**Адаптация десятиклассников.**

Десятый класс открывает последний этап обучения в старшей профильной школе. В этот период у старшеклассников могут возникать определённые сложности в учёбе, в отношениях со сверстниками, родителями. Первые месяцы обучения в старшей школе становятся периодом адаптации к новым условиям обучения.  Термин адаптации, обозначающий приспособление, используется при описании довольно разных процессов: адаптация физиологическая, адаптация зрительная и слуховая, адаптация социальная и др. В данном случае речь идёт о физиологической и социальной адаптации, обеспечивающей полноценное интеллектуальное развитие учащихся, на фоне хорошей школьной мотивации, адекватной работоспособности, низком уровне тревожности при сохранении здоровья и оптимального самочувствия. Родители должны быть готовы к тому, чтобы вместе с ребёнком проанализировать те замечания, которые делают педагоги в учебном процессе, чтобы как можно раньше заметить и помочь справиться с трудностями в учёбе. Для этого, прежде всего надо выяснить, с какими именно затруднениями ребёнок столкнулся, какие предметы сложнее всего даются. Ребёнок должен понять, что требования к нему возросли и педагоги оценивают его по новым критериям. Низкая успеваемость может привести не только к понижению самооценки, но и к изменениям в поведении ребёнка: подавленность, замкнутость или наоборот злобность, агрессивность. Особую роль здесь может сыграть обучение навыкам распределения времени и планирования собственной деятельности.

Нередко встречающаяся в десятом классе проблема – ярко выраженное желание отдохнуть после напряжённого девятого класса и перед выпускным одиннадцатым классом. Старшеклассник чувствует себя уставшим от серьёзных экзаменов и важных решений о своём будущем. Безусловно, старшекласснику необходима передышка. Но есть и большая опасность ребёнок может основательно «расслабиться» и потерять не только рабочий тонус, но и драгоценное время для подготовки к выпускным экзаменам.         Важно помочь ребёнку научиться грамотно, распределять своё время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, по возможности дневной сон. В этот период требования педагогов увеличиваются, изучаемый материал усложняется. С точки зрения возрастной психологии, старшеклассники вступают на особую ступень возрастного развития – период ранней юности. Юношеский возраст – это переходный период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью.

Главное психологическое приобретение данного возраста – это открытие своего внутреннего мира. Самосознание переходит на качественно новый уровень. Это проявляется в повышении значимости собственных ценностей, в перерастании частных самооценок отдельных черт личности в общее, целостное отношение к себе. Важнейшая особенность юношеского самосознания – формирование временной перспективы, обращённость в будущее.

Большинство десятиклассников сталкиваются с резким увеличением учебной нагрузки, важно помочь ребёнку научиться грамотно, распределять своё время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, по возможности дневной сон.

Профессиональное самоопределение – важнейшая задача данного возраста.

        Специфика адаптации 10-классников определяется особенностями возраста и спецификой профильного обучения. Важной социальной потребностью данного возраста является потребность в поисковой активности, в самоопределении, в простраивании жизненных перспектив. 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.

      Профильное обучение -  это вид дифференцированного обучения учащихся в старших классах, оно предполагает углубленное изучение учащимися одного или нескольких предметов, специальных курсов, соответствующих выбранному профилю и обеспечивающих допрофессиональную подготовку с целью выбора будущей сферы деятельности. Исследования подтверждают, что профильное обучение в общеобразовательной школе делает процесс профессионального самоопределения более интенсивным, во-первых, благодаря углубленному изучению учебных предметов, составляющих ядро интересующей или выбранной профессиональной сферы деятельности; во-вторых, благодаря возможностям Профильное обучение способствует тому, чтобы школьник осознал себя действительно субъектом профессионального выбора.

Советы родителям в период адаптации:

* Постарайтесь быть более внимательным к своему ребёнку.
* После школы дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает.
* Каждый день выделяйте время для беседы с ребенком, чтобы он мог рассказать вам о том, что произошло за день. Спокойно обсуждайте с ним сложные конфликтные ситуации.
* Правильный режим дня: полноценный сон, рациональное питание.
* Поддерживайте спокойную стабильную атмосферу в семье.
* 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.
* Пытаясь объяснить разные способы решения задачи, не отказывайтесь от своего решения. Это стимулирует активность школьника.
* Дайте почувствовать ребёнку, что любите его независимо от успеваемости, замечаете познавательную активность даже по отдельным результатам.
* Обсудите с классным руководителем индивидуальные особенности своего ребенка (повышенная медлительность или импульсивность, робость, чрезмерная чувствительность к замечаниям и т.д.).
* Держите тесную связь с администрацией школы, учителями-предметниками, классными руководителями.

**Главное: больше любви и уважения в общении с ребёнком, больше веры в его силы, больше терпения, доверия, выдержки и тогда - всё получится!**