Савельева Ольга Николаевна

 Педагог-психолог школа №1566 г. Москва

 **«Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется… »**

 Письмо в будущее - удивительная возможность послать письмо с отложенной датой.
 «А зачем это нужно?» - спросите вы.
Очень просто: вы можете написать письмо в будущее, просто чтобы послать весточку из прошлого, чтобы напомнить о себе, ИЛИ ПОДДЕРЖАТЬ КОГО-ТО.
 Каждый из нас испытывал чувства одиночества. Взрослый человек понимает, что это естественное состояние и даже приятное, потому, что помогает подумать о чем-то важном, без суеты. Главное, чтобы оно не затянулось надолго.

Думая об этом, мне хотелось помочь выпускникам, которые за порогом школы могут оказаться без поддержки близких людей. Кто-то постесняется «навязывать» свои проблемы, особенно, если не было крепких товарищеских отношений в школе, а новыми пока не обзавелся. Где искать поддержку? Вспомните себя….

Может быть у Вас и не было такого, когда пролистываешь телефонные номера, а позвонить некому.

В девятых классах я проводила занятия по профессиональному самоопределению. Час в неделю давал возможность поближе узнать ребят, поговорить о том, что их волнует. О чем не всегда поговоришь с родителями. Тема страха не сдать экзамены, не поступить в институт, постоянно звучала на уроках. Получив приглашение на последний звонок я поняла, что скоро и этот выпуск покинет школу. Предложила ребятам написать про каждого ученика, что-то хорошее. Несколько слов, которые подходят именно ему. Чем он отличается от других ребят. Придумала текст и обработала записки о каждом из ребят. Когда они писали, то не знали для чего это, думали, что очередная диагностика. Очень обрадовались, когда на последний звонок им были вручены папки с работами по психологии: рисунки, личные размышления о том, кого ты считаешь счастливым человеком (конкретно, из известных людей, кто уже покинул этот мир). Кто, из известных людей, может быть примером? Кто не зря прожил жизнь, пусть и не совсем счастливую? А для тебя - «С чего начинается Родина?» Это потом они поняли, что, кто-то впервые задумался над этими вопросами.

Письма получились примерно такого содержания, вот одно из них.

Привет, Николай! Это мы, твои одноклассники, хотим поддержать тебя в минуту, когда ты засомневаешься в себе, если вдруг кто-то тебя обидит или жизнь покажется несправедливой …

ВСПОМНИ про нас: тех, кто вместе с тобой входил в класс, сидел рядом, кого, может быть и не воспринимал никто серьезно, кто тайно был влюблен в тебя и кто в 11 классе, по совету психолога написал эту записку для ТЕБЯ. Каждый из нас написал что-то от себя: БЕЛОВ НИКОЛАЙ - решительный, способный, любвеобильный, сияющий; я никогда не общалась с мальчиками так хорошо, как с тобой. Ты очень общительный и забавный, с тобой весело проводить время, еще ты настоящий талантище, надеюсь, что ты никогда не будешь сомневаться в этом! Видный парень. Актерище! (даже, если ты не станешь актером, для нас ты останешься КЛАССНЫМ артистом. Добрый, красиво улыбается, очень умный, артистичный, удачливый, спортсмен. Ты очень позитивный человек, тебя невозможно вывести из себя. Всесторонне развитая личность. Мы будем гордиться тобой. Всегда стараешься всем помочь, найти решение из самой сложной ситуации, твоя внутренняя энергия очень заразительна – сохрани это!!! ………..

 **-ДА, это все про тебя**, Николаша - радость наша**! Мы-то знаем, что ты такой! Верь нам – У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!!!!!**

Николай Белов не поступил в театральный ВУЗ, легко прошел в технический. Потом, в сентябре, ребята рассказывали, как помогли эти письма, чувствовать себя уверенней. Кто-то не рассчитал силы и выбрал завышенную планку. Нужно уметь постоять за то, во что вы верите. Не нужно бояться быть неправильным или неправым. Если вы сердцем чувствуете, что двигаетесь не в ту сторону, в любой момент можно остановиться и сказать: „Знаете что? Я передумал“ ».

 «Это не провал, не конец, просто другая дорога. И не важно какую дорогу мы выбираем, важно то, что внутри нас заставляет выбрать этот путь!» О.ГЕНРИ.

 А еще я попросила написать письмо в будущее - Давыдову Машу. Она с удовольствием взялась за эту работу и вот, что из этого вышло:

Дорогие одноклассники, уж столько лет прошло. Я пишу вам из вашего светлого прошлого, из времен отрочества, юности. Я не знаю, чего мы все добились, разделяют ли нас города или страны, но мне так хочется передать вам весточку из 2015-ого года, чтобы вы помнили. Помните те прекрасные годы, когда мы своей дружбой спасали серые дни повседневности, когда с детской, хрустальной наивностью искренне сопереживали друг другу, пытались помочь. Да, мир жесток. Вы наверняка уже успели столкнуться со злобой и горечью. У вас наверняка были проблемы и потери, но помните, что вы не одиноки. В ваших сердцах живы отголоски прошедших дней. Жива и дружба, с помощью которой можно победить любого врага. Так сохраните это. Сохраните то, чему мы учились все вместе. В трудную минуту взовите к ностальгии, улыбнувшись свету прошлого. Помните, кто вы есть и кем были, не позволяя миру сломать себя. Ведь в моем «сейчас» вы одни из самых прекрасных людей, что я знаю. В 2015-ом году я имею счастье видеть ярких личностей, которые все равно вместе, хоть определенный контраст характеров иногда и порождает конфликты. Я хочу, чтобы там, в будущем, вы остались такими же. Чистыми, креативными и молодыми. Сохраните подростка внутри себя. Сохраните память об одном из самых важных моментов своей жизни. И я буду ждать вас в этой памяти.

Ваша Маша Давыдова из прошлого.

Заключение

**Действия психологической защиты в трудную для человека минуту помогают сохранить психическое здоровье и целостность личности. То есть первоочередная функция этих механизмов – защитить от негативного воздействия внешних и внутренних факторов (то есть от самого себя) личность.**

P.S. У меня хранятся письма в 2000 год. Ученики 6 класса написали их мне 1991году. Задание было такое: В 2000 году, вы встретились, случайно, на автобусной остановке, с кем-то из одноклассников. Разговорились, вспомнили Ольгу Николаевну. Дома, под впечатлением встречи, решили написать мне письмо. Что Вы мне напишите? Мы до сих пор встречаемся и вспоминаем то счастливое время. Я их помню детьми, а они меня - молодой и красивой. И до сих пор вспоминают мое объяснение, что сочувствие-дар Божий, как талант!

 «Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется-

 И нам сочувствие дается, как нам дается благодать».