**Тематика консультаций и мастер-классов для родителей и детей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№  п/п** | **Направление консультирования** | **Тема консультации** | **Возраст ребенка, на который направлена работа (советы), представленная в  консультации** | **Краткая аннотация** |
| 1. | Снижение тревожности | **1.1. "Здесь и Сейчас".** | Без ограничений | * Вслух произносите названия предметов, которые вас окружают прямо сейчас. Называя их цвет, форму, размеры:   *"Я вижу маленький стол, я вижу большого рыжего кота..."1-2 минуты.*    * Затем закройте глаза и произносите названия звуков, которые вы слышите в это мгновение   *"Я слышу разговор диктора в телевизоре, я слышу, как кипит чайник..." 1-2 минуты.*   * Затем прислушайтесь к своим телесным ощущениям:   *Я чувствую, как мои ноги касаются ковра. Я чувствую, как по телу идет холодок от кондиционера...*    На эту практику отводится 5 минут.  Часто, за это короткое время получается осознать момент - "здесь и сейчас", и возникает чувство, что чего-то не хватает. Не откладывая, опишите свои чувства, мысли, состояния. Пишите непрерывно 10 минут.    Этот прекрасный элемент дает вам целостное осознание того, что с вами происходит прямо - "Сейчас". На всю технику вы потратите 15 минут. |
|  |  | **1.2. "Гори тревога - синем пламенем"** |  | Опишите на листе бумаги своё негативное переживание. Чувство, эмоцию, состояние, которое вы испытываете в моменте "здесь и сейчас". Что это - тревожность, волнение, раздражение...? Вложитесь в написание. Есть выражение "бумага всё стерпит". Добавьте рисунок. Как выглядит это чувство? В форме чего? Наблюдайте за тем, что будет происходить с вашим телом во время написания и как будет меняться внутренний фон. Очень часто бывает так, что уже во время написания, чувства беспокойства отступают. Прочтите написанное. После чего сожгите со словами: - *"Гори тревога - синем пламенем"* |
|  |  | 1.3. Диафрагмальное дыхание | Без ограничений | Диафрагма — это мышца, расположенная между грудной и брюшной полостью. Техника дыхания учит правильно использовать ее, чтобы дышать как следует. Это упражнение легко выполнить, вы можете делать его где угодно. Особенно пригодится в местах, где часто испытываете панические атаки: например, в метро, офисе или самолете.  Положите одну руку на живот, другую на грудь. Медленно вдыхайте через нос, пока не ощутите рукой движение живота. Грудь при этом должна оставаться в покое. Представьте, что живот — шарик, который вы пытаетесь надуть, в то время как грудь не двигается. После вдоха напрягите мышцы живота и выдыхайте сквозь сжатые губы. Когда вы начнете практиковать диафрагмальное дыхание, вы можете почувствовать усталость и даже небольшое головокружение, со временем вы привыкнете.  Это дыхание снижает тревогу, потому что помогает использовать меньше энергии и усилий для дыхания, замедляет сердцебиение и помогает снизить кровяное давление. |
|  |  | 1.4. Прогрессивная мышечная релаксация | Без ограничений | Это упражнение учит расслабляться и быть менее тревожным в течение дня, также оно помогает засыпать, когда сложно притормозить активность ума и тела.  Сначала вы ощущаете, а затем напрягаете мышцы в теле, например, мышцы шеи, плеч, ладоней или ступней. Затем отпускаете напряжение и позволяете им расслабиться. Упражнение ослабляет напряжение и улучшает сон, иногда помогает от головных болей и расстройства пищеварения.  Лучше сначала концентрироваться на ступнях, а затем уже прорабатывать все тело по направлению вверх. Уделяйте внимание каждой части тела, находите напряженные мышцы и концентрируйтесь на том, чтобы их расслабить. Это упражнение учит слышать тело и замечать напряжение, которое раньше не чувствовалось, учит правильно работать с мышцами, когда они напрягаются во время панической атаки. |
|  |  | 1.5. Осознанная медитация | Без ограничений | В процессе вы учитесь держать разум полностью в настоящем и отгонять отвлекающие мысли и негативные модели мышления. Раньше медитация относилась к духовным практикам, сейчас многие обращаются к ней, чтобы повысить концентрацию, научиться следить за своими мыслями и снять напряжение.  Устройтесь в тихом месте и поставьте таймер на телефоне на пять минут. Это время покажется гораздо более долгим, чем вы себе представляете. Закройте глаза, расслабьтесь и наблюдайте за телом и дыханием. Обращайте внимание на ощущения в теле и прислушивайтесь к звуку дыхания. В какой-то момент мысли станут улетать далеко, это естественная реакция. Как только заметите, что мозг начал блуждать, снова сфокусируйте внимание на дыхании. Будьте терпеливы с собой. Первые несколько практик мысли постоянно будут улетать, это нормально.  Не могу привести научные данные, подкрепляющие пользу, но я испытала прием на себе и рекомендую его вам. Он научил меня фокусироваться на настоящем и останавливать негативные мысли. Теперь я не позволяю им захватить контроль над собой. |
