

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ТРАВЛЯ. ЖЕРТВА.**  Консультация 2 |

Цель:

Осознание подростком собственного эмоционального состояния, овладение способами самопомощи.

Задачи:

1. Оценка актуального психоэмоционального состояния ребенка.
2. Помощь в отреагировании эмоций ребенка.
3. Обсуждение способов самопомощи, снятия напряжения.

Инструментарий:

* Протокол консультации обучающегося (Приложение 1)
* «Дыхание по квадрату» (Упражнение 1)
* «Пузырьковое дыхание» (Упражнение 2)
* «Вдыхаю спокойствие, выдыхаю напряжение» (Упражнение 3)
* Бланк «Дневник эмоций» (Упражнение 4)
* Цветные карандаши/ручки

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Создание зоны психологической безопасности и комфортности. Беседа и обсуждение с подростком его эмоционального состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента последней встречи.

Основной этап

Актуализация знаний подростка о способах самопомощи. Создание списка самопомощи. Пример:

* Поговорить с близким человеком (другом, родителями)
* Похвалить себя и найти хорошие стороны
* Сходить на прогулку
* Заняться любимым видом деятельности
* Послушать любимую музыку
* Заняться физической культурой, сходить на спортивную тренировку
* Почитать интересную книгу
* Принять ванну
* Нарисовать рисунок
* Использовать дыхание для снятия напряжения
* Вести эмоциональный дневник

Проработка способов самопомощи с использованием упражнений «Дыхание по квадрату» (Упражнение 1), «Пузырьковое дыхание» (Упражнение 2) или «Вдыхаю спокойствие, выдыхаю напряжение» (Упражнение 3).

Необходимо рассказать о технике фиксации и оценки собственного состояния через дневник эмоций, отследить повторяющиеся тенденции, на следующей консультации запланировать обсуждение. (Упражнение 4). Совместно попробовать заполнить дневник за текущий день. Предложить подростку подумать, с кем из близких он мог бы совместно вести эмоциональный дневник.

Заключительный этап

Рефлексия ребенком своих эмоций и чувств. Домашнее задание: ведение эмоционального дневника, работа со списком самопомощи, выбор наиболее приемлемых способов самопомощи.

Упражнение 1

**«Дыхание по квадрату»**

**Цель:** эмоциональная саморегуляция.

Один из главных способов возвращения в настоящее – сосредоточиться на своем дыхании. Нужно успокоиться, постараться отпустить все мысли и прочувствовать вдох и выдох, закрыв глаза. Дыхание – это основополагающий процесс в самосознании. Дыхательные техники восстанавливают спокойствие и помогают бороться с тревогой.

**Инструкция:**

* Вдох (4 счета). В начале атаки сделайте глубокий и медленный вдох через нос, считая до четырех. Постарайтесь наполнить легкие воздухом.
* Задержка дыхания (4 счета). Задержите дыхание на четыре счета. В это время ваши легкие будут полностью заполнены воздухом.
* Выдох (4 счета). Медленно выдыхайте воздух через рот, считая до четырех. Постарайтесь полностью освободить легкие от воздуха.
* Задержка дыхания (4 счета). Задержите дыхание на четыре счета перед следующим вдохом.
* Повторяйте эту схему дыхания несколько раз, сосредотачиваясь на счетах и своем дыхании.

Упражнение 2

**«Пузырьковое дыхание»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

Так называемое пузырьковое дыхание — это разновидность глубокого дыхания, которое может быстро помочь при эмоциональной перегрузке. Оно усиливает обмен веществ, способствует быстрому восстановлению сил, а также регулирует работу организма во время сна. За счет насыщения мозга кислородом эта техника помогает лучше мыслить, делать более разумный выбор.

**Инструкция:**

Медленно вдохните через нос в течение 4 секунд, как будто хотите надуть большой пузырь, задержите дыхание, выдохните через рот медленно в течение 6 секунд (задержка воздуха на вдохе должна быть дольше, чем на выдохе). Повторяйте это упражнение и фиксируйте, как вы себя чувствуете с каждым новым вдохом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День | Эмоции | События, вызвавшие эмоции | Цвет эмоции |
| Понедельник | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. | ***1.*** |
| ***2.*** |
| ***3.*** |
| Вторник | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. | ***1.*** |
| ***2.*** |
| ***3.*** |
| Среда | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. | ***1.*** |
| ***2.*** |
| ***3.*** |
| Четверг | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. | ***1.*** |
| ***2.*** |
| ***3.*** |
| Пятница | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. | ***1.*** |
| ***2.*** |
| ***3.*** |
| Суббота | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. | ***1.*** |
| ***2.*** |
| ***3.*** |
| Воскресенье | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. | ***1.*** |
| ***2.*** |
| ***3.*** |

Упражнение 3