

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **УТРАТА**  Консультация 5 |

Цель:

Построение перспективы отдаленного будущего.

Задачи:

1. Помочь ребенку сформировать позитивный взгляд на будущее.
2. Конкретизировать долгосрочные цели и поддержать мечты ребенка.

Инструментарий:

* Протокол консультации (приложение 1).

Структура занятия:

Вступительный этап

Психолог мягко приветствует ребенка, создает атмосферу доверия и открытости:

|  |
| --- |
| * *Привет! Рада тебя видеть. Сегодня у нас особенная встреча — мы попробуем представить твое будущее: каким бы ты хотел его видеть через год или даже через несколько лет. Очень важно мечтать и строить планы, ведь это помогает двигаться вперед и верить в себя.* |

Психолог напоминает о правилах:

|  |
| --- |
| * *Здесь можно быть собой, делиться только тем, чем хочется. Все, что ты расскажешь, останется между нами.* |

Психолог подчеркивает значимость сегодняшней встречи как завершения цикла:

|  |
| --- |
| * *Сегодня наша последняя встреча в этом цикле консультаций. Я рад(а), что мы прошли этот путь вместе. Давай попробуем сделать ее особенной и наполненной надеждой на будущее.* |

Основной этап

Упражнение 1: «Мое будущее»

**Введение в упражнение:**

Психолог объясняет цель задания:

|  |
| --- |
| * *Давай попробуем нарисовать или описать твое будущее. Представь, что прошло несколько лет — где ты живешь, чем занимаешься, кто рядом с тобой? Какие у тебя мечты и желания?* |

**Выполнение упражнения:**

Ребенок может выбрать удобный способ: рисовать или писать.

Психолог поддерживает любые позитивные фантазии и мечты:

|  |
| --- |
| * *Это очень интересная мечта! А как думаешь, кто может помочь тебе ее осуществить?* * *Что тебе особенно нравится в этом будущем?* * *Какие качества или умения помогут тебе приблизиться к своей мечте?* |

**Обсуждение шагов к целям:**

Психолог помогает ребенку увидеть реальные шаги к своим мечтам:

|  |
| --- |
| * *Какие маленькие шаги можно сделать уже сейчас, чтобы стать ближе к этому будущему?* * *Что из того, что мы обсуждали на прошлых встречах, может помочь тебе двигаться вперед?* |

Психолог отмечает важность даже самых маленьких действий и поддерживает веру ребенка в свои силы.

Заключительный этап

**Рефлексия встречи:**

Психолог предлагает ребенку поделиться своими мыслями и чувствами:

|  |
| --- |
| * *Что нового ты понял(а) сегодня о себе и своем будущем?* * *Какая мысль или мечта из сегодняшней встречи кажется тебе самой важной?* |

**Обобщение всего цикла консультаций:**

Психолог мягко подводит итог всему пройденному пути:

|  |
| --- |
| * *Мы с тобой много говорили о том, что помогает справляться с трудностями, о людях рядом и о твоих сильных сторонах. Ты научился(ась) замечать свои ресурсы и строить планы на будущее.* |

**Поддержка на будущее:**

Психолог подчеркивает самостоятельность ребенка и его возможности обращаться за поддержкой:

|  |
| --- |
| * *Помни, что у тебя есть силы справляться с трудностями и двигаться к своим мечтам. Если когда-нибудь понадобится помощь — всегда можно обратиться к близким или взрослым, которым доверяешь.* |

**Благодарность за совместную работу:**

Психолог благодарит ребенка за открытость и участие:

|  |
| --- |
| * *Спасибо тебе за доверие и смелость делиться своими мыслями! Я верю в тебя и твои мечты.* |

**Прощание:**

Психолог тепло прощается с ребенком:

|  |
| --- |
| * *Желаю тебе удачи на пути к твоим целям! Если захочешь поделиться успехами или просто поговорить — я всегда рад(а) тебя видеть.* |