

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. А.И. Исаевой»**

***ПРОЕКТ: « ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ШКОЛЫ И СЕМЬИ В  
ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА»***



***РАЗРАБОТАЛА***

***УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ***

***ГОЛЕНКОВА АЛЁНА НИКОЛАЕВНА***

***Г. НЕФТЕЮГАНСК***

***2022 год***

## Краткая аннотация проекта

Успешное решение задач воспитания возможно только при условии взаимодействия семьи и школы. Сотрудничество семьи и школы становится все более актуальным и востребованным.

Для полноценного прохождения процесса обучения и формирования личности ребенка необходим соответствующий микроклимат между педагогами и учащимися, самими учащимися, образовательным учреждением и семьей в целом. Семья - часть общечеловеческого коллектива, важнейший институт социализации подрастающего поколения.

Какую бы сторону развития мы не взяли, всегда окажется, что решающая роль его эффективности на том или ином этапе играет семья.

Какие бы задачи общество ни ставило перед школой, без помощи и поддержки родителей, их глубокой заинтересованности, их педагогических и психологических знаний процесс воспитания и обучения не даст необходимого результата. И здесь роль педагога в просвещении родителей, установлении их контакта со школой особенно велика. А мудрому и опытному педагогу, искренне любящему своих воспитанников, удастся наладить отношения детей и родителей даже в затянувшейся конфликтной ситуации.

Семья вместе со школой создаёт тот важнейший комплекс факторов воспитывающей среды, который определяет успешность или неуспешность не только воспитательного процесса, но и общества в целом.

У педагогов всегда присутствовало понимание, что нормальная семья по своим воспитательным возможностям превосходит любой социальный институт, ибо он не в состоянии составить конкуренцию семье ни в передаче социальной информации, ни в развитии интеллектуальных и эмоциональных способностей ребёнка. Поэтому так важно организовать конструктивное взаимодействие семьи и школы.

Задачей школы в современных условиях является поддержание и развитие интереса к человеку в семье. Педагоги должны помочь родителям увидеть ребенка в его природосообразности. Научить наблюдать за его развитием. Понимать закономерности происходящих изменений. Только на этой основе возможно эффективное взаимодействие семьи и школы в процессе обучения и воспитания.

Ещё с 1-го класса я поняла, что родители моих учеников – первые помощники, члены классного коллектива, поэтому и избрала такое направление «Семья и комфортная школа».

В данном проекте мною поставлены основные цели и задачи, определены основные понятия, разработана система классных часов и мероприятий для реализации данного направления.

При разработке данного проекта я опиралась на воспитательные системы известных педагогов и психологов, а также на инновационную деятельность современных учителей.

### **Обоснование необходимости проекта**

Актуальной проблемой нашего времени является вовлечение родителей в образовательный процесс школы. Большинство родителей не осознают, как важно быть вовлеченным в образование своих детей. Именно родители – первые воспитатели – имеют самое сильное влияние на детей. Еще Ж.Ж. Руссо утверждал, что каждый последующий воспитатель оказывает на ребенка меньше влияния, чем предыдущий. Если родители с первых дней рождения ребенка уделяют ему должное внимание, формируют у него творческие способности и познавательные интересы, то они являются для ребенка авторитетом.

А.С. Макаренко писал, что воспитывает всё: вещи, явления, но, прежде всего и больше всего – люди. Из них на первом месте – родители и педагоги. При поступлении ребенка в школу он будет лучше учиться и чувствовать себя более комфортно, если родители и педагоги станут союзниками. Совместная деятельность родителей и педагогов позволит им лучше узнать ребенка, увидеть его в разных ситуациях и, таким образом, помочь взрослым в понимании индивидуальных особенностей, формировании жизненных ценностных ориентиров, преодолении негативных поступков и проявлений в поведении.

Современные семьи развиваются в новых условиях противоречивой общественной ситуации. С одной стороны, наблюдается поворот общества к проблемам и нуждам семьи, разрабатываются и реализуются комплексные целевые программы по укреплению и повышению её значимости в воспитании детей. С другой стороны, наблюдаются процессы, которые приводят к обострению семейных проблем. Это, прежде всего, падение жизненного уровня большинства семей, рост числа разводов, отрицательно влияющих на психику детей, увеличение числа неполных семей и семей имеющего одного ребенка.

Поэтому в сложных современных условиях семье требуется систематическая и квалифицированная помощь со стороны школы. Только при условии партнерских отношений между педагогами и родителями можно успешно решать проблему развития личности школьника.

