

# Урок № 12

## Тема: «Юношеский пессимизм»



**Задание:** послушайте притчу.

У одного старого крестьянина сбежала его единственная лошадь, он ее искал, но не мог найти. "Бедный, какое у тебя горе!" — вздыхали односельчане. "О чем вы? — отвечал крестьянин, — у меня нет горя, я просто ищу лошадь, которая убежала". Через какое-то время лошадь сама прибежала к нему, да не одна, а привела с собой сильного молодого коня. "Какая у тебя радость! — охали односельчане. — Не было лошади — а вот появились сразу две". "О чем вы? — удивлялся крестьянин. — Что праздновать? Просто в моем стойле стоят теперь две лошади, и я иду их кормить". Но вот сын этого крестьянина поехал кататься на новом скакуне, упал и сломал ногу. "Бедный, — снова охали соседи, — какое несчастье!" "Я не вижу несчастья, — отвечал крестьянин, — просто у сына сломана нога, и ее надо лечить". Тут началась война, всех молодых мужчин забрали воевать, и только сын старого крестьянина остался дома...

Вывод: в то время, как вся деревня жила в мире оценок и в каждом событии захлестывалась переживаниями, старый крестьянин жил самой жизнью, не отвлекаясь на мелькающие переживания.

**Вопросы к классу:**

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

# Цели и задачи:



## **Понимать:**

- значение социальной среды в формировании личности подростка;
- противоречивость поведения подростка.

## **Знать:**

- термины и понятия «оптимизм», «пессимизм»;
- причины появления пессимизма у подростков;
- современные трактовки психологической науки о сущности подросткового пессимизма.

## **Уметь:**

- давать характеристику юношескому пессимизму;
- определять факторы, вызывающие пессимизм у подростков;
- высказывать суждения на обществоведческие темы;
- работать в группе, доказывать свою точку зрения, выступать публично;
- осмысливать теоретический материал, решать познавательные и проблемные задания.

## **Отношения, ценности, внутренние установки:**

- дать оценку и выразить свое отношение к роли и влиянию пессимизма на формирование подростка;
- объяснять поведение людей с точки зрения общественнознания и психологии.

# План урока:



1. Подростковый пессимизм.
2. Причины пессимизма у подростков.
3. Пессимизм: вредное или полезное явление?
4. Как преодолевать пессимизм.

# Введение в новый материал

Плохое настроение, как и плохая погода, может случиться в любое время. Попробуем в этом убедиться.

**Задание:** Представьте себе, что мы способны с помощью особого психологического градусника измерить события, произошедшие с нами за неделю.

- Изобразите «градусник» и на красной его шкале отобразите все события недели, которые вызывали у вас радость.
- На черной шкале отобразите все события недели, которые вызвали у вас огорчения.
- Сделайте общие выводы.



# 1. Юношеский пессимизм

- **Задание:** среди взрослых подчас бытует мнение, что подросткам не о чем печалиться. Что в основе их плохого настроения часто лежит каприз, эгоизм, себялюбие. Так ли это?
- Что же вызывает у вас плохое настроение?



# Задание: внимательно изучите и прокомментируйте схему:

Изменения организма отстают от духовного развития

Ломается характер

Подростковый период  
–  
интересное и драматичное время жизни человека

Меняется мировоззрение

Изменения организма опережают духовное развитие

Формируется психология

Все это происходит за короткий отрезок времени

**Пессимизм** – мироощущение, исполненное уныния, безнадежности, неверия в лучшее будущее, склонность во всем видеть дурное, неприятное

**Подростковый пессимизм** – результат столкновения неоформившегося мировоззрения с крайне сложным и непонятным миром

***Соломон***

«...возненавидел жизнь, потому что противны стали ему дела, которые делаются под солнцем, ибо все суета и томление духа...»

***Будда***

Возвел пессимизм в степень учения, внушив, что жизнь – сплошные страдания, поэтому утешения необходимо искать в нирване

***Гегезий***

В Александрии возникла школа ярых пессимистов, которые проповедовали: раз надежда влечет разочарования, наслаждения вызывают пресыщение и отвращение, а счастье недостижимо, то жить не стоит



## 2. Причины возникновения пессимизма

**Задание:** работая с § 10 учебника,

- заполните таблицу,
- проанализируйте представленные взгляды.

### Взгляд ученых на причины возникновения пессимизма

Ученые	Сущность
Некоторые ученые	
Другие полагали	
Ницше	
Илья Ильич Мечников	

### **3. Пессимизм: это вредное или полезное явление?**

**Задание:** представьте себе, что мы находимся на заседании дискуссионного клуба. Обсуждается вопрос о пользе и вреде пессимизма. Определите свою позицию, сформулировав тезисы

- **либо в защиту пессимизма;**
- **либо в критику пессимизма.**

Обдумав позицию, займите свое место в одной из двух оппонирующих друг другу групп.

# Итак, что делать с плохим настроением, страхом, со злостью, раздражением и прочим?

## **Душевный минимум:**

- 1. Осознать-почувствовать-заметить.
- 2. Принять (эмоцию и себя) со знаком "+", приласкать-погладить (уж точно — не злиться на себя и на переживание). "И я хороший, и эти переживания имеют право быть".
- 3. Внимательно и добро посмотреть на свои страх-злость — и они начнут утихать.

## **Выше минимума, если есть время:**

- 4. Разобраться, откуда что идет.
- 5. Если позволяет обстановка — выплеснуть переживание на бумагу, записать все, что переживаешь, и все, что по этому поводу думаешь.

## **Физический минимум:**

- 1. Сбросить мышечные зажимы, в первую очередь с живота и лица.
- 2. Если позволяет обстановка — продышать эмоцию.

## **Поведенческая программа:**

- 1. Расслабиться и сделать то, что боишься, в воображении.
- 2. Действовать (при обидах и злости — действовать не по злу, а как делал бы добрый человек; при страхе — как делал бы смелый человек...).

# Подведение итогов

Знаменитый психолог Альфред Адлер, изучавший скрытые резервы человеческих сил и возможностей, с восторгом отметил, что одно из самых удивительных качеств человека заключается в способности превращать минусы в плюсы. Действительно, только глупец, обнаруживший, что судьба вручила ему лимон, сдастся и говорит, упиваясь жалостью к себе: «Я потерпел фиаско. Такова моя участь. У меня нет ни малейшей возможности что-то изменить». Когда же лимон достается умному человеку, тот рассуждает следующим образом: «Какую пользу я могу извлечь из создавшегося положения? Как улучшить его? **Как превратить лимон в лимонад?**»



# Подведем итоги...

Вот как звучит замечательная скандинавская поговорка. Многим из нас следовало бы сделать ее девизом своей жизни: **«Северный ветер создал викингов»**. Один автор написал: «Почему вы думаете, что спокойная жизнь, полная удовольствий, отсутствие трудностей и комфорт способны сделать людей счастливыми? Наоборот, люди, привыкшие жалеть себя в трудном положении, продолжают это делать, даже оказавшись в роскоши и лежа на мягком диване. Всегда в истории человечества слава и счастье приходят к людям при любых обстоятельствах – хороших и средних, если они умеют преодолевать препятствия».



# Домашнее задание:



Выполнить дифференцированное задание:

- **1 вариант:** ответьте на вопрос, от каких причин зависит появление пессимизма у подростков? Ответ аргументируйте.
- **2 вариант:** найдите и проанализируйте 10 практических советов Т. Джефферсона.
- **3 вариант:** напишите небольшое сочинение на тему одного из советов, полученных на уроке.

**Желаю удачи!**

