



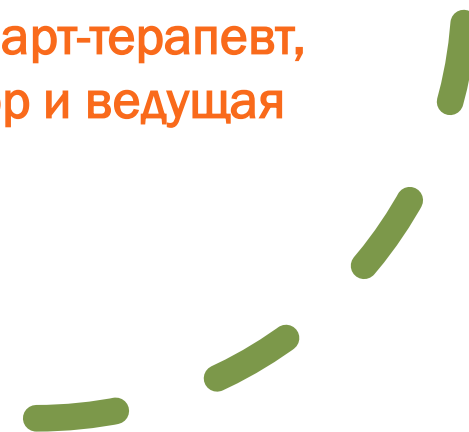
Какие ресурсы нужны родителям или забота о себе

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 напишите 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.

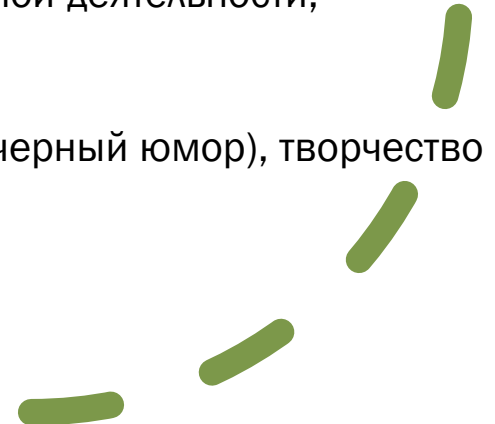
Ум (когнитивный канал) - человек стремится получить информацию, составляет планы, устанавливает порядок предпочтений, пытается понять логику ситуации.

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

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





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ



*В ПРЕЗЕНТАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ РАБОТЫ ХУДОЖНИЦЫ В.КИРДИЙ
