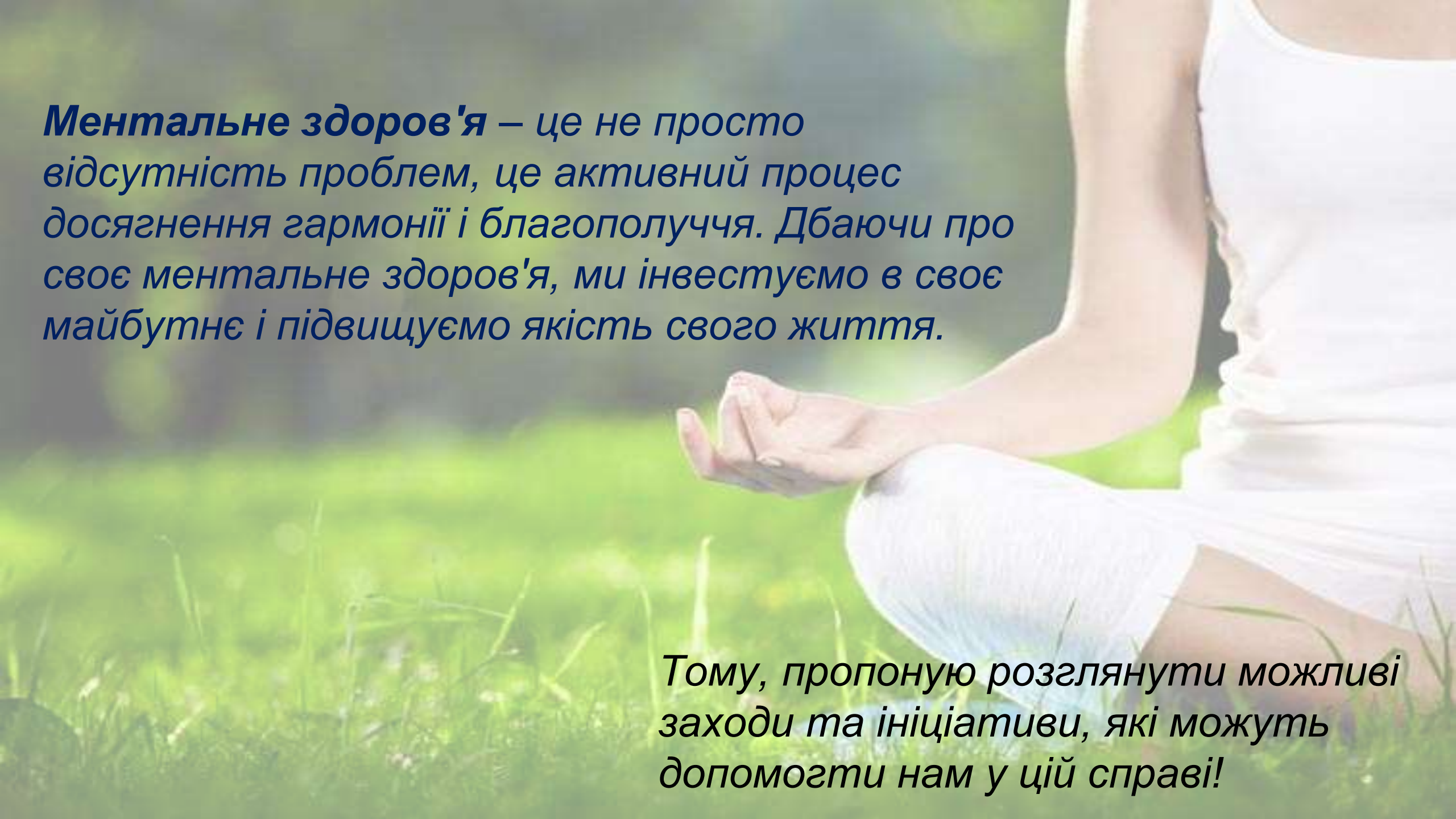


A person is shown from the waist up, sitting in a meditative lotus position on the ground. They are wearing a black sports bra and grey leggings. Their hands are resting on their knees in a mudra. The background is a soft-focus landscape with a bright sun setting or rising, creating a warm, golden glow. The overall mood is peaceful and serene.

