



**Одиночество - забавная штука.
В одном стакане – уныние и
скука.**

Дмитрий Протасов

**Иванова Светлана Ханифовна,
МБОУ «СОШ № 7» Нижнекамск РТ**

ОДИНОЧЕСТВО - ОДНА ИЗ ПРИЧИН ЖИЗНЕННЫХ ЗАТРУДНЕНИЙ



« Из трудностей в одиночку не
ВЫЙТИ»

Народная мудрость

Что вы предпочтёте?

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 выберете вы?

Одинокий человек... Какой он?

ЗЛОЙ понимающий нелюдимый

угрюмый общительный

умеющий слушать эгоистичный

улыбчивый щедрый ласковый

хмурый печальный смеющийся

расчётливый добрый открытый

развязный беззаботный

отзывчивый молчаливый

Причины одиночества

□ Изменения в круге общения

□ Разрыв любовной связи

□ Расставание с домом при поступлении в вуз или различных социальных взаимоотношениях человека.



Чувства, которые ассоциируются с одиночеством

Отчаяние и депрессия

Невыносимая скука и
самоуничижение

Ощущение собственной
непривлекательности

Никчемность и ощущение
собственной глупости

Застенчивость и
незащищенность



Меня не слышат, не видят и не воспринимают



Я одинока...



Что мне делать???

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.



Как преодолеть одиночество

□ 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.



Как преодолеть одиночество

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



Тебе помогут

- друзья, семья
- школьный психолог
- телефон доверия – 36 65 55
- центр «Эйдос» - 42 69 23
- центр диагностики и консультирования – 43 78 07
- всероссийский телефон доверия для детей - 8 800 2000 122





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.

Напутствие

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.
И у тебя так много впереди!
А жизнь всё за тебя сама достроит!

