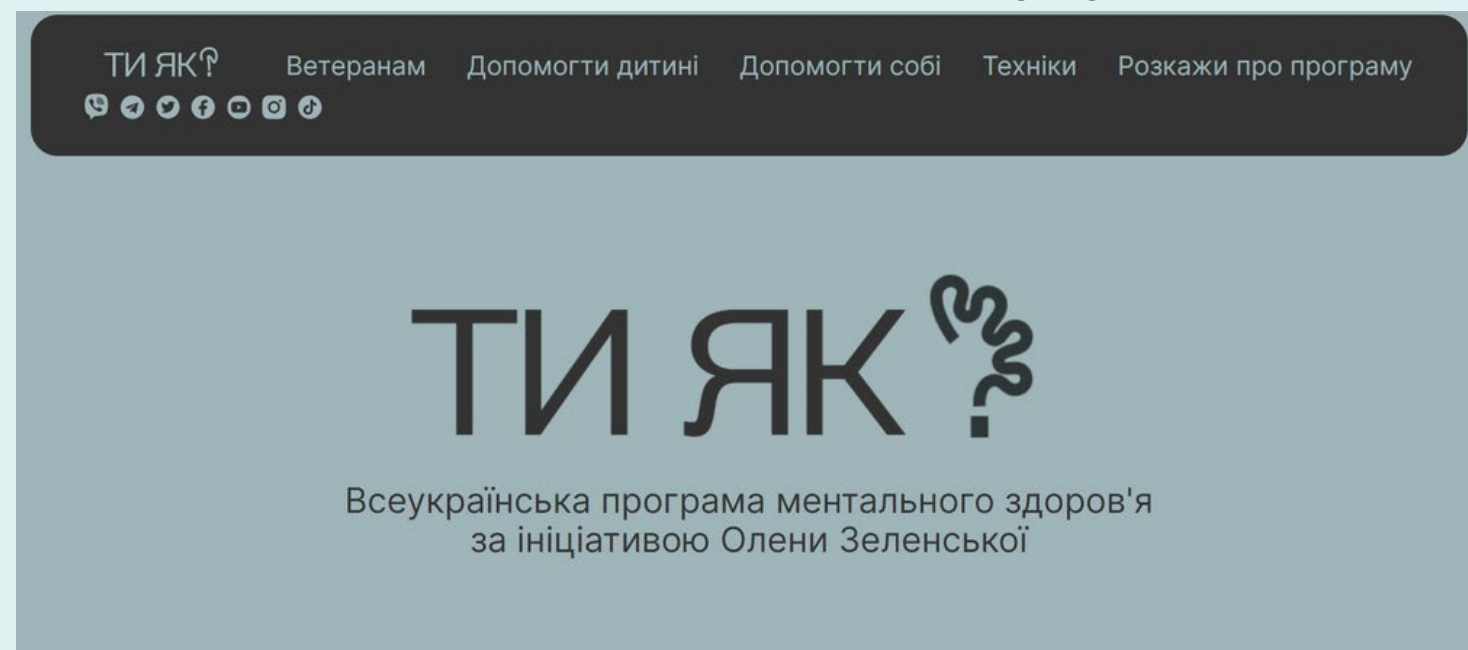


МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА

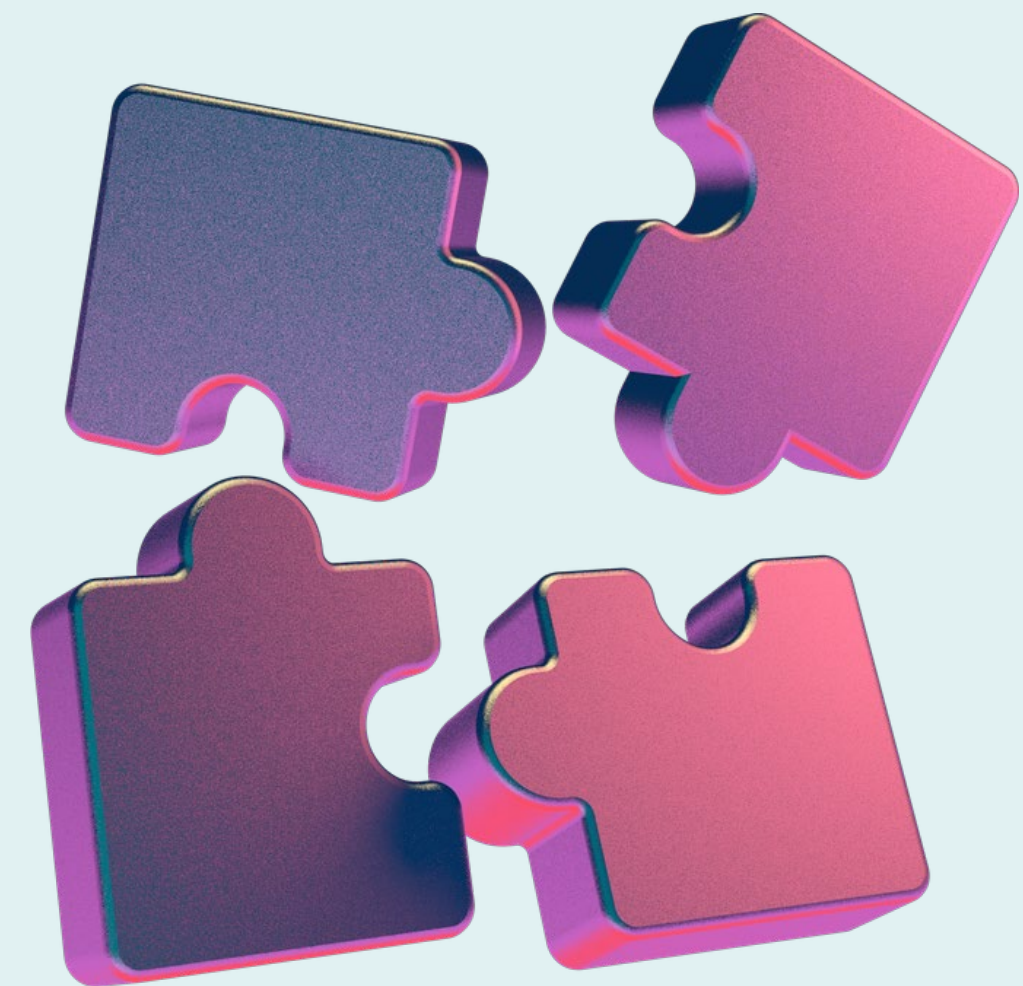
ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОГРАМА МЕНТАЛЬНОГО
ЗДОРОВ'Я СТАРТУВАЛА У БЕРЕЗНІ 2023 РОКУ ЗА
ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ УКРАЇНИ ОЛЕНИ
ЗЕЛЕНСЬКОЇ.

