

Програма за промоција на менталното здравје на младите во општина Битола за периодот септември 2025 – февруари 2026

Вовед

Програмата е развиена во консултација со млади и со стручни лица – психолози, педагози, наставници и експерти од областа на менталното здравје – со цел да се постигне вистински ефект и искусвено учење кое ќе придонесе за реални промени кај учесниците. Активностите се осмислени така што младите не се само слушатели, туку активни учесници кои низ практични задачи, дебати и заеднички искуства стекнуваат знаења и вештини за справување со предизвиците на менталното здравје.

Особено значење има првиот настан – тркалезната маса – преку кој директно се вклучуваат средните училишта во Битола и нивните психолози и педагози. Тие се првата контакт точка за младите и најчесто први ја забележуваат потребата за поддршка. Настанот овозможува да се слушнат нивните ставови и искуства, да се согледа тековниот тренд во Битола, начинот на кој училиштата се справуваат со предизвиците, како и нивните потреби за натамошна соработка. Вакви иницијативи се особено важни имајќи ги предвид трауматските настани во регионот – како случајот во Кочани, последиците од пандемијата, трагичните случувања во Белград каде ученици загубија животи – но и постојаниот негативен притисок кој интернетот и социјалните мрежи го вршат врз младите.

Програмата ги охрабрува младите да препознаат дека поддршка постои – преку училишните психолози и педагози, преку јавните институции, но и преку иницијативи и проекти како овој на „Про Локал“. Низ креативни, спортски и меѓугенерациски активности, тие имаат можност да учат едни од други, да развиваат емпатија и да го зајакнуваат чувството на припадност кон заедницата.

Финалниот настан во Офицерски дом ќе овозможи резултатите и пораките од програмата да бидат јавно презентирани. Преку сведоштва на учениците, заклучоци и препораки од стручните лица, како и дискусија со пошироката јавност, ќе се подготват предлози за практики кои може да се воведат во средните училишта. На тој начин, проектот нема да остане само еднократно искуство, туку ќе прерасне во поттик за системски пристап кон менталното здравје на младите.

ПЛАН И АГЕНДА НА АКТИВНОСТИ (даден детално во табелата подолу)

Датум	Наслов / Настан	Локација	Учесници	Цел	Активности	Потребни материјали	Освежување	Временска рамка
23.09.2025	Тркалезна маса: Менталното здравје кај младите	Ресторан „Утопија“	Стручни соработници, директори на средни училишта, професионалци од областа на менталното здравје, училишни психолози и педагози (20 учесници)	Запознавање со проектот, размена на ставови и идеи, воспоставување мрежа, формална поддршка од средните училишта во Битола	Модерирана дебата меѓу стручните лица (психолози, педагози) за предизвиците во работата со средношколци, системски проблеми и трендот на нарушено ментално здравје кај младите	20 тетратки/ папки, 20 пенкала, агенда за секој учесник	Коктел за 20 лица (пијалаци + закуски)	12:00 – 12:15 регистрација; 12:15 – 12:30 презентација; 12:30-14:00 – дискусија; 14:00 – неформален нетворкинг
(Предлог датум 11.10.2025)	Вила „Де Ниро“ с.Цапари: Креативен ден „Сите имаме различни таленти а исти предизвици“	Вила Де Ниро, с. Цапари	40 средношколци	Отворен ден во природа за креативно изразување на емоции и подигање на свеста за трендот на зголемување на предизвиците врз менталното здравје на младите во Битола Настан со избор на активности за	Поделба на младите во 4 групи (планинарење, готвење, пеење/караоке и цртање.); каде низ креативни работилници и тимски игри младите ќе ги изразат своите емоции водени од стручни лица како психолог, музичар, планински водич и готвач.	40 капи и беџови (во 4 различни бои); штафелаи; платна/хартија; бои, четки; караоке уред; намирници за готвење; обезбеден превоз од Битола до Цапари; присуство на психолози, музичар,	Ручек (готвен од учесниците)	10:00 – 10:30 поаѓање и пристигнување; 10:30- 12:30 активности; 12:30 – ручек; 13:30 – 14:00 враќање во Битола

