

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **Удаление с ГИА или неудовлетворительный результат ГИА**  Консультация 1 |

Цель:

Осознание и отреагирование ребенком эмоций, связанных с ситуацией неудачи на экзамене

Задачи:

1. Снизить уровень внутреннего напряжения через проговаривание переживаний.
2. Помочь ребенку осознать и назвать свои чувства, связанные с ситуацией.
3. Сформировать у ребенка представление о возможных положительных изменениях в будущем.

Инструментарий:

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

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Приветствие, установление контакта:

Психолог приветствует ребенка спокойным, доброжелательным тоном.

Садится рядом или напротив, чтобы создать ощущение равенства и безопасности.

|  |
| --- |
| * *Я рад(а) тебя видеть. Сегодня мы можем поговорить о том, что тебя волнует. Здесь ты можешь быть собой — я здесь, чтобы поддержать тебя.* |

**Обсуждение правил:**

Кратко объяснить правила встречи:

Конфиденциальность:

|  |
| --- |
| * *Все, что ты расскажешь здесь, останется между нами (за исключением случаев угрозы жизни и здоровью).* |

Добровольность, возможность делать паузы или не отвечать на вопросы.

Основной этап

Психолог использует технику активного слушания (поддерживающие фразы: «Я тебя слышу», «Это важно», «Ты можешь говорить столько, сколько нужно»), задаёт вопросы мягко, с паузами, чтобы дать ребёнку время подумать и выразить свои чувства.

**Открытые вопросы для эмоционального отреагирования:**

|  |
| --- |
| * *Можешь рассказать, как всё проходило на экзаменах?* * *Что ты почувствовал(а) в тот момент, когда понял(а), что не сдал(а) или был(а) удалён(а)?* * *Какие мысли приходили тебе в голову после этого?* * *Что сейчас вызывает у тебя наибольшее беспокойство или тревогу?* |

**Упражнение 1: «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 – опустошение)

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.

**Упражнение 2: «Луч надежды»**

Психолог говорит:

|  |
| --- |
| * *Я понимаю, что сейчас тебе тяжело, и это нормально. Но даже в сложных ситуациях иногда можно найти что-то хорошее впереди. Давай попробуем представить: если бы через какое-то время ситуация изменилась к лучшему, как бы это выглядело для тебя?* |

Вопросы для размышления:

|  |
| --- |
| * *Что бы ты хотел(а) почувствовать или сделать через неделю/месяц?* * *Какой маленький шаг мог бы помочь тебе почувствовать себя лучше?* * *Есть ли что-то приятное, чего ты ждёшь или хочешь попробовать сделать в будущем, даже если это совсем небольшая вещь?* |

Можно предложить ребенку нарисовать или коротко записать этот "луч надежды" — слово, символ или фразу.

Заключительный этап

**Подведение итогов:**

Психолог благодарит ребенка за откровенность:

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

**Рефлексия состояния:**

Вопрос:

|  |
| --- |
| * *Как ты себя чувствуешь сейчас после нашего разговора?* * *Что было самым полезным или важным для тебя сегодня?* |

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

Договаривается о следующей встрече.