**Работа с ресурсами**

По направлениям работы:

* Ресурсы, помогающие жить (то, ради чего стоит жить).
* Ресурсы как катализаторы изменений (то, что помогает справляться со своим эмоциональным состоянием, помогает обдумать проблему, использовать копинг-стратегии).

По содержанию:

* Ресурсы отношений: возможности отношений с другими людьми – семья, отношения, друзья, общение, контакты, сообщества, поддержка коллег, социальные связи, социальный статус.

*«Скажите, пожалуйста, есть ли среди ваших друзей те, кто мог бы вас*

*выслушать внимательно, побыть с вами, когда вам тяжело?»*

*«Как думаете, есть ли среди ваших знакомых те, кто мотивирует вас на достижение ваших целей?»*

*«Кто из членов вашей семьи всегда спрашивает, как у вас дела? Кто о вас заботится и волнуется?»*

*«Возможно, вы являетесь членом профессионального сообщества или хотели бы найти такое для поддержки в вашем профессиональном развитии?»*

* Личностные ресурсы: личные качества, интересы, увлечения, жизненные ценности, смыслы, предназначение, вера, знания, опыт, навыки. Как уже решал сложные проблемы или эту проблему в прошлом.
* *«Я уверен(а), что это не первое испытание на вашем пути, какие ваши личные качетства или черты характера помогали вам справляться с трудностями раньше?»*
* *«Есть ли у вас увлечения или интересы, занятие которыми поднимает вам настроение / помогает выплеснуть чувства?»*
* *«Иногда серьезные трудности может помогать преодолевать понимание смысла*

*– ради кого или чего мы продолжаем свою борьбу. Есть ли у вас такой смысл в жизни?»*

* *«Мне кажется, сложившаяся ситуация может научить чему-то новому. Получили ли вы новый опыт, который будет полезен вам в будущем?»*
* Телесные ресурсы: области благополучия, источники жизни (психическое и физическое здоровье, секс, спорт, танцы, бег, плавание, тактильные, обонятельные ощущения и пр.).

*«Многие говорят, что физическая нагрузка очень помогает облегчить стресс или тяжелое эмоциональное состояние. Это может быть бег, прыжки на скакалке, подъем по лестнице. Как думаете, могло бы что-то из этого помочь вам?»*

*«В период стресса очень важно заниматься спортом, давать организму достаточную нагрузку для разрядки, есть ли виды спорта, которые вам близки?»*

*«Предлагаю нам с вами подумать, какие ощущения могли бы помочь вам расслабиться. Может, вы любите теплую ванну с морской солью, или у вас есть мягкий приятный плед, может, вас успокаивает определенный запах?»*

* Ресурсы окружающей среды: путешествия, новые места, люди, прогулки: движение, контакт с собой и природой, а также контакты со стихиями: с водой, смотреть на огонь, ощущать дуновение ветра, лежать на земле, на песке, идти босиком по траве, лепить из снега, играть в снежки.

*Чувствуете ли вы изменения в своем настроении после прогулки на природе или в городе?*

*Может бывает такое, что чувствуете вдохновение, познакомившись с новым местом, в котором не были ранее?*

*Нахождение на природе, сосредоточение на моменте, в котором вы находитесь, порой может помочь найти контакт с собой, как думаете, могло бы это быть вам полезно?*

*Иногда, переключиться со сложных чувств могут помочь новые физические ощущения. Не возникало ли у вас когда-нибудь желание ли пройтись босиком по траве или полежать под деревом в тени?*

* Культуральные ресурсы: искусство, поэзия, музыка как катализаторы изменений, библиотерапия (рекомендовать к прочтению то, что может касаться проблемы обратившегося), творчество и хобби, занятия, которые доставляют удовольствие.

*Может быть у вас есть любимое произведение, которое вы время от времени любите перечитывать?*

*Есть ли у вас любимая музыкальная композиция, которая заряжает вас позитивным настроем / может быть вашим «поддерживающим саундтреком» к процессу переживания?*

*Может вам когда-нибудь выпадал шанс рисовать на свободную тему, например, нарисовать свое чувство или изобразить какое-нибудь воспоминание?*

*Многие люди любят ходить на выставки, в галереи, потому что это дает им возможность испытать вдохновение / умиротворение / помогает на время забыть о трудностях и отдохнуть. Как думаете, могло бы это помочь вам?*

* Исторические ресурсы: восстановление вытесненных воспоминаний позитивного опыта. Использовать ресурсы биографии других людей (элементы преодоления, переживания проблем).

*А есть ли среди ваших друзей, кто сталкивался с подобными трудностями и успешно их преодолел?*

*Вы в первый раз сталкиваетесь с такой проблемой? Если нет, то как вам в прошлом удавалось справляться?*

*- Есть ли способ или стратегия, которые помогали вам в прошлом проживать сложные чувства?*

*Ресурсы прошлого*

*Как вы справились с подобным этому, как смогли пройти через такое? Откуда взяли силы?*

*Какие ресурсы вы использовали, чтобы так долго избегать этой проблемы? Какая у вас самая сильная/хорошая/важная черта характера?*

*Как до сих пор вы использовали эту черту для решения своих проблем? Что бы вы еще могли сделать?*

* Образные ресурсы: фантазии, представления, образы будущего, визуализация.

*Может вам нравится представлять море, вспоминать какое-то значимое место и представлять, что вы снова оказались в нем?*

* Ресурсы будущего: позитивные ожидания от будущего, ожидание конкретного события, надежды.

*Как вы представляете себе будущее, когда справитесь с этой проблемой?*

*Могли бы вы представить себе, как будет выглядеть событие, которые вы так ждете, и описать его?*