

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **АГРЕССОР**  Консультация 4 |

Цель:

Закрепление позитивного опыта поведения.

Задачи:

1. Оценка актуального психоэмоционального состояния ребенка.
2. Помощь в отреагировании эмоций ребенка.
3. Обучение навыкам саморегуляции психоэмоционального состояния, самоконтроля поведенческих аспектов.

Инструментарий:

* Протокол консультации обучающегося (Приложение 1)
* «Дыхание по квадрату» (Упражнение 1)
* «Морщинки» (Упражнение 2)
* «Дневник самоконтроля» (Упражнение 3)
* Вода, салфетки, предмет-антистресс, который ребенок может держать в руках.

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Создание зоны психологической безопасности и комфорта. Беседа и обсуждение с подростком его актуального эмоционального состояния о чувствах, эмоциях и мыслях, что изменилось с момента последней встречи.

Основной этап

Обсуждение с подростком домашнего задания – динамики поведенческих проявлений. Дополнительная диагностика (при необходимости).

На данном этапе целесообразно получить обратную связь о попытках подростка изменить свое поведение, а также обратить внимание на искренность и вдумчивость его слов. Примерные вопросы для обсуждения:

* В каких видах деятельности ты чувствуешь себя успешно?
* Что ты чувствуешь, когда у тебя что-то получается?
* Как часто ты бываешь уверен в себе?
* Что за прошедшую неделю доставило тебе радость и удовольствие?
* В какой деятельности, как тебе кажется, ты раскрылся больше всего?
* Какие виды двигательной активности тебе удалось попробовать?

Проработка способов самопомощи с использованием упражнений «Дыхание по квадрату» (Упражнение 1).

Важно обратить внимание обучающегося на собственное эмоциональное состояние, совместно обсудить его чувства, понять, что может его раздражать, мешать ему сконцентрироваться на себе и своем поведении (Упражнение 2).

Заключительный этап

Рефлексия подростком своих эмоций и чувств. Завершение консультации, обсуждение пользы, полученной во время консультации. Ведение «Дневника самоконтроля» (Упражнение 3).

Упражнение 1

**«Дыхание по квадрату»**

Дыхательное упражнение (больше направлено на эмоциональную саморегуляцию). 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.

Дышим животом. Грудь во время дыхания не двигается!

* Упражнение. 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

**«Морщинки»**

**Цель:** снятие напряжения.

**Инструкция:**

* Несколько раз вдохни-выдохни. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз вдох-выдох. Отлично. Широко улыбнись мне. Наморщи лоб – удивись, нахмурь брови – рассердись, наморщи нос – тебе что-то не нравится. Расслабь мышцы лица, лицо спокойное. Подними и опусти плечи.
* Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодец!

Упражнение 3

**«Дневник самоконтроля»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Событие** | **Как я хотел отреагировать?** | **Как я отреагировал?** | **Самооценка моей реакции** |
| *1.1.2025* | *Ребята смеялись над одноклас­сни­ком* | *Посмеяться вместе с ними* | *Подошел к однокласснику, над которым смеялись и предложил ему прогуляться до столовой.* | *Я помог одноклассни­ку уйти от насмешек* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |