**Консультация 4**

**Цель:** развитие навыков саморегуляции

**Задачи:**

1. Помощь в отреагировании эмоций ребенка
2. Обсуждение домашнего задания и опыта использования способов эмоциональной регуляции
3. Дополнительная диагностика
4. Обсуждение способов тренировки и регуляции внимания, развитие навыков планирования
5. Договор о следующей консультации

**Инструментарий:**

* Протокол консультации обучающегося *(Приложение 1);*
* Протокол индивидуальной/фронтальной диагностики обучающего(их)ся *(Приложение 2);*
* Методика «Корректурная проба» (от 7 лет) *(Приложение 3);* обязательна к проведению
* «Методика Пьерона-Рузера (5-7 лет) *(Приложение 4);* обязательна к проведению
* Методика «Таблицы Шульте» (от 7 лет) *(Приложение 5);* обязательна к проведению
* Методика «10 слов*»* (от 6,5 лет) *(Приложение 6);* обязательна к проведению
* Методика «Стиль саморегуляции поведения детей»(6-10 лет) *(Приложение 7)*
* Методика «Графический диктант Д.Б.Эльконина» (от 6 лет) *(Приложение 8)*
* Методика У.В.Ульенковой “Рисование домика лесника” (6-7 лет) *(Приложение 9)*
* Тест комплексной фигуры Тейлора (от 6 лет) *(Приложение 10)*
* Дополнительные материалы: Чек-лист «Признаков суицидального поведения» *(Приложение 11)*, чек-лист «Депрессивного состояния *(Приложение 12)*»;
* Заключение педагога-психолога *(Приложение 13).*

**Упражнения:** 3-4 упражнения по выбору из бланка *«Упражнения 1-40»*

**Структура занятия:**

1. *Вступительный этап.* Создание комфортной обстановки, зоны психологической безопасности и доверия. Беседа и обсуждение с ребенком его актуального состояния на данный момент: что чувствует, думает, какие эмоции испытывает, с чем в большей степени связано эмоциональное состояние на данный момент. Прояснение, изменилось ли что-то с последней встречи, повторялись ли проблемные ситуации (проблемное поведение), как ребенку удалось выйти из ситуации и справиться с ней, какие из актуализированных на прошлом занятии и новые способов регуляции эмоций, мыслей и поведения помогли, какие не сработали. Обсуждение домашнего задания.
2. *Основной этап.* Проведение дополнительной диагностики. Обсуждение основных трудностей, которые возникли при выполнении заданий. Беседа с ребенком о том, как в жизни могут проявляться эти трудности, насколько они влияют на учебу и другие сферы жизни ребенка. Обсудить с ребенком, что можно использовать варианты дополнительной самопомощи при проявлении выявленных трудностей внимания, запоминания и т.д. Предложить ребенку самостоятельно (или с вашей помощью) выполнить техники\упражнения на развитие внимания, планирования и т.д. *(Упражнения 1-40).* Объяснить, как самостоятельно можно использовать данные техники и упражнения.
3. *Заключительный этап.* Рефлексия ребенком своего состояния под конец встречи. Обсуждение основных моментов занятия – что нового для себя он получил на занятии, что было полезно, с какими мыслями и чувствами ребенок уходит с консультации.

*При выявлении на консультациях у ребенка признаков неблагополучия, педагог-психолог использует дополнительные материалы и отмечает выявленные признаки в чек-листах (Приложение 7, 8) и вносит в заключение педагога-психолога (Приложение 9) с целью дальнейшей передачи информации о ребенке в ГБОУ ГППЦ ДОНМ.*

*Упражнения 1-40*

1. Техника «Песочные часы»

* как выполнять: возьми кухонный таймер или песочные часы. Установи их на 2–5 минут. Сконцентрируйся на том, чтобы не отвлекаться в течение этого времени. Наблюдай за песчинками или за временем, не отвлекаясь.
* для чего: учит фокусироваться на одном предмете, тренирует терпение.

2. «Квадратное дыхание»

* как выполнять: вдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, выдох на 4 счета, снова задержка на 4 счета. Повтори 5–7 раз.
* для чего: помогает снять напряжение и направить внимание внутрь себя.

3. Звуковая медитация

* как выполнять: найди тихое место. Закрой глаза и сконцентрируйся на звуках вокруг. Старайся их просто отмечать (например, "я слышу ветер", "я слышу щебет птиц").
* для чего: тренирует осознанность и концентрацию.

4. «Медленное движение»

* как выполнять: выбери любое действие (например, налить воду в стакан) и сделай его очень медленно, обращая внимание на каждую мелочь.
* для чего: помогает замедлиться и сосредоточиться на процессе.

