

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ТРАВЛЯ. ЖЕРТВА.**  Консультация 5 |

Цель:

Подведение итогов работы.

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. Рефлексия результатов работы с закреплением положительного опыта.

Инструментарий:

* Протокол консультации обучающегося (Приложение 1)
* Итоговое структурированное интервью (Приложение 2)
* «Шкатулка счастья» (Упражнение 1)
* 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 эмоционального состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента последней встречи.

Основной этап

Проведение итогового структурированного интервью для рефлексии и фиксации итогов работы (Приложение 2). Рекомендации по итогам интервью.

На итоговом занятии педагог-психолог обсуждает с ребенком, что для каждого человека очень важны положительные эмоции. Эмоции:

* улучшают внимание и мыслительную деятельность;
* помогают противостоять трудностям;
* наделяют человека уверенностью в себе;
* делают человека счастливее.

Однако, в процессе общения с окружающими могут возникать недопонимания, а иногда и обиды. Что делать с «текущими» обидами, которые могут возникнуть в нашей повседневной жизни?

Способы избавления от обиды:

* записывать обиду, а потом рвать записку;
* мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

Педагог-психолог говорит о том, что с обидами важно расставаться, а положительные эмоции, воспоминания, достижения – хранить! Для этого можно создать личную «Шкатулку счастья» (Упражнение 1).

Заключительный этап

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

Упражнение 1

**«Шкатулка счастья»**

«Шкатулка счастья» — это инструмент, который позволяет собирать и хранить положительные воспоминания, моменты радости и достижения. Смысл этой техники заключается в том, чтобы обратить внимание на то положительное, что происходит в вашей жизни, и создать "коллекцию" счастья, к которой вы сможете обращаться в трудные моменты.

Как создать свою "Шкатулку счастья"?

1. **Приготовьте коробку.**

Это может быть красивая коробка, контейнер или даже простой бумажный пакет. Важно, чтобы она вам нравилась и вам было бы приятно складывать в нее свои воспоминания.

1. **Собирайте моменты счастья**:

Начните записывать на бумажках позитивные события из своей жизни — это могут быть небольшие радости, успехи, приятные сюрпризы, комплименты или любые другие моменты, которые вызвали у вас улыбку. Кратко опишите, что произошло, и как это сделало вас счастливыми.

1. **Регулярное добавление:**

Поставьте себе правило, что хотя бы раз в неделю вы будете добавлять новые записки в свою "Шкатулку счастья". Это поможет вам тренировать привычку замечать положительное в повседневной жизни.

1. **Возвращение к воспоминаниям**:

В трудные моменты или, когда вам грустно, открывайте свою "Шкатулку счастья" и перечитывайте записки. Это будет напоминать вам о том, что в жизни есть много хорошего, и поможет поднять настроение.