

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Себежское специальное учебно-  
воспитательное учреждение закрытого типа»**

**ПРОГРАММА**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА У ПОДРОСТКОВ**

**Составила:**

**педагог-психолог**

**Коншина Наталья Владимировна**

**Себеж, 2017 г.**

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

| № п/п | Содержание занятий  | Материалы  |
|-------|---|--|
| 1     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Никто не знает, что я...»</li> <li>2. Упражнение «Жизненный девиз»</li> <li>3. Анализ сказки</li> <li>4. Упражнение «Золотая рыбка»</li> <li>5. Упражнение «Рыба для размышления»</li> <li>6. Ритуал прощания</li> </ol>             | Заранее заготовленные листки с неоконченными предложениями, небольшая коробка.   |
| 2     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия «Здравствуй по секрету»</li> <li>2. Психотерапевтическая сказка «Коряга»</li> <li>3. Дискуссия на тему «Кризис»</li> <li>4. Дискуссия по методу Джеффа</li> <li>5. Ритуал прощания</li> </ol>                                  | Таблички с надписями «ЗА» и «ПРОТИВ».  |
| 3     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Тренинг разрешения проблемных ситуаций</li> <li>3. Психологические рекомендации «Как преодолеть кризис»</li> <li>4. Упражнение «Мои внутренние ресурсы»</li> <li>5. Ритуал прощания</li> </ol>                     | Музыкальное сопровождение.   |
| 4     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Упражнение «Не сотвори проблему»</li> <li>3. Чтение и обсуждение притчи</li> <li>4. Релаксационное упражнение «Заброшенный сад»</li> <li>5. Ритуал прощания</li> </ol>   | Музыкальное сопровождение, листы бумаги, ручки.  |
| 5     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Мини-лекция «Кто выбирает обиду?»</li> <li>3. Упражнение «Исследуем иррациональные требования»</li> <li>4. Релаксационное упражнение «Место мечтаний»</li> <li>5. Ритуал прощания</li> </ol>                       | Таблица с иррациональными требованиями (на каждого участника), ручки.  |
| 6     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Мини-лекция с элементами беседы «Одиночество: за и против»</li> <li>3. Упражнение «Минута одиночества»</li> <li>4. Упражнение «Рисуем одиночество»</li> <li>5. Ритуал прощания</li> </ol>                          | Бумага для рисования, простые и цветные карандаши, ластик  |
| 7     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Тест «Мое отношение к одиночеству»</li> <li>3. Релаксационное упражнение «Мой огонек»</li> <li>4. Притча об одиночестве</li> <li>5. Упражнение «Пути выхода из одиночества»</li> <li>6. Ритуал прощания</li> </ol> | Бланки с вопросами на каждого участника, ручки, музыкальное сопровождение  |
| 8     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Упражнение «Коридор безопасности»</li> <li>3. Ритуал прощания</li> </ol>   | Стулья по количеству участников, шариковые ручки, стикеры, доска, карточки с критериями безопасности, разноцветные воздушные шары, гири. |
| 9     | 1. Ритуал приветствия   | Не требуются.  |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнение «Незаконченные предложения»</li> <li>3. Упражнение «Преодоление»</li> <li>4. Упражнение-игра «Обрыв»</li> <li>5. Упражнение «Мужество быть»</li> <li>6. Притча о каретном мастере</li> <li>7. Ритуал прощания</li> </ul> |  |
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Упражнение «Снегопад»</li> <li>3. Упражнение «Декларация моей самооценки»</li> <li>4. Притча о буре</li> <li>5. Упражнение «Чемодан»</li> <li>6. Ритуал прощания</li> </ul>                          | Листы бумаги (лучше использовать писчую) по количеству участников. |

## СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА

### ЗАНЯТИЕ 1

**Цель:** помочь подростку заглянуть в себя, осознать себя как личность; сопоставить свой жизненный опыт с опытом сверстников; помочь сформировать активную жизненную позицию, развить саморефлексию.

**Материалы:** заранее заготовленные листки с неоконченными предложениями, небольшая коробка.

#### 1. Приветствие «Никто не знает, что я...»

**Процедура проведения.** Участники сидят в традиционном кругу.

**Ведущий:** «Сейчас каждый из вас начнет свое приветствие со слов «Никто не знает, что я...»

#### 2. Упражнение «Жизненный девиз»

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

#### 3. Анализ сказки

Подросткам предлагается прослушать сказку и затем проанализировать её, ответив на ряд вопросов.

##### *«Сказка о милостивой судьбе»*

*(Д. Соколов)*

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

– Я вырасту высоким и раскидистым, говорило одно. – У меня в ветвях 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 разохлась 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, построили в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.

Они достигли своих целей, а вы достигайте своих.

*Вопросы для обсуждения:*

- Можно ли изменить судьбу?
- Какова судьба дерева? (*Рост, питание, цветение*)
- Какова судьба человека? (*Рождение, развитие, продолжение рода, смерть*)
- Как хотелось 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. Упражнение «Рыба для размышления»**

В основе упражнения лежит методика «Неоконченные предложения». Заранее заготовленные листки с неоконченными предложениями сворачиваются и укладываются в коробку, которая ставится в центр круга.

**Психолог:** «Сейчас каждый из вас по очереди будет ловить «рыбу», доставая из коробки листок бумаги, на котором записано предложение. Предложение не окончено. Ваша задача – вслух прочитать написанное, завершая его своими собственными словами.

#### **Примеры «неоконченных предложений»**

- Мой самый большой страх – это...
- Я не доверяю людям, которые ...
- Я сержусь, когда кто-то ...
- Я в самом деле очень не люблю в себе ...
- Я хотел бы, чтобы та, на которой я женюсь, была ...
- Мое самое страшное воспоминание ...
- Самое лучшее, что могло бы произойти со мной, - это ...
- Если бы я мог по мановению волшебной палочки что-то изменить в себе, то это было бы ...
- В людях мне больше всего нравится ..., потому что ...
- В собственном характере мне больше всего нравится ...
- Мое самое счастливое детское воспоминание ...
- Я становлюсь лучше и добрее, когда ...

После ответа каждого участника проходит обсуждение.

## **6. Ритуал прощания\***

***Ведущий:*** «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).

\* В качестве ритуала прощания на этом и на всех последующих занятиях ведущий произносит цитату известных литераторов или психологов, заканчивая тем самым тренинговое занятие.

## ЗАНЯТИЕ №2

**Цель:** создать условия для осознания подростками своего жизненного предназначения, расширить репертуар конструктивных способов выхода из сложных жизненных ситуаций.

**Материалы:** таблички с надписями «ЗА» и «ПРОТИВ».

### **1. Ритуал приветствия «Здравствуй по секрету»\*\***

Участникам группы предлагается написать в записке приветствие, но не подписываться, а сложить записку и положить ее в волшебную шляпу. Затем каждый по очереди вынимает записку и читает приветствие, как будто это его собственное.

### **2. Психотерапевтическая сказка «Коряга»**

Участникам предлагается с закрытыми глазами прослушать сказку.

#### **Сказка «Коряга»**

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала Коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, все красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая – ни красоты, ни проку... Как ей было обидно! Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубили деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливишки... - думала Коряга, завидуя этим деревьям. – Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я никому такая не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...»

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для неё было крайне неожиданным, что старик обратил на неё внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув её, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту метут, выкинут и забудут... Но несмотря на это она была счастлива!

В телеге Коряга оказалась в большой компании с различными палками и поленьями, и, как всегда, тут же нашлись завистники. Они стали злословить и хихикать по поводу её внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств. В довершении всех унижений телегу неожиданно потрянуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала

скатываться по склону горы. Для чего жить, даже если в костер не согдилась! О, как же тяжело ей достался этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, камни, траву, за землю, но ничего не получалось. В конце концов бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось, и казалось, перед ней промелькнули все картинки из её жизни.

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью. Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе сгустились огромные тучи.

Корягу кидало из стороны в сторону. Она то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность и думала, что этот кошмар никогда не закончится и ей точно придет конец. Но вот шторм начал потихоньку стихать, на небе показалось солнышко. Оглянувшись вокруг, Коряга увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи. Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу. Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы её сравнивать. Здесь она была одна такая... единственная. И на душе у нее стало радостно и спокойно.

Так она плавала по волнам, пока её не выбросило на берег. Опять безнадежность – так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогретьшись на солнышке, Коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхности её ствола выступила морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики.

Пробудилась она от прикосновений чьих-то ласковых рук, которые её подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью, и никогда она не слышала такой похвалы в свой адрес, и никто не держал её в руках так осторожно и заботливо. Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком.

Корягу доставили туда, где было много народа, и с большим почтением поместили на стенд с надписью «Дар моря». Ее неоднократно представляли на разных конкурсах, и она завоевала огромное количество наград.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и наконец-то моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно».

### **Вопросы для обсуждения:**

- о какой проблеме символически рассказано в этой сказке?
- какую вы придумали концовку, если бы сказка оборвалась на том моменте, когда Коряга упала в море и ее стало относить волнами от берега?



- почему именно такую?

**Комментарий психолога.** Эта история учит нас самопринятию. Речь в сказке идет о непринятии своей уникальности, так как присутствует постоянное сравнение себя с другими. Коряга страдает от этого и нет того, кто смог бы Коряге принять свою уникальность. Отсюда – обида, зависть, крушение надежд. Иногда из-за желаний быть нужным мы толкаем себя на абсурдные поступки, мы «сгораем». Не понимая, что если примем себя таким, какие мы есть, мы откроем шанс изменить свою жизнь. Но всегда это бывает очень трудно, потому что меняя свою жизнь, человек проходит через кризис. Если выдержим этот кризис, то через него получим оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем таких бурь, тем меньше становится у нас тревожных ожиданий, тем здоровее, сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве. Признание и принятие индивидуальности приводят к торжеству.

### 3. Дискуссия на тему «Кризис»

#### Вопросы для дискуссии:

- ✓ С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»?
- ✓ Что вы понимаете под кризисной ситуацией? Какие ситуации можно отнести к кризисным?
- ✓ По каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис?
- ✓ Какие способы выхода из кризисных ситуаций вы могли бы предложить?

**Акцентируйте внимание подростков.** Кризис – это неумение выйти из сложной жизненной ситуации. Он может наступить после катастрофы, физического насилия, разлуки с дорогим человеком, ухода из жизни близких людей, развода родителей и т.д. Часто к душевному кризису приводит участие в боевых действиях. При кризисе можно наблюдать несколько реакций (либо одну из них, либо в сочетаниях): тревогу, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессию, гнев, чувство вины, стыд.

### 4. Дискуссия по методу Джеффа

**Процедура проведения.** В разных углах помещения ведущий расставляет таблички с надписями «ЗА» и «ПРОТИВ». Далее поочередно

зачитываются различные утверждения. Ведущий просит участников обозначить свою точку зрения по каждому из них – для этого подростки должны встать рядом с соответствующей их мнению табличкой.

В процессе выполнения задания ведущий мотивирует подростков к обсуждению и анализу высказанных мнений. Просит их к каждому утверждению привести примеры из жизни или литературы, кино. При этом тренер следит за тем, чтобы участники соблюдали принцип безоценочности высказываний.

**Ведущий:** «Почему люди приходят к мысли о самоубийстве? Какими мотивами они руководствуются?»

**Акцентируйте внимание подростков.** Психология самоубийства – это прежде всего психология безнадежности, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир. Это психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме. Причин для самоубийства множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, сильной страсти к другому человеку или из-за несложившейся семейной жизни, бессилия, позора, бесчестия, из-за потери состояния и нужды. Убивают, чтобы избежать измены и предательства; из-за безнадежности болезни и страха перед мучительными страданиями. Бывали случаи, когда люди совершали самоубийства из-за страха заразиться холерой. Самоубийство может совершаться по мотивам эстетическим, из желания умереть молодым, вызвать к себе особую симпатию.

Иногда самоубийца может производить впечатление сильного человека, ведь нелегко покончить с собой, нужна безумная решительность. Но в действительности это не так. Самоубийство – это малодушие, отказ от борьбы, отказ от перемен в собственной жизни, нежелание взять ответственность за свою жизнь.

#### **Материал к дискуссии. Утверждения.**

1. Судьба определенно не справедлива ко мне.
2. Лучше вообще не жить, чем жить плохо.
3. Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда.
4. Если мои родные не пытаются меня понять и принять, я их могу наказать тем, что покончу с собой, - пусть знают!
5. Суицид – это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

## 5. Ритуал прощания

**Ведущий:** «Когда все дороги заходят в тупик, когда разрушаются все иллюзии, когда ни один луч солнца не блеснет на горизонте, в глубине души каждого человека остается искра надежды». (Делия Стейнберг Гусман)

\*\* На всех последующих занятиях ритуал приветствия такой же.

### ЗАНЯТИЕ №3

**Цель:** актуализация активной позиции участников в решении проблем; формирование представлений подростков об адекватном отношении к проблемным ситуациям; поиск внутренних ресурсов для преодоления трудностей.

**Материалы:** музыкальное сопровождение

#### **1. Ритуал приветствия «Здравствуй по секрету»**

#### **2. Тренинг разрешения проблемных ситуаций**

Ведущий предлагает подросткам методом «мозгового штурма» выработать наиболее эффективные способы поведения в кризисных ситуациях, ответив на вопросы:

- ✓ Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни ваших сверстников?
- ✓ Как обычно ведут себя люди в данных ситуациях? (Предложенные варианты записываются на доске)
- ✓ Как вы себя ведете обычно в критической ситуации?

После того, как все участники выскажутся, все названные способы распределяются на конструктивные и неконструктивные. Ведущий подводит участников к выводу о последствиях неконструктивных способов (употребление алкоголя, ПАВ, суицид). А именно: сохраняется и накапливается напряжение, есть уход от проблемы, но нет ее решения, могут возникнуть негативные последствия. Употребление ПАВ – это болото, из которого не выбраться. Самоуничтожение не ведет к решению проблемы.

Попросите участников разделить на группы и выбрать какую-либо актуальную проблему. Задача – в течении трех минут придумать сценку, отразив в ней суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. По истечении времени каждая группа представляет результат своей работы.

**Обсуждение.** Рассмотрите вместе с участниками пути решения проблем с разных позиций: пассивной («Меня заставили; так получилось; все пошло, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали») и **активной**.

**Акцентируйте внимание подростков.** Принятие ответственности по отношению к проблемам (активная позиция) способствуют ее решению.

Затем проработайте с подростками выбранную проблему с активной позиции, следуя представленной ниже цепочке:

- ✓ Следует ответить на вопрос: «Что я смогу сделать, чтобы ситуация разрешилась?»;
- ✓ Оценить собственные ресурсы;
- ✓ Сказать себе «Проблемы в жизни – нормальное неизбежное явление»;
- ✓ Принять проблему не как угрожающую, а как нормальную ситуацию, которая несет изменения;
- ✓ Найти всю доступную информацию по проблеме (как похожую ситуацию решали другие люди);
- ✓ Сформулировать реалистичные цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода;
- ✓ Сформулировать как можно больше альтернативных вариантов решения проблемы;
- ✓ Проанализировать имеющиеся возможности разрешения проблемы → выбрать из них наиболее эффективные, которые приведут к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям → проанализировать возможные последствия → выполнить решение → оценить его эффективность → похвалить себя.

