

Здравствуйте, уважаемые родители, тема сегодняшнего разговора – **«Адаптация учащихся 10 класса к новой учебной деятельности».**

Знаем, что среди современных родителей очень много людей, читающих психологическую информацию, поэтому постараемся остановиться на самых существенных вопросах, связанных с адаптацией и поделиться практическими рекомендациями о помощи детям в этот период.

Адаптация к 10 классу в школе – как всякая другая адаптация - это процесс физического и психологического привыкания человека к новым социальным условиям в рамках учебного учреждения.

Кратко рассмотрим физиологическую и психологическую адаптацию человека независимо от возраста.

Процесс физиологической адаптации состоит из трёх этапов:

**Первый этап** – это «физиологическая буря», продолжительность этапа индивидуальна, но обычно 2-3 недели. В ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом обучения практически все системы организма отвечают бурной реакцией и значительным напряжением.

**Второй этап** – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. Продолжительность этапа индивидуальна, обычно ещё 2-3 недели.

**Третий этап** – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

О каком напряжении идёт речь?

Это напряжение каждой из систем организма (мышечной, кровеносной, нервной, психической) это интенсивная умственная работа по усвоению новых знаний, либо статическая нагрузка, которую испытывает организм при длительной «сидячей» позе, или психологическая нагрузка общения в новом коллективе и с новыми педагогами.

Стоит отметить, что успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребёнка, поэтому для вас будут очень полезны беседы, которые подготовили медики.

А мы возвращаемся к психологической адаптации.

Сколько будет привыкать старший подросток к новым условиям, заранее предугадать нельзя. У кого-то это происходит к концу первой четверти, у кого-то к концу второй. Если трудности сохранились и дальше, стоит обратиться к психологу школы или психологического центра.

Итак, какие признаки поведения и настроения человека говорят нам о том, как проходит адаптация?

На то, что подростку нравится в десятом классе и дополнительной помощи в адаптации не требуется, указывают несколько признаков:

- Ваш сын или дочь с удовольствием посещает школу, рассказывает об одноклассниках, учителе, уроках, вспоминает смешные моменты. И при этом он чётко понимает, что ходит на уроки с целью получения знаний, а не для развлечений.
- Выраженной усталости после занятий нет. Подросток активен, у него сохраняется аппетит, нет жалоб на головную боль, усталость, слабость.
- Появились новые друзья, о которых подросток может рассказывать дома.
- Подростку в целом нравятся педагоги.

Признаки того, что у ребёнка не всё в порядке с учёбой и вливанием в социум:

- Эмоциональная неустойчивость (сниженное настроение, тревожность, слёзы, страхи и так далее)
- Неуспеваемость. Ребёнок может отставать или полностью не воспринимать школьную программу.
- Лень либо отсутствие мотивации,
- Неуверенность в собственных силах, боязнь сказать или что-то сделать неправильно.
- Низкий уровень продуктивной деятельности. Плохое запоминание, затруднения в структурировании информации.
- Демонстративность. Такая проблема чаще всего затрагивает подростков, с демонстративными особенностями характера. Привычка всегда быть в центре Вселенной («показать свою власть»), неприятие общепринятых правил приводит к конфликтам в классе. Это может быть негативное поведение, в основе которого лежит обида на учителя или родителя (своеобразная месть). Это может быть привлечение внимания хоть и негативным способом.

В теме адаптация десятиклассников уместно вспомнить характеристику их возраста. 10й класс – подростки 16-17 лет (начало юношеского возраста)

### **Начальная стадия физической зрелости, хотя в некоторых случаях процесс полового созревания затягивается**

Познавательные интересы более разнообразны и устойчивы, чем в младшем подростковом возрасте.

Мы видим выраженное проявление способностей. Совершенствуется владение сложными интеллектуальными операциями анализа, синтеза, теоретического обобщения и абстрагирования, аргументирования и доказательства. Умение пользоваться рациональными приемами запоминания (конспектирование и подчеркивание, выделение главной мысли и сравнение с другим изученным материалом, составление плана).

Формируется чувство «взрослости», складывается мировоззрение, происходит оформление «Я-концепции» (целостное чувство "Я", самооценка, выявление сильных и слабых сторон личности, понимание жизненных целей, смыслов, ценностей и профессиональных интересов).

Развитие интереса к противоположному полу. Увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

**Ведущая деятельность-** учебно-профессиональная. Большую роль играет интимно-личностное общение на волне интереса к противоположному полу.

Появляются мотивы, которые связаны с самоопределением.