Процесс установления партнерских взаимоотношений семьи и школы должен быть направлен на активное включение родителей в учебно-воспитательный процесс, во внеурочную досуговую деятельность, сотрудничество с детьми и педагогами.

**Цель проекта** – создание условий для эффективного взаимодействия семьи и школы.

**Задачи проекта:**

1. Стимулировать родителей и учащихся к эффективному взаимодействию со школой, используя различные направления совместной деятельности.
2. Вовлечь родителей в образовательную деятельность своих детей.
3. Использовать как новые, так и традиционные формы и методы работы с семьей.
4. Формировать позитивное отношение родителей и учащихся к школе.
5. Организовать творческую деятельность для реализации совместных проектов.

Взаимодействие семьи и школы осуществляется по **основным принципам**:

**Первый - принцип согласия**, обеспечивающий обоюдное понимание воспитательной цели и взаимное доверие партнеров.

**Второй – принцип сопряжения**, благодаря которому сохраняется гармоничность школьных и семейных норм жизни и требований к ребенку.

**Третий – принцип сопереживания**, уровень доброжелательности двух сторон при взаимодействии.

**Четвертый – принцип сопричастности**. Взаимная информация о ребенке всегда должна помогать в работе и в воспитании детей.

**Пятый – принцип содеянности**, допускающий совместную деятельность представителей двух разных сфер в едином деле с детьми.

**ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ НА 2022-2023 уч.г.**

| Месяцы   | Форма работы   |
|----------|--|
| сентябрь | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкетирование родителей.</li> <li>2. Индивидуальные беседы и консультации.</li> <li>3. Уточнение социального паспорта класса.</li> <li>4. Выборы родительского комитета класса и планирование работы.</li> <li>5. <u>Родительское собрание</u> «Проблемы адаптации второклассников к школе»</li> <li>6. Памятка «Правила безопасного поведения» (Советы по обучению младших школьников безопасному поведению)</li> </ol> |
| октябрь  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные беседы и консультации.</li> <li>2. Участие родителей и учащихся в школьных и классных мероприятиях.</li> <li>3. Педагогическая консультация «Первая оценка»</li> </ol>  |
| ноябрь   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагогическая консультация для родителей «КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ПРИГОТОВЛЕНИИ УРОКОВ?»</li> <li>2. Индивидуальные педагогические поручения родителям.</li> <li>3. Памятка «Ведение дневника»</li> </ol>  |
| декабрь  |  |

|         |  |
|---------|--|
|         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заседание РК (коррекция плана работы).</li> <li>2. Организация новогодних праздников: <ul style="list-style-type: none"> <li>- привлечение родителей в украшении классного кабинета;</li> <li>- организация новогодних подарков.</li> </ul> </li> <li>3. <u>Родительское собрание: Итоги 1 триместра</u></li> <li>4. Индивидуальные беседы и консультации</li> </ol> |
| январь  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные беседы и консультации</li> <li>2. Тематическая консультация для родителей «Как помочь ребёнку хорошо учиться».</li> <li>3. Участие родителей и учащихся в школьных и классных мероприятиях</li> <li>4. Памятка «Работа над ошибками»</li> </ol>   |
| февраль | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные беседы и консультации</li> <li>2. Заседание РК</li> <li>3. <u>Родительское собрание: « Итоги 2 триместра и «ОТЕЦ – ВЫСОКАЯ ДОЛЖНОСТЬ»</u></li> </ol>  |
| март    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные беседы и консультации.</li> <li>2. Лекция для родителей «Традиции семейного чтения»</li> <li>3. Педагогическая консультация «МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОМФОРТНОСТИ И ЗАТРУДНЕНИЙ РЕБЕНКА В ШКОЛЕ»</li> </ol>  |
| апрель  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные беседы и консультации.</li> <li>2. Участие родителей и учащихся в школьных и классных мероприятиях</li> <li>3. Заседание РК (подведение итогов работы за год).</li> </ol>   |
| май     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Родительское собрание</u> «Итоги прошедшего учебного года – «Перелистывая страницы ...»</li> <li>3. Рекомендации и советы родителям на лето.</li> <li>4. Сбор заявок родителей о посещении учащимися класса летнего школьного лагеря.</li> <li>5. Привлечение родителей к подготовке класса к новому учебному году.</li> </ol>                                    |

Приложение 1.

**Тема:** «Проблемы адаптации второклассников к школе.»

**Цели собрания:**

1. Ознакомить родителей второклассников с проблемами адаптации детей после летних каникул.

2. Предложить практические советы организации общения с учащимися - второклассниками.
3. Ознакомить родителей учащихся с условиями и режимом работы школы, учебным планом на 2 класс.
4. Провести выборы родительского комитета.

