

У Златопільському ліцеї для учнів 9-А класу відбулося тренінгове заняття «Моє ментальне здоров'я. Мій Ментальний аватар», метою якого було допомогти підліткам краще усвідомити власний внутрішній стан, ресурси та способи підтримки свого психічного благополуччя.

Під час зустрічі лицеїсти працювали над створенням «Ментального аватара» — символічного образу собі в гармонії, спокої та силі. Через управи, обговорення та творчі завдання учні вчилися розпізнавати свої емоції, говорити про них та шукати ресурси для відновлення.

Заняття сприяло розвитку емоційної грамотності, самоусвідомлення та позитивного ставлення до власного ментального здоров'я .







# МІЙ МЕНТАЛЬНИЙ АВТАР

Мета: розкрити внутрішній світ людини, її думки, почуття, бажання.

Завдання: заповнити таблицю, описавши свої думки, почуття, бажання.

Вправа: намалювати свого ментального автара.

Результат: створення ментального автара.

Висновок: кожна людина має свій внутрішній світ, який потрібно розкрити.

Додаток: таблиця для заповнення.

Вправа: намалювати свого ментального автара.

Результат: створення ментального автара.

Висновок: кожна людина має свій внутрішній світ, який потрібно розкрити.

Додаток: таблиця для заповнення.

Вправа: намалювати свого ментального автара.

Результат: створення ментального автара.

Висновок: кожна людина має свій внутрішній світ, який потрібно розкрити.

Додаток: таблиця для заповнення.

Вправа: намалювати свого ментального автара.

Результат: створення ментального автара.

Висновок: кожна людина має свій внутрішній світ, який потрібно розкрити.

Додаток: таблиця для заповнення.

Вправа: намалювати свого ментального автара.

Результат: створення ментального автара.

Висновок: кожна людина має свій внутрішній світ, який потрібно розкрити.

Додаток: таблиця для заповнення.

Вправа: намалювати свого ментального автара.

Результат: створення ментального автара.

Висновок: кожна людина має свій внутрішній світ, який потрібно розкрити.

Додаток: таблиця для заповнення.

Вправа: намалювати свого ментального автара.

Результат: створення ментального автара.

Висновок: кожна людина має свій внутрішній світ, який потрібно розкрити.

Додаток: таблиця для заповнення.

Вправа: намалювати свого ментального автара.

Результат: створення ментального автара.

Висновок: кожна людина має свій внутрішній світ, який потрібно розкрити.

Додаток: таблиця для заповнення.

Вправа: намалювати свого ментального автара.

Результат: створення ментального автара.

Висновок: кожна людина має свій внутрішній світ, який потрібно розкрити.

Додаток: таблиця для заповнення.

Вправа: намалювати свого ментального автара.

Результат: створення ментального автара.

Висновок: кожна людина має свій внутрішній світ, який потрібно розкрити.

Додаток: таблиця для заповнення.

Вправа: намалювати свого ментального автара.

Результат: створення ментального автара.

Висновок: кожна людина має свій внутрішній світ, який потрібно розкрити.

Додаток: таблиця для заповнення.

Вправа: намалювати свого ментального автара.

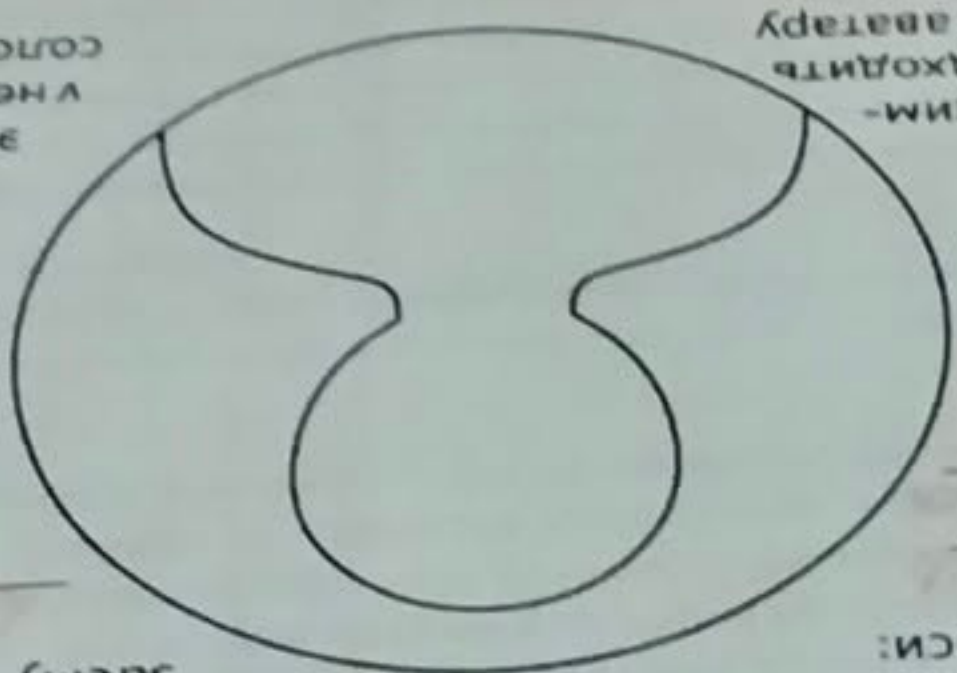
Результат: створення ментального автара.

Висновок: кожна людина має свій внутрішній світ, який потрібно розкрити.

# МІЙ МЕНТАЛЬНИЙ АВАТАР

Ім'я мого аватара: Роскош

Що він мені  
нагадує, коли я  
засмучений/а:



Ного три  
«суперсили»  
чи ресурси:

- 1. Роскош
- 2. Роскош
- 3. Роскош

Який колір/символ/символізм мого аватара найбільше нагадує:

аватара найбільше:

Фраза-підтримка від мого аватара (копирке расно):















# МІЙ СВІТІ РАДОСТІ



