

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **УТРАТА**  Консультация 2 |

Цель:

Актуализация имеющмхся и формирование новых внутренних ресурсов ребенка.

Задачи:

1. Помочь ребенку осознать свои сильные стороны.
2. Актуализировать имеющиеся и проговорить о возможности применения новых навыков самопомощи.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1).

Структура занятия:

Вступительный этап

Психолог мягко приветствует ребенка, интересуется его самочувствием:

|  |
| --- |
| * *Привет! Рада тебя видеть. Как у тебя сегодня настроение? Было ли что-то приятное или интересное за день?* |

Деликатно объясняет цель встречи:

|  |
| --- |
| * *Сегодня мы попробуем вместе найти твои сильные стороны и то, что помогает тебе справляться с трудностями. Это важно, чтобы ты знал(а), что у тебя есть поддержка внутри себя.* |

Озвучивает правила:

конфиденциальность, уважение, добровольность участия.

|  |
| --- |
| * *Здесь можно быть собой. Все, что ты расскажешь, останется между нами.* |

Основной этап

Упражнение 1: «Мои сильные стороны»

**Цель:**

Помочь ребенку осознать свои личные качества, которые помогают ему справляться с трудностями.

**Вводная беседа:**

Психолог говорит:

|  |
| --- |
| * *Давай вспомним, были ли у тебя раньше трудные моменты. Например, когда что-то не получалось, когда было грустно или страшно. Как ты тогда справлялся(лась)? Что тебе помогало?* |

**Вспоминание ситуаций:**

Психолог мягко помогает ребенку вспомнить конкретные примеры из жизни (например, переезд, ссора с другом, неудача в школе).

**Выделение качеств:**

|  |
| --- |
| * *Как ты думаешь, какие твои качества помогли тебе тогда? Может быть, ты был(а) смелым(ой), терпеливым(ой), умел(а) просить о помощи или быстро находил(а) решение?* |

**Визуализация:**

Вместе с ребенком психолог записывает эти качества на листе бумаги или рисует символы (например, щит — защита, солнце — оптимизм).

**Обсуждение:**

|  |
| --- |
| * *Какое из этих качеств тебе нравится больше всего? Какое бы ты хотел(а) использовать чаще?* |

**Поддержка:**

Психолог подчеркивает значимость каждого качества:

|  |
| --- |
| * *Это очень важное качество! Оно уже помогало тебе раньше и может помочь снова.* |

**Упражнение 2: «Копилка ресурсов»**

**Цель:**

Сформировать у ребенка осознанный список способов самопомощи и приятных занятий.

**Пошаговая инструкция:**

**Вводная беседа:**

Психолог спрашивает:

|  |
| --- |
| * *А что помогает тебе чувствовать себя лучше? Может быть, есть любимые занятия или привычки?* |

**Составление списка:**

Ребенок перечисляет свои способы самопомощи (например: слушать музыку, рисовать, играть с животным, разговаривать с другом, гулять на улице).

**Запись/рисование:**

Вместе с психологом ребенок записывает эти способы на отдельном листе бумаги или рисует их в виде картинок (например, ноты — музыка; дерево — прогулка).

**Обсуждение новых идей:**

Психолог предлагает подумать о новых способах:

|  |
| --- |
| * *А что бы ты хотел(а) попробовать еще для того, чтобы чувствовать себя лучше? Может быть что-то новое?* |

Новые способы добавляются на лист, обсуждаются с ребенком.

Заключительный этап

**Рефлексия встречи:**

Психолог задает вопросы:

|  |
| --- |
| * *Что нового ты понял(а) о себе сегодня?* * *Какие свои качества тебе особенно понравились?* * *Какие способы самопомощи хочешь использовать чаще?* |

**Поддержка самооценки:**

Психолог отмечает успехи ребенка:

|  |
| --- |
| * *Ты сегодня хорошо поработал(а), нашел(ла) много своих сильных сторон и способов поддержать себя.* |

**Планирование применения ресурсов:**

|  |
| --- |
| * *Давай подумаем вместе: в какой ситуации ты сможешь применить свои сильные стороны или воспользоваться копилкой ресурсов уже в ближайшее время?* |

**Завершение встречи:**

Психолог благодарит ребенка за участие:

|  |
| --- |
| * *Спасибо тебе за откровенность и работу сегодня!* |

Договаривается о следующей встрече.