

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **Удаление с ГИА или неудовлетворительный результат ГИА**  Консультация 3 |

Цель:

Помочь ребенку увидеть возможные альтернативы развития событий и составить план дальнейших действий.

Задачи:

1. Сформировать у ребенка понимание, что неудача на экзамене — это не конец, а ситуация с разными вариантами выхода.
2. Познакомить ребенка с возможными альтернативами.
3. Составить конкретный и реалистичный план действий.
4. Определить источники поддержки для реализации плана.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1).

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Приветствие, установление контакта:

Психолог приветствует ребенка доброжелательно, создает атмосферу доверия.

Психолог приветствует ребенка доброжелательно, создает атмосферу сотрудничества.

Кратко обозначает цель встречи:

|  |
| --- |
| * *Сегодня мы попробуем вместе подумать, какие есть варианты дальнейшего развития событий и как можно справиться с этой ситуацией.* |

Настрой на поиск решений:

Вопрос:

|  |
| --- |
| * *Как ты себя чувствуешь сейчас?* * *Готов(а) ли ты обсудить возможные пути решения?* |

Основной этап

**Обсуждение альтернатив**

Психолог мягко подводит к обсуждению причин неудачи:

Задает открытые вопросы, чтобы узнать мнение и мысли ребенка:

|  |
| --- |
| * *Как ты думаешь, какие у тебя есть варианты сейчас?»* * *«Что можно сделать дальше, чтобы изменить ситуацию к лучшему?* |

Психолог поддерживает ребенка в поиске информации и принятии решений, подчеркивая, что выбор всегда есть.

**Упражнение 1. «План действий»**

Совместно с ребенком составляется подробный и реалистичный список конкретных шагов для достижения выбранной цели:

**Узнать даты и условия пересдачи экзаменов:**

Вместе определить, где можно получить эту информацию.

**Записать необходимые действия:** позвонить/написать в учебное заведение, спросить у классного руководителя.

**Обсудить ситуацию с родителями или другими значимыми взрослыми:**

Подготовиться к разговору: что хочется сказать? Какие вопросы задать?

Определить удобное время для беседы.

Решить, к кому обратиться в первую очередь.

Составить короткий план разговора: какую помощь хотелось бы получить?

**Составить расписание подготовки к следующему этапу:**

Определить сроки подготовки (сколько времени до следующего экзамена/пересдачи).

Разделить подготовку на небольшие шаги (например: повторение тем по дням недели).

Включить в расписание время для отдыха и поддержки себя.

Психолог помогает ребенку записать этот план на бумаге или в электронном виде. При необходимости обсуждаются возможные трудности на каждом этапе и способы их преодоления.

Заключительный этап

Психолог кратко подводит итог всей совместной работы:

|  |
| --- |
| * *Сегодня мы вместе рассмотрели разные варианты выхода из ситуации и составили конкретный план действий. За время наших встреч ты проделал(а) большую работу: смог(ла) разобраться в своих чувствах, найти свои сильные стороны и ресурсы, а теперь — наметить дальнейшие шаги.* |

**Рефлексия и осознание личного вклада:**

Психолог предлагает ребенку задуматься о собственных достижениях:

|  |
| --- |
| * *Какой шаг из твоего плана кажется тебе сейчас самым важным?* * *Что из наших встреч оказалось для тебя особенно полезным или запомнилось больше всего?* * *Что нового ты узнал(а) о себе за это время?* |

Договаривается о следующей встрече.

**Поддержка и напутствие:**

Психолог подчеркивает веру в силы ребенка и его самостоятельность:

|  |
| --- |
| * *Ты уже многое сделал(а), чтобы справиться с этой ситуацией. Я верю, что у тебя получится двигаться дальше и реализовать свой план.* * *Если вдруг тебе снова понадобится поддержка — помни, что ты всегда можешь обратиться ко мне или к другим взрослым, которым доверяешь.* |

**Завершение:**

Психолог мягко завершает цикл встреч:

|  |
| --- |
| * *Я рад(а), что мы смогли поработать вместе. Желаю тебе удачи на следующем этапе! Помни, что любые трудности можно преодолеть шаг за шагом.* |