5. Упражнение «Внимательный детектив»

* как выполнять: выбери любой предмет в комнате и внимательно его изучи. Обрати внимание на его форму, цвет, текстуру, мелкие детали. Постарайся описать его как можно точнее.
* для чего: развивает наблюдательность и концентрацию внимания.

6. «Зеркальное рисование»

* как выполнять: нарисуй симметричный рисунок, рисуя одновременно обеими руками. Например, круги или фигуры, которые соединяются в центре.
* для чего: активирует оба полушария мозга и помогает улучшить координацию.

7. Перекрестные движения

* как выполнять: встань прямо и начни касаться левой рукой правого колена, затем правой рукой левого колена, постепенно ускоряя темп. Выполняй 1–2 минуты.
* для чего: улучшает связь между полушариями мозга, повышает концентрацию.

8. Упражнение «Считай назад»

* как выполнять: начни считать от 100 назад, отнимая по 3 (например, 100, 97, 94 и так далее).
* для чего: тренирует внимание, память и математические навыки.

9. «Фокус на одной точке»

* как выполнять: выбери точку на стене или любой маленький объект и смотри на него 1–2 минуты, не отводя взгляд. Попробуй не думать ни о чем другом.
* для чего: помогает тренировать внимание и концентрацию.

10. Упражнение «Пальцы в движении»

* как выполнять: сложи руки перед собой. Одной рукой покажи знак "виктория" (два пальца), другой – "окей" (кольцо из большого и указательного пальца). Одновременно поменяй жесты на обеих руках и продолжай менять их несколько раз.
* для чего: развивает координацию и концентрацию внимания.

11. Цветное дыхание

* как выполнять: представь, что ты вдыхаешь определенный цвет (например, голубой – спокойствие, желтый – радость). Сконцентрируйся на том, как этот цвет наполняет все твое тело.
* для чего: улучшает воображение и помогает в эмоциональной регуляции.

12. Упражнение «Фонарь внимания»

* как выполнять: представь, что внимание – это свет фонаря. Перенеси "свет" на свое дыхание, затем на руки, потом на звуки вокруг. Постепенно перемещай фокус на разные области.
* для чего: развивает осознанность и гибкость внимания.

13. «Сканирование тела»

* как выполнять: ляг или сядь удобно. Закрой глаза и постепенно концентрируйся на разных частях тела, начиная с пальцев ног и заканчивая макушкой. Отмечай свои ощущения.
* для чего: помогает успокоиться и развивает внимательность.

14. Упражнение «Мимические фигуры»

* как выполнять: найди зеркало и попробуй изобразить разные эмоции – радость, грусть, удивление, злость. Постарайся сделать это максимально выразительно.
* для чего: улучшает эмоциональную осознанность и переключение внимания.

15. Игровое задание «Слушай и делай»

* как выполнять: включи аудио с разными звуками (например, птицы, машины, река). Слушай внимательно и записывай или рассказывай, что услышал.
* для чего: тренирует слуховое внимание и восприятие.

16. «Ментальный пазл»

* как выполнять: представь в уме сложный рисунок, например, дерево с листьями. Постепенно "рисуй" его в голове, добавляя детали.
* для чего: улучшает визуализацию и концентрацию.

17. Упражнение «Секретное слово»

* как выполнять: выбери длинное слово и попробуй составить из его букв как можно больше других слов.
* для чего: развивает внимание и языковые навыки.

18. «Бесконечная восьмерка»

* как выполнять: возьми лист бумаги и нарисуй лежащую восьмерку. Повтори движение несколько раз, следя за траекторией глазами.
* для чего: улучшает зрительное внимание и координацию.

19. Считай шаги

* как выполнять: отправься на прогулку и начни считать свои шаги. Если собьешься, начни сначала.
* для чего: помогает тренировать внимание и выдержку.

20. Упражнение «Маленькие победы»

* как выполнять: выбери одно действие (например, убрать стол или собрать портфель). Сконцентрируйся на выполнении этого задания от начала до конца, не отвлекаясь.
* для чего: развивает целеустремленность и внимание.

