

**Эмоциональные**

**проявления**

|  |
| --- |
| **НАРУШЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ**  Консультация 4 |

Цель:

Развитие навыков саморегуляции.

Задачи:

1. Помощь в отреагировании эмоций ребенка.
2. Обсуждение домашнего задания и опыта использования способов эмоциональной регуляции.
3. Дополнительная диагностика.
4. Обсуждение способов тренировки и регуляции внимания, развитие навыков планирования
5. Договор о следующей консультации.

Инструментарий:

* Протокол консультации обучающегося (Приложение 1)
* Протокол индивидуальной/фронтальной диагностики обучающего(их)ся (Приложение 2)
* Методика «Корректурная проба» (от 7 лет) (Приложение 3); обязательна к проведению
* «Методика Пьерона-Рузера (5-7 лет) (Приложение 4) обязательна к проведению
* Методика «Таблицы Шульте» (от 7 лет) (Приложение 5) обязательна к проведению
* Методика «10 слов» (от 6,5 лет) (Приложение 6) обязательна к проведению
* Методика «Стиль саморегуляции поведения детей» (6-10 лет) (Приложение 7)
* Методика «Графический диктант Д.Б.Эльконина» (от 6 лет) (Приложение 8)
* Методика У.В.Ульенковой «Рисование домика лесника» (6-7 лет) (Приложение 9)
* Тест комплексной фигуры Тейлора (от 6 лет) (Приложение 10)

Упражнения: 3-4 упражнения по выбору из бланка «Упражнения 1-40»

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Создание комфортной обстановки, зоны психологической безопасности и доверия.

Беседа и обсуждение с ребенком его актуального состояния на данный момент: что чувствует, думает, какие эмоции испытывает, с чем в большей степени связано эмоциональное состояние на данный момент. Прояснение, изменилось ли что-то с последней встречи, повторялись ли проблемные ситуации (проблемное поведение), как ребенку удалось выйти из ситуации и справиться с ней, какие из актуализированных на прошлом занятии и новые способов регуляции эмоций, мыслей и поведения помогли, какие не сработали. Обсуждение домашнего задания.

Основной этап

Проведение дополнительной диагностики.

Обсуждение основных трудностей, которые возникли при выполнении заданий. Беседа с ребенком о том, как в жизни могут проявляться эти трудности, насколько они влияют на учебу и другие сферы жизни ребенка. Обсудить с ребенком, что можно использовать варианты дополнительной самопомощи при проявлении выявленных трудностей внимания, запоминания и т.д.

Предложить ребенку самостоятельно (или с вашей помощью) выполнить техники\упражнения на развитие внимания, планирования и т.д. (Упражнения 1-40). Объяснить, как самостоятельно можно использовать данные техники и упражнения.

Заключительный этап

Рефлексия ребенком своего состояния под конец встречи. Обсуждение основных моментов занятия – что нового для себя он получил на занятии, что было полезно, с какими мыслями и чувствами ребенок уходит с консультации.

Упражнения 1-40

|  |
| --- |
| 1. **Техника «Песочные часы»**  * как выполнять: возьми кухонный таймер или песочные часы. Установи их на 2–5 минут. Сконцентрируйся на том, чтобы не отвлекаться в течение этого времени. Наблюдай за песчинками или за временем, не отвлекаясь. * для чего: учит фокусироваться на одном предмете, тренирует терпение. |
| 1. **«Квадратное дыхание»**  * как выполнять: вдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, выдох на 4 счета, снова задержка на 4 счета. Повтори 5–7 раз. * для чего: помогает снять напряжение и направить внимание внутрь себя. |
| 1. **Звуковая медитация**  * как выполнять: найди тихое место. Закрой глаза и сконцентрируйся на звуках вокруг. Старайся их просто отмечать (например, "я слышу ветер", "я слышу щебет птиц"). * для чего: тренирует осознанность и концентрацию. |
| 1. **«Медленное движение»**  * как выполнять: выбери любое действие (например, налить воду в стакан) и сделай его очень медленно, обращая внимание на каждую мелочь. * для чего: помогает замедлиться и сосредоточиться на процессе. |
| 1. **«Внимательный детектив»**  * как выполнять: выбери любой предмет в комнате и внимательно его изучи. Обрати внимание на его форму, цвет, текстуру, мелкие детали. Постарайся описать его как можно точнее. * для чего: развивает наблюдательность и концентрацию внимания. |

