



У КЗ "Малобілозерська спеціалізована естетична школа-інтернат II–III ступенів "Дивосвіт" ЗОР цей день став чудовою нагодою ще раз нагадати: піклуватися про себе — важливо, необхідно й зовсім не соромно.

Соціально-психологічна служба закладу освіти провела ряд занять, присвячених темі ментального здоров'я.

Під час зустрічей говорили про те, що ментальне здоров'я — це не лише відсутність проблем чи стресу, а стан гармонії, спокою, довіри до себе й світу.

Діти дізналися, як важливо вміти:

- розпізнавати свої емоції;
- говорити про почуття, а не приховувати їх;
- знаходити способи самопомоги у складні моменти;
- підтримувати друзів, які переживають труднощі.

Обговорили прості, але дієві способи турботи про себе: повноцінний сон, рух, прогулянки, хобі, спілкування з рідними; провели вправи на релаксацію та дихальні практики, які допомагають знизити рівень напруження.

Головний висновок, до якого прийшли всі разом: ментальне здоров'я — це наш внутрішній ресурс, який допомагає радіти життю, вірити в себе й долати будь-які труднощі.

Піклуймося про себе та один про одного — адже підтримка починається з розуміння.