

ПЕДАГОГІЧНА РАДА
Ментальна легкість -
шлях до світла

ПОРЯДОК ДЕННИЙ

1. Ментальна легкість та ментальне здоров'я: як подбати про себе?
С.Савінова

2. Результати опитування педагогічного колективу щодо атмосфери, взаємин та умов праці у ліцеї.
О.Руденко

3. Майстер – класи для вчителів “Говори серцем”.
О.Пономаренко

**Ментальна легкість та
ментальне здоров'я:
як подбати про себе?**

Що таке ментальна легкість?



Ментальна легкість - це здатність нашого розуму не чіплятися, не обтяжуватися зайвим.

Ментальна легкість - це стан, коли ти не плутаєшся в думках, не зависаєш у минулому або тривозі за майбутнє. Це ясність, коли твої думки – не як гроза, а як легкий вітер. Це вміння відпускати зайве.



**Ментальна легкість - це як
стан птаха в польоті, коли він
несе себе на крилах повітря, не
бореться з ним, а працює в
гармонії.**



**Ментальна легкість -
це свобода**

**Ментальна легкість -
не втеча, а сила**

**Ментальна легкість -
шлях до світла**

Ментальна легкість – це шлях до ментального здоров'я. Що таке ментальне здоров'я?

Термін «**mental health**» часто перекладають як психічне здоров'я, хоча він має дещо ширше значення і включає як емоційне та духовне, так і соціальне благополуччя.



Ментальне здоров'я - це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти.

Як проявляється стрес?

У тілі:

- *коли постійно відчуваєте втому або напруження;*
- *без причини болять частини тіла (спина, шия, руки тощо);*
- *важко дихати;*
- *відсутній апетит або проблеми з травленням.*

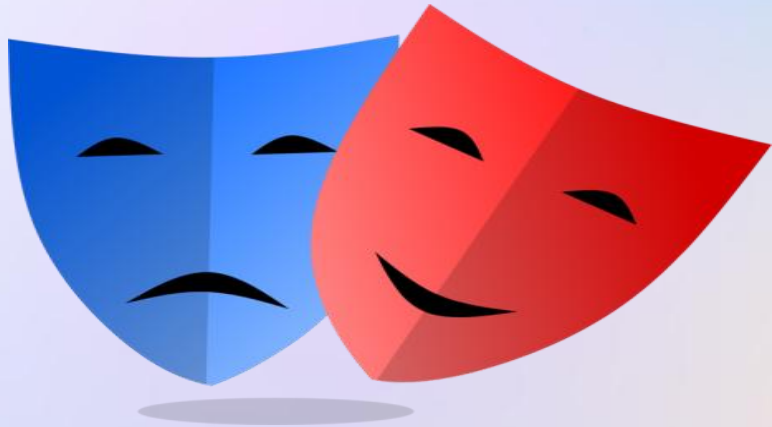


У поведінці:

- *погано спите;*
- *часто плачете;*
- *легко дратуєтесь, кричите;*
- *зловживаєте алкоголем, нікотинном, кавою або наркотичними речовинами.*



Як проявляється стрес?



В емоціях:

- сум;
- страх;
- агресія;
- тривога.

У думках:

- немає мотивації щось робити, навіть те, що раніше приносило задоволення;
- не можете всидіти на місці, зосередитися;
- важко приймати будь-які рішення.



Як швидко опанувати стрес?

Гніватись, кричати, хотіти розтроцити все навколо - це не слабкість, а нормальна реакція на ненормальний стан речей. Треба навчитися переживати емоційні бурі й рухатись далі. Саме для цього є прості, але дієві вправи.





Таємний таппінг

- Робочою зоною для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках.
- По черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Ці імпульси пригнічують активність мозкового центру, який відповідає за тривожність.

