Тема занятия:

**Одиночество - одна из причин жизненных затруднений. Из трудностей в одиночку не выйти.**

**Структура занятия.**

**I. Мотивационный блок**

**Разыгрывание и обсуждение ситуации.**

Неожиданно вы имеете возможность получить огромное наследство, но за него надо заплатить и платой будет одиночество. Вы должны жить в большом доме, к вашим услугам автомобили, счета в банке, вас окружает огромное количество слуг, но разговаривать с вами они не имеют права. Что вы предпочтете и почему? Любой ответ принимается и не критикуется.

**II. Блок анализа и оценки**.

Учащимся предлагается определить, какое лицо, какие черты харак­тера могут быть у одинокого человека. Для этого они получают набор карточек с прилагательными и отмечают те, которые характеризуют оди­нокого человека.

*Злой, угрюмый, улыбчивый, задумчивый, печальный, отзывчивый, хмурый, ласковый, смеющийся, щедрый, расчетливый, открытый, жадный, беззаботный, молчаливый, добрый, понимающий, умеющий слушать, нелюдимый, общительный, развязный, эгоистичный.*

Предложите свои прилагательные, которые, по вашему мнению, ха­рактеризуют одинокого человека.

*Далее можно предложить обсуждение полученных портретов и ана­лиз причин, способствующих человеческому одиночеству.*

**III. Информационный блок.**

Подобно ребенку на рождественской елке, каждому человеку при рожде­нии вручаются дары, с которыми он волен поступать по своему усмотрению.

***Первый дар***он получает из рук природы, дар обособленного бытия, существования, когда рвется пуповина, связывающая ребенка с матерью, и он начинает свое одиночное плаванье.

***Второй дар*** *-* это встречи с людьми, с которыми сталкивает жизнь. Этот дар дает ощущение достоверности и полноты жизни.

Обыденное сознание понимает одиночество как социальную изоля­цию, как духовную кончину, которая вызвана потерей связи с окружаю­щими людьми: чем меньше контактов, тем более одинок человек, тем боль­ше шансов перестать существовать для общества.

Однако каждый человек должен четко подразделять спои человечес­кие состояния. Каждый человек одинок, однако быть просто одиноким и одиноким в своей неподтвержденности и неприкаянности – это оставленность, забытостъ, тревожность, неприкаянность. Потребность в под­тверждении - *это изначальная* потребность человека.

В первые дни, месяцы и годы после рождения человек слишком слаб, неумел и беспомощен, чтобы остаться наедине с собой.

Со временем человек становится сильнее физически, умнее интеллек­туально, но для того, чтобы утвердиться в достоверности собственного бытия, ему необходимо признание его другими людьми. Если этого при­знания нет, то в младенчестве оно несет физическую гибель, а в детстве - психическую.

Знаменитый английский психотерапевт Лейнг утверждал, что ранняя шизофрения у детей развивается не от жестокого обращения, как счита­ли раньше, а под действием мелких, на первый взгляд, незамеченных не­признаний ребенка - недослушанная фраза, сказанная ребенком, невни­мательный взгляд, дежурная улыбка, неласковые руки, затасканные фра­зы, не несущие тепла, внимания, улыбки. Если родительская любовь под­меняется родительским ритуалом, ребенок в благополучной семье выра­стает душевнобольным. В процессе семейного общения, когда ты не от­крываешь в своих близких ничего нового, когда перестаешь к ним при­сматриваться и прислушиваться, отношения любви начинается заме­няться ритуальными отношениями.

Жажда подтверждения сгодами не ослабевает. Каждому человеку, большому и маленькому, нужно, чтобы его помнили и ценили, чтобы его видели и слышали. Если человек не получает возможности быть услы­шанным, он начинает совершать другие поступки, за которые иногда рас­плачивается оставшуюся жизнь.

**IV. Блок самоанализа и самооценки**.

Учащимся предлагается для анализа следующая ситуация: Представьте себе, что окружающие люди престали вдруг вас видеть, слышать и воспринимать, а также вычеркнули вас из своей памяти. Что будет с нами?

Чем может для вас закончиться такая ситуация?

Добросовестный экспериментатор признает, что может быть два ис­хода - сойти с ума и покончить собой.

Однако сеть третий путь - скитания, удаление от людей. Это делают люди, испытавшие боль непризнания и неподтверждения. Это люди, при­знавшие одиночество.

Задумайся над словами тех, кто пережил одиночество.

**Если тебя тревожит одиночество, постарайся увидеть полноценно­го собеседника, в себе самом, учить общению с собой.**

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

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

Радуйся не своей власти над людьми, а собственной властью лад собой. Твори себя! Каждый день ищи возможные нуги преодоления одиночества.

