

Управление образования Администрации города Новочеркасска
муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Лицей №7»



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Лицей №7»

Л.В.Катаргина

08 2023г.

**Программа
профилактики суицидального поведения у подростков**

Программа рассчитана на 8 ак.часов
Возраст учащихся: 12-18 лет

Подготовила: педагог-психолог
Слоневская Светлана Владимировна

Новочеркасск 2023 г.

Пояснительная записка

Актуальность. Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены. По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия одноклассников, друзей, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся подросткового возраста в общеобразовательном учреждении.

Целью данной программы является профилактика суицидов и суицидальных попыток у подростков.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих **задач**:

- Изучить теоретические аспекты проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
- Выявить детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечить безопасность ребенка, снять стрессовое состояние.
- Изучить особенности психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создать систему психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы и в период трудной жизненной ситуации.
- Формировать позитивный образ Я, уникальность и неповторимость не только собственной личности, но и других людей.

Принципы реализации программы

- Принцип ценности личности, заключающийся в самооценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика. Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Достоинства настоящей программы:

- возможность для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;
- возможность для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;
- создание условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Ожидаемый результат.

В целом, такая проделанная работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток.

Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Мероприятие	Цель	Ход мероприятия
1		Занятие 1. «Знакомство»	Знакомство участников группы, снятие психологических барьеров	Знакомство. Участники образуют круг. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет к нему прилагательное, соответствующее своему характеру. Следующий участник повторяет слова предыдущего и затем добавляет свое словосочетание, и т. д. Упражнение № 2 Цель: самопознание и осознание подростками своей ценности: Мой внутренний ребенок. Вспомните себя ребенком. Выберите какой-нибудь тяжелый период вашего детства. Представьте себя таким, каким вы были тогда. Сколько вам было лет? Как вы выглядели? Что вы чувствовали? Что вы хотели сказать людям? В чем вы нуждались? Обратитесь к этому ребенку. Скажите ему несколько теплых слов одобрения и поддержки с позиций вашего возраста, вашего жизненного опыта. Скажите о том, как вы относитесь к нему сейчас, что вы чувствуете, посоветуйте ему что-нибудь. Станьте ему таким родителем (крестным отцом или крестной матерью), какого сами хотели иметь или каким стали в отношении ваших собственных детей. Если хотите, возьмите в руки мягкую игрушку, куклу или вашу фотографию, почувствуйте, что у вас в руках тот ребенок, которым вы были, поласкайте, побаюкайте его, спойте ему колыбельную песню. Отпустите те чувства, которые вы испытываете сейчас, позвольте им быть. Когда закончите это упражнение, обязательно запишите чувства и мысли, пришедшие вам в голову.

			Упражнение № 3 Цель: развитие у подростков навыков управления чувствами. Время: 10 минут. Замороженный. Группа делится пополам. Половина ребят будут играть роль «замороженных», вторая половина — «реаниматоры». Задача «замороженных» — застыть и не реагировать на внешние раздражители. Задача «реаниматоров» — оживить «замороженных», не прикасаясь к ним руками, используя мимику, жесты. «Замороженный» считается реанимированным, если он улыбнется или поменяет позу. На выполнение упражнения дается 2 минуты. Затем партнеры меняются местами. Замечания: нужно следить за выполнением условий для ведущих игры. Нарушители — выбывают. Обсуждение: насколько было сложно сохранять невозмутимость, насколько было трудным «оживить» «замороженного». Если кто-то выбыл из игры, то почему? Рефлексия
2		Занятие 2. «Я не одинок»	Обсуждение темы «Одиночества» с подростками, формирование у них осознанности собственных эмоциональных связей с друзьями и родственниками Шейринг Упражнение № 1 Цель помочь осознать подросткам, что у них есть эмоциональные связи со своими друзьями и родственниками, что он не одинок и могут доверять другим в самой трудной ситуации. Так же рассказать им о том, что при построении отношений не бывает движения с одной стороны и чтобы не быть одиноким необходимо выйти из своего «замка». Ход работы: Зачитывается притча «Об одиночестве», далее обсуждается ее смысл вместе со всей группой. Об одиночестве. В далекой-далекой стране, почти на самом краю земли, стоял древний замок. Его

				хозяином был страшный дракон, звали его Одиночество. Редкий рыцарь нарушал границы его владений. Но если и находились такие смельчаки, то причиной, заведшей их в такую даль, была лишь слава о загадочной пленнице чудовища. Нежная и прекрасная принцесса всю свою жизнь провела в этом замке, ничего другого она не знала. Иногда рыцари даже доходили до ее окон, звали ее, обещали показать свои владения – княжество Удовольствия, королевство Радости... Но принцесса лишь посмеивалась над их бахвальством, не веря ни единому слову. Ей говорили, что она в плену, но кто держал ее? Дракон Одиночество не раз говорил ей, что она вольна уйти в любой момент. Но разве плохо ей здесь было? И кто сказал, что в другом месте будет лучше? Ей казалось, что за крепкими стенами старого замка ее ожидает лишь разочарование. Впрочем, она не часто задумывалась над этим. Рыцари приходили и уходили... Обещали несметное богатство и неземное счастье... Хотели выкрасть или увести обманом... Вызывали Одиночество на смертный бой – и неизменно проигрывали. Но однажды появился тот, кто затронул сердце неприступной принцессы. Он ничего не обещал, просто прошел в ее комнату и взял за руку. В этот самый миг принцесса поняла, что чудеса все же бывают. - Кто ты? – одними глазами спросила она. - Я – Доверие, из страны Любви, - мягко улыбнулся он в ответ. - Ты пришел, чтобы увести меня с собой? - Только если ты сама этого захочешь. - Но как же ты прошел мимо дракона? - Разве ты не знаешь? Одиночество уходит навсегда, когда появляется Доверие... Просмотр видео-презентации «Одиночество. Хочешь, чтобы тебя любили?». Рефлексия
3		Занятие 3.	Раскрытие	Шейринг

		«Я и мой внутренний ребёнок»	личностных ресурсов для разрешения трудных ситуаций.	Мои внутренние ресурсы Ведущий: «Любой человек может найти в себе внутренние ресурсы и силы для решения стоящих перед ним проблем. Для этого нужно уметь отвлекаться от внешних обстоятельств, они нам часто мешают понять самих себя. Сейчас мы отправимся с вами в увлекательное путешествие за уникальным даром. (Упражнение проводится под музыку. Ребятам предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и расслабиться, сделать несколько глубоких вдохов и далее — следовать в воображении за словами ведущего.) Вы открываете дверь, которая ведет на улицу, и оказываетесь на лугу. Оглядываясь вокруг, вы замечаете яркость света и красок, траву, небо, солнце. Вы ощущаете легкий ветерок, нежно обдувающий лицо, чувствуете запах травы и цветов. Вы собираетесь в увлекательное путешествие. Чтобы добраться туда, куда вы хотите, вам нужен особый транспорт. Вы поднимаете глаза и видите волшебный летающий ковер, который устремляется к вам. Вы подходите к коврику и садитесь на него. Ковер взлетает, вы чувствуете, как он поднимает вас все выше и выше над землей. Вы ощущаете себя в безопасности, зная, что вы не можете упасть. Вы приближаетесь к горам, к одному из самых высоких пиков. Ковер приближается к необычному месту, напоминающему большую пещеру. Стены покрыты кристаллами, похожими на драгоценные камни, они переливаются и сверкают. Каким-то образом вы понимаете, что это — обитель проводника. Он появляется, держа в руках сундучок с подарком для вас, и вручает его вам. Вы поражены его красотой. Проводник говорит вам, что содержимое сундучка является тем, чем вы обладаете. Открыв сундучок, вы видите подарок и рассматриваете его. Как только вы поймете, на что он похож, вы сможете установить связь между этим предметом и вашими внутренними возможностями. Затем проводник говорит, что вы можете задать вопросы об этом подарке, и вы их задаете. (Длинная пауза.) Вы понимаете, что вам пора прощаться с проводником, благодарите его за драгоценный дар. Зная, что вы еще можете встретиться, вы не
--	--	--	---	---

