**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 беззащитном 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.