*Збереження ментального  
здоров'я учасників  
освітнього процесу в  
умовах воєнного стану*

*Стратегії та  
інструменти підтримки*

**Розробник:  
Ольга СЕРДЮК, методист**

A person is shown from the waist down, sitting in a meditative pose on a grassy field. They are wearing a white tank top and white shorts. Their hands are resting on their knees in a mudra. The background is a soft-focus green field under bright light.

***Ментальне здоров'я – це не просто відсутність проблем, це активний процес досягнення гармонії і благополуччя. Дбаючи про своє ментальне здоров'я, ми інвестуємо в своє майбутнє і підвищуємо якість свого життя.***

***Тому, пропоную розглянути можливі заходи та ініціативи, які можуть допомогти нам у цій справі!***

# ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Збереження ментального здоров'я педагогів та здобувачів освіти є невід'ємною частиною якісного освітнього процесу. Лише за умови комплексної турботи про психологічне благополуччя всіх учасників освітнього середовища, ми можемо забезпечити гармонійний та продуктивний розвиток особистості.





# РОЛЬ ОСВІТЯН У ПІДТРИМЦІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Війна завдає непоправної шкоди освітньому процесу, перетворюючи дітей та молодь на одну з найбільш вразливих категорій населення.

Психологічний стрес, викликаний війною, має далекосяжні наслідки для їхнього психічного здоров'я та розвитку.

Освіта не обмежується тільки здобуттям знань і навичок, вона також відіграє критичну роль у розвитку ментального здоров'я.

# РОЛЬ ОСВІТЯН У ПІДТРИМЦІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Позашкільна освіта доповнює навчання в школах, надаючи вихованцям можливість розвивати навички та ресурси, необхідні для зміцнення їхнього ментального здоров'я.

Позашкільні заняття, гуртки, проєктна діяльність можуть включати в себе навчання емоційній саморегуляції, способам керування стресом, розвитку навичок міжособистісного спілкування, а також сприяти підвищенню самооцінки та самовпевненості.





# РОЛЬ ОСВІТЯН У ПІДТРИМЦІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Позашкільна освіта також розширює можливості для вихованців взаємодіяти з однолітками, розвивати емпатію та соціальну підтримку. Вона створює унікальні можливості для виховання гармонійної особистості зі здоровим ментальним станом, готової до подолання життєвих труднощів та досягнення успіху.

# ВАЖЛИВІСТЬ САМОДОПОМОГИ

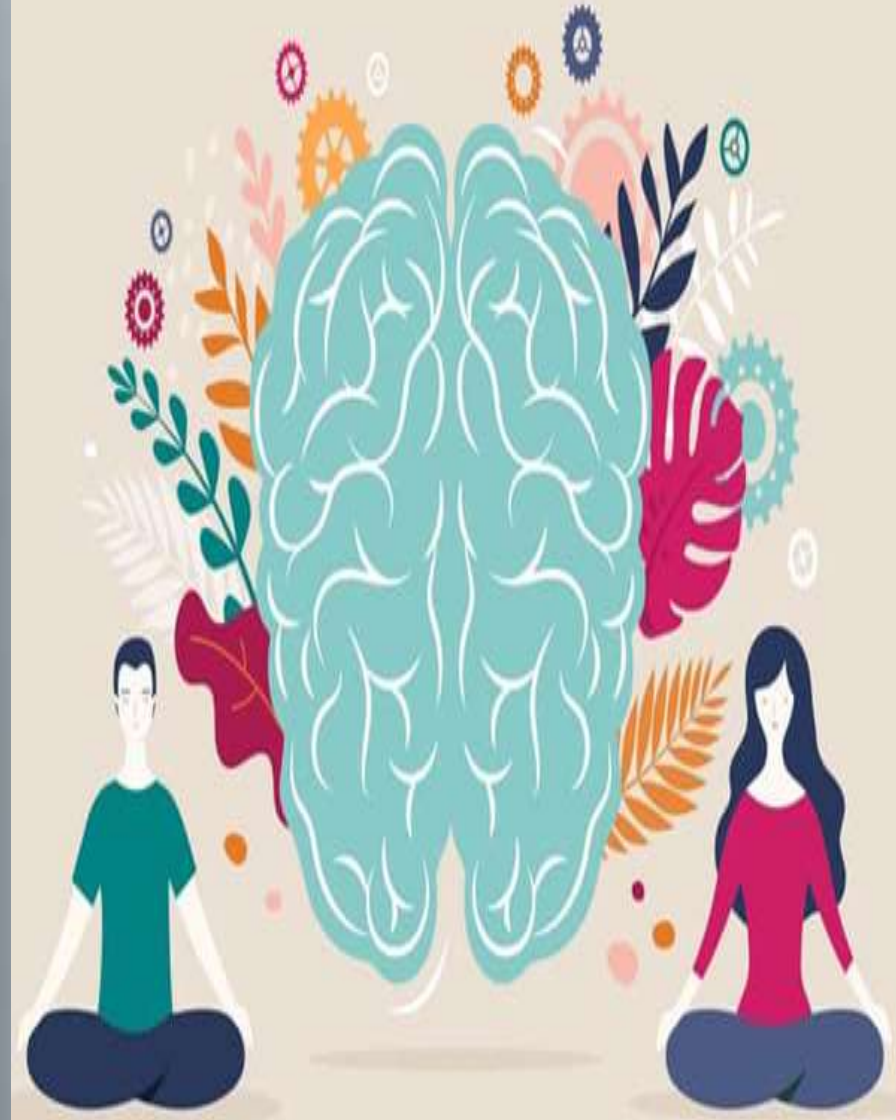
Навчання здобувачів освіти навичкам самодопомоги є важливим кроком у підтримці їхнього ментального здоров'я. Це допоможе їм бути більш незалежними у справі управління своїми емоціями та стресом. Заняття мистецтвом, музикою або іншими творчими формами можуть допомогти учням виразити свої емоції та зняти стрес. Фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, які покращують настрій і знижують рівень тривоги.



# РОЛЬ БАТЬКІВ У ПІДТРИМЦІ МЕНТАЛЬНОГО

## ЗДОРОВ'Я

Спільна робота батьків і вчителів допомагає зміцнити довіру між усіма учасниками освітнього процесу. Проведення регулярних зустрічей з батьками дозволяє обговорити проблеми та знайти спільні рішення, сприяє розвитку довіри між керівниками гуртків та батьками. Педагоги повинні надавати батькам ресурси та рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я вдома. Це може включати літературу, вебінари або інші матеріали, які допоможуть батькам краще розуміти потреби своїх дітей.







Батьки та вчителі відіграють ключову роль у підтримці ментального здоров'я дітей та підлітків. Вони повинні бути уважними до змін у поведінці дитини, готовими вислухати та підтримати, а також мати знання про основні аспекти ментального здоров'я та доступні ресурси для допомоги.



# СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

1

## Регулярний відпочинок

*Планування перерв, відпусток та хобі, які допомагають знизити стрес.*

2

## Практики релаксації

*Медитація, дихальні вправи, йога - ефективні способи зняття психологічного напруження.*

3

## Соціальна підтримка

*Спілкування з колегами, друзями та близькими допомагає впоратися з труднощами.*

# СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

4

## Збалансоване харчування

*Рациональне харчування підтримує оптимальну роботу мозку і стабільний рівень енергії*

5

## Розвиток навичок управління стресом

*Вивчення та використання ефективних методів управління стресом, таких як планування часу, встановлення пріоритетів, вправи релаксації, допомагає зменшити вплив стресових ситуацій на психічне здоров'я*

6

## Пошук підтримки і консультування

*У разі необхідності важливо шукати підтримку від професіоналів, таких як психологи*

7

## Відпочинок і сон

*Забезпечення достатнього регулярного сну і відпочинку допомагає відновити енергію і покращити настрій*

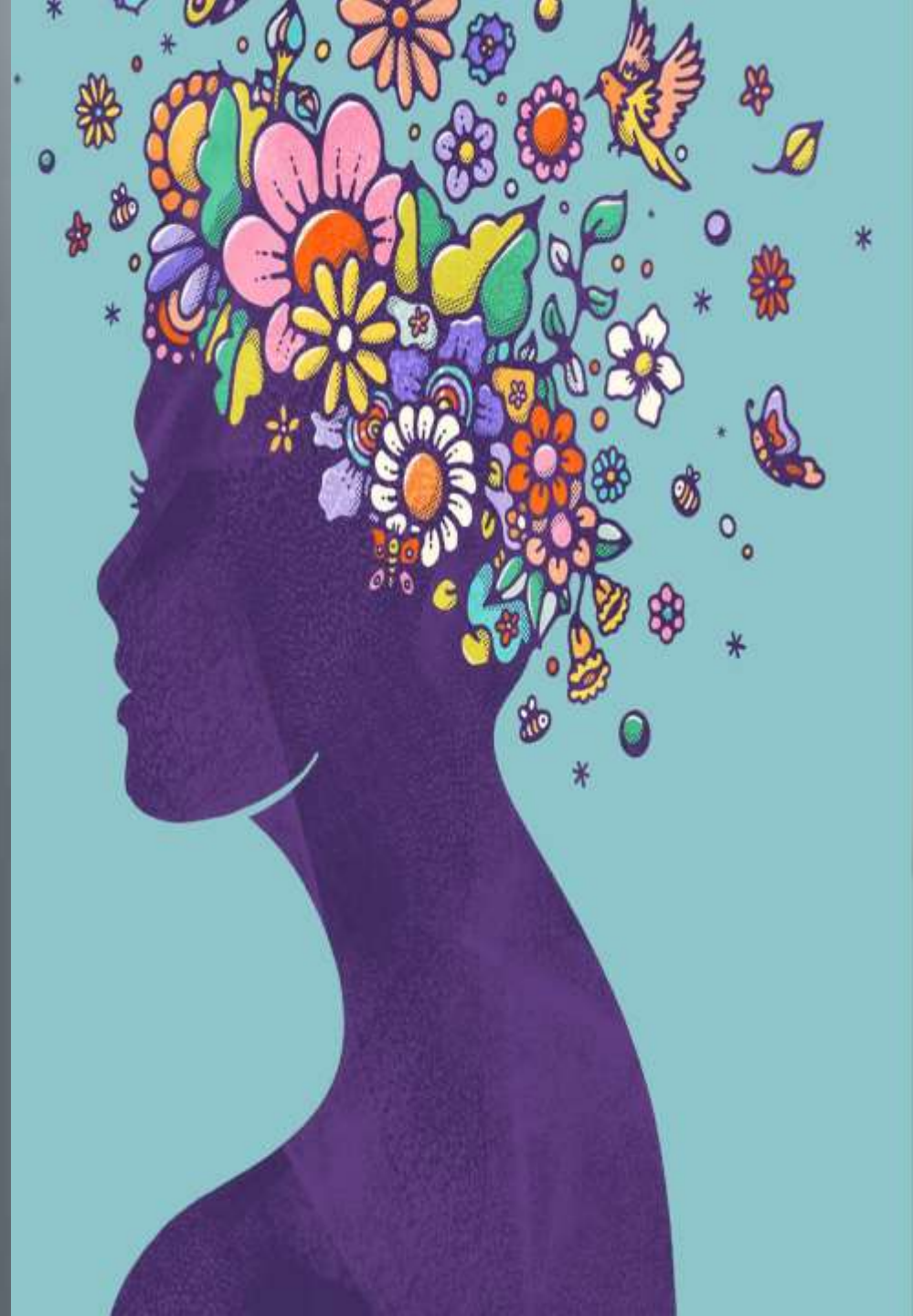




# ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ ТА КІБЕРБУЛІНГУ

Позашкільна освіта має забезпечувати не лише якісне навчання, а й безпечне середовище для кожного вихованця. Щоб запобігти булінгу та кібербулінгу, педагоги повинні бути готові виявляти та вирішувати випадки насильства, а також навчати дітей ефективним способам вирішення конфліктів. Такий підхід не лише захищає дітей від негативного впливу, а й сприяє їхньому всебічному розвитку та добробуту.

Воєнний стан в країні створює особливі виклики для всіх сфер життя, в тому числі для освіти. Ми усвідомлюємо, що наші діти потребують не лише захисту, але й стабільності, підтримки і розвитку, який може надати саме позашкільна освіта. В умовах невизначеності і тривоги ми маємо забезпечити не тільки фізичну безпеку дітей, а й зберегти їх психологічний комфорт, стимулювати їх розвиток і допомогти їм знайти опору в ці важкі часи.