				прощаетесь с ним, и направляетесь к ковру, положив подарок в сундучок и бережно неся его с собой. Вы идете к выходу из пещеры, садитесь на ковер и взлетаете. Возвратившись к месту, откуда вы улетали, выходите с волшебного ковра, он поднимается, а вы провожаете его взглядом. Вы совершили путешествие во времени и пространстве и возвращаетесь в комнату. Не торопясь, прислушиваетесь, понимая, что вокруг находятся другие ребята и открываете глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов». Обсуждение: участники делятся впечатлениями о путешествии. Если кто-то хочет, то может рассказать, что он получил в дар, о чем шел разговор с проводником. Дома ребята могут нарисовать свой необыкновенный подарок и повесить рисунок на видное место, чтобы он напоминал им об их ресурсах. Видео «О девочках. Как пережить расставание с любимым человеком» Рефлексия
4		Занятие 4. «Вы мне очень дороги, ОКРУЖАЮЩИЕ»	Формирование у подростков уверенности в себе, осознание не только самооценности, но и ценности окружающих людей.	Шейринг Упражнение № 1 «Цель помочь подросткам стать более уверенными в себе. Ход работы: Зачитывается сказка «О вере в себя», которая обсуждается по следующему плану: - О чем эта сказка? - Что значит «верить в себя»? - Почему царевна выбрала в мужа принца? - Во что верите вы? О вере в себя В очень известном и большом городе жил старый царь, вдовец. У царя была дочь, невеста. Царевна далеко славилась и лицом и умом, и потому многие весьма хорошие люди желали сосватать её. Среди этих женихов были и князья, воеводы, и гости торговые, и ловкие проходимцы, которые всегда толкаются в знатных домах и

				выискивают, чем бы услужить; были разные люди. Царевна назначила день, когда могут прийти к ней женихи и сказать громко при ней и при всех, что каждый надеется предоставить своей жене - царевна была мудрая. Женихи очень ожидали этого дня, и каждый считал себя лучше всех других. Один перед другим хвалились женихи, кто именитым родом за тридевять поколений, кто богатством, но один из них ничем не хвалился и никто не знал, откуда пришёл он. Он хорошо умел складывать песни; песни его напоминали всем их молодые, лучшие годы, при этом он говорил красиво и его любили слушать, даже забывая спросить, кто этот певец. И хотя он не был князем, но все женихи обращались с ним, как с равным. В назначенный день все женихи оделись получше и собрались в палату, к царю. Согласно обычаю, женихи поклонились царю и царевне. Никого не пустил вперёд князь древнего рода, за ним слуги несли тяжёлую красную книгу. Князь говорил: — Царевна, мой род очень знатен. В этой книге вписано более ста поколений... И князь очень долго читал в своей книге, а под конец сказал: — И в эту книгу впишу жену мою! Будет она ходить по палатам моим, а кругом будут образы предков весьма знаменитых. — Царевна, — говорил именитый воевода, — окрест громко и страшно имя моё. Спокойна будет жизнь жене моей, и поклонятся ей люди — им грозно имя моё. — Царевна, — говорил залитый сокровищами заморский торговый гость, — жемчугом засыплю жену мою; пойдёт она по изумрудному полю и в сладком покое уснёт на золотом ложе. Так говорили женихи, но певец молчал, и все посмотрели на него. — Что же ты принесёшь жене своей? — спросил певца царь. — Веру в себя, — ответил певец. Улыбнувшись, переглянулись женихи, изумлённо вскинул глазами старый царь, а царевна спросила: — Скажи, как понять твою веру в себя? Певец отвечал:
--	--	--	--	---

				— Царевна! Ты красива, и много я слышал об уме твоём, но где же дела твои? Нет их, ибо нет в тебе веры в себя. Выходи, царевна, замуж за князя древнего рода и каждый день читай в его алой книге имя своё и верь в алую книгу! Выходи же, царевна, замуж за именитого гостя торгового, засыпь палаты свои сверкающим золотом и верь в это золото! В покое спи на золотом ложе и верь в этот покой! Покоем, золотом, алыми книгами закрывайся, царевна, от самой себя! Моего имени нет в алой книге, не мог я засыпать эту палату золотом, и, куда иду я — там не читают алой книги и золото там не ценно. И не знаю, куда иду я, и не знаю, где путь мой, и не знаю, куда приду я, и нет мне границ, ибо я верю в себя!.. — Обожди, — прервал певца царь, — но имеешь ли ты право верить в себя? Певец же ничего не ответил и запел весёлую песню; улыбнулся ей царь, радостно слушала её царевна, и лица всех стали ясными. Тогда певец запел грустную песнь; и примолкла палата, и на глазах царевны были слёзы. Замолчал певец и рассказал сказку; не о властном искусстве говорил он, а о том, как шли в жизнь разные люди, и пришлось им возвращаться назад, и кому было легко, а кому тяжело. И молчали все, и царь голову опустил. — Я верю в себя, — сказал певец, и никто не смеялся над ним. — Я верю в себя, — продолжал он, — и эта вера ведёт меня вперёд; и ничто не лежит на пути моём. Будет ли у меня золото, впишут ли имя моё в алых книгах, но поверю я не золоту и не книге, а лишь самому себе, и с этою верой умру, и смерть мне будет легка. — Но ты оторвёшься от мира. Люди не простят тебе. Веря лишь в себя, одиноко пойдёшь ты, и холодно будет идти тебе, ибо, кто не за нас — тот против нас, — сурово сказал царь. Но певец не ответил и снова запел песню. Пел он о ярком восходе; пел, как природа верит в себя, и как он любит природу и живёт ею. И разгладились брови царя, и улыбнулась царевна, и сказал певец: — Вижу я — не сочтут за врага меня люди, и не оторвусь я от мира, ибо пою я, а
--	--	--	--	---

				песня живёт в мире, и мир живёт песней; без песни не будет мира. Меня сочли бы врагом, если бы я уничтожил что-либо, но на земле ничто не подлежит уничтожению, и я создаю и не трогаю оплотов людских. Царь, человек, уместивший любовь ко всей природе, не найдёт разве в себе любви к человеку? Возлюбивший природу не отломит без нужды ветки куста, и человека ли сметёт он с пути? И кивнула головой царица, а царь сказал: — Не в себя веришь ты, а в песню свою. Певец же ответил: — Песня — лишь часть меня; если поверю я в песню мою больше, чем в самого себя, тем разрушу я силу мою, и не буду спокойно петь мои песни, и не будут, как теперь, слушать их люди, ибо тогда я буду петь для них, а не для себя. Всё я делаю лишь для себя, а живу для людей. Я пою для себя, и, пока буду петь для себя, дотоле будут слушать меня. Я верю в себя в песне моей; в песне моей — всё для меня, песню же я пою для всех! В песне люблю лишь себя одного, песней же я всех люблю! Весь для всех, всё для меня — всё в одной песне. И я верю в себя и хочу смотреть на любовь. И как пою я лишь для себя, а песнью моею живлю всех — так пусть будет вовеки. Поведу жену в далёкий путь. Пусть она верит в себя и верою этой даёт счастье многим! — Хочу веры в себя; хочу идти далеко; хочу с высокой горы смотреть на восход! — сказала царица. И дивились все. И шумел за окном ветер и гнул деревья, и гнал на сухую землю дожденосные тучи — он верил в себя. Упражнение №2
--	--	--	--	---

				Цель: осознание подростками ценности себя и других 45 секунд Ход работы: за 45 секунд попробуйте ответить письменно на следующие вопросы: - Что вам нравится в людях? - Что не нравится в себе? - Что вы сделаете за 10 лет до смерти? - Ваши привычки? - Что не нравится в людях? - Какая ложь в себе нравится? Прочтите то, что написали. Постарайтесь осознать мысли, приходившие в голову во время выполнения упражнения, и те, что приходят сейчас. Разделите мысли и чувства. Остановив мысль, остановим и чувство. Обратив внимание на чувство, мы дадим ему проявиться и освободим его таким образом (это как выход на балкон из душевой комнаты), помните, что, питая чувства мыслями, мы мешаем им. А препятствуя своим чувствам, мы мешаем себе Упражнение № 3 Цель: выявление подростками своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем. Время: 20 минут. В поисках смысла жизни. Ведущий: «Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:
--	--	--	--	---