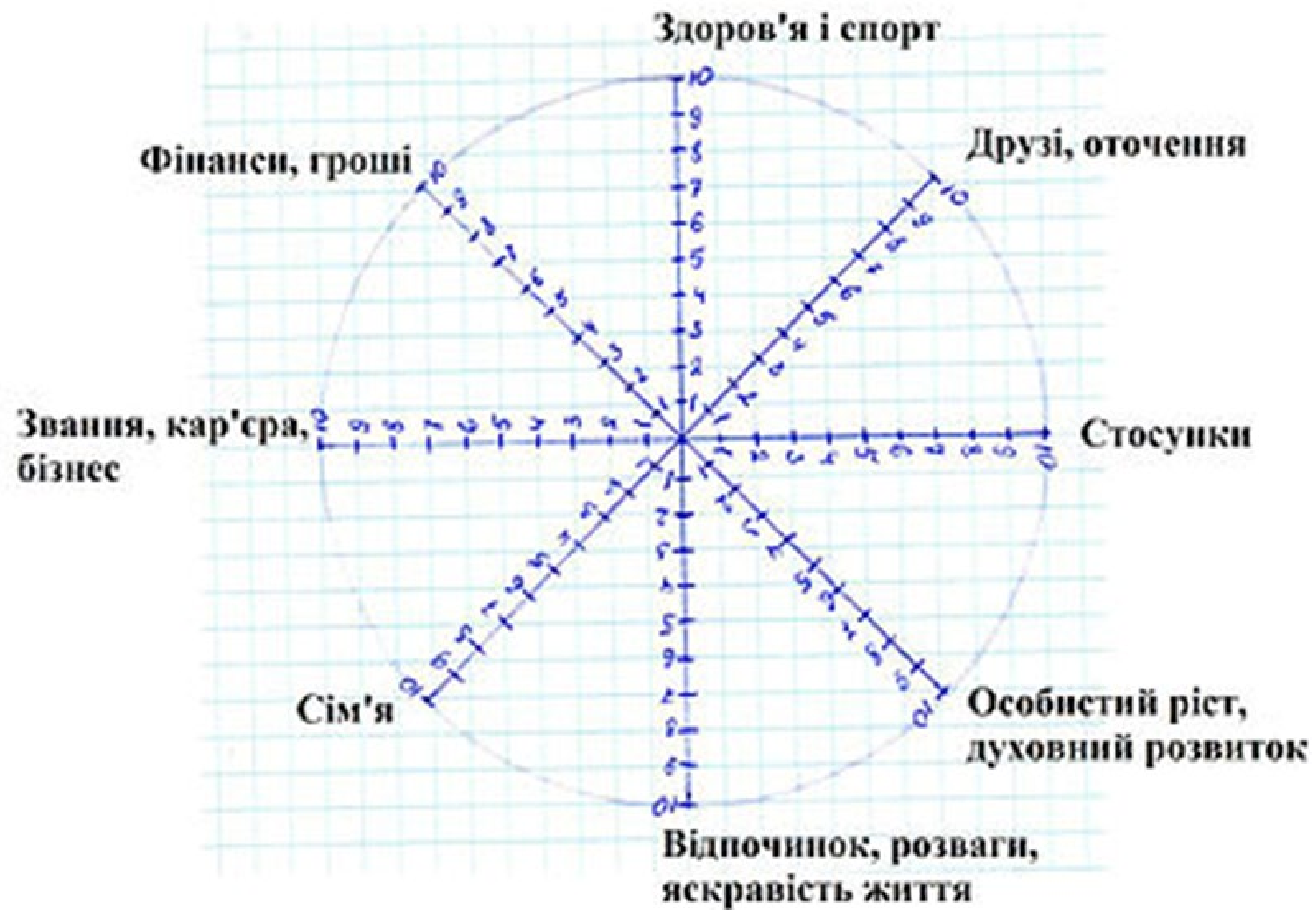
МЕТА ПРОГРАМИ – СПРИЯТИ ФОРМУВАННЮ У
СУСПІЛЬСТВІ КУЛЬТУРИ ПІКЛУВАННЯ ПРО
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я.



Фізичне благополуччя	Добре фізичне самопочуття, енергія, бадьорість, здатність витримувати фізичні навантаження.	
Психологічне благополуччя	Інтелектуальне	Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання, здатність аналізувати проблеми та приймати зважені рішення.
	Емоційне	Здатність розуміти почуття — свої та інших людей, уміння долати невдачі, керувати стресами.
	Духовне	Усвідомлення свого призначення і сенсу життя, сприйняття загальнолюдських цінностей, залученість до культурної спадщини людства.
Соціальне благополуччя	Задоволення соціальним статусом і якістю стосунків з оточенням, здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.	

СИМПТОМИ ПСИХІЧНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ –
АГРЕСІЯ, ТРИВОГА, ГІПЕРАКТИВНІСТЬ,
ДЕПРЕСІЯ, НИЗЬКА КОНЦЕНТРАЦІЯ УВАГИ.
НАЯВНІСТЬ ЦИХ СИМПТОМІВ НЕ ОЗНАЧАЄ
НАЯВНІСТЬ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ, АЛЕ КОЛИ ЦІ
СИМПТОМИ ПРИЗВОДЯТЬ ДО ПРОБЛЕМ –
КОЛИ ЛЮДИНА ВЖЕ НЕСПРОМОЖНА УСПІШНО
ФУНКЦІОНУВАТИ В СІМ'ї, ШКОЛІ,
ПОЗАШКІЛЬНОМУ ЖИТТІ, У КОЛІ ДРУЗІВ – ТО
НЕОБХІДНО ЗВЕРТАТИСЬ ПО ДОПОМОГУ.



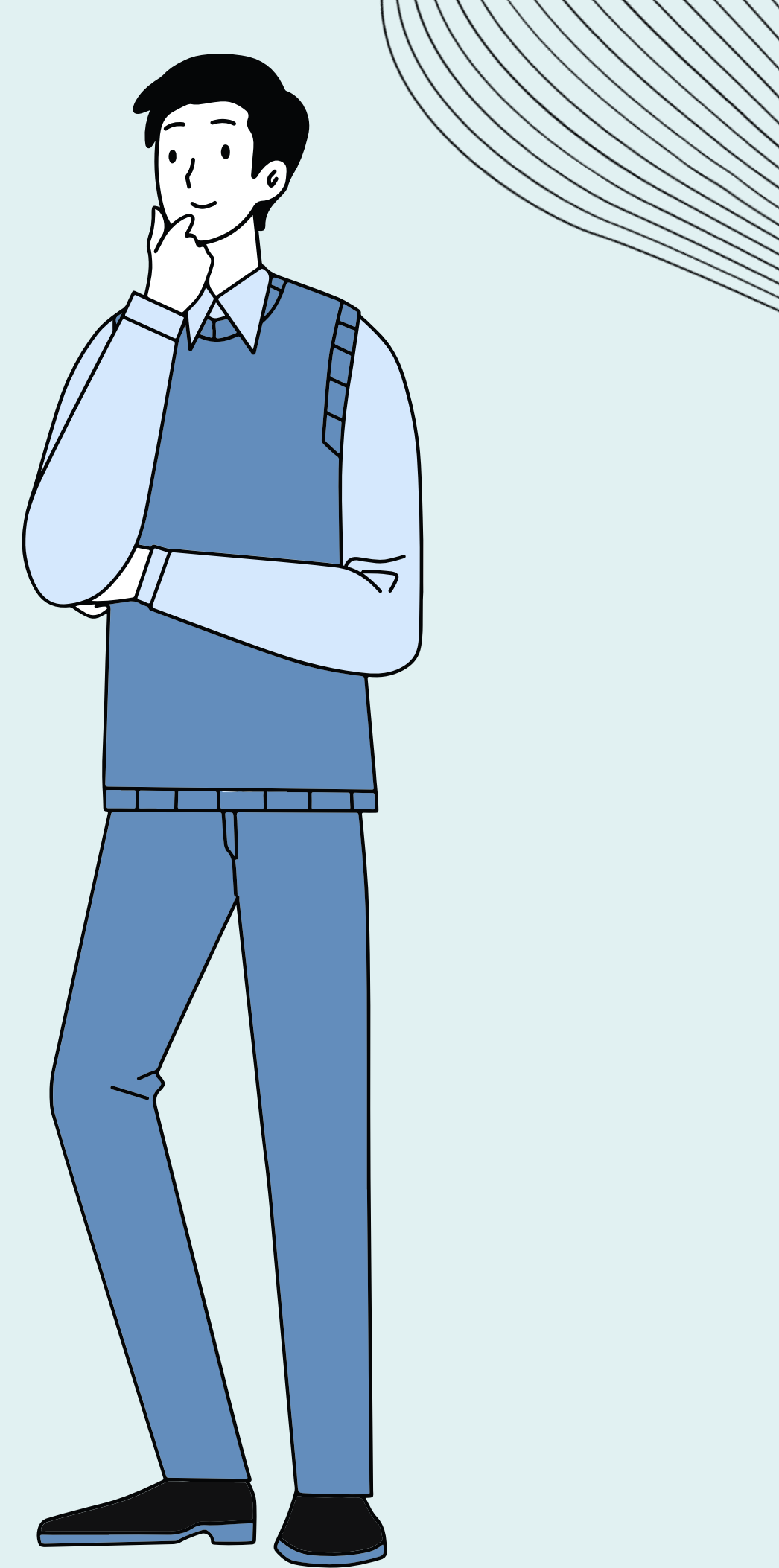




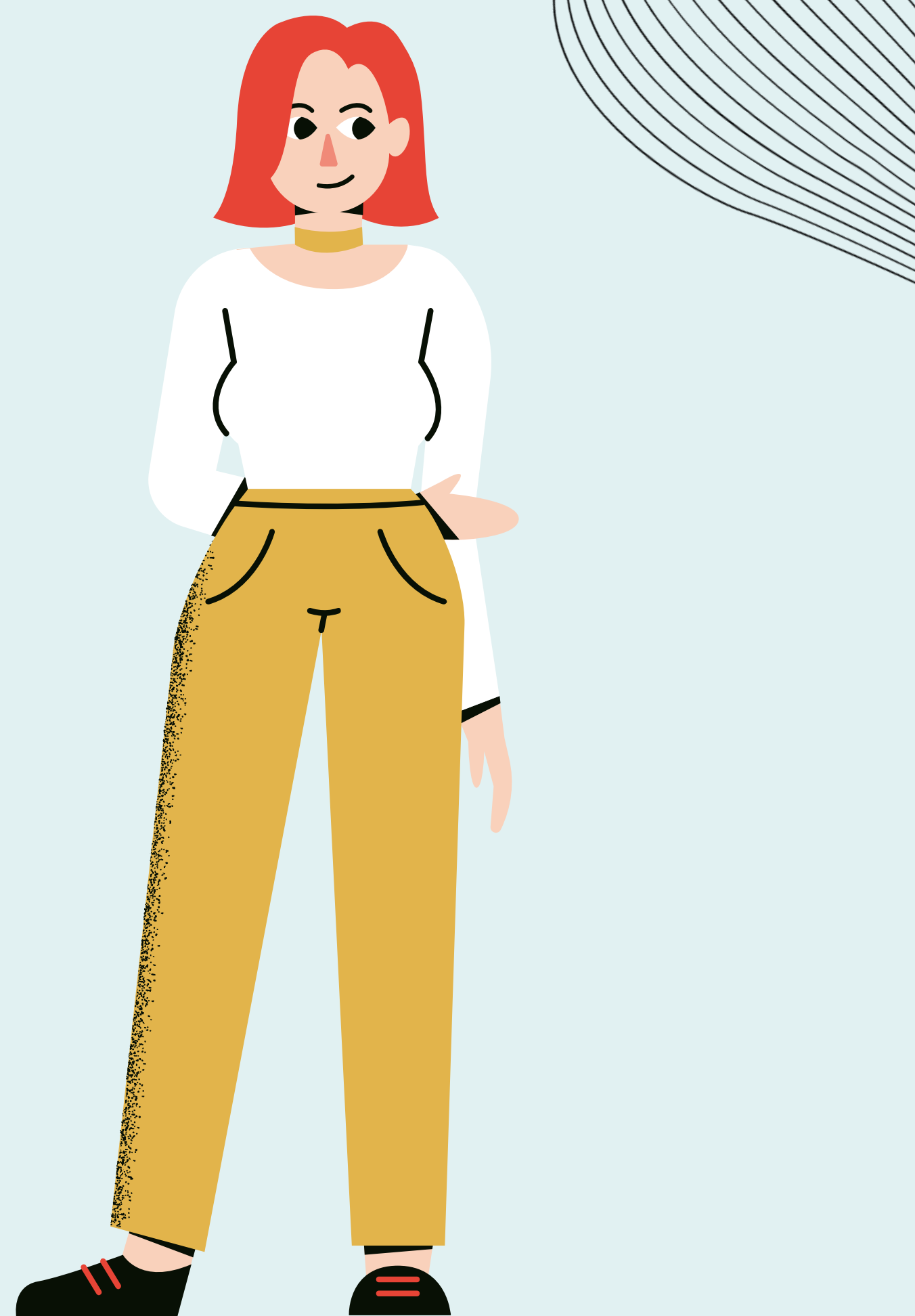
МАРІЧКА УЧЕНИЦЯ ТРЕТЬОГО КЛАСУ
ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ
ПОЧИНАЄ СЕБЕ ПОГАНО ПОЧУВАТИ.
СКАРЖИТЬСЯ НА БОЛІ В ЖИВОТІ ТА
НУДОТУ.
В ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ ПІСЛЯ
ОБСТРІЛІВ ВЗАГАЛІ НЕПРОДУКТИНА
НА УРОКАХ ТА НЕ ПРОЯВЛЄ НІЯКОЇ
ІНІЦІАТИВИ.



