

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ»**

### **Поощряйте жизнерадостность и жизнестойкость**

- Помогайте ребенку перестраивать негативные эмоции на позитивные. Позволяйте ему рассказывать о том, что его беспокоит.
- Давайте ребенку понять, где и как он может попросить помощи.
- Поощряйте веру ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- Устраивайте отдых и развлечения – веселитесь и смейтесь – юмор лечит.
- Внимательно следите за настроением и поведением, не пропускайте тревожных сигналов. Таким сигналом может быть внезапное изменение поведения, например, уход в себя, потеря интересов, отказ от обычного графика, расстройство сна, снижение успеваемости в школе.