**Консультация 1**

**Цель:** оценка актуального психоэмоционального состояния, определение личностных ресурсов подростка

**Задачи:**

1. Установить доверительный контакт с подростком
2. Оценить актуальное психоэмоциональное состояние подростка
3. Обучить способам самопомощи
4. Выбрать ресурсы помощи в трудных ситуациях
5. Рефлексия результатов работы с закреплением положительного опыта
6. Фиксация итогов работы

**Инструментарий:**

* Протокол консультации педагога-психолога с обучающимся *(Приложение 1);*
* Структурированное интервью (*Приложение 2)*;
* Методика «Шкала личностной и ситуативной тревожности» *(Приложение 3);*
* Методика «Самооценка психических состояний личности» *(Приложение 4);*
* Чек-лист «Признаков депрессивного состояния» *(Приложение 5);*
* Чек-лист «Признаков суицидального поведения» *(Приложение 6);*
* Заключение педагога-психолога *(Приложение 7);*
* «Мои возможности» (*Упражнение 1*);
* «Формула поддержки» *(Упражнение 2);*
* Навык «СТОП» (*Упражнение 3*);
* «Глубокий вдох и резкий выдох», «Двойной вдох - двойной выдох», «Дыхание «по квадрату» *(Упражнение 4);*
* «Управление тонусом мышц» *(Упражнение 5);*
* «Переключение внимания «5-4-3-2-1» *(Упражнение 6);*
* «Ресурсы для получения психологической помощи» (*Упражнение 7*);
* Вода, салфетки, предмет-антистресс, который ребенок может держать в руках.

**Структура занятия:**

1. *Вступительный этап.* Знакомство с подростком, создание зоны психологической безопасности и комфортности. Расширение представлений подростка о профессии и компетенциях педагога-психолога, выслушивание опасений (если они есть) ребенка и ожиданий, проговаривание правил встреч, прояснение запроса самого подростка.
2. *Основной этап.* Проведение беседы с ребенком, переживающим высочайшую тревогу в период подготовки и сдачи ГИА (*Приложение 1*). Определение в ходе беседы индикаторов наличия у ребенка ресурсов для преодоления кризисных ситуаций/ индикаторов неблагополучия *(Приложение 2)*.

Диагностика *(Приложения 3,4)*. Беседа с ребенком по ходу проведения диагностики, комментирование ответов и результатов ребенка по ходу работы.

Для осознания подростком своих личностных ресурсов и возможностей педагог-психолог предлагает выполнить упражнения «Мои возможности» (*Упражнения 1*) и совместно с подростком обсуждает наличие личностных качеств и характеристик, которыми он может гордиться и считает своими сильными сторонами (эти качества и характеристики могут и не иметь отношения к учебной деятельности). Необходимо совместно с подростком проанализировать, как можно применить найденные сильные стороны не только на экзамене, но и накануне или после него.

Педагог-психолог предлагает подростку создать список действий, которые помогут успокоиться в ситуации тревоги, например:

* умыться холодной теплой водой;
* сделать 10 глотков воды;
* поговорить с близким человеком (другом, родителями);
* сходить на прогулку;
* послушать любимую музыку;
* заняться физической культурой, сходить на спортивную тренировку;
* нарисовать рисунок.

С целью формирования уверенность в себе во время подготовки и сдачи экзаменов педагог-психолог предлагает познакомиться с техникой создания «Формулы поддержки» (*Упражнение 2*). В ситуации сильной тревоги подростку предлагается использовать «Навык «СТОП» (*Упражнение 3*).

Педагог-психолог говорит о том, что в ситуации сильной тревоги и психоэмоционального напряжения возможно самостоятельно стабилизировать эмоциональное состояние используя способы саморегуляции. Для этого существуют различные методы: управление дыханием, мышечное расслабление, переключение внимания. Педагог-психолог спрашивает у подростка, какие способы снижения эмоционального напряжения он знает и использует, и мотивирует его выбрать оптимальные для себя методы саморегуляции. Далее необходимо познакомить ребенка с различными вариантами саморегуляции в ситуации тревоги используя:

* упражнения на управление дыханием: «Глубокий вдох и резкий выдох», «Двойной вдох - двойной выдох», «Дыхание «по квадрату» *(Упражнение 4);*
* упражнение на управление тонусом мышц *(Упражнение 5);*
* упражнение на переключение внимания «5-4-3-2-1» *(Упражнение 6).*

*Заключительный этап.* Рефлексия подростком своих эмоций и чувств. Предоставление контактов «Ресурсы для получения психологической помощи» *(Упражнение 7)* в распечатанном виде.

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 5,6) и вносит в заключение педагога-психолога (Приложение 7) с целью дальнейшей передачи информации о ребенке в ГБОУ ГППЦ ДОНМ.*

*Упражнение 1*

**«Мои возможности»**

Упражнение позволяет рассмотреть ситуацию с разных точек зрения. Выполнять его лучше всего письменно. **Важно** на каждый вопрос дать положительные ответы. Таким образом вы сможете увидеть плюсы при любом итоге событий, а также поставить/скорректировать цели на будущее.

| **Что случится, если я сдам успешно экзамен?** | **Что случится, если я не сдам успешно экзамен?** |
| --- | --- |

*Упражнение 2*

**«Формула поддержки»**

Данный способ самоподдержки придает уверенность в себе и собственных силах во время выполнения трудной задачи, например, во время экзамена.

