

STRUKTURA ODPORNOŚCI

Podstawy



Bezpieczny dom



Środki do życia



Poczucie bezpieczeństwa



Transport i dotarcie do celu



Zdrowa dieta



Ćwiczenia i świeże powietrze



Wystarczająca ilość snu



Zabawa i hobby



Nie być ocenianym

Poczucie przynależności



Znajdź miejsce, gdzie się dobrze czujesz (do którego przynależysz).



Znajdź swoje miejsce na w świecie.



Spędzaj czas z dobrymi ludźmi i w dobrych miejscach.



Utrzymuj dobre stosunki z dobrymi ludźmi.



Tym zdrowsze relacje, tym lepiej.



Weź to co możesz ze znajomości, w której jest jakaś nadzieja.



Spotkaj się z ludźmi, na których możesz polegać.



Obowiązki i zobowiązania
Na przykład: opieka nad rodzeństwem, czy chodzenie do szkoły.



Skoncentruj się na dobrych chwilach i miejscach.



Zrozum co dzieje się w twoim życiu.



Przewiduj dobre doświadczenia lub wydarzenia dla siebie lub innych.



Zaprzyjaźniaj się i integruj z różnymi ludźmi.

Nauka



Staraj się o najlepsze wyniki w szkole.



Angażuj się i pytaj o pomoc osoby doświadczonej np. Nauczycieli



Zaplanuj swoją przyszłość.



Bądź zorganizowany.



Wyróżnij swoje osiągnięcia.



Rozwijaj umiejętności życiowe.

Radzenie sobie



Rozróżniaj dobre rzeczy od złych.



Bądź odważny.



Rozwiązuj problemy.



Koncentruj się na dobrych rzeczach w swoim życiu. Załóż kolorowe okulary.



Znajdź czas na swoje zainteresowania i pasje.



Uspokojenie się i sprawianie byś poczuł się lepiej.



Pamiętaj: jutro wstaje nowy dzień.



Wiedz, że możesz się oprzeć na innych, gdy jest to konieczne.



LOL

Śmiech jest bardzo ważny. "Śmiech to zdrowie".

Stabilne Wartości



Poczucie nadziei.



Zrozumienie uczuć innych.



Poznanie i zrozumienie innych.



Wzięcie odpowiedzialność za siebie.



Znalezienie czasu na swoje talenty i ich rozwój.



Użyj istniejących już rozwiązań na niektóre problem.

Szlachetne prawdy



Akceptacja



Ochrona



Poświęcenie



Zaangażowanie