

## Программа оказания психологической помощи старшеклассникам «SOS»

Подростки, покушающиеся на свою жизнь, как правило, растут в неблагополучных семьях. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями с применением насилия; к детям они относятся недоброжелательно и даже враждебно. Способствовать принятию решения покончить с собой могут также экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата взаимопонимания с ними, болезнь матери, уход из семьи отца... Причиной попытки самоубийства может стать также депрессия, вызванная потерей объекта любви и сопровождающаяся печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Как свидетельствует статистика, риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю.

Чтобы спасти человека, который решил покончить с собой, нужно понять его душевное состояние и составить представление о суициде как таковом. Основные концепции, объясняющие суицидальное поведение, — психопатологическая, психологическая и социальная. Хотя суицидальные действия могут являться одной из форм проявления психических заболеваний, значительная часть лиц, совершивших их, не обнаруживает клинических признаков психических расстройств. Согласно психологической концепции, ведущими являются «инстинкт смерти» (психоаналитическая теория), «экзистенциальный вакуум», утрата смысла жизни (экзистенциалистская теория), «рефлекс цели» (поведенческая теория, еще И.П.Павлов писал: «...Жизнь перестает призывать к себе, как только исчезает цель»). Роль психологических факторов в формировании суицидального поведения велика, однако их необходимо рассматривать в совокупности с социальными и биологическими факторами.

Попытка самоубийства — это крик о помощи, вызванный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими.

Склонность к суициду бывает обусловлена психологическими и эмоциональными особенностями подростка. Прежде всего, это подавленное настроение, страхи, плохие оценки в школе, неадекватная самооценка, недостаточная любовь к себе, что вызвано дефицитом любви со стороны родителей. Роль последней капли могут сыграть и школьные ситуации, ведь в школе ребенок проводит значительную часть своего времени. В таком конфликте могут участвовать и сверстники, и учителя. Если у подростков нет положительного отношения к себе, они не ценят в достаточной мере жизнь и готовы с ней расстаться.

Исследователи описывают **три стадии** приближения подростка к осуществлению суицидальных намерений:

- **На первом** этапе самоубийство кажется лишь одним из возможных решений сложных проблем. Если ситуация приобретает критический характер, ребенок может решиться на самоубийство, которое кажется ему единственно возможным выходом.

- **На втором** этапе ребенок активно занят продумыванием возможного самоубийства. Взвешиваются все «за» и «против».

- **На третьем** этапе решение о самоубийстве уже принято. Ребенок продумывает конкретный план, прощается с жизнью и близкими людьми.

Часто бывает, что не только учителя, психологи, но и родители не подозревают о том, что ребенок, за которого они несут ответственность, находится на грани отчаяния. Как же понять таких детей, как помочь им? К сожалению, далеко не все знают о кризисных центрах, куда дети, подростки и взрослые могут обратиться в критические моменты. Поэтому предлагаем превентивную помощь.

Программа «SOS» представляет собой систему профилактических мероприятий, включающую работу с учащимися, родителями и педагогами. Занятия с подростками ориентированы на формирование жизненной цели и профилактику «антивитальных переживаний», где нет еще четкого представления о собственной смерти, а имеется отрицание жизни. Занятия, ориентированные на старшеклассников, могут проводить не только психологи, но и классные руководители.

### **Первое занятие. «Смысл жизни»**

*Тот, кто **имеет** зачем жить, может вынести любое **как** жить.*

Ф. Ницше

**Цели:** помочь подростку заглянуть в себя, осознать себя Личностью.

**Задачи:** выявить общие и индивидуальные проблемы подросткового возраста; помочь осознать его особенности, сопоставить свой жизненный опыт с опытом сверстников; помочь сформировать активную жизненную позицию, развить саморефлексию.

Ход занятия

**1. Создай свою визитку.** Участникам предлагается оформить свою визитку, написать имя (или как бы они хотели, чтобы их называли на занятиях другие), а также все то, что поможет им лучше раскрыть свой образ.

**2. Жизненный девиз.** Ребята должны представить свой жизненный девиз, свой главный принцип жизни. Важно отметить оптимистичные и пессимистичные девизы.

