

* Бутовская Лола Дмитриевна
учитель истории
МОУ Ильинская основная
общеобразовательная школа №17

Классный час в 6 классе

на тему:

«Почему с нами так трудно?»

Себя понять я не могу:
Мне показалось в **понедельник**,
Что перед всеми я в долгу,
Что я притворщик и бездельник.



Я не пошел в кино во **вторник** -
Остался дома, как затворник.
Мне показалось утром в **среду** -
Меня не ценят!.. Я уеду!



В **четверг** я понял: я умен.
У шахматистов я в почете.
Среди известнейших имен
Мое когда-нибудь прочтете.



Я понял в **пятницу** с утра:
Я эгоист! Капризный барин!
Спросил я маму: - Будь добра,
Скажи мне прямо: я бездарен?

Она в ответ:
- Болезни роста.
Для взрослых
Всё, конечно просто.

Агния Барто «Трудная неделя»



- Что такое подростковый возраст?*
- Особенности подросткового возраста?*
- Легко ли быть подростком?*
- Почему взрослые не понимают нас?*
- Почему иногда я не понимаю сам себя?*
- На что я способен?*
- Могу ли я оценивать свои поступки?*
- Почему происходят конфликты?*
- Как достойно выйти из конфликта?*
- Учимся быть терпимыми.*

* **Особенности подросткового возраста:**

1. Уже не ребенок, но еще не взрослый.
2. Возникают новые чувства, переживания.
3. Происходят серьезные изменения в организме (организм «готовится стать взрослым»).
4. Наблюдается резкая смена настроений.
5. Наблюдается быстрая утомляемость, усталость.

ВЫВОД:

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ- это период жизни человека, когда происходит переход из детства во взрослую жизнь.

** Физиологические изменения в организме у подростков*

- 1.** Быстрый рост - длина тела увеличивается на 5-8 см. в год. Девочки растут быстрее, чем мальчики.
- 2.** Трудности в кровоснабжении головного мозга, функционировании легких, сердца, связанные с быстрым ростом органов и перестройкой организма.



***1. Соблюдай режим дня!!!**

***2. Не поддавайся плохому настроению!!!**

***3. Старайся достигнуть поставленной цели!!!**

***4. Не отказывайся от советов взрослых!!!**

*** Научись слушать окружающих тебя людей и считаться с их мнением!!!**

*** Что нужно делать, чтобы научиться сдерживать себя и избегать конфликта с окружающими.**

*** Делай все вовремя и не будешь чувствовать себя плохо.**

*** Плохое настроение нередко является причиной конфликта.**

*** Любое достижение повышает настроение.**

*** У взрослых большой жизненный опыт.**

*** Если ты относишься к людям хорошо, то и они к тебе будут относиться так же.**

* Сравни высказывания разных людей. Какие из них, на твой взгляд, говорят о хорошем отношении человека к другим людям?

1. «Не твоего ума дело»;

«Твое мнение мне всегда интересно»;

2. «С тобой никто дружить не будет»;

«Если ты хорошо относишься к людям, то они будут платить тебе тем же»;

3. «С тобой невозможно дружить. У тебя одни недостатки»;

«У каждого человека есть недостатки. Я принимаю тебя таким, какой ты есть».

*Полезный совет

Сохранить уверенность в себе и изменить свое поведение к лучшему помогает **самовнушение** (попытка дать себе нужные команды).

Каждый день повторяй фразы:

«Я с каждым днем все лучше владею собой»

«Я могу не раздражаться и быть спокойным в общении»

«У меня все получится»

«Я верю в себя и окружающих - они меня не подведут»

«Не бросай начатое дело»

 **До новых встреч!**

2015