алка во системот на кој припаѓаат младите, има своја важна улога во развој на соодветни училишни и вонучилишни програми кои како своја цел ја имаат менталната добросостојбата на секој ученик, прилагодени за соодветните потреби на различни ученици. Редовното мониторирање на овие програми и процеси, подразбира и постојано собирање податоци и повратни информации од самите ученици, наставници, психолози и родители и нивно вклучување во градење на истите.



5

СОДРЖИНА

ВОВЕД.....	1
1. ШТО СЕ СЛУЧУВА СО СРЕДНОШКОЛЦИТЕ ВО РСМ.....	2
2. ПРАВНО-ИНСТИТУЦИОНАЛНА РАМКА ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ.....	4
3. ИСКУСТВА ОД РЕГИОНОТ.....	8
4. ПРЕПОРАКИ.....	10
УЧЕСТВО НА ЗАЕДНИЦАТА.....	11
ПРОФЕСИОНАЛЕН РАЗВОЈ.....	11
КУРИКУЛУМ И НАСТАВНИ ПРОГРАМИ И СОДРЖИНИ.....	12
УЧИЛИШНА СРЕДИНА.....	12
ПОДДРШКА И ИНТЕРВЕНЦИИ.....	13
5. ЗАКЛУЧОК.....	14

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. ПИСМЕНОСТ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ И НАМЕРИ ЗА БАРАЊЕТО ПОМОШ: ИСПИТУВАЊЕ НА ДЕМОГРАФСКИ И ПСИХОЛОШКИ КОРЕЛАТИ Катерина Наумова1 Институт за психологија, Филозофски факултет Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје 2020
2. <https://iris.who.int/handle/10665/373201>
3. <https://www.unicef.org/northmacedonia/media/12491/file/%D0%9C%D0%B5%D0%B-D%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%98%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B0%D0%B4%D0%B-E%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%82%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B0%D0%B-D%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%98%D0%B0%D1%82%D0%B0%20%D1%81%D0%BE%20%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B4-19%20%D0%92%D0%BE%20%D0%A1%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%20%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B-D%D0%B8%D1%98%D0%B0.pdf>
4. <https://nms.org.mk/wp-content/uploads/2022/06/%D0%97%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B-F%D1%83%D0%B2%D0%B0%D1%87%D0%BA%D0%BE-%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D0%BD-%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%B-D%D1%82-%D0%BD%D0%B0-%D0%9D%D0%9C%D0%A1%D0%9C-%D0%B7%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D0%B-D%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BD%D0%BE-%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%98%D0%B5-%D0%BA%D0%B0%D1%98-%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8.pdf>
5. <https://zdravstvo.gov.mk/wp-content/uploads/2020/05/strategija-za-MZ-2018-2025-170718-pf-1.pdf>
6. <https://dszi.gov.mk/wp-content/uploads/2017/12/%D0%97%D0%90%D0%9A%D0%9E%D0%9D-%D0%97%D0%90-%D0%9C%D0%95%D0%9D%D0%A2%D0%90%D0%9B%D0%9D%D0%9E-%D0%97%D0%94%D0%A0%D0%90%D0%92%D0%88%D0%95.pdf>
7. https://ener.gov.mk/default.aspx?item=pub_regulation&subitem=view_reg_detail&itemid=77227
8. <https://dip.gov.mk/wp-content/uploads/2021/04/zakon-za-sredno-obrazovanie.pdf>
9. https://wba4wbl.com/wp-content/uploads/2018/09/Law_Pedagogical_Service_MK.pdf
10. https://api.ams.gov.mk/wp-content/uploads/2023/02/nsm-23-27_draft.pdf
11. <https://nms.org.mk/wp-content/uploads/2024/01/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%98%D0%B0-%D0%B7%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BD%D0%BE-%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%98%D0%B5-%D0%B7%D0%B0-%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8-2024-2026.pdf>
12. https://www.mcgo.org.mk/pub/Kompetencii_standardi_za_strucni_sorabotnici_MK.pdf
13. <https://mon.gov.mk/content/?id=7264>
14. <https://www.mrezainkluzija.org/phocadownload/pravilnici/pravilnik-o-dodatnoj-obrazovnoj-zdravstvenoj-podrsci.pdf>
15. https://www.paragraf.rs/propisi_download/pravilnik_o_protokolu_postupanja_u_ustanovi.pdf
16. <https://prosveta.gov.rs/wp-content/uploads/2024/04/Mentalno-zdravlje-u-skolama.pdf>
17. <https://www.european-agency.org/sites/default/files/CSM%20Country%20Report%20Slovenia.pdf>
18. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Srednja-sola/Programske_smernice_SS.pdf
19. <https://www.european-agency.org/sites/default/files/CSM%20Country%20Report%20Bulgaria.pdf>



Младите
МОЖАТ