

Адаптация учащихся 10-х классов к обучению в профильных классах

Адаптация – динамический процесс приспособления человека к изменяющимся условиям окружающей среды.

Основными **факторами**, которые **влияют на адаптацию** в 10-х классах, являются:

- новые условия обучения;
- изменения социального статуса в классном коллективе;
- увеличение учебной нагрузки;
- физиологические изменения;
- психологические новообразования.

У учащихся 10-х классов меняется их социальное окружение, новые условия обучения и воспитания выдвигают более высокие требования к интеллектуальному и личностному развитию, к уровню сформированности у детей учебных знаний, умений, навыков.

Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной. Подросток переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и пр. Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации, когда учащийся становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу.

Практика показывает, что если выбранное направление в обучении соответствует психофизиологическим и личностным особенностям, интересам и склонностям учащегося, то, несмотря на повышенные требования и увеличение учебной нагрузки, утомление и связанные с ним невротические явления наблюдаются гораздо реже, а эффективность обучения повышается.

Дети, систематически ослабленные, являются наиболее подверженными дезадаптации. И, конечно же, невозможно говорить об адекватном восприятии подростком окружающей действительности через призму собственной тревожности, об адекватной системе отношений и общения с одноклассниками и учителями.

Немаловажен и тот факт, что само по себе успешное трудовое и профессиональное самоопределение повышает адаптивность организма, является источником жизненной активности и позитивных тенденций в дальнейшем развитии личности и совершенствовании здоровья.

Ребёнок пошёл в десятый класс

- Постарайтесь создать условия, облегчающие учебу подростка:
 - бытовые: хорошее питание, щадящий режим, полноценный сон, спокойный обстановка, уютное и удобное место для занятий и т. п.;
 - эмоциональные: проявляйте веру в возможности ребенка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшими достижениями, высказывайте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случае неудачи и т. п.
 - культурные: обеспечить ребенка справочниками, словарями, пособиями, атласами, книгами по школьной программе, вместе смотрите учебно-познавательные программы по ТВ, обсуждайте увиденное и т. п.
- Слушайте своего ребенка: пусть он пересказывает то, что надо заучивать, запоминать, периодически диктуйте тексты для записывания, спрашивайте по вопросам учебника и т. п.
- Регулярно знакомьтесь с расписанием уроков, факультативов, кружков, дополнительных занятий для контроля и для оказания возможной помощи.
- Делитесь знаниями с детьми из области, в которой Вы преуспели. Обогащайте их.
- Помните, что не только отметка должна быть в центре внимания родителей, а знания, даже если сегодня ими воспользоваться невозможно. Поэтому думайте о будущем и объясняйте детям, где и когда можно будет воспользоваться знаниями.
- Не оставляйте без внимания свободное время ребенка и его успехи с другими, лучше сравнить его с самими собой – это более обнадеживает.

В старших классах подростки могут совместно выполнять домашнюю работу. Это повышает ответственность – ведь задания делают не только для себя, но и для других. Наберитесь терпения, когда они занимаются даже по телефону, уточняют, обсуждают, спорят.

Дайте почувствовать ребёнку, что любите его независимо от успеваемости, замечаете познавательную активность даже по отдельным результатам.

Создавайте традиции и ритуалы семьи, которые будут стимулировать учебную активность детей. Используйте позитивный опыт Ваших родителей, знакомых.

Советы родителям старшеклассника:

Вы хотите видеть вашего ребенка сильным, выносливым и закаленным – тренируйте его в разнообразном физическом труде.

Вы хотите видеть его умным и образованным – приобщайте к чтению, расширяйте кругозор, воспитывайте жажду знаний.

Вы хотите видеть его всегда веселым жизнерадостным – не дайте закиснуть ему в праздности и лени.

Вы хотите закалить его волю и характер – не скупитесь на трудные задания, заставляйте его почаще напрягать свои силы, преодолевать трудности.

Вы желаете, чтобы ваш ребенок был чутким и отзывчивым, хорошим товарищем – пусть он ежедневно трудиться вместе с другими, учится помогать товарищам, отзываться на чужую боль.

Вы хотите, чтобы ваш ребенок нашел свое место в жизни – знакомьте его с различными видами деятельности, вырабатывайте у него трудолюбие и ответственность за свои поступки.