Прогресивна м'язова релаксація

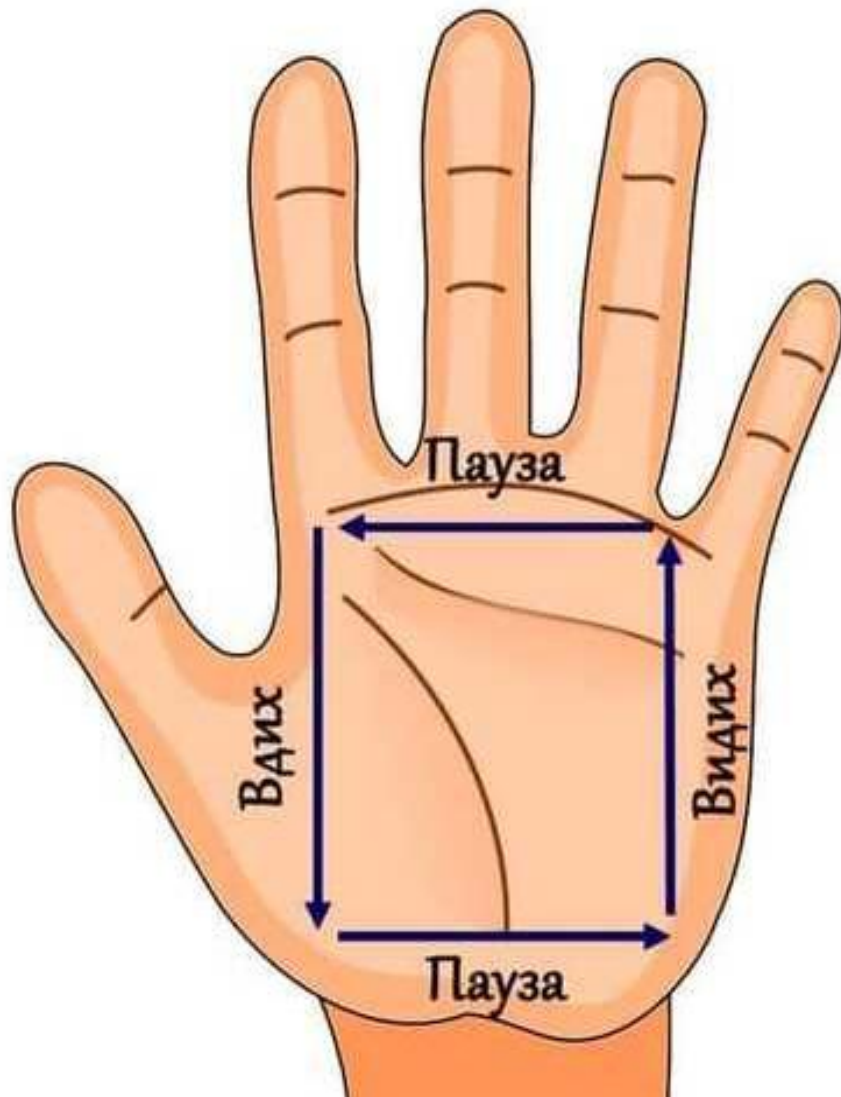
- Напружте всі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте все тіло.
- За інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше.

Ця техніка спрямована на роботу м'язів. Її краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном. Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх переробляти.

Метелик

- Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадуватиме метелика.
- Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці.
- Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас.
- Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося

Вправи при напрузі у тілі, стресі, тривозі



Вправа

«Дихання по квадрату»

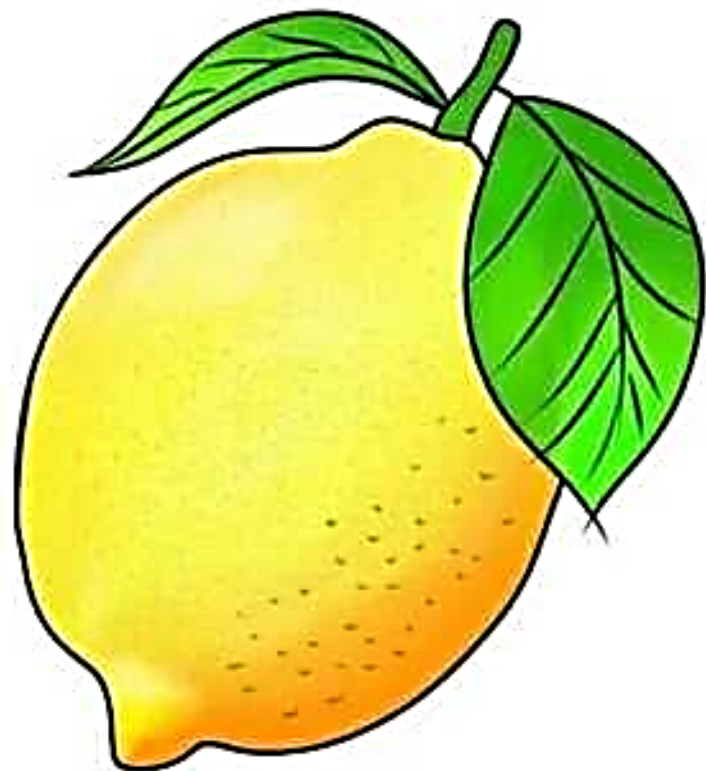
Пальцем однієї руки водимо по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату робимо вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза.