Правила составления речевой формулы:

1. Необходимо **четко определить цель**, которую вы хотите достичь (например, настроится на успешную сдачу экзамена или успокоиться)
2. Речевая формула должна быть **четкой, краткой, отражать самую суть**
3. Формула должна носить позитивный характер, **без частицы «не»**
4. Формула должна произноситься в ритм дыхания: Глубокий вдох, проговаривание формулы на выдохе

**Например:**

**«Эта ситуация мне по силам. Я полон сил. Я готов к экзамену!»**

*Упражнение 3*

**Навык «СТОП».**

«СТОП» - навык стрессоустойчивости, помогает снизить степень эмоционального напряжения в ситуации сильной тревоги.

Суть упражнения зашифрована в его названии:

**С – стой.**

Когда вы чувствуете, что эмоции берут верх - замрите на 5 секунд. Не двигайтесь. Замрите

**Т – только шаг назад.**

Сделайте шаг назад. Сделайте глубокий вдох и выдох.

**О – осмотрись.**

Посмотрите по сторонам. Что происходит вокруг? Какая обстановка Вас окружает (мебель, люди)? Что чувствует Ваше тело? Какие эмоции Вы испытываете?

**П – постарайся действовать осознанно.**

Мысленно скажите себе: «Я сейчас волнуюсь, и я имею на это право. Но я знаю способ успокоиться». Выберите наиболее удобный для вас способ саморегуляции. Проговорите свою “Формулу поддержки”.

*Упражнение 4*

Для состояния сильного волнения и тревоги характерно поверхностное, частое, прерывистое дыхание верхней частью груди с частым замиранием перед выдохом или затаенное дыхание. Справляться с этим состоянием можно через управление дыханием.

Выполните все варианты упражнений на управление дыханием и выберите для себя наиболее удобный.

**Вариант 1.**: **Глубокий вдох и резкий выдох**. Вдохнули-выдохнули! Такой «силовой» вдох-выдох позволяет сбросить лишнее напряжение в области грудной клетки.

**Вариант 2. «Двойной вдох - двойной выдох»**. Вы вдыхаете и выдыхаете как бы двумя порциями. Вдох-вдох, выдох-выдох, вдох-вдох, выдох-выдох, вдох-вдох, выдох-выдох.

**Вариант 3. «Дыхание по квадрату».**

1. Вдох (4 счета). При возникновении сильной тревоги сделайте глубокий и медленный вдох через нос, считая до четырех. Постарайтесь наполнить легкие воздухом.
2. Задержка дыхания (4 счета). Задержите дыхание на четыре счета. В это время ваши легкие будут полностью заполнены воздухом.
3. Выдох (4 счета). Медленно выдыхайте воздух через рот, считая до четырех. Постарайтесь полностью освободить легкие от воздуха.
4. Задержка дыхания (4 счета). Задержите дыхание на четыре счета перед следующим вдохом.
5. Повторяйте эту схему дыхания несколько раз, сосредотачиваясь на счетах и своем дыхании.

*Упражнение 5*

**Управление тонусом мышц**

В состоянии сильной тревоги часто возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

*Для того, чтобы снять напряжение сделайте следующее:*

1. Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.
2. Дышите глубоко и медленно.
3. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
4. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
5. Прочувствуйте это напряжение.
6. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
7. Сделайте так несколько раз.

*Примечание:*

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев.

*Упражнение 6*

**Переключение внимания «5-4-3-2-1»**

В ситуации сильной тревоги сделайте глубокий вдох, если есть возможность, то несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, а затем следуйте 5 шагам:

**Шаг 5: Зрение**

Найдите и обратите внимание на ПЯТЬ предметов вокруг себя.

Лучше определенного цвета, например, пять каких-либо красных предметов.

**Шаг 4: Осязание**

Найдите и обратите внимание на ЧЕТЫРЕ любых предмета или вещи, которые можно потрогать, пощупать.

Например, прикосновение одежды, волосы, поверхность стола, ручка, монета.

**Шаг 3: Слух**

Найдите и обратите внимание на ТРИ любых источника звука.

Например, шум автомобиля, голоса прохожих, пение птиц.

**Шаг 2: Обоняние**

Найдите и обратите внимание на ДВА источника запаха.

Например, ощутите запах парфюма, одежды, еды.

**Шаг 1: Вкус**

Найдите и обратите внимание на ОДНУ вещь, которую вы можете попробовать.

Например, жвачка, кофе, вкус воды.

*Упражнение 7*

**Ресурсы для получения психологической помощи**

| Название | Номер телефона | Вид помощи |
| --- | --- | --- |
| Детский телефон доверия | 8 (800) 250-11-91  Время 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 |