

Адаптация 10 класса.
Шпаргалка для родителей!

Основные потребности подростков	Трудности	Пути к решению трудностей
Самоутверждение среди сверстников и самореализация в общении; Развитие независимости и самостоятельности; Стремление к смене впечатлений и поиск острых ощущений; Самопознание, саморазвитие и самосовершенствование Достижение личного благополучия и обретение материальных благ.	Сложности в дружеских отношениях и любви; Отношения с родителями и другими взрослыми ("не разрешают, не отпускают, не понимают, не дают, заставляют" и т. п.); Проблемы самооценки и развития характера (недовольство собой, своим внешним видом и поведением); Ощущение перегрузки, усталость (неумение контролировать желания и организовывать свое время, неумение учиться; физические недомогания, связанные с перестройкой организма); Проблемы с учебой (снижение успеваемости, нежелание учиться); Выбор жизненного пути (где продолжать учебу, выбор профессии); Проведение досуга.	Будьте примером для своих детей во всем, как бы Вы не пытались объяснить, для ребенка важен пример. Берите в расчет мнение Вашего ребенка, ведь он уже является личностью. Искренне интересуйтесь и вникайте в процессы деятельности ребенка, поддерживайте его в начинаниях, приводите свои примеры из Вашего опыта и не только удачные. Договаривайтесь с Вашим ребенком – будьте ему соратником и партнером, а не только строгим родителем. Будьте корректны в своих замечаниях, особенно по поводу внешнего вида, это очень острая тема для подростков. Найдите общее увлечение, что вас будет объединять. 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.
 2. 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.
 3. 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.
 4. 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.