21. Упражнение «Фокус на задаче»

* как выполнять: выбери задание, которое можно выполнить за 5–10 минут (например, сложить пазл). Нужно закончить его, не отвлекаясь. постепенно увеличивай сложность заданий.
* для чего: научиться удерживать внимание на задании, развивать концентрацию и планирование

22. Упражнение «Цель и шаги»

* как выполнять: выбери большую цель (например, подготовка к тесту). Раздели ее на маленькие шаги, которые можно выполнить по очереди, и определи сроки выполнения. Можно попросить кого-то из взрослых помочь.
* для чего: развить навык организации времени

23. Упражнение «5-4-3-2-1» для фокусировки

* как выполнять: когда чувствуешь, что отвлекаешься, сделай паузу:  
   • Назови 5 предметов, которые видишь,  
   • Назови 4 вещи, которые можешь потрогать,  
   • Назови 3 звука вокруг,  
   • Назови 2 запаха,  
   • Назови 1 вкус.
* для чего: это упражнение помогает вернуть внимание в момент «здесь и сейчас».

24. «Охота за словами»  
  
Возьми книгу или журнал. Найди все слова, которые начинаются на букву “А” (или любую другую). Усложняй: читай текст и отмечай все слова на две или три буквы.

25. Задания на внимательность «Лишнее слово»  
  
Например: *“Кошка, собака, яблоко, попугай.”* Найди, какое слово не подходит. Придумай такие задания сам или найди их в интернете.

26. Упражнение «Слушай и повторяй»  
  
Включи песню или аудиокнигу. Слушай 10 секунд, поставь паузу и попробуй пересказать, что услышал. Постепенно увеличивай время до 20–30 секунд. Это упражнение развивает не только внимание, но и память.

27. «Лабиринты и головоломки»  
  
Распечатай или найди онлайн лабиринты, задания «соедини точки», пазлы. Они отлично тренируют сосредоточенность и внимание к деталям.

28. Упражнение «Запомни детали»  
  
Смотри на картинку или фотографию в течение 30 секунд. Потом убери её и постарайся вспомнить как можно больше деталей: сколько предметов, какие цвета, что где находилось.

29. Техника «Чередование задач»  
  
Установи таймер на 10–15 минут. Работай над одной задачей в это время, потом переключайся на другую. Например: 15 минут учишься, 5 минут отдыхаешь с короткой игрой, потом снова учёба.

30. Игра «Цепочки слов»  
  
Выбирай любую тему (например, животные). Называй одно слово, а затем придумывай следующее, которое начинается на последнюю букву предыдущего. Например: *собака → акула → аист → тигр*. Старайся не повторяться.  
  
31. «Найди отличия»  
  
Ищи картинки с заданиями “Найди 10 отличий”. Это помогает развивать внимание к мелочам. Если таких картинок нет, попробуй нарисовать их сам или попроси кого-то создать для тебя.  
  
32. Упражнение «Слушай и делай»  
  
Попроси кого-то дать тебе последовательность действий. Например: *«Возьми ручку, положи её в коробку, затем открой тетрадь и напиши своё имя»*. Постарайся повторить всё без ошибок. Усложняй, добавляя больше шагов.  
  
33. «Перепутанные числа»  
  
Попроси кого-то записать случайные числа (например: 4832951). Сначала попробуй их запомнить, а затем воспроизвести в правильном порядке. Чтобы усложнить, запиши их в обратном порядке.  
  
34. «Цифровая мозаика»  
  
Выполняй задания, где нужно вычёркивать или выделять цифры по определённому правилу. Например, в ряду чисел [*2345871349*](tel:2345871349) найди и подчеркни только чётные цифры.  
  
35. «Задания с таймером»  
  
Поставь таймер на 1–2 минуты и выполни задачу за это время. Например, реши как можно больше примеров, собери как можно больше мелких предметов одного цвета или запиши названия предметов, которые видишь вокруг.  
  
36. «Угадай эмоцию»  
  
Смотри на лица людей на фотографиях или в фильмах и попытайся угадать их эмоции. Это упражнение помогает замечать мелкие детали и развивает внимательность.  
  
37. Упражнение «Отвлекись и вернись»  
  
Читай текст, но после каждого абзаца делай паузу, отвлекайся на 30 секунд (например, взгляни на окно или закрой глаза). Затем возвращайся к чтению и постарайся вспомнить, о чём шла речь.  
  
38. Игра «Запрещённое слово»  
  
Выбери “запрещённое” слово (например, «нет»). Во время разговора старайся не использовать его, заменяя другими формулировками. Это тренирует гибкость мышления и контроль.  
  
39. Дыхательное упражнение «Счёт на вдохах»  
  
Вдохни и досчитай до 4, задержи дыхание на 4 счёта, выдохни на 6. Повтори 5 раз. Это помогает успокоиться и сосредоточиться перед выполнением сложных заданий.  
  
40. «Медленное чтение»  
  
Возьми небольшой текст и читай его предельно медленно, проговаривая каждое слово мысленно. Затем увеличь скорость и прочитай ещё раз. Сравни, как ты запоминаешь текст в разных темпах.