

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ТРАВЛЯ. АГРЕССОР.**  Консультация 5 |

Цель:

Подведение итогов работы.

Задачи:

1. Оценка актуального психоэмоционального состояния ребенка.
2. Помощь в отреагировании эмоций ребенка.
3. Рефлексия результатов работы с закреплением положительного опыта.

Инструментарий:

* Протокол консультации обучающегося (Приложение 1)
* Итоговое структурированное интервью (Приложение 2)
* «Листок гнева» (Упражнение 1)
* «Мешочек криков» (Упражнение 2)
* «Ресурсы для получения психологической помощи» (Упражнение 3)
* Вода, салфетки, предмет-антистресс, который ребенок может держать в руках.

**Структура занятия:**

Вступительный этап

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

Основной этап

При установлении доверительных отношений между подростком и педагогом-психологом, важно учитывать прошлый опыт травматизации ребенка-агрессора. На этом этапе важно похвалить ребенка за выполненные домашнего задания, особенно это важно в том случае, если он старался выполнить его тщательно и вдумчиво. Можно поблагодарить подростка за осознанность и целеустремленность в попытках позитивного способа выхода из конфликтных ситуаций и реализации своих потребностей социально приемлемым способом.

Важно рассказать подростку о способах конструктивного проживания тяжелых и отрицательных эмоций «Листок гнева» (Упражнение 1), «Мешочек криков» (Упражнение 2).

На последней встрече необходимо еще раз проговорить, какие ресурсы получения профессиональной психологической помощи знает ребенок. Предоставить контакты «Ресурсы для получения психологической помощи» в распечатанном виде (Упражнение 3).

Заключительный этап

Рефлексия подростком своих эмоций и чувств. Завершение консультации, обсуждение практической пользы, полученной во время консультаций.

Упражнение 1

**«Листок гнева»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

Ребенку предлагают разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока он не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко ним справится. После этого попросите ребенка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

«Листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния.

Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно создать образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

Упражнение 2

**«Мешочек криков»**

**Цель:** способствовать снижению агрессивности.

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Упражнение 3

**«Ресурсы для получения психологической помощи»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Номер телефона** | **Вид помощи** |
| Детский телефон доверия | 8 (800) 250-11-91  Время работы: 9:00-21:00 (будни) | Анонимная помощь по телефону |
| Анонимный чат для детей и подростков “Мы рядом онлайн” | Сайт:  Мырядом.онлайн | Анонимная помощь через чат с психологом |
| Всероссийский детский телефон доверия | 8 (800) 200-01-22  (круглосуточно) | Экстренная психологическая помощь |