

**Эмоциональные**

**проявления**

|  |
| --- |
| **ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ**  **И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ**  Консультация 4 |

Цель:

Помочь ребенку определить источники внешней поддержки, составить план возвращения к приятным делам для повышения устойчивости в трудных ситуациях.

Задачи:

1. Определить людей или занятия, которые могут поддерживать ребенка в трудной ситуации.
2. Помочь ребенку вспомнить или открыть для себя новые интересы и хобби.
3. Совместно составить план возвращения к приятным и поддерживающим занятиям.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1)

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Психолог мягко приветствует ребенка, создает атмосферу поддержки и спокойствия.

Обсуждение изменений после прошлой встречи:

|  |
| --- |
| * *Как ты себя чувствовал(а) после нашей прошлой встречи?* * *Удалось ли попробовать что-то из того, о чем мы говорили?* * *Были ли какие-то приятные моменты или трудности?* |

Основной этап

**Упражнение 1. «Карта поддержки»**

Психолог объясняет:

|  |
| --- |
| * *Давай попробуем нарисовать карту поддержки — это схема, где мы отметим всех людей и занятия, которые могут тебе помогать в трудные моменты.* |

На листе бумаги ребенок рисует себя в центре . (человечек или образ: смайлик, звездочка, облако).

Вокруг центра рисуются круги/облака — в каждом указывается человек (друг, родитель, учитель), место (дом, школа, кружок) или занятие (спорт, рисование), которые могут поддержать и помочь ребенку почувствовать себя лучше.

Если сложно вспомнить — психолог задает вопросы:

|  |
| --- |
| * *Кто тебе помогает, когда тебе грустно или страшно?* * *Есть ли взрослый, с которым можно поговорить?* * *Есть ли друг, с которым приятно проводить время?* * *Есть ли место, где ты чувствуешь себя спокойно?* * *Какие занятия приносят радость или отвлекают от плохих мыслей?* |

После заполнения карты обсуждается каждый пункт:

|  |
| --- |
| * *Как этот человек/занятие может тебя поддержать?* * *Когда ты последний раз обращался(ась) за помощью к этому человеку/занимался этим делом?* |

**Упражнение 2.**

**«Составление списка приятных дел или хобби»**

**Цель:**

Найти новые или вспомнить старые интересы.

Психолог спрашивает:

|  |
| --- |
| * *Чем тебе нравилось заниматься раньше?* * *Что хотелось бы попробовать снова или впервые?* * *Есть ли что-то новое, что тебе интересно узнать или научиться делать?* |

Вместе с ребенком составляется список приятных дел (можно записывать на отдельном листе).

Обсуждается каждое дело: почему оно нравится, как можно его реализовать.

Совместно выбираются одно-два дела для пробы до следующей встречи.

Пример: сходить на прогулку с другом; посмотреть любимый фильм; попробовать рисовать; записаться в кружок.

Заключительный этап

Психолог благодарит ребенка за участие и открытость.

Кратко подводит итоги: отмечает важные моменты («Сегодня мы нашли людей и занятия, которые могут тебя поддерживать...»).

**Рефлексия встречи:**

Вопросы:

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

В завершение психолог благодарит ребенка за участие и договаривается о следующей встрече.