### **ХОД СОБРАНИЯ**

#### **❖ ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ**

Классный руководитель приветствует родителей и сообщает тему и цели собрания. Затем знакомит с приглашенными на родительское собрание: психологом школы, учителем технологии (трудового обучения), учителем физкультуры, учителем английского языка.

Семья и школа – это берег и море. На берегу ребенок делает свои первые шаги, а потом перед ним открывается необозримое море знаний, и курс в этом море прокладывает – школа... Но это не значит, что он должен совсем оторваться от берега... Л.Кассиль.

«Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом, как если бы от этого зависела ваша жизнь» (эпиграф).

- А что будем штурмовать, преодолевать, пытаться решать?

Об этом говорит тема нашего собрания: «Проблемы адаптации второклассников к школе».

Год назад на родительском собрании мы собирали урожай. Ведь на то она и осень.

У нас получилась целая корзинка - «корзина чувств», которые поселились в вашей душе, в вашем сердце, мои уважаемые родители. Опустите руку в корзинку и назовите чувство.

*На доске:*

| <b>Позитивные чувства</b> | <b>Негативные чувства</b> |
|---------------------------|---------------------------|
| нравится в школе          | тревога                   |
| доволен                   | переживания               |
| радость                   | усталость                 |
| ответственность           | нервозность               |
| привык к режиму           | беспокойство              |
| гордость за ребенка       | внутренняя напряженность  |
| хочет учиться             |                           |

Негативные чувства - это и есть проблемы и трудности семей.

Раз они есть - наша задача их решать. Как? Работать в том направлении, чтобы негативные чувства перевести в позитивные. Можем? Начнем?

1. А помогут нам в этом наши дети. А какие они?

*(родителям раздаются рисунки детей – автопортреты)*

- Вот какие мы! Улыбнулись!

#### ***Родительский практикум «Мой ребёнок».***

*(Классный руководитель предлагает родителям на каждую букву имени своего ребёнка написать качества его характера и положительные и отрицательные).*

- Трудно?

- У кого получилось написать по всем буквам?

- На половинку?

- А знаем ли мы своего ребёнка? Вот проблема.

- Кто назовёт качества ребёнка?

*На доске.*

### **Позитивные качества**

Аккуратный  
Активный  
Вежливый  
Доброжелательный  
Дисциплинированный  
Искренний  
Ласковый  
Любознательный  
Настойчивый  
Ответственный  
Отзывчивый  
Прилежный  
Скромный  
Старательный  
Трудолюбивый  
Успешный  
Талантливый  
Умный  
Яркий

### **Негативные качества**

Беспокойный  
Болтливый  
Вредный  
Драчливый  
Капризный  
Ленивый  
Нервный  
Обидчивый  
Ябеда

- Вот они какие у нас разные!

Что делать? Как решать проблему негатива? (*Видеть в ребёнке позитив, помочь ребёнку увидеть в себе позитивное*).

**Вывод:** Мы, взрослые, должны любить ребёнка, разумно любить: стремиться понимать его внутренний мир, его интересы, уважать его личность. Сочетать свои интересы и потребности с интересами и потребностями ребёнка. Это и есть гармоничные взаимоотношения.

### ***Знакомство с учебным планом на 2 класс.***

Во втором классе наступает переломный момент в жизни ребенка, напряженный умственный труд, активизации внимания; меняется весь уклад его жизни. Начинаются ежедневные учебные и уже обязательные домашние занятия, меняется его место в системе общественных отношений; возрастает психоэмоциональная нагрузка; соблюдение требований школьной дисциплины.

В первые дни, недели и месяцы обучения во втором классе могут появиться жалобы детей на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна, снижение аппетита детей, снижение массы тела. Случаются и трудности психологического характера: чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях, так как дети с этого года будут получать отметки (бальная система).

**ЗАПОМНИТЕ!** Первые десять дней школьной жизни ребенка наказывать нельзя! Старайтесь своего ребенка больше ХВАЛИТЬ!

Не скупитесь на похвалу, научитесь выделять в море ошибок островки успеха;

Хвалить – исполнителя, критиковать – исполнение.

В современной школе дети проводят по шесть часов в день, а иногда и более. К счастью, учебная программа по — прежнему включает такие предметы, как физкультура, изобразительное искусство и музыка, а также специальные предметы, направленные на развитие самоуважения. («Все цвета кроме чёрного») Предполагается, что оставшиеся три часа учителя должны потратить на обучение чтению, письму, математике и хотя бы немного естественным наукам. Классные руководители не в состоянии все успеть. Они нуждаются в помощи.

