

**Эмоциональные**

**проявления**

|  |
| --- |
| **ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ**  **И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ**  Консультация 3 |

Цель:

Поддержать самооценку ребенка актуализировать внутренние ресурсы.

Задачи:

1. Помочь ребенку увидеть свои сильные стороны и внутренние ресурсы.
2. Вспомнить положительные моменты прошлого опыта как источник поддержки в настоящем.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1)

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Психолог мягко приветствует ребенка, создает атмосферу доверия и открытости.

Обсуждение самочувствия с прошлого раза

Психолог мягко спрашивает:

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

Основной этап

**Упражнение1. «Мои сильные стороны»**

**Цель:**

Помочь ребенку актуализировать ресурсы и сконцентрироваться на своих положительных качествах.

**Пошаговое описание:**

Психолог объясняет:

|  |
| --- |
| * *У каждого человека есть свои сильные стороны — то, что у него хорошо получается или помогает справляться с трудностями. Давай попробуем обсудить твои.* |

Предлагает написать своё имя в центре листа.

Вокруг имени ребенок пишет или рисует свои качества, умения, черты характера, которые помогают ему справляться с трудностями (например: доброта, смелость, умение дружить, любознательность).

Если ребенку сложно начать — психолог задает наводящие вопросы:

|  |
| --- |
| * *Что у тебя хорошо получается?* * *Какие твои качества помогают тебе дружить/учиться/справляться с трудностями?* * *Что тебе говорят друзья или взрослые хорошего о тебе?* |

После заполнения листа обсуждают каждый пункт:

|  |
| --- |
| * *Когда и как это качество помогало тебе раньше?* |

**Обсуждение позитивного опыта**

Психолог задает вопросы:

|  |
| --- |
| * *Были ли у тебя раньше трудные ситуации?* * *Как ты справлялся(ась) тогда?* * *Кто тебе помогал? Что ты делал(а) сам(а)?* |

Вместе с ребенком обсуждают примеры из жизни, когда он смог преодолеть сложности.

Подчеркивается значимость даже маленьких успехов.

**Совместное обсуждение источников поддержки сейчас**

Психолог спрашивает:

|  |
| --- |
| * *Есть ли что-то или кто-то, что поддерживает тебя сейчас?* * *Что помогает тебе чувствовать себя лучше, когда грустно или страшно?* * *Есть ли у тебя любимое занятие или место, где ты чувствуешь себя спокойно?* |

Обсуждаются любые внешние и внутренние ресурсы (люди, хобби, привычки).

Заключительный этап

**Рефлексия встречи:**

Психолог подводит итоги занятия вместе с ребенком:

|  |
| --- |
| * *Сегодня мы нашли твои сильные стороны и вспомнили ситуации, когда ты справлялся(ась) с трудностями.* * *Что нового ты понял(а) сегодня о себе?* * *Что было самым важным для тебя сегодня?* * *Как ты себя чувствуешь сейчас, после нашей встречи?* |

Психолог благодарит ребенка за участие.

Договаривается о следующей встрече.