Как можно чаще интересуйтесь успехами и поведением своих детей.

Педагоги школы – ваши помощники в воспитании. Советуйтесь с ними, помогите им со своей стороны лучше узнать ваших детей. Узнавайте, с кем дружат и проводят свободное от занятий время ваши дети, как ведут себя на улице, в общественных местах.

Поддерживать ребёнка – значит верить в него.

Итак, для того чтобы поддержать ребёнка, необходимо:

Опираться на сильные стороны ребёнка.

Избегать подчёркивания промахов ребёнка.

Демонстрировать любовь и уважение к ребёнку.

Вносить юмор во взаимоотношения с ребёнком.

Позволять ребёнку самому решать проблемы там, где это возможно.

Принимать индивидуальность ребёнка.

Проявлять веру в ребёнка, эмпатию к нему.

Демонстрировать оптимизм.

Внушать ребёнку уверенность в себе, в успехе, собственных силах.

Избегать публичной критики.

Предъявлять разумные требования, ожидания.

Уметь признавать свои ошибки.

Предпочитать требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчуждённости будущего.

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 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.

«Как оказать поддержку ученикам»

1. **Делайте ошибки нормальным и нужным явлением.** Страх сделать ошибку очень снижает уровень «Я могу». Когда этот страх исчезает, у ученика происходит прорыв сознания, и ученик начинает чувствовать гораздо большие возможности. Вот приёмы для этой цели:
 - Рассказывайте об ошибках. Главное показать, что каждый делает ошибки, нет людей, которые не ошибаются.
 - Показывайте ценность ошибки как попытки. Нужно признать, больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда приветствуется.
2. **Формируйте веру в успех:**
 - Подчеркивайте любые улучшения. Мы отмечаем любое продвижение ученика, мы фокусируем внимание на том, что сделано сегодня, но не на том, что мы надеемся завтра на лучшее. Мы не сравниваем работу ученика с кем-то еще.
 - Раскрывайте сильные стороны своих учеников. Едва заметив что-то ценное в ученике, прямо скажите ему об этом или напишите в его тетради. Все ученики хотят и готовы слышать о своих сильных сторонах часто и подробно.
 - Демонстрируйте веру в своих учеников. Комментарии типа: «Ты сможешь это подтянуть», «Я знаю, что ты сможешь это сделать» – отражают Вашу веру в ученика. Не говорите: «Это для тебя неплохой результат», даже, если это правда.
 - Признавайте трудность Ваших заданий.
3. **Концентрируйте внимание учеников на прошлых успехах.** Успех рождает успех, поэтому учитель должен подчеркивать прошлые достижения, чтобы содействовать продолжению успеха. Повторяйте и закрепляйте успехи. Если продвижение к новым учебным задачам затормозилось, не спешите, возвратитесь к успешным задачам и повторите сегодняшние достижения.

«Рекомендаций классному руководителю по успешной адаптации обучающихся 10 класса»

- контролировать успеваемость и посещаемость;
- способствовать повышению уровня эмоционального комфорта у обучающихся: проводить беседы, привлекать к групповым творческим занятиям, исследовательской деятельности;
- обращать внимание на структуру мотивов обучения;
- способствовать формированию у старшеклассника потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных перспектив;
- способствовать проведению классных и школьных мероприятий совместно с родителями и детьми;

- способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;
- организовывать совместную работу родителей с педагогом- психологом по проблеме адаптации ребенка;
- оказывать поддержку обучающимся, которые претендуют на аттестат особого образца, медаль.

«Рекомендации педагогам-предметникам по успешной адаптации обучающихся 10 класса»

- важно увидеть, насколько значима для подростка проблема приобретения статуса среди сверстников, вхождения в новый коллектив;
 - необходимо учитывать резкую смену критериев оценки знаний обучающихся, понимать, поддерживать, поощрять;
 - правильно и своевременно реагировать на изменения в самооценке обучающихся, выявлять их причины;
 - видеть в старшекласснике соратника, консультировать, направлять, корректировать;
 - не перегружать интеллектуально, аргументировать требования, мотивировать обучающихся на построение профессионального будущего.
- «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.