# «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 проблеме адаптации ребенка;
* оказывать поддержку обучающимся, которые претендуют на аттестат особого образца, медаль.

# 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.

# Адаптационное упражнения для 10-го класса «Снятие тревожности у десятиклассников в период адаптации».

Упражнение «Приветствие»

*Цель.* Дать возможность участникам почувствовать, что доброжелательное общение дает ощущение радости и счастья. Насколько успешно оно будет построено, зависит, прежде всего, от желания человека. Главное стремиться к общению, и тогда преодолимыми становятся барьеры.

М*атериал.* Карточки с приветствиями на разных языках по числу участников группы *(приложение 1).*

*Инструкция.* Каждый участник получает карточку, на которой написано приветствие на одном из языков мира. По команде ведущего участники в хаотическом порядке начинают здороваться друг с другом, употребляя приветствие на предложенном языке. Участники могут подкрепить словесное приветствие пожатием рук *(Можно по очереди поприветствовать друг друга).*

*Рефлексия.* Как вы себя чувствуете? Настроились на работу?

Упражнение «Незаконченное предложение»

*Цель*. Развивать умение к самоанализу, осмысление качеств личности, навыков, умений, которые дают чувства внутренней уверенности или дискомфорта и помогают преодолеть психологический дискомфорт.

*Инструкция.* Закончить предложение. Не надо долго задумываться, говорите то, что первое пришло вам в голову.

Десятый класс для меня – это…..

*Рефлексия.* Было ли что-то, что позволило взглянуть по – другому на вашу роль в десятом классе? Было ли что-то неожиданным? Было ли трудно закончить предложение?

Упражнение «Три вопроса»

*Инструкция.* Группа делиться на 3 подгруппы (деление по принципу 1ый,2ой,3ий используя название цвета). Каждая подгруппа занимает место за одним из столов и отвечает на вопрос *(приложение 2).* Затем по хлопку ведущего подгруппа меняется местами с другой подгруппой и отвечает на следующий вопрос и т.д. Каждая подгруппа отвечает на 3 вопроса: *в каких ситуациях ты больше всего испытываешь тревогу? Когда ты испытываешь тревогу, что происходит с твоим телом, поведением? Предложите способы снятия тревоги и восстановление своих жизненных сил.*

По завершению упражнения учащиеся занимают свои места в кругу, и идет обсуждение.

*Рефлексия.* Какой способ снятия показался вам наиболее подходящим?

Упражнение «Покажи»

*Инструкция.* Группе разделиться на две команды подгруппы (деление по принципу 1ый,2ой используя время суток: день, ночь). Используя всех участников команды, необходимо изобразить: оркестр, электричку, болельщиков, команда, которая выиграла, крутых зайцев, одиноких волков, сумасшедших куриц, зрителей.

*Рефлексия.* Как вы себя чувствуете? Что было сложно показывать или отгадывать? Что больше всего понравилось? Что удивило?

Упражнение «Найди свою звезду»

*Материал.* Звездное небо заранее нарисованное на ватмане; ножницы; листочки форматом А4 или белый картон; фломастеры, карандаши, краски; клей или магниты.

*Инструкция.* Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха…

А теперь представьте себе звездное небо. Звёзды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное

множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напоминала о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережено положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по ногам через колени к ступням, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.

*Старшеклассники вырезают, а затем приклеивают свои звезды на ватман.*

И теперь звезды будут нам светить, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как мы с вами.

*Рефлексия.* Как Вы себя теперь чествуете? Удалось ли вам, что-то представить?