**Рекомендации родителям по успешной адаптации обучающихся 10 класса**

*Адаптация* – это приспособление человека к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму труда и отдыха.

*Адаптированный обучающийся* – это обучающийся, приспособленный к школьной среде, готовый к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов.

Адаптация – это процесс, присущий каждому человеку. На протяжении своей жизни человек переживает его несколько раз.

С проблемой адаптации сталкиваются почти все педагогические работники. В стенах школы это, в первую очередь, адаптационный период для первоклассников, а затем для выпускников начальной школы в 5 классе и, конечно, период адаптации в момент переходы обучающихся в 10 класс.

Необходимость адаптации ребенка на этапе перехода из среднего звена в старшее обусловлена изменением социального окружения десятиклассников (ведь состав класса изменился, произведена перестановка учителей-предметников, пришли новые учителя, не работающие в этом классе) и системы деятельности (новая учебная ситуация, новые педагогические технологии, формы и методы обучения). Учебные нагрузки интенсифицируются. Подросток переживает эмоциональный дискомфорт, прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения. Состояние внутренней напряженности, настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации. Старшеклассник может стать недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстать в учебе, быстро утомляться и просто не иметь желания идти в школу.

**Цель адаптационного периода** – помочь ребятам познакомиться с новыми ситуациями.

Обеспечение плавного и мягкого перехода обучающихся в старшее звено школы **главная задача** адаптационного периода десятиклассников.

**Основные задачи:**

1. Помочь принять позиции «ученик-старшеклассник».
2. Помочь найти личностный смысл и мотивацию учения для каждого десятиклассника.
3. Познакомить с миром юноши и миром девушки.
4. Организация самопознания и доброжелательной, конструктивной обратной связи.

Какова специфика адаптационного периода десятиклассников?

В юности особенно возрастает необходимость в признании и защищенности, становятся как никогда актуальными потребности в общении и одновременно в обособлении.

Общаясь с другими, юноши и девушки ощущают необходимость найти свое «Я», понять свои жизненные перспективы. Поэтому через все содержание адаптационного периода проходит идея самопознания и самоопределения в жизненных ценностях и смыслах, в представлении образа «Я» как собственными глазами, так и глазами других.

**Трудности адаптационного периода для десятиклассников.**

1. Адаптация к классному коллективу в новом составе.
2. Актуализация учебной мотивации, необходимость взять ответственность за успешность своего образования на себя, самоопределение.
3. Адаптация к качественному и количественному росту «трудности» обучения.
4. Рост интереса к противоположному полу, персонификация своей половой роли.

Какие же особенности взрослых школьников надо учитывать?

* 1. некоторая часть школьников уже определилась со своими профессиональными предпочтениями. Необходимо внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помочь обучающемуся углубить свои знания к ней, приобщить родителей, чтобы они помогли ребенку ответить на вопрос: «Не ошибся ли я с выбором?» Лучше своевременно переориентировать человека, чем позже расплачиваться за мимолетное увлечение.
	2. у старших школьников наблюдается возврат интереса к учебной деятельности, что не может не радовать учителей и родителей. Как правило, в это время дети и взрослые становятся единомышленниками, активно обмениваются взглядами на выбор профессионального пути. Большинство родителей хотят, чтобы дети пошли учиться дальше, получили высшее образование, но не многие задумываются о том, насколько у старшеклассников присутствуют общеучебные навыки, хочет ли он учиться?
1. Однако существуют и некоторые сложности во взаимодействии взрослых и детей. Это касается личной жизни подростков, куда вход учителям, а зачастую и родителям, 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.

***Основные потребности подростков:***

* 1. **Самоутверждение среди сверстников**
	2. **Самореализация в общении**
	3. **Развитие независимости и самостоятельности**
	4. **Стремление к смене впечатлений и поиск острых ощущений**
	5. **Самопознание, саморазвитие и самосовершенствование**
	6. **Достижение личного благополучия и обретение материальных благ.**

***Основные проблемы подростков:***

* 1. **Сложности в дружеских отношениях и любви**
	2. **Отношения с родителями и другими взрослыми ("не разрешают, не отпускают, не понимают, не дают, заставляют" и т. п.)**
	3. **Проблемы самооценки и развития характера (недовольство собой, своим внешним видом и поведением)**
	4. **Ощущение перегрузки, усталость (неумение контролировать желания и организовывать свое время, неумение учиться; физические недомогания, связанные с перестройкой организма)**
	5. **Проблемы с учебой (снижение успеваемости, нежелание учиться)**
	6. **Выбор жизненного пути (где продолжать учебу, выбор профессии)**
	7. **Проведение досуга.**
* **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.**