Урок № 23

Тема: «Проблемы одиночества»

Светлым августовским деньком на лесной поляне тепло и уютно. Сотни цветов, трав, кустарников и насекомых с наслаждением нежатся на ней. Кто-то перебирается поближе к солнечным лучам, кто-то стремится спрятаться в тенек, кто-то расположился поближе к речке, а кто-то подальше от протоптанных дорожек. Всем весело и радостно.

И только Одинокий Горный Цветок устало поглядывает на все это веселье с каменистого склона. Уж он-то знает цену всем этим теплым чувствам. «Цена им - грош», - бормочет он. «Не ради любви и дружбы собрались они здесь и даже не просто так - они все преследуют свои меркантильные интересы. Тот гриб внизу, возле березы, делает вид, будто предан до гроба этой самой березке, даже назвался подберезовиком, а на самом деле... рядом с березой он получает то, что не может получить в других местах. А пчелы! Жужжат о любви всем цветам подряд, а сами-то то и дело нектар домой таскают. И цветочки зря время не теряют: радостно принимая пчелок, не забывают опылиться. Но в особое умиление меня приводит сладкая парочка - пень и мох. Перед всеми щеголяют неразлучностью своей и настоящей дружбой, а сами... мох сосет из пня весь сок, а тот и рад - не остался на старости лет одиноким, делает вид, что не замечает корысти своего «друга»».

- «Все они такие», - цинично улыбается Одинокий Горный Цветок.

Но с каждым днем его улыбка становилась все грустнее и неуверенней. Хотя он все же знал, он твердо верил, что однажды наступит день, когда ему удастся доказать всем этим влюбленным в жизнь созданием, что чувства их - сплошная игра, и кроме корысти в их поведении нет ничего. И вот однажды... наступила зима. Поляну покрыл густой слой снега, а в горный склон ударил беспощадный ледяной ветер...

Вопросы к классу:

- О чем притча?
- Какое отношение она имеет к нашему уроку?

Введение в новый материал

- Проблема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. В последнее время этой проблеме посвящаются все новые и новые работы, исследующие сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на разные категории людей в разные периоды жизни.
- Попробуем и мы исследовать это явление…

1. Одиночество

- В настоящее время не существует единого мнения о том, что же такое одиночество: беда или счастье, норма или патология.
- **Задание:** продолжите фразу: «Одиночество – это…»

- Действительно, для одних одиночество — результат осознания человеком оторванности и конечности его существования, сопровождающееся отчаянием и потерей надежды, для других — активное творческое состояние, благоприятная возможность для общения с самим собой и источник силы.
- - Как вы считаете, **тема одиночества является важной для обсуждения**?
- - Как часто подросток **ощущает себя одиноким?**

Замкнутый, погруженный в себя

Неудачник

Никому не нужен

Незаметный домосед

Одинокий подросток

Не любит шумные кампании

Нет настоящих друзей

Грустный, печальный

Не умеет общаться

Обиженный

Несчастный

- Следовательно, одиночество ассоциируется у вас с состоянием непонятности другими, отсутствием дружеских контактов, отчужденностью. Правда, некоторые отметили романтизм и непохожесть на других.

Причины одиночества:

- Непонимание со стороны близкого окружения человека, которое не хочет его принимать.
- Собственная неуверенность.
- Неумение общаться.
- Глобальная переоценка ценностей, происходящей в обществе.
- Нарушение глубинных социально-психологических связей взрослых и детей.
- Предательство.
- Несчастная любовь.
- Острый дефицит внимания и уважения к молодежи.
- Жизнь в мегаполисах, где уделяется мало внимания отдельным личностям.

Задумаемся…

- Как вы думаете, когда **впервые** человек чаще всего начинает ощущать одиночество?
- Как **меняется** это чувство с возрастом?

Делаем выводы…

- Да, действительно, одиночество впервые появляется в юности. Зрелость обычно укрепляет личностное «я», предоставляет психике больше возможностей переключиться на другие переживания и сильнее привязывает к реальности. В зрелом возрасте человек занят делом, у него множество контактов и активное взаимодействие с людьми, менее глубокие связи и меньше эмоциональных привязанностей. Но к старости одиночество вновь набирает силу.

2. Одиночество: «против» и «за»

Представим себе, что мы присутствуем на заседании дискуссионного клуба, тема которого: «Одиночество: «против» и «за».

Негативные последствия одиночества

Первая ловушка одиночества – это чрезмерные требования и негативное отношение к самому себе

Возникает сильный страх неудачи, и человек замыкается в себе. Он не пытается искать новых друзей, не желая вновь испытывать боль, вновь оказаться непринятым

Вторая ловушка – чувство собственной важности, значимости, исключительности

Одиночество и депрессия (подавленность, угнетенность) – две стороны медали

Самое страшное последствие – самоубийство – суицид

Позитивные последствия одиночества

Неотъемлемая часть становления индивидуальности человека

Выполняет функцию стабилизации психофизического состояния

Выполняет функцию становления саморегуляции

Выполняет функцию защиты «я» человека от деструктивных внешних воздействий

Выполняет функцию творчества и самосовершенствования

«В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле».
А. Шопенгауэр

Задумаемся…

- Что делать человеку, желающему избавиться от одиночества и пойти навстречу другим людям?

Советы психолога:

- **1. Уточнить свое представление о самом себе.** Внутренний образ замкнутого и необщительного человека не дает возможность выбирать другие стратегии поведения. Когда человек вырабатывает другое представление о себе, он может тренировать новые модели поведения. С этой целью возможно обращение к психотерапевту.
- **2. Преодолеть свой страх перед знакомством** с другими людьми, перестать волноваться из-за того, что могут подумать другие люди о вас.
- **3. Научиться активно устанавливать контакты** с другими людьми, а также выстраивать и поддерживать эмоционально теплые взаимоотношения.
- **4. Перестать считать себя слишком "важным" и "значимым"** для окружающих людей (а также "слишком умным", "успешным", "красивым", "обеспеченным", либо "недостаточно умным", "успешным" для того, чтобы общаться).
- **5. Изучить правила бесконфликтного общения**, приобрести навыки грамотного решения конфликтных ситуаций.

Подведение итогов

- Кто-то из мудрых написал следующие строки: одиночество не поддается статистике и анализу, хотя современная психология и психоанализ и берется излечить эту якобы болезнь. Нет смысла описать это чувство, ведь оно столь же лично, как и любовь или ненависть, и истоки его вовсе не в реальности и окружающем нас мире, а в душе, и нельзя судить, худо оно или же хорошо – быть одиноким. Ведь на месте этого человека на вершине одинокой горы и смотрящим в небо может оказаться любой из нас, и каково ему сейчас, мы можем лишь догадываться и строить домыслы. Когда же мы сами оказываемся одиноки, у нас нет слов, и мы молчим, смотря наверх, то ли спрашивая что-то, то ли ожидая столь желанного ответа.
- **Помни: ты не один… Помните об этом…**