**Консультация 3**

**Цель:** Развитие навыков поведенческой регуляции

**Задачи:**

1. Обсуждение и выбор безопасных способов поведенческой регуляции из репертуара ребенка
2. Обучение 1-2 способам поведенческой регуляции

**Инструментарий:**

* Протокол консультации *(Приложение 1).*

**Упражнения:** Навык «СТОП» *(Упражнение 1*); «Релаксация мышц» *(Упражнение 2*); «Безопасное место» (*Упражнение 3*).

**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 опыта выполнения домашнего задания (практиковать упражнения на снятие эмоционального напряжения «Дыхание по квадрату», «Заземление 5-4-3-2-1»). Поговорить про внутренние способы саморегуляции и их важность. Обсуждение и выбор безопасных способов регуляции поведения из опыта ребенка, когда и как ему удавалась справлятся Выполнение: упражнения Навык «СТОП» *(Упражнение 1),* упражнение«Мышечная релаксация» *(Упражнение 2),* «Безопасное место» *(Упражнение 3).*

3. *Заключительный этап*. Рефлексия ребенком своих эмоций и чувств. Домашнее задание - практиковать упражнения на снятие эмоционального напряжения. Договоренность о времени следующей встречи.

*Упражнение 1*

**Навык «СТОП».**

Упражнение: "СТОП"

Цель: Развитие навыков эмоциональной регуляции и осознанности через использование техники "СТОП" для управления стрессовыми ситуациями.

Описание:

Техника "СТОП" — это акроним, который помогает быстро заземлиться и осознать свои эмоции в стрессовой ситуации. Она состоит из четырёх шагов:

С — Стоп (Stop):

В момент, когда вы чувствуете, что эмоции начинают захлёстывать, просто остановитесь. Прекратите то, что вы делаете, и дайте себе паузу.

Т — Три вдоха (Take a breath):

Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Это поможет вам успокоиться и снизить уровень стресса.

О — Осмотрись (Observe):

Обратите внимание на своё тело и мысли. Какие эмоции вы испытываете? Где в теле вы их чувствуете? Какие мысли приходят в голову?

П — Продолжай (Proceed):

После того как вы осознали свои эмоции и немного успокоились, продолжайте действовать с новым пониманием ситуации. Примите решение о том, как лучше всего поступить дальше.

Практика упражнения:

Клиент может практиковать эту технику в любое время, когда он чувствует стресс или сильные эмоции.

Психолог может предложить вспомнить недавнюю стрессовую ситуацию и мысленно пройти через шаги "СТОП", чтобы понять, как он мог бы использовать эту технику.

Завершение упражнения

Задайте вопросы:

Как техника "СТОП" помогла вам справиться с эмоциями?

Какие изменения вы заметили в своём состоянии после её использования?

*Упражнение 2*

**Мышечная релаксация**

Введение

Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) — это метод, разработанный для снижения стресса и улучшения физического и психического состояния через последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц. Эта техника помогает осознать разницу между напряжением и расслаблением, что способствует более глубокому расслаблению.

**Цели**

Снижение уровня стресса и тревожности.

Улучшение качества сна.

Повышение осознанности тела.

Улучшение общего самочувствия.

**Оборудование**

Удобная одежда, не стесняющая движений.

Коврик или удобное кресло.

Спокойная обстановка без отвлекающих факторов.

Пошаговая инструкция

**Подготовка**

Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит.

Сядьте или лягте в удобной позе. Закройте глаза, чтобы сосредоточиться на внутренних ощущениях.

**Дыхание**

Начните с нескольких глубоких вдохов и выдохов. Вдыхайте через нос, задержите дыхание на несколько секунд, затем медленно выдыхайте через рот.

Сосредоточьтесь на дыхании, чтобы успокоить ум.

Последовательное напряжение и расслабление мышц

Начните с нижней части тела и постепенно поднимайтесь вверх:

Стопы: Напрягите мышцы стоп, удерживайте напряжение 5–10 секунд, затем полностью расслабьте.

Икры: Напрягите икры, удерживайте напряжение, затем расслабьте.

Бедра: Напрягите мышцы бедер и ягодиц, затем расслабьте.

Живот: Напрягите мышцы живота, удерживайте напряжение, затем расслабьте.

Грудь: Напрягите грудные мышцы, затем расслабьте.

Руки: Напрягите мышцы рук от кистей до плеч, затем расслабьте.

Шея и плечи: Поднимите плечи к ушам, напрягите шею и плечи, затем расслабьте.

Лицо: Наморщите лоб, зажмурьтесь и сожмите челюсти, затем полностью расслабьте лицо.

**Завершение**

После завершения упражнения полежите или посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь ощущением расслабления.

Постепенно вернитесь к обычному состоянию бодрствования.

*Упражнение 3*

**Упражнение «Безопасное место»**

Закройте глаза и представьте безопасное место, где уютно и спокойно (лес, любимая комната и т.п.). Подробно вообразите звуки, запахи и ощущения в этом месте. Сконцентрируйтесь на приятных воспоминаниях.