

Міжнародний день щастя

20 березня – Міжнародний день щастя.

[Саме цього дня у нашому закладі практичний психолог Головченко А.О., провела змістовне та надихаюче заняття- тренінг](#)

«Щастя на максимум: прокачай своє ментальне здоров'я» для учнів 2-5 класів.

Під час зустрічі учні мали змогу замислитися над тим, що таке щастя насправді, від чого воно залежить і як кожен може впливати на власний емоційний стан. Учасники виконували практичні вправи, вчилися технік самопідтримки та емоційної регуляції, ділилися своїми думками й отримували корисні поради для щоденного життя.

Заняття допомогло здобувачам освіти усвідомити, що щастя – це не випадковість, а навичка, яку можна розвивати, піклуючись про своє ментальне здоров'я.

Нехай кожен день буде наповнений теплом, гармонією та маленькими моментами щастя.