

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ** **КОНСУЛЬТАЦИЯ** |

Цель:

Определить психологическое состояние ребенка после переживания сложной/кризисной ситуации и выбрать оптимальный маршрут дальнейшей психологической поддержки.

Задачи:

1. Оценить эмоциональное состояние ребенка на момент консультации.
2. Оценить наличие признаков дезадаптации, кризисных или суицидальных проявлений.
3. Определить потребность в дальнейшей психологической помощи и ее уровень.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1)
* Диагностические методики:

1. Шкала тревожности Спилбергера — Ханина (детская версия) (приложение 2)
2. Шкала детской депрессивности CDI (Ковач) (приложение3)

* Алгоритм принятия решения о маршрутизации (приложение 4)

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Действия специалиста:

Приветствие, представление себя, рассказ о своей роли.

Обеспечение уединенного, спокойного пространства для беседы.

Использование мягкого тона, открытых поз и невербальных сигналов поддержки:

|  |
| --- |
| * *Я здесь, чтобы поддержать тебя и помочь разобраться в твоих чувствах после того, что произошло.* * *Все, что ты расскажешь, останется между нами. Я не буду никому рассказывать о нашем разговоре без твоего согласия, кроме случаев, когда речь идет о твоей безопасности.* * *Ты можешь говорить столько, сколько захочешь. Если что-то будет сложно обсуждать — мы можем сделать паузу.* |

Основной этап

Действия специалиста:

Задавать открытые вопросы для свободного выражения эмоций ребенком.

Проявлять эмпатию и активное слушание (кивки, уточняющие вопросы).

Не перебивать ребенка, давать время на размышления.

**Вопросы**:

|  |
| --- |
| * *Как ты себя чувствуешь сейчас?* * *Что ты думаешь о случившемся?* * *Что для тебя было самым трудным в этой ситуации?* * *Как ты провел(а) последние дни после этого события?* * *С кем ты обсуждал(а) эту ситуацию?* |

**Диагностика эмоционального состояния**

Действия специалиста:

Провести беседу для выявления признаков эмоционального неблагополучия.

Провести стандартизированные методики.

Наблюдать за невербальными проявлениями (мимика, поза).

Методики:

1. Шкала тревожности Спилбергера — Ханина (детская версия)

(Оценка ситуативной и личностной тревожности).

1. Шкала детской депрессивности CDI (Ковач)

(Выявление признаков депрессивных состояний).

Вопросы для оценки признаков эмоционального неблагополучия:

*Физиологические проявления:*

|  |
| --- |
| * *Как ты спишь в последнее время? Бывают ли трудности с засыпанием или частые пробуждения?* * *Изменилась ли твоя усталость или самочувствие после произошедшего?* * *Бывает ли у тебя головная боль, боли в животе или другие неприятные ощущения в теле?* |

*Когнитивные проявления:*

|  |
| --- |
| * *Трудно ли тебе сейчас сосредоточиться на учебе или других делах?* * *Замечаешь ли ты, что часто думаешь о случившемся или не можешь перестать об этом думать?* * *Появились ли у тебя мысли, что ничего не получится или что ты не справишься дальше?* |

*Эмоциональные проявления:*

|  |
| --- |
| * *Часто ли тебе бывает грустно или хочется плакать без особой причины?* * *Чувствуешь ли ты тревогу, страх или беспокойство чаще обычного?* * *Бывают ли у тебя перепады настроения — то очень плохо, то вроде бы нормально?* |

*Поведенческие проявления:*

|  |
| --- |
| * *Стало ли тебе сложнее общаться с друзьями или родными после этого события?* * *Есть ли желание больше времени проводить одному/одной?* * *Изменилась ли твоя активность — например, стал(а) меньше заниматься любимыми делами, спортом, хобби?* |

Уточняющие вопросы:

|  |
| --- |
| * *Что изменилось в твоем поведении или самочувствии по сравнению с тем, как было раньше?* * *Есть ли что-то новое в твоих ощущениях тела, мыслях или привычках за последние дни/недели?* |

**Оценка наличия кризисных/суицидальных проявлений**

Действия специалиста:

Задать прямые вопросы о мыслях/чувствах по поводу жизни и будущего.

Проанализировать ответы на предмет тревожных сигналов (один положительный ответ на любой из вопросов – повод для маршрутизации).

Вопросы:

|  |
| --- |
| * *Были ли у тебя мысли о том, что не хочется жить?* * *Бывает ли тебе очень грустно или страшно так, что не хочется ничего делать?* * *Есть ли у тебя желание причинить себе вред?* * *Бывают ли у тебя мысли, что ты никому не нужен(а) или что без тебя было бы лучше?* * *Думал(а) ли ты когда-нибудь о том, чтобы исчезнуть или чтобы тебя не было?* * *Есть ли у тебя ощущение безысходности или что ситуация никогда не изменится к лучшему?* * *Появлялись ли у тебя мысли о том, как можно было бы себе навредить или уйти из жизни?* |

Уточняющие вопросы при положительном ответе:

|  |
| --- |
| * *Можешь рассказать подробнее, когда такие мысли появляются?* * *Ты говорил(а) об этом кому-то из взрослых или друзей?* * *Что обычно помогает тебе справиться с такими мыслями или чувствами?* |

**Проговаривание и обсуждение ресурсов ребенка**

Действия специалиста:

Обсудить с ребенком его внутренние и внешние ресурсы: Кто или что помогает справляться с трудностями? Есть ли кто-то из взрослых или сверстников, кому можно довериться? Какие занятия приносят радость или отвлекают от переживаний? Какие качества помогают преодолевать сложные ситуации?

Примерные вопросы:

|  |
| --- |
| * *Бывает ли у тебя кто-то рядом, кто может поддержать в трудную минуту?* * *Что тебе обычно помогает чувствовать себя лучше?* * *Есть ли у тебя хобби или занятия, которые поднимают настроение?* |

Заключительный этап

**Подведение итогов**

Психолог благодарит ребенка за откровенность:

|  |
| --- |
| * *Спасибо тебе за то, что поделился(ась) своими чувствами — это очень важно.* |

Вопрос:

|  |
| --- |
| * *Как ты себя чувствуешь сейчас после нашего разговора?* |

Дает информацию о том, что по результатам встречи будет выбран оптимальный вариант помощи для ребенка.