

**Эмоциональные**

**проявления**

|  |
| --- |
| **ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ**  **И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ**  Консультация 5 |

Цель:

Поддержать ребенка в составлении конкретного плана небольших шагов для улучшения своего состояния и укрепления уверенности в себе.

Задачи:

1. Совместно разработать реалистичный и посильный план действий на ближайшее время.
2. Ориентировать ребенка на долгосрочные позитивные цели.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1)

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Психолог мягко приветствует ребенка, создает атмосферу доверия и открытости.

Психолог напоминает о правилах:

|  |
| --- |
| * *Здесь можно быть собой, делиться только тем, чем хочется. Все, что ты расскажешь, останется между нами.* |

Психолог подчеркивает значимость сегодняшней встречи как завершения цикла:

|  |
| --- |
| * *Сегодня наша последняя встреча в этом цикле консультаций. Я очень рад(а), что мы прошли этот путь вместе.* |

Основной этап

**Упражнение1.**

**«Совместное составление плана на ближайшую неделю»**

**Цель:**

Помочь ребенку увидеть конкретные шаги к улучшению своего состояния.

**Пошаговое описание:**

Психолог объясняет:

|  |
| --- |
| * *Давай подумаем вместе, какие небольшие шаги ты можешь сделать на этой неделе, чтобы чувствовать себя лучше.* |

Вместе с ребенком составляется список конкретных действий (записывается на листе):

* встретиться с другом;
* заняться любимым делом;
* попробовать новое хобби;
* обратиться за поддержкой к взрослому при необходимости;
* сделать что-то приятное для себя;
* уделить время отдыху и расслаблению.

Обсуждается каждый пункт:

насколько реально его выполнить; нужна ли помощь; как ребенок поймет, что у него получилось.

**Упражнение2. «Путь к цели»**

**Цель:**

Помочь ребенку сформулировать позитивную цель и наметить конкретные шаги для ее достижения, используя образ путешествия по дороге.

**Пошаговое описание:**

Психолог говорит:

|  |
| --- |
| * *Давай представим, что достижение твоей мечты или важной цели — это как путешествие по дороге. В начале пути ты находишься здесь, а впереди тебя ждет то, к чему ты хочешь прийти. На этой дороге могут быть разные остановки, повороты и помощники.* |

Определение цели:

|  |
| --- |
| * *Подумай, чего тебе очень хочется достичь или что важно для тебя сейчас. Это может быть какое-то чувство (например, уверенность), событие (например, завести друга) или просто хорошее настроение.* |

Ребенок записывает или рисует свою цель в виде финиша/флажка/дома в конце дороги на листе бумаги.

Построение пути:

|  |
| --- |
| * *Теперь нарисуй дорогу от себя (старта) к своей цели (финишу).* |

В начале дороги ребенок рисует себя или пишет свое имя.

Определение шагов-остановок:

|  |
| --- |
| * *На этой дороге будут остановки — это маленькие шаги, которые помогут тебе двигаться вперед.* |

Вместе с ребенком на дороге отмечают 3–5 остановок (кружочки, домики, указатели), на каждой из которых записывают или рисуют конкретные действия:

* поговорить с другом;
* попросить поддержки у взрослого;
* попробовать новое хобби;
* сделать дыхательное упражнение;
* порадовать себя чем-то приятным.

Обсуждение:

|  |
| --- |
| * *Какая остановка кажется тебе самой легкой? С какой бы ты хотел(а) начать?* * *Какая может быть самой сложной? Кто может помочь тебе пройти этот участок пути?* |

Обсуждаются возможные трудности и ресурсы поддержки на каждом этапе.

Завершение:

Психолог подчеркивает важность каждого шага:

|  |
| --- |
| * *Каждая остановка приближает тебя к твоей цели. Даже если ты сделаешь только один шаг вперед — это уже движение по твоей дороге!* |

Заключительный этап

**Рефлексия встречи**

Психолог предлагает ребенку поделиться своими мыслями и чувствами:

|  |
| --- |
| * *Что нового ты понял(а) сегодня о себе и своем будущем?* * *Какая мысль из сегодняшней встречи кажется тебе самой важной?* |

**Обобщение всего цикла консультаций**

Психолог мягко подводит итог всему пройденному пути:

|  |
| --- |
| * *Мы вместе нашли твои сильные стороны, определили, кто и что может тебя поддерживать в трудные моменты. Ты научился(ась) замечать свои успехи и делать маленькие шаги к своим целям.* |

**Поддержка на будущее**

Психолог подчеркивает самостоятельность ребенка и его возможности обращаться за поддержкой:

|  |
| --- |
| * *Помни, что у тебя есть силы справляться с трудностями и двигаться к своим мечтам. Если когда-нибудь понадобится помощь — всегда можно обратиться к близким или взрослым, которым доверяешь.* |

**Прощание**

Психолог тепло прощается с ребенком:

|  |
| --- |
| * *Желаю тебе удачи на пути к твоим целям! Если захочешь поделиться успехами или просто поговорить — я всегда рад(а) тебя видеть.* |