

# Адаптация десятиклассников

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

## *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 десятиклассников*

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

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

- 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 родителям по оказанию помощи обучающимся 10 классов

## 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.

## Оказание помощи подростку:

1. Безусловное принятие подростка, которое проявляется в понимании и позитивном отношении.
2. Подросток должен быть уверен, что его любят независимо от успехов и неудач, и не сравнивают с другими;
3. Отношения должны быть естественными, чувства неподдельными и реакции на чувства ребенка искренними;
4. Обращаясь к подростку, следует использовать вежливые просьбы, избегая приказов и прямых инструкций;

