****

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ДЛИТЕЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ ЧЛЕНА СЕМЬИ**  Консультация 2 |

Цель:

Научить ребенка находить и использовать свои внешние и внутренние ресурсы, чтобы справляться с тревогой и трудными ситуациями, а также закрепить это умение с помощью практических упражнений во время занятий.

Задачи:

1. Помочь ребенку выявить и осознать свои внутренние ресурсы (качества, умения, опыт преодоления трудностей).
2. Обсудить внешние ресурсы — людей, занятия, предметы, которые помогают ребенку чувствовать себя спокойнее.
3. Закрепить понимание о собственных ресурсах с помощью творческого упражнения («солнышко ресурсов», «коробочка спокойствия»).

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 определить, что помогает тебе справляться в сложных ситуациях.* |

Обсуждение самочувствия:

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

Основной этап

**Упражнение 1. «Солнышко ресурсов»**

|  |
| --- |
| * *Давай подумаем, что помогает тебе чувствовать себя лучше, когда становится тревожно или грустно?* * *Вспомни, были ли у тебя ситуации, когда ты справлялся(лась) с трудностями. Что тебе тогда помогло?* * *Есть ли у тебя какие-то особенные качества или умения, которые поддерживают тебя в сложные моменты?* * *Может быть, есть любимые занятия или места, где тебе становится спокойнее?* |

Психолог помогает ребенку осознать и назвать свои внутренние ресурсы (например: умение просить о помощи, чувство юмора, настойчивость) и внешние (поддержка друзей, семьи, любимые хобби).

После проговаривания предлагает нарисовать ресурсы на листе бумаги — в виде, "солнышка", где в центре — сам ребенок, а по лучам — его ресурсы.

**Упражнение 2. «Коробочка спокойствия»**

**Цель:**

Помочь ребенку найти и зафиксировать личные способы самопомощи и внутренние опоры.

**Пошаговый план:**

Психолог объясняет:

|  |
| --- |
| * *У каждого человека есть свои способы справляться с волнением. Давай попробуем собрать их в одну «коробочку спокойствия»* |

На листе бумаги ребенок рисует коробочку/шкатулку.

Внутрь "коробочки" ребенок вписывает или рисует всё, что помогает ему чувствовать себя спокойнее:

* Приятные воспоминания
* Любимые занятия (слушать музыку, читать, гулять)
* Фразы поддержки (например: «Я справлюсь», «Это пройдет»)
* Люди, к которым можно обратиться
* Любимые игрушки или предметы

Психолог обсуждает каждый пункт:

|  |
| --- |
| * *Расскажи про это — как это тебе помогает?* * *Когда ты можешь воспользоваться этим способом?* |

Заключительный этап

Подведение итогов встречи

Психолог благодарит ребенка за участие и открытость:

|  |
| --- |
| * *Спасибо тебе за то, что поделился(ась) своими мыслями и идеями. Это очень важно.* |

**Рефлексия состояния:**

Психолог задает вопросы для осмысления прошедшей работы:

|  |
| --- |
| * *Как ты себя чувствуешь сейчас после нашей встречи?»* * *«Что было для тебя самым полезным или интересным сегодня?»* * *«Какой ресурс или способ поддержки ты хотел(а) бы попробовать применить в ближайшее время?* |

Обсудить готовность использовать найденные ресурсы.

Договаривается о следующей встрече.