Как родители вы можете внести огромный вклад в процесс обучения своих детей. Читая своему малышу, вы автоматически увеличиваете его словарный запас. Ежедневно помогая в выполнении домашнего задания, вы своим вниманием показываете, насколько важно обучение.

Очень многие родители стремятся помочь своим детям, но не знают, как это сделать. Вдобавок к постоянной нехватке времени, они часто замечают, что их дети просто не хотят заниматься вместе с ними. Дети будут охотнее конструировать новую машинку, чем выполнять домашнее задание. Но даже если дети много смотрят телевизор или время от времени засиживаются за компьютером, то их нельзя однозначно назвать ленивыми. Они ходят в бассейн, посещают уроки английского и занимаются музыкой. У них есть свои запланированные дела и встречи, и они не хотят, чтобы родители отнимали у них драгоценное время. После того как дети сделали уроки, они не хотят больше тратить время на чтение, и их не интересует возможность попрактиковаться в математике.

Бывает, что родители сами провоцируют детей на отрицательную реакцию, связанную с выполнением домашнего задания. Прейдя с работы уставшими и раздраженными, они с пренебрежением и с чувством обреченности садятся с детьми за уроки. Любая ошибка или просчет ребенка моментально превращается в бурю эмоциональных выплесков в сторону дитя. Как правило, дети очень чутко чувствуют состояние родителей, и ваше напряжение передается им. Прежде чем садиться за уроки постарайтесь сами успокоиться и сконцентрироваться на выполняемой деятельности. Свои требования ребенку произносите твердым и уверенным голосом, не повышая тона.

Приступить к выполнению домашнего задания лучше всего через 1 час или 1,5 часа после возвращения из школы, чтобы успеть отдохнуть от занятий. Если ребенок занят какими-либо другими делами (например, посещает кружки, секции), то можно садиться и позже. Но в любом случае нельзя откладывать это на вечер.

Продолжительность работы ребенка по приготовлению домашних заданий должна быть следующей:

- до 1 часа – в первом классе;
- до 1, 5 часов – во втором;
- до 2 часов – в третьем и четвертом классе.

Для успешного выполнения задания необходим четкий ритм занятий. Например, после 25 минут занятий следует сделать перерыв на 5 – 10 минут, во время которого следует выполнить несколько физических упражнений.

*Выборы родительского комитета класса.*



## *Заключительное слово классного руководителя.*

### *Подведение итогов.*

- Известный педагог и психолог Симон Соловейчик опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребёнка к жизни среди одноклассников в школе.

### *Решение родительского собрания*

- 1. Учить ребенка самостоятельно выполнять домашнее задание и правильно оценивать результаты своей деятельности.*
- 2. Использовать подготовленные памятки для наиболее рационального построения детьми работы по приготовлению уроков.*
- 3. Оказывать помощь детям при возникновении серьезных затруднений в выполнении домашних заданий.*
- 4. Не скупиться на похвалу. Хвалить всегда исполнителя, а критиковать только исполнение.*
- 5. Ставить совместно с ребенком реально достижимые учебные цели.*

## Приложение 2

### Памятки-буклеты

#### Игры с тревожными детьми

##### Игра «Драка»

**Цель:** Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Представьте, что вы с другом поссорились. Вот вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вложите пальцы в ладони. На несколько секунд затаните дыхание.

Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

##### Игра «Покатай куклу»

**Цель:** Игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх.

##### Игра «Добрый – злой, веселый – грустный»

**Цель:** Игра помогает расслабить мышцы лица. Взрослый помогает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ответить ребенка на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т.д.)?».

Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это.

#### Анкета по выявлению тревожного ребенка

1. Не может долго работать не уставая.
2. ему трудно сосредоточиться на чем-то
3. любое задание вызывает излишнее беспокойство
4. во время выполнения задания очень напряжен, скован
5. смущается чаще других
6. часто говорит о возможных неприятностях
7. как правило, краснеет в незнакомой обстановке
8. жалуется, что снятся страшные сны
9. руки обычно холодные и влажные
10. нередко бывает расстройство стула
11. сильно потеет, когда волнуется
12. не обладает хорошим аппетитом
13. спит беспокойно, засыпает с трудом
14. пуглив, многое вызывает у него страх
15. обычно беспокоеен, легко расстраивается
16. часто не может сдержать слезы
17. плохо переносит ожидание
18. не любит браться за новое дело
19. не уверен в себе, в своих силах
20. боится сталкиваться с трудностями

Суммируйте количество ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15 – 20 баллов.  
Средняя – 7 – 14 баллов.  
Низкая – 1 – 6 баллов.



