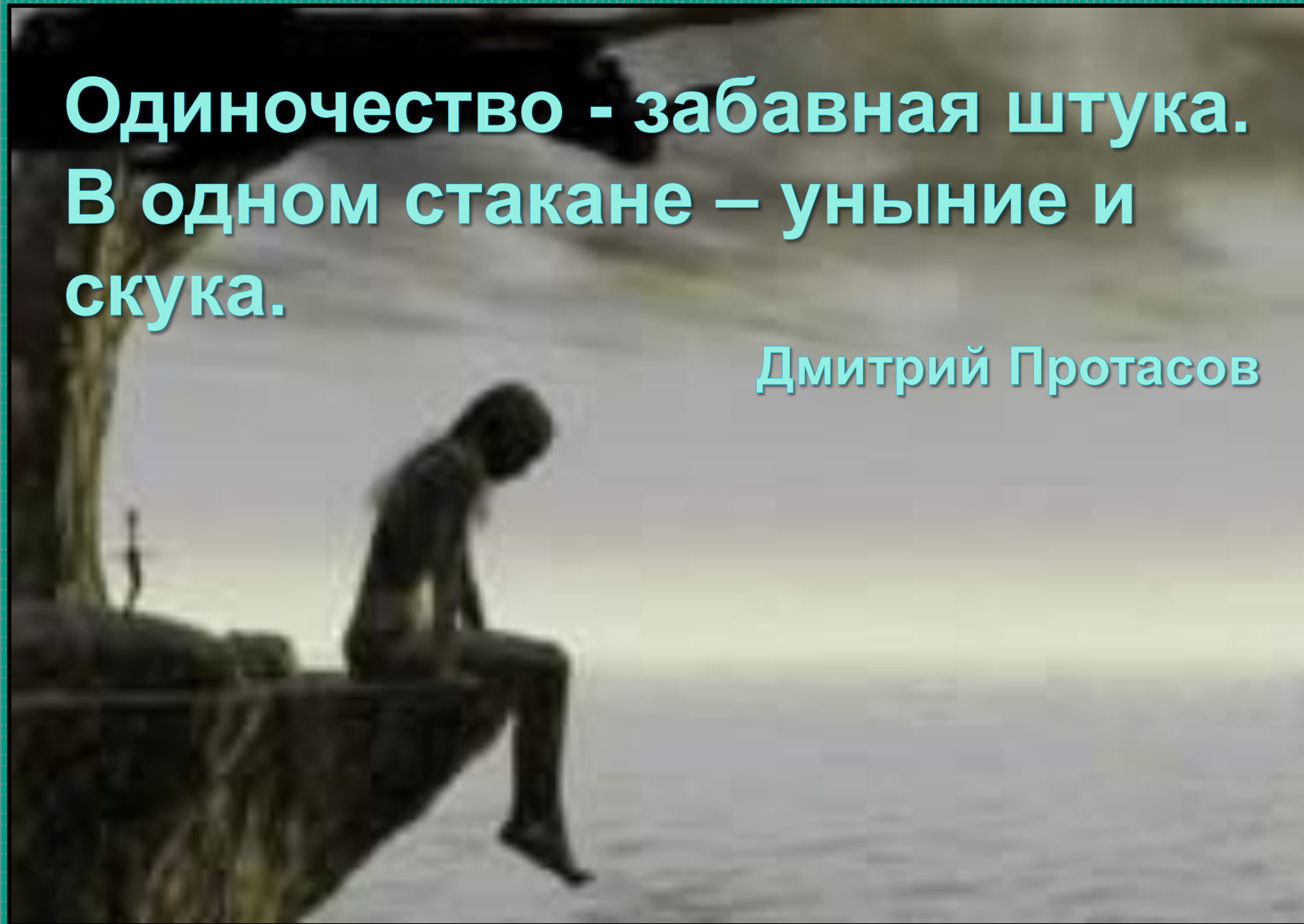


**Одиночество - забавная штука.
В одном стакане – уныние и
скука.**

Дмитрий Протасов



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!

