**«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.

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.

**Рекомендации для родителей**

 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



 *Человек, действительно уважающий человеческую личность, должен уважать ее в своем ребенке, начиная с той минуты, когда ребенок почувствовал свое "я" и отделил себя от окружающего мира.*

*[Д. Писарев](http://aphorism-list.com/autors.php?page=pisarev&tkautors=pisarev)*