Повторювати приблизно п'ять хвилин або поки не заспокоїшся.

Таким чином повертається контроль дихання. Також це і тактильні відчуття – зосереджуємося на відчутті власного тіла.

Вправа «Лимон»

(релаксація, розслаблення м'язів)



Сядьте зручно: руки вільно розмістіть на колінах (долонями вгору), плечі та голова опущені, очі заплющені.

Уявіть собі, що у Вас у правій руці — лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили увесь сік».

Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття.

Тепер уявіть, що лимон знаходиться у вашій лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття.

Після цього виконайте вправу одночасно обома руками. Розслабтеся. Насолодіться станом спокою.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Працюйте над
уважністю

Розпізнавайте
свої відчуття та
виражайте свої
почуття

Ведіть
здоровий
спосіб життя
та зміцнюйте
психологічну
стікість

Оцінюйте
виклики

Допомагайте
іншим





**Як ми
втрачаємо
ментальну
легкість?**

**через
непотрібний
контроль**

порівняння

**непрожиті
емоції**

**Як допомогти
знайти
ментальну
легкість?**

прийняття

**емоційна
чесність**

**присутність
у моменті**

**менше-
краще**

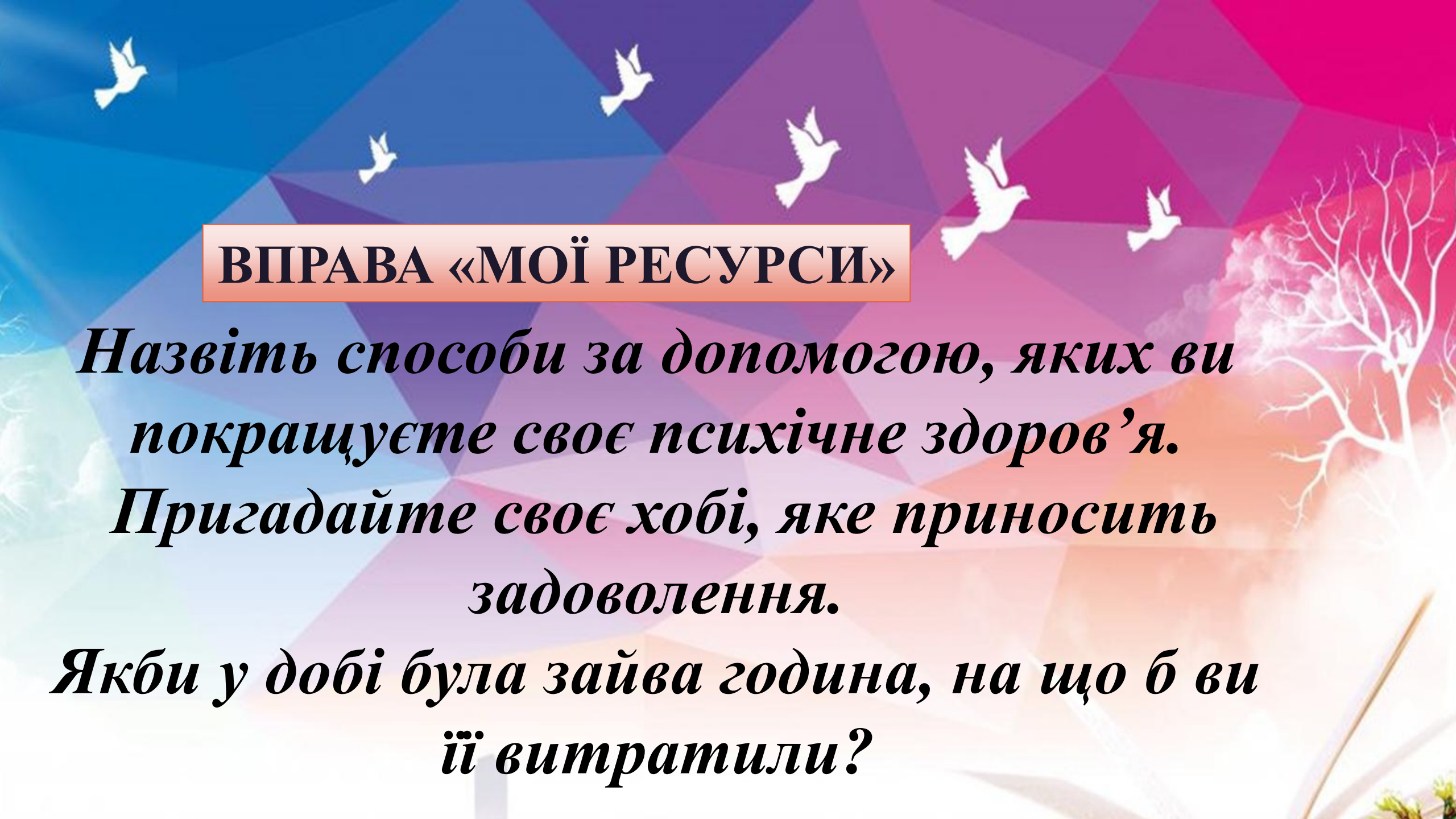




Як розвивати ментальну легкість?



