**Рекомендации для учителей по успешной адаптации учащихся десятых классов**

*В ваших силах помочь взрослым детям – учащимся*[*10 класса*](https://pandia.ru/text/category/10_klass/)*легко адаптироваться к последнему этапу обучения в общеобразовательной школе*

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.

5.  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.

АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССОВ

В начале обучения в профильных классах у десятиклассников могут наблюдаться случаи дезадаптации. Ее причины – смена социального окружения и системы деятельности обучающихся.

Профильное обучение предполагает углубленное изучение одного или нескольких предметов, специальных курсов, соответствующих выбранному профилю и обеспечивающих допрофессиональную подготовку. Успешность адаптации взаимосвязана с характером профессиональных намерений: лучше адаптируются те учащиеся, чей профиль обучения совпадает с профессиональными намерениями.

Необходимо выстраивать учебный процесс так, чтобы учащиеся принимали профильное обучение как серьезный шаг к будущему [виду деятельности](https://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/).

**РЕКОМЕНДАЦИИ педагогам и родителям**

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. Подросток должен быть уверен, что его любят независимо от успехов и неудач, и не сравнивают с другими;

2.  Отношения должны быть естественными, чувства неподдельными и реакции на чувства ребенка искренними;

3.  Обращаясь к подростку, следует использовать [вежливые](https://pandia.ru/text/category/vezhlivostmz/) просьбы, избегая приказов и прямых инструкций;

4.  Относиться к подростку нужно как к взрослому, советоваться с ним, прислушиваться к мнению, особенно если речь идет о его потребностях или о его будущем;

5.  Если случается неприятность, необходимо разбираться совместно, внимательно выслушав подростка;

6.  Наказание должно соответствовать тяжести проступка и не причинять физический вред. Подростку нужно объяснить, за что его наказывают, а в случае несправедливого порицания родители должны иметь мужество извиниться перед ребенком.