# **1. Я – подросток: открываем секреты взросления**

***Время проведения: сентябрь***

***Информация для педагога:***

Подростковый возраст – это период интенсивных изменений. Это возраст, богатый вызовами и возможностями. Подростковым возрастом принято называть период от 10–11 до 15–16 лет. Важнейшая психологическая особенность этого периода – зарождающееся чувство взрослости. Уровень притязаний подростка предвосхищает будущее его положение, которого он фактически еще не достиг, и намного превышает его возможности. Это выражается в ярко выраженном стремлении отстаивать свою независимость и права, в то же время ожидая от взрослых одобрительных оценок, помощи, защиты и поддержки. Кроме того, в этот период подросток переживает серьезнейшие физиологические изменения. В связи с эмоциональными и когнитивными изменениями у некоторых подростков могут временно меняться приоритеты и мотивация к обучению. У каждого подростка причина может быть своя, объединяет их одно: подростковый возраст переполнен эмоциональными и физиологическими переживаниями, что неизбежно сказывается на всех аспектах жизни. Подростковый возраст также характеризуется улучшениями в абстрактном мышлении, познании, логических рассуждениях.

Для подросткового возраста можно выделить такие характерные черты:

• активное формирование личности и поиск идентичности. Подростки искренне ищут себя, пробуют новые социальные роли и стремятся осознать свое место в обществе;

• бурный рост, развитие и перестройка организма, неравномерность физического развития;

• развитие критического мышления. Подростки начинают анализировать и подвергать сомнению информацию, формируя собственные принципы и взгляды;

• стремление к самостоятельности и независимости. В подростковом возрасте появляется желание принимать решения самостоятельно и иметь личное пространство;

• расширение круга общения и углубление отношений как со сверстниками, так и с взрослыми, что способствует формированию социальной позиции и сознательного отношения к себе;

• интенсивное развитие творческих способностей и интересов. Подросток проявляет разнообразные интересы и увлечения, которые помогают раскрывать таланты и развивать уверенность в себе;

• процесс нравственного и социального формирования – становление нравственных идеалов, моральных убеждений и развитие способности к самоконтролю;

• формирование самооценки и личностного роста через общение и поддержку, что способствует осознанному принятию себя и адаптации в социальном окружении;

• эмоциональная чувствительность, которая при правильной поддержке помогает подростку развивать эмпатию и глубину переживаний.

В поведении данные особенности могут проявляться через:

• демонстративность во всем (поведение, внешний вид);

• эмоциональная нестабильность (импульсивность, перепады настроения, повышенная ранимость, обидчивость);

• повышенная чувствительность к оценке посторонних;

• потребность в принятии сверстниками;

• стремления противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права;

• снижение родительского авторитета;

• бунт против контроля со стороны взрослых и одновременно потребность в руководстве и ожидание поддержки;

• зависимость самооценки от стиля взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Подростничество – это период становления личности. В данном возрасте формируются черты характера и основные формы поведения, складываются основы нравственности. Подросток обнаруживает перемены в себе, в своих мыслях, чувствах, переживаниях. Поведение подростка может казаться непропорциональным, но оно отражает его внутренние переживания. Сам подросток может заметить неустойчивость настроения, поведения, колебания самооценки, ранимость, неадекватность реакции.

Из-за внешних изменений тела, к которым подростку еще необходимо привыкнуть, может возникнуть двойственное отношение к себе: смешения чувства гордости и брезгливости, стыда и радости, непринятия и восхищения. Подростки могут или стать излишне неряшливыми, проявляя протест против своего нового тела или, наоборот, уделять себе гораздо больше внимания, яростно исследуя в зеркале каждый новый возникший прыщик. Также в этот период у подростка наблюдается снижение самооценки. Он начинает все более активно сравнивать себя с другими подростками, зачастую обращая внимание именно на свои слабые стороны, ощущает неуверенность в собственных силах.

Поведение подростка в компании сверстников: с одной стороны он стремится во что бы то ни стало быть таким, как все, с другой – очень хочет выделиться и отличиться любой ценой не всегда с позитивной стороны; с одной стороны он стремится заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой – бравирует собственными недостатками.

Подросток в отличие от ребенка более самостоятелен; он способен сам принимать решения; сам выбирает себе одежду и стиль, на многие вещи имеет собственную точку зрения, подросток начинает уделять больше внимания своей внешности, появляется первая любовь, более развит физически.

