В помощь родителям десятиклассников

 *Ваш ребенок пошел в 10-ый класс. Необходимость адаптации обычно возникает в связи с кардинальной сменой деятельности человека и его социального окружения. У десятиклассников изменилось как социальное окружение (новый состав класса и учителей), так и система деятельности (новая учебная ситуация). А ситуация новизны всегда тревожна. Школьник переживает эмоциональный дискомфорт, находится в состоянии внутренней напряженности и настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений.*

*Нашей целью не стоит ответ на вопрос: «Успешно ли прошёл мой ребёнок период адаптации?». Мы обсудим, какие признаки могут указывать на успешное или безуспешное влияние в новый коллектив, новый социум и приспособление к новым условиям образовательного процесса.*

*Что же такое «Адаптация»?  Существует несколько определений данного понятия.*

*Адаптация (позднелат. adaptatio — прилаживание, приспособление, от лат. adapto — приспособляю), процесс приспособления строения и функций организмов (особей, популяций, видов) и их органов к условиям среды.*

*Адаптация – это приспособление организма к новым или к изменившимся условиям жизни. Адаптация имеет два аспекта – биологический и психологический.*

*Школьная социально-психологическая адаптация – активный, многосторонний процесс, который включает в себя формирование способов, направленных на овладение учебной деятельностью и эффективное взаимодействие с новым для школьника окружением.*

*Цель адаптационного периода — помочь ребятам познакомиться друг с другом, с новой учебной ситуацией. Обеспечение плавного и мягкого перехода учащихся в старшее звено школы — главная задача адаптационного периода десятиклассников.*

*Основные задачи, стоящие перед педагогами и родителями в адаптационный период:*

* *помочь принять позиции «ученик-старшеклассник»;*
* *помочь принять новичков в коллектив;*
* *помочь найти личностный смысл и мотивацию учения для каждого десятиклассника;*
* *организация самопознания и доброжелательной, конструктивной обратной связи.*

*С адаптацией сталкиваются не только педагогические работники, но и родители в первую очередь! Понаблюдайте за ребёнком. Не появилось ли у него стойкое нежелание посещать школу, не старается ли он отделиться от всех и вся, не испытывает ли он чувства тревожности и опасений за то, что сделал не тот выбор?*

*При переходе в десятый класс каждый ребёнок сталкивается со многими новыми для него фактами. А ситуация   новизны всегда тревожна. Школьник переживает эмоциональный дискомфорт, находится в состоянии внутренней напряженности и настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений. Такое напряжение, будучи достаточно длительным,  может привести к тому, что именуется  школьной дезадаптацией. Школьная дезадаптация – это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушений учебы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии. Очень часто дезадаптация ребенка в школе, неспособность справиться с ролью ученика негативно влияют на его адаптацию в других средах общения. При этом возникает общая средовая дезадаптация ребенка, указывающая на его социальную отгороженность, отвержение.*

*Наблюдение за десятиклассниками показывает, что им трудно представить, что в школе они – старшие, и от них во многом зависит, насколько интересной будет жизнь в школе.*

*Какие особенности необходимо учитывать родителям взрослых школьников, десятиклассников? Во-первых, часть детей (видимо, все же небольшая) уже определилась со своими профессиональными предпочтениями, хотя психологи обращают особое внимание на тот факт, что выбор профессии – это развивающийся процесс, который проходит в течение длительного периода. По словам Ф. Райса, этот процесс включает в себя серию «промежуточных решений», совокупность которых и приводит к окончательному выбору. Однако старшеклассники делают этот выбор не всегда осознанно и зачастую принимают решение о предпочитаемой области будущей трудовой деятельности под влиянием момента. Следовательно, они явно дифференцируют предметы на «полезные» и «ненужные», что вызывает игнорирование последних. Если это так, попробуйте внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помогите углубить ребенку свои знания в ней, обязательно найдите возможность познакомить ребенка с привлекательной профессией – а вдруг он ошибся с выбором? Лучше своевременно переориентировать человека, чем позже расплачиваться за «мимолетное увлечение».*

 *Другой особенностью старших подростков становится возврат интереса к учебной деятельности, что не может не радовать родителей. Как правило, в это время дети и родители становятся единомышленниками, активно обмениваются взглядами на выбор профессионального пути. Большинство родителей хотели бы, чтобы их дети пошли учиться дальше, получить высшее образование. Но немногие задумываются о том, насколько у старшеклассника присутствуют общеучебные навыки, умеет ли он учиться? Чрезмерная акцентуация на объеме приобретаемых знаний, а не на способе их получения может привести к тому, что после поступления в вуз для ребенка это и станет главной трудностью. Поэтому постарайтесь пронаблюдать: умеет ли будущий абитуриент конспектировать, владеет ли элементарными умениями по оформлению письменных работ, написанию реферата. Если есть возможность, обучите его работе в сети Интернет, познакомьте с различными информационными технологиями. Все это окажется для него очень полезным в будущем.*

 *Однако существуют и некоторые сложности во взаимодействии взрослых и детей. Это касается личной жизни подростков, куда вход родителям зачастую запрещен. При умелом дозировании общения, уважении права ребенка на личное пространство этот этап проходит достаточно безболезненно. 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.*

*ПРИЗНАКИ  ШКОЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И  ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ*

1. *Чувство тревожности*
2. *Способность к труду, обучению, к организации досуга и отдыха;*
3. *Способность к  самоорганизации, к взаимообслуживанию в коллективе;*
4. *Ясное представление своего будущего*
5. *Наличие конфликтных отношений, не типичных для конкретного ребёнка*
6. *Интерес к учебной деятельности*
7. *Затруднение принятия как интеллектуальных, так и личностных решений*
8. *Психогенные и физиологические  заболевания*
9. *Невнимателен, безответственен, отстает в учебе,*
10. *Успешное  принятие решений,*
11. *Быстро утомляется*
12. *Просто не хочет идти в школу*
13. *Проявление инициативы*
14. *Нарушений учебы и поведения*
15. *Активное поведение во внеурочной школьной деятельности.*

*(Адаптация: 2,3,4,6,10,13,15*

*Дезадаптация: 1,5,7,8,9,11,12,14)*

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

 Относитесь к детям соответственно их возрасту (учитывать уязвимость и противоречивость формирующегося образа «Я», стремление к самостоятельности, чувство взрослости, перестройку мотивационной сферы).

