

**Эмоциональные**

**проявления**

|  |
| --- |
| **ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ**  **И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ**  Консультация 2 |

Цель:

Осознание эмоций и обучение навыкам эмоциональной регуляции.

Задачи:

1. Обсудить изменения поведении и эмоциональных реакциях.
2. Помочь ребенку назвать и выразить свои эмоции.
3. Обучение способам снятия эмоционального напряжения.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1)

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Психолог мягко приветствует ребенка, интересуется его самочувствием:

|  |
| --- |
| * *Привет! Рад(а) тебя видеть. Как у тебя сегодня настроение? Было ли что-то приятное или интересное за день?* |

Краткое обсуждение самочувствия с прошлого раза:

|  |
| --- |
| * *Как ты себя чувствовал(а) после нашей прошлой встречи?* * *Были ли какие-то изменения в настроении или самочувствии?* |

Озвучивает правила:

конфиденциальность, уважение, добровольность участия.

Основной этап

**Обсуждение изменений**

Психолог задаёт вопросы для выявления изменений и отношения ребенка к этим изменениям:

|  |
| --- |
| * *Ты заметил(а), что у тебя изменились эмоциональные реакции/ стал(а) меньше общаться с друзьями/изменил(а) стиль одежды/тебе стали интересны другие занятия?* * *Как ты к этому относишься?* * *Что тебе нравится или не нравится в этих изменениях?* |

**Вопросы об одиночестве**

Психолог задаёт вопросы для более глубокого понимания состояния ребёнка:

|  |
| --- |
| * *Что для тебя значит быть одному?* * *Как ты себя чувствуешь в такие моменты?* * *Есть ли кто-то, с кем тебе хотелось бы поговорить или побыть рядом?* |

**Упражнение1. «Письмо себе»**

**Цель:**

Дать возможность ребёнку выразить свои переживания в письменной форме.

**Пошаговый план:**

Психолог предлагает:

|  |
| --- |
| * *Давай попробуем написать короткое письмо самому себе о том, что тебя волнует сейчас или что бы ты хотел(а) себе сказать.* |

Ребёнок пишет письмо (можно использовать фразы-подсказки: "Меня волнует...", "Я хочу...", "Мне трудно...").

После написания психолог мягко спрашивает:

|  |
| --- |
| * *Хочешь ли ты поделиться тем, что написал(а)?* |

Если ребёнок согласен — обсуждают содержание письма.

Если нет — психолог благодарит за старания.

**Упражнение1.**

**«Короткие техники эмоциональной регуляции»**

**Цель:**

научить ребенка самостоятельно снижать уровень эмоционального напряжения с помощью простых и доступных техник.

Психолог объясняет:

|  |
| --- |
| * *Иногда, когда мы переживаем или волнуемся, внутри может накапливаться напряжение — как будто внутри нас становится тесно или тяжело. Это совершенно нормально, и у каждого человека бывают такие моменты. Но есть простые способы, которые помогают почувствовать себя спокойнее и легче.* * *Сейчас я покажу тебе несколько маленьких упражнений, которые можно делать в любой момент, когда тебе захочется расслабиться и снять тревогу. Ты можешь выбрать то, что тебе больше понравится, и использовать его тогда, когда почувствуешь в этом необходимость.* |

**«Сжать и отпустить»**

Попросите ребенка сильно сжать кулаки, напрячь руки и посчитать до пяти, а затем резко расслабить руки и почувствовать, как уходит напряжение. Можно повторить с другими частями тела (плечи, ноги).

**«Медленный счёт»**

Попросите ребенка медленно и вслух посчитать от 1 до 10 (или до 20), делая глубокий вдох на каждом четном числе и выдох на каждом нечетном. Это помогает переключить внимание и замедлить дыхание.

**«Волшебная кнопка»**

Предложите ребенку представить, что у него на ладони есть невидимая "волшебная кнопка спокойствия". Пусть он мягко нажимает на центр ладони пальцем другой руки, делая глубокий вдох и выдох, представляя, как с каждым нажатием становится спокойнее.

Заключительный этап

**Рефлексия встречи:**

Психолог задает вопросы:

|  |
| --- |
| * *Что было самым важным для тебя сегодня?* * *Как ты себя чувствуешь сейчас после нашей встречи?* |

**Завершение встречи:**

Психолог благодарит ребенка за работу.

Договаривается о следующей встрече.