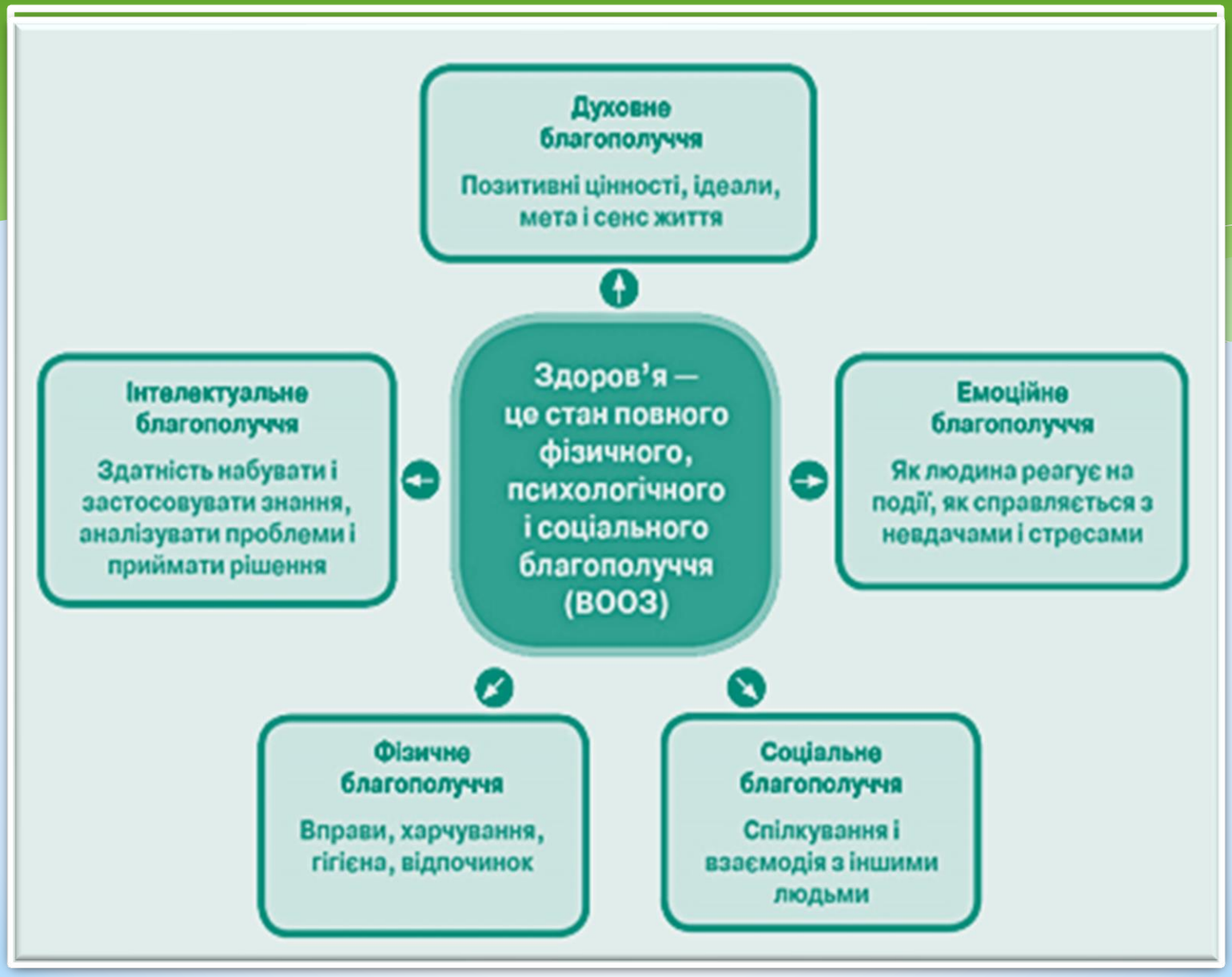
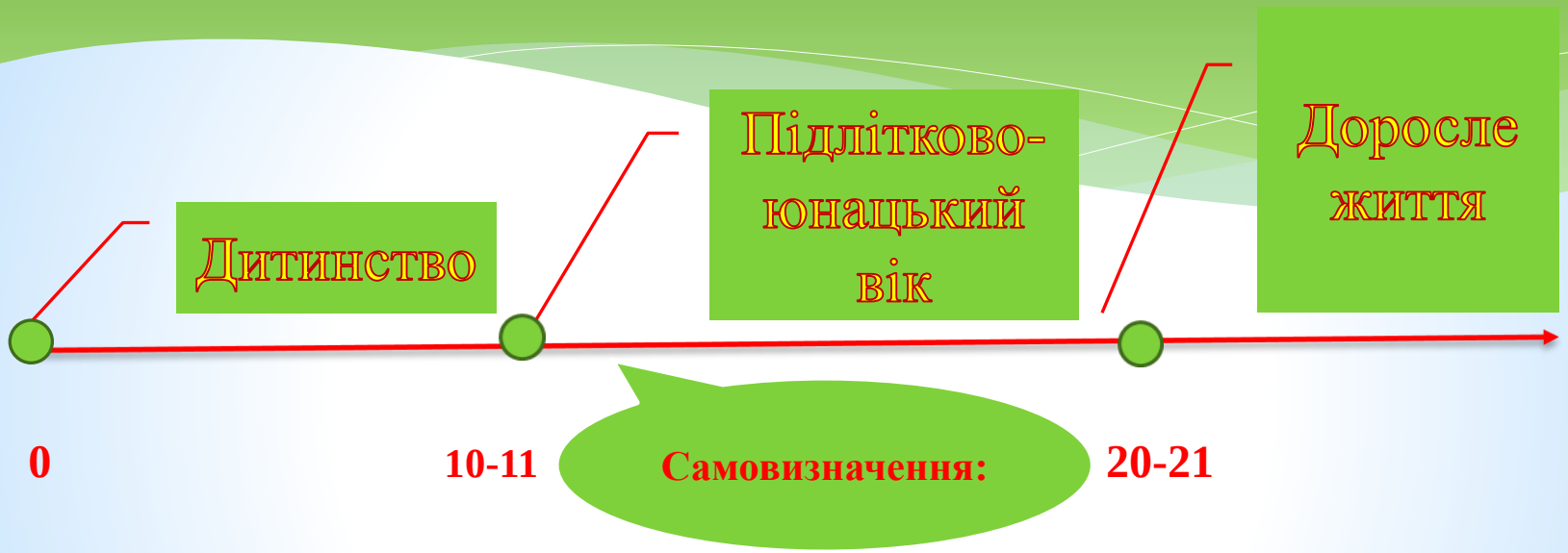
Підтримка ментального здоров’я учасників освітнього процесу в період воєнного стану

