



Практичний психолог Ольга Пинська

Психічне здоров'я та психологічне благополуччя студентів , педагогічних працівників та інших учасників освітнього процесу є важливою умовою реалізації права на освіту, безпечного розвитку та повноцінної участі в освітньому процесі.

Чому це важливо?

Кризовий контекст

Умови COVID та військова агресія створили **високий рівень психічного навантаження** для кожного з нас.

Як це проявляється?

Тривожність, емоційна нестабільність, труднощі адаптації та травматичні переживання.

Чому важливо діяти?

Психічне здоров'я — важлива умова безпечного розвитку та повноцінної участі в навчанні.



Тобі не потрібно залишатися наодинці зі своїми труднощами!

До психолога можна звернутися, якщо ти:

- відчуваєш тривогу, страх, напруження або втому;
- переживаєш конфлікт або непорозуміння;
- відчуваєш самотність, невпевненість у собі;
- переживаєш втрату, складну життєву ситуацію чи сильні емоції;
- не можеш самотійно впоратися зі стресом;
- хочеш краще зрозуміти себе та свої почуття;
- просто хочеш поговорити з людиною, яка вислухає без осуду...



Що ти отримаєш?



Підтримка та слухання

Твої почуття важливі — ми тут, щоб вислухати



Безпечний простір

Можливість говорити про те, що турбує, без страху та осуду.



Практична допомога

Разом шукаємо шляхи вирішення твоєї проблеми.



Рекомендації

Способи подолання стресу та емоційного напруження.

ТИ НЕ ОДИН !!!

Хто тебе слухатиме?



Практичний психолог

Спеціаліст з психологічної підтримки — допоможе розібратися з емоційними та особистісними труднощами.



Соціальний педагог

Допомога в соціальних питаннях — підтримає в складних життєвих обставинах.

📌 Обидва фахівці працюють у психологічній службі закладу та готові вислухати тебе.



Важливо знати!

Це не слабкість

**Звернення до
психолога — це
турбота про себе.**

Не чекай

Не потрібно чекати, поки
проблема стане
великою.

Ти не один!

Твої почуття важливі, і **ти важливий**. Звернись по допомогу!