



Допис1: 10.02.2026

«Ментальне здоров'я школяра»

Ментальне здоров'я — це не лише про подолання складних моментів.

Це про вміння радіти щодня, розуміти й приймати свої емоції, будувати здорові стосунки, відчувати підтримку та знати: ти не сам / ти не сама.

Проект «Ментальне здоров'я школяра», який реалізується у співпраці з ДУ «Львівський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України», створений для того, щоб допомогти дітям і підліткам:

- краще пізнавати себе та свої почуття
- навчитися екологічно виражати емоції
- справлятися зі стресом і тривогою
- розвивати впевненість у собі
- будувати поважне й безпечне спілкування з іншими

🔗 У фокусі проекту:

- розвиток емоційної грамотності
- формування стресостійкості
- навички ефективної комунікації
- профілактика булінгу
- подолання стигматизації психічного здоров'я

Через відкриті розмови, практичні вправи, життєві приклади, ігрові формати та прості інструменти самодопомоги ми створюємо простір, у якому дитина відчувається почутою, прийнятою та цінною.

🤝 Проєкт також спрямований на підтримку вчителів і батьків, адже дорослі — ключова опора для емоційного благополуччя дитини.

Ми формуємо найважливіше:

- ☒ довіру до себе
- ☒ повагу до інших
- ☒ культуру турботи про психічне здоров'я з раннього віку

Бо сильне суспільство починається з емоційно здорової дитини 🤝 🤝

#МентальнеЗдоров'яШколяра #ПсихічнеЗдоров'я

Допис 2: 24.02.2026

«Прийняття починається з розуміння»

Усі люди різні — і саме в цьому наша сила 🤝

Психічне здоров'я — це про внутрішній баланс, здатність справлятися з труднощами та відчувати радість у повсякденному житті.

Кожна дитина приходить у світ зі своєю унікальністю: зовнішністю, характером, інтересами, здібностями, темпом розвитку та власним способом бачити й відчувати цей світ. Хтось більш відкритий, хтось — тихий і спостережливий. Хтось швидко вчиться, а комусь потрібен час. І все це — нормально.

Різноманіття — це не про «інакшість» і не про поділ.

Це про багатство людського світу, яке вчить нас бачити більше, ніж лише себе.

Коли діти з раннього віку вчаться приймати відмінності, вони стають:

- 🌱 більш відкритими до спілкування,
- 🌱 уважними до почуттів інших,
- 🌱 здатними до співчуття, підтримки та взаємоповаги.

Прийняття допомагає дитині відчути себе в безпеці, повірити у власну цінність і зменшує страх бути «не таким, як усі».

#МентальнеЗдоров'яШколяра #ПсихічнеЗдоров'я #ТурботаПроСебе

Допис 3: 03.03.2026

РІЗНОМАНІТТЯ ТА ПРИЙНЯТТЯ 🌍🤝

Усі люди різні — і саме в цьому наша сила 💖

Кожен із нас має власну зовнішність, характер, інтереси, здібності, темп розвитку, життєвий досвід та спосіб бачити світ. І це абсолютно нормально.

Різноманіття — це не про “інакшість”, а про багатство людського світу. Коли діти з раннього віку вчаться приймати відмінності, вони стають більш відкритими, уважними до інших, здатними до співчуття та підтримки. Прийняття допомагає формувати впевненість у собі й зменшує страх бути “не таким, як усі”.

Приймати — не означає бути однаковими.

Приймати — означає:

- поважати кордони інших 🌀
- не знецінювати почуття та досвід
- дозволяти собі й іншим бути собою 🌈

Саме так створюється безпечне середовище, у якому хочеться вчитися, спілкуватися та розвиватися.

#МентальнеЗдоровяШколяра #ПсихічнеЗдоров'я #БезпечнеСередовище

Допис 4: 24.03.2026

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ (РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ) 🌿🧠

Стрес — це частина життя. Навчання, зміни, нові виклики, очікування — усе це може викликати напругу. Але найважливіше не те, чи з'являється стрес, а те, як ми навчаємося з ним справлятися.

