**Консультация 5**

**Цель:** подведение итогов работы

**Задачи:**

1. Оценка актуального психоэмоционального состояния ребенка
2. Помощь в отреагировании эмоций ребенка
3. Рефлексия результатов работы с закреплением положительного опыта

**Инструментарий:**

* Протокол консультации обучающегося *(Приложение 1);*
* Итоговое структурированное интервью *(Приложение 2);*
* Чек-лист «Признаков депрессивного состояния» *(Приложение 3);*
* Чек-лист «Признаков суицидального поведения» *(Приложение 4);*
* Заключение педагога-психолога *(Приложение 5);*
* «Листок гнева» *(Упражнение 1);*
* «Мешочек криков» *(Упражнение 2);*
* «Ресурсы для получения психологической помощи» *(Упражнение 3);*
* Вода, салфетки, предмет-антистресс, который ребенок может держать в руках.

**Структура занятия:**

1. *Вступительный этап.* Создание зоны психологической безопасности и комфортности. Беседа и обсуждение с подростком его актуального эмоционального состояния о чувствах, эмоциях и мыслях, что изменилось с момента последней встречи.
2. *Основной этап.* При установлении доверительных отношений между подростком и педагогом-психологом, важно учитывать прошлый опыт травматизации ребенка-агрессора. На этом этапе важно похвалить ребенка за выполненные домашнего задания, особенно это важно в том случае, если он старался выполнить его тщательно и вдумчиво. Можно поблагодарить подростка за осознанность и целеустремленность в попытках позитивного способа выхода из конфликтных ситуаций и реализации своих потребностей социально приемлемым способом.

Важно рассказать подростку о способах конструктивного проживания тяжелых и отрицательных эмоций «Листок гнева» *(Упражнение 1),* «Мешочек криков» *(Упражнение 2)*.

На последней встрече необходимо еще раз проговорить, какие ресурсы получения профессиональной психологической помощи знает ребенок. Предоставить контакты «Ресурсы для получения психологической помощи» в распечатанном виде *(Упражнение 3)*.

1. *Заключительный этап.* Рефлексия подростком своих эмоций и чувств. Завершение консультации, обсуждение практической пользы, полученной во время консультаций.

*При выявлении на консультации у ребенка признаков неблагополучия, педагог-психолог отмечает их в чек-листах (Приложение 3,4) и вносит в заключение педагога-психолога (Приложение 5) с целью дальнейшей передачи информации о ребенке в ГБОУ ГППЦ ДОНМ.*

*Упражнение 1*

**«Листок гнева».**

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения.

Ребенку предлагают разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока он не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко ним справится. После этого попросите ребенка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

«Листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния.

Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно создать образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

*Упражнение 2*

 **«Мешочек криков».**

*Цель:* способствоватьснижениюагрессивности.

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

*Упражнение 3*

**Ресурсы для получения психологической помощи**

| Название | Номер телефона | Вид помощи |
| --- | --- | --- |
| Детский телефон доверия | 8 (800) 250-11-91Время работы: 9:00-21:00 (будни) | Анонимная помощь по телефону |
| Анонимный чат для детей и подростков “Мы рядом онлайн” | Сайт:Мырядом.онлайн | Анонимная помощь через чат с психологом |
| Всероссийский детский телефон доверия | 8 (800) 200-01-22(круглосуточно) | Экстренная психологическая помощь |