**Консультация 4**

**Цель:** закрепление позитивного опыта поведения

**Задачи:**

1. Оценка актуального психоэмоционального состояния ребенка
2. Помощь в отреагировании эмоций ребенка
3. Обучение навыкам саморегуляции психоэмоционального состояния, самоконтроля поведенческих аспектов

**Инструментарий:**

* Протокол консультации обучающегося *(Приложение 1);*
* *Чек-лист «Признаков депрессивного состояния» (Приложение 2);*
* *Чек-лист «Признаков суицидального поведения» (Приложение 3);*
* *Заключение педагога-психолога (Приложение 4);*
* «Дыхание по квадрату» *(Упражнение 1);*
* «Морщинки» *(Упражнение 2);*
* «Дневник самоконтроля» *(Упражнение 3);*
* Вода, салфетки, предмет-антистресс, который ребенок может держать в руках.

**Структура занятия:**

1. *Вступительный этап.* Создание зоны психологической безопасности и комфорта. Беседа и обсуждение с подростком его актуального эмоционального состояния о чувствах, эмоциях и мыслях, что изменилось с момента последней встречи.
2. *Основной этап.* Обсуждение с подростком домашнего задания – динамики поведенческих проявлений. Дополнительная диагностика (при необходимости).

На данном этапе целесообразно получить обратную связь о попытках подростка изменить свое поведение, а также обратить внимание на искренность и вдумчивость его слов. Примерные вопросы для обсуждения:

* В каких видах деятельности ты чувствуешь себя успешно?
* Что ты чувствуешь, когда у тебя что-то получается?
* Как часто ты бываешь уверен в себе?
* Что за прошедшую неделю доставило тебе радость и удовольствие?
* В какой деятельности, как тебе кажется, ты раскрылся больше всего?
* Какие виды двигательной активности тебе удалось попробовать?

Проработка способов самопомощи с использованием упражнений «Дыхание по квадрату» *(Упражнение 1)*.

Важно обратить внимание обучающегося на собственное эмоциональное состояние, совместно обсудить его чувства, понять, что может его раздражать, мешать ему сконцентрироваться на себе и своем поведении *(Упражнение 2)*.

1. *Заключительный этап.* Рефлексия подростком своих эмоций и чувств. Завершение консультации, обсуждение пользы, полученной во время консультации. Ведение «Дневника самоконтроля» *(Упражнение 3)*.

*При выявлении на консультации у ребенка признаков неблагополучия, педагог-психолог отмечает их в чек-листах (Приложение 4,5) и вносит в заключение педагога-психолога (Приложение 6) с целью дальнейшей передачи информации о ребенке в ГБОУ ГППЦ ДОНМ.*

*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. Дыхание – это основополагающий процесс в самосознании. Дыхательные техники восстанавливают спокойствие и помогают бороться с тревогой.

Дышим животом. Грудь во время дыхания не двигается!

* Упражнение. 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*

**«Морщинки».**

*Цель:* снятие напряжения.

*Инструкция:* «Несколько раз вдохни-выдохни. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз вдох-выдох. Отлично. Широко улыбнись мне. Наморщи лоб – удивись, нахмурь брови – рассердись, наморщи нос – тебе что-то не нравится. Расслабь мышцы лица, лицо спокойное. Подними и опусти плечи.

Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодец!

*Упражнение 3*

**Дневник самоконтроля**

| Дата | Событие | Как я хотел отреагировать? | Как я отреагировал? | Самооценка моей реакции |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *1.1.2025* | *Ребята смеялись над одноклассником* | *Посмеяться вместе с ними* | *Подошел к однокласснику, над которым смеялись и предложил ему прогуляться до столовой.* | *Я помог однокласснику уйти от насмешек* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |