

# «Ты не один»

Интерактивное занятие для обучающихся  
9-х классов

# Знакомство!

Назовите свое имя

Расскажите о том, как Вы провели лето



# Выберете качества, подходящие под описание ОДИНОКОГО человека

Агрессивный

Добрый

Заносчивый

Обидчивый

Раздражительный

Внимательный

Печальный

Молчаливый

Стеснительный

Оптимистичный

Разговорчивый

Усталый

Придирчивый

Тревожный

Высокомерный

Отстраненный

Любопытный

Неуклюжий

Медлительный

Хитрый

Чувствительный

Находчивый

Вспыльчивый

Эмоционально

неустойчивый

Злопамятный

Пассивный

Завистливый

Педантичный

Скрытный

Хвастливый

Впечатлительный

Активный

Настойчивый

Упрямый

Плаксивый

Умный

Грустный

Безответственный

Креативный

Неуверенный

Непоследовательный

Ленивый

Преданный

Трусливый

Непредсказуемый

Правдивый

Беспокойный



# Портрет одинокого человека

- 1. Страхи, переживания, робость
- 2. Эмоциональная неустойчивость
- 3. Мрачность: грусть, тоска, печаль
- 4. Обидчивость
- 5. Жестокость, грубость
- 6. Пассивность
- 7. Интроверсивность, отстраненность
- 8. Скрытность, подозрительность
- 9. Низкая самооценка
- 10. Усталость



# Портрет одинокого человека



# Ситуации общения

Процесс проживания	Неблагоприятный, негативный	Благоприятный, позитивный
Эмоции		
Мысли		
Действия		

**Задание:** В жизни бывают разные ситуации, к которым нам нужно как-то привыкать, адаптироваться. Ситуация может проживаться по-разному: в «негативе» или в «позитиве». Пожалуйста, ознакомьтесь с ситуациями на следующем слайде и опишите каждый вариант, заполнив таблицу.



# Ситуации общения:

- 1) Представьте себе, что вы переехали в другой район нашего города, перешли в новую школу и вам предстоит учиться в новом классном коллективе.
- 2) Представьте себе, что ваш самый близкий друг (самая близкая подруга) ушел (ушла) из школы и вы остались без него (нее).
- 3) Представьте себе, что вы пригласили подругу/друга вечером сходить в кино. Но он/она, не объясняя причин, отказался(-ась) куда-либо идти. Вы выросли вместе и много времени проводили с ним/ с ней.
- 4) Представьте себе, что вы в первый раз едите в летний лагерь. Новое место, новые ребята, новые порядки и правила.



# Ситуации общения:

## **Вопросы для обсуждения:**

Что необходимо было сделать в ситуациях для получения неблагоприятных результатов?

Что какие действия со стороны участника событий объединяют все позитивные сценарии?

Какую роль в ситуациях играет инициатива?

Что такое инициатива?

Какие проявления инициативы Вы бы предложили участникам ситуаций?



# Рекомендации одинокому человеку:

- 1. Обратиться за поддержкой к специалистам-психологам (8-800-2000-122; [www.твоятерритория.онлайн](http://www.твоятерритория.онлайн) )
- 2. Завести питомца
- 3. Подарить подарок
- 4. Проявить интерес и участие к окружающим
- 5. Использовать свои любимые способы отдыха
- 6. Заняться хобби/ творчеством
- 7. Завести дневник/ почитать литературу
- 8. Изменить стиль/ интерьер и т.д.
- 9. Поделиться с близкими своими переживаниями
- 10. Не принимать жизненно важных решений



