

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ДЛИТЕЛЬНАЯ КОМАНДИРОВКА РОДИТЕЛЯ** Консультация 1 |

Цель:

Осознание и отреагирование ребенком чувств и эмоций в связи с ситуацией командировки родителя.

Задачи:

1. Обеспечить ребенку возможность открыто выразить свои эмоции и мысли по поводу отъезда родителя.
2. Снизить уровень внутреннего напряжения через проговаривание переживаний.
3. Помочь ребенку осознать и назвать свои чувства, связанные с ситуацией.

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:**

|  |
| --- |
| * *Можешь рассказать, как ты себя чувствуешь сейчас, когда папа/мама уехал(а)?»* * *«Что ты почувствовал(а), когда узнал(а) о командировке?»* * *«Какие мысли приходят тебе в голову чаще всего?»* * *«Что сейчас вызывает у тебя наибольшее беспокойство или страх?* |

**Упражнение 1. «Цвет моего настроения»**

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 представить, что твое настроение — это цвет.* |

Выбор формы выражения:

|  |
| --- |
| * *Ты можешь выбрать не только сам цвет, но и его форму: это может быть круг, линия, облако, пятно или любой другой образ, который тебе захочется изобразить.* |

Формулировка задания:

|  |
| --- |
| * *Если бы твое настроение сейчас было цветом и формой — каким бы оно было? Нарисуй этот цвет и выбери для него любую форму, которая тебе кажется подходящей.* |

После того как ребенок нарисует, психолог спрашивает:

|  |
| --- |
| * *Почему ты выбрал именно этот цвет и такую форму?* * *Что для тебя значит этот цвет? Какие чувства или воспоминания он вызывает?* * *Если бы этот цвет мог что-то сказать, что бы он сказал о твоем настроении?* |

Можно предложить ребенку дать название своему рисунку или придумать короткую историю про этот "цвет настроения".

**Упражнение 2. «Луч надежды»**

Реплика:

|  |
| --- |
| * *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?* |

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

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.