1. «Практика усвідомленості». Приділяйте кілька хвилин щодня, щоб просто побути з собою. Спостерігайте за думками, не засуджуючи їх.
2. Запитуйте себе: «Чи це моє»? Багато чого, що ми несемо - нав'язані цінності, чужі страхи, очікування. Важливо вміти розпізнати і відпустити те, що не ваше.
3. «Навчіться прощати». Себе - за помилки. Інших - за біль. Прощення - це не подарунок іншим, це звільнення себе.
4. «Творчість». Малюйте, пишіть, танцюйте, співайте. Коли ми творимо - ми стаємо легшими. Ми з'єднуємося із джерелом світла.
5. «Простота». Життя стає складним, коли ми перевантажуємо його. Треба спростити побут, думки, відносини. Простота - це дім легкості.

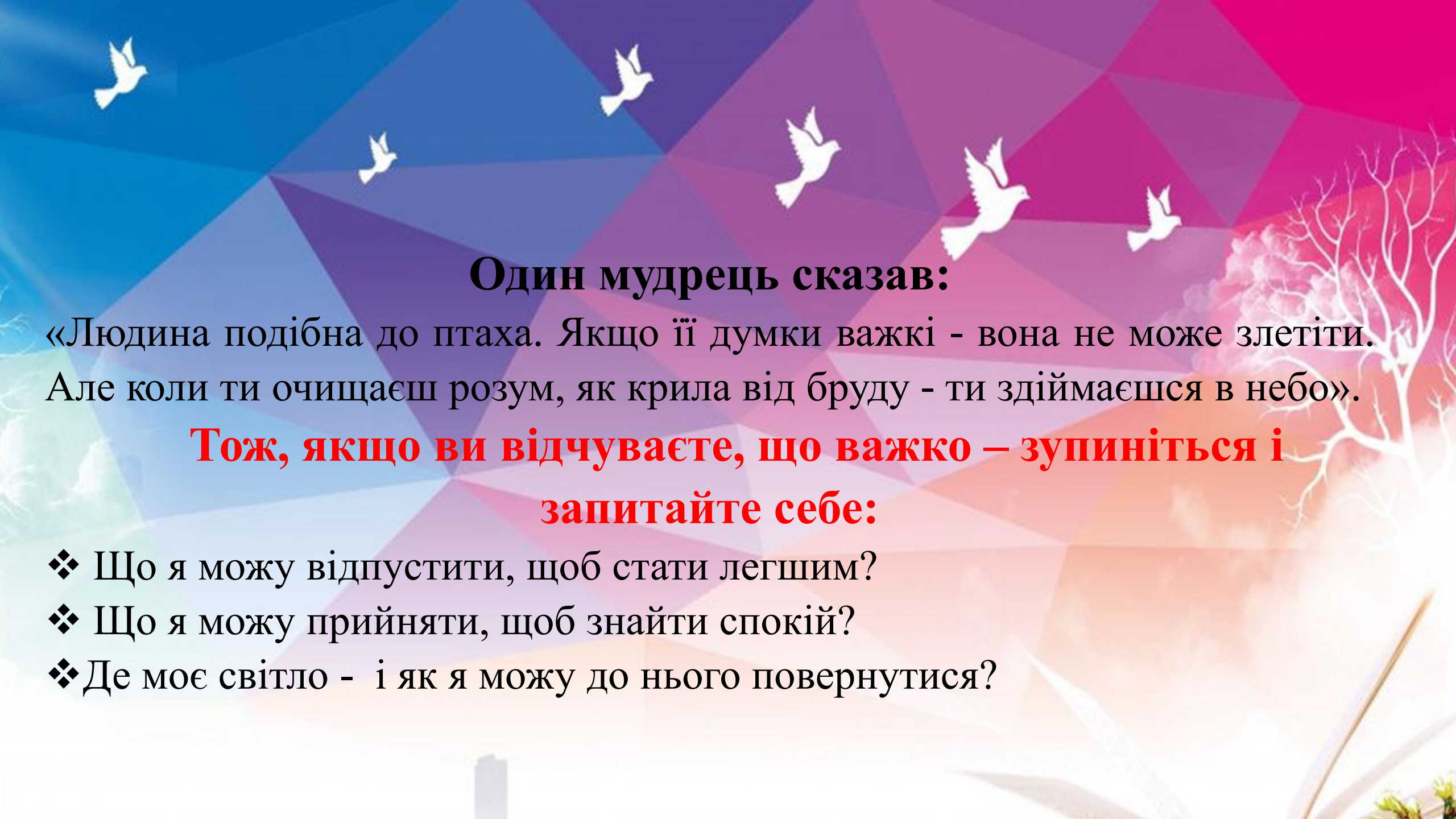


ВПРАВА «МОЇ РЕСУРСИ»

Назвіть способи за допомогою, яких ви покращуєте своє психічне здоров'я.

Пригадайте своє хобі, яке приносить задоволення.

Якби у добі була зайва година, на що б ви її витратили?



Один мудрець сказав:

«Людина подібна до птаха. Якщо її думки важкі - вона не може злетіти. Але коли ти очищаєш розум, як крила від бруду - ти здіймаєшся в небо».

**Тож, якщо ви відчуваєте, що важко – зупиніться і
запитайте себе:**

- ❖ Що я можу відпустити, щоб стати легшим?
- ❖ Що я можу прийняти, щоб знайти спокій?
- ❖ Де моє світло - і як я можу до нього повернутися?



Ментальна легкість - це не втеча від реальності. Це шлях до справжнього світла. Тож нехай наші думки будуть легкими. Наші серця - відкритими. А наш шлях - ясним.



**Пам'ятайте, що ви притягуєте у своє
життя те, у що ви вірите. Вірте в себе.
Вірте в диво.
Вірте в любов. Вірте в добро.
Дозвольте собі бути щасливими.**

Рішення педагогічної ради

1. Адміністрації ліцею:

1.1. Сприяти створенню в закладі умов для підтримки позитивного психологічного клімату, комфортного, безпечного середовища для всіх учасників освітнього процесу, атмосфери довіри, взаємоповаги й підтримки.

Постійно

1.2. Забезпечити проведення системних заходів, спрямованих на профілактику професійного вигорання педагогів (психологічні тренінги, дні емоційного).

Постійно

1.3. Підтримувати ініціативи педагогічних працівників, спрямовані на саморозвиток, творчість і підвищення психологічної стійкості.

