



День психічного здоров'я в академії: емоційний простір для самовираження студентів

До Дня психічного здоров'я студенти групи ІІІ МСФ-4, разом з куратором Борщ Іриною, взяли участь в арт-терапевтичному сеансі «Емоційне селфі», який провела викладач психології Климків Роксолана.

Під час заходу учасники мали змогу через творчість та самовираження показати свій внутрішній стан, розповісти про власні емоції та переживання.

Мета арт-сеансу — повернути увагу молоді до важливості психічного благополуччя, вчитися розпізнавати, приймати та виражати свої почуття в здоровий спосіб. Така форма роботи сприяє розвитку емоційного інтелекту, підтримує позитивний психологічний клімат у студентському середовищі та нагадує, що турбота про ментальне здоров'я — важлива складова щасливого життя.

Кожна емоція — частинка нашого внутрішнього світу, і сьогодні ми вчилися бачити їх, приймати та висловлювати.

Разом — про щирість, підтримку й добрий настрій 🌀