

## Як розвивати резильєнтність

- ✓ Дивіться на складні ситуації під різними кутами
- ✓ Зосереджуйтеся на ситуаціях, які можете контролювати або змінити
- ✓ Ведіть щоденник станів та емоцій
- ✓ Концентруйтеся на тому, за що вдячні, коли підбиваєте підсумки дня, тижня тощо
- ✓ Доброзичливо ставтеся до себе та своїх здібностей
- ✓ Створюйте реалістичні плани та втілюйте їх
- ✓ Розвивайте комунікативні навички, зокрема асертивність
- ✓ Плекайте цінності і плануйте життя згідно з ними
- ✓ Розвивайте власну «систему підтримки»: змістовні та глибокі взаємини із близькими людьми, природою, а також із собою
- ✓ Плекайте надію, не дозволяйте собі зневірюватися
- ✓ Розвивайте здатність розв'язувати проблеми
- ✓ Бережіть добрі й змістовні взаємини
- ✓ Складайте плани на майбутнє — короткострокові чи довгострокові
- ✓ Розв'яжуйте проблеми — крок за кроком, у своєму темпі, проте не уникайте і не накопичуйте їх
- ✓ Давайте лад складним емоціям, розвивайте навички спілкування, розв'язання конфліктів, відновлення взаємин

Підготувала **Наталія Белей**,  
заступник директора з навчальної роботи Червонозабійницького ліцею Глеуватської сільської ради, Дніпропетровська область