

**Эмоциональные**

**проявления**

|  |
| --- |
| **НЕПРИНЯТИЕ СЕБЯ**  Консультация 1 |

Цель:

Получить первичную информацию о самооценке, эмоциональном состоянии и отношении к себе ребенка.

Задачи:

1. Собрать первичную информацию о переживаниях ребенка и его самооценке.
2. Выявить основные установки ребенка по отношению к себе.
3. Проективно исследовать отношение ребенка к себе
4. Оценить эмоциональное состояние ребенка на момент консультации.

Инструментарий:

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

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Психолог мягко приветствует ребенка, располагает к себе:

|  |
| --- |
| * *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 снижения напряжения и получения информации о переживаниях и самооценке ребёнка**

Психолог задает вопросы мягко и с паузами:

|  |
| --- |
| * *Расскажи, как проходит твой обычный день?* * *Что тебе нравится делать? А что не очень?* * *Бывают ли моменты, когда тебе грустно или обидно?* * *Что тебя сейчас больше всего беспокоит?* * *Есть ли что-то в себе, что тебе не нравится?* * *Как ты думаешь, почему у тебя такие мысли?* * *Как реагируют окружающие (друзья, родители) на твои переживания или высказывания о себе?* |

**Упражнение 1. «Незаконченные предложения»**

**Цель:**

Выявить основные установки ребенка по отношению к себе.

Психолог объясняет:

|  |
| --- |
| * *Я начну фразу, а ты попробуй ее закончить так, как тебе хочется. Здесь нет правильных или неправильных ответов.* |

**Примеры предложений:**

Я хороший(ая), когда…

Мне не нравится во мне…

Я злюсь на себя за…

Я горжусь собой за…

Больше всего я боюсь…

Я хотел(а) бы изменить в себе…

После выполнения психолог мягко обсуждает некоторые ответы:

|  |
| --- |
| * *Ты сказал(а), что…* * *Можешь рассказать об этом подробнее?* |

**Упражнение 2. «Рисунок себя»**

**Цель:**

Проективно выявить отношение ребенка к себе через творческое выражение.

**Пошаговый план:**

**1.** Психолог предлагает ребенку нарисовать себя так, как он себя видит сейчас.

**2.** После завершения рисунка задает вопросы:

|  |
| --- |
| * *Расскажи про свой рисунок: кто это? Как он себя чувствует?* * *Что тебе нравится в этом человеке на рисунке? А что не очень?*   *(если есть детали)*   * *Почему ты выбрал(а) такие цвета/детали/выражение лица?* |

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.