

# Мама в ресурсе



Ресурсное состояние - это самоощущение, при котором человек чувствует себя в состоянии решать текущие задачи и при этом не страдать от нехватки сил.



Наш ресурс -это наши  
внутренние силы, наша  
энергия.

Ресурс мы пополняем извне,  
а затем тратим его в  
течении дня на выполнение  
всех дел и на общение.

# Факторы, влияющие на эмоциональное состояние человека.

- ▶ 1. Физическая усталость.
- ▶ 2. Эмоциональная усталость.
- ▶ 3. Стресс.
- ▶ 4. Неопределенность.
- ▶ 5. Соответствие желаниям окружающих.
- ▶ 6. Удовлетворенность собой.
- ▶ 7. Отношения.
- ▶ 8. Непонимание и неудовлетворение своих потребностей.
- ▶ 9. Здоровье.

**Физический ресурс:** напрямую зависит от состояния организма, насколько человек высыпается, как отдыхает, правильно питается, достаточно ли пьет воды, есть физические нагрузки.

**Психологический ресурс:** ощущение комфорта внутри, способность противостоять невзгодам жизни и искать путь решения проблемы, гармония с собой и близкими, внутренняя сила.

**Личностный ресурс:** постановка целей, признание реализация в социуме, безопасность, финансовая стабильность.

**Духовный ресурс:** найти свое предназначение, свои ценности, свой путь.

Нужно помнить, что только мы сами можем наполнить себя ресурсом, и не нужно сидеть и ждать, что вот придет кто-то и все решит.

Мы заполняем себя ресурсной энергией, когда занимаемся тем, что нам приносит удовольствие.

# Упражнение:

## Поиск энергетического ресурса.

- ▶ Сядьте, возьмите блокнот и ручку и напишите список из минимум 5-6 удовольствий, которые не сложно воплотить в жизнь. Смотрите реально на свои возможности: время, деньги, физическое состояние. Ресурсом можно наполнить себя, просто листая модный журнал с картинками или вышивая крестиком или рисуя картину по номерам.
- ▶ Ищите простые радости и приятности. Не обязательно ехать за покупками в Милан. Можно быть абсолютно счастливой и ресурсной мамой, делая аппликацию с ребенком или доставая курочку из духовки.
- ▶ Главное, что именно Вы получите от этого удовольствие.
- ▶ Этот список приятностей и есть ваши источники пополнения ресурса. Хотите быть в ресурсе и хорошем настроении- находите хотя бы час в день на свои удовольствия.

# Упражнение «Распредели по порядку»

- ▶ Дети
- ▶ Работа
- ▶ Муж
- ▶ Я
- ▶ Друзья, родственники



## Вариант оптимального распределения.

- ▶ Я
- ▶ Муж
- ▶ Дети
- ▶ Работа
- ▶ Друзья, родственники

# Памятка психолога.

- ▶ Здоровое питание
- ▶ Хороший сон
- ▶ Работа и творчество
- ▶ Завершение гештальтов
- ▶ Социальная активность
- ▶ Своя жизнь ( хобби, танцы)
- ▶ Физическая активность

**Только находясь в  
ресурсном состоянии  
вы можете  
позаботиться о своих  
близких!**