|  |
| --- |
| 1. **«Зеркальное рисование»**  * как выполнять: нарисуй симметричный рисунок, рисуя одновременно обеими руками. Например, круги или фигуры, которые соединяются в центре. * для чего: активирует оба полушария мозга и помогает улучшить координацию. |
| 1. **«Перекрестные движения»**  * как выполнять: встань прямо и начни касаться левой рукой правого колена, затем правой рукой левого колена, постепенно ускоряя темп. Выполняй 1–2 минуты. * для чего: улучшает связь между полушариями мозга, повышает концентрацию. |
| 1. **«Считай назад»**  * как выполнять: начни считать от 100 назад, отнимая по 3 (например, 100, 97, 94 и так далее). * для чего: тренирует внимание, память и математические навыки. |
| 1. **«Фокус на одной точке»**  * как выполнять: выбери точку на стене или любой маленький объект и смотри на него 1–2 минуты, не отводя взгляд. Попробуй не думать ни о чем другом. * для чего: помогает тренировать внимание и концентрацию. |
| 1. **«Пальцы в движении»**  * как выполнять: сложи руки перед собой. Одной рукой покажи знак "виктория" (два пальца), другой – "окей" (кольцо из большого и указательного пальца). Одновременно поменяй жесты на обеих руках и продолжай менять их несколько раз. * для чего: развивает координацию и концентрацию внимания. |

|  |
| --- |
| 1. **«Цветное дыхание»**  * как выполнять: представь, что ты вдыхаешь определенный цвет (например, голубой – спокойствие, желтый – радость). Сконцентрируйся на том, как этот цвет наполняет все твое тело. * для чего: улучшает воображение и помогает в эмоциональной регуляции. |
| 1. **«Фонарь внимания»**  * как выполнять: представь, что внимание – это свет фонаря. Перенеси "свет" на свое дыхание, затем на руки, потом на звуки вокруг. Постепенно перемещай фокус на разные области. * для чего: развивает осознанность и гибкость внимания. |
| 1. **«Сканирование тела»**  * как выполнять: ляг или сядь удобно. Закрой глаза и постепенно концентрируйся на разных частях тела, начиная с пальцев ног и заканчивая макушкой. Отмечай свои ощущения. * для чего: помогает успокоиться и развивает внимательность. |
| 1. **«Мимические фигуры»**  * как выполнять: найди зеркало и попробуй изобразить разные эмоции – радость, грусть, удивление, злость. Постарайся сделать это максимально выразительно. * для чего: улучшает эмоциональную осознанность и переключение внимания. |
| 1. **«Слушай и делай»**  * как выполнять: включи аудио с разными звуками (например, птицы, машины, река). Слушай внимательно и записывай или рассказывай, что услышал. * для чего: тренирует слуховое внимание и восприятие. |

|  |
| --- |
| 1. **«Ментальный пазл»**  * как выполнять: представь в уме сложный рисунок, например, дерево с листьями. Постепенно "рисуй" его в голове, добавляя детали. * для чего: улучшает визуализацию и концентрацию. |
| 1. **«Секретное слово»**  * как выполнять: выбери длинное слово и попробуй составить из его букв как можно больше других слов. * для чего: развивает внимание и языковые навыки. |
| 1. **«Бесконечная восьмерка»**  * как выполнять: возьми лист бумаги и нарисуй лежащую восьмерку. Повтори движение несколько раз, следя за траекторией глазами. * для чего: улучшает зрительное внимание и координацию. |
| 1. **«Считай шаги»**  * как выполнять: отправься на прогулку и начни считать свои шаги. Если собьешься, начни сначала. * для чего: помогает тренировать внимание и выдержку. |
| 1. **«Маленькие победы»**  * как выполнять: выбери одно действие (например, убрать стол или собрать портфель). Сконцентрируйся на выполнении этого задания от начала до конца, не отвлекаясь. * для чего: развивает целеустремленность и внимание. |

