Программа оказания психологической помощи   
старшеклассникам «SOS»

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 собственно 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 не 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»? |
| • Согласие с миром; • понимание, что рождение и смерть — два объективных явления |
| • Стремление к цели; • сила; • выносливость; • способность выходить из любых ситуаций; • смелость не сойти со своего пути |
| • 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 |

|  |
| --- |
| Какие качества для этого необходимы? |
| Терпимость, доброта |
| Целеустремленность, сила воли, уверенность, самостоятельность, ответственность |
| 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 вырастали 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. Робота 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 психолога*  
Ведущий раздает ребятам записки с законами общения.

* Будьте внимательным слушателем.
* Проявляйте эмпатию (понимание, сопереживание) к окружающим.
* Другим людям тоже нужна ваша помощь.
* Улыбайтесь!
* Старайтесь быстро запоминать круг интересов вашего собеседника.
* Заражайте своим оптимизмом других.
* Меньше жалуйтесь...
* Проявляйте больше юмора!
* Уважайте чужое мнение.
* Помните: в споре рождается истина, но в дискуссии она погибает.
* Демонстрируйте вашему собеседнику психологическую поддержку.
* Чаще пытайтесь понять другого человека, 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.