Стресостійкість (резильєнтність) — це навичка, яку можна і потрібно розвивати. Вона допомагає:

- зберігати внутрішній баланс у складних ситуаціях ⚖️
- відновлюватися після помилок і невдач
- не втрачати віру в себе та власні сили

Прості практики — дихання, заземлення, усвідомлення емоцій, увага до власних потреб — допомагають дітям і підліткам відчути опору всередині себе. Це важливий крок до самостійності та емоційної зрілості.

Бути стійким — не означає бути “без емоцій”.

Бути стійким — означає дозволяти собі відчувати й знати, як себе підтримати 💖

#МентальнеЗдоровяШколяра #ПсихічнеЗдоров'я #ЕмоційнаСтійкість

Допис 5: 07.04.2026

КОНСТРУКТИВНА ПОВЕДІНКА ТА КОМУНІКАЦІЯ 🧑🏻👤💬

Спілкування — це значно більше, ніж просто слова.

Це про повагу, уважність, вміння слухати та бути почутим.

Конструктивна поведінка допомагає:

- висловлювати свої почуття без агресії 🌀
- говорити про власні межі
- знаходити рішення у складних ситуаціях без конфліктів

Коли діти вчаться розуміти свої емоції та реакції, їм легше будувати здорові стосунки з однолітками й дорослими. Вміння домовлятися, чути іншу точку зору та спокійно відстоювати себе — це навички, які залишаються на все життя.

Ефективна комунікація — основа взаємоповаги, безпеки та довіри ❤️

#МентальнеЗдоровяШколяра #ПсихічнеЗдоров'я #НавичкиСпілкування

Допис 6: 28.04.2026

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ХАРЧУВАННЯ 🍎🏃♀️👤🍌

Фізичне та ментальне здоров'я тісно пов'язані між собою.

Те, як ми харчуємося, скільки спимо, рухаємося та відпочиваємо, напряму впливає на наш настрій, увагу, рівень енергії й емоційний стан.

Збалансоване харчування, регулярний сон і рух допомагають:

- краще концентруватися 📖
- легше справлятися зі стресом
- підтримувати внутрішню рівновагу

Коли тіло отримує турботу, психіка відчуває стабільність. Формування здорових звичок у дитинстві — це інвестиція у майбутній добробут і якість життя.

#МентальнеЗдоровяШколяра #ПсихічнеЗдоров'я #ЗдоровийСпосібЖиття

Допис 7: 05.05.2026

БУЛІНГ: ГОВОРИМО ВІДВЕРТО 🚫💬

Булінг — це тема, про яку важливо не мовчати.

Образи, приниження, ігнорування чи агресія можуть залишати глибокий слід у внутрішньому світі дитини.

Розуміння того, що таке булінг і як він проявляється, допомагає:

- вчасно помітити проблему 🧠
- не залишатися наодинці з переживаннями
- звернутися по допомогу та підтримку

Небайдужість, підтримка одне одного та знання, куди можна звернутися, формують простір, у якому безпечно бути собою.

Говорити про булінг — означає захищати ❤️

Хештеги:

#МентальнеЗдоровяШколяра #ПсихічнеЗдоров'я #Булінг #СтопБулінг

Допис 8: 26.05.2026

СТИГМАТИЗАЦІЯ ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я 🧩🧠

Стигматизація змушує мовчати там, де найбільше потрібна підтримка.

Стереотипи й упередження щодо ментального здоров'я можуть заважати людям звертатися по допомогу та відкрито говорити про свій стан.

Важливо пам'ятати: психологічні труднощі — це не слабкість, а частина людського досвіду. Кожен може переживати складні періоди, і кожен має право на підтримку.

Відкриті розмови, приклади, уважність і прийняття допомагають руйнувати стигму та формувати культуру довіри, турботи й людяності.

Хештеги:

#МентальнеЗдоровяШколяра #ПсихічнеЗдоров'я #БезСтигми