



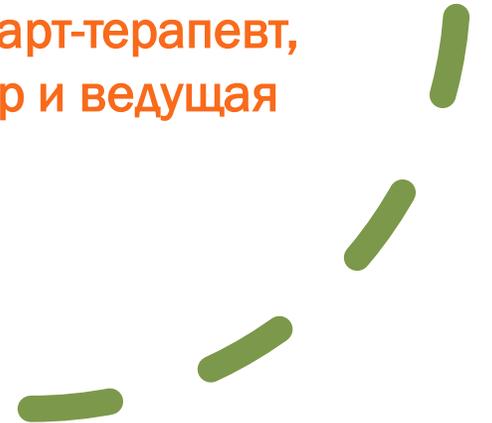
# Какие ресурсы нужны родителям или забота о себе

02.12.2021 года





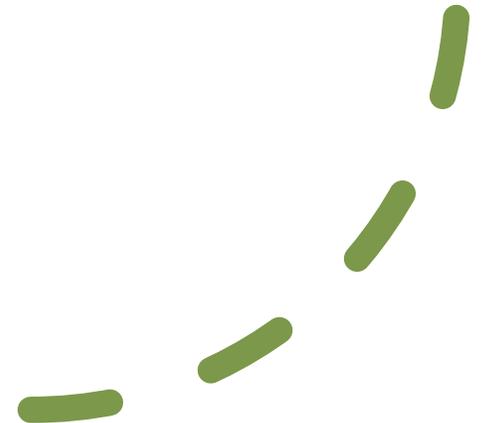
Ведущая группы: семейный психолог АНО «Азбука семьи», арт-терапевт,  
специалист в сфере детско-родительских отношений, автор и ведущая  
программ для детей и взрослых  
Мишанина Наталия Валентиновна



# Что/кто может быть причинами потери ресурса?

(по результатам опроса участниц тренингов по профилактике выгорания)

- Многозадачность (мама менеджер)
- Конфликты (с детьми, с другими родственниками)
- Неразрывность с маленьким ребенком
- Недосып
- Желание помочь всем
- Неумение отказать
- Ребенок не хочет ходить в сад
- Борьба с домашними за порядок
- Перфекционизм
- Отношения с бывшими
- Финансовые вопросы
- Много ответственности за детей





# РЕСУРСЫ ЧЕЛОВЕКА

## ТЕОРИЯ



**Ресурсы человека** – это его потенциал, сила.

К ним относятся способности, знания, умения, навыки, убеждения, ценности, состояния, интеллект, позитивное мышление, высокую самооценку, психическое и физическое здоровье и многое другое.

В общем, все то, что поддерживает человека изнутри и снаружи, помогает ему жить продуктивно и эффективно.

# ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

**ЭТО ВСЕ ТО, ЧТО ЗАЛОЖЕНО В ЧЕЛОВЕКЕ ПРИРОДОЙ И НАКОПИЛОСЬ ЗА ГОДЫ ЖИЗНИ.  
ЭТО ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА.**

знания;  
умения;  
навыки;  
опыт;  
интересы;  
способности (задатки);  
характер;  
темперамент;  
эмоциональные и  
психические состояния;  
мировоззрение;

ценности;  
убеждения;  
здоровье;  
воля;  
настроения;  
интеллект;  
позитивное мышление;  
самооценка;  
самообладание;  
многое другое.



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.



## ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ



### Обратите внимание!

Если у человека нет какого-то ресурса, то не стоит ждать от него соответствующего поведения. Например, если человек не умеет любить (себя, других – не важно), то не нужно ждать от него объятий, поцелуев, комплиментов. Его не научили этому, в него не вложили такой ресурс.

# ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ

ЭТО ВСЕ ТО, ЧТО ПОДДЕРЖИВАЕТ НАС ИЗ ВНЕШНЕГО МИРА. У КАЖДОГО  
ЧЕЛОВЕКА СВОЙ НАБОР ИСТОЧНИКОВ СИЛЫ.

