

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 качества или черты характера помогли вам справиться с трудностями раньше?»*

- *«Есть ли у вас увлечения или интересы, занятие которыми поднимает вам настроение / помогает выплеснуть чувства?»*

- *«Иногда серьезные трудности может помочь преодолеть 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 настроением / 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 помогли 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?