

Адаптация обучающихся 10 классов.

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.

«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 педагогам и 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. 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 физического вред. Подростку нужно объяснить, за что его наказывают, а в случае несправедливого порицания родители должны иметь мужество извиниться перед ребенком

