

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ТРАВЛЯ. ЖЕРТВА.**  Консультация 1 |

Цель:

Прояснение ситуации и оказание эмоциональной поддержки.

Задачи:

1. Установить доверительный контакт.
2. Оценить эмоциональное состояние, стабилизировать эмоциональное состояние.
3. Определить особенности жизненной ситуации, ресурсы и факторы риска.
4. Определить личностные особенности ребенка, ресурсы и факторы риска.

Инструментарий:

* Протокол консультации обучающегося (Приложение 1)
* Структурированное интервью (Приложение 2)
* Вода, салфетки, предмет-антистресс, который ребенок может держать в руках.

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Знакомство педагога-психолога с подростком, создание зоны психологической безопасности и комфортности. Расширение представлений подростка о профессии и компетенциях педагога-психолога. Подросток должен понять, что специалист является профессионалом в своей области, берет ответственность за свою работу, занятия с педагогом-психологом приносят пользу, педагогу-психологу можно доверять.

Педагог-психолог выслушивает опасения (если они есть) ребенка и ожидания, проговаривает правила встреч. На этапе установления доверительного контакта педагог-психолог формирует у ребенка мотивацию для дальнейшего сотрудничества, используются приемы активного слушания, побуждения подростка говорить о случившемся.

Основной этап

После того, как доверительный контакт установлен, следует приступить к прояснению ситуации буллинга и оценке эмоциональной состояния ребенка (Приложение 1). Необходимо получить предварительную информацию о способах реагирования подростка на стрессовую ситуацию, о причинах его эмоциональных переживаний, о глубине и силе переживаний. Важно проявление сочувствия и сопереживания, помощь в выражении чувств.

Педагог-психолог обсуждает с ребенком, в каких жизненных ситуациях чаще всего подростки испытывают трудности. Задача подростка назвать максимальное количество ситуаций из разных сфер жизни. Далее педагог-психолог предлагает обсудить, какие ресурсы необходимы ребенку для преодоления тех или иных трудностей, какими способами подросток мог бы самостоятельно справиться с подобными ситуациями в своей жизни.

Заключительный этап

Рефлексия подростком своих эмоций и чувств. Домашнее задание «Оценка настроения в динамике» (Упражнение 3). При необходимости подросток может просить помощи в выполнении домашнего задания у близкого человека, которому доверяет. Либо предложить вариант выставления напоминаний в телефоне или планшете/компьютере.

*.*