# Упражнение «Путешествие»

Ребята, перед вами лежит лист бумаги с изображением самолетика

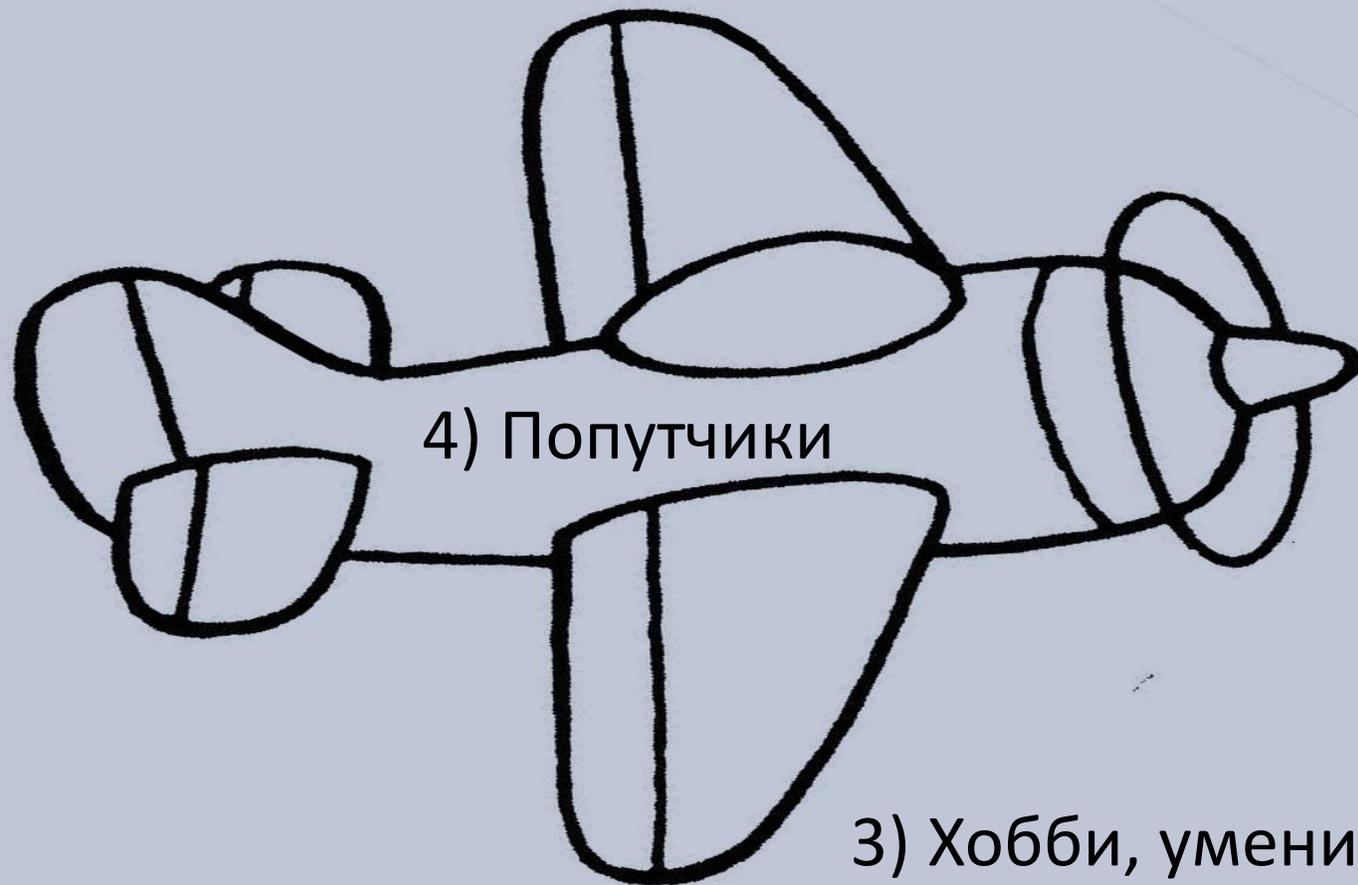
Изобразите место, в которое направился Ваш самолет. Это место, в котором вы чувствуете себя комфортно и безопасно. Это может быть место, существующее в действительности, а может быть вашей фантазией, воображением.



# Упражнение «Путешествие»

1) Достижения

2) Ценности  
Кредо  
Принципы



4) Попутчики

3) Хобби, умения



# Тест

**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений. Пожалуйста, рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько Вы согласны с ним. Напротив номера утверждения поставьте цифру, соответствующую одному из вариантов ответа:  
«Не согласен» - 1;  
«Скорее не согласен» - 2,  
«Скорее согласен» - 3,  
«Согласен» - 4.

## ВОПРОСЫ:

1	Я люблю оставаться наедине с самим собой
2	Я чувствую себя одиноким
3	Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку
4	В одиночестве приходят интересные идеи
5*	Есть люди, с которыми я могу поговорить
6	Мне трудно быть вдали от людей
7	Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой
8	Нет никого, к кому бы я мог обратиться
9	Я не люблю оставаться один
10	Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному

# Тест

**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений. Пожалуйста, рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько Вы согласны с ним. Напротив номера утверждения поставьте цифру, соответствующую одному из вариантов ответа:  
«Не согласен» - 1;  
«Скорее не согласен» - 2,  
«Скорее согласен» - 3,  
«Согласен» - 4.

## ВОПРОСЫ (вторая часть):

11	Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями
12*	Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств
13	В одиночестве голова работает лучше
14*	Есть люди, которые по-настоящему понимают меня
15	Я плохо выношу отсутствие компании
16	В одиночестве человек познает самого себя
17	Я чувствую себя покинутым
18	Худшее, что можно сделать с человеком, – это оставить его одного
19	В одиночестве я чувствую себя самим собой
20	Люди вокруг меня, но не со мной
21	Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт
22	Мне хорошо дома, когда я один
23	Мне кажется, что меня никто не понимает
24	В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле

# Тест

Внесите свои ответы в  
бланк

1		2		3	
4		5*		6	
7		8		9	
10		11		12*	
13		14*		15	
16		17		18	
19		20		21	
22		23			
24					
$\Sigma=$		$\Sigma=$		$\Sigma=$	

# Результаты диагностики

1		2		3	
4		5*	0	6	
7		8		9	
10		11		12*	0
13		14*	0	15	
16		17		18	
19		20		21	
22		23			
24					
$\Sigma=$		$\Sigma=$		$\Sigma=$	

## Подсчет баллов

- 1) Баллы под \* считаются по формуле: Баллы\* = 5 – O, где O – ваш ответ;
- 2) Подсчитать сумму баллов в каждом столбце с учетом формулы.



# Пояснение результатов

1	3	2	4	3	2
4	2	5*	2	6	3
7	4	8	2	9	1
10	2	11	1	12*	4
13	1	14*	2	15	2
16	2	17	4	18	1
19	3	20	2	21	2
22	2	23	3		
24	1				
$\Sigma=$		$\Sigma=$		$\Sigma=$	



Позитивное одиночество



Актуальное одиночество



Зависимость от общения



## Позитивное одиночество

- Отсутствие положительных эмоций
- Неспособность использовать уединение для самореализации

Низкие баллы

- Умение находить ресурс в уединении для самопознания, саморазвития
- Творческая активность

Высокие баллы



# Актуальное одиночество

Высокие баллы

- Отсутствие болезненного переживания одиночества
- Ощущение достаточности социальных связей
- Восприятия себя активным участником коммуникации

Низкие баллы

- Недостаток эмоциональной близости
- Недостаток социальных контактов
- Представление о себе как об одиноком человеке
- Актуальное переживание одиночества



## Зависимость от общения

Высокие  
баллы

- Осознанное толерантное отношение к одиноким людям и одиночеству

Низкие  
баллы

- Неспособность проводить время в уединении, болезненность
- Поиск общения «любой ценой»
- Негативные представления об одиночестве



*Спасибо за  
внимание!*

