**Консультация 2**

**Цель:** Развитие навыков эмоциональной регуляции

**Задачи:**

1. Обсуждение и выбор безопасных способов эмоциональной регуляции из репертуара ребенка
2. Обучения способам снятия эмоционального напряжения

**Инструментарий:**

* Протокол консультации *(Приложение 1).*

**Упражнения:** *«*Дыхание по квадрату» *(Упражнение 1);* «Заземление 5-4-3-2-1» *(Упражнение 2).*

**Структура занятия:**

1.*Вступительный этап.* Создание зоны психологической безопасности и комфортности. Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента последней встречи.

2. *Основной этап.* Актуализация эмоций ребенка. Прояснение взаимосвязи между эмоциями, поведением, мыслями. Обсуждение и выбор безопасных способов эмоциональной регуляции. Выполнение на снятие эмоционального напряжения «Дыхание по квадрату» *(Упражнение 1)*, и/или «Заземление 5-4-3-2-1» *(Упражнение 2)*.

3. *Заключительный этап*. Рефлексия ребенком своих эмоций и чувств. Домашнее задание - практиковать упражнения на снятие эмоционального напряжения. Договоренность о времени следующей встречи.

*Упражнение 1*

**Дыхание по квадрату.**

Дыхательное упражнение (больше направлено на эмоциональную саморегуляцию). Один из главных способов возвращения в настоящее – сосредоточиться на своем дыхании. Нужно успокоиться, постараться отпустить все мысли и прочувствовать вдох и выдох, закрыв глаза. Дыхательные техники восстанавливают спокойствие и помогают бороться с тревогой.

Дышим животом. Грудь во время дыхания не двигается!

* Упражнение. Вдох (4 счета). В начале сделайте глубокий и медленный вдох через нос, считая до четырех. Постарайтесь наполнить легкие воздухом.
* Задержка дыхания (4 счета). Задержите дыхание на четыре счета. В это время ваши легкие будут полностью заполнены воздухом.
* Выдох (4 счета). Медленно выдыхайте воздух через рот, считая до четырех. Постарайтесь полностью освободить легкие от воздуха.
* Задержка дыхания (4 счета). Задержите дыхание на четыре счета перед следующим вдохом.
* Повторяйте эту схему дыхания несколько раз, сосредотачиваясь на счетах и своем дыхании.

*Упражнение 2*

**«Техника заземления 5-4-3-2-1»:**  
  
«Техника заземления 5-4-3-2-1», использует ваши пять чувств, направляет внимание на то, что происходит здесь и сейчас, отвлекая от мыслей, в которых вы «застряли».  
  
5 — Найдите пять вещей, на которых сможете остановить взгляд  
Отыщите взглядом мелкие детали в окружающих вас объектах. Может быть, это безделушки, стоящие на полке, мелкие подробности фотографии или картины. Или случайный предмет, находящийся там, где ему совсем не место. Внимательно рассмотрите пять объектов, расположенных рядом, со всеми их мельчайшими деталями.  
  
4 — Почувствуйте четыре сенсорных ощущения  
Ощущение солнечного света на вашей коже, ткани одежды, которую вы носите, влаги из бутылки с водой или чего-то, что имеет совсем другую консистенцию, но к чему вы можете прикоснуться. Потратьте несколько минут на то, чтобы сосредоточиться и прочувствовать каждое ощущение.  
  
3 — Прислушайтесь к трем различным звукам  
Что вы слышите? Пение птиц? Движение транспорта вдалеке? Ветер, раскачивающий ветви деревьев? Звук газонокосилки, жужжащей на заднем плане? Нас окружают звуки и раздражители, которые мозг научился фильтровать, чтобы мы могли спокойно жить дальше. Выключите этот фильтр и внимательно прислушайтесь к окружающим звукам.  
  
2 — Сконцентрируйте внимание на двух запахах  
С запахами дело может обстоять немного сложнее, но вокруг вас должно быть что-то, на чем вы сможете сосредоточиться. Если вы находитесь дома, где большинство запахов вам знакомы, можете использовать что-то вроде духов, ароматической свечи. Можно почувствовать запах дождя, или свежескошенной травы.  
  
1 — Найдите одну вещь со вкусом  
Возможно, вы захотите взять немного конфет, мятных леденцов либо что-то другое. Сосредоточьтесь на том, что вы пробуете и как это ощущается во рту. Сосредоточьтесь на размышлениях о тех элементах, которые делают эту вещь такой вкусной, и на том, как она ощущается во рту.