**ТЕМА** «Я расту, я меняюсь»

**ФОРМА:** круглый стол

**ЦЕЛЬ:** Формирование представлений о вариантах физиологической нормы, о причинах, по которым происходят изменения в физическом и

эмоциональном состоянии человека в период взросления снижение

уровня тревожности по поводу своей телесности.

**ЗАДАЧИ***:* Формировать позитивный образ собственного будущего, представления о том, что резкие изменения внешности и перепады самочувствия и настроения в подростковом возрасте являются нормальными;

выработать спокойное отношение к изменениям, происходящим во

внешнем облике и эмоциональной сфере.

**Методическое оснащение***.* Рисунки людей в разном возрасте (младенец,

ребенок, подросток, юноша, взрослый человек), в том числе несколько

изображений подростков, репродукции с картин известных художников

(для беседы о «моде» различных времен), современные фотографии по

этой же тематике; упражнение «Кто растет быстрее».

**Ход занятия**

**Мозговая атака**

- Что вы знаете о переходном возрасте?

- Какие трудности, связанные с переходным возрастом вы знаете?

- Почему нужно в этом возрасте с пониманьем относится друг к другу?

- Почему девушка отличается от юноши?

Актуализация представления воспитанников об особенностях физических изменений, происходящих в период взросления.

Выполняется упражнение «Кто растет быстрее». Избранный «экспертный совет» оценивает полноту ответов.

Формирование позитивного отношения к психофизиологическим изменениям подростковом возрасте. Показывается несколько изображений подростков и предлагается закончить фразу:

«Мне нравится (не нравится) лицо, фигура; одежда, потому что...».

**Беседа врача**

**Ролевая игра**

«Говорящее зеркало», смотрясь в зеркало, воспитанники формулируют три положительных высказывания о своей внешности, одно из которых называется.

Исследование взаимосвязи эмоционального и физического. Продолжить высказывания:

«Когда мне было 5 (10) лет, легче (труднее) всего мне было...» ;

«Когда мне будет 15 лет, легче (труднее) будет...».

Предлагаются вопросы:

«Когда я опаздываю, испытываю...»,

«Когда я злюсь (радуюсь), мое тело ощущает...» и т. д.

Ответы обсуждаются, обращается внимание на «взросление» эмоций, разницу

в проявлениях эмоций у мальчиков и девочек.

Расширение культурного кругозора воспитанников, преодоление подросткового эгоцентризма. Демонстрация изображений, подчеркивающих изменение взглядов на эталон красоты.

Инициация активности в формировании позитивного образа собственного тела:

**Аукцион идей:**

«Что помогает телу быть красивым?»

**Групповая работа**

Вместе с друзьями просмотреть семейный фотоальбом, обращая внимание на возрастные изменения и отношение к моде в разные времена.

Показ видеоролика

**Рефлексия:** «Я готов к переменам в своей жизни, потому что…»