

*Психокоррекционная  
работа  
с детьми и подростками  
с суицидальным  
поведением*

## Пояснительная записка

Актуальность программы связана с ростом уровня самоубийств среди российских подростков. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

### **Задачи программы:**

1. Выявление и реабилитация детей «группы риска» находящихся в социально опасном положении;
2. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди воспитанников;
3. Оптимизация межличностных отношений в Центре.
4. Выявление детей «группы риска», обучение данной группы методам релаксации и саморегуляции.

Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

### **Цель программы:**

Организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья воспитанников Центра.

### **Принципы реализации программы:**

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития воспитанника.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций социализации.

### **Ожидаемый результат.**

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток.

### **Содержание программы.**

Исходя, из цели и задач программы работа проводится по следующим направлениям:

#### **1. Выявление и реабилитация детей «группы риска», находящихся, в социально опасном положении:**

- диагностика – тесты на определение личностной и реактивной тревожности, подверженности стрессу;
- создание базы данных по социально неблагополучным детям, склонным к суицидальному поведению;
- проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение суицидального риска.

#### **2. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди воспитанников Центра:**

- консультативная помощь в организации досуга несовершеннолетних для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;
- установка на участие и проведение мероприятий, акций по пропаганде ЗОЖ, вовлечение детей «группы риска» в массовые и социально-значимые мероприятия.

#### **3. Оптимизация межличностных отношений в Центре.**

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются нарушения межличностных отношений, необходимо принять меры по формированию нормализации стиля общения сотрудников с воспитанниками.

Взаимоотношения с воспитанниками должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

## Словарь терминов

**Суицид** – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

**Суицидальная попытка** – это целенаправленные действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

**Суицидальные замыслы** – активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

**Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент** – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Социальная среда** – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

**Толерантность** – способность человека, принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

№ п/п	Этапы	Задачи	Методы
1	Психодиагностика	Выявить причины суицидального поведения	<p>Проективные методики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Дом-дерево-человек»;</li> <li>• «Несуществующее животное».</li> </ul> <p>Тесты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Чертова дюжина»;</li> <li>• Госпитальная шкала тревоги и депрессии.</li> <li>• Методика Горской М. В., для выявления степени риска в отношении суицида</li> </ul>
<b>Коррекционная работа</b>			
2	Индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разрешение внутриличностных конфликтов.</li> <li>- Повышение самооценки.</li> <li>- Снижение аутоагрессии.</li> </ul>	Беседа-интервью, аутотренинг, арт-терапия.
3	Групповая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение социально-психологическим навыкам.</li> <li>- Развитие и формирование эмоциональной сферы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренинги коммуникативных навыков.</li> <li>• Тренинги по умению понимать и контролировать свои эмоции.</li> <li>• Тренинги по сплочению подросткового коллектива.</li> <li>• Тренинги по профилактике асоциального поведения с элементами правовых знаний.</li> </ul>

## **Психодиагностика**

Психодиагностический этап работы с ребенком проводится по следующим направлениям:

1. Изучение аффективной сферы личности, потребностей личности.
2. Выявление акцентуаций характера.
3. Изучение уровня тревожности и депрессивности подростка.

Ситуационные, коммуникативные, эмоциональные, когнитивные индикаторы суицидального риска формируют личностную диспозицию, которая явно диагностируется в поведении. Все пять групп индикаторов суицидального риска являются характеристиками дезадаптации подростков в социальной среде.

### **Индикаторы повышенной степени суицидального риска детей и подростков**

<b>Ситуационные индикаторы</b>
развод родителей
смерть любимого человека
сексуальное насилие, сексуальная неудача
систематические избиения
публичное унижение
коллективная травля
одиночество, тоска
денежные долги, подражание кумиру
раскаяние за совершенное убийство или предательство
получение тяжелой инвалидности
неизлечимая болезнь и связанное с ней ожидание смерти
угроза физической расправы
семейная история суицида
несправедливые требования к учащемуся
прессинг «успеха» со стороны родителей
<b>Коммуникативные индикаторы</b>
прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро все это закончится» – косвенное)
несформированность навыков общения
шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям
уверения в беспомощности и зависимости от других
прощание
сообщение о конкретном плане суицида
двойственная оценка значимых событий
самообвинения
медленная, маловыразительная речь
<b>Поведенческие индикаторы</b>
злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
зскейп-реакции (уход из дома и т. п.);
нарушения дисциплины или снижение достижений и связанные с этим неприятности в учебе, спортивной деятельности, любимом занятии
выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
резкое снижение повседневной активности
изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью

частое прослушивание траурной или печальной музыки
склонность к неоправданно рискованным поступкам
«приведение дел в порядок» (письма, раздаривание личных вещей, расставание с дорогими вещами или деньгами);
любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно – отдаляющие от близких;
приобретение средств для совершения суицида
самоизоляция от других людей и жизни
посещение врача без очевидной необходимости
<b>Когнитивные индикаторы</b>
«туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида
представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить
разрешающие установки относительно суицидального поведения (наличие суицидальных мыслей, намерений, планов)
негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего (неадекватная самооценка личностных возможностей, уязвленное чувство собственного достоинства)
представление о будущем как бесперспективном, безнадежном, отсутствие планов на будущее
представление о мире как месте потерь и разочарований
отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство
чрезмерная самокритичность
отсутствие идеалов в жизни
нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы
<b>Эмоциональные индикаторы</b>
амбивалентность по отношению к жизни
безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние
несвойственная агрессия или ненависть к себе: гнев, враждебность
вина или ощущение неудачи, поражения
чрезмерные опасения или страхи
чувство своей малозначимости, никчемности, ненужности
рассеянность или растерянность
переживание горя
состояние постоянного (прогрессирующего) переутомления
<b>Мотивационные индикаторы</b>
несостоятельность, неудачи в учебе, сексуальных эксцессах, любви, падение престижа в коллективе сверстников
физические или душевные страдания (чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения)
протест, чувство мести, злобы для наказания значимого другого
призыв к состраданию, сочувствию, крик о помощи
переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания
избегание (боязнь позора, насмешек или унижения)
самонаказание и отказ от жизни (капитуляция)
действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность; переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи, страх наказания, нежелание извиниться
угроза или вымогательство
желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).
<b>Диспозиционные индикаторы</b>
агрессивность
депрессия
акцентуация характера

беспомощность
тревожность
капризность, привередливость

### Уровни суицидального риска (В.С. Ефремов)

Уровни	Содержание
<b>min</b>	Ребенок и подросток находится вне зоны суицидальной активности. Однако могут констатироваться те или иные суицидогенные факторы и даже их определенная констелляция, но это не приводит к стойкому снижению настроения. У подростка проявляются отдельные относительно кратковременные антивитальные переживания. Риск отсутствует.
<b>ниже среднего</b>	Стойкое снижение настроения. В антивитальных переживаниях доминирует недовольство жизнью, периодически возникают сновидения с картинами смерти. Намерение совершить самоубийство не очевидно, но суицидальные идеи присутствуют.
<b>средний.</b>	Наряду со сновидениями в сознании возникают сцены смерти известных самоубийств, но не связывается с переживаемой ситуацией, имеют своеобразный «отстраненный» характер. Присутствует мотивация улучшить по возможности свое текущее состояние и психологический статус.
<b>выше среднего</b>	Четкое осознание «безвыходности» ситуации. В сознании часто появляются образы смерти и самоубийства. Появляется желание смерти пассивного характера («заснуть бы и не проснуться, кто бы убил меня» и т.д.) и антисуицидальные тенденции («если умру, мама будет плакать», «не доставлю ему удовольствия» и т.п.).
<b>max</b>	К желанию собственной смерти присоединяются мысли об убийстве самого себя (обдумывает способы самоубийства). Исчезают антисуицидальные тенденции. Мысль о самоубийстве становится доминирующей, отмечается достаточно специфическое сужение сознания. Когнитивная жесткость и отсутствие надежд на будущее. Отвергает социальную поддержку.

