**Консультация 3**

**Цель:** Развитие навыков поведенческой регуляции

**Задачи:**

1. Обсуждение и выбор безопасных способов поведенческой регуляции из репертуара ребенка
2. Обучение 1-2 способам поведенческой регуляции

**Инструментарий:**

* Протокол консультации *(Приложение 1).*

**Упражнения:** Навык «СТОП» *(Упражнение 1*); «Релаксация мышц» *(Упражнение 2*); «Безопасное место» (*Упражнение 3*).

**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.* Обсуждение опыта выполнения домашнего задания (практиковать упражнения на снятие эмоционального напряжения «Дыхание по квадрату», «Заземление 5-4-3-2-1»). Поговорить про внутренние способы саморегуляции и их важность. Обсуждение и выбор безопасных способов регуляции поведения из опыта ребенка, когда и как ему удавалась справлятся Выполнение: упражнения Навык «СТОП» *(Упражнение 1),* упражнение«Мышечная релаксация» *(Упражнение 2),* «Безопасное место» *(Упражнение 3).*

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

*Упражнение 1*

**Навык «СТОП».**

1. Стойте. Когда вы чувствуете что эмоции возьмут    верх - замрите на 5 секунд. Не двигайтесь. Не реагируйте.

2. Отступите только на один шаг. Мысленно или физически.

3. Осмотритесь. Используйте навыки «наблюдение», «безоценочность».

4. Попытайтесь действовать осознанно.

*Упражнение 2*

**Мышечная релаксация**

Это упражнение на напряжение и расслабление различных мышц тела. Прогрессивное расслабление мышц как бы сообщает мозгу, где именно сейчас находится ваше тело, позволяет сфокусироваться не на мыслях, а на ощущениях. Это отличное средство для снятия стресса, а также для подавления гнева и агрессии.

Что делать? Зафиксируйте свои чувства и как будто положите их себе на плечи. Напрягите плечи. Задержитесь в этом положении 5 секунд и расслабьте мышцы. Проделайте то же самое с запястьями, пальцами, коленями, лодыжками и пальцами ног. Чувства должны стать более управляемыми или вообще исчезнуть.

*Упражнение 3*

**Упражнение «Безопасное место»**

Закройте глаза и представьте безопасное место, где уютно и спокойно (лес, любимая комната и т.п.). Подробно вообразите звуки, запахи и ощущения в этом месте. Сконцентрируйтесь на приятных воспоминаниях.