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 кружка по  
интересам;

и т.д. и т.п.



# ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ

Обратите внимание!

При помощи внутренних и внешних ресурсов человек удовлетворяет свои потребности в выживании, безопасности, комфорте, любви, уважении, признании, самореализации и т.д. – от низших к высшим по пирамиде А. Маслоу





## *Упражнение «Мои ресурсы»*

*Разделите страницу на три столбика.*

*Сделайте следующие заголовки для каждого из них: «Ресурсные люди» - «ресурсные места» - «ресурсные занятия»*

*В каждый столбик впишите пункты из своей жизни, подходящие под каждую категорию.*

*Поделитесь, пожалуйста, с группой своим опытом.*

*Не забывайте пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости.*



Ресурсные люди	Ресурсные места	Ресурсные занятия



## Теория Мули Лаада (1993 год)

Он предложил модель, сущность которой состоит в том, что существуют, по крайней мере, шесть каналов, которыми люди пользуются для преодоления состояний стресса и неопределенности.

**Чувство (эмоциональный канал)** – человек обсуждает свои ощущения, пытается сбросить напряжение с помощью плача, описания чувств.

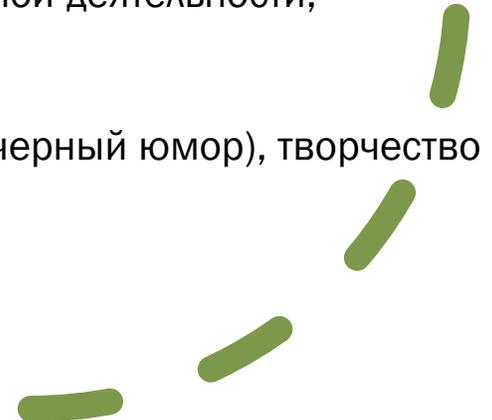
**Ум (когнитивный канал)** - человек стремится получить информацию, составляет планы, устанавливает порядок предпочтений, пытается понять логику ситуации.

**Верования (система верований и убеждений)** – человек обращается к религии, обращается к приметам, к мифам, пытается придать смысл ситуации или событию, испытывает надежду.

**Социум (социальная сфера)** – человек пытается найти поддержку у друзей и родных, принимает на себя общественные функции.

**Тело (телесный канал)** – человек стремится к физической активности, к совместной деятельности; испытывает облегчение при массаже, ванне, принятии пищи.

**Воображение (сфера фантазии)** – фантазии о путешествиях, юмор (в том числе черный юмор), творчество (в любом виде искусства).



# ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ



*На основании многомерной модели BASIC PH (Мули Лаада), проанализируйте свои ресурсы и заполните таблицу.*

ВЕРА, УБЕЖДЕНИЯ	ЭМОЦИИ	ОБЩЕНИЕ	ВООБРАЖЕНИЕ	РАССУДИТЕЛЬН ОСТЬ	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



## ЭКСТРЕННОЕ НАПОЛНЕНИЕ РЕСУРСАМИ

*Живите по трем простым правилам:*

- *удовольствие от мелочей жизни - "Мелочь, а приятно!", или «Маленькие радости»*
- *качественный отдых - "Отдых - всему голова!" (сон, отдых среди дня, медитации, переключения)*
- *пробуждение силы тела - "Движение - жизнь!" (зарядка, бег, ходьба, бассейн)*



## Контакты

Инстаграм: mishaninanataliya

E-mail: [namishanina@mail.ru](mailto:namishanina@mail.ru)

FB: Наталия Мишанина

Ресурсные группы для приемных родителей «Родительское кафе»

Заявки оставлять на почте Благотворительного Фонда «Достойный гражданин»

Сайт: <https://blago-dg.ru>

E-mail: [blago@blago-dg.ru](mailto:blago@blago-dg.ru)





# БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ



\*В ПРЕЗЕНТАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ РАБОТЫ ХУДОЖНИЦЫ В.КИРДИЙ