

## Виховний захід (8 клас) Що означає бути підлітком?

Мета: вчити дітей збагачувати свій внутрішній світ, знайомити зі змінами, що відбуваються в підлітковому віці, виховувати толерантність при спілкуванні з однолітками.

Вчитель: Чи змінював ти коли – небудь місце проживання – переїздив в інше місто, село? Напевно, було важко, бо прийшлося змінити будинок, школу, а також розлучитись з друзями. Потрібен був час, щоб привикнути до нового середовища.

Підлітковий вік – це час, коли ти стаєш дорослим і з тобою відбуваються великі зміни. Образно кажучи, чи переїжджаєш в інше місто, хвилює? Ще й як! Перехід до зрілості викликає змішані почуття, і до нових обставин дуже важко привикати. З якими змінами пов'язаний цей цікавий і водночас неспокійний період життя?

Тільки для дівчаток!

Підлітковий вік – час великих змін. Деякі з них сильно впливають на зовнішність. Наприклад, гормони стимулюють ріст волосся в районі геніталій. Ти також помічаєш, що в тебе ростуть груди, стегна, сідниці. Ти вже не схожа на дитину. Хвилюватись не треба, це цілком нормально. Такі зміни засвідчують, що твій організм готується до часу, коли ти зможеш стати мамою. Незабаром після цього в тебе розпочнеться менструальний цикл. Якщо до цього не підготуватися, то перша менструація може злякати. Чи відбуваються з тобою такі фізіологічні зміни? Якщо у зв'язку з цим в тебе є питання, то запиши їх.

Тільки для хлопчиків!

У хлопчиків період статевого дозрівання пов'язаний із значними змінами у зовнішності. Шкіра у тебе, можливо, стає жирною, з'являються прищі, вугрі. З іншої сторони ти помічаєш, що стаєш більшим, сильнішим, ширшим в плечах, Не всі частини тіла ростуть з однаковою швидкістю і тому, можливо, ти виглядаєш, незграбним. Голос поступово стає нижчим. Але інколи ти зриваєшся на «півнячий крик», який деколи смішить оточуючих. Не переживай, навчись відноситись до себе з гумором. Відбувається також і статевий розвиток.

Якщо у зв'язку з цим в тебе є питання, запиши їх.

По мірі досягнення статевої зрілості юнаків і дівчат пробуджується інтерес до протилежної статі. Треба поки що навчитись стримувати свої сексуальні бажання.

Як би важко тобі це не здавалось, будь певен – це можливо!

В період статевого дозрівання ти змушений боротися і з іншими почуттями. Наприклад, з почуттям заниженої самооцінки. Тебе може охопити самотність, поганий настрій, сум. В таких випадках непогано було б поговорити з батьками, чи з кимось з дорослих, кому ти довіраєш. Напиши, з ким би ти міг поділитися своїми почуттями.

Але найважливіший розвиток пов'язаний не з обличчям, фігурою, а з твоєю особистістю – з твоїм розвитком, емоційним і духовним становленням. Висновок такий: просто виглядати по-дорослому мало. Треба вчитися по – дорослому поступати, говорити, думати.

Не давай турботі про зовнішність захопити тебе настільки, що ти перестанеш приділяти увагу своїй внутрішній суті.

Отож, час не зупинити і не прискорити. Тому старайся зустрічати зміни не зі страхом, а з гідністю і почуттям гумору. Перехідний вік – це не хвороба. Через нього проходять всі. Так що не сумнівайся: ти справишся з труднощами, переживеш цей неспокійний час і станеш повноцінною дорослою людиною!

#### План дій

- Поки я дорослішаю, мені треба звертати особливу увагу на таку рису характеру, як ...
- Щоб збагатити свій внутрішній світ, я ...
- Питання, які я хочу поставити батькам: