## **Адаптация десятиклассников**

 В начале обучения у десятиклассников могут наблюдаться случаи ***дезадаптации***.

Ее ***причины*** – смена социального окружения и системы деятельности обучающихся.

***Профильное обучение*** предполагает углубленное изучение одного или нескольких предметов, специальных курсов, соответствующих выбранному профилю и обеспечивающих допрофессиональную подготовку. ***Успешность адаптации*** взаимосвязана с характером профессиональных намерений: лучше адаптируются те учащиеся, чей профиль обучения совпадает с профессиональными намерениями.

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

педагогам и родителям

***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.