

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ТРАВЛЯ. ЖЕРТВА.**  Консультация 3 |

Цель:

Знакомство с методами анализа трудных ситуации и взаимодействия с окружающими.

Задачи:

1. Оценка актуального психоэмоционального состояния ребенка
2. Помощь в отреагировании эмоций ребенка
3. Обсуждение успешного/неуспешного опыта самопомощи
4. Обзор и выбор альтернативных способов взаимодействия в классе
5. Обучение новым способам взаимодействия

Инструментарий:

* Протокол консультации обучающегося (Приложение 1);
* Метод, ориентированный на решение проблемы (Упражнение 1);
* Правила общения через Я-сообщения (Упражнение 2);
* «Говорим от собственного имени» (Упражнение 3).

**Структура занятия:**

Вступительный этап

Создание зоны психологической безопасности и комфортности. Беседа и обсуждение с подростком его эмоционального состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента последней встречи.

Основной этап

Обсуждение с подростком опыта и способов самопомощи, которые использовались в качестве домашнего задания. Анализ успешных и неуспешных способов самопомощи для подростка. Анализ результатов заполнения эмоционального дневника.

Использование «Метода, ориентированного на решение проблемы» (Упражнение 1), который позволит подростку почувствовать себя более уверенным. Работа направлена на то, что может быть сделано прямо сейчас для улучшения ситуации.

Необходимо рассказать о конструктивном общении, конструктивном формулировании просьб. Рассмотреть 2–3 конфликтные ситуации подростка и представить просьбы подростка в них, через «Я-сообщения» (Упражнение 2). Если ребенок отказывается приводить личные примеры, предложить разобрать ситуации из Упражнения «Говорим от собственного имени» (Упражнение 3).

Заключительный этап

Рефлексия подростком своих эмоций и чувств. Завершение консультации, обсуждение пользы от информации, полученной во время консультации. Домашнее задание (ведение эмоционального дневника, работа со списком самопомощи, поиск наиболее приемлемых способов взаимодействия).

.

Упражнение 1

**«Метод, ориентированный на решение проблемы»**

Изначально разговор стоит вести о вещах, которые вызывают у ребенка интерес, найти что-то, что вызовет у вас истинное восхищение и уважение (такие черты, увлечения, способности или мечты можно найти у любого ребенка). После того, как, по вашему мнению, жертва будет готова говорить непосредственно о ситуации травли, беседа будет следовать согласно следующим пунктам:

* В чем заключается проблема?
* Как ты себя чувствуешь в связи с ней? *(важно дать обратную связь, отражая чувства и уточняя обстоятельства, чтобы жертва могла почувствовать себя услышанной)*
* Что из того, что ты пробовал, было успешным, хотя бы частично?
* Что ты можешь еще попробовать сделать?
* Какие у тебя есть варианты дальнейшего поведения?
* Какие будут последствия каждого из этих вариантов?
* Какой вариант кажется тебе наилучшим?
* Как ты собираешься это делать?

Упражнение 2

**«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. 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. Расскажите это через призму себя, а не другого человека: «мне не приятно…», «мне грустно…», «мне больно…»

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

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

**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 3

**«Говорим от собственного имени»**

**Задание 1.**

* Ниже приведены фразы прочти их и «примерь» на себя. Что ты чувствуешь, что тебе хочется сделать или сказать?

**А)** «Ты играешь не по правилам», - сказал тебе приятель во время игры.

Твои чувства \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что хочется сказать или сделать в этой ситуации? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Б)** «Ты жадина! Один раз попросили тебя дать линейку, а ты не дал(а)!», - сказала тебе одноклассница.

Твои чувства \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что хочется сказать или сделать в этой ситуации? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**В)** «Смотри куда ноги ставишь», - сказал один мальчик другому в раздевалке.

Твои чувства \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что хочется сказать или сделать в этой ситуации? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Г)** Приходилось ли тебе говорить похожие фразы? Если да, то какие.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание 2.**

* Подумай, как можно было сказать эти фразы по-другому, используя технику «Я-сообщение».

Схема «Я-сообщения» может быть такой:

*Я (мне)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (название чувства, эмоции), *когда*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (описание действия человека, конкретной ситуации) *и я хочу (давай попробуем вместе договориться….)*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (описание просьбы, чего бы ты хотел(а), предложение альтернативного решения).