

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ТРАВЛЯ. ЖЕРТВА.**  Консультация 4 |

Цель:

Знакомство с ресурсами помощи в трудных ситуациях.

Задачи:

1. Оценка актуального психоэмоционального состояния ребенка.
2. Помощь в отреагировании эмоций ребенка.
3. Обсуждение успешного/неуспешного опыта самопомощи.
4. Выбор ресурсов помощи в трудных ситуациях.

Инструментарий:

* Протокол консультации обучающегося (Приложение 1)
* «Оболочка доверия/созвездие поддержки/цепь поддержки» (Упражнение 1)
* «Когда приходится прибегать к помощи других людей» (Упражнение 2)
* «Ресурсы для получения психологической помощи» (Упражнение 3)

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Создание зоны психологической безопасности и комфортности. Беседа и обсуждение с подростком его эмоционального состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента последней встречи.

Основной этап

Обсуждение с подростком опыта и способов самопомощи, который использовался в качестве домашнего задания. Анализ успешных и неуспешных способов взаимодействия в классе.

Педагог-психолог обсуждает с ребенком ситуации, в которых необходимо обращение за помощью, анализирует в каких ситуациях и кому можно обратиться. Выполнение упражнения «Оболочка доверия» или «Созвездие поддержки» или «Цепь поддержки» (Упражнение 1). Совместное выполнение задания «Когда приходится прибегать к помощи других людей» (Упражнение 2). Следует обратить внимание подростка на возможность получения дополнительной профессиональной психологической помощи. Предоставить контакты «Ресурсы для получения психологической помощи» (Упражнение 3) в распечатанном виде.

Заключительный этап

Рефлексия подростком своих эмоций и чувств. Завершение консультации, обсуждение пользы информации, полученной во время консультации. Домашнее задание (ведение эмоционального дневника, работа со списком самопомощи, поиск наиболее приемлемых способов выхода из трудной ситуации).

Изображение выглядит как текст, круг, снимок экрана, диаграмма

Автоматически созданное описаниеУпражнение 1

Изображение выглядит как текст, снимок экрана, Шрифт, число

Автоматически созданное описание

Изображение выглядит как текст, звезда, бумага, оригами

Автоматически созданное описание

**Упражнение 2**

**Упражнение 3**

**Ресурсы для получения психологической помощи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Номер телефона** | **Вид помощи** |
| Детский телефон доверия | 8 (800) 250-11-91  Время работы: 9:00-21:00 (будни) | Анонимная помощь по телефону |
| Анонимный чат для детей и подростков “Мы рядом онлайн” | Сайт:  Мырядом.онлайн | Анонимная помощь через чат с психологом |
| Всероссийский детский телефон доверия | 8 (800) 200-01-22  (круглосуточно) | Экстренная психологическая помощь |