

Как помочь себе и ребёнку в трудных жизненных ситуациях

Предлагаем использовать в своей жизни то, что часто находится рядом, а мы не замечаем.

То, что делает нас сильнее, а нашу жизнь интересной и насыщенной разными событиями, делами, встречами...

Каждый из нас может дополнить колонки своими ресурсами и поделиться с друзьями, родными и близкими.

Виды ресурсов (М. Евлампиева, О. Кардашина)

Внутренние			Внешние				
<i>Физические (ресурсы тела)</i>	<i>Психологические (характерные особенности)</i>	<i>Знания/ умения/навыки</i>	<i>События</i>	<i>Природа</i>	<i>Люди</i>	<i>Занятия/ увлечения</i>	<i>Пространство/ время</i>
Тихий голос Громкий голос	Устойчивость к обидам	Умение рассуждать	Возможность побыть в одиночестве	Яркое солнце	Близкие люди	Игра в мяч	Свободное время
Подвижная мимика	Спокойствие/равновесие	Умение интересно рассказывать	Один на отдыхе	Свежий воздух	Друзья	Занятия историей	Школа
Обильная жестикуляция	Улыбчивость	Умение играть какую-то роль	В центре внимания	Белые облака	Известные люди	Пение	Дом
Зрение	Весёлый нрав	Умение писать	Отдых с друзьями	Дождь, ливень	Особенные люди	Игра на музыкальных инструментах	Крыша
Слух	Яркость	Умение читать	Один дома	Море	Герои	Путешествия	Природа
Здоровье	Энергичность	Умение считать	На публике	Прибой	Певцы	Спорт	Двор
Высокий интеллект	Изобретательность	Умение быстро бегать	Вечеринки/дискотеки	Небо	Мыслители	Отдых на природе	Другие страны
Тонкое тело Крупное тело	Дружелюбие	Знание иностранных языков	Праздники	Высокие горы	Спортсмены	Фильмы	Комната
Сила Слабость	Чуткость	Умение видеть/чувствовать состояние другого человека	Каникулы	Колючий мороз	Актёры	Интернет	Кухня
	Скромность	Умение поддерживать		Зелёный лес/ джунгли		Компьютерные игры	Ванная
	Смелость	Умение слушать		Ветер		Корабли	
	Самостоятельность			Костёр		Самолёты	
	Честность			Поле цветов		Общение с друзьями	
	Заботливость			Мягкий снег		Танец	
	Осторожность					Движение	