У ребят возможно появление страха ошибок в выборе жизненного пути. Также в 10 классе в большинстве своём подростки живут больше настоящим и смутно представляют будущее. Они стремятся соотнести себя с общественной группой, найти наиболее чёткое понимание своего места в жизни.

Усиливается интерес к своей внешности, чрезмерно остро воспринимаются любые критические замечания по этому поводу.

Эмоциональная восприимчивость часто сочетается с категоричностью и прямолинейностью оценок окружающего.

Повышенная потребность в общении со сверстниками. Желание освободиться от опеки или контроля взрослых (утрированное стремление к самоутверждению, достижению самостоятельности - стремление в любой ситуации поступать по-своему). Обострённое чувство справедливости, иногда чувство одиночества. Нередко повышенная внушаемость, что делает человека уязвимым к влиянию экстремистских и деструктивных групп.

### **Что поможет в успешной социально-психологической адаптации вашему ребёнку**

1. **Информация** – дети, подростки, имеют право и должны получать достаточно достоверной информации по всем волнующим их вопросам через разговор с родителем, а также необходимо учить их добывать информацию, анализировать ее и... проверять (особенно если это касается секса, наркотиков, сект и пр.).
2. **Свобода-ответственность** – развитие свободы-ответственности достигается через правила жизни, выработанные и принятые взрослыми и детьми совместно.
3. **Принятие себя** – все дети нуждаются в психологической поддержке – специальной работе по принятию себя: своего физического Я, своего характера, индивидуальных особенностей своего мышления, своих эмоций, то есть необходимы разговоры и аргументы родителя, направленные на принятие своей индивидуальности, на формирование безусловного положительного отношения к себе.
4. **Навыки достойного поведения** – детей необходимо учить таким навыкам взаимодействия с окружающими людьми, которые характерны для партнерского поведения и которые исключают отношение к другому как к объекту манипуляции. Формируется через личный пример, обсуждение фильмов, спектаклей, просто новостей.

Важно закладывать принципы отношения к людям:

- *Уважение инакости другого*
- *Соблюдение прав личности каждого*
- *Ответственности этой личности перед другими*

**Подростки часто сообщают родителям, что у них есть «проблема».** Не обесценивайте этого сообщения. Совершенно бесполезно говорить, что «Вот у меня действительно проблема: мне за ипотеку платить нечем. А у тебя не проблема, а так...» Совершенно правильно сказать: «Давай переименуем проблему в трудность». И обсудим твою трудную ситуацию. И помни, что именно трудности заставляют нас совершать особые душевные движения и дают возможность стать «точкой роста», делают человека сильнее и мудрее от пережитого, выводят на новый уровень. Поэтому мы трудностей не боимся, не обижаемся, что они возникли у нас, а у другого не возникли. Мы их преодолеваем! Выслушав подростка разделите эмоционально его состояние: «Да, неприятная ситуация. Тебе и в самом деле трудно. Меня бы это тоже потрясло». А дальше обговорите план выхода из трудной ситуации.

Ещё приведу примеры для начала диалога с подростком.

1	Если Вы слышите...	Обязательно скажите...
	<i>«Ненавижу – школу!»</i>	<i>«Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать?»</i>
2	Если Вы слышите...	Обязательно скажите...
	<i>«Всё кажется таким безнадежным. Что толку?»</i>	<i>«Иногда мы чувствуем себя подавленными, кажется, что мы ничего не можем изменить. Обычно это наша первая реакция на трудности. Давай подумаем, какие трудности у тебя и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь».</i>
3	Если Вы слышите...	Обязательно скажите...
	<i>«Всем было бы лучше без меня...»</i>	<i>«Ты очень много значишь для меня, извини, что редко говорю тебе об этом. И меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит?»</i>
4	Если Вы слышите...	Обязательно скажите...
	<i>«Вы не понимаете меня!»</i>	<i>«Давай поговорим, я хочу тебя понять, расскажи, как ты чувствуешь себя. Я действительно хочу это знать!»</i>
5	Если Вы слышите...	Обязательно скажите...
	<i>«Мама, я совершил скверный поступок!»</i>	<i>«Ты сам так оценил свой поступок или тебе кто-то сказал? Давай сядем и поговорим об этом».</i>
6	Если Вы слышите...	Обязательно скажите...
	<i>«Что, если у меня не получится...»</i>	<i>«Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное! И ты сам себе скажешь, что ты не бездельничал, ты пробовал. Уже в этом ты молодец »</i>