***Моя семья – мои крылья за спиной, которые невозможно обломить. Моя семья – мое дыхание, которое невозможно перекрыть. Моя семья – моя надежда, которую не отнять. Моя семья – мой смысл жизни, который ни за что не потерять!»***

 Каждый человек в своей жизни проходит через различные испытания. Одни врываются в нашу жизнь вместе с природными катаклизмами и катастрофами, дорожными происшествиями. Другие подкрадываются незаметно и постепенно, нарастают как «снежный ком», но от этого удар не становится слабее. Мы страдаем от жизненных трудностей, связанных со здоровьем, финансовой нестабильностью и карьерой. Есть особая категория проблем, с которыми мы встречаемся каждый день – в семье, в браке, в детско – родительских отношениях и на работ

 Но так ли все плохо? Мы продолжаем жить, а значит, есть шанс извлечь опыт из кризиса, суметь разрешить проблемы. Единственное, что нужно – это искреннее желание, умение пользоваться поддержкой со стороны близких, друзей, окружающих, услугами различных организаций. Чтобы найти выход из сложившейся ситуации, нужно перейти на новый уровень своих возможностей, обратиться к скрытым ресурсам, о бнаружить ранее невостребованные способности, о существовании которых даже не догадывались.

 Важно вооружиться уже приобретенным жизненным опытом, быть успешнее себя вчерашнего, научиться использовать ресурсы.

 Ресурсы – это некая психическая опора, внутренний стержень, наши возможности и средства, которые помогают чего-то достичь.

Это поддержка, которая делает нас успешнее. Ресурсы делятся на социальные и личные, иначе говоря – внешние и внутренние. Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума. Внутренние ресурсы – это психический личностный потенциал, характер и навыки, которые помогают изнутри. Однако, деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условное. Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только если внутренние ресурсы уже есть. Для понимания проблемы ресурсов надо осознавать, насколько это динамичный процесс, насколько он находится в движении. Ресурсы требуют постоянного взаимодействия со средой, постоянного развития и обновления.

***Источники пополнения ресурса***

У каждого могут быть свои источники пополнения ресурса – спорт, природа, р азвлечения, медиативные практики, общение, искусство и многое другое.

Но есть и общие правила, способствующие пополнению нашей *э*нергии:

* здоровый образ жизни и правильное питание;
* двигательная физическая активность;
* хороший сон;
* умение управлять эмоциональным состоянием, опираясь на техники саморегуляции;
* оптимизм, позитивное мышление и саморазвитие.

 Для того, чтобы понять, какими ресурсами вы обладаете и успешно их использовать,предлагаю порассуждать и записать для себя: какие у вас есть внешние и внутренние ресурсы, кто вас окружает, кто вам оказывает помощь и поддержку, какими знаниями и навыками вы обладаете, чем увлекаетесь, чем любите заниматься, как реализуете себя во внешнем мире. Проанализировав, вы сможете понять какими ресурсами обладаете, что может помочь в решении той или иной ситуации, как наращивать источники своих ресурсов и успешно ими пользоваться.

 Семья – место, где вы находите помощь и поддержку. Для преодоления трудностей в семье важно уметь использовать свои ресурсы, но не менее важно установление благоприятного психологического климата.

***5 простых рекомендаций, которые помогут вашей семье стать успешной, ресурсной и счастливой:***

1. Проводите больше времени друг с другом. Большинство семей, как правило, не проводят достаточно времени вместе. Важно, чтобы это совместное времяпровождение проходило в положительной обстановке. Предложите помощь и поддержку. Дети хотят, чтобы их родители были рядом, несмотря ни на что.

2. Проявляйте честность и доверие по отношению друг к другу. Доверие имеет решающее значение для любых здоровых отношений, а с доверием приходит уважение, которое является основной для благоприятного психологического климата в семье.

3. Распределите обязанности. Когда каждый член семьи будет иметь свои обязанности и выполнять их, тогда вы сможете устранить конфликты. Для всех это будет зоной роста в сфере принятия ответственности.

4. Сохраняйте баланс сил и времени. Чтобы семья была гармоничной и счастливой, родителям необходимо соблюдать баланс между работой и семейной жизнью.

5. Принимайте совместные решения. Больше общайтесь и обговаривайте нюансы совместной жизни. Интересуйтесь желаниями и потребностями каждого члена семьи.





Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №21 «Золотой ключик» комбинированного вида»

 

**Семейные трудности. Пути приодоления**