***Рекомендації щодо формування життєстійкості***

***(для учнів)***

1. Намагайся бути впевненим у собі, постійно розширюй власні можливості, реалізуй намічені цілі.
2. Не губись при зіткненні з непередбаченою ситуацією – це допоможе тобі розвинути здатність адекватно діяти у динамічному світі, складних ситуаціях.
3. Будь активним, підтримуй у собі здатність до навчання протягом усього життя.
4. Намагайся адекватно оцінювати власні сили, вчись знаходити можливості для їх реалізації.
5. Вчись правильно та раціонально ставити цілі та коректно планувати шлях їх досягнення.
6. Привчайся брати на себе відповідальність за свої вчинки – це допоможе тобі бути більш розважливим у прийнятті важливих рішень.
7. Намагайся толерантно ставитись до оточуючих, поважай думку співрозмовника.
8. Плануючи свої дії та приймаючи рішення, чітко визначай цілі та етапи їх досягнення, а також також прогнозуй наслідки своїх дій.
9. Аналізуй свої вчинки та формуй здатність до післядії, рефлексії (аналіз та оцінювання дій.).
10. Свідомо перенось актуальні знання та навички певної діяльності за межі ситуації, в яких вони були сформовані та використовувалися, в нове проблемне поле.
11. Вчись висловлювати власну точку зору, вислуховувати думку товариша, узгоджувати їх та доходити до порозуміння.
12. Зіштовхуючись із проблемними ситуаціями в своєму житті та житті знайомих, намагайся аналізувати ситуацію та знаходити якомога більше різноманітних варіантів вирішення проблеми.
13. Розширюй свій світогляд (читай, відвідуй музеї, виставки, театри).
14. Намагайся бути гнучким: будь здатним до змін діяльності.
15. Осмислюй та накопичуй власний досвід. Навчайся переносити успішні моделі діяльності з однієї сфери життєдіяльності в іншу.
16. Постійно розвивай свої творчі здібності (участь у конкурсах, складання віршів та оповідань, участь у інтелектуальних іграх, участь у самоврядуванні, відвідування секцій та гуртків за інтересами).
17. Люби та цінуй своє життя, піклуйся про фізичне та психічне здоров’я.
18. Сприймай інформацію критично (особливо якщо вона надійшла до тебе з неперевірених джерел) – розвивай у собі інформаційну грамотність, навички роботи із суперечливою інформацією, навички протидії деструктивним інформаційним впливам.
19. Май свою точку зору в будь-якій ситуації та не дозволяй ник уму її зневажати.
20. Формуй у собі критичність та самостійність мислення.
21. Намагайся конструктивно розв’язувати конфлікті ситуації та знаходити компромісні рішення.
22. Займай активну життєву позицію.
23. Оцінюючи життєву ситуацію, намагайся логічно проектувати власні дії.
24. Плануй своє життя та керуй власним часом, фінансовими та матеріальними ресурсами, необхідними для досягнення поставлених цілей.
25. Привчай себе толерантно ставитись до соціальних, культурних, індивідуально-психологічних розбіжностей людей.
26. Вчись працювати в команді, розуміти цінності групи, приймати рішення разом з іншими.
27. Оволодівай навичками ефективного спілкування, активного слухання, діалогу, дискусії
28. Прагни до здорового способу життя.
29. Вчись адекватно сприймати навколишню дійсність, привчай себе швидко адаптуватися до ситуації.
30. Намагайся активно самовиражатись та шукай шляхи до самореалізації.
31. Намагайся активно діяти та творчо розвиватись згідно з власними цінностями, нормами моралі.
32. Формувати у собі здатність захищати та реалізувати власні права.
33. Вчись критично мислити , активно та творчо вирішувати проблеми.