

## 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.

## Адаптация десятиклассников

### *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.

