****

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ДЛИТЕЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ ЧЛЕНА СЕМЬИ**  Консультация 3 |

Цель:

Сформировать чувство стабильности и безопасности в ситуации болезни близкого родственника.

Задачи:

1. Помочь ребенку выявить и осознать те элементы жизни, которые остаются стабильными даже в трудные периоды.
2. Научить ребенка простым техникам самопомощи для поддержания эмоционального равновесия (дыхательные упражнения, ритуалы спокойствия, дневник хороших событий).

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1).

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Приветствие, установление контакта:

Психолог приветствует ребенка доброжелательно, создает атмосферу сотрудничества.

Кратко обозначает цель встречи:

|  |
| --- |
| * *Сегодня мы поговорим о том, как даже в трудные времена можно находить то, что поддерживает и помогает чувствовать себя спокойнее. Мы вместе подумаем о твоих опорах — о том, что помогает тебе находить стабильность и безопасность даже в сложные периоды.* |

Основной этап (отреагирование)

**Упражнение 1. «Дерево стабильности»**

Психолог мягко подводит к теме:

|  |
| --- |
| * *Когда в жизни происходят перемены или кто-то из близких болеет, многое может казаться непривычным или пугающим. Но всегда есть что-то, что остается с нами — привычки, любимые занятия или люди рядом.* |

Вопросы для обсуждения:

|  |
| --- |
| * *Что в твоей жизни остается прежним сейчас?* * *Есть ли у тебя какие-то ритуалы или занятия, которые всегда с тобой?* * *Кто или что помогает тебе чувствовать себя в безопасности?* |

Психолог предлагает ребенку нарисовать эти "островки стабильности" на листе бумаги в виде дерева: ствол и ветви — это сам ребенок, корни — то, что поддерживает.

**Упражнение 2. «Техники самопомощи для ощущения стабильности»**

Психолог знакомит ребенка с простыми и доступными способами поддерживать себя в трудные моменты, чтобы помочь ему почувствовать больше уверенности и спокойствия.

**Дыхательные упражнения**

Психолог объясняет, что дыхание — это один из самых быстрых способов помочь себе, когда становится тревожно или грустно. Вместе с ребенком они выполняют простое упражнение «Дыхание на счет»: делают глубокий вдох через нос, медленно считают в уме до четырех, затем плавно выдыхают через рот, также считая до четырех. Психолог предлагает повторить это несколько раз, обращая внимание на ощущения в теле. Обсуждается, что такое упражнение можно делать в любой момент — дома, в школе или на улице, если вдруг станет тревожно.

**Ритуалы спокойствия**

Психолог рассказывает о том, что у каждого человека есть свои маленькие ритуалы или привычки, которые помогают чувствовать себя лучше. Вместе с ребенком обсуждаются примеры таких ритуалов: чашка чая или теплого молока перед сном, чтение любимой книги или просмотр доброго мультфильма, прогулка на свежем воздухе, прослушивание музыки или рисование. Психолог предлагает ребенку вспомнить свои собственные приятные ритуалы и подумать о том, как их можно использовать для поддержки себя в трудные моменты.

**Дневник хороших событий**

Психолог объясняет ребенку идею дневника хороших событий: каждый вечер записывать хотя бы одну приятную вещь или событие дня — что-то хорошее, что произошло сегодня (например: «Я встретился с другом», «Мама приготовила вкусный ужин», «Я посмотрел интересный фильм»). Даже если день был сложным, всегда можно найти хотя бы маленькое радостное событие. Такой дневник помогает замечать хорошее вокруг и поддерживать позитивный настрой.

После знакомства с этими техниками психолог предлагает ребенку выбрать одну из них для самостоятельной пробы после консультации.

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.* |

**Рефлексия:**

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?* |

Обсуждается план действий на будущее:

|  |
| --- |
| * *Если вдруг снова станет тревожно или грустно — к каким своим ресурсам и опорам ты сможешь обратиться первым делом?* |

Затем психолог напоминает ребенку о возможности обращаться за помощью к взрослым (родителям/опекунам/учителям), друзьям или специалистам.