**Адаптация 10 класса.**

Шпаргалка для родителей!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные потребности | Трудности | Пути к решению |
| подростков |  | трудностей |
| Самоутверждение среди | Сложности в дружеских | Будьте примером для своих |
| сверстников и | отношениях и любви; | детей во всем, как бы Вы не |
| самореализация в общении; | Отношения с родителями и | пытались объяснить, для |
| Развитие независимости и | другими взрослыми ("не | ребенка важен пример. |
| самостоятельности; | разрешают, не отпускают, | Берите в расчет мнение |
| Стремление к смене | не понимают, не дают, | Вашего ребенка, ведь он |
| впечатлений и поиск | заставляют" и т. п.); | уже является личностью. |
| острых ощущений; | Проблемы самооценки и | Искренне интересуйтесь и |
| Самопознание, | развития характера | вникайте в процессы |
| саморазвитие и | (недовольство собой, своим | деятельности ребенка, |
| самосовершенствование | внешним видом и | поддерживайте его в |
| Достижение личного | поведением); | начинаниях, приводите |
| благополучия и обретение | Ощущение перегрузки, | свои примеры из Вашего |
| материальных благ. | усталость (неумение | опыта и не только удачные. |
|  | контролировать желания и | Договаривайтесь с Вашим |
|  | организовывать свое время, | ребенком – будьте ему |
|  | неумение учиться; | соратником и партнером, а |
|  | физические недомогания, | не только строгим |
|  | связанные с перестройкой | родителем. |
|  | организма); | Будьте корректны в своих |
|  | Проблемы с учебой | замечаниях, особенно по |
|  | (снижение успеваемости, | поводу внешнего вида, это |
|  | нежелание учиться); | очень острая тема для |
|  | Выбор жизненного пути | подростков. |
|  | (где продолжать учебу, | Найдите общее увлечение, |
|  | выбор профессии); | что вас будет объединять. |
|  | Проведение досуга. | В конфликтных ситуациях |
|  |  | постарайтесь быть мудрее и |
|  |  | не идти на поводу у |
|  |  | эмоций. |
|  |  |  |

**Рекомендации родителям десятиклассников:**

* относиться к детям соответственно их возрасту;
* способствовать формированию у старшеклассника потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей;
* оказывать поддержку при формировании у старшеклассника качественного изменения самосознания; системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа;
* способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;
* не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе, им свойственно пере оценивание значимости внутренних психологических проблем, попробуйте помочь, но не используйте фразы типа: «Толи еще будет», «Разве это проблема», «В жизни и не такое бывает»;
* сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении со старшим подростком.

**Рекомендации для учителей по успешной адаптации обучающихся десятого класса**

1. Первые месяцы обучения в старшей школе становятся периодом адаптации к новым условиям и приобретения статуса среди сверстников. Необходимо, чтобы взрослые увидели, насколько важна для старшего подростка проблема вхождения в новый коллектив, и оказали ему психологическую поддержку.

1. В десятом классе происходит резкая смена критериев оценки знаний учащихся, требования педагогов увеличиваются, изучаемый материал усложняется. Поэтому Вы должны быть готовы к тому, что учащийся, имевший отличные оценки, в старших классах может стать средним или даже слабым учеником.
2. Плохие отметки (с точки зрения самого учащегося) могут привести не только к понижению самооценки, но и к изменениям в поведении ребенка: он может стать подавленным и замкнутым или, наоборот, злобным и агрессивным. В ваших силах помочь ему справиться с трудностями в учебе. Для этого, прежде всего надо выяснить, с какими именно затруднениями он столкнулся.
3. Необходимо вместе с учащимися проанализировать их ошибки, сформулировать новые параметры оценки успеваемости, уточнить, каким условиям должны отвечать письменные и устные работы, рефераты, доклады. При необходимости провести индивидуальные консультации.

Нередко встречающаяся в десятом классе проблема — ярко выраженное желание отдохнуть после напряженного девятого класса и перед выпускным одиннадцатым классом. Безусловно, школьникам необходима передышка. Однако есть большая опасность, что основательно «расслабившись» ребенок может потерять не только рабочий тонус, но и драгоценное время для подготовки к выпускным экзаменам. Юношам и девушкам необходимо объяснить, приводя разумные и аргументированные требования, что учеба в 10 классе - начало действий при построении их профессионального будущего.