

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **УТРАТА**  Консультация 3 |

Цель:

Актуализация имеющихся и формирование новых внешних ресурсов поддержки.

Задачи:

1. Помочь ребенку осознать возможность обращения за поддержкой.
2. Сформировать карту доступных внешних ресурсов.
3. Конкретизировать понимание у ребенка к кому и за какой помощью он может обратиться.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1).

Структура занятия:

Вступительный этап

Психолог мягко приветствует ребенка, создает атмосферу доверия и открытости:

|  |
| --- |
| * *Привет! Рад(а) тебя видеть. Сегодня мы поговорим о людях вокруг тебя и о том, кто может поддержать в трудную минуту. Очень важно знать, что мы не одни и всегда есть те, кто может помочь или просто выслушать.* |

Психолог напоминает о правилах:

|  |
| --- |
| * *Здесь можно быть собой, делиться только тем, чем хочется. Все, что ты расскажешь, останется между нами.* |

Психолог уточняет готовность ребенка к занятию:

|  |
| --- |
| * *Готов(а) начать? Если захочешь сделать паузу или поговорить о чем-то другом — просто скажи.* |

Основной этап

Упражнение 1: «Карта поддержки»

**Введение в упражнение:**

Психолог объясняет суть задания:

|  |
| --- |
| * *Давай попробуем нарисовать карту поддержки. Это поможет увидеть, кто рядом с тобой и кто может помочь в разных ситуациях.* |

**Выполнение упражнения:**

Психолог дает лист бумаги и цветные карандаши/фломастеры.

Просит нарисовать большой круг в центре листа и написать там свое имя.

Вокруг центрального круга ребенок рисует другие круги — для каждого человека, который может поддержать (родители, братья/сестры, друзья, учителя, тренеры и т.д.).

Можно добавить домашних животных и любимые места (например, парк или комнату), если они приносят ощущение поддержки.

Психолог сопровождает процесс вопросами:

|  |
| --- |
| * *Кто из взрослых или друзей может поддержать тебя в трудную минуту?* * *Есть ли у тебя домашние животные, с которыми ты чувствуешь себя лучше или любимые места, где ты чувствуешь себя спокойно?* * *Кто еще мог бы оказаться рядом, если тебе нужна помощь?* |

**Обсуждение карты:**

Психолог помогает ребенку осмыслить получившуюся карту:

|  |
| --- |
| * *С кем тебе легче всего говорить о своих чувствах?* * *К кому ты уже обращался за помощью?* * *Были ли ситуации, когда кто-то из этих людей помогал тебе?* * *Кто еще мог бы поддержать тебя в будущем?* |

После завершения занятия ребенок забирает карту с собой.

Заключительный этап

**Рефлексия встречи:**

Психолог подводит итоги занятия вместе с ребенком:

|  |
| --- |
| * *Посмотри на свою карту — у тебя есть люди (и даже животные или места), которые могут поддержать тебя. К кому бы ты хотел обратиться при необходимости поддержки теперь?* * *Что нового ты понял(а) сегодня о себе и своих возможностях получать помощь?* |

Психолог благодарит ребенка за участие:

|  |
| --- |
| * *Спасибо тебе за открытость! Помни — просить о помощи — важно. Ты не один(одна), всегда есть те, кто готов поддержать». — «Спасибо тебе за откровенность и работу сегодня!* |

Договаривается о следующей встрече