**Консультация 2**

**Цель:** осознание подростком собственного эмоционального состояния, овладение способами самопомощи

**Задачи:**

1. Оценка актуального психоэмоционального состояния ребенка
2. Помощь в отреагировании эмоций ребенка
3. Обсуждение способов самопомощи, снятия напряжения

**Инструментарий:**

* Протокол консультации обучающегося *(Приложение 1);*
* «Дыхание по квадрату» *(Упражнение 1);*
* «Пузырьковое дыхание» *(Упражнение 2);*
* «Вдыхаю спокойствие, выдыхаю напряжение» *(Упражнение 3);*
* Бланк «Дневник эмоций» *(Упражнение 4);*
* Цветные карандаши/ручки.

**Структура занятия:**

1. *Вступительный этап.* Создание зоны психологической безопасности и комфортности. Беседа и обсуждение с подростком его эмоционального состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента последней встречи.
2. *Основной этап.* Актуализация знаний подростка о способах самопомощи. Создание списка самопомощи. Пример:

* Поговорить с близким человеком (другом, родителями)
* Похвалить себя и найти хорошие стороны
* Сходить на прогулку
* Заняться любимым видом деятельности
* Послушать любимую музыку
* Заняться физической культурой, сходить на спортивную тренировку
* Почитать интересную книгу
* Принять ванну
* Нарисовать рисунок
* Использовать дыхание для снятия напряжения
* Вести эмоциональный дневник

Проработка способов самопомощи с использованием упражнений «Дыхание по квадрату» *(Упражнение 1)*, «Пузырьковое дыхание» *(Упражнение 2)* или «Вдыхаю спокойствие, выдыхаю напряжение» *(Упражнение 3)*.

Необходимо рассказать подростку о технике фиксации и оценки собственного состояния через дневник эмоций, отследить повторяющиеся тенденции, на следующей консультации запланировать обсуждение. *(Упражнение 4).* Совместно попробовать заполнить дневник за текущий день. Предложить подростку подумать, с кем из близких он мог бы совместно вести эмоциональный дневник.

1. *Заключительный этап.* Рефлексия подростком своих эмоций и чувств. Домашнее задание: ведение эмоционального дневника, работа со списком самопомощи, выбор наиболее приемлемых способов самопомощи.

*Упражнение 1*

**Дыхание по квадрату**

Цель: эмоциональная саморегуляция.

Один из главных способов возвращения в настоящее – сосредоточиться на своем дыхании. Нужно успокоиться, постараться отпустить все мысли и прочувствовать вдох и выдох, закрыв глаза. Дыхание – это основополагающий процесс в самосознании. Дыхательные техники восстанавливают спокойствие и помогают бороться с тревогой.

*Инструкция:*

* Вдох (4 счета). В начале атаки 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*

**Пузырьковое дыхание**

Цель: снятие эмоционального напряжения

Так называемое пузырьковое дыхание — это разновидность глубокого дыхания, которое может быстро помочь при эмоциональной перегрузке. Оно усиливает обмен веществ, способствует быстрому восстановлению сил, а также регулирует работу организма во время сна. За счет насыщения мозга кислородом эта техника помогает лучше мыслить, делать более разумный выбор.

*Инструкция:*

Медленно вдохните через нос в течение 4 секунд, как будто хотите надуть большой пузырь, задержите дыхание, выдохните через рот медленно в течение 6 секунд (задержка воздуха на вдохе должна быть дольше, чем на выдохе). Повторяйте это упражнение и фиксируйте, как вы себя чувствуете с каждым новым вдохом.

*Упражнение 3*

**«Вдыхаю спокойствие, выдыхаю напряжение»**

Цель: снятие напряжения, расслабление мышц с помощью дыхания.

Нужно принять удобную позу, закрыть глаза, дышать глубоко и ровно. *Инструкция:*

Представьте, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается… Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается… А потом — надувается вновь… Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1–2 минуты.

*Упражнение 4*

| День | Эмоции | События, вызвавшие эмоции | Цвет эмоции |
| --- | --- | --- | --- |
| *Понедельник* | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. | ***1.*** |
| ***2.*** |
| ***3.*** |
| *Вторник* | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. | ***1.*** |
| ***2.*** |
| ***3.*** |
| *Среда* | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. | ***1.*** |
| ***2.*** |
| ***3.*** |
| *Четверг* | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. | ***1.*** |
| ***2.*** |
| ***3.*** |
| *Пятница* | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. | ***1.*** |
| ***2.*** |
| ***3.*** |
| *Суббота* | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. | ***1.*** |
| ***2.*** |
| ***3.*** |
| *Воскресенье* | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. | ***1.*** |
| ***2.*** |
| ***3.*** |