				1. Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)? 2. Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)? 3. Как я отношусь к тому, как я живу? 4. Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?» Самые смелые могут озвучить свои мысли. Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему? Замечания: для некоторых подростков задание найти для ведущих смысл своей жизни может оказаться трудным, возможно, кто-то из участников относится к жизни потребительски. Не следует поправлять их ответы. "Осознание должно прийти к ним самостоятельно — например, во время занятий. Тогда это будет высокой оценкой вашей работы с группой». Рефлексия
5		Занятие 5. «Я настоящий. И мне это нравится»	Формирование у подростков самопринятия.	Шейринг Упражнение № 1 Цель помочь подросткам принять себя такими, какие они есть. Ход работы: Зачитывается сказка «Принять себя», далее обсуждается ее смысл вместе со всей группой. Принять себя Однажды король пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ: — Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу — ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я

				стараюсь развивать свои лучшие качества. Ты здесь потому, что существование нуждалось в тебе таком, какой ты есть! В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то очень важного. Почему тебе необходимо быть Буддой? Если бы Бог хотел другого Будду, он произвел бы столько Будд, сколько захотел. Но он создал только одного Будду, этого достаточно. С тех пор он не создал другого Будду или Христа. Вместо этого он создал тебя. Подумай, какое внимание Универсума было уделено именно тебе! Ты избран — не Будда, не Христос, не Кришна. Их дело сделано, они внесли свой вклад в существование. Сейчас ты здесь, чтобы внести свой вклад. Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой ... невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя Упражнение №2 Цель: принятие себя подростками Принятие лучшего в себе Ангелы летают потому, что чувствуют себя легкими... Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы: Три мои лучшие физические части тела: Три лучшие качества в общении: Три необычные характеристики самого себя: Три особенности сердца: Одна самая важная моя ценность Самое важное качество. Рефлексия
6		Занятие 6. «Посмотрим в будущее...»	Осознание подростками собственных	Шейринг Упражнение № 1 Цель поговорить с подростками о том чего бы они хотели в жизни достичь, что

			мотивов, целей, установок и ориентиров.	хотели бы иметь. Мысли о смерти становятся барьером между настоящим и представлением о будущем. Находясь в кризисном состоянии, будучи охваченными болью и страхом подростки не видят другого выхода в сложившейся ситуации кроме смерти не видят будущего. Они подобны ослу боящемуся тигра. Важно помочь им осознать сложившуюся ситуацию определить цели и планы на будущее. Ход работы: Зачитывается притча «Осёл и Смерть», далее обсуждается ее смысл вместе со всей группой. <i>Осёл и Смерть</i> Где-то на Востоке жил Осёл. И так он дорожил своей жизнью, что больше всего на свете боялся умереть. Что бы он ни делал, чем бы ни занимался все его мысли были о смерти. Он часто представлял, как его бездыханное тело будет валяться у дороги, а стая ворон будет клевать и растаскивать его. Осёл даже есть и пить боялся потому, что мог отравиться. Подойдя к ручью, Осёл делал маленький-маленький глоточек и замирал, слушая, как его тело принимает эту воду. Не становится ли ему хуже? Не начинает ли мутить? Так он слушал час, два и только потом, если конечно ничего не происходило, он мог пить сколько хотелось. Так и с едой. Но больше всего Осёл боялся встречи с Тигром. Поэтому, лишь только солнце спускалось за край земли, Осел прятался в своем домике. Да и днем он не мог ходить туда, где была хоть малейшая возможность встречи с опасным зверем. Осёл почти каждый день видел такую картину своей неминуемой смерти: раскрытая, ревущая пасть тигра с огромными клыками, щелкает на бедной ослиной шее. Треск разрывающейся шкуры и хруст костей наяву слышался ему. Потом эти громадные клыки безжалостно рвут мясо, оставляя только перекушенные кости. Вот так, день за днем, год за годом тянулись серо-черные дни. Осёл измучился, зачах, похудел так, что от него остались только кожа да кости. У него не было ни
--	--	--	--	--

