**За наставнике -Савети за очување менталног здравља**

**1. Повежите се са другим људима. Човек је друштвено биће.**

-Други људи су нам потребни јер нам пружају емоционалну подршку и могућност да и ми подржимо неког.

-Други људи нам помажу да изградимо осећај припадности и сопствене вредности.

-Други људи нам пружају прилику да поделимо позитивна искустава.

 **Шта можете да урадите**

-одвојите неко време које ће бити само за породицу -осмислите неке заједничке активности, искључите телевизор и мобилне телефоне и пробајте неко време без њих ( ако је могуће)... али

-укључите их и користите да останете у контакту са пријатељима и породицом који су далеко( апликације за видео ћаскање попут Скипе-а-активирајте нека заборављена пријатељства

-одржавајте пријатељства не само преко друштвених мрежа већ и „уживо“

**2. Будите физички активни**

Доказано је да бављење физичком активношћу није само одлично за физичко здравље и кондицију, већ да је веома значајно за одржавање психичког здравља. Физичка активност вам помаже у подизању самопоштовања и развијању позитивног расположења

 **Шта можете да урадите**

-почните да трчите или шетате -почните са било којом врстом вежбања, играња, плесања, вожње бициклом...

Не треба да проводите сате у теретани или вежбању, пронађите шта волите и у чему уживате. Само тако ће то постати ваша дневна рутина и саставни део живота.

**3. Научите нове вештине**

-Увек када научимо нешто ново чинимо много за наше самопоуздање и самопоштовање а самим тим и за наше психичко здравље.

-Наставници уче друге али треба да су спремни и на стално самоучење. Постоји пуно начина да уведете учење у свој живот и научите нове ствари.

 **Шта можете да урадите**

-научите неке друге начине кувања, научите нешто о здравој исхрани

-научите нове дигиталне алате за наставу

-научите нешто о цвећу, животињама....

-нађите нови хоби, писање, цртање,....

Пронађите било шта што вас увесељава и чини вам задовољство.

**4. Помозите другима и делите**

Истраживања показују да давање, помагање и брига за друге могу побољшати ментално здравље . Делећи и помажући другима

-развијамо позитивна осећања

-развијамо осећај сврхе и сопствене вредности

-повезујемо се са другима и развијамо пријатљства.

 **Шта можете да урадите**

-покажите и изразите захвалност

-одвојите време и помозите некоме коме је то потребно, вашим рођацима, пријатељима, комшијама....

-питајте некога како је али стварно га саслушајте

-волонтитање је увек добродошло...

**5. Садашњи тренутак**

Живите у садашњици, јер прошлост је иза нас, будућност тек долази. Сада је поклон који морате неговати. Бити у садашњем тренутку је веома важно за психичко здравље. Садашњи тренутак, тј свесност сада, укључује ваша осећања, мисли, тело и свет око вас. То вам помаже да промените и нађете прави начин како да се осећате у животу и како да решавате проблеме, јер живот није проблем живот је активност.

„ Мера је менталног здравља сколоност проналажења доброг у свему“. Џ. М. Темплтон

„ Извор наше среће је у субјективним особинама: племенитом карактеру, предузимљивом духу, срећном темпераменту, ведром уму и здравом телу“. Шопенхауер

 Припремила, Марија Вуловић, психолог