### 3. Психологические рекомендации «Как преодолеть кризис»

**Ведущий:** «Кризис затрагивает не только эмоциональную сферу, но и привычный уклад жизни, вносит неопределенность в будущее. Поэтому, чтобы выйти из кризиса, необходимо: 1) преодолеть негативные чувства; 2) преодолеть проблемы, к которым он привел.

**Как преодолеть негативные чувства.** При кризисе образуется два порочных круга, каждый из которых подпитывает сам себя. Первый – это тревога, паника, второй – депрессия, отчаяние. Для выхода из кризиса нужно преодолеть прежде всего эти негативные эмоциональные состояния.

Главное в преодолении эмоционального беспокойства – не сдерживать чувства, которые возникли по поводу случившегося. Это могут быть: грусть, печаль, повторяющиеся воспоминания о событии, вспышки воспоминаний, кошмарные сны, равнодушие к окружающему, утомляемость. Эти чувства – обязательная проработка сознанием и бессознательным того, что произошло, адаптация к ним. Это все естественно, но не болезненно.

Главное в преодолении чувств – проговаривать с кем-либо, кому вы доверяете, то, что с вами произошло. Если вы интроверт (человек, обращенный внутрь себя) и вам трудно кому-то рассказать о себе, напишите то, что вы пережили. Так, например, Г.Х.Андерсен, после того, как девушка отказалась выйти за него замуж, написал сказки «Гадкий утенок» и «Снежная королева».

Часто человек, испытывая чувство вины, принимает желаемое за действительное («если бы я это сделал, то не произошло бы того, что произошло»; «если бы я не ушел, она была бы жива»; «если бы я был таким-то и таким-то, то она бы меня не бросила»). Это не приведет к уменьшению негативных чувств, потому что событие уже произошло, ничего не вернешь. Это свершившийся факт.

Когда пик отрицательных переживаний начнет спадать, преодолеть чувства поможет взгляд со стороны. Для этого подумайте о том, как бы поступил в данной ситуации тот, кем вы восхищаетесь, кого уважаете. Или представьте себе, что вы хотите помочь человеку, оказавшемуся в подобной ситуации. Что бы вы ему посоветовали? Какими качествами он должен обладать, чтобы пережить и выстоять?

**Акцентируйте внимание подростков.** Преодолеть проблемы, порожденные кризисом, можно только с активной позиции, с изменения собственного поведения. Это трудно сделать, так как все время прокручивается одно и то же, т.е. проблема видится очень узко, как будто вы смотрите на нее из туннеля. Этот «туннельный эффект» надо преодолеть с помощью расширения его границ. Для этого найдите информацию о том, как решали подобные проблемы другие люди. Сбор информации поможет найти новые способы решения проблемы, о которых вы, возможно, даже не подозревали. Кроме того, составьте план в письменном виде, что нужно сделать, чтобы выйти из кризиса. Это даст вам ощущение контроля над ситуацией и уменьшит чувство неопределенности. Находясь в проблемной ситуации, человек испытывает стресс. Даже если негативные эмоции выплеснулись, все равно он может чувствовать себя не вполне комфортно. Не до конца удовлетворена потребность в безопасности, сложно достичь успокоения и гармонии. В таком случае можно использовать определенные техники, открывающие каждому человеку его внутренний ресурс устойчивости к стрессу и напряженной ситуации, который позволит найти силы для решения проблемы.

**Обсуждение.** Ведущий предлагает подросткам поразмышлять над следующими высказываниями.

#### **Высказывания**

1. В этом мире есть, по крайней мере, три человека, которые любят тебя.
2. Одна твоя улыбка обрадует кого-то, даже если он не любит тебя.
3. Каждую ночь кто-то думает о тебе, перед тем, как лечь спать.
4. Ты особенный и неповторимый человек.
5. Кто-то, о ком ты даже не знаешь, любит тебя.

6. Когда ты думаешь, что мир отвернулся от тебя, взгляни – скорее всего, это ты отвернулся от него.
7. Когда ты хочешь чего-то, но думаешь, что не сможешь этого добиться, то скорее всего, ты этого и не добьешься. Но если веришь в себя, то рано или поздно ты получишь то, что хочешь.
8. Вспоминай чаще о комплиментах, которые вам говорят. Забывайте злобные высказывания и насмешки.
9. Для кого-то ты – целый мир!

#### 4. Упражнение «Мои внутренние ресурсы»

Для упражнения необходимо музыкальное сопровождение.

**Ведущий:** «Любой человек может найти в себе внутренние ресурсы и силы для решения возникших у него 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.

Сядьте удобно, закройте глаза и расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и следуйте в воображении за моими словами.

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 ковру 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 похож этот подарок, вы сможете установить связь между этим предметом и вашими внутренними возможностями.

Затем проводник говорит, что вы можете задавать вопросы об этом подарке, и вы их задаете (*Сделайте длинную паузу*). 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 возвращаетесь к коврику, 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, вы сходите 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 участники, открываете глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

**Обсуждение.** Попросите воспитанников поделиться впечатлениями о путешествии. Желающие могут рассказать, что именно они получили в дар, о чем шел разговор с проводником. Предложите подросткам нарисовать свой подарок, который будет напоминать им о собственных ресурсах.

## **5. Ритуал прощания.**

**Ведущий:** «Надо искать свою суть, свои человеческие истоки, свои внутренние силы, свои потенциалы. Высота человека зависит не от его физического роста, а от грандиозности его мечты. Открывающиеся ему горизонты очерчиваются не горами, а его верой в себя. Он молод сердцем; он — носитель и хранитель надежды, он обладает вечной силой, позволяющей оставаться оптимистом, энтузиастом и сохранять способность исполнять то, к чему стремится». (Хорхе Анхель Ливрага)



## ЗАНЯТИЕ №4

**Цель:** продемонстрировать причинно-следственную связь между возникновением проблемной ситуации и поведением самого человека; сформировать у подростков осознание, что в жизни все в руках человека.

**Материалы:** музыкальное сопровождение, листы бумаги, ручки.

### 1. Ритуал приветствия

### 2. Упражнение «Не сотвори проблему»

Подросткам раздается по два листа бумаги и ручки. Задание:

- 1) разделить каждый из листов вертикально пополам, на первом написать – «проблемные ситуации», на втором – «удачные ситуации»;
- 2) записать свои примеры в левой части каждого листа (например, «у меня мало друзей», «я получаю плохие оценки», или – «у меня много друзей», «я получаю хорошие оценки»). Время – 10 минут.
- 3) записать напротив каждого пункта, что было сделано для того, чтобы обстоятельства сложились именно таким образом – другими словами, ответить на вопрос: «Как я влияю на сложившуюся ситуацию, каким образом способствую развитию событий?». Например, «у меня мало друзей» → «после школы я мало вижусь с другими ребятами, гуляю только с лучшим другом, с которым мы обсуждаем других ребят». Или: «у меня много друзей» → «я помогаю другим делать домашние задания, не сплетничаю ни о ком, навещаю тех, кто заболел». Время – 10 минут.

После проделанной работы, следует **обсудить вопросы:**

- каким образом я создаю себе проблемные и благоприятные ситуации?
- как я хотел бы жить и что мне для этого необходимо сделать и как себя вести?
- насколько я склонен ждать изменений в других людях?
- есть ли что-то, чем я хочу заниматься в будущем?

### 3. Чтение и обсуждение притчи.

Предложите участникам прослушать притчу и подумать, в чем её смысл.

#### **Притча об ослике**

Однажды у одного фермера в колодец провалился осел. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками «Как же его оттуда вытащить?». И стал он рассуждать: «Осел мой старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла.

А колодец все равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не чувствовался запах разложения».

Фермер пригласил всех своих соседей, чтобы они помогли ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу понял, к чему идет дело, и начал издавать страшный визг. И вдруг он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу. Он был изумлен от того, что увидел. Каждый ком земли, падавший на спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро ко всеобщему изумлению ослик показался на поверхности – и выпрыгнул из колодца!

**Примечание.** В ходе обсуждения притчи подведите участников к выводу: в жизни встретиться много всякой грязи, мы не застрахованы от негативных, сложных моментов, предательства родных и близких (*предложите подросткам обсудить, почему часто обижают те, от кого этого не ждешь*). Нужно уметь находить в себе силы преодолевать эти негативные моменты, «стряхивать» с себя.

#### **4. Релаксационное упражнение «Заброшенный сад»**

Ведущий включает любую приятную мелодию, звуки природы.

**Ведущий:** «Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте её и войдите. Вы оказались в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако давно за ним уже никто не ухаживает. Растения так разрослись, и все настолько заросло травами, что не видно земли и трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада. Пропалываете сорняки, подрезаете ветки, выкашиваете траву, пересаживаете деревья, окапываете, поливаете их. То есть вы делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую еще не трогали. Вы довольны проделанной работой? Вы сделали это сами, своими руками. Вы – создатель порядка и красоты!.. Пришло время покинуть этот сад, вы уходите и перед выходом еще раз оборачиваетесь и созерцаете свой труд. Вы знаете, что сможете вернуться сюда снова и закончить начатое».

**Примечание.** Свяжите это упражнение с упражнением «Не сотвори проблему». Покажите подросткам, что в жизни все в руках человека, каждый в состоянии изменить действительность, надо только приложить усилия.

**Обсуждение.** Пусть подростки поделятся своими впечатлениями от визуализации.

## **5. Ритуал прощания.**

**Ведущий:** «Тебя заботит будущее? Строй сегодня. Ты можешь изменить все. На бесплодной равнине вырастить кедровый лес. Но важно, чтобы ты не конструировал кедры, а сажал семена». (Антуан де Сент-Экзюпери)

## ЗАНЯТИЕ №5

**Цель:** корректировать негативные поведенческие реакции, создать условия для исследования и переоценки нерациональных требований.

**Материалы:** таблица с нерациональными требованиями (на каждого участника), ручки.

### **1. Ритуал приветствия.**

### **2. Мини-лекция «Кто выбирает обиду?»**

*Ведущий:* «Вот уж чему нас не надо учить, так это искусству обижаться! И уверяю вас, дело не в поводе. Повод всегда найдется, если есть внутренняя потребность в обидах и взаимных упреках, в зависти и неумении прощать. Не столь явно разрушительная, как злость, обида более опасна своей временной протяженностью. Вода камень точит, и, воздействуя на психику на протяжении недель и месяцев, даже самая несурзная обида может привести к чрезвычайно тяжелым последствиям.

После перенесенной обиды нужно обязательно провести «беседу с собой» по такому плану:

- ✓ Почему это со мной случилось?
- ✓ Действительно ли я заслуживаю этого?
- ✓ Могу ли я как то исправить ситуацию?
- ✓ Какие уроки я должен при этом извлечь?
- ✓ Согласен ли я простить обидчиков?
- ✓ Хочу ли я помнить о своей обиде всю жизнь? Стоит ли она этого?

Последний вопрос при всей своей простоте достаточно важен, потому что ни одна обида не стоит того, чтобы помнить о ней всю жизнь. но если я не согласен отравлять обидой годы своего существования, почему я должен отравлять свои ближайшие дни и недели? Каждый раз подводя себя к такому выводу, вы подготавливаете почву для того, чтобы расстаться с обидой навсегда. Далее – весь записанный «сюжет» уничтожается, и перед глазами остаются лишь строки с финальным выводом. Это и есть ваш урок, который должен запомниться и который по сути своей является позитивом, вытеснивший душевный негатив.

Старайтесь подвести себя к возможности простить и забыть. Не сомневайтесь – это проще и выигрышнее, чем лелеять в душе зловредную обиду и, тем более, вынашивать монстра – мечь».

### **3. Упражнение «Исследуем нерациональные требования»**

Ведущий вводит понятия «рациональный» и «нерациональный». Ознакомляет участников с признаками нерациональных (завышенных) требований и попросите каждый из них проиллюстрировать примерами:

- ✓ Недоказуемость (например, «жизнь ко мне несправедлива», «другим достается больше, чем мне»).
- ✓ Излишняя обобщенность – «все», «всегда», «никогда» (например, «все так делают», «все так живут», «все так поступают»).
- ✓ Исключение альтернативы (например, «я должен всегда получать хорошие оценки», «люди не должны вести себя неправильно»).
- ✓ Эмоциональные нарушения – неадекватно сильные эмоции (например, «я так волнуюсь, что не могу спать и есть», «я так сильно хочу этого, что готов на что угодно»).
- ✓ Невозможность достичь цели, сужение свободы выбора (например, «после школы – только получение высшего образования», «занятия танцами – это не твое»).

Затем ведущий раздает участникам таблицы с нерациональными утверждениями и просит обвести наиболее подходящий вариант балла, где:

- 1 – люди редко так думают;
- 2 – люди часто так считают;
- 3 – я сам в этом убежден.

После обсуждения результатов предложите подросткам заменить нерациональные требования, получившие 2 и 3 балла, рациональными утверждениями. Например, «мир должен быть справедлив ко мне» → «в мире часто происходит что-то, кажущееся несправедливым на первый взгляд», «родители должны делить наследство поровну» → «родители имеют право делить наследство по своему усмотрению, либо не оставлять его вообще никому из детей».

Обсудите с подростками, как нерациональные требования мешают человеку, что такое рациональное мышление и как оно меняет жизнь.

### ***Таблица «Нерациональные требования».***

| Объект требований | Требования   | баллы |   |   |
|-------------------|--|-------|---|---|
|                   |  | 1     | 2 | 3 |
| Мир               | Мир должен быть справедлив по отношению ко мне                           | 1     | 2 | 3 |
|                   | Зло должно быть рано или поздно наказано                                 | 1     | 2 | 3 |
|                   | Добро всегда вознаграждается   | 1     | 2 | 3 |
|                   | У меня могло бы быть лучшее прошлое – тогда я имел бы больше в настоящем | 1     | 2 | 3 |
| Значимые люди     | Люди должны быть справедливы и честны со мной                            | 1     | 2 | 3 |
|                   | Близкие люди всегда стремятся почувствовать и понять друг друга          | 1     | 2 | 3 |

|          |  |   |   |   |
|----------|--|---|---|---|
|          | Любящий человек не станет лгать                                    | 1 | 2 | 3 |
|          | Отвечать добром на добро – это закон для людей                     | 1 | 2 | 3 |
| Родители | Родители должны заботиться обо мне и о моих детях                  | 1 | 2 | 3 |
|          | Нормальные родители любят своих детей и внуков                     | 1 | 2 | 3 |
|          | Родители должны делить наследство поровну                          | 1 | 2 | 3 |
| Дети     | Дети должны ценить заботу родителей о них                          | 1 | 2 | 3 |
|          | Мои дети должны любить и уважать меня – я это заслужил             | 1 | 2 | 3 |
|          | Надо хотя бы отчасти стремиться оправдать надежды родителей        | 1 | 2 | 3 |
|          | Если у кандидата наук ребенок учится на «тройки» - это ненормально | 1 | 2 | 3 |
| Я        | Я должен быть всегда «на высоте»                                   | 1 | 2 | 3 |
|          | Я не могу себе позволить быть слабым                               | 1 | 2 | 3 |
|          | Я должен контролировать свою жизнь                                 | 1 | 2 | 3 |
|          | Я не должен испытывать злость, гнев, агрессию                      | 1 | 2 | 3 |
|          | Я должен быть компетентным и добиваться успехов всегда             | 1 | 2 | 3 |

#### 4. Релаксационное упражнение «Место мечтаний»

Потребуется музыкальное сопровождение.

**Ведущий:** «Представьте, что вы медленно идете через красивую местность. Вы видите тропинку, ведущую в гору. Вы продолжаете медленно идти. И вот вы поднялись высоко в горы и оказались на лугу. Вокруг – тишина, покой. Вы вдыхаете чистый горный воздух и чувствуете себя превосходно. Но все же в какой-то момент вы почувствовали, что устали от долгого пути. Ваши руки устали, ноги и тело отяжелели. Вы ложитесь на траву, нагретую солнцем, и отдыхаете. Осматриваясь вокруг, вы видите траву, яркие цветы, слышите жужжание пчел, перелетающих от цветка к цветку... Вы ощущаете под собой траву, чувствуете тишину и покой на этом лугу. Вы слышите отдаленный звон колокола деревенской церкви... а может быть, это плещется горный ручей, звеня, как колокольчик... Побудьте еще немного на этом лугу... Почувствуйте себя свободными, расслабленными, а затем возвращайтесь в комнату.

#### 5. Ритуал прощания

**Ведущий:** «Уметь прощать... Да. Это сложно. Порою, даже невозможно... Не месть приносит облегчение, не зло в ответ, а лишь ПРОЩЕНИЕ... И пусть СУДЬБА сама решит, за что и как вознаградит... Ведь тот, кто сеет зло вокруг сам попадает в этот круг...» (Галина Ходырева)

## ЗАНЯТИЕ №6

**Цель:** расширить представления подростков об одиночестве, его положительных и отрицательных сторонах, научить спокойно его воспринимать, развить эмпатию, самопринятие.

**Материалы:** бумага для рисования, простые и цветные карандаши, ластик.

### 1. Ритуал приветствия

### 2. Мини-лекция с элементами беседы «Одиночество: за и против»

Предварительно ведущий просит подростков ответить на вопросы:

- ✓ Чувствовали ли вы себя когда-нибудь одиноким, никому не нужным?
- ✓ Когда люди чувствуют себя одинокими? Как это было у вас?
- ✓ Нравится ли вам одиночество?

**Ведущий:** «По мнению психолога Леонида Гримака, одиночество – это особое эмоциональное состояние, переживание, когда человеку трудно, он чувствует упадок сил (бессилие), опустошение. Человек постоянно испытывает потребность в общении. Потеря контактов с другими людьми, длительное одиночество – стрессогенные факторы и могут привести к неврозу. Недаром во все времена самое тяжелое наказание – поместить человека в одиночную камеру. Что вы читали или слышали об этом?.. Какой выход находили люди, что они делали, чтобы справиться с одиночеством?..»

Многие заключенные писали в камере книги, а если не могли писать, то пытались их заучить, запомнить. Помогало справляться с одиночеством творчество, желание найти решение какой-то проблемы. В камере совершались научные открытия, создавались новые машины, придумывались новые игры, активизирующие мышление. С другой стороны, ученые, наблюдавшие человека в изоляции, установили, что пребывание в одиночестве может привести к ряду нарушений в познавательных (восприятие, память, мышление) и эмоциональных процессах. У испытуемых возникает напряжение, появляется раздражительность, несдержанность, эмоциональная неустойчивость. Жесткие условия изоляции – полная тишина, темнота, постоянная температура – вызывают у людей отклонения в психике. Вплоть до галлюцинаций. Психических расстройств и заболеваний. По-вашему, есть ли в одиночестве что-то положительное?

Прозаики и поэты, кинематографы часто обсуждают эту проблему в своих произведениях. У режиссера Эльдара Рязанова есть несколько фильмов об одиночестве. В одном из них звучит песня – наверняка вы её слышали – «По улице моей...». Послушайте, пожалуйста, эти стихи.

**«По улице моей ...» (Б. Ахмадулина)**

По улице моей который год  
Звучат шаги – мои друзья уходят.  
Друзей моих медлительный уход  
Той темноте за окнами угоден.  
О, одиночество, как твой характер крут!  
Посверкивая циркулем железным,  
предметы.  
Как холодно ты замыкаешь круг,  
плечам,  
Не внемля увереньям бесполезным.  
Дай стать на цыпочки в твоём лесу,  
На том конце замедленного жеста,  
Найти листву и поднести к лицу  
И ощутить сиротство, как блаженство

Даруй мне тишь своих библиотек,  
Твоих концертов строгие мотивы,  
И – мудрая – я позабуду тех,  
Кто умерли или доселе живы.  
И я познаю мудрость и печаль,  
Свой тайный смысл дарят мне  
Природа, прислонясь к моим  
Объявит свои детские секреты.  
И вот тогда – из слез, из темноты,  
Из бедного невежества бывшего  
Друзей моих прекрасные черты  
Появятся и растворятся снова.

**Ведущий:** «Как меняется отношение автора к одиночеству на протяжении всего стихотворения?.. Да, оказывается, у одиночества есть и свои положительные стороны. Одиночество, по мнению ученых, «лечит душу», позволяет человеку восстановить свои силы, свой положительный образ, самосовершенствоваться.

Как вы думаете, есть ли сейчас люди, которые стремятся жить в одиночестве? Почему они это делают?

Приведу реальный пример. Четверо молодых людей (двое из них с высшим образованием) поселились в качестве промысловиков на юге Таймыра, в 200 км от Норильска. Избранная ими профессия, даже просто жизнь в отдаленных местах, требует ежедневной полной самоотдачи, тяжелого труда, бескомпромиссности, стойкости. Вот как один из них говорил об этом: «Человечество слишком много делает всего бессмысленного и даже вредного. Среди привычной мишуры и рутины жизни трудно увидеть себя. Кто-то может подумать, что мы ушли, а мы, наоборот, вернулись к себе. А если точнее, то мы пытаемся прийти к себе, делаем себя, чистим от всего наносного, ложного, что привнесено в наши души и характеры. Что мы приобрели? Несколько степеней свободы!»

Как вы оцениваете этот поступок молодых людей, их жизненный выбор?.. Как вы думаете, может ли человек чувствовать себя одиноким среди людей?.. Ученые, изучавшие эту проблему, выделили несколько возрастов, в которых «одиночество среди людей» встречается часто и может стать причиной невроза: 1 группа – от 18 до 28 лет; 2 группа – от 29 до 38 лет; от 39 до 55 лет.



Причины самые разные – поступление в высшее или среднее учебное заведение; служба в армии; учеба или работа в другом городе, далеко от родных; распад семьи (развод); потеря близких людей; разочарование в друзьях.

Люди переживают боль, чувствуют безысходность, собственное бессилие, ненужность. Возникает стремление уйти в себя, в свои переживания. Может нарастать чувство враждебности по отношению к окружающим, обидчивость, раздражительность, конфликтность. Как вы считаете, может ли подобное случиться с вашими сверстниками? Почему это бывает? Чем мы можем помочь в таких случаях?

### **3. Упражнение «Минута одиночества»**

*(прочувствование одиночества на эмоциональном уровне)*

**Ведущий:** «Иногда, чтобы помочь кому-то, важно понять, что чувствует другой человек. Закройте глаза и вспомните, когда вы чувствовали себя одиноким, или представьте, как это может быть... Вам сейчас очень одиноко. Вы чувствуете себя несчастным, никому не нужным. Прислушайтесь к себе... В какой части тела живет ваше одиночество?.. Какого оно цвета?.. Какой формы и размера?.. Представьте себя совершенно одинокими в какой-либо части земного шара или в космосе, под землей или под водой, в лесу или в темной комнате... Вызовите в себе чувство одиночества и побудьте с этим несколько секунд... Постепенно открывайте глаза. Возвращайтесь в комнату, к нашему разговору.

Как вы себя чувствуете? Получилось ли у вас ощутить одиночество?

**Акцентируйте внимание подростков.** Одиночество свойственно время от времени любому человеку. Это нормально, главное – вернуться в социум, не застрять в этом состоянии.

### **4. Упражнение «Рисуем одиночество»**

Предложите участникам нарисовать то, что они почувствовали в ходе выполнения предыдущего упражнения, и дать рисункам название.

Желающие могут рассказать о своей работе.

#### **Примерные вопросы:**

- какие мысли, чувства, переживания сопровождали процесс создания рисунка?
- что было легко/трудно?

Обратите внимание подростков, одинаковыми ли получились рисунки, и попросите ответить на вопрос: «Нужно ли избавляться от одиночества?»

## **5. Ритуал прощания.**

***Ведущий:*** «Одиночество так же необходимо разуму, как воздержание в еде – телу, и точно так же губительно, если оно слишком долго длится».

(Л. Вовенарг)

## ЗАНЯТИЕ №7

### (продолжение предыдущего занятия)

**Цель:** расширить представления подростков об одиночестве, его положительных и отрицательных сторонах, научить спокойно его воспринимать, развить эмпатию, самопринятие.

**Материалы:** бланки с вопросами на каждого участника, ручки, музыкальное сопровождение

#### **1. Ритуал приветствия**

#### **2. Тест «Мое отношение к одиночеству»**

Предложите подросткам ответить на несколько вопросов.

#### **Бланк к тесту**

**Инструкция.** Прочитайте утверждения. Выберите подходящий для вас вариант ответа.

1. Нередко я мечтаю о том, чтобы хоть несколько дней никого не видеть и отдохнуть от людей

- да
- нет
- не знаю

2. Мне всегда не хватает времени

- да
- нет
- не знаю

3. Я люблю бродить по лесу в одиночестве

- да
- нет
- не знаю

4. У меня много интересов, и если бы было немного больше времени, я бы не скучал

- да
- нет
- не знаю

5. Я люблю путешествовать, узнавать новые места, новых людей

- да
- нет
- не знаю

6. Люблю читать книги

- да
- нет
- не знаю

7. Я не могу отдохнуть и расслабиться, если рядом со мной другой человек

- да
- нет
- не знаю

8. Мне никогда не случилось в жизни переживать одиночество

- да
- нет
- не знаю

9. Обычное мое настроение – ясное, спокойное и мирное, нежели грустное и печальное

- да
- нет
- не знаю

10. Когда у меня много дел и забот, у меня всегда хорошее настроение

- да
- нет
- не знаю

Пусть подростки подсчитают получившиеся результаты.

За каждый ответ «да» - 2 балла, «не знаю» - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

### **Интерпретация результатов:**

- **От 14 до 20 баллов** – вы не страдаете от одиночества, наоборот, - периоды уединения воспринимаете спокойно и занимаетесь интересными для себя занятиями;
- **От 7 до 13 баллов** – ваше отношение к одиночеству бывает разным. Иногда вы с удовольствием проводите время в уединении, а иногда хотели бы иметь больше друзей;
- **От 0 до 6 баллов** – результат свидетельствует о том, что одиночество вы не любите и всеми силами стремитесь избавиться от него.

### **3. Релаксационное упражнение «Мой огонек»**

Предварительно ведущий включает любую спокойную музыку.

**Ведущий:** «У каждого человека есть способность помочь самому себе.

Если вы чувствуете одиночество, закройте глаза... представьте вечер, дует

прохладный весенний ветерок. Вы выходите из дома и идете по улице. Вы никуда не торопитесь, просто гуляете. Замечаете подтаявшие снежные сугробы вдоль дороги, снег, который искрится в лучах фонарей. Вы останавливаетесь и любуетесь снегом. Потом вы поднимаете глаза, видите дома и в них – освещенные окна. В окнах горит теплый свет. За каждым окном – маленький мир, уютный дом. Теперь представьте, что где-то внутри вас горит такой же свет... Он дает вам уют, тепло и покой. Чтобы ни случилось с вами, какие бы бури и волнения вы не переживали, он горит ясным, теплым, спокойным светом. Представьте его в виде язычка пламени... Вы можете осторожно взять его в руки... Вот он – перед вами. Вы бережно держите его в руках. Полюбуйтесь им... Поблагодарите за тепло и мир, которые он дает... Теперь бережно положите его обратно... Он всегда будет с вами. Откройте глаза и возвращайтесь в нашу комнату, к нашему разговору. Как вы себя чувствуете?.. Представился ли вам огонек, который горит внутри вас?..

После упражнения ведущий рассказывает подросткам притчу.

#### 4. Притча об одиночестве

##### Притча «Одиночество»

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... Принцесса лишь посмеивалась, не веря ни единому слову.

Ей говорили, что она в плену. Но кто держал ее? Дракон Одиночество не раз говорил принцессе, 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 редко 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 хочешь.
- Но как же ты прошел мимо дракона?
- Разве ты не знаешь? Одиночество уходит навсегда, когда появляется Доверие...

Ведущий просит высказать свои впечатление после прослушивания притчи.

### **5. Упражнение «Пути выхода из одиночества»**

Ведущий предварительно на доске пишет: «Пути прочь от одиночества различны. Можно использовать любой из них. Множество путей означает свободу и возможность выбора».

**Инструкция подросткам.** У каждого из нас есть опыт помощи себе и другим в различных ситуациях, в том числе и в ситуациях, когда мы или кто-то другой испытывали одиночество. Поделитесь своим опытом – по очереди закончите предложение «Когда я чувствую себя одиноким, то я...»

Все ответы участников записываются на доске. В конце попросите поделиться – какой из вариантов понравился и хотелось бы его испробовать.

### **6. Ритуал прощания.**

**Ведущий:** «Одиночество настигает нас... оно забирает мечты иллюзии... и возвращает их с удвоенной силой... Нужно уметь принять его... иначе оно сотрет всю память о нас... сотрет наши тела... и не вернет их....никогда...» (София Екатерина Планковская)

## ЗАНЯТИЕ №8

**Цель:** формировать негативное отношение к суициду как способу решения проблем; учить подростков распознавать признаки суицидального поведения сверстников и оказывать им помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации; формировать уверенность в себе и позитивный взгляд на преодоление жизненных трудностей.

**Материалы:** стулья по количеству участников, шариковые ручки, стикеры, доска, карточки с критериями безопасности, разноцветные воздушные шары, гири.

### 1. Ритуал приветствия

### 2. Упражнение «Коридор безопасности»

Подростки садятся напротив друг друга в два ряда, образуя посередине подобие «коридора».

**Ведущий:** «Наше занятие называется «Коридор безопасности». Как вы думаете, о чём оно будет? Какие у вас возникают ассоциации? *(Участники высказываются).*

Сегодня мы будем говорить о жизненных трудностях и способах их решения. А ещё о том, как помочь другу, если он оказался в трудной жизненной ситуации и решился на самое страшное — суицид.

Я не случайно посадила вас таким образом. Представьте себе, что это «жизненный коридор», по которому должен пройти человек определённый отрезок своей жизни. Например, период школьной жизни с 1 по 11 классы, т. е. с 7 до 18 лет.

Мне нужен помощник.

*(Из желающих выбирается один участник; он становится в начале «коридора»).*

Какие трудности могут встретиться на этом отрезке жизненного пути? Примечание! Это могут быть не только школьные трудности.

*(Участники записывают трудности на стикерах и приклеивают их на пол по всему «коридору»).*

Ведущий зачитывает вслух все трудности и спрашивает у добровольца, стоящего в начале коридора, как он будет все это преодолевать. Воспитанник пытается найти решение каждой трудности.

**Ведущий:** Итак, мы видим, что все эти проблемы вполне решаемы. Тогда почему же некоторые ваши сверстники-мальчики и девочки - не видят выхода из трудной ситуации и решаются на самоубийство? Как вы думаете? *(Учащиеся высказываются).*

Для того, чтобы понять и удержать друга или знакомого от самоубийства, надо владеть информацией и немного разбираться в человеческой психологии.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, нам нужно, во-первых, чтобы нас любили, и, во-вторых, нам нужно хорошо к себе относиться. Потому что от того, как мы к себе относимся, зависит наше поведение. А поведение каждого человека имеет свою цель, т. е. наши поступки не происходят «просто так».

Что же такое «потребность в любви»? (*Учащиеся высказываются*).

*Потребность любви — это:*

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизненными проблемами. Подросткам, которых не любят, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчёмность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого что самооценка снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались запросто, теперь становятся для них неразрешимыми.

Далее ведущий обращается к добровольцу (например, его зовут Миша): «Миша, давай вообразим, что ты такой подросток. У тебя куча нерешённых — как тебе кажется — проблем; все твои отрицательные события, переживания и эмоции — это многопудовые гири. Попробуй-ка, надень их на шею!»

*(На шею подростка вешаются гири, привязанные к веревке. Затем Миша озвучивает своё эмоциональное состояние).*

**Ведущий:** С таким грузом не то чтобы идти, встать невозможно. Психологи называют такие проблемы «три Н»: *непреодолимые, нескончаемые, непереносимые*; когда человеку кажется, что они не могут преодолеть трудности, когда он думает, что несчастья никогда не кончатся, когда он боится, что не сможет дальше переносить охватившую его тоску и чувство одиночества.

Отчаявшиеся подростки вынуждены также бороться с «*тремя Б*»: *беспомощностью, бессилием, и безнадёжностью*.

Но жизнь — это не только «гири», это ещё и воздушные шары: одни тяжким грузом виснут на ногах, другие уносят нас в небо.

Давайте мы дадим Мише эти шарики.

Что ты теперь чувствуешь? (*Миша говорит о своих чувствах*).

**Ведущий:** «Молодые люди с суицидальными настроениями считают, что в их жизни больше гирь, чем воздушных шаров. Им кажется, что они сгибаются под весом неразрешимых проблем, что проблемам этим не будет конца, и в этот момент им и может прийти мысль о самоубийстве.

Кто может сыграть в такой ситуации роль воздушного шара? (*Участники высказываются*).

**Ведущий:** «Есть такие стихи:



Когда в душе полярная зима,  
и неизвестно, подойдёт ли лето,  
Бывает, очень нужно, чтобы тьма  
пересеклась порой полоской света.  
Что может просиять таким лучом?  
Порой довольно взгляда иль улыбки –  
И будто снова провели смычком  
по струнам позабытой, старой скрипки...

Действительно, в период, когда жизнь кажется особенно тяжёлой, заботливый друг сыграет роль воздушного шара. Эту же роль друг выполнит, если сведёт тебя с тем, кто сможет оказать профессиональную помощь.

Что ещё воздействует на наше поведение? Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены. Когда настроение хорошее, мы терпимее относимся к тому, что, быть может, нам не совсем по душе. Нам кажется, что жизнь складывается хорошо, мы более энергичны. Эта энергия помогает нам хорошо учиться, находить контакт и со сверстниками, и со взрослыми. Когда настроение плохое, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наши страхи, раздражение, у нас почти наверняка возникают проблемы с другими людьми. У нас угрюмый, недовольный вид. В такое время человек ведёт себя так, будто ненавидит весь мир. А окружающим неприятно общаться с таким человеком, и они отворачиваются от него.

*(Ведущий просит участников одного ряда сделать угрюмое выражение лица, а другого- доброжелательного).*

Миша, к которым из ребят тебе хочется подойти? *(Миша отвечает).*

Как вы думаете, почему человек ведёт себя так или иначе? *(Участники высказываются).*

**Всякое поведение имеет цель.** Вы наверняка наблюдали когда-нибудь за маленьким ребёнком, который начинает хныкать и капризничать, потому что устал и хочет спать. Так вот подростки, подумывающие о самоубийстве, чем-то напоминают этого уставшего малыша. Они не в состоянии говорить о своих переживаниях и надеются с помощью суицидальной попытки привлечь к себе внимание. Тем самым такой человек хочет сказать: «У меня неприятности. Один я не справлюсь. Я хочу, чтобы мне помогли. Я не хочу умирать!».

Действительно, 90% тех, кто говорит о желании умереть, на самом деле этого не хочет. **Он просит о помощи!**

Как распознать суицидальные намерения вашего друга или знакомого? *(Участники высказываются).*

*Ведущий называет признаки суицидального поведения и делает краткие комментарии.*

1. Угрозы (прямые и косвенные).
2. Резкие изменения в поведении:

- Питание.
- Сон.
- Школа (падает успеваемость).
- Внешний вид.
- Активность (снижается).
- Стремление к уединению.
- Раздача ценных вещей.
- Приведение дел в порядок.
- Агрессия, бунт, неповиновение.
- Саморазрушающее и рискованное поведение.
- Потеря самоуважения.

Если вы заметите подобные признаки у вашего знакомого, возможно, ему требуется помощь.

Как вы можете ему помочь? (*Участники высказываются. Ведущий делает комментарии*).

**Ведущий:** В начале нашего занятия я сказала, что в любом вопросе необходимо владеть информацией. Так вот я хочу дать вам важную информацию по проблеме суицида.

**Важная информация №1.** Самоубийство может совершить каждый. Предотвратить суицид можно было бы просто, если бы его совершали определённый тип людей. К сожалению, не существует типа «суицидального человека».

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге или другу не грозит суицид, потому что у них всё есть, внешне всё благополучно. Но благополучие — это вовсе не гарантия от суицида. Важно только то, что человек говорит и делает.

**Важная информация №2.** Суицид — следствие не одной неприятности, а многих.

**Важная информация №3.** Суициденты, как правило, психически здоровы.

**Важная информация №4.** Суицид не передаётся по наследству.

**Важная информация №5.** Суицид не происходит без предупреждения.

**Важная информация №6.** Суицид можно предотвратить.

**Важная информация №7.** Друг может предотвратить самоубийство!

**Ведущий:** «Теперь вы знаете, почему человек может оказаться «у последней черты».

Как же прожить школьный отрезок времени так, чтобы не опускались руки, чтобы жизнь приносила удовлетворение и делала тебя сильным?

Я предлагаю сейчас создать своеобразный «коридор безопасности».

*(Участники должны написать на листах бумаги факторы безопасной жизни и положить их на пол перед собой. Затем ведущий просит*

*прокомментировать желающих, почему они написали тот или иной фактор).*

### **3. Ритуал прощания**

***Ведущий:***

« Никогда, никогда, никогда не сдавайся!  
Если выбрал себе цель, то её добивайся.  
Даже если упадёшь, всё равно поднимайся!  
И запомни: никогда, никогда не сдавайся!»

(автор неизвестен)

## ЗАНЯТИЕ №9

**Цель:** воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции, установление причинно-следственной связи между потерей смысла жизни и суицидом, формирование осмысленности жизненного пути, развитие «мужества быть».

**Материалы:** не требуются.

### **1. Ритуал приветствия**

### **2. Упражнение «Незаконченные предложения»**

Ребятам предлагается закончить следующие предложения:

- «Меня любят за то, что...»
- «Мне нравится жить, потому что...»
- «Считаю, что смысл жизни в ...»

### **3. Упражнение «Преодоление»**

Обращаясь к участникам, ведущий говорит: «Жизнь – это борьба. Эта формула известна давно, с ней можно не соглашаться, спорить. Лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед людьми серьезные проблемы, создает препятствия, которые надо преодолевать. Именно это стимулирует рост и развитие личности».

Участники вспоминают о тех препятствиях, которые им пришлось преодолевать в последнее время. После этого они определяют то, что помогло им побороть эти трудности, по очереди высказываются. Все выслушивают выступающих, педагог обращает внимание участников на способы преодоления препятствий. Затем составляется общий список этих способов под названием «Преодоление». Каждый участник должен в начале упражнения получить лист бумаги, чтобы в конце работы отразить на нем рассмотренный опыт успешного преодоления проблем.

### **4. Упражнение-игра «Обрыв»**

На полу изображается две параллельные черты на расстоянии больше шага друг от друга, между ними – «обрыв». Все ребята выстраиваются в две шеренги по сторонам изображенного «обрыва». Каждый из участников должен пройти «обрыв» по линии и не упасть, используя поддержку группы. Обратить внимание, как воспользовались этой возможностью участники.

*Вопросы для обсуждения:*

- Легко ли было идти, какие способы использовали, чтобы преодолеть препятствие?
- Как бы себя повели, если бы ситуация оказалась реальной?

- Какое качество нужно проявить для преодоления препятствия?

Педагог: «Человеку может показаться, что в его жизни сложилась безвыходная ситуация. И тогда он проявляет слабость – подчиняется обстоятельствам. Но жизнь требует мужества! И единственная альтернатива слабости – мужество бытия и поиск выхода из ситуации».

### 5. Упражнение «Мужество быть»

Подросткам предлагается изучить предложенную таблицу и затем ответить на вопросы.

| <i>Что входит в понятие «мужество быть»?</i>  | <i>Какие качества для этого необходимы?</i>                                     |
|---|---|
| • Согласие с миром • Понимание, что рождение и жизнь – это уникальные 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?

### 6. Притча о каретном мастере

Подросткам предлагается прослушать притчу

#### **Притча 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.

Ведущий просит подростков поделиться впечатлениями о прослушанной притче, высказать свое мнение.

## **7. Ритуал прощания**

***Ведущий:***

Живя, умей все пережить:

Печаль, и радость, и тревогу

( Ф. Тютчев)

## ЗАНЯТИЕ №10

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

**Материалы:** листы бумаги (лучше использовать писчую) по количеству участников.

### 1. Ритуал приветствия

### 2. Упражнение «Снегопад»

Участники сидят за столами. Ведущий раздаёт им листы бумаги и произносит инструкцию. Важно подчеркнуть, что главное условие упражнения – очень внимательно слушать инструкцию, следовать ей в точности, не задавая вопросов и не подглядывая за действиями соседей. Ведущий пресекает попытки обсуждения упражнения до окончания процедуры.

**Инструкция:** «Сверните ваш листочек пополам и оторвите от него правый верхний угол, теперь снова сверните его пополам и снова оторвите правый верхний угол, повторяйте эту процедуру, пока возможно свернуть лист (обычно четыре раза). А теперь разверните свой лист и посмотрите, что получилось. Это ваши снежинки!»

#### **Вопросы для обсуждения:**

- ✓ Есть ли в вашей аудитории две абсолютно одинаковые снежинки?
- ✓ Как так получилось, что у всех вас была одинаковая бумага, вы выполняли одинаковые инструкции, а результат у всех разный?

**Комментарий для ведущего:** необходимо выйти на такие ответы как «мы все разные», «у нас разное восприятие», «у каждого свой правый верхний угол».

**Ведущий:** «Вы сами как ваши снежинки – каждый уникален и по-своему прекрасен. У каждого может быть своё мнение и своё видение ситуации, но это не значит, что кто-то лучше, а кто-то хуже.

### 3. Упражнение «Декларация моей самооценки»

Ведущий раздает всем подросткам карточки с утверждениями. Задача детей – зачитывать по очереди данные утверждения, пока они не закончатся.

#### **Утверждения самооценки**

- ✓ Я – это Я.
- ✓ Во всём мире нет никого в точности такого же, как Я.

- ✓ Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому всё, что исходит от меня, - это подлинно моё, потому что именно Я выбираю это.
- ✓ Мне принадлежит всё, что есть во мне: моё тело, включая всё, что оно делает; моё сознание, включая все мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращённые к другим людям или ко мне самому.
- ✓ Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.
- ✓ Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.
- ✓ Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам.
- ✓ Я знаю, что кое – что во мне озадачивает меня и есть во мне что – то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать всё больше и больше разных вещей о себе.
- ✓ Всё, что Я вижу и ощущаю, всё, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это моё. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.
- ✓ Когда Я вглядываюсь в своё прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил, и что делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что – то новое в себе самом.
- ✓ Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею всё, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.
- ✓ Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.
- ✓ Я – это Я, и Я – это замечательно.

Ведущий спрашивает у подростков, какое из утверждений понравилось им больше всего и почему.



#### 4. Притча о буре

Ведущий предлагает вниманию подростков короткую притчу.

##### 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»?
- ✓ 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.

#### 5. Упражнение «Чемодан»

**Ведущий:** «Дорогие ребята, наши занятия подошли к завершению и сейчас я вас попрошу представить, что вы собираете в дорогу чемодан – только упаковывать нужно 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.

**Ведущий:** «Пусть ваш чемодан в дороге под названием Жизнь будет полон этими качествами. Знайте, что они помогут вам в трудную минуту и могут стать проводниками в трудное время».

#### 6. Ритуал прощания

**Ведущий:** «Твоя решимость не сдаваться, позволит тебе не сломаться даже тогда, когда рушится все (Автор не известен)».

## **Список литературы:**

1. Соловьева, Д. Ю. Программа групповых занятий «Мы выбираем жизнь!» для детей с суицидальным поведением// Справочник педагога-психолога. Школа. – 2015. - №3.
2. Шалагинова, К. С. Профилактика суицидального риска в подростковом возрасте// Справочник педагога-психолога. Школа. – 2017. - №4.
3. Шалагинова, К. С. Профилактика суицидального риска в подростковом возрасте// Справочник педагога-психолога. Школа. – 2017. - №5.

## **Интернет источники:**

<http://psycabi.net/vdokhnovlyayushchie-tsitaty-i-aforizmy/454-sila-dukha-vera-v-sebya-preodolenie-trudnostej-luchshie-tsitaty-aforizmy-statusy-stikhi>

<http://psycabi.net/vdokhnovlyayushchie-tsitaty-i-aforizmy/454-sila-dukha-vera-v-sebya-preodolenie-trudnostej-luchshie-tsitaty-aforizmy-statusy-stikhi>

<http://psycabi.net/vdokhnovlyayushchie-tsitaty-i-aforizmy/454-sila-dukha-vera-v-sebya-preodolenie-trudnostej-luchshie-tsitaty-aforizmy-statusy-stikhi>

<http://citaty.su/aforizmy-i-citaty-pro-odinochestvo>

<http://aphorismos.ru/loneliness/2.php>

<http://itmydream.com/citati/stremlenie/3>

<http://psycabi.net/vdokhnovlyayushchie-tsitaty-i-aforizmy/454-sila-dukha-vera-v-sebya-preodolenie-trudnostej-luchshie-tsitaty-aforizmy-statusy-stikhi>

