

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ДЛИТЕЛЬНАЯ КОМАНДИРОВКА РОДИТЕЛЯ** Консультация 3 |

Цель:

Сформировать у ребенка позитивные ожидания будущего и укрепить внутренние ресурсы.

Задачи:

1. Научить использовать позитивные фразы для самоподдержки.
2. Поддержать развитие увлечений и интересов как ресурса устойчивости.
3. Обсудить способы поддержания связи с родителем во время разлуки.

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 хорошем и важном, что есть в твоей жизни сейчас и может появиться впереди.* |

Основной этап

Обсуждение интересов и увлечений.

Открытые вопросы:

|  |
| --- |
| * *Чем тебе нравится заниматься больше всего?* * *Есть ли что-то новое, чему хотелось бы научиться?* |

Психолог поддерживает инициативу ребенка рассказать об успехах или мечтах.

**Упражнение 1. «Три хороших момента»**

**Цель:**

Помочь ребенку замечать хорошие моменты в повседневной жизни.

Психолог предлагает завести небольшой дневник в заметках в телефоне (или на листе бумаги), куда каждый день можно записывать три вещи, которые порадовали сегодня (даже если это мелочи). Психолог предлагает ребенку вспомнить и записать те маленькие приятные моменты, которые произошли с ребенком сегодня и прислушаться к своим ощущениям, когда он о них вспоминает. Пример записи: *"Сегодня я вкусно позавтракал", "Мне позвонил друг", "Было солнечно"*.

Обсуждение:

|  |
| --- |
| * *Как меняется настроение после такого упражнения?* * *Можно ли найти что-то хорошее даже в сложный день?* |

**Упражнение 2. «Фразы для самоподдержки»**

**Цель:**

Помочь ребенку научиться поддерживать себя и поднимать настроение с помощью добрых и ободряющих фраз.

**Пошаговый план:**

Вместе с ребенком психолог предлагает написать на маленьких бумажках короткие приятные фразы:

* *«Я могу учиться новому»*
* *«У меня есть друзья»*
* *«Я умею радоваться мелочам»*
* *«Я важен(важна) для своей семьи»*

Психолог просит ребенка сложить все записки в красивую коробочку, пакет или банку.

Психолог предлагает каждый день доставать одну записку, читать её вслух и думать о том, как эти слова могут помочь почувствовать себя лучше.

Можно также добавлять новые фразы по мере появления хороших мыслей или событий.

**Обсуждение способов связи с родителем**

|  |
| --- |
| * *Какие способы общения доступны сейчас?* * *Можно ли написать письмо/ нарисовать рисунок?* * *Как еще можно передавать свои чувства родителю?* |

Заключительный этап

**Рефлексия**

|  |
| --- |
| * *Что из сегодняшнего занятия запомнилось больше всего?* * *Как ты себя чувствуешь сейчас по сравнению с первой встречей?* * *Что бы ты хотел(а) запомнить из наших встреч?* |

Обсуждается план действий на будущее:

|  |
| --- |
| * *Если вдруг снова станет тревожно или грустно — какие навыки или упражнения ты используешь в первую очередь?* |

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