**Консультация 2**

**Цель:** формирование навыков позитивного опыта реализации своих потребностей

**Задачи:**

1. Оценка актуального психоэмоционального состояния ребенка
2. Помощь в отреагировании эмоций ребенка
3. Мотивация на изменение проблемного поведения
4. Обсуждение альтернативных способов реализации личностных потребностей

**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);*
* «Измерим эмоциональную температуру» *(Упражнение 1);*
* «Анализ самооценки ребенком уровня своих переживаний» *(Упражнение 2);*
* «Оценка настроения в динамике» *(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. Заполнение упражнения «Измерим эмоциональную температуру» *(Упражнение 1)* и «Анализ самооценки ребенком уровня своих переживаний» *(Упражнение 2).*
2. *Основной этап.* Актуализация знаний подростка о способах реализации своих потребностей. Создание списка своих потребностей. Пример:
* Потребность быть лидером, быть значимой фигурой в классе или школе;
* Потребность быть услышанным;
* Потребность иметь близкого человека (друга);
* Потребность преодолеть страх самому стать жертвой;
* Потребность в получении положительных эмоций, открытия для себя мира, добра и принятия;
* Потребность в том, чтобы иметь поддержку, основанную на положительных делах;
* Потребность преодолеть цикл насилия;
* Потребность в получении признания за счет выбора интересной досуговой деятельности.

Педагог-психолог предлагает совместно обсудить, как и в какой деятельности, в каких условиях возможно удовлетворение тех или иных потребностей ребенка.

1. *Заключительный этап.* Рефлексия подростком своих эмоций и чувств. Домашнее задание «Оценка настроения в динамике» *(Упражнение 3).* При необходимости подросток может просить помощи в выполнении домашнего задания у близкого человека, которому доверяет. Либо предложить вариант выставления напоминаний в телефоне или планшете/компьютере.

*При выявлении на консультации у ребенка признаков неблагополучия, педагог-психолог отмечает их в чек-листах (Приложение 2,3) и вносит в заключение педагога-психолога (Приложение 4) с целью дальнейшей передачи информации о ребенке в ГБОУ ГППЦ ДОНМ.*

*Упражнение 1*

**

*Упражнение 2*

**«Анализ самооценки ребенком уровня своих переживаний»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос | Ответ  |
| Почему у тебя такое настроение? |  |
| Как давно у тебя такое настроение? |  |
| Как часто у тебя бывает пик плохого настроения? |  |
| Что ты обычно делаешь, чтобы снизить раздражительность? |  |
| Что обычно тебе помогает улучшить свое настроение? |  |

*Упражнение 3*

**«Оценка настроения в динамике»**

Оценивай уровень своего настроения каждый день вечером. Будет здорово, если на обратной стороне листа ты напишешь, почему у тебя было то или иное настроение, что послужило причиной хорошего или плохого настроения.

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник  | Изображение выглядит как текст, снимок экрана, Красочность  Автоматически созданное описание 1- легкое недовольство, 10 – ярость. |
| Вторник | Изображение выглядит как текст, снимок экрана, Красочность  Автоматически созданное описание1- легкое недовольство, 10 – ярость. |
| Среда | Изображение выглядит как текст, снимок экрана, Красочность  Автоматически созданное описание1- легкое недовольство, 10 – ярость. |
| Четверг | Изображение выглядит как текст, снимок экрана, Красочность  Автоматически созданное описание1- легкое недовольство, 10 – ярость. |
| Пятница | Изображение выглядит как текст, снимок экрана, Красочность  Автоматически созданное описание1- легкое недовольство, 10 – ярость. |
| Суббота | Изображение выглядит как текст, снимок экрана, Красочность  Автоматически созданное описание1- легкое недовольство, 10 – ярость. |
| Воскресенье  | Изображение выглядит как текст, снимок экрана, Красочность  Автоматически созданное описание1- легкое недовольство, 10 – ярость. |