

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ТРАВЛЯ. АГРЕССОР.**  Консультация 3 |

Цель:

Обучение альтернативным способам поведения и умения находить безопасные пути решения конфликтов.

Задачи:

1. Оценка актуального психоэмоционального состояния ребенка
2. Помощь в отреагировании эмоций ребенка
3. Мотивация на изменение проблемного поведения
4. Обзор и выбор альтернативных способов поведения
5. Отработать навыки позитивного опыта реализации своих потребностей

Инструментарий:

* Протокол консультации обучающегося (Приложение 1);
* «Анализ факторов, влияющих на эмоциональное состояние и поведение» (Упражнение 1);
* «Альтернатива» (Упражнение 2);
* «Я-сообщение» (Упражнение 3);
* «Как и где я могу проявлять свою активность» (Упражнение 4);
* «Мои сильные стороны» (Упражнение 5);

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Создание зоны психологической безопасности и комфорта. Беседа и обсуждение с подростком его актуального эмоционального состояния о чувствах, эмоциях и мыслях, что изменилось с момента последней встречи.

Основной этап

Обсуждение с подростком домашнего задания – «Оценка настроения в динамике». Анализ причин и возможных факторов, влияющих на эмоциональное состояние и поведенческие особенности (Упражнение 1). Обсуждение неконструктивных вариантов поведения и причин их возникновения. Совместная разработка альтернативных способов, как справиться с негативными эмоциями и сложными состояниями (Упражнение 2). Использование «Я-сообщений» в коммуникации с другими людьми, обучение способам коммуникации без насилия (Упражнение 3).

Заключительный этап

Рефлексия подростком своих эмоций и чувств. Домашнее задание - заполнение таблицы «Как и где я могу проявлять свою активность» (Упражнение 4). Проанализировать с обучающимся, в каких местах он может «безопасно» для окружающих проявлять свой гнев, «выплескивать» свои накопившиеся негативные эмоции.

Упражнение 1

**«Анализ факторов, влияющих на эмоциональное состояние и поведение»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фактор/ситуация** | **Эмоция**  (моя реакция) | **Поведение**  (мое действие) |
| *Пример:* одноклассник, слушающий музыку отличную от моей | Раздражение, злость, гнев | Отнять наушники и телефон и бросить их в мусорную корзину |
| *Пример:* плохое настроение из-за плохой оценки за контрольную | Тревога, вина, гнев, злость | Приклеить жвачку к волосам одноклассницы |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Упражнение 2

**«Альтернатива»**

* Вспомни ситуации, когда ты поступал не совсем конструктивно, в результате чего ссорился с другим человеком или другими людьми. Подумай, как лучше было разрешить эти ситуации.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ситуация** | **Действие** | **Эмоция** | **Альтернативное действие** | **Эмоция к альтернативному действию** |
| *Смеялся над одноклассником, а потом он разозлился и ударил меня* | *Смеялся, показывал пальцем* | *Веселье, потом иногда чувство вины* | *Лучше посмеяться вместе с одноклассником, придумать шутку, которая будет безобидной* | *Спокойствие, радость, веселье* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Упражнение 3

**«Я-сообщение»**

Я-сообщения

Техника «Я-сообщение» («Я-высказывание») заключается в изложении своих переживаний и боли от первого лица в условиях конфликта. Уникальность практики в том, что мы не занимаемся анализом ошибок другого человека, а направляем силы на анализ самих себя. Я-высказывание всегда начинается с «я» и «мне», но никак не с «ты» или «вы».

**Как использовать технику «Я-сообщение»**

**1. Обозначьте, какая конкретно ситуация расстроила вас.**

Не переходите на личности и не обобщайте. Говорите об определенном случае, который произошёл последним, не перечисляйте всё сразу. Не используйте оценочные или временные наречия, такие как «всегда», «никогда», «постоянно».

**2. Определите, какие чувства вы испытываете в данный момент, и опишите их собеседнику.**

Задайте себе вопросы «Что со мной происходит сейчас?», «Что я сейчас чувствую?» и поделитесь ответом. Боль, разочарование, чувство ненужности? Расскажите это через призму себя, а не другого человека.

**3. Расскажите, что вам нужно.**

Чего бы вы хотели? Объясните, как эта ситуация повлияла на вас, почему вам больно. Подумайте, какие ваши желания или потребности были проигнорированы или нарушены. Почему то, что произошло, задело вас? Эффективнее будет вести разговор с собеседником, имея ответ, но можно попробовать подумать вместе.

**4. Попробуйте предложить план совместного решения проблемы.**

Объясните ситуацию доброжелательно, со старанием и нежностью к вашим отношениям. Попробуйте вместе с собеседником найти выход.

Упражнение 4

**«Как и где я могу проявлять свою активность»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Желаемый вид активности/ веселья** | **Место реализации** |
| *Люблю драться* | *Секция бокса* |
| *Нравится быть лидером* | *Школа лидеров / Движение Первых* |
| *Люблю много двигаться* | *Танцевальный кружок* |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Упражнение 5

**«Мои сильные стороны»**

**Цель:**

активизировать умение мыслить о себе в положительном ключе, стимулировать уверенность в собственных возможностях к поведенческим изменениям, закрепить способность к позитивной оценке других людей, групповая поддержка.

**Процедура проведения:**

психолог просит назвать ученика 3-5 сильных сторон своей личности, которые помогают ему справляться с трудными ситуациями. Далее можно обсудить дополнительные варианты проявления силы личности, проанализировать скрытые ресурсы и барьеры, которые могут мешать развитию.