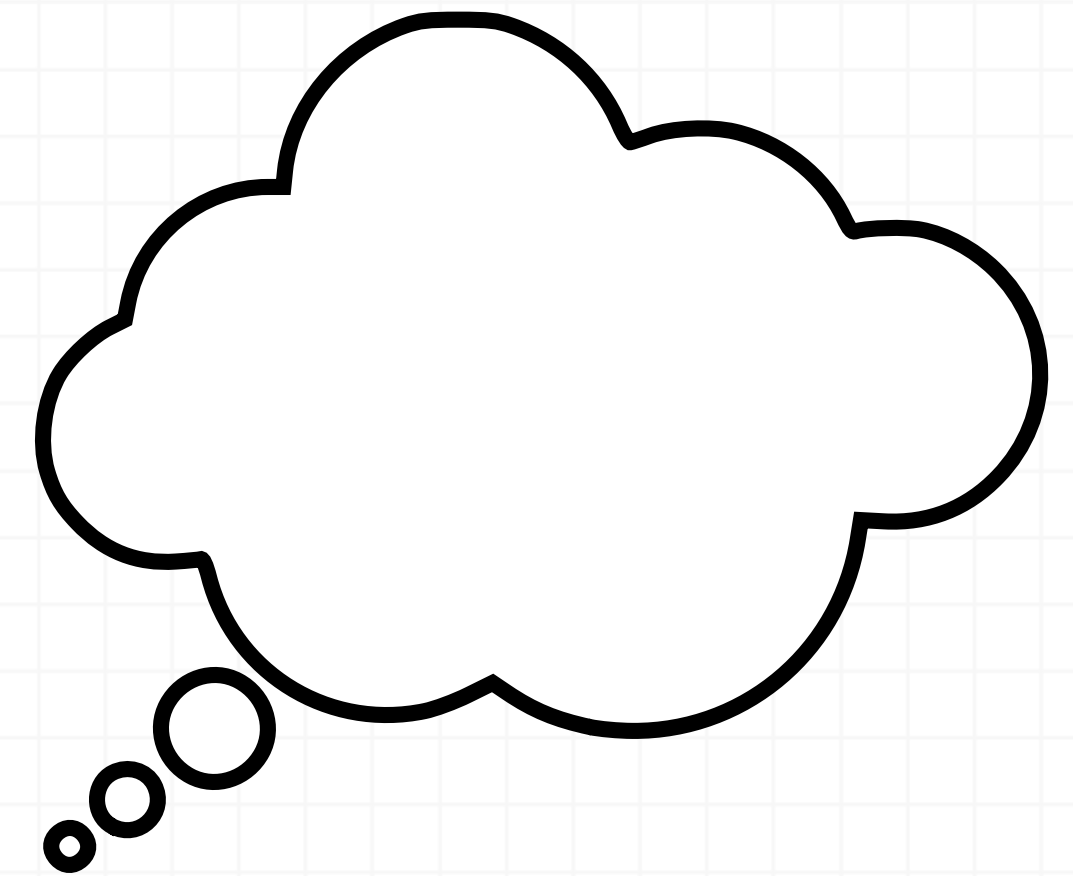


# **ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ В 10-М КЛАССЕ**

**Адаптация** - процесс,  
присущий каждому  
человеку. На протяжении  
своей жизни человек  
переживает его несколько  
раз.



# Задачи адаптационного периода для десятиклассников:

- принятие позиции «ученик-старшеклассник»;
- принятие новичков в коллектив;
- поиск личностного смысла и мотивации учения для каждого десятиклассника;
- узнавание специфики мира юноши и мира девушки;
- организация самопознания и доброжелательной, конструктивной обратной связи.



# Признаки дезадаптации:

1. Усталый утомленный вид подростка.
2. Нежелание подростка делиться своими впечатлениями о проведенном дне в школе.
3. Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
4. Нежелание выполнять домашнее задание.
5. Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
6. Жалобы на события, связанные со школой.
7. Проблемы со сном.
8. Трудности утреннего пробуждения, вялость.
9. Постоянные жалобы на плохое самочувствие.



# Детей учит то, что их окружает:

- Если ребенка часто критикуют – он учится осуждать
- Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким
- Если к ребенку часто проявляют снисхождение – он учится быть терпеливым
- Если ребенка часто хвалят – он учится оценивать
- Если ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить
- Если к ребенку часто проявляют враждебность – он учится драться
- Если ребенка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым
- Если ребенка часто подбадривают – он учится уверенности в себе
- Если с ребенком обычно честны – он учится справедливости
- Если ребенка часто одобряют – он учится хорошо к себе относиться
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь



# Снижение адаптации подростков характеризуется:

- низкой организованностью
- учебной рассеянностью и недисциплинированностью
- снижением интереса к учёбе и её результатам
- низкой удовлетворенностью школьной жизнью
- слабым проявлением дружеских отношений в классе
- снижением самооценки
- высоким уровнем ситуативной тревожности
- ощущением ухудшения самочувствия





# Рекомендации:

- Необходимо выяснить с какими затруднениями ребенок столкнулся, какие предметы сложнее всего даются;
- Проанализировать вместе с ребенком те замечания, которые делают педагоги в учебном процессе, чтобы как можно раньше заметить и помочь справиться с трудностями в учебе.
- Ребенок должен понять, что требования к нему возросли и педагоги оценивают его по новым критериям;
- Важно помочь ребенку научиться грамотно распределять свое время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, по возможности дневной сон;



## Рекомендации:

- Обратите внимание, что мнение сверстников в данный возрастной период представляется детям гораздо более ценным и авторитетным, чем мнение взрослых, но только взрослые могут продемонстрировать подросткам оптимальные модели поведения, показать им на собственном примере, как надо строить отношения с миром;
- Относитесь к детям соответственно их возрасту (учитывать уязвимость и противоречивость формирующегося образа «Я», стремление к самостоятельности, чувство взрослости, перестройку мотивационной сферы);





## Рекомендации:

- Учитывайте возросшую потребность юношеского возраста к дружескому общению.
- Не требуйте полной откровенности ребенка, он имеет право на свои секреты;
- При сложности в живом общении желании узнать, чем живет ребенок, попробуйте пообщаться с ним через социальные сети, СМС-ки т.д. Не используйте полученную информацию и секреты ребенка ему во вред, особенно во время конфликтов;
- Сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении с ребенком;



## Рекомендации:

- Если старшеклассник не может четко сформулировать свои планы на жизнь, надо попытаться понять, с чем это связано;
- Если Вас огорчает профессиональный выбор ребенка, не отговаривайте его и не запрещайте ему что-то категорично. Постарайтесь выяснить, на чем основан его выбор;
- Не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе, им свойственно переоценивать значимость внутренних психологических проблем. Попробуйте помочь, но не используйте фразы типа: «Толи еще будет», «Разве это проблема», «В жизни и не такое бывает».