Протягом року

2. Педагогічним працівникам ліцею:

2.1. Використовувати в освітньому процесі інтерактивні методи навчання, що сприяють розвитку емоційного інтелекту, усвідомленості та саморегуляції учнів.

Постійно

2.2. Підтримувати позитивний емоційний клімат на уроках, створювати атмосферу співпраці, довіри й поваги.

Постійно

2.3. Дбати про власне ментальне здоров'я, застосовувати техніки релаксації, емоційного відновлення та самоусвідомлення.

Постійно

2.4. Брати участь у психологічних тренінгах і заходах, спрямованих на профілактику професійного вигорання.

Протягом року

2.5. Бути прикладом для учнів у демонстрації толерантності, врівноваженості, доброзичливості та витримки.

3. Класним керівникам:

3.1. Шукати шляхи й методи для формувати в класних колективах атмосфери підтримки, взаємоповаги та довіри.

Постійно

3.2. Запланувати та проводити з учнями години спілкування, тренінги, бесіди з питань покращення емоційного здоров'я, стресостійкості.

Протягом року

3.3. Співпрацювати з практичним психологом у питаннях підтримки дітей, які переживають тривожні або стресові стани.

Протягом року

3.4. Взаємодіяти з батьками, проводити спільні зустрічі, консультації та заходи, спрямовані на збереження ментального здоров'я дітей.

Постійно

3.5. Сприяти створенню позитивного мікроклімату в класних колективах.

Постійно

4. Практичному психологу О. Руденку:

4.1. Забезпечити системну роботу з профілактики емоційного та професійного вигорання серед педагогічних працівників протягом навчального року.

4.2. Організовувати (за потреби та відповідно до запиту педагогів) тренінгові, консультаційні та інтерактивні форми роботи, спрямовані на розвиток навичок ментальної легкості, усвідомленості та самопідтримки.

4.3. Дібрати та сформувати інформаційно-просвітницькі матеріали «Техніки швидкого відновлення ресурсу» для педагогічних працівників.

До 12.12.2025



ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-mentalne-zdorov-ya-yak-podbati-pro-sebe-397546.html>

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-dlya-uchniv-starsho-shkoli-mentalne-zdorov-ya-421100.html>