

# РЕСУРСЫ

Материал подготовила:  
Педагог-психолог МБУДО «ДЮЦ»  
Одинцова О.Д.

Челябинск, 2022

Ресúрс (от фр. ressource) – «вспомогательное средство».

**Ресурсы** – это необходимые для жизни человека источники, запасы, средства, возможности, все то, что способствует поддержанию жизни и решению жизненных задач.

# Ресурсы

**Природные**

**Информационные**



**Экономические**

**Временные**

**Здоровье**  
**Образование**  
**Время**

**Ресурсы человека:**  
**Материальные ценности**  
**Отношения**  
**Власть**

**Осознанность**  
**Интеллект**

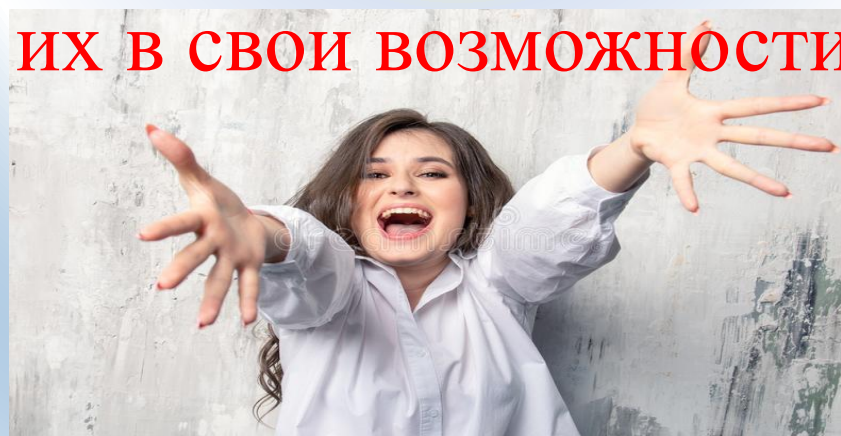
**Психологические ресурсы личности (психологические возможности) – это способности, навыки, потенциал человека,**



**позволяющие ему решать возникающие жизненные задачи (несмотря на их трудность), преодолевать неблагоприятные условия жизни, при этом оставаться активным.**



**Жизнестойкость – это такая система отношений человека с миром, которая способствует преодолению человеком любых даже сложных обстоятельств, трансформируя их в свои возможности**