АРСЕН УЧЕНЬ 15 РОКІВ. ЗУСТРІЧАВСЯ
З ДІВЧИНОЮ. НЕЩОДАВНО
РОЗЛУЧИВСЯ.ПІСЛЯ ЦЬОГО ПОЧАВ
ЗЛОВІСНО ВІДПОВІДАТИ НА
ЗАПИТАННЯ ВЧИТЕЛІВ. УНИКАЄ
ДРУЗІВ, УСАМІТНЮЄТЬСЯ.



МАРИНА, 13 РІЧНА ДІВЧИНКА З
РДУГ, ПОСТІЙНО ВЖИВАЄ ЛІКИ.
НА УРОКАХ СТАЛА МЕНШ
ЗБУДЛИВОЮ, ЗОСЕРЕДЖЕНОЮ.
ПРОЯВЛЯЄ ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ
НОВИМИ МАТЕРІАЛАМИ,
ВІДСТОЮЄ ВЛАСНУ ТОЧКУ ЗОРУ.





МАРІЯ ІВАНІВНА, ПЕДАГОГ
ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ. ПОГАНО
СПИТЬ, ЧАСТО НЕПОКОЯТЬ
КОШМАРИ.
РОБОЧІ МОМЕНТИ ВИКЛИКАЮТЬ
МАКСИМУМ ЗУСИЛЛЯ. СУПУТНЬО
ПІДВИЩУЄТЬСЯ ТИСК. ОСТАННІМ
ЧАСОМ НІЩО НЕ ЗАХОПЛЮЄ.
ПРОПАВ СМАК ЖИТТЯ. ВРАЖЕННЯ,
ЩО ПРОЖИВАЄ “ДЕНЬ СУРКА”