|  |
| --- |
| 1. **«Фокус на задаче»**  * как выполнять: выбери задание, которое можно выполнить за 5–10 минут (например, сложить пазл). Нужно закончить его, не отвлекаясь. постепенно увеличивай сложность заданий. * для чего: научиться удерживать внимание на задании, развивать концентрацию и планирование |
| 1. **«Цель и шаги»**  * как выполнять: выбери большую цель (например, подготовка к тесту). Раздели ее на маленькие шаги, которые можно выполнить по очереди, и определи сроки выполнения. Можно попросить кого-то из взрослых помочь. * для чего: развить навык организации времени |
| 1. **«5-4-3-2-1» для фокусировки**  * как выполнять: когда чувствуешь, что отвлекаешься, сделай паузу:   • Назови 5 предметов, которые видишь,  • Назови 4 вещи, которые можешь потрогать,  • Назови 3 звука вокруг,  • Назови 2 запаха,  • Назови 1 вкус.   * для чего: это упражнение помогает вернуть внимание в момент «здесь и сейчас». |
| 1. **«Охота за словами»**   Возьми книгу или журнал. Найди все слова, которые начинаются на букву “А” (или любую другую). Усложняй: читай текст и отмечай все слова на две или три буквы. |
| 1. **Задания на внимательность «Лишнее слово»**   Например: *“Кошка, собака, яблоко, попугай”*. Найди, какое слово не подходит. Придумай такие задания сам или найди их в интернете. |

|  |
| --- |
| 1. **«Слушай и повторяй»**   Включи песню или аудиокнигу. Слушай 10 секунд, поставь паузу и попробуй пересказать, что услышал. Постепенно увеличивай время до 20–30 секунд. Это упражнение развивает не только внимание, но и память. |
| 1. **«Лабиринты и головоломки»**   Распечатай или найди онлайн лабиринты, задания «соедини точки», пазлы. Они отлично тренируют сосредоточенность и внимание к деталям. |
| 1. **«Запомни детали»**   Смотри на картинку или фотографию в течение 30 секунд. Потом убери её и постарайся вспомнить как можно больше деталей: сколько предметов, какие цвета, что где находилось. |
| 1. **Техника «Чередование задач»**   Установи таймер на 10–15 минут. Работай над одной задачей в это время, потом переключайся на другую. Например: 15 минут учишься, 5 минут отдыхаешь с короткой игрой, потом снова учёба. |
| 1. **Игра «Цепочки слов»**   Выбирай любую тему (например, животные). Называй одно слово, а затем придумывай следующее, которое начинается на последнюю букву предыдущего. Например: *собака → акула → аист → тигр*. Старайся не повторяться. |
| 1. **«Найди отличия»**   Ищи картинки с заданиями “Найди 10 отличий”. Это помогает развивать внимание к мелочам. Если таких картинок нет, попробуй нарисовать их сам или попроси кого-то создать для тебя. |

|  |
| --- |
| 1. **«Слушай и делай»**   Попроси кого-то дать тебе последовательность действий. Например: *«Возьми ручку, положи её в коробку, затем открой тетрадь и напиши своё имя»*. Постарайся повторить всё без ошибок. Усложняй, добавляя больше шагов. |
| 1. **«Перепутанные числа»**   Попроси кого-то записать случайные числа (например: 4832951). Сначала попробуй их запомнить, а затем воспроизвести в правильном порядке. Чтобы усложнить, запиши их в обратном порядке. |
| 1. **«Цифровая мозаика»**   Выполняй задания, где нужно вычёркивать или выделять цифры по определённому правилу. Например, в ряду чисел *2345871349* найди и подчеркни только чётные цифры |
| 1. **«Задания с таймером»**   Поставь таймер на 1–2 минуты и выполни задачу за это время. Например, реши как можно больше примеров, собери как можно больше мелких предметов одного цвета или запиши названия предметов, которые видишь вокруг. |
| 1. **«Угадай эмоцию»**   Смотри на лица людей на фотографиях или в фильмах и попытайся угадать их эмоции. Это упражнение помогает замечать мелкие детали и развивает внимательность. |
| 1. **«Отвлекись и вернись»**   Читай текст, но после каждого абзаца делай паузу, отвлекайся на 30 секунд (например, взгляни на окно или закрой глаза). Затем возвращайся к чтению и постарайся вспомнить, о чём шла речь. |

|  |
| --- |
| 1. **Игра «Запрещённое слово»**   Выбери “запрещённое” слово (например, «нет»). Во время разговора старайся не использовать его, заменяя другими формулировками. Это тренирует гибкость мышления и контроль. |
| 1. **Дыхательное упражнение «Счёт на вдохах»**   Вдохни и досчитай до 4, задержи дыхание на 4 счёта, выдохни на 6. Повтори 5 раз. Это помогает успокоиться и сосредоточиться перед выполнением сложных заданий. |
| 1. **«Медленное чтение»**   Возьми небольшой текст и читай его предельно медленно, проговаривая каждое слово мысленно. Затем увеличь скорость и прочитай ещё раз. Сравни, как ты запоминаешь текст в разных темпах. |