Згідно з визначенням ВООЗ, **ментальне здоров'я** — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Ментальність (від лат. mens – розум, спосіб мислення, склад душі) – сприйняття і тлумачення світу в системі духовного життя народу, нації, соціальних суб’єктів.

Ментальність – це призма через яку людина дивиться на світ і себе в ньому.


Духовне благополуччя
Позитивні цінності, ідеали, мета і сенс життя
Інтелектуальне благополуччя
Здатність набувати і застосовувати знання, аналізувати проблеми і приймати рішення
Здоров'я — це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя (ВООЗ)
Емоційне благополуччя
Як людина реагує на події, як справляється з невдачами і стресами
Фізичне благополуччя
Вправи, харчування, гігієна, відпочинок
Соціальне благополуччя
Спілкування і взаємодія з іншими людьми



1. Самопізнання
+ -

2. Самокорекція
- ⟶ +

3. Самоусвідомлення

Психологічні особливості основних вікових періодів розвитку людини

7 – 10 **Я відповідальна людина.** **Я гідна схвалення.**	Розвиток нового пізнавального ставлення до дійсності. Оволодіння механізмом «Хочу – можу – досягаю». Розвиток особистісної відповідальності.	Разом зі звичкою тотально контролювати шкільну ситуацію учня батьки «перетягують» на себе сферу його відповідальності. Можлива підміна понять в оцінюванні: замість дій дитини оцінюється її особистість.	Неготовність брати на себе відповідальність за розвиток життєвої ситуації в дорослому віці. Неадекватна самооцінка (завищена або частіше – занижена).
11 – 15 **Я – мислю.** **Я розумію своє місце серед інших людей.**	Відчуття дорослості, потяг до самостійності. Розвиток критичності мислення. Експериментування з соціальною позицією та статусом. Статевий розвиток та самоусвідомлення.	Авторитетне нав'язування власної думки або способу дій. Зневажливе ставлення до оточення дитини або до її «Соціальної позиції» в цьому оточенні. Ігнорування проблем статевого дозрівання.	Залежність від чужої авторитетної думки та невміння самостійно аналізувати та вирішувати ситуацію. Психологічні складнощі у соціальній взаємодії. Негаразди у сфері статевої самоідентифікації.

Психологічні особливості основних вікових періодів розвитку людини

16 -18 **Я розумію себе.** **Я шукаю своє місце в світі.**	Усвідомлення ключових моментів власного бачення світу: принципи, ідеали, цінності. Формування перспективних планів професійної та життєвої самореалізації.	Зневажливе ставлення до внутрішнього світу молодої людини. Нав'язування власного світосприймання та розуміння життєвого успіху.	Професійне та життєве визначення людини не відповідає її глибинній психологічній сутності. Людина нібито живе «чужим життям».
19 – 30 (35) **Я щось роблю у довколишньому світі.**	Реалізація професійних планів та соціальних програм. Їхня корекція та осмислення.	Спроби опікати свою дорослу дитину. Втручання в її особисте та професійне життя.	Напруженість у стосунках з близькими людьми. Соціальний інфантилізм.
30 (35) – … **Я творю власний світ.**	Подолання кризи переоцінки життєвих смислів. Розвиток та самореалізація «за індивідуальною програмою».	Відмова розуміти право дитини на власне бачення світу та життєву реалізацію цього бачення.	Посилення комплексу провини через непорозуміння з батьками. Можливий повний розрив емоційного контакту. Найгірший наслідок – втрата людиною власної неповторності.

Пам'ятай, що ти індивідуальність і неповторність і будь особливо обережним, тому що поруч з тобою така ж індивідуальність і неповторність.

Фізична активність
Гарний сон
Улюблена справа
Що підтримує ментальне здоров'я?
Збалансоване харчування
Спілкування та соціалізація

Основні види діяльності психологічної служби

Технічного ліцею НТУУ «КПІ» по сприянню розвитку особистісного потенціалу дітей та збереженнню їх ментального здоров'я :

Психодіагностична робота (проведення моніторингу індивідуальних рис ліцеїстів);
розвивальна робота (проведення тренінгів, бесід);
консультаційна робота (індивідуальні консультації ліцеїстів, батьків, педагогічних працівників;
робота гуртка «Самопізнання та самоусвідомлення особистості»);
психологічна просвіта (робота напряму «Школа усвідомленого батьківства» в рамках якого проводяться лекторії для батьків).

Розвивальна робота проведення тренінгів для учнівського самоврядування

Проведення бесід з елементами тренінгу та тренінгів з питань самопізнання та самокорекції

Загальноліцейна дискусія: «Батьки та діти: друзі чи вороги»

Діє «Школа усвідомленого батьківства»

Автор і ведуча: Шамрай Людмила Іванівна – практичний психолог, заслужений працівник народної освіти України.

Батьки та діти – шлях до розуміння

- Психологічні вікові особливості та завдання. Вікові кризи
- Підліток у сім'ї. Мистецтво взаєморозуміння
- Родина в житті дитини.Специфіка спілкування в сім'ї
- Стилі виховання
- Як допомогти дитині розкрити її власний потенціал

- Вміння слухати та почути дитину
- Як любити дітей
- Як вирішувати конфлікти
- Як жити дружньо
- Покарання та заохочення в сім'ї
- Як виховувати відповідальність

Ці та інші теми розглядає, запропонований Вам, лекторій для батьків

Робота «Школи усвідомленого батьківства»

«Найсильніший той, хто має владу над собою».
Сенека