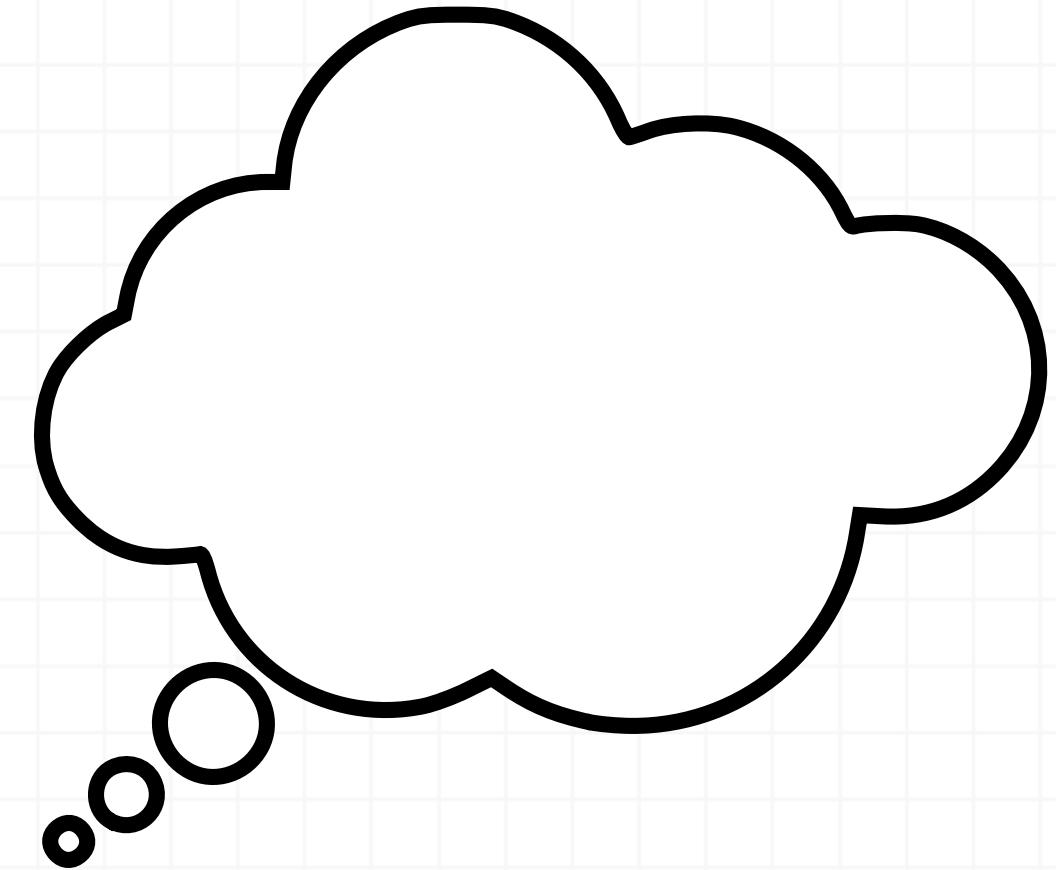


ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ В 10-М КЛАССЕ

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



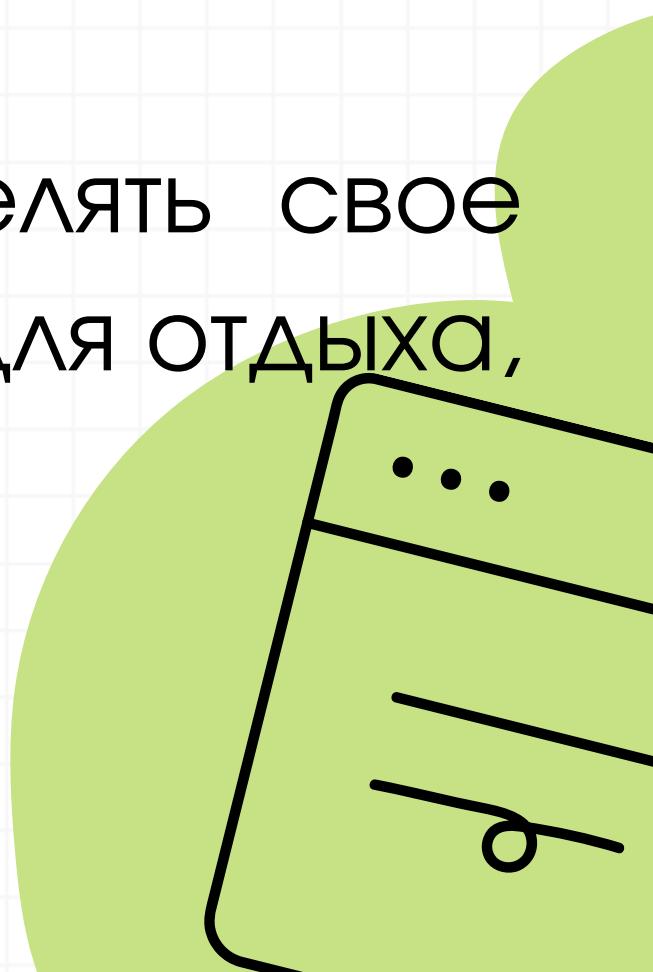
Снижение адаптации подростков характеризуется:

- 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



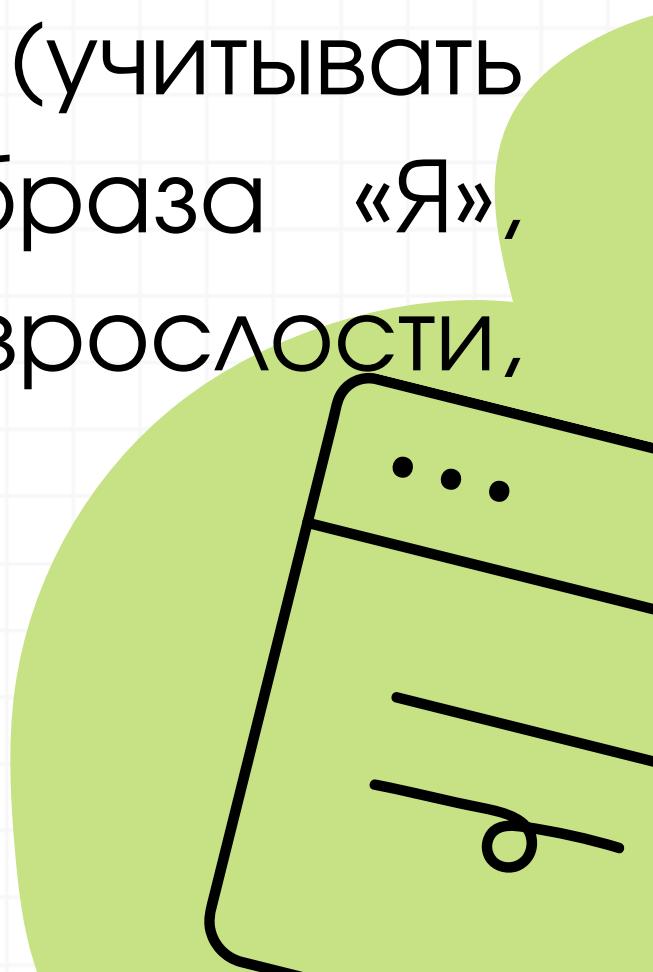
Рекомендации:

- 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;



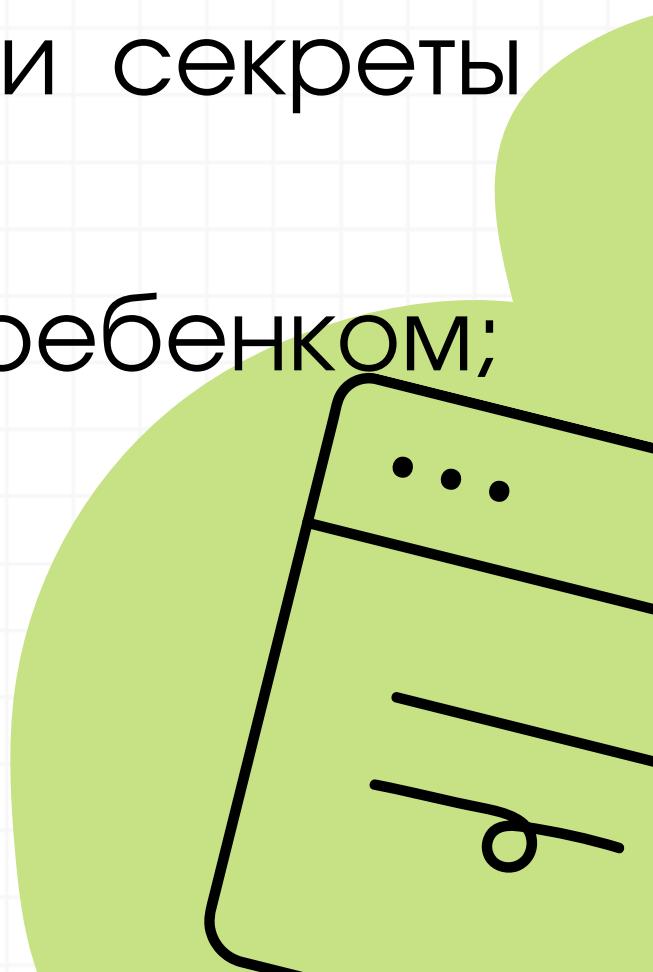
Рекомендации:

- 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 взрослоти, 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».