# ПРАВИЛА РЕЛАКСАЦІЇ

Психічний і фізичний стан дуже потерпає від стресу і вміння швидко розслабитися і зменшити напруження у всьому тілі допомагає бути в тонусі.

Знизити стрес, тривогу, паніку та досягти нейтрального психічного стану можна за допомогою різних психологічних методик, фізичних вправ та релаксації. Будь-яка релаксація починається зі зняття напруги у м'язах та відновленні дихання.

# ВПРАВА «ЗАСПОКІЙЛИВЕ ДИХАННЯ»

А зараз пропоную прослухати поради від психолога та психотерапевта «Як підготувати тіло до тривожних ситуацій» та виконати вправу «Заспокійливе дихання». Спробуйте практикувати її регулярно для досягнення кращих результатів.



*Ніхто з нас, навіть найсильніших, не зможе працювати, опікуватися близькими, допомагати іншим – якщо найперше не дасть лад тому, що в голові й на душі. Будьте здорові, бережіть себе, дбайте про найдорожче!*

*Дякую за увагу!*





# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Всесвітній день ментального здоров'я: вистоїмо разом. URL: <https://moz.gov.ua/uk/vsesvitnij-den-mentalnego-zdorov-ya-vistoyimo-razom>
2. Інспекція праці інформує: Як зберегти ментальне здоров'я під час воєнного стану. URL: <https://smu.dsp.gov.ua/news/inspektsiia-pratsi-informuie-iaak-zberehty-mentalne-zdorov-ia-pid-chas-voiennoho-stanu/>
3. Ментальне здоров'я в позашкільній освіті: розвиток та перспективи. URL: <https://bdut.co.ua/pro-nas/mentalne-zdorovya-v-pozashkilli/>
4. Підтримка ментального здоров'я дітей та підлітків. URL: <https://mrd.gov.ua/news/1723205841/>
5. Пономаренко Я.С. Роль освіти у становленні психічного здоров'я / Я.С. Пономаренко // Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.). – Харків : ХНУВС, 2024. – С. 267-271. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/aef0c0ff-830f-44ad-8494-459b6151c65e/content>
6. Фандеєв К.В. Ментальне здоров'я – це спитати себе «Як ти?» URL: <https://naurok.com.ua/mentalne-zdorov-ya-ce-spitati-sebe-yak-ti-412316.html>
7. Як підготувати тіло до тривожних ситуацій? Вправа «Заспокійливе дихання». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Aw23Yl1pc5U>