

Moje mocne strony

W psychologii istnieje takie pojęcie jak zasoby. Są to wszystkie te rzeczy, które pomagają nam coś zrobić, poradzić sobie z jakąś sytuacją, coś osiągnąć. Zapewne nie zdajesz sobie sprawy, jak wiele masz zasobów, z których możesz korzystać. Pracując na tych kartach aktywności, masz okazję, by to zmienić. Jeśli masz ochotę, wypełnij karty sam, możesz też zaprosić kogoś do rozmowy i poprosić by zadał Ci poniższe pytania i wysłuchał odpowiedzi. Oczywiście możesz te pytania też zadać tej osobie, z którą będziesz rozmawiać. To okazja, by dowiedzieć się o niej nowych rzeczy.

Zasoby mogą być różne:

FIZYCZNE	OSOBISTE	SPOŁECZNE
<ul style="list-style-type: none">• pieniądze,• dom lub mieszkanie, w którym mieszkasz,• rzeczy, które posiadasz,• zdrowie,• wygląd,• siła fizyczna.	<ul style="list-style-type: none">• Twoje umiejętności (np. szybkiego uczenia się, dostosowania, akceptowania innych, zapamiętywania),• doświadczenia (np. nowe sytuacje, przeżycie czegoś wyjątkowego, rozwiązanie jakiegoś problemu, poradzenie sobie z trudną sytuacją),• zainteresowania,• cechy charakteru,• światopogląd, czyli przekonania, które masz na temat świata (np. wiara w to, że coś się ułoży, myślenie o tym, że świat jest dobry),• wiara.	<ul style="list-style-type: none">• Twoje kontakty z innymi ludźmi,• jakość relacji,• ludzie, na których wsparcie, doświadczenie i wiedzę możesz liczyć,• instytucje.

Może zdarzyć się tak, że dana rzecz będzie zasobem w konkretnej sytuacji, a w innej będzie przeszkodzą. Na przykład: jeśli ktoś jest bogaty, może mu to pomóc w wielu sytuacjach, ale może też pojawić się większe zagrożenie kradzieżą.

1. Zastanów się, jakie Ty masz zasoby i wypisz je. Możesz też zapytać swoich bliskich o to, co jest Twoim zasobem.

2. Przypomnij sobie jakąś trudną dla Ciebie sytuację, z którą sobie poradziłeś w przeszłości. Opisz ją:

6. Wyobraź sobie jakąś przychylną Ci osobę (kogoś z rodziny, przyjaciółkę, nauczyciela). Jak myślisz, co najbardziej w Tobie ceni?

7. A teraz zastanów się, jakie zasoby, które posiadasz, pomagają Ci radzić sobie w obecnej sytuacji, kiedy większość czasu spędzasz w domu?