

# 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

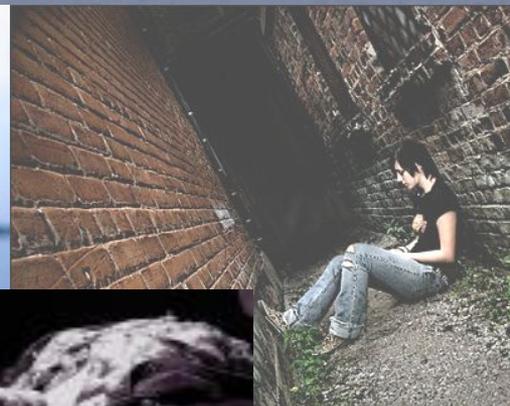
хмурый      печальный      смеющийся

расчетливый      добрый      ОТКРЫТЫЙ

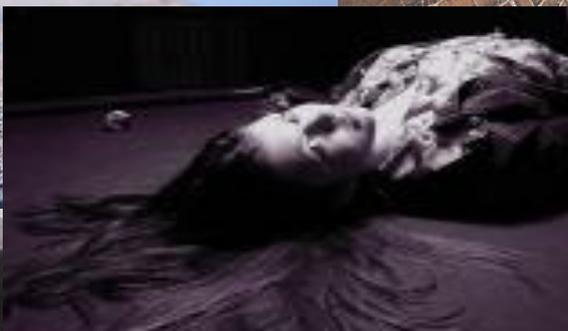
развязный      беззаботный

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/>