

**Эмоциональные**

**проявления**

|  |
| --- |
| **НЕПРИНЯТИЕ СЕБЯ**  Консультация 3 |

Цель:

Научить ребенка замечать свои сильные стороны, способствовать формированию позитивного отношения к себе.

Задачи:

1. Помочь ребенку осознать свои достижения и положительные качества.
2. Научить ребенка фиксировать и отмечать свои успехи и положительные эмоции.

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

Психолог беседует с ребенком, применяет техники активного слушанья.

Вопросы для беседы и формирования позитивной направленности.

|  |
| --- |
| * *Что у тебя хорошо получается?* * *Чему ты гордишься в себе?* * *Как ты реагируешь, когда тебя хвалят?* * *Какие твои качества помогают тебе справляться с трудностями?* |

**Упражнение 1. «Мои достижения»**

**Цель:**

Помочь ребенку осознать свои успехи, сконцентрироваться на них.

**Пошаговый план:**

Объяснение задания:

|  |
| --- |
| * *Давай попробуем вспомнить и записать твои достижения — всё, что у тебя когда-либо получалось хорошо или чем ты гордишься. Это могут быть даже самые маленькие успехи.* |

**Выполнение упражнения:**

Ребенок на листе составляет список своих достижений.

Психолог помогает вспомнить примеры из разных сфер жизни:

учеба, спорт, творчество, дружба, помощь другим.

Обсуждение каждого пункта:

|  |
| --- |
| * *Расскажи подробнее про это достижение — как ты этого добился(ась)?* * *Что ты чувствовал(а) в этот момент?* * *Кто поддерживал тебя?* * *Как тебе было вспоминать свои успехи? Что нового ты о себе узнал(а)?* |

**Упражнение 2. «Введение дневника радости»**

**Цель:**

Научить ребенка регулярно замечать положительные моменты в своей жизни и фиксировать их.

**Пошаговый план:**

Объяснение задания:

|  |
| --- |
| * *Я предлагаю тебе завести дневник радостных моментов. Каждый день записывай туда хотя бы одну вещь, которая у тебя получилась хорошо или которая принесла тебе радость.* |

**Примеры для заполнения дневника:**

Сегодня я помог(ла) другу.

Я получил(а) хорошую оценку.

Я был(а) добр(а) с кем-то.

Мне удалось не расстроиться из-за мелочи.

Я почувствовал(а) себя счастливым(ой), когда…

Обсуждение важности регулярных записей:

|  |
| --- |
| * *Когда мы замечаем хорошие моменты каждый день, нам становится легче верить в себя и радоваться своим успехам.* |

**Договоренность о ведении дневника:**

Психолог предлагает приносить дневник на следующие консультации для обсуждения.

Заключительный этап

**Рефлексия встречи**

Психолог подводит итоги занятия вместе с ребенком.

Вопросы для рефлексии:

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

**Завершение встречи**

Психолог благодарит ребенка за участие.

Договаривается о следующей встрече.