#### Психолог рекомендует...



**ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ТРЕВОЖНЫЙ...**

## Приложение 3

### Что необходимо делать, чтобы быть психологически здоровым?

Существуют различные способы поддержания здоровья. Вот 10 практических советов.



#### 1. Принимай себя таким, как есть

Отсутствие любви к себе выражается в виде повышенного чувства вины, стыда и депрессии. Слишком часто мы живем ненастоящей жизнью.

Ее определяют другие люди, те, под которых мы подстраиваемся и от которых ждем признания. Именно самовосприятие человека остается определяющим компонентом его мотивации и позитивных эмоций. К тому же, принимая себя, человек учится принимать других.

#### 2. Сражайтесь до победного конца; умеете проигрывать и прощать

Умение человека успешно справиться с трудностями служит залогом сохранения его психологического и физического здоровья. Универсальный совет по поводу того, как лучше всего преодолеть неприятности, состоит в том, чтобы действовать активно в пределах той ситуации, которую человек в состоянии изменить (активное совладение), и смириться с тем, на что он не в состоянии повлиять (пассивное совладение). Хороший пример пассивного совладения – умение прощать.

#### 3. Учитесь строить и поддерживать отношения

Эмоциональная связь и поддержка не менее важны, чем родственные узы. Мы нуждаемся в таких взаимоотношениях, которые могли бы послужить нам поддержкой и опорой в трудные времена. Вот несколько советов по сохранению хороших отношений: учитесь прощать, будьте снисходительны и честны, будьте собой, в меру



сочетайте зависимость и автономность, отвечайте за свои поступки, действуйте с учетом ценностей, чувств и пожелания других людей.

#### 4. Помогите другим

Все мы в своей жизни сталкиваемся с проблемами. Когда мы протягиваем руку помощи тем, кто попал в беду, нам кажется, что мы сильнее обстоятельств и что, помимо прочего, мы совершаем общественно полезное деяние.



#### 5. Стремитесь к свободе и самоопределению

Для психологического здоровья крайне необходима определенная степень контроля над теми решениями, которые способны повлиять на нашу жизнь. Порой мы все же вынуждены считаться с желаниями и ценностями других людей. И если хотя бы незначительно мы согласны с тем, к чему адаптируемся, ощущение нашего самоопределения все еще сохраняется.

#### 6. Определите цель и двигайтесь к ней

Ощущение того, что жизнь бессмысленна, – отличительный признак депрессии. Цель просто необходима. Психологические исследования показали, что процесс движения к цели так же важен, как и сама цель. Но порой поставленная нами планка слишком высока, и мы обрекаем себя на глубокое разочарование в случае, если так и не коснемся ее рукой. Так что цели должны быть реальными.

#### 7. Верьте и надейтесь

В час испытаний, когда нам кажется, что поблекли все краски мира, на помощь приходит надежда и оптимизм, и вера в то, что рано или поздно мы достигнем цели, к которой идем. Позитивный взгляд на мир помогает преодолеть страх и сохранить мотивацию. Позитивные иллюзии еще никому не причинили вреда, а наоборот, помогли не упасть духом

в сложных ситуациях.

#### 8. Сохраняйте сопричастность

Старайтесь чувствовать свою полную сопричастность происходящему, погруженность в текущий процесс или переживание. Существует одно буддийское изречение по этому поводу: если, подметая пол, вы думаете об отдыхе, вы не воспринимаете жизнь такой, какой она является на самом деле. Подметая пол, подметайте. Отдыхая, отдыхайте.

#### 9. Наслаждайтесь прекрасным

Способность ценить прекрасное называют эстетическими чувствами. Умение замечать и понимать красоту помогает нам сохранить все то удивительное, что есть в нашем мире. Понимание красоты у каждого человека свое. И никто еще не придумал какое-то универсальное определение красоты.



#### 10. Не бойтесь изменений, будьте гибкими

Японец Сан Цзу – известный мастер дзюдо, написал книгу «Искусство мира». Предлагаемый им рецепт мирной жизни совпадает с основным принципом дзюдо: следуй за течением! Упрямые и непоколебимые, как правило, получают достойный отпор. А те, кто пытаются удержать свои позиции, зачастую растрчивают все свои силы. Но если обладать психологической гибкостью и готовностью изменить неэффективную манеру поведения, то легче подстраиваться под ту или иную ситуацию и успешнее с ней справляться. Разумеется, изменение прежнего, проторенного курса потребует смелости. И все-таки перемены нужны и важны для нашего здоровья и благополучия.

