

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **УТРАТА**  Консультация 4 |

Цель:

Построение перспективы ближайшего будущего.

Задачи:

1. Помочь ребенку увидеть возможности возвращения к привычному ритму жизни.
2. Сформировать план действий на ближайшее время.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1).

Структура занятия:

Вступительный этап

Психолог мягко приветствует ребенка, создает атмосферу поддержки и спокойствия:

|  |
| --- |
| * *Привет! Рад(а) тебя видеть. Сегодня мы попробуем вместе подумать о том, как можно постепенно возвращаться к привычным делам и радостям. Иногда после трудных событий кажется, что многое изменилось, но шаг за шагом можно снова почувствовать себя лучше.* |

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: «Мой план на неделю»

**Введение в упражнение:**

Психолог объясняет цель задания:

|  |
| --- |
| * *Давай попробуем вместе составить план на ближайшую неделю. Это поможет тебе увидеть, что ты можешь делать уже сейчас и какие привычные дела хочется вернуть в свою жизнь.* |

**Составление плана:**

Психолог предлагает взять лист бумаги и ручку/карандаш.

Вместе с ребенком они записывают или рисуют список дел на неделю: учеба (школа), хобби (рисование, спорт), встречи с друзьями, прогулки и другие приятные занятия.

Психолог задает вопросы для размышления:

|  |
| --- |
| * *Что из привычных дел, которые сейчас «не делаются» хочется вернуть первым делом?* * *Какие маленькие шаги можешь сделать уже завтра?* * *Что тебе помогает чувствовать себя лучше в обычные дни?* |

**Обсуждение изменений после утраты:**

Психолог мягко поднимает тему изменений:

|  |
| --- |
| * *После утраты многое меняется, но всегда есть что-то, что остается прежним. Как ты думаешь, что осталось прежним в твоей жизни несмотря ни на что?* |

Вместе обсуждают опоры и стабильные моменты (например: любимая игрушка, поддержка друга или родителя, любимое место).

Заключительный этап

**Рефлексия встречи:**

Психолог помогает ребенку выделить самый важный шаг из плана:

|  |
| --- |
| * *Посмотри на свой план — какой шаг кажется самым важным для тебя сейчас? С чего бы ты хотел(а) начать?* |

Психолог поддерживает инициативу ребенка и подчеркивает его самостоятельность:

|  |
| --- |
| * *Ты молодец! Даже маленькие шаги очень важны. Если захочешь поделиться своими успехами или трудностями в реализации плана — я всегда готова тебя выслушать.* |

В завершение психолог благодарит ребенка за участие и договаривается о следующей встрече.