

\* 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