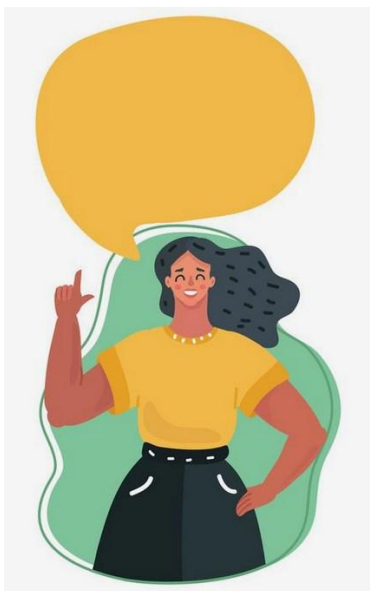


Мои ресурсы: как найти и поддерживать



Что такое ресурсы? **Ресурсы** - это необходимые для жизни человека источники, запасы, средства и предпосылки. В повседневной жизни, это энергия, эмоции, семья, деньги, и др.

Жизненные ресурсы человека бывают внутренними (личными) и внешними. Иногда в психологии их называют способностями (внутренние ресурсы) и возможностями (внешние ресурсы). И те, и другие помогают человеку осуществлять какой-либо вид деятельности: учебу, труд, общение и т.д.

Оба типа тесно связаны между собой. Внешние ресурсы поддерживают внутренние. Но в то же время, чем больше развиты последние, тем выше способность человека восстанавливать первые в случае их утраты. Однако если человек так и не найдет новый внешний источник силы, то внутренние запасы исчерпают себя.

Внутренние ресурсы человека. Это все то, что заложено в человеке природой и накопилось за годы жизни. Вот что относится к внутренним ресурсам: знания; умения; навыки; опыт; интересы; способности (задатки); характер; темперамент; эмоциональные и психические состояния; мировоззрение; убеждения; ценности; здоровье; воля; настроения; интеллект; позитивное мышление; самооценка; самообладание и мн.др.

Внутренние ресурсы человека — это потенциал личности и все ее особенности. Это то, что помогает человеку развиваться, преодолевать трудности, налаживать отношения с окружающими, идти к успеху и счастливой жизни. Если элементов много и они сильно развиты, то человек быстро и легко идет по жизни. Он отличается стойкостью, самообладанием и стрессоустойчивостью. Про таких людей говорят, что у них есть внутренний стержень. Если основ мало, то человек пасует перед трудностями, быстро устает, сдается, отказывается от своих целей и желаний, довольствуется малым.

Внешние ресурсы человека. Это все то, что поддерживает нас из внешнего мира. У каждого человека свой набор источников силы. Обычно к ним относятся следующие элементы: друзья; родственники; коллеги; хобби; любимая работа; книги; материальные блага и деньги; полезные связи; весь круг общения; социальные статусы и роли; собеседники на форумах; соседи; знакомые из студии по интересам и т.д.



Внешние ресурсы, как и внутренние, есть у каждого человека. Хотя не всегда их наличие и поддержка заметны. Важно концентрировать внимание на том, что есть, а не на том, чего не хватает. И очень важно не бояться обращаться к внешним ресурсам. Например, к помощи семьи, поддержке друзей.

Предлагаем несколько упражнений для поиска и поддержания собственных ресурсов.

Упражнение «Рука ресурсов»

Цель: установление основных потребностей и осознаваемых возможностей ребенка

Обведите на листе бумаги свою ладонь с разведенными в стороны пальцами. Над каждым из пальцев напишите какую-либо собственную цель, которую хотелось бы достичь, например, в ближайшие год-три. Пальцы показывают на то, чего вы ХОТИТЕ достичь (ХОЧУ – ребенок). На самой ладошке



напишите то, на что или на кого можно опереться при достижении каждой из целей, кто или что поможет на пути к ней, что я могу захватить ладошкой, продвигаясь к своим целям (МОГУ – взрослый). В контуре, изображающем каждый из пальцев, напишите, чего еще не хватает для того, чтобы цели были достигнуты, над, чем нужно поработать, чему научиться (НАДО – родитель). И помните – всё в ваших руках!

Упражнение «Смятый лист»

Цель: стимулирование интуиции, развитие навыка прибегать к альтернативным подходам в поиске ресурсов

Подумайте 2-3 минуты о какой-то проблеме, решение которой вам хочется найти. Затем возьмите лист бумаги, сильно сомните его, а затем разгладьте. После внимательно рассмотрите лист, сконцентрируйтесь на узоре, образованном линиями, по которым он был смят. Обведите ручкой рисунок, которой вам удалось рассмотреть. Напишите все ассоциации, знаки, символы, которые этот рисунок выражает. Это ваш ресурс.

Упражнение «Маленькие премудрости»

Цель: повышение самооценки и уверенности в себе, стимуляция позитивного мышления

Каждый день вытягивайте из «волшебной» коробочки карточку с маленькой премудростью. Задумайтесь, что это для вас, можно повторить про себя несколько раз в течение дня, можно положить карточку на видное место и поглядывать на нее. И пусть это будет слоган вашего дня.



- *Я учусь познавать себя
- *Мне можно сказать «я не знаю»!
- *Я хорошо забочусь о себе
- *Я могу сказать «нет»!
- *Я могу просить о помощи
- *Я мыслю позитивно
- *Я чувствую благодарность
- *Я горжусь собой
- *Я в безопасности
- *Я люблю себя
- *Я доверяю своим чувствам
- *Я встречаю много счастливых людей
- *Я уважаю других людей

- *Я говорю то, что я чувствую
- *Я могу изменить свою точку зрения
- *Я выбираю свой собственный путь
- *Я красивая внутри и снаружи
- *Я сильная
- *Я могу сделать ошибку

**Пусть каждый новый день будет счастливее, приятнее,
наполняет уверенностью и вдохновением!**

**Национальный центр усыновления
Министерства образования Республики Беларусь**

+375 17 352 97 61

www.nacedu.by



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР
УСЫНОВЛЕНИЯ