|  |  | **1.6. Как справиться с плохим настроением** | Без ограничений | Цель занятия: Развить умение самоанализа и мешающих полноценному самовыражению.  Оборудование:  • Альбомные листы  • Цветные карандаши  • Плакат с изображенным мусорным ведром  Содержание занятия.  Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо».  Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при  этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное  место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.  Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. |
|  |  | **Упражнение «Мусорное ведро»** | Без ограничений | Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, Что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям  предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом,  чтобы каждому участнику возможность выбросить  что-то из своей жизни, и предлагает представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.  Учащиеся описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают  выбор каждого. Психолог (учитель) помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное  разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения. |
|  |  | ****Как бросить вызов своему негативному настроению и состоянию:**** | Подростки и старше | 1. Периодически записывайте свои беспокойные мысли. Обратите внимание на то, когда вы чувствуете тревогу, связаны ли эти моменты с тем, что происходит в ваших мыслях? Вскоре вы убедитесь, что неприятное состояние появляется именно после прокручивания определенных мыслей. 2. Опишите чувства, которые сопровождают мысли. Подумайте и охарактеризуйте каждое приходящее чувство одним словом, например: разочарованный, злой, уставший, ничего не стоящий, побежденный. Это позволит вам выстроить взаимосвязь определенных мыслей и ощущений, чтобы впредь избавляться от них. 3. Учитесь объективно оценивать реальность Это сложнее всего, потому что нам всегда не хватает объективности в отношении истины. Допустим, вы тревожитесь, что не получите ожидаемую должность на работе. Поразмыслите объективно, есть ли доказательства того, что вы не заслуживаете этого продвижения по службе? Вы обнаружите, что многие ваши мысли совершенно необоснованны и далеки от истинного положения вещей в реальности.   Хорошей новостью является то, что если это вы создали негативную мысль, порождающую тревогу – вы же сможете выбросить ее из своего головы. |
|  |  | "Слова благодарности" | Без ограничений | Как бы плохо вам ни было, всегда есть кто-то в худшем положении. Помните об этом. Будьте благодарны за свою жизнь и все, что в ней есть.  Фиксируйте и запоминайте положительные моменты в вашей жизни. Концентрируйтесь на хорошем, а не на плохом. На то, что уже есть, а не на том, чего нет.  Во многих духовных и религиозных учениях недовольство ассоциируется с болезнью. А умение человека быть благодарным – с высокой осознанностью и благостью.  Психотерапевты, работающие с людьми, страдающими неврозами, убеждаются, что большинство из них крайне недовольны своей жизнь и испытывают мало поводов для чувства благодарности.  Снятие тревожности невозможно без переосмысления своей жизни, положения в ней и формирования нового позитивного мировоззрения.   1. Разделить пополам  листок своего блокнота 2. В первой части написать "имя супруга" 3. Во второй - "имя ребенка" 4. Написать 10 причин благодарности для мужа. 5. Вторая часть "Благодарности ребенку" 6. С сегодняшнего дня - "задел" по 10 благодарностей для близких людей на ближайшие дни. 7. А на 3-й день и на каждый последующий, не меньше пяти искренних слов благодарности для мужа и дочери.   *Когда атмосфера в семье теплее, тогда всем в этом доме станет жить легче!* |
|  |  | Спорт | Без ограничений | Учеными давно доказано, что спорт полезен не только для физического, но и для психического здоровья человека. При регулярных тренировках в организме вырабатываются эндорфины, дофамин, серотонин и другие “гормоны счастья”. А вот адреналин и кортизол снижаются. Поэтому после тренировки человек чувствует себя уставшим, но довольным.  Попробуйте “убежать” от тревоги на беговой дорожке или в парке. Уплыть от нее в бассейне. Выберите себе тот вид физических нагрузок, который вам по душе. Не стоит загонять себя до потери сознания. Спорт должен быть в удовольствие!  Вариантов очень много:   * кардиотренировки (бег, плавание, езда на велосипеде, скандинавская ходьба и т. п.); * танцы (танго, хип-хоп, балет и т. п.); * силовые тренировки; * аэробные нагрузки (йога, пилатес, стретчинг и т. п.).   В конце концов вы можете скачать себе специальное приложение на телефон, в котором уже есть готовые планы тренировок в зависимости от вашего уровня физической подготовки. Совсем не сложно ежедневно выделять 30-40 минут на разминку. Главное – начать! |