**3. Анализ сказки** (Д. Соколов «Сказка о милостивой судьбе»)

Цвели рядышком два деревца — молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.

— Я вырасту высоким и раскидистым, — говорило одно. — У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные!..

— Нет, — говорило другое, — расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке... И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом рассохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уже — спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них — то, что было когда-то первым деревцем, — расскажет, как вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе. Они достигли своих целей, а вы достигнете своих.

*Вопросы для обсуждения:*

- Можно ли изменить судьбу?
- Какова судьба дерева? (*Рост, питание, цветение.*)
- Какова судьба человека? (*Рождение, развитие, продолжение рода, смерть.*)
- Как хотело изменить судьбу второе дерево?
- Достигли ли деревья своих целей?
- Может ли вызов судьбе привести к печальным последствиям?
- Что определяет смысл жизни — судьба или сам человек?
- Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир?
- Для чего живете вы?
- 

#### **4. Упражнение «Золотая рыбка»**

Ребятам предлагается ответить на вопрос: «О чем бы вы попросили золотую рыбку, чтобы ваша жизнь (судьба) стала интереснее?»

#### **5. Игра «Удары судьбы»**

Ребята делятся на подгруппы из 4-5 человек. Один из участников (ведущий) должен лечь на пол, а остальные ребята искусственно создают внешние препятствия. Задача ведущего встать (за 1-2 минуты), а остальные мешают этому, удерживая его. На месте ведущего должен побывать каждый

из

участников.

*Вопросы после игры:*

- Какие трудности были при выполнении этого задания?
- Какие чувства возникали в процессе игры?

Педагог должен подвести ребят к выводу о том, что человек при ударах судьбы не должен быть как глина, а должен реагировать как мяч. Глина при ударе сплющивается, а мяч, ударяясь, отскакивает и остается таким же. Так же и неприятности должны не «сплющивать» нас, а лишь делать сильнее и выносливее.

## **6. Рефлексия**

Ребятам предлагается ответить на вопрос о том, какие мысли возникали по ходу занятия. Мнения могут высказываться по кругу или путем передачи игрушки, бросания мяча и т.д.

## **7. Домашнее задание**

Учащимся предлагается написать мини-сочинение на тему «Смысл моей жизни» или «Для чего я живу?»

## **8. Подарок педагога**

Ведущий занятия дарит каждому участнику открытку или пожелание в виде цитаты. Например:

«Тайна бытия человеческого не в том, чтобы только жить, а в том, для чего жить. Без представления, для чего ему жить, человек не согласится жить и скорее истребит себя, чем останется на земле, хотя бы кругом его все были хлеба» (Ф. Достоевский).

«Наша жизнь — путешествие. Идея — путеводитель. Нет путеводителя, и все останавливается, цель утрачена, и сил как не бывало» (В. Гюго).

## **Второе занятие. «Мужество быть»**

*Жизнь — это красноватая искорка в мрачном океане вечности, это единственное мгновение, которое нам принадлежит.*  
И. Тургенев

*Смотри на каждую утреннюю зарю как на начало новой жизни и на каждый закат солнца как на конец ее. Пусть каждая из этих кратких жизней будет отмечена каким-нибудь добрым поступком, какой-нибудь победой над собой или приобретенным знанием.*  
Д. Раскин

**Цель:** воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции.

**Задачи:** установление причинно-следственной связи между потерей смысла жизни и суицидом, формирование осмысленности жизненного пути, развитие «мужества быть».

Ход занятия

**1. Приветствие.** Ребятам предлагается закончить следующие предложения:

- «Меня любят за то, что ...»
- «Если меня не будет, то ... будет плохо без меня».
- «Я хочу жить, потому что...»

**2. Проверка домашнего задания.** Учащиеся по очереди зачитывают свои мини-сочинения, ведущий комментирует каждое, демонстрируя преимущества позитивного отношения к жизни и отмечая важность смысла жизни для людей.

