

Классный час на тему:

ОДИНОЧЕСТВО-

одна из причин жизненных затруднений

Выполнила: Л.Н. Кузнецова
Учитель английского языка

Одиночество

Уединение, мой друг,
Несет блаженство и досуг,
А одиночество, мой милый,
Лишь боль страданий и недуг!

Как я могу быть одинок,
Когда со мной весь мир, сам Бог!
Когда в себе я ощущаю
Любви божественный поток!

Социологический опрос

Чувствовал ли кто-нибудь из вас себя по-настоящему
одиноким?

10 человек: любят себя, жизнерадостны, способны к тому, чтобы проявлять любовь к другим людям. Это дает возможность им быть успешными в своих собственных глазах и глазах своих друзей. Они необходимы окружающим их людям, это придает им жизненные силы. Считают, что жизнь имеет смысл.

13 человек: трудно сказать любишь ли ты себя. Скорее всего ты над этим не задумываешься. Ты слабо используешь свои способности, считая, что у тебя ничего не получится. В других людях ты больше ищешь их слабости, чем их достоинства. Тебе трудно дарить людям свою доброту и внимание, даже по отношению к себе ты делаешь это редко. Это сказывается на твоих взаимоотношениях с родными и близкими.

5 человек: они определенно не любят себя. Часто испытывают неуверенность в себе, в своих силах.

Самоанализ и самооценка

Неожиданно вы имеете возможность получить огромное наследство, но за него надо заплатить и платой будет одиночество. Вы будете жить в большом доме, к вашим услугам счета в банках, автомобили, вас окружают огромное количество слуг, но разговаривать с вами они не имеют права. Что вы предпочтете?

ОН?

ЗЛОЙ понимающий нелюдимый

угрюмый общительный

умеющий слушать эгоистичный

улыбчивый щедрый ласковый

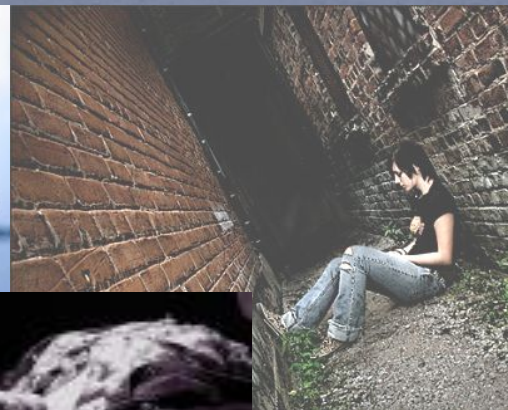
хмурый печальный смеющийся

расчетливый добрый ОТКРЫТЫЙ

развязный беззаботный

ОТЗЫВЧИВЫЙ молчаливый

вещь, но ...



cards.mail.ru



Причины одиночества

- Изменения в круге общения
- Разрыв любовной связи
- Расставание с домом при поступлении в колледж или различных желаемых социальных взаимоотношениях человека.

Чувства, которые ассоциируются с одинокостью:

- Отчаяние и депрессия
- Невыносимая скука и самоуничижение
- Ощущение собственной непривлекательности
- Никчемность и ощущение собственной глупости
- Застенчивость и незащищенность

Высказывания великих людей об одиночестве

Истинное одиночество — это присутствие человека, который тебя не понимает.

ХАББАРД Элберт Г.

Одиночество-прекрасная вещь; но ведь необходимо, чтобы кто-то вам сказал, что одиночество —прекрасная вещь.

Оноре де Бальзак

Одиночество так же необходимо разуму, как воздержание в еде-телу, и точно так же губительно, если оно слишком долго длится.

Вовенарг

Одинокий представляет собой только тень человека, а кто не любим, тот везде и среди всех одинок.

Жорж Санд

Меня не слышат, не видят и
не воспринимают...



Я одинока

Что мне делать???

Исповедь изгоя



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ОДИНОЧЕСТВО?

□ Научись реалистически оценивать свое положение, поскольку такая оценка даст тебе возможность справиться с одиночеством и поддержит тебя в стремлении продолжать попытки окончательно его преодолеть.

□ Постарайся увидеть полноценного собеседника, в себе самом.

□ Люби себя. Не жалей на себя сил и времени, собственных трудов, совершенствуй себя.

□ Постарайся прожить среди людей так, чтобы твои следы не были грязными в их памяти и сознании.

□ Радуйся не своей власти над людьми, а собственной власти над самим собой. Твори себя. Каждый день ищи возможные пути преодоления одиночества.

Напутствие

Твоя душа полна стремленьем жить.
И обязательно найдешь свою дорогу.
Ты обязательно счастливым должен быть!
Пусть утихают беды понемногу...

В тебе так много звонкой доброты...
В тебе так много нежности, вниманья
И так же много детской чистоты,
Которая за гранью пониманья.

Ты - человек, которому всегда
Отдашь без сожаленья свои мысли.
И пусть с небес холодная вода,
И пусть меняются года, недели, числа...

Ты будь счастливым. К этому иди...
Ведь всё на свете этого лишь стоит.
У тебя так много впереди!
А жизнь всё за тебя сама достроит!

Литература

1. Алиев Х. М. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях. – М.: «Мартин», «Полина», 1996.-240с.
2. Амбрумова А.Г. Личность. Психология одиночества и суицид // Актуальные вопросы суицидологии. – М., 1988.
3. Бубер М. проблема человека. Перспективы // Лабиринты одиночества. / Под ред. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989.
4. Киселева В. Подростковое одиночество // Школьный психолог. – 2002 №8.
5. Крайг Г. Одинокие люди: мифы и реальность// Крайг Г. Психология развития. – СПб.:Питер,2003. – с.704-705.
6. Мальшева С. В., Рождественская Н. А. особенности чувства одиночества у подростков // Вестник МГУ. Серия1ё4. Психология. – 2001.- №3. – с.63-68.
7. Мальшева С.В. «Образ Я» и представление о сверстнике у подростков, переживающих одиночество: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2003. – 25с.
8. Росс А. Как победить одиночество. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 320с.
9. <http://www.nepomn.ru/forum/>
10. <http://www.aforizm.info/theme/odinochestvo-uedinenie/>