|  |  | **Упражнение "Ассоциированные состояния"** | Без ограничений | 1. Выпишите 3—5 видов деятельности, при выполнении которых Вы хорошо себя чувствуете.  2. Попытайтесь ответить на следующие вопросы по каждому из записанных Вами видов деятельности (или попросите кого-либо задать Вам эти вопросы):  а) выполняется ли эта деятельность вместе с другими людьми или она осуществляется в одиночестве?  б) где выполняется эта деятельность, каковы окружающие факторы, какие из них помогают Вам, а какие мешают осуществлять эту деятельность?  в) имеет ли эта деятельность внешний или внутренний фокус (т.е. требует ли она больше внимания за внешними событиями или предполагает внутреннее сосредоточение?)  г) является ли она преимущественно визуальной (зрительной), аудиальной (звуковой) или кинестетической (связанной с телесными ощущениями, ощущениями движения, мышечного напряжения, дыхания, сердцебиения и т.п.)?  д) требует ли эта деятельность каких-либо материальных условий, средств, реквизитов?  е) какие из Ваших органов чувств получают преимущественный отдых во время этой деятельности?  ж) какие аргументы и контакты с другими людьми Вам нужны, чтобы заняться этой деятельностью?  3. Ответив на эти вопросы по каждому из 3—5 видов деятельности, найдите значимые компоненты, которые дают Вам удовлетворение от занятий данной деятельностью. Запишите их, сравните с компонентами, которые дают удовлетворение в других видах деятельности.  В результате выполнения этого упражнения, чаще всего, выясняется, что можно получать удовлетворение не только от одного-двух видов любимых деятельностей, а, следовательно, что возможностей и ресурсов для восстановления своих сил у Вас гораздо больше, чем кажется на первый взгляд.  Это упражнение можно продолжить, если подумать (и желательно записать), какие компоненты удовлетворения и пользы Вы получаете также и в видах деятельности, которые для Вас обычно как будто бы нейтральны. И, может быть, Вы сумеете найти элементы удовлетворения (вторичной пользы) даже в видах деятельности, которые Вы не любите?!  Осознание того, что полезное и приятное на самом деле связано не только с излюбленными видами занятий, может играть важную роль в более мудром отношении к любым видам деятельности. |
|  |  | **"Как закончить день сурка"** | Без ограничений | Чтобы прервать негативный сценарий в глобальном масштабе, можно начать с малого Начните свой завтрашний день немного иначе, чем обычно.   1. Не делаете зарядку, сделайте 2. Вместо чая, выпейте кофе или наоборот 3. Попробуйте вместо телевизора включить радио с вашей любимой музыкой или поменяйте один канал на другой 4. Возьмите на обед в буфете или приготовьте, то что раньше не брали/не готовили 5. Вечер тоже можно провести иначе, чем привыкли 6. Лечь спать в любое, более комфортное для вас время.   **Что это даст?**  В первую очередь, понимание того, что мир пластичен и готов меняться вместе с нами! |
|  |  | АРТ - ГОВОРИЛКА  ИЛИ «О ЧЕМ Я ХОЧУ ПОГОВОРИТЬ» | Без ограничений | Для детей и взрослых, которые не могут решить, о чем поговорить с психологом, родителями или друзьями.  Помогает выбирать темы.   Это упражнение с элементами арт-терапии и заставит детей думать о том, что может их беспокоить, а также о вещах, которые хорошо подходят для них. Это побуждает их думать о различных областях, так что вы можете поддерживать их как можно лучше.  Это также может быть использовано родителями для того, чтобы побудить их к обсуждению с их ребенком.   Эта деятельность даст больше внимания к вашим обсуждениям, как ребенок будет иметь некоторое время мышления так будет иметь гораздо лучшее представление о том, что они хотят говорить с вами.   Вы можете иметь почтовый ящик, чтобы они могли отправлять их Вам.  Если ребенок нуждается в помощи с чтением, то прочитайте все различные метки к ним. Пусть заполняют самостоятельно.   Альтернатива этому была бы для ребенка, чтобы цвет в каждой области, как они говорят об этом с вами.   (см. приложение) |
|  |  | Методика «Метафорический автопортрет» | Без ограничений |  |
|  |  | Методика «Время моей жизни» | Без ограничений |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**ГОВОРИЛКА**

