

В МУСО «Социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних» Катав-Ивановского муниципального района, в связи с Всемирным днем психического здоровья, педагог-психолог провела занятие «Сделаем мир светлее вместе!»

Всемирный день психического здоровья отмечается в мире с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья, с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств. Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия каждого человека и эффективного функционирования всего сообщества.

Педагог-психолог МУ «Центр» Наталья Бисярина, провела развивающее занятие с воспитанниками Центра «Сделаем мир светлее вместе!», целью которого было формирование у воспитанников представлений о психическом здоровье и способах его сохранения.

Ребята узнали, что 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья, обсудили основные правила сохранения психического здоровья, познакомились с некоторыми способами саморегуляции, снятию психоэмоционального напряжения, формированию групповой сплоченности, поучаствовали в акциях: «Тепло наших рук творит чудеса!», «Толерантная почта: «Сердечные пожелания себе и людям», арт-терапии «Как прекрасен этот мир!», песочной анимации «Поделись хорошим настроением!». *«Я поняла: надо уметь управлять своим состоянием и поведением, чтобы всегда быть в хорошем настроении, с хорошими мыслями»* - сказала воспитанница **Лена Д.**

« Во всемирный день психического здоровья, хочется пожелать всем сохранять всегда покой и уверенность в себе, проявлять лишь добрые эмоции и искренние чувства, ценить каждый жизненный момент и дарить людям радость и улыбки» - прокомментировала педагог-психолог **Наталья Бисярина.**