

## 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.