

АНО «Центр социального развития»

с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов

«Мы с вами»: служба психологической поддержки приемных семей

«Родительское выгорание»

Самодиагностика «Способен ли я противостоять стрессу» методика выявления степени подверженности стрессам (Тарасов Е.А.)

1. Вас легко раздражают мелочи, пустяки?
2. Вы нервничаете, когда приходится кого-нибудь ждать?
3. Вы способны обидеть кого-нибудь, когда сердитесь?
4. Вы не переносите критики, выходите из себя?
5. Вы краснеете, попав в неловкое положение?
6. Если вас кто-то толкает в транспорте, то отвечаете ли вы тем же или говорите что-нибудь грубое?
7. Вы всегда приходите на встречу заранее или опаздываете на неё?
8. Вы заполняете всегда чем-нибудь всё своё свободное время?
9. Вы не умеете терпеливо выслушивать других, вставляя реплики?
10. Вы страдаете отсутствием аппетита?
11. Вы бываете беспокойны без видимой причины?
12. Вы постоянно чувствуете себя уставшим, не можете отключиться от переживаний?
13. После продолжительного сна вы чувствуете себя не важно?
14. У вас бывают боли в спине и шее?
15. Вам кажется, что у вас не в порядке сердце?
16. Вы часто барабаните пальцами по столу, а когда сидите - покачиваете ногой?
17. Вы мечтаете о признании, хотите, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
18. Вы считаете себя во многом лучше других, хотя этого никто не признает?
19. Вы не соблюдаете диету, ваш пищевой рацион крайне не постоянен?



Кувшин

Вообразите, что у вас есть кувшин, заключающий в себе общее количество необходимой вам жизненной энергии.

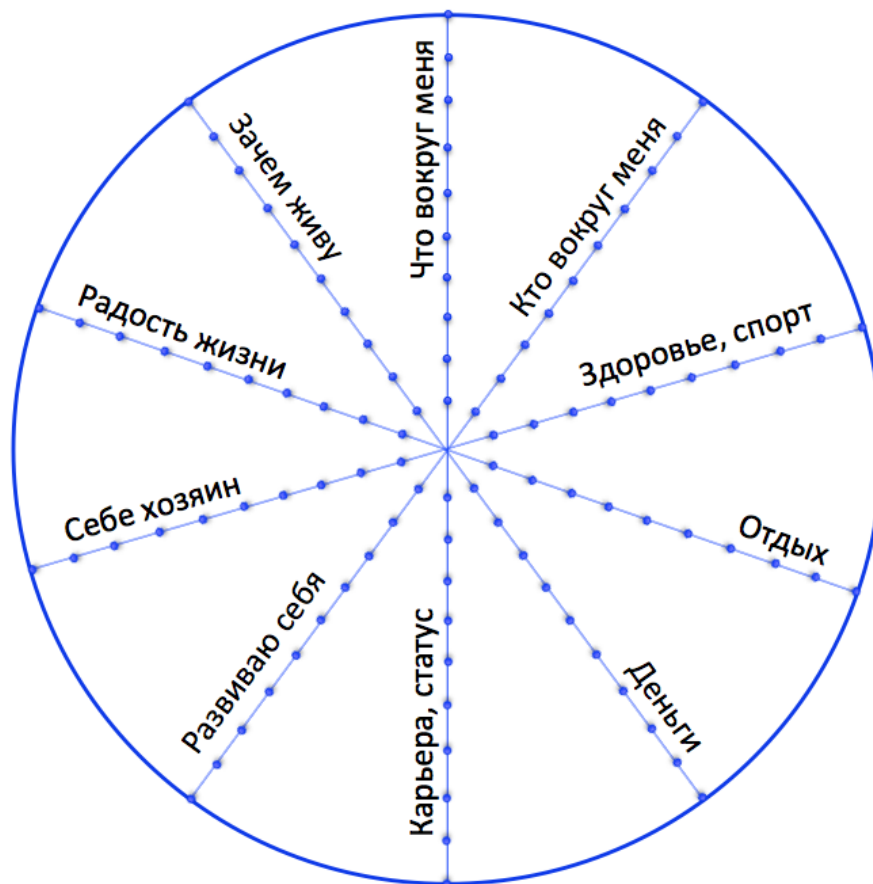
В течение дня вы выливаете из него энергию, необходимую окружающим вас людям.

Что происходит с кувшином в конце дня? Он пуст. Может ли пустой кувшин наполнить окружающих людей энергией?

Может ли пустой кувшин наполнить окружающих любовью?

Для этого необходимо, чтобы кувшин наполнился вновь. Но как?

«Колесо жизни»



10 моих ресурсов

1. Мне приносит радость ...
2. Я отдыхаю ...
3. Мне дает силы ...
4. Меня воодушевляет ...
5. Мне интересно ...
6. Меня наполняет ...
7. Мне важно ...
8. Мне хорошо ...
9. Мне безопасно ...
10. Мне ...

Ресурсный круг

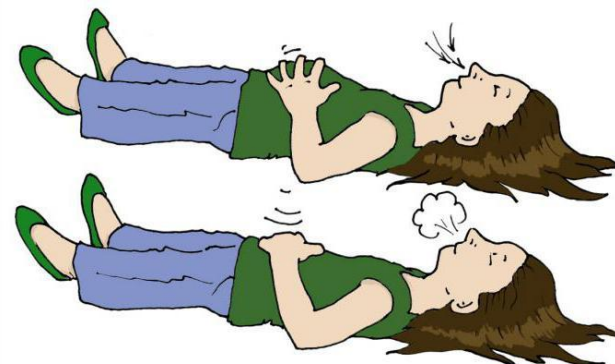
Все, что нас делает счастливыми,
уверенными, сильными, творческими,
здоровыми, общительными – это наш
ресурсный круг

*«Как вы себя чувствуете в своем ресурсном
круге?»*

*«Что вы чувствуете за ресурсным
кругом?»*

Приемы саморегуляции

- Упражнение «Тряска»
- Упражнение «Собачка на жаре»
- Упражнение «Вдох-ВЫДОХ»



АНО «Центр социального развития»

с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов

«Мы с вами»: служба психологической поддержки приемных семей

«Родительское выгорание»