

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **Удаление с ГИА или неудовлетворительный результат ГИА**  Консультация 2 |

Цель:

Помочь ребенку понять, почему произошла неудача, а также обнаружить его сильные стороны и источники поддержки для преодоления неудачи.

Задачи:

1. Помочь ребенку проанализировать ситуацию, понять, что привело к неудаче на экзаменах.
2. Сформировать у ребенка более объективный взгляд на произошедшее.
3. Актуализировать внутренние ресурсы ребенка
4. Определить внешние источники поддержки
5. Повысить уверенность ребенка в своих силах и возможностях справляться с трудностями.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1).

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Приветствие, установление контакта:

Психолог приветствует ребенка доброжелательно, создает атмосферу доверия.

Кратко напоминает о целях встречи:

|  |
| --- |
| * *Сегодня мы попробуем вместе разобраться, почему так получилось с экзаменами и что может помочь тебе двигаться дальше.* |

Обсуждение самочувствия:

|  |
| --- |
| * *Как ты себя чувствуешь сегодня? Есть ли что-то, о чем хочешь рассказать перед началом нашей работы?* |

Основной этап

**Анализ ситуации:**

Психолог мягко подводит к обсуждению причин неудачи:

|  |
| --- |
| * *Как ты думаешь, почему так получилось?* * *Что было самым трудным для тебя в подготовке или на самом экзамене?* * *Были ли какие-то обстоятельства или события, которые мешали тебе подготовиться или хорошо себя чувствовать на экзамене?* |

Помогает ребенку отделить внешние причины от внутренних (например: усталость, стресс, недостаток времени/поддержки).

**Поиск ресурсов:**

Психолог акцентирует внимание на положительном опыте:

|  |
| --- |
| * *Вспомни ситуацию из прошлого, когда у тебя получалось справиться с трудностями или неудачами. Что тогда тебе помогло?* * *Какие твои качества или умения были особенно полезны в той ситуации?* |

**Упражнение 1. «Копилка ресурсов»**

Предложить ребенку записать свои сильные стороны (например: настойчивость, чувство юмора, умение просить о помощи).

Вместе составить список способов самопомощи и поддержки (например: поговорить с другом/родителем; заняться любимым делом; сделать перерыв; обратиться за советом).

Обсудить людей из окружения, которые могут поддержать («Кто из близких может тебя поддержать сейчас?»).

**Формирование позитивного взгляда на себя:**

Психолог подчеркивает успехи и сильные стороны ребенка.

Вопросы для закрепления:

|  |
| --- |
| * *Что из этого списка ты мог(ла) бы использовать сейчас?* * *Какой твой ресурс кажется тебе самым важным прямо сейчас?* |

Заключительный этап

**Рефлексия:**

Вопрос:

|  |
| --- |
| * *Что нового ты понял(а) о себе сегодня?»* * *Удалось ли найти что-то полезное для себя в нашем разговоре?* |

**Поддержка:**

Вопрос:

|  |
| --- |
| * *Как ты себя чувствуешь сейчас после нашего разговора?* * *Что было самым полезным или важным для тебя сегодня?* |

Психолог отмечает успехи ребенка в анализе ситуации и поиске ресурсов.

Фразы поддержки:

|  |
| --- |
| * *Ты уже многое сделал(а), чтобы понять себя лучше.* * *У тебя есть сильные стороны и опыт преодоления трудностей — это очень важно.* |

Договоренность о дальнейших шагах:

Обсудить готовность использовать найденные ресурсы

Договаривается о следующей встрече.