**V. Рефлексивный блок.**

Учащимся предлагается для анализа стихотворение С. Махотина «Случайный номер».

Я диск телефонный крутил наугад,

И дождь за окошком бранил.

Вдруг голос раздался: «Алешка? Я рад!

-Отлично, что ты позвонил!»

* Да я не Алешка...  
  «Не слышу, хоть плачь!  
  Ты громче давай говори!
* Сергей я!*..*

«Ты знаешь, сегодня был врач.

Я выпишусь дня через три.

Ну, как вы там все?

Я соскучился -жуть!

За месяц хоть кто бы зашел!...

Эй, ты меня слышишь?

Скажи что-нибудь»

- Да, слышу тебя хорошо...  
«Послушай, может, возьмешь и зайдешь?

- Чего дожидаться три дня?  
. Ах, дождь, я забыл...»

- Ну, подумаешь, дождь.  
Но адреса нет у меня.

«Гагарина, семьдесят - старенький дом.

Как входишь - центральная дверь».

- Я, правда, зашел бы. Но дело ведь в том.  
Что я не Алешка, поверь.

«Я сам уже понял, что это не он.

Хотя все равно буду рад...»

- Ну, ладно. Ставь чайник.

За иною - лимон. Как звать тебя, кстати?

Марат!!!

***Вопрос учащимся:***

1. Как это стихотворение связано с темой занятия?
2. Чем оно вампонравилось?
3. На мосте кого из героев этого стихотворения вы не хотели бы оказаться и почему?
4. Как можно избежали подобных ситуаций?

**VI. Блок творчества.**

Учащимся предлагается поиграть в игру.

Все ребята рассаживаются по кругу. В центре круги стоит стул, на ко тором сидит так называемый актер из числа желающих учащихся, который должен играть роль замкнутого и одинокого человека.

Учащиеся должны выходить по очереди в центр круга и пытаться «разговорить» одинокого человека.

Учащиеся имеют право к нему прикасаться, обращаться к нему и т. д. Времени ученику дается лишь одна минута.

**Обмен мнением.**

Учащиеся обмениваются впечатлением о том, насколько трудно или легко им было играть роль одинокого человека и роль человека, кото­рый должен был «разговорить» одинокого.

**VII. Блок творчества.**

Учащимся предлагается выполнить следующийтест. Отвечать они

должны словами «да» или «пет».

1. Чувствуешь ли ты себя хорошо таким, каков ты есть?
2. Считаешь ли ты, что тебя преследуют неудачи?
3. Когда совершаешь какой-нибудь поступок, думаешь ли ты о том,  
   что подумают или скажут о тебе люди?
4. Есть ли у тебя привычка вспоминать происходившее с тобой,  
    размышлять, том, какое мнение складывается у людей о тебе?

5.Испытываешь ли ты смущение, если тебя хвалят в твоем присут­ствии?

1. Можешь ли ты длительное время находиться в одиночестве?
2. Чувствуешь ли ты связь между твоим хорошим настроением и  
   наличием у тебя денег?
3. Часто ли у тебя появляется такое чувство, что случится что-то  
   плохое?

9. Трудно ли проявлять к другим людям свои чувства?

10. *Можешь ля* ты высказывать свое мнение классу, независимо от  
того, принимается оно классом или нет?

**Обработка результатов:**

За каждый ответ, совпавший сключом, ученик получает *5*баллов.

**Ключ**: ответ «да» - на вопрос один и десять, ответ «нет» - на все остальные вопросы.

**35-50 баллов**

Ты любишь себя, ты жизнерадостен, способен к тому чтобы проявлять любовь к другим людям. Это дает тебе возможность быть успешным в своих собственных глазах и глазах своих друзей.

Ты необходим окружающим тебя людям, это придает тебе жизненные силы. Ты считаешь, что жизнь имеет смысл. Ты - человек, который доро­жит своим достоинством и но умаляешь достоинства других людей.

**15-35 баллов**

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 крайне редко. Это сказывается ни твоих взаимоотношениях с родными и близкими людьми.

***0-15 баллов***

Ты определенно не любишь себя. Иногда бывают такие дни, что ты сам себя ненавидишь. При этом ты часто испытываешь неуверенность в себе, своих силах. Это приводит к тому, что ты принимаешь неверное решение и совершаешь поступки, за которые бывает стыдно и прихо­дится раскаиваться за их совершение. Пора задуматься над тем, к чему может привести такое равнодушное к своей личности. Тебе нужно тренировать свою волю, свой характер, чтобы взрослая жизнь не застала тебя врасплох.