				вклучување на младите : планинарење, готвење, пеење и цртање.		готвач, водич за во планина, обезбедена Вила Де Ниро		
22.11.2025	Фитнес и Тенис: Телото како сојузник на умот	Тениско игралиште + „Утопија“ сала за состаноци	20 средношколци	Подигање на свеста за улогата на физичкото здравје и физичкиата активност во менталното здравје	Фитнес тенис методологија за физичка активација на младите, искуствено учење за значењето на физичката активност врз менталното здравје Модерирана дебата од психолог за придобивките на физичката активација врз менталното здравје, споделување на лични искуства од младите	20 стегачи за рака; 40–50 мали води;	Закуска во „Утопија“	10:00 – 10:30 загревање; 10:30-11:30 – вежби; 11:30 –12:30 – разговор 12:30 закуска
18.12.2025	Посета на старски дом „Св. Спас“ и работилница за готвење; модерирана дебата „Баба знае најдобро“	Дом за стари лица „Св. Спас“, Кравари	15 средношколци + лица сместени во Домот	Искуствено учење за животот и различните животни фази, побудување емпатија преку меѓугенерациска соработка, , учење од постарите	Изработка и украсување на празнични колачи; разговор со постарите лица сместени во Домот, споделување лични приказни и извлекување поуки, пишување пораки од постарите за помладите	2–3 табли/хамер листови за пораки; модли за колачи; материјали за украсување	Ручек (заеднички со старите лица сместени во Домот)	10:00 – пристигнување; 10:30 – запознавање; 11:00 – 12:00 работилница; 12:00 – 13:00 разговори и ручек во 13:30

10.01.2026	Bliss Mall: Шопингот како терапија за менталното здравје?	BLISS MALL & RETAIL PARK Битола	20 средношколци	Искусствено учење дали материјаните добра не прават посреќни и дали се „лек“ за предизвиците на менталното здравје? Размислување за влијанието на маркетингот, рекламите и конзумеризмот меѓу младите	Работилница „Среќа или притисок да се следи трендот?“; креативни игри во лоби делот на Блис мол со цел видливост до поширок таргет, посетители на молот;	5 хамери; 20 A4 листови; 5–6 маркери; 20 хелиумски балони; ваучери	Закуска (Bliss)	11:00 -11:30 вовед; 11:30 – 12:30 игри; 12:30-13:30 дискусија; 13:30 – закуска
(крај февруари 2026)	Финален настан: „Гласот на младите за менталното здравје“	Офицерски дом, Битола	Мин. 80 лица (ученици, психолози, педагози, наставници, родители, институции, медиуми, јавност)	Претставување резултати од проектот; споделување testimонијали; презентирање заклучоци и препораки; поттикнување институционална поддршка за воведување практики во СУ	Отворање и поздравни обраќања; видео-колаж/презентација; testimонијали од ученици; панел-дискусија со стручни лица; презентација на препораки; отворена дискусија;	Платно и проектор; микрофони; пулт за панел; печатени беџови, балони, панони/хамери со цртежите од проектот изработени од младите	/	12:00 – 12:15 регистрација; 12:15 – 12:30 отворање; 12:30 – 13:00 видео и testimонијали; 13:00 – 13:45 панел дискусија; 13:45 – 14:30 неформална дружба

Заклучок и очекувани резултати

Со оваа програма се отвора простор за системски пристап кон менталното здравје на младите во Битола, преку искусствено учење, институционална соработка и активно вклучување на самите ученици. Преку шесте настани, младите ќе ја добијат можноста да се изразат, да ги споделат своите ставови и да стекнат практични алатки за справување со психосоцијалните предизвици, додека стручните лица и училиштата ќе имаат пристап до препораки и алатки кои може да се применат во секојдневната пракса.

Индикатори за импакт (долгорочно влијание):

- Зголемена свест кај најмалку **100 средношколци** за важноста на менталното здравје.
- Вклучување на **сите средни училишта во Битола** преку нивните психолози и педагози.
- Подобрена соработка меѓу **минимум 10 стручни лица** од училиштата и локалните институции.
- Јавно поставување на темата ментално здравје како **локален приоритет**, преку завршен настан со поширока јавност и медиуми.

Индикатори за директни резултати:

- Реализирани **6 тематски настани** со различни формати (тркалезна маса, спорт, меѓугенерациска работилница, искусствена едукација, креативна работилница, завршен настан).
- Вклучени вкупно **мин. 140 директни учесници** (средношколци, стручни лица, жители на домот, наставници).
- Собрани и презентирани најмалку **20 лични testimoniјали** од ученици.
- Подготвени и доставени **1 сет препораки** за практики во средните училишта.
- Изработени најмалку **200 единици видлив материјал** (агенди, брошури, фото-материјали).
- Финален јавен настан со **мин. 80 учесници** во Офицерски дом

Изработил: Андријана Шокларовска

11 Септември 2025