

**Эмоциональные**

**проявления**

|  |
| --- |
| **НЕПРИНЯТИЕ СЕБЯ**  Консультация 4 |

Цель:

Научить ребенка навыкам эмоциональной регуляции, освоить навыки самоподдержки и позитивного внутреннего диалога.

Задачи:

1. Познакомить ребенка с простыми техниками эмоциональной регуляции (дыхательные упражнения).
2. Научить ребенка распознавать свои эмоции и находить способы их выражения.
3. Научить использовать навык самоподдержки через ролевую игру и позитивный внутренний диалог.
4. Помочь ребенку сформулировать индивидуальные способы поддержки себя в трудных ситуациях

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

**Беседа с элементами активного слушания**

**Задачи:**

Узнать, как ребенок обычно справляется с трудностями.

Подготовить к освоению новых техник.

Вопросы для беседы:

|  |
| --- |
| * *Что помогает тебе чувствовать себя лучше, когда тебе грустно или обидно?* * *Как ты обычно поддерживаешь себя?* * *Кто или что помогает тебе справиться с плохим настроением?* |

**Упражнение 1. «Дыхательные упражнения»**

**Цель:**

Познакомить ребенка с простым способом быстро снизить уровень напряжения.

**Пошаговый план:**

Объяснение задания:

|  |
| --- |
| * *Когда мы волнуемся или злимся, дыхание становится быстрым и поверхностным. Если подышать медленно и глубоко — эмоции приходят в порядок.* |

**Практика дыхания:**

Психолог предлагает вместе сделать несколько глубоких вдохов и выдохов (вдох на счет 4 — задержка на счет 2 — выдох на счет 6).

Можно использовать образ: «Представь, что ты надуваешь воздушный шарик»

Обсуждение ощущений:

|  |
| --- |
| * *Что ты почувствовал(а) после упражнения? Стало ли легче?* |

**Упражнение 2.**

**Ролевая игра: «Что бы ты сказал другу на своем месте?»**

**Цель:**

Научить ребенка относиться к себе с сочувствием и поддержкой.

**Пошаговый план:**

Объяснение задания:

|  |
| --- |
| * *Представь, что твой друг оказался в неприятной ситуации (например, получил плохую оценку или поссорился с кем-то). Что бы ты ему сказал(а), чтобы поддержать?* |

**Ролевая игра:**

Психолог предлагает ребенку озвучить слова поддержки для «друга».

Затем обсуждает:

|  |
| --- |
| * *А теперь попробуй сказать эти слова самому себе.* |

**Рефлексия:**

|  |
| --- |
| * *Как тебе было говорить себе такие слова? Чем отличается то, что мы говорим друзьям и себе?* * *Почему важно поддерживать себя так же, как мы поддерживаем других?* |

**Упражнение 3.**

**«Техника позитивного внутреннего диалога»**

**Цель:**

Научить ребенка заменять негативные мысли о себе на поддерживающие фразы.

**Пошаговый план:**

Объяснение задания:

|  |
| --- |
| * *Иногда, в трудных ситуациях у нас появляются мысли вроде “Я ничего не могу”, “У меня не получится”. Давай попробуем придумать другие слова, которые могут помочь тебе чувствовать себя лучше.* |

**Практика замены негативных мыслей**

Вместе с ребенком составляются пары фраз:

**Было:** «*Я не справлюсь»* →**Можно сказать:** *«Я попробую еще раз», «У меня уже получалось раньше»*.

**Было:** «*Меня никто не любит»* →**Можно сказать:** *«У меня есть друзья/родные», «Я могу попросить о помощи»*.

**Запись фраз поддержки**

Психолог предлагает записать несколько таких фраз на лист для напоминания в трудные моменты.

Обсуждение индивидуальных способов самоподдержки:

|  |
| --- |
| * *Какие слова или действия помогают именно тебе чувствовать себя лучше?* |

Заключительный этап

Психолог благодарит ребенка за участие и открытость.

Кратко подводит итоги: отмечает важные моменты («Ты узнал(а) новые способы помогать себе в сложных ситуациях»).

**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.