**Адаптация учащихся 10-х классов**

**(информация для родителей)**

Поступление в десятый класс открывает последний этап обучения в гимназии. В этот период у школьников могут возникать определенные сложности в учебе, в отношениях со сверстниками и с родителями.

Признаки успешной адаптации:

1. Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

2. Насколько легко ребенок справляется с программой. Если программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми. На первых порах не акцентировать на оценках.

3. Если программа сложная, внимательно следите, не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее?

4. Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успехе, не позволять ему поддаваться унынию ("у меня ничего не получится!"), иначе бороться с апатией вы будете очень долго.

5. Признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

6. Самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем.

Заполнив опросник, составленный В.С. Юркевич Вы сможете определить, насколько у их ребенка-старшеклассника развита потребность в познании и понимает ли он необходимость обучения в школе лично для себя. Ответы на вопросы формулируются на основе наблюдений за ребенком.

Определение уровня познавательной потребности.

 **1. Связаны ли интересы старшеклассника (в учебе и во внешкольных занятиях) с выбором будущей профессии?**

А. Связаны очень тесно.

 Б. Связаны, но поведение ребенка хаотично, он хватается то за одно, то за другое, у него нет четкого плана действий.

В. Никак не связаны.

**2. Случается ли, что старшеклассник обращается к серьезным источникам: пользуется научной литературой, словарями?**

 А. Часто.

Б. Иногда.

В. Никогда.

**3. Ставит ли старшеклассник в своей учебной работе задачи, выполнение которых невозможно «за один присест», требует кропотливой работы в течение многих дней?**

 А. Очень часто.

Б. Бывает, что ставит такие задачи, но редко выполняет их.

 В. Не ставит долговременных задач.

**4. Занимаясь любимым делом, может ли делать «черную», неинтересную работу (выполнять длительные и скучные вычисления при решении интересной задачи)?**

А. Делает такую работу спокойно, в том объеме, в котором это необходимо.

 Б. Иногда делает, иногда бросает на полпути.

В. Избегает выполнения такой работы.

 **5. Может ли старшеклассник заниматься длительное время интеллектуальной работой, иногда даже жертвуя развлечениями, а иногда и отдыхом?**

А. Всегда, когда это необходимо.

Б. Только иногда.

В. Никогда.

Необходимо определить, какие ответы преобладают — «А», «Б» или «В».

 **Преобладание ответов «А**» свидетельствует о развитой и целенаправленной познавательной деятельности. Такой ребенок относится к учебе серьезно и проявляет в ней самостоятельность. От родителей может потребоваться помощь в поиске справочной литературы и в организации режима дня старшеклассника (некоторые школьники учатся «на износ», что может привести к истощению).

**Преобладание ответов «Б»** говорит о том, что у старшеклассника развита любознательность и есть интерес к некоторым учебным предметам. Но такой интерес не имеет организованного характера, он хаотичен. У школьника нет понимания того, как в дальнейшем в его жизни могут понадобиться те или иные знания. Родители могут помочь подростку, найдя для него интересный и необычный вид изучения самого привлекательного предмета, например, занимательный учебник или совместные обсуждения увлекательной темы.

 **Ответы «В» сигнализируют о** низком уровне развития познавательной потребности и о нежелании учиться. Конечно, если «покопаться», всегда найдется область знаний или интеллектуальное занятие, которое в какой-то мере интересует старшеклассника. В разговоре с ним надо попытаться выяснить, что именно его интересует, присмотреться к его внешкольным занятиям и помочь найти способ реализовать свою склонность к той или иной деятельности, относясь к его интересу с пониманием и предоставив ему возможность действовать самостоятельно, но не отказывая в помощи при необходимости.

**Рекомендации родителям старшеклассников**

1. Относитесь к детям соответственно их возрасту;
2. Способствуйте формированию у старшеклассника потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей (личный пример, примеры из жизни известных людей и т.д.);
3. Оказывайте поддержку при формировании у старшеклассника 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. 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»;
6. Сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении со старшим подростком.

**Больше разговаривайте со своими детьми, интересуйтесь их жизнью. Они только кажутся взрослыми, им ещё очень нужна ваша помощь**.