ПОРАДА— НАСАМПЕРЕД БУТИ ЩИРИМ ІЗ СОБОЮ, ЧЕСНО ВИЗНАВАТИ СВОЇ ТРИВОГИ Й ПРОБЛЕМИ. ЦЕ, ЗВІСНО, НАЙСКЛАДНІШЕ, ТОМУ ЩО ВСІ МИ ЗВИКЛИ ГРАТИ РОЛІ, ЯКІ САМІ СОБІ ПРИЗНАЧИЛИ АБО ЯКІ ПРИЗНАЧИЛО НАМ СУСПІЛЬСТВО. А БУТИ ЧЕСНИМ ІЗ СОБОЮ ОЗНАЧАЄ СМІЛИВІСТЬ ВИЙТИ НА ЧАС ІЗ ЯКОЇСЬ РОЛІ, НАПРИКЛАД ІЗ ТІЄЇ, ДЕ ВИ ТЯГНЕТЕ ВСЕ НА СОБІ Й НІКОЛИ НЕ СТОМЛЮЄТЕСЯ. ПРАВДИВІСТЬ ІЗ СОБОЮ ПОТРІБНА, ЩОБ ВЧАСНО ВІДНОВИТИСЯ Й НЕ ЗЛАМАТИСЯ. ЦЕ, ДО РЕЧІ, ПЕРШИЙ КРОК У БАГАТЬОХ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМАХ. МЕНІ ЗДАЄТЬСЯ, ЦЕ МОЖЕ ПІДШТОВХНУТИ БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ ЗАМИСЛИТИСЯ ПРО ТЕ, ЩОБ ПОДБАТИ НАСАМПЕРЕД ПРО СЕБЕ, БО ЦЕ ВІДПОВІДАЛЬНО Й ДАСТЬ ЗМОГУ ПОТІМ ПОДБАТИ ПРО ІНШИХ».

СТІВЕН ФРАЙ

НЕЙРОФІЗІОЛОГ АЛЕКС КОРБ БАГАТО РОКІВ
ДОСЛІДЖУВАВ ПРОЦЕСИ В МОЗКУ, ПОВ'ЯЗАНІ З
НЕГАТИВНИМИ ДУМКАМИ І ДЕПРЕСІЄЮ.

- ЗАМІСТЬ ТОГО, ЩОБ КОНЦЕНТРУВАТИСЯ НА
НЕГАТИВІ, ЗАПИТАЙТЕ СЕБЕ, ЗА ЩО ВИ ВДЯЧНІ;
- НАЗВІТЬ ЕМОЦІЇ СВОЇМИ ІМЕНАМИ;
- НЕМАЄ ТАКОГО ПОНЯТТЯ, ЯК «ІДЕАЛЬНЕ РІШЕННЯ»;
- НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО СИЛУ ДОТИКУ



