

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **УТРАТА**  Консультация 1 |

Цель:

Снятие эмоционального напряжения у ребенка, осознание ребенком эмоций и чувств.

Задачи:

1. Обеспечить ребенку возможность осознать и выразить свои чувства и переживания, связанные с утратой.
2. Снять остроту эмоционального напряжения через проговаривание травматического опыта.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1).
* Контакты помощи (приложение 2).

Структура занятия:

Вступительный этап

Психолог мягко приветствует ребенка, располагает к себе:

|  |
| --- |
| * *Я здесь, чтобы поддержать тебя. Здесь можно говорить о том, что тебе важно, и быть уверенным, что тебя поймут и не осудят .* |

Объясняет правила:

конфиденциальность, уважение, добровольность участия.

Основной этап (отреагирование)

Психолог использует технику активного слушания (поддерживающие фразы: *«Я тебя слышу», «Это важно», «Ты можешь говорить столько, сколько нужно»*), задает открытые вопросы по памятке:

1. **Что произошло?**

|  |
| --- |
| * *Расскажи мне, пожалуйста, что случилось?* |

1. **Был ли ты участником или свидетелем этого события?**

|  |
| --- |
| * *Ты был рядом в тот момент или узнал об этом позже?* |

1. **Если не был участником/свидетелем: как узнал о случившемся?**

|  |
| --- |
| * *Кто тебе рассказал об этом? Как это было?* |

1. **Что с тобой происходило в этот момент и после?**

|  |
| --- |
| * *Что ты почувствовал(а) сразу после того, как узнал(а)? А потом?* |

1. **О чем ты думал(а), когда узнал(а) о произошедшем?**

|  |
| --- |
| * *Какие мысли приходили тебе в голову тогда?* |

1. **Что ты чувствовал(а), когда узнал(а) о произошедшем?**

|  |
| --- |
| * *Какие чувства были у тебя тогда?* |

1. **О чем думаешь и что чувствуешь сейчас? Изменилось ли что-то в твоем состоянии?**

|  |
| --- |
| * *А сейчас какие у тебя мысли и чувства по поводу этого события? Что изменилось с тех пор?* |

1. **Какие способы совладания с эмоциями обычно помогают тебе?**

|  |
| --- |
| * *Когда тебе бывает грустно или тяжело, что обычно помогает тебе почувствовать себя лучше?* |

1. **Какие способы совладания с эмоциями ты использовал(а) в этой ситуации?**

|  |
| --- |
| * *В этот раз ты пробовал(а) делать что-то из того, что обычно помогает?* |

1. **К кому ты обычно обращаешься за помощью?**

|  |
| --- |
| * *Есть ли кто-то, к кому ты привык(ла) обращаться за поддержкой?* |

1. **К кому обратился(лась) в этой ситуации?**

|  |
| --- |
| * *В этот раз ты говорил(а) с кем-то о своих чувствах?* |

1. **Что сейчас больше всего беспокоит тебя?**

|  |
| --- |
| * *О чем ты больше всего переживаешь сейчас?* |

1. **Как видишь пути выхода из ситуации?**

|  |
| --- |
| * *Как думаешь, что может помочь тебе справиться с этим дальше?* |

1. **Каким видишь свое ближайшее и отдаленное будущее?**

|  |
| --- |
| * *Как думаешь, что может помочь тебе справиться с этим дальше?* |

**Упражнение1: «Измерим эмоциональную температуру»**

**Цель:**

Помочь ребенку осознать и выразить свое текущее эмоциональное состояние в безопасной форме.

**Пошаговый план:**

Психолог объясняет суть упражнения:

|  |
| --- |
| * *Иногда бывает сложно подобрать слова для своих чувств. Давай попробуем описать твое состояние с помощью цвета (или погоды/температуры/животного) .* |

Предлагает выбрать один из вариантов:

* Цвет

*(например, красный – злость, синий – грусть, желтый – радость)*

* Погода

*(солнечно – радостно, дождливо – грустно)*

* Температура

*(жарко – много эмоций, холодно – опустошенность)*

Формулировка:

|  |
| --- |
| * *Если бы твое настроение сейчас было цветом/ погодой/ температурой/ животным — каким бы оно было?*   *Почему?* |

Обсуждает выбор ребенка:

|  |
| --- |
| * *Почему ты выбрал именно этот цвет/образ?*   *Что он для тебя значит?* |

При необходимости помогает подобрать подходящий образ.

Заключительный этап

Психолог подводит итоги встречи:

|  |
| --- |
| * *Спасибо тебе за доверие и откровенность сегодня.* |

Помогает ребенку осознать свои чувства:

|  |
| --- |
| * *Как ты себя чувствуешь сейчас после нашей беседы?* |

Дает информацию о возможностях поддержки (контакты школьного психолога/кризисных служб).

Договаривается о следующей встрече.