

Рекомендации педагога - психолога родителям по формированию жизнестойкости

1. Формируйте позитивное отношение к будущему:

- Расспрашивайте и говорите почаще о жизни вашего ребенка.
- Рассказывайте о своих планах на будущее и стройте совместные планы.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить.
- Хвалите за всё, что у вашего ребенка получается успешно.
- Не критикуйте!
- Не сравнивайте с другими.
- Помогайте строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

2. Научитесь уважать чувства ребенка.

3. Займитесь с ребенком новыми делами:

- каждый день узнавайте что-нибудь новое,
- делайте то, что никогда раньше не делали, внесите разнообразие в обыденную жизнь,
- запишитесь в тренажерный зал или хотя бы заведите привычку делать утреннюю гимнастику,
- прокладывайте новые прогулочные маршруты,
- съездите в выходные на увлекательную экскурсию,
- придумайте новые способы выполнения домашних обязанностей,
- устройте совместный просмотр семейных фильмов,
- сделайте в доме генеральную уборку,
- можно завести домашнее животное – забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

4. Соблюдайте режим дня.

Необходимо проследить за тем, чтобы ваш ребенок хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка.