

**Эмоциональные**

**проявления**

|  |
| --- |
| **НЕПРИНЯТИЕ СЕБЯ**  Консультация 2 |

Цель:

Способствовать развитию более объективного взгляда ребенка на себя.

Задачи:

1. Выявить негативные установки и их происхождение (кто или что повлияло на формирование этих взглядов).
2. Обсудить ситуации успеха для формирования более сбалансированного отношения к себе.
3. Поддержать ребенка в поиске ресурсов для повышения самооценки.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1).

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Психолог мягко приветствует ребенка, интересуется его самочувствием:

|  |
| --- |
| * *Привет! Рада 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 восприятия себя**

|  |
| --- |
| * *Что тебе в себе не нравится? Почему ты считаешь это недостатком?* * *Были ли ситуации, когда кто-то говорил тебе такие слова? Кто это был?* * *А были ли моменты, когда ты чувствовал(а) себя успешным(ой), гордился(ась) собой?* * *Что помогло тебе тогда справиться или добиться успеха?* |

**Упражнение 1. «Два списка»**

**Цель:**

Помочь ребенку осознать свои сильные и слабые стороны, начать формировать более объективное отношение к себе.

**Пошаговый план:**

|  |
| --- |
| * *Давай попробуем составить два списка: в одном напишем то, что тебе в себе не нравится или кажется недостатком; во втором — то, что тебе в себе нравится или за что ты себя уважаешь.* |

**Выполнение упражнения:**

На листе бумаги делится пространство на две колонки:

«*Не нравится*» и «*Нравится*».

Ребенок по очереди заполняет оба списка (можно писать или проговаривать вслух).

Обсуждение каждого пункта из первой колонки ("Не нравится"):

Психолог мягко спрашивает:

|  |
| --- |
| * *Почему ты считаешь это недостатком?* * *Кто говорил тебе такие слова?* * *Ты сам(а) так думаешь или кто-то еще так считает?* * *Были ли ситуации, когда это качество помогло тебе или оказалось не таким уж плохим?* |

Обсуждение второй колонки ("Нравится"):

Психолог поддерживает:

|  |
| --- |
| * *Расскажи подробнее про этот пункт — почему он для тебя важен?* * *Были ли ситуации успеха, когда это качество помогло тебе добиться чего-то хорошего?* |

Заключительные вопросы:

|  |
| --- |
| * *Как ты себя чувствуешь сейчас после того, как посмотрел(а) на оба списка?* * *Есть ли что-то из первой колонки, что можно было бы рассмотреть иначе?* |

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.