

Под понятием **психологических ресурсов** подразумевается набор качеств и умений человека, с помощью которых он может противостоять жизненным проблемам. Помимо этого, ресурсы помогают людям мечтать и добиваться большего. Кроме материальных ресурсов, о которых постоянно говорят, существуют еще ресурсы в виде отношений, знаний, статуса и пр. Психологическими ресурсами для человека может быть что угодно - власть, любовь, здоровье, сон и т.д.



Ресурсное состояние - это совокупность показателей физического и психологического здоровья, которая проявляется в том, что у человека достаточно сил и желания для решения текущих задач, а также энергии, чтобы двигаться к намеченным планам. Эмоционально такое состояние ощущается как душевный подъем, когда энергия бьет через край. Человек доволен собой и своей жизнью, позитивно смотрит в будущее. Другими словами, это гармония, наполненность, жизненный баланс.

Ресурсы можно классифицировать по следующему принципу:

- внутренние - время, интеллект, эмоции;
- внешние - деньги, власть и взаимоотношения;
- скрытые - энергия, намерение, восприятие.

Также бывают ресурсы, которые могут восполняться или не восполняться. Ко вторым можно отнести время, ведь его невозможно вернуть, а также частично здоровье.

### ***К чему приводит дефицит ресурсов?***

Когда у человека наблюдается дефицит ресурсов, он просто начинает испытывать стресс и не может решать определенные задачи. Это происходит, когда человек тратит много собственных ресурсов, но в ответ не получает должного вознаграждения. Чаще всего человеческие ресурсы никуда не деваются, а просто с ними теряется связь. Для борьбы с этим нужно просто улучшить свое психологическое состояние, однако мало кто задумывается о том, как это сделать.

Чтобы поддерживать взаимосвязь со своими ресурсами, необходимо постоянно тренироваться. Для этого нужно научиться обращаться к ресурсам не только в сложных жизненных ситуациях, но и тогда, когда у вас все хорошо, гладко и стабильно. Поддержание ресурсной формы подобно постоянным тренировкам, позволяющим сохранять фигуру в хорошем состоянии.

Не лишним станет и запасание, умножение ресурсов - это позволит добиваться хороших результатов. Если кругозор ресурсов человека достаточно мал,

это может привести к зависимостям, ослаблению и невозможности почерпнуть для себя новые ресурсы. К подобным опасным ресурсам можно отнести пищу, алкоголь, а также беспорядочные половые связи.

### ***Поиск своих ресурсов***

Каждый человек будет обладать своими индивидуальными ресурсами. Стоит помнить, что прежде всего важно качество ресурсов, так как некоторые из них могут приносить лишь кратковременное удовлетворение. Также не стоит забывать, что видов ресурсов должно быть несколько, а лучше три, так у вас всегда будет выбор, если вы потеряете связь с предыдущим ресурсом.

Помните, что ресурсы требуют трепетного и грамотного отношения, только так они будут максимально эффективными. Для поиска собственной жизненной энергии вам необходимо дать ответы на следующие вопросы:

1. *Что может вам приносить радость?*
2. *Есть ли у вас поддержка в трудные времена, и кто из знакомых может ее оказать?*
3. *Как вы успокаиваетесь, если начинаете сильно нервничать и злиться?*
4. *Каково ваше самое теплое и приятное воспоминание?*
5. *Что в жизни для вас представляет особую ценность?*
6. *Каким образом вы преодолевали жизненные трудности ранее?*
7. *Насколько хорошо вы общаетесь со своими близкими?*

**Психологические ресурсы** помогают родителям в воспитании детей и налаживании взаимоотношений с ними. Поэтому важно, чтобы родителям хватило собственных ресурсов провести ребенка через все периоды взросления, становления и роста.

Когда у родителя есть ресурс, когда он чувствует себя наполненным, счастливым, спокойным, он может контролировать свои эмоции.

Когда с ребенком что-то идет не так (получил двойку, не выгулял собаку, не сделал что-то по дому и т.д.), при своем психоэмоциональном равновесии мы взаимодействуем с ребенком спокойно, и очень круто повышаем уровень своего родительского авторитета. Мы можем спокойно, уверенно несколько раз повторить одно и то же, и не начать орать.

Когда родитель предсказуем, и его батарейка заряжена, ребенок чувствует себя в безопасности. Из этой безопасности создается доверие между родителем и ребенком, закладываются теплые гармоничные отношения.

Это создает для родителя еще больший ресурс. Таким образом, круг замыкается.

Именно поэтому каждый раз очень важно находить то, что заряжает вас силой, энергией и любовью.

Вы можете воспользоваться следующим упражнением для восполнения своих ресурсов.

Выпишите на листок список вещей, которые вас наполняют. Пусть это будут

какие-то простые дела (принять теплую ванну, заварить чай и спокойно выпить его после работы в течение 15 минут, сделать самомассаж головы, прогулка после работы, спортзал и др.).

Маленькие действия, очень маленькие, но регулярные. Одно-два маленьких дела в день. Это не история о том, что мы раз в полгода ездим в отпуск. Этого мало. Это история про ежедневные ритуалы. И важно домашних тоже приучить к этой практике.

Можете задавать себе вопрос, что я хочу, чтобы восполнить свой ресурс или остаться на том же его уровне.

Если вы найдете то, что вас заряжает, то это сильно поможет в отношениях с вашим ребенком.

Ресурсы помогут вам в ответах на данные вопросы, однако, возможно, ранее вы могли и не замечать их ценности. Такая работа над собой поможет вам создать список ресурсов, которые окажут вам большую поддержку в жизни.

*Также вы можете обратиться в наш центр за бесплатной консультацией специалиста.*

*Предварительная запись по телефону 8-914-438-90-50 либо 8-914-369-50-80 или по адресу г. Чита, ул. Ленина, 27А.*

✉ [semya2003@list.ru](mailto:semya2003@list.ru)

🌐 [www.centr-semya.ru](http://www.centr-semya.ru)



Государственное учреждение  
«Забайкальский краевой  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
«Семья»

## Мои психологические ресурсы



(информация для родителей)

Чита, 2023