***Слово педагога:***

Подростковый возраст – это возраст перемен, открытий и новых возможностей. Это время, когда ты начинаешь лучше понимать себя, формируешь свою личность, ставишь перед собой цели и учишься преодолевать трудности. Ты находишься на пороге взрослой жизни, осваиваешься в окружающем мире и решаешь важные жизненные вопросы.

Сейчас вокруг тебя много нового и интересного: друзья становятся ближе, интересы расширяются, появляются первые серьезные увлечения и хобби. Но вместе с этим возникают и сложности: тело меняется, эмоции бурлят, хочется свободы и самостоятельности, но иногда трудно разобраться, что правильно, а что неправильно.

Это нормально! Каждый проходит через такие изменения. Но чтобы путь твой был интересным, насыщенным яркими впечатлениями и радостями, каждый новый день приносил новые открытия и достижения, а не тревоги и разочарования, мы сегодня глубже изучим те изменения, которые проходит человек в подростковом возрасте.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Структурный компонент классного часа** | **Содержательный компонент классного часа**  **(4-5 классы)** | **Содержательный компонент классного часа**  **(6-8 классы)** | **Содержательный компонент классного часа**  **(9-11 классы)** |
| **Цель** | создание условий для формирования стремления к самопознанию, расширение знаний о специфике подросткового возраста, создание условий для развития способности безоценочного принятия своих возрастных особенностей | | |
| **Вводный этап** | **Путаница**  *Задача.* Развитие командной работы и навыков решения проблем.  *Описание упражнения.* Участники становятся в круг и берутся за руки с двумя разными людьми, не стоящими рядом. Задача — распутать получившийся "узел", не разрывая рук. | **Приветствия без слов**  *Задача.* Раскрепощение, сплочение участников  *Описание упражнения.* Участникам предлагается в течение 2–3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно без слов, любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.  *Обсуждение.*  Кому сколько человек удалось поприветствовать? Что было сложнее – придумывать новые способы приветствия или демонстрировать их, с чем это связано? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт. Если да, то в какие именно моменты, чем он вызван? | **Мой герб**  *Задача.* Формирование и развитие я-образа, активизация самоанализа.  *Описание упражнения.* Участникам предлагается нарисовать свой герб.  *Слово педагога:*  – Никому не помешает иметь свой личный герб, пусть даже он известен лишь одному его владельцу. В трудные жизненные моменты, подумав о гербе, можно вспомнить обо всем самом важном, самом ценном, что есть в вашей жизни. Это поможет сделать выбор в критическую минуту, собрать всю свою волю в кулак. Попробуйте придумать свой личный герб наподобие тех, что были у знатных людей в Средние века.  «Счастье» – изобразите что-то, что символизирует для вас наивысшее счастье (если не можете ограничиться чем-то одним, то нарисуйте два или даже три обозначения).  «Достоинства» – изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придает вам силы и влияния.  «Общество» – символически изобразите себя глазами общества, свою личность, свое место в мире.  «Свершения» – к каким вершинам вы стремитесь.  *Обсуждение.* Расскажите о своем гербе. Когда вы недавно проявляли способности, описанные в гербе? В минуты тяжелых сомнений, выбора, потери силы воли взгляните на свой герб, это придаст вам сил. |
| **Основной этап** | **Мой портрет в лучах солнца**  *Задача.* Предоставление возможности для самопрезентации, развитие положительной самооценки и понимания своих сильных сторон. Актуализация представлений о подростках.  *Описание упражнения.* Участникам предлагается нарисовать солнце с именем в центре, а вокруг написать свои достоинства, положительные качества. Это помогает развивать положительную самооценку и понимание своих сильных сторон.  *Обсуждение.* Обсудите списки личных качеств, поговорите о том, как эти качества помогают в жизни. Затем перейдите к подведению итогов, обсуждению специфики подросткового возраста. Что есть у других, чего не хватает участникам? Это то, что может помочь подросткам в определении недостающих качеств и ценностей. | *Слово педагога:*  – Подростковый возраст имеет важнейшее значение в становлении личности человека. Именно в этот период происходит физиологическая и психологическая перестройка организма. В ходе бурной трансформации у подростков могут возникнуть проблемы личного и социального характера, влияющие на ощущение психологического благополучия. Подросток формирует идентичность, переоткрывает свое обновленное «я», стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в адекватной самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками. Социальное сравнение является нормальным механизмом развития, позволяющим осознать личные цели, ценности, чтобы избежать излишней зависимости от внешней оценки. | |
