****

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ДЛИТЕЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ ЧЛЕНА СЕМЬИ**  Консультация 1 |

Цель:

Осознание и отреагирование эмоций ребенка через проговоаривание.

Задачи:

1. Снизить уровень внутреннего напряжения через проговаривание переживаний.
2. Помочь ребенку осознать и назвать свои чувства, связанные с ситуацией болезни родственника.

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 или тревожит. 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:**

|  |
| --- |
| * *Что ты чувствуешь по поводу болезни близкого?* * *Какие мысли или страхи у тебя возникают?* * *Что больше всего пугает или огорчает тебя сейчас?* |

**Упражнение 1: "Карта эмоций"**

**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 изобразить твои эмоции на листе бумаги.* |

Предлагает нарисовать "карту" — на листе ребенок рисует разные области/кружки/облака разного цвета или формы для разных чувств (например: большой красный круг — злость; маленькое синее облако — грусть; желтый кружок — надежда).

Психолог мягко спрашивает:

|  |
| --- |
| * *Расскажи про этот цвет/облако/круг — что это за чувство? Когда оно появляется?* |

При необходимости помогает подобрать подходящий образ или название чувства.

Обсуждает выбор ребенка:

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

Поддержка и нормализация эмоций:

Психолог проговаривает вслух, что любые чувства в такой ситуации — это нормально:

|  |
| --- |
| * *Многие дети (и взрослые) в похожей ситуации могут испытывать страх, злость или грусть — это естественно.* |

Заключительный этап

Психолог благодарит ребенка за откровенность:

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

**Рефлексия состояния:**

Вопросы:

|  |
| --- |
| * *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.