**Классный час**

**Тема:** **«Трудности подросткового периода»**

**Цели:**

1. Формирование представлений о подростковом возрасте, трудностях этого периода и способах выхода из жизненных ситуаций.

2. Развитие мышления, умения анализировать и делать выводы.

3. Воспитание заботливого отношения к себе и окружающим.

**Ход классного часа:**

**Введение в тему**

**Слайд 3**

Добрый день, ребята. Я приветствую вас на классном часе.

Тема нашей встречи относится к вам так непосредственно, что я надеюсь заинтересовать вас сегодняшним разговором.

Задание: Посмотрите видеоролик и определите тему классного часа.

**Видеоролик.**

Кто герой ролика? (подросток)

О чем поет подросток? (о своих пробдемах, о трудностях подросткового возраста)

**Слайд 4**

Тема классного часа «Трудности подросткового периода»

Герой видеоролика перечислял свои проблемы. Я хочу спросить вас, а испытываете ли вы в своей жизни трудности.

Задание: Ответьте на вопросы анкеты «да» или «нет»

1. После ссоры с родителями вам хотелось уйти из дома

2. В школе часто возникают конфликты со сверстниками

3. Тебя заставляют одеваться так, как тебе не нравится.

4. Подростки во дворе заставляют отдавать им деньги или бьют

5. Окружающие не ценят тебя и часто придираются

Посчитайте на сколько вопросов вы ответили «да».

Испытываете ли вы трудности в своей жизни? (да)

**Трудные жизненные ситуации** бывают в жизни каждого из нас. Хотим мы этого или нет, но даже в самые спокойные времена человек не может пройти свой жизненный путь без встречи с трудностями.

На классном часе мы обсудим трудности подросткового возраста и попрактикуемся в поисках путей выхода из создавшихся ситуаций.

**Основная часть**

**Слайд 5**

Юридические границы возраста

Подростковый возраст:

- Малолетние подростки 6-14 лет

- Несовершеннолетние подростки 14-18 лет

К какому определению относитесь вы? (несовершеннолетние подростки)

Граница между двумя мирами

Подростковый возраст считают переходным периодом: подросток частично принадлежит к группе детей, а частично – к группе взрослых. В одних случаях к подросткам относятся как к детям, а в других – как к взрослым.

Ребенок ------- подросток ------------ взрослый

**Слайд 6**

Какая проблема встает в подростковом возрасте?

Задание: Выбери ответ

* Окружающие его не понимают
* Хочется быть взрослым, а как не знает
* Взрослые контролируют каждый шаг

Особенности подросткового возраста изучают специалисты – психологи.

Психологи есть в каждой школе и их задача разрешать спорные ситуации среди школьников. Я приглашаю вас принять участие в работе семинара – практикума школьных психологов по теме «Приемы оказания психологической помощи подросткам». Вы будете участвовать в семинаре в роли психологов.

**Слайд 7 *Деловая игра:***

***Семинар – практикум по теме***

***«Приемы оказания психологической помощи подросткам»***

Цель нашей встречи обсуждение приемов, оказания помощи подросткам в трудных ситуациях.

План работы:

1. Советы психологов.
2. Практикум по оказанию психологической помощи подростку
3. Разработка рекомендаций в школы

**Рассмотрим первый вопрос. Советы психолога.**

Уважаемые коллеги, важно понимать, что если мы не сможем вовремя помочь подростку, это может привести к разным последствиям.

**Слайд 8**

Задание: Подписать картинки. Последствия неумения выхода из трудных ситуаций. К каким последствиям может привести неумение выходить из сложных ситуаций. Разочарование, ссоры, уход из дома, одиночество, суицид.

Работа с картинками. Вывод: необходимо учить подростков выходить их трудных ситуаций.

Задание: Прочитать и объяснить совет. Вырази мнение – Полезен этот совет или нет, согласны вы сним?

**Слайд 9**

**Советы психолога.**

**Совет №1.** Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя и никого не вини.

**Слайд 10**

**Совет №2.** Не оставайся со своей болью один на один. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении: одноклассник, родители, учитель, школьный психолог, друг, родственники.

В некоторых случаях можно позвонить на **телефон доверия** (твои имя и фамилия остаются неизвестными для консультанта):

* консультант выслушает без осуждения и поддержит;
* поможет тебе разобраться в своих чувствах и поступках;
* поможет тебе найти свой выход из ситуации.

**Инспекции по делам несовершеннолетних:**

* если необходимо, тебе обеспечат медицинское обследование и лечение;
* немедленного прекращения насилия;
* нарушил закон, об этом сообщат в милицию.

