**Консультация 1**

**Цель:** прояснение ситуации и оказание эмоциональной поддержки

**Задачи:**

1. Установить доверительный контакт
2. Оценить эмоциональное состояние, стабилизировать
3. Определить особенности жизненной ситуации, ресурсы и факторы риска
4. Определить личностные особенности ребенка, ресурсы и факторы риска

**Инструментарий:**

* Протокол консультации обучающегося *(Приложение 1);*
* Структурированное интервью *(Приложение 2)*;
* Вода, салфетки, предмет-антистресс, который ребенок может держать в руках.

**Структура занятия:**

1. *Вступительный этап.* Знакомство педагога-психолога с подростком, создание зоны психологической безопасности и комфортности. Расширение представлений подростка о профессии и компетенциях педагога-психолога. Подросток должен понять, что специалист является профессионалом в своей области, берет ответственность за свою работу, занятия с педагогом-психологом приносят пользу, педагогу-психологу можно доверять.

Педагог-психолог выслушивает опасения (если они есть) ребенка и ожидания, проговаривает правила встреч. На этапе установления доверительного контакта педагог-психолог формирует у ребенка мотивацию для дальнейшего сотрудничества, используются приемы активного слушания, побуждения подростка говорить о случившемся.

1. *Основной этап.* После того, как доверительный контакт установлен, следует приступить к прояснению ситуации буллинга и оценке эмоциональной состояния ребенка *(Приложение 1)*. Необходимо получить предварительную информацию о способах реагирования подростка на стрессовую ситуацию, о причинах его эмоциональных переживаний, о глубине и силе переживаний. Важно проявление сочувствия и сопереживания, помощь в выражении чувств.

Педагог-психолог обсуждает с ребенком, в каких жизненных ситуациях чаще всего подростки испытывают трудности. Задача подростка назвать максимальное количество ситуаций из разных сфер жизни. Далее педагог-психолог предлагает обсудить, какие ресурсы необходимы ребенку для преодоления тех или иных трудностей, какими способами подросток мог бы самостоятельно справиться с подобными ситуациями в своей жизни.

1. *Заключительный этап.* Подведение итогов встречи, рефлексия подростком своих эмоций и чувств, с которыми он завершает консультацию.

Для формирование личного интереса ребенка в получении психологической помощи, важно обсудить с ним план дальнейших встреч. Информировать, что на консультациях совместно с психологом ребенок выберет оптимальные для себя методы самоподдержки и способы конструктивного взаимодействия в классе.