

**Эмоциональные**

**проявления**

|  |
| --- |
| **ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ**  **И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ**  Консультация 1 |

Цель:

Понять причины изменения в эмоциональных и поведенческих проявлениях ребенка.

Задачи:

1. Оценить эмоциональное состояние ребенка.
2. Помочь ребенку в осознании собственных эмоций.
3. Совместно с ребенком прояснить причины изменений в проявлениях ребенка.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1)
* Контакты помощи (приложение 2)

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Психолог приветствует ребенка доброжелательно, создает атмосферу сотрудничества.

Кратко обозначает цель встречи:

|  |
| --- |
| * *Я здесь, чтобы поддержать тебя. Здесь можно говорить о том, что тебе важно, и быть уверенным, что тебя поймут и не осудят .* |

Объясняет правила: конфиденциальность, уважение, добровольность участия.

Основной этап

Психолог использует технику активного слушания (поддерживающие фразы: «Я тебя слышу», «Это важно», «Ты можешь говорить столько, сколько нужно»), задает открытые вопросы по памятке:

**Открытые вопросы для эмоционального отреагирования и прояснения причин изменений**

Психолог задает вопросы мягко и с паузами:

|  |
| --- |
| * *Как проходит твой день сейчас?* * *Что изменилось в последнее время?* * *Это были приятные или неприятные изменения?* * *Когда ты впервые заметил(а), что стал(а) чувствовать себя иначе?* |

|  |
| --- |
| * *Были ли какие-то события или ситуации после которых ты почувствовал(а) себя по-другому?* * *Что происходило вокруг тебя тогда? Кто был рядом?* * *Как ты думаешь, почему твое настроение изменилось?* |

**Упражнение1. «Лента времени моих чувств»**

**Цель:**

Помочь ребенку осознать и проанализировать, как различные события в его жизни влияли на его эмоциональное состояние, а также выявить причины изменений.

**Пошаговый план:**

Психолог объясняет суть упражнения:

|  |
| --- |
| * *Иногда наши чувства меняются из-за разных событий. Давай попробуем вместе вспомнить, что происходило в последнее время, и как ты себя чувствовал(а) в разные моменты.* |

На листе бумаги психолог рисует горизонтальную линию — это "лента времени".

Слева — начало (например, «несколько недель назад»), справа — сегодняшний день.

Психолог просит ребенка отметить на линии важные события или моменты, которые он помнит (например: «переезд», «начало учебного года», «ссора с другом», «болел» и т.д.).

Оценка чувств:

Рядом с каждым событием ребенок рисует смайлик или выбирает цвет/значок, который отражает его настроение или чувства в тот момент (например: грустный смайлик — грусть, сердитый — злость, радостный — радость).

**Обсуждение:**

Психолог мягко спрашивает:

|  |
| --- |
| * *Что происходило в этот момент?* * *Почему ты так себя чувствовал(а)?* * *Были ли рядом люди, которые помогали или мешали тебе?* * *Как ты думаешь, какое событие сильнее всего повлияло на твое настроение?* |

Заключительный этап

Психолог подводит итоги встречи:

|  |
| --- |
| * *Спасибо тебе за доверие и откровенность сегодня.* |

Помогает ребенку осознать свои чувства:

|  |
| --- |
| * *Как ты себя чувствуешь сейчас после нашей беседы?* |

Дает информацию о возможностях поддержки (контакты школьного психолога/кризисных служб).

Договаривается о следующей встрече.