

ПРОВЕРЬ СЕБЯ «КАКИЕ РЕСУРСЫ НУЖНЫ РОДИТЕЛЯМ?» Для поддержания ресурсов родителей

- Работайте над улучшением отношений в своей семье
- Не вините себя за ошибки, но старайтесь их исправлять
- Опирайтесь на ценности и традиции своей семьи
- Развивайтесь и ищите поддержку в школах осознанных родителей
- Регулярно проводите время наедине с супругом
- Регулярно делайте что-то, что приносит вам удовольствие
- Придерживайтесь комфортного режима питания, сна, прогулок
- Распределяйте задачи в семье, не берите все только на себя.



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ

Наш сайт: институтвоспитания.рф

#институтвоспитания #институт_рекомендует
#открытыеурокирф

