



МОНТЕССОРИ ВЕСНА 2026

«В поисках ресурса»

Гаспарова Ольга Витальевна

*Давайте познакомимся:*



***Гаспарова Ольга Витальевна*** –

психолог из г. Сочи

*(семейный клуб «Непоседы»),*

гештальт – терапевт,

преподаватель МИМП.

Стаж работы 22 года.

***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. Человек доволен собой и своей жизнью, позитивно смотрит в будущее. Другими словами, это гармония, наполненность, жизненный баланс.

# **Ресурсное состояние зависит от двух основных показателей:**

## **1. Физическое здоровье**

*Человек в ресурсе — выспавшийся, отдохнувший и бодрый, при этом наполнен жизненной силой и энергией.*

## **2. Психологическое здоровье**

*С точки зрения психологии ресурс — это состояние уверенности в себе, оптимизма, мотивированности.*

# **Ресурс** - это

*изначально имеющиеся, а также приобретаемые и накапливаемые человеком личные возможности, психические свойства, материальные средства, опыт и ценности для благополучной жизни и реализации ее смысла.*

# **Ресурсы помогают нам:**

- достигать целей, повышать свою эффективность;
- лучше регулировать свои эмоциональные состояния и мотивацию;
- эффективнее справляться со стрессом;
- поддерживать позитивную самооценку;
- повышать уверенность в собственных силах и способность к контролю своей жизни;
- контактировать с другими людьми;
- развиваться как личность и приобретать новый опыт;
- привлекать и создавать новые ресурсы.

# Виды ресурсов:

- **Физические** — тело, его свойства и возможности: крепкая нервная система, сила, здоровье, физические навыки. К физическим внешним ресурсам можно отнести материальные объекты и ценности — деньги, дом, удобную одежду и обувь.
- **Аффективные** — эмоции, чувства, внутренние состояния (спокойствие, уверенность в себе, любовь), а также эмоциональный интеллект (понимание своих и чужих чувств, саморегуляция эмоций). В этой категории ко внешним ресурсам можно отнести занятия, дающие нам заряд энергии: хобби и увлечения.
- **Рациональные** — умственные способности, знания, размышления, убеждения, такие когнитивные навыки, как стратегическое или критическое мышление, рефлексия, воображение, прогнозирование. Внешними ресурсами здесь могут быть чужие убеждения, на которые мы можем опереться и затем сделать своими.
- **Социальные ресурсы** — другие люди в нашем окружении: семья, друзья, коллеги. Внутренним социальным ресурсом будет, например, умение выбирать друзей, то есть это способности, направленные на установление контакта с другими.
- **Метафизические** — наши принципы и ценности, смысл жизни, стремление к самореализации, а также нравственные и другие нормы, приходящие к нам из внешнего мира, в том числе этика, законодательство, религия.

# **Факторы, вызывающие истощение ресурсов:**

- *острый стресс;*
- *неконтролируемость ситуации;*
- *материальные трудности;*
- *потеря или ухудшение отношений с партнером;*
- *хронический стресс.*

# ***Симптомы истощения ресурсов:***

- *чувство опустошения;*
- *потеря интереса к чему-либо;*
- *отсутствие сил общаться;*
- *низкий порог раздражительности;*
- *дискомфорт на физическом уровне.*

# *Как войти в ресурсное состояние?*

Чтобы войти в ресурсное состояние, нужно учесть два ключевых аспекта:

- *Физическое здоровье.*
- *Психологическое здоровье.*

## **На физическом уровне важно:**

- *Соблюдать режим сна и отдыха.*
- *Придерживаться принципов правильного питания и соблюдать питьевой режим для того, чтобы организм получал необходимые витамины и микроэлементы.*
- *Регулярно заниматься спортом.*
- *Заботиться о себе: вовремя проходить чекапы и обследования у специалистов и следить за здоровьем.*

# Психологические техники:

- **Моделируйте.** Для этого нужно как бы обмануть мозг и тело. Необходимо представить, что вы полны сил и энергии, у вас хорошее настроение. Выпрямите спину, улыбнитесь и сделайте вид, что вы уже в ресурсе.
- **Медитируйте.** Ряд научных исследований показывает, что медитативные практики улучшают эмоциональное состояние, снижают тревожность и помогают войти в ресурсное состояние.
- **Составляйте списки.** Записывайте в них ваши достижения, желания, цели и планы, а также благодарности. Постарайтесь заполнять списки каждый день.
- **Хвалите себя.** Заведите полезную привычку хвалить себя. Для этого достаточно вспомнить моменты, когда вы были на подъеме, помогали близким или оказывались в центре внимания.
- **Найдите хобби.** Занятие любимым делом — лучший способ войти в ресурс. Чаще занимайтесь тем, что приносит вам удовольствие и заряжает энергией.

# Рутина – вред или польза?



Слово «*рутина*» происходит от французского языка как «проторенный путь».

Это выполнение одних и тех же действий, которые стали для нас привычными.

## *Польза рутины*

- Структурирует день, делая нас продуктивнее;
- Экономит энергию;
- Снижает уровень тревожности;
- Помогает развиваться.

**Рутина – это не болото, а плато для подзарядки.**



# *Литратура*

1. «Энергия — новая валюта», Леонид Кроль
2. «Найти баланс», Карен Тайбер Лиланд
3. «То, как мы работаем, не работает», Тони Шварц
4. «Жизнь в ресурсе», Марина Хидекель

Спасибо за внимание!

*[Olga.gasparova@yandex.ru](mailto:Olga.gasparova@yandex.ru)*