

## «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.