| **Разборка имени**  *Задача.* Предоставление возможности для самопрезентации. Актуализация представлений о подростках.  *Описание упражнения.* Участникам предлагается записать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления дается 4–5 минут. Потом каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать. Вот как, например, может выглядеть имя «Андрей»:  А – Адаптированный  Н – Независимый  Д – Дружелюбный  Р – Решительный  Е – Единодушный  И – Ищущий  После представления всех, предлагается расшифровать таким же способом слово “подросток”. Необходимо каждую букву, входящую в это слово, использовать для того, чтобы дать характеристику подростку. Идеи записываются и обсуждаются.  *Обсуждение.* Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя? | **Героини и герои**  *Задача.* Выявление личностных качеств и ценностей подростков.  *Подсказка педагогу:* дайте участникам 5 минут, чтобы они вспомнили тех героинь и героев (исторических или современных), которые вызывают у них особое восхищение.  *Описание упражнения.* Попросите каждого участника записать в один столбик (красной ручкой) имена трех-четырех героинь с кратким описанием того, кто они такие и что они сделали для своей страны. Внизу листа бумаги участники должны записать ключевые слова, характеризующие личные качества героинь.  Во второй столбик (синей ручкой) запишите имена трех четырех героев и их личные качества.  *Подсказка педагогу:* попросите участников разделиться на группы по 5–7 человек и рассказать друг другу, кого они выбрали своими героинями и героями. Попросите группы прийти к согласованному мнению о четырех самых достойных героинях и четырех самых достойных героях. Теперь переходите к общему обсуждению и запишите в два столбика на доске предложенные группами списки героинь и героев. Внизу запишите ключевые слова, характеризующие их личные качества.  *Обсуждение.* Обсудите списки личных качеств, поговорите о том, как героини и герои становятся примерами для подражания. Затем перейдите к подведению итогов. Какие качества героинь и героев вы хотели бы развивать в себе? Почему именно они важны для вас сегодня? Это то, что может помочь подросткам в определении недостающих качеств и ценностей. |
| **Заключительный этап** | **Командный рисунок**  *Задача.* Развитие навыков общения, согласия и способствование обсуждению сходства и различия между подростками.  *Описание упражнения.* Делим класс на несколько групп. Каждой выдается лист бумаги и фломастеры. Участники должны нарисовать символ или "эмблему" своей группы, отражающую их ценности и взгляды. Потом защищают и презентуют свои работы. | **Интересные вопросы**  *Задача.* Тренировка навыков самопрезентации, публичного выступления, осознания личных границ.  *Описание упражнения.* Каждого участника просят придумать по два интересных с их точки зрения вопроса. Один из них носит нейтральный характер (не связан с личностью отвечающего (например, «Как ты думаешь, что нужно делать подростку, который только недавно начал заниматься спортом, но мечтает через 10 лет победить на Олимпиаде?»). А второй вопрос носит личный характер, непосредственно касается жизни отвечающего (например, «Что ты считаешь самой большой победой в своей жизни, а что – самым большим проигрышем?»). нейтральный вопрос записывается на белом листочке, а личный – на розовом. Потом все эти листочки собираются ведущим, переворачиваются текстом книзу, перемешиваются и выкладываются перед участниками. Каждый из них вытягивает один листочек (выбирая сам, розовый или белый), читает доставшийся ему вопрос и публично отвечает на него. Когда ответ завершен, другим участникам предлагается, при желании, что-либо добавить к нему.  Примечание. Уважая личностные границы подростков, предложите им такой вариант ответа как “Я бы предпочел(а) пропустить этот вопрос” для случая, если вопрос покажется неуместным.  *Обсуждение.* Чем руководствовался каждый из участников, принимая решение, вытащить «белый» или «розовый» вопрос? Какие вопросы и чем именно запомнились, показались наиболее интересными? | |
|
| *Слово педагога:* Сегодня мы поговорили о том, какие изменения происходят в подростковом возрасте и какие возможности он открывает. Это этап формирования себя – со своими вызовами, открытиями, эмоциями и решениями. Желаю вам относиться к себе с уважением и интересом в этот важный период жизни. | | |

# 