

Адаптация в десятом классе (информация и советы для родителей).



Шпаргалка для родителей!

Основные потребности подростков	Трудности	Пути к решению трудностей
<p>Самоутверждение среди сверстников и самореализация в общении; Развитие независимости и самостоятельности; Стремление к смене впечатлений и поиск острых ощущений; Самопознание, саморазвитие и самосовершенствование Достижение личного благополучия и обретение материальных благ.</p>	<p>Сложности в дружеских отношениях и любви; Отношения с родителями и другими взрослыми ("не разрешают, не отпускают, не понимают, не дают, заставляют" и т. п.); Проблемы самооценки и развития характера (недовольство собой, своим внешним видом и поведением); Ощущение перегрузки, усталость (неумение контролировать желания и организовывать свое время, неумение учиться; физические недомогания, связанные с перестройкой организма); Проблемы с учебой (снижение успеваемости, нежелание учиться); Выбор жизненного пути (где продолжать учебу, выбор профессии); Проведение досуга.</p>	<p>Будьте примером для своих детей во всем, как бы Вы не пытались объяснить, для ребенка важен пример. Берите в расчет мнение Вашего ребенка, ведь он уже является личностью. Искренне интересуйтесь и вникайте в процессы деятельности ребенка, поддерживайте его в начинаниях, приводите свои примеры из Вашего опыта и не только удачные. Договаривайтесь с Вашим ребенком – будьте ему соратником и партнером, а не только строгим родителем. Будьте корректны в своих замечаниях, особенно по поводу внешнего вида, это очень острая тема для подростков. Найдите общее увлечение, что вас будет объединять. В конфликтных ситуациях постарайтесь быть мудрее и не идти на поводу у эмоций.</p>

Рекомендации родителям десятиклассников:

1. относиться к детям соответственно их возрасту. В этом возрасте крайне нежелательно вмешиваться во взаимоотношения ребенка со сверстниками, приходить в школу или выяснять отношения с родителями других учеников (исключение составляют только самые крайние случаи, когда у родителей есть основания для серьезных опасений);
2. способствовать формированию у старшеклассника потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей;
3. оказывать поддержку при формировании у старшеклассника качественного изменения самосознания; системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа;
4. нередко встречающаяся в десятом классе проблема — ярко выраженное желание отдохнуть после напряженного девятого и перед выпускным одиннадцатым классом. Когда взрослые видят, что ребенок окончательно погрузился в свою жизнь и не занимается ни учебой, ни помощью по дому, они пытаются воздействовать на него критикой и упреками, что зачастую оказывается бесполезным. Для того чтобы старшеклассник не отдалялся от взрослых, нужно донести до него свои опасения в обычной беседе, объяснить, что именно в поведении ребенка вызывает беспокойство;
5. способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;
6. 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»;
7. сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении со старшим подростком.