**Полиция:**

* нарушил закон, привлечет его к ответственности;
* при необходимости обратится в суд для лишения родительских прав;
* может обратиться в суд по поводу изъятия ребенка из семьи;
* если ребенка нужно срочно забрать из семьи, поместит его в приют, больницу или интернат;
* родителям и опекунам сообщит об обращении только с согласия ребенка.

**Слайд 11**

**Совет№3.** Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце. В любом случае, родители тебя любят.

**Слайд 12**

**Совет №4.**  Если тебя обзывают, издевательски высмеивают. – не нужно опускаться до ответной грубости. Ответная грубость, прогулы не помогут, а осложнят твое положение. В ответ на грубое, унизительное замечание спокойно, сдержанно, исключительно вежливо скажи, что такое обращение оскорбляет твое человеческое достоинство, является психическим насилием и нарушает твои права. Покажи себя зрелым, знающим свои права человеком. Если такой способ не поможет, стоит обратиться за помощью к взрослым.

**Слайд 13**

**Совет №5.** Найди себе увлечение, дополнительное занятие, где ты будешь получать удовольствие, где ты будешь успешным. Этим занятием может быть рисование, спортивные игры, чтение книг, изготовление поделок или сочинение музыки.

**Слайд 14**

**Совет №6.**  Овладей приемами самоуспокоения.

Не забывай также о старых, проверенных способах, помогающих успокоиться. Если чувствуешь, что вот-вот сорвешься, наговоришь глупостей, начнешь швыряться тетрадками, оскорбишь окружающих и сильно повредишь самому себе - закрой глаза, сделай три глубоких вдоха, сосчитай до десяти. Не сжимай кулаки, наоборот, расслабь кисти рук и встряхни ими. Когда острый момент пройдет, сможешь спокойно обдумать ситуацию.      Не бойся быть любезным и благодарным. Открыто проявляй искренние чувства.

**Видеосюжет «Советы психолога»**

***Физминутка. Музыкальная релаксация, дыхательная гимнастика.***

**Видеосюжет «Музыкальная релаксация «Лес»**

Вывод: таким образом мы обсудили приемы оказания помощи подросткам в трудных ситуациях.

**Слайд 15**

**Переходим ко второму вопросу. Практикум по оказанию психологической помощи подростку**

Задание: познакомиться с ситуацией и дать рекомендации подростку.

При ответе используйте опорные предложения.

***В данной ситуации вам не нужно……………………………………………***

***Потому что……………………………………………………………………***

***Мы советуем……………………………………………………………………..***

1. В школе учитель ко мне постоянно придирается, постоянно делает замечания. Я считаю, что веду себя хорошо. Я решил в школу не ходить, я не виноват. ***(Сергей)***

2. Дома родители употребляют спиртное, в квартире грязно и не приготовлена еда. Это происходит несколько дней. Я не хочу идти домой. Что мне делать? ***(Марина)***

3. В классе ко мне придираются одноклассники, дразнят меня, обзывают. Я очень стараюсь с ними подружиться, но получается плохо и я тоже начинаю с ними ругаться. Я хочу учиться спокойно. Что мне делать? Дайте совет***.(Людмила)***

4. Мои друзья во дворе курят и пьют алкоголь. Мне всегда предлагают, а если я отказываюсь, то смеются и дразнят «маменькиным сынком». Чтобы не портить с ними отношения, я иногда курю и выпиваю с ними. Но мне это не нравится. Что мне делать? ***(Антон)***

5. В школе нас заставляют ходить в определенной одежде делового стиля. Волосы должны быть причесаны, косметикой краситься нельзя. Мне не нравиться так одеваться и я хожу накрашенная и не причесана. В школе классный руководитель меня ругает. Портится настроение. Я хочу так ходить, но слушать наставления мне не хочется. Что мне делать? Дайте совет***.(Наталья)***

(Обсуждение ситуаций)

**Слайд 16**

**Переходим к третьему вопросу**. **Разработка рекомендаций для подростков.**

Задание: Составить советы подростку , опираясь на опорные фразы.

1. Подростки! В трудных жизненных ситуациях ты должен знать, что есть люди, которые тебя выслушают – это…………………………………………………………

2. Ты сам по себе человек. Не нужно идти на поводу……………………………….

И не стоит делать того, что навредит ……………………………………………….

3. Думай о том, что впереди тебя ждет взрослая жизнь. Готовься к ней:……………

…………………………………………………………………………………………….

Спасибо вам за работу. Я желаю вам как можно меньше трудностей на жизненном пути. А если такие будут, что бы вы смогли достойно выйти из этих ситуаций.

**Слайд 17**

**Рефлексия**

Семинар заканчивает свою работу. Уважаемые ребята, я хотела бы услышать ваши комментарии по работе семинара.

Задание: Продолжи предложение

* На семинаре я у знал …..
* Мне понравилось, что ………..
* Я думаю, что подростки должны………….