**Адаптация учащихся десятого класса**

Какие особенности необходимо учитывать родителям старшеклассников?

Для современного десятиклассника важной является проблема социально-психологической адаптации к новому коллективу. Под социально-психологической адаптацией понимается «активное освоение личностью новой для неё социальной среды». От того, как проходит этот процесс зависят дальнейшие успехи учащихся и их личностное развитие. Процесс адаптации может длится от одного месяца до трех.

Ситуация новизны для любого человека в определённой степени является тревожной, а для ребёнка тем более. Ребёнок, переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределённости представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения и т.д. Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряжённости. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к дезадаптации.

Цель адаптационного периода – помочь учащимся как можно быстрее адаптироваться к новым условиям. Поддержка должна идти как со стороны педагогов, так и со стороны родителей. Что же такое психологическая поддержка?

Психологическая поддержка – это процесс в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах ребёнка с целью укрепления его самооценки, помогает ребёнку поверить в себя и свои способности, помогает ребёнку избегать ошибок, поддерживает ребёнка при неудачах.

Для того, чтобы научиться поддерживать ребёнка, педагогам и родителям, возможно, придётся изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. В место того чтобы обращать внимание на ошибки и плохое поведение, взрослому придётся сосредоточиться на позитивной стороне его поступков. Поддерживать ребёнка – значит верить в него. Итак, для того, чтобы поддержать ребёнка, необходимо:

- Опираться на сильные стороны ребёнка;

- Избегать подчёркивания промахов ребёнка;

- Демонстрировать любовь и уважение к ребёнку;

- Вносить юмор во взаимоотношения с ребёнком;

- Позволять ребёнку самому решать проблемы там, где это возможно;

- Принимать индивидуальность ребёнка;

- Проявлять веру в ребёнка, эмпатию к нему;

- Демонстрировать оптимизм;

- Внушать ребёнку уверенность в себе, в успехе, собственных силах;

- Избегать публичной критики;

- Предъявлять разумные требования, ожидания;

- Уметь признавать свои ошибки;

- Предпочитать требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчуждённости.

Ни для кого не секрет, что новая ступень образования предъявляет новые требования к обучающимся 10 классов, прежде всего-это-

-уметь учиться самому;

-планировать собственную деятельность;

-проектировать результат;

-переносить знания в новые ситуации.

В сочетании с особенностями юношеского возраста, такими как изменение личностно-мотивационной сферы, когда пересматриваются детские идеалы, вырабатывается собственный стиль поведения, новые требования школьной жизни могут привести к дезадаптации школьников. А отсюда и потеря интереса к учёбе и всем школьным мероприятиям, соответственно падение успеваемости и неготовность к вступлению в успешную взрослую жизнь.

На данном этапе очень важно и родителям, и педагогам прийти на помощь десятикласснику, поддержать его, помочь.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ, ПЕДАГОГАМ

«Как оказать поддержку ученикам»

Делайте ошибки нормальным и нужным явлением. Страх сделать ошибку очень снижает уровень «Я могу». Когда этот страх исчезает, у ученика происходит прорыв сознания и ученик начинает чувствовать гораздо большие возможности. Вот приёмы для этой цели:

Рассказывайте об ошибках. Главное показать, что каждый делает ошибки, нет людей, которые не ошибаются.

Показывайте ценность ошибки как попытки. Нужно признать, больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда приветствуется.

Формируйте веру в успех:

Подчеркивайте любые улучшения. Мы отмечаем любое продвижение ученика, мы фокусируем внимание на том, что сделано сегодня, но не на том, что мы надеемся завтра на лучшее. Мы не сравниваем работу ученика с кем-то еще.

Раскрывайте сильные стороны своих учеников. Едва заметив что-то ценное в ученике, прямо скажите ему об этом или напишите в его тетради. Все ученики хотят и готовы слышать о своих сильных сторонах часто и подробно.

