

# Опыт источников силы



## Цели области "Источники сил"

- Испытывание безопасности и защищенности
- Знание и испытывание концепций безопасного места
- Испытывание природы как места, можно зарядиться энергией и расслабиться.
- Знание контактного лица в случае беспокойства, горя или страхов

## Важность источников силы

Источники силы – защитные факторы. Они могут помочь справиться со сложными ситуациями и хорошо решить проблемы.

Чувство безопасности является основой хороших и здоровых возможностей развития.

Дорогие родители,

В этой части детской программы ReSi+ мы затрагиваем тему источников силы. Источниками силы являются, например, места, где мы чувствуем себя комфортно и безопасно, или люди, которые передают нам эти чувства. Поэтому мы исследуем вместе с детьми различные места и ситуации, в которых приятно чувствовать себя. Дети могут испытывать собственные чувства, связанные с безопасностью и защищенностью. Исследования показывают, что дети, которые чувствуют себя в безопасности и окружены людьми, которые поддерживают их и заставляют чувствовать себя в безопасности, развивают «устойчивость». Это означает, например, что они могут лучше учиться и лучше справляться с проблемами.

В детской программе ReSi+ дети в игровой форме исследуют природу и выполняют упражнения на релаксацию. Они создают имидж («сеть доверия»), которая показывает, к кому они могут обратиться, если у них есть вопросы или проблемы.

В книжке с картинками дети рассматривают места, где приятно себя чувствовать, у разных животных.

## Примеры упражнений из детской программы ReSi+

**Мое безопасное место:** Дети вместе смотрят книгу.

«Места, где можно хорошо себя чувствовать». В этом пейзажи показаны в натуре.



## Контакт

Команда ReSi+  
resiplus@th-nuernberg.de



Менеджмент проекта

Prof. Dr. Simone Pfeffer  
simone.pfeffer@th-nuernberg.de

Prof. Dr. Christina Storck  
christina.storck@th-nuernberg.de

Больше информации на сайте:  
www.resiplus.de

## Финансирование

ReSi+ был разработан на факультете социальных наук Нюрнбергского технического университета им. Георга Симона Ома в сотрудничестве с Немецким фондом по предотвращению преступности.

Проект ReSi+ финансируется Федеральным министерством юстиции.



Теперь дети пытаются выяснить, где могло прятаться животное. На следующей странице изображение увеличено и показано животное в том месте, где оно чувствует себя комфортно и защищено.



Через вопросы и обсуждения дети ощущают безопасное место всеми своими чувствами:

Что животное может видеть в своей зоне комфорта? Что он может слышать или чувствовать? Каково это?

Затем дети рассказывают о местах, где они чувствуют себя комфортно и безопасно. Вы также можете нарисовать или спроектировать свои собственные места.

## Советы для родителей

Как семья, вы предлагаете ребенку место благополучия и множество других источников силы. С помощью следующего предложения вы можете изучить и обсудить свои зоны комфорта вместе с ребенком.

### Попробуйте упражнение

Отвозите ребенка туда, где вам или вашему ребенку будет комфортно. Поговорите с ребенком о том, почему вам здесь комфортно.

Поделитесь с ребенком впечатлениями из других приятных мест. Почувствуйте вместе, сколько сил можно почерпнуть из этих мест.