**АДАПТАЦИЯ ДЕСЯТИКЛАССНИКОВ**

**Адаптация –** **это приспособление человека к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму труда и отдыха.**

**Адаптированный учащийся –** **это учащийся, приспособленный к школьной среде, готовый к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов.**

**Что касается адаптации  десятиклассников, то ее специфика определяется, с одной стороны, психологическими особенностями юношеского возраста, с другой стороны, спецификой  нашей школы.**

**В юности особенно возрастает необходимость в признании и защищенности, потребность в общении и, одновременно, в обособлении. Общаясь с людьми, юноши и девушки ощущают потребность в нахождении своей позиции в их среде, своего "Я". Поэтому особое удовольствие в юности доставляет возможность погрузиться в себя, исследовать свои мысли, чувства, поступки. Кроме того, важной социальной потребностью данного возраста является потребность в поисковой ак­тивности, в самоопределении, в простраивании жизненных перспектив.**

**Соответственно, через все содержание адаптационного периода, по нашему замыслу, проходит идея самопознания и самоопределения в жизненных ценностях и смыслах, в собственных ожиданиях на перспективу, в представлении образа "Я" (как собственными глазами, так и глазами других).**

**Для выявления уровня адаптации с десятиклассниками были проведены следующие тесты:**

1. **Выявление уровня мотивации.**
2. **Выявление уровня тревожности.**
3. **Методика САН.**

Результаты:

мотивация- высокий уровень- 24 % (8 уч-ся)

средний уровень- 48 % (16 уч-ся)

низкий уровень-12 % (4 уч-ся)

не справился с заданием- 3 % ( 1 уч-ся)

отсутствовали -13 % (3 уч-ся)

Преобладает широко-социальный мотив – самоопределение и самосовершенствование.

Учебно-познавательный мотив – мотив содержанием.

У всех учащихся высокие показатели тревожности, как ситуативной, так и личностной.

**Для успешной адаптации десятиклассников психологами школы были проведены беседы и даны рекомендации.**

****

****

**Также были проведены индивидуальные беседы и консультации.**

****

****

****

**Ни для кого не секрет, что новая ступень образования предъявляет новые требования к обучающимся:**

* **уметь учиться самому;**
* **планировать собственную деятельность;**
* **проектировать результат;**
* **переносить знания в новые ситуации.**

**Для успешной адаптации десятиклассников важно с первых дней учебы в новом коллективе создать положительный эмоциональный фон, условия для активной жизнедеятельности, доброжелательные взаимоотношения как между учащимися, так и между учащимися и педагогами, учащимися и классным руководителем. Улучшение социально-психологического климата, формирование позитивных групповых норм общения важны не только для повышения сплоченности класса, развития коллектива как целостного группового субъекта, но и для успешной учебной деятельности.**

**Важно также участие  классного руководителя (для создания доверительных, неформальных отношений учащихся с педагогом). Для этого во время занятий у педагога с учащимися должны бать приняты правила партнерского (субъект-субъектного) общения.**

**Поэтому для современных десятиклассников очень важной является проблема социально-психологической адаптации к новому коллективу, т. е. вхождение, "вживание” в систему иных взаимоотношений, нахождение, занятие в новой микросреде определенного статуса, самоутверждение в ней.**

**На наш взгляд, определяющим в данной ситуации является способность старшеклассника взять ответственность за успешность своего обучения на самого себя. И даже, если ребята окажутся пока неготовыми к подобной постановке вопроса, важно обозначить необходимость поразмышлять по этому поводу.**

**Задачи педагогов школы и школьной психологической службы на этапе адаптации десятиклассников состоят в следующем:**

**- актуализации мотивации обучения в старших классах школы и проявление ожиданий ребят на предстоящий период учебы;**

**- обеспечить старшекласснику комфортное преодоление этого возрастного этапа, сформировать у него позитивные установки в отношении своего будущего, развить его способности эффективно функционировать в социальной среде;**

**- сохранение и укрепление психологического здоровья старшеклассников;**

**- проведение специальных занятий по овладению навыками психологической саморегуляции;**

**- внедрение в контекст каждого урока экспресс - тренировок для повышения психологической устойчивости;**

**- способствовать социально-психологической адаптации учащихся 10 классов к новой ситуации обучения, т.е. оптимизация общения в классе; формирование у учеников целей обучения; принятие новых требований, предъявляемых к ученикам 10 класса.**

**Индивидуальная работа с десятиклассником может осуществляться по нескольким стратегиям:**

**1.      «Давай сделаем (добьемся, научимся) вместе».**

**Педагог совместно сподростком находит и реализует наиболее эффективный способ достижения воспитательной цели (например, формирования нового полезного (социально одобряемого) качества). Данная стратегия предполагает более высокий уровень осознания деятельности учащимися, педагог в этой ситуации делит ответственность за осуществление изменений с воспитуемым.**

**2.      «Давай подумаем, как сделать лучше».**

**Педагог передает ответственность за осуществление найденного способа решения учащемуся. Данная стратегия предполагает самый высокий уровень осознания деятельности учащимися с широкими возможностями сознательного выбора способа и его освоения.**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ**

**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 физический вред. Подростку нужно объяснить, за что его наказывают, а в случае несправедливого порицания родители должны иметь мужество извиниться перед ребенком.**

**Родителям наших десятиклассников мы рекомендуем прочесть наши советы, которые помогут им найти общий язык с повзрослевшими детьми.**

1. **Относитесь к детям соответственно их возрасту (учитывать уязвимость и противоречивость формирующегося образа «Я», стремление к самостоятельности, чувство взрослости, перестройку мотивационной сферы).**
2. **Способствуйте формированию у старшеклассников потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей.**
3. **Оказывайте поддержку при формировании у старшеклассников качественного изменения самосознания: системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа.**
4. **Способствуйте формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии.**
5. **Учитывайте возросшую потребность юношеского возраста к дружескому и интимному общению (Терпимо и безревностно относитесь к встречам ребенка с друзьями, особенно противоположного пола. Помните, вы тоже были молодыми).**
6. **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».**
7. **Сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении со старшим подростком.**
8. **Не требуйте полной откровенности ребенка, он имеет право на свои секреты.**