ГНІВ	СТРАХ	СУМ	РАДІСТЬ	ЛЮБОВ
ЛЮТЬ	ЖАХ	ГІРКОТА	ЩАСТЯ	НІЖНІСТЬ
НЕНАВИСТЬ	ВІДЧАЙ	ТУГА	ЗАХВАТ	ТЕПЛОТА
ЗЛІСТЬ	ПЕРЕЛЯК	СКОРБОТА	ТРІУМФУВАННЯ	СПІВЧУТТЯ
РОЗДРАТУВАННЯ	ЗАЦІПЕНІННЯ	ЛІНЬ	ПІДНЕСЕННЯ	БЛАЖЕНСТВО
ПРЕЗИРСТВО	ПІДОЗРА	ЖАЛІСТЬ	ПОЖВАВЛЕННЯ	ДОВІРА
ОБУРЕННЯ	ТРИВОГА	ВІДЧУЖЕНІСТЬ	УМИРОТВОРЕННЯ	БЕЗПЕКА
ОБРАЗА	ОШЕЛЕШЕННЯ	ВІДЧАЙ	ЗАХОПЛЕННЯ	ПОДЯКА
РЕВНІСТЬ	НЕСПОКІЙ	БЕЗПОРАДНІСТЬ	ЦІКАВІСТЬ	СПОКІЙ
ВРАЗЛИВІСТЬ	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНИЙ БІЛЬ	ТУРБОТА	СИМПАТІЯ
ПРИКРІСТЬ	ПРИНИЖЕННЯ	БЕЗНАДІЙНІСТЬ	ОЧІКУВАННЯ	ІДЕНТИЧНІСТЬ
ЗАЗДРІСТЬ	ЗБЕНТЕЖЕННЯ	ВІДЧУЖЕННЯ	ЗБУДЖЕННЯ	ГОРДІСТЬ
НЕПРИЯЗНЬ	РОЗГУБЛЕНІСТЬ	РОЗЧАРУВАННЯ	ПЕРЕДЧУТТЯ	ЗАХОПЛЕННЯ
ОБУРЕННЯ	ПРОВІНА, СОРОМ	ПОТРЯСІННЯ	НАДІЯ	ПОВАГА
ВІДРАЗА	СУМНІВ	СПІВЧУТТЯ	ЦІКАВІСТЬ	САМОЦІННІСТЬ
ЗАЗДРІСТЬ	СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ	НУДЬГА	ЗВІЛЬНЕННЯ	ЗАКОХАНІСТЬ
	ПОБОЮВАННЯ	БЕЗВИХІДЬ	ПРИЙНЯТТЯ	ЛЮБОВ ДО СЕБЕ
	ЗНІЯКОВІЛІСТЬ	СУМ	НЕТЕРПІННЯ	ЗАЧАРОВАНІСТЬ
	ЗЛОМЛЕНІСТЬ	ЗАГНАНІСТЬ	ВІРА	СМИРЕННІСТЬ
	ПІДСТУП		ЗДИВУВАННЯ	ЩИРІСТЬ
	ГОРДОВИТІСТЬ			ДРУЖЕЛЮБНІСТЬ
	ПРИГОЛОМШЕНІСТЬ			ДОБРОТА
ДУМКИ (або стани людини) ВИКЛИКАНІ ГАММОЮ ПОЧУТТІВ:				
НЕХТУВАННЯ	КАЯТТЯ	ВТОМА	ЗАДОВОЛЕННЯ	СПІВПЕРЕЖИВАННЯ
НЕВДОВОЛЕННЯ	БЕЗВИХІДЬ	ПРИМУШЕННЯ	ВПЕВНЕНІСТЬ	СПІВПРИЧЕТНІСТЬ
ШКІДЛИВІСТЬ	ПЕРЕВАГА	САМОТНІСТЬ	ВДОВОЛЕННЯ	ВРІВНОВАЖЕНІСТЬ
ПРИКРІСТЬ	ЗАРОЗУМІЛІСТЬ	ВІДТОРГНУТІСТЬ	ПІДНЕСЕННЯ	СМИРЕННІСТЬ
НЕТЕРПИМІСТЬ	НЕПОВНОЦІННІСТЬ	ПРИГНІЧЕННЯ	УРОЧИСТІСТЬ	ПРИРОДНІСТЬ
ВСЕДОЗВОЛЕНІСТЬ	НЕЗРУЧНІСТЬ	ХОЛОДНІСТЬ	ЖИТТЕРАДІСНІСТЬ	ЖИТТЕЛЮБСТВО
	НІЯКОВІСТЬ	БЕЗУЧАСНІСТЬ	ПОЛЕГШЕННЯ	НАТХНЕННЯ
	АПАТІЯ/ БАЙДУЖНІСТЬ	БАЙДУЖІСТЬ	ПІДБАДЬОРЕННЯ	НАСНАГА
	НЕВПЕВНЕНІСТЬ		ЗДИВУВАННЯ	



Все йде, все минає — і краю немає,
Куди ж воно ділось? Відкіля взялось?
І дурень, і мудрий нічого не знає.
Живе... умирає... Одно зацвіло,
А друге зав'яло, навіки зав'яло...
І листя пожовкле вітри рознесли.
А сонечко встане, як перше вставало,
І зорі червоні, як перше плили,



«ЯК НЕБО БЛАКИТНЕ – НЕМА ЙОГО КРАЮ, ТАК
ДУШІ ПОЧИНУ І КРАЮ НЕМАЄ».

Т.Г. ШЕВЧЕНКО (ГАЙДАМАКИ)