

## #27ліцей Всесвітній день психічного здоров'я

10-го жовтня в усьому світі відзначається День ментального здоров'я. Ментальне здоров'я – універсальне право людини. Це не лише про відсутність розладів, це про внутрішні ресурси для того, аби жити життя. Реалізувати свої здібності. Психологічною службою закладу проведено години спілкування: "Як зберегти ментальне здоров'я", " Вплив стресу на психічний стан людини", " Техніки зняття стресу" тощо . У закладі за участі психологічної служби і класних керівників проведено Всеукраїнський урок з підтримки психічного здоров'я з переглядом та обговоренням відео: " Ти як? Повертаємося до школи!".



## ◆◆ Як підтримувати психічне здоров'я дитини

### 1.♥️.Ініціюйте спілкування

Сьогодні, коли спілкування між людьми часто зводиться до смс-переписки й повідомлень у соціальних мережах, звичайне спілкування може допомогти дитині зміцнити психічне здоров'я. Запитайте дитину про те, що її турбує, поцікавтеся, чи немає в неї тих чи інших проблем. Дозвольте дитині відкритися. Дайте їй висловитися, не критикуйте й не тисніть на неї. Дитина не повинна боятися, що її покарають або засудять.

### 2.♥️.Зберігайте спокій

Батькам буває боляче бачити своїх дітей нещасними, спостерігати, як вони страждають від негативних емоцій, проблем тощо. У таких випадках батьки часто панікують і виявляють неадекватні реакції. Цього робити в жодному разі не варто. У будь-яких ситуаціях батькам слід зберігати максимальний спокій і виявляти терпіння. Якщо та чи інша ситуація ставить вас у глухий кут, поділіться своїми почуттями з кимось із близьких вам людей і попросіть у них поради.

### 3.♥️.Приділяйте дитині час

Дитина постійно потребує вашої допомоги. Ви можете стати для неї найкращим другом. Ваша присутність у її житті, готовність вислухати й підтримати допоможе їй упоратися з усіма труднощами. Зрозуміло, у сучасному ритмі життя дуже складно знаходити баланс між роботою й сім'єю. Але якщо ваша дитина проживає важкий період у житті, намагайтеся проводити з нею якомога більше часу.

### 4.♥️. Дозвольте дитині почуватися в безпеці

Підтримуйте дитину й демонструйте їй свою любов – так вона почуватиметься в безпеці. Приготуйте їй на вечерю її улюблену страву або повечеряйте разом із родиною в кафе. Багато дітей відчувають різні психічні розлади (стрес, тривогу тощо), оскільки не почувуються безпечно. Використовуйте всі можливі способи, щоб дати дитині відчуття безпеки, і вона почуватиметься набагато краще.

### 5.♥️.Заспокоюйте дитину

Людяв властиво хвилюватися й думати, що справи йдуть набагато гірше, ніж є насправді. Якщо дитина має переживання з приводу певної ситуації, переконайте її, що нічого поганого не станеться. Це допоможе дитині заспокоїтися. Налаштуйте дитину на позитивне сприйняття ситуації й запевніть, що все буде добре.

### 6.♥️.Звертайтеся по допомогу

Якщо всі вищезгадані методи не дали бажаного результату і ви не бачите позитивних змін у поведінці й настрої своєї дитини, зверніться по професійну допомогу до психолога. Він зможе точно визначити, з чим пов'язані негативні емоції дитини і вчасно виправити ситуацію.

Довгий час психічному здоров'ю людини не приділялося належної уваги. Однак це надзвичайно важливо для кожного з нас, особливо дітей. Діти беззахисні, і часто вони не можуть зрозуміти, як потрібно поводитися в тій чи іншій ситуації. Якщо ваша дитина має ті чи інші труднощі, допоможіть їй. Ваша допомога зміцнить її психічне здоров'я і матиме важливе значення для її майбутнього.

# РУКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Як щоденні вибори впливають на ваше психічне здоров'я?

