

**Актуализация ресурсов семьи:
как взрослым безболезненно
справиться с проблемами в
семейном воспитании**

ВЕБИНАР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Шведчикова Юлия Сергеевна,
Кандидат психологических наук,
доцент кафедры практической психологии**

Ресурс (происходит от франц.
ressource «вспомогательное
средство»)

все, что используется целевым
образом.

Ресурсы

```
graph TD; R[Ресурсы] --- E[Внешние]; R --- I[Внутренние]; R --- A[Актуальные]; R --- P["Потенциальные (возможности)"]; A --- Act["Актуализация"]; Act --> A;
```

Внешние

Внутренние

Актуальные

Потенциальные
(ВОЗМОЖНОСТИ)

Актуализация

Характеристика типов ресурсов

- Интеллектуальные;

- Материальные;

- Финансовые;

- Профессиональные;

- Правовые;

- Нравственно-волевые;

- Информационные

Ресурсность семьи

это компонент жизнеспособности семьи, совокупность потенциалов для формирования и удовлетворения основных потребностей семьи, где потенциалами выступают всевозможные инструменты (ресурсы)



Ресурсы, которыми обладает семья:

социальные ресурсы

материальные ресурсы

психологические ресурсы

финансовые ресурсы

трудовые ресурсы

Психологические ресурсы семьи:

ресурсы
адаптации

эмоциональные
ресурсы,

ресурсы безопасности
и ожидания будущего

ресурсы
социализации

Внутренние ресурсы человека:

здоровье физическое и
психологическое

самообладание

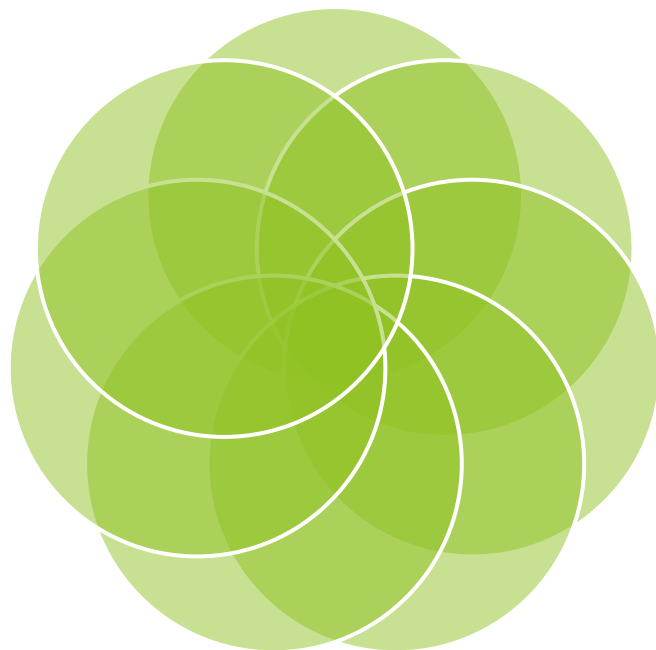
характер

самооценка и
идентификация

интеллектуальные
способности

ПОЗИТИВНОЕ мышление и
ЭМОЦИИ

навыки, умения, опыт



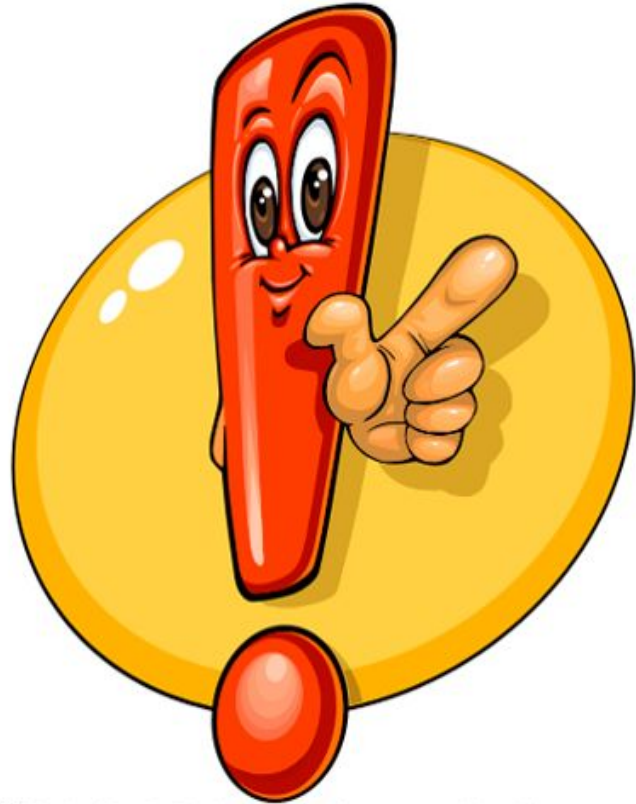
Когда необходимо начинать поиск ресурсов?

1. Имеющихся ресурсов недостаточно.
2. Возникает новая проблема, трудность.



Проблема - это затруднение, которому мы даем эмоциональную оценку.

Основные принципы поиска ресурса:



- ❑ Ресурс есть всегда;
- ❑ Ресурс можно найти в любой, даже самой сложной ситуации;
- ❑ Для человека может быть найден не один, а несколько ресурсов;
- ❑ Чем больше ресурсов найдено, тем больше шансов на благополучный исход ситуации;

Шаг 1. Определите потребность

- ▶ Что Я действительно хочу?
- ▶ Что я действительно хочу?
- ▶ Что я действительно хочу?



Шаг 2. Сформулируйте цель

для которой имеет смысл искать ресурсы и резервы



- ❑ Что должно получиться? **Что станет результатом?**
- ❑ Почему это **важно для меня?** Что я от этого получу?
- ❑ Какие **чувства я испытаю**, когда достигну цели?

Шаг 3. Проверьте цель

Конкретная

Какого результата необходимо достичь?
По каким признакам Вы узнаете, что цель достигнута?

Измеримая

В чем будет измеряться достижение цели?

Достижимая

Есть ли ресурсы для достижения цели?
Что необходимо предпринять?

Реалистичная

Может ли цель быть достигнута?
Важна ли эта цель?

Определена во времени

К какому времени цель должна быть достигнута?

Шаг 4. Анализ актуальных ресурсов

| Внешние | Семейные | Психологические ресурсы семьи | Мои личные ресурсы |
|---------|----------|-------------------------------|--------------------|
| 1. | 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. | 2. |
| 3. | 3. | 3. | 3. |
| 4. | 4. | 4. | 4. |
| 5. | 5. | 5. | 5. |

Шаг 5. Определите необходимые ресурсы

ВОЗМОЖНОСТИ ВОКРУГ ТЕБЯ!

Что нужно для достижения цели?

Обрати внимание на все возможные аспекты.

Постоянно задавай себе вопрос «ЧТО ЕЩЕ?»



Где то, что нужно для достижения цели?

Кто может помочь тебе?
Где ты можешь получить информацию?
Что ты можешь сделать сам?



Что нужно сделать, чтобы это получить?

Какие конкретные шаги нужно предпринять, чтобы ресурс стал работать на твою цель?

Шаг 6. Оцени возможности и угрозы

| Как это использовать для достижения цели? | Сильные стороны | Слабые стороны | Что сделать, чтоб это не мешало достижению цели? |
|--|------------------------|-----------------------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Шаг 7. Составь план и действуй!

Д
~~Ж~~ЕЛАЙ