				друзей, ни знакомых, не говоря уже о жене и детях. О которых Осёл втайне мечтал. Но однажды, выходя из дома, Осёл столкнулся нос к носу с Тигром. Тигр не то чтобы наброситься и съесть нашего бедного Осли, но даже отшатнулся в испуге, приняв его за какое-то привидение или блуждающего мертвеца. Осел был крайне удивлен, что Тигр, пятась задом, обошел его и убрался восвояси, даже не рыкнув на него. Осел не знал, что и подумать. Он долго-долго размышлял над произошедшим. Наконец он понял, что отравиться не так-то просто, ведь сколько раз он прислушивался, сколько боялся, все равно ведь ни разу, даже желудок не мутило. Странно, Тигр даже его испугался. А может не стоит бояться ни Тигра, ни отравы, ни смерти, а начать просто жить. А когда придет смерть, тогда и будем бояться. И тут он увидел, что весь мир стал цветной, появились новые краски, которые только иногда снились ему и казались просто мечтой. Осёл увидел вокруг себя других и они ему тоже понравились. Осёл ходил и удивлялся, как же он мог раньше всего этого не видеть. Через год Осёл женился, обзавелся большим семейством и вообще прожил долгую, счастливую жизнь. А когда пришла за ним Смерть, он встретил ее как самую родную свою знакомую. И сказал ей такое: —Да, я прожил хорошую жизнь и не боюсь тебя, потому что я пережил более страшное: жизнь в постоянном страхе перед Смертью и постоянном ежеминутном умирании. Интерактивная беседа с презентацией «Что такое сплетни и как с ними бороться». Рефлексия
7		Занятие 7. «Скрытые	Осознание подростками	Шейринг Упражнение № 1

		возможности внутри меня»	неиспользованных своих возможностей, ресурсов. Снятие эмоционального напряжения.	Цель помочь подросткам увидеть неиспользованные возможности ведь порой самые неожиданные вещи могут стать ресурсом жизни. Ход работы: Зачитывается сказка «И в щепочке порой скрывается счастье» обсуждение идет по следующему плану: - О чем эта сказка? - Что из того что у вас уже есть могло бы сделать вас счастливыми? - Что еще могло бы сделать вас счастливыми? - Какие усилия нужно приложить, чтобы это произошло? Теперь я расскажу вам историю о счастье. Все знакомы со счастьем, но иным оно улыбается из года в год, иным только в известные годы, а бывают и такие люди, которых оно дарит улыбкой лишь раз в их жизни, но таких, которым бы оно не улыбнулось хоть раз, — нет. Я не стану рассказывать о том, что маленьких детей присылает на землю Господь Бог, что Он кладет их прямо к груди матери, что это может случиться и в богатом замке, в уютной комнате, и в чистом поле, на холоде и ветре, — это знает всякий. Но вот что знает не всякий, а между тем это вернее верного: Господь Бог, ниспосылая на землю ребенка, ниспосылает вместе с ним и его счастье. Только счастье это не кладется на виду, рядом с ребенком, а прячется обыкновенно в каком-нибудь таком местечке, где меньше всего ожидают найти его. Найдись же оно всегда рано или поздно найдется, и это лучше всего! Оно может скрываться в яблоке, как, например, счастье одного великого ученого по имени Ньютон. Яблоко шлепнулось перед ним на землю, и он нашел в нем свое счастье. Если ты не знаешь этой истории, то попроси рассказать тебе ее того, кто знает, я же хочу рассказать другую историю — о груше. Жил-был бедняк; он и родился, и вырос в нужде, и в приданое за женою взял нужду. По ремеслу же он был токарь и точил главным образом ручки да колечки для зонтиков, но работа эта только-только позволяла ему перебиваться с семьей. «Нет мне счастья!» — говаривал он.
--	--	-------------------------------------	--	--

				История эта настоящая быль; я мог бы даже назвать и страну и местность, где жил наш токарь, но не все ли равно? Первым и главным украшением его садика служила красная кислая рябина, но росло в саду и одно грушевое дерево, да только без плодов. И все же счастье токаря скрывалось как раз в этом дереве, в его невидимых грушах! Раз ночью поднялась сильная буря; в газетах писали даже, что ветер подхватил большой дилижанс и швырнул его оземь, как щепку. Немудрено, что таким ветром обломило и сук у грушевого дерева. Сук принесли в мастерскую, и токарь, ради шутки, выточил из него большую грушу, потом поменьше, еще меньше и, наконец, несколько совсем крохотных. — Пора было дереву принести груши! — сказал он шутя и раздал груши детям — пусть играют! К числу вещей, необходимых в сырых, дождливых странах, относится, конечно, зонтик, но вся семья токаря обходилась одним зонтиком. В сильный ветер зонтик выворачивало наизнанку, иногда даже ломало, но токарь сейчас же приводил его в порядок. Одно было досадно — пуговка, на которую настегивалось колечко шнурка, охватывавшего сложенный зонтик, часто выскакивала или ломалось само колечко. Раз пуговка отскочила, токарь стал искать ее на полу и нашел вместо нее одну из маленьких точеных груш, которые отдал играть детям. — Пуговики теперь не найти! — сказал токарь. — Но можно воспользоваться вот этой штучкой! — И он просверлил в груше дырочку, продернул сквозь нее шнурок, и маленькая груша плотно вошла в полуколечко. Так хорошо застежка еще никогда не держалась! Посылая на следующий год в столицу ручки для зонтиков, токарь послал также вместо застежек и несколько выточенных груш с полуколечками к ним и просил хозяина магазина испробовать новые застежки. Последние попали в Америку; там скоро смекнули, что маленькие груши лучше, удобнее всяких пуговок, и
--	--	--	--	---

				потребовали от поставщика, чтобы впредь и все зонтики высылались с такими застежками. Вот когда закипела работа! Груш понадобились тысячи! Токарь принялся за дело, точил, точил, все грушевое дерево пошло на маленькие груши. А груши приносили скиллинги и далеры! — Так счастье мое скрывалось в грушевом дереве! — сказал токарь. У него теперь была уже большая мастерская, он держал подмастерьев и учеников, вечно был весел и приговаривал: «И в щепке порою скрывается счастье!» Скажу то же самое и я. Говорят же ведь: «возьми в рот белую щепочку и станешь невидимкою!» Но для этого нужно взять настоящую щепочку, которая дается нам на счастье от Господа Бога. Вот и мне дана такая, и я тоже могу извлечь из нее, как и токарь, звонкое, блестящее, лучшее в свете золото — то золото, что блестит огоньком в детских глазках, звенит смехом из детских уст и из уст их родителей. Они читают мои сказки, а я стою посреди комнаты невидимкою — у меня во рту белая щепочка! И увижу я, что они довольны моей сказкой, я тоже скажу: «Да, и в щепке порою скрывается счастье!». Упражнение № 2 Цель: снятие эмоционального напряжения у подростков Храм тишины «Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города...Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо?..
--	--	--	--	---

				Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо?.. Остановитесь и подумайте: что вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены глубокой тишиной... Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда. Рефлексия
8		Занятие 8. «Мы любим жизнь»	Повышение самооценки. Подведение итогов.	Шейринг Упражнение № 1 Цель: повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей. Время: 20 минут. Я подарок человечеству. Ведущий: «Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...» После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!» Замечания: не останавливайте подростков, даже если для ведущих вам кажется, что их аргументы не убедительны. Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

				Просмотр фильма «Меня это не касается» Упражнение № 2 Цель: создание позитивного настроения на будущее. Материалы: магнитофон, аудиокассета с записью медитативной музыки. Время: 20 минут. Формула удачи Подросткам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться. Ведущий: «Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт "восхождения", теперь вы знаете, как бороться с трудностями. А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.) А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями». Обсуждение: Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом? Рефлексия
--	--	--	--	---