

**Эмоциональные**

**проявления**

|  |
| --- |
| **НЕПРИНЯТИЕ СЕБЯ**  Консультация 5 |

Цель:

Определить ресурсы и дальнейшие шаги для эффективного преодоления трудностей в будущем.

Задачи:

1. Обсудить наиболее эффективные способы самоподдержки, освоенные в ходе консультаций.
2. Сформировать индивидуальную памятку «Как поддерживать себя» для самостоятельного использования.
3. Определить круг лиц и ресурсов, к которым ребенок может обратиться за помощью при необходимости.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1).

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Психолог мягко приветствует ребенка, создает атмосферу доверия и открытости.

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. Сегодня мы подведем итоги нашей работы и подумаем, как ты сможешь поддерживать себя дальше.* |

Основной этап

**Анализ освоенных способов самоподдержки**

**Цель:**

Выделить наиболее эффективные техники и приемы для дальнейшего самостоятельного использования.

Вопросы для обсуждения:

|  |
| --- |
| * *Какие способы поддержки тебе понравились больше всего?* * *Что из того, что мы пробовали, оказалось самым полезным именно для тебя?* * *В каких ситуациях ты уже применял(а) эти способы?* |

**Упражнение 1. «Определение круга поддержки»**

**Цель:**

Помочь ребенку осознать, к кому он может обратиться за помощью в трудных ситуациях.

**Пошаговый план:**

Вопросы для обсуждения:

|  |
| --- |
| * *К кому ты можешь обратиться за помощью или поддержкой?* * *Кто из взрослых или друзей может тебя выслушать и помочь советом?* * *Как ты можешь попросить о помощи?* |

Составление списка ресурсов:

Вместе с ребенком составляется список людей (родители, учителя, школьный психолог), а также телефонов доверия или других служб поддержки.

**Упражнение 2.**

**Составление памятки «Как поддерживать себя»**

**Цель:**

Создать наглядный инструмент для самостоятельной поддержки ребенка в будущем.

**Пошаговый план:**

Объяснение задания:

|  |
| --- |
| * *Давай вместе составим памятку — список того, что помогает тебе чувствовать себя лучше и справляться с трудностями.* |

Составление памятки:

Ребенок записывает свои способы самоподдержки (дыхательные упражнения, позитивные фразы, обращение к друзьям/родителям/педагогам и т.д.).

Можно оформить памятку ярко и красочно.

Обсуждение памятки:

|  |
| --- |
| * *Когда ты можешь использовать эти способы? Куда можно повесить памятку дома?* |

Заключительный этап

**Рефлексия встречи**

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.* |