

# Становимся устойчивыми: вскакиваем после падений

**Задача.** Стать сильнее и уметь справляться с жизненными проблемами.

**Материалы.** Ванька-встанька, неваляшка (игрушки, которые всегда встают после того, как их опрокинули.)

**Объяснение.** Устойчивость – это когда ты всегда поднимаешься после падения. Если ты устойчив, ты всегда возвращаешься в норму и обретаешь силы. Устойчивость значит, что ты не позволяешь плохим вещам сдерживать тебя.

Проблемы – это обычное дело. Ты можешь чувствовать, что проблемы вокруг, а ты застрял посреди них. Если проблем и плохих чувств слишком много, ты можешь почувствовать, что падаешь все ниже и ниже. Ты можешь либо унывать и жалеть себя, либо бороться и идти вперед.

**Активность.** Всккиваем после падения. Эти неваляшки знают, как подниматься, когда их опрокидывают. Они не остаются лежать и не жалеют себя. Они быстро встают. (Дайте детям попробовать игрушки.)

Помнишь Ваньку-встаньку, который всегда вставал после удара? Чем сильнее его ударили, тем быстрее он вставал. Он устойчив и его невозможно навсегда повалить.

**Помогающие слова.**

*Плохие времена и трудности меня не сломают.*

*Если я падаю, я быстро встаю.*

*Стресс идет ко мне? Я готов вскакивать!*

*ДААА! Я - РЕБЕНОК вскока!*

**Советы для родителей и учителей.** Верьте в устойчивость своих детей. Обратите внимание, когда они испытывают стресс. Напомните им о возможности стать уверенными в себе: «Представь себя таким, каким ты хочешь быть. Напоминай себе, что ты тот, кто может преодолеть проблемы. Говори себе, что ты становишься сильным и можешь справиться с трудными временами, потому что веришь в себя.»

Устойчивость - это когда ты знаешь, что все будет хорошо, несмотря ни на что.

Устойчивость делает тебя главным.

Устойчивость приходит, когда ты используешь свои помогающие слова.

Ты никогда не узнаешь, насколько ты силен, пока не столкнешься с проблемой.

Тогда быть сильным - это твой единственный шанс!