Демонстрируйте веру в своих учеников. Комментарии типа: «Ты сможешь это подтянуть», «Я знаю, что ты сможешь это сделать» - отражают Вашу веру в ученика. Не говорите: «Это для тебя неплохой результат», даже, если это правда.

Признавайте трудность Ваших заданий.

Концентрируйте внимание учеников на прошлых успехах. Успех рождает успех, поэтому учитель должен подчеркивать прошлые достижения, чтобы содействовать продолжению успеха.

Повторяйте и чаще говорите об успехах 10-классников. Если продвижение к новым учебным задачам затормозилось, не спешите, возвратитесь к успешным задачам и повторите сегодняшние достижения.

Дорогие Родители!

Если ваш ребенок перешел в 10 класс из другой школы, то отнеситесь с пониманием к важной потребности ребенка наладить взаимоотношения с одноклассниками.

Некоторые дети в этом возрасте определились со своими профессиональными предпочтениями, хотя следует обратить внимание на на тот факт, что выбор профессии - это развивающийся процесс, который проходит в течение длительного периода. Этот процесс включает в себя серию "промежуточных решений", совокупность которых и приводит к окончательному выбору. Однако старшеклассники делают этот выбор не всегда осознанно и зачастую принимают решение о предпочитаемой области будущей трудовой деятельности под влиянием момента. Следовательно, они явно дифференцируют предметы на "полезные" и "ненужные", что вызывает игнорирование последних. Если это так, попробуйте внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помогите углубить ребенку свои знания в ней, обязательно найдите возможность познакомить ребенка с привлекательной профессией - а вдруг он ошибся с выбором? Лучше своевременно переориентировать человека, чем позже расплачиваться за "мимолетное увлечение".

Другой особенностью старших подростков становится возврат интереса к учебной деятельности, что не может не радовать родителей. Как правило, в это время дети и родители становятся единомышленниками, активно обмениваются взглядами на выбор профессионального пути. Большинство родителей хотели бы, чтобы их дети пошли учиться дальше, получили бы высшее образование. Но не многие задумываются о том, насколько у старшеклассника присутствуют общеучебные навыки, умеет ли он учиться? Чрезмерная акцентуация на объеме приобретаемых знаний, а не на способе их получения может привести к тому, что после поступления в вуз для ребенка это и станет главной трудностью. Поэтому постарайтесь понаблюдать  за тем,  умеет ли будущий абитуриент конспектировать, владеет ли элементарными умениями по оформлению письменных работ, написанию реферата.

Однако существуют и некоторые сложности во взаимодействии взрослых и детей. Это касается личной жизни подростков, куда вход родителям зачастую запрещен. При умелом дозировании общения, уважении права ребенка на личное пространство этот этап проходит достаточно безболезненно.

Обратите внимание, что мнение сверстников в данный возрастной период представляется детям гораздо более ценным и авторитетным, чем мнение взрослых. Но только взрослые могут продемонстрировать подросткам оптимальные модели поведения, показать им на собственном примере, как надо строить отношения с миром.

Относитесь к детям соответственно их возрасту (учитывать уязвимость и противоречивость формирующегося образа «Я», стремление к самостоятельности, чувство взрослости, перестройку мотивационной сферы).

Способствуйте формированию у старшеклассников потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей.

Оказывайте поддержку при формировании у старшеклассников качественного изменения самосознания: системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа.

Способствуйте формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии.

Учитывайте возросшую потребность юношеского возраста к дружескому и интимному общению (Терпимо и безревностно относитесь к встречам ребенка с друзьями, особенно противоположного пола. Помните, вы тоже были молодыми).

Не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе, им свойственно переоценивать значимость 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.

Не требуйте полной откровенности ребенка, он имеет право на свои секреты.

При сложности в живом общении желании узнать, чем живет ребенок, попробуйте пообщаться с ним через  www.vkontakte.ru,  СМС т.д. Не используйте полученную информацию и секреты ребенка ему во вред, особенно во время конфликтов.