**Рефлексивне завдання «Ресурсні взаємини»** (авт.) [[1]](#footnote-1)

**Інструкція:** у запропонованому переліку виокремте головні характеристики ваших взаємин з іншими: вдячність, конкуренція, співпраця, прощення, толерантність, асертивність, залежність, домінування, контроль, прийняття, звинувачення, прив’язаність, авторитарність, автономність, слухняність, самостійність, навчання, наслідування. Проаналізуйте особливості стосунків, які ви будуєте.

**Напрями аналізу результатів виконання завдання:** що особливо вас радує у взаєминах з іншими? Чим ви незадоволені у цих взаєминах? Як ви можете впливати на характер взаємин з іншими? Які ваші унікальні якості, ресурси сформувалися саме у взаєминах з значущими людьми? Які ваші унікальні якості є джерелом для позитивних, конструктивних, добрих взаємин з іншими? Що ви берете від інших, чому у них навчаєтеся? Що ви даєте іншим? Що ви не маєте можливості змінити у взаєминах з іншими, і скільки часу, на ваш погляд, така ситуація триватиме? Опишіть за допомогою характеристик взаємин, як вам найкраще реагувати на те, що ви не маєте можливості змінити?

1. Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів // Практична психологія та соціальна робота. – №6. – 2014. – С.22-37 [↑](#footnote-ref-1)