

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ «ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ»

В дни зимних каникул для учащихся 8-х классов прошел психологический тренинг «Внутренние ресурсы личности», подготовленный педагогом-психологом Татьяной Юрьевной Садовской.

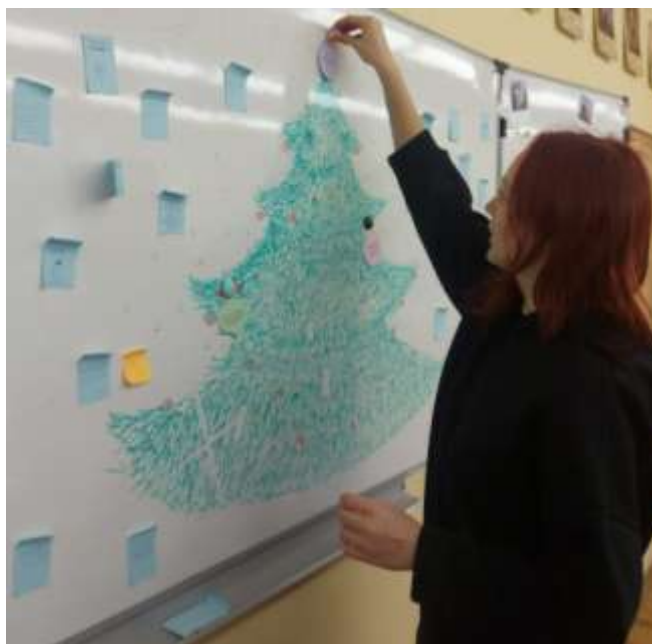


**Цель тренинга:** формирование представления о ресурсных возможностях в трудных жизненных ситуациях.



Разговаривая о ресурсах, важно понять, как мы сами, самостоятельно, оцениваем свой ресурсный багаж. Чтобы определить его содержимое, необходимо для самого себя выяснить, чем я могу наполнить этот багаж. Именно на эту проблему был ориентирован психологический тренинг.

Ресурсы как бы субъективно повышают ценность человека в глазах окружающих и в его собственном мнении о самом себе, делают его более сильным, значительным и продуктивным. Когда мы выносим суждение о другом человеке, мы учитываем не только его актуальную ситуацию, но и потенциальные возможности и ресурсы, поскольку резервы и ресурсы – это в определенном смысле значимый капитал каждой личности.



По завершении тренинга педагог-психолог предложил ребятам выбрать стикер необходимого цвета и приклеить его на ёлку, сделанную из бумаги и расположенную на доске, чтобы дать оценку прошедшему занятию (например: голубой- было интересно, узнал для себя что-то новое и полезное; желтый - было интересно, но я не узнал ничего нового; зеленый- было скучновато, нового ничего не узнал; красный - не понравилось, было неинтересно).

*Аникеева Е.В., заместитель директора*