### Индивидуальная коррекционная работа

*Работа с ребенком начинается с проведения беседы, в процессе которой решаются следующие задачи:*

1. Создание обстановки принятия, сочувствия и готовности к пониманию.
2. Сбор информации о личности ребенка и его актуальной ситуации.

*Структура беседы с ребенком выстраивается по следующей схеме:*

- Сформировать между специалистом и ребенком атмосферу доверия и доброжелательности, создать условия для раскрытия внутреннего мира ребенка.
- Сбор информации о ребенке и его ситуации. Можно предложить ребенку рассказать о себе, своей семье, учебе, увлечениях, друзьях. Все это должно активизировать в его сознании представление о принадлежности к какой-то группе, способствовать преодолению нарушений личности.
- Установить последовательность событий, в результате которых сложилась критическая ситуация. При необходимости уделять особое внимание психотравмирующим, болезненным для него моментам.

**Задача психолога** – преодолевать эту тенденцию, формируя в сознании подростка объективную картину ситуации в ее развитии. Во многих случаях подростку представляется, что данная ситуация могла сложиться только у него, в силу его личностных недостатков и ошибочных действий.

### **Групповая коррекционная работа**

- Групповая работа состоит из цикла тренинговых занятий, направленных на развитие эмоциональной сферы подростка и формирование коммуникативных навыков. Это обусловлено тем, что причиной подростковых суицидов часто является высокая эмоциональная возбудимость подростка и чувство одиночества, отверженности и непонятности, возникающее вследствие неумения подростка общаться.
- Тренинги коммуникативных навыков решают не только задачи формирования коммуникативных навыков, но и осознания каждым воспитанником своих внутренних ресурсов и возможностей в сфере общения.
- Тренинги на умение понимать и контролировать свои эмоции ставят своей целью расширить знания подростка о мире эмоций и сформировать навыки эффективного управления своим эмоциональным состоянием и умению добиваться самостоятельно эмоциональной стабильности.
- Тренинги личностного роста и сплочения подросткового коллектива направленные на развитие позитивной «Я» - концепции у старших подростков, развитие чувства доверия к себе, к другим, к миру.
- Тренинги по профилактике асоциального поведения с элементами правовых знаний. Повышение ответственности за собственное поведение, развитие самосознания, саморегуляции к планированию поступков.

### **Мероприятия**

Психокоррекционная программа по профилактике суицидального поведения подростков  
Занятие № 1

Упражнение № 1.

Цель: знакомство участников группы

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. [ Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. — 368 с., 52].

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 [Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. — СПб.: Речь, 2002. - 136 с, 71].

### 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? [Макартычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. — 368 с., 63].

### Занятие № 2

#### Упражнение № 1

Цель помочь осознать подросткам, что у них есть эмоциональные связи со своими друзьями и родственниками, что он не одиноки 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... [Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. — М.: Генезис, 2012. — 288 с. — (Сказкотерапия: теория и практика). , 191-192].

## Упражнение № 2

Цель поговорить с подростками о том чего бы они хотели в жизни достичь, что 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.

### Осёл и Смерть

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 Осла, но даже отшатнулся в испуге, приняв его за какое-то привидение или блуждающего мертвеца. Осел был крайне удивлен, что Тигр, пятясь 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 [ Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. — М.: Генезис, 2012. — 288 с. — (Сказкотерапия: теория и практика). , 233-234].

### Упражнение № 3

Цель: осознание подростками ценности их жизни:

Поплавок в океане.

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер, на некоторое время волна может накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане [Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. — СПб.: Речь, 2002. - 136 с, 81].

### Занятие № 3

#### Упражнение №1

Цель: раскрытие личностных ресурсов для разрешения трудных ситуаций.

Материалы: магнитофон, аудиокассета с медитативной музыкой.

Время: 20 минут.

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 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 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, вы 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 [Макартычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. — 368 с., 105-106].

#### Упражнение № 2

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.

— Пуговицы теперь не найти! — сказал токарь. — Но можно воспользоваться вот этой штучкой! — И он просверлил в груше дырочку, проткнул 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!» [ Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в

профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. — М.: Генезис, 2012. — 288 с. — (Сказкотерапия: теория и практика). , 249-252].

### Упражнение № 3

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 выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда (Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. — СПб.: Речь, 2002. - 136 с, 81-82).

### Занятие №4

#### 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 тридцать 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 тяжко. 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 царевна, 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 царевна.

И дивились все.

И шумел за окном ветер и гнул деревья, и гнал на сухую землю дожденосные тучи — он верил в себя [Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. — М.: Генезис, 2012. — 288 с. — (Сказкотерапия: теория и практика). , 279].

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 душной комнаты), помните, что, питая чувства мыслями, мы мешаем им. А препятствуя своим чувствам, мы мешаем себе [Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. — СПб.: Речь, 2002. - 136 с, 95].

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:

Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?

Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?

Как я отношусь к тому, как я живу?

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» [Макартычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. — 368 с., 212-213].

Упражнение № 3

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? [Макартычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. — 368 с., 213-214].

Занятие № 5

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 [[http://pritchi.ru/id\\_333](http://pritchi.ru/id_333)].

#### 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 [Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. — СПб.: Речь, 2002. - 136 с, 93].

#### Упражнение № 3

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 [Макартычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. — 368 с., 259-260].

#### Занятие № 6

##### Упражнение № 1

Цель помочь подросткам осмыслить их жизнь. Осознать ее связь с жизнями окружающих.

Ход работы: зачитывается рассказ «Я умерла», далее обсуждается его смысл вместе со всей группой.

Я умерла

Знаете, почему самоубийцы не попадают в рай? Нет, не оттого, что лишили себя жизни, дарованную им Богом. Их наказывают за чужие жизни. Жизни близких людей. За причиненное им горе.

Сколько прошло времени с того дня, я уже не помню. Время для меня больше не существует. Здесь его нет...

Я считала причины, по которым сделала это, вескими. Мне казалось, что это единственный выход. Но теперь я понимаю, что просто не пыталась найти другие пути. Я сделала так, как было проще всего, проще для меня. Теперь что-то изменить невозможно. Одним легким движением я лишила шансов на счастье не только себя, но и тех, чью любовь я не сумела оценить вовремя. И сейчас у меня нет оправданий...

\*\*\*

Последнее, что я слышала, пронзительный крик. Чей? Не знаю. Еще было ощущение полета. Но такое короткое, что его практически невозможно уловить. Больше ничего. Вспышка света. Вдали промелькнули огни ночных домов. От них режет глаза.

Прихожу в себя. Попыталась встать – нестерпимая боль во всем теле. Еле сдерживая крик, все же встаю. Осмотрелась вокруг. Не понимаю! Где я?! Пройдя пару шагов, я понимаю: "Это парк. Но как я тут оказалась???"

Я не могла что-либо понять. Весь день как будто выпал из памяти. Не помню абсолютно ничего. Идя по аллее, замечаю, что вокруг нет ни одного прохожего. Интересно, сколько сейчас времени? Не припомню, чтоб парк был пуст. Вдруг за спиной я услышала шорох. Обернувшись, вижу на скамейке маленького кудрявого мальчика, лет пяти. Странно. Готова поспорить, что его только что тут не было. С минуту я ждала, не появятся ли вслед за ним хоть кто-нибудь из взрослых. Не может же ребенок быть один в столь позднее время. Но ничего такого не произошло.

Тогда я осторожно подошла и села рядом.

– Привет, малыш. Ты потерялся? – тихо спрашиваю я.

– Нет. – ответил мальчуган, даже не посмотрев на меня.

– Где же твои родители? Почему ты один?

– Я ждал тебя, – сказал он и поднял на меня большие карие глаза.

Ответ меня слегка удивил, но я не придавала этому никакого значения. Мало ли чего могут сказать дети?

– Как тебя зовут?

– Не знаю.

– Но мама же тебя как-то называет? – рассеяно спросила я.

– Никак. У меня её нет... – грустно ответил малыш.

Наступила пауза. Я не знала, что же мне делать дальше. Оставить ребенка в такой поздний час одного я не могла.

– Я хочу тебе что-то показать, – внезапно сказал мальчик и вскочил со скамейки.

Я взяла его за руку, и мы пошли по парку. Спустя некоторое время мы оказались возле моего дома.

– Ты здесь живешь? – снова спрашиваю я малыша.

– Нет.

– А где? – я присела перед ним на корточки. – Куда нам идти?

– Уже никуда, – ответил он, вертя в руках игрушечную машинку.

Я хотела спросить еще что-то, но в этот момент раздался пронзительный крик. Я посмотрела в ту сторону, откуда он донесся.

Кричала девушка. Она стояла в компании молодежи. На лице у нее застыл ужас. Она

указывала куда-то наверх, пытаясь сказать что-то.

Проследив за ее жестом, я оцепенела: в освещенном пролете окна на восьмом этаже стояла девушка. Спустя мгновение она сделала шаг.

Мое сердце похолодело. Вокруг тут же поднялась суета: кто кричал, чтоб вызвали скорую, кто кинулся оказывать первую помощь. А я не могла оторвать взгляд от окна.

В эту секунду мне казалась, что я не слышу ничего, кроме бешеного биения собственного сердца, и не видела ничего, кроме света из окна квартиры на восьмом этаже моей квартиры. Каждая минута, каждая секунда того вечера стала для меня нескончаемым кошмаром, память о котором не стереть никаким способом. Окровавленное тело у отца на руках, мама и сестра в слезах, оглушительный вой сирены скорой помощи.

Бегу по улице прочь от своего дома. По щекам катятся слезы. Бешеный ветер безжалостно бьет по лицу. Выбившись из сил, падаю на холодную землю. Задыхаясь, стираю слезы ладонью. Вдруг рядом замечаю мальчика, того же мальчика.

– Что происходит? – хриплым голосом спрашиваю я.

– А ты разве не понимаешь? – наивно говорит малыш. Отрицательно качаю головой: не хочу понимать!

– Ты умерла.

– Что?! – становится еще тяжелее дышать, – Это не правда!!! Ты все врешь!!! Так не бывает. Слышишь?! Не бывает!!! – срываюсь на крик, хочу убежать. Но вопрос за спиной заставляет остановиться.

– Разве ты не этого хотела? Разве ты не для этого покончила с собой?

В голову ударяет резкая боль и перед глазами проносятся картинки прошедшего дня: школа, вопящая классуха, насмешливые взгляды одноклассников, скандал с мамой, слезы, карниз и ослепляющие огни ночного города.

– Почему?

– Почему ты здесь? А чего ты ждала? – рассмеялся мальчишка.

– Я не знаю, я думала, что больше не будет боли, я хотела прекратить этот кошмар.

– Ты ошиблась.

– Но почему?! Разве я мало страдала?! За что мне это?!

– За что? – удивляется он. – Хорошо. Я покажу тебе.

Мы молча идем по какой-то улице. Вскоре перед нами возникает серое здание. Это больница.

– Зачем мы здесь?

– Так надо. Идем.

Входим и поднимаемся на второй этаж. Над входом висит табличка: "Реанимационное отделение". Дальше ярко освещенный коридор. Белые двери с номерами палат. Возле одной из таких дверей сидит мой отец, обхватив голову руками. Он плачет. Я только однажды видела, как плачет мой отец. Тогда погиб его лучший друг.

Мне было больно видеть его таким. А теперь? Теперь причиной его слез была я. В следующую секунду из палаты вышел человек в белом халате. Папа поднялся ему на встречу и что-то тихо спросил. В ответ тот покачал головой:

– Мы не в силах что-либо сделать. Ее мозг мертв. Вам остается решать: отключить систему или нет.

Отец опустил обратно на стул. Его лицо стало бледным, как мел.

– Господи!!! За что?! – коридор наполнился рыданиями.

– Пойдемте, – тихо сказал врач. – вам надо успокоиться.

Он куда-то увел его. По моим щекам покатались слезы. В груди стало невыносимо больно. Я хотела пойти за ними, но малыш меня остановил:

– Нам сюда.

Он ввел меня в палату. На кровати лежала я. Рядом сидела мама и сестра.

Я просидела с ними до утра. В 10:15 все было кончено, мое сердце остановилось.

НАВСЕГДА!!!

Похороны были на новом кладбище. Мы стояли в стороне от всей процессии. Холодный осенний ветер бил в лицо. По телу пробежали мурашки. Я посмотрела на пустырь вокруг. Не одного, даже самого маленького, деревца. Здесь все было мертвым. Подойдя ближе к месту, я рассмотрела среди толпы Диму.

– Что он тут делает? – в недоумении спросила я.

– Он пришел попрощаться с тобой. – ответил он.

– Но почему? Почему он здесь???

– Потому что ты ему была дорога...

– Что?! Нет! Ты ошибаешься!

– Почему? – наивно спросил малыш.

– Потому что он ко мне ни разу не подошел! Потому что я ему не нравлюсь.

– Это не так. Человек не всегда способен понять другого человека. Здесь ошиблась ты. Ты боялась с ним заговорить. А почему ты думаешь, что он не боялся? Ты делала вид, что не замечаешь его. Так как он мог узнать, что нравится тебе? Его пугало то, что ты посмеешься над его чувствами.

– Это не честно! Я не знала! – я опустила на холодную землю.

Ветер еще беспощадней хлестал по лицу. Я смотрела на Диму, который тихо стоял в окружении людей. Все они пришли проститься со мной. Всем им сейчас было плохо. Я читала на лице Димы печаль, безграничную боль.

– Дима, милый. – тихо прошептала я. – Ну почему все так?!

Очередной порыв ветра, в этот момент Он повернулся в мою сторону. На секунду мне показалось, что он смотрит прямо на меня, мне в глаза. Полный отчаяния взгляд. Он упал на колени рядом с могилой и по его щекам побежали слезы.

– Я отомщу.

Я не могла больше здесь находиться, мне было больно. Я быстро бежала, а омертвевшие листья плавно ложились под ноги. Странно, сейчас только начало осени, а листья почему-то были какими-то черными и уже совершенно безжизненными. Они мертво лежали под ногами. Вдруг чей-то голос где-то неподалеку привлек мое внимание. На скамейках детской площадке сидела компания молодежи. Я отошла в тень высокого дерева, хотя понимала, что меня и без этого никто не увидит.

Дима сидел в компании изрядно подвыпивших приятелей. Хотя сам мало от них отстал: в руке полупустая бутылка водки. Ярко раскрашенная малолетка вешается ему на шею, что-то пискляво сюсюкая.

– Отвали! – грубо бросает он ей в лицо.

– У! Малыш сердится! – девушка, видимо, не из «понятливых» – Малыш не хочет развлекаться???

– Отвали, сказал! – рыкнул парень и с силой толкнул от себя малолетку.

Та с визгом вскочила со скамейки:

– Ты чего!?

Компания закатилась пьяным смехом, и лишь на его лице оставалось хмурое выражение. Прямые черты красивого лица, карий затуманенный взгляд, смотрящий в одну точку, и бутылка водки, крепко сжатая в руке.

– Эй, Малый! – так его звали все вокруг. Лишь для меня он был просто Димкой. Самым

любимым и родным. – Ты чего? Обкурился что ль?

Приятель хлопнул его по плечу. Малый сделал большой глоток и ничего не ответил.

– Да оставь ты его! – сказал Олег. – Не видишь, наш Малый в унынии!

– Это он из-за той серой мыши страдает. – ехидно прошипела какая-то девка и прижалась к Олегу.

– Какой? – не понял парень, сидевший рядом с Малым.

– Той, что с окна сиганула.

– Гонишь! – заржал тот. – Мал, ты че? Правда?

– Заткнись. – прохрипел в ответ тот.

– Чего? Ты на меня из-за этой сучки так?! Малый, не гони!

– Это все из-за вас! Вы ее довели!..

Он ударил первым, завязалась драка. Кто-то достал нож. Но он не отступился. Спустя несколько минут он медленно упал на холодную землю, покрытую мертвой листвой.

Подбежав к нему, я рухнула на колени.

– Нет, Господи, что же ты наделал?

Я тщетно пыталась закрыть рукой рану возле сердца. Что может сделать призрак? Ничего.

– Боже!!! – дикие крики отразились от темного неба. – Оставь ему жизнь.

