**«Рекомендации классному руководителю по успешной адаптации**

**обучающихся 10 класса»**

 контролировать успеваемость и посещаемость;

 способствовать повышению уровня эмоционального комфорта у обучающихся: проводить беседы, привлекать к групповым творческим занятиям, исследовательской деятельности;

 обращать внимание на структуру мотивов обучения;

 способствовать формированию у старшеклассника потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных перспектив;

 способствовать проведению классных и школьных мероприятий совместно с родителями и детьми;

 способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;

 организовывать совместную работу родителей с педагогом- психологом по проблема адаптации ребенка;

 оказывать поддержку обучающимся, которые претендуют на аттестат особого образца, медаль.

**«Рекомендации педагогам-предметникам по успешной адаптации**

**обучающихся 10 класса»**

 важно увидеть, насколько значима для подростка проблема приобретения статуса среди сверстников, вхождения в новый коллектив;

 необходимо учитывать резкую смену критериев оценки знаний обучающихся, понимать, поддерживать, поощрять;

 правильно и своевременно реагировать на изменения в самооценке обучающихся, выявлять их причины;

 видеть в старшекласснике соратника, консультировать, направлять, корректировать;

 не перегружать интеллектуально, аргументировать требования, мотивировать обучающихся на построение профессионального будущего.

**«Рекомендации родителям по успешной адаптации**

**обучающихся 10 класса»**

 относиться к детям соответственно их возрасту;

 способствовать формированию у старшеклассника потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей;

 оказывать поддержку при формировании у старшеклассника качественного изменения самосознания; системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа;

 способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;

 не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе, им свойственно пере оценивание значимости 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.

**Рекомендации педагогам и родителям по оказанию помощи обучающихся**

**10 классов.**

*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.