



Практичний психолог закладу освіти провів захід, присвячений цій важливій темі, для учнів 5-11 класів. Під час заходу здобувачі освіти дізналися, що психічне здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а й важливий аспект нашого щоденного життя. Діти також ознайомилися з різновидами емоцій, які ми відчуваємо, і чому вони важливі. Обговорили, як стрес і тривога можуть впливати на наше самопочуття, навчання та взаємини з оточуючими.

Практикували техніки глибокого дихання, які допомагають знизити рівень стресу і заспокоїтися в напружених ситуаціях. Всі учасники заходу отримали рекомендації та список психологічних вправ, які ефективно допомагають у збереженні власного ментального здоров'я. Наприклад, ведення щоденника настрою може стати чудовим способом відслідковувати свої емоції та зрозуміти, що викликає радість чи занепокоєння.

Особливу увагу ми приділили важливості підтримки один одного. Учні дізналися, як можна стати кращими друзями, вмючи вислуховувати і допомагати у важкі моменти. Це сприятиме створенню доброзичливої атмосфери в класі та допоможе поліпшити стосунки між однокласниками.

Крім того, ми обговорили, як корисно звертатися за допомогою, коли це необхідно, і

чому важливо не соромитися своїх почуттів. Сьогодні учні отримали не лише нові знання, але й практичні інструменти для покращення свого психічного здоров'я. Ми віримо, що ці навички стануть їм у пригоді в повсякденному житті, допоможуть справлятися з викликами та покращити загальне самопочуття.

Давайте разом підтримувати один одного і дбати про своє психічне здоров'я!