

- Приготовление пищи
- Контакты со стихиями (с водой, смотреть на огонь, ощущать дуновение ветра, лежать на земле, на песке, идти босиком по траве, лепить из снега, играть в снежки)
- Творчество, хобби (рисование, лепка, гончарное, столярное, кузнечное дело, игра на музыкальных инструментах, игра в театре)
- Рукоделие (вязание, валяние, вышивание, шитьё, крафтинг и т.п.)
- Катание на лыжах (санках, велосипеде, сноуборде, квадроцикле и т.п.)
- Полеты на самолете (дельтаплане, воздушном шаре, в аэротрубе и т.п.)
- Дайвинг
- Скалолазание
- Сплав на байдарках
- Походы и ночевка в палатках
- Катание на аттракционах
- Прыжки на батуте
- Рыбалка
- Сбор грибов
- Контакты с животными (гладить, ухаживать, ездить)
- Контакты с растениями (трогать, собирать, выращивать)
- Игры (мафия, карты, квесты, ролевые, настольные)
- Запахи и ароматы (парфюмы, арома-масла, кофе, свежескошенной травы, осеннего леса и т.д.)
- Тактильные ощущения (трогать прохладное, теплое, мягкое, шершавое, шелковое, зарываться пальцами в теплый песок, фасоль, камешки, каштаны, перебирать крупу)
- Информация и источники информации
- Фото, видео, приятные воспоминания
- Предметы силы (магические предмет, амулеты и др.)

👉 Выделите **синим цветом** то, что у вас **УЖЕ** есть в вашей жизни, то, что для вас является ресурсом (например, сон не является ресурсом, а потребностью).

👉 Выделите **красным цветом** те пункты, которые вы хотели бы **ПРИБРЕСТИ**.

Используйте данный список для восполнения своих ресурсов.

Притча о жизнестойкости.

Однажды расстроенный ученик сказал Мастеру:

- Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил, что мне делать?

Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую — положил яйцо, а в третью - насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3-й емкости.

- Что изменилось? — спросил он ученика.

- Яйцо и морковь сварились, а кофе растворился в воде, — ответил ученик.

- Нет, — сказал Учитель — Это лишь поверхностный взгляд на вещи.

- Посмотри — твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств — кипятка.

Так и люди — сильные внешне могут расклеиться там, где хрупкие и нежные лишь твердеют и крепнут.

- А кофе? — спросил ученик.

О! Это самое интересное! Кофе полностью растворился в новой враждебной среде и изменил ее — превратил кипяток в великолепный ароматный напиток.

Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств — они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

*Изображения взяты из открытых источников

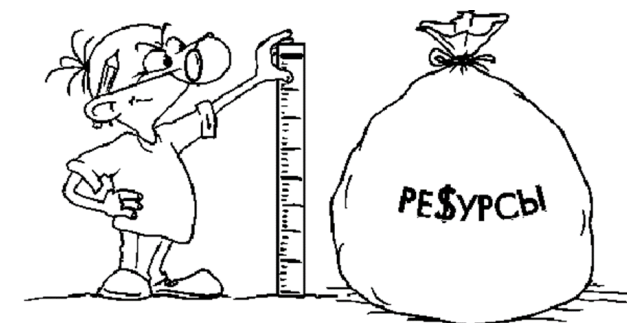


Государственное учреждение образования
"Витебский областной
социально-педагогический центр"

Основной отдел защиты прав и законных
интересов несовершеннолетних

Как восполнить свои Ресурсы

(для несовершеннолетних)



Витебск

Ресурсы – это наша психическая опора и возможности, которые помогают справиться с трудностями.

☀ Внешние ресурсы (социальные) – это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку из социума.

☀ Внутренние ресурсы (личные) – это психический личностный потенциал, характер, качества и навыки человека.

📌 Важно понимать, что любые внутренние ресурсы как запас кислорода в легких, работают автономно лишь какое-то время, пока человек не нашел новые источники питания – внешние ресурсы.

♻ На одних внутренних ресурсах человек должен найти подходящую среду и вступить с ней во ВЗАИМООБМЕН, обеспечивать с ее помощью все свои потребности, от низших до высших, иначе через какое-то время внутренний потенциал будет исчерпан.

В идеале человек должен постоянно заботиться о поддержании и наращивании тех и других ресурсов. Чем сильнее его внутренние ресурсы, тем проще наращивать внешние. Чем больше он сам нарастил внешние ресурсы, тем сильнее он стал внутри. Все взаимосвязано.

ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС

ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ ДЛЯ ЖИЗНИ И РАБОТЫ



Когда Вам кажется, что у вас «ничего нет» для достижения своей цели, очень бывает полезно пробежаться по такому списку ↓

ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ:

- ☀ Здоровье (психическое и физическое)
- ☀ Ценности
- ☀ Смыслы
- ☀ Предназначение
- ☀ Духовность
- ☀ Вера
- ☀ Знания
- ☀ Опыт
- ☀ Навыки
- ☀ Свойства личности
- ☀ Воля
- ☀ Эмоциональная стабильность
- ☀ Чувство юмора
- ☀ Душевная теплота
- ☀ Работоспособность
- ☀ Любознательность
- ☀ Внимательность
- ☀ Эмпатия
- ☀ Интуиция
- ☀ Интеллект, логика
- ☀ Устойчивость
- ☀ Жизнерадостность
- ☀ Спокойствие
- ☀ Самоконтроль, терпение
- ☀ Рациональность
- ☀ Чувство принадлежности к своему роду, гордость предками
- ☀ Хорошие воспоминания
- ☀ Пиковые переживания
- ☀ Центрирование, заземление
- ☀ Личные границы
- ☀ Осознанность, рефлексия
- ☀ Контакт с собой и с реальностью
- ☀ Контакт со своим телом

- ☀ Доверие к себе и к миру
- ☀ Контакт со своими чувствами (замечать и признавать свои чувства)
- ☀ Готовность к самопознанию и саморазвитию (мотивация)
- ☀ Восприятие препятствий как преодолимых
- ☀ Понимание того, что можно дойти до цели
- ☀ Постановка и реализация своих ЦЕЛЕЙ - это неиссякаемый источник энергии!

ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ:

- 🌿 Отношения
- 🌿 Сон
- 🌿 Друзья, общение, контакты
- 🌿 Гости звать к себе и идти самим
- 🌿 Самореализация
- 🌿 Востребованность (ощущение себя нужным и значимым)
- 🌿 Сообщества, объединения, поддержка коллег
- 🌿 Учеба (освоение новых знаний)
- 🌿 Экспериментировать (освоение новых навыков)
- 🌿 Социальные связи
- 🌿 Социальный статус
- 🌿 Материальные ресурсы (деньги, украшения, одежда, обувь)
- 🌿 Преображение (косметология, парикмахер, массаж, маникюр-педикюр, наряды и т.п.)
- 🌿 Баня, сауна, хамам
- 🌿 Эстетика (украшать, упорядочивать пространство (дом, сад, офис))
- 🌿 Дорога, движение, изменение картинки
- 🌿 Путешествия, новые места, виды, новые люди
- 🌿 Прогулки (движение + контакт с собой и с природой)
- 🌿 Танцы, бег, спорт, плавание
- 🌿 Музыка, Книги, кино, театр
- 🌿 Вкусная любимая еда, если её есть с наслаждением от каждого кусочка