

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ДЛИТЕЛЬНАЯ КОМАНДИРОВКА РОДИТЕЛЯ** Консультация 2 |

Цель:

Научить ребенка навыкам саморегуляции и поиска ресурсов поддержки в ситуации разлуки с родителем.

Задачи:

1. Познакомить ребенка с простыми техниками самопомощи.
2. Помочь выявить внутренние и внешние ресурсы поддержки.
3. Обсудить способы обращения за помощью к взрослым.
4. Сформировать план действий при необходимости получения поддержки.

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 поговорим о том, как можно помогать себе справляться с переживаниями и где искать поддержку.* |

Обсуждение самочувствия:

Вопрос:

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

Основной этап

**Упражнение 1. «Дыхание спокойствия»**

**Цель:**

Научить ребенка простой технике снятия напряжения через дыхание.

**Пошаговый план:**

Психолог объясняет:

|  |
| --- |
| * *Когда нам страшно или грустно — дыхание становится быстрым и поверхностным. Когда мы глубоко и медленно дышим, наш мозг получает сигнал, что опасности нет, и тело начинает расслабляться. Такое дыхание помогает снизить напряжение и успокоить эмоции. Давай попробуем подышать вместе так, чтобы стало легче.* |

Инструкция:

|  |
| --- |
| * *Вдохни медленно через нос на счет 5.* * *Задержи дыхание на счет 3.* * *Медленно выдохни через рот на счет 7.* |

Повторить 3–4 раза вместе с ребенком. Обсудить ощущения после упражнения:

|  |
| --- |
| * *Стало ли чуть спокойнее?* |

**Упражнение 2. «Волшебное дерево поддержки»**

**Цель:**

Помочь ребенку найти и зафиксировать личные способы самопомощи и ресурсы.

**Пошаговый план:**

Психолог объясняет:

|  |
| --- |
| * *Давай представим, что у тебя есть волшебное дерево поддержки. Его корни, ствол, ветви и листья — это разные люди и занятия, которые помогают тебе чувствовать себя лучше.* |

Рисование дерева:

На листе бумаги ребенок рисует дерево:

В корнях пишет самых близких людей (мама, папа, бабушка и т.д.) — те, кто дают основную поддержку.

На стволе — друзей и других важных людей.

На ветвях и листьях —занятия (спорт, рисование, музыка), которые помогают справляться с трудностями.

Обсуждение:

|  |
| --- |
| * *К кому из этих людей ты можешь обратиться за поддержкой?* * *Какие занятия помогают тебе отвлечься и почувствовать себя лучше?* |

**План действий при необходимости поддержки, успокоения:**

Вместе составляют короткий алгоритм:

* Сделать дыхательное упражнение
* Позвонить или поговорить с кем-то из "корней" или "ствола" дерева
* Заняться любимым делом (изображённым на ветвях/листьях)
* Обратиться к взрослому в школе

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?* |

Договаривается о следующей встрече.