Способствуйте формированию у старшеклассников потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей.

Оказывайте поддержку при формировании у старшеклассников качественного изменения самосознания: системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа.

Способствуйте формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии.

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).

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».

Сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении со старшим подростком.

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 ICQ, www.vkontakte.ru, СМС-ки т.д. Не используйте полученную информацию и секреты ребенка ему во вред, особенно во время конфликтов.

**Все, что нужно знать родителям первоклассников об адаптации**

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка. Очень сложным для первоклассников является период адаптации в школе. Обычно он составляет от 1 до 2 месяцев. В этот период некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать.
Другие очень скованы, робки, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут.

У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризны, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей.
Увеличивается количество заболеваний, которые называют функциональными отклонениями, они вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, в связи со значительным увеличением тех требований, которым ребенок должен отвечать.
Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается. У некоторых полноценной адаптации к школе на 1 году обучения так и не происходит. Такие дети часто и подолгу болеют, причем болезни носят психосоматический характер, эти дети составляют группу риска с точки зрения возникновения школьного невроза.
Некоторые дети к середине дня оказываются уже переутомленными, т.к. школа для них является стрессогенным фактором, уже дорога в школу для многих требует повышенного внимания, напряжения. На протяжении дня у них не бывает возможности полного расслабления, как физического, так и умственного, эмоционального. Некоторые дети невеселы уже по утрам, выглядят переутомленными, у них появляются головные боли и боли в области живота: страх, тревога перед предстоящей работой в классе из-за расставания с домом, родителями столь велик, что ребенок в некоторые дни не может идти в школу. У некоторых детей по утрам развивается рвота.

Каждый ребенок индивидуален и процесс адаптации каждый будет переживать по-своему.

**Первая группа детей** (с высокой степенью адаптации), адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе, у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября происходит освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом. Эти качества позволяют им с первых дней ощутить свои успехи, что ещё больше повышает учебную мотивацию. Это легкая форма адаптации.

**Вторая группа детей** со средней степенью, имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Благодаря доброжелательному и тактичному отношению учителя к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. Это форма средней степени адаптации.

**Третья группа — дети**, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении — ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению в школе. Это **“группа риска”**.

**Причины, приводящие к неуспешности:**
1. Недостаточная подготовленность ребенка к школе (недоразвитая мелкая моторика - следствие: трудности в обучении письму, несформированность произвольного внимания - следствие: трудно работать на уроке, ребенок не запоминает, пропускает задания учителя).
2. Тревожность, которая сформировалась в дошкольном возрасте под влиянием семейных отношений, семейных конфликтов. В семьях, где чаще бывали конфликты между супругами, ребенок растет тревожным, нервным, неуверенным, т.к. семья не может удовлетворить его основные потребности в безопасности и любви, следствие: общая неуверенность в себе и склонность панически реагировать на некоторые трудности автоматически переносятся на школьную жизнь.
3. Завышенные ожидания родителей. Нормальные средние успехи ребенка воспринимаются ими как неудачи. Реальные достижения не учитываются, оцениваются низко. Следствие: растет тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка, которая закрепляется низкой оценкой окружающих. Часто родители, пытаясь преодолеть трудности, добиться лучших (с их точки зрения) результатов, увеличивают нагрузки, устраивают ежедневные дополнительные занятия, заставляют по несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют. Это приводит к еще большему торможению развития.

**Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе**

Самый важный результат такой помощи – это восстановить у ребёнка положительное отношение к повседневной школьной деятельности. Когда школа приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, тогда школа не является проблемой.

1.Прежде всего необходимо создать для ребенка щадящий режим. Если он привык спать днем, лучше сохранить дневной сон или хотя бы обеспечивать ему возможность краткого послеобеденного отдыха. Лучше ограничить виды деятельности, возбуждающе действующие на ребенка: посещение театра и цирка, приглашение гостей и нанесение визитов. Желательно ограничить также просмотр телевизора и время, проводимые за компьютером.

2.Если ребенок сильно устает, можно укладывать его пораньше. Хорошее воздействие оказывают расслабляющие ванны с солями или травами (пустырником, шалфеем). Важно, чтобы ребенок бывал на улице. Желательно гулять с ним хотя бы немного каждый день. Если ребенок не спит днем, можно совершать прогулку после школы в середине дня.

3.В школе двигательная активность ребенка ограниченна. Поэтому очень важно дать ребенку возможность подвигаться во второй половине дня. Бег, подвижные игры, плавание, общефизическая подготовка хорошо помогают снимать напряжение.

4**.** Ребёнку необходима моральная и эмоциональная поддержка (поменьше ругать, побольше не просто хвалить, а хвалить именно тогда, когда он что-то делает)

5**.** Ни в коем случае не сравнивать его посредственные результаты с достижением других. Сравнивать ребёнка можно только с ним самим; отмечать его, пусть даже самые маленькие успехи.