**[Адаптация учащихся 10 - х классов](http://school8otr.ru/index.php/stranitsa-psikhologa/item/adaptatsiya-uchashchikhsya-10-kh-klassov" \o "Адаптация учащихся 10 - х классов)**

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

**Факторы**, которые влияют на адаптацию в 10-х классах:

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

**Проявления:**

‑ ситуация тревоги из-за новизны;

‑ переживание эмоционального дискомфорта (из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, особенностях и условиях обучения, ценностях и нормах поведения в коллективе  класса  и пр.);

‑ внутренняя напряженность и настороженность, затрудняющие принятие интеллектуальных и личностных решений;

‑ недисциплинированность, невнимательность, безответственность;

‑ снижение успеваемости;

‑ быстрое утомление;

‑ отказ посещать школу.

**Рекомендации родителям для адаптации учащихся 10-х классов**

1. 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 интернет программы, обсуждайте увиденное и т. п.

1. Слушайте своего ребенка: пусть он пересказывает то, что надо заучивать, запоминать, периодически диктуйте тексты для записывания, спрашивайте по вопросам учебника и т. п.
2. Регулярно знакомьтесь с расписанием уроков, факультативов, кружков, дополнительных занятий для контроля и для оказания возможной помощи.
3. Делитесь знаниями с детьми из области, в которой Вы преуспели. Обогащайте их.
4. 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.
5. Не оставляйте без внимания свободное время ребенка и его успехи с другими, лучше сравнить его с самими собой – это более обнадеживает.
6. 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.
7. Пытаясь объяснить разные способы решения задачи, не отказывайтесь от своего решения. Это стимулирует активность школьника.
8. Дайте почувствовать ребёнку, что любите его независимо от успеваемости, замечаете познавательную активность даже по отдельным результатам.
9. Помните, что по научно-обоснованным нормам над выполнением всех домашних заданий обучающиеся 10-х классов должны работать  до 4 часов.
10. Создавайте традиции и ритуалы семьи, которые будут стимулировать учебную активность детей. Используйте позитивный опыт Ваших родителей, знакомых.
11. 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.