**3. Беседа «О причинах самоубийства»**

**Вопросы для беседы:**

Почему и ради чего человек лишает себя жизни, совершая самоубийство? (*Желая облегчить страдание, назло близким, чтобы пожалели о своих поступках, из-за страха перед будущим, чтобы не быть обузой, трудно жить, устал сопротивляться*)

Какими могут быть причины самоубийства? Какие люди делают попытки покончить с собой? (*Творческие, слабые, наркоманы, одинокие, больные.*)

Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость? (*Проводится голосование.*)

Педагог должен подвести ребят к выводу, что человек проявляет слабость духа, поскольку не может найти в себе силы сопротивляться трудностям, не может обрести смысла жизни, и тем самым поступает эгоистично и т.д.

**4. Игра «Обрыв»**

На полу изображается черта, за чертой — «обрыв». Все ребята выстраиваются в шеренгу напротив изображенного «обрыва». Каждый из участников должен пройти «обрыв» и не упасть, используя поддержку группы. Обратить внимание, как воспользовались этой возможностью участники.

**Вопросы для обсуждения:**

- Легко ли было идти?

- Какие способы использовали?
- Хотели бы вы реально оказаться в такой ситуации? Как бы себя повели?
- А если бы от этого зависела ваша жизнь или жизнь другого человека? Какое качество для этого понадобится?

**Педагог.** Человек думает о самоубийстве, когда не видит смысла в своем дальнейшем существовании, когда он не хочет быть, потому что быть — трудно. Жизнь требует мужества! Мы пришли к выводу, что альтернатива суициду — мужество бытия, мужество быть.

### 5. «Мужество быть»

На листочках бумаги ребятам предлагается цветными мелками отразить ощущения от фразы «Мужество быть», возникающие в их сознании. (Например: рыцарь в доспехах с оружием — защищенность и возможность противостоять; дерево под солнцем и под дождем — рост вопреки всему; дом — покой, уверенность; яблоко — целостность жизни, всех ее компонентов; лодка на волнах — выстоять вопреки.)

### 6. Работа с таблицей

Педагог предлагает вместе заполнить первую колонку, а вторую дети заполняют самостоятельно, затем записанные варианты обсуждаются.

Что входит в понятие «мужество быть»?	Какие качества для этого необходимы?
Согласие с миром; • понимание, что рождение и смерть — два объективных явления	Терпимость, доброта
• Стремление к цели; • сила; • выносливость; • способность выходить из любых ситуаций; • смелость не сойти со своего пути	Целеустремленность, сила воли, уверенность, самостоятельность, ответственность
• Осознание несовершенства мира и общества; • ответственность за свои поступки; • любовь к жизни и к людям; • умение не ждать отдачи от других; • умение выделить самое важное и не страдать по пустякам; • стремление найти свое место, дело; • способность не унывать; • осознание самоценности человеческой жизни	Оптимизм, вера, терпение, надежда, любовь, мудрость, опыт, умение прощать, юмор

**Вопросы:**

- Какие качества у вас уже есть?
- А какие понадобятся в первую очередь?

**7. Рефлексия**

Ребятам предлагается закончить предложение: «Я рад, что...»

**8. Домашнее задание**

Заполнить дома таблицу или написать сочинение «Гроза в моей жизни»

**9. Подарок ведущего**

Сказка о каретном мастере

Когда старик расчищал землю под пашню, то оставил несколько дубов посередине поля. Именно из таких деревьев делал он колеса для экипажа. Оставленные наедине с ветром, они выросли прочными, способными выдержать любые нагрузки. Приветствуйте самые трудные испытания, потому что именно с ними приходят самые благоприятные возможности. Подобно старым дубам, вы становитесь сильными тогда, когда вступаете в схватку с неприятностями.

*Как в этом мире дышится легко,*

*Скажите мне, кто жизнью не доволен,*

*Скажите, кто вздыхает глубоко,*

*Я каждого счастливым сделать волен.*

*Пусть он придет! Я должен рассказать,*

*Я должен рассказать опять и снова,*

*Как сладко жить...*

Н.Гумилев

*Живя, умей все пережить:*

*Печаль, и радость, и тревогу.*

Ф.Тютчев

**Третье занятие. «Я готов к испытаниям»**

*Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай, что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое.*

К. Черный

**Цель:** развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию.  
**Задачи:** осмысление своих социальных сторон и качеств, формирование умений конструктивного решения проблем, развитие творческих способностей и стремления к реализации личностного потенциала.

Ход занятия

### **1. Приветствие**

Учащимся предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...»

Педагог должен создать атмосферу оптимизма, развить в детях умение видеть позитивное.

### **2. Проверка домашнего задания**

Обсуждаются сочинения или заполненная таблица, ведущий комментирует ответы учащихся.

### **3. Притча о буре**

Когда-то один дворянин протянул струну от одной башни своего замка до другой, чтобы ветер превратил ее в арфу. Нежный ветерок играл вокруг замка, но музыка не рождалась. И вот однажды ночью разразилась буря. Замок содрогался, но та струна наполнила воздух чудесными звуками. Нужна была

буря, чтобы вызвать музыку!

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Какую роль сыграла буря в этой притче?
- Какие ассоциации возникают у вас при слове «буря»? (*Конфликт, развод, ссора, болезнь, смерть, предательство...*)
- Приведите подобные примеры из жизни или из художественных произведений, поговорки, пословицы. (*Не было бы счастья, да несчастье помогло. Нет худа без добра. Что ни делается — все к лучшему.*)

Педагог показывает, как решается проблема безвыходности, трудного положения в народном творчестве, в художественных произведениях. Подчеркивает, что все сложности разрешимы, главное — то, как человек к



НИМ

ОТНОСИТСЯ.

#### 4. Игра «Мяч

»

**1-й вариант.** Ребята стоят в кругу, ведущий — в центре — бросает мяч и формулирует ситуацию. Ребенок дает ответ и бросает мяч ведущему.

**2-й вариант.** Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает позитивно. Если группа не соглашается, то ребенок снова отвечает, и так до тех пор, пока не найдет позитивный способ разрешения проблемы.

Примеры ситуаций:

- получил двойку;
- поскользнулся и упал в людном месте;
- хочет на дискотеку, а надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с учителем;
- дали кличку;
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Педагог должен сделать вывод: не бойтесь трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя.

#### 5. Работа с таблицей

Участники занятия должны заполнить таблицу.

Вопросы	Ответы
Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?	
В чем должна заключаться эта помощь?	
Кому ты можешь помочь?	
В какой проблеме или ситуации?	
Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?	

Обсудить с участниками их ответы, подчеркнуть то, что необходимо многим людям, и окружающие могут оказать помощь в трудной ситуации.

#### 6. Игра «Чемодан»

Участникам предлагается представить, что они собирают чемодан в дорогу — только упаковывать нужно будет не вещи, а необходимые

качества.

**Вопросы:**

• Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?

• Какое главное качество вы возьмете себе?

Все предложенные качества ведущий записывает на доске.

**7. Рефлексия**

Ребятам предлагается заполнить анкету.

- Хочу сказать, что...
- Больше всего мне запомнилось...
- Теперь я...
- Мое настроение на всех трех занятиях (опиши или нарисуй).

**8. Домашнее задание**

Учащимся предлагается написать свой жизненный сценарий (на выбор: планы на будущее, биография, автопортрет).

**9. Подарок педагога**

Ведущий раздает ребятам записки с законами общения.

- Будьте внимательным слушателем.
- Проявляйте эмпатию к окружающим.
- Другим людям тоже нужна ваша помощь.
- Улыбайтесь!
- Старайтесь быстро запоминать круг интересов вашего собеседника.
- Заражайте своим оптимизмом других.
- Меньше жалуйтесь...
- Проявляйте побольше юмора!
- Уважайте чужое мнение.
- Помните: в споре рождается истина, но в дискуссии она погибает.
- Демонстрируйте вашему собеседнику психологическую поддержку.
- Чаще пытайтесь понять другого, мысленно встать на его место.

Если вы будете следовать этим законам, то станете интересным и приятным собеседником, и многие люди будут искать дружбы с вами.