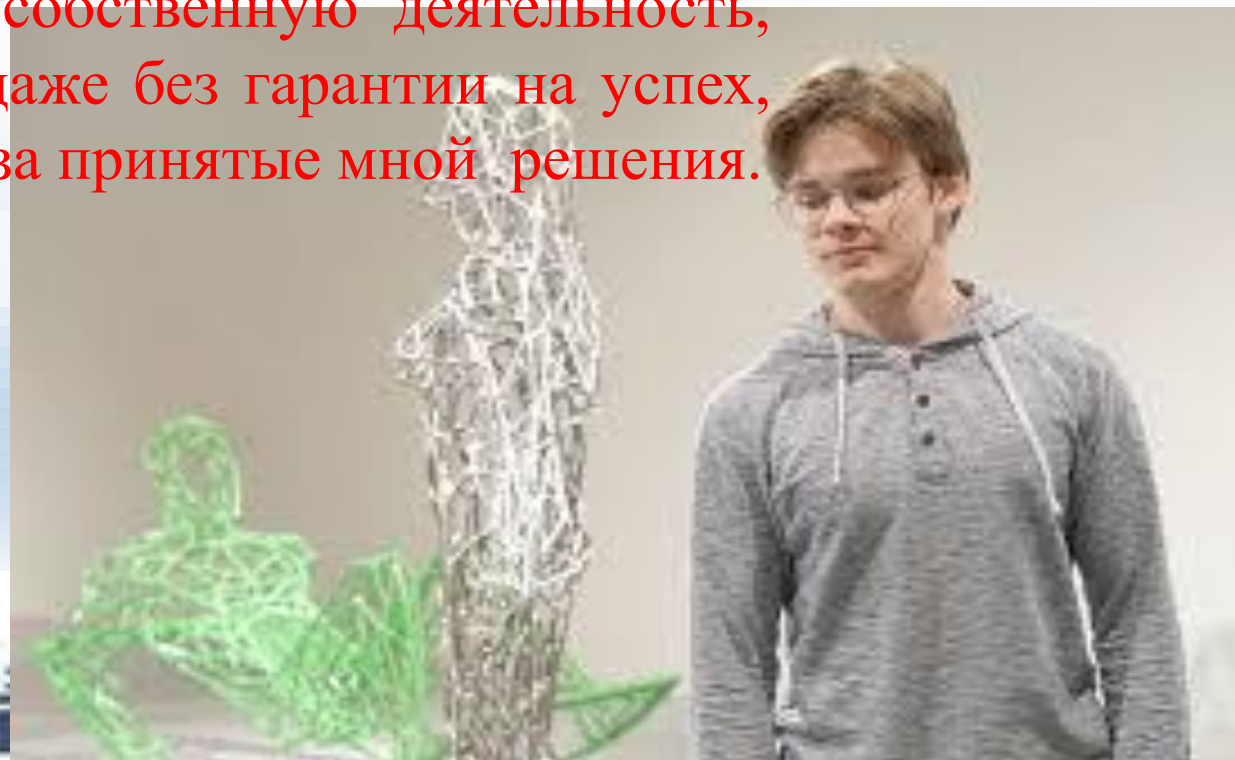


**Вовлеченность (commitment)** – Мир великодушен ко мне, я увлечен всем происходящим в мире, чувствую уверенность в себе, получаю удовольствие от собственной деятельности.



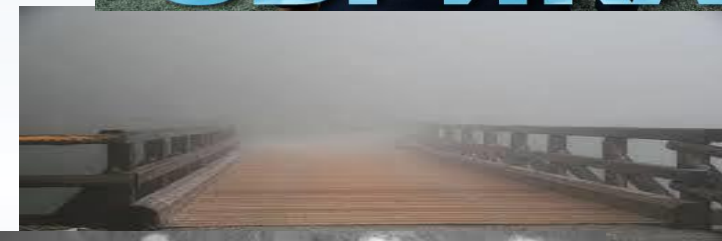
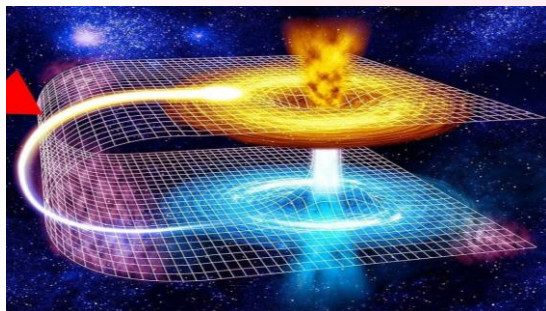
**Контроль (control)** – Я сам выбираю собственную деятельность, свой путь; готов бороться за свое дело даже без гарантии на успех, при всем этом, я сам полностью отвечаю за принятые мной решения.

**Если ты «борец» и сам за себя отвечаешь – ты «прорастешь» даже сквозь асфальт**



**Выбор (challenge) – между «неизменностью» и «неизвестностью».**

**Я готов совершать свой выбор в пользу нового и неизвестного; из всего того, что со мной случается (негативного или позитивного) – я могу извлекать пользу для себя и своего развития.**





# Техника тренировки ресурсного состояния «Компенсаторное самосовершенствование»

От ситуации, которую невозможно контролировать и изменить, необходимо переключить внимание на другую ситуацию, косвенно связанную с проблемной, но которую Вы в силах изменить.

Такое переключение внимания, позволит Вам сохранять психическое равновесие и нормальную самооценку.



## Техника «Реконструкция ситуаций»

Вам необходимо вспомнить ситуации, которые Вы воспринимаете как стрессовые.

Начинать рассматривать эти ситуации в перспективе, как будто уже разрешенные.

Представляйте, как лучшие, так и худшие варианты развития этих ситуаций.

Такое представление позволит Вам обнаружить те неосознанные мысли, которые «заставляют» рассматривать ситуацию как неразрешимую проблему.

Реконструкция ситуаций, ориентированная на лучшие варианты, может помочь найти те ресурсы, которые мы не замечаем и не используем.

Человека с высоким уровнем жизнестойкости, отличает три выраженных качества:

- принятие действительности, такой какая она есть;
- убежденность, в том, что жизнь имеет смысл, наличие значимых ценностных ориентиров;
- оригинальность мышления, импровизация — в проблемных ситуациях, такая способность позволяет человеку быстро находить верные решения.



**Спасибо за внимание!**