

## **Психологічне здоров'я: як зберегти психологічний комфорт усім учасникам освітнього процесу.**

Діти, батьки і педагоги формують єдиний фундамент для дорослішання майбутнього покоління. Психологічний комфорт, сприяє успішності учасників освітнього процесу.

Для збереження психологічного комфорту всіх учасників освітнього процесу експерти проєкту «Підтримай дитину» <https://t.me/pidtrumaidutuny> у межах «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» за ініціативою першої леді України Олени Зеленської розробили рекомендації, дотримання яких значно поліпшить якість життя кожного учасника освітнього процесу.

### **Дітям варто:**

- дотримуватися режиму дня;
- мати вільний від навчання час;
- мати хороших друзів та із задоволенням спілкуватися;
- довіряти батькам та педагогам;
- любити, цінувати та поважати себе;
- розвивати свої навички та здібності.

### **Батьками варто:**

- не порівнювати свою дитину з іншими;
- не заміняти собою вчителя;
- захищати інтереси дитини;
- підтримувати ефективну комунікацію із педагогами;
- мати власні ресурси для відновлення та особистісні захоплення.

### **Освітнякам варто:**

- розділяти професійне і особисте;

- не перепрацьовувати робочі години;
- цінувати власні професійні досягнення;
- конструктивно вивільняти негативні емоції;
- відпочивати та відновлюватися.

## ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ УСІМ УЧАСНИКАМ ОСВІТЬОГО ПРОЦЕСУ



### Дітям варто:

- дотримуватися режиму дня
- мати вільний від навчання час
- мати хороших друзів та із задоволенням спілкуватися з однокласниками
- довіряти батькам і педагогам
- любити, цінувати і поважати себе
- розвивати свої навички та здібності

### Батьками варто:

- не порівнювати свою дитину з іншими
- не заміняти собою вчителя
- захищати інтереси дитини
- підтримувати ефективну комунікацію із педагогами
- мати власні ресурси для відновлення та особистісні захоплення

### Освітянам варто:

- розділяти професійне і особисте
- не перепрацьовувати робочі години
- цінувати власні професійні досягнення
- конструктивно вивільняти негативні емоції
- відпочивати та відновлюватися

