**Консультация 4**

**Цель:** формирование внутренних ресурсов самопомощи

**Задачи:**

1. Актуализация внутренних ресурсов самопомощи
2. Договориться о следующей консультации

**Инструментарий:**

* Протокол консультации *(Приложение 1)*;
* Ручка, цветные карандаши, листы бумаги, три фигурки игрушек/персонажей.

**Упражнения:** «Дерево силы» *(Упражнение 1)*; «Мудрые советчики» *(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.* Обсуждение успешного/неуспешного опыта выполнения упражнений на снятие эмоционального напряжения, которые были даны в домашнем задании. Беседа направленная на актуализацию внутренних ресурсов самопомощи (проговаривание, как ребенок сам себе помогает, что ему нравится делать, чтобы переключиться, что он обычно делает чтобы улучшить настроение. Выполнение упражнений: «Дерево силы» *(Упражнение 1)*, «Мудрые советчики» *(Упражнение 2)*.

Обратить внимание ребенка на возможность получение психологической помощи внутри ОО.

3. *Заключительный этап*. Рефлексия подростком своих эмоций и чувств. Договоренность о следующей встрече.

*Упражнение 1*

**Упражнение «Дерево силы»**

 

На листиках ребенок пишет ситуации, когда он смог достичь успеха, победить. Корни буду символизировать сильные стороны и способности ребенка. Если какое-то качество развито очень сильно, подписывает большой корень. Если способность только намечается,  маленький и т.д. На каждом из корней написать название соответствующей сильной стороны.

*Упражнение 2*

**Упражнение «Мудрые советчики»**

Очень часто при  принятии решений или в сложных ситуациях  мы хотим услышать советы друзей и близких,  как нам лучше поступить. Эти советы можно получить в себе.

Сконцентрируйтесь на важной для вас проблеме. Запишите ее на листке бумаги и сядьте за стол.

С другой стороны стола посадите 3 фигурки / игрушки / предмета.

Это очень мудрые люди. Они знают ответы на все ваши вопросы. Просто положите на стол лист, где записана ваша ситуация и попросите мудрецов дать вам подсказку. Можете записать эти советы.