Я посмотрела в его глаза. Таких ясных глаз я не видела ни у кого. И как тогда на кладбище, сейчас он смотрела на меня. И сейчас он меня видел.

– Дима! – прошептала я. – Держись, умоляю тебя! Ты должен жить!

С его ресниц сорвалась кристальная слеза.

– Прости... – еле слышно прошептал тот.

Больше не было ни слова. Никто так и не пришел, не спас его. Бог меня больше не слышал.

Когда ночь начала становиться серой и появились первые лучи бесцветного рассвета, ко мне подошел тот же малыш.

– Пойдем. Нам пора!

– Нет. Я не оставлю его.

– Ты не можешь остаться. Пойдем.

Через какое-то время мы услышали, как где-то за спиной раздались крики. Видимо первые прохожие нашли его безжизненное тело на холодной земле. Того, кого я так любила. Кого я больше никогда не увижу. Чья смерть – моя вина.

Прошел наверно уже ни один месяц, может даже ни один год.

Часто бываю дома. У мамы. Подолгу сижу в углу на кухне и смотрю, как она плачет в темноте. Пока никто не видит. Она очень состарилась. А глаза стали такими грустными, в них читалась усталость. От слез и горя.

Но она все еще держится. Ради сестры. Она целыми днями бывает у Кати, помогая с детьми. А потом приходит домой и плачет, каждый вечер.

А папы больше нет. Он не справился с болью. Он стал много пить, очень много. Он винил маму в том, что она была со мной очень строга. Они стали постоянно ругаться, потом он напивался, садился в машину и ехал, куда глаза глядят. Однажды он не вернулся. Был гололед. Машину занесло, и он не справился с управлением. Вылетев на встречную полосу, он врезался в грузовик. Смерть наступила мгновенно. После этого маму положили в больницу с сердечным приступом.

Малыш больше не приходит. Его забрали. Однажды он пришел и сказал, что нам пора прощаться. Теперь я знаю его имя, Владик. Когда-то давно я мечтала, что у меня будет ребенок, сын, и его обязательно будут звать Влад. Маленький кудрявый мальчонка, с огромными зелеными глазенками.

Бесшумно иду по серому городу. Вокруг никого. Иногда всплывают картинки моей жизни. Они как черно-белое кино. Тогда я и не знала, что все это было со мной, не замечала тех счастливых минут. Я тоскую по краскам. По чистому голубому небу, по стаям весенних птиц, по новогоднему снегу, по всему, что я потеряла. Скучаю по улыбке мамы. По ее материнской любви. Скучаю по сестре. Я иногда вижу ее, вижу, как растут ее дочки, маленькие, непоседливые. Как бы я хотела быть с ними рядом.

Как бы хотела вернуть отца и Димку. Но я не могу этого. Никто не может. Я виновата в этих смертях и ничего не могу с этим сделать. Я считала себя несчастной, я думала, что могу распоряжаться своей никчемной жизнью как хочу, ведь она МОЯ. А она оказалась не только моей.

Каждая жизнь прочно связана с другими жизнями. Жизнями всех тех, кто нас любит. Как бы мы не были убеждены в том, что безнадежно одиноки на всем белом свете, что всем плевать, что с тобой будет – это не так. И их жизни мы ломать не в праве... [55, 76].

#### Упражнение № 2

Цель: осознание подростками ценности их жизни

Маяк.

Хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, покинутым.

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова - высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мели, являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, источник, который никогда не гаснет [Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. — СПб.: Речь, 2002. - 136 с, 82-83].

#### Упражнение № 3

Цель: завершение цикла занятий, подведение итогов, получение обратной связи.

Прощание.

Ведущий: «Наши групповые занятия подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знания пригодились вам в жизни. Почаще заглядывайте в "чемодан" — там есть все необходимое для вашей поддержки и уверенности в себе. Не забывайте о том, что рядом есть ваши верные друзья, которые всегда готовы прийти на помощь!

Я попрошу вас в трех словах, как в короткой телеграмме, высказать свои впечатления».

Подростки высказываются по кругу. Ведущий благодарит их за участие в групповой работе и делится своими впечатлениями [Макартычева Г